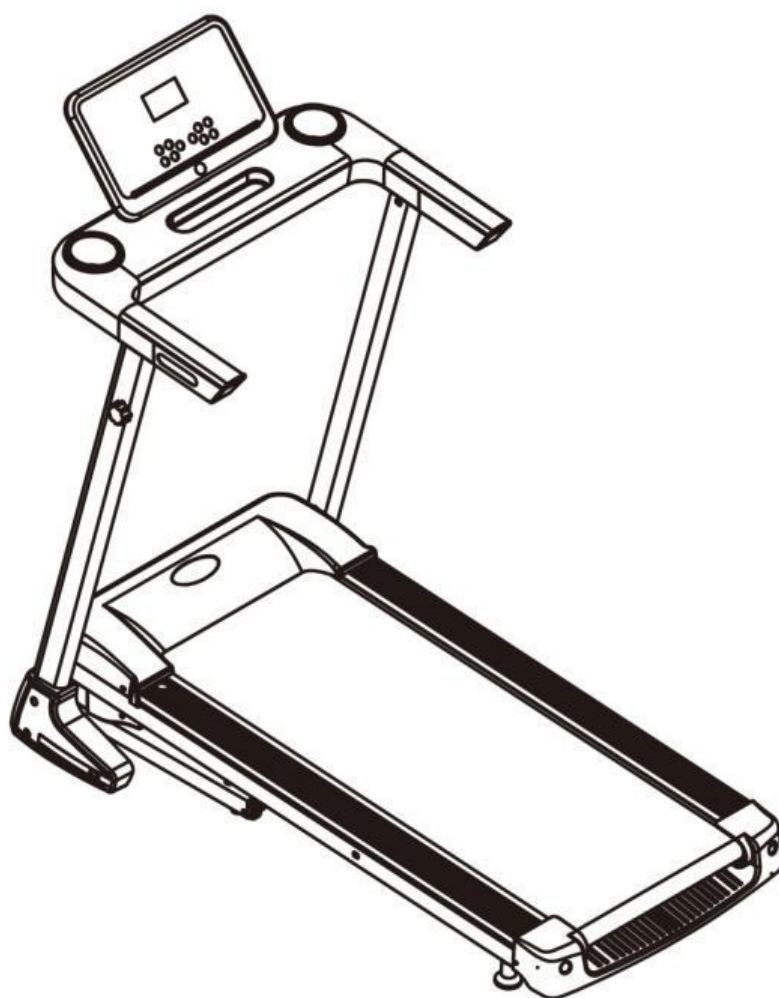




INadd034V02_ES

A90-211V90



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

1、 Catálogo

Número	Contenido
1	Catálogo
2	Instrucciones de seguridad
3	Especificaciones de embalaje
4	Instrucciones de montaje
5	Instrucciones de control eléctrico
6	Instrucciones de mantenimiento
7	Fallas y solución de problemas
8	Guías de ejercicios
9	Ejercicio de calentamiento

Gracias por elegir esta cinta de correr eléctrica de uso doméstico. Nuestros productos mejorarán su salud, si usted se familiariza más con su cinta de correr, lo que facilitará el uso de la cinta de correr. Por lo tanto, lea este manual cuidadosamente antes del uso de esta nueva cinta de correr.

Para garantizar la máxima calidad de los productos, todas las partes de esta cinta de correr se utilizan material de alta calidad y se pasan estrictas inspecciones y pruebas. Consulte este manual, le guiará para ensamblar, usar y mantener esta cinta de correr de forma correcta.

¡Gracias por usar este producto!

2、 Instrucciones de seguridad

A. Al diseñar y fabricar esta cinta de correr, consideramos muchos problemas de seguridad, para garantizar su seguridad, lea cuidadosamente todo el contenido de este manual antes del uso. No tenemos ninguna consecuencia de una operación anormal.



RIESGO

B. No use el dispositivo de frecuencia cardíaca junto con otros dispositivos de frecuencia cardíaca inalámbricos, si no, podrá causar interferencia eléctrica.



