

FITAGE

GE-235



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 sigue nuestras especificaciones. La cinta motorizada primero debe ensamblarse, cubrir el motor y luego, enchufarla.

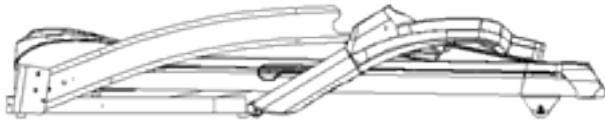
Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completa utilizando la lista de piezas incluida.

1. Asegurarse de que las abrazaderas de seguridad estén adheridas a la ropa o cinturones antes de usar la caminadora.
2. Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte del equipo, 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 por 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 una falla en la electrónica, la máquina se detendrá inmediatamente cuando la llave de seguridad se desconecte de la consola.
13. No alargue ni cambie el enchufe del cable. El mismo no debe permanecer cerca de fuentes de calor ni tener cosas pesadas encima. Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varias tomas: puede generar fuego o la gente puede resultar dañada por la energía.
14. Si la línea eléctrica está dañada debe contactar directamente personal capacitado. Éste equipo es sólo para uso residencial.

- 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.



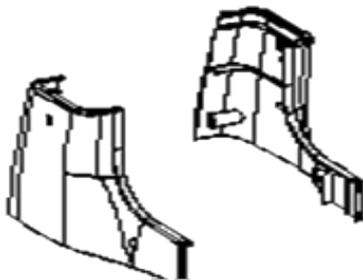
PARTES QUE USTED ENCONTRARÁ



Cantidad 1 pc
Cuerpo Principal



Cantidad 1 pc
Llave de seguridad



Cantidad 1 set
Cubiertas protectoras (59L/R)



