FITAGE

FORCE PRO



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	1220 x 450 mm
Rango de Velocidad	1.0 - 16.0 km/h
Potencia del Motor	2650 W
Inclinación Manual	4 niveles (1% a 4%)
Dimensiones Ensamblada	1670 mm (Largo) x 700 mm (Ancho) x 1290 mm (Alto)
Modos de Funcionamiento	Manual, Cuentas Regresivas (Tiempo, Distancia, Calorías) y Programas Automáticos (12)

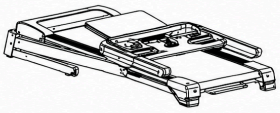
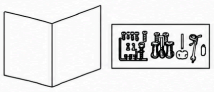
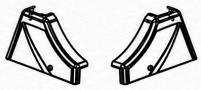
02 **MEDIDAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS**

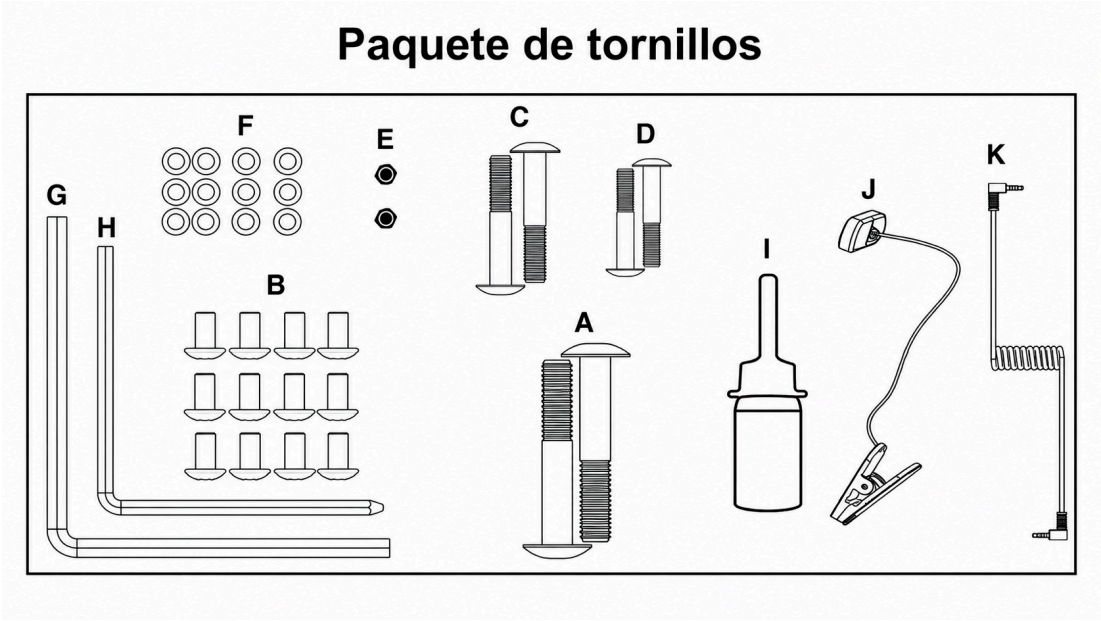
⚠ **ADVERTENCIA**

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 99 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 Paquete de tornillos	
Cubiertas de columna (I+D)			



Verifique que todas las piezas estén presentes antes del armado:

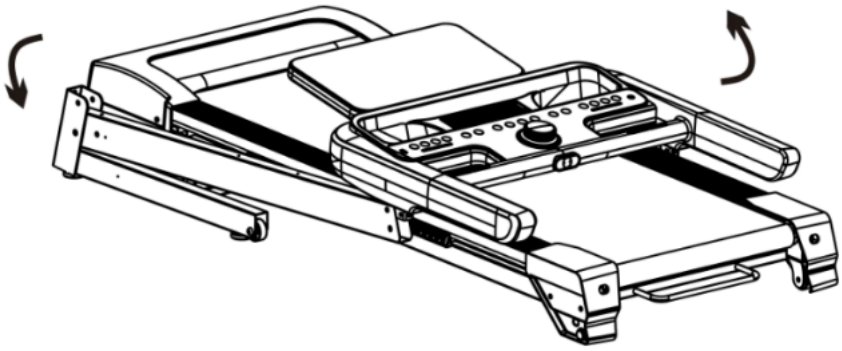
Ítem	Descripción	Especificación	Cantidad
A	Perno	M8 * 50	2
B	Perno	M8 * 16	12
C	Perno / Arandela	M8 * 45	2
D	Perno	M6 * 15	2
E	Tuerca	M8	2
F	Arandela plana	M8	12
G	Llave Allen	#6	1
H	Llave Allen	#5	1
I	Aceite lubricante de silicona	-	1
J	Llave de seguridad con clip	-	1
K	Cable MP3 / Auxiliar	-	1

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. Levante suavemente la estructura de las columnas en la dirección indicada por las flechas.

