

FITAGE Twister



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. No use el equipo al aire libre.
7. Este equipo es para uso doméstico únicamente.
8. Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
9. 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.
10. 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.
11. El peso máximo del usuario es de 120 kgs.



ADVERTENCIAS:

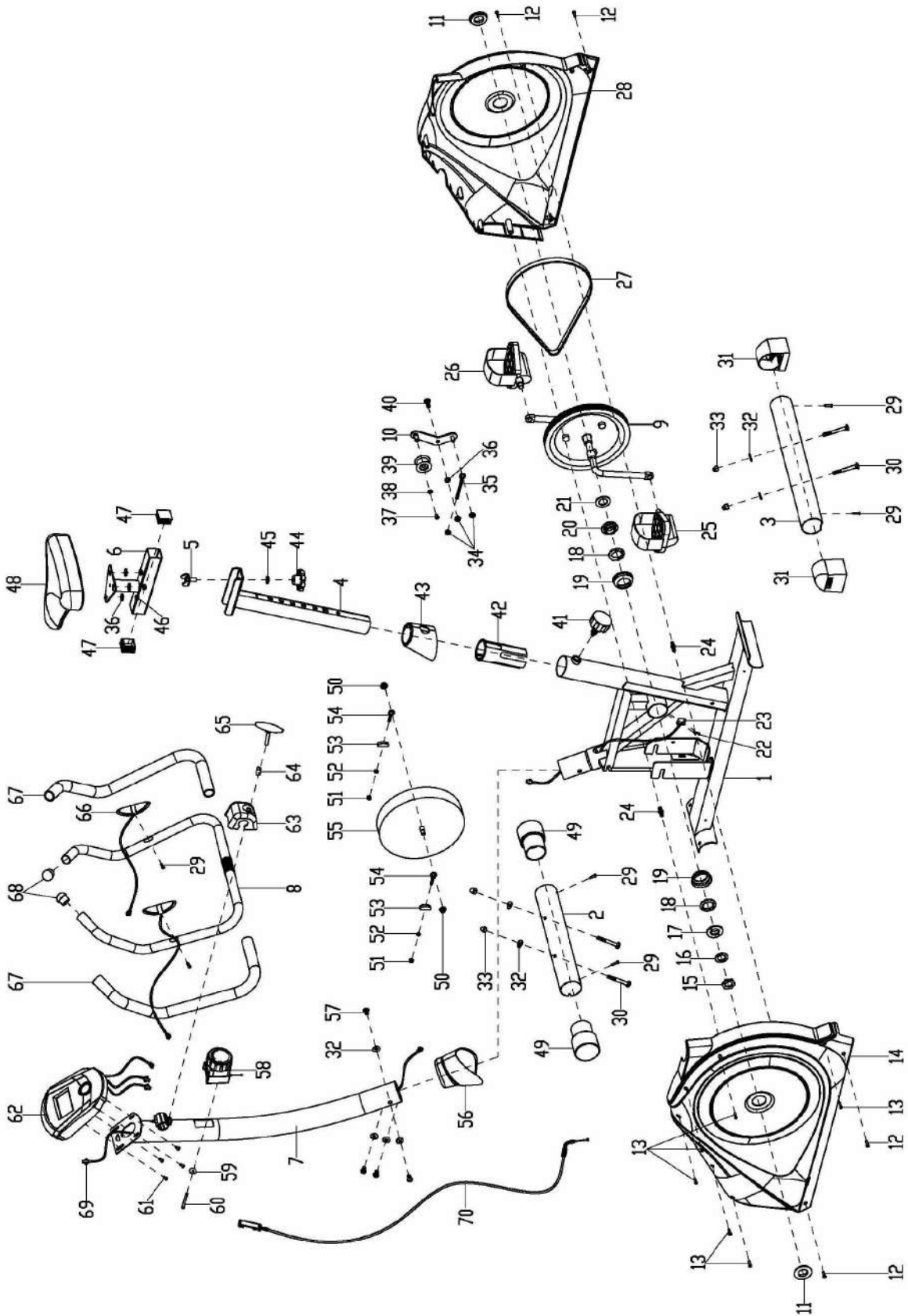
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

PRECAUCIÓN:

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



DIAGRAMA DE DESGLOSE

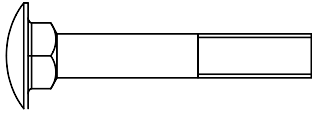


Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	34	Tuerca de nylon M8	3
2	Estabilizador delantero	1	35	Cáncamo M8x85	1
3	Estabilizador trasero	1	36	Arandela plana grande $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	4
4	Poste del asiento	1	37	Tornillo M6	1
5	Base Limitante	1	38	Arandela $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$	1
6	Tubo deslizante de asiento	1	39	Volante	1
7	Poste del manillar	1	40	Tornillo M8X20	1
8	Manillar	1	41	Perilla redonda M16x1.5	1
9	Polea de correa con manivela	1	42	Cojinete del poste del asiento	1
10	Soporte del volante	1	43	Cubierta del poste del asiento	1
11	Tapa de la cubierta	2	44	Perilla de ajuste del asiento	1
12	Tornillo Phillips autoperforante de cabeza plana ST4.2x20	4	45	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.0$	1
13	Tornillo Phillips autoperforante de cabeza plana ST4.2x25	6	46	Tuerca de nylon M8	3
14	Cubierta de la cadena izquierda	1	47	Tapa de extremo cuadrada	2
15	Tuerca hexagonal 7/8"	1	48	Almohadilla del asiento	1
16	Arandela $\Phi 23 \times \Phi 34.5 \times 2.5$	1	49	Tapa de extremo del estabilizador delantero	2
17	Tuerca del cojinete II 7/8"	1	50	Tuerca hexagonal M10	2
18	Cojinete	2	51	Tuerca M6	2
19	Copa de rodamiento	2	52	Arandela de resorte $\Phi 6$	2
20	Tuerca del cojinete I 15/16"	1	53	Soporte en forma de U	2
21	Arandela $24 \times \Phi 40 \times 3.0$	1	54	Cáncamo M6	2
22	Tornillo Phillips autoperforante de cabeza plana ST4.2x12	2	55	Volante $\Phi 240 \times 40 \times \Phi 32$	1
23	Sensor con cable L=750mm	1	56	Cubierta del poste del manillar	1
24	Perno plástico	2	57	Tornillo M8	4
25	Pedal izquierdo	1	58	Perilla de control de tensión	1
26	Pedal derecho	1	59	Arandela curva grande $\Phi 5 \times \Phi 20 \times 1.0$	1
27	Correa	1	60	Tornillo M8x15	4
28	Cubierta de la cadena derecha	1	61	Tornillo M5x10	1
29	Tornillo Phillips autoperforante de cabeza plana ST4.2x20	6	62	Computadora	1
30	Tornillo M8 x70	4	63	Cubierta decorativa	1
31	Tapa de extremo del estabilizador trasero	2	64	Espaciador	1
32	Arandela curva grande $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	8	65	Perilla en forma de T	2
33	Tuerca de tapa M8	4	66	Sensor de pulso del manillar con cable	1

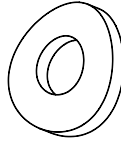
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
67	Empuñadura de gomaespuma del manillar	2	69	Cable del sensor de extensión L=1000mm	1
68	Tapa de extremo del manillar	2	70	Cable de tensión L=1300mm	1



