

# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

**★800TK**

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

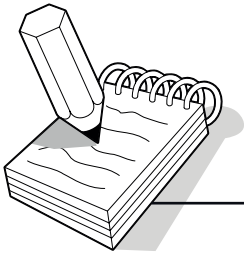
- Use la caminadora en interiores sobre una superficie nivelada. Mantenga la caminadora alejada de la humedad y el polvo excesivos.
- Antes de correr, use ropa y calzado deportivo adecuados.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Para reducir el polvo, mantenga 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:

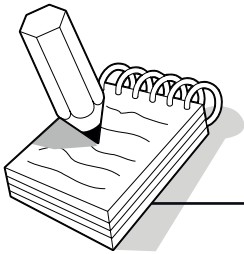
- Asegúrese que la ropa esté bien abrochada y bien cerrada antes de correr.
- No use ropa que se enganche fácilmente.
- No se permite colocar el cable de alimentación cerca del calor.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina.
- No use la caminadora al aire libre.
- Corte la energía antes de 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.

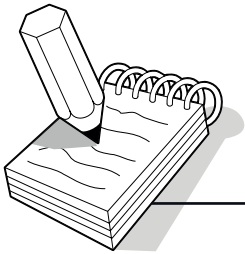


# SEGURIDAD

---

- 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

---

## PROHIBIDO

- 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 moje el controlador ni provoque electrocución o incendio.
- 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

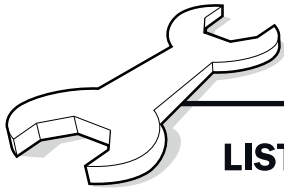
Los productos deben conectarse a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

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.

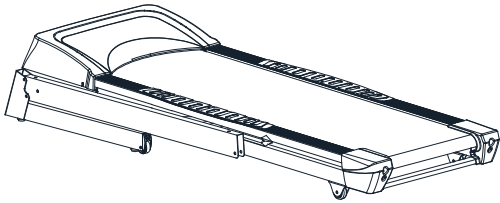
**PELIGRO:** La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto 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.

