

FITAGE GC-296

Lifetime

CINTA PROFESIONAL
AC CON BLUETOOTH



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.

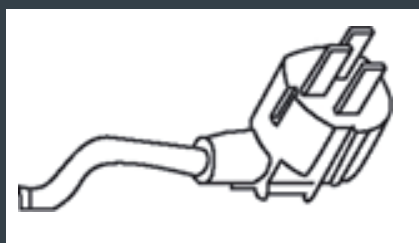
El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

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.

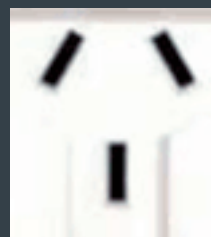
El producto es para usar en un circuito nominal de 120 voltios y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

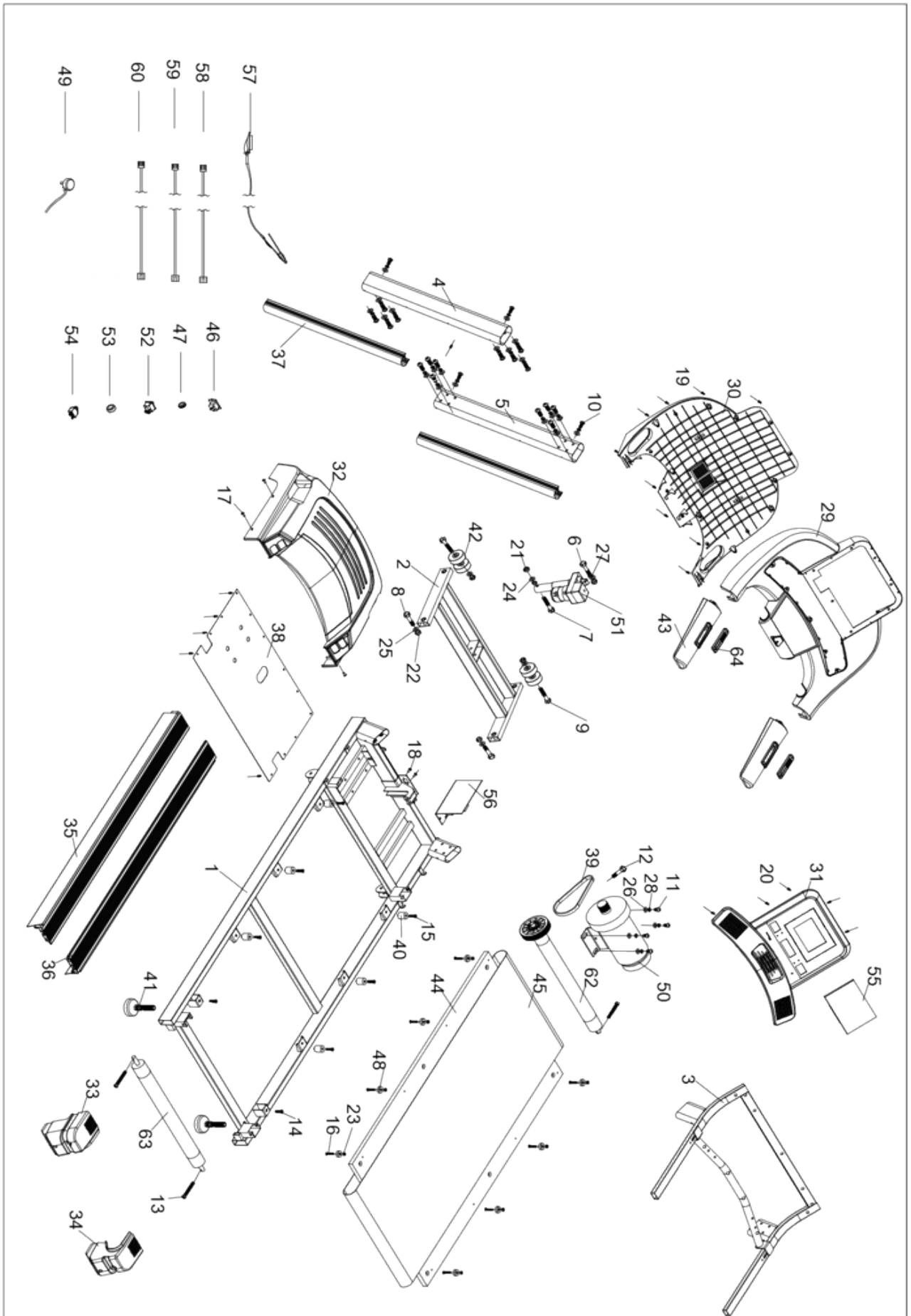
No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.

MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA



← PIN A TIERRA →







LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	MARCO INCLINADO	1
3	CONSOLA	1
4	MONTANTE IZQUIERDO	1
5	MONTANTE DERECHO	1
6	PERNO M10*40	1
7	PERNO M10*55	1
8	PERNO M12*45	2
9	PERNO M12*90	2
10	PERNO M8*15	20
11	PERNO M8*30	4
12	PERNO M8*45	1
13	PERNO M8*65	3
14	PERNO M8*30	2
15	PERNO M5*25	6
16	PERNO M5*30	8
17	PERNO M4*12	6
18	PERNO M4*12	2
19	PERNO M4*12	17
20	PERNO M4*12	8
21	ARANDELA M10	2
22	ARANDELA M12	4
23	ARANDELA M5	8
24	TUERCA M10	2
25	TUERCA M12	4
26	TUERCA M8	24
27	ARANDELA M10	2
28	ARANDELA M8	24
29	CAJA DE CONSOLA HACIA ARRIBA	1
30	CAJA DE CONSOLA HACIA ABAJO	1



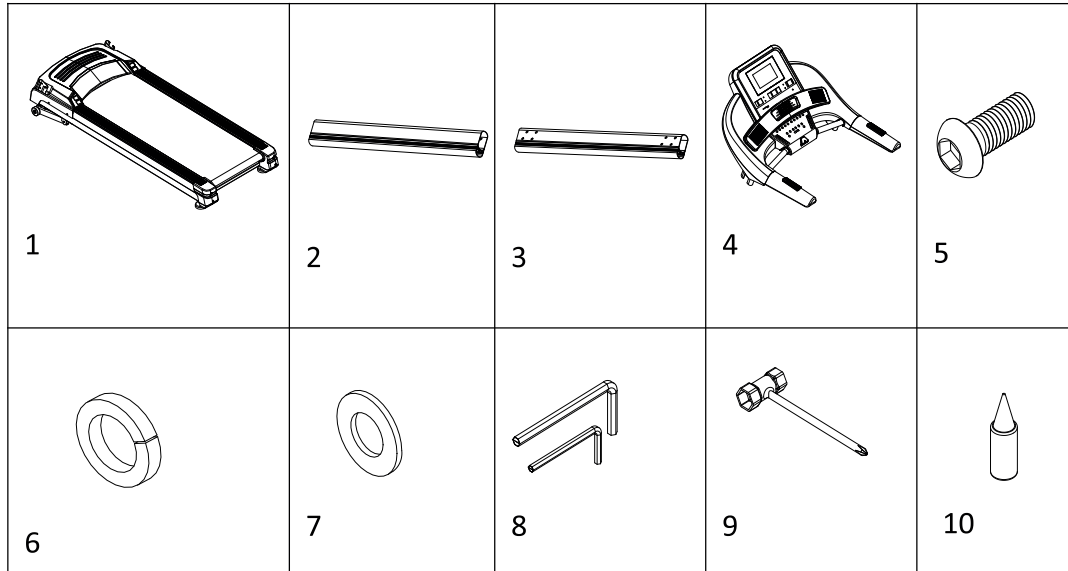
LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD
31	TECLADO	1
32	CUBIERTA DEL MOTOR	1
33	TAPA DEL EXTREMO IZQUIERDO	1
34	TAPA DEL EXTREMO DERECHO	2
35	RIEL LATERAL	2
36	RIEL LATERAL	2
37	CUBIERTA VERTICAL	2
38	BANDEJA INFERIOR	1
39	CORREA DEL MOTOR	1
40	COJÍN	6
41	KIT DE AJUSTE DE PIES	2
42	RUEDA DE MOVIMIENTO	4
43	ESPUMA DEL PASAMANOS	2
44	TABLA DE CORRER	1
45	CORREA PARA CORRER	1
46	TOMA DE CORRIENTE	1
47	ANILLO MAGNÉTICO	1
48	CABLE DEL RIEL LATERAL	6
49	INTERRUPTOR DE ENCENDIDO	1
50	MOTOR	1
51	MOTOR DE INCLINACIÓN	1
52	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
53	ANILLO MAGNÉTICO	1
54	DISYUNTOR	1
55	PLACA PCB DE LA CONSOLA	1
56	PLACA PCB DEL CONTROLADOR	1
57	LLAVE DE SEGURIDAD	4
58	CABLE DE CONTACTO 1	1
59	CABLE DE CONTACTO 2	1
60	CABLE DE CONTACTO 3	1



