

FITAGE

GE-604



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



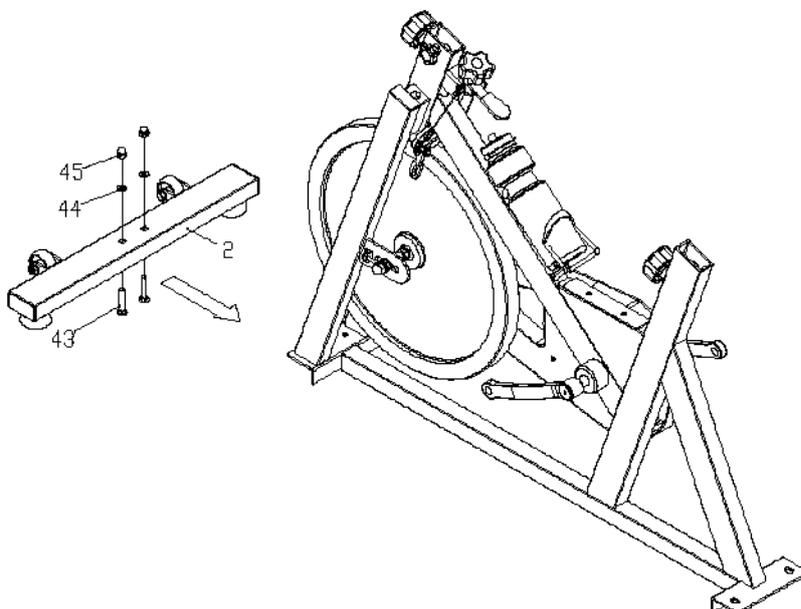
Siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad cuando use este equipo: Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo.

- Usted puede detener la bicicleta de inmediato tirando o empujando hacia abajo la perilla del freno de emergencia.
- Mantenga la bicicleta fuera del acceso de los niños. No permita que los niños estén cerca cuando la esté utilizando.
- No se ejercite sobre la bicicleta de pie.
- No se ejercite usando ropas sueltas, pantalones holgados o faldas.
- Siempre use un calzado con suela de goma o zapatos tenis durante su uso.
- Coloque la bicicleta en una superficie dura y lisa.
- El peso máximo del usuario es de 120kgs.
- El sistema de frenado de la bicicleta depende de la velocidad.
- El campo de aplicación es para uso doméstico.
- Antes de ejercitarse, asegúrese de que todas las partes estén firmemente ajustadas. Si tiene defectos, absténgase de utilizar la bicicleta hasta que esté reparada.
- La almohadilla de freno es lo más susceptible al desgaste. Antes de hacer ejercicio debe asegurarse de que funcione correctamente.
- El nivel de seguridad de los equipos sólo puede mantenerse si se examinan con frecuencia por posibles daños y desgaste.
- Esta bicicleta no debe adaptarse para su uso terapéutico.

