

# FITAGE

GC-273



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- 1) Use el equipo en interiores sobre una superficie nivelada. Manténgalo alejado del exceso de humedad y polvo.
- 2) Antes de correr, vista ropa y calzado deportivo apropiados.
- 3) Los niños deben mantenerse alejados del equipo para evitar accidentes.
- 4) Para reducir el polvo interior, mantenga cierta humedad interior para evitar demasiada electricidad estática.
- 5) El equipo es de uso doméstico y no puede funcionar durante más de 2 horas seguidas. De lo contrario, puede causarle daños y disminuir la vida útil del motor, el controlador, los cojinetes, la banda de rodadura y el estribo. El mantenimiento periódico es necesario.
- 6) Cuando corra, asegúrese de que la habitación tenga suficiente ventilación.
- 7) Al correr, el equipo debe colocarse a un metro de distancia de la pared.
- 8) Cuando use el equipo, si comienza a sentirse incapaz o anormal, deje de correr y consulte con urgencia a un médico.
- 9) Después de usar el aceite de silicona, debe colocarlo fuera del alcance de los niños.
- 10) Si ocurre algo inusual durante la ejecución, el usuario debe detener y cortar la alimentación.
- 11) Si ocurre algún problema cuya solución no se detalle en este manual, el usuario deberá notificar al distribuidor local para obtener ayuda.

# PRECAUCIONES

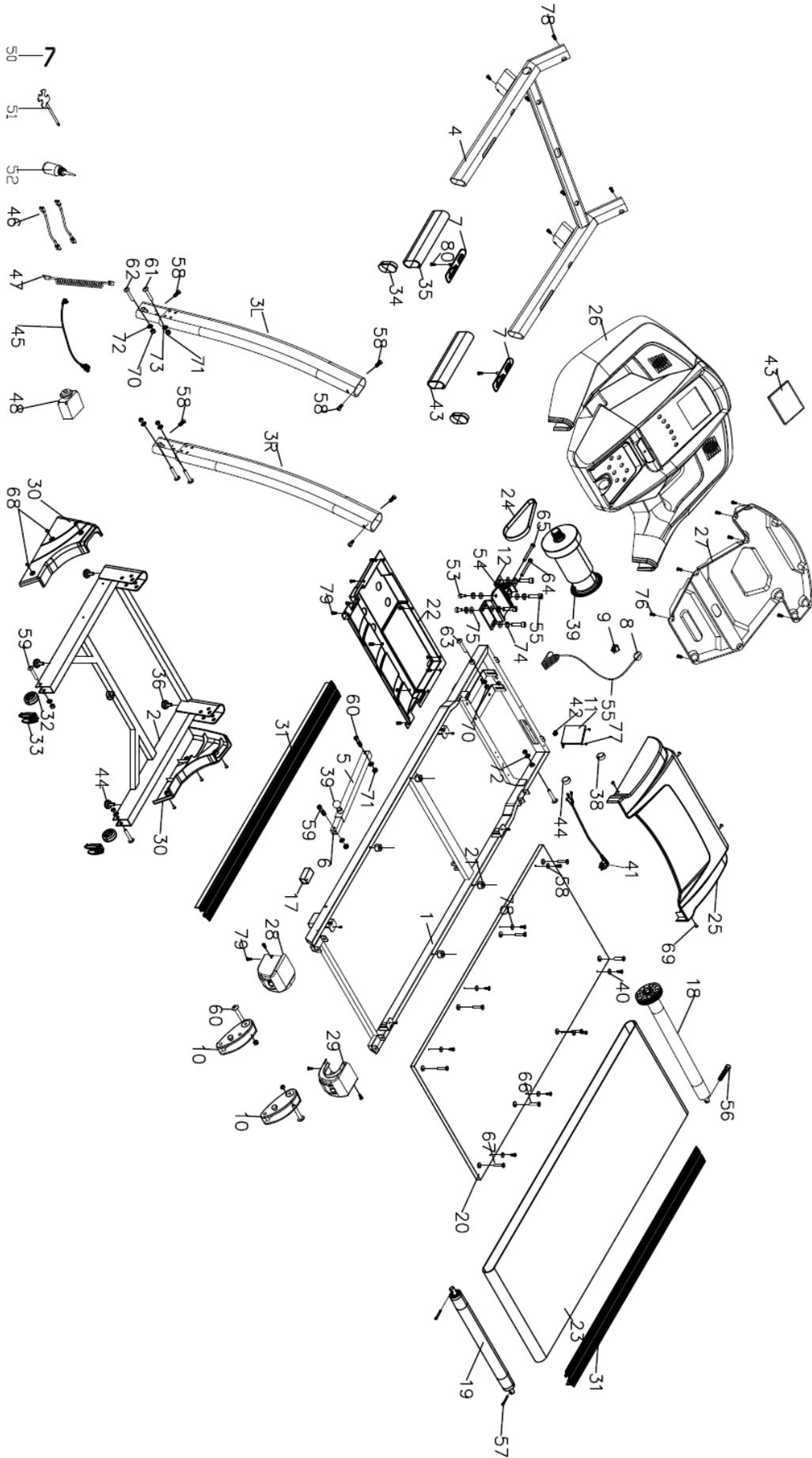
- 1) Asegúrese de que el enchufe esté bien enchufado y que el equipo esté bien conectado antes de usarlo. Evite compartir el tomacorriente con otros equipos eléctricos.
- 2) Antes de correr, compruebe que el equipo esté bien colocado.
- 3) Antes de correr, compruebe y asegúrese de que el equipo no presenta ningún fallo de funcionamiento.
- 4) Al comenzar, el usuario debe pararse con cada pie sobre cada riel lateral.
- 5) Siempre coloque el clip en la ropa a la altura de la cintura y la llave de seguridad en el panel de control antes de comenzar su entrenamiento.
- 6) Presione el botón de inicio para arrancar el equipo.
- 7) El usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su necesidad.
- 8) Después del ejercicio, retire la llave de seguridad o presione el botón de STOP para detener el equipo.
- 9) Cuando termine el ejercicio, apáguelo y desenchúfelo.

