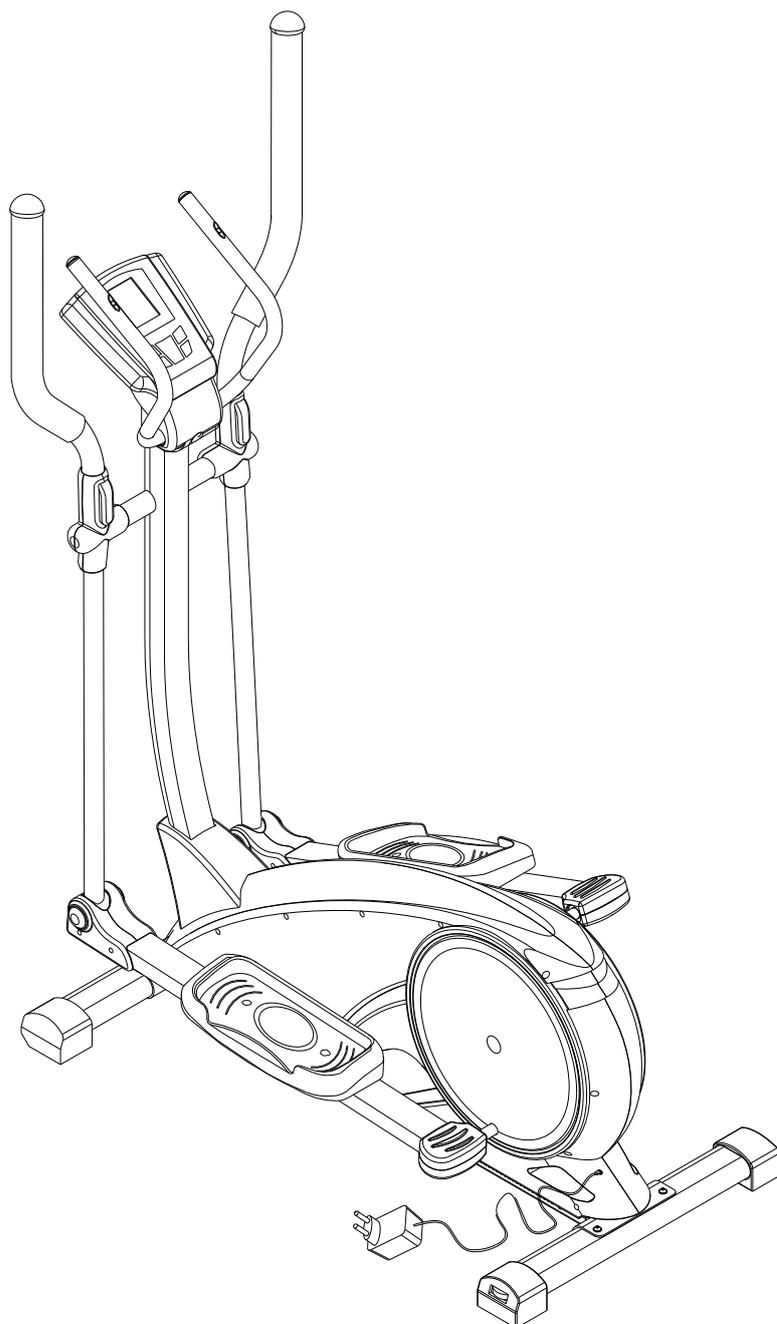


Manual del Usuario

FITAGE GE 404 – Caminador electromagnético



I. Consejos de seguridad

ADVERTENCIA

Lea las instrucciones antes de usar este equipo.

1. No utilice el caminador sobre una superficie muy acolchada, sobre felpa, o alfombra muy peluda. Pueden dañarse tanto la alfombra como el equipo.
2. Mantenga a los niños lejos de la equipo. Hay puntos de obvios pellizco y otras áreas que pueden causar daño.
3. Mantenga las manos lejos de todas las partes móviles.
4. Nunca opere el equipo si está dañado el cable o el enchufe. Si el equipo no funciona correctamente, llame a su distribuidor.
5. Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
6. No opere donde productos de aerosol estén siendo usados o donde se esté administrando oxígeno. Las chispas del motor pueden incendiar un entorno altamente gaseoso.
7. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en las aberturas.
8. No use en exteriores.
9. Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado y luego retire el enchufe de la toma.
10. No trate de usar el equipo para ningún otro propósito que para el objetivo para el que está hecho.
11. Los sensores de pulso no son productos sanitarios. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. Los sensores de pulso se entienden únicamente como ayuda en la determinación de las frecuencias cardíacas en general.
12. Utilizar calzado adecuado. Los tacos altos, zapatos de vestir, sandalias o pies descalzos no son adecuados para usar en su equipo. Se recomienda utilizar zapatos atléticos para evitar la fatiga de las piernas.

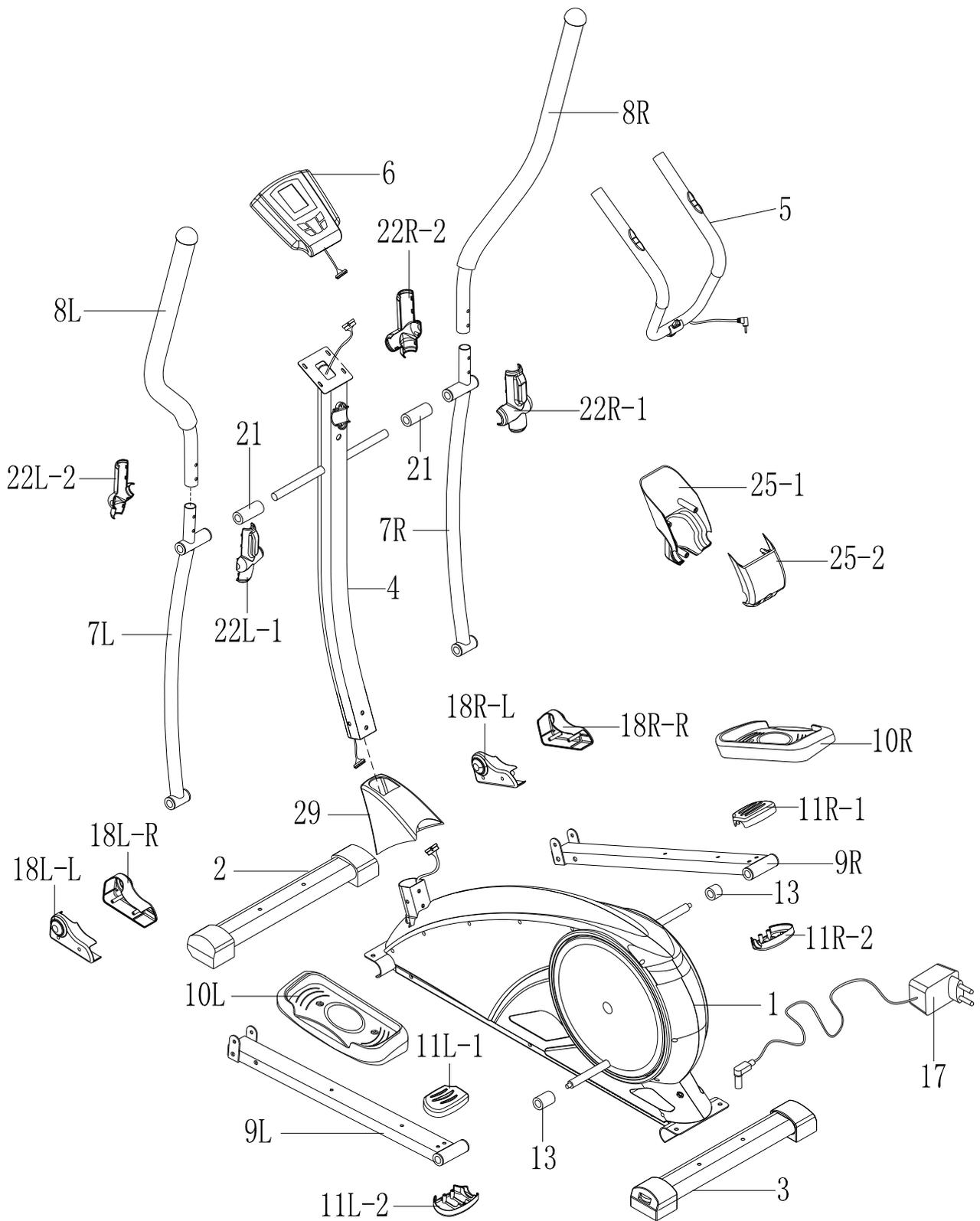
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

¡Piense en la seguridad!

PRECAUCIÓN

Por favor, tenga cuidado al abrir la unidad.