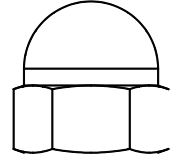
LISTA DE EMBALAJE DE HARDWARE



Cantidad 4 pcs
(30) Tornillo M8x70



Cantidad 4 pcs
(32) Arandela curva Grange $\varnothing 8$

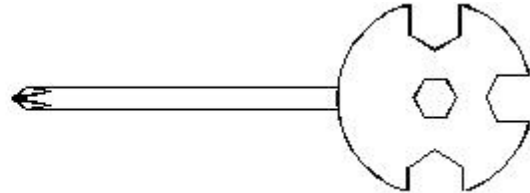


Cantidad 4 pcs
(33) Tuerca de tapa M8

HERRAMIENTAS



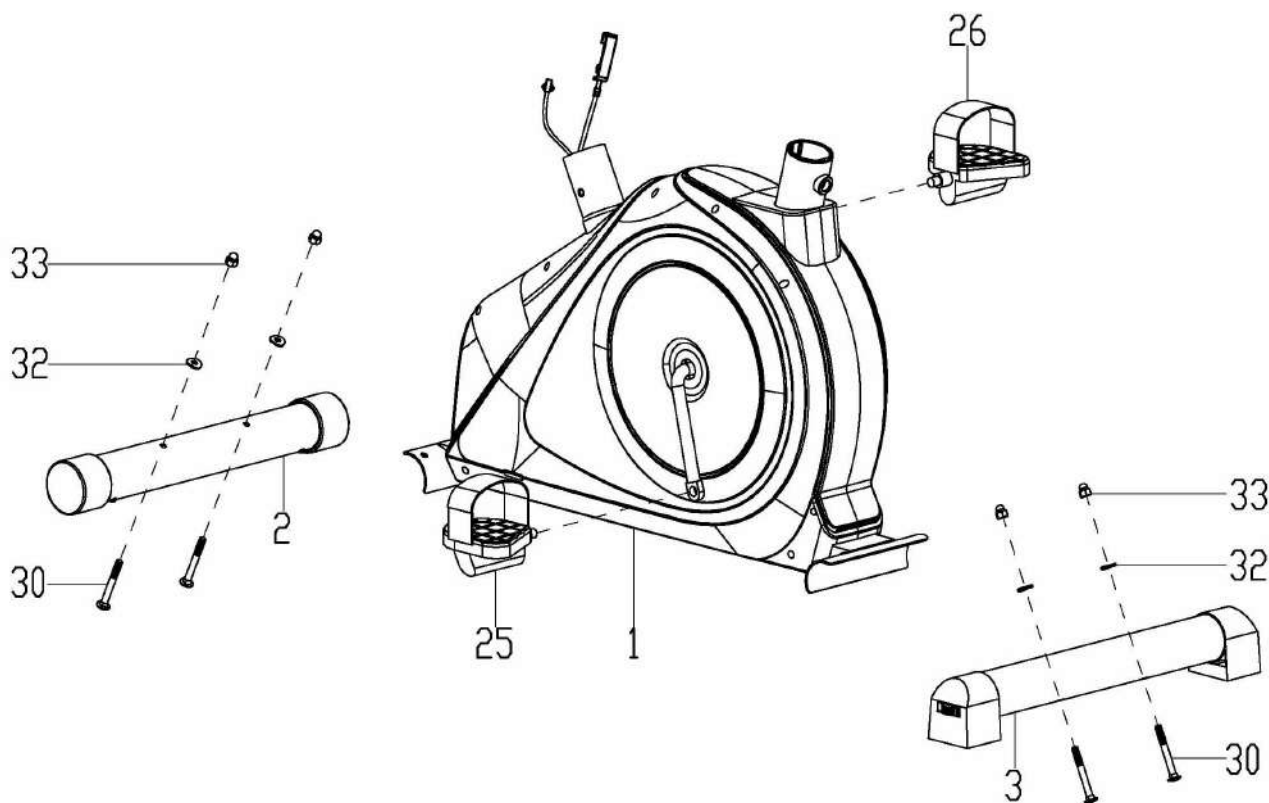
Cantidad 1 pc
Llave Allen S6



Cantidad 1 pcL
Multi hex con
destornillador phillips
S10, S13, S14, S15



PASO 1



A. Instalación de los estabilizadores delantero y trasero.

Coloque el estabilizador delantero (2) delante del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador delantero (2) en la curva delantera del marco principal (1) con dos tornillos M8x70 (30), dos arandelas curvas grandes Ø8 (32) y dos tuercas de tapa M8 (33).

Coloque el estabilizador trasero (3) detrás del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador trasero (3) en la curva trasera del marco principal (1) con dos tornillos M8x70 (30), dos arandelas curvas grandes Ø8 (32) y dos tuercas de tapa M8 (33).

B. Instalación de los pedales.

Las manivelas, los pedales, los ejes de los pedales y las correas de los pedales están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda.

