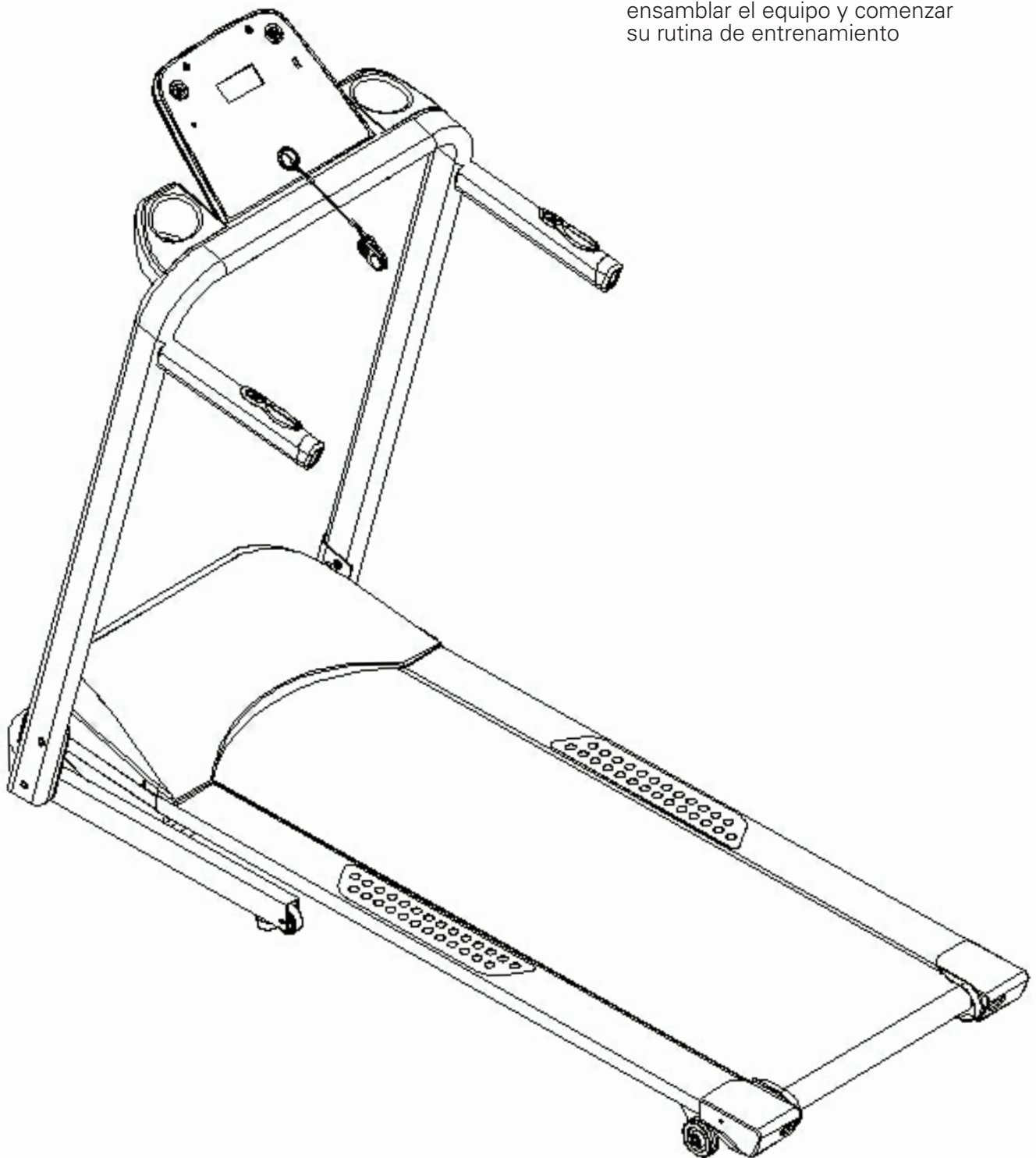


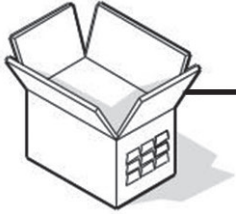
# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

★ **27TK**

Lea cuidadosamente antes de  
ensamblar el equipo y comenzar  
su rutina de entrenamiento



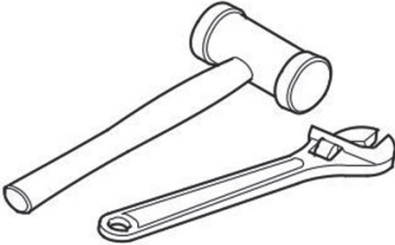


# ANTES DE COMENZAR

---

## Herramientas

Nuestros productos se suministran con las herramientas básicas, que le permitirán ensamblar con éxito su producto. Sin embargo, puede que le resulte beneficioso tener un martillo de cabeza blanda y tal vez una llave inglesa, ya que esto puede ayudar.



## Preparar el área de trabajo

Es importante que usted ensamble su producto en un área limpia, clara y ordenada. Esto le permitirá moverse en torno al producto mientras se está encastrando componentes y se reduce la posibilidad de lesiones.

## Trabajar con un amigo

Puede que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de otra persona, dado que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solo.

## Abrir la caja de cartón

Abra con cuidado la caja que contiene el producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de reducir el riesgo de lesiones. Tenga cuidado con las grapas afiladas que se utilizan para sujetar las aletas de la caja, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja de cartón en la posición correcta, ya que esta será la forma más fácil y más segura para extraer todos los componentes.

## Desempaquetar los Componentes

Extraiga con cuidado cada componente, comparando con la lista de piezas para asegurarse que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje del producto.

Tenga en cuenta que algunas de las partes pueden ya estar montadas a los componentes principales.



# SEGURIDAD

---

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

- Cuando se utiliza esta cinta de correr, mantener la el broche de seguridad conectado a su ropa.
- Cuando se ejecuta, 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 el “botón de parado” de inmediato.
- Baje de la cinta después de que la marcha se ha detenido por completo.

## **Atención**

- Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud.
- Compruebe que todos los tornillos estén bien ajustados.
- Nunca ponga la cinta de correr en zonas húmedas o le causará problemas.
- No nos hacemos responsables de los problemas o lesiones debido a las razones arriba mencionadas.
- 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.
- No haga ejercicio por 40 minutos después de haber comido.
- Para evitar lesiones, entre en calor antes del ejercicio.
- Consulte con el médico antes de hacer ejercicio si tiene presión arterial alta.



# SEGURIDAD

---

- La cinta sólo debe ser utilizada por adultos. Provea a los ancianos, niños y discapacitados un buen cuidado, guía y supervisión.
- 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.
- Usar zapatillas con varios enchufes pueden provocar incendios o personas puede salir lastimada.
- 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.



## ADVERTENCIA

---

Si alguna parte de su producto resulta dañada, rota o en mal estado, no utilice el equipo hasta que las piezas defectuosas hayan sido sustituidas.



