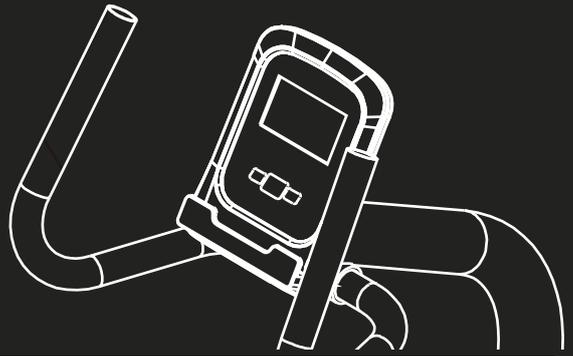
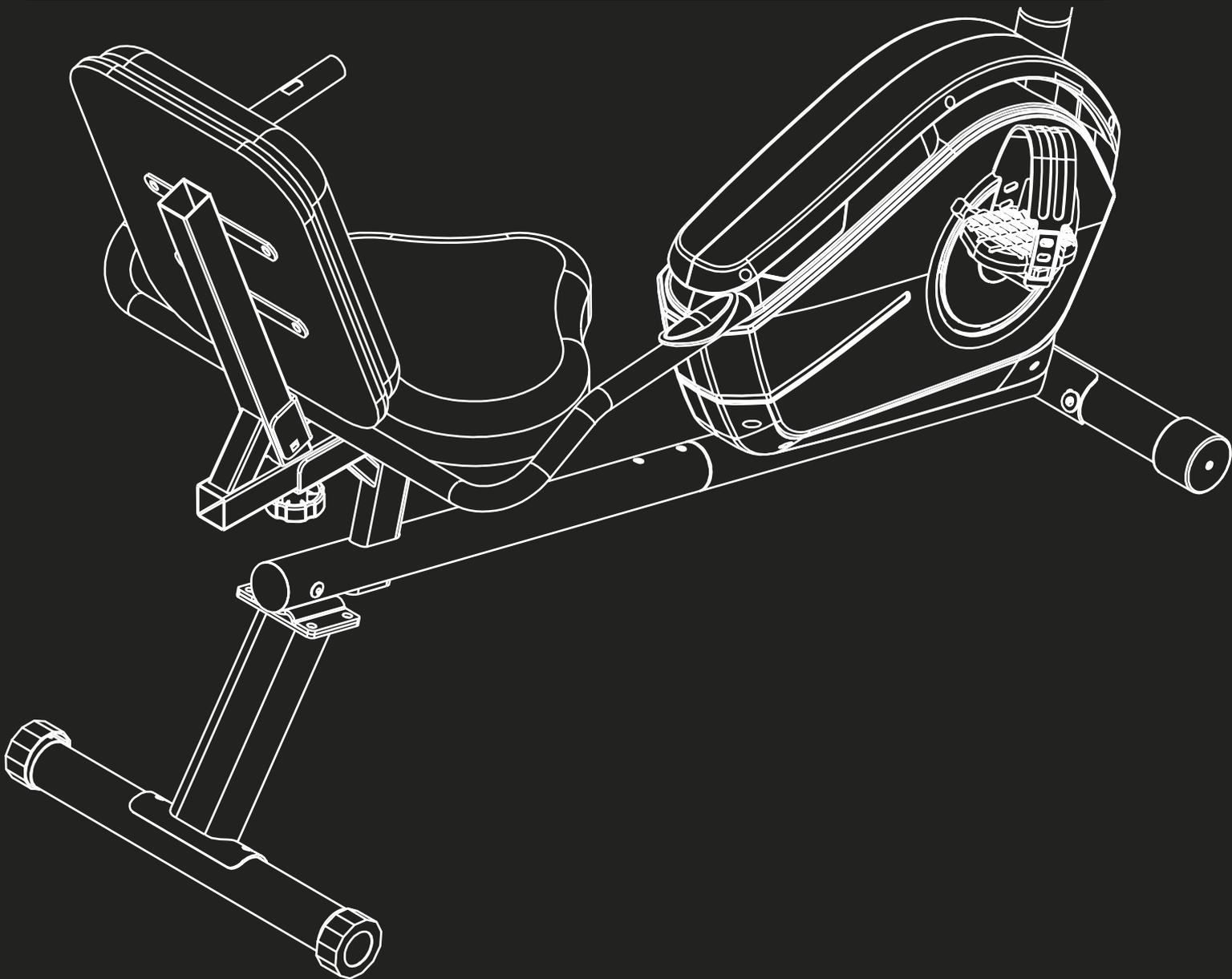


**FITAGE**



**RIDE MAX BLACK**



**MANUAL DE USUARIO**

# NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



Por favor lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar el producto.  
Guarde este manual para referencia futura.