II. Esquema del producto con las funciones presentadas.



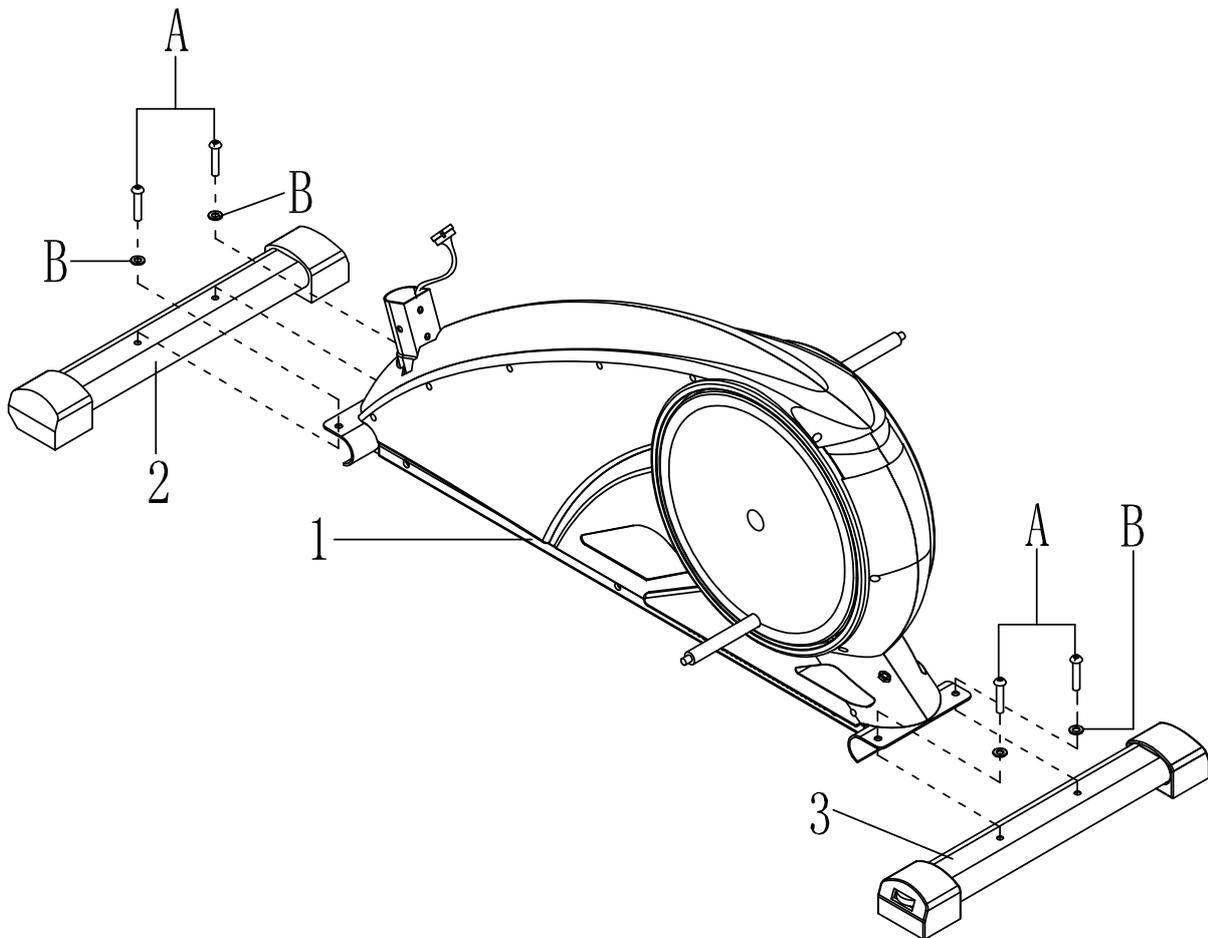
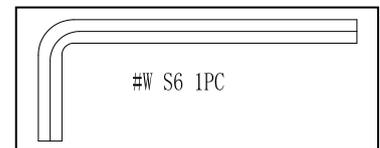
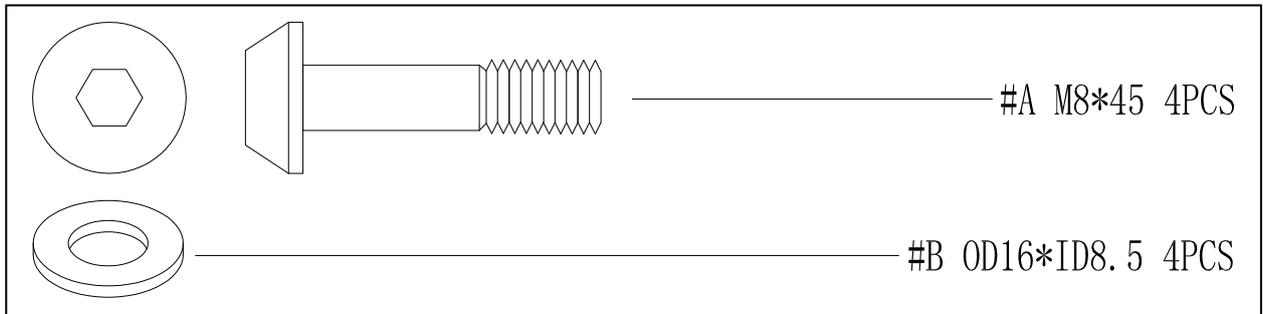
Listado de partes

Nº	DESCRIPCION	CANTIDAD
1	Bastidor principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Poste delantero	1
5	Manubrio medio	1
6	Computadora	1
7R&L	Manubrio superior (R & L)	2
8R&L	Manubrio inferior (R & L)	2
9 R&L	Brazo del pedal (R & L)	2
10 R&L	Pedal (Right &left)	2
11 R-1,-2	Tapa final	2
11L-1,-2	Tapa final	2
13	Separador plástico	2
17	Adaptador	1
18R-R&R-L	Tapa final	2
18L-R&L-L	Tapa final	2
21	Separador plástico	2
22R-1,-2	Cubierta del manubrio (derecha)	2
22L-1,-2	Cubierta del manubrio (izquierda)	2
25-1,-2	Cubierta del manubrio (media)	2
29	Cubierta	1
U	Llave inglesa S5	1
W	Llave inglesa S6	1
H	Llave inglesa S17-19	1
Y	Llave inglesa S13-14-15	1
Z	Llave inglesa S13-14	1

III. Montaje detallado con imágenes.

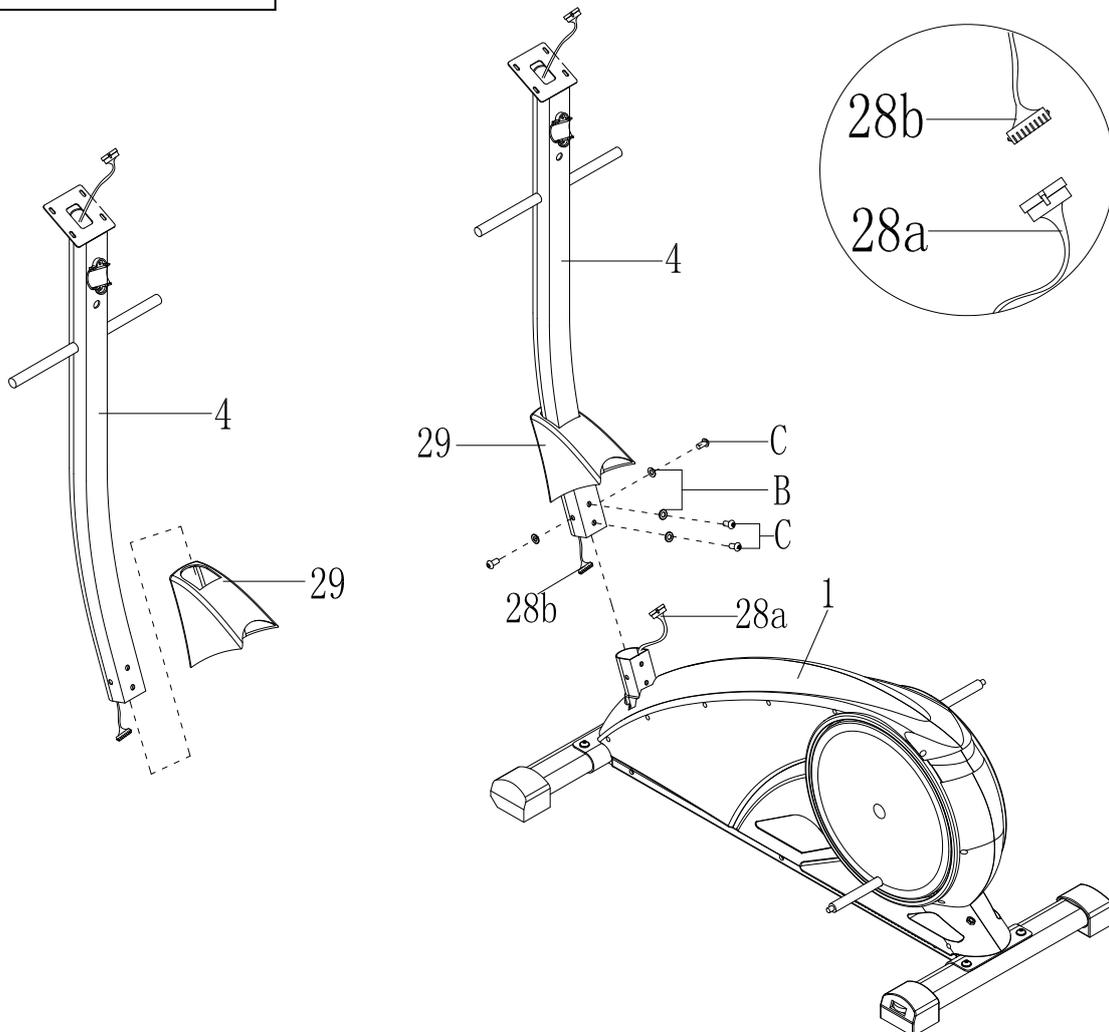
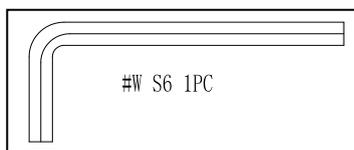
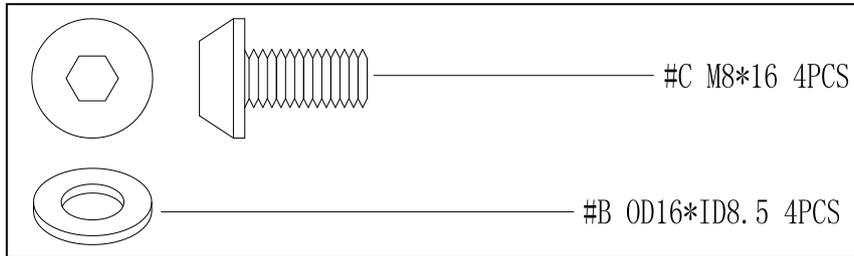
Paso 1

Instale el estabilizador frontal (#2) y el estabilizador real (#3) a el bastidor principal (#1) atornillando (#A) y (#B) con la herramienta S6 (#W).



