

FITAGE

GE-122



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 110 kgs.

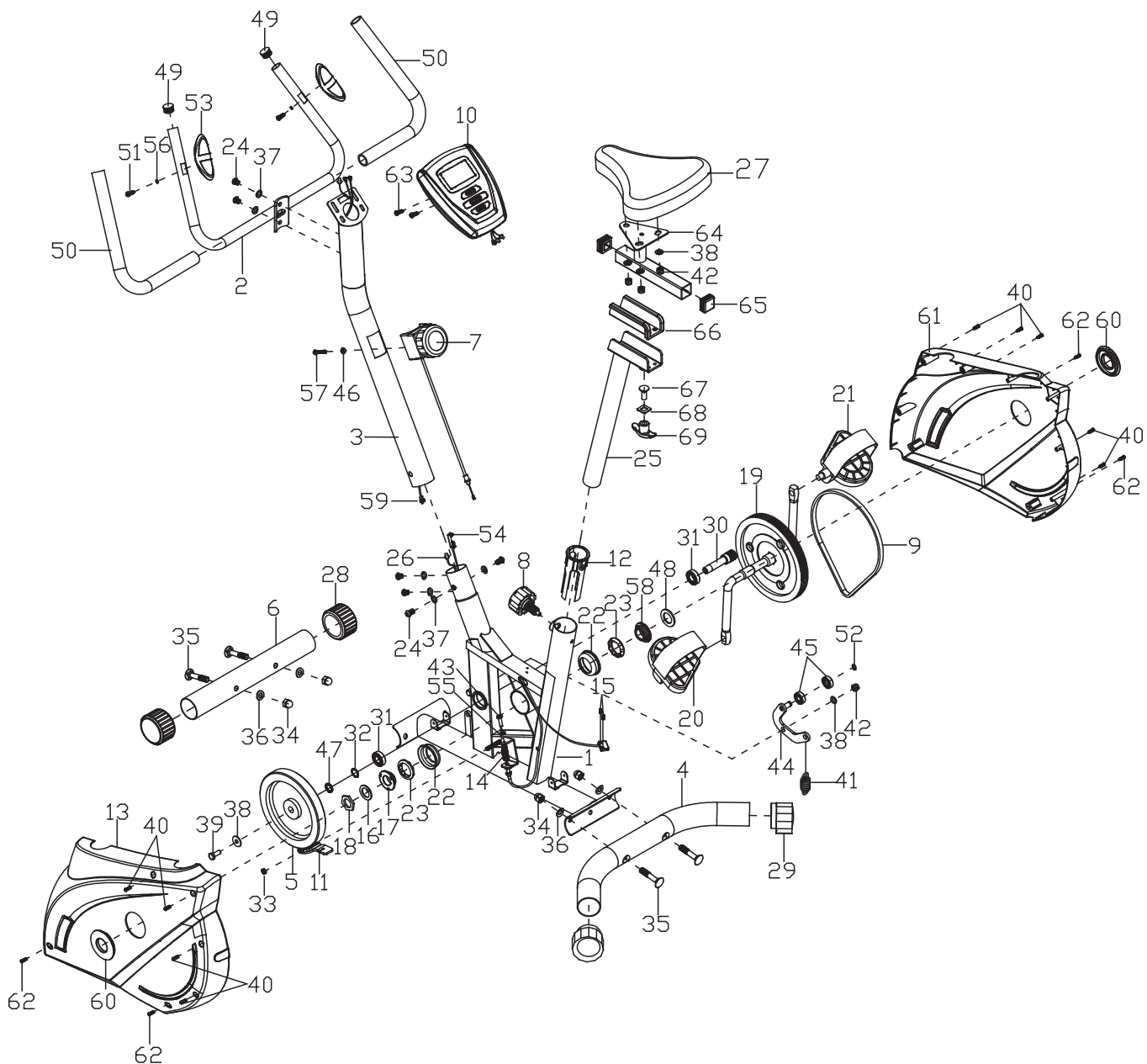


ADVERTENCIAS:

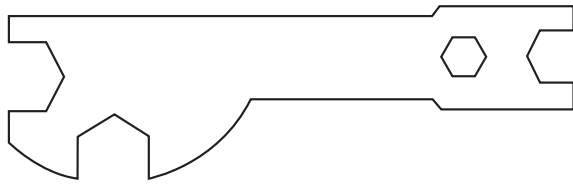
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios

PRECAUCIÓN:

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



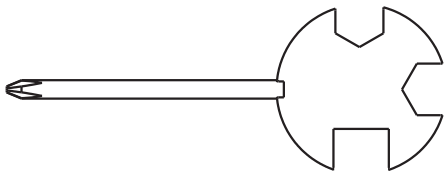
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	36	Arandela de arco $\Phi 10$	4
2	Poste del manillar	1	37	Arandela de arco $\Phi 8$	6
3	Poste	1	38	Arandela plana $\Phi 8$	5
4	Estabilizador trasero $\Phi 50 \times 1.5$	1	39	Tornillo hexagonal M8x20	1
5	Rueda magnética $\Phi 180 \times 25$	1	40	Tornillo de cabeza cruzada ST4.2x25	7
6	Estabilizador delantero $\Phi 50 \times 1.5$	1	41	Resorte de tensión $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
7	Perilla de control de tensión	1	42	Tuerca de nylon M8	4
8	Perilla de ajuste de altura del asiento M16	1	43	Tornillo hexagonal M6x20	1
9	Correa 290/J4	1	44	Placa de presión	1
10	Consola	1	45	Soporte 6000Z	2
11	Soporte magnético	1	46	Arandela de arco $\Phi 5$	1
12	Cojinete plástico del poste del asiento	1	47	Cojinete $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
13	Cubierta de la cadena izquierda	1	48	Arandela plana $\Phi 40 \times 2.8$	1
14	Resorte 65Mn/ $\Phi 10 \times 50 \times \delta 1.0$	1	49	Tapa de extremo del manillar	2
15	Tornillo de cabeza cruzada ST2.9x9.5	2	50	Empuñadura de goma espuma del brazo de la barandilla $\Phi 21 \times \Phi 27 \times 500$	2
16	Arandela plana $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	51	Tornillo de cabeza cruzada ST4.2x20	2
17	Buje del extractor (7/8)"	1	52	Clip circular $\Phi 10$	1
18	Tornillo hexagonal	1	53	Sensor de pulso de mano	2
19	Polea de correa con manivela 6"	1	54	Cable de tensión	1
20	Pedal izquierdo (1/2)"	1	55	Tornillo hexagonal M6	1
21	Pedal derecho (1/2)"	1	56	Arandela plana $\Phi 5$	2
22	Cojinete $\Phi 55.6 \times 16$	2	57	Tornillo de cabeza cruzada M5x45	1
23	Cojinete $\Phi 44.5$	2	58	Buje del extractor (15/16)"	1
24	Tornillo hexagonal M8x15	6	59	Cable del sensor de extensión L=750mm	1
25	Poste del asiento	1	60	Cubierta de la manivela	2
26	Sensor L=350mm	1	61	Cubierta de la cadena derecha	1
27	Almohadilla del asiento	1	62	Tornillo autoperforante de cabeza cruzada ST4.2x20	4
28	Tapa de extremo del estabilizador delantero	2	63	Tornillo de cabeza cruzada M5x10	2
29	Tapa de extremo del estabilizador trasero	2	64	Tubo deslizante del asiento	1
30	Eje de la rueda magnética $\Phi 17 \times 90$	1	65	Tapa de extremo cuadrada 30*30	2
31	Soporte 6203Z	2	66	Manga deslizante	1
32	Arandela curva $\Phi 17$	1	67	Tornillo de cabeza cruzada M10*35	1
33	Tornillo de nylon M6	1	68	Estator cuadrado 22*22*2.0	1
34	Tuerca de tapa M10	4	69	Perilla corta tipo TM10	1
35	Tornillo M10x57	4			



