

Cinta de correr motorizada RANBAK 509

Manual de uso



Consejos especiales:

1. Antes de la instalación y operación, lea cuidadosamente este manual de operación.
2. Por favor guarde este manual para futuras consultas.
3. El producto puede variar ligeramente de las imágenes del artículo debido a las actualizaciones del modelo.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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.

Peligro– 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 MODIFICAR DE NINGÚN MODO EL CONJUNTO DEL CABLE.

- 1) Instale la caminadora en una superficie plana y nivelada con acceso a la tensión y frecuencia correctas, 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 los niños se acerquen a la cinta o cerca de ella.
- 6) Al correr, asegúrese de que el clip de plástico esté sujeto a su ropa. Es para 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) La temperatura ambiente de uso es de 5 a 40 grados.

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

INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE

¡PRECAUCION!

- 1) NUNCA use una toma de corriente defectuosa 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 de correr, incluido el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.
- 2) NUNCA opere la caminadora con un generador o fuente de alimentación del UPS.
- 3) NUNCA retire ninguna cubierta sin desconectar primero la alimentación de corriente.
- 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.

INFORMACION IMPORTANTE DE OPERACION

- 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 del cinturón; lo 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 el cinturón durante la aceleración lenta es apropiado después de haber aprendido a operar esta máquina.
- 6) Siempre agárrate a la barandilla mientras haces 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 y se 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 principio antes de correr, si tiene una de las siguientes enfermedades:
 - a) Cardiopatía, hipertensión, diabetes por azúcar, enfermedades respiratorias, tabaquismo y otras enfermedades crónicas, complicación de enfermedades.
 - b) Si tiene más de 35 años y pesa más que el peso común.
 - c) Mujeres embarazadas o amamantando.

Deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico cuando se sienta mareado, con exceso, dolor de tórax u otros síntomas.

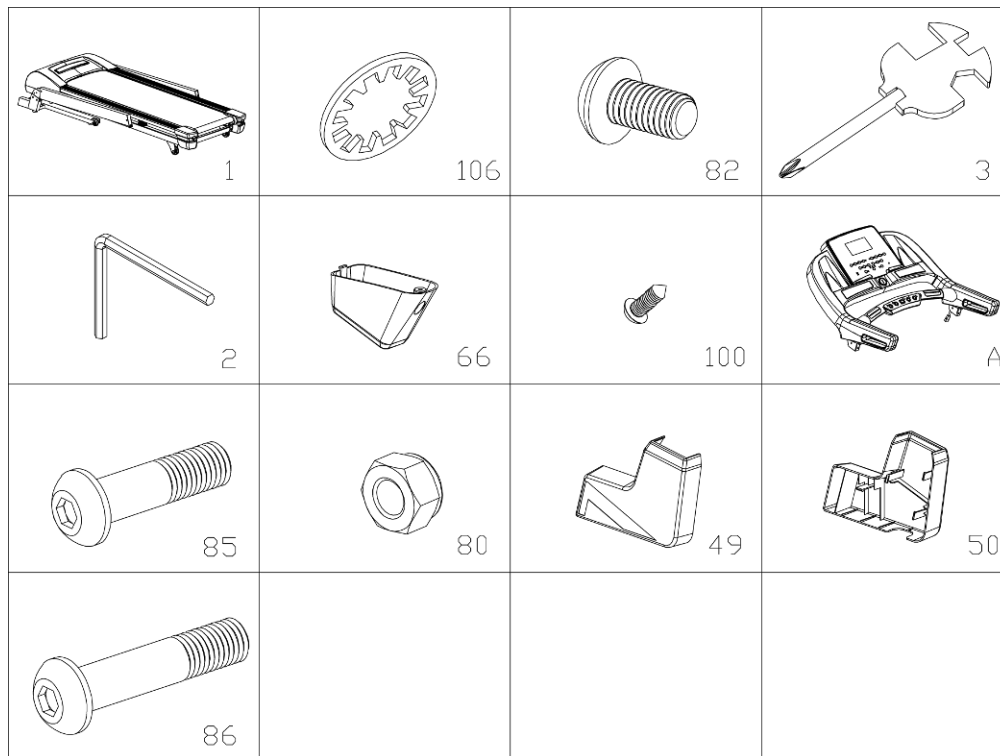
- 11) Beba agua adecuada después de hacer ejercicios en nuestra cinta durante más de 20

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.:



Listado de Partes:

NO.	DES.	Especificación	Qty	NO.	DES.	Especificación	Qty
1	Marco principal		1	100	Tornillo	ST4.2*12	2
106	Arandela de Seguridad	8	10	A	Consola		1
82	Tornillo	M8*15	8	85	Tornillo	M8*32	2
3	Llave con destornillador	S=13、 14、 15	1	80	Tuerca	M8	2
2	Llave allen #5	5mm	1	49	Tapa de tubo vertical izquierda		1
66	Cubierta inferior del pasamanos		2	50	Tapa de tubo vertical derecha		1
86	Tornillo	M8*40	2				

Herramientas de montaje:

Llave Allen 5 # 5mm 1pc

Llave con destornillador S = 13, 14, 15 1pc

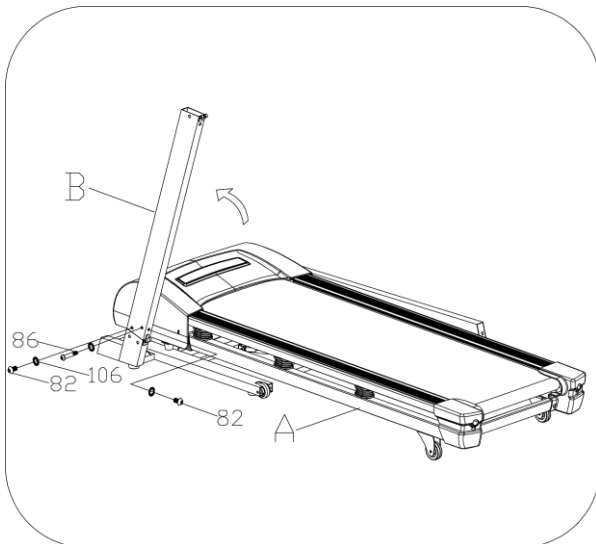
Aviso: no conecte la alimentación antes de completar el montaje

Paso 1:



Abra la caja de cartón, saque las piezas de encima y coloque el marco principal en el suelo.

Paso 2:

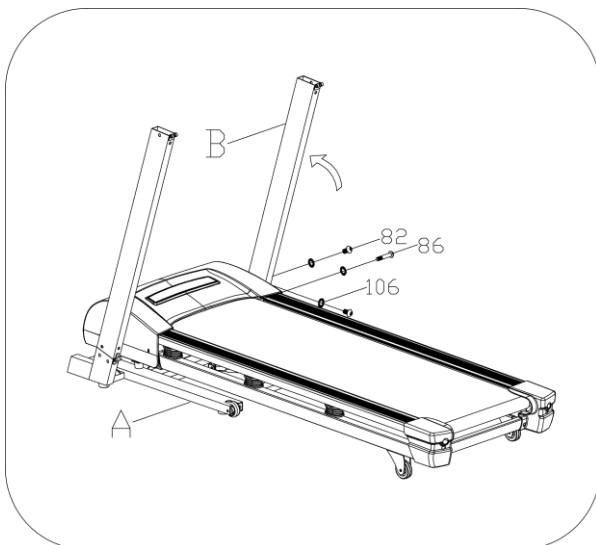


Levante el tubo vertical izquierdo B hacia la dirección de la flecha.

Fije el tubo vertical B al bastidor principal A con el Perno M8 * 15 (82) y el Perno M8 * 40 (86) y la arandela de seguridad (106) con una llave Allen # 5 (2).

Aviso: sostenga el tubo vertical con la mano para evitar que caiga.

Paso 3:

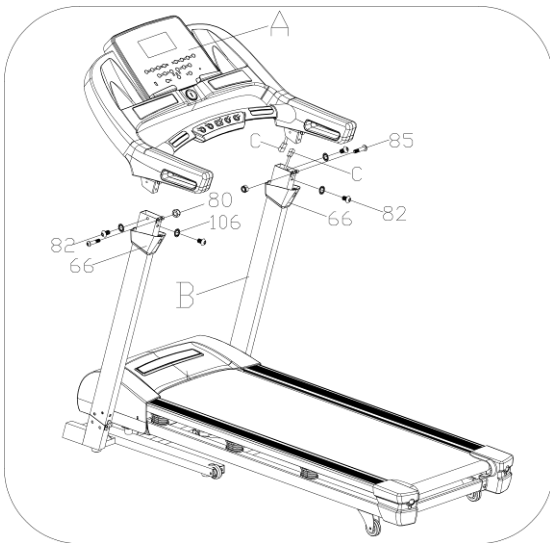


Levante el tubo vertical derecho B con la dirección de la flecha.

Fije el tubo vertical B al bastidor principal A con el Perno M8 * 15 (82) y el Perno M8 * 40 (86) y la arandela de seguridad (106) con una llave Allen # 5 (2).

Aviso: sostenga el tubo vertical con la mano para evitar que caiga.

Paso 4:



1. Monte la cubierta inferior del pasamanos (66) en el tubo vertical izquierdo y derecho B.

2. Fije la consola A al tubo vertical izquierdo y derecho B con el perno M8 * 32 (85) y la tuerca M8 (80) usando una llave Allen de 5 # (2).

3. Fije la consola A en el tubo vertical izquierdo y derecho B con el Perno M8 * 15 (82) y la arandela (106) con una llave Allen # 5 (2).

Aviso: Asegúrese de que el cable superior C de la consola esté conectado al cable central C de la consola antes de ensamblar.

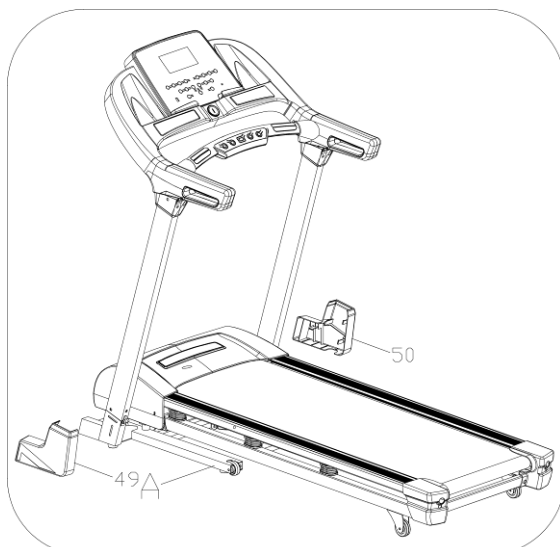
Paso 5 :



Fije la cubierta inferior del pasamanos (66) a la consola con el tornillo ST4.2 * 12 (100) utilizando una llave con destornillador (3).

