



FITAGE GC285

QUANTUM

MANUAL DE USUARIO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Advertencia:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio. Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completo utilizando la lista de piezas incluida.

PRECAUCIONES

- Asegúrese de que el enchufe esté bien enchufado y que el equipo esté bien conectado antes de usarlo. Evite compartir el tomacorriente con otros equipos eléctricos.
- Antes de correr, compruebe que el equipo esté bien colocado y asegúrese de que el equipo no presenta ningún fallo de funcionamiento.
- Al comenzar, el usuario debe pararse con cada pie sobre cada riel lateral.
- Siempre coloque el clip en la ropa a la altura de la cintura y la llave de seguridad en el panel de control antes de comenzar su entrenamiento.
- Presione el botón de inicio para arrancar el equipo. El usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su necesidad.
- Después del ejercicio, retire la llave de seguridad o presione el botón de STOP para detener el equipo. Cuando termine el ejercicio, apáguelo y desenchúfelo.
- Consulte el peso máximo sugerido de este equipo.

NOTAS DE SEGURIDAD

- Use el equipo en interiores sobre una superficie nivelada. Manténgalo alejado del exceso de humedad y polvo.
- Antes de correr, vista ropa y calzado deportivo apropiados, que no se enganche o enrede fácilmente. Asegúrese de que la ropa esté bien abotonada y cerrada.
- Los niños deben mantenerse alejados del equipo para evitar accidentes.
- Para reducir el polvo interior, mantenga cierta humedad interior para evitar demasiada electricidad estática.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Cuando corra, asegúrese de que la habitación tenga suficiente ventilación.
- Al correr, el equipo debe colocarse a un metro de distancia de la pared.
- Si siente la siguiente sensación (mareo, dolor en el pecho o náuseas), deje de correr inmediatamente y consulte a un entrenador físico y a un médico.
- Después de usar el aceite de silicona, debe colocarlo fuera del alcance de los niños.
- Si ocurre algo inusual durante la ejecución, el usuario debe detener y cortar la alimentación.
- Si ocurre algún problema cuya solución no se detalle en este manual, el usuario deberá notificar al distribuidor local para obtener ayuda.
- Conecte la LLAVE DE SEGURIDAD a la consola antes de encender el equipo. Sujete el clip a su ropa a la altura de su cintura antes de comenzar el entrenamiento. Si la LLAVE DE SEGURIDAD se desconecta durante el uso, el equipo disminuirá la velocidad y se detendrá. También se producirá un pitido intermitente y la consola mostrará “---”.

PELIGRO

Para reducir accidentes o lesiones a otras personas, siga las instrucciones.

- No coloque el cable de alimentación cerca del calor.
- Corte la energía antes de mover el equipo.
- Si no es un técnico profesional tiene prohibido desmontar, reparar o hacer cualquier reemplazo en el equipo.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Requiere una fuente de alimentación de 220 ~ 240 V CA, 50/60 Hz. No utilice ningún otro suministro.
- El equipo debe usarse solamente en el circuito de 10 AMP.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. El resultado de la detección puede no ser exacto. Es sólo de referencia.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su distribuidor o una persona con calificaciones similares para evitar cualquier peligro.
- Este equipo no está diseñado para ser utilizado por una persona (incluidos los niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales débiles o reducidas, ni con falta de experiencia y conocimiento.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Advertencia:

Las personas que están bajo tratamiento, tienen alguna enfermedad o problema físico deben consultar a un médico antes de utilizar el equipo.

- No utilice el equipo cuando los componentes internos estén expuestos o las partes de unión estén flojas o rotas.
- No lo use ni lo guarde al aire libre, cerca del baño, ni de ningún otro lugar húmedo, ni a la luz directa del sol ni a altas temperaturas.
- No lo utilice cuando el cable de alimentación, el enchufe o el tomacorriente estén dañados.
- No doble a la fuerza o retire el cable de alimentación, ni coloque objetos pesados sobre él.
- No haga ejercicio en exceso si normalmente no hace ejercicio.
- No utilice el equipo después de comer o cuando sienta fatiga o una condición corporal anormal.
- El equipo está diseñado para uso doméstico solamente.
- No lo use mientras come o hace otra actividad.
- No lo use cuando los bolsillos de los pantalones están con objetos duros o pesados.
- Durante el uso no lo desenchufe ni lo apague.
- No moje el equipo o el controlador ya que puede provocar electrocución o el fuego.
- No extraiga ni inserte el enchufe con las manos mojadas.
- Al realizar el mantenimiento, asegúrese de que la máquina para correr esté desenchufada.
- Si no puede iniciar o encuentra un estado anormal en el equipo; el usuario deberá dejar de usar de inmediato, desenchufarlo y pedir que lo verifique un profesional.
- Cuando se corta la electricidad, el usuario debe desenchufarlo inmediatamente.
- No saque el enchufe sujetando el cable de alimentación.
- El equipo debe estar conectado a tierra. Si ocurre una falla, la línea de conexión a tierra protegerá al usuario del riesgo de descarga eléctrica.
- Conecte el enchufe directamente al tomacorriente.



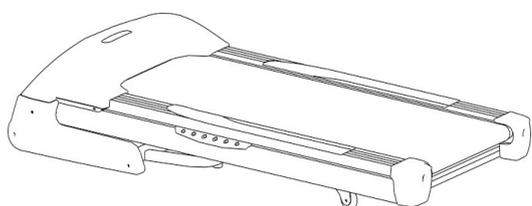
PARTES PARA EL ENSAMBLADO

ADVERTENCIA: Tenga mucho cuidado al armar esta máquina para correr. Si no lo hace, podría sufrir lesiones.

NOTA: Cada número de paso en las instrucciones de ensamblaje le indica lo que hará. Lea y comprenda completamente todas las instrucciones antes de ensamblar la máquina para correr.

DESEMPAQUE Y COMPRUEBE EL CONTENIDO DE LA CAJA:

- Levante y retire la caja que rodea la caminadora.
- Compruebe que los siguientes elementos están presentes. Si falta alguna de las piezas, póngase en contacto con el distribuidor.



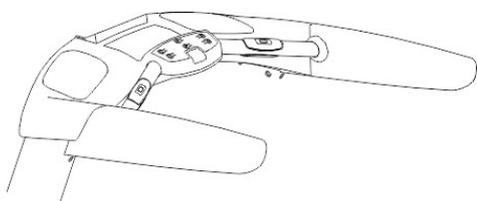
CUERPO PRINCIPAL



PAQUETE DE HERRAJES



CONSOLA A



CONSOLA B



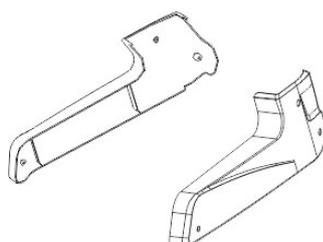
LLAVE DE SEGURIDAD



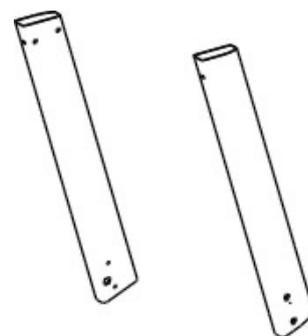
BOTELLA DE SILICONA



MANUAL



CUBIERTA DEL MARCO BASE

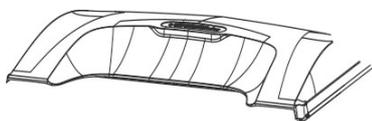


POSTE VERTICAL

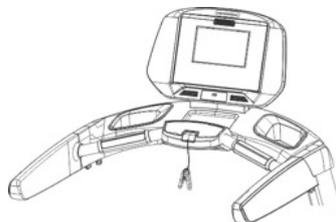


PARTES PARA EL ENSAMBLADO

PARTES PRINCIPALES



CUBIERTA DEL MOTOR



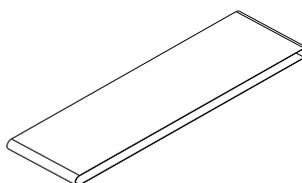
MONITOR



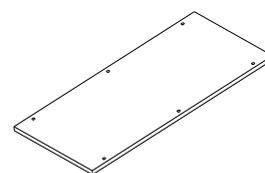
MOTOR



CORREA DEL MOTOR



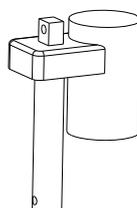
CINTA PARA CORRER



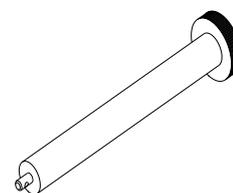
CUBIERTA PARA CORRER



RIELES LATERALES



MOTOR INCLINADO



RODILLO DELANTERO



RODILLO TRASERO

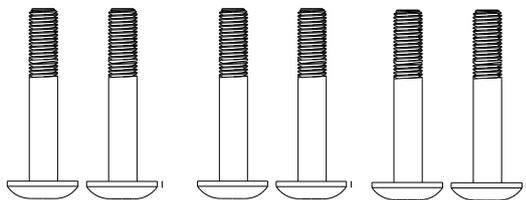


CUBIERTA TRASERA

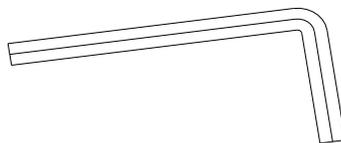


PARTES PARA EL ENSAMBLADO

BOLSA DE HERRAMIENTAS



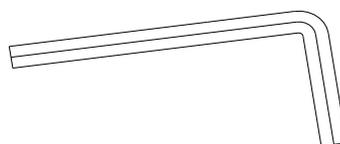
Allen CKS tornillo de media rosca $\times 6$ (M10 * 45)



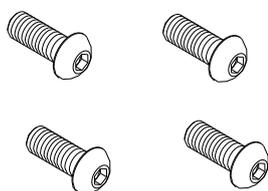
Llave en L S6 1 u.