## PRECAUCIONES

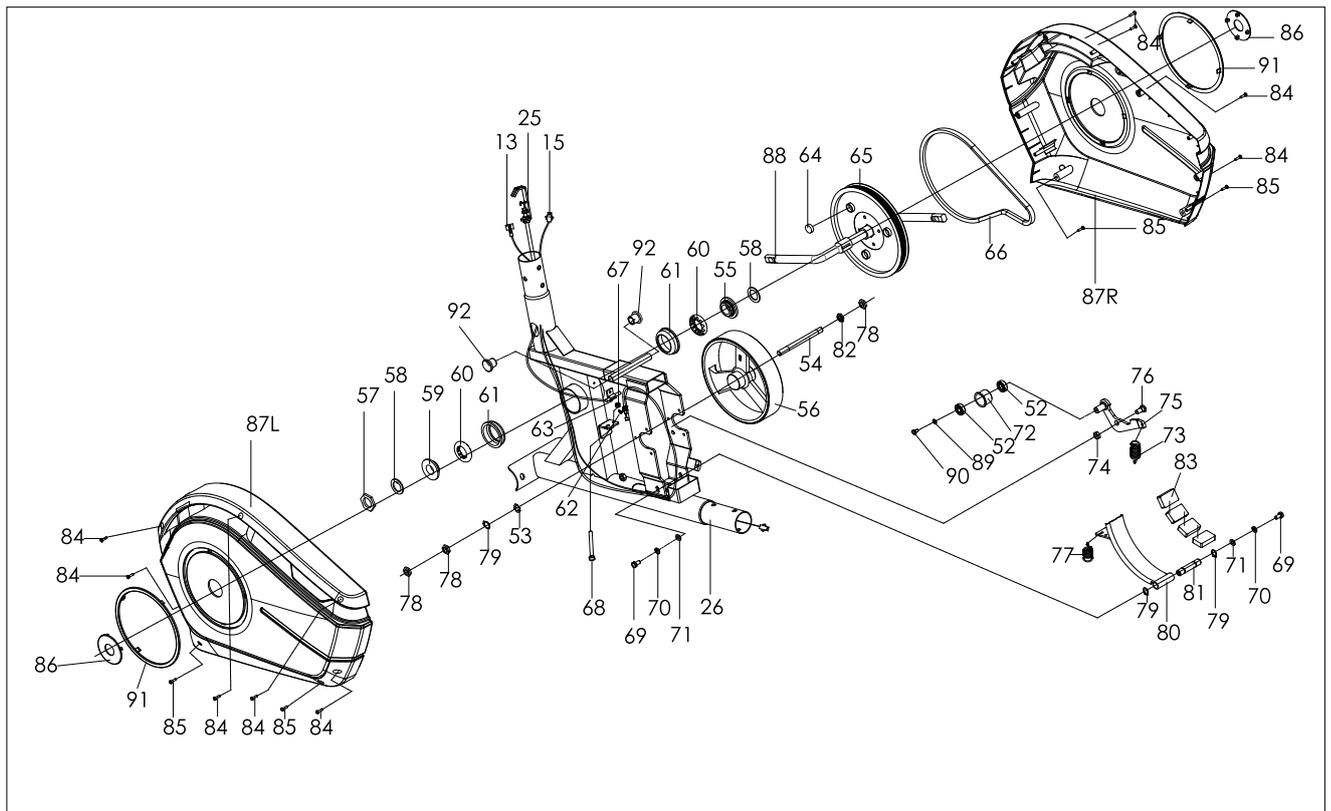
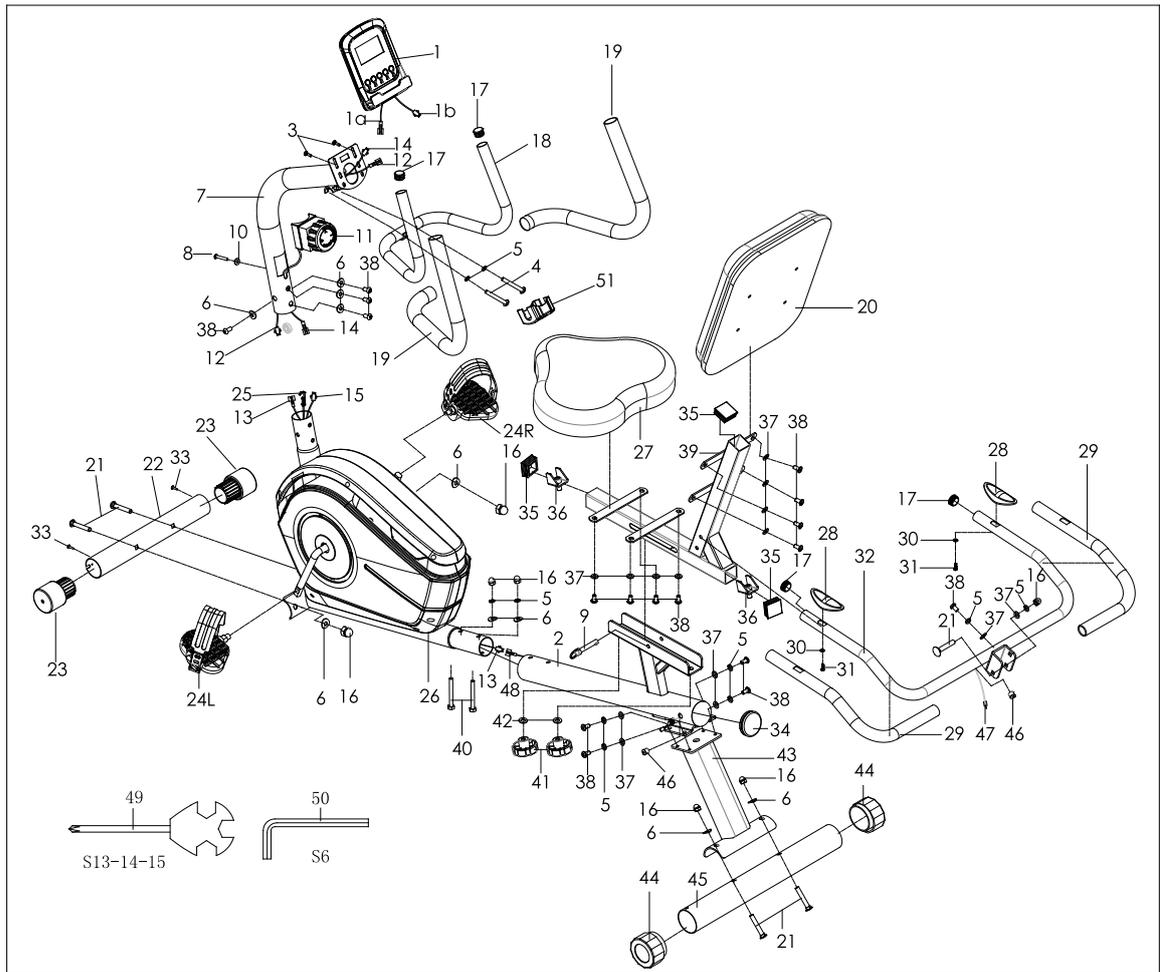
Gracias por adquirir nuestro producto, el uso correcto del mismo garantizará su seguridad. Por favor lea la siguiente información cuidadosamente antes de comenzar a utilizarlo:

1. Es importante leer el manual en su totalidad antes de ensamblar y utilizar el equipo. El mismo solo puede ser utilizado de manera segura y eficiente si fue ensamblado y mantenido correctamente. Es su responsabilidad asegurarse que todos los usuarios del equipo estén al tanto de las advertencias y precauciones correspondientes.
2. Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte con un médico para determinar cualquier condición preexistente que pueda poner en riesgo su salud o impedir el uso correcto del equipo. La opinión de su médico es indispensable en caso de que utilice cualquier tipo de medicación que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o niveles de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El uso incorrecto o el ejercicio excesivo puede perjudicar su salud. En caso de detectar síntomas como ritmo cardíaco irregular, falta de aliento, mareos o náuseas deje de ejercitar inmediatamente y consulte con su médico antes de continuar.
4. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado únicamente para el uso de personas adultas.
5. Utilice el equipo en una superficie sólida y nivelada, con un protector plástico o una alfombra posicionada debajo del mismo. Para su seguridad, el equipo debería tener 0.6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, asegure que todos los tornillos y tuercas estén correctamente ajustadas.
7. Revise el equipo regularmente para encontrar signos de desgaste o roturas.
8. Siempre utilice el equipo de la manera indicada. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblado o durante una revisión, o si escucha ruidos inusuales durante el uso, deje de ejercitar inmediatamente y no utilice el producto hasta que el problema haya sido rectificado.
9. Utilice indumentaria apropiada para ejercitar. Evite prendas sueltas que puedan engancharse en los mecanismos del equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo está diseñado para uso en interiores únicamente. El peso máximo del usuario es de 100kg.
11. En caso de tener que mover el equipo, hágalo con extremo cuidado para evitar cualquier tipo de daño.
12. Guarde este manual y las herramientas de ensamblado incluidas.



## ADVERTENCIA:

Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos mayores a 35 años o personas con problemas de salud Pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness.



