

# FITAGE

GE-424



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad cuando use este equipo: Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que ninguna de las partes está dañada, y de que todo esté bien ajustado antes de usar el equipo. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Es recomendable el uso de una estera u otro material para cubrir el piso.
4. Por favor, use ropa y calzado apropiados cuando entrene con el equipo. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien las correas de los pedales.
5. No intente ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgen problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
6. Tenga cuidado cuando pise o deje el pedal siempre sostenga el manillar primero. Ponga el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal y camine sobre el marco principal y luego pise el otro pedal. Al utilizar, por favor mantenga el manillar con las manos, haga que los pedales funcionen suavemente por empujar o tirar de los manillares, luego ejecute el equipo regularmente por la cooperación de manos y pies. Después del ejercicio, también haga un pedal en la posición más baja y deje su pie en el pedal más alto primero y luego otro.
7. No permita que las mancuernas caigan libremente al suelo. Se pueden producir daños en el producto y posibles lesiones personales
8. No use el equipo al aire libre.
9. Este equipo es para uso doméstico únicamente.
10. Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
11. Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
12. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
13. El peso máximo del usuario es de 110 kgs.



## **ADVERTENCIAS:**

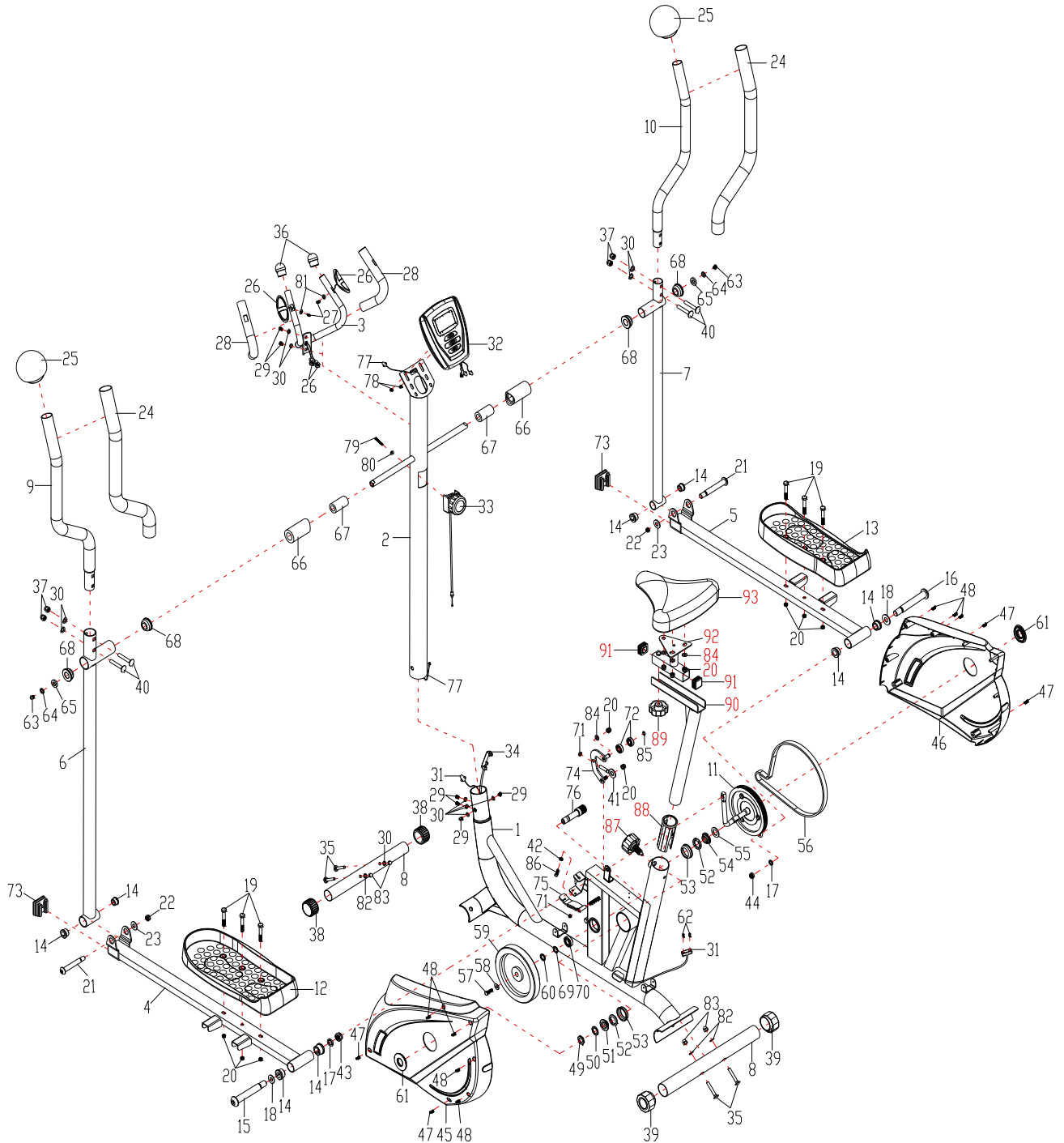
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

## **PRECAUCIÓN:**

Lea detenidamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este manual del usuario para futuras referencias.

