

# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

★ **91TK**

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

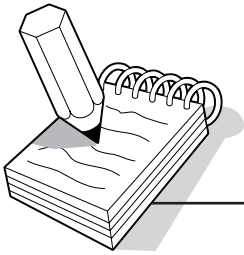
- Use la caminadora en interiores sobre una superficie nivelada. Mantenga la caminadora alejada de la humedad y el polvo excesivos.
- Antes de correr, use ropa y calzado deportivo adecuados.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Para reducir el polvo, mantenga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

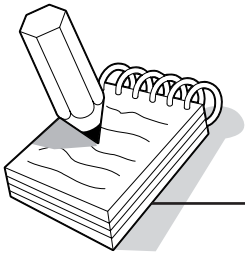
- Asegúrate de que la ropa esté bien abrochada y bien cerrada antes de correr.
- No use ropa que se enganche fácilmente.
- No se permite colocar el cable de alimentación cerca del calor.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina.
- No use la caminadora al aire libre.
- Corte la energía antes de mover la caminadora.
- Los no profesionales tienen prohibido desmontar, reparar y hacer cualquier reemplazo en la máquina.
- 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.



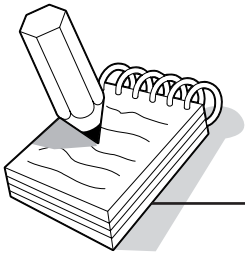


# SEGURIDAD

---

- 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. Y no coloque objetos pesados sobre él, ni sujete el cable.
- Está prohibido desmontarla, repararla o modificarla.

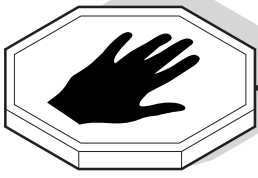


# SEGURIDAD

---

## 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

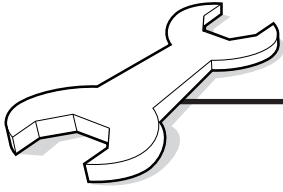
Los productos deben conectarse a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

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

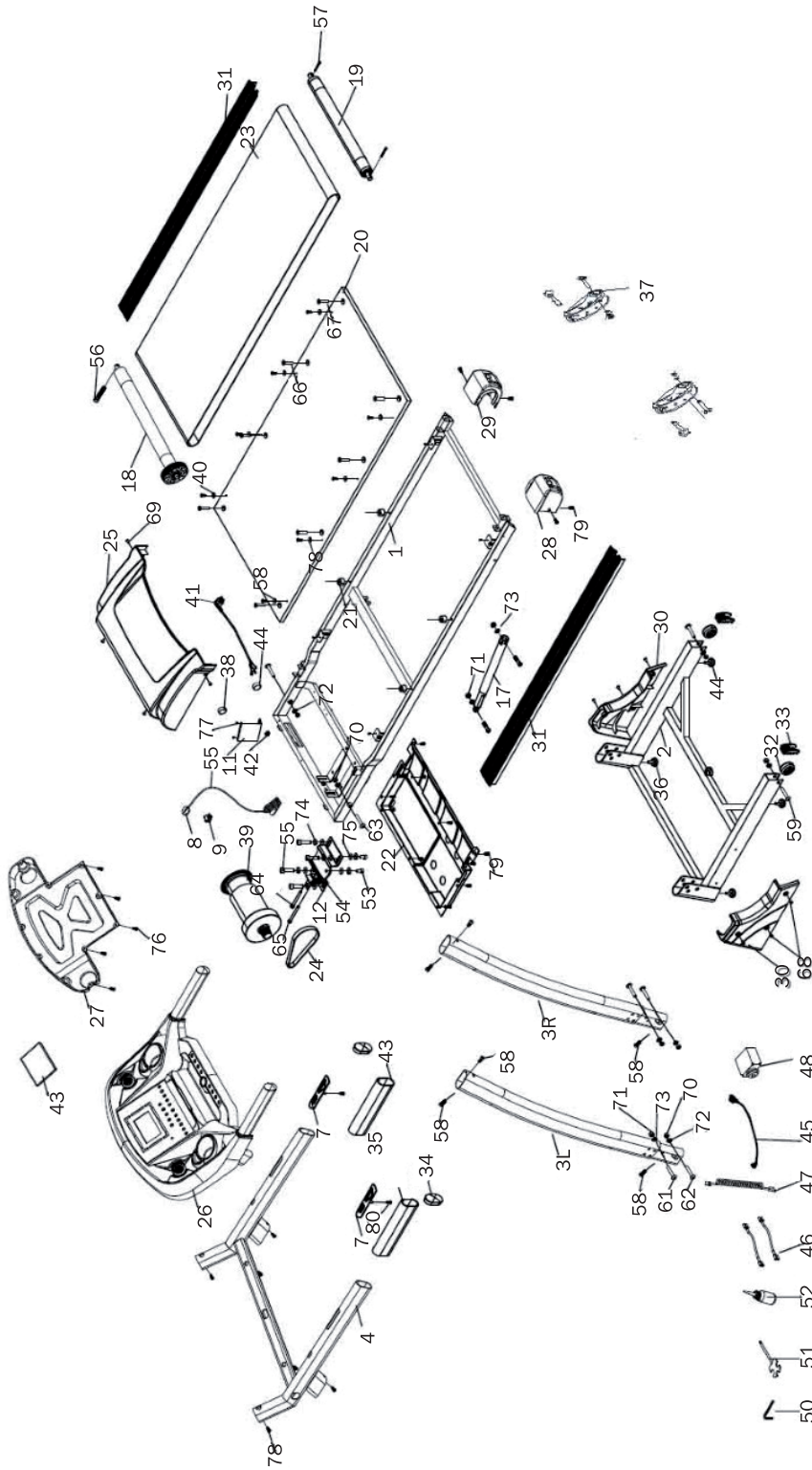
El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y las ordenanzas locales.

