

FITAGE

GE-208



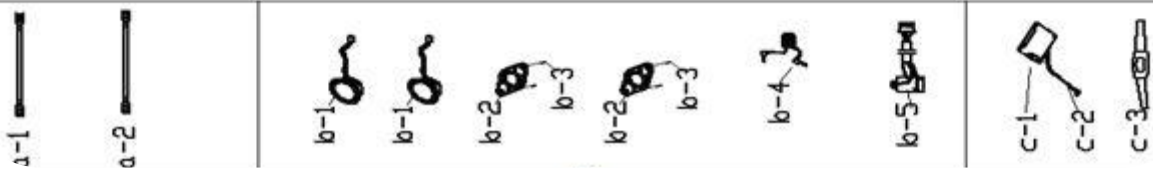
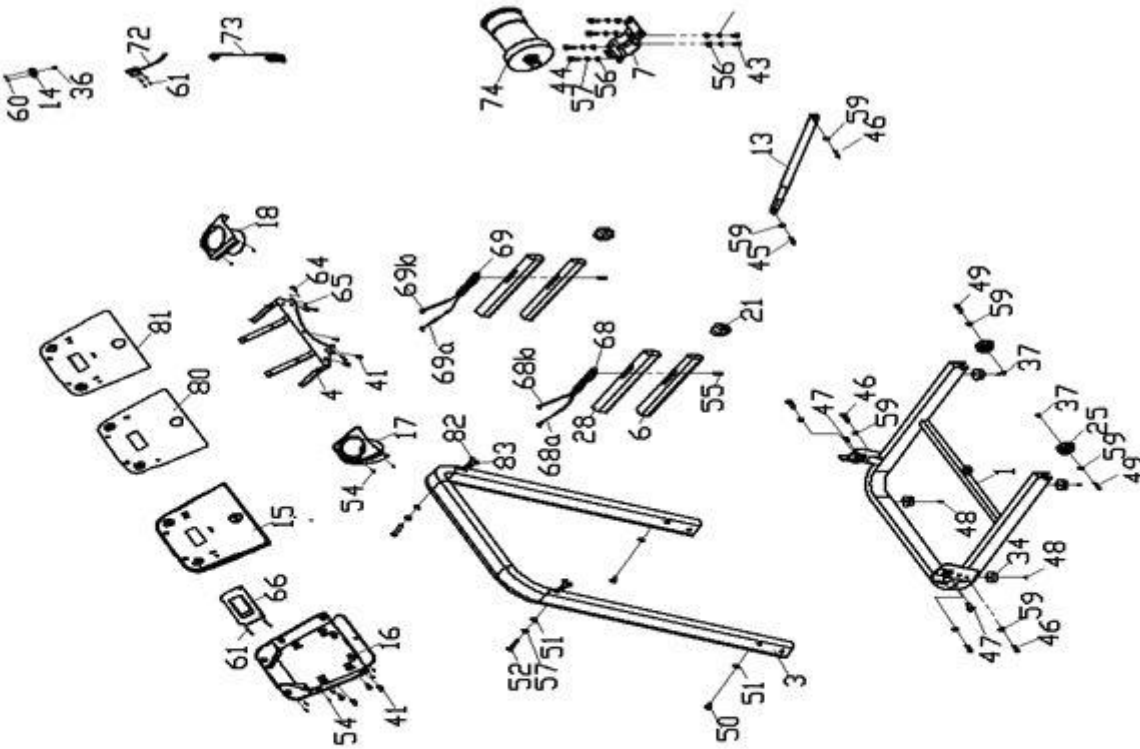
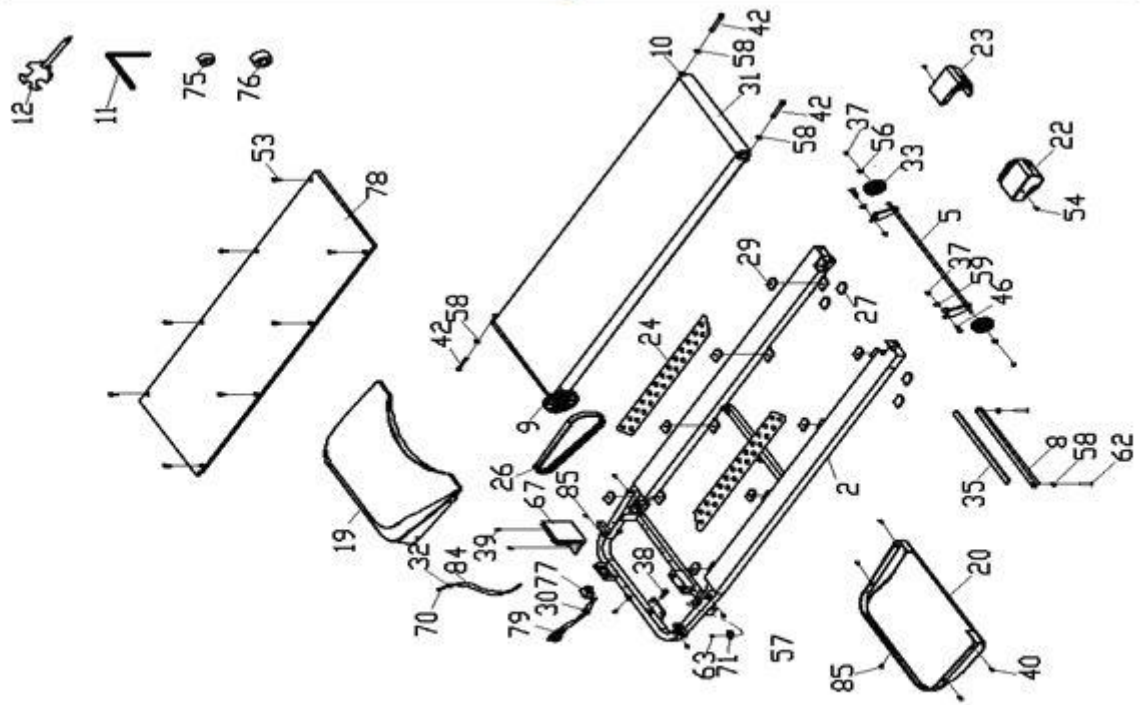
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



ADVERTENCIAS:

Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para referencia futura

1. Conecte el cable de alimentación del equipo directamente a un circuito de tierra específico. Este producto debe estar bien conectado a tierra. Si tiene una falla, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce así el riesgo de descarga eléctrica.
2. Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana con un área de al menos 2 x 1 metros. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. Tampoco coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
3. Coloque el equipo donde el enchufe de la pared esté visible y accesible.
4. NUNCA arranque la cinta mientras está de pie sobre la banda para caminar. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda para caminar comience a moverse, SIEMPRE párese sobre los rieles ubicados en los costados del marco hasta que la banda se mueva.
5. Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y holgada que pueda quedar atrapada en los rodillos de cinta. Siempre use calzado para correr o aeróbico con suela de goma.
6. Desenchufe siempre el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor.
7. Mantenga a los niños pequeños alejados del equipo durante el funcionamiento.
8. Siempre sujétese a los pasamanos cuando esté caminando o corriendo por primera vez, hasta que se sienta cómodo con el uso del equipo.
9. Coloque siempre el broche de seguridad en su ropa cuando use el equipo. Si la banda repentinamente aumenta de velocidad, el equipo se detendrá cuando la llave de seguridad se desenganche de la consola.
10. Cuando no se utilice el equipo, se debe desenchufar el cable de alimentación y se debe quitar la llave de seguridad.
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella pueden ayudarlo a establecer la frecuencia, intensidad (zona cardíaca objetivo) y el tiempo apropiado según su edad y condición física. Si siente dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, sensación de desmayo o incomodidad mientras hace ejercicio, ¡DETÉNGASE INMEDIATAMENTE! Consulte a su médico antes de continuar.
12. Si observa algún daño o desgaste en el enchufe de alimentación o en alguna sección del cable de alimentación, haga que un electricista calificado los reemplace inmediatamente; no intente cambiarlos o repararlos usted mismo.
13. Si el cable de suministro está dañado, debe ser reemplazado.
14. Coloque los pies en los rieles laterales antes de comenzar a utilizar el equipo, y coloque siempre la llave de seguridad en la consola y el broche en su ropa. Sostenga el manubrio antes de que la banda se mueva bien (sienta la velocidad de carrera con un solo pie antes de usarla). Para evitar perder el equilibrio, disminuya la velocidad al mínimo o retire la llave de seguridad. Y sostenga el manubrio para saltar a los rieles lateral cuando la emergencia o la llave de seguridad no estén conectadas.



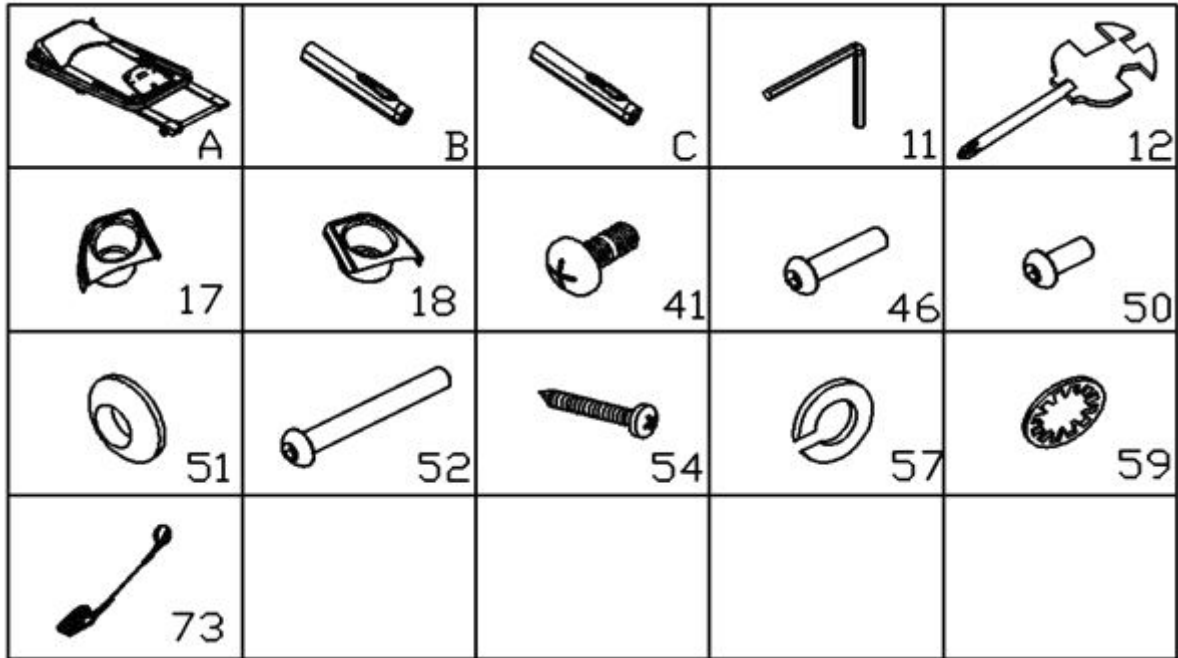


Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Base cuerpo principal	1	33	Rueda movil	2
2	Cuerpo principal	1	34	Almohadilla plana	4
3	Cuerpo vertical	1	35	Goma eva	1
4	Computadora	1	36	Resorte de la llave de seg.	1
5	Rueda del cuerpo base	1	37	Tuerca M8	6
6	Tubo del manubrio	2	38	Perno M8*25	1
7	Base motor	1	39	Perno M4*16	3
8	Tubo de aumento	1	40	Perno M5*8	5
9	Rodillo delantero	1	41	Perno M6*12	9
10	Rodillo trasero	6	42	Perno M6*55	3
11	Llave allen #5 5 mm	1	43	Perno M8*12	2
12	Llave Allen con destornillador S=13, 14, 15	1	44	Perno M8*16	4
13	Cilindro	1	45	Perno M8*25	1
14	Base llave de seguridad	1	46	Perno M8*40	7
15	Cubierta sup. computadora	1	47	Perno M10*30	2
16	Cubierta inf. computadora	1	48	Perno M6*16	4
17	Soporte izquierdo botella	1	49	Perno M8*35	2
18	Soporte derecho botella	1	50	Perno M8*20	2
19	Cubierta sup. motor	1	51	Arandela arco 8	4
20	Cubierta inf. motor	1	52	Perno M8*95	2
21	Tapa manubrio	2	53	Perno M6*22	8
22	Tapa izquierda	1	54	Tornillo ST4.0*15	16
23	Tapa derecha	1	55	Tornillo ST4.2*45	2
24	Superficie antideslizante	2	56	Arandela plana 8	8
25	Ruedas de transporte	2	57	Arandela de resorte 8	8
26	Correa de conducción	1	58	Arandela de seguridad 6	5
27	Pad de goma	4	59	Arandela de seguridad 8	8
28	Empuñadura de goma	2	60	Tornillo ST2.9*8	2
29	Sup. Acolchada de marcha	8	61	Tornillo S2.9*6.5	8
30	Clip del cable de potencia	1	62	Perno M6*16	2
31	Banda	1	63	Tornillo ST4.2*9.5	1
32	Aro protector del cable	2	64	Perno M5*14	2