Allen CKS tornillo de rosca completo $\times 2$ (M8 * 16)



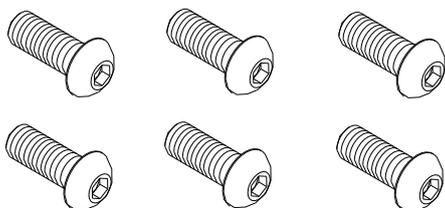
Llave en L S5 1 u.



Allen CKS tornillo de rosca completo $\times 4$ (M10 * 30)



Tornillo ST4 2*13 6 u.



Allen CKS tornillo de rosca completo $\times 6$ (M10 * 16)



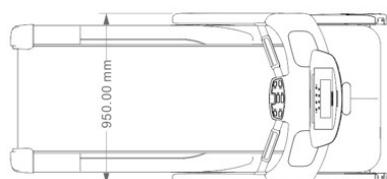
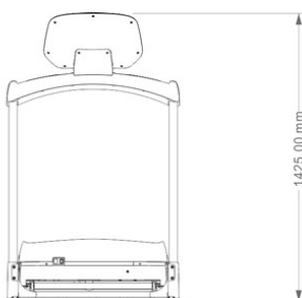
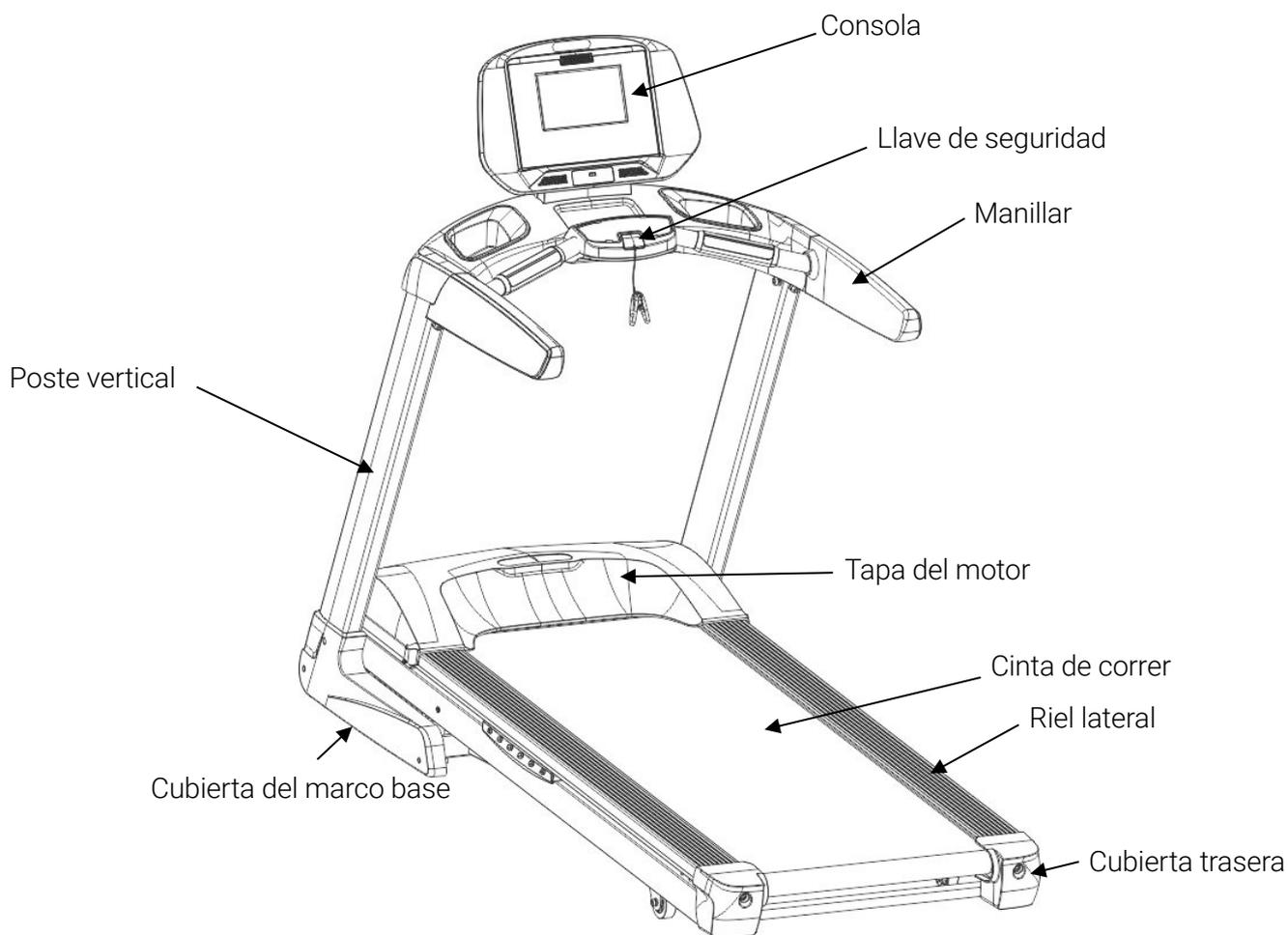
Perno $\varnothing 10$ 14 u.



Perno $\varnothing 8$ 2 u.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



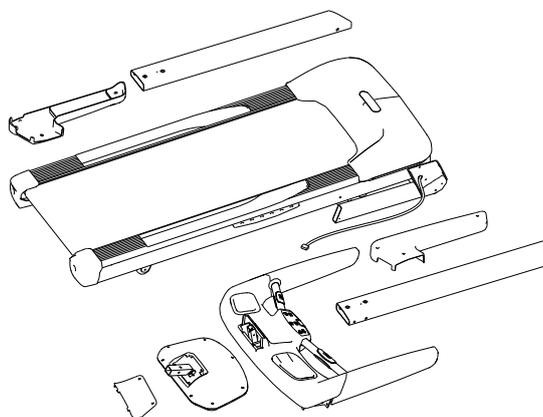
Dimensión	Plegado: 1210*870*1470
	Desplegado: 1855*950*1425
Superficie de carrera efectiva	1400*520
Rango de velocidad	1.0—20.0 km/h



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

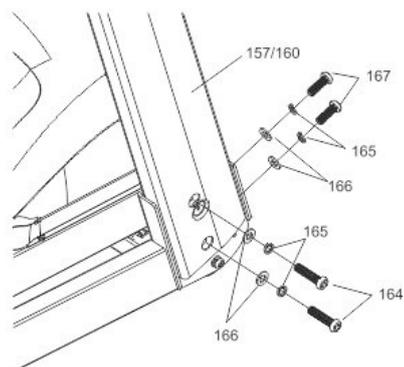
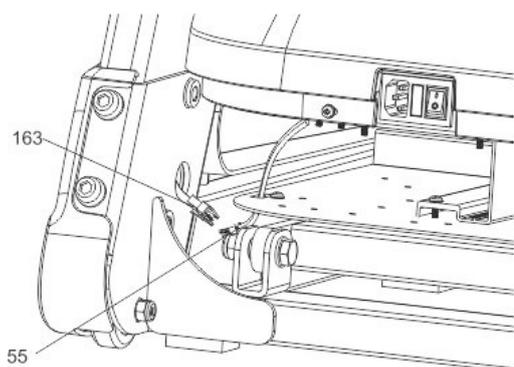
No enchufe el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

PASO 1



Saque la máquina de la caja y colóquela en el piso plano. (Como se muestra)

PASO 2

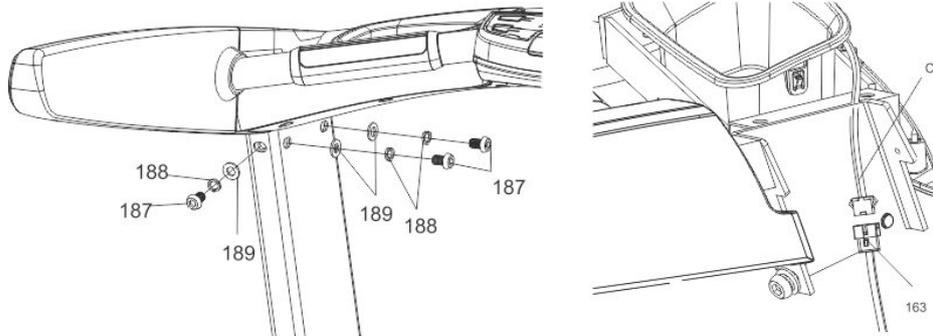


Inserte el poste vertical en el anillo de sujeción en ambos lados del marco principal con Allen C.K.S. Tornillo de media rosca M8*60*20 y Allen C.K.S. tornillo de rosca completa M8 * 15 (sin bloqueo ahora).



