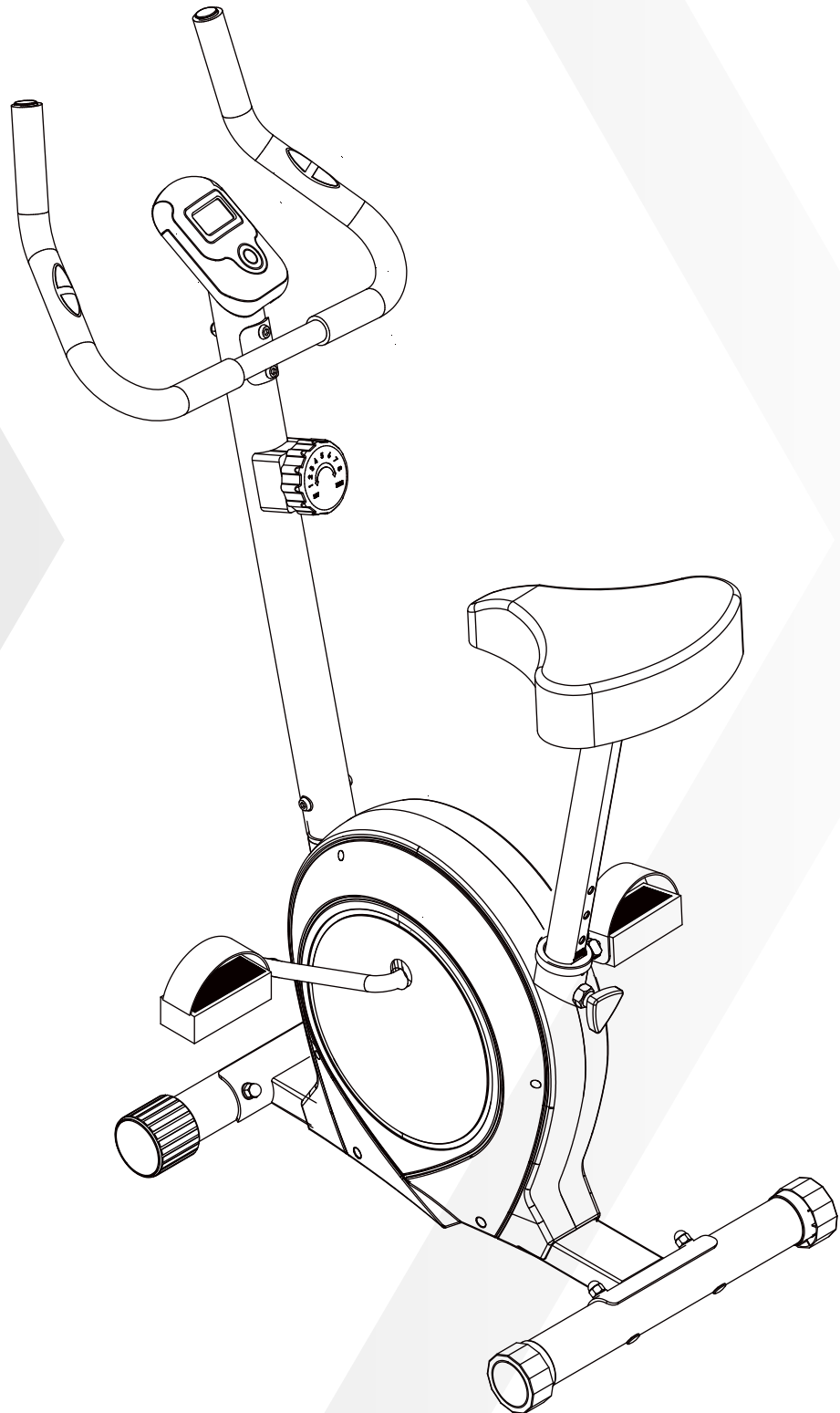


FITAGE



Daily Bike



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



