

# FITAGE *Thunder*



# MANUAL DEL USUARIO



Estimado cliente, por favor, lea estas instrucciones con mucho cuidado antes de usar este artículo. Encontrará información importante con respecto a la seguridad de su bicicleta.

## Tenga en cuenta la siguiente precaución antes de utilizar el equipo.

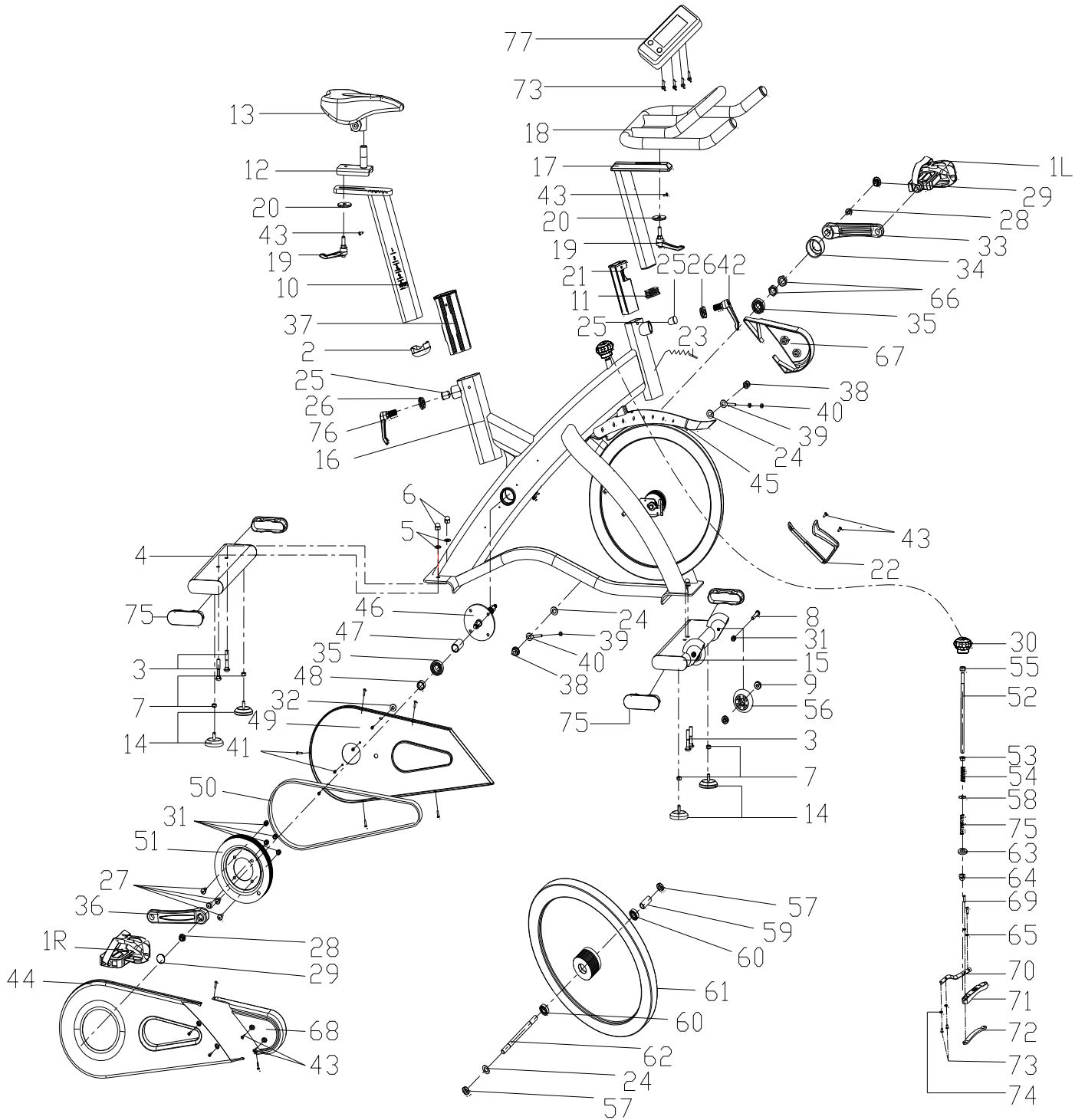
1. Mantenga alejados a los niños y las mascotas de la bicicleta en todo momento. NO deje a los niños desatendidos en la misma habitación con la máquina.
2. Las personas discapacitadas no deben utilizar la bicicleta sin la presencia de un profesional de la salud calificado o de un médico.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, detenga el entrenamiento enseguida. CONSULTE INMEDIATAMENTE A UN MÉDICO.
4. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todo dentro de un radio de 2 metros de la máquina. NO coloque objetos punzantes alrededor de la bicicleta.
5. Coloque la bicicleta sobre una superficie plana y despejada, lejos del agua y la humedad. Coloque una estera debajo de la unidad para ayudar a mantener la máquina estable y para proteger el suelo.
6. Utilice la bicicleta sólo para su uso previsto, tal y como se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
7. Monte la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
8. Revise todos los tornillos y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el equipo está en condiciones de seguridad.
9. Realizar una inspección de rutina del equipo. Preste especial atención a los componentes que son los más susceptibles al desgaste, es decir, los puntos de conexión y las ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo sólo puede mantenerse al hacerlo. Por favor, no utilice la bicicleta hasta que esté bien reparada.
10. NUNCA use la bicicleta si no funciona correctamente.
11. Este equipo puede ser usado por una sola persona a la vez.
12. No use productos abrasivos para limpiar este equipo. Seque las gotas de transpiración inmediatamente al terminar de ejercitarse.
13. Use siempre ropa deportiva adecuada cuando realice ejercicio. También se requieren zapatillas de correr o para ejercicio aeróbico.
14. Antes de hacer ejercicio, elongue siempre.
15. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y el revés. La máquina está equipada con perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia.
16. Peso máximo de usuario 130 kg.



