

# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

★ **90TK**

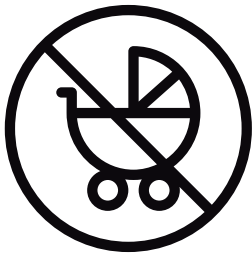
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.





# PRECAUCIONES IMPORTANTES

---



**ALTURA  
MÍNIMA DEL  
USUARIO**

**140 cm**



**PESO  
MÁXIMO DEL  
USUARIO**

**120 kg**



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

---

La llave de seguridad lleva un imán que debe colocarlo en el display. Al final del cordón hay una pinza que debe engancharla a su ropa. Para que la cinta se ponga en archa la llave tiene que estar colocada en el display. Esto es imprescindible para su archa.

Es muy importante que realice una lubricación adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Esta lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso.

Para hacer efectiva la garantía, debe conservar el ticket de compra, embalaje original del producto junto con el manual de uso, protecciones y piezas.

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su cinta de correr, antes de utilizarla. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

- Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Es especialmente importante en personas que sobrepasen los 35 años y en embarazadas o con problemas previos de salud
- Es responsabilidad del propietario del aparato de que todos los usuarios estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
- Utilice el aparato tal y como se indica en el manual de instrucciones.
- Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento, invalidando por tanto su garantía.
- Coloque su aparato en superficies planas. Si la superficie no es plana y presenta desniveles, su funcionamiento podría verse afectado. Algunos modelos incluyen niveladores o roscas de nivelación que se ubican debajo de las patas y que ayudan a su nivelación. Consulte el manual para comprobar si su aparato dispone de éstos.



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

---

- El aparato debe estar ubicado en un lugar ventilado. No lo utilice en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno. El nivel de aire que usted aspira puede verse afectado y provocarle un accidente.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del aparato. Mantenga una distancia de seguridad.
- Revise el peso máximo que admite su aparato en el manual. Un peso excesivo provocaría un mal funcionamiento que no será cubierto por la garantía.
- Vista un vestuario y calzado adecuado. No use ropa suelta que pueda engancharse.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Haga la conexión siempre que el circuito tenga toma de tierra, ya que en caso de no tenerla puede provocar daños en el aparato o en la instalación eléctrica de su domicilio, que no serán cubiertos por la garantía. Los cables eléctricos deben estar alejados de las superficies calientes.
- Si su aparato funciona con pilas: compruebe que estas están lo suficientemente cargadas para que su display funcione al 100%.
- Si su aparato dispone de llave de seguridad, entienda el procedimiento antes de utilizarla. La llave de seguridad lleva un imán que debe colocarlo en el display. Al final del cordón hay una pinza que debe engancharla a su ropa. Para que la cinta se ponga en marcha la llave tiene que estar colocada en el display. **ESTO ES IMPRESCINDIBLE PARA SU MARCHA.**
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: No ponga en funcionamiento la máquina si se encuentra encima del tapiz. El motor sufre de manera innecesaria. La forma correcta es colocarse con las piernas abiertas a ambos lados de la cinta e incorporarse una vez que esté en marcha.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Revise la velocidad que puede alcanzar por su seguridad. Lo ideal es ajustar la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos.





# PRECAUCIONES IMPORTANTES

---

- Si su aparato dispone de sensor de pulso, debe saber que no es un dispositivo médico. El sensor está diseñado como ayuda para el ejercicio y determina las tendencias del ritmo cardíaco en general. Existen varios factores que pueden afectar a la exactitud de la lectura del pulso como el propio movimiento de la persona.
- Una vez plegada, asegúrese de que está bien ensamblada a la base al mecanismo de cierre, tanto si ésta dispone de cerrojo o de motor hidráulico. No trate de moverla, bajar o levantarla si no se ha asegurado primero. En caso de que se produzca algún daño en la máquina sin que esté asegurada, éste no será cubierto por la garantía.
- Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse. En caso de que se produzca algún daño en la máquina por falta de mantenimiento, éste no será cubierto por la garantía.
- Es MUY IMPORTANTE que realice una LUBRICACIÓN adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Esta lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica (en caso de que disponga de ella), levante el tapiz con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica (en caso de que disponga de ella), sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica. Los daños causados en cualquier componente de la máquina por falta de una lubricación adecuada no serán cubiertos por la garantía.
- Para poder sacar la máquina de la caja es necesaria la intervención de al menos dos personas. De lo contrario, se pueden provocar daños en la misma, que no serán cubiertos por la garantía.
- No deje caer objetos de ningún tipo dentro de las ranuras.

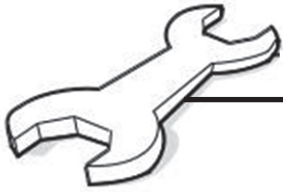


# PRECAUCIONES IMPORTANTES

---

- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: desconecte siempre el cable eléctrico antes de limpiarla, cuando termine el ejercicio y para realizar cualquier operación de mantenimiento.
- Este aparato está diseñado para un uso doméstico y en un espacio interior, no para ser utilizada en un entorno comercial ni en un espacio exterior.
- Realice un precalentamiento con estiramientos antes de comenzar y al terminar su sesión, evitará molestias.
- Hidratase correctamente antes, durante y después del entrenamiento. Si experimenta dolor o mareos mientras hace ejercicio: PARE INMEDIATAMENTE.
- Debe conservar el embalaje original con todas sus protecciones, manuales y piezas durante el periodo de garantía
- Los accesorios incluidos en cada producto pueden variar de unos modelos a otros.


















