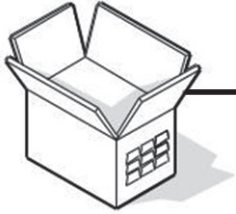


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ 64TK

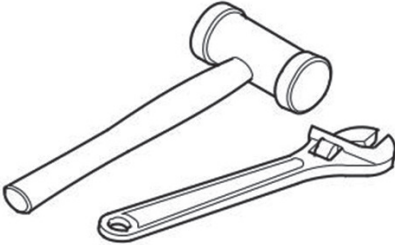




ANTES DE COMENZAR

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

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.
- 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.
- Coloque la cinta de forma tal que el enchufe de la pared esté visible y accesible.
- 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 párese sobre los rieles laterales hasta que la cinta esté en movimiento.
- Desconecte el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor.
- Siempre agárrese del pasamano cuando empiece a caminar o correr en la cinta. Espere a estar cómodo con el uso de la máquina.
- 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.
- Cuando la cinta no esté siendo utilizada, el cable de alimentación debe estar desconectado y el broche de seguridad removido de la consola.
- 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.



SEGURIDAD

Seguridad Eléctrica

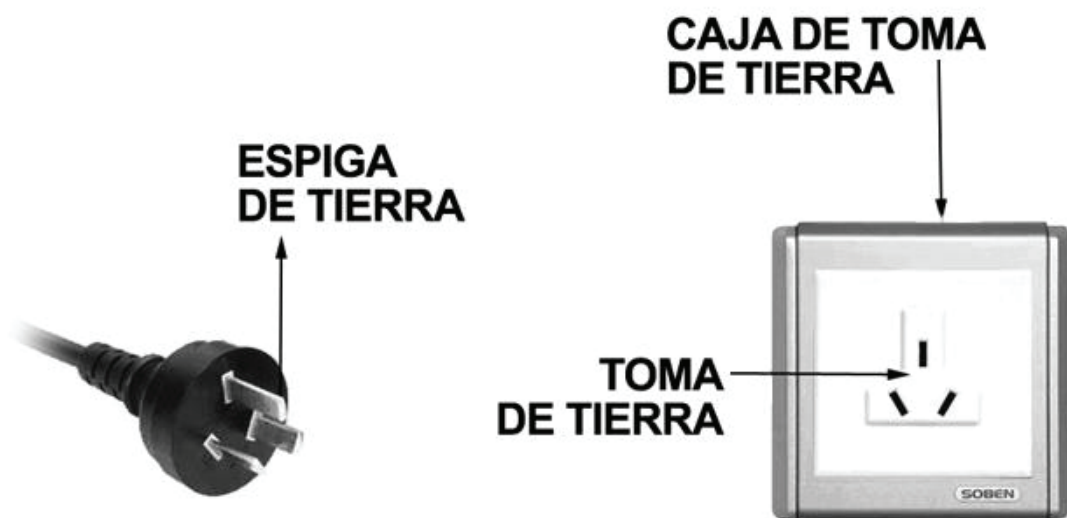
- Conecte la ficha del cable de alimentación de la máquina directamente en un tomacorriente de 10 A, de un circuito con toma de tierra.
- No cambie la ficha, en caso de ser necesario, esta operación la debe realizar un instalador electricista.
- El producto debe tener siempre la estructura conectada a tierra, pues en caso de alguna falla eléctrica, esta conexión proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo de esta forma el riesgo de una descarga eléctrica para el usuario.
- 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 y no coloque ningún objeto pesado sobre el cable ni coloque el cable cerca de fuentes de calor.
- Quite la tensión eléctrica 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.



SEGURIDAD

Instrucciones de cableado a tierra

- Esta cinta debe poseer conexión a tierra, porque en caso de que funcione mal o se rompa, el cable a tierra ofrece un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, para reducir el riesgo de descarga eléctrica.
- Su uso es para un circuito nominal de 220-volt y está equipado con un cable que tiene un conductor para puesta a tierra y tiene una ficha con espiga de tierra que se parece a la ficha ilustrado en el croquis.
- Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que la ficha. No utilice ningún adaptador con este producto.
- La ficha del equipo, debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. El circuito del tomacorriente debe estar protegido con un protector diferencial con corriente diferencial de 30 mA.
- Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra y una ficha con espiga para conexión a tierra. Por favor, asegúrese de que la cinta está conectada a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador de enchufe a tierra para adaptar el cable de alimentación a una toma de corriente sin puesta a tierra.

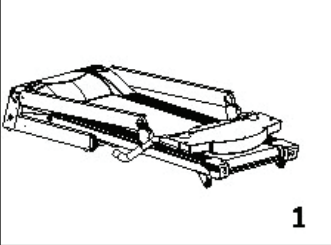
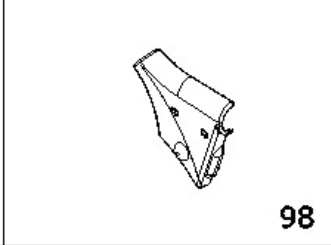
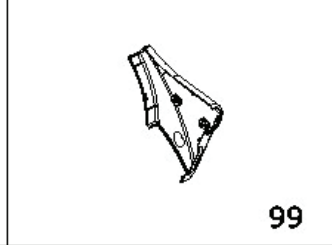
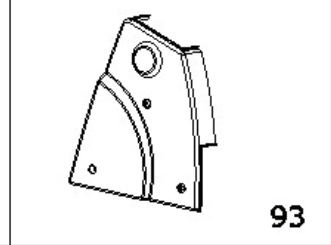
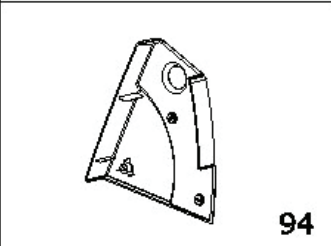
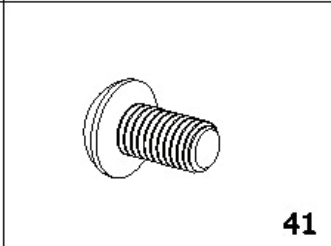
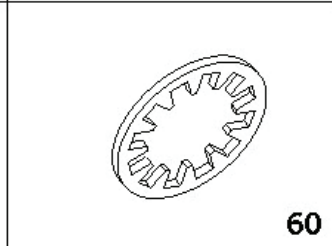
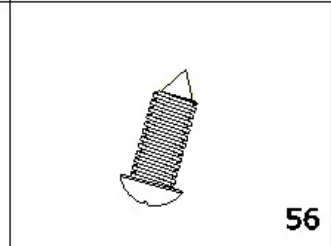
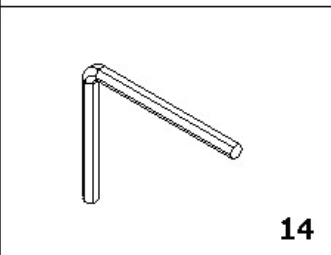
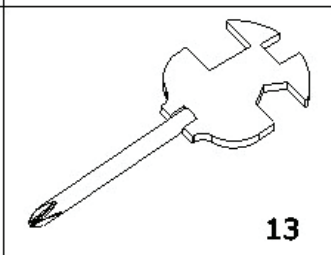
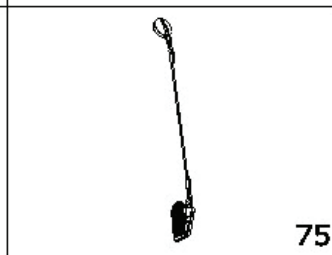




