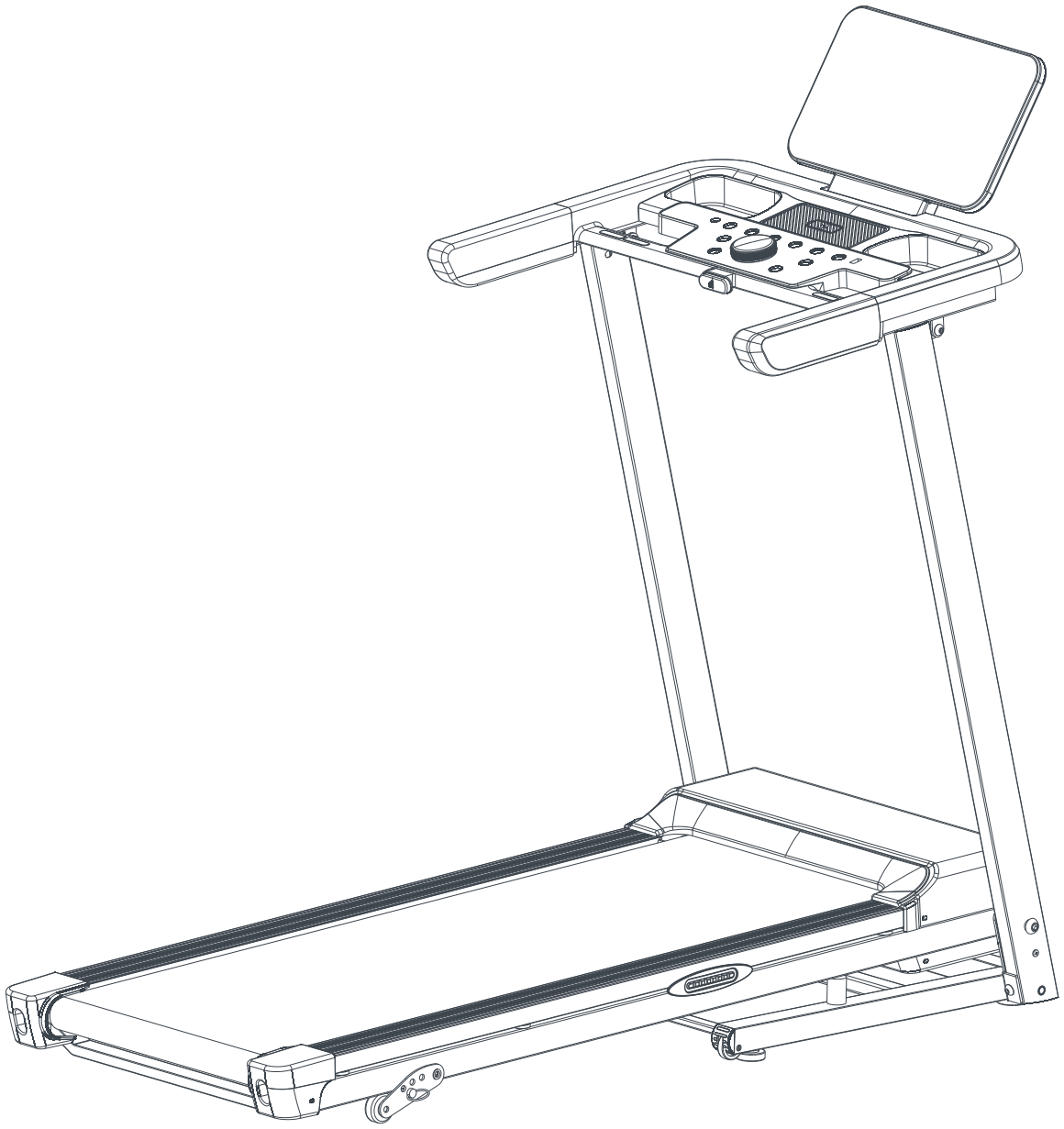
# FITAGE

## »ACTIVE MAX



MANUAL DE USUARIO

# 00 ÍNDICE GENERAL


| | |
|---|---|
| 01 | Parámetros Técnicos |
| 02 | Medidas de Seguridad y Advertencias |
| 03 | Detalle del Embalaje y Componentes |
| 04 | Pasos de Ensamblaje |
| 05 | Plegado, Desplegado y Transporte |
| 06 | Instrucciones de Uso y Panel de Control |
| 07 | Códigos de Error y Soluciones |
| 08 | Ajuste y Mantenimiento de Rutina |
| 09 | Programas de Ejercicio |

# 01 **PARÁMETROS TÉCNICOS**

| Parámetro | Especificación |
|---|---|
| **Área de Carrera** | 1150 x 420 mm |
| **Rango de Velocidad** | 1.0 - 14.0 km/h |
| **Potencia del Motor** | 2200 W |
| **Dimensiones Ensamblada** | 1380 mm (Largo) x 670 mm (Ancho) x 1300 mm (Alto) |
| **Dimensiones plegada** | 845 mm (Largo) x 670 mm (Ancho) x 1300 mm (Alto) |
| **Modos de Funcionamiento** | Manual, Cuentas Regresivas (Tiempo, Distancia, Calorías) y Programas Automáticos (12) |

