

WALKER FITAGE

GE-200

MOTORIZED TREADMILL



**MANUAL
DEL USUARIO**

Lea atentamente las instrucciones que se detallan en este manual y consérvelo para futuras consultas.

Instrucciones de seguridad

Advertencia: Sugerimos que consulte a su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente personas de más de 35 años de edad o con problemas físicos. No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no sigues nuestras especificaciones.

Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completa utilizando la lista de piezas incluida.

1. Asegurarse de que la llave de seguridad está adherida a la ropa antes de usar la caminadora.
2. Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte del equipo ya que lo podría dañar.
3. Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
4. Nunca ponga en marcha el equipo mientras está de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales hasta que la banda esté en movimiento.
5. Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas aeróbicas con suela de goma.
6. Mantenga alejados a los niños y las mascotas durante el entrenamiento.
7. No haga ejercicio 40 minutos después de cenar.
8. El equipo es conveniente para adultos, los jóvenes deben ser acompañados por adultos mientras se entrenan.
9. Usted debe sujetarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el equipo.
10. Este equipo es para uso en interiores, no al aire libre. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y libre de polvo. Está prohibido utilizar la cinta para otros usos que no sea entrenar.
11. Compruebe que el tomacorriente funcione bien y que no haya otros equipos enchufados.
12. Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a un fallo en la electrónica, la máquina se detendrá inmediatamente cuando la llave de seguridad se desconecte de la consola.
13. No alargue el cable ni cambie el enchufe del cable. No ponga ninguna cosa pesada en el cable o ponga el cable cerca de una fuente de calor; Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varios tomacorrientes, éstos pueden causar fuego.
14. Corte la alimentación cuando no se utilice el equipo. Cuando se corta la alimentación, no tire del enchufe para evitar que se rompa. Inserte el enchufe en el tomacorriente con el circuito de tierra de seguridad, ya que la línea de alimentación es un equipo profesional. Debe contactar directamente con la gente profesional mientras la línea está dañada.
15. Este equipo es sólo para uso hogareño.
16. Asegúrese de que al momento de entrenarse haya alrededor del equipo un área de 100 x 200 cm
17. Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse como referencia médica.

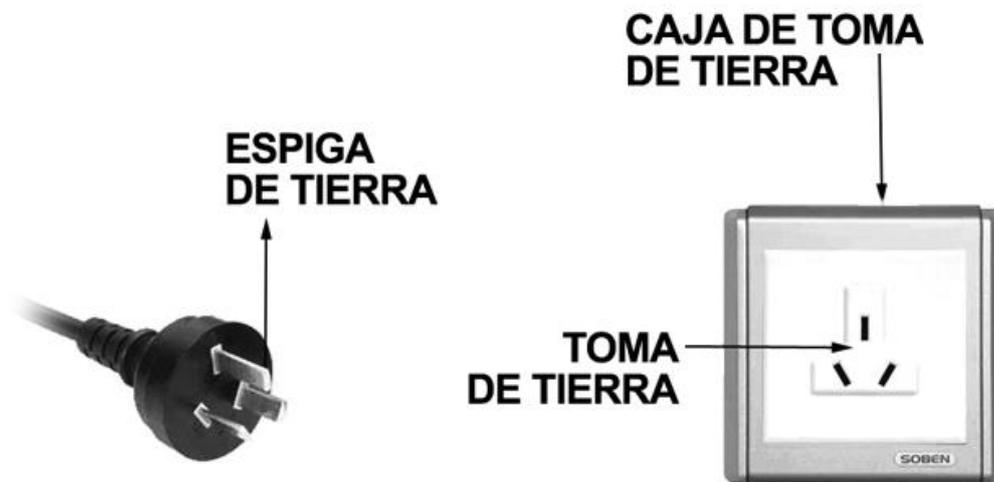
Conexión a tierra

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.