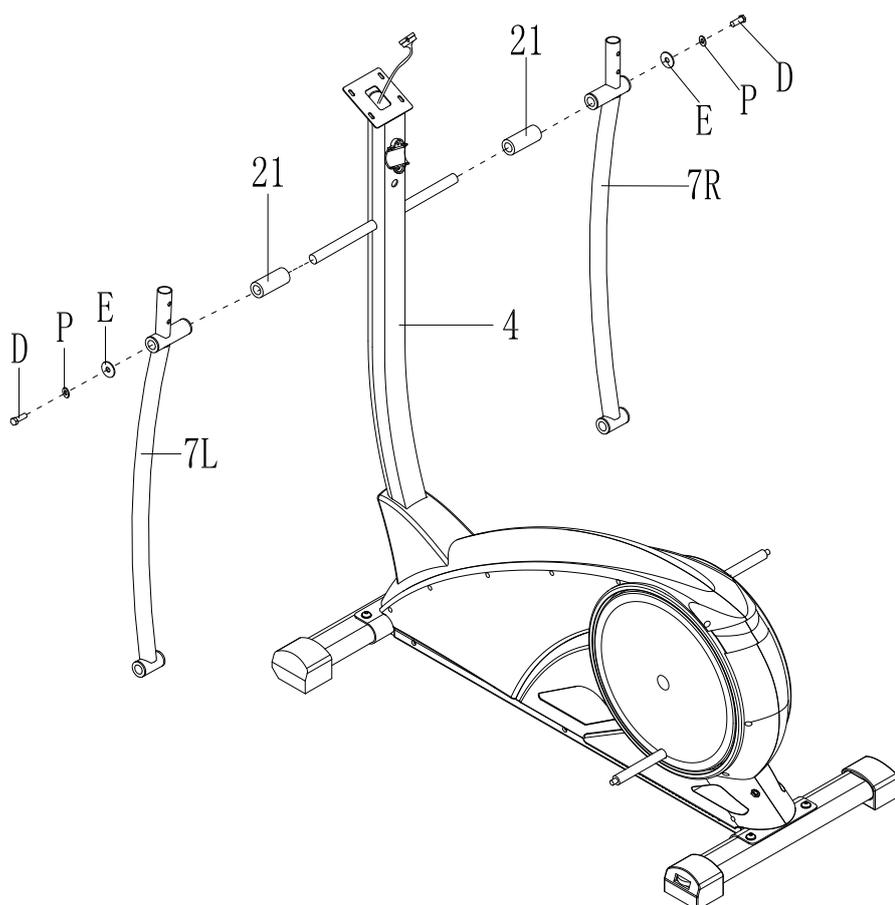
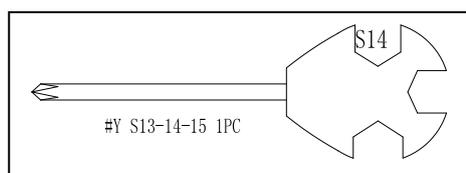
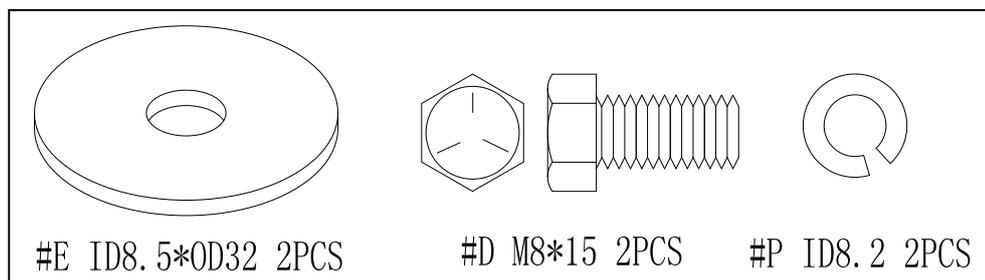
Paso 2

1. Monte la cubierta del poste (#29) al poste del frente (#4).
2. Conecte el cable del sensor #28a y #28b.
3. Monte el poste delantero (#4) al bastidor principal (#1) atornillando las piezas (#B) y (#C). Apriete el tornillo (C#) con la herramienta (#W).
4. Inserte la cubierta del poste (#29) al bastidor principal (#1).



Paso 3

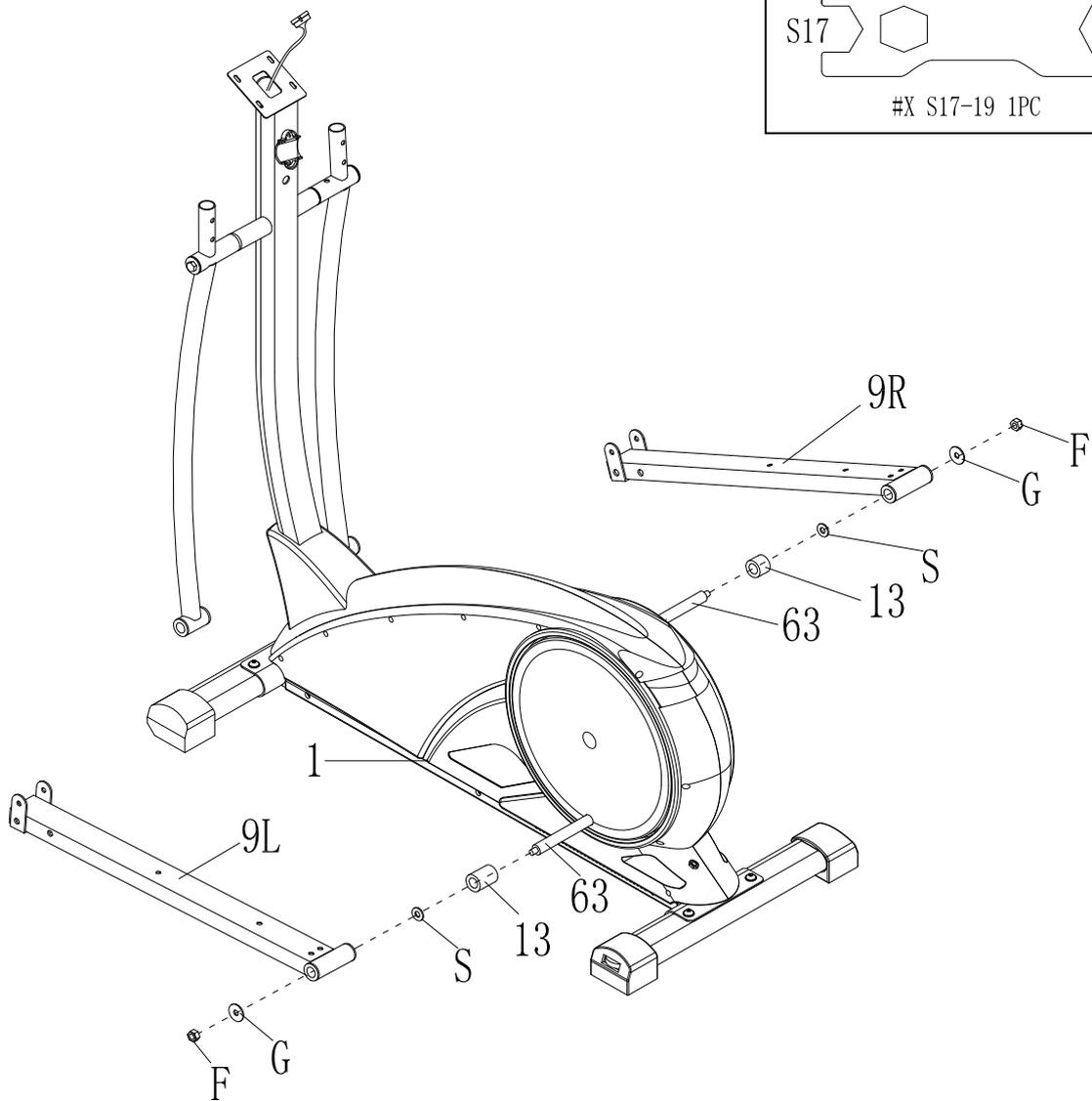
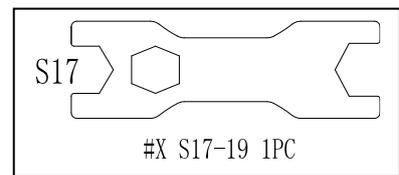
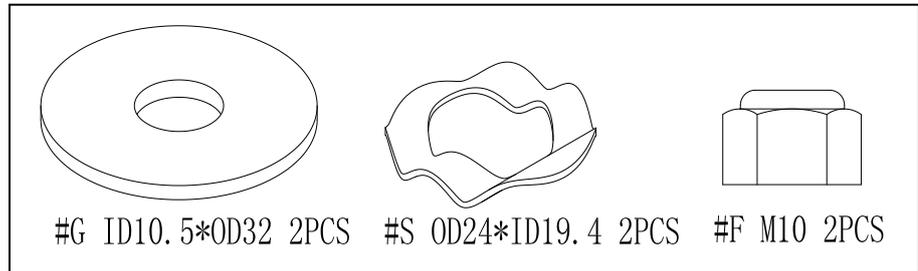
Monte el separador plástico (#21) y el manubrio inferior (#7R & #7L) para el poste delantero (#4).