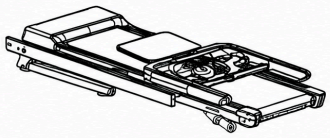
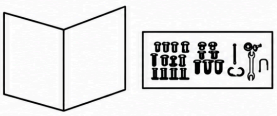
# 02 **MEDIDAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS**

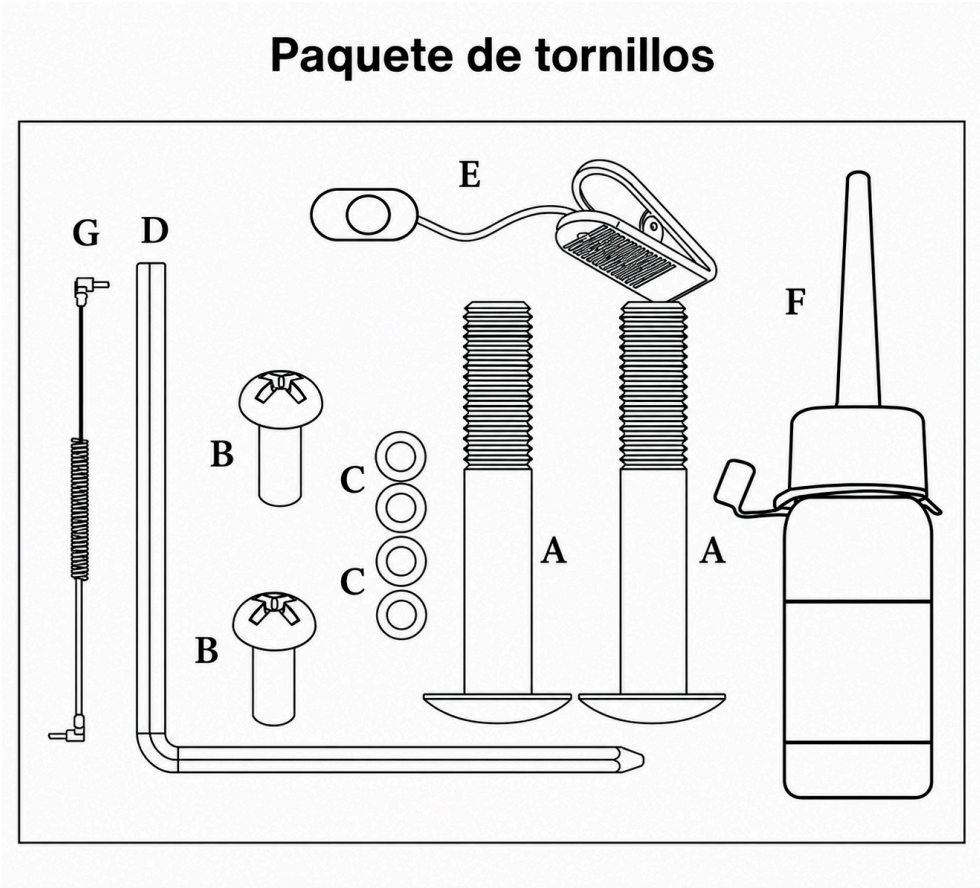
⚠ **ADVERTENCIA**

Se sugiere consultar a un médico o profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Siga estas instrucciones minuciosamente durante el armado antes de encender la cinta.

- Coloque la cinta en interiores, sobre una superficie plana y seca, alejada del calor, la luz solar directa o cualquier obstrucción.
- Utilice calzado y ropa deportiva adecuada para realizar ejercicio.
- Sujete siempre el clip de la llave de seguridad a su ropa antes de poner en marcha la máquina. En caso de caída o deslizamiento, la llave magnética se desconectará deteniendo la cinta inmediatamente.
- No utilice la máquina si se encuentra enfermo, fatigado o bajo la influencia del alcohol.
- Comience siempre el ejercicio de forma gradual. Recuerde que el ejercicio excesivo puede ser perjudicial para la salud.
- Sujétese de los pasamanos hasta que esté completamente familiarizado con el funcionamiento del equipo.
- Los niños solo deben utilizar la máquina bajo la supervisión directa de un adulto.
- La máquina tiene un apagado automático de protección tras 60 minutos de uso continuo por sobrecalentamiento. Déjela enfriar antes de continuar.
- Este producto está diseñado para uso doméstico únicamente y no para uso comercial.

