



# FITAGE®

PROFESSIONAL RECUMBENT

GE710



---

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.**

---

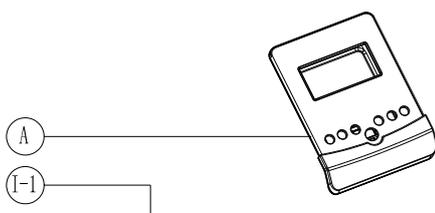
*Guarde estas instrucciones.*

# Listado de partes

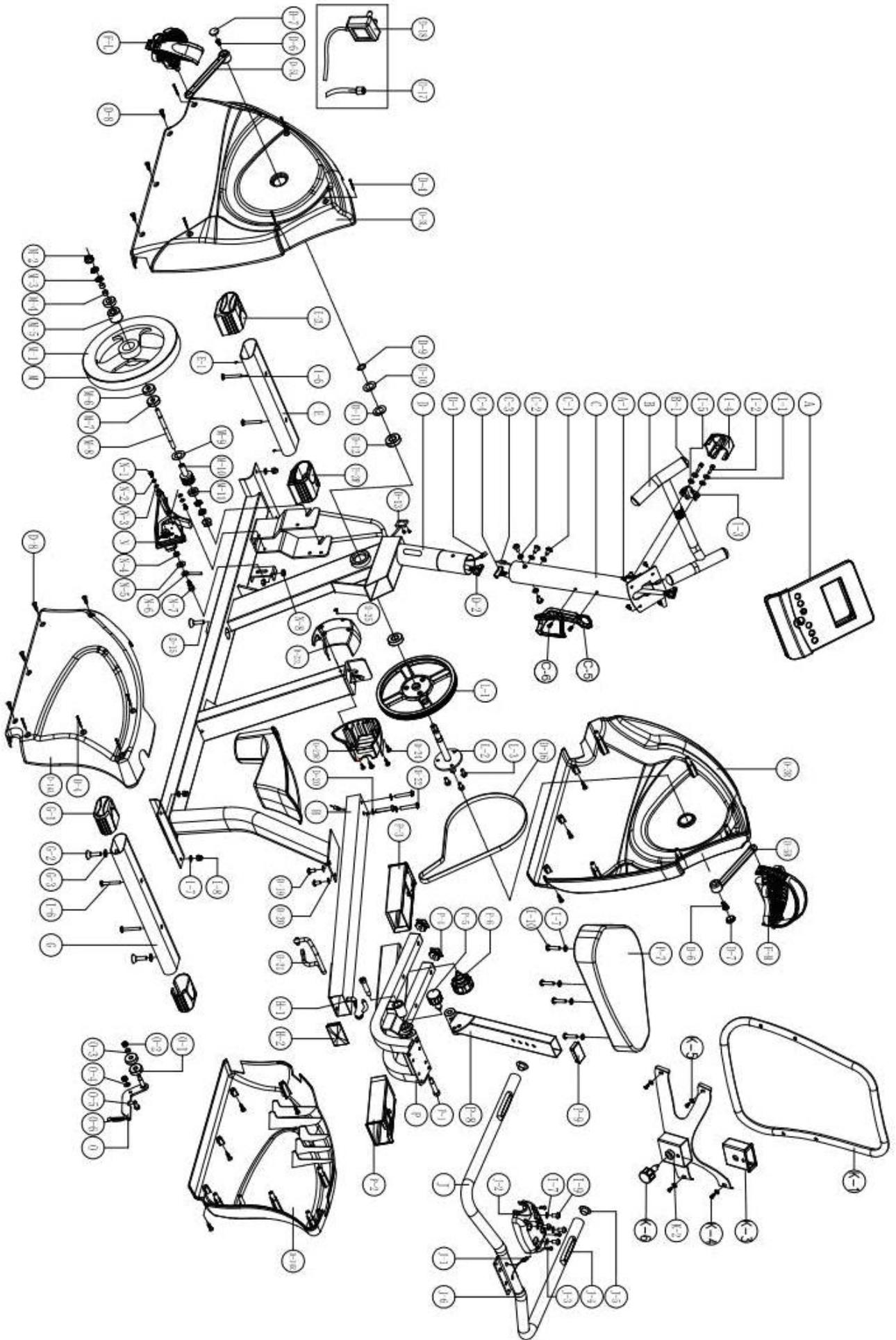
Nº	DESCRIPCION	CANTIDAD	
A, A-1	COMPUTADORA CON TORNILLO M5x10L	1	SET
B	MANUBRIO DELANTERO	1	PCS
B-1	CUBIERTA DEL MANUBRIO DELANTERO	4	PCS
C	POSTE DEL MANUBRIO	1	PCS
C-1	PERNOS 8xP1.25x16L(6m/m)	4	PCS
C-2	ARANDELA CURVA $\phi$ 8x $\phi$ 19x2t	4	PCS
C-3	CABLE SUPERIOR DE PULSO PARA LA COMPUTADORA	1	PCS
C-4	CABLE SUPERIOR DE LA COMPUTADORA	1	PCS
C-5	SOPORTE BOTELLA	1	PCS
C-6	TORNILLO M5x14L	2	PCS
D	CUERPO PRINCIPAL	1	PCS
D-1	CABLE INFERIOR DE PULSO PARA LA COMPUTADORA	1	PCS
D-2	CABLE INFERIOR DE LA COMPUTADORA	1	PCS
D-3 L	CUBIERTA DE LA CADENA DELANTERA (IZQ.)	1	PCS
D-3 R	CUBIERTA DE LA CADENA DELANTERA (DER.)	1	PCS
D-4	TORNILLO M4x50L	9	PCS
D-5 L	MANIVELA (IZQ.)	1	PCS
D-5 R	MANIVELA (IZQ.)	1	PCS
D-6	TORNILLO M8xP1.0x20L	2	PCS
D-7	CUBIERTA DE LA MANIVELA	2	PCS
D-8	TORNILLO 3/16"x3/4"	14	PCS
D-9	ARO TIPO C $\phi$ 17	1	PCS