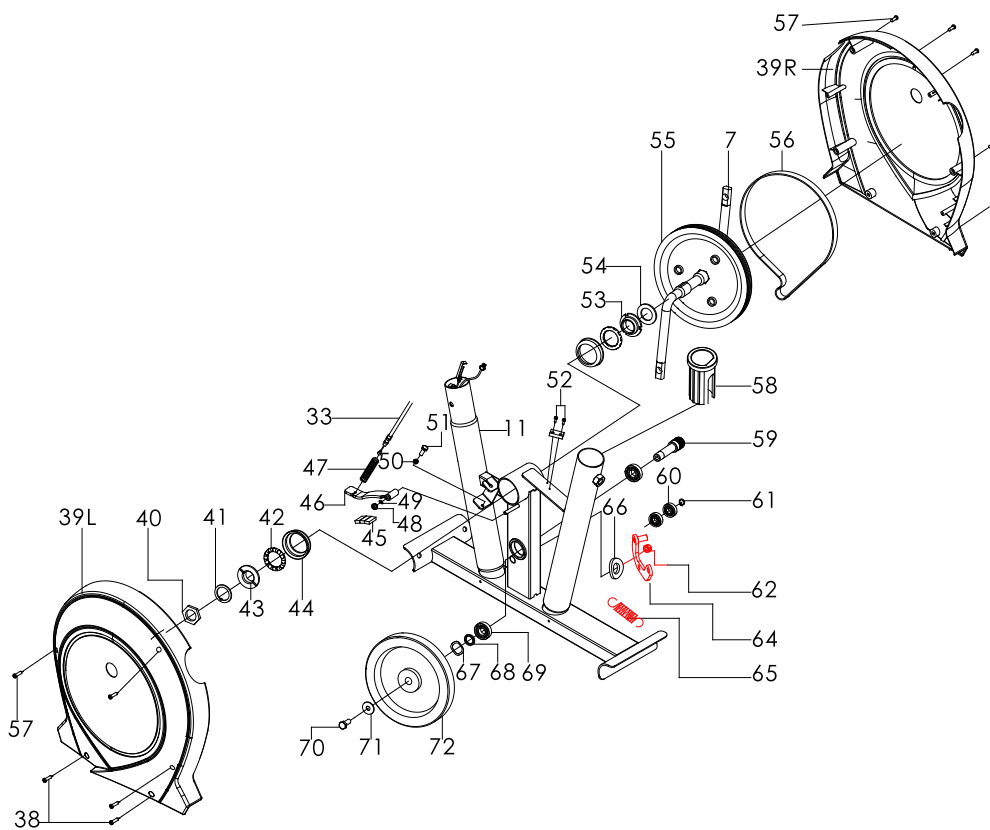
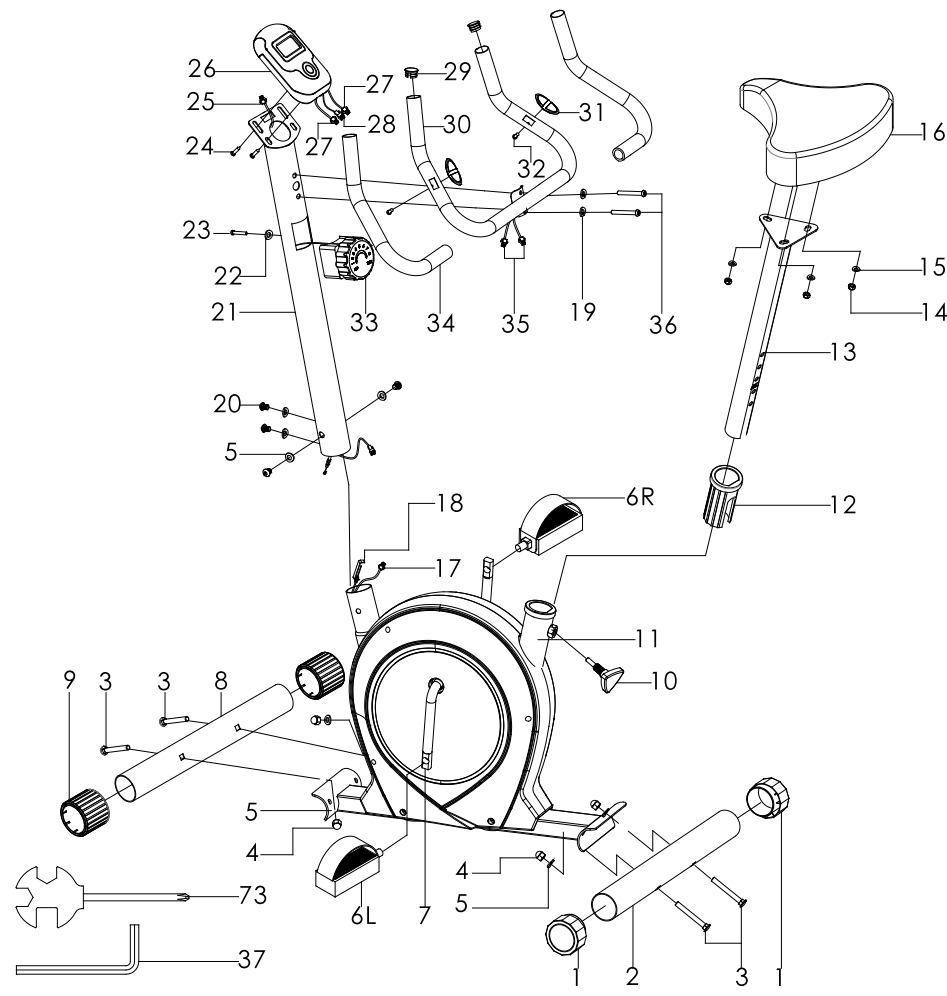
Estimado cliente,
Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