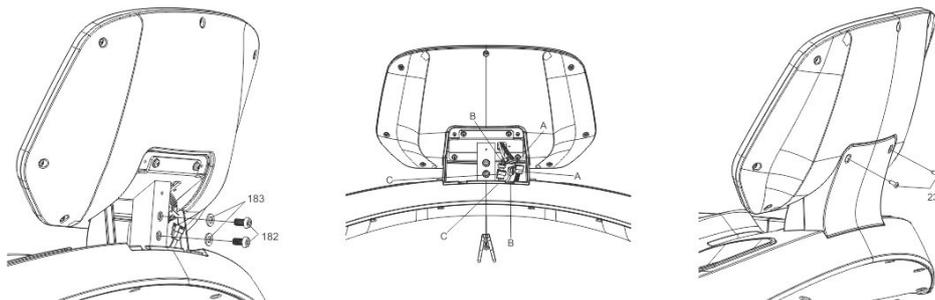
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 3



Coloque el manubrio en una línea horizontal (como la dirección de las figuras), luego conecte la consola B y el poste vertical con 4 piezas de Allen C.K.S. tornillo de media rosca M8*15. (Bloquear los pernos)

PASO 4

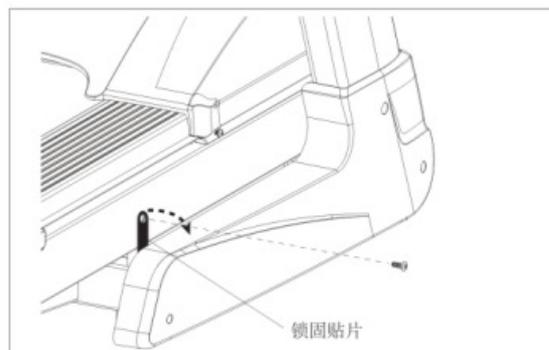
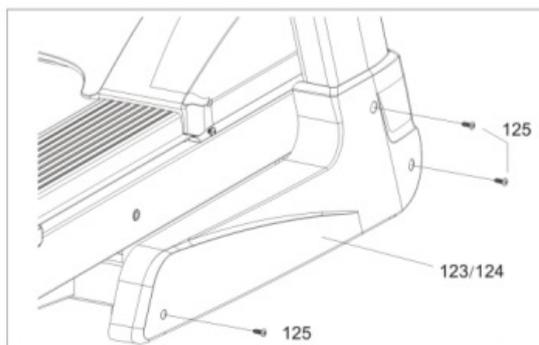


Coloque la consola A en la máquina para correr y conecte bien todos los cables, use el tornillo Allen de rosca completa M6*25 para apretar la consola.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 5



Ensamble la cubierta del marco de la base en cada lado de la máquina para correr. Observe el ensamblaje entre la cubierta del marco base y el tubo del marco base. Finalmente fije los tornillos con herramientas y luego termine.

COLOCACIÓN EN TU CASA

Para que el ejercicio sea una actividad diaria deseable para usted, la máquina para correr debe colocarse en un lugar cómodo y conveniente. Esta caminadora está diseñada para usar un espacio mínimo en el piso y para que quede bien en su hogar.

- > No coloque la máquina para correr al aire libre.
- > No coloque la caminadora cerca del agua o en ambientes con alto contenido de humedad.
- > Asegúrese de que el cable de alimentación no esté en el camino del tráfico pesado.
- > Si su habitación está alfombrada, verifique el espacio libre para asegurarse de que haya suficiente espacio entre la fibra de la alfombra y la plataforma de la máquina para correr. Si no está seguro, lo mejor es colocar un tapete debajo de su caminadora.
- > Ubique la máquina para correr al menos a 4 pies de las paredes o muebles.
- > Deje un área de seguridad de 2 m X 1m detrás de la caminadora para que pueda subirse y bajarse fácilmente de la caminadora sin quedar atrapado durante una emergencia.

Ocasionalmente, después de un uso prolongado, encontrará un fino polvo negro debajo de su máquina para correr. Este es un desgaste normal y NO significa que haya algún problema con su máquina para correr. Este polvo se puede quitar fácilmente con una aspiradora. Si desea evitar que este polvo llegue a su piso o alfombra, coloque una alfombrilla debajo de su caminadora.



PLEGADO Y DESPLEGADO

PLEGADO DE LA CINTA

1. Restaure la inclinación a la posición plana (0).
2. Desenchúfelo del tomacorriente antes de plegarlo.
3. Levante la plataforma hasta que quede paralela al poste vertical y el cilindro se bloquee en su posición.
4. Precaución: asegúrese de que el dispositivo de bloqueo del cilindro se haya acoplado.

DESPLEGADO DE LA CINTA

1. Coloque una mano en el manubrio, use la otra para empujar la parte superior de la plataforma para correr hacia adelante.
2. Presione con un pie la sección central del cilindro para desenganchar el mecanismo de bloqueo.
3. Permita que la plataforma comience a descender lentamente antes de soltar las manos.

TRASLADO DE LA CINTA

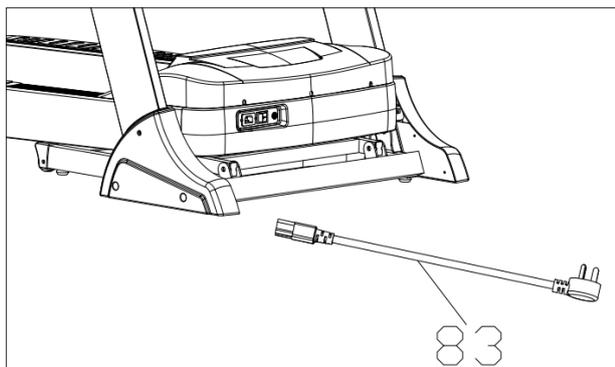
La cinta de correr se puede mover por la casa de forma segura en su posición plegada utilizando las ruedas de transporte.

Sujete firmemente los manillares con ambas manos, tire de la máquina para correr hacia usted, luego llévela sobre ruedas, arrástrela o empújela lentamente.





ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO



Asegúrese de que todos los pasos de ensamblado estén completos para luego insertar el cable de alimentación en el toma del cuerpo base.

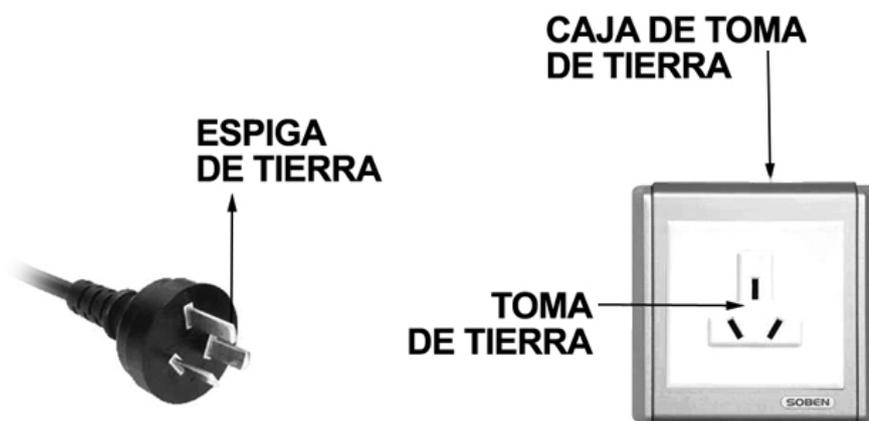
CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGROSO

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale un tomacorriente adecuado por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.





ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO

ENCENDIDO

Coloque el cable de alimentación en el tomacorriente con 10A. Coloque este interruptor en la posición "ON". La pantalla brilla con un sonido rápido.

LLAVE Y CLIP DE SEGURIDAD

La llave de seguridad está diseñada para cortar la energía principal de la máquina para correr en caso de que se caiga. Por lo tanto, la llave de seguridad está diseñada para detener la máquina para correr de inmediato. A altas velocidades, puede ser incómodo y algo peligroso detenerse por completo de inmediato. Por lo tanto, use la llave de seguridad solo como parte superior de emergencia. Para detener la caminadora por completo de manera segura y cómoda, use el botón rojo de parada.

Su máquina para correr no arrancará a menos que la llave de seguridad esté correctamente insertada en el soporte para llaves en el medio de la consola. El otro extremo de la llave de seguridad debe sujetarse firmemente a su ropa para que, en caso de que se caiga, tire de la llave de seguridad de la consola, lo que detendrá la máquina para correr inmediatamente para minimizar las lesiones. Por su seguridad, nunca use la máquina para correr sin asegurar la llave de seguridad enganchada a su ropa. Tire del clip de la llave de seguridad para que no se salga de la ropa.

SUBIR Y BAJAR DE LA CINTA DE CORRER

Manipule con cuidado al subir o bajar de la máquina para correr.

Trate de usar el manubrio mientras sube o baja.