# SEGURIDAD

## Parámetros técnicos

Tamaño armada (mm)	1630*680*1305 MM	Potencia	Según se detalla
Tamaño plegada (mm)	750*680*1515 MM	Potencia de salida	Según se detalla
Superficie de marcha (mm)	1260*400 MM	Corriente de entrada	Según se detalla
Peso neto	49 KG	Niveles de inclinación	2 niveles manuales
Peso max. usuario	110 KG	Rango de velocidad	1.0-12 KM/h
Display LCD	Velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso		



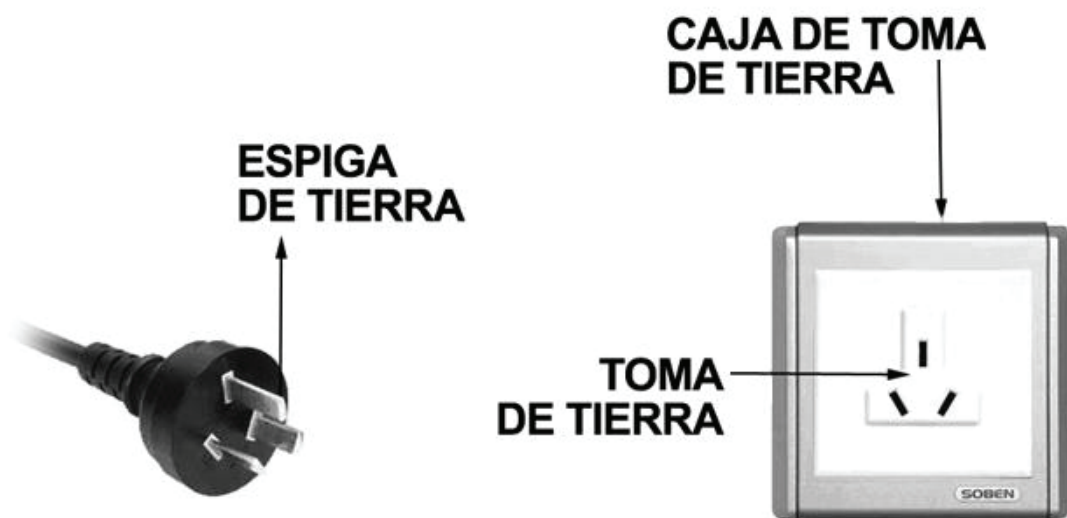
# SEGURIDAD

## Instrucciones de cableado a tierra

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

### Peligroso

- La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra.
- No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado.
- Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.

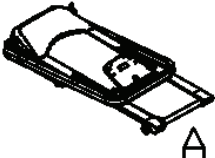



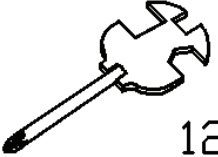















# ENSAMBLADO

## Instrucciones de montaje

Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.

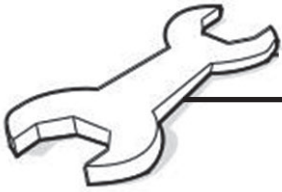
 A	 B	 C	 11	 12
 17	 18	 41	 46	 50
 51	 52	 54	 57	 59
 73				

## Lista de partes

N°	DESCRIPCION	ESPECIFICACION	CANT.	N°	DESCRIPCION	ESPECIFICACION	CANT.
A	Cuerpo principal		1	46	Perno	M8*40	2
B	Poste izquierdo		1	50	Perno	M8*20	2
C	Poste derecho		1	51	Arandela curva	8	4
11	5# Allen Wrench	5mm	1	52	Perno	M8*95	2
12	Llave Allen con destornillador	S=13, 14, 15	1	54	Tornillo	ST4.0*15	4
17	Soporte botella izquierdo		1	57	Arandela de resorte	8	2
18	Soporte botella derecho		1	59	Arandela de seguridad	8	2
41	Perno	M6*12	5	73	Llave de seguridad		1

## Herramientas de ajuste

N°	DESCRIPCION	ESPECIFICACION	CANTIDAD
11	Llave Allen #5	5mm	1
12	Llave Allen con destornillador	S=13, 14, 15	1

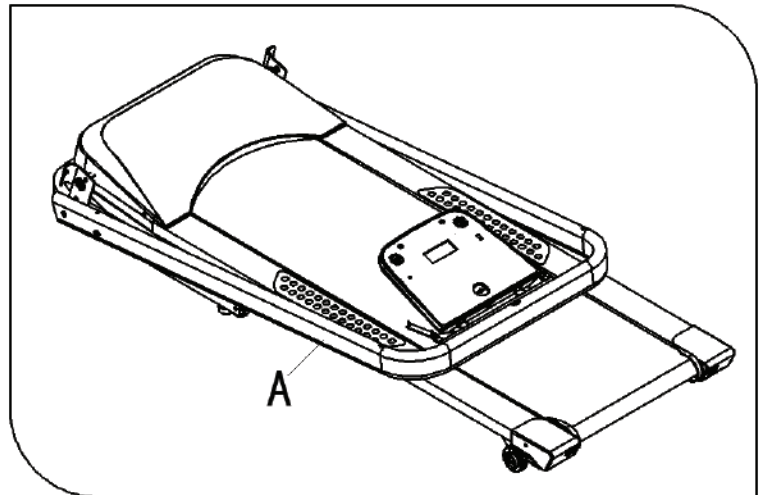


# ENSAMBLADO

## Pasos para el ensamblado

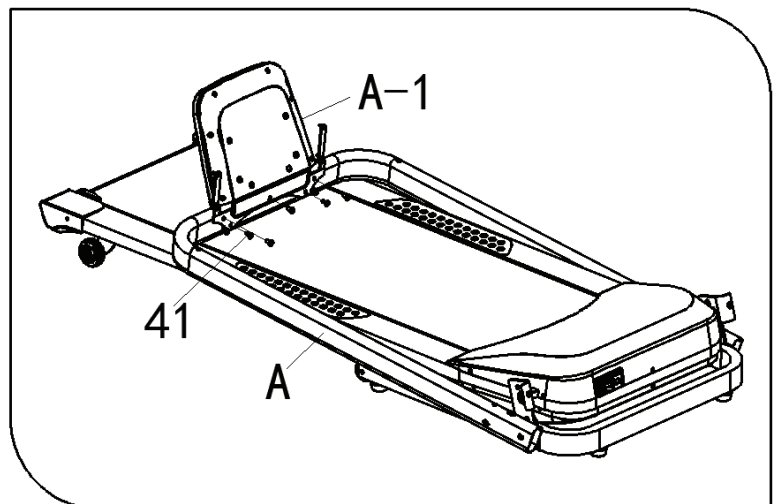
No encienda el equipo antes de que el montaje esté terminado.

- 1 Abra la caja de cartón, saque el MARCO PRINCIPAL (A) y póngalo en el suelo.

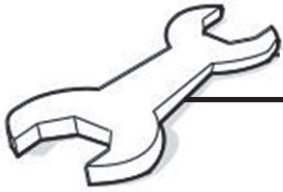


- 2 Use la llave Allen (12), el perno (41), bloquee el conjunto de computadora izquierdo (A-1) en el bastidor principal.