# 03 DETALLE DEL EMBALAJE Y COMPONENTES

| | | | |
|---|---|---|---|
| Bastidor |  | Manual de usuario<br>Paquete de tornillos |  |




Verifique que todas las piezas estén presentes antes del armado:

| Ítem | Descripción | Especificación | Cantidad |
|---|---|---|---|
| A | Tornillo | M8 * 45 | 2 |
| B | Tornillo | M8 * 16 | 2 |
| C | Arandela plana | | 4 |
| D | Llave Allen nº5 | | 1 |
| E | Llave de seguridad y clip | | 1 |
| F | Aceite lubricante | | 1 |
| G | Cable MP3 | | 1 |

# 04 **PASOS DE ENSAMBLAJE**

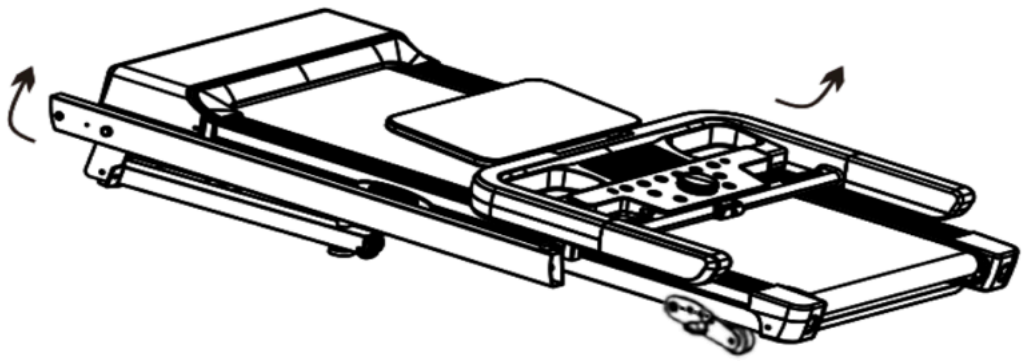
### Paso 1: Desplegar el Marco Principal

**1.** Retire la cinta de correr de la caja y colóquela de forma plana sobre el suelo.

**2.** Gire y levante lentamente las columnas verticales izquierda y derecha junto con la consola, siguiendo la dirección indicada en la figura que aparece a continuación.

*Nota: Al levantar la consola, tenga cuidado de no pellizcarse las manos y de no cortar el cable de conexión ubicado dentro de la columna vertical derecha.*

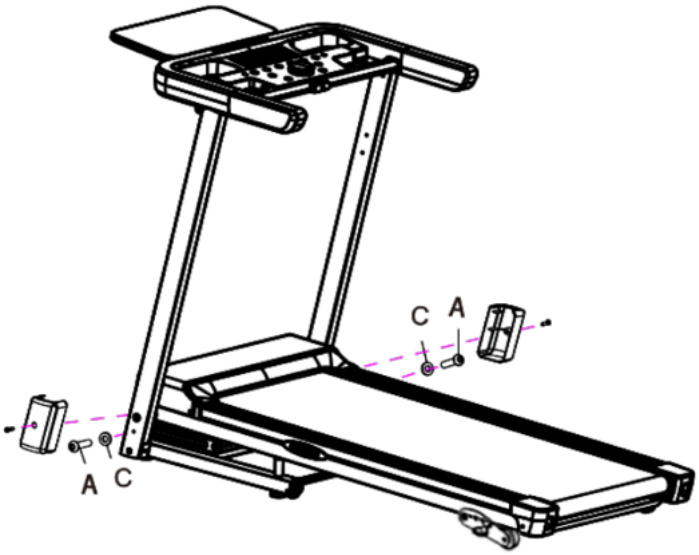
**3.** Una persona deberá sostener las columnas verticales firmemente, sin soltarlas, para continuar con el siguiente paso.



### Paso 2: Instalación de las columnas y los pilares

**1.** Conecte la columna vertical a la base. Introduzca 2 tornillos Allen de cabeza redonda M8 × 45 (A) y 2 arandelas planas (C) a través de la base y ajústelos con la llave Allen n.º 5.

**2.** Retire los tornillos pequeños preinstalados en la columna vertical utilizando la llave Allen n.º 5. Luego, una los pilares a la columna empleando esos mismos tornillos.

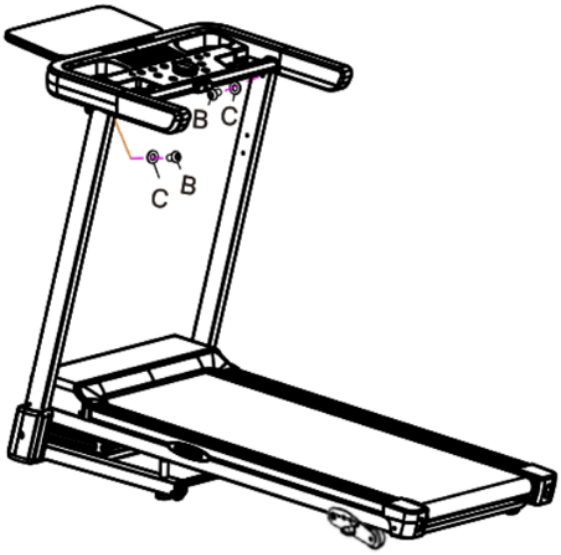


## Paso 3: Instalación de la consola

**1.** Fije la consola a la columna vertical utilizando 2 tornillos M8 × 16 (B) y 2 arandelas planas (C).

**2.** Ajústelos con la llave Allen n.º 5.

**3.** Sostenga suavemente los tubos de las columnas a ambos lados. Al ajustar los tornillos, asegúrese de que la consola no pellizque el cable ubicado dentro de la columna vertical derecha.