# ENSAMBLADO

## Instrucciones de montaje

Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.

Para el montaje se necesitan dos personas.

 1	 33	 34	 72	 73
 74	 11	 12	 26	 21
 57	 80	 70		

## Lista de partes

1	Base frontal		1
33	Cubierta vertical derecha		1
34	Cubierta vertical izquierda		1
72	Llave Allen	5#	1
73	Llave Allen	6#	1
74	Llave de cruz abierta	13 14 15	1
11	Perno de cabeza hexagonal	M8*45 (hilo 25)	6

13	Perno de cabeza hexagonal	M8*15	4
26	Arandela de seguridad	Ø8	6
21	Tornillo	st4*12	2
57	Tecla de parada de emergencia		1
70	Aceite de silicona		1

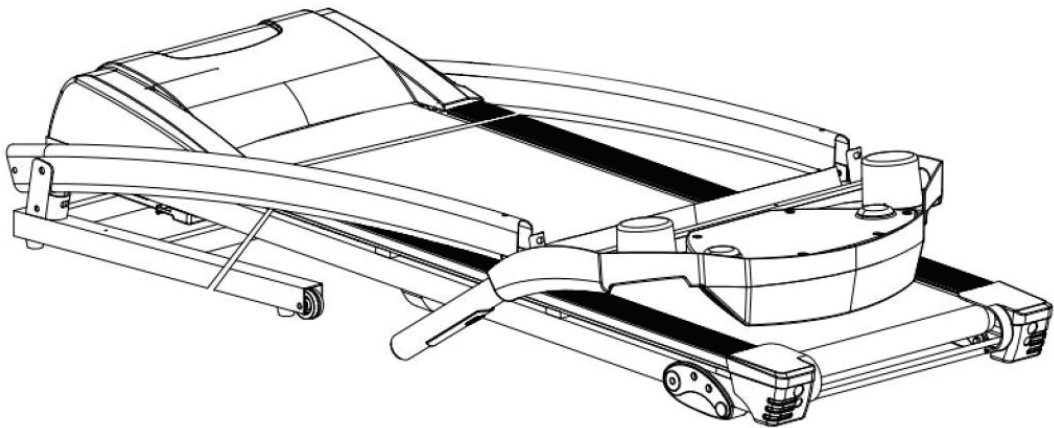


# ENSAMBLADO

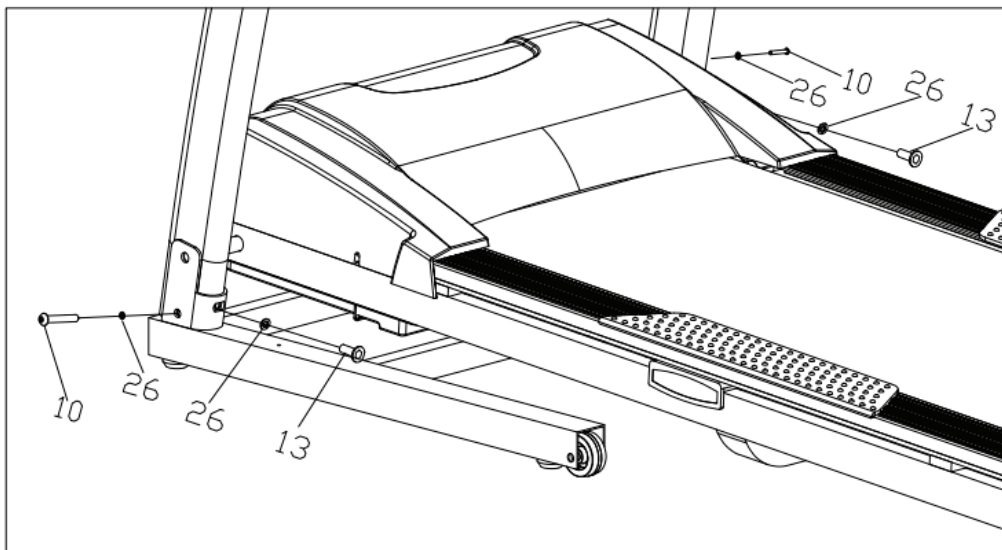
## Pasos para el ensamblado

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

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



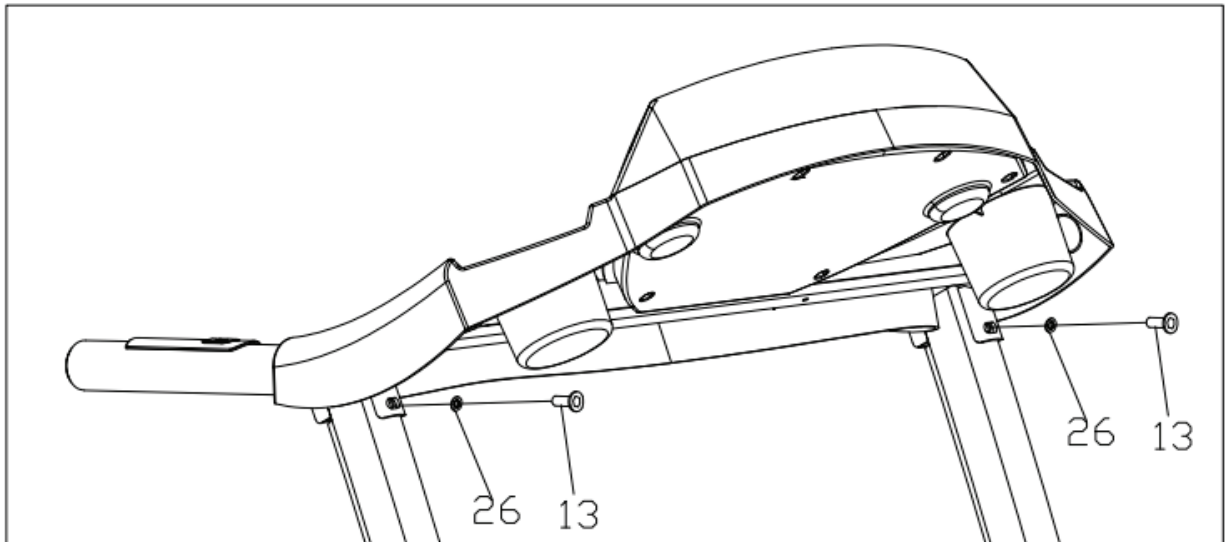
- 2 | Ajuste las piezas indicadas con las herramientas provistas con el equipo.



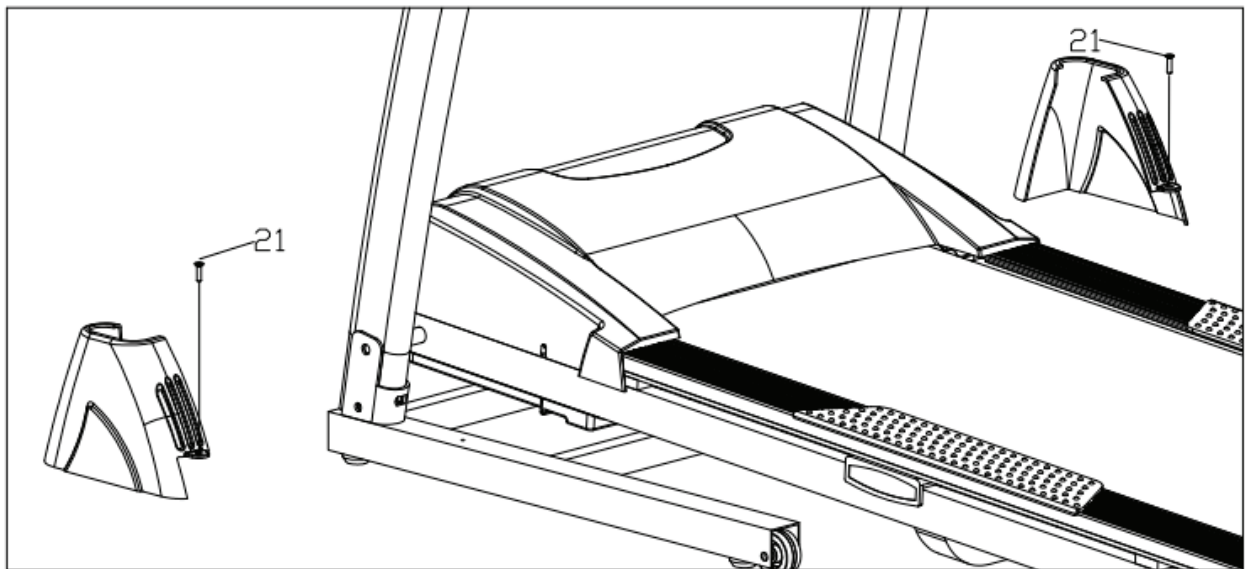


# ENSAMBLADO

- 3** | Ajuste las piezas indicadas con las herramientas provistas con el equipo.



