

# FITAGE

GE-214



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

Instrucciones para la puesta a tierra:

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

2. Coloque la cinta de correr en una superficie plana. No la coloque sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la cinta de correr cerca del agua o al aire libre.

3. Coloque la cinta de forma tal que el enchufe de la pared esté visible y accesible.

4. Nunca arranque el equipo mientras está parado sobre la cinta. Después de conectar la alimentación y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta comience a moverse, siempre párase sobre los rieles laterales hasta que la cinta esté en movimiento.

5. Vista ropa apropiada al momento de utilizar el equipo. No use ropa larga o suelta que pueda quedar atrapada en la cinta. Siempre use zapatillas de correr con suela de goma.

6. Siempre desconecte el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor.

7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la cinta durante su uso.

8. Siempre agárrese del pasamano cuando empiece a caminar o correr en la cinta. Espere a estar cómodo con el uso de la máquina.

9. Siempre conecte a su ropa el broche de seguridad a la hora de usar el equipo. Si la cinta de repente aumenta de la velocidad debido a un fallo eléctrico, la cinta se detendrá inmediatamente al quitar el botón de la consola.

10. Cuando la cinta no esté siendo utilizada, el cable de alimentación debe estar desconectado y el broche de seguridad removido de la consola.

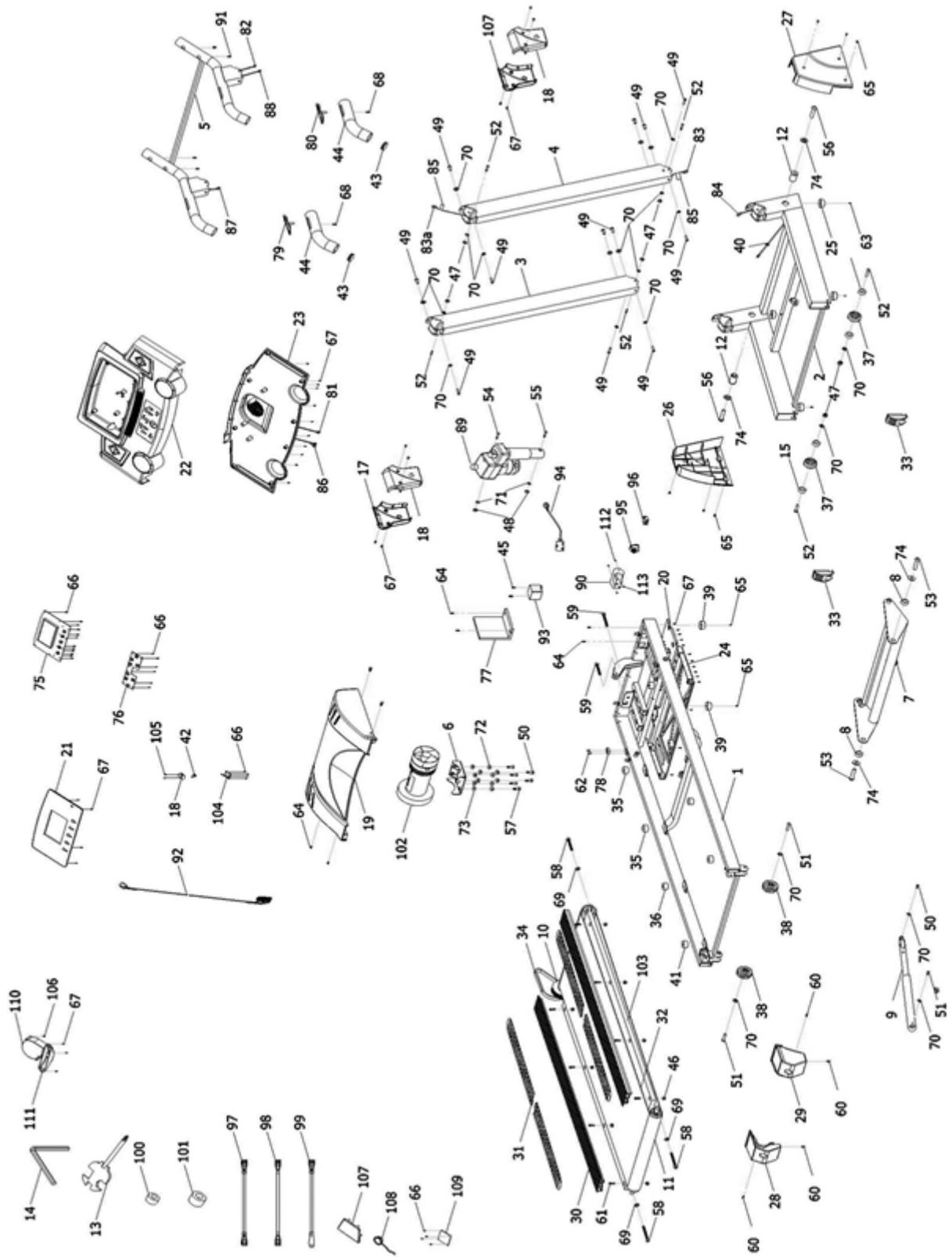
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella puede ayudarlo a establecer la frecuencia del ejercicio, la intensidad (zona objetivo del corazón) y el tiempo adecuado según su edad y condición particular. Si tiene algún dolor u opresión en el pecho, un latido irregular del corazón, falta de aliento, se siente mareado o tiene alguna molestia mientras se ejercita, ¡PARE! y consulte a su médico antes de continuar.

