

# FITAGE®

PROFESSIONAL ELLIPTICAL TRAINER

GE410



MANUAL DEL USUARIO <

# **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.**

---

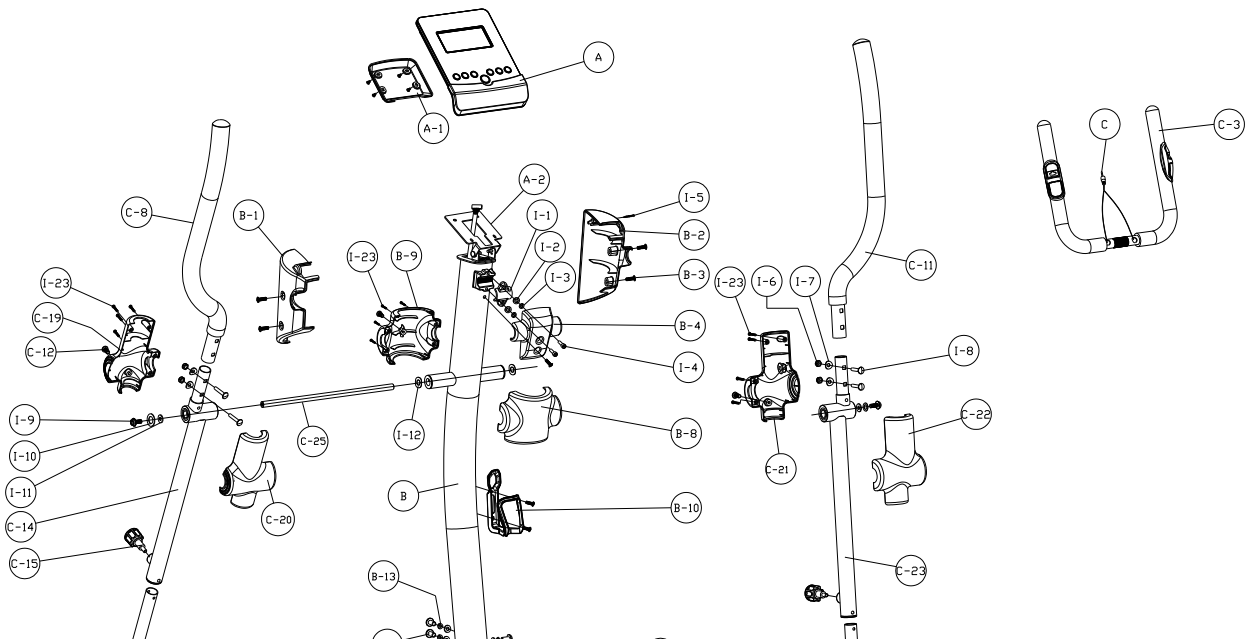
*Guarde estas instrucciones.*

# Listado de partes

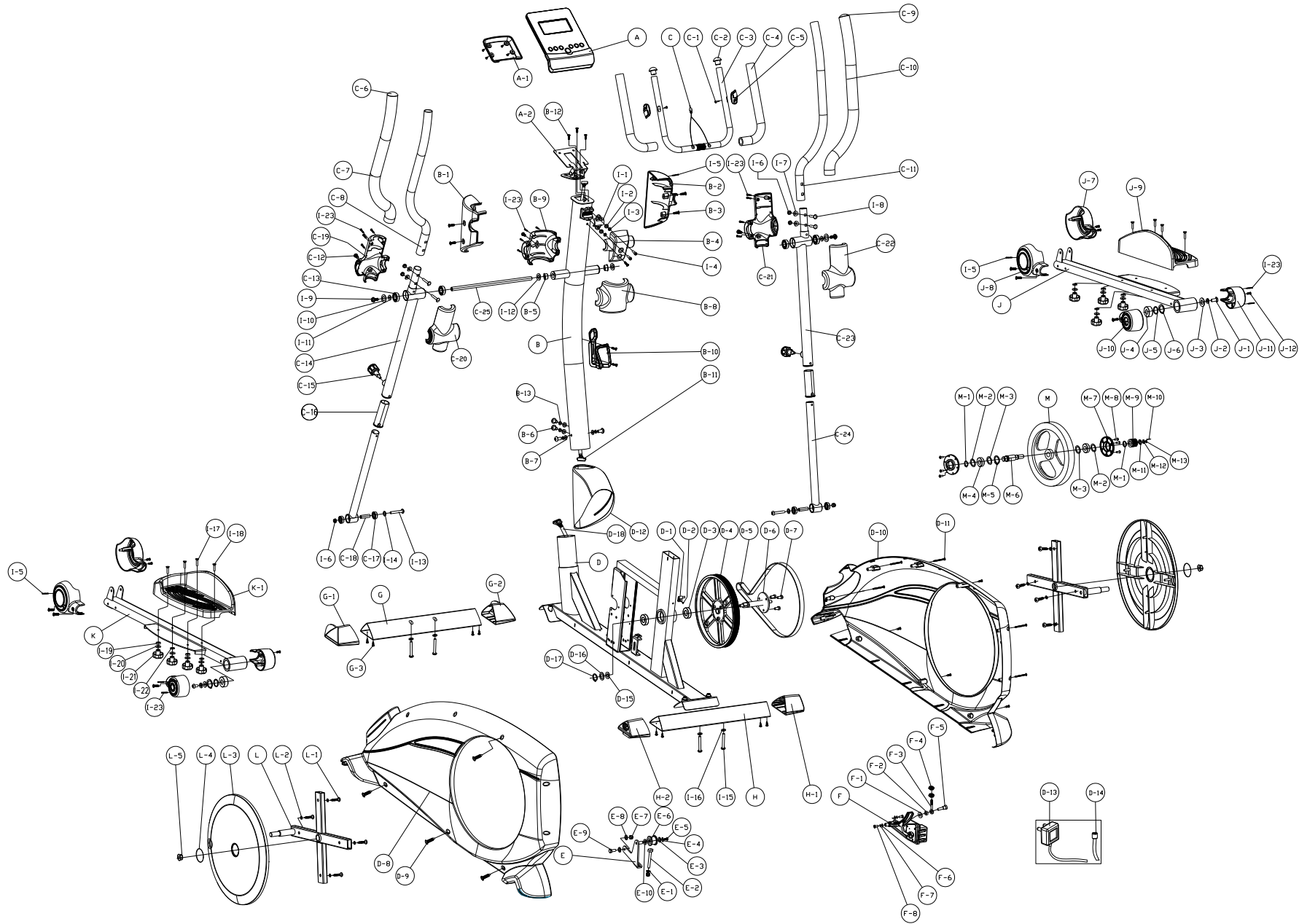
Nº	DESCRIPCION	CANT.	NO	DESCRIPCION	CANT.
A	COMPUTADORA	1PC	D-1	CAJA DEL SENSOR	1PC
A-1	CUBIERTA DE LA COMPUTADORA	1PC	D-2	TORNILLO M4x10L	1PC
A-2	PLACA DE LA COMPUTADORA	1PC	D-3	SOPORTE 6004RS	2PCS
B	POSTE DEL MANUBRIO	1PC	D-4	POLEA GRANDE	1PC
B-1	CUBIERTA DEL POSTE DELANTERO (IZQ.)	1PC	D-5	CORREA	1PC
B-2	CUBIERTA DEL POSTE DELANTERO (DER.)	1PC	D-6	EJE	1PC
B-3	TORNILLO M5xP0.8x14L	8PCS	D-7	TORNILLO M8xP1.25x12Lx5t	3PCS
B-4	CUBIERTA DEL POSTE DELANTERO (FRONTAL)	1PC	D-8	CUBIERTA DE LA CADENA (IZQ.)	1PC
B-5	COJINETE $\varphi$ 26.7x $\varphi$ 17.12x15L	2PCS	D-9	TORNILLO M5x16	8PCS
B-6	TORNILLO M8xP1.25x16L(6m/m)	4PCS	D-10	CUBIERTA DE LA CADENA (DER.)	1PC
B-7	ARANDELA PLANA $\varphi$ 8x $\varphi$ 19x2t	4PCS	D-11	TORNILLO M4x50L	5PCS
B-8	CUBIERTA PROTECTORA (FRONTAL)	1PC	D-12	CUBIERTA DEL CUERPO PRINCIPAL	1PC
B-9	CUBIERTA PROTECTORA (TRASERA)	1PC	D-13	ADAPTADOR	1PC
B-10	SOPORTE BOTTLE	1PC	D-14	CABLE DC	1PC
B-11	CABLE DE LA COMPUTADORA	1PC	D-15	ARANDELA CURVA $\varphi$ 20x $\varphi$ 30x0.3t	1PC
B-12	TORNILLO M5x14L	3PCS	D-16	ARANDELA PLANA $\varphi$ 20.3x $\varphi$ 30x1t	1PC
B-13	ARANDELA PLANA $\varphi$ 8	4PCS	D-17	ARO ESTILO C	1PC
C	CABLE DEL SENSOR DE PULSO	1PC	E~E-10	RUEDA IDLE CON SOPORTE & JUEGO DE TORNILLOS	1SET
C-1	TORNILLO M3x20L	2PCS	F	JUEGO DE IMANES & CAJA DE CAMBIOS CON JUEGO DE TORNILLOS	1SET