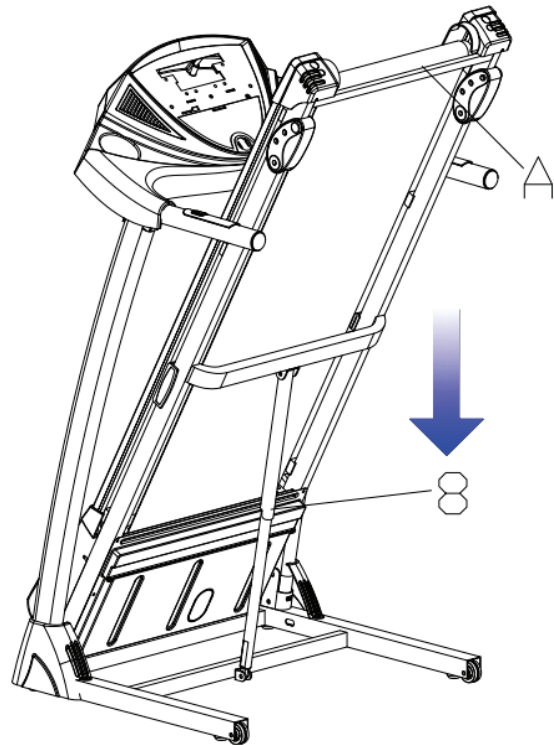
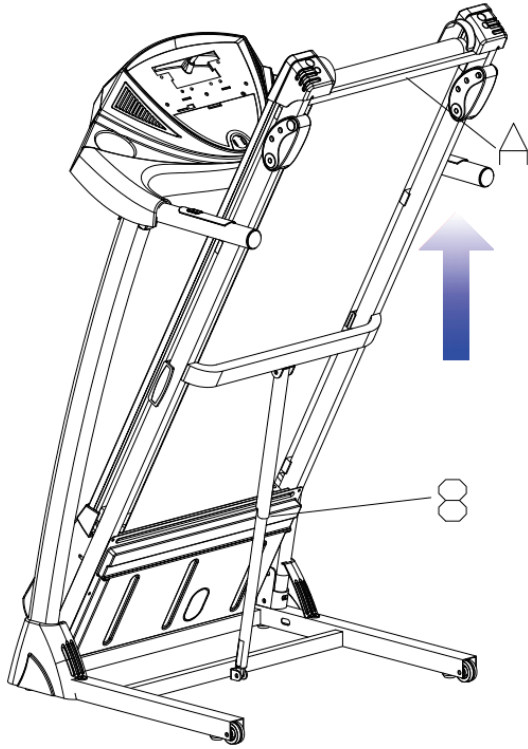
- 4** | Ajuste las piezas indicadas con las herramientas provistas con el equipo.





# PLEGADO

## CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

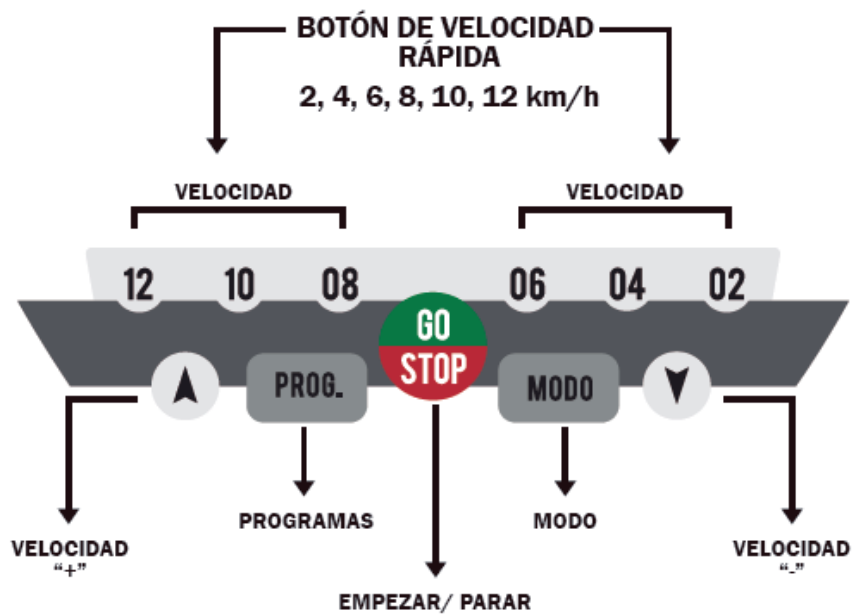




# GUÍA DE USO



- Lea el manual del usuario antes de usar el equipo.
- Quite la llave de seguridad cuando no esté utilizando el equipo.
- Para evitar lesiones, párese sobre los rieles laterales antes de encender el equipo.
- Mantenga a los niños lejos del equipo mientras lo utiliza.







# GUÍA DE USO

## Función

	VALOR INICIAL	ESTABLECER VALOR INICIAL	AJUSTE DISTANCIA	DEMOSTRACIÓN DE DISTANCIA
TIEMPO (MIN:SEC.)	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
VELOCIDAD (KM/H)	0.0	N/A	1.0 - 14.0	0.0 - 14.0
DISTANCIA (KM)	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
CALORIAS (CAL)	0	50	10 - 999	0 - 999
MODE TIEMPO (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59

## Guia de clave

STOP/GO	MODO (TIEMPO/DISTANCIA CALORRÍAS)	PROG
STOP / PRESIONA LA TECLA O EMPIEZA EL EJERCICIO	SELECCIONAR LA FUNCION QUE SE DESEE	VALOR DE AJUSTE DE LAS FUNCIONES SELECCIONADAS Y DE PROGRAMAS SELECCIONADOS

## Funcionamiento de la tecla de seguridad

Cuando el motor esté funcionando, quite la llave de seguridad, la consola se detendrá y no arrancará.





# GUÍA DE USO

## Función de pulso

Cuando la máquina está conectada a la alimentación, ambas manos sujetan los sensores de pulso de los pasamanos. Para recibir el valor de latido del corazón preciso, párese en la plataforma para correr y tome los sensores de pulso por lo menos 30 segundos. Rango de medida: 50–200 latidos por minuto.

Estos datos son solo para referencia y no pueden utilizarse para fines médicos.



