

# FITAGE

GE-210



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



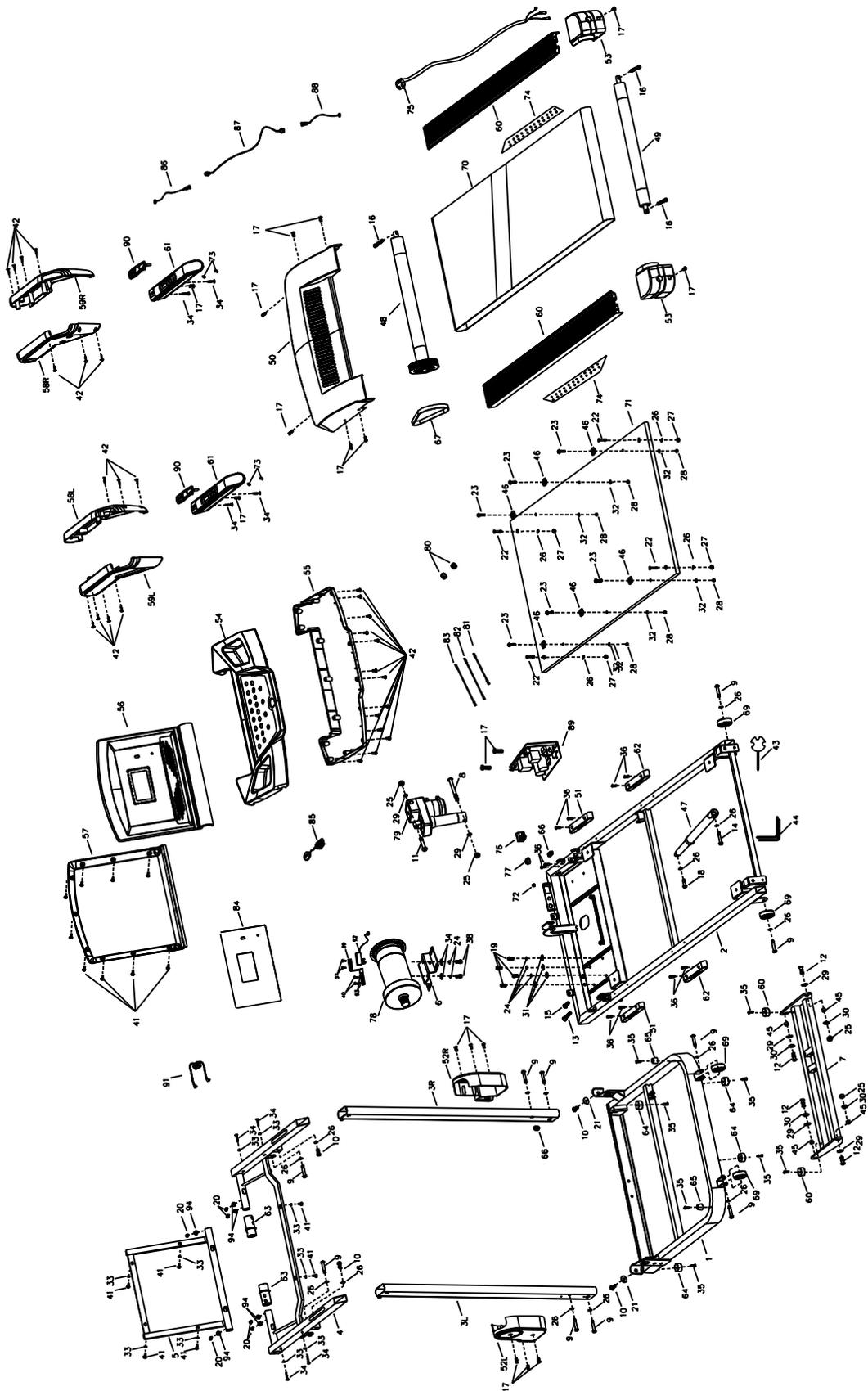
Sugerimos que consulte a su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente personas de más de 35 años de edad o con problemas físicos. No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no sigues nuestras especificaciones. La cinta motorizada primero debe ensamblarse, cubrir el motor y luego enchufarla.

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

1. Asegurarse de que las abrazaderas de seguridad estaban adheridas a la ropa o cinturones antes de usar la caminadora.
2. Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte de los equipos, ya que lo podría dañar.
3. Coloque la cinta motorizada 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 la máquina para correr 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 suelas de goma.
6. Mantenga alejados a los niños y las mascotas mientras comienza el entrenamiento. 7. No haga ejercicio 40 minutos después de cenar.
8. El equipo es conveniente para adultos, los jóvenes deben ser acompañados con los adultos mientras se entrenan.
9. Usted debe sujetarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta.
10. La cinta es un equipo para uso en interiores, no al aire libre, para evitar daños. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y plano. Está prohibido utilizar la cinta para otros usos que no sea entrenar.
11. Compruebe que el toma corriente 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 la fuente de calor; Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varios tomas, éstos pueden causar fuego o la gente puede resultar dañada por la energía.
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 toma 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. Este equipo es solamente para el uso casero.