C-2	CUBIERTA $\varphi$ 7/8" DEL MANUBRIO DELANTERO	2PCS	G	ESTABILIZADOR DELANTERO	1PC
C-3	MANUBRIO DELANTERO	1PC	G-1	RUEDA DE TRANSPORTE (IZQ.)	1PC
C-4	AGARRADERA DE GOMA DEL MANUBRIO	2PCS	G-2	RUEDA DE TRANSPORTE (DER.)	1PC
C-5	PULSO MANUAL	1SET	G-3	TORNILLO 3/16" (#10) x3/4"	8PCS
C-6	CUBIERTA $\varphi$ 1 1/4" DEL MANUBRIO SUPERIOR (R/L)	1PC	H	ESTABILIZADOR TRASERO	1PC
C-7	AGARRADERA DE GOMA DEL MANUBRIO SUPERIOR (R/L)	1PC	H-1	CUBIERTA DE AJUSTE (IZQ.)	1PC
C-8	MANUBRIO SUPERIOR (IZQ.)	1PC	H-2	CUBIERTA DE AJUSTE (DER.)	1PC
C-9	CUBIERTA $\varphi$ 1 1/4" DEL MANUBRIO SUPERIOR (R/L)	1PC	I-1	PLACA DE METAL DEL MANUBRIO	1PC
C-10	AGARRADERA DE GOMA DEL MANUBRIO SUP. (R/L)	1PC	I-2	TORNILLO $\varphi$ 7x $\varphi$ 12x1t	2PCS
C-11	MANUBRIO SUPERIOR (DER.)	1PC	I-3	ARANDELA PLANA $\varphi$ 7x2t	2PCS
C-12	TORNILLO M5xP0.8x14L	2PCS	I-4	TORNILLO HEXAGONAL M7xP1.0x30L DEL MANUBRIO	1PC
C-13	SOPORTE 6003 2Z	4PCS	I-5	TORNILLO M3x25L	3PCS
C-14	MANUBRIO INFERIOR (IZQ.)	1PC	I-6	TUERCA M8	6PCS
C-15	PERILLA DE AJUSTE DEL MANUBRIO INFERIOR	2PCS	I-7	ARANDELA CURVA $\varphi$ 8x $\varphi$ 19x2t	4PCS
C-16	BUJE PLÁSTICO $\varphi$ 35*29*102.8L	2PCS	I-8	PERNO M8xP1.25x40L	4PCS
C-17	COJINETE 6001 2Z	4PCS	I-9	TORNILLO M8xP1.0x20L(30#)	2PCS
C-18	SOPORTE $\varphi$ 8* $\varphi$ 12*36L	2PCS	I-10	ARANDELA PLANA $\varphi$ 8x $\varphi$ 26x2t	2PCS
C-19	CUBIERTA TRASERA DEL MANUBRIO INFERIOR (IZQ.)	1PC	I-11	ARANDELA PLASTICA $\varphi$ 10x $\varphi$ 25x0.5t	2PCS
C-20	CUBIERTA TRASERA DEL MANUBRIO FRONTAL (IZQ.)	1PC	I-12	ARANDELA ONDULADA $\varphi$ 17.5x $\varphi$ 25x0.3t	2PCS
C-21	CUBIERTA TRASERA DEL MANUBRIO INFERIOR (DER.)	1PC	I-13	PERNOS M8xP1.25x55L	2PCS

