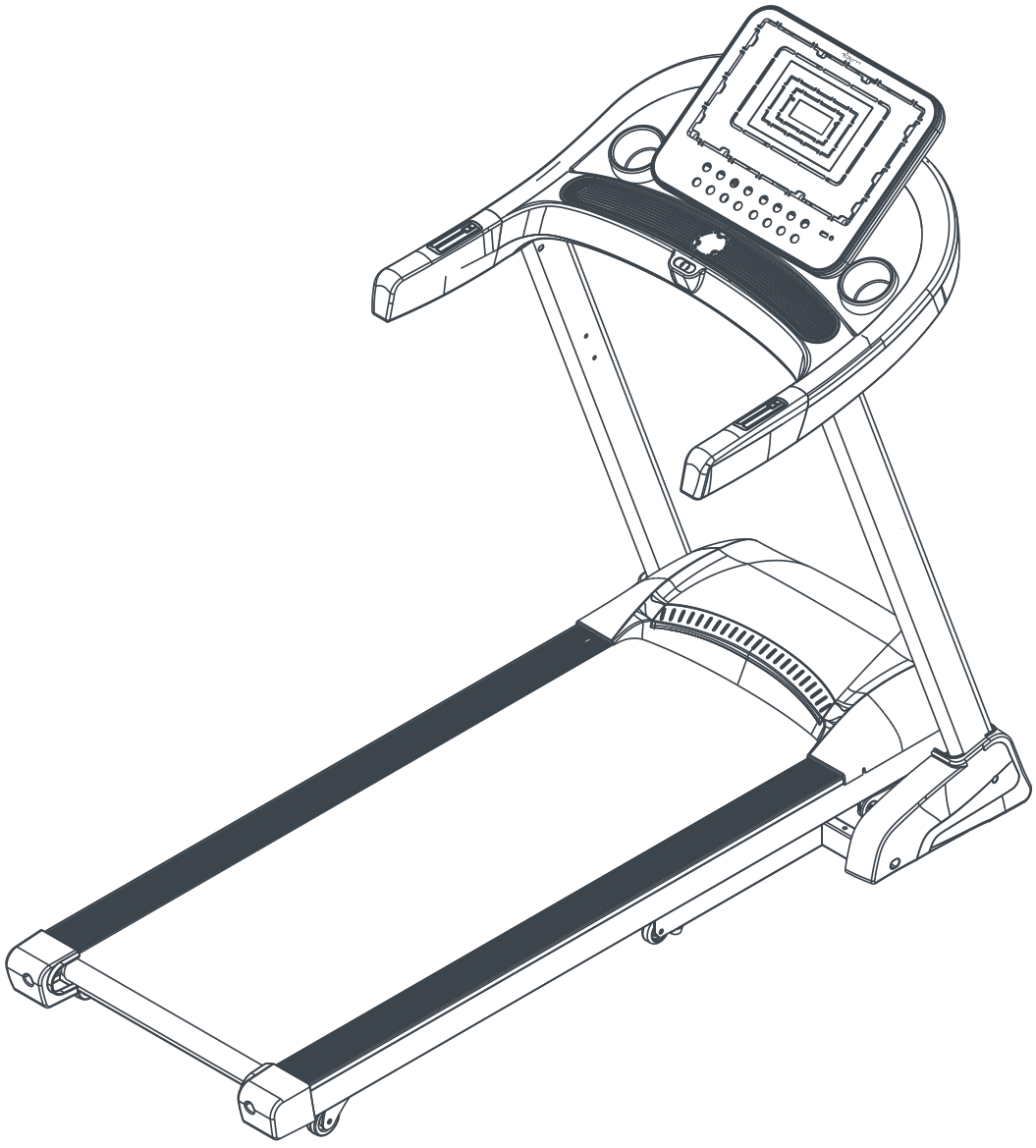
FITAGE

THUNDER PLUS



MANUAL DE USUARIO

CONTENIDO DEL MANUAL

Consejos de seguridad
Detalles del embalaje
Instrucciones de ensamblaje
Instrucciones de control electrónico
Pautas de mantenimiento
Resolución de problemas generales
Notas de ejercicio
Ejercicio de calentamiento

Antes de usar la nueva cinta de correr, lea cuidadosamente este manual de usuario.

Todas las piezas de esta máquina están fabricadas con materiales de alta calidad y, tras una rigurosa inspección y prueba, se puede garantizar la calidad del producto en la mayor medida posible. Consulte este manual para guiarse en la instalación, uso y mantenimiento correctos de esta máquina.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Esta máquina está diseñada y fabricada teniendo en cuenta muchos aspectos de seguridad. Para garantizar su seguridad, antes de operar esta máquina, asegúrese de leer todos los contenidos de este manual.

PELIGRO

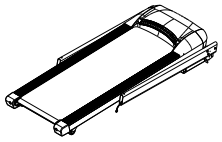
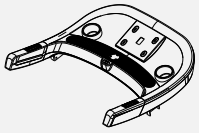
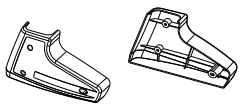
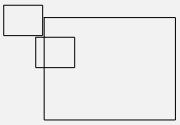
- No sostenga dispositivos de frecuencia cardíaca ni otros dispositivos inalámbricos de frecuencia cardíaca al mismo tiempo, ya que esto causará interferencias eléctricas.

