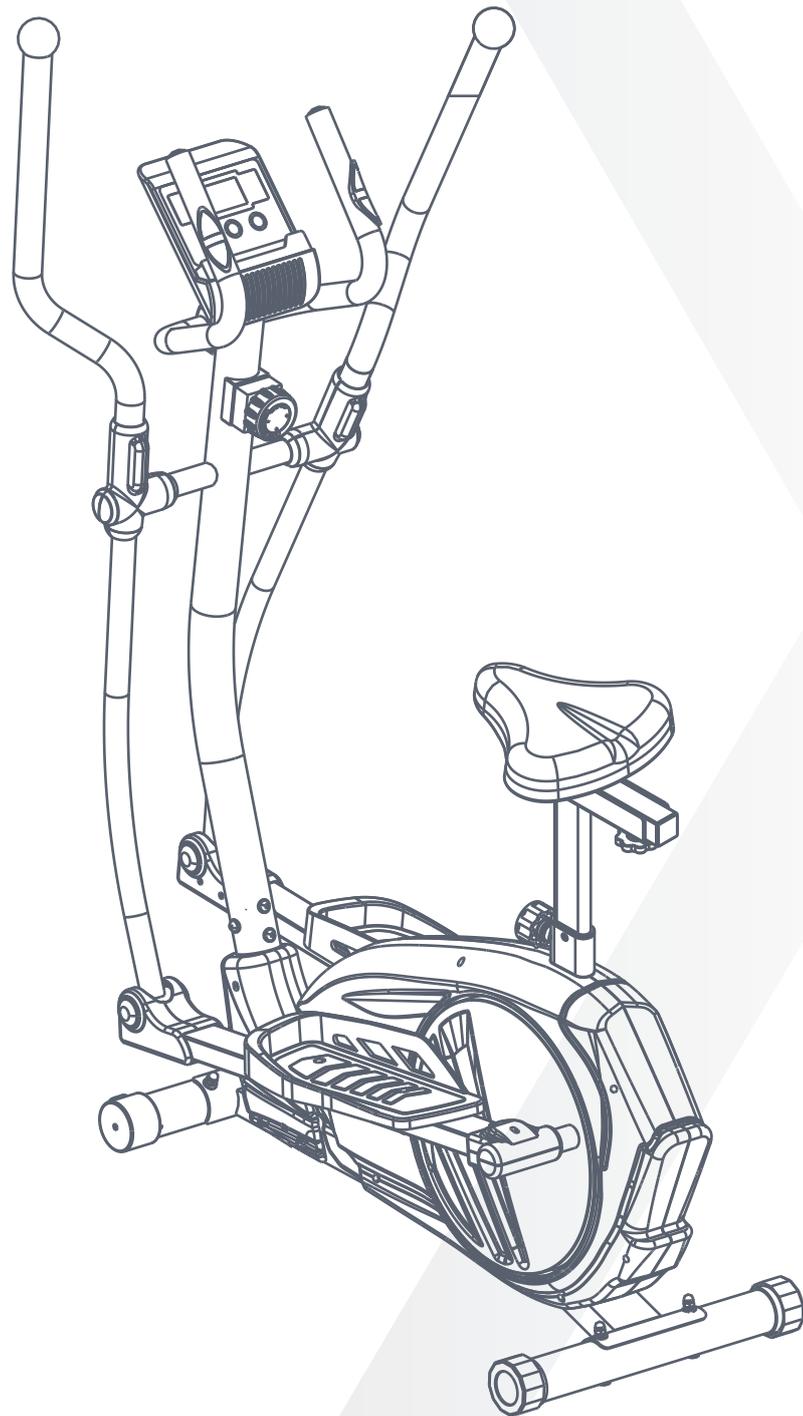


EXTREME

FITAGE



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

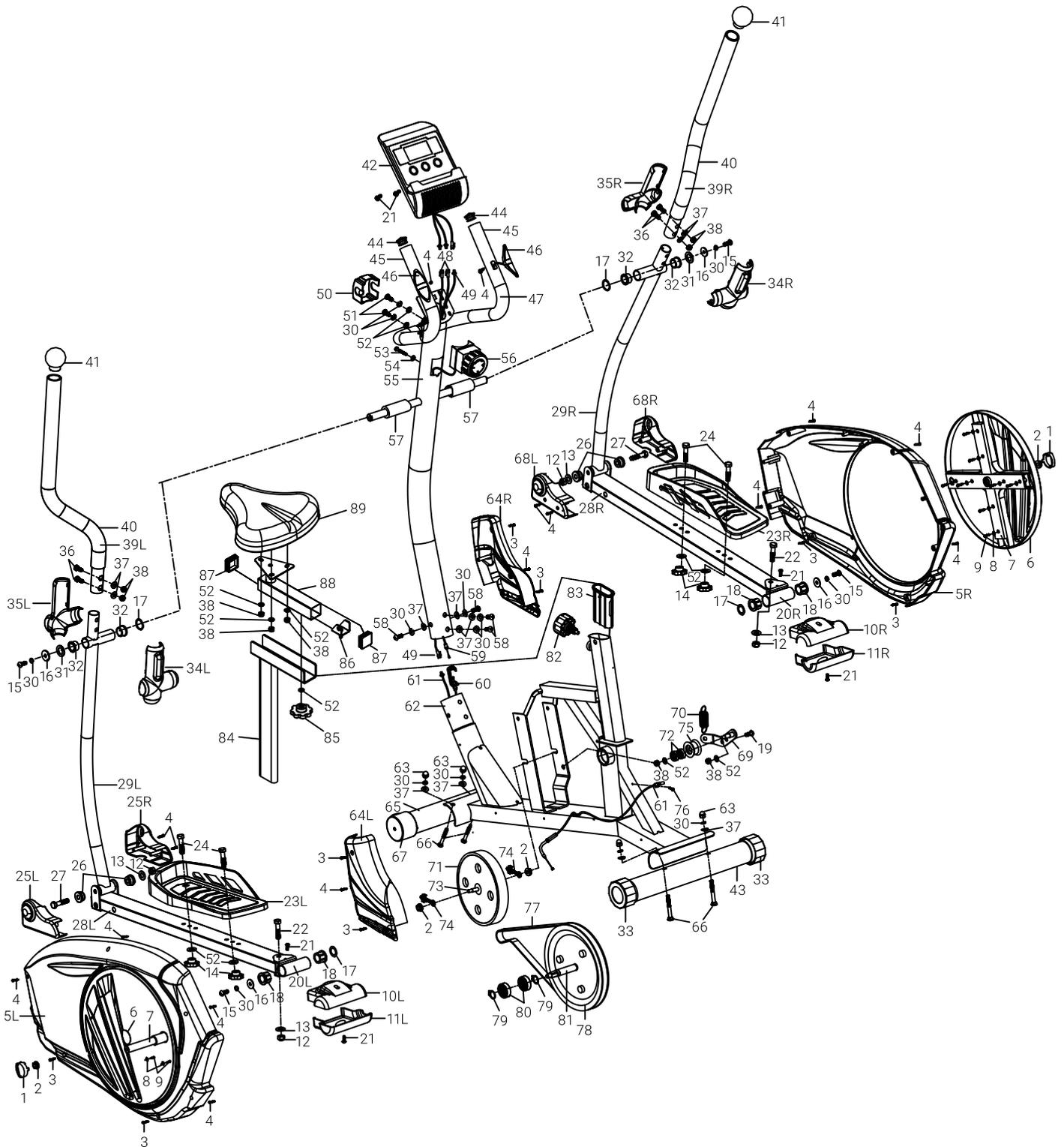
Gracias por adquirir nuestro producto, el uso correcto del mismo garantizará su seguridad. Por favor lea la siguiente información cuidadosamente antes de comenzar a utilizarlo:

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 60 cm. de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, asegúrese 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 100 kg.
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.



LISTADO MAESTRO DE PIEZAS Y ACCESORIOS

No	Descripción	Cant.
1	Tope	2
2	Tuerca de Brida M10	4
3	Tornillo Autoperforante M4*20MM	8
4	Tornillo M4*20MM	16
5	Cobertor de la Cadena (R&L)	2
6	Disco	2
7	Cruz	2
8	Arandela Ø5.5xØ12	16
9	Tornillo M4*15MM	16
10	Cobertor del Eje (R&L)	2
11	Cobertor del Eje (R&L)	2
12	Tuerca de Nylon Hexagonal M10	8
13	Arandela Plana Ø10.5xØ22	8
14	Perilla Giratoria	4
15	Tornillo Allen M8x20	4
16	Arandela Plana	4
17	Arandela Ondulada	4
18	Tope de Brazo	4
19	Tope de Brazo	2
20	Soporte del Pedal	2
21	Tornillo M5*12MM	4
22	Tornillo Hexagonal	2
23	Pedal (L&R)	1
24	Tornillo Hexagonal	4
25	Tapa del Pedal	2
26	Cepillo de Metal	4
27	Tornillo Hexagonal M10*80	2
28	Brazo del Pedal	2

No	Descripción	Cant.
29	Pierna Superior del Pedal	2
30	Arandela Resorte M8	12
31	Arandela	2
32	Tope de Brazo	4
33	Tope Hexagonal	2
34	Cubierta del Manillar (Frente L&R)	2
35	Cubierta del Manillar (Dorso L&R)	2
36	Tornillo Hexagonal M8*40	4
37	Arandela Curva Ø8.5xØ18	12
38	Tuerca de Nylon Hexagonal	6
39	Brazo Superior Izquierdo	2
40	Espuma del Brazo Izquierdo	2
41	Tope	2
42	Medidor	1
43	Estabilizador Trasero	1
44	Tope	2
45	Agarre de Espuma	2
46	Lector de Pulso	2
47	Manubrio	1
48	Cable del Sensor de Pulso	2
49	Cable del Sensor	1
50	Tapa con Doble Orificio	1
51	Tornillo Allen M8*30	2
52	Arandela Ø8.5xØ16	4
53	Tornillo M5*55	1
54	Arandela Curva Ø6.5xØ14	1
55	Manubrio Vertical	1
56	Perilla de Control de Tensión	1

LISTADO MAESTRO DE PIEZAS Y ACCESORIOS

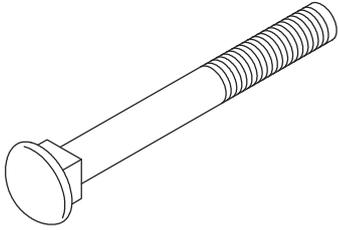
No	Descripción	Cant.
57	Tope del Brazo	2
58	Tornillo Allen M8*30	6
59	Tensionador	1
60	Tensionador	1
61	Cable	1
62	Marco Principal	1
63	Tuerca de Bloqueo	4
64	Cubierta Frontal	2
65	Estabilizador Frontal	1
66	Perno de Carro M8*75MM	4
67	Rueda de Transporte	2
68	Cobertura de Pedal	2
69	Anillo de Salto	2
70	Eje Principal	1
71	Rueda Principal	1
72	Polea	4
73	Eje Principal	1
74	Tornillo	2
75	Soporte de Polea	1
76	Tornillo M3*15MM	1
77	Correa de Transmisión	1
78	Rueda de Transmisión	1
79	Anillo de Salto	2
80	Polea	2
81	Eje Principal	1
82	Regulador elástico M16	1
83	Tapon hueco 20 * 60	1
84	Tubo vertical del asiento	1

No	Descripción	Cant.
85	Perilla esférica M8	1
86	Asiento deslizante pieza fija - forma U	1
87	Tope cuadrado 38 * 38	2
88	Tubo horizontal	1
89	Asiento	1

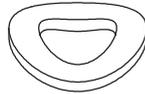


LISTA DE PIEZAS

Estas son todas las piezas que necesitara para completar el ensamblado de su producto.



