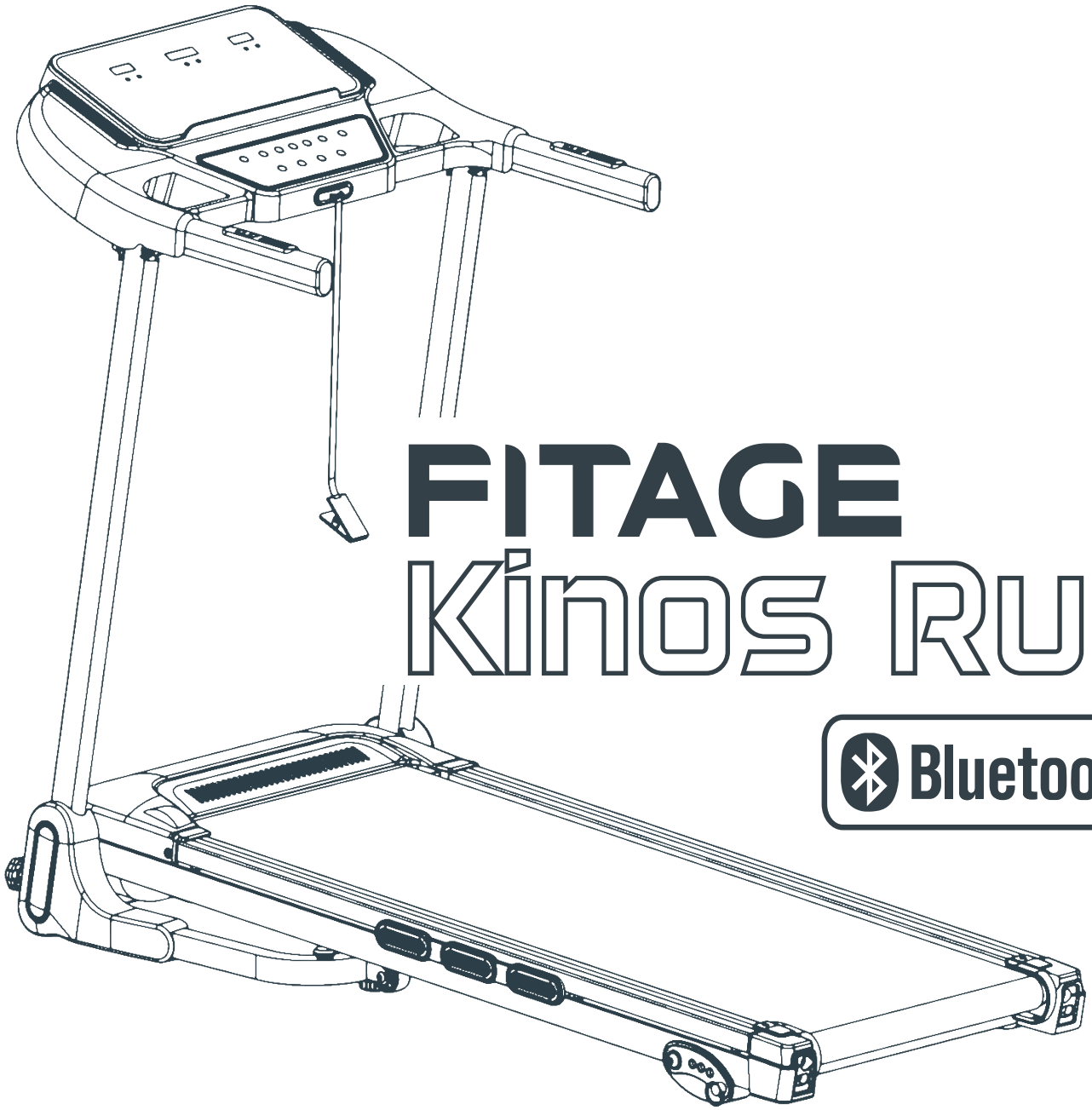


FITAGE

Kinos Run

Bluetooth™

MANUAL DE USUARIO

ANTES DE COMENZAR

NOTA

Por favor, lea atentamente este manual antes de instalar y utilizar la cinta de correr. Siguiendo los principios de desarrollo sustentable, nos reservamos el derecho de modificar los equipos cuando sea necesario sin previo aviso. Todo dependerá del producto real.

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

IMPORTANTE

Antes de plegar la cinta de correr, asegúrese de que la inclinación esté en "cero" (aplicable a modelos con función de inclinación automática).

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea detenidamente las instrucciones antes de usar el equipo.

Este producto fue diseñado y fabricado teniendo en cuenta múltiples normas de seguridad; no obstante, siga las pautas indicadas a continuación por precaución. La empresa no se responsabiliza por las consecuencias derivadas de un uso inadecuado o anormal.

- La cinta de correr debe colocarse sobre un suelo plano; el equipo es apto para interiores. Evite la humedad, no salpique agua sobre la cinta y no coloque objetos extraños sobre ella.

- Asegúrese de que la parte frontal cuente con 1 metro (1000 mm) de espacio de uso seguro, mientras que la parte trasera debe disponer de un espacio de uso seguro de 2 metros x 1 metro (2000 mm * 1000 mm) para permitir un salto de emergencia. (Salto de emergencia: Cuando la plataforma no esté en uso, sostenga los pasamanos y apóyese en los bordes laterales para saltar de la cinta de correr hacia uno de los lados).