ADVERTENCIA

- Antes de usar esta máquina, asegúrese de que la máquina esté completamente conectada a tierra para evitar accidentes y peligros.
- Al correr, coloque la abrazadera de la llave de seguridad (roja) en la posición adecuada de la ropa para facilitar, en caso de emergencia, retirar la llave de seguridad y detener la máquina para garantizar la seguridad.
- a. Consulte a su médico antes de hacer ejercicio. b. Use ropa deportiva adecuada para el ejercicio. c. Mantenga la habitación limpia y ordenada para evitar la adsorción electrostática en la cinta de correr, lo que podría causar fallos en el funcionamiento de la máquina.
- Este producto es para una sola persona durante el funcionamiento. No permita que niños ni mascotas jueguen cerca para evitar accidentes.
- El requisito de espaciado mínimo (es decir, distancia desde la pared y el mobiliario) no debe ser inferior a 100 CM en la parte delantera y lateral respectivamente, y 200 CM en la parte trasera.
- Si el cable de alimentación está dañado, no use esta máquina.
- Si la máquina está dañada o rota, no la use, y comuníquese inmediatamente con el distribuidor local para su mantenimiento.
- No toque ninguna pieza en movimiento con la mano, y no presione ni inserte ningún objeto en la máquina.
- Esta máquina es aplicable para uso doméstico en interiores, no para uso en exteriores ni en gimnasios.
- Coloque la máquina sobre un suelo limpio y plano, mantenga las condiciones de ventilación de la máquina en buen estado, asegúrese de que no haya objetos afilados cerca, no la use cerca de fuentes de agua ni de calor.
- Utilice los pasamanos al subir y bajar de la máquina; cuando la máquina de caminar no esté completamente estable, no se baje de la máquina. Si necesita saltar en caso de emergencia, debe desconectar la llave de seguridad: la cinta de correr se detiene inmediatamente.
- No opere la máquina cuando el usuario esté utilizando equipos de oxígeno o aerosoles cerca de la máquina.
- Para mantener el funcionamiento normal de la máquina, no instale ningún accesorio que no sea proporcionado por la fábrica.
- Todas las piezas de la máquina deben estar firmemente instaladas.
- Después de usar la cinta de correr, apague la corriente y desenchufe a tiempo.

ENSAMBLADO

COMPONENTES

Componentes	
Marco principal	
Soporte del velocímetro electrónico	
Núcleo del velocímetro electrónico	
Instrucciones	
Cubierta lateral de la columna	
Paquete de tornillos	

ACCESORIOS

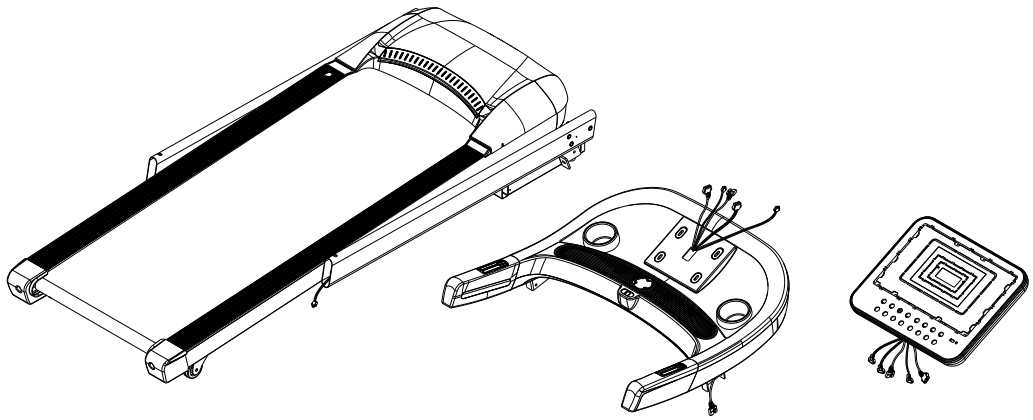
Número de serie	Componentes	Cantidad
A	Llave de seguridad	1 pieza
B	Llave Allen hexagonal de 6 mm interior	1 pieza
C	Aceite lubricante	1 botella
D	Tornillo de cabeza semirredonda con ranura cruzada M6*12	4 piezas
E	Tornillo hexagonal interior de cabeza circular M8*16	6 piezas
F	Arandela plana M8	4 piezas
G	Tornillo hexagonal interior de cabeza circular M8*40	4 piezas
H	Tornillo autorroscante de cabeza cruzada ST4*16	4 piezas
J	Destornillador Phillips	1 pieza

ENSAMBLADO

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

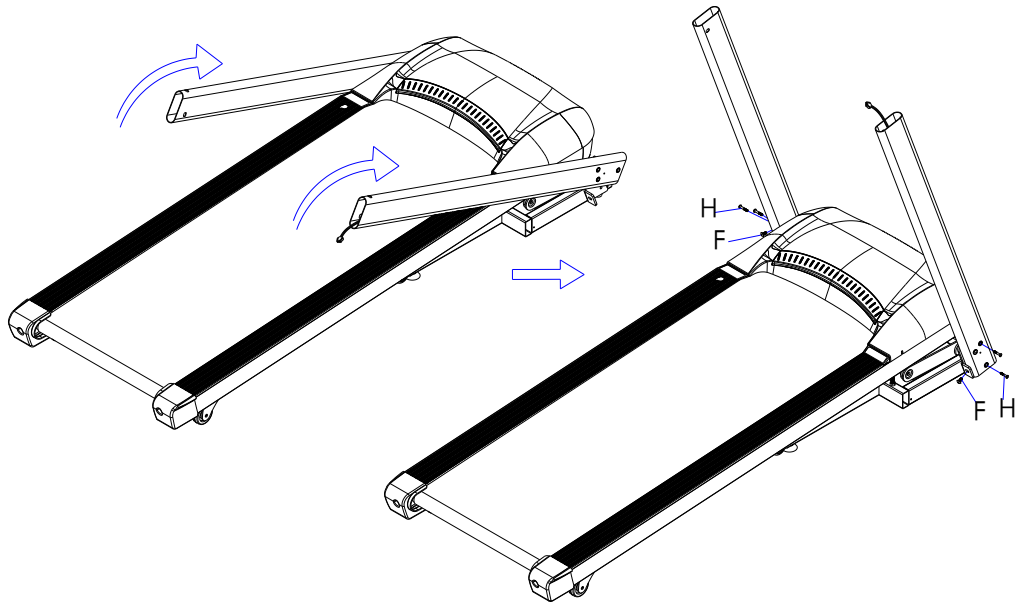
PASO 1:

■ Levante el marco principal, el soporte del velocímetro electrónico y el núcleo del velocímetro electrónico del cartón y abra los paquetes de la correa del marco.



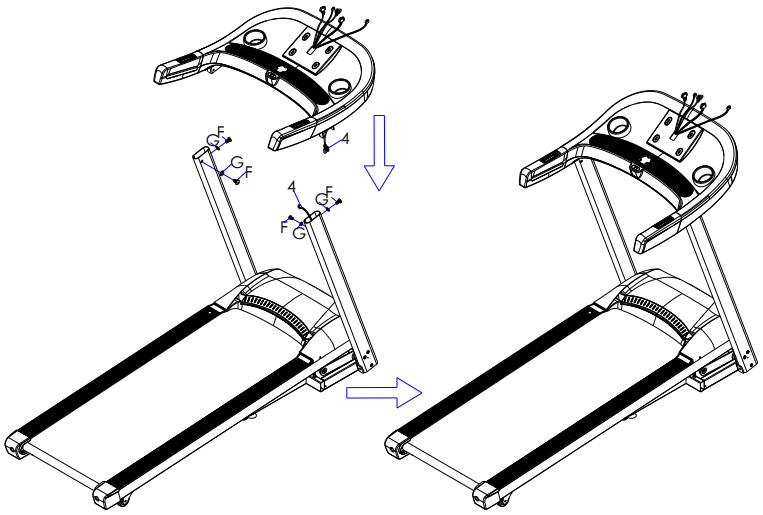
PASO 2:

■ Levante la columna en la dirección de la flecha, use el tornillo hexagonal de cabeza semicircular G#M8*40(4) y el tornillo hexagonal de cabeza semicircular E#M8*16(2), y fíjelo al marco inferior.



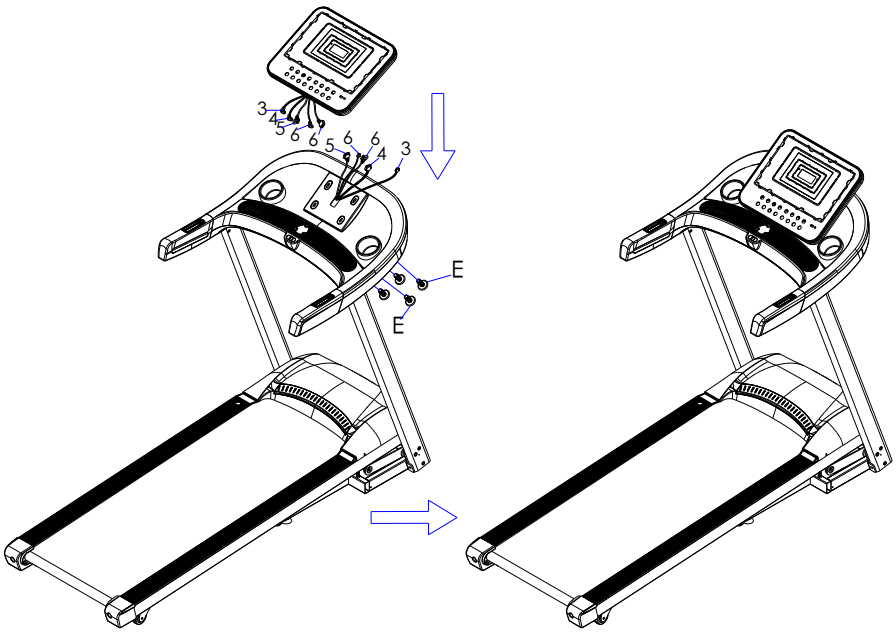
PASO 3:

■ Primero conecte los tres cables del soporte del velocímetro electrónico y los tres cables del núcleo de la columna, inserte el soporte del velocímetro electrónico en la columna según la dirección de la flecha, luego use la arandela F#M8 (4), E#M8*16(4) para fijar el soporte del velocímetro electrónico en la columna.



PASO 4:

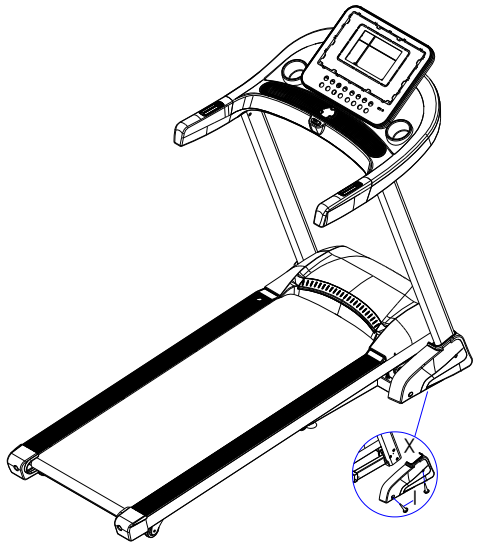
■ Conecte primero los cables de 2, 3, 4, 5 y 5 núcleos del marco electrónico con los cables de 2, 3, 4, 5 y 5 núcleos del marco electrónico, y bloquee el tornillo D#M6*12(4) en el marco electrónico y fíjelo en el marco electrónico.