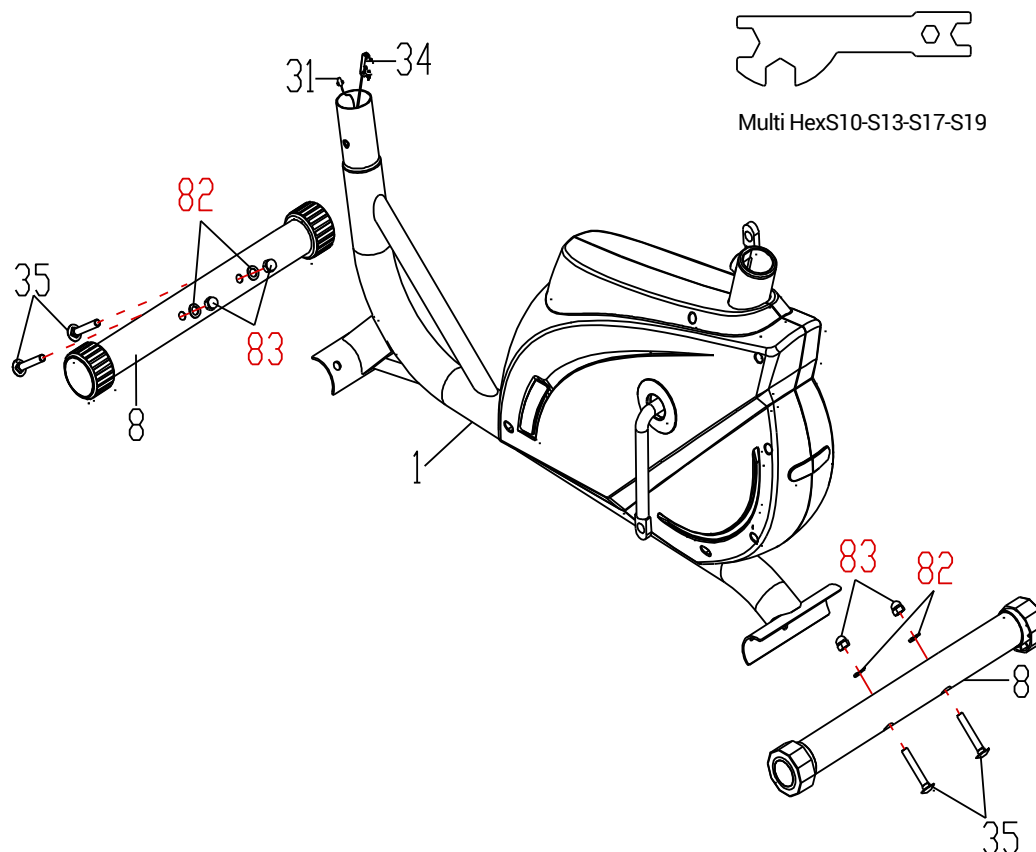


# DIAGRAMA DE DESGLOSE



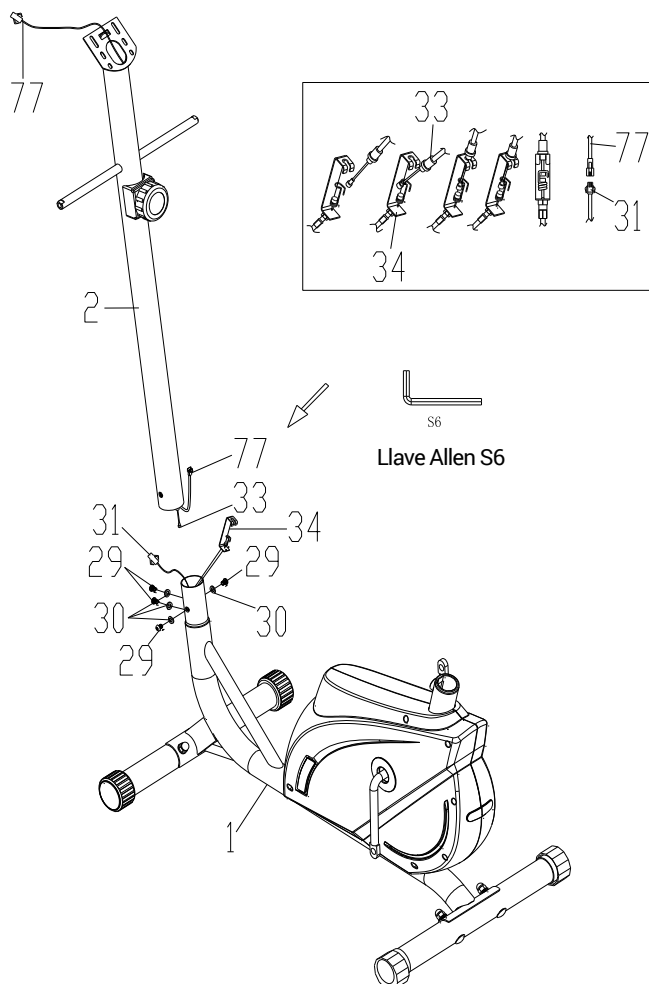
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	34	Cable de tensión L=1400mm	1
2	Poste del manillar	1	35	Tornillo de carro M10 x 56	4
3	Manillar	1	36	Tapa de extremo del manillar	2
4	Barra del pie izquierdo	1	37	Tuerca de tapa M8	4
5	Barra del pie derecho	1	38	Tapa de extremo de estabilizador delantero	2
6	Barandilla izquierda	1	39	Tapa de extremo de estabilizador trasero	2
7	Barandilla derecha	1	40	Tornillo de carro M8x35	4
8	Estabilizador delantero y trasero Φ60x1.5x470	1	41	Cáncamo	1
9	Barra del manillar izquierdo Φ32x1.5x664	1	42	Tuerca hexagonal M6	1
10	Barra del manillar derecho Φ32x1.5x664	1	43	Tuerca de nylon 1/2"	1
11	Polea de correa con manivela Φ220	1	44	Tuerca de nylon 1/2"	1
12	Pedal izquierdo	1	45	Cubierta izquierda de la cadena	1
13	Pedal derecho	1	46	Cubierta derecho de la cadena	1
14	Cojinete de metal Φ28xΦ16x16	8	47	Tornillo autoperforante de cabeza cruzada ST4.2x20	4
15	Tornillo hexagonal izquierdo 1/2"	1	48	Tornillo de Cabeza cruzada ST4.2x25	7
16	Tornillo hexagonal derecho 1/2"	1	49	Tuerca hexagonal 7/8"	1
17	Arandela de resorte 1/2"xδ2.0	2	50	Arandela plana Φ35x2	1
18	Arandela curva Φ26xΦ16xδ0.3	2	51	Tuerca ranurada de cojinete 7/8"	1
19	Tornillo hexagonal M8x35	6	52	Cojinete Φ44.5	2
20	Tuerca de nylon M8	11	53	Tapa de cojinete Φ55.6x16	2
21	Tornillo hexagonal M10xΦ16	2	54	Tuerca de cojinete con muesca 15/16"	1
22	Tuerca de nylon M10	2	55	Arandela Φ40x2.8	1
23	Arandela plana Φ10xΦ22xδ2.0	2	56	CorrePJ6/350	1
24	Empuñadura de gomaespuma de los manillares izquierdo y derecho Φ30xΦ40xL575	2	57	Tornillo hexagonal exterior M8*20	1
25	Tapa de extremo del manillar	2	58	Arandela plana agrandada Φ8*Φ20*1.5	1
26	Sensor de pulso de mano con cable L= 500mm	2	59	Volante magnético Φ180*25	1
27	Tornillo de Cabeza cruzada ST4.2x20	2	60	Manga Φ21*Φ15.2*3.0	1
28	Empuñadura de goma espuma del manillar Φ26xΦ36xL360 Tornillo ST4.2*25	2	61	Cubierta d la manivela	2
29	Tornillo hexagonal M8x15	6	62	Tornillo de cabeza cruzada ST2.9x9.5	2
