



FITAGE NORDIC



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



Su seguridad es nuestra prioridad absoluta. Para asegurar esto y que el equipo se mantenga en buen estado, le recomendamos leer este manual en su totalidad antes de ensamblar y utilizar su nuevo producto. No saltee, sustituya o modifique ninguno de los pasos o procedimientos indicados, ya que hacerlo puede resultar en lesiones personales y anulación de la garantía.

PRECAUCIONES

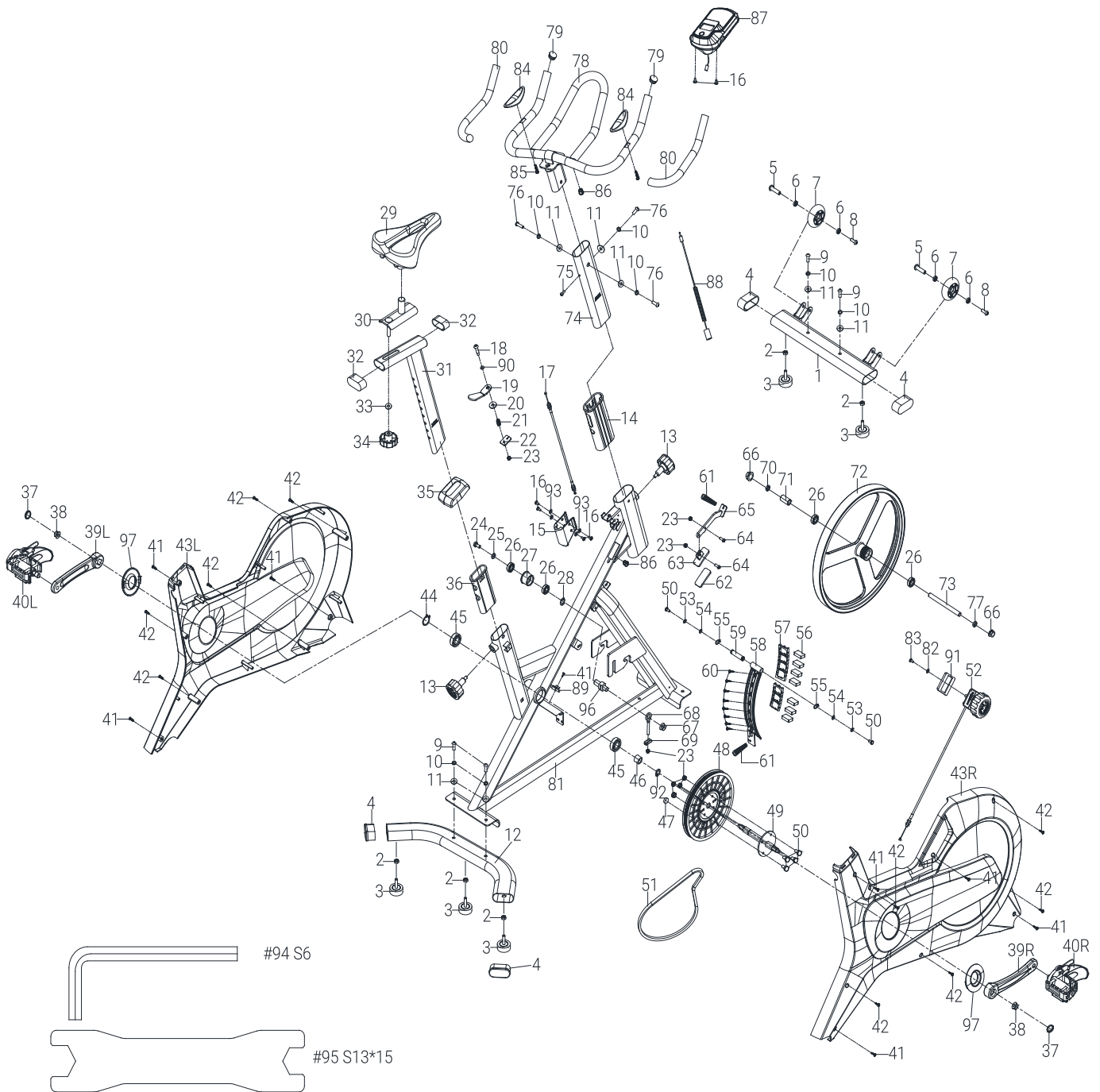
Asegurese de leer el manual en su totalidad antes de ensamblar o utilizar su maquina. en particular, preste atención a las siguientes precauciones:

1. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte con su médico de cabecera para determinar si tiene alguna condición preexistente que pudiera poner su salud en riesgo o prevenir el uso correcto de este equipo. Esto es especialmente importante en caso de que tome cualquier medicamento que afecte su ritmo cardiaco, presión arterial o niveles de colesterol.
2. Escuche las señales de su cuerpo. El ejercicio excesivo o realizado de forma incorrecta puede dañar su salud. Deje de ejercitar inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes síntomas: Dolor, presión en el pecho, pulsaciones irregulares, falta de aliento, dolor de cabeza, mareos o náuseas. Consulte con su médico de cabecera antes de retomar el ejercicio.
3. Este equipo está diseñado para el uso de adultos. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo. NO DEJE a niños sin supervisión en el mismo cuarto que el equipo.
4. Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada. Utilice una alfombra o cobertor plástico para proteger su piso. Para su seguridad, mantenga medio metro de espacio libre alrededor del equipo.
5. Revise que todos los componentes y herramientas listadas se encuentren presentes. Algunos de los componentes se encuentran preensamblados para facilitar el proceso de armado.
6. Utilice siempre el equipo de manera apropiada. Si encuentra un componente defectuoso durante el proceso de ensamblado o la revisión de piezas, o si escucha ruidos inusuales durante el uso, pause el ejercicio inmediatamente y no lo retome hasta que el problema haya sido rectificado.
7. Utilice siempre indumentaria apropiada para ejercitar. No utilice ropa que pueda engancharse en los mecanismos del equipo.
8. Mantenga las manos y objetos lejos de las partes móviles.
9. El peso máximo del usuario es de 120 Kg.
10. Sea cauteloso al levantar o mover el equipo. Utilice una técnica apropiada y pida ayuda de ser necesario.
11. El equipo está diseñado para ser utilizado en espacios templados y secos. No lo guarde en lugares con calor o frío extremo ni tampoco en lugares húmedos: esto puede causar corrosión y otros problemas relacionados.
12. Este equipo está diseñado para uso en interiores y residencial únicamente.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS REFERENCIAS.



DIAGRAMA EXPANDIDO



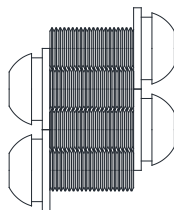


N.º.	Descripción.	Cant.
1	Estabilizador Frontal	1
2	Tuerca Hexagonal M8*H5.5*S14	5
3	Pie $\phi 43*14*M8*25$	5
4	Tope PT70*30*20	4
5	Tornillo M6*12*S5	2
6	Rulemán 608ZZ	4
7	Rueda de Transporte $\Phi 71*\Phi 19*24$	2
8	Tornillo $\Phi 7.8*30*M6*15*S5$	2
9	Tornillo M8*20*S6	4
10	Arandela Resorte d8	7
11	Arandela $d8*\Phi 16*1.5$	7
12	Estabilizador Trasero	1
13	Perilla M16*1.5*27* $\Phi 56$	2
14	Cojinete PT80*40*PT70*30*L130	1
15	Bloque de Freno 68*75*39.2	1
16	Tornillo M5*7* $\Phi 10$	6
17	Cable de Freno $\Phi 1.5*255*42$	1
18	Tornillo M6*10*H26*S5	1
19	Palanca de Freno	1
20	Arandela $\Phi 8.5*\Phi 23.5*3$	1
21	Resorte $\Phi 1.2*\Phi 11*21*N7$	1
22	Cable Base t3*25*23	1
23	Tuerca de Nylon M6*H6*S10	8
24	Tornillo Hexagonal M6*10*S10	1
25	Arandela $d6*\Phi 16*1.5$	1
26	Rulemán 6001-2RS	4
27	Polea Fija $\Phi 39*\Phi 34*24$	1
28	Arandela Curva $d12*\Phi 15.5*0.3$	1
29	Asiento	1
30	Deslizador del Asiento	1
31	Poste del Asiento	1
32	Tope PT50*25*16	2
33	Arandela $d10*\Phi 30*2.5$	1
34	Perilla M10* $\Phi 58*32$	1
35	Cobertor 99.3*83.5*24.7	1
36	Cojinete PT70*30*PT60*20* L145*10	1
37	Tope de Palanca $\Phi 25*7$	2
38	Tuerca Hexagonal M10*1.25*H7.5*S14	2
77	Tuerca M12*1*H5*S19	1
78	Manubrio	1
79	Tope $\Phi 25*16$	2
80	Agarre de Espuma $\Phi 23*3*420$	2
81	Marco Principal	1
82	Arandela $d5*\Phi 13*1$	1
83	Tornillo M5*16* $\Phi 8$	1
84	Sensor de Pulso	2
85	Tornillo ST4.0*19* $\Phi 11$	2
86	Tope $\Phi 12*11*\Phi 3$	2