ENSAMBLADO

PASO 5:

■ Luego bloquee el tornillo H#ST4*16 en la columna y el marco inferior como se muestra en H.

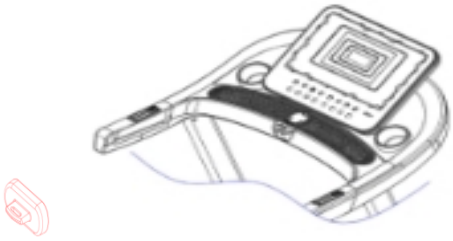


※Si la cinta de correr que adquirió es una cinta de correr multifuncional, continúe con los siguientes pasos de instalación.

PASO 6:

■ Uso del producto: en este momento el velocímetro electrónico se enciende, ¡presione el botón de inicio para que la máquina funcione!

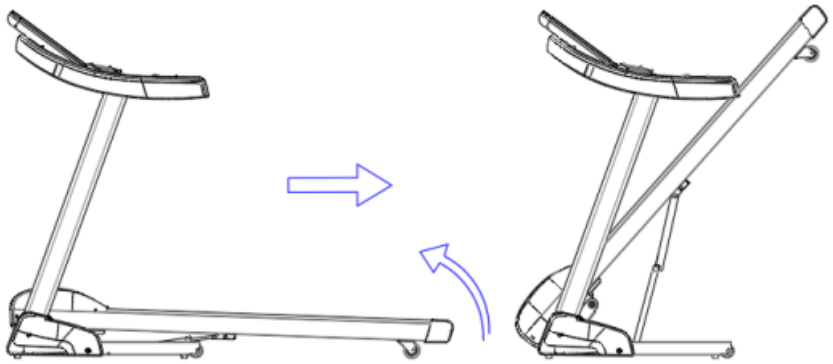
■ (Nota: la llave de seguridad debe colocarse en la posición de la etiqueta amarilla en el centro del velocímetro antes de que la cinta de correr pueda iniciarse normalmente; si la ventana del velocímetro electrónico muestra "E07", la llave de seguridad no está colocada o no está en su lugar.)



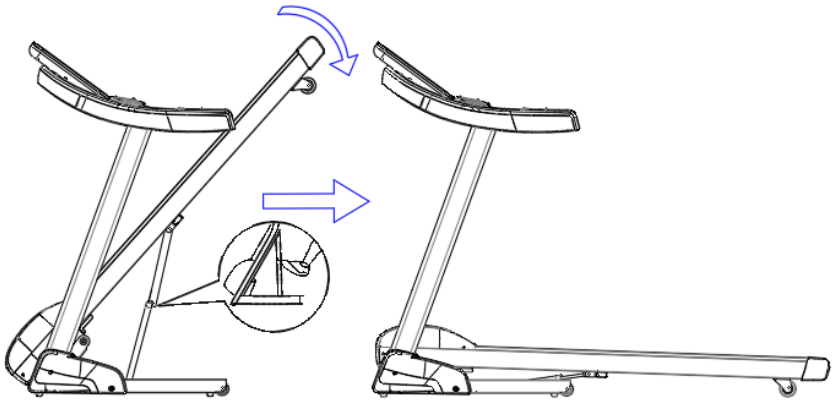
PASO 7:

■ Plegado del producto: cuando necesite transportar o no utilizar este producto durante un período prolongado, pliéguelo como se muestra a continuación: en la parte trasera de la plataforma de carrera, levante lentamente la plataforma de inicio en la dirección indicada por la flecha, hasta que el resorte de aire emita un sonido de "clic".

ENSAMBLADO



■ Despliegue del producto: con el pie, patee suavemente la posición del cilindro hidráulico de la siguiente manera para desplegar la cinta.



■ Llave de seguridad: Coloque el extremo de succión magnética en la etiqueta del velocímetro.

Función de parada de emergencia:

Después de retirar la llave de seguridad, se desconecta el suministro de energía y la parte de baja tensión mantiene el suministro de energía. La operación no está controlada por software.

Para su seguridad de uso: ¡al hacer ejercicio, asegúrese de usar la llave de seguridad!

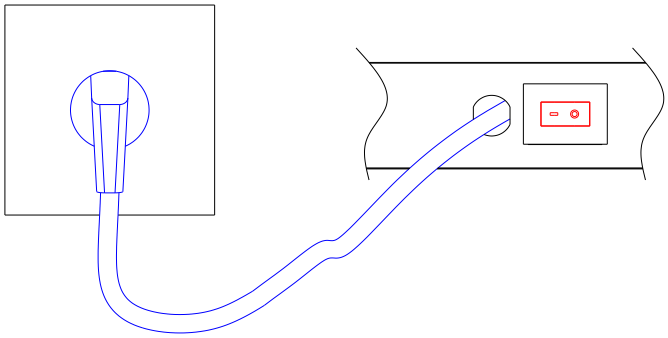
Por favor, tenga en cuenta: después de confirmar que todos los tornillos están instalados de acuerdo con los requisitos anteriores, bloquee todos los tornillos de manera uniforme y verifique que no falte ninguno antes de conectar la alimentación.

INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

USO

Inserte el enchufe de alimentación en la toma de corriente y active el interruptor (rojo) en la máquina. Ingrese al modo manual: Después de que el velocímetro electrónico muestre toda la pantalla, ingrese al modo de espera inicial, luego presione el botón de inicio para entrar al modo manual.

INTERRUPTOR DE ALIMENTACIÓN



INTRODUCCIÓN A LA LLAVE DE SEGURIDAD

La máquina solo puede funcionar cuando coloca la llave de seguridad en la posición designada. Asegúrese de que el otro extremo de la llave de seguridad esté enganchado a su ropa. De esta manera, puede retirar la llave de seguridad para una parada repentina de la máquina en condiciones peligrosas, sin resultar lesionado. Si necesita volver a usar la máquina, puede volver a colocar la llave de seguridad.

INICIO DE ARRANQUE

Se inicia normalmente después de una cuenta regresiva de 3 segundos.

NÚMERO DE PROGRAMAS

3 programas manuales, 12 programas automáticos.

FUNCIÓN DE LLAVE DE SEGURIDAD

Desenchufe la llave de seguridad y aparece inmediatamente "E7", la cinta de correr se detiene rápidamente y aparece una alarma acústica; al colocar la llave de seguridad cuando el velocímetro electrónico muestra toda la pantalla durante 2 segundos, todos los datos se ponen a cero.

FUNCIÓN DE TECLAS

6.1 Tecla de inicio, tecla de paro:

Tecla de inicio: en estado de parada de la cinta de correr, presione la tecla de inicio, la pantalla de velocidad muestra "1 km", la cinta de correr arranca. Tecla de paro: en estado de funcionamiento de la cinta de correr, presione la tecla de paro, todos los datos se borran, la cinta de correr se detiene y regresa al modo manual. El mango del manillar contiene la tecla de inicio y la tecla de paro.

6.2 Tecla PROG:

En estado de espera, presione esta tecla para alternar cíclicamente del modo manual al modo automático P1-P12; el modo manual es el modo de funcionamiento predeterminado del sistema.

6.3 Tecla MODE:

En estado de espera, presione esta tecla para seleccionar cíclicamente 3 diferentes modos de carrera invertida: modo de cuenta regresiva de tiempo, modo de cuenta regresiva de distancia, modo de cuenta regresiva de calorías; al seleccionar varios modos, puede usar la tecla de suma y resta de velocidad para establecer el valor de cuenta regresiva correspondiente, y presionar el botón "inicio" para arrancar la cinta de correr después de la configuración.

6.4 Tecla de reducción de velocidad:

Se puede usar para ajustar el valor establecido al configurar los parámetros de la cinta de correr. La cinta de correr se puede usar para ajustar la velocidad, paso/tiempo, y aumentar o disminuir automáticamente al mantener presionado durante más de 2 segundos. El manillar contiene la tecla de suma y resta de velocidad de 0.1 Km.

6.5 Botón de inclinación "+/-"

Se puede usar para ajustar el valor de configuración al establecer parámetros para la cinta de correr. Después de que arranca la cinta de correr, se puede usar para ajustar la inclinación en pasos de 1/vez, y aumentar o disminuir automáticamente y de forma continua cuando se presiona continuamente durante más de 2 segundos. El manillar contiene estas dos teclas.

6.6 Acceso directo de velocidad:

Ajuste directamente a la velocidad correspondiente KM, 3KM, 6KM, 9KM, 12KM; el panel de control de visualización presiona el acceso directo de velocidad 2.

6.7 Acceso directo de inclinación:

Ajuste directamente a la inclinación correspondiente 3, 6, 9, 12; el panel de control de visualización presiona el acceso directo de inclinación 2.

FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

7.1 Visualización de velocidad

Muestra el valor de velocidad de la carrera actual.

7.2 Visualización de tiempo

Tiempo de carrera en modo manual o cuenta regresiva en modo y programa.

7.3 Visualización de distancia

Muestra la distancia acumulada o regresiva en modo manual y en modo de programa.

7.4 Visualización de calorías

Muestra el número acumulado de calorías durante el ejercicio en modo manual y modo de programa, o la cuenta regresiva de calorías corridas en modo.

7.5 Frecuencia cardíaca

Muestra la frecuencia cardíaca en tiempo real. Los datos se muestran cuando las manos sujetan los electrodos de latidos cardíacos. Nota: Los datos son solo de referencia.

7.6 Visualización de RPM

Muestra las RPM de la cinta de correr en tiempo real.

MODOS DE PROGRAMA

8. Modo manual: presione el botón de inicio para entrar al modo manual. La cinta de correr arranca a 1 km, puede usar la tecla de ajuste de velocidad para ajustar la velocidad, la cinta de correr se detendrá cuando la velocidad se establezca a 0. Después del arranque de la cinta de correr, presione las teclas + - de inclinación para ajustar el nivel de inclinación.

9. Modo de cuenta regresiva: el modo de cuenta regresiva incluye cuenta regresiva de tiempo, distancia y calorías.

La tarjeta inicial se establece en 5:00 minutos, el rango es 5:00-99:59 minutos, paso 1 minuto.

La tarjeta inicial se establece en 50 kcal, el rango es 20-990 kcal, paso 10.

La distancia regresiva se establece a la distancia inicial, el rango de configuración es 1.0 - 99.0 km, paso 0.1.

El orden de alternancia cíclica es: manual, tiempo, distancia, calorías.

10. PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA (FAT):

Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar FAT (Programa de Calculadora de Grasa Corporal). La pantalla del equipo mostrará FAT. Presione la tecla "Mode" para seleccionar el parámetro a configurar (F1--Género, F2--Edad, F3--Altura, F4--Peso), presione las teclas "Velocidad+", "Velocidad--" para configurar estos parámetros. Después de completar la configuración, presione la "Tecla de Modo" para cambiar la pantalla a F5; sostenga el pulsómetro manual para ingresar a la prueba de masa corporal y ver si su peso y altura son proporcionales.

El Índice de Masa Corporal (FAT) es una medida de la relación entre la altura y el peso de una persona, no de las proporciones corporales. FAT es apropiado para cualquier hombre o mujer y, junto con otros indicadores de salud, proporciona una base para ajustar el peso. Idealmente, FAT debería estar entre 20 y 25; por debajo de 19 significa bajo peso, entre 25 y 29 es sobrepeso, y por encima de 30 se considera obesidad. Los rangos de parámetros son los siguientes. (Estos datos son solo de referencia y no deben tomarse como datos médicos.)

F1	Sexo	01 Masculino 02 Femenino
F2	Edad	10------99
F3	Altura	100----200
F4	Peso	20-----150
F5	FAT ≤19	Bajo peso
	FAT = (20---25)	Peso normal
	FAT = (25---29)	Sobrepeso
	FAT ≥30	Obesidad

11. COMPARTIR MÚSICA POR BLUETOOTH

Encienda el interruptor de alimentación de la cinta de correr, busque manualmente dispositivos Bluetooth (DP) con su teléfono celular, encuentre el dispositivo Bluetooth y haga clic en conectar; después de conectarse exitosamente, la música de su teléfono celular puede transmitirse al dispositivo amplificador de la cinta de correr a través de Bluetooth para su reproducción.

12. BLUETOOTH FITSHOW APP

Encienda el interruptor de alimentación de la cinta de correr, use la APP de la tienda de deportes del teléfono celular, abra el programa en la página de inicio después de hacer clic en "dispositivo de conexión"; después de conectarse exitosamente, puede usar la APP de la tienda de deportes para aprender rápidamente tutoriales de deportes y fitness.

El valor estándar de calorías es 30 kcal/km.

La aceleración es 0.1 km/S, la desaceleración es 0.1 km/S.

13. OTROS

Cuando un parámetro de cuenta regresiva finaliza la carrera, la pantalla mostrará END, y la alarma sonará durante 0.5 segundos cada 2 segundos hasta que la cinta de correr deje de alarmar cuando se detiene, y luego regresará al estado de modo manual.

Al configurar un determinado parámetro, se puede configurar de forma cíclica; por ejemplo, el rango de configuración de tiempo es 5:00-99:59; cuando se configura en 99:59, presione la tecla "+" para volver a 5:00 y poder seguir ciclando. Sumar y restar con los símbolos "+" y "-".

La cuenta regresiva de intervalo, la cuenta regresiva de calorías y la cuenta regresiva de distancia solo pueden configurarse de una en una; según la última configuración para ejecutar, configure los parámetros de la cuenta regresiva, y las demás muestran el conteo positivo.

El valor estándar de calorías es 30 kcal/km.

La aceleración es 0.1 km/S, la desaceleración es 0.1 km/S.

Función de amplificación de audio de música MP3: puede ingresarse desde el orificio de entrada de audio en el lateral.

14. OPCIÓN DE FUNCIÓN

¡Por favor, opere de acuerdo con la función del producto opcional con las siguientes instrucciones correspondientes!

Compartir música por Bluetooth (si la cinta de correr que compró tiene función de música Bluetooth, consulte esta operación)

Encienda el interruptor de alimentación de la cinta de correr, busque manualmente el dispositivo Bluetooth (DP) con su teléfono celular, encuentre el dispositivo Bluetooth y haga clic para conectar; después de la conexión exitosa, la música de su teléfono celular puede transmitirse al dispositivo amplificador de la cinta de correr a través de Bluetooth para su reproducción.

Función de música MP3 (si compró la cinta de correr con función de música MP3, consulte esta operación)

Conecte un extremo del cable espiral al puerto del teléfono celular y el otro extremo al puerto MP3, luego use el software del teléfono celular para reproducir música.

Función USB (si compró la cinta de correr con función USB, consulte esta operación)

Conecte un extremo del cable del teléfono celular a su teléfono celular e inserte el otro extremo en el puerto USB.

Función de medición de frecuencia cardíaca (si la cinta de correr que adquirió tiene función de medición de frecuencia cardíaca, consulte esta operación).

Con la cinta de correr encendida, hay una visualización de frecuencia cardíaca dentro de los 5 segundos de sujetar la tableta de latidos cardíacos; el valor inicial es la frecuencia cardíaca medida real, y el rango de visualización es: 50-200 latidos/minuto. Se necesitan unos pocos segundos de espera para el tiempo de visualización durante la prueba de latidos.

Estos datos son solo de referencia y no pueden tomarse como datos médicos.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

PAUTAS DE MANTENIMIENTO

El mantenimiento adecuado puede mantener siempre su cinta de correr en las mejores condiciones; un mantenimiento incorrecto puede dañar o acortar la vida útil de la cinta de correr.

Advertencia: ¡Asegúrese de desenchufar la cinta de correr antes de limpiar o mantener el producto!

