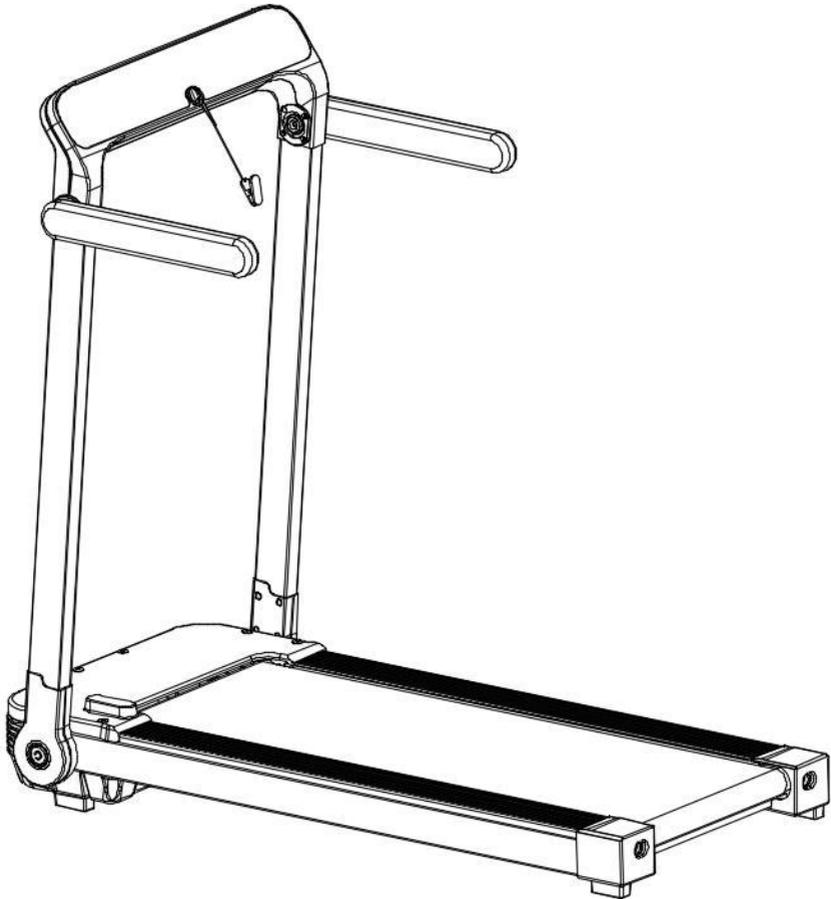




Caminadora Eléctrica Doméstica

A90-203 ES C000000



Contenido

Instrucción de producto

Precauciones de seguridad y advertencias

Parámetros y lista de empaque

Instrucciones de control remoto

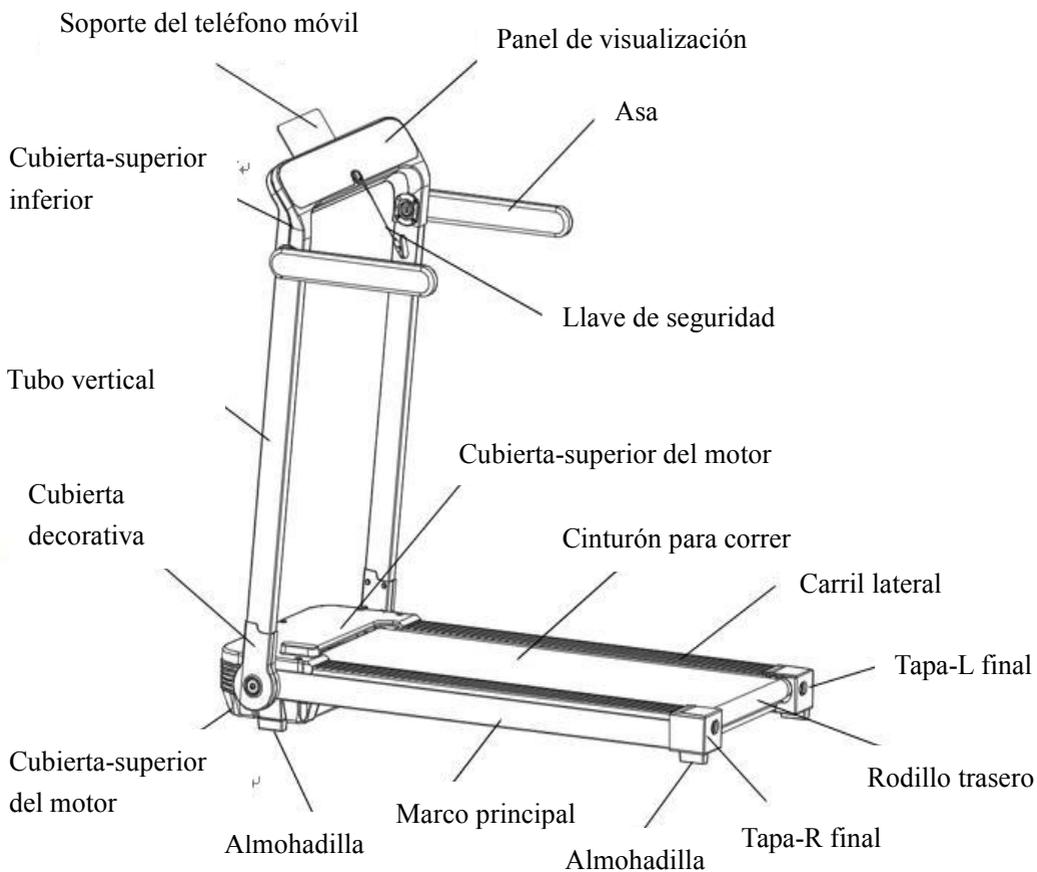
Consejo de ejercicio y plan

Manual de instrucciones

Mantenimiento

Mal funcionamiento común y solución

Instrucciones de producto



Precauciones de seguridad y advertencias

Precauciones de seguridad y advertencia

¡Precaución! Lea este manual cuidadosamente antes de usar el producto y tenga cuidado con los siguientes puntos:

- * Esta cinta de correr debe ser usado en interiores, no permita que este producto se empape y manténgalo alejado del agua, no coloque otras cosas en la cinta de correr.
- * Use el equipo deportivo adecuado y realice el calentamiento antes de usar la cinta de correr, no la utilice con los pies descalzos .
- *El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra y usar un circuito dedicado, no comparta el circuito con otros equipos eléctricos.
- *Los niños deben quedar alejados de la cinta para evitar situaciones inesperadas .
