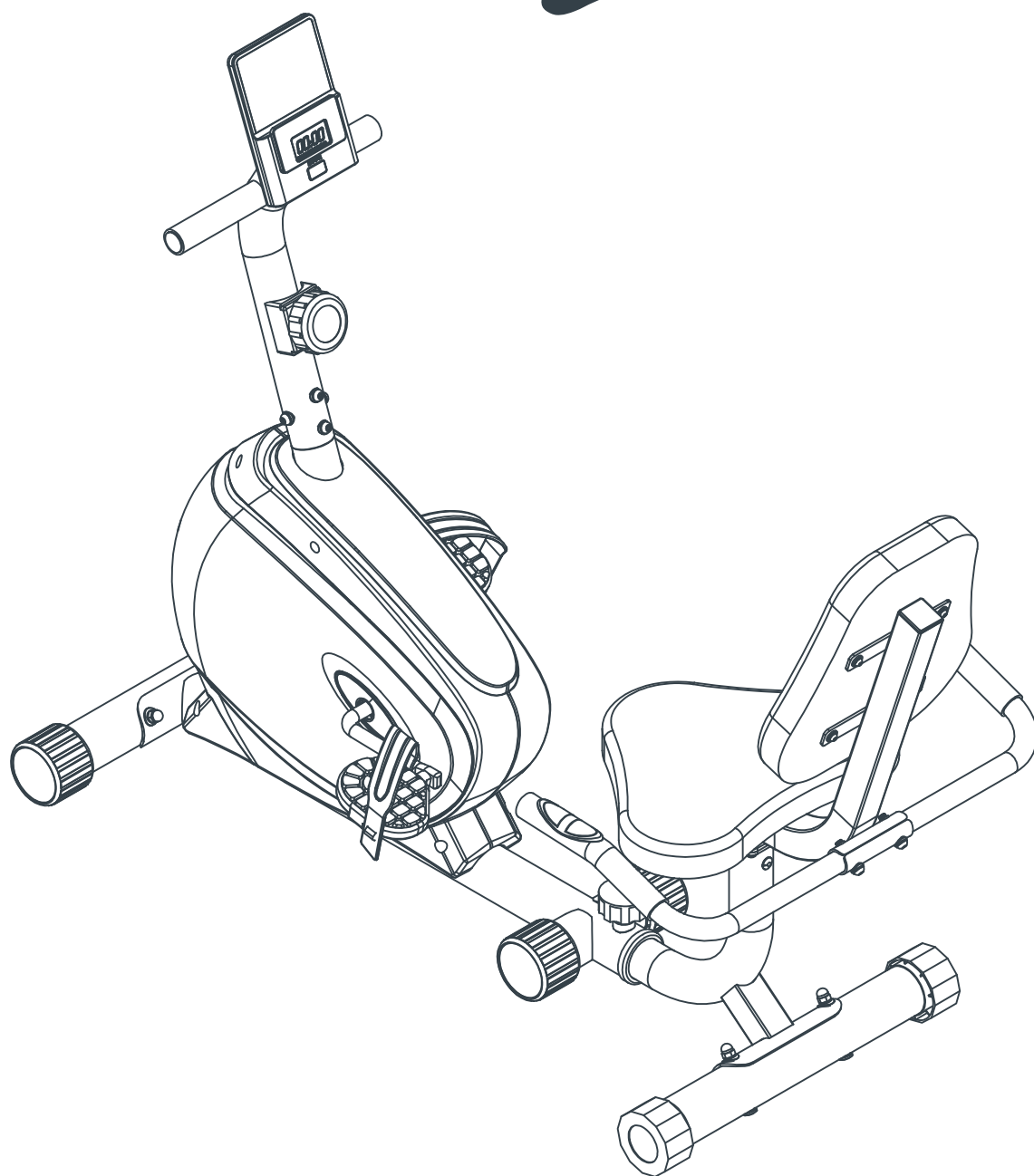


# FITAGE

## *Vital Stroll*



MANUAL DE USUARIO

# ANTES DE COMENZAR

## HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

## PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes.

## TRABAJAR CON UN AMIGO

Es posible que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solos.

## ABRIR LA CAJA

Abra con cuidado la caja que contiene su producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de que reduce el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta las grapas afiladas que se pueden utilizar para sujetar las solapas, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja correctamente, ya que será la forma más fácil y segura de quitar todos los componentes.

## DESEMBALAR LOS COMPONENTES

Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de POSVENTA.

# SEGURIDAD

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios que incremente la actividad cardiovascular, asegúrese de consultar con su médico. El ejercicio extenuante y frecuente debe ser aprobado por su médico, y el uso correcto de este producto es esencial. Por favor, lea este manual detenidamente antes de comenzar el montaje del producto o iniciar su rutina de ejercicios.
- Mantenga a todos los niños alejados del equipo de ejercicio mientras esté en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con él cuando no esté siendo utilizado. Si se permite que los niños usen el equipo, se debe tener en cuenta su desarrollo físico y mental, y por sobre todo, su temperamento. Deben ser supervisados y recibir instrucciones sobre el uso correcto del equipo. Bajo ninguna circunstancia este equipo es adecuado como juguete para niños.
- Para su seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 2 metros de espacio libre en todas las direcciones alrededor del producto mientras se ejercita.
- Revise regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien ajustados. Inspeccione periódicamente todas las partes móviles en busca de señales evidentes de desgaste o daño.
- Limpie únicamente con un paño húmedo; no use limpiadores con solventes. Si tiene alguna duda, no utilice el producto y comuníquese con el SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE por cualquiera de los medios indicados en la página opuesta.
- Antes de usar, asegúrese siempre de que el producto esté colocado sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, use una alfombra de goma debajo para reducir la posibilidad de que se deslice durante el uso.
- Use siempre ropa y calzado apropiado, como zapatillas deportivas, al hacer ejercicio. No use ropa suelta que pueda engancharse o quedar atrapada durante el ejercicio.
- Los padres y las personas responsables de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el instinto natural de juego y la curiosidad de los niños pueden llevar a situaciones y comportamientos para los que el equipo de entrenamiento no está diseñado.

## **Almacenamiento y uso**

Este producto está diseñado para ser utilizado en condiciones limpias y secas. Debe evitarse almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