- El enchufe de alimentación debe contar con una puesta a tierra confiable, y el tomacorriente debe pertenecer a un circuito exclusivo para evitar compartirlo con otros aparatos eléctricos de gran consumo.

- Si el cable de alimentación está dañado, para evitar riesgos mayores, debe ser reemplazado únicamente por profesionales calificados del fabricante, su departamento de servicio técnico oficial o personal similar.

- Cuando la cinta no esté en uso, guarde la llave de seguridad fuera del alcance de los niños; si no va a utilizar el equipo por un tiempo prolongado, desenchufe el cable de alimentación.

- Mantenga el aceite de silicona de la bolsa de accesorios fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental o contacto con los ojos, enjuague con abundante agua limpia y consulte al médico de inmediato.

- Este producto no es adecuado para niños ni personas con capacidades reducidas; si se encuentra fatigado, con malestar físico o carece de la experiencia necesaria, está prohibido utilizarlo a menos que sea bajo la supervisión o guía de un adulto responsable de su seguridad. De lo contrario, existe riesgo de lesiones.

SEGURIDAD

- No utilice la cinta en ambientes con alta concentración de polvo y mantenga una humedad ambiental adecuada para evitar una fuerte acumulación de electricidad estática, la cual podría interferir con el funcionamiento normal de la consola electrónica y la placa controladora. Use repuestos originales y no realice modificaciones sin autorización.

- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles; está prohibido colocar las manos y los pies en el espacio debajo de la banda de movimiento.

- No acerque el cable de alimentación a superficies calientes u objetos en movimiento; no utilice el equipo al aire libre, en condiciones de alta humedad o bajo luz solar directa.

- Desconecte el equipo antes de trasladar la cinta de correr. El desarme de la máquina está prohibido para personal no autorizado; de lo contrario, podrían generarse consecuencias graves.

- Asegúrese de sujetar la pinza de la llave de seguridad a su ropa para garantizar un apagado inmediato en caso de emergencia.

- Antes de usar la cinta, verifique si sus prendas están abrochadas o con los cierres subidos, evitando ropa excesivamente holgada.

- Si siente cualquier malestar físico o anomalía durante el uso, suspenda el ejercicio de inmediato y consulte a su médico.

- Este equipo no debe usarse de forma ininterrumpida por períodos prolongados; el uso continuo puede provocar el sobrecalentamiento del sistema eléctrico y fallas en el motor.

- Utilice un tomacorriente homologado y compatible para evitar riesgos. Si la ficha y el tomacorriente no coinciden, no fuerce el enchufe y solicite a un electricista que realice el cambio correspondiente.

- El producto está diseñado exclusivamente para uso residencial (hogareño). No es apto para entrenamiento profesional, testeos de alta competencia ni fines médicos.

SEGURIDAD

- No utilice el equipo si la carcasa exterior está partida, rota (dejando expuesta la estructura interna) o si presenta grietas en las zonas de soldadura.

- No suba ni baje del equipo saltando mientras esté en funcionamiento; podría sufrir lesiones debido a caídas.

- No utilice el equipo inmediatamente después de comer, si se encuentra cansado o en malas condiciones físicas; podría perjudicar su salud.

- No permita que alfileres, suciedad o humedad se adhieran al enchufe de alimentación; podría provocar una descarga eléctrica, cortocircuito o incendio.
  ¡Nunca lo manipule con las manos mojadas!

- Cuando deje de usar la cinta, desenchúfela del tomacorriente. El polvo y la humedad degradan el aislamiento eléctrico, lo que puede provocar fugas de corriente o incendios.

- El producto debe contar con puesta a tierra. En caso de mal funcionamiento, la puesta a tierra ofrece la menor resistencia a la corriente para reducir el riesgo de descargas eléctricas.

