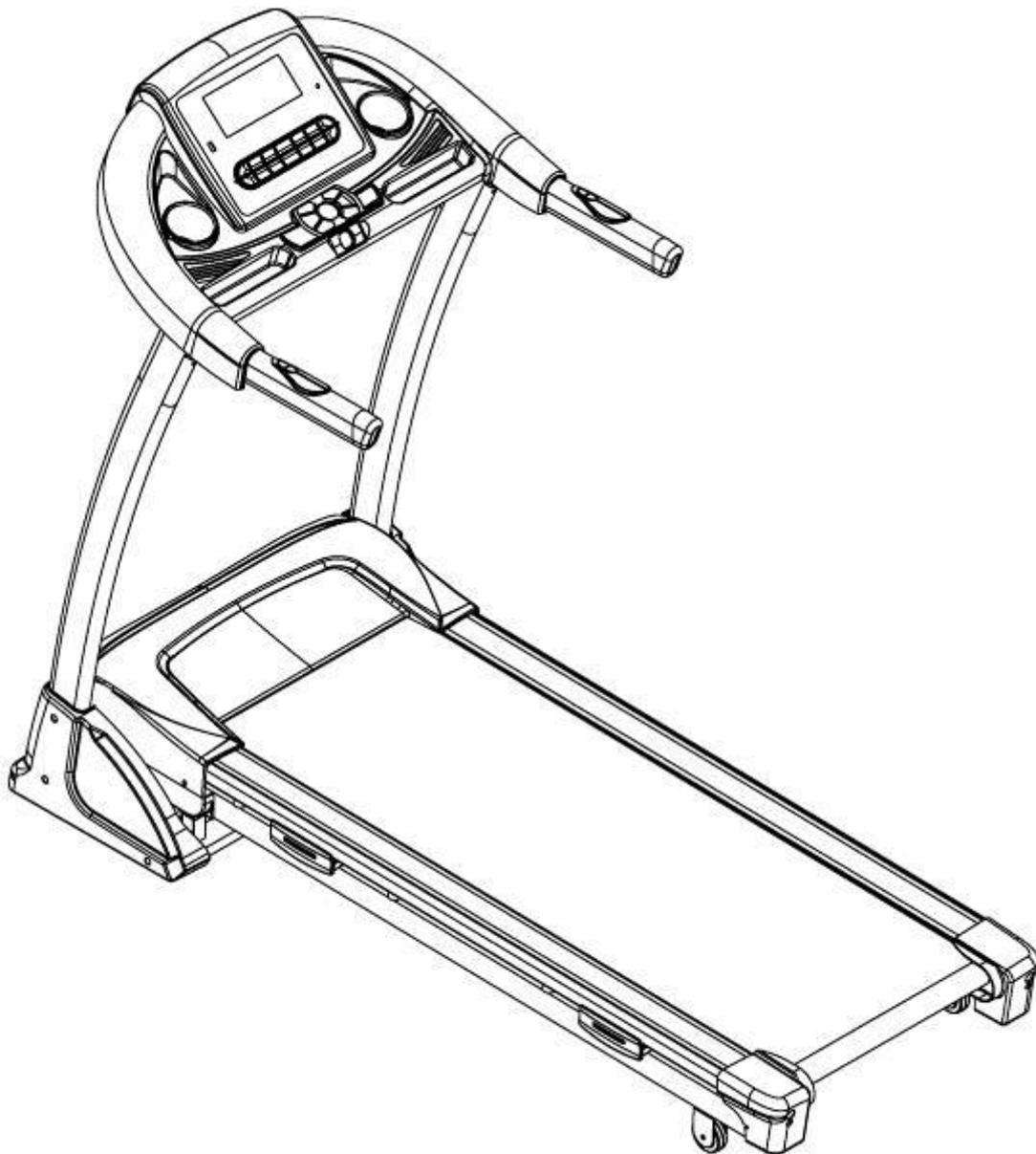


Cinta Caminadora Motorizada

Manual de Instrucciones



Consejo especial:

- 1. Antes de la instalación y operación, por favor lea este manual de manejo.**
- 2. Por favor, guarde este manual para futuras referencias.**
- 3. El producto puede variar ligeramente del artículo debido a las actualizaciones de modelo**

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA - Lea todas las instrucciones antes de usar esta caminadora. Es importante que su cinta de correr reciba un mantenimiento regular para prolongar su vida útil. Si usted no mantiene regularmente su cinta de correr puede anular la garantía.

PELIGRO– Para reducir el riesgo de descarga eléctrica desconecte la cinta de correr de la toma eléctrica antes de que el trabajo de servicio de limpieza.

NO USE UN ALARGUE: NO INTENTE DESHABILITAR LA CONEXION A TIERRA. AL UTILIZAR ADAPTADORES O MODIFICAR DE CUALQUIER MANERA EL CABLE PROVISTO POR EL FABRICANTE.

- 1) Instalar la máquina para correr sobre una superficie plana y nivelada con el acceso adecuado a una conexión eléctrica a tierra.
- 2) No utilice la cinta de correr en alfombras acolchadas felpa o pelusa. Esto puede derivar en daños tanto para la alfombra como para la caminadora.
- 3) No bloquee la parte trasera del equipo. Proporcionar un espacio mínimo de 1 metro entre la parte posterior de la caminadora y cualquier objeto fijo.
- 4) Coloque la unidad sobre una superficie sólida y nivelada cuando está en uso.
- 5) Nunca permita que los niños sobre o cerca de la caminadora.
- 6) Cuando se ejercita, asegúrese de que el clip de plástico se sujete en su ropa. Es por su seguridad, en caso de que caiga o tropiece hacia atrás en la cinta.
- 7) Mantener las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- 8) Nunca haga funcionar la caminadora si tiene el cable o el enchufe dañado.
- 9) Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- 10) No haga funcionar donde se están usando productos en aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Las chispas del motor pueden encenderse un ambiente altamente inflamable.
- 11) Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en las aberturas.
- 12) Este equipo está diseñado para uso hogareño.
- 13) Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco en general.
- 14) Use los pasamanos siempre; que son para su seguridad.
- 15) Use calzado adecuado. Los tacones altos, zapatos de vestir, sandalias o pies descalzos no son adecuados para su uso en la caminadora. Se recomienda llevar calzado deportivo de calidad para evitar el cansancio de las piernas.
- 16) Temperatura recomendada: 5 a 40 grados

Retire la llave de seguridad después de su uso para evitar la operación no autorizada del equipo.

INFORMACION ELECTRICA IMPORTANTE

Esta cinta motorizada está diseñada para operar en una red eléctrica de corriente alterna de 220 V 50 Hz.

- 1) NUNCA operar la caminadora con fuentes de alimentación de generador o de UPS.
- 2) NUNCA retire las cubierta sin desconectar primero la alimentación de CA.
- 3) NUNCA exponga esta caminadora a la lluvia o la humedad.
- 4) Esta cinta no está diseñado para su uso al aire libre, cerca de una piscina, o en cualquier otro ambiente de alta humedad.

