

# FITAGE®

PROFESSIONAL EXERCISE BIKE

GE110



MANUAL DEL USUARIO <

# Indice

PRECAUCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD .....	2
DESPIECE .....	3
LISTADO DE PARTES.....	5
ENSAMBLADO .....	8
COMPUTADORA .....	13
CALENTAMIENTO MUSCULAR .....	16

---

# **Precauciones importantes de Seguridad**

Este equipo fitness se ha creado para una óptima seguridad. Sin embargo, ciertas precauciones deben ser tomadas a la hora de utilizar el equipo. Asegúrese de leer todo el manual antes de utilizar el equipo. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones:

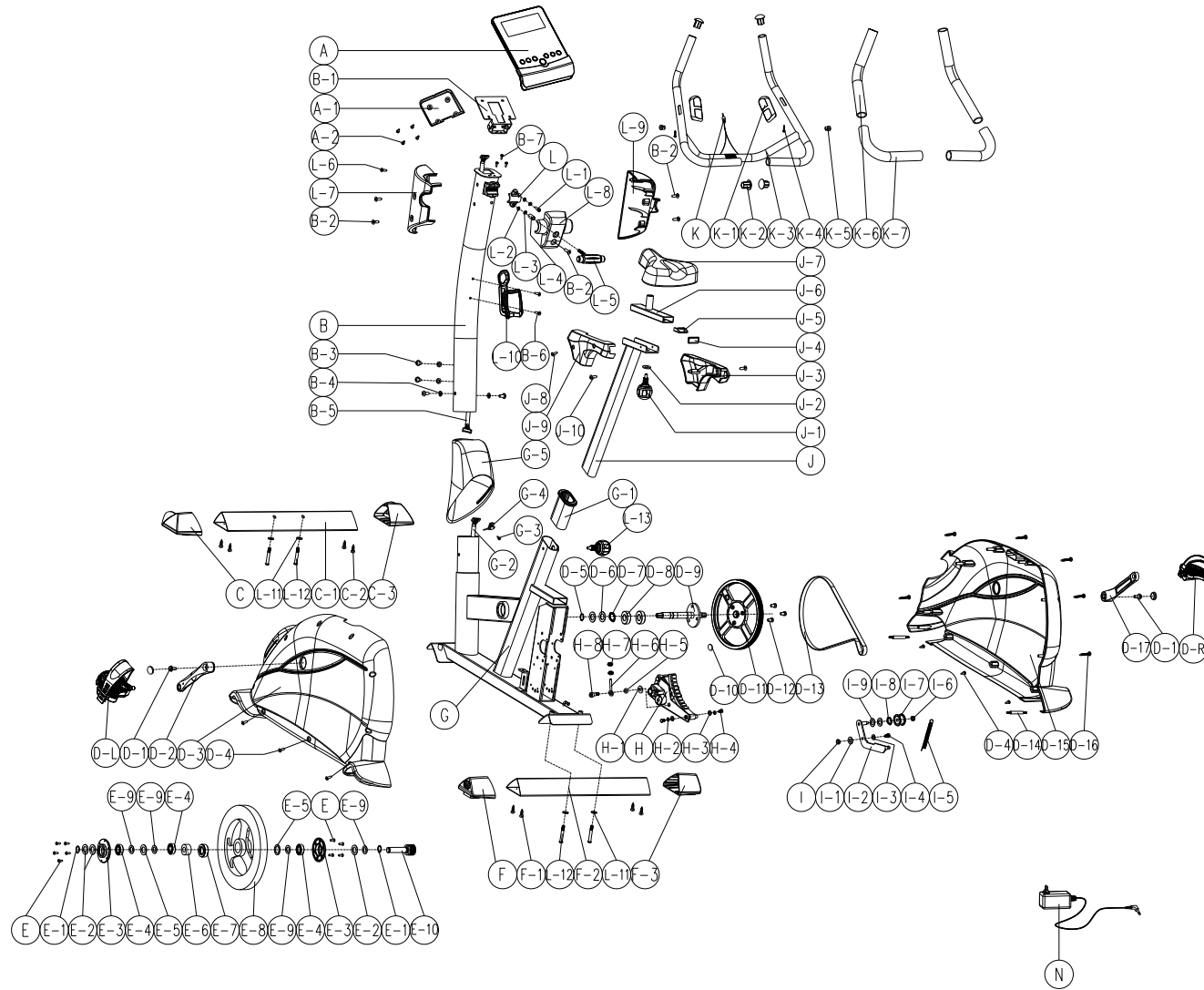
1. Mantenga a los niños y las mascotas lejos del equipo en todo momento. NO deje a los niños solos en la misma habitación que el equipo.
2. Sólo una persona a la vez debe utilizar el equipo.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho, o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA su uso de inmediato y consulte a un médico.
4. Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. NO utilice el equipo cerca de agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos lejos de todas las partes móviles.
6. Use siempre ropa de entrenamiento adecuada para el ejercicio. NO use ropas u otras prendas de vestir que pudieran quedar atrapadas en el equipo. Se requiere de zapatillas de correr o aeróbicas al momento de utilizar el equipo.
7. Utilice el equipo sólo para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto punzante cerca del equipo.
9. Personas con discapacidad no deben usar el equipo sin una persona capacitada o un médico para asistirlos.
10. Antes de utilizar el equipo, realice siempre los ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca utilice el equipo si el equipo no está funcionando correctamente.
12. El equipo está diseñado para soportar un peso máximo del usuario 150 kg. Su rotura depende de la velocidad.

