

# FITAGE

GE-213



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

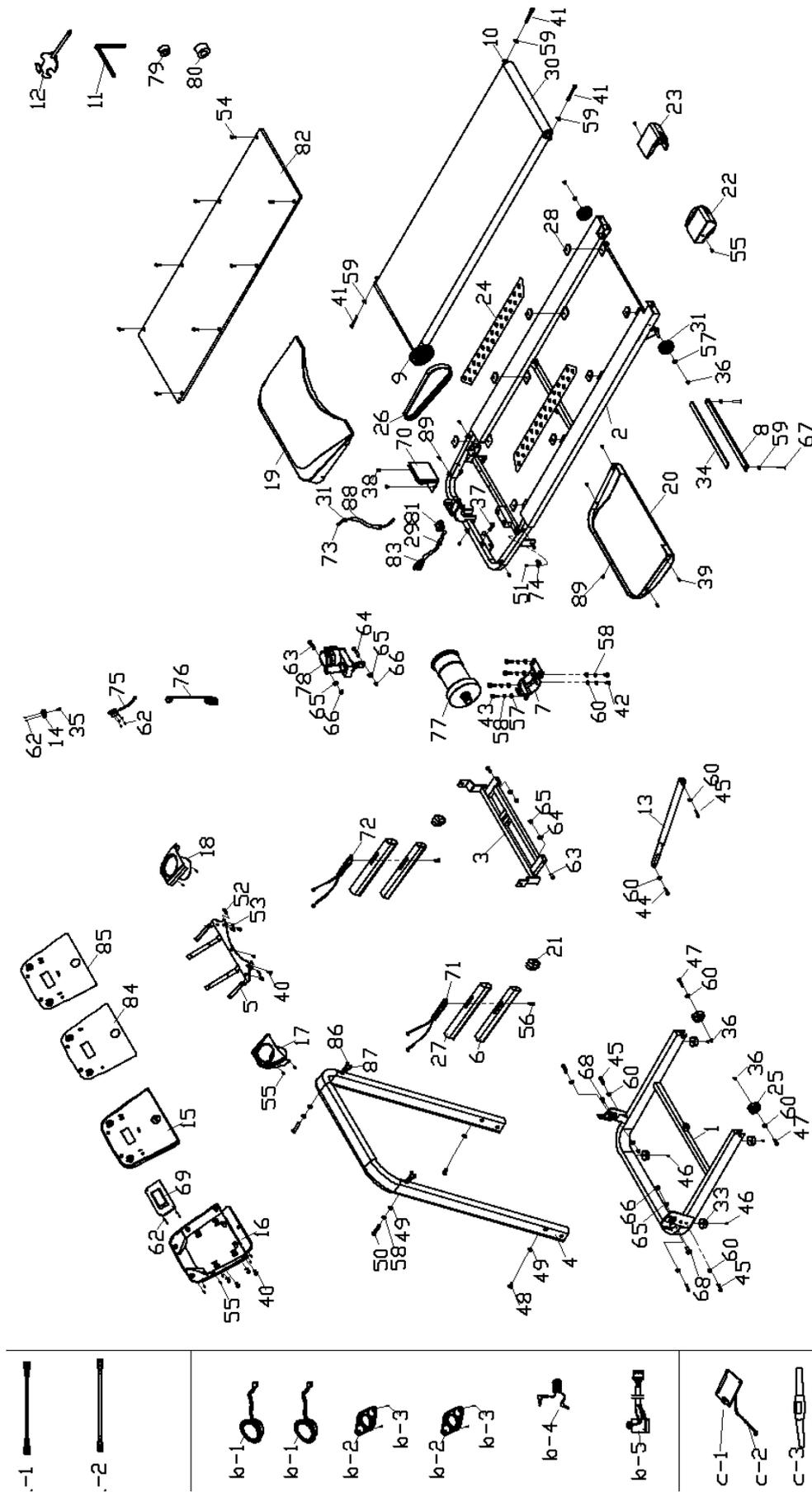
1. Enchufe el cable de alimentación de la cinta de correr directamente en un circuito conectado a tierra. Este producto debe estar bien conectado a tierra. Si tiene una falla, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica y se reduce el riesgo de descarga eléctrica.
2. Coloque la máquina para correr sobre una superficie limpia y plana con un área de al menos 2 m x 1 m. No coloque la cinta de correr sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. Además, no coloque la máquina para correr cerca del agua o al aire libre.
3. Coloque la cinta de correr donde el enchufe de la pared sea visible y accesible.
4. NUNCA ponga en marcha la cinta mientras usted 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 para pies a los lados del marco hasta que la correa se mueva.
5. Use ropa apropiada cuando haga ejercicio en la cinta de correr. No use ropa larga y holgada que pueda quedar atrapada en la cinta de correr. Siempre use zapatillas aeróbicas o para correr con suela de goma.
6. Desenchufe siempre el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor de la cinta de correr.
7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la cinta de correr mientras esté en funcionamiento.
8. Siempre sostenga los pasamanos al caminar o correr en la máquina para correr, hasta que se sienta cómodo con el uso de la máquina.
9. Siempre coloque la cuerda del pasador de seguridad en su ropa cuando use la máquina. Si la cinta de correr repentinamente aumenta de velocidad debido a una falla electrónica o cuando la velocidad aumenta involuntariamente, la cinta de correr se detendrá cuando el pasador se desenganche de la consola.
10. Cuando no se utiliza la cinta de correr, se debe desenchufar el cable de alimentación y se debe quitar el pasador de seguridad.
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Él o ella pueden ayudarlo a establecer la frecuencia, intensidad (objetivo de zona cardíaca) y el tiempo apropiado para 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 la red eléctrica 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 alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas calificadas similarmente para evitar peligro.
14. Coloque los pies en la barandilla lateral antes de usar la cinta para correr, y siempre coloque la cuerda del pasador de seguridad en su ropa. Sostenga la barra antes de que la cinta se mueva bien (sienta la velocidad de carrera con un solo pie antes de usarla). Para evitar la pérdida de equilibrio disminuya la velocidad al mínimo o desenganche el pasador de seguridad. Y sosténgase de la barra para saltar a la barandilla lateral cuando haya una emergencia o la llave de seguridad no esté conectada.