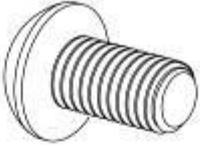
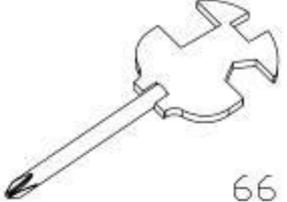
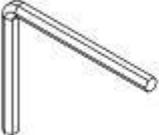
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE OPERACION

- 1) Inserte el enchufe directamente en la toma de corriente.
- 2) Asegúrese de leer todo el manual antes de operar la máquina.
- 3) Entender que los cambios en la velocidad y la inclinación no se presentan inmediatamente. Ajuste la velocidad deseada en la consola del ordenador y suelte la tecla de ajuste. El ordenador obedecer el mandato de forma gradual.
- 4) Tenga cuidado durante su participación en otras actividades mientras camina en la caminadora; como ver la televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio o se aparte del centro de la banda; lo que puede provocar lesiones graves.
- 5) Con el fin de evitar la pérdida de equilibrio y de sufrir lesiones inesperadas, NUNCA montar o desmontar la máquina para correr mientras la cinta está en movimiento. Esta unidad se inicia con una velocidad muy baja. Pararse sobre la banda durante la aceleración lenta es recomendable después de haber aprendido a operar esta máquina.
- 6) Siempre aferrarse a la barandilla mientras hace los cambios de control.
- 7) Una llave de seguridad se proporciona con esta máquina. Retire la llave de seguridad se detendrá la banda para caminar de inmediato; la cinta se apagará automáticamente. Inserte la llave de seguridad se restablecerá la pantalla.
- 8) No use presión excesiva sobre las teclas de control de la consola. Se encuentran precisión para funcionar correctamente con poca presión de los dedos.
- 9) Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con física reducida, sensoriales o mentales, o la falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones relativas al uso del aparato por una persona responsable de su seguridad, los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
- 10) Por favor, consulte a su médico antes de ejecutar en un primer momento, si usted tiene una de las siguientes enfermedades:
Cardiopatía, hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias, tabaquismo, y otras enfermedades crónicas.
Si usted tiene más de 35 años de edad y más pesado que el peso común.
Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- 11) Por favor, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico cuando se siente mareado, hartazgo, dolor de tórax u otros síntomas.
- 12) Por favor, beber agua adecuada después de ejercitar en nuestra cinta de correr durante más de 20 minutos.

Advertencia: Ahora aquí sugerimos que usted debe consultar con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, No nos hacemos responsables de cualquier problema o perjuicio su usted no sigue nuestra especificación. La cinta de correr deberá ser montada cuidadosamente y el motor debe estar cubierto, a continuación, conectarse a la alimentación.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Cuando abra la caja se encontrará con las siguientes partes:

 1	 95	 70	 66
 65	 86	 23	 24
 36			

Listado de Partes:

NO.	Descripción	Especificación	Nos.	NO.	Descripción	Especificación	Nos.
1	Estructura principal		1	23	Cubierta de tubo izquierdo		1
95	Arandela de seguridad	8	10	24	Cubierta de tubo derecho		1
70	Perno	M8*15	10	36	Porta botella		2
65	Llave Allen #5	5MM	1	86	Perno	M5*12	6
66	Llave con destornillador	S=13,14,15	1				

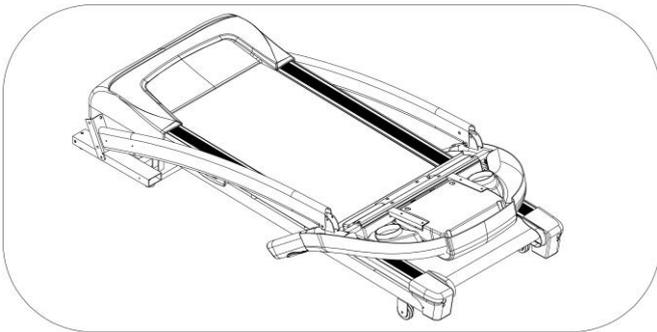
HERRAMIENTAS DE FIJACIÓN:

LLAVE ALLEN #5 5mm, 1 unidad.

LLAVE CON DESTORNILLADOR #13, 14, 15 1pcs

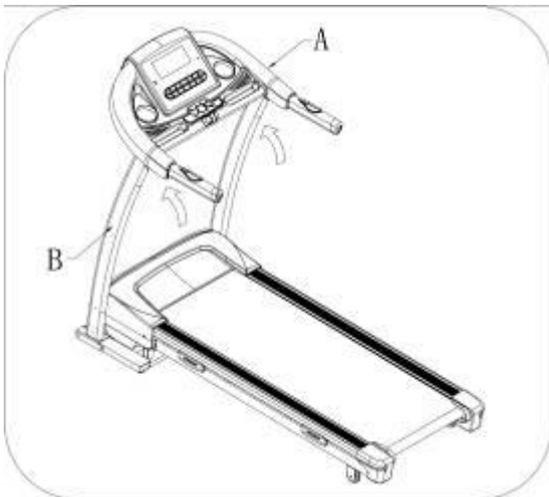
Aviso: No conecte a la alimentación antes de completar el montaje.

ENSAMBLADO PASO 1:



Abra la caja, quite las piezas de arriba, coloque la estructura principal en el suelo.

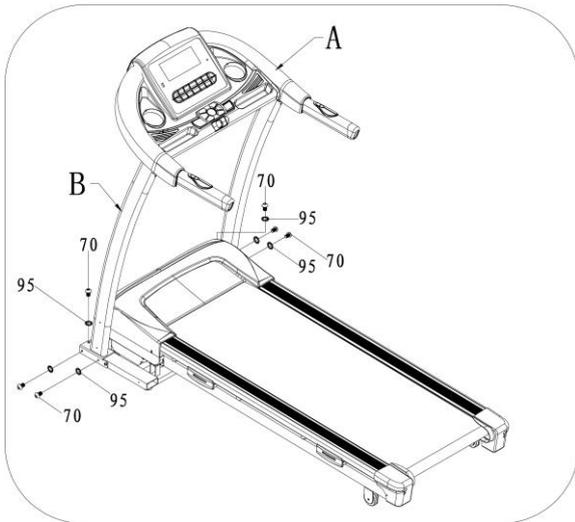
ENSAMBLADO PASO 2:



Levante la consola (A) y el tubo vertical (B) hacia la dirección de la flecha.

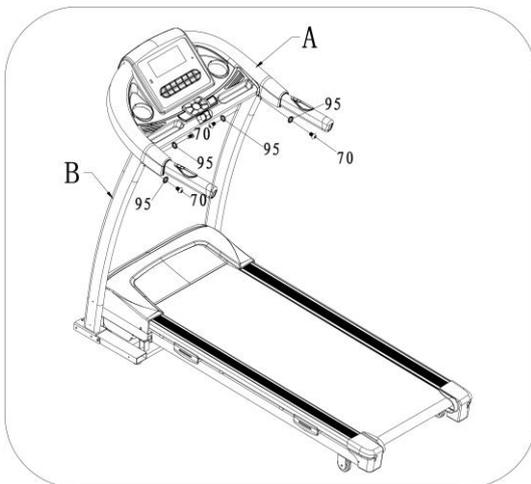
Aviso: Cuando los levante, asegúrese de no apretar los cables dentro del tubo vertical; Mantenga el tacto en posición vertical y la computadora con la mano para evitar que se caiga.