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
1	Cuerpo principal	1	39	Motor DC	1
2	Cuerpo base	1	40	Hebilla fija	8
3L	Tubo vertical izquierdo	1	41	Cable de potencia	1
3R	Tubo vertical derecho	1	42	Clip del cable	1
4	Soporte consola	1	43	Controlador superior	1
5	Tubo de ajuste interior	1	44	Aro magnético	1
6	Tubo de ajuste exterior	1	45	Cable señal	1set
7	Llave instantánea	2	46	Línea simple	2
8	Llave de seguridad	1	47	Línea MP3	1
9	Ficha de potencia	1	48	Protector de sobrecorriente	1
10	Ajuste manual de inclinación	2	50	Llave hexagonal	1
11	Controlador inferior	1	51	Llave	1
17	Enchufe del tubo	65	52	Aceite lubricante	1
18	Rodillo delantero	1	53	Tornillo de cabeza hueca	2
19	Rodillo trasero	1	54	Tornillo de cabeza hueca	2
20	Tabla de corrida	1	55	Tornillo de cabeza hueca	2
21	Cojín de goma	4	56	Tornillo de cabeza hueca	1
22	Cubierta inferior de plástico	1	57	Tornillo de cabeza hueca	2
23	Banda	1	58	Tornillo hexagonal	6
24	Correa del motor	1	59	Tornillo hexagonal	3
25	Cubierta del motor	1	60	Tornillo hexagonal	3
26	Cubierta superior de la consola	1	61	Tornillo hexagonal	2
27	Cubierta inferior de la consola	1	62	Tornillo hexagonal	2
28	Tapa izquierda	1	63	Tornillo hexagonal	2
29	Tapa derecha	1	64	Perno hexagonal	1
30	Cubierta lateral	2	65	Perno hexagonal	1
31	Riel lateral	2	66	Tornillo avellanado	4
32	Rueda de transporte	2	67	Tornillo avellanado	4
33	Rueda de transporte del tubo	2	68	Tornillo avellanado	6
34	Enchufe del tubo	2	69	Tornillo de cabeza plana	4
35	Buje del manillar	2	70	Tuerca	4
36	Almohadilla para el pie	4	71	Tuerca	8
38	Protector del cable	2	72	Arandela plana	4

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
73	Arandela plana	13	77	Tapa del tornillo	2
74	Arandela de resorte	6	78	Tapa del tornillo	20
75	Arandela plana	5	79	Tapa del tornillo	18
76	Tapa del tornillo	10	80	Tapa del tornillo	2