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
1	Base del cuadro principal	1	34	Almohadilla EVA	1
2	Cuadro principal	1	35	Llave de seguridad	1
3	Cuadro de inclinación	1	36	Tuerca M8	6
4	Cuadro del montante	1	37	Perno M8*25	1
5	Set de computadora	1	38	Perno M4*16	3
6	Cuadro del tubo del manillar	2	39	Perno M5*8	5
7	Base del motor	1	40	Perno M6*12	9
8	Tubo	1	41	Perno M6*55	3
9	Rodillo delantero	1	42	Perno M8*12	2
10	Rodillo trasero	6	43	Perno M8*16	4
11	Llave #5	1	44	Perno M8*25	1
12	Llave Allen con destornillador	1	45	Perno M8*40	7
13	Cilindro	1	46	Perno M6*16	4
14	Tablero de acero de llave de seguridad	1	47	Perno M8*35	2
15	Cubierta superior de la computadora	1	48	Perno M8*20	2
16	Cubierta inferior de la computadora	1	49	Tuerca 8	4
17	Soporte izquierdo de la botella de agua	1	50	Perno M8*95	2
18	Soporte derecho de la botella de agua	1	51	Tornillo ST4.2*9.5	1
19	Cubierta superior del motor	1	52	Perno M5*14	2
20	Cubierta inferior del motor	1	53	Tuerca M5	2
21	Tapa de extremo del manillar	2	54	Perno M6*22	8
22	Tapa de extremo izquierda	1	55	Tornillo ST4.0*15	16
23	Tapa de extremo derecha	1	56	Tornillo ST4.2*45	2
24	Almohadilla antideslizante	2	57	Arandela plana 8	8
25	Rueda de transporte	2	58	Arandela de resorte 8	8
26	Cinturón de seguridad	1	59	Arandela de seguridad 6	5
27	Empuñadura de gomaespuma	2	60	Arandela de seguridad 8	8
28	Pad de la plataforma para correr	8	61	Tornillo ST2.9*8	2
29	Clip de cable de energía	1	62	Tornillo ST2.9*6.5	8
30	Correa de correr	1	63	Perno M10*50	3
31	Anillo de alambre protector	2	64	Perno M10*60	1
32	Rueda móvil	2	65	Arandela plana 10	6
33	Almohadilla plana	4	66	Tuerca M10	2

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
67	Perno M6*16	1	84	Etiqueta adhesiva	1
68	Perno M10*20	2	85	Etiqueta de computadora	1
69	Computadora	1	86	Tecla de presionar hacia arriba	2
70	Panel de control	1	87	Cable pulso	2
71	Pulso con botón de velocidad	1	88	Fuelle	1
72	Pulso con botón de inclinación	1	89	Tornillo	6
73	Cable inferior de la computadora	1	a-1	Cable simple AC	1
74	Sensor magnético	1	a-2	Cable simple AC	1
75	Interruptor de seguridad	1	b-1	Altoparlante (100)	2
76	Llave de seguridad	1	b-2	Placa parlante	2
77	Motor DC	1	b-3	Tornillo	4
78	Motor de inclinación	1	b-4	Cable de conexión del MP3	1
79	Núcleo magnético	1	b-5	Cable de conexión del audio	1
80	Anillo magnético	1	c-1	Receptor HRC	1
81	Interruptor cuadrado	1	c-2	Cable de conexión HRC	1
82	Tabla de correr	1	c-3	Cinturón de pecho	1
83	Cable de energía	1			