ENSAMBLADO PASO 3:



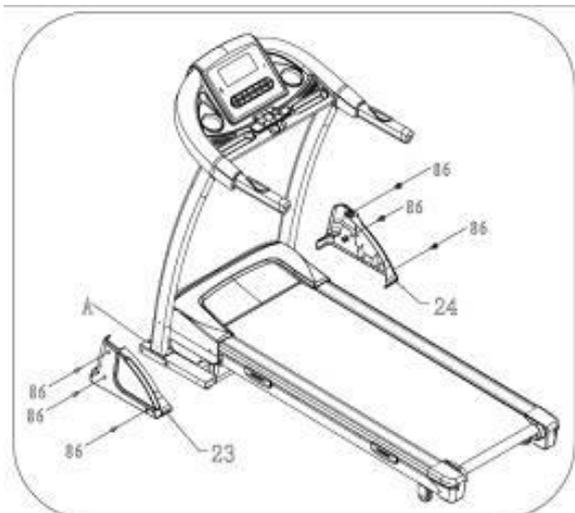
Utilice la llave Allen de 5 # (65) y el perno M8 * 15 (70) y la arandela de seguridad (95), fije el tubo vertical (B) en la ESTRUCTURA PRINCIPAL.

ENSAMBLADO PASO 4:



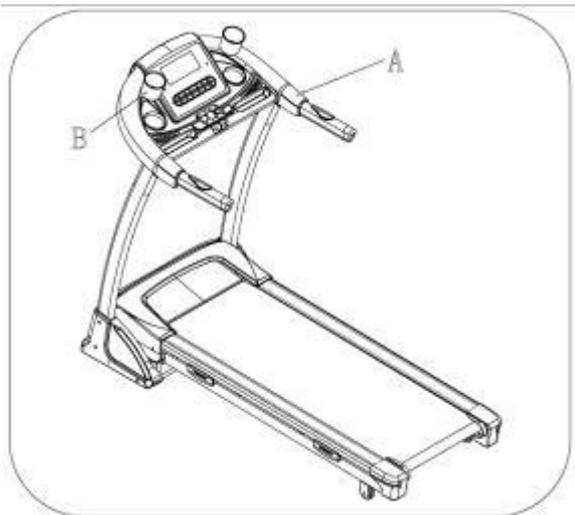
Utilice la llave Allen de 5 # (65) y el perno M8 * 15 (70) y la arandela de seguridad (95), fije la computadora (A) en el tubo vertical izquierdo y derecho (B).

ENSAMBLADO PASO 5:

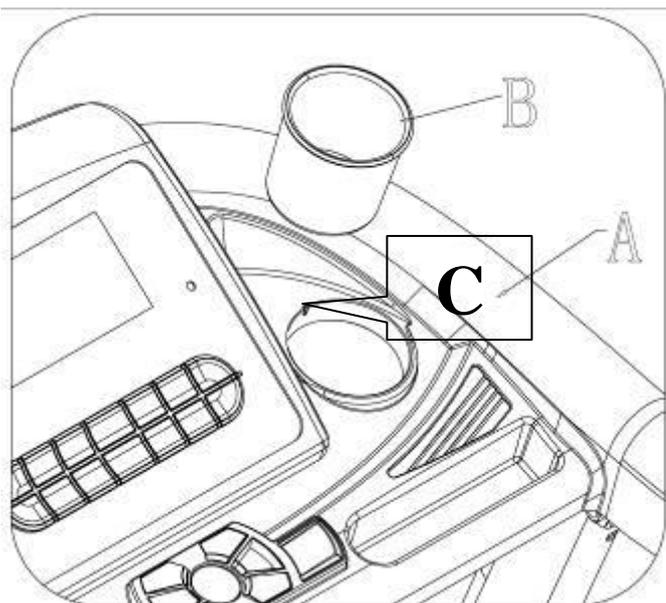


Fije las cubiertas del tubo izquierdo y derecho (23, 24) al bastidor usando la llave con el destornillador (66) y el perno M5 * 12 (86).

ENSAMBLADO PASO 6:



Ponga el porta botella (B) en la ranura de la bandeja de la consola (A).

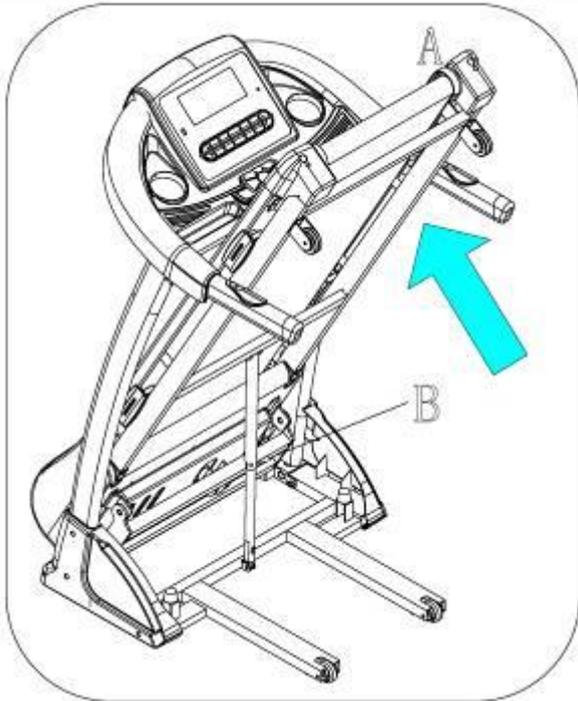


Aviso: Por favor inserte el porta botella del lado de la ranura junto con la abertura C.

ATENCIÓN: Asegúrese de que la máquina esté completamente ensamblada antes de su operación. Antes de usar la caminadora, lea detenidamente las instrucciones.

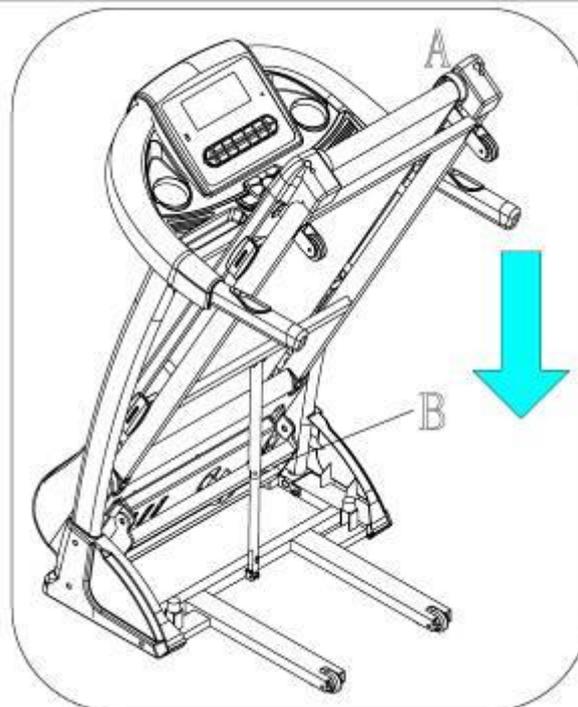
INSTRUCCIONES DE PLEGADO

Levantar:



Sostenga el lugar A con la mano, luego tire hacia arriba como la dirección de la flecha lo indica, hasta escuchar el sonido que el CILINDRO (B) está bloqueado en el tubo redondo.