ADVERTENCIA

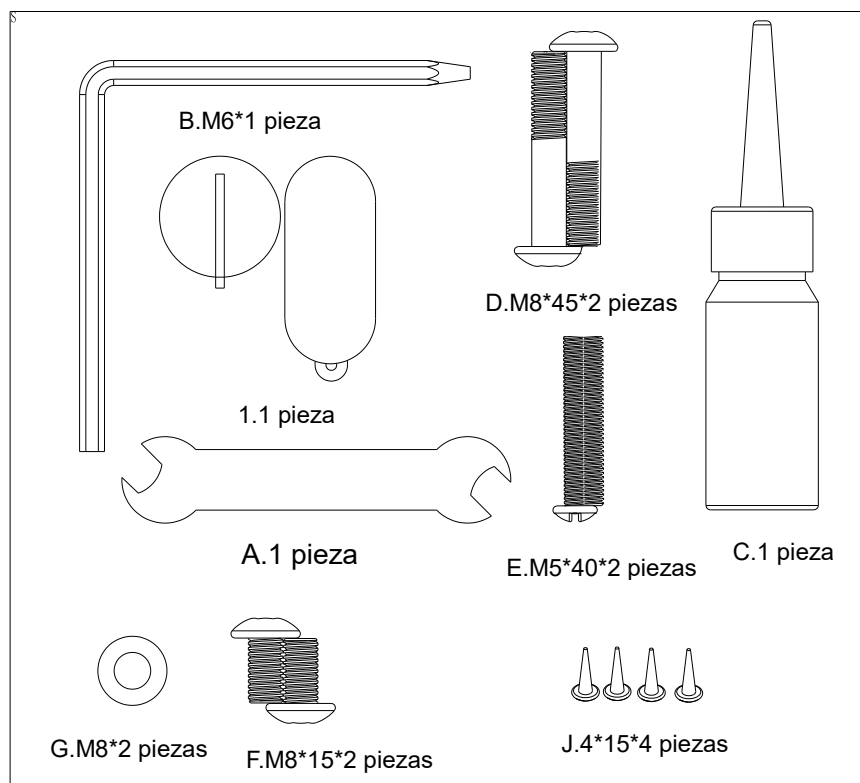
Para evitar daños a usted u otras personas, siga las instrucciones siguientes.

1. Para evitar cualquier accidente o peligro, antes del uso, asegúrese de que la cinta de correr esté conectada de forma completa.
2. Al correr sobre la cinta, sujete el bloqueo de seguridad (rojo) a la posición adecuada de su ropa. Si ocurriera una situación insospechada, pare la máquina inmediatamente.
3. a. Consulte a su médico antes de hacer ejercicio.
si. Use ropa deportiva cómoda al hacer ejercicio, no use zapatos con suela blanda, si no, las virutas de zapatos se involucran en el motor y el sistema de control, lo que causarán un mal funcionamiento de la cinta de correr.
- C. Mantenga la habitación limpia y ordenada, evite que la cinta de correr absorba la suciedad, lo que causará un mal funcionamiento de la cinta de correr.
- D. El peso del usuario no debe exceder 100 kg.
4. Este producto solo puede ser usado por una persona a la vez. Para evitar accidentes, no permita que los niños o las mascotas jueguen con este producto.
5. El espacio mínimo para colocar la cinta de correr en el hogar, no debe ser menos de 100 cm respectivamente para el frente y ambos lados del producto, y el espacio mínimo para la parte trasera no debe ser menos de 200 cm para la parte trasera.
6. No use esta cinta de correr si la línea eléctrica está rota.
7. Si la cinta de correr está dañada o rota, no la use y ponga en contacto con el servicio postventa para obtener la garantía.
8. No toque ninguna parte móvil cuando la cinta de correr esté funcionando, nunca presione ni coloque ningún objeto en la cinta de correr.
9. Esta máquina es diseñada para uso en interiores, no la use en exteriores ni en el gimnasio.
10. Coloque la cinta de correr en un piso limpio y plano, asegúrese de que la habitación esté en buenas condiciones de ventilación. Asegúrese de que no haya objetos afilados cerca. No use la cinta de correr cerca del agua o fuentes de fuego.
11. Use el pasamanos cuando suba o baje de la cinta de correr. No baje de la cinta de correr cuando la máquina no se haya detenido completamente. Si ocurre algún accidente, debe arrancar el bloqueo de seguridad, luego la cinta de correr se detendrá de forma inmediata.
12. No use esta máquina si usted está usando equipo de oxígeno o spray cerca de la máquina.
13. Para asegurarse de que la cinta de correr funcione de forma, no instale ningún accesorio que no sea suministrado por la fábrica original.
14. Debe asegurarse de que todas las partes de la cinta de correr estén instaladas firmemente.
15. Después de usar la cinta de correr, apague y desconecte la corriente. Cuando no use la cinta de correr, guarde el bloqueo de seguridad en un lugar seguro para evitar que los terceros usen la cinta de correr.