C-22	CUBIERTA DELANTERA DEL MANUBRIO INFERIOR (IZQ.)	1PC	I-14	ARANDELA PLANA $\phi$ 8x $\phi$ 16x1t	2PCS
C-23	MANUBRIO INFERIOR (DER.)	1PC	I-15	PERNO M8Xp1.25x60L	4PCS
C-24	MANUBRIO INTERIOR	2PCS	I-16	ARANDELA PLANA $\phi$ 8x $\phi$ 19x2t	4PCS
C-25	EJE	1PC	I-17	PERNO M6xP1.0x50L	8PCS
D	CUERPO PRINCIPAL	1PC	I-18	BUJE $\phi$ 7x $\phi$ 12x25mmL	4PCS
I-19	ARANDELA RESORTE $\phi$ 6	8PCS	J-11	CUBIERTA EXTERNA DEL PEDAL	2PCS
I-20	PERILLA M6 x P1.0 PARA EL PEDAL	8PCS	J-12	TORNILLO M5Xp0.8x14L	12PCS
I-21	ARANDELA PLANA $\phi$ 6x $\phi$ 13x1.5t	4PCS	K	BRAZO DEL PEDAL (IZQ.)	1PC
I-22	PERNO M3xP14	16PCS	K-1	PEDAL (DER.)	1PC
J	BRAZO DEL PEDAL (DER.)	1PC	L	DISCO	2PCS
J-1	TORNILLO M8*P1.25*16L(6m/m)	2PCS	L-1	TORNILLO M4x14L	8PCS
J-2	ARANDELA PLANA $\phi$ 8.1* $\phi$ 12.9*2.4T	2PCS	L-2	ARANDELA PLANA $\phi$ 5x $\phi$ 16x1t	8PCS
J-3	ARANDELA PLANA $\phi$ 8.5x $\phi$ 25x2t	2PCS	L-3	CUBIERTA DEL DISCO REDONDO	2PCS
J-4	SOPORTE 2203-2RS	2PCS	L-4	DISCO REDONDO	2PCS
J-5	BUJE $\phi$ 17* $\phi$ 22*3L	2PCS	L-5	TUERCAS M10xP1.25x10T	2PCS
J-6	ARO RESORTE	2PCS	M~13	JUEGO DE RUEDA FLOTANTE	1SET
J-7	CUBIERTA DER. PARA EL MANUBRIO INTERIOR	2PCS			
J-8	CUBIERTA IZQ. PARA EL MANUBRIO INTERIOR	2PCS			
J-9	PEDAL (DER.)	1PC			
J-10	CUBIERTA INTERNA DEL BRAZO DEL PEDAL	2PCS			

