

FITAGE

RUNNER JOIN

GC-262



MANUAL DE USUARIO

ANTES DE COMENZAR

HERRAMIENTAS

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

PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

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

TRABAJAR CON UN AMIGO

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

ABRIR LA CAJA

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

DESEMBALAR LOS COMPONENTES

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

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

SEGURIDAD

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

ATENCIÓN

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

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

SEGURIDAD

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

SEGURIDAD

ADVERTENCIA

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

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR

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

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

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

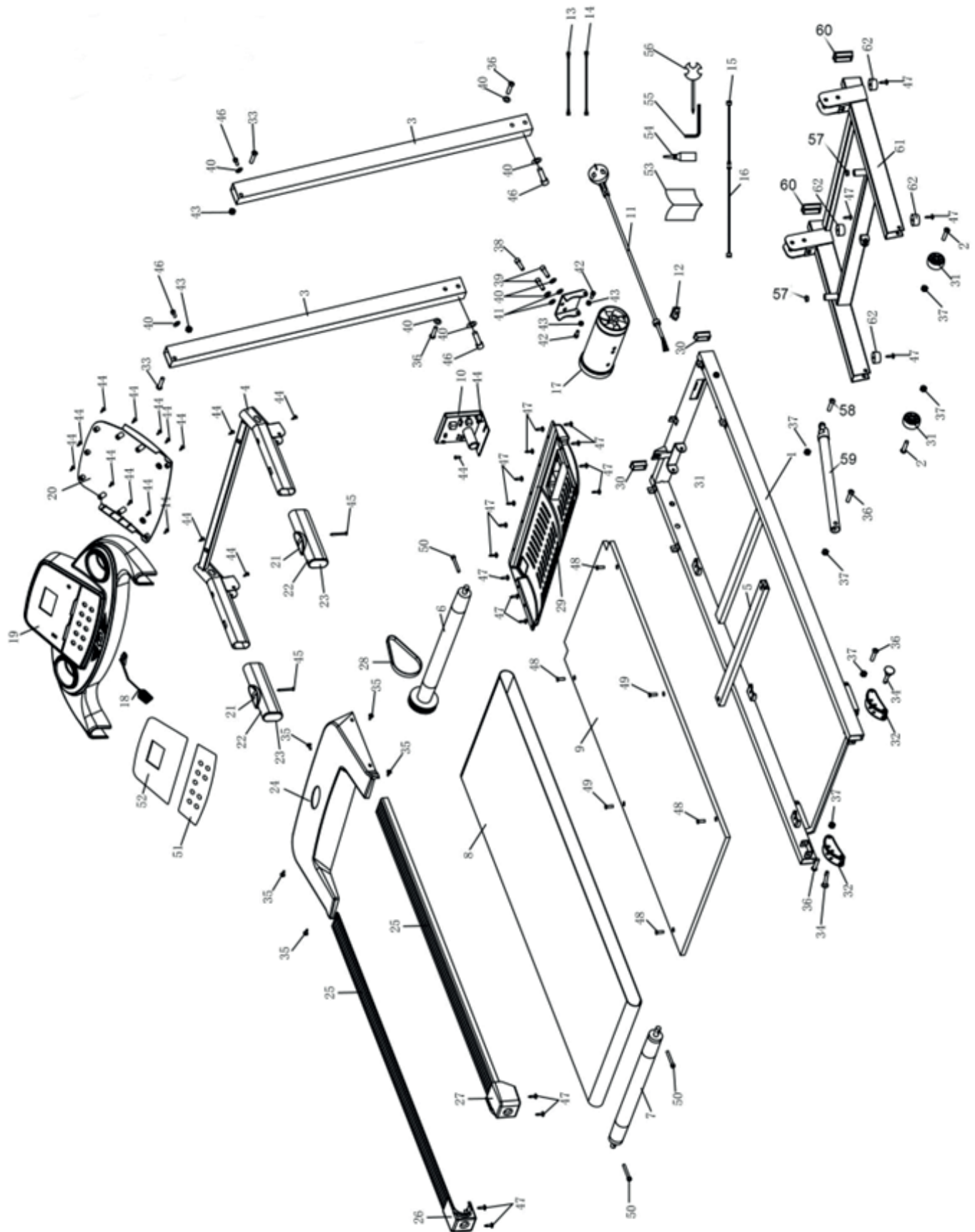
PELIGRO La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto con el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

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

No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.

MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA







LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°		
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	TORNILLO, M8*40	2
3	TUBOS VERTICALES, IZQUIERDO Y DERECHO	1
4	MARCO DE LA CONSOLA	2
5	SOPORTE DE LA TABLA DE CORRER	1
6	RODILLO DELANTERO	1
7	RODILLO TRASERO	1
8	CINTA DE CORRER	1
9	TABLERO DE CORRER	1
10	CONTROLADOR INFERIOR	1
11	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
12	INTERRUPTOR DE ENCENDIDO	1
13	LÍNEA DE CONEXIÓN, ROJA	1
14	LÍNEA DE CONEXIÓN, NEGRA	1
15	LÍNEA DE SEÑAL SUPERIOR	1
16	LÍNEA DE SEÑAL INFERIOR	1
17	MOTOR DC 0.75HP	1
18	LLAVE DE EMERGENCIA	1
19	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
20	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
21	SENSOR DE PULSO MANUAL	2
22	EMPUÑADURA DE ESPUMA	2
23	TAPA FINAL	2
24	CUBIERTA SUPERIOR DEL MOTOR	1
25	BARRA LATERAL, IZQUIERDA Y DERECHA	1
26	CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA	1
27	CUBIERTA TRASERA DERECHA	1
28	CORREA DEL MOTOR	1
29	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR	1



LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°		
30	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR	2
31	RODILLO	2
32	REGULADOR DE INCLINACIÓN	2
33	TORNILLO M6*35	2
34	TORNILLO ESFÉRICO	2
35	TORNILLO M5-12	5
36	TORNILLO DE CABEZA HEXAGONAL M8*35	5
37	TUERCA DE NYLON M8	8
38	TORNILLO M8*25	1
39	TORNILLO CON CABEZA CILÍNDRICA, M8*35	2
40	ARANDELA PLANA, D8	15
41	ARANDELA CURVA, D8	5
42	TORNILLO CON CABEZA CILÍNDRICA, M6*15	2
43	TUERCA DE NYLON, M6	4
44	TORNILLO AUTORROSCANTE, ST4.2*15	15
45	TORNILLO AUTORROSCANTE, T4.2*45	2
46	TORNILLO, M8*15	5
47	TORNILLO AUTORROSCANTE, ST4.2*16	17
48	TORNILLO, M6*25	4
49	TORNILLO, M6*40	2
50	TORNILLO CON CABEZA CILÍNDRICA, M6*45	3
51	TECLADO DE MEMBRANA	1
52	SUPERFICIE DE MEMBRANA	1
53	MANUAL DE USUARIO	1
54	ACEITE DE SILICONA	1
55	LLAVE DE CABEZA HEXAGONAL, S5	1
56	LLAVE CON DESTORNILLADOR, 13# 14# 15#	1
57	TAPA FINAL 19	2
58	TORNILLO M8*25	1

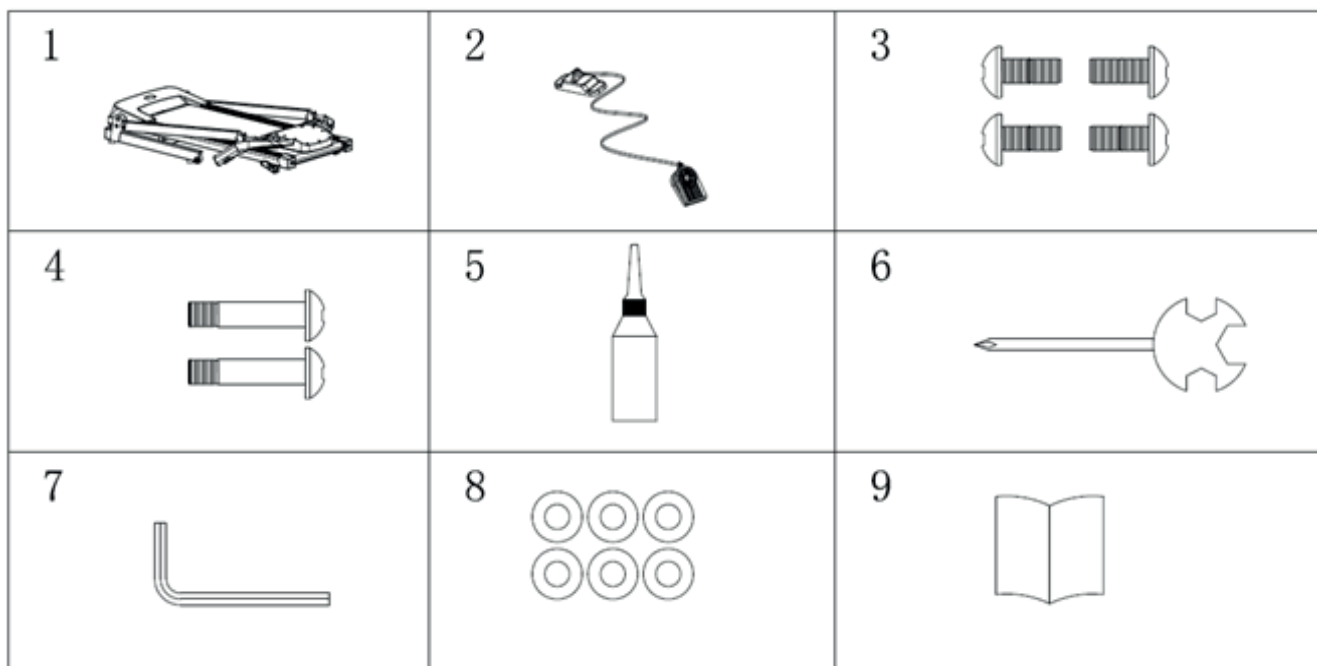


LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°		
59	RESORTE DE GAS	1
60	TAPA FINAL 25-50	2
61	MARCO DE LA BASE	1
62	ALMOHADILLA DE PLÁSTICO	4

LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

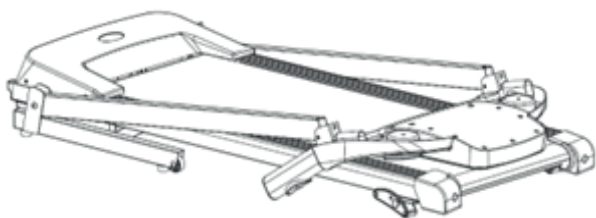
Cuando abra el paquete, encontrará todas las partes de la cinta de correr, tal como se muestran en las imágenes



Nro.	Descripción y especificaciones	Cant.
1	La máquina	1
2	Llave de emergencia roja	1
3	Tornillo M8*15	4
4	Tornillo M8*40	2
5	Aceite de silicona 30ml	1
6	Llave inglesa con destornillador S13/S14/S15	1
7	Llave allen S5	1
8	Arandela D8	6
8	Manual de usuario	1

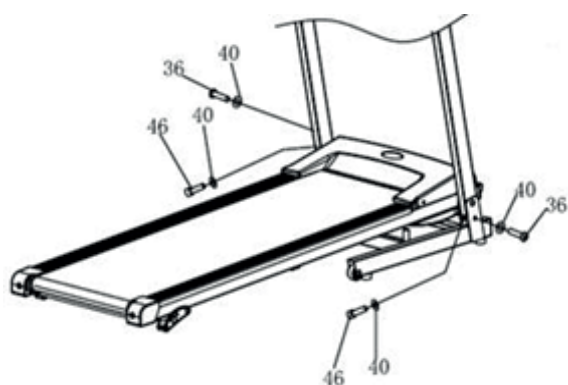


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



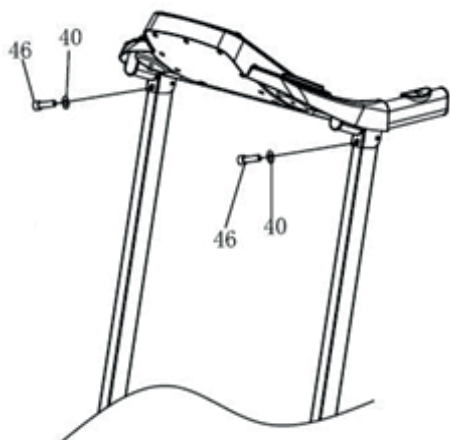
PASO 1:

- Abra la caja de embalaje y saque todas las piezas de la caja.
- Coloque la cinta de correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.
- Consulte los dibujos de la izquierda para identificar las piezas utilizadas en el ensamblaje.