Bajar:



Sostenga el punto A con la mano, presione ligeramente la estructura, luego patee el punto B y la estructura de la base caerá automáticamente.

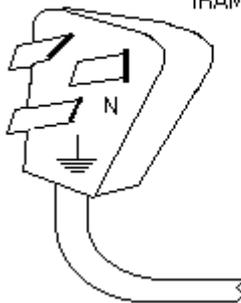
METODOS DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de avería, la conexión a tierra ofrece un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un conductor y enchufe con descarga a tierra. El enchufe debe estar conectado a una toma que esté apropiadamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO - La conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en un croquis en el siguiente gráfico. Ningún adaptador debe usarse para este producto.

FICHA CON TOMA DE TIERRA
SEGUN NORMA
IRAM 2073



GUIA DE OPERACION



PANTALLA:

1. Ventana "VELOCIDAD": La ventana mostrará la velocidad en modo de operación, el rango de velocidad de: 1,0 a 16 km / h. La ventana mostrará P1-P15-U1-U2-U3-FAT en el modo de ajuste.
2. Ventana "INCLACION.": Muestra la inclinación, rango 0-15 secciones.
3. Ventana "TIEMPO": Muestra el tiempo de ejercicio. Mostrar el tiempo de ejercicio positivo dirección, la reloj de 0: 00-99: 59, cuando cuenta hasta 99:59, la máquina se detendrá suavemente y mostrar 'FIN', a continuación, se reiniciará el contador después de 5 segundos; cuando cuenta hacia atrás, se mostrará desde el tiempo de ajuste a 0:00, cuando hasta 0:00, la máquina se detendrá sin problemas y mostrará 'Fin', y entrará en la situación inicial.
4. Ventana "DISTANCIA": Mostrar la distancia recorrida, mostrará el tiempo de ejercicio positivo de 0: 00-99: 9, cuando hasta 99,9, se contará de nuevo desde 0; Cuando cuenta hacia atrás, se mostrará desde la configuración de datos a 0; Cuando se baja a 0, la máquina se detendrá suavemente y mostrará 'FIN', se restablecerá a cero después de 5 segundos.
5. Ventana "CALORIAS": mostrar las calorías quemadas. Contará de 0 a 999, cuando llegue hasta 999, contará de nuevo desde 0; Cuando cuenta hacia atrás, contará desde los datos de ajuste a 0, cuando llegue a 0, la máquina se detendrá suavemente y mostrará 'Fin', y entrará en el estado original después de 5 segundos.
6. Ventana "PULSO": Muestra el ritmo cardíaco del corredor. Cuando el corredor sostiene el pulso del mango con ambas manos, el sistema puede calcular el latido del corazón del corredor y mostrar en esta

ventana, el rango es 50-200 latidos / minuto (estos datos son sólo para referencia, no puede ser usados como los datos médicos).

7. Ventana "RELOJ": Reloj de la pantalla.

8. Ventana "ODO DIS.": Mostrar el kilometraje total de funcionamiento.

9. Ventana "MATRIX": Esta ventana mostrará una pista de correr de 400 metros. Una vez que termine de ejecutar el recorrido, la máquina emitirá un sonido de BI y mostrará el número de vueltas que ha corrido.

FUNCIONES DE BOTONES:

1. Botón "PROGRAMA": Estando en modo de espera, presionando este botón puede elegir y configurar el tiempo de ejercicio y programar desde "0:00", "P1-P15 ... U1-U2-U3 -FAT". Hay un total de 19 programas en esta máquina.

El modo manual es el predeterminado, y la velocidad predeterminada es 1KM / H.

2. Botón "MODO": Pulse este botón para elegir los modos cíclicamente "0:00" "15:00", "1.0", "50" ("0:00" es modelo manual, "15:00" es la cuenta regresiva. "1.0" es la cuenta de distancia decreciente y la cuenta de calorías "50" decreciente); Cuando usted elige cada modo, puede presionar el botón de la velocidad y el botón de la inclinación para fijar el valor, después de eso, presione el botón INICIO para arrancar la caminadora.

3. Botón "INICIO": cuando conecte la alimentación y conecte el extremo del imán del cordón de seguridad a la computadora, presione este botón y la máquina comenzará a funcionar.

4. Botón "PARAR": Pulse este botón para detener la máquina.

5. Botones "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-": Presione estos botones para ajustar el valor en el modo de ajuste. Presione estos botones para ajustar la velocidad cuando la máquina esté funcionando.

6. Botones "INCLINACION +", "INCLINACION-": Pulse estos botones para ajustar el valor en el modo de ajuste. Pulse estos botones para ajustar la inclinación cuando la máquina esté funcionando.

7. Botones de acceso rápido "INCLINACION: 2,4,6,8, 10,12,14": Se usan para ajustar la inclinación rápidamente

8. Botones de acceso rápido "VELOCIDAD: 2,4,6,8, 10,12,14": se usan para ajustar rápidamente la velocidad

9. Ajuste "RELOJ": En el modo de espera, presione los botones "VELOCIDAD+" y "VELOCIDAD-" al mismo tiempo para ingresar el ajuste del reloj. Presione "VELOCIDAD+" "VELOCIDAD -" "INCLINACION+" "INCLINACION -" para ajustar la hora, presione el botón "MODO" para Pasar la hora y los minutos. Después de terminar la configuración, pulse "PROGRAMA" para confirmar.

PUESTA EN MARCHA RÁPIDA (MANUAL)

1. Abra el interruptor de encendido, conecte el extremo del imán del cordón de seguridad a la computadora.

2. Presione el botón "INICIO", el sistema contará hacia atrás 3 segundos, el zumbador hará el sonido y la ventana mostrará la velocidad, la caminadora arrancará a 1.0km / hora, después de 3 segundos.

3. Después de la puesta en marcha, puede utilizar los botones de velocidad hacia arriba o hacia abajo para aumentar o disminuir la velocidad, y utilizar la inclinación hacia arriba o hacia abajo para ajustar la inclinación de la pendiente.

EL FUNCIONAMIENTO DEL PROCESO DE EJERCICIO:

1. Pulse la velocidad hacia abajo reducirá la velocidad de carrera.

2. Pulse aceleración aumentará la velocidad de funcionamiento.
3. Pulse inclinación hacia abajo reducirá la sección de inclinación.
4. Pulse inclinación arriba aumentará la sección de inclinación.
5. Pulse el botón de acceso directo de velocidad se ajustará la velocidad de funcionamiento.
6. Pulsar el botón de atajo inclinación se ajustará la sección de inclinación.
7. Pulse el botón de parada se detendrá la máquina.
8. Sosteniendo sensor de pulso con ambas manos cerca de 5 segundos se mostrarán los datos de pulso.