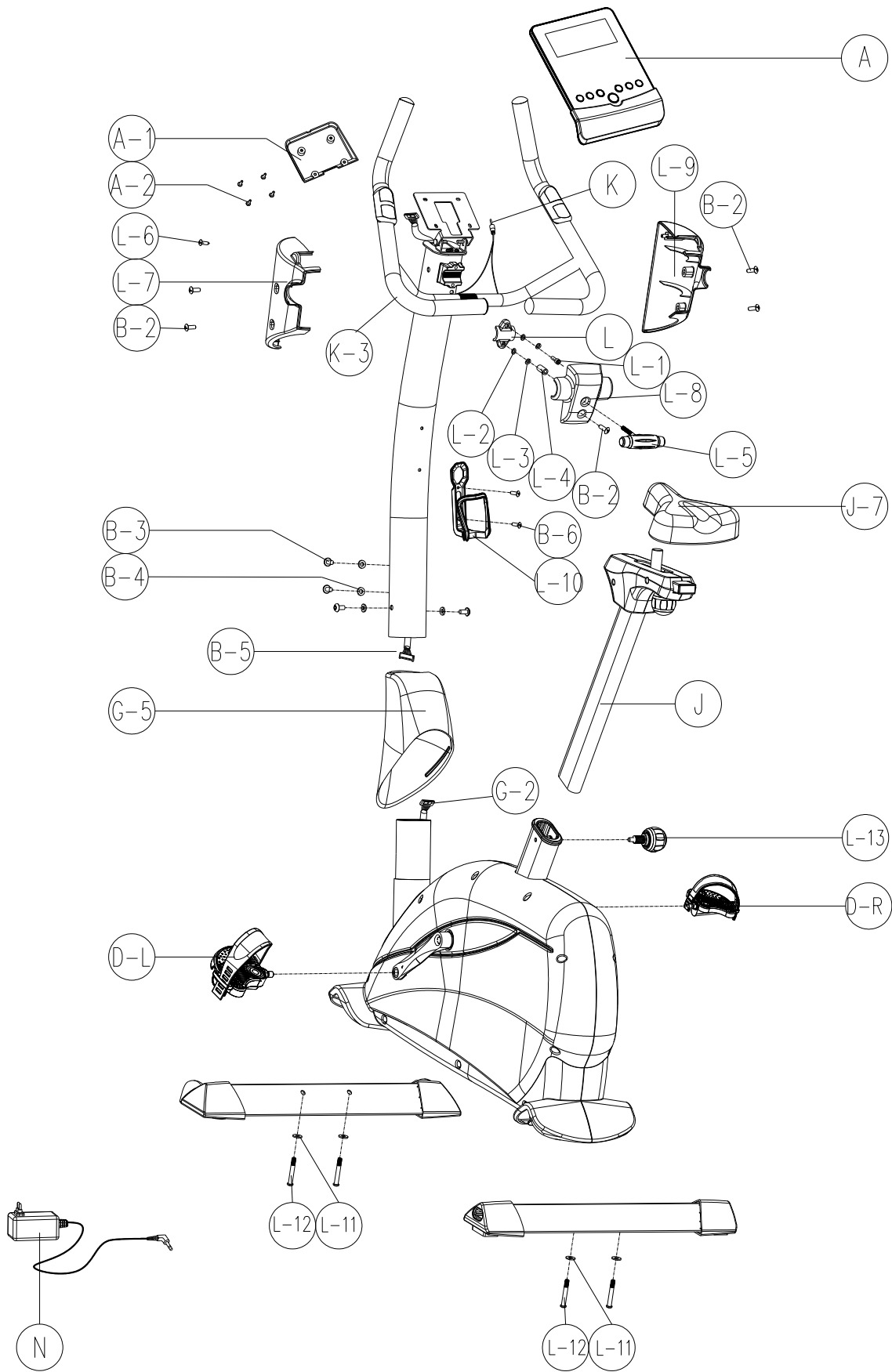
**ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 35 O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO FITNESS.**