3、Especificaciones de embalaje

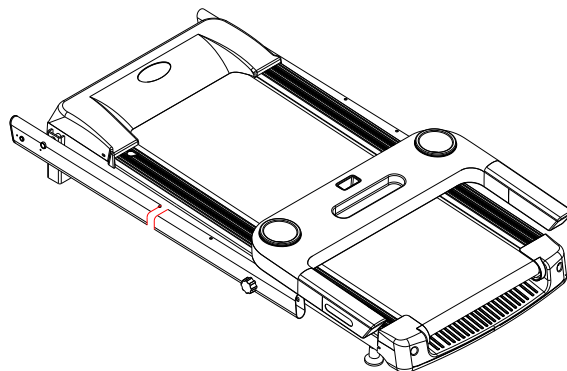
Número	Componente	
1	MARCO	
2	MANUAL	
3	PANTALLA	
4	CUBIERTA LATERAL DE COLUMNA	
5	PAQUETE DE TORNILLOS	Imagen de la cuarta página

Paquete de Tornillos

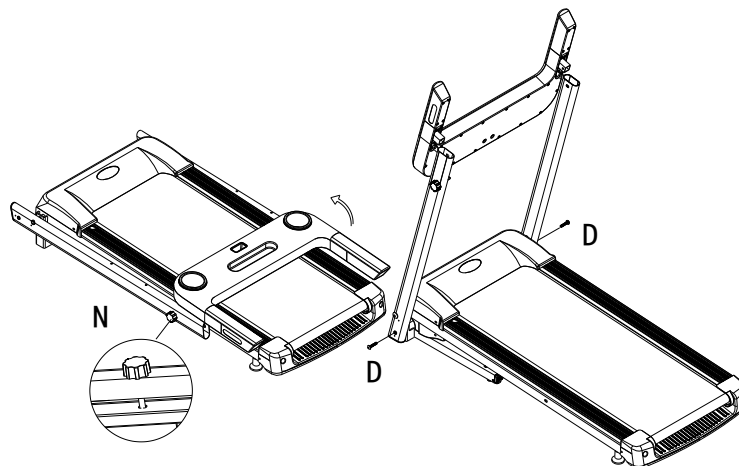


4. Instrucciones de montaje

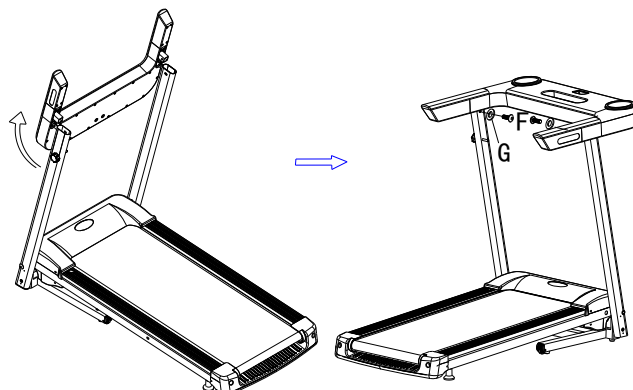
1: Saque el marco principal de la caja de cartón y abra la atadura de cables que agrupa el marco.



2: Expanda el marco: Extraiga el pasador de extracción de la columna de N y sostenga el marco en el suelo con la otra mano, fije el marco a la parte de chapa de metal de la base con tornillos de D # M8 * 45.