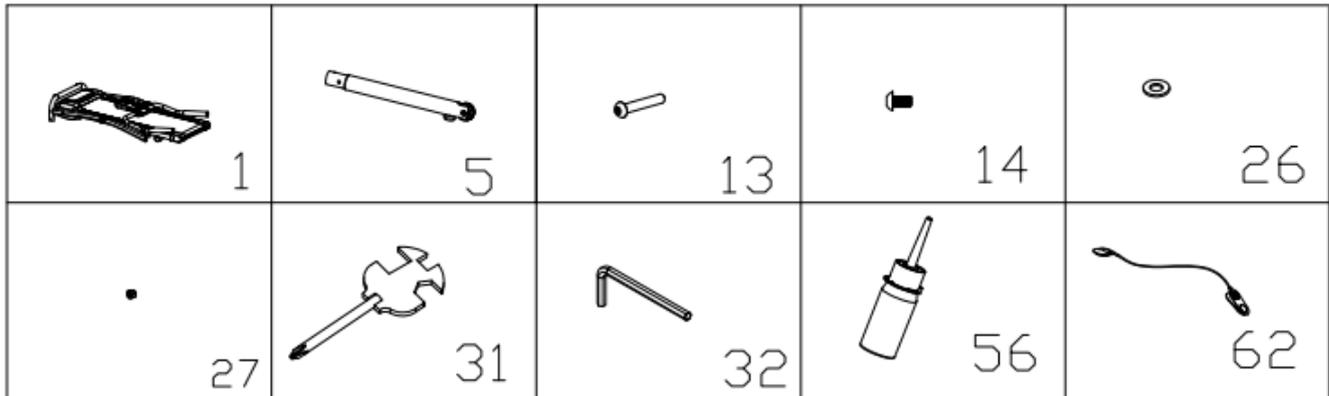
Peligroso

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.



Cuando abra la caja de cartón usted encontrará las siguientes partes



N°	Nombre	Espec.	Cant.	N°	Nombre	Espec.	Cant.
1	Cuerpo principal		1	26	Arandela	Φ8	6
5	Tubo de alargamiento		2	31	Destornillador múltiple	13 14 15	1
13	Perno hexagonal	M8*50	2	32	Llave Allen	5#	1
14	Perno hexagonal	M8*15	4	56	Aceite lubricante		1
27	Tuerca Nylon	M8	2	62	Llave de seguridad		1

HERRAMIENTAS

Llave Allen 5# 5mm 1pcs

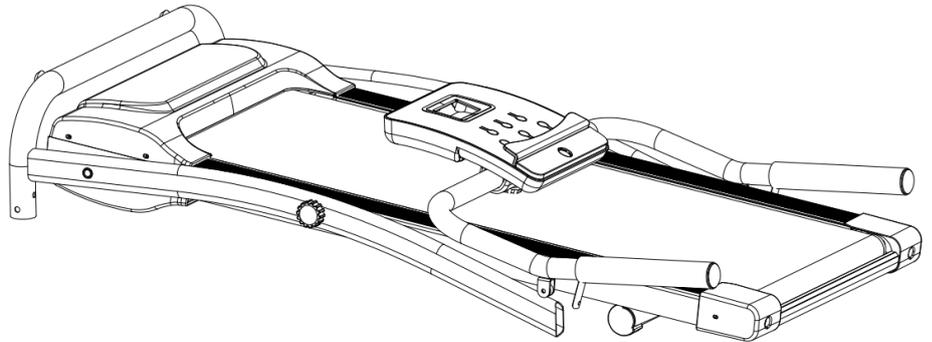
Destornillador S=13, 14, 15 / 1pcs

Advertencia: no encienda el equipo hasta que el ensamblaje esté terminado.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

