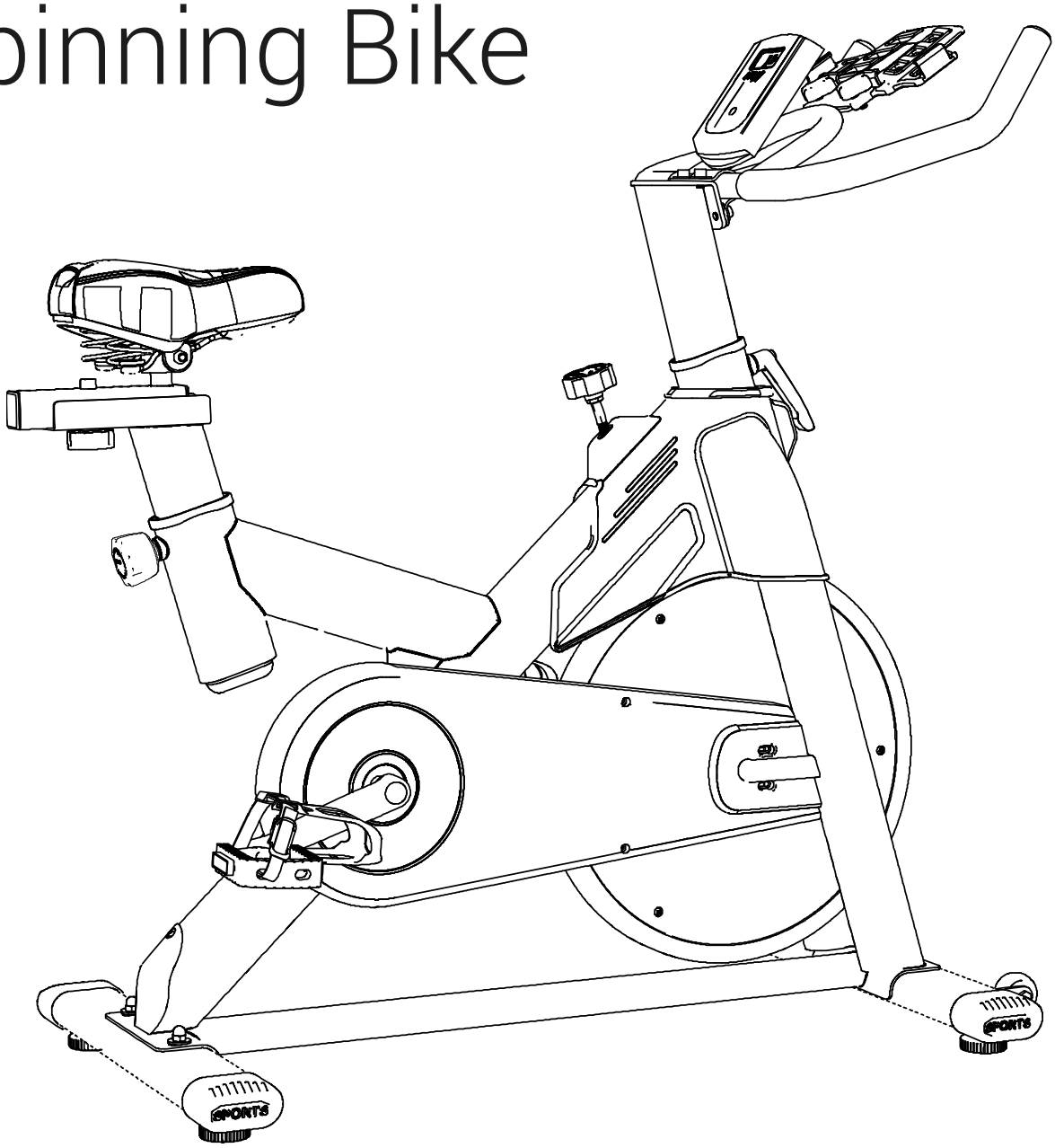
FITAGE

ENDURANCE 730

Spinning Bike



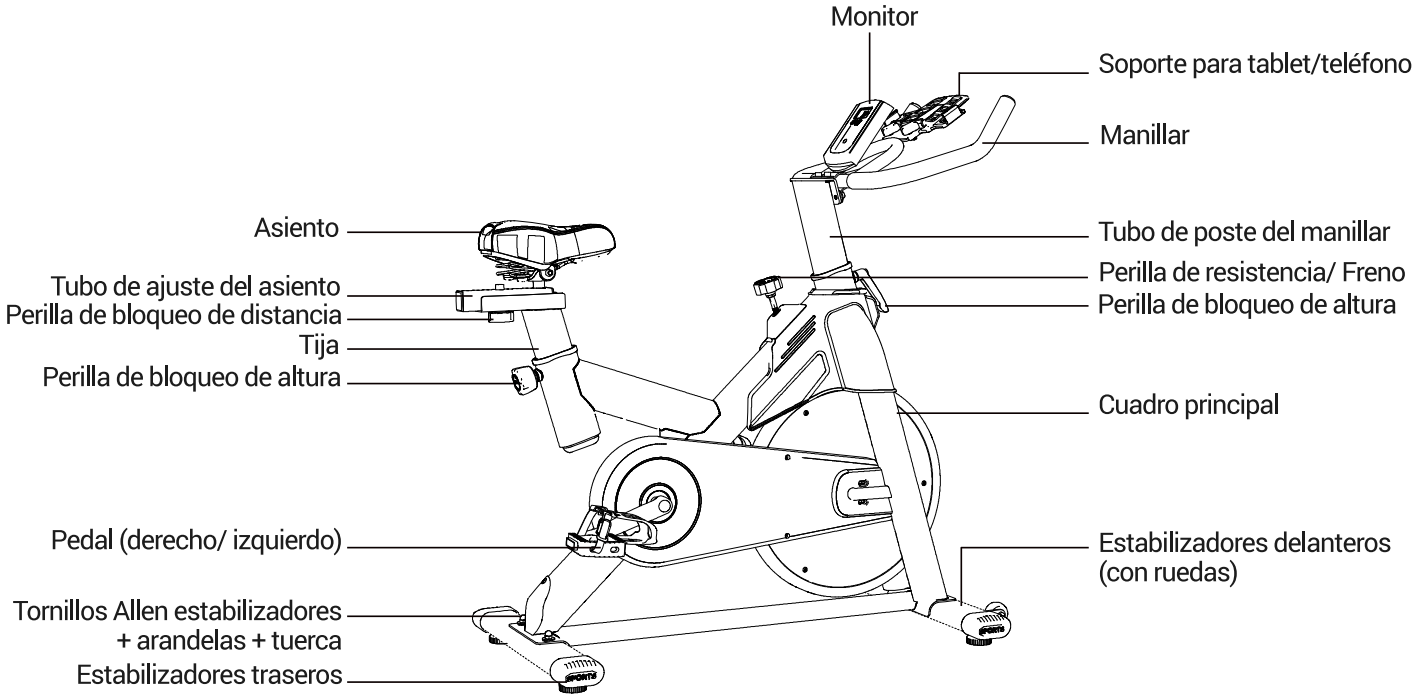
Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de usar este equipo. Guarde este manual para referencia futura. Las imágenes pueden diferir del producto real; consulte el producto real.

MANUAL DEL USUARIO

Por favor, lea detenidamente las siguientes instrucciones de seguridad antes de usar la bicicleta spinning

- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso en el hogar.
  No se recomienda para uso comercial.
- El peso máximo de usuario permitido es de 100 kg. No exceda este límite.
- Este equipo es apto para personas de 14 años en adelante.
  Manténgalo fuera del alcance de los niños.
- Instale el equipo sobre una superficie plana y estable.
  Coloque una alfombra protectora debajo para proteger el suelo.
- Asegúrese de que haya al menos 2 metros de espacio libre alrededor del equipo durante el uso.
- No use el equipo si está dañado o si alguna pieza está suelta o rota.
- Siempre inspeccione el equipo antes de cada uso.
- Asegúrese de que todos los tornillos y conexiones estén bien apretados antes de cada uso.
- Use ropa deportiva adecuada y calzado con suela antideslizante durante el ejercicio.
- No se suba ni baje de la bicicleta mientras los pedales estén en movimiento.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles en todo momento.
- Para detener la bicicleta de emergencia, presione el botón de parada de emergencia o apriete la perilla de resistencia hacia abajo.
- Realice siempre un calentamiento previo y enfriamiento posterior al ejercicio.
- Detenga el ejercicio inmediatamente si siente dolor, mareos, náuseas o dificultad para respirar.
- No exceda sus capacidades físicas.
  Consulte a un médico si tiene dudas sobre su estado de salud.