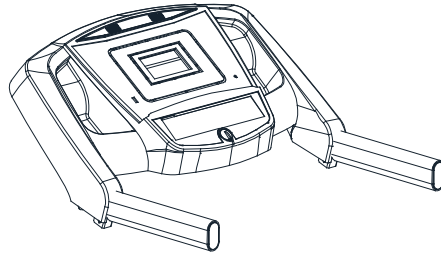


# DESPIECE

## LISTA PREVIA AL MONTAJE



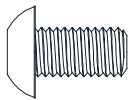
1



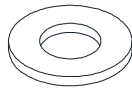
2



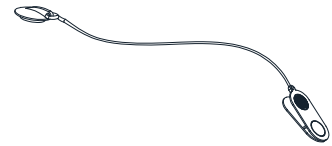
13



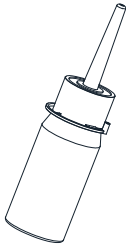
16



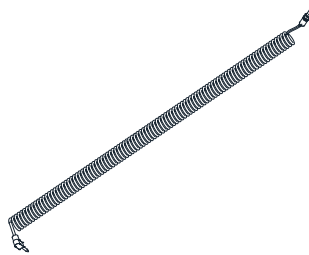
33



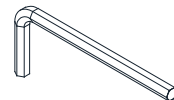
63



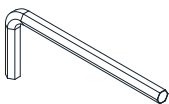
77



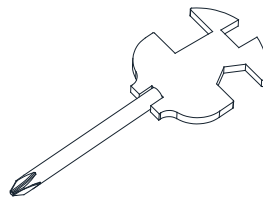
83



84

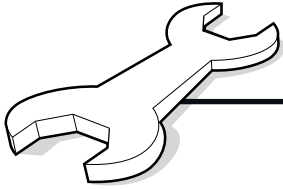


85



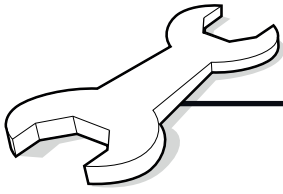
86



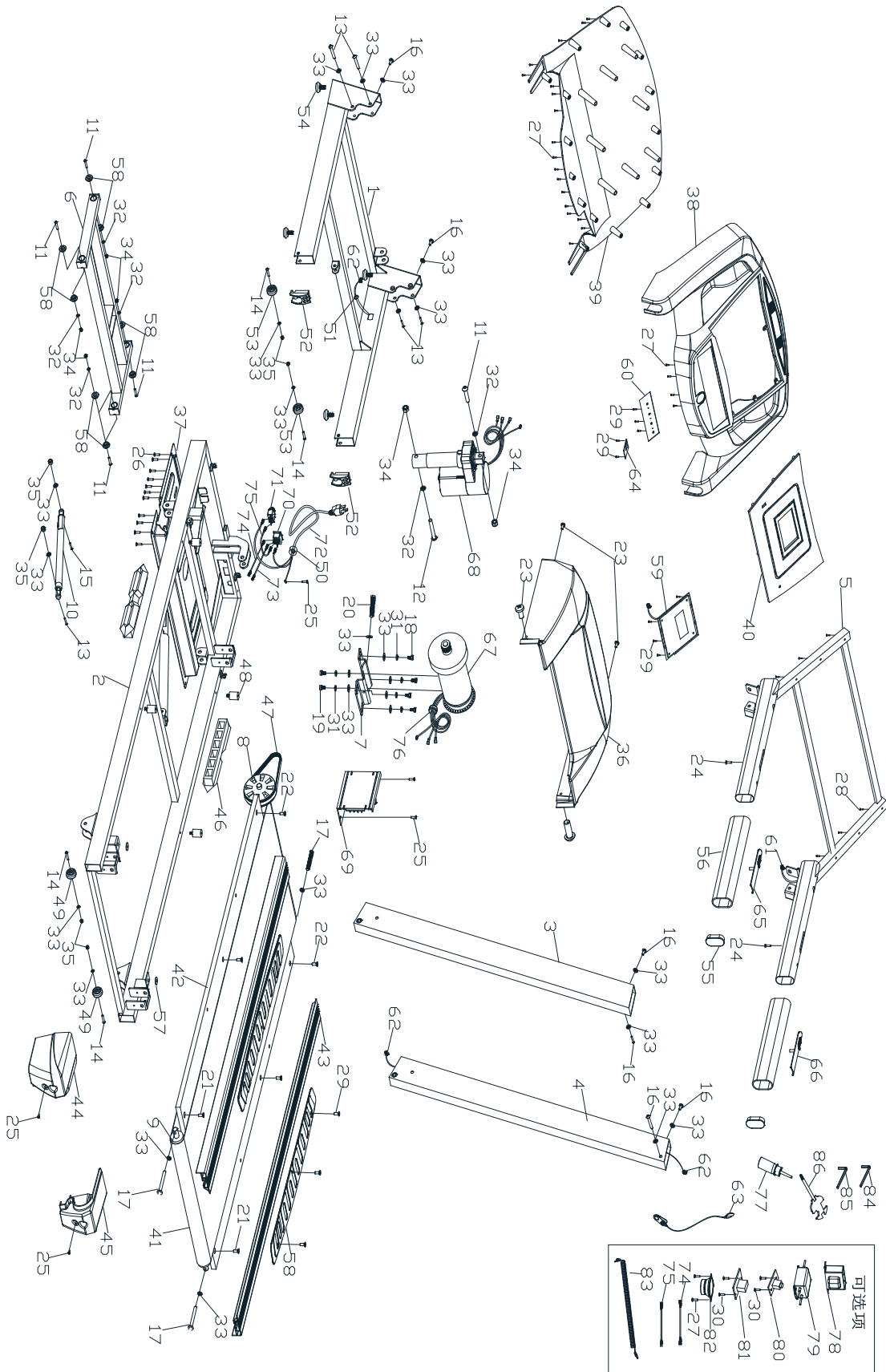


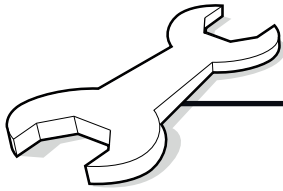
# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

<b>N°</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>1</b>	BASE	1
<b>2</b>	CONSOLA	1
<b>16</b>	PERNO HEXAGONAL C/ CABEZA SEMICIRCULAR M8*20	6
<b>13</b>	PERNO HEXAGONAL C/ CABEZA SEMICIRCULAR M8*45	2
<b>33</b>	ARANDELA PLANA Ø8	8
<b>84</b>	LLAVE ALLEN #5	1
<b>86</b>	LLAVE DE BOCA CRUZADA	1
<b>63</b>	LLAVE DE SEGURIDAD	1
<b>83</b>	CABLE MP3	1
<b>86</b>	LLAVE ALLEN #6	1
<b>77</b>	LUBRICANTE DE SILICONA	



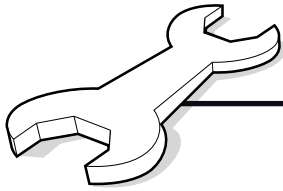
# LISTA DE PIEZAS Y PARTES





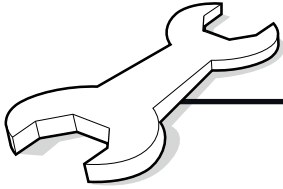
# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	MARCO DE LA BASE	1
2	MARCO PRINCIPAL	1
3	MANUBRIO IZQUIERDO	1
4	MANUBRIO DERECHO	1
5	MARCO DE LA COMPUTADORA	1
6	INCLINADOR	1
7	BASE DEL MOTOR	1
8	RODILLO DELANTERO	1
9	RODILLO TRASERO	1
10	RESORTE	1
11	PERNO HEXAGONAL C/ CZA SEMI-CIRCULAR M10*45	5
12	PERNO HEXAGONAL C/ CZA SEMI-CIRCULAR M10*55	1
13	PERNO HEXAGONAL C/ CZA SEMI-CIRCULAR M8*45	5
14	PERNO HEXAGONAL C/ CZA SEMI-CIRCULAR M8*40	4
15	PERNO HEXAGONAL C/ CZA SEMI-CIRCULAR M8*25	1
16	PERNO HEXAGONAL C/ CZA SEMI-CIRCULAR M8*20	6
17	PERNO DE CABEZA HUECA M8*65	3
18	PERNO DE CABEZA HUECA M8*20	4
19	PERNO DE CABEZA HUECA M8*12	2
20	PERNO HEXAGONAL EXTERIOR M8*75	1
21	PERNO CZA AVELLANADA HEXÁGONO INTERIOR M6*25	2
22	PERNO CZA AVELLANADA HEXÁGONO INTERIOR M6*20	4
23	PERNO CZA PLANA GRANDE EMPOTRADO EN CRUZM5*10	4
24	PERNO CZA REDONDA CRUZADA ST4*50	2
25	PERNO CZA REDONDA CRUZADA ST4*15	2
26	PERNO CRUZADO ST5*12	16
27	PERNO CRUZADO ST5*15	27
28	PERNO CRUZADO ST5*20	6
29	PERNO CZA AVELLANADA EN CRUZ ST4*20	6
30	PERNO CRUZADO ST2.9*6.5	1
31	ARANDELA DE RESORTE $\Phi$ 8	1
32	ARANDELA PLANA $\Phi$ 10*1.2	1
33	ARANDELA PLANA $\Phi$ 8*1.2	1
34	TUERCA DE BLOQUEO M10	1
37	TUERCA DE BLOQUEO M8	1
38	CUBIERTA DE MOTOR 604*328*155	1
39	CUBIERTA SUPERIOR DE LA COMPUTADORA	1
40	CUBIERTA TRASERA DE LA COMPUTADORA	1
41	CINTURON PARA CORRER	1
42	TABLA PARA CORRER	1