Mientras se prepara para usar la máquina para correr, no se pare sobre la banda para correr.

Coloque cada pie sobre el riel lateral de la cinta.

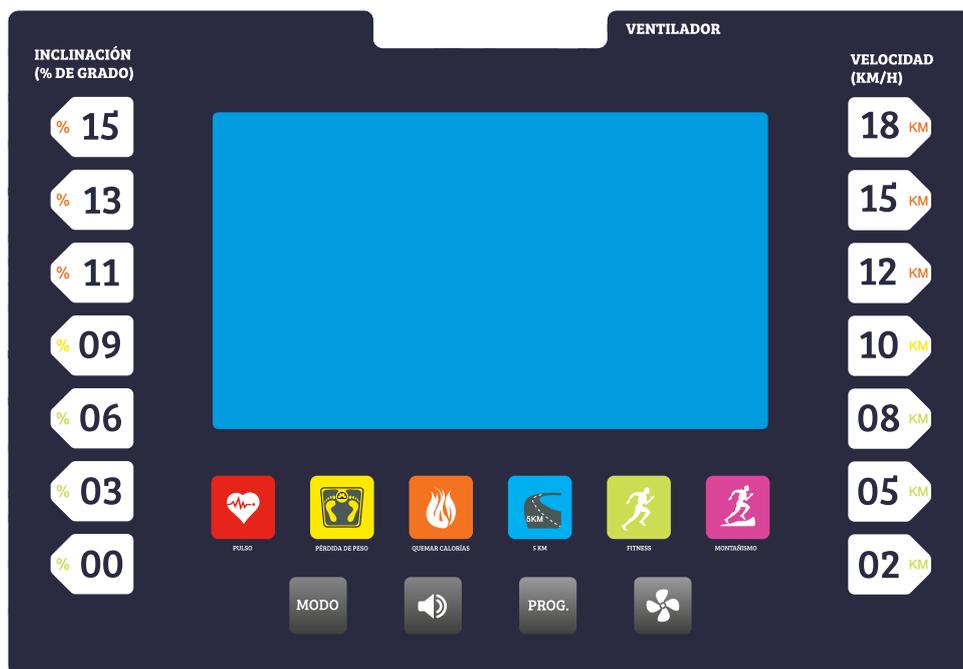
Coloque su pie en la banda solo después de que haya comenzado a moverse a una velocidad lenta constante.

Durante el ejercicio, mantenga el cuerpo y la cabeza mirando hacia adelante en todo momento.

Nunca intente dar la vuelta en la máquina para correr cuando la banda para correr todavía se está moviendo.

Cuando haya terminado de hacer ejercicio, detenga la máquina para correr presionando el botón rojo de parada.

Espere hasta que la máquina para correr se detenga por completo antes de intentar bajarse.



INSTRUCCIÓN DE FUNCIÓN DE COMPUTADORA

1.1: P0: programa de formación del USUARIO; P1-P12 el programa automático preestablecido; U01-U03: programa definido por el usuario, HP1-HP2: función de control cardíaco.

1.2: 8" ventana de visualización LCD

1,3: Rango de velocidad: 1,0 ~ 20,0 KM/H

1.4: Rango de inclinación: 0~20%

1,5: evita la sobrecarga, el sobrevoltaje, la prueba de explosiones, la velocidad y la interferencia electro-magnética.

1.6: Función de autocomprobación y sonido de advertencia.

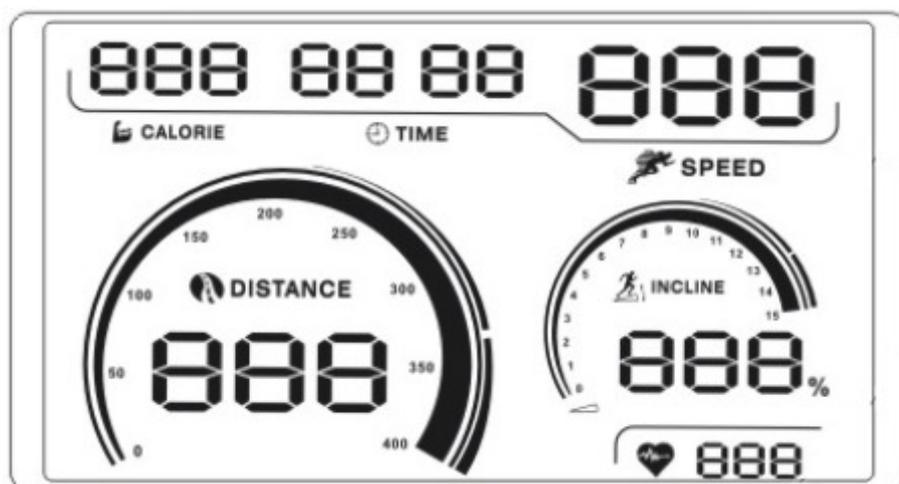
1,7: MP3 (opcional)

1,8: Bluetooth (opcional)

1,9: Ventilador (opcional)



INSTRUCCIONES DE LA VENTANA LCD



- 2.1: Ventana "DISTANCIA": Muestra el valor numérico de la distancia.
- 2.2: Ventana "CALORÍAS": muestra el valor numérico de calorías
- 2.3: Ventana "TIEMPO": Muestra el valor numérico del tiempo.
- 2.4: Ventana "VELOCIDAD": Muestra el valor numérico de la velocidad.
- 2.5: Ventana "PULSO": Muestra el valor numérico del pulso
- 2.6: Ventana "INCLINACIÓN": muestra el valor numérico de inclinación.

El rango numérico de cada ventana:

TIEMPO: 0:00 - 99.59 (MIN)

VELOCIDAD: 1,0 - 20,0 (KM/H)

INCLINACIÓN: 0 – 20%

DISTANCIA: 0.00 – 99.9 (KM)

CALORÍAS: 0.0 – 999 (C)



INSTRUCCIÓN DEL BOTÓN:

1: Tecla de selección de programa "PROG DE ENTRENAMIENTO": cuando la máquina para correr está detenida, seleccione el ciclo del programa manual a "Cuenta regresiva de tiempo / Cuenta regresiva de distancia / Cuenta regresiva de calorías / P1-P12 / U1-U3" como prefiera. La velocidad predeterminada del programa manual es 1,0 KM/H, la velocidad más rápida es 20 KM/H.

3.2: Tecla "INICIO/PAUSA": Cuando la máquina para correr se detenga, presione la tecla INICIO para encender la máquina para correr. Presione la tecla "INICIO" cuando se esté ejecutando, se detendrá.

3.3: Tecla "DETENER", cuando la máquina para correr está funcionando, detenga la máquina para correr lentamente presionando la tecla PARAR una vez. Cuando la ventana LCD muestre el mensaje ERR, presione la tecla de parada para borrar el mensaje err. Cuando la cinta de correr esté funcionando, presione la tecla "DETENER" dos veces, puede detenerse con urgencia.

3.4: TECLA "Velocidad +": aumenta la velocidad al correr. Aumente el parámetro bajo la prueba de grasa corporal.

3.5: "Velocidad -"TECLA: disminuir la velocidad al correr. Disminuya el parámetro bajo la prueba de grasa corporal.

3.6: Tecla "VELOCIDAD RÁPIDA": cuando la máquina para correr está funcionando, acelere directamente presionando la tecla de velocidad rápida3, 6, 12,18.

3.7: "Inclinación + "TECLA: Aumente la inclinación presionando esta tecla.

3.8: "Inclinación -"TECLA: Disminuya la inclinación presionando esta tecla.

3.9: "TECLA DE INCLINACIÓN RÁPIDA: Aumente la inclinación directamente presionando la tecla de inclinación rápida6, 9,12.

FUNCIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

Cuando retire la llave de seguridad, todas las luces de la pantalla titilarán y se escuchará un pitido. Al colocar correctamente la llave de seguridad, todos muestran que la luz completa durante 2 segundos, luego vaya al modo de inicio manual (el equivalente a borrar el reinicio).



INSTRUCCION DE INICIO

5.1: Coloque el cable de alimentación en el tomacorriente con 10A. Coloque este interruptor en la posición "ON". La pantalla brilla con un sonido rápido.

5.2: Coloque la llave de seguridad en la posición correcta, luego encienda la alimentación, la luz de la ventana LCD brilla y suena "beee", la caminadora ingresa al modo normal P0.

5.3: Presione la tecla "PROG" para seleccionar el programa P0-P12, U01, U02, U03

a) **Programa de usuario "P0"**. Presione el ciclo "TRAINING PROG" para seleccionar el modo de entrenamiento TRES. El usuario puede seleccionar la velocidad y la inclinación. El valor predeterminado de velocidad es 1,0 km/h, el valor predeterminado de inclinación es 0%.

Modo de entrenamiento 1: cuenta regresiva del tiempo. En la selección, parpadeo de la ventana de tiempo, presione "+" "-" para modificar el valor. El rango es de 5 a 99 minutos. El valor predeterminado es 30:00.

Modo de entrenamiento 2: Cuenta regresiva de distancia. Debajo de la selección, parpadeo de la ventana Distancia, presione "+" "-" para modificar el valor. El rango es de 1,0 a 99,0 km. El valor predeterminado es 1,0 KM.