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
1	ARMAZON PRINCIPAL	1	34	CORREA	1
2	ARMAZON BASE	1	35	ALMOHADILLA REDONDA 1	4
3	IZQUIERDA VERTICAL	1	36	ALMOHADILLA REDONDA 2	2
4	DERECHA VERTICAL	1	37	RUEDAS	2
5	SOPORTE COMPUTADORA	1	38	RODILO DE AJUSTE	2
6	SOPORTE MOTOR	1	39	BASE PIE	2
7	SOPORTE INCLINACION	1	40	PROTECCION ENCHUFE	2
8	TUBO PARA INCLINACION	2	41	ALMOHADILLA REDONDA 3	2
9	CILINDRO	1	42	BOLA ELASTICA DE SEGURIDAD	1
10	RODILLO DELANTERO	1	43	ENCHUFE TUBO	2
11	RODILLO TRASERO	1	44	GOMAESPUMA	2
12	TUBO DE GIRO	2	45	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M4*6)	2
13	DESTORNILLADOR (S=13, 14, 15)	1	46	TUERCA DE SEGURIDAD (M6)	8
14	LLAVE ALLEN 5# (5mm)	1	47	TUERCA DE SEGURIDAD (M8)	6
15	TUBO DE TRANSP. DE RUEDAS	4	48	TUERCA DE SEGURIDAD (M10)	2
16	CHAPA	1	49	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M8*16)	12
17	CUBIERTA IZQ. DEL MANUBRIO	2	50	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M8*25)	3
18	CUBIERTA DER. DEL MANUBRIO	2	51	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M8*40)	3
19	CUBIERTA SUPERIOR DEL MOTOR	1	52	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M8*50)	6
20	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR	1	53	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M10*25)	2
21	PANEL DE LA COMPUTADORA	1	54	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M10*45)	1
22	CUBIERTA SUP. DE LA COMP.	1	55	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M10*55)	1
23	CUBIERTA INF. DE LA COMP.	1	56	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M10*55)	2
24	UNION DE FONDO	1	57	TORNILLOS DE CABEZA PLANA (M8*35)	4
25	BASE PLANA	4	58	TORNILLO (M6*55)	3
26	CUBIERTA VERTICAL IZQUIERDA	1	59	TORNILLO (M8*30)	2
27	CUBIERTA VERTICAL DERECHA	1	60	TORNILLO (4.2*12)	4
28	CUBIERTA POSTERIOR IZQ.	1	61	TORNILLO (M6*25)	8
29	CUBIERTA POSTERIOR DER.	1	62	TORNILLO (2.9*9.5)	2
30	RIEL LATERAL	2	63	TORNILLO (M6*16)	4
31	ANTIDESLIZANTE	2	64	TORNILLO (M5*8)	8
32	CINTA	1	65	TORNILLO (ST4.2*19)	8
33	ENCHUFE RUEDA DE TRANSP.	2	66	TORNILLOS DE CABEZA CRUZ (ST2.9*6.5)	26

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
67	TORNILLOS DE CABEZA CRUZ (ST4.2*12)	37	100	NUCLEO MAGNETICO	1
68	TORNILLOS DE CABEZA CRUZ (ST4.2*35)	2	101	TIMBRE MAGNETICO	1
69	ARANDELA DE SEGURIDAD (6)	3	102	MOTOR DE CORRIENTE CONTINUA	1
70	ARANDELA DE SEGURIDAD (8)	22	103	BASE DE TRASLADO	1
71	ARANDELA DE SEGURIDAD (10)	2	104	JUNTA DE FUNCIONAMIENTO	1
72	ARANDELA DE SEGURIDAD (8)	6	105	TORNILLO (ST2.9*8)	2
73	ARANDELA PLANA (φ8)	6			
74	ARANDELA PLANA (φ10)	4			
75	COMPUTADORA	1			
76	PANEL DE CONTROL	1			
77	CONSOLA DE CONTROL	1			
78	SENSOR MAGNETICO	1			
79	BOTON DE INCLINACION	1			
80	BOTON DE VELOCIDAD	1			
81	CABLE SUPERIOR DE LA COMP. 1	1			
82	CABLE SUPERIOR DE LA COMP.	1			
83	CABLE MEDIO DE LA COMP.	1			
84	CABLE BAJO DE LA COMP.	1			
85	CALCO	2			
86	CABLE SUPERIOR DEL PULSO	1			
87	CABLE SUP. DEL PULSO CON INTERRUP.	1			
88	CABLE SUPERIOR VELOCIDAD	1			
89	MOTOR DE INCLINACION	1			
90	TOMACORRIENTE	1			
91	TORNILO TALADRO CABEZA PLANA (M6*45)	4			
92	LLAVE SEGURIDAD	1			
93	TRANSFORMADOR	1			
94	CABLE DE ALIMENTACION	1			
95	INTERRUPTOR	1			
96	SOBRECARGA	1			
97	LINEA UNICA	2			
98	LINEA UNICA 1	2			
99	LINEA UNICA 2	1			



# DIAGRAMA DE DESGLOSE



# ADVERTENCIA

---

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

- Cuando utilice este equipo, mantenga el broche de seguridad conectado a su ropa.
- Cuando utilice la cinta, mantenga el vaivén natural de sus manos, mire hacia adelante, nunca mire hacia abajo, hacia sus pies.
- Agregue paso a paso la velocidad cuando la esté usando.
- En una emergencia, quite la llave de seguridad de inmediato.
- Baje de la cinta después de que la marcha se haya detenido por completo.