---

*Guarde estas instrucciones.*

# Despiece





## Listado de partes

Nº	Descripción	Cantidad
A	Computadora	1PCS
A-1	Cubierta computadora	1PCS
A-2	Tornillo de la computadora	4PCS
B-1	Placa soporte de la computadora	1PCS
B-2	Tornillo M5xP0.8x14L	5PCS
B-3	Tornillo M8*P1.25*16L(6m/m)	4PCS
B-4	Arandela semicircular $\varphi$ 8x $\varphi$ 19x2t	4PCS
B-5	Cable superior	1PCS
B-6	Tornillo M5xP0.8x20L	2PCS
B-7	Tornillo M5x10L	3PCS
C	Rueda de transporte (izq.) para el estabilizador delantero	1PCS
C-1	Estabilizador delantero	1PCS
C-2	Tornillo 3/16 " (#10) x3/4 " de la cubierta ajustable	4PCS
C-3	Rueda de transporte (der.) para el estabilizador delantero	1PCS
D	Pedal	1SET
D-1	Tronillo de nylon M8xP1.0x20L(30#) para la manivela	3PCS
D-2	Manivela (izq.)	1PCS
D-3	Cubierta de la cadena (izq.)	1PCS
D-4	Tornillo M5x16 para la cubierta de la cadena	6PCS
D-5	Aro C-clip $\varphi$ 17	1PCS
D-6	Arandela plana $\varphi$ 14.3x $\varphi$ 25x2.0t	1PCS
D-7	Arandela ondulada $\varphi$ 17.5x $\varphi$ 25x0.3t	1PCS
D-8	Soporte 6203 (RS)	2PCS
D-9	Eje $\varphi$ 17x198L	1PCS
D-10	Imán $\varphi$ 15x2T	1PCS
D-11	Polea grande $\varphi$ 232*6	1PCS
D-12	Tornillo hexagonal M8xP1.25x12Lx5t para el eje	3PCS
D-13	Correa J6 1059m/m	1PCS
D-14	Eje conector de la cubierta de la cadena	2PCS
D-15	Cubierta de la cadena (der.)	1PCS
D-16	Tornillo M5x50 para la cubierta de la cadena	6PCS
D-17	Manivela (der.)	1PCS
E~E-10	Set de la rueda flotante	1SET
F	Cubierta ajustable (Left) para el estabilizador trasero	1PCS
F-1	Tornillo 3/16 " (#10) x3/4 "	4PCS

F-2	Estabilizador trasero	1PCS
F-3	Cubierta ajustable (der.) para el estabilizador trasero	1PCS
G	Cuadro principal	1PCS
G-1	Manga de plástico para el poste del asiento	1PCS
G-2,H	Set Magnético (caja de cambios)	1SET
G-3	Tornillo M4x10L	1PCS
G-4	Caja de sensor	1PCS
G-5	Poste de mano	1PCS
H-1	Arandela plana $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	1PCS
H-2	Arandela de resorte $\varnothing 6$	2PCS
H-3	Arandela plana $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	2PCS
H-4	Almohadilla $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 6mmL$	2PCS
H-5	Tornillo hexagonal M6xP1.0*16L	1PCS
H-6	Cadena lineal M6* $\varnothing 18 \times 63L$	1PCS
H-7	Tuerca hexagonal M6	2PCS
H-8	Tornillo M8*22L para la caja de cambios	1PCS
I	Tuerca Hexagonal M8	1PCS
I-1	Arandela plana $\varnothing 8.5 \times \varnothing 25 \times 2t$	1PCS
I-2,I-5~I-9	Juego de ruedas Idler	1SET
I-3	Arandela plana $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	1PCS
I-4	Tornillo Hexagonal M8xP1.25x20L	1PCS
J	Poste de asiento	1PCS
J-1	Perrilla ajustable para la guía del asiento	1PCS
J-2	Arandela plana $\varnothing 14.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	1PCS
J-3	Cubierta (der.) para la guía del asiento	1PCS
J-4~J-6	Juego de guía del asiento	1SET
J-7	Asiento	1PCS
J-8	Tornillo M4x15L	1PCS
J-9	Cubierta (izq.) para la guía del asiento	1PCS
J-10	Tornillo M5xP0.8x12L	2PCS
K	Cable del pulso manual	1PCS
K-1	Pulso manual	1SET
K-2	Cubierta de la agarradera de goma	4PCS
K-3	Manubrio	1PCS
K-4	Tornillo M3x20L	2PCS
K-5	Terminación para la agarradera de goma	2PCS
K-6	Agarradera de goma 360x $\varnothing 23 \times 5.0m$	2PCS
K-7	Agarradera de goma 270Lx $\varnothing 23 \times 5mm$	2PCS