- *No use la sobrecarga de la cinta de correr y no use con tiempo suplementario; o el motor, el panel de control, el rodamiento, la correa de correr y la vida útil de la tabla se acortarán considerablemente. Debe hacer el mantenimiento regular para mantener la cinta en buen estado.
- *Reduzca el polvo y mantenga cierta humedad en el interior para evitar que los dispositivos electrónicos y de control interfieran con la electricidad estática.
- *Apague la cinta después de usarlo.
- *Asegúrese de que el aire interior circule al usar la cinta de correr.
- *Deje de hacer ejercicio si se siente incómodo y consulte a su médico .
- *Mantenga el aceite de silicona alejado del niño después de usarlo para evitar accidentes.

Advertencia : Para evitar accidentes y lesiones, siga los siguientes puntos:

- *Comprueba su material deportivo y asegúrate de que la cremallera esté cerrada.
- *No use ropa que sea fácil de enganchar en la cinta de correr .
- *No coloque el cable de alimentación cerca de la fuente de calor.
- *No permita que el niño juegue con la cinta de correr o cerca de ella.
- *Debe desconectar la cinta de correr antes de moverla.
- *Nunca intente desarmar el producto si no es un mantenedor profesional, si no, causará muy malas consecuencias.
- *La cinta de correr solo puede ser utilizada en un circuito de 20 A.