## Rango de visualización numérica

	VALOR INICIAL	DATO INICIAL	RANGO DE AJUSTE	RANGO MOSTRADO
TIEMPO DEL PROGRAMA	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
VELOCIDAD (KM/H)	0.0	N/A	1.0 - 14.0	0.0 - 14.0
DISTANCIA	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
CALORÍAS	0	50	10 - 999	0 - 999
MODO HORA	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59

## Operacion de programas personalizados

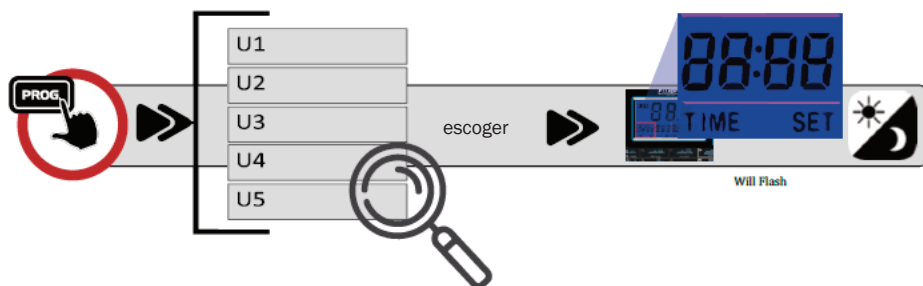
El usuario puede configurar programas de acuerdo a sus propias necesidades. Hay 5 programas de configuración de usuario: U1, U2, U3, U4, U5. Cada programa de ejercicio consta de 20 intervalos. El usuario puede configurar programas de acuerdo a sus propias necesidades. Hay 5 programas de configuración de usuario: U1, U2, U3, U4, U5. Cada programa de ejercicio consta de 20 intervalos.



# GUÍA DE USO

## 1. Configuración del programa personalizado:

Presione el botón "PROG." En el estado de espera para elegir U1, U2, U3, U4 o U5, y la ventana "HORA" parpadeará para mostrar la hora preestablecida. Presione el botón VELOCIDAD +/- para configurar el tiempo deseado, luego presione el botón "MODO" para confirmar y luego puede configurar los parámetros del programa, luego configurar el primer intervalo de tiempo, presione el botón VELOCIDAD +/- o el botón Quick VELOCIDAD para configurar el velocidad. Presione el botón "MODO" para completar la configuración del primer intervalo de tiempo, e ingrese la configuración del segundo intervalo de tiempo para seguir la misma operación, luego siga lo mismo hasta que se establezcan los 20 intervalos de tiempo. Una vez completada la configuración, los datos se guardarán



## 2. 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 establezca el tiempo de funcionamiento, luego puede presionar el botón "Go" para comenzar a correr.





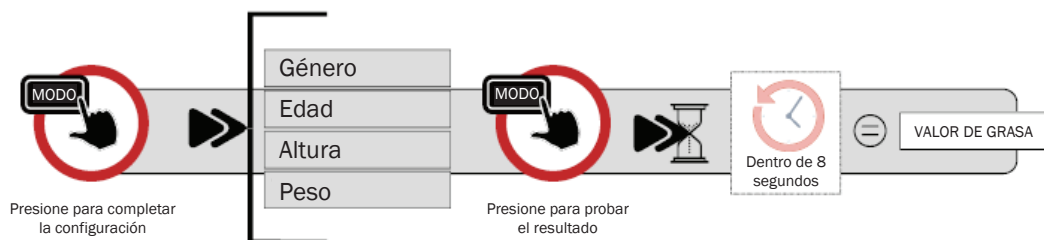
# GUÍA DE USO

## 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 está detenida, presione la tecla de programa para seleccionar el programa de prueba de grasa corporal e ingresar a la prueba de grasa corporal.

2: Presione el botón MODO para configurar el género, la edad, la altura y el peso respectivamente. Después de configurar, presione el botón MODO para probar el resultado. En este momento, ponga sus manos en los sensores de la barandilla, y el valor de Grasa corporal se mostrará en 8 segundos.



