FITAGE

SWIFT PRO



MANUAL DE USUARIO

00 ÍNDICE GENERAL

01	Precauciones de Seguridad
02	Detalle de los Accesorios
03	Pasos de Instalación
04	Especificaciones Técnicas
05	Instrucciones de Conexión a Tierra
06	Diagrama de Desglose y Lista de Piezas
07	Ejercicios de Estiramiento y Calentamiento
08	Medidas de Seguridad para Realizar Ejercicio
09	Mantenimiento del Producto
10	Ajustes de la Cinta
11	Manual de Funcionamiento de la Consola
12	Tabla de Datos de Programas Integrados
13	Tabla de Códigos de Error y Solución de Problemas

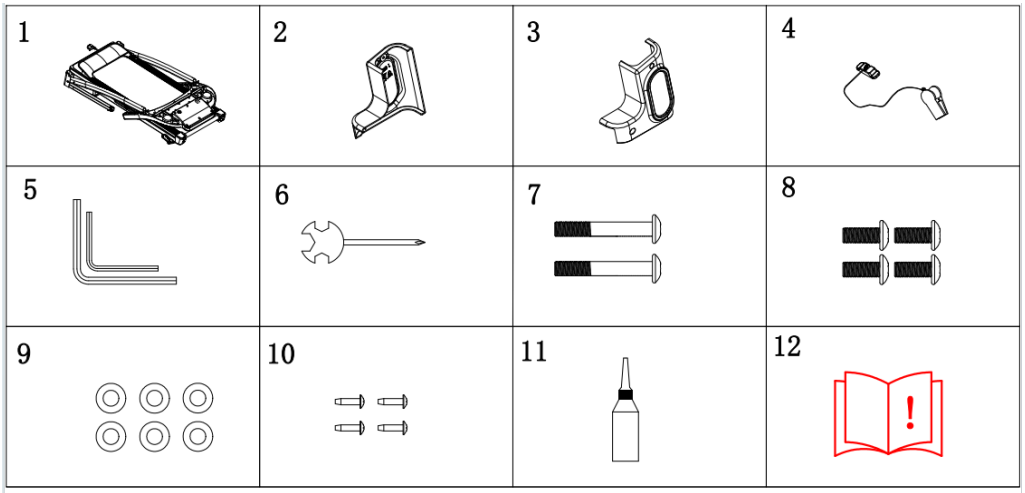
01 **PRECAUCIONES DE SEGURIDAD**

Advertencia: Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, se recomienda consultar a un médico, especialmente si es mayor de 35 años o tiene antecedentes de problemas de salud. Fitage no se responsabiliza por lesiones derivadas del uso inadecuado del equipo. No conecte la cinta a la red eléctrica hasta que esté completamente armada y la cubierta del motor esté colocada correctamente.

- **Llave de emergencia:** Antes de encender la cinta, asegúrese de sujetar el clip de la llave de emergencia a su ropa o cinturón.
- **Aberturas:** No introduzca objetos en ninguna de las aberturas del equipo, ya que podría dañarlo seriamente.
- **Superficie:** Coloque la cinta sobre una superficie limpia y perfectamente nivelada. No la apoye sobre alfombras muy gruesas para no obstruir la circulación de aire inferior. No la utilice al aire libre ni cerca del agua.
- **Arranque:** No encienda la máquina mientras se encuentre parado sobre la banda de movimiento. Permanezca de pie sobre las plataformas plásticas laterales de apoyo hasta que la banda empiece a avanzar.
- **Indumentaria:** Evite usar ropa suelta o colgante durante el ejercicio, ya que podría engancharse en los componentes móviles. Use calzado deportivo con suela de goma.
- **Niños y mascotas:** Mantenga a los niños y mascotas alejados de la cinta durante su funcionamiento. Se debe preservar un área de seguridad perimetral de 50 a 100 cm alrededor del producto.
- **Alimentación:** Se recomienda esperar al menos 40 minutos después de comer antes de realizar cualquier ejercicio intenso.
- **Uso adulto:** Este equipo de fitness está diseñado para uso de adultos. Los menores de edad deben ser supervisados por un adulto en todo momento.
- **Primera vez:** Al utilizar la cinta por primera vez, sosténgase de los pasamanos hasta que se adapte al movimiento y se sienta seguro.
- **Interior:** Esta cinta es exclusivamente para uso en interiores. Manténgala en un ambiente limpio, nivelado y libre de humedad.
- **Cable de alimentación:** El cable de alimentación está diseñado especialmente para este equipo. Si se daña, adquiera un repuesto a través del servicio técnico oficial.
- **Anomalías electrónicas:** Si la cinta sufre una aceleración repentina, retire de inmediato la llave de emergencia para detener la marcha al instante.
- **Enchufes:** No realice extensiones en el cable de alimentación. Evite el uso de zapatillas de enchufes múltiples, ya que un falso contacto podría generar cortocircuitos o riesgos de electrocución.
- **Desconexión:** Desconecte el cable si la máquina no va a ser utilizada por tiempo prolongado. Conéctela únicamente a un tomacorriente con descarga a tierra reglamentaria.
- **Salud:** Ignorar las advertencias del manual o realizar un esfuerzo físico excesivo puede poner en riesgo su salud.
- **Tornillería:** Verifique mensualmente que todos los tornillos de fijación y componentes estén firmes y en buen estado.