## Despiece



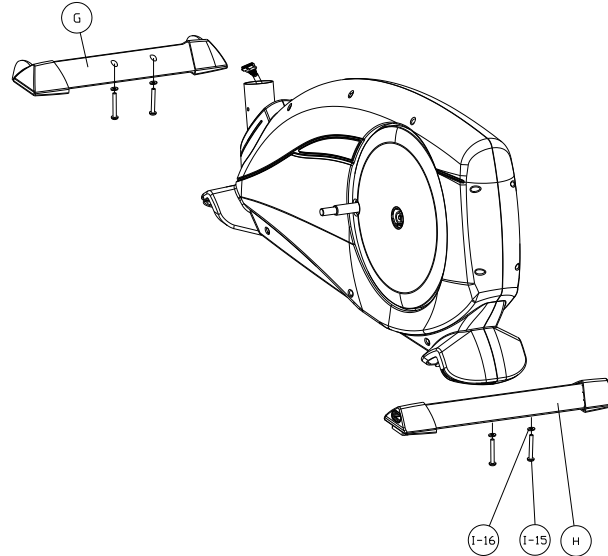




# Ensamblado

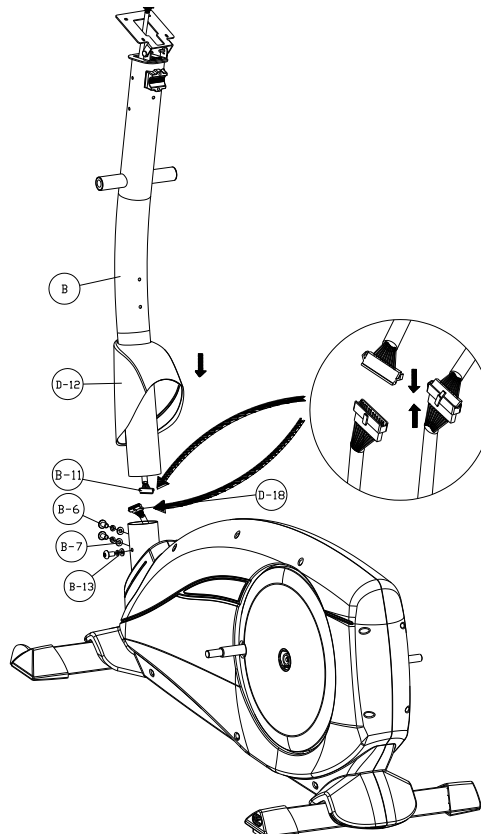
## PASO 1

Ensamble el estabilizador delantero y trasero (G y H) y el cuerpo principal con 4 arandelas (I-16) y 4 tornillos (I-15).



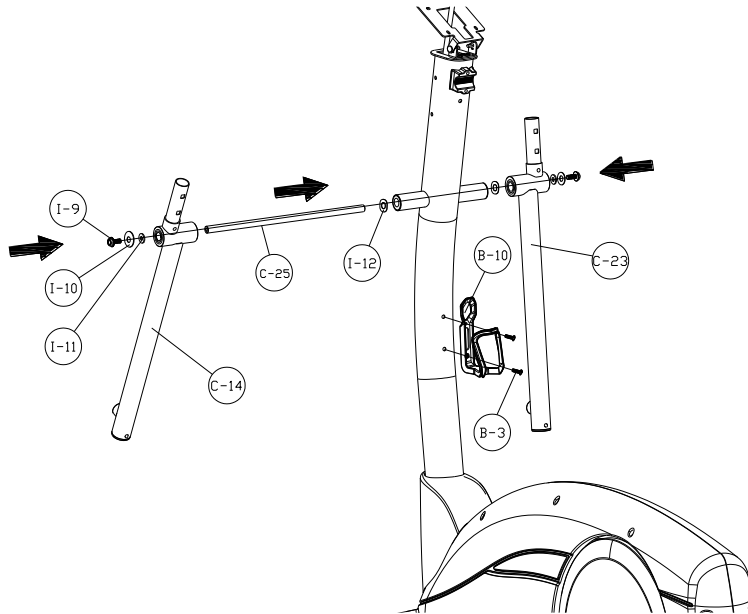
## PASO 2

Deslice la cubierta frontal (D-12) al poste frontal de la carcasa. Conecte los cables de tensión superior e inferior (D-11 y D-18) entre sí. Ensamble el poste del manubrio (B) y el cuerpo principal con 4 arandelas (B-7), 4 arandelas de resorte (B-13) y 4 tornillos (B-6).