Advertencia: antes de comenzar este programa o cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico antes. Esto es especialmente importante para individuos mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar la bicicleta.



# DIAGRAMA DE DESGLOSE Y LISTA DE PARTES





# LISTA DE PARTES

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
001	1L (pedal izq.) 1R (pedal derecho)	1	031	TUERCA	6
002	TAPA DE EXTREMO 1	1	032	ANILLO PLÁSTICO	4
003	TORNILLO 1	4	033	MANIVELA IZQUIERDA	1
004	ESTABILIZADOR TRASERO	1	034	CUBIERTA DE LA MANIVELA	1
005	ARANDELA PLANA	4	035	COJINETE	2
006	TUERCA	4	036	MANIVELA DERECHA	1
007	TUERCA	4	037	MANGA DE PLÁSTICO 1	1
008	TORNILLO 2	2	038	TUERCA	2
009	COJINETE	4	039	TORNILLO DE FIJACIÓN	2
010	POSTE VERTICAL DEL ASIENTO	1	040	TUERCA	2
011	TAPA DE EXTREMO 2	1	041	TUERCA 6	13
012	POSTE DEL ASIENTO	1	042	PERILLA EN FORMA DE L	2
013	ASIENTO	1	043	TORNILLO 3	7
014	TOPE	4	044	CUBIERTA EXTERIOR	1
015	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	045	CUBIERTA DEL VOLANTE	1
016	MARCO PRINCIPAL	1	046	EJE	1
017	POSTE DEL MANILLAR	1	047	TUBO DE FIJACIÓN LARGO	1
018	MANILLAR	1	048	TUBO DE FIJACIÓN CORTO	1
019	PERILLA CON FORMA DE L	2	049	CUBIERTA INTERIOR DE LA CADENA	1
020	ARANDELA PLANA 1	2	050	CORREA	1
021	MANGA DE PLÁSTICO	1	051	CORREA DE LA RUEDA	1
022	SOPORTE DE BOTELLA	1	052	FIJACIONES DE GIRO	1
023	SENSOR	1	053	TORNILLO 4	4
024	ARANDELA PLANA	3	054	RESORTE 1	1
025	EJE DE FIJACIÓN	1	055	TUERCA	2
026	TUERCA DE FIJACIÓN	1	056	RUEDA	2
027	TORNILLO 1	4	057	TUERCA	2
028	TUERCA	2	058	TORNILLO DE BIELA	1
029	TAPA DE LA MANIVELA	2	059	TUBO DE FIJACIÓN	1
030	PERILLA	1	060	COJINETE	2



