

**Manual de instrucciones del producto**

**CINTA DE CORRER**



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

# Contenido

	<b>Página</b>
Precauciones de seguridad-----	1
Vistas explotadas-----	3
Detalles de las vistas explotadas-----	4
Introducciones del producto-----	5
Método para reemplazar fusible-----	7
Pautas y consejos de ejercicios-----	8
Instrucciones de operación-----	10
Solución de problemas-----	12
Mantenimiento del producto-----	13

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

**NOTA: Lea cuidadosamente estas instrucciones antes de utilizar la cinta de correr y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad especialmente.**

- ❖ La cinta de correr solo es adecuado para uso en interiores. No la utilice en ningún entorno comercial, institucional o de alquiler.
- ❖ Use ropa y zapatos deportivos apropiados antes de hacer ejercicio. No corra en la cinta sin zapatos, y mantenga estirando su cuerpo.
- ❖ El enchufe de alimentación se debe conectar a la tierra, y la toma de corriente debe tener un circuito dedicado. NO utilice un cable de extensión.
- ❖ Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la cinta de correr, porque solo está diseñado para uso exclusivo de los adultos.
- ❖ No utilice la cinta de correr durante períodos prolongados, de lo contrario, puede sobrecargar el motor y el controlador y causar daños.
- ❖ Reduzca el polvo en la habitación. Mantenga una cierta humedad en ella también, evite la electricidad estática fuerte, lo que puede causar interferencia con el medidor electrónico.
- ❖ Apague la cinta de correr después de utilizarla.
- ❖ Mantenga el aire de la habitación limpio y fresco al utilizar la cinta de correr.
- ❖ Guarde el aceite de silicona fuera del alcance de los niños en el motivo de evitar la ingestión accidental.
- ❖ Use ropa adecuada al utilizar la cinta de correr. Evite usar ropa holgada que pueda ser enredado en la cinta de correr.
- ❖ Mantenga el cable de alimentación alejado de fuentes de calor.
- ❖ Si desplaza la cinta de correr, asegúrese de que esté desenchufada de la toma de corriente.
- ❖ Si no obtiene la autorización, nunca abra la cubierta de protección superior o la carcasa trasera izquierda y derecha.
- ❖ Esta cinta de correr solo puede ser utilizada en un circuito de 20A.
- ❖ Nunca permita más de una persona que utilice la cinta de correr al mismo tiempo.
- ❖ Deje de hacer ejercicio de manera inmediata, consulte a médicos si usted experimenta mareos, dolor de pecho, náuseas o respiración dificultosa durante el ejercicio.



### **¡ADVERTENCIA!**

Antes de utilizar la cinta de correr, consulte a un médico si padece alguna de las condiciones médicas a continuación.

- ◆ Lesión en la espalda / cuello, incluida la hernia de disco
- ◆ Espondilolistesis
- ◆ Cualquier forma de artritis
- ◆ Enfermedades cardíacas o pulmonares
- ◆ Trombosis u otras condiciones de la circulación sanguínea
- ◆ Tener un marcapasos o un dispositivo electrónico médico implantable
- ◆ Estar / poder estar embarazada
- ◆ Tumores malignos

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Siempre asegúrese de seguir las instrucciones de seguridad a continuación. El incumplimiento de los siguientes puntos puede causar lesiones graves.

NO: -

- ◆ No utilice la cinta de correr si la carcasa exterior está agrietada, desprendida (estructura interna expuesta) o las piezas soldadas están sueltas.
- ◆ No salte hacia arriba y hacia abajo al correr en la cinta.
- ◆ No utilice ni almacene la cinta de correr en lugares húmedos (al aire libre / baño) o en lugares donde se puede ocurrir la condensación de agua.
- ◆ No utilice ni almacene la cinta de correr cerca de lugares bajo luz solar directa o fuentes de calor (estufas, calentadores, etc.)
- ◆ No utilice la cinta de correr cuando el cable de alimentación o el enchufe estén dañados o el enchufe esté suelto.
- ◆ No dañe ni doble ni tuerza a la fuerza el cable de alimentación.
- ◆ No coloque objetos pesados sobre el cable de alimentación.
- ◆ No desmonte, repare o vuelva a cablear la cinta de correr, de lo contrario, puede causar riesgo de electrocución y / o incendio.
- ◆ No rocíe agua u otro líquido conductor sobre el cuerpo principal de la cinta de correr o sus partes operativas.
- ◆ No utilice la cinta de correr si usted es nuevo en el ejercicio, evite hacer ejercicios extenuantes repentinos.
- ◆ No utilice la cinta de correr después de consumir alimentos, alcohol o si está cansado.
- ◆ No utilice la cinta de correr si se siente mal generalmente.
- ◆ No utilice la cinta de correr si en sus bolsillos hay objetos duros / afilados.
- ◆ No tire del cable eléctrico o apague la cinta de correr presionando el interruptor de encendido al utilizarla.
- ◆ No conecte ni retire el cable de alimentación con las manos mojadas.
- ◆ No tire del cable para desconectar la cinta de correr directamente.