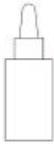
# DIAGRAMA DE DESGLOSE

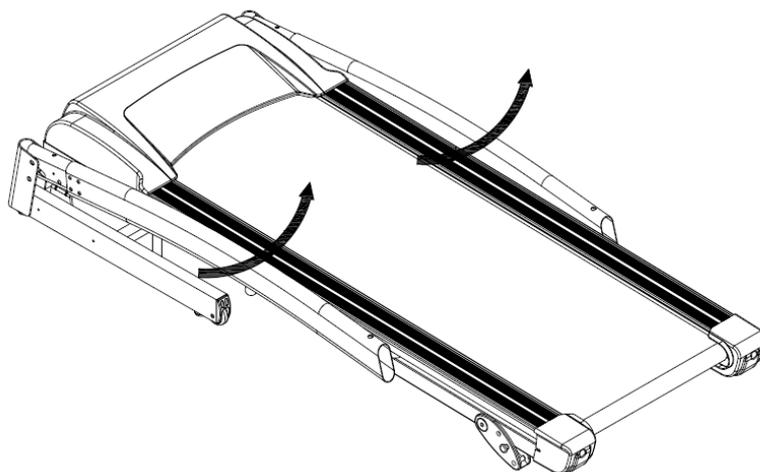




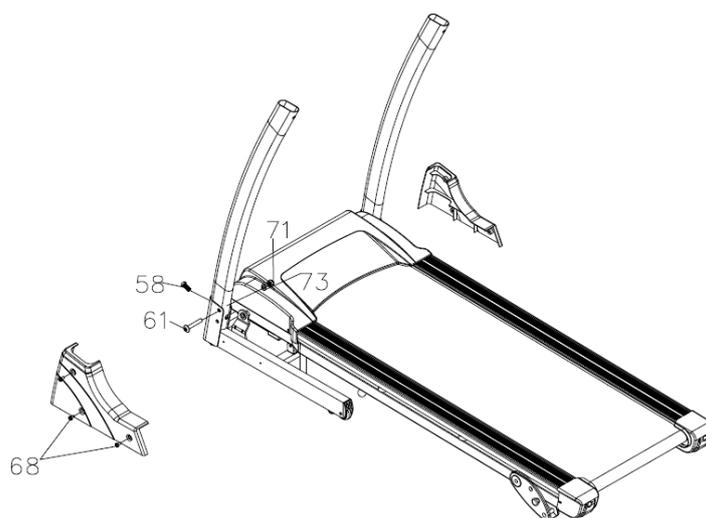
## LISTA DE PARTES

 <b>Cuerpo principal</b>	 <b>Consola</b>	<b>MANUAL</b>	<b>TORNILLOS</b>	
<b>Manual y blister con tornillos y herramientas</b>				

 <b>Tornillo de cabeza redonda M8*15 / 6pcs</b>	 <b>Tornillo Phillips M4*10 / 6pcs</b>	 <b>Perno Allen M8*45 / 2pcs</b>	 <b>Tuerca M8 / 2pcs</b>
 <b>Arandela plana <math>\phi 9 * \phi 16 * t 1.6</math> / 2pcs</b>	 <b>Llave Allen</b>	 <b>Destornillador</b>	 <b>Botellita de silicona</b>

**PASO 1**

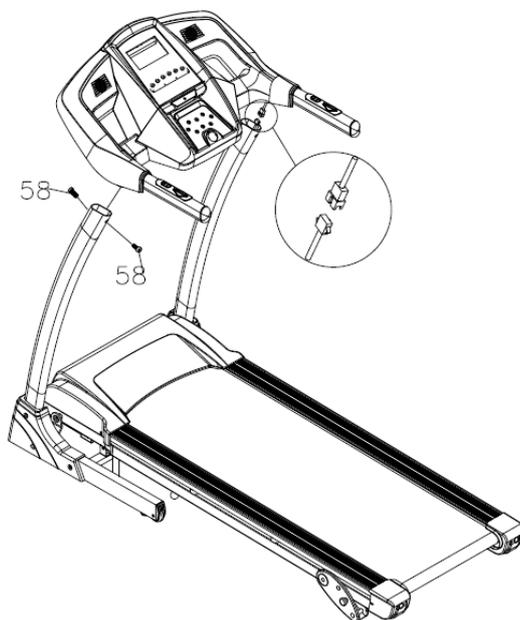
Saque cada parte y conjunto de herramientas. Levante el tubo vertical en la dirección que indica la flecha. Tenga cuidado de no presionar el cable de la computadora mientras la despliega.