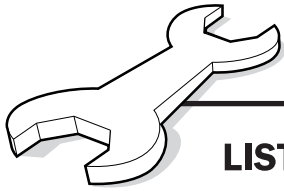
**PELIGRO:** La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto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



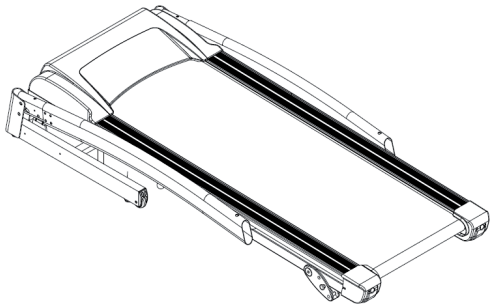
# DESPIECE



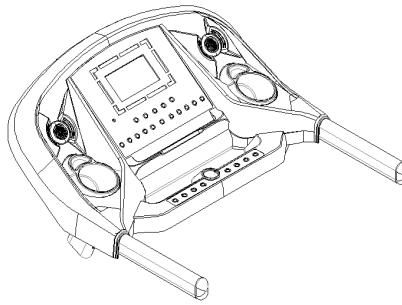


# DESPIECE

## LISTA PREVIA AL MONTAJE

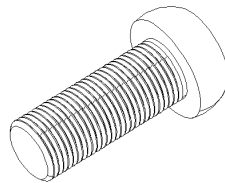
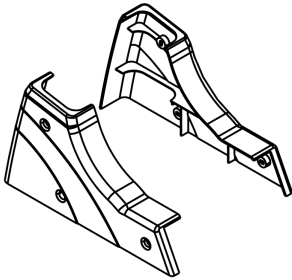


Marco principal

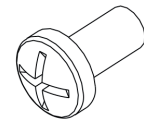


Consola

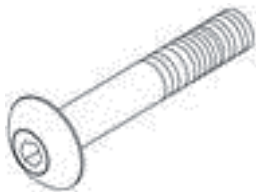
Manual y  
Bolsa de tornillos



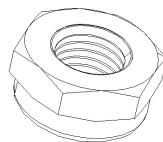
Perno hexagonal de cabeza  
redonda M8 \* 15  
6 piezas



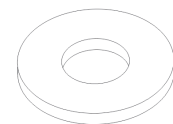
Perno hexagonal de cabeza  
cruzada M4 \* 10  
6 piezas



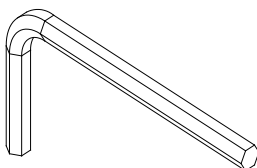
Perno hexagonal de cabeza  
redonda M8 \* 45  
2 piezas



Tuerca M8  
2 piezas



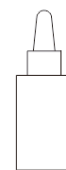
Arandela plana  $\varnothing 9 * \varnothing 16 * t1.6$   
2 piezas