1. Ensamble este equipo siguiendo las instrucciones de este manual al pie de la letra.
2. Revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la maquina por primera vez y asegúrese que la bicicleta se encuentre en buen estado.
3. Posicione la bicicleta en una superficie nivelada y seca, manteniéndola alejada de la humedad o el agua.
4. Ponga una base adecuada (ej. Alfombra de goma, panel de madera, etc.) debajo de la máquina para evitar que se ensucie el mecanismo.
5. Antes de empezar a entrenar, quite todos los objetos en un radio de dos metros de la Bicicleta
6. NO UTILICE medios de limpieza agresivos en la bicicleta. Utilice únicamente las herramientas provistas para ensamblar o reparar cualquier parte de la máquina. Limpie las gotas de sudor que hayan quedado en la bicicleta inmediatamente después de finalizar su entrenamiento.
7. Su salud puede verse afectada por el uso incorrecto o excesivo de la máquina. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento, quien pueda ayudarlo a decidir los parámetros máximos (Pulso, Watts, Duración del entrenamiento, etc.) de su entrenamiento y ayudarlo a obtener información precisa durante el mismo. Esta máquina no es apropiada para uso terapéutico.
8. Únicamente utilice la maquina cuando se encuentre en buen estado, en caso de ser necesario utilice únicamente repuestos oficiales para realizar reparaciones.
9. Esta bicicleta solo puede utilizarse por una persona a la vez.
10. Utilice indumentaria apropiada para entrenamiento al utilizar la bicicleta. Utilice calzado apropiado para entrenamiento.
11. Si siente mareos, nauseas u otros síntomas anormales, deje de entrenar inmediatamente y consulte con un médico.
12. Niños o personas con discapacidades únicamente deben utilizar esta bicicleta en la presencia de un adulto que pueda proveer asistencia.
13. La corriente eléctrica de la maquina incrementa con la velocidad y viceversa. La máquina está equipada con una perilla para ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla hacia el número 1. Aumente la resistencia girando la perilla hacia el número 8.
14. El peso máximo de usuario 100Kgs
15. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para evitar dañar su espalda. Siempre utilice el equipamiento apropiado o pida ayuda.



ADVERTENCIA:

Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos mayores a 35 años o personas con problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness y guardelas para futuras referencias.