# LISTA DE PARTES

No	Descripción	Cant.
1	Computadora	1
2	Barra del asiento	1
3	Tornillo M5*10	2
4	Tornillo M8*30*S6	2
5	Arandela resorte d8	10
6	Arandela curva d8*Φ20*2*R30	10
7	Poste del manubrio	1
8	Tornillo M5*16	1
9	Tornillo Φ8*52*59	1
10	Arandela curva d5*Φ20*1*R30	1
11	Control de tensión	1
12	Cable de pulso 3	1
13	Cable de pulso 2	1
14	Cable principal	1
15	Cable del sensor	1
16	Tuerca M8*H16*S13	7
17	Tope circular Φ25*16	4
18	Apoyabrazosfrontal	1
19	Vaina de espuma Φ23*5*450	2
20	Almohadón negro	1
21	Tornillo M8*60*20*H5	5
22	Pie frontal	1
23	Tope Φ50*Φ61*50	2
24L/R	Pedal	2
25	Control de tensión inferior	1
26	Marco principal	1
27	Almohadón	1
28	Agarradera de pulso	2
29	Vaina de espuma Φ23*5*500	2
30	Arandela d6*Φ12*1	2

No	Descripción	Cant.
31	Tornillo ST4*19*Φ7	2
32	Barra de apoyabrazos	1
33	Tornillo ST4*10*Φ6	2
34	Tope circular Φ50*15	1
35	Tope F38*38*14	3
36	Soporte en UM10	2
37	Arandela d8*Φ16*1.5	14
38	Tornillo M8*16*S6	17
39	Poste del asiento	1
40	Tornillo M8*60*25*S14	2
41	Tuerca M10*Φ58*32	2
42	Arandela d10*Φ20*2	2
43	Acople del soporte del asiento	1
44	Tope Φ50*45.5*64.5*64.5	2
45	Pie trasero	1
46	Tope Φ12*11*Φ3	2
47	Cable de pulso	1
48	Cable de pulso 1	1
49	Llave S13-14-15	1
50	Llave S6	1
51	Cobertor de abrazadera 71*58*40	1
52	Rulemán 6001-2RZ	2
53	Arandela curva d12*Φ15.5*0.3	1
54	Eje	1
55	Tuerca 1	1
56	Rueda	1
57	Tuerca	1
58	Arandela	2
59	Tuerca 2	1
60	Acople circularΦ51.6	2

