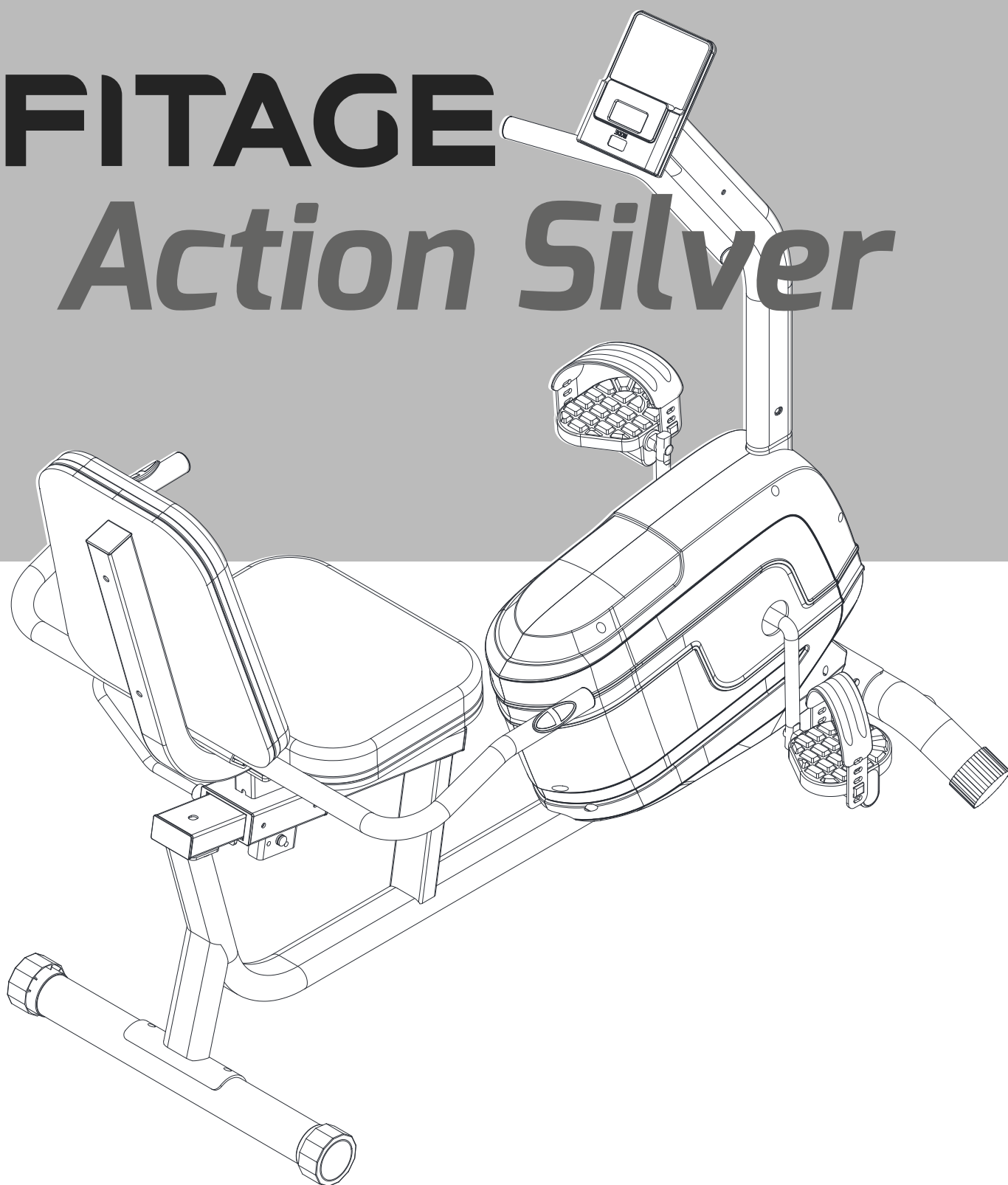


# **FITAGE**

## *Action Silver*



**MANUAL DE USUARIO**

# NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



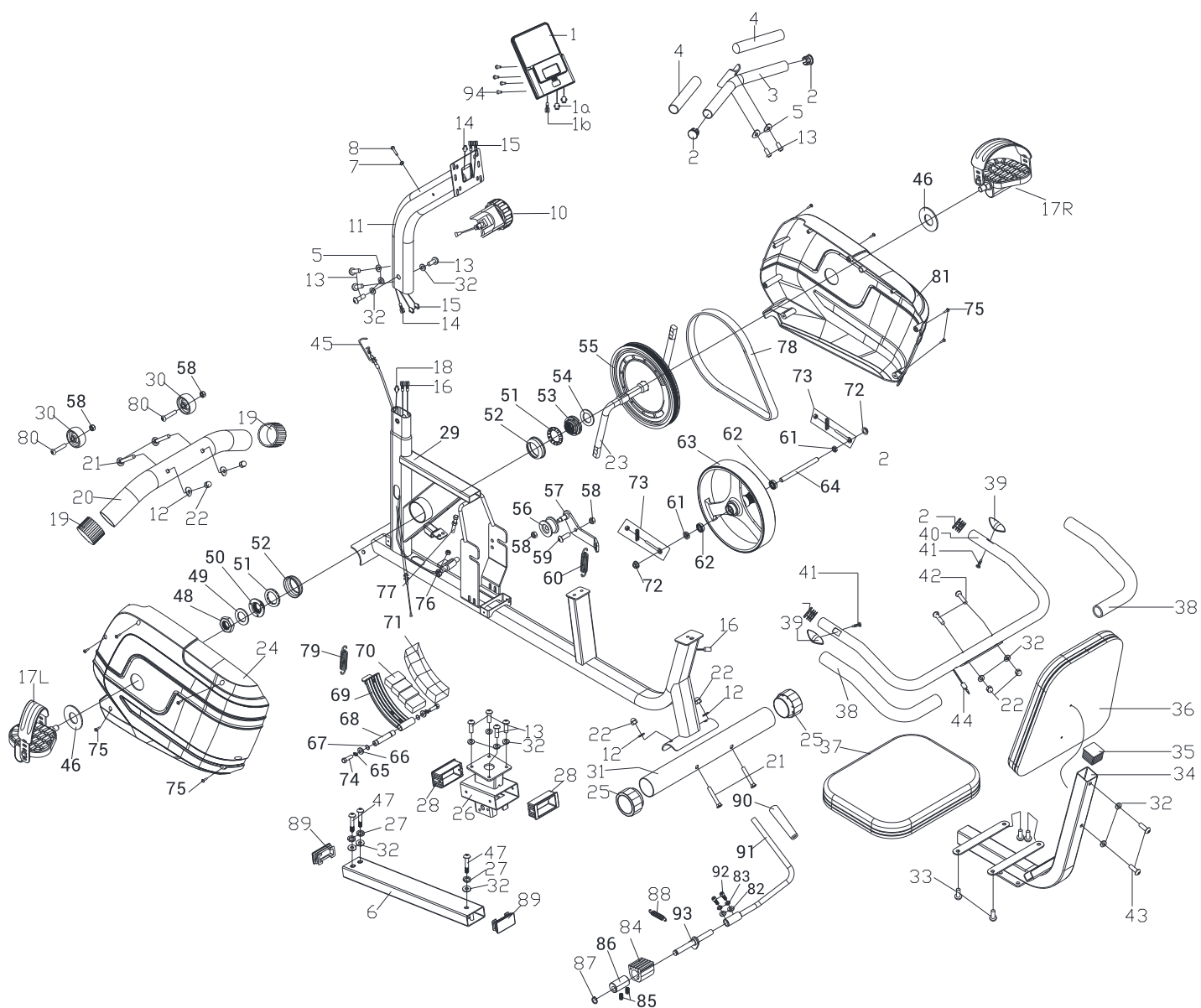
Por favor tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de armar o utilizar la máquina. Guarde este manual para referencia futura.

- > La capacidad máxima de peso de esta bicicleta de entrenamiento es de 120 kg ; las personas cuyo peso corporal supere este límite no deben usarla.
- > Ubique un lugar de trabajo cómodo y ensamble su bicicleta de entrenamiento en un espacio abierto con ventilación e iluminación adecuadas.
- > Mantenga a los niños y mascotas alejados de la bicicleta de entrenamiento; no deje niños sin supervisión en la misma habitación con la máquina.
- > Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. No la utilice cerca del agua ni al aire libre.
- > Use siempre ropa deportiva adecuada al ejercitarse; también es obligatorio utilizar calzado deportivo o de aeróbicos.
- > Utilice la bicicleta de entrenamiento únicamente para el propósito indicado en este manual. No use accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
- > No coloque objetos afilados alrededor de esta máquina.
- > Inspeccione siempre la máquina para asegurarse de que los pernos, tornillos, tuercas y demás piezas estén en condiciones seguras y estables.
- > Antes de ejercitarse, realice siempre ejercicios de calentamiento.
- > Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, debe detener el entrenamiento de inmediato y, si es necesario, consultar a un médico.
- > Personas discapacitadas o con limitaciones no deben utilizar la bicicleta sin la presencia de un profesional de la salud calificado o un médico.
- > Nunca opere esta máquina si no funciona correctamente.
- > Cuando no esté en uso, coloque el control de tensión en la carga más baja.