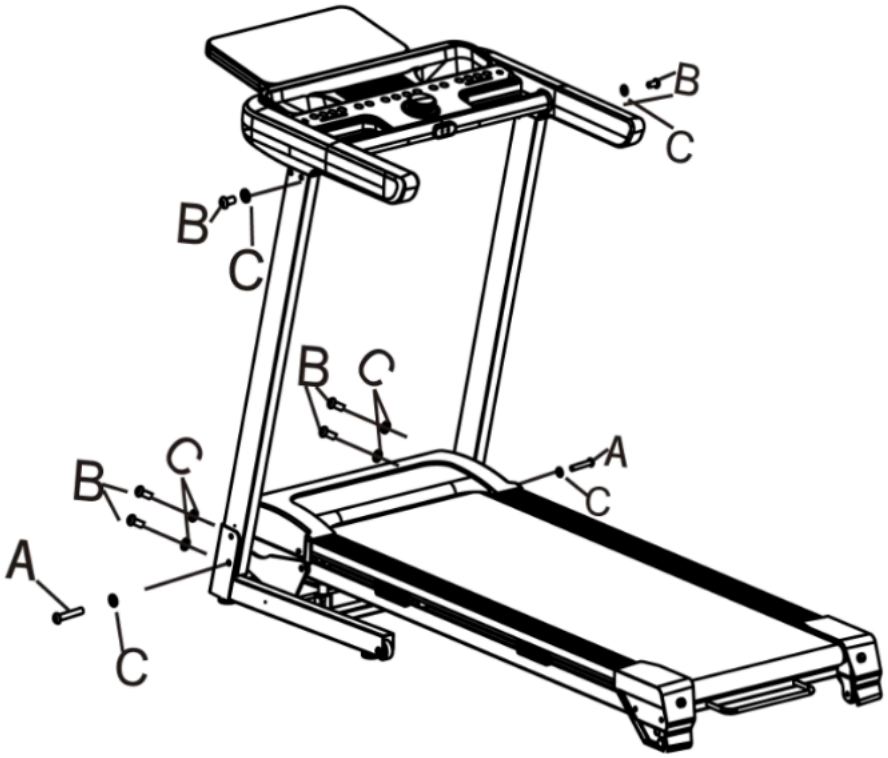


Paso 2: Montaje del Marco Principal

1. Fije las columnas verticales izquierda y derecha a la base principal utilizando 2 Pernos A (M8*45) y 2 Arandelas Planas C con la llave Allen en ambos lados inferiores.

2. Ajuste 4 Pernos B (M8*16) y 4 Arandelas Planas C en la parte frontal inferior de las columnas.

3. Sujete la consola a las columnas verticales con 2 Pernos B (M8*16) y 2 Arandelas Planas C en la parte superior de cada columna. Tenga cuidado de no aprisionar los cables internos.