MODO MANUAL:

1. Si no hace ningún ajuste y presiona el botón INICIO directamente, la caminadora comenzará a correr desde la velocidad de 1,0 km / h, inclinación 0. Los otros displays empezarán a contar en aumento por defecto, presione "VELOCIDAD+", VELOCIDAD- " para cambiar la velocidad, presione " INCLINACION + "," INCLINACION - "para variar la inclinación;
2. Configurar el tiempo, pulsar el botón "MODO" para entrar en la cuenta atrás del tiempo, la ventana TIEMPO mostrará "15:00" y brillará. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -", "INCLINACION +", "INCLINACION -" para configurar el tiempo que necesita. El rango de ajuste es 5: 00-99: 00.
3. En el modelo de ajuste de tiempo, presione el botón "MODO" para entrar en la cuenta atrás de la distancia, la ventana de DISTANCIA mostrará "1.0" y brillará. Presione "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-", "INCLINACION +", "INCLINACION -" para configurar la distancia que necesita. El rango de ajuste es de 0,5 a 99,9.
4. Para configurar la distancia, pulse el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva de calorías, la ventana CAL mostrará "50" y brillante. Presione "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-", "INCLINACION +", "INCLINACION -" para configurar las calorías que necesita. El rango de ajuste es 10-999.
5. Para configurar las Calorías, presione el botón "MODO" para entrar en el modo de caminata, la ventana de velocidad muestra 3,0 km / h, la ventana de tiempo muestra "15:00" y brillo, pulse "INCLINACION+", "INCLINACION-", "VELOCIDAD + , "VELOCIDAD-" para ajustar el tiempo de funcionamiento, el rango es de 5: 00-99: 00 (en el modo de caminar, la velocidad es de 3,0 km / h, no se puede ajustar la velocidad y la inclinación)
6. Una vez finalizado el ajuste, presione el botón "INICIO" para arrancar, la cinta correrá después de 3 segundos, presione "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-", "INCLINACION +", "INCLINACION -" para ajustar la velocidad y la inclinación; Presione PARAR, la máquina para correr se detendrá.

PROGRAMAS PRE ESTABLECIDOS:

Hay 15 tipos de programa pre establecido desde P1-P15 para esta máquina.

En la situación inicial, presione el botón "PROGRAMA", la ventana DISTANCIA mostrará P1-P15. Elige tu programa favorito, al mismo tiempo, la ventana TIEMPO se ilumina. Muestra el tiempo de ajuste de avance 10: 00, presiona "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-", "INCLINACION +", "INCLINACION -" para configurar el tiempo de ejercicio deseado. Pulse el botón "INICIO" para iniciar el programa que ha seleccionado. El programa pre establecido se puede dividir en 10 secciones. El tiempo de cada sección = Tiempo total que ha establecido / 10. Durante la operación de cada sección, pueden presionar los botones VELOCIDAD e INCLINACION para ajustar la velocidad y la inclinación, pero la máquina se adaptará al parámetro que se haya ajustado al entrar en la siguiente sección. Cuando la caminadora termine un programa, el sistema hará 3 sonidos "B-B-B-" y se detendrá.

CUADRO DE EJERCICIO DEL PROGRAMA

		INTERVALO TIEMPO = AJUSTE TIEMPO / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	INCLINACION	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	VELOCIDAD	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	INCLINACION	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	VELOCIDAD	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	INCLINACION	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	VELOCIDAD	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	INCLINACION	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	VELOCIDAD	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	INCLINACION	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	VELOCIDAD	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	INCLINACION	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	VELOCIDAD	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	INCLINACION	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	VELOCIDAD	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	INCLINACION	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	VELOCIDAD	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	INCLINACION	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	VELOCIDAD	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	INCLINACION	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	VELOCIDAD	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	INCLINACION	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	VELOCIDAD	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	INCLINACION	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	VELOCIDAD	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	INCLINACION	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	VELOCIDAD	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	INCLINACION	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	VELOCIDAD	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	INCLINACION	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

PROGRAMA PERSONALIZADO:

Además de los 15 programas pre instalados, hay 3 programas personalizados del usuario: U1, U2, U3

1. Configuración del programa personalizado por el usuario: En la situación inicial, presione "PROGRAMA" continuamente hasta que vea U1, U2, U3 y la ventana TIEMPO" brillará, muestra la hora 15:00, presione "INCLINACION+", "INCLINACION-", "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-" para establecer el tiempo de ejercicio; Presione "MODO" para ajustar los datos del programa, ajuste el primer intervalo de tiempo, presione "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-" o presione el botón de atajo de velocidad para ajustar la velocidad; Presione "INCLINACION+", "INCLINACION-" o el botón de atajo para ajustar la

inclinación; a continuación, pulse el botón "MODO" para terminar el primer intervalo de tiempo y entrar en el segundo intervalo de tiempo, hasta el final de 10 intervalo de tiempo. Los datos se mantendrán hasta el siguiente ajuste, los datos no se perderán cuando apague el equipo.

2. Programa personalizado del usuario: Cuando la máquina esté esperando el funcionamiento, presione el botón "PROGRAMA" continuamente hasta U1, U2, U3, ajuste el tiempo de funcionamiento y luego presione "INICIAR" para iniciar la máquina.

3. Instrucción del programa personalizado del usuario: Cada programa se dividirá en 10 secciones de tiempo, establecer la velocidad y la inclinación en cada intervalo de tiempo, a continuación, presione "INICIO" para arrancar la máquina.

RANGO DE PROGRAMAS

	PROGRAMA	ORIGEN	RANGO DE AJUSTE	RANGO DEL DISPLAY
TIEMPO (MIN:SEGS)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINACION(SECCION)	0	0	0-15	0-15
VELOCIDAD (KM/H)	0	1.0	1.0-16	0-16
DISTANCIA (KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSO(LATIDOS/MIN)	P	N/D	N/D	50-200
CALORIAS(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

TESTER DEL CUERPO:

En el estado de inicio, presione "PROGRAMA" para ingresar al calculador de grasa corporal FAT, presione "MODO" e ingrese F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 , F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 GRASA CORPORAL), Presione "VELOCIDAD+", "VELOCIDAD-" para ajustar F-1 - F4 (ver tabla siguiente), luego presione "MODO" para ajustar F-5, agarre el sensor de pulso, la ventana mostrará el índice de estado corporal después de 3 segundos. El objetivo es chequear la relación entre la altura y el peso. El programa FAT es compatible para cualquier hombre y mujer. E valor ideal FAT debe ser 20-25, si es menor de 19, significa demasiado delgado/a. Si es entre 25 y 29, significa sobrepeso, si es mayor de 30, significa obesidad. (Los datos son sólo para referencia, no pueden ser como datos médicos).

F-1	Sexo	01 Hombre	02 Mujer
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Altura	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Debajo del peso
	FAT	=(20---25)	Peso normal
	FAT	=(26---29)	Sobre peso
	FAT	≥30	Obesidad

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD:

Saque el cordón de seguridad, la caminadora parará inmediatamente. Todas las ventanas muestran "---", el zumbador hará 3 sonidos "B-B -", ahora caminadora debe ser parada. Conecte el extremo del imán

del cordón de seguridad a la computadora, la caminadora estará lista para su funcionamiento.

FUNCION DE AHORRO DE ENERGIA:

El sistema está con la función de ahorro energético, en espera para el funcionamiento, si no hay ninguna operación, la función de ahorro de energía comenzará después de 10 minutos, la pantalla se apagará. Puede pulsar cualquier botón para activar la pantalla.