02 **DETALLE DE LOS ACCESORIOS**

La siguiente guía ilustra los componentes necesarios para el ensamble.
Abra la caja y verifique contar con las siguientes piezas:



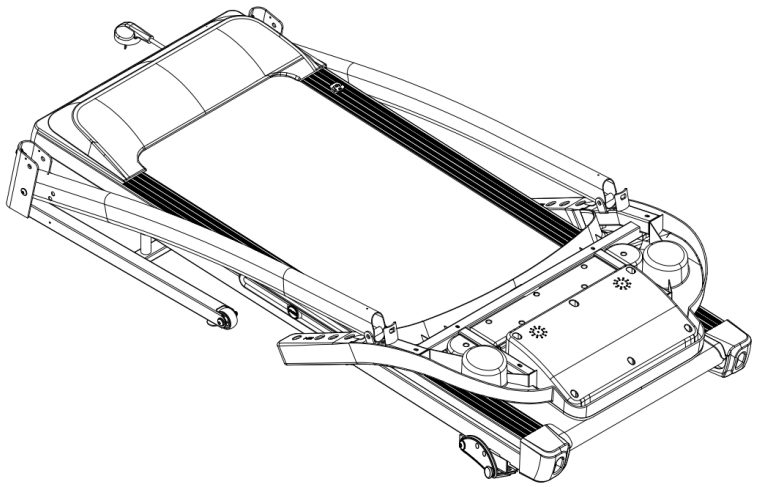
N°	Componente	Especificaciones	Cantidad
1	Estructura principal del equipo		1
2	Cubierta embellecedora izquierda		1
3	Cubierta embellecedora derecha		1
4	Llave de emergencia	Cuadrada roja	1
5	Llave Allen	S5 / S6	1
6	Llave fija combinada	13 / 14 / 15	1
7	Tornillo hexagonal de cabeza semicircular	M8 * 50	2
8	Tornillo hexagonal de cabeza semicircular	M8 * 16	4
9	Arandela plana M8	M8	6
10	Tornillo autorroscante cruz	ST4.2 * 15	4
11	Lubricante de silicona	25 ml	1
12	Manual del usuario		1

03 **PASOS DE INSTALACIÓN**

⚠ **ADVERTENCIA** Proceda con especial cuidado durante la manipulación y el encastre de las columnas para evitar pellizcar o dañar los cables de datos internos del equipo.

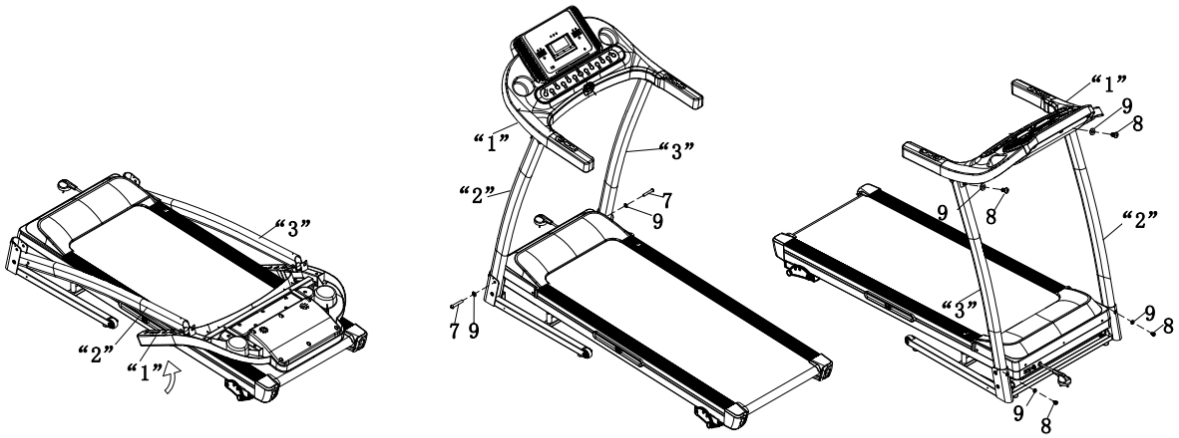
Paso 1. Abra la caja, retire los componentes descritos y apoye la estructura principal de forma horizontal sobre el suelo.

Se recomienda que la extracción del equipo sea realizada por dos o más personas para evitar lesiones o accidentes.



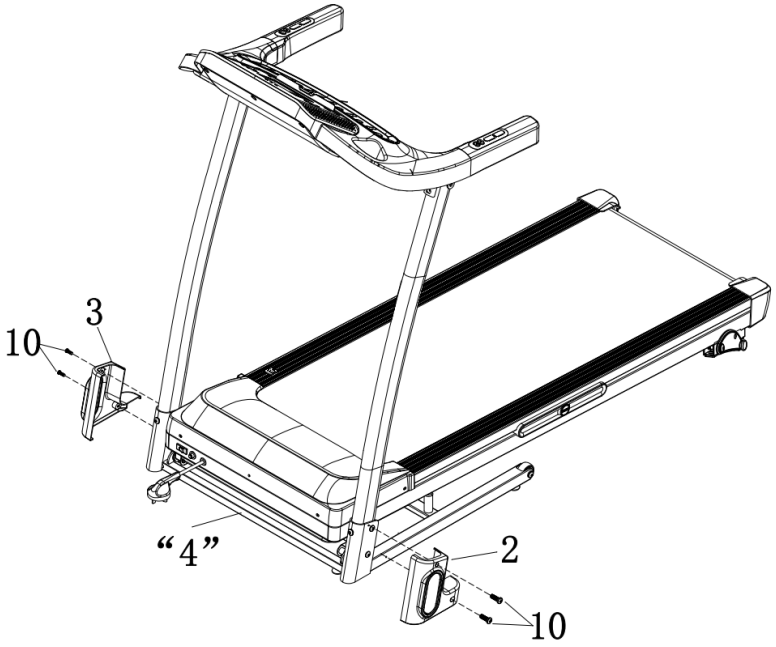
Paso 1 — Extracción y posicionamiento de la estructura

Paso 2. Eleve las columnas laterales izquierda y derecha ("2" y "3") en la dirección que indican las flechas. Fije ambos lados con los tornillos M8*50 (7) y las arandelas planas M8 (9). Posicione el panel de la consola ("1") sobre las columnas y ajústelo con los tornillos M8*16 (8) y arandelas M8 (9). Asegure la base inferior de las columnas con tornillos M8*16 (8) y sus arandelas. Corte los precintos de sujeción temporales una vez posicionado. Corrobore que todas las uniones estén firmes.



Paso 2 — Elevación y fijación de columnas

Paso 3. Presente las cubiertas plásticas protectoras izquierda (2) y derecha (3) en la base de las columnas ("4") y fíjelas mediante los tornillos autorroscantes ST4.2*15 (10).



ℹ️ **NOTA** El ensamble de los accesorios estructurales ha finalizado. ¡Verifique que toda la tornillería esté perfectamente ajustada antes de poner en marcha el equipo!