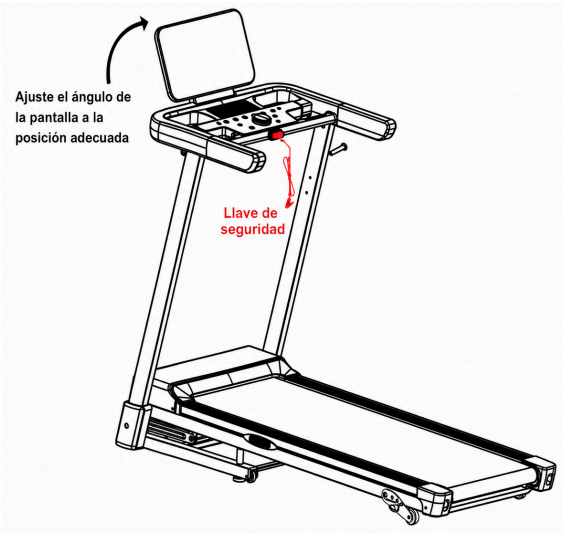



## Paso 4: Colocación de la Llave de Seguridad

**1.** Coloque la llave de seguridad en la posición indicada en la figura que aparece a continuación. Si la llave de seguridad no está colocada correctamente, la cinta de correr no funcionará y aparecerá el código de error «E7».

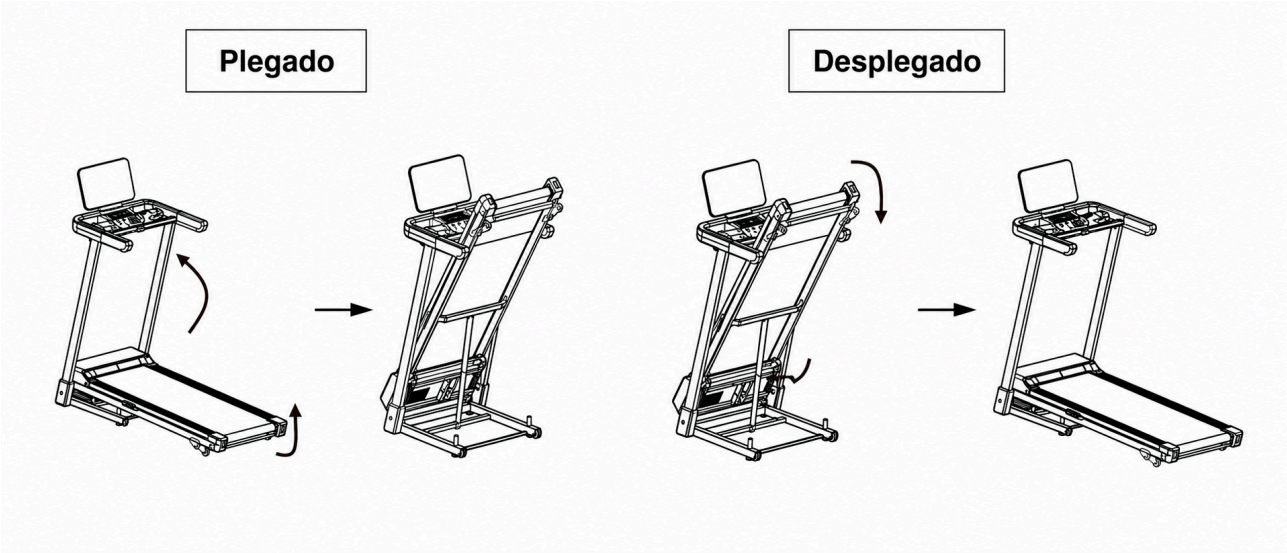
**2.** Conecte el cable de alimentación al tomacorriente y presione el interruptor ubicado en la parte frontal de la cubierta del motor. La luz roja del interruptor se encenderá y se activará la pantalla de la consola. Presione el botón «START» para comenzar el entrenamiento.

*Nota: Por su seguridad, sujete siempre el clip de la llave de seguridad a su ropa mientras utiliza la cinta de correr.*