Nro.	Descripción	Tamaño	Cant.	Nro.	Descripción	Tamaño	Cant.
1	Estructura principal		1	36	Asiento		1
2	Estabilizador frontal		1	37	Partes BB		1
3	Estabilizador trasero		1	39	Manivela		1
4	Poste del asiento		1	40	Pedal		1
5	Poste del asiento		1	41	Pie ajustable		4
6	Poste delantero		1	42	Tuerca ajustable		5
7	Manubrio		1	43	Perno de transporte	M8X40	4
8	Tuerca	M12X1	2	44	Arandela	φ8	8
9	Tornillo ajustable de la cadena	M6	2	45	Tuerca	M8	4
10	Tuerca nylon	M6	3	46	Tuerca de Nylon	M10	2
11	Tuerca hex	M12X1	5	47	Arandela	Ø10	2
12	Arandela	φ12	3	48	Rueda Movil		2
13	Soporte	6001	2	49	Perno Hex	M10X45	2
14	Cubierta protectora		1	50	Cubierta final	60X30	4
15	Freno		1	51	Perilla de tensión	M8X55	
16	Freno de mano	M6X75	1	52	Freno de emergencia		
17	Almohadilla del freno		2	53	Tuerca Nylon	M8	1
18	Rueda de engranaje		1	54	Perilla ajustable	M16X1.5	3
19	Rueda de inercia		1	55	Perilla	M8X12	1
20	Eje		1	56	Arandela	Ø6	1
21	Buje	φ17Xφ12X6	1	57	Perno interior Hex	M8X20	4
22	Buje	Ø14XØ12X19	1	58	Soporte botella		1
23	Tornillo	ST4.2X20	4	59	Perno interior Hex	M5X12	2
24	Cubierta de la cadena		1	60	Botella		1
25	Cadena		1	61	Buje	60X30X1.5X190	3
26	Cubierta final		2	62	Cubierta final	50X25X1.5	2
27	Tornillo Hex	M8X20	2	63	Cubierta final	53X23X1.5	2
28	Pinón		1	67	Iman		1
29	Arandela de resorte		4	68	Cable de la computadora		1
30	Tapas de los tornillos		4	69	Soporte de la computadora		1
31	Tornillos	M5X10	2	70	Computadora		1
32	Tornillos	ST4.2X10	2				
33	Cubierta de la cadena interior		1				
34	Tornillos	ST4.2X12	4				
35	Fijador especial		2				



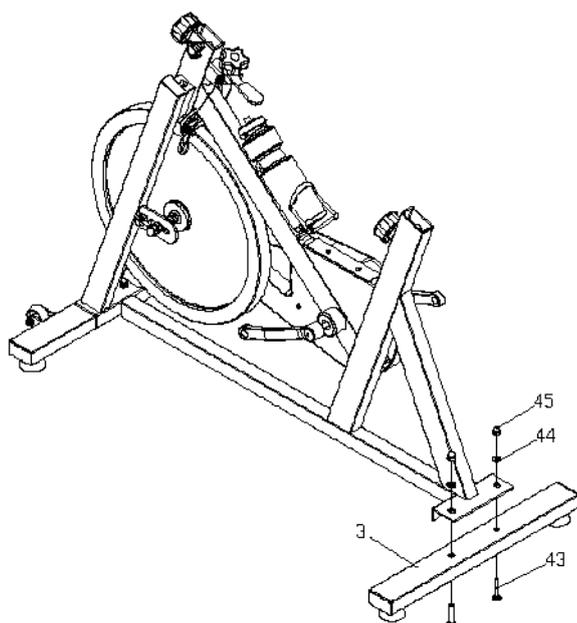
PASO 1



Monte el estabilizador delantero (2) a la estructura principal (1) y asegúrelo con

tornillos de cabeza redonda (43), arandelas (44) y tuercas abovedadas (45).

PASO 2

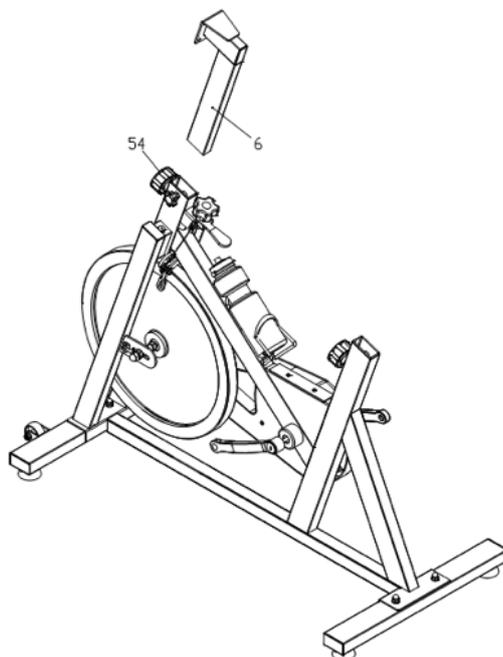


Monte el estabilizador trasero (3) a la estructura principal (1) y asegúrelo con tornillos de

cabeza redonda (43), arandelas (44) y tuercas abovedadas (45).



