

Cinta de correr motorizada

Manual de instrucciones de operación



Consejos especiales:

1. Antes de la instalación y operación, lea cuidadosamente este manual de operación.
2. Guarde este manual para referencia futura.
3. El producto puede variar del artículo ilustrado debido a las actualizaciones del modelo

Instrucciones de seguridad importantes

ADVERTENCIA: Lea todas las instrucciones antes de usar esta cinta de correr. Es importante que su caminadora reciba un mantenimiento regular para prolongar su vida útil. Si no mantiene su caminadora regularmente puede anular su garantía.

Advertencia– Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte su máquina para correr de la toma de corriente eléctrica antes de realizar trabajos de limpieza y / o servicio.

NO USE UN CABLE DE EXTENSIÓN: NO INTENTE DESACTIVAR EL ENCHUFE CON TIERRA UTILIZANDO ADAPTADORES NI MODIFIQUE EL CONEXIONADO.

- 1) Instale la cinta de correr en una superficie plana y nivelada con acceso a voltaje y frecuencia correctos y salida a tierra.
- 2) No opere la caminadora en una alfombra de felpa o pelusa muy acolchada. Se pueden dañar tanto la alfombra como la cinta de correr.
- 3) No bloquee la parte trasera de la cinta de correr. Proporcione un espacio mínimo de 1 metro entre la parte trasera de la cinta y cualquier objeto fijo.
- 4) Coloque su unidad en una superficie sólida y nivelada cuando esté en uso.
- 5) Nunca permita que niños estén cerca de la cinta de correr.
- 6) Al correr, asegúrese de que el clip de plástico esté sujeto a su ropa. Es por su seguridad, en caso de que se caiga o retroceda demasiado en la cinta de correr.
- 7) Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
- 8) Nunca opere la caminadora si tiene un cable o enchufe dañado.
- 9) Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- 10) No opere donde se utilizan productos de aerosol o donde se administra oxígeno. Las chispas del motor pueden encender un ambiente altamente inflamable.
- 11) Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- 12) La cinta de correr está diseñada solo para uso doméstico y no es adecuada para correr durante mucho tiempo.
- 13) Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, retire la llave de seguridad y luego retire el enchufe de la toma de corriente.
- 14) Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas de frecuencia cardíaca. Los sensores de pulso están diseñados solo como ayudas para el ejercicio para determinar las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.
- 15) Use los pasamanos provistos; son para su seguridad.
- 16) Use zapatos adecuados. Los tacones altos, los zapatos de vestir, las sandalias o los pies descalzos no son adecuados para usar en la cinta de correr. Se recomiendan zapatos deportivos de calidad para evitar la fatiga de las piernas.
- 17) Temperatura ambiente recomendada de uso: 5 a 40 grados.

Retire la llave de seguridad después de usarla para evitar el uso no autorizado de la cinta de correr.

INFORMACION ELECTRICA IMPORTANTE:

¡PRECAUCIÓN!

- 1) NUNCA use una toma de corriente de interrupción de circuito de falla a tierra (GFCI) con esta máquina para correr. Dirija el cable de alimentación lejos de cualquier parte móvil de la cinta, incluido el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte..
- 2) NUNCA opere la caminadora con generador o la fuente de alimentación UPS.
- 3) NUNCA retire la cubierta sin desconectar primero la alimentación de CA.
- 4) NUNCA exponga esta caminadora a la lluvia o la humedad. Esta cinta de correr no está diseñada para usarse al aire libre, cerca de una piscina o en cualquier otro entorno de alta humedad.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE OPERACIÓN

- 1) Inserte el enchufe en la toma directamente.
- 2) El tiempo de ejecución constante es inferior a 2 horas. Asegúrese de leer todo el manual antes de operar su máquina.
- 3) Comprenda que los cambios en la velocidad y la inclinación no ocurren de inmediato. Establezca la velocidad deseada en la consola de la computadora y suelte la tecla de ajuste. La computadora obedecerá el comando gradualmente.
- 4) Tenga precaución mientras participa en otras actividades mientras camina en su cinta; como mirar televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio o se desvíe al caminar en el centro de la banda; que puede provocar lesiones graves.
- 5) Para evitar perder el equilibrio y sufrir lesiones inesperadas, NUNCA monte o desmonte la caminadora mientras la correa está en movimiento. Esta unidad comienza con una velocidad muy baja. Simplemente pararse en la banda durante la aceleración lenta es apropiado después de haber aprendido a operar esta máquina.
- 6) Siempre agárrese a la barandilla mientras hace cambios de control.
- 7) Se proporciona una llave de seguridad con esta máquina. Quitar la llave de seguridad detendrá la banda para caminar de inmediato; la cinta se apagará automáticamente. Inserte la llave de seguridad restablecerá la pantalla.
- 8) No ejerza una presión excesiva sobre las teclas de control de la consola. Están configurados con precisión para funcionar correctamente con poca presión de los dedos.
- 9) Este electrodoméstico no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del electrodoméstico por parte de una persona responsable de su seguridad, los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
- 10) Consulte a su médico al antes de correr, si tiene una de las siguientes enfermedades:
 - a. Cardiopatía, hipertensión, diabetes por azúcar, enfermedades respiratorias, tabaquismo y otras enfermedades crónicas.
 - b. Si tiene más de 35 años y pesa más que el peso común.
 - c. Mujeres embarazadas o en periodo de amamantar.
- 11) Deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico cuando se sienta mareado,

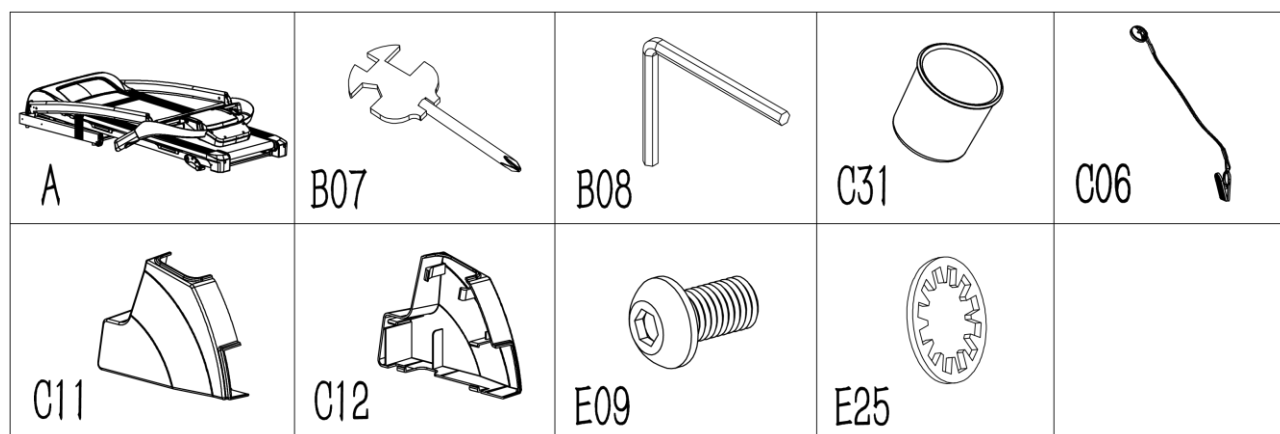
dolor de tórax u otros síntomas..

