

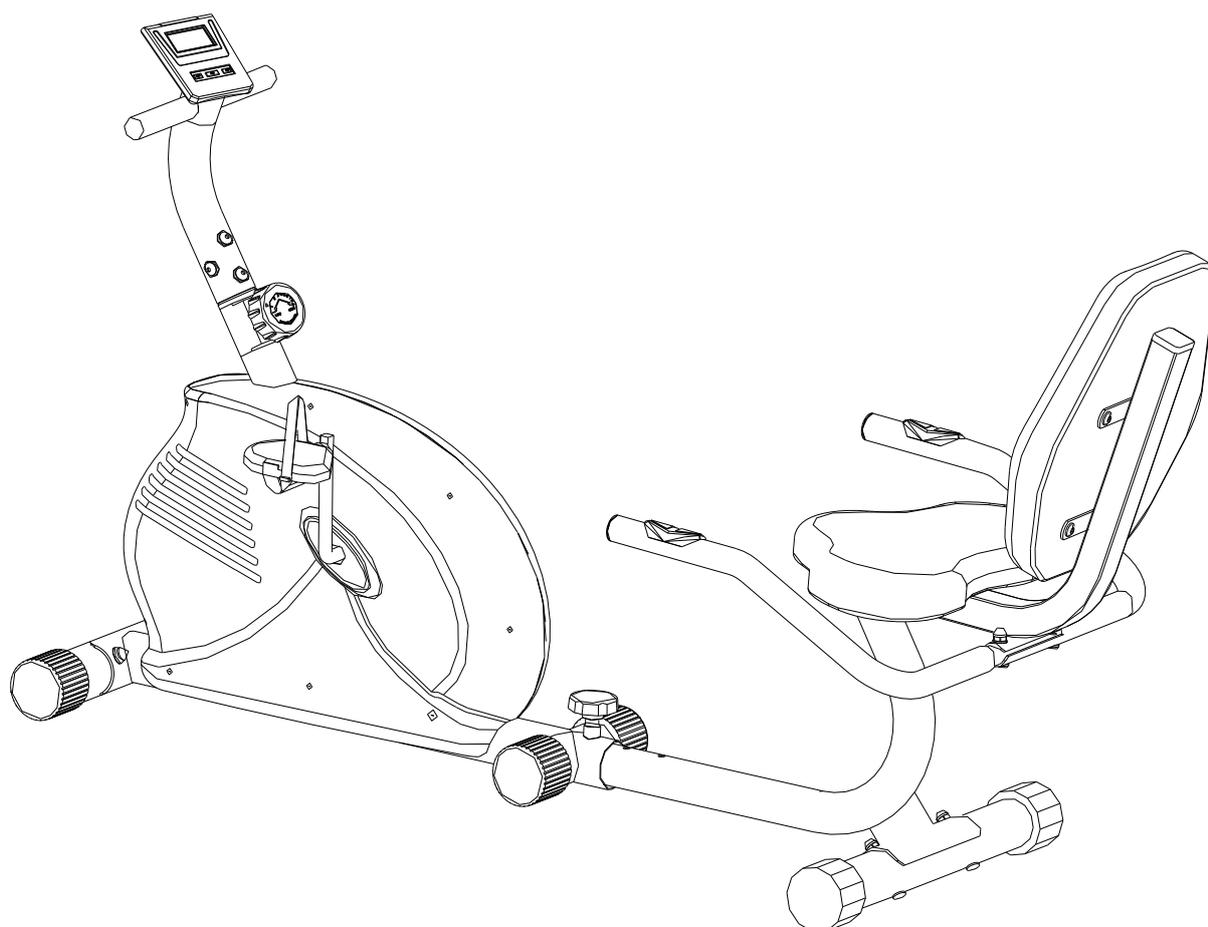
FITAGE

RECUMBENT



GE-703

➤ MANUAL DEL USUARIO



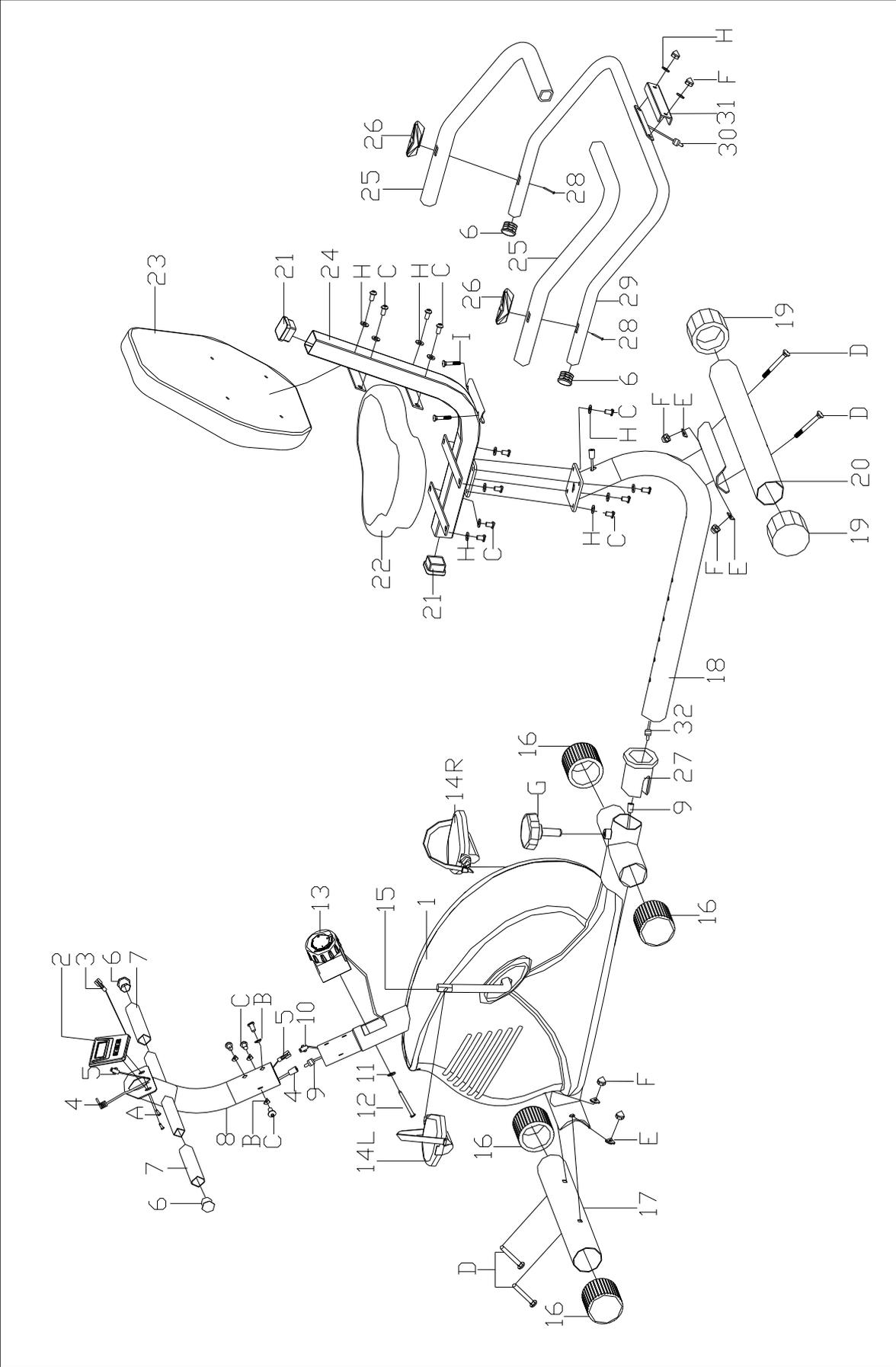
Información importante de Seguridad

POR FAVOR, LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO

Conserve este manual para futuras consultas.

- 1.** Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. El uso seguro y eficaz sólo puede lograrse si el equipo está ensamblado, mantenido y utilizado correctamente. Es su responsabilidad garantizar que a todos los usuarios del equipo se les informe de todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si usted tiene alguna condición física o de salud que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad, o impedir que pueda utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando medicamentos que afectan el ritmo cardíaco, presión arterial o el nivel de colesterol.
- 3.** Sea consciente de las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si siente cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4.** Mantenga a los niños y mascotas lejos del equipo. El equipo está diseñado sólo para adultos.
- 5.** Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para un espacio seguro, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
- 6.** Antes de usar el equipo, verifique el manubrio, asiento, pedales, y que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