### PASO 3

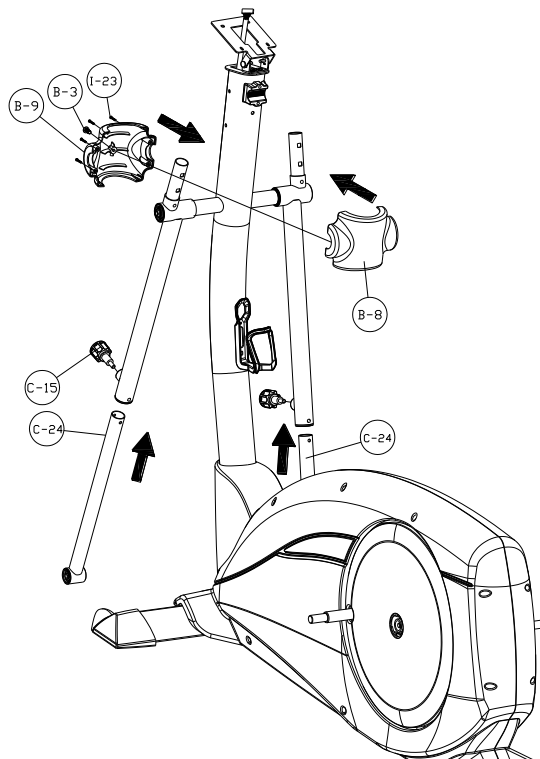
Ensamble el manubrio derecho y el izquierdo (C-14 y C-23) en el poste del manubrio (B) a través de un eje (C-25), 2 arandelas de plástico (I-11), 2 arandelas planas (I-10), 2 tornillos (I-9). Fije soporte de la botella (B-10) al mástil del manubrio con los tornillos (B-3).



STEP 4

### PASO 4

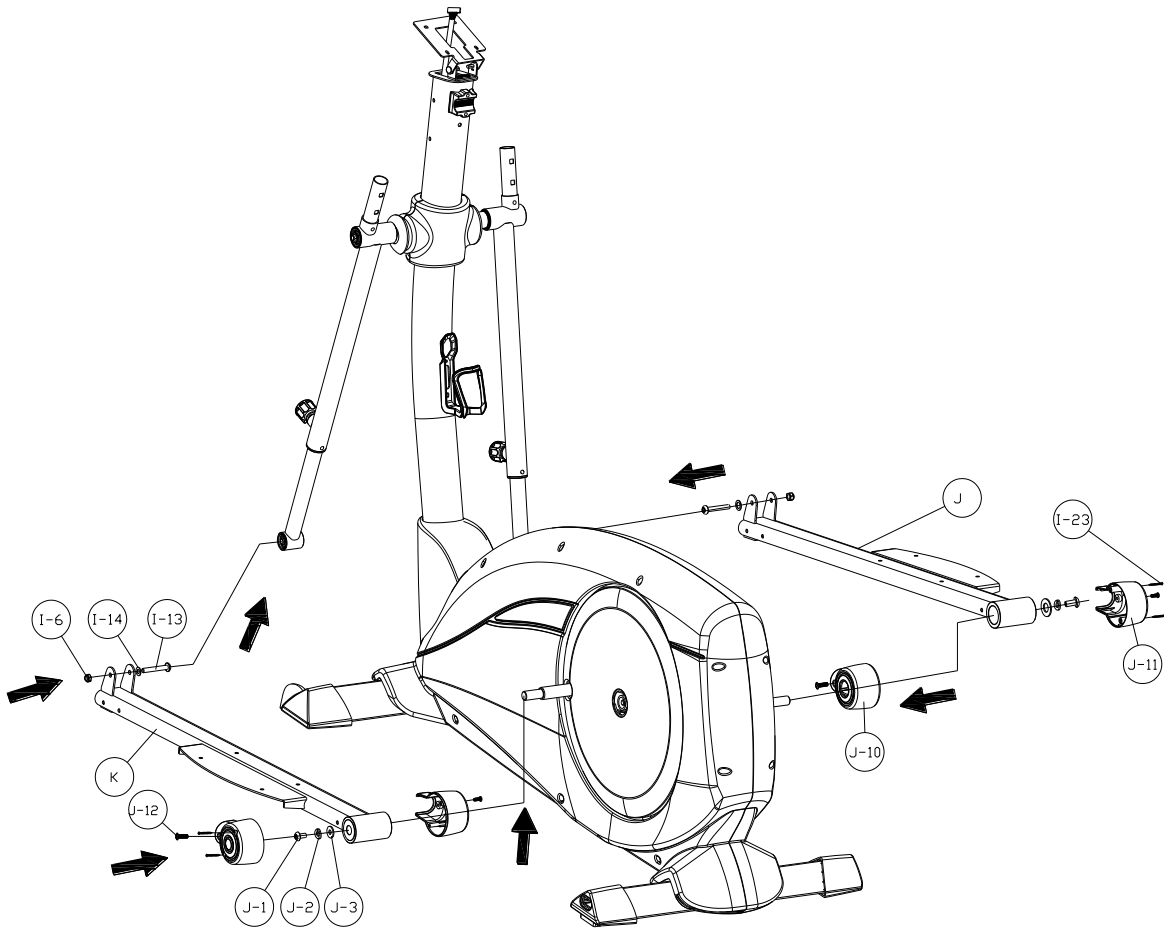
Inserte el tubo interior de izq. & der. (C-24) en la parte baja de la barandilla izq. & der. (C-14 y C-27). Asegure la barandilla en posición con la perilla de ajuste (C-15).