Paso 4

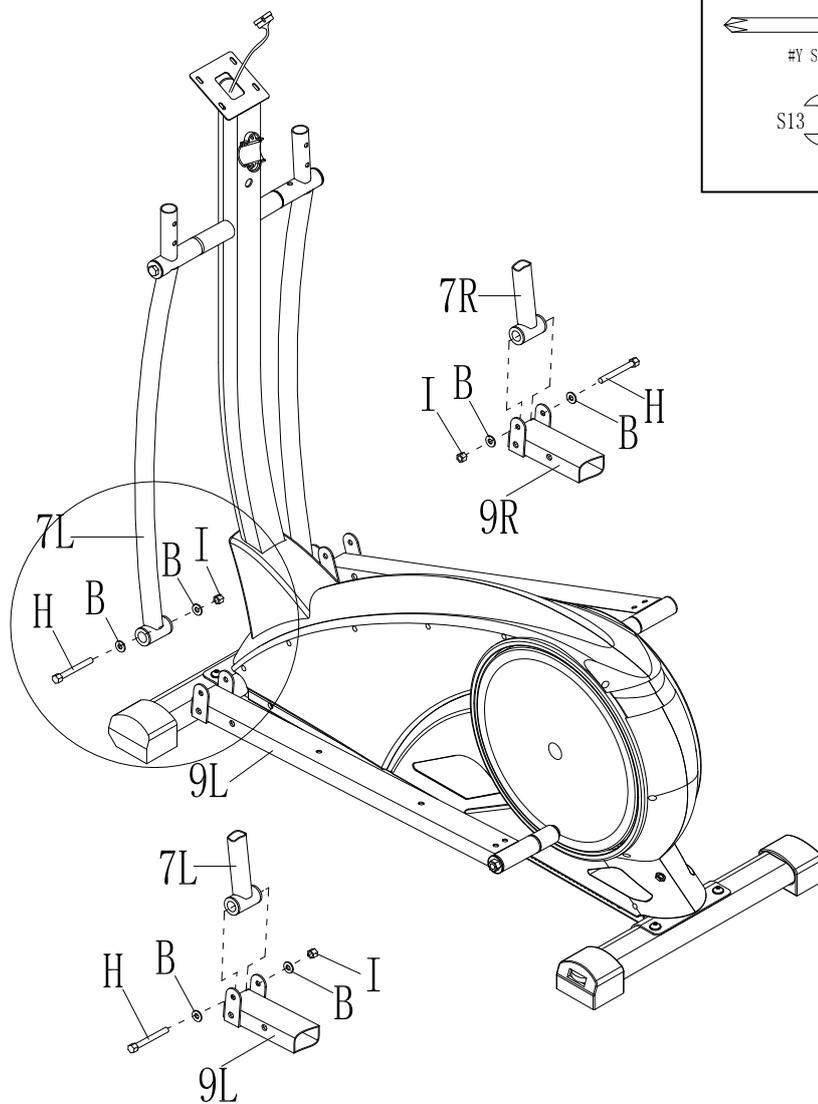
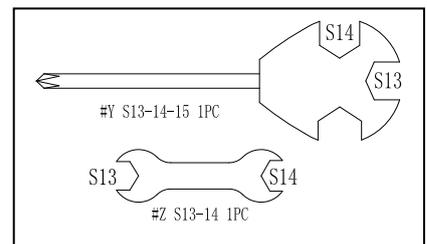
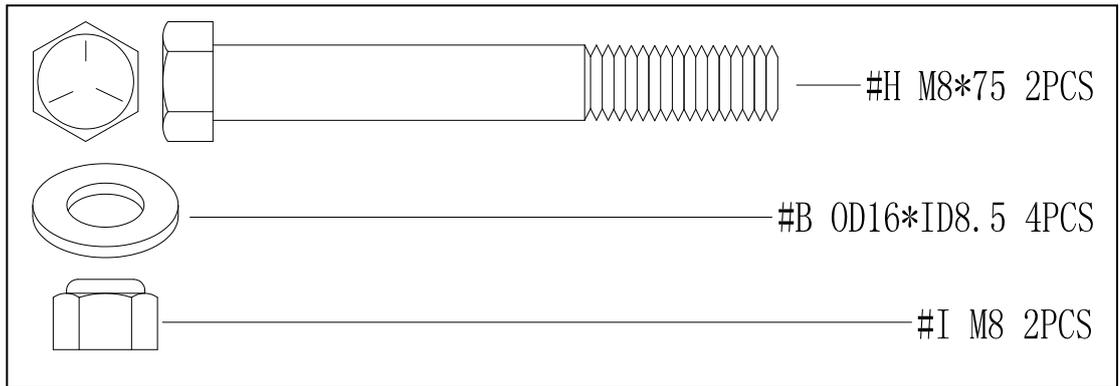
Monte el separador plástico (#13), la arandela (# S), y el brazo del pedal (#9R, #9L) a la estructura de plástico (#63).

Atornille las piezas (#G) y (F#) firmemente con la herramienta (#X).



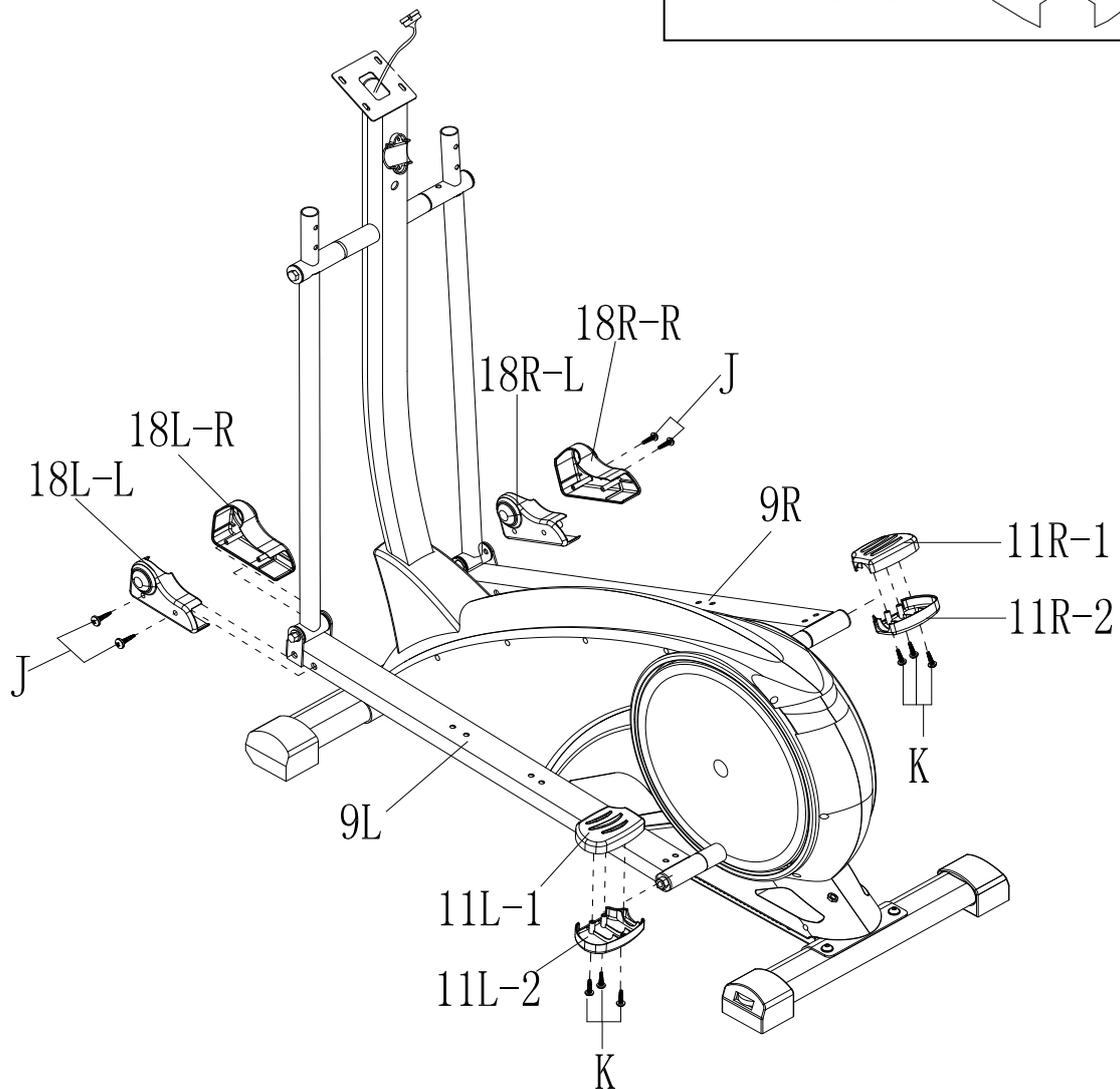
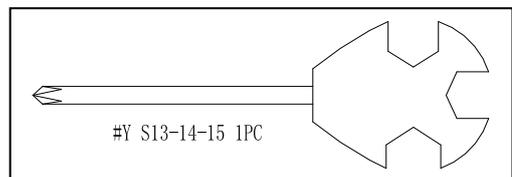
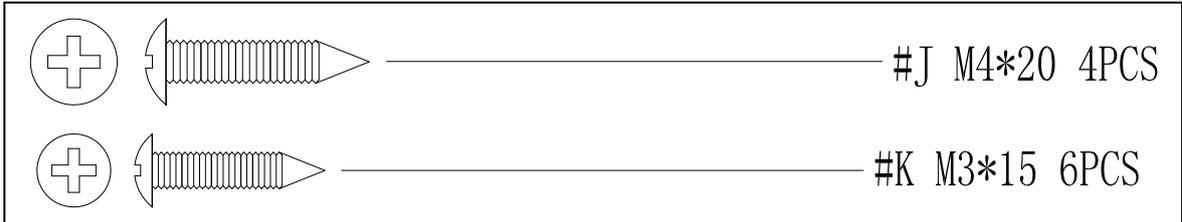
Paso 5

Coloque el manubrio superior (#7R, 7L) al brazo del pedal (#9R, #9L) en consecuencia.