Modo de entrenamiento 3: Cuenta atrás de calorías. En selección, la ventana de calorías parpadea, presione "+" "-" para modificar el valor. El rango es 20-990CAL. El valor predeterminado es 50 CAL.

b) Programa predeterminado "P1—P12". Solo para el modo de cuenta regresiva del tiempo. En selección, parpadeo de la ventana de tiempo, presione "+" "-" para seleccionar. El rango es de 5 a 99 minutos. El valor predeterminado es 30:00. Pulse la tecla "MODE" para volver a los valores predeterminados.

c) FAT: prueba de grasa corporal, en modo FAT, la máquina para correr debe estar en estado de parada.

5.4: Presione "INICIO" después de configurar el modo de entrenamiento, la pantalla muestra 3 segundos en la cuenta regresiva, acompañada de cinco sonidos de pista, después de la cuenta regresiva a 1, la cinta de correr comienza suavemente; Acelere lentamente hasta la pantalla, luego la operación de velocidad constante sin problemas.

a) Cuando esté corriendo, presione la tecla "+", "-" o "velocidad rápida" para ajustar la velocidad que desee.

b) Para P1—P12, la velocidad y la inclinación se dividen en 10 segmentos. Cada segmento tiene el mismo tiempo. La velocidad después de seleccionar estará disponible en el segmento actual. Cuando se ejecuta al siguiente segmento. Sonará 3 veces por adelantado. Cuando termine 10 segmentos, el motor se detendrá con un sonido de aviso largo.

c) Presione la tecla "INICIO" cuando se esté ejecutando, se detendrá. Presione la tecla "INICIO" nuevamente, se ejecutará, los datos de registro continuarán.



5.5: Presione la tecla "DETENER" cuando esté en marcha, la cinta de correr se detendrá lentamente. Todo volverá al estado predeterminado.

5.6: Pulse "Inclinación+ - "TECLA o "TECLA DE INCLINACIÓN RÁPIDA" para ajustar la inclinación que desee.

5.7: En cualquier estado, las cerraduras de seguridad extraíbles, las pantallas de las ventanas no encienden ni suenan el zumbador. La parada de la caminadora.

5.8: El controlador siempre bajo la inspección. La cinta de correr se detendrá una vez que ocurra el caso anormal. La ventana mostrará el mensaje ERR y el sonido.

5.9: Cuando la ventana muestre el mensaje ERR, presione la tecla "detener", el mensaje ERR se eliminará.

PROGRAMA DEFINIDO POR EL USUARIO

La máquina en ejecución, además del programa incorporado del sistema 12, también tiene 3 que permiten al usuario configurar automáticamente de acuerdo con el programa definido por el usuario de la situación individual: U01, U02, U03.

A) Configuración del programa definida por el usuario:

En modo de espera de acuerdo con el botón "seleccionar" hasta que la esperanza establezca programas personalizados, desde la ventana muestra "U01 - U03", mantenga presionado el botón "seleccionar" durante 3 segundos para ingresar a la configuración, la ventana de tiempo muestra "S - 20 S - 01 ...", velocidad, rosetón muestra el período correspondiente de los datos relevantes. Luego se puede configurar para cada período de tiempo, establecer en la tecla de acceso directo "velocidad +", "velocidad -" o velocidad de configuración de velocidad, con los movimientos de conjunto de teclas de subida y bajada "+", "elevación -", de acuerdo con "seleccionar" botón para completar el conjunto de un período de tiempo y el estado del siguiente período de tiempo establecido hasta el conjunto completo de 20 horas; La configuración después de la finalización de los datos será permanente hasta su próximo reinicio, estos datos no se pierden debido a cortes de energía.

B) el inicio del programa definido por el usuario:

I. en modo de espera de acuerdo con el botón "seleccionar" hasta que desee ejecutar el programa definido por el usuario (U01 - U03), y configure el tiempo de ejecución después de presionar la tecla de inicio para comenzar.

Los programas personalizados del usuario y el tiempo de ejecución establecido después de presionar la tecla de inicio también se pueden iniciar de inmediato.

C) instrucciones de configuración del programa definidas por el usuario:

Cada programa todo el tiempo se divide en 20 veces, cuando se configura para completar toda la velocidad de 20 veces y la configuración del tiempo de elevación y funcionamiento, puede presionar el botón de inicio para iniciar la cinta de correr.



Programa de velocidad de frecuencia cardíaca (HRC):

En el modo de espera, de acuerdo con el botón "Pulso de velocidad de frecuencia cardíaca" y elija HP1 o HP2, presione el botón "seleccionar" para ingresar la edad o la configuración de frecuencia cardíaca objetivo, el rango de ajuste se ve en la tabla a continuación.

EDAD	RITMO CARDÍACO			EDAD	RITMO CARDÍACO			EDAD	RITMO CARDÍACO		
	Min.	Por defecto	Max.		Min.	Por defecto	Max.		Min.	Por defecto	Max.
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

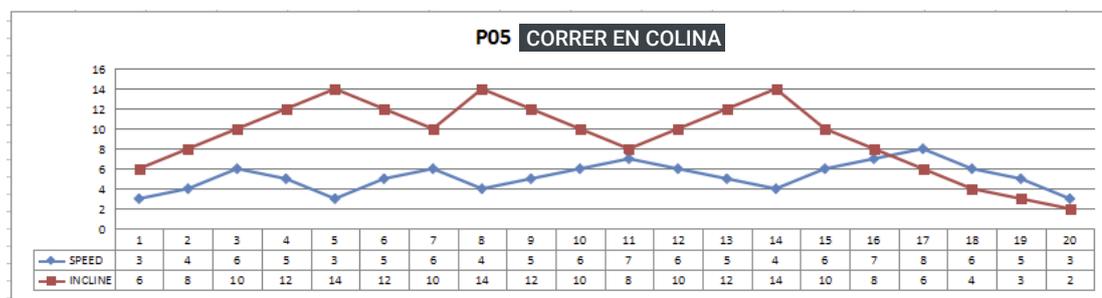
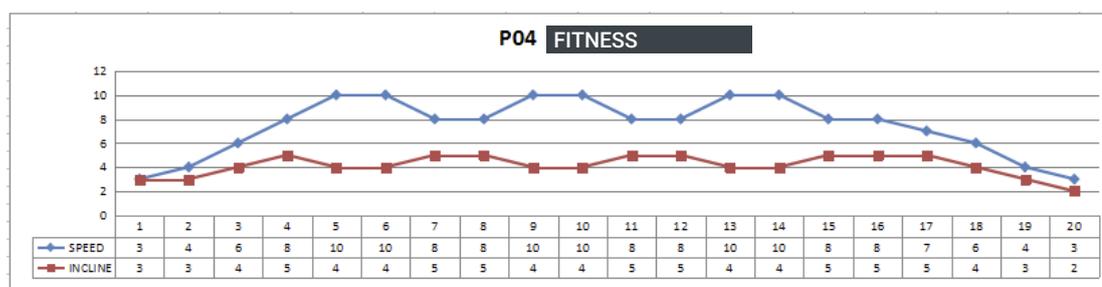
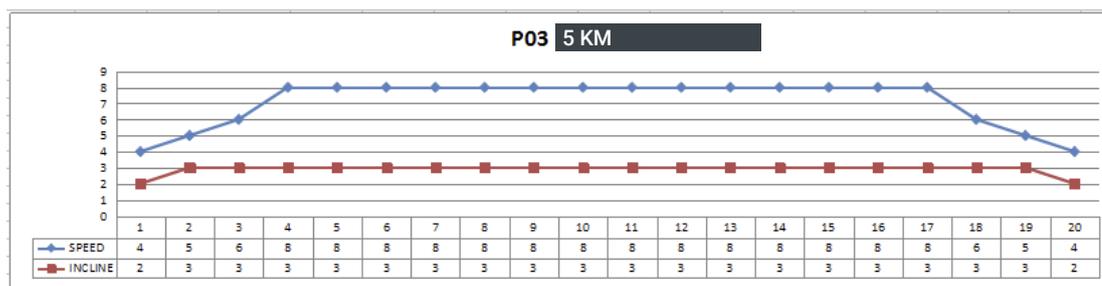
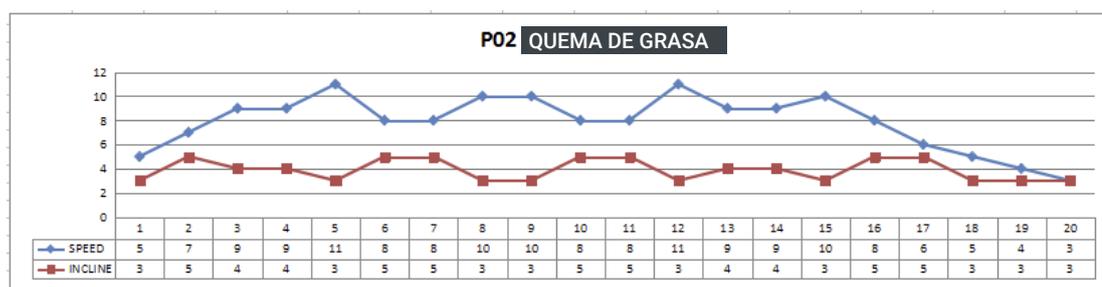
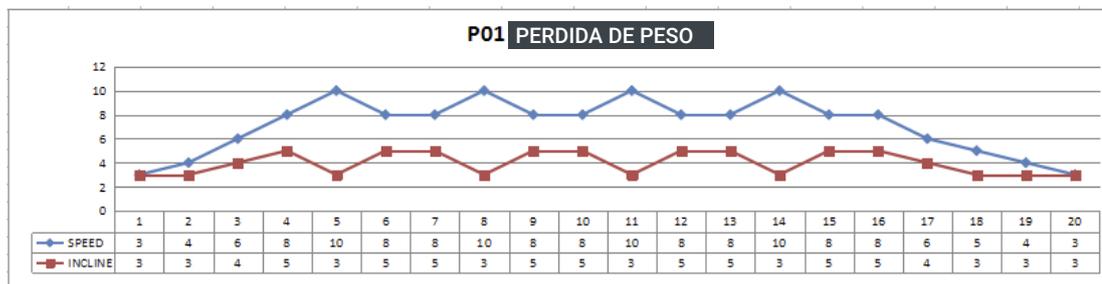


