



FITAGE

GE-226

APPSMART



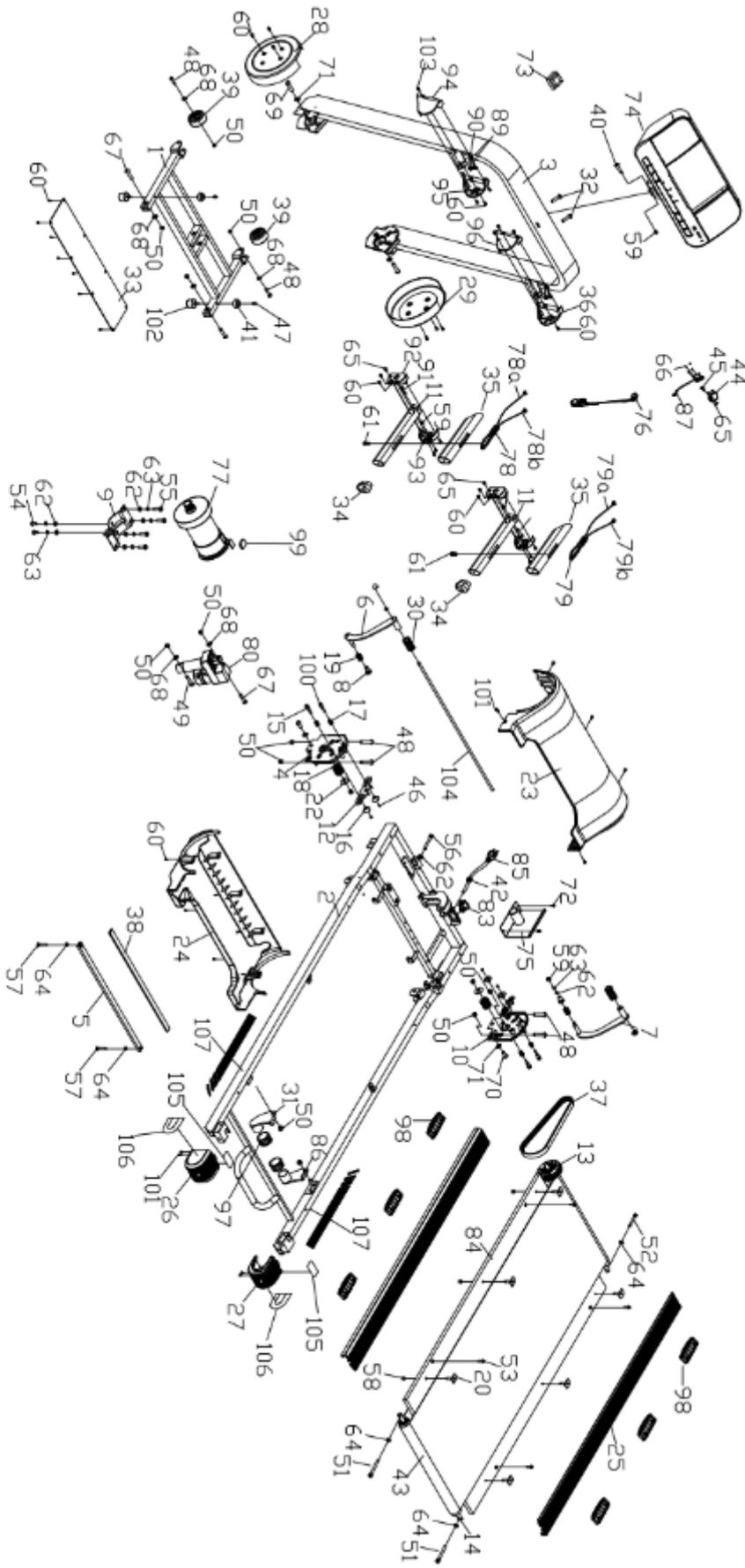
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