ENSAMBLADO

Instrucciones de montaje

Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.

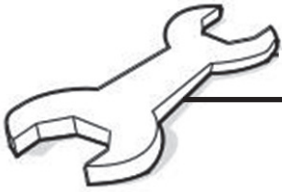
 1	 98	 99	 93
 94	 41	 60	 56
 14	 13	 75	

Lista de partes

Nº	Nombre	Especificaciones	Cant.	Nº	Nombre	Especificaciones	Cant.
1	Cuerpo principal		1	41	Tornillo	M8*16	12
98	Cubierta del pasamanos izq.		1	60	Arandela de seguridad	8	12
99	Cubierta del pasamanos der.		1	56	Perno	4.2*12	14
93	Cubierta del poste izquierdo		1	14	Llave allen #5	5mm	1
94	Cubierta del poste derecho		1	13	Destornillador	S=13, 14, 15	1
75	Llave de seguridad		1				

Herramientas de ajuste

Nº	Nombre	Especificaciones	Cant.
13	Llave Allen	5mm	1
14	Llave W/Destornillador Philip	13, 14, 15	1

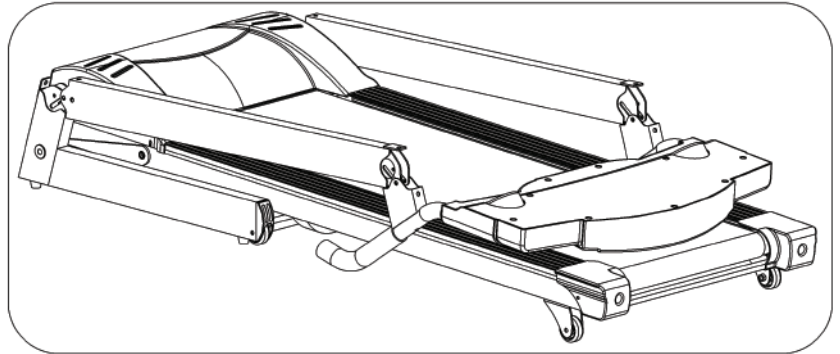


ENSAMBLADO

Pasos para el ensamblado

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

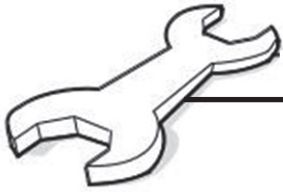
- 1 Abra la caja de cartón y coloque el equipo en el suelo.



- 2 Levante la computadora verticalmente como indican las flechas.

Nota: Cuando levante la computadora, asegúrese de no estar presionando ningún cable. Sostenga la computadora con la mano evitando que se caiga y pueda provocar daños.

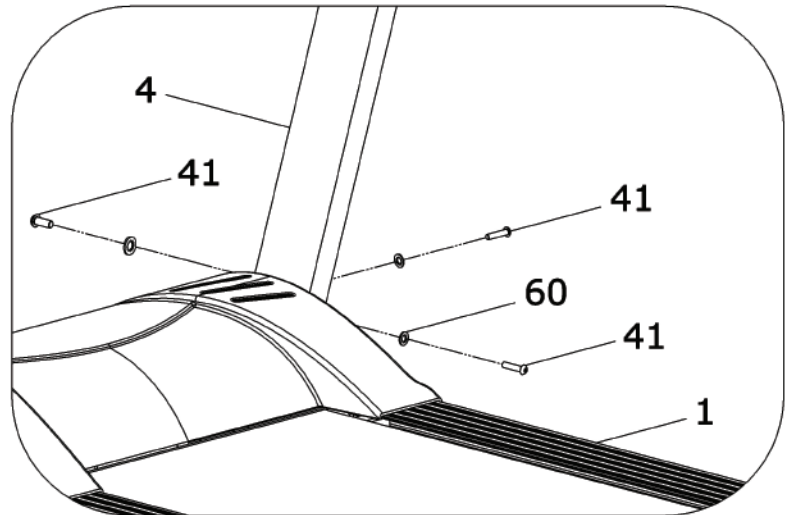




ENSAMBLADO

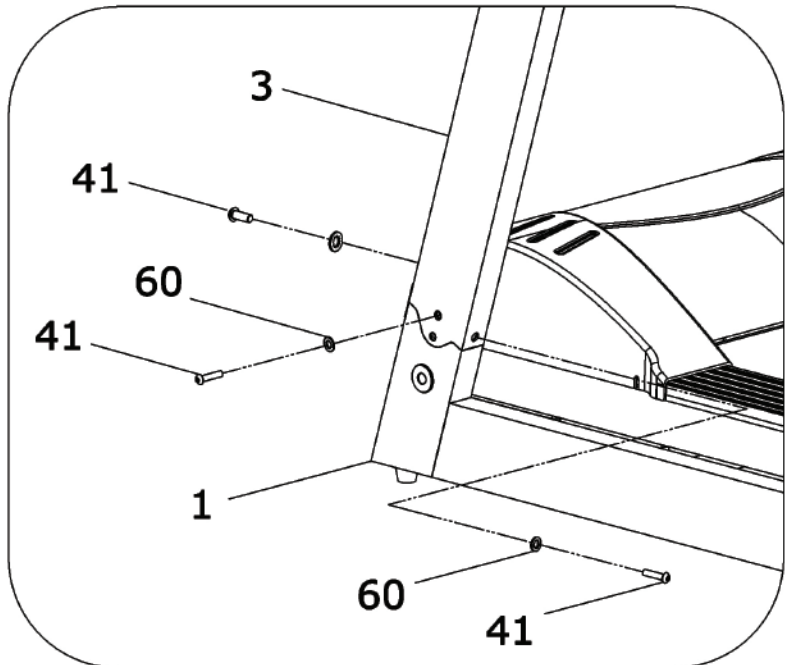
- 3** Utilice la llave Allen de #5 para atornillar el perno (41) y la arandela de seguridad (60) Luego bloquee el pie izquierdo (3) sobre el armazón principal (1).

