

# FITAGE

GE-221



# CUIDADO

---

Lea atentamente las instrucciones antes de usar este equipo. Conserve este manual para utilizarlo com referencia futura:

---

- Abróchese siempre la llave de seguridad a la ropa antes de utilizar el equipo. Si la cinta de pronto aumenta de la velocidad debido a una falla electrónica o la velocidad es inadvertidamente mayor, la cinta detendrá cuando la llave de seguridad sea removida de la consola. Por favor, no deje la llave de seguridad en la cinta para así evitar el uso incorrecto de otras personas.
- Nunca arranque el equipo al estar parado en la banda. Después de conectar la alimentación y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse. Siempre paresé sobre los rieles laterales hasta que la cinta esté en movimiento.



IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este equipo. Conserve este manual de referencia futura.

# PROCEDIMIENTO

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella puede ayudarle a determinar la frecuencia del ejercicio, la intensidad (zona objetivo del corazón) y el momento apropiado según su edad y condición física. Si siente dolor u opresión en el pecho, un latido irregular del corazón, dificultad para respirar, sensación de mareo o tiene alguna molestia mientras se ejercita, PARE INMEDIATAMENTE! Consulte a su médico antes de continuar.
- Asegúrese de que todos los tornillos y las tuercas estén bien ajustados.
- Ubique el equipo sobre una superficie limpia, plana y nivelada. No coloque la cinta sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con el sistema de ventilación. Asimismo, no coloque la cinta cerca del agua o al aire libre.
- Utilice la ropa adecuada al momento de utilizar el equipo. No use ropa larga y suelta que pueda engancharse en la cinta. Siempre use zapatillas para correr o aeróbicos con suela de goma.
- No utilice el equipo antes de que hayan pasado 2 horas luego de cada comida o 1 hora antes de ellas .
- Este equipo es sólo para adultos.
- No inserte ningún objeto dentro del producto que pueda dañado.

# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

---

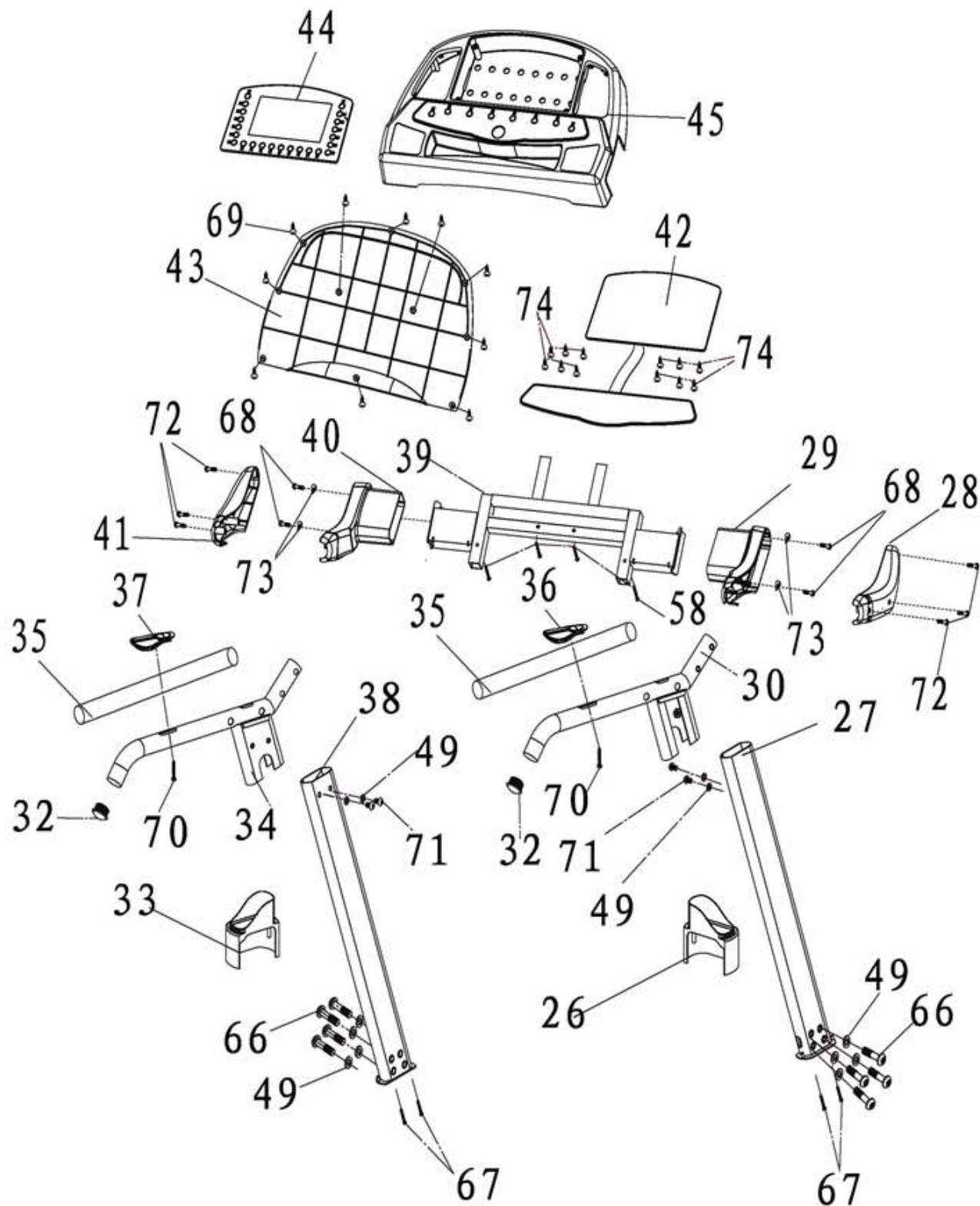
**Conecte el cable de alimentación de la cinta directamente a un circuito con descargar a tierra de 10 amperios.**