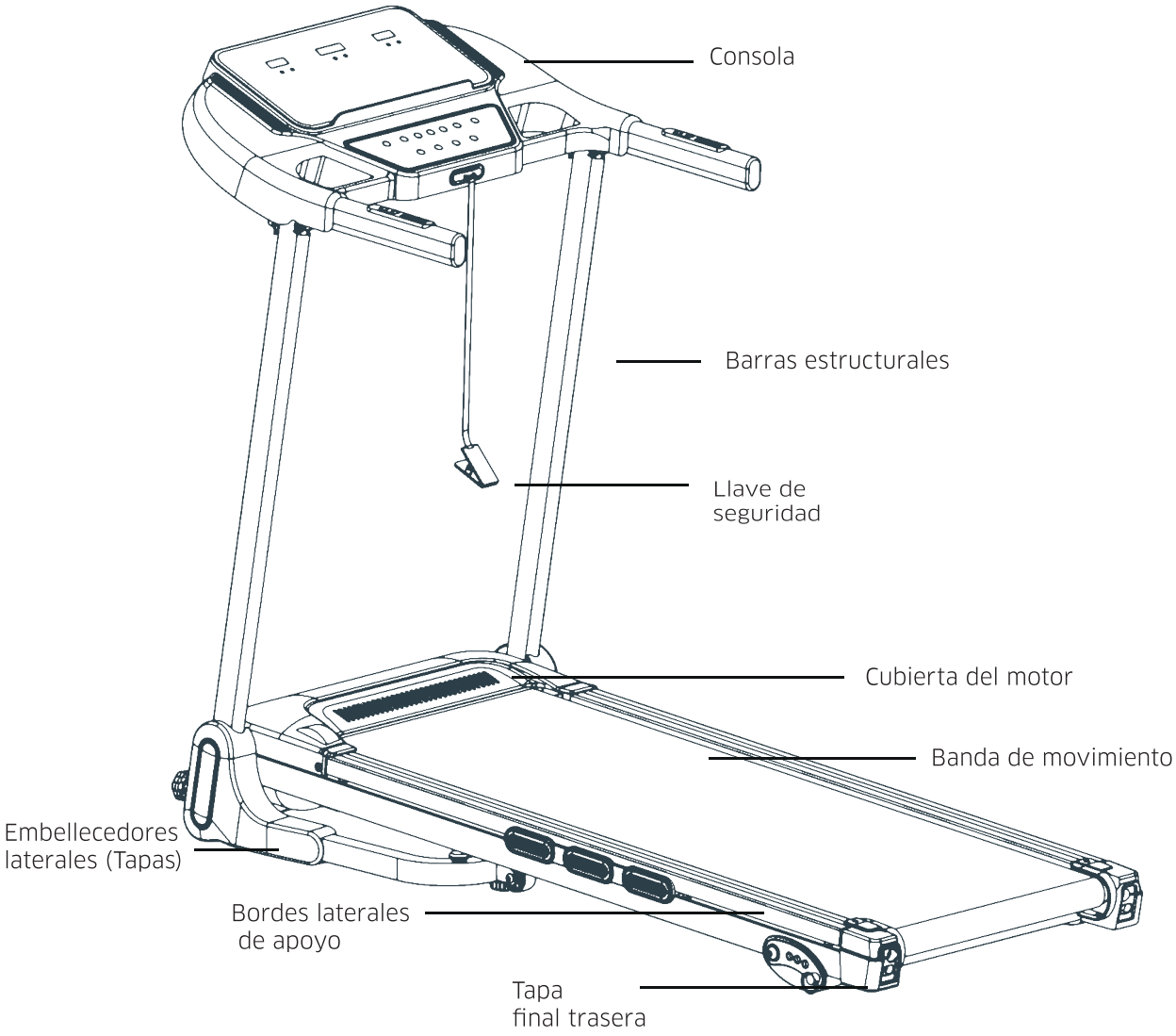
- Este producto clasifica como clase HC. Si tiene dudas sobre la correcta instalación de la puesta a tierra, encomiende la revisión a un electricista profesional.

TABLA DE ESCALA

Al comenzar a ensamblar la cinta de correr, puede medir la longitud del tornillo mediante la siguiente escala, lo que facilita la instalación.



CINTA DE CORRER MOTORIZADA



¡ATENCIÓN!

Por favor, busque la llave de seguridad de color rojo dentro de la bolsa de accesorios que contiene el manual de instrucciones. El dispositivo rojo con imán y cuerda del mismo color es la llave de seguridad, y debe colocarse sobre el área amarilla de la consola. ¡Al correr, si retira la llave de seguridad, la cinta se detendrá de inmediato!

LISTA DE PIEZAS

N°	Parámetro / Componente	Descripción
1	VOLTAJE DE ENTRADA	220-240V~
2	POTENCIA DEL MOTOR	1200 W
3	VELOCIDAD	1.0 - 14 km/h
4	DIMENSIONES DESPLEGADA	1340×620×1040 mm
5	FUNCIÓN	Modo correr

LISTA DE EMPAQUE

N°		
1	MÁQUINA COMPLETA	1 set
2	CUBIERTAS LATERALES	1 set
3	BOLSA DE ACCESORIOS	1 set

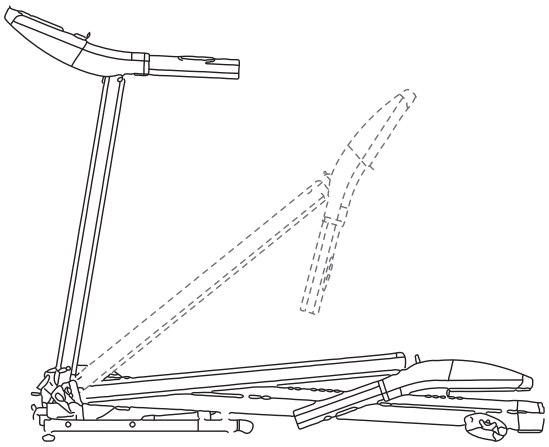
LISTA DE ACCESORIOS

N°		
1	TORNILLO M8*25	2
2	LLAVE ALLEN 6 MM	1
3	LUBRICANTE DE SILICONA	1
4	LLAVE DE SEGURIDAD	1
5	LLAVE DE AJUSTE 3 MM	1
6	MANUAL DEL USUARIO	1

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

Al realizar la instalación, se recomienda apuntar y presentar todos los tornillos de manera simple primero, y ajustarlos firmemente una vez que la estructura esté completamente armada.