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

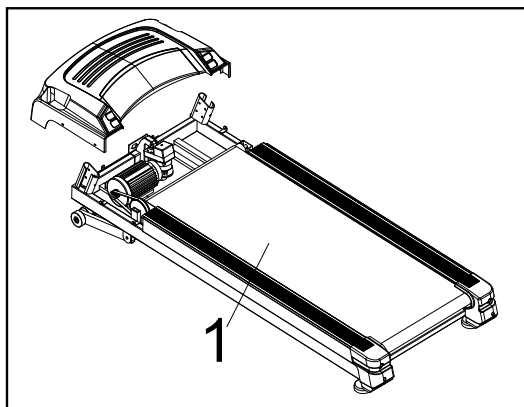


Nro.	Descripción y especificaciones	Cant.
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	MONTANTE IZQUIERDO	1
3	MONTANTE DERECHO	1
4	CONSOLA	1
5	PERNO	20
6	ARANDELA	20
7	TUERCA	20
8	LLAVE INGLESA DE 5 LB Y LLAVE INGLESA DE 6 LB	1
9	DESTORNILLADOR Y LLAVE INGLESA	1
10	LUBRICANTE	1



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

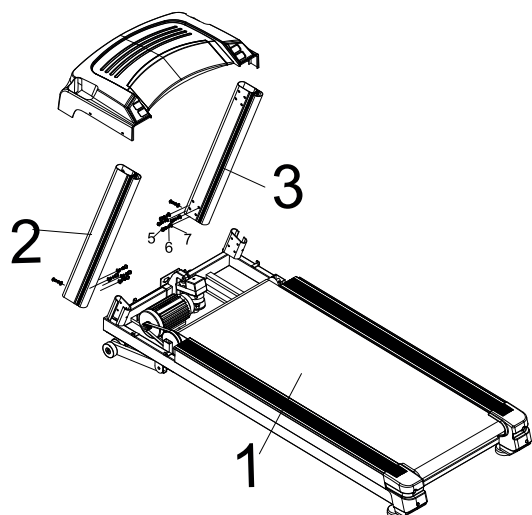
Atención: No conecte la fuente de alimentación hasta que se complete la instalación.



PASO 1:

Abra la caja de cartón y coloque el marco principal sobre una superficie plana.

Utilice un destornillador y una llave (9) para abrir la cubierta del motor.

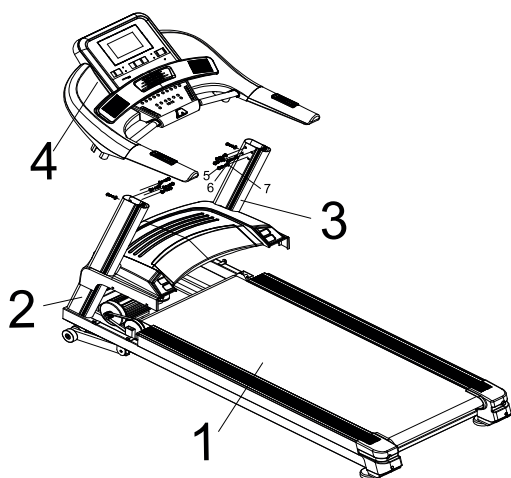


PASO 2:

1. Inserte el montante izquierdo (2) y el montante derecho (3) en el marco principal (1) y use la llave n.º 5 (8) para fijarlos al marco principal con 10 pernos M8x15 (5), 10 arandelas M8 (6) y 10 tuercas (7).

2. Inserte la cubierta del motor en el montante izquierdo y derecho (2)(3).

Aviso: Conecte todo el cable del marco principal de acuerdo con la dirección de separación del conector. Preste atención para evitar dañar la capa de aislamiento del cable o hacer que los pines del enchufe se dañen.

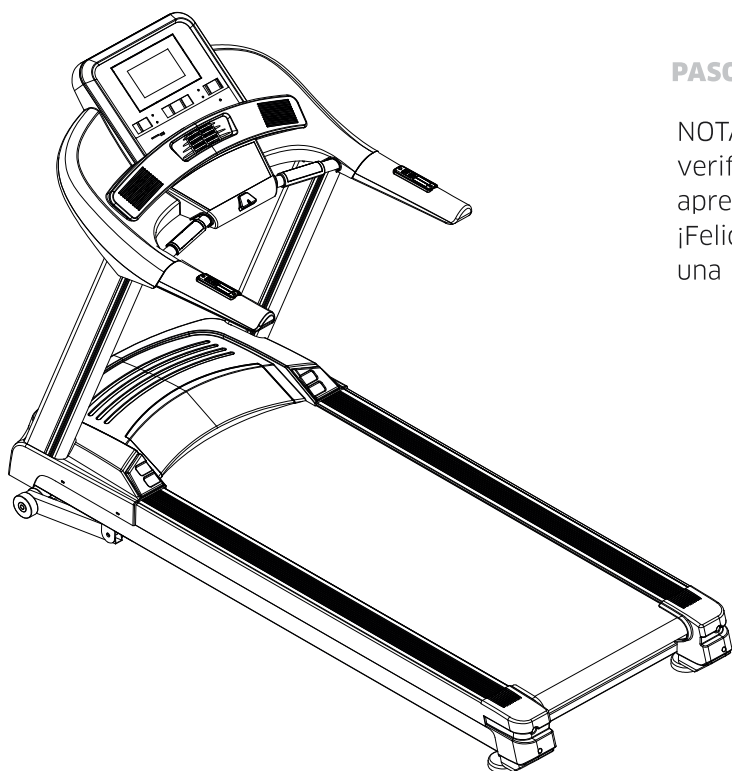


PASO 3:

1. Inserte la consola (4) en el montante derecho e izquierdo (2) (3). Haga contacto con el cable entre la consola y el montante derecho. Preste atención para evitar dañar el cable de contacto.

2. Use la arandela 5# para sujetar ligeramente la consola al montante izquierdo y derecho (2) (3) con 10 pernos M8x15 (5), 10 arandelas M8 (6) y 10 tuercas (7).