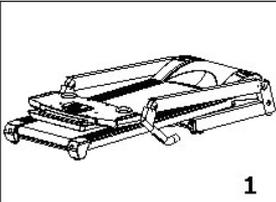
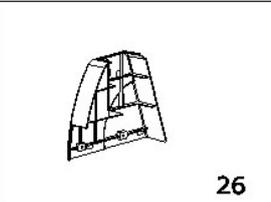
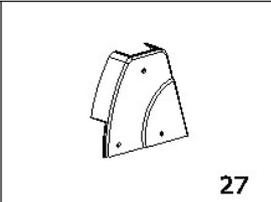
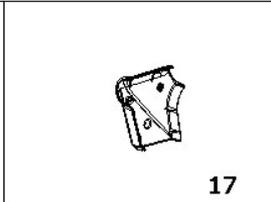
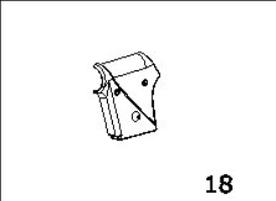
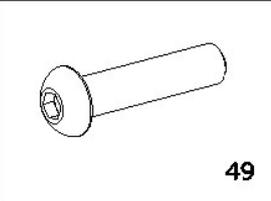
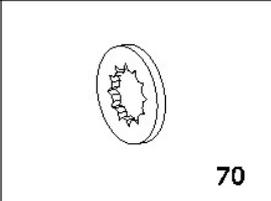
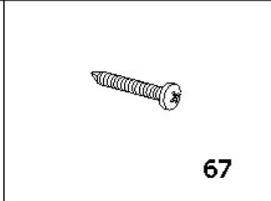
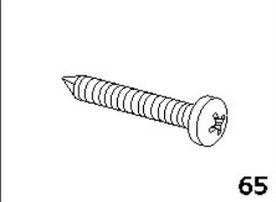
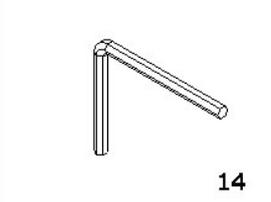
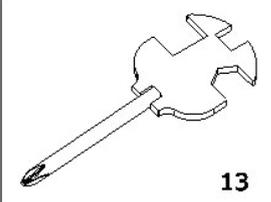
## ADVERTENCIA

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

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



AL ABRIR LA CAJA, USTED ENCONTRARÁ LAS SIGUIENTES PIEZAS

 1	 26	 27	 17
 18	 49	 70	 67
 65	 14	 13	 92

## LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
1	ARMAZÓN PRINCIPAL		1
17	CUBIERTA DEL MANUBRIO IZQ.		2
18	CUBIERTA DEL MANUBRIO DER.		2
26	CUBIERTA DEL PIE IZQUIERDO		1
27	CUBIERTA DEL PIE DERECHO		1
49	PERNO DE CABEZA PLANA	M8*16	12
67	TORNILLO	ST4.2*12	8
65	TORNILLO	ST4.2*19	6
70	ARANDELA DE SEGURIDAD	8	12
13	DESTORNILLADOR PHILIP	S=13,14,15	1
14	LLAVE ALLEN 5#	5MM	1
92	LLAVE DE SEGURIDAD		1

## HERRAMIENTAS DE AJUSTE

# 5 LLAVE ALLEN 5mm 1pcs,

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

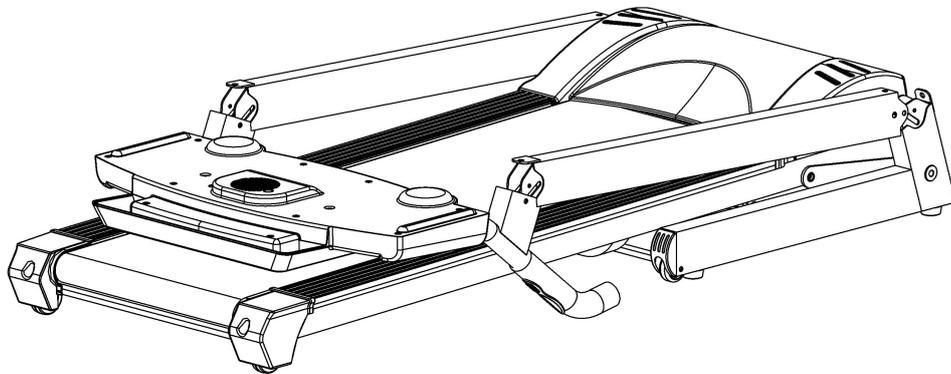


### ADVERTENCIA

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

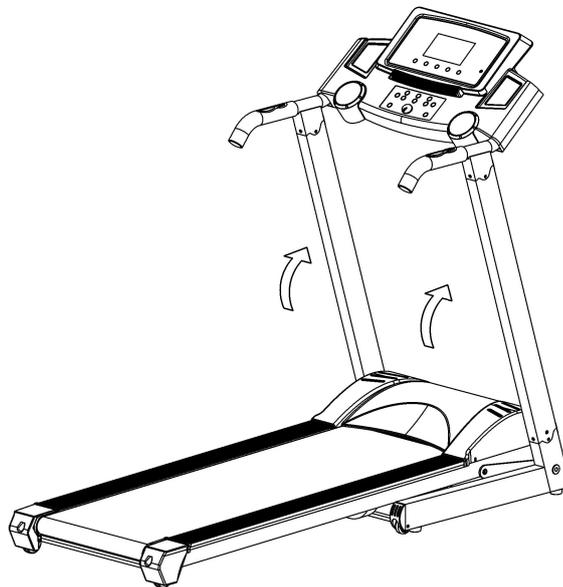


## PASO 1



Abra la caja, saque las partes de repuesto y coloque el armazón principal sobre el suelo

