

FITAGE

GE-202



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



ADVERTENCIAS:

Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para referencia futura:

- Cuando se utiliza esta cinta de correr, mantener la el broche de seguridad conectado a su ropa.
- Cuando se ejecuta, mantenga el vaivén natural de sus manos, mire hacia adelante, nunca mire hacia abajo hacia sus pies.
- Agregue paso a paso la velocidad cuando la esté usando.
- En una emergencia, quite el "botón de parado" de inmediato.
- Baje de la cinta después de que la marcha se ha detenido por completo.

PRECAUCIÓN:

Lea cuidadosamente las instrucciones de montaje y sígalas al momento de ensamblarla.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud.
2. Compruebe que todos los tornillos estén bien ajustados.
3. Nunca ponga la cinta de correr en zonas húmedas o le causará problemas.
4. No nos hacemos responsables de los problemas o lesiones debido a las razones arriba mencionadas.
5. Vesta ropa deportiva y zapatillas antes de correr.
6. No haga ejercicio por 40 minutos después de haber comido.
7. Para evitar lesiones, entre en calor antes del ejercicio.
8. Consulte con el médico antes de hacer ejercicio si tiene presión arterial alta.
9. La cinta sólo debe ser utilizada por adultos.
10. Provea a los ancianos, niños y discapacitados un buen cuidado, guía y supervisión.
11. No conecte nada en ninguna parte de este equipo o puede llegar a dañarlo.
No conecte la línea a la mitad del cable. No alargue el cable o cambie el enchufe del cable. No ponga ningún objeto pesado sobre el cable ni ponga el cable cerca de fuentes de calor.
12. Usar zapatillas con varios enchufes pueden provocar incendios o personas puede salir lastimada.
13. Quite la tensión cuando el equipo no esté en funcionamiento. Cuando la energía esté cortada, no tire de la línea de alimentación para evitar que el cable se rompa.

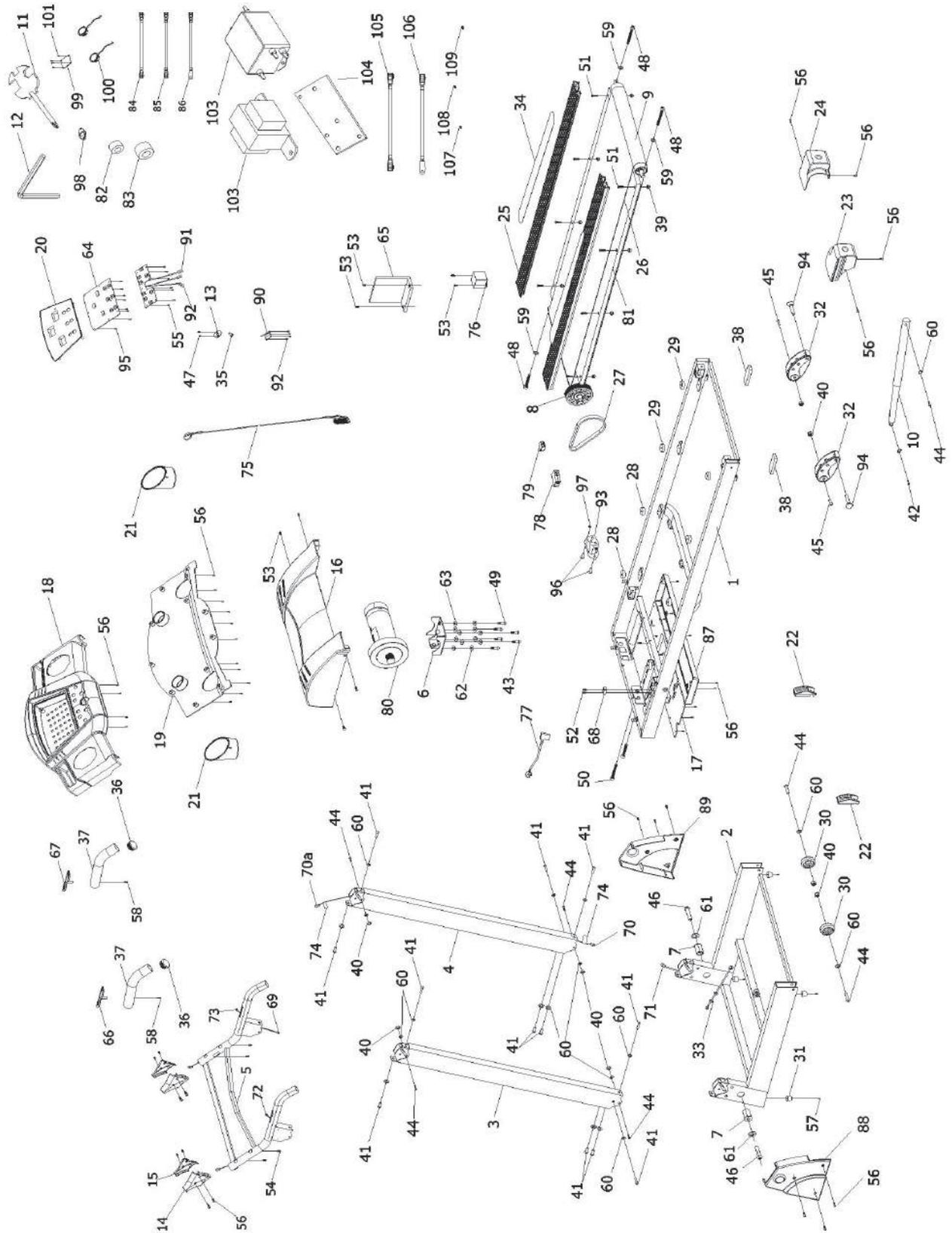
PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

1. Conecte el cable de alimentación de la cinta directamente en un circuito a tierra de 10 amperes.

INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. Si tiene averías, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica reduciendo así el riesgo de descarga eléctrica.