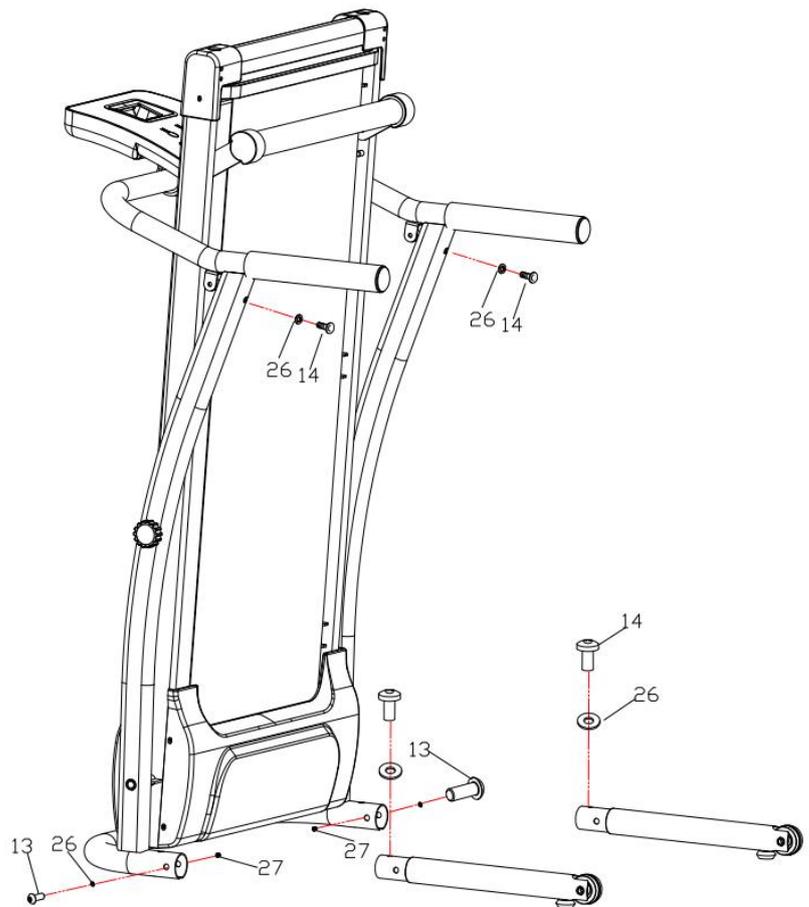
PASO 1

Retire el equipo de la caja y colóquelo sobre una superficie plana y nivelada. Utilice siempre la ayuda de otra persona cuando saque el equipo de la caja.



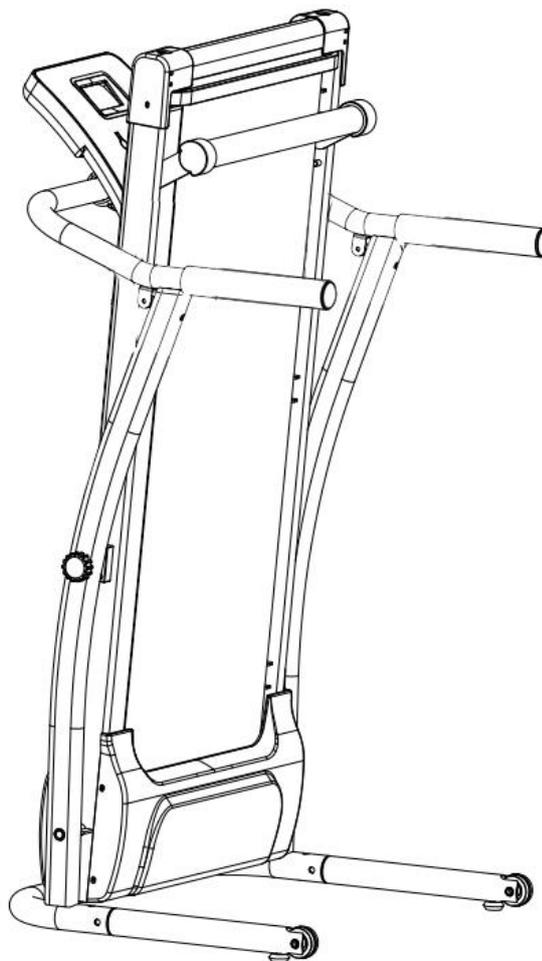
PASO 2

Coloque el equipo en el suelo y tire del pasador fijo de la plataforma. Con la llave Allen (32), los pernos de cabeza hexagonal (13), las arandelas (26) y las tuerca de nylon (27), fije los tubos de pie base (5). Luego fije los manillares con el perno de cabeza hexagonal (14) y la arandela (26).