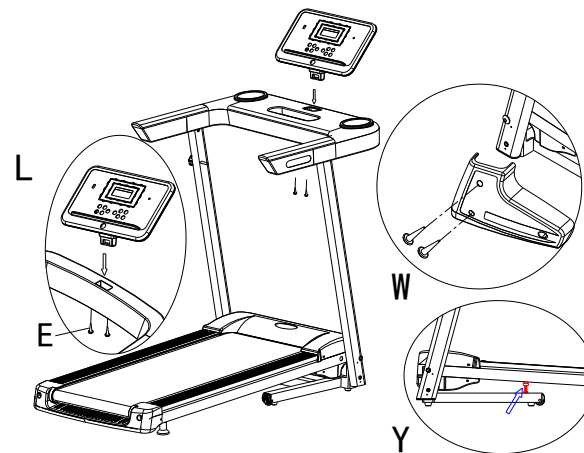


3: Montaje del soporte del medidor electrónico: Primero pliegue el soporte del medidor electrónico como lo indica la dirección de la flecha en la imagen, y luego fije el soporte del medidor electrónico en la columna con tornillos de F # M8 * 15 (2 piezas) y almohadillas de G # M8 (2 piezas).



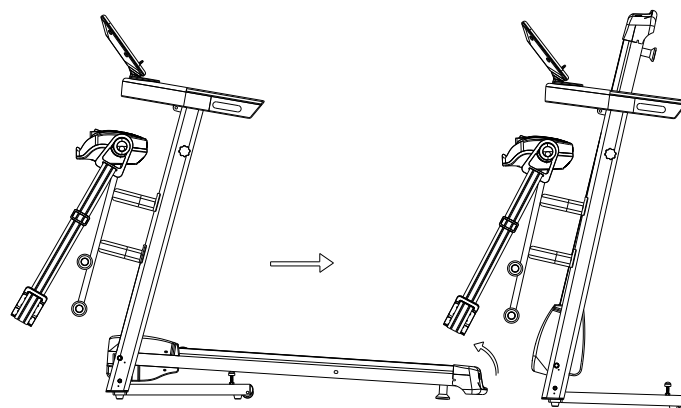
4: A. Primero conecte las líneas de señal del medidor electrónico, y luego coloque el panel en el medidor electrónico como lo indica la dirección de la flecha en la imagen, y luego fíjelo con tornillos de E # M5 * 40 (2 piezas).

B. La parte roja indicada por la flecha es el dispositivo de anti-deformación. Para evitar que la base se levante, cuando use la cinta de correr, ajuste este dispositivo de acuerdo con su propio peso.

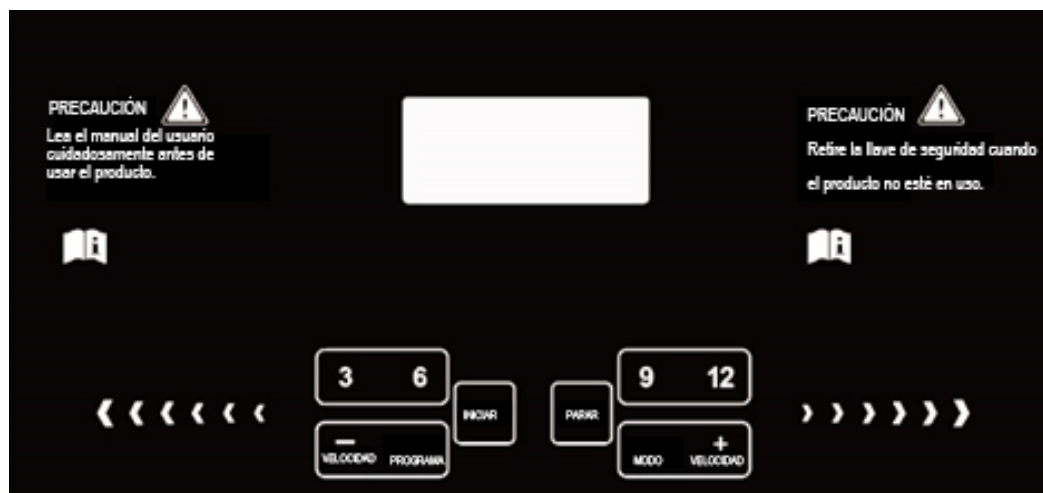


5: Plegar el producto: Cuando usted necesite transportar o usar este producto por un largo tiempo, dóblelo como lo que se muestra en siguiente:

Sostenga el extremo posterior de la plataforma de correr y levante la plataforma lentamente según la dirección indicada por el cabezal de corte hasta que la plataforma esté paralela a la columna sustancialmente. Tire la perilla hacia afuera con la otra mano para asegurarse de que el eje de hierro de la perilla se inserte en el orificio de plegado del costado de la cinta de correr.