Plegado

Antes de plegar la cinta, apague el interruptor principal y desenchufe el cable de alimentación. Tome la plataforma por el extremo trasero y elévela manualmente hasta que encastre y quede asegurada por el sistema de pistón hidráulico.

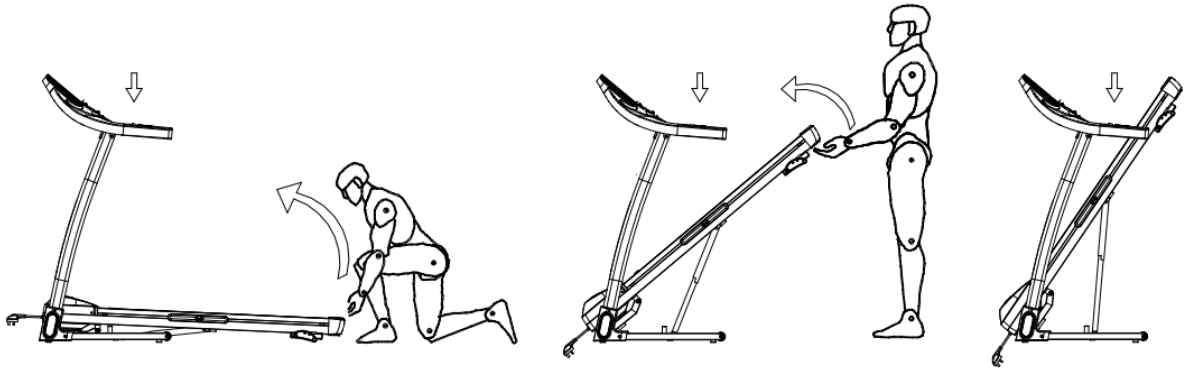
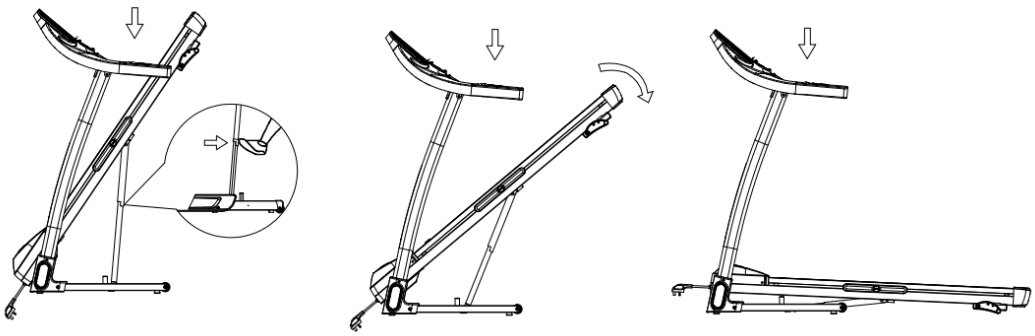


Figura — Mecanismo de plegado de la plataforma

Para bajar la plataforma, ejerza una leve presión con el pie sobre la traba del pistón hidráulico. La plataforma descenderá de forma automatizada y lenta hacia el suelo.

⚠️ **ADVERTENCIA** Asegúrese de que no haya niños ni mascotas cerca durante este proceso para evitar accidentes.



Instrucciones para Mover la Cinta de Correr

- **Traslado:** Una vez plegada la cinta, coloque un pie sobre el soporte de la base para hacer palanca y sujete firmemente los pasamanos inclinando la estructura hacia usted para trasladarla con las ruedas de transporte.
- **Almacenamiento:** Al guardarla, elija un lugar fuera del alcance de los niños para evitar que manipulen el pistón hidráulico de forma accidental.

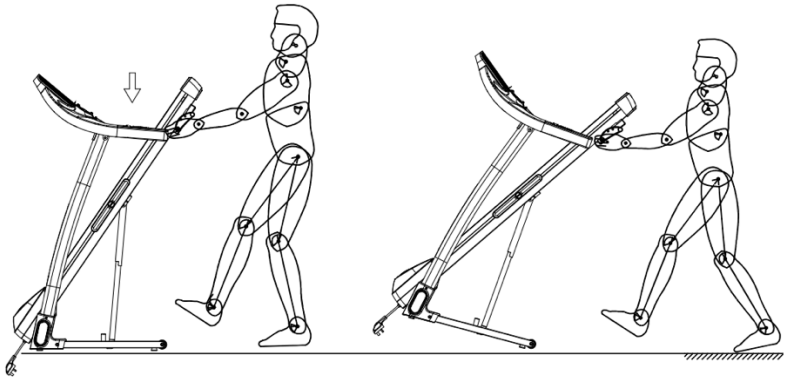
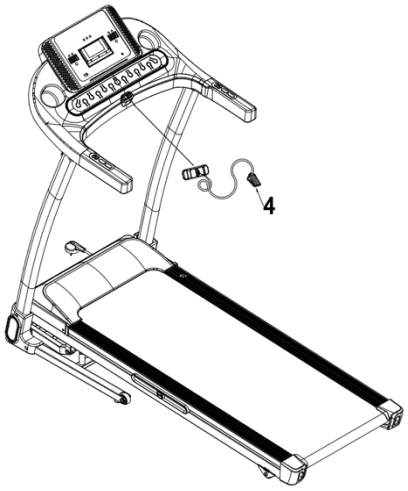


Figura — Procedimiento de traslado del equipo

Revise la guía de la consola, enchufe el cable a la red eléctrica, encienda el interruptor y coloque la llave de emergencia (4) en su ranura para habilitar las funciones del panel.



Ajuste de la Inclinación de la Cinta

Pliegue el equipo (siguiendo el paso 4). Gire el soporte de regulación de tres niveles ("6") en sentido horario, retire el perno de seguridad ("5") e insértelo en cualquiera de las posiciones deseadas según la intensidad que busque para su entrenamiento. Luego de ajustarlo en ambos lados por igual, vuelva a desplegar la cinta siguiendo el paso 5.