FUNCION MP3 (OPCIONAL, SI LA TUVIESE)

Cuando se enciende, y se conecta un dispositivo MP3 externo, la reproducción comenzará. El volumen es ajustable desde el equipo externo MP3, el volumen debe ajustarse en la sección apropiada para proteger el parlante de la computadora.

PRECAUCION:

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y mantenga los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la caminadora.
2. Conecte el extremo del imán de la cuerda de seguridad a la computadora y también adjunte el clip del cordón de seguridad a su ropa.
3. Para terminar su entrenamiento con seguridad, presione el botón de PAUSA o tire del cordón de seguridad, después la caminadora parará inmediatamente

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

ETAPA DE CALENTAMIENTO

Si tiene más de 35 años de edad, o no es muy saludable, también si es su primera vez ejercitando, consulte con su médico o profesional.

Antes de usar la caminadora motorizada, por favor aprenda cómo controlar la máquina, sepa cómo comenzar, parar, ajustar la velocidad y así sucesivamente, no se pare en la máquina en este momento. Después de eso, puede utilizar la máquina. Póngase sobre el cojín antideslizante en ambos lados y maneje el manillar con ambas manos. Mantenga la máquina a baja velocidad alrededor de 1,6 ~ 3,2 km / h, luego pruebe la máquina en marcha de a un pie, después de acostumbrarse a la velocidad, entonces se puede ejercitar en la máquina y se puede agregar la velocidad entre 3 y 5 km / h.. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego pare la máquina.

ETAPA DE EJERCICIO

Aprenda cómo ajustar la velocidad e inclinación antes de usar. Camine alrededor de 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le tomará unos 15-25 minutos. Si camina a 4,8 km / h, le llevará unos 12 minutos en 1 km. Si te sientes cómodo a la velocidad estable, puedes añadir la velocidad e inclinación después de 30 minutos, puedes hacer buen ejercicio. En esta etapa, no se puede subir la velocidad o inclinación de golpe al mismo tiempo, debe mantenerse cómodo.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Caliente a la velocidad de 4,8 km / h por 2 minutos, luego añadir la velocidad a 5,3 km / h y seguir caminando dos 2 minutos, luego añadir a 5,8 km / h y caminar por 2 minutos. Después de eso, agregue 0,3 km / h cada 2 minutos, hasta que la sea respiración rápida, pero siéntase cómodo

Quema de calorías --- la manera más efectiva

Caliente por 5 min a la velocidad: 4-4.8KM / H, a continuación, aumentar lentamente la velocidad de 0.3KM / H / 2Mints, hasta llegar a la velocidad estable que se siente cómodo para 45 Min. Para mejorar la comodidad del movimiento, Usted puede mantener la velocidad durante 1H mientras mira un programa de TV, después aumentar la velocidad por 0.3KM / H cada tiempo del intervalo del anuncio, después de que vuelva a la velocidad original. Usted puede familiarizarse con la mejor eficiencia de entrenamiento para la quema de calorías durante el tiempo de anuncio y la frecuencia cardíaca posterior aumento de tiempo. Por último, debe reducir la velocidad paso a paso para 4Mints.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

El tiempo del ciclo: es de 3 a 5 veces por semana, 15-60mints / por vez. Haga su rutina de entrenamiento metódica, no sólo como pasatiempo.

Se puede controlar la intensidad de carrera mediante el ajuste de la velocidad e inclinación de la cinta. Sugerimos que no establezca inclinación al principio; subir la inclinación es la manera efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. La gente profesional puede ayudarle a componer el horario de ejercicio adecuado de acuerdo a su edad y estado de salud, determinar la velocidad del movimiento, la intensidad del ejercicio. Por favor, deténgase de inmediato, si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latido irregular del corazón, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Usted debe consultar con su médico o profesional de la salud como seguir adelante.

Usted puede elegir la velocidad de caminar normal o la velocidad de jogging, si usted siempre entrenamiento con caminadoras.

Si no tiene suficiente experiencia o quiere hacer pruebas de velocidad, puede seguir las instrucciones:

Velocidad 1-3.0KM/H estado físico bajo

Velocidad 3.0-4.5KM/H poco ejercicio aeróbico

Velocidad 4.5-6.0KM/H caminata normal

Velocidad 6.0-7.5KM/H caminata rápida

Velocidad 7.5-9.0KM/H trote

Velocidad 9.0-12.0KM/H velocidad de caminata intermedia

Velocidad 12.0-14.5M/H corredor bien entrenado

Velocidad 14.5-16.0KM/H corredor excelente

Atención: Las velocidades de movimiento **≤6KM/H, caminata normal**; Velocidades de movimiento **≥8.0KM/H, corredor**.

AJUSTE DE LA BANDA DE CAMINAR

Advertencia: SIEMPRE DESENCHUFE LA CAMINADORA DE LA TOMA DE CORRIENTE ELÉCTRICA ANTES DE LIMPIAR O REPARAR LA UNIDAD.

Limpieza: La limpieza general de la unidad prolongará en gran medida la vida de la caminadora.

Mantenga la cinta de correr limpiándola con regularidad. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la banda para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño por debajo de la banda, para caminar use los zapatos adecuados y limpios.

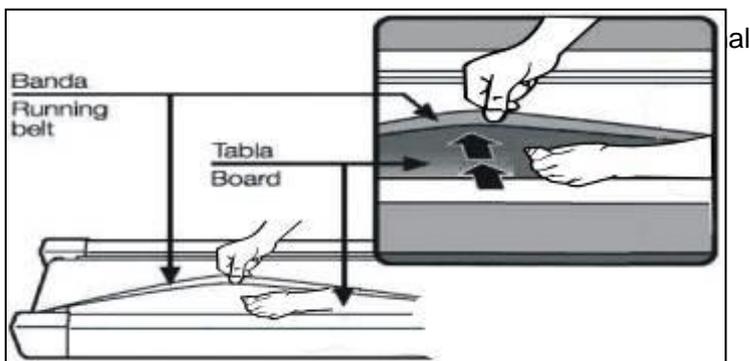
Advertencia: Desenchufe siempre la máquina de correr de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Al menos una vez al año retire la tapa del motor y vacíe debajo de la tapa del motor.

LUBRICACION DE LA BANDA Y DECK

Es necesario lubricar la banda antes de su primer uso. La fricción de la correa / cubierta puede desempeñar un papel importante en la función y la vida de su caminadora, requiriendo así una lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la cubierta. Usted necesita el contacto con nuestro centro de servicio si encuentra el daño de la cubierta.

Recomendamos la lubricación de la cubierta según el siguiente calendario:

Uso liviano (menos de 3 horas / semana)	Anualmente
Uso medio (3-5 horas / semana)	Cada 6 meses
Uso intensivo (más de 5 horas / semana)	Cada 3 meses



1, Le sugerimos apagar por 30 Minutos el equipo después de usarla por 45 minutos, esto ayuda a mantener la vida útil de la caminadora.