12) Beba agua adecuadamente después de hacer ejercicios en nuestra cinta durante más de 20 minutos..

Advertencia: ahora le sugerimos que consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente para personas de hasta 35 años o que alguna vez tuvieron problemas de salud. No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no sigue nuestras especificaciones. La cinta de correr se ensamblará cuidadosamente y cubrirá el protector del motor, luego se conectará a la alimentación.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Cuando abra la caja, encontrará las siguientes piezas de repuesto.:



Lista de piezas de repuesto:

NO.	DES.	Especificación	Nos.	NO.	DES.	Especificación	Nos.
A	MARCO PRINCIPAL		1	C11	CUBIERTA DE TUBO VERTICAL IZQUIERDA		1
B07	LLAVE CON DESTORNILLADOR	S=13,14,15	1	C12	CUBIERTA DE TUBO VERTICAL DERECHA		1
B08	5 # LLAVE ALLEN	5MM	1	E09	TORNILLO	M8*15	10
C31	PORTA BOTELLA		2	E25	ARANDELA	8	10
C06	LLAVE DE SEGURIDAD		1				

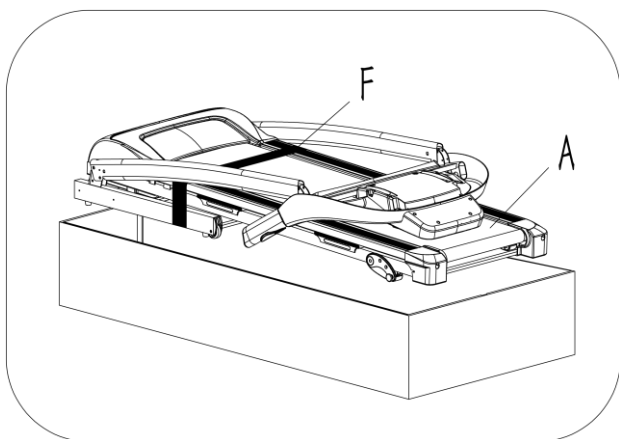
HERRAMIENTAS DE AJUSTE:

LLAVE ALLEN 5# 5mm 1pcs,

LLAVE CON DESTORNILLADOR S=13, 14, 15 1pcs

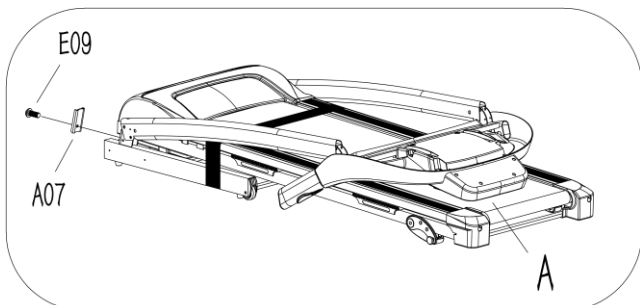
Aviso: no conecte la alimentación antes de completar el montaje

PASO 1:



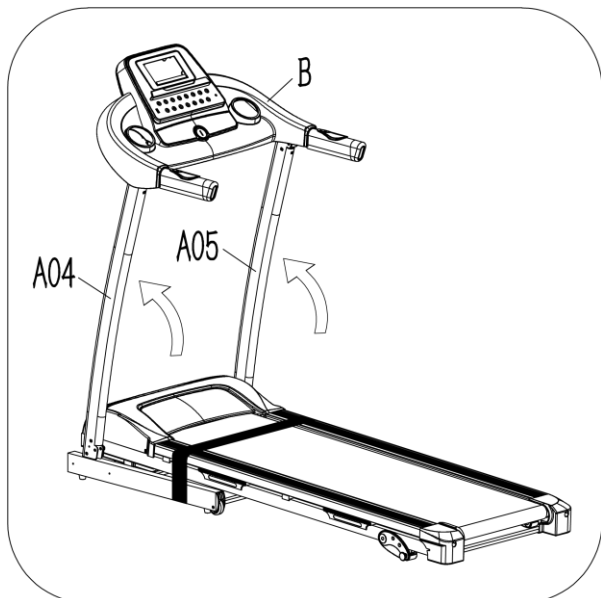
Abra la caja y retire el contenido. Coloque el marco principal (A) en un terreno nivelado, asegúrese de tener un área de trabajo limpia y con espacio adecuado. No corte la correa de embalaje (F) antes de terminar el ensamblaje.

PASO 2:



Afloje el Perno (E09) en el Marco Principal (A) usando una Llave Allen # 5 (B08), y retire el Bloque de Seguridad (A07).

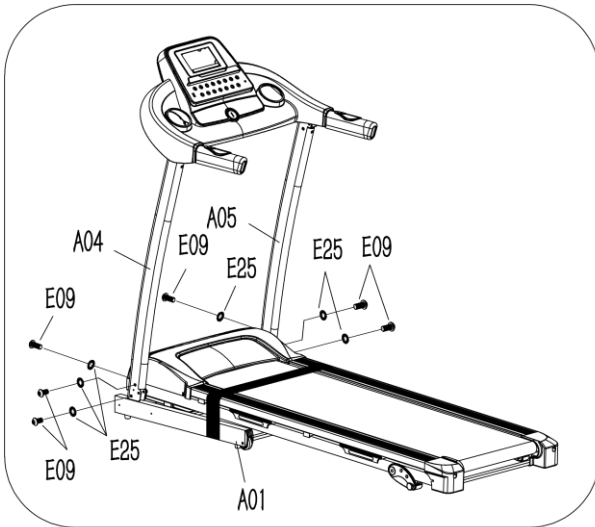
PASO 3:



Levante la consola (B) y el tubo vertical izquierdo y derecho (A04, A05) hacia la dirección de la flecha.

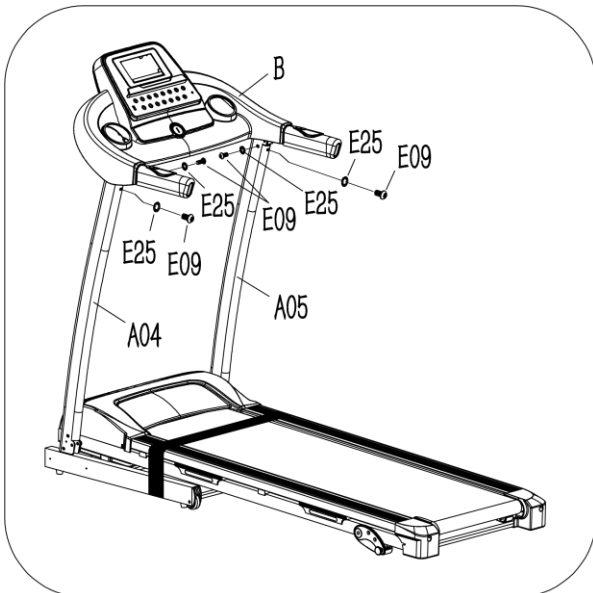
Aviso: cuando los levante, asegúrese de no presionar los cables dentro del tubo vertical; mantenga tocado el soporte vertical y la computadora con la mano para evitar que se caiga.