D-10	ARANDELA PLANA $\phi$ 17.5x $\phi$ 25x0.3t	1	PCS
D-11	ARANDELA ONDULADA $\phi$ 17.5x $\phi$ 25x0.3t	1	PCS
D-12	SOPORTE 6203 (RS)	2	PCS
D-13	CAJA SENSOR	1	PCS
D-14 L	CUBIERTA DE LA CADENA TRASERA (IZQ.)	1	PCS
D-14 R	CUBIERTA DE LA CADENA TRASERA (DER.)	1	PCS
D-15	CUBIERTA AJUSTABLE TRASERA	1	PCS
D-16	CORREA	1	PCS
D-17	CABLE DC	1	PCS
D-18	ADAPTADOR	1	PCS
D-19	TORNILLO M8xP1.25x20L(6m/m)	4	PCS
D-20	ARANDELA PLANA $\phi$ 8x $\phi$ 16x2t	5	PCS
D-21	BARRA DE TRANSPORTE	1	PCS
D-22	TORNILLO M8xP1.25x55L	3	PCS
D-23 L	CUBIERTA DEL CONTROL DESLIZANTE DE ALUMINIO (IZQ.)	1	PCS
D-23 R	CUBIERTA DEL CONTROL DESLIZANTE DE ALUMINIO (DER.)	1	PCS
D-24	TORNILLO M3x30L	3	PCS
D-25	TORNILLO M5x14L	2	PCS
E	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	PCS
E-1	TORNILLO 3/16" (#10)x3/4"	2	PCS
E-2	RUEDA DE TRANSPORTE (L/R) PARA EL ESTABILIZADOR DELANTERO	1	SET
F	PEDAL	1	SER
G	ESTABILIZADOR TRASERO	1	PCS
G-1	CUBIERTA AJUSTABLE		
G-2	CUBIERTA AJUSTABLE PARA EL ESTABILIZADOR TRASERO	2	PCS
G-3	TUERCA 3/8"-16x3t	2	PCS
H	CONTROL DESLIZANTE DE ALUMINIO	1	PCS