3. Use la arandela 5# 6# para sujetar todos los pernos.

**PASO 4:**

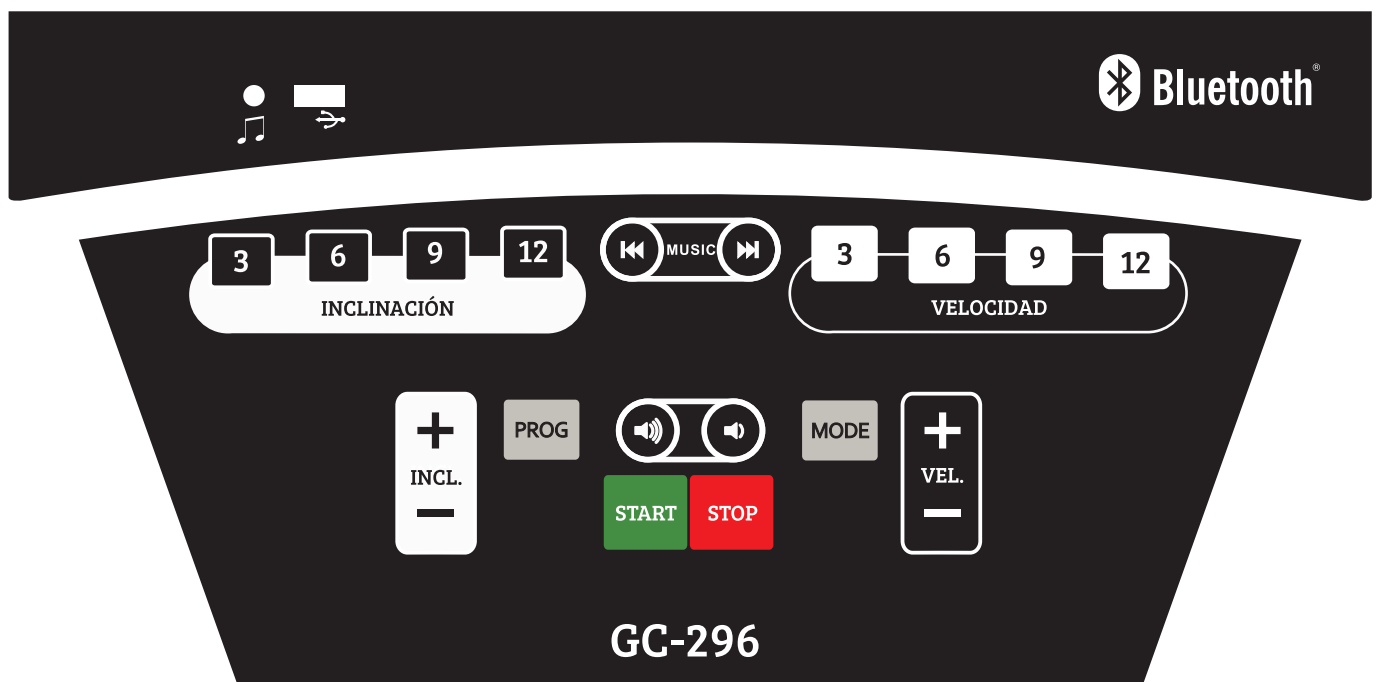
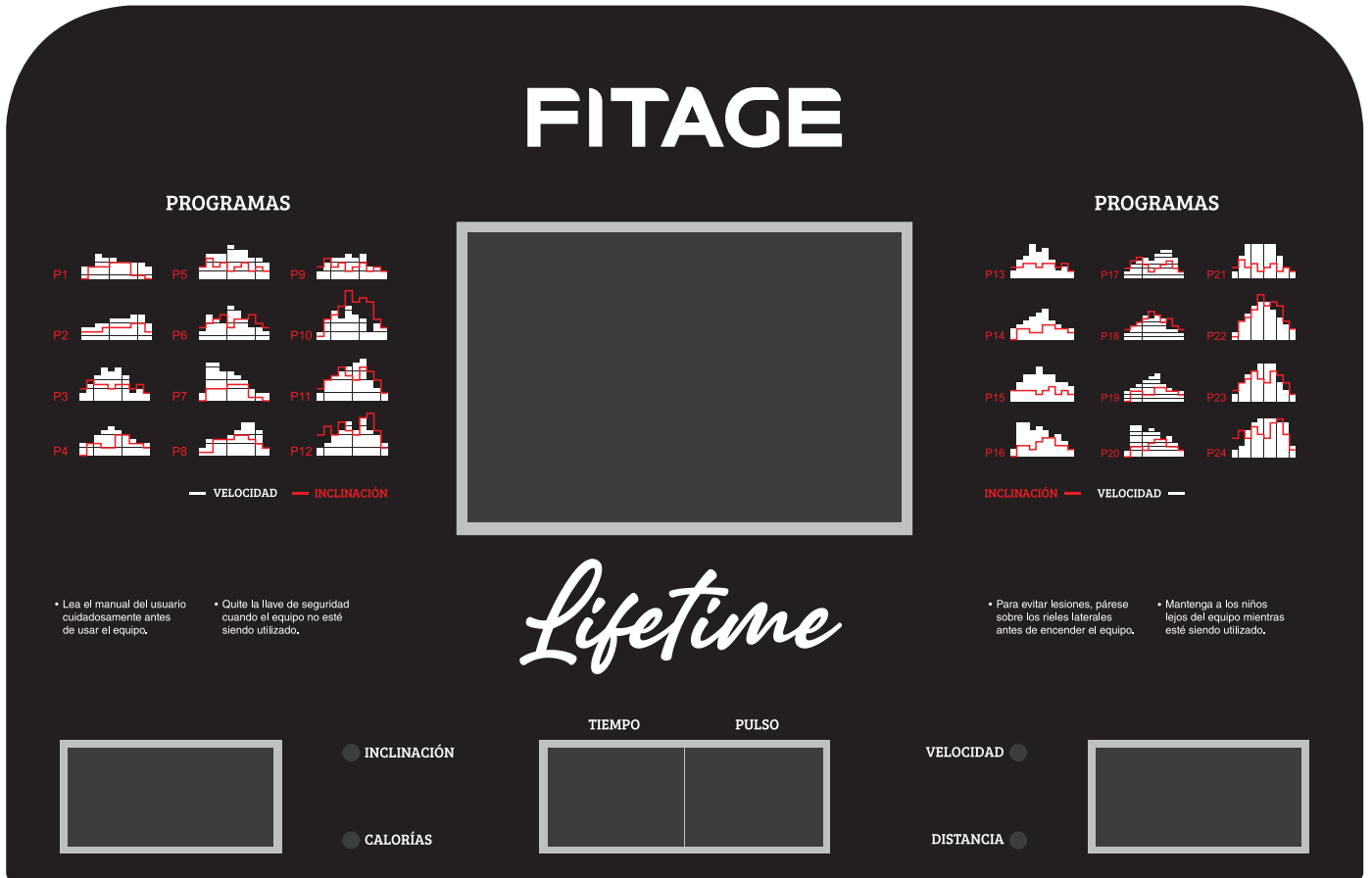
NOTA: Para su seguridad y comodidad, verifique que todos los tornillos estén bien apretados.
¡Felicitaciones! ¡Se ha ensamblado con éxito una nueva cinta de correr motorizada!

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- A.** Practique cómo subir y bajar de la cinta antes de comenzar su entrenamiento.
- B.** Coloque la llave de seguridad en la computadora (la cinta no funcionará sin la llave de seguridad). Sujete el otro extremo de la llave de seguridad a su ropa antes de hacer ejercicio para asegurarse de que la cinta se detenga si el usuario accidentalmente se cae de la cinta.
- C.** Si el usuario se cae de la cinta, la llave de seguridad se desprenderá de la computadora y la cinta se detendrá de inmediato para evitar más lesiones.
- D.** No se pare sobre la banda para caminar mientras enciende la cinta. Súbase una pie a cada lado de los rieles de plástico laterales.
- E.** La cinta comenzará a correr a 1,0 km/h después de una cuenta regresiva de 3 segundos. Si es un usuario nuevo, manténgase a una velocidad lenta



INFORMACIÓN DEL DISPLAY



INFORMACIÓN DEL DISPLAY

FUNCIÓN DE PANTALLA

DISTANCIA: acumula la distancia total de entrenamiento de 0,0 a 99,90 kilómetros.

TIEMPO: acumula el tiempo total de entrenamiento de 0:00 a 99:00 minutos, muestra todos los mensajes de ERROR.

CALORÍAS: acumula el consumo de calorías del usuario de 0 a 999 cal.

PULSO: cuando se detecta el pulso agarrando ambos sensores de acero inoxidable en los pasamanos delanteros, mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto de 40 a 250.

INCLINACIÓN: muestra el nivel de inclinación actual de 1 a 20.

VELOCIDAD: muestra la velocidad actual de 1,0 km/h a 24,0 km/h.