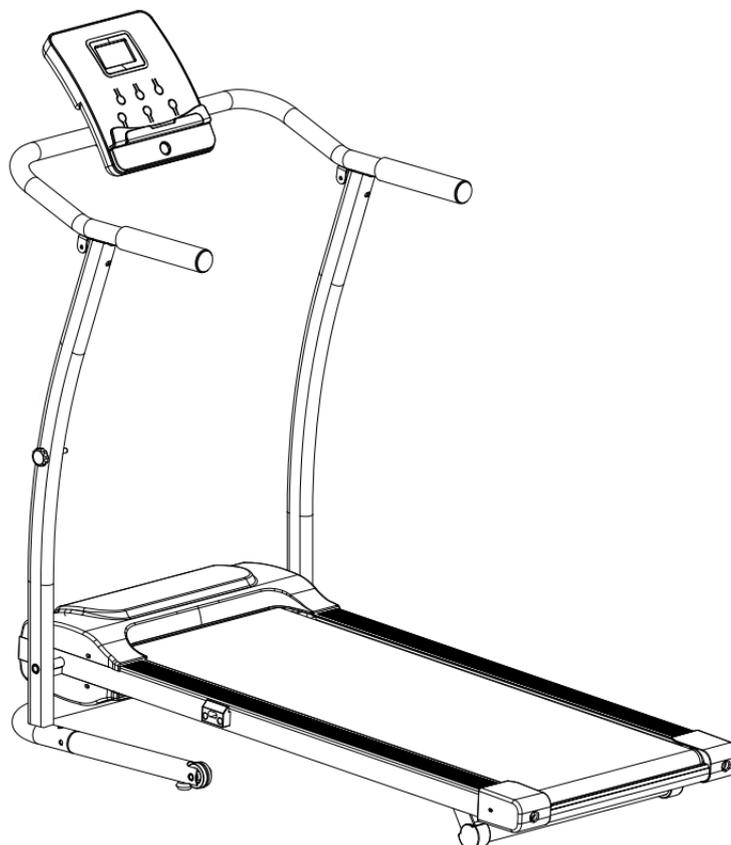
PASO 3

Bloquee la base de la plataforma con la (48) perilla al plegar el equipo. Usted debe asegurarse de que la perilla haya bloqueado correctamente la base antes de soltarla.



PASO 4

Tire de la perilla (48) cuando desee desplegar el equipo. Al tirar de la perilla (48) usted debe sujetar bien la plataforma base, acompañar el descenso y asegurarse de que haya tocado el suelo antes de soltarla.



Guía de uso

1. CONSOLA



2. ENCENDIDO

El equipo comenzará a 1.0 Km/h después de una cuenta regresiva de 3 segundos.

3. PROGRAMA

De P1 a P12 son los programas establecidos.

4. LLAVE DE SEGURIDAD

Cuando se quita la llave de seguridad, la pantalla LCD mostrará E07 y el equipo se detendrá lentamente. Vuelva a colocar la llave de seguridad en la consola y el equipo entrará en estado de listo.

5. INICIO RÁPIDO

Presione el botón INICIAR para comenzar el movimiento de la banda luego de una cuenta regresiva de tres segundos. La velocidad mostrada será de 1.0 Km/h. Se estará ejecutando hasta 99 segundos. Presione el botón STOP para detener el equipo; todos los datos se borrarán. También están estos dos botones en el manillar.

6. PROGRAMAS

Presione el botón PROG. para desplazarse por el modo manual y los programas predefinidos P1-P12. El modo manual es el modo de operación predeterminado del sistema. La velocidad predeterminada del modo manual es de 1.0 km/h a 10.0 km/h.

7. MODO

Presione el botón PROG. para desplazarse por H-1, H-2 y H-3. H-1 para el modo de cuenta regresiva del tiempo, H-2 para el modo de cuenta regresiva de la distancia, H-3 para el modo de cuenta regresiva de las calorías. Cuando selecciona cada modo, también puede presionar los botones + / - para establecer el valor que desee, luego presione el botón INICIAR para ejecutar el equipo.

8. VELOCIDAD

Utilice los botones + / - para aumentar o disminuir la velocidad.