1. Enchufe el cable de alimentación de la cinta de correr directamente en un zócalo conectado a tierra. Este producto debe estar bien conectado a tierra. Si se descompone, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica, para reducir el riesgo de descarga eléctrica.
2. Coloque la máquina para correr sobre una superficie limpia y plana con un área de al menos 2 m * 1 m. No coloque la cinta de correr sobre alfombras gruesas ya que pueden interferir con la ventilación adecuada. Además, no coloque la máquina para correr cerca del agua o al aire libre.
3. Coloque la cinta de correr donde el enchufe de la pared es visible y accesible.
4. NUNCA arranque la cinta mientras está de pie sobre la banda para caminar. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda para caminar comience a moverse, SIEMPRE párese en los rieles para pies en los lados del marco hasta que la correa comience a moverse.
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. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor de la cinta de correr.
7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la cinta de correr durante el funcionamiento.
8. Siempre sostenga los pasamanos al caminar o correr en la máquina para correr, hasta que se sienta cómodo con el uso de la máquina para correr.
9. Always attach the safety key rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronic failure, or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
10. Cuando no se utiliza la cinta de correr, se debe desenchufar el cable de alimentación y se debe quitar la llave de seguridad.
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella puede ayudar a establecer la frecuencia del ejercicio, la intensidad (zona de frecuencia cardíaca objetivo) y el tiempo apropiado para su edad y condiciones físicas particulares. Si siente dolor o opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, sensación de desmayo o incomodidad mientras hace ejercicio, ¡DETÉNGASE INMEDIATAMENTE! Consulte a su médico antes de continuar.
12. Si observa algún daño o desgaste en el enchufe principal o en alguna sección del cable de alimentación, haga que un electricista calificado los reemplace inmediatamente. No intente cambiarlos o repararlos usted mismo.
13. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas calificadas similarmente para evitar riesgos.
14. Coloque los pies en la barandilla lateral antes de usar la máquina para correr, y siempre coloque la cuerda del pasador de seguridad en su ropa. Sostenga la barra del mango hasta que la correa se mueva bien (sienta la velocidad de carrera con un pie antes de usarla). Para evitar la pérdida de equilibrio, reduzca la velocidad al nivel más bajo o quite la llave de seguridad. Sostenga la barra de manejo para saltar al riel lateral cuando esté en emergencia o la llave de seguridad no esté conectada.
15. El área libre no debe ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en la dirección desde la que se accede al equipo.
16. Advertencia de que si alguno de los dispositivos de ajuste se deja proyectar, podría interferir con el movimiento del usuario.
17. La posición lateral permitida máxima de la superficie de rodadura es de 5-8 MM.



DIAGRAMA DE LAS PIEZAS

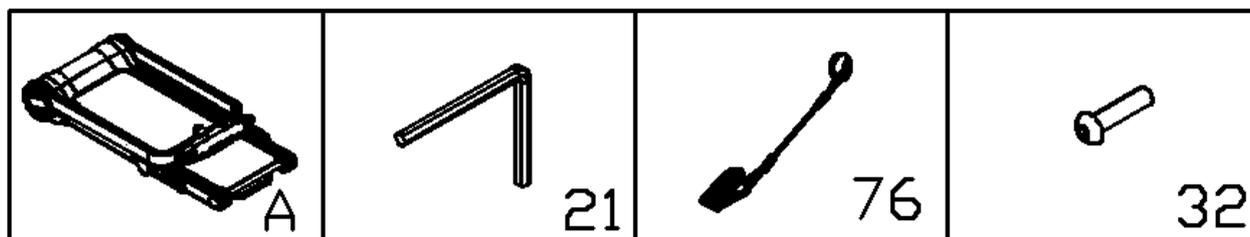


Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Marco de inclinación principal	1	35	Agarre de formulario	2
2	Marco principal	1	36	Cubierta vertical derecha Cover-R	1
3	Marco de poste vertical	1	37	Cinturón de seguridad	1
4	Gire la placa de fijación del eje izquierdo	1	38	Almohadilla de EVA	1
5	Mejora el marco del tubo	1	39	Rueda móvil	2
6	Marco del manillar izquierdo	1	40	Tornillo	1
7	Marco de la barra de dirección derecha	1	41	Almohadilla plana	4
8	Marco de Plectro	2	42	Clip de alambre de poder	1
9	Marco de la base del motor	1	43	Running Belt	1
10	Gire la placa de fijación derecha del eje	1	44	Marco de fijación de llave de seguridad	1
11	Marco de la barra de la manija	2	45	Llave de seguridad Spring Ball	1
12	Tablero de molduras	2	46	Nuez	4
13	Rodillo delantero	1	47	Tornillo	2
14	Rodillo trasero	1	48	Tornillo	6
15	Alfiler	4	49	Tornillo	1
16	Publicación Publica	4	50	Nuez	12
17	Pin Presione el resorte	4	51	Tornillo	2
18	Presione el resorte	2	52	Tornillo	1
19	Manejar la barra presionar el resorte	2	53	Tornillo	4
20	Perno de carril lateral	6	54	Tornillo	6
21	Clave 5 #	1	55	Tornillo	4
22	Big Washer	2	56	Tornillo	1
23	Cubierta superior del motor	1	57	Tornillo	2
24	Cubierta del motor inferior	1	58	Nuez	7
25	Carril lateral	2	59	Nuez	8
26	Cubierta izquierda	1	60	Tornillo	38
27	Cubierta derecha	1	61	Tornillo	2
28	Cubierta de decoración vertical izquierda	1	62	Arandela plana	10
29	Cubierta de decoración derecha	1	63	Arandela de resorte	10
30	Mango de soporte	2	64	Lock Washer	3
31	Marco de la rueda izquierda	1	65	Tornillo	6
32	Tornillo	2	66	Tornillo	4
33	Tablero inferior	1	67	Tornillo	3
34	Manejar la tapa del extremo	2	68	Arandela plana	6