COMPONENTES PRINCIPALES



La bicicleta spinning está compuesta por los siguientes componentes principales:

• **Manillar:** ajustable en altura y posición horizontal.

• **Asiento:** ajustable en altura y posición horizontal para mayor comodidad.

• **Pedales:** con correas de sujeción para mayor seguridad durante el pedaleo.

• **Volante de inercia:** proporciona una experiencia de pedaleo suave y fluida.

• **Perilla de resistencia:** permite ajustar la dificultad del entrenamiento.

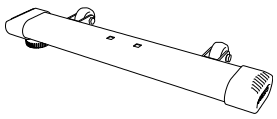
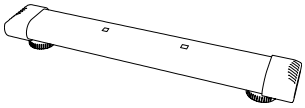
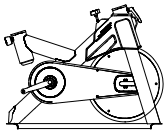
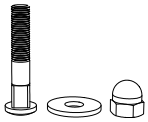
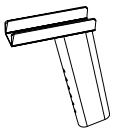
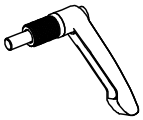
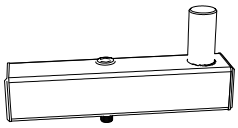
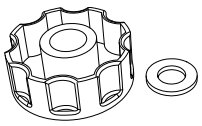
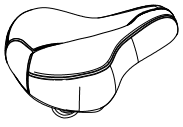
• **Pantalla del monitor:** muestra tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulsaciones.

• **Soporte para tablet/teléfono:** para colocar dispositivos multimedia durante el ejercicio.

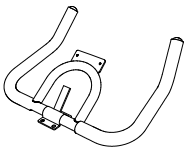
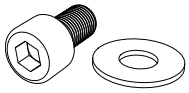
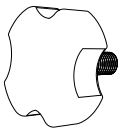
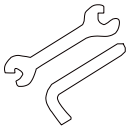
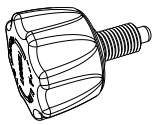
• **Estabilizadores:** patas niveladoras en la base para garantizar estabilidad en cualquier superficie.

• **Ruedas de transporte:** facilitan el desplazamiento del equipo.

LISTA DE PARTES

NRO.	IMAGEN Y DESCRIPCIÓN	
01		Estabilizador delantero (con ruedas) X1
02		Estabilizador trasero X1
03		Estructura principal X1
04		Tornillos Allen del estabilizador + arandelas + tuerca X4
05		Conjunto del poste del asiento X1
06		Perilla de ajuste de altura X1
07		Tubo de ajuste del asiento X1
08		Perilla + arandelas X1
09		Asiento X1
10		Tubo del poste del manillar X1

LISTA DE PARTES

NRO.	IMAGEN Y DESCRIPCIÓN	
11		Manillar X1
12		Tornillos del manillar + arandelas X4
13		Monitor X1
14		Soporte para tablet X1
15		Perilla de ajuste del soporte para tablet X2
16		Pedal izquierdo X1
17		Pedal derecho X1
18		Kit de herramientas X1
19		Perilla de ajuste de altura X1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PREPARACIÓN