---

- Este producto debe estar conectado a un toma con descarga a tierra. Si hay alguna rotura, la tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica para así reducir el riesgo de electrocución.
- Coloque la cinta en una superficie despejada y nivelada. No coloque la cinta sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con el sistema de ventilación. Asimismo, no coloque la cinta cerca del agua o al aire libre.
- Coloque cinta de modo que el enchufe de la pared esté visible y accesible.
- Nunca encienda el equipo estando de pie en la banda. Después de haberlo encendido y de haber ajustado el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse. Párese siempre sobre los rieles laterales hasta que la cinta esté en movimiento.
- Utilice la ropa adecuada al momento de utilizar el equipo. No use ropa larga y suelta que pueda engancharse en la cinta. Siempre use zapatillas para correr o aeróbicos con suela de goma.
- Siempre desenchufe el cable de alimentación antes de remover la cubierta del motor.
- Mantenga a los niños pequeños alejados del equipo durante su uso.
- Sosténgase siempre del pasamanos al iniciar cada ejercicio hasta sentirse cómodo y seguro.
- Abróchese siempre la llave de seguridad a la ropa antes de utilizar el equipo. Si la cinta de pronto aumenta la velocidad debido a una falla electrónica o la velocidad es inadvertidamente mayor, la cinta detendrá cuando la llave de seguridad sea removida de la consola.
- Cuando la cinta no se utilice, el cable de alimentación debe ser desconectado y la llave de seguridad removida.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional de la salud. Él o ella puede ayudar a establecer la frecuencia de ejercicio, la intensidad (zona objetivo del corazón) y el tiempo adecuado para su edad y condición. Si siente dolor u opresión en el pecho, un latido irregular del corazón, dificultad para respirar, sensación de mareo o tiene alguna molestia mientras se ejercita, DETÉNGASE! Consulte a su médico antes de continuar.

