

FITAGE

GE-466



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Siempre debe seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones importantes de seguridad cuando use este equipo.

1. Lea todas las instrucciones y siga con cuidado las indicaciones antes de usar este equipo. Asegúrese de que el equipo esté correctamente montado y ajustado antes de usarlo.
2. Antes del ejercicio, para evitar lesiones musculares, es necesario hacer ejercicios de calentamiento. Consulte las páginas de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
3. Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y estén bien fijadas antes de su uso. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Se recomienda el uso de una estera o algún material de recubrimiento para proteger el piso.
4. Por favor use ropa y zapatos adecuados cuando utilice este equipo; no use ropa que pueda engancharse en el equipo.
5. No intente ningún mantenimiento o ajuste distinto de los descritos en este manual. Si surgen problemas, discontinue el uso y contacte a su distribuidor local.
6. Siempre que pise o deje el pedal, asegúrese de sostener el manillar primero. Ponga el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal, pase el otro pie sobre el cuadro principal y pise el otro pedal. Al utilizar, por favor mantenga el manillar por las manos, y haga funcionar los pedales suavemente tirando o empujando los manillares. Después el equipo funciona regularmente por la cooperación de manos y pies. Después del ejercicio, deje un pedal en la posición más baja, pase el pie del pedal más alto por encima del cuadro y luego baje el del pedal más bajo.
7. No use este equipo al aire libre.
8. Este equipo es para uso doméstico únicamente.
9. Sólo una persona a la vez debe usar este equipo.
10. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.
11. Debe tener cuidado al montar o desmontar el equipo.
12. No permita que los niños usen o jueguen con el equipo. Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para uso de adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
13. La capacidad de peso máximo para este producto es de 120 kg.



ATENCIÓN

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



PRECAUCIÓN

Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve el manual del usuario para consultas futuras.



LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
001	Tapa del extremo del manillar Ø25x1.5	6	015	Tapa del extremo del manillar Ø32x1.5	2
002	Empuñadura de espuma del manillar Ø32xØ23x280	2	016	Rueda del ventilador	1
003	Brazo derecho del manillar Ø25x1.8	1	017	Eje de la rueda del ventilador	1
004	Brazo izquierdo del manillar Ø25x1.8	1	018	Tuerca hexagonal M10x1	3
005	Manguito de plástico del manillar Ø28.5xØ25.4x84	4	019	Sensor	1
006	Ajuste de la altura del brazo del manillar.	2	020	Tornillo M10x45.	4
007	Tornillo M10x20	2	21L	Pedal izquierdo 345x146x40	1
008	Arandela de resorte Ø19.5x11.5x3.0	2	21R	Pedal derecho 345x146x40	1
009	Arandela Ø28xØ16xØ5	2	022	Tornillo manillar derecho Ø16x89xL23	2
010	Buje de metal en polvo Ø24.8xØ16x14	10	023	Barra de pies	2
011	Arandela ondulada Ø28xØ16x0.3	4	024	Cadena	1
012	Varilla de rotación	1	025	Tornillo M10x55	2
013	Manillar izquierdo	1	026	Buje de metal en polvo Ø14xØ10x10	4
014	Manillar derecho	1	027	Tapa cuadrada (30x30)	2

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
028	Tuerca de nylon M10xL9	6	044	Computadora 3615	1
029	Tuerca de brida M10x1	2	045	Perilla de control de tensión	1
030	Cáncamo M6x36	2	046	Tornillo manillar izquierdo Ø16x89xL23	1
031	Soporte de tensión	2	047	Tuerca M10	4
032	Tuerca de nylon M8	3	048	Arandela curva Ø10x1.5xØ25xR28	4
033	Tuerca M6	2	049	Tornillo M10x56	4
034	Marco principal	1	050	Estabilizador delantero Ø50x1.5x470	1
035	Tapa del estabilizador delantero Ø50	2	051	Estabilizador trasero Ø50x1.5x470	1
036	Tuerca de nylon M6	2	052	Arandela Ø40xØ24x3	1
037	Rueda de transporte Ø23xØ6x32	2	053	Tuerca de cojinete con muesca 15/16"	1
038	Tornillo M6x48	2	054	Tapa de rodamiento	2
039	Arandela de resorte Ø20xØ13x2	2	055	Cojinete	2
040	Tuerca de nylon para manillar derecho B0.5x20	1	056	Tuerca ranurada 7/8"	1
041	Polea de cadena con manivela 1/4"/Ø165x2.6	1	057	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1
042	Arandela Ø8	1	058	Tuerca hexagonal 7/8"	1
043	Tuerca de nylon para manillar izquierdo B0.5x20	1	059	Cubierta derecha	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
060	Cubierta izquierda	1	068	Poste de asiento	1
061	Correa	1	069	Fuelle de poste de asiento	1
062	Tapa de la cubierta 86x65x1.5	2	070	Perilla de ajuste de Altura del asiento M12	1
063	Tornillo Phillips auto perforante ST4.8x20	2	071	Casquillo de plástico del poste de asiento	1
064	Tornillo ST4.8x40	7	072	Tapa del estabilizador trasero Ø50	2
065	Tornillo ST4.8x15	1	073	Enchufe	1
066	Resorte Ø10x1.8x32	1	074	Tornillo Phillips autoperforante ST2.9x9.5	2
067	Cojín del asiento DD-PU982AT	1	075	Tuerca de brida M10x1.0	2
			076	Cojinete Ø15xØ10x15	1
			077	Imán Ø18x13	1