**ATENCIÓN:** Mantenga todos los cables de la computadora dentro de la computadora A-1.

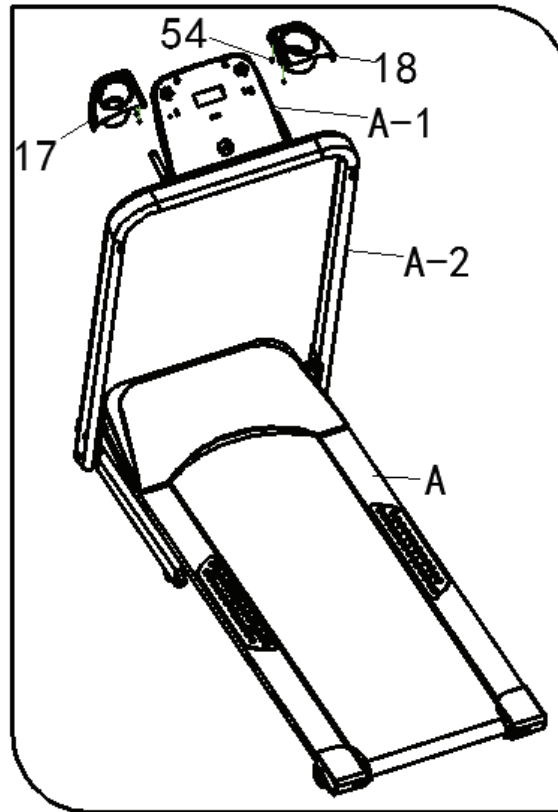






# ENSAMBLADO

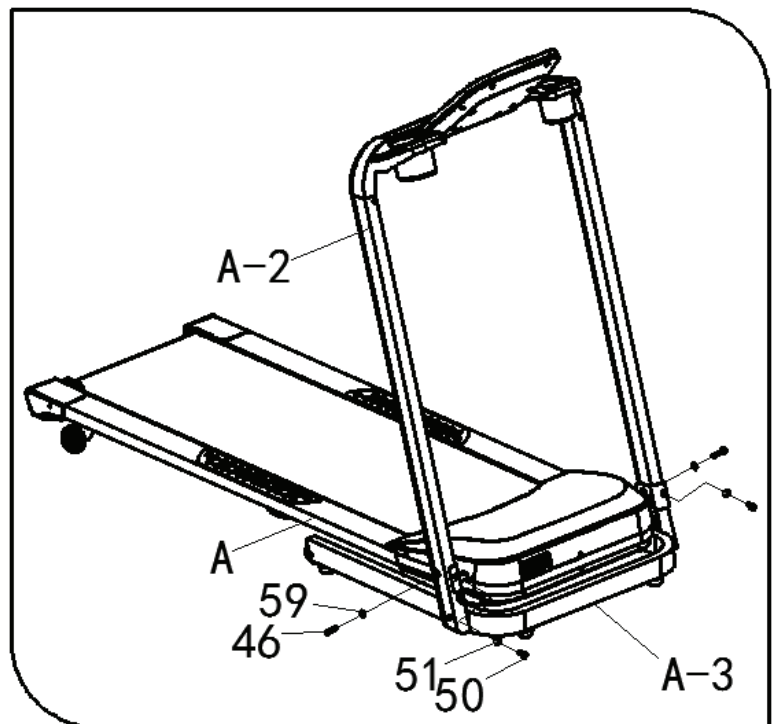
- 3** Sostenga los postes verticalmente y asegure el soporte izquierdo para la botella (17) y luego el soporte derecho para la botella (18) al cuerpo de la computadora (A-1) utilizando tornillos (54).

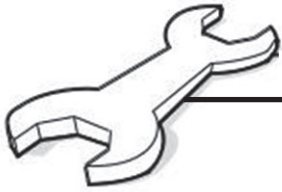


- 4** Utilice la llave Allen #5 (11), para fijar el marco vertical (A-2) al cuadro principal (A-3) utilizando pernos M8\*40 (#46) y arandelas de seguridad (#59).

Utilice la llave Allen #5 (11), para fijar el marco vertical (A-2) al cuadro principal (A-3) utilizando pernos M8\*20 (#50) y arandelas curvas (51).

**ATENCIÓN:** Tenga cuidado de no dañar los cables al fijar los pernos.





# ENSAMBLADO

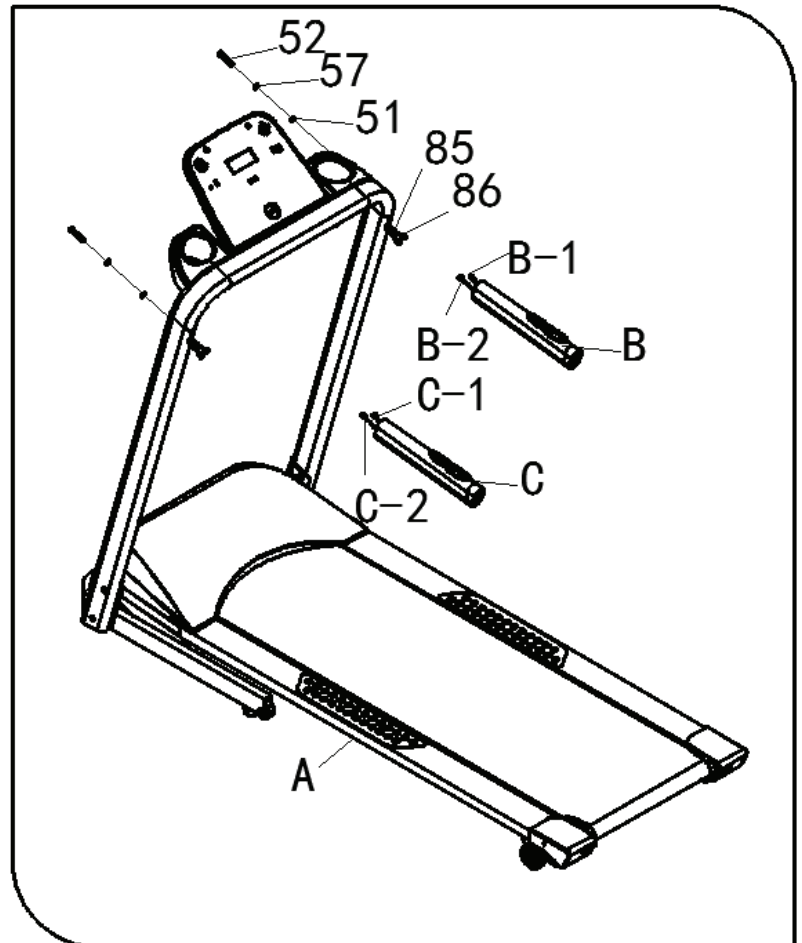
**5** Conecte el cable del sensor (B-1, B-2) de la agarradera (B) con el cable medio de la computadora (83) del cuerpo principal A.

Utilice la llave Allen #5 (11), bloquee la agarradera (B) al cuerpo principal (A) utilizando un perno M8\*95 (52), una arandela de resorte (57) y una arandela curva (51).

3. Conecte el cable del sensor (C-1, C-2) de la agarradera (C) con el cable medio de la computadora (85, 86) del cuerpo principal A.

Utilice la llave Allen #5 (11), bloquee la agarradera (C) al cuerpo principal (A) utilizando un perno M8\*95 (52), una arandela de resorte (57) y una arandela curva (51).