## LISTA DE PARTES

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
061	VOLANTE	1	070	METAL DE AJUSTE	1
062	EJE DE VOLANTE	1	071	BLOQUE	1
063	ARANDELA 2	3	072	BLOQUE DE LANA	1
064	TUERCA ABOVEDADA	1	073	TORNILLO 9	2
065	ARANDELA PLANA 1	2	074	ARANDELA DE RESORTE 1	2
066	TUERCA DE FIJACIÓN	2	075	TAPA DE EXTREMO 3	4
067	CUBIERTA DERECHA DEL VOLANTE	1	076	PERILLA EN FORMA DE L	1
068	CUBIERTA IZQ. DEL VOLANTE	1	077	COMPUTADORA	1
069	TORNILLO 8	2			

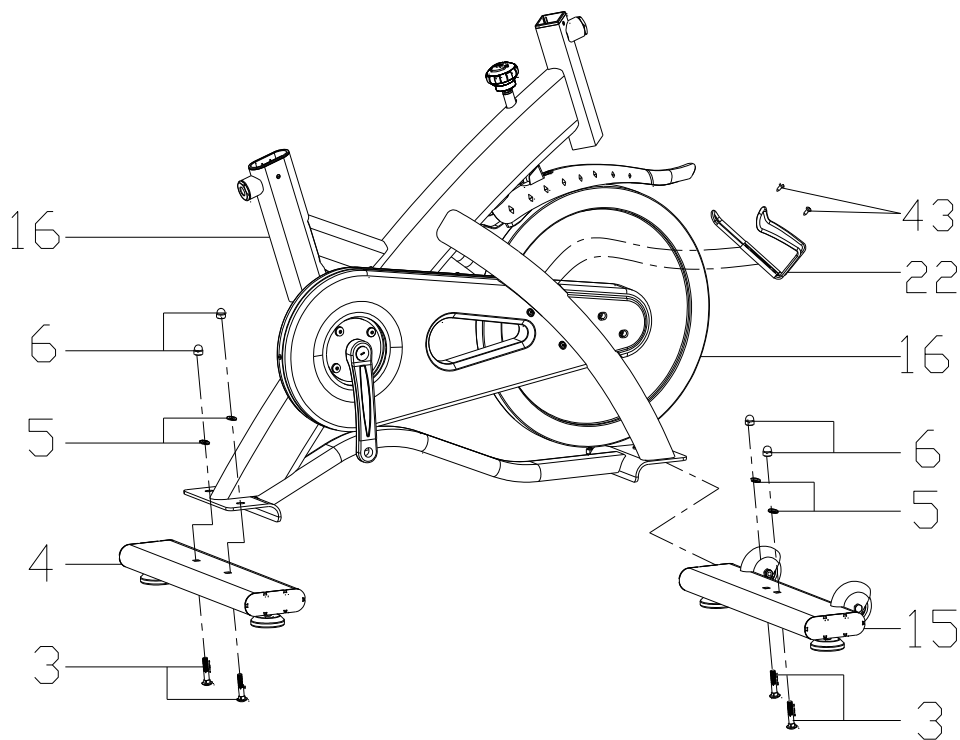


### PASO 1

#### A. PREPARACIÓN

- A. Antes de montar el equipo, asegúrese de que tendrá suficiente espacio alrededor.
- B. Utilice las herramientas suministradas para el ensamblaje.
- C. Antes de comenzar, compruebe que estén