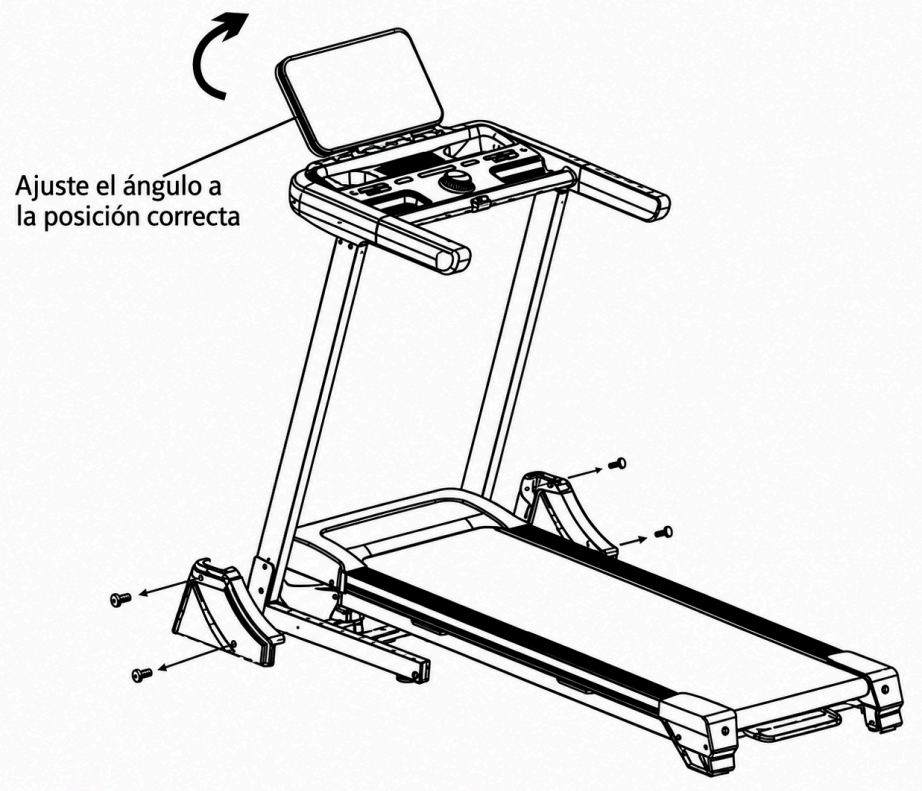


Paso 3: Montaje de las Cubiertas de las Columnas

1. Desatornille los 4 tornillos preinstalados en los laterales de las columnas.

2. Coloque las tapas protectoras de las esquinas izquierda y derecha en la posición correspondiente y apriete los 4 tornillos firmemente.

3. Ajuste la inclinación de la pantalla con las manos hasta lograr la posición deseada.



Paso 4: Colocación de la Llave de Seguridad

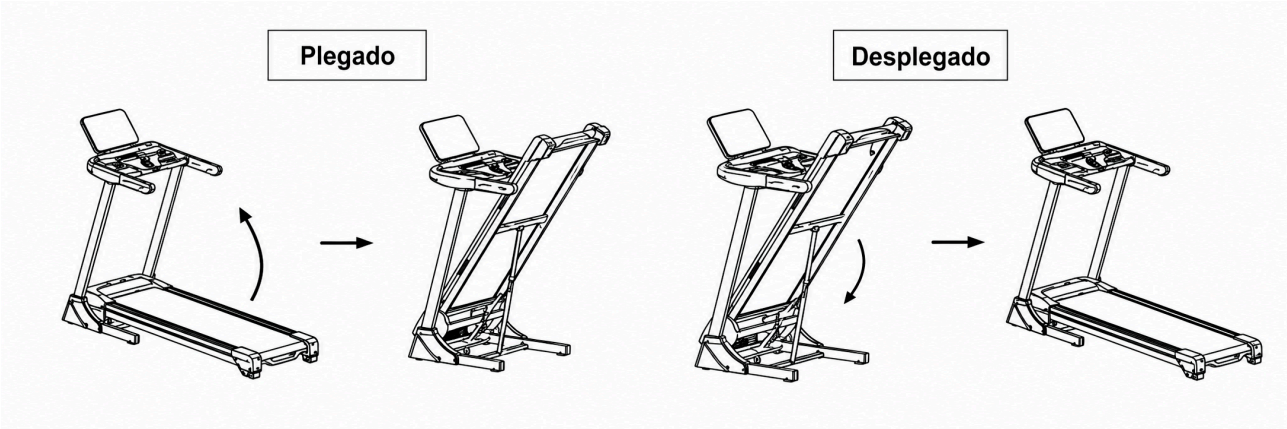
1. Coloque la llave de seguridad magnética roja en la superficie metálica circular de la consola.

Nota: Si la llave de seguridad no está colocada correctamente, la máquina no funcionará y mostrará el código de error E7.

