
RUNNER **FITAGE**

GC-242

MOTORIZED TREADMILL

**MANUAL
DEL USUARIO**



Lea atentamente las instrucciones
que se detallan en este manual y
consérvelo para futuras consultas.

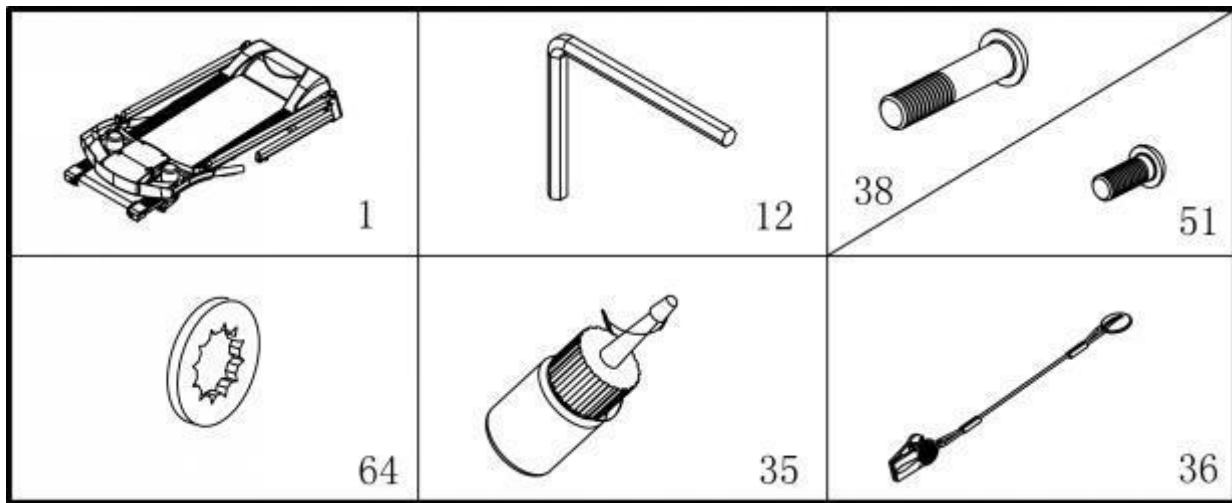
Instrucciones de seguridad

Advertencia: Sugerimos que consulte a su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente personas de más de 35 años de edad o con problemas físicos. No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no sigue nuestras especificaciones.

Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completa utilizando la lista de piezas incluida.

1. Asegurarse de que la llave de seguridad está adherida a la ropa antes de usar la caminadora.
2. Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte del equipo ya que lo podría dañar.
3. Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
4. Nunca ponga en marcha el equipo mientras está de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales hasta que la banda esté en movimiento.
5. Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas aeróbicas con suela de goma.
6. Mantenga alejados a los niños y las mascotas durante el entrenamiento.
7. No haga ejercicio 40 minutos después de cenar.
8. El equipo es conveniente para adultos, los jóvenes deben ser acompañados por adultos mientras se entrenan.
9. Usted debe sujetarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el equipo.
10. Este equipo es para uso en interiores, no al aire libre. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y libre de polvo. Está prohibido utilizar la cinta para otros usos que no sea entrenar.
11. Compruebe que el tomacorriente funcione bien y que no haya otros equipos enchufados.
12. Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a un fallo en la electrónica, la máquina se detendrá inmediatamente cuando la llave de seguridad se desconecte de la consola.
13. No alargue el cable ni cambie el enchufe del cable. No ponga ninguna cosa pesada en el cable o ponga el cable cerca de una fuente de calor; Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varios tomacorrientes, éstos pueden causar fuego.
14. Corte la alimentación cuando no se utilice el equipo. Cuando se corta la alimentación, no tire del enchufe para evitar que se rompa. Inserte el enchufe en el tomacorriente con el circuito de tierra de seguridad, ya que la línea de alimentación es un equipo profesional. Debe contactar directamente con la gente profesional mientras la línea está dañada.
15. Este equipo es sólo para uso hogareño.
16. Asegúrese de que al momento de entrenarse haya alrededor del equipo un área de 100 x 200 cm
17. Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse como referencia médica.

Cuando abra la caja de cartón usted encontrará las siguientes partes



Lista de partes

N°	Item	Especif.	Cant.	N°	Item	Especif.	Cant.
1	Cuerpo principal		1	64	Arandela de seguridad	8	6
12	Llave Allen #5		1	35	Aceite lubricante		1
38	Perno	M8*45	2	36	Llave de seguridad		1
51	Perno	M8*16	4				