9. FUNCION DE VISUALIZACION

A. PANTALLA DE VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual.

B. PANTALLA DE TIEMPO: Muestra el tiempo de funcionamiento del modo manual o la cuenta regresiva del tiempo del programa y el modo.

C. PANTALLA DE DISTANCIA: Muestra la distancia acumulada del modo manual o la cuenta regresiva de la distancia del programa y el modo.

D. PANTALLA DE CALORÍAS: Muestra las calorías acumuladas del modo manual o la cuenta regresiva de las calorías del programa y el modo.

E.RANGO DE DATOS DE CADA VENTANA

TIEMPO (tiempo): 0:00 - 99 min

DISTANCIA (distance): 0:00 - 99 Km

CALORÍAS (calories): 0.0 - 990 kcal

VELOCIDAD (speed): 1.0 - 10.0 km/h

10. MODO MANUAL

Cada programa divide el tiempo de entrenamiento en 10 segmentos. La velocidad en cada segmento ha sido preestablecida.

TIEMPO PROG		Ajuste de tiempo / 10 = intervalo de tiempo de ejecución									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
P2	VELOCIDAD	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4
P3	VELOCIDAD	2	3	4	4	2	1	3	1	2	1
P4	VELOCIDAD	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
P5	VELOCIDAD	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2
P6	VELOCIDAD	1	3	3	4	3	2	1	2	3	4
P7	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	4	3	2	1	2
P8	VELOCIDAD	2	2	3	5	5	6	5	4	3	2
P9	VELOCIDAD	1	2	3	4	5	5	7	6	5	4
P10	VELOCIDAD	2	2	4	5	3	6	7	8	7	6
P11	VELOCIDAD	1	2	3	4	5	4	6	8	8	5
P12	VELOCIDAD	2	2	3	4	5	6	7	8	6	5

11. CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS EN TRES MODOS

Cuenta regresiva configurada a 10:00 minutos, rango de configuración 5:00 -99:00, paso a paso 1:00. El contador de calorías configurado a 50 kcal, rango de configuración 200 – 990 Kcal, paso a paso 10. Contador de distancia configurado a 1.0 km, rango de configuración 1.0 – 99.0 km, paso a paso 1.0. La secuencia de cambio de ciclo es manual, tiempo, distancia y calorías.

12. OTROS

A. Cuando finalicen algunos parámetros de conteo, la pantalla mostrará END, sonará 0,5 segundos cada 2 segundos hasta que el equipo se detenga. Luego regresará a los estados del modo manual.