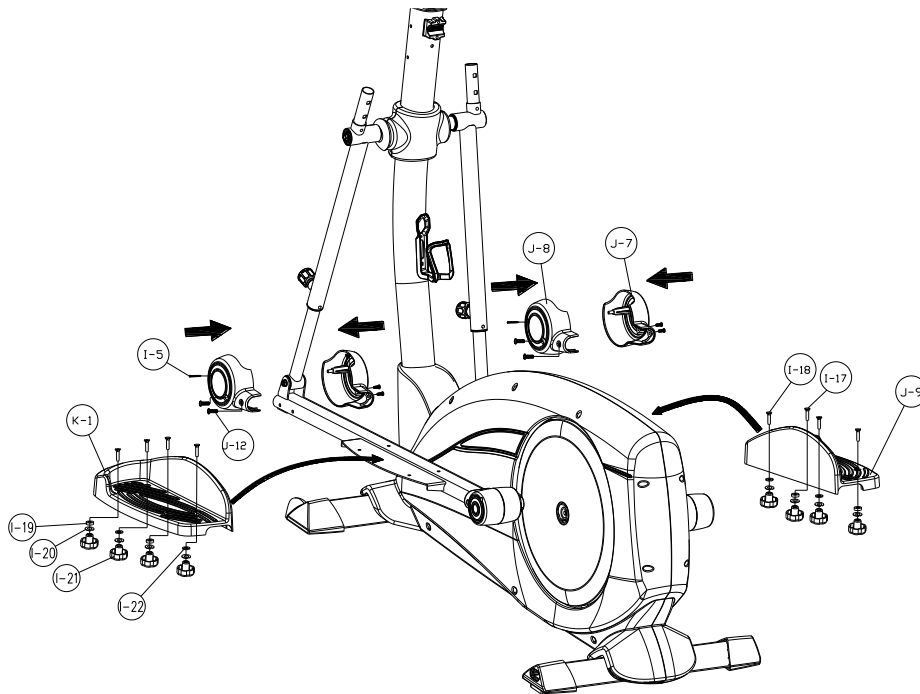
## PASO 5

Ensamble el brazo del pedal izquierdo (K) al disco izquierdo utilizando el buje (L), la arandela plana (J-3), arandela de resorte (J-2) y el tornillo (L-1). Ensamble la cubierta izquierda y la cubierta derecha (J-10 y J-11) para el brazo del pedal izquierdo (K) con el tornillo (I-23). Repita el paso anterior para el brazo del pedal derecho (J). A continuación ensamble el manubrio interno (C-24) para el brazo del pedal izquierdo (K) con la arandela plana (I-14), el tornillo (I-13) y la tuerca (I-6).



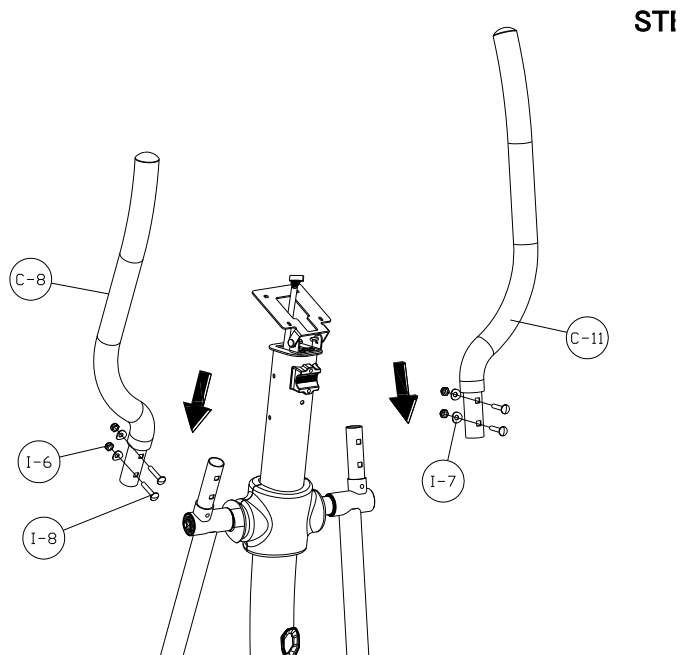
## PASO 6

Ensamble la cubierta (J-7 y J-8) al manubrio interior (C-24) con tornillos (I-5). A través del perno (I-17) conecte el pedal izquierdo (K-1) al brazo del pedal (K) con dos bujes (I-18), 2 arandelas de presión (I-9), 2 mandos (I-20) y 2 arandelas planas (I-21). Repita el paso anterior para el brazo del pedal derecho (J).