Aviso: Asegúrese de que la hebilla de la cubierta inferior del pasamanos esté insertada en la cubierta lateral del pasamanos antes del montaje.

Paso 6:



Fije el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho (49, 50) al bastidor base A.

Aviso: Asegúrese de que la hebilla esté fijada al tubo del marco base correctamente.

Paso 7:

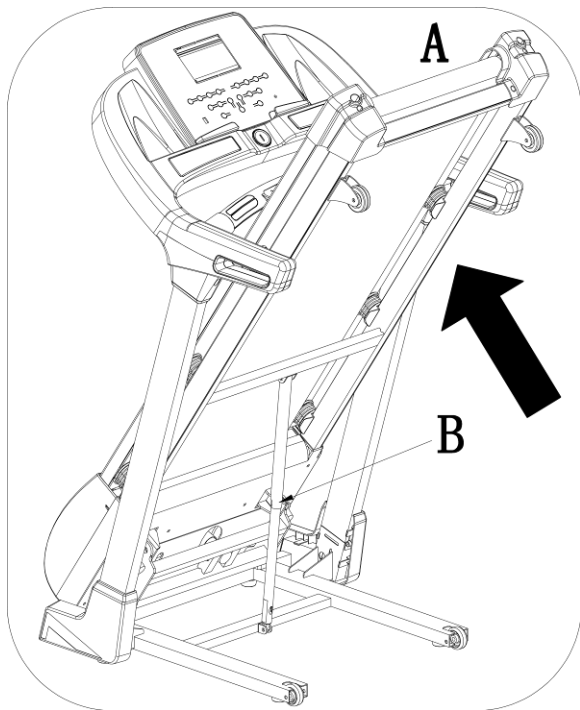


Inserte la llave de seguridad en la ranura de la llave de seguridad.

ATENCIÓN: Confirme el ensamblaje completo como se requiere arriba y ajuste todo el perno. Realice la siguiente operación después de verificar que todo esté bien. Antes de usar la cinta de correr, lea atentamente las instrucciones.

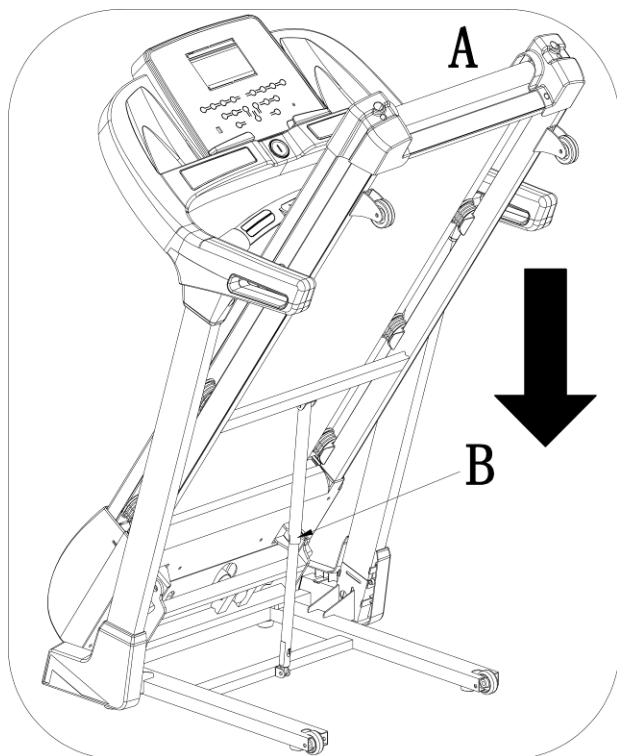
INSTRUCCIONES DE PLEGADO

Plegando:



Coloque su mano en la posición A, luego levante el marco de la base hasta escuchar el sonido de que la barra de presión de aire B está bloqueada en el tubo.

Desplegando:



Apoye el lugar A con una mano, luego, con el pie presione la barra de presión de aire en la posición B, presione el marco de la base, luego se caerá automáticamente (mantenga a cualquier persona y mascota lejos de la máquina cuando se caiga)

MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o falla, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté 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 utiliza con un voltaje adecuado y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el dibujo. Haz que el producto sea conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

GUIA DE OPERACION



PANTALLA DISPLAY:

1. Ventana "SPEED / PULSE": en la situación inicial, esta ventana mostrará la velocidad, el rango de velocidad es de 0.8-16 km / h. Cuando el corredor sostiene el pulso del mango con las dos manos, el sistema puede calcular el latido del corazón del corredor y la ventana mostrará el latido del corazón del corredor, el rango es de 50-200 latidos / min (estos datos son solo para referencia, no pueden ser tan médicos datos).
2. Ventana "DISTANCE": en la situación inicial, presione el botón "programa", la ventana mostrará "P1, P2,, P12, FAT" circulatorio; Durante la operación, muestre el reloj de dirección positiva de la distancia de funcionamiento desde 0.00-99.9, cuando hasta 99.9, contará nuevamente desde 0; Cuando la cuenta regresiva, se mostrará desde la configuración de datos a 0; Cuando baje a 0, la máquina se detendrá suavemente y mostrará "END", ingrese a la situación inicial después de 5 segundos.
3. Ventana "TIME": muestra el tiempo de ejecución. Muestre el reloj de dirección positiva del tiempo de ejercicio de 0: 00-99: 59, cuando cuente hasta 99:59, la máquina se detendrá suavemente y mostrará 'END', luego entrará en la situación inicial después de 5 segundos; Cuando la cuenta regresiva, se mostrará desde el tiempo de configuración hasta las 0:00, cuando se reduzca hasta las 0:00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará "END", y entrará en la situación inicial.
4. Ventana "CALORIES / INCLINE": muestra las calorías del corredor calculadas e inclínate por interruptor cada 5 segundos. Cuando se muestran calorías, contará de 0 a 999, cuando hasta 999, volverá a contar de 0; Cuando la cuenta regresiva, contará desde los datos de configuración a 0, cuando la cuenta regresiva a 0, la máquina se detendrá suavemente y mostrará "Fin", y entrará en la situación esperando la operación después de 5 segundos. Cuando se muestra la inclinación, esta ventana mostrará en línea desde el nivel 0 al nivel 15.

5. Ventana "STEPS": muestra los pasos del corredor que el usuario ha recorrido. Cuando se muestran los pasos, contará de 0 a 99999, cuando hasta 99999, volverá a contar desde 0.
6. Ventana MATRIX: esta ventana de matriz mostrará una pista de carrera de 400 m. 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.

BOTONES DE FUNCION:

1. Botón "PROGRAM" : en la situación inicial, presione este Botón para elegir el programa entre "0.00" 、 "P1-P2-P3-P4-P5 P12-FAT" 12 programas; "0.00" es el modo de ejecución predeterminado del sistema, "P1-P12" son programas preestablecidos, FAT es la función de prueba de grasa corporal.
2. Botón "MODO" : presione este Botón para elegir "0: 00"、" 15: 00"、" 1.0"、" 50" circularmente (0.00 es el modo de funcionamiento manual, " 15:00" es la cuenta regresiva del tiempo modo, "1.0" es el modo de cuenta regresiva de distancia, "50" es el modo de cuenta regresiva de calorías). Al configurar cada modo, puede presionar la velocidad +/- e inclinar +/- para configurar los datos, presione "INICIAR" para encender la máquina.
3. Botón "INICIAR" : cuando atravesase la llave de encendido y seguridad adjunta, presione este botón en cualquier momento para encender la máquina.
4. Botón "PARAR": cuando la máquina está funcionando, presione este botón para detenerla en cualquier momento y todos los datos serán datos iniciales.
5. Botón "VELOCIDAD +"、"VELOCIDAD -": en la situación inicial, configure los datos con este botón. Cuando la máquina esté funcionando, presione el botón para ajustar la velocidad, 0.1 KM en cada presión, cuando presione el botón durante 0.5 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.
6. Botón "INCLINE +"、"INCLINE-": en la situación inicial, configure los datos con este botón. Cuando la máquina está en funcionamiento, presione el botón para ajustar la inclinación, 1 nivel en cada presión, cuando presione el botón durante 0,5 segundos, la inclinación estará hacia arriba o hacia abajo continuamente.
7. "VELOCIDAD:" 3, 6, 9, 12 "son botones de acceso directo para configurar la velocidad rápidamente.
8. "INCLINACIÓN:" 3, 6, 9, 12 "son botones de acceso directo para configurar la inclinación rápidamente.

PUESTA EN MARCHA RÁPIDA (MANUAL)

1. Abra el interruptor de encendido, conecte el extremo del imán de la cuerda de seguridad a la computadora.
2. Presione el botón IMICIAR / PARAR, el sistema entrará en una cuenta regresiva de 3 segundos, el timbre emitirá un sonido y la pantalla de la ventana de tiempo contará hacia atrás, la velocidad se ejecutará 0.8km / hora después de 3 segundos.
3. Después del inicio, puede usar "SPEED +"、"SPEED -" o los botones rápidos de velocidad para ajustar la velocidad hacia arriba o hacia abajo.

LA OPERACIÓN DEL PROCESO DE EJERCICIO:

1. Presione la velocidad hacia abajo reducirá la velocidad de funcionamiento.
2. Presione acelerar para aumentar la velocidad de funcionamiento.
3. Presione la inclinación hacia abajo reducirá la sección de inclinación.

4. Presione inclinar hacia arriba aumentará la sección de inclinación.
5. Presione el botón de acceso directo de velocidad para ajustar la velocidad correspondientemente.
6. Presione el botón de acceso directo de inclinación para ajustar la inclinación correspondientemente.
7. Presione PARAR para reducir hasta que se detenga.
8. Cuando el usuario sostenga el pulso de la mano con ambas manos, la computadora mostrará los datos del pulso del usuario después de 5 segundos.

