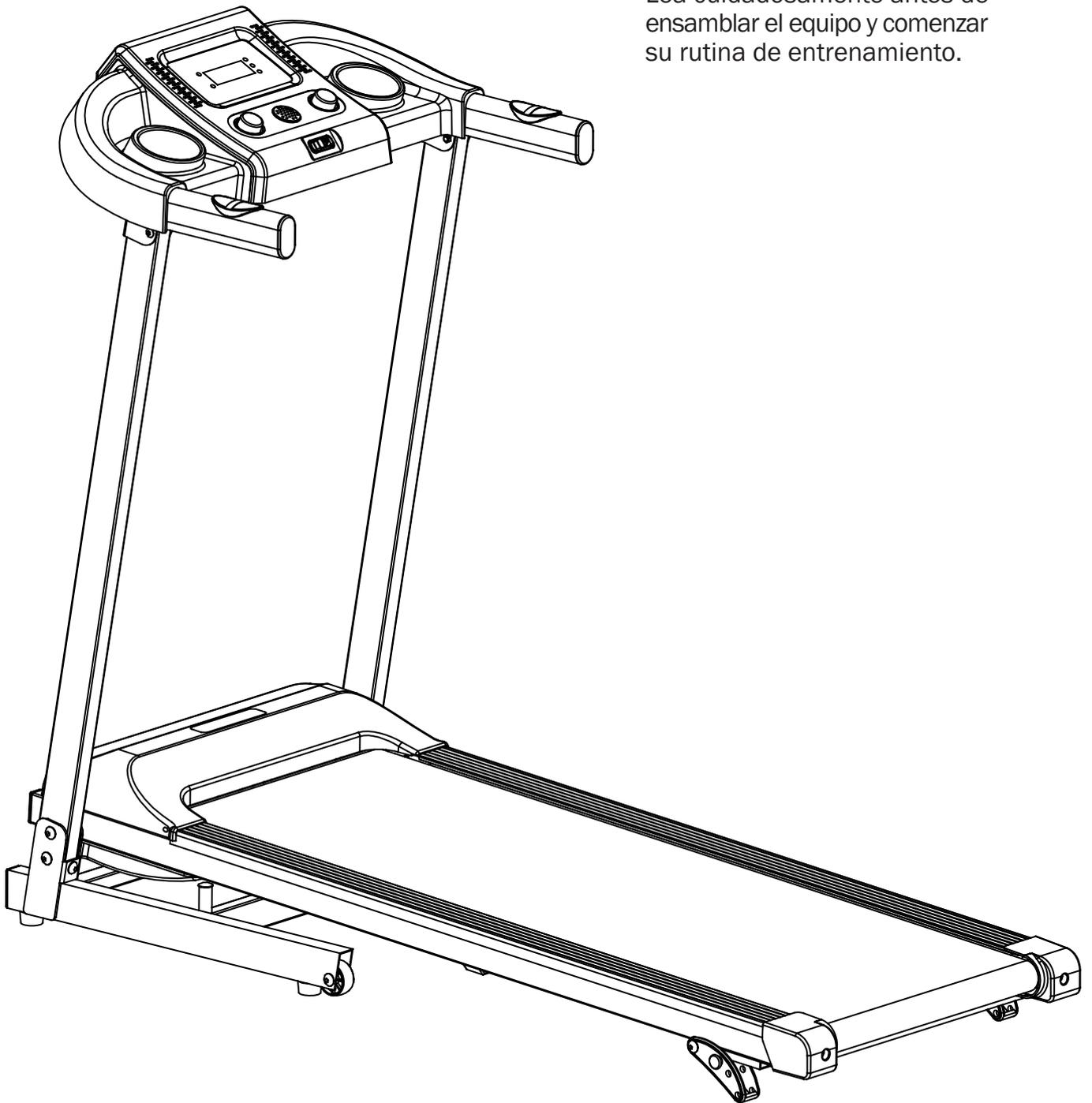


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ **58TK**

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





SEGURIDAD

Precauciones antes de usar

- Asegúrese de que el enchufe esté bien conectado a tierra y que la máquina para correr esté bien conectada antes de usarla. El enchufe debe tener un circuito especial. Evite compartir el enchufe con otros equipos eléctricos.
- Antes de correr, verifique que la cinta de correr esté bien colocada.
- Antes de correr, revise y asegúrese de que la máquina para correr no tenga ningún mal funcionamiento.
- Al comenzar, el usuario debe pararse con cada pie en cada pieza de la barandilla lateral.
- Antes de comenzar su entrenamiento, siempre coloque el clip en la ropa de su cintura y la llave de seguridad en el panel de control.
- Presione la tecla de inicio para comenzar a usar la caminadora.
- Antes de correr, el usuario solo debe correr con el pie IZQUIERDO para seguir la velocidad de la banda de correr para prepararse primero. Cuando crea que está bien para usted, puede correr con ambos pies en la posición correcta.
- El usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su demanda.
- Después del ejercicio, quite la llave de seguridad o presione la tecla de parada para detener la máquina para correr.
- Cuando termine el ejercicio, apáguelo y desenchúfelo.

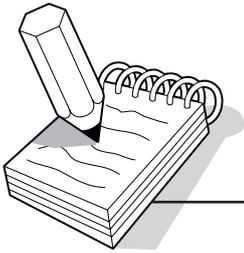
Notas de seguridad

- Use la caminadora en interiores sobre una superficie nivelada. Mantenga la caminadora alejada de la humedad y el polvo excesivos.
- Antes de correr, use ropa y calzado deportivo adecuados.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Para reducir el polvo, mantenga cierta humedad interior para evitar demasiada electricidad estática.
- La cinta de correr eléctrica doméstica no puede funcionar más de 2 horas seguidas. De lo contrario, puede causar daños y disminuir la vida útil normal del motor, el controlador, los cojinetes, la banda de correr y el estribo. Es necesario un mantenimiento periódico.
- Cuando esté funcionando, asegúrese de que la habitación esté lo suficientemente ventilada.



