

FITAGE

GE-280



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

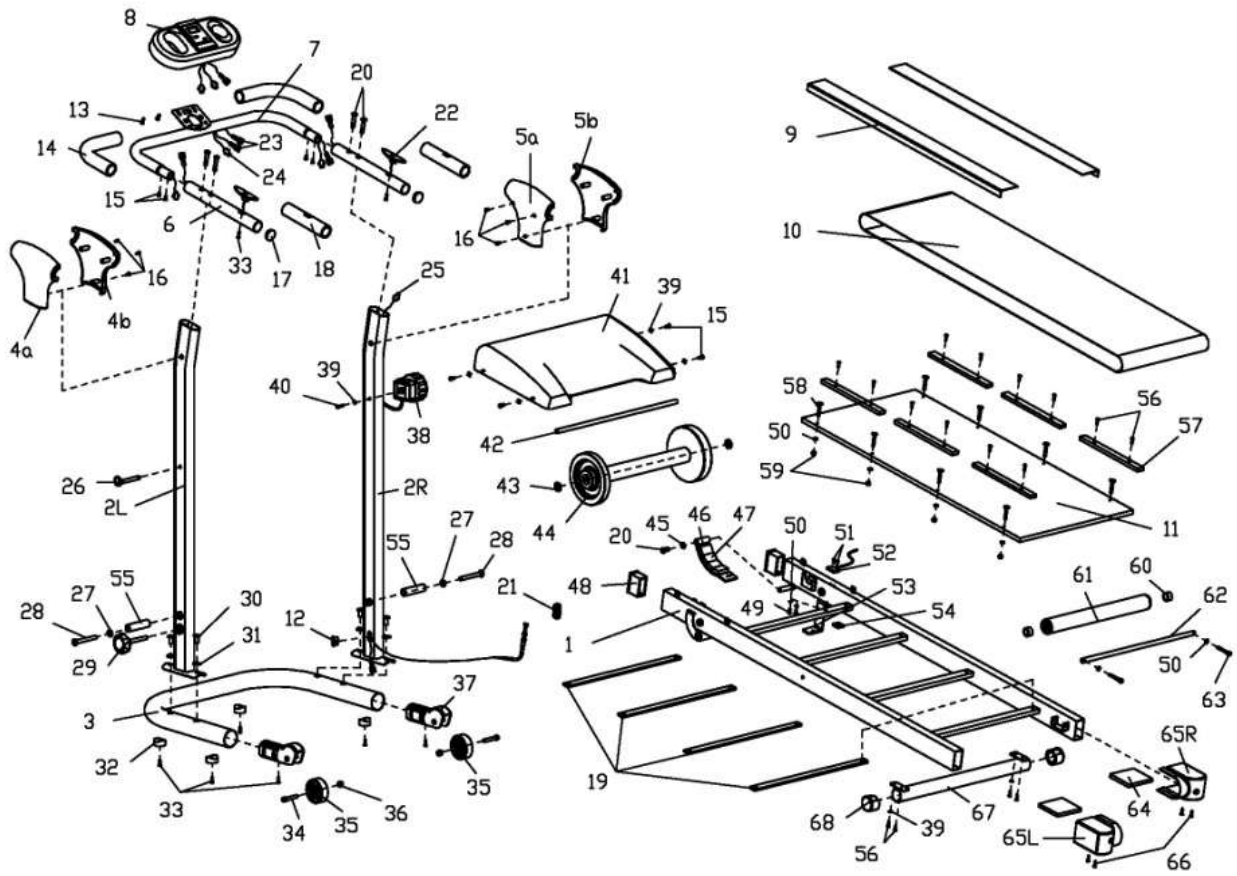
LEA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ANTES DE UTILIZAR LA MÁQUINA.