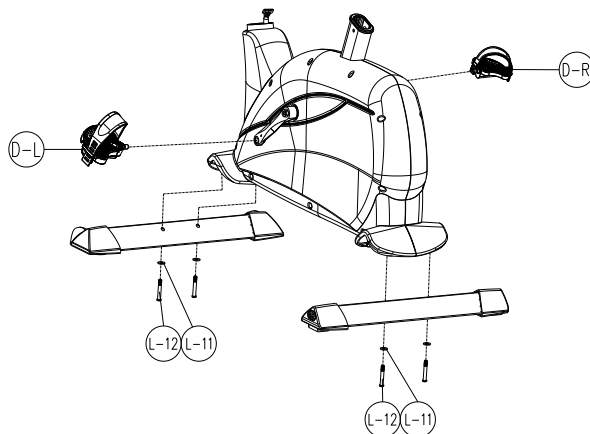
L	Placa de metal del manubrio	1PCS
L-1	Tornillo hexagonal del manubrio	1PCS
L-2	Arandela plana del manubrio	2PCS
L-3	Arandela resorte del manubrio	2PCS
L-4	Almohadilla del manubrio	1PCS
L-5	Perilla M7xP1.0x65L para el manubrio	1PCS
L-6	Tornillo 3x25L	1PCS
L-7	Cubierta trasera (izq.) para la computadora	1PCS
L-8	Cubierta delantera de la computadora	1PCS
L-9	Cubierta trasera (der.) para la computadora	1PCS
L-10	Sostén botella	1PCS
L-11	Arandela plana $\varphi 8 \times \varphi 19 \times 2t$	4PCS
L-12	Pernos M8xP1.25x60L	4PCS
L-13	Adjustable knob for seat post	1PCS
N	Adaptador	1PCS



# Ensamblado

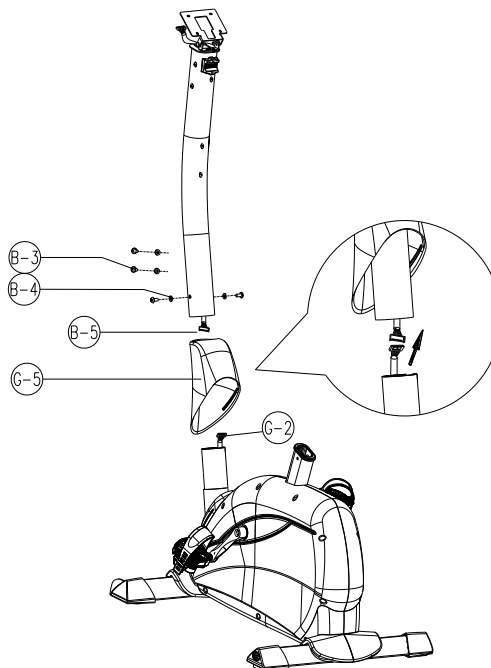
## PASO 1

1. Fije el estabilizador frontal (C-1) y el trasero (F-2) con cada uno de los tornillos (L-12) y las arandelas planas (L-11)
2. Atornille los pedales (D-L & D-R) a la manivela (D-2 y D-17).  
Los pedales están marcados con la letra R (derecho) y L (izquierdo).
3. Ajuste el pedal izquierdo en sentido antihorario y el pedal derecho en sentido horario.