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

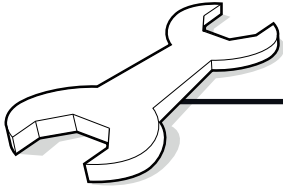
<b>N°</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CANTIDAD</b>
43	CARRIL LATERAL	2
44	TAPA IZQUIERDA	1
45	TAPA DERECHA	1
46	ALMOHADON	2
47	CORREA DEL MOTOR	1
48	ALMOHADON	2
49	RUEDA	2
50	HEBILLA DEL CABLE 6P-4	1
51	TAPÓN ANULAR	1
52	TAPA DE RUEDA	2
53	RUEDA	2
54	ALMOHADILLA DE PIE	4
55	TAPA DE MANUBRIO	2
56	FUNDA DEL MANUBRIO	2
57	JUNTA DE GOMA	6
58	ESPACIADOR GIRATORIO	8
59	COMPUTADORA	1
60	TABLERO	1
61	CABLE DE SEÑAL SUPERIOR	1
62	CABLE DE SEÑAL INFERIOR	1
63	LLAVE DE SEGURIDAD	1
64	SENSOR DE LA LLAVE DE SEGURIDAD	1
65	SENSOR DE PULSO MANUAL DERECHO	1
67	SENSOR DE PULSO MANUAL IZQUIERDO	1
69	MOTOR	1
69	MOTOR DE INCLINACIÓN	1
70	CONTROLADOR	1
71	INTERRUPTOR	1
72	PROTECTOR DE SOBRECARGA	1
73	CABLE A TIERRA	1
74	CABLE AZUL	1
75	CABLE MARRON	1
76	ANILLO MAGNETICO	2
77	LUBRICANTE DE SILICONA	1
78	INDUCTOR	1
79	FILTRO	1
80	MÓDULO MP3	1
81	MÓDULO USB	2
82	PARLANTE	1
83	CABLE MP3	1



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

---

<b>N°</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>84</b>	LLAVE ALLEN #5	1
<b>85</b>	LLAVE ALLEN #6	1
<b>86</b>	LLAVE CRUZADA	1



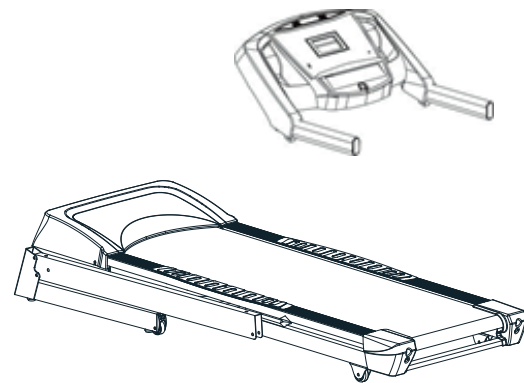
# ENSAMBLADO

## 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.

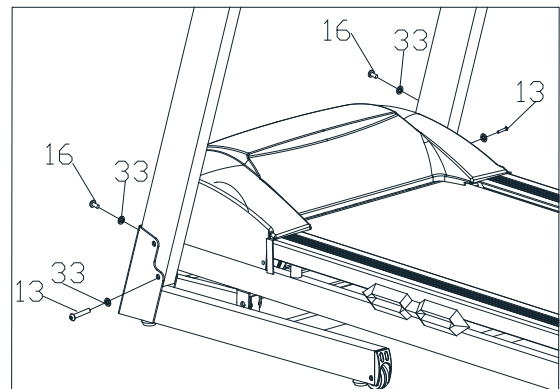
**01**

Saque la consola (2) y luego la base de la máquina para correr (1) de la caja y colóquela sobre una superficie plana y nivelada. Utilice siempre la ayuda de una segunda persona cuando retire la máquina para correr de la caja.