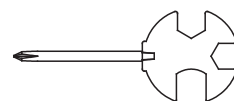
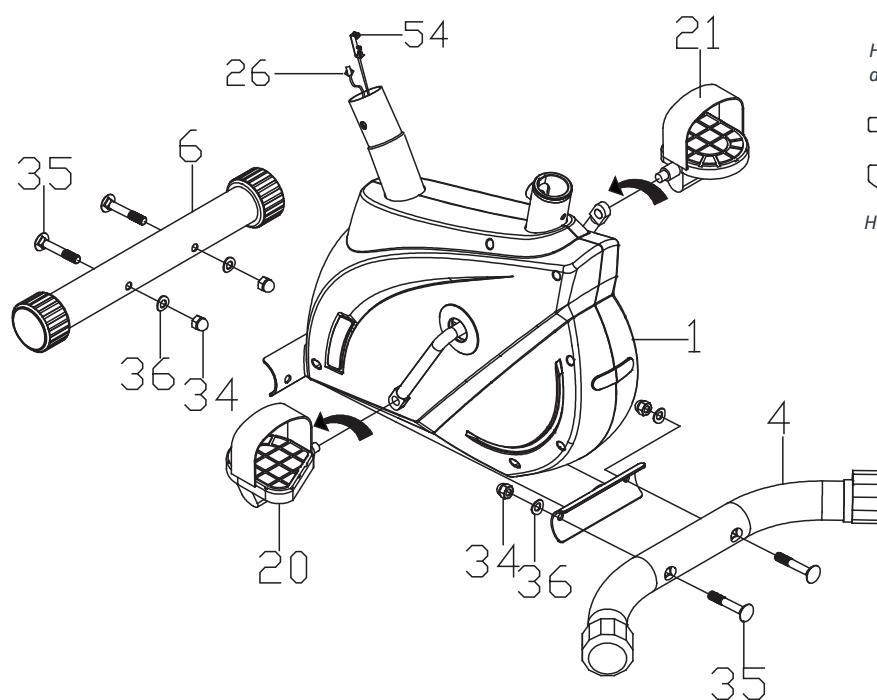
Herramienta Multi Hex
S19, S10, S13, S17



Llave Allen S6



Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips

**PASO 1**

Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips



Herramienta Multi Hex

A. Instalación del estabilizador delantero y trasero

Coloque el estabilizador delantero (6) en la curva frontal del marco principal (1) con dos tornillos M10 x 57 (35), dos arandelas de arco $\Phi 10$ (36) y dos tuercas de tapa M10 (34). Apriete las tuercas de tapa con la herramienta Multi Hex suministrada.

Coloque el estabilizador trasero (4) en la curva delantera del marco principal (1) con dos tornillos M10 x 57 (35), dos $\Phi 10$ arandelas de arco (36) y dos tuercas de tapa M10 (34). Apriete las tuercas de tapa con la herramienta Multi Hex suministrada.

B. Instalación de los pedales izquierdo y derecho

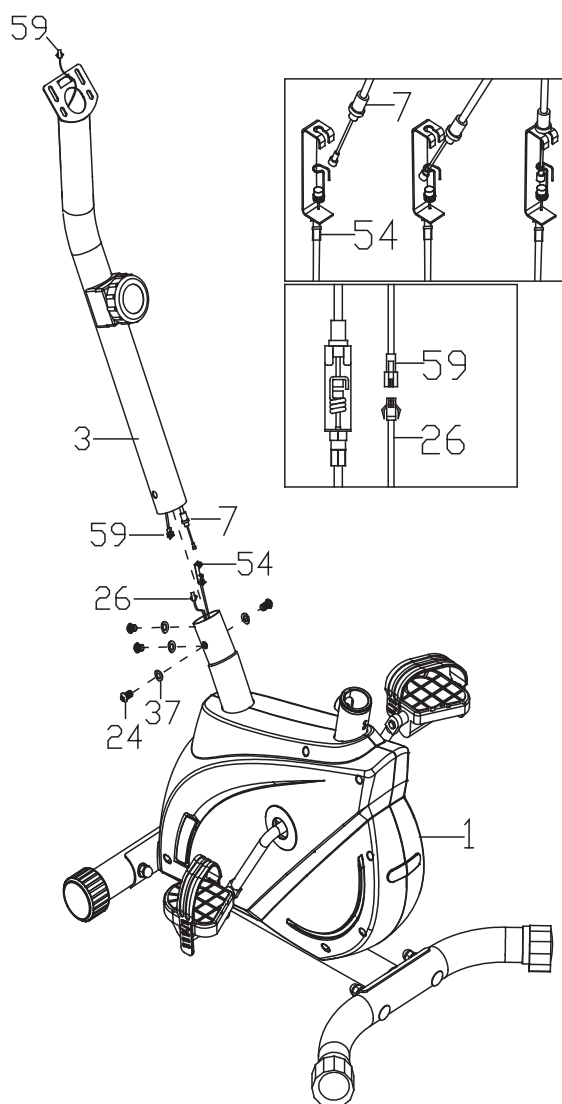
Las manivelas, los ejes del pedal y los pedales están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda. Inserte el eje del pedal izquierdo (20) en el orificio de la manivela izquierda. Gire el eje del pedal a mano en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado.