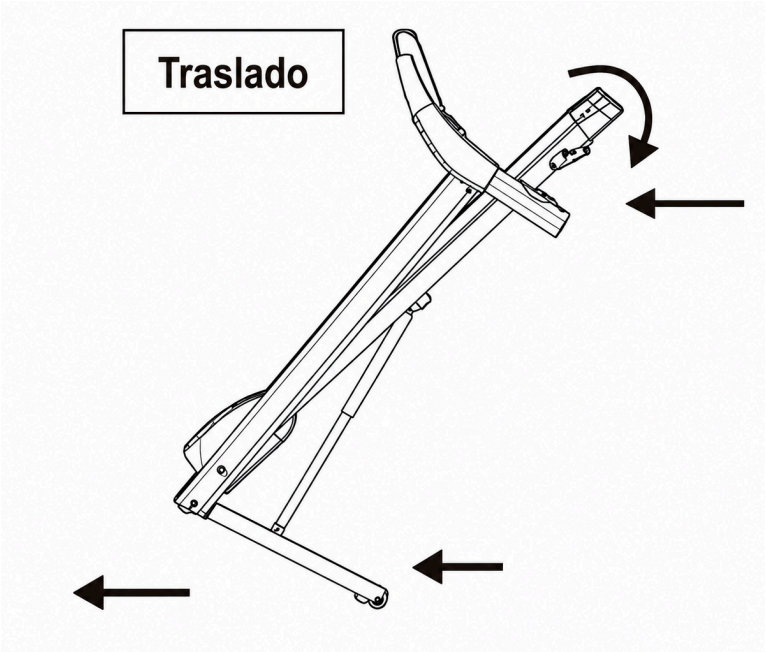


# 05 **PLEGADO, DESPLEGADO Y TRANSPORTE**

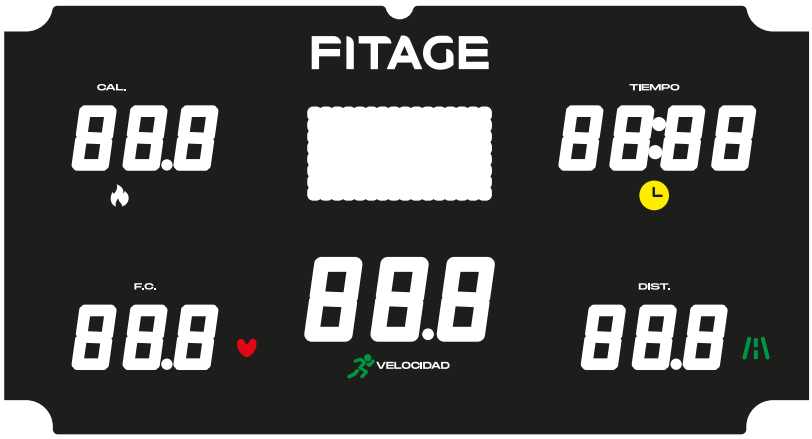
- **Plegado:** Para almacenar la cinta, levante suavemente el extremo posterior de la tabla de carrera hacia arriba hasta escuchar el "clic" del cilindro hidráulico que asegura el bloqueo.
- **Desplegado:** Presione suavemente el pistón hidráulico/resorte de aire con el pie y sostenga levemente la tabla. La base bajará de manera automática y lenta hasta tocar el suelo.

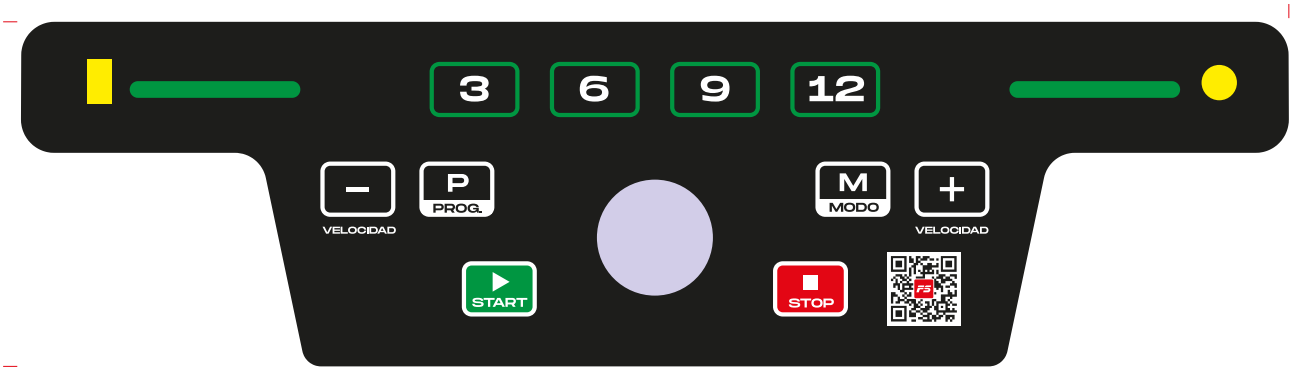



**Traslado:** Asegúrese de que la cinta esté plegada y desenchufada. Sujete los manubrios con ambas manos e incline la estructura hacia usted hasta que las ruedas de transporte toquen el suelo. Ahora puede moverla fácilmente.



# 06 INSTRUCCIONES DE USO Y PANEL DE CONTROL




**Modos de Operación**

Existen 3 modos de funcionamiento: **Manual, Cuenta regresiva (MODE)** y **Automático (PROG).**

- **Modo Manual:** Después de encender la cinta de correr, la pantalla se iluminará y accederá al modo de espera inicial. Presione el botón correspondiente para ingresar al modo Manual.