HERRAMIENTAS

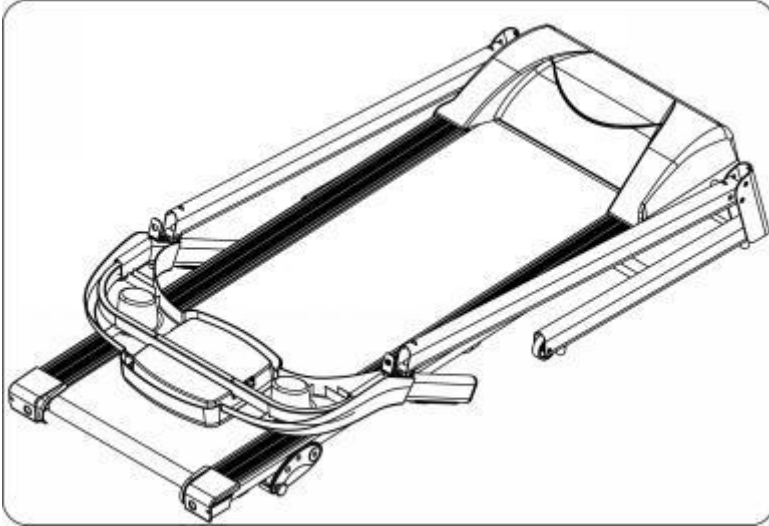
Llave Allen 5# 5mm 1pcs,

Advertencia: no encienda el equipo hasta que el ensamblaje esté terminado.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

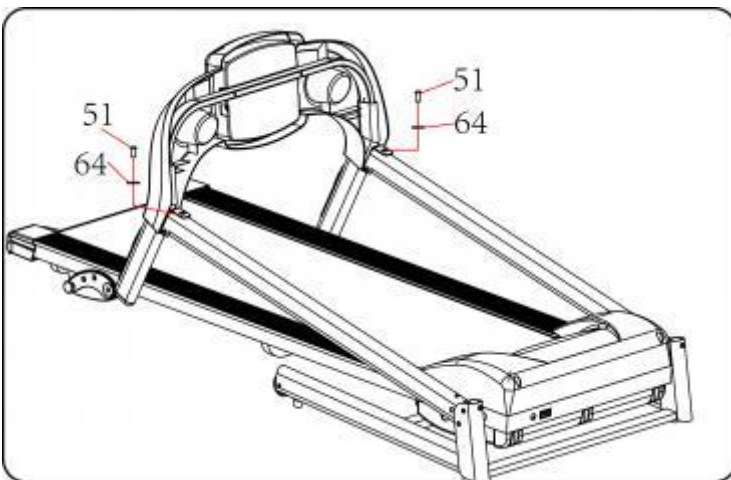
PASO 1

Abra el cartón, saque las piezas de repuesto y coloque el cuerpo principal en el suelo.



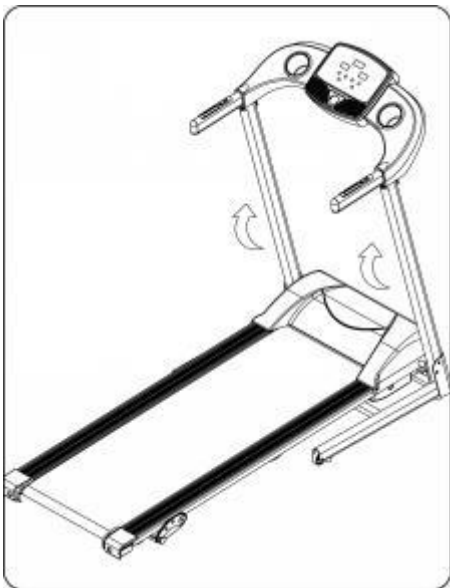
PASO 2

Sostenga la consola y use la llave Allen #5 (12), el perno M8*16 (51) y la arandela de seguridad (64), para fijar la consola al parante izquierdo y derecho.



PASO 3

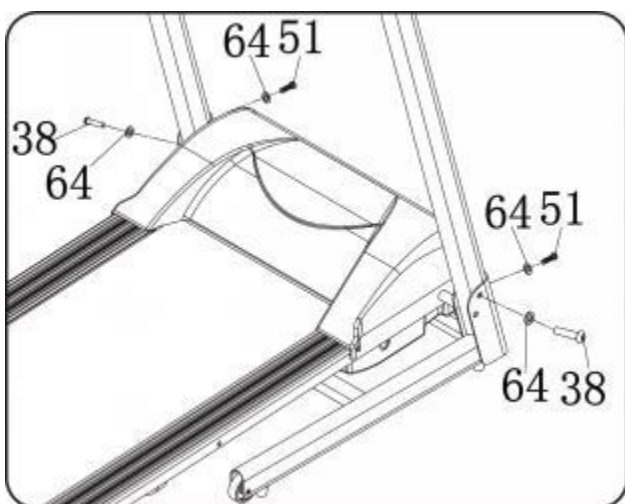
Empuje hacia arriba la consola y los parantes, izquierdo y derecho.