N.º.	Descripción	Cant.
39L/R	Palanca	2
40L/R	Pedal	2
41	Tornillo ST4.2*16* $\Phi 8$	6
42	Tornillo ST4.2*19* $\Phi 8$	10
43L/R	Cobertor del Cinto	2
44	Clip en Cd17	1
45	Rulemán 6203-2RS	2
46	Cojinete $\Phi 22*\Phi 18* 5.5$	1
47	Magneto $\Phi 15*7$	1
48	Rueda Cinto $\Phi 220*20*\Phi 17.1*4 -\Phi 6*\Phi 60-6PJ$	1
49	Eje Central $\Phi 17*188*59.5*78*4 -\Phi 6.1*\Phi 60$	1
50	Tornillo M6*16*S10	6
51	Cinto	1
52	Perilla de Tensión	1
53	Resorte Arandela d6	2
54	Arandela $d6*\phi 12*1.2$	2
55	Cubre Anillo d12	2
56	Magneto 40*25*10	7
57	Porta Magneto 45.5*130*10.5	2
58	Placa Magnética	1
59	Eje Placa Magnética $\phi 12*53.5*47.4*M6$	1
60	Tornillo ST3*10* $\Phi 5.6$	8
61	Resorte $\Phi 1.5*\Phi 15*54* N9$	2
62	Cojín de Freno 60*27*5	1
63	Porta Cojín de Freno	1
64	Tornillo M6*16*S5	2
65	Placa de Freno Conectada	1
66	Tuerca Hexagonal M12*1*H11*S18	2
67	Tuerca Hexagonal M10*1.0	1
68	Tornillo M6*50* $\Phi 12*4$	1
69	Soporte en U	1
70	Tuerca Hexagonal M12*1*H7*S19	1
71	Vaina $\Phi 18*\Phi 12.2* 21$	1
72	Rueda Principal	1
73	Eje Rueda Principal	1
74	Poste del Manubrio	1
75	Tornillo M5*8* $\Phi 10$	1
76	Tornillo M8*16*S6	3
88	Línea Troncal	1
89	Cable del Sensor	1
90	PU Arandela	1
91	Soporte de Perilla de Tensión	1
92	Arandela Curva $d17*\Phi 22*0.3$	1
93	Arandela $d5*\phi 10*1.0$	4
94	Llave Allen S6	1
95	Llave S13*15	1
96	Eje	1
97	Cobertor de Palanca	2

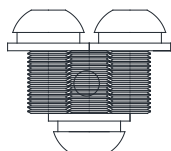


PASO 1



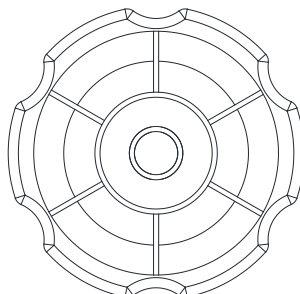
- #9 M8*20*S6 4PCS
- #10 d8 4PCS
- #11 d8*Φ16*1.5 4PCS