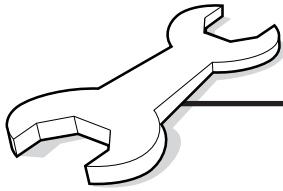
Llave Allen  
1 pieza



Destornillador  
1 pieza

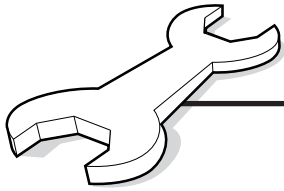


Silicona  
1 pieza



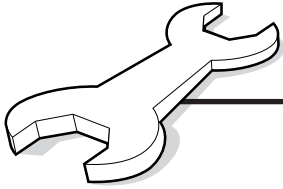
# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	BASE DEL MARCO	1
3 I	MANUBRIO SUPERIOR IZQUIERDO	1
3 D	MANUBRIO SUPERIOR DERECHO	1
4	CONSOLA	1
5	TUBO DE AJUSTE INTERIOR	4
6	TUBO DE AJUSTE EXTERIOR	4
7	LLAVE INSTANTÁNEA	1
8	LLAVE DE SEGURIDAD	2
9	INTERRUPTOR DE ALIMENTACIÓN	1
10	MANGUITO DE AMORTIGUACIÓN	4
11	BAJO CONTROLADOR	1
17	RESORTE A GAS	1
18	RUEDA DELANTERA	1
19	RUEDA TRASERA	1
20	TABLA DE CORRER	1
21	ASIENTO DE GOMA	4
22	CUBIERTA INFERIOR DE PLÁSTICO	1
23	CINTA DE CORRER	1
24	CORREA DEL MOTOR	1
25	CUBIERTA DEL MOTOR	1
26	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
27	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
28	TAPA DEL EXTREMO IZQUIERDO	1
29	TAPA DEL EXTREMO DERECHO	1
30	CUBIERTA LATERAL	2
31	CARRIL LATERAL	2
32	RUEDA DE TRANSPORTE	2
33	TAPÓN DE LA RUEDA DE TRANSPORTE	2
34		
35	ESPUMA DEL MANUBRIO	2
36	ALMOHADILLA PARA EL PIE	4
37	INCLINACIÓN MANUAL DE 3 NIVELES	2
38	PROTECTOR DEL ENCHUFE	2
39	MOTOR DC	1
40	HEBILLA FIJA	8
41	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
42	CLIP DE ALAMBRE	1
43	CONTROLADOR SUPERIOR	1
44	ANILLO DE IMÁN	1
45	CABLE DE SEÑAL	1 juego



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

<b>N°</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CANTIDAD</b>
46	CONECTOR DE SEÑAL	2
47	CONECTOR DE MP3	1
48	PROTECTOR DE SOBRECARGA	1
49		
50	LLAVE HEXAGONAL	1
51	LLAVE INGLESA	1
52	ACEITE LUBRICANTE	1
53	TORNILLO DE CABEZA HUECA	2
54	TORNILLO DE CABEZA HUECA	2
55	TORNILLO DE CABEZA HUECA	2
56	TORNILLO DE CABEZA HUECA	1
57	TORNILLO DE CABEZA HUECA	2
58	TORNILLO HEXAGONAL DE CABEZA PLANA	6
59	TORNILLO HEXAGONAL DE CABEZA PLANA	3
60	TORNILLO HEXAGONAL DE CABEZA PLANA	3
61	TORNILLO HEXAGONAL DE CABEZA PLANA	2
62	TORNILLO HEXAGONAL DE CABEZA PLANA	2
63	TORNILLO HEXAGONAL DE CABEZA PLANA	2
64	PERNO HEXAGONAL	1
65	PERNO HEXAGONAL	1
66	TORNILLO ALLEN	4
67	TORNILLO ALLEN	4
68	TORNILLO ALLEN	6
69	TORNILLO DE CABEZA PLANA	4
70	TUERCA	4
71	TUERCA	8
72	ARANDELA PLANA	4
73	ARANDELA PLANA	13
74	ARANDELA DE RESORTE	6
75	ARANDELA PLANA	5
76	TORNILLO DE ROSCA	10
77	TORNILLO DE ROSCA	2
78	TORNILLO DE ROSCA	20
79	TORNILLO DE ROSCA	18
80	TORNILLO DE ROSCA	2