PASO 4

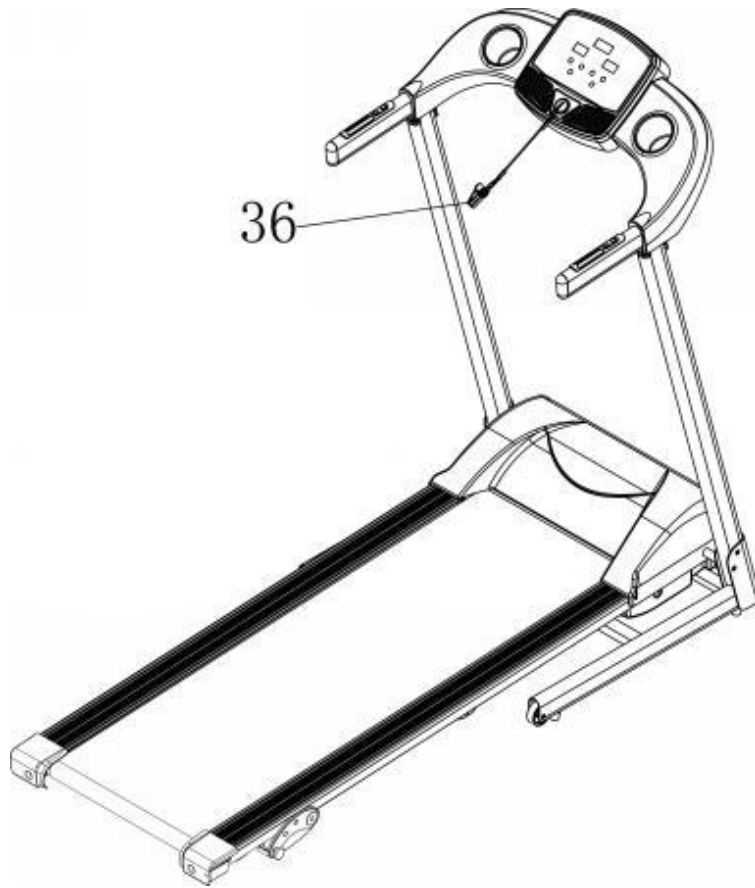
Use la llave Allen #5 para fijar el parante vertical a la base con el perno M8*45 (38) y la arandela de bloqueo (64). Luego utilice el perno M8*16 (51) y la arandela de bloqueo (64). El lado izquierdo es igual que el lado derecho.

Aviso: *Sostenga los parantes con la mano para evitar dejarlos caer y hacerse daño.*



PASO 5

Coloque la llave de seguridad (36) en la consola.

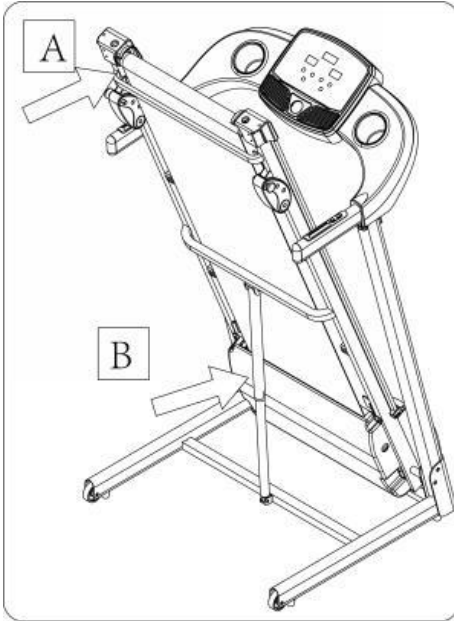


ATENCIÓN: Confirme el ensamblaje completo como se requiere arriba y bloquee el perno. Realice la siguiente operación después de verificar que todo esté bien. Antes de utilizar la máquina para correr, lea atentamente todas las instrucciones.

Instrucciones de plegado

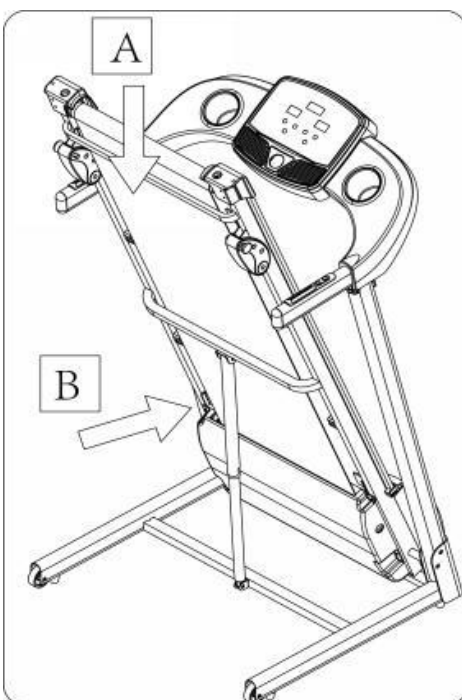
PLEGADO

Tire del cuerpo base en la posición (A) hasta escuchar el sonido de que la barra de presión de aire (B) está bloqueada en el tubo redondo.



DESPLEGADO

Sostenga el lugar A con la mano, golpee suavemente el lugar de la barra de presión de aire (B), luego el marco de la base descenderá automáticamente (Por favor, mantenga a cualquier persona y mascota alejadas del equipo durante el despliegado).



Parámetros técnicos

TAMAÑO ARMADA (mm)	1482 x 670 x 1256	POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación.
TAMAÑO PLEGADA (mm)	674 x 670 x 1429	MAXIMA POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación.
SUPERFICIE DE MARCHA (mm)	400 x 1200	RANGO DE VELOCIDAD	0.8 - 12 Km/h
PESO NETO	43KG	PESO MAXIMO DEL USUARIO	110 Kg
MONITOR	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSO Y CALORIAS.		