- 7.** El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si es examinado periódicamente por daños y/o desgaste.
- 8.** Reemplace los componentes defectuosos de inmediato y mantenga el equipo fuera de servicio hasta su reparación.
- 9.** Preste atención al comprobar el punto de conexión y piezas de engranaje antes de su uso para evitar peligro.
- 10.** Procure que el equipo esté instalado sobre una base estable y nivelada. Siempre utilice el equipo según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o control del equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, pare. No utilice el equipo hasta que el problema ha sido resuelto.
- 11.** Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir sus movimientos.
- 12.** El equipo ha sido probado y certificado bajo la clase H.C, para uso residencial exclusivamente. Peso máximo del usuario: **100kg**. El frenado es independiente de la velocidad.
- 13.** El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- 14.** Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo a fin de no lesionar la espalda. Siempre aplique las técnicas apropiadas para levantar y/o asistencia uso.

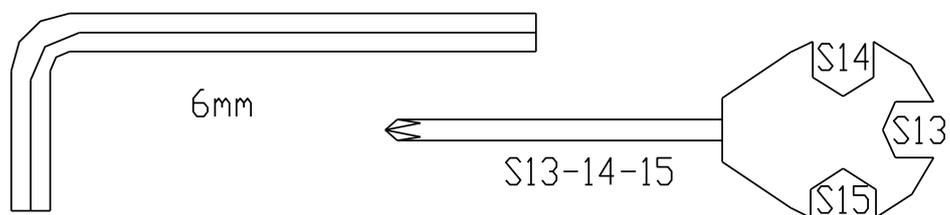
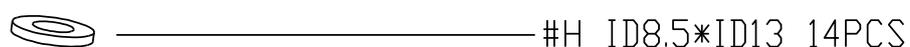
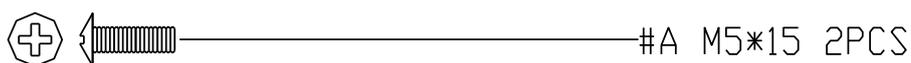
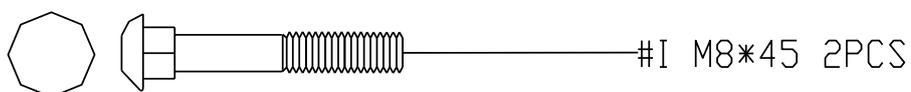
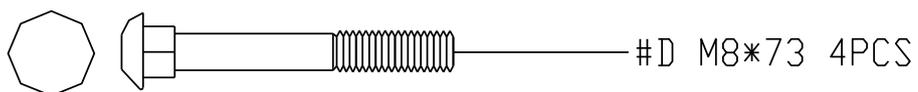
Despiece