IMPORTANTE: Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual para futuras consultas. Las especificaciones de este producto pueden ser distintas de la foto, sujeta a cambios sin previo aviso.



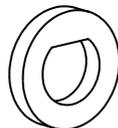
LISTA DE EMBALAJE HARDWARE



No.007
Tornillo M10x18
2 PCS



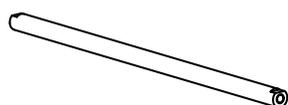
No.008
Arandela de resorte
Ø18xØ10x2
2 PCS



No.009
Arandela
Ø28xØ16.2x4xB5
2 PCS



No.011
Arandela
Ø28xØ16x1
2 PCS



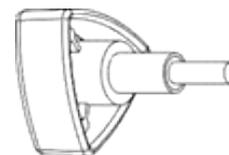
No.012
Varilla derotación
1 PC



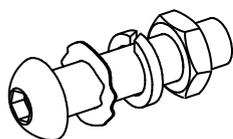
No.020
Tornillo M10x45
4 PCS



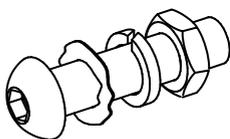
No.028
Tuerca de nylon
M10xL9 4 PCS



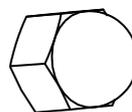
No.070
Perilla de ajuste de
altura del asiento
M12 1 PCS



No.022
Tornillo para manillar
derecho Ø16x89xL23,
1 PC



No.046
Tornillo para manillar
izquierdo Ø16x89xL23,
1 PC



No.047
Tuerca M10
4 PCS



No.048
Arandela curva
Ø10x1.5xØ25xR28
4 PCS

No.011
Arandela ondulada
Ø28xØ16x0.3, 1 PC

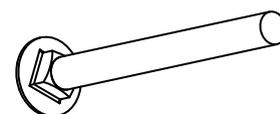
No.011
Arandela ondulada
Ø28xØ16x0.3, 1 PC