**NOTA**

- NO gire el eje del pedal en el sentido de las agujas del reloj.
- Apriete el pedal del pedal izquierdo (20) con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.
- Inserte el eje del pedal derecho (21) en el orificio de la manivela derecha. Gire el eje del pedal a mano en sentido horario hasta que quede ajustado. Apriete el eje del pedal derecho (21) con la herramienta Multi Hex con el destornillador Phillips suministrada.

**PASO 2**

Llave Allen S6

**A. Instalación del poste del manillar.**

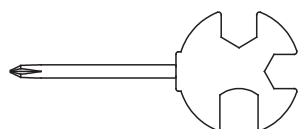
Quite los cuatro tornillos hexagonales M8x15 (24) y cuatro Φ 8 arandelas curvas (37) del tubo del marco principal (1). Retire los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

Conecte el cable del sensor (26) del marco principal (1) al cable del sensor de extensión (59) desde el poste del manillar (3).

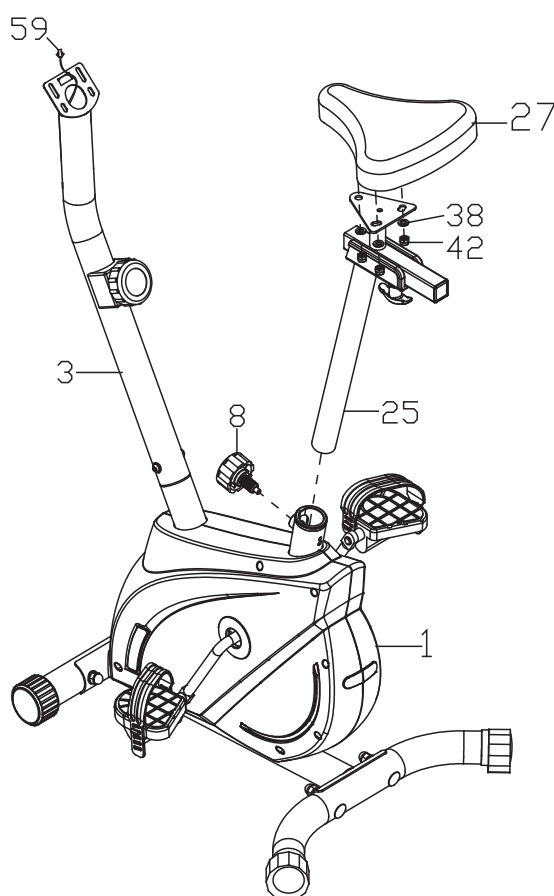
Coloque el extremo de cable del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) en el bloqueo de cable del cable de tensión (54). Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) hacia arriba y fíjelo en la ranura del soporte metálico del cable de tensión (54). Inserte el accesorio de metal en

el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) en el orificio en el extremo de la ranura en el soporte metálico del cable de tensión (54).

Conecte el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) al cable de tensión (54). Inserte el poste del manillar (3) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con cuatro tornillos hexagonales M8x15 (24) y cuatro Φ 8 arandelas curvas (37) que se retiraron. Apriete los pernos con la llave Allen S6 suministrada.

**PASO 3**

Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips



A. Instalación de la almohadilla del asiento, de los fuelles del poste del asiento y del poste del asiento.

Retire tres $\Phi 8$ arandelas planas (38) y tres tuercas de nylon M8 (42) de la parte inferior de la almohadilla del asiento (27). Fije los tornillos en la parte inferior de la almohadilla del asiento (27) a través de los orificios en la parte superior del poste del asiento (25), con tres $\Phi 8$ arandelas planas (38) y tres tuercas de nylon M8 (42).

Apriete las tuercas de nylon con la herramienta Multi Hex con el destornillador Phillips proporcionada.

Deslice el fuelle del poste del asiento (63) sobre el poste del asiento (25).