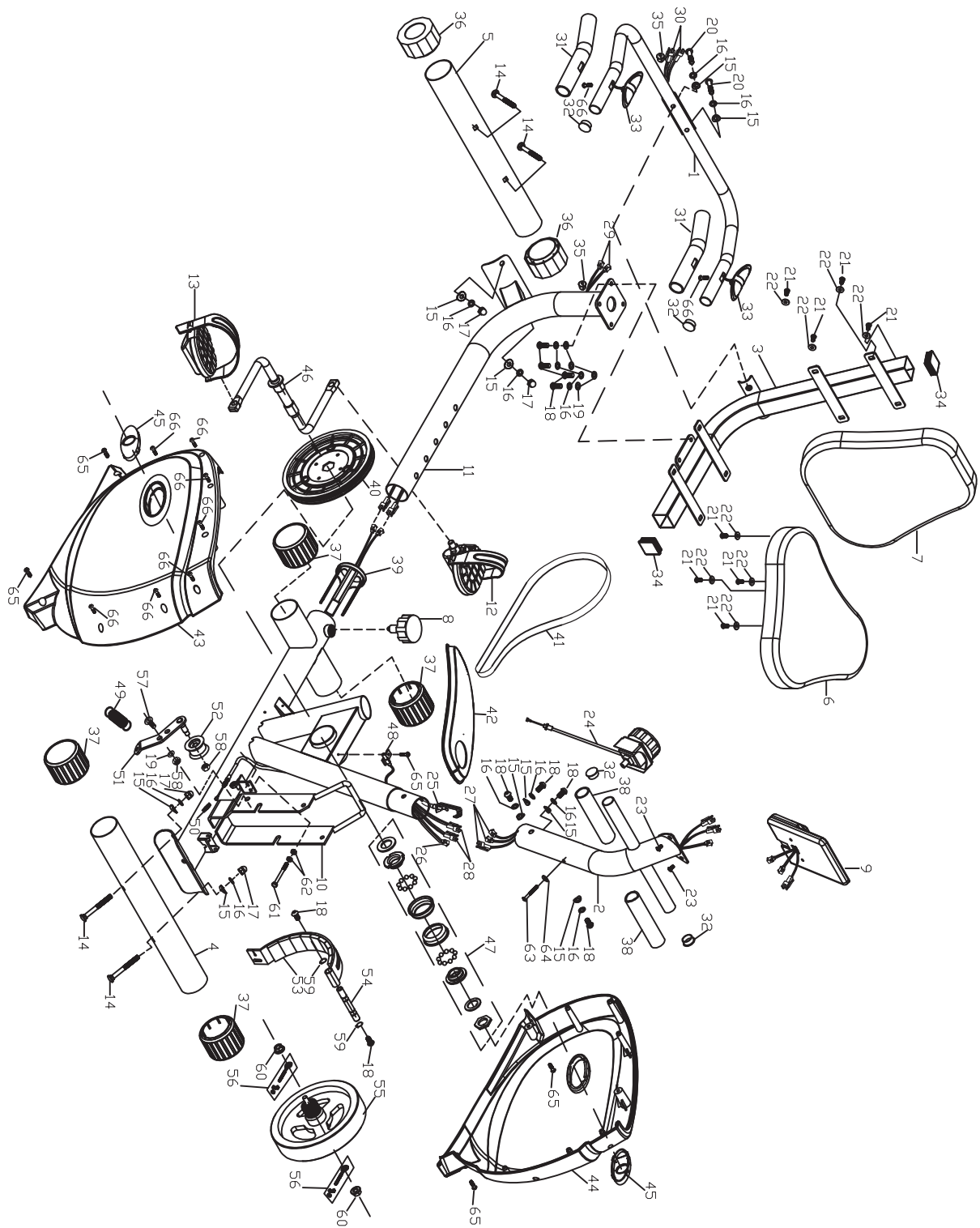
## **Límite de peso**

Este producto es apto para usuarios con un peso de hasta: 110 kg



# DIAGRAMA DETALLADO

VITAL STROLL





## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

| N° | DETALLE                         | CANT. |
|----|---------------------------------|-------|
| 1  | MANILLAR                        | 1     |
| 2  | MANILLAR VERTICAL               | 1     |
| 3  | SOPORTE DEL TUBO DEL ASIENTO    | 1     |
| 4  | ESTABILIZADOR TRASERO           | 1     |
| 5  | ESTABILIZADOR DELANTERO         | 1     |
| 6  | ASIENTO                         | 1     |
| 7  | RESPALDO                        | 1     |
| 8  | RESPALDO                        | 1     |
| 9  | RESPALDO                        | 1     |
| 10 | BASTIDOR PRINCIPAL              | 1     |
| 11 | POSTE DEL ASIENTO               | 1     |
| 12 | PEDALES IZQUIERDO               | 1     |
| 13 | PEDALES DERECHO                 | 1     |
| 14 | TORNILLO DE CARRUAJE M8 X 75 MM | 4     |
| 15 | TORNILLO DE CARRUAJE M8 X 75 MM | 10    |
| 16 | ARANDELA ELÁSTICA M8            | 14    |
| 17 | TUERCA CÚPULA M8                | 4     |
| 18 | TORNILLO ALLEN M8               | 10    |
| 19 | ARANDELA PLANA                  | 5     |
| 20 | TORNILLO DE CARRUAJE            | 2     |
| 21 | TORNILLO M6 X 15 MM             | 8     |
| 22 | ARANDELA PLANA                  | 8     |
| 23 | TORNILLO M5 X 12 MM             | 2     |
| 24 | TORNILLO M5 X 12 MM             | 1     |
| 25 | PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN   | 1     |
| 26 | PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN   | 1     |
| 27 | CABLES DE CONEXIÓN              | 3     |
| 28 | CABLES DE CONEXIÓN              | 2     |
| 29 | CABLES DE CONEXIÓN              | 2     |
| 30 | CABLES DE CONEXIÓN              | 2     |



## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

| N° | DETALLE                                  | CANT. |
|----|------------------------------------------|-------|
| 31 | EMPUÑADURA DE GOMA PARA MANILLAR         | 2     |
| 32 | TAPÓN REDONDO DE MANILLAR                | 4     |
| 33 | ALMOHADILLA DE SENSOR DE PULSO           | 2     |
| 34 | TAPÓN FINAL OVALADO                      | 2     |
| 35 | PASACABLES DE GOMA                       | 2     |
| 36 | TAPÓN FINAL ESTABILIZADOR TRASERO        | 2     |
| 37 | TAPÓN FINAL ESTABILIZADOR DELANTERO      | 4     |
| 38 | EMPUÑADURA DE GOMA PARA MANILLAR         | 2     |
| 39 | INSERTO DEL POSTE DEL ASIENTO            | 1     |
| 40 | PLACA                                    | 1     |
| 41 | CORREA DE TRANSMISIÓN                    | 1     |
| 42 | PEDALES                                  | 1     |
| 43 | PEDAL DERECHO                            | 1     |
| 44 | PEDAL IZQUIERDO                          | 1     |
| 45 | CUBIERTA DE PROTECCIÓN DEL EJE DEL PEDAL | 2     |
| 46 | BIELA DE PEDAL                           | 1     |
| 47 | PIEZAS DEL EJE INFERIOR                  | 1     |
| 48 | SENSOR                                   | 1     |
| 49 | RESORTE                                  | 1     |
| 50 | RESORTE                                  | 1     |
| 51 | RESORTE                                  | 1     |
| 52 | POLEA                                    | 1     |
| 53 | IMÁN                                     | 1     |
| 54 | SOPORTE DEL IMÁN                         | 1     |
| 55 | VOLANTE MAGNÉTICO                        | 1     |
| 56 | TORNILLO AJUSTADOR DE TENSIÓN            | 2     |
| 57 | TORNILLO ALLEN                           | 1     |
| 58 | TUERCA DE SEGURIDAD M8                   | 2     |
| 59 | PASADOR                                  | 2     |
| 60 | TAPA DE TORNILLO                         | 2     |