- Antes de comenzar a hacer ejercicio, lea atentamente el manual y guarde siempre este manual con usted.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar primero a su médico para determinar si usted tiene alguna condición médica o física que podría poner en peligro su salud y seguridad, y para prevenir cualquier daño. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- Antes de usar el equipo, compruebe por favor que cada parte funcione normalmente. Debe dejar de usar el equipo si hay algún daño, debe hacer algún ajuste o reemplazar las partes dañadas.
- No haga funcionar el equipo si no está bien ensamblado. También debe inspeccionar el equipo periódicamente para asegurarse de que la máquina está en buenas condiciones.
- Mantenga a los niños lejos del equipo durante su entrenamiento.
- Use ropa adecuada durante el ejercicio. No use batas u otras prendas que se puedan enganchar en el equipo. El uso de vestimenta adecuada te hace sentir más cómodo y seguro.
- Coloque el equipo sobre una superficie plana y despejada. No utilice el equipo cerca del agua o al aire libre.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Al levantar o mover el equipo, hágalo siempre con cuidado.
- Al comienzo del ejercicio, sostenga la barra del manillar para evitar caerse.
- Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho, dolor de espalda u otros síntomas de salud, deje de hacer ejercicio de inmediato y realice algún ejercicio de relajación para recuperar el estado normal. Si es necesario, consulte a su médico antes de continuar.
- Peso máximo del usuario: 110 Kgs.

- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.



DIAGRAMA DE LAS PIEZAS

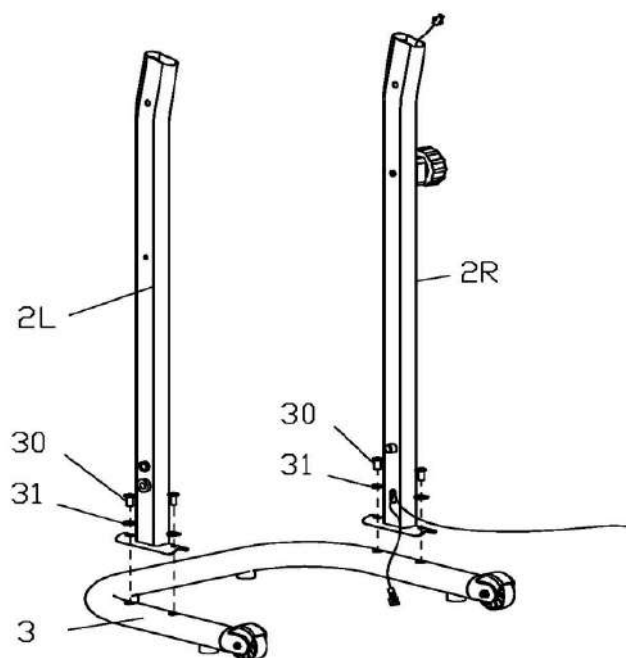


| Nro. | Descripción | Cant. | Nro. | Descripción | Cant. |
|-------------|---|--------------|-------------|--|--------------|
| 1 | Cuadro principal | 1 | 35 | Rueda del asiento inferior | 2 |
| 2L/R | Postes verticales izq. y der. | 1/1 | 36 | Tuerca de nylon M8 | 2 |
| 3 | Estabilizador delantero | 1 | 37 | Cubierta del pedal | 2 |
| 4a/b | Cubierta izquierda del manillar | 1/1 | 38 | Regulador de tension | 1 |
| 5a/b | Cubierta derecha del manillar | 1/1 | 39 | Arandela plana $\phi 5$ | 7 |
| 6 | Manillar | 2 | 40 | Tornillo cruzado M5 \times 18 | 1 |
| 7 | Manillar fijo | 1 | 41 | Cubierta superior | 1 |
| 8 | Computadora | 1 | 42 | Eje del rodillo delantero y trasero | 1 |
| 9 | Cinta del borde | 2 | 43 | Arandela plana de plástico 12 | 2 |
| 10 | Cinta de correr | 1 | 44 | Rueda de inercia (tambor de balanceo delantero) | 1 |
| 11 | Tabla de correr | 1 | 45 | Arandela plana $\phi 8$ | 1 |
| 12 | Enchufe | 1 | 46 | Placa magnética | 1 |
| 13 | Tornillo cruzado | 2 | 47 | Bloque magnético cuadrado | 4 |
| 14 | Goma espuma | 2 | 48 | Conector de tubo cuadrado | 2 |
| 15 | Tornillo cruzado M5 \times 12 | 8 | 49 | Tornillo cruzado M6 \times 16 | 2 |
| 16 | Tornillo cónico autoportante ST4 \times 12 | 6 | 50 | Arandela plana $\phi 6$ | 12 |
| 17 | Toma de tubo redondo | 2 | 51 | Tornillo cruzado autoportante ST3 \times 1010 | 2 |
| 18 | Cubierta del manillar | 2 | 52 | Cable del sensor | 1 |
| 19 | almohadilla de goma | 4 | 53 | Bloque con forma de Z | 1 |
| 20 | Tornillo hex. de cabeza cilínd. M8 \times 20 | 5 | 54 | Bloque de fijación de plástico pegajoso | 1 |
| 21 | Resorte de compresión | 1 | 55 | Tubo del marco | 2 |
| 22 | Sensor de pulso | 2 | 56 | Tornillo cónico rebajado ST4.2 \times 13 | 16 |
| 23 | Cable de pulso | 2 | 57 | Almohadilla ABS | 6 |
| 24 | Cable de conexión del sensor | 1 | 58 | Tornillo cruzado de cabeza rebajada M6 \times 38 | 8 |
| 25 | Cable de conexión del sensor | 1 | 59 | Tuerca de nylon M6 | 8 |
| 26 | Pasador | 1 | 60 | Buje espaciador | 2 |
| 27 | Arandela plana | 2 | 61 | Tambor de rodadura trasero | 1 |
| 28 | Tornillo hex. de cabeza cilínd. M10 \times 80 | 2 | 62 | Eje trasero del tambor de rodadura | 1 |
| 29 | Tirador en flor | 1 | 63 | Tornillo de cabeza hexagonal M6 \times 55 | 2 |
| 30 | Tornillo hex.de cabeza cilínd. head screw M10 \times 20 | 4 | 64 | Almohadilla EVA | 2 |
| 31 | Arandela de arco $\phi 10$ | 4 | 65 | Cortador izquierdo y derecho | 1/1 |
| 32 | Almohadilla de goma | 4 | 66 | Tornillo cónico autoportante ST4.2 \times 13 | 4 |
| 33 | Tornillo cónico autoportante ST4.2 \times 19 | 8 | 67 | Tambor trasero de rodadura | 1 |
| 34 | Tornillo de cabeza hexagonal M8 \times 45 | 2 | 68 | Tapa de extremo | 2 |