MODO MANUAL:

1. En el modo de espera, presione el botón INICIO directamente, la cinta funcionará desde la velocidad de 0.8 km / h, inclinación 0. Las otras ventanas comenzarán a contar desde la dirección positiva desde las ventanas predeterminadas, presione "SPEED +", "SPEED-" cambiar la velocidad, presione "INCLINE +" 、 "INCLINE -" para cambiar la inclinación;
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-", "INCLINE +" 、 "INCLINE -" 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-" , "INCLINE +" 、 "INCLINE -" para configurar la distancia que necesita. El rango de ajuste es 0.5—99.9.
4. En el modo de configuración Distancia, presione el botón "MODO" para ingresar la cuenta regresiva de calorías, la ventana CAL mostrará "50" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-", "INCLINE +" 、 "INCLINE -" para configurar las calorías que necesita. El rango de ajuste es 10-999.
5. Cuando finalice la configuración, presione el botón "INICIAR" para iniciar, la máquina para correr funcionará después de 3 segundos, presione "VELOCIDAD +" , "VELOCIDAD-" , "INCLINACIÓN +" 、 "INCLINACIÓN -" para ajustar la velocidad y la inclinación; presione STOP, la cinta se detendrá.
6. En el modo de configuración CAL, presione el botón "MODE" para ingresar al modo de caminata "COUNTER", la ventana de velocidad muestra "3 km / h", la ventana de tiempo muestra "15:00" y brilla. Presione "SPEED +" , "SPEED-" , "INCLINE +" 、 "INCLINE -" para configurar el tiempo de funcionamiento, el rango de configuración es de 5:00 a 99:00.

PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERNA

Presione el botón "PROGRAMA" La ventana DISTANCIA mostrará P1-P12 para elegir el programa que desee. Ajuste del tiempo de funcionamiento, luego la ventana de TIEMPO brilla. Muestre el tiempo de ajuste avanzado 10:00, presione "SPEED +" , "SPEED-" , "INCLINE +" 、 "INCLINE -" para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. Presione el botón "INICIAR" para iniciar el programa de instalación interna, el programa de instalación interna se divide en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio = el tiempo de fraguado / 10. Cuando el sistema ingrese a la siguiente sección, se emitirán 3 sonidos "Bi—" y la velocidad cambiará de acuerdo con el programa de configuración, luego presione "SPEED +" , "SPEED-" , "INCLINE +" 、 "INCLINE -" para cambiar el VELOCIDAD e INCLINACIÓN, cuando el programa ingrese a la siguiente sección volverá a la velocidad e inclinación actuales, cuando la máquina termine todo el programa que el usuario ha configurado, el sistema emitirá un sonido "Bi-Bi-Bi" y se detendrá de manera constante, luego mostrará "END" en la ventana de visualización. La máquina entrará en modo de espera después de 5 segundos..

TABLA DE EJERCICIOS DEL PROGRAMA

Cada programa se dividirá en 10 grados para el tiempo de ejercicio y cada sección de tiempo tiene la velocidad y la inclinación correspondiente.

TABLA DE EJERCICIOS DEL PROGRAMA

TIEMPO PROG.		INTERVALO DE TIEMPO = HORA DE AJUSTE / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACION	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINACION	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINACION	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINACION	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINACION	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINACION	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACION	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACION	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACION	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACION	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINACION	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACION	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

RANGO DE ESPECIFICACION:

	Inicial	Initial Data	Set Range	Display Range
TIEMPO(MIN:SEGUNDOS)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
VELOCIDAD(Km/h)	0.00	0.8	0.8-16	0.8-16
INCLINACION(NIVEL)	0	0	0-15	0-15
DISTANCIA(KM)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00 - 99.9
PULSO(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS(KCAL)	0	50	10-999	0 - 999

BODY TESTER:

En el estado inicial, presione "PROGRAMA" Continuamente ingresando 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, Body Tester F-5),

Presione "SPEED +" 、 "SPEED -" 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, para ajustar el peso de acuerdo con otro índice de calidad corporal. 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	Altura	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	≤ 19	Bajo Peso
	FAT	$= (20---25)$	Peso Normal
	FAT	$= (26---29)$	Sobrepeso
	FAT	≥ 30	Obesidad

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD:

Tire de la cuerda de seguridad y luego la cinta se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas muestran "———", el timbre 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 está con la función de ahorro de energía, en el estado de espera para la operación, si sin ninguna operación, la función de ahorro de energía estará disponible después de 10 minutos, la pantalla se cerrará. Puede presionar cualquier botón para activar la pantalla.

MP3:

Cuando se enciende, conecta el equipo externo de MP3, la computadora reproducirá. La voz es ajustable desde el equipo externo de MP3; la voz debe ajustarse en la sección adecuada para proteger el equipo.

APAGADO:

Apague la alimentación: puede apagar la alimentación 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. Conecte el extremo magnético de la cuerda de seguridad a la computadora y también coloque el clip de la cuerda de seguridad en su ropa.

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

ETAPA DE CALENTAMIENTO

Si tiene más de 35 años o no es muy saludable, también es su primer ejercicio, consulte con su médico o profesional.