## PASO 2



Levante la consola y colóquela en posición vertical como indica la flecha.

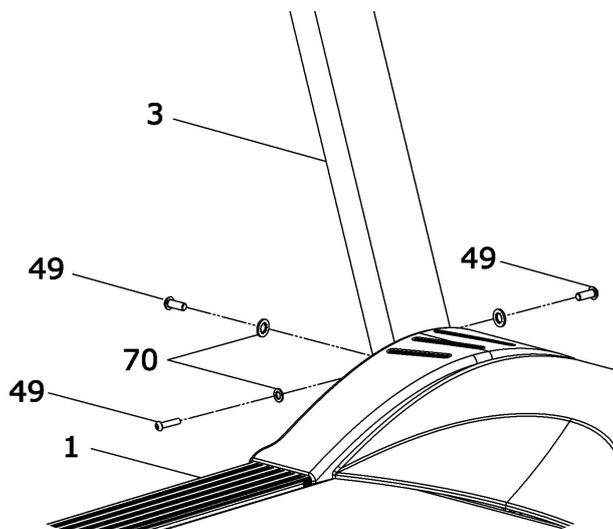


### NOTA

Cuando se tire de ellos, asegúrese de no presionar los cables que hay dentro de las partes. Mantenga la posición vertical y la consola con las manos para que caiga y pueda causar lesiones.



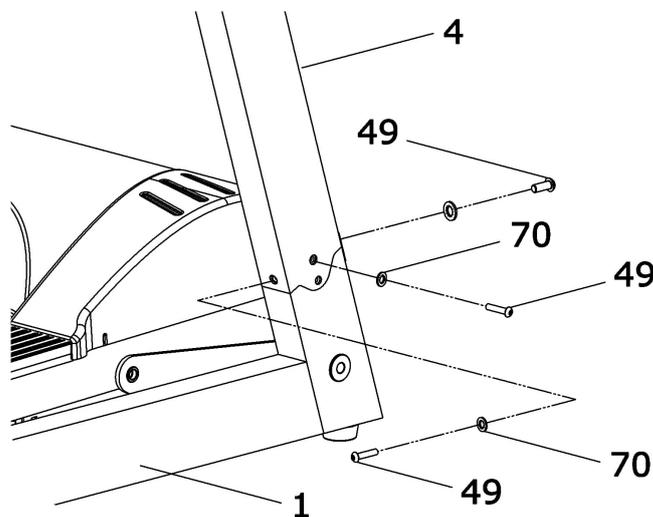
## PASO 3



Use la llave Allen 5#, atornille el perno (49) con la arandela de seguridad (70).

A continuación, bloquee el pie izquierdo (3) sobre el armazón principal (1).

## PASO 4



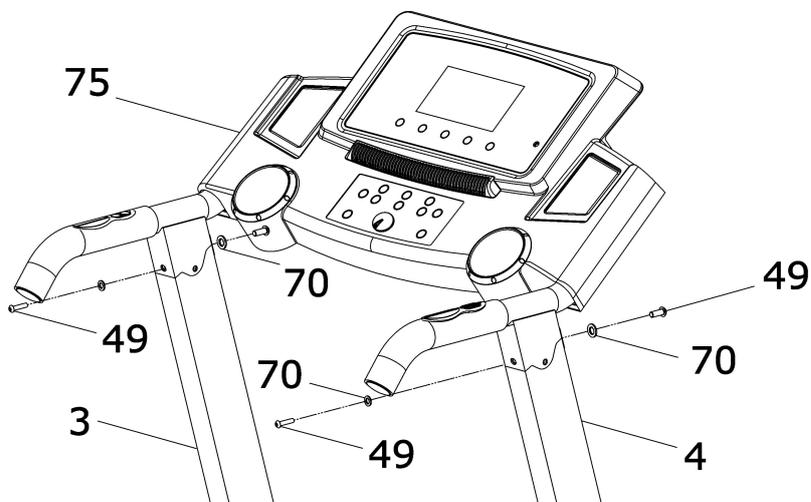
Use la llave Allen 5#, atornille el perno (49) con la arandela de seguridad (70).

A continuación, bloquee el pie izquierdo (3) sobre el armazón principal (1).