PASO 4:



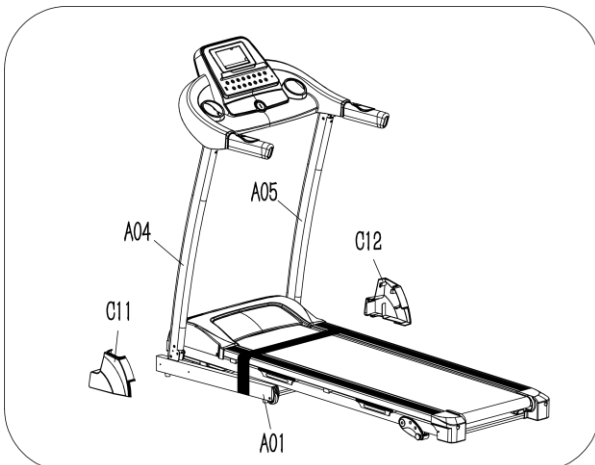
Use la llave Allen 5 # (B08) y el perno M8 * 15 (E09) y la arandela de seguridad (E25), bloquee el tubo vertical izquierdo y derecho (A04, A05) en el bastidor principal (A01).

PASO 5:



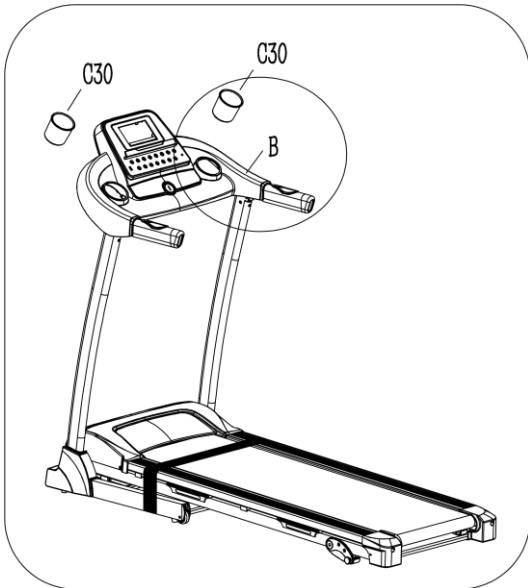
Utilice la llave Allen 5 # (B08) y el perno M8 * 15 (E09) y la arandela de seguridad (E25), bloquee la consola (B) en el tubo vertical izquierdo y derecho (A04, A05).

PASO 6:



Empuje las cubiertas de los tubos izquierdo y derecho (C11, C12) hacia el marco de la base (A01) y el tubo vertical izquierdo y derecho (A04, A05).

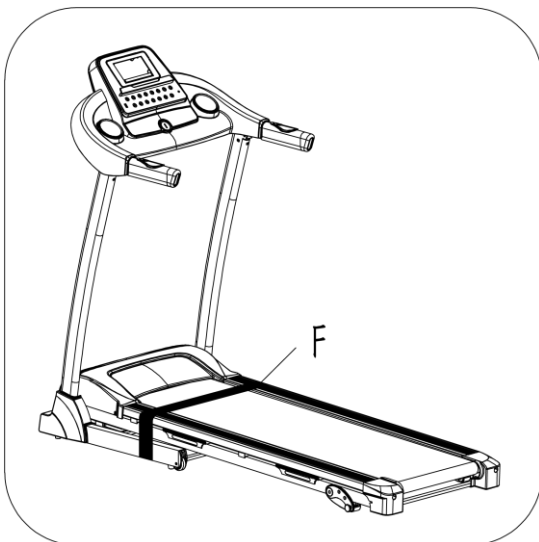
PASO 7:



Coloque el porta botella (C30) en la ranura del hervidor de consola (B).

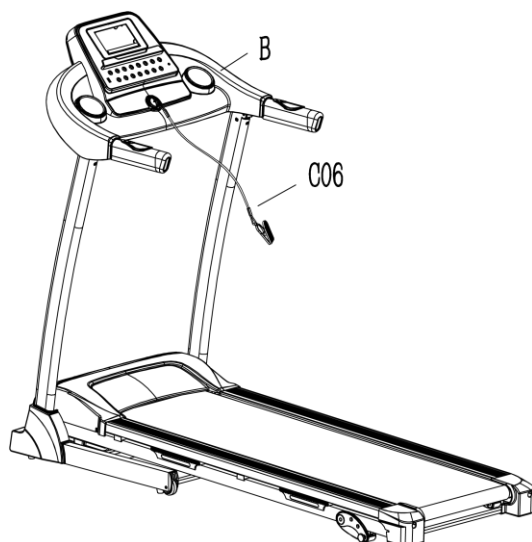
NOTA: Inserte la botella de agua del lado de la ranura junto con el espacio H.

PASO 8:



Corte la correa de embalaje (F) después de terminar el ensamblaje de la cinta de correr.

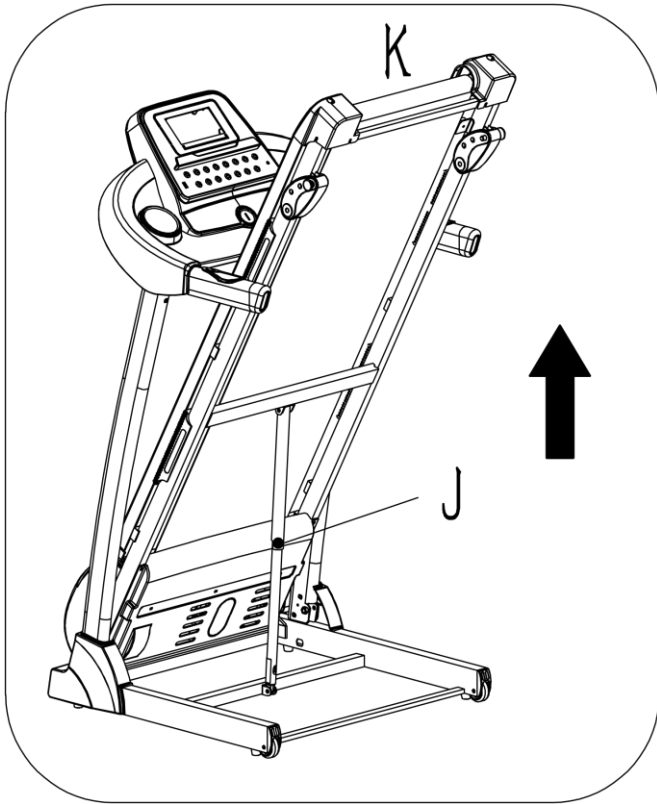
PASO 9:



1. Antes de correr, inserte la llave de seguridad (C06) en el área magnética de la consola (B) y pellizque el clip de la llave de seguridad (C06) con su paño.
2. Para cualquier emergencia, tire de la cuerda de la llave de seguridad y la máquina se detendrá.