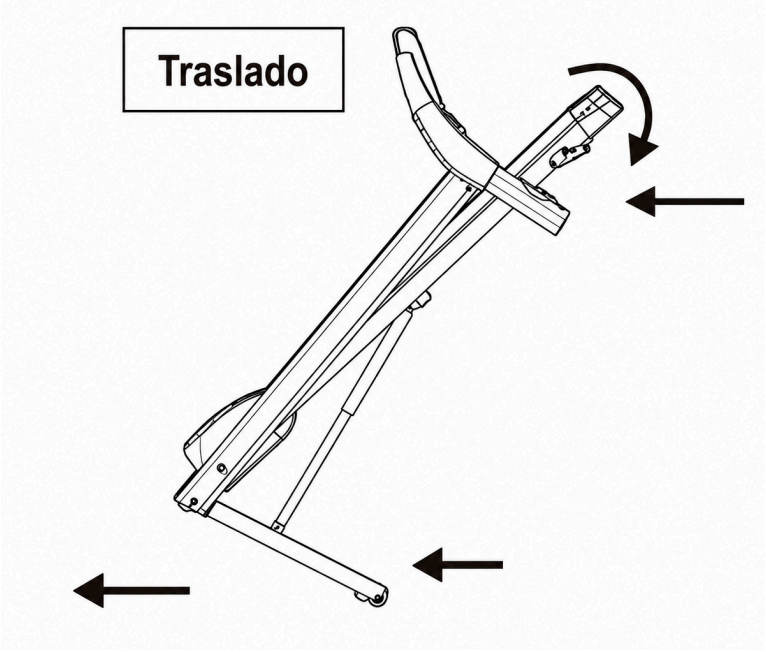


05 **PLEGADO, DESPLEGADO Y TRANSPORTE**

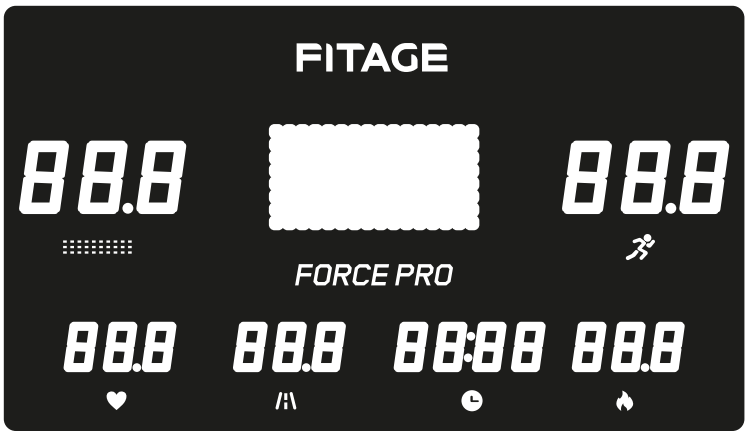
- **Plegado:** Para almacenar la cinta, levante suavemente el extremo posterior de la tabla de carrera hacia arriba hasta escuchar el "clic" del cilindro hidráulico que asegura el bloqueo.
- **Desplegado:** Presione suavemente el pistón hidráulico/resorte de aire con el pie y sostenga levemente la tabla.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

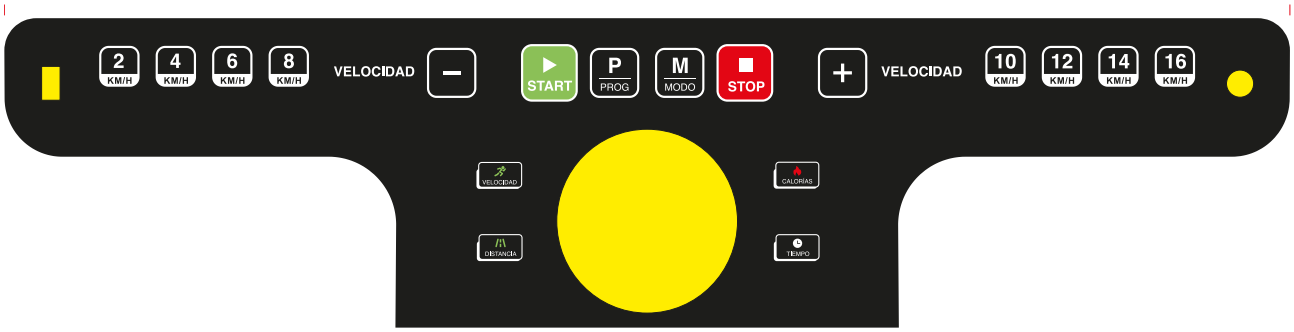


Traslado: Asegúrese de que la cinta esté plegada y desenchufada. Sujete los manubrios con ambas manos e incline la estructura hacia usted hasta que las ruedas de transporte toquen el suelo. Ahora puede moverla fácilmente.