PASO 2



- #10 d8 3PCS
- #11 d8*Φ16*1.5 3PCS
- #76 M8*16*S6 3PCS

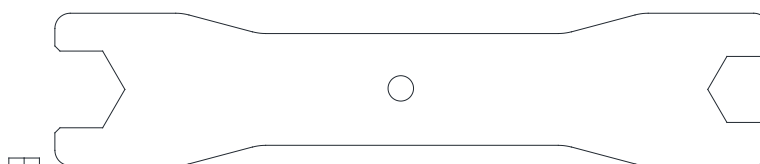
PASO 3



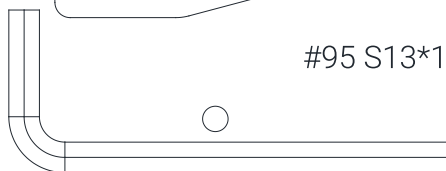
- #34 M10*Φ58*32 1PC



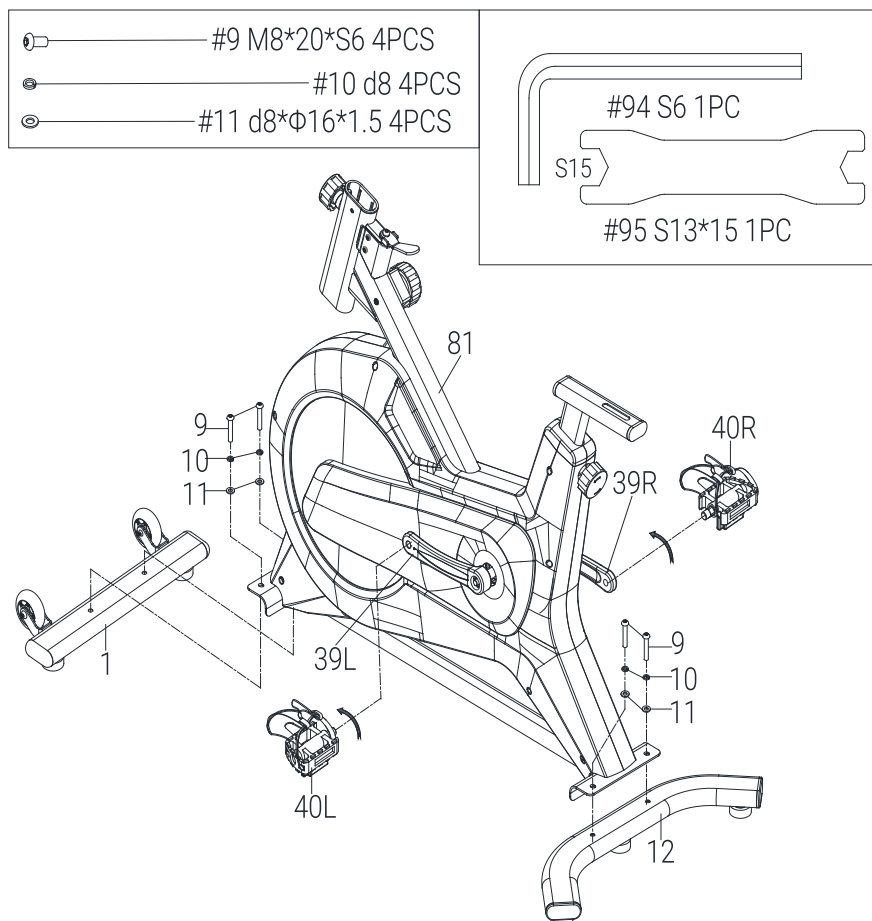
- #33 d10*Φ30*2.5 1PC



- #95 S13*15 1PC



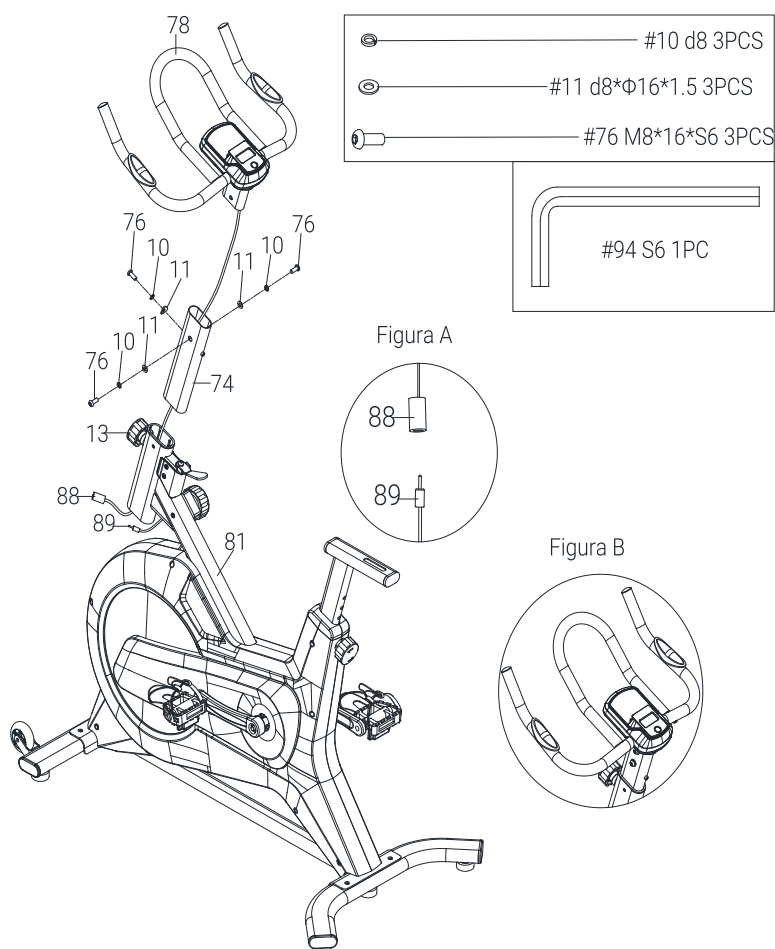
- #94 S6 1PC

**PASO 1**

Conecte el estabilizador frontal y trasero (N.º 1 y 12) al marco principal (N.º 81) utilizando 4 tornillos (N.º 9), 4 arandelas resorte (N.º 10) y 4 arandelas (N.º 11). ajuste con una llave Allen (N.º 94).

Conecte el pedal izquierdo (N.º 40L) a la palanca izquierda (N.º 39L). gire el pedal izquierdo (N.º 40L) en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que esté ajustado, luego use la llave inglesa (N.º 95) para ajustarlo firmemente. Conecte el pedal derecho (N.º 40R) a la palanca derecha (N.º 39R). Gire el pedal derecho (N.º 40R) en el sentido de las agujas del reloj hasta que esté ajustado, luego use la llave inglesa (N.º 95) para ajustar firmemente.

Nota: los pedales (no.40 L y R) están marcados con "L" y "R" para izquierda (L) y derecha (R). asegúrese de colocar el pedal correcto en la palanca correspondiente.