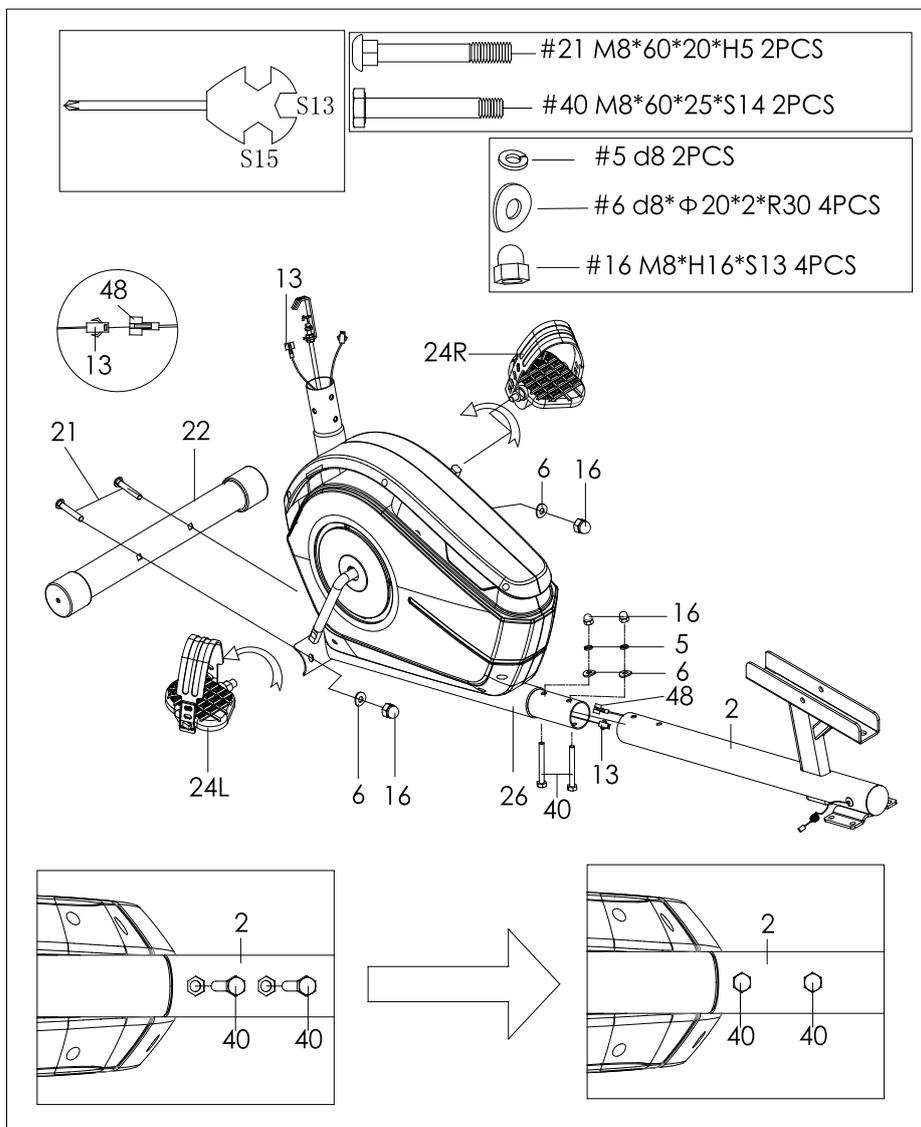
# LISTA DE PARTES

No	Descripción	Cant.
61	Acople circular	2
62	Tornillo ST4.2*16*Φ7	1
63	Sostén del sensor	1
64	Magneto Φ15*7	1
65	Rueda de correa Φ200*20*S25*4 -Φ6*Φ60 - 6PJ	1
66	Correa 6PJ320	1
67	Tuerca M6*H5*S10	1
68	Tornillo M6*45*S10,	1
69	Tornillo M6*16*S10	2
70	Arandela resorte d6	2
71	Arandela d6*Φ12*1.2	2
72	Rueda tensora Φ39*Φ34*24	1
73	Resorte de Tensión Φ2*Φ13.5*54*N14	1
74	Tuerca M8*H7.5*S13	1
75	Soporte de rueda de tensión	1
76	Tornillo M8*12*Φ10*5*S12	1
77	Resorte de tensión Φ1.5*Φ15*50*N14	1
78	Tornillo M10*1*H5*S17	3

No	Descripción	Cant.
79	Arandela d12	3
80	Acople de barra magnética	1
81	Eje de barra magnética φ12*61*1.8*47.4*M6	1
82	Tuerca M10*1*H2*S14	1
83	Magneto 40*25*10	4
84	Tornillo ST4.2*19*Φ8	9
85	Tornillo ST4.2*16*Φ8	4
86	Cubierta de la palanca Φ44*10	2
87L/R	Cubierta de la cadena	2
88	Palanca	1
89	Arandela d6*Φ16*1.5	1
90	Tornillo M6*12*S10	1
91	Ganchos de palanca	2
92	Tope Φ25*22	2



## PASO 1



**A.** Acople el Pie Frontal (22) al Marco Principal (26) con tornillos (21), Arandelas (6) y Tuercas (16).

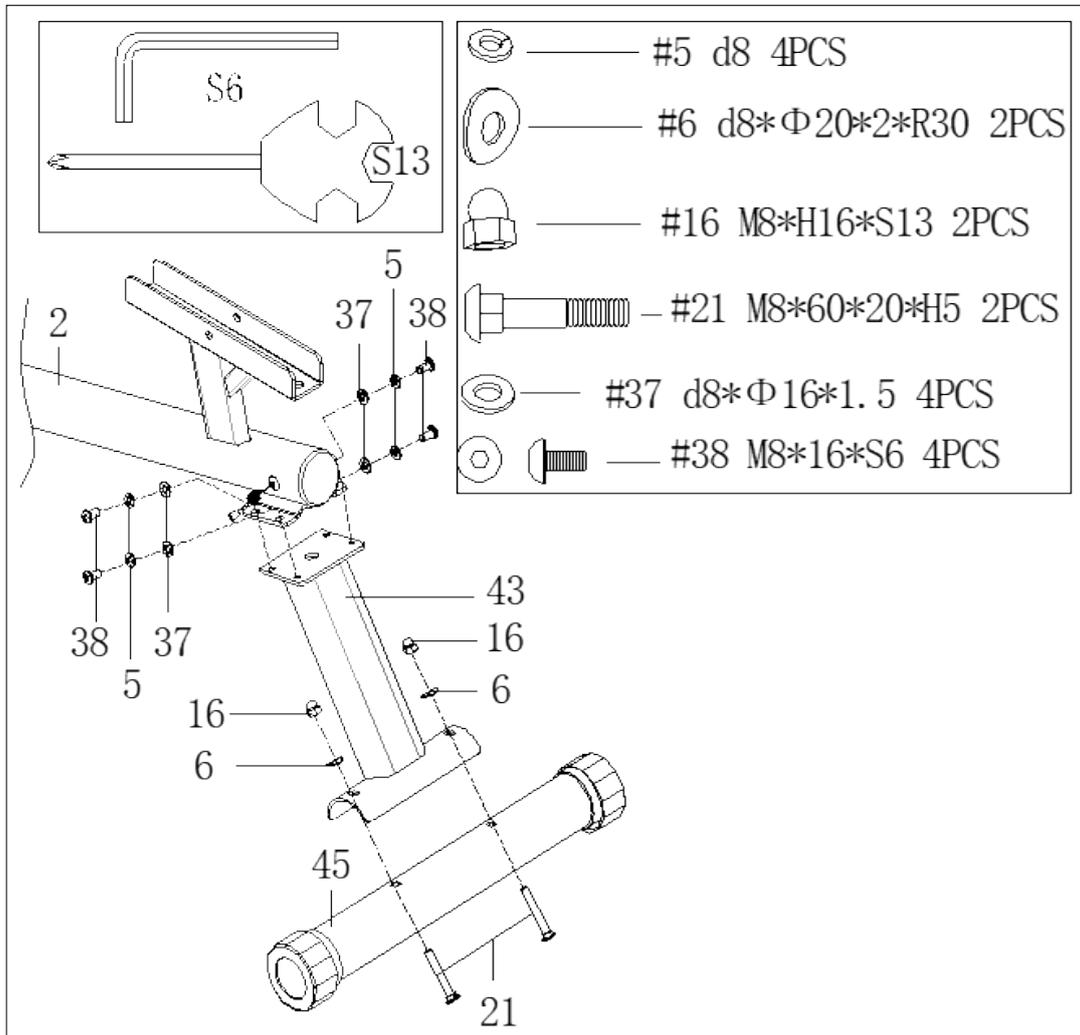
**B.** Conecte el Cable de Pulso 2 (22) al Marco Principal (26) con tornillos (21), Arandelas (6) y Tuercas (16).