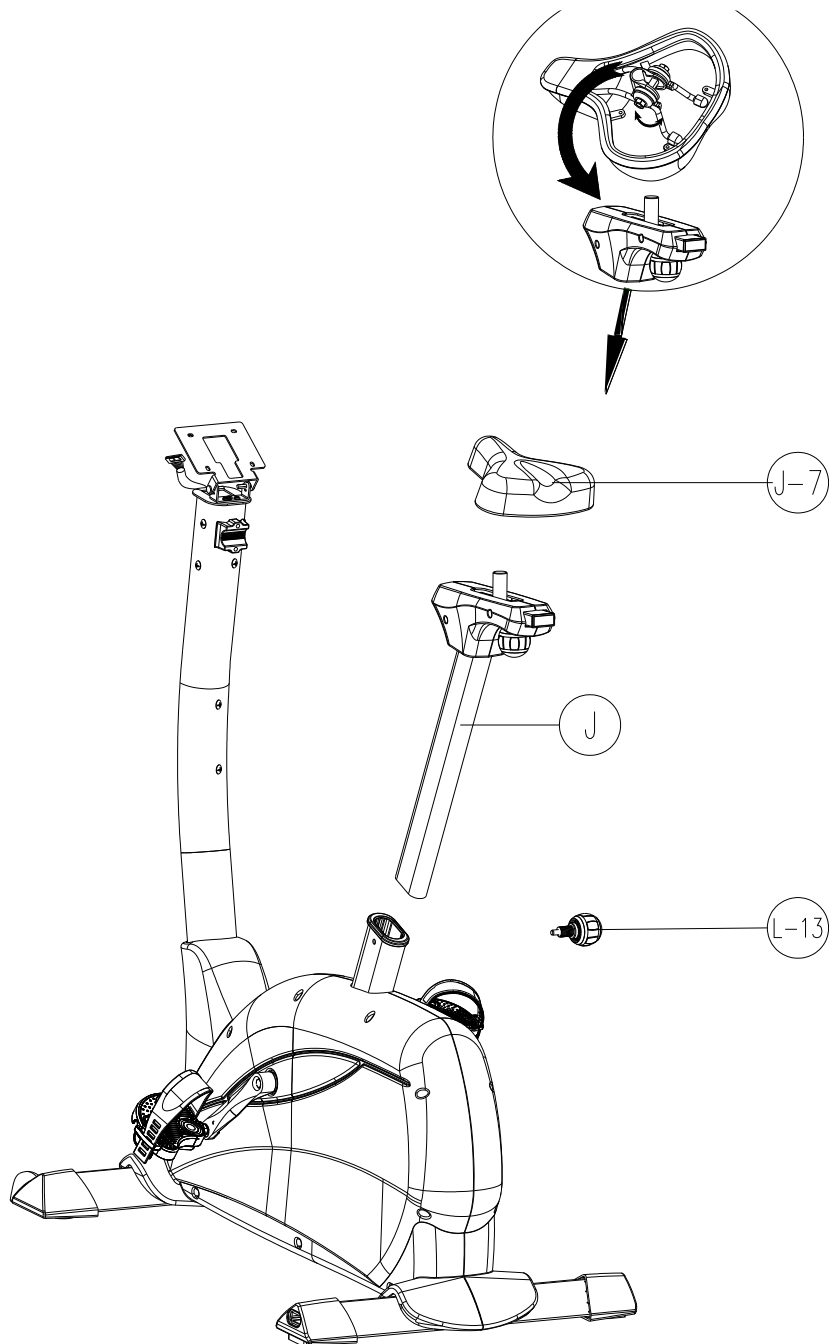
## PASO 2

1. Hacer pasar la cubierta del poste (G-5) a través del poste delantero y trasero del manubrio (B).
2. Inserte el poste del manubrio delantero y trasero (B) en el cuadro principal y conecte el cable de la computadora (B-5 y G-2). A continuación, fije con los tornillos (B-3) y las arandelas (B-4).



