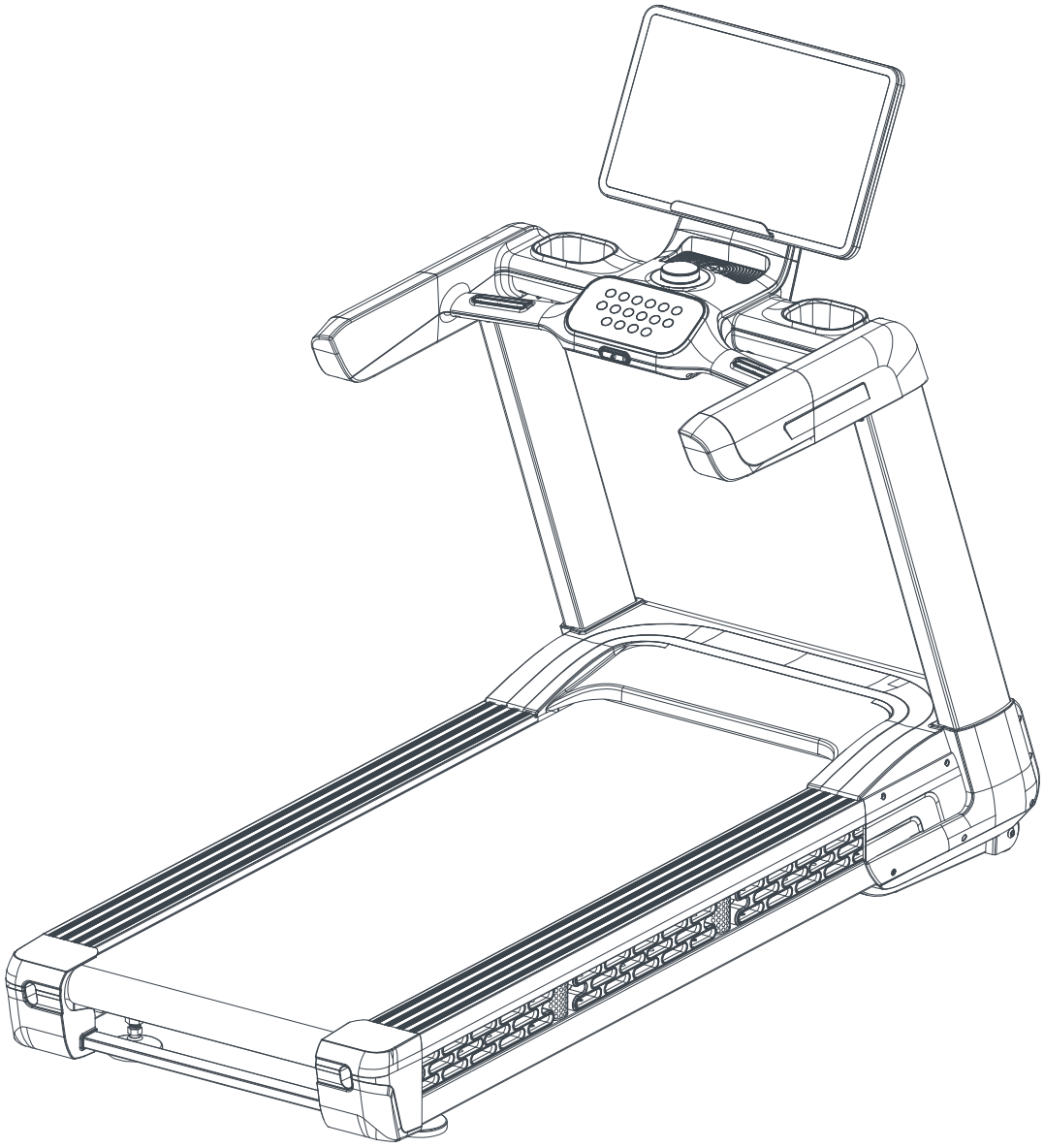
FITAGE

RUN ELITE

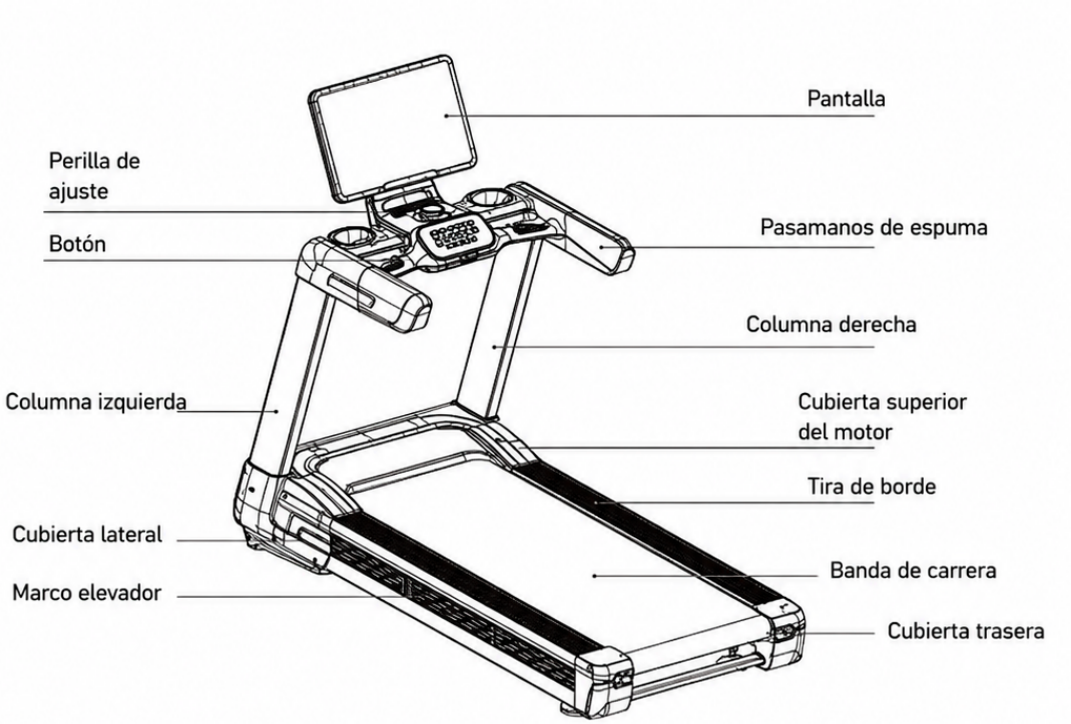


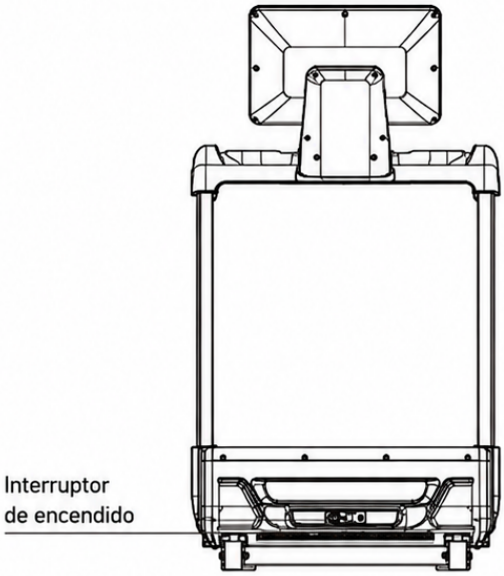
MANUAL DE USUARIO

00 ÍNDICE GENERAL

01	Descripción General del Producto
02	Instrucciones de Seguridad
03	Guía de Instalación
04	Instrucciones de Operación de la Consola Digital
05	Descripción de los Modos de Ejercicio
06	Descripción de la Función de Grasa Corporal
07	Descripción de la Función de Suspensión
08	Rango de Visualización de Cada Valor
09	Preguntas Frecuentes y Soluciones
10	Instrucciones de Uso
11	Mantenimiento Diario
12	Ejercicios de Estiramiento y Pre-Calentamiento

