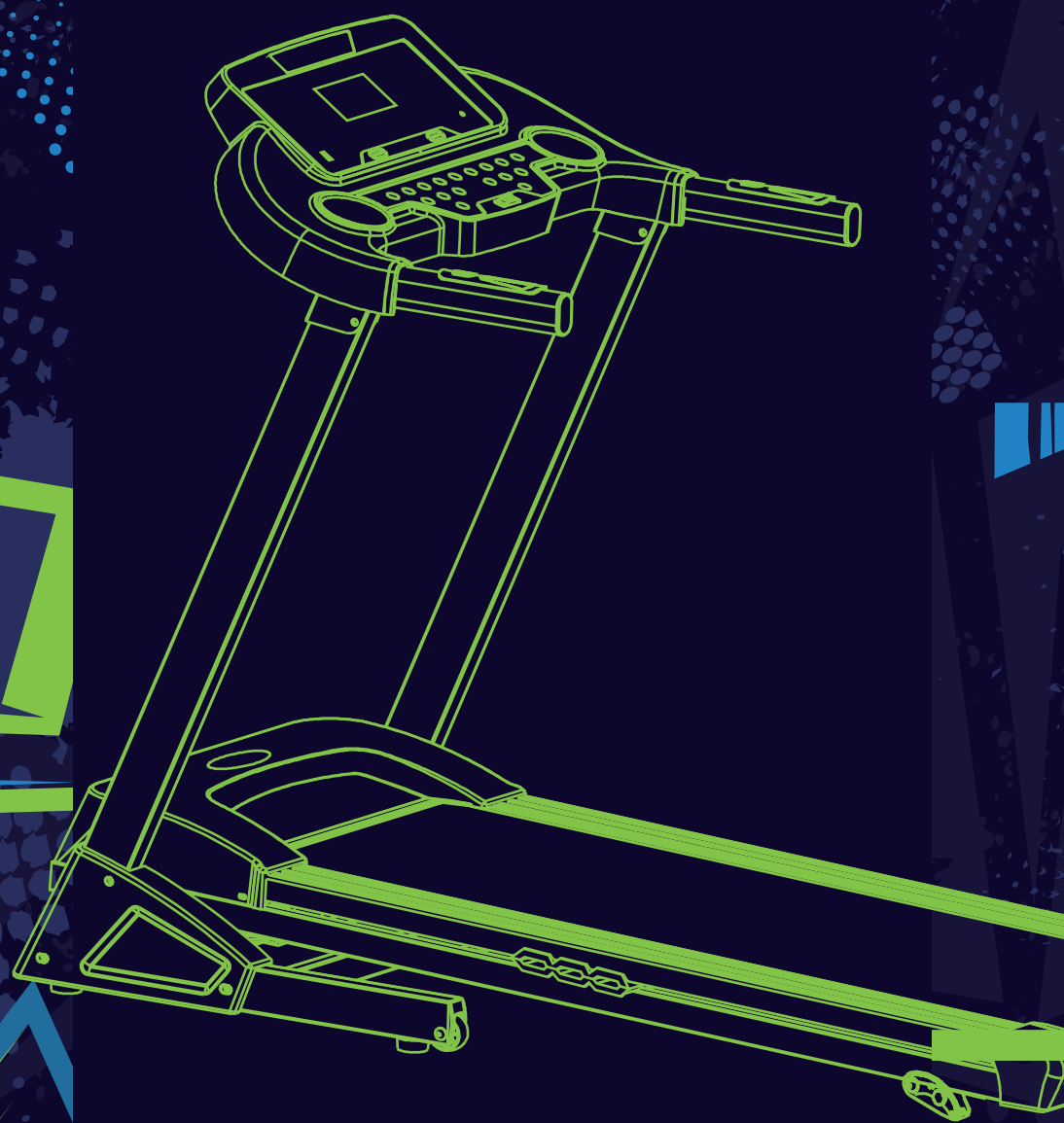


# FITAGE ARCFLEX

GC276



MANUAL DE USUARIO

# ANTES DE COMENZAR

## HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

## PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes.

## TRABAJAR CON UN AMIGO

Es posible que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solos.

## ABRIR LA CAJA

Abra con cuidado la caja que contiene su producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de que reduce el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta las grapas afiladas que se pueden utilizar para sujetar las solapas, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja correctamente, ya que será la forma más fácil y segura de quitar todos los componentes.

## DESEMBALAR LOS COMPONENTES

Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de POSVENTA.

# SEGURIDAD

- Coloque la cinta de correr eléctrica en un lugar limpio y liso, no la coloque sobre una alfombra gruesa, ya que esta puede afectar la circulación del aire en la parte inferior de la cinta de correr eléctrica. Además, no coloque la cinta de correr eléctrica cerca del agua o para uso en exteriores, y preste atención a la prueba de humedad.
- Después que la cinta de correr eléctrica esté completamente instalada y la cubierta de protección del motor puesta, puede conectar la cinta a la fuente de alimentación. Para esto enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente con conexión a tierra segura. Le recomendamos que utilice un enchufe con un protector de sobrecorriente para garantizar la seguridad de la caminadora y del usuario.
- Por favor, no retire la cubierta protectora. Si necesita abrirlo para realizar tareas de mantenimiento, asegúrese de desenchufar primero el cable de alimentación (se recomienda que sólo los profesionales reparen la cinta).
- Cuando coloque la caminadora eléctrica, no bloquee el enchufe de la pared.
- El cable de alimentación de la cinta de correr eléctrica es exclusivo, si el cable de alimentación está dañado, cómprelo en el distribuidor o comuníquese directamente con la empresa.
- Revise la máquina para correr instalada nuevamente para ver si el perno está bloqueado.
- Tenga en cuenta que la cinta de correr eléctrica es un dispositivo especial. No la modifique para su uso.
- No inserte ningún otro elemento en ninguna parte del equipo. Evite dañar el equipo.