  - **Velocidad mínima:** 1.0 km/h / **Velocidad máxima:** 14.0 km/h

- **Modos de Cuenta Regresiva (MODO):**

  - **Modo de cuenta regresiva de tiempo:** Presione el botón **MODE** para seleccionar **TIME**. Cuando el indicador de tiempo parpadee, utilice las teclas de velocidad **+/−** o la perilla LED para configurar el tiempo deseado, dentro de un rango de **5 a 99 minutos**. Presione el botón **START** y seleccione la velocidad deseada en cualquier momento durante la cuenta regresiva mediante las teclas de velocidad **+/−** o la perilla LED.
  - **Modo de cuenta regresiva de distancia:** Presione el botón **MODE** para seleccionar **DIST**. Cuando el indicador de distancia parpadee, utilice las teclas de velocidad **+/−** o la perilla LED para configurar la distancia deseada dentro de un rango de **1 a 99 km**. Presione el botón **START** y seleccione la velocidad deseada en cualquier momento durante la cuenta regresiva utilizando las teclas de velocidad **+/−** o la perilla LED.
  - **Modo de cuenta regresiva de calorías:** Presione el botón **MODE** para seleccionar **CAL**. Cuando el indicador de calorías parpadee, utilice las teclas de velocidad **+/−** o la perilla LED para configurar la cantidad de calorías deseada dentro de un rango de **20 a 990 calorías**. Presione el botón **START** y seleccione la velocidad deseada en cualquier momento durante la cuenta regresiva utilizando las teclas de velocidad **+/−** o la perilla LED.

- **Modo Automático (PROG):** Presione el botón "PROG" para elegir entre 12 programas preestablecidos (P01 a P12).
  Al ingresar al modo de programas **P01–P12**, el equipo seleccionará inicialmente el programa **P1**, con una duración predeterminada de **10 minutos**.

  El entrenamiento se divide automáticamente en **10 intervalos**, durante los cuales la velocidad varía.

  Cuando el indicador de tiempo parpadee, presione los botones de velocidad **+/−** para configurar la duración deseada del entrenamiento. Por ejemplo, si selecciona **30 minutos**, el entrenamiento se dividirá en 10 intervalos de aproximadamente **3 minutos cada uno**.

  Presione nuevamente el botón **P** para seleccionar el programa **P2**, y continúe del mismo modo para acceder a los programas siguientes.

Tabla de Programas de Entrenamiento (P1 - P12). Fórmula: Tiempo total / 10 intervalos = Duración de cada período de ejercicio (Trabajo / Descanso). Los valores corresponden al parámetro de velocidad (km/h) de cada período.

| Programa | | Período 1 | Período 2 | Período 3 | Período 4 | Período 5 | Período 6 | Período 7 | Período 8 | Período 9 | Período 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **P1** | Velocidad | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| **P2** | Velocidad | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| **P3** | Velocidad | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| **P4** | Velocidad | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| **P5** | Velocidad | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| **P6** | Velocidad | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| **P7** | Velocidad | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| **P8** | Velocidad | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| **P9** | 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 |

### Funciones de Botones y Pantalla LCD

Pantalla: Al encender el equipo, se mostrará una cuenta regresiva de 3 segundos: 3, 2, 1. Cada intervalo tendrá una duración promedio de 3 minutos.

Presione nuevamente el botón P para acceder al programa P2, y así sucesivamente.

- **SPEED (**Velocidad): muestra la velocidad de carrera.
- **TIME (**Tiempo): muestra el tiempo de entrenamiento.
- **DISTANCE (**Distancia): muestra la distancia recorrida.
- **CALORIE (**Calorías): muestra las calorías quemadas.
- **HEART RATE (**Frecuencia cardíaca): muestra el valor de la frecuencia cardíaca.

## Funciones de los Botones




**Perilla LED:** Presionar para Iniciar / Detener, girar para ajustar la velocidad.




**[START]:** Iniciar la cinta caminadora.




**[STOP]:** Detener la cinta caminadora.




**[PROG]:** Seleccionar entre los 12 programas preestablecidos.




**[MODO]:** Seleccionar el modo de cuenta regresiva de Tiempo, Distancia y Calorías.

**[3] [6] [9] [12]:** Selección rápida de velocidad: 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.

**VELOCIDAD [+] / [-]:** Ajuste de velocidad. Mantener presionado para un control de velocidad más rápido.

## Función de Suspensión (Sleep)

Se apaga automáticamente tras 10 minutos de inactividad; presione cualquier botón para reactivar.

## Función de la Llave de Seguridad

La llave de seguridad debe estar insertada para operar la máquina. Enganche el clip a su ropa; si la llave de seguridad se retira, la cinta caminadora se detendrá de inmediato. Guarde la llave de seguridad en un lugar seguro para evitar inconvenientes.