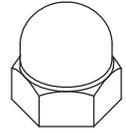
#66:M8x75
4PCS



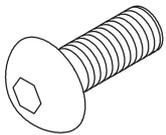
#37:Ø8.5xØ18
4PCS



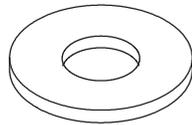
#30:Ø8.5xØ14
4PCS



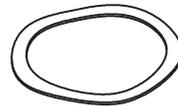
#63:M8
4 PCS



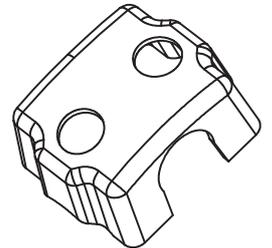
#15:M8x20
2PCS



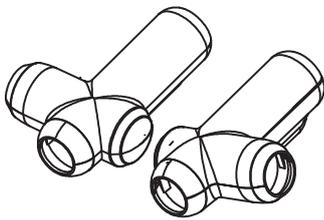
#16:Ø8.5xØ25
2PCS



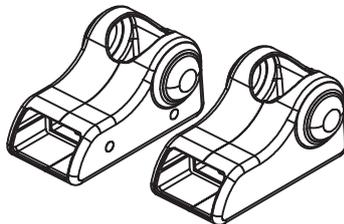
#17:Ø19.5xØ28
2PCS



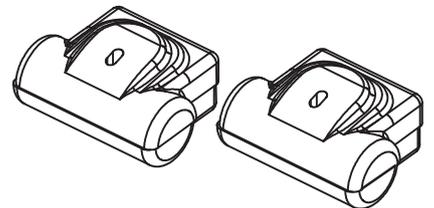
#50
1 PCS



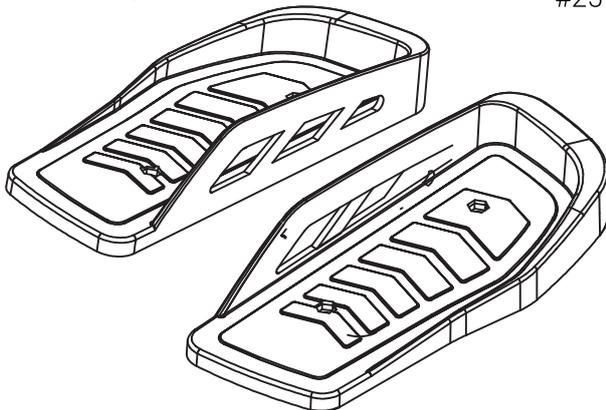
#34 / #35



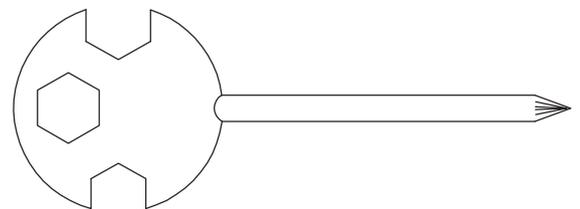
#25 / #68



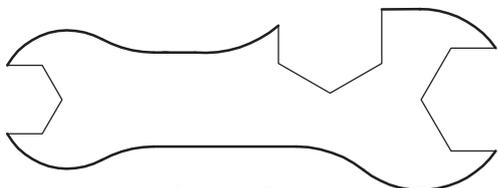
#10 / #11



#23



10*13*17



13*14*15



5 mm



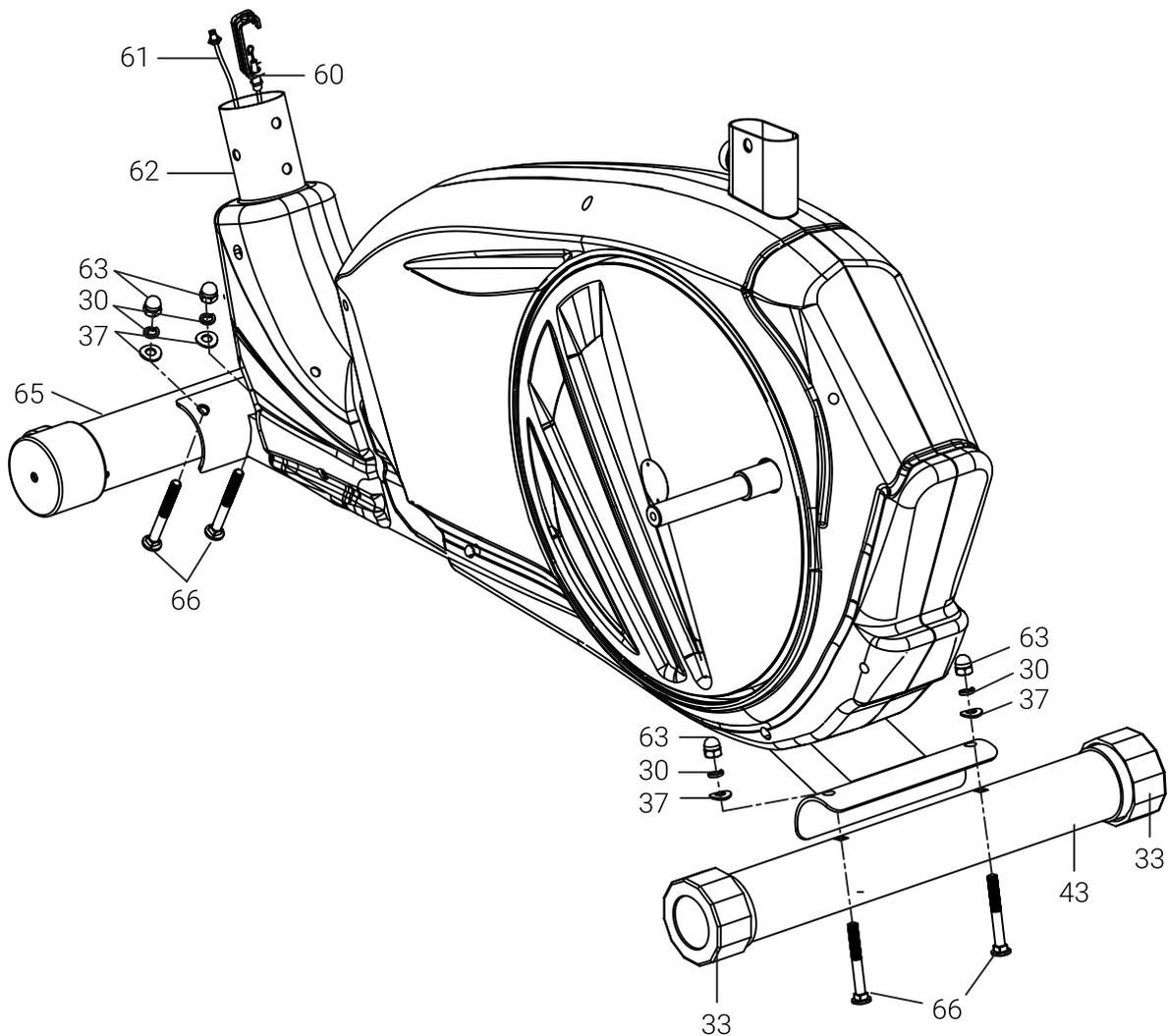
Desembale cuidadosamente cada componente y asegúrese de tener todas las piezas necesarias utilizando la lista incluida en este manual.