2. Coloque la cinta de correr en una superficie plana. No la coloque sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la cinta de correr cerca del agua o al aire libre.
3. Coloque la cinta de forma tal que el enchufe de la pared esté visible y accesible.
4. Nunca arranque el equipo mientras está parado sobre la cinta. Después de conectar la alimentación y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta comience a moverse, siempre párase sobre los rieles laterales hasta que la cinta esté en movimiento.
5. Vista ropa apropiada al momento de utilizar el equipo. No use ropa larga o suelta que pueda quedar atrapada en la cinta. Siempre use zapatillas de correr con suela de goma.
6. Siempre desconecte el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor.
7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la cinta durante su uso.
8. Siempre agárrese del pasamano cuando empiece a caminar o correr en la cinta. Espere a estar cómodo con el uso de la máquina.
9. Siempre conecte a su ropa el broche de seguridad a la hora de usar el equipo. Si la cinta de repente aumenta de la velocidad debido a un fallo eléctrico, la cinta se detendrá inmediatamente al quitar el botón de la consola.
10. Cuando la cinta no esté siendo utilizada, el cable de alimentación debe estar desconectado y el broche de seguridad removido de la consola.
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella puede ayudarlo a establecer la frecuencia del ejercicio, la intensidad (zona objetivo del corazón) y el tiempo adecuado según su edad y condición particular. Si tiene algún dolor u opresión en el pecho, un latido irregular del corazón, falta de aliento, se siente mareado o tiene alguna molestia mientras se ejercita, ¡PARE! y consulte a su médico antes de continuar.





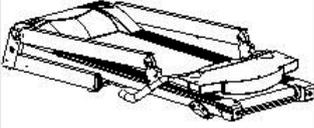
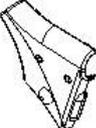
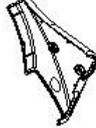
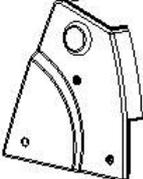
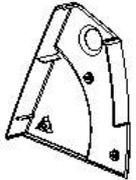
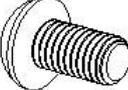
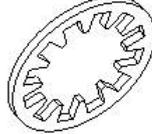
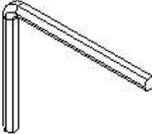
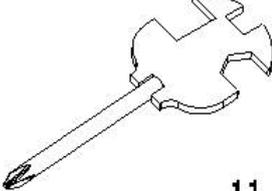
| Nro. | Descripción | Cant. | Nro. | Descripción | Cant. |
|------|-------------------------------------|-------|------|----------------------------|-------|
| 1 | Armazón principal | 1 | 33 | Anillo protector del cable | 2 |
| 2 | Armazón base | 1 | 34 | Pad antideslizante | 2 |
| 3 | Soporte izquierdo | 1 | 35 | Llave de seguridad | 1 |
| 4 | Soporte derecho | 1 | 36 | Tapa interna | 2 |
| 5 | Soporte computadora | 1 | 37 | Agarradera de goma | 2 |
| 6 | Soporte motor | 1 | 38 | Pad de goma eva | 2 |
| 7 | Mangas de rotacion | 2 | 39 | Tuerca de seguridad M8 | 8 |
| 8 | Rodillo delantero | 1 | 40 | Tuerca de seguridad M8 | 8 |
| 9 | Rodillo trasero | 1 | 41 | Perno M8*16 | 12 |
| 10 | Cilindro | 1 | 42 | Perno M8*25 | 1 |
| 11 | Llave w / destornillador S=13,14,15 | 1 | 43 | Tornillo M8*20 | 2 |
| 12 | Llave allen 5# 5mm | 1 | 44 | Perno M8*40 | 7 |
| 13 | Llave de seguridad | 1 | 45 | Perno M8*45 | 2 |
| 14 | Cubierta del manillar izquierdo | 2 | 46 | Perno M10*55 | 2 |
| 15 | Cubierta del manillar derecho | 2 | 47 | Tornillo ST2.9*8 | 2 |
| 16 | Cubierta superior del motor | 1 | 48 | Perno M6*55 | 3 |
| 17 | Junta inferior | 1 | 49 | Perno M8*35 | 4 |
| 18 | Cubierta superior de la comp. | 1 | 50 | Perno M8*30 | 2 |
| 19 | Cubierta inferior de la comp. | 1 | 51 | Perno M6*35 | 8 |
| 20 | Panel de la computadora | 1 | 52 | Tornillo ST2.9*9.5 | 2 |
| 21 | Botellero | 2 | 53 | Perno M5*8 | 9 |
| 22 | Cubierta de la rueda | 2 | 54 | Perno M6*16 | 4 |
| 23 | Cubierta base izquierda | 1 | 55 | Tornillo ST2.9*6.5 | 7 |
| 24 | Cubierta base derecha | 1 | 56 | Tornillo ST4.2*12 | 47 |
| 25 | Riel lateral | 2 | 57 | Perno M4*16 | 4 |
| 26 | Correa de desplazamiento | 1 | 58 | Tornillo ST4.2*28 | 2 |
| 27 | Correa | 1 | 59 | Arandela de seguridad 6 | 3 |
| 28 | Almohadilla azul | 4 | 60 | Arandela de seguridad 8 | 20 |
| 29 | Almohadilla negra | 4 | 61 | Arandela plana 10 | 2 |
| 30 | Rueda de transporte | 2 | 62 | Arandela elástica 8 | 6 |
| 31 | Pad del pie | 4 | 63 | Arandela plana 8 | 6 |
| 32 | Pad del pie ajustable | 2 | 64 | Computadora | 1 |