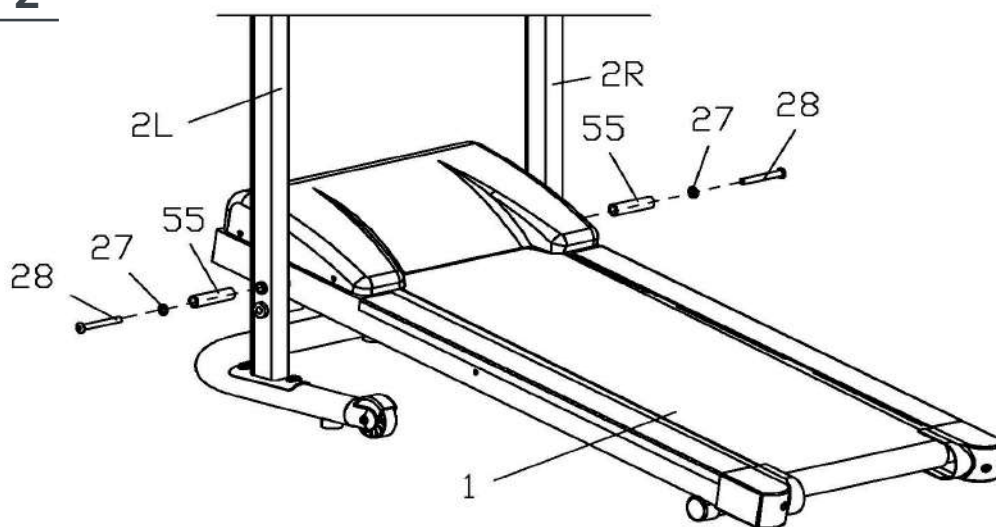
Antes de ensamblar este producto, retire todos los componentes del paquete y compruebe que todas las piezas enumeradas hayan sido suministradas. Una vez determinado, comience con el primer paso de montaje.

