

Cinta Motorizada

➤➤ **ARG-630**

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones importantes de seguridad deben seguirse cuando use esta caminadora. Lea las instrucciones antes de utilizar la cinta.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de electrocutarse desconecte la caminadora cuando deja de usarla. **No seguir estas instrucciones puede provocar lesiones personales y causar daños a la caminadora.**

PRECAUCION: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones, por favor lea lo siguiente:

-Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal y desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.

-Use este producto solo para su uso previsto como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.

-Nunca opere la máquina para correr si tiene un cable o enchufe dañado, o si no funciona correctamente. Si se ha caído o dañado, o ha estado expuesto al agua, devuelva el producto a un centro de servicio para su examen y reparación.

-No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante de servicio autorizado.

-Nunca opere el producto con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusa, cabello y otras obstrucciones.

-No está diseñada para usarse en el exterior.

-No tire de la cinta de correr con su cable de alimentación ni use el cable como asa.

-Mantenga a niños y mascotas alejados de la cinta.

-Los usuarios mayores o discapacitados solo deben usar esta cinta de correr en presencia de un adulto que pueda brindar asistencia si es necesario.

-No opere donde se usan productos en aerosol (spray) o donde se administra oxígeno.

-Manténgala seca, no la utilice mojada o húmeda.

-La cubierta del motor puede calentarse mientras se usa la máquina para correr. No coloque la cinta de correr sobre una manta u otra superficie inflamable, ya que puede crear un riesgo de incendio.

-Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

-Mantenga la máquina para correr sobre una superficie sólida y nivelada con un espacio libre mínimo de seguridad de dos metros alrededor de la máquina para correr. Asegúrese de que el área alrededor de la máquina para correr permanezca libre de obstrucciones durante el uso.

-Esta cinta es para uso doméstico.

-Solo una persona puede correr en la cinta a la vez.

-Use ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use la cinta de correr descalzo o en calcetines. Use siempre calzado deportivo apropiado. Nunca use ropa holgada o suelta, ya que puede quedar atrapada en la cinta de correr y crear un riesgo de atrapamiento.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Siempre manténgase agarrado de las barandas.

Siempre asegúrese de que el pestillo de almacenamiento esté en su lugar al plegar y mover la máquina para correr.

No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca o en la cinta de correr.

Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente.

Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que una persona responsable de su seguridad les haya dado supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato.

Los niños no deben jugar cerca de la cinta para correr.

PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS: para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subirse o bajarse de una cinta de correr en la cinta. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.

El peso máximo que soporta la cinta es de 130 Kg.

Tire de la llave de emergencia para que pare la cinta.

Esta unidad debe conectarse a una toma de corriente nominal de 220-240 voltios de 50Hz que ha sido conectada a tierra.

Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la máquina para correr mientras esté en uso.

No use la cinta sobre una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.

Antes de usar la máquina para correr, verifique que la correa esté alineada y centrada en la plataforma en funcionamiento y que todos los sujetadores visibles en la máquina para correr estén bien apretados y seguros.

La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas con la misma calificación para evitar un peligro.

Nunca opere esta caminadora si está plegada.

Deje que la correa se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la máquina para correr.

Siempre mire hacia la consola de la computadora y no corra hacia atrás en la banda de correr.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico

Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadamente ajustadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si se exponen.



LISTADO DE PIEZAS

| LISTA DE PARTES | | | | | |
|-----------------|--|-----|-----|---------------------------------|-----|
| Nº | Partes | Ct. | Nº | Partes | Ct. |
| 001 | Cuadro Base | 1 | 031 | Arandela M8 | 4 |
| 002 | Traba Inclinada | 1 | 032 | Tornillo M4x12 | 14 |
| 003 | Cuadro Principal | 1 | 033 | Tornillo M8x65 | 2 |
| 004 | Tubo de soporte del manubrio izquierdo | 1 | 034 | Tornillo M4x35 | 4 |
| 005 | Tubo de soporte del manubrio derecho | 1 | 035 | Tornillo M3x6 | 2 |
| 006 | Perno Hexagonal M10x50 | 6 | 036 | Tornillo M4x8 | 2 |
| 007 | Tornillo M6x20 | 2 | 037 | Llave de seguridad | 1 |
| 008 | Perno Hexagonal M10x60 | 1 | 038 | Cubre Motor | 1 |
| 009 | Perno Hexagonal M10x40 | 3 | 039 | Tapa | 1 |
| 010 | Perno Hexagonal M10x45 | 2 | 040 | Cubierta extremo trasero | 1 |
| 011 | Perno Hexagonal M8x45 | 1 | 041 | Cobertor de pie izquierdo | 1 |
| 012 | Perno Hexagonal M8x40 | 2 | 042 | Cobertor de pie derecho | 1 |
| 013 | Perno Hexagonal M8x28 | 1 | 043 | Cubierta ruedas de transporte | 2 |
| 014 | Perno Hexagonal M8x50 | 2 | 044 | Carril lateral | 2 |
| 015 | Perno Hexagonal M8x15 | 4 | 045 | Tornillo M4x35 | 2 |
| 016 | Perno Hexagonal M8x90 | 1 | 046 | Soporte de computadora | 1 |
| 017 | Perno Hexagonal M8x55 | 1 | 047 | Banda 180J6 | 1 |
| 018 | Perno Hexagonal M6x25 | 8 | 048 | Tacones de goma Ø25x25 (M6) | 6 |
| 019 | Perno Hexagonal M5x28 | 8 | 049 | Nivelador ajustable M8 | 4 |
| 020 | Perno Hexagonal M6x10 | 4 | 050 | Rueda de transporte Ø44xØ8.5x18 | 2 |
| 021 | Perno Hexagonal M5x12 | 12 | 051 | Rueda Ø51xØ8.5x22 | 2 |
| 022 | Tornillo M8x15 | 8 | 052 | Tapa extremo manillar (20x40) | 2 |
| 023 | Arandela M4x12 | 6 | 053 | Grip del manillar Ø31xT5.0x300 | 2 |
| 024 | Tornillo M4x10 | 2 | 054 | Deck para correr | 1 |
| 025 | Tornillo M4x30 | 4 | 055 | Banda para correr | 1 |
| 026 | Tuerca M10 | 1 | 056 | Arandela Ø22xØ5x9 | 8 |
| 027 | Tornillo M4x10 | 12 | 057 | Toma corriente | 1 |
| 028 | Tuerca M5 | 8 | 058 | Parachoque de la base Ø22x16 | 2 |
| 029 | Arandela M10 | 14 | 059 | Motor | 1 |
| 030 | Arandela M8 | 13 | 060 | Tablero | 1 |



LISTADO DE PIEZAS

| LISTA DE PARTES | | | | | |
|-----------------|--|-----|-----|--|-----|
| Nº | Partes | Ct. | Nº | Partes | Ct. |
| 061 | Interruptor de alimentación | 1 | 074 | Cable de CA Azul (L=400 mm) | 1 |
| 062 | Caja fusible | 1 | 075 | Cable de CA Marron (L=400 mm) | 1 |
| 063 | Aro de cable | 1 | 076 | Cable de CA Marron (L=100 mm) | 1 |
| 064 | Motor de inclinación | 1 | 077 | Cable de alimentación (L=1500 mm) | 1 |
| 065 | Rodillo delantero Ø15xØ50xØ100x570 | 1 | 078 | Pad de goma 98x35xT2.0 | 2 |
| 066 | Rodillo trasero Ø15xØ42x567 | 1 | 079 | Sensor | 1 |
| 067 | Pestillo bloqueo de pie | 1 | 080 | Soporte del sensor | 1 |
| 068 | Sensor de pulso con controles de inclinación | 1 | 081 | Soporte del motor | 1 |
| 069 | Sensor de pulso con controles de velocidad | 1 | 082 | Barra transversal | 1 |
| 070 | Clip de alambre | 1 | 083 | Colchón de aire | 2 |
| 071 | Ojal de alambre Ø24xØ15x6 | 1 | 084 | Parachoques de absorción | 4 |
| 072 | Buje Ø12xØ8.5x10 | 4 | 085 | Cobierta inferior de computadora | 1 |
| 073 | Tubo plástico | 1 | 086 | Cable de control de extensión (L=1300 mm) | 1 |

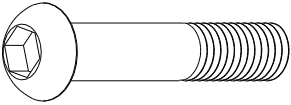
| DESCRIPCION | | | |
|-------------|-------------------------------|---|-----|
| Nº | Partes | Ct. | |
| 087 | Consola de Computadora | | |
| | 087 | Cable de control (L=550 mm) | 1 |
| | 088 | Tapa de extremo rectangular (20x40) | 4 |
| | 089 | Tapon Ø24xØ20x10.5 | 1 |
| | 090 | Buje plastico Ø20xØ12xØ10x4 | 4 |
| | 091 | Buje plastico Ø18xØ12xØ10x7 | 2 |
| | 92A | Cubierta superior de la computadora | 1 |
| | 92B | Tablero de control de energía de la computadora | 1 |
| | 92C | Tornillo M3x6 | 20 |
| | 92D | Panel de la consola | 1 |
| | 92E | Tornillo M4x10 | 7 |
| | 92F | Parlante | 2 |
| | | 1 | Set |

LISTADO DE PIEZAS

| | | |
|-----|------------------------|---|
| 92G | Portabotella derecho | 1 |
| 92H | Portabotella izquierdo | 1 |
| 92I | Almohadilla | 1 |
| | | |
| | | |
| | | |