2, Para evitar el deslizamiento durante el funcionamiento, la banda no debe estar demasiado floja; Para evitar la mayor abrasión entre el rodillo y la correa y mantener la buena marcha de la máquina, la banda no debe estar demasiado apretada. Usted puede ajustar la distancia entre las placas y la banda, la correa estar lejos de las placas de alrededor de 50-75mm en ambos lados, lo mejor es que este perfectamente centrada

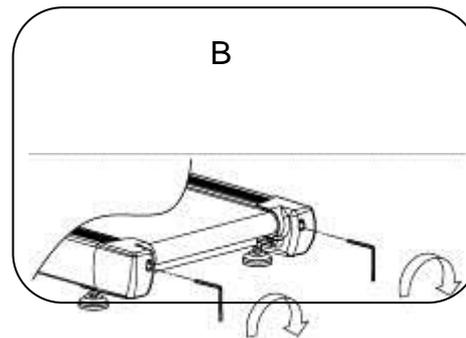
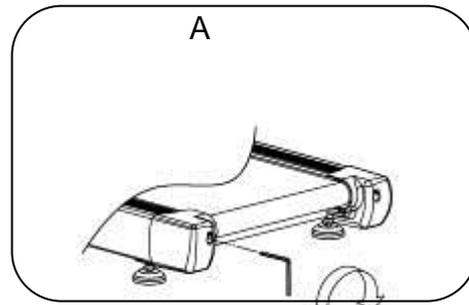
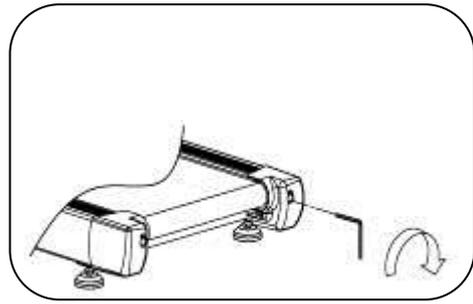
Centrado de la banda:

- Coloque caminadora sobre una superficie nivelada. Encienda la caminadora a aproximadamente 6-8KM / H, comprobando el funcionamiento.

Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, ajuste el tornillo 1/4 de vuelta en el sentido horario y luego empezará a correr hasta el centrado de la banda. Imagen A

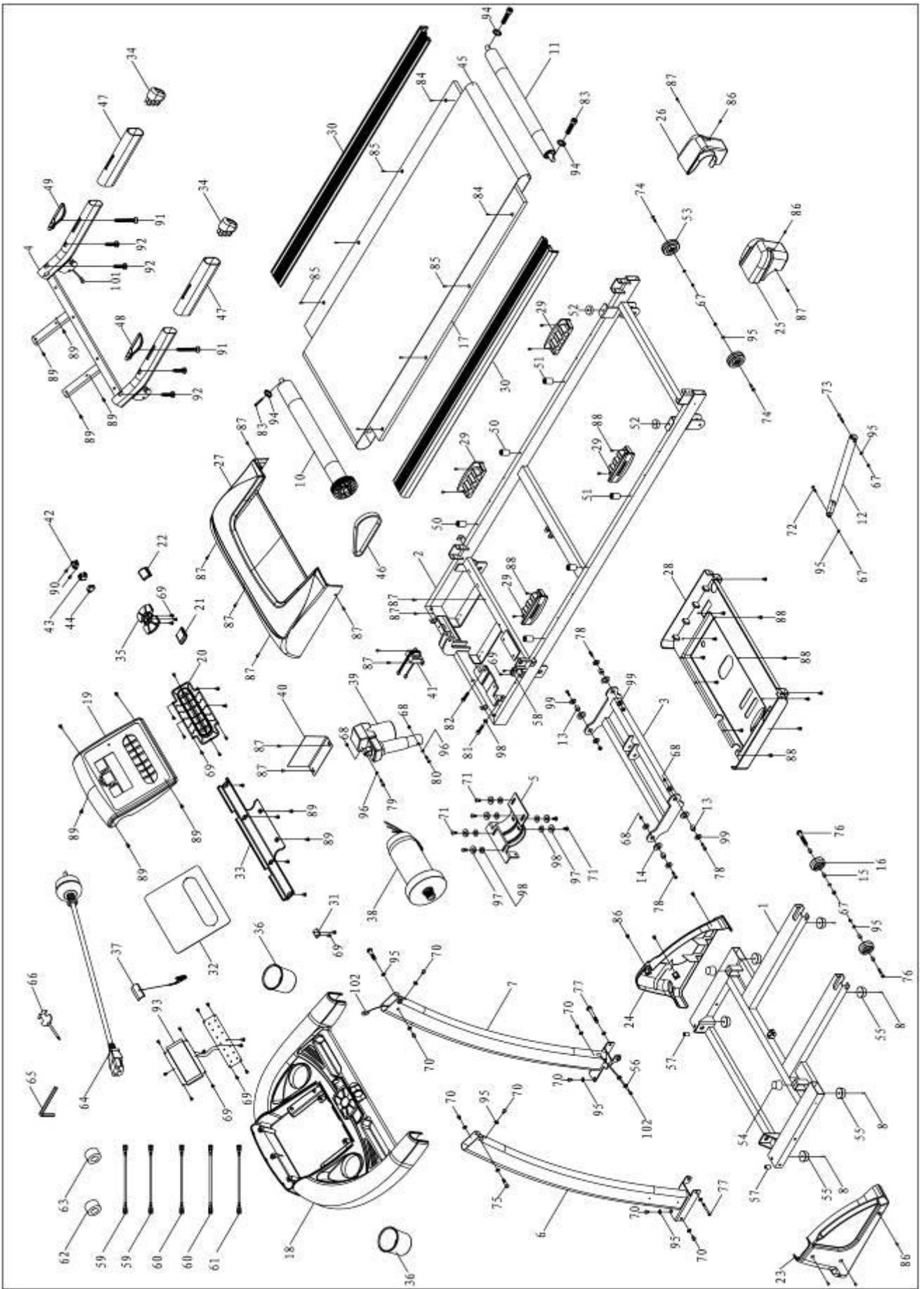
Si la banda se desplazado hacia la izquierda ajuste el tornillo 1/4 de vuelta en el sentido anti horario, luego la banda empezará a correr hasta el centrarse. Imagen B

Revise la tirantez de la banda periódicamente, para después de un período de tiempo de funcionamiento. Gire el tornillo de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el equipo, confirme la tensión hasta que la banda esté correctamente tensionada. Imagen C