PASO 1

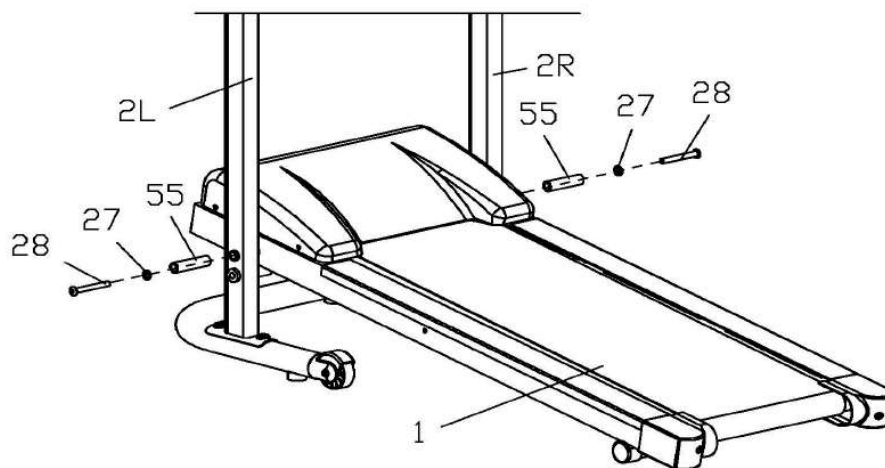


A. _____

Fije el poste vertical izquierdo y derecho (2L / R) al estabilizador delantero (3) con el tornillo hexagonal (30) y la arandela de arco (31).

**PASO 2****A.**

Fije el cuadro principal (1) al poste vertical izquierdo y derecho (2L / R) con el tornillo hexagonal (28), la arandela plana (27) y el tubo del marco (55).

PASO 3**A.**

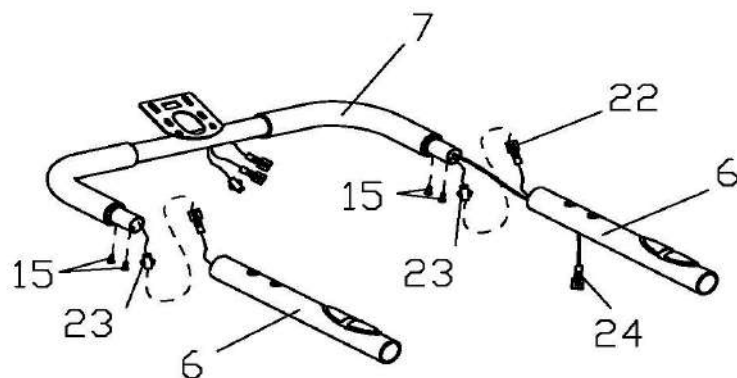
Tire del cable de conexión del sensor (24) a través del agujero en la parte inferior del manillar derecho (6);

B.

Conecte el sensor de pulso (22) al cable de pulso (23), en los dos lados del manillar (6), luego fije el manillar (6) al manillar fijo (7) con el tornillo de cabeza cruzada (15).



PASO 4

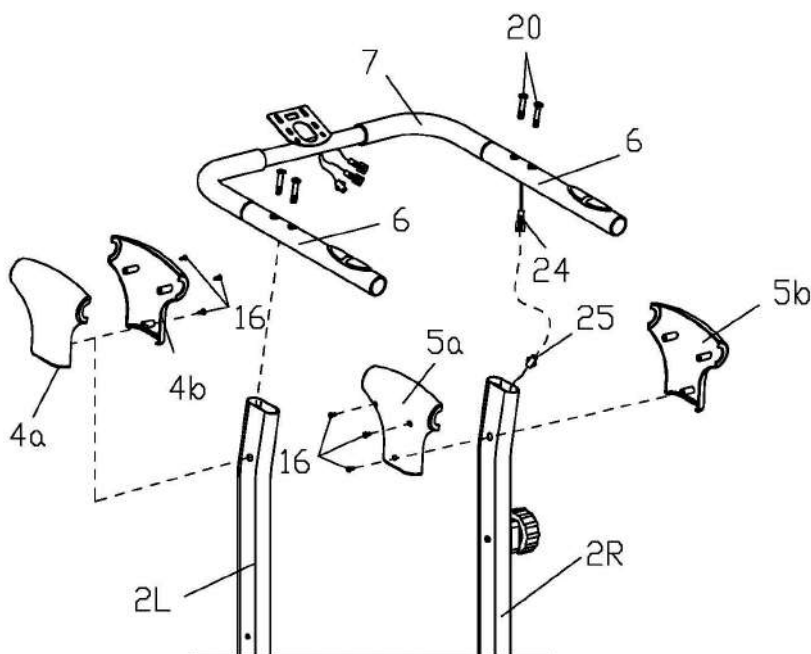


A.

Conecte el cable de conexión del sensor (24) y el cable de conexión del sensor (25), luego fije el manillar (6) a los postes verticales derecho e izquierdo (2L / R) con el tornillo

hexagonal (20). Fije las cubiertas del manillar izquierda y derecha (4a / b, 5a / b) en los postes verticales izquierdo y derecho (2L / R) con el tornillo cónico autoportante (16).