30	Arandela curva Φ16xΦ8x1.5	10	63	Tornillo hexagonal M10x20	2
31	Cable del sensor L=1200mm	1	64	Arandela de resorte Φ19.5xΦ11.5xδ3.0	2
32	Computadora	2	65	Arandela con forma de D Φ28xΦ16xδ5	2
33	Perilla de control de tensión L=590mm	1	66	Teleflex Φ31.6xΦ16x63.4	2

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
67	Pequeño tubo Redondo $\Phi 19 \times 1.35 \times 45$	2	80	Arandela de arco $\Phi 5 \times \Phi 16 \times 1.0$	1
68	Cojinete de metal $\Phi 33 \times \Phi 29.5 \times \Phi 16 \times 14$	4	81	Arandela plana $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	2
69	Arandela de resorte $\Phi 15 \times \Phi 20 \times \delta 0.3$	1	82	Arandela de arco $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2.0$	4
70	Soporte 6002Z	2	83	Tuercas de tapa M10	4
71	Tuerca hexagonal exterior de seguridad M6 Barandilla izquierda	2	84	Arandela plana $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
72	Soporte 6000Z	2	85	Anillo del eje $\Phi 10$	1
73	Tapa de extremo cuadrada	2	86	Tornillo hexagonal exterior M6*20	1
74	Placa de presión	1	87	Perilla de ajuste de altura del asiento	1
75	Soporte magnético	1	88	Cojinete	1
76	Eje $\Phi 15 \times 86$	1	89	Perilla	1
77	Cable de sensor de extension L=950mm	1	90	Poste del asiento	1
78	Tornillo M5x10	4	91	Tapa de extremo	2
79	Tornillo M5x45	1	92	Poste de ajuste de altura del asiento	1
			93	Almohadilla del asiento DD-982AT	1

**PASO 1****Instalación de estabilizadores delantero y trasero****A**

Fije el estabilizador delantero (8) en la curva delantera del marco principal (1) con dos tornillos de carro M10x56 (35), dos arandelas de arco  $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 2.0$  (82) y dos tuercas de tapa M10 (83). Apriete los tornillos con la Herramienta Multi Hex suministrada.  
Fije el estabilizador trasero (8) en la curva

frontal del marco principal (1) con dos tornillos de carro M10x56 (35), dos arandelas de arco  $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 2.0$  (82) y dos tuercas de tapa M10 (83). Apriete los tornillos con la Herramienta Multi Hex suministrada.