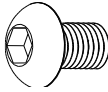
LISTA DE VINCULANTES



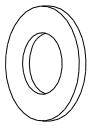
(6) Perno hexagonal M10x50
6 PCS



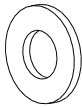
(21) Perno M5x12
4 PCS



(22) Tornillo hexagonal M8x15
8 PCS

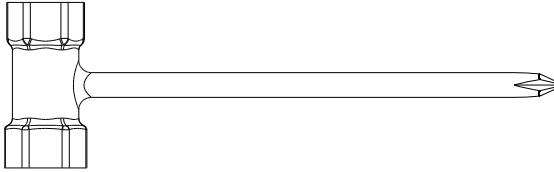


(29) Arandela M10
6 PCS



(30) Arandela M8
8 PCS

HERRAMIENTAS



Llave hexagonal con destornillador Philip
1 PC



5 mm Llave Allen
1 PC



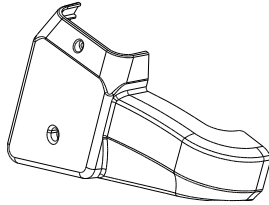
6 mm Llave Allen
1 PC



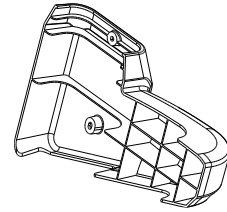
INSTRUCCIONES DE ARMADO



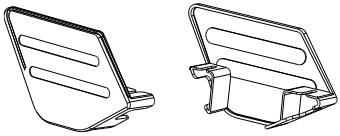
(37) Llave de seguridad
1 PC



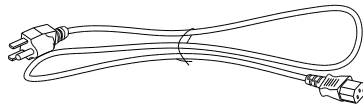
(41) Cobertor de pie
izquierdo
1 PC



(42) Cobertor de pie
derecho
1 PC

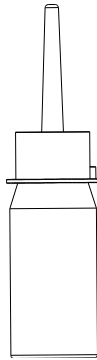


(43) Cubierta de ruedas de
transporte
2 PCS



(77) Cable de
alimentación
1 PC

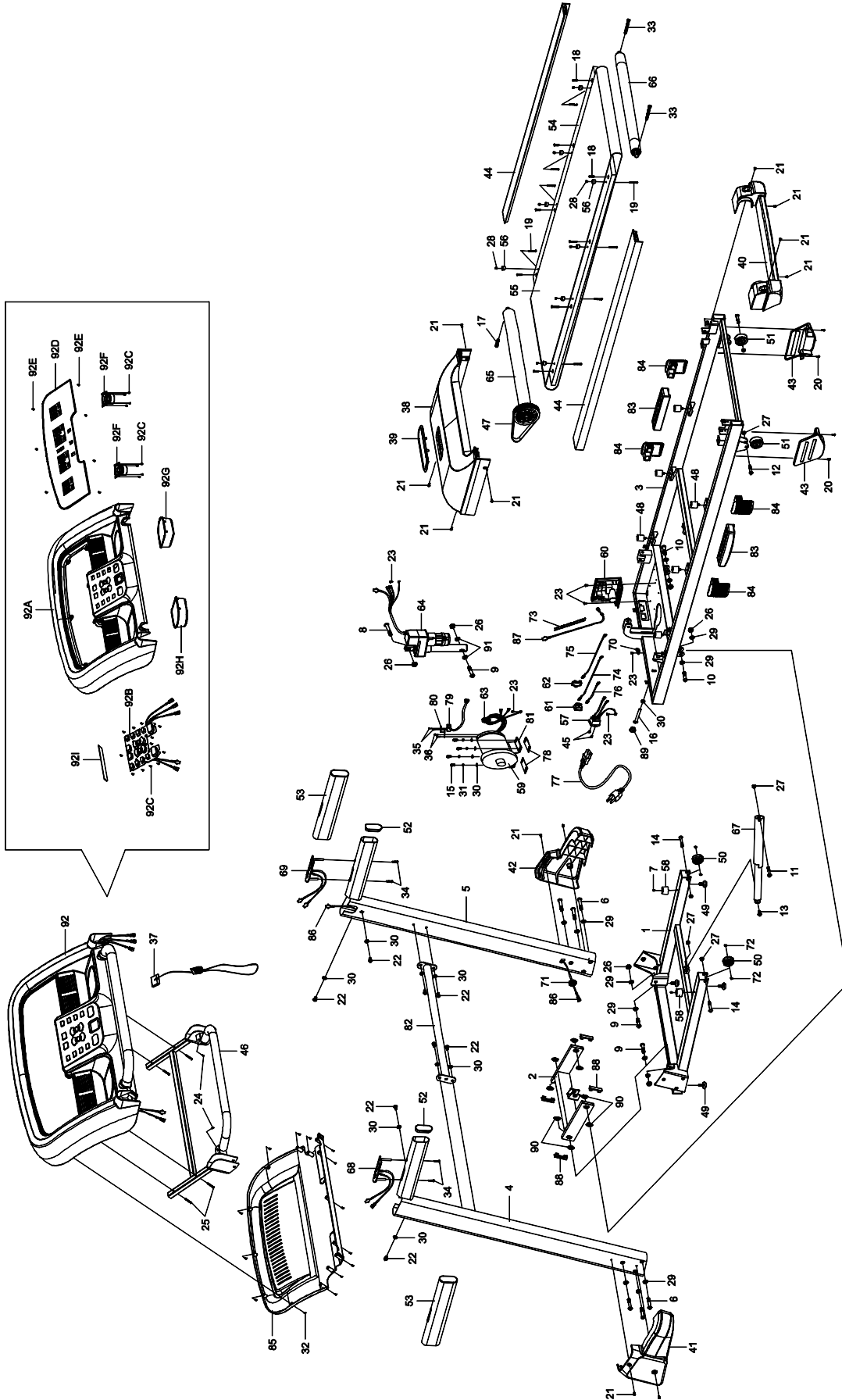
LUBRICANTE



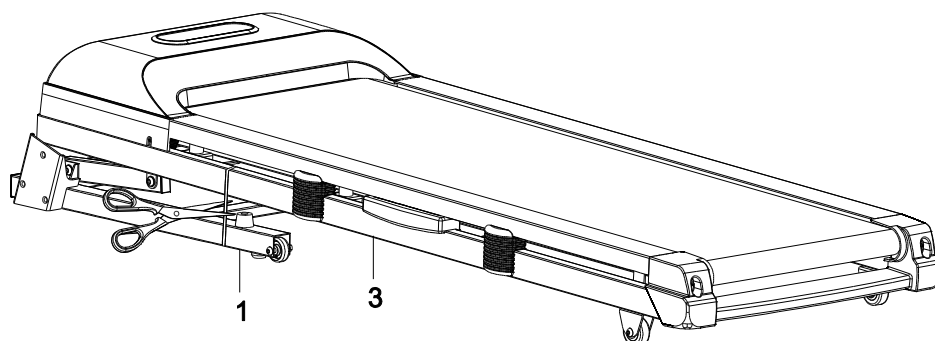
Lubricante
1 PC



INSTRUCCIONES DE ARMADO



INSTRUCCIONES DE ARMADO

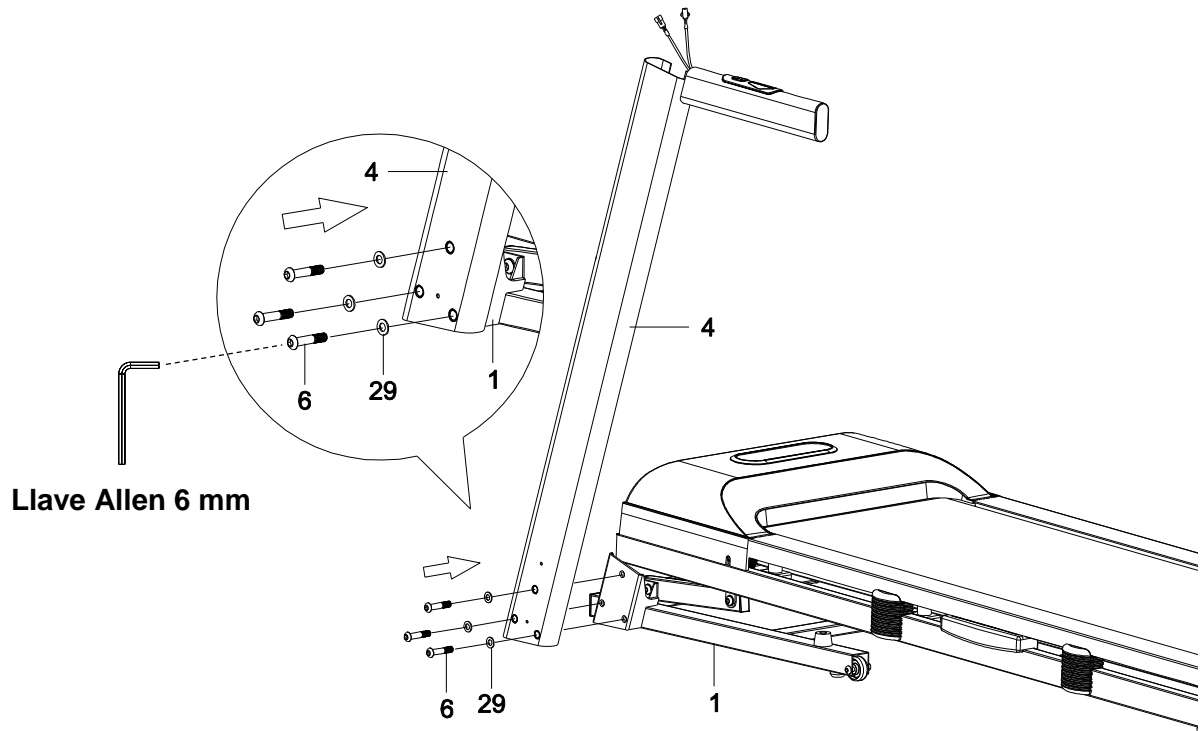


Paso 1

Remueva el equipo del embalaje y colóquelo sobre una superficie nivelada. Es recomendable que este trabajo sea hecho entre dos o más personas. Corte las correas del embalaje con unas tijeras.

NOTA: NO CORTE LAS CORREAS ANTES DE MOVER EL EQUIPO. PUEDE RESULTAR EN DAÑOS PARA LA SALUD

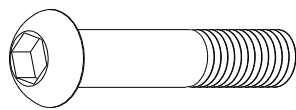
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 2

Una el tubo de soporte del manubrio izquierdo (4) sobre el cuadro base (1) con tres tornillos M10x50 (6) y tres arandelas M10 (29). Ajuste levemente los tornillos con la Llave Allen de 6 mm provista.

NOTA: NO AJUSTE COMPLETAMENTE LOS TORNILLOS EN ESTE PASO. AGUARDE A HABER COMPLETADO EL PASO 5.