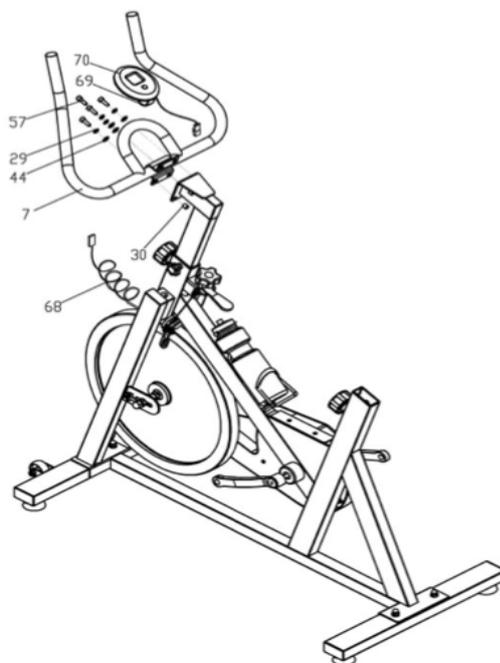
PASO 3



Deslice el poste del manubrio (6) en la estructura principal (1) y

apriete la perilla ajustable de plástico (54) para asegurar.

PASO 4

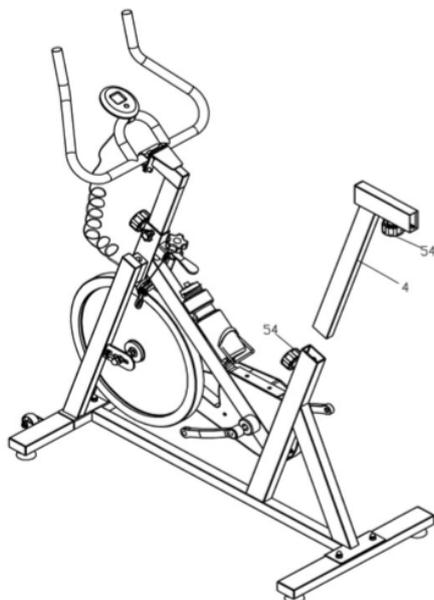


Coloque el manubrio (7) en la Estructura principal (1) y asegúrelo con tornillos (57) y arandelas (29).

Fije el soporte de la computadora (69) sobre el manubrio (7) e inserte la computadora (70) en el mismo (69).



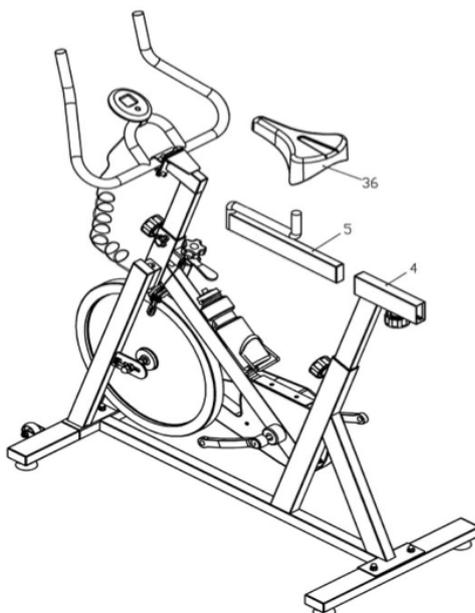
PASO 5



Deslice el poste del asiento (4)
en la estructura principal (1)

y asegúrelo con la perilla
ajustable de plástico (54).

PASO 6

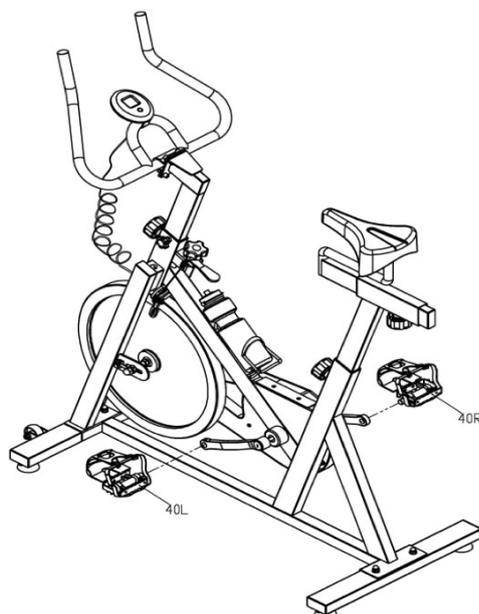


Sujete firmemente el asiento (36)
a la barra del asiento (5).
Deslice la barra del asiento (5)
en el poste del asiento (4)

y apriete la perilla ajustable
de plástico (54) para asegurar.