## ADVERTENCIA:

ANTES DE INICIAR ÉSTE O CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE PRIMERO A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O AQUELLAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR.





| N°     | DETALLE                      | CANT. |
|--------|------------------------------|-------|
| 1      | COMPUTADORA / MONITOR        | 1     |
| 2      | TAPÓN Ø25                    | 4     |
| 3      | MANUBRIO                     | 1     |
| 4      | ESPUMA                       | 2     |
| 5      | ARANDELA CURVA D8Ø161.5*R15  | 4     |
| 6      | TUBO DESLIZANTE              | 1     |
| 7      | ARANDELA ELÁSTICA D5         | 1     |
| 8      | TORNILLO M5*25               | 1     |
| 9      | TORNILLO M5*10               | 4     |
| 10     | PERILLA DE TENSION           | 1     |
| 11     | TUBO DE SOPORTE              | 1     |
| 12     | ARANDELA CURVA D8Ø201.5*R30  | 4     |
| 13     | PERNO M8X16                  | 10    |
| 14     | CABLE DE INDUCCIÓN           | 1     |
| 15     | CABLE DEL SENSOR             | 2     |
| 16     | CABLE DE TENSION             | 2     |
| 17 L/R | PEDAL                        | 2     |
| 18     | CABLE DEL SENSOR             | 1     |
| 19     | TAPA FINAL Ø50               | 2     |
| 20     | ESTABILIZADOR DELANTERO      | 1     |
| 21     | PERNO DE CARRO M8X62         | 4     |
| 22     | TUERCA CIEGA M8              | 6     |
| 23     | BIELA                        | 1     |
| 24     | CUBIERTA DE CADENA IZQUIERDA | 1     |
| 25     | TAPA FINAL                   | 2     |
| 26     | CASQUILLO DESLIZANTE         | 1     |
| 27     | ARANDELA ELÁSTICA D8         | 3     |
| 28     | TAPA FINAL                   | 2     |
| 29     | ARMAZÓN PRINCIPAL            | 1     |
| 30     | RODILLO                      | 2     |
| 31     | ESTABILIZADOR TRASERO        | 1     |
| 32     | ARANDELA D8XØ16X1.5          | 13    |
| 33     | TORNILLO M6X16               | 4     |
| 34     | TUBO DEL ASIENTO             | 1     |