**PASO 2**

Fije el tubo vertical al cuerpo base utilizando el perno M8\*15 (58) y M8\*45 (61), la tuerca M8 (71) y el espaciador (73). Utilice el perno M4\*10 (68) para fijar la cubierta lateral.

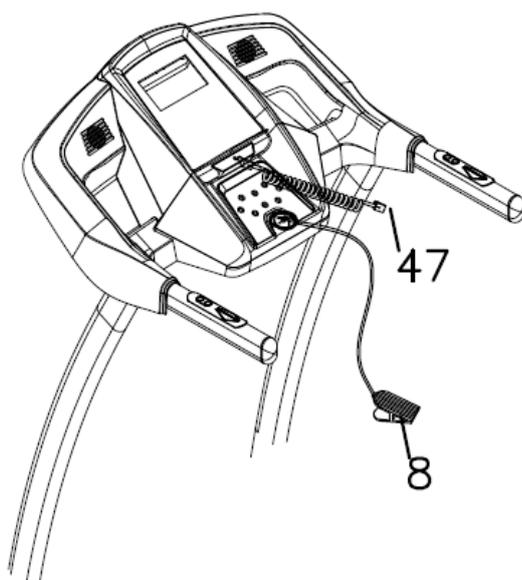


## PASO 3



Conecte el cable de señal al tubo derecho (como se muestra a continuación), y use el perno M8\*15 (58) para fijar la consola al tubo.

## PASO 4



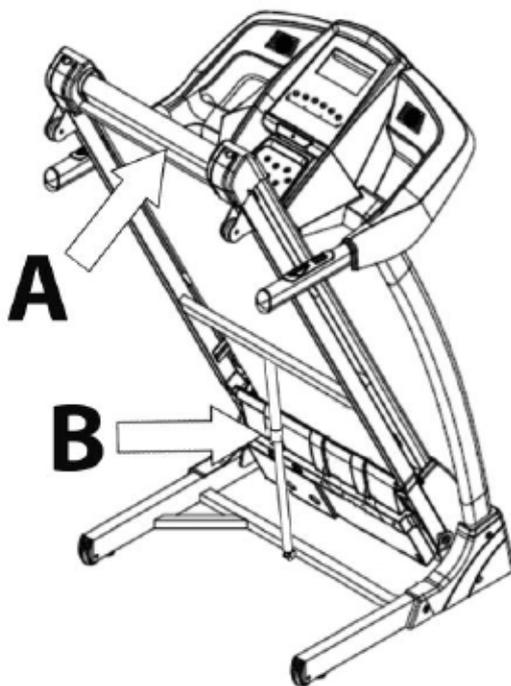
Conecte la llave de seguridad y el MP3.



## PLEGADO Y DESPLEGADO | FITAGE GC-273

### PLEGADO:

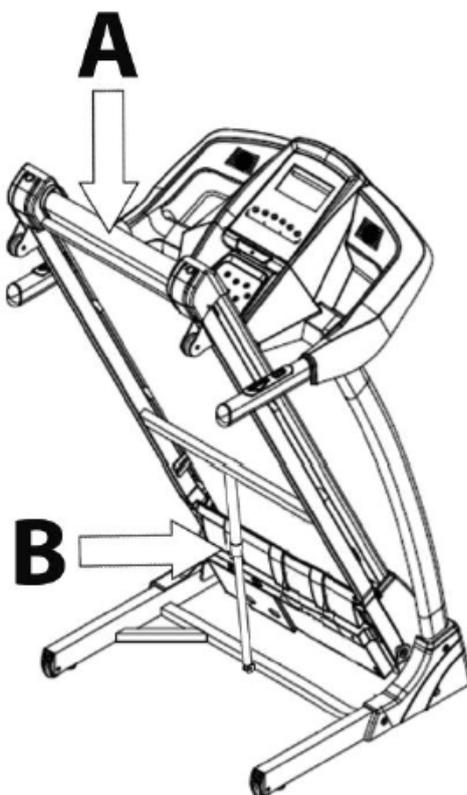
Eleve el cuerpo base sujetándola del extremo (A) hasta escuchar el sonido (click) de del cilindro hidráulico (B) indicando que está bloqueada.



### DESPLEGADO:

Sostenga el extremo del cuerpo base (A) y golpee suavemente con la punta del pie la unión del cilindro hidráulico (B). Luego el cuerpo base descenderá lenta y automáticamente.