## Referencia IMC

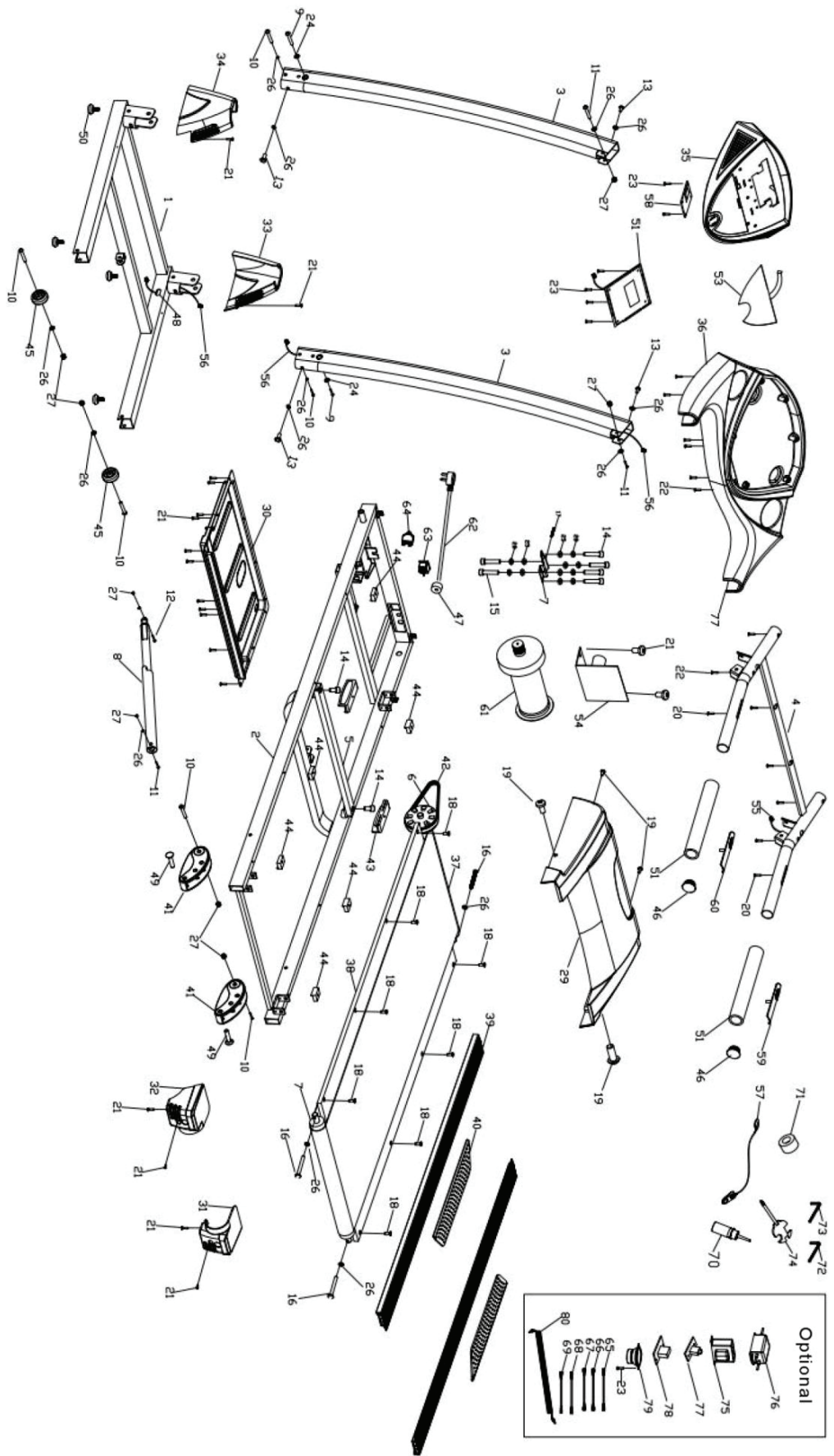
(BMI)	
< 19	BAJO PESO
20 - 25	PESO NORMAL
25 - 29	SOBRE PESO
≥ 30	OBESIDAD

## Visualización de datos y rango de ajuste

PARÁMETRO	POR DEFECTO	RANGO DE AJUSTE	MARCA
SEX (F1) sexo	1 (hombre)	1-2	1=hombre / 2=mujer
AGE (F2) Edad	25	10-99	
HEIGHT (F3) Altura	170 CM	100-200 CM	
WEIGHT (F4) Peso	70KG	20-150KG	
RESULT (F5) Resultado	Según se muestra abajo		



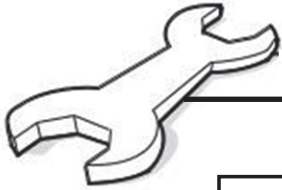
# LISTA PIEZAS Y PARTES





# LISTA PIEZAS

No.	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	OBSERVACIÓN
1	Base frontal		1	
2	Marco principal		1	
3	Montantes		2	
4	Marco de la consola		1	
5	Tabla de correr tubo de refuerzo		1	
6	Rodillo delantero		1	
7	Rodillo trasero		1	
8	Cilindro		1	
9	Perno de cabeza hexagonal	M10*105	2	
10	Perno de cabeza hexagonal	M8*45	6	
11	Perno de cabeza hexagonal	M8*40	3	
12	Perno de cabeza hexagonal	M8*25	1	
13	Perno de cabeza hexagonal	M8*15	4	
14	Cabeza cilíndrica hexagonal tornillo	M8*15	4	
15	Cabeza cilíndrica hexagonal tornillo	M8*12	4	
16	Cabeza cilíndrica hexagonal tornillo	M8*60	3	
17	Perno hexagonal externo	M8*75 (25 hilo)	1	
18	Hexágono avellanado tornillo de cabeza	M6*28	8	
19	Cruz empotrada plana grande tornillo de cabeza	M5*10	4	
20	Auto tornillo de perforación	ST4*20	2	