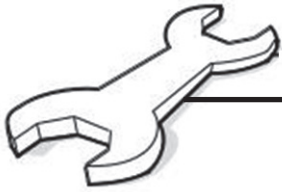
Nota: Sostenga el pie izquierdo con la mano, evitando que caiga y pueda dañarse.



- 4** Utilice la llave Allen de #5 para atornillar el perno (41) y la arandela de seguridad (60) Luego bloquee el pie derecho (3) sobre el armazón principal (1).

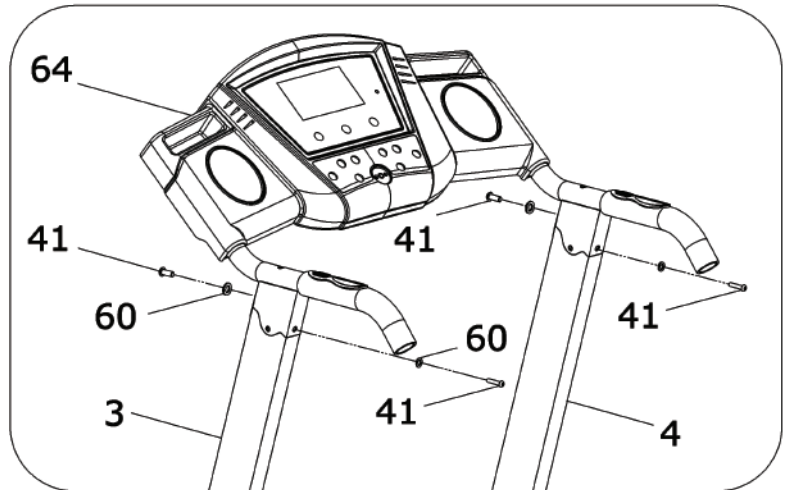
Nota: Sostenga el derecho con la mano, evitando que caiga y pueda dañarse.



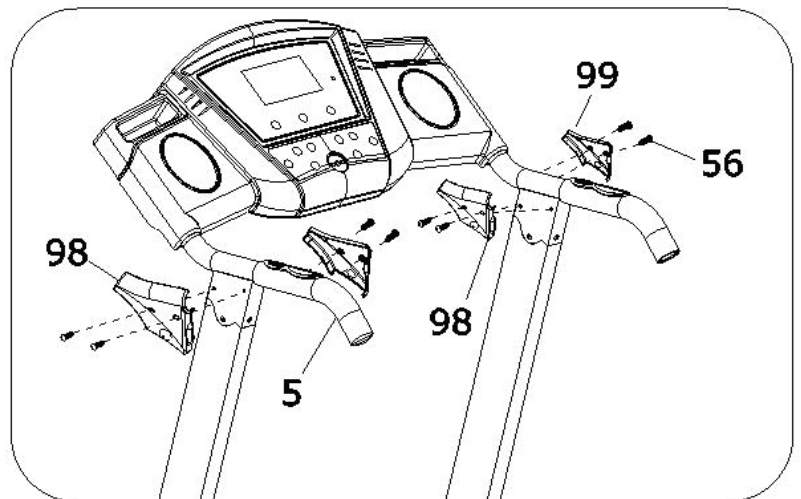


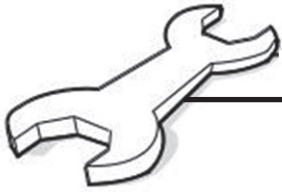
ENSAMBLADO

- 5** Utilice la llave Allen de #5 para atornillar el perno (41) y la arandela de seguridad (60). Luego asegure la computadora (64) al soporte (3, 4).



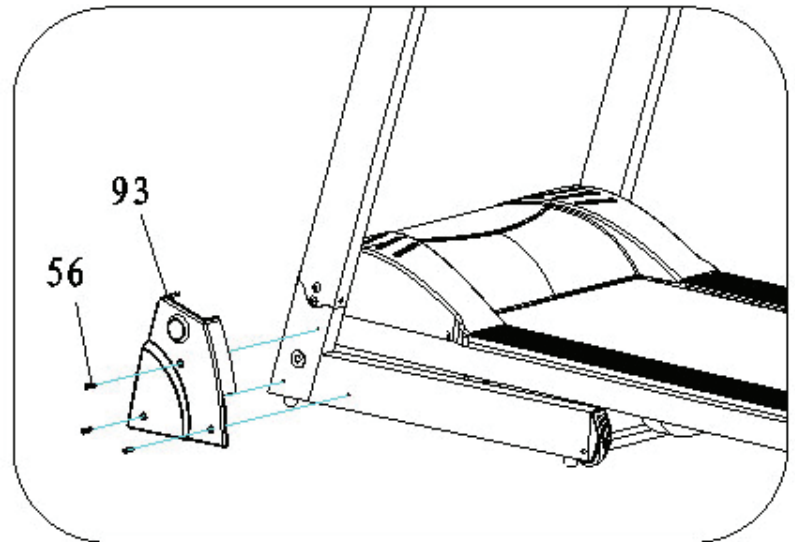
- 6** Use la Llave W / Destornillador (11), asegure la cubierta del manillar izquierdo y derecho (14,15) al tubo conector de la computadora con el tornillo de 4.2 * 12 (56).