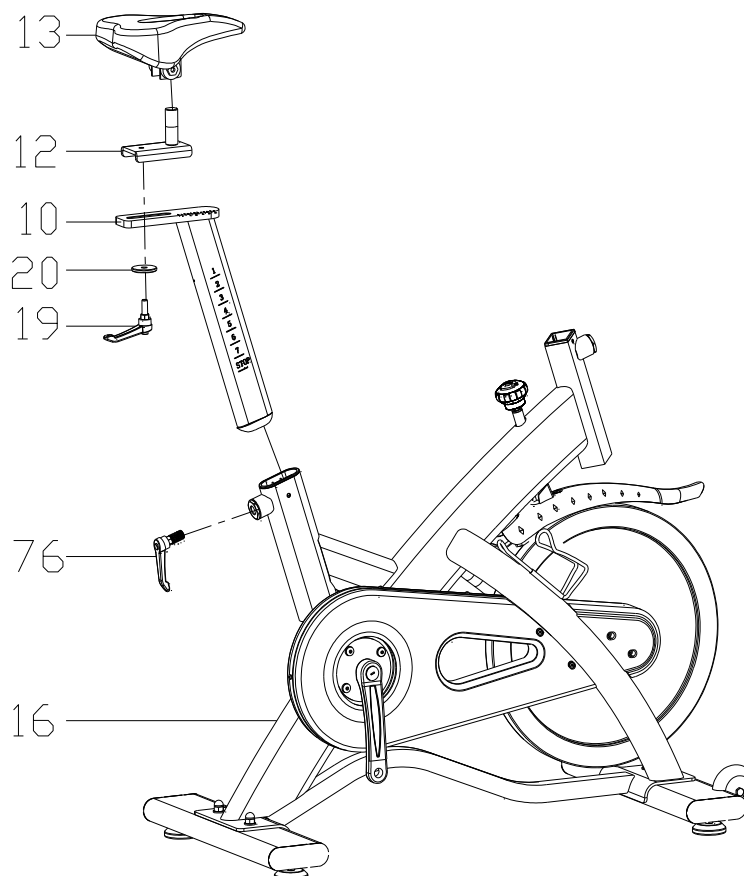
disponibles todas las piezas necesarias. En la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un diagrama de desglose con todas las piezas individuales (marcadas con números) de las que este artículo consta.



#### B. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

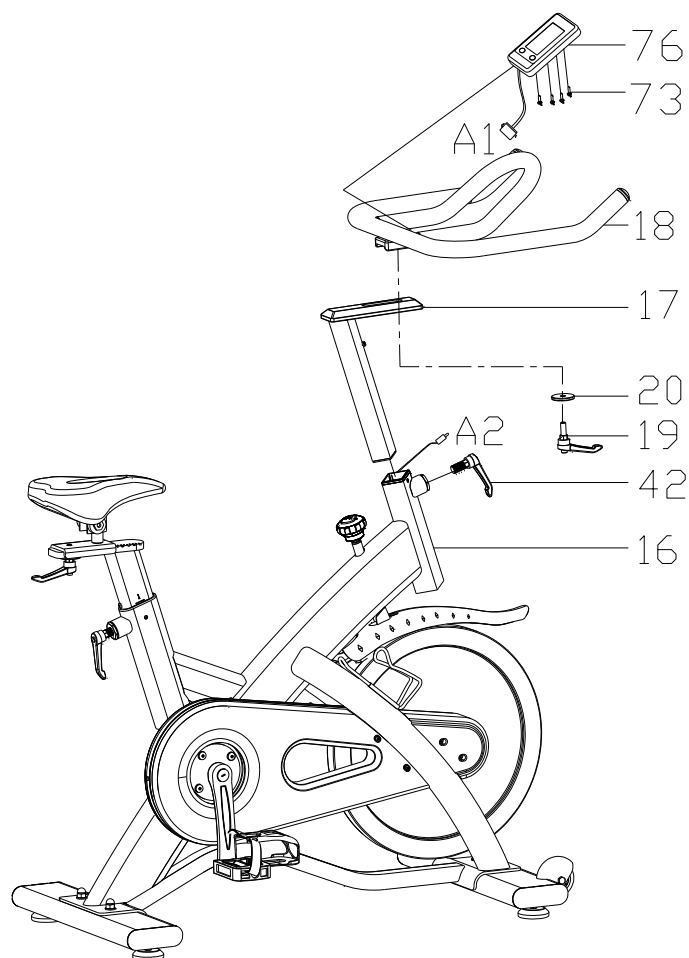
Sujete el estabilizador delantero (pt.15) al marco principal (pt.16) con dos juegos de arandelas planas Ø8 (pt.5), tuercas de domo (pt.6) y tornillo M10\*55 (3). Fije el estabilizador trasero (pt.4) al marco principal (pt.16) con dos juegos de arandelas planas