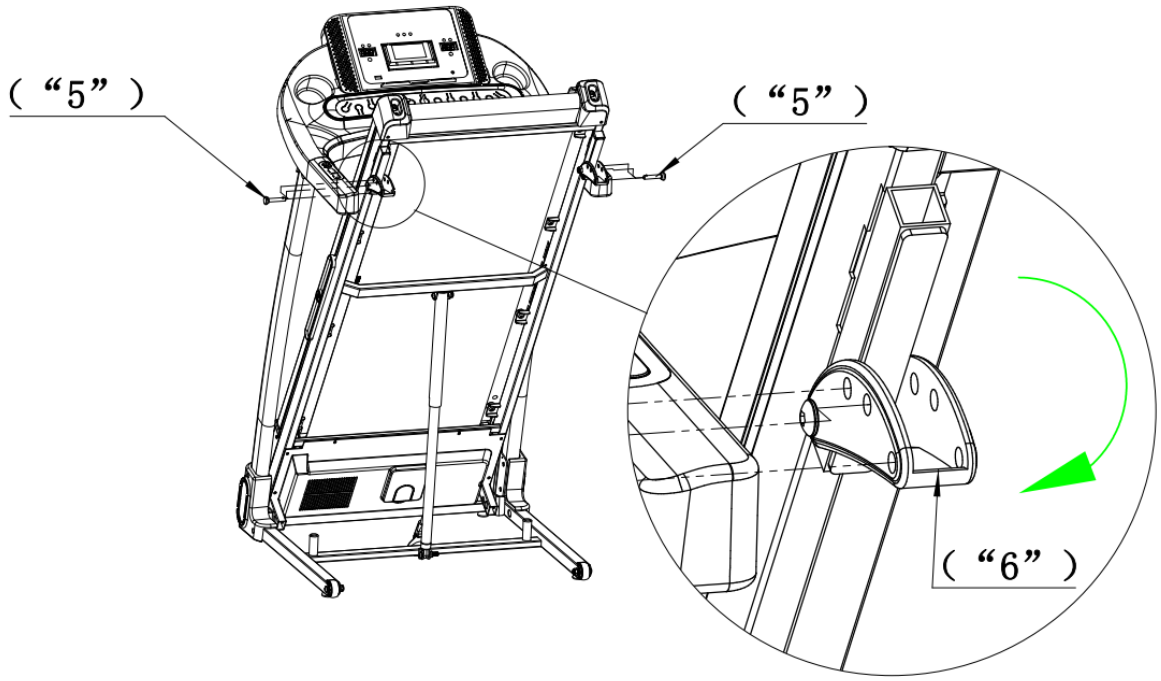


Figura — Sistema de regulación de inclinación (3 niveles)

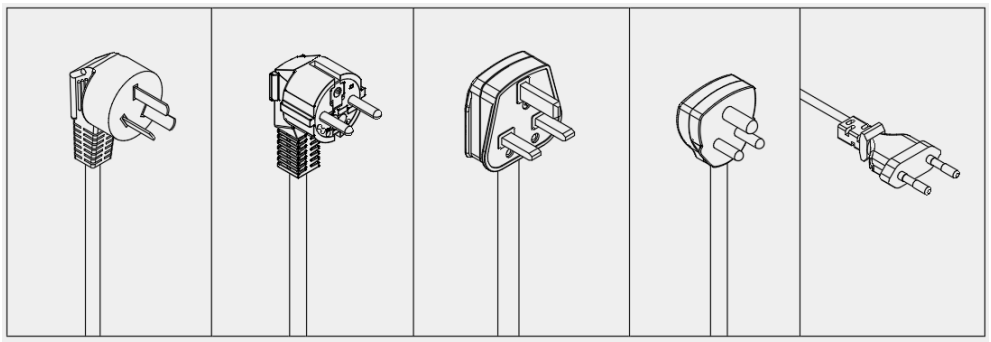
04 ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Parámetro	Medida / Rango
Dimensiones armada	1385 × 665 × 1220 mm
Potencia del motor	2650 W
Voltaje de uso	220 – 240 V
Frecuencia	50 Hz / 60 Hz
Superficie de carrera	420 × 1150 mm
Rango de velocidad	0,8 – 14 KM/H
Peso neto	36 KG
Funciones LCD	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, Ritmo cardíaco