LISTA DE PARTES					
NO	DESCRIPCION	CAN.	NO	DESCRIPCION	CAN
1	TOPE	2	38	TORNILLO FIJADOR (ST4.2x19)	4
2	ESTABILIZADOR TRASERO	1	39LR	CUBIERTA DE LA CADENA (L/R)	2
3	TORNILLO DE CARRO (M8*60)	4	40	TUERCA FIJADORA	1
4	TUERCA CERRADA (M8)	4	41	ARANDELA FIJADOR A (L)	1
5	ARANDELA CURVA (D8XΦ20X1.5*R30)	8	42	RULEMAN	2
6LR	(L/R) PEDAL IZQUIERDO	2	43	ARANDELA I	1
7	PALANCA	1	44	CARCASA	2
8	ESTABILIZADOR FRONTAL	1	45	MAGNETO	3
9	TOPE	2	46	SOSTEN DEL MAGNETO	1
10	CONTROLADOR DE TENSION	1	47	RESORTE	1
11	MARCO PRINCIPAL	1	48	TUERCA DE NYLON (M6)	1
12	APLIQUE PLASTICO	1	49	ARANDELA PLANA	1
13	POSTE DEL ASIENTO	1	50	TUERCA (M6)	1
14	TUERCA DE NYLON (M8)	3	51	TORNILLO (M6X20)	1
15	ARANDELA PLANA(D8)	3	52	TORNILLOS FIJADORES (ST2.9X10)	2
16	ASIENTO	1	53	ARANDELA II	1
17	LINEA DEL SENSOR	1	54	ARANDELA PLANA	1
18	LINEA DE TENSION	1	55	RUEDA DE CADENA	1
19	ARANDELA RESORTE D8	2	56	CORREA	1
20	TORNILLO (M8X16)	4	57	TORNILLOS FIJADORES ST4.2X19	6
21	POSTE VERTICAL	1	58	ANILLO DE SELLADO	1
22	ARANDELA CURVA(D5)	1	59	EJE	1
23	TORNILLO(M5X20)	1	60	RULEMAN 6000ZZ	2
24	TORNILLO (M5X20)	2	61	CLIP PARA EL POSTE	1
25	LINEA CENTRAL	1	62	TUERCA DE NYLON M8	2
26	COMPUTADORA	1	63	----	
27	LINEA DE COMPUTADORA 1	2	64	SOSTEN METALICO	1
28	LINEA DE COMPUTADORA 2	1	65	RESORTE DE TENSION	1
29	TOPE	2	66	ARANDELA PLANA	1
30	MANUBRIO	1	67	ARANDELA CURVA	1
31	PULSO	2	68	CEPILLO ESPACIADOR	1
32	TORNILLO FIJADOR (ST3.8x18)	2	69	RULEMAN 6002ZZ	2
33	PERILLA CONTROLADORA DE TENSION	1	70	TORNILLO M8X15	1
34	COBERTURA DEL MANUBRIO	2	71	ARANDELA PLANA	1
35	LINEA DEL MANUBRIO	2	72	RUEDA	1
36	TORNILLO (M8X25)	2	73	LLAVE CURVAS13 14 15	1
37	LLAVE ALLEN	1			



PREPARACIÓN

- A. Antes de ensamblar asegure de tener suficiente espacio para para trabajar
- B. Utilice las herramientas provista para el proceso
- C. Antes de comenzar asegúrese de tener todas las piezas preparadas.

ENSAMBLAJE

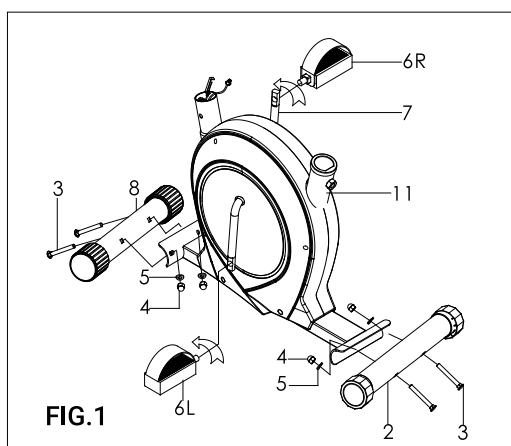


FIGURA 1

Acople el estabilizador frontal (8) y el estabilizador trasero (2) con el marco principal (11) utilizando los tornillos de carro (3), arandelas curvas (5) y tuercas cerradas (4).