Ø10 (pt.5), tuerca de domo M10 (pt.6) y tornillo M10\*55 (3). Fije el soporte de la botella (pt.22) al marco principal (pt.16) con el tornillo (pt.43)

**PASO 2****INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

Deslice el poste vertical del asiento (pt.10) en el alojamiento del poste del asiento en el marco principal (pt.16). Luego deslice el poste del asiento (pt.12) en el poste vertical del asiento (pt.10), luego asegure usando una arandela plana 1 (20) y la perilla en forma de L (19). Deberá aflojar la sección estriada de la

perilla (Pt.76) y tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte el botón y vuelva a apretar la parte moleteada. Ahora fije el asiento (pt.13) al poste del asiento (pt.12), como se muestra, y apriete los tornillos debajo del asiento.

**PASO 3****INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

Deslice el poste del manillar (pt.17) en el alojamiento del poste del manillar en el marco principal (pt.16). Tendrá que aflojar la sección estriada de la perilla en forma de L (pt.42) y tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada.

A continuación, fije el manillar (pt.18) con una arandela plana 1 (20) y la perilla en forma de L (19)

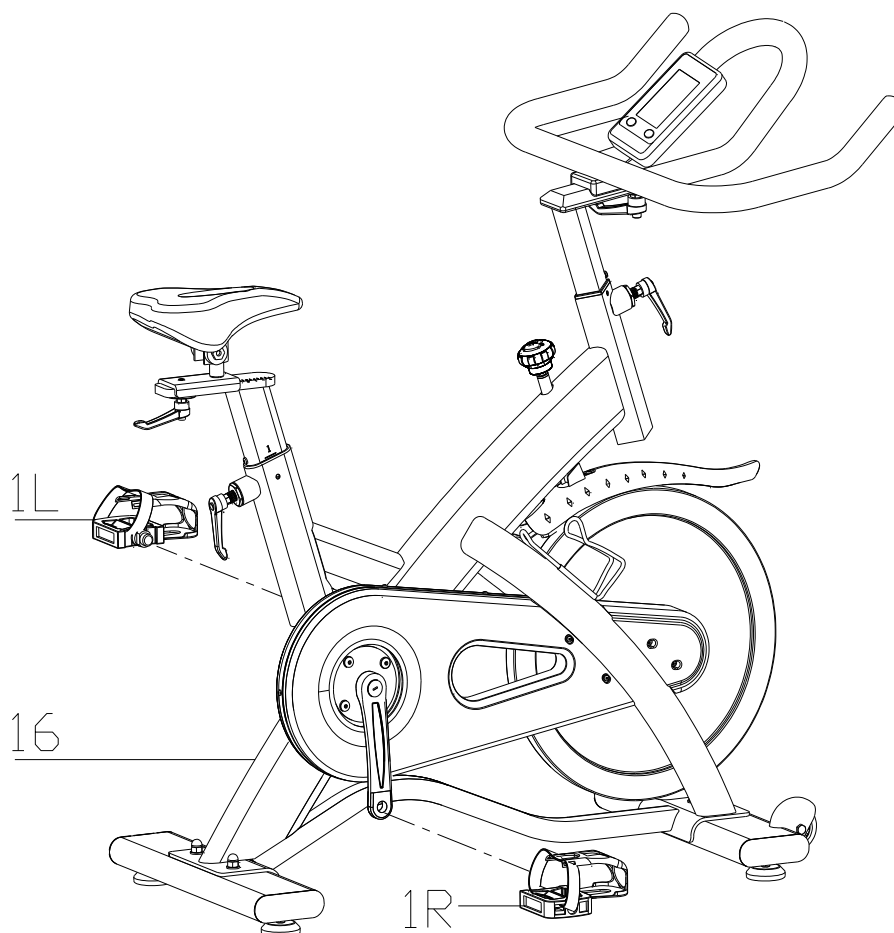