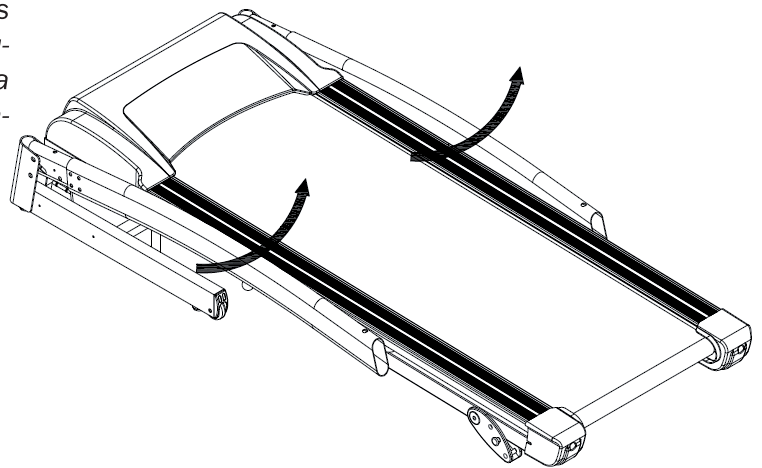
# ENSAMBLADO

## PREPARACIÓN

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

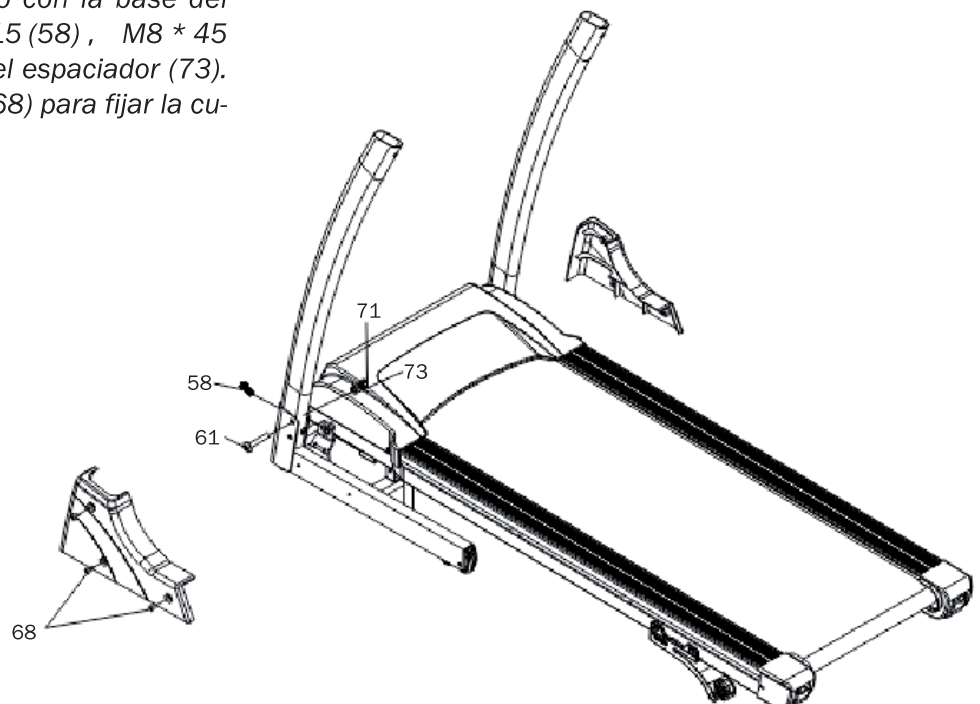
**01**

Saque cada pieza y juego de herramientas en un piso plano. Levante el caño del manubrio según la dirección de la flecha. Tenga cuidado de no presionar el cable de la computadora mientras lo despliega.

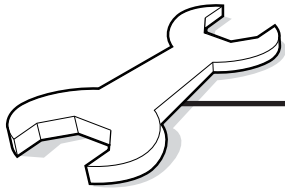


**02**

Fije el caño del manubrio con la base del marco con el perno M8 \* 15 (58), M8 \* 45 (61), la tuerca M8 (71) y el espaciador (73). Utilice el perno M4 \* 10 (68) para fijar la cubierta lateral.