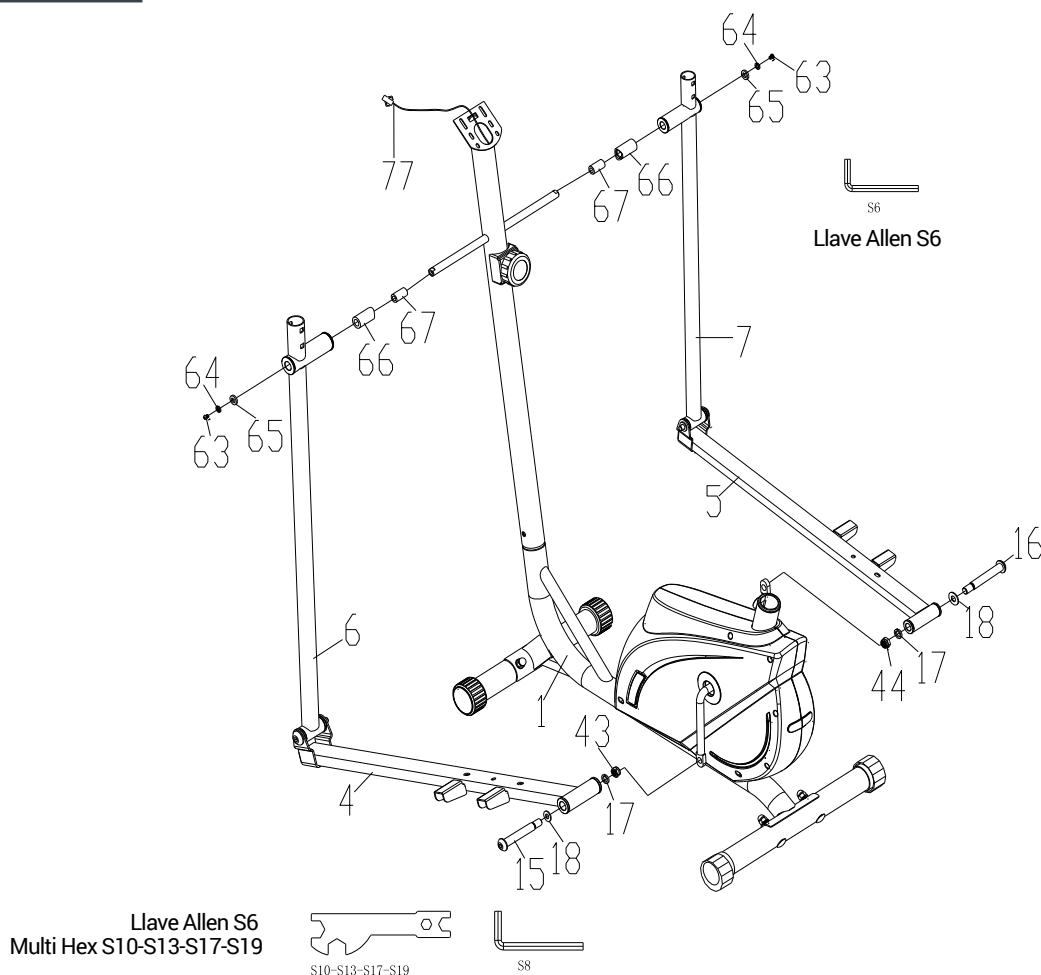
**PASO 2****Instalación del poste del manillar**

Quite los cuatro tornillos hexagonales M8x15 (29) y cuatro arandelas curvas  $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$  (30) del tubo del marcoprincipal (1). Retire los tornillos con la llave Allen S6 suministrada. Conecte el cable del sensor (31) del marco principal (1) al cable del sensor de extensión (77) desde el poste del manillar (2). Coloque el extremo del cable del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (33) en el bloqueo del cable de tensión (34). Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (33) hacia arriba y colóquelo en la ranura del soporte metálico

del cable de tensión (34). Inserte el accesorio de metal en el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (33) en el orificio en el extremo de la ranura en el soporte metálico del cable de tensión (34).

Conecte el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (33) al cable de tensión (34).

Inserte el poste del manillar (2) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con cuatro tornillos hexagonales M8x15 (29) y cuatro arandelas curvas  $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$  (30) que se retiraron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