**Por favor, mantenga a cualquier persona y mascota alejadas del equipo durante el despliegado.**





## UBICACIÓN

Coloque el equipo sobre una superficie plana.

## ALIMENTACIÓN

Asegúrese de que el enchufe esté correctamente enchufado al tomacorriente y que este funcione de manera normal.

## ENCENDIDO Y APAGADO

1. Asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada de forma correcta en la consola.
2. Para encender el equipo, presione la tecla ON/OFF ubicada al frente del equipo y que esté en la posición ON.
3. Antes de iniciar la marcha, párese sobre los rieles laterales.
4. Adjunte el broche ubicado en el extremo de la llave de seguridad a su ropa a la altura de la cintura.
5. Siga las instrucciones de uso detalladas en este manual.

## AJUSTE DE LA BANDA

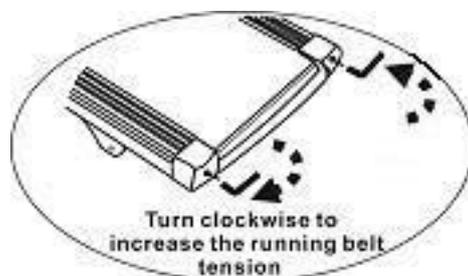
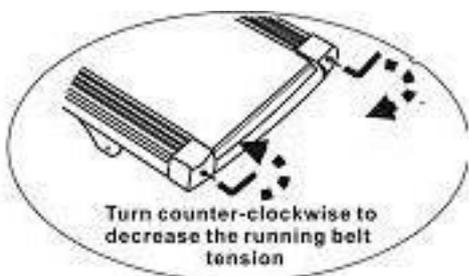
### **Utilice una llave hexagonal.**

Si la banda parece estar floja, apriete ambos pernos uniformemente 1/4 de vuelta. Si parece demasiado apretada, afloje los dos pernos de manera uniforme 1/4 de vuelta.

Para reducir la fricción (adherencia) de la banda y minimizar el desgaste, se puede aplicar un lubricante de silicona directamente a la tabla y la parte inferior de la banda.

Si la banda tiende a correrse hacia la izquierda, gire el perno de tensión de la banda derecha en sentido anti horario 1/4 de vuelta cada vez. Si la correa continúa corriéndose hacia la izquierda, ajuste el perno de tensión de la banda izquierda en el sentido de las agujas del reloj hasta que la correa corra en línea recta.

Si la banda tiende a correrse hacia la derecha, gire el perno de tensión de la banda izquierda en sentido anti horario 1/4 de vuelta cada vez. Si la correa continúa corriéndose hacia la derecha, ajuste el perno de tensión de la banda derecha en el sentido de las agujas del reloj hasta que la banda corra en línea recta.



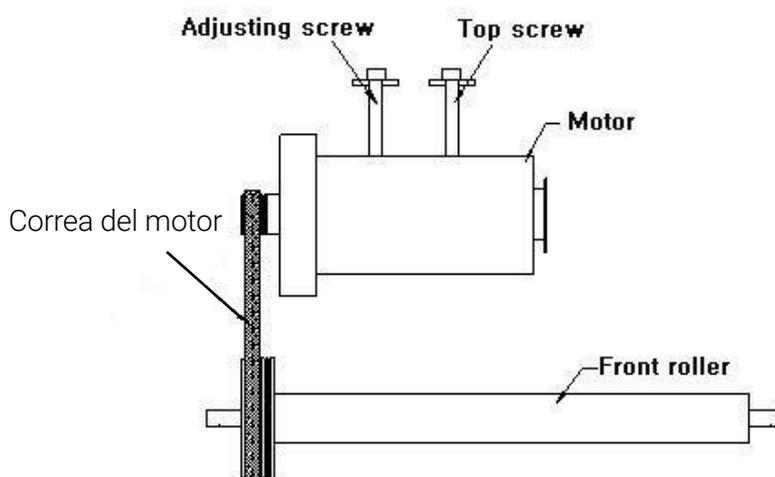
### **ADVERTENCIA**

El lubricante puede aplicarse siempre que se produzca una adherencia. Para aplicar, simplemente levante la tabla de correr y rocíe el lubricante sobre ella y la cara inferior de la banda.