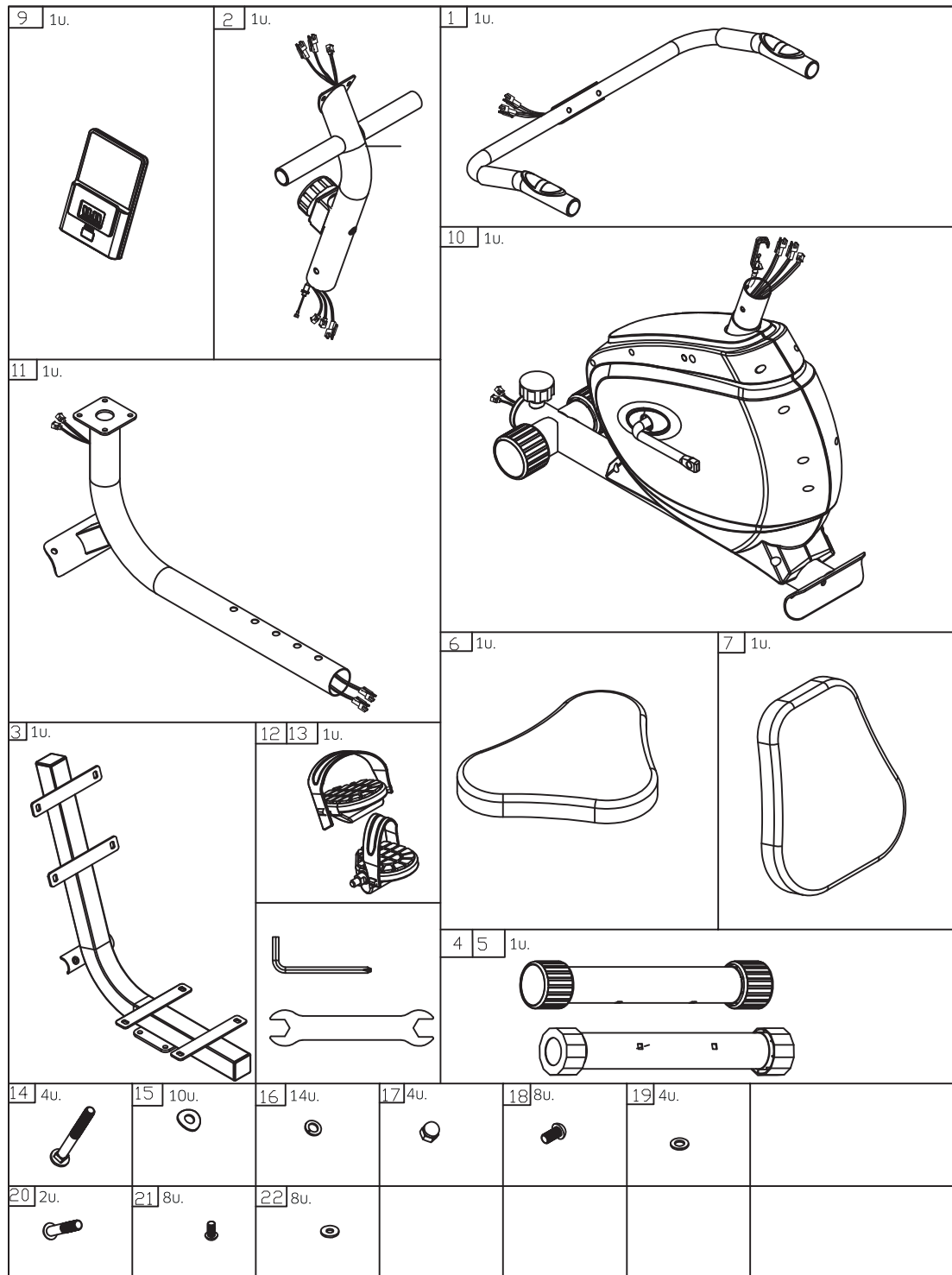
## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

| N° | DETALLE                | CANT. |
|----|------------------------|-------|
| 61 | TORNILLO HEXAGONAL     | 1     |
| 62 | ARANDELA CURVA         | 2     |
| 63 | TORNILLO               | 1     |
| 64 | ARANDELA CURVA         | 1     |
| 65 | TORNILLO AUTORROSCANTE | 5     |
| 66 | TORNILLO AUTORROSCANTE | 9     |



## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

Estos son todos los accesorios que necesitará para completar el montaje de su producto. Los siguientes accesorios se suministran en un paquete y deben revisarse antes de intentar el montaje.



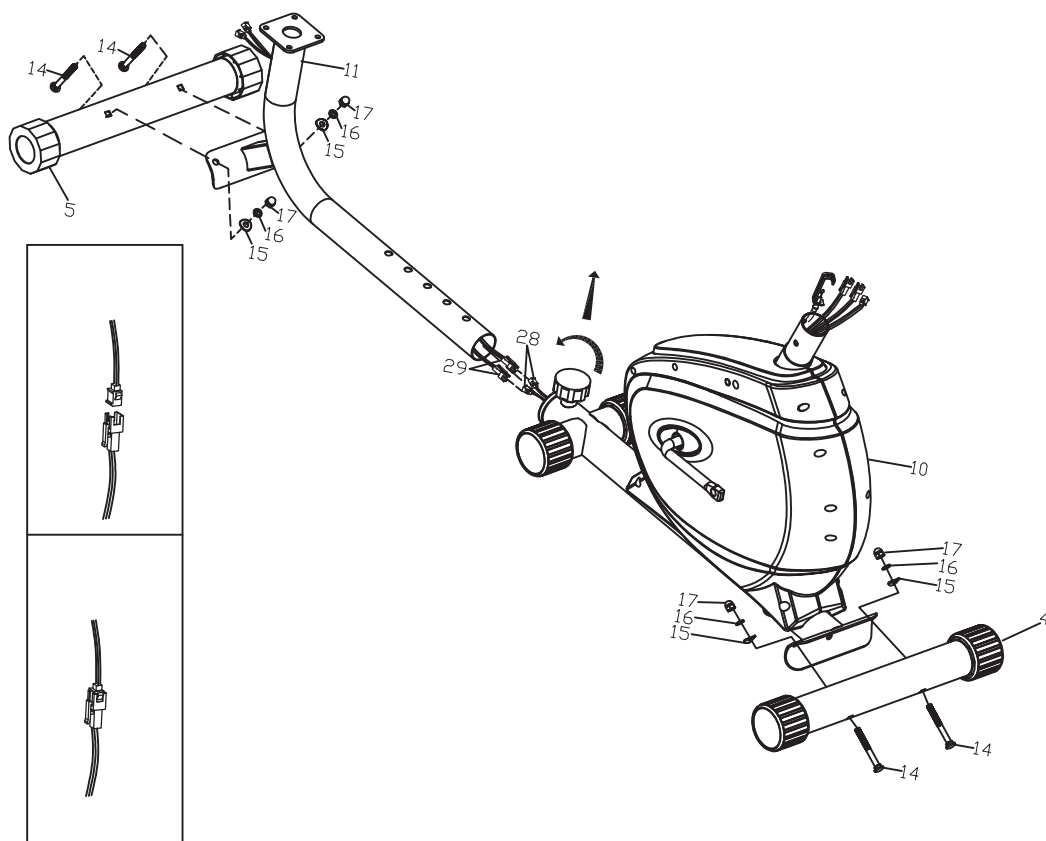


## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

### PASO 1:

- Instale (4 y 5) en las placas de hierro de los estantes delantero y trasero, respectivamente. Insértelos con (14) tornillos, respectivamente, y fíjelos firmemente con las tuercas de la arandela elástica (17) de la junta (16) de (15). Conecte primero las líneas de (28 y 29), según el diagrama. Inserte el estante de (11) en el de (10) y fíjelo con la perilla de la parte posterior.

**NOTA:** NO APRIETE COMPLETAMENTE ningún perno, tuerca ni accesorio en esta etapa, a menos que se le indique específicamente que lo haga.