PASO 2:

- Eleve el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho como se muestra en el dibujo de la izquierda.
- Use los tornillos (36) y arandelas (40) para apretar los tubos verticales en el marco base.



PASO 3:

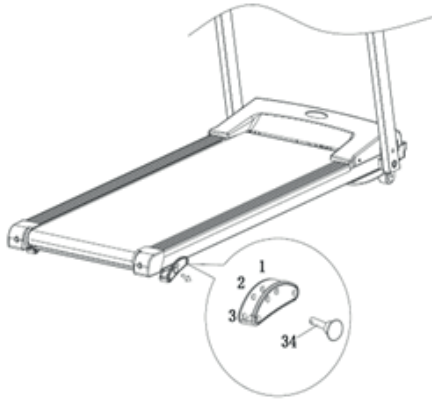
- Use los tornillos (46) y arandelas (40) para apretar la consola en los tubos verticales izquierdo y derecho.

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañe los cables durante el ensamblaje.



AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN



- Saque el tornillo esférico (34) e insértelo según el número de posiciones indicadas a la izquierda: 1, 2 y 3.

Realice la misma operación en el lado izquierdo para asegurar el mismo número de posiciones y mantener el equilibrio de la cinta de correr. Al mismo tiempo, bloquee el tornillo esférico (34) para completar el ajuste del nivel de inclinación.

Nota: 1 es el nivel más alto y 3 es el nivel más bajo.

INSTRUCCIONES PARA PLEGAR LA CINTA DE CORRER

Plegar la cinta de correr	Desplegar la cinta de correr



INSTRUCCIONES PARA MOVER LA CINTA DE CORRER

- Sujete la parte trasera del marco principal y empújelo hacia abajo. Empuje la cinta de correr y muévala con los rodillos que se muestran en la imagen de abajo.

PRECAUCIONES:

1. NO CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL ENSAMBLAJE FINAL.
2. No intente ensamblar la cinta de correr hasta que se hayan leído las instrucciones de ensamblaje. No seguir las instrucciones puede provocar daños en la cinta de correr.
3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

INFORMACIÓN DEL DISPLAY

**PANTALLA, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA**

■ La ventana **DISTANCIA**: Rango de distancia: 0.099.9. Cuando la distancia alcanza 99.9, vuelve a empezar; la cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en modo de espera.

■ La ventana **CALORÍAS**: Muestra las calorías totales quemadas. Rango de calorías: 0.0990. Cuando las calorías alcanzan 990, vuelve a empezar; la cuenta regresiva disminuye desde las calorías establecidas hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en modo de espera.

■ La ventana **TIME**: Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:0099:59. Cuando el tiempo alcanza 99:59, vuelve a empezar; la cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0:00, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en modo de espera.

■ La ventana **PULSE**: Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de pulso: 50~199 ppm. Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para usar el sensor de pulso en el agarre, primero retira las películas de plástico transparente de los contactos metálicos en el sensor de pulso en el agarre. Luego, párate en las barandillas y sostén los contactos metálicos con las manos. Evita mover y cambiar de posición las manos. Cuando se detecta el pulso, tu frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Para una lectura médica oficial, por favor consulta con un médico).

■ La ventana de **SPEED**: Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0.812.0 KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".

INFORMACIÓN DEL DISPLAY

BOTONES DE OPERACIONES

■ **Tenga en cuenta que la cinta de correr solo se puede operar cuando la llave de seguridad está insertada.**

1. **START**

Presione el botón para iniciar la cinta de correr cuando la fuente de alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la cinta de correr.

2. **STOP**

Cuando esté corriendo en la cinta, presione el botón para detenerla y restablecer todos los datos a 0. Mantenga presionado el botón de parada después de apagarla y la consola entrará en modo de reposo. Luego, presione cualquier tecla para despertar la consola.

3. **SPEED (▲) o (▼)**

a. Para ajustar la velocidad, presione el botón de velocidad hasta que la velocidad deseada aparezca en la pantalla.

b. Aumente o disminuya la velocidad según lo deseado mientras corre presionando los botones de velocidad (▲) o (▼). La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0.1 km/h. Mantenga presionado el botón de velocidad (▲) o (▼) durante un segundo y la velocidad aumentará o disminuirá rápidamente.

4. **PROG**

Presione el botón **PROG** para elegir entre los programas P01~P12, el modo de grasa corporal y el modo manual.

5. **MODE**

Presione el botón **MODE** para elegir los modos de "15:00" para el tiempo, "1.0" para la distancia y "50.0" para las calorías. Luego, presione los botones (▲) o (▼) para establecer el valor de cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías.

Presione **"START"** para iniciar la cinta de correr.

6. **SPEED 3, 6, 9**

Los botones de velocidad lo llevarán automáticamente a la velocidad deseada.

7. **(▲) o (▼)**

Presione el botón para cambiar rápidamente a la canción anterior o siguiente a través de Bluetooth entre el reproductor multimedia y la cinta de correr.