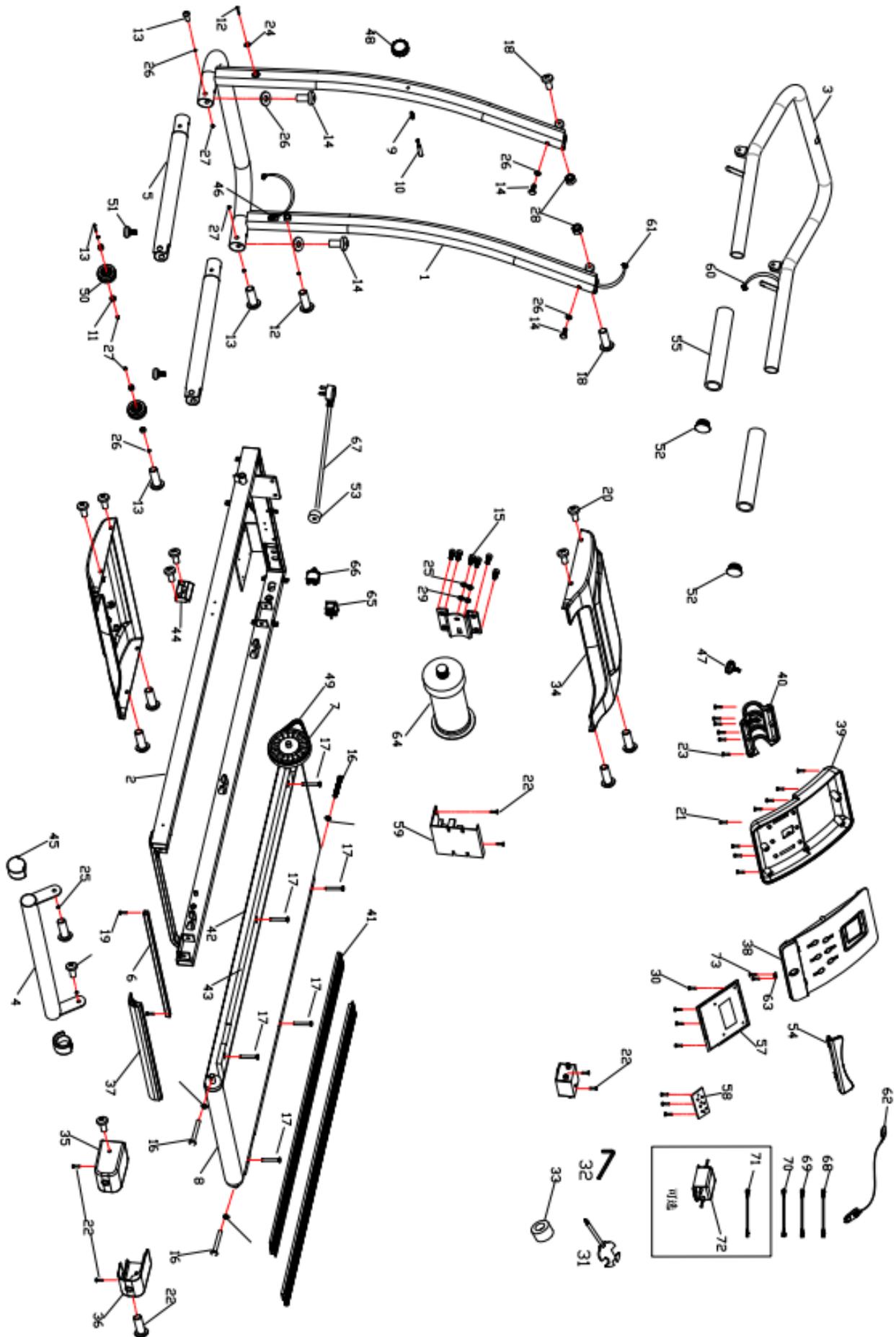
B. Al configurar algunos parámetros, puede establecer en círculos. Por ejemplo, el rango de configuración de tiempo 5:00 - 99:00, cuando el tiempo se configura en 99:00, presione el botón "+" y podrá regresar a 5:00. Aumente o disminuya utilizando el botón + / -.

C. El estándar de calorías es 30 Kcal/km.

GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS

CODIGO	RAZÓN	SOLUCIÓN
E1	Error de mensaje entre la computadora y el panel de control.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. 2. Compruebe si el IC en la placa de control inferior está suelto, reinicie el IC. 3. La alimentación en el panel de control inferior tiene algún problema, cambie el panel de control inferior.
E2	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cable del motor no se conecta bien. 2. Avería del tubo de potencia. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe el cable y conéctelo bien. 2. Cambie un nuevo tablero de control.
E3	Falla en el sensor de velocidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe si está bien el sensor de velocidad. 2. Verifique los métodos de instalación del sensor de velocidad.
E5	Protección de sobrecarga de corriente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sobrecarga o el motor está atascado. El equipo iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste el equipo y reinicie. 2. Verifique si el motor hace ruido o si el tablero de control del motor se quemó. Si está quemado, cambie el motor y la placa de control. Use el voltaje correcto.
E6	Autocontrol del tablero de control	Reemplace la placa de control.
E8	Daño EEPROM	Reemplace la placa de control.