**ATENCIÓN: DEBE FIJAR EL MANILLAR CON FIRMEZA.**

Fije la computadora (pt.76) en el soporte de la computadora con el tornillo (pt.73), conecte el enchufe (A1&A2)





### PASO 4



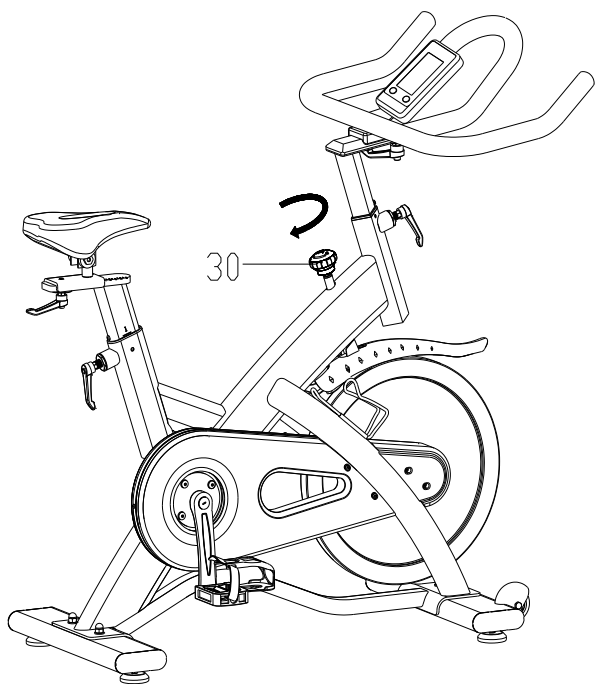
### INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Los pedales (pt.1 L & pt.1 R) están marcados "L" y "R" – Izquierdo y Derecho. Conéctelos con sus apropiados brazos de manivela. El brazo de manivela derecho está en el lado

derecho de la bicicleta cuando el usuario está sentado en ella. El pedal derecho debe ser enroscado en el sentido de las agujas del reloj, y el pedal izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj.

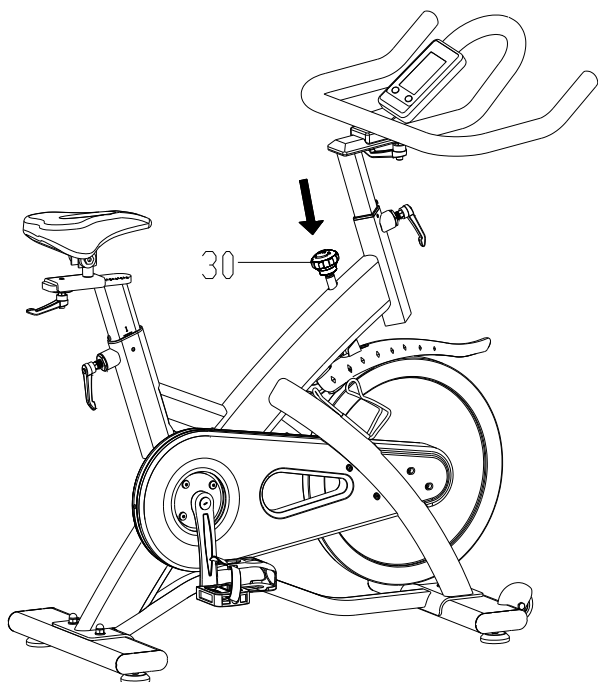


## PASO 5



### A) AJUSTE DE TENSIÓN:

Aumentar o disminuir la tensión le permite agregar variedad a sus sesiones de entrenamiento mediante el ajuste del nivel de resistencia de la bicicleta. Para aumentar la tensión y aumentar la resistencia (que requiere más resistencia al pedal), gire el mando de frenado de emergencia y la perilla de control de tensión (# 30) a la derecha. Para disminuir la tensión y aumentar la resistencia (que requiere menos fuerza para pedalear), gire el mando de frenado de emergencia y la perilla de control de tensión (# 30) a la izquierda.