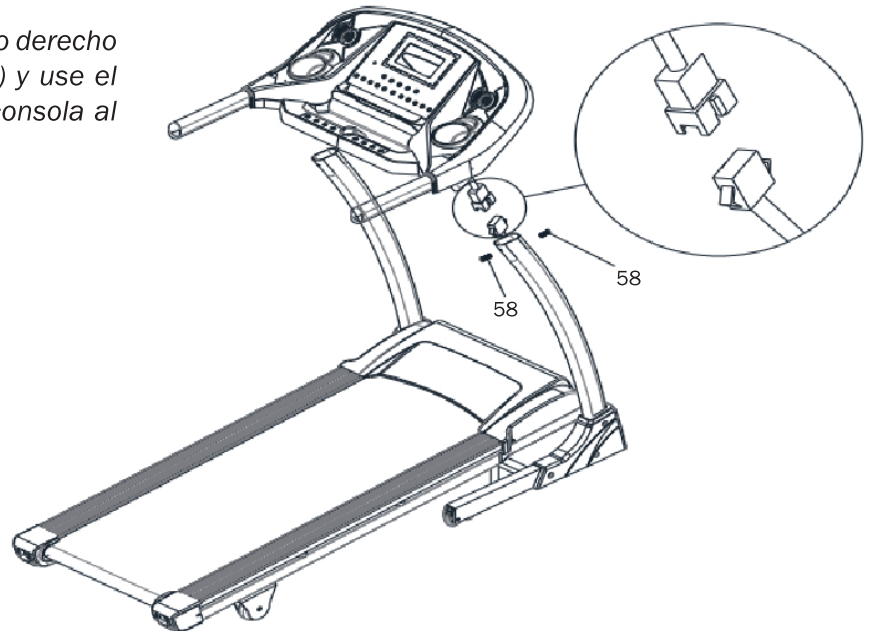




# ENSAMBLADO

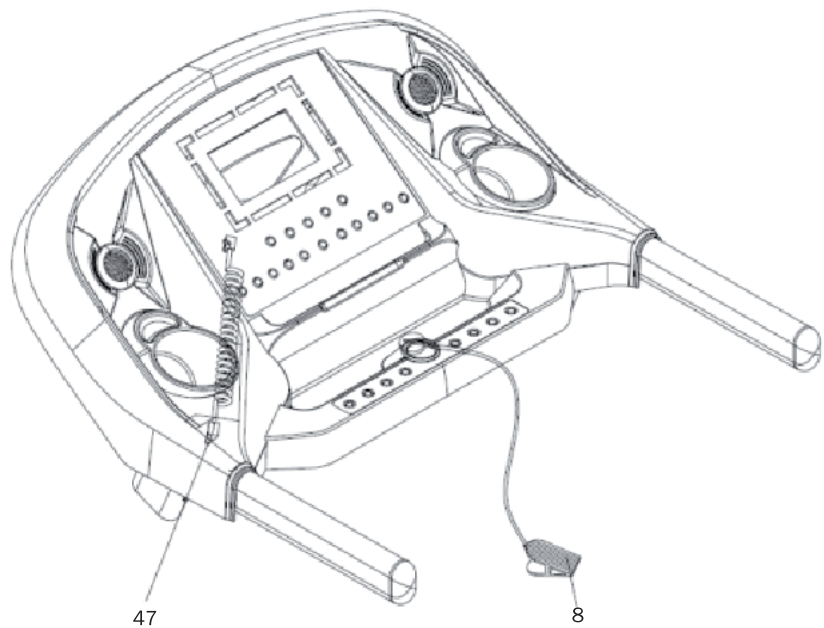
**03**

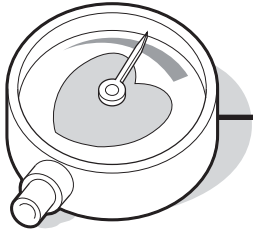
Conecte el cable de señal en el caño derecho (como se muestra a continuación) y use el perno M8 \* 15 (58) para fijar la consola al caño.



**04**

Coloque la llave de seguridad MP3 (47).





# 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.

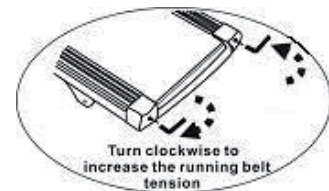
Si la correa parece estar floja, apriete ambos pernos uniformemente 1/4 de vuelta. Si parece apretado, afloje ambos tornillos uniformemente 1/4 de vuelta.

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.

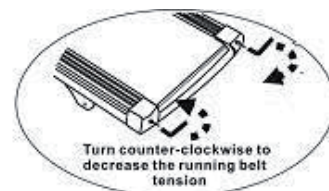
## NOTA

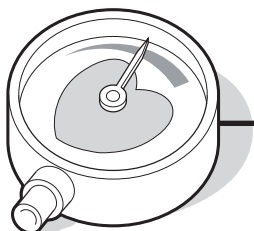
El lubricante se puede aplicar siempre que se adhiera. Para aplicarlo, simplemente levante la banda para correr y rocíe el lubricante sobre la banda y en la parte inferior de la misma.

Perno tensor izquierdo



Perno tensor derecho



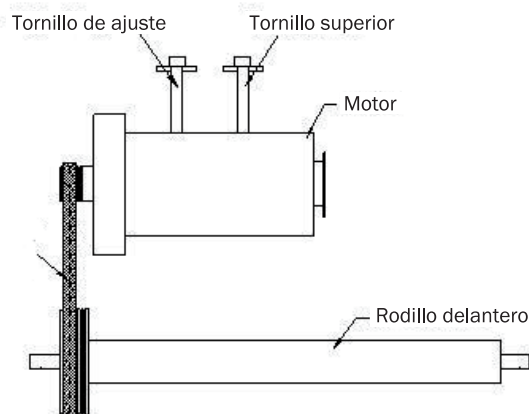


# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## 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.

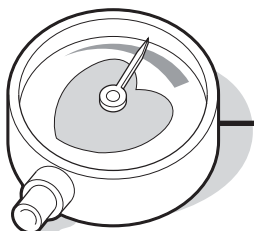


## NOTA

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

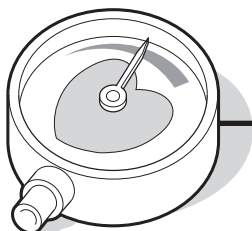
## UTILIZANDO LA CAMINADORA

Consola



## FUNCIONES DE LA PANTALLA

1. **Speed (Velocidad):** Muestra la velocidad actual.
2. **Time (Tiempo):** Muestra el tiempo del modo manual o cuenta el tiempo hacia atrás en el programa y el modo.
3. **Distance (Distancia):** Muestra la distancia acumulada en el modo manual y programado o cuenta la distancia hacia atrás del modo de trabajo.
4. **Calorie (Calorías):** Muestra las calorías acumuladas en el modo manual y programado o cuenta hacia atrás las calorías del modo de trabajo.
5. **Heart rate (Frecuencia cardíaca):** Muestra la frecuencia cardíaca detectada, la marca del corazón parpadea y muestra el valor del pulso.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## PALABRAS CLAVE

### 1. Palabras en el panel:

“**Quick speed**” (Velocidad) “2, 4, 6, 8, 10, 12”,

“**Prog**” (Programa), “**Mode**” (Modo), “**Start**” (Comenzar), “**Stop**” (Detener), “**Speed +**” (Aumentar velocidad), “**Speed -**” (Reducir velocidad).

### 2. Atajos en el manubrio:

“**Speed +**” (Aumentar velocidad), “**Speed -**” (Reducir velocidad), “**Start**” (Comenzar), “**Stop**” (Detener).

## PARÁMETROS

Voltaje	AC:220-240V 50Hz
Peso máximo	<b>110Kg</b>
Tamaño	Plegada:690*1290*715mm
	Armada: 1560*1290*715mm
Área de ejercitación	1250*420
Máxima potencia	<b>1.75HP/3.5HP</b>
Velocidad	1.0~14.0Km/h

## SEGURIDAD

Al retirar la llave de seguridad, la máquina para correr se detendrá lentamente. La consola no funcionará. También se producirá un pitido intermitente y la consola mostrará "--".