# 07 **CÓDIGOS DE ERROR Y SOLUCIONES**

| Código | Descripción de la Falla | Comportamiento | Soluciones en Secuencia |
|---|---|---|---|
| **E1** | La comunicación entre la pantalla y la placa PCB está bloqueada | 1. El cable de conexión entre la pantalla y la placa PCB está bloqueado.<br>2. Sin señal en la pantalla.<br>3. Sin señal en la placa PCB. | 1. Reconectar el cable entre la pantalla y la placa PCB, o reemplazar por un cable nuevo.<br>2. Reemplazar la placa de la pantalla.<br>3. Reemplazar la placa PCB. |
| **E2** | El controlador eléctrico no detecta el voltaje del motor | 1. Desconexión del cable del motor.<br>2. Sin salida de voltaje o pantalla anómala.<br>3. El motor está dañado. | 1. Verificar la conexión del cable del motor.<br>2. Reemplazar la placa PCB.<br>3. Reemplazar el motor. |
| **E3** | Cuando el motor está funcionando, el controlador eléctrico no recibe la señal de velocidad | 1. Desconexión del sensor de velocidad.<br>2. Desconexión del cable del motor.<br>3. Olor a quemado en la placa PCB. | 1. Reconectar el sensor de velocidad o reemplazar por uno nuevo.<br>2. Reconectar el cable del motor.<br>3. Reemplazar la placa PCB. |
| **E5** | Protección contra sobretensión / explosión | 1. El voltaje de entrada es inferior al 50%.<br>2. Olor a quemado en la placa PCB.<br>3. Desconexión del cable del motor. | 1. Recuperar el voltaje de entrada estándar.<br>2. Reemplazar la placa PCB.<br>3. Reconectar el cable de conexión del motor o reemplazar el motor. |
| **E7** | La llave de seguridad no está en su lugar | 1. No se puede operar.<br>2. Falla en el sistema de bloqueo de seguridad. | 1. Restablecer la llave de seguridad correctamente.<br>2. Reemplazar la placa de la pantalla. |

**Solución general de problemas**

**Si la cinta de correr no enciende,**
compruebe que esté correctamente enchufada. También verifique si se activó el disyuntor de la vivienda o el disyuntor de la propia cinta de correr. En ese caso, restablezca el disyuntor correspondiente.

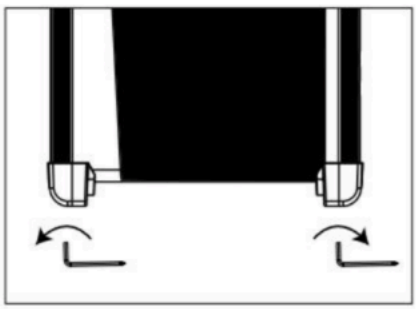
**Si la banda se desliza durante el uso,**
es posible que no esté lo suficientemente tensa.
Ajuste la tensión de la banda siguiendo las instrucciones correspondientes.

**Si la banda se detiene o pierde velocidad al pisarla,**
puede deberse a una lubricación insuficiente de la plataforma de carrera o a que la banda está demasiado tensa. Aplique lubricante entre la banda y la plataforma y, de ser necesario, ajuste la tensión de la banda.

# 08 **AJUSTE Y MANTENIMIENTO DE RUTINA**

**Ajuste de la banda de correr**

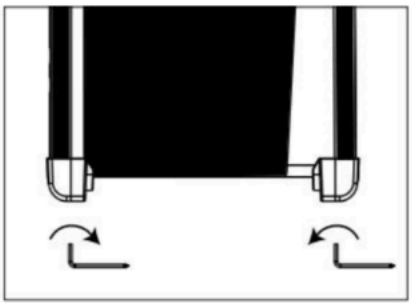
La banda de correr puede desplazarse hacia un lado durante el transporte. Ajústela de la siguiente manera:



**1. Si el espacio del lado izquierdo es demasiado grande**

Mantenga la cinta de correr funcionando a la velocidad mínima.

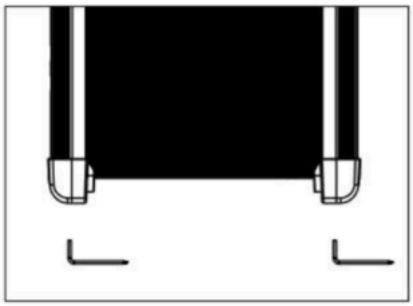
Luego, gire alternadamente el tornillo de ajuste izquierdo en sentido antihorario y el tornillo de ajuste derecho en sentido horario hasta que la banda quede centrada.



**2. Si el espacio del lado derecho es demasiado grande**

Mantenga la cinta de correr funcionando a la velocidad mínima.

Luego, gire alternadamente el tornillo de ajuste izquierdo en sentido horario y el tornillo de ajuste derecho en sentido antihorario hasta que la banda quede centrada.