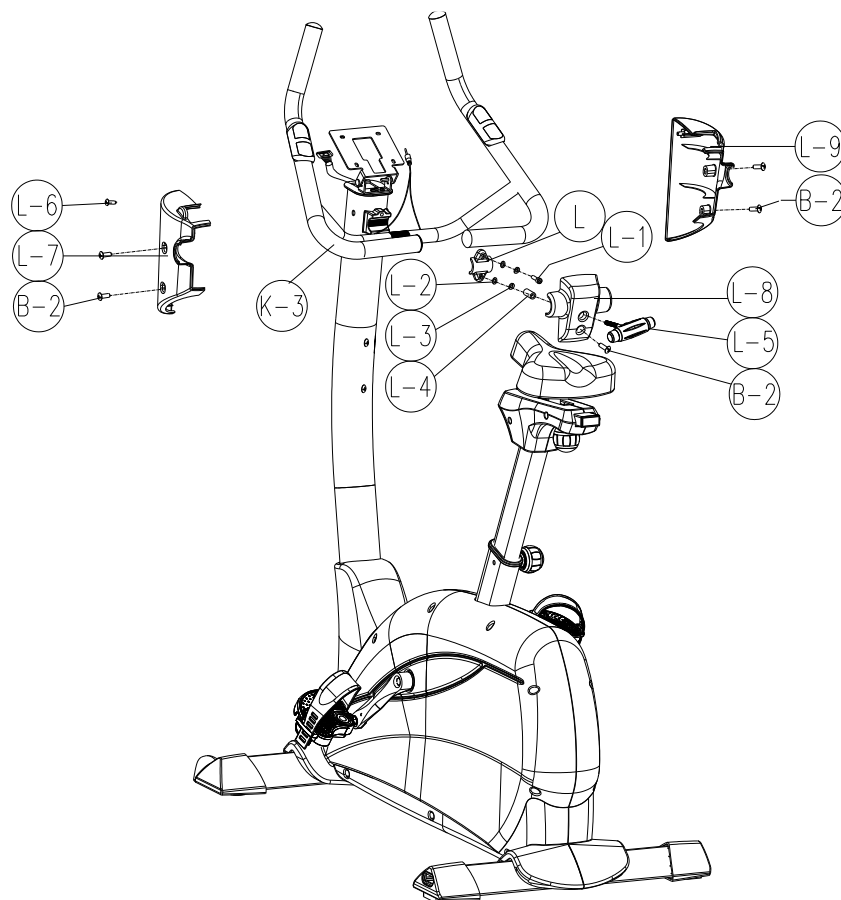
### PASO 3

1. Monte el asiento (J-7) sobre la guía (J) y ajuste con el mando horizontal.
2. Inserte el poste del asiento (J) en el cuerpo principal, seleccione la posición deseada y ajuste el mando (J-14).
3. Asegúrese de que el mando de ajuste (J-14) esté siempre apretado.



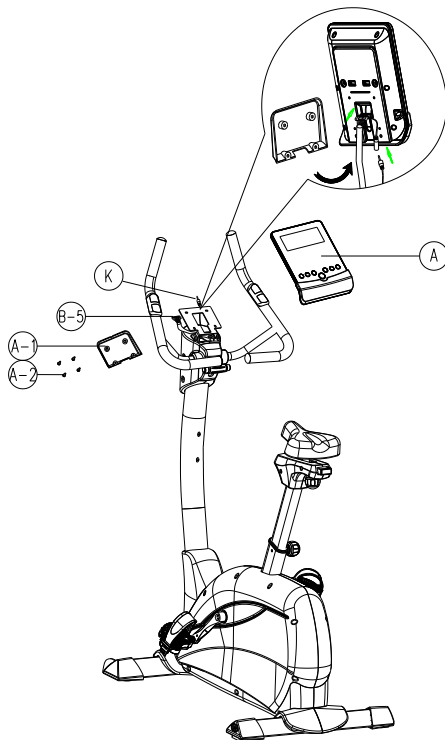
## PASO 4

1. Coloque el manubrio (K-3) en la base y acomode la cubierta metálica en la parte superior del manubrio.
2. A continuación, ensamble todo junto con el tornillo hexagonal (B-2), la arandela de resorte (L-3) y la arandela plana (L-2). Por favor, asegúrese de ajustar muy bien cada tornillo.
3. Coloque la cubierta (L-7 y L9 y L-8) en el manubrio (K-3) e inserte el mando (L-5) en la cubierta de metal (L). Luego ensamble con la arandela de presión (L-3) y la arandela plana (L-2). Asegúrese de que otra vez los tornillos estén bien ajustados.



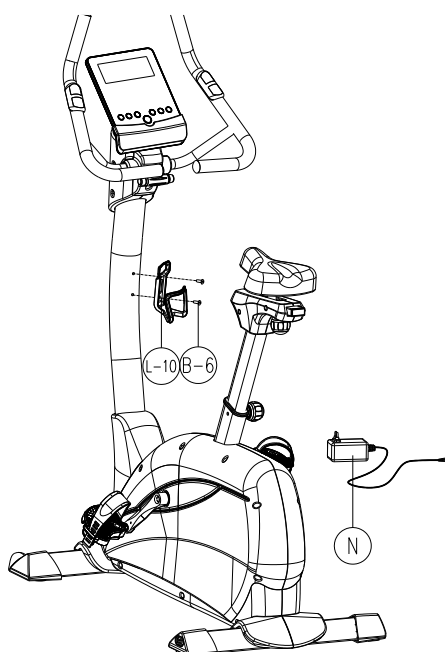
## PASO 5

1. Monte la computadora (A) sobre la placa y ajuste con cuatro tornillos.
2. Monte el soporte de la cubierta trasera (A-1) de la computadora (A) con 4 tornillos de cabeza redonda (A-2).