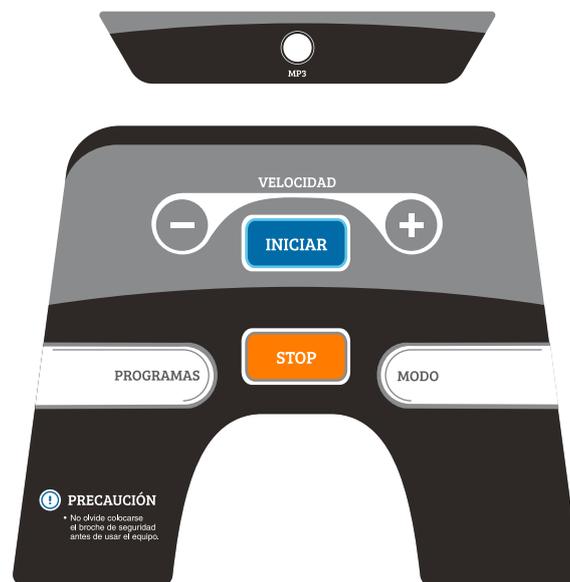
## AJUSTE DE LA CORREA DEL MOTOR

La correa del motor de todas las cintas para correr se ha ajustado antes de que se envíen de fábrica. Pero tal vez, después de un largo tiempo de uso, puede que ocurra deslizamiento u holgura. El usuario puede ajustar la correa del motor girando el perno en sentido anti horario con la llave correspondiente. Nota: Tienes que limpiar la correa y la ranura de la polea regularmente.



## COLOCACIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

Conecte la LLAVE DE SEGURIDAD a la consola antes de encender el equipo. Sujete el clip a su ropa a la altura de su cintura antes de comenzar el entrenamiento. Si la LLAVE DE SEGURIDAD se desconecta durante el uso, el equipo disminuirá la velocidad y se detendrá. También se producirá un pitido intermitente y la consola mostrará "--".



## VENTANA CONSOLA

1. SPEED (Velocidad): muestra la velocidad en tiempo real.
2. TIME (Tiempo): muestra el tiempo de ejercicio en modo manual o en el tiempo en cuenta regresiva según el programa o modo seleccionados.
3. DISTANCE (Distancia): muestra la distancia acumulada en el modo manual o la distancia en cuenta regresiva según el programa o modo seleccionados.
4. CALORIES (Calorías): muestra las calorías acumuladas en el modo manual o las calorías en cuenta regresiva según el programa o modo seleccionados.
5. HEART RATE (frecuencia cardíaca): frecuencia cardíaca detectada, el icono del corazón parpadea y muestra el valor del pulso.

## PARÁMETROS

VOLTAJE	AC: 220~240V / 60Hz
MAX. USUARIO	130 KG
SUPERFICIE DE MARCHA	42 X 125 CM
POTENCIA MOTOR	2.5 HP
VELOCIDAD	1.0~16.0 KM/H



## **PROGRAMAS Y MODO MANUAL**

Encienda el equipo y conecte la llave de seguridad antes de ingresar a los modos de ejercicio.

### **MODO MANUAL**

- A. Adjunta la clave de seguridad, la ventana y se ingresa al estado de espera. Presione el botón "INICIAR", el timbre sonará bi-bi-bi y la ventana de velocidad iniciará una cuenta regresiva de 3 a 1. Luego la banda comenzará a moverse.
- B. El equipo registra el parámetro y la actualización se irá mostrando en la ventana.
- C. Los botones de acceso directo de velocidad le facilitarán los ajustes a la velocidad exacta.
- D. Presione el botón "STOP" y el equipo se detendrá lentamente.
- E. Cuando el tiempo de funcionamiento es superior a 99:59 minutos, el equipo no se detiene, pero el tiempo volverá a contar desde cero.

### **MODO**

- A. Presione la tecla de "MODO" y la ventana parpadeará y le ayudará a seleccionar el modo de "tiempo, distancia, calorías". Ajuste la configuración con el botón "velocidad +" o "velocidad -", presione "iniciar" para ingresar al modo y la banda comienza a correr.
- B. El equipo registra el parámetro y la actualización de la ventana mostrando los datos actuales.
- C. Presione el botón "STOP" y el equipo se detendrá lentamente.
- D. La cinta de correr deja de correr y el visualizador muestra "END" (fin) cuando el ejercicio de entrenamiento alcanza su valor de ajuste.