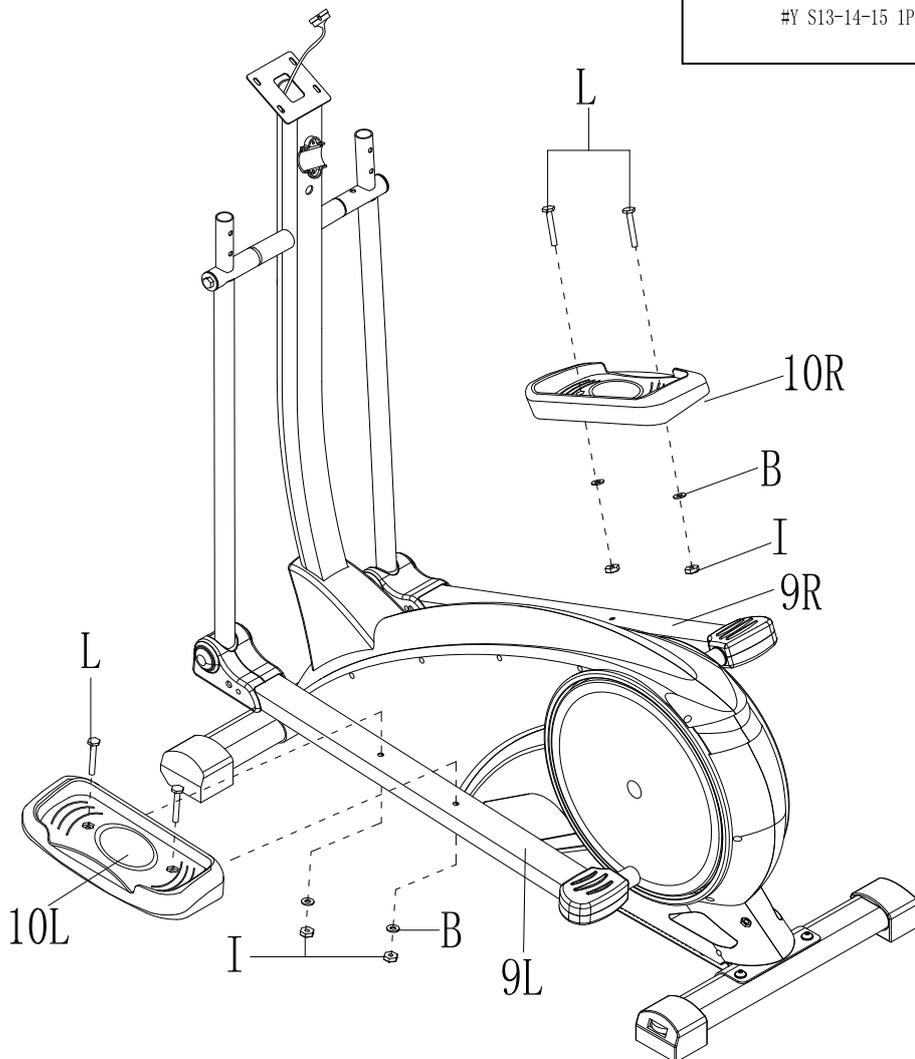
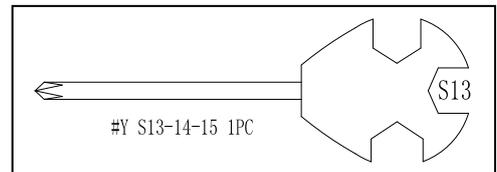
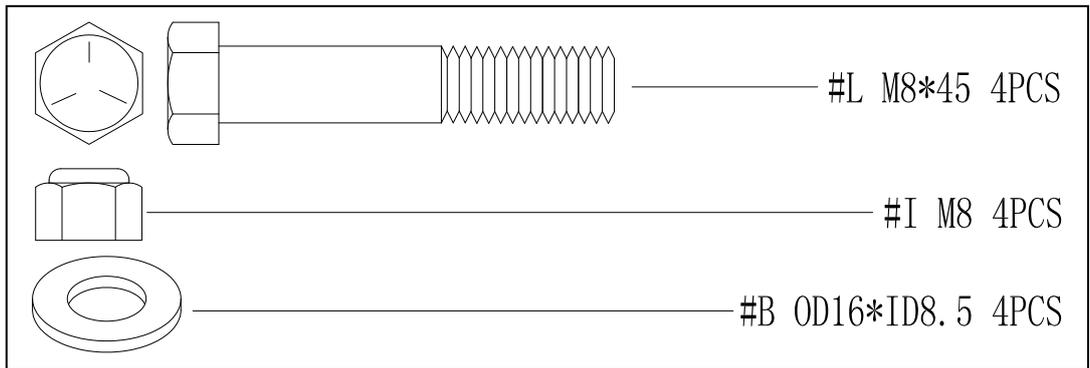
Paso 6

1. Monte la tapa (#11R-1, 11R-2) en el brazo del pedal (#9R) en el lado derecho, y proceda de la misma manera con el lado izquierdo.
2. Monte la tapa (#18R-R, 18R-L) en el brazo del pedal (#9R) en el lado derecho primero, y luego proceda del mismo modo en el lado izquierdo.



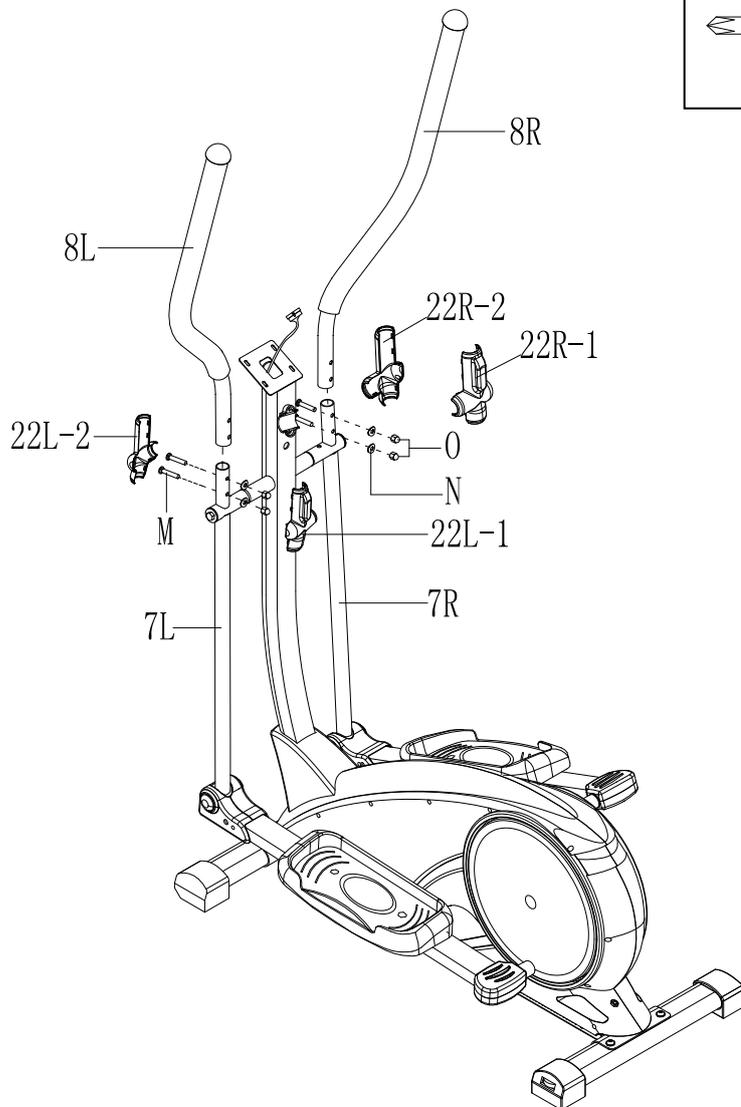
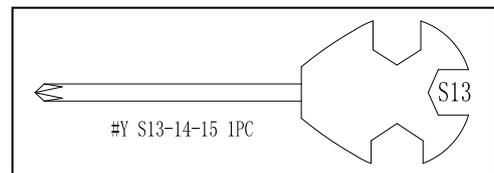
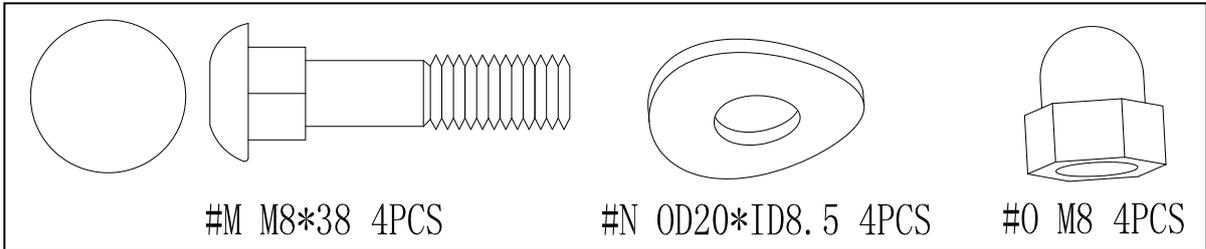
Paso 7

Conecte el pedal (#10R, 10L) al brazo del pedal (#9R, 9L).