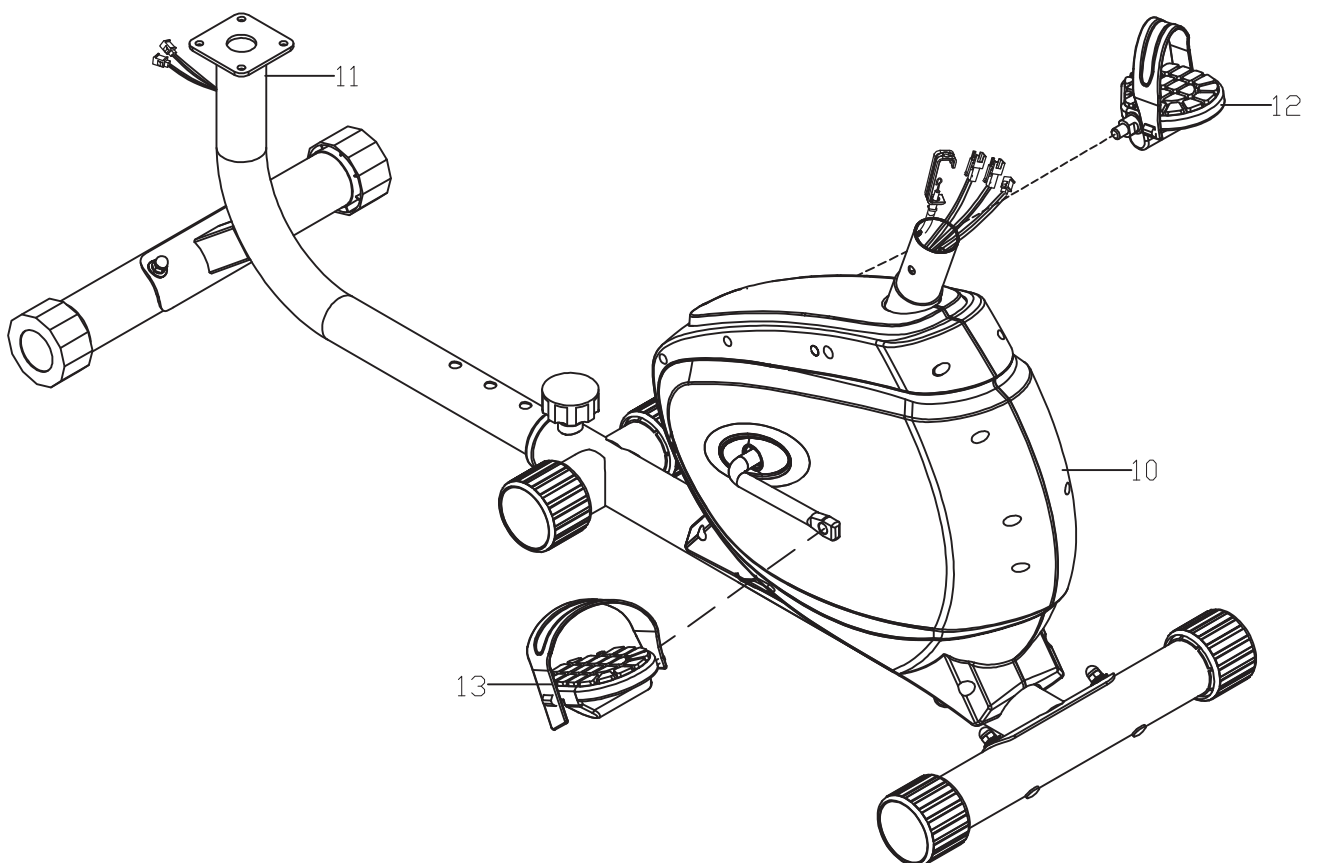
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

### PASO 2:

- Ensamble los pedales (izquierdo y derecho) (1 2 L y 1 3 R) a la biela (1 0). Ambos pedales DEBEN estar bien apretados; de lo contrario, la biela podría dañarse. Coloque las correas de los pedales, asegurándose de que queden ajustadas, pero no apretadas, con su calzado habitual.

**Nota:** Un pedal se suministra con rosca derecha para el lado derecho de la bicicleta y debe instalarse girando en sentido horario.

El otro pedal se suministra con rosca izquierda para el lado izquierdo y debe instalarse girando en sentido antihorario.

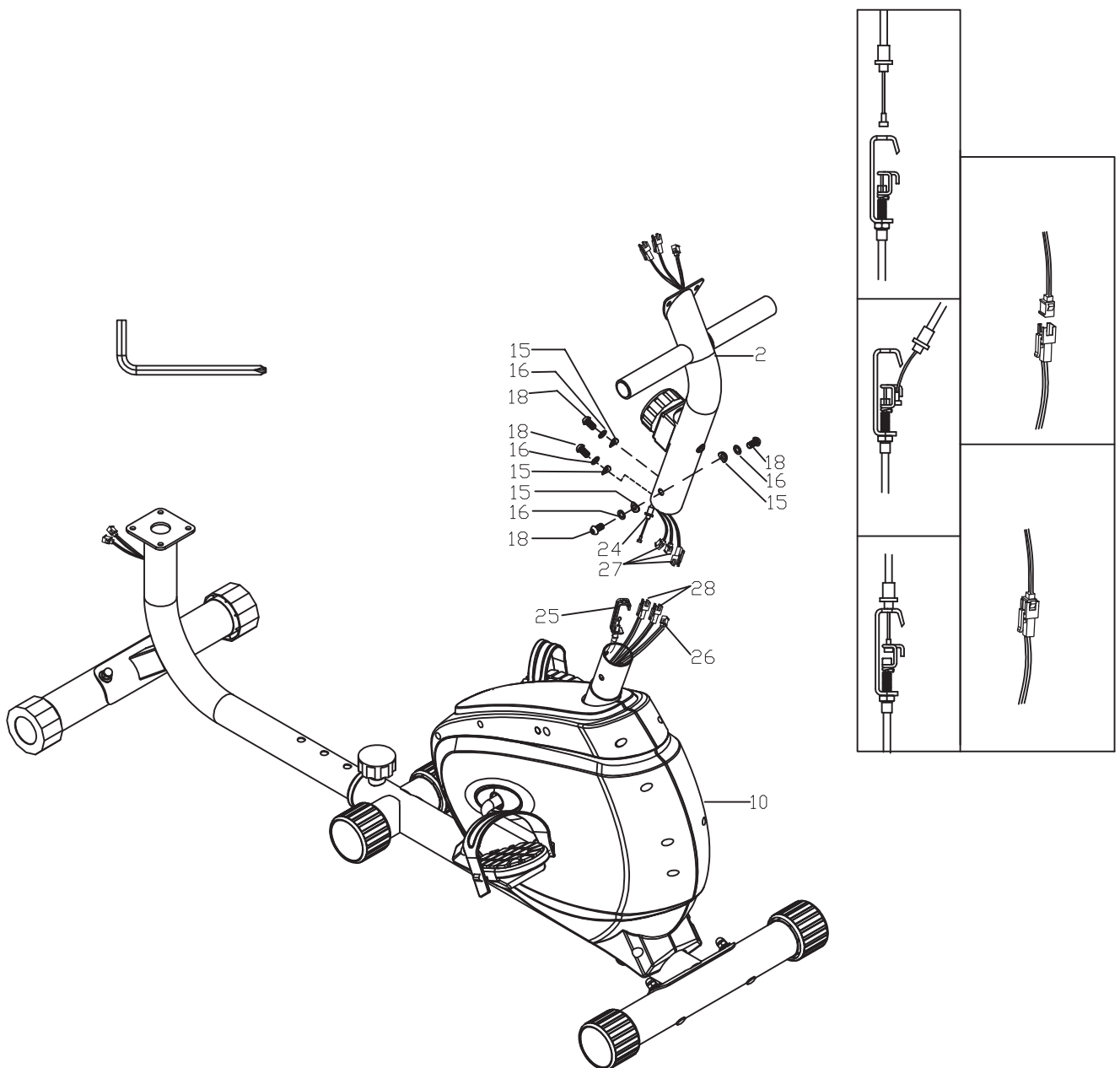




## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

### PASO 3:

- El cable de enlace (24-25) se reinicia según el diagrama. A continuación, conecte la línea de inducción (26, 27, 28) y conéctela según el diagrama.
- Inserte el tubo (2) en el tubo (10) y fíjelo en el soporte (10) con la junta (18) y los tornillos (16, 15). Asegúrese de que los tornillos estén bien apretados.