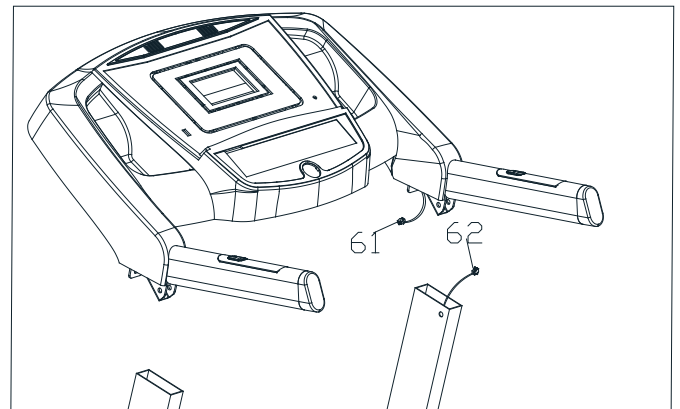
**02**

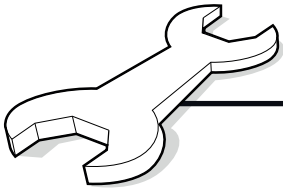
Utilice la llave allen (84) para bloquear el perno hexagonal con cabeza semicircular (13), la arandela plana (33) y el perno hexagonal con cabeza semicircular (16) en los montantes y el marco de la base, pero no los bloquee con fuerza.



**03**

Conecte el cable (61) de la computadora y el cable (62) desde los montantes, preste atención a la dirección de los cables.

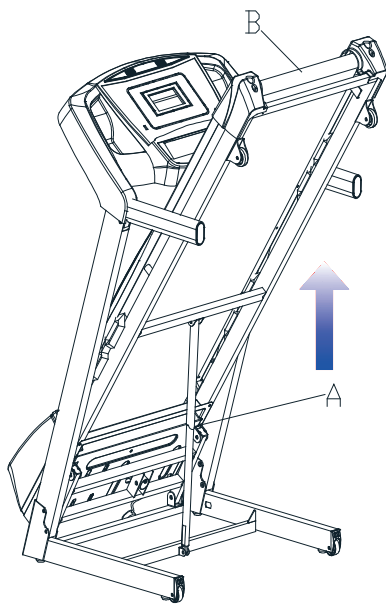
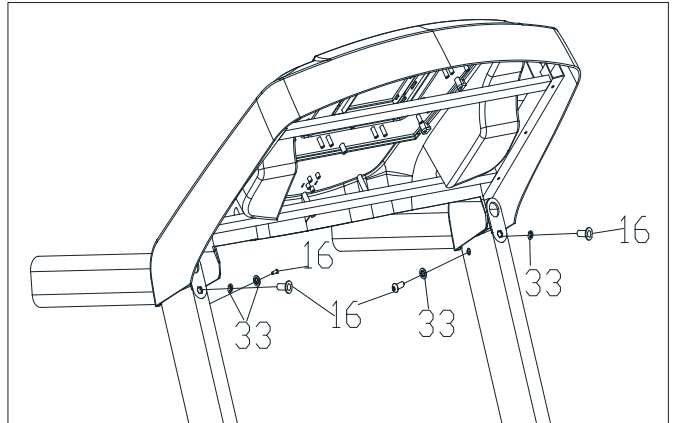




# ENSAMBLADO

**04**

Utilice la llave allen (84) para bloquear la arandela plana (33) y el perno hexagonal con cabeza semicircular (16) en los montantes y el marco de la computadora, pero no los bloquee con fuerza.

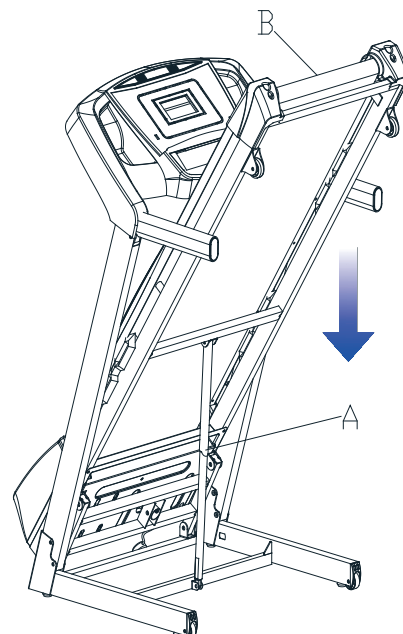


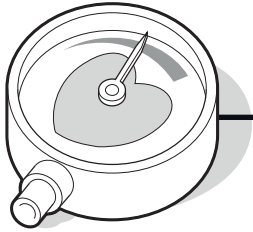
**05**

Ver figura izquierda. Levante la base en la parte superior de la flecha (B), hasta escuchar el sonido del resorte de gas (A).

**06**

Ver figura derecha. Baje la base en la parte superior de la flecha (B), hasta que escuche el sonido del resorte de gas (A).





# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## ANTES DE USAR

### Arrancando la cinta de correr

#### LOCALIZACIÓN

Coloque la caminadora en un piso plano antes de usarla.

#### FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Asegúrese que el cable de alimentación esté enchufado a un tomacorriente adecuado y con corriente.

#### INTERRUPTOR ENCENDIDO/APAGADO

1. Asegúrese de que la LLAVE DE SEGURIDAD esté conectada a la consola.
2. Para encender la máquina para correr, coloque el interruptor de ENCENDIDO / APAGADO (ON/OFF) ubicado en la parte delantera, en la posición de ENCENDIDO (ON).
3. Para comenzar a usar la máquina para correr, párese en cada riel lateral con los pies.
4. Coloque el CLIP DE SEGURIDAD en su ropa a la altura de la cintura.
5. Siga el manual del usuario para comenzar a usar la caminadora.