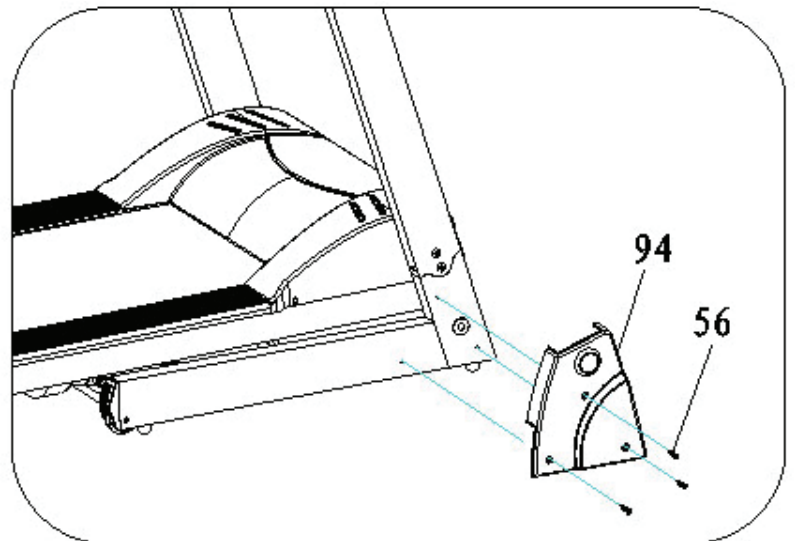


ENSAMBLADO

- 7** Asegure el pie izquierdo y luego la cubierta izquierda (93) a la base del equipo con los tornillos ST4.2 * 12 y el perno (56).

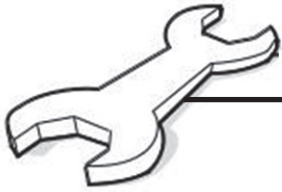


- 8** Asegure el pie derecho y luego la cubierta derecha (94) a la base del equipo con los tronillos ST4.2 * 12 y el perno (56).



ADVERTENCIA

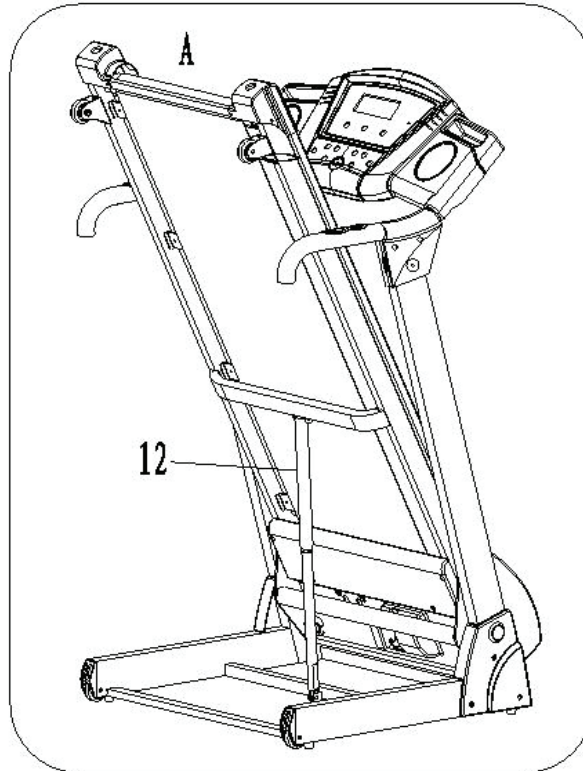
Debe completar el montaje y ajustar todos los tornillos. Realice esta operación para chequear que todo se encuentre correctamente. Antes de usar el equipo, por favor, lea las instrucciones cuidadosamente.



PLEGADO

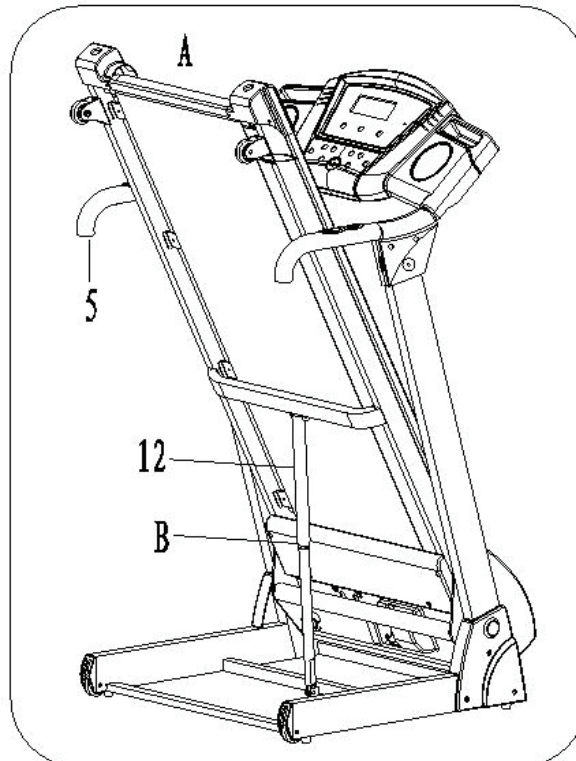
Plegado

Sostenga la base (A) y dé un leve golpe con la punta del pie al cilindro (12). Luego baje la plataforma suavemente y esta seguirá sola.