05 **INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA**

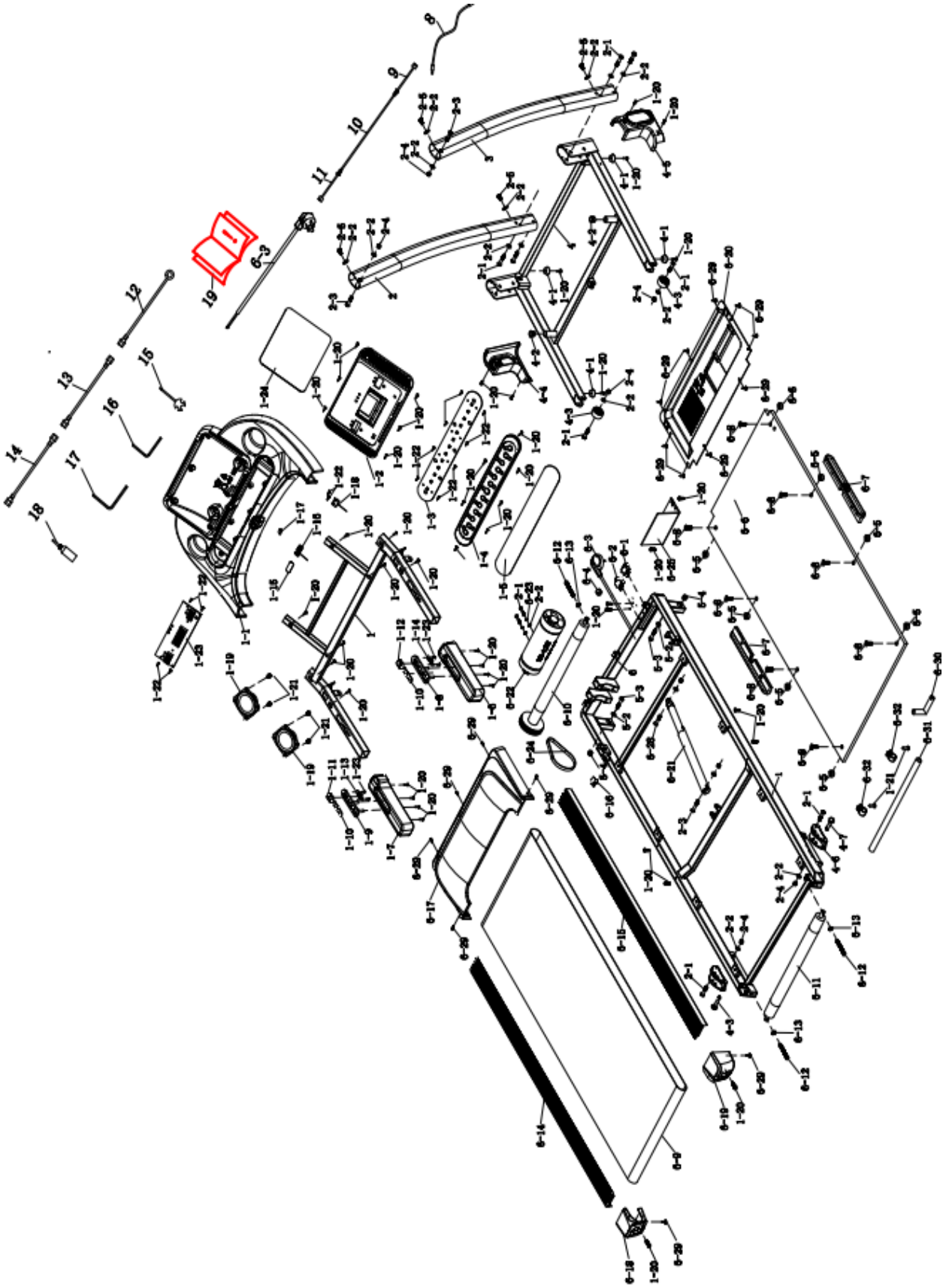
Este producto debe contar con descarga a tierra. En caso de una falla eléctrica, la tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente, reduciendo drásticamente el riesgo de descarga eléctrica. El equipo incorpora un cable con conductor de tierra y ficha homologada. Debe conectarse a un tomacorriente compatible, correctamente instalado y bajo las normas eléctricas vigentes.

PELIGRO Una conexión incorrecta del conductor de tierra puede generar riesgos de electrocución. Si tiene dudas sobre la instalación de su hogar, consulte con un electricista matriculado. No modifique el enchufe provisto con el producto. No utilice adaptadores ni fichas múltiples.



06 **DIAGRAMA DE DESGLOSE Y LISTA DE PIEZAS**

Diagrama de Desglose



Lista de Piezas

N°	Nombre de la pieza	Cant.	N°	Nombre de la pieza	Cant.
1	Panel de soporte de consola completo	1	6-1	Interruptor de encendido principal	1
1-1	Cubierta de consola	1	6-2	Protector de sobrecarga (Térmico)	1
1-2	Placa electrónica principal (Chip)	1	6-3	Cable de alimentación	1
1-3	Placa PCB de botonera de consola	1	6	Estructura de la plataforma de carrera completa	1
1-4	Teclado / Membrana de consola	1	6-4	Clip de sujeción del cable de alimentación	1
1-5	Adhesivo embellecedor de botonera	1	6-5	Amortiguadores de plataforma (Almohadillas)	8
1-6	Apoyabrazos de espuma derecho	1	6-6	Tabla de carrera (Plataforma)	1
1-7	Apoyabrazos de espuma izquierdo	1	6-7	Almohadilla decorativa del cuadro principal	2
1-8	Soporte de fijación botón apoyabrazos der.	1	6-8	Tornillo hexagonal cabeza embutida M6*25	8
1-9	Soporte de fijación botón apoyabrazos izq.	1	6-9	Banda de movimiento (Banda de correr)	1
1-10	Sensores de pulso de contacto (Hand Grip)	4	6-10	Rodillo delantero (Tambor)	1
1-11	Botón acceso rápido de inclinación	1	6-11	Rodillo trasero (Tambor)	1
1-12	Botón acceso rápido de velocidad	1	6-12	Tornillo hexagonal cabeza cilíndrica M8*45	3
1-13	Placa PCB de botones de inclinación	1	6-13	Arandela dentada de seguridad	3
1-14	Placa PCB de botones de velocidad	1	6-14	Perfil / Banda lateral de apoyo izquierda	1
1-15	Adhesivo indicador llave de emergencia	1	6-15	Perfil / Banda lateral de apoyo derecha	1
1-16	Mecanismo de llave de emergencia	1	6-16	Tapón del canal de lubricación	1
1-17	Placa ferrosa inducción llave emergencia	1	6-17	Cubierta protectora del motor	1
1-18	Sensor magnético llave de emergencia	1	6-18	Cubierta embellecedora trasera izquierda	1
1-19	Parlantes integrados	2	6-19	Cubierta embellecedora trasera derecha	1
1-20	Tornillo cruz cabeza pan ST4.2*16	47	6-20	Cubierta protectora inferior del motor	1
1-21	Tornillo cruz cabeza pan ST4.2*10	6	6-21	Pistón hidráulico de plegado (Amortiguador gas)	1
1-22	Tornillo cruz cabeza pan ST3*8	18	6-22	Motor eléctrico	1
1-23	Módulo de pantalla display LCD	1	6-23	Arandela de presión M8 (Grower)	2
1-24	Lámina protectora / Adhesivo de pantalla	1	6-24	Correa de transmisión del motor	1
2	Columna lateral izquierda	1	6-25	Placa controladora inferior (Placa de potencia)	1