Cantidad 1 pc
Botella de lubricante

1510/1511/1530/1531



13g bolt 1/8x50 4PCS



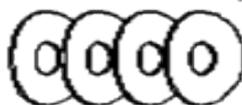
22g bolt 1/5x10 8PCS



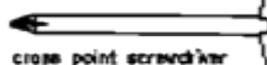
35# tooth drive DB 4PCS



17g bolt 1/8x20 4PCS



28g washer DB 4PCS



cross point screwdriver

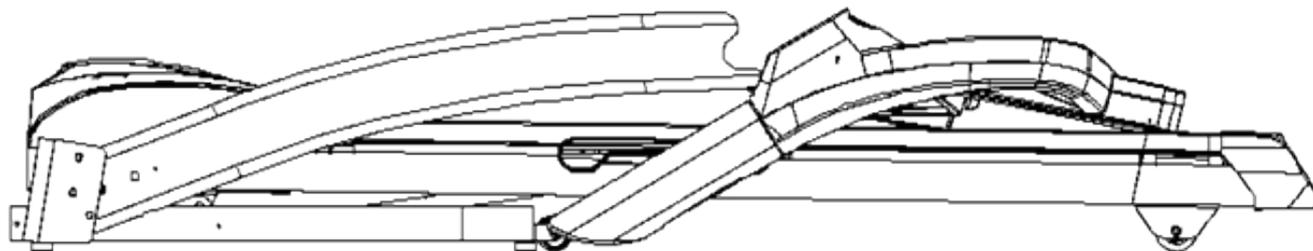


hexagonal wrench

Cantidad 1 par
Pernos y Herramientas



PASO 1



A

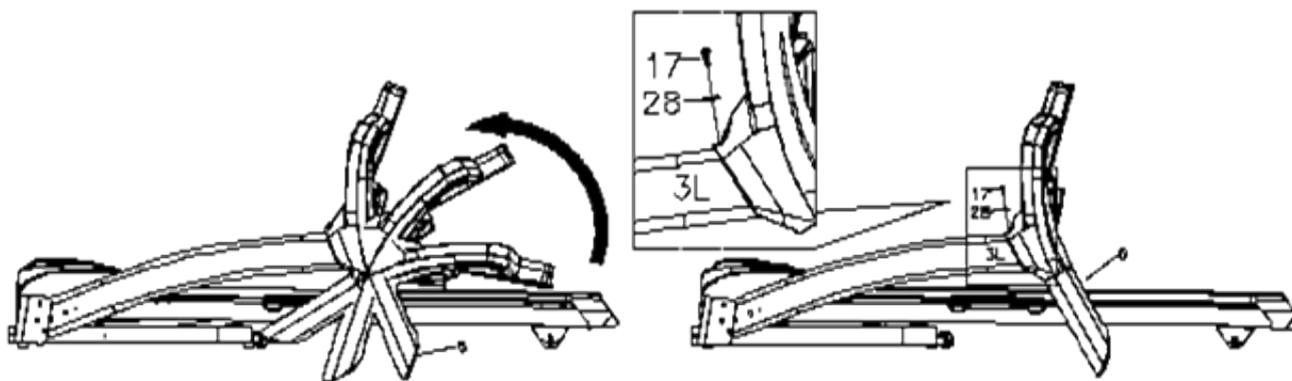
Abra el cartón, saque las piezas superiores y coloque el cuerpo principal sobre un suelo nivelado.



ATENCIÓN

Saque el equipo de la caja entre dos personas.

PASO 2



A

Coloque el estabilizador frontal (50) delante del cuadro principal (34) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (50) en la curva frontal del cuadro principal (34) con dos tuercas M10 (47), dos arandelas curvas de $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.

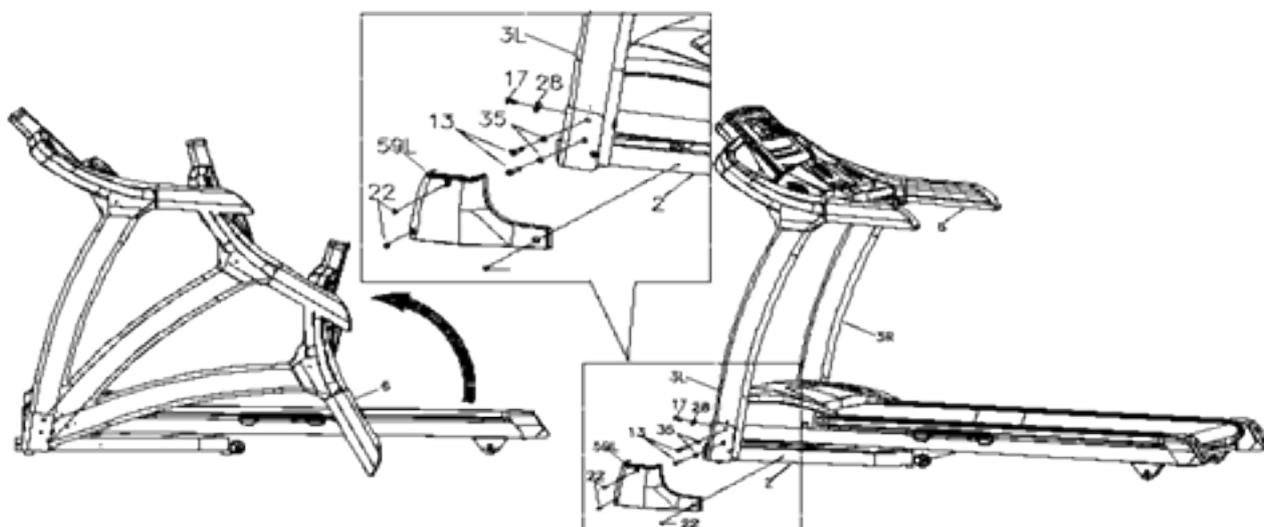
B

Coloque el estabilizador trasero (51) detrás del cuadro principal (34) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador trasero (51) en la curva posterior del cuadro principal (34) con dos tuercas M10 (47), dos arandelas curvas $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE | FITAGE GE-235

PASO 3



A

Despliegue el poste vertical (3L / R) y asegúrese de sujetarlo con la ayuda de alguien para sostener el poste (3L / R) en caso de cualquier lesión. Asegure firmemente el poste vertical izquierdo (3L) con el cuerpo base (1) usando una arandela D8 (28), un tornillo M8*20 (17), dos arandelas D8 (35) y dos tornillos M8*50 (13). A continuación, bloquee el poste vertical derecho (3R) de la misma manera.