## **PROGRAMAS**

El sistema incluye 9 programas.

- A. Cuando el equipo está en espera, presione el botón "PROGRAMAS" y La ventana de distancia mostrará "POX", el visor parpadeará en la ventana de tiempo y el usuario podrá ajustar el valor de configuración del tiempo con "velocidad +" "velocidad -". Luego presione el botón "INICIAR" y la banda empezará a moverse.
- B. El equipo registra el parámetro y la actualización de la ventana mostrando los datos actuales.
- C. Presione el botón "STOP" y el equipo se detendrá lentamente.
- D. La cinta de correr deja de correr y el visualizador muestra "END" (fin) cuando el ejercicio de entrenamiento alcanza su valor de ajuste.



## VALORES ILUSTRADOS EN EL DISPLAY

Item	Iniciales	Ajuste por defecto	Límite de ajuste	Rango de ajuste
Tiempo (M:S)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Velocidad (KM/H)	0	N/A	N/A	1.0-16
Distancia (KM)	0:00	1.00	1.00-99.00	0.00-99.9
Ritmo cardíaco (M)	P	N/A	N/A	40-199
Calorías (C)	0	50	20-999	0-999

## PROGRAMAS PRESETEADOS

Cada programa está dividido en 10 segmentos, y cada segmento de tiempo tiene la velocidad equivalente. Los detalles se muestran a continuación.

MODO \ TIEMPO		FORMA 1: INTERVALO DE TIEMPO (KILÓMETROS)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	VELOCIDAD	2	10	10	8	8	7	3	3	2	2
P7	VELOCIDAD	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	VELOCIDAD	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	VELOCIDAD	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3



## PROGRAMA DE EJERCICIOS

Cada programa se dividirá en 10 intervalos para el tiempo de ejercicio y tiempo de cada secta tiene la velocidad y la inclinación en consecuencia.



Para restablecer todos los valores, desconecte y vuelva a conectar la LLAVE DE SEGURIDAD.



Esta es sólo una guía. El rendimiento dependerá de la condición física y la condición de la persona que utiliza el equipo.

## PRUEBA FÍSICA DE GRASA

En estado de espera, el usuario puede ingresar al sistema de prueba FAT presionando el botón "programa". La ventana mostrará "FAT" y podrá configurar el parámetro presionando el botón "modo" (1 - sexo, 2 - edad, 3 - estatura, 4 - peso). Los datos se ajustarán presionando "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -". Aparece "5" después de la configuración. Mantenga presionado el sensor de pulso para verificar si la altura y el peso alcanzan el estándar. La prueba física sólo mide la relación entre la altura y el peso, no denomina proporciones corporales. La prueba FAT sirve para hombres y mujeres. Además, ofrece información sobre otros indicadores de salud. El dato favorito se encuentra entre los 18-23. Debajo de 18 significa demasiado delgado, y entre 23 y 28 significa demasiado gordo. Por arriba de 29 sería obesidad. El rango de especificación es el siguiente. (Los datos son sólo para referencia, no uso médico).

**01** Sex: 01 hombre 02 mujer

**02** Age: 10-99

**03** Height: 100-200

**04** Weight: 20-150

**05** **FAT** ≤ 18 bajo peso

**FAT** = (18---23) Peso normal

**FAT** = (23---28) Sobre peso

**FAT** ≥ 29 Obesidad



## PREGUNTAS

PROBLEMA	RAZÓN POSIBLE	SOLUCIÓN POSIBLE
El equipo no funciona.	a. Desenchufado	Enchúfelo a un tomacorriente.
	b. La llave de seguridad no está colocada.	Coloque la llave de seguridad correctamente.
	c. El cable de señal está roto o mal conectado.	Compruebe el cable de señal de entrada de la consola y el otro cable de señal.
	d. No está encendida.	Revise el cable y el enchufe.
	e. Se fundió el fusible.	Reemplace e fusible.
El desplazamiento de la banda no es suave.	a. Falta lubricación.	Aplique aceite lubricante.
	b. La banda está demasiado ajustada.	Ajuste la banda.
La banda resbala	a. La banda está demasiado floja.	Ajuste la banda.



## CONSOLA

### E01

Error de comunicación entre la consola y el controlador al iniciar el equipo.

Solución: Verifique que el cable de 4 hilos de la unión entre la consola y el controlador no esté desconectado o dañado. Si la línea de conexión está bien, reemplace la placa IC o la placa controladora para verificar si el problema está en el controlador; si no, reemplace la consola o IC si también aparece E01.