NOTA:

Es posible que algunas de las piezas hayan sido prefijadas a otros componentes. Por favor revise el instructivo cuidadosamente antes de contactarse con el área de soporte técnico.

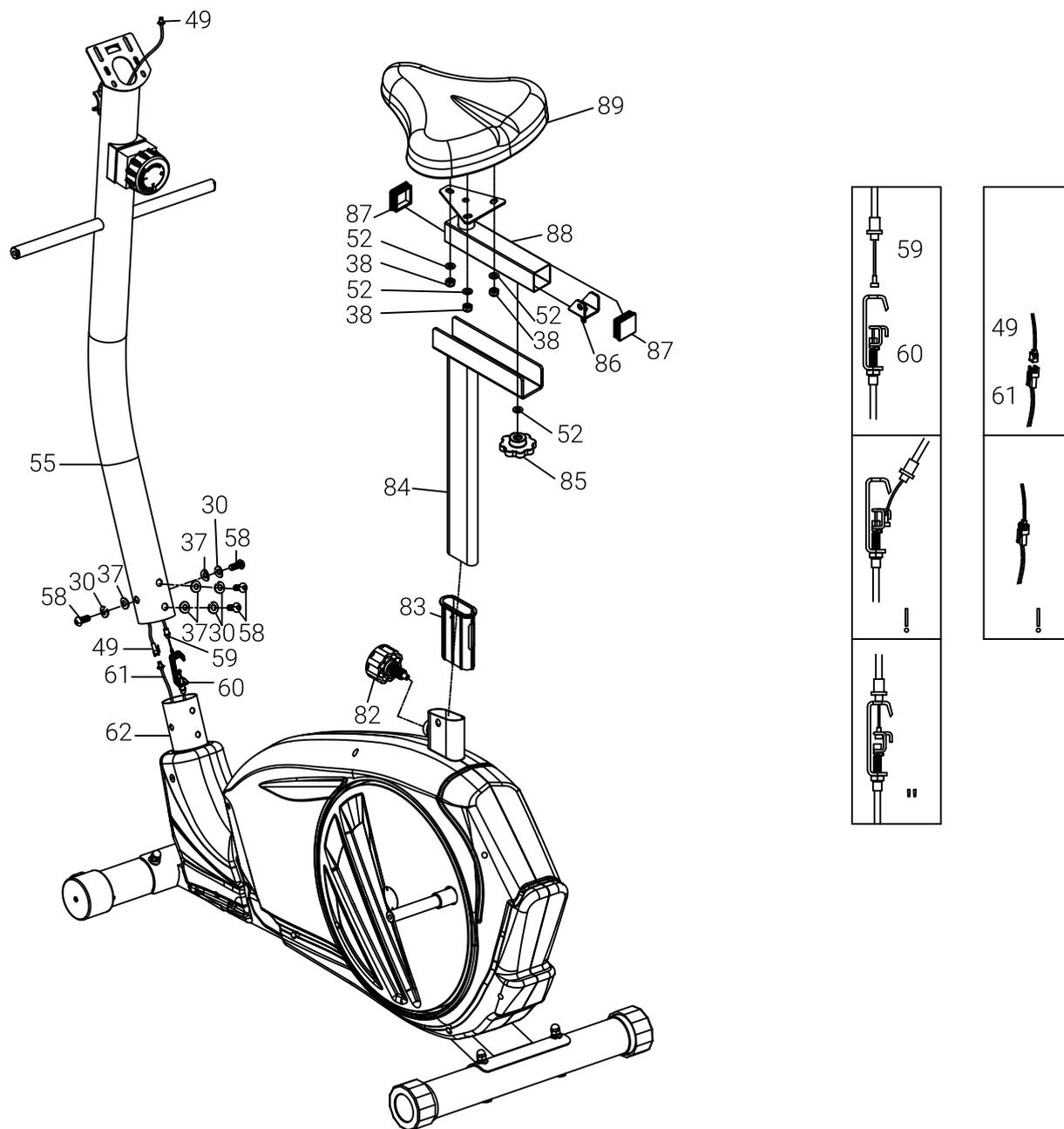
PASO 1



Acople los estabilizadores frontal y trasero (43 & 65) al marco principal (62) usando 4 pernos de carro M8x75 (66), 4 arandelas curvas M8 (37), 4 arandelas resorte M8 (30) y 4 tuercas curvas M8 (63) para cada estabilizador. Ajuste todos los tornillos y tuercas fuertemente.