**ATENCIÓN:** Tenga cuidado de no dañar los cables al fijar los pernos.

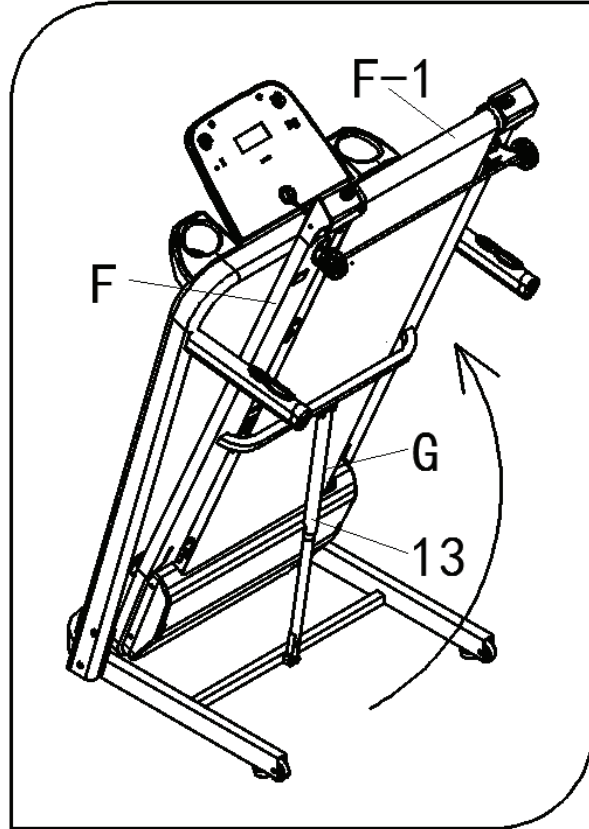




# PLEGADO

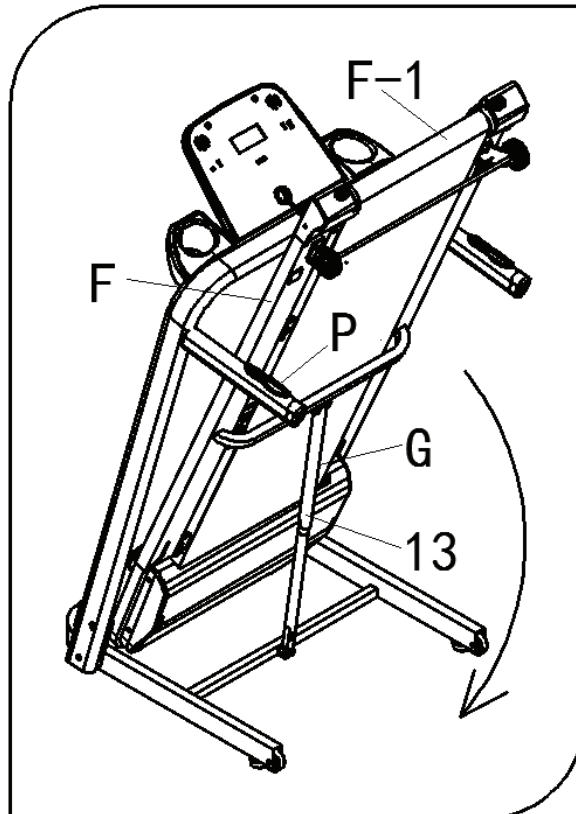
## Plegado

Sostenga la base en los puntos F y F1, y elévela hacia arriba como indica la flecha hasta que oiga el sonido de traba del cilindro (13).



## Desplegado

Sostenga la base en los puntos F1 & P, patee suavemente con la punta de su pie el cilindro (13) en el punto G, y empuje la plataforma hacia abajo a la posición F, entonces el marco principal descenderá automáticamente.





# GUÍA DE USO

## Monitor

**1. "TIME":** Muestra el tiempo de ejercicio en funcionamiento. Contando de 0:00 a 99:59, cuando llega a 99:59, la velocidad de la cinta se reducirá lentamente.

Una vez que la cinta se detenga por completo, la unidad pasará al estado STANDBY después de 5 segundos. Contando desde los datos del objetivo hasta 0:00, cuando llega a 0:00, la velocidad de la cinta también disminuirá lentamente.

**2. "DIS":** Muestra la distancia de ejercicio. Contando de 0.0 a 99.9, cuando es más de 99.9, la pantalla se reiniciará a 0.0 y el conteo comenzará nuevamente de 0.0 a 99.9. Contando desde la distancia objetivo hasta 0.0, cuando alcanza 0.0, la velocidad de la cinta también disminuirá lentamente.

**3. "SPEED":** en configuración y selección de estado, mostrará P1-P6-U1-U3-HRC-FAT. En estado de operación, mostrará la velocidad actual, y el rango es 1.0 - 12.0 KM/H.



**4. "PULSE":** Muestra los datos de la prensa del corredor. Cuando el corredor agarra la prensa manual, probará presionar después de 5 segundos y mostrará los datos en la ventana, la luz correspondiente se mostrará al mismo tiempo, el rango de pulso es 50 - 200 hipo/min. (los datos son solo para referencia, no se pueden usar como datos médicos).

**5. "CAL":** Muestra las calorías del corredor. Contando de 0 a 999, cuando es más de 999, la pantalla se reiniciará a 0 y el recuento comenzará de nuevo de 0 a 999. Contando desde los datos de destino hasta 0, cuando llegue a 0, la velocidad de la cinta de también se disminuirá lentamente.

**NOTA:** Después de que la cinta de correr se detenga por completo, la unidad se pondrá en estado STANDBY.



# GUÍA DE USO

## Función de los botones

**1. Botón "PROGRAMAR":** cuando la máquina para correr está en modo de espera, presione este botón para elegir el tiempo de ejercicio "0:00" o los siguientes 12 modos de operación de "P1-P2-P3-P4-P5-P6 -U1-U2-U3-HRC-FAT "(HRC es el programa de control de frecuencia cardíaca, FAT es la función de prueba de grasa corporal). El modo manual es el modo predeterminado con una velocidad de 1.0 KM / H. (0:00 es el modo manual, P1-P6 es un programa preestablecido y U1-U3 es el programa autoconfigurado por el usuario).

**2. Botón "MODE":** presione este botón para elegir los modos: "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" es el modo manual, "15:00" es el modo de cuenta regresiva de tiempo, "1.0" es el modo de cuenta atrás de distancia, "50" es el modo de cuenta atrás de calorías). Cuando eliges cada modo, puedes presionar el botón de velocidad o el botón de inclinación para establecer los datos de la cuenta regresiva del objetivo, luego de eso, presiona el botón INICIAR para iniciar la caminadora.

**3. Botón "INICIO":** cuando la unidad está encendida y la llave de seguridad está conectada a la consola, al presionar este botón en cualquier momento puede encender la máquina para correr.

**4. Botón "STOP":** cuando se ejecuta la cinta de correr, presione este botón en cualquier momento para detener la cinta de correr y devolver todos los datos a 0.

**5. "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-":** después de arrancar la máquina para correr, presione "VELOCIDAD +", botón "VELOCIDAD-" para ajustar la velocidad y el rango de ajuste de velocidad es de 0.1 km cada vez. Al presionar el botón "SPEED +" o "SPEED-" durante más de 0,5 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.

**6. "VELOCIDAD: 3, 6, 9, 12":** botón de acceso rápido. Puede hacer un ajuste rápido de la velocidad presionando estos botones.

**7. Pantalla de distancia total:** en estado STANDBY, presione SPEED + y SPEED- durante aproximadamente 3 segundos, los datos de distancia total se mostrarán en la ventana TIME, y el rango será 0-9999 KM. Cuando es más de 9999, la pantalla se reiniciará a 0 y el recuento comenzará nuevamente de 0.0 a 9999. Después de eso, presione DETENER o aleje la llave de seguridad para volver a colocarla nuevamente para ingresar al estado EN ESPERA.