SEGURIDAD

- Al correr, la caminadora debe colocarse a un metro de la pared.
- Cuando use la caminadora, si el usuario no se encuentra en forma o se siente mal, deje de correr y consulte a un médico.
- Después de usar aceite de silicona, debe colocarlo fuera del alcance de los niños.
- Después de correr, el usuario no debe saltar directamente de la caminadora para evitar accidentes.
- Desconéctelo suavemente.
- Si ocurre algo inusual durante la ejecución, el usuario debe detener y cortar la energía.
- Si ocurre algún problema, el usuario debe notificar al distribuidor local para obtener ayuda y solucionar el problema.
- No coloque peso sobre la máquina.



ADVERTENCIA

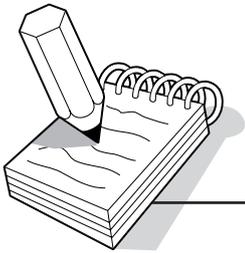
Para reducir accidentes o lesiones a otras personas, siga las instrucciones a continuación:

- Asegúrese que la ropa esté bien abrochada y bien cerrada antes de correr.
- No use ropa que se enganche fácilmente.
- No se permite colocar el cable de alimentación cerca del calor.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina.
- No use la caminadora al aire libre.
- Corte la energía antes de mover la caminadora.
- No desmonte, repare y realice cualquier reemplazo en la máquina. Contacte a un profesional.
- La caminadora está diseñada para que la use una persona por vez.
- Requiere una fuente de alimentación de 220 ~ 240 V, 50Hz. No utilice ningún otro suministro.
- Si siente la sensación de mareos, dolor en el pecho o náuseas, deje de correr inmediatamente y consulte a un preparador físico.



SEGURIDAD

- El monitor de pulso no es un dispositivo médico. Es posible que el resultado de la detección no sea exacto. Es solo para referencia.
- Deje un área de seguridad de 2000 mm x 1000 mm detrás del equipo.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o una persona calificada similar para evitar un peligro.
- Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales disminuidas, o con falta de experiencia y conocimientos.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el aparato.



ADVERTENCIA

Las personas que estén en tratamiento, o que tengan las siguientes condiciones, deben consultar a un médico antes de utilizar la caminadora:

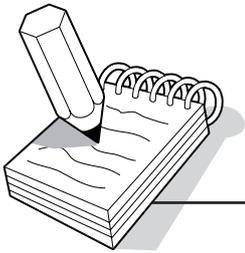
- Personas que tienen dolor en la cintura, el cuello, la mano o la pierna, o alguna vez han sufrido heridas en alguna de estas zonas, o tienen parestesia en alguna parte (hernia de disco, enfermedad de las vértebras cervicales, etc.)
- Personas que tienen artritis deformada, reumatismo, gota.
- Personas que tienen osteoporosis.
- Personas que tienen problemas (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.) en el sistema circulatorio.
- Personas cuyos órganos respiratorios están dañados.
- Personas que utilizan marcapasos artificial implantado en el cuerpo.
- Personas que tienen tumores malignos.
- Personas que tienen problemas de circulación sanguínea (trombosis o tumor graso dinámico severo, tumor de Fang agudo, etc.) o infección de la piel.
- Personas que padecen trastorno de la conciencia.
- Personas con heridas en la piel.
- Personas que tienen fiebre alta (38 ° C o más) debido a una enfermedad, etc.
- Personas cuya columna vertebral es anormal o está doblada.
- Personas que están o pueden estar embarazadas o en período menstrual.



SEGURIDAD

- Personas que se sienten físicamente débiles y necesitan descansar.
- Personas que se encuentran en malas condiciones físicas.
- Personas que lo usan con el propósito de recuperarse de una enfermedad.
- Cualquier otra condición que pueda debilitar a la persona.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el aparato.

ADVERTENCIA: La cinta de correr no está preparada para las personas físicamente débiles, que no responden o que padecen trastornos mentales. A menos que estén bajo la ayuda o la guía de su tutor.



ADVERTENCIA

Ocasiones que pueden causar un accidente o una condición corporal anormal.

- Mientras corre, si el usuario se siente anormal (dolor de espalda, entumecimiento de piernas y pies, mareos, etc.), debe detenerse inmediatamente y consultar a un médico.
- No permita que los niños corran sobre la máquina, ni permita que los niños jueguen alrededor.
- Cuando corra, coloque o mueva la caminadora, asegúrese de que no haya nadie ni ninguna mascota en los alrededores (en la parte posterior, en el piso, en la parte delantera).
- No lo use cuando los componentes internos estén expuestos o las piezas de unión estén rotas.
- No la use ni la guarde al aire libre o cerca del baño u otros lugares húmedos.
- No la use ni la guarde bajo la luz solar directa o bajo alta temperatura.
- No la utilice cuando el cable de alimentación, el cable o el enchufe estén dañados ni cuando el enchufe esté suelto.
- No dañe, doble a la fuerza ni retuerza el cable de alimentación. No coloque objetos pesados sobre él, ni sujete el cable.



SEGURIDAD

- No haga demasiado ejercicio si no lo hace habitualmente.
- No la use después de comer o hacer ejercicio o cuando sienta fatiga o una condición corporal anormal.
- La máquina para correr está diseñada para uso doméstico únicamente.
- No la use mientras come o realiza otra actividad.
- No la use cuando se sienta lento después de beber.
- No la use cuando los bolsillos de los pantalones tengan objetos duros.
- Asegúrese de que el enchufe no esté cerca de agujas, basura o agua.
- Durante el uso, no lo desenchufe ni lo apague.
- La cinta de correr es para una sola persona. Cuando corra, asegúrese de que no haya nadie en los alrededores.
- No desenchufe ni inserte el enchufe con las manos mojadas.
- Cuando no esté en uso, el usuario debe desenchufarla.
- Al realizar el mantenimiento, asegúrese de que la máquina para correr esté desenchufada.
- Si el usuario no puede iniciar la máquina o la encuentra en un estado anormal, debe dejar de usarla inmediatamente, desenchufarla y pedir a un profesional que la compruebe.
- Cuando se corta la electricidad, el usuario debe desenchufarla inmediatamente.
- No saque el enchufe sujetando el cable de alimentación.
- El producto debe estar conectado a tierra. Si ocurre un mal funcionamiento, la línea de conexión a tierra protegerá al usuario del riesgo de descarga eléctrica.
- La máquina para correr está equipada con un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El usuario debe insertar el enchufe en un tomacorriente bien conectado a tierra, de acuerdo con la normativa local.
- Si el conductor de conexión a tierra, el enchufe de conexión a tierra o la toma de conexión a tierra no se pueden conectar correctamente, el usuario debe pedir ayuda a un electricista profesional.
- No usar transformador.