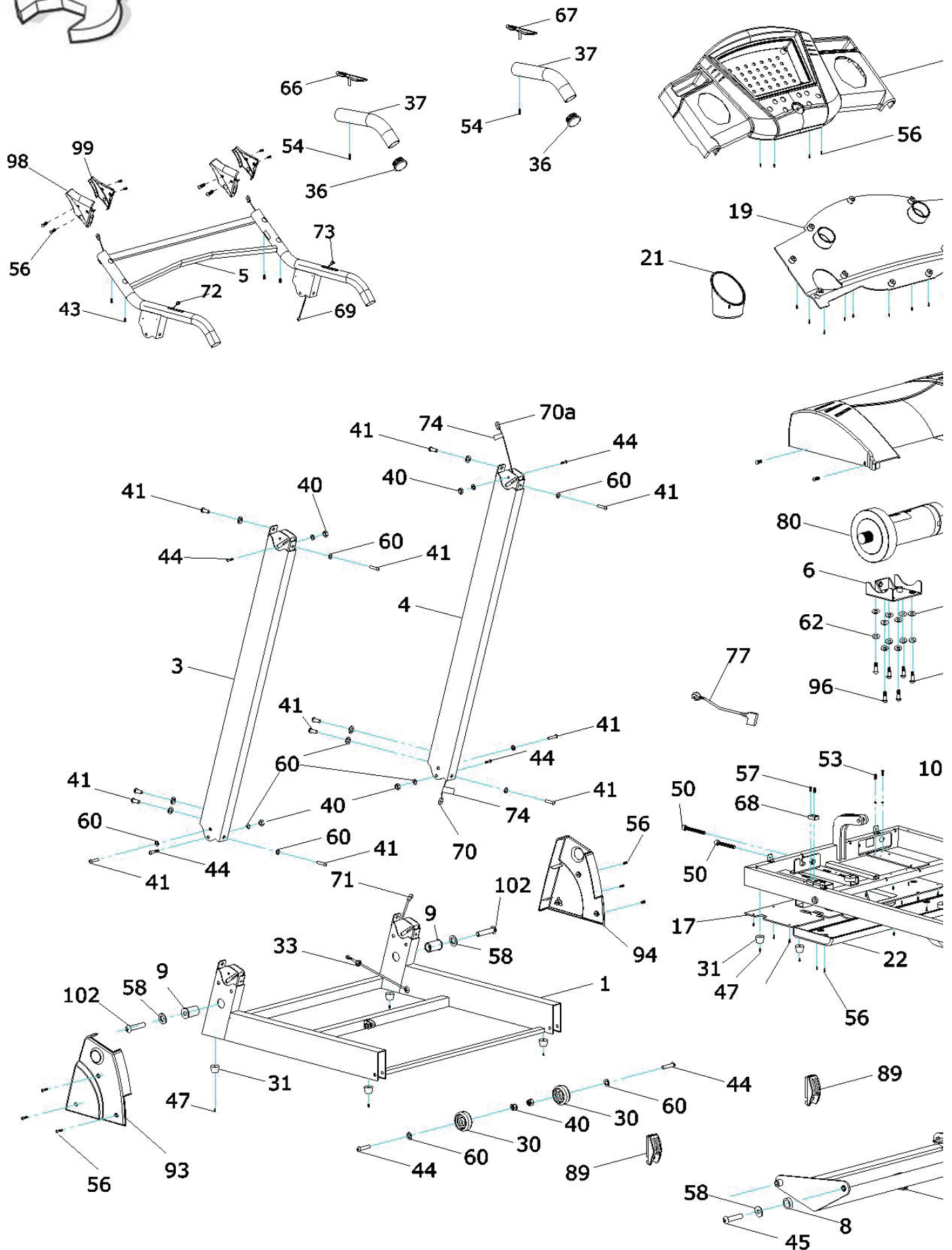
Desplegado

Levante la base (A) con ambas manos y en la dirección que indica la flecha hasta escuchar un leve sonido de traba (B) del cilindro (12).