No.039
Arandela de resorte
Ø20xØ13x2, 1 PC

No.039
Arandela de resorte
Ø20xØ13x2, 1 PC

No.040
Tuerca de nylon para
el manillar derecho
B0.5x20,
1 PC

No.043
Tuerca de nylon para
el manillar derecho
B0.5x20,
1 PC



No.049
Tornillo M10x57
4 PCS



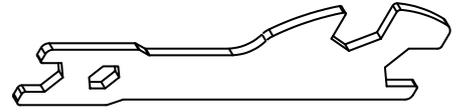
HERRAMIENTAS



Llave Allen 6mm 2 PCS

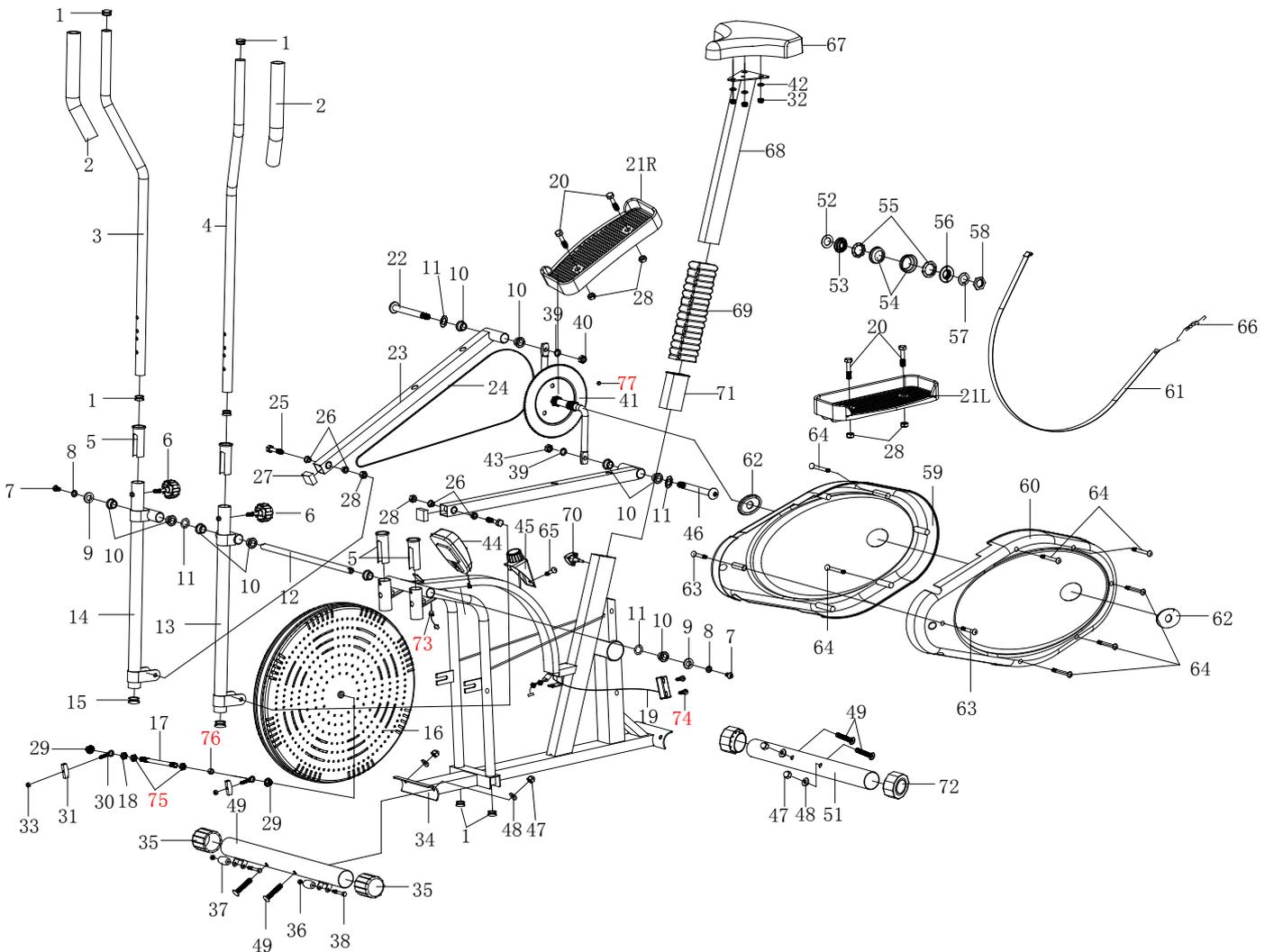


Llave Allen 8mm 1 PC



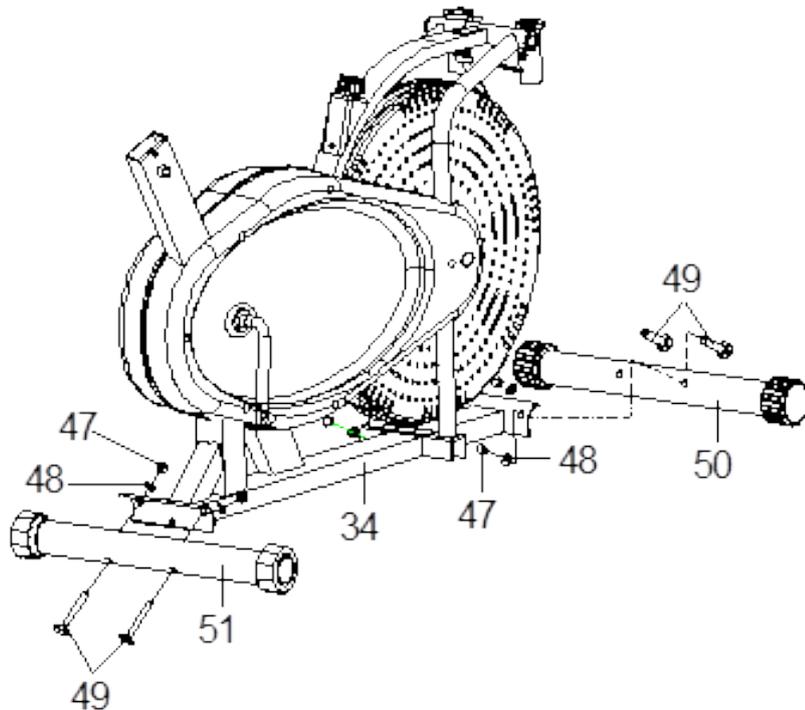
Herramienta Multi Hex
S19, S10, S13, S17 1 PC