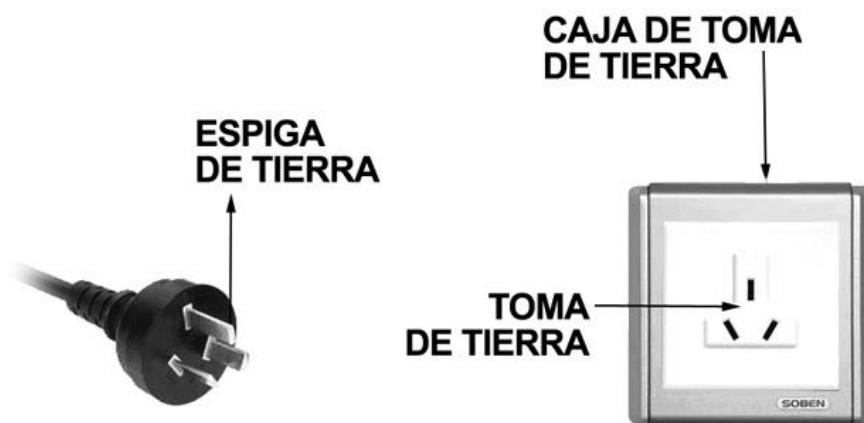
Conexión a tierra

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Peligroso

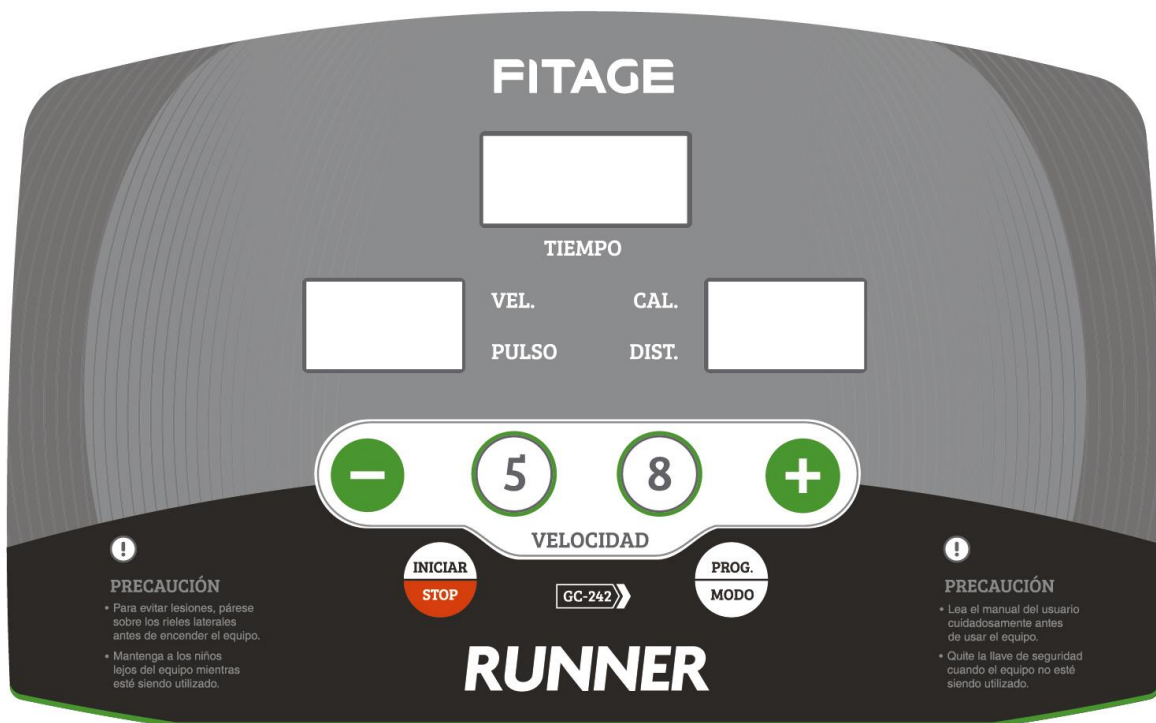
La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale un tomacorriente adecuado por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.



GUIA DE USO

1. Consola



2. Ventana

TIME: Muestra el tiempo.

DISTANCE: Muestra la distancia.

SPEED: Muestra la velocidad actual.

CALORIES: Muestra las calorías consumidas.

PULSE: Muestra el pulso.

PROG: Muestra los programas.

3. Función Botones

INICIAR / STOP: presione este botón para iniciar el equipo. La banda comenzará la marcha a la velocidad más baja, o a la velocidad del programa predeterminado, después de 3 segundos de cuenta regresiva. Cuando la banda esté corriendo, presione este botón para detener el equipo y la banda disminuirá la marcha lentamente.

PROG / MODO: cuando el equipo esté en estado de espera, presione este botón para elegir diferentes modos y programas: desde el modo manual, el modo de cuenta regresiva TIME (tiempo), el modo de cuenta regresiva CALORIES (calorías), el modo de cuenta regresiva DISTANCE (distancia), los programas de P1 a P12 o la prueba FAT. Presione el botón INICIAR / STOP para dar comienzo.

VELOCIDAD + / - : Ajusta la velocidad. Presione estos botones para ajustar la velocidad, o utilícelo para ajustar los datos cuando se detiene. VELOCIDAD 5 y 8: Ajusta la velocidad rápidamente.

4. Función principal

Encienda el interruptor de potencia, la ventana se iluminará y el equipo entrará en estado de inicio.