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
65	Tuerca	2	81	Sticker computadora	1
66	Computadora	1	82	Tecla cable superior	2
67	Placa de control	1	83	Tecla de pulso cable superior	2
68	Pulso con botón de inicio	1	84	Fuelle	1
69	Pulso con botón de velocidad	1	85	Perno	6
70	Cable inferior computadora	1	a-1	Cable simple AC	1
71	Sensor magnético	1	a-2	Cable simple AC	1
72	Interruptor de seguridad	1	b-1	Altoparlantes (100)	2
73	Llave de seguridad	1	b-2	Tabla altoparlantes	2
74	Motor DC	1	b-3	Tornillo	4
75	Nucleo magnético	1	b-4	Cable de conexión MP3	1
76	Aro magnético	1	b-5	Cable de conexión audio	1
77	Interruptor cuadrado	1	c-1	Receptor Frecuencia cardíaca	1
78	Tabla de marcha	1	c-2	Cable Frecuencia cardíaca	1
79	Cable de potencia	1	c-3	Correa para el pecho	1
80	Etiqueta autoadhesiva	1			



Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.



Nro.	Descripción	Espec.	Cant.	Nro.	Descripción	Espec.	Cant.
A	Cuerpo principal		1	46	Perno	M8*40	2
B	Poste izquierdo		1	50	Perno	M8*20	2
C	Poste derecho		1	51	Arandela de arco	8	4
11	Llave Allen #5	5mm	1	52	Perno	M8*95	2
12	Llave Allen con destornillador	S=13,14,15	1	54	Tornillo	ST4.0*15	4
17	Soporte botella izquierdo		1	57	Arandela de resorte	8	2
18	Soporte botella derecho		1	59	Arandela de seguridad	8	2
41	Perno	M6*12	5	73	Llave de seguridad		1

HERRAMIENTAS DE AJUSTE:

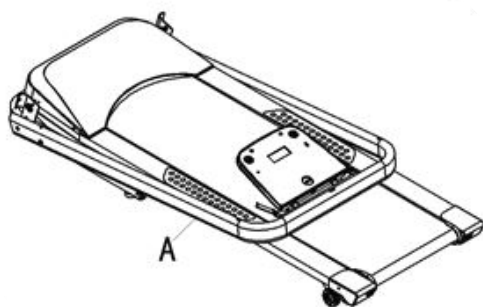
Nro.	Descripción	Espec.	Cant.
11	Llave Allen #5	5mm	1
12	Llave Allen con destornillador	S=13, 14, 15	1



ATENCIÓN:

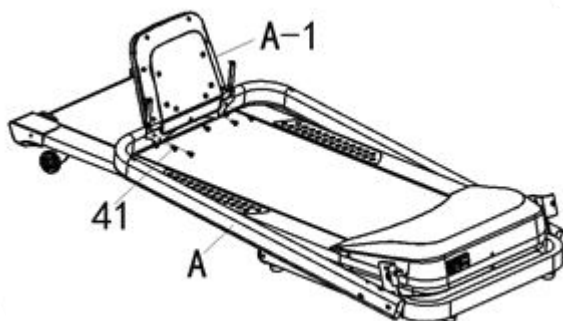
No enchufe el equipo esta que esté completamente ensamblado.

PASO 1



Abra la caja de cartón, saque el CUERPO PRINCIPAL (A) y póngalo en el suelo.

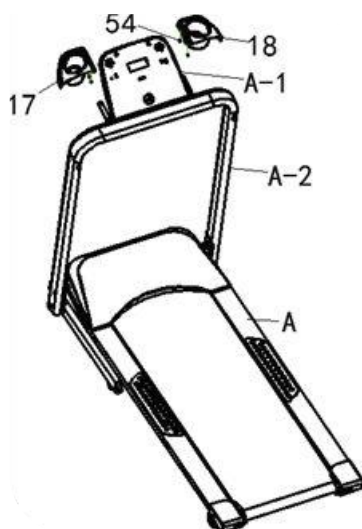
PASO 2



Use la llave Allen (12), el perno (41), para bloquear el juego izquierdo de la computadora (A-1) en el cuerpo principal.

ATENCIÓN: Mantenga todos los cables de la computadora dentro de la misma (A-1).

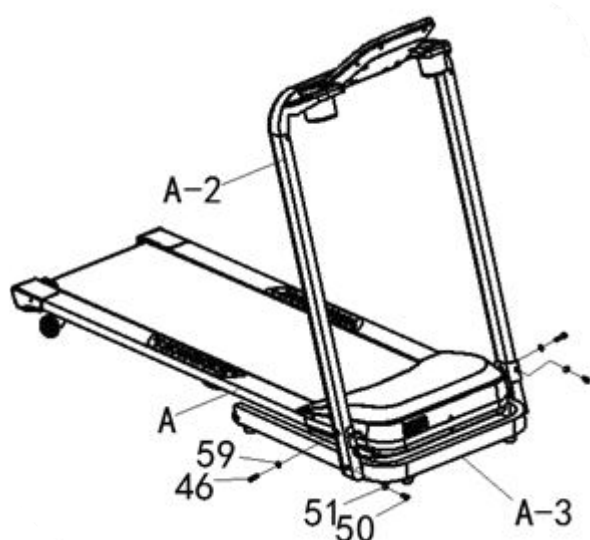
PASO 3



Sostenga verticalmente los postes izquierdo y derecho, y coloque los sostenedores de botella izquierdo (17) y derecho (18) en el cuerpo de la computadora (A-1), bloqueándolos con sus respectivos tornillos.



PASO 4

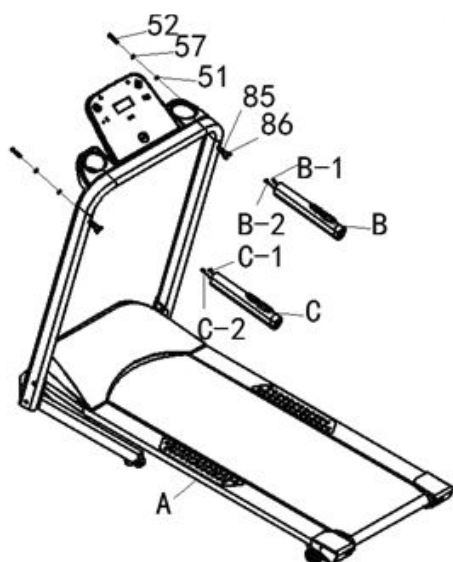


1. Utilice la llave Allen #5 (11) para atornillar los postes (A-2) al cuerpo principal (A-3) con pernos M8*40 (#46) y arandelas de seguridad (#59).
2. Utilice la llave Allen #5 (11) para atornillar los postes (A-2) al cuerpo principal (A-3) con pernos M8*20 (#50) y arandelas de arco.