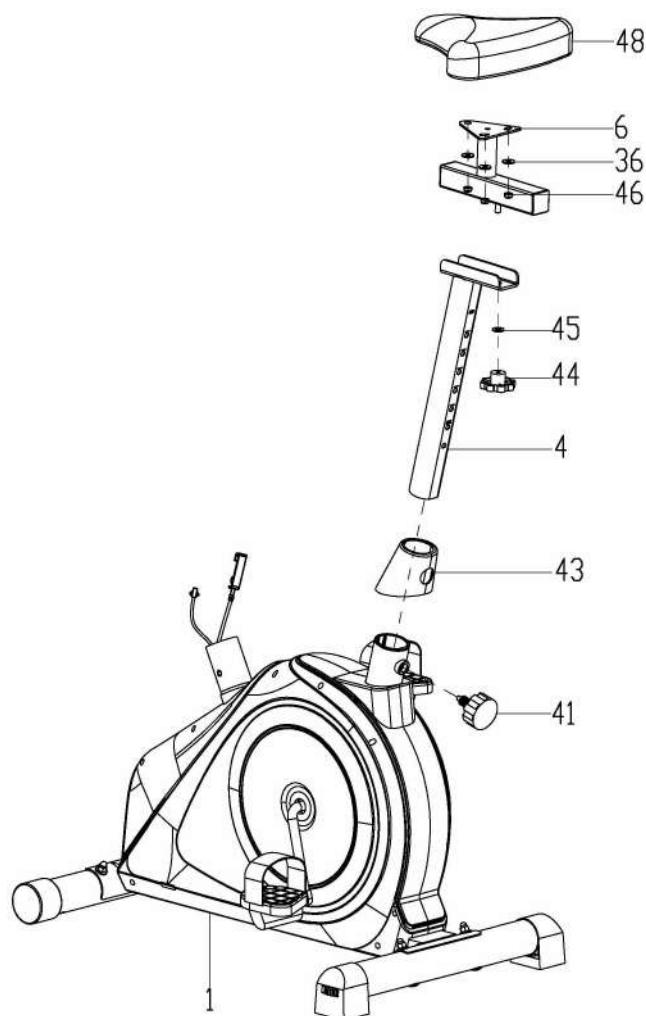
Inserte el eje del pedal izquierdo (25) en el orificio de la manivela izquierda (9). Gire el eje del pedal a mano en el sentido contrario a las

agujas del reloj hasta que quede ajustado. Nota: NO gire el eje del pedal en el sentido de las agujas del reloj.

Inserte el eje del pedal derecho (26) en el orificio de la manivela derecha (9). Gire el eje del pedal a mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que esté ajustado.



PASO 2



A. Instalación del poste del asiento, de la cubierta del poste del asiento, la almohadilla del asiento, del tubo deslizante del asiento.

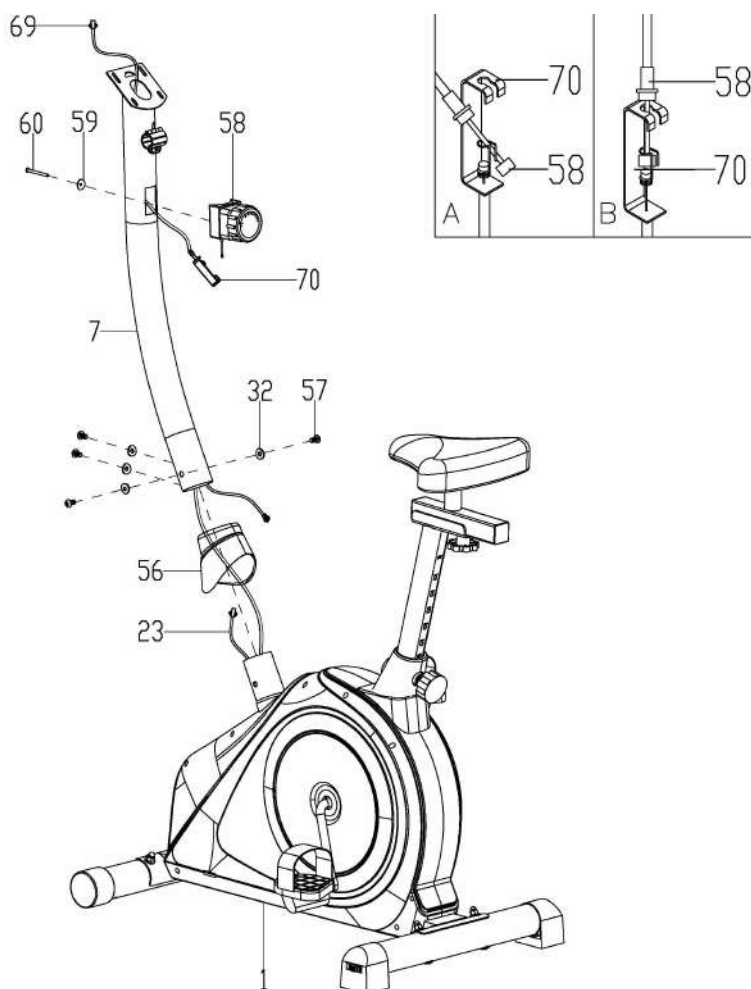
Deslice la cubierta del poste del asiento (43) sobre el tubo del marco principal (1). Inserte el poste del asiento (4) en el cojinete del poste del asiento (42) en el tubo del marco principal (1) y luego coloque la perilla del poste del asiento (41) en el tubo del marco principal (1) girándolo en el sentido de las agujas del reloj con la Herramienta Multi Hex que se proporciona para bloquear el poste del asiento (4) en la posición adecuada.