# GUÍA DE USO

---

## Modo manual de arranque rápido

1. Encienda el interruptor y luego conecte la llave de seguridad a la computadora.
2. Presione el botón START, el sistema entrará en una cuenta atrás de 3 segundos, el zumbador hará que el sonido sea "Bi" y la ventana SPEED comenzará a contar hacia atrás, luego la velocidad se ejecutará en 1.0km/h después de 3 segundos.
3. Después de la puesta en marcha, puede usar la velocidad hacia arriba o hacia abajo para ajustar la velocidad hacia arriba o hacia abajo.

## La operación durante el proceso de ejercicio

1. Al presionar la velocidad hacia abajo disminuirá la velocidad de funcionamiento.
2. Al presionar la aceleración aumentará la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar DETENER reducirá la velocidad hasta que la máquina para correr se detenga.
4. Cuando el usuario retiene el pulso de la mano durante aproximadamente 5 segundos, mostrará datos de pulso.

## MODO MANUAL

1. Cuando la cinta está en modo de espera, presione el botón START, la cinta comenzará a correr desde la velocidad de 1.0km/h. Las otras ventanas también comenzarán a contar desde "0", presionar "SPEED +", "SPEED-" para cambiar la velocidad.
2. Ajuste la HORA, cuando la máquina para correr esté en el modo de espera, presione el botón "MODE" para ingresar al modo de cuenta atrás, la ventana de TIME mostrará "15:00" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-" para configurar el tiempo que necesita. El rango de configuración es 5:00-99:00.
3. En el modo de cuenta regresiva TIME, presione el botón "MODE" para ingresar al modo de cuenta regresiva de distancia, la ventana DISTANCE mostrará "1.0" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-" para configurar la distancia que necesita. El rango de configuración es 0.5-99.9.



# GUÍA DE USO

---

4. En el modo de cuenta atrás DISTANCE, presione el botón "MODE" para entrar en el modo de cuenta regresiva de calorías, la ventana CAL mostrará "50" y brillará. Presione "SPEED +", "SPEED-" para configurar las calorías que necesita. El rango de configuración es 10-999.

5. Cuando finalice la configuración, presione el botón "START" y la caminadora se ejecutará después de 3 segundos. Presione "SPEED +", "SPEED-" para ajustar la velocidad; presione el botón STOP, la máquina para correr se detendrá.

## PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

Esta caminadora tiene 6 programas preestablecidos.

En el modo de espera, presione el botón "PROGRAMAR", la ventana VELOCIDAD mostrará P1-P6. Después de elegir el programa que necesita, la ventana de TIEMPO parpadeará y mostrará la hora preestablecida 10:00, presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD-" para configurar el tiempo de ejercicio que necesita.

Presione el botón "START" para iniciar el programa preestablecido. El programa preestablecido está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio = el tiempo de ajuste/10. Cuando el sistema entra en la siguiente sección, emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", luego la velocidad y la inclinación cambiarán de acuerdo con la velocidad de ajuste y la inclinación del programa, durante este período, puede presionar "SPEED +", "SPEED-" para cambiar la VELOCIDAD según lo necesite. Pero cuando el programa entra en la siguiente sección, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", la velocidad se convertirá automáticamente en la velocidad del programa preestablecido.

Una vez que se completa el programa, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", y la cinta de correr disminuirá la velocidad lentamente hasta FINALIZAR. Después de 5 segundos, la cinta de correr entrará en estado de espera.



# GUÍA DE USO

## Cuadro del programa de ejercicios

Cada programa se divide en 10 secciones para el tiempo de ejercicio y cada sección de tiempo tiene su velocidad e inclinación en consecuencia.

TIEMPO MODO		Form 1: INTERVALO DE TIEMPO (kilometros)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3

## Programas del usuario

U1, U2, U3: además de los 6 programas predefinidos, también puede configurar otros 3 programas de usuario para los programas del usuario que necesite: U1, U2, U3.

### 1. Configuración de los programas del usuario:

En estado de espera, presione el botón "PROGRAMAR" hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), luego presione "MODO" para ingresar a la configuración. Para la primera sección de tiempo, presione "SPEED +", "SPEED -" para establecer la velocidad. Presione "MODE" para completar la configuración de la primera sección de tiempo y continúe con la configuración de la siguiente sección hasta que se completen las 10 secciones. Los datos configurados se guardarán hasta la próxima vez que lo restablezca. No se perderá debido a la desconexión

### 2. Puesta en marcha del programa del usuario:

**A.** En estado de espera, presione "PROGRAMAR" hasta que se muestre el programa del usuario (U1-U3), configure el tiempo de funcionamiento que necesita y presione el botón "INICIAR" para iniciar la máquina para correr.

**B.** Después de configurar los programas del usuario y el tiempo de funcionamiento, presionar el botón INICIO puede iniciar la cinta de correr inmediatamente.

### 3. Explicación de la configuración del programa del usuario

El programa de cada usuario divide el tiempo de ejecución en diez secciones iguales, y la cinta sólo se puede iniciar después de que se haya establecido la velocidad, la inclinación y el tiempo de ejecución.





# GUÍA DE USO

## Programa de control cardíaco

EDAD	BPM			EDAD	BPM			EDAD	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	122	38	173	109	109	60	152	96	96
17	193	122	122	39	172	109	109	61	151	95	95
18	192	121	121	40	171	108	108	62	150	95	95
19	191	121	121	41	170	107	107	63	149	94	94
20	190	120	120	42	169	107	107	64	148	94	94
21	189	119	119	43	168	106	106	65	147	93	93
22	188	119	119	44	167	106	106	66	146	92	92
23	187	118	118	45	166	105	105	67	145	92	92
24	186	118	118	46	165	104	104	68	144	91	91
25	185	117	117	47	164	103	103	69	143	91	91
26	184	116	116	48	163	103	103	70	143	90	90
27	183	116	116	49	162	103	103	71	142	90	89
28	182	115	115	50	162	102	102	72	141	90	89
29	181	115	115	51	161	101	101	73	140	90	88
30	181	114	114	52	160	101	101	74	139	90	88
31	180	113	113	53	159	100	100	75	138	90	87
32	179	113	113	54	158	100	100	76	137	90	86
33	178	112	112	55	157	99	99	77	136	90	86
34	177	112	112	56	156	98	98	78	135	90	85
35	176	111	111	57	155	98	98	79	134	90	85
36	175	110	110	58	154	97	97	80	133	90	84

### L-H: el rango de pulso ajustable (de bajo a alto)

1. Cuando la cinta está encendida, presione el botón "PROGRAMAR" hasta que la ventana de velocidad muestre "HRC". La velocidad más alta es 10.0 km/h 6 mph (NOTA: presione el botón "START" cuando la ventana muestre HRC, el programa automáticamente proporcionará el parámetro: 30 años, pulso: 114)
2. Al presionar el botón "MODE" para establecer la edad, la ventana TIME mostrará la edad predeterminada 30. Los usos pueden elegir el rango de edad adecuado; el rango ajustable es 15-80 (HRC Chart dará los detalles para referencia)
3. Presione el botón ENTER nuevamente para guardar la edad, la computadora ofrecerá un pulso adecuado en la ventana como referencia. Los usuarios también pueden elegir el pulso a través del botón "SPEED +", "SPEED -"; el rango ajustable es 84-195 (HRC Chart dará los detalles para referencia).