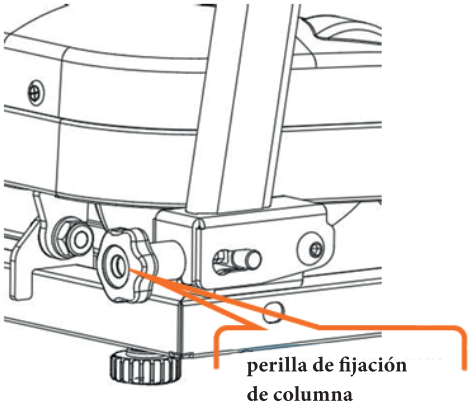
¡ATENCIÓN!
El equipo es muy pesado y requiere más de 2 personas para su instalación



PASO 1:

- Retire cuidadosamente la máquina de la caja de cartón y colóquela plana sobre el suelo.

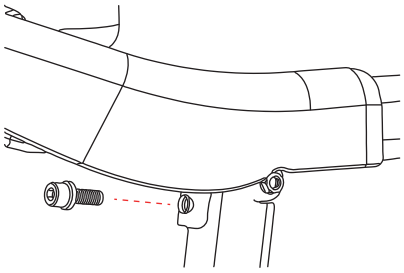
  (Nota: Requiere más de 2 personas para esta operación, ¡manipule con cuidado!).



PASO 2:

- Gire los barrales estructurales y la consola en sentido antihorario para levantarlos como se muestra en la figura (los barrales se trabarán automáticamente).

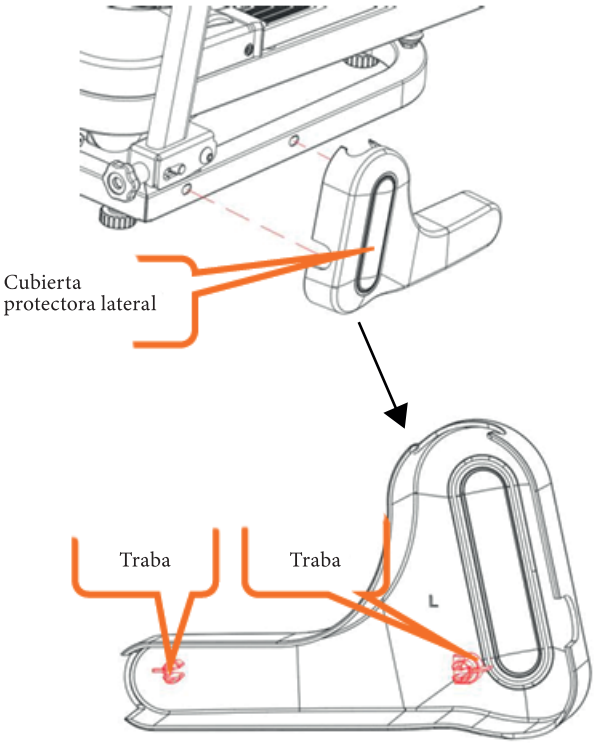
  Gire la perilla de fijación del barral en sentido horario para asegurar la estructura.



PASO 3:

- Utilice la llave Allen de 6 mm para ajustar firmemente los dos tornillos M8*25 y bloquear el soporte de la consola a los barrales estructurales. Sostenga suavemente los tubos estructurales de ambos lados con las manos mientras realiza esta operación.

  (Al ajustar los tornillos, tenga especial cuidado de no morder ni pellizcar el cable de datos que corre por dentro del barral estructural derecho).



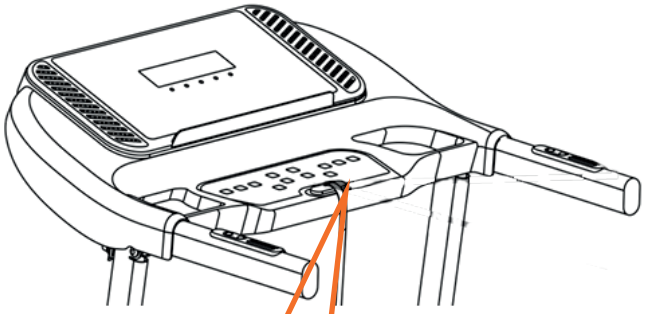
PASO 4:

- Retire los dos embellecedores laterales de la caja, inserte el extremo de la abertura superior del embellecedor en la curvatura del barral estructural, y luego calce la pestaña de fijación (hebilla) debajo de la cubierta en los dos orificios correspondientes hasta que quede firme en su posición. Nota: Los embellecedores laterales están divididos para el lado izquierdo (L) y derecho (R).

PASO 5:

- Coloque la llave de seguridad en la posición indicada en la consola. Conecte el cable de alimentación al tomacorriente y presione el interruptor de encendido situado en la parte frontal de la cubierta del motor (la luz del interruptor se encenderá). En ese momento, la pantalla de la consola se iluminará.
Presione el botón de inicio (Start) para poner en marcha la máquina.

Nota: La llave de seguridad debe estar perfectamente posicionada sobre la etiqueta amarilla en el centro de la consola para que la cinta pueda arrancar normalmente. Si en la pantalla se visualiza el código "E7", significa que la llave de seguridad no está colocada o está mal posicionada.