H-1	CABLE DEL PULSO 1000L	1	PCS
H-2	TAPA DEL CONTROL DESLIZANTE DE ALUMINIO	1	PCS
I-1	ARANDELA DE RESORTE $\varphi$ 7x2t	2	PCS
I-2	PERNOS M7xP1.0x30L	2	PCS
I-3	PLACA DE METAL DEL MANUBRIO	1	PCS
I-4	CUBIERTA DEL MANUBRIO DELANTERO	1	PCS
I-5	ARANDELA PLANA $\varphi$ 7x $\varphi$ 12x1t	2	PCS
I-6	PERNOS M8xP1.25x55L	4	PCS
I-7	ARANDELA PLANA $\phi$ 8x $\varphi$ 16x2t	14	PCS
I-8	TUERCA M8	4	PCS
I-9	TORNILLO M8xP1.25x16	4	PCS
I-10	TORNILLO M8xP1.0x45L	4	PCS
J	MANUBRIO TRASERO	1	PCS
J-1	CABLE DE PULSO 700+700L	1	PCS
J-2	CUBIERTA DEL MANUBRIO TRASERO	1	PCS
J-3	TORNILLO M5xP0.8x10L	4	PCS
J-4	PULSO MANUAL	1	SET
J-5	TAPA DEL MANUBRIO TRASERO	2	PCS
J-6	AGARRADERA DE GOMA	2	PCS
K-1	RESPALDO	1	PCS
K-2	TUVO DEL RESPALDO	1	PCS
K-3	ALMOHADILLA DEL RESPALDO	1	PCS
K-4	TORNILLO M5x16L	4	PCS
K-5	ARANDELA PLANA $\varphi$ 6x $\varphi$ 13x1t	4	PCS
K-6	PERILLA DE AJUSTE DEL RESPALDO	1	PCS
L-1	POLEA GRANDE	1	PCS
L-2	EJE	1	PCS
L-3	TORNILLO M8xP1.25x12Lx5t	1	PCS
M	JUEGO DE RUEDAS FLOTANTES	1	SET
N~N-8	SISTEMA DE IMANES	1	SET
O	JUEGO DE RUEDO IDLER	1	SET
P	ASIENTO DESLIZANTE	1	PCS
P-1	TORNILLO M10x40L	2	PCS
P-2	ALMOHADILLA PARA EL ASIENTO DESLIZANTE (TRASERA)	1	PCS
P-3	ALMOHADILLA PARA EL ASIENTO DESLIZANTE (DELANTERA)	1	PCS
P-4	TAPA PARA EL ASIENTO DESLIZANTE	2	PCS
P-5	PERILLA DE AJUSTE DEL ASIENTO DESLIZANTE	1	PCS
P-5	PERILLA DE AJUSTE DEL ASIENTO DESLIZANTE	1	PCS
P-6	PERILLA DE AJUSTE PARA EL CUERPO TRASERO	1	PCS
P-7	ASIENTO	1	PCS
P-8	ASIENTO AJUSTABLE DEL MARCO POSTERIOR	1	PCS