# DIAGRAMA DE DESGLOSE



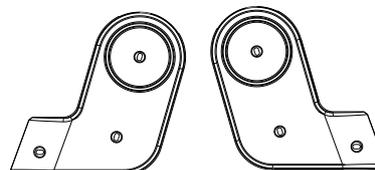
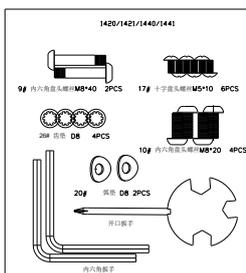
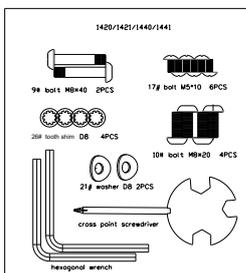
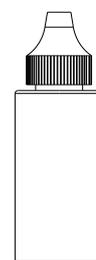
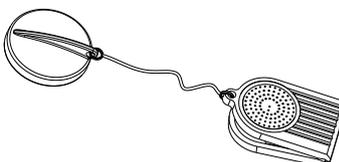
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Cuerpo base	1	48	Rodillo delantero	1
2	Cuerpo principal	1	49	Rodillo trasero	1
3	Tubo superior	1 pr.	50	Cubierta del motor 600*430*130 ABS	1
4	Cuerpo de las agarraderas	1	51	Cubierta decorativa del motor 180*22*20 pp	2
5	Cuerpo de la consola	1	52	Tapa decorativa del riel lateral	1 pr.
6	Plato del motor	1	53	Tapa final 128*114*102	1 pr.
7	Cuerpo de la inclinación	1	54	Cubierta superior de la consola 624*325*70	1
8	Perno M10*95*15 S6	1	55	Cubierta inferior de la consola 624*325*51	1
9	Perno M8*40*15 S6	10	56	Cubierta delantera de la consola 408*392*55	1
10	Perno M8*20 S6	4	57	Cubierta trasera de la consola 408*392*45	1
11	Perno M8*40*15 S6	1	58	Tapa interior del manillar 370*220*36	1 pr.
12	Perno M10*25 S6	4	59	Tapa exterior del manillar 370*220*42	1 pr.
13	Perno M8*40* S6	1	60	Riel lateral 1145*90*32	2
14	Perno M8*45*15 S6	1	61	Empuñadura PU	2
15	Tornillo M8*35 S6	1	62	Carpeta de silicona 180*22*20	2
16	Tornillo M8*60 S6	3	63	Articulación giratoria $\varnothing 32.5^* \varnothing 25.8^*75$	2
17	Tornillo M5*10	18	64	Carpeta del pie	6
18	Tornillo M8*25 S6	1	65	Carpeta del pie chica $\Phi 23^* \Phi 17^* \Phi 4.5^*15$	2
19	Tornillo M8*15 S6	4	66	Enchufe 28x12	2
20	Tornillo M6*15 S5	6	67	Correa 200J6	1
21	Arandela de arco D8	2	68	Rueda de traslado $\varphi 51.5^* \varphi 9^*22$	2
22	Tornillo M8*30	4	69	Rueda de traslado $\varphi 53^* \varphi 9^*20$	2
23	Perno M6*25* $\square 6.5 \Phi 13$	6	70	Banda 2760*420*t1.6	1
24	Arandela elástica D8	4	71	Superficie de marcha 1200*595*15	1
25	Tuerca Nylon M10	4	72	Hebilla del cable de la potencia	1
26	Arandela D8	18	73	Carpeta de EVA	4
27	Tuerca Nylon M8	4	74	Etiqueta engomada antideslizante	2
28	Tuerca Nylon M6	6	75	Cable de la potencia	1
29	Arandela D10	6	76	Interruptor KCK7-2211N	1
30	Arandela elástica D10	4	77	Protector de sobrecarga Rocket 6A 250VA	1
31	Arandela plana D8	4	78	Motor DC	1
32	Arandela plana D6	6	79	Motor de inclinación	1
33	Arandela plana D5	12	80	Aro magnético	2
34	Tornillo ST4.2*35 $\varphi 8$	8	81	Cable conector de la potencia	1
35	Tornillo ST4.2*25	8	82	Cable conector de la potencia	1
36	Tornillo ST4.2*20	10	83	Cable conector de la potencia	1
37	Tornillo ST3.5*10	2	84	Monitor 5"LCD	1
38	Tornillo M8*10	2	85	Llave de seguridad	1
39	Soporte del sensor de luz	1	86	Cable conector computadora L=1000mm	1
40	Perno de fijación del soporte M4*8	2	87	Cable de extensión L=1100mm	1
41	Tornillo ST4.0*15 $\varphi 8$	15	88	Cable sensor L=700mm	1
42	Tornillo ST4.2*20 $\varphi 8$	30	89	Controlador	1
43	Llave inglesa S=13*14*15	1	90	Agarradera (tipo baranda)	1
44	Llave inglesa S6 S5	1 pr.	91	Cable del MP3	1
45	Manga del eje $\varphi 13^*1.5^*11$	4	92	Sensor luminoso	1
46	Arandela del riel lateral $\varphi 30^*1.5$	6	93	Arandela plana D4	2
47	Resorte neumático	1	94	Arandela de arco D6	6



Este manual es sólo para referencia del cliente.

- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.