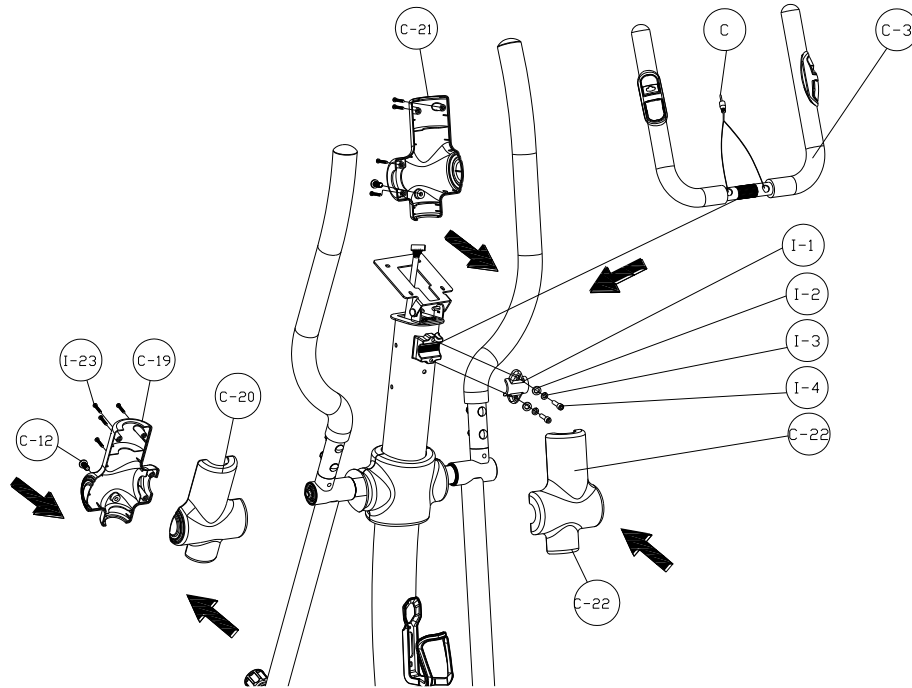
## PASO 7

Monte la parte superior del manubrio fijo (C-8 y C-11) con los 4 tornillos (I-8), las 4 arandelas curvas (I-7) y cuatro tuercas (I-6).



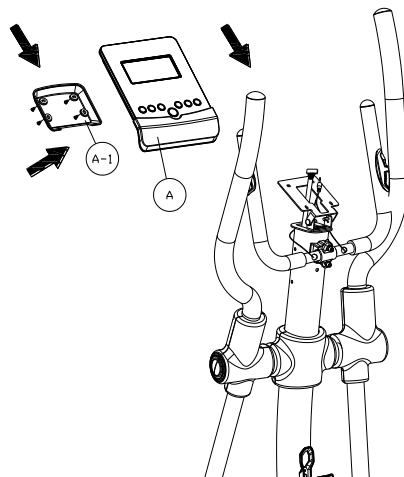
## PASO 8

Ensamble la cubierta de la baranda (trasera y delantera) (C-19 y C-20) a la parte inferior izquierda del manubrio (C-14) con el tornillo (I-13). Repita el paso anterior para la parte inferior derecha del manubrio (C-14). Coloque el manubrio delantero (C-3) sobre la base del manubrio y posicione la cubierta de metal (I-1) en la parte superior del manubrio. A continuación monte todo junto con la cubierta (B-4) con los 3 tornillos (I-4), la arandela de resorte (I-3), y la arandela plana (I-2). Por favor, asegúrese de que todo esté bien ajustado.



## PASO 9

Monte la computadora (A) a la placa base de la computadora utilizando cuatro tornillos. Monte el soporte de la cubierta trasera (A-1) para la computadora (A) con 4 tornillos de cabeza redonda.



# Computadora SM2784-7

## FUNCIONES DE LA BOTONERA

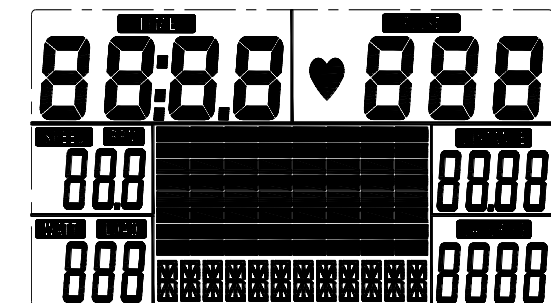
MODE/ENTER	En modo STOP, confirmar la info ingresada e ingresa al programa.
RESET	En modo STOP, presione este botón para volver al menu.
START/STOP	Para iniciar o detener el ejercicio.
RECOVERY	Para testear la recuperación de la frecuencia cardíaca.
UP	Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar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

## DATOS EN PANTALLA DEL EJERCICIO

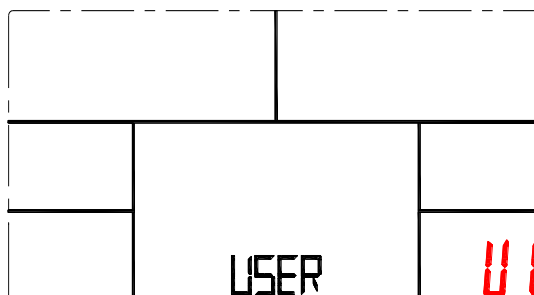
TIME / tiempo	Rango de la pantalla 0:00~99:99 ; Rango de ajuste 0:00~99:00
DISTANCE / distancia	Rango de la pantalla 0.00~99.99 ; Rango de ajuste 0.00~99.90km
CALORIES / calorías	Rango de la pantalla 0~9999 ; Rango de ajuste 0~9990
PULSE / pulso	Rango de la pantalla P-30~230 ; Rango de ajuste 0-30~230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