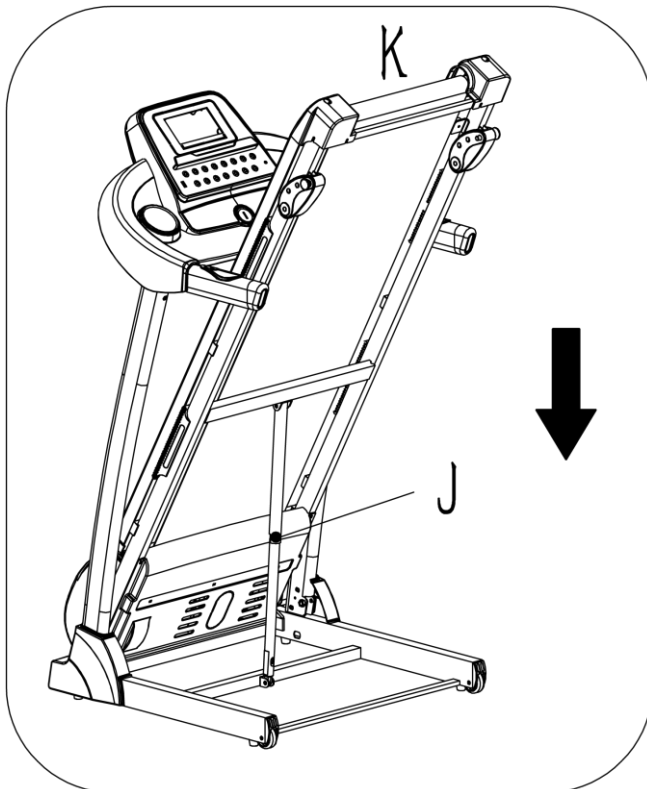
INSTRUCCIONES DE PLEGADO

Plegado:



Apoye el lado K con la mano y luego tire hacia arriba como la dirección de la flecha, hasta escuchar el sonido de que el CILINDRO (J) está bloqueado en el tubo redondo.

Desplegado:



Apoye el lugar K con la mano, presione el marco ligeramente, luego presione con el pie el punto J, y el marco base se caerá automáticamente.

MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se descompone, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe a tierra. El enchufe debe estar enchufado a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO

La conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto se usa en un circuito de voltaje nominal y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el boceto A en la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. Ningún adaptador debe ser usado con este producto.

FICHA CON TOMA DE TIERRA
SEGUN NORMA
IRAM 2073



GUIA DE USO



DISPLAY:

- 1. SPEED / PULSE:** Muestra la velocidad. El rango de velocidad es 1.0—14.0kph. Muestra el latido del corredor. Cuando el corredor coloca ambas manos sobre los sensores de pulso ubicados en las manijas, el sistema puede calcular el latido del corazón del corredor y mostrarlo en esta ventana. El rango es de 50-200 latidos / min (estos datos son solo para referencia y no se pueden usar como datos médicos).
- 2. DISTANCE:** Al configurar programas, la ventana se muestra como PI-P2 — P11-P12-FAT. Muestra la distancia de funcionamiento de 0.0-99.9. Cuando el reloj llegue a 99.9, se restablecerá a 0.00 y comenzará a contar nuevamente desde 0.0. Cuando está en modo de cuenta regresiva, hará una cuenta regresiva desde los datos de configuración hasta 0.00. Cuando llegue a 0.00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará "END" y luego se restablecerá automáticamente a la configuración inicial después de 5 segundos.
- 3. TIME:** Muestra el tiempo de ejecución de 0: 00-18 horas. Cuando se cuenta hasta el tiempo máximo de 18 horas, la máquina mostrará el tiempo desde las 0:00 nuevamente y continuará funcionando; Cuando esté en modo de cuenta regresiva, contará desde el tiempo de configuración hasta las 0:00. Cuando el reloj llegue a las 0:00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará "END" y luego se restablecerá automáticamente a la configuración inicial después de 5 segundos.
- 4. CALORIES:** Muestra la cantidad de calorías que el corredor ha quemado. Las calorías contarán de 0 a 999. Cuando la cuenta llegue a 999, se restablecerá y comenzará de nuevo desde 0. Cuando está en el modo de cuenta regresiva, hará una cuenta regresiva desde los datos de configuración a 0. Cuando llegue a 0, la máquina se detendrá suavemente y mostrará "END" y luego se restablecerá automáticamente a la configuración inicial después de 5

segundos.

- 5. STEPS:** Muestra los pasos que ha caminado el usuario. Cuando se muestran los pasos, contará de 0 a 99999, cuando hasta 99999, volverá a contar desde 0.
- 6. MATRIX window:** Esta ventana de matriz mostrará 400 metros de pista de atletismo. Una vez que termine de ejecutar un círculo, la máquina le recordará con un sonido de BI y le mostrará la cantidad de círculos que ha ejecutado..

FUNCION DE LOS BOTONES:

- 1. PROGRAMA/PROGRAM:** Presione este botón para recorrer y elegir programas. Los programas van desde "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7 ---- P11-P12-FAT". "P1-P12" son programas preestablecidos. 1.0kph es el modo de ejecución predeterminado del sistema.
- 2. MODO/MODE:** En el modo "STOP", presione este botón para seleccionar un modo. Los ajustes de modo incluyen "0:00" 、 "15:00" 、 "1.0" 、 "50". "0:00" es el modo manual, "15:00" es el modo de cuenta regresiva para TIME, "1.0" es el modo de cuenta regresiva para DISTANCE y "50" es el modo de cuenta regresiva para CALORIES. Al configurar cada modo, puede presionar la velocidad +/- para configurar los datos, presione START para iniciar la máquina. (1.0kph es el modo de ejecución predeterminado del sistema).
- 3. INICIO/START:** Para iniciar la máquina, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola de la computadora y luego presione el botón INICIO. (Esta máquina requiere una llave de seguridad para funcionar)
- 4. PARAR/STOP:** Este botón tiene funciones de PAUSA y PARADA. En el modo de ejecución, presione este botón, la máquina hará una pausa, y todos los datos se mantendrán, la ventana de velocidad mostrará "PAU"; En modo de pausa, si presiona el botón "INICIO", la máquina continuará funcionando. Si presiona el botón "PARAR" nuevamente, la máquina se detendrá y todos los datos se recuperarán a la configuración inicial.
- 5. BOTONES VELOCIDAD/SPEED +/-:** Cuando la máquina esté en funcionamiento, presione los botones +/- para aumentar o disminuir la velocidad en incrementos de 0.1 km / h, presionar y mantener presionado cualquiera de estos botones durante más de ½ segundo aumentará o disminuirá la velocidad continuamente.
- 6. ACCESOS RAPIDOS A VELOCIDAD 2, 4, 6, 8, 10, 12:** Estos botones son presets de velocidad rápida que le permiten seleccionar una velocidad de carrera automática de 2, 4, 6, 8, 10 o 12 km / h rápidamente con solo presionar un botón.
- 7. MP3:** Puede conectar su teléfono móvil con cable MP3 para reproducir música, elegir música y ajustar el volumen de música con los botones de su teléfono móvil.