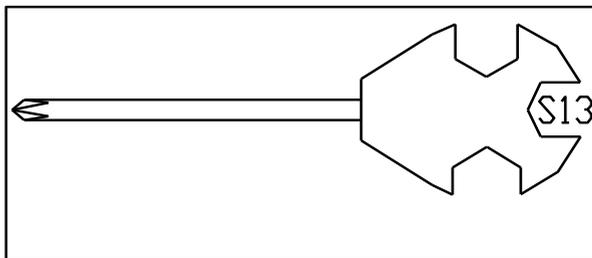
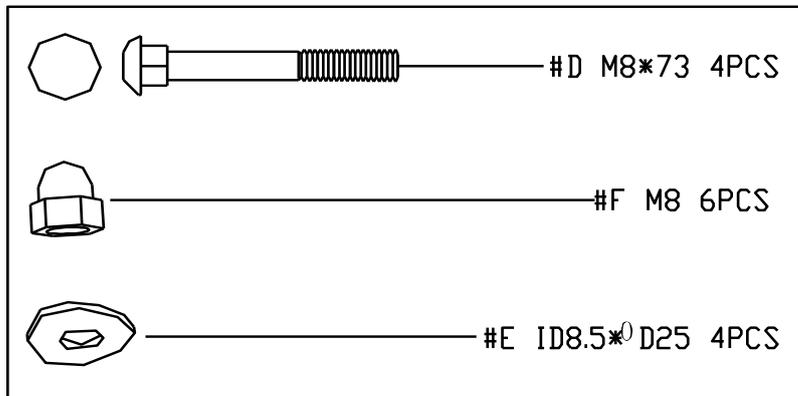
Lista de partes

Nº	DESCRIPCION	CANT.	Nº	DESCRIPCION	CANT.
A	TORNILLO M5*15	2	13	PERILLA DE TENSIÓN	1
B	ARANDELA CURVA ID8.5*OD19	4	14R,L	PEDAL (DERECHO & IZQUIERDO))	2
C	PERNO M8*15	16	15	1PCS CMANIVELA B0.5*20	1
D	PERNO M8*73	4	16	CUBIERTA EXTERIOR DEL PIE	4
E	ARANDELA CURVA ID8.5*OD25	4	17	TUBO INFERIOR DELANTERO	1
F	TUERCA CAPUCHÓN	6	18	TUBO BASE	1
G	PERILLA DE MANDO M16	1	19	CUBIERTA EXTERIOR	2
H	ARANDELA ID8.5*ID13	14	20	TUBO INFERIOR TRASERO	1
I	PERNO M8*45	2	21	CUBIERTA EXTERIOR 38*38*1.5	2
1	CUADRO PRINCIPAL	1	22	ASIENTO	1
2	COMPUTADORA	1	23	RESPALDO	1
3	CABLE SUPERIOR DE LA COMPUTADORA	1	24	TUBO RESPALDO	1
4	CABLE DEL SENSOR DEL PULSO	1	25	TUBO DE GOMA 2	2
5	TRONCOS DE INDUCCIÓN	1	26	COMPUTADORA DE PULSO	2
6	TAPA EXTERIOR	4	27	UNION	1
7	TUBO DE GOMA 1	2	28	TORNILLO	2
8	TUBO DE LA COMPUTADORA	1	29	MANUBRIO	1
9	SENSORES DE PULSO	1	30	CABLE DEL SENSOR DEL PULSO	1
10	CABLE SENSOR	1	31	CUBIERTA DEL MANUBRIO	1
11	ARANDELA CURVA	1	32	SENSORES DE PULSO	1
12	TORNILLO M5*45	1			