06 INSTRUCCIONES DE USO Y PANEL DE CONTROL





Modos de Operación

- **Modo Manual:** Al encender la cinta, la consola entrará en modo de espera. Presione la perilla LED central para iniciar. Gire la perilla en sentido horario para aumentar la velocidad (en incrementos de 0.1 km/h) y en sentido antihorario para reducirla. Presione la perilla nuevamente para detener la cinta.

- **Velocidad mínima:** 1.0 km/h
- **Velocidad máxima:** 16.0 km/h

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

- **Tiempo:** Seleccione TIME, ajuste de 5 a 99 minutos con las teclas +/- y presione START.
- **Distancia:** Seleccione DIS, ajuste de 1 a 99 km con las teclas +/- y presione START.
- **Calorías:** Seleccione CAL, ajuste de 20 a 990 kcal con las teclas +/- y presione START.

- **Modo Automático (PROG):** Presione el botón "PROG" para elegir entre 12 programas preestablecidos (P01 a P12). El tiempo predeterminado es de 10 minutos. Puede ajustar el tiempo total con los botones de velocidad. El tiempo se dividirá en 10 segmentos iguales de velocidad programada.

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	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Funciones de Botones y Pantalla LCD

- **Pantalla:** Muestra Velocidad (SPEED), Tiempo (TIME), Distancia (DISTANCE), Calorías (CALORIES), Inclinación (INCLINE) y Pulso (PULSE).
- **Botones de Acceso Rápido:** Botones directos para velocidades de 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 y 16 km/h.
- **Inclinación Manual:** Se ajusta manualmente en la parte posterior mediante 4 niveles fijados con pernos (debe ajustarse de forma simétrica a ambos lados).

Funciones de los Botones



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



[START]: Iniciar la cinta caminadora.



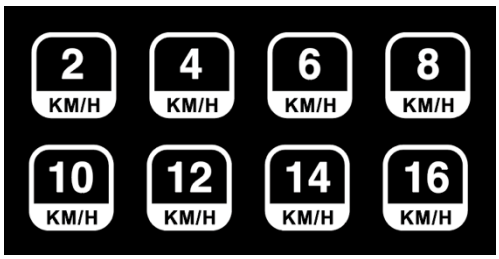
[STOP]: Detener la cinta caminadora.



[PROG]: Seleccionar entre los 12 programas preestablecidos.



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



[2] [4] [6] [8] [10] [12] [14] [16]: Selección rápida de velocidad: 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h., 10 km/h, 12 km/h, 14 km/h, 16 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. 2. Sin señal en la pantalla. 3. Sin señal en la placa PCB.	1. Reconectar el cable entre la pantalla y la placa PCB, o reemplazar por un cable nuevo. 2. Reemplazar la placa de la pantalla. 3. Reemplazar la placa PCB.
E2	El controlador eléctrico no detecta el voltaje del motor	1. Desconexión del cable del motor. 2. Sin salida de voltaje o pantalla anómala. 3. El motor está dañado.	1. Verificar la conexión del cable del motor. 2. Reemplazar la placa PCB. 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. 2. Desconexión del cable del motor. 3. Olor a quemado en la placa PCB.	1. Reconectar el sensor de velocidad o reemplazar por uno nuevo. 2. Reconectar el cable del motor. 3. Reemplazar la placa PCB.
E4	Falla en la auto-inspección de la inclinación automática	1. Desconexión del cable sensor del motor de inclinación. 2. Conexión incorrecta del cable AC del motor de inclinación con la placa PCB. 3. Desconexión del cable de conexión del motor de inclinación.	1. Reconectar el cable sensor del motor de inclinación. 2. Reconectar el cable AC en el motor de inclinación y la placa PCB. 3. Reemplazar el cable de conexión del motor de inclinación o reemplazar el motor de inclinación.
E5	Protección contra sobretensión / explosión	1. El voltaje de entrada es inferior al 50%. 2. Olor a quemado en la placa PCB. 3. Desconexión del cable del motor.	1. Recuperar el voltaje de entrada estándar. 2. Reemplazar la placa PCB. 3. Reconectar el cable de conexión del motor o reemplazar el motor.
E6	Protección contra sobrecorriente	1. La carga del motor supera la corriente nominal. 2. El motor está atascado. 3. Olor a quemado en el motor. 4. Olor a quemado en la placa PCB.	1. Reducir la carga al valor especificado. 2. Reemplazar el motor. 3. Reemplazar la placa PCB.
E7	La llave de seguridad no está en su lugar	1. No se puede operar. 2. Falla en el sistema de bloqueo de seguridad.	1. Restablecer la llave de seguridad correctamente. 2. Reemplazar la placa de la pantalla.