FUNCIÓN RECORDATORIA DE LUBRICACIÓN

Esta máquina tiene función de recordatorio de lubricación. Después de cada distancia total de carrera de 300 km, su cinta de correr debe mantenerse con aceite de silicona. El sistema recordará con sonido de "BI-BI-BI" por cada 10 segundos, y la ventana de TIEMPO mostrará "OIL". Esto significa que su máquina para correr necesita lubricarse. Lea primero el manual del usuario y agregue el aceite a la parte media del estribo. Después de terminar la lubricación, mantenga presionado el botón "PARAR" durante 3 segundos, y el sonido de advertencia del sistema de "BI-BI-BI" desaparecerá.

PUESTA EN MARCHA RÁPIDA (MANUAL)

1. Abra el interruptor de encendido, inserte el extremo del imán de la cuerda de seguridad en la computadora.
2. Presione el botón INICIAR / PARAR, el sistema entrará en una cuenta regresiva de 3 segundos, el timbre emitirá un sonido y la pantalla de la ventana de velocidad contará hacia atrás, la velocidad funcionará 1.0 km / hora después de 3 segundos.
3. Después del inicio, puede usar la velocidad hacia arriba o hacia abajo para ajustar la velocidad hacia arriba o hacia abajo, y usar la inclinación hacia arriba o hacia abajo para ajustar la inclinación hacia arriba o hacia abajo.

LA OPERACIÓN DEL PROCESO DE EJERCICIO:

1. Presione velocidad hacia abajo reducirá la velocidad de funcionamiento.
2. Presione velocidad hacia arriba para aumentar la velocidad de funcionamiento.
3. Presione el botón de parada para detener la máquina.
4. Sosteniendo el pulso del mango con las dos manos durante aproximadamente 5 segundos, se mostrarán los datos del pulso.

MODO MANUAL:

1. En el modo de espera, presione el botón INICIO directamente, la máquina para correr funcionará desde la velocidad de 1.0 km / h, inclinación 0. Las otras ventanas comenzarán a contar desde la dirección positiva desde las ventanas predeterminadas, presione el botón "SPEED +", "SPEED-" la velocidad;
2. En el modo de espera, presione el botón "MODE" para ingresar la cuenta regresiva del tiempo, la ventana TIME mostrará "15: 00" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-" para configurar el tiempo que necesita. El rango de ajuste es 5: 00-99: 00.
3. En el modo de configuración de tiempo, presione el botón "MODE" para ingresar en la cuenta regresiva de distancia, la ventana DISTANCE mostrará "1.0" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-" para configurar la distancia que necesita. El rango de ajuste es 0.5—99.9.
4. Para configurar la distancia, presione el botón "MODE" para ingresar la cuenta regresiva de calorías, la ventana CAL mostrará "50" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-" para configurar las calorías que necesita. El rango de ajuste es 10-999.
5. En el modo de cuenta regresiva de calorías, presione el botón MODE para ingresar al modo PASOS. La ventana VELOCIDAD mostrará 3.0kph, la ventana HORA mostrará 15:00 y parpadeará. Presione los BOTONES DE VELOCIDAD +/- para establecer el tiempo de ejercicio de 5:00 a 99:00. (La velocidad no se puede ajustar en el modo "PASOS").
6. Cuando finalice la configuración, presione el botón "INICIAR" para comenzar, la máquina para correr funcionará después de 3 segundos, presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-" para ajustar

la velocidad y la inclinación; presione STOP, la cinta se detendrá.

PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERNA

Hay 12 tipos de programa de instalación interna de P1-P12 para esta máquina.

En la situación inicial, presione el botón "PROGRAMA" La ventana DISTANCIA mostrará P1-P12. Elija su programa favorito, al mismo tiempo, la ventana TIME es brillante. Muestre el tiempo de ajuste avanzado 10: 00, presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-" para configurar el tiempo de ejercicio que desee. Presione el botón "INICIAR" para iniciar el programa que ha configurado. El programa de instalación interna se puede dividir en 10 secciones. El tiempo para cada sección = Tiempo total que ha configurado / 10. Durante el funcionamiento de cada sección, puede presionar el botón VELOCIDAD para ajustar la velocidad, pero la máquina se recuperará para que el parámetro se haya configurado cuando ingrese en la siguiente sección.

Cuando la máquina termina un programa, el sistema emitirá 3 sonidos "B — B — B—" y se detendrá de manera constante.

PROGRAM EXERCISE CHART

		TIME INTERVAL=SETTING TIME/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

RANGE OF PROGRAM

	PROGRAM	ORIGION	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SECOND)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
SPEED(KM/H)	1.0	1.0	1.0-14.0	0-14.0
DISTANCE(KM)	0	1.00	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(HYPO/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

BODY TESTER:

En el estado inicial, presione "PROGRAMA" para ingresar al probador de grasa corporal FAT, presione "MODO" ingrese F-1 、 F-2 、 F-3 、 F-4 、 F-5 (F-1 SEXO, F-2 EDAD , ALTURA F-3, PESO F-4, GRASA CORPORAL F-5),

Presione "VELOCIDAD +" 、 "VELOCIDAD -" para configurar F-1 - F4 (consulte la siguiente tabla), luego presione "MODE" para configurar F-5, tome el pulso de la mano, la ventana mostrará el índice de calidad de su cuerpo después de 3 segundos El índice de calidad corporal es para probar la relación entre altura y peso. El cuerpo FAT se adapta a cualquier hombre y mujer. La idea FAT debería ser 20-25, si es menor de 19 años, significa demasiado delgada. Si tiene entre 25 y 29 años, significa sobrepeso, si tiene más de 30 años, significa obesidad. (Los datos son solo para referencia, no pueden ser como datos medicinales).

F-1	Sexo	01 hombre	02 mujer
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Peso	100----200	
F-4	Altura	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Peso Bajo
	FAT	=(20---25)	Peso Normal
	FAT	=(26---29)	Sobre peso
	FAT	≥30	Obesidad

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD:

Tire de la cuerda de seguridad, luego la cinta se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas muestran "———", el zumbador emitirá 3 sonidos "B — B -", ahora la cinta debe detenerse. Conecte el extremo del imán de la cuerda de seguridad a la computadora, la cinta estará al comienzo de la carrera.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA:

El sistema posee la función de ahorro de energía, en el estado de espera de operación, si sin ninguna operación, la función de ahorro de energía estará disponible después de 10 minutos, la pantalla se apagará. Puede presionar cualquier botón para activar la pantalla.

APAGADO:

Puede cortar la corriente para detener la cinta de correr, no se dañará en ningún momento.

PRECAUCION:

1. Recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y se aferre a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.
2. Sujete el extremo magnético de la cuerda de seguridad a la computadora y también el clip de la cuerda de seguridad a su ropa.
3. Para finalizar su entrenamiento de forma segura, presione el botón PARAR o tire de la cuerda de seguridad, luego la cinta se detendrá inmediatamente.