B

Coloque la cubierta protectora izquierda (59L) en el poste vertical izquierdo (3L) con tres tornillos M5*10 (22). A continuación, coloque la cubierta protectora derecha (59R) en el poste vertical derecho (3R) de la misma manera.

PASO 4

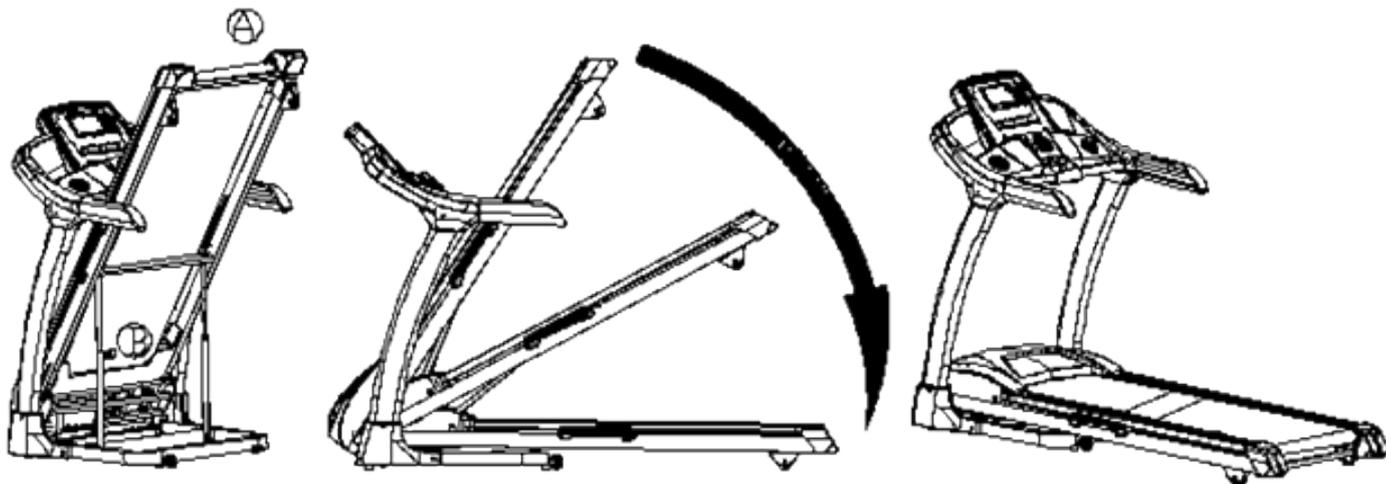


A

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

INSTRUCCIONES DE PLEGADO | FITAGE GE-235

DESPLEGADO

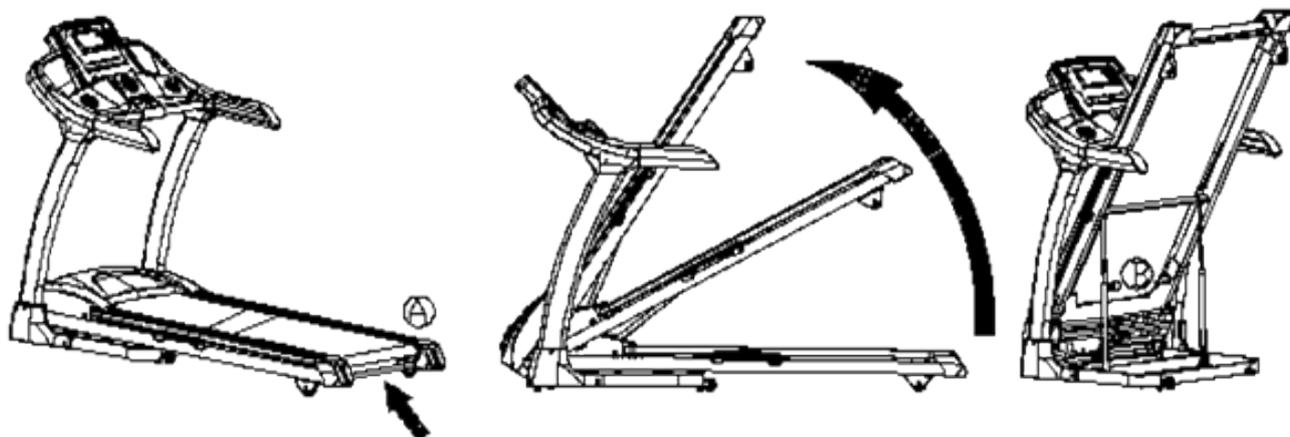


A

Ponga la mano en A, empuje el cuerpo de base un poco hacia arriba y luego saque el pasador de resorte B. Después el cuerpo de base comenzará a descender automáticamente.