## PROGRAMA Y MODO

Encienda la alimentación y coloque la llave de seguridad antes de ingresar a los modos deportivos.

### 1. Modo manual

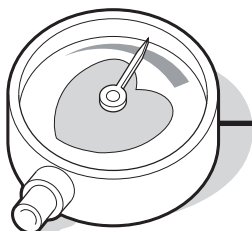
A. Coloque la llave de seguridad, se encenderá la pantalla y estará en estado de espera. Presione el botón "Start", sonará un pitido y comenzará la cuenta regresiva de la ventana de velocidad de 3 a 1, luego la caminadora comenzará a correr.

B. La cinta de correr registra el parámetro y la ventana se actualiza mostrando las fechas actuales.

C. La tecla de acceso directo para la velocidad puede ajustar la velocidad exacta.

D. Presione el botón "Stop", la máquina para correr se detendrá lentamente.

E. Cuando el tiempo de funcionamiento supera los 99:59 minutos, la cinta de correr no se detiene, el tiempo se borra y comienza a registrar desde cero.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## 2. "Modo":

- A. Presione la tecla de "Mode", la ventana parpadeará y le ayudará a seleccionar el modo de Time (tiempo), Distance (distancia), Calorie (calorías), ajuste la configuración con las teclas "Speed +" y "Speed -", presione la tecla "Start" para ingrese al modo y la caminadora comenzará a correr.
- B. La cinta de correr registra el parámetro y la ventana se actualiza mostrando las fechas actuales.
- C. Presione el botón "Stop", la máquina para correr se detendrá lentamente.
- D. La cinta de correr deja de funcionar y la pantalla muestra "00.0" cuando el ejercicio de entrenamiento alcanza su valor de configuración.

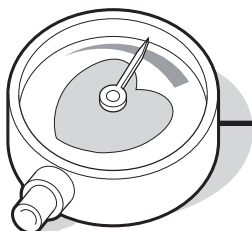
## 3. "Prog.":

Sistema que incluye 9 programas incorporados (Consulte el cuadro a continuación)

- A. Cuando esté en espera, presione el botón "Prog", podrá ver la distancia y el tiempo parpadearando, puede ajustar el valor de configuración del tiempo con "Speed +" y "Speed -", presione la tecla "Start" y la cinta de correr se iniciará.
- B. La cinta de correr registra el parámetro y la ventana se actualiza mostrando las fechas actuales.
- C. Presione el botón "Stop", la máquina para correr se detendrá lentamente.
- D. La cinta de correr deja de funcionar y la pantalla muestra "00.0" cuando el ejercicio de entrenamiento alcanza su valor de configuración.

## LA VISUALIZACIÓN DE LA VENTANA PARA LOS PROGRAMAS ES:

Item	Inicio	Configuración inicial por defecto	Límites	Rango
Tiempo (M:S)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Velocidad(KM/H)	0	No disponible	No disponible	1.0-14
Distancia(KM)	0:00	1.00	1.00-99.00	0.00-99.9
Frecuencia cardíaca(M)	P	No disponible	No disponible	40-199
Calorías(C)	0	50	20-999	0-999



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## PROGRAMA PREESTABLECIDO:

Cada programa está dividido en 10 segmentos, cada segmento de tiempo tiene una velocidad equivalente, puede ver los detalles en la siguiente tabla:

Item	Inicio	Establecer hora / 10: la hora de cada segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	SPEED	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	SPEED	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	SPEED	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	SPEED	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	SPEED	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	SPEED	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

## NOTA

Para restablecer todos los valores, desconecte y vuelva a conectar la **llave de seguridad**.

## NOTA

Esta es solo una guía y el rendimiento dependerá de la condición física y condición (Salud) de la persona que usa la caminadora.

## PRUEBA DE GRASA FÍSICA (FAT)

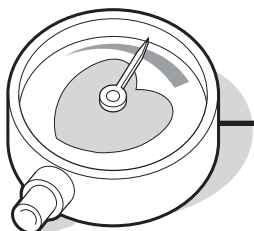
Bajo la condición de espera, puede ingresar al sistema de prueba FAT presionando el botón "Program", la ventana mostrará "FAT".

Puede configurar el parámetro presionando el botón "Model" (1 - Género, 2 - Edad, 3 - Altura, 4 - Peso).

Puede restablecer los datos presionando "Speed +", "Speed -". Después de configurarlo, aparecerá "5", entonces sostenga el mango para verificar si la altura y el peso alcanzan el estándar.

La prueba física solo mide la relación entre la altura y el peso, no las proporciones corporales, FAT puede adaptarse a hombres y mujeres. Ofrece información con otros indicadores de salud.