Despiece



Lista de partes

Nº	Descripción	Espec.	Cant.	Nº	Descripción	Espec.	Cant.
1	Base		1	37	Cubierta soporte		1
2	Cuerpo principal		1	38	Cubierta superior consola		1
3	Manillar		1	39	Cubierta inferior consola		1
4	Pie de ajuste trasero		1	40	Soporte consola		1
5	Tubo base		2	41	Riel lateral		2
6	Tapas tubo		1	42	Banda		1
7	Rodillo delantero		1	43	Tabla		1
8	Rodillo trasero		1	44	Bloque fijo		1
9	Pin fijo		1	45	Ajuste en forma C		2
10	Resorte de presión		1	46	Ojal cable		2
11	Cubierta rueda de transporte		4	47	Perilla de ajuste		1
12	Perno de cabeza hexagonal	M10*65	2	48	Perilla fija		1
13	Perno de cabeza hexagonal	M8*50	4	49	Correa motor		1
14	Perno de cabeza hexagonal	M8*15	10	50	Rueda de transporte		2
15	Tapa perno de cabeza hexagonal	M8*12	2	51	Ajuste de inclinación		4
16	Tapa perno de cabeza hexagonal	M6*60	3	52	Tapa manillar		2
17	Perno de cabeza hexagonal	M6*20	6	53	Ojal cable		1
18	Tornillo cabeza en cruz	M6*25	2	54	Estante para iPad		1
19	Tornillo cabeza en cruz con arandela	M5*20	2	55	Goma espuma manillar		2
20	Tornillo cabeza en cruz con arandela	M5*8	8	56	Aceite lubricante		1
21	Perno cabeza en cruz	ST4*12	8	57	Consola		1
22	Tornillo cabeza en cruz	ST4*12	9	58	Membranas Clave		1
23	Tornillo cabeza en cruz	ST2.9*15	6	59	Placa de control		1
24	Arandela	Φ10*1.2	2	60	Cables inferiores		1
25	Arandela	Φ8*1.2	4	61	Cables inferiores		1
26	Arandela	Φ8*1.2	8	62	Llave de seguridad		1
27	Tuerca Nylon	M8	4	63	Correa llave de seguridad		1
28	Tuerca Nylon	M6	10	64	Motor DC		1
29	Arandela curva	Φ8	2	65	Interruptor		1
30	ST2.9*6		9	66	Caja de fusibles		1
31	Destornillador múltiple		1	67	Cable potencia		1
32	Llave Allen		1	68	Cable azul		2
33	Aro del cable		1	69	Cable marrón		3
34	Cubierta motor		2	70	Cable marrón		1
35	Tapa trasera izquierda		1	71	Cable a tierra		1
36	Tapa trasera derecha		1	72	Filtro		1

INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

LIMPIADO

La limpieza general del equipo lo hará más durable. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda.

La parte superior de la banda se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener cualquier líquido alejado del marco o por debajo de la banda.

Advertencia: Desenchufe siempre el equipo del tomacorriente antes de retirar la cubierta del motor.

Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta.

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACION

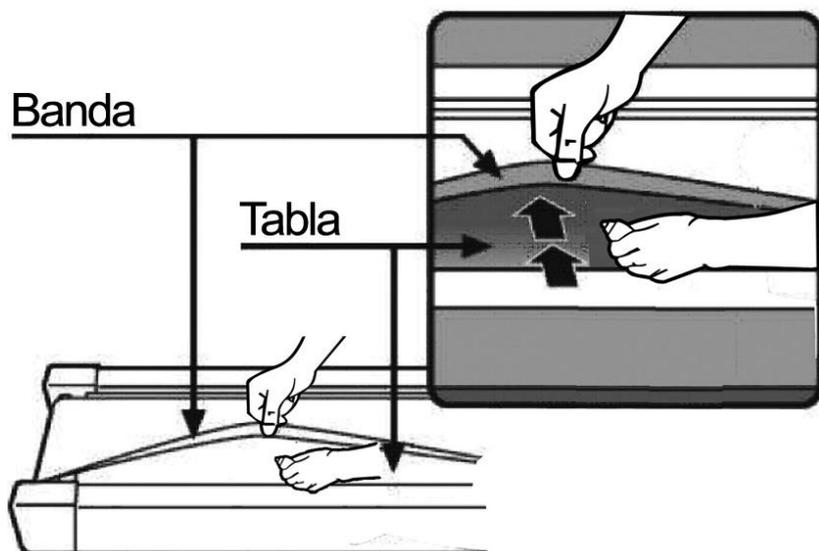
Este equipo está provisto de un pre-lubricado, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la banda y la tabla puede desempeñar un papel importante en el rendimiento y vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Después de las primeras 25 horas de uso (o de 2 a 3 meses), aplique un poco de lubricante. Se recomienda la lubricación de la banda de acuerdo con el siguiente calendario:

- > Usuario leve (menos de 3 horas / semana) por año.
- > Usuario medio (3-5 horas / semana) cada seis meses.
- > Usuario exigente (más de 5 horas / semana) cada tres meses.