! **ATENCIÓN**
Mantenga a cualquier persona o mascota alejada del equipo al desplegarlo .

PLEGADO



A

Ponga su mano en la posición A, y luego levante el cuerpo de base hasta escuchar el sonido de que el pasador de resorte B está bloqueado dentro del tubo.



Tamaño armada (mm)	2120*870*1420 mm	Entrada	Según se muestra
Tamaño plegada (mm)	1250*870*1700 mm	Salida	Según se muestra
Superficie de marcha (mm)	1480 x 510 mm	Rango de velocidad	1-18 KM/H
Peso neto	88 KG	Peso max. usuario	145 KG
Display luminoso LCD	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.

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

QUEMAR CALAORÍAS EFICAZMENTE

- 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.

SEGURIDAD AL ENTRENAR

- 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

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 aumente 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.

FRECUENCIA

- El tiempo cíclico: 3-5 veces/semana, 15-60 minutos/tiempo. De ser necesario, genere una agenda de entrenamiento
- Sugerimos que no establezca la inclinación al principio. Mejorar la inclinación es la mejor manera de fortalecer la intensidad del ejercicio.



ATENCIÓN
≤ 6 KM/H de velocidad es el caminar normal; ≥ 8.0KM/H, corriendo.



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 un desgaste excesivo de los rodillos.



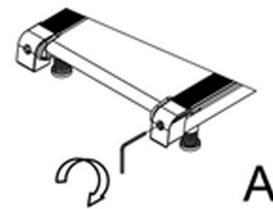
ADVERTENCIA

Desenchufe siempre la máquina para correr antes de limpiarla o mantenerla.

PARA CENTRAR LA CINTA

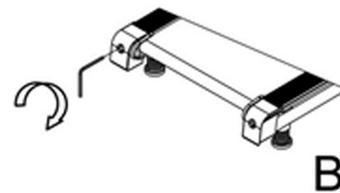
- Coloque la rueda de ardilla en una superficie nivelada. Ejecute la cinta a aproximadamente 6-8 KM/H, verificando la condición de funcionamiento. Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, desenchufe el equipo y gire el perno de ajuste derecho 1/4 en el sentido de las agujas del reloj. Luego pruebe correr para ver si está centrada o no. Repita los pasos anteriores hasta centrar la banda.

IMAGEN - A



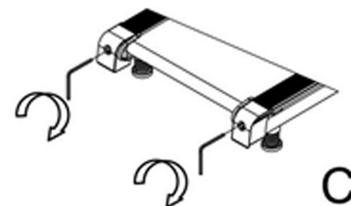
- Si la banda se ha desplazado a la izquierda, desenchufe el equipo y gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Luego pruebe correr para ver si está centrada o no. Repita los pasos anteriores hasta centrar la banda.

IMAGEN - B



- Ajuste la banda después de un período de tiempo de uso. Desenchufe el equipo y gire el tornillo de ajuste izquierdo y derecho 1/4 en el sentido de las agujas del reloj y vuelva a encenderlo para comprobar la tensión hasta que banda esté correctamente tensada.

IMAGEN - C



LA LIMPIEZA GENERAL PROLONGARÁ EN GRAN MEDIDA LA CAMINADORA

Mantenga la cinta de correr limpia, limpiándola con regularidad. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la banda para caminar y también los rieles laterales. Mantenga las zapatillas limpias para evitar materiales extraños debajo de la banda para caminar.



ADVERTENCIA

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

LIMPIEZA GENERAL

- 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 máquina para correr antes de limpiarla o mantenerla.