MATRIZ DE PUNTOS: muestra la matriz del programa en diferentes niveles.

FUNCIÓN DE TECLA

- **INICIO:** Poner en marcha la cinta de correr.
- **PARAR:** Pausar la cinta de correr.
- **PROGRAMA:** Pulse esta tecla para seleccionar el programa deseado.
- **MODO:** Pulse esta tecla para configurar el tiempo, la distancia o la cuenta regresiva de CALORÍAS en el programa manual. Pulse esta tecla para configurar el programa HRC, el programa CLIENTE y la función GRASA CORPORAL.
- **REINICIO:** Pulse esta tecla para salir de la configuración del programa, el programa manual, el programa HRC.
- **INCLINACIÓN HACIA ARRIBA/ABAJO:** Pulse estas teclas para aumentar o disminuir la inclinación de la cinta de correr. Pulse esta tecla para configurar el tiempo transcurrido del entrenamiento en cualquier modo o para configurar el programa HRC, la inclinación en el programa CLIENTE y la función GRASA CORPORAL.
- **VELOCIDAD HACIA ARRIBA/ABAJO:** Pulse estas teclas para aumentar o disminuir la velocidad de la cinta de correr, configurar el nivel del programa, configurar la velocidad del programa CLIENTE.
- **INCLINACIÓN RÁPIDA:** Pulse estas teclas para saltar directamente al nivel de inclinación deseado.
- **VELOCIDAD RÁPIDA:** Pulse estas teclas para saltar directamente al nivel de velocidad deseado.



PRIMEROS PASOS

1. Verifique que no haya nada encendido o que pueda obstaculizar el movimiento de la cinta de correr.
2. Enchufe el cable de alimentación y enciéndala; la ventana TIME mostrará E07.
3. Párese sobre los rieles para los pies de la cinta de correr.
4. Coloque el clip de la llave de seguridad en su ropa.
5. Coloque la llave de seguridad en el alojamiento de la llave de seguridad en la consola y luego la cinta de correr estará en estado de inicio/lista.
6. Hay 3 botones en ambos pasamanos, el de la derecha es SPEED +/- & STOP, el de la izquierda es INCLINE +/- & START, y realizará las mismas funciones que los botones SPEED +/- & STOP e INCLINE +/- & START en la computadora.
7. Durante su entrenamiento en cualquier modo, cuando presione el botón STOP, la cinta de correr se pausará, el movimiento de la cinta y la inclinación se reducirán. Si desea reanudar su entrenamiento, presione el botón START y todos los datos anteriores volverán a contarse, la cinta de correr comenzará a moverse después de una cuenta regresiva de 3 segundos. Presione el botón STOP nuevamente después de pausar la cinta de correr, la computadora regresará al estado de inicio/lista. Durante la selección de un programa o la información de configuración, presione el botón RESET para regresar al estado de inicio/listo.
8. Tiene dos opciones para comenzar su entrenamiento:

A. INICIO RÁPIDO

Simplemente presione el botón START para comenzar un entrenamiento.

B. SELECCIONE UN PROGRAMA

Seleccione un programa manual presionando el botón MODE o presionando los botones PROGRAM para ingresar a 70 programas preestablecidos, 1 programa PERSONALIZADO, función BODY FAT.

FUNCIONAMIENTO DE INICIO RÁPIDO

PASO 1: Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará en estado de inicio/lista, la ventana de ESCANEO mostrará MANUAL.

PASO 2: Presione el botón de INICIO para comenzar el movimiento de la cinta después de una cuenta regresiva de 4 segundos. Use los botones de VELOCIDAD +/- o VELOCIDAD DIRECTA para ajustar la velocidad deseada en cualquier momento durante el entrenamiento; use los botones de INCLINACIÓN +/- o INCLINACIÓN DIRECTA para ajustar la inclinación en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad y la inclinación también se pueden ajustar con los botones en el pasamanos, los botones en el pasamanos izquierdo para ajustar la inclinación, los botones en el pasamanos derecho para ajustar la velocidad.

PASO 3: Para obtener una lectura del pulso, simplemente sujete los sensores de acero inoxidable en los pasamanos delanteros. Puede tomar algunos segundos para que la pantalla alcance el número real. La frecuencia cardíaca se mostrará en la ventana de PULSO.

PASO 4: Durante el entrenamiento, puede presionar el botón STOP para pausar su entrenamiento o retirar la llave de seguridad de su posición para apagar la computadora. Presionar el botón STOP pausará el entrenamiento, si desea reanudar su entrenamiento, puede presionar el botón START y todos los datos anteriores volverán a contarse, la cinta de correr comenzará a moverse después de una cuenta regresiva de 4 segundos. Si desea pasar al estado de inicio/listo, presione el botón STOP nuevamente después de pausar la cinta de correr.

PASO 5: Durante la operación de inicio rápido, TIEMPO, CALORÍAS y DISTANCIA contarán en forma ascendente.

FUNCIONAMIENTO DE PROGRAMAS MANUALES

En este programa, se puede configurar una cuenta regresiva de DISTANCIA, CALORÍAS y TIEMPO para su entrenamiento, los demás contarán progresivamente durante su entrenamiento, luego de que una cuenta regresiva llegue a cero, el programa finalizará y se detendrá el movimiento de la cinta. Si necesita continuar, presione el botón INICIAR para comenzar el movimiento de la cinta luego de una cuenta regresiva de 3 segundos.



FUNCIONAMIENTO PROGRAMAS MANUALES

PASO 1: Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará en estado de inicio/lista, la ventana SCAN mostrará MANUAL.

PASO 2: Presione el botón MODE, se seleccionará el programa manual y la ventana TIME parpadeará y mostrará 30:00 minutos como tiempo de duración, la ventana SCAN mostrará TIME COUNT, presione los botones INCLINE +/- para establecer el valor deseado, puede establecer el TIEMPO de cuenta regresiva de 10:00 a 99:00. Si no desea establecer el TIEMPO para la cuenta regresiva y pasar a otros, presione el botón MODE nuevamente, la ventana DISTANCE parpadeará y mostrará 5.0 KM como distancia de cuenta regresiva objetivo, la ventana SCAN mostrará DIST COUNT, presione los botones INCLINE +/- para establecer el valor deseado, puede establecer la DISTANCIA de cuenta regresiva de 0.50 a 99.90. Si no desea configurar la DISTANCIA para la cuenta regresiva y pasar a otros, presione el botón MODE nuevamente, la ventana CALORIE parpadeará y mostrará 100 como objetivo de la cuenta regresiva de calorías, la ventana SCAN mostrará CAL COUNT, presione los botones INCLINE +/- para configurar el valor deseado, puede configurar la cuenta regresiva de CALORIE de 5 a 999, la unidad es cal.

PASO 3: Si necesita reanudar la selección de DISTANCIA, CALORIE y TIEMPO para la cuenta regresiva, presione el botón MODE nuevamente para reiniciar la configuración del programa manual.

PASO 4: Después de terminar de configurar la cuenta regresiva para su entrenamiento, presione el botón START para comenzar el movimiento de la cinta luego de una cuenta regresiva de 3 segundos.

PASO 5: Durante el programa, puede ajustar la velocidad y la inclinación presionando los botones SPEED +/- e INCLINE+/-, o los botones DIRECT SPEED e DIRECT INCLINE para saltar directamente a una configuración. La velocidad y la inclinación también se pueden ajustar con los botones en el pasamanos, los botones en el pasamanos izquierdo para ajustar la inclinación, los botones en el pasamanos derecho para ajustar la velocidad.

PASO 6: Presione el botón STOP para detener su entrenamiento o retire la llave de seguridad de su posición para apagar la computadora. Presione el botón STOP para pausar el programa, si desea reanudar el programa, puede presionar el botón START y todos los datos anteriores volverán a contar, la cinta de correr comenzará a moverse después de una cuenta regresiva de 4 segundos. Si desea pasar al estado de inicio/listo, presione el botón STOP nuevamente después de pausar la cinta de correr.