| N° | DETALLE                         | CANT. |
|----|---------------------------------|-------|
| 35 | TAPA FINAL F38X38               | 3     |
| 36 | RESPALDO (COJÍN TRASERO)        | 1     |
| 37 | ASIENTO                         | 1     |
| 38 | EMPUÑADURA DE ESPUMA            | 2     |
| 39 | PULSO Ø25                       | 2     |
| 40 | MANUBRIO                        | 1     |
| 41 | TORNILLO DE FIJACIÓN ST4.2X16   | 2     |
| 42 | PERNO DE CARRO M8X42            | 2     |
| 43 | PERNO M8*50                     | 2     |
| 44 | CABLE DEL SENSOR                | 2     |
| 45 | CABLE DE TENSIÓN                | 1     |
| 46 | TOPE                            | 2     |
| 47 | PERNO M8*40                     | 3     |
| 48 | TUERCA                          | 1     |
| 49 | ARANDELA                        | 1     |
| 50 | ALOJAMIENTO DE COLLAR IZQUIERDO | 1     |
| 51 | BOLA DE COLLAR                  | 2     |
| 52 | ALOJAMIENTO DE COLLAR           | 2     |
| 53 | ALOJAMIENTO DE COLLAR DERECHO   | 1     |
| 54 | ARANDELA                        | 1     |
| 55 | POLEA DE CORREA                 | 1     |
| 56 | RODILLO DE PRESIÓN              | 1     |
| 57 | PLACA EN U                      | 1     |
| 58 | TUERCA DE NYLON M8              | 4     |
| 59 | PERNO                           | 1     |
| 60 | RESORTE DE TENSIÓN              | 1     |
| 61 | TUERCA HEXAGONAL FINA           | 2     |
| 62 | RODAMIENTO                      | 2     |
| 63 | VOLANTE DE INERCIA              | 1     |
| 64 | EJE                             | 1     |
| 65 | ARANDELA ELÁSTICA D6            | 2     |
| 66 | ARANDELA                        | 2     |
| 67 | ANILLO ELÁSTICO (SEGURO)        | 2     |
| 68 | EJE                             | 1     |



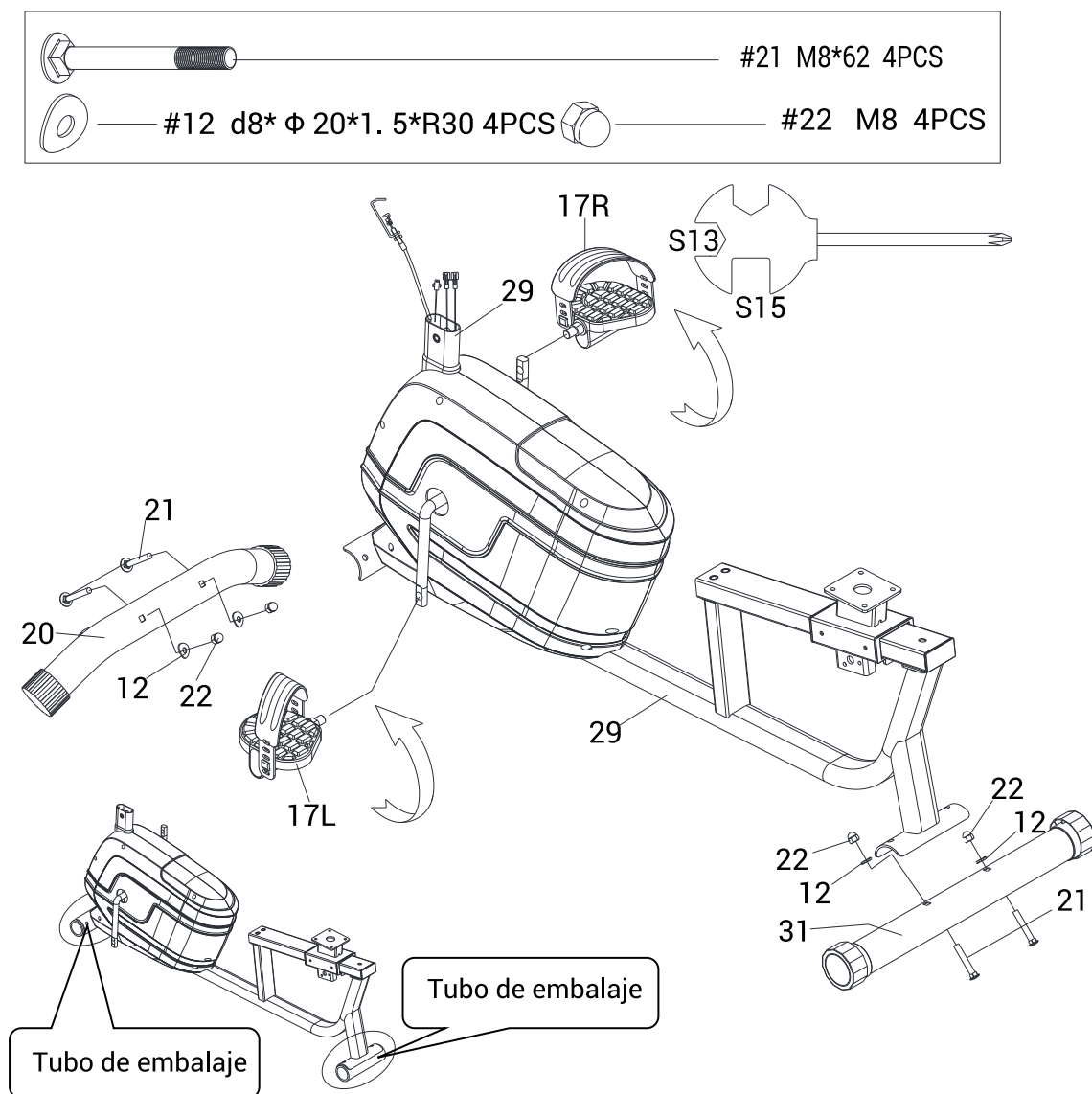
| N° | DETALLE                       | CANT. |
|----|-------------------------------|-------|
| 69 | PLACA MAGNÉTICA               | 1     |
| 70 | IMÁN                          | 4     |
| 71 | REJILLA PLÁSTICA              | 1     |
| 72 | TUERCA                        | 2     |
| 73 | JUEGO DE TORNILLOS            | 2     |
| 74 | PERNO M6*15                   | 2     |
| 75 | TORNILLO AUTORROSCANTE        | 13    |
| 76 | TUERCA M6                     | 2     |
| 77 | PERNO M6*35                   | 1     |
| 78 | CORREA                        | 1     |
| 79 | RESORTE DE TENSION            | 1     |
| 80 | PERNO M8*35                   | 2     |
| 81 | CUBIERTA DE CADENA DERECHA    | 1     |
| 82 | ARANDELA CURVA D6Ø161.2*R16   | 2     |
| 83 | ARANDELA ELÁSTICA D6          | 6     |
| 84 | PERNO M6*40                   | 4     |
| 85 | PERNO M6*8                    | 2     |
| 86 | BLOQUE DE FRENO               | 1     |
| 87 | ANILLO DE RETENCIÓN (SEGURO)  | 1     |
| 88 | RESORTE                       | 1     |
| 89 | TAPA FINAL                    | 1     |
| 90 | ESPUMA                        | 1     |
| 91 | PALANCA DE FRENO              | 1     |
| 92 | PERNO M6*16                   | 2     |
| 93 | EJE DE FRENO                  | 1     |
| 94 | TORNILLO DE CABEZA CRUZ M5*10 | 4     |