**PASO 3****Instalación de las barandillas izquierda y derecha y de las barras de pie.**

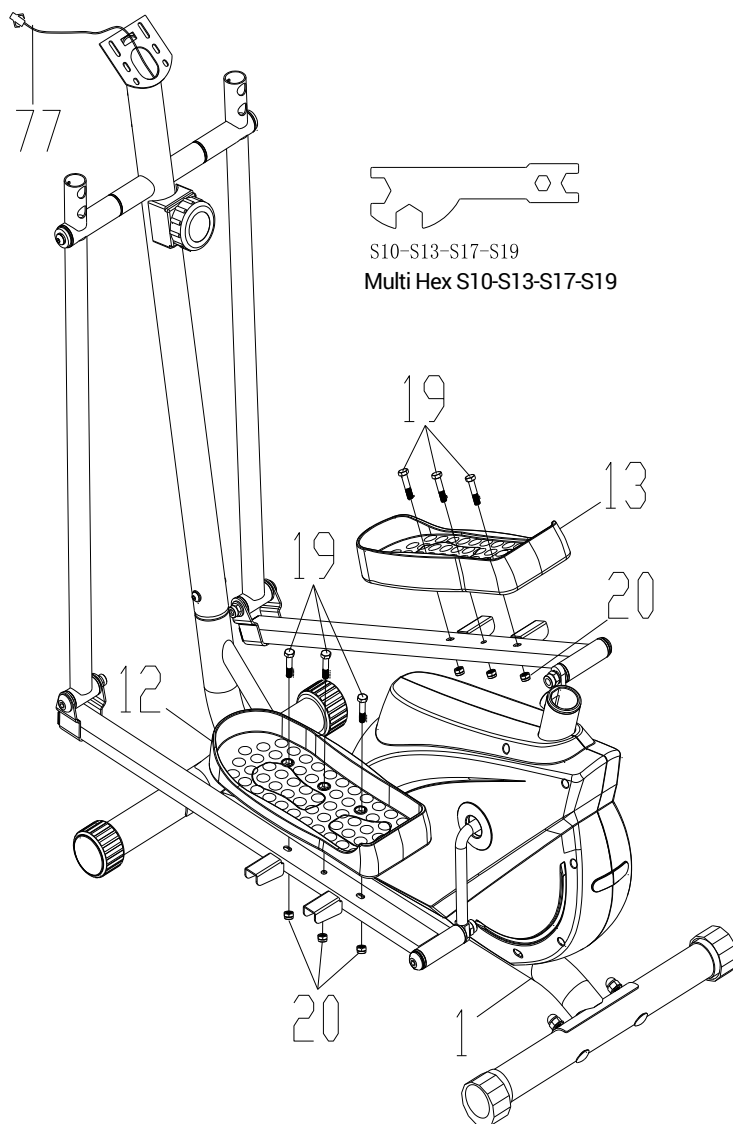
Coloque dos Teleflex 31.6xFr16x63.4 (66) y tubos redondos pequeños (67) sobre la varilla de rotación del poste del manillar (2). Deslice las barandillas izquierda/derecha (6)(7) sobre la varilla de rotación del poste del manillar (2) y asegúrelas en su lugar con dos tornillos hexagonales M10x20 (63), dos arandelas de resorte Ø19.5x11.5 xØ3.0 (64), dos arandelas en forma de D Ø28xΦ16xØ5 (65). Apriete los

tornillos con las llaves Allen S6 suministradas. Fije la barra del pie izquierdo y derecho (4) (5) en la manivela del marco principal (1) con dos tornillos hexagonales izquierdo y derecho (15) (16), dos arandelas curvas de Ø26xØ16xØ0.3 (18), dos arandelas de resorte(17) y dos tuercas de nylon (43) (44). Apriete los pernos con una llave Allen y la herramienta Multi Hex.