Los pedales (7L & 10R) están marcados con las letras L para Izquierda y R para derecha. Conéctelos a las palancas apropiadas. La palanca derecha siendo la que se encuentra de ese lado del equipo cuando uno se sienta en el mismo. Para ajustarlos, gire el pedal derecho en el sentido contrario a las agujas del reloj y el pedal izquierdo en la dirección opuesta.

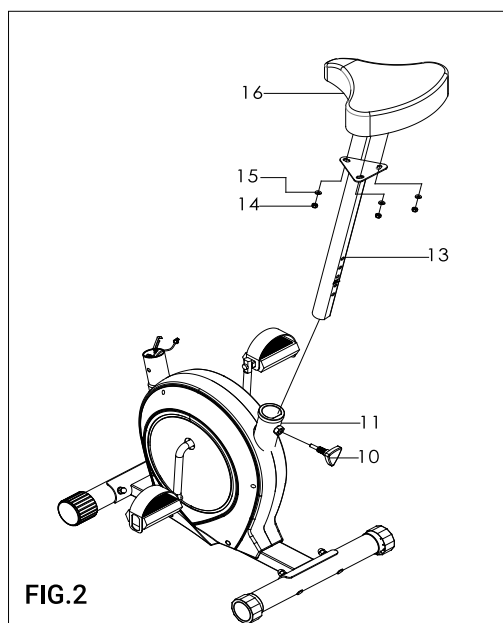


FIGURA 2

Remueva los tornillos del asiento (16) y luego acóplelo con la arandela plana (15) y la tuerca de nylon (14).

Inserte el poste del asiento (13) en el marco principal (11) y alinee los agujeros. Asegure el asiento en su lugar usando la perilla de ajuste (10). La altura puede ser modificada una vez que la bicicleta este completamente ensamblada

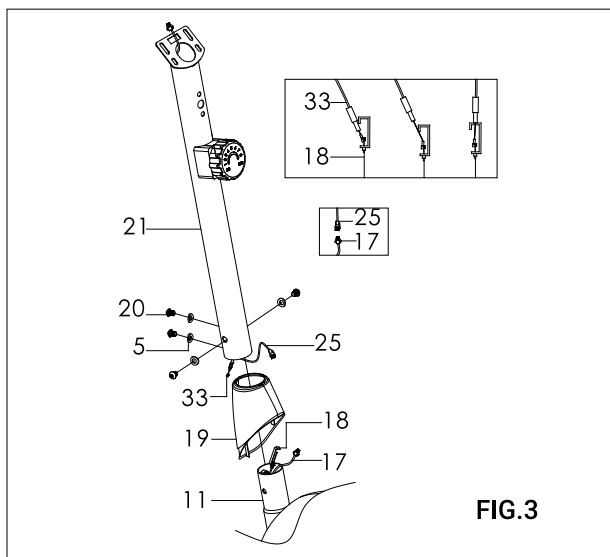


FIGURA 3

Conecte el cable de tensión (25) con el cable del sensor (17).

Conecte los cables de tensión (18 y 33) como lo muestra la FIG.3.