#### PREPARACIÓN

- Antes de realizar el ensamblaje, asegúrese de contar con suficiente espacio alrededor del equipo.
- Use las herramientas provistas para el armado.
- Verifique que todas las piezas necesarias estén disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un diagrama de despiece con todas las piezas individuales —marcadas con números— que componen este equipo).



## 1. Ensamblaje de la base y pedales



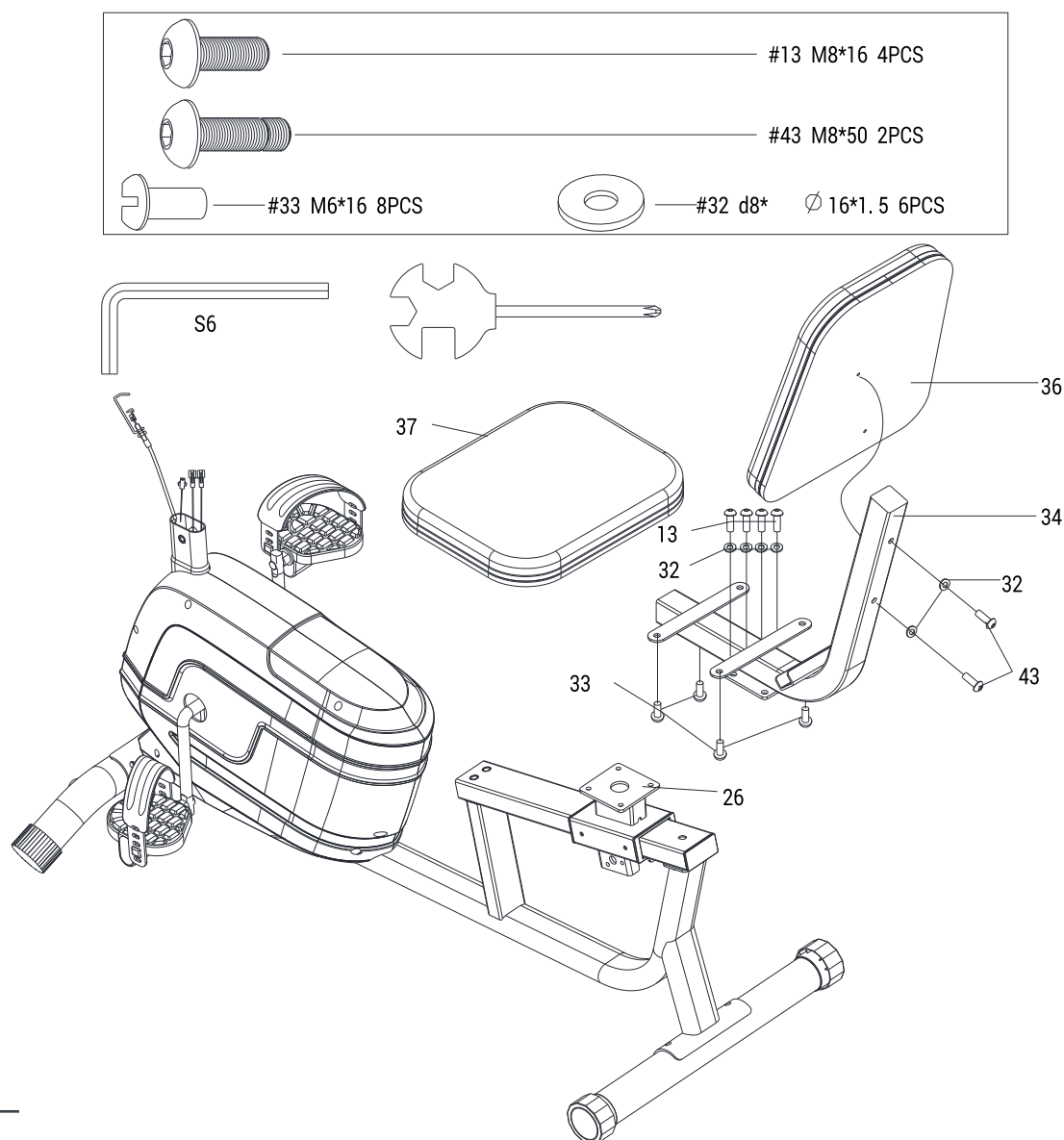
**A.** Retire primero el tubo inferior del paquete.