## FUNCIONAMIENTO

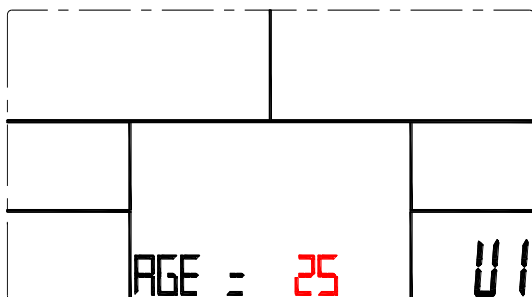
Conecte la fuente de alimentación y la computadora se encenderá emitiendo un pitido largo, la pantalla LCD mostrará todos los segmentos (dibujo A) por 2 segundos y entrará al modo de ajuste de los datos personales (género, edad, altura y peso) de U1 ~ U4. (Dibujo B ~ C). Después de ingresar los datos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



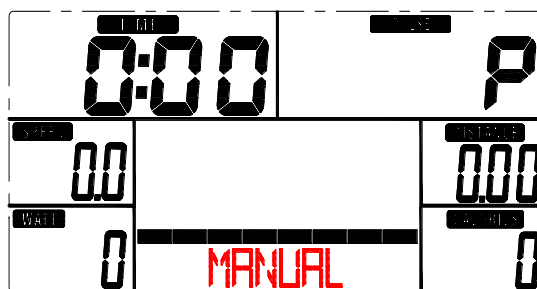
A



B

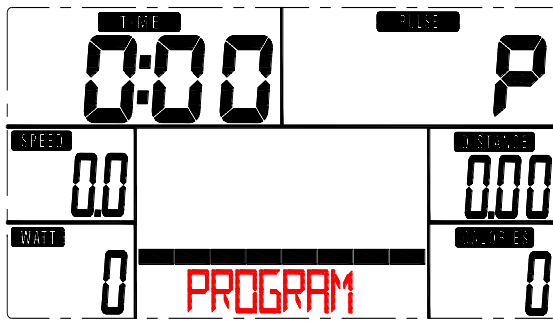


C

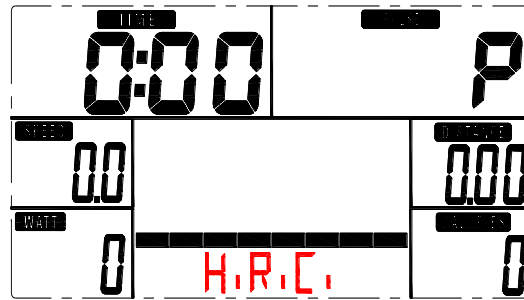


D

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

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos y un enfriamiento. El calentamiento es una parte importante de su entrenamiento y debe anteponerse a cada sesión. Prepara su cuerpo para ejercicios más intensos por medio del calentamiento y el estiramiento de los músculos. Al final de su entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir cualquier problema de dolor muscular. Le sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

1



### CUELLO Y CABEZA

Gire la cabeza hacia la derecha por unos segundos, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás por unos segundos, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Gire la cabeza hacia la izquierda por unos segundos y, por último, deje caer su cabeza sobre su pecho por unos segundos. Repita esta acción en varias veces.

5



### TOCARSE LOS DEDOS

Lentamente inclínese hacia adelante doblándose por la cintura, dejando que su espalda y hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos del pie. Llegue tan lejos como le sea posible y mantenga durante 15 segundos.

2



### HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia el oído derecho por unos segundos. A continuación, levante el hombro izquierdo hacia el oído izquierdo por unos segundos y baje su hombro derecho. Repita esta acción en varias veces.

6



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio, tome por detrás su pie derecho y tire hacia arriba llevando el talón lo más cerca posible de las nalgas. Sostenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

3



### ESTIRAMIENTO DE LOS LADOS

Abra sus brazos a los lados y continúe levantándolos hasta que estén por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia arriba el máximo que pueda por unos segundos. Sienta el estiramiento de su lado derecho. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

7



### ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN

Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, trate de estirar su mano derecha hacia los dedos de su pie. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Relájese y repita la acción de la pierna izquierda.

4



### ESTIRAMIENTO INTERIOR DE LOS MUSLOS

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Levante el pie lo más cerca en la ingle como sea posible. Suavemente empuje las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos. Repita esta acción de 3 a 5 veces.

8



### ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

Coloque el pie derecho delante de su cuerpo. Apóyese contra una pared con los brazos y estire el pie izquierdo hacia atrás de su cuerpo. Doble hacia delante el pie derecho y empuje suavemente las nalgas hacia la pared durante 15 segundos. Repita la acción con el pie izquierdo delante pie derecho durante otros 15 segundos.