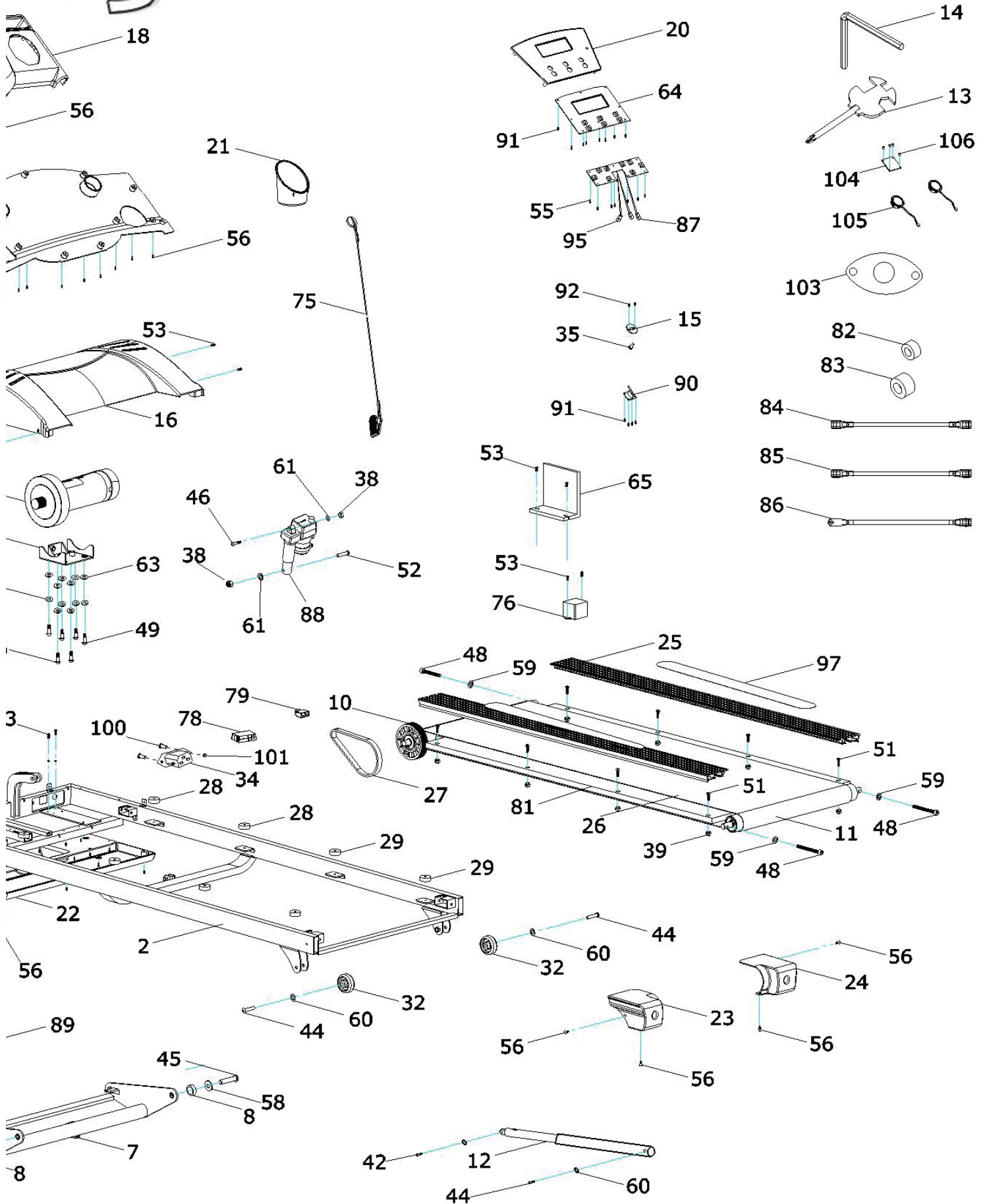


DESPIECE





DESPIECE





LISTA DE PIEZAS Y PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANT	Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANT
1	CUERPO BASE		1	55	PERNO	ST2.9*6.5	7
2	CUERPO PRINCIPAL		1	56	PERNO	ST4.2*12	47
3	POSTE IZQUIERDO		1	57	PERNO	ST2.9*9.5	2
4	POSTE DERECHO		1	58	ARANDELA PLANA	10	4
5	SOPORTE CONSOLA		1	59	ARANDELA DE SEGUR.	6	3
6	SOPORTE MOTOR		1	60	ARANDELA DE SEGUR.	8	22
7	CUERPO INCLINABLE		1	61	ARANDELA DE SEGUR.	10	2
8	EJES DE INCLINACION		2	62	ARANDELA RESORTE	8	6
9	EJES DE LA BASE		2	63	ARANDELA PLANA	8	6
10	RODILLO FRONTAL		1	64	COMPUTADORA		1
11	RODILLO TRASERO		1	65	TABLERO DE CONTROL		1
12	CILINDRO		1	66	PULSO CON INTERRUPTOR		1
13	DESTORNILLADOR	S=13, 14, 15	1	67	PULSO CON VELOCIDAD		1
14	LLAVE ALLEN #5	5mm	1	68	SENSOR MAGNÉTICO		1
15	PIEZA DE ACERO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD		1	69	CABLE SUPERIOR DE LA COMPUTADORA		1
16	CUBIERTA DEL MOTOR		1	70	CABLE MEDIO DE LA COMPUTADORA		1
17	TABLA DEL FONDO		1	71	CABLE INFERIOR DE LA COMPUTADORA		1
18	CUBIERTA DE LA COMPUTADORA		1	72	CABLE INTERRUPTOR		1
19	CUBIERTA INFERIOR DE LA COMPUTADORA		1	73	CABLE DE PULSO Y VELOCIDAD		1
20	PANEL DE LA COMPUTADORA		1	74	ETIQUETA		2
21	SOPORTE BOTELLA		2	75	LLAVE DE SEGURIDAD		1
22	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR		1	76	TRANSFORMADOR		1
23	CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA		1	77	CABLE DE ENERGÍA		1
24	CUBIERTA TRASERA DERECHA		1	78	INTERRUPTOR		1
25	RIEL LATERAL		2	79	PROTECTOR DE SOBRECARGA		1
26	CINTA DE TRANSPORTE		1	80	MOTOR DC		1



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

27	CINTA		1	81	BASE DE TRANSPORTE		1
28	AMORTIGUADOR AZUL		4	82	CENTRO MAGNÉTICO		1
29	AMORTIGUADOR NEGRO		4	83	ARO MAGNÉTICO		1
30	RUEDAS DE TRASLADO		2	84	LINEA SIMPLE AC		2
31	ALMOHADILLA DE PIE		6	85	LINEA SIMPLE AC 1		2
32	RUEDA		2	86	LINEA A TIERRA		1
33	ARO PROTECTOR		2	87	CABLE DE LA COMPU. 1		1
34	TOMACORRIENTE		1	88	MOTOR DE INCLINACIÓN		1
35	ELASTICO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD		1	89	CUBIERTA PROTECTORA DE LA RUEDA		2
36	TAPA FINAL		2	90	TABLERO INTERRUPTOR		1
37	ESPUMA		2	91	PERNO	ST2.2*6.5	11
38	TUERCA DE SEGURIDAD	M10	2	92	PERNO	ST2.9*8	2
39	TUERCA DE SEGURIDAD	M6	8	93	CUBIERTA SUP. IZQ.		1
40	TUERCA DE SEGURIDAD	M8	6	94	CUBIERTA SUP. DER.		1
41	TORNILLO	M8*16	12	95	CABLE DEL PULSO		1
42	TORNILLO	M8*25 (longitud de diente 15)	1	96	TORNILLO	M8*20	2
43	TORNILLO	M6*16	4	97	SUPERFICIE ANTIDESLIZABLE		2
44	TORNILLO	M8*40 (longitud de diente 20)	9	98	CUBIERTA DEL PASAMANOS IZQ.		2
45	TORNILLO	M10*25	2	99	CUBIERTA DEL PASAMANOS DER.		2
46	TORNILLO	M10*45 (longitud de diente 20)	1	100	TORNILLO	M3*10	2
47	TORNILLO	M4*16	6	101	TUERCA HEXAGONAL	M3	2
48	TORNILLO	M6*55	3	102	TORNILLO	M10*45(FULL TOOTH)	2
49	TORNILLO	M8*35	4	103	TABLERO PARLANTE	OPTIONAL	2
50	TORNILLO	M8*30	2	104	MP3 MMCB	OPTIONAL	1
51	TORNILLO	M6*35	8	105	PARLANTE	OPTIONAL	2
52	TORNILLO	M10*55 (longitud de diente 20)	1	106	TORNILLO (2.9*6.5)	OPTIONAL	4
53	TORNILLO	M5*8	10	107	TORNILLO (4.2*12)	OPTIONAL	4
54	PERNO	ST4.2*28	2				



INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

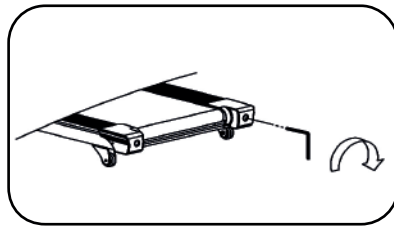
Centrado de la cinta de transporte y ajuste de tensión

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

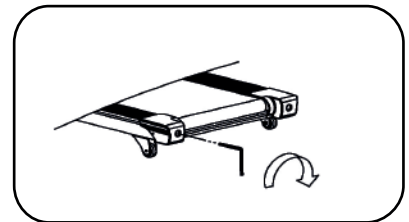
PARA CENTRAR LA CINTA

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.



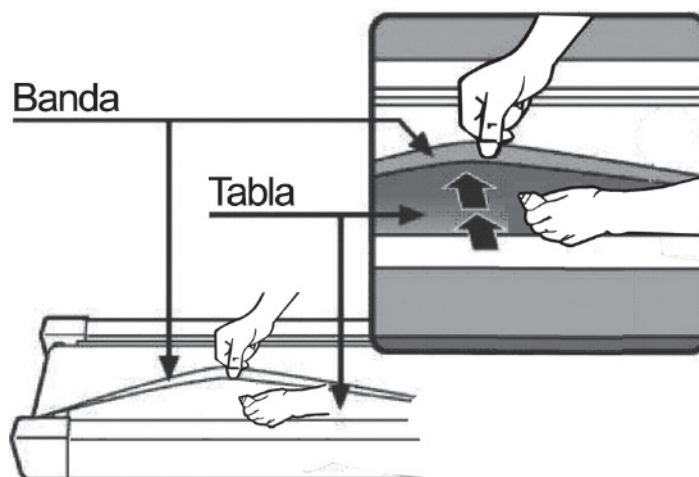
INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

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.