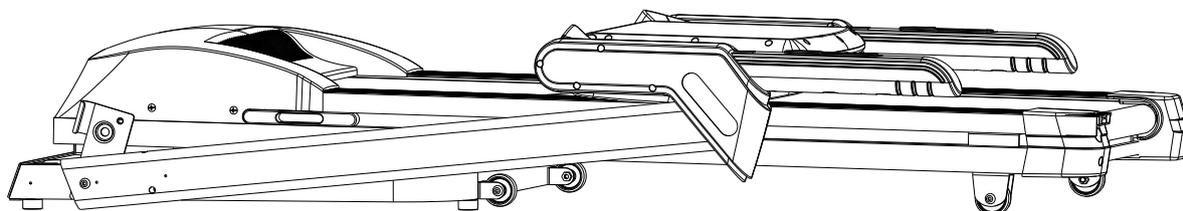
## CUANDO ABRA LA CAJA DE CARTÓN USTED ENCONTRARÁ LAS SIGUIENTES PARTES



Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	CUERPO PRINCIPAL	1
2	LLAVE DE SEGURIDAD	1
3	BOTELLA DE LUBRICANTE	1
4	PERNOS Y HERRAMIENTAS	1
52L 52R	PROTECCIÓN	1



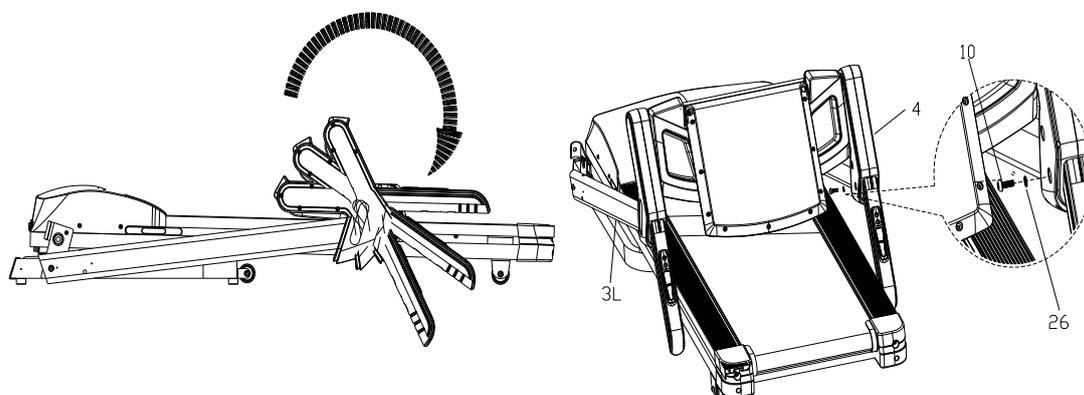
## PASO 1



Abra el cartón, saque las piezas superiores y coloque el cuerpo principal sobre un suelo

nivelado. Atención, saque el equipo de la caja entre dos personas.

## PASO 2

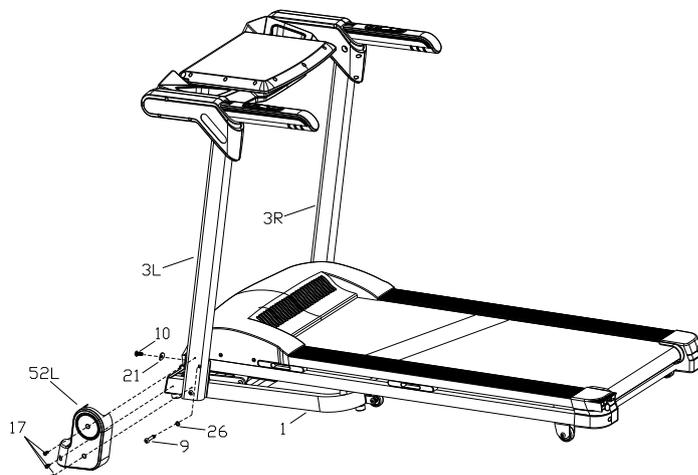
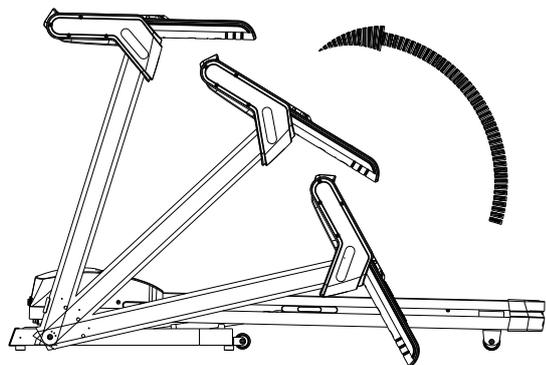


A. Gire el marco de la consola (4) como muestra la imagen.

B. Una la consola (4) al tubo vertical derecho y al izquierdo (3L/R) utilizando la arandela D8 (26) x 2 y el perno M8\*20 (10) x 2.