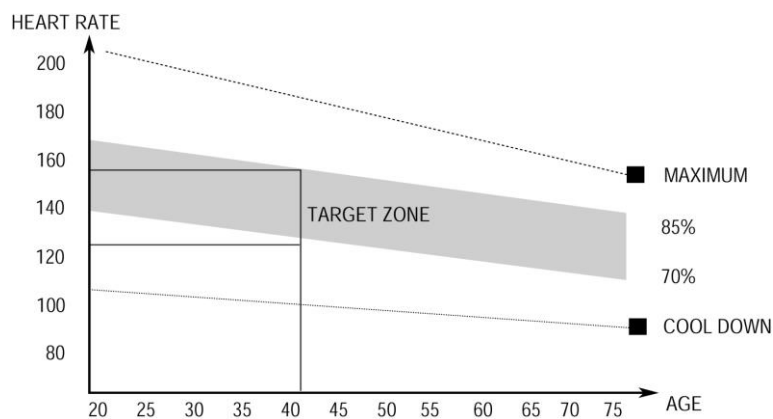
INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

La fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire bruscamente de los músculos; si le duele, DETÉNGASE.

La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que pone el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más fuertes. Trabaje a su gusto, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa de trabajo debería ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienza alrededor de unos 15-20 minutos

La fase de enfriamiento

Esta etapa es para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. Ej. Reduzca su tempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando nuevamente no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante la semana.

Para tonificar los músculos mientras está en su cinta de correr, deberá tener la resistencia establecida bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de nuestras piernas y puede significar que no puede entrenar durante el tiempo que desee. Si también está tratando de mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar

normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Es posible que deba reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo. El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más duro y más largo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

MANTENIMIENTO & CUIDADO

La limpieza general ayudará a prolongar la vida útil y el rendimiento de su cinta de correr. Mantenga la unidad limpia y mantenida desempolvando los componentes regularmente. Limpie ambos lados de la banda para correr para evitar que se acumule polvo debajo de la banda. Mantenga sus zapatos para correr limpios para que la suciedad de sus zapatos no desgaste el estribo y el cinturón. Limpie la superficie de la cinta de correr con un paño limpio y húmedo. Cualquier otro servicio debe realizarlo un representante de servicio autorizado o que el aparato no tenga piezas reparables por el usuario.

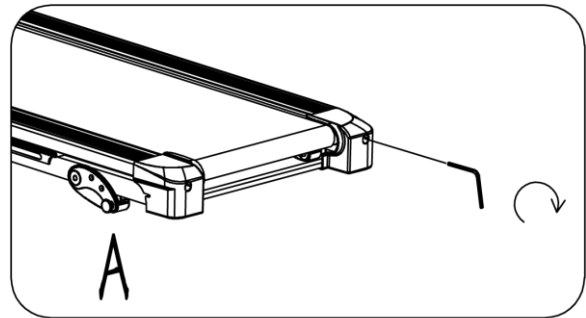
Para mantener mejor la cinta de correr y prolongar su vida útil, se sugiere que la máquina se apague durante 10 minutos cada 2 horas y se apague completamente cuando no esté en uso.

Una banda de correr suelta resultará en que el corredor se deslice al correr, mientras que una correa de correr demasiado apretada disminuirá el rendimiento del motor y también creará más fricción entre el rodillo y las correas de correr. La estanqueidad más adecuada para las correas se extrae 50-75 mm del estribo.

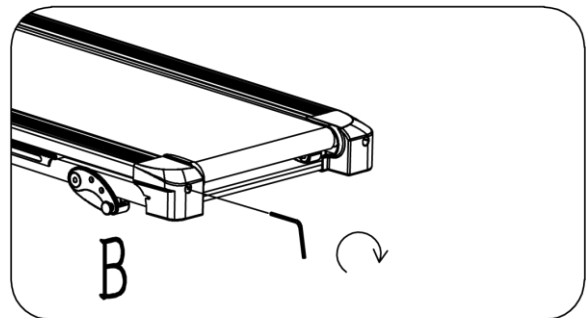
CENTRADO DE LA BANDA:

Coloque la cinta de correr en un terreno nivelado y colóquela a 3-5 mph para verificar si la banda para correr se desplaza.

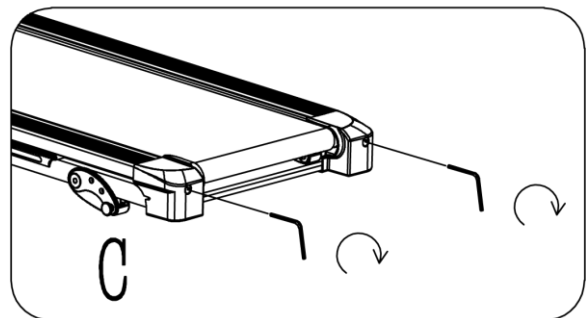
1. Si la banda para correr se mueve hacia la derecha, gire el perno de ajuste del lado derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido horario, luego gire el perno de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido antihorario. Si la correa no se mueve, repita este paso hasta que se centre. Consulte la Figura A.



2. Si la banda para correr se mueve hacia la izquierda, gire los pernos de ajuste del lado izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido horario, luego gire el perno de ajuste derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido antihorario. Si la correa no se mueve, repita este paso hasta que se centre. Consulte la Figura B.



3. Con el tiempo, la correa de correr se aflojará. Para apretar la correa, gire los pernos de ajuste del lado izquierdo y derecho una vuelta completa en sentido horario, verifique la tensión de la correa. Continúe este proceso hasta que la correa esté en la tensión correcta. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para garantizar la correcta alineación de la correa. Consulte el diagrama "C"



LIMPIEZA

La limpieza general o la unidad prolongarán considerablemente la vida útil de la cinta de correr. Mantenga limpia la cinta de correr limpiando el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la plataforma a ambos lados de la banda para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda para caminar.

La parte superior de la banda se puede limpiar con un paño húmedo y jabonoso. Tenga cuidado de mantener el líquido alejado del interior del bastidor motorizado de la cinta de correr o debajo de la

correa. Advertencia: desenchufe siempre la cinta de correr del tomacorriente antes de quitar la cubierta del motor. Al menos una vez al año, retire la cubierta del motor y aspire debajo de la cubierta del motor.