- Quite el polvo regularmente para mantener los componentes limpios.
- Después de cada uso de la cinta de correr, limpie el instrumento y otras partes del sudor y suciedad con una toalla o paño limpio. Tenga cuidado de no salpicar agua en los componentes eléctricos y debajo de la banda de carrera.
- Coloque su cinta de correr en un entorno limpio y seco; asegúrese de que la corriente esté apagada y el enchufe desconectado.
- Para facilitar el movimiento, la cinta de correr está equipada con ruedas. Asegúrese de desconectar la alimentación y plegar el chasis antes de moverla.
- Verifique y bloquee siempre todas las partes de la cinta de correr; las partes del anillo dañadas deben reemplazarse inmediatamente.
- Para mantener mejor y prolongar la vida útil de la cinta de correr, se recomienda mantener la cinta de correr durante 10 minutos después de 30 minutos de uso continuo.
- La banda de carrera ha sido ajustada cuando sale de la fábrica, pero después del uso, la banda de carrera se estirará y se desviará de la posición central, causando daños en la tira de fricción lateral y la cubierta trasera. La banda de carrera se fuerza a estirarse durante el uso. Después de un período de tiempo, si está usando la cinta de correr, puede ajustar la tensión de la banda de carrera para mejorar.

A. AJUSTE DE ELASTICIDAD DE LA BANDA DE CARRERA

Si la banda de carrera está demasiado floja, inserte la llave hexagonal proporcionada en el orificio de ajuste del pie izquierdo de la cinta de correr, gire 1/4 de vuelta en sentido horario, luego gire 1/4 de vuelta en sentido horario hacia el pie derecho. Esto puede tensar la banda de carrera y la banda de carrera no se desviará del punto central. Si la banda de carrera está demasiado tensa, ajuste en sentido antihorario sincronizando el lado izquierdo y derecho.

Nota: la banda de carrera no puede ajustarse demasiado tensa. Esto romperá la banda de carrera, aumentará la presión del rodillo delantero/trasero, dañará el rodamiento del rodillo, producirá sonidos anormales u otros problemas; basta con ajustar la banda de carrera hasta que no patine para que sea el ajuste más apropiado.

B. AJUSTE DE ALINEACIÓN DE LA BANDA DE CARRERA

Cuando usa la cinta de correr, la presión sobre la banda de carrera es desequilibrada porque los dos pies no son iguales al correr, lo que resulta en que la banda de carrera se desvíe del centro. Esta desviación es normal, y cuando nadie corre sobre la banda de carrera, regresa automáticamente al centro. Si no puede volver al centro, debe hacer que vuelva al centro.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Ejecute la cinta de correr sin carga, velocidad al sexto nivel, observe la distancia de la banda de carrera a las barras laterales izquierda y derecha:

- Si se desvía hacia la izquierda, use una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario;
- Si se desvía hacia la derecha, use una llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en sentido horario;
- Si la banda de carrera aún no está en el centro, repita la acción anterior hasta ajustarla al centro.

Después de ajustar la carrera al centro, ajuste la velocidad al sexto nivel y observe la desviación de la banda de carrera y la carrera suave. Si hay alguna desviación, repita los pasos de ajuste.

¡Advertencia! ¡No apriete demasiado el rodillo! ¡Esto causará daños permanentes al rodamiento!

1. ACEITE LUBRICANTE

La cinta de correr está lubricada cuando sale de la fábrica, pero se prueba frecuentemente para verificar la lubricidad, lo que ayuda a la cinta de correr a mantenerse en su mejor uso. La cinta de correr debe lubricarse después de un año u 100 horas de funcionamiento.

Después de 30 horas o 30 días de uso, en estado estático de la cinta de correr, levante la banda de carrera desde el lateral para tocar la superficie de la plataforma lo más posible; si siente el aceite lubricante, no necesita agregar aceite lubricante. Si toca la superficie con una fuerte sensación de sequedad, siga las siguientes instrucciones para agregar combustible. (Use lubricantes sin aceite.)

Cómo agregar aceite lubricante: por favor, siga el siguiente procedimiento de operación: abra la cubierta decorativa del orificio de reabastecimiento del lado delantero izquierdo de la barra lateral, corte la botella de aceite lubricante con tijeras o un cuchillo de acuerdo con el tamaño del dibujo, luego presione el ícono inferior para recargar. Preste atención a insertar la varilla en el tubo de aceite sobre la plataforma.

INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS GENERALES

1. CÓDIGO DE ERROR DE LA PANTALLA ELECTRÓNICA Y EXCLUSIÓN

Código de falla	Descripción del fallo	Manejo de la falla
E01	Comunicación anormal: comunicación anormal entre la unidad de alimentación y el velocímetro electrónico al encender y apagar.	El control inferior entra en estado de fallo al apagarse. No se puede iniciar la operación. El velocímetro electrónico muestra el código de fallo y el zumbador suena 3 veces. Posibles causas: comunicación bloqueada entre el control electrónico y el velocímetro electrónico; verifique la línea de comunicación de cada sección desde el velocímetro electrónico hasta el control inferior, asegurándose de que cada núcleo esté completamente insertado. Verifique que la conexión entre el velocímetro electrónico y el controlador no esté dañada y reemplace la conexión.
E02	Indica que el controlador no detectó el voltaje por encima del motor.	Verifique que el cable del motor esté firmemente conectado al terminal de control.
E03	Verifique que el cable del motor esté firmemente conectado al terminal de control.	La máquina se detiene y entra en estado de fallo, el zumbador del velocímetro electrónico suena 9 veces, al mismo tiempo muestra el código de fallo. Mantiene el estado de fallo aproximadamente 10 segundos antes de entrar en estado de espera, puede reiniciarse. Posible causa: no se detectó señal del sensor de velocidad durante 3 segundos; verifique si el conector del sensor no está enchufado o está dañado; enchúfelo o reemplace el sensor.
E5	Protección contra explosión: voltaje de suministro anormal o motor anormal, etc., que resulta en daños al circuito del motor impulsor.	Posibles causas: compruebe si el voltaje de suministro es inferior al 50% del voltaje normal; use la especificación de voltaje correcta para volver a probar; verifique si el controlador tiene olor y reemplácelo; verifique si el cable del motor está conectado.
E6	Protección contra sobrecorriente: en estado de funcionamiento, la corriente del motor de CC se detecta continuamente durante más de 5 segundos.	Se detiene y entra en estado de fallo; el zumbador suena 9 veces. Mantiene el estado de fallo aproximadamente 10 segundos antes de entrar en estado de espera; puede reiniciarse. Posibles causas: carga sobre el nivel nominal; o una parte de la cinta de correr está atascada, lo que hace que el motor no pueda girar.
E07	Indica que el velocímetro electrónico no detecta una señal de llave de seguridad.	El magnetrón está dañado, la posición de instalación del magnetrón es correcta, el magnetrón está colocado.