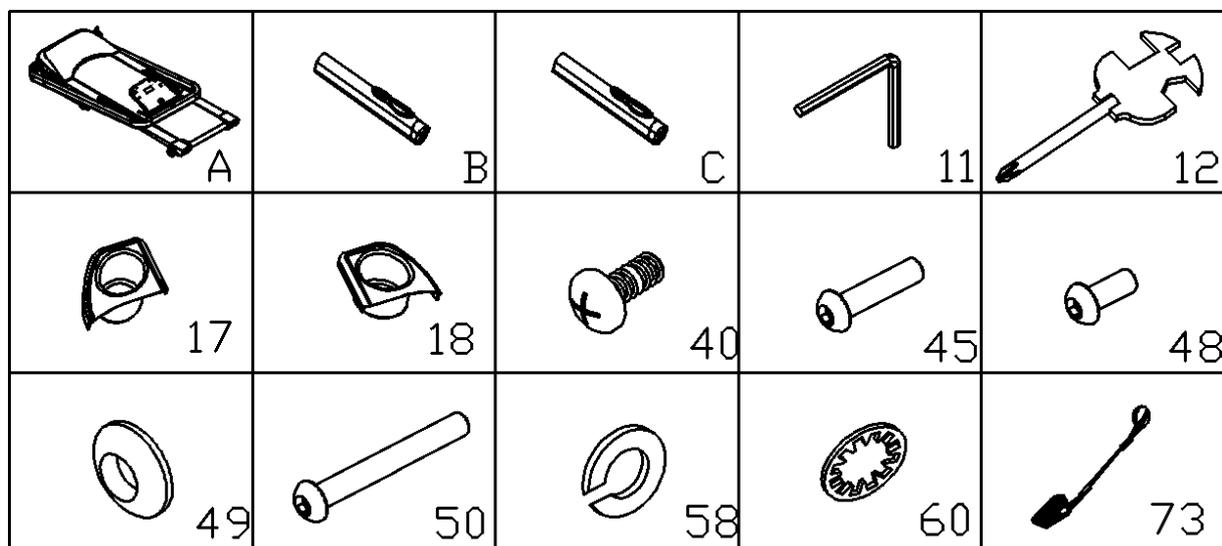


# DIAGRAMA DE DESGLOSE





CUANDO ABRA LA CAJA, ENCONTRARÁ LAS SIGUIENTES PIEZAS DE REPUESTO



### LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
A	CUADRO PRINCIPAL		1
B	MONTANTE VERTICAL IZQUIERDO		1
C	MONTANTE VERTICAL DERECHO		1
11	LLAVE ALLEN #5	5MM	1
12	LLAVE ALLEN CON DESTORNILLADOR	S=13, 14, 15	1
17	SOPORTE IZQUIERDO DE BOTELLA DE AGUA		1
18	SOPORTE DERECHO DE BOTELLA DE AGUA		1
40	PERNO	M6*12	5
45	PERNO	M8*40	2
48	PERNO	M8*20	2
49	ARANDELA DE ARCO	8	4
50	PERNO	M8*95	2
55	TORNILLO	ST4.0*15	4
58	ARANDELA DE RESORTE	8	2
60	ARANDELA DE SEGURIDAD	8	2
76	LLAVE DE SEGURIDAD		1

### HERRAMIENTAS DE ENSAMBLAJE

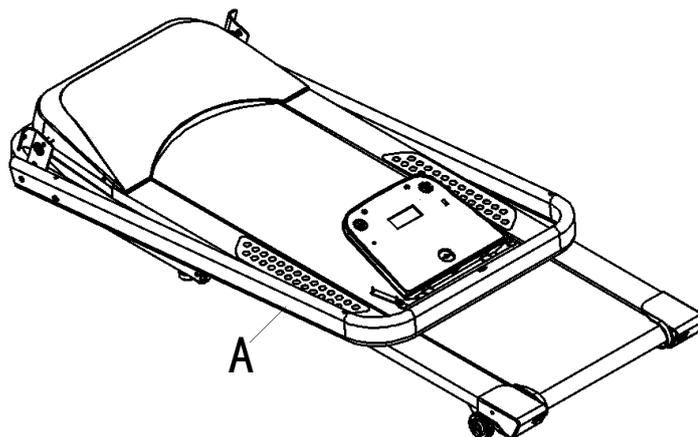
Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
11	LLAVE ALLEN #5	5MM	1
12	LLAVE ALLEN CON DESTORNILLADOR	S=13, 14, 15	1



## ADVERTENCIA

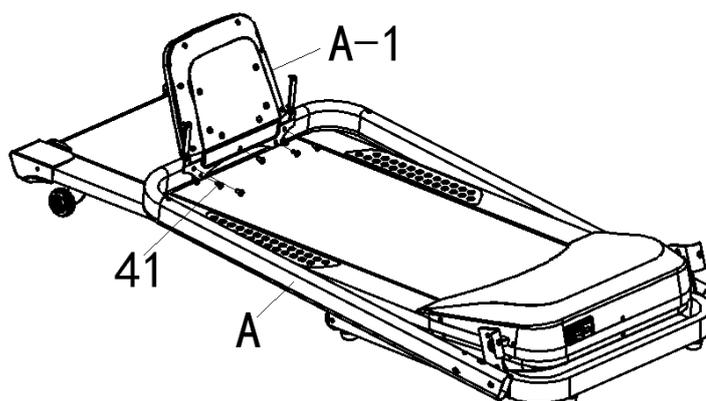
No encienda el equipo antes de que el montaje esté terminado.

## PASO 1



Abra la caja, saque las partes de repuesto y coloque el armazón principal sobre el suelo

## PASO 2



Use la llave Allen (12), el perno (40), bloquee el conjunto de computadora izquierdo (A-1) en el marco principal.

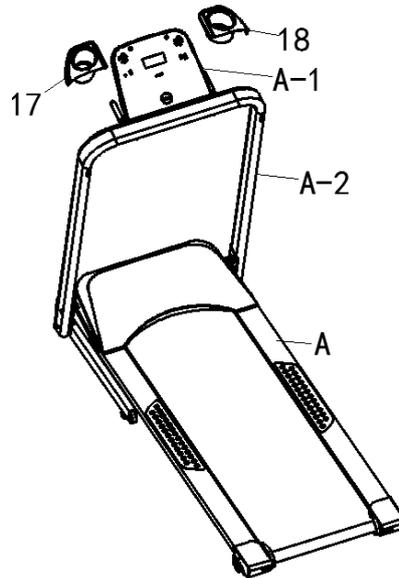


## ATENCIÓN:

Mantenga todos los cables de la computadora dentro de la computadora A-1.