## ATENCIÓN

Para evitar lesiones accidentales, debe prestar atención a lo siguiente:

- Para evitar lesiones, realice ejercicios de calentamiento antes de iniciar a entrenar
- Cualquier ejercicio vigoroso solo puede comenzar 40 minutos después de las comidas.
- Antes de usar la caminadora, verifique si la fuente de alimentación está conectada y si el bloqueo de seguridad es efectivo. Luego, sujete el otro extremo del bloqueo de seguridad a su ropa antes de hacer ejercicio para asegurarse de que la caminadora se detenga si el usuario se sale accidentalmente de la caminadora.

# SEGURIDAD

- No se pare sobre la banda para caminar mientras enciende la caminadora. Colóquese el cinturón y párese sobre la tabla deslizante de plástico a cada lado de la cinta de correr hasta que la banda de correr se mueva.
- Por favor, balancee los brazos naturalmente mientras hace ejercicio, mire hacia adelante, no mire hacia abajo a sus pies.
- Acelere gradualmente cuando haga ejercicio, hasta que se adapte a la velocidad actual y luego acelere.
- Use ropa adecuada para hacer ejercicio cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa de soporte atlético para ambos hombres y mujeres. Siempre use calzado deportivo. Nunca use la caminadora descalzo, usando solo medias o en sandalias.
- La primera vez que use la máquina para correr eléctrica, asegúrese de agarrarse de los pasamanos. No afloje el reposabrazos hasta que se sienta cómodo.
- El movimiento continuo no puede exceder los 90 minutos. Desenchufe el cable de alimentación y retire la llave de seguridad a tiempo para evitar sobrecargas.
- La llave de seguridad debe retirarse inmediatamente después del ejercicio, apoyando las manos en el mango y moviendo los pies hacia la tabla antideslizante para luego salir.
- Si la cinta de correr eléctrica acelera repentinamente, o la velocidad de la cinta de correr eléctrica aumenta automáticamente de forma continua, desconecte inmediatamente el interruptor de seguridad y de esta forma se detendrá de inmediato.
- Cuando no utilice la máquina para correr, debe guardar la llave de seguridad para que no la tomen los niños. Los menores que usen la cinta deben estar acompañados de adultos.
- Antes de plegar la máquina para correr, ésta debe detenerse completamente y reiniciarse. La máquina para correr no se puede plegar al mismo tiempo que está siendo utilizada.
- Cuando la máquina no se usa durante mucho tiempo, se debe cortar la fuente de alimentación. Al cortar la fuente de alimentación, no tire del cable de alimentación; sujete el enchufe de alimentación para evitar romper una parte del cable central.
- Esta cinta de correr es sólo para uso doméstico.
- Mantenga un área de seguridad de 2000 mm x 1000 mm alejado de la máquina para correr.

# SEGURIDAD

## ADVERTENCIA

- No se permite que dos o más personas utilicen la caminadora al mismo tiempo.
- Consulte con un médico si puede utilizar la caminadora.
- El sistema de monitorización de los latidos del corazón es solo de referencia y no se puede utilizar como referencia médica. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- Mantenga alejados de la cinta de correr a niños, discapacitados y mascotas. Todas las piezas de la máquina para correr se pueden pedir al distribuidor local. El distribuidor puede brindarle los servicios que necesita.

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR

Los productos deben conectarse a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

El producto está equipado con un cable conductor de conexión a tierra y un enchufe también de conexión a tierra.

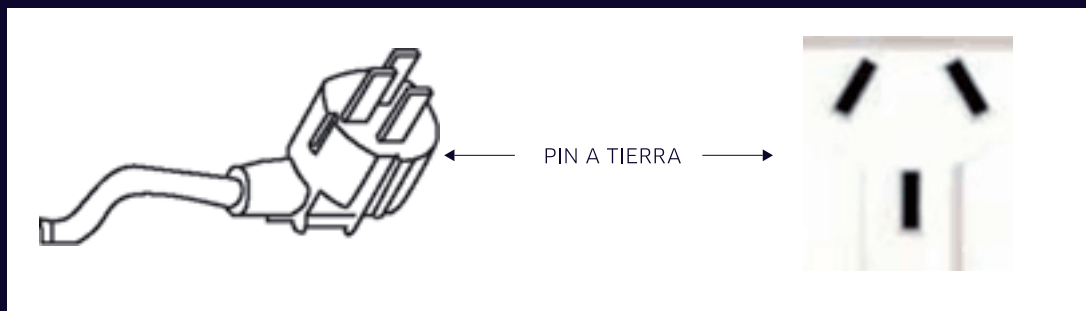
El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