Inserte el poste del asiento (25) en el cojinete de plástico del poste del asiento en el tubo del marco principal (1) y luego coloque la perilla de

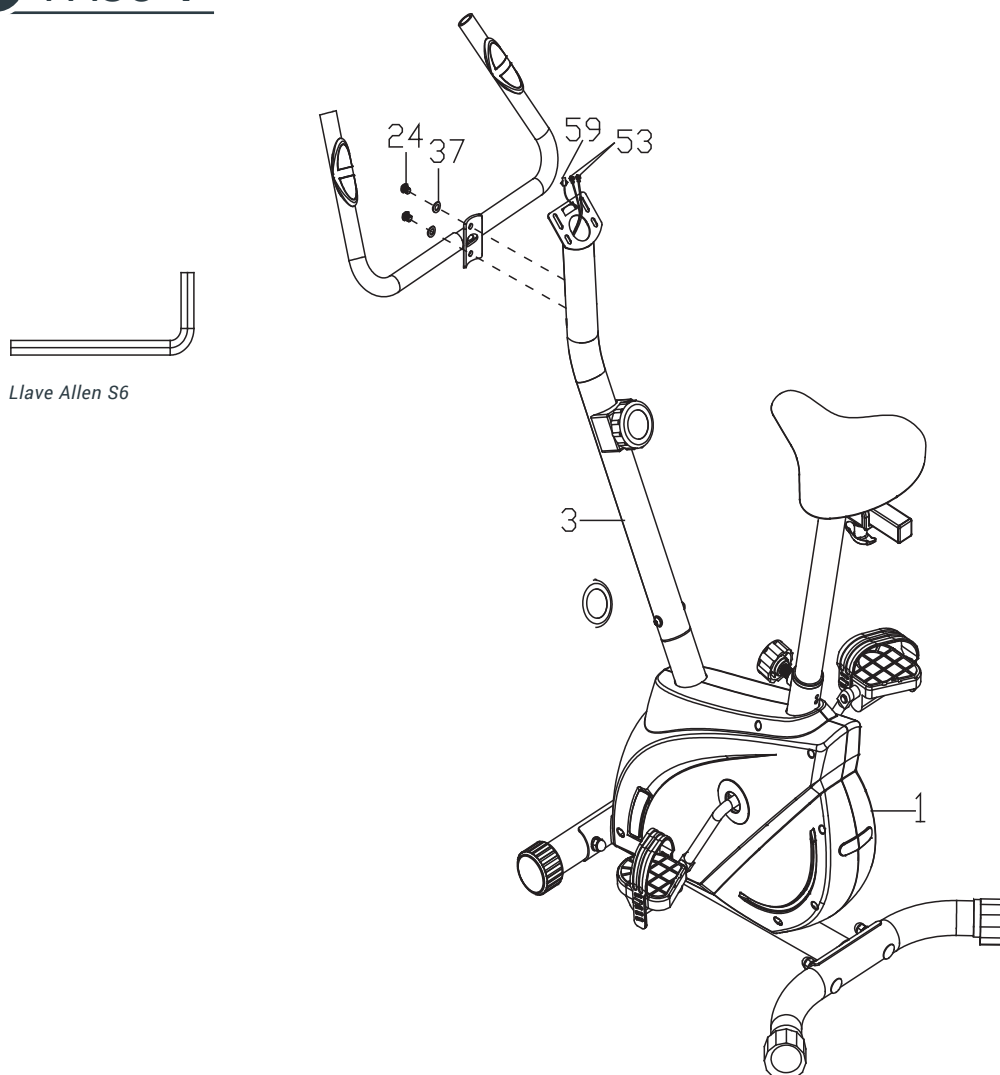
ajuste de altura del asiento (8) en el tubo del marco principal (1) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el poste del asiento (25) en la posición adecuada.

Ajuste de la altura del asiento

Gire la perilla de ajuste de altura del asiento M16 (8) en el sentido contrario a las agujas del reloj para soltar el poste del asiento (25) y luego deslice el poste del asiento (25) hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta el orificio deseado para la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento (25) en su lugar apretando la perilla de ajuste de altura del asiento (8) M16 en el sentido de las agujas del reloj.

**NOTA**

• Al ajustar la altura del poste del asiento, asegúrese de que el cojinete de plástico del poste del asiento no sobrepase la línea de marca en el poste del asiento.