### B) USO DE LA FUNCIÓN DE FRENO DE EMERGENCIA:

La misma perilla que le permite ajustar la tensión de la bicicleta también sirve como freno de emergencia. Utilice esta función de seguridad en cualquier situación en la que necesite bajarse de la bicicleta y / o detener el volante de la bicicleta. Para utilizar la función de freno de emergencia en cualquier situación en la que lo necesite, presione firmemente el control de frenado de emergencia y la perilla de control de tensión (30).



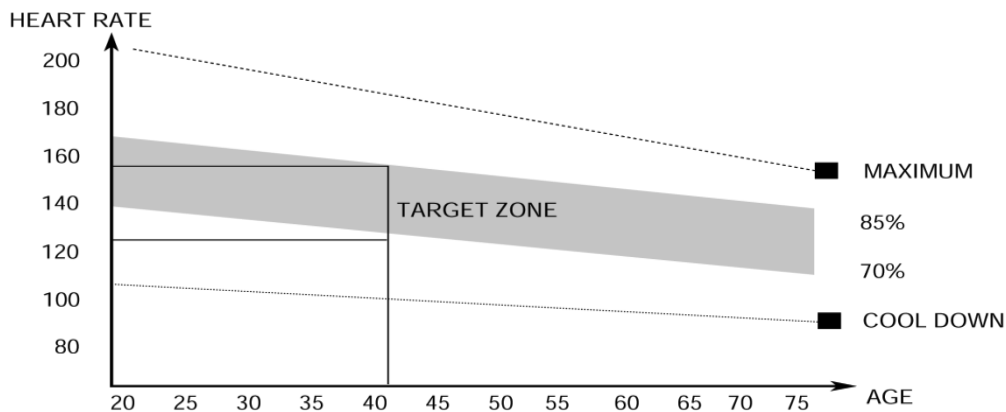
- Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla en el vástago vertical del poste del marco principal y tire la perilla hacia atrás. Coloque el poste de asiento vertical a la altura deseada para que los orificios estén alineados, luego suelte el botón y vuelva a apretarlo.
- Para mover el asiento hacia adelante en la dirección del manillar o hacia atrás alejándolo de él, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el poste horizontal del asiento en la posición deseada. Alinee los orificios y luego vuelva a apretar el botón de ajuste.
- Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla de resorte y la perilla secundaria y tire de ambos mandos hacia atrás. Deslice el poste del manillar a lo largo de la carcasa del marco principal a la altura deseada y, con los agujeros alineados correctamente, apriete el botón de ajuste del resorte y luego el botón secundario.



# INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

## LA FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que se pone el esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de sus piernas estarán más fuertes. Trabaje a su tiempo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido del corazón en la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta etapa es para dejar que su sistema cardíaco-vascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, para reducir el tiempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sacudir sus músculos en el estiramiento.

A medida que vaya mejorando, es probable que necesite entrenar más duramente y durante más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.



### NOTA

Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos para la mayoría de las personas.

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar el músculo necesitarás tener la resistencia bastante alta. Esto pondrá más presión sobre nuestros músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar por el tiempo que quiera. Si también está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar como de costumbre durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas trabajen más duras de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

## PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo realizado. Cuanto más duro y más largo es el ejercicio, más calorías se quema. Efectivamente esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es la meta.

## USO

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para los mejores resultados establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.



# INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

## CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



## TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

## TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



## ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

## ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



## ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUITIBIAL

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