**PASO 2**

Inserte la línea troncal (no. 88) a través del poste del manubrio (N.º 74). luego conecte el manubrio (N.º 78) al poste del manubrio (N.º 74) utilizando 3 tornillos (N.º 76), 3 arandelas resorte (N.º 10), y 3 arandelas (N.º 11). ajuste con una llave Allen (N.º 94). (Figura B)

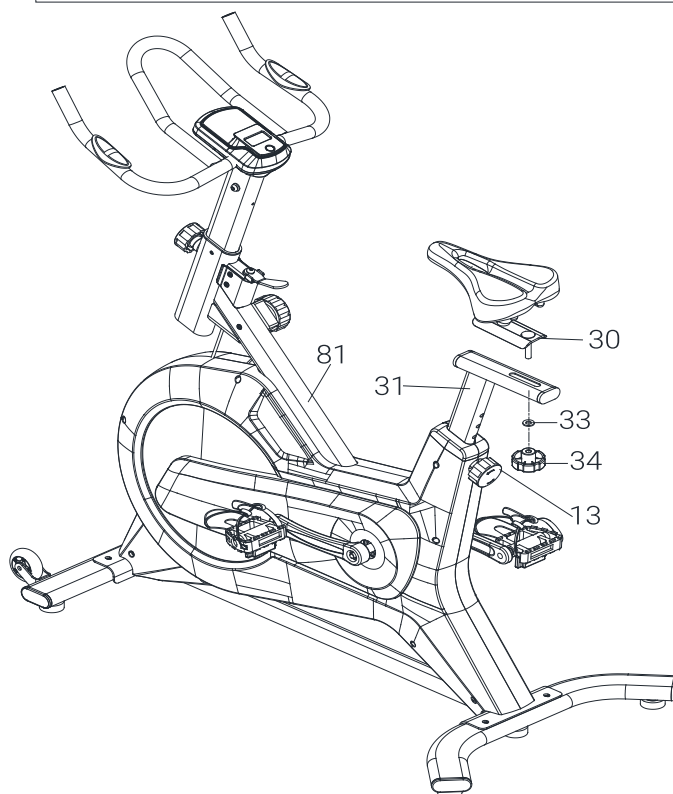
Afloje y tire de la perilla (N.º 13) del marco principal (N.º 81). Inserte el poste del manillar (N.º 74) con la línea del maletero (N.º 88) en el marco principal (N.º 81) en la posición deseada. vuelva a colocar y asegure con la perilla (N.º 13).

Conecte la línea troncal (N.º 88) al cable del sensor (N.º 89). (Figura A)



PASO 3

	#33 d10*Φ30*2.5 1PC
	#34 M10*Φ58*32 1PC



Acople al deslizador de asiento (N.º 30) al asiento (N.º 31), ajuste y asegure con una arandela (N.º 33) y la perilla (N.º 34).

¡El ensamblaje está completo!

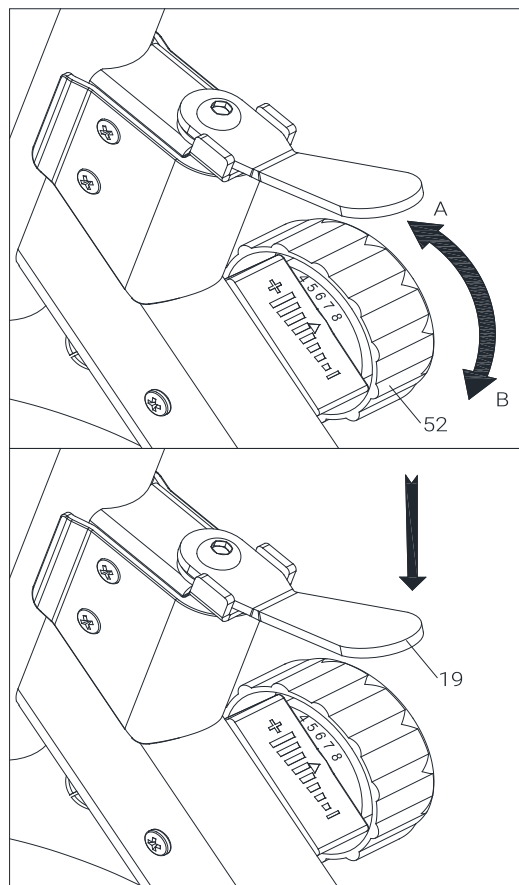


A. Ajustar la tensión:

Aumentar o disminuir la tensión le permite agregar variedad a sus sesiones de entrenamiento.