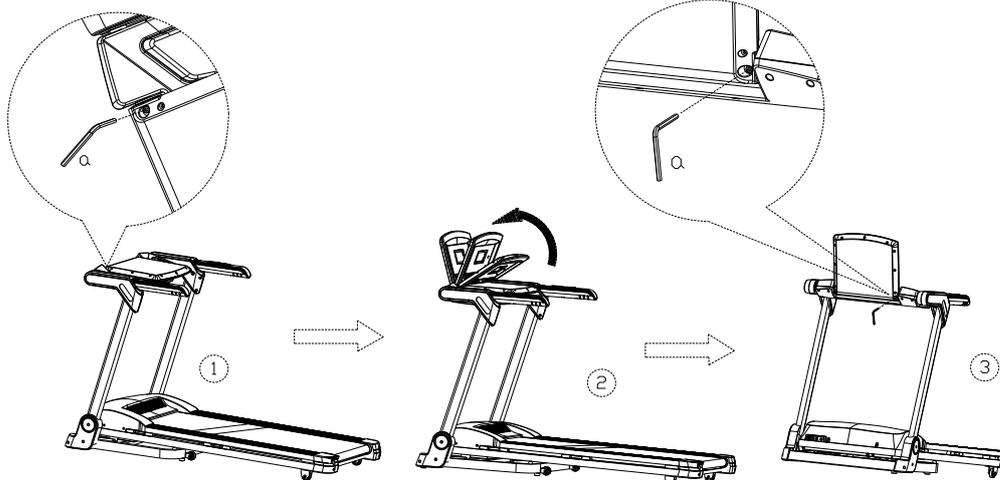
## PASO 3



A. Desmonte el tubo vertical (3L/R). Para evitar lesiones, el tubo vertical debe ser sujetado por otra persona durante el montaje.  
B. Una el tubo vertical (3L/R) al cuerpo base utilizando, por separado, la arandela de arco D8 (21), el perno M8\*20 (10), la arandela D8

(26) y el perno M8\*40 (9).  
C. Una el codo protector (52L/R) al tubo vertical (3L/R) con los tres tornillos M5\*10 (17) por separado después de asegurarse de que los tubos verticales estén bloqueados firmemente.

## PASO 4

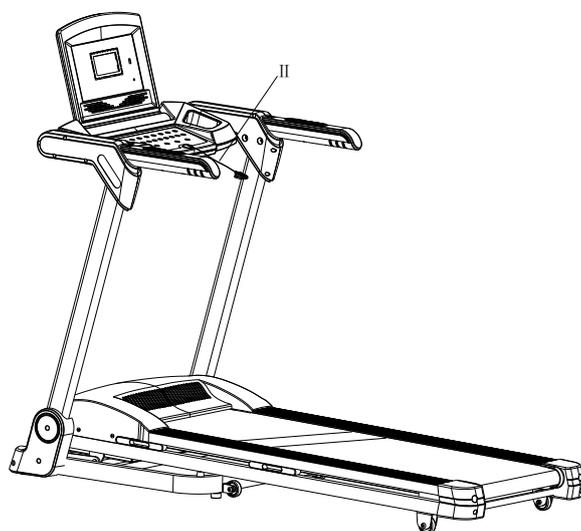


A. Afloje el perno de fijación de la consola con una llave Allen de 5 mm (a) como muestra la figura 1.  
B. Ajuste la consola como en la dirección que muestra la imagen 2 (Elija un ángulo

apropiado de acuerdo a su altura para que pueda ver la pantalla claramente).  
C. Coloque el perno de fijación de la consola con una llave Allen de 5 mm (a) una vez ajustada la posición.



## PASO 5



Coloque la llave de seguridad (II) en la consola.

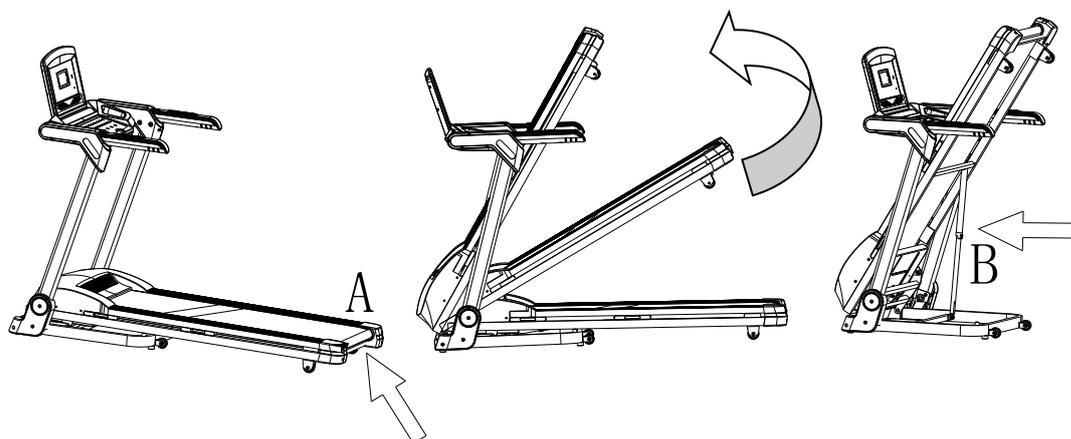


### NOTA

Ajuste bien todos los pernos después de asegurarse de que el equipo se ensambla como muestran las instrucciones anteriores. Conecte la energía después de haber comprobado que todo está correcto.