## Despiece







# Ensamblado

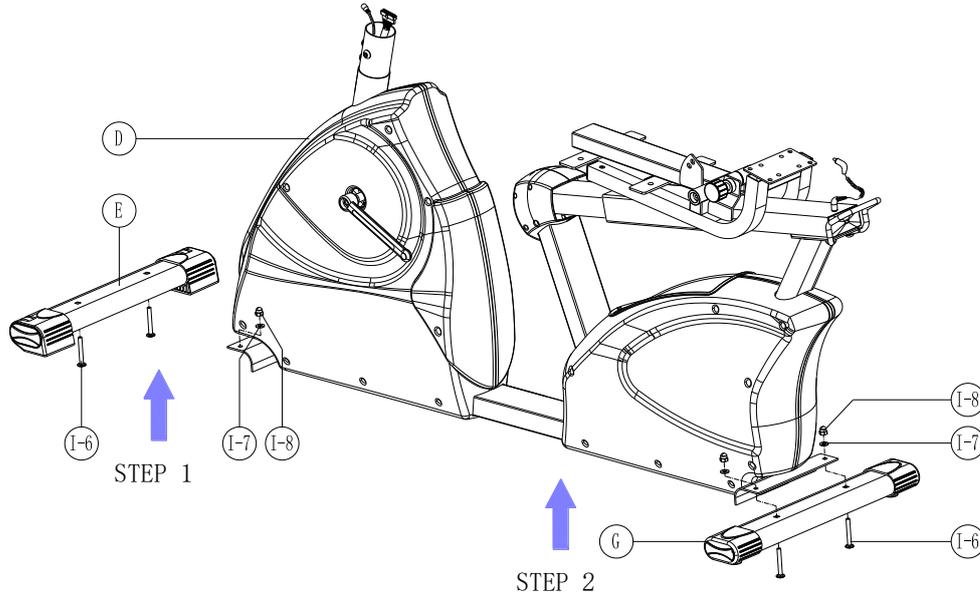
## PASO 1

Sujete firmemente el estabilizador frontal (E) y ensámblelo a la base con dos pernos (I-6), dos arandelas planas (I-7) y dos tuercas (I-8).

**Nota:** Las ruedas de transporte deben estar orientadas hacia el exterior.

## PASO 2

Sujete firmemente el estabilizador trasero (G) y ensámblelo con la parte trasera de la base utilizando 2 pernos (I-6), dos arandelas planas (I-7) y dos tuercas (I-8).

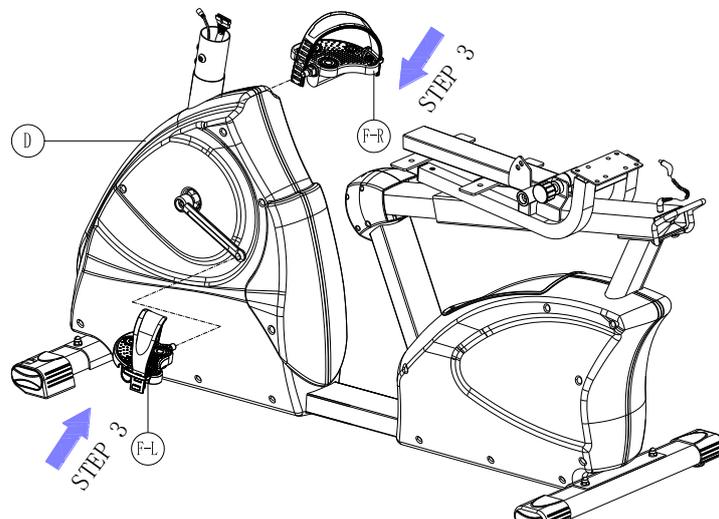


## PASO 3

1) Monte el pedal izquierdo (FL) en la biela izquierda de la base ya ensamblada. Pase el pedal por la biela y apriete firmemente con la llave del pedal. **Nota:** Un giro a la izquierda apretará el pedal y un giro a la derecha lo aflojará.