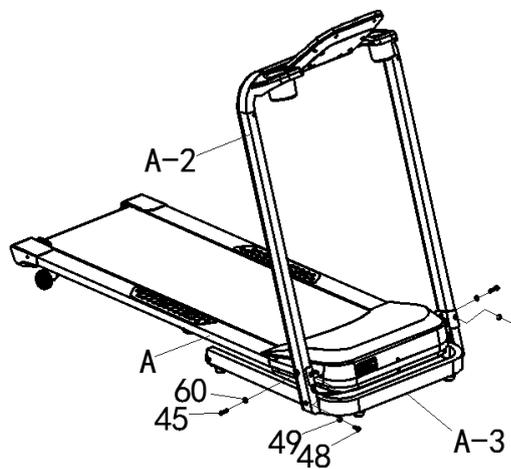


## PASO 3



Encastre los montantes verticales izquierdo y derecho y fije los soportes para botella de agua izquierdo (17) y derecho (18) en el cuadro de la computadora (A-1) con el tornillo (55).

## PASO 4

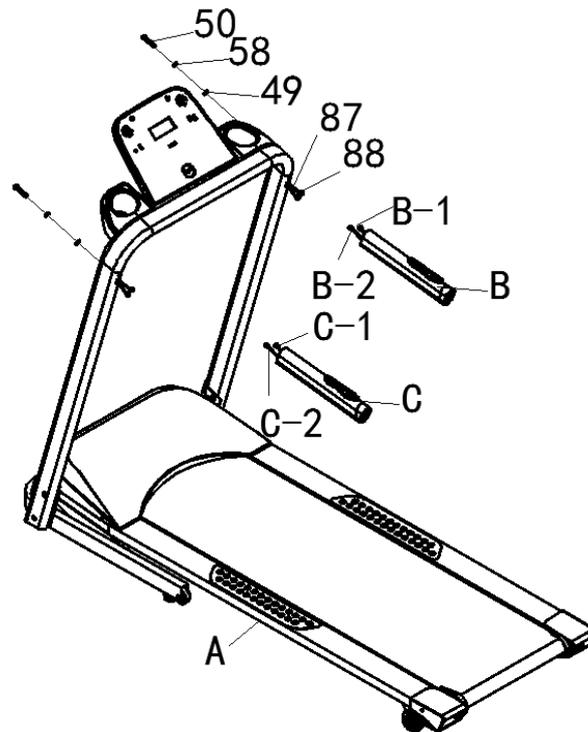


1. Use la llave Allen #5 (11), bloquee el montante vertical (A-2) en el cuadro principal (A-3) con el perno M8 \* 40 (# 45) y la arandela de seguridad (# 60).

2. Use la llave Allen #5 (11), bloquee el montante vertical (A-2) en el cuadro principal (A-3) con el perno M8 \* 20 (# 48) y la arandela de arco (49).



ATENCIÓN: por favor, no dañar los cables cuando se pliega el montante.

**PASO 5**

1. Conecte el cable del sensor (B-1, B-2) del conjunto del manillar (B) con el cable medio de la computadora (83) del cuadro principal (A).
2. Utilice la llave Allen # 5 (11), fije el manillar (B) en el cuadro principal (A) con un perno M8 \* 95 (50), una arandela de resorte (58) y una arandela de arco (49).
3. Conecte el cable del sensor (C-1, C-2) del conjunto del manillar (C) con el cable medio de la computadora (87, 88) del cuadro principal A.
4. Utilice la llave Allen #5 (11), fije el manillar (C) en el cuadro principal (A) con un perno M8 \* 95 (50), una arandela de resorte (58) y una arandela de arco (49).



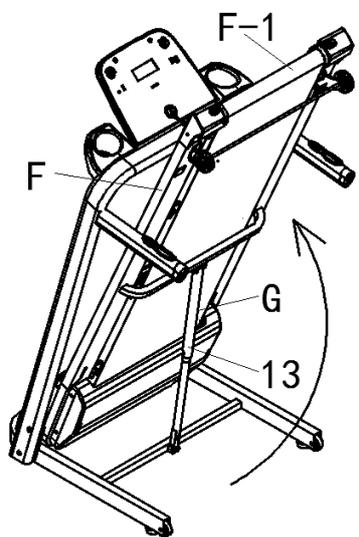
**ATENCIÓN:** por favor, no dañe los cables cuando se pliega el montante.



**ATENCIÓN:** Por favor, no encienda el dispositivo hasta asegurarse de que todos los pasos anteriores hayan sido completados y que todos los tornillos estén bien apretados. Lea también las siguientes instrucciones antes de operar la cinta de correr.

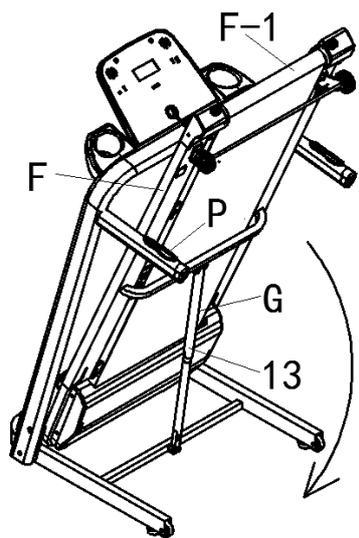


## PARA PLEGAR



1, Mantenga presionado los lugares F y F1, y levante el cuadro principal como indica la dirección de la flecha hasta que escuche el sonido del cilindro (13).

## PARA DESPLEGAR



2. Mantenga presionado los lugares lugar F1 & P, patee con el pie el cilindro (13) en la zona G, y empuje la plataforma hacia abajo a la posición F, entonces el marco principal se reducirá automáticamente.