| Nro. | Descripción | Cant. | Nro. | Descripción | Cant. |
|------|-------------------------------------|-------|------|----------------------------|-------|
| 65 | Junta de control inferior | 1 | 96 | Perno M3*10 | 2 |
| 66 | Pulso con interruptor | 1 | 97 | Tuerca M3 | 2 |
| 67 | Pulso con velocidad | 1 | 98 | Altavoz | 2 |
| 68 | Sensor magnético | 1 | 99 | Tabla amplificadora | 1 |
| 69 | Cable superior de la comp. | 1 | 100 | Altavoz | 2 |
| 70 | Cable medio de la comp. | 1 | 101 | Tornillo | 4 |
| 71 | Cable inferior de la comp. | 1 | 102 | Tornillo | 4 |
| 72 | Interruptor cable superior | 1 | 103 | Filtro | 1 |
| 73 | Pulso con cable sup. De vel. | 1 | 104 | Tabla conectora del filtro | 1 |
| 74 | Etiqueta | 2 | 105 | Cable simple | 1 |
| 75 | Llave de seguridad | 1 | 106 | Cable a tierra | 1 |
| 76 | Transformador | 1 | 107 | Tornillo ST4.2*12 | 2 |
| 77 | Cable de potencia | 1 | 108 | Tornillo ST4.2*13 | 2 |
| 78 | Interruptor | 1 | 109 | Perno M5*8 | 1 |
| 79 | Proctector de sobrecarga | 1 | | | |
| 80 | Motor dc | 1 | | | |
| 81 | Tabla de desplazamiento | 1 | | | |
| 82 | Magnetic core | 1 | | | |
| 83 | Aro magnético | 1 | | | |
| 84 | Linea simple ac | 2 | | | |
| 85 | Linea simple ac 1 | 2 | | | |
| 86 | cable a tierra | 1 | | | |
| 87 | Cubierta inferior del motor | 1 | | | |
| 88 | Cubierta de la base izquierda | 1 | | | |
| 89 | Cubierta de la base derecha | 1 | | | |
| 90 | Sensor con interruptor | 1 | | | |
| 91 | Cable sup. De la computadora 1 | 1 | | | |
| 92 | cable sup. Del pulso manual ST2.9*8 | 1 | | | |
| 93 | Toma del cable | 1 | | | |
| 94 | Fijación φ 10*60.5 | 2 | | | |
| 95 | Tornillo ST2.2*6.5 | 11 | | | |



Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.

| | | | |
|---|---|---|--|
|  1 |  14 |  15 |  88 |
|  89 |  41 |  60 |  56 |
|  12 |  11 |  75 | |

| Nro. | Descripción | Espec. | Cant. | Nro. | Descripción | Espec. | Cant. |
|------|----------------------------|--------|-------|------|-----------------------|--------------|-------|
| 1 | Armazón principal | | 1 | 41 | Tornillo | M8*16 | 12 |
| 14 | Cubierta del manubrio izq. | | 1 | 60 | Arandela de seguridad | 8 | 12 |
| 15 | Cubierta del manubrio der. | | 1 | 56 | Tornillo | ST4.2*12 | 14 |
| 88 | Cubierta del pie izquierdo | 8 | 1 | 12 | Llave allen #5 | 5mm | 1 |
| 89 | Cubierta del pie derecho | | 1 | 11 | Destornillador Philip | S=13, 14, 15 | 1 |
| 75 | Llave de seguridad | | 1 | | | | |

HERRAMIENTAS DE AJUSTE:

#5 LLAVE ALLEN 5mm 1pcs,

LLAVE W / Destornillador Philip = 13, 14, 15 1pcs

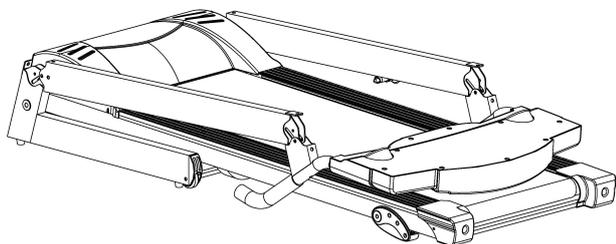


ADVERTENCIAS:

No encienda el equipo antes de que el montaje esté terminado.

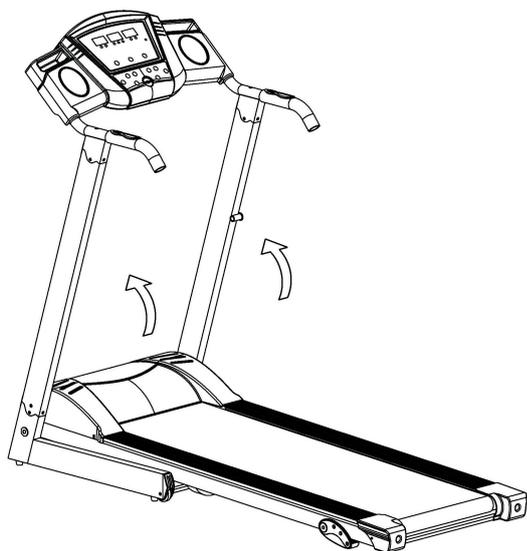


PASO 1



Abra la caja de cartón y coloque el equipo en el suelo.