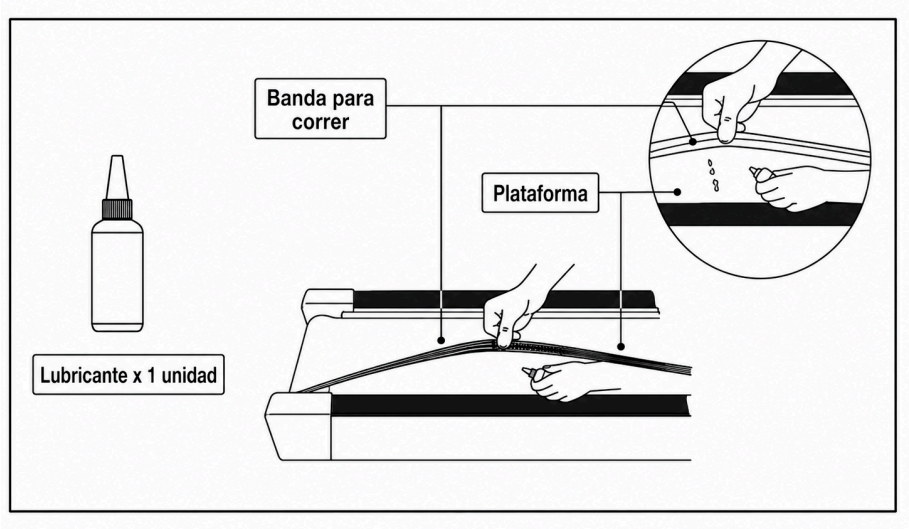
**3. Ajuste de la tensión**

Si la banda está demasiado tensa, puede producir ruidos. Gire alternadamente ambos tornillos de ajuste en sentido antihorario y lubrique la banda de correr.

Por el contrario, si la banda está demasiado floja y se desliza, gire alternadamente ambos tornillos de ajuste en sentido horario.

### Lubricación de la Tabla de Carrera

Levante un lado del tapiz y aplique aproximadamente 1/4 del frasco de aceite de silicona en la superficie de la tabla. Repita en el otro lado y haga funcionar la cinta a baja velocidad durante 3 minutos para distribuir el lubricante uniformemente.




| Uso Semanal | Frecuencia de Lubricación |
|---|---|
| Menos de 3 horas por semana | Cada 1 mes |
| Entre 3 y 5 horas por semana | Cada 20 días |
| Más de 5 horas por semana | Cada 10 a 15 días |

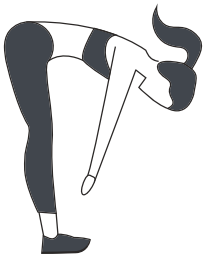
# 09 **PROGRAMAS DE EJERCICIO**

■ Ejercicios de entrada en calor y relajación

Un programa de ejercicio exitoso consta de tres partes: entrada en calor, ejercicio cardiovascular y relajación.

Los ejercicios de entrada en calor son una parte muy importante del ejercicio y deben realizarse antes de cada entrenamiento. Calientan el cuerpo, estiran los músculos y preparan el cuerpo para ejercicios más intensos. Repita los ejercicios de entrada en calor al final del entrenamiento para ayudar a aliviar los dolores musculares.

Recomendamos realizar los siguientes ejercicios de entrada en calor y relajación:

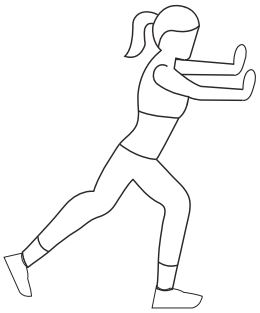


**Ejercicio de cabeza**

Primero estire la cabeza hacia el hombro derecho, enderece el cuello izquierdo, gire hacia atrás en sentido horario. Estire la cabeza hacia el hombro izquierdo y gire de vuelta en sentido antihorario. Y así sucesivamente.

**Ejercicio de hombros**

Levante el hombro izquierdo y gire hacia atrás una vez, repita 5 veces. Luego levante el hombro derecho y repita cinco veces. Y así sucesivamente.



**Ejercicio de estiramiento**

Levante los brazos rectos por encima de la cabeza, luego sujete la muñeca derecha con la mano izquierda y estire hacia arriba hasta sentir la tensión. Estire completamente el isquiotibial durante 5 segundos. Cambie la mano derecha.

**Estiramiento de cuádriceps**

Apoye la pared con la mano derecha y mantenga el equilibrio. Con la mano izquierda, levante el pie izquierdo hacia atrás de modo que el talón quede lo más cerca posible de la cadera. Mantenga durante 15 segundos y cambie al otro pie.

**Estiramiento medial de muslos**

Siéntese en el suelo con los pies y las plantas de los pies juntos. Sostenga los pies con ambas manos y acérquelos lo más posible al cuerpo. Presione lentamente ambos talones hacia abajo y mantenga durante 15 segundos.



**Ejercicio de isquiotibiales**

Siéntese con la pierna derecha estirada y la pierna izquierda doblada. Sostenga el tobillo con la mano izquierda y empuje hacia adentro, acercando el pie izquierdo lo más posible al cuerpo. Las plantas de los pies deben estar cerca del interior del muslo derecho; luego presione hacia abajo, estire hacia adelante, izquierda y derecha y toque la parte superior de los pies, y presione hacia abajo cuanto más, mejor. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Cambie la pierna izquierda.



**Estiramiento de pantorrillas**

Apoye la pared con ambas manos, el cuerpo y el suelo en ángulo de 45 grados, los pies izquierdo y derecho alternadamente rectos hacia atrás para hacer una caminata.