Tamaño (mm)	1630*680*1305 MM	Energía	Como solicitado
Tamaño plegable (mm)	855*680*1475 MM	Potencia máxima de salida	Como solicitado
Tabla de correr (mm)	1260*420 MM	Corriente de entrada	Como solicitado
Peso neto	54 KG	Niveles de inclinación	0-12%
Peso maximo	110 KG	Velocidad	1.0-16 KM/H
1 Pantalla lcd	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO e INCLINACION		

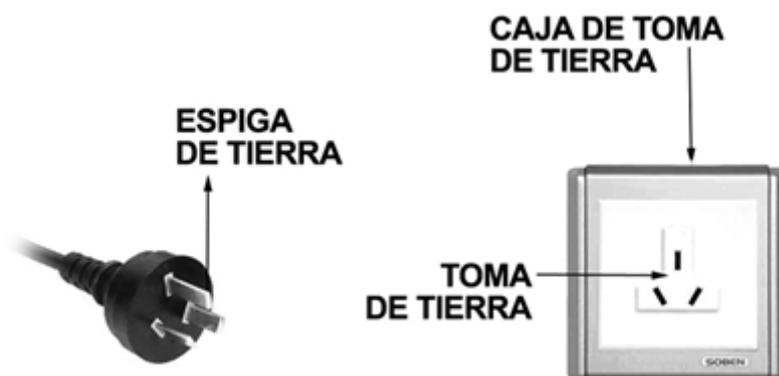
## METODOS DE TIERRA

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.





## DISPLAY DE LA PANTALLA

- 1.** Ventana "TIME": muestra el tiempo de ejercicio. Contando de 0:00 a 99:59, cuando llega a 99:59, la velocidad de la cinta de correr se reducirá lentamente. Una vez que la cinta de correr se detiene por completo, la unidad pasará al estado STANDBY después 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 de correr se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.
- 2.** "DIS": muestra la distancia de ejercicio. Contando de 0.0 a 99.9, cuando llega a 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 de correr se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.
- 3.** Ventana "SPEED": 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 / INCL": Muestra los datos de pulso del corredor. Cuando el corredor agarra el pulso de la mano, 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). Si no hay datos de pulso, mostrará el nivel de inclinación actual y el rango es 0-12%.
- 5.** Ventana "CAL". Muestra las calorías del corredor. Contando de 0 a 999, cuando llegue a 999, la pantalla se reiniciará a 0 y el recuento comenzará de nuevo de 0 a 999. Contando desde el objetivo hasta 0, cuando llega a 0, la velocidad de la cinta de correr también disminuirá lentamente. Después de que la cinta de correr se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.



## FUNCIONES DE LA TECLAS

- 1.** Tecla "PROGRAM": cuando la máquina para correr está en modo de espera, presione esta tecla 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 autoconfigurado por el usuario).
- 2.** Tecla "MODE": presione esta tecla 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, "1.0" es el modo de cuenta regresiva de distancia, "50" es el modo de cuenta regresiva de calorías). Cuando elige cada modo, puede presionar la tecla de velocidad o la tecla de inclinación para establecer los datos de la cuenta regresiva del objetivo, luego de eso, presione la tecla START para iniciar la caminadora.
- 3.** Tecla "START": cuando la unidad está encendida y la llave de seguridad está conectada a la consola, al presionar esta tecla puede encender la máquina para correr.
- 4.** Tecla "STOP": cuando ejecute la cinta de correr, presione esta tecla en cualquier momento para detener la cinta de correr y devolver todos los datos a 0.
- 5.** "SPEED+", "SPEED-": después de encender la máquina para correr, presione "SPEED +", "SPEED-" para ajustar la velocidad y el rango de ajuste de velocidad es de 0.1 km cada vez. Al presionar el botón "SPEED +" o "SPEED-" durante más de 0,5 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.
- 6.** "INCLINE+", "INCLINE-": después de encender la máquina para correr, al presionar "INCLINE +", el botón "INCLINE-" puede ajustar el nivel de inclinación y el rango de ajuste de velocidad es de 1 sección cada vez. Al presionar el botón "INCLINE +" o "INCLINE-" durante más de 0,5 segundos, el nivel de inclinación aumentará o disminuirá continuamente.
- 7.** "SPEED: 3, 6, 9, 12": tecla de acceso rápido. Puede hacer un ajuste rápido de la velocidad presionando estas teclas.
- 8.** "INCLINE: 3, 6, 9, 12": tecla de acceso rápido. Puede hacer un ajuste rápido de la inclinación presionando estas teclas.
- 9.** Pantalla de distancia total: en estado STANDBY, presione SPEED + y SPEED- durante aproximadamente 3 segundos, los datos de distancia total se mostrarán en la ventana TIME, y el rango será 0-9999 KM. Cuando sea 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 STAND BY.



## PUESTA EN MARCHA RÁPIDAMENTE (MANUAL)

1. Encienda el interruptor de encendido y luego conecte la llave de seguridad a la computadora.
2. Presione la tecla START, el sistema ingresará en una cuenta regresiva de 3 segundos, el zumbador hará el sonido "Bi" y la ventana SPEED comenzará a contar hacia atrás, luego de 3 segundos la velocidad se ejecutará en 1.0km / hora.
3. Después de la puesta en marcha, puede usar las teclas SPEED+, SPEED- para ajustar la velocidad hacia arriba o hacia abajo.