*Solo una persona lo usa a la vez, no lo utilice con 2 personas y más.

*Deje de hacer ejercicio si siente mareos, dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar, y consulte a su entrenador o a un médico.

Advertencia ! Debe seguir !

Consulte a su médico si está bajo terapia o tiene alguno de los siguientes problemas:

1. Si sufre dolor en la cintura o se lastimó la pierna, la cintura o el cuello anteriormente, o si ha percibido un obstáculo en la pierna, la cintura, el cuello y la mano (también incluye hernia discal, espondilolistenias, protrusión cervical)
2. Artritis deformada, reumatismo, gota
3. Osteoporosis o anomalía ósea
4. Trastorno del sistema circulatorio (enfermedad cardíaca, enfermedad vascular, presión arterial alta)
5. Trastorno de los órganos respiratorios
6. Implante marcapasos cardíaco o equipo electrónico
7. Tumor maligno
8. Trombosis, lipoma arterial grave, lipoma venoso agudo y otras enfermedades de la circulación sanguínea o infecciones de la piel
9. Obstáculo percibido causado por la diabetes
10. Herido en la piel
11. Enfermo o fiebre (38 °C o más de temperatura)
12. Anomalía de la columna vertebral o flexión
13. Las mujeres embarazadas o las mujeres están en el período menstrual
14. Insalubre y necesita descansar
15. Condición obvia
16. Para fines de recuperación física
17. Otros malos sentimientos además de las situaciones anteriores, pueden causar una condición inesperada

*Deje de hacer ejercicio si siente dolor en la cintura, mareos, palpitaciones u otra sensación anormal, consulte a su entrenador o a un médico.

*No deje que los niños usen este producto. El niño debe mantenerse alejado de este producto, si no, se puede causar un riesgo de daño inesperado.

*Asegúrese de que no haya otras personas o mascotas alrededor que lo tomen, lo empaquen o lo

deslizan.

Prohibido!

*Nunca lo use si descubrió que la carcasa está rota (las partes internas están expuestas) o el punto de soldadura está roto, si no, se puede causar una condición inesperada.

*Nunca se suba y baje del producto cuando lo esté usando, puede causar caídas y lesiones.

*Nunca almacene el producto al aire libre, cerca del baño o en cualquier lugar húmedo.

*Nunca use o almacene el producto bajo la luz solar directa, cerca de la estufa, una manta eléctrica u otro equipo de suministro de calefacción, si no, se puede causar una descarga eléctrica o un incendio.

*Nunca use el producto cuando descubra que el cable de alimentación o el enchufe están rotos o que el enchufe está flojo, si no, se puede causar descargas eléctricas, cortocircuitos o incendios.

*Nunca utilice el producto con 2 o más personas al mismo tiempo, mantenga a otras personas alejadas al usar este producto, si no, se puede causar una situación inesperada o un accidente por caída.

*Nunca utilice el producto si el usuario no puede ser expresado conscientemente o no puede operar el producto por sí mismo, si no, se puede causar una situación inesperada.

*Mantenga el producto alejado del agua u otro líquido, especialmente la base principal. O puede causar una descarga eléctrica o un incendio.

*Nunca haga ejercicio intenso si no hace ejercicio habitualmente. No lo utilice después de una comida, fatiga u otro estado incómodo, ya que puede ser perjudicial para su salud.

*Este producto es solo para uso doméstico, nunca lo use en la escuela, estadio u otro lugar público, si no, se puede causar situaciones inesperadas.

*Nunca utilice el producto si está comiendo o haciendo otro comportamiento, tampoco lo utilice después de beber, si no, se puede causar accidentes o lesiones.

*Nunca lleve consigo su reloj, pulsera, teléfono móvil y otros objetos valiosos para evitar daños, también quítese las llaves y el cuchillo para evitar lesiones.

*Verifique el cable de alimentación si hay agujas, basura u otras cosas mojadas antes de usar para evitar descargas eléctricas, cortocircuitos o accidentes de incendio.