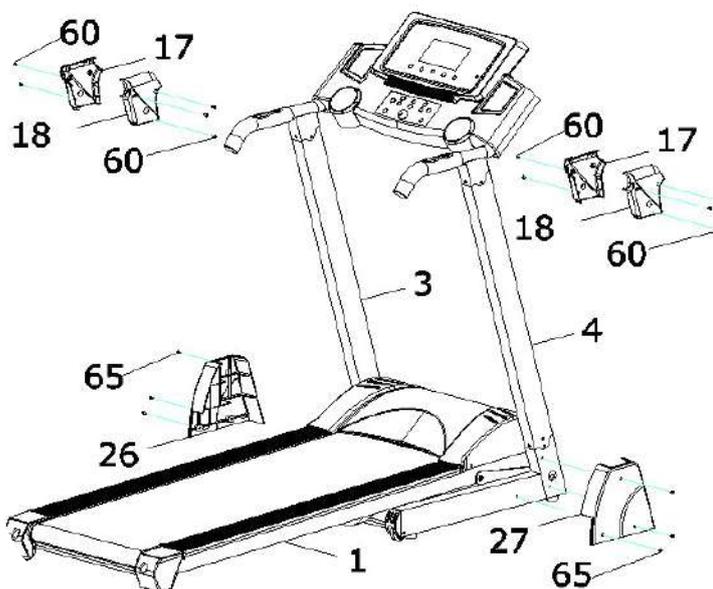
### NOTA

Cuando se tire de ellos, asegúrese de no presionar los cables que hay dentro de las partes. Mantenga la posición vertical y la consola con las manos para que caiga y pueda causar lesiones.

**PASO 5**

Use la llave Allen 5#, atornille el perno (49) con la arandela de seguridad (70).

A continuación, bloquee la consola (75) en R+L montantes (3, 4).

**PASO 6**

1. Atornille la cubierta del manubrio L&R (17,18) a los montantes L&R (3,4) con el tornillo de chapa (60) utilizando la llave Allen.
2. Atornille la cubierta vertical L&R (26,27)

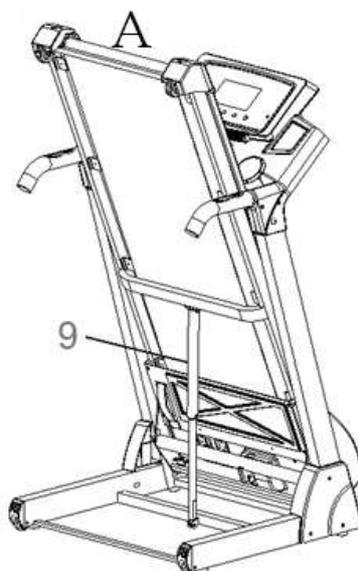
a los montantes L&R (3,4) con el tornillo de chapa (65) utilizando la llave Allen.

**ATENCIÓN**

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



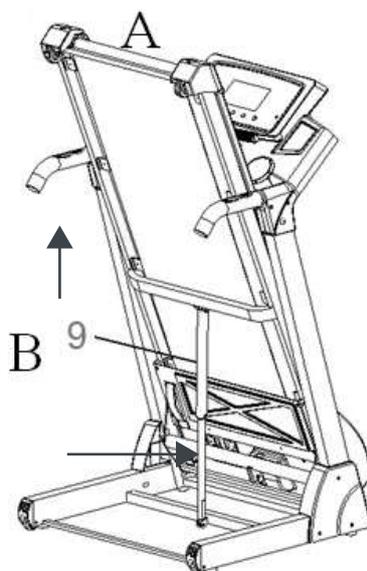
## PARA PLEGAR



Sostenga el pie de apoyo A con la mano. A continuación, levante como indica la flecha

hasta escuchar el sonido del cilindro (9).

## PARA DESPLEGAR



Sostenga el pie de apoyo A con la mano y tire del cilindro (9) hacia fuera. Empuje la cinta hacia abajo en la dirección que indica la

flecha. Luego el equipo bajará Automáticamente.



Tamaño armada (mm)	1665*765*1370	RANGO DE VELOCIDAD	1.0-18KM/h
Tamaño plegada (mm)	895*765*1510	NIVELES DE INCLINACION	12%
Superficie de Desp. (mm)	460*1290 mm		
Peso neto	72KG		
Peso maximo	130KG		
1 ventana de led	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO e INCLINACION		

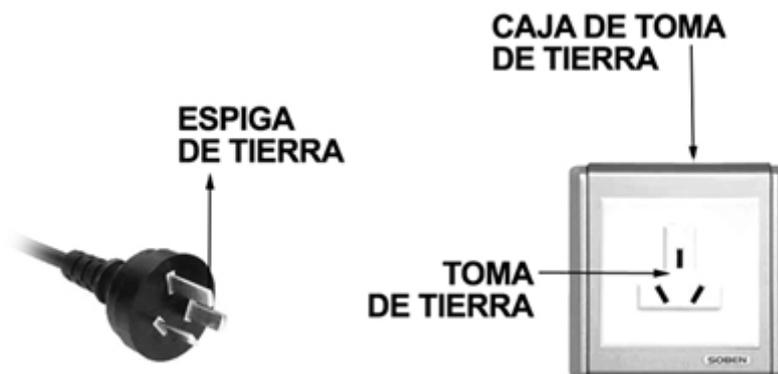
## METODOS DE TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

## PELIGROSO

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 120-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.