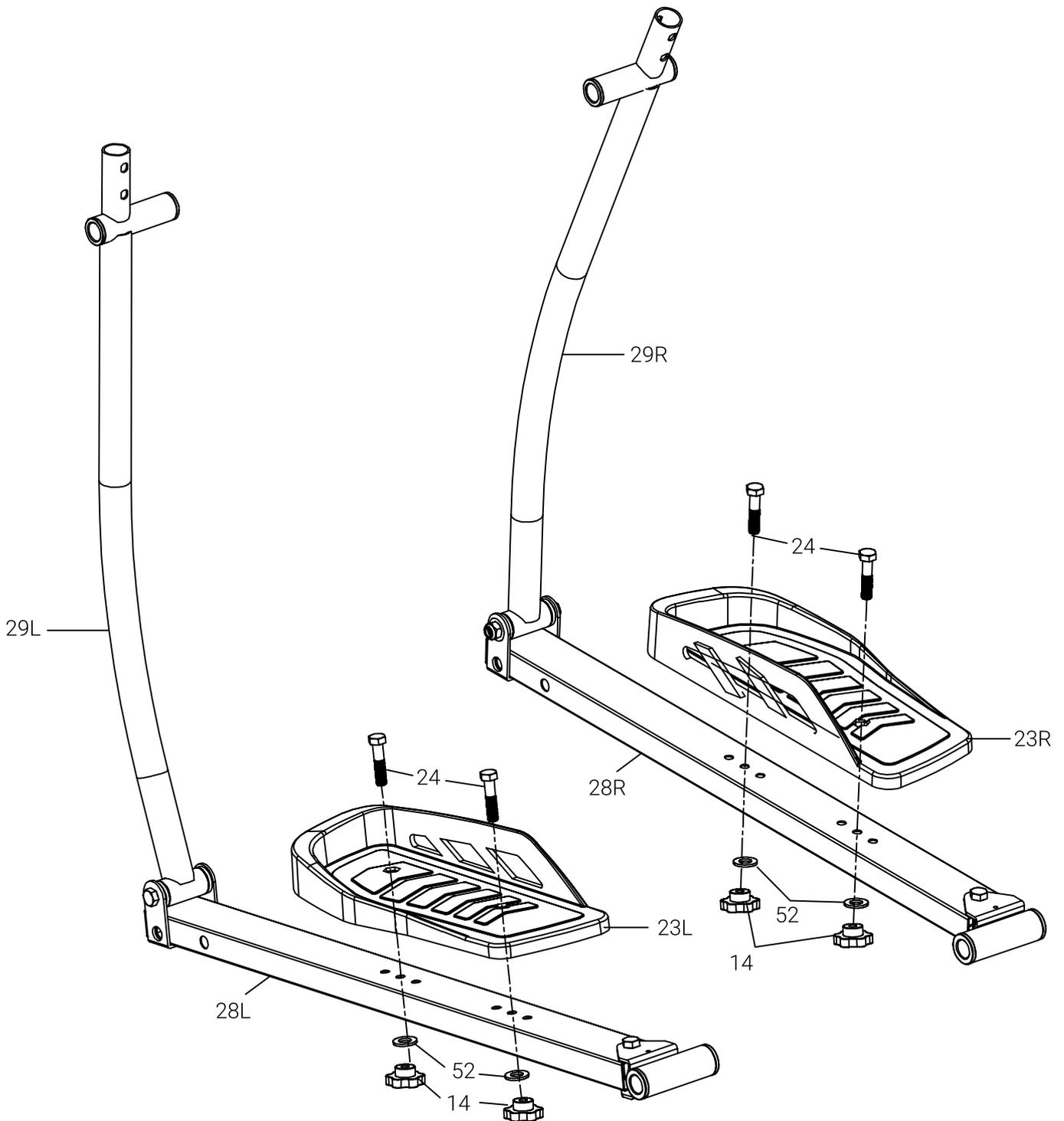
PASO 2



- A.** Acople el final del cable de control de tensión de 8 niveles (59) al gancho del cable inferior de tensión (54)
- B.** Tire del cable de control de tensión de 8 niveles hacia arriba y posicione-lo en el soporte metálico del cable de tensión inferior, tal como lo muestra el gráfico
- C.** De ser necesario cierre el soporte metálico levemente utilizando pinzas para retener mejor lo cables.
- D.** Conecte la parte inferior del cable del sensor de pulso (49) al cable del sensor (61) y asegúrese que estén bien ajustados.
- E.** Acople cuidadosamente el manubrio vertical (55) al marco principal (62). Inserte 4 tornillos Allen M8*20MM (58) y 4 Arandelas Curvas M8 (30, 37). Asegúrese que el manubrio este alineado correctamente y ajuste todos los tornillos.