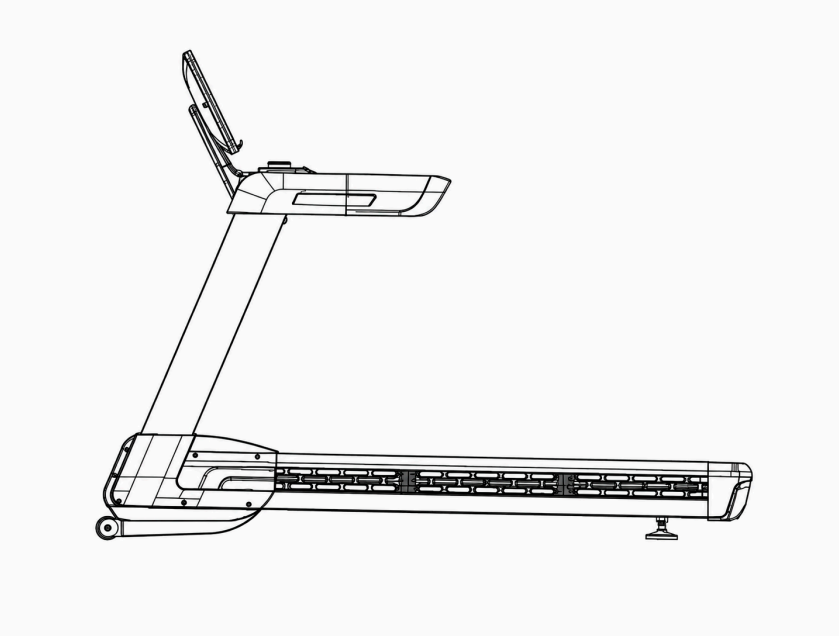
01 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO



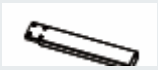


Descripción del Producto

Característica	Detalle / Especificación
Área de Carrera / Superficie de Carrera	**58 × 160 cm**
Tamaño Desplegada / Dimensiones Armada	**211 × 90 × 157 cm**
Velocidad	**1.0 – 25.0 km/h**
Inclinación	**0 - 25 (Ajuste eléctrico)**



Detalle de los Accesorios

Nombre de la Pieza	Cantidad	Imagen
Estructura principal	1	
Columna izquierda	1	
Columna derecha	1	
Medidor electrónico / Consola base	1	
Cubierta de la columna izquierda	1	
Cubierta de la columna derecha	1	
Pantalla de visualización	1	
Kit de tornillos	1	
Cable de alimentación	1	
Llave de seguridad	1	
Manual de Usuario	1	

02 **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

Consejos

En el diseño y la fabricación de este producto se tuvieron en cuenta múltiples aspectos de seguridad. Aun así, te solicitamos que sigas las siguientes instrucciones para evitar riesgos. No asumimos ninguna responsabilidad por las consecuencias derivadas de una operación anormal. Respeta estrictamente las instrucciones o las advertencias de diseño para la instalación y el ajuste del producto, y no te desvíes de ellas.

Para garantizar tu seguridad y evitar accidentes, lee atentamente el manual de usuario antes de utilizar el equipo.

1. Al comenzar a entrenar con este producto, tenga en cuenta tu condición física y entrene de manera adecuada y regular para asegurarte de contar con la fuerza física suficiente para la actividad. El entrenamiento incorrecto o excesivo no beneficiará su salud.
2. Este producto no es apto para niños, ni para personas que se sientan físicamente descompuestas, tengan capacidades mentales reducidas o carezcan de sentido común sobre su uso; a menos que estén bajo la supervisión de una persona responsable de su seguridad y utilicen el producto bajo sus indicaciones. Se debe vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo y así prevenir accidentes.
3. Este producto es apto para uso residencial; no es adecuado para entrenamiento o pruebas profesionales, y no puede utilizarse con fines médicos.
4. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante o por personal de mantenimiento profesional para evitar peligros.
5. Antes de usar el equipo, revisa todos los componentes para asegurarte de que los tornillos y las tuercas estén firmemente ajustados.
6. Usá ropa cómoda y ajustada durante el uso para evitar que las prendas se enganchen en la máquina. Mantén las manos alejadas de todas las piezas giratorias y no coloques las manos ni los pies en el espacio debajo de la banda de movimiento para evitar quedar atrapado.
7. Colocá el producto en un lugar con aire seco, un ambiente limpio y un suelo plano, evitando la exposición directa a la luz solar. No lo ubiques en áreas húmedas o polvorientas.
8. Cuando el producto no se utilice durante un período prolongado, guárdalo correctamente y presta atención a la protección contra el sol, la prevención de la humedad y el almacenamiento seguro.
9. Este producto está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez durante su operación.
10. Si el producto cuenta con visualización de frecuencia cardíaca, este es un parámetro simulado solo de referencia y no puede utilizarse como dato médico clínico.
11. La llave de seguridad es un dispositivo de parada de emergencia que cumple esa función durante el uso del producto. Cuando la cinta no esté en uso, guarda la llave de seguridad de forma adecuada para evitar peligros causados por niños o personas no aptas para usar el equipo.
12. Al usar la cinta de correr, si ocurre una emergencia (como una velocidad incorrecta o demasiado rápida), debés tirar rápidamente de la cuerda conectada a la llave de seguridad fijada a tu ropa, sujetarte del pasamanos, saltar fuera de la banda de movimiento y pararte sobre los perfiles laterales antideslizantes de la cinta.
13. Antes de usar la cinta, asegurate de dejar una distancia de seguridad de 2000 mm × 1000 mm detrás del equipo.
14. Utiliza los accesorios originales provistos por la fábrica y no los reemplaces sin autorización.

Instrucciones Especiales de Seguridad

1. Coloca la cinta en un lugar donde el enchufe llegue cómodamente al tomacorriente, y conéctalo de modo que quede firme y sin falsos contactos.
2. Utiliza tomacorrientes homologados y en buen estado para evitar los riesgos derivados de una mala conexión.
3. Si el enchufe y el tomacorriente no son compatibles, no manipules el enchufe y solicitá el trabajo a un electricista matriculado.
4. El voltaje de alimentación utilizado es de 220V-240V.
5. No permitas que el cable de alimentación entre en contacto con el rodillo, no coloques el cable sobre la banda de movimiento y no utilices un enchufe defectuoso.
6. Antes de realizar tareas de limpieza y mantenimiento, desconecte el enchufe del tomacorriente.

> ⚠ **7. ADVERTENCIA**
>
> No desenchufar el equipo antes del mantenimiento puede provocar lesiones personales y daños en la máquina.

03 **GUÍA DE INSTALACIÓN**

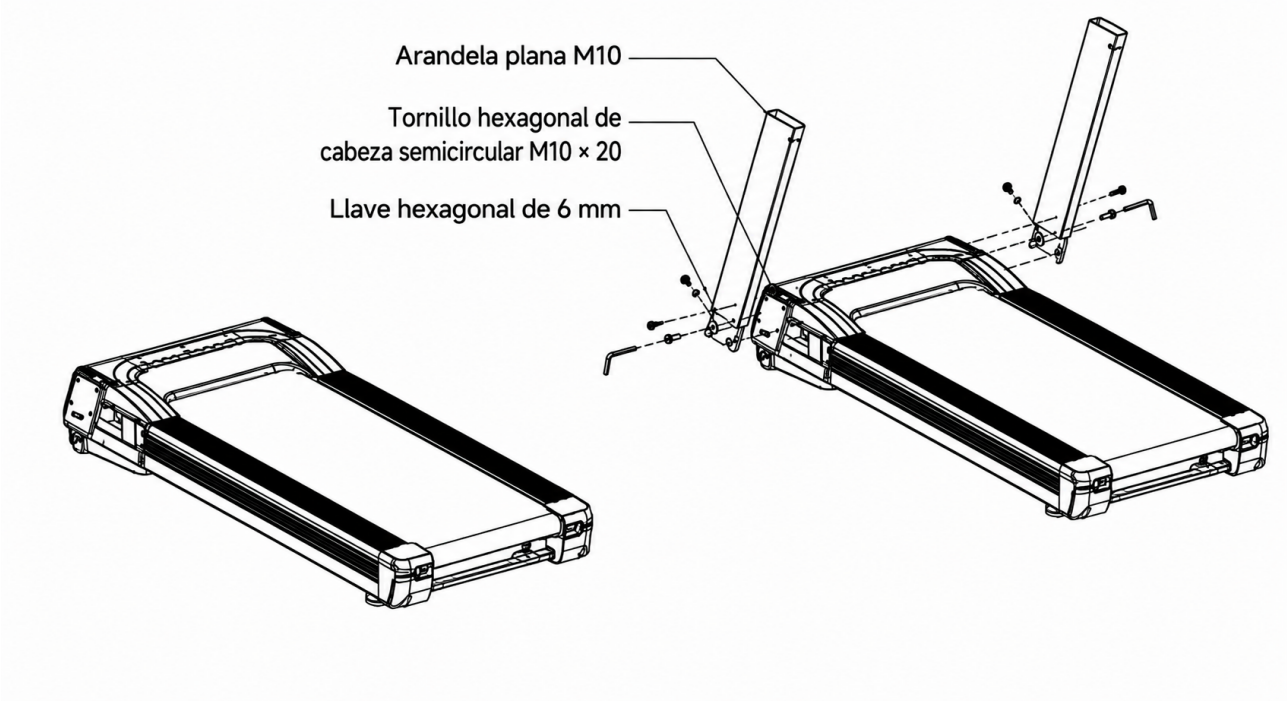
Consejos

La estructura principal de la cinta que adquirió ya viene armada de fábrica y puede utilizarse simplemente levantándola, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