**B.** Coloque los tubos inferiores delantero y trasero (20/31) respectivamente sobre el armazón (29), y fíjelos con pernos de cuello cuadrado (21), arandelas (12) y tuercas ciegas (22).

**C.** Luego instale los pedales izquierdo y derecho (17L/R) en los lados correspondientes de la biela, y ajústelos siguiendo la dirección de las flechas que se muestran en la figura.



## 2. Ensamblaje del asiento y respaldo



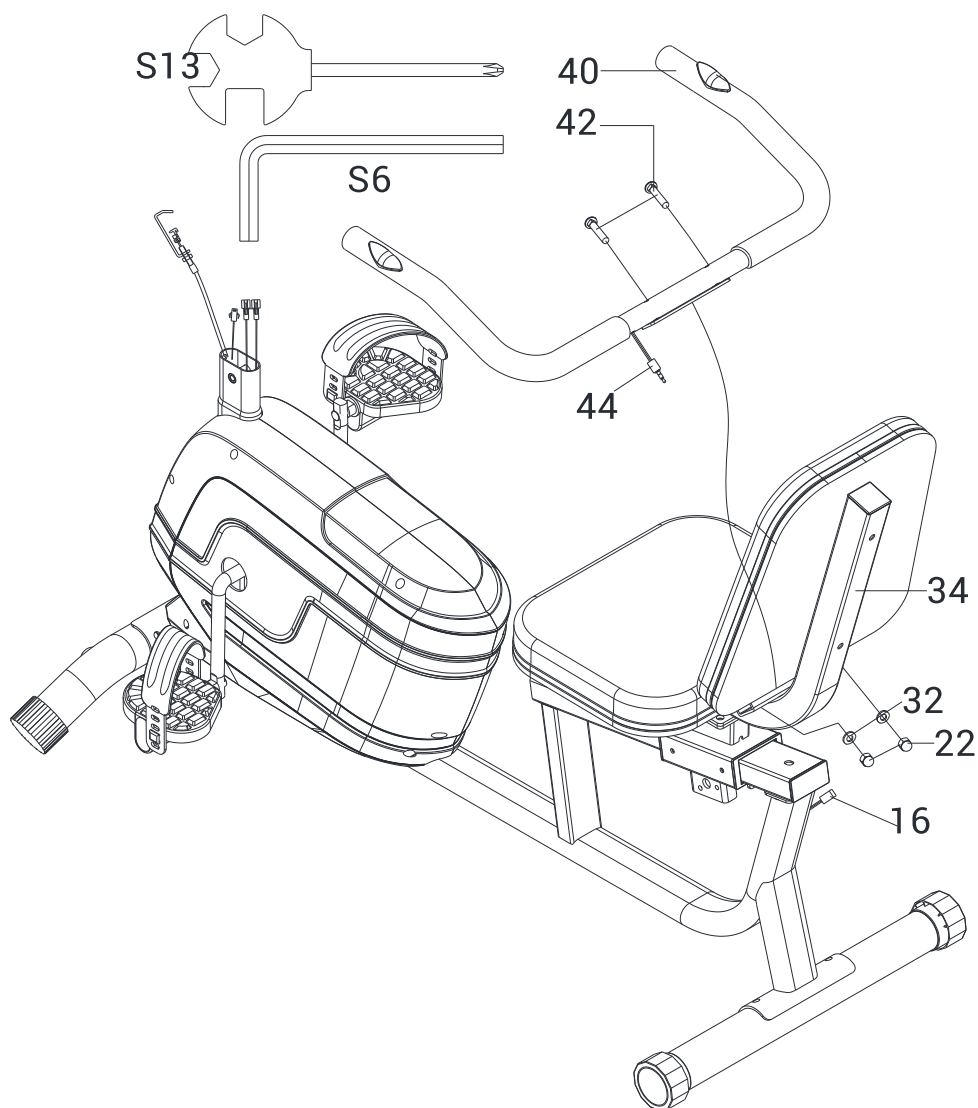
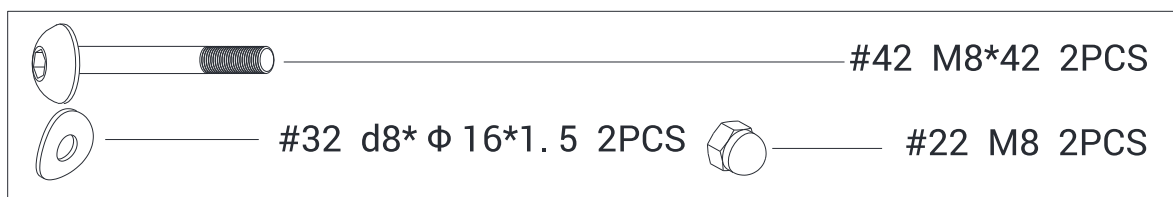
**A.** Monte el armazón del respaldo (34) en la unión del tubo deslizante (26) y fíjelo con perno de cabeza redonda (13) y arandela (32).