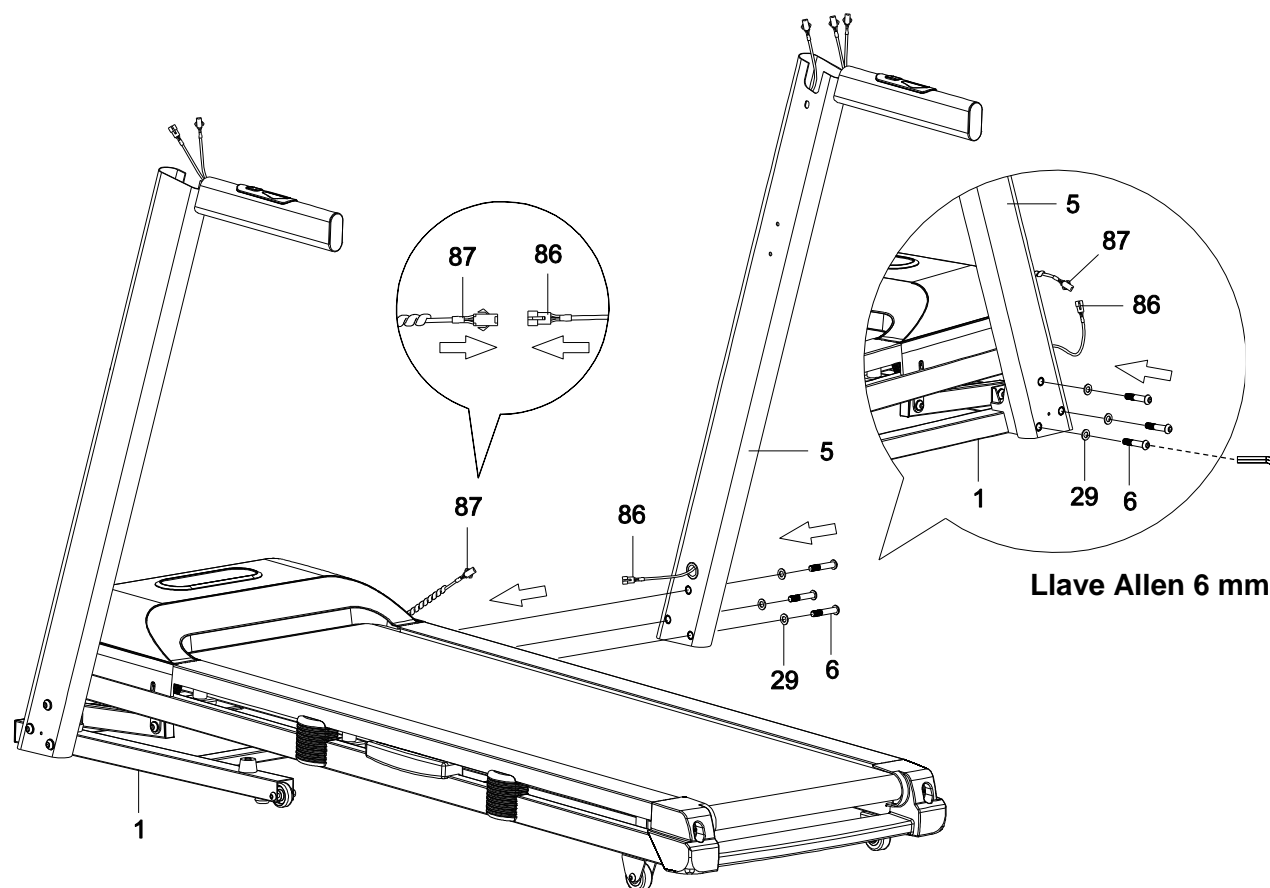


(6) Tornillo M10x50
3 PCS



(29) Arandela M10
3 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 3

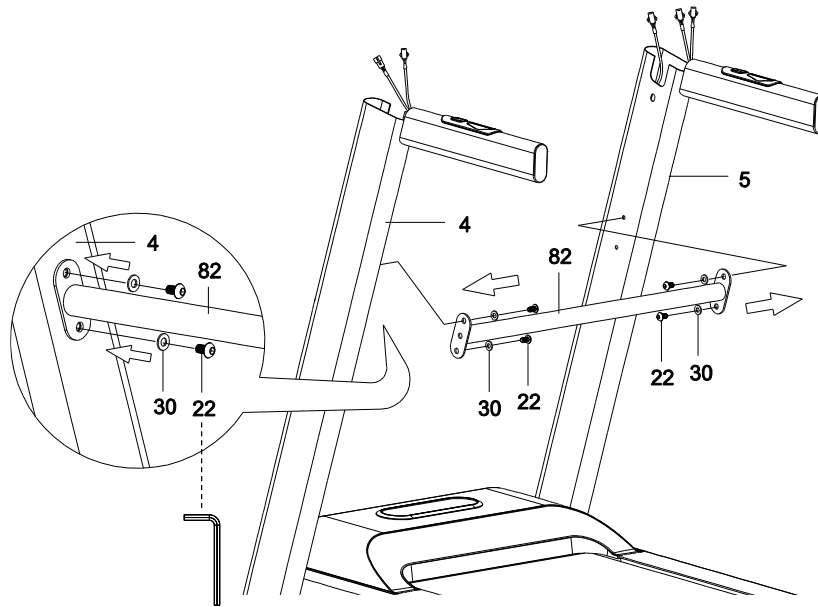
Recomendamos 2 o más personas para este paso. Una persona deberá sostener el tubo de soporte del manubrio derecho (5) mientras la otra persona conecta el cable.

Conecta el cable de control (87) de la base principal (1) a la extensión del cable (86) que viene del tubo del soporte del manubrio derecho (5).

Una el tubo del soporte del manubrio derecho (5) a la base principal (1) con tres tornillos M10x50 (6) y tres arandelas M10 (29). Ajústelos levemente con la llave Allen 6 mm provista.

NOTA: NO AJUSTE COMPLETAMENTE LOS TORNILLOS EN ESTE PASO. AGUARDE A HABER COMPLETADO EL PASO 5.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



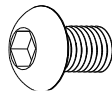
Llave Allen 5 mm

Paso 4

Coloque la barra transversal (82) sobre los soportes del manillar izquierdo y derecho (4, 5) con cuatro tornillos M8x15 (22) y cuatro arandelas M8 (30).

Ajuste levemente los tornillos con la llave Allen de 5 mm provista.

NOTA: NO AJUSTE COMPLETAMENTE LOS TORNILLOS EN ESTE PASO. AGUARDE A HABER COMPLETADO EL PASO 5.

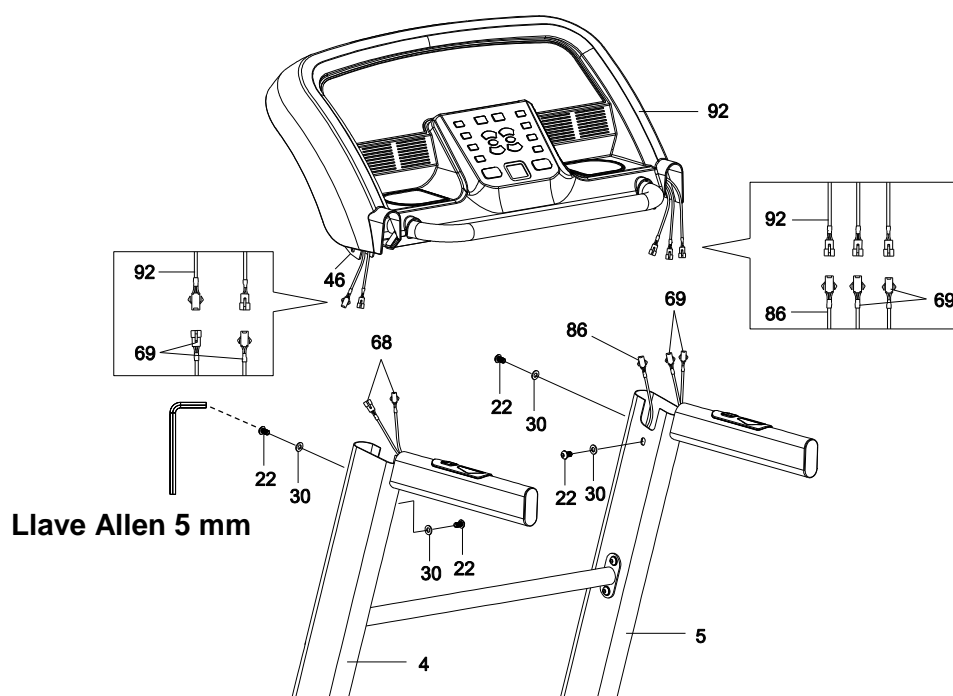


(22) Tornillo M8x15
4 PCS



(30) Arandela M8
4 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 5

Recomendamos ser asistido por al menos una persona en este paso. Una persona deberá sostener la consola (92) con su respectivo soporte (46) mientras otra coloca los cables. Conecte el sensor de pulso con los controles de inclinación (68) del soporte del manillar izquierdo (4) al cable que viene de la consola (92).

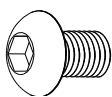
Conecte el sensor de pulso con los controles de velocidad (69) y el cable de extensión (86) del soporte del manillar derecho (5) al cable que viene de la consola (92).

Asegure el soporte de la consola (46) a ambos soportes de manillar izquierdo/derecho (4, 5) con cuatro tornillos M8x15 (22) y cuatro arandelas M8 (30).

Ajuste bien los tornillos con la llave Allen de 5 mm provista.

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte de consola (46) dentro de ambos soportes de manillar izquierdo/derecho (4, 5), asegúrese de que los cables permanezcan conectados dentro de ambos dispositivos (4, 5) y preste atención de no pellizcar los cables.

NOTA: UNA VEZ FINALIZADO EL PASO 5, ASEGURE Y AJUSTE FIRMEMENTE TODAS LAS PIEZAS DE LOS PASOS ANTERIORES.