**Nota:** Inserte los tornillos de cabeza hexagonal (40) en los orificios de la parte inferior de la barra del asiento.

**C.** Ajuste los pedales (24 L/R) al marco principal (26).



## PASO 2

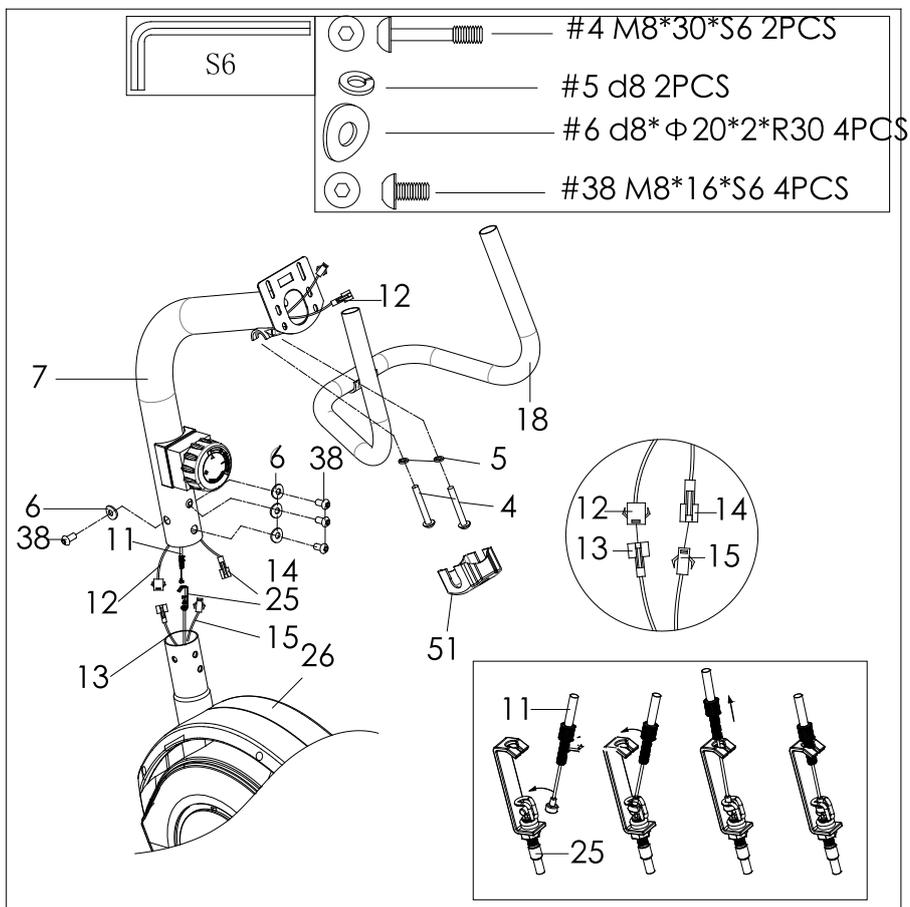


**A.** Acople el Pie Trasero (45) al Acople del soporte del asiento (43) con tornillos (21), Arandelas (6) y Tuercas (16).

**B.** Posicione el Acople del soporte del asiento (43) en la barra del asiento (2) con arandelas (37 y 5) y tornillos (38).