PASO 2



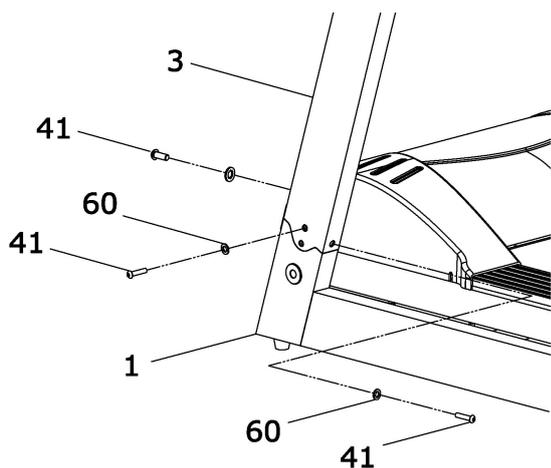
Levante la computadora verticalmente como indica la flecha.

NOTA



Cuando levante la computadora, asegúrese de no estar presionando ningún cable. Sostenga la computadora con la mano evitando que se caiga y pueda provocar daños.

PASO 3



Utilice la llave Allen de #5 para atornillar el perno (41) y la arandela de seguridad (60) Luego bloquee el pie izquierdo (3) sobre el armazón principal (1).

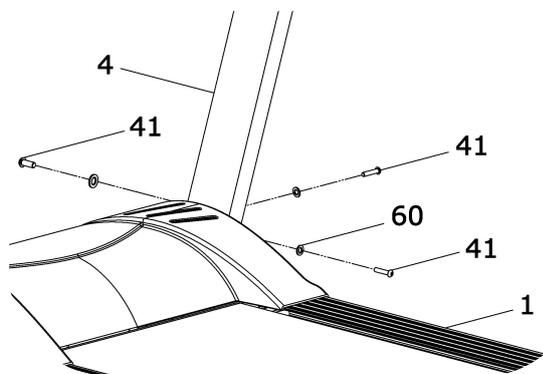
NOTA



Sostenga el pie izquierdo con la mano, evitando que caiga y pueda dañarse.

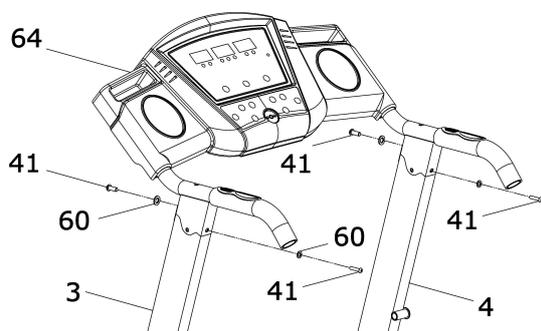


PASO 4



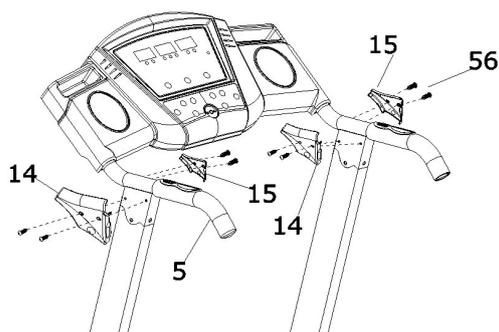
Utilice la llave Allen de #5 para atornillar el perno (41) y la arandela de seguridad (60). Luego bloquee el pie izquierdo (3) sobre el armazón principal (1).

PASO 5

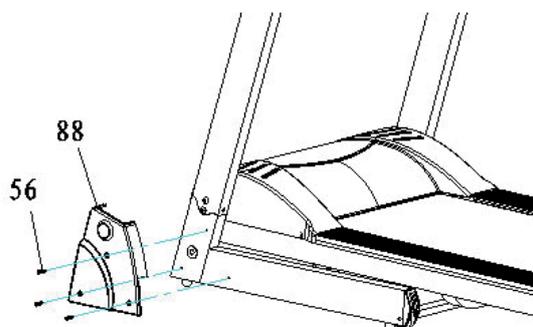


Utilice la llave Allen de #5 para atornillar el perno (41) y la arandela de seguridad (60). Luego asegure la computadora (64) al soporte (3, 4).

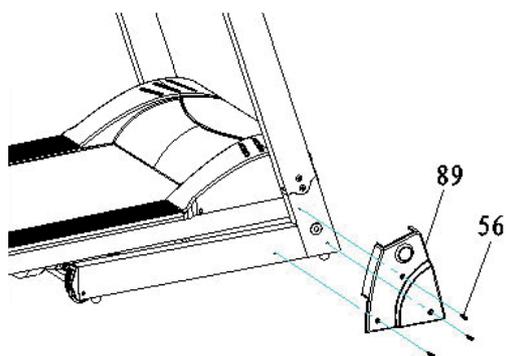
PASO 6



1. Use la LLAVE W / DESTORNILLADOR (11), asegure la cubierta del manillar izquierdo y derecho (14,15) al tubo conector de la computadora con el tornillo de 4.2 * 12 (56).

**PASO 7**

1. Asegure el pie izquierdo y luego la cubierta izquierda (88) a la base del equipo con los tornillos ST4.2 * 12 y el perno (56).

PASO 8

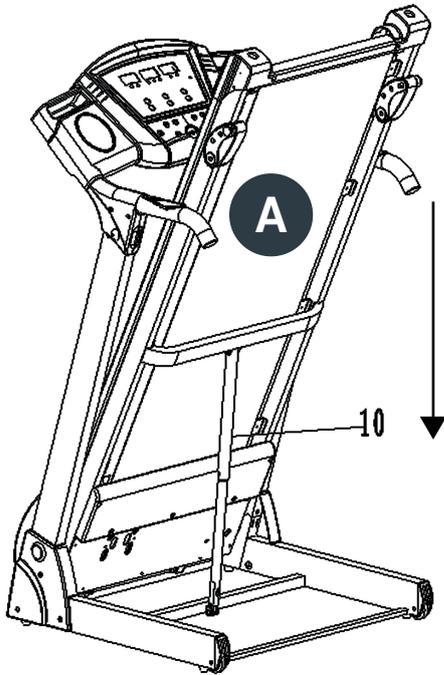
1. Asegure el pie derecho y luego la cubierta derecha (89) a la base del equipo con los tornillos ST4.2 * 12 y el perno (56).