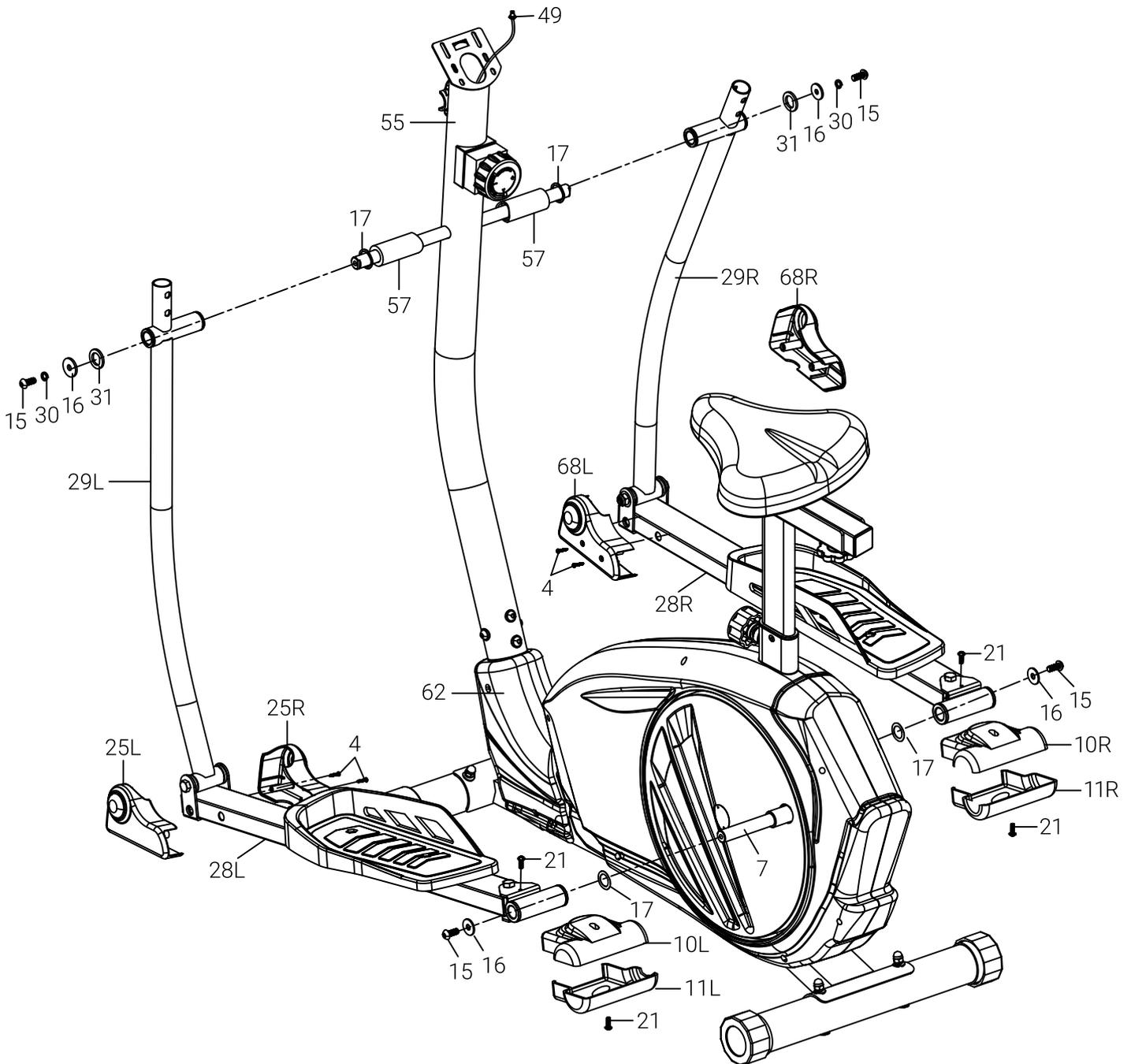
PASO 3



Ajuste los pedales usando 2 arandelas planas M10 (52) y 2 tuercas de nylon M10 (24).
Asegúrese que las tuercas de Nylon estén ajustadas correctamente.