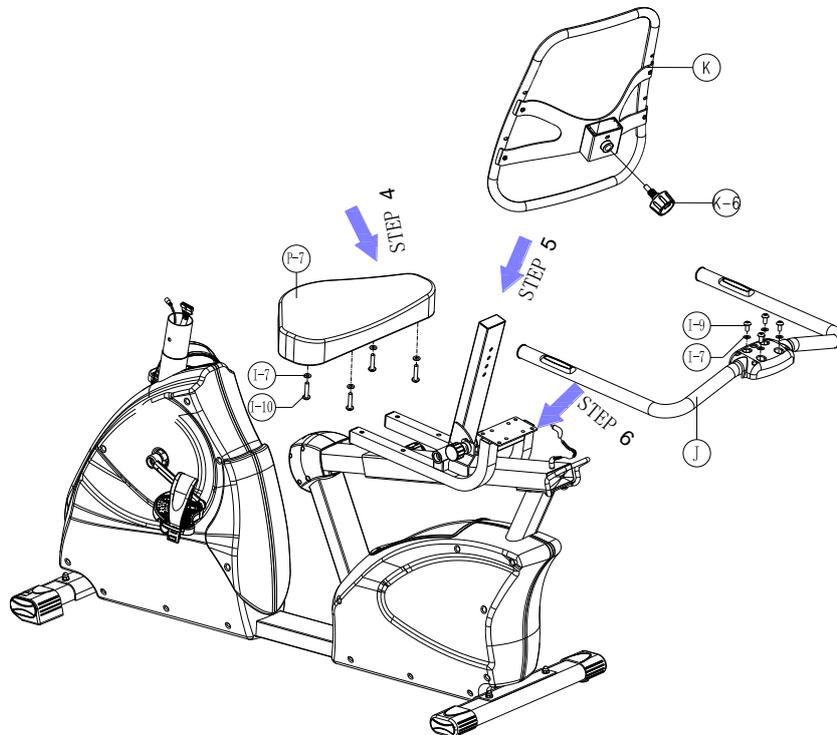
2) Monte el pedal derecho (FR) en la biela derecha de la base ya ensamblada. Pase el pedal por la biela y apriete firmemente con la llave del pedal. **Nota:** Un giro a la derecha apretará el pedal y un giro a la izquierda lo aflojará.

3) Coloque las correas incluidas en cada uno de los pedales. Las correas están etiquetadas R=derecha y L=izquierda correspondiendo a cada pedal.



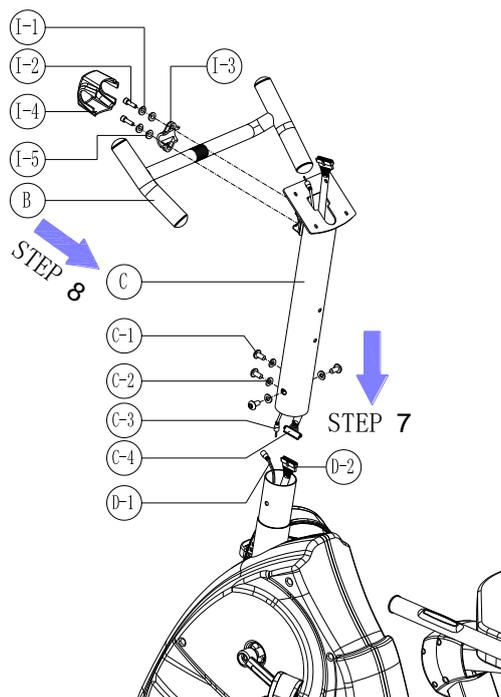
## PASO 4

- 1) Monte el asiento (P-7) a la guía deslizante del asiento (P) utilizando 4 pernos de cabeza (I-10) y 4 arandelas planas (I-7).
- 2) Ensamble el manubrio trasero (J) a la placa de montaje trasero la guía deslizante (P) utilizando 4 tornillos de cabeza hueca (I-9) y 4 arandelas planas (I-7).
- 3) Fije la almohadilla del respaldo (K) a la estructura ajustable del respaldo (P-8) con la perilla ajustable (K-6).