ORDEN DE ENSAMBLAJE





1 INSTALACIÓN DE LOS ESTABILIZADORES DELANTERO Y TRASERO



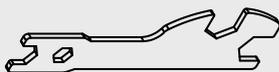
A

Coloque el estabilizador frontal (50) delante del cuadro principal (34) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (50) en la curva frontal del cuadro principal (34) con dos tuercas M10 (47), dos arandelas curvas de $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.

B

Coloque el estabilizador trasero (51) detrás del cuadro principal (34) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador trasero (51) en la curva posterior del cuadro principal (34) con dos tuercas M10 (47), dos arandelas curvas $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.

HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex
S19,S10,S13,S17

HARDWARE A UTILIZAR



No.047
Tuerca M10
4 PCS



No.048
Arandela curva
 $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times$
 $\text{R}28$ - 4 PCS

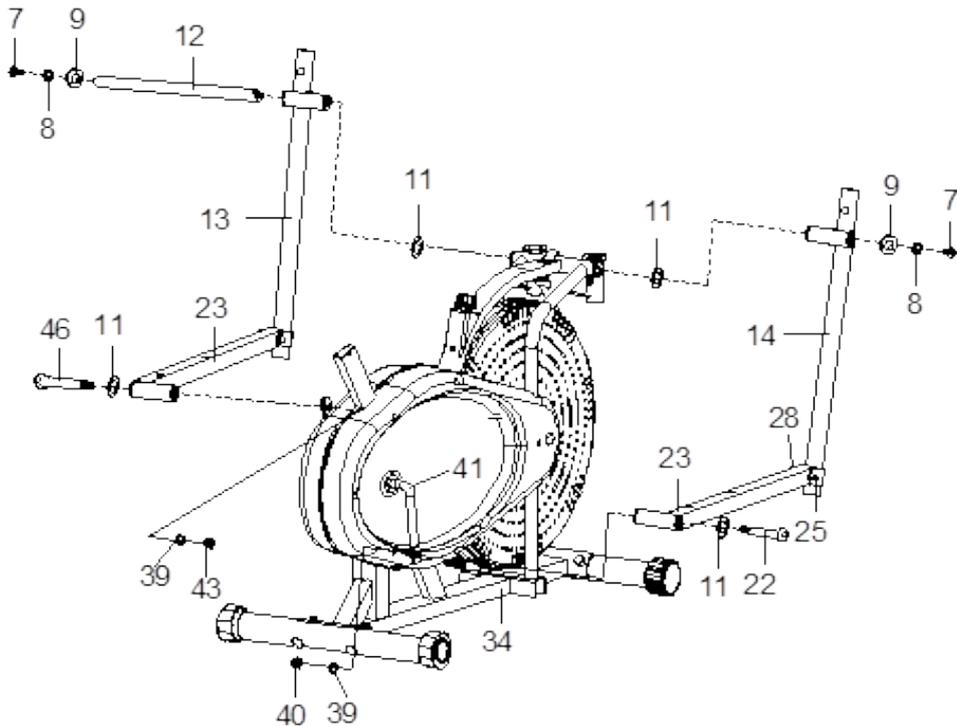


No.049
Tornillo M10x57
4 PCS



INSTRUCCIONES DE MONTAJE | FITAGE GE-466

2 INSTALACIÓN DE BRAZOS DERECHO E IZQUIERDO DEL MANILLAR Y BARRA DE PIES



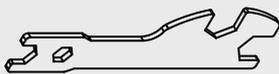
A

Coloque la varilla de rotación (12) en el orificio del cuadro principal (34). Deslice los manillares izquierdo/derecho (13, 14) sobre la varilla de rotación (12) y asegúrelas con dos tornillos M10x18 (7), dos arandelas de resorte $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), dos arandelas $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ (9) y dos arandelas onduladas $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (11). Apriete los tornillos con una llave Allen de 6 mm suministrada.