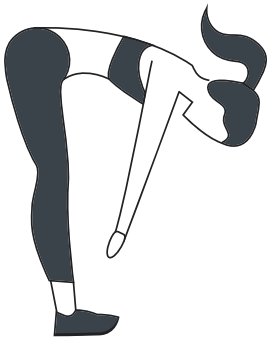
La llave de seguridad es roja. En la bolsa plástica que contiene el manual, encontrará un dispositivo rojo con una cuerda del mismo color: esta es la llave de seguridad. ¡Inserte la llave de seguridad en la sección amarilla de la consola! (Cuando la cinta esté en funcionamiento, si retira la llave de seguridad, el equipo se detendrá de inmediato ante una emergencia).

Asegúrese de que toda la instalación se haya completado conforme a los requisitos anteriores; repase y ajuste todos los tornillos, verificando que no falte nada antes de encender el equipo.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO | FITAGE KINOS RUN

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.

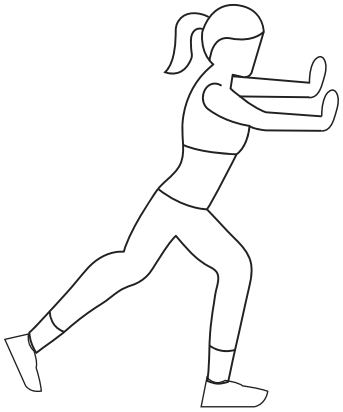


TOQUE DEL PIE

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.

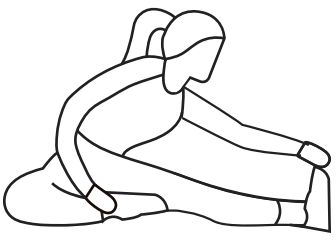
ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

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.



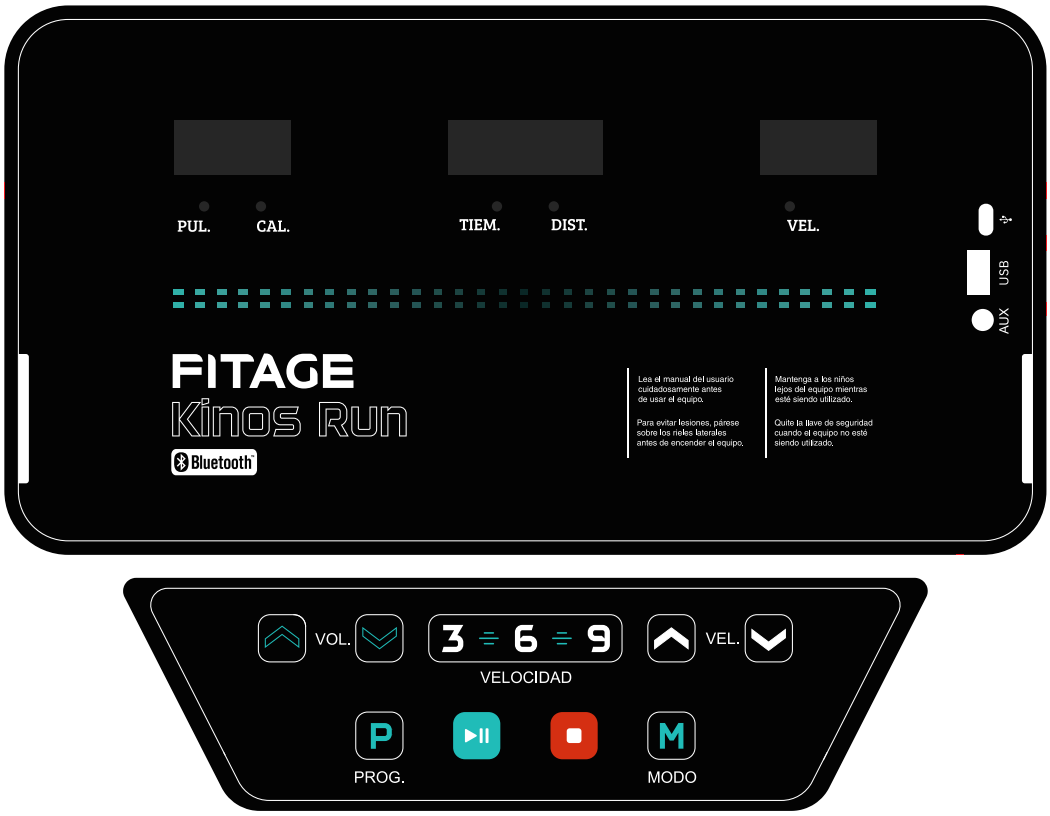
ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

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.



INSTRUCCIONES DE USO

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



- **Botón Start/Pause (Inicio/Pausa):** Con la cinta detenida, presione este botón para iniciar la marcha. Si la cinta está funcionando, presiónelo una vez para pausar el entrenamiento (los datos se congelarán); presiónelo nuevamente para reanudar el movimiento.

- **Botón Stop (Detener):** Presione este botón mientras la cinta está en movimiento para detener el motor por completo y borrar todos los datos de la sesión.

- **Program (Programas):** En modo de espera (Standby), presione este botón para navegar de forma cíclica entre el modo manual y los programas preestablecidos de velocidad.

- **Mode (Modo):** En modo de espera, presione este botón para seleccionar uno de los 3 modos de cuenta regresiva: Tiempo, Distancia o Calorías.