### E02

El controlador no detecta el voltaje de los cables del motor.

Solución: Compruebe si el cable positivo y negativo del motor conectan bien con los terminales del controlador. De ser así, compruebe que todos los componentes del controlador no estén dañados, como el tubo de alimentación, o reemplace el controlador o el motor.

### E03

El controlador no puede detectar la señal de realimentación de velocidad cuando el motor está en marcha.

Solución: 1) Verifique si el motor está funcionando al arrancar. Si lo hace rápidamente y luego se detiene y aparece E03, compruebe si el sensor óptico está desenchufado o dañado. Enchúfelo, cambie el sensor óptico, o reemplace el controlador y la placa IC. 2) Si el motor no funciona y muestra E03 cuando arranca, verifique si el motor está atascado o dañado. De ser así, reemplácelo por uno nuevo.

### E04

Falla en la inclinación (de tener el modelo con motor de inclinación)

Solución: Compruebe que el cable sensor del motor de inclinación y el cable AC estén bien conectados. El cable AC se inserta a la derecha de acuerdo con la identificación en el motor de inclinación. Asegúrese de que el cable del motor de inclinación no esté dañado; después de haberlo verificado, presione el botón en el controlador y luego vuelva a iniciar el autoaprendizaje..

### E05

La corriente es mayor que la protección de corriente cuando el motor está funcionando.

Solución: Compruebe si el motor está dañado. Compruebe si hay algún objeto en el cable de la correa del rodillo, causando un aumento en la resistencia de rotación. Si no hay problema, reemplace el controlador.

La pantalla de la consola muestra "---"

"- - -" significa que la consola no recibió la señal del bloqueo de seguridad.

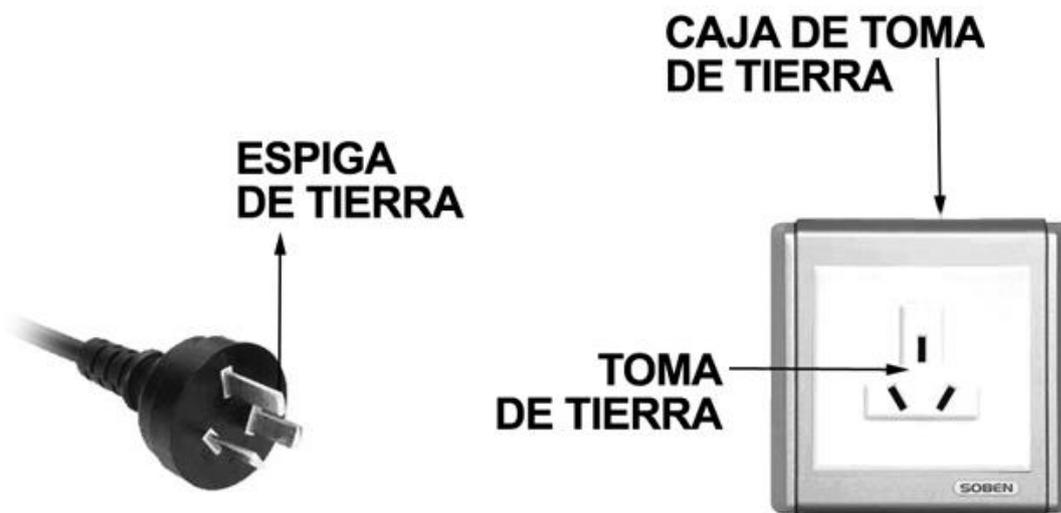
Solución: Compruebe que el imán de seguridad está en la posición correcta. Abra la cubierta de la consola, revise la línea del interruptor de seguridad y si el enchufe está bien conectado. El tablero del interruptor de seguridad está dañado o la posición fija del interruptor de seguridad está desplazada.



## CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Peligro – La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado. Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.





# 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.

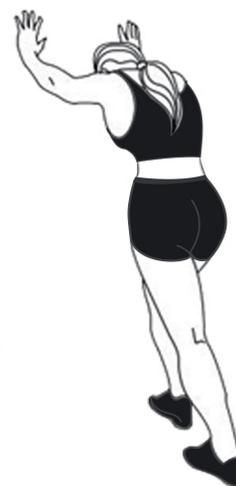


## TOQUE DEL PIE

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.