PASO 7



Atornille firmemente cada pedal (40)
en que la biela correspondiente.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES

TIEMPO > 00:00-99:99

VELOCIDAD > 0.0-99.9 KM/H

DISTANCIA > 0.00-999.9 KM

ODOMETRO (si tiene) > 0-9999 KM

PULSO (si tiene) > 40-240 BPM

CALORIAS > 0.0-9999 KCAL



FUNCIONES DE LAS TECLAS

MODE/SELECT: Para seleccionar la función que desee. Mantenga presionada la tecla durante 4 segundos para que todos los valores de la función se reinicien (reseteado total).

SET (si tiene): Para introducir el valor objetivo mediante la tecla.

REINICIAR / Borrar (si tiene): Para reajustar el valor.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

AUTO ON/OFF

El monitor se apaga automáticamente si no recibe ninguna señal durante 4 minutos.

El monitor se auto-encenderá al comenzar a hacer ejercicio o presionar cualquier tecla.

FUNCIONES

TIEMPO: Auto-memoriza el tiempo durante el ejercicio.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual.

DISTANCIA: Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio.

CALORÍAS: Auto-memoriza las calorías durante el ejercicio.

ODÓMETRO (si tiene): Muestra la distancia total acumulada. Cuando la entrada es única, comenzará con el valor de los datos originales. El odómetro no se puede restablecer (con la tecla

reset) a menos que usted extraiga y vuelva a color las pilas.

PULSE (si tiene): Muestra la frecuencia cardíaca por minuto durante el ejercicio.

Nota: Usted tiene que mantener las palmas de ambas manos apoyadas sobre los sensores.

SCAN: Búsqueda automática de cada una de las funciones entre TIEMPO – VELOCIDAD – CALORÍAS – DISTANCIA - ODÓMETRO (si tiene) - PULSO (si tiene) cada 4 segundos.

PILAS: Si la visualización de la pantalla es incorrecta, por favor reemplace las pilas.



INSTRUCCIONES DE USO

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

La resistencia del pedaleo está controlada por la perilla de tensión localizada debajo del manubrio. Para aumentar la resistencia, gire la perilla de tensión hacia la derecha. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de tensión hacia la izquierda.

AJUSTE DEL ASIENTO

Ajuste correctamente el asiento para asegurar la eficacia del ejercicio y su comodidad, además de ayudar a reducir el riesgo de lesiones.

La posición más adecuada del asiento para las bicicletas es cuando al bajar un pedal lo más abajo posible, la pierna se mantiene levemente doblada.

1. Para ajustar la altura del asiento, simplemente gire para liberar la perilla y tire hacia afuera para mover el asiento hacia arriba o hacia abajo según su deseo.
2. Para ajustar la cercanía del asiento, simplemente gire para liberar la perilla y tire hacia afuera para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás según su deseo.

AJUSTE DEL MANUBRIO

Hay diferentes alturas a las que se puede ajustar el manubrio. Por favor, primero corrija la altura del asiento y luego ajuste la altura correcta del manubrio para que coincida con el asiento.

AJUSTE DE LA CADENA

La cadena de su bicicleta ha sido preajustada y no requiere atención inmediata. Después del uso continuo de la bicicleta, puede suceder que la cadena se estire o se afloje y necesite ajustes. Simplemente afloje el tornillo a ambos lados del volante y tire hacia adelante hasta que la cadena se ejecute correctamente. Después asegúrese de volver a ajustarlo bien.



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.