## PASO 6

Fije el sostén de la botella (L-10) en el poste del manubrio con los tornillos (B-6).



# Computadora SM2784-7

## **FUNCIONES DE LA BOTONERA**

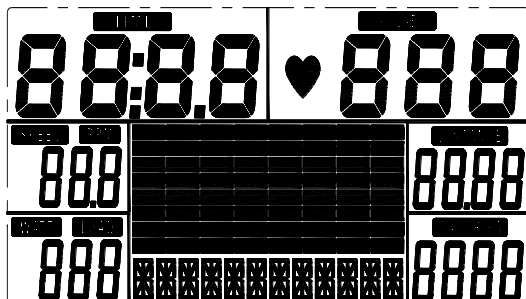
MODE/ENTER	En modo STOP, confirmar la info ingresada e ingresa al programa.
RESET	En modo STOP, presione este botón para volver al menu.
START/STOP	Para iniciar o detener el ejercicio.
RECOVERY	Para testear la recuperación de la frecuencia cardíaca.
UP	Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar el valor hacia arriba.
DOWN	Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar el valor hacia abajo.
TOTAL RESET	Para volver a encender la computadora.

## **DATOS EN PANTALLA DEL EJERCICIO**

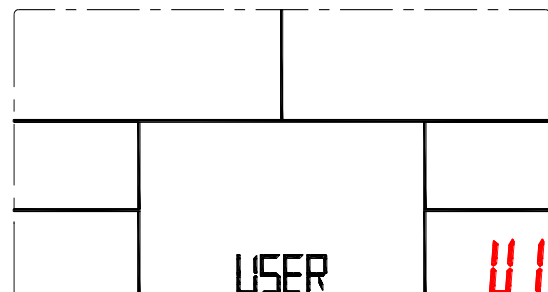
TIME / tiempo	Rango de la pantalla 0:00~99:99 ; Rango de ajuste 0:00~99:00
DISTANCE / distancia	Rango de la pantalla 0.00~99.99 ; Rango de ajuste 0.00~99.90km
CALORIES / calorías	Rango de la pantalla 0~9999 ; Rango de ajuste 0~9990
PULSE / pulso	Rango de la pantalla P-30~230 ; Rango de ajuste 0-30~230
WATT / vatios	Rango de la pantalla 0~999 ; Rango de ajuste 10~350
SPEED / velocidad	0.0~99.9km
RPM / frec. cardíaca	0~999

## **FUNCIONAMIENTO**

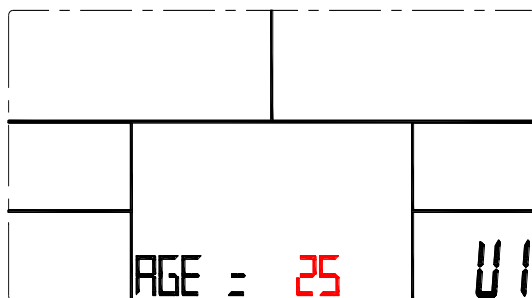
Conecte la fuente de alimentación y la computadora se encenderá emitiendo un pitido largo, la pantalla LCD mostrará todos los segmentos (dibujo A) por 2 segundos y entrará al modo de ajuste de los datos personales (género, edad, altura y peso) de U1 ~ U4. (Dibujo B ~ C). Después de ingresar los datos del usuario, la computadora mostrará el menú principal (dibujo D).