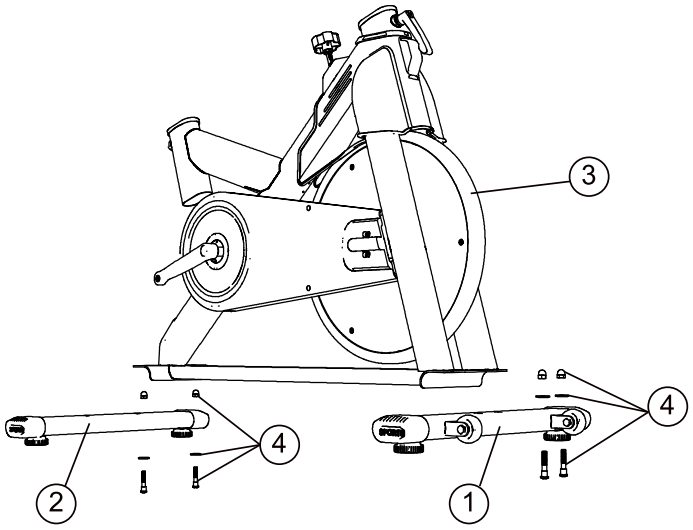
• El armado normalmente requiere dos personas.

• Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de embalaje.
No deseche los materiales de embalaje hasta finalizar todos los pasos de armado.

• Las piezas del lado izquierdo están marcadas con “L” y las del lado derecho con “R”.

• Además de las herramientas incluidas, el armado requiere una llave fija, un destornillador.
El armado puede ser más sencillo si cuenta con un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

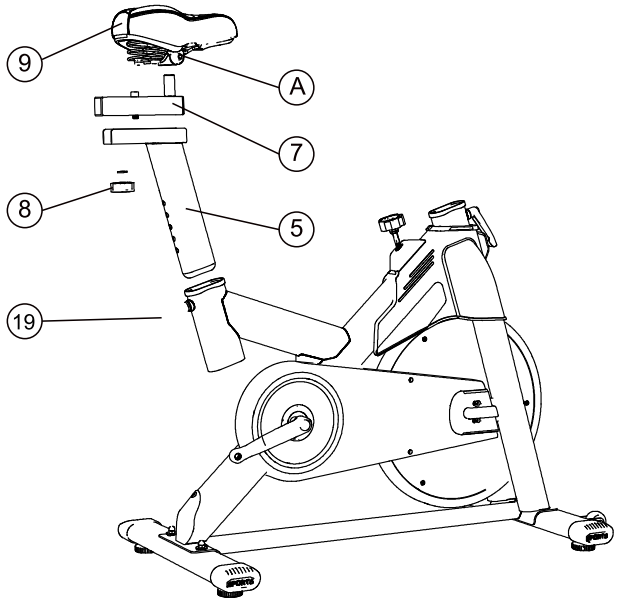
1: Instalación de los estabilizadores



Coloque los estabilizadores delanteros (1) y traseros (2) al cuerpo principal del equipo (3) y fíjelos con los tornillos y tuercas suministrados (4).

Ajuste los pies niveladores girándolos hasta que el equipo quede estable sobre la superficie.

2: Instalación del conjunto del asiento



Desenrosque la perilla de ajuste de altura (19) del cuadro principal (3).

Inserte el conjunto del poste del asiento (5) en el tubo trasero del cuadro principal (3) y vuelva a colocar la perilla (19), ajustándola firmemente.

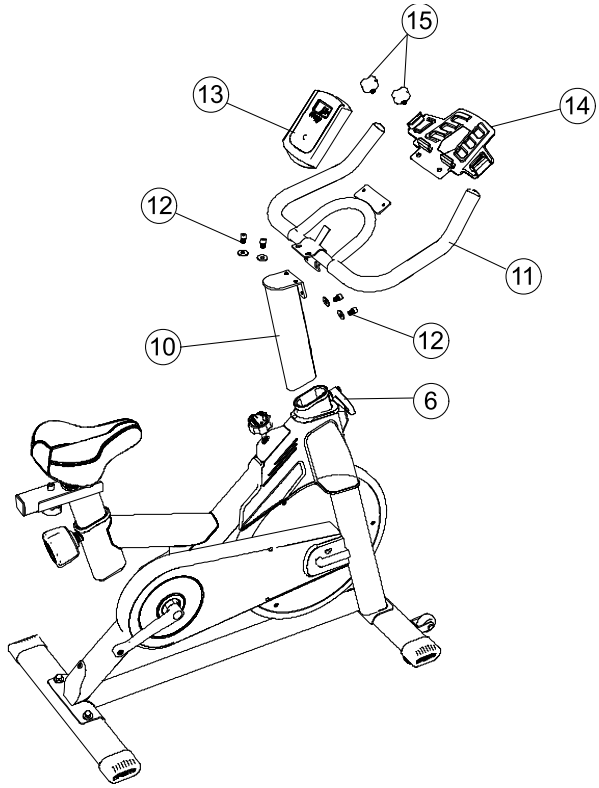
Coloque el tubo de ajuste de distancia del asiento (7) sobre el poste del asiento (5) y fíjelo utilizando la perilla de bloqueo y la arandela (8).