# GUÍA DE USO

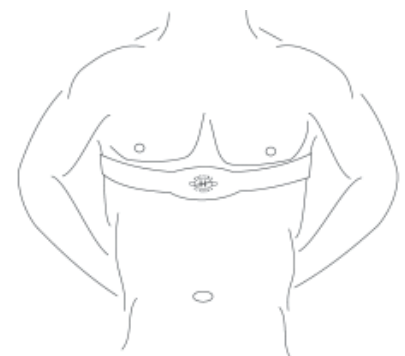
**4.** Después de elegir la edad y el pulso, presione el botón MODE nuevamente para ingresar al sistema de configuración de tiempo. El tiempo predeterminado es 10:00. Los usuarios pueden presionar el botón "SPEED +", "SPEED -" para cambiar la hora; el rango ajustable es 10: 00-99: 00.

**5.** Presione el botón "MODE" para ingresar al sistema de inicio o presione el botón "START" directamente para iniciarlo.

**6.** Bajo el programa HRC, los usuarios pueden presionar el botón "SPEED +", "SPEED -" para cambiar la velocidad y el nivel de inclinación, pero automáticamente cambiará la velocidad y el nivel de inclinación a su objetivo.

**7.** El primer minuto antes del ejercicio es la fase de calentamiento. El sistema no cambiará la velocidad y el nivel de inclinación, así que cámbialo tú mismo. 1 minuto más tarde, el sistema aumentará automáticamente el rango de velocidad de 0,5 km o 0,5 millas de acuerdo con su pulso. Si cuando se trata de 10 km/h 6 mph, aún no puede alcanzar su objetivo, el sistema aumentará el nivel de inclinación (un nivel cada vez) para el objetivo. Cuando se trata del objetivo de los usuarios, el nivel de velocidad e inclinación no cambiará.

**Atención: El programa de HRC debe usar cinturón de pecho para evaluar su ritmo cardíaco. Asegúrese de que el cinturón de pecho esté bien sujeto al pecho y la piel.**





# GUÍA DE USO

## Rango de programa

	PROGRAMA	COMIENZO	RANGO DE SETEADO	RANGO DEL DISPLAY
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
VELOCIDAD (Km/h)	1.0	1.0	1.0-12.0	1.0-12.0
DISTANCIA (Km)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSO (pulsaciones/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS (cal)	0	50	10-999	0 - 999

## Body Test

En el estado inicial, presione "PROGRAMAR" continuamente para ingresar al comprobador de FAT del cuerpo, presione "MODO", introduzca F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, F- 2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER).

Presione "SPEED +", "SPEED -" para configurar F-1 - F-4 (consulte el siguiente cuadro), luego presione "MODE" para configurar F-5, luego tome el pulso de la mano, la ventana mostrará el índice de calidad del cuerpo después de 3 segundos. El índice de calidad corporal es para probar la relación entre la altura y el peso, sin referirse a la proporción corporal. El cuerpo FAT se adapta a cualquier hombre y mujer, ofreciendo información de referencia para ajustar el peso de las personas. La FAT ideal debería ser de 20-25, si es menor de 19, significa demasiado delgada. Si entre 25 y 29, significa sobrepeso, si es mayor de 30, significa obesidad. (Los datos son solo para referencia, no se pueden usar como datos medicinales).

F-1	Sexo	01 hombre	02 mujer
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)	Sobre peso
	Grasa	≥30	Obesidad



# GUÍA DE USO

---

## **Función de bloqueo de seguridad**

Tire de la cuerda de seguridad para tirar, luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente. Todas las ventanas muestran "—", el zumbador hará que 3 suenen "Bi-Bi-Bi", y la caminadora se parará. Conecte el extremo del imán del cierre de seguridad a la consola, la cinta de correr estará al comienzo de la marcha.

## **Ahorre en la función de potencia**

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

## **MP3 (Opción)**

Cuando Mp3 está conectado, la consola puede reproducir música. El volumen está controlado en el Mp3. Preste atención para ajustar el volumen correctamente para tener un mejor timbre y proteger el circuito interno de frecuencia de voz.

## **Apagar**

Desconecte la alimentación: puede desconectar la alimentación para detener la cinta de correr, lo que no dañará la cinta de correr en ningún momento.

## **Precaución**

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo del ejercicio y que sostenga los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la máquina para correr.
2. Conecte el extremo del imán del seguro a la consola y también conecte el clip de la cuerda de seguridad a su ropa.
3. Para finalizar su entrenamiento de manera segura, presione el botón DETENER o retire la cuerda de seguridad, luego la cinta de correr se detendrá inmediatamente.



# INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

---

## Guía para resolver problemas

### **1. No se muestra en la consola después de que se inicia la alimentación:**

La razón probable es que el cable desde la consola al panel de control inferior no está bien conectado o el transformador está quemado. Quite los tubos del marco vertical y compruebe cada parte de conexión de los cables de la consola a la placa de control inferior y asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Si el problema es causado por los cables defectuosos o el transformador defectuoso, realice el reemplazo por los nuevos cables o transformadores.

### **2. E01-Falla de comunicación:**

La razón probable es que la comunicación desde la consola al panel de control inferior esté atascada. Compruebe cada parte de la conexión de los cables desde la consola hasta la placa de control inferior y asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Si el problema es causado por los cables defectuosos, realice la sustitución por los cables nuevos.

### **3. Protección contra choques E02-Burst:**

Verifique si el voltaje es inferior al 50% del voltaje normal y vuelva a realizar la prueba con la tensión correcta. Compruebe si el tablero de control tiene un olor extraño, si es así, utilice una nueva placa de control para hacer el reemplazo. Compruebe si los cables del motor están bien conectados y vuelva a conectar bien los cables del motor.

### **4. E03-Sin señal del sensor:**

La razón probable es que la señal del sensor de velocidad no se haya recibido durante 10 segundos, compruebe si la luz de señal del sensor de la placa de control inferior está parpadeando; de lo contrario, utilice la pieza nueva para realizar la sustitución. Compruebe si el enchufe del sensor está bien conectado o si el sensor magnético está roto, vuelva a conectar el enchufe del sensor o cambie el sensor magnético por el nuevo. Verifique si el motor de CC funciona bien o si el cable del motor está bien conectado. Si no, conéctelo bien o cambie un motor nuevo.



# INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

---

## **5. E05-Protección de sobrecarga de corriente:**

La razón probable es que el peso del usuario está por encima del límite de carga y causa demasiada corriente, por lo que la unidad inicia el sistema de autoprotección. Si una determinada parte de la cinta está atascada, también puede causar problemas que el motor no puede girar, la carga está por encima del límite y la corriente es demasiado. Ajuste bien la cinta de correr y vuelva a encender la unidad. Además, verifique si el motor tiene el sonido de corriente de sobrecarga o el olor a quemado, si es así, cambie el motor por uno nuevo. Compruebe si el tablero de control tiene el olor a quemado, si es así, cambie el tablero de control por el nuevo. Verifique si el voltaje es normal o muy bajo, vuelva a probar con el voltaje correcto.

## **6. Falla en la conexión del cableado de E06-Motor y placa de control:**

El motivo probable es que el cable del Motor y la placa de control no estén bien conectados o que el motor de CC esté en circuito abierto.