*Nunca toque el enchufe con las manos mojadas para evitar descargas eléctricas.

*Gire el interruptor de encendido a la posición de apagado y desenchufe el enchufe si no lo usa durante un período para evitar descargas eléctricas o accidentes de incendio causados por el deterioro del aislamiento.

Explicación de puesta a tierra!

*Este producto debe estar conectado a tierra, puede reducir en gran medida el riesgo de descarga eléctrica cuando el producto no funciona en forma correcta.

*El enchufe de este producto es estándar de conexión a tierra, use una fuente de alimentación de conexión a tierra legal local para conectar el producto.

Peligroso!

* Puede provocar descargas eléctricas si el producto no está conectado a tierra en forma correcta. solicite a un electricista profesional que verifique si no está seguro de si la conexión a tierra es correcta. Nunca modifique el enchufe si no puede ser adaptado a su fuente de alimentación, solicite a un electricista profesional que instale una fuente de alimentación adecuada.

*Nunca utilice un enchufe de transferencia, este producto debe ser conectado a una fuente de alimentación con función de conexión a tierra.

List Parámetros y lista de empaque

Parámetros		
NO	Nombre del parámetro	Descripción
1	Voltaje de entrada	AC220 V/ 50Hz
2	Potencia del motor	500 W
3	Rango de velocidad	1-10 km/h
4	Área de la banda para correr	360*1030 mm
5	Carga máxima	90 kg
6	Dimensión expandida	1210*680*1100mm
7	N.W/G.W	29 / 33 Kg
8	Funciones	Velocidad, distancia, calorías. P1-P12/ H1-H3

Lista de empaque

NO.	Nombre	Cantidad
1	Base	1 pieza
2	Conjunto de recambios	1 pieza

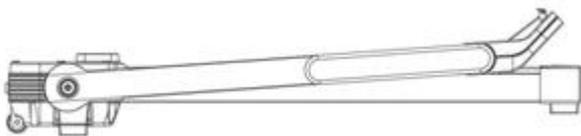
Conjunto de repuestos

NO.	Nombre	Cantidad
1	Llave Allen	1
2	Cerradura de seguridad	1

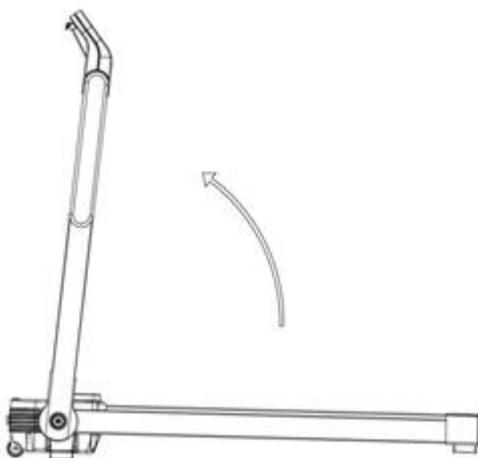
3	Aceite de silicona	1
4	Manual	1

Instrucciones de instalación

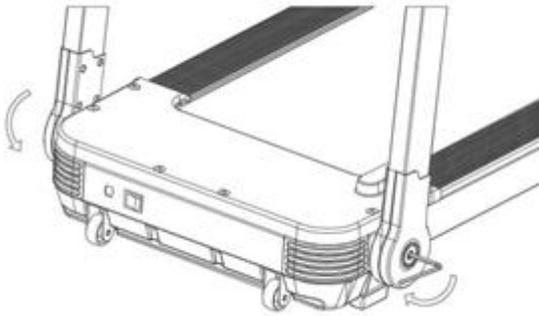
Pasos de instalación de tubo vertical:



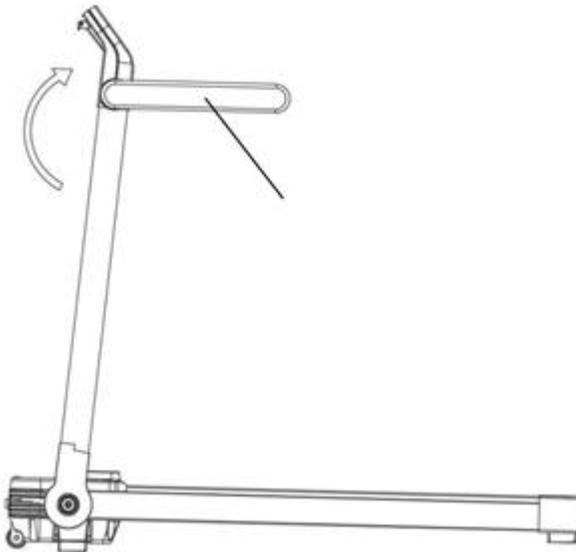
1 . Coloque el producto en el piso después de sacarlo de la caja de embalaje y retire la bolsa de PE.



2. Levante el tubo vertical o el medidor Asy y gírelo en la dirección como lo que muestra la flecha, hasta que se detenga.



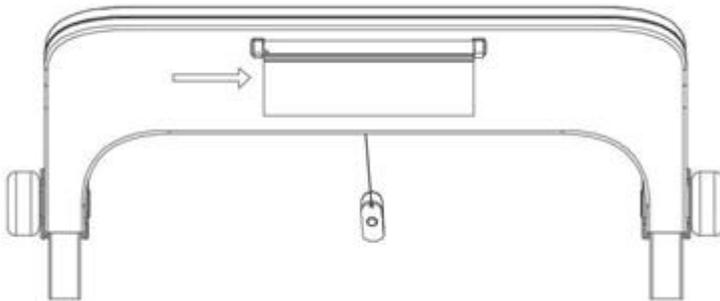
3. Saque la llave hexagonal interna (# 6) del kit de repuesto, coloque un extremo de la llave en el orificio del tornillo de la cubierta decorativa, apriete el tornillo en el sentido de las agujas del reloj. Haga lo mismo para la instalación de otro extremo. (Afloje los tornillos en sentido antihorario cuando se necesita desmontarlo)



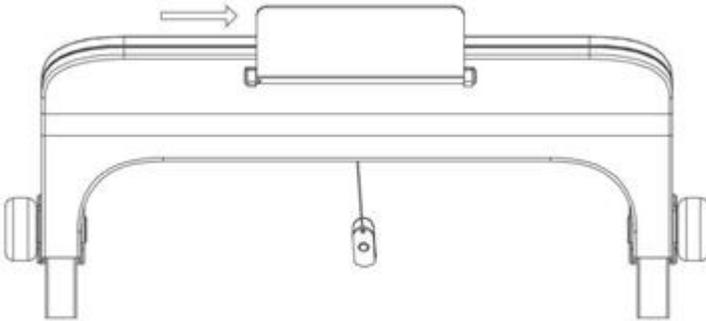
4. Mantenga los pasamanos en su lugar en la dirección como lo que se muestra la flecha para ajustar después de que finalice el trabajo de instalación del tubo vertical.



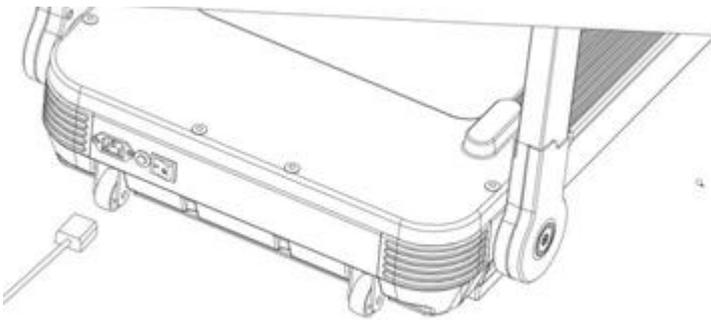
5. Coloque el bloqueo de seguridad en el área amarilla del panel.