# LISTA PIEZAS

No.	DESCRIPCIÓN	ESPICIF.	CANT.	OBSERVACIÓN
21	Cabeza empotrada en cruz tornillo de rosca	ST4*12	20	
22	Cruz empotrada alrededor tornillo de cabeza	ST4*15	12	
23	Cruz empotrada alrededor tornillo de cabeza	ST2.2*8	6	
24	Arandelas planas	Φ10*1.2	2	
25	Arandelas planas	Φ8*1.2	6	
26	Dentado interno arandela de seguridad	Φ8*1.2	15	
27	Tuerca de bloqueo	M8	8	
28	Arandela de resorte estándar	Φ8	6	
29	Cubierta del motor	568*352*110	1	
30	Cubierta inferior	540*318*21	1	
31	Protección trasera esquina derecha	116*94*82	1	
32	Esquina de protección trasera izquierda	116*94*82	1	
33	Cubierta vertical derecha	200*140*65	1	
34	Cubierta vertical izquierda	200*140*65	1	
35	Panel de consola	450*300*68	1	
36	Cubierta superior de la consola	700*398*151	1	
37	Cinturón para correr	2498*415*T1.6	1	
38	Tabla de correr	1100*540*12	1	
39	Carril lateral	1090*71.5*16	2	
40	Pedal lateral paso a paso	380*80*8 2	2	Opcional
41	Ajustador de inclinación	143*65*35	2	





# LISTA PIEZAS

No.	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	OBSERVACIÓN
42	Cinturón	184 J6	1	
43	Cojín de silicona	100*30*28	2	
44	Cojín	30*23*14	6	
45	Rueda de transporte	ç 45*21* ç 8.5 2	2	
46	Enchufe de barandilla	Φ32	2	
47	Hebilla del cable de alimentación	6p-4	1	
48	Anillo de retención del enchufe del cable	ç 24* ç 18*6	1	
49	Pestillo de bola de acero con cabeza redonda	ç 27* ç 10	2	
50	Almohadilla de pie de ajuste	Φ28*M8*15	4	
51	Cubierta de la barandilla	ç 30*T5*250	2	
52	Consola		1	
53	Mostrar etiqueta de superposición		1	
54	Placa controladora		1	
55	Cable superior de la consola		1	
56	Cable inferior de la consola		1	
57	Juego de llaves de parada de emergencia		1	
58	Sensor de parada de emergencia		1	
59	Sensor de pulso ajustado a la derecha		1	
60	Sensor de pulso ajustado a la izquierda		1	
61	Motor de corriente continua		1	
62	Cable de energía		1	



# LISTA PIEZAS

No.	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	OBSERVACIÓN
63	Interruptor basculante		1	
64	Protector de sobrecarga		1	
65	Alambre de una rama azul		1	
66	Rama única marrón cable		1	
67	Rama única marrón cable		1	
68	Alambre de una rama azul		1	
69	Cable a tierra		1	
70	Aceite de silicona		1	
71	Anillo magnético		1	
72	Llave hexagonal	5#	1	
73	Llave hexagonal	6#	1	
74	Cruz abierta llave inglesa	13 14 15	1	Opcional
75	Inductancia		1	Opcional
76	Filtro		1	Opcional
77	Módulo MP3		1	Opcional
78	Módulo USB		1	Opcional
79	Altavoz		2	Opcional
80	Línea de muelle de audio		1	Opcional

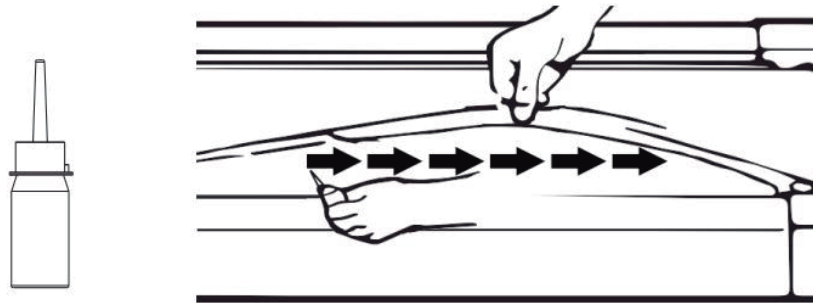


# MANTENIMIENTO PERIÓDICO

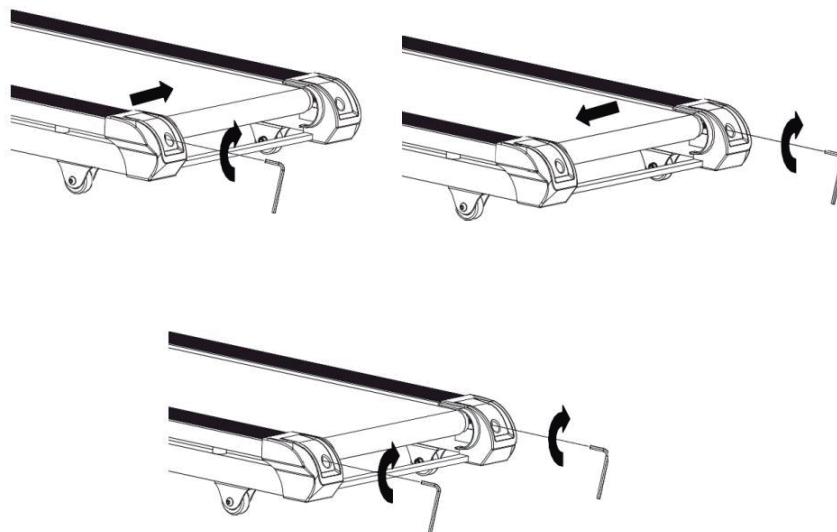
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

NO ENREDAR CABLE ELÉCTRICO

## Lubricación



Centrar y tensar la banda de la cinta de correr





# MANTENIMIENTO PERIÓDICO

---

## **Mantenimiento periódico de su cinta de correr**

### **ALMACENAJE:**

Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento.