Para aumentar la tensión, gire la perilla de tensión (N.º 52) ("+") en el sentido de las agujas del reloj. (Flecha A)

Para disminuir la tensión, gire la perilla de tensión (N.º 52) ("-") en sentido contrario a las agujas del reloj. (Flecha B)



B. Función de freno de emergencia:

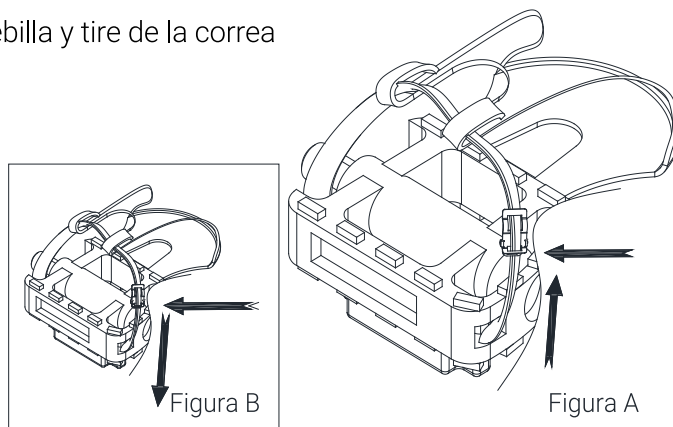
La perilla de freno (N.º 19) es un freno de emergencia. Utilice esta función de seguridad en cualquier situación en la que necesite bajarse de equipo o detener la rueda del mismo.

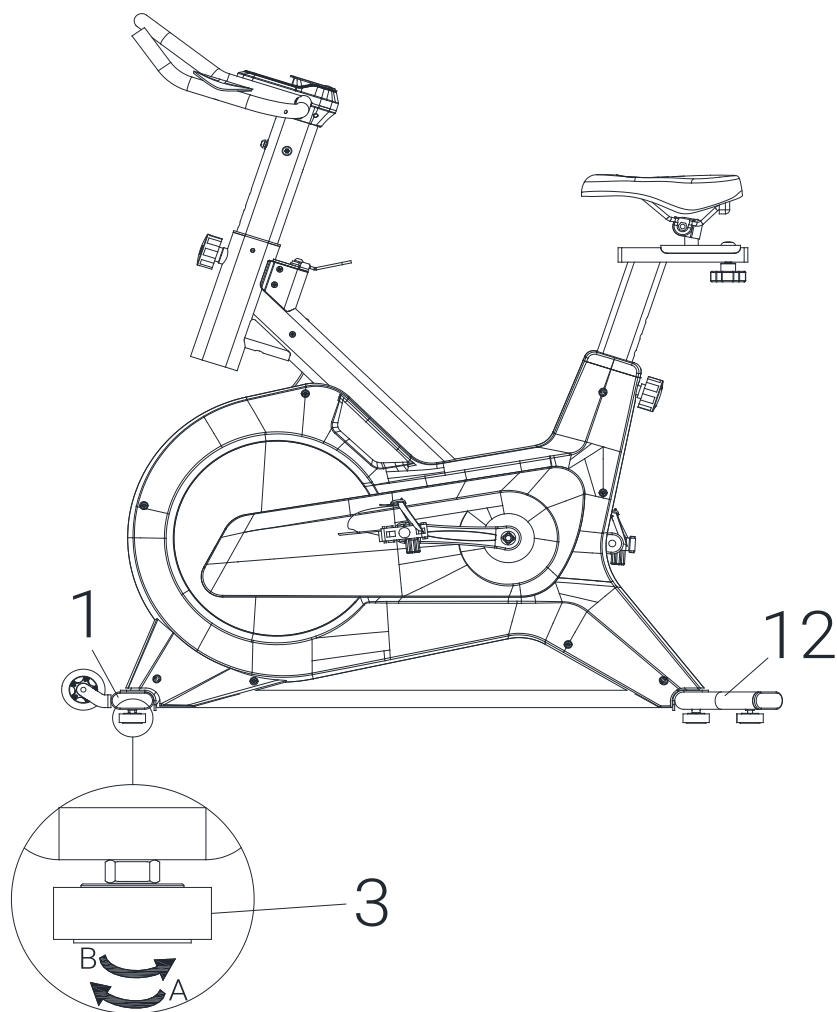
Durante el ejercicio, presione firmemente la perilla de freno (No 19) para detener la bicicleta inmediatamente.



Cuando el pedal esté ajustado, presione la hebilla y tire de la correa hacia arriba para aflojarlo. (Figura A).