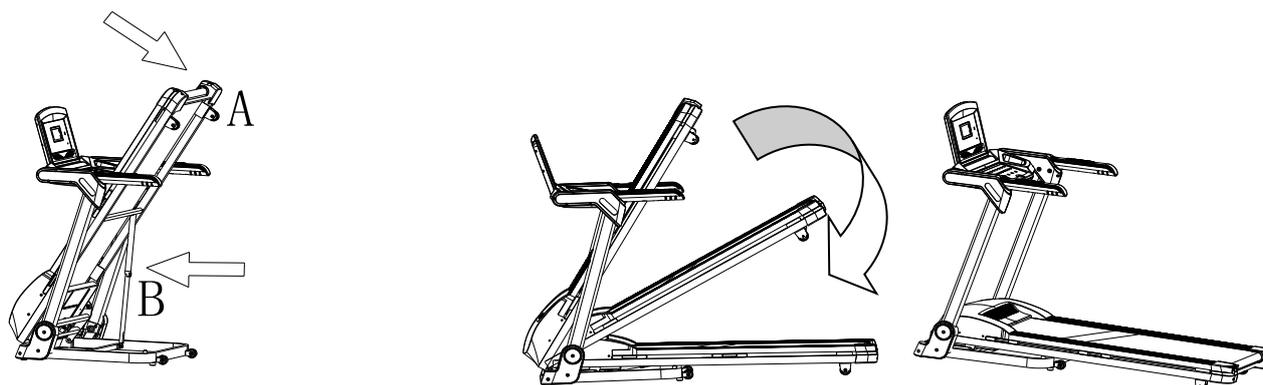


## PLEGADO



Tire hacia arriba del bastidor base en la posición A, hasta oír el sonido de que la barra de presión neumática B está bloqueada en el tubo redondo.

## DESPLEGADO



Sostenga el sitio A con una mano, y patee el lugar B de la barra de presión neumática, entonces el bastidor de la base caerá automáticamente (mantenga por favor a cualquier persona y a cualquier animal doméstico lejos de la máquina al bajarla)



Tamaño armada (mm)	1780x760x1380 mm	Potencia	Como muestra la etiqueta de calificación.
Tamaño plegada (mm)	800x760x1620 mm	Maxima Potencia	Como muestra la etiqueta de calificación.
Superficie de marcha (mm)	1250x440 mm	Rango de velocidad	1-14 KM/H
Peso neto	63 KG	Peso max. usuario	120 KG
Monitor	Velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso		

## 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 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 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.





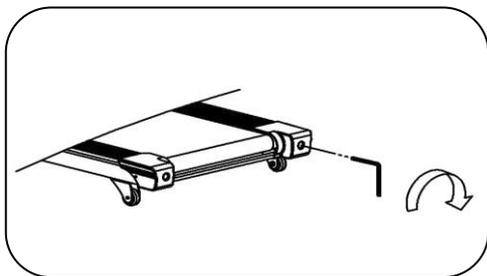
## MANTENIMIENTO

### CENTRADO DE LA CINTA DE TRANSPORTE Y AJUSTE DE TENSION

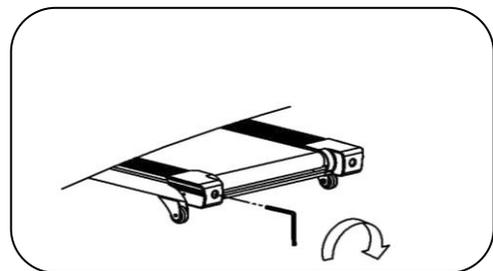
NO FORZAR la cinta para caminar. Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste de rodillos excesivo.

#### PARA CENTRAR LA CINTA

- Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.
- Ejecute el equipo en aproximadamente 5 kph
- 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 se movió hacia la IZQUIERDA



Si la cinta se movió hacia la DERECHA



**ADVERTENCIA:**

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



# 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 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 o por debajo de la correa.



### ADVERTENCIA:

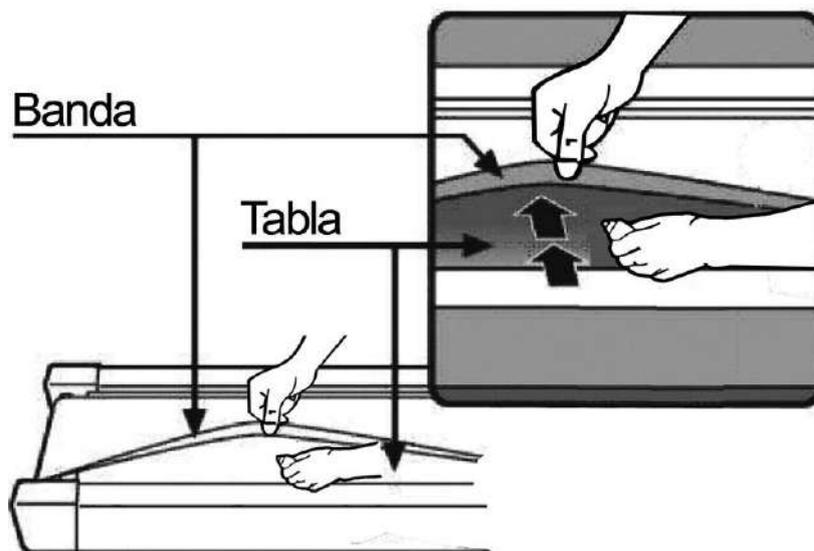
Desenchufe siempre la cinta de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.

## SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACION

Esta cinta está equipada con un pre-lubricados, sistema de bajo 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



### NOTA

Aplice el lubricante como muestra el dibujo.



## 1. Puesta en marcha rápida (manual)

Presione el botón START y el sistema iniciará una cuenta regresiva de 3 segundos.

## 2. Numero de programas

Programas automáticos P1-P15

## 3. Llave de seguridad

Al retirar la llave de seguridad, "E7" se mostrará inmediatamente, la cinta se detendrá rápidamente y sonará una alarma "Bi-Bi-Bi". Al instalar la llave de seguridad, el medidor electrónico se restablecerá después de 2 segundos de visualización de datos.



## 4. Funciones de las teclas (botones)

### A) START / STOP

"START" es la tecla de inicio, presione "START" cuando la cinta esté detenida, la cinta se iniciará y marchará a una velocidad 0.8. "STOP" es la tecla de parada, presione "STOP" cuando la cinta se esté ejecutando y todos los datos serán restablecidos, el sistema volverá al modo manual después de que la cinta se haya detenido.

### B) PROG.

"PROG." es la tecla para acceder a los programas. En estado de espera, pulse PROG. para seleccionar el modo manual o el programa automático P1 - P15. El modo manual es el predeterminado bajo el cual la velocidad predeterminada es de 1.0 km/h y la velocidad máxima de marcha es de 12 km/h.

### C) MODO

"MODO" es la tecla de modo, en estado de espera, presione la tecla MODO para seleccionar cualquiera de los 3 tipos de modo de operación en cuenta regresiva de H-1 a H-3. H-1 es el modo de cuenta regresiva del tiempo; H-2 es el modo de cuenta regresiva de distancia; H-3 es el modo de cuenta regresiva de calorías. "VELOCIDAD +" y "VELOCIDAD -" se utilizarán para configurar el valor de cuenta regresiva relevante. Una vez finalizado el ajuste, presione START para iniciar la cinta.

### D) VELOCIDAD

"+" y "-" son teclas de aceleración y deceleración: Pueden utilizarse para ajustar los parámetros al configurar los parámetros del equipo. Cuando la cinta está funcionando, se utilizan para ajustar la velocidad en 0.1Km/tiempo. Si usted presiona durante más de 2 segundos, se realizará la aceleración y deceleración automática. Los dos botones también están en el manillar.

### E) INCLINACIÓN

" " y " " son las teclas de incremento o reducción de la inclinación. Pueden utilizarse para ajustar los parámetros al configurar el equipo. Cuando la cinta está funcionando, se utilizan para ajustar la inclinación en 1%. Si usted presiona durante más de 2 segundos, se realizará un incremento o reducción de la inclinación automático. Los dos botones también están en el manillar.

### F) ACCESO RÁPIDO DE VELOCIDAD

El ajuste directo de la velocidad en estado de operación se puede realizar a través de las teclas de atajo de velocidad 3, 6, 9, 12.

### G) ACCESO RÁPIDO DE INCLINACION

El ajuste directo de la inclinación en estado de operación se puede realizar a través de las teclas de atajo de inclinación 3, 6, 9, 12.



## 5. Visualización

- A) Visualización de velocidad: Muestra la velocidad de marcha.
- B) Visualización del tiempo: Muestra el tiempo de funcionamiento en modo manual o el tiempo de funcionamiento en modo cuenta regresiva y modo de programación.
- C) Visualización de la distancia: Muestra la distancia total acumulada en el modo manual y de programación o la distancia en modo de cuenta regresiva.
- D) Visualización de calorías: Muestra las calorías consumidas en modo manual y de programa o las calorías en modo de cuenta regresiva.
- E) Pulso: Muestra el latido del corazón - Detecta la señal de la frecuencia cardiaca, la marca en forma de corazón parpadea visualizando el pulso.
- F) Rango de visualización de los datos de varios parámetros.

TIEMPO: 0:00 – 99.59 (MIN)

DISTANCIA: 0.00 – 99.9 (KM)

CALORIAS: 0.0 – 999 (KC)

VELOCIDAD: 1.0 – 22.0 (KM/H)

PULSO: 50 – 200 (BPM)

## 6. Medición del ritmo cardíaco

Mientras la cinta está conectada a la corriente, sujete el sensor de pulso durante 5 segundos y se mostrará el valor de su frecuencia cardiaca. El valor inicial es la frecuencia cardíaca realmente medida, y su rango de visualización es 50-200 veces/minutos. En el proceso de medición de latidos, habrá un icono en forma de corazón parpadeando. La frecuencia cardíaca mostrada es sólo de referencia y no puede utilizarse como datos médicos.

## 7. Programa automático

El tiempo de ejecución predeterminado es de 10 minutos. Establezca el tiempo de ejecución después de elegir el programa. Cada programa está dividido en 10 secciones. El tiempo de operación será distribuido uniformemente a cada sección del programa. A continuación se muestra un diagrama de ejecución de 15 programas.