Paso 1

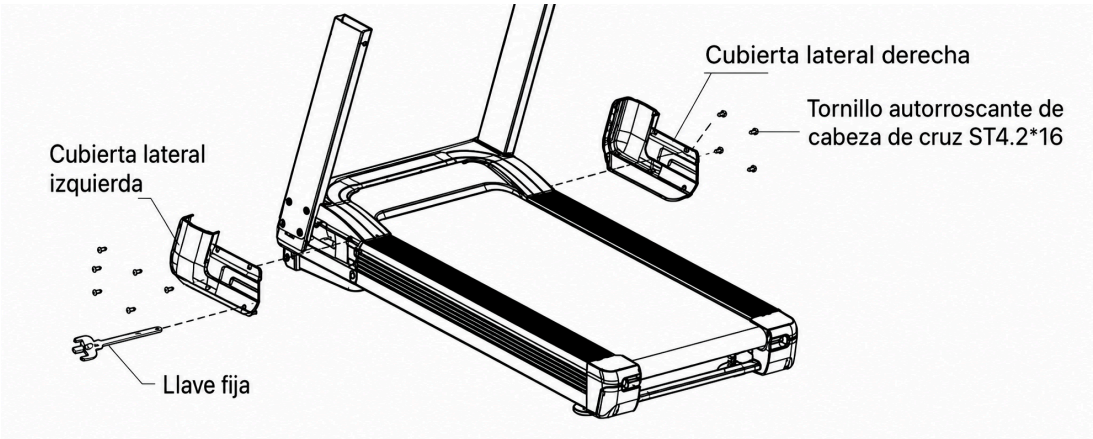
Entre dos personas, levanten la cinta para sacarla de la caja y colóquenla sobre una superficie nivelada (asegúrense de dejar un espacio de 50 cm tanto adelante como atrás de la cinta para el cable de alimentación).

Utilicen una llave hexagonal de 6 mm, tornillos hexagonales con cabeza semicircular M10*20 y arandelas planas M10 para fijar las columnas izquierda y derecha, tal como se detalla en el gráfico superior.



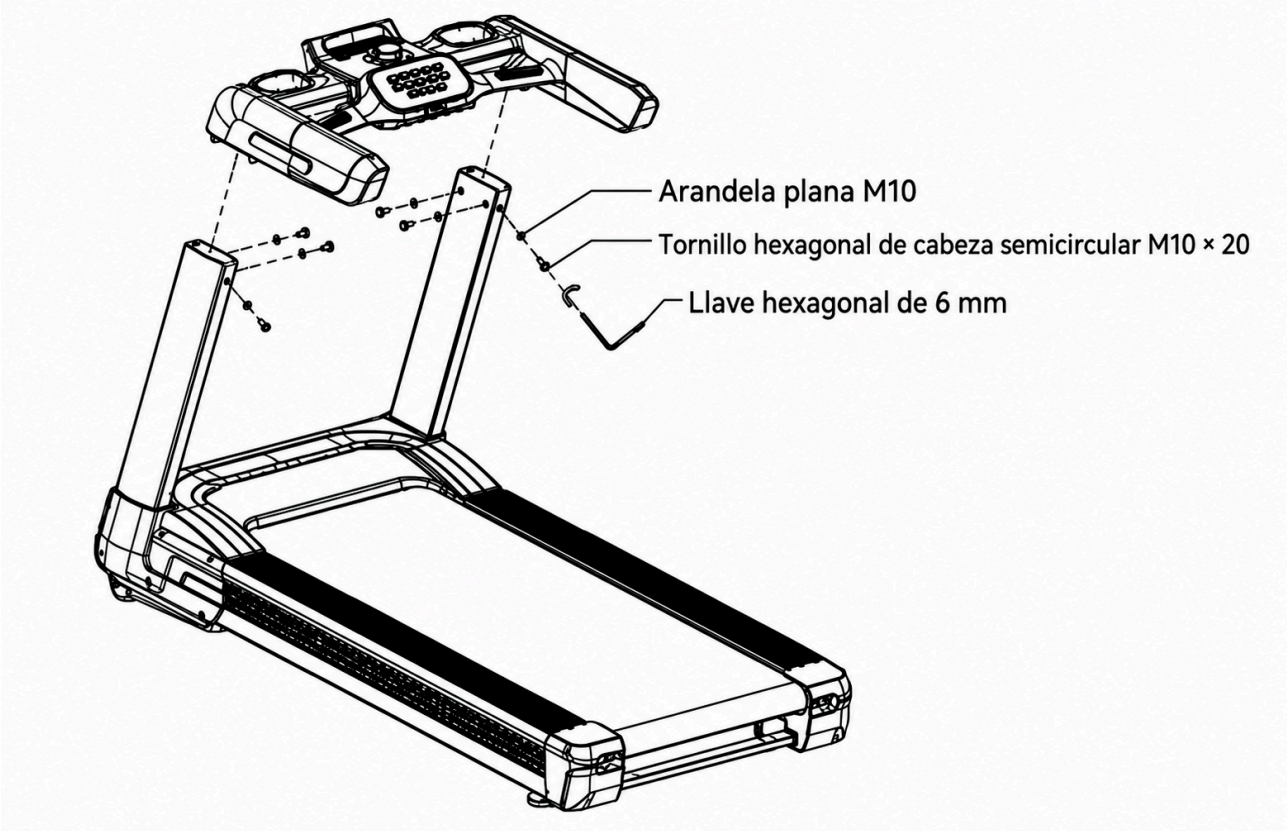
Paso 2

Utiliza una llave hexagonal de 6 mm, tornillos hexagonales de cabeza hueca M10 * 20 y arandelas planas M10 para fijar las columnas izquierda y derecha, tal como se muestra en la ilustración de arriba.

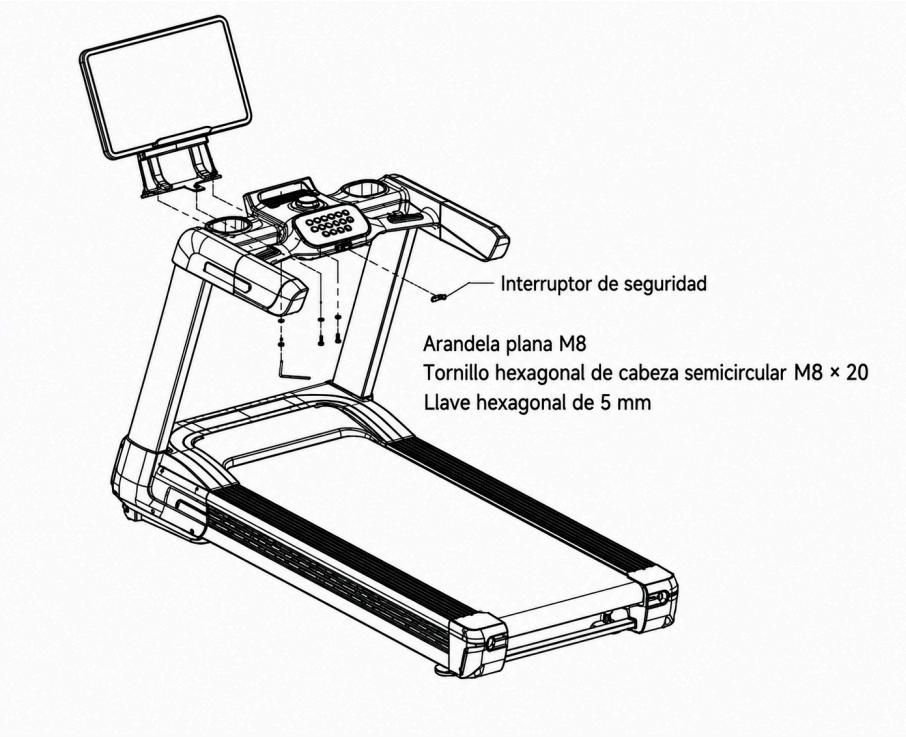


Paso 3

Utiliza una llave hexagonal de 6 mm, un tornillo hexagonal M10*20 y una arandela plana M10 para fijar el medidor electrónico (la consola base), tal como se muestra en la ilustración de arriba.