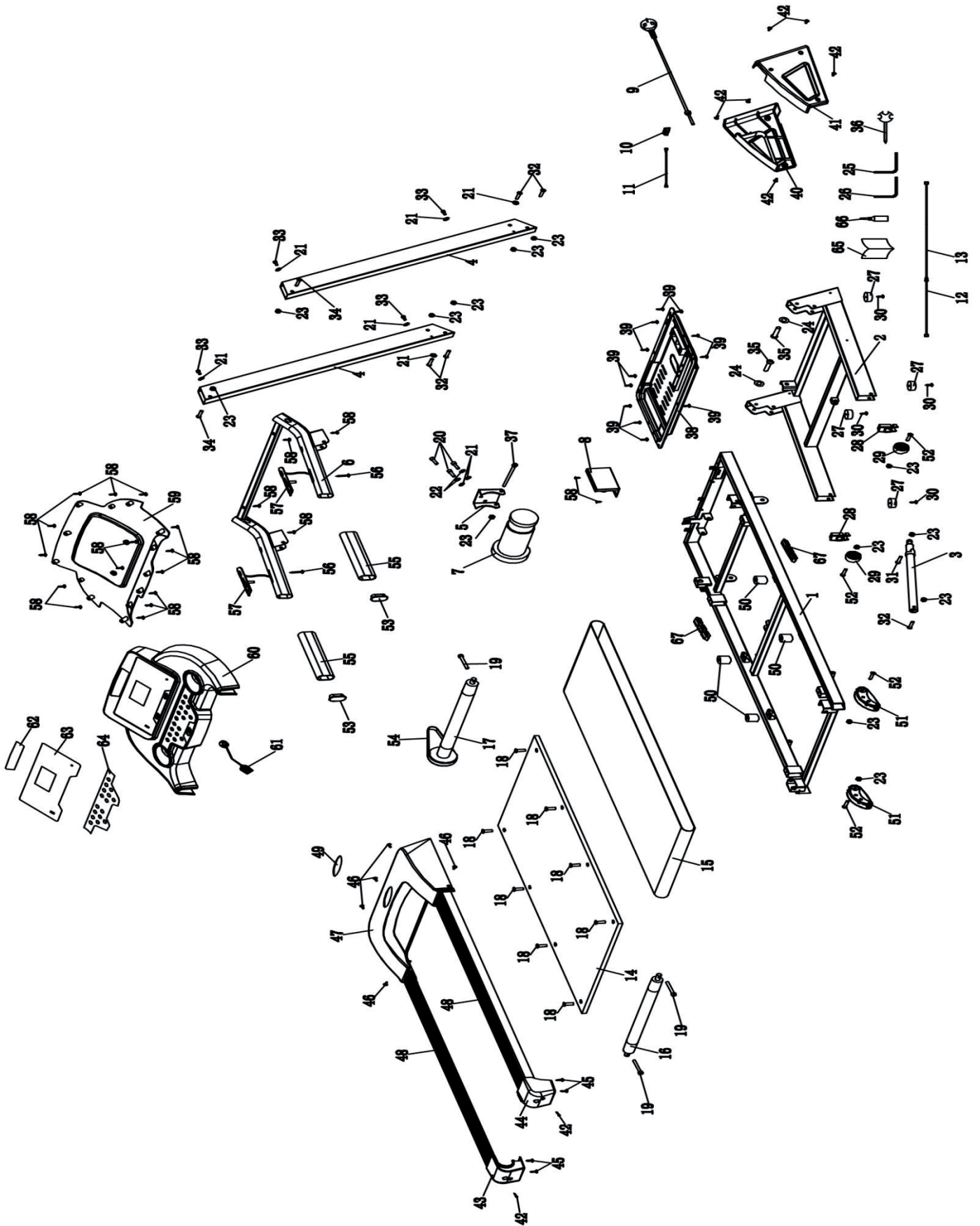
**PELIGRO** La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

El producto es para usar en un circuito nominal de 120 voltios y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.

## MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA







## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°		
1	MONTAJE DEL MARCO BASE	1
2	BASTIDOR DE BASE	1
3	CILINDRO	1
4	TUBOS VERTICALES IZQUIERDO Y DERECHO	2
5	MARCO DEL MOTOR	1
6	MARCO DE LA CONSOLA	1
7	MOTOR DC	1
8	CONTROLADOR INFERIOR	1
9	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
10	INTERRUPTOR DE ALIMENTACIÓN	1
11	LÍNEA DE CONEXIÓN	1
12	LÍNEA DE SEÑAL SUPERIOR	1
13	LÍNEA DE SEÑAL INFERIOR	1
14	TABLA DE CORRER	1
15	CINTA DE CORRER	1
16	RODILLO TRASERO	1
17	RODILLO DELANTERO	1
18	TORNILLO CABEZA AVELLANADA C/HEXÁGONO INTERIOR M8*25	8
19	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M8*60	3
20	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M8*25	3
21	ARANDELA PLANA D8	8
22	ARANDELA DE RESORTE D8	2
23	TUERCA DE NYLON M8	13
24	ARANDELA PLANA D10	2
25	LLAVE ALLEN S6	1
26	LLAVE ALLEN S5	1
27	ESTERA DE GOMA BASE	4
28	FUNDA PROTECTORA RUEDA 30*60	2
29	RUEDA DE TRANSPORTE BASE D45	2



## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°		
30	TORNILLO AUTORROSCANTE CABEZA PLANA CRUZADA ST4.2*25	4
31	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*25	1
32	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*45	5
33	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*15	4
34	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*50	2
35	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M10*40	2
36	LLAVE CON DESTORNILLADOR S13/S14/S15	1
37	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M8*110	1
38	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR	1
39	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA TRONCOCÓNICA ST4.2*12	12
40	CUBIERTA LATERAL IZQUIERDA	1
41	CUBIERTA LATERAL DERECHA	1
42	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA TRONCOCÓNICA ST4.2*16	8
43	TAPA TRASERA IZQUIERDA	1
44	TAPA TRASERA DERECHA	1
45	AUTOPERFORANTE DE CABEZA TRONCOCÓNICA CRUZADA CON TORNILLO DE ALMOHADILLA ST4.2*19	4
46	CABEZA PLANA CRUZADA CON TORNILLO DE ALMOHADILLA M5 * 12	5
47	TAPA SUPERIOR DEL MOTOR	1
48	RIEL LATERAL IZQUIERDO Y DERECHO	2
49	ETIQUETA DE MOTOR	1
50	COJÍN PARA ESTRIBO	4
51	REGULADOR DE INCLINACIÓN MANUAL	2
52	TORNILLO DE CABEZA TRONCOCÓNICA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*40	4
53	TAPA TERMINAL OVALADA 25*50	2
54	CORREA 190J6	1
55	PUÑO DE ESPUMA DE MANILLAR L250	2
56	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA TRONCOCÓNICA ST4.2*40	2
57	SENSOR DE PULSO DEL MANILLAR	2
58	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA TRONCOCÓNICA ST4.2*19	21





## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°		
59	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
60	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
61	LLAVE DE SEGURIDAD	1
62	ETIQUETA DEL LOGOTIPO	1
63	SUPERPOSICIÓN DE MEMBRANA	1
64	TECLADO DE MEMBRANA	1
65	MANUAL DE USUARIO	1
66	SILICONA LUBRICANTE	1
67	COJÍN PARA ESTRIBO II	14
68	PASADOR DE BOLA 10#	2



## LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

Cuando abra el paquete, encontrará todas las partes de la cinta de correr, tal como se muestran en las imágenes

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 
<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>7</b> 	<b>8</b> 	<b>9</b> 
<b>10</b> 	<b>11</b> 	<b>12</b> 

Nro.	Descripción y especificaciones	Cant.
1	Maquina desarmada	1
2	Llave de seguridad	1
3	Silicona lubricante de 20 ml.	1
4	Manual de usuario	1
5	Llave Allen S5	1
6	Llave Allen S6	1
7	Llave con destornillador S13/S14/S15	1
8	Tornillo de cabeza plana con hexágono interior M8*15	4
9	Tornillo de cabeza plana con hexágono interior M8*45	2
10	Cubiertas laterales (izquierda y derecha)	2
11	Arandela plana D8	6
12	Tornillo autorroscante de cabeza plana en cruz ST4.2*16	6

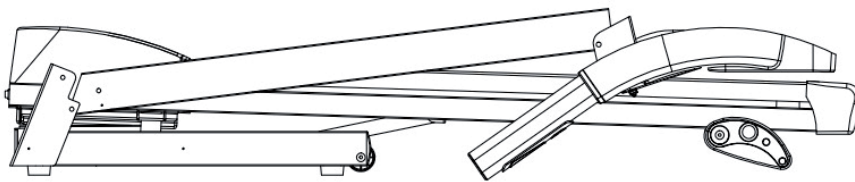
<b>Dimensiones del equipo</b>	1570*710*1240mm	<b>Rango de velocidad</b>	1.0—16.0 KM/H
<b>Alimentación de tensión</b>	220-240V	<b>Potencia del motor</b>	DC 2.5 HP
<b>Espacio para correr</b>	1250*430mm	<b>Frecuencia nominal</b>	50 Hz/ 60 Hz
<b>Peso neto</b>	51 KG	<b>Peso máximo permitido</b>	<b>HASTA 130 KG.</b>
<b>Pantalla LCD</b>	Velocidad, tiempo, distancia, calorías y pulso		



## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

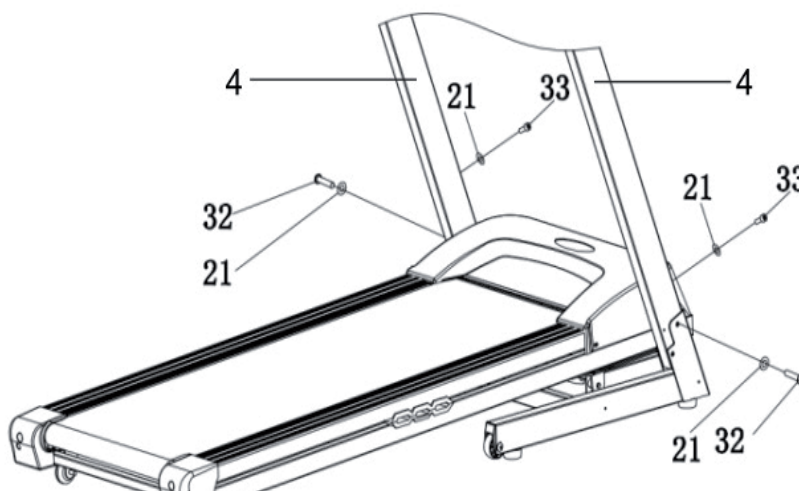
### PASO 1:

- Abra la caja de embalaje, coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.  
Consulte la página de piezas incluidas para identificar las piezas utilizadas en el montaje.  
No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que se haya completado el montaje.