## LA OPERACIÓN DURANTE EL PROCESO DE EJERCICIO

1. Al presionar la SPEED- disminuirá la velocidad de funcionamiento.
2. Al presionar la SPEED+ aumentará la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar INCLINE- disminuirá el nivel de inclinación.
4. Al presionar INCLINE+ aumentará el nivel de funcionamiento.
5. Al presionar STOP reducirá la velocidad hasta que la máquina para correr se detenga.
6. 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, presione el botón START, la cinta comenzará a correr desde la velocidad de 1.0km / h y la inclinación del nivel "0". Las otras ventanas también comenzarán a contar desde "0", presionar "INCLINE +", "INCLINE-", "SPEED +", "SPEED-" para cambiar la inclinación y la velocidad.
2. Ajuste la HORA (TIME), cuando la máquina para correr esté en el modo de espera, presione el botón "MODE" para ingresar al modo de cuenta regresiva, la ventana de TIME mostrará "15:00" y brillará. Presione "INCLINE +", "INCLINE-", o "SPEED +", "SPEED-" para configurar el tiempo que necesita. El rango de configuración es 5: 00-99: 00.
3. En el modo de cuenta regresiva TIME, presione la tecla "MODE" para ingresar al modo de cuenta regresiva de distancia, la ventana DISTANCE mostrará "1.0" y brillará. Presione "INCLINE +", "INCLINE -", o "SPEED +", "SPEED-" para configurar la distancia que necesita. El rango de configuración es 0.5-99.9.
4. En el modo de cuenta regresiva DISTANCE, presione el botón "MODE" para entrar en el modo de cuenta regresiva de calorías, la ventana CAL mostrará "50" y brillará. Presione "INCLINE +", "INCLINE-" o "SPEED +", "SPEED-" para configurar las calorías que necesita. El rango de configuración es 10-999.
5. Cuando finalice la configuración, presione la tecla "START" y la caminadora se ejecutará después de 3 segundos. Presione "INCLINE +", "INCLINE-", "SPEED +", "SPEED-" para ajustar la velocidad y la inclinación; presione el botón STOP, la cinta de correr se detendrá.



## PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

Esta caminadora tiene 12 programas preestablecidos. En el modo de espera, presione el botón "PROGRAM", la ventana SPEED mostrará P1-P12. Después de elegir el programa que necesita, la ventana TIME parpadeará y mostrará la hora preestablecida 10:00, presione "INCLINE +", "INCLINE-", "SPEED +", "SPEED-" para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. Presione el botón "START" para iniciar el programa preestablecido. El programa preestablecido está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio = el tiempo de ajuste / 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 "INCLINE +", "INCLINE-", "SPEED +", "SPEED-" para cambiar la INCLINACIÓN y VELOCIDAD según lo necesite. Pero cuando el programa entra en la siguiente sección, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", la velocidad y la inclinación se convertirán automáticamente en la velocidad y la inclinación del programa predeterminado. Una vez que se completa el programa, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", y la cinta de correr disminuirá la velocidad lentamente hasta FINALIZAR. Después de 5 segundos, la cinta de correr 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	
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2	
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2	
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2	
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3	
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2	
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3	
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1	
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3	
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1	
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2	
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3	
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2	
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3	
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3	
P11	VELOCIDAD	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2	
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3	
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4	
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3	



## PROGRAMA DEL USUARIO

U1, U2, U3: además de los 12 programas preestablecidos, también puede configurar otros 3 programas de usuario para los programas que necesite: U1, U2, U3.

### **1. Configuración de los programas del usuario:**

En estado de espera, presione el botón "PROGRAM" hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), luego presione el "MOD0" para ingresar al ajuste. Para la primera sección de tiempo, presione "SPEED +", "SPEED -" para establecer la velocidad, y presione "INCLINE +", "INCLINE -" para establecer la inclinación. Presione "MODE" 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. No se perderá debido a la desconexión.

### **2. Puesta en marcha del programa del usuario:**

A. En estado de espera, presione "PROGRAMAR" hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), configure el tiempo de funcionamiento que necesita y presione la tecla "START" para iniciar la máquina para correr.

B. Después de configurar los programas del usuario y el tiempo de funcionamiento, presionar la tecla START puede iniciar la cinta de correr inmediatamente.

### **3. Explicación de la configuración del programa del usuario:**

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



## PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO (HRC)

TABLA HRC

### HP1

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

L-H: El rango de pulso ajustable (de bajo a alto)

1. Cuando la cinta esté encendida, presione la tecla "PROGRAM" hasta que la ventana de velocidad muestre "HRC". La velocidad más alta es 10.0km / h o 6 mph (NOTA: presione el botón "START" cuando la ventana muestre HRC, el programa automáticamente proporcionará el parámetro: 30 años, pulso: 114).
2. Al presionar la tecla "MODE" 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 (El cuadro HRC dará los detalles para referencia).