CÓMO APLICAR EL LUBRICANTE

Levante un lado de la cinta de correr. Vierta un poco de lubricante debajo del centro de la banda en la superficie superior de la tabla. Haga correr la banda a una velocidad lenta durante 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente el lubricante.

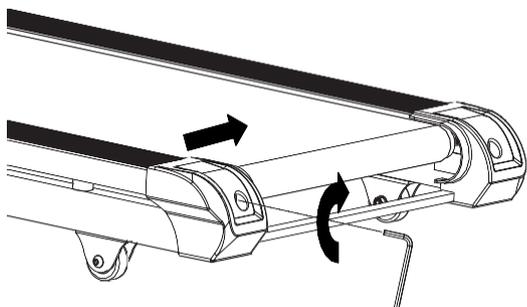
NOTA: NO lubrique en exceso la tabla. Cualquier exceso de lubricante debe limpiarse.



NOTA: Aplique el lubricante como muestra el dibujo.

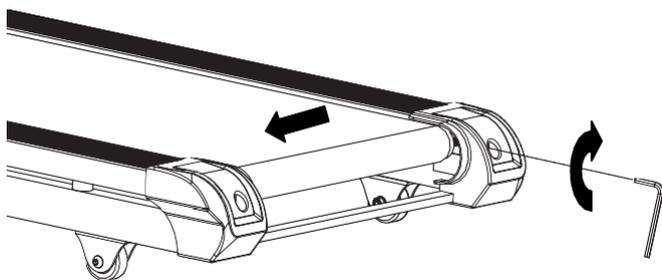
Ajuste de la banda

La banda viene ajustada previamente de fábrica, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir un reajuste. Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal del equipo y deje que la banda corra a una velocidad de 8-10 km/h. Use la llave Allen de 6 mm provista para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero. Si la banda se está desplazando hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.



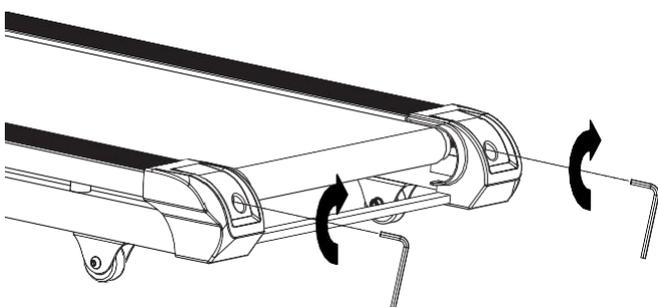
Llave Allen de 6mm

Si la banda se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda esté correctamente centrada.



Llave Allen de 6mm

Si la banda se desliza durante el uso, apague y desenchufe el equipo. Con la llave Allen de 6 mm provista, gire los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor de alimentación principal y haga funcionar el equipo a una velocidad de 8-10 Km/h. Pruebe el equipo para determinar si la banda aún está deslizándose. Repita este procedimiento hasta que la banda ya no resbale.

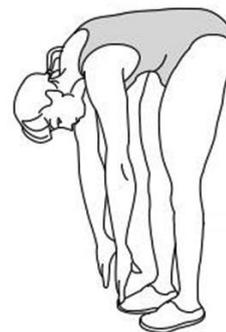


Llave Allen de 6mm

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

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.

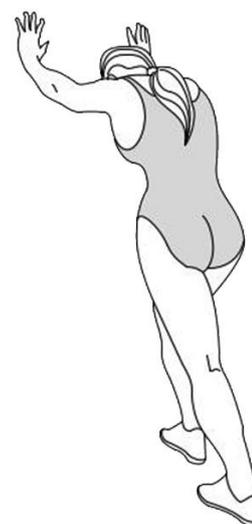


Toque del pie

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.