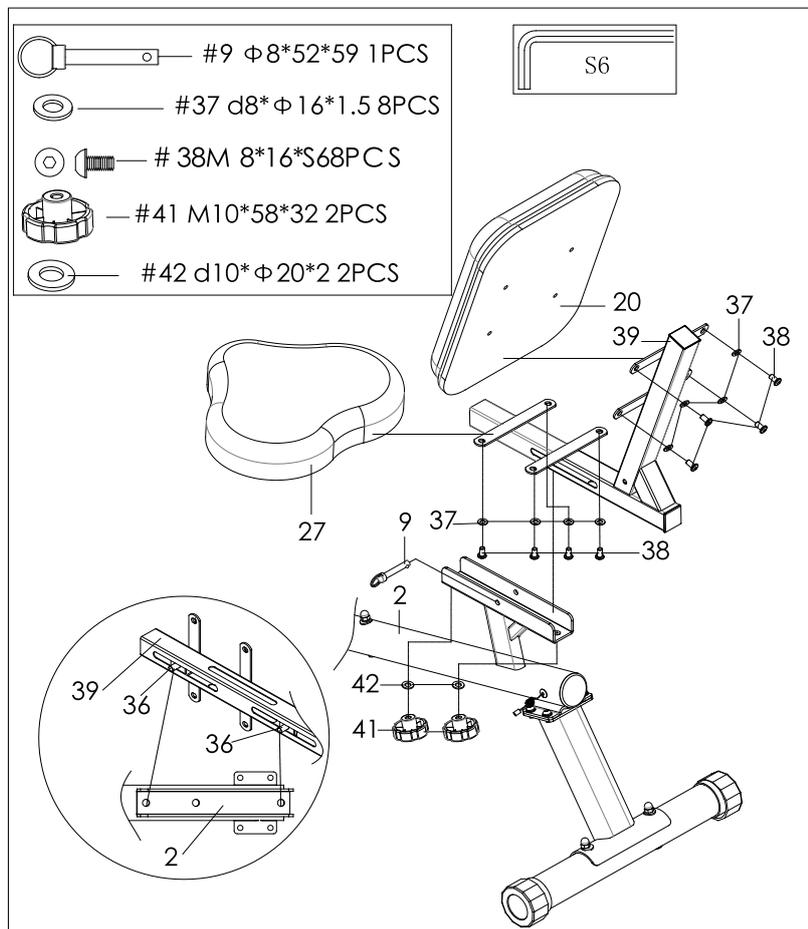
## PASO 3



**A.** Conecte el Cable de Pulso 3 (12) al Cable de Pulso 2 (13). Conecte el Cable Principal (14) al Cable del Sensor (15). Conecte el Control de Tensión (11) con el Control del Tensión Inferior (25).

**B.** Ajuste el Poste del Manubrio (7) al Marco Principal (26) con tornillos (38) y arandelas (6).

**C.** Acople el Apoyabrazos Frontal (18) al Poste del Manubrio (7) con tornillos (4) y arandelas (5). Cúbralo con el Cobertor de Abrazadera (51).

**PASO 4**

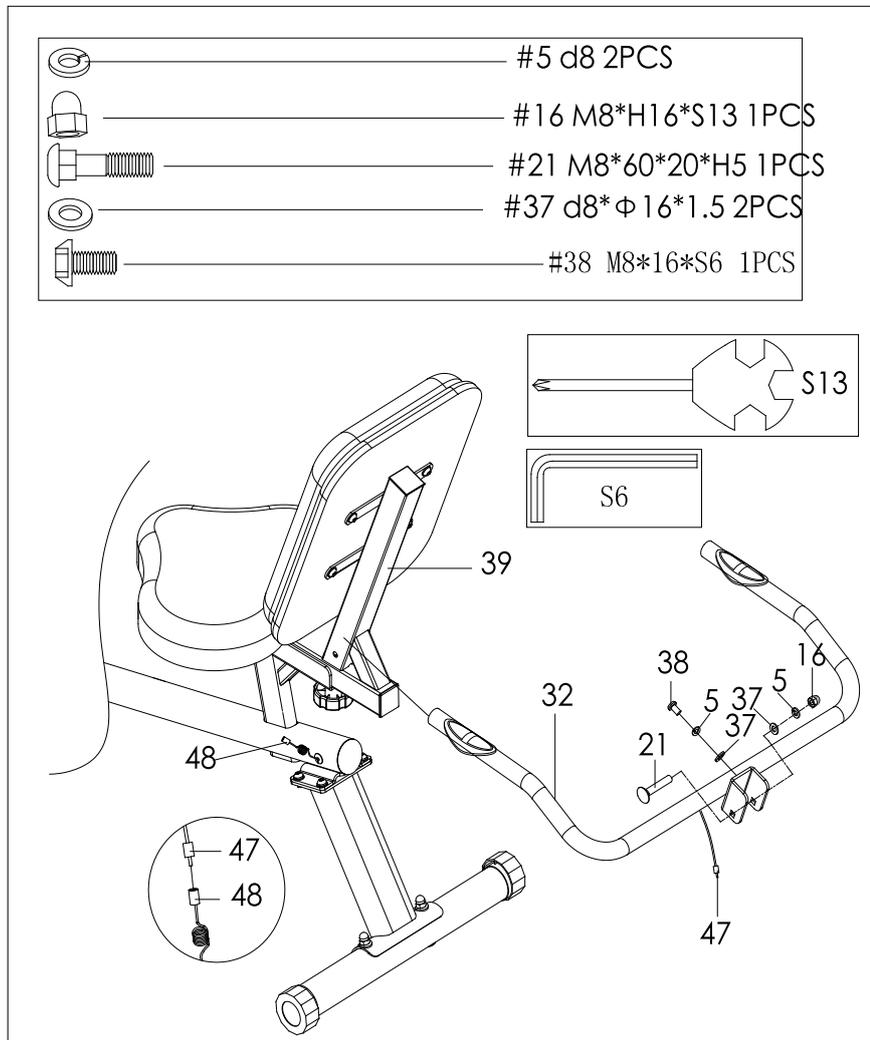
**A.** Ajuste el Poste del Asiento (39) a la Barra del Asiento (2) con tuercas (41) y arandelas (42) y luego inserte el tornillo (9) en la Barra del Asiento (2).