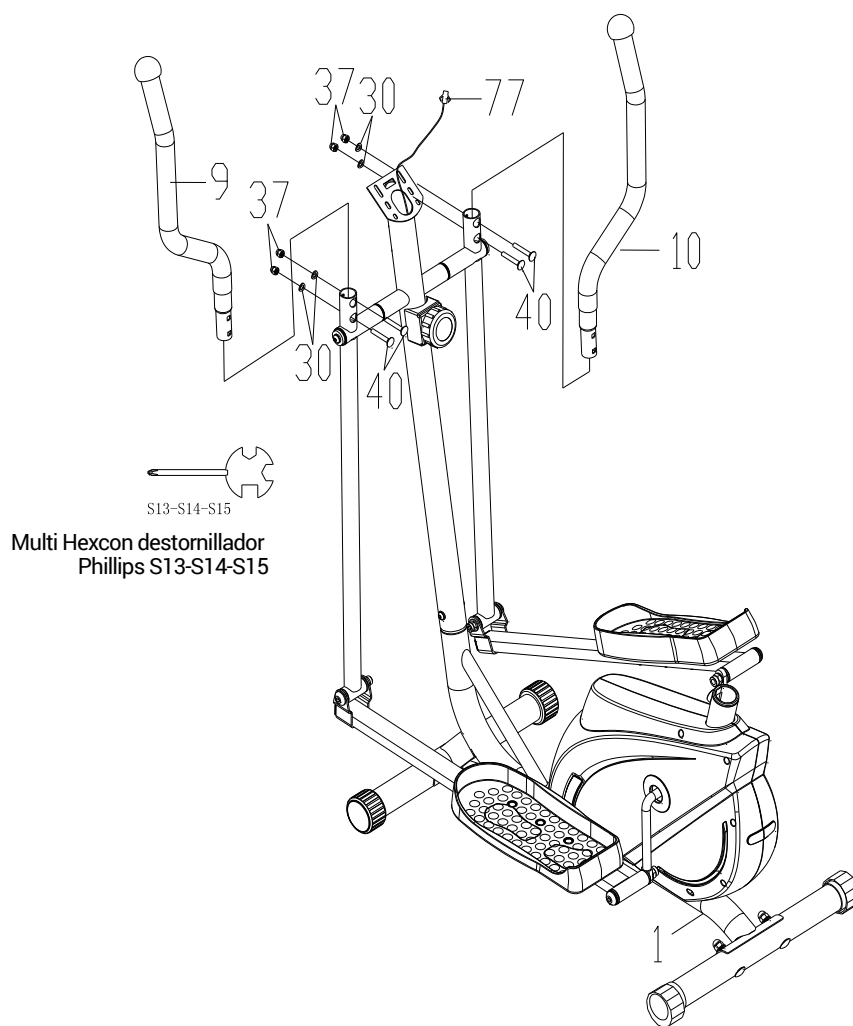


## PASO 4



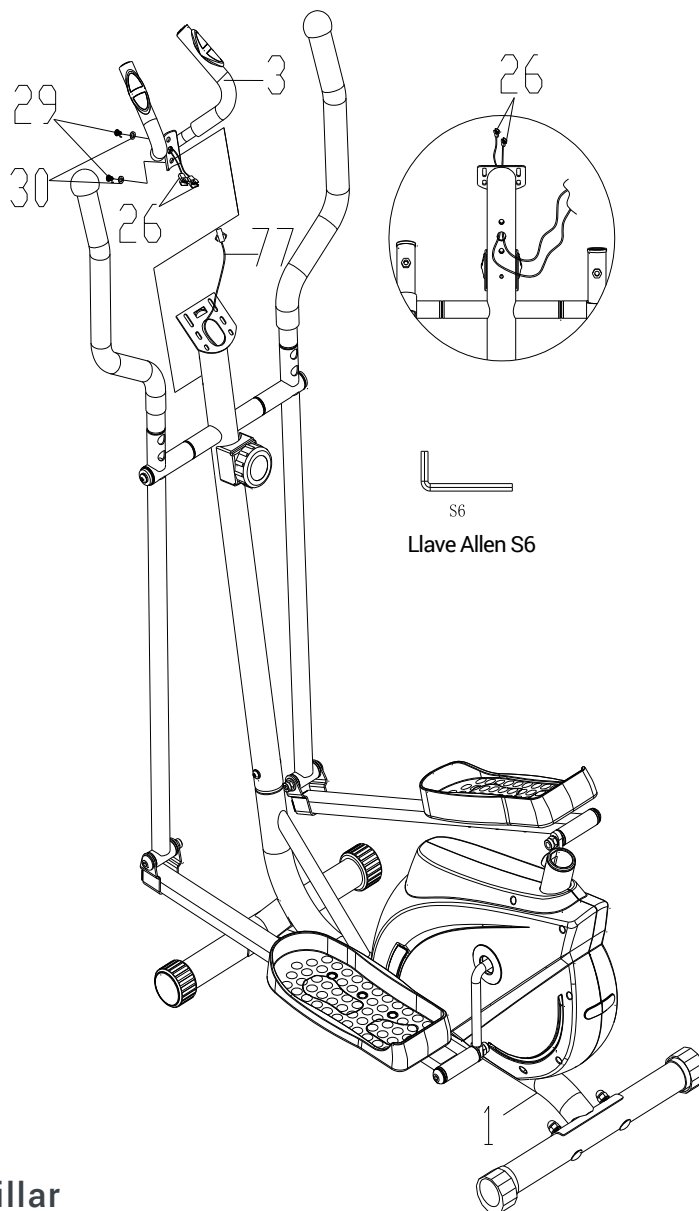
### Instalación de los pedales izquierdo y derecho

Fije los pedales izquierdo y derecho (12) (13) en las barras de pie izquierda y derecha (4) (5) con seis tornillos hexagonales M8x35 (19) y tuercas de nylon M8 (20). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex suministrada.

**PASO 5****Instalación de los brazos de las barandillas izquierda y derecha**

Quite cuatro tornillos de carro M8 × 35 (40), cuatro arandelas curvas de  $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$  (30) y cuatro tuercas de tapa M8 (37) de las barandillas izquierda y derecha (6) (7). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada. Inserte el brazo izquierdo y derecho de la

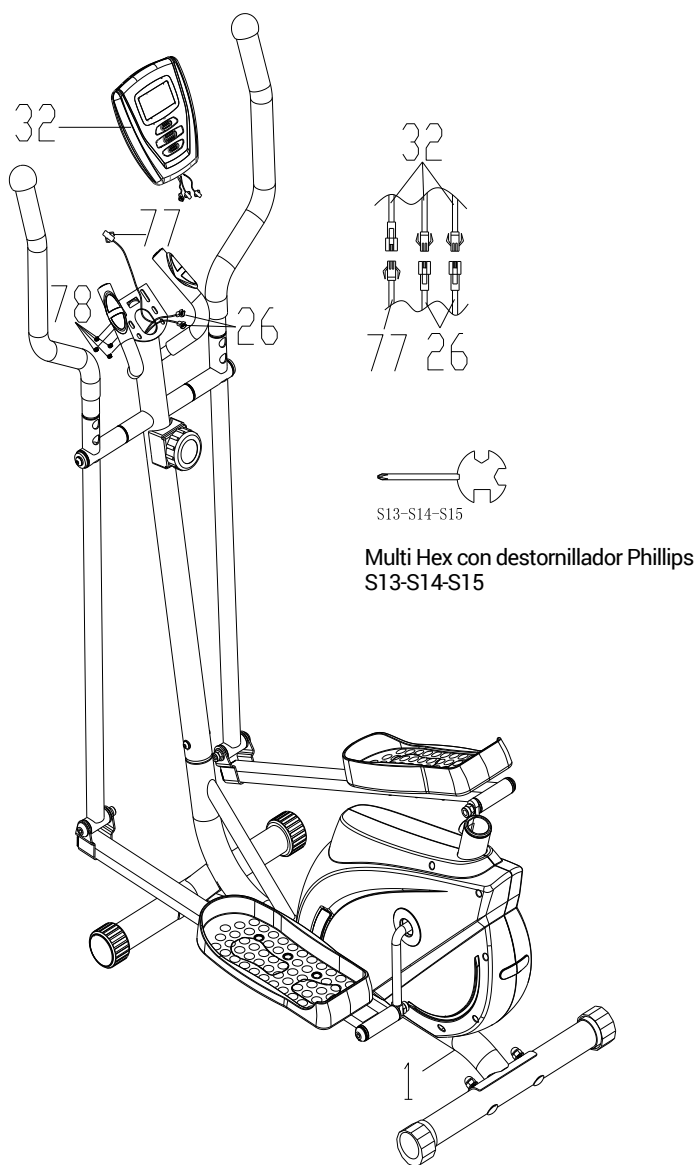
barandilla (9) (10) en el tubo de las barandillas izquierda y derecha (6) (7) y luego apriete con cuatro tornillos de carro M8 × 35 (40), cuatro  $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$  arandelas curvas (30) y cuatro tuercas de tapa M8 (37) que se retiraron. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