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
69	Tornillo	2	91	Tornillo	2
70	Tornillo	2	92	Cubierta de la decoración de la barra de la manija izquierda	2
71	Lock Washer	4	93	Cubierta de la decoración de la barra derecha	2
72	Tornillo	3	94	Cubierta Vertical Izquierda Cover-L	1
73	Tapa interior	1	95	Cubierta vertical derecha Cover-L	1
74	Computadora	1	96	Cubierta de decoración izquierda-R	1
75	Tabla de control	1	97	Manga de tubo exterior	2
76	Clave de seguridad	1	98	Almohadilla	6
77	Motor de corriente continua	1	99	Sensor de fotoelectricidad	1
78	Pulso con botón de inclinación	1	100	Alfiler	2
79	Pulso con botón de velocidad	1	101	Tornillo	9
80	Motor de inclinación	1	102	Taper Cushion Pad	2
81	Núcleo magnético	1	103	Tornillo	6
82	Anillo magnético	1	104	Tubo de acero	1
83	Interruptor cuadrado	1	105	Etiqueta de precaución	2
84	Tabla de correr	1	106	etiqueta para tapa final	2
85	Alambre de la energía	1	107	Etiqueta para el cuadro principal	2
86	Marco de rueda derecho	1	A-1	Cable AC simple	1
87	Interruptor de seguridad	1	A-2	Cable AC simple	1
88	Nuez	4	A-3	Control remoto	1
89	Alambre de extensión de llave-prensa	2			
90	Cable de extensión de frecuencia cardíaca	2			
91	Tornillo	2			



Al abrir la caja se encontrará con las siguientes partes.



LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO

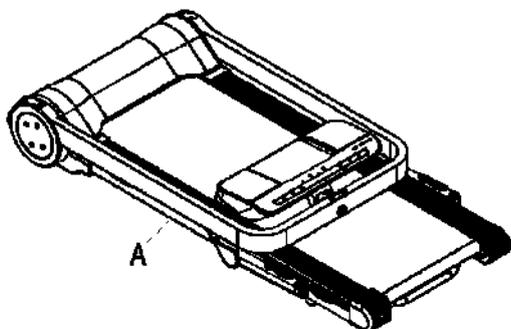
Nro.	Descripción	Espec.	Cant.	Nro.	Descripción	Espec.	Cant.
A	Marco principal		1	21	Llave Allen #5	5mm	1
76	Clave de seguridad		1	32	Tornillo	M8*42	1

HERRAMIENTAS DE MONTAJE

Nro.	Descripción	Espec.	Cant.
21	Llave Allen de #5	5mm	1

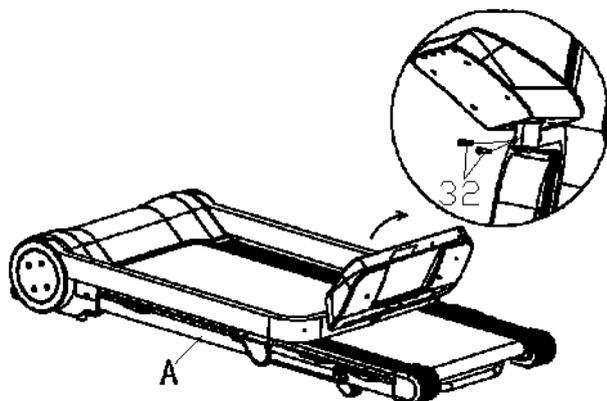


PASO 1



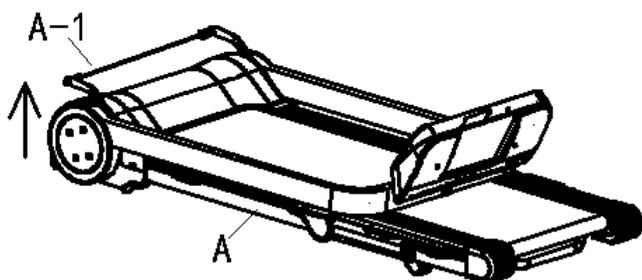
Abra la caja de cartón, saque el Marco principal (A) y póngalo en el suelo.

PASO 2



Levante la computadora en la dirección de la flecha. Asegúrese de que el material de conexión de la computadora no esté presionado, bloquee el tornillo (32) con la llave n. ° 5 (21).

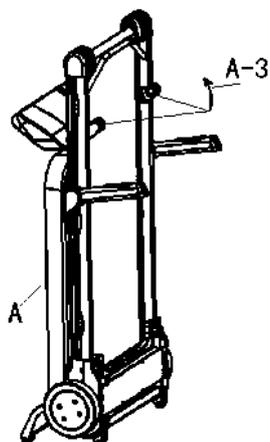
PASO 3



Levante la parte (A-1) en la dirección de la flecha. Coloque el marco principal (A) en dirección vertical.