TENER EN CUENTA

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

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACIÓN

- Esta cinta está equipada con un pre-lubricado, 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 y la lubricación de la cubierta de acuerdo con el siguiente calendario:

Usuario leve

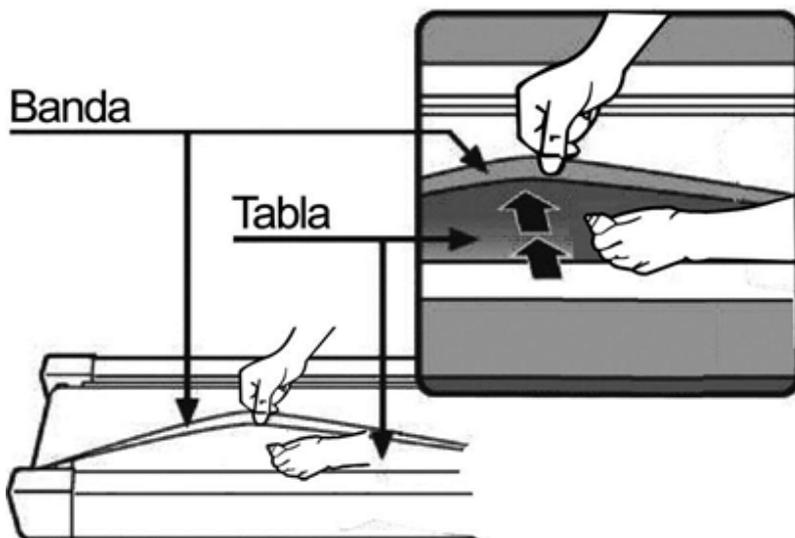
(menos de 3 horas / semana)
por año

Usuario medio

(3-5 horas / semana)
cada seis meses

Usuario exigente

(más de 5 horas / semana)
cada tres meses.



NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo.



ADVERTENCIA

Para cualquier reparación consulte a un técnico especializado.



LISTADO DE PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Cuerpo base	1	15	Perno M8*35	1
2	Cuerpo inclinable	1	16	Perno M8*40	9
3	Cuerpo principal	1	17	Perno M8*20	8
4	Poste vertical	1pr	18	Tornillo M8*30	1
5	Consola	1	19	Tornillo M8*60	3
6	Plataforma del motor	1	20	Tornillo M8*25	2
7	Manubrio delantero	2	21	Tornillo M8*20	4
8	Poste A	1	22	Tornillo M5*10	15
9	Poste B	1	23	Tornillo M *32	4
10	Perno M10*95	1	24	Tornillo M6*25	2
11	Perno M8*45	1	25	Perno M6*23	6
12	Perno M10*25	4	26	Arandela resorte D10	4
13	Perno M8*50	6	27	Arandela resorte D8	6
14	Perno M8*35	1	28	Arandela arco D8	4

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
29	Tuerca de nylon M10	3	45	Manga del eje D13*D10*11	4
30	Tuerca nylon M10	6	46	Arandela del riel lateral	6
31	Tuerca nylon M6	6	47	Resorte neumático	1
32	Arandela D10	6	48	Rodillo delantero	4
33	Arandela D8	20	49	Rodillo trasero	1
34	Arandela plana D8	4	50	Soporte 608ZZ	4
35	Arandela plana D6	6	51	Tornillo ST3.5*10	2
36	Tornillo ST4.2*75	4	52	Cubierta superior del motor	1
37	Tornillo ST4.2*20	25	53	Cubierta inferior del motor	1
38	Tornillo ST4*20	24	54	Rieles laterales	2
39	Tornillo ST4*12	14	55	Cubierta decorativa del riel	1pr
40	Tornillo ST3*8	2	56	Cubierta superior de la consola	1
41	Tornillo ST2.5*7	6	57	Cubierta inferior de la consola	1
42	Tornillo ST4.0*20	6	58	Chip	1
43	Llave inglesa	1	59	Cubierta decorativa del poste	1pr
44	Llave inglesa S6	1	60	Pad de silicona	2