**PASO 6****Instalación del manillar**

Quite dos tornillos hexagonales  $M8 \times 15$  (29) y dos arandelas curvas  $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$  (30) con llave Allen S6 suministrada.

Inserte el sensor de pulso de mano con los cables (26) en el orificio del poste del manillar (2) y luego tire de ellos de la parte superior del poste del manillar (2).

Sujete el manillar (3) en el poste del manillar (2) con los dos tornillos hexagonales  $M8 \times 15$  (29) y las dos arandelas de curvas  $16 \times \Phi 8 \times 1,5$  (30) que se retiraron. Apriete los tornillos con una llave Allen S6 suministrada.

**PASO 7****Instalación de la computadora**

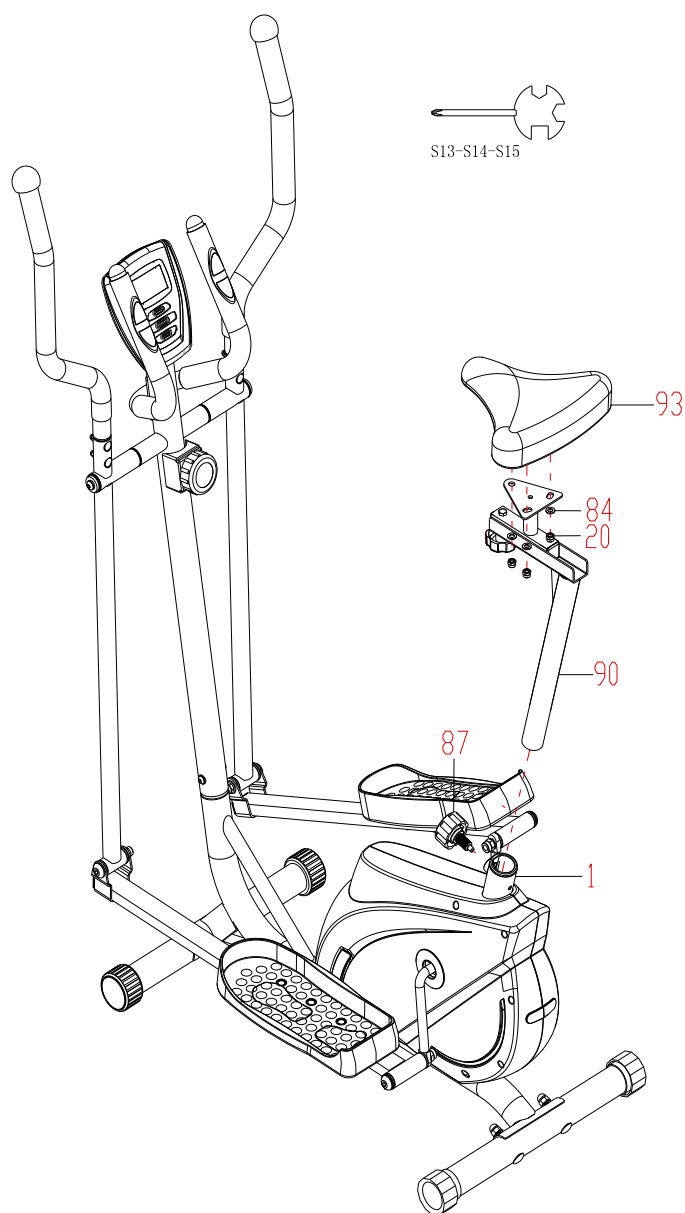
Quite cuatro tornillos M5x10 (78) de la computadora (32). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

Conecte el cable del sensor de extensión (77) y el sensor de pulso de mano con cable (26) a los cables que vienen de la computadora (32).

Introduzca los cables en el poste del manillar (2). Conecte la computadora (32) en la parte superior del poste del manillar (2) con cuatro tornillos M5x10 (78) que se retiraron. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



## PASO 8



### Instalación del asiento

Coloque el asiento (93) en el poste del asiento (90) y luego utilice la arandela plana (84) y la tuerca de nylon M8 (20). Por último monte el poste del asiento (90) en el marco principal (1) y ajuste con la perilla de ajuste de la altura del asiento (87).