**B.** Coloque el cojín del asiento (37) sobre la unión en codo del armazón del asiento (34) y fíjelo con perno de cabeza redonda ranurada en cruz (33).

**C.** Asegure nuevamente el cojín del asiento (37) en la unión en codo del armazón del asiento (34) usando perno de cabeza redonda hexagonal (43) y arandela (32).



### 3. Ensamblaje del manillar trasero y cableado



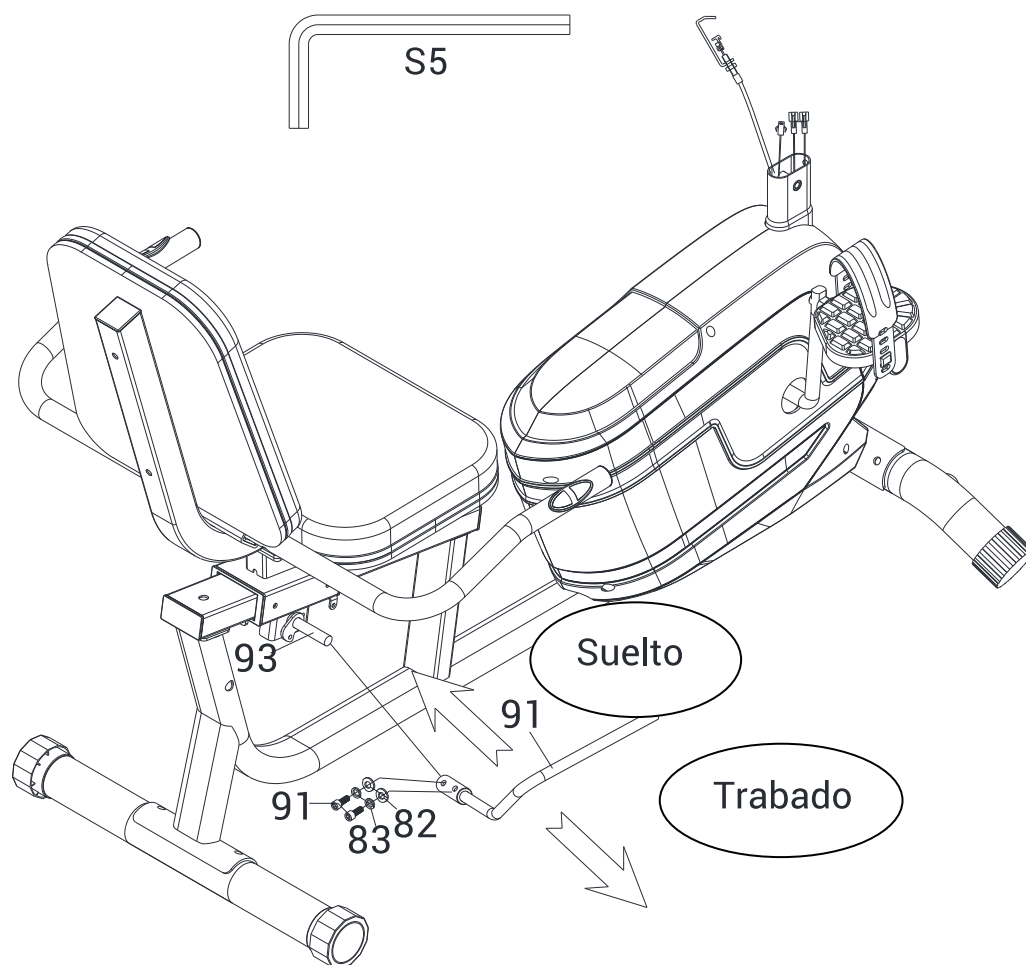
**A.** Coloque el manillar trasero (40) sobre el armazón del respaldo (34) y fíjelo con pernos de cabeza hexagonal (42), arandelas (32) y tuercas ciegas (22).

**B.** Inserte el cable del agarre (44) en el tronco (16).



## 4. Ensamblaje del freno

|                                                                                   |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | 92# M6*16 2PCS            |
|  | 82# d6*Φ 16*1.5 *R16 2PCS |
|  | 83# d6 2PCS               |