El resultado más favorable está entre 18-23, por debajo de 18 significa demasiado delgado, entre 23 y 28 significa gordo, y si supera los 29 sería obesidad. Los datos son solo para referencia, sin uso médico.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## LOS RANGOS DE ESPECIFICACIÓN FUNCIONAN DE LA SIGUIENTE MANERA:

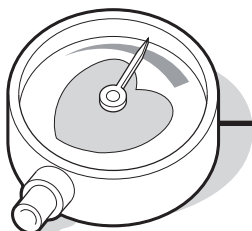
- 01 Sexo 01 Hombre 02 Mujer
- 02 Edad 10 — 99
- 03 Altura 100 — 200
- 04 Peso 20 — 150
- 05 FAT  $\leq 18$  Por debajo del peso
- FAT = (18 — 23) Peso normal
- FAT = (23 — 28) Sobrepeso
- FAT  $\leq 29$  Obesidad

## PLEGADO Y DESPLEGADO

Levante la máquina y tire hacia arriba hasta que escuche el "clic" que hizo la carcasa de seguridad atascando el cilindro neumático.

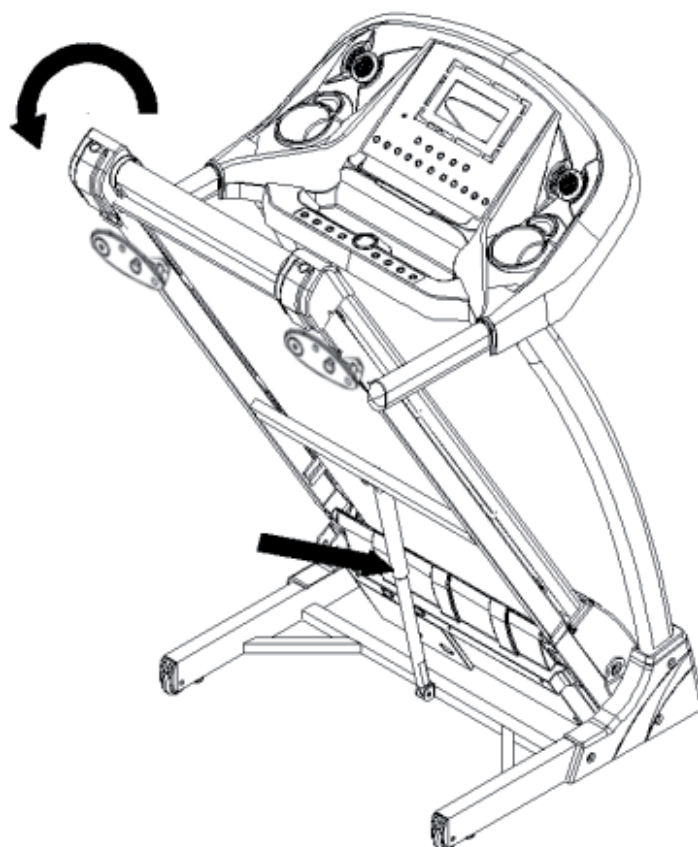






# INFORMACIÓN DEL USUARIO

Deslice la funda de seguridad con el pie suavemente y tire hacia abajo de la máquina en la dirección de la flecha. Entonces la máquina caerá suavemente.



**ADVERTENCIA:** Para evitar lesiones, asegúrese de sujetar firmemente la plataforma antes de pegar o construir.

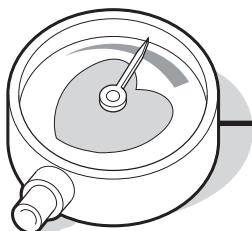
**NOTA:** No sujete la correa, ya que puede resbalar durante el proceso de elevación.

**ADVERTENCIA:** Para evitar lesiones, asegúrese de que la plataforma esté firmemente bloqueada en su posición antes de intentar mover la máquina para correr.

**ADVERTENCIA:** Para evitar lesiones, asegúrese de que la plataforma esté firmemente bloqueada en su posición antes de intentar mover la máquina para correr.

**ADVERTENCIA:** Desenchufe la máquina para correr antes de moverla.

**ADVERTENCIA:** Para evitar lesiones, mantenga a los niños alejados de la máquina para correr.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## PREGUNTAS FRECUENTES

De la máquina:

Problema	Posible razón	Solución
La cinta de correr no funciona.	a. Está desenchufada.	Enchúfela.
	b. No colocó la llave de seguridad.	Coloque la llave de seguridad en la consola.
	c. El cable está desconectado o conectado de forma incorrecta.	Verifique el cable de señal de entrada de la consola y el otro cable de señal.
	d. La energía no está encendida.	Verifique el cable de alimentación.
	e. Estalló un fusible.	Reemplace el fusible.
El movimiento de la cinta de correr no es suave.	a. La lubricación no es suficiente.	Lubrique.
	b. El cinturón de correr está demasiado apretado.	Ajuste el cinturón de correr.
El cinturón de correr resbala.	a. El cinturón de correr está demasiado suelto.	Ajuste el cinturón de correr.
	b. El cinturón de conducción está demasiado flojo.	Ajuste el cinturón de conducción.