**PASO 4**

Llave Allen S6

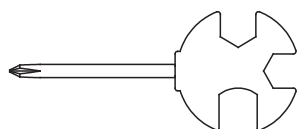
A. Instalación del manillar

Quite dos tornillos hexagonales M8x15 (24) y dos arandelas curvas (37) del poste del manillar (2). Quite los pernos con la llave Allen S6 suministrada.

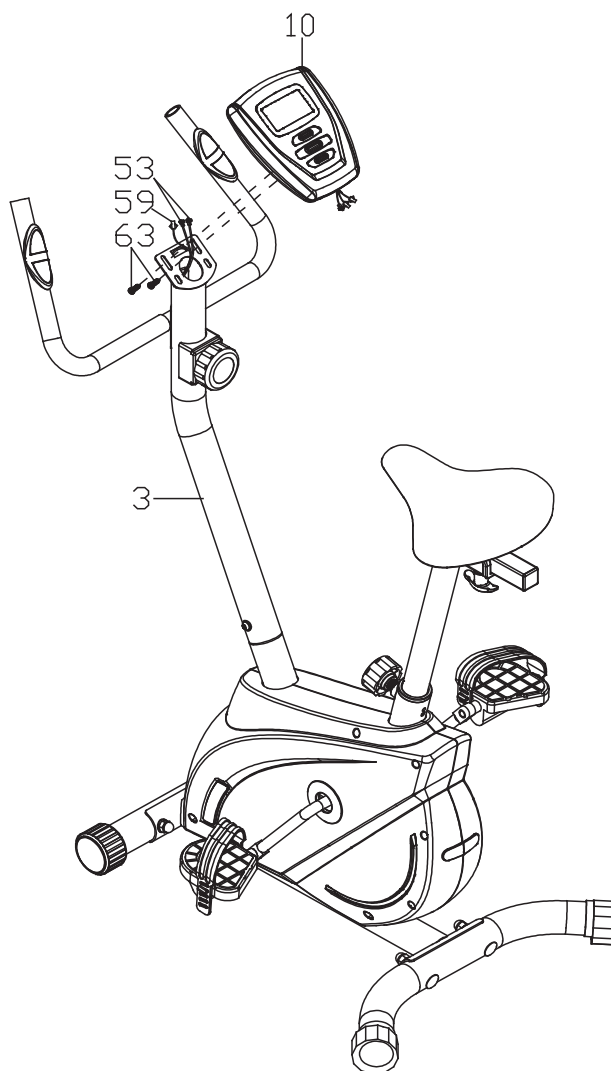
Inserte los cables del sensor de pulso de mano (53) en el orificio del poste del manillar (2) y luego tire de ellos del extremo superior del poste

del manillar (2).

Coloque el poste del manillar (2) en el poste del medidor (3) con dos tornillos hexagonales M8x15 (24) y dos arandelas curvas (37) que se retiraron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

**PASO 5**

Herramienta Multi Hex con
destornillador Phillips

**A. Instalación de consola**

Quite dos tornillos de cabeza cruzada M5 × 10 (64) de la consola (10). Conecte el cable del sensor de extensión (59) y los cables del sensor de pulso de mano (53) a los cables que vienen de la consola (10). Inserte los cables en el poste del manillar. Fije la consola (10) en el extremo superior del poste (3) con

dos tornillos de cabeza cruzada M5 × 10 (63) que se retiraron. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con el destornillador Phillips proporcionada.



ESPECIFICACIONES

TIME(TMR).....	00:00-99:00
ODOMETER (si está incluido en su equipo).....	0-999.9 KM or ML
SPEED(SPD).....	0.0-99.9 KM/H
PULSE*(si está incluido en su equipo).....	40-240 BPM
DISTANCE(DST).....	0.00-999.9 KM
CALORIES(CAL).....	0-9999 KCAL

FUNCIONES DE LAS TECLAS

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

PULSE: Pulse para iniciar o detener el funcionamiento de la función. * (SI TIENE)

SET: La tecla le permite elegir un valor objetivo para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE

RESET: Tecla para restablecer el valor a cero presionando 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.



PROBLEMA	SOLUCION
No se muestran datos en la consola de la computadora.	<ol style="list-style-type: none">1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero.2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías.3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.
La bicicleta se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta.
La bicicleta hace un ruido chirriante cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar flojos en la bicicleta. Por favor inspeccione los tornillos y apriete los que estén sueltos.

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. 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.