FUNCIONAMIENTO PROGRAMAS PRE ESTABLECIDOS

PROGRAMAS PREESTABLECIDOS P1-P70

Todos los programas preestablecidos están compuestos por 30 segmentos basados en tiempo; la velocidad y la inclinación están preestablecidas en cada segmento. El tiempo transcurrido de 30 segmentos en cada programa se organizará automáticamente según el tiempo que establezca para su tiempo de entrenamiento.

Hay 8 programas preestablecidos y 8 niveles de intensidad diferentes en cada programa.

PASO 1: Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará en estado de inicio/lista, la ventana SCAN mostrará MANUAL.
Se puede seleccionar una vez que presione PROG.

PASO 2: Presione el botón PROGRAM para desplazarse por los 70 programas preestablecidos, 1 programa PERSONALIZADO, función BODY FAT. Se mostrará un programa con el botón , el número de programa de P1 a P70.

BÁSCULA DE GRASA CORPORAL

Esta función sirve para calcular la grasa corporal según la información básica de su condición corporal.

Esta estimación no es exacta y las personas con afecciones médicas y/o una necesidad específica de un valor de grasa corporal preciso no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

PASO 1: Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará en estado de inicio/lista, la ventana SCAN mostrará MANUAL.

PASO 2: Presione el botón PROGRAM repetidamente hasta que se muestre "BODYFAT" en la ventana SCAN. La computadora iniciará la función de análisis de GRASA CORPORAL. El parámetro relativo es GÉNERO, EDAD, ALTURA y PESO.

PASO 3: Presione el botón MODE, la ventana SCAN mostrará SEXO → F1(0), representa GÉNERO, presione el botón INCLINE +/- para configurar el GÉNERO de 0 a 1, 0 representa HOMBRE, 1 representa MUJER.

PASO 4: Presione el botón MODE nuevamente, la pantalla SCAN mostrará AGE → F2 (25), que representa AGE, presione el botón INCLINE +/- para configurar AGE de 10 a 99.

PASO 5: Presione el botón MODE nuevamente, la pantalla SCAN mostrará HEIGHT → F3(170), que representa HEIGHT, presione el botón INCLINE +/- para configurar HEIGHT de 100 a 220.

PASO 6: Presione el botón MODE nuevamente, la pantalla SCAN mostrará WEIGHT → F4(70), que representa WEIGHT, presione el botón INCLINE +/- para configurar WEIGHT de 20 a 150.



FUNCIONAMIENTO PROGRAMAS PRE ESTABLECIDOS

PASO 7: Después de terminar de configurar toda la información necesaria sobre su condición corporal, presione el botón MODE nuevamente y sujete el sensor de frecuencia cardíaca en el mango frontal durante 8 a 15 segundos, luego la ventana SCAN mostrará el Índice de masa corporal (IMC). Si el valor del IMC es inferior a 19, significa que el cuerpo es DELGADO; si el valor del IMC está entre 19 y 26, significa EN FORMA; si el valor del IMC está entre 26 y 30, significa SOBREPESO; si el IMC es superior a 30, significa GORDO.

USO DE LA FUNCIÓN DE PULSO

La ventana de pulso de su computadora funciona en conjunto con los sensores de pulso en ambos pasamanos. Cuando esté listo para leer su pulso:

- 1. Coloque ambas manos firmemente sobre los sensores de pulso. Para obtener una lectura más precisa, es importante usar ambas manos.
- 2. Su frecuencia cardíaca estimada se mostrará en la ventana de PULSO aproximadamente 6 segundos después de que agarre los sensores de pulso.
- 3. Esta estimación no es exacta y las personas con afecciones médicas y/o una necesidad específica de un control preciso de la frecuencia cardíaca no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.



PROGRAMA \ TIEMPO		Tiempo establecido/20 intervalos = duración de la carrera									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINACIÓN	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P02	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINACIÓN	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P03	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P04	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINACIÓN	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P05	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P06	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P07	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINACIÓN	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P08	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINACIÓN	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P09	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	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINACIÓN	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINACIÓN	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	VELOCIDAD	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	VELOCIDAD	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	INCLINACIÓN	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	VELOCIDAD	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	INCLINACIÓN	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
P16	VELOCIDAD	2	9	9	7	8	7	5	6	4	2
	INCLINACIÓN	0	3	3	2	4	5	5	3	3	2
P17	VELOCIDAD	2	4	5	6	5	7	8	8	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	6	4	2	3	4	5	3	2
P18	VELOCIDAD	2	4	5	7	6	7	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	8	7	5	6	4	3
P19	VELOCIDAD	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	INCLINACIÓN	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P20	VELOCIDAD	2	9	9	7	8	7	5	6	4	2
	INCLINACIÓN	0	3	3	2	4	5	5	3	3	2
P21	VELOCIDAD	2	6	9	9	9	9	9	6	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P22	VELOCIDAD	2	5	7	9	10	10	8	6	4	3
	INCLINACIÓN	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3



PROGRAMA \ TIEMPO		Tiempo establecido/20 intervalos = duración de la carrera									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P23	VELOCIDAD	2	5	7	8	10	10	10	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P24	VELOCIDAD	2	3	7	9	10	10	10	9	9	3
	INCLINACIÓN	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P25	VELOCIDAD	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	VELOCIDAD	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	VELOCIDAD	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4
P28	VELOCIDAD	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3
P29	VELOCIDAD	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	VELOCIDAD	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	VELOCIDAD	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	VELOCIDAD	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	VELOCIDAD	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3
	INCLINACIÓN	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P34	VELOCIDAD	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4
P35	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P36	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P37	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3
P38	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P39	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P40	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P41	VELOCIDAD	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1
P42	VELOCIDAD	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4
	INCLINACIÓN	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3
P43	VELOCIDAD	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4
P44	VELOCIDAD	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4



PROGRAMA \ TIEMPO		Tiempo establecido/20 intervalos = duración de la carrera									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P45	VELOCIDAD	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3
P46	VELOCIDAD	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4
	INCLINACIÓN	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
P47	VELOCIDAD	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9
P48	VELOCIDAD	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4
	INCLINACIÓN	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10
P49	VELOCIDAD	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4
	INCLINACIÓN	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9
P50	VELOCIDAD	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4
	INCLINACIÓN	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8
P51	VELOCIDAD	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9
	INCLINACIÓN	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3
P52	VELOCIDAD	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9
	INCLINACIÓN	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3
P53	VELOCIDAD	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9
	INCLINACIÓN	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5
P54	VELOCIDAD	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9
P55	VELOCIDAD	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3
P56	VELOCIDAD	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6
	INCLINACIÓN	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9
P57	VELOCIDAD	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8
	INCLINACIÓN	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10
P58	VELOCIDAD	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9
P59	VELOCIDAD	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4
	INCLINACIÓN	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
P60	VELOCIDAD	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3
P61	VELOCIDAD	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3
	INCLINACIÓN	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3
P62	VELOCIDAD	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4
	INCLINACIÓN	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3
P63	VELOCIDAD	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4
	INCLINACIÓN	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3
P64	VELOCIDAD	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7
	INCLINACIÓN	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3
P65	VELOCIDAD	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7
	INCLINACIÓN	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5
P66	VELOCIDAD	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6
	INCLINACIÓN	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4



PROGRAMA \ TIEMPO		Tiempo establecido/20 intervalos = duración de la carrera									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P67	VELOCIDAD	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5
	INCLINACIÓN	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3
P68	VELOCIDAD	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6
P69	VELOCIDAD	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4
	INCLINACIÓN	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6
P70	VELOCIDAD	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5
	INCLINACIÓN	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5