Monte el asiento (9) sobre el tubo de ajuste (7).

Verifique que el asiento esté nivelado y orientado hacia el frente.

Finalmente, ajuste las dos tuercas (A) ubicadas debajo del asiento.

3: Instalación del manillar, monitor y soporte para iPad



Desenrosque la perilla de bloqueo (6) del cuadro principal (3).

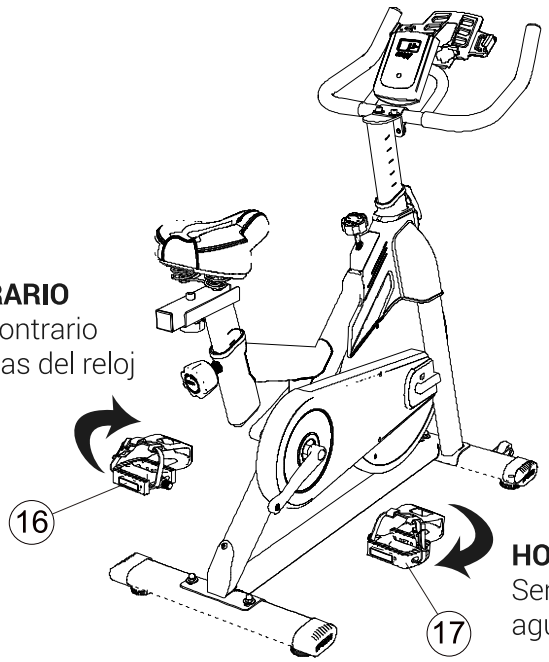
Inserte el tubo de la columna del manillar (10) en el tubo de apertura frontal del cuadro principal (3). Cuando el manillar esté en la posición deseada, instale y ajuste la perilla de bloqueo (6).

Fije el manillar (11) al tubo del poste del manillar (10) con cuatro pernos y arandelas (12).

Deslice el monitor (13) sobre el manillar (11) y conecte el cable al monitor.

Coloque el soporte para iPad (14) sobre el manillar, ajústelo y fíjelo con las dos perillas (15).

4: Instalación de los pedales (L/R)



ANTIHORARIO
Sentido contrario
a las agujas del reloj

HORARIO
Sentido de las
agujas del reloj

Asegúrese de que la dirección del pedal en su mano sea la correcta.

Ajuste el pedal DERECHO (17) girándolo en sentido horario.

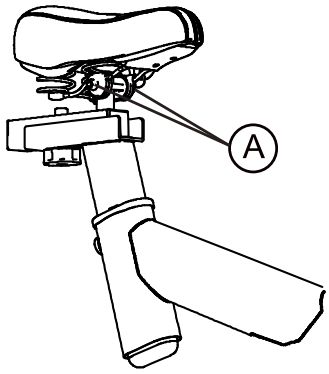
Ajuste el pedal IZQUIERDO (16) girándolo en sentido antihorario.

Primero enrosque el pedal manualmente y luego ajústelo con la llave.

Una vez ensamblada la bicicleta de ejercicio, verifique que esté correctamente armada y que funcione adecuadamente. Antes de utilizarla, asegúrese de que todas las piezas estén bien ajustadas.