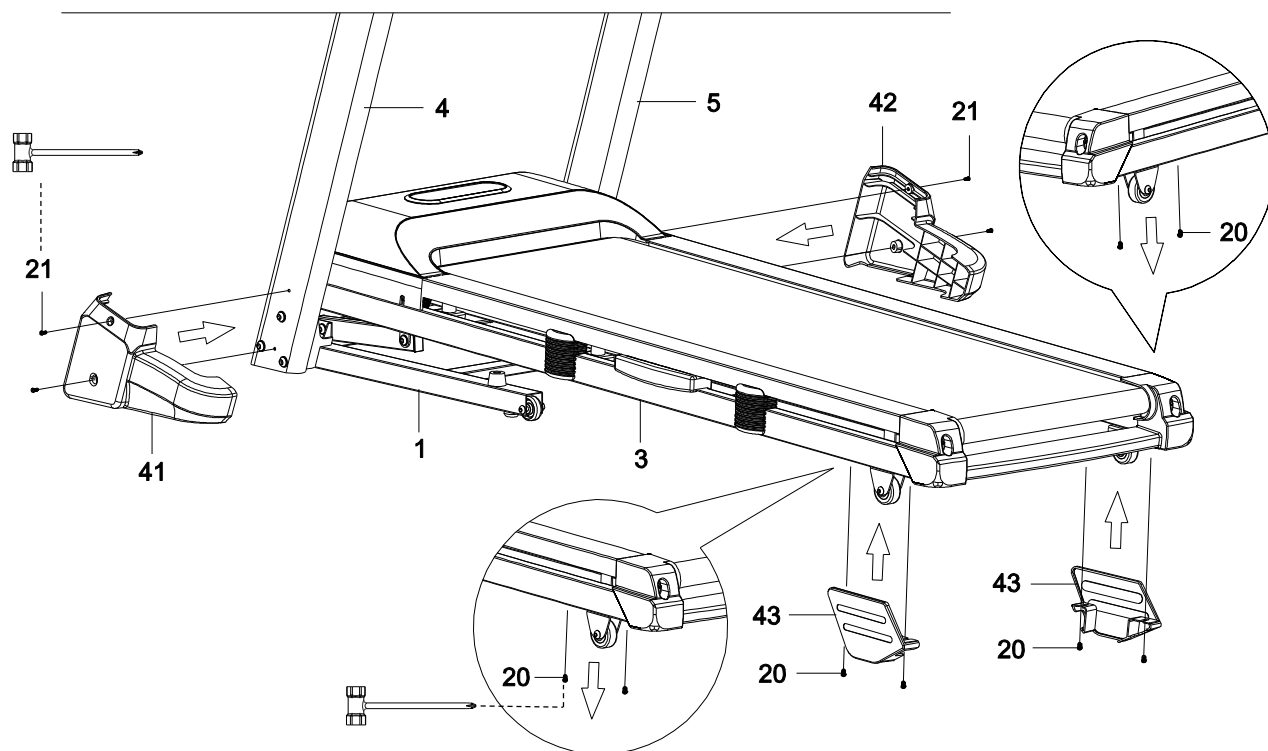


(22) Tornillo M8x15
4 PCS



(30) Arandela M8
4 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO



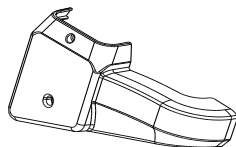
Paso 6

Una ambos cubretores de pie izquierdo/derecho (41, 42) sobre los soportes del manillar (4, 5) con cuatro tornillos M5x12 (21). Ajustelos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provista. Remueva cuatro tornillos M6x10 (20) del cuadro principal (3). Remuévalos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provista.

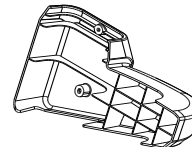
Instale las dos cubiertas de las ruedas de transporte (43) sobre el cuadro principal (3) usando los cuatro tornillos M6x10 (20) que acaba de remover. Ajuste los tornillos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provista.



(21) Tornillo M5x12
4 PCS



(41) Cubierta del
pie izquierdo

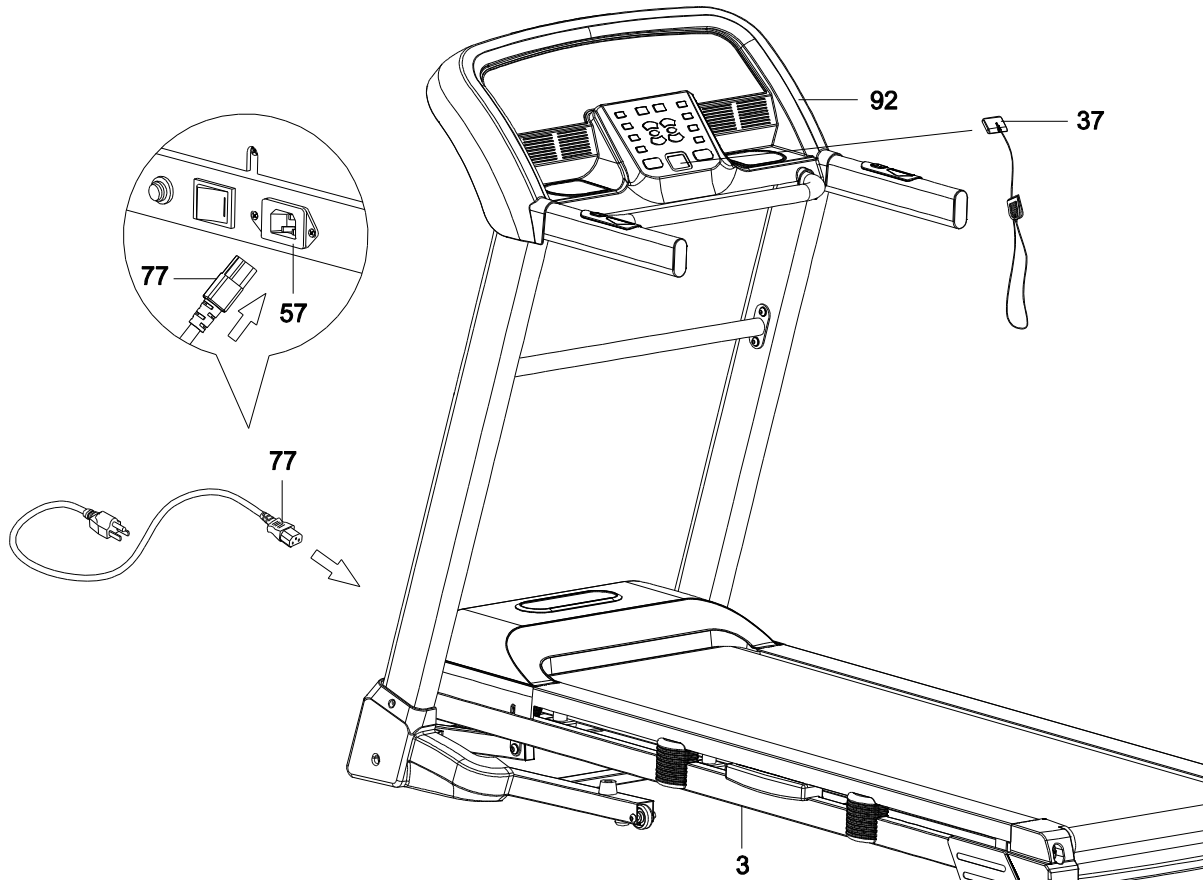


(42) Cubierta del pie
derecho



(43) Cubierta de las ruedas de transporte
2 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO



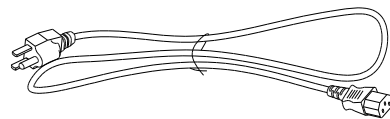
Paso 7

Coloque la llave de seguridad (37) sobre la consola (92).

Conecte el extremo correspondiente del cable de alimentación (77) en la entrada de corriente (57) de la cinta motorizada.

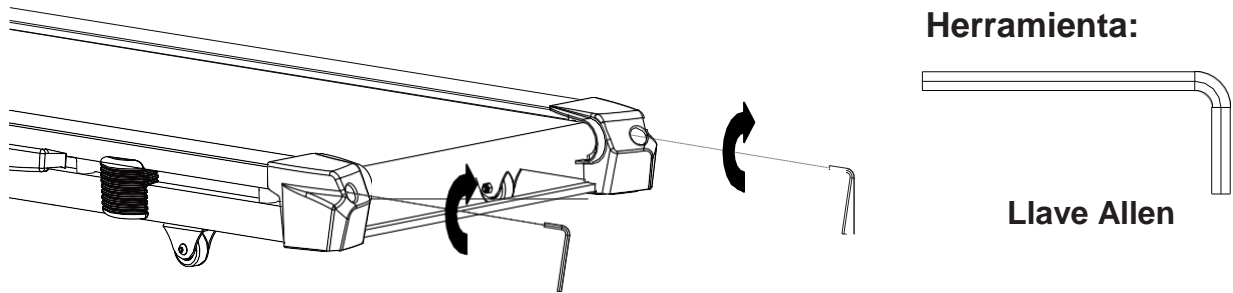


(37) Llave de seguridad
1 PC



(77) Cable de
alimentación
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 8

La cinta de correr se ha ajustado a la plataforma de funcionamiento en la fábrica antes de que se enviara. En ocasiones, la correa puede volverse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr esté completamente ensamblada, use la llave Allen de 6 mm para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj antes de usar la cinta de correr.