SEGURIDAD

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR

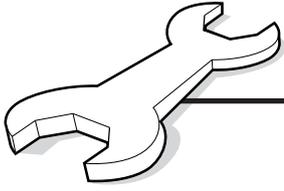
Los productos deben conectarse a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

El producto está equipado con un cable conductor de conexión a tierra y un enchufe también de conexión a tierra.

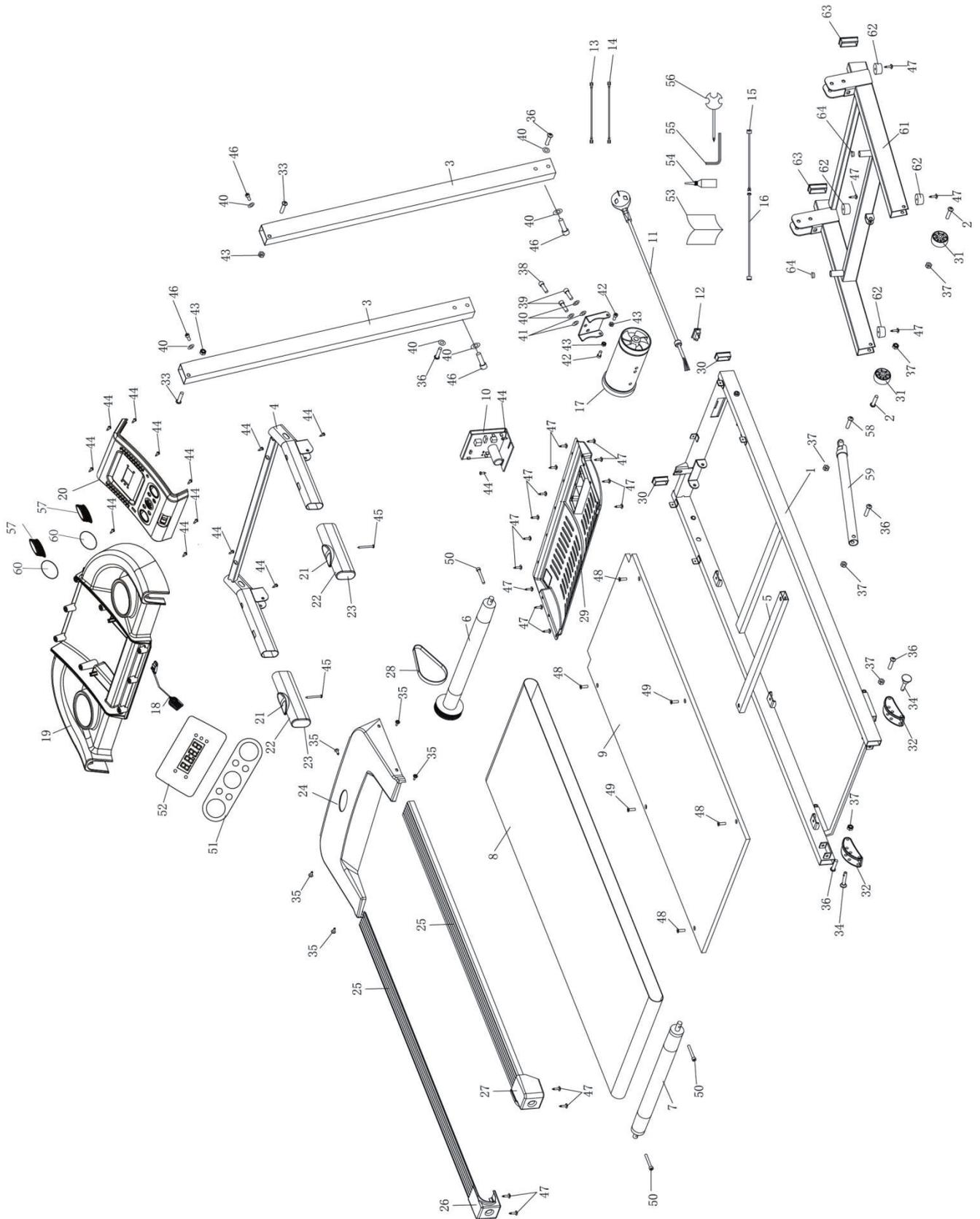
El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y las ordenanzas locales.

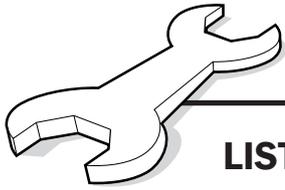
PELIGRO: La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

El producto es para usar en 220-240 voltios nominales y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.