2. PREGUNTAS FRECUENTES Y MÉTODOS DE EXCLUSIÓN

1. Algunas o todas las teclas no funcionan

- Abra la carcasa superior del velocímetro electrónico y pruebe si las teclas funcionan normalmente;
- Verifique o reemplace las placas del velocímetro electrónico;
- Compruebe si el botón puede usarse normalmente después de volver a energizar.

2. Pantalla electrónica

Pautas de exclusión:

- Verifique que el voltaje de entrada esté dentro del rango permitido;
- Verifique que el interruptor en la máquina de carrera esté encendido;
- Verifique que el fusible en el enchufe de corriente no esté fundido. Si está fundido, reemplácelo con un fusible de repuesto;
- Verifique el controlador para ver si los indicadores LED están encendidos;
- Verifique las líneas de conexión;
- Inspeccione o reemplace las placas del velocímetro electrónico;
- Verifique o reemplace la placa de circuito del control inferior.

3. Otros problemas y exclusiones

a. La cinta de correr no puede arrancar

Verifique que el enchufe de alimentación esté enchufado, el interruptor de alimentación esté encendido y el interruptor de seguridad esté removido.

b. Deslizamiento de la banda de carrera

Consulte las instrucciones y ajuste la banda de carrera.

c. Banda de carrera

Consulte las instrucciones y ajuste la banda de carrera al centro.

d. Ruido de operación

Verifique que los tornillos de la máquina estén flojos y que la banda de carrera necesite aceite lubricante.

CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

■ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de deportes o entrenamiento; siga el consejo y la orientación de su médico.

■ Establezca metas de ejercicio después de consultar a su médico para asegurarse de que el plan sea realista y comience el plan de entrenamiento con calma.

■ Puede agregar algunos ejercicios aeróbicos a su plan de ejercicios, como caminar, trotar, nadar, bailar o andar en bicicleta. Siempre controle su pulso. Si no tiene un monitor electrónico de latidos cardíacos, pregúntele a su médico cómo medir su pulso manualmente desde su muñeca o cuello. Además, debe establecer la frecuencia cardíaca objetivo en función de la condición física anual y el buen estado físico.

■ Beba mucha agua durante el ejercicio. Debe reponer el agua perdida por el ejercicio excesivo para prevenir la deshidratación. Evite beber grandes cantidades de agua helada o bebidas; beba agua o bebidas a temperatura ambiente.

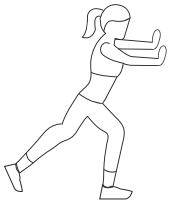
CALENTAMIENTO

Ejercicio de calentamiento y enfriamiento: Un programa de ejercicio exitoso debe incluir calentamiento, ejercicio aeróbico y ejercicio de enfriamiento. Haga ejercicio al menos dos a tres veces por semana, descanse un día entre ejercicios; unos meses más tarde, puede aumentar el número de ejercicios a jueves a cinco días. El calentamiento es una parte muy importante de su ejercicio de fitness. Caliente su cuerpo antes de cada ejercicio. El calentamiento moderado puede preparar su cuerpo para el siguiente ejercicio más intenso, porque el calentamiento puede ayudar a calentar y estirar sus músculos, mejorar la circulación sanguínea, su pulso y enviar más oxígeno a sus músculos. Después del ejercicio aeróbico, el calentamiento repetido también puede reducir el dolor muscular. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO



1. **Estiramiento hacia abajo:** Doble ligeramente las rodillas, doble su cuerpo lentamente hacia adelante, relaje su espalda y hombros, y toque sus pies tanto como sea posible. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.



2. **Estiramiento:** Siéntese sobre un cojín limpio, estire una pierna y luego cierre la otra pierna hacia el interior de la pierna estirada, y toque sus pies con las manos. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita tres veces con cada pierna.

3. **Extensión de pierna y tendón del talón:** Sostenga la pared o párese con ambas manos, un pie detrás, mantenga la pierna trasera recta, talón al suelo, inclínese hacia la pared. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.



4. **Cuádriceps:** Mantenga el equilibrio con la mano izquierda sobre la pared o mesa, luego extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y jálelo lentamente hacia la cadera hasta sentir que los músculos en la parte frontal de sus muslos están tensos. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita con cada pierna.



5. **Extensión del músculo sartorio** (músculo interno del muslo): Las plantas de los pies estaban opuestas, las rodillas sentadas hacia afuera, y ambas manos agarraban los pies y jalaban en dirección a la ingle. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.