MODO OPERACIÓN

1. Inserte la llave de emergencia y luego presione "**START**". El sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos y emitirá una señal acústica. Luego, la banda de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará desde una velocidad de 0.8 km/h. Presione **SPEED** (▲) o (▼) para modificar rápidamente la velocidad. Presione los botones **SPEED 3, 6, 9** para aumentar/ disminuir la velocidad.
2. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "**MODE**". El tiempo comenzará a contar regresivamente. La ventana de **TIEMPO** mostrará el número "15:00" parpadeando. Presione (▲) o (▼) para establecer el valor del tiempo. El tiempo se puede ajustar de 5:00 a 99:00.
3. Cuando el tiempo esté en el modo de cuenta regresiva, presione "**MODE**" y la distancia comenzará a contar. La ventana de **DISTANCIA** mostrará parpadeando el número "1.00". Presione (▲) o (▼) para establecer el valor de la distancia. El valor de ajuste va desde 0.50 hasta 99.9.
4. Cuando la distancia esté en el modo de cuenta regresiva, presione "**MODE**" y las calorías comenzarán a contar. La ventana de **CAL** mostrará parpadeando el número "50.0". Presione (▲) o (▼) para establecer el valor deseado de calorías. El valor de ajuste va desde 10.0 hasta 990.
5. Después de configurar, presione **START** y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos. Presione (▲) o (▼) para cambiar la velocidad. Presione **STOP** para detener la cinta de correr.

PRECAUCIÓN:

Recomendamos que mantenga una velocidad baja al principio de la sesión y se sostenga de las barandas hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr. Siempre sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Presionar el botón de detener o sacar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la cinta de correr.

INFORMACIÓN DEL DISPLAY

RANGO DE VISUALIZACIÓN Y AJUSTE DE VARIOS PARÁMETROS (TABLA 1 ADJUNTA)

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

CONTROL DEL ÍNDICE DE GRASA CORPORAL (TABLA 2)

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

En modo de espera, presione continuamente el botón de programa para evaluar su grasa corporal; 'FAT' aparecerá en la ventana de velocidad. Presione 'MODE' para elegir el parámetro 'F1-SEXO / F2-EDAD / F3-ALTURA / F4-PESO', presione \leftarrow/\rightarrow para ajustar los datos. Después de configurar, la ventana mostrará F5. Sujete el sensor de pulso con ambas manos, le mostrará si su altura y peso son adecuados.

La grasa es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. La grasa es adecuada para hombres y mujeres, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso según las personas. La grasa ideal está entre 20 y 25. Si es menor a 19, significa que está demasiado delgado. Y si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si es más de 30, se considera obeso. Puede consultar los siguientes valores de referencia. (Los datos son solo de referencia, no como datos médicos).

CARACTERÍSTICA LLAVE DE SEGURIDAD

La llave de seguridad está diseñada como un mecanismo de parada de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el CORDÓN de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras usa la cinta de correr. Tan pronto como se retire la llave del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con una señal acústica y las ventanas mostrarán "E07". El ventilador puede continuar funcionando, pero la cinta de correr se detendrá. Vuelva a insertar la llave de seguridad para volver a iniciar la cinta de correr.

IMPORTANTE: Muchos de los puntos de verificación y corrección deben ser realizados por un técnico certificado.



INFORMACIÓN DEL DISPLAY

RANGO DE VISUALIZACIÓN DE CADA VALOR (TABLA 3):

	Ajuste inicial	Valor inicial	Rango de ajuste	Rango de visualización
Tiempo (Min:Seg)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Velocidad (Km/h)	1.0	0.8 km/h	0.8-12 km/h	0.8-12 km/h
Distancia (Km)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
Calorías (KCal)	0.0	50	10—990	0—990

Apagado:

Puede apagar la máquina para correr en cualquier momento apagando el interruptor de encendido, que no daña la máquina para correr.

TABLA DE PROGRAMA COMPLEMENTARIO (TABLA 4)

El siguiente es el diagrama de movimiento de 15 programas, cada segmento de programa tiene 20 segmentos y el tiempo de ejecución de cada segmento de programa se distribuye uniformemente.

Tiempo establecido / 20 periodos de tiempo = Tiempo por período

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	Velocidad	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	Velocidad	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	Velocidad	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	Velocidad	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P05	Velocidad	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	Velocidad	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	Velocidad	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	Velocidad	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	Velocidad	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Velocidad	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Velocidad	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3



MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

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

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

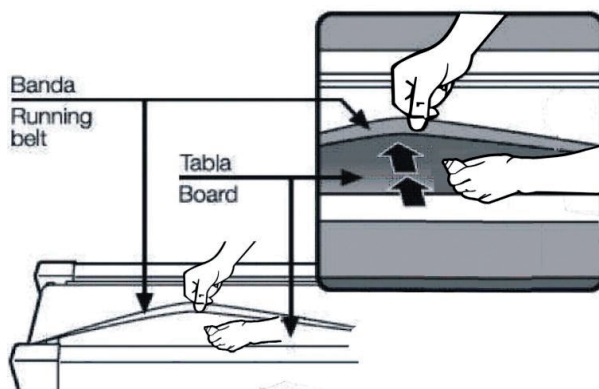
DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO: Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.

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

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

PARA APLICAR LUBRICANTE A LA TABLA PARA CAMINAR

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



ADVERTENCIA:

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



MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

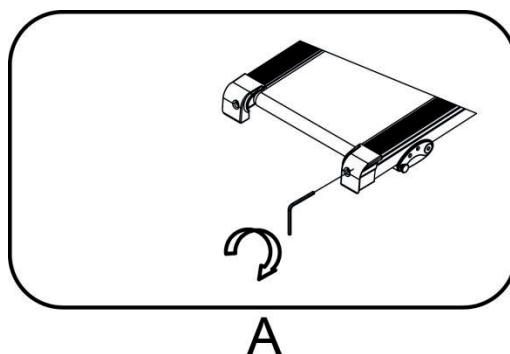
AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

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

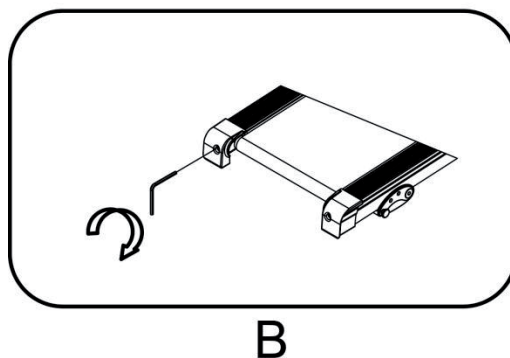
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