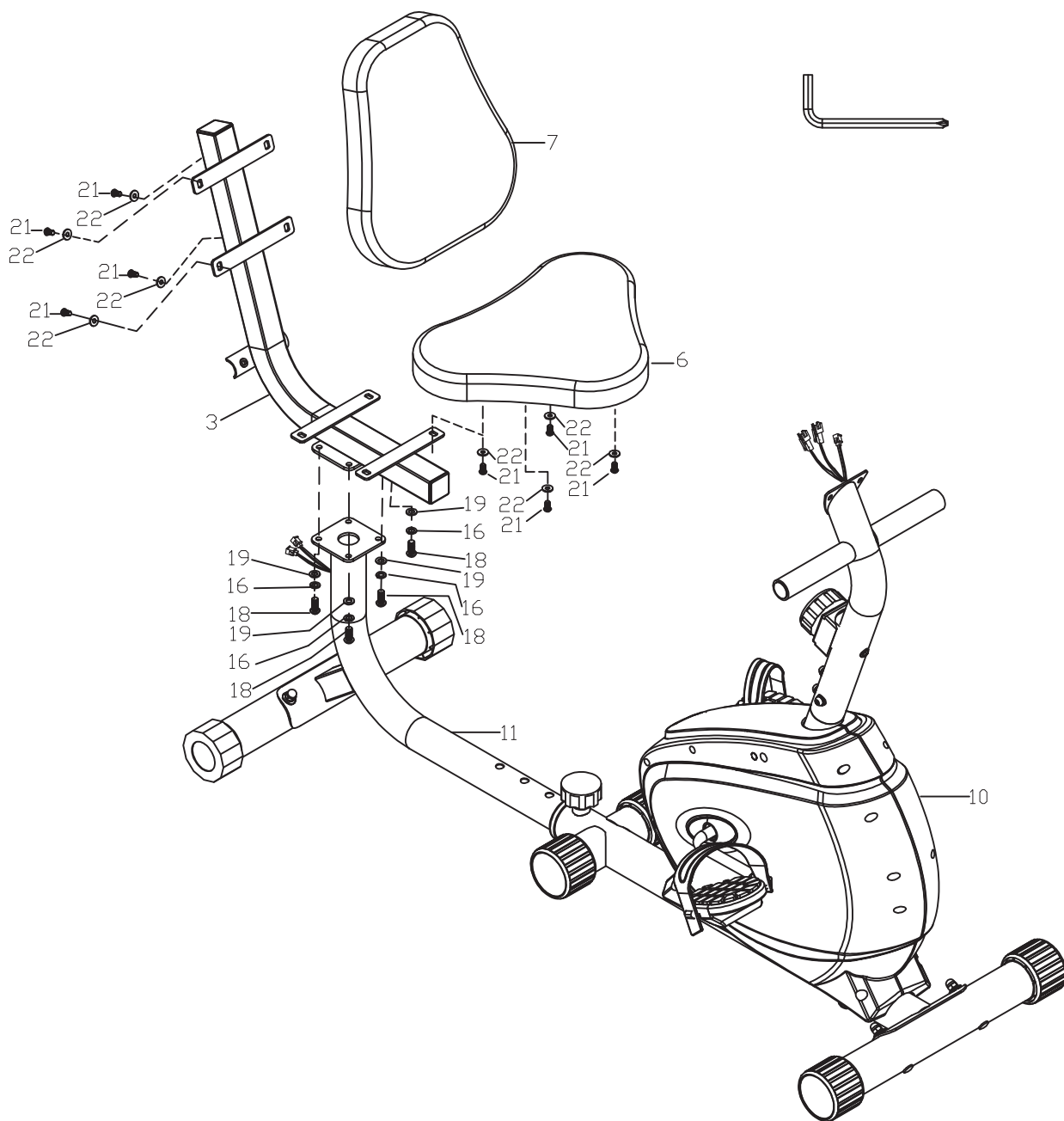




### INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

#### PASO 4:

- Conecte el tubo de hierro (11) con el tubo de hierro (11). Fíjelo con los tornillos (18) y las juntas (16-19). Fije el cojín (6) a la placa de hierro (3) con la junta (22) del tornillo (21). Fije el cojín (7) a la placa de hierro (3) con la junta (22) del tornillo (21).

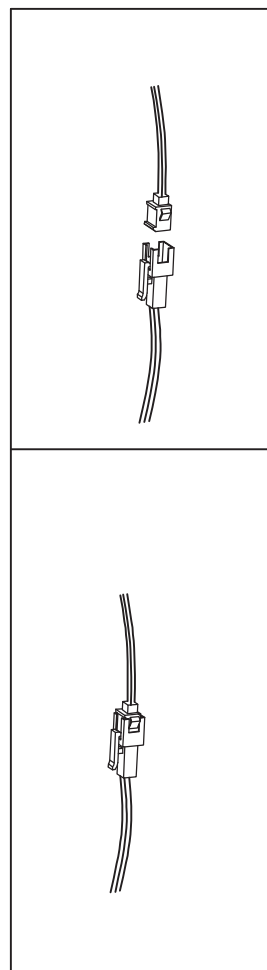
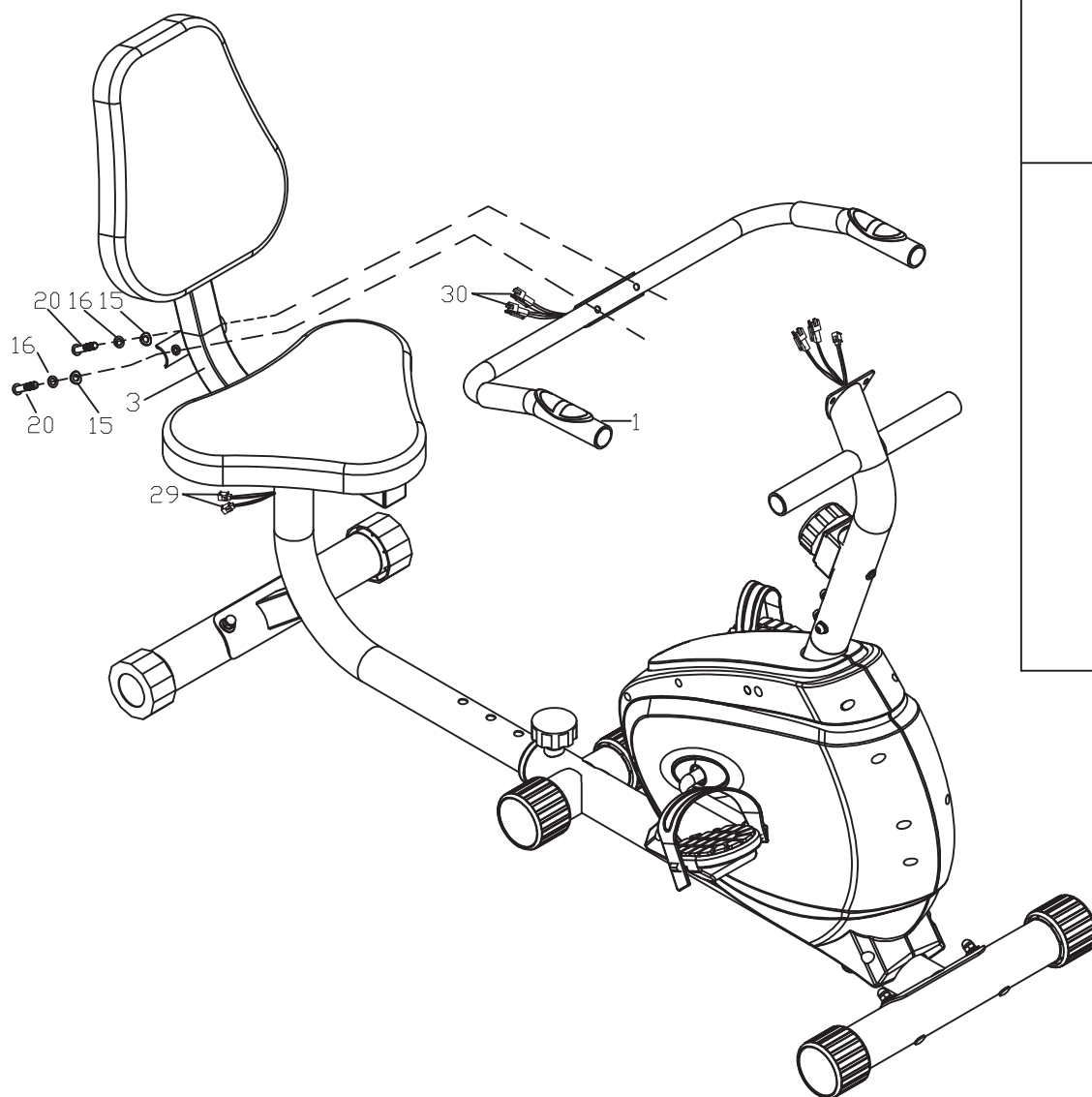




### INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

#### PASO 5:

- Fije el pasamanos (1) a la plancha de hierro (3). Enrosque el tornillo (15 16) y la junta (20) en el orificio del tornillo (1) y fíjelo.
- Conecte las líneas (29 30) según el diagrama.

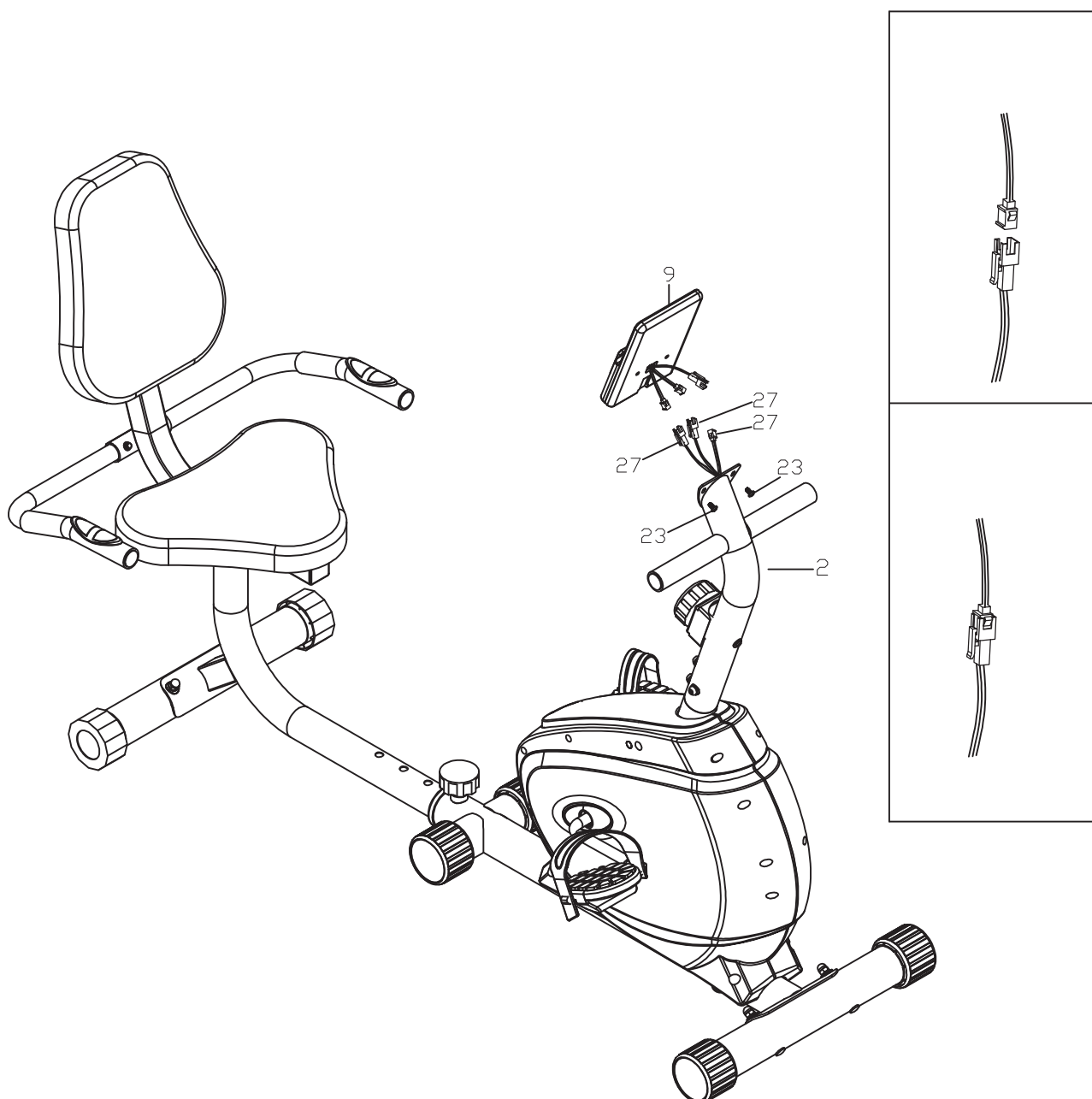




### INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

#### PASO 6:

- Conecte las líneas (9) y (2) según el diagrama. Sujételas con (23) tornillos.