### **CABLE ELÉCTRICO:**

Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Los cables eléctricos

deben estar alejados de las superficies calientes. **BATERÍAS:**  
Asegúrese de que su carga sea la correcta.

### **TORNILLERÍA y CABLES DE CONEXIÓN:**

Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse.

### **LUBRICACIÓN:**

**ES MUY IMPORTANTE** que realice una **LUBRICACIÓN** adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Está lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica (en caso de que disponga de ella), levante el tapiz con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica (en caso de que disponga de ella), sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica.



# MANTENIMIENTO PERIÓDICO

---

## CENTRAR Y TENSAR LA BANDA DE LA CINTA DE CORRER:

### CENTRAR LA BANDA: DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.

Debido a su utilización el tapiz puede descentrarse.

Si se ha movido hacia la izquierda, use la llave hexagonal para voltear el perno del rodillo estable izquierdo  $\frac{1}{2}$  vuelta de derecha a izquierda. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.

**TENSAR EL TAPIZ:** (Si el tapiz se resbala cuando se esté caminando en ella). **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable  $\frac{1}{4}$  de vuelta en sentido horario.

Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

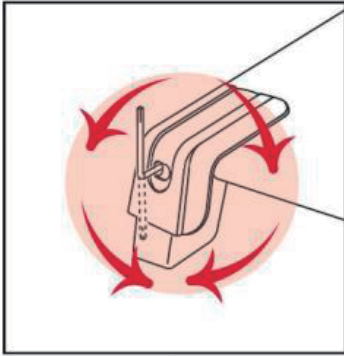
**LIMPIEZA:** No utilice productos abrasivos. Un trapo humedecido será suficiente.

**NIVELACIÓN:** Si su aparato dispone de ruedas de nivelación regúlelas para evitar vibraciones y por lo tanto un mal funcionamiento.

**GUARDE ESTOS CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PARA FUTURAS CONSULTAS.**

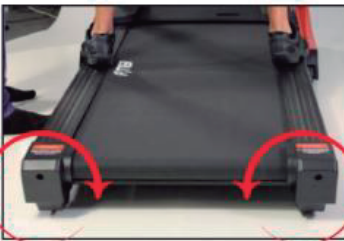


# AJUSTES BÁSICOS



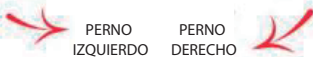
## LA BANDA PARA CAMINAR NO ESTÁ CENTRADA. DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.

Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda, use la llave hexagonal para voltear el perno del rodillo estable izquierdo  $\frac{1}{2}$  vuelta de derecha a izquierda. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



## SE RESBALA CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA. DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.

Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable (parte izquierda y parte derecha)  $\frac{1}{4}$  de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



PERNO IZQUIERDO PERNO DERECHO



# ERRORES COMUNES

<b>Problema y código</b>	<b>Posible causa</b>	<b>Solución</b>
<b>E1 Error de comunicación</b>	A. Contacto de línea de comunicación deficiente.	Vuelva a conectar la línea de comunicación y verifique si el puerto está enchufado o reemplazar la línea de comunicación.
	B. Consola defectuosa	Reemplace la consola
	C. Mal control del motor	Reemplace el controlador
<b>E2 A prueba de explosiones</b>	Controlador pobre	Reemplace el controlador
<b>E3 Falla de detección de velocidad</b>	A. Instalación del sensor de velocidad inexacta	Verificar y volver a conectar
	B. Sensor de velocidad deficiente	Reemplace el sensor de velocidad
	C. Mala conexión entre la velocidad sensor y controlador	Verificar y volver a conectar
	D. Mal controlador	Reemplace el controlador
<b>E5 Sobrecorriente proteccion</b>	A. La fricción de la correa de correr es demasiado	Añadir aceite de silicona
	B. El controlador está dañado	Reemplace el controlador
	C. Motor dañado	Reemplace el motor
<b>E6 Motor anormal</b>	Línea del motor y motor defectuoso	Reemplace el motor





# 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.

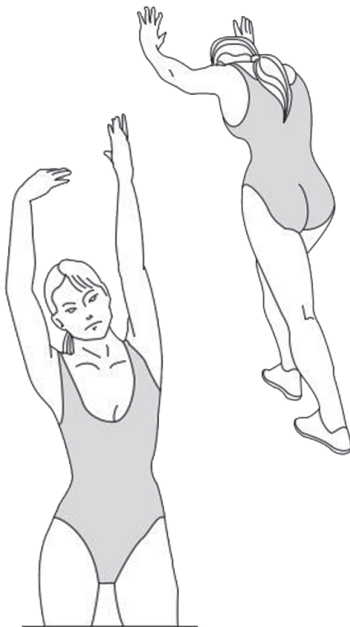


# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



## 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.

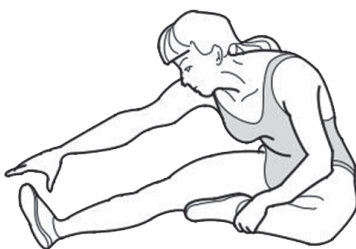
## Estiramiento lateral

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.