2-1	Tornillo hexagonal M8*40	8	6-26	(No registrado en despiece original)	—
2-2	Arandela plana M8	19	6-27	Tornillo hexagonal M10*65	1
2-3	Tornillo hexagonal M8*45	4	6-28	Tornillo hexagonal M8*35	1
2-4	Tuerca de seguridad autofrenante M8	8	6-29	Tornillo autoperforante cruz cabeza plana 4.2*16	16
2-5	Tornillo hexagonal M8*16	4	6-30	Conector de manguera de lubricación	1
3	Columna lateral derecha	1	6-31	Conducto / Manguera de lubricación	1
4	Estructura de la base completa	1	6-32	Soporte de fijación tipo R	2
4-1	Almohadilla / Pata de apoyo de la base	4	9	Cable de comunicación superior	1
4-2	Bujes / Soportes de tubo redondo de 19	2	10	Cable de comunicación intermedio	1
4-3	Ruedas de transporte de base (Diámetro 40)	4	11	Cable de comunicación inferior	1
4-4	Cubierta embellecedora de base izquierda	1	12	Cable de descarga a tierra	1
4-5	Cubierta embellecedora de base derecha	1	13	Cable de conexión eléctrica (Negro)	1
4-6	Soporte regulación inclinación 3 niveles	2	14	Cable de conexión eléctrica (Rojo)	1
4-7	Pernos de tracción (Traba de inclinación)	2	15	Llave fija combinada 13 / 14 / 15	1
5-2	Arandela plana M10	2	16	Llave Allen S6	1
5-3	Tornillo hexagonal M10*45	2	17	Llave Allen S5	1
5-4	Tuerca M10	2	18	Lubricante de Silicona (25 ml)	1
			19	Manual de Usuario	1

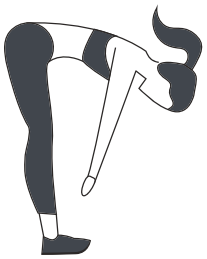
07 **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO**

■ 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:

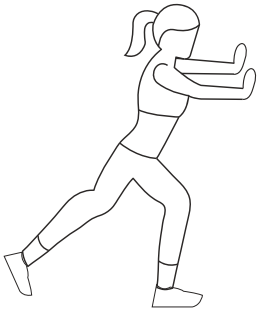


Ejercicio de cabeza

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.

08 MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA REALIZAR EJERCICIOS

Preparación y Reconocimiento

Si es mayor de 35 años, presenta alguna condición médica previa o es su primera vez realizando actividad física, consulte a un profesional de la salud antes de entrenar.

Antes de comenzar a correr, ubíquese de pie en los perfiles laterales de la cinta y familiarícese con los mandos de la consola (Inicio, Parada y ajuste de velocidad). Sosténgase de los pasamanos e inicie la marcha a una velocidad baja (entre 1,6 y 3,2 km/h). Una vez cómodo, incremente la velocidad progresivamente a 3–5 km/h. Mantenga este ritmo por 10 minutos y luego detenga el equipo paulatinamente.

Planificación del Entrenamiento

Para una sesión estándar, camine 1 kilómetro a ritmo constante y registre el tiempo empleado (entre 15 y 25 minutos). Cuando logre hacerlo con facilidad, incremente paulatinamente la velocidad o la inclinación. Una sesión continua de 30 minutos es ideal para un correcto acondicionamiento cardiovascular.

Rutinas Sugeridas

Entrenamiento de Eficiencia (15–20 minutos)

Calentamiento de 2 minutos a 4,8 km/h. Luego aumente a 5,3 y 5,8 km/h manteniendo cada velocidad 2 minutos. Incremente de a 0,3 km/h cada 2 minutos hasta notar que su respiración se acelera. Reserve los últimos 4 minutos para desacelerar progresivamente.

Rutina de Quema Calórica

Caliente 5 minutos a 4,0–4,8 km/h. Luego incremente 0,3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar un ritmo desafiante sostenible durante 45 minutos. Finalice siempre con 4 minutos de desaceleración gradual.

Frecuencia Recomendada

Se aconseja entrenar de 3 a 5 veces por semana, con sesiones de 15 a 60 minutos. Es óptimo fijar días predeterminados de entrenamiento.

Guía Referencial de Velocidades

Rango de Velocidad	Nivel / Perfil de Usuario
1,0 – 3,0 km/h	Usuarios en etapa de recuperación o baja condición física
3,0 – 4,5 km/h	Ritmo inicial para personas sedentarias
4,5 – 6,0 km/h	Caminata aeróbica a ritmo constante
6,0 – 7,5 km/h	Caminata rápida / Marcha activa
7,5 – 9,0 km/h	Trote ligero
9,0 – 12,0 km/h	Running de ritmo intermedio
12,0 – 14,0 km/h	Usuarios avanzados y entrenamiento de alta intensidad

⚠ **ADVERTENCIA** ¡Si experimenta opresión o dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aire, mareos u otros malestares, DETENGA EL EJERCICIO DE INMEDIATO! Consulte con un médico antes de reanudar cualquier actividad.

09 MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

⚠ **ADVERTENCIA** Asegúrese siempre de apagar el equipo y desenchufar el cable de alimentación antes de realizar cualquier tarea de limpieza o mantenimiento técnico.

Limpieza General

Mantener el equipo libre de polvo prolonga su vida útil. Limpie regularmente las secciones descubiertas de la plataforma a ambos lados de la banda de movimiento. Utilice calzado limpio para preservar el rozamiento entre la banda y la tabla. Limpie la superficie externa con un paño humedecido en agua y jabón neutro. No salpique líquidos sobre los componentes eléctricos.

ℹ **NOTA** Retire la cubierta plástica del motor al menos una vez al año para remover pelusas y polvo acumulado con la ayuda de una aspiradora.

Lubricación de la Banda y Plataforma

La fricción entre la banda de movimiento y la tabla es determinante para el rendimiento del motor y la durabilidad del equipo. Esta cinta cuenta con lubricación previa de fábrica; sin embargo, requiere mantenimiento periódico. Verifique la superficie deslizando la mano por debajo de la banda. Si la nota seca, lubrique con el tapón de recarga rápida.

Esquema de Lubricación Recomendado

Intensidad de Uso	Frecuencia de Lubricación
Uso ligero (menos de 3 horas semanales)	1 vez al año
Uso moderado (3 a 5 horas semanales)	Cada 6 meses
Uso intensivo (más de 5 horas semanales)	Cada 3 meses

Procedimiento: Añada el lubricante de silicona especial por el canal de carga, encienda la máquina a baja velocidad durante unos minutos para distribuir el aceite de forma uniforme antes de volver a utilizarla.