## Ajustes

### INSTRUCCIONES DE AJUSTE DE LA CORREA

Utilice una llave hexagonal:

Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj 1/4.

Si la correa tiende a moverse hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Si la correa permanece inclinada hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la derecha en dirección contraria a las agujas del reloj 1/4 de vuelta.

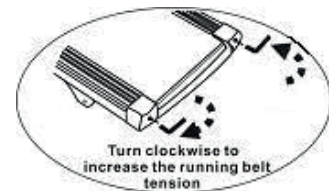
Si la correa parece estar floja, apriete ambos pernos uniformemente 1/4 de vuelta. Si parece apretado, afloje ambos tornillos uniformemente 1/4 de vuelta.

Para reducir la fricción (adherencia) de la banda para caminar y minimizar el desgaste, se puede aplicar un lubricante de silicona directamente a la tabla para caminar y la parte inferior de la banda.

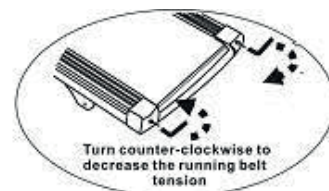
## NOTA

El lubricante se puede aplicar siempre que se adhiera. Para aplicarlo, simplemente levante la banda para correr y rocíe el lubricante sobre la banda y en la parte inferior de la misma.

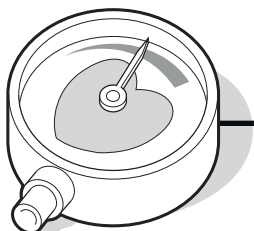
Perno tensor izquierdo



Perno tensor derecho





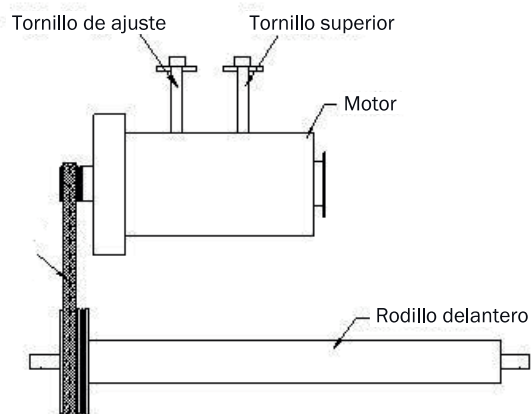


# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## AJUSTE DE LA CORREA DEL MOTOR

La correa del motor de todas las cintas de correr se ha ajustado antes de que salgan de fábrica. Igualmente debe ajustarse por segunda vez después del montaje. Pero tal vez después de un uso prolongado, puede ser necesario volver a hacerlo debido a que se resbale o afloje. El usuario puede ajustar la correa del motor de la siguiente manera:

Gire el perno en sentido antihorario con la llave. Cuando la correa del motor vuelva a estar ajustada, estará bien ajustada.

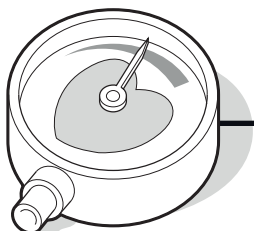


## NOTA

Debe limpiar la correa y la ranura de la polea con regularidad.

## Colocando la llave de seguridad

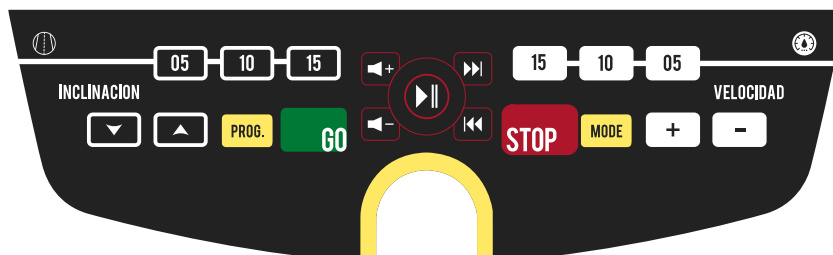
Conecte la LLAVE DE SEGURIDAD a la consola antes de encender la máquina. Coloque el broche en su ropa a la altura de su cintura antes de comenzar su entrenamiento. Si la LLAVE DE SEGURIDAD se desconecta durante el uso, la máquina para correr disminuirá la velocidad y se detendrá. También se producirá un pitido intermitente y la consola mostrará "--".



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## UTILIZANDO LA CAMINADORA

Consola



## FUNCIONES DE LA PANTALLA

### 1. Guía de operaciones

Teclas de función: **GO** (Comenzar), **STOP** (Detener), **PROGRAM** (Programa), **MODE** (Modo), **VELOCIDAD +/-**, **INCLINACIÓN +/-**, **VOLUMEN +/-**.

A: "PROGRAM": Selecciona el programa y FAT mientras la máquina se encuentra detenida.

B: "MODE": Selecciona los modos Tiempo / Distancia / Calorías.

C: "GO": Cuando la máquina se encuentre detenida o pausada, presione esta tecla y comenzará a trabajar.

D: "STOP": Cuando la máquina esté en movimiento, presione esta tecla y se detendrá.

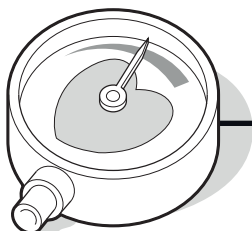
E: "VELOCIDAD +/-": Cuando la máquina esté en movimiento, presione estas teclas para ajustar la velocidad y los parámetros.