Emplea una llave hexagonal de 5 mm, un tornillo hexagonal de cabeza hueca M8*20 y una arandela plana M8 para fijar el monitor (la pantalla), tal como se muestra en la ilustración de arriba.



Paso 5

Instalación completa.



04 INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE LA CONSOLA DIGITAL

1. Breve Descripción

Funciones de este panel electrónico:

- Función de reproducción de audio por Bluetooth
- Función de medición de pulso manual (frecuencia cardíaca por contacto)
- Función de inclinación / elevación
- Función de carga inalámbrica

Convenciones de Términos Utilizados en el Manual

- **Parámetros de la cinta:** Valor de "Velocidad" (Speed), Valor de "Inclinación / Pendiente" (Slope).
- **Parámetros de ejercicio:** Valor de "Distancia" (Distance), Valor de "Calorías" (Calorie), Valor de "Tiempo" (Time), Valor de "Pulso / Frecuencia cardíaca" (Heartbeat).
- **Modos de ejercicio:** Modo totalmente manual, programas preestablecidos.
- **Modo de ejercicio totalmente manual:** Modo de entrenamiento sin una cantidad de ejercicio fija o predeterminada.
- **Modo de ejercicio con cuenta regresiva:** Modo de entrenamiento con un objetivo específico de ejercicio (tiempo, distancia o calorías).
- **Programa automático:** Diferentes rutinas de entrenamiento configuradas por defecto en la cinta. Esta cinta de correr cuenta con 24 programas de entrenamiento establecidos.



2. Descripción de Parámetros

Parámetros de ejercicio en los distintos modos de entrenamiento:

- **Velocidad mínima de visualización:** 1 km/h
- **Velocidad máxima de visualización:** 25 km/h
- Tiempo máximo de ejercicio en modo de tiempo: 99 minutos
- Tiempo mínimo de ejercicio en modo de tiempo: 8 minutos

- Distancia máxima de ejercicio en modo de distancia: 99 km
- Distancia mínima de ejercicio en modo de distancia: 1 km
- Consumo máximo de calorías en modo de calorías: 990 calorías

3. Descripción de la Pantalla de Visualización de la Consola

Contenido que se muestra en la consola electrónica:

Ventana de Velocidad (Speed window)

1. Al correr, muestra el valor de la velocidad actual del ejercicio.
2. Al configurar un programa, muestra el valor de velocidad del primer segmento del programa correspondiente.
3. Al realizar la prueba de grasa corporal, muestra la función del parámetro.

Ventana de Tiempo (Time window)

1. Durante el funcionamiento, muestra el tiempo transcurrido de la sesión.
2. Al configurar un programa, muestra el tiempo de carrera establecido.
3. Al realizar la prueba de grasa corporal, muestra los valores configurados para cada parámetro.

Ventana de Distancia (Distance window)

1. Al correr, muestra la distancia recorrida.

Ventana de Calorías (Calorie window)

1. Al correr, muestra la cantidad de calorías consumidas.
2. Al configurar un programa, muestra el código del programa seleccionado (P01-P24).

Ventana de Pulso Cardíaco (Heartbeat window)

1. Al sostener las placas de acero de pulso manual con ambas manos, se muestra el valor correspondiente de la frecuencia cardíaca.

Ventana de Inclinación (Slope window)

1. Al correr, muestra el valor del nivel de inclinación / pendiente actual.
2. Al configurar un programa automático, muestra el valor de inclinación del primer segmento del programa correspondiente.

Ventana de Matriz de Puntos (Dot matrix window)

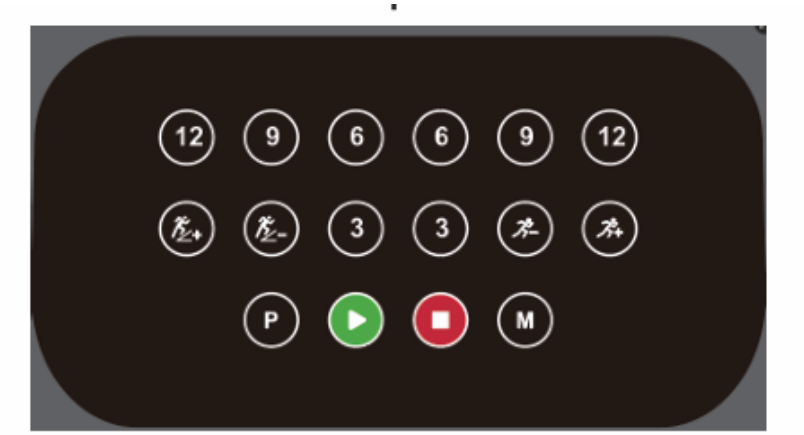
1. En el modo de funcionamiento totalmente manual, muestra una pista de atletismo circular de 400 metros.
2. Al configurar un programa automático, se muestra el gráfico de velocidad del programa correspondiente; luego de iniciar, los gráficos de velocidad e inclinación se van alternando y mostrando en un bucle, y el segmento del movimiento actual parpadea en el gráfico de velocidad o de inclinación.

Cuando la llave de seguridad se encuentra desconectada, se muestra:

- SAFETY KEY DISCONNECTED (LLAVE DE SEGURIDAD DESCONECTADA).
- Al realizar la prueba de grasa corporal, se muestra: FAT RATE TEST (PRUEBA DE PORCENTAJE DE GRASA).
- **Al introducir el género, se muestra:** MALE (MASCULINO).
- **Al introducir la edad, se muestra:** INPUT AGE (INGRESAR EDAD).

- **Al introducir la altura, se muestra:** INPUT HEIGHT (INGRESAR ALTURA).
- **Al introducir el peso, se muestra:** INPUT WEIGHT (INGRESAR PESO).
- Mientras se procesa la prueba de grasa corporal, se muestra: FAT TEST, PLEASE WAIT (PRUEBA DE GRASA, POR FAVOR ESPERE).

4. Descripción de la Función de los Botones



Teclas de función del teclado (Keyboard function keys):

- 4 teclas de acceso directo de velocidad (3, 6, 9, 12)
- 4 teclas de acceso directo de inclinación (3, 6, 9, 12)
- Tecla de inicio / Tecla de parada (Start key / Stop key)
- Tecla de programa / Tecla de modo (Program key / Mode key)
- Tecla de velocidad + / Tecla de velocidad - (Speed + key / Speed - key)
- Tecla de inclinación + / Tecla de inclinación - (Slope + key / Slope - key)

5. Funciones de los Botones e Instrucciones de Operación

Botón de Inicio (Start)

Descripción de la función: Arrancar el motor

Cuando la consola electrónica esté en el modo de funcionamiento totalmente manual, presioná la perilla selectora o el botón de inicio para arrancar el motor.

1. Cuando la consola electrónica esté en el modo de cuenta regresiva, presione la perilla selectora o el botón de inicio para arrancar el motor.
2. Cuando la consola electrónica esté en la configuración de programa automático, presione la perilla selectora o el botón de inicio para arrancar el motor.
3. Cuando la consola electrónica esté en la configuración de programa personalizado, presioná la perilla selectora o el botón de inicio para arrancar el motor.
4. Cuando la consola electrónica esté en el modo de pausa, presione este botón para arrancar el motor; la velocidad se restablecerá al valor más bajo y se continuarán acumulando los demás datos de ejercicio según los valores previos a la pausa.