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

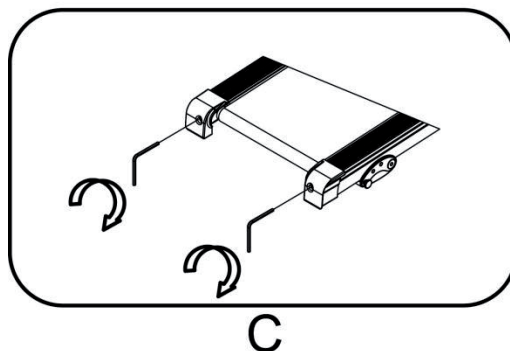
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa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



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



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





MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓDIGO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E01	<ol style="list-style-type: none">1.Los cables están dañados o mal conectados.2. La consola o el control inferior están dañados.	<ol style="list-style-type: none">1.Verifique si la conexión de las líneas de comunicación superior e inferior está bien o dañada.2. Reemplace la consola o la placa de control inferior.
E04	<ol style="list-style-type: none">1.El cable del motor no está bien conectado o el cepillo de carbón en el motor está suelto, lo que provoca una mala conexión.2. El tubo de alimentación en el control inferior está en cortocircuito o dañado.3. Impacto crítico.	<ol style="list-style-type: none">1.Verifique si el cable de alimentación del motor está bien conectado o si el cepillo de carbón del motor está bien conectado.2.Verifique si el tubo de alimentación en el panel de control inferior está dañado o reemplácelo.
E05	Protección contra sobretensión o protección contra sobre corriente.	<ol style="list-style-type: none">1.Verifique si el coeficiente de fricción de la máquina ha aumentado, o si es necesario agregar aceite lubricante para reducir el coeficiente de fricción.2.Verifique si el peso de carga es demasiado pesado o ha superado la carga de la máquina.
E07	<ol style="list-style-type: none">1.La llave de emergencia no está colocada en la posición correcta.2.El microinterruptor no está conectado bien o está dañado.	<ol style="list-style-type: none">1.Verifique si la llave de emergencia está colocada en la posición especificada.2.Verifique si el sensor magnético de resorte está conectado correctamente.3.Reemplace el microinterruptor.



1. DESCARGUE LA APLICACIÓN

Escanee el código QR para descargar directo la App .

También puede obtenerlas y descargarlas en su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.



FitSHOW



Kinomap



ZWIFT

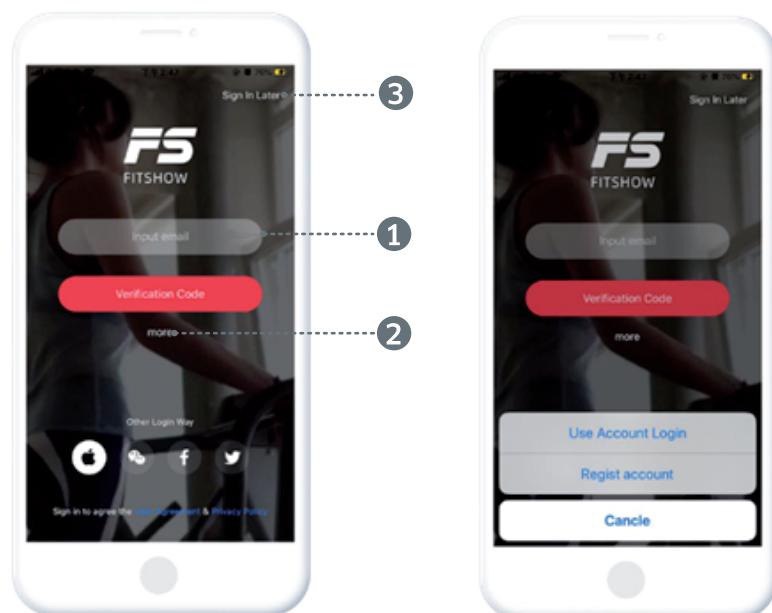
2. OPERACIONES DE LA APP

2.1 REGISTRO Y ACCESO DEL USUARIO

Paso 1: Genere el código de verificación para iniciar sesión directamente

Paso 2: Haga click en 'More' -> Password Login para poner el usuario y contraseña si ya los tiene.

Paso 3: Inicie sesión como invitado



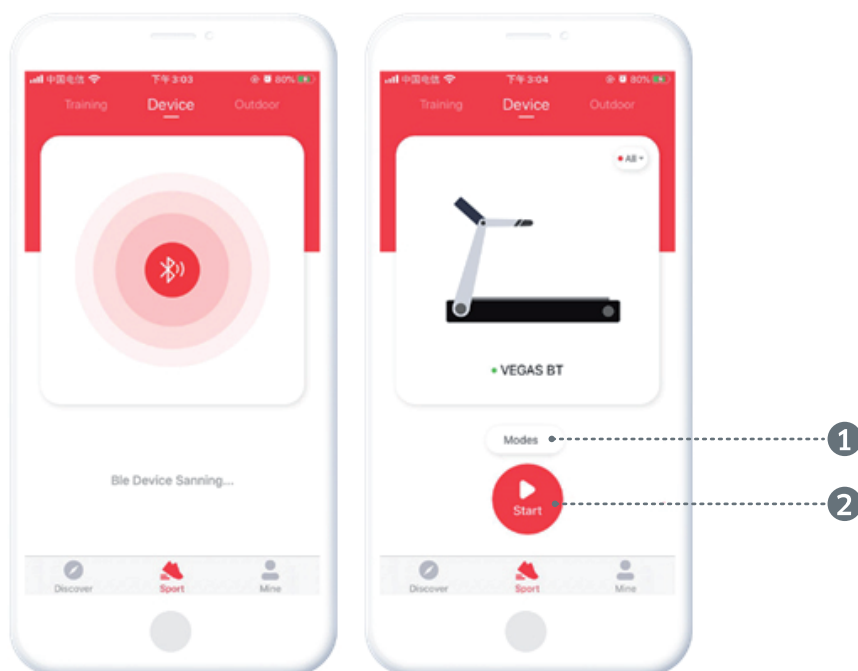


2.2 CONEXIÓN DEL DISPOSITIVO

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos. Luego acceda a la página de [Sports - Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Nota:

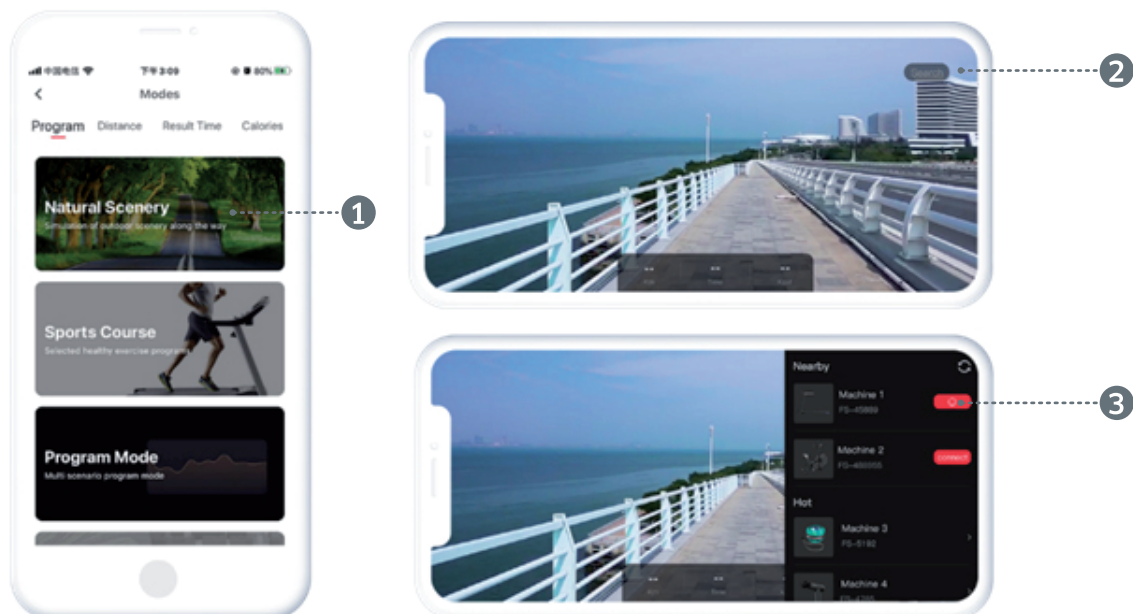
1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.





2.3 SELECCIÓN DE MODELO

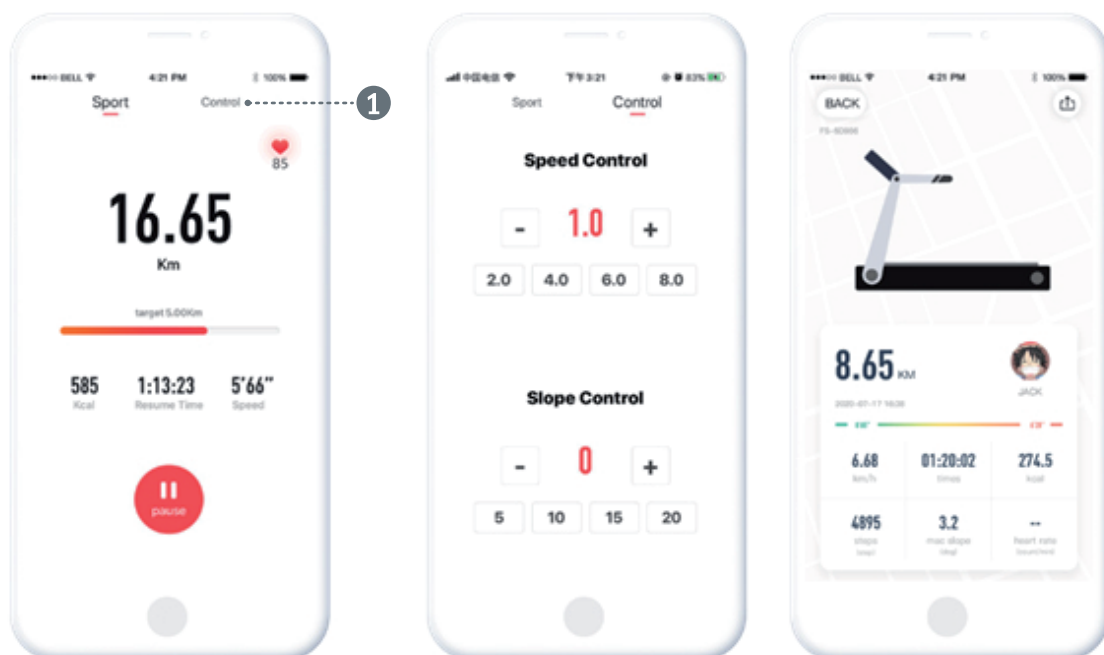
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 CONTROL DEPORTIVO

Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones.

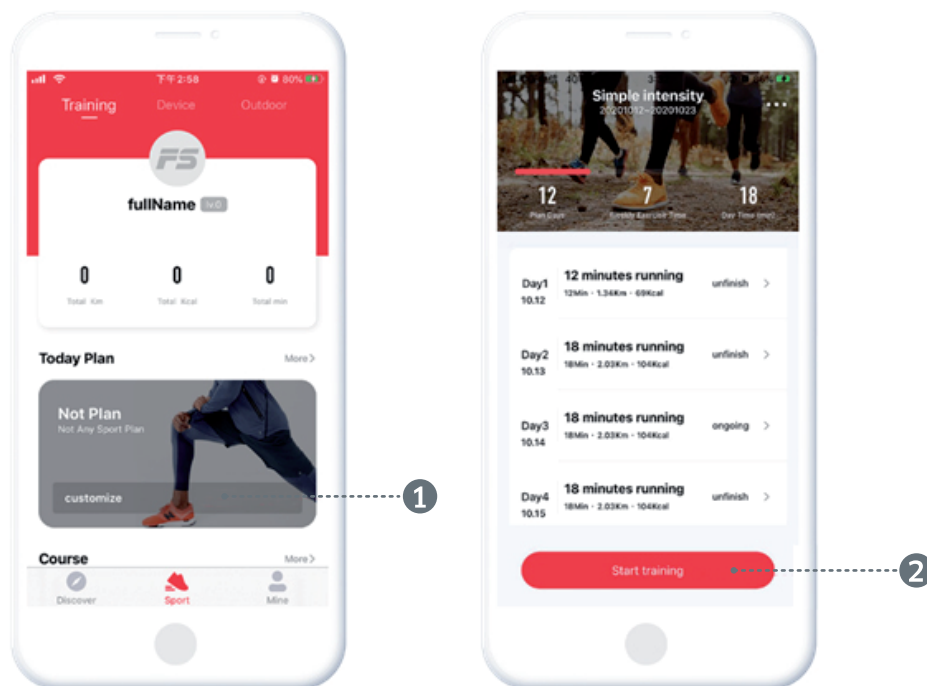
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.