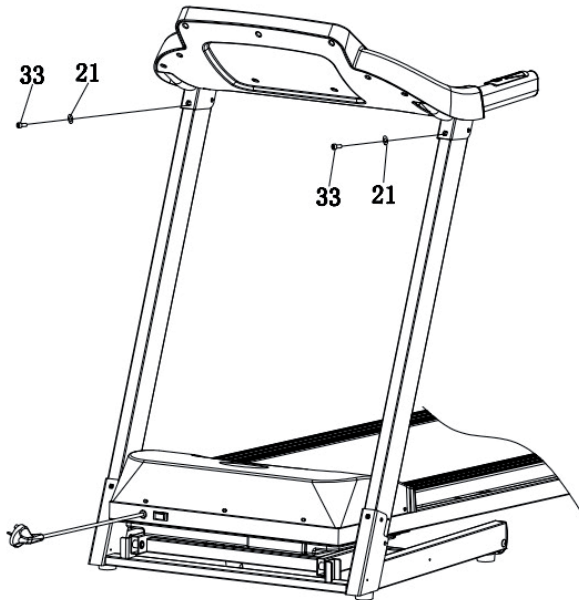
### PASO 2:

- Levante el tubo vertical izquierdo (4) y el tubo vertical derecho (4) como se muestra en el siguiente dibujo.  
Use cuatro arandelas planas D8 (21), dos tornillos de cabeza plana con hueco hexagonal M8\*45 (32) y dos tornillos de cabeza plana con hueco hexagonal M8\*15 (33) para apretar los tubos verticales respectivos (4) en el marco de la base (2) con una llave Allen S5 (26).





## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

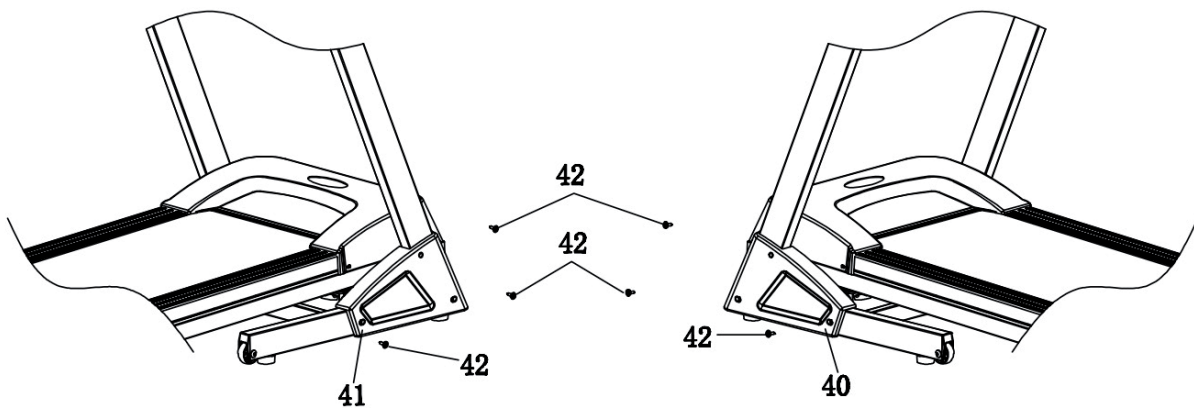


### PASO 3:

- Utilice dos arandelas planas D8 (21) y dos tornillos de cabeza troncocónica con hueco hexagonal M8\*15 (33) para apretar la consola en los montantes derechos e izquierdos (4) con la llave Allen S5 (26) como se muestra en el siguiente diagrama.

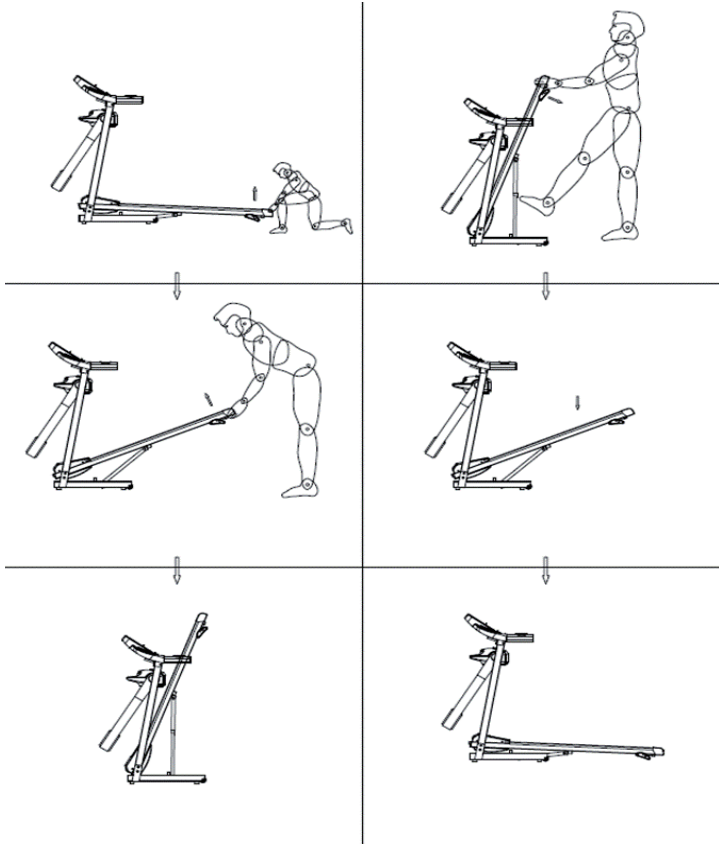
### PASO 4:

- Utilice seis tornillos autorroscantes de cabeza plana en cruz ST4.2\*16 (42) para apretar la cubierta lateral izquierda (40) y la cubierta lateral derecha (41) en los montantes respectivos con una llave S13/S14/S15 con tornillo conductor (36) como se muestra en las imágenes a continuación.





## INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO



### PLEGADO

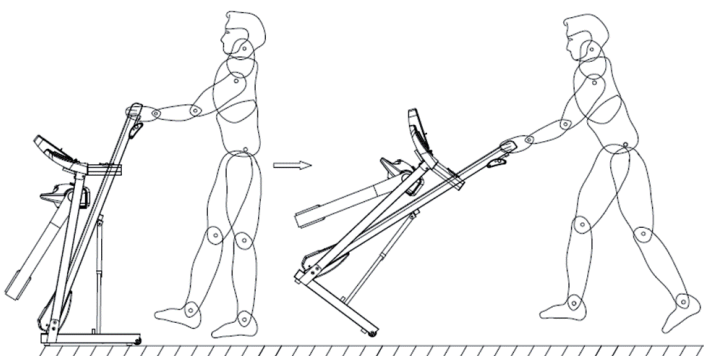
- Coloque las manos en el extremo de la plataforma para correr y levante la estructura principal hasta que el cilindro de presión de aire se bloquee. **Oirá un clic cuando el cilindro de presión de aire se bloquee con éxito.**

### DESPLEGADO

- Sujete la estructura principal con una mano y utilice el pie para presionar ligeramente contra el cilindro de presión de aire para desbloquearlo.
- Empuje la estructura principal hacia abajo, la plataforma de carrera debe continuar descendiendo automáticamente hasta que la estructura principal llegue al suelo nivelado. **Antes de bajar el marco principal, asegúrese de que el espacio directamente debajo esté libre de objetos.**

## INSTRUCCIONES PARA EL TRASLADO

**Antes de mover la máquina para correr, asegúrese de que se haya plegado correctamente y que el cable de alimentación esté desconectado.**



- Comience colocando un pie en el tubo base de la caminadora como se muestra en la imagen a continuación.
- Con el pie en posición, sostenga la parte trasera del marco principal y luego comience a bajar lentamente la parte superior de la máquina hacia el suelo.
- Una vez que la parte superior de la máquina para correr alcance un punto lo suficientemente bajo, las ruedas tocarán el suelo, lo que facilita mover el equipo hacia la ubicación deseada.

## CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA



1. **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual. Rango de visualización de velocidad: 1,0 a 16,0 (km/h).

2. **TIEMPO:** Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de visualización de la hora: 0:00~99:59. Al presionar el botón INICIO , comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".

3. **DISTANCIA:** Muestra la distancia total del entrenamiento. Rango de visualización de distancia: 0,0 a 99,9 (km).





4. **CAL.:** Muestra las calorías totales del entrenamiento. Rango de visualización de calorías: 0,0~999 (kcal).

## CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA

5. **PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de visualización de pulso: 50~200 (bpm). Cuando se inserta la llave de seguridad y se enciende el interruptor de encendido, párese en los rieles para los pies, luego sostenga los contactos metálicos con las manos, evite mover las manos dentro de los 30 segundos. Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea y luego aparece en la pantalla. (Estos datos son solo de referencia, no es una lectura médica oficial).







**LA MÁQUINA PARA CORRER SÓLO SE PUEDE OPERAR CUANDO SE INSERTA LA LLAVE DE SEGURIDAD Y SE ENCIENDE EL INTERRUPTOR DE CORRIENTE.**

## FUNCIONES DE LOS BOTONES



1. **Atajos de VELOCIDAD 2, 4, 6, 8, 10, 12:** Cuando la máquina para correr está funcionando, lo llevará automáticamente a la velocidad deseada presionando estos atajos.
  2. **▶ INICIO:** en estado de espera, presione este botón para iniciar la máquina para correr.
  3. **◻ DETENER:** cuando la máquina para correr esté funcionando, presione este botón para detener la máquina para correr gradualmente.
  4. **VELOCIDAD**  o : Cuando la máquina para correr esté funcionando, presione estos dos botones para aumentar o disminuir la velocidad según lo desee. La velocidad aumentará o disminuirá con incrementos o decrementos de 0,1.
  5. **PROGRAMA** : En estado de espera, presione este botón para elegir P01~P12 o grasa corporal.
  6. **MODOS** : En estado de espera, presione este botón para elegir los modos de "15:00" para setear el tiempo, "1.00" para setear la distancia, o " 50.0 " para setear las calorías.
  7. **ALTAVOCES MP3:** El usuario puede conectar el teléfono móvil con el cable MP3 para reproducir música. Todas las funciones de selección de canciones aún deben operarse desde el dispositivo móvil.
- A. **MODOS MANUAL:** En estado de espera, presione el botón INICIO. El sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos, la ventana TIME muestra "3", "2", "1". Luego, la banda para correr comienza a moverse y la máquina para correr entra en el MODO MANUAL. Comienza a partir de la velocidad de 1,0 km/h.



## INFORMACIÓN DEL DISPLAY

### B. MODO DE CUENTA REGRESIVA:

- MODO DE CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO:** en estado de espera, presione el botón MODO una vez, ingresa al MODO DE CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO, la ventana de TIEMPO muestra el número parpadeante "15:00", puede configurarlo de 5:00 a 99:00. Luego presione el botón INICIO, comienza la cuenta regresiva después de 3 segundos y la caminadora comienza desde 1.0 km/h. Puede pulsar  /  o SPEED +/- en el manillar derecho para aumentar/disminuir la velocidad.
- MODO DE CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA:** en estado de espera, presione el botón MODE dos veces, ingresa al MODO DE CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA, el DIS. La ventana muestra el número parpadeante "1.00", puede configurarlo de 0.50 a 99.9. Luego presione el botón START, comienza la cuenta regresiva después de 3 segundos y la caminadora comienza desde 1.0 km/h. Puede pulsar  /  o SPEED +/- en el manillar derecho para aumentar/disminuir la velocidad.
- MODO DE CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS:** en estado de espera, presione el botón MODE tres veces, ingresa al MODO DE CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS, el CAL. La ventana muestra el número parpadeante "50.0", puede configurarlo de 10.0 a 999. Luego presione el botón START, comienza la cuenta regresiva después de 3 segundos y la máquina para correr comienza desde 1.0 km/h. Puede pulsar  /  o SPEED +/- en el manillar derecho para aumentar/disminuir la velocidad.

## FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

En estado de espera, presione el botón PROG. para elegir un programa automático de P01 a P12. La ventana HORA muestra el número parpadeante "30:00". Presione  /  para preestablecer la hora como desee. La hora se puede configurar de 5:00 a 99:00. Luego presione el botón INICIAR, la banda para correr comienza a moverse después de 3 segundos.

La ventana TIME comienza a contar hacia atrás según el tiempo preestablecido, el DIS. y CAL. las ventanas se contarán desde cero. Cuando la máquina para correr está funcionando, puede presionar  /  o SPEED +/- en el manillar derecho para aumentar/disminuir la velocidad.

Hay 20 intervalos al correr, la velocidad y la inclinación cambiarán automáticamente en cada intervalo. El tiempo de ejecución en cada intervalo es 1/20 del tiempo preestablecido. Consulte las siguientes tablas de programas preestablecidos.





## PROGRAMAS

		INTERVALO (KILÓMETROS)																			
TIEMPO > v PROGRAMA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Velocidad	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

### (GRASA) PRUEBA DE GRASA CORPORAL:

En estado de espera, presione el botón PROG. botón continuamente para entrar en la prueba de grasa corporal. Presione el botón MODE para ingresar F1 (Sexo) / F2 (Edad) / F3 (Altura) / F4 (Peso), luego presione para ajustar los datos (consulte la tabla a continuación). una vez que el usuario haya terminado de configurar F1-F4, presione el botón MODE, ingresa a F5, las ventanas muestran "---". Mientras tanto, sostenga los contactos metálicos ubicados en las manijas con ambas manos, después de 5 segundos, la ventana mostrará la grasa corporal del usuario.

El FAT es un dato para mostrar la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. Es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso en función de las personas.

Categoría de parámetro	Valor por defecto	Rango de ajuste	Observaciones
<b>GENDER/Sexo (F1)</b>	1 (hombre)	1-2	1=hombre 2=mujer
<b>AGE/Edad (F2)</b>	25 años	10-99 años	-----
<b>Altura (F3)</b>	170 cm.	100-200 cm.	-----
<b>Peso Corporal (F4)</b>	70 kg.	20-150 kg.	-----
<b>Grasa Corporal (F5)</b>		-----	



Índice de masa corporal	Grado de obesidad
FAT <19	Delgado
19< FAT <25	Normal
25< FAT < 30	Sobrepeso
>30	Obesidad

Nota especial: estos datos solo se utilizan como referencia de movimiento, no como datos médicos.

#### **CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES CLAVE DE SEGURIDAD:**

La llave de seguridad está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el CORDÓN de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras usa la máquina para correr.

Tan pronto como se extraiga la llave de seguridad del sensor de la máquina para correr, la máquina para correr se detendrá inmediatamente con una señal acústica y las ventanas mostrarán "---". Solo reinserte la llave de seguridad, puede iniciar la caminadora nuevamente, todos los parámetros se contarán desde cero.



## MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

### GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓDIGO DE ERROR	COMPROBACIÓN	ARREGLO
E01	Las líneas de comunicación están en mal contacto.	Vuelva a conectar correctamente las líneas de comunicación o cambie las líneas de comunicación.
	Consola defectuosa.	Cambie la consola.
	Controlador inferior defectuoso.	Cambie el controlador inferior.
E02	Controlador inferior defectuoso.	Cambie el controlador inferior.
E03	Controlador inferior defectuoso.	Cambie el controlador inferior.
E04	Autoinspección inclinada.	Vuelva a la normalidad después de la autoinspección de inclinación.
E05	Hay demasiada fricción entre el estribo y la banda para correr.	Agregue aceite de silicona entre el estribo y la banda para correr.
	El controlador inferior está dañado.	Cambie el controlador inferior.
	El motor está dañado.	Cambie el motor.
E06	Líneas de motor o motor defectuosos.	Cambie el motor.



## MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

**¡ADVERTENCIA!** Antes de realizar cualquier mantenimiento a su máquina para correr, siempre desenchufe el cable de alimentación del protector contra sobretensiones.

**LIMPIEZA:** La limpieza de rutina de su MÁQUINA PARA CORRER prolongará la vida útil de la misma.

**¡ADVERTENCIA!** Para evitar descargas eléctricas, asegúrese de que la máquina para correr esté apagada y de que la unidad esté desenchufada del tomacorriente de pared antes de intentar cualquier limpieza o mantenimiento.

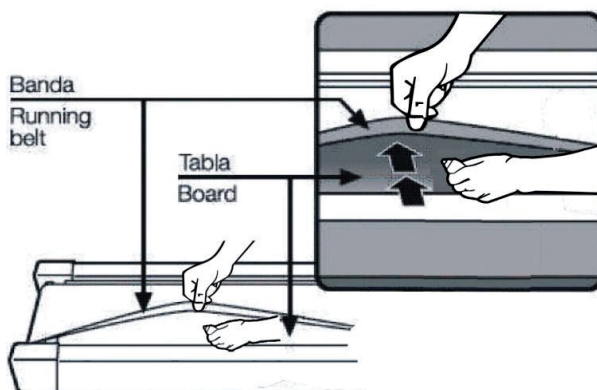
**DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO:** Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.