## CONSOLA

1. VELOCIDAD: Muestra "P1-P15-FAT" y "U1-U3" en situación de puesta a punto; muestra el número de velocidad de procesamiento en virtud de la situación, la gama de velocidades va desde 1.0 a 18km.
2. TIEMPO: está representada en cada 5 segundos en consecuencia, y la luz que indica también estará encendido. Cuando se muestra el "Tiempo", se mostrará a partir de las 0:00 a las 99:59, la cinta de velocidad hacia abajo lentamente hasta que está completamente parado y las ventanas se muestran "Fin". Cuando el ejercicio en un tiempo récord, el tiempo programado se ejecutará hasta que la cuenta atrás a 0,0, ya continuación, la ventana mostrará "end".
3. DISTANCIA (DIS): se mostrará a partir de las 0:00 a las 99:59, borrar el número y empezará a contar a partir de 0,0, cuando el ejercicio en una distancia de registro, la distancia establecida se ejecutará hasta que la cuenta atrás a 0,0 y, a continuación la ventana mostrará "end".
4. CALORIAS (CAL): Para demostrar el "CALORÍAS", se mostrará 0 a 999, borra el número y empezará a contar desde 0, cuando el ejercicio en una distancia de registro, el conjunto de calorías se ejecutará hasta que la cuenta atrás a 0 y, a continuación la ventana mostrará "end".
5. INCLINACION y PULSO (INCL-PULSE): Programa pantalla el nivel de inclinación y el pulso del usuario, el rango de inclinación es 0-12. Cuando el usuario mantenga la barra de pulso con las dos manos, se puede realizar un seguimiento y lectura del pulso del usuario alrededor de 5 segundos, y el indicador luminoso se encenderá en el mismo tiempo. El rango de lectura del pulso se 50-200 latidos / minuto.



## FUNCIÓN DE LOS BOTONES

1. **PROGRAMA:** Cuando la cinta no está funcionando, presione el botón de PROG. y se puede elegir a continuación, configurar el tiempo de ejercicio y el programa de "0:00", "P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - P7 - P8 - P9 - P10 - P11 - P12 - P13 - P14 - P15 - U1 - U2 - U3 - FAT "16 programas distintos;  
El modo manual es el programa predeterminado, la velocidad por defecto es en el kilómetro 1 km / H. (0:00 es el modo manual, programa de pre-set: P1 - P12), y U1-U3 es el programa del usuario.
2. **MODOS:** Pulse este botón para elegir los modos de círculo: "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" es el modo manual, "15:00" es la cuenta del tiempo hacia abajo, "1,0" es contar con la distancia hacia abajo y "50" cuenta de la caloría abajo); cuando se elige cada modo, puede pulsar el botón de velocidad y el botón de inclinación para ajustar cuenta, después de eso, pulse el botón INICIAR para iniciar este cinta de correr.
3. **INICIAR:** Cuando se inicie el equipo, sujete el extremo del imán de la llave de seguridad tirando de la cuerda a la computadora. Pulse el botón en cualquier momento y el motor comenzará de inmediato.
4. **STOP:** Pulse este botón mientras se ejecuta, puede detener el motor y el programa establecido por defecto;
5. **VELOCIDAD:** Valores por defecto de contar; para ajustar la velocidad cuando se inicia el tapiz rodante, el ámbito es 0.1km/hypo en el kilómetro. Pulse el botón de más de 0,5 segundos, se arriba o hacia abajo curativa.
6. **INCLINACION:** Valores por defecto de contar; para ajustar inclinación en que comenzó la rueda de ardilla, el ámbito es 1/hypo en niveles. Pulse el botón de más de 0,5 segundos, se arriba o hacia abajo de forma continua.
7. **INCLINACION:** 5, 8, 12" botón de cambio de inclinación: inclinación
8. **Ajuste rápido:** "Velocidad: 5, 8, 12" botón de la velocidad turno: Ajuste la velocidad de forma rápida
9. Cuando la cinta no está en ejecución, presione ambos VELOCIDAD + y + INCLINACIÓN 3 segundos al mismo tiempo, podrá oír el sonido de "BB" de la chicharra.

## FUNCIÓN DE LOS BOTONES

1. Abra el interruptor de encendido, conecte el extremo del imán de la seguridad tirando de la cuerda a la computadora.
2. Pulse el botón INICIO, el sistema entrará en 3 segundos la cuenta atrás, la señal de sonido y hacer que la ventana de tiempo contar con la pantalla hacia abajo, la velocidad se ejecutará 1.0km/h después de 3 segundos.
3. Después de la puesta en marcha, puede utilizar la velocidad arriba o hacia abajo y "INCLINE +", "INCLINE -" para ajustar la velocidad y la inclinación.



## **EL FUNCIONAMIENTO DEL PROCESO DE EJERCICIO**

1. Velocidad de la cinta hacia abajo reducirá la velocidad de circulación.
2. Prensa acelerar aumentará la velocidad de circulación.
3. Presione INCLINACION hacia abajo se reducirá el nivel de inclinación.
4. Presione VELOCIDAD en marcha incrementará el nivel de ejecución.
5. Presione STOP reducirá la velocidad hasta detenerse.
6. Cuando el usuario mantiene el pulso de la mano después de unos 5 segundos, se mostrará los datos de pulso.