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
61	Goma PU	1	77	Tornillo M4*10	2
62	Soporte del sensor	1	78	Sticker antideslizante	2
63	Almohadilla redonda	2	79	Arandela resorte D4	1
64	Cubierta redonda D19	1	80	Cable de potencia	1
65	Cubierta del pie	6	81	Interruptor	1
66	Cubierta pequeña del pie	2	82	Protector de sobre corriente	1
67	Enchufe	2	83	Motor DC	1
68	Correa 220J6	1	84	Motor de inclinación	1
69	Rueda móvil	2	85	Aro magnético	1
70	Rueda móvil	2	86	Cable conector de potencia	1
71	Banda	1	87	Cable conector de potencia	1
72	Superficie de marcha	1	88	Cable conector de potencia	1
73	Hebilla del cable de alimentación	1	89	Cable MP3	1
74	Perno M8*15	2	90	Llave de seguridad	1
75	Poste 80*40	1	91	Cable de señal	1
76	Pin resorte	1	92	Cable de señal	1

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
93	Cable de señal	1	95	Sensor luminoso	1
94	Controlador	1	96	Baranda	2



IMPORTANTE: Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual para futuras consultas. Las especificaciones de este producto pueden ser distintas de la foto, sujeta a cambios sin previo aviso.



APARIENCIA



INICIO

- El inicio se dará tres segundos después del encendido del equipo.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

- **INICIAR / STOP** : "INICIAR" es el botón de inicio, presione "INICIAR" cuando el equipo esté en estado de detención y la cinta se iniciará con la velocidad mostrada como "1.0". "STOP" es el botón de detención. Presione "STOP" cuando el equipo esté funcionando y todos los datos serán restablecidos, el sistema volverá al modo manual después de que el equipo se haya detenido por completo.
- **BOTÓN DE PROGRAMA** : "PROG." es el botón para los programas. En estado de espera, pulse PROG. para seleccionar el modo manual "1.0" al programa automático P1 - P24. El modo manual es el predeterminado bajo el cual la velocidad por defecto es de 1.0 km/h y la velocidad máxima de marcha es de 18km / h. detenido por completo.

NÚMEROS DE PROGRAMAS

- P1~P24 programas automáticos

- **BOTÓN DE MODO** : "MODO" es el botón para acceder al modo. En estado de espera, presione el botón MODO y podrá seleccionar 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 la distancia; H-3 es el modo de cuenta regresiva de la calorías; "VEL.+" y "VEL.-" se utilizarán para configurar el valor de cuenta regresiva relevante. Una vez finalizado el ajuste, presione INICIAR para iniciar el equipo.
- **BOTÓN DE VELOCIDAD** : "VEL.+" y "VEL.-" son botones de aceleración y deceleración. Pueden utilizarse para ajustar los parámetro. Cuando la cinta está funcionando, se utilizan para ajustar la velocidad, incrementándola 0.1 Km/h. Si presiona cualquiera de estos dos botones por más de dos segundos, el equipo se acelerará o desacelerará de forma continua y automática. Ambos botones también se encuentran en el manubrio.

- **BOTÓN DE INCLINACIÓN** : "INC.+" e "INC.-" son los botones para incrementar o reducir la inclinación. Pueden utilizarse para ajustar los parámetros al configurar los datos en el equipo. Cuando el equipo está funcionando, se utilizan para ajustar la inclinación en un 1% por vez. Si presiona cualquiera de estos dos botones por más de dos segundos, la inclinación incrementará o reducirá de forma continua y automática. Ambos botones también se encuentran en el manubrio.
- **BOTONES DE ACCESO DIRECTO PARA LA VELOCIDAD** : El ajuste de velocidad directa en el estado de operación se puede realizar a través de teclas de atajo de velocidad de 3, 6, 9, 12,15.
- **BOTONES DE ACCESO DIRECTO PARA LA INCLINACIÓN** : La inclinación se puede ajustar directamente al grado 2, 4, 6, 8, 10 mediante los botones de atajo de la inclinación siempre que el equipo esté en funcionamiento.