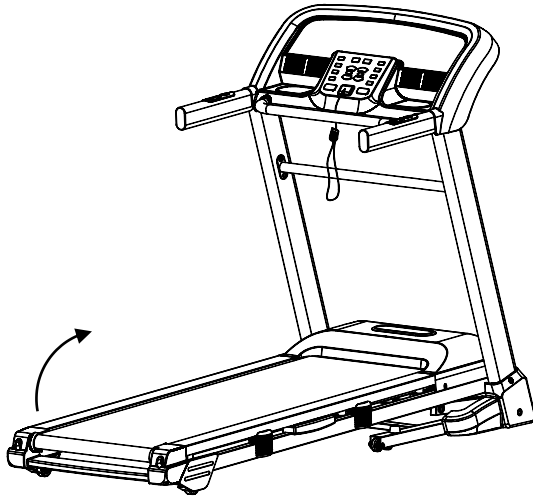


PLEGADO Y TRANSPORTE DE LA CINTA

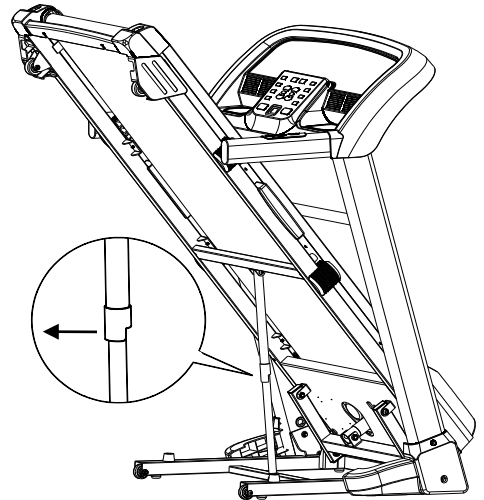
LEVANTAR LA CAMINADORA

Sujete firmemente la parte posterior del marco principal con ambas manos. Levante con cuidado el extremo de la máquina para correr en la posición vertical hasta que el bloqueo del pie encaje y asegure de forma segura el marco principal en su posición. Asegúrese de que el marco principal esté firmemente trabado antes de mover la máquina para correr. Vea las figuras A y B. Almacene la máquina para correr en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

A



B

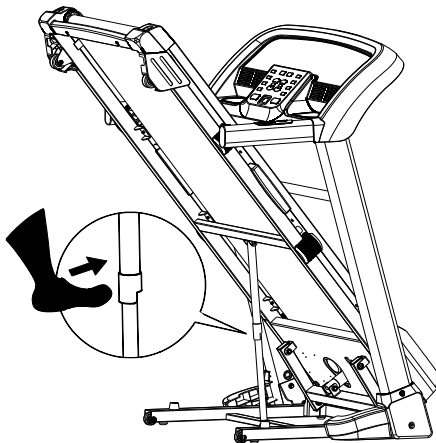


DESPLIEGUE DE LA MÁQUINA DE CORRER

Para desplegar la cinta de correr, sostenga con firmeza el extremo posterior de la máquina para correr con ambas manos. Patee suavemente el pestillo de bloqueo del pie con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Con cuidado, baje la plataforma al suelo. Ver figuras C y D.

NOTA: NO PONGA NINGUN OBJETO POR DEBAJO DE LA CUBIERTA CUANDO SE ESTÉ DESPLEGANDO. PARA PREVENIR LESIONES, POR FAVOR ASEGÚRESE DE TENER UN FIRME MANTENIMIENTO AL LEVANTARSE O APRETARSE ABAJO DE LA CUBIERTA.

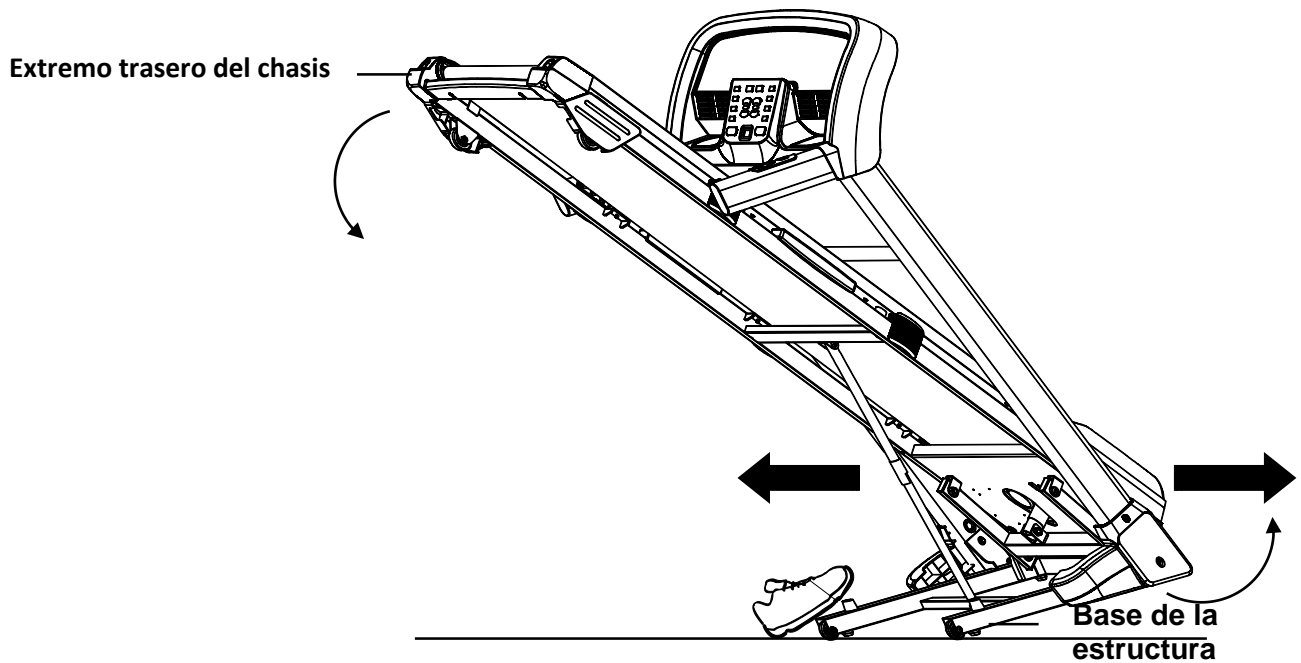
C



D



TRASLADO DE LA CINTA



La unidad puede inclinarse cuidadosamente sobre sus ruedas de transporte para facilitar su movimiento y almacenamiento. Con la máquina para correr en la posición cerrada bloqueada (el pestillo de bloqueo del pie está enganchado), sujete firmemente la baranda con ambas manos y coloque un pie en la Tapa de la Rueda de Transporte. A continuación, incline con cuidado la cinta de correr hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas de transporte.

Para apoyar la cinta de correr hacia abajo, coloque un pie en la tapa de la rueda de transporte y baje con cuidado la cinta de correr sobre la base en la posición doblada.

PRECAUCIÓN: La cinta de correr es pesada, se sugiere que siempre use la ayuda de otra persona cuando mueva la máquina para correr. No intente mover la máquina para correr mientras están en la posición desplegada.

USO DE LA COMPUTADORA



Coloque el interruptor de encendido principal que se encuentra en la parte delantera de la máquina para correr en la posición ON. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de seguridad esté colocada correctamente en la Consola de computadora y que el Clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa.

NOTA: siempre póngase de pie sobre los rieles laterales cuando encienda la máquina para correr, nunca arranque la máquina para correr mientras está de pie sobre la cinta para correr.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED o SPEED en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. La ventana dividida de SPEED mostrará su velocidad de funcionamiento actual desde el mínimo de 1.0 KPH hasta el máximo de 18.0 KPH. También puede presionar uno de los botones INSTANT SPEED (3/6/9) en la consola de la computadora y la ventana dividida de SPEED mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 3/6/9 KPH respectivamente. Puede presionar el botón INCLINE o INCLINE en la consola de la computadora para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. Cada incremento o decremento es 1 nivel. El rango disponible de ajuste de inclinación es de 0 a 15 niveles. La ventana dividida de INCL. (INCLINE) mostrará el nivel de inclinación. También puede presionar uno de los botones INSTANT INCLINE (3/6/9) en la consola de la computadora y la pantalla de la computadora mostrará el nivel de inclinación que ha presionado y el nivel de inclinación cambiará al nivel 3/6/9 respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DIST. (DISTANCE) mostrará la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CAL. (CALORÍAS) mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSE mostrará su frecuencia

USO DE LA COMPUTADORA

cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede presionar el botón STOP en la consola de la computadora para detener su entrenamiento en cualquier momento. Presione el botón START para reanudarlo hasta que el programa finalice, o bien presione otra vez el botón STOP para dar por finalizado su entrenamiento y resetear todos los valores a cero.

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

START: presione el botón INICIO para comenzar a hacer ejercicio.

STOP: Presione el botón STOP para detener / pausar su entrenamiento.

MODE: Presione el botón MODO para seleccionar una de las funciones (HORA, DISTANCIA o CALORÍAS) para establecer el objetivo del ejercicio en el Modo de Programa Manual antes del entrenamiento.

Presione el botón MODE para seleccionar un nivel de intensidad de L-1 a L-8 en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Presione el botón MODE para ingresar al modo de programa Calculadora de grasa corporal y confirme la configuración para la edad, el sexo, la altura y el peso del usuario.

PROG (PROGRAMAS): Para seleccionar sus programas (P1-P8 Preseteados, U-1, U-3 programas personalizados, o programa de calculadora de grasa corporal).

VELOCIDAD +: para hacer ajustes hacia arriba para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo, DIS. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS) en el modo de programa manual antes del entrenamiento. Para realizar ajustes hacia arriba para preestablecer el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Para hacer ajustes hacia arriba y preestablecer el TIEMPO y VELOCIDAD en programas personalizados (U1 - U3)

Para realizar un ajuste hacia arriba para establecer la edad, el sexo, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

VELOCIDAD -: para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo, DIS. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS) en el modo de programa manual antes del entrenamiento. Para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Para hacer ajustes hacia abajo y preestablecer el TIEMPO y VELOCIDAD en programas personalizados (U1 - U3)

Para realizar un ajuste hacia atrás para establecer la edad, el sexo, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA (3/6/9): se usa para alcanzar la velocidad deseada más



USO DE LA COMPUTADORA

rápidamente.

INCLINE -: realiza ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamientos.

INCLINE +: realiza ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamientos.

INCLINACIÓN INSTANTÁNEA (3/6/9): Se usa para alcanzar el nivel de inclinación deseado más rápidamente.

CONEXIÓN BLUETOOTH:



Transmita música desde su dispositivo móvil (teléfono inteligente/tableta) a los parlantes incorporados a través de Bluetooth. Para conectar los altavoces integrados a través de Bluetooth, vaya a la sección de configuración de su dispositivo móvil y active la función BLUETOOTH. Toque EJECUTAR MÚSICA para conectarse. Asegúrese de que Bluetooth esté habilitado en su dispositivo móvil y que la máquina para correr esté dentro del rango de conexión Bluetooth de su dispositivo móvil.