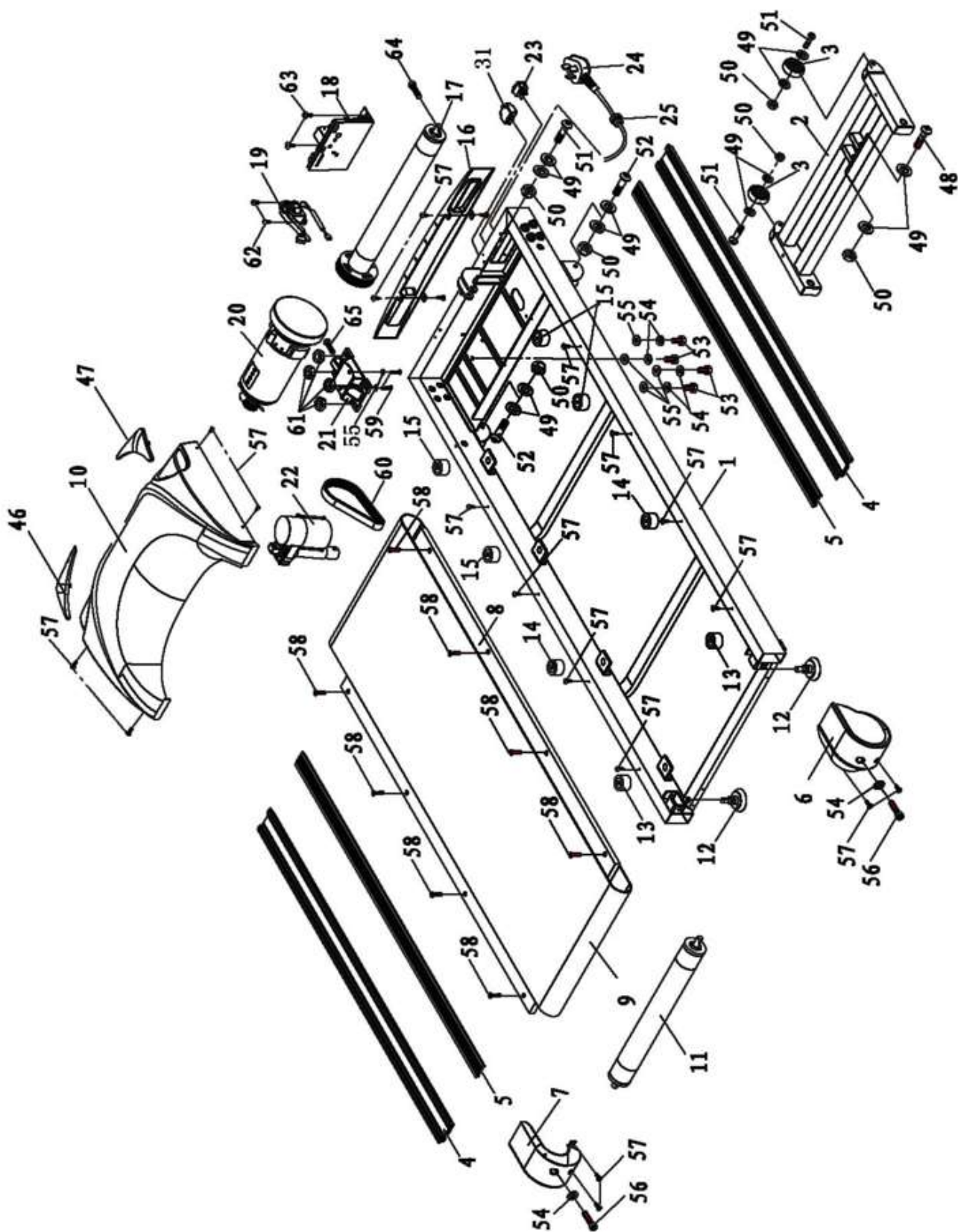


# DIAGRAMA DE LAS PIEZAS





# DIAGRAMA DE LAS PIEZAS



<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
1	CUERPO PRINCIPAL	1	35	ESPONJA	2
2	CUERPO AJUSTABLE	1	36	SENSOR DE PULSO	1
3	RUEDA DE TRANSPORTE	1	37	SENSOR DE PULSO	1
4	RIEL LATERAL	2	38	POSTE IZQUIERDO	1
5	RIEL INTERNO	2	39	COMPUTADORA	1
6	TAPA DERECHA	1	40	CUBIERTA INTERIOR IZQUIERDA	1
7	TAPA IZQUIERDA	1	41	CUBIERTA INTERIOR IZQUIERDA	1
8	TABLA	1	42	COMPUTADORA	1
9	CINTA	1	43	CUBIERTA INFERIOR DE LA COMPUTADORA	1
10	CUBIERTA DEL MOTOR	1	44	PANEL DE LA COMPUTADORA	1
11	RODILLO TRASERO	1	45	CUBIERTA SUPERIOR DE LA COMPUTADORA	1
12	AMORTIGUADOR AJUSTABLE	2	46	CUBIERTA LUMINOSA DERECHA	1
13	AMORTIGUADOR 3	2	47	CUBIERTA LUMINOSA IZQUIERDA	1
14	AMORTIGUADOR 2	2	48	PERNO	1
15	AMORTIGUADOR 1	4	49	ARANDELA	24
16	CUBIERTA DELANTERA DEL MOTOR	1	50	TUERCA DE SEGURIDAD	6
17	RODILLO DELANTERO	1	51	PERNO	3
18	PLACA DE CONTROL	1	52	PERNO	2
19	TRANSFORMADOR	1	53	PERNO	4
20	MOTOR DC	1	54	ARANDELA	8
21	MOTOR DEL CUADRO	1	55	ARANDELA DE RESORTE	6
22	MOTOR DE INCLINACION	1	56	PERNO	2
23	INTERRUPTOR	1	57	TORNILLO	28
24	CABLE DE ALIMENTACION	1	58	PERNO	12
25	ANILLO	1	59	PERNO	2
26	CUBIERTA DELANTERA DERECHA	1	60	CORREA	1
27	POSTE DERECHO	1	61	TUERCA DE SEGURIDAD	4
28	CUBIERTA EXTERIOR DERECHA	1	62	TORNILLO	4
29	CUBIERTA INTERIOR DERECHA	1	63	TORNILLO	6
30	BARANDA DERECHA	1	64	PERNO	1
31	PROTECTOR	1	65	PERNO	1
32	TAPÓN DE LA BARANDA	1	66	PERNO	8
33	CUBIERTA DELANTERA IZQUIERDA	1	67	TORNILLO	4
34	BARANDA IZQUIERDA	1	68	PERNO	4

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
69	TORNILLO	19	72	TORNILLO	6
70	TORNILLO	2	73	ARANDELA CURVA	4
71	PERNO	4	74	TORNILLO	12





## SEGURIDAD ELÉCTRICA

Conecte la ficha del cable de alimentación de la máquina directamente en un tomacorriente de 10 A, de un circuito con toma de tierra.

No cambie la ficha, en caso de ser necesario, esta operación la debe realizar un instalador electricista.

El producto debe tener siempre la estructura conectada a tierra, pues en caso de alguna falla eléctrica, esta conexión proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo de esta forma el riesgo de una descarga eléctrica para el usuario.

No conecte nada en ninguna parte de este equipo o puede llegar a dañarlo.

No conecte la línea a la mitad del cable. No alargue el cable y no coloque ningún objeto pesado sobre el cable ni coloque el cable cerca de fuentes de calor.

Quite la tensión eléctrica cuando el equipo no esté en funcionamiento. Cuando la energía esté cortada, no tire de la línea de alimentación para evitar que el cable se rompa.

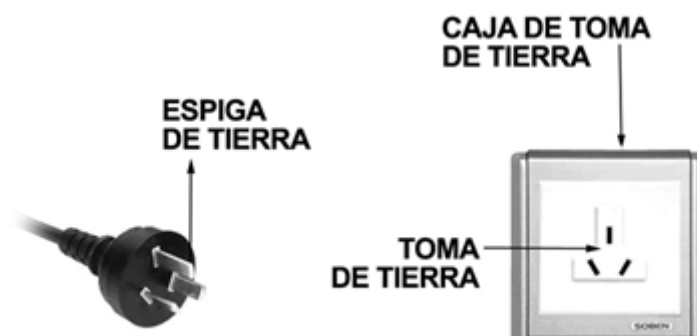
## INSTRUCCIONES DE CABLEADO A TIERRA

Esta cinta debe poseer conexión a tierra, porque en caso de que funcione mal o se rompa, el cable a tierra ofrece un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 220-volt y está equipado con un cable que tiene un conductor para puesta a tierra y tiene una ficha con espiga de tierra que se parece a la ficha ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que la ficha. No utilice ningún adaptador con este producto.

La ficha del equipo, debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. El circuito del tomacorriente debe estar protegido con un protector diferencial con corriente diferencial de 30 mA.

Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra y una ficha con espiga para conexión a tierra. Por favor, asegúrese de que la cinta está conectada a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador de enchufe a tierra para adaptar el cable de alimentación a una toma de corriente sin puesta a tierra.



























## INSTRUCCIONES DE ARMADO

Al abrir la caja se encontrará con las siguientes partes.