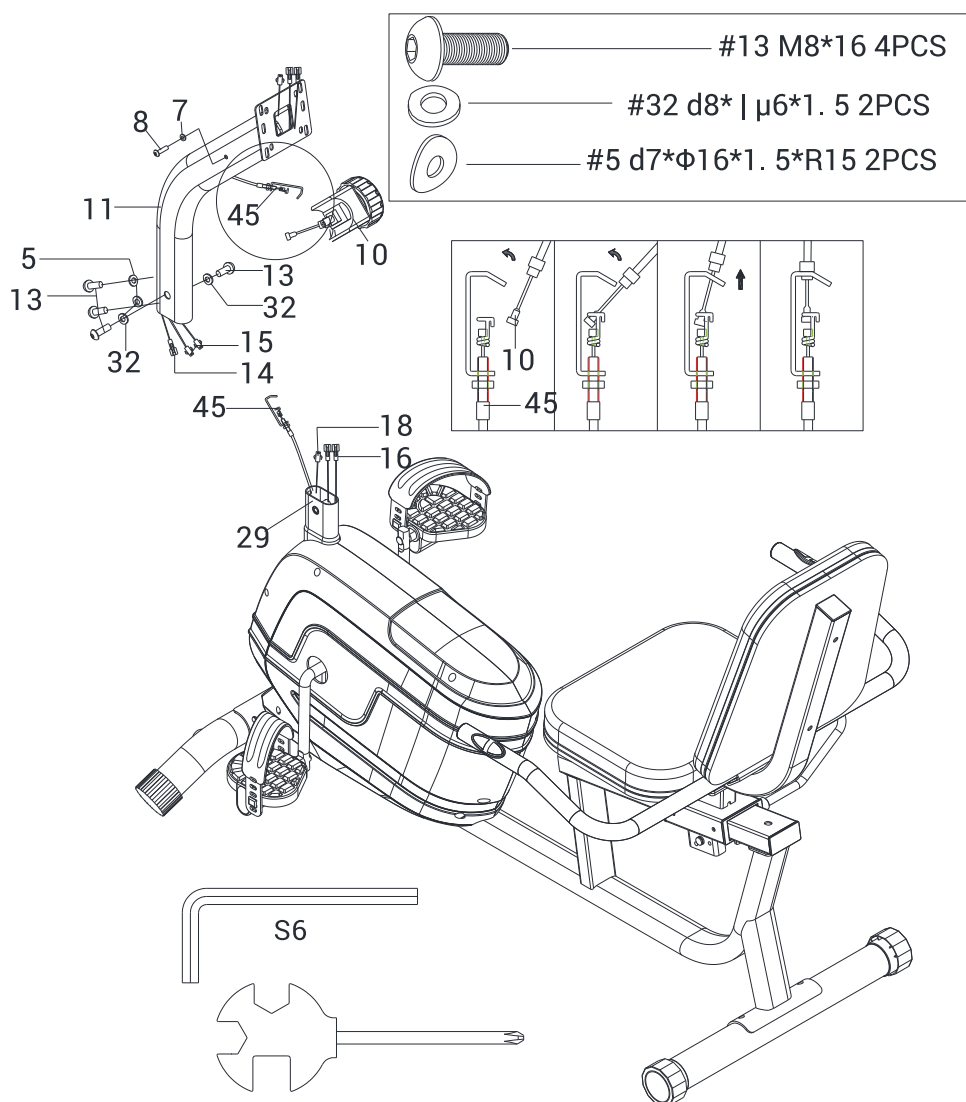
**A.** Coloque la palanca de freno (91) sobre el eje de freno (93), alineando la rosca, y fíjela con el perno de cabeza cilíndrica (92), la almohadilla elástica (83) y la arandela curva (82).

**B.** Uso del freno:

- > Presione la palanca de freno (91) para bloquear el cojín del asiento.
- > Levante la palanca para liberar el cojín y ajustar su posición.



## 5. Conexión de cables y tubo del instrumento



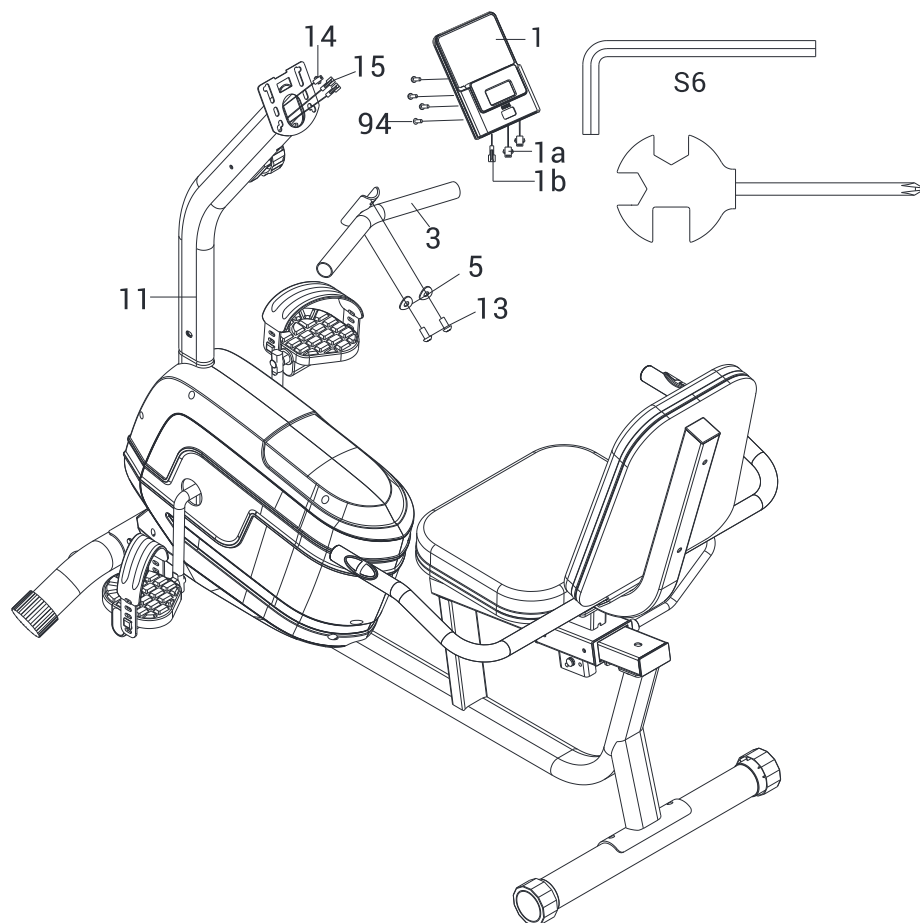
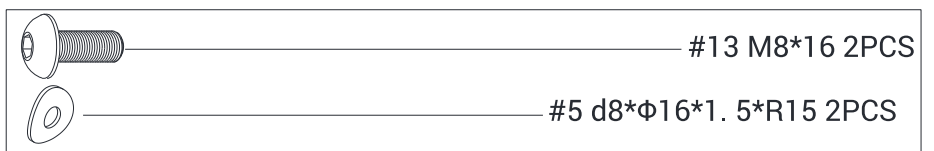
**A.** Pase primero el cable de ajuste inferior (45) a través del tubo del instrumento (11) y sáquelo como se muestra en la figura. Luego, conecte el cable de inducción (18) y el cable del agarre inferior (16) con los cables del tronco (14) y del agarre superior (15), respectivamente. Finalmente, inserte el tubo del instrumento (11) en el armazón principal (29).