4.1. Inicio rápido (manual)

Coloque la llave de seguridad, presione el botón INICIAR y en 3 segundos el equipo se iniciará a la velocidad más baja. Presione VELOCIDAD + / - para ajustar la velocidad. Presione el botón STOP o quite la llave de seguridad para detener el equipo.

4.2. Modo cuenta regresiva

Presionando el botón PROG / MODO usted puede elegir el modo de cuenta regresiva del tiempo, el modo de cuenta regresiva de la distancia o el modo de cuenta regresiva de calorías, y la ventana mostrará los datos predeterminados. Al mismo tiempo, presione VELOCIDAD + / - para configurar los datos. Presione el botón INICIAR y el equipo se iniciará a la velocidad más baja. Puede presionar VELOCIDAD + / - para modificar la velocidad. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el equipo se detendrá lentamente. También puede presionar el botón STOP o sacar la llave de seguridad de la consola para detenerlo.

4.3. Programa de instalación interno

Presione el botón PROG / MODO para elegir el programa de instalación interno de P1 a P12. Cuando configure el programa, la ventana de tiempo mostrará datos predeterminados. Presione el botón VELOCIDAD + / - para configurar el tiempo de funcionamiento. Cada programa se ha dividido en 20 secciones, cada tiempo de ejercicio equivale al tiempo de configuración / 20. Presione INICIAR y el equipo se iniciará a la velocidad de la primera sección. Cuando la sección haya terminado, entrará en la siguiente sección automáticamente. La velocidad cambiará según los datos de la siguiente sección. Cuando termine un programa, el equipo se detendrá suavemente. Durante la ejecución, usted puede cambiar la velocidad con la VELOCIDAD + / - . Cuando el programa ingrese a la siguiente sección, volverá a la velocidad actual. Usted puede presionar STOP o sacar la llave de seguridad para detener la máquina en cualquier momento.

5. Prueba de ritmo cardíaco

Cuando apoye la palma de las manos en los sensores de pulso, la ventana del pulso mostrará el latido de su corazón después de 5 segundos. Para que el latido del corazón sea más preciso, compruebe cuando se detiene el equipo y mantenga sus manos en el sensor durante más de 30 segundos. Los datos de los latidos del corazón son sólo para referencia, no pueden ser utilizados como datos médicos.

6. Prueba de grasa corporal (FAT)

Presione el botón PROG / MODO hasta que aparezca FAT en la ventana de velocidad. FAT es el modo de prueba de grasa corporal. Presione MODO para elegir el parámetro SEXO / EDAD / ALTURA / PESO, y la ventana TIME / DIST mostrará 1, 2, 3, 4. Cuando configure cada parámetro, presione VELOCIDAD + / - para ajustar los datos. Luego la ventana CAL / PULSE mostrará los datos. Presione el botón MODO para finalizar y la ventana mostrará "-5-" y "---" para entrar en condición de listo. Mantenga las palmas sobre el sensor de pulso y mostrará sus datos de IMC índice de masa corporal (BMI body mass index) después de 5 segundos.

6.1 Información mostrada en el display y rangos de ajuste

PARÁMETRO	POR DEFECTO	RANGO DE AJUSTE	MARCA
SEX (1) sexo	1 (hombre)	1—2	1=hombre / 2=mujer
AGE (2) Edad	25	10—99	
HEIGHT (3) Altura	170 CM	100—200 CM	
WEIGHT (4) Peso	70KG	20—150KG	

6.2 Referencia IMC

(BMI)	
< 19	BAJO PESO
20 - 25	PESO NORMAL
25 - 29	SOBRE PESO
≥ 30	OBESIDAD

7. Función de dormir

Luego de 10 minutos sin uso, el sistema se apagará automáticamente. Presione cualquier botón y se encenderá nuevamente.

8. Llave de seguridad

Remueva la llave de seguridad y el equipo se detendrá suavemente, todos los datos se pondrán en cero y todas las ventanas se mostrarán en "OFF". Todo el funcionamiento normal quedará en estado de seguridad de llave bloqueada.

9. Datos mostrados y valores de ajuste

	VALOR INICIAL	PROGRAMA POR DEFECTO	RANGO DE AJUSTE	RANGO MOSTRADO
TIME / tiempo	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED (KM/H) / velocidad	0.0	0.8	0.8-12	0.8—12
DISTANCE (km) / distancia	0.00	1.00	0.5—99.9	0.00—99.9
CALORIES (kcl) / calorías	0.0	50.0	10.0—999	0.0—999
PULSE / pulso	P	0	0	50-200

Tabla

TIEMPO PROGRAMA		Ajuste de tiempo / 20 = intervalo de tiempo de ejecución																			
		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

Si tiene más de 35 años o no está en buena condición física, consulte a su médico o profesional de la salud.

Antes de utilizar la cinta motorizada, aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo arrancar, parar, ajustar la velocidad, etc. Párese sobre la superficie antideslizante de los rieles laterales y sujétese al manillar con ambas manos. Mantenga la cinta a una velocidad baja de alrededor de 1.6 ~ 3.2 km/h, luego pruebe la velocidad de la banda con un pie. Después de acostumbrarse a la velocidad, puede correr y puede incrementar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga el equipo.