C

DESPIECE



LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Especificación	Cant	No.	Descripción	Especificación	Q'ty
1	CUADRO BASE		1	52	AMORTIGUADOR AZUL		2
2	CUADRO PRINCIPAL		1	53	RUEDA AJUSTABLE		2
3	CUADRO INCLINADO		1	54	AMORTIG. CONICO		2
4	MARCO DE COMPUTADORA		1	55	ALMOHADILLA DE PIE		6
5	SOPORTE DEL MOTOR		1	56	PROTECTOR DE CABLE		2
6	TUBO SUP. IZQUIERDO		1	57	EJE DE ROSCA		2
7	TUBO SUP. DERECHO		1	58	SENSOR DE VELOCIDAD		1
8	PERNO	M5*16	6	59	CABLE SIMPLE		2
				60	CABLE SIMPLE		2
10	RODILLO DELANTERO		1	61	CABLE A TIERRA		1
11	RODILLO TRASERO		1	62	ANILLO / IMAN		1
12	CILINDRO		1	63	NUCLEO DEL IMAN		1
13	BUJE		4	64	CABLE DE PODER		1
14	ALMOHADILLA PLASTICA		4	65	LLAVE ALLEN #5	5mm	1
15	ENCHUFE DE LA RUEDA DE TRANSPORTE		4	66	LLAVE CON DESTORNILLADOR	S=13, 14, 15	1
16	RUEDA DE TRANSPORTE		2	67	PERNO	M8	6
17	TABLA DE CORRER		1	68	PERNO	M10	6
18	CUBIERTA DE LA COMPUTADORA		1	69	PERNO	T2.9*6.5	27
19	PANEL DE LA COMPUTADORA		1	70	TORNILLO	M8*15	10
20	BOTON RÁPIDO		1	71	TORNILLO	M8*20	6
21	BOTON INICIO		1	72	TORNILLO	M8*30	1
22	BOTON PARAR		1	73	TORNILLO	M8*42	1
23	CUBRE TUBO IZQUIERDO		1	74	TORNILLO	M8*40	2
24	CUBRE TUBO DERECHO		1	75	TORNILLO	M8*40	2
25	CUBIERTA TRASERA IZ		1	76	TORNILLO	M8*70	2
26	CUBIERTA TRASERA DER		1	77	TORNILLO	M8*80	2
27	TAPA SUPERIOR DE MOTOR		1	78	TORNILLO	M10*30	4
28	TAPA INFERIOR DE MOTOR		1	79	TORNILLO	M10*45	1
29	BUJE		4	80	TORNILLO	M10*60	1
30	CARRIL LATERAL		2	81	TORNILLO	M8*45	1
31	LLAVE DE SEGURIDAD		1	82	TORNILLO	M8*35	1
32	ACRILICO DE LA CUMPUTADORA		1	83	TORNILLO	M6*55	3
33	CUBIERTA INFERIOR DE LA COMPUTADORA		1	84	TORNILLO	M6*35	2
34	TAPON DEL TUBO		2	85	TORNILLO	M6*25	6

35	BOTON FUNCION		1	86	TORNILLO	M5*12	8
36	PORTA BOTELLA		2	87	TORNILLO	M5*8	13
37	LLAVE DE SEGURIDAD		1	88	TORNILLO	ST4.2*12	20
38	MOTOR		1	89	TORNILLO	ST4.2*12	15
39	MOTOR DE INCLINACION		1	90	TORNILLO	ST2.9*8	2
40	TABLA		1	91	TORNILLO	ST4.2*50	2
41	TRANSFORMADOR		1	92	TORNILLO	ST4.2*30	4
42	ENCHUFE		1	93	PLACA PCB		1
43	FICHA CUADRADA		1	94	ARANDELA	6	3
44	PROTECTOR DE SOBRE TENDION		1	95	ARANDELA	8	20
45	BANDA PARA CORRER		1	96	ARANDELA	10	2
46	CORREA DEL MOTOR		1	97	ARANDELA	8	6
47	COBERTOR DE ESPUMA		2	98	ARANDELA PLANA C	8	7
48	CONTROL DE INCLINACION		1	99	ARANDELA GRANDE C	φ10*φ26*2.0	8
49	CONTROL DE VELOCIDAD		1	100			
50	BUJE DE GOMA NEGRA		4	101	CABLE DE SEÑAL SUP.		1
51	BUJE DE GOMA AZIUL		2	102	CABLE DE SEÑAL INF		1

GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

1. No hay lectura en la pantalla después de que la máquina está conectada a la fuente de alimentación:

A: Compruebe por favor el botón de la sobrecarga, si el botón del protector de la sobrecarga "saltó", presione por favor este botón;

B: Cerciórese de por favor que la fuente de energía, el protector de la sobrecarga, el conductor y el transformador están bien conectados;

C: Asegúrese de que el cable conductor a la tarjeta de la computadora esté bien conectado. D: Compruebe el transformador, si esta defectuoso, cámbielo por favor uno nuevo;

2. La pantalla muestra error E01. Fallo de la señal de la tarjeta de la computadora al conductor

A: Por favor, compruebe el cable de la unidad a la placa de la computadora, si el cable está roto, por favor, cambie por uno nuevo.

B: Compruebe por favor las piezas electrónicas en la tarjeta de la computadora, si está mal, cambie una nueva;

C: Cambiar un nuevo transformador;

3. La pantalla muestra E02: Fallo de sobre tensión o problema del motor

A: Compruebe por favor el cable del motor, conecte por favor el cable de forma correcta; Si no es un problema de la conexión del cable, cambie un nuevo motor.

B: Por favor, compruebe si hay mal olor a quemado en la tarjeta de control, si el IGBT está en cortocircuito, por favor, cambie un nuevo controlador;

C: Cerciórese de por favor que el voltaje esté en condiciones normales.

4. La pantalla muestra E03: No hay señal

A: Si el error E03 se muestra después de 5 a 8 segundos de comenzar, éste es el fallo de la señal, compruebe por favor la conexión del sensor. Si no están bien conectados, conéctelos de nuevo. Si el sensor no trabaja bien, Cambiar un nuevo sensor;

B: La señal en el tablero de control es incorrecta, por favor cambie un nuevo conductor;

5. Se muestran los errores E04 o E06: Fallo de la inclinación

A: Compruebe por favor que el cable de señal del motor de inclinación está bien conectado;

B: Compruebe que la línea de CA del motor de inclinación está conectada a la ranura derecha;

C: Compruebe el cable del motor de inclinación, cambie un cable nuevo o un nuevo motor de inclinación.

D: Por favor, cambie un nuevo controlador;

E: Si los cables están bien conectados, reinicie el botón del controlador y vuelva a empezar.

6. Se muestra el error E05: Protección de sobre tensión

A: Si la corriente es demasiado alta, el sistema se protege, por favor reinicie la máquina.

B: Puede ser que una parte de la máquina está trabada y sobre cargue el motor, por favor agregue el aceite a la máquina y reinicie.

C: Por favor, compruebe si hay mal olor del motor, si lo hay, por favor cambie un nuevo motor;

D: Por favor, compruebe si hay olor a quemado en un cable, si lo hay, por favor cambie un nuevo cable;

7. Se muestra el error E07: Fallo de la señal del conductor a la tarjeta de la computadora

A: Por favor, compruebe el cable de la unidad a la placa de la computadora, si el cable está roto, por favor, cambie uno nuevo.

B: Compruebe por favor las piezas electrónicas en la tarjeta de la computadora, si está mal, cambie una nueva;

C: Cambiar un nuevo transformador;

8. Se muestra el error E08: El fallo del conductor

Por favor, cambie un nuevo controlador

9. Se muestra el error E09: La condición del plegado

A: Despliegue la máquina y reinicie la máquina.

B: Por favor, cambie un nuevo controlador;

10. No puede iniciar la máquina: Después de presionar el botón de inicio, el tiempo está contando, pero el motor no funciona, y no hay número de error mostrado en la pantalla.

A: Compruebe por favor que el cable del motor está bien conectado;

B: Coloque, el tubo de seguridad en el conductor, si está roto, cambie uno nuevo.

C: Compruebe el IGBT en el controlador, si está roto, cambie un nuevo IGBT o un nuevo controlador.