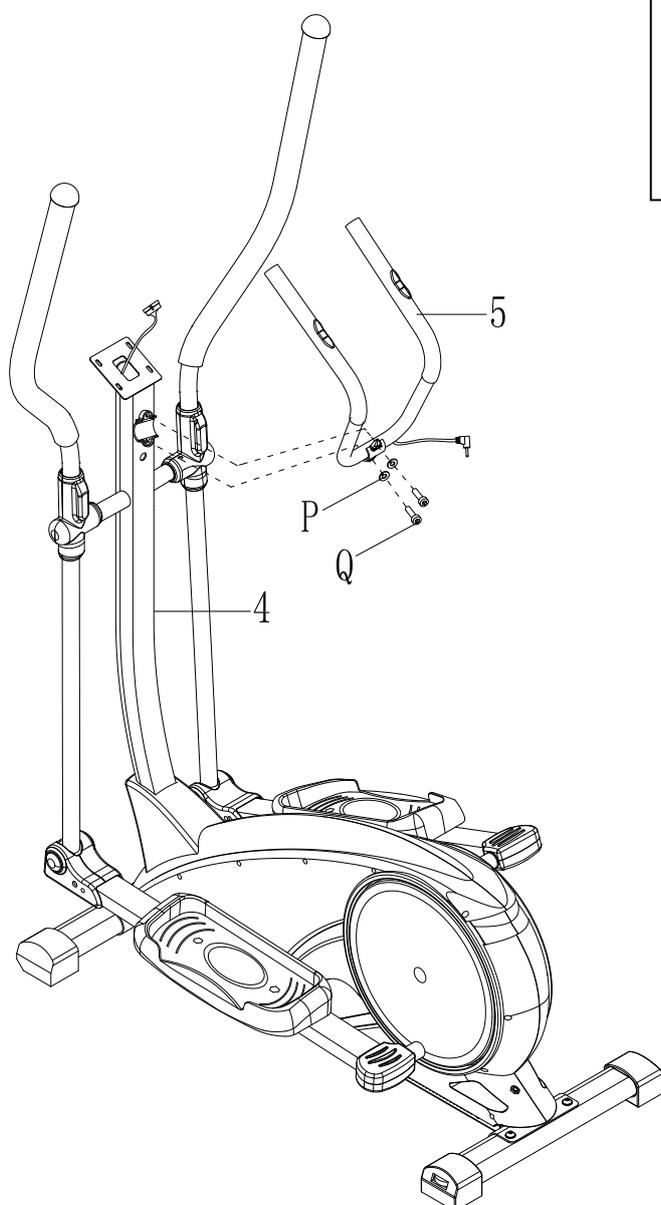
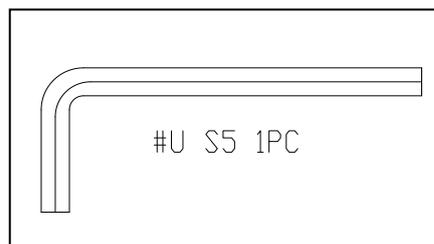
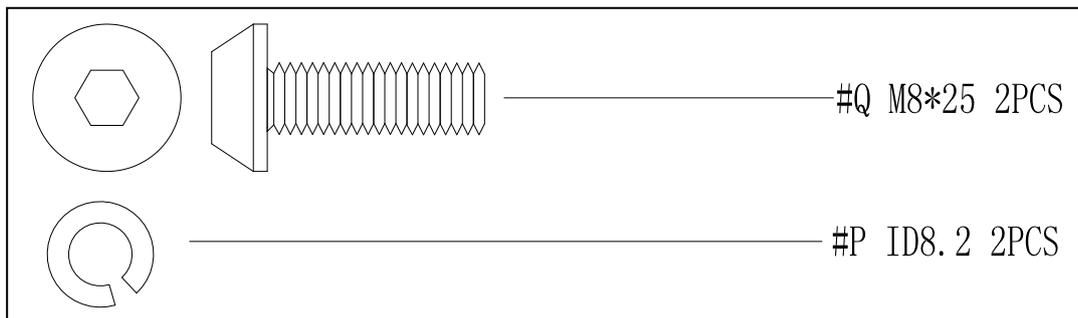
Paso 8

1. Monte el manubrio superior (#8R & #8L) al manubrio inferior (#7R, 7L).
2. Sujete el manubrio con el perno (#M), la arandela de arco (#N) y la tuerca (#O).
3. Coloque la cubierta del manubrio (#22R-1, 22R-2) en el manubrio inferior (#7R), y proceda del mismo modo en el lado izquierdo.



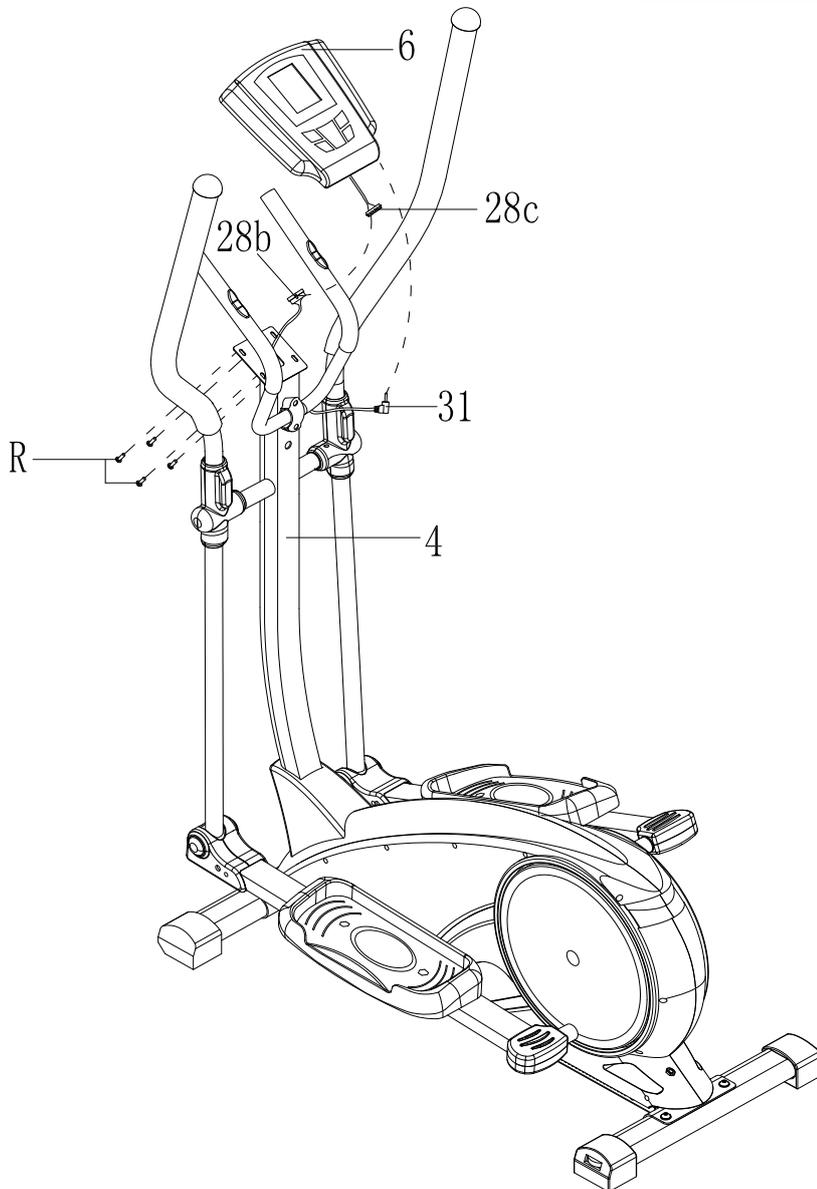
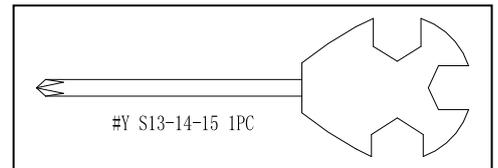
Paso 9

Fije el manubrio del medio (#5) al poste frontal (#4). Apriete la arandela de resorte (#P) y el tornillo (#Q) con la herramienta (#W).