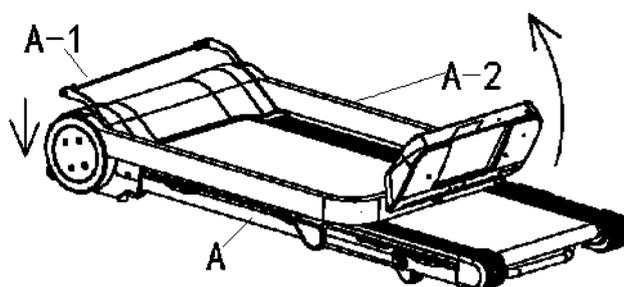


PASO 4



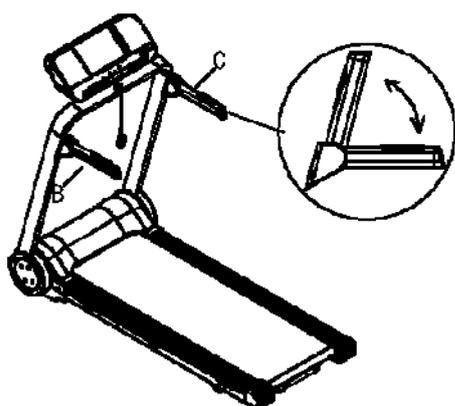
Gire la Parte A-3 de acuerdo con la dirección de la flecha.

PASO 5



1. Presione hacia abajo la Parte (A-1) y luego levante la Parte Izquierda y Derecha (A-2) como la dirección de la flecha.

PASO 6

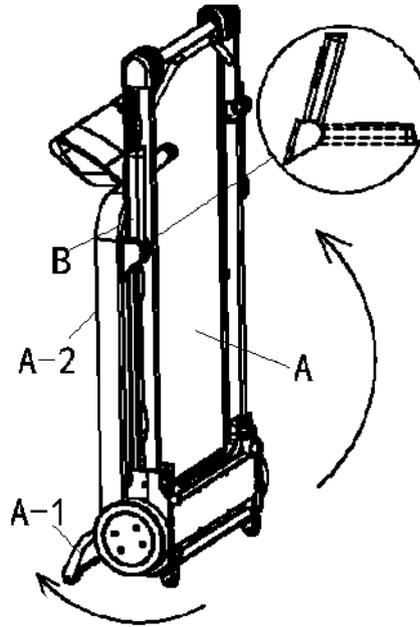


1. Gire la barra de la manija con la inclinación (B) en el sentido de las agujas del reloj para bloquearla en el marco principal.

2. Gire la barra de la manija con la velocidad (C) en el sentido de las agujas del reloj para bloquearla en el marco principal.



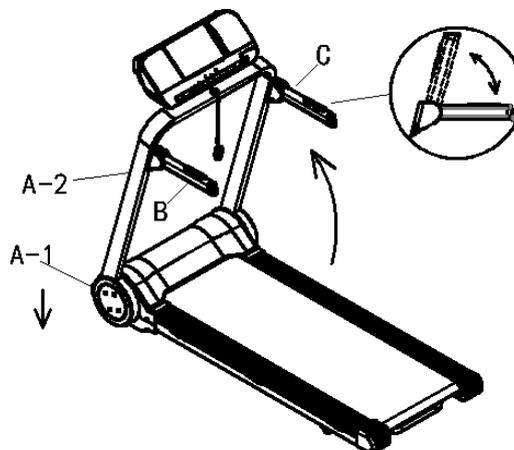
PLEGADO



1. Gire la barra de la manija con la inclinación (B) y la barra de la manija con la velocidad (C) y colóquelos en la posición que se muestra en la imagen. Mantenga la Parte A-1 en su lugar,

gire la Parte A-2 hacia el Marco principal (A) hasta que escuche el clic. A continuación, doble la plataforma de funcionamiento en la dirección de la flecha hasta la posición que se muestra en la imagen.

DESPLEGADO



1. Coloque el Marco principal (A) en el suelo y coloque la Parte A-1, luego levante la Parte A-2 hasta que escuche un clic. Al final, gire la

barra de la manija con la inclinación (B) y la barra de la manija con la velocidad (C) para colocarlos en la posición que se muestra en la imagen.



Atención: no encienda la alimentación hasta asegurarse de que todos los pasos anteriores hayan finalizado y que todos los pernos estén bien apretados. Lea también las siguientes instrucciones cuando opere la máquina para correr

Tamaño armada (mm)	1640*730*1275 mm	Potencia	Según se muestra
Tamaño plegada (mm)	370*730*1610 mm	MAX. Potencia de Salida	Según se muestra
Superficie de marcha (mm)	1300*450 mm	Corriente de entrada	Según se muestra
Peso neto	55 KG	Niveles de inclinación	0-12%
Peso max. usuario	130 KG	Velocidad	1.0-16 KM/H
3 ventana de led	Velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso, inclinación		

GUÍA DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si no funciona bien o se rompe, la conexión a tierra proporciona una ruta 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 conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar enchufado a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO - La conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica.

Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado. Este producto es para usar en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el bosquejo A en la figura siguiente. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente con la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.





DISPLAY

1. Ventana "VELOCIDAD": en estado de espera o de funcionamiento, la luz del LED se encenderá y mostrará la velocidad actual. El rango de velocidad es 1.0 - 16.0 KM / H.
2. Ventana "DIS, TIME, CAL.": Cuando la luz LED "DISTANCE" está encendida, mostrará la distancia de ejercicio, y el rango es 0.0 - 99.0 KM. Cuando la luz LED de "HORA" está encendida, mostrará el tiempo de ejercicio, y el rango es 00:00 - 99:00. Cuando la luz LED "CALORÍAS" esté encendida, mostrará las calorías quemadas, y el rango es 0 - 9999.
3. Ventana "PULSE / INCLINE": cuando el corredor agarra el pulso de la mano, el LED "PULSE" se encenderá, y mostrará la tasa de calor del corredor. Y el rango es de 50 a 200 latidos / min. (los datos son solo para referencia y no pueden usarse como datos médicos). Cuando el LED "INCLINE" está encendido, mostrará el nivel de inclinación actual y el rango es 0-12%.
4. Esta caminadora puede conectarse a la aplicación de Android o iOS a través de Bluetooth. Luego puede controlar la cinta de correr en su teléfono móvil o iPad, y los datos e información se mostrarán en ella.

INSTRUCCIÓN DE SOFTWARE

1. Requisitos de la versión de software: El dispositivo debe cumplir con los siguientes requisitos para conectarse y controlar la cinta de correr:

Bluetooth: Bluetooth BLE 4.0 o superior

Versión de Android: Android 4.3 o superior

IPad de Apple: iOS 7 o superior

Modelos de iPad: iPad Mini, iPad Mini 2, iPad Mini 3, iPad Air, iPad Air 2.



DESCARGA E INSTALACIÓN DE SOFTWARE:

Sistema Android: escanea el siguiente código QR.



Sistema iOS: escanea el siguiente código QR.



ALTERNATIVA IOS:

Alternativamente, busque "C2 Runing" en la Appstore e instálelo.

ALTERNATIVA ANDROID:

Para los dispositivos Androids otra alternativa es acceder a este link: <http://app.ustylesports.com/> a continuación, mantener seleccionado el botón "**Download for Android**" y apretar "**Descargar vínculo**".

Se le descargara la aplicación "**C2TreadMill_18.apk**" al abrir el archivo le pedirá ir a "**Configuración**", habilitar la opción de "**Fuentes desconocidas**", tendrá que volver a ingresar a el archivo previamente descargado, seleccionar "**Instalar**" y luego "**Instalar de todas formas**" el archivo se le instalara y ya podrá utilizarlo.



FUNCIÓN DE BOTÓN

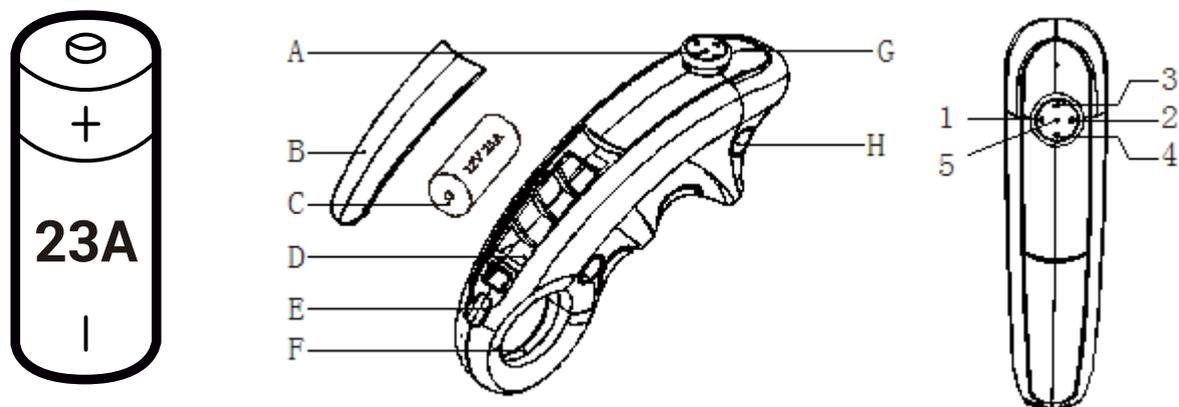
1, botón "INICIAR / DETENER": cuando está encendido y la llave de seguridad está conectada a la consola, al presionar este botón en cualquier momento puede encender la máquina para correr. Cuando ejecute la cinta de correr, presione este botón en cualquier momento para detener la cinta de correr y devolver todos los datos a 0.

2, "+", "-" botones en la barra de manejo derecha: después de iniciar la cinta de correr, presione los botones "+", "-" para ajustar la velocidad en 0.1 km cada vez.