VISUALIZACIÓN

- **VISUALIZACIÓN DE LA VELOCIDAD** : Muestra la velocidad de funcionamiento actual.
- **VISUALIZACIÓN DE LA DISTANCIA** : Muestra la distancia acumulada en el modo manual y programado o la distancia de la cuenta regresiva en modo de funcionamiento.
- **INTERVALO DE VISUALIZACIÓN DE DATOS DE VARIOS PARÁMETROS** :
Tiempo : 0:00 - 99.59 (MIN)
Distancia : 0.00 - 99.9 (KM)
Calorías : 0,0 - 999 (C)
Velocidad : 1,0 - 18,0 (KM / H);
Pulso : 50 - 200 (BPM)
- **VISUALIZACIÓN DE LA HORA** : Muestra el tiempo de funcionamiento en modo manual o el tiempo de funcionamiento de la cuenta regresiva en modo o modo programado.
- **VISUALIZACIÓN DE CALORÍAS** : Muestra las calorías acumuladas en el modo manual o programado, o las calorías en cuenta regresiva en estado de funcionamiento.
- **VISUALIZACIÓN DEL RITMO CARDÍACO** : Cuando se detectan señales de frecuencia cardíaca, el icono en forma de corazón parpadea y se muestra el valor del pulso.

FUNCIÓN DEL RITMO CARDÍACO

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

FUNCIÓN DEL RITMO CARDÍACO

- 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 un programa de 24 secciones.

TIEMPO INCLINACIÓN		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
P16	Velocidad	2	9	9	7	8	7	5	6	4	2
P17	Velocidad	2	4	5	6	5	7	8	8	6	2
P18	Velocidad	2	4	5	7	6	7	6	3	3	2
P19	Velocidad	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
P20	Velocidad	2	9	9	7	8	7	5	6	4	2
P21	Velocidad	2	6	9	9	9	9	9	6	3	2
P22	Velocidad	2	5	7	9	10	10	8	6	4	3
P23	Velocidad	2	5	7	9	10	10	10	9	9	3

TIEMPO INCLINACIÓN		Ajuste tiempo / 10 = tiempo de marcha por cada sección									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Inclinación	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Inclinación	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1
P3	Inclinación	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Inclinación	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Inclinación	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Inclinación	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Inclinación	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Inclinación	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Inclinación	2	4	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Inclinación	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Inclinación	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Inclinación	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	Inclinación	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	Inclinación	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	Inclinación	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
P16	Inclinación	0	3	3	2	4	5	5	3	3	2
P17	Inclinación	3	5	6	4	2	3	4	5	3	2
P18	Inclinación	3	4	5	6	8	7	5	6	4	3
P19	Inclinación	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P20	Inclinación	0	3	3	2	4	5	5	3	3	2
P21	Inclinación	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P22	Inclinación	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P23	Inclinación	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P24	Inclinación	2	7	5	8	6	5	9	10	6	2

AJUSTE DE PARÁMETROS EN 3 MODOS

- Para el ajuste de tiempo en cuenta regresiva, el valor inicial es 10:00 m, el rango es 5:00 ~ 99:00 y el rango de paso es 1:00. Para el ajuste de la caloría en cuenta regresiva, el valor inicial es 50 kcal, el rango es 20 ~ 990 kcal y el rango del paso es 10. Para el ajuste de 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.



NOTA

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

(FAT) PRUEBA DE GRASA CORPORAL

- En el modo de espera, presione el botón de programa continuamente para evaluar su grasa corporal, 'FAT' mostrará en la ventana de velocidad. Pulse 'MODO' para seleccionar el parámetro 'F1- SEXO / F2-EDAD / F3-ALTURA / F4-PESO', pulse VELOCIDAD + / - para ajustar los datos. Después de configurar, las ventanas muestran F5. Sostenga el pulso del manubrio con las dos manos, él le demostrará si su altura y peso cuadran. FAT es un dato que muestra la relación entre la talla 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 FAT ideal es entre 20 y 25. Si es menor a 19, significa demasiado delgado; si es entre 25 y 29, es sobrepeso; y si es mayor de 30, se considera obesidad. A continuación se detallan los valores de referencia. (Los datos son para referencia solamente, no como datos médicos).