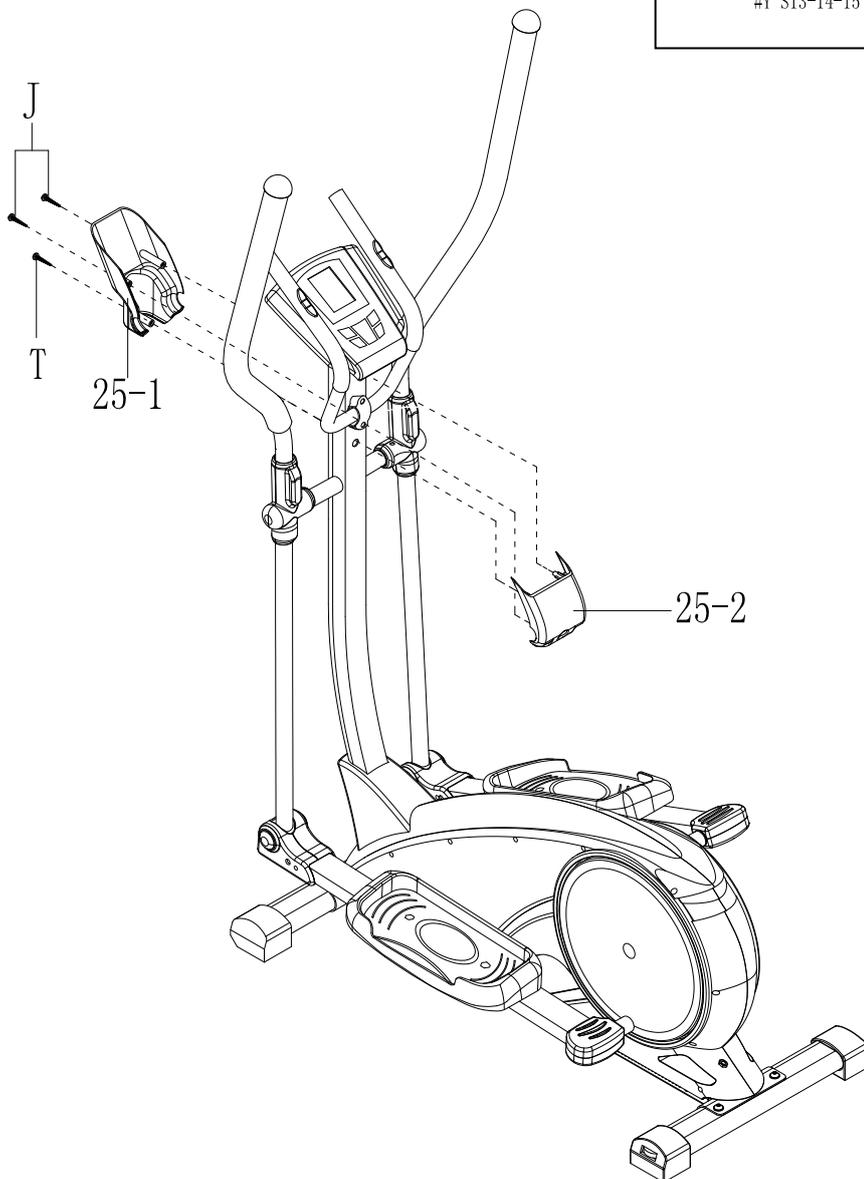
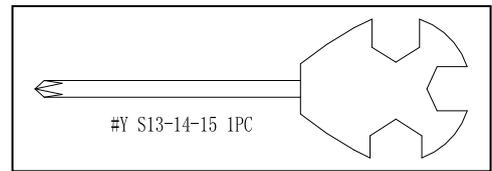
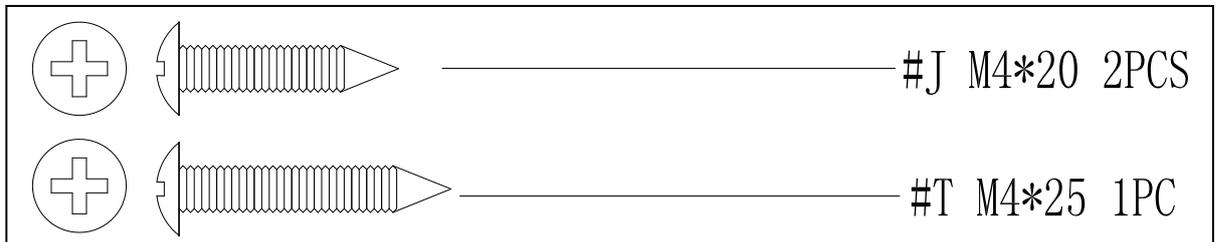
Paso 10

1. En primer lugar, suelte los tornillos (#R) de la computadora (#6) y conecte el cable del sensor (#28b, #28c).
2. Conecte el equipo (#6) en el soporte de equipo en el poste de delantero (#4).
3. Conecte el cable del sensor de pulso de mano (#31) a la toma que se encuentra en la parte posterior del equipo (#6).

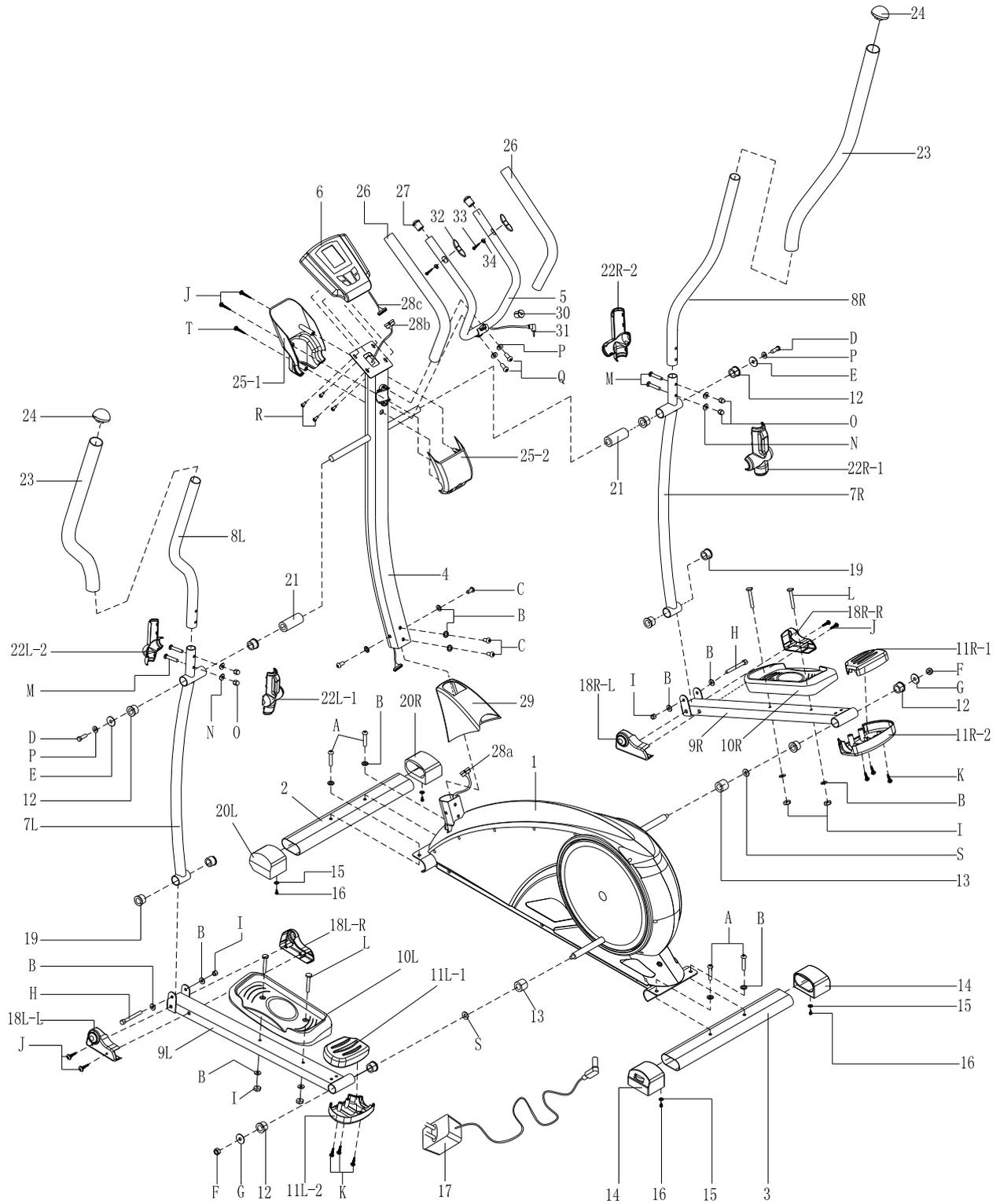


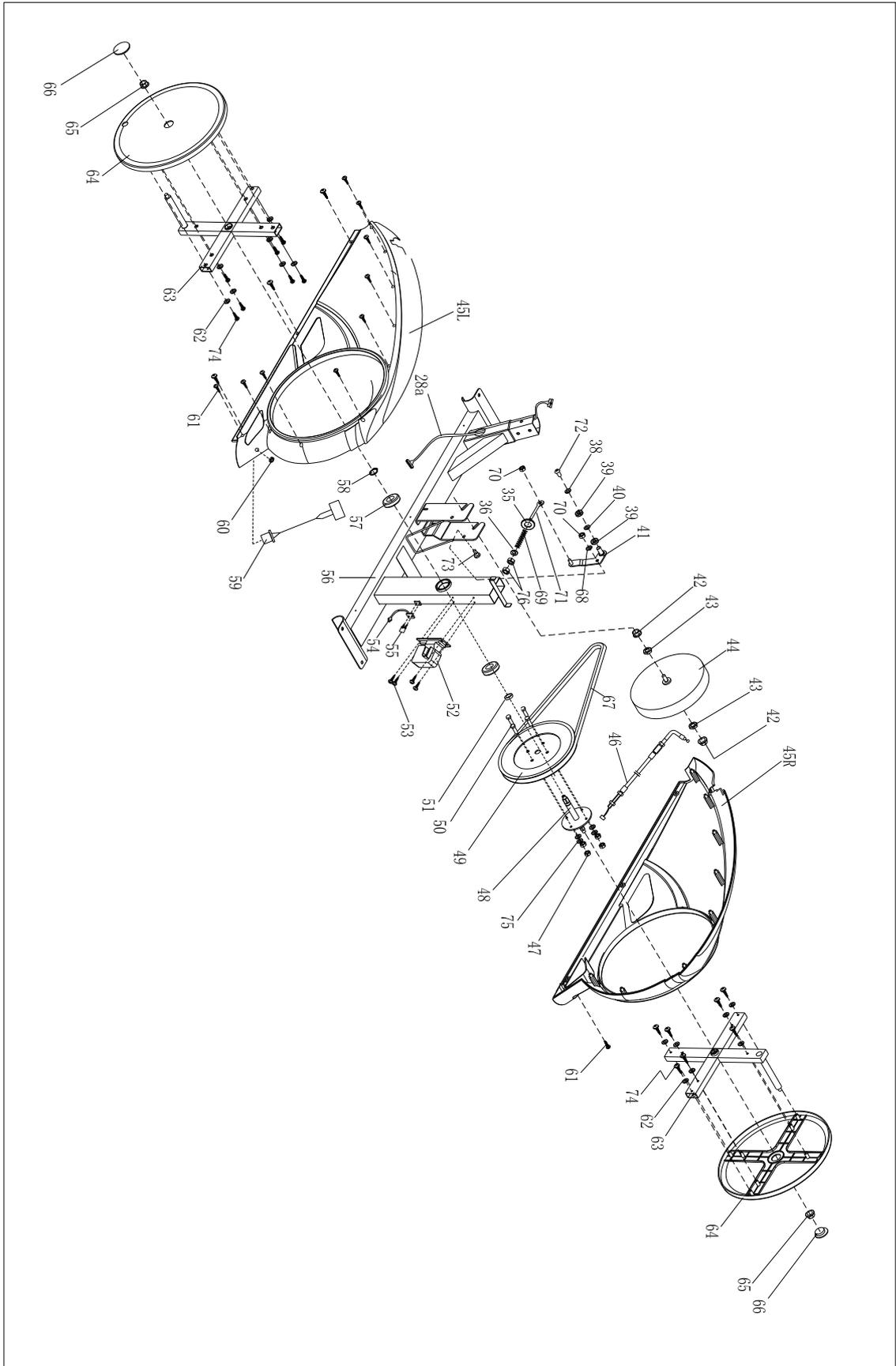
Paso 11

Monte la cubierta del manubrio (#25-1, #25-2) al poste frontal (#4).