5、 Instrucciones de control eléctrico



Iniciar: Después de 3 segundos de cuenta regresiva, la cinta empieza a funcionar.

El número de programas es: P1 ~ P12 programas automáticos.

Función de bloqueo de seguridad

Si se desenchufe el bloqueo de seguridad, la cinta de correr muestra "SEGURA" inmediatamente y se detiene rápidamente, cuando se inserte el bloqueo de seguridad, el reloj electrónico es visualizado completamente durante 2 segundos y luego todos los datos se borran.

Función de teclas

Botón de "iniciar", botón de "parar":

"INICIAR" es el botón de inicio. Cuando la cinta de correr se detiene, presione el botón de "iniciar", la velocidad muestra "1.0" y la cinta de correr empieza a funcionar.

"PARAR" es el botón para parar la cinta. Cuando la cinta de correr está funcionando, presione el botón de "parar", todos los datos se borran, y la cinta de correr se detiene.

Tecla de programa:

"**PROGAM (programa)**" es la tecla del programa. En el estado de espera, presione este botón para pasar del modo manual al programa automático P1 - P12; el modo manual es el modo de operación predeterminado por el sistema, la velocidad predeterminada del modo manual es 1.0 km / h, y la velocidad máxima de funcionamiento es 12.0 km / h.

Tecla de modo:

"MODO" es el botón de modo. En el modo de espera, presione este botón para recorrer tres modos diferentes de operación de cuenta regresiva, los tres modos son del tiempo, la distancia y las calorías. Cuando seleccione los modos, la tecla de aumentar / disminuir la velocidad se puede usar para establecer el valor de cuenta regresiva relevante. Cuando haya seleccionado un modo, presione el botón "INICIAR" para iniciar la cinta de correr.

Botón de velocidad:

"VELOCIDAD+" y "VELOCIDAD -" son teclas para aumentar o disminuir la velocidad. Puede usar las teclas "VELOCIDAD +" y "VELOCIDAD -" para ajustar la velocidad y el valor establecido después de que la cinta de correr se inicia, cambiando 0.1Km cada ajuste.

Función de indicación

Visualización de velocidad:

Muestra el valor de la velocidad de la carrera actual.

Visualización de tiempo:

Muestra el tiempo de correr en modo manual o la cuenta atrás del tiempo de correr en modo y programa.

Visualización de distancia:

Muestra la distancia total en modo manual y de modo de programa o la cuenta regresiva de la distancia de correr.

Visualización de calorías:

Muestra la acumulación de calorías quemadas durante hacer ejercicio en modo manual y modo de programa o muestra la cuenta regresiva de calorías.

El rango de datos mostrado por cada ventana:

TIEMPO: 0:00 – 99:59 (MIN)

DISTANCIA: 0.00 – 99 (KM)

CALORÍAS: 0.0 – 990 (KC)

VELOCIDAD: 1-12KM/H

Programa automático

El tiempo de correr predeterminado es de 10 minutos. Después de seleccionar el programa, se establece el tiempo de correr. Cada programa se divide en 10 segmentos, y el tiempo de correr de cada segmento de programa se distribuye uniformemente. El motor detiene el medidor cuando se completa el tiempo de correr establecido. La siguiente es una tabla de movimiento de 12 programas.

Tiempo Fase		Tiempo establecido / 10 = Tiempo de correr en cada etapa									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3

P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Configuración de parámetros en 3 modos

La configuración del tiempo de cuenta regresiva es de 30:00 minutos inicialmente, el rango de configuración es de 5:00 a 90:00 minutos, cada ajuste es 1:00.

La configuración de calorías del recuento de calorías es: 100 kcal, el rango de configuración es 20 --- 990 kcal, cada ajuste es 10 kcal.

La distancia inicial de la distancia de cuenta regresiva es 5.0 km, el rango de configuración es 0.5 --- 99.0 km, y cada ajuste es 0.1

La secuencia de cambio de ciclo es: manual, tiempo, distancia, calorías.