			
1. CUERPO PRINCIPAL	27. POSTE DERECHO	28. CUBIERTA PLASTICA DERECHA	30. BARANDA DERECHA
			
42. CONSOLA	34. BARANDA IZQUIERDA	38. POSTE IZQUIERDO	41. CUBIERTA PLASTICA IZQUIERDA
			
33. CUBIERTA IZQUIERDA	26. CUBIERTA DERECHA	66. PERNOS M10*70	71. PERNOS M10*25
			
49. ARANDELA PLANA 10	68. PERNOS M8*52	73. ARANDELA CURVA 08	69. BOLT ST4. 2*12
			
67. PERNOS ST4 2*45	5. #LLAVE ALLEN	6. #LLAVE ALLEN	DESTORNILLADOR

## HERRAMIENTAS DE AJUSTE

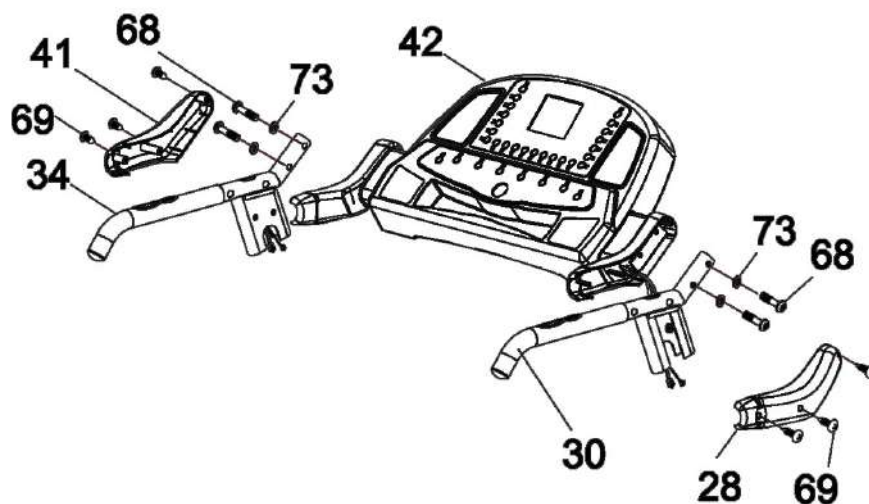
Llave allen **6mm - 1 pcs**

Llave allen **5mm - 1 pcs**

Destornillador **13\*15 - 1 pc**



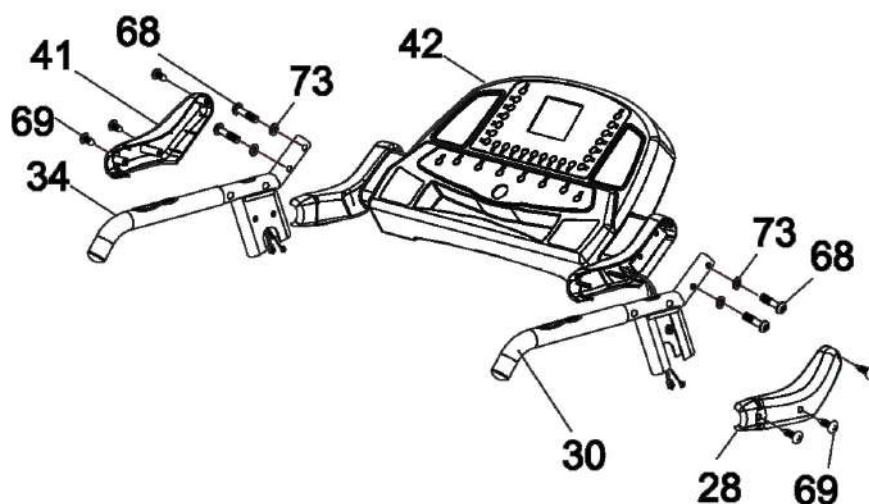
## PASO 1



Conecte los cables de la computadora en la baranda izquierda y derecha (34 y 30). Con los pernos M8\*52 (68) y la arandela (73) para

apretar la baranda izquierda, derecha y la computadora.

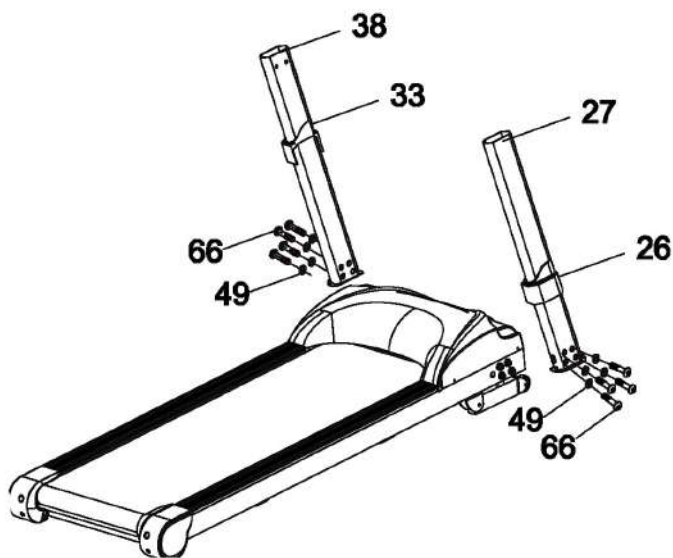
## PASO 2



Para bloquear la cubierta plástica izquierda y derecha utilice el los tornillos ST4.2\*12 (69).

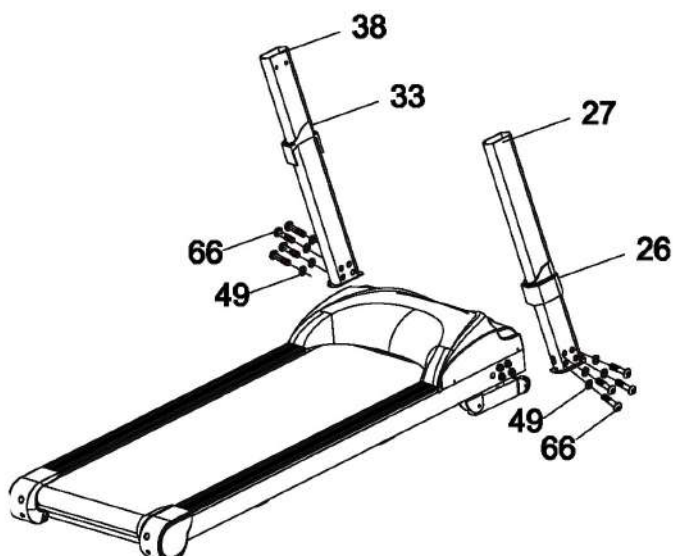


## PASO 3



Inserte las cubiertas izquierda y derecha (33 y 26) en el poste izquierdo y el derecho (38 y 27).

## PASO 4



Inserte el poste izquierdo (38) y el poste derecho (27) en el marco de la base. Conéctelos con los tornillos M10\*70 (66) y las arandelas (49).

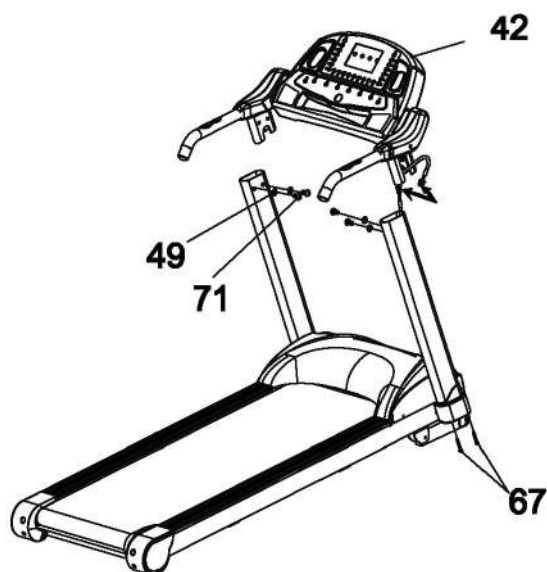
los con los tornillos M10\*70 (66) y las arandelas (49).



NOTA  
No ajuste los pernos en el paso 4.