## GUIA DE USO

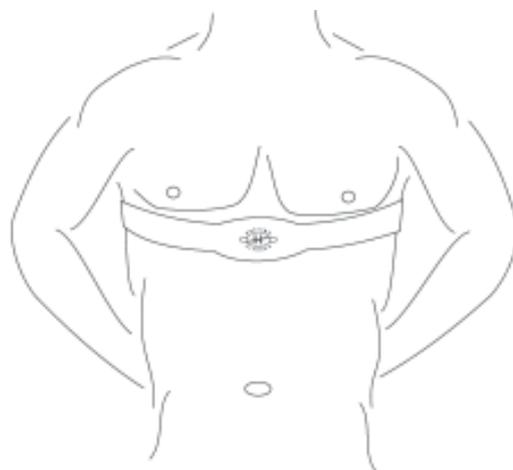
3. Presione la tecla ENTER nuevamente para guardar la edad, la computadora ofrecerá un pulso adecuado en la ventana como referencia. Los usuarios también pueden elegir el pulso a través del botón "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -"; el rango ajustable es 84-195 (el cuadro HRC dará los detalles para referencia).
4. Después de elegir la edad y el pulso, presione la tecla MODE nuevamente para ingresar al sistema de configuración de tiempo. El tiempo predeterminado es 10:00. Los usuarios pueden presionar los botones "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" para cambiar la hora; el rango ajustable es 10:00-99:00
5. Presione la tecla "MODE" para ingresar al sistema de inicio o presione "START" directamente para iniciarlo.
6. Bajo el programa HRC, los usuarios pueden presionar los botones "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" 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 cámbielo usted mismo. 1 minuto más tarde, el sistema aumentará automáticamente el rango de velocidad de 0,5 km o 0,5 millas de acuerdo con su pulso. Si cuando se trata de 10 km / h o 6 mph, aún no puede alcanzar su objetivo, el sistema aumentará el nivel de inclinación (un nivel cada vez) para el objetivo. Cuando se trata del objetivo de los usuarios, la velocidad y el nivel de inclinación no cambiarán.



**ATENCIÓN:** Para el programa HRC debe usar cinturón de pecho para evaluar su ritmo cardíaco. Asegúrese de que el cinturón para el 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
INCLINACIÓN (%)	0	0	0-12%	0-12%
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 "PROGRAM" 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 COMPROBADOR DE FAT/GRASA),

Presione "SPEED +", "SPEED -" para configurar F-1 ---- F-4 (consulte el siguiente cuadro), luego presione "MODE" 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 cuerpo 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 entre 25 y 29, significa sobre-peso, si es mayor de 30, significa obesidad. (Los datos son solo 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.



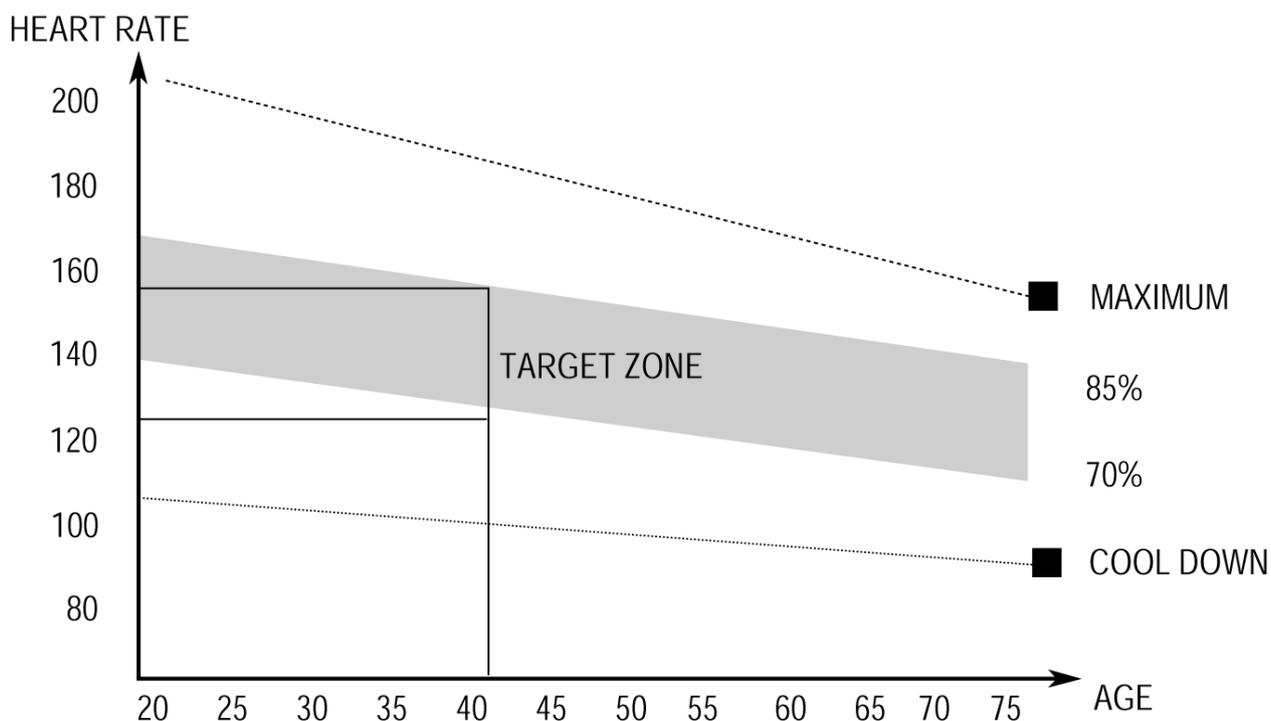
# INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

## 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 tirar 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.



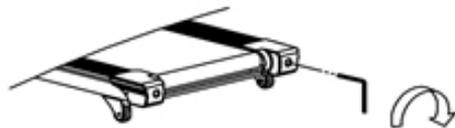
## MANTENIMIENTO

### 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.

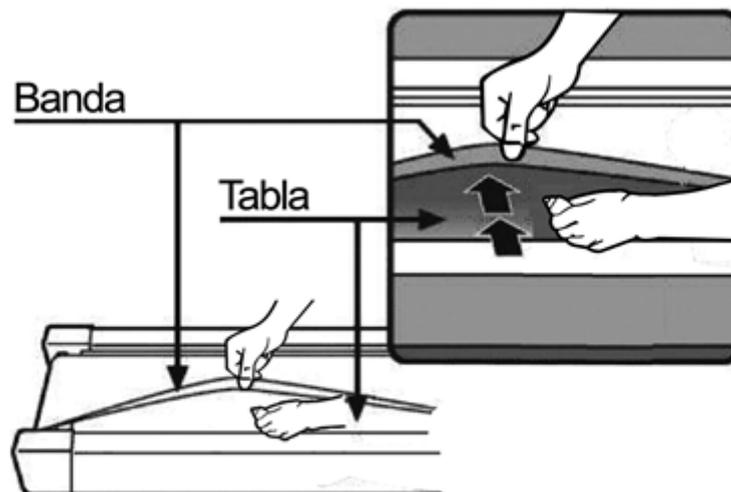
Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie el interior cuidadosamente.