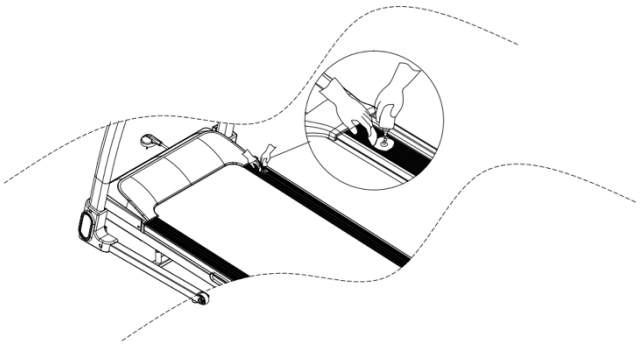


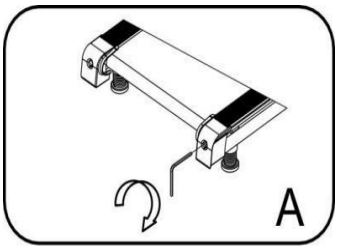
Figura — Tapón de recarga de lubricante de silicona

10 **AJUSTES DE LA CINTA**

Para mantener su cinta y prolongar su vida útil, se recomienda apagar el equipo después de 1,5 horas de uso continuo y dejar que descanse 10 minutos antes de volver a utilizarla.

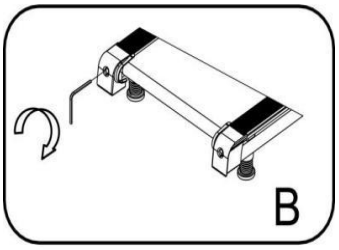
Si la cinta está demasiado floja, patinará al correr; si está demasiado tensa, puede reducir el rendimiento del motor e incrementar el desgaste del rodillo. Con la tensión adecuada, debe poder levantar manualmente ambos lados de la banda aproximadamente 50–75 mm respecto de la plataforma.

Ajuste de Centrado de la Cinta de Correr

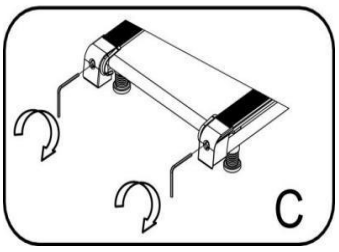


Coloque la cinta de correr eléctrica sobre una superficie plana. Hágala funcionar a una velocidad de aproximadamente 6-8 km/h y observe la desviación de la banda para caminar.

Si la banda para caminar se desvía hacia la derecha, retire la llave de seguridad, apague el interruptor de encendido y gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en sentido horario. Luego, vuelva a encender el interruptor, coloque la llave de seguridad, haga funcionar la máquina y observe la desviación. Repita los pasos anteriores hasta que la banda quede completamente centrada. (Ver Figura A).



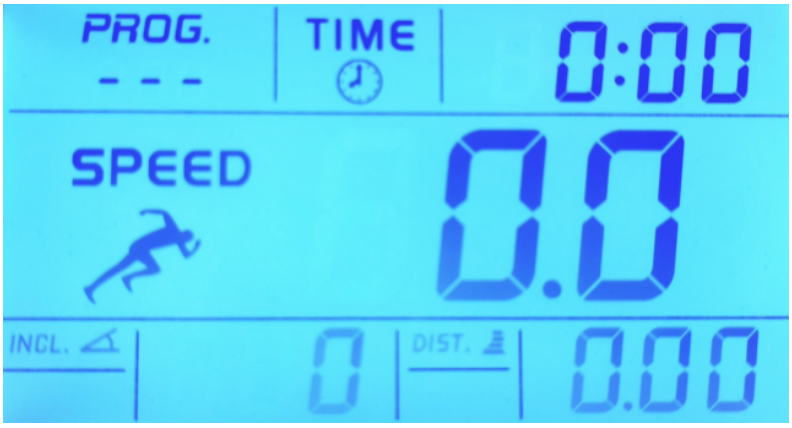
Si la banda para caminar se desvía hacia la izquierda, retire la llave de seguridad, apague el interruptor de encendido y gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario. Luego, vuelva a encender el interruptor, coloque la llave de seguridad, haga funcionar la máquina y observe la desviación. Repita los pasos anteriores hasta que la banda quede completamente centrada. (Ver Figura B).



La banda para caminar se aflojará gradualmente después de los ajustes anteriores o tras utilizar el equipo durante un período de tiempo, por lo que será necesario tensarla. Retire la llave de seguridad, apague el interruptor de encendido y gire simultáneamente los pernos de ajuste de ambos lados 1/4 de vuelta en sentido horario. A continuación, encienda el interruptor, coloque la llave de seguridad, haga funcionar la máquina y camine sobre ella para confirmar la tensión. Repita los pasos anteriores hasta que la banda para caminar quede moderadamente tensa. (Ver Figura C).

⚠ **ADVERTENCIA** No ajuste los rodillos en exceso. Esto causará daños permanentes e irreparables en los rulemanes del rodillo trasero. Para tensar, gire los tornillos 1/4 de vuelta en sentido horario por igual en ambos lados.

11 MANUAL DE FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Indicadores en Pantalla

- **PROG (Programa):** Muestra el número del programa preestablecido en uso. En modo manual indicará ---.
- **TIME (Tiempo):** Registra el tiempo transcurrido o restante de la sesión de ejercicio.
- **SPEED (Velocidad):** Indica la velocidad actual en KM/H. Al iniciar la marcha, realiza una cuenta regresiva de seguridad: 3, 2, 1.
- **CAL / DIST:** Muestra el consumo calórico estimado y los kilómetros recorridos de forma alternada cada 5 segundos.

Funciones de la Botonera



- **PROG (Programa):** Permite navegar y seleccionar entre el Modo Manual, los programas preestablecidos (P01 a P12) y la función FAT.
- **MODE (Modo):** En Standby, permite seleccionar objetivos de cuenta regresiva: Tiempo, Distancia o Calorías. Dentro de la función FAT, conmuta entre parámetros del usuario.
- **START / STOP:** Botón principal de marcha y detención. En Standby, inicia el movimiento tras cuenta regresiva de 3 segundos.
- **SPEED + / SPEED -:** Incrementa o disminuye la velocidad de a 0,1 km/h. En estado de pausa, ajusta los valores de los parámetros.
- **Accesos directos (3 / 6 / 9 KM/H):** Modifican instantáneamente la velocidad al valor indicado.