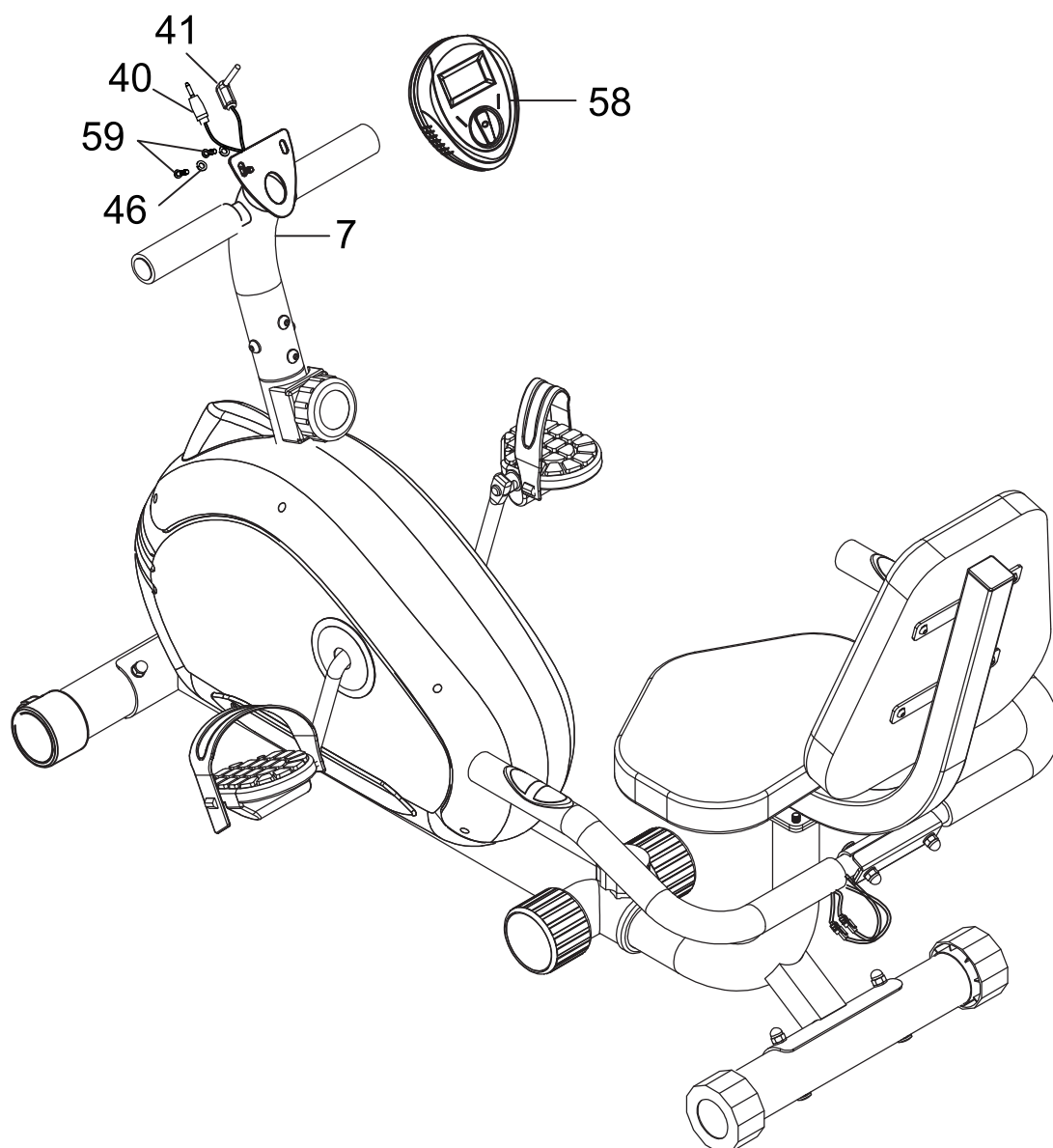


### INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

#### PASO 7:

- Conecte la parte superior del cable del sensor de enlace superior (40) y la parte superior del cable D del enlace de pulso (41) al monitor de ejercicio (58). Deslice el monitor de ejercicio (58) sobre el marco principal (1) y fíjelo con 2 tornillos M6 de 12 mm (59) y 2 arandelas planas M6 (46).
- Apriete completamente todos los pernos, tuercas y accesorios, asegurándose de que el producto esté sobre una superficie plana y despejada antes de hacerlo. El producto estará listo para usar.

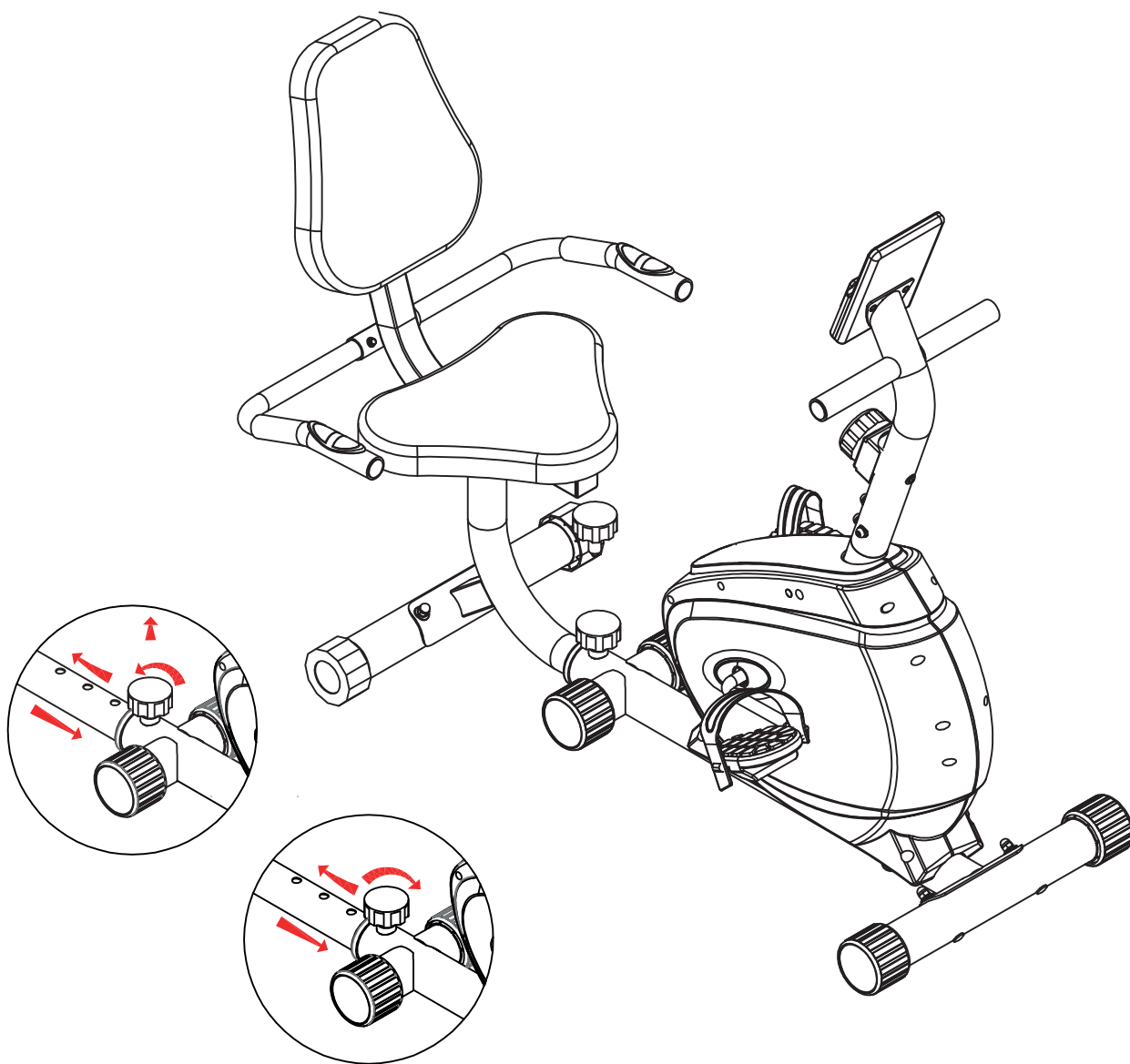
**Nota:** Preinstalado en la parte posterior del monitor de ejercicio (58).





### AJUSTE DEL ASIENTO

- Afloje la perilla de ajuste girándola en sentido antihorario y luego tire de ella hacia arriba para liberar el conjunto del asiento.
- Apoye el peso del conjunto del asiento.
- Deslice el conjunto hasta la posición deseada, asegurándose de que la perilla de ajuste encaje en uno de los orificios. Seleccione la longitud deseada para permitir una ligera flexión de la rodilla en el punto más alejado del pedaleo. Vuelva a apretar la perilla para asegurarla.