Antes de usar la cinta de correr motorizada, aprenda a controlar la máquina, sepa bien cómo arrancar, parar, ajustar la velocidad, etc., no se pare en la máquina en este momento. Después de eso, puedes usar la máquina. Párese en la almohadilla antideslizante en ambos lados y maneje el manillar con ambas manos. Mantenga la máquina a baja velocidad alrededor de 1.6 ~ 3.2 km / h, luego pruebe la máquina en funcionamiento por un pie, después de acostumbrarse a la velocidad, luego puede correr en la máquina y puede agregar la velocidad entre 3 y 5 km / h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego pare la máquina.

ETAPA DE EJERCICIO

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar. Camine aproximadamente 1 km a velocidad estable y escriba el tiempo, le tomará aproximadamente 15-25 minutos. Si camina a 4.8 km / h, le llevará unos 12 minutos en 1 km. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar la velocidad e inclinación, después de 30 minutos, puede hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no puede agregar la velocidad o la inclinación demasiado a la vez, puede sentirse cómodo.

INTENSIDAD DE EJERCICIO

Calentar a la velocidad de 4.8 km / h en 2 minutos, luego agregar la velocidad a 5.3 km / h y seguir caminando en 2 minutos, luego agregar a 5.8 km / h y caminar en 2 minutos. Después de eso, sume 0.3 km / h en cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta cómodo.

Quema de calorías --- la mejor manera efectiva

Calentamiento durante 5 minutos por la velocidad: 4-4.8KM / H, luego aumente lentamente la velocidad en 0.3KM / H / 2Mints, hasta alcanzar la velocidad estable que se siente cómoda durante 45Mints. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad durante 1H del programa de TV, luego aumentar la velocidad en 0.3KM / H cada tiempo de intervalo de Publicidad, luego de eso volver a la velocidad original. Puede familiarizarse con la mejor eficiencia del

entrenamiento para quemar calorías durante el tiempo publicitario y el posterior aumento de la frecuencia cardíaca. Finalmente, debe reducir la velocidad paso a paso durante 4Mints.

FRECUENCIA DE EJERCICIO:

El tiempo del ciclo: 3-5 veces / semana, 15-60 minutos / veces. Haga el cronograma de entrenamiento científico, no solo para su afición.

Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Sugerimos que no establezca la inclinación al principio; mejorar la inclinación es la forma efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Los profesionales pueden ayudarlo a elaborar el cronograma de ejercicios adecuado según su edad y estado de salud; determinar la velocidad del movimiento, la intensidad del ejercicio. Deténgase de inmediato, si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Debe consultar con su médico o profesional de la salud para continuar.

Puede elegir la velocidad normal para caminar o la velocidad para correr, si siempre hace ejercicio con la cinta de correr.

Si no tiene suficientes experiencias o no confirma la velocidad de la prueba, puede seguir las instrucciones:

Velocidad 0.8-3.0KM/H	poco estado fisico
Velocidad 3.0-4.5KM/H	caminata lenta
Velocidad 4.5-6.0KM/H	caminata normal
Velocidad 6.0-7.5KM/H	camianta rápida / trote
Velocidad 7.5-9.0KM/H	trote
Velocidad 9.0-12.0KM/H	caminata muy rápida / trote / correr

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Advertencia: Desenchufe la cinta antes de limpiarla o repararla.

Limpiar: Mantenerla limpia prolongará la vida útil de su cinta motorizada.

Deshágase del polvo todo el tiempo para mantener limpios los componentes. Limpie los dos lados expuestos de las correas para evitar que el polvo se meta debajo de la correa. Mantenga las zapatillas limpias; de lo contrario, la suciedad en las zapatillas desgastará el estribo y las correas. Limpiar la superficie de la cinta de correr con agua jabonosa y un paño. Tenga en cuenta el derrame de agua en las partes eléctricas o en las correas.

Advertencia: desenchufe el equipo en la pared antes de quitar la cubierta del motor.

BANDA DE CORRER Y LUBRICANTE PARA CINTA DE CORRER

Hemos puesto el lubricante en el estribo y la correa de correr. La fricción entre las correas y la tabla de correr afecta mucho la vida y la función de la cinta de correr, por lo tanto, sugerimos revisar la tabla regularmente. Si hubiera algún desgaste en el tablero, comuníquese con nuestro centro de servicio.

Recomendamos lubricar por debajo de la banda UNICAMENTE con lubricantes a base de silicona cada 12 horas de uso o después de tiempos prolongados de guardado.

Le sugerimos que compre el lubricante a nuestros distribuidores locales o que se contacte directamente con nuestra empresa.

Nota: Para otro tipo de mantenimiento, solicite a una persona especializada que opere.

1 . Para tener un mejor mantenimiento de la cinta y prolongar su vida útil, le sugerimos que se apague durante 60 minutos cada dos horas..

2 . La correa floja resultará en deslizamiento durante el funcionamiento, mientras que demasiado apretada disminuirá el rendimiento del motor y creará más fricción entre el rodillo y las correas. La estanqueidad más adecuada de las correas sería: las correas se pueden extraer a 50-75 mm de los estribos.

CENTRADO DE LA CORREA PARA CAMINAR Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

NO APRIETE DEMASIADO la banda para caminar. Esto puede reducir el rendimiento del motor y el desgaste excesivo del rodillo.