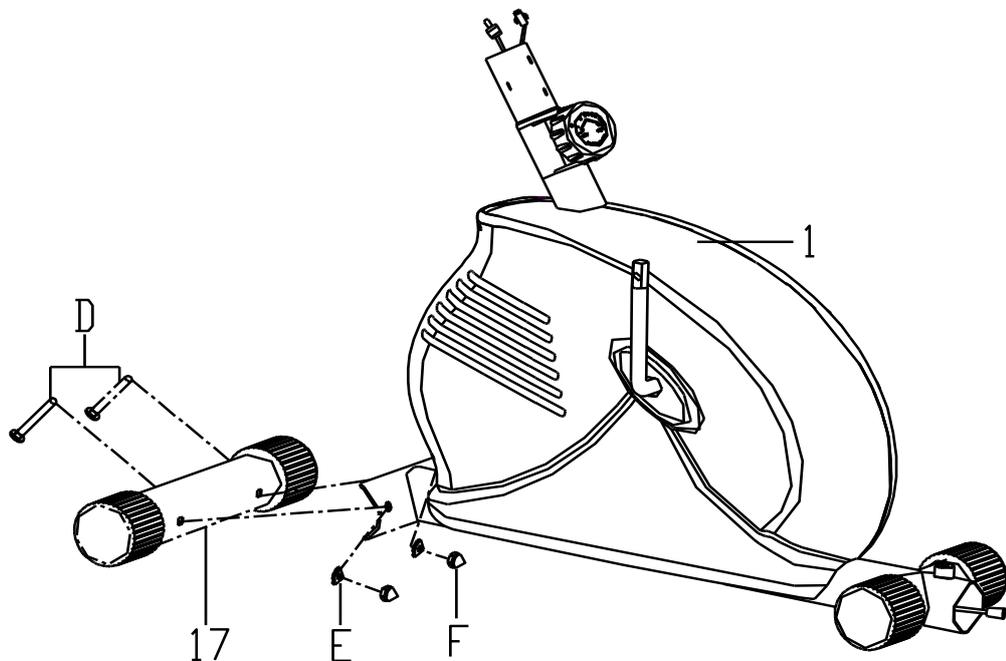
Instrucciones de ensamblado



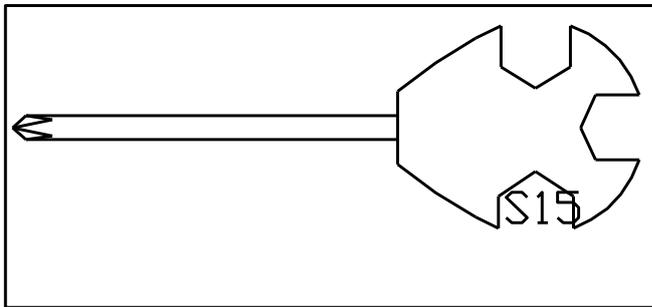
Paso 1



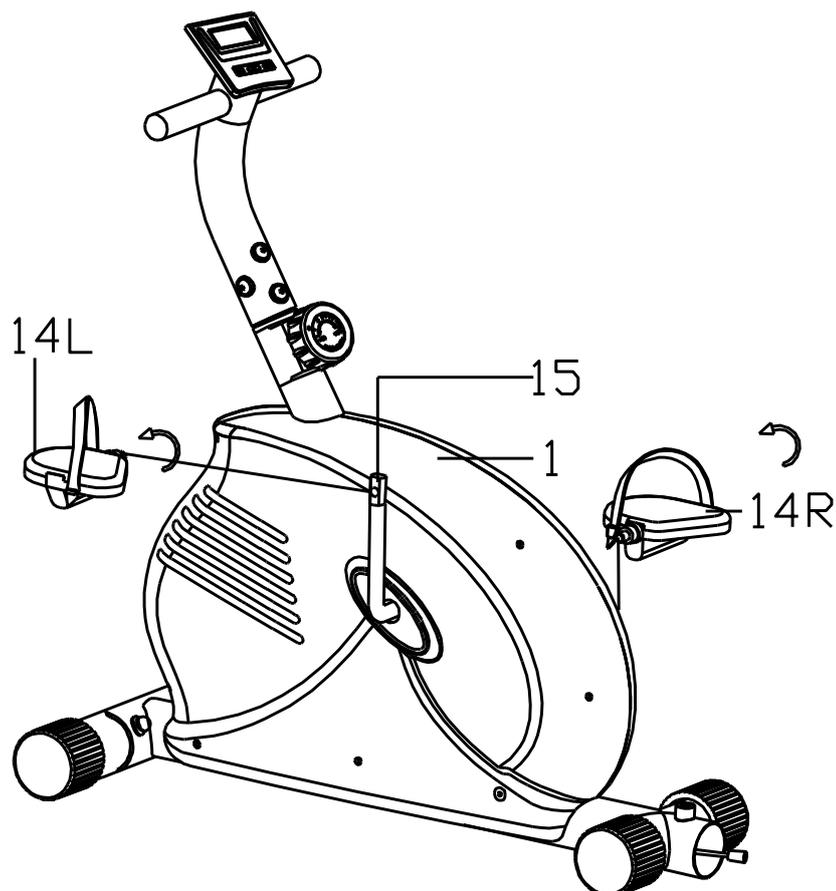
Conecte el pie delantero (17) al cuerpo principal (1) con tornillos (D), la arandela de arco (E), la tuerca capuchón (F) y luego asegúrese de que estén bien ajustados.



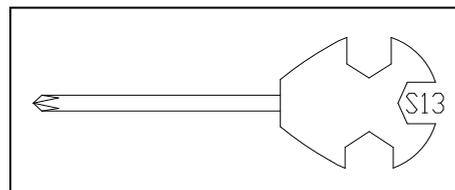
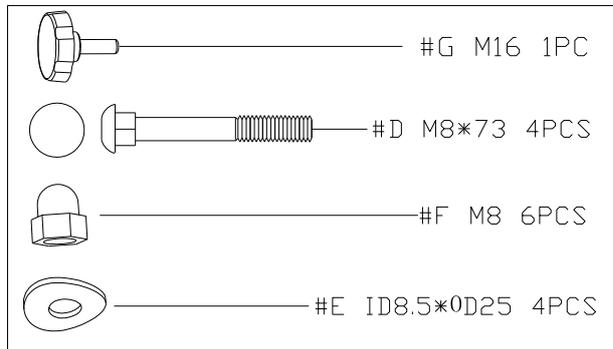
Paso 3