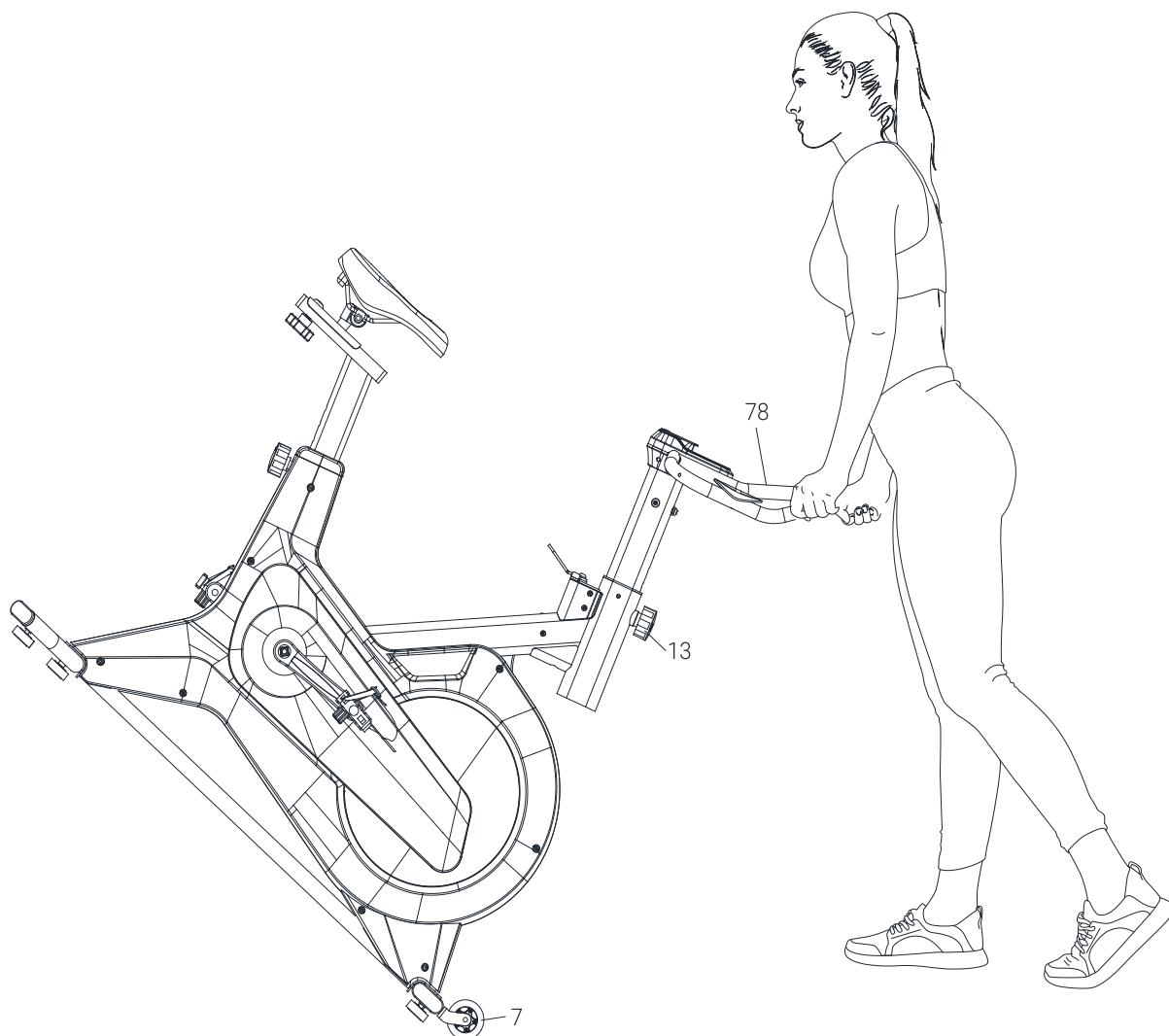
Cuando el pedal esté suelto, presione la hebilla y tire de la correa hacia abajo para ajustarlo. (Figura B).





Para lograr una experiencia de uso fluida y cómoda, debe asegurarse de que el equipo se encuentre nivelado. Si nota durante el uso que el equipo está desequilibrado, puede ajustar las almohadillas de los pies (N.º 3) ubicadas debajo de los estabilizadores frontal y trasero (N.º 1 y 12).

Para ajustarlas, gire las almohadillas de los pies (N.º 3) en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede nivelado con la superficie sobre la que reposa el equipo. Si fuera necesario, repita este proceso para ajustar las almohadillas restantes (N.º 3).



Para mover el equipo, primero asegúrese de que el manubrio (N.º 78) esté bien ajustado. Si el manubrio (N.º 78) está flojo, ajuste la perilla (N.º 13) para asegurarlo. A continuación, párese en la parte delantera de la bicicleta de manera que se encuentre directamente frente al manubrio (N.º 78). Sujete firmemente cada lado del manubrio (N.º 78), coloque un pie en la base delantera e incline el equipo hacia usted hasta que las ruedas de transporte (N.º 7) de la base delantera toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar el equipo al lugar deseado con facilidad.



ESPECIFICACIONES:

TIEMPO -----00:00 - 99:59 MIN: SEG

VELOCIDAD -----0.0 - 240KM/H

DISTANCIA -----0.00 - 999.9 KM

CALORIAS -----0.0 - 999.9 KCAL

PULSO -----40 - 240 PULS/MIN

FUNCION DE LOS BOTONES:

MODE:

Presione para alternar entre las diferentes funciones.