DESPIECE



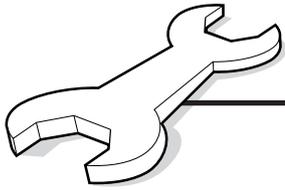


DESPIECE

LISTA PREVIA AL MONTAJE

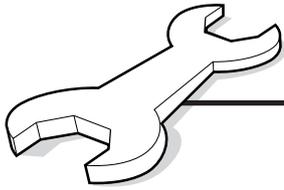
1 	2 	3
4 	5 	6
7 	8 	9

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	MONTAJE DE LA MÁQUINA	1
2	LLAVE DE EMERGENCIA	1
3	PERNO M8*15	4
4	PERNO M8*35	2
5	SILICONA DE 20 ML	1
6	LLAVE CON DESTORNILLADOR S13/ S14 /S15	1
7	LLAVE DE CABEZA HUECA S5	1
8	ARANDELA D8	6
9	MANUAL	1



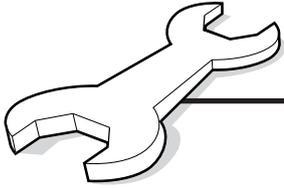
LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	MONTAJE DE LA MÁQUINA	1
2	PERNO, M8*40	2
3	TUBOS VERTICALES, IZQUIERDO Y DERECHO	2
4	MARCO DE CONSOLA	1
5	SOPORTE PARA ESTRIBO	1
6	RODILLO DELANTERO	1
7	RODILLO TRASERO	1
8	BANDA DE CORRER	1
9	TABLA DE CORRER	1
10	CONTROLADOR INFERIOR	1
11	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
12	INTERRUPTOR DE ENCENDIDO	1
13	LÍNEA DE CONEXIÓN, ROJA	1
14	LÍNEA DE CONEXIÓN, NEGRA	1
15	LÍNEA DE SEÑAL ASCENDENTE	1
16	LÍNEA DE SEÑAL INFERIOR	1
17	MOTOR DC	1
18	LLAVE DE EMERGENCIA	1
19	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
20	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
21	SENSOR DE PULSO DE MANO	2
22	AGARRE DE ESPUMA	2
23	TAPA FINAL	2
24	TAPA SUPERIOR DEL MOTOR	1
25	RIEL LATERAL, IZQUIERDO Y DERECHO	2
26	CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA	1
27	TAPA TRASERA DERECHA	1
28	CORREA DEL MOTOR	1
29	TAPA INFERIOR DEL MOTOR	1
30	TAPA FINAL	2
31	RUEDA	2
32	REGULADOR DE INCLINACIÓN	2
33	PERNO M6*35	2
34	TRABA/ PASADOR	2
35	TORNILLO M5-12	5
36	PERNO DE CABEZA HEXAGONAL M8*35	5
37	TUERCA DE NAILON M8	6
38	PERNO M8*25	1
39	PERNO DE CABEZA CILÍNDRICA, M8*35	2
40	ARANDELA PLANA, D8	8
41	ARANDELA CURVA, D8	2



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
42	PERNO DE CABEZA CILÍNDRICA, M6*15	2
43	TUERCA DE NAILON, M6	4
44	TORNILLO DE ROSCA, ST4.2*15	14
45	TORNILLO DE ROSCA, T4.2*45	2
46	TORNILLO, M8*15	4
47	TORNILLO DE ROSCA, ST4.2*16	21
48	TORNILLO, M6*25	4
49	TORNILLO, M6*40	2
50	PERNO DE CABEZA CILÍNDRICA, M6*45	3
51	TECLADO DE MEMBRANA	1
52	RECUBRIMIENTO DE MEMBRANA	1
53	MANUAL DE USUARIO	1
54	SILICONA	1
55	LLAVE DE TUBO DE CABEZA HUECA, S5	1
56	LLAVE CON DESTORNILLADOR, N.° 13, N.° 14 Y N.° 15	1
57	PERILLA GIRATORIA	2
58	TORNILLO M8*25	1
59	CILINDRO HIDRÁULICO	1
60	STICKER PARA PERILLA GIRATORIA	2
61	MARCO BASE	1
62	ALMOHADILLA DE PLÁSTICO	4
63	TAPA DE EXTREMO CUADRADA 25*50	2
64	TAPA DE EXTREMO REDONDA	2



ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

Desembale con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto. **TENGA EN CUENTA** que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, así que verifique cuidadosamente antes de comunicarse con nuestro equipo de **ATENCIÓN AL CLIENTE**.

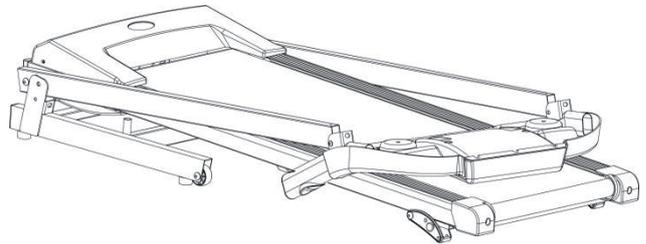
01

Abra la caja de embalaje, coloque la cinta de correr en un lugar despejado y retire todos los materiales de embalaje.

Consulte la página de piezas incluidas para identificar las piezas utilizadas en el montaje. No deseche los materiales de embalaje hasta que se haya completado el montaje.

PRECAUCIÓN:

No dañe los cables durante el montaje.



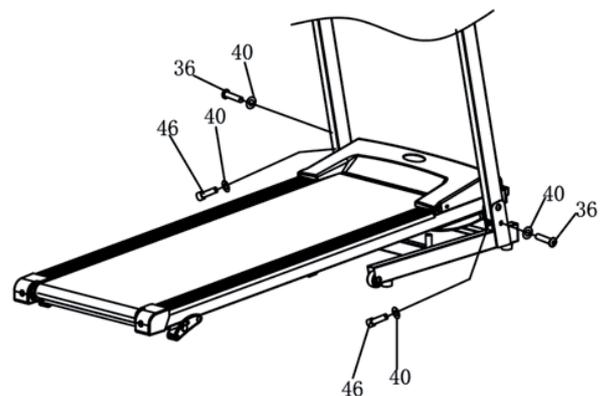
02

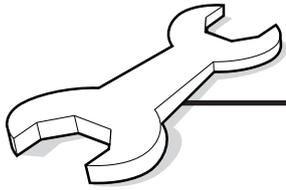
Levante el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho como se muestra en el dibujo de la derecha.