PASO 5

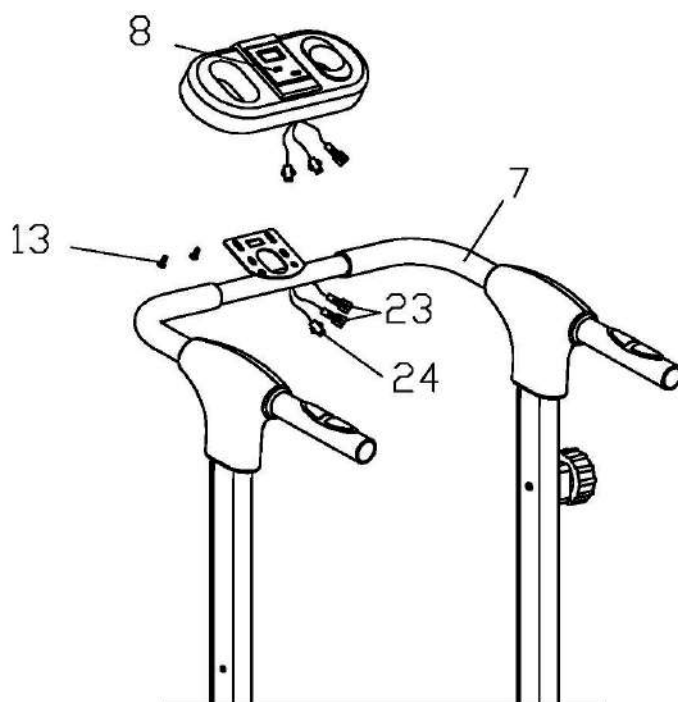


A.

Fije la Computadora (8) al manillar fijo (7) con el tornillo cruzado (13). Luego conecte el cable de conexión del sensor (24) y el cable de pulso (23) al cable de la computadora (8).



PASO 6



A.

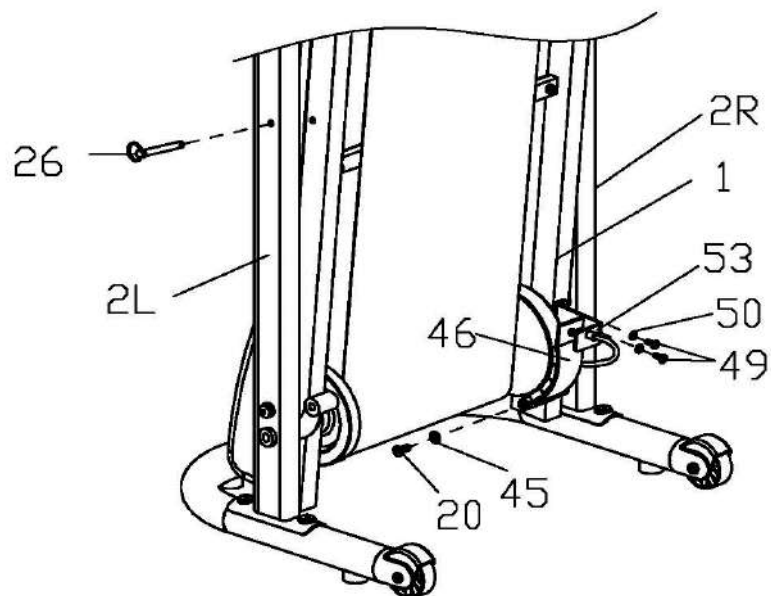
Levante el cuadro principal (1), fíjelo al poste vertical izquierdo (2L) con el pasador (26). Fije la placa magnética (46) en el cuadro principal (1) con el tornillo hexagonal (20) y la arandela plana (45).

B.

Fije el bloque Z (53) al bastidor principal (1) con el tornillo de cabeza cruz (49) y la arandela plana (50).



PASO 7



A.

Extraer el pasador (26), colocar el bastidor principal (1), fijar el bastidor principal (1) mediante el tirador (29) en flor.

B.

Conecte el cable de sensor (52) y el cable de conexión del sensor (25).



NOTA

Si la correa de rodadura no está en la posición correcta durante el ejercicio, puede ajustar los tornillos en el cuadro principal trasero con herramientas hexagonales, como se muestra en la siguiente imagen.



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. Estira 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.