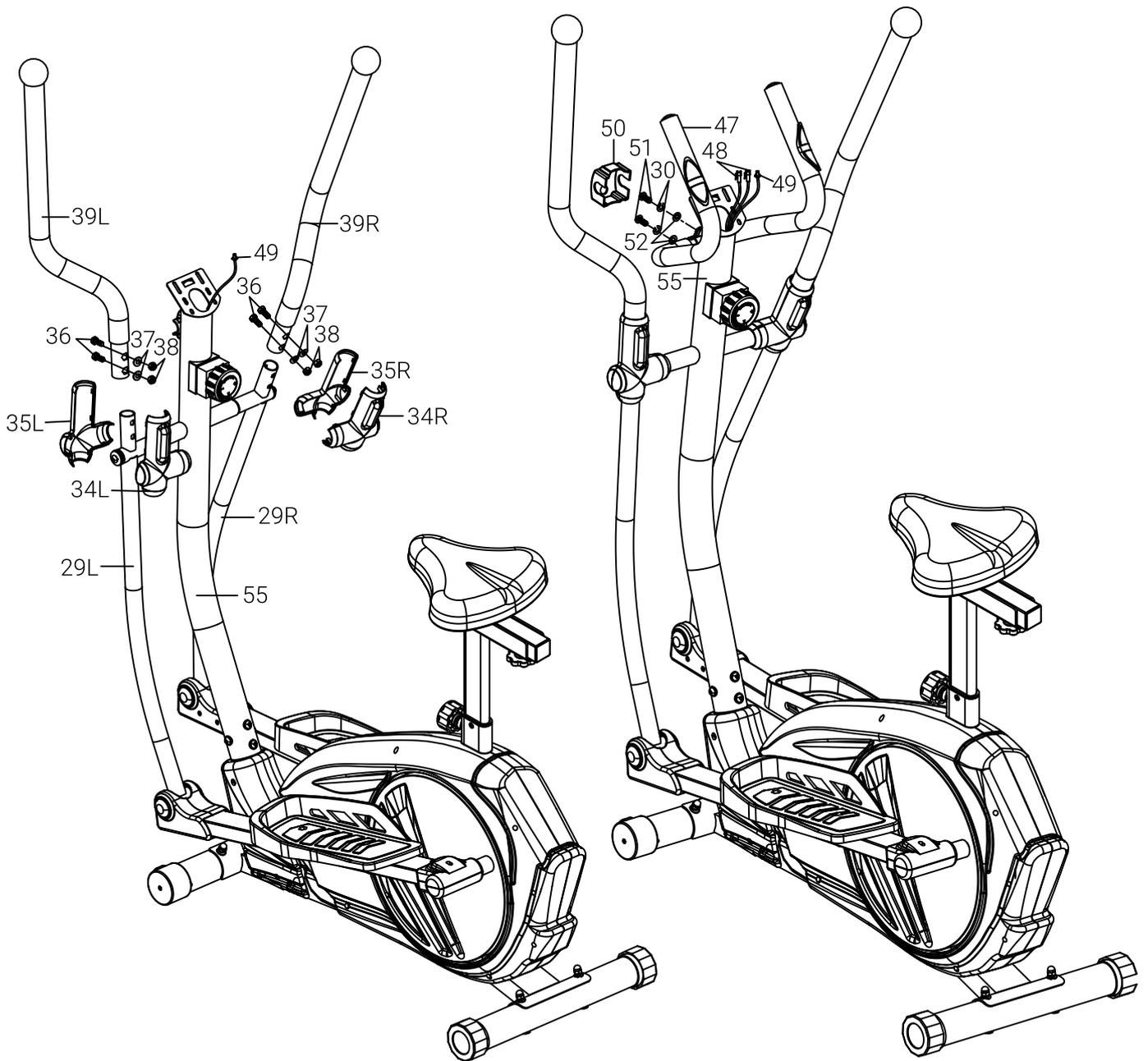
PASO 4



Inserte los toques y arandelas (57 & 17) en ambos lados del eje principal. Acople ambos grupos (29 & 28 R&L) al manubrio principal (55). Ensamble los toques con arandelas y tornillos (31, 6, 30, 15). Utilice tornillos y arandelas (16, 17, 18) para acoplar los brazos a la cruz (7). Acople los cobertores (25 L&R y 68 L&R) al brazo del pedal (28 L&R). Acople los toques (10 L&R y 11 L&R) al brazo del pedal (28 L&R) con tornillos M5*12MM (21). Asegúrese que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.



PASO 5 & 6

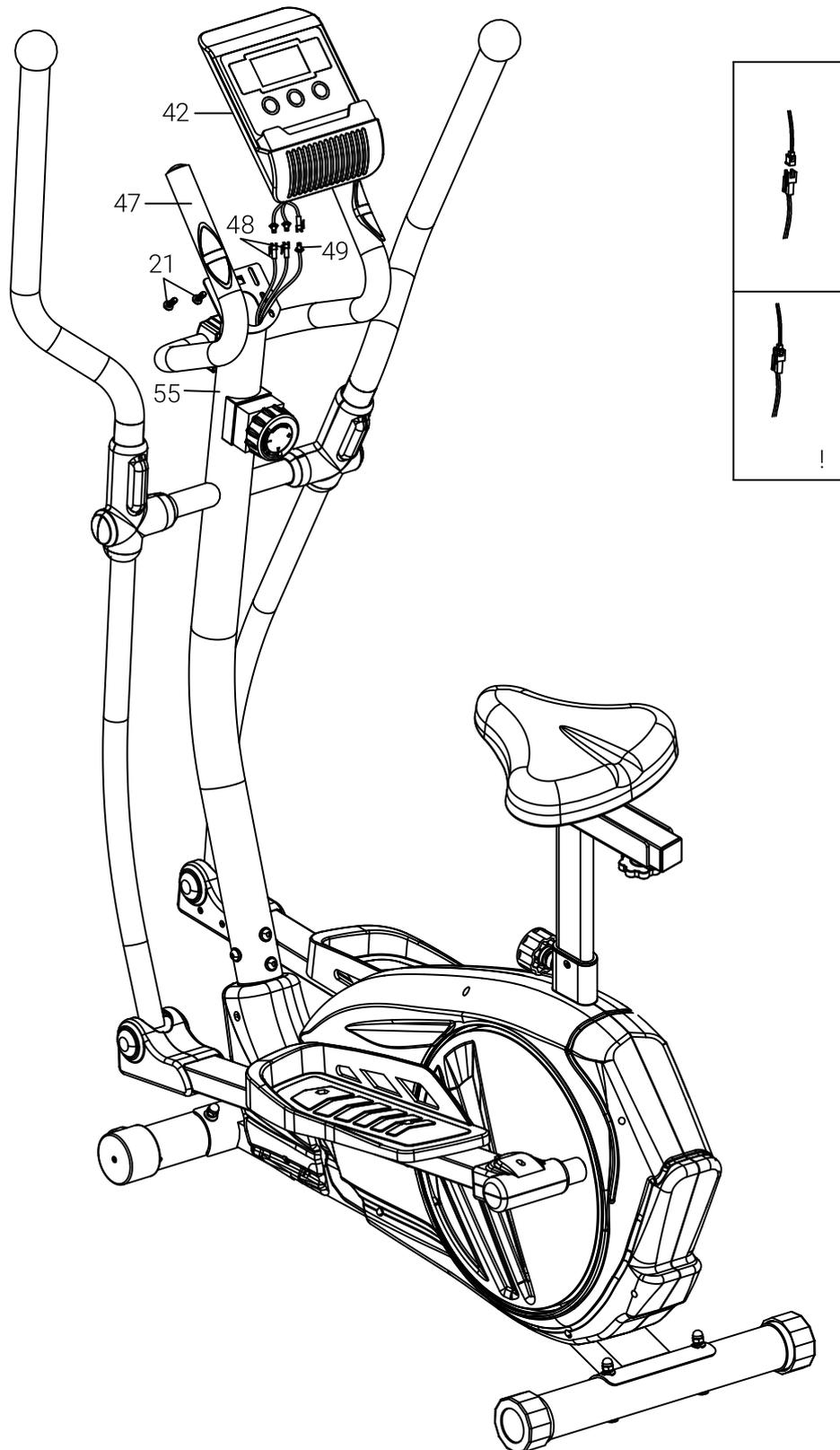


Inserte los brazos superiores (39 L&R) a los brazos inferiores (29 L&R) insertando un tornillo, una arandela y una tuerca (36, 37, 38). Acople los cobertores (34 L&R, 35L&R) en la unión de los brazos.