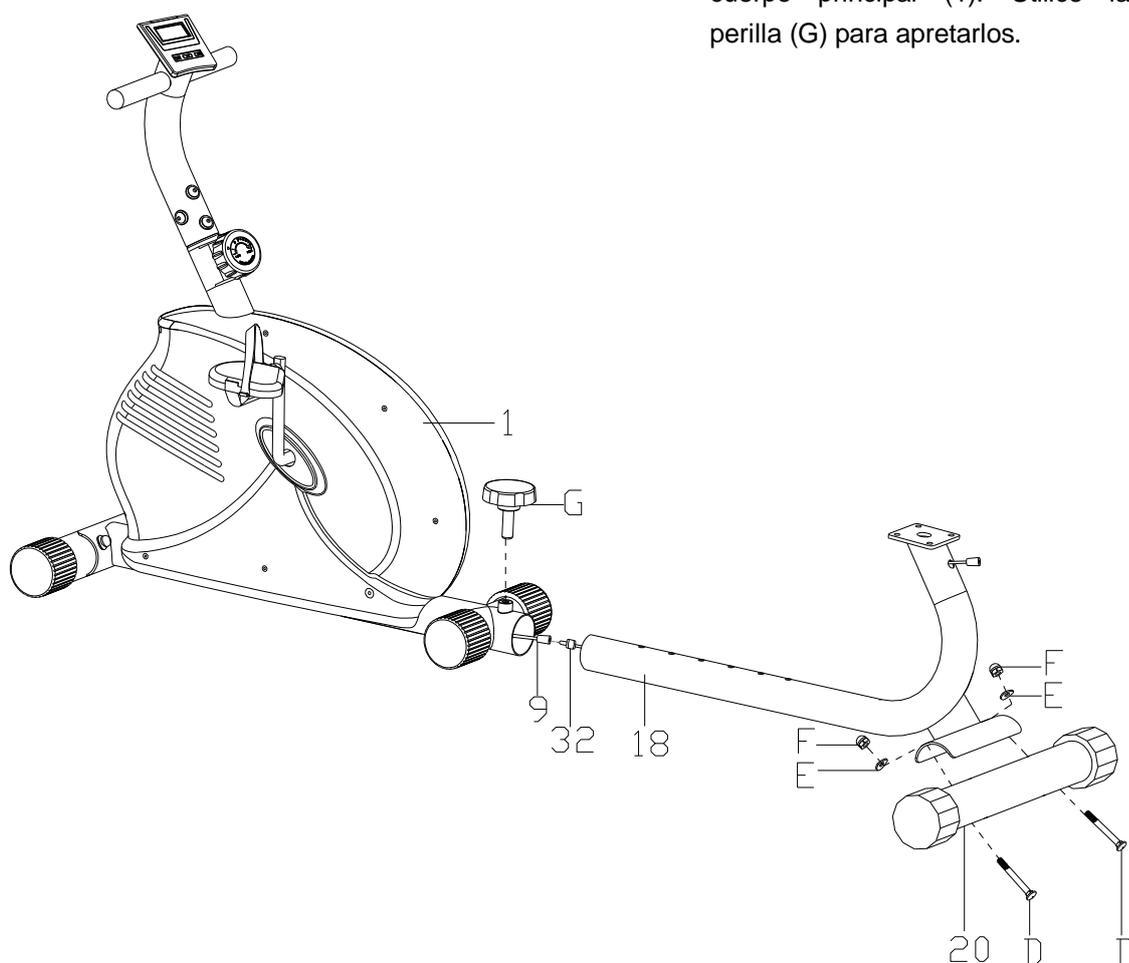
Conecte los pedales derecho e izquierdo (14R/L) en el cuerpo principal (1). A continuación apriételos bien y ajuste los ejes del pedal y la biela (15) para así evitar que los pedales puedan lastimar su pie.



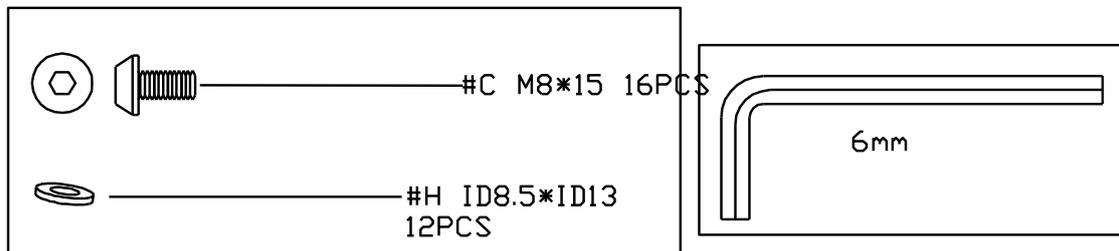
Paso 4



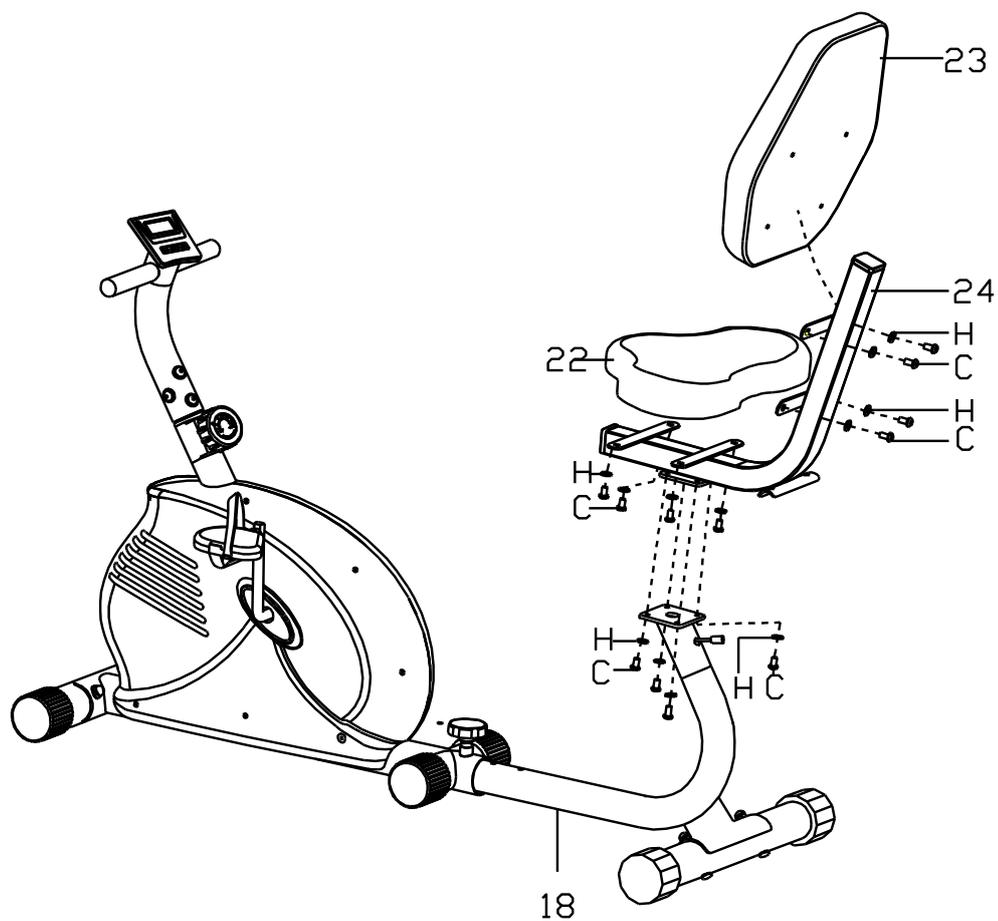
Conecte el pie trasero (20) al tubo base soporte del asiento (18) con tornillos (D), la arandela de arco (E) y la tuerca capuchón (F). A continuación ajuste con fuerza. Conecte los cables de pulso (32 & 9) y inserte el tubo base (18) en el cuerpo principal (1). Utilice la perilla (G) para apretarlos.