08 AJUSTE Y MANTENIMIENTO DE RUTINA

IMPORTANTE

Desenchufe siempre la cinta de la toma de corriente eléctrica antes de realizar tareas de limpieza, ajuste o lubricación.

Centrado y Tensión de la Cinta de Carrera

Si la cinta se desplaza hacia un lado debido al uso, debe alinearla mediante los pernos situados en la parte trasera de la base:

- **Desviación hacia la izquierda:** Gira el perno de ajuste trasero izquierdo en sentido horario 1/2 vuelta. Encienda la cinta a 2-3 km/h y verifique si se centra.
- **Desviación hacia la derecha:** Gira el perno de ajuste trasero derecho en sentido horario ½ vuelta y pruebe el centrado.
- **La cinta resbala o se frena al pisar:** Ambos pernos (izquierdo y derecho) deben ajustarse en sentido horario 1/2 vuelta simultáneamente para tensionar la banda.

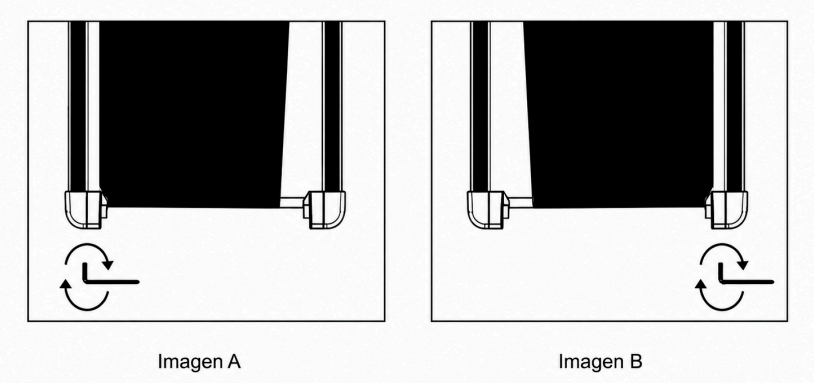
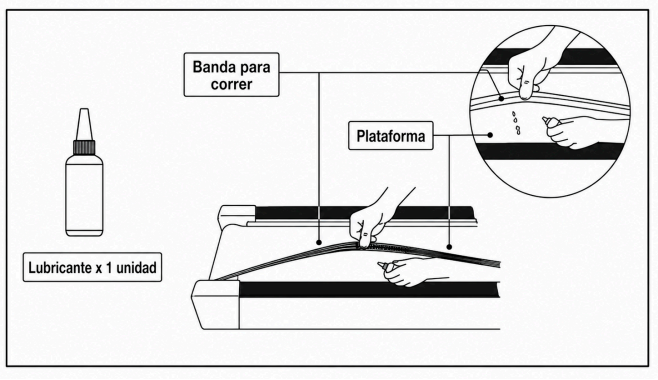


Imagen A Imagen B

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

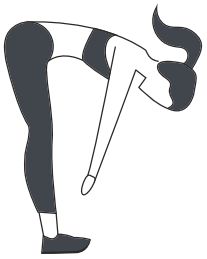
09 **PROGRAMAS DE EJERCICIO**

■ 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:

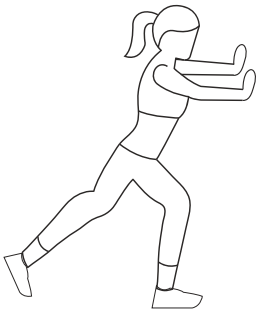


Ejercicio de cabeza

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.