1. La pendiente comienza a la sección 0, la velocidad más baja
2. 1 minuto para calentar antes, se puede ajustar manualmente la velocidad y levantar
3. Después del calentamiento, calcule que la frecuencia cardíaca es baja (frecuencia cardíaca objetivo: la frecuencia cardíaca del usuario) para el siguiente proceso:
 - A. $(\text{frecuencia cardíaca objetivo} - \text{frecuencia cardíaca del usuario}) > 0$, la velocidad aumenta 0,5 KM/H, llegando a la velocidad máxima, el párrafo 1 aumenta la elevación.
 - B. $(\text{frecuencia cardíaca objetivo} - \text{frecuencia cardíaca del usuario}) < 0$, la elevación no es cero, luego la elevación menos 1; Como el levantamiento es cero, la velocidad disminuyó 0,5 KM/H, no después de llegar a la velocidad baja.
4. Cada 10 segundos después de la operación de repetir el paso 3
5. HP1, HP2 de mayor velocidad fueron 10,0, 12,0 KMH;
6. Rango de ajuste de edad: 15-80, 30 por defecto.
7. El ajuste de la frecuencia cardíaca objetivo y la tabla de datos correspondiente a la edad.

Nota: el programa de velocidad de frecuencia cardíaca debe usar una correa para el pecho que detecte la frecuencia cardíaca, la correa para el pecho debe estar cerca del área del pecho y contra la piel.



TABLA DE VELOCIDAD DEL PROGRAMA

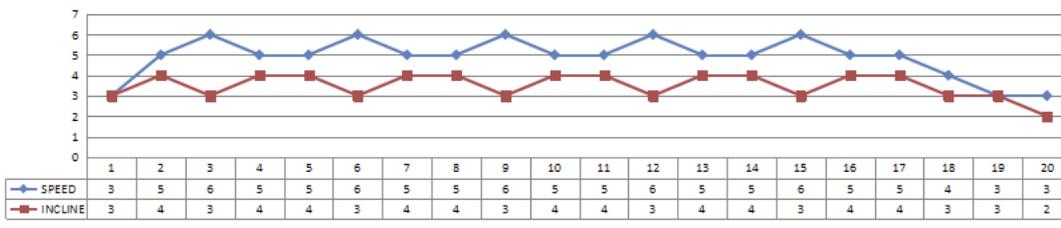




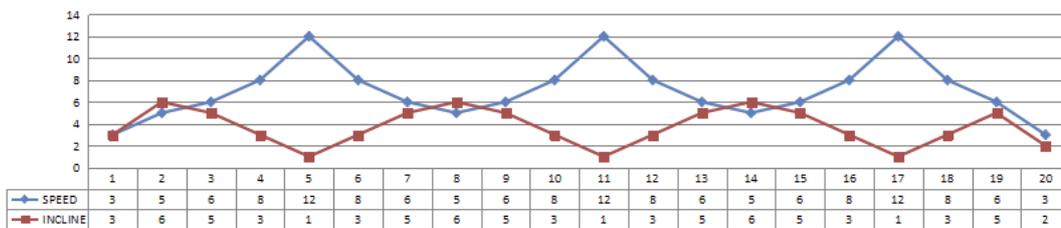
P06 ENTRENAMIENTO PARA PERSONAS DE MEDIANA EDAD



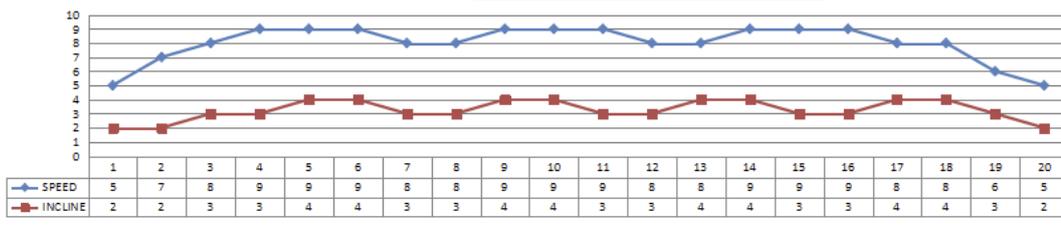
P07 ENTRENAMIENTO PARA PERSONAS MAYORES



P08 JUEGO DE CORRER

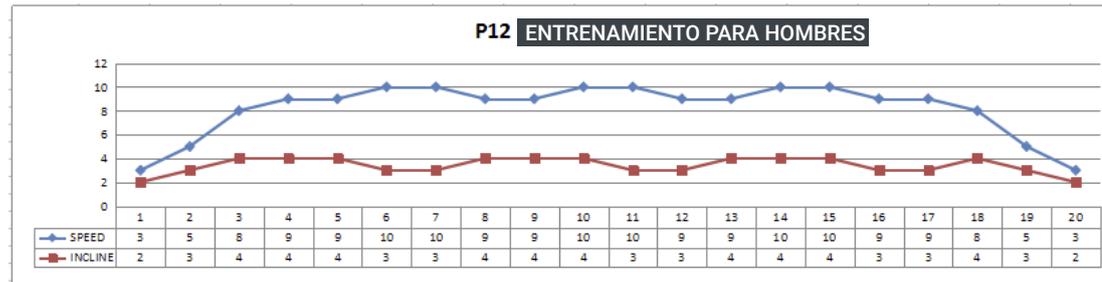
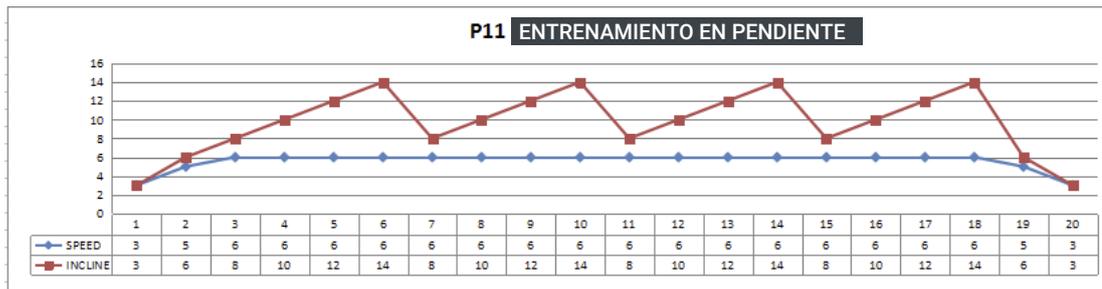