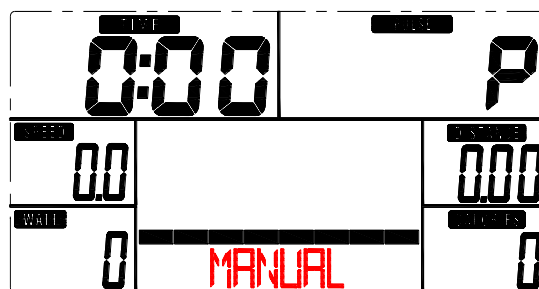
A



B

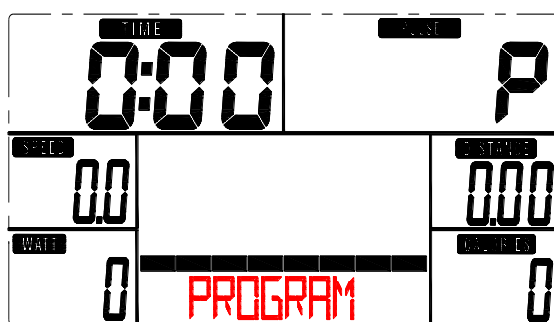


C



D

En el menú principal, el primer programa de ejercicio MANUAL se iluminará. El usuario deberá presionar UP (arriba) y DOWN (abajo) para seleccionar MANUAL > PROGRAMA-12 perfiles (dibujo E) > PROGRAMA > PROGRAMA del USUARIO > HRC (frecuencia cardíaca) (dibujo F) > WATT.



E



F

## 1. Inicio rápido y Manual

Antes de hacer ejercicio en el modo Manual, el usuario deberá configurar el tiempo, la distancia, las calorías y el pulso deseado. Tras el encendido, el usuario podrá pulsar START / STOP para comenzar a hacer ejercicio en modo MANUAL inmediatamente sin ningún tipo de ajuste.

Se puede ajustar durante el ejercicio presionando UP (arriba) y DOWN (abajo).

## 2. Programa

Antes de hacer ejercicio en el modo de PROGRAMA, el usuario puede configurar un objetivo de TIEMPO. Pulse UP (arriba) y DOWN (abajo) para seleccionar el Programa con 12 perfiles y pulse ENTER/MODE para confirmar. Se puede ajustar durante el ejercicio presionando UP (arriba) y DOWN (abajo).

## 3. H.R.C.

Antes del ejercitarse, la computadora le preguntará primero por la edad del usuario calculará el objetivo del PULSO. El usuario todavía puede presionar UP (arriba) y DOWN (abajo) para cambiar el objetivo del pulso de 30 a 230.

#### **4. Programa del usuario**

El usuario puede presionar UP (arriba) y DOWN (abajo) y después presionar MODE para crear su propio perfil. (De la columna 1 a la columna 20) El usuario puede mantener presionado el botón MODE durante 2 segundos para salir de configuración del perfil.

#### **5. Watt**

El valor predeterminado de vatios 120 estará parpadeando en la pantalla en el modo de ajuste de WATT. El usuario puede utilizar UP (arriba) y DOWN (abajo) para ajustar el valor objetivo entre 10 y 350. Pulse el botón MODE para confirmar.

#### **6. Recuperación Cardíaca**

Después de hacer ejercicio durante un periodo de tiempo, manténgase agarrado al manubrio, con sus palmas sobre el sensor de pulso, y presione el botón RECOVERY. Todas las funciones de visualización se detendrán, salvo TIME que iniciará una cuenta regresiva de 00:60 a 00:00. La pantalla mostrará el estado de Recuperación de su Frecuencia Cardíaca con F1, F2... hasta F6. F1 es el mejor, F6 es el peor. El usuario puede seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Pulse el botón de RECOVERY para volver la pantalla principal.

#### **NOTA**

- A)** Esta computadora requiere un adaptador de 9V, 500mA.
- B)** Cuando el usuario deja de pedalear durante 4 minutos, la computadora entrará en modo ahorro de energía. Todos los datos de configuración y el ejercicio se almacenaran hasta que el usuario retome nuevamente el ejercicio.
- C)** Cuando la computadora actúe anormalmente, por favor, desconecte el adaptador y vuélvalo a enchufar.

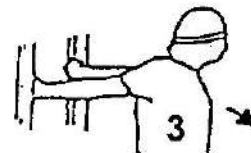
# Calentamiento muscular



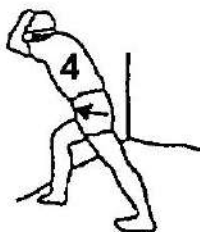
15 segundos cada brazo



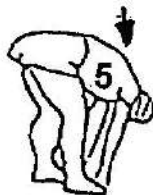
20 segundos



20 segundos



25 segundos



20 segundos



20 segundos



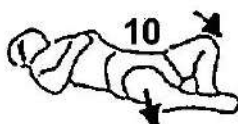
30 segundos



25 segundos cada pierna



30 segundos



20 segundos



5 segundos y 3 repeticiones



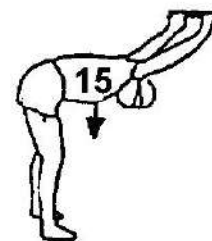
20 segundos



20 segundos cada pierna



5 repeticiones



15 segundos