ATENCIÓN: Tenga especial cuidado en no dañar los cables.

PASO 5



1. Conecte el cable del sensor (B-1, B-2) del manillar derecho (B) al cable medio de la computadora (83) del cuerpo principal (A).
2. Utilice la llave Allen #5 (11), para fijar el manillar derecho (B) al cuerpo principal (A) utilizando un perno M8*95 (52), una arandela de resorte (57) y una arandela de arco (51).
3. Conecte el cable del sensor (C-1, C-2) del manillar izquierdo (C) al cable medio de la computadora (85, 86) del cuerpo principal (A).
4. Utilice la llave Allen #5 (11), para fijar el manillar izquierdo (C) al cuerpo principal (A) utilizando un perno M8*95 (52), una arandela de resorte (57) y una arandela de arco (51).



ATENCIÓN: Tenga especial cuidado en no dañar los cables.

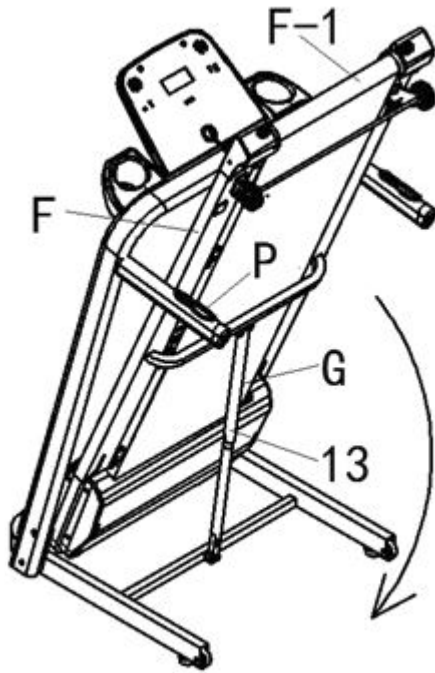


ATENCIÓN:

No encienda el equipo hasta asegurarse de que todos los pasos anteriores hayan sido completados y todos los tornillos estén bien apretados. Lea también las siguientes instrucciones cuando opere la cinta.

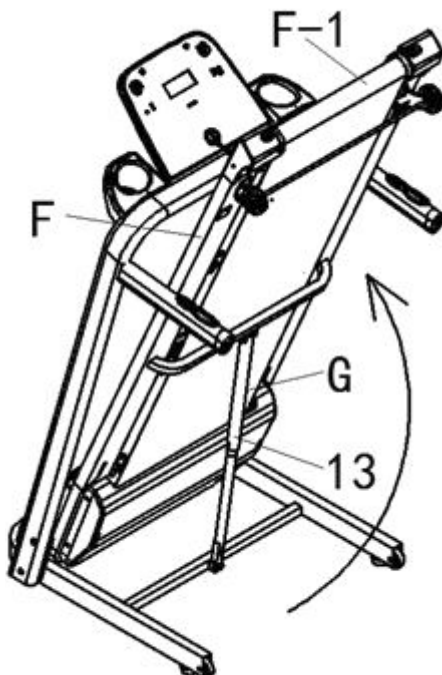


● PARA DESPLEGAR



Sostenga el lugar F1 & P, patee el cilindro (13) en el sitio G, y empuje la plataforma (F) hacia abajo, entonces el cuerpo principal descenderá automáticamente.

● PARA PLEGAR



Sostenga el lugar F y F1, y levante el cuerpo principal en la dirección que indica la flecha hasta que escuche el sonido del cilindro (13).



PARAMETROS TECNICOS

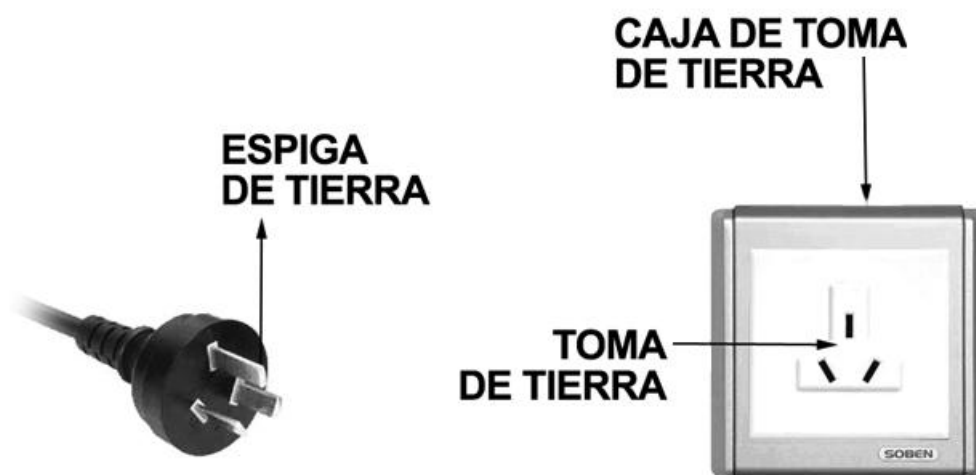
Tamaño armada (mm)	1630*680*1305 mm	POTENCIA	SEGUN REQUERIMIENTO
Tamaño plegada (mm)	750*680*1515 mm	POTENCIA DE SALIDA	SEGUN REQUERIMIENTO
Superficie de Desp. (mm)	1260*420 mm	CORRIENTE DE ENTRADA	SEGUN REQUERIMIENTO
Peso neto	51 KG	INCLINACION	2 NIVELES MANUALES
Peso maximo	110 KG	VELOCIDAD	1.0-16 KM/H
3 ventana de led	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSO Y CALORIAS.		

METODOS DE 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 para reducir 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 una toma adecuada por un electricista calificado. Este producto es para uso en un circuito nominal de 120-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.