F: "INCLINACIÓN +/-": Cuando la máquina esté en movimiento, presione estas teclas y ajuste la inclinación y los parámetros.

G: Velocidad rápida: Cuando la máquina se encuentre en movimiento, presione las teclas rápidas "5", "10", "15" y se modificará la velocidad al valor correspondiente.

H: Inclinación rápida: Cuando la máquina se encuentre en movimiento, presione las teclas rápidas "5", "10", "15" y se modificará la inclinación al valor correspondiente.

I: "VOLUMEN +/-": Cuando esté reproduciendo música, presione estas teclas para ajustar el volumen.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## 2. Llave de frenado de emergencia:

Cuando el motor esté en funcionamiento, saque la llave de frenado de emergencia y la consola se detendrá y no volverá a comenzar.

## 3. Función pulsaciones:

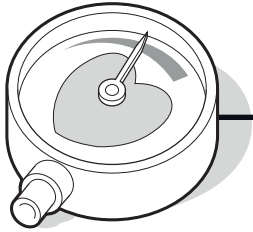
Cuando la máquina está conectada a la alimentación, ambas manos toman los sensores de pulso en los pasamanos. Para recibir el valor exacto de los latidos del corazón, párese en la plataforma de carrera y tome los sensores de pulso no menos de 30 segundos.

Rango de medición: 50–200 latidos por minuto.

Estos datos son solo de referencia y no se pueden utilizar con fines médicos.

## 4. RANGO DE VISUALIZACIÓN NUMÉRICA:

	VALOR INIC	RANGO DE CONFIGURACIÓN	RANGO DE MUESTRA
PROGRAMA TIEMPO (MIN:SEG.)	30:00	5:00~99:00	0:00~99:59
VELOCIDAD(KM/H)	1.0	1.0~18.0	0.0 - 18.0
INCLINACIÓN %	0	0~15%	0-15%
DISTANCIA (KM)	1.0	0.5~99.9	0.0 - 99.9
CALORÍAS (KCAL)	50	10 - 999	0 - 999
MODO TIEMPO (MIN:SEG)	15:00	5:00~99:00	0:00~99:59

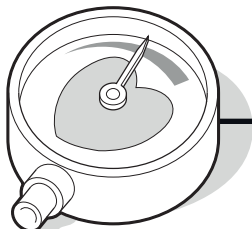


# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## 5. PROGRAMAS PREESTABLECIDOS:

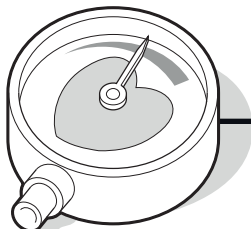
Cada programa se divide en 20 intervalos de 20; la velocidad de cada intervalo es la preestablecida de fábrica.

PROG.	TIME	Time set/20 intervals = running duration																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1



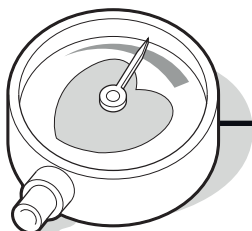
# INFORMACIÓN DEL USUARIO

P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	2	3	2	1
P21	SPEED	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	SPEED	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

P42	SPEED	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINE	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	SPEED	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	SPEED	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	SPEED	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	SPEED	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	SPEED	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	SPEED	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	SPEED	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	SPEED	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3

## 6. PROGRAMAS PERSONALIZADOS

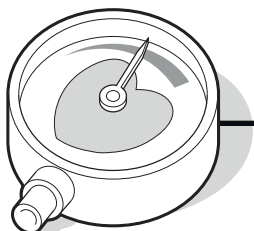
El usuario puede personalizar los programas de acuerdo a sus necesidades. Hay 5 programas personalizados por el usuario: U1, U2, U3, U4, U5.

### a. Ajuste de programas personalizados

Presione el botón "PROG" en el estado de espera para elegir U1, U2, U3, U4 o U5, y la ventana "TIME" parpadeará para mostrar el tiempo preestablecido. Presione el botón SPEED +/- para configurar el tiempo deseado, luego presione el botón "MODE" para confirmar y luego puede configurar los parámetros del programa, luego configure el primer intervalo de tiempo, presione el botón +/- o el botón rápido SPEED para configurar el velocidad/inclinación. Presione el botón "MODE" para completar la configuración del primer intervalo de tiempo e ingrese la configuración del segundo intervalo de tiempo, siga la misma operación y luego haga lo mismo hasta que se configuren los 20 intervalos de tiempo. Una vez completada la configuración, los datos se guardarán de forma permanente hasta la próxima vez que los restablezca. Estos datos no se perderán debido a cortes de energía.

### b. Selección y puesta en marcha de programas personalizados:

Presione el botón "PROG" en el estado de espera para elegir un programa entre U1, U2, U3, U4, U5, y configure el tiempo de ejecución, luego puede presionar el botón "INICIO" para comenzar a ejecutar.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## 7. PRUEBA DE GRASA CORPORAL - FAT:

El índice de masa corporal (FAT) es una medida de la altura y el peso de una persona, no la proporción del cuerpo. FAT es adecuado para cualquier hombre y mujer, junto con otros indicadores de salud para proporcionar a las personas la base para el ajuste de peso.