Retire tres tuercas de nylon M8 (46) y tres arandelas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (36) de la parte inferior de la almohadilla del asiento (48). Retire las tuercas de nylon y las arandelas con la herramienta Multi Hex con el destornillador

Phillips proporcionada. Enrosque los tornillos en la parte inferior de la almohadilla del asiento (48) a través de los orificios en la parte superior del tubo deslizante del asiento (6), sujete con tres tuercas de nylon M8 (46) y las arandelas que fueron removidas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (36). Apriete las tuercas de nylon y las arandelas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada. Guíe el tornillo del tubo deslizante del asiento en la parte inferior del tubo deslizante del asiento (6) a través del orificio en la parte superior del poste del asiento (4), sujete con una arandela $10 \times \text{Ø}20 \times 1.0$ (45) y la perilla de ajuste del asiento (44).



PASO 3



A. Instalación del poste del manillar, la cubierta del poste del manillar y la perilla de control de tensión.

Quite los cuatro tornillos M8x15 (57), cuatro arandelas $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2.0$ (32) del marco principal (1). Retire los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

Deslice la cubierta del poste del manillar (56) hasta el poste del manillar (7).

Inserte el cable de tensión (70) en el orificio inferior del poste del manillar (7) y extráigalo del orificio cuadrado del poste del manillar (7).

Conecte el cable del sensor (23) desde el marco principal (1) al cable del sensor de extensión (69) desde el poste del manillar (7).

Inserte el poste del manillar (7) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con cuatro tornillos M8x15 (57), cuatro arandelas $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2.0$ (32) que se retiraron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada. Deslice la cubierta del poste del manillar (56)

hasta el poste del manillar (7).

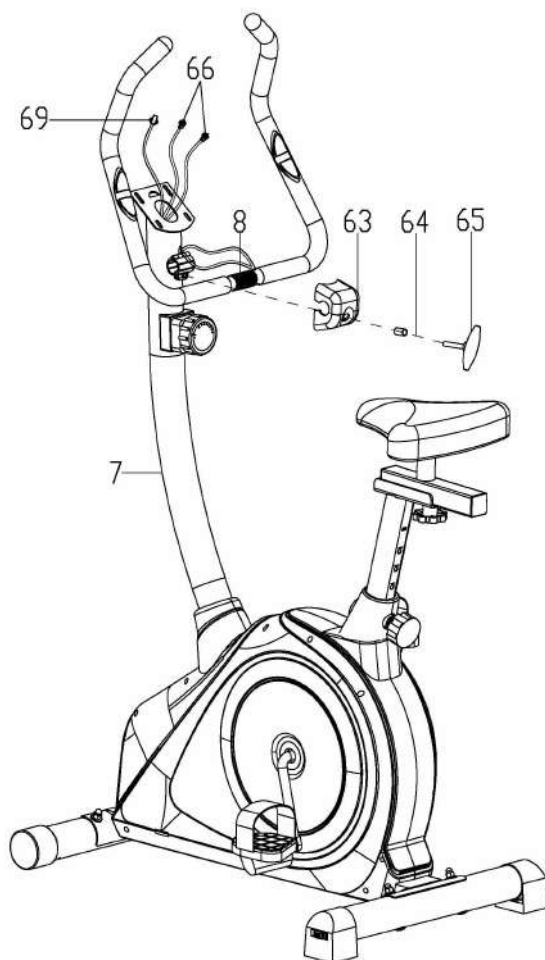
Retire el tornillo M5x55 (60) y la arandela grande $\text{Ø}5$ (59) de la perilla de control de tensión (58).