CONSOLA

1. Ventana "TIME": Muestra el tiempo de ejercicio en funcionamiento. Contando de 0:00 a 99:59, cuando llega a 99:59 la velocidad de la cinta se reducirá lentamente. Una vez que la cinta se haya detenido por completo, la unidad pasará al estado de STANDBY (en suspenso) luego de 5 segundos. Contando desde los datos del objetivo hasta 0:00, cuando llega a 0:00 la velocidad de la cinta también disminuirá lentamente. Después de que la cinta se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.
2. Ventana "DIS": Muestra la distancia de ejercicio. Contando de 0.0 a 99.9, cuando es más de 99.9 la pantalla se reiniciará a 0.0 y el recuento comenzará nuevamente de 0.0 a 99.9. Contando desde la distancia objetivo hasta 0.0, cuando alcanza 0.0 la velocidad de la cinta también disminuirá lentamente. Después de que la cinta se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.
3. Ventana "SPEED" (velocidad): en configuración y selección de estado, mostrará P1-P12-U1-U3-HRC -FAT. En estado de operación, mostrará la velocidad actual, y el rango es 1.0-16.0 KM / H.
4. Ventana "PULSE" (pulso): Muestra los datos de pulso del usuario. Cuando el usuario agarra el sensor de pulso, probará el pulso después de 5 segundos y mostrará los datos en la ventana, la luz correspondiente se mostrará al mismo tiempo, el rango de pulso es de 50 a 200 hipo / min. (los datos son sólo para referencia, no se pueden usar como datos médicos).
5. Ventana "CAL.": Muestra las calorías del usuario. Contando de 0 a 999, cuando es más de 999 la pantalla se reiniciará a 0 y el recuento comenzará de nuevo de 0 a 999. Contando desde los datos objetivo hasta 0, cuando llega a 0 la velocidad de la cinta también disminuirá lentamente. Después de que la cinta se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.



FUNCIONES DE LOS BOTONES

1. Botón "PROGRAMAR": cuando la cinta está en modo de espera (standby), presione este botón para elegir el tiempo de ejercicio "0:00" o los siguientes 18 modos de operación de "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-HRC-FAT "(HRC es el programa de control de frecuencia cardíaca, FAT es la función de prueba de grasa corporal). El modo manual es el modo predeterminado con una velocidad de 1.0 Km/h. (0:00 es el modo manual, P1-P12 es un programa preestablecido y U1-U3 es el programa auto configurado por el usuario).
2. Botón "MODOS": presione este botón para elegir los modos: "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" es el modo manual, "15:00" es el modo de cuenta regresiva de tiempo, "1.0" es el modo de cuenta regresiva de distancia, "50" es el modo de cuenta regresiva de calorías). Cuando elija cada modo, puede presionar el botón de velocidad o el botón de inclinación para establecer los datos de la cuenta regresiva del objetivo, luego de eso, presione el botón INICIAR para iniciar la caminadora.
3. Botón "INICIAR": cuando la unidad está encendida y la llave de seguridad está conectada a la consola, al presionar este botón en cualquier momento puede encender la máquina para correr.
4. Botón "STOP": cuando se ejecuta la cinta de correr, presione este botón en cualquier momento para detener la cinta de correr y devolver todos los datos a 0.
5. "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-": después de arrancar la cinta, presione "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD-" para ajustar la velocidad. El rango de ajuste de velocidad es de 0.1 km por vez. Al presionar el botón "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD -" durante más de 0,5 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.
6. "VELOCIDAD: 3, 6, 9, 12": Botón de acceso rápido. Puede hacer un ajuste rápido de la velocidad presionando estos botones.
7. Pantalla de distancia total: en estado STANDBY, presione "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD -" durante aproximadamente 3 segundos y los datos de distancia total se mostrarán en la ventana TIME, y el rango será 0-9999 KM. Cuando es más de 9999, la pantalla se reiniciará a 0 y el recuento comenzará nuevamente de 0.0 a 9999. Después de eso, presione STOP o aleje la llave de seguridad para volver a colocarla nuevamente para ingresar al estado STANDBY.

INICIO RÁPIDO (MANUAL)

1. Encienda el interruptor y luego conecte la llave de seguridad a la consola.
2. Presione el botón INICIAR, el sistema entrará en una cuenta regresiva de 3 segundos, el zumbador hará un sonido de "Biiiiii" y la ventana SPEED comenzará a contar hacia atrás, luego la velocidad se ejecutará en 1.0 km/h después de 3 segundos.
3. Después de la puesta en marcha, puede usar "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD -" para ajustar la velocidad, incrementándola o disminuyéndola.

USO DE LA COMPUTADORA DURANTE EL EJERCICIO

1. Al presionar "VELOCIDAD -" disminuirá la velocidad de funcionamiento.
2. Al presionar "VELOCIDAD +" aumentará la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar STOP reducirá la velocidad hasta que la cinta se detenga.
4. Cuando el usuario retiene el pulso de la mano durante aproximadamente 5 segundos, mostrará datos de pulso.



MODO MANUAL

1. Cuando la cinta está en modo de espera (STANDBY), presione el botón INICIAR y la cinta comenzará a correr desde la velocidad de 1.0 km/h. Las otras ventanas también comenzarán a contar desde "0". Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la velocidad.
2. Ajuste la HORA, cuando la cinta esté en el modo de (STANDBY), presione el botón "MODO" para ingresar al modo de cuenta atrás, la ventana de TIME mostrará "15:00" y brillará. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar el tiempo que necesita. El rango de configuración es 5: 00-99: 00.
3. En el modo de cuenta regresiva TIME, presione el botón "MODO" para ingresar al modo de cuenta regresiva de distancia, la ventana DISTANCE mostrará "1.0" y brillará. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar la distancia que necesita. El rango de configuración es 0.5-99.9.
4. En el modo de cuenta regresiva DISTANCE (distancia), presione el botón "MODO" para entrar en el modo de cuenta regresiva de calorías, la ventana CAL mostrará "50" y brillará. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar las calorías que necesita. El rango de configuración es 10-999.
5. Cuando finalice la configuración, presione el botón "INICIAR" y la cinta se ejecutará después de 3 segundos. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para ajustar la velocidad; presione el botón STOP y la cinta se detendrá.

PROGRAMAS PRESETEADOS

Este equipo tiene 12 programas preestablecidos. En el modo de espera, presione el botón "PROG.", la ventana de VELOCIDAD (speed) mostrará P1-P12. Después de elegir el programa que necesita, la ventana de TIEMPO parpadeará y mostrará la hora preestablecida 10:00. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-" para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. Presione el botón "INICIAR" para iniciar el programa preestablecido. El programa preestablecido está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio es igual al tiempo de ajuste dividido 10. Cuando el sistema entra en la siguiente sección, emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", luego la velocidad y la inclinación cambiarán de acuerdo con la velocidad de ajuste y la inclinación del programa, durante este período, puede presionar "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la VELOCIDAD según lo necesite. Pero cuando el programa entra en la siguiente sección, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", la velocidad se convertirá automáticamente en la velocidad del programa preestablecido. Una vez que se completa el programa, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", y la cinta disminuirá la velocidad lentamente hasta detenerse. Después de 5 segundos, la cinta entrará en estado de espera.



PROGRAMA DE EJERCICIOS

Cada programa se dividirá en 10 intervalos para el tiempo de ejercicio y tiempo de cada secta tiene la velocidad y la inclinación en consecuencia.