F1 Sexo / 01 hombre - 02 mujer

F2 Edad / 10 ----- 99

F3 Altura / 100 ---- 200

F4 Peso / 20 ----- 150

F5 FAT ≤ 19 Bajo peso

FAT = (20 --- 25) Peso normal

FAT = (25 --- 29) Sobrepeso

FAT ≥30 Obesidad

OTROS

- Después de la finalización de la operación de un parámetro en cuenta regresiva, se visualizará END. El sistema activará una alarma de 0.5 segundos en intervalos de 2 segundos hasta la detención constante del equipo. A continuación, el sistema volverá al modo manual.
- Tiempo en cuenta regresiva, calorías en cuenta regresiva y distancia en cuenta regresiva sólo puede configurarse para uno de ellos. Se implementará la última configuración. El conjunto de parámetros se contará hacia atrás mientras que otros parámetros se contabilizarán hacia delante.
- El ajuste circular está para el ajuste de parámetros. Por ejemplo, el intervalo de ajuste de tiempo es 5:00 - 99:00; Para presionar "+" cuando el tiempo mostrado es 99:00, 5:00 se mostrará, y así sucesivamente. "+" y "-" se pueden utilizar para aumentar y disminuir.
- La caloría estándar es 30 kcal/km.
- La aceleración es 0.5 Km/S y la desaceleración es 0.5 Km/S.
- Función de amplificación de apoyo de reproducción de audio MP3. Ficha de entrada en el lateral.

SIGNIFICADO DE CÓDIGOS DE ERROR

Código	Descripción	Soluciones
E1	Anormalidad en la comunicación: comunicación anormal entre el controlador y el medidor electrónico después de encenderlo.	Detener el controlador para entrar en el estado de falla. No se puede poner en marcha. El medidor electrónico muestra el código de error y el zumbador 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 están 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 tensión desde el controlador al motor de DC, la retroalimentación de la velocidad no puede recibirse del motor durante más de 3 segundos.	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe si el cable del motor está bien conectado al controlador.2. Detenga el equipo e ingrese al estado de falla. El zumbador electrónico 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 fallo, se puede reiniciar el equipo. 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. Detenga el equipo e ingrese al estado de falla. El zumbador electrónico 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 detenerse, se puede implementar 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. Reemplácelo si es así.
E3	Fallos de corrección del motor de inclinación o error.	Fallos de corrección del motor de inclinación o error. 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.
E4	Protección antideflagrante: una tensión de alimentación anormal o una anomalía en el motor conduce al daño del circuito del motor de arrastre.	Posibles razones: Compruebe si la corriente de alimentación es inferior al 50% del valor normal. Cerciórese de que el voltaje sea correcto y pruebe otra vez. Comprobar si el controlador emite olor a quemado. Si es así, reemplace el controlador. Compruebe si los cables del motor están bien conectados. Vuelva a conectar los cables del motor.

Código	Descripción	Soluciones
E5	<p>Protección de sobrecorriente: estando en uso el equipo, el regulador detecta continuamente la corriente del motor DC de más que el valor de la corriente clasificada + 6A por más que 3 segundos.</p>	<p>Detener y entrar en el estado de falla. El zumbador electrónico 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 el equipo.</p> <p>Razones posibles: La autoprotección del sistema se activa bajo corriente excesiva causada por la carga excesiva sobre el valor nominal, o algún lugar de la cinta está atascado haciendo que el motor no pueda girar. Así, el sistema inicia la autoprotección contra corrientes excesivas bajo carga excesiva. Ajuste el equipo y reinícielo. Además, compruebe si emite un sonido de sobre corriente o olor a quemado cuando el motor está funcionando. Sustituir el motor. Comprobar si el controlador emite olores anormales. Reemplácelo si es así. Compruebe si las especificaciones del voltaje de la fuente de alimentación son inconsistentes o demasiado bajas y utilice las especificaciones correctas del voltaje.</p>
E6	<p>Llave de seguridad no está en posición.</p>	<p>Coloque correctamente la llave de seguridad. Reemplace la llave de seguridad. Reconecte la línea de seguridad.</p>



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.

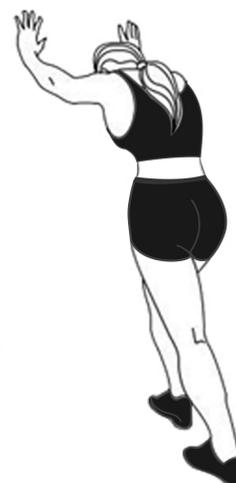


TOQUE DEL PIE

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.