Otros

Cuando se ejecuta un parámetro de cuenta regresiva, la pantalla muestra "END (FIN)" y se suena una alarma de 0,5 segundos cada 2 segundos hasta que la cinta de correr se detiene, luego la alarma para y la cinta de correr vuelve al estado de modo manual. Solo se pueden establecer en una de las siguientes: el tiempo de cuenta regresiva, las calorías de la cuenta regresiva y la distancia de la cuenta regresiva. Ejecute la última configuración, los parámetros establecidos se cuentan hacia atrás, pero los otros parámetros se muestran un conteo positivo.

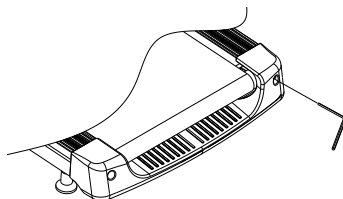
6. Instrucciones de mantenimiento

El mantenimiento adecuado puede mantener su cinta de correr en las condiciones óptimas; Un mantenimiento incorrecto puede dañar o acortar la vida útil de la cinta.

ADVERTENCIA: ¡Siempre desconecte el cable de alimentación antes de limpiar o mantener la cinta de correr!

1. Retire regularmente el polvo para que las piezas siempre estén limpias.
2. Después de usar la cinta de correr, limpie sudor y suciedad en el instrumento con una toalla limpia o un paño. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.
3. Coloque la cinta de correr en un ambiente limpio y seco, asegúrese de que esté apagada y desenchufada.
4. Para facilitar el movimiento, la cinta de correr está equipada con ruedas instaladas. Confirme que la alimentación está desconectada y que el cuerpo está plegado antes de mover la cinta de correr.
5. Siempre revise y bloquee todas las partes de la caminadora; las partes del anillo dañado deben ser reemplazadas inmediatamente.
6. Para mantener y prolongar la vida útil de la cinta de correr, se recomienda que deje de usar la cinta 10 minutos después de 30 minutos de uso continuo.
7. La cinta de correr se ha ajustado en la fábrica, pero después del uso, la cinta de correr se estirará, se desviará de la posición central y causará que la banda de fricción de la cinta de correr y la cubierta

trasera se dañen. Es normal que la cinta de correr se estire durante el uso. Después de usarla por un período, si la cinta está resbaladiza o no es lisa, puede ajustar la tensión de la banda para correr para solucionar el problema.



A. Ajuste de estiramiento de la cinta de correr. Si la cinta de correr está demasiado floja, inserte la llave hexagonal suministrada en el orificio de ajuste del lado izquierdo de la cinta de correr, gírela 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego ajuste el lado derecho, gírela 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, tenga en cuenta que la izquierda y la derecha deben ser ajustadas sincrónicamente, de modo que la cinta de correr pueda apretarse y no se desvíe del punto central. Si la cinta de correr está demasiado apretada, la izquierda y la derecha deberán ser ajustadas en sentido antihorario sincrónicamente.

Nota: La cinta de correr no se puede ajustar demasiado apretada. Esto romperá la cinta de correr, aumentará la presión del tambor delantero / trasero, dañará el rodamiento de rodillos, etc., producirá ruidos anormales y causará otros problemas, entonces solo necesitará ajustar a la cinta de correr para que no se deslice.

B. Ajuste de alineación de la cinta de correr

Cuando usa la cinta de correr, las presiones sobre las dos correas no son iguales, y la presión sobre la cinta de correr no está equilibrada, lo que hace que la cinta de correr se desvíe del centro. Dicha desviación es normal y regresa automáticamente al centro cuando nadie está corriendo sobre la cinta de correr. Si no regresa al centro, usted debe volver corriendo al centro.

Funcione la cinta sin carga, ajuste la velocidad a la sexta velocidad y observe la distancia desde la cinta de correr hasta las barras laterales izquierda y derecha:

- Si la cinta está sesgada a la izquierda, use una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario;
- Si la cinta está sesgada hacia la derecha, use una llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en sentido horario;
- Si la cinta de correr todavía no está en el medio, repita los pasos anteriores hasta que la cinta esté en el medio.

Después de ajustar la cinta de correr al medio, ajuste la velocidad a la sexta velocidad y observe la desviación de la cinta y la condición de funcionamiento. Si todavía hay alguna desviación, repita el paso de ajuste.