## **MODO MANUAL**

1. Si no se establece ninguna configuración, pulse el botón INICIAR directamente, la cinta comenzará a moverse a 1.0 km/h, las otras ventanas comenzará a contar desde la dirección positiva de las ventanas por defecto, presione "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", " VELOCIDAD + "; Velocidad "el cambio en la inclinación y la velocidad.
2. Configurar la hora, pulse "MODO" para entrar en el tiempo la cuenta atrás, la ventana del tiempo mostrará "15:00" y parpadea. Presione "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", "Velocidad +", "VELOCIDAD" para establecer el tiempo que usted necesita. El rango de ajuste es 5:00-99:00.
3. Ajuste de la hora, pulse "MODO" para entrar en cuenta la distancia hacia abajo, la ventana de distancia mostrará "1.0" y parpadea. Presione "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", "Velocidad +", "VELOCIDAD" para establecer la distancia lo que usted necesita. El rango de ajuste es 0.5-99.9.
4. Para configurar las Calorías, pulse "MODO" para entrar en calorías cuenta atrás, la ventana CAL mostrará "50" y parpadea. Presione "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", "Velocidad +", "VELOCIDAD-" para ajustar las calorías que usted necesita. El rango de ajuste es 10-999
5. al establecer que finalice, pulse "INICIAR" para poner en marcha, la cinta de correr después de 3 segundos, pulse "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", "Velocidad +", "VELOCIDAD" para ajustar la velocidad y el plano inclinado; pulse STOP y el equipo se detendrá.

## **PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERIOR**

Pulse el botón "PROG" botón "CAL / PULSE" ventana mostrará P1-P15 para elegir el programa que te gusta. Ajuste del tiempo de ejecución, la ventana de visualización de la hora parpadeando. Mostrar el avance establecimiento time10: 00, pulse "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", "Velocidad +", "VELOCIDAD" para establecer el tiempo de ejercicio que usted necesita. Pulse el botón "INICIAR" para iniciar la instalación interior del programa, la instalación interior del programa se divide en 10 sec. Cada vez que el ejercicio = la creación time/10. Cuando el sistema entre en la secta próxima hará de 3 sonido "B-B-" y la velocidad se cambiará de acuerdo al programa de configuración, luego pulse "INCLINACIÓN +", "Las pendientes de la", "Velocidad +", "VELOCIDAD-" para cambiar la inclinación y la velocidad, cuando el programa entrar en la sección siguiente volverá a la velocidad actual y la inclinación, y ejecutar el programa uno, el sistema hará de 3 sonido "B-B-" y cambios en el programa manual automáticamente.



## PROGRAMA DE EJERCICIOS

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

PROGRAMA		INTERVALOS DE TIEMPO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3



## PROGRAMAS DE USO

U1, U2, U3. Además de los 9 programas preestablecidos, también establece programas de otro usuario número 3 en las necesidades del usuario: U1, U2, U3.

### 1. Ajustar los programas del usuario "

Pulse el botón "PROG." hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), a continuación, presione el "modo" y luego acceda a la configuración de la instalación por primera vez. "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" es para cambiar la velocidad, y el "INCLINACION +", "INCLINACION -" es para cambiar la pendiente. Pulse el botón "Modo" se entiende la terminación de la instalación por primera vez y luego entrar a la configuración por segunda vez hasta que la instalación se hacen diez. Los datos serán guardados sin perder debido a la alimentación hasta la próxima vez cuando se restablezca.

### 2. Inicio del programa del usuario

A. Pulse el "PROG" hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), establezca el tiempo de funcionamiento deseado y pulse el botón "INICIAR".

B. Después de hacer con el programa del usuario y tiempo de funcionamiento, pulse el botón "INICIAR" que funcionará también.

### 3. Instrucción del usuario de programa de instalación.

**El programa divide cada ejercicio en periodos de diez, la cinta no se puede ejecutar hasta que la velocidad, inclinación y tiempo de ejecución de los periodos de diez que se han hechos.**

## RANGO DE PROGRAMA

	PROGRAMA	COMIENZA	RANGO SETEADO	RANGO DISPLAY
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
INCLINACIÓN (%)	0	0	0-12	0-12
VELOCIDAD (K/h)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
DISTANCIA (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSO (hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS (THERM)	0	50	10-999	0—999



## TESTEO CORPORAL

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

F-1	Género	01 MASCULINO	02 FEMENINO
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Altura	100-----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	Grasa	<19	Bajo peso
	Grasa	=(20--25)	Peso normal
	Grasa	=(25--29)	Sobrepeso
	Grasa	>30	Obesidad

## APAGADO DE SEGURIDAD

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

## FUNCIÓN AHORRO DE ENERGÍA

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



## **APAGADO**

Desconecte la alimentación: Se puede desactivar cortando la potencia para parar la cinta, sin que no se dañe en cualquier momento.