EJERCICIO

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine aproximadamente 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le llevará entre 15 y 25 minutos. Si camina a 4,8 km/h, tardará unos 12 minutos en completar 1 km. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar velocidad e inclinación. Después de 30 minutos, puede hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no puede agregar demasiada velocidad o inclinación de una vez.

INTENSIDAD

Atajo: ejercitarse durante 15-20 minutos es la mejor manera de ahorrar tiempo. Entre en calor a una velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos, luego incremente la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos más y luego a 5,8 km/h. Después de eso, sume 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo. Continúe haciendo ejercicio a esta velocidad. Si comienza a sentirse incómodo, disminuya 0.3 km/h. Si siente que es difícil fortalecer el ejercicio al aumentar la velocidad, intente aumentando la inclinación lentamente.

Quema de calorías: La manera más efectiva.

Entre en calor durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4.8 Km/h. Luego aumente lentamente la velocidad en 0.3 Km/h durante 2 minutos, hasta que usted sienta que puede ejercitarse a velocidad estable durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad durante 1 hora de televisión e ir incrementando 0.3 Km/h en cada tanda publicitaria. Al final, deje 4 minutos para disminuir la velocidad.

FRECUENCIA

Apunte a entrenar 3/5 veces por semana, 15-60 minutos cada vez. Sea disciplinado con su entrenamiento. Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación. Le sugerimos que no establezca la inclinación al comienzo del ejercicio. Incrementar la inclinación es la forma más efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Las personas profesionales pueden ayudarlo a crear el cronograma de ejercicios adecuado según su edad y condición física. Si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio, deténgase de inmediato.

Si no tiene suficientes experiencia en el uso de cintas para correr, puede guiarse por las siguientes instrucciones:

Velocidad 1 - 3.0 Km/h no bien físicamente

Velocidad 3.0 - 4.5 Km/h menos movimiento y entrenamiento.

Velocidad 4.5 - 6.0 Km/h caminata normal

Velocidad 6.0 - 7.5 Km/h caminata rápida

Velocidad 7.5 - 9.0 Km/h Jogging

Velocidad 9.0 - 12.0 Km/h corrida veloz

Atención: Una velocidad menor a 6 Km/h se considera caminata. Una velocidad mayor a 8.0 Km/h se considera correr.

INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

LIMPIADO

La limpieza general del equipo lo hará más durable. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda para caminar.

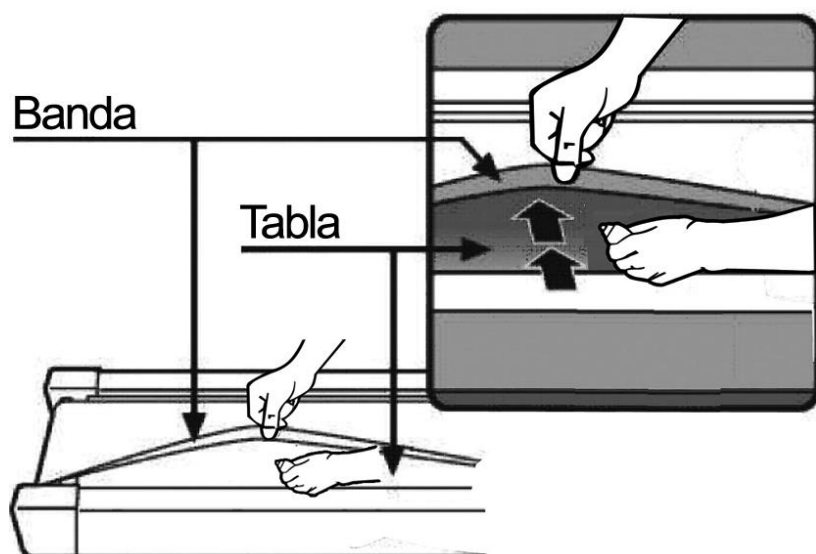
La parte superior de la banda se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco o por debajo de la banda.

Advertencia: Desenchufe siempre el equipo del tomacorriente antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta.

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACION

Este equipo está provisto de un pre-lubricado, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la banda y la tabla puede desempeñar un papel importante en el rendimiento y vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda la lubricación de la banda de acuerdo con el siguiente calendario:

- > Usuario leve (menos de 3 horas / semana) por año
- > Usuario medio (3-5 horas / semana) cada seis meses
- > Usuario exigente (más de 5 horas / semana) cada tres meses



NOTA: Aplique el lubricante como muestra el dibujo.

Centrado y ajuste de la banda

NO FORZAR la cinta para caminar. Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste de rodillos excesivo.