PARA CENTRAR LA CORREA PARA CAMINAR:

- Coloque la cinta de correr en una superficie nivelada
- Ejecute la caminadora a aproximadamente 3.5 mph
- Si la correa se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/2 vuelta en sentido horario y el perno de ajuste izquierdo 1/2 vuelta en sentido antihorario
- Si la correa se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 vuelta en sentido horario y el perno de ajuste derecho 1/2 vuelta en sentido horario y el perno de ajuste derecho 1/2 vuelta en sentido antihorario

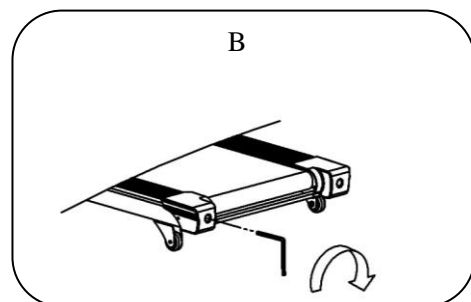
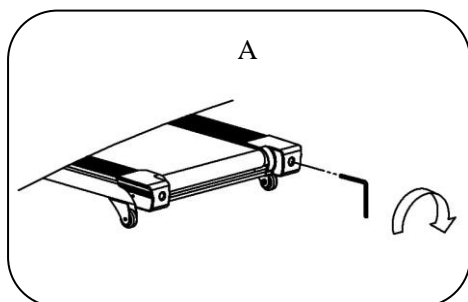
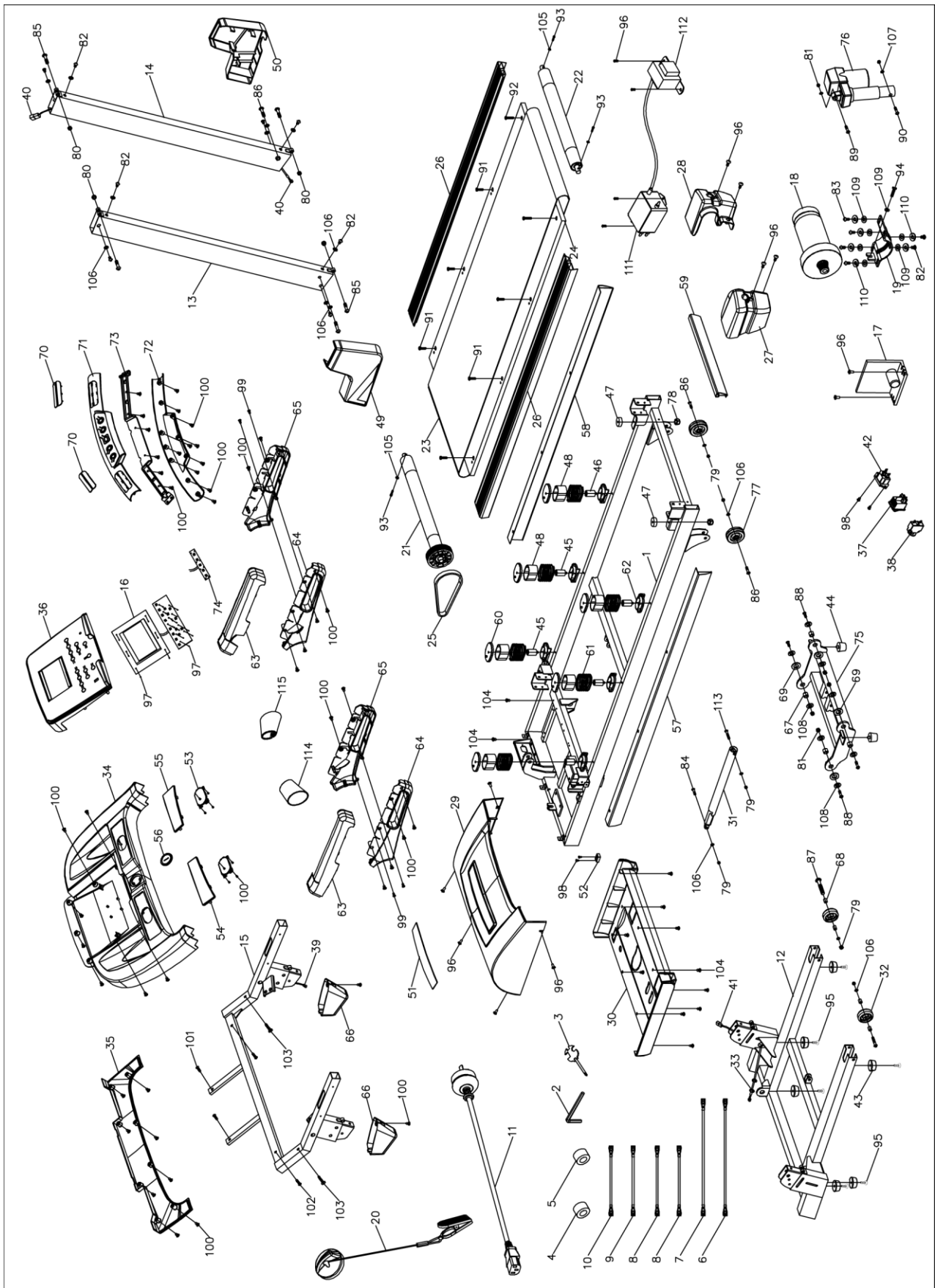


Imagen A Si las correas se han desplazado hacia la DERECHA Imagen B Si las correas se han desplazado hacia la IZQUIERDA

ADVERTENCIA: SIEMPRE DESCONECTE LA MÁQUINA PARA CORRER DEL ENCHUFE ELÉCTRICO ANTES DE LIMPIAR O DAR SERVICIO A LA UNIDAD.