**ATENCIÓN:**

Debe completar el montaje y ajustar todos los tornillos. Realice esta operación para chequear que todo se encuentre correctamente. Antes de usar el equipo, por favor, lea las instrucciones cuidadosamente.

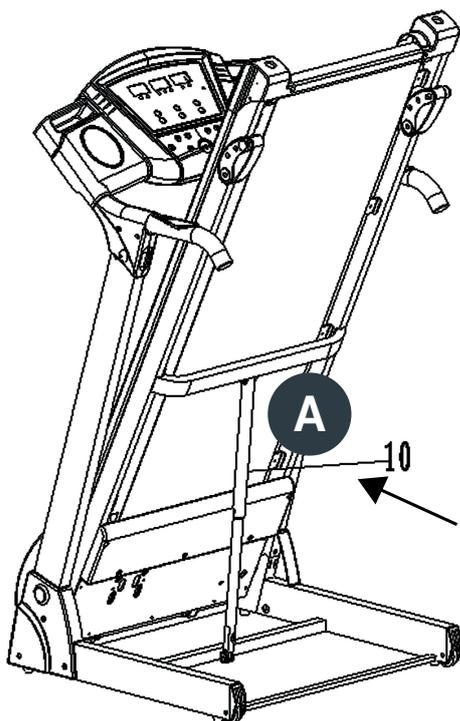


● PARA DESPLEGAR



Sostenga la base (A) y dé un leve golpe con la punta del pie al cilindro (10). Luego baje la plataforma suavemente.

● PARA PLEGAR



Agarra la base (A) con las manos y luego tire hacia arriba siguiendo la dirección que indica la flecha hasta escuchar un leve sonido de traba del cilindro (10).



PARAMETROS TECNICOS

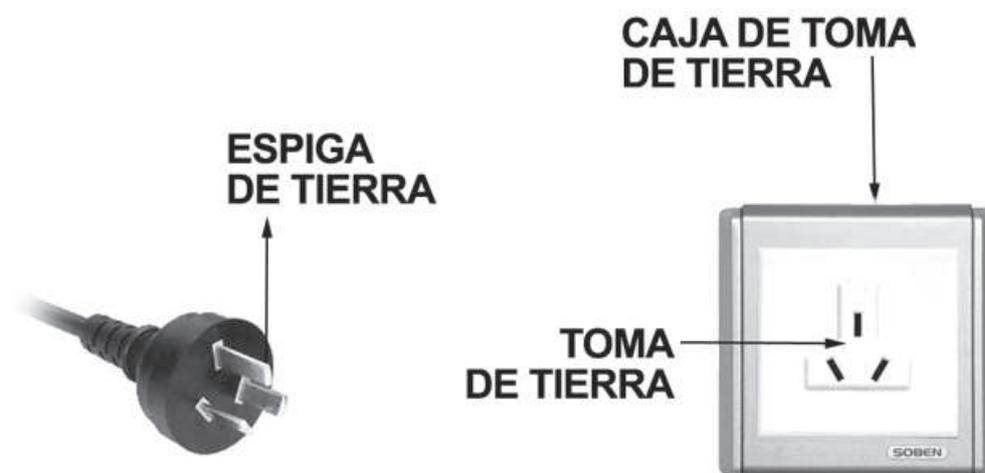
| | | | |
|--------------------------|---|--------------------|------------|
| Tamaño armada (mm) | 1600*780*1370 mm | RANGO DE VELOCIDAD | 1.0-16KM/h |
| Tamaño plegada (mm) | 740*780*1530 mm | | |
| Superficie de Desp. (mm) | 1260*420 mm | | |
| Peso neto | 58KG | | |
| Peso maximo | 130KG | | |
| 3 ventana de led | VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO e INCLINACION | | |

METODOS DE 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 para reducir 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 una toma adecuada por un electricista calificado. Este producto es para uso en un circuito nominal de 120-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.





MOSTRAR

1. Ventana "PULSO/CALORIAS": El display mostrará el pulso o las calorías. Al mostrar el resultado de calorías, contará de 0 a 999, a 999 se extenderán al conjunto volviendo a 0. La cuenta regresiva de las calorías se realizará hasta llegar a 0. Entonces la máquina se detendrá lentamente y mostrará "END" y volverá al inicio luego de cinco segundos. Para verificar el pulso, el usuario deberá aferrar su mano sobre el sensor por un tiempo no menor a cinco segundos y la información aparecerá en la ventana. La luz pertinente se mostrará al mismo tiempo, el rango del pulso es de 50 a 200 hipo/min (los datos son sólo de referencia, no pueden ser tomados como datos médicos).

2. Ventana "TIEMPO/ DISTANCIA": Convierte los datos cada 5 segundos, y la luz pertinente se encenderá. Para mostrar el 'TIEMPO' el reloj de ejercicio irá de 0:00 a 99.59. Establezca el tiempo a ejercitarse y el reloj irá en cuenta regresiva hasta llegar a 0.

3. Ventana "VELOCIDAD": Muestra el rango de 1.0 a 16 km/h



FUNCIONES DE LOS BOTONES

1. PROGRAMA: Cuando la cinta no se esté ejecutando, pulse el botón PROGRAMA y podrá elegir y configurar el tiempo de ejercicio y el programa desde 0:00, P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-FAT (FAT es la función de la grasa corporal). El modo manual es el programa establecido por defecto, la velocidad por defecto en kilómetros comienza en 1 km/H. (0:00 es el modo manual, y el P1-P12 es el programa pre-establecido).