Botón de Pausa/Parada (Pause/Stop)

Descripción de la función: Pausar o detener el funcionamiento del motor

1. Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, presione este botón para pausar la marcha del motor; los datos de su ejercicio se guardarán de forma automática.
2. Cuando la consola electrónica se encuentre en estado de pausa, presione este botón para borrar todos los datos del ejercicio actual.

Botón Perilla Selectora (Shuttle)

Descripción de la función: Arrancar o detener el funcionamiento del motor

Cuando la consola electrónica esté en el modo de funcionamiento totalmente manual, presione la perilla selectora para arrancar el motor.

1. Cuando la consola electrónica esté en la configuración del modo de cuenta regresiva, presione la perilla selectora para arrancar el motor.
2. Cuando la consola electrónica esté en la configuración de un programa automático, presione la perilla selectora para arrancar el motor.
3. Cuando la consola electrónica esté en la configuración de un programa personalizado, presione la perilla selectora para arrancar el motor.
4. Cuando la consola electrónica esté en estado de pausa, presione la perilla selectora para arrancar el motor; la velocidad se reanudará conforme al valor previo a la pausa y los demás datos continuarán acumulándose a partir de los valores guardados.
5. Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, presione la perilla selectora para detener la marcha del motor y borrar los datos del ejercicio.

Rotación Izquierda/Derecha de la Perilla (Shuttle left/right rotation)

Descripción de la función: Ajuste de velocidad (+/-)

1. Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, gire la perilla en sentido horario para aumentar la velocidad (+) y en sentido antihorario para disminuirla (-).
2. Cuando la consola electrónica se encuentre en el estado de configuración de parámetros, gire la perilla en sentido horario para incrementar los valores y en sentido antihorario para reducirlos.

Botón de Programa (Program)

Descripción de la función: Selección de programas automáticos

Cuando la consola electrónica esté en estado de espera (standby), presione este botón para ingresar a la configuración de programas automáticos.

1. Luego de acceder al programa automático P24, continúe presionando este botón para ingresar a la configuración de programas personalizados.
2. Luego de acceder a la configuración del programa personalizado (U03), continúe presionando este botón para ingresar al estado de configuración de la prueba de grasa corporal.
3. Proceso de operación: Configuración de programa automático → Programa personalizado → Configuración de prueba de grasa corporal → Retorno al estado inicial.

Botón de Modo (Mode)

Descripción de la función: Selección del modo de cuenta regresiva

Cuando la consola electrónica esté en el modo de funcionamiento totalmente manual, presione este botón para ingresar a la configuración del modo de cuenta regresiva.

1. Al configurar la prueba de grasa corporal, presione este botón para ingresar a la configuración del siguiente parámetro.

2. Proceso de operación en modo de espera (standby): Cuenta regresiva de tiempo → Cuenta regresiva de distancia → Cuenta regresiva de calorías → Modo de funcionamiento totalmente manual.
3. Proceso de operación bajo la configuración de la prueba de grasa corporal: Configurar género → Configurar edad → Configurar altura → Configurar peso → Prueba de grasa corporal.

Botones de Velocidad +/- (Speed +/-)

Descripción de la función: Ajuste del valor de velocidad durante el ejercicio y ajuste de valores durante la configuración de parámetros

Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, puede regular el valor de la velocidad de la marcha.

1. Cuando se encuentre configurando un parámetro, puede ajustar el valor del parámetro seleccionado.

Botones de Inclinación/Elevación +/- (Lift +/-)

Descripción de la función: Ajuste del valor de inclinación durante el ejercicio y ajuste de valores durante la configuración de parámetros

Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, puede regular el valor de la inclinación de la marcha.

1. En el estado de configuración de parámetros, puede ajustar la magnitud del valor del parámetro seleccionado.

Botones de Acceso Directo de Velocidad (Speed shortcut)

Descripción de la función: Seleccionar directamente el valor de velocidad durante el ejercicio

Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, presione este botón para seleccionar de forma directa el valor de velocidad correspondiente.

Botones de Acceso Directo de Inclinación/Elevación (Lift shortcut)

Descripción de la función: Seleccionar directamente el valor de inclinación durante el ejercicio

Cuando la consola electrónica esté en funcionamiento, presione este botón para seleccionar de forma directa el valor de inclinación correspondiente.

05 **DESCRIPCIÓN DE LOS MODOS DE EJERCICIO**

6. Función del Modo Manual

- **Ingreso al modo manual:** Una vez que la consola electrónica se enciende y la pantalla se inicializa por completo, el sistema ingresa al modo de funcionamiento totalmente manual. En este momento, presione el botón de inicio para comenzar el entrenamiento en modo manual.
- **Descripción de la operación:** La velocidad inicial de la marcha es de 1 KM/H. Las ventanas de tiempo, distancia y calorías comenzarán la cuenta desde cero. Presione los botones de ajuste de velocidad para modificar el valor de la velocidad de marcha. Presione los botones de ajuste de inclinación para modificar el valor de la pendiente de la cinta.
- **Si el tiempo de ejercicio supera los 99:** 59 minutos, el sistema no se detendrá y el cronómetro volverá a iniciar la cuenta desde cero de manera automática.

B. Función del Modo de Cuenta Regresiva

1. Ingreso al Modo de Cuenta Regresiva de Tiempo (Enter the time countdown mode)

- En el modo de funcionamiento totalmente manual, presione el botón de modo para seleccionar la cuenta regresiva de tiempo. En este momento, la ventana de tiempo mostrará un valor predeterminado de 30:00 minutos y parpadeará.
- Usted puede establecer el tiempo de ejercicio deseado mediante los botones de velocidad +/- o de inclinación +/-. El rango de configuración permitido es de 8:00 a 99:00 minutos. Presione el botón de inicio para comenzar el entrenamiento en este modo.
- **Instrucciones de operación:** La velocidad inicial de carrera es de 1 KM/H. La ventana de tiempo comenzará la cuenta regresiva a partir del tiempo programado. Las ventanas de distancia y calorías comenzarán a acumular valores de forma ascendente desde cero. Presione los botones de ajuste de velocidad para regular el valor de la marcha. Presione los botones de ajuste de inclinación para regular la pendiente.
- Cuando el tiempo configurado llegue a cero, la consola electrónica detendrá la marcha del motor de forma gradual y lenta, y regresará automáticamente al estado inicial de espera (standby).

2. Ingreso al Modo de Cuenta Regresiva de Distancia (Enter the distance countdown mode)

- En el modo de funcionamiento totalmente manual, presione el botón de modo para seleccionar la cuenta regresiva de distancia. En este momento, la ventana de distancia mostrará un valor predeterminado de 1.0 KM y parpadeará.
- Usted puede establecer la distancia de carrera deseada mediante los botones de velocidad +/- o de inclinación +/-. El rango de configuración permitido es de 1.0 a 99.0 kilómetros. Presione el botón de inicio para ingresar al modo de cuenta regresiva de distancia.

La velocidad inicial de carrera es de 1 KM/H. La ventana de distancia comenzará la cuenta regresiva a partir de la distancia programada. Las ventanas de tiempo y calorías comenzarán a acumular valores de forma ascendente desde cero.

- Presione los botones de ajuste de velocidad para modificar el valor de la velocidad de marcha. Presione los botones de ajuste de inclinación para modificar el valor de la pendiente de la cinta.
- Cuando la distancia configurada llegue a cero, la consola electrónica detendrá la marcha del motor de forma gradual y lenta, y regresará automáticamente al estado inicial de espera (standby).

3. Ingreso al Modo de Cuenta Regresiva de Calorías

- En el modo de funcionamiento totalmente manual, presione el botón de modo para seleccionar la cuenta regresiva de calorías. En este momento, la ventana de calorías mostrará un valor predeterminado de 50 y parpadeará.
- Usted puede establecer las calorías que desea consumir mediante los botones de velocidad +/- o de inclinación +/-. El rango de configuración permitido es de 20 a 990 calorías. Presione el botón de inicio para comenzar el entrenamiento en el modo de cuenta regresiva de calorías.