MODO		TIEMPO	FORMA 1: INTERVALO DE TIEMPO (KILÓMETROS)									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3	
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2	
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2	
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3	
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3	
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3	
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2	
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3	
P11	VELOCIDAD	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2	
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4	



PROGRAMA DEL USUARIO

U1, U2, U3: además de los 12 programas predefinidos, también puede configurar otros 3 programas de usuario: U1, U2, U3.

1. Configuración de los programas del usuario.

En estado de espera, presione el botón "PROG." hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), luego presione el "MODO" para ingresar al ajuste. Para la primera sección de tiempo, presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para establecer la velocidad. Presione "MODO" para completar la configuración de la primera sección de tiempo y continúe con la configuración de la siguiente sección hasta que se completen las 10 secciones. Los datos configurados se guardarán hasta la próxima vez que lo restablezca.

2. Puesta en marcha del programa del usuario.

- A. En estado de espera, presione "PROG." hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), configure el tiempo de funcionamiento que necesita y presione el botón "INICIAR" para iniciar la cinta.
- B. Después de configurar los programas del usuario y el tiempo de funcionamiento, presione el botón INICIAR para iniciar la cinta inmediatamente.

3. Explicación de la configuración del programa del usuario.

El programa de cada usuario divide el tiempo de ejecución en diez secciones iguales, y la cinta sólo se puede iniciar después de que se haya establecido la velocidad, la inclinación y el tiempo de ejecución.



PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO (HRC)

TABLA HRC

EDAD	BPM		
	A	DEFECTO	B
15	195	123	123
16	194	122	122
17	193	122	122
18	192	121	121
19	191	121	121
20	190	120	120
21	189	119	119
22	188	119	119
23	187	118	118
24	186	118	118
25	185	117	117
26	184	116	116
27	183	116	116
28	182	115	115
29	181	115	115
30	181	114	114
31	180	113	113
32	179	113	113
33	178	112	112
34	177	112	112
35	176	111	111
36	175	110	110

EDAD	BPM		
	A	DEFECTO	B
37	174	110	110
38	173	109	109
39	172	109	109
40	171	108	108
41	170	107	107
42	169	107	107
43	168	106	106
44	167	106	106
45	166	105	105
46	165	104	104
47	164	103	103
48	163	103	103
49	162	103	103
50	162	102	102
51	161	101	101
52	160	101	101
53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98
58	154	97	97

EDAD	BPM		
	A	DEFECTO	B
59	153	97	97
60	152	96	96
61	151	95	95
62	150	95	95
63	149	94	94
64	148	94	94
65	147	93	93
66	146	92	92
67	145	92	92
68	144	91	91
69	143	91	91
70	143	90	90
71	142	90	89
72	141	90	89
73	140	90	88
74	139	90	88
75	138	90	87
76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

1. Cuando la cinta está encendida, presione el botón "PROG." hasta que la ventana de velocidad muestre "HRC". La velocidad más alta es 10.0 km/h o 6 mph (NOTA: presione el botón "INICIAR" cuando la ventana muestre HRC, el programa automáticamente proporcionará el parámetro: 30 años, pulso: 114)
2. Al presionar el botón "MODO" para establecer la edad, la ventana TIME mostrará la edad predeterminada 30. Los usuarios pueden elegir el rango de edad adecuado. El rango ajustable es 15-80 (HRC dará los detalles para referencia)
3. Presione el botón INICIAR nuevamente para guardar la edad, la computadora ofrecerá un pulso adecuado en la ventana como referencia. Los usuarios también pueden elegir el pulso a través del botón "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -". El rango ajustable es 84-195 (HRC dará los detalles para referencia)



GUIA DE USO

4. Después de elegir la edad y el pulso, presione el botón MODO nuevamente para ingresar al sistema de configuración de tiempo. El tiempo predeterminado es 10:00. Los usuarios pueden presionar el botón "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la hora. El rango ajustable es 10: 00-99: 00

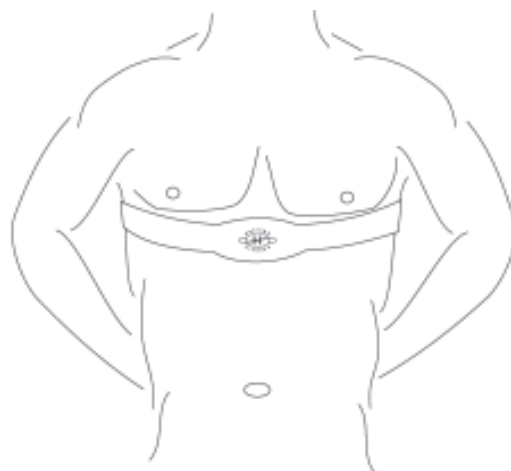
5. Presione el botón "MODO" para ingresar al sistema de inicio o presione el botón "INICIAR" directamente para iniciarlo.

6. Bajo el programa HRC, los usuarios pueden presionar el botón "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la velocidad y el nivel de inclinación, pero automáticamente cambiará la velocidad y el nivel de inclinación a su objetivo.

7. El primer minuto antes del ejercicio es la fase de calentamiento. El sistema no cambiará la velocidad y el nivel de inclinación, así que deberá cambiarlo usted mismo. 1 minuto más tarde, el sistema aumentará automáticamente el rango de velocidad de 0,5 km/h o 0,5 millas de acuerdo con su pulso. Si al llegar a 10 km/h o 6 mph, aún no pudo alcanzar su objetivo, el sistema aumentará el nivel de inclinación (un nivel cada vez). Cuando se trata del objetivo de los usuarios, el nivel de velocidad e inclinación no cambiará.

Atención: El programa de HRC debe usar cinturón de pecho para evaluar su ritmo cardíaco. Asegúrese de que el cinturón de pecho esté bien sujeto al pecho y la piel.

RANGO



	PROGRAMA	COMIENZA	RANGO SETEADO	RANGO DISPLAY
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
VELOCIDAD (K/h)	1.0	1.0	1.0-16.0	1.0-16.0
DISTANCIA (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSO (hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS (THERM)	0	50	10-999	0—999



PRUEBA CORPORAL

En el estado inicial, presione "PROG." continuamente para ingresar al comprobador de FAT (grasa) del cuerpo, presione "MODO", introduzca F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 PRUEBA DE GRASA), presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar F-1 --- F-4 (consulte la tabla inferior), después eso, presione "MODO" para configurar F-5, luego 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 la altura y el peso, sin referirse a la proporción corporal. El comprobador FAT se adapta a cualquier hombre y mujer, ofreciendo información de referencia para ajustar el peso de las personas. La FAT (grasa) ideal debería ser de 20-25, si es menor de 19, significa demasiado delgada. Si está entre 25 y 29, significa sobrepeso, si es mayor de 30, significa obesidad. (Los datos son sólo para referencia, no se pueden usar como datos medicinales).