- 1) Cuando la máquina para correr se detenga, presione la tecla PROGRAM para seleccionar el programa de prueba de grasa corporal e ingrese a la prueba de grasa corporal.
- 2) Presione el botón MODE para configurar el sexo, la edad, la altura y el peso respectivamente. Después de configurar, presione el botón MODE para probar el resultado. En este momento, coloque las manos en los sensores del pasamanos y el valor de grasa corporal se mostrará en 8 segundos.

Visualización de parámetros de entrada y rango de configuración:

Parámetro Categoría	Valor por defecto	Rango de ajuste	Observaciones
SEXO ( F1 )	1 ( Hombre )	1—2	1=Hombre 2=Mujer
EDAD ( F2 )	25 años	10—99 años	
ALTURA ( F3 )	170 cm	100—200 cm	
PESO ( F4 )	70 ks	20—150 kg	
RESULTADO ( F5 )	A continuación		

**Aclaración: Esta información es utilizada solo como referencia y no puede usarse en el ámbito médico.**

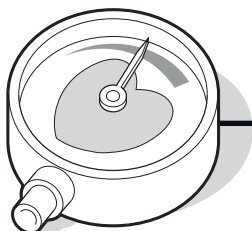
Utilizando los estándares asiáticos como referencia, los resultados de las pruebas de grasa son:

- FAT  $\leq 19$  – Por debajo del peso sugerido
- $19 < \text{FAT} \leq 25$  – Peso normal
- $25 < \text{FAT} \leq 29$  – Sobrepeso
- FAT  $\geq 30$  -- Obesidad

## 8. MÚSICA A TRAVÉS DE BLUETOOTH

Utiliza tu teléfono celular para buscar el bluetooth de la caminadora, llamado QY-BTSP. Luego vincúlalos mientras está encendida. Podrás elegir cualquier tipo de música que desees desde tu teléfono celular.





# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## 9. CÓDIGO DE ERRORES Y SOLUCIONADOR DE PROBLEMAS

Código de error	Descripción del error	Solución al problema
E1	A. Problema en el cable de señal.	Verifique que el cable de señal esté bien insertado. Reemplácelo si está dañado.
	B. Problema en la consola PCB.	Cambie la consola PCB.
	C. Problema en el motor.	Cambie el controlador.
E2	A. Problema en el controlador.	Cambie el controlador.
E3	A. El sensor fotoeléctrico no está instalado correctamente.	Chequear y reconectar.
	B. El sensor fotoeléctrico se encuentra defectuoso.	Reemplace el sensor fotoeléctrico.
	C. Falla en la conexión entre el sensor fotoeléctrico y el controlador.	Chequear y reconectar.
E4	Revisar inclinación.	La inclinación vuelve a la normalidad después de haber sido revisada.
E5	A. La fricción de la banda de carrera es demasiado grande.	Lubrique la banda.
	B. Controlador dañado.	Reemplace el controlador.
	C. Motor dañado.	Reemplace el motor.
E6	Falla en el motor y el cable del motor.	Reemplace el motor.

### MANTENIMIENTO

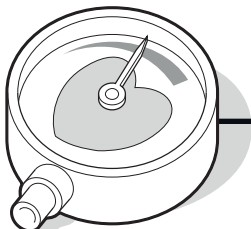
**Aviso:** Asegúrese de desenchufar la caminadora eléctrica antes de limpiarla o hacerle un mantenimiento.

**Limpieza:** Una limpieza exhaustiva alargará la vida de la cinta de correr eléctrica. Retire el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de limpiar las áreas expuestas en ambos lados de la banda para correr, lo que reducirá la acumulación de impurezas debajo de la banda para correr. Asegúrese de que sus zapatos para correr estén limpios y no desgaste el estribo y la cinta al llevar cuerpos extraños debajo del cinturón. La superficie de la cinta de correr debe limpiarse con un paño húmedo y jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.

**Aviso:** asegúrese de desenchufar la fuente de alimentación de la máquina para correr eléctrica antes de mover la cubierta del motor. Abra la cubierta del motor al menos una vez al año para limpiar la correa de polvo del motor y utilice el aceite para lubricar.

El estribo y la banda para correr de esta máquina para correr eléctrica han sido lubricados previamente. La fuerza de fricción entre la banda para correr y la placa para correr tiene un gran impacto en la vida útil y el rendimiento de la máquina para correr eléctrica, por lo que es necesario aplicar aceite lubricante con regularidad.

Sugerimos que el tablero sea inspeccionado regularmente. Si la superficie está dañada, póngase en contacto con nuestro centro de atención al cliente.



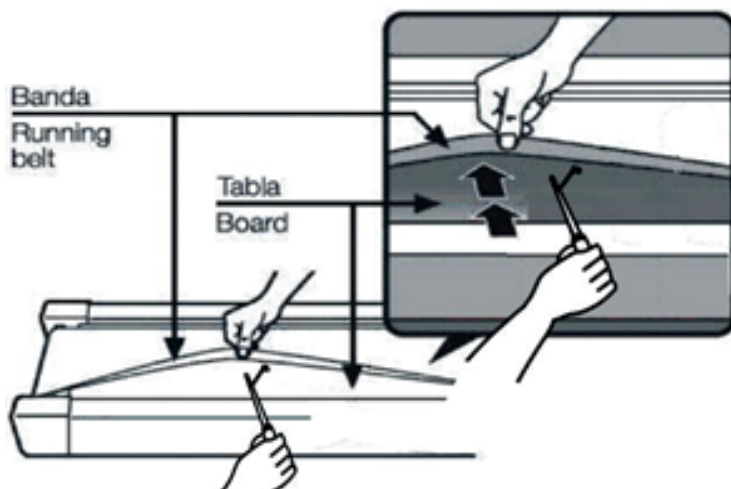
# INFORMACIÓN DEL USUARIO

Sugerimos lubricar la cinta de correr y el estribo de la máquina para correr eléctrica de acuerdo a la frecuencia de uso:

Usuarios ligeros (uso menos de 3 horas por semana) una vez al año;

Usuarios de uso intermedio (3-5 horas por semana) una vez cada 6 meses;

Usuarios intensivos (más de 5 horas por semana) una vez cada 3 meses.