Utilice cuatro arandelas planas D8 (40), dos tornillos de cabeza plana con hexágono interior M8*35 (36) y dos tornillos de cabeza plana con hexágono interior M8*15 (46) para ajustar los tubos verticales al marco de la base con una llave Allen S5.

PRECAUCIÓN:

No dañe los cables mientras realiza el montaje





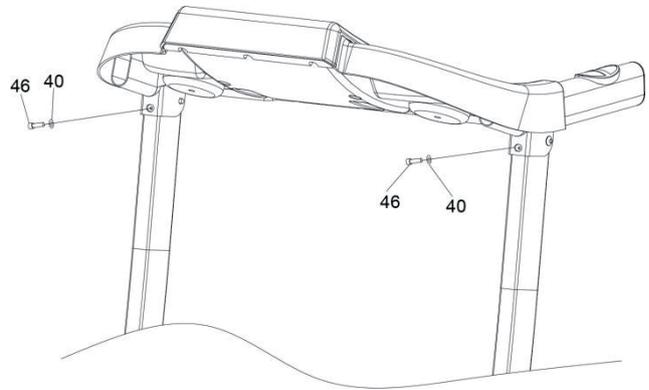
ENSAMBLADO

03

Como se muestra en el dibujo de la derecha, use dos arandelas planas D8 (40) y dos tornillos de cabeza plana con hexágono interior M8*15 (46) para ajustar la consola a los montantes izquierdo y derecho con una llave Allen S5.

PRECAUCIÓN:

No dañe los cables mientras realiza el montaje.



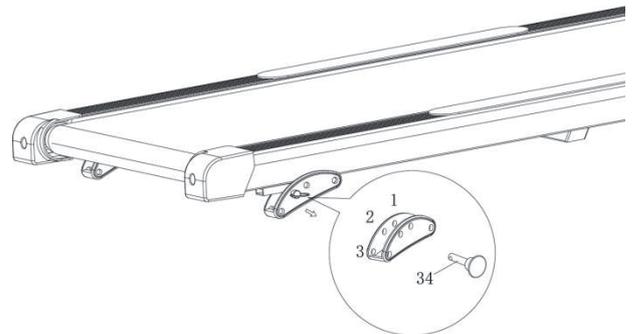
04

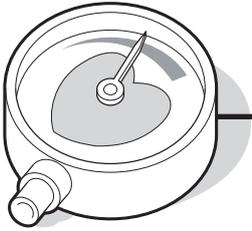
AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN.

Extraiga el pasador (34) e insértelo según la cantidad de posiciones de los agujeros 1, 2 y 3 que se muestran a la derecha.

Realice la misma operación en el lado izquierdo para garantizar la misma cantidad de posiciones para mantener el equilibrio de la cinta de correr. Al mismo tiempo, bloquee el pasador (34) para completar el ajuste del nivel de inclinación.

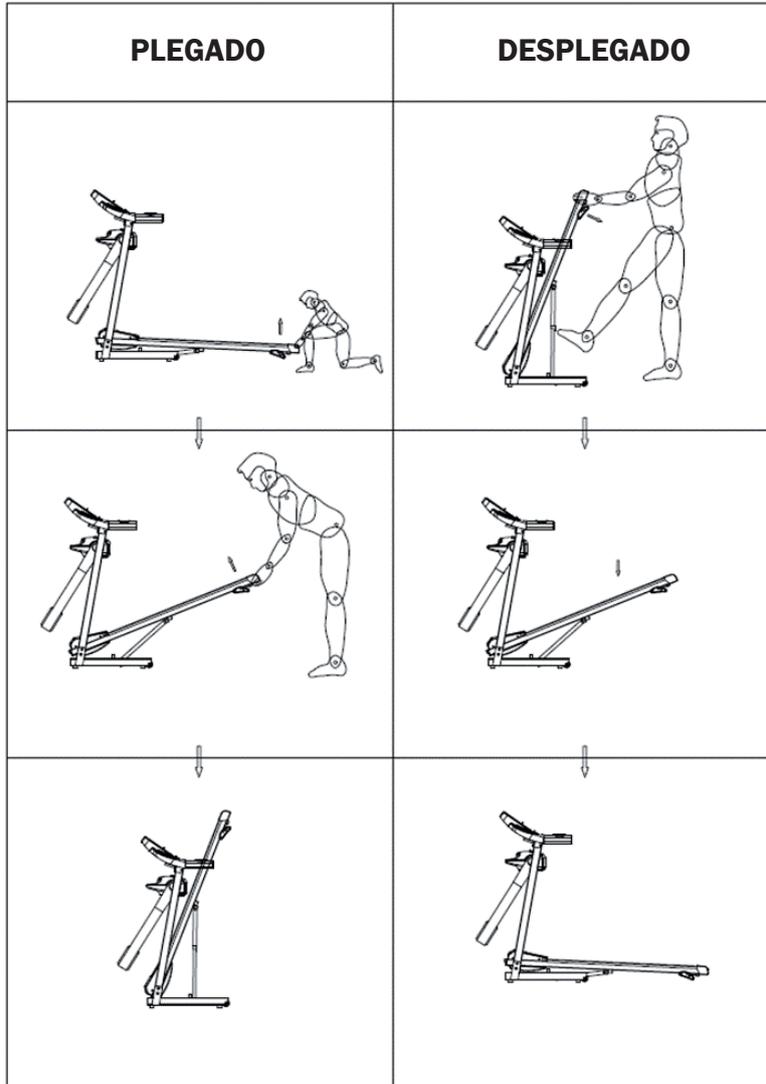
Nota: 1 es el nivel más alto y 3 es el nivel más bajo.