La velocidad inicial de carrera es de 1 KM/H. La ventana de calorías comenzará la cuenta regresiva a partir de las calorías programadas. Las ventanas de tiempo y distancia comenzarán a acumular valores de forma ascendente desde cero.

- Presione los botones de ajuste de velocidad para modificar el valor de la velocidad de marcha. Presione los botones de ajuste de inclinación para modificar el valor de la pendiente de la cinta.
- Cuando las calorías configuradas lleguen a cero, la consola electrónica detendrá la marcha del motor de forma gradual y lenta, y regresará automáticamente al estado inicial de espera (standby).

C. Función del Modo de Programa Automático

- **Ingreso al programa automático:** En el modo de funcionamiento totalmente manual o en el estado de configuración de modos, presione el botón de programa para ingresar a la selección de programas automáticos. En este momento, la ventana de tiempo mostrará un valor predeterminado de 30:00 minutos y parpadeará.
- Usted puede establecer el tiempo de ejercicio deseado mediante los botones de velocidad +/- o de inclinación +/- (el rango de configuración permitido es de 8:00 a 99:00 minutos). Presione el botón de inicio para comenzar el entrenamiento en el programa automático.
- El programa automático se divide en 16 segmentos. Los valores de velocidad e inclinación de cada segmento se ejecutan conforme a los valores preestablecidos por el programa. El tiempo de duración de cada segmento equivale a 1/16 del tiempo total programado.
- La ventana de tiempo comenzará la cuenta regresiva a partir del tiempo establecido, mientras que las ventanas de distancia y calorías comenzarán a acumular valores de forma ascendente desde cero.
- Presione los botones de ajuste de velocidad para modificar el valor de la velocidad de marcha y presione los botones de ajuste de inclinación para modificar el valor de la pendiente.
- Cuando el programa avance al siguiente segmento, los valores de velocidad e inclinación se adaptarán de forma automática a los valores preestablecidos para dicho segmento. Cuando el tiempo configurado llegue a cero, la consola electrónica detendrá la marcha de forma gradual y lenta, y regresará automáticamente al estado inicial de espera (standby).

D. Programa Personalizado (U01-U03)

Además de los 24 programas integrados en el sistema, la cinta de correr cuenta con 3 programas configurables por el usuario (U01, U02 y U03) que le permiten realizar ajustes en función de sus preferencias personales.

1. Configuración de los Programas del Usuario

- En el modo de espera (standby), presione el botón "PROGRAM" de forma continua hasta alcanzar el programa personalizado (U01-U03) que desee configurar. Presione el botón "MODE" para confirmar e ingresar a la configuración; a continuación, podrá programar el primer intervalo de tiempo.
- Durante la configuración, utilice los botones "SPEED+", "SPEED-" o los botones de acceso directo de velocidad para establecer la velocidad de la marcha. Utilice los botones "INCLINE+" o "INCLINE-" para establecer la inclinación de la pendiente.

- Presione el botón "MODE" para completar la configuración del primer intervalo e ingresar al estado de configuración del segundo intervalo de tiempo, repitiendo el proceso hasta completar los 16 intervalos (S01-S16).
- Una vez finalizada la configuración, los datos se guardarán de manera permanente en la memoria del equipo hasta que decida restablecerlos en el futuro.

IMPORTANTE

No se debe apagar el equipo durante el proceso de configuración; de lo contrario, el sistema no podrá guardar los datos de forma automática.

2. Iniciar el Programa Personalizado

- A. En el modo de espera (standby), presione el botón "PROGRAM" de forma continua hasta seleccionar el programa personalizado (U01-U03) que desee ejecutar y, luego de establecer el tiempo de marcha, presione el botón de inicio para comenzar.
- B. Una vez que los parámetros y el tiempo de marcha de cada intervalo del programa personalizado estén configurados, presione el botón de inicio para comenzar de manera inmediata.

3. Instrucciones de Configuración del Programa Personalizado

Cada programa divide el tiempo total de marcha en 16 intervalos de tiempo. Al realizar la configuración, se deben establecer la velocidad, la inclinación y el tiempo de marcha de los 16 intervalos antes de poder presionar el botón de inicio para poner en marcha la cinta de correr.

Durante el transcurso de la carrera, la velocidad se puede regular mediante los botones "SPEED+" y "SPEED-". Al finalizar el intervalo en ejecución, el sistema ingresará automáticamente al siguiente intervalo de la marcha y la velocidad se adaptará de forma automatizada al valor establecido para esa sección.

06 DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN DE GRASA CORPORAL

7. Descripción de la Función de Prueba de Grasa Corporal

- A. En el modo de espera (standby), presione el botón "PROGRAM" de forma continua hasta seleccionar el programa personalizado (U01-U03) que desee ejecutar y, luego de establecer el tiempo de marcha, presione el botón de inicio para comenzar.
- B. Una vez que los parámetros y el tiempo de marcha de cada intervalo del programa personalizado estén configurados, presione el botón de inicio para comenzar de manera inmediata.

Instrucciones de Configuración del Programa Personalizado

Cada programa divide el tiempo total de marcha en 16 intervalos de tiempo. Al realizar la configuración, se deben establecer la velocidad, la inclinación y el tiempo de marcha de los 16 intervalos antes de poder presionar el botón de inicio para poner en marcha la cinta de correr.

Durante el transcurso de la carrera, la velocidad se puede regular mediante los botones "SPEED+" y "SPEED-". Al finalizar el intervalo en ejecución, el sistema ingresará automáticamente al siguiente intervalo de la marcha y la velocidad se adaptará de forma automatizada al valor establecido para esa sección.

8. Descripción de la Función de Pulso Cardíaco Manual

Método de Prueba de la Función de Pulso Cardíaco Manual

Coloque las palmas de ambas manos sobre las placas de acero de los pasamanos izquierdo y derecho, respectivamente, y sujete las manijas de ambos lados de forma natural. Transcurridos aproximadamente 5 segundos, la ventana de visualización LED de pulso cardíaco mostrará el valor inicial de su frecuencia cardíaca. Por favor, mantenga las manos inmóviles. La ventana de pulso cambiará lentamente los datos en pantalla y, pasados los 30 segundos, el valor se aproximará a su frecuencia cardíaca real en ese momento.

Instrucciones de Uso de la Función de Pulso Cardíaco Manual

Las siguientes condiciones pueden producir lecturas de pulso cardíaco irregulares o inexactas:

1. Durante la prueba manual, si la sujeción con las manos es demasiado apretada. Por favor, ejerza una fuerza moderada.
2. Al correr, intentar realizar la prueba sosteniendo los pasamanos de pulso al mismo tiempo producirá variaciones constantes en el contacto. Se recomienda detener el ejercicio cuando necesite medir el pulso, pararse con ambos pies sobre las bandas laterales fijas de la estructura y mantener ambas manos inmóviles.
3. Cuando las manos estén secas o frías, o si la piel de las palmas es particularmente gruesa.

NOTA: Debido al método de medición y a los múltiples factores externos que influyen, los datos de la prueba de pulso cardíaco manual se utilizan únicamente como referencia para el ejercicio y no pueden ser utilizados como datos médicos.

07 DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN DE SUSPENSIÓN

Cuando la cinta de correr detenga su marcha, si no se realiza ninguna operación durante más de 10 minutos, el sistema ingresará en estado de suspensión y la consola electrónica apagará la pantalla de forma automática. Presione cualquier botón para reactivar la consola electrónica; esta volverá a ingresar al estado inicial de espera (standby) luego de inicializar por completo la pantalla.

Descripción de la Función de la Llave de Seguridad

Durante el uso normal, la llave de seguridad debe estar colocada en la posición designada de la consola electrónica para que esta pueda operar. Cuando se retira la llave de seguridad, la ventana de la consola electrónica mostrará el código E07 o "---" y se emitirá un sonido de advertencia. Si la llave de seguridad se remueve durante el funcionamiento, el sistema se apagará de forma rápida e inmediata. Al volver a colocar la llave de seguridad, todos los datos del ejercicio se borrarán por completo.

Descripción de la Función de Audio Bluetooth

Una vez que la consola electrónica esté encendida y en modo de espera (standby), active el Bluetooth en la configuración de su teléfono celular y seleccione "Buscar dispositivos". Una vez que el sistema encuentre el Bluetooth del equipo, presione sobre él para establecer la conexión; tras conectarse con éxito, podrá reproducir sus canciones directamente desde el teléfono.