P09 ENTRENAMIENTO PARA MUJERES



P10 ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

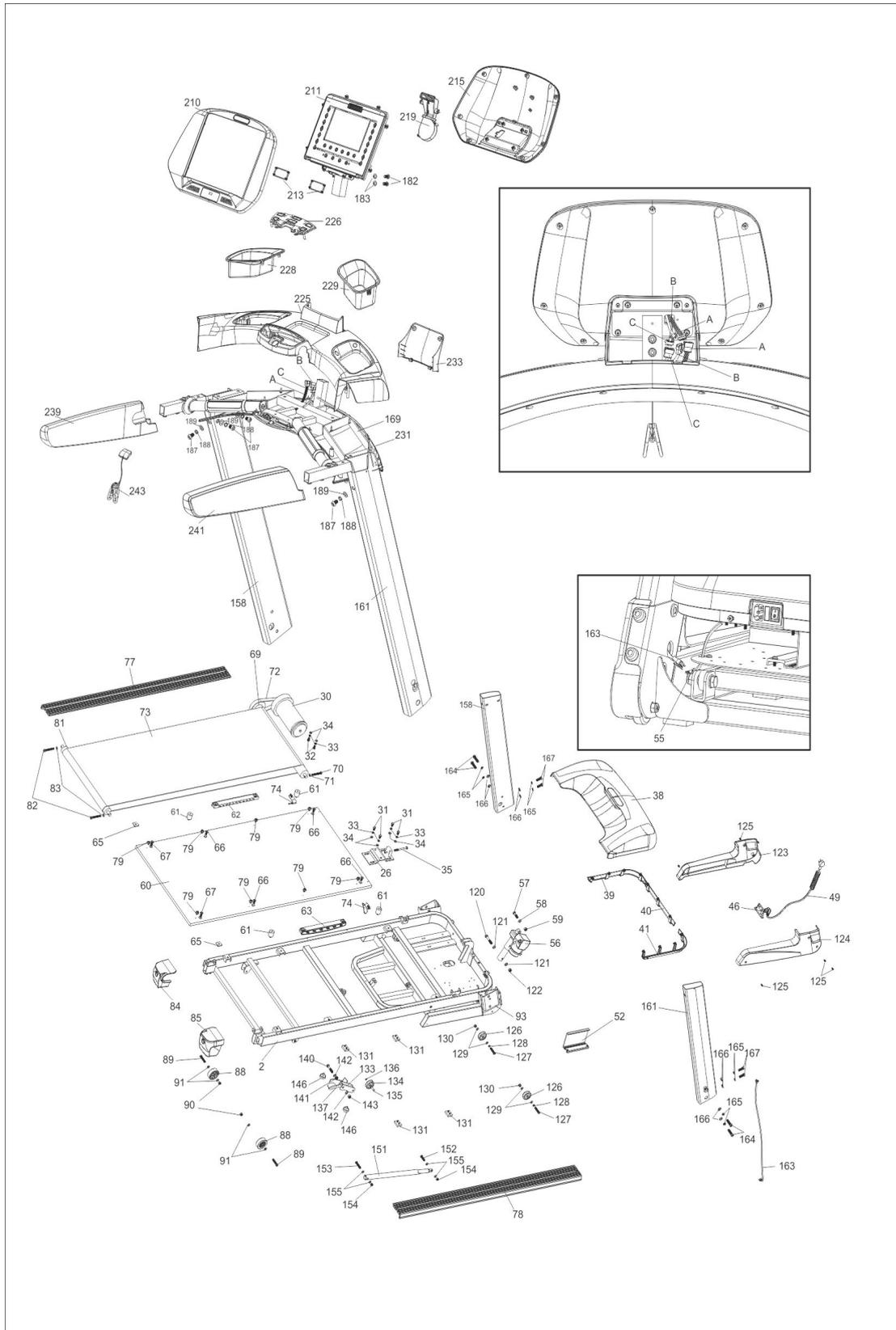






SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN
La caminadora no funciona.	No está conectada a la fuente de alimentación.	Conecte la cinta a la fuente de alimentación.
	No está colocada la llave de seguridad.	Inserte la llave de seguridad en el área indicada.
	Esta cortado el sistema de circuito de señal.	Compruebe el panel de control y el cable de señal.
	La caminadora no enciende.	Aprete el boton de encendido en la parte inferior trasera de la cinta.
	El fusible está roto.	Contacte al Servicio Técnico para cambiar el fusible.
La banda no corre apropiadamente	La cinta de correr no está bien lubricada	Ajustar la correa para correr con silicona.
	La cinta de correr está demasiado apretada.	Afloje la correa de acuerdo a como se explica en el manual.
La banda se desliza	La cinta de correr está demasiado suelta.	Ajuste la correa de acuerdo a como se explica en el manual.
	La correa del motor está demasiado floja.	Ajuste la correa del motor.





LISTA DE PARTES

N°	NOMBRE	CANT.
2	Marco de cinta de correr de soldadura	1
26	Marco del asiento del motor	1
30	Motor de CC (DC180V3.5HP)	1
31	Pernos de cabeza hueca M8×16	4
32	Pernos de cabeza hueca M8×12	2
33	Arandela elástica Ø8×2,1	6
34	Arandela elástica Ø8×1,6	6
35	Tornillos de cabeza hueca interior M8×90	1
36	Arandela elástica Ø8×1,6	1
38	Cubierta de motor	1
39	Inserto de cubierta de motor1	1
40	Inserto de cubierta de motor2	1
41	Inserción de la cubierta del motor3	1
46	Enchufe con interruptor	1
49	adaptador	1
52	conductor	1
55	alambre de 4 núcleos	1
56	motor de inclinación	1
57	Pernos de cabeza hueca M10×45	1
58	Arandela elástica Ø10×2	2
59	Contratuercas hexagonales M10	1
60	Tabla de correr	1
61	Parte antichoque del estribo	2
62	Parte antichoque izquierda	1
63	Pieza antichoque derecha	1
65	parte de goma	2
66	Tornillo de cabeza avellanada Philips M8×25	4
67	Tornillo de cabeza avellanada Philips M8×35	2
69	Rodillo delantero	1
70	Perno de cabeza hueca M8×60	1



LISTA DE PARTES

N°	NOMBRE	CANT.
71	Arandela elástica Ø10×2	2
72	correa motora	1
73	Cinturón para correr	1
74	Gancho guía	2
77	Riel lateral izquierdo	1
78	Riel lateral derecho	1
79	Hebilla de riel lateral	8
80	Tornillo autotaladrante de cabeza cruzada ST4.2×16	8
81	Rodillo trasero	1
82	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal M8×60	2
83	Arandela elástica Ø8×1,6	2
84	tapa del extremo izquierdo	1
85	tapa del extremo derecho	1
88	Rueda trasera	2
89	Tornillo allen cabeza redonda plana M8×45	2
90	Contratuerca hexagonal M8	2
91	Arandela elástica Ø8×1,6	4
93	Soporte de cuadro	1
120	Perno de cabeza hexagonal M10×65	1
121	Arandela elástica Ø10×2	2
122	Contratuerca hexagonal M10	1
123	Cubierta lateral izquierda	1
124	Cubierta lateral derecha	1
125	Tornillo autotaladrante de cabeza cruzada ST4.2×13	6
126	Rueda delantera	2
127	Tornillo Allen de cabeza redonda y plana M8×45	2
128	Arandela elástica Ø8×2,1	2
129	Arandela elástica Ø8×1,6	2
130	Contratuerca hexagonal M8	2
131	Almohadilla de goma del soporte del cuadro	4



LISTA DE PARTES

N°	NOMBRE	CANT.
132	Tornillo autotaladrante de cabeza cruzada ST4.2×16	8
133	Soporte de rueda móvil plana	1
134	Rueda delantera	1
135	Eje de empuje horizontal	1
136	Eje con anillo elástico - muñón tipo B 8	1
137	Empuje la soldadura de los pedales	1
140	Tornillo allen cabeza redonda plana M10×55	1
141	Resorte de torsión de empuje horizontal	1
142	Arandela elásticaØ10×2	2
143	Contratuerca hexagonal M10	1
146	Ajustar la alfombra del piso	2
151	cilindro (775×500-45KG)	1
152	Tornillo Allen de cabeza redonda plana M8×35	1
153	Tornillo Allen de cabeza redonda plana M8×50	1
154	Contratuerca hexagonalM8	2
155	Arandela elásticaØ8×1,6	4
157	columna izquierda	1
160	columna derecha	1
163	alambre de 4 núcleos	1
164	Tornillo Allen de cabeza redonda plana M10×45	4
165	Arandela elástica Ø10×2,5	8
166	Arandela elástica Ø10×2	8
167	Tornillo Allen de cabeza redonda plana M10×30	4
169	Soporte para monitor	1
182	Tornillo Allen de cabeza redonda y plana M8×16	2
183	Arandela elásticaØ8×1,6	2
187	Tornillo Allen de cabeza redonda plana M10×20	6
188	Arandela elásticaØ10×2,5	6
189	Arandela elástica Ø10×2	6
210	Cubierta frontal del monitor	1



AJUSTE DE LA BANDA

El mantenimiento adecuado es muy importante para garantizar un estado impecable y operativo de la máquina para correr. Un mantenimiento inadecuado puede dañar la máquina para correr o acortar la vida útil del producto.

Todas las partes de la caminadora deben revisarse y apretarse regularmente. Las piezas desgastadas deben reemplazarse inmediatamente.

AJUSTE DE LA CORREA

Es posible que deba ajustar la banda para correr durante las primeras semanas de uso. Todas las correas para correr se ajustan correctamente en la fábrica. Puede estirarse o estar descentrado después de su uso. El estiramiento es normal durante el período de rodaje.

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA:

Si siente que la banda para correr se "desliza" o titubea cuando planta el pie durante una carrera, es posible que deba aumentar la tensión de la banda para correr.

PARA AUMENTAR LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CARRERA:

1. Coloque una llave de 8 mm en el perno de tensión de la correa izquierda. Gire la llave en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta para tirar del rodillo trasero y aumentar la tensión de la correa.
2. Repita el PASO 1 para el perno de tensión de la correa derecha. Debe asegurarse de girar ambos pernos el mismo número de vueltas, de modo que el rodillo trasero se mantenga en escuadra con respecto al marco.
3. Repita los PASOS 1 y 2 hasta que se elimine el deslizamiento.
4. Tenga cuidado de no apretar demasiado la tensión de la cinta de correr, ya que puede crear Presión excesiva en los rodamientos de rodillos delanteros y traseros. Una banda de rodadura demasiado apretada puede dañar los cojinetes de los rodillos, lo que provocaría un ruido de los cojinetes de los rodillos delanteros y traseros.