El indicador BLUETOOTH PHONE se enciende en la pantalla de la computadora cuando se establece la conexión BLUETOOTH.



USO DE LA COMPUTADORA

FUNCIONES DE PANTALLA:

TIEMPO: Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad de entrenamiento actual.

DIS. (DISTANCIA): Muestra la distancia acumulativa recorrida durante su entrenamiento.

CAL. (CALORÍAS): Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento.

INCLINACIÓN: Muestra el nivel de inclinación desde el nivel 0 mínimo (L 0) hasta el nivel 15 máximo (L 15).

PULSO: muestra su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos.

ENTRENAMIENTO EN EL MODO DE PROGRAMA MANUAL (OPERACIÓN DE CUENTA ATRÁS):

En esta operación de conteo regresivo, solo una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS se puede establecer como cuenta regresiva para su entrenamiento, mientras que las demás se acumularán durante su entrenamiento. Presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de TIME comienza a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos, el tiempo predeterminado es 30:00 minutos. Si no desea establecer la HORA para la cuenta regresiva, presione directamente el botón MODO otra vez, la ventana dividida de DIS. (DISTANCIA) comenzará a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 1.0 a 99.0 km, la distancia predeterminada es 1.0 km. Si no desea configurar DISTANCE para la cuenta regresiva, simplemente presione directamente el botón MODE nuevamente, la ventana dividida de CALORIES comenzará a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 20 KCAL a 990 KCAL. Después de terminar de configurar una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS para la cuenta regresiva, presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio; la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 5 segundos antes de que la banda en funcionamiento comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de



USO DE LA COMPUTADORA

funcionamiento durante el ejercicio. Cuando una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS cuenta hasta 0, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

ENTRENAMIENTO EN MODO DE PROGRAMA PRE-SET (P01-P08):

Todos los programas preestablecidos están formados por 18 intervalos, la velocidad y la inclinación están preestablecidas en cada intervalo. El tiempo transcurrido de 18 intervalos en cada programa se organizará automáticamente de acuerdo con el tiempo que establezca para su tiempo de entrenamiento. Hay 64 programas preestablecidos para 8 objetivos de entrenamiento diferentes y 8 niveles de intensidad diferentes para cada objetivo de entrenamiento. Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P08). Presione el botón MODE para seleccionar un nivel de intensidad de L-1 a L-8. Presione la VELOCIDAD + O SPEED - para cambiar la configuración de la hora. El tiempo transcurrido por set de cada programa por set es de 30:00 minutos. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón de INICIO para con fi rmar e iniciar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 5 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento y el nivel de inclinación cambiarán automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 18 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

P1. PERDIDA DE PESO

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| L-2 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| L-3 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| L-4 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| L-5 | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| L-6 | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| L-7 | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 6 | 6 | 3 |
| L-8 | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9 | 7 | 6 | 3 |



USO DE LA COMPUTADORA

P2. ENTRENAMIENTO CARDIO

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | INCLINE LEVEL | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| L-2 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| L-3 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| L-4 | INCLINE LEVEL | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 | 2 |
| L-5 | INCLINE LEVEL | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| L-6 | INCLINE LEVEL | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| L-7 | INCLINE LEVEL | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | SPEED (KPH) | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| L-8 | INCLINE LEVEL | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| | SPEED (KPH) | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |

P3. QUEMADOR DE GRASA

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | INCLINE LEVEL | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L-2 | INCLINE LEVEL | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| L-3 | INCLINE LEVEL | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| L-4 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| L-5 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| L-6 | INCLINE LEVEL | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| L-7 | INCLINE LEVEL | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 4 | 6 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| L-8 | INCLINE LEVEL | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9 | 7 | 4 |



USO DE LA COMPUTADORA

P4. CAMINATA ENERGICA

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | SPEED (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| L-2 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| L-3 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| L-4 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| L-5 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L-6 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L-7 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L-8 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 |

P5. INTERVALOS

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| L-2 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 |
| L-3 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 |
| L-4 | SPEED (KPH) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 |
| L-5 | SPEED (KPH) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 |
| L-6 | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 |
| L-7 | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| L-8 | SPEED (KPH) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 |

P6. CONTINUO

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|-------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | SPEED (KPH) | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| L-2 | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| L-3 | SPEED (KPH) | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| L-4 | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 |
| L-5 | SPEED (KPH) | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| L-6 | SPEED (KPH) | 3 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 4 |
| L-7 | SPEED (KPH) | 3 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 4 |
| L-8 | SPEED (KPH) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 8 | 4 |



USO DE LA COMPUTADORA

P7. ESCALADA

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | INCLINE LEVEL | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| L-2 | INCLINE LEVEL | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| L-3 | INCLINE LEVEL | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| L-4 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| L-5 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| L-6 | INCLINE LEVEL | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| L-7 | INCLINE LEVEL | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| L-8 | INCLINE LEVEL | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |

P8. CORRIDA PLANA

| INTERVAL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L-1 | INCLINE LEVEL | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| L-2 | INCLINE LEVEL | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| L-3 | INCLINE LEVEL | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| L-4 | INCLINE LEVEL | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 |
| L-5 | INCLINE LEVEL | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 |
| L-6 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 |
| L-7 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 9 | 6 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 |
| L-8 | INCLINE LEVEL | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 12 | 9 | 6 | 3 | 2 |
| | SPEED (KPH) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 |



USO DE LA COMPUTADORA

ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMA USUARIO PERSONALIZADO (U-1-U-3):

Hay 3 programas CUSTOM USER disponibles para configurar su propio programa preestablecido. Presione el botón PROG (PROGRAMA) hasta que vea que la pantalla muestra U-1, U-2 o U-3. Presione el botón SPEED + o SPEED - para establecer el tiempo objetivo del programa de entrenamiento. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón MODE para confirmar el programa elegido y luego presione el botón SPEED + o SPEED - botón para establecer la velocidad para el primer intervalo del programa de usuario. Presione INCLINAR ▲ o INCLINE ▼ para establecer el nivel de inclinación para el primer intervalo del programa de usuario. Presione el botón MODE para confirmar la velocidad y el nivel de inclinación para el primer intervalo del programa de usuario. Repita los pasos anteriores para establecer la velocidad y el nivel de inclinación para los 18 intervalos. Después de configurar todos los niveles de velocidad e inclinación presione el botón START para comenzar el ejercicio, la computadora. La pantalla hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. El funcionamiento de la velocidad y el nivel de inclinación cambiarán automáticamente de acuerdo con su propio programa preestablecido durante todo el entrenamiento. Cuando el tiempo objetivo de entrenamiento preestablecido llega a 0:00, la computadora emitirá un pitido para alertarlo y la máquina para correr se detendrá automáticamente.

CALCULADORA DE GRASA CORPORAL (ENTRENAMIENTO)

Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar FAT (Programa de calculadora de grasa corporal). La pantalla de la computadora mostrará -1- (género) y 01 (masculino). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer el sexo del usuario (01 indica masculino y 02 indica femenino). Presione el botón MODE para confirmar el género y la pantalla de la computadora mostrará -2- (edad) y 25 (año). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer la edad del usuario. Presione el botón MODE para confirmar la edad y la pantalla de la computadora mostrará -3- (altura) y 170 (cm). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para configurar la altura del usuario. Presione el botón MODE para confirmar la altura y la pantalla de la computadora mostrará -4- (peso) y 70 (kg). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para configurar el peso del usuario. Presione el botón MODE para confirmar el peso y la pantalla de la computadora mostrará -5- (proporción de grasa corporal) y ---. Sujete los sensores de pulso del manillar con ambas manos durante unos segundos y la pantalla de la computadora mostrará la proporción de grasa corporal. **NOTA:** La relación de grasa corporal es una estimación basada en la información de género, edad, altura y peso, y se debe utilizar solo como guía.

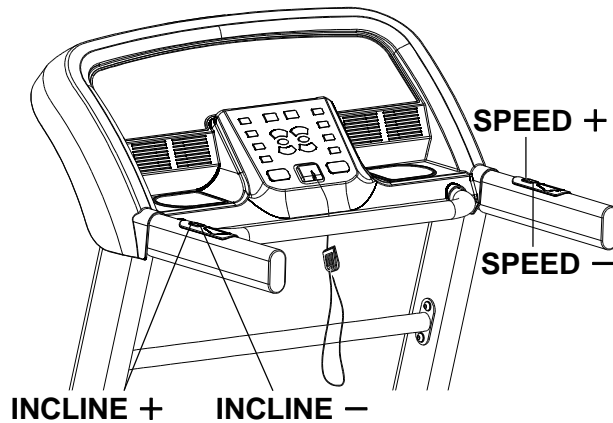


USO DE LA COMPUTADORA

| Genero | Grasa Corporal (<30 Years Old) | Grasa Corporal (> 30 Years Old) | Grasa Corporal |
|---------------|--|---|-----------------------|
| Hombre | 14-20% | 17-23% | >25% |
| Mujer | 17-24% | 20-27% | >30% |



USO DE LA COMPUTADORA



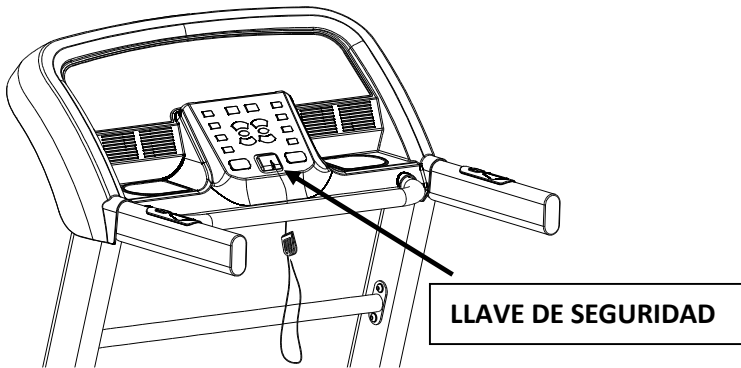
INCLINE ▲: Presione el botón INCLINE ▲ en la Baranda Izquierda para aumentar el nivel de inclinación.

INCLINE ▼: Presione el botón INCLINE ▼ en la Baranda Izquierda para disminuir el nivel de inclinación.