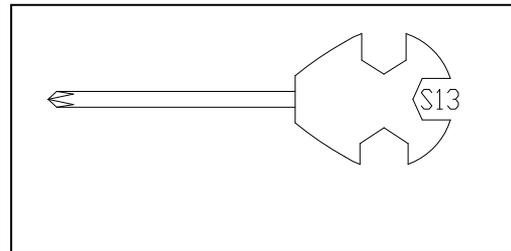
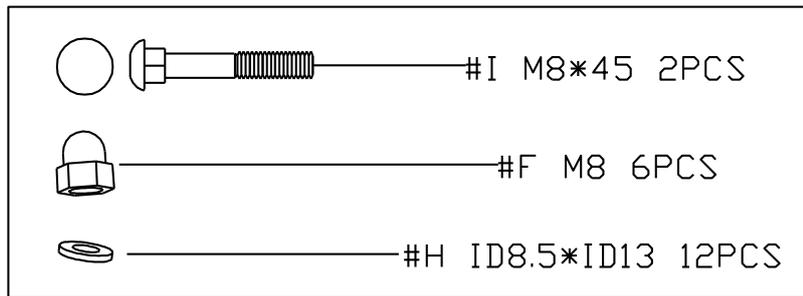
Paso 5



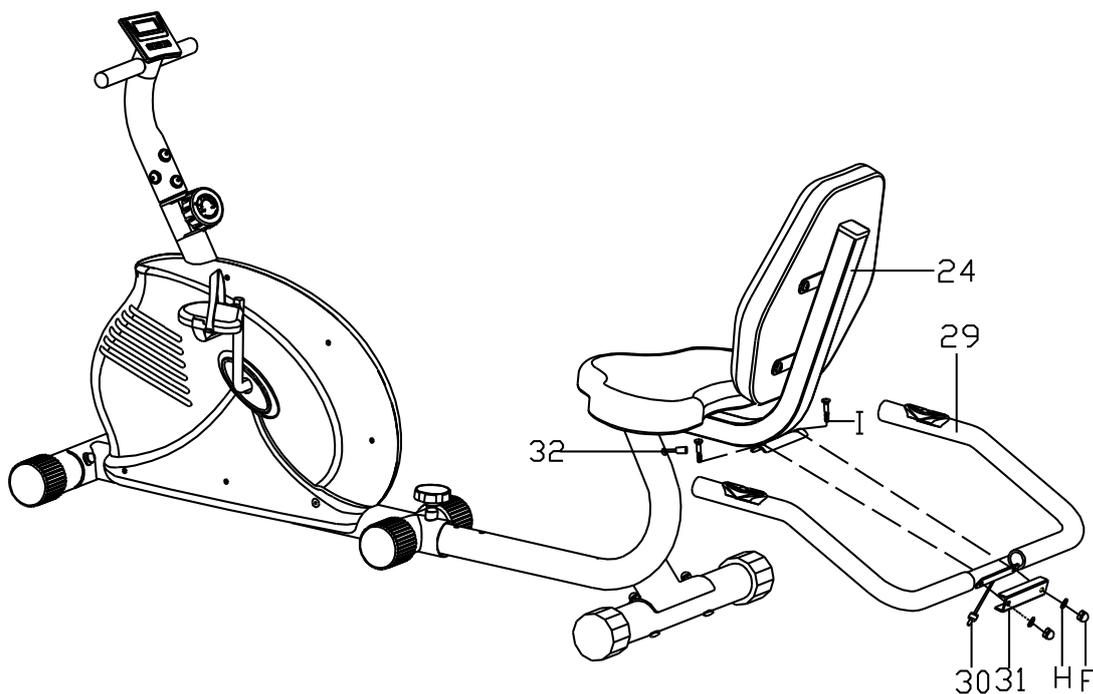
Coloque el asiento (22) y el respaldo (23) al soporte curvo (24) y ajústelos con el perno (C) y la arandela (H). Luego apriete con fuerza. Fije el soporte curvo (24) al tubo base (18) con el perno (C) y la arandela (H). Luego apriete con fuerza.