IV. Resumen Gráfico





V. Listado de Partes

Nº	DESCRIPCION	CANTIDAD
A	Tornillo M8*45	4
B	Arandela ID8.4*OD16*1.5T	16
C	Tornillo M8*16	4
D	Perno de cabeza hexagonal M8*15	2
E	Arandela ID8.2*OD32*2.0T	2
F	Tuerca M10	2
G	Arandela ID10.2*OD32*2.0T	2
H	Perno de cabeza hexagonal M8*75	2
I	Tuerca M8	6
J	Tornillo M4*20	6
K	Tornillo M3*15	6
L	Perno de cabeza hexagonal M8*45	4
M	Tornillo M8*38	4
N	Arandela de arco ID8.5*OD20	4
O	Tuerca m8	4
P	Arandela de resorte ID8.2	4
Q	Tornillo M8*25	2
R	Tornillo M5*15	4
S	Arandela ID19.4*OD24	2
T	Tornillo M4*25	1
U	Llave inglesa S5	1
W	Llave inglesa S6	1
X	Llave inglesa S17-19	1
Y	Llave inglesa S13-14-15	1
Z	Llave inglesa S13-14	1
1	Bastidor principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Poste delantero	1
5	Manubrio medio	1
6	Computadora	1
7R&L	Manubrio inferior (R & L)	2
8R&L	Manubrio superior (R & L)	2
9 R&L	Brazo del pedal (R & L)	2

Nº	DESCRIPCION	CANTIDAD
10 R&L	Pedal (derecho & izquierdo)	2
11 R-1,-2	Tapa final	2
11L-1,-2	Tapa final	2
12	Buje de acero	8
13	Separador plástico	2
14	Tapa final	2
15	Arandela	4
16	Tornillo	4
17	Transformador	1
18R-R&R-L	Tapa final	2
18L-R&L-L	Tapa final	2
19	Buje de acero	4
20R&L	Tapa final	2
21	Separador plástico	2
22R-1,-2	Cubierta del manubrio (derecha)	2
22L-1,-2	Cubierta del manubrio (izquierda)	2
23	Goma espuma	2
24	Tapa final	2
25-1,-2	Cubierta del manubrio (media)	2
26	Goma espuma	2
27	Tapa final	2
28 a,b,c	Cable del sensor de la computadora	1set
29	Cubierta del poste	1
30	Alivio de tension del buje	1
31	Cable del sensor de pulso	1
32	Placa de acero para el pulso	2
33	Tornillo	2
34	Arandela	2
35	Arandela OD25*ID8.5	1
36	Arandela OD20*ID8.5	1
38	Arandela	1
39	Polea	2
40	Arandela	1
41	Placa	1

Nº	DESCRIPCION	CANTIDAD
42	Tuerca	2
43	Tuerca	2
44	COnjunto de imanes	1
45R,L	Cubierta (derecha, izquierda)	2
46	Cable de tensión	1
47	Tuerca	4
48	Eje	1
49	Correa giratoria	1
50	Tornillo	4
51	Manga	1
52	Motor	1
53	Tornillo	4
54	Sensor	1
55	Tornillo M3*10	2
56	Cuerpo cíclico	1
57	Polea	2
58	Arandela de resorte	1
59	Sensor	1
60	Tuerca	1
61	Tornillo ST4.2*20	15
62	Arandela	14
63	Cruz del marco	2
64	Cubierta plástica	2
65	Tuerca	2
66	Tapa final	2
67	Correa	1
68	Arandela ID 8.4	1
69	Resorte	1
70	Tuerca M8	2
71	Tornillo	1
72	Tornillo	1
73	Tornillo	1
74	Tornillo ST4.0*12	14
75	Arandela de resorte	4
76	Tuerca	2

VI. Instrucciones para el calentamiento y los ejercicios.

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a los músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y el corazón (el músculo más importante de su cuerpo). El ejercicio aeróbico es promovido por cualquier actividad que utilice sus músculos de brazos, piernas o glúteos por ejemplo. Su corazón late de forma rápida y usted respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicios.

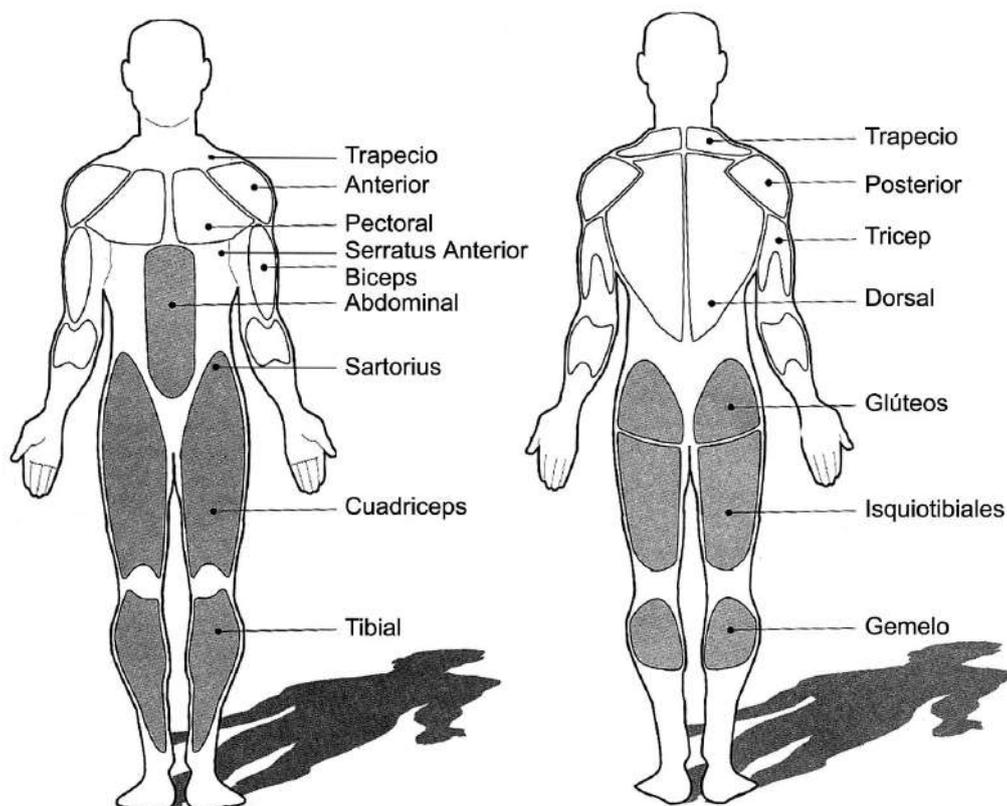
ENTRENAMIENTO CON PESAS

Junto con el ejercicio aeróbico que ayuda a eliminar y protegerse del exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso el ejercicio de rutina. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si está trabajando por encima de la zona objetivo, es posible que desee hacer una menor cantidad de repeticiones. Y, como siempre, consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

TABLA DE MÚSCULO

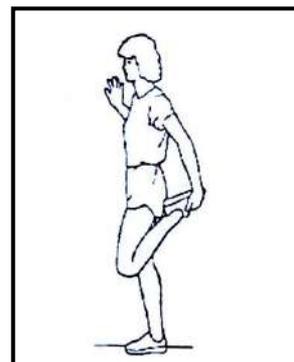
CICLO

La rutina de ejercicios que se realiza en el ciclo desarrollará el grupo muscular inferior de su cuerpo, así como el estado del sistema circulatorio y proporcionará una buena sesión de ejercicios aeróbicos. Estos grupos de músculos se ponen de relieve en la carta del músculo a continuación.



Estiramiento de cuádriceps

Con una mano contra una pared para mantener el equilibrio, alcance su pie por detrás y tire. Lleve el talón lo más cerca de los glúteos. Mantenga la posición por 15 segundos y repita con el otro pie.



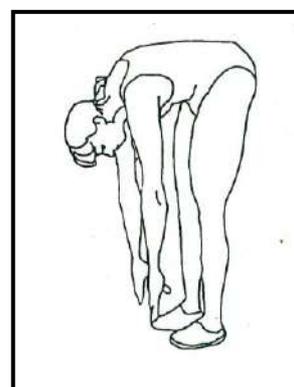
Estiramiento del muslo interior

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire de los pies lo más cerca en la ingle tanto como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición por 10 segundos.



Tocar los pies

Inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que su espalda y hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos del pie, alcance hacia abajo lo más que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramiento de tendones

Siéntese con su pierna derecha extendida. Apoye la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estírese hacia la punta del pie todo lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida.