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

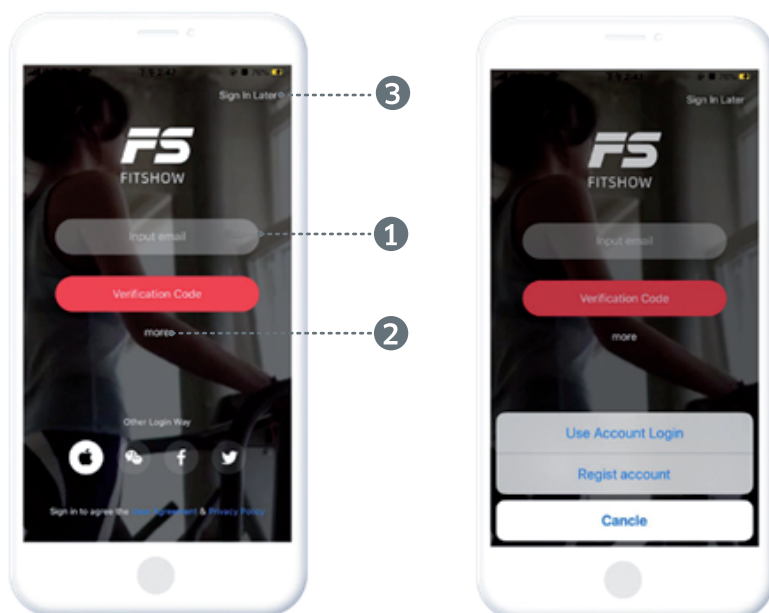
2. OPERACIONES DE LA APP

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



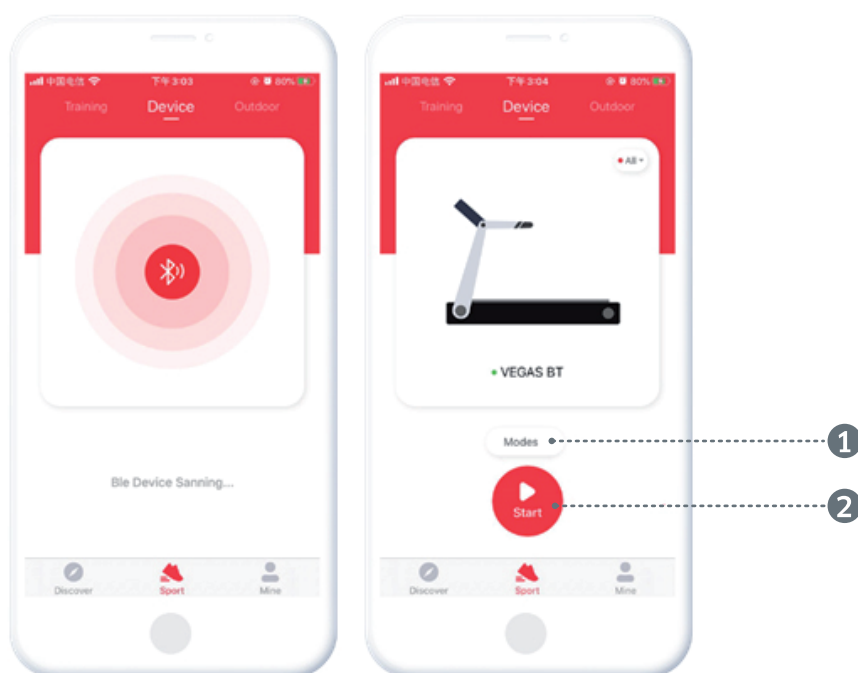


2.2 CONEXIÓN DEL DISPOSITIVO

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:

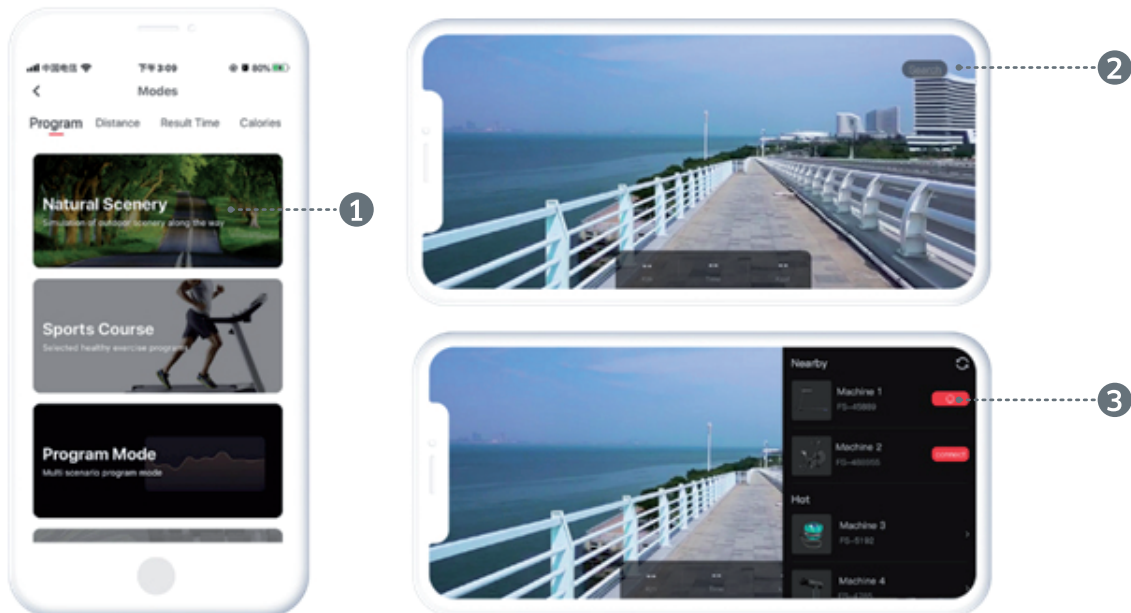
1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.





2.3 SELECCIÓN DE MODELO

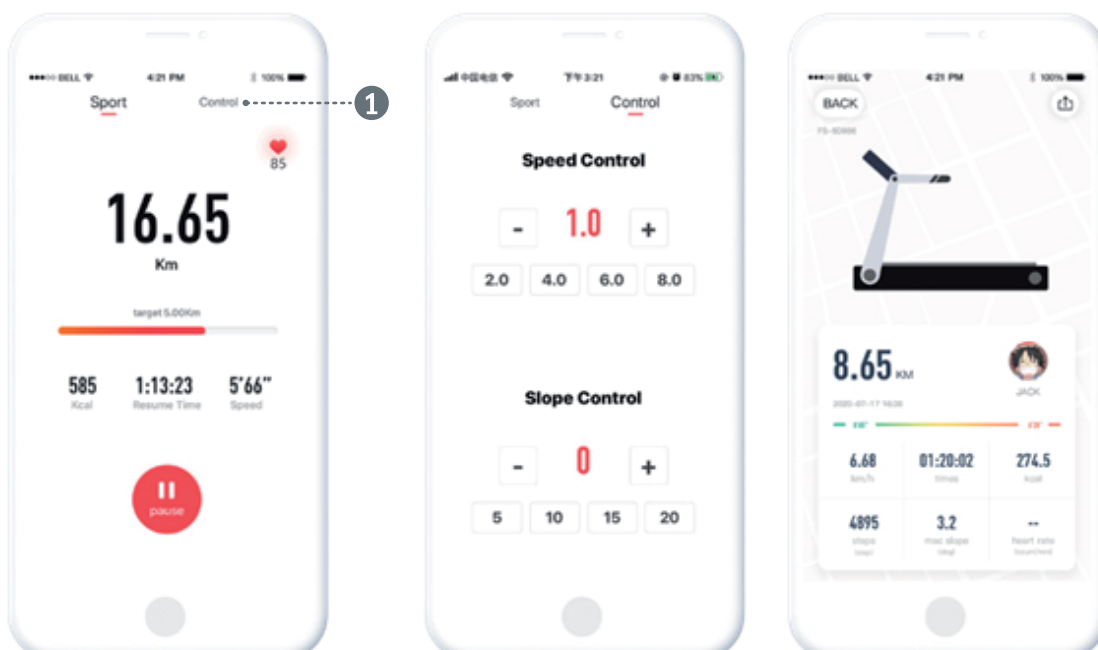
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



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.