Paso 6



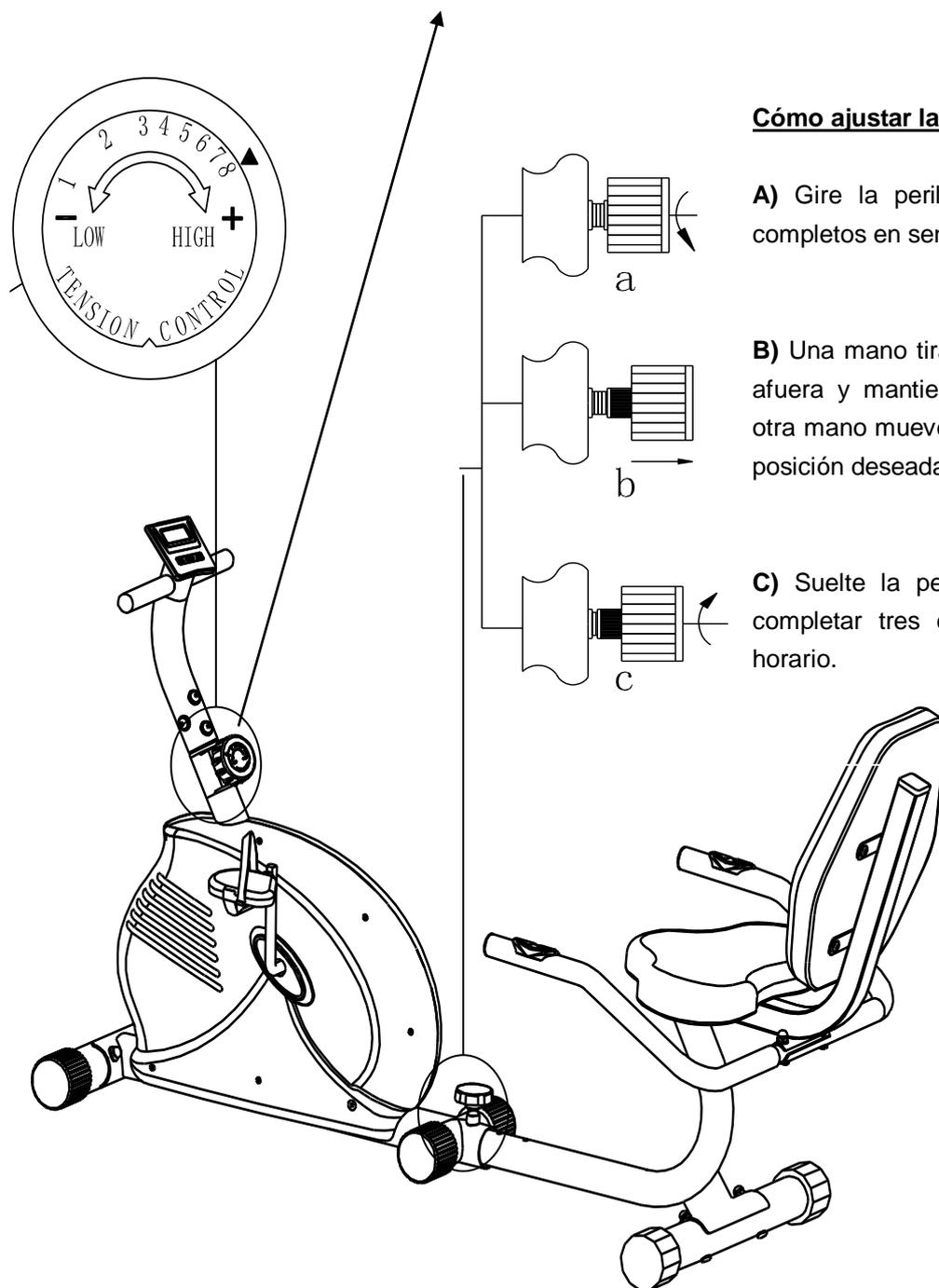
Coloque el manubrio (29) en el soporte curvo del asiento (24).
Fíjelo con los tornillos (I) colocando antes la cubierta (31).
A continuación, utilice la arandela (H) y la tuerca capuchón (F).
Ajústelos bien fuerte. Conecte el cable de pulso del manubrio (30) con el del tubo base (32).



A fin de evitar cualquier lesión, compruebe que todas las partes estén bien sujetas y ajustadas con fuerza antes de utilizar el equipo.

Paso 7

- Ajusta la menor fuerza magnética en el nivel 1.
- Ajusta la mayor fuerza magnética en el nivel 8.



Cómo ajustar la altura del asiento

A) Gire la perilla de tres círculos completos en sentido antihorario.

B) Una mano tira de la perilla hacia afuera y mantiene mientras que la otra mano mueve el asiento hasta la posición deseada.

C) Suelte la perilla y gírela hasta completar tres círculos en sentido horario.

Rutina de calentamiento y enfriamiento

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y un correcto enfriamiento. Repita el programa completo de ejercicios al menos dos o tres veces por semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses podrá aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

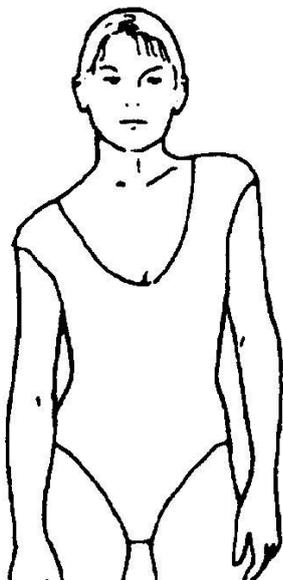
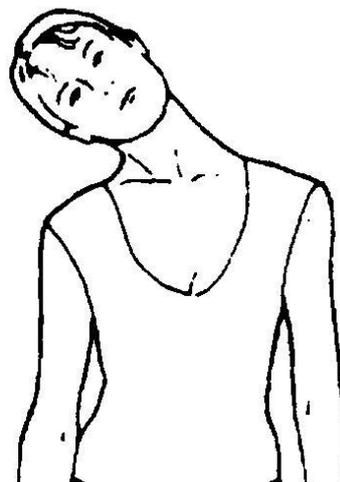
EL EJERCICIO AERÓBICO es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y su corazón. Estos ejercicios comprenden la utilización de los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late de forma rápida y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

EL CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe realizar para preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso mediante el estiramiento de los músculos, el aumento de la circulación y la frecuencia del pulso y la entrega de más oxígeno a los músculos.