LUBRICACIÓN DE CINTA Y CUBIERTA

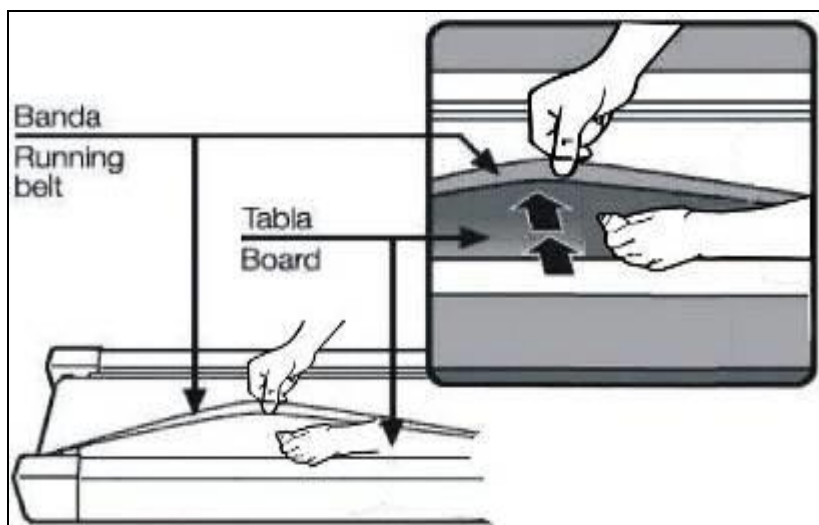
Esta cinta está equipada con un sistema de plataforma prelubricado de bajo mantenimiento. La fricción de la correa / plataforma puede desempeñar un papel importante en la función y la vida útil de su cinta de correr, por lo que requiere lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la cubierta.

Recomendamos la lubricación de la plataforma de acuerdo con el siguiente horario:

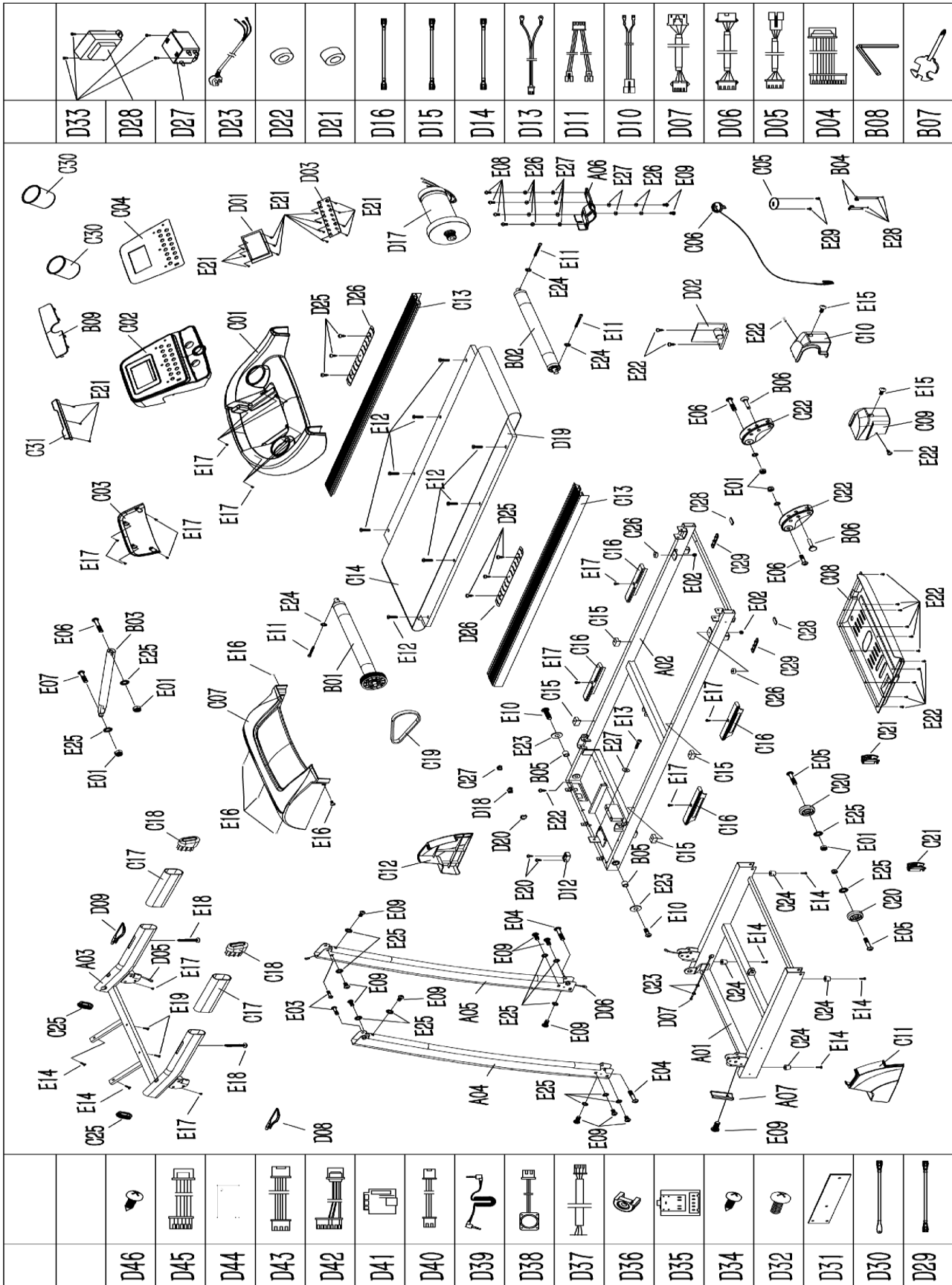
Usuario ligero (menos de 3 horas / semana) cada seis meses

Usuario medio (3-5 horas / semana) cada tres meses

Usuario pesado (más de 5 horas / semana) cada dos meses



DIAGRAMA



LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Especificación	Q'ty	No.	Descripción	Especificación	Q'ty
A01	BASTIDOR DE BASE		1	C16	AMORTIGUADOR DE GOMA		4
A02	MARCO PRINCIPAL		1	C17	ESPUMA		2
A03	MARCO DE CONSOLA		1	C18	COJIN CILINDRICO		2
A04	TUBO VERTICAL IZQUIERDO		1	C19	CORREA DEL MOTOR		1
A05	PARANTE DERECHO		1	C20	RUEDA DE TRANSPORTE		2
A06	SOPORTE DEL MOTOR		1	C21	CUBRE RUEDA		2
A07	LLAVE DE SEGURIDAD		1	C22	ALMOHADILLA AJUSTABLE		2
B01	RODILLO DELANTERO		1	C23	ANILLO DE PROTECCIÓN DEL ENCHUFE DE ALAMBRE		2
B02	RODILLO TRASERO		1	C24	ALMOHADILLA		4
B03	CILINDRO		1	C25	ENCHUFE CILINDRICO		2
B04	HOJA DE HIERRO		2	C26	COJIN AZUL		2
B05	CASQUILLO DE GIRO		2	C27	HEBILLA DEL CABLE		1
B06	PIN DE AJUSTE		2	C28	ALMOHADILLA DE GOMA		2
B07	LLAVE CON DESTORNILADOR	S=13,14,15	1	C29	ALMOHADILLA DE GOMA AJUSTABLE		2
B08	5 # LLAVE ALLEN	5mm	1	C30	PORTA BOTELLA		2
B09	RED DE ALTAVOCES		1	C31	SOPORTE P/CELULAR		1
C01	TAPA DE LA CONSOLA		1	D01	PLACA DE LA CONSOLA		1
C02	PANEL DE LA CONSOLA		1	D02	PLACA DE CONTROL		1
C03	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA		1	D03	TECLADO		1
C04	FRENTE DE CONSOLA		1	D04	CABLES DEL TECLADO		1
C05	BLOQUE DE SEGURIDAD		1	D05	CABLE DE SEÑAL SUPERIOR		1
C06	LLAVE DE SEGURIDAD		1	D06	CABLE DE SEÑAL MEDIO		1
C07	CUBIERTA SUPERIOR MOTOR		1	D07	CABLE DE SEÑAL INFERIOR		1
C08	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR		1	D08	PULSE WITH /START&STOP		1
C09	TAPA POSTERIOR IZQUIERDA		1	D09	PULSO CON VELOCIDAD		1
C10	CUBIERTA POSTERIOR DERECHA		1	D10	CABLE DE PULSO INFERIOR		2
C11	CUBIERTA IZQUIERDA DE PARANTE		1	D11	CABLE SUPERIOR DE PULSO		1
C12	CUBIERTA DE TUBO		1	D12	SENSOR DE VELOCIDAD		1