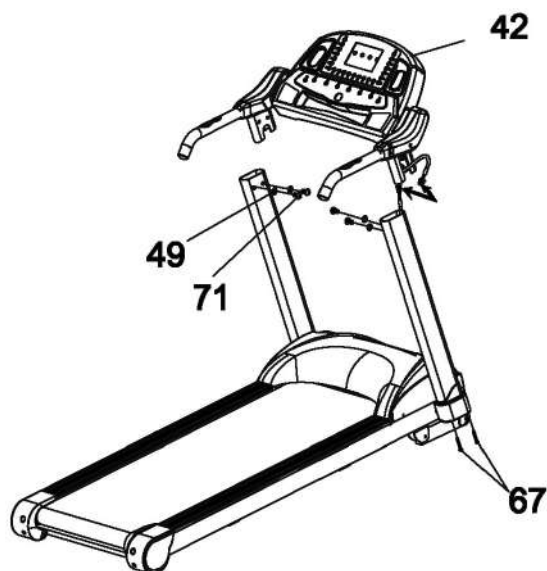
## PASO 5



Conecte el cable derecho de la computadora con el cable del poste derecho. Inserte la computadora en el poste derecho y el izquier-

do. Conéctelos con los tornillos M10\*25 (71) y la arandela plana (49).

## PASO 6



Para ajustar la cubierta derecha y la izquierda utilice los tornillos ST4.2\*45.



NOTA  
Ajuste todos los pernos.



## PRECAUCION

1. No conecte el cable de alimentación hasta haber finalizado por completo el ensamblaje, haber colocado la cubierta del motor y ajustado todos sus pernos.
2. No intente montar la cinta hasta haber leído y seguido las instrucciones y los postes estén unidos al equipo. El incumplimiento de esto puede causar daños al equipo.
3. Esta cinta motorizada es un equipo muy pesado y debe ser manejado con precaución.
4. Los niños no deben ser autorizados para jugar con la cinta o intentar plegar o desplegar el equipo.

## PARÁMETROS TÉCNICOS

Tamaño armada (mm)	1900*870*1335 mm	POTENCIA	Según el país del usuario
Peso neto	105KGS	RANGO DE VELOCIDAD	1–20 Km/h
Tamaño de la banda de transporte (mm)	510*1520	PESO NETO	135KGS
Consola con luz azul	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO e INCLINACION		



## PANTALLA Y BOTONES

1. Ventana "VELOCIDAD": Mostrará la velocidad en un rango que irá de 1.0 a 20 KM/h. En millas: 0.6-11mph.
2. Ventana "INCLINACION/PULSO": Mostrará los niveles de inclinación en un rango de 0 a 20%.
3. Ventana "TIEMPO": Alterna los datos cada 5 segundos y la luz se iluminará. Cuando se muestre el 'TIEMPO', mostrará el tiempo de ejercicio positivamente de 0:00 a 99:59. De 99:59 extendiéndose desde las 0:00 para restablecer, cuenta atrás regresiva desde el tiempo indicado hasta 0:00. Cuando haya llegado a 0:00, la cinta se ralentizará hasta detenerse por completo y mostrará "END" en la pantalla. Después de una parada de 5 segundos, pasará en el modo de espera.
4. Ventana "PULSO": Mostrará el pulso del usuario. Cuando el usuario apoye sus palmas sobre los sensores, el equipo leerá el pulso luego de 5 segundos y mostrará los datos en la pantalla. El rango de pulso es de 50 a 200 hipo/min (los datos son sólo para referencia, no pueden ser tomados como datos médicos.)
5. Ventana "CALORIAS": Mostrará las calorías consumidas por el usuario. Al mostrar el resultado, contará de 0 a 999, a 999 se extenderán al conjunto claro 0; calorías cuando la cuenta regresiva, se realizará la cuenta regresiva a partir de datos en 0, entonces la máquina se detiene sin problemas y mostrar el resultado de "END", entrar en el estado a partir después de 5 segundos.
6. Ventana "DISTANCIA": Mostrará la distancia recorrida por el usuario.,El rango irá de 0:00 a 99:9. Borre el número y se contará a partir de 0:0. Cuando se pone una meta, la pantalla contrará en cuenta regresiva hasta llegar a 0 luego en la pantalla aparecerá "END".



## **FUNCIONES DE LOS BOTONES**

1. **POTENCIA:** Cuando se enciende el equipo y se pulsa el botón POTENCIA, la ventana the tiempo mostrará 70 (70 significa el ajuste del peso, la unidad es KG. Cuando el usuario restablezca y guarde los datos se mostrará el valor de guardado) El usuario puede ajustar la velocidad hacia arriba o hacia abajo y la inclinación hacia arriba o hacia abajo según su propio peso actual. Después de establecer el peso y presionar el botón INGRESAR, pasará al próximo paso.
2. **INGRESAR:** Después de ingresar correctamente el valor y habiendo presionado el botón INGRESAR, entonces entrará en el próximo paso.
3. **SELECCIONAR:** Presionando este botón podrá elegir y configurar el tiempo de ejercicio y el programa: "15:00", "1.0", "50", "P1> P2> P3-> P4-> P5-> P6-> P7-> P8-> P12 P9-> P11-> P10-> - P15> P14-> P13-> -> U1> U2> U3> HRC" ("0:00" es el modo manual, 15: 00 "es el modo de cuenta regresiva,"1.0" es la distancia en cuenta regresiva, "50"es el modo de cuenta regresiva para las calorías, P1-P15 es un programa de sistema de fijación, U1, U2, U3 son programas de autoajuste. HRC es el programa de control de la frecuencia cardíaca).
4. **ON/OFF:** Este es un botón complejo. Cuando el usuario elija el programa del sistema o bien después de establecer el tiempo de ejercicio, a continuación, deberá presionar el botón ON/OFF y el sistema comenzará una cuenta regresiva de tres segundos. Luego se oirá un sonido y la ventana de velocidad comenzará una cuenta regresiva. La cinta arrancará en tres segundos. Cuando la cinta está funcionando, el botón puede controlar la pausa o el reajuste. Cuando la cinta se haya detenido, la inclinación y la velocidad sea 0, las calorías, el tiempo y la distancia hayan dejado de contar, entonces seguirá contando cuando el usuario siga corriendo.
5. **PAUSA:** Pausa el estado actual, cuando se pulse el botón ON/OFF, volverá al estado anterior.
6. **VELOCIDAD +/- :** Establece la cuenta por defecto para ajustar la velocidad cuando la cinta se haya iniciado. El intervalo es de 0.1km/hypo por kilómetro. Al pulsar este botón por más de 0,5 segundos incrementará o disminuirá rápidamente.
7. **INCLINACION +/- :** Establece la cuenta por defecto para ajustar la inclinación cuando la cinta se haya iniciado. El intervalo es de 1/hypo en los niveles. Al pulsar este botón por más de 0,5 segundos subirá o bajará rápidamente.
8. **2% - 20%:** Son los botones de acceso directo para la inclinación.
9. **1km/h - 18km/h:** Son los botones de acceso directo para la velocidad. Con ellos usted podrá establecer la velocidad deseada rápidamente.
10. Cuando la cinta se encuentre en modo reposo, pulse al mismo tiempo VELOCIDAD + e INCLINACION + durante 3 segundos. Usted escuchará un"BIP" y, a continuación, los cambios entre el kilómetro y Mile finalizarán.