AJUSTES DEL EQUIPO

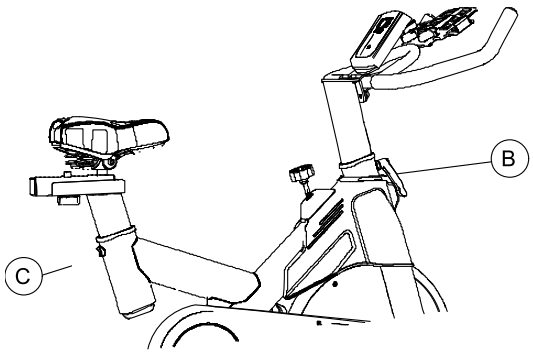
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO



Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que le resulte más cómoda. También puede deslizar el asiento hacia adelante o hacia atrás para aumentar la comodidad o ajustar la distancia al manillar.

Para ajustar el asiento, afloje las tuercas (A) en la abrazadera del asiento unas vueltas y luego incline el asiento hacia arriba o hacia abajo, o deslícelo hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego, vuelva a ajustar las tuercas.

CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR Y EL POSTE DEL ASIENTO

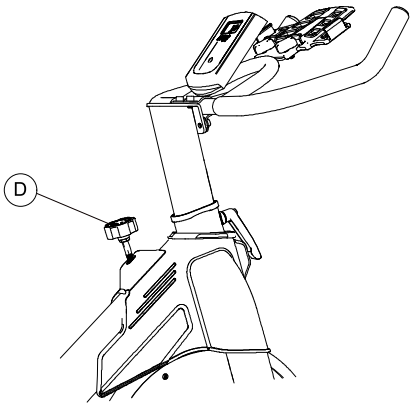


Para un ejercicio eficaz, el asiento debe estar a la altura correcta. Al pedalear, las rodillas deben quedar ligeramente flexionadas cuando los pedales están en la posición más baja.

Para ajustar la altura del manillar, primero afloje la perilla de ajuste M1 (B) y tire de ella hacia afuera. Luego, mueva el manillar hacia arriba o hacia abajo, inserte la perilla en uno de los orificios de ajuste del manillar y ajústela firmemente.
Asegúrese de que la perilla esté correctamente encastrada en un orificio de ajuste.

Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla de ajuste M1 (C) y tire de ella hacia afuera. Luego, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, inserte la perilla en uno de los orificios de ajuste del poste y ajústela firmemente.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DEL PEDALEO



Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia (D) en sentido horario; para disminuirla, gírela en sentido antihorario.

Para detener el volante de inercia, presione la perilla de resistencia hacia abajo. El volante debería detenerse completamente en poco tiempo.

IMPORTANTE: Cuando la bicicleta no esté en uso, ajuste completamente la perilla de resistencia.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIO

El mantenimiento regular es importante para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste.

• Revise el equipo periódicamente para detectar cualquier daño o desgaste que pueda haberse producido.

• Revise y ajuste correctamente todas las piezas cada vez que utilice la bicicleta.

• Lubrique las partes móviles con aceite liviano de forma periódica para prevenir el desgaste prematuro.

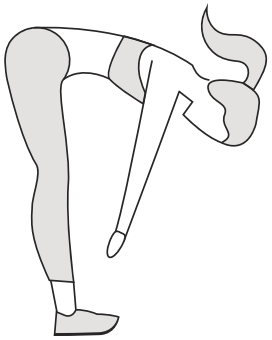
• Reemplace de inmediato cualquier pieza desgastada.

• Para limpiar la bicicleta, utilice un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave no abrasivo. No utilice solventes.

IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, mantenga los líquidos alejados de ella y evite la exposición directa al sol.

• No intente reparar este equipo por su cuenta; contacte al servicio de POSTVENTA.

PRE Y POST EJERCITACIÓN



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.

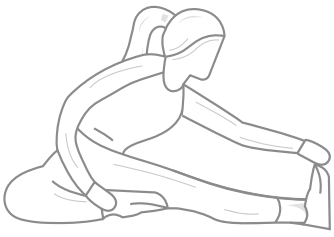
ESTIRAMIENTO LATERAL

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 ISQUIOTIBIALES

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.

FITAGE

Conocé toda la línea de productos Fitage
ingresando en **www.fitage.com.ar**