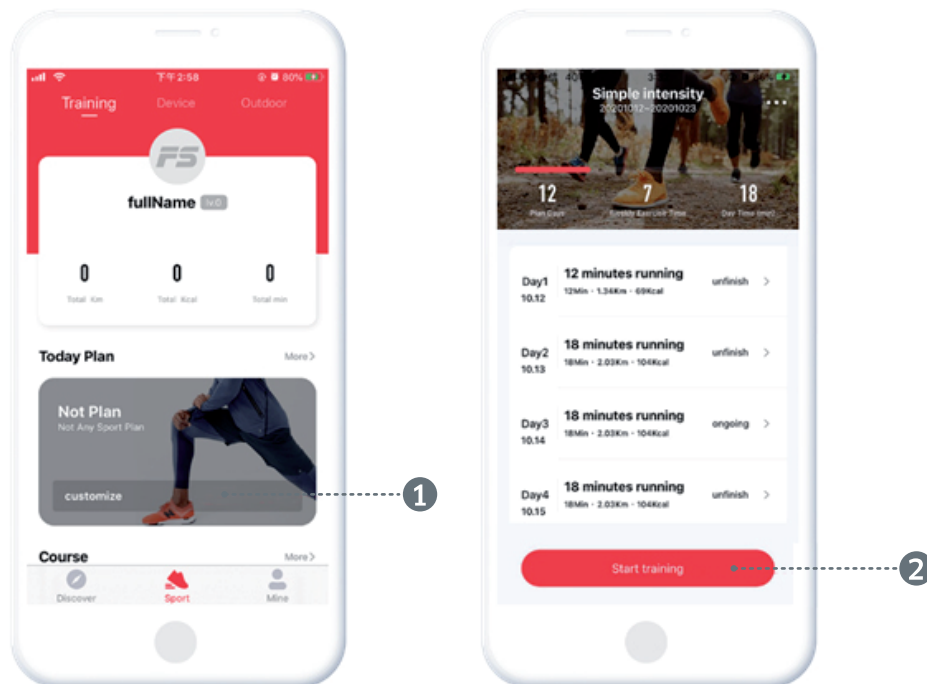




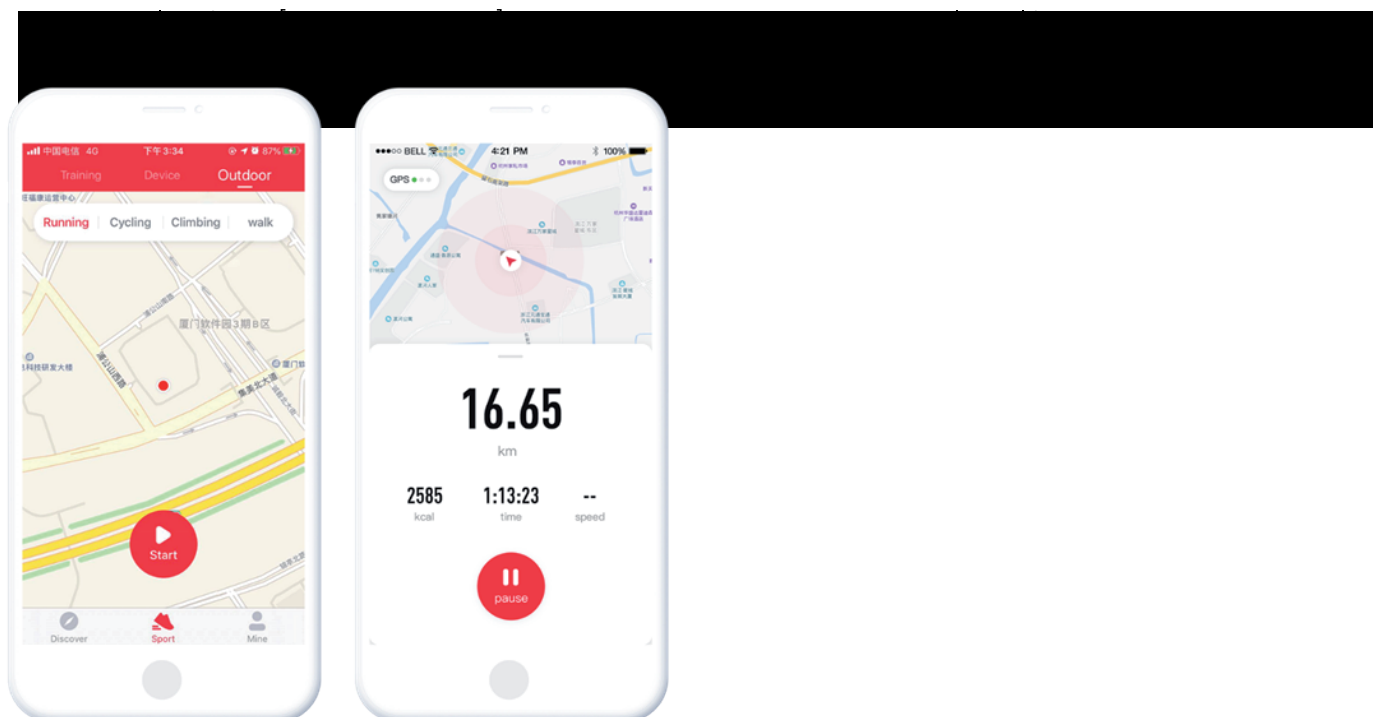
GUIA DE USO - APLICACIONES CON BLUETOOTH

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.