NOTA Al pulsar cualquier botón, se escuchará un sonido de aviso. Si se pulsa el botón para ajustar parámetros que superen el límite, se escuchará un aviso sonoro prolongado.

Funciones Principales

Encendido

Al conectar y encender el equipo, todas las ventanas de la consola se iluminarán durante 2 segundos y luego el sistema ingresará en modo de espera (Standby).

1. Inicio Rápido (Modo Manual)

Coloque la llave de seguridad, presione START y tras una cuenta regresiva de 3 segundos la cinta comenzará a moverse a la velocidad mínima. Ajuste velocidad con SPEED +/- e inclinación con los botones correspondientes. Para detener, presione STOP o retire la llave de seguridad.

2. Modo de Cuenta Regresiva (Objetivos)

Presione PROG para seleccionar el objetivo: Cuenta regresiva de Tiempo, Distancia o Calorías. La ventana correspondiente mostrará el valor por defecto intermitente. Ajuste el valor y presione START. Cuando el contador llegue a 0, la cinta desacelerará hasta detenerse.

3. Modo de Programas Preestablecidos

Presione PROG y elija cualquiera de los programas (P01 a P12). Establezca el tiempo total de entrenamiento. Cada programa se divide en 20 intervalos. Al finalizar todos los intervalos, la cinta se detendrá suavemente.

4. Medición del Ritmo Cardíaco (Pulso)

Sujete las placas metálicas de los apoyabrazos (Hand Grip) con ambas manos. Transcurridos ~5 segundos, la ventana PULSE reflejará sus pulsaciones por minuto. Para mayor precisión, realice la medición con la cinta detenida y mantenga el agarre al menos 30 segundos.

> **NOTA** Los datos de ritmo cardíaco son meramente orientativos para el entrenamiento físico y no deben utilizarse con fines médicos.

5. Modo de Grasa Corporal (Función FAT / BMI)

En Standby, presione PROG hasta que la pantalla muestre FAT. Presione MODE para seleccionar sucesivamente: Sexo, Edad, Altura y Peso. Use SPEED +/- para configurar cada dato. Al terminar, presione MODE una vez más; tome las placas metálicas de los apoyabrazos con ambas manos y tras ~5 segundos la pantalla mostrará su índice de grasa corporal.

Categoría de parámetro	Valor predeterminado	Rango de ajuste	Observaciones
Género (-1-)	0 (Masculino)	0 — 1	0 = Hombre / 1 = Mujer
Edad (-2-)	25 años	10 – 99 años	
Altura (-3-)	170 CM	100 – 240 CM	
Peso (-4-)	70 kg	20 – 160 kg	

Índice de Grasa Corporal (IMC)	Nivel de Obesidad
< 19	Bajo peso
19 – 26	Normal
27 – 30	Sobrepeso
> 30	Obesidad

Suspensión Automática (Ahorro de Energía)

Si el equipo se encuentra detenido sin operaciones durante 2 minutos, el sistema se reiniciará en modo de espera apagando la luz de fondo. Tras 10 minutos de inactividad, la consola apagará todos sus indicadores. Presione cualquier tecla para reactivar el panel.

Mecanismo de la Llave de Emergencia

Al removerse la llave de seguridad durante el funcionamiento, la cinta interrumpirá la marcha rápidamente y todos los datos se resetearán a cero. La ventana de velocidad mostrará OFF. Toda puesta en marcha requiere que la llave esté correctamente colocada.

Rangos de Configuración de los Parámetros de Entrenamiento

Parámetro	Rango de Visualización	Valor Modo Predet.	Valor Predet. Programa	Alcance
Velocidad	0,8 – 14 KM	—	—	0,8 – 14 KM
Inclinación	0 – 15 %			0 – 15 %
Tiempo	0:00 – 99:59	30:00	30:00	5:00 – 99:00
Distancia	0,00 – 99,9 KM	1,00 KM	—	0,5 – 99,0 KM
Calorías	0 – 999 kJ/L	50 kJ/l	—	10 – 990 kJ/L

12 TABLA DE DATOS DE PROGRAMAS INTEGRADOS

NOTA Cada programa se divide en 10 segmentos. Los valores a continuación corresponden a la Velocidad por segmento. El tiempo de cada segmento = Tiempo total configurado ÷ 10.

Prog.	Param.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
P06	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9

13 TABLA DE CÓDIGOS DE ERROR Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Código	Diagnóstico	Causa Probable y Solución
E01	Falla de comunicación entre la consola y la placa controladora.	Interrupción de señal entre la consola y el controlador inferior. Verifique que los cables internos de las columnas estén correctamente conectados, firmes y sin dobleces. Reemplace el cableado o las placas si persiste.
E02	Protección contra sobretensión en el motor.	Verifique si el voltaje de la fuente es inferior al 50% del nominal y pruebe con las especificaciones correctas. Verifique olor en el controlador y reemplácelo. Confirme que los cables del motor estén correctamente conectados.
E03	Falla en el sensor de velocidad (falta de señal óptica o magnética).	La consola no recibe señal del sensor por más de 10 segundos continuos. Revise la alineación del sensor óptico/magnético junto a la polea del motor y verifique que el cable esté conectado.
E05	Protección por sobrecorriente (consumo elevado o motor sobreexigido).	La corriente supera el límite seguro por sobrecarga o atasco mecánico en la banda. Lubrique la plataforma, limpie impurezas y reinicie. De persistir, evalúe daños en el motor o controlador.
E06	Error de autodiagnóstico de la placa controladora.	Verifique si el fusible del controlador inferior está dañado, si el cable del motor está correctamente conectado, o si el IGBT del controlador inferior está quemado. Mida con multímetro y repare o reemplace los componentes afectados.
E07	Pérdida de parámetros de configuración en el sistema.	Reemplazar la placa controladora.
E08	Memoria EEPROM dañada (falla de lectura en el chip).	Reemplazar la placa controladora.