6. Gire el soporte móvil hacia arriba después de empujar el soporte móvil hacia el lado derecho (como lo que se muestra la flecha) hasta que el soporte esté libre de la ranura.



7. La ilustración que guía cómo usar el soporte móvil en forma correcta (empuje el soporte hacia el lado derecho hasta que esté libre de la ranura y gírelo hacia abajo cuando se necesita desmontarlo) .



8. Mantenga el enchufe en el enchufe derecho, la luz naranja se encenderá cuando presione el interruptor a la posición "-".

Consejos de ejercicio y plan

***Calentamiento** Haga ejercicios de calentamiento durante 5-10 minutos antes de usar este producto.

*** Respiración** No contenga la respiración cuando esté usando este producto, intente respirar por la nariz y coordine con su movimiento. Debe parar si la respiración es demasiado apresurada.

***Frecuencia de ejercicio** El músculo debe descansar durante 48 horas después del ejercicio.

***Intensidad** Depende de diferentes personas, aumente la intensidad gradualmente, la fatiga se puede curar bajo la situación.

***Dieta** Para proteger el sistema digestivo, utilice este producto en 1 hora después de la comida, tampoco tome ningún alimento en media hora después del ejercicio, trate de no beber demasiada agua cuando haga ejercicios para reducir la carga visceral.

***Ejercicios de estiramiento** No importa a qué velocidad corra usted, el ejercicio de estiramiento es necesario en primer lugar, puede mejorar la actividad muscular y reducir el riesgo de lesiones deportivas. Entonces puede seguir la guía a continuación después del calentamiento, 5 veces para cada postura, y volver a hacerlo después del ejercicio.

1. Estírese, doblese, relájese, hombro

y luego intenta tocar sus pies 3 veces

(Imagen 1)

2. Estire las piernas sobre una colchoneta, estire una pierna y mantenga la otra para mantener el equilibrio, luego intente tocar los dedos de la pierna recta, mantenga la postura durante 10-15 segundos y luego repita con la otra pierna, 3 veces (Imagen 2)

3. Párese y ponga las manos en la pared o la mesa, luego empuje su cuerpo hacia abajo y quédese 10-15 segundos, 3 veces por cada pierna (Imagen 3)

4. Estiramiento de la articulación del tobillo. Párese y sostenga algo para mantener el equilibrio, luego tire de un tobillo hacia las nalgas hasta que se sienta tensión en el músculo de la pierna, quédese 10-15 segundos, 3 veces por cada pierna (Imagen 4)

5. Estiramiento de muslos. Siéntese y mantenga los pies apoyados, luego tire de los pies hacia la ingle, mantenga de 10 a 15 segundos y hágalo 3 veces (Imagen 5)



Manual de instrucciones

*Breve introducción

Es un panel de operación fácil, no se necesita instrucciones de operación complicadas:

Cinta de correr relacionada: velocidad

Deportes relacionados: distancia, calorías, tiempo

Modo: modo manual, modo automático

Modo manual: libre ajustable

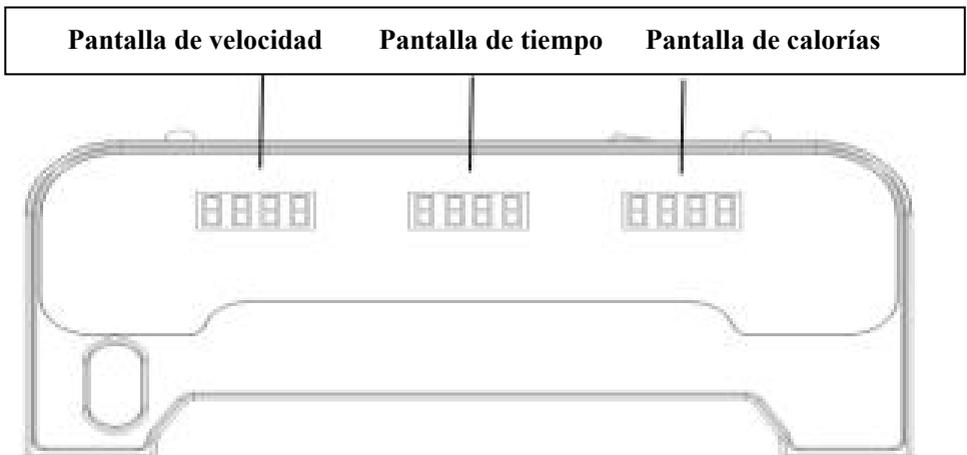
Modo automático: con datos predeterminados