¡Consejo! ¡No apriete demasiado los rodillos! ¡Esto causará daños permanentes en el rodamiento!

8. Aceite lubricante

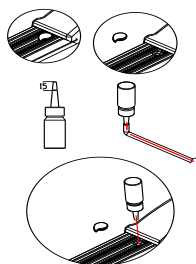
La cinta de correr se lubrica en la fábrica, pero la lubricidad a menudo ayuda a mantener la cinta en una condición óptima. La cinta de correr debe ser lubricada después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

Después de 30 horas o 30 días de uso, cuando la cinta de correr no está en uso, levante la cinta de correr desde un costado y alcance la superficie de la plataforma para correr lo más lejos posible. Toque

la superficie, si descubre que aún hay el lubricante, no necesita agregar aceite lubricante; si descubre que es muy seca, siga las instrucciones siguientes para agregar el lubricante. (Utilice lubricantes sin base de aceite)

¿Cómo agregar lubricante?

Opere como lo que se muestra en siguiente, abra la cubierta decorativa lateral izquierda. Utilice un par de tijeras o un cuchillo para cortar la botella de aceite como lo que se muestra en la Figura debajo, y luego agregue el aceite. Antes de agregar aceite, inserte la varilla fina de la botella de aceite en el tubo para rellenar de combustible, y luego agregue el aceite.



7、 Fallas y solución de problemas

1.El reloj electrónico muestra un código de mensaje de error y excluye:

Código predeterminado	Código predeterminado	Resolución predeterminada
Er1	La pantalla no está conectada Señal recibida	1.1.Compruebe si la línea de comunicación está suelta, desconectada o dañada; 1.2.Compruebe o reemplace el tablero electrónico; 1.3 Compruebe o reemplace el controlador.
Er3	Voltaje sobrecargado	2.1.Compruebe si el voltaje en la línea de suministro de energía está en valor normal: AC 200-240V ; 2.2.Compruebe o reemplace el controlador. 2.3.Compruebe o reemplace el motor.

Er4	Corriente sobrecargada	3.1.Compruebe si sobrecarga; 3.2.Compruebe si las partes mecánicas en funcionamiento están atascadas; 3.3.Compruebe si la falta de un agente de liberación; si falta dicho agente de liberación, aumentará la fricción entre la cinta y la tabla. 3.4.Compruebe si la tabla está muy desgastada; 3.5.Compruebe si la cinta de correr está desgastada; 3.6.Compruebe si el cable del motor tiene un cortocircuito; 3.7 Compruebe o reemplace el controlador; 3.8 Compruebe o reemplace el motor.
Er5	Sobrecarga	4.1.Compruebe si sobrecarga ; 4.2.Compruebe si las partes mecánicas en funcionamiento están atascadas; 4.3.Compruebe si la falta de un agente de liberación; si falta dicho agente de liberación, aumentará la fricción entre la cinta y la tabla. 4.4.Compruebe si la tabla está rota y desgastada; 4.5.Compruebe si la cinta de correr está desgastada; 4.6.Compruebe si el cable del motor tiene un cortocircuito; 4.7.Compruebe o reemplace el controlador; 4.8 Compruebe o reemplace el motor.
Er6	Motor no conectado	5.1.Compruebe si la línea del motor está suelta o caída; 5.2 Compruebe o reemplace el motor ; 5.3.Compruebe o reemplace el controlador.
Er7	Indica que la placa madre no ha recibido la señal	6.1. Compruebe si el cable de comunicación está suelto, desconectado o dañado ; 6.2.Compruebe o reemplace la placa electrónica; 6.3 Compruebe o reemplace el controlador.

Er13	IGBT cortocircuito	7.1 Compruebe o reemplace el controlador.
Er14	Cortocircuito de la carga	8.1 Compruebe la salida del controlador para detectar si existen materias extrañas que causen cortocircuito 8.2 Compruebe o reemplace el motor.

2. Problemas comunes y métodos de solución de problemas

1. Algunos o todos los botones no funcionan bien.
 - 1.1 Destape la caja superior del reloj electrónico y pruebe si los botones funcionan;
 - 1.2 Compruebe o reemplace la placa electrónica;
 - 1.3 Compruebe que el botón puede funcionar después de que se vuelve a encender.