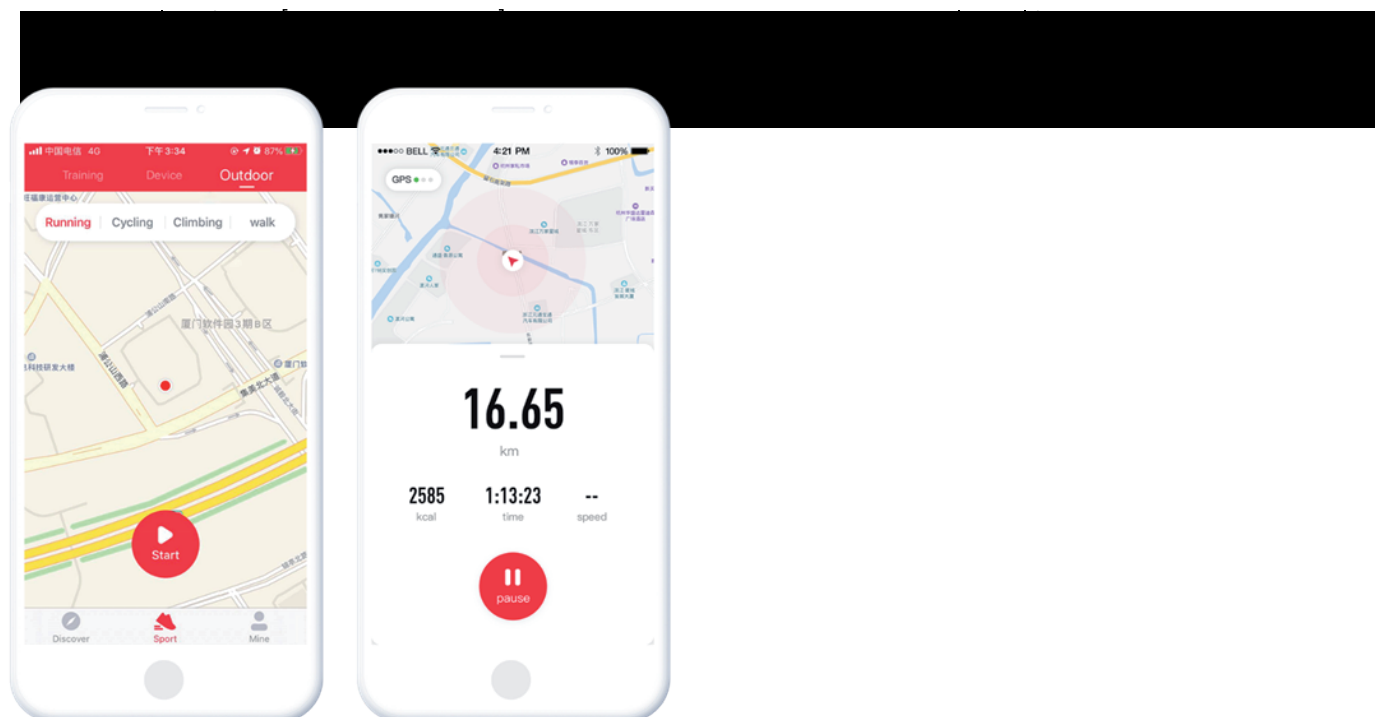


2.5 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ingrese en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