08 RANGO DE VISUALIZACIÓN DE CADA VALOR

	Inicial	Valor Inicial de Configuración	Rango de Configuración	Rango de Visualización
Tiempo (Time) (minutos:segundos)	0	30	8:00 - 99:00	0:00 ~ 99:59
Velocidad (Speed) (km/h)	0	1	1 - 25	0 - 25
Distancia (Distance) (km)	0	1	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
Pulso Cardíaco (Heart rate) (latidos/minuto)	P	N/A	N/A	40 - 199
Calorías (Calories) (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999
Inclinación (Slope) (segmentos)	0	0	0 - 25	0 - 25

14. Tabla de Datos de Programas Integrados

Tabla de datos de los 24 programas integrados (16 segmentos). Los valores de velocidad (Vel.) se expresan en km/h y los de inclinación (Incl.) en niveles de pendiente.

Programas P01 - P03

N°	P01		P02		P03	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	1	0	2	0	2	0
2	3	2	3	3	3	2
3	3	6	3	9	5	3
4	7	6	6	9	5	4
5	7	8	5	9	7	5
6	5	8	5	2	7	5
7	5	6	8	2	8	7
8	5	6	5	8	5	7
9	7	4	5	8	5	4
10	7	4	6	4	5	4
11	5	4	8	1	3	4
12	5	6	8	1	3	4
13	5	6	8	4	8	6
14	5	2	5	4	8	3
15	3	2	4	4	4	2
16	2	0	3	0	3	0

Programas P04 - P06

N°	P04		P05		P06	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	2	0	3	0	3	0
2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	5	4	5	8
4	5	6	6	4	5	8
5	5	6	7	8	6	8
6	5	9	8	8	6	8
7	8	9	9	6	7	7
8	8	9	10	6	7	7
9	8	9	10	6	7	7
10	8	9	10	6	9	7
11	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	7	10	5
13	5	6	7	6	10	5
14	3	6	5	5	11	3
15	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0

Programas P07 - P09

N°	P07		P08		P09	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	3	0	3	0	2	0
2	4	1	5	3	4	6
3	9	4	8	8	5	6
4	4	4	3	8	5	3
5	10	4	5	8	6	7
6	4	6	7	3	5	7
7	10	6	9	7	6	3
8	4	6	3	7	3	8
9	9	8	5	3	3	8
10	4	8	7	3	2	3
11	8	8	10	6	6	9
12	4	10	3	6	5	9
13	11	10	5	3	6	3
14	5	10	7	3	3	3
15	3	6	11	5	3	7
16	2	0	5	0	2	0

Programas P10 - P12

N°	P10		P11		P12	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	3	0	4	0	4	0
2	5	7	5	6	6	8
3	6	7	7	6	10	8
4	6	7	9	6	10	6
5	6	5	10	3	7	9
6	9	5	11	3	10	9
7	10	5	9	3	10	5
8	6	8	6	7	10	5
9	6	8	8	7	7	8
10	9	8	9	4	7	8
11	10	8	10	4	10	8
12	6	8	10	4	10	4
13	6	8	11	4	10	4
14	6	4	9	6	10	4
15	11	4	6	6	6	4
16	3	0	5	0	5	0

Programas P13 - P15

N°	P13		P14		P15	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	1	0	2	5	2	3
2	2	8	6	6	6	4
3	3	8	5	5	5	5
4	4	6	4	8	4	6
5	5	9	8	4	8	3
6	6	9	6	5	7	5
7	7	5	5	5	5	5
8	8	5	2	10	3	6
9	9	8	3	6	3	4
10	10	8	3	3	2	3
11	12	8	8	4	8	3
12	10	4	6	5	7	5
13	8	4	5	5	5	5
14	6	4	2	10	3	6
15	4	4	3	6	3	4
16	2	0	3	3	2	3

Programas P16 - P18

N°	P16		P17		P18	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	2	1	2	3	2	5
2	5	5	5	5	3	7
3	7	6	6	6	5	5
4	5	8	7	8	6	8
5	8	12	8	6	8	6
6	6	9	9	5	6	5
7	5	10	10	8	9	9
8	2	9	5	7	6	10
9	4	5	3	5	5	6
10	2	3	4	3	2	2
11	8	12	8	6	8	6
12	6	9	9	5	6	5
13	5	10	10	8	9	9
14	2	9	5	7	6	10
15	4	5	3	5	5	6
16	2	3	4	3	2	2

Programas P19 - P21

N°	P19		P20		P21	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	3	3	3	1	3	0
2	7	5	5	3	7	6
3	6	6	8	8	9	6
4	5	8	3	8	4	3
5	9	5	5	3	7	7
6	7	6	7	0	10	7
7	6	5	9	7	4	3
8	3	12	3	7	7	8
9	5	8	5	3	11	8
10	2	3	7	3	5	3
11	9	5	10	6	7	9
12	7	6	3	6	12	12
13	6	5	5	3	4	3
14	3	12	7	3	7	3
15	5	8	11	5	12	7
16	2	3	5	0	6	0

Programas P22 - P24

N°	P22		P23		P24	
	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.	Vel.	Incl.
1	3	0	4	2	4	3
2	5	7	5	6	6	8
3	6	7	7	6	10	8
4	6	7	9	6	10	6
5	6	5	10	3	7	9
6	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	3	12	5
8	11	8	6	7	10	5
9	3	8	8	7	7	8
10	9	9	9	4	7	8
11	10	8	10	4	10	8
12	6	12	10	7	11	4
13	6	8	11	4	10	10
14	6	4	9	6	10	4
15	11	4	6	6	6	4
16	3	0	5	0	5	0

09 **PREGUNTAS FRECUENTES Y SOLUCIONES**

Código de Error	Significado del Error	Causa Posible / Verificación	Solución Recomendada
E01	Fallo de comunicación	Mal contacto en el cableado interno.	Verifique que las líneas de conexión de control superior e inferior hagan buen contacto. Si el contacto es correcto y el error persiste, reemplace la consola electrónica o el inversor.
E05	Protección contra sobrecorriente	La corriente del motor es demasiado alta durante el funcionamiento y supera el valor establecido.	Verifique si hay algún objeto extraño bloqueando el motor o la cinta de correr. Si no hay obstrucciones, reemplace el motor.
E08	Protección contra sobretensión	El voltaje de entrada o el voltaje del motor es excesivo.	Compruebe la estabilidad de la tensión eléctrica de entrada o del motor. Si los valores son normales, reemplace el inversor.
E09	Protección contra sobrecarga	El peso o la exigencia sobre la cinta supera el límite permitido.	Verifique si la carga sobre la cinta es demasiado pesada. Si la carga es la adecuada, reemplace el inversor.
E10	Pérdida de fase	Defecto en la alimentación del sistema trifásico.	Valide si la línea de conexión de energía trifásica está bien conectada al inversor. Si la conexión es correcta, reemplace el inversor.
E11	Fallo de inclinación / elevación	Desconexión o falla en el sistema de inclinación motorizado.	Compruebe si la línea de conexión del motor de inclinación está correctamente unida al inversor. Si la conexión es normal, reemplace el motor de inclinación o el inversor.
E12	Protección contra sobrecalentamiento	El motor o el sistema han alcanzado una temperatura excesiva.	Deje enfriar el equipo. Verifique que la cinta tenga una lubricación adecuada y que no haya sobreesfuerzo mecánico.
"---"	La llave de seguridad se ha desprendido	El imán de seguridad no está haciendo contacto con la consola.	Asegúrese que la llave de seguridad magnética está colocada en la posición correcta. Si está bien posicionada y el error continúa, reemplace la consola electrónica.

10 INSTRUCCIONES DE USO

1. Instrucciones Básicas de Operación

Por su propia seguridad, al utilizar la cinta de correr es estrictamente necesario que la conecte a un tomacorriente que cuente con descarga a tierra.