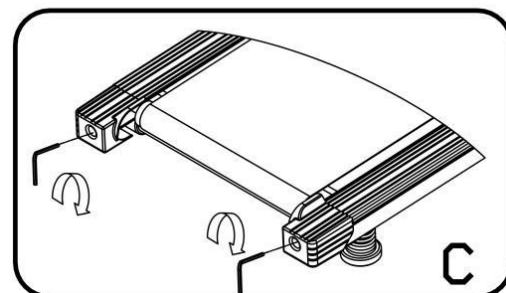
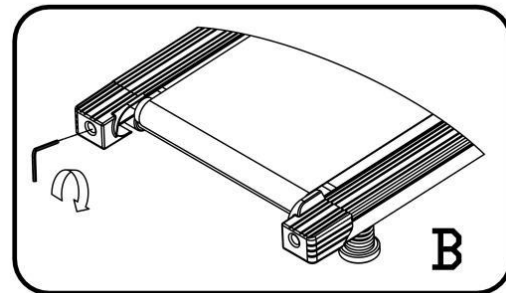
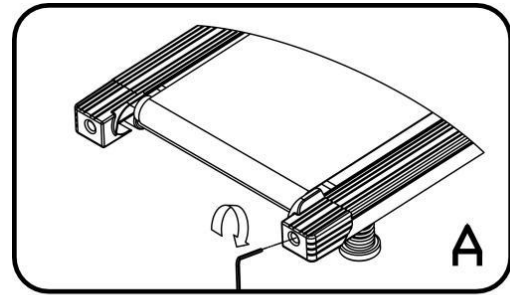
Coloque el equipo en una superficie plana y nivelada. Ejecute la cinta de correr a aproximadamente 6-8 Km/h, verificando las condiciones de funcionamiento.

Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa. **FOTO A**

Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa. **FOTO B**

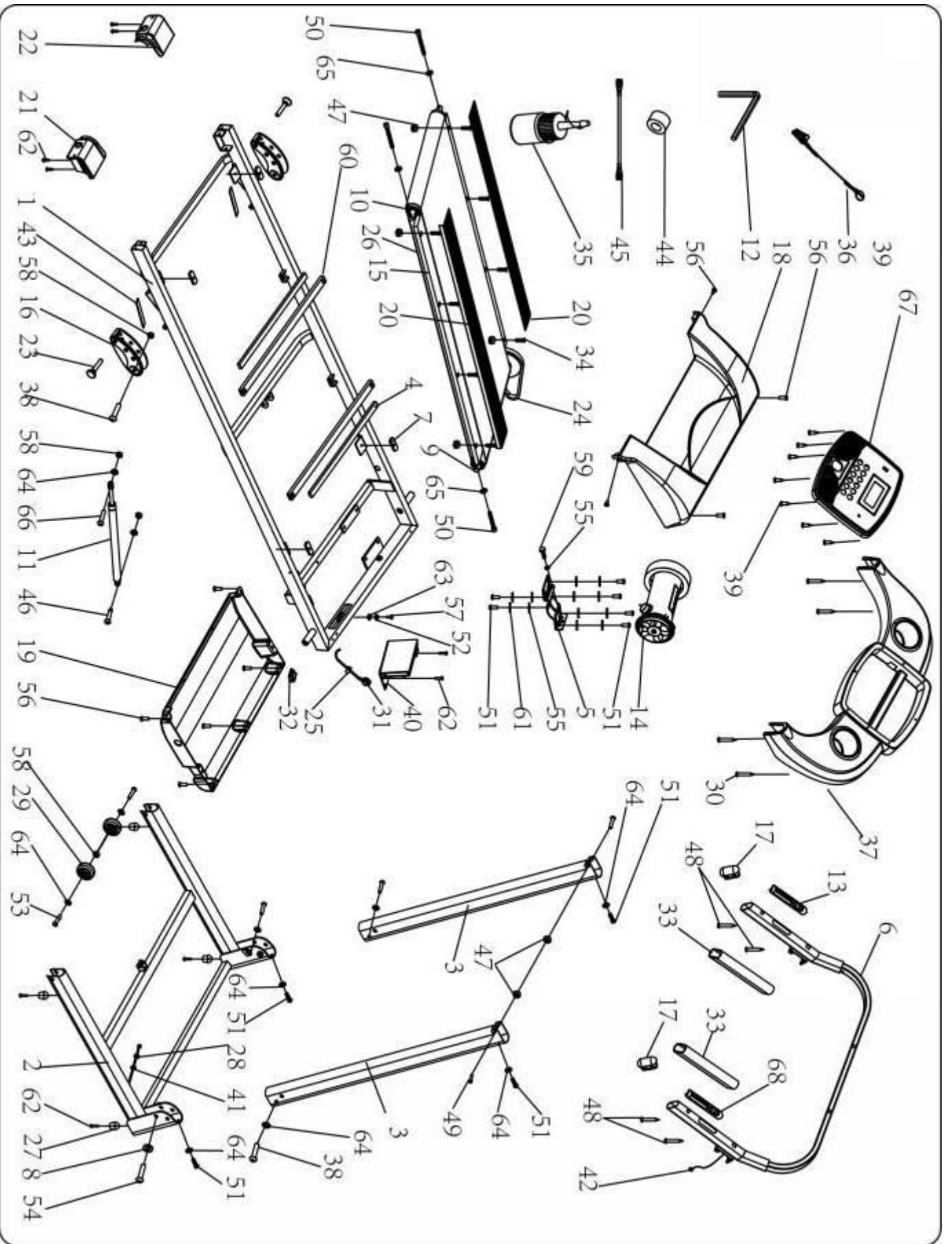
Ajuste oportunamente la tensión de la banda ya que esta se aflojará después de un período de tiempo de funcionamiento. Para ello, gire el perno de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y asegúrese de que la banda ha quedado centrada. **FOTO C**

Atención: siempre que centre o ajuste la banda asegúrese de que el equipo esté desenchufado.