C13	CARRIL LATERAL		2	D13	CABLE DE CONEXIÓN LLAVE DE SEGURIDAD		1
C14	BANDA DE CORRER		1	D14	CABLE SIMPLE		1
C15	COJÍN CUADRADO		4	D15	CABLE SIMPLE		1
D16	CABLE SIMPLE		1	D46	TORNILLO	ST2.9*6.0	4
D17	MOTOR		1	E01	TUERCA	M8	5
D18	INTERRUPTOR CUADRADO		1	E02	TUERCA	M6	2
D19	TABLA DE CORRER		1	E03	PERNO	M8*38	2
D20	PROTECCION DE SOBRE CORRIENTE		1	E04	PERNO	M8*35	2
D21	ANILLO MAGNETICO		1	E05	PERNO	M8*40	2
D22	NUCLEO MAGNETICO		1	E06	PERNO	M8*45	3
D23	CABLE DE ALIMENTACION		1	E07	PERNO	M8*30	1
D24				E08	PERNO	M8*20	4
D25	TORNILLO	ST4.2*15	6	E09	PERNO	M8*15	13
D26	ALMOHADILLA ANTIDESLIZANTE		2	E10	PERNO	M10*30	2
D27	INDUCTANCIA	OPCIONAL	1	E11	PERNO	M6*55	3
D28	FILTRO	OPCIONAL	1	E12	PERNO	M6*35	8
D29	CABLE DE SEÑAL		1	E13	PERNO	M8*35	1
D30	PUESTA A TIERRA		1	E14	TORNILLO	ST4.2*20	6
D31	TABLERO DE CONEXIÓN DE INDUCTANCIA		1	E15	PERNO	M5*12	2
D32	PERNO	M5*8	2	E16	TORNILLO	M5*8	5
D33	TORNILLO	ST4.2*12	4	E17	TORNILLO	ST4.2*12	16
D34	TORNILLO	ST2.9*6.0	16	E18	TORNILLO	ST4.2*55	2
D35	SALIDA DE AUDIO Y CABLES DE ENTRADA		1	E19	TORNILLO	ST4.2*25	2
D36	MÓDULO DE AUDIO, TAPA FIJA		4	E20	TORNILLO	ST2.9*8	2
D37	CABLE DE CONEXIÓN DE AUDIO		1	E21	TORNILLO	ST2.9*6	17
D38	PARLANTE		2	E22	TORNILLO	ST4.2*12	16
D39	CABLE MP3		1	E23	ARANDELA	φ26*φ10*2.0	2
D40	CABLE DE ALIMENTACIÓN USB		1	E24	ARANDELA	6	3
D41	MODULO USB		1	E25	ARANDELA	8	14
D42	ALAMBRE DE CONTROL DE AUDIO		1	E26	ARANDELA	8	6
D43	CABLES DE SALIDA USB		1	E27	ARANDELA	8	7
D44	MÓDULO BLUETOOTH	OPCIONAL	1	E28	TORNILLO	ST2.9*4	4

D45	CABLE DE CONEXIÓN BLUETOOTH		1	E29	TORNILLO	ST3.5*10	2
-----	--------------------------------	--	---	-----	----------	----------	---

GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS

1.No hay visualización en pantalla después de que la máquina está conectada a la fuente de alimentación:

a: compruebe el botón de sobrecarga, si el botón protector de sobrecarga rebota, presione este botón;

b: asegúrese de que la fuente de alimentación, el protector de sobrecarga, el controlador y el transformador estén bien conectados;

c: Asegúrese de que el cable del controlador a la placa de la computadora esté bien conectado.

d: Verifique el transformador, si está mal, cambie uno nuevo;

Pantalla 2.E01: falla de la señal de la placa de la computadora al controlador

a: compruebe el cable de la unidad a la placa de la computadora; si el cable está roto, cambie uno nuevo.

b: compruebe las partes electrónicas en la placa de la computadora, si está mal, cambie una nueva;

c: Cambiar un nuevo transformador;

3. Pantalla E02: protección contra explosiones o problema del motor

a: compruebe el cable del motor, conecte bien el cable; Si esto no es un problema con la conexión del cable, cambie un motor nuevo.

b: Por favor, ¿hay mal olor en la placa de control? Si el IGBT está en cortocircuito, cambie un nuevo controlador;

c: asegúrese de que el voltaje esté en condiciones normales.

4.E03 pantalla: sin señal

a: Si se muestra el E03 después del inicio de 5 a 8 segundos, este es el fallo de signa,

verifique que la conexión del sensor esté bien. Si no está bien conectado, vuelva a conectarlo. Si el sensor no funciona bien, cambiar un nuevo sensor;

b: La señal en el tablero de control es incorrecta, cambie un nuevo controlador;

5. Pantalla E04 o E06: falla de la inclinación

a: compruebe que el cable de señal del motor de inclinación esté bien conectado;

b: compruebe que la línea de CA del motor de inclinación esté conectada a la ranura correcta;

c: compruebe el cable del motor de inclinación, cambie uno nuevo o un nuevo motor de inclinación.

d: cambie un nuevo controlador;

e: Si los cables están bien conectados, reinicie el botón del controlador y comience nuevamente.

Pantalla 6.E05: protección contra sobrecarga de corriente

R: Puede ser que la corriente sea demasiado fuerte, el sistema se protege solo, reinicie la máquina.

b: Puede ser que una parte de la máquina esté bloqueada y provocar el problema del motor, agregue el aceite a la máquina y reinicie.

c: compruebe si hay mal olor del motor, si lo hay, cambie un motor nuevo;

d: compruebe si hay mal olor del conductor, si lo hay, cambie un nuevo controlador;

7. Pantalla E08: el fallo del controlador

Por favor, cambie un nuevo controlador

8. No se puede iniciar la máquina: después de presionar el botón de inicio, el tiempo cuenta, pero el motor no puede funcionar y no se muestra ningún número de error en la pantalla.

a: compruebe que el cable del motor esté bien conectado;

b: Por favor, el tubo de seguridad en el controlador, si está roto, cambie uno nuevo.

c: compruebe el IGBT en el controlador, si está roto, cambie un nuevo IGBT o un nuevo controlador.