Acople el manubrio (45) al manubrio vertical (55) utilizando tornillos y arandelas (51, 52 y 30). Acople el cobertor (50) al manubrio vertical (55)



PASO 7



Conecte el monitor (42) al cable de conexión (49, 48). Deslice el monitor en el manubrio y ajústelos con tornillos M5*12MM (21) en la parte trasera del monitor.

BOTONES DE FUNCIÓN

MODO: Presione para seleccionar funciones.

SET: Presione para establecer tiempo, distancia, calorías o pulso.

RESET: Presione para reestablecer tiempo distancia, calorías o pulso.

FUNCIONES Y OPERACIONES

1. SCAN	Presione el botón MODE hasta que la palabra SCAN figure en el monitor. El valor mostrado rotará entre las 5 funciones Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías y Pulso. Cada valor se mostrará por 6 segundos.
2. TIEMPO	(1) Cuenta el tiempo total del entrenamiento, de principio a fin. (2) Presione el botón MODE hasta que la palabra TIME figure en el monitor, presione el botón SET para establecer el tiempo de entrenamiento. Cuando el tiempo llegue a 0, la consola sonará una alarma por 15 segundos.
3. VELOCIDAD	(1) Cuenta el tiempo total del entrenamiento, de principio a fin. (2) Presione el botón MODE hasta que la palabra TIME figure en el monitor, presione el botón SET para establecer el tiempo de entrenamiento. Cuando el tiempo llegue a 0, la consola sonará una alarma por 15 segundos.
4. DISTANCIA	(1) Cuenta la distancia total del entrenamiento. (2) Presione el botón MODO hasta que la palabra DIST figure en el monitor, presione el botón SET para establecer la distancia del entrenamiento. Cuando la distancia llegue a 0, la consola sonará una alarma por 15 segundos.
5. CALORIAS	(1) Cuenta las calorías quemadas durante del entrenamiento. (2) Presione el botón MODO hasta que la palabra CAL figure en el monitor, presione el botón SET para establecer la cantidad de calorías a quemar en el entrenamiento. Cuando las calorías lleguen a 0, la consola sonará una alarma por 15 segundos
6. ODOMETRO	Mostrará la distancia total acumulada.



FUNCIONES Y OPERACIONES

7.PULSO	<p>Presione el botón MODO hasta que la palabra PULSE figure en el monitor. Para medir su pulso, posición ambas manos en los sensores y luego de 6-7 segundos, el monitor mostrara sus Pulsaciones por Minuto (BPM) en la pantalla.</p> <p>Nota: durante el proceso de medición, es posible que las Pulsaciones por Minuto sean más elevadas durante los primeros 2-3 segundos. El valor se normalizará automáticamente.</p> <p>La medición de pulsaciones es estimativa y no debe usarse con fines médicos.</p> <p>Presione el botón MODO hasta que la palabra PULSO figure en el monitor. Presione el botón SET para elegir un valor entre 40 y 240 BPM. Cuando su BPM se encuentre por debajo de este valor, la consola sonara una alarma.</p>
----------------	--

NOTA

1. Si los valores en el monitor se ven muy tenues, reemplace la batería.
2. El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

ESPECIFICACIONES

FUNCIÓN	SCAN AUTOMATICO	Cada 6 Segundos
	TIEMPO	00:00' – 99:59'
	VELOCIDAD ACTUAL	La señal máxima es de 99.9 KM/H
	DISTANCIA DE VIAJE	0.00~99.99KM o 0.00~9999KM
	CALORIAS	0.1~999.9kCAL
	ODOMETRO	0.1~999.9KM o 1 ~ 9999KM
	PULSACIONES (♥)	40~240 BPM
TIPO DE BATERÍA	2 BATERIAS AA o UM-3	
TEMPERATURA EN USO	0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA PARA GUARDADO	-10°C ~ +60°C	



LIMPIEZA

El caminador se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración del caminador 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 el caminador, 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 caminador en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO BÁSICO

Para su rutina de Entrenamiento Aeróbico básica, sugerimos que intente lo siguiente. Recuerde: Controle su respiración, entrene a su propio ritmo y no se exralimite, ya que esto puede resultar en lesiones

SEMANAS 1 & 2

Calentamiento: 5-10 Minutos

Elongación: 5 Minutos

Ejercite 4 minutos en modo A

Descanse por 1 minuto

Ejercite 2 minutos en modo A

Ejercite lentamente 1 minuto

SEMANAS 3 & 4

Calentamiento: 5-10 Minutos

Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A

Descanse por 1 minuto

Ejercite 3 minutos en modo A

Ejercite lentamente 2 minutos

SEMANAS 5 & 6

Calentamiento: 5-10 Minutos

Elongación: 5 Minutos

Ejercite 6 minutos en modo A

Descanse por 1 minuto

Ejercite 4 minutos en modo A

Ejercite lentamente 3 minutos

SEMANAS 7 & 8

Calentamiento: 5-10 Minutos

Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A

Ejercite 3 minutos en modo B

Ejercite 2 minutos en modo A

Descanse por 1 minuto

Ejercite 4 minutos en modo A

Ejercite lentamente 3 minutos

SEMANAS 9 & POSTERIORES

Calentamiento: 5-10 Minutos

Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A

Ejercite 3 minutos en modo B

Ejercite 2 minutos en modo A

Descanse por 1 minuto

Repita este ciclo 2 o 3 veces.

Esto es únicamente una sugerencia y es posible que no se apropiado para las necesidades de todos los usuarios.



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.

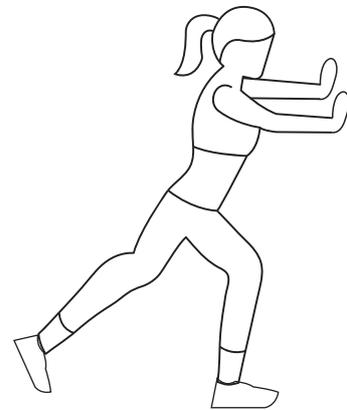
TOQUE DEL PIE

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.