**7. Si el motor no gira después de presionar el botón START,** compruebe si los cables del motor están rotos, los fusibles del tablero de control inferior están dañados o se han caído, los cables del motor están bien conectados y el IGBT del control inferior el tablero está quemado. Verifique si todos los cables del motor están bien conectados, los fusibles del tablero de control están bien, si no, vuelva a armarlo o cambie la pieza con la nueva. Verifique si el motor se está aflojando, y conecte bien los cables del motor. Utilice el multímetro para comprobar si el IGBT de la placa de control inferior está quemado, cambie el IGBT o la placa de control inferior completa.



# INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

---

## Mantenimiento

### Centrado de la cinta de transporte y ajuste de tensión

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

### Peligro

- Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.
- Ejecute el equipo en aproximadamente 3.5 mph
- Si la cinta se ha desviado hacia la derecha, gire a la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta en sentido horario y el tornillo de ajuste de la izquierda 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.
- Si la cinta se ha desviado hacia la izquierda, gire a la izquierda el perno de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1 / 2 vuelta hacia la izquierda.



# INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

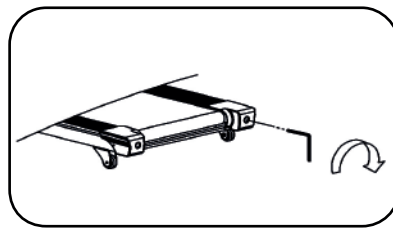
## Centrado de la cinta de transporte y ajuste de tensión

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

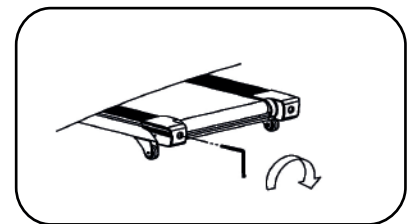
### PARA CENTRAR LA CINTA

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.

- Ejecute el equipo en aproximadamente 5 kph
- Si la cinta se ha desviado hacia la derecha el tornillo de ajuste 1/2 vuelta en sentido horario y el tornillo de ajuste de la izquierda 1/2 vuelta hacia la izquierda.
- Si la cinta se ha desviado hacia la izquierda, gire a la izquierda el perno de ajuste 1/2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1/2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1/2 vuelta hacia la izquierda.



SI LA CINTA DE MOVIÓ HACIA LA IZQUIERDA



SI LA CINTA DE MOVIÓ HACIA LA DERECHA

## LIMPIEZA

La limpieza general del equipo lo hará más durable. también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta

Mantenga el equipo libre de polvo.

Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y para caminar.

La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco o por debajo de la correa. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.



## ADVERTENCIA

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

Desenchufe siempre la cinta de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor.





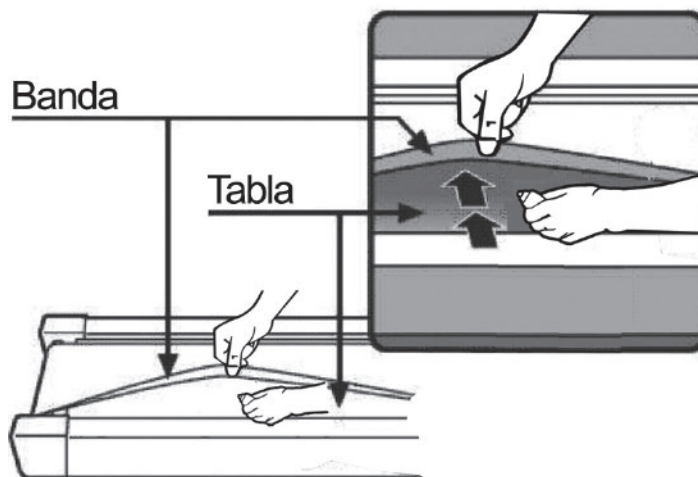
# INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

## SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACIÓN

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

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

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

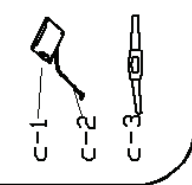
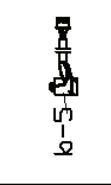
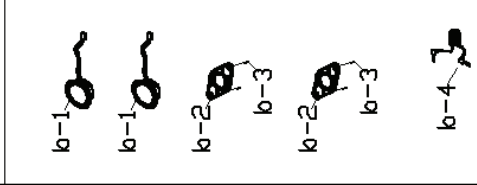
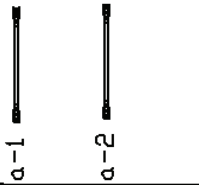
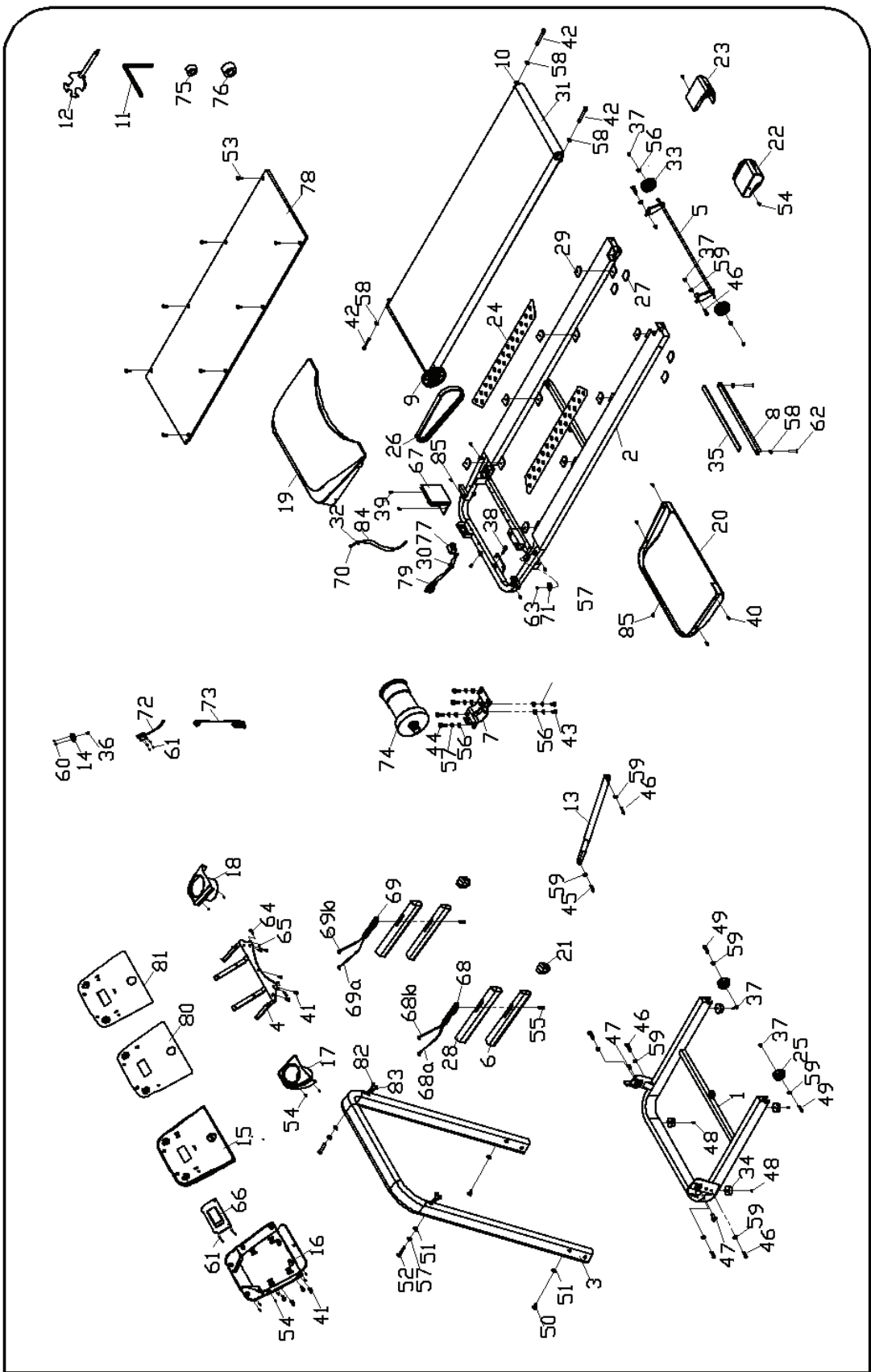


### NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo.



# DESPIECE





# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo base		1
2	Cuerpo pincipal		1
3	Cuerpo vertical		1
4	Computadora		1
5	Ruedas de la base		1
6	Agarraderas		2
7	Motor		1
8	Tubo		1
9	Rodillo frontal		1
10	Rodillo trasero		6
11	Llave allen #5	5 mm	1
12	Llave allen con destornillador	S=13, 14, 15	1
13	Cilindro		1
14	Soporte llave de seguridad		1
15	Cubierta sup. computadora		1
16	Cubierta inf. computadora		1
17	Soporte botella izquierdo		1
18	Soporte botella derecho		1
19	Cubierta sup. motor		1
20	Cubierta inf. motor		1
21	Tapa extremo agarraderas		2
22	Tapa izquierda		1
23	Tapa derecha		1
24	Superficie antideslizante		2
25	Ruedas de transporte		2
26	Correa		1
27	Superficie de goma		4
28	Empuñadura de goma		2
29	Plataforma de marcha		8
30	Clip del cable de potencia		1
31	Banda		1
32	Aro protector del cable		2
33	Rueda móvil		2
34	Superficie plana		4
35	Superficie de Goma Eva		1
36	Resorte llave de seguridad		1
37	Tuerca	M8	6
38	Perno	M8*25	1
39	Perno	M4*16	3
40	Perno	M5*8	5
41	Perno	M6*12	9
42	Perno	M6*55	3
43	Perno	M8*12	2
44	Perno	M8*16	4



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
51	Arandela curva	8	4
52	Perno	M8*95	2
53	Perno	M6*22	8
54	Tornillo	ST4.0*15	16
55	Tornillo	ST4.2*45	2
56	Arandela plana	8	8
57	Arandela de resorte	8	8
58	Arandela de seguridad	6	5
59	Arandela de seguridad	8	8
60	Tornillo	ST2.9*8	2
61	Tornillo	S2.9*6.5	8
62	Perno	M6*16	2
63	Tornillo	ST4.2*9.5	1
64	Perno	M5*14	2
65	Tuerca	M5	2
66	Computadora		1
67	Tabla de control		1
68	Pulso con botón de inicio		1
69	Pulso con botón de velocidad		1
70	Cable inferior computadora		1
71	Sensor magnético		1
72	Interruptor de seguridad		1
73	Llave de seguridad		1
74	Motor DC		1
75	Núcleo magnético		1
76	Aro magnético		1
77	Interruptor cuadrado		1
78	Plataforma de marcha		1
79	Cable de potencia		1
80	Sticker		1
81	Sticker computadora		1
82	Cable del botón		2
83	Cable del botón de pulso		2
84	Fuelle		1
85	Perno		6
a-1	Cable simple AC		1
a-2	Cable simple AC		1
b-1	Parlantes (100)		2
b-2	Soporte parlantes		2
b-3	Tornillo		4
b-4	Cable conector MP3		1
b-5	Cable conector audio		1
c-1	Receptor del ritmo cardíaco	OPC.	1
c-2	Cable del ritmo cardíaco		1



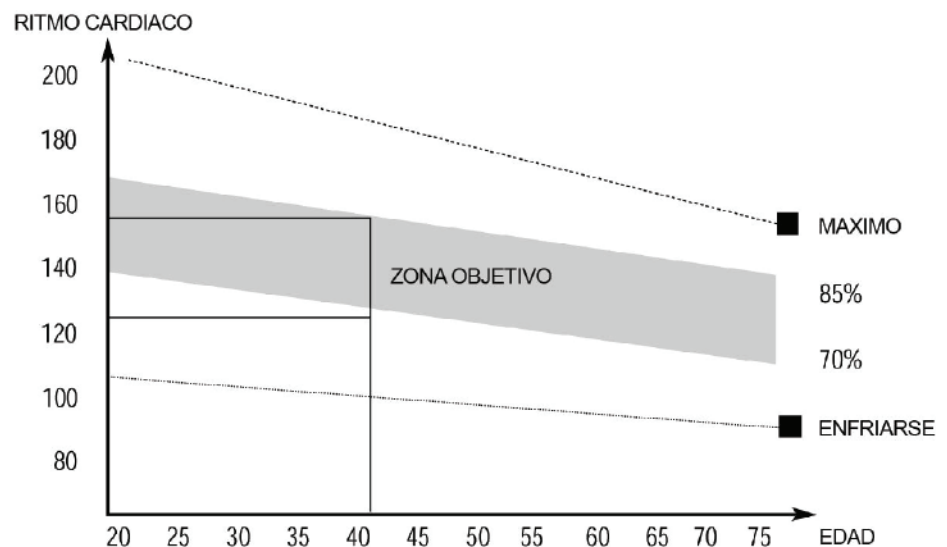
# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

## La fase de calentamiento

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

## La fase de ejercicio

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



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos aunque la mayoría de las personas comienzan a partir de unos 15-20 minutos.



# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

## La fase de enfriamiento

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

A medida que se encuentre más en forma, necesitará entrenar por más tiempo y más duro. Es recomendable entrenar por lo menos tres veces a la semana, y si le es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana. Para el tono muscular, mientras que en su rueda de ardilla tendrá que tener la resistencia de muy alto. Esto pondrá más tensión sobre los músculos de sus piernas y puede significar que no se puede entrenar durante tanto tiempo como le gustaría. Si también está tratando de mejorar su condición física es necesario modificar su programa de formación. Es importante entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de entrenamiento, tiene que aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona de destino. El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted ponga. Cuanto más difícil y más tiempo se ejercite, más calorías quemará. Efectivamente esto es lo mismo que si buscara mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.



## Rotación de cabeza

Gire su cabeza hacia la derecha por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás por un momento, extendiendo su barbilla. Luego gire la cabeza hacia la izquierda por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, deje caer su cabeza hacia el pecho por un momento. Repita 2 a 3 veces.



## Toque el pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como sea posible y mantenga durante 10 segundos.



# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



## Elevación de hombro

Levante su hombro derecho hacia la oreja por un momento. Relájese y repita con el hombro izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.



## 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 apoyada completamente 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 los mismos por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.



## Estiramiento interno del muslo

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



## Estiramiento de los isiotibiales

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.