INFORMACIÓN DEL USUARIO

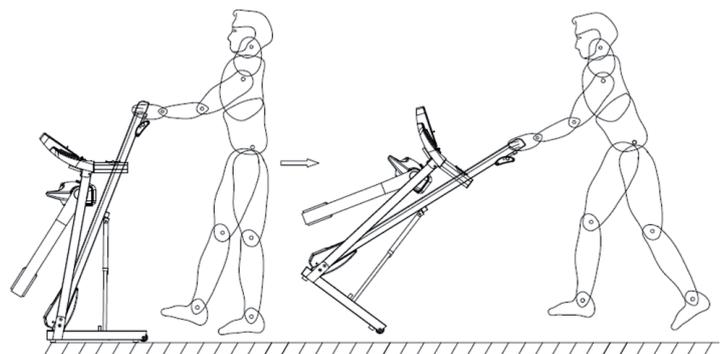
DIRECCIÓN PARA EL PLEGADO DE LA CINTA DE CORRER

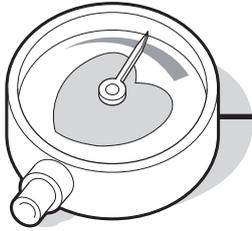


DIRECCIÓN PARA MOVER LA CINTA DE CORRER

Presione el tubo base de la máquina para correr con uno de sus pies como se muestra en la siguiente imagen.

Sostenga la parte trasera del marco principal y empujelo hacia abajo. Empuje la cinta de correr y muévala con los rodillos que se muestran en la siguiente imagen.





INFORMACIÓN DEL USUARIO

PRECAUCIÓN:

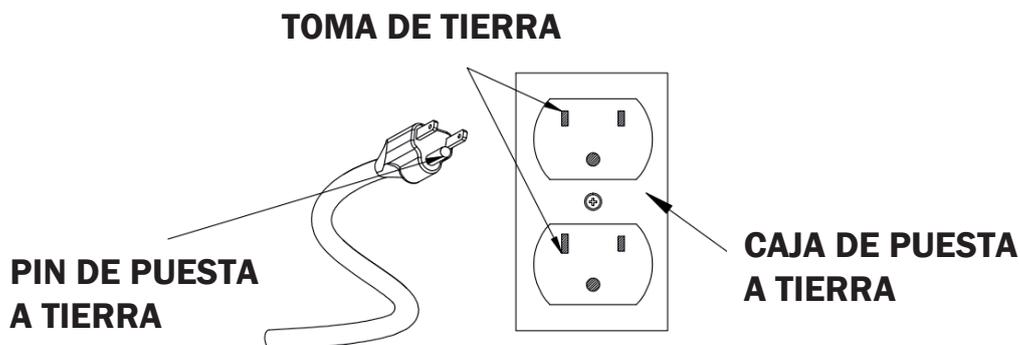
- 1. NO ENCHUFE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL MONTAJE FINAL.**
2. No intente ensamblar la máquina para correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. No seguir estas instrucciones puede provocar daños a la máquina para correr.
3. Debido al peso de la máquina para correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la máquina para correr en todo momento.

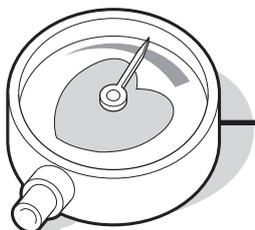
MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se 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 conexión a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe enchufarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO: Una conexión inadecuada del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe proporcionado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el dibujo A de la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.





INFORMACIÓN DEL USUARIO

UTILIZANDO LA CAMINADORA

Consola



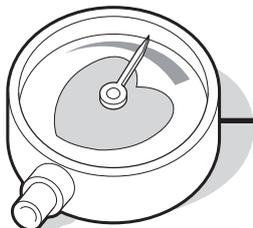
FUNCIONES DE LA PANTALLA

La ventana LCD muestra: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO.

1. **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0,8~12,0 km/h. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".

2. **TIEMPO:** Muestra el tiempo total de entrenamiento. Intervalo de tiempo: 0:00~99:59. Cuando el tiempo llega a 99:59, comienza de nuevo; la cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0:00, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de detenerse por completo, ingresa al estado de espera.

3. **DISTANCIA:** Rango de distancia: 0,0~99,9. Cuando la distancia llega a 99,9, comienza de nuevo; la cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0,0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de detenerse por completo, ingresa al estado de espera.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

4. **CALORÍAS:** Muestra las calorías totales del entrenamiento. Rango de calorías: 0,0~990. Cuando la caloría llega a 990, comienza de nuevo; la cuenta regresiva disminuye desde la caloría establecida hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0,0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detenga por completo, entra en el estado de espera.

5. **PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de pulso: 50~199 lpm. Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para utilizar el sensor de pulso de la empuñadura, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos metálicos. A continuación, párese sobre los rieles laterales de la cinta y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y desplazar las manos. Cuando se detecte el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Para una lectura médica oficial, consulte a un médico).

ATENCIÓN: La cinta de correr sólo puede utilizarse cuando esté insertada correctamente la llave de seguridad.

OPERACIONES DE LOS BOTONES:

1. **INICIO** : Presione el botón para iniciar la cinta de correr cuando la fuente de alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la cinta de correr.

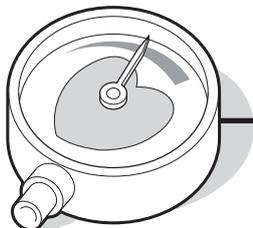
2. **DETENER** : Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, presione el botón para detenerla y borrar todos los datos a 0. Presione y mantenga presionado el botón de detención después de apagarla; la consola entrará en modo de suspensión. Luego presione cualquier tecla para reactivar la consola.

3. **MÚSICA + / -**: Para ajustar el volumen de la música.

4. **VELOCIDAD +/-, 3, 6, 9**: Aumente o disminuya la velocidad según lo desee mientras corre girando el botón de velocidad. Para establecer la velocidad 3, 6, 9, presione el botón de velocidad hasta que la velocidad deseada se muestre en la pantalla.

5. **PROG**: Presione el botón PROG para elegir los programas entre P01~P12, grasa corporal y modo manual.