- **Speed + / Speed -:** Permiten ajustar la velocidad de la banda de movimiento. Presione "+" para aumentarla y "-" para disminuirla.

- **Accesos rápidos a velocidad:** Permiten cambiar la velocidad de forma directa y secuencial a 3, 6 y 9 km/h con un solo toque.

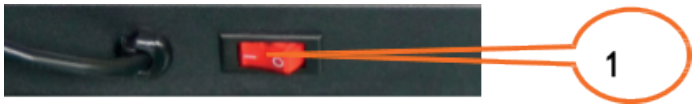
- **Play/Pause (Música):** Cuando el equipo esté reproduciendo música, presione este botón para pausarla; presione nuevamente para continuar la reproducción.

- **Volumen + / Volumen -:** Permiten subir o bajar el volumen de la música.
  Funciones de la pantalla
- **Tiempo (Time):** Muestra el tiempo transcurrido en modo manual o la cuenta regresiva en los modos y programas.
- **Velocidad (Speed):** Muestra el valor de la velocidad actual en km/h.
- **Distancia (Distance):** Indica los kilómetros acumulados durante la sesión.
- **Calorías (Calories):** Muestra las calorías estimadas quemadas durante el ejercicio.
- **Pulso (Heart Rate):** Al colocar ambas manos sobre los sensores metálicos de los pasamanos, se mostrará el valor de tus pulsaciones por minuto (BPM). (Este valor es meramente referencial y no posee validez médica).

INSTRUCCIONES DE USO

ENCENDIDO

- Conecte el cable a la red eléctrica y encienda el interruptor (color rojo). El interruptor se iluminará, el equipo emitirá un pitido (beep) y la pantalla de la consola se encenderá.



REGULACIÓN DE INCLINACIÓN MANUAL DE CUATRO NIVELES

- La pendiente de la cinta de correr se puede regular manualmente girando los soportes de regulación de niveles ubicados en la parte trasera de la base e insertando las clavijas en los orificios correspondientes (los reguladores izquierdo y derecho deben ajustarse en la misma posición de forma sincrónica).

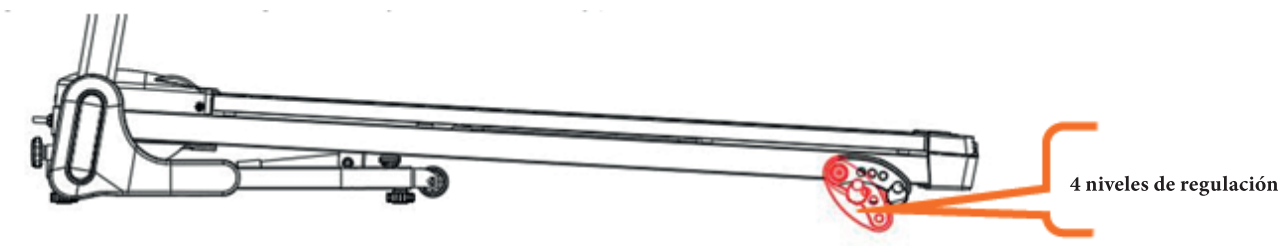


TABLA DE CÓDIGOS DE ERROR Y SOLUCIONES

CÓDIGO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E1	Falla de comunicación: Conexión anormal entre la placa controladora inferior y la consola al encender el equipo.	La comunicación entre la placa de potencia y la consola electrónica está interrumpida. Revise las conexiones del cable de datos en cada sección para asegurar que las fichas estén completamente insertadas. Verifique que el cable no esté dañado; reemplácelo si es necesario.
E2	Sin señal del motor	Revise el cable del motor para verificar que esté bien conectado; si no es así, vuelva a conectarlo firmemente. Inspeccione si el cable del motor presenta daños o un olor a quemado; si es positivo, reemplace el motor. Compruebe que el sensor de velocidad esté correctamente instalado y libre de daños.
E5	Protección contra sobrecorriente	Ocurre cuando la placa controladora detecta una corriente superior a 6A por más de 3 segundos. La sobrecarga activa la autoprotección del sistema. Revise si alguna pieza de la cinta está atascada impidiendo el giro del motor; ajuste y reinicie. Verifique si el motor emite olor a quemado o líquidos (reemplace el motor). Inspeccione si la placa controladora tiene olor a quemado (reemplácela). Verifique que el voltaje de la red eléctrica cumpla con las especificaciones.

CÓDIGO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E6	Protección contra explosión / picos de tensión	Un voltaje anormal o fallas en el motor dañaron el circuito que lo impulsa. Verifique si el voltaje de la red eléctrica es inferior al 50% del valor normal; pruebe utilizar el voltaje correcto. Examine si la placa controladora tiene olor a quemado y reemplácela. Asegúrese de que los terminales del motor estén firmemente conectados.
E7	Llave de seguridad ausente	Coloque la llave de seguridad correctamente en la posición asignada en la consola.

MANTENIMIENTO DE RUTINA

LIMPIEZA INTERNA
Abra la cubierta del motor al menos dos veces al año y limpie el motor con una aspiradora. Una limpieza profunda prolonga la vida útil de su cinta de correr. Limpie las partes expuestas a ambos lados de la banda de movimiento para reducir la acumulación de impurezas debajo de ella.