B

Sujete la barra de pie derecha (23) a la derecha (41) con un tornillo de $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ para el manillar derecho (22), una arandela ondulada de $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (11), una arandela de resorte $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) y una tuerca de nylon B0.5x20 para el manillar derecho (40). Apriete el tornillo y la tuerca de nylon con una llave Allen de 8mm y la herramienta Multi Hex suministrada.

HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex
S19,S10,S13,S17



2 Llaves Allen 6mm



Llave Allen 8 mm

HARDWARE A UTILIZAR



No.007
Tornillo
M10x18
2 PCS



No.008
Arandela de
resorte
 $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$
2 PCS



No.009
Arandela
 $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times$
B5 - 2 PCS



No.011
Arandela
 $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 1$
2 PCS



No.012
Varilla de
rotación
1 PC



No.022
Tornillo para manillar
derecho $\varnothing 16 \times 89 \times L23$,
1 PC - Sumar **No.046**
No.046 / No.046



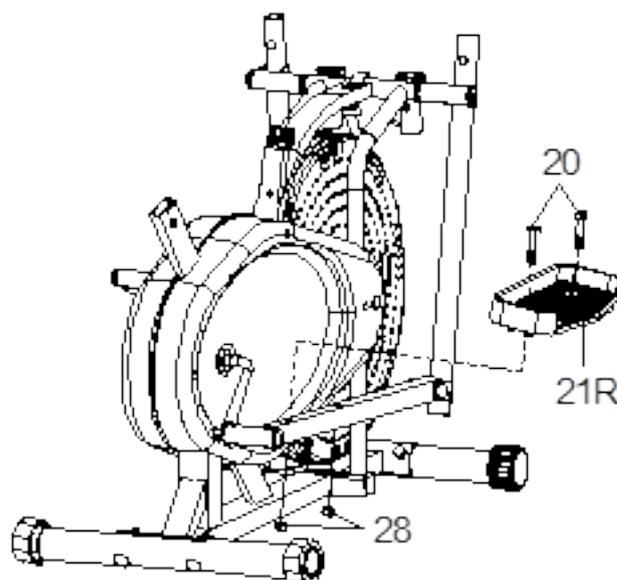
No.046
Tornillo para manillar
izquierdo $\varnothing 16 \times 89 \times L23$,
1 PC - Sumar **No.011**
No.039 / No.043



NOTA: el tornillo $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ para el manillar derecho (22) y el tornillo $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ para el manillar izquierdo (46) están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda. Utilice el mismo procedimiento para fijar la barra de pie izquierda (23) al manillar izquierdo (41).



3 INSTALACIÓN DE LOS PEDALES DERECHO E IZQUIERDO



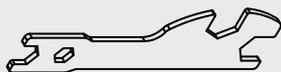
A

Conecte el pedal derecho (21R) en la barra de pie derecha (23) con dos tornillos M10x45 (20) y tuercas de nylon M10xL9 (28). Apriete las tuercas de nylon con la Herramienta Multi Hex suministrada.

B

Utilice el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (21L) en la barra de pie izquierda (23).

HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex
S19,S10,S13,S17

HARDWARE A UTILIZAR



No.020
Tornillo M10x45
4 PCS

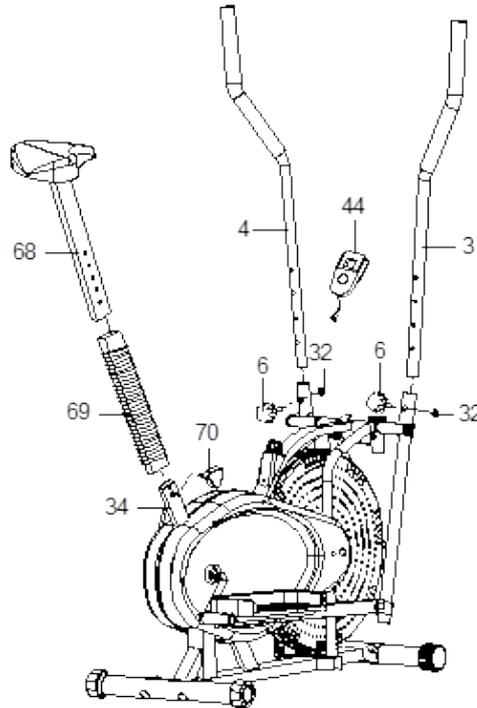


No.028
Tuerca de nylon
M10xL9 4 PCS



4

INSTALACIÓN DE POSTE, FUELLES Y COJÍN DE ASIENTO, BRAZOS DE MANILLAR DERECHO / IZQUIERDO E INSTALACIÓN DE LA COMPUTADORA



A

Quite tres arandelas Ø8 (42) y tres tuercas de nylon M8 (32) de la parte inferior del cojín del asiento (67). Fije los tornillos en la parte inferior del cojín del asiento (67) a través de los orificios en la parte superior del poste del asiento (68), sujete con tres arandelas Ø8 eliminadas (42) y tuercas de nylon M8 (32). Apriete las tuercas de nylon con la Herramienta Multi Hex suministrada.

B

Deslice el fuelle del poste del asiento (69) sobre el poste del asiento (68). Inserte el poste del asiento (68) en el casquillo de plástico del poste del asiento (71) en el tubo del cuadro principal (34) y, a continuación, conecte la perilla de ajuste de la altura del asiento (70) al tubo del cuadro principal (34). En sentido horario para bloquear el poste del asiento (68) en la posición adecuada.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL ASIENTO

C

Gire la perilla de ajuste de la altura del asiento M12 (70) en el sentido contrario a las agujas del reloj para soltar el poste del asiento (68) y luego deslice el poste del asiento (68) hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta el orificio deseado para la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento (68) en su lugar apretando la perilla de ajuste de la altura del asiento M12 (70) en el sentido de las agujas del reloj.

D

Conecte el cable del sensor (19) al cable que viene de la computadora (44). Coloque la computadora (44) en la placa del cuadro principal (34) y luego deslícelo hacia abajo para bloquearlo. Inserte el brazo derecho del manillar (3) en el casquillo de plástico del brazo del manillar (5) en el tubo del manillar derecho (14) y luego coloque el mando de ajuste de la altura del brazo del manillar (6) en el tubo del manillar derecho (14) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el brazo del manillar derecho (3). Utilice el mismo procedimiento para fijar el brazo izquierdo del manillar (4) en el casquillo plástico del brazo del manillar (5) en el tubo del manillar izquierdo (13).



NOTA: Al ajustar la altura del poste del asiento, asegúrese de que el casquillo de plástico del poste del asiento no sobrepase la línea de marca en el poste del asiento.

AJUSTE DE LA ALTURA DE LOS BRAZOS DEL MANILLAR

E

Gire la perilla de ajuste de altura del brazo del manillar (6) en el sentido contrario a las agujas del reloj para soltar el brazo del manillar izquierdo o derecho (3, 4) y luego deslice ligeramente el brazo del manillar izquierdo o derecho hacia arriba o hacia abajo hasta el agujero deseado para la posición adecuada.

F

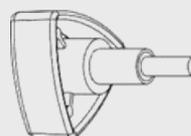
Bloquee el brazo derecho o izquierdo del manillar (3, 4) en su lugar apretando la perilla de ajuste de la altura del brazo del manillar (6) en el sentido de las agujas del reloj.

HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex
S19,S10,S13,S17

PERILLA DE AJUSTE DEL ASIENTO



Perilla para asiento



INSTRUCCIONES DEL DISPLAY | FITAGE GE-466

ESPECIFICACIONES

- **Velocidad** : 0.0~999.9ML/H (KM/H)
- **Tiempo** : 0:00~99:59MIN
- **Distancia** : 0.0~9999ML (KM)
- **Calorías** : 0.0~9999KCAL

FUNCIONES

- **SPEED** : Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en REPS / MINI y muestre la velocidad.
- **TIME** : Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME.
- **DISTANCE** : Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en DISTANCE. La distancia de cada sesión de entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.
- **CALORIES** : Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

FUNCIONES DEL TECLADO

- **MODE / SELECT** : Para seleccionar la función que desea.

SCAN

- La pantalla cambia según el siguiente diagrama cada 4 segundos. Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado:

TIEMPO / CALORÍAS / DISTANCIA / ESCANEO



NOTA:

- Si pasan 4-5 minutos sin recibir señal, la pantalla LCD se apaga automáticamente.
- Cuando hay señal de entrada, el monitor se enciende automáticamente.
- Si la pantalla se ve incorrectamente en el monitor, reemplace las pilas. Para buenos resultados, reemplace las pilas al mismo tiempo.
- El monitor utiliza 1pcs de 1.5v "AA" baterías



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. Estirar 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.