2. MODO: Pulse este botón para escoger el modo: "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" es el modo manual, "15:00" es la cuenta regresiva del tiempo, "1.0" es la cuenta regresiva de la distancia y "50" la cuenta regresiva de las calorías). Al elegir cada modo, usted puede presionar VELOCIDAD+/- para establecer el punto desde el cual comenzar la cuenta regresiva.

Luego pulse el botón START e iniciará la cinta.

3. START: una vez encendido el equipo y colocada la llave de seguridad, usted puede presionar el botón de start en cualquier momento y la cinta dará inicio.

4. STOP. Presione este botón mientras se esté ejecutando y podrá parar el motor y establecer el programa.

5. VELOCIDAD +/-: Establezca la cuenta regresiva. Para ajustar la velocidad el rango irá de 0.1km/h.

6. VELOCIDAD 5, 8, 12 de acceso directo: ajusta la velocidad de forma rápida.

7. Pulse el botón "VELOCIDAD" y "STOP" por 3 segundos y escuchará un BIP proveniente de la computadora. el equipo de sonido "BI" para cambiar el modo de visualización de la velocidad entre el kilómetro y el modo de milla.

ENCENDIDO RÁPIDO (MANUAL)

1. Abra el interruptor de encendido y coloque la llave de seguridad.
2. Pulse START / STOP. El sistema contará regresivamente 3 segundos, el "Zumbador" hará que un sonido y la ventana de tiempo iniciará el conteo. La velocidad se ejecutará a 0,8 km / h después de 3 segundos.
3. Pulse el botón "VELOCIDAD" para ajustar la velocidad.



LA OPERACIÓN DEL PROCESO DE EJERCICIO

1. Pulse el botón "VELOCIDAD -" reducirá la velocidad de la cinta.
2. Pulse "VELOCIDAD +" aumentará la velocidad de la cinta.
3. Pulse "STOP" reducirá la velocidad hasta detenerse por completo.
4. Cuando el usuario mantenga el la mano en el sensor de pulso durante 5 segundos se mostrarán los datos en la ventana.

MODO MANUAL

1. Si usted no hizo ningún ajuste y pulsó el botón START directamente, la cinta comenzará a una velocidad de 0.8 kilómetros por hora, las otras ventanas comenzarán a contar desde la dirección positiva de ventanas por defecto, pulse "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para modificar la velocidad.

2. Para configurar la hora, pulse el botón "MODO" y entrará directamente en el tiempo de cuenta regresiva H-1, la ventana del tiempo mostrará 15:00. Pulse "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para establecer el tiempo de ejercicio. El rango de ajuste es de 5:00 a 99:00.

3. En el modelo de ajuste de tiempo, pulse el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva

de distancia H-2. La ventana de distancia mostrará "1.0". Pulse "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para establecer la distancia del ejercicio. El rango de ajuste es de 0,5 a 99,9.

4. En el modelo de ajuste de la distancia, pulse el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva de calorías H-3. La ventana mostrará CAL "1.0". Pulse "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para ajustar las calorías del ejercicio. El rango de ajuste es de 10 a 999.

5. Pulse "START / STOP" al finalizar los ajustes y la cinta comenzará a operar luego de tres segundos. Pulse "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para modificar la velocidad. Pulse en "START / STOP" nuevamente y el equipo se detendrá.

PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERIOR

Pulse el botón "PROGRAMA" y la ventana "CAL / PULSO" mostrará P1-P12 para elegir el programa que desee. Establezca el tiempo de marcha y el display se iluminará. Ajuste el tiempo presionando "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -". Presione el botón "START" para iniciar el programa de instalación interior. Este programa está dividido en 10 secciones. Cada sección de tiempo es igual a 10. Cuando ingresa una nueva sección escuchará un "BIP" y la velocidad será cambiada acorde al programa establecido. Presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la velocidad. Cuando el programa entre a la siguiente sección volverá a la velocidad pre-establecida. Cuando este programa finalice, el sistema hará diez "BIP" y el equipo reducirá la velocidad hasta detenerse luego de cinco segundos.



PROGRAMAS DEL USUARIO

U1, U2, U3. Además de los 12 programas preestablecidos, también establecemos 3 programas según las necesidades del usuario: U1, U2 y U3.

1. Sintonizador del programa del usuario.

Pulse el botón "PROGRAMA" hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3). A continuación presione el "MODO" y luego establezca el primer tiempo a establecer. "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" es para cambiar la velocidad. Pulse el botón "MODO" indica el fin del primer tiempo establecido y luego paso al segundo tiempo establecido hasta culminar los diez tiempos. Los datos serán guardados hasta la próxima vez que los pre-establezca.

2. Puesta en marcha del programa de usuario.

A. Presione el botón "PROGRAMA" hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3). Establezca el tiempo de ejecución requerido y pulse el botón "START".

B. Después de hecho esto, presione el botón "START" que funcionará también.

3. instrucciones para la instalación del programa del usuario.

El programa divide cada ejercicio en diez períodos. La cinta no se puede ejecutar hasta que la velocidad y el tiempo de duración de los diez períodos estén hechos.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Cada programa se dividirá en 10 grados para el tiempo de ejercicio y tiempo de cada secta tiene la velocidad y la inclinación en consecuencia.