Retire el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Coloque el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (58) en el gancho de resorte del cable de tensión (70) como se muestra en el dibujo A de la figura 3. Tire hacia arriba del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (58) y colóquelo en el hueco del soporte metálico del cable de tensión (70) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Fije la perilla de control de tensión (58) en el poste del manillar (7) con el tornillo M5x55 (60) y la arandela grande $\text{Ø}5$ (59) que se retiraron. Apriete el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



PASO 4



A. Instalación del manillar.

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (66) en el orificio del poste del manillar (7) y, a continuación, extráigalos del extremo superior del poste del manillar (7). Coloque el manillar (8) a través de la abrazadera en el poste del manillar (7) con los sensores de pulso de mano mirando hacia el asiento.

Sujete el manillar (8) en la posición deseada y fije la cubierta decorativa (63), el espaciador $\text{Ø}12 \times 20 \times 1.5$ (64) y la perilla en forma de T del manillar (65) en la abrazadera. Apriete la perilla en forma de T del manillar (65) después del ajuste.

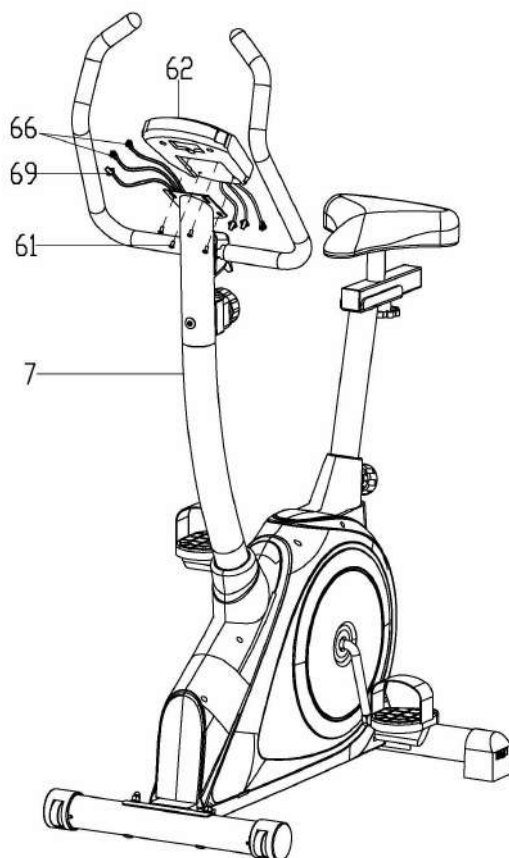


NOTA

La perilla en forma de T del manillar debe estar firmemente asegurada antes de usar.



PASO 5



A. Instalación de la computadora

Quite cuatro tornillos M5x10 (61) de la computadora (62). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada. Conecte los cables del sensor de pulso de mano (66) y el cable del sensor de extensión (69) a los cables que vienen de la computadora (62). Introduzca los cables en el poste del

manillar (7). Fije la computadora (62) en el extremo superior del poste del manillar (7) con cuatro tornillos M5x10 (61) que fueron removidos. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
RPM.....	0-9999
PULSE (PUL)0, 40~240BP

FUNCIONES DE LAS TECLAS

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

SET: Puede proceder a establecer los datos para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.

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

ON / OFF (START / STOP): Tecla para pausar la entrada de señal pulsando 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.



MANTENIMIENTO

LIMPIEZA

La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y húmedo. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso. Tenga cuidado de que no haya excesiva humedad en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla eléctrica.

Por favor, mantenga la bicicleta, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, cada semana inspeccione todos los tornillos de montaje y los pedales de la máquina para que estén bien apretados.

ALMACENAMIENTO

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.



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. Estirar 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 ISQUITIBIALES

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.