6. **MODE**: Presione el botón MODE para elegir los modos "15:00" para el tiempo, "1.00" para la distancia y "50.00" para las calorías. Luego presione el botón SPEED +/- para configurar el valor de cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías.
Presione para iniciar la cinta de correr.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

MÚSICA BLUETOOTH:

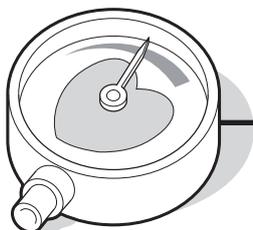
Busque el dispositivo en el teléfono móvil. Después de la conexión de emparejamiento exitosa, el audio del teléfono móvil se reproduce a través del altavoz de la cinta de correr. (Selección con música Bluetooth)

MODO DE FUNCIONAMIENTO

1. Inserte la llave de emergencia y luego presione la tecla de **INICIO**. El sistema contará regresivamente por 3 segundos y luego sonará un pitido. Luego, la cinta de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará a funcionar a una velocidad de 0,8 km/h. Presione el botón **VELOCIDAD** para pasar rápidamente a una velocidad. Gire el botón **VELOCIDAD +/-** para aumentar o disminuir la velocidad.
2. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón **MODE** una vez. La ventana **TIEMPO** mostrará parpadeando el número "15:00". Presione el botón **VELOCIDAD +/-** para establecer el valor del tiempo. El tiempo se puede establecer de 5:00 a 99:00. Después de la configuración, presione **INICIO** y la cinta de correr comenzará a funcionar después de 3 segundos.
3. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón **MODE** dos veces. La ventana **DISTANCIA** mostrará parpadeando el número "1.00". Presione **VELOCIDAD +/-** para configurar el valor de la distancia. La distancia se puede configurar de 0.50 a 99.9. Después de la configuración, presione **INICIO** y la cinta de correr comenzará a funcionar después de 3 segundos.
4. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón **MODE** tres veces. La ventana **CALORÍAS** mostrará parpadeando el número "50.00". Presione la **VELOCIDAD +/-** para configurar el valor de las calorías. Las calorías se pueden configurar de 10.0 a 990. Después de la configuración, presione **INICIO** y la cinta de correr comenzará a funcionar después de 3 segundos.

PRECAUCIÓN:

1. **Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y se sujete de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.**
2. **Siempre fije el cordón de la llave de seguridad a su ropa.**
3. **Al presionar el botón de parada o sacar la llave de seguridad, la cinta de correr se detendrá inmediatamente.**



INFORMACIÓN DEL USUARIO

PROGRAMA DE TRABAJO PREESTABLECIDO:

Presione **PROG** para cambiar entre P01 a P12.

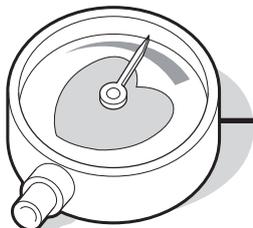
Pulse el botón PROG para elegir un programa automático (de P01 a P12). No puede ajustar la velocidad cuando esté utilizando los programas preestablecidos.

Se mostrará cualquiera de los programas P01 a P12 en la ventana LCD. Solo necesita preestablecer el tiempo. Hay 10 intervalos cuando está en funcionamiento y la velocidad cambiará automáticamente. Consulte los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

Tiempo Programa		INTERVALO (kilómetros)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	6	5	6	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	5	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	5	5	4	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	6	5	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	6	6	5	5	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	6	5	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	6	5	6	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	5	6	6	6	5	3

GAMA DEL PROGRAMA

Parámetro de configuración	Inicio	Configuración inicial por defecto	Configurar rango	Gama de visualización
Tiempo (Min. : Seg.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Velocidad	0.8	0.8	0.8-12	0.8-12
Distancia	0:00	1.00	0.5-99.9	0.0-99.9
Calorías	0.0	50.0	10.0-990	0.0-990



INFORMACIÓN DEL USUARIO

(FAT) PRUEBA DE GRASA CORPORAL

En el modo de espera, presione el botón de **PROG** continuamente para evaluar su grasa corporal. "FAT" se mostrará en la ventana de velocidad. Presione **MODE** para elegir el parámetro "F1- SEXO / F2-EDAD / F3-ALTURA / F4-PESO", presione ▲/▼ para ajustar los datos. Después de la configuración, la ventana muestra F5. Sostenga el pulso del mango con las dos manos, le mostrará si su altura y peso coinciden.

FAT es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de un hombre, pero no la proporción corporal. FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso en función de las personas. El FAT ideal está entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa demasiado delgado. Y si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso.

El valor de referencia, consulte a continuación. (Los datos son solo de referencia, no como datos médicos)

F1 Sexo 01 masculino 02 femenino

F2 Edad 10—99

F3 Altura 100—200

F4 Peso 20—150

F5 GRASA ≤19 Bajo peso

GRASA = (20—25) Peso normal

GRASA = (25—29) Sobrepeso

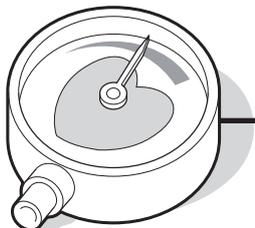
GRASA ≥30 Obesidad

MODO ECO

En el modo de espera, la cinta de correr entra en el modo ECO sin ninguna operación en 10 minutos. Mientras tanto, no hay ninguna indicación en la pantalla. Pulse cualquier botón para salir del modo de espera.

FUNCIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:

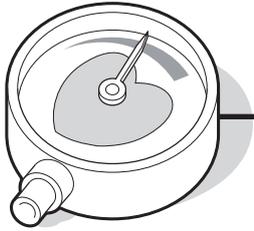
La llave de emergencia está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por este motivo, es extremadamente importante que el CABLE de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras utiliza la cinta de correr. En cuanto se extraiga la llave del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con una señal sonora y en la ventana aparecerá "E07". El ventilador puede seguir funcionando, pero la cinta de correr se detendrá. Vuelva a introducir la llave de seguridad para poner en marcha la cinta de correr de nuevo.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

PROBLEMAS FRECUENTES

Código	Problema	Solución
E01	<ol style="list-style-type: none">1. Los cables están dañados o mal conectados.2. La consola o el control inferior está dañado.	<ol style="list-style-type: none">1. Verifique si la conexión de las líneas de comunicación superior e inferior está en buenas condiciones o dañada.2. Reemplace la consola o la placa de control inferior.
E04	<ol style="list-style-type: none">1. El cable del motor no está bien conectado o la escobilla de carbón del motor está suelta, lo que provoca una mala conexión.2. El tubo de alimentación del controlador inferior está en cortocircuito o dañado.3. Impacto crítico	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe si el cable de alimentación del motor está bien conectado o si la escobilla de carbón del motor está bien conectada.2. Compruebe si el tubo de alimentación en el panel de control inferior está dañado o reemplácelo.
E05	Protección contra sobretensión o protección contra sobrecorriente.	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe si el coeficiente de fricción de la máquina ha aumentado o si es necesario añadir aceite lubricante para reducirlo.2. Compruebe si el peso de la carga es demasiado pesado o si ha excedido la carga de la máquina.
E07	<ol style="list-style-type: none">1. La llave de emergencia no está colocada en la posición correcta.2. El microinterruptor no está bien conectado o está dañado.	<ol style="list-style-type: none">1. Verifique que la llave de emergencia esté colocada en la posición especificada.2. Verifique que el sensor de resorte magnético esté conectado correctamente.3. Reemplace el microinterruptor.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

PAUTAS

Pautas de acondicionamiento

Las siguientes pautas le ayudarán a planificar su programa de ejercicios.

Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso adecuado son esenciales para obtener resultados exitosos.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o aquellas con problemas de salud.

¿Por qué ejercitarse?

Se ha demostrado que el ejercicio es esencial para la buena salud y el bienestar general. El ejercicio regular:

- Alivia la tensión y el estrés;
- Proporciona disfrute y diversión;
- Estimula la mente;
- Ayuda a mantener un peso estable;
- Controla el apetito;
- Mejora la imagen de uno mismo;
- Mejora el tono y la fuerza de los músculos;
- Mejora flexibilidad;
- Ayuda a mantener la presión sanguínea baja;
- Alivia el insomnio.

Pautas para principiantes

Si está comenzando un programa de ejercicios, debe consultar con su médico si:

- Le han diagnosticado problemas cardíacos, presión arterial alta u otras afecciones médicas;
- No ha hecho ejercicio durante más de un año;
- Si tiene más de 35 años y actualmente no hace ejercicio;
- Está embarazada;
- Tiene diabetes;
- Tiene dolor en el pecho o experimenta mareos o desmayos;
- Se está recuperando de una lesión o enfermedad.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Realice siempre ejercicios de estiramiento antes y después de su entrenamiento.

Empiece lentamente, hacer demasiado o demasiado pronto puede provocar lesiones.

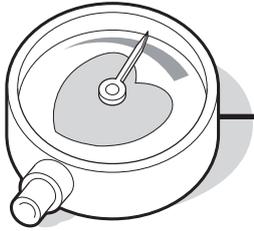
Si está adolorido o cansado, tómese unos días más para recuperarse.

CÓMO EMPEZAR

Comience con dos o tres sesiones de 15 minutos por semana con un día de descanso entre los entrenamientos.

Haga un calentamiento de 5 a 10 minutos con movimientos suaves como caminar o balancear los brazos en círculo y luego estire los músculos que usará durante su entrenamiento.

Aumente el ritmo y la resistencia un poco más que lo que le resulte cómodo y haga ejercicio todo el tiempo que pueda. Es posible que solo pueda hacer ejercicio durante unos minutos a la vez, pero eso cambiará rápidamente si hace ejercicio con regularidad.



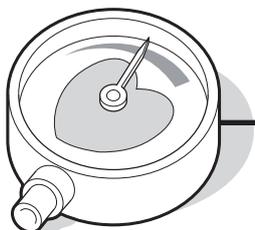
INFORMACIÓN DEL USUARIO

Termine cada entrenamiento con un período de enfriamiento de 5 minutos a un ritmo que se reduce gradualmente. Luego, debe estirar los músculos que acaba de trabajar para evitar lesiones y calambres.

Aumente su tiempo de entrenamiento unos minutos cada semana hasta que pueda trabajar continuamente durante 30 minutos por sesión.

No se preocupe por la distancia o el ritmo.

Durante las primeras semanas, concéntrese en la resistencia y el acondicionamiento.

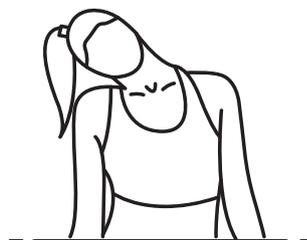


INFORMACIÓN DEL USUARIO

EJERCICIOS PREVIOS Y POSTERIORES A EJERCITARSE

ROTACIÓN DE LA CABEZA

Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



ESTIRAMIENTOS LATERALES

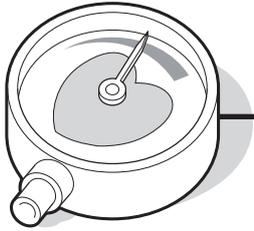
Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

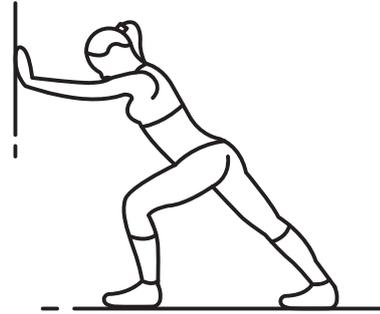




INFORMACIÓN DEL USUARIO

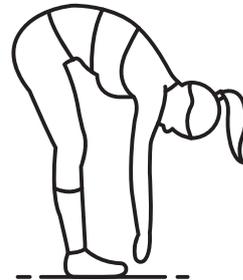
ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



TOQUE DE PIES

Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.