LIMPIEZA EXTERIOR
Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias y evite introducir objetos extraños debajo de la banda para no desgastar de forma prematura la plataforma de rodamiento ni la banda de movimiento. La superficie de la banda de movimiento debe limpiarse con un paño húmedo impregnado con jabón neutro, teniendo especial cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos ni debajo de la banda.

¡ADVERTENCIA!
Antes de limpiar, realizar mantenimiento o mover la cinta de correr, asegúrese de desenchufar primero el conector de alimentación

CENTRADO Y ALINEACIÓN DE LA BANDA DE MOVIMIENTO
Coloque la cinta plana sobre el suelo. Ponga a funcionar el equipo a una velocidad de 3 a 5 km/h.

- **Si la banda se desplaza hacia la izquierda:** Si la banda se desplaza hacia la izquierda: Gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 vuelta en sentido horario, y el perno derecho 1/2 vuelta en sentido antihorario (Imagen A).

- **Si la banda se desplaza hacia la derecha:** Gire el perno de ajuste derecho 1/2 vuelta en sentido horario, y el perno izquierdo 1/2 vuelta en sentido antihorario (Imagen B).



Imagen A



Imagen B

LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA

Este equipo viene prelubricado de fábrica. La fricción entre la banda de movimiento y la plataforma de rodamiento tiene un impacto directo sobre la vida útil y el rendimiento de las cintas de correr motorizadas, por lo que es necesario aplicar aceite de silicona lubricante de forma regular.

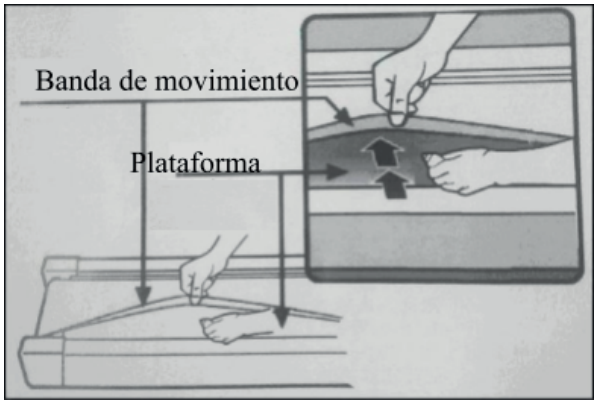
- **Uso ligero** (menos de 3 horas semanales): Lubricar 1 vez cada 10 meses.
- **Uso intenso (**más de 7 horas semanales): Lubricar 1 vez cada 5 meses.

LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA

MODO DE APLICACIÓN

1. Primero, levante ligeramente la banda de movimiento de la máquina hacia arriba.

2. Abra la botella de aceite de silicona y aplique el lubricante sobre la plataforma de rodamiento, tal como se muestra en la ilustración. (Referencias del gráfico: Banda de movimiento / Plataforma de rodamiento).



RECOMENDACIONES PARA PROLONGAR LA VIDA ÚTIL DEL EQUIPO

1. Para un mantenimiento óptimo de su cinta de correr y prolongar su vida útil, se recomienda que tras 1 hora de uso continuo, se apague el equipo por completo dejándolo descansar durante 10 minutos antes de volver a utilizarlo.

2. La tensión de la banda debe ser la adecuada. Si está demasiado floja, patinará o deslizará al correr; si está demasiado tensa, reducirá el rendimiento del motor y acelerará el desgaste de los rodillos principales y de la banda de movimiento.

LAS CINTAS DE CORRER PERTENECEN A LA CATEGORÍA DE EQUIPOS DEPORTIVOS Y, POR LO TANTO, REQUIEREN UN MANTENIMIENTO ADECUADO. LAS RECOMENDACIONES SON LAS SIGUIENTES:

1. Debido al desgaste y a los daños por el uso, se requieren inspecciones periódicas; tras realizar el mantenimiento o la reparación profesional de los accesorios desgastados o dañados (como motores, placas controladoras, cables de alimentación, etc.), su nivel de seguridad debe ser equivalente al de fábrica.

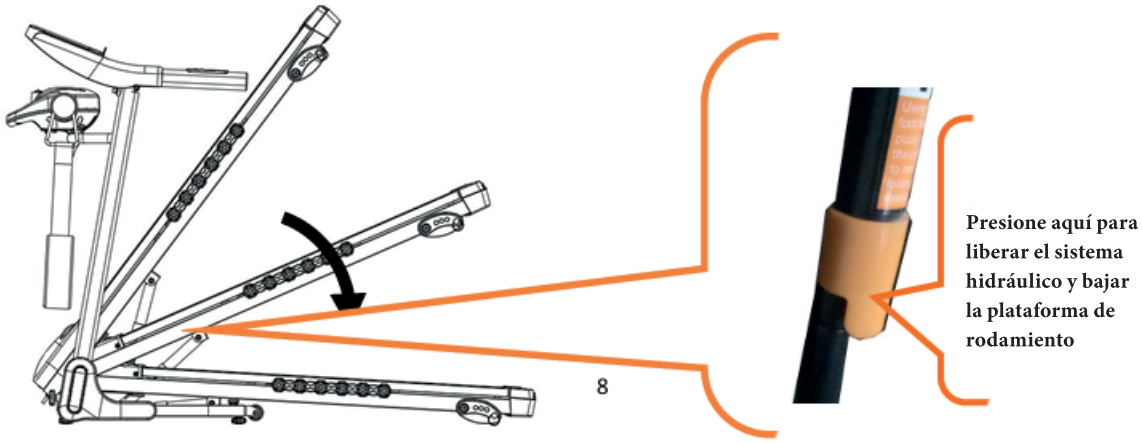
2. Reemplace de inmediato los componentes defectuosos o deje el equipo fuera de servicio para su reparación (como en el caso de los cables de alimentación).