*Pantalla digital LED

1. TIME (TIEMPO)
2. DISTANCE (DISTANCIA)
3. SPEED (VELOCIDAD)
4. CALORIE (CALORIA)

*Teclas

Las teclas se muestran como siguiente imagen:



Parámetro

1. Voltaje: 220V/50HZ
2. Velocidad mínima: 1 km/h
3. Velocidad máxima: 10 km /h
4. Tiempo de trabajo mínimo: 5 minutos / Tiempo de entrenamiento: 99 minutos en modo automático
5. Mínima quema de calorías: 20 Kcal / Máxima quema de calorías: 999 Kcal en modo manual.

Advertencia de seguridad

En cualquier caso, cuando se retira el bloqueo de seguridad, la ventana mostrará: E07 (Indica que se ha eliminado el bloqueo de seguridad)

Modo

Modo automático:

Antes de realizar el entrenamiento, verifique el enchufe eléctrico y el interruptor de encendido, la ventana de la pantalla muestra _ _ _ en estado de espera, la ventana de la pantalla muestra 0:00 cuando presione la tecla de inicio, presione la tecla de inicio nuevamente, habrá una cuenta regresiva de 3 segundos y la pantalla mostrará 1KM, luego la pantalla mostrará velocidad, tiempo, distancia, calorías en bucle. Y usted puede ajustar la velocidad presionando la tecla de velocidad + -, la velocidad máxima es de 10 km / h.

Modo manual:

La ventana de visualización muestra 0: 00 en estado de espera, la ventana de visualización mostrará P1 P12 cuando presione la tecla "p", presione la tecla "Tiempo + -" para ajustar el tiempo de entrenamiento, tiempo mínimo de entrenamiento: 5 minutos, tiempo máximo de entrenamiento : 99 minutos. Después de la configuración, el sistema ingresará al estado predeterminado: 3 segundos de cuenta regresiva para empezar.

La cuenta regresiva del tiempo (H1) continúa presione la tecla "P", la ventana mostrará "H1" ingrese el programa de entrenamiento de la cuenta regresiva del tiempo: tiempo mínimo de entrenamiento: 5 minutos, tiempo máximo de entrenamiento: 99 minutos.

Distancia de cuenta regresiva (H2) Continúe presionando la tecla "P", la pantalla mostrará "H3", ingrese el programa de entrenamiento de cuenta regresiva de distancia: distancia máxima: 99 km.

Cuenta atrás para quemar calorías (H3) Continúe presionando la tecla "P", la pantalla mostrará "H3", ingrese el programa de entrenamiento de cuenta regresiva de calorías: quema mínima de

calorías: 20 Kcal, quema máxima de calorías: 990 Kcal

Mantenimiento

Lubricante

La cinta de correr debe ser lubricada con el aceite de silicona especializado después de usar un período.

1. Sugerencias

Tiempo de entrenamiento: menos de 3 horas cada semana, lubríquelo cada 5 meses

Tiempo de entrenamiento: 4-7 horas cada semana lubríquelo cada 2 meses

Tiempo de entrenamiento: más de 7 horas cada semana, lubríquelo cada mes

Aviso: No lubrique en exceso, una lubricación razonable puede prolongar la vida útil del producto.