1. El reloj electrónico no tiene visualización.

Métodos de solución de problemas:

- 2.1 Compruebe si el voltaje de entrada está dentro del rango permitido: AC 100-120V / AC 200-240V;
- 2.2 Compruebe si el interruptor de alimentación de la cinta de correr está encendido.
- 2.3 Compruebe si el fusible dentro de la toma de corriente está estropeado y quemado. Si está quemado, reemplácelo con un fusible de repuesto
- 2.4 Compruebe el controlador, si el LED está encendido;
- 2.5 Compruebe cada cable ;
- 2.6 Compruebe o reemplace la placa electrónica;
- 2.7 Compruebe o reemplace el tablero de control.

2. Otros problemas y solución de problemas

a. La cinta no puede iniciar.

Compruebe si el enchufe de alimentación está enchufado, el interruptor de alimentación está encendido y el interruptor de seguridad se retira.

b. Deslices de la cinta

Consulte las instrucciones, ajuste bien la cinta de correr.

c. Desviación de la cinta de correr

Consulte las instrucciones, ajuste la cinta de correr al centro.

d . Sonido anormal

Compruebe si los tornillos de la máquina están flojos, o si la cinta de correr debe ser lubricada.

8、 Guías de ejercicios

- Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios o entrenamiento. Siga los consejos e instrucciones del médico para el entrenamiento.
- Establezca sus propios objetivos con su médico, asegúrese de que su plan de ejercicios sea realista y fácil de empezar.
- Puede agregar algo de ejercicio aeróbico a su plan de ejercicio, como caminar, trotar, nadar, bailar o andar en bicicleta. Siempre revise el pulso. Si no tiene un monitor electrónico de latidos cardíacos, pregúnte a su médico cómo medir el pulso con la mano o en el cuello. Además, debe establecer la frecuencia cardíaca objetivo según su edad y condición física.
- Beba mucha agua durante hacer ejercicios. Para evitar la deshidratación, debe reponer la humedad perdida por el ejercicio excesivo. Evite beber agua helada o bebidas, beba agua o bebidas a temperatura ambiente.

9、 Ejercicio de calentamiento

Calentarse y calmar el ejercicio:

Un programa de ejercicio exitoso debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y relajantes. La frecuencia de hacer ejercicios será al menos dos o tres veces por semana, y después de unos meses, puede aumentar a cuatro o cinco veces por semana. El calentamiento es una parte importante para su estado físico. Haga ejercicios de calentamiento antes de cada ejercicio. El calentamiento puede ayudar que su cuerpo se adapte un ejercicio más intenso, porque el calentamiento puede ayudar a los músculos a calentarse y estirarse., lo que mejora la circulación sanguínea, aumenta el pulso y entrega más oxígeno a los músculos. Después del ejercicio aeróbico, los ejercicios de calentamiento repetidos también pueden reducir el dolor muscular. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

1.Tocar los dedos de los pies: Inclínese hacia adelante lentamente, relaje la espalda y los hombros cuando se incline hacia abajo, trate de estirar al máximo, luego deje de cuente hasta 15. Repita 3 veces.	 Fig.1
2.Estiramiento muscular del pie: Siéntese en el piso y estire la pierna derecha. Doble la pierna izquierda de modo que la suela izquierda quede cerca del interior de la pierna derecha. Intente extender su cuerpo hacia el dedo derecho de pie por 15 segundos. Después de relajarse, estire la pierna izquierda de la misma manera. Repita 3 veces por cada pierna.	 Fig.2
3.Estiramiento de la pantorrilla y el talón: Sostenga la pared con las ambas manos o párese con un pie detrás, mantenga los talones toquen el suelo e incline hacia la pared. Mantenga esta postura durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.	 Fig.3
4.Estiramiento de cuádriceps: Mantenga el equilibrio del cuerpo con la mano izquierda o use la mesa para mantener el equilibrio, luego extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y jálalo hacia las caderas lentamente hasta que los muslos estén apretados. Mantenga esta postura durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita para otra pierna.	 Fig.4
5.Estiramiento del músculo sartorio (músculo dentro del muslo): Las plantas de los pies quedan opuestas, las rodillas están sentadas hacia afuera, las ambas manos agarran los pies y tiran hacia la ingle. Mantenga esta postura durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces.	 Fig.5