Siempre desconecte el equipo de la toma eléctrica antes de limpiarlo o repararlo.

ADVERTENCIA: Le sugerimos que apague el equipo durante 10 minutos después de haberlo utilizado 2 horas.



Lista de partes

N°	Descripción	Especif.	Cant.	N°	Descripción	Especif.	Cant.
1	Cuerpo principal		1	36	Llave de seguridad		1
2	Cruerpo base		1	37	Cubierta inf. consola		1
3	Parantes		2	38	Perno	M8*45	4
4	Almohadilla de goma EVA	400*20*5	2	39	Perno	ST4.2*13	7
5	Soporte Motor		1	40	Placa de control		1
6	Soporte Consola		1	41	Cable inf. consola		1
7	Almohadilla de goma		4	42	Cable sup. consola		1
8	Arandela de seguridad	10	2	43	Almohadilla de goma 2		2
9	Rodillo delantero		1	44	Aro magnético		1
10	Rodillo trasero		1	45	Cable simple marrón		1
11	Cilindro		1	46	Perno	M8*25	1
12	Llave Allen #5	5mm	1	47	Perno	M6	10
13	Pulso manual		1	48	Perno	ST4.2*45	4
14	Motor DC		1	49	Perno	M6*37	2
15	Tabla de marcha		1	50	Perno	M6*65	3
16	Almohadilla de pie ajustable		2	51	Perno	M8*16	10
17	Inclined tube plug		2	52	Arandela de resorte	5	2
18	Cubierta superior motor		1	53	Perno	M8*40	2
19	Cubierta inferior motor		1	54	Perno	M10*55	2
20	Riel lateral		2	55	Arandela plana C	8	7
21	Cubierta trasera derecha		1	56	Perno	ST4.2*19	9
22	Cubierta trasera izquierda		1	57	Perno	M5*15	2
23	Pin fijo		2	58	Tuerca de seguridad	M8	6
24	Correa motor		1	59	Perno	M8*25	1
25	Cable potencia		1	60	Tubo de esfuerzo		2
26	Banda		1	61	Arandela de resorte	8	6
27	Almohadilla de pie		4	62	Perno	ST4.2*19	11
28	Aro protector		2	63	Arandela de seguridad	5	2
29	Rueda de traslado		2	64	Arandela de seguridad	8	10
30	Perno	ST4.2*15	4	65	Arandela de seguridad	6	3
31	Cable de potencia estandar		1	66	Perno	M8*42	1
32	Interruptor		1	67	Panel		1
33	Goma espuma		2	68	Pulso manual con velocidad+/-		1
34	Perno	M6*30	8				
35	Aceite lubricante		1				

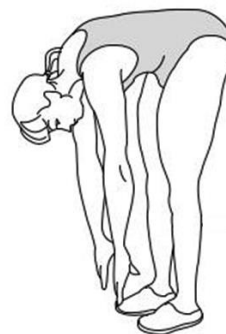
Guía de problemas

CODIGO	RAZÓN	SOLUCION
E01	1. El cable está roto o mal conectado. 2. La computadora o la placa de control están rotas.	1. Verifique que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. 2. Compruebe si el IC en la placa de control inferior está suelto. Reinicie el IC. 3. La potencia en la placa de control inferior tiene algún problema. Cambie la placa de control inferior.
E02	1. El cable del motor no se conecta bien o el cepillo de carbón dentro del motor se afloja. 2. El tubo de potencia en la placa de control está cortado o roto. 3. Choque de estallido.	1. Compruebe si el cable del motor está bien conectado o si el cepillo de carbón del motor está bien conectado. 2. Compruebe si el tubo de alimentación en la placa de control está roto o cambie la placa de control.
E03	La línea de detección en la placa de control pierde eficacia.	Reemplace la placa de control.
E04	1. La carga del equipo excede la tensión nominal de operación del motor. 2. El motor no está bien. 3. El voltaje de sobrecarga hace que la línea de detección de la placa de control pierda eficacia.	1. No utilizar el equipo con sobre carga. 2. Cambiar motor. 3. Cambiar la placa de control.
E05	Protector de sobre carga.	1. Cuando el equipo está cargado en exceso o el motor está atascado, se causa una corriente excesiva. El equipo iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste el equipo y reinicie. 2. Verifique si el motor hace ruido o si la placa de control del motor se quemó. Si está quemado, cambie el motor y la placa de control. Use el voltaje correcto.
"----"	1. La clave de seguridad no está en el sitio correcto. 2. La llave de seguridad no está bien conectada o rota.	1. Compruebe si la llave de seguridad está en el sitio designado. 2. Compruebe si la placa del sensor de la llave de seguridad está bien conectada. 3. Cambie la placa del sensor de la llave de seguridad.

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

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.

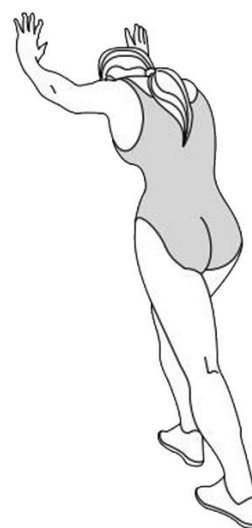


Toque del pie

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.