**B.** Acople el Almohadón del Asiento (20) y el Almohadón (27) al Poste del Asiento (39) con arandelas (37) y tornillos (38).

**Nota:** Inserte el Soporte en U (36) en los dos orificios inferiores de la Barra del Asiento (2).



## PASO 5

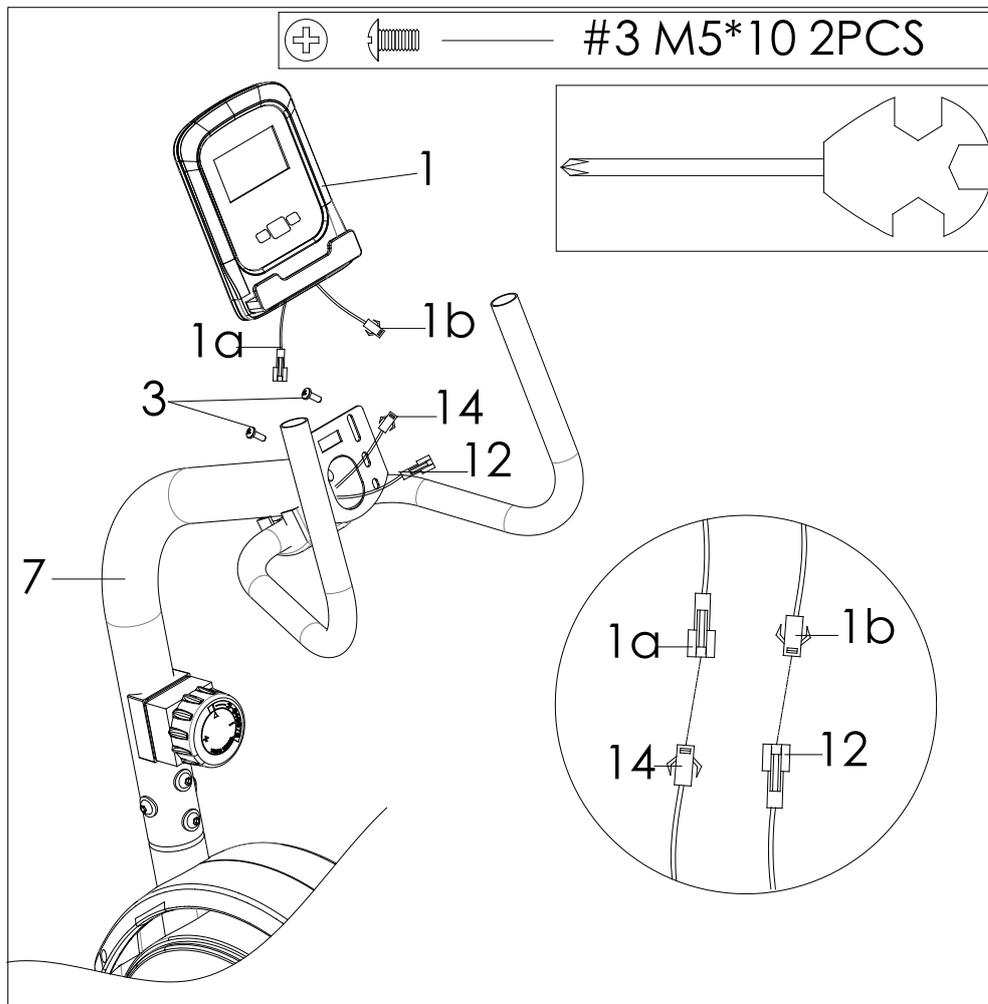


**A.** Ajuste el Acople del Apoyabrazos (32) al Poste del Asiento (39) con tornillos (21 y 38), arandelas (37 y 5) y tuercas (16).

**B.** Conecte el Cable de Pulso 1 (48) con el Cable de Pulso (47).



**PASO 6**



- A.** Conecte el Cable de la Computadora (1b) con el Cable de Pulso 3 (12).
- B.** Conecte el Cable de Sensor (14) con el Cable de Conexión de la Computadora (1a).
- C.** Acople la Computadora (1) al Poste del Manubrio (7) con tornillos (3).



# MANTENIMIENTO

## LIMPIEZA

La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.

Por favor, mantenga la, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

## ALMACENAMIENTO

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.



# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

## **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. Estirare 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.