TABLA PRIMERA: PROGRAMA (KILOMETRO)

| Programa | | El tiempo para cada ejercicio está establecido en 10 | | | | | | | | | |
|----------|-----------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P2 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P3 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P5 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P6 | VELOCIDAD | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P7 | VELOCIDAD | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P8 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P9 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | VELOCIDAD | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P11 | VELOCIDAD | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| P12 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |



TABLA SEGUNDA: PROGRAMA (MILLAS)

| Tiempo | Programa | El tiempo para cada ejercicio está establecido en 10 | | | | | | | | | |
|--------|-----------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | VELOCIDAD | 1.2 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
| P2 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
| P3 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
| P4 | VELOCIDAD | 1.8 | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
| P5 | VELOCIDAD | 1.8 | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
| P6 | VELOCIDAD | 1.2 | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
| P7 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
| P8 | VELOCIDAD | 1.2 | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
| P9 | VELOCIDAD | 1.2 | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P10 | VELOCIDAD | 1.2 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
| P11 | VELOCIDAD | 1.8 | 3.1 | 4.9 | 4.9 | 5.1 | 3.1 | 4.3 | 3.7 | 1.8 | 1.2 |
| P12 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |

RANGO DE PROGRAMAS

| | PROGRAMA | COMIENZA | RANGO SETEADO | RANGO DEL DISPLAY |
|---------------------|----------|----------|---------------|-------------------|
| TIEMPO (MIN:SECOND) | 0:00 | 15:00 | 5:00-99:00 | 0:00! 99:59 |
| VELOCIDAD (K/h) | 1.0 | 1.0 | 1.0-16 | 1.0-16 |
| DISTANCIA (K) | 0 | 1.0 | 0.5-99.9 | 0.00! 99.9 |
| PULSO (hypo/min) | P | N/A | N/A | 50-200 |
| CALORIAS (THERM) | 0 | 50 | 10-999 | 0! 999 |

TESTEO CORPORAL

En el principio, pulse "PROGRAMA" continuamente penetre en el cuerpo FAT probador de grasa, pulse "MODE" entrar en F-1, F-2, M-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, EDAD F-2, F-3 ALTURA, PESO F-4, F-5 TESTER FAT), Pulse el botón "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para establecer la F-1 - F4 (consulte la tabla siguiente), después de eso, oprima "MODE" para establecer la F-5, tome el pulso de la mano, la ventana mostrará el índice de calidad de órgano después de 3 segundos. El índice de calidad del cuerpo es poner a prueba la relación entre la altura y el peso. Los trajes de grasa corporal para cualquier macho y hembra, para ajustar el peso de acuerdo que, junto con otros índices de calidad del cuerpo. La idea FAT debe ser de 20-25, si es menor de 19, significa demasiado delgada. Si entre el 25 y 29, que significa exceso de peso, si es mayor de 30, significa la obesidad. (Los datos son solo para referencia, no puede ser como los datos médicos).

| F-1 | Genero | 01 Masculino | 02 Femenino |
|-----|--------|--------------|-------------|
| F-2 | Edad | 10-----99 | |
| F-3 | Altura | 100----200 | |
| F-4 | Peso | 20-----150 | |
| F-5 | Grasa | ≤19 | Bajo peso |
| | Grasa | =(20---25) | Peso normal |
| | Grasa | =(25---29) | Sobrepeso |
| | Grasa | ≥30 | Obesidad |



APAGADO DE SEGURIDAD

Tire de la seguridad tirando la cuerda, a continuación, la cinta se detendrá inmediatamente. Todos los escapates "---", el timbre de sonido hará "BB", ahora la cinta debe ser parada. Conecte el extremo del imán de la seguridad tirando de la cuerda a la computadora, la cinta estará en el inicio de la carrera.

FUNCIÓN AHORRO DE ENERGÍA

El sistema es con el ahorro en función de potencia, en el estado de espera para la operación, si sin ningún tipo de actividad, el ahorro en función de potencia estará disponible después de 10 minutos, la pantalla se cerrará. Puede pulsar cualquier botón para despertar la pantalla.

APAGADO

Desconecte la alimentación: Se puede desactivar el poder de parar la cinta, sino que no se dañe en cualquier momento.

PRECAUCIÓN

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de la sesión y se aferran a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.
2. Conecte el extremo del imán de la seguridad tirando de la cuerda a la computadora y también conectar el clip de la seguridad tirando de la cuerda a la ropa. Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón PAUSE o tire de la cuerda de seguridad, a continuación, la cinta se detendrá inmediatamente.
3. Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón PAUSE o tire de la cuerda de seguridad tirando, a continuación, la cinta se detendrá inmediatamente.



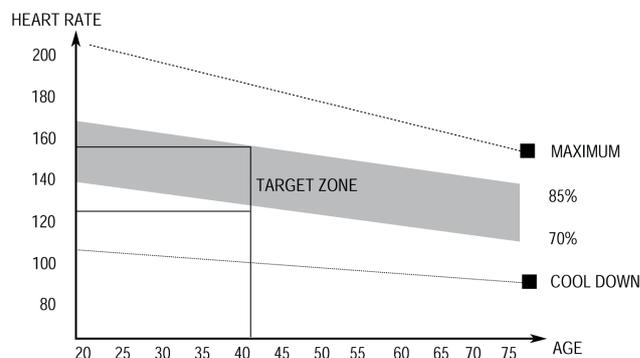
INSTRUCCIONES PARA EJERCICIO

1. LA FASE DE CALENTAMIENTO

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento. Cada estiramiento debe sostenerse durante aproximadamente 30 segundos, no lo fuerce o tirar de los músculos en un tramo - si duele, PARE.

2. LA FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que debe poner todo el esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más fuertes. Es muy importante mantener un ritmo constante. El tipo de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona de destino que se muestra en el siguiente gráfico.



ESTA ETAPA DEBE DURAR UN MÍNIMO DE 12 MINUTOS AUNQUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS COMIENZAN A PARTIR DE UNOS 15-20 MINUTOS.