## ENCENDIDO RÁPIDO (MANUAL)

1. Encienda el interruptor de potencia, conecte el imán de la llave de seguridad a la consola.
2. Pulse ON/OFF y el sistema comenzará en tres segundos la cuenta regresiva. Escuchará un sonido y la ventana de tiempo mostrará un cuenta regresiva. La velocidad se iniciará a 1.0km/hour después de 3 segundos.
3. Después de la puesta en marcha, podrá incrementar o disminuir la velocidad.

## EL USO MIENTRAS SE EJERCITA

1. Presionando VELOCIDAD - la velocidad disminuirá.
2. Presionando VELOCIDAD + la velocidad aumentará.
3. Presionando INCLINACION - la inclinación disminuirá.
4. Presionando INCLINACION + la inclinación aumentará..
5. Presione PAUSE reducirá hasta detenerse por completo.
6. Cuando el usuario mantenga las palmas de sus manos apoyados sobre los respectivos sensores por más de 5 segundos, se mostrarán los datos del pulso.

## MODO MANUAL

1. Si usted no ha hecho ningún ajuste y pulsado el botón ON/OFF directamente, la cinta comenzará a contar desde la velocidad de 1.0 kilometros por hora. Las demás ventanas comenzarán a contar por defecto, presione INCLINACION +/- para modificar la inclinación o VELOCIDAD +/- para modificar la velocidad.
2. Establezca el tiempo. Presione SELECCIONAR para entrar en cuenta regresiva del tiempo. La ventana mostrará un "15:00" brillante. Pulse el botón INCLINACION +/- o VELOCIDAD +/- para ajustar el tiempo a lo que usted necesite. El rango de ajuste es de 10:00 a 99:00. La ventana de PROGRAMA mostrará una "T".
3. En modo de ajuste del TIEMPO, pulse el botón "SELECCION" para entrar en la cuenta regresiva de la DISTANCIA. La ventana de distancia mostrará un "1.0" brillante. INCLINACION +/- o VELOCIDAD +/- para ajustar la distancia a lo que usted necesite. El rango de ajuste es de 0,5 a 99.9. La ventana de PROGRAMA mostrará una "D".
4. Para configurar las calorías, pulse "SELECCIONAR" para entrar en la cuenta regresiva de las calorías. La ventana de CAL mostrará un "50" brillante. INCLINACION +/- o VELOCIDAD +/- para ajustar las calorías a lo que usted necesite. El rango de ajuste es de 10 a 999. La ventana de PROGRAMA mostrará una "C".
5. Cuando haya terminado con los ajustes, presione "ON/OFF" para poner en marcha la cinta. Esta arrancará después de 3 segundos. pulse INCLINACION +/- o VELOCIDAD +/- para ajustar la velocidad y la inclinación. Pulse pausa y la cinta se detendrá.



## **PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERIOR**

Pulse el botón "PROGRAM" y la ventana "CAL / PULSE" mostrará P1-P15 para elegir el programa que desee. Establezca el tiempo de marcha y, a continuación, la ventana de tiempo brillará. Mostrará el ajuste avanzado del tiempo 10:00. Pulse INCLINACION +/- o VELOCIDAD +/- para establecer el tiempo de ejercicio que usted desee. Presione "ON" para iniciar el programa de instalación interior. Este programa está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio es igual a 10. Cuando el sistema entre en la sección siguiente hará tres Bip-Bip y la velocidad se cambiará de acuerdo con el programa de ajuste. Luego pulse y pulse INCLINACION +/- y VELOCIDAD +/- para cambiar la inclinación y la velocidad. Cuando el programa entre en la siguiente sección, volverá a la velocidad y a la inclinación actual y ejecutará el programa uno. el sistema hará tres Bip-Bip y cambiará automáticamente hacia el programa manual.

## **DE EJERCICIOS DEL PROGRAMA**

Cada programa se divide en 10 grados para el tiempo de ejercicio y cada intervalo de tiempo tiene la velocidad y la inclinación en consecuencia.



## TABLA 1 KILOMETROS

PROGRAMA		INTERVALOS DE TIEMPO									
		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
P13	VELOCIDAD	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3



**TABLA 2 MILLAS**

PROGRAMA		INTERVALOS DE TIEMPO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDAD	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3



## PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO (HRC)

TABLA HRC

### HP1

EDAD	BPM		
	H	DEFECTO	L
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

EDAD	H	DEFECTO	
		L	L
35	35	111	111
36	36	110	110
37	37	110	110
38	38	109	109
39	39	109	109
40	40	108	108
41	41	107	107
42	42	107	107
43	43	106	106
44	44	106	106
45	45	105	105
46	46	104	104
47	47	103	103
48	48	103	103
49	49	103	103
50	50	102	102
51	51	101	101
52	52	101	101
53	53	100	100
54	54	100	100
55	55	99	99
56	56	98	98
57	57	98	98

EDAD	H	DEFECTO	
		L	L
58	154	97	97
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. En el estado de inicio, pulse el botón "PROGRAM" hasta a ventana "matriz" que muestra HRC (programa de control de la frecuencia cardíaca). El programa tiene una velocidad máxima de 10.0 km/h (6 mph).

Nota: Si pulsa el botón ON-OFF estando en la interfaz HRC, el sistema le recomendará un programa (Edad 30 años, objetivo cardíaco de 114) para el usuario.

2. Pulse el botón "MODE" para configurar la edad. El "TIEMPO" mostrará de forma predeterminada la edad de 30 años. Pulse el botón INCLINACION +/- VELOCIDAD +/- para ajustar la edad. El rango de edad es de 15 a 80 años.