OPERACION:

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.

FUNCIONES:

TIEMPO (TMR): Cuenta el tiempo de ejerció del principio al fin del ejercicio.

VELOCIDAD (SPD): Muestra la velocidad actual.

DISTANCIA (DST): Cuenta la distancia recorrida del principio al fin del ejercicio.

CALORIAS (CAL): Cuanta la cantidad de calorías quemadas del principio al fin del ejercicio.

PULSO (PUL): Muestra sus pulsaciones por minuto cuando posiciona ambas manos en los lectores de pulso.

SCAN: La consola rotara automáticamente entre cada función: TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO.

BATERIAS:

La consola utiliza dos baterías AAA, las cuales se encuentran incluidas. Si tiene problemas con la pantalla, prueba reemplazar las baterías como primera medida. Cuando reemplace las baterías, cambie ambas al mismo tiempo. No mezcle baterías Viejas con nuevas. No mezcle tipos de baterías. Deseche las baterías de acuerdo a las leyes y regulaciones de su región. Algunas baterías pueden ser recicladas. Al desechar o reciclar no mezcle tipos distintos de baterías.

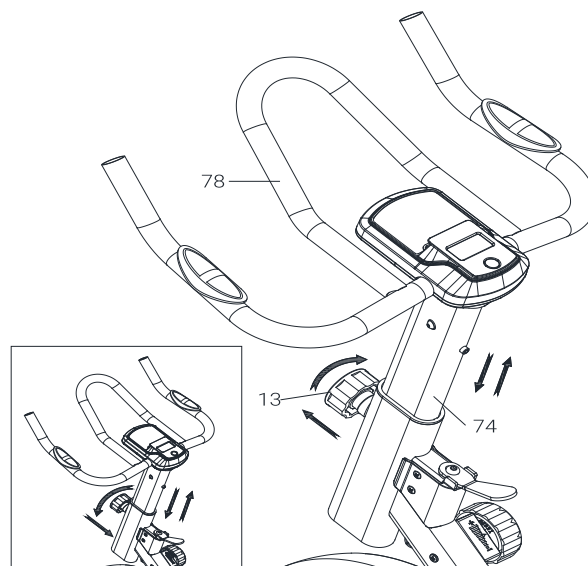
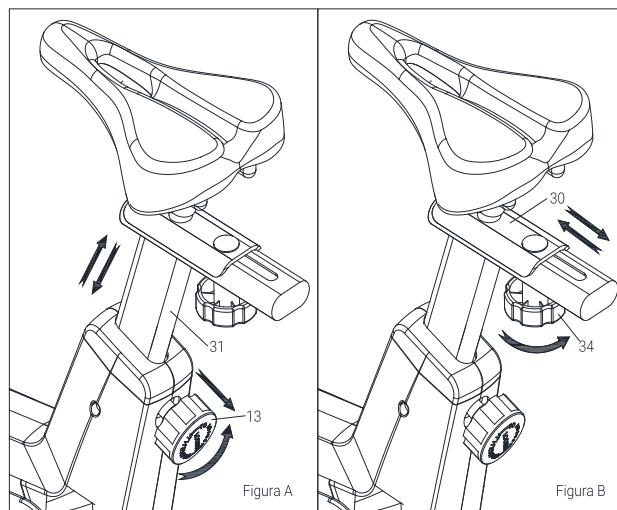


El asiento de este equipo es totalmente ajustable, puede moverse hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante y hacia atrás.

A. Para ajustar la altura del poste del asiento (N.º 31), afloje y tire de la perilla (N.º 13), luego suba o baje el asiento a la altura deseada. Una vez ajustado, vuelva a insertar y ajuste la perilla (N.º 13) para fijar el asiento en su lugar. (Figura A)

B. Para ajustar el asiento hacia adelante y hacia atrás, afloje la perilla (N.º 34), luego deslice el deslizador del asiento (N.º 30) a la posición deseada. Una vez posicionado, apriete la perilla (N.º 34) para fijar el deslizador del asiento (N.º 30) en su lugar. (Figura B)

C. Para ajustar la altura del manubrio (N.º 78), afloje y tire de la perilla (N.º 13), luego deslice el poste del manubrio (N.º 74) hacia arriba o hacia abajo para llegar a la altura deseada. Una vez posicionado, ajuste la perilla (N.º 13) para fijar el poste del manubrio (N.º 74) en su lugar.





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 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

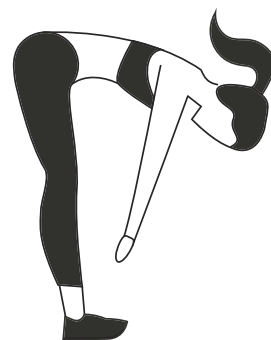
Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.



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.