F-1	SEXO	01 MASCULINO	02 FEMENINO
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	=(25---29)	SOBREPESO
	FAT	>30	OBESIDAD

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

Tire de la cuerda de seguridad, luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas muestran "---", el zumbador hará que suene "Bi-Bi-Bi", y la caminadora se parará. Conecte el extremo del imán del cierre de seguridad a la consola, la cinta de correr estará lista para comenzar.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

El sistema está con la función de ahorro de energía SAVE-ON. En estado de espera, sin operar la cinta de correr por 10 minutos, la función de ahorro de energía estará disponible y la pantalla se cerrará. Puede presionar cualquier botón para reactivar la pantalla.



MP3 (OPCIONAL)

Cuando el Mp3 está conectado, la consola puede reproducir música. El volumen se controla con el Mp3. Preste atención para ajustar el volumen correctamente para tener un mejor timbre y proteger el circuito interno de frecuencia de voz.

APAGAR

Desconecte la alimentación: puede apagar la máquina para detener la cinta de correr, lo que no dañará la cinta de correr en ningún momento.

PRECAUCIÓN

- 1.** Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo del ejercicio y que sostenga los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la máquina para correr.
- 2.** Conecte el extremo del imán del seguro a la consola y también conecte el clip de la cuerda de seguridad a su ropa.
- 3.** Para finalizar su entrenamiento de manera segura, presione el botón STOP o tire de la cuerda de seguridad, luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente.



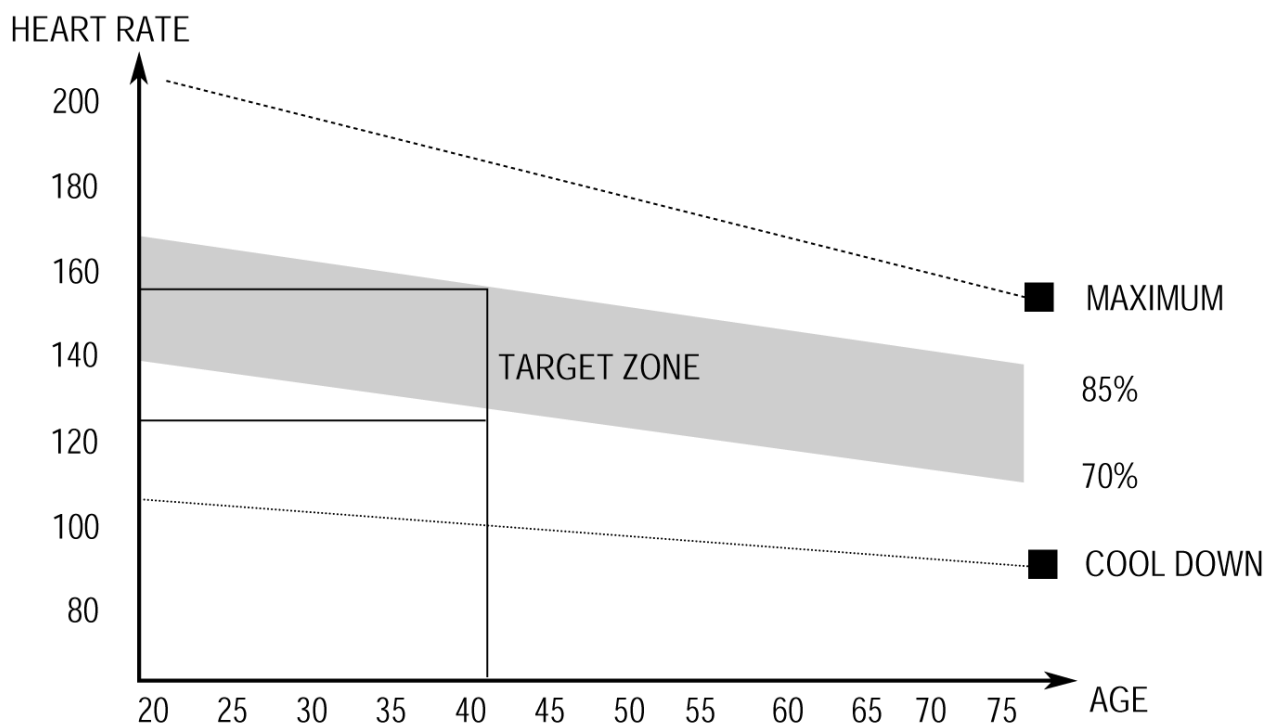
INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

FASE DE CALENTAMIENTO

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento. Cada estiramiento debe sostenerse durante aproximadamente 30 segundos, no lo fuerce o tire de los músculos en un tramo - si duele, PARE.

FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que debe poner todo el esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más fuertes. Es muy importante mantener un ritmo constante. El tipo de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona de destino que se muestra en el siguiente gráfico.





INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esto es una repetición del ejercicio de preparación por ejemplo, reducir su ritmo, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento se deben repetir, recuerda no forzar ni tirar de los músculos en el estiramiento.

A medida que se encuentre más en forma, necesitará entrenar por más tiempo y más duro. Es recomendable entrenar por lo menos tres veces a la semana, y si le es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

Para el tono muscular, mientras que en su rueda de ardilla tendrá que tener la resistencia de muy alto. Esto pondrá más tensión sobre los músculos de sus piernas y puede significar que no se puede entrenar durante tanto tiempo como le gustaría. Si también está tratando de mejorar su condición física es necesario modificar su programa de formación. Es importante entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de entrenamiento, tiene que aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona de destino.

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted ponga. Cuanto más difícil y más tiempo se ejercite, más calorías quemará. Efectivamente esto es lo mismo que si buscara mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.



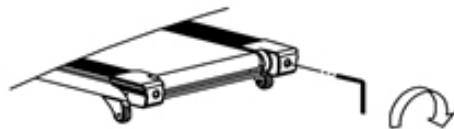
MANTENIMIENTO

CENTRADO DE LA BANDA DE TRANSPORTE Y AJUSTE DE TENSIÓN.

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

PARA CENTRAR LA BANDA

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.
2. Ejecute el equipo en aproximadamente 5 km/h
3. Si la banda se ha desviado hacia la derecha, gire a la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta en sentido horario y el tornillo de ajuste de la izquierda 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.
4. Si la banda se ha desviado hacia la izquierda, gire a la izquierda el perno de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.



Si la banda de movió hacia la IZQUIERDA



Si la banda de movió hacia la DERECHA



ADVERTENCIA

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



LIMPIEZA

La limpieza general hará durable el equipo. 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 cinta se puede limpiar con un paño húmedo. Tenga cuidado de mantener el equipo alejado de líquido.