DIAGRAMA



LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Remark	Qty	No.	Descripción	Remark	Qty
1	Marco principal		1	59	Tapa del marco principal posterior		1
2	Llave Allen 5 #		1	60	Toma de resorte		6
3	Llave con destornillador		1	61	Resorte ovalado		6
4	Anillo magnético		1	62	Zócalo inferior de resorte		6
5	Núcleo magnético		1	63	Tapa del manillar		2
6	Cable	Marrón	1	64	Cubierta lateral izquierda del manillar		2
7	Cable	Azul	1	65	Cubierta lateral derecha del manillar		2
8	Cable	Marrón	2	66	Tapa inferior del manillar		2
9	Cable	Azul	1	67	Buje giratorio		4
10	cable de tierra		1	68	Buje de rueda móvil		4
11	Cable de alimentación		1	69	Almohadilla de goma		4
12	Bastidor de base		1	70	placa de pulso de mano		4
13	Tubo vertical izquierdo		1	71	Cubierta superior del manillar delantero		1
14	Tubo vertical derecho		1	72	Cubierta inferior del manillar delantero		1
15	Consola de Soporte		1	73	Bastidor del manillar delantero		1
16	Controlador de consola		1	74	Tablero de botones de pulso de mano		1
17	Controlador inferior		1	75	Soporte de inclinación		1
18	Motor		1	76	Motor de unclinacion		1
19	Soporte del motor		1	77	Rueda ajustable		2
20	Llave de Seguridad		1	78	Tuerca	M6	2
21	Rodillo delantero		1	79	Tuerca	M8	6
22	Rodillo trasero		1	80	Tuerca	M8	4
23	Banda de correr		1	81	Tuerca	M10	6
24	Tabla de correr		1	82	Tornillo	M8*15	10
25	Correa del motor		1	83	Tornillo	M8*20	4
26	Carril lateral		2	84	Tornillo	M8*30	1
27	Tapa izquierda		1	85	Tornillo	M8*32	4
28	Tapa del extremo derecho		1	86	Tornillo	M8*40	4
29	Cubierta del motor	Superior	1	87	Tornillo	M8*70	2
30	Cubierta del motor	inferior	1	88	Tornillo	M10*30	4
31	Cilindro		1	89	Tornillo	M10*45	1
32	Rueda de transporte		2	90	Tornillo	M10*100	1
33	Enchufe de protección Redondo		2	91	Tornillo	M6*25	6
34	Cubierta de la consola	Superior	1	92	Tornillo	M6*35	2
35	Cubierta de la consola	inferior	1	93	Tornillo	M6*55	3
36	Panel de consola		1	94	Tornillo	M8*40	1
37	Interruptor de alimentación		1	95	Tornillo	M5*16	6
38	Protector de sobrecarga		1	96	Tornillo	M5*8	15

39	Cable de consola	superior	1	97	Tornillo	ST2.9*6	18
40	Cable de consola	Medio	1	98	Tornillo	ST2.9*8	4
41	Cable de consola	inferior	1	99	Tornillo	ST3.5*12	4
42	Toma de corriente		1	100	Tornillo	ST4.2*12	51
43	Almohadilla		6	101	Tornillo	ST4.2*20	2
44	Almohadilla en cono		2	102	Tornillo	ST4.2*25	2
45	Cojín azul		4	103	Tornillo	ST4.2*40	2
46	Cojín negro		2	104	Tornillo	ST4.2*12	12
47	Cojín azul		2	105	Arandela de Seguridad		3
48	Cojín ovalado		6	106	Arandela de Seguridad		16
49	Tapa de tubo vertical izquierda		1	107	Arandela de seguridad		2
50	Tapa de tubo vertical derecha		1	108	Arandela		8
51	Pizarra acrílica		1	109	Arandela plana		7
52	Sensor de velocidad		1	110	Arandela de resorte		6
53	Parlante		2	111	Filtro		1
54	Red de altavoz izquierdo		1	112	Inductor		1
55	Red de altavoces derecho		1	113	Tornillo	M8*45	1
56	Ranura para llave de Seguridad		1	114	Tapa delantera del manillar L		1
57	Cubierta del marco principal izquierdo		1	115	Tapa delantera del manillar R		1
58	Cubierta del marco principal derecho		1				

SOLUCIÓN DE 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, esta es la falla de la señal, verifique que la conexión del sensor esté bien. Si no está bien conectado, vuelva a conectarlo. Si el sensor no funciona bien, cambie un nuevo sensor;

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

Pantalla 5.E04: el fallo 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. No se puede iniciar la máquina: después de presionar el botón de inicio, el tiempo está contando, 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.