## **PRECAUCIÓN**

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



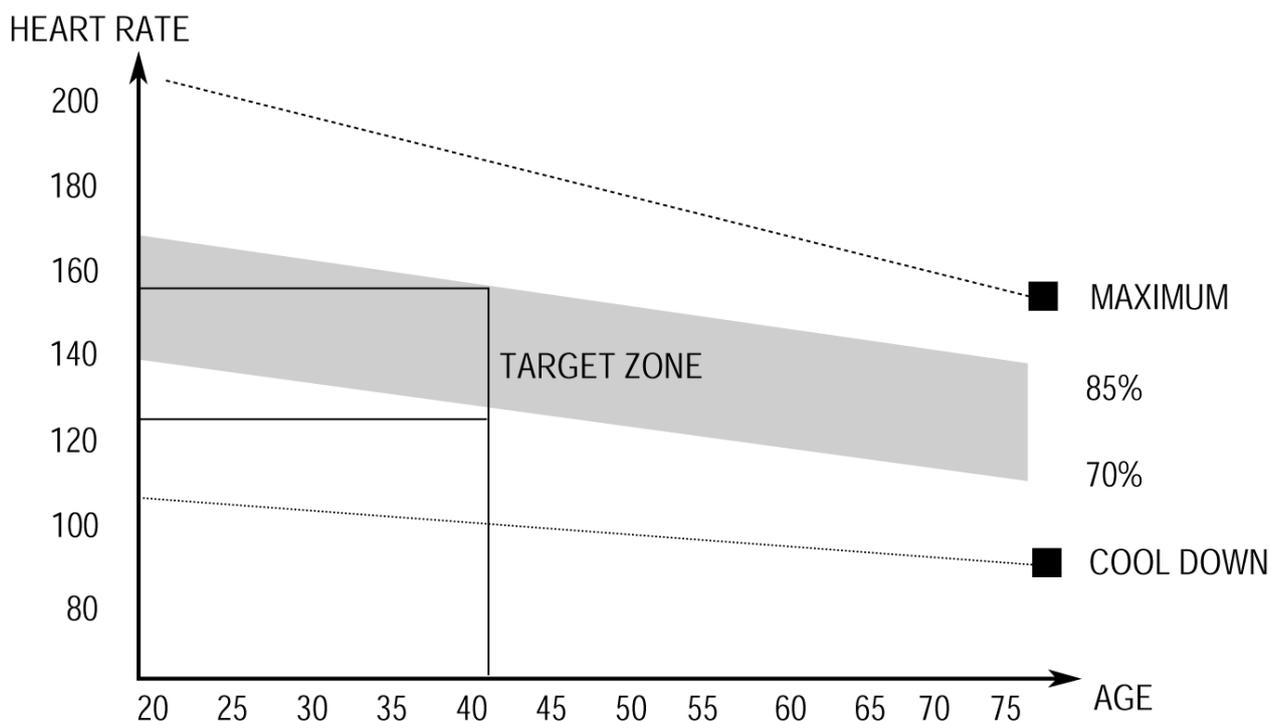
# INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

## FASE DE CALENTAMIENTO

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

## FASE DE EJERCICIO

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





# INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

## FASE DE ENFRIAMIENTO

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

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

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

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



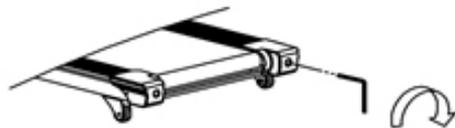
## MANTENIMIENTO

### CENTRADO DE LA BANDA DE TRANSPORTE Y AJUSTE DE TENSION.

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

#### PARA CENTRAR LA BANDA

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.
2. Ejecute el equipo en aproximadamente 5 km/h
3. Si la banda se ha desviado hacia la derecha, gire a la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta en sentido horario y el tornillo de ajuste de la izquierda 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.
4. Si la banda se ha desviado hacia la izquierda, gire a la izquierda el perno de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.



Si la banda de movió hacia la IZQUIERDA



Si la banda de movió hacia la DERECHA



#### ADVERTENCIA

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



## LIMPIEZA

La limpieza general hará durable el equipo. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales.

Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda para caminar.

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

Advertencia: Desenchufe siempre el equipo de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor.

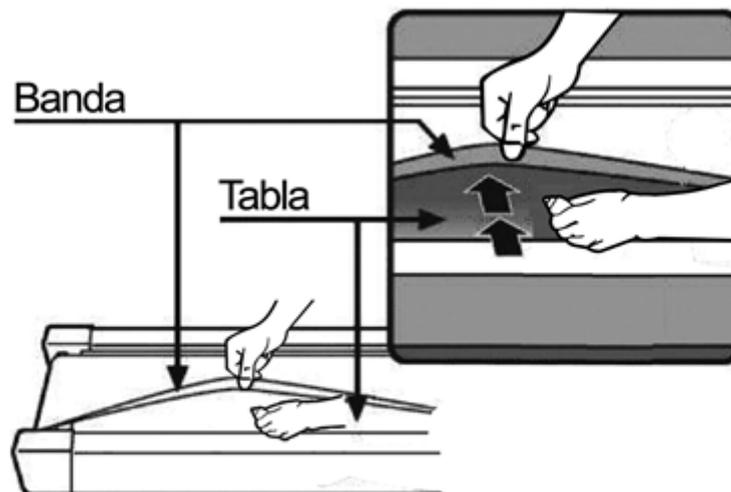
Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie el interior cuidadosamente.

## SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACIÓN

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

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

- > Usuario leve (menos de 3 horas / semana) por año.
- > Usuario medio (3-5 horas / semana) cada seis meses.
- > Usuario exigente (más de 5 horas / semana) cada tres meses.





# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

## CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

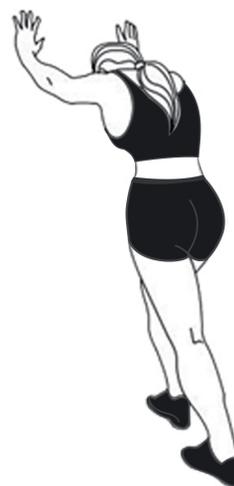


## TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

## TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



## ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

## ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



## ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