Programa \ Tiempo		Ajuste tiempo / 10 = tiempo de marcha por cada sección									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2



P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P13	VELOCIDAD	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
P14	VELOCIDAD	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
P15	VELOCIDAD	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
<b>tiempo</b>		<b>Ajuste tiempo / 10 = tiempo de marcha por cada sección!</b>									
<b>Inclinación</b>											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	INCLINACION	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	INCLINACION	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	INCLINACION	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	INCLINACION	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	INCLINACION	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	INCLINACION	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	INCLINACION	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	INCLINACION	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	INCLINACION	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	INCLINACION	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	INCLINACION	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	INCLINACION	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	INCLINACION	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	INCLINACION	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	INCLINACION	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2

## 8. Parámetro ajustado en 3 modos

Para ajustar el tiempo en cuenta regresiva, el valor inicial es 10:00 minutos, el rango es 5:00 ~ 99:00 y el rango de paso es 1:00.

Para ajustar las calorías en cuenta regresiva, el valor inicial es 50 kcal, el rango es 20 ~ 990 kcal y el rango del paso es 10.

Para ajustar la distancia en cuenta regresiva, el valor inicial es 1,0 km, el rango es 1,0 ~ 99,0 y el rango de pasos es 1,0.

El orden de conmutación es: manual, tiempo, distancia y calorías.



## 9. (FAT) Prueba de grasa corporal

---

En el modo de espera, presione el botón "PROG" continuamente para evaluar su grasa corporal, 'FAT' se mostrará en la ventana de velocidad. Pulse 'MODO' para seleccionar los parámetros que desea ajustar: 'F1-SEX (sexo), F2-AGE (edad), F3- HEIGHT (altura), F4- WEIGHT (peso) y luego pulse "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD -" para ajustar los datos. Después de configurar, la ventana mostrará F5. Apoye las palmas de las manos en los sensores y le mostrará si su altura y peso cuadran.

FAT es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso basado en las personas. El ideal de FAT es entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa demasiado delgado, y si es entre 25 y 29, es de sobrepeso, y si es mayor de 30, se considera grasa. El valor de referencia, por favor vea lo siguiente. (Los datos son sólo de referencia, no sirven como datos médicos).

01 Sexo > 01 hombre - 02 mujer

02 Edad 10-99

03 Altura 100-200

04 Peso 20-150

05 FAT  $\leq$ 19 bajo peso

FAT = (20-25) peso normal FAT = (25-29) sobre peso FAT  $\geq$ 30 Obesidad

## 10. Otros

---

1. Cuando aparezcan los parámetros de cuenta regresiva, la pantalla mostrará END (fin), cada 2 segundos de alarma durante 0,5 segundos hasta que la cinta se detenga y luego regrese al modo manual.

2. Al configurar el parámetro, puede ajustarlo circularmente. Es decir, el rango de ajuste de tiempo es de 5: 00-99: 00, cuando se establece en 99:00, pulse el botón "+", puede volver a las 5:00 y el ciclo comienza de nuevo. Añada o reste con los símbolos "+" y "-".

3. Sólo puede establecer un parámetro de cuenta regresiva: Cuenta regresiva del tiempo, cuenta regresiva de las calorías o cuenta regresiva de la distancia. La cinta funcionará según el último ajuste. El parámetro de ajuste es la cuenta regresiva.

4. El valor de la caloría estándar es 30 kilocalorías / km.

5. La aceleración de la velocidad es 0.5km / s, la desaceleración es 0.5km / s.



## 11. Significado de los códigos de error

CODIGO	DESCRIPCION	SOLUCION
E1	Anormalidad de comunicación: comunicación anormal entre el controlador y el medidor eléctrico después de encenderlo	Detenga el controlador para entrar en el estado de falla. No se puede poner en marcha. El medidor electrónico muestra el código de error y la alarma suena 3 veces. Posibles razones: La comunicación entre el controlador y el medidor electrónico está bloqueada. Revise cada sección de conexión de los cables de comunicación desde el medidor electrónico al controlador y asegúrese de que todos los cables del núcleo estén bien conectados. Compruebe si los cables entre el medidor electrónico y el controlador están dañados. Si es así, reemplace el cable dañado.
E2	El controlador no puede detectar el voltaje del motor. No hay señal del sensor de velocidad: mientras hay salida de voltaje desde el controlador al motor DC, la retro-alimentación de la velocidad no se puede recibir del motor durante más de 3 segundo.	1. Compruebe si el cable del motor está bien conectado al controlador. 2. Pare e ingrese al estado de falla. La alarma del medidor suena durante 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra en otras áreas. Si el sistema entra en estado de espera después de aproximadamente 10 segundos de estado de fallo, se puede reiniciar. Posibles razones: Si la señal del sensor de velocidad no se recibe durante más de 3 segundos, compruebe si el conector del sensor está bien enchufado o si está dañado. Enchufe bien o reemplace el sensor. 3. Pare e ingrese al estado de falla. La alarma del medidor suena durante 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra en otras áreas. Si se recupera al estado normal y entra en el estado de espera después de detenerse, se puede poner en marcha un arranque normal. Posibles razones: Compruebe si los cables del motor están bien conectados. Vuelva a conectar los cables del motor. Compruebe si el controlador emite olores anormales. De ser así, reemplácelo por uno nuevo.
E4	Error o falla en la conexión del motor de inclinación	Vuelva a comprobar el motor de inclinación después de encenderlo. Compruebe la conexión. Cambie el inversor y vuelva a comprobarlo. Cambie el motor de inclinación y vuelva a probarlo.
E5	Protección de sobrecorriente: en el estado de funcionamiento, el regulador detecta, durante más de 3 segundos, que la corriente del motor DC es más que el valor de la corriente clasificada + 6A.	Detener y entrar en el estado de falla. La alarma del medidor suena 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra en otras áreas. Si el sistema entra en estado de espera después de unos 10 segundos de estado de falla, se puede reiniciar. Razones posibles: La autoprotección del sistema se dispara bajo corriente excesiva causada por la carga excesiva sobre el valor nominal, o el motor está atascado. Así, el sistema arranca autoprotección contra corrientes excesivas bajo carga excesiva. Ajuste el equipo y reinicielo. Además, compruebe si hay algún sonido de sobrecorriente u olor a quemado cuando el motor esté funcionando. Reemplace el motor. Compruebe si el controlador emite olores anormales. De ser así, reemplácelo. Compruebe si las especificaciones del voltaje de la fuente de alimentación son inconsistentes o demasiado bajas y utilice las especificaciones correctas del voltaje para la nueva prueba.
E6	Protección antideflagrante: un voltaje anormal o una anomalía del motor conduce al daño del circuito del motor.	Pare y entre en el estado de falla. La alarma del medidor suena 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra en otras áreas. Si se recupera al estado normal y entra en el estado de espera después de haberse detenido, se puede poner en marcha normalmente. Posibles razones: Compruebe si la tensión de alimentación es inferior al 50% del valor normal. Asegúrese de que el voltaje y la prueba sean los correctos. Compruebe si el controlador emite el olor de la combustión. En caso afirmativo, sustituir el controlador. Compruebe si los cables del motor están bien conectados. Vuelva a conectar los cables del motor..
E7	La llave de seguridad no está bien colocada.	Ponga la llave de seguridad en su posición. Cambiar el interruptor de bloqueo de seguridad. Vuelva a conectar la llave de seguridad.



# INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

## CALENTAMIENTO

Si usted tiene más de 35 años, no es muy saludable, o es su primer ejercicio, por favor consulte con su médico. Antes de usar la cinta motorizada, por favor aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo comenzar, cómo detenerse, ajuste de la velocidad y así sucesivamente. No se pare en la máquina hasta que sepa usarla. Después de eso, puede utilizar la máquina. Póngase sobre la superficie antideslizante a ambos lados de la banda y aférrase al manillar con ambas manos. Mantenga la cinta a baja velocidad (16 ~ 3.2 km/h). Después de acostumbrarse a la velocidad, entonces se puede ejercitar en la máquina y se puede agregar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga la máquina.

## EJERCICIOS

Aprenda cómo ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le tomará unos 15-25 minutos. Si camina a 4,8 km / h, le llevará unos 12 minutos. Si usted se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar la velocidad y la inclinación. Después de 30 minutos, usted puede tener un buen ejercicio. En esta etapa, no se puede añadir la velocidad o inclinar demasiado al mismo tiempo.

## INTENSIDAD

Caliente a la velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos. A continuación, incremente la velocidad a 5,3 km/h y siga caminando durante 2 minutos más. Luego incremente a 5,8 km/h y siga por 2 minutos. Después de eso, sume 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que su respiración sea rápida pero no se sienta incómodo. Quemar calorías es la manera más eficaz. Caliente durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4,8 KM/H. Luego aumente lentamente la velocidad en 0,3 KM/H 2 minutos hasta alcanzar una velocidad estable en la que se sienta cómodo durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad constante durante una hora, la duración de un programa de TV. Luego aumente la velocidad en 0.3 KM/H en cada intervalo de publicidad. Después vuelva a la velocidad original. Por último usted debe disminuir la velocidad paso a paso durante 4 minutos.



# RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

## FRECUENCIA

El tiempo cíclico: 3-5 veces/semana, 15-60 minutos/tiempo. Componer el calendario de entrenamiento científico, no sólo para su afición. Usted puede controlar la intensidad de funcionamiento mediante el ajuste de la velocidad y la inclinación de la cinta. Sugerimos que no establezca la inclinación al principio. Mejorar la inclinación es la mejor manera de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Un profesional puede ayudarle a componer el horario de ejercicio adecuado según su edad y estado de salud, determinar la velocidad del movimiento, la intensidad del ejercicio. Por favor, deténgase inmediatamente si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Usted debe consultar a su médico o profesional de la salud antes de seguir adelante. Usted puede elegir la velocidad de caminar normal o la velocidad de jogging, si usted siempre toma entrenamiento con cinta. Si no tiene suficiente experiencia, puede seguir las siguientes instrucciones:

Velocidad 1.0-3.0KM/H	No bien físicamente
Velocidad 3.0-4.5KM/H	Poco movimiento y más ejercicio
Velocidad 4.5-6.0KM/H	Marcha normal
Velocidad 6.0-7.5KM/H	Marcha rápida
Velocidad 7.5-9.0KM/H	Jogging
Velocidad 9.0-12.0KM/H	Carrera intermedia
Velocidad 12.0-14.5M/H	Corredor con experiencia
Velocidad 14.5-16.0KM/H	Corredor excelente

Atención:  $\leq 6$  KM/H de velocidad es el caminar normal;  $\geq 8.0$ KM/H, corriendo.



# 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.