GUÍA DE USO



Pantalla

Pantalla VELOCIDAD (speed): muestra los programas "P1-P12-U1-U3-FAT", la velocidad y el rango de 1.0 a 16 km/h.

Pantalla INCLINACIÓN (incline): Muestra los niveles de inclinación en un rango de 0 de 12%.

Pantalla TIEMPO/DISTANCIA (time/distance): Actualiza los datos cada 5 segundos. Cuando muestre el TIEMPO de ejercicio el reloj estará en un rango entre 0:00 y 99:59.

Pantalla CALORÍAS/PULSO (cal/pulse): Mostrará las calorías y el pulso del usuario. Al mostrar las calorías, contar de 0 a 999, a 999 se extenderán a 0. Cuando las calorías se estén en cuenta regresiva, se contará a partir de los datos ingresados hasta llegar a 0, entonces el equipo se detendrá sin problemas y mostrar "END", entrará en el estado de inicio después de 5 segundos.

Cuando el usuario coloque las manos sobre los sensores de pulso, después de 5 segundos el equipo mostrará los datos en la pantalla. El rango del pulso es de 40 a 200 hipo/min. (los datos son sólo para referencia, no deben ser utilizados como datos médicos).



GUÍA DE USO

Función de los botones

PROGRAMA: Cuando la cinta no se esté ejecutando, pulse el botón PROGRAMA y podrá elegir y configurar el tiempo de ejercicio y el programa desde 0:00, P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11- P12-FAT (FAT es la función de la grasa corporal). El modo manual es el programa establecido por defecto, la velocidad por defecto en kilómetros comienza en 1 km/H. (0:00 es el modo manual, y el P1-P12 es el programa pre-establecido).

MODOS: Pulse este botón para escoger el modo: "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" es el modo manual, "15:00" es la cuenta regresiva del tiempo, "1.0" es la cuenta regresiva de la distancia y "50" la cuenta regresiva de las calorías). Al elegir cada modo, usted puede presionar "VELOCIDAD ▼/▲" o "INCLINACIÓN ▼/▲" para establecer la cuenta regresiva. Luego pulse el botón GO e iniciará la cinta.

GO: una vez encendido el equipo y colocada la llave de seguridad, usted puede presionar el botón de "start" en cualquier momento y la cinta dará inicio.

STOP: Presione este botón mientras se esté ejecutando la cinta y podrá detener el motor y establecer el programa por defecto.

VELOCIDAD ▼/▲: Establece la cuenta regresiva. Para ajustar la velocidad el rango irá de 0.1km/h.

INCLINACIÓN ▼/▲: Establece la cuenta regresiva. Para ajustar la inclinación una vez puesta la cinta en marcha, el ámbito es 1/hypo nivel.

VELOCIDAD caminar-trotar-correr: ajusta la velocidad de forma rápida.

INCLINACIÓN baja-media-alta: ajusta la inclinación de forma rápida.

Cuando la cinta esté en modo de espera, presione "VELOCIDAD ▲" e "INCLINACIÓN ▲" al mismo tiempo por 3 segundos. Usted escuchará un sonido "BIP". A continuación, se cambiarán los kilómetros por millas.



GUÍA DE USO

Encendido rápido (MANUAL):

1. Encienda el interruptor y coloque la llave de seguridad.
2. Pulse GO. El sistema contará regresivamente 3 segundos, el "Zumbador" hará un sonido y la ventana de tiempo iniciará una cuenta regresiva. La velocidad se ejecutará a 1,0 km/h después de 3 segundos.
3. Pulse los botones de "VELOCIDAD" para ajustar la velocidad.

Uso en proceso:

1. Presionando VELOCIDAD ▼ se reducirá la velocidad.
2. Presionando VELOCIDAD ▲ se incrementará la velocidad.
3. Presionando INCLINACIÓN ▼ se reducirá el nivel de inclinación.
4. Presionando INCLINACIÓN ▲ se incrementará el nivel de inclinación.
5. Presionando STOP se reducirá la velocidad hasta detenerse por completo.
6. Cuando el usuario mantenga la mano en el sensor de pulso durante 5 segundos, se mostrarán los datos recogidos en la pantalla.

Modo Manual:

1. Si usted no hizo ningún ajuste y pulsó el botón GO directamente, la cinta comenzará a una velocidad de 1.0 kilómetros por hora, las otras ventanas comenzarán a contar por defecto. Pulse "VELOCIDAD ▼/▲", para modificar la velocidad e "INCLINACIÓN ▼/▲" para modificar la inclinación.
2. Para configurar la hora, pulse el botón "MODO" y entrará directamente en el tiempo en cuenta regresiva H-1. La ventana del tiempo mostrará 15:00. Pulse "VELOCIDAD ▼/▲" para establecer el tiempo de ejercicio. El rango de ajuste es de 5:00 a 99:00.
3. En el modo de ajuste de tiempo, pulse el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva de distancia H-2. La ventana de distancia mostrará "1.0". Pulse "INCLINACIÓN ▼/▲" o "VELOCIDAD ▼/▲" para establecer la distancia del ejercicio. El rango de ajuste es de 0,5 a 99,9.
4. En el modo de ajuste de la distancia, pulse el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva de calorías H-3. La ventana mostrará CAL "1.0". Pulse "INCLINACIÓN ▼/▲" o "VELOCIDAD ▼/▲" para ajustar las calorías del ejercicio. El rango de ajuste es de 10 a 999.
5. Cuando haya finalizado los ajustes, presione "GO" y la cinta comenzará a operar luego de tres segundos. Pulse "INCLINACIÓN ▼/▲" o "VELOCIDAD ▼/▲" para modificar la inclinación y la velocidad. Pulse en "STOP" y el equipo se detendrá.



GUÍA DE USO

Programa de instalación interior:

Pulse el botón "PROGRAMA" y la pantalla de "CAL / PULSO" mostrará P1-P12 para elegir el programa que desee. Establezca el tiempo de marcha y el display se iluminará. Ajuste el tiempo presionando "VELOCIDAD ▼/▲". Presione el botón "GO" para iniciar el programa de instalación interior. Este programa está dividido en 10 secciones. Cada sección de tiempo es igual a 10. Cuando ingresa una nueva sección escuchará un "BIP" y la velocidad será cambiada acorde al programa establecido. Presione "INCLINACIÓN ▼/▲" y "VELOCIDAD ▼/▲" para cambiar la inclinación y la velocidad. Cuando el programa entre a la sección siguiente volverá a la velocidad e inclinación pre-establecida. Cuando este programa finalice, el sistema emitirá diez "BIP" y cambiará al programa manual inmediatamente.