## ESPECIFICACIONES

---

TIME(TMR).....	00:00-99:00
ODOMETER (si está incluido en su equipo).....	0.0-999.9 KM or ML
SPEED(SPD).....	0.0-99.9 KM/H
PULSE*(si está incluido en su equipo).....	40-240 BPM
DISTANCE(DST).....	0.00-999.9 KM
CALORIES(CAL).....	0-9999 KCAL

## FUNCIONES DE LAS TECLAS

---

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

PULSE: Pulse para iniciar o detener el funcionamiento de la función. \* (SI TIENE)

SET: La tecla le permite elegir un valor objetivo para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE

RESET: Tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

---

1. AUTO ON/OFF: El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando se detecta una entrada del sensor de velocidad. El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
2. RESET: La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.
3. MODE: Para elegir el SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneado, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comienza a parpadear.

## FUNCIONES

---

1. TIME: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará al iniciar el ejercicio.
2. SPEED: Presione la tecla MODE hasta que el indicador avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.
3. DISTANCE: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Aparecerá la distancia de cada entrenamiento.
4. ODOMETER (SI TIENE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. La distancia acumulada total se mostrará.
5. CALORIE: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio.
6. PULSO (SI TIENE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el oído en el oído) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.
7. SCAN: muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

## BATERÍA

---

Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado.

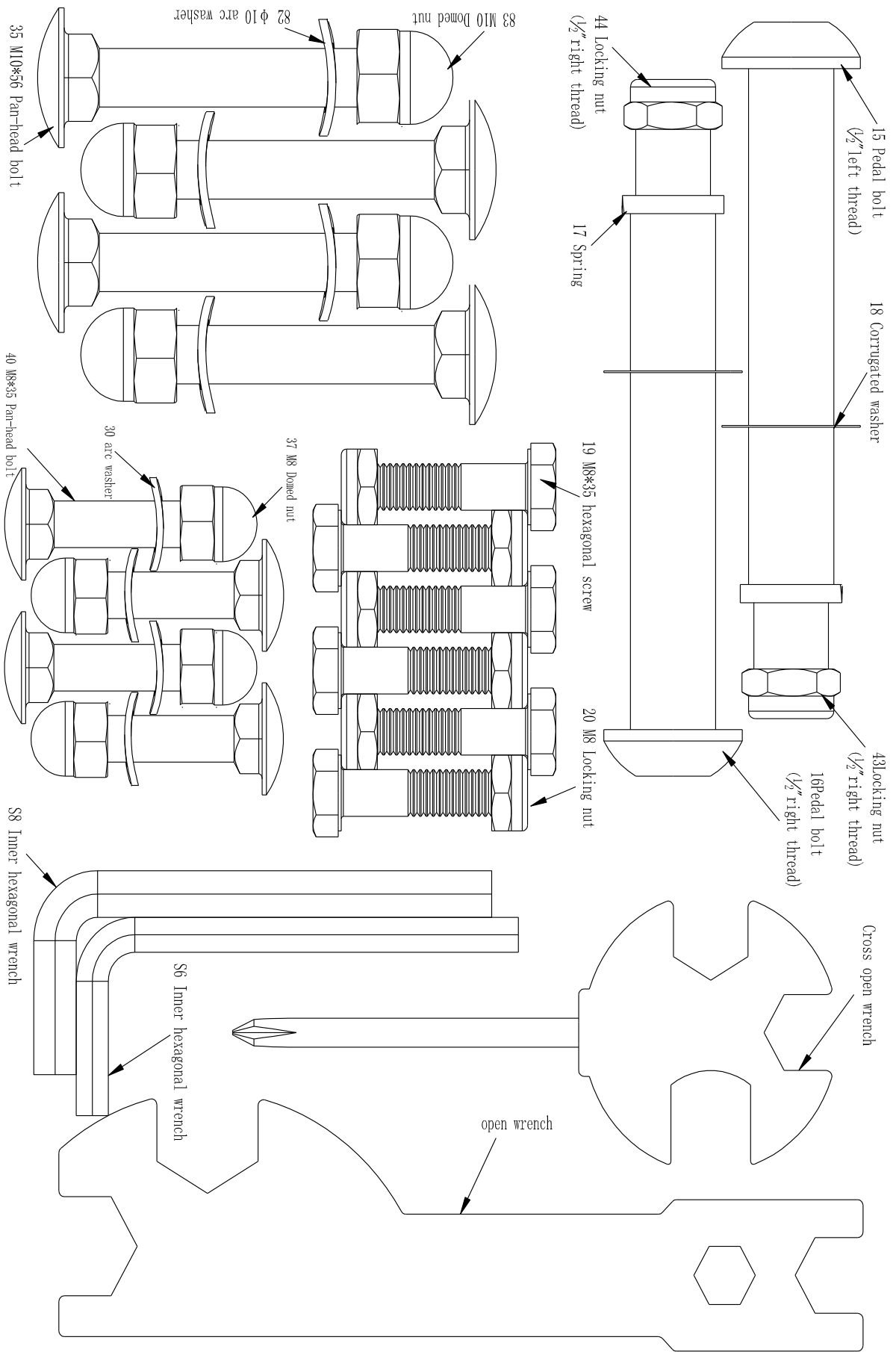


## SOLUCIONES DE PROBLEMAS

<b>PROBLEMA</b>	<b>SOLUCIÓN</b>
No se muestran datos en la consola de la computadora.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero.</li><li>2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías.</li><li>3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.</li></ol>
La bicicleta se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta.
La bicicleta hace un ruido chirriante cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar flojos en la bicicleta. Por favor inspeccione los tornillos y apriete los que estén sueltos.



# LISTA DE EMBALAJE DE HARDWARE







# 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.