PARA DISMINUIR LA TENSIÓN DE LA CORREA, GIRE AMBOS PERNOS EN EL SENTIDO ANTIHORARIO EL MISMO NÚMERO DE VUELTAS

CENTRAR LA BANDA DE CORRER

Cuando corre, puede empujar más fuerte con un pie que con el otro. La gravedad de la desviación depende de la cantidad de fuerza que un pie ejerce en relación con el otro. Esta desviación puede hacer que la correa se mueva fuera del centro. Esta deflexión es normal y la banda para correr se centrará cuando no haya ningún cuerpo sobre ella. Si la banda para correr permanece constantemente descentrada, deberá centrar la banda para correr manualmente.

Inicie la máquina para correr sin nadie en la banda para correr, presione la tecla RÁPIDA hasta que la

velocidad alcance los 6 km/h.

1. Observe si la banda para correr está hacia el lado derecho o izquierdo de la plataforma.

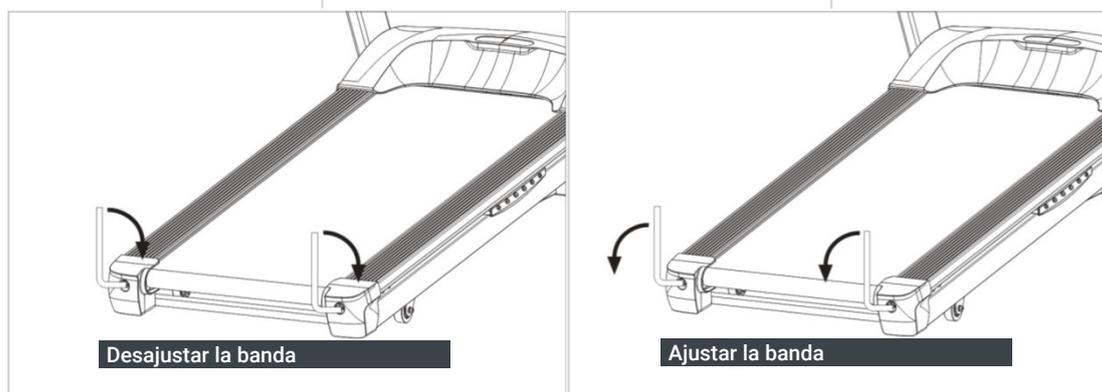
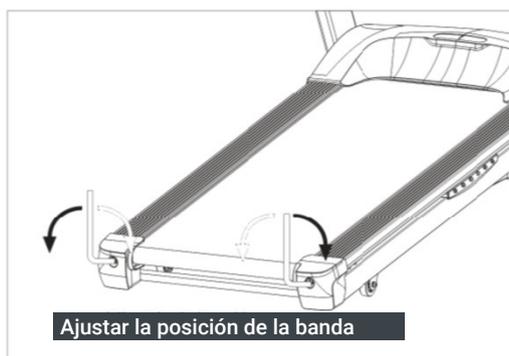
- Si hacia el lado izquierdo de la plataforma, con una llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj 1/4.

- Si está hacia el lado derecho de la plataforma, gire el perno de ajuste derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj 1/4.

- Si la banda aún no está centrada, repita el paso anterior hasta que la banda para correr esté centrada.

2. Después de que la correa esté centrada, aumente la velocidad a 16 km/h y verifique que funcione sin problemas. Repita los pasos anteriores si es necesario.

Si el procedimiento anterior no logra resolver el descentrado, es posible que deba aumentar la tensión de la correa.

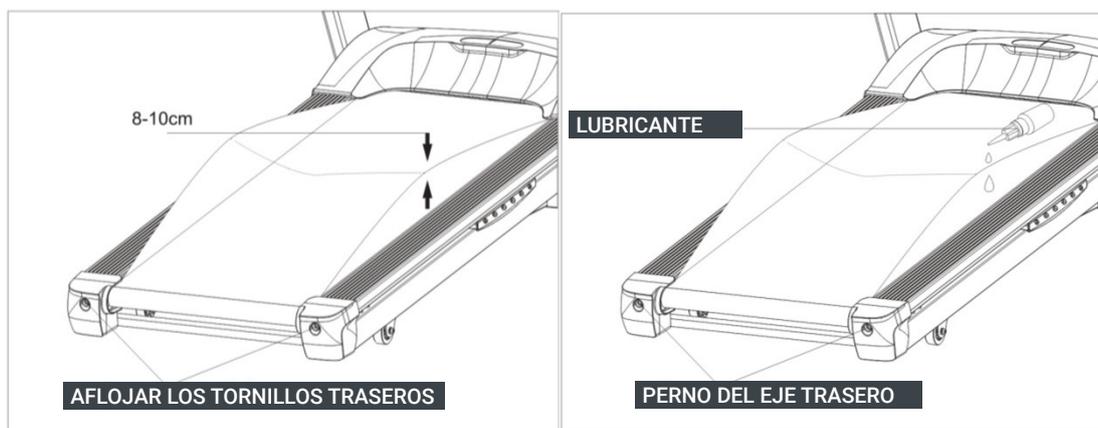


LUBRICACIÓN

La caminadora viene lubricada de fábrica. No obstante, se recomienda comprobar la lubricación de la cinta de correr con regularidad, para garantizar un funcionamiento óptimo de la cinta de correr. Por lo general, no es necesario lubricar la caminadora durante el primer año o las primeras 500 horas de funcionamiento.

Después de cada 3 meses de funcionamiento, levante los lados de la máquina para correr y sienta la superficie de la banda, en la medida de lo posible. Si se encuentran rastros de spray de silicona, no es necesaria la lubricación.

En caso de una superficie seca, consulte las siguientes instrucciones.
Utilice únicamente spray de silicona sin aceite.



Aplicación de lubricante en la correa:

- Coloque el cinturón de forma que la costura quede en el centro de la placa.
- Inserte la válvula de rociado en el cabezal de rociado del contenedor de lubricante.
- Levante el cinturón por un lado y sostenga la válvula rociadora a cierta distancia del extremo delantero del cinturón y la placa para caminar. Comience en el extremo delantero del cinturón. Dirija la válvula de rociado en dirección a la parte trasera. Repita este proceso en el otro lado del cinturón. Rocíe cada lado durante unos 4 segundos.
- Espere 1 minuto para que se extienda el spray de silicona antes de poner en marcha la máquina.



LIMPIEZA:

La limpieza periódica de la banda para caminar garantiza una larga vida útil del producto.

- Advertencia: La máquina para correr debe estar apagada para evitar descargas eléctricas. El cable de alimentación debe desconectarse de la toma de corriente antes de iniciar la limpieza o el mantenimiento.
- Después de cada entrenamiento: Limpie la consola y otras superficies con un paño limpio, suave y húmedo para eliminar los residuos de sudor.

Precaución: No utilice abrasivos ni disolventes. Para evitar daños a la computadora, mantenga alejados los líquidos. No exponga la computadora a la luz solar directa.

Semanalmente: Para facilitar la limpieza se recomienda utilizar una alfombrilla para la cinta de correr. Los zapatos pueden dejar suciedad en la banda para caminar que puede caer debajo de la caminadora. Limpie la alfombrilla debajo de la cinta de correr una vez a la semana.

ALMACENAMIENTO:

Guarde su caminadora en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y desenchufado del tomacorriente de pared.

Notas importantes

> El dispositivo cumple con las normas de seguridad vigentes. El dispositivo solo es adecuado para uso doméstico. Cualquier otro uso es inadmisibles y posiblemente incluso peligroso. No podemos responsabilizarnos de los daños causados por un uso inadecuado.

> Consulte a su médico de cabecera antes de comenzar su sesión de ejercicio para aclarar si su salud física es adecuada para hacer ejercicio con este dispositivo. El diagnóstico del médico debe ser la base para la estructura de su programa de ejercicios. Entrenamiento incorrecto o excesivo podría ser perjudicial para su salud.

> Lea detenidamente los siguientes consejos generales de fitness y las instrucciones de ejercicio. Si tiene dolor, dificultad para respirar, se siente mal o tiene otras molestias físicas, interrumpa el ejercicio inmediatamente. Consulte a un médico inmediatamente si tiene dolor prolongado.

> Este dispositivo de fitness no es adecuado para uso profesional o médico, ni puede utilizarse con fines terapéuticos.

> El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Está destinado únicamente para su información y está diseñado para dar una frecuencia de pulso promedio. No pretende ofrecer asesoramiento médico ni medirá el pulso con precisión cada vez, debido a los diferentes factores ambientales y de condicionamiento humano.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

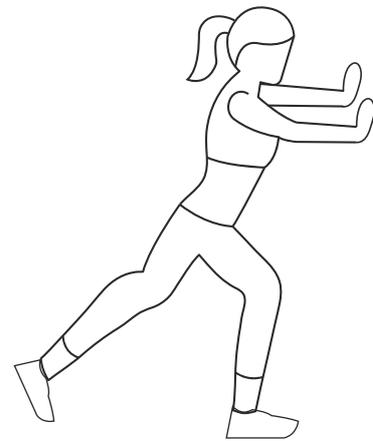
TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