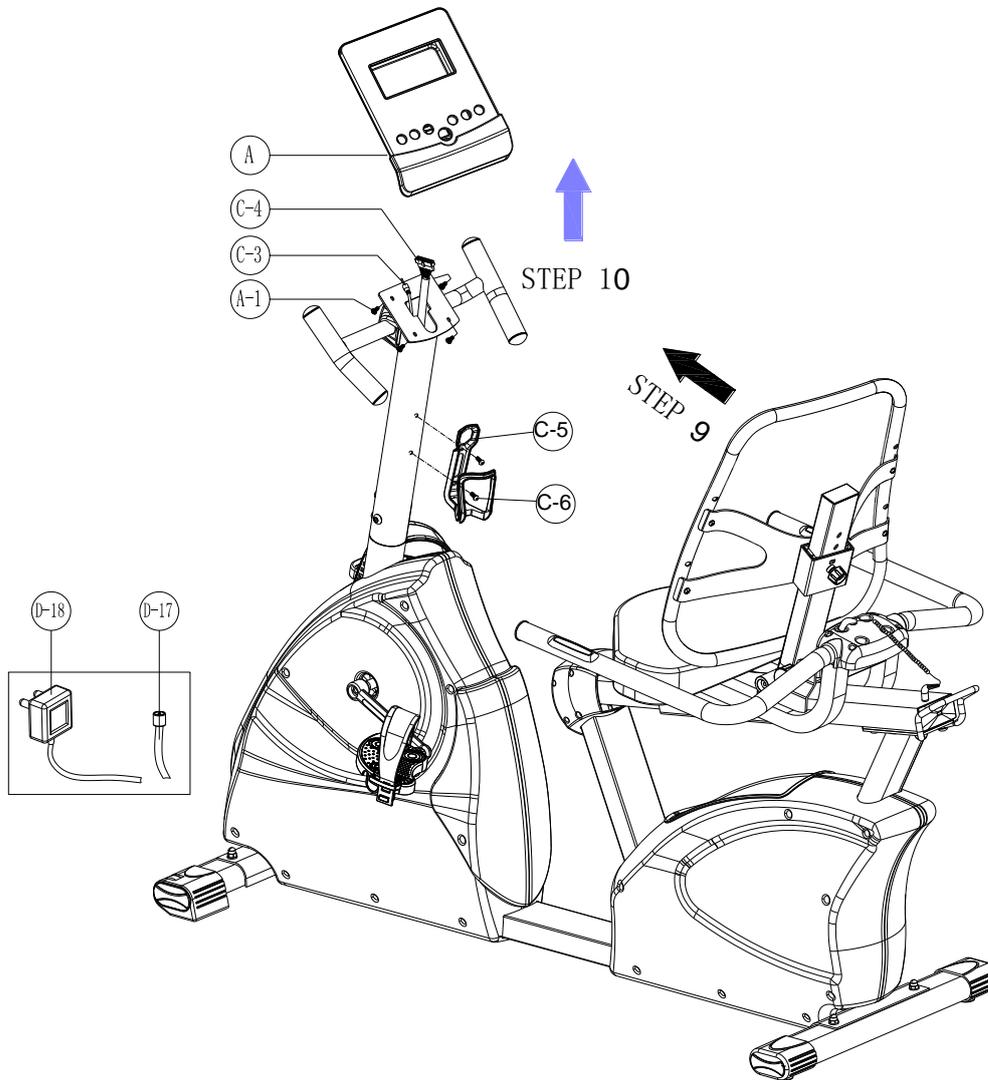
## PASO 5

- 1) Conecte el cable superior de la computadora (C-4) con el cable inferior de la computadora (D-2).
- 2) Conecte el cable superior del pulso (C-3) con el cable inferior del pulso (D-1).
- 3) Inserte los cables ya conectados dentro del tubo y deslice el poste del manubrio (B) hacia abajo ensamblándolo con la estructura principal (D). Haga que los orificios de ambos coincidan y asegure el mástil en su lugar mediante el uso de 4 tornillos de cabeza hueca (C-1) y 4 arandelas curvas (C-2).



## PASO 6

- 1) Ensamble le cable de la computadora (C-4) y el cable del pulso (C-3) con el conector en la parte posterior de la computadora (A) y el soporte del poste del manubrio con 4 tornillos (A-1).
- 2) Fije la jaula de la botella (C-5) en el poste del manubrio con los tornillos (C-6).
- 3) Enchufe el extremo del adaptador (D-18) en el receptáculo ubicado en la parte delantera o trasera de la base ensamblada.