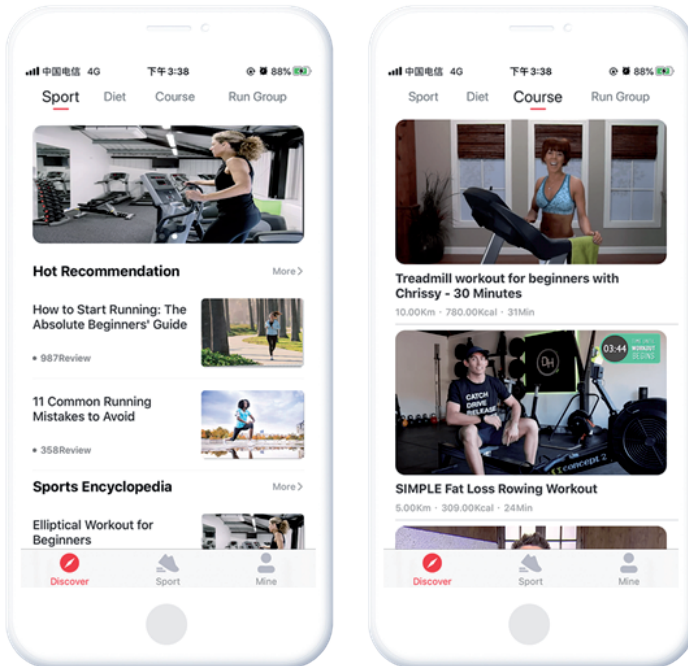
2.6 DEPORTES AL AIRE LIBRE





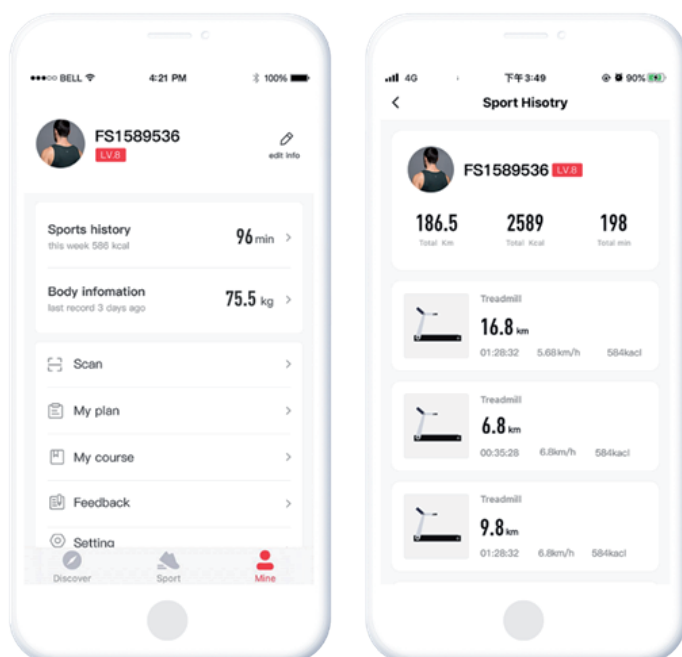
2.7 DESCUBRIR

Ingresa en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



2.8 MI INFORMACIÓN

Ingresa en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.



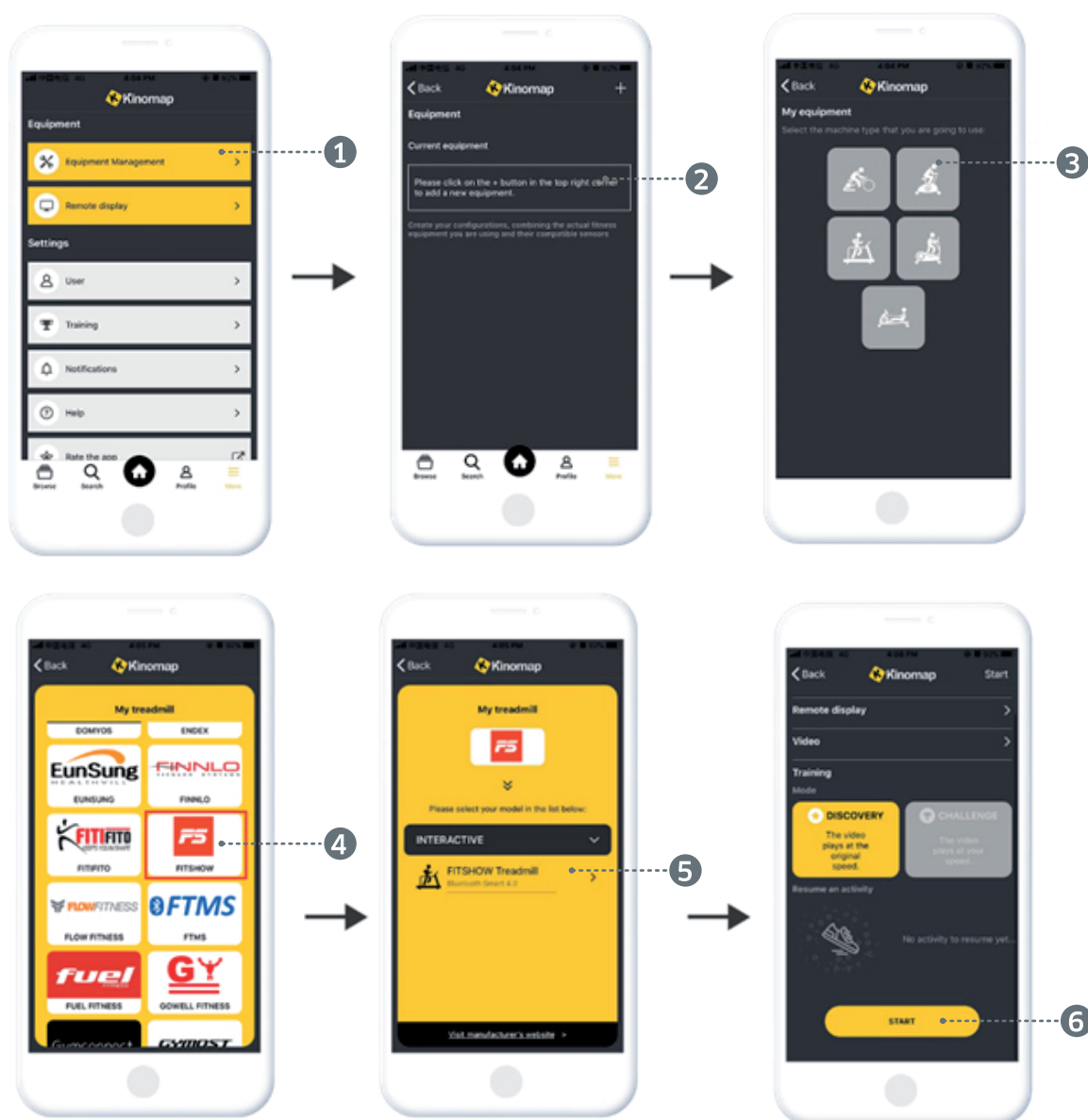


3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.1 KINOMAP

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store.

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.





3.2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store.

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.



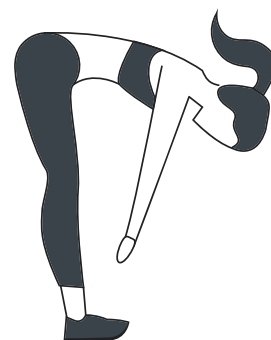


CALENTARSE Y ENFRIARSE

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.

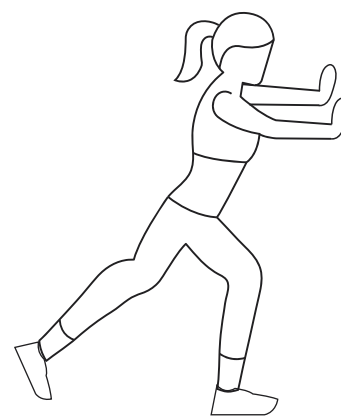
TOQUE DEL PIE

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.