VELOCIDAD ▲: Presione el botón VELOCIDAD ▲ en la Baranda Derecha para aumentar la velocidad.

VELOCIDAD ▼: Presione el botón SPEED ▼ en la Baranda Derecha para disminuir la velocidad.

PARADA DE EMERGENCIA



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de sujeción de seguridad esté colocada correctamente en la consola de la computadora y el clip de seguridad está bien sujeto a un artículo de su ropa. Si se cae, el clip sacará la LLAVE DE SUJECIÓN DE SEGURIDAD de la computadora. La consola y la banda para correr se detendrán inmediatamente para una parada de emergencia, lo que ayudará a prevenir lesiones.

MENSAJES DE ERROR

| ERROR | Causa Potencial | Cosas a revisar |
|--------------|--|--|
| E01 | La computadora no recibe ninguna respuesta A 30 segundos del panel de control. | Por favor reconecte el cable en La junta entre la computadora y el Panel de control. |
| E02 | El panel de control no recibe electricidad desde el motor. | Por favor reconecte el cable en La junta entre la computadora y el Panel de control. |
| E03 | Problema en el sensor de velocidad | Revise el sensor Reconecte el cable del sensor. |
| E04 | Error en los cables Entre el motor Y el panel de control. | Por favor reconecte el cable en La junta entre la computadora y el panel de control. |
| E05 | Sobrecarga del motor Que dispara la protección del panel de control. | Revise la resistencia de la cinta de correr. |
| E06 | Sobrecarga del voltaje del Motor que dispara la protección del panel de control. | Revise la electricidad de entrada. Revise y reconecte los cables del motor. |
| --- | Protección de seguridad. | Revise la llave de seguridad. |



GUIA DE MANTENIMIENTO

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la máquina para correr antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento de rutina.

ADVERTENCIA: Siempre revise los componentes de desgaste tales como el tubo del pestillo de bloqueo del pie y la correa para correr para evitar lesiones.

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad esté limpia y elimine el sudor de la unidad. La cinta de correr se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No use abrasivos o solventes. Tenga cuidado de no obtener humedad excesiva en el panel de visualización, ya que esto podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

Mantenga la cinta de correr, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca salga ni use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

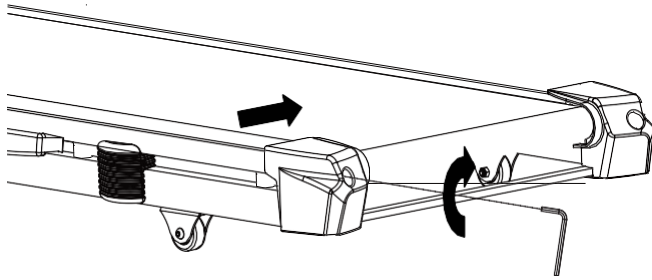
GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

| Problema | Posibles causas | Accion correctiva |
|----------------------|---|--|
| Cinta no enciende | <ol style="list-style-type: none">1. Cinta no enchufada.2. Llave de seguridad no enchufada.3. Disyuntor de la casa salto.4. El disyuntor de la junta Se disparo. | <ol style="list-style-type: none">1. Enchufela.2. Enchufe la llave de seguridad.3. Reestablezca el disyuntor de La casa4. Espere 5 minutos y reinicie la Cinta. |
| La correa se resvala | Correa desajustada | Ajustela |
| Cinta inestable | <ol style="list-style-type: none">1. Falta de lubricacion2. Correa esta muy ajustada | <ol style="list-style-type: none">1. Aplicar lubricante2. Desajustar |
| Cinta no centrada | Cinta fuera de los rodillos | Centrar la cinta |



AJUSTE DE LA CINTA

La correa de correr está preajustada a la plataforma de rodadura en fábrica, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir reajuste. Para ajustar la correa, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta de correr y deje que la correa funcione a una velocidad de 8-10 KPH. Utilice la llave Allen de 6 mm provista para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la correa. Si la banda de correr se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la correa de correr debería comenzar a corregirse.

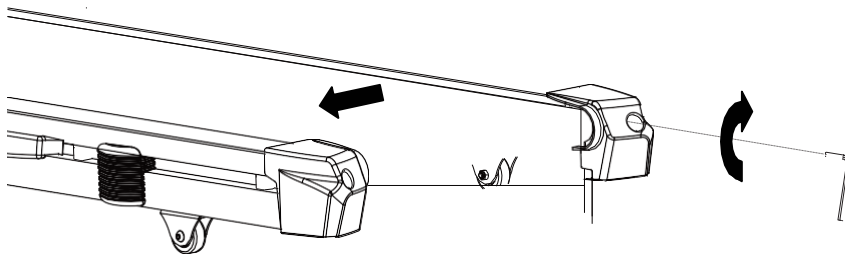


Herramientas:



Llave Allen de 6mm

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

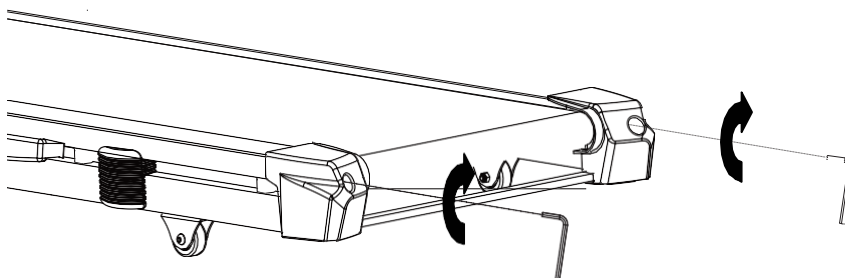


Herramientas:



Llave Allen de 6mm

Si la correa de correr se desliza durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Con la llave Allen de 6 mm suministrada, gire los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor principal y haga funcionar la cinta a una velocidad de 8-10 KPH. Ejecutar a la correa de correr para determinar si la correa todavía se está deslizando. Repita este procedimiento hasta que el cinturón ya no se deslice.



Herramientas:



Llave Allen de 6mm



- **Desenchufe el equipo** de la toma de corriente eléctrica (220 volts.) cuando **no utilice la cinta** con motor, evitando así sobrecalentar innecesariamente el transformador y al motor, pudiendo dañar y arruinar su equipo.
- **No se pare sobre la banda de la cinta** cuando encienda la máquina, evitando forzar el motor.
- **Párese siempre primero sobre los costados de la misma**, sobre las vigas cubiertas de plásticos.
- **Súbase** recién cuando la cinta esté **en movimiento** muy lento.



IMPORTANTE

Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.

La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.

Para prevenir el sobrecalentamiento del motor no haga funcionar el aparato por más de una hora en máquinas de uso hogareño.

Nunca permita que más de una persona use la cinta al mismo tiempo.



MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



Regulación y
ajuste de la banda

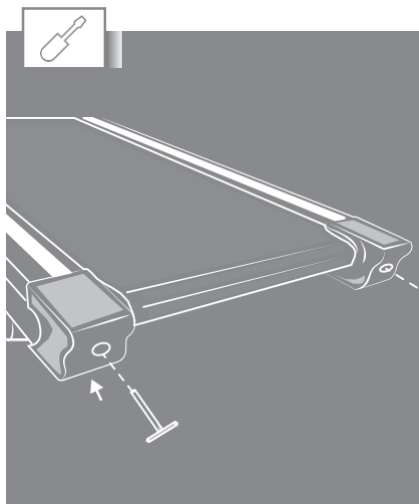


Lubricación

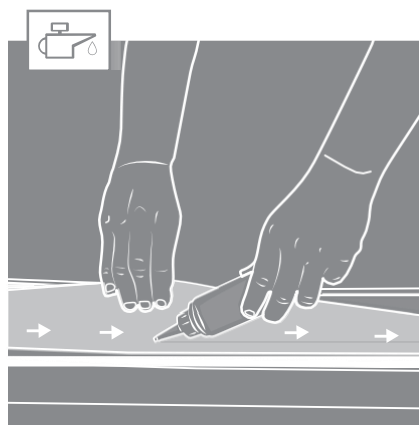


Limpieza





- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 KMH.
- Si su banda tiende a desplazarse a la derecha, entonces ajuste el perno de tensión de la banda derecho girando $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando repita la operación un par de veces.
- Si la banda continúa a la derecha, simplemente desajuste el perno de tensión izquierdo $\frac{1}{4}$ en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda tiende a desplazarse hacia la izquierda, entonces ajuste el perno de tensión de la banda izquierdo girando $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando repita la operación un par de veces.
- Si la banda continúa a la izquierda, simplemente desajuste el perno de tensión derecho $\frac{1}{4}$ en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda parece floja, apriete ambos pernos en forma pareja de $\frac{1}{4}$ de vuelta por vez, Si parece apretada, afloje ambos pernos parejamente de $\frac{1}{4}$ de vuelta por vez, seguido de un test.



- Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aproximadamente.
- La lubricación se realiza entre banda y tabla.
- Para lubricarla levante la banda desde un lateral y coloque la silicona desde el centro hacia los lados, lubricando con más atención en la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio.
- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, que no existan restos de polvo, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.
- Se recomienda realizar la lubricación al final de la actividad física y dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.



- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpió y se eliminó el sudor de la cinta.
- Una vez por mes quitar la tapa cubre motor y aspirar los restos de pelusa/polvo que tapen la ventilación del motor o placa.

➤ SE RECOMIENDA

- Realizar la lubricación al final de la actividad física.
- Dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.

➤ ¿CÓMO COMPROBAR QUE LA BANDA TIENE UNA ADECUADA LUBRICACIÓN?

- Levante un lado de la cinta de correr y toque la superficie superior de la tabla de la máquina.
- Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.
- Si la superficie esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.



ATENCIÓN: Solo utilice silicona líquida apta para cintas motorizadas para lubricar. No utilice ningún otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante debe ser removido con un trapo seco.