**B.** Conecte el ajuste de ocho niveles (10) con el cable de ajuste inferior (45), siguiendo la secuencia mostrada en la figura de la derecha. Después de colgarlo, fíjelo con el perno (8) y la arandela (7).

**C.** Finalmente, asegure el tubo del instrumento (11) con el perno de cabeza redonda (13), la arandela curva (5) y la arandela (32).



## 6. Instalación del medidor electrónico y reposabrazos



**A.** Conecte los cables 1a y 1b del medidor electrónico (1) con los cables de salida (14/15), coloque el medidor (1) sobre el tablero del instrumento (11) y fíjelo con el perno (9).

**B.** Coloque el reposabrazos delantero (3) sobre el tubo del instrumento (11) y fíjelo con el perno de cabeza redonda (94).

### Revisión final:

**Una vez completada la instalación, verifique que todos los pernos y tuercas estén correctamente ajustados.**





## FUNCIÓN DEL BOTÓN

**MODE:** Presione para seleccionar funciones.

Mantenga presionado el botón MODE durante varios segundos para reiniciar el tiempo, la distancia y las calorías.

## OPERACIÓN FUNCIONAL

**SCAN:** Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN". La pantalla rotará automáticamente entre las seis funciones: Tiempo (TIME) / Velocidad (SPEED) / Distancia (DIST) / Distancia total (ODO) / Calorías (CAL) / Pulso (PULSE). Cada función se mostrará durante 5 segundos.

**TIME (Tiempo):** Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**SPEED (Velocidad):** Muestra la velocidad actual del ejercicio.

**DIST (Distancia):** Cuenta la distancia recorrida desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**ODO (Distancia total):** Muestra la distancia total acumulada durante el uso de la bicicleta, basada en la capacidad de la batería.

**CAL (Calorías):** Cuenta las calorías totales quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**PULSE (Pulso):** Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "PULSE".

Coloque las palmas de las manos sobre los pads de contacto para medir la frecuencia cardíaca. Después de 6–7 segundos, la pantalla mostrará su pulso en latidos por minuto (BPM).

### **Observación:**

Durante la medición del pulso, debido a interferencias en el contacto, los primeros 2–3 segundos el valor puede ser más alto de lo normal y luego se estabiliza.

Este valor no debe usarse como referencia para tratamiento médico.

### **Notas importantes**

Si la pantalla se ve débil o no muestra números, reemplace las baterías.

La pantalla se apagará automáticamente si no recibe señal después de 4 minutos.

La pantalla se encenderá automáticamente al iniciar el ejercicio cuando se envíe señal al presionar un botón.

La pantalla comenzará a calcular automáticamente al iniciar el ejercicio y dejará de calcular si se detiene por más de 4 segundos.



## DISPLAY

| FITAGE ACTION SILVER

|                               |           |                               |
|-------------------------------|-----------|-------------------------------|
| FUNCIÓN                       | AUTOSCAN  | Cada 5 segundos               |
|                               | TIEMPO    | 0:00~99:59 (MINUTOS:Segundos) |
|                               | VELOCIDAD | 0.0-999.9 KM/H                |
|                               | DISTANCIA | 0.00~9999 KM                  |
|                               | CALORIAS  | 0.0-9999 kCAL                 |
|                               | ODO       | 0.0-9999 KM                   |
|                               | PULSO (♥) | 40~240 BPM                    |
| TIPO DE BATERÍA               |           | 2 piezas tamaño –AAA or UM –4 |
| TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO |           | 0°C ~ +40°C                   |
| TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO |           | -10°C ~ +60°C                 |



## MANTENIMIENTO

| FITAGE ACTION SILVER

### LIMPIEZA

La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica. Por favor, mantenga la, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla. Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

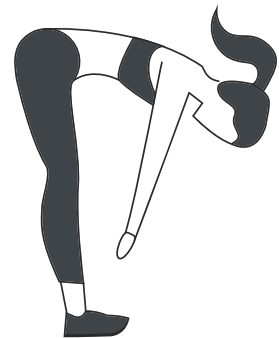
### ALMACENAMIENTO

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



## **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.

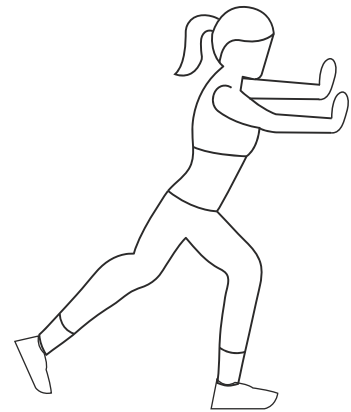


## **TOQUE DEL PIE**

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.