3. Preste especial atención a los componentes que son más propensos al desgaste natural (como la banda de movimiento).

PLEGADO Y DESEMBALAJE DE LA CINTA

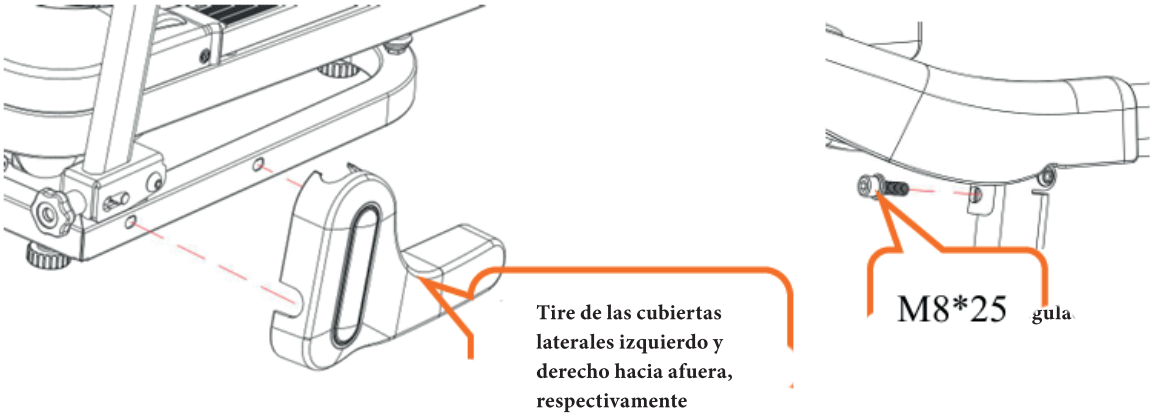
- **Plegar la cinta:** El equipo se puede plegar para ahorrar espacio. Antes de hacerlo, apague el interruptor de encendido y desenchufe el cable de alimentación. Levante la plataforma manualmente hasta que quede trabada. Tenga cuidado de no pellizcarse las manos y mantenga a los niños alejados para evitar lesiones.

- **Desplegar la cinta:** Presione suavemente el sistema hidráulico (amortiguador) con el pie, tire de la plataforma ligeramente hacia atrás y suelte las manos. La plataforma bajará de forma automática y lenta hasta tocar el suelo. (Como se muestra en la leyenda: "Presione aquí con el pie para bajar la plataforma").

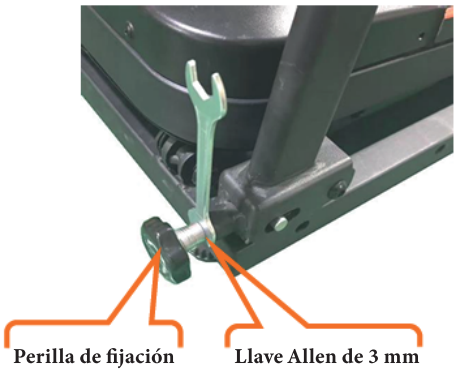


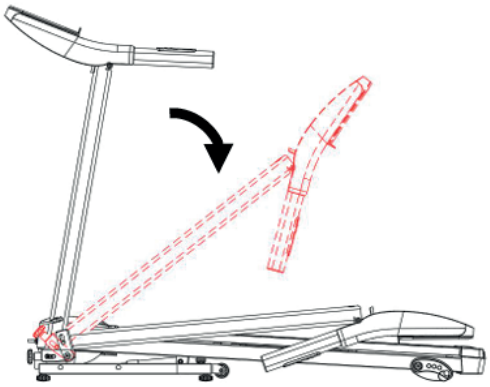
PLEGADO DE LOS BARRALES ESTRUCTURALES (COLUMNAS)

- **Paso 1:** Tire de los embellecedores laterales izquierdo y derecho hacia afuera respectivamente. Use la llave Allen de 6 mm para aflojar y retirar los dos tornillos M8*25 de los barrales.



- **Paso 2:** Primero, afloje las perillas de fijación en ambos barrales estructurales. Luego, tire de la perilla del barral izquierdo hacia afuera e inserte la llave de ajuste de 3 mm entre el barral y la perilla. Sostenga el barral izquierdo con su mano derecha y tire de la perilla derecha hacia afuera con la mano izquierda, bajando lentamente los barrales estructurales hacia la plataforma de la banda de movimiento.
  (Para volver a armar, siga las instrucciones de instalación anteriores).





PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

Cada programa se divide en 10 intervalos de tiempo idénticos. Los valores corresponden a la velocidad en km/h de cada segmento.

Programa		INTERVALO (kilómetros)									
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**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	4	3	4	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3