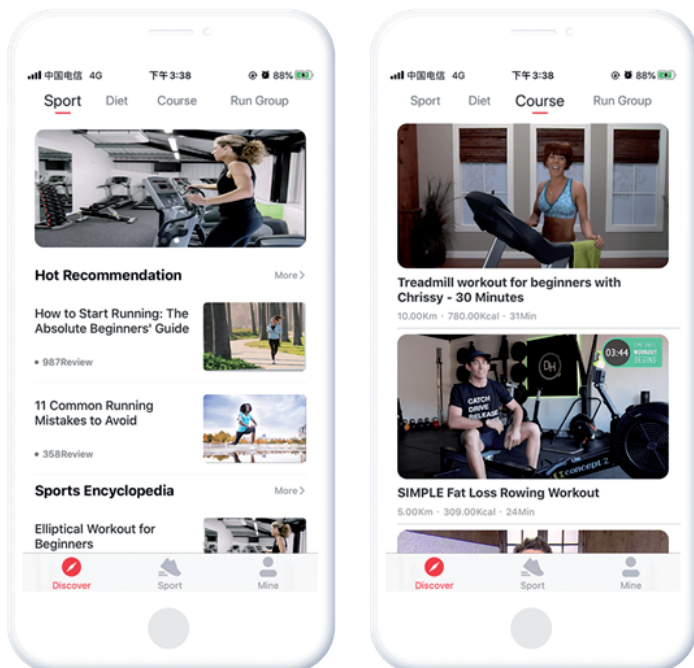


2.6 DEPORTES AL AIRE LIBRE



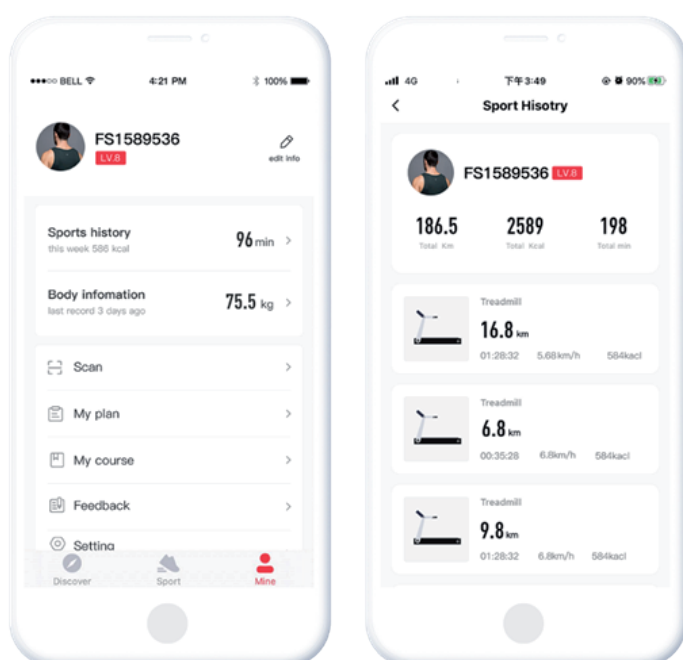
2.7 DESCUBRIR

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



2.8 MI INFORMACIÓN

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



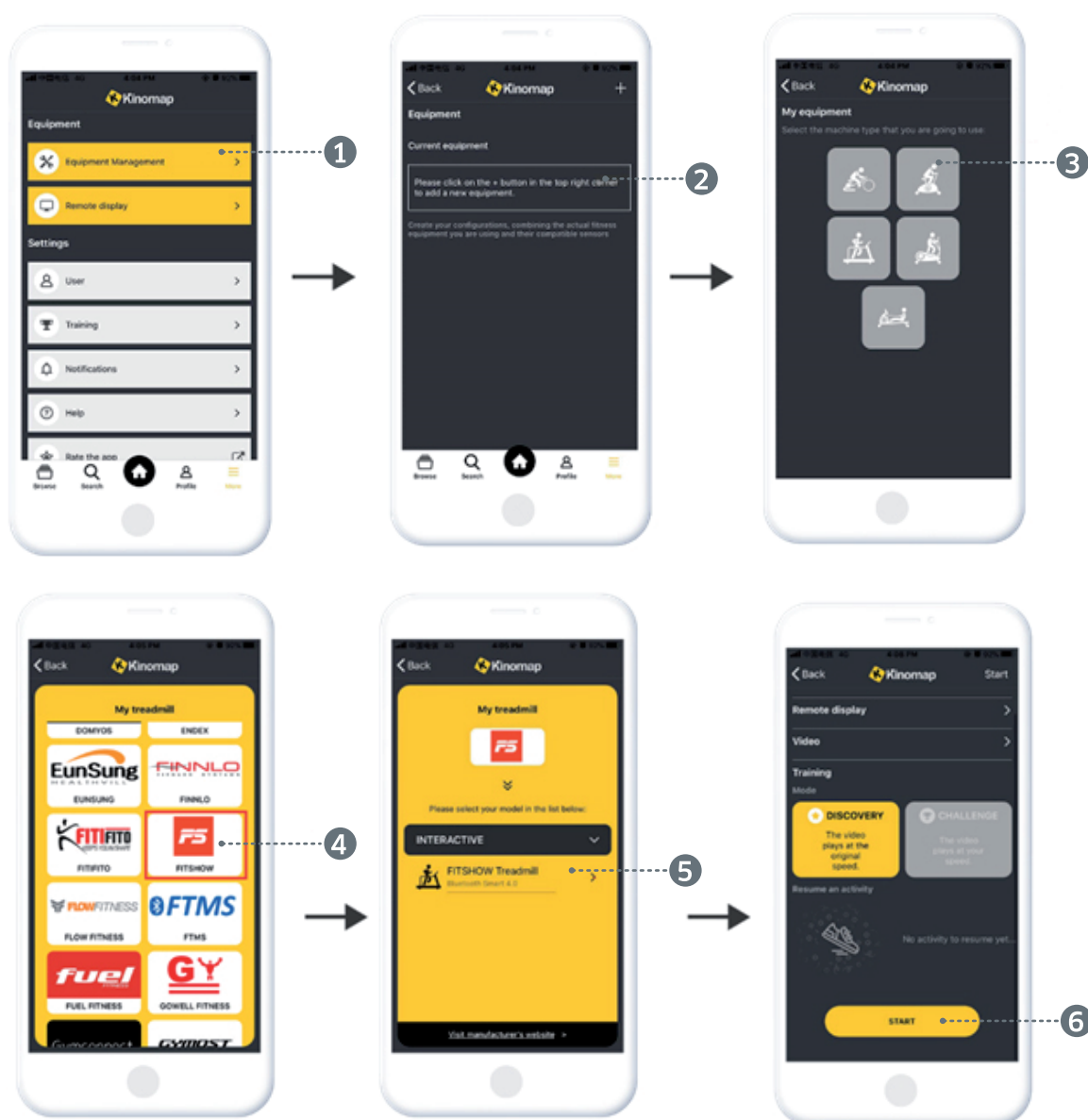


3. APLICACIONES DE TERCEROS

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.

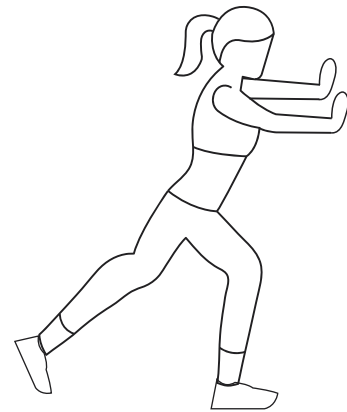
TOQUE DEL PIE

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.





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.

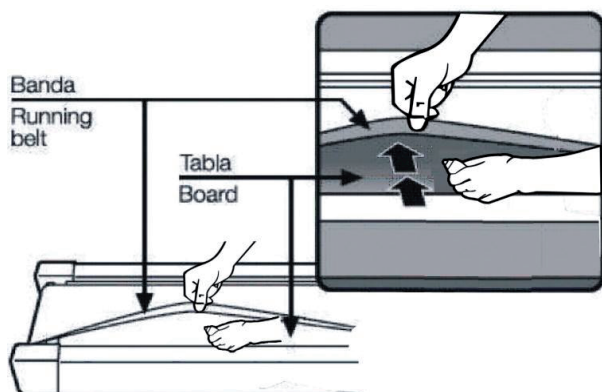
DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO: Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.

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

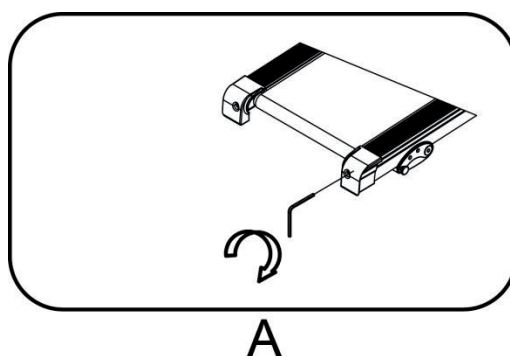
AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

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:

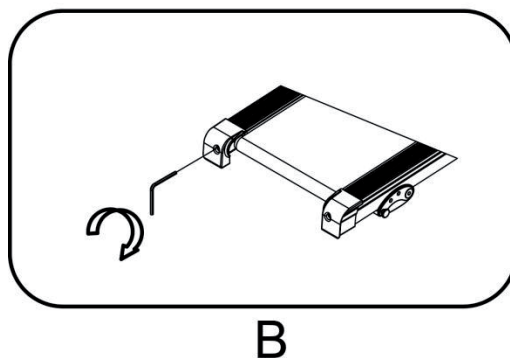
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

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

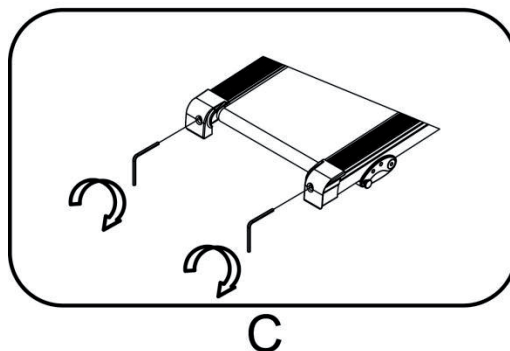
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa 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	SIGNIFICADO DEL CÓDIGO DE ERROR
E01	No hay información del sensor. Verifique todos los cables para asegurarse de que hagan buen contacto.
E02	El cable del motor se desprendió.
E03	No hay información del sensor de velocidad.
E05	Sobrecarga
E07	Seguridad desactivada.