Cuadro de programa de ejercicio:

Cada programa se divide en 10 grados, para el tiempo de ejercicio y para cada sección de tiempo encontrará la velocidad y la inclinación en consecuencia.

TIEMPO \ MODO		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



GUÍA DE USO

Programas del usuario

U1, U2, U3. Además de los 9 programas preestablecidos, también establecimos 3 programas según las necesidades del usuario: U1, U2 y U3.

1. Sintonizador del programa del usuario:

Pulse el botón "PROGRAMA" hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3). A continuación presione "MODO" y luego establezca el primer tiempo. Presione "VELOCIDAD ▼/▲" para cambiar la velocidad e "INCLINACIÓN ▼/▲" para cambiar la inclinación. Presionando "MODO" indicará el fin del primer tiempo establecido y luego pasará al segundo tiempo establecido hasta culminar los diez tiempos. Los datos serán guardados hasta la próxima vez que los pre-establezca.

2. Puesta en marcha del programa de usuario:

A. Presione el botón "PROGRAMA" hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3). Establezca el tiempo de ejecución requerido y pulse el botón "GO".

B. Al terminar con el programa del usuario y sus tiempos, presione el botón "GO" que funcionará también.

Instrucciones para la instalación del programa del usuario:

El programa divide cada ejercicio en diez períodos. La cinta no se puede ejecutar hasta que la velocidad y el tiempo de duración de los diez períodos estén hechos.

Rangos del programa:

	PROGRAM	COMIENZO	RANGO ESTABLECIDO	RANGO EN PANTALLA
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINACION (%)	0	0	0-12	0-12
VELOCIDAD (K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
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



GUÍA DE USO

Prueba de grasa corporal:

En el estado de inicio, pulse "PROGRAMA" hasta ingresar en la prueba de grasa corporal. Pulse "MODO" ingresando F-1, F-2, M-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, EDAD F-2 , F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 PRUEBA DE GRASA). Presione "VELOCIDAD ▼/▲" para ajustar F-1 - F4 (consulte la tabla siguiente). Después de eso, presione "MODO" para establecer F-5. Coloque las manos en los sensores de pulso y la pantalla mostrará el índice de calidad de su cuerpo después de 3 segundos. El índice de calidad del cuerpo sirve para poner a prueba la relación entre la altura y el peso. Este índice sirve tanto para hombres como para mujeres. El ideal está entre 20 y 25; si es menor de 19, que significa que está demasiado delgado. Si se encuentra entre 25 y 29, significa que tiene exceso de peso; y si es mayor de 30, refiere a obesidad. (Los datos son sólo para referencia, no pueden ser como los datos médicos).

F-1	Género	01 hombre	02 mujer
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Altura	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	Grasa	≤19	Bajo su peso
	Grasa	=(20---25)	Peso normalt
	Grasa	=(25---29)	Sobre su peso
	Grasa	≥30	obesidad



GUÍA DE USO

Función de bloqueo de seguridad:

Tire de la cuerda de seguridad. A continuación, la cinta se detendrá inmediatamente. Todas las pantallas mostrarán "???" y el equipo emitirá tres BIP-BIP. Ahora la cinta debe estar detenida por completo. Vuelva a conectar el extremo del imán de la llave de seguridad a la computadora y la cinta volverá a iniciar la carrera.

Ahorro de energía

El sistema está con la función de ahorro activada en estado de espera. Si el equipo no se utiliza, la función de ahorro energía se activará después de 10 minutos y la pantalla se apagará. Usted puede pulsar cualquier botón para volver a activar la pantalla.

Apagado

Corte de la energía: Se puede cortar la energía para parar la cinta. Esto no dañará el equipo en ningún momento.

Precaución

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta en el inicio de cada sesión y aferrarse a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta.
2. Conecte el extremo del imán de la llave de seguridad y colóquese el broche en su ropa.
3. Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón STOP o retire la llave de seguridad. A continuación, la cinta se detendrá inmediatamente.



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Parámetros técnicos

TAMAÑO ARMADA	1600*730*1370mm	POTENCIA	SEGÚN PEDIDO
TAMAÑO PLEGADA	1600*780*1340mm	MÁXIMA POTENCIA DE SALIDA	SEGÚN PEDIDO
TAMAÑO BANDA	1260*420	ENTRADA DE CORRIENTE	220-240 V
PESO NETO	62KGS	NIVELES DE INCLINACIÓN	12%
PESO MÁXIMO	130KGS	RANGO DE VELOCIDAD	1.0-16KM/h
1 PANTALLA LCD	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO e INCLINACION		

Método de conexión

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.

Peligro

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.



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.



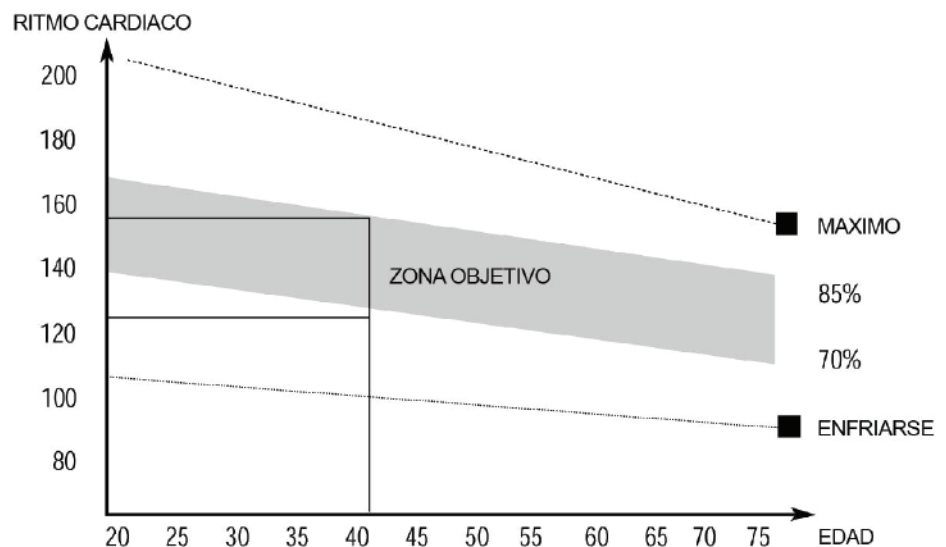
INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

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.