**SEMANALMENTE:** Se recomienda el uso de un tapete para caminadora para facilitar la limpieza. La suciedad de sus zapatos entra en contacto con la cinta y eventualmente termina debajo de la caminadora. Aspire debajo de la caminadora una vez a la semana.

**LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA:** La banda para caminar ha sido prelubricada en la fábrica. Sin embargo, se recomienda que la tabla para caminar se revise periódicamente para ver si está lubricada para asegurar un rendimiento óptimo de la cinta. Cada 10 días o 10 horas de funcionamiento, levante los lados de la banda para caminar y sienta la superficie superior de la tabla para caminar lo más abajo que pueda. Si nota signos de silicona, no se requiere más lubricación. Si se siente seco al tacto, se necesita lubricación. Pregunte a su distribuidor o llame a la línea de servicio sobre el tipo de silicona.

### PARA APLICAR LUBRICANTE A LA TABLA PARA CAMINAR

1. Coloque la banda para caminar de manera que la costura esté ubicada en la parte superior y en el centro de la tabla para caminar.
2. Inserte la boquilla rociadora en el cabezal rociador de la lata de lubricante.
3. Mientras levanta el costado de la banda para caminar, coloque la boquilla rociadora entre la banda para caminar y la tabla aproximadamente a 10 cm del frente de la máquina para correr. Aplique el aerosol de silicona a la tabla para caminar, moviéndose desde el frente de la máquina para correr hacia atrás. Repita esto en el otro lado de la cinta. Rocíe aproximadamente 4 segundos en cada lado.
4. Deje que la silicona se 'fije' durante un minuto antes de usar la máquina para correr.



#### **ADVERTENCIA:**

No lubrique demasiado la tabla para caminar. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.



## MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

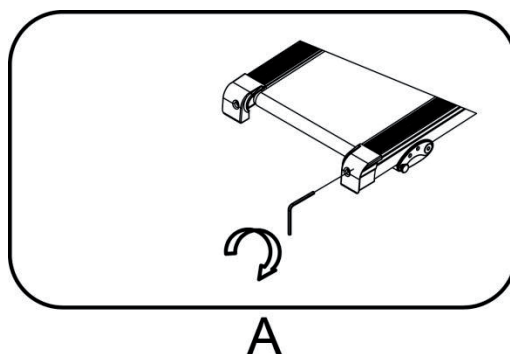
### AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

La máquina para correr ha sido ajustada y pasó la inspección de control de calidad antes de salir de fábrica. Si hay un desplazamiento sesgado de la correa, las posibles razones pueden ser:

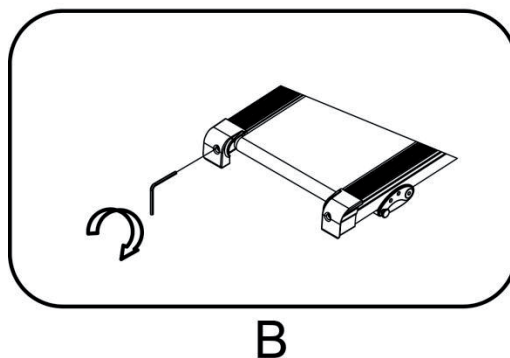
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

Para el sesgo que no se puede arreglar automáticamente, pruebe los siguientes métodos para arreglar la correa, como se muestra en la imagen.

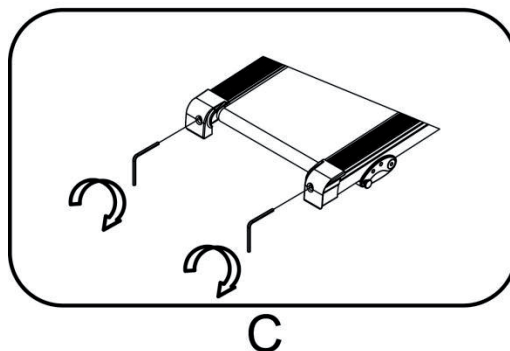
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj 1/4, como se muestra en la imagen A.



Si la correa tiende a moverse hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Si la correa permanece inclinada hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la derecha en dirección contraria a las agujas del reloj 1/4 de vuelta, como se muestra en la imagen B.



Después de haber sido utilizado durante un tiempo, el cinturón puede alargarse ligeramente y puede aparecer un deslizamiento y una detención cuando una persona corre sobre él. Cuando aparezcan estos fenómenos, debe asegurar los tornillos en ambos lados 1/4 de vuelta. Si la correa está demasiado apretada, simplemente afloje el tornillo en ambos lados 1/4 de vuelta, como se muestra en la imagen C.





## CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

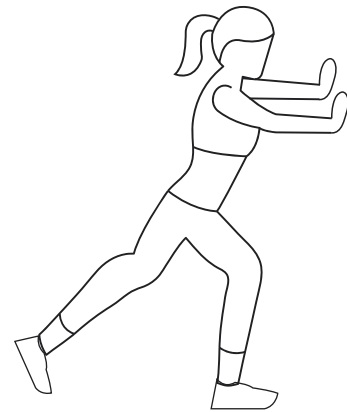
## TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



## TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



## ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

## ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



## ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