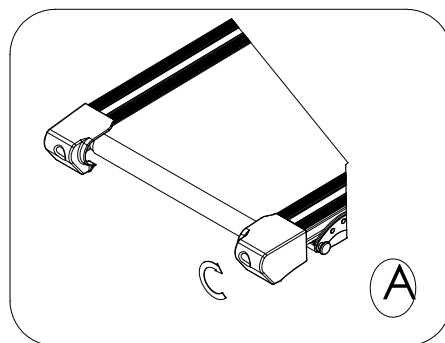
## AJUSTES DE LA CINTA :

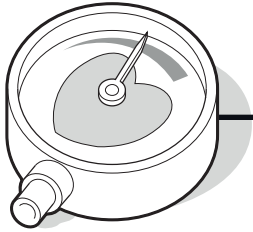
1. Para mantener mejor su máquina para correr eléctrica y prolongar la vida útil de la máquina, se recomienda que no la use durante más de 2 horas. Apague la alimentación y deje que la máquina descanse durante 10 minutos antes de usarla nuevamente.

2. Si la banda para correr está demasiado floja, puede resbalar. Si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y agravar el desgaste del rodillo y de la correa. Cuando la banda para correr está floja o apretada, puede levantar la banda para correr desde ambos lados con las manos. La placa de paso es de unos 50-75 mm.

Coloque la máquina para correr en una superficie nivelada.

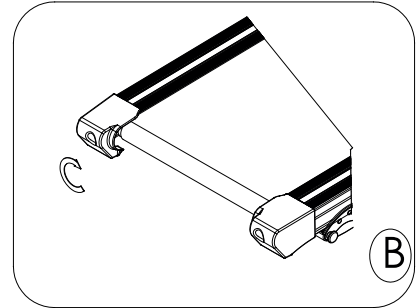
Haga funcionar la cinta de correr eléctrica a una velocidad de unos 6-8 km/h y observe la desviación de la cinta de correr. Si la banda para correr está inclinada hacia la derecha, retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste en el lado derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para que la cinta de correr funcione y observe la desviación de la cinta de correr. Repita hasta que la banda para correr esté centrada. Figura A.





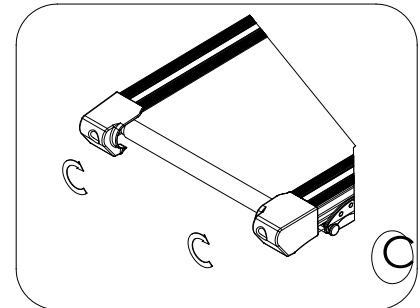
# INFORMACIÓN DEL USUARIO

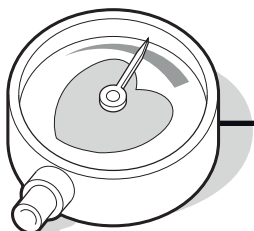
Si la banda para correr está inclinada hacia la izquierda, retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste en el lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para que la cinta de correr funcione y observe la desviación de la cinta de correr. Repita hasta que la banda para correr esté centrada. Figura B



La correa para correr en el ajuste anterior o el uso después de un período de tiempo se relajará gradualmente, es necesario ajustarla.

Retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido y gire los pernos de ajuste en ambos lados en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la caminadora funcione, y luego párese en la banda para correr para confirmar que está apretada. Repita los pasos anteriores hasta que la banda para correr esté moderadamente apretada. Figura C





# 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

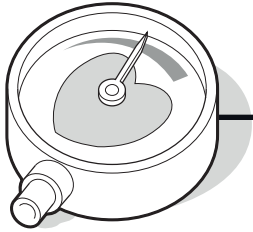
Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



### 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.

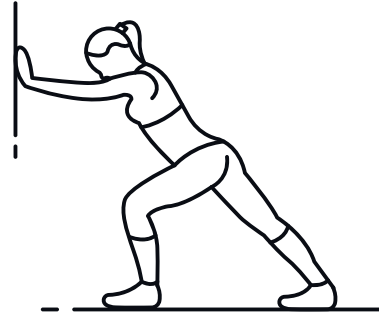




# INFORMACIÓN DEL USUARIO

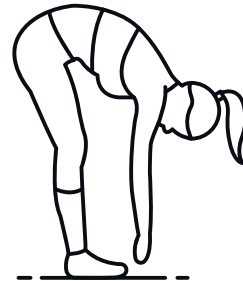
## ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

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.



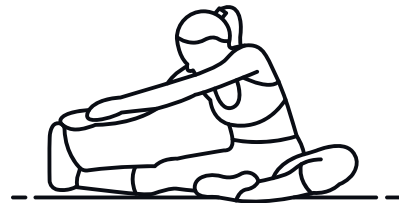
## TOQUE DE PIES

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.