# Computadora SM2784-7

## FUNCIONES DE LA BOTONERA

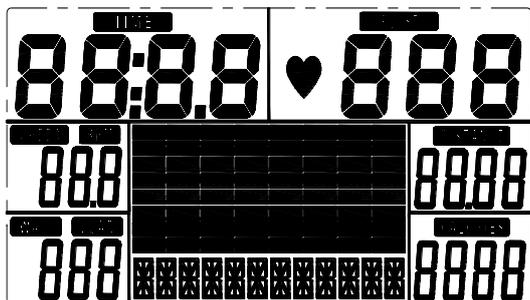
MODE/ENTER	En modo STOP, confirmar la info ingresada e ingresa al programa.
RESET	En modo STOP, presione este botón para volver al menu.
START/STOP	Para iniciar o detener el ejercicio.
RECOVERY	Para testear la recuperación de la frecuencia cardíaca.
UP	Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar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

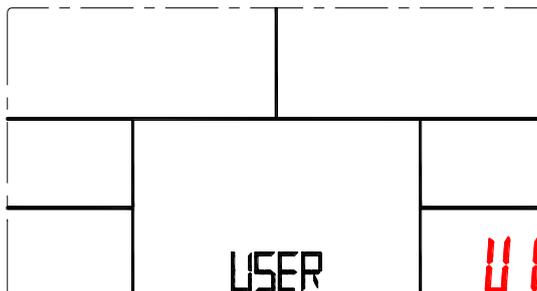
TIME / tiempo	Rango de la pantalla 0:00~99:99 ; Rango de ajuste 0:00~99:00
DISTANCE / distancia	Rango de la pantalla 0.00~99.99 ; Rango de ajuste 0.00~99.90km
CALORIES / calorías	Rango de la pantalla 0~9999 ; Rango de ajuste 0~9990
PULSE / pulso	Rango de la pantalla P-30~230 ; Rango de ajuste 0-30~230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

## FUNCIONAMIENTO

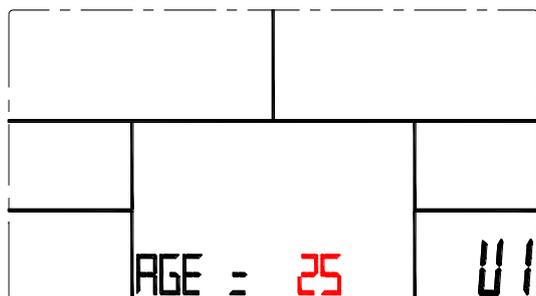
Conecte la fuente de alimentación y la computadora se encenderá emitiendo un pitido largo, la pantalla LCD mostrará todos los segmentos (dibujo A) por 2 segundos y entrará al modo de ajuste de los datos personales (género, edad, altura y peso) de U1 ~ U4. (Dibujo B ~ C). Después de ingresar los datos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



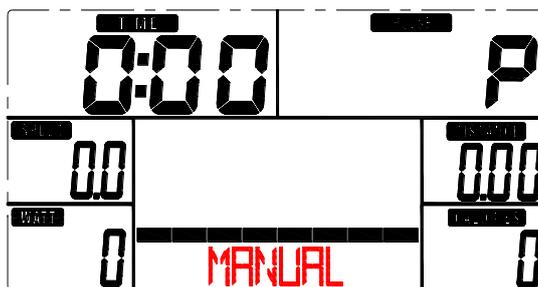
A



B

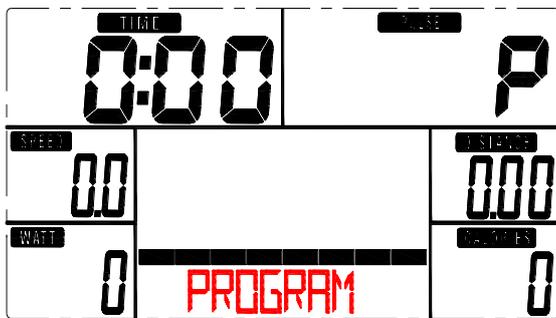


C



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

*Esta computadora requiere un adaptador de 9V, 500mA.*

*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 almacenarán hasta que el usuario retome nuevamente el ejercicio. 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 doblandose 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.