3, "+", "-" botones en el manillar izquierdo: después de iniciar la cinta, presione los botones "+", "-" para ajustar el nivel de inclinación en 1 sección cada vez.

4. Remote-Control Unit:

A	Palanca de mando	F	Anillo de dedo	1	Botón Inclinación hacia arriba
B	Tapa de la batería	G	Indica luz	2	Botón de inclinación hacia abajo
C	Batería	H	Perno y caucho	3	Botón de aceleración
D	Caja de batería			4	Botón de velocidad hacia abajo
E	Clip de bloqueo de batería			5	START / STOP



5. Operación de la aplicación: presione el botón para obtener ayuda con la operación.
6. Después de que termine de instalar la aplicación, el sistema creará un ícono en su escritorio. Haga clic en el icono para iniciar la aplicación.
7. Después de ingresar a la aplicación, haga clic en el botón para obtener la guía de funcionamiento.
8. Haga clic en el botón para conectarse a la cinta de correr con el nombre C2-XXXXXXX a través de Bluetooth. La cinta debe estar conectada correctamente para ingresar a la interfaz en funcionamiento.
9. Si desea almacenar sus datos de ejercicio, haga clic en el botón para iniciar sesión como miembro, luego puede conectarse al servidor para almacenar sus datos de ejercicio.

MODO DE INICIO RÁPIDO (MANUAL):

1. Encienda la máquina para correr y coloque la llave de seguridad en la posición de la llave de seguridad. Inicie la aplicación y conéctese a la cinta de correr.
2. Cuando la máquina para correr esté en el modo de espera, presione el botón START / STOP en la unidad de control remoto, la consola o la aplicación, la cinta comenzará a correr desde la velocidad de 1.0km / hy la línea de "0" nivel después de una cuenta atrás de 3 segundos. Las otras pantallas también comenzarán a contar desde "0".
3. Después de iniciar la cinta de correr, utilice la aplicación o la Unidad de control remoto para cambiar la inclinación y la velocidad.



OPERACIÓN DURANTE EL EJERCICIO:

1. Al presionar la velocidad hacia abajo disminuirá la velocidad de funcionamiento.
2. Al presionar la aceleración aumentará la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar START / STOP se reducirá la velocidad hasta que la caminadora se detenga.
4. Cuando el usuario retiene el pulso de la mano durante aproximadamente 5 segundos, mostrará datos de pulso.
5. Tire de la cuerda de seguridad, y luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas muestran "---", el zumbador emitirá 4 sonidos consecutivos "Bi-Bi-Bi-Bi" y la cinta de correr se detendrá.

MODO MANUAL:

1. Cuando la cinta está en modo de espera, presione el botón START / STOP, la cinta comenzará a funcionar a una velocidad de 1.0 km / hy la línea de nivel "0". Las otras ventanas también comenzarán a contar desde "0". Presione "+", "-" en el manillar para cambiar la inclinación y la velocidad.
2. Operación de la aplicación: consulte el manual de la aplicación.
3. Funcionamiento de la unidad de control remoto: consulte el manual de la unidad de control remoto.

PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

Los programas preestablecidos se configuran en el programa de la aplicación. Cuando la cinta está conectada a Bluetooth, puede controlar la cinta de correr. Por favor, consulte el manual de la aplicación.

GRÁFICO DE EJERCICIO DEL PROGRAMA

Por favor, consulte el manual de la aplicación.

PROGRAMA DEL USUARIO

El programa del usuario se establece en la aplicación. Cuando la cinta está conectada a Bluetooth, puede controlar la cinta de correr. Por favor, consulte el manual de la aplicación



RANGO DEL PROGRAMA

	Programa	Comienzo	Rango de configuración	Rango del display
Tiempo (min: segundo)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:00
Inclinación (%)	0	0	0-12%	0-12%
Velocidad (km / h)	1.0	1.0	1.0-16.0	1.0-16.0
Distancia (km)	0	1.0	0.5-50.0	0.00-99.0
Pulso (Pulsaciones/Min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorias (Kcal)	0	50	20-999	0-999

FUNCIÓN SEGURIDAD-BLOQUEO

Tire de la cuerda de seguridad, y luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas muestran "---", el zumbador emitirá 4 sonidos consecutivos "Bi-Bi-Bi-Bi" y la cinta de correr se detendrá. Conecte el extremo del imán del bloqueo de seguridad a la consola; la cinta de correr comenzará a funcionar nuevamente.

FUNCIÓN DE ENERGÍA SAVE-ON

El sistema tiene una función de ahorro de energía SAVE-ON. En estado de espera, sin operar la cinta de correr para 10 minutos, la función de ahorro de energía estará activa y la pantalla se cerrará. Usted puede presione cualquier botón para reactivar la pantalla nuevamente.