Instrucciones de Puesta en Marcha

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana, nivelada y despejada.
2. Conecte la fuente de alimentación y encienda el interruptor de encendido. La luz indicadora del interruptor se iluminará y, a continuación, la alarma acústica emitirá un pitido.
3. Verifique que no aparezca ninguna anomalía en los datos mostrados en la pantalla. Antes de presionar el botón de inicio, párese sobre las bandas laterales fijas de la estructura para evitar caídas accidentales.
4. Coloque la llave de seguridad en la posición designada en el panel frontal y sujete el clip de seguridad a una parte de su ropa; luego de esto, el sistema ingresará al modo manual normal.
5. Presione el botón de inicio. La ventana de la consola mostrará la cuenta regresiva 3-2-1 y la alarma emitirá un pitido con cada número antes de que el motor se ponga en marcha.

Métodos Incorrectos de Puesta en Marcha

1. Pararse directamente sobre la cinta de correr antes de encenderla o ponerla en marcha.
2. Iniciar el funcionamiento de la cinta de correr sin utilizar correctamente la llave de seguridad.
3. Saltar sobre la cinta de correr cuando la banda de movimiento ya se encuentra girando.
4. Intentar subirse a la cinta de correr mientras esta funciona a alta velocidad.
5. Permitir el uso del equipo a menores de edad, personas con movilidad reducida o cualquier otra persona que no se encuentre en condiciones físicas adecuadas para utilizar cintas de correr.

Instrucciones para el Traslado de la Cinta de Correr

1. Traslado del equipo: Tal como se muestra en la ilustración, levante el extremo posterior de la cinta de correr con ambas manos para desplazarla hacia adelante o hacia atrás. (Nota: Este método es apto únicamente para traslados de distancias cortas dentro de una misma habitación).
2. Conecte la fuente de alimentación, encienda el interruptor para poner en marcha la cinta de correr y ¡disfrute de su entrenamiento!

11 MANTENIMIENTO DIARIO

Un mantenimiento adecuado es la clave para conservar su cinta de correr en óptimas condiciones. Un mantenimiento incorrecto puede dañar el equipo o acortar su vida útil.

Recordatorio Importante

- No utilice papel de lija ni solventes para limpiar la cinta de correr.
- La zona del controlador de la cinta de correr no debe exponerse directamente a la luz solar ni a la humedad para evitar daños.
- Inspeccione y ajuste periódicamente todas las piezas de la cinta de correr, y reemplace de inmediato cualquier componente dañado.
- La banda de movimiento es el componente más vulnerable durante la operación. Si presenta un desgaste severo debido al uso, por favor reemplácela de manera oportuna.

1. Ajustar la Banda de Movimiento

El ajuste de la marcha cumple dos funciones: regular la tensión (elasticidad) y centrar la posición de la banda de movimiento. La banda de movimiento ha sido ajustada y calibrada en la fábrica. Sin embargo, con el uso, la banda tiende a estirarse.

Esto puede hacer que se desvíe de su posición central y provoque daños por fricción en las tiras decorativas laterales y en la cubierta posterior. Es normal que la banda de movimiento se estire durante el uso. Si usted experimenta deslices o nota que la banda no se desplaza con fluidez mientras utiliza la cinta de correr, puede ajustar la tensión de la banda de movimiento para corregir el inconveniente.

¿Cómo Ajustar la Banda de Movimiento?

1. Inserte una llave hexagonal de 6 mm en el tornillo de ajuste situado en el lado izquierdo de la banda de movimiento y gírela 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj para regular el rodillo posterior y tensar la banda.
2. Repita el paso 1 para ajustar el tornillo del lado derecho. Es necesario asegurarse de que los tornillos de ajuste giren la misma distancia para que el rodillo posterior quede alineado de forma paralela respecto a la estructura.
3. Repita los pasos 1 y 2 hasta que la banda de movimiento deje de deslizarse o patinar.
4. Tenga en cuenta que la banda de movimiento no se debe ajustar en exceso, ya que esto dañará la banda e incrementará la presión sobre los rodillos delantero y posterior, provocando averías en los rodamientos de los rodillos y en otros componentes.
5. Un ajuste excesivo también puede generar sonidos anormales u otros inconvenientes. Si usted desea reducir la tensión de la banda de movimiento, gire la llave en sentido contrario a las agujas del reloj, prestando atención a girar exactamente la misma distancia en ambos lados.

2. Centrar la Banda de Movimiento

Al utilizar una cinta de correr, es normal que la presión sobre la banda de movimiento se desequilibre debido a las diferentes posturas de ambos pies durante la marcha, lo que provoca que la banda se desvíe del centro. Cuando nadie está corriendo sobre ella, la banda debería regresar al centro de forma automática. Si esto no sucede, usted necesitará realizar el ajuste manualmente para volver a centrarla.

¿Cómo Centrar la Banda de Movimiento?

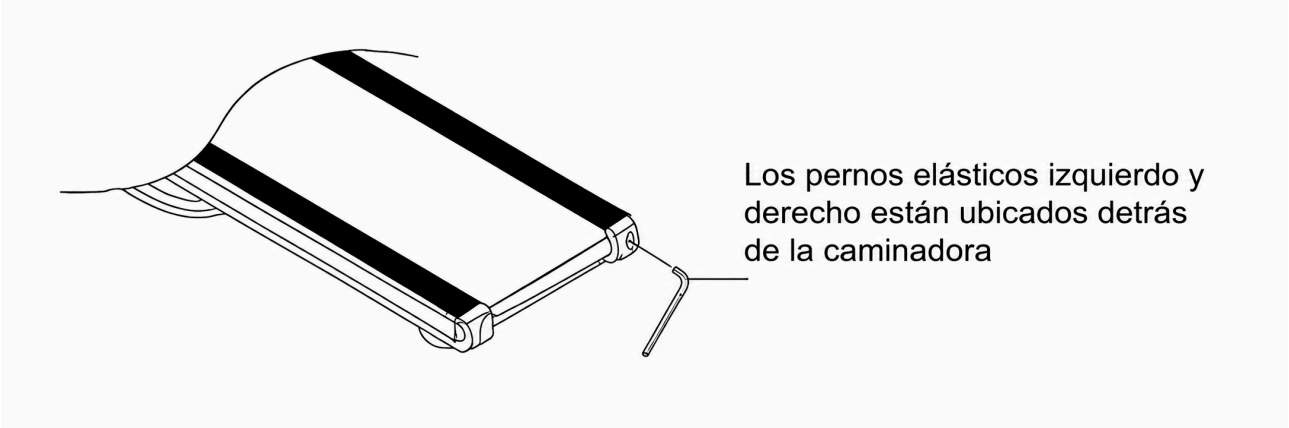
1. Ponga en marcha la cinta de correr sin carga (sin subirse a ella) y ajuste la velocidad a 6 km/h.
2. Observe la distancia entre la banda de movimiento y las bandas laterales fijas izquierda y derecha:

- Si la banda se desvía hacia la izquierda, utilice una llave Allen para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se desvía hacia la derecha, utilice una llave Allen para girar el tornillo del lado derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda de movimiento aún no se encuentra alineada, repita la acción anterior hasta que quede completamente centrada.

3. Luego de centrar la banda de movimiento, reduzca la velocidad a 1 km/h y observe si existe alguna desviación o si el desplazamiento se realiza con fluidez. Si nota que persiste la desviación, repita los pasos de ajuste.

⚠ ADVERTENCIA

¡No ajuste en exceso el rodillo! Esto provocará un daño permanente en los rodamientos. Si los pasos anteriores no logran el efecto deseado, usted necesitará tensar la banda de movimiento nuevamente. Atención especial: la banda de movimiento es un componente vulnerable durante la operación. Si presenta un daño severo debido al uso, por favor reemplácela de manera oportuna.



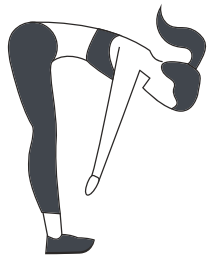
12 **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y PRE-CALENTAMIENTO**

■ 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:

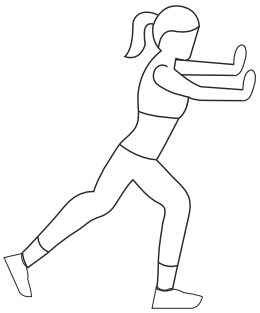


Ejercicio de cabeza

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.

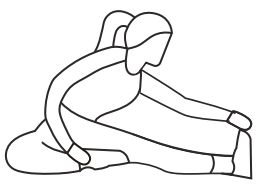
Estiramiento medial de muslos

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.