3. Pulse el botón "MODE" para configurar el pulso. El sistema mostrará unos datos predeterminados en la ventana de PULSO de acuerdo a la edad ingresada por el usuario. Pulse el botón INCLINACION +/- VELOCIDAD +/- para ajustar el pulso. El rango es de 84 a 195.

4. Pulse el botón "MODE" para configurar el tiempo. La ventana de "TIEMPO" mostrará el tiempo de predeterminado de 10:00. Pulse el botón INCLINACION +/- VELOCIDAD +/- para ajustar el tiempo de ejecución. El rango va de 10:00 a 99:00.

5. Pulse el botón "ON-OFF" después de terminar todos los parámetros de configuración.

6. En el estado de HRC, si presiona ON-OFF si haber establecido ningun valor, el sistema aplicará una velocidad e inclinación acorde al pulso predeterminado.

7. En el estado de HRC, puede presionar INCLINACION +/- VELOCIDAD +/- para ajustar la velocidad y la inclinación. Pero el sistema modificará la velocidad y la inclinación para hacer que su pulso se acerque al pulso establecido por defecto.

8. Es el estado de calentamiento unos minutos después de comenzado el ejercicio, el sistema no modificará la velocidad y la inclinación de forma automática, sólo se modificará mediante el ajuste manual. Unos minutos más tarde, el sistema añadirá 0,5 kilómetros/h a la velocidad de acuerdo con a su pulso. Si todavía no está cerca de llegar al objetivo al alcanzar la velocidad más rápida, el sistema añadirá pendiente con un nivel por vez para acercar su pulso al objetivo



## PROGRAMAS DEL USUARIO

U1, U2, U3, además de los 15 programas preestablecidos, también están establecidos otros 3 programas del usuario según las necesidades del usuario: U1, U2, U3.

### 1. Sintonizador de los programas del usuario

Pulse el botón "PROGRAM" hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3). A continuación presione "MODO" y luego accederá a la configuración de la instalación por primera vez. VELOCIDAD +/- es para cambiar la velocidad e INCLINACION +/- es cambiar la pendiente. Pulse el botón "MODE" para dar por completa la primera instalación. Luego entre a la instalación por segunda y así hasta completar las 10. Los datos serán guardados sin perderse debido a la alimentación hasta la próxima vez que se restablece.

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

A. Presione el botón "PROGRAM " hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3). Establezca el tiempo de ejecución requerido y pulse el botón "ON-OFF"

B. Después de haber completado el programa del usuario, presione el botón "ON-OFF" que funcionará también.

### 3. Instrucciones de instalación del programa del usuario.

El programa divide cada ejercicio en diez períodos. La cinta no podrá arrancar hasta que la velocidad, la inclinación y el tiempo de los diez períodos se hayan realizado.

## RANGO DEL PROGRAMA

	PROGRAMA	COMIENZA	RANGO SETEADO	RANGO DISPLAY
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	10:00-99:00	0:00—99:59
INCLINACIÓN (%)	0	0	0-20	0-20
VELOCIDAD (K/h)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
DISTANCIA (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSO (hypo/min)	P	N/A	N/A	60-200
CALORIAS (THERM)	0	50	10-999	0—999





## **FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD**

Tire de la cuerda de seguridad. Luego la cinta se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas mostrarán "???", el equipo emitirá tres Bips-Bips y la cinta disminuirá la velocidad hasta quedar detenida. Conecte el extremo del imán de la llave de seguridad a la computadora y la cinta retomará la marcha.

## **CORTE DE LA ENERGÍA**

Usted puede cortar la energía de alimentación en cualquier momento. El equipo no se dañará.

## **PRECAUCIÓN**

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta en el inicio de una sesión y que se aferre a los pasamanos hasta que sentirse cómodo y familiarizado con la cinta.
2. Conecte el extremo del imán de la llave de seguridad en la consola y abroche el extremo opuesto a su ropa.
3. Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón PAUSE o tire de la llave de seguridad. A continuación, la cinta se detendrá inmediatamente.



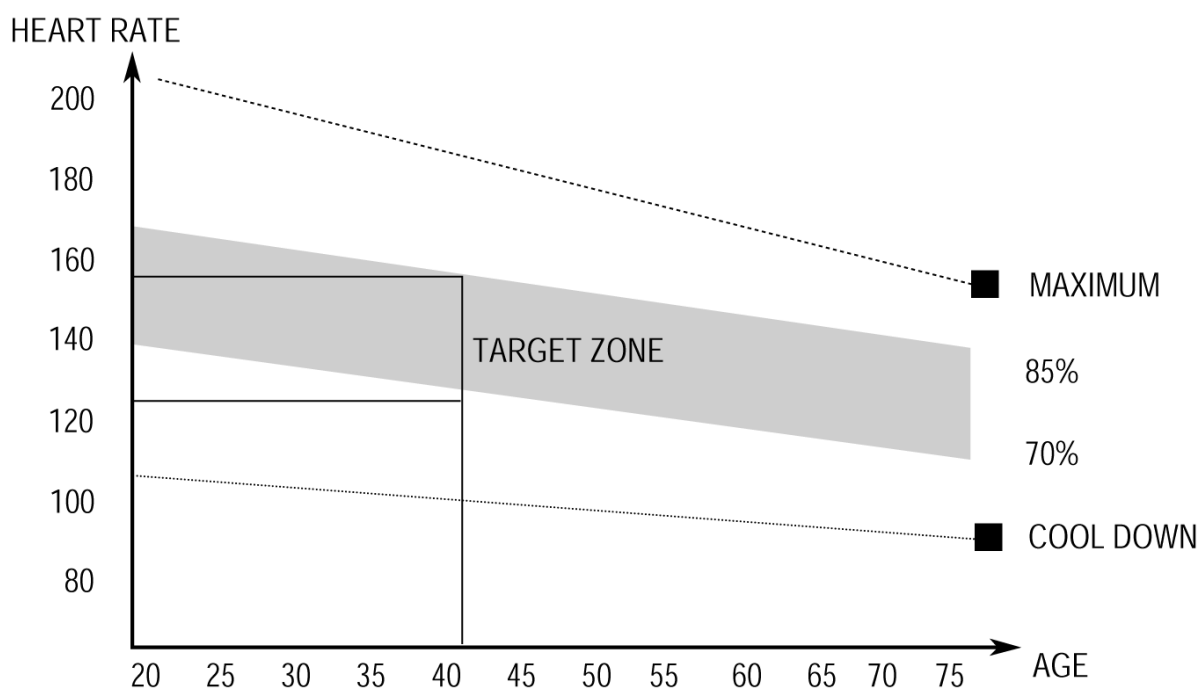
# INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