BLUETOOTH Y MP3 (OPCIÓN):

1. Si el teléfono móvil o la tableta están conectados a la caminadora, el Bluetooth "C2-AUDIO-BT" se conectará automáticamente cuando no haya una señal LINE-IN, USB o tarjeta SD para insertar. Puede reproducir la música a través de la aplicación.
2. Cuando la señal LINE-IN, USB y la tarjeta SD están presentes al mismo tiempo, el sistema reproducirá la señal LINE-IN, mostrará los datos USB cuando aleje la señal LINE-IN y finalmente mostrará los datos en la SD tarjeta después de quitar el dispositivo USB.
3. Cuando reproduzca música, presione el botón a la izquierda de la computadora para ajustar la música.
: Siguiente,: Anterior,: Vol up,: Vol down,
: Pausa, reproducción, activación / desactivación de Bluetooth. Cuando use la aplicación, presione este botón durante 3 segundos para conectar / desconectar el Bluetooth.
4. Inserta el cable de datos de tu teléfono móvil o tableta en el USB. La cinta de correr los cargará.



APAGADO

Desconecte la alimentación: puede apagar la máquina para detener la máquina para correr en cualquier momento, lo que no dañará la máquina para correr.

PRECAUCIÓN

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad baja al comienzo del ejercicio y que sostenga los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la máquina para correr.
2. Conecte el extremo del imán del seguro a la consola y también conecte el clip de la cuerda de seguridad a su ropa.
3. Para finalizar su entrenamiento de manera segura, presione el botón DETENER o retire la cuerda de seguridad, luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente.
4. Cuando la unidad de control remoto no funciona correctamente, verifique si hay una batería presente y presione el botón para verificar si la luz indicadora está encendida. Al final, presione START / STOP durante 8 segundos en estado de ESPERA. El sistema ingresará al modelo de aprendizaje de la Unidad de control remoto y la ventana de VELOCIDAD comenzará a parpadear y mostrará "88". Presione cualquier tecla para salir del modo de aprendizaje e ingrese el estado EN ESPERA.
5. No coloque la unidad de control remoto o la batería en agua para evitar daños.
6. La unidad de control remoto puede dañarse fácilmente. Por favor, no lo presione demasiado.



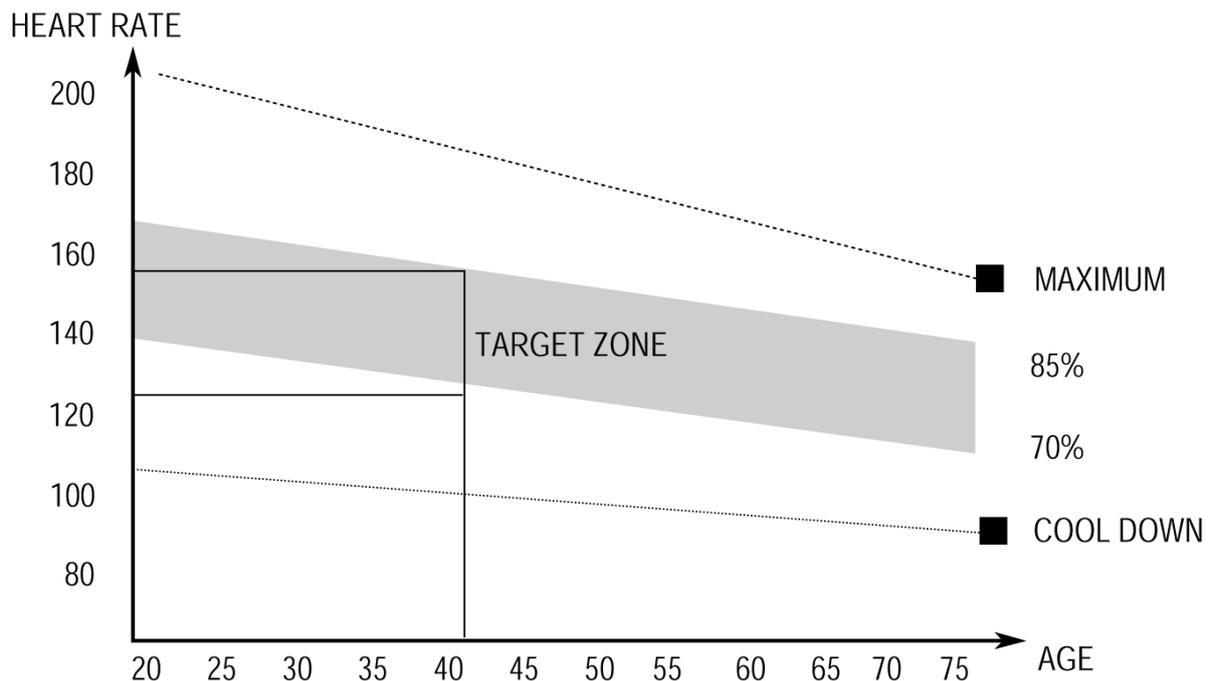
INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

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 tire de los músculos en un tramo - si duele, DETÉNGASE.