Advertencia: Desenchufe siempre el equipo de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor.

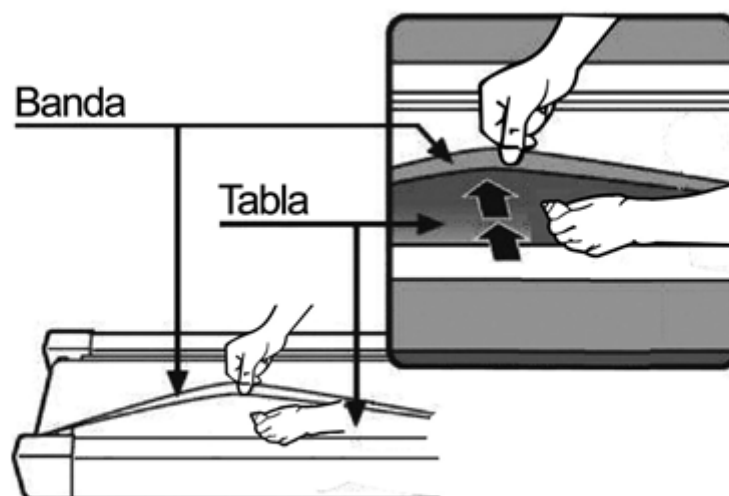
Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie el interior cuidadosamente.

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACIÓN

Esta cinta está equipada con pre-lubricados, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la cinta y la tabla puede desempeñar un papel importante en la función y la vida útil de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda una inspección periódica de la cubierta.

Se recomienda la lubricación de la cubierta 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.





1. No se enciende la consola después de encenderse el equipo

La razón probable es que el cable de la consola al panel de control inferior no está bien conectado o el transformador está quemado. Quite los postes del marco vertical y compruebe cada parte de conexión de los cables de la consola a la placa de control inferior y asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Si el problema es causado por los cables defectuosos o el transformador defectuoso, realice el reemplazo por los nuevos cables o transformadores.

2. E01—Falla en la comunicación

La razón probable es que la comunicación desde la consola al panel de control inferior esté atascada. Compruebe cada parte de la conexión de los cables desde la consola hasta la placa de control inferior y asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Si el problema es causado por los cables defectuosos, realice la sustitución por los cables nuevos.

3. E02—Protección de estallido de choque

Verifique si el voltaje es inferior al 50% del voltaje normal y vuelva a realizar la prueba con la tensión correcta. Compruebe si el tablero de control tiene un olor extraño, si es así, utilice una nueva placa de control para hacer el reemplazo. Compruebe si los cables del motor están bien conectados y vuélvalos a conectar correctamente.

4. E03—Sensor sin señal

La razón probable es que la señal del sensor de velocidad no se haya recibido durante 10 segundos. Compruebe si la luz de señal del sensor de la placa de control inferior está parpadeando, de lo contrario, utilice una pieza nueva para hacer la sustitución. Compruebe si el enchufe del sensor está bien conectado o si el sensor magnético está roto. Vuelva a conectar el enchufe del sensor o cambie el sensor magnético por uno nuevo. Verifique si el motor funciona bien o si el cable del motor está bien conectado. Si no, conéctelo bien o cambie el motor por uno nuevo.

5. E05— Protección de sobrecarga

La razón probable es que el peso del usuario está por encima del límite de carga y causa demasiada corriente, por lo que la unidad inicia el sistema de autoprotección. Si una determinada parte de la cinta está



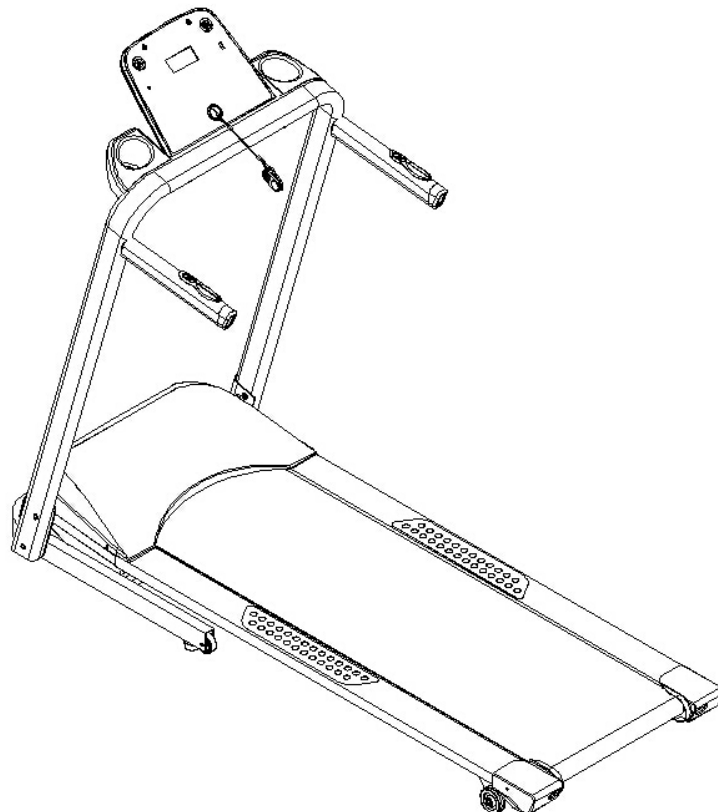
GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS

atascada, también puede causarle problemas al motor y que no pueda girar. Ajuste bien la banda y vuelva a encender el equipo. Además, verifique si el motor tiene el sonido de corriente de sobrecarga o algún olor a quemado. Si es así, cambie el motor por uno nuevo. Compruebe si el tablero de control tiene olor a quemado, si es así, cambie el tablero de control por uno nuevo. Verifique si el voltaje es normal o muy bajo, vuelva a probar con el voltaje correcto.

6. E06— Falla en la conexión del cable del motor y la placa de control

El motivo probable es que el cable del motor y la placa de control no estén bien conectados o que el motor esté en circuito abierto.

7. Si el motor no gira después de presionar el botón INICIAR, compruebe si los cables del motor están rotos, los fusibles del tablero de control inferior están dañados o se han desconectado, los cables del motor están bien conectados y el IGBT del panel de control inferior está quemado. Verifique si todos los cables del motor están bien conectados y si los fusibles del tablero de control están bien. Si no, vuelva a ensamblarlo o cambie la pieza por una nueva. Verifique si el motor está flojo y conecte bien los cables. Utilice el multímetro para comprobar si el IGBT de la placa de control inferior está quemado, cambie el IGBT o la placa de control inferior completa.





EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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.