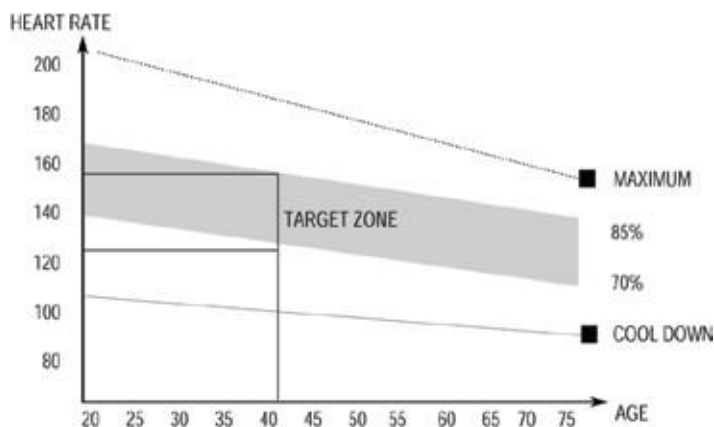
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



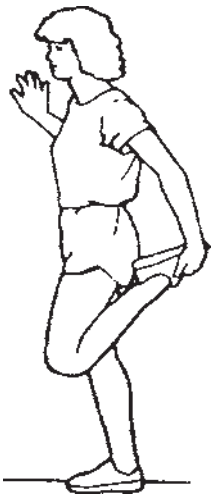
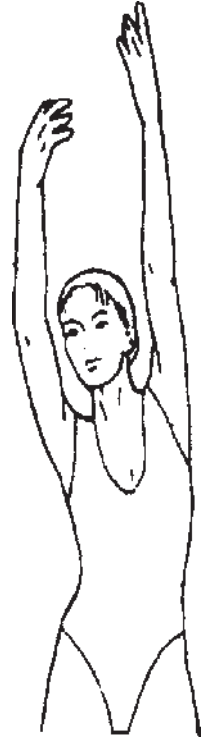
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



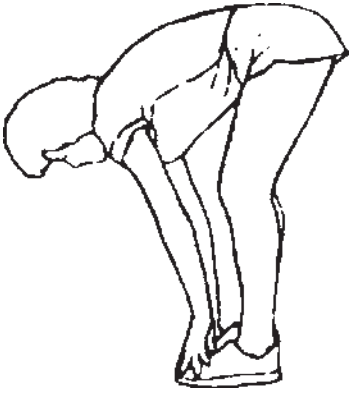
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



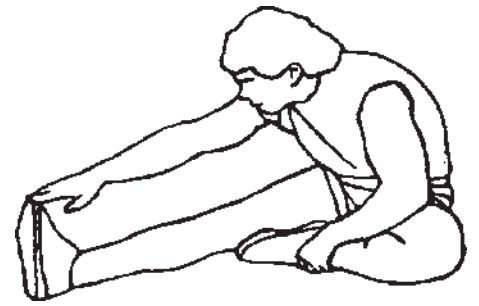


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

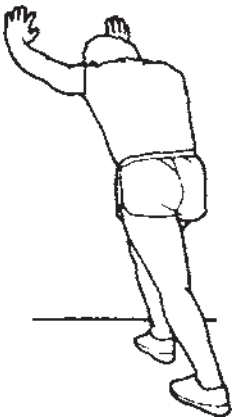
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas que se incluyen en este manual, siempre deben ser tenidas en cuenta cuando se utiliza la cinta. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el equipo luego de usarlo, durante la limpieza, montaje o mantenimiento del mismo.

El incumplimiento de estas instrucciones puede terminar en lesiones personales o deterioro del equipo.

CUIDADO: para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones en las personas, lea las siguientes precauciones:

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté enchufada. Desconecte apagando el interruptor principal y desenchufando cuando el equipo no está en uso.
- Use este aparato solo para los fines que se describen en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el vendedor.
- Nunca utilice el equipo si posee algún cable o el enchufe dañado. Si el equipo se ve expuesto al agua, llévelo inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No intente realizar ningún ajuste o mantenimiento que no esté descrito en este manual. En caso de problemas, suspenda el uso y consulte inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No utilice el equipo si las aberturas de ventilación están bloqueadas. Mantenga las mismas libres de pelusas, pelo y otras obstrucciones.
- No use el equipo al aire libre.
- Mantenga a los niños y mascotas alejadas del equipo mientras esté en uso.
- Usuarios de edad avanzada o con capacidades reducidas solamente deben utilizar este equipo en presencia de un adulto apto para ayudarlos en caso que sea necesario.
- No haga utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al mismo
- La tapa del motor puede calendar durante su uso. No coloque el equipo sobre alfombras o mantas inflamables, ya que esto puede generar peligro de incendio.
- Mantenga los cables lejos de superficies calientes.
- Mantenga el equipo en una superficie sólida y nivelada, dentro de un área liberada de 2mts alrededor de la cinta.
- Solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada. No utilice la cinta si calzado o en calcetines. Siempre use calzado deportivo. Nunca use ropa suelta que pueda engancharse en la cinta.

- Agárrese de la baranda para subir o bajar de la cinta.
- No deje a niños menores de 12 años cerca o sobre la cinta.
- Para desconectar, primero coloque los controles en posición de apagado y luego retire el enchufe del toma corriente.

Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades reducidas a nivel físico, sensorial o mental, o personas con falta de experiencia y conocimiento. Salvo que personas especializadas en el tema den soporte al momento del uso

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- PRECAUCION – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual..
- Tire de la correa/llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la misma está en movimiento.
- Nunca use el equipo sobre una alfombra de más de 1.3cm de altura.
- **Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato**
- **Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representante o persona calificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.**

CUIDADO: Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

IMPORTANTE: Lea el manual cuidadosamente antes de usar el equipo. Conserve el mismo para futuras referencias.

Recomendaciones y Mantenimiento de tu Cinta



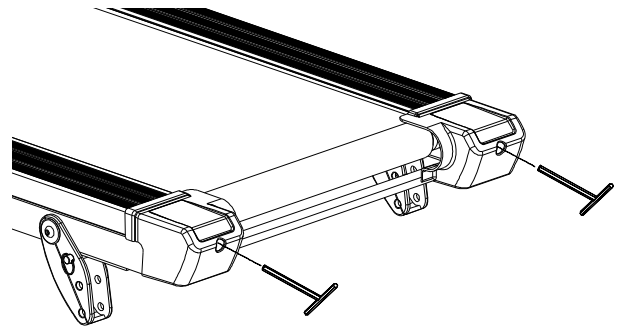
Recomendaciones.

- **ADVERTENCIA:** SIEMPRE DESCONECTE EL CABLE DE ALIMENTACION DE LA RED ELECTRICA ANTES DE REALIZAR CUALQUIER LIMPIEZA O MANTENIMIENTO.
- **IMPOTANTE:** Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra. La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado. Si se daña el cable de alimentación, este debe ser sustituido por uno original.
- *Para prevenir el sobrecalentamiento del motor no haga funcionar el aparato por 45 a 60 minutos máximo en máquinas de uso hogareño.*
- Nunca permita que más de una persona use la cinta al mismo tiempo.
- No se pare sobre la banda de la cinta cuando enciende la misma para evitar forzar el motor. Parece siempre sobre los costados de la misma, sobre las baguetas plásticas (excepto que algún modelo lo impida de acuerdo al manual)

Mantenimiento.

Regulación y Ajuste de Banda

- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 KM/H.
- Si su banda tiende a desplazarse a la derecha, entonces ajuste el perno de tensión de la banda derecho girando $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando repita la operación un par de veces.
- Si la banda continúa a la derecha, simplemente desajuste el perno de tensión izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda tiende a desplazarse hacia la izquierda, entonces ajuste el perno de tensión de la banda izquierdo girando $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando repita la operación un par de veces. Si la banda continúa a la izquierda, simplemente desajuste el perno de tensión derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda parece floja, apriete ambos pernos en forma pareja de $\frac{1}{4}$ de vuelta por vez.
- Si parece apretada, afloje ambos pernos parejamente de $\frac{1}{4}$ de vuelta por vez, seguido de un test.



Lubricación.

• Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

• La lubricación se realiza entre banda y tabla.

• Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique 4/5 cm³ (la mitad de la jeringa) en el centro de la tabla. Apoye su pie en la banda en la misma posición donde aplicó la silicona y haga girar la misma hasta que realice media vuelta (la cara superior de la banda ahora debería quedar en la parte inferior del chasis). De la misma manera, levante el lado izquierdo de la banda y aplique los 4/5 cm³ restantes en el centro de la tabla.

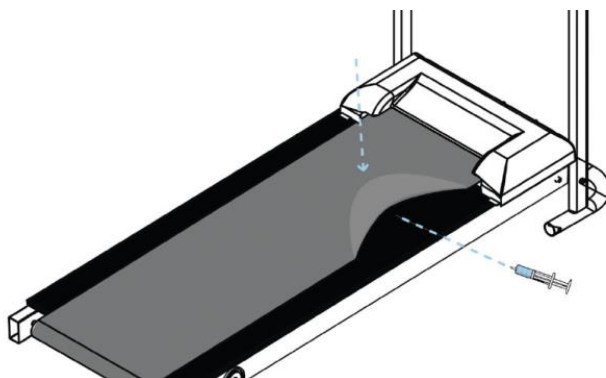
• Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, que no existan restos de polvo, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.

• Se recomienda realizar la lubricación al final de la actividad física y dejar el equipo sin plegar el mayor tiempo posible.

• **¿Cómo comprobar que la banda tiene una adecuada lubricación?**

- Levante un lado de la cinta de correr y toque la superficie superior de la tabla de la máquina.
- Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.
- Si la superficie esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.

• **Atención:** Solo utilice silicona líquida apta para cintas motorizadas para lubricar. No utilice ningún otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante debe ser removido con un trapo seco.



Limpieza.

• Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.

• Una vez por mes quitar la tapa que cubre motor y aspirar los restos de pelusa o polvo que tapen la ventilación del motor o placa electrónica

Contacto

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a Servicio de Atención al Cliente:

ARGENTRADE

Calle 514 Nº 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.
0810-345-0447, Lunes a Viernes de 9.00 a 15.00 Hs
Emails: postventa@argentrade.net;
sac@argentrade.net; postventa1@argentrade.net

La **garantía ARGENTRADE SRL** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada), y por la falta de mantenimiento indicado en el manual.

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo.
- Equipos comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0810-345-0447** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

ARGENTRADE se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As. Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