3. LA FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta etapa es para dejar que su Sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esto es una repetición del ejercicio de preparación por ejemplo, reducir su ritmo, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento se deben repetir, recuerda no forzar ni tirar de los músculos en el estiramiento.

A medida que se encuentre más en forma, necesitará entrenar por más tiempo y más duro. Es recomendable entrenar por lo menos tres veces a la semana, y si le es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

Para el tono muscular, mientras que en su rueda de ardilla tendrá que tener la resistencia de muy alto. Esto pondrá más tensión sobre los músculos de sus piernas y puede significar que no se puede entrenar durante tanto tiempo como le gustaría. Si también está tratando de mejorar su condición física es necesario modificar su programa de formación. Es importante entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de entrenamiento, tiene que aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona de destino.

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted ponga. Cuanto más difícil y más tiempo se ejercite, más calorías quemará. Efectivamente esto es lo mismo que si buscara mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.



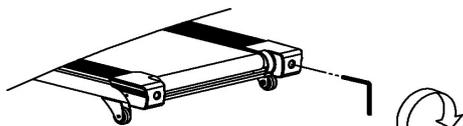
CENTRADO DE LA CINTA DE TRANSPORTE Y AJUSTE DE TENSIÓN

NO FORZAR la cinta para caminar. Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste de rodillos excesivo.

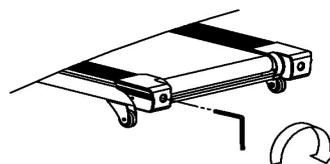
PARA CENTRAR LA CINTA

- Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.
- Ejecute el equipo en aproximadamente 3.5 mph
- Si la cinta se ha desviado hacia la derecha, gire a la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta en sentido horario y el tornillo de ajuste de la izquierda 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.

Si la cinta se ha desviado hacia la izquierda, gire a la izquierda el perno de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.



SI LA CINTA DE MOVIÓ HACIA LA IZQUIERDA



SI LA CINTA DE MOVIÓ HACIA LA DERECHA



ADVERTENCIA:

Siempre desconecte el equipo de la toma eléctrica antes de limpiarlo o repararlo

LIMPIADO

La limpieza general o de la unidad, hará durable el equipo. 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 cinta para caminar.

La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco caminadora motorizada o por debajo de la correa.

Advertencia: Desenchufe siempre la rueda de ardilla de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.



SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACION

Esta cinta está equipada con un pre-lubricados, sistema de baja mantenimiento. La fricción entre la cinta y la tabla puede desempeñar un papel importante en la función y la vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda una inspección periódica de la cubierta.

Se recomienda la lubricación de la cubierta de acuerdo con el siguiente calendario:

> Usuario leve

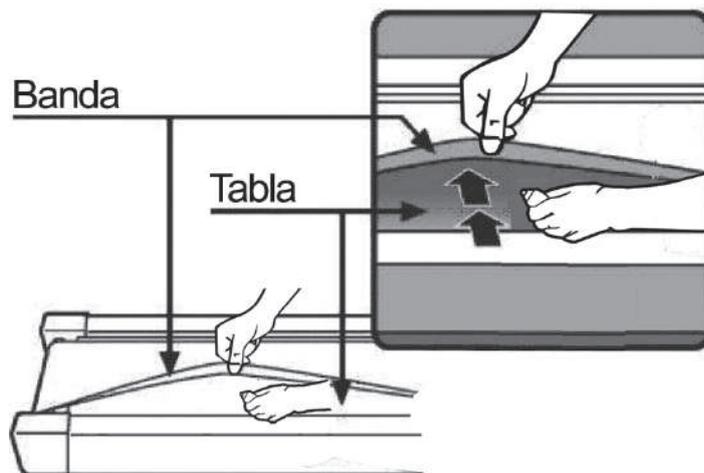
(menos de 3 horas / semana) por año

> Usuario medio

(3-5 horas / semana) cada seis meses

> Usuario exigente

(más de 5 horas / semana) cada tres meses



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Una razón probable por la que la computadora puede no encender es que el cable no esté bien conectado o que el transformador está quemado. Compruebe la conexión de cada cable. Si el cable está averiado, cámbielo. Si esto no resuelve el problema, pruebe cambiar el transformador.
2. E01: Mensaje de error. Razón probable: Los cables de la computadora y el tablero de control inferior no se han conectado bien, por favor chequee cada cable. Si el cable está averiado, cámbielo.
3. E02: Choque de la explosión. Compruebe que la alimentación sea correcta, si no, utilice la energía correcta para poner a prueba. Compruebe si el control de la parte inferior está quemado. Cámbielo por uno nuevo y vuelva a conectar el cable del motor.
4. E03: No hay señal del sensor. El cable del sensor puede estar en mal estado. Cámbielo por uno nuevo. De no funcionar el motor magnético, cambia le magneto o restablézcalo.
5. E05: La protección de sobrecarga de corriente. Mayor carga nominal o el motor está trabado. Causa de corriente excesiva, el equipo iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste el equipo y reinícielo. Compruebe si el motor hace ruido o si el tablero se quemó. Si estuviera quemado, cambie el motor. Use la corriente correcta.
6. Si el motor no arranca después de pulsar el botón START. Posiblemente el cable del motor esté roto, el tubo de seguridad esté roto o los cables no estén bien conectados. El IGBT en el tablero de control inferior esté quemado. Compruebe cuál de la razón anteriores es y cambie la parte pertinente.
7. La temperatura del motor función de protección. La temperatura del motor es de 105 °C. Si la temperatura interior del motor es superior a 105 °C, el sistema de protección lo apagará y volverá a encenderlo automáticamente cuando la temperatura sea inferior a los 90 °C.



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.