De la consola:

### 1. E01

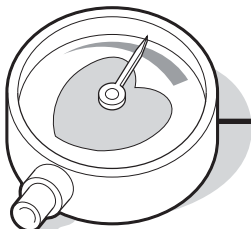
A. E01: Error de comunicación entre la consola y el controlador al iniciar la máquina.

B. Solución: Verifique si el cable de 4 núcleos que une la consola y el controlador está desconectado o dañado. Si la línea de conexión está bien, reemplace la placa IC o la placa del controlador para verificar si es el problema del controlador, si no, reemplace la consola.

### 2. E02

A. E02: El controlador no detecta el voltaje de los cables del motor de CC.

B. Solución: Verifique si los cables positivo y negativo del motor se conectan bien con los terminales del controlador. Si se conectan bien, verifique que todos los componentes del controlador estén dañados, como el tubo de alimentación, o reemplace el controlador o el motor.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

---

## 3. E05

A. E05: La corriente es mayor que la protección actual cuando el motor está funcionando.

B. Solución: Verifique si el motor está dañado o sufrió algún cambio; compruebe si hay objetos en la cinta de correr y si el rodillo conduce el aumento de la resistencia a la rotación. Si no hay ningún problema, reemplace el controlador.

Si tiene alguna otra pregunta, solicite ayuda a los distribuidores locales o a nuestro departamento de servicio posventa.

## 4. La consola muestra “— — —”

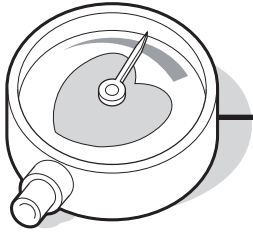
A. “— — —” significa que la consola no puede recibir la señal de la cerradura de seguridad.

B. Solución: Compruebe que el imán de seguridad esté en la posición correcta. Abra la cubierta de la consola, compruebe si el enchufe de la línea del interruptor de seguridad está bien, si el tablero del interruptor de seguridad está dañado o si la posición fija del interruptor de seguridad está desplazada.

## RUTINA DE MANTENIMIENTO

### Consejos de lubricación:

- Durante el funcionamiento de la cinta de correr, se genera calor entre la cinta y la plataforma debido a la fricción
- La lubricación de la plataforma con aceite de silicona reducirá el exceso de generación de calor y aumentará la vida útil de la plataforma y la banda.
- Si no se aplica aceite de silicona una vez cada 30-40 horas de funcionamiento, se producirá desgaste de la correa.
- Debido al exceso de fricción, el consumo de corriente será alto, lo que provocará un exceso de carga en los componentes electrónicos y el motor.
- El aceite de silicona aumenta la vida útil de la correa, la plataforma, el motor y los componentes electrónicos.
- Una vez en 30 horas de uso de la cinta de correr, la cinta necesita aceite de silicona para funcionar sin problemas.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

---

## PAUTAS

### Pautas de acondicionamiento

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

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

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

### ¿Por qué ejercitarse?

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

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

### Pautas para principiantes

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

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

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

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

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

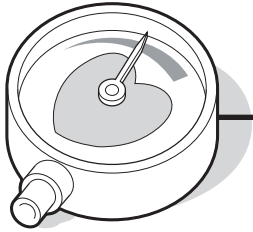
Si está adolorido o cansado, tómese unos días más para recuperarse.

## CÓMO EMPEZAR

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

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

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



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

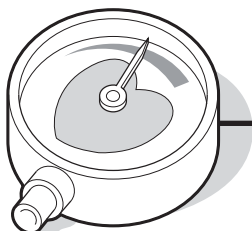
---

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

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

No se preocupe por la distancia o el ritmo.

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



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

---

## EJERCICIOS PREVIOS Y POSTERIORES A EJERCITARSE

### ROTACIÓN DE LA CABEZA

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



### LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



### ESTIRAMIENTOS LATERALES

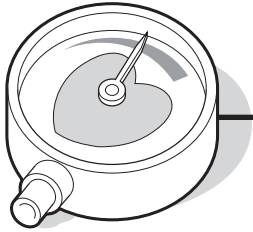
Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

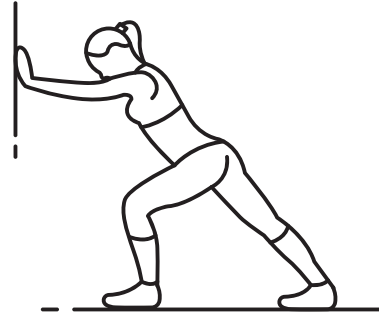




# INFORMACIÓN DEL USUARIO

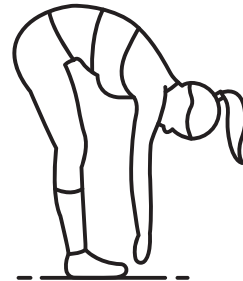
## ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

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



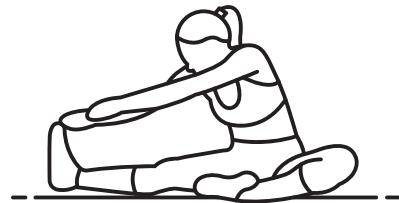
## TOQUE DE PIES

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



## ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

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



## ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

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