## 1. LA 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, DETÉNGASE.

## 2. LA 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.



**Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos aunque la mayoría de las personas comienzan a partir de unos 15-20 minutos.**



## **3. LA 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.



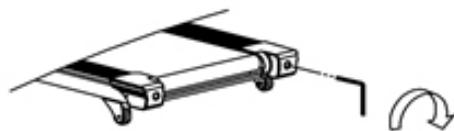
# MANTENIMIENTO

## 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 DERECHA



Si la banda de movió hacia la IZQUIERDA



#### 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.

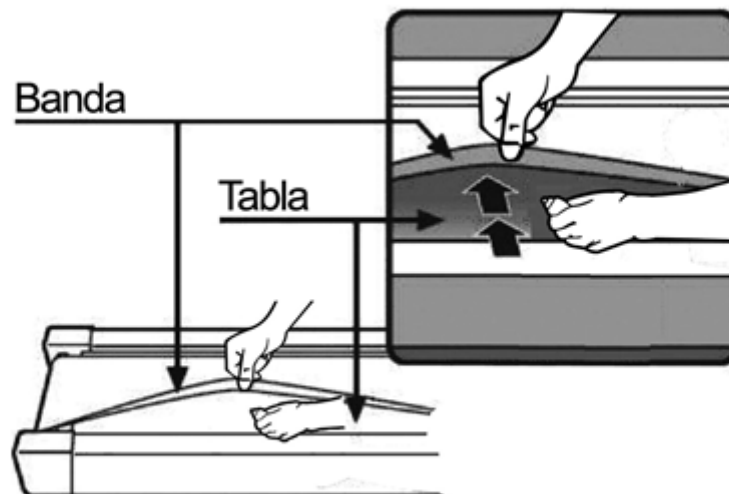
Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie el interior cuidadosamente.

## 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.



## SIGNIFICADO DE CÓDIGOS DE ERROR

Problema	Causa	Control	Correccion
EL EQUIPO NO ENCIENDE	1. Si el enchufe y el cable están flojos.	1. Controle que el enchufe esté bien conectado.	1. Controle que el enchufe esté bien conectado.
	2. No está enchufado.	2. Comprobar que el interruptor esté abierto.	2. Comprobar que el interruptor esté abierto.
MOTOR SIN FUNCIONAR	1. Las líneas relativas del control de motores son anormales.	1. Comprobar que la línea del control del motor está conectada bien.	1. Inserte el cable de control del motor.
	2. No se preciona el botón ON.	2. Chequee que el botón sea el correcto.	2. Reinicie la llave de inicio.
	3. La llave de seguridad no está colocada.	3. Controle que la llave de seguridad esté bien enchufada	3. Inserte la llave de seguridad
	4. El enchufe del motor está suelto o en mal estado.	4. Compruebe que el motor esté dañado	4. Cambie el motor.
	5. La energía o la especificación del controlador es incorrecta. AC (110/230) V	5. Controle la especificación	5. Elija la especificación correcta para probar el equipo
SIN VELOCIDAD	Sensor no funciona correctamente.	1. Compruebe la distancia y la ubicación entre el sensor y el imán.	1. Ajuste la distancia dentro de los 5m/m.
		2. Compruebe el cable si el disyuntor se ha disparado.	2. Cambie el cable o el sensor
		3. Compruebe que los cables estén bien.	3. Reiniciar para colocar correctamente el cable.
PLACA CIRCUITO	El perno de placa no ajusta bien o no está bien puesto el conector.	Desmontar la cubierta inferior y pulse la placa PA para ver si se trata de un corto circuito o simplemente está flojo	Ponga el conector y ajuste los tornillos.
SIN PULSO MANUAL	El sensor no capta el pulso	1. Controle que el cable no esté en corto circuito o flojo.	1. Cambie el cable o reencie.
		2. Controle el cable y la computadora.	2. Reinicie para conectar el cable.
	El pulso de la mano no toca bien.	3. Frote con ambas manos	3. Restablecer para poner a prueba.

## SIGNIFICADO DE CÓDIGOS DE ERROR

<b>Problema</b>	<b>Causa</b>	<b>Control</b>	<b>Correccion</b>
E01	Mensaje de error	1. El cable conector está mal.	1. Utilice el multímetro para comprobar que el cable no esté caído.
		2. Fuente de alimentación escasa.	2. Para comprobar que el voltaje exterior y el interior es normal. (DC12V)
			3. SCM está dañado
E02	Choque de explosión	1. Tubo de potencia dañado.	1. Cambie el tubo de potencia.
		2. Controladores dañados.	2. Cambie los controladores.
		3. Motor dañados.	3. Cambie el motor.
E03	No hay señal proveniente del sensor	1. Cable del sensor está dañado.	1. Cambié el cable del sensor
		2. No sirve el motor magnético.	2. Cambié el imán.
		3. Controladores dañados	3. Cambie los controladores.
E04	El estudio de inclinación fracasa.	1. El estudio fracaso.	1. Restablezca el estudio.
		2. Motor de inclinación dañado.	2. Cambie el motor de inclinación.
		3. Controladores dañados.	3. Cambie el 24C02 o cambie los controladores.
		4. El cable del motor de inclinacion no conecta bien	4. Conecte el cable del motor de inclinación.



## SIGNIFICADO DE CÓDIGOS DE ERROR

<b>Problema</b>	<b>Causa</b>	<b>Control</b>	<b>Correccion</b>
E05	Protector sobrecargado	1. El peso limite.	1. No exceda el peso máximo admitido para el usuario.
		2. Los controladores están dañados.	2. Cambie el límite de resistencia a los controladores
		3. El voltaje es incorrecto.	3. Compruebe el voltage
E06	Si la prueba del sistema fracasa	1. El equipo está interferido.	1. Restablezca la cinta
		2. Controladores están dañados.	2. Cambie el IGBT o los controladores.
E07	Llave de seguridad no conectada	1. La llave de seguridad está dañada.	1. Cambie la llave de seguridad.
		2. La computadora está dañada.	2. Compruebe que el iman no se haya desprendido o cambia la computadora
E08	24C02 mensaje de error	1. Tranferencia de datos fracasa.	1. Cambie 24C02 EEPROMIC.



# 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. Estirar 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 eleve los mismos 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.