## 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 muestra nada en la consola después de que se inicia la alimentación:

La razón probable es que el cable desde la consola al panel de control inferior no está bien conectado o el transformador esté quemado. Quite los tubos 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, reemplace por nuevos cables o transformadores.

**2.** E01 –Falla de 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 – Estallido de choque de protección:

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 vuelva a conectar bien los cables del motor.

**4.** E03 –No hay señal del sensor:

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 DC funciona bien o si el cable del motor está bien conectado. Si no, conéctelo bien o cambie por un motor nuevo.

**5.** E04 –Falla de inclinación:

Compruebe si el cable VR del motor inclinado está bien conectado, vuelva a conectar el enchufe del cable VR. Compruebe si el cable de AC del motor inclinado está bien conectado, conecte el cable de AC del motor inclinado con la posición correcta de la placa de control. Compruebe si los cables de conexión del motor están rotos, si es así, realice el cambio con cables nuevos o un nuevo motor inclinado. Presione el botón de la placa de control inferior para volver a trabajar después de que todas las comprobaciones estén bien hechas.



## GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS

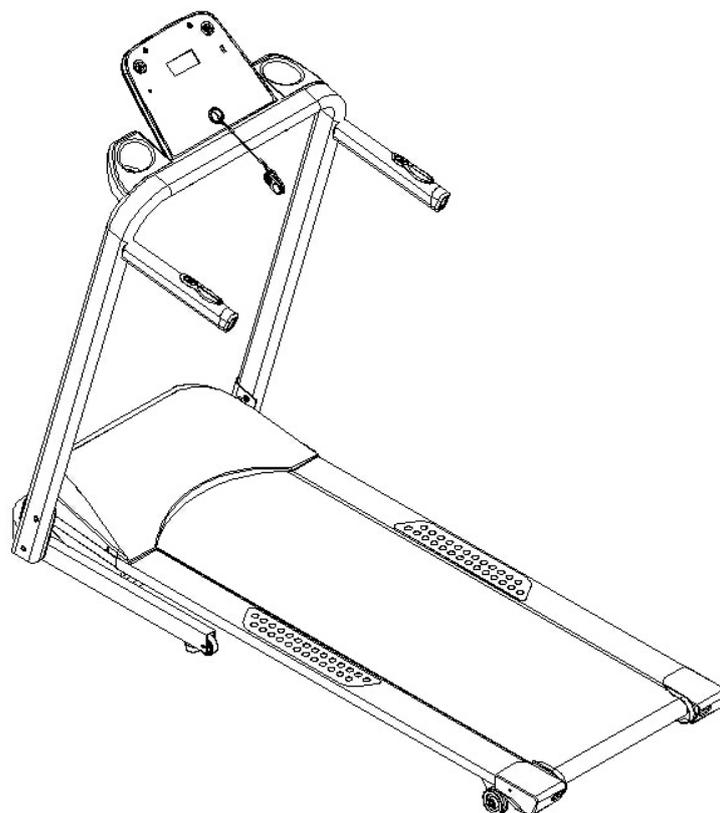
### 6.E05— Protección contra sobrecarga de corriente:

La razón probable es que el peso del usuario está por encima del límite de carga y cause demasiada corriente, por lo que la unidad inicia el sistema de autoprotección. Si una determinada parte de la cinta está atascada, también puede causar que el motor no pueda girar, la carga esté por encima del límite y la corriente sea demasiada. Ajuste bien la cinta de correr y vuelva a encender la unidad. Además, verifique si el motor tiene el sonido de corriente de sobrecarga u olor a quemado, si es así, cambie el motor por uno nuevo. Compruebe si el tablero de control tiene el olor a quemado, si es así, cambie el tablero de control por uno nuevo. Verifique si el voltaje es normal o muy bajo, haga una nueva prueba con el voltaje correcto.

### 7.E06— Fallo 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 de DC esté en circuito abierto.

**8.** Si el motor no gira después de presionar el botón START, compruebe si los cables del motor están rotos, los fusibles del tablero de control inferior están dañados o se han caído, 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, los fusibles del tablero de control están bien, si no, vuelva a armarlo o cambie la pieza por una nueva. Verifique si el motor se está aflojando, y conecte bien los cables del motor. Utilice el multímetro para comprobar si el IGBT de la placa de control inferior está fundido, 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.

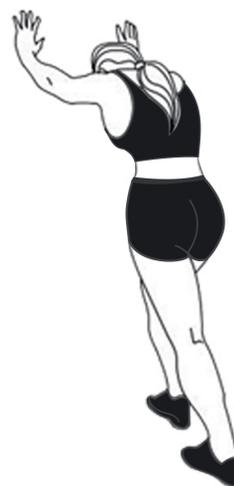


## TOQUE DEL PIE

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.