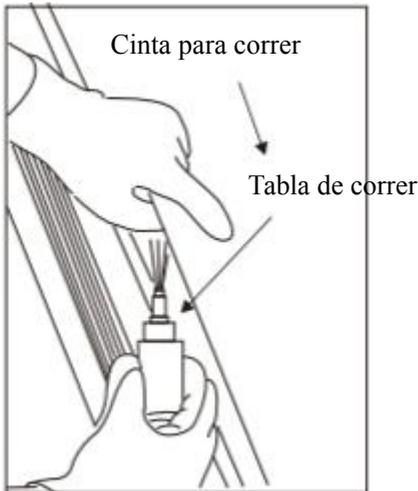
2. Métodos de lubricación

Para verificar si su caminadora necesita lubricación, puede sostener la banda para correr y poner la otra mano para tocar el centro inferior de la banda, si puede sentir el aceite de silicona húmedo, lo significa que la lubricación no es necesaria. Si siente que la banda para correr está muy seca, lo significa que su caminador necesita lubricación.

A : Cómo lubricar (como lo que se muestra en la imagen)

B: Parar y doblar la cinta de correr

C: Levante la cinta de correr en la base, luego intente colocar la olla de aceite de silicona debajo de la cinta de correr y aplique el aceite de silicona en la correa y en ambos lados de la cinta de correr, luego configure 1 km / h para asegurarse de que el aceite de silicona lubrica bien, usted puede pisar la banda de correr de izquierda a derecha para mejorar el efecto lubricante.



3. Ajuste de tendencia elástica de la cinta de correr

Cada cinta de correr establecería la tendencia elástica antes de salir de fábrica y después del ensamblaje, pero se aflojará después de usarla por un período de tiempo.

Al igual que a veces se atascará o se deslizará, puede girar el perno de ajuste en el sentido de las agujas del reloj, haga un semicírculo una vez (izquierda y derecha al mismo tiempo) para ajustar la correa de correr. No lo haga demasiado flojo ni demasiado apretado, si no, la correa de correr se deslizará o hará que el motor se sobrecargue.

4. Desviación de la cinta de correr

Hay algunos factores que causan esta situación:

A: La caminadora no se coloca en un piso plano.

B: El usuario no pisa el centro de la cinta para correr.

Simplemente coloque la cinta de correr en plano y corra sin hacer nada para resolver el problema:

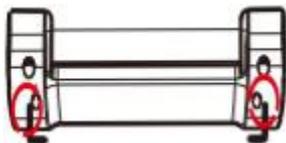
A.

Si la desviación aún existe, puede ajustarla con una llave Allen de 6 mm en un cuarto de vuelta.

La desviación está fuera de garantía. El usuario puede mantenerlo siguiendo las instrucciones siguientes: corríjalo tan pronto como encuentre el problema o se romperá la cinta de correr.



Si la desviación gira hacia la derecha, gire el tornillo izquierdo en el sentido contrario de las agujas de reloj, gire el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj.



Si la desviación gira hacia la izquierda, gire el tornillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, gire el tornillo derecho en el sentido contrario.

A: Gire el tornillo en sentido horario con una llave Allen

B: Ajuste la intensidad, cuando la cinta de correr no se deslice durante la carga está bien (limpie los restos entre la zanja y las ruedas de la cinta)

Mal funcionamiento común y solución

Mal funcionamiento	Causa	Solución
La cinta no puede funcionar	Desenchufa.	Enchufe el cable de alimentación.
	Cable único o fuente de alimentación está rota.	Compruebe el cable de señal.
	Se apaga.	Enciende la cinta de correr.
La cinta de correr no se mueve suavemente.	No hay suficiente lubricación.	Lubriquelos con aceite de silicona.
	La cinta de correr está demasiado apretada.	Ajuste la intensidad de la cinta de correr.
E01	Fallo de comunicación	Verifique las líneas si están conectadas en forma correcta.
E02	La línea del motor se cae.	Verifique las líneas del motor si se aflojan o se caen.
E05	Protección contra la sobretensión	Reinicie la máquina.
E07	Bloqueo de seguridad se cae.	Coloque el bloqueo en el área amarilla del panel.

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es