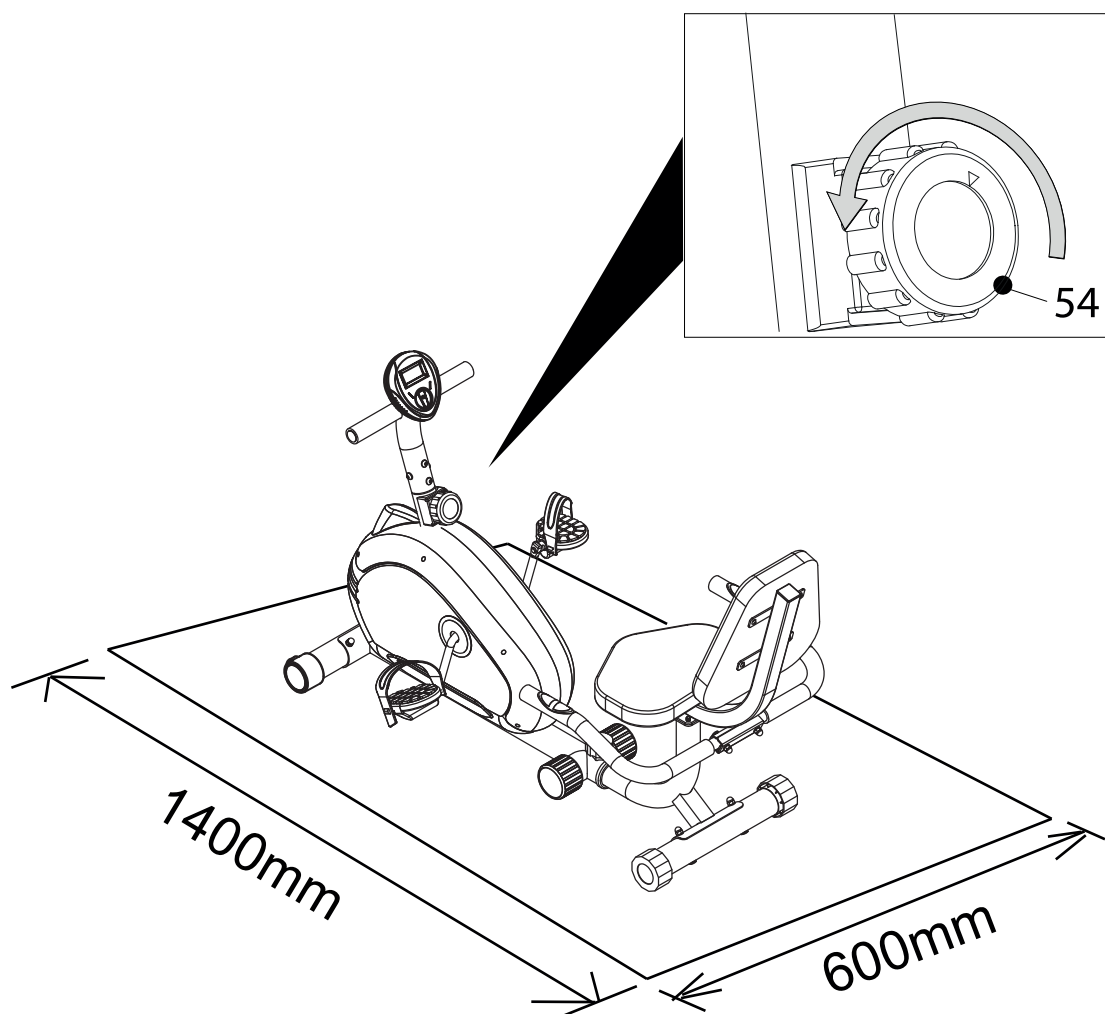


## AJUSTE DE LA RESISTENCIA

- Para ajustar la resistencia del pedaleo durante el uso, comience girando la perilla del controlador de tensión (54) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO al inicio de su entrenamiento. Aumente gradualmente la resistencia del pedaleo girando la perilla del controlador de tensión en SENTIDO HORARIO según sea necesario.
- Al finalizar su rutina, gire la perilla del controlador de tensión nuevamente completamente en SENTIDO HORARIO para asegurarse de que el cable del controlador de tensión no esté bajo tensión cuando su bicicleta magnética no esté en uso.

De acuerdo con la norma BS EN 957, el sistema de frenos de su bicicleta es independiente de la velocidad.

**Nota:** Al principio, puede haber una pequeña resistencia incorporada debido al ajuste apretado de los nuevos rodamientos, casquillos y correa de transmisión.

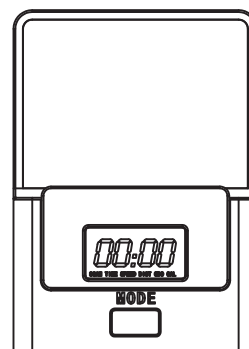


## INSTRUCCIONES DEL USO DEL MONITOR DE EJERCICIO

Su monitor de ejercicio ha sido especialmente diseñado para ayudarle a planificar y visualizar su rendimiento deportivo.

### BOTONES FUNCIONALES

**Botón MODE:** Presione hacia abajo para seleccionar funciones. Si mantiene presionado el botón MODE durante un tiempo prolongado podrá restablecer el tiempo, distancia, caloría y odómetro



### FUNCIONES Y OPERACIONES:

**ESCANEAR:** Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "ESCANEAR", el monitor rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, Velocidad, Distancia, ODO, Pulso de calibración, cada pantalla se mantendrá durante 5 segundos.

**TIEMPO:** Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual.

**DIST:** Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**ODO:** La distancia total recorrida por esta función según la capacidad de la batería.

**CAL:** Cuenta las calorías totales desde el inicio hasta el final del ejercicio.

### NOTA:

1. Si la pantalla está borrosa o no muestra ninguna cifra, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe señal después de 4 minutos.
3. El monitor se encenderá automáticamente al iniciar el ejercicio presionando el botón con la señal entrante.

### ESPECIFICACIONES:

|                               |                                     |                                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| FUNCIÓN                       | AUTO SCAN (AUTO ESCÁNER)            | Cada 5 Segundos                                          |
|                               | TIME (TIEMPO)                       | 00:00' ~ 99:59 (minutos: segundos)                       |
|                               | CURRENT SPEED (VELOCIDAD ACTUAL)    | La velocidad máxima que se puede captar es de 999,9 km/h |
|                               | TRIP DISTANCE (DISTANCIA DEL VIAJE) | 0 ~ 999,9 km o millas                                    |
|                               | CALORIES (CALORÍAS)                 | 0 ~ 999.9 kCAL                                           |
|                               | ODO (ODÓMETRO)                      | 0 ~ 999.9 km o millas                                    |
| TIPO DE BATERÍA               |                                     | 2 piezas de tamaño -AAA o UM -4                          |
| TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO |                                     | 0 °C ~ +40 °C                                            |
| TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO |                                     | -10 °C ~ +60 °C                                          |



## MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

### FUNCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIO

Con su bicicleta, el monitor de ejercicio de una sola pantalla y 7 funciones está configurado para iniciarse automáticamente al empezar a pedalear. Sin embargo, puede encenderlo pulsando el botón de modo en la parte inferior. Para ahorrar batería, el monitor también se apagará después de estar inactivo durante aproximadamente cuatro minutos.

### LUBRICACIÓN Y MANTENIMIENTO

Las piezas móviles de su bicicleta vienen prelubricadas al ensamblarse y no requieren mayor atención. No obstante, recomendamos que la bicicleta se utilice en interiores y se guarde en un lugar seco. Para limpiar los componentes metálicos y plásticos, puede utilizar un limpiador doméstico común, pero asegúrese de secar la bicicleta y todos los accesorios antes de usarla.

Por seguridad, NO utilice pulimento ni ningún otro lubricante en el sillín, las empuñaduras de espuma ni los pedales.

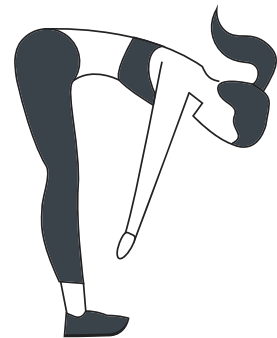


### CALENTARSE Y ENFRIARSE

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.

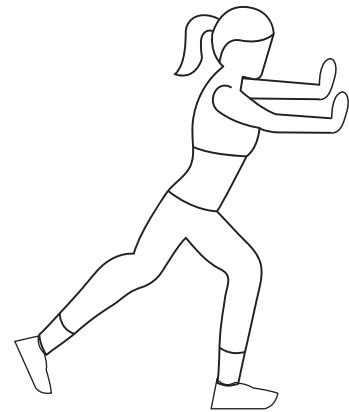
### TOQUE DEL PIE

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.