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.



MANTENIMIENTO

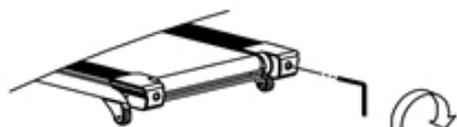
CENTRADO DE LA BANDA DE TRANSPORTE Y AJUSTE DE TENSIÓN.

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 BANDA

Coloque la cinta sobre una superficie nivelada.

- Corra la cinta de correr a aproximadamente 6-8 KM / h.
- Si la correa se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la correa se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de ajuste de la derecha 1/2 vuelta hacia la izquierda



Si la banda de movió hacia la DERECHA



Si la banda de movió hacia la IZQUIERDA



ADVERTENCIA

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



LIMPIEZA

La limpieza general 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 banda para caminar.

La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo. Tenga cuidado de mantener el equipo alejado de líquido.

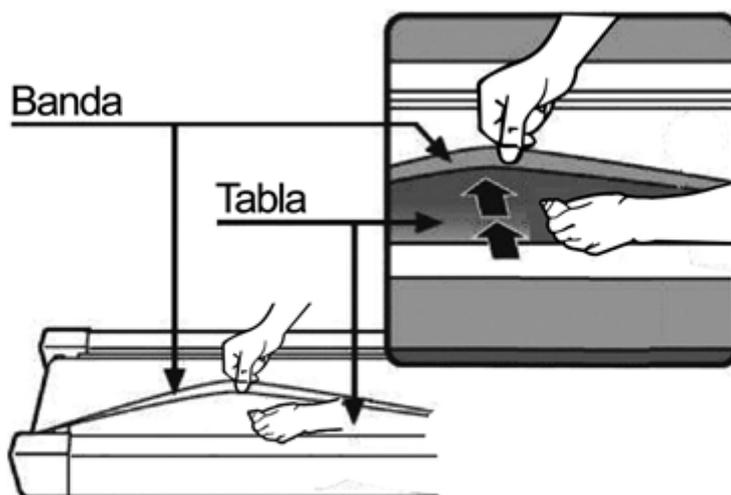
Advertencia: Desenchufe siempre el equipo de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie el interior cuidadosamente.

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACIÓN

Esta cinta está equipada con 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 útil 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.



SIGNIFICADO DE CÓDIGOS DE ERROR

Código	Descripción	Soluciones
E1	Falla de comunicación	La razón probable es que la comunicación desde la consola al panel de control inferior esté desconectada o la computadora esté defectuosa. Verifique cada conexión de los cables desde la consola hasta la placa de control inferior y asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Si el problema es causado por cables defectuosos, reemplácelos por los cables nuevos o reemplace la computadora.
E2	Falla el tablero de control	La razón probable es que el IGBT de la placa de control o la Tarjeta de control esté dañado. Utilice el multímetro para comprobar si el IGBT de la placa de control inferior está fundido, cambie el IGBT o la placa de control inferior completa.
E3	Sin señal del sensor	La razón probable es que la señal del sensor de velocidad de la luz no se haya recibido durante 10 segundos. Compruebe si el sensor de la placa de control inferior está bien instalado, de lo contrario, instálelo de nuevo. Compruebe si el enchufe del sensor está bien conectado o si el sensor de velocidad de la luz está roto, vuelva a conectar el enchufe del sensor o cambie el sensor magnético por uno nuevo. Compruebe si la placa de control funciona bien o si el cable está bien conectado. Si no, conéctelo bien o use una nueva tarjeta de control.
E4	El tablero de control o motor está dañado:	La razón probable es que la placa de control o el motor estén dañados. Utilice una nueva tarjeta de control o motor de CC.

Código	Descripción	Soluciones
E5	Fallo de conexión del cableado y la placa de control	La razón probable es que el cable del Motor y la placa de control no estén bien conectados o que el motor de CC o la Tarjeta de Control esté dañado. Verifique si el motor de CC o la tarjeta de control están dañados o si el cable de conexión está bien conectado. Cambie el motor de CC o la placa de control o vuelva a conectar el cable de conexión.
E6	La llave de seguridad no está en posición.	La razón probable es que la llave de seguridad no está bien fijada o la placa del interruptor de la llave de seguridad está rota o el terminal se quita. Coloque la llave de seguridad en la consola. Conecte bien los terminales o cambie la placa de interruptor de la llave de seguridad



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.

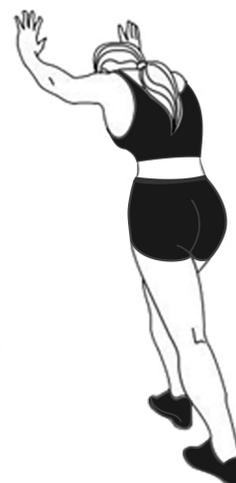


TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirar 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 eleve los mismos 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.