EL ENFRIAMIENTO al final de su entrenamiento es indispensable. Repita estos ejercicios para reducir el dolor en el cansancio los músculos.

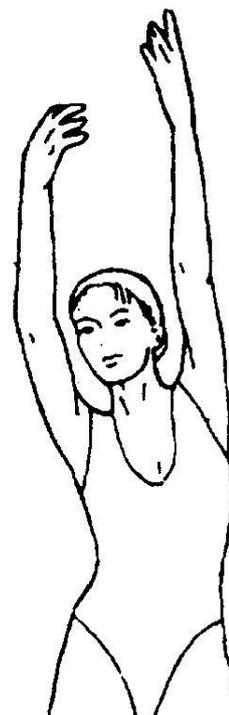
ROTACION DE CABEZA

Gire la cabeza hacia la derecha, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás, estirando el mentón hacia arriba y dejando la boca abierta. Luego, gire la cabeza hacia la izquierda y más tarde baje la cabeza a hacia su pecho.



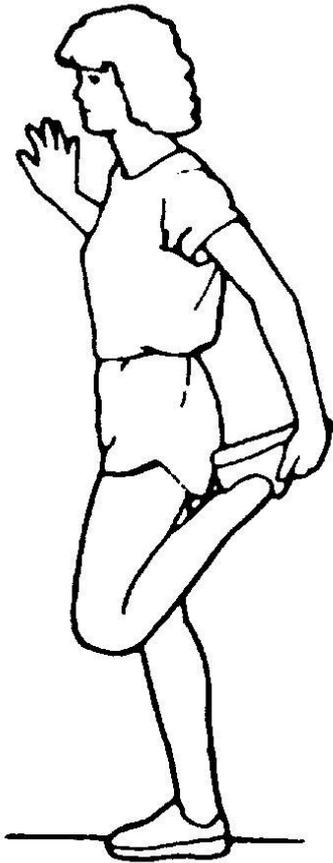
ALZAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. A continuación, levante el hombro izquierdo a medida que baja el hombro derecho.



ESTIRAMIENTOS DE LOS LADOS

Abra sus brazos de lado y levántelos hasta que estén por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho lo más alto que pueda. Luego repita esta operación con su brazo izquierdo.

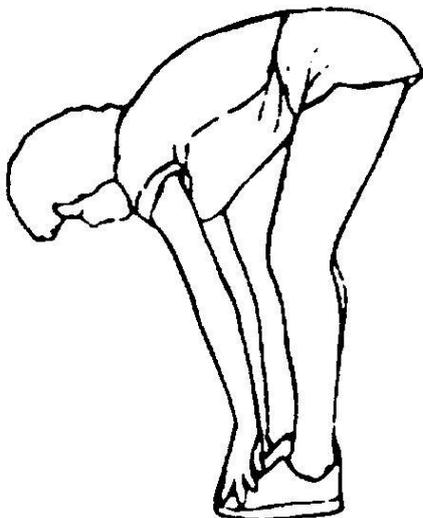


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

Apoyando una mano contra la pared para mantener el equilibrio, agarre su pie derecho por detrás y tire. Traiga el talón lo más cerca de sus nalgas que le sea posible. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE PARTE INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Levante el pie lo más cerca a la ingle que le sea posible. Empuje suavemente sus rodillas hacia abajo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

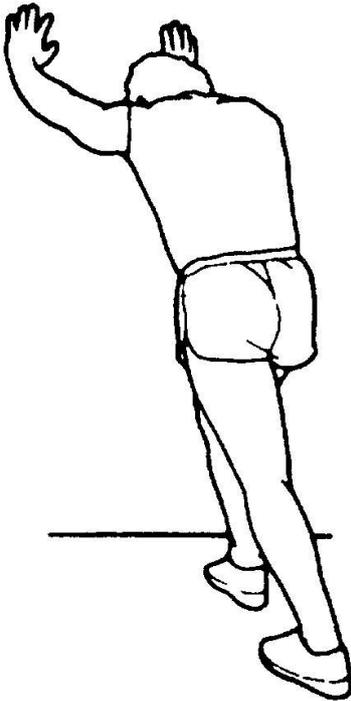
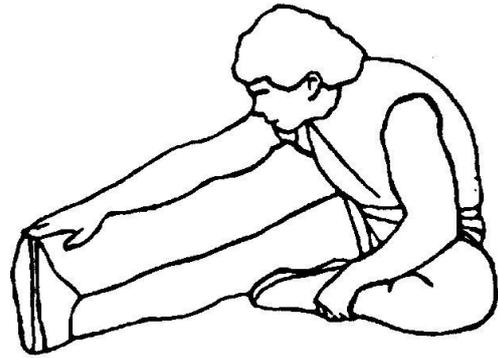


TOCARSE LOS DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia adelante doblándose por la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras intentan tocarse los dedos del pie. Llegue lo más que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN

Extienda su pierna derecha. Pliegue la planta de su pie izquierdo contra la cara interior de su pierna derecha. Estírese hacia la punta del pie todo lo que le sea posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TENDON DE AQUILES

Apóyese en una pared con la pierna izquierda por delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo; doble la pierna izquierda inclinándose hacia la pared. Espere y, a continuación, repita con el otro pie por 15 segundos.