Asegure el poste vertical (21) al marco principal (11) con tornillos (20) y arandelas planas (5)

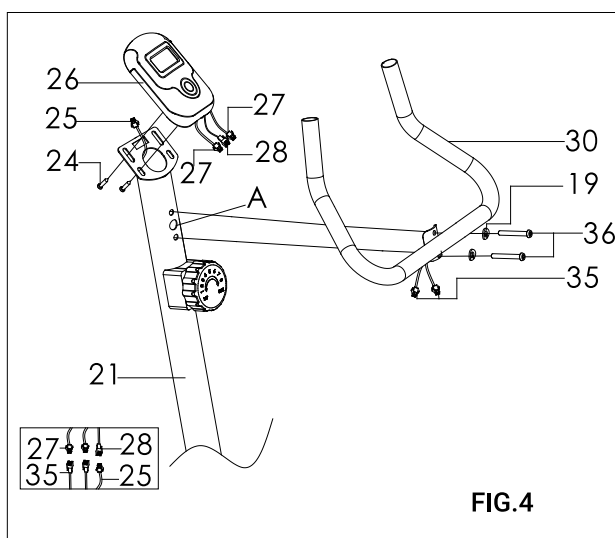


FIGURA 4

Conecte el cable del sensor a la computadora. Asegure la computadora (26) al poste vertical (21) con tornillos (24)

Asegure el manubrio (30) al poste vertical (36) con arandelas resorte (75) y tornillos (36).

Conecte el cable de pulso (35) a la computadora (26)



PRECAUCIÓN:

ASEGURESE DE HABER AJUSTADO TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ANTES DE COMENZAR SU ENTRENAMIENTO.



PARÁMETROS

TIEMPO	-----00:00 - 99:59 MIN: SEG
VELOCIDAD	-----0.0 - 999,9 KM/H
DISTANCIA	-----0.00 - 999.9 KM
CALORIAS	-----0.0 - 999.9 KCAL
PULSO	-----40 - 240 PULS/MIN

OPERACIONES:

AUTO ON/OFF: La consola se apagará automáticamente si no recibe señal del equipo en 4 minutos. El monitor se encenderá automáticamente cuando presione cualquier botón o comience a entrenar nuevamente.

REESTABLECER: La unidad puede ser reestablecida removiendo la batería o presionando la tecla MODE por 3 segundos

MODE: Presione esta tecla para alternar entre las funciones disponibles o seleccionar la función SCAN (Ver abajo)

FUNCIONES:

1. **TIME:** TIEMPO, Presione la Tecla MODE hasta que el indicador quede posicionado en TIME. La pantalla mostrara el tiempo total del entrenamiento.
2. **SPEED:** VELOCIDAD, Presione la Tecla MODE hasta que el indicador quede posicionado en SPEED. La pantalla mostrara la velocidad actual.
3. **DISTANCE:** DISTANCIA, presione la Tecla MODE hasta que el indicador quede posicionado en DISTANCE. La pantalla mostrara la distancia del entrenamiento actual.
4. **ODOMETER:** ODOMETRO, presione la Tecla MODE hasta que el indicador quede posicionado en ODOMETER. La pantalla mostrara la distancia acumulada de todos los entrenamientos.
5. **CALORIE:** CALORIAS, presione la Tecla MODE hasta que el indicador quede posicionado en CALORIE. La pantalla mostrara las calorías quemadas durante el entrenamiento.
6. **PULSE:** PULSO, presione la Tecla MODE hasta que el indicador quede posicionado en PULSE y mantenga las manos sobre el sensor por 3 segundos. La pantalla mostrara las pulsaciones por minuto.
7. **SCAN:** La función SCAN Alterna automáticamente entre todas las funciones en intervalos de 4 segundos en el siguiente orden: TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA CALORIAS-PULSO

NOTAS

1. Si no se detecta una señal en 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
2. Cuando se detecte una señal, la pantalla se encenderá automáticamente.
3. Si los datos del monitor LCD no se ven claramente, reemplace las baterías. Para un mejor resultado, siempre reemplace ambas baterías al mismo tiempo.
4. El monitor utiliza baterías 1.5V "AA" o "AAA"



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

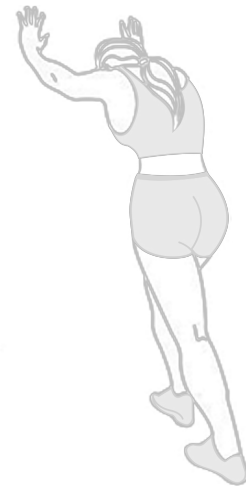
Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

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.