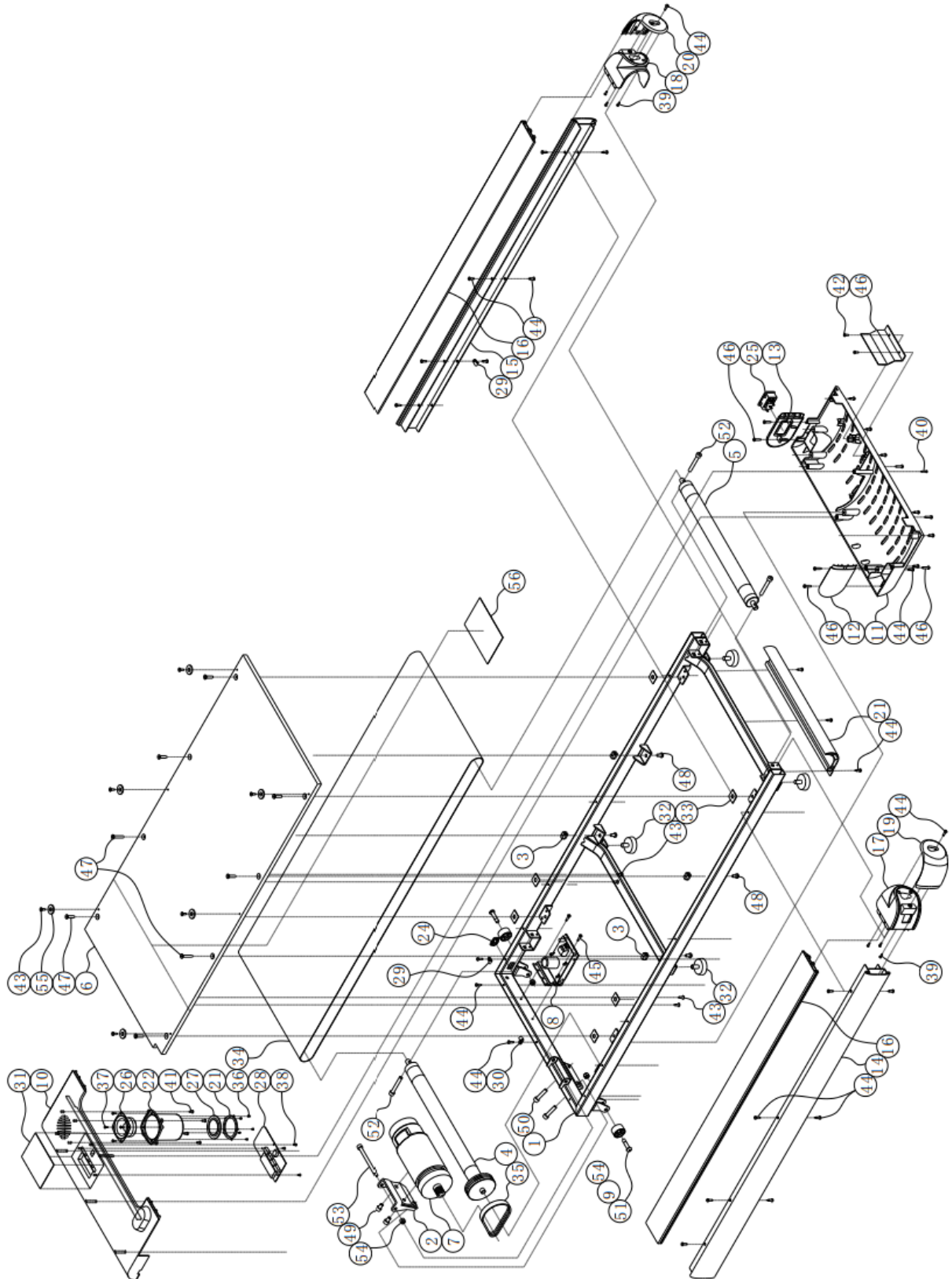
## PRECAUCIONES

- ◆ Desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente si no está en uso y cuando se realice el mantenimiento.
- ◆ Deje de utilizar la cinta de correr si no se inicia o funciona de forma anormal. Desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente inmediatamente, y póngase en contacto con un centro de servicio debidamente calificado.

## INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A LA TIERRA

- ◆ Esta cinta de correr debe estar conectado a tierra. La conexión a la tierra proporciona al canal la menor resistencia a la corriente y minimiza el riesgo de descarga eléctrica si la función de la cinta de correr no funciona de manera normal.
- ◆ Esta cinta de correr está equipada con un conductor con conexión a la tierra y un enchufe. El enchufe se debe instalar por un profesional, y se debe conectar a tierra y enchufar a una toma de corriente adecuada según los códigos o regulaciones locales.
- ◆ Existe riesgo de descarga eléctrica si la cinta de correr no está conectada a la tierra de manera correcta. Póngase en contacto con un electricista para comprobar si la conexión a la tierra de la cinta de correr es correcta. Si el enchufe no se encaja en la toma de corriente, no se puede cambiar. Póngase en contacto con un electricista calificado para que se instale una toma de corriente adecuado.
- ◆ Esta cinta de correr cuenta con un enchufe con conexión a la tierra. Asegúrese de que esté conectada a una toma de corriente de la misma forma. Esta cinta de correr no se puede utilizar con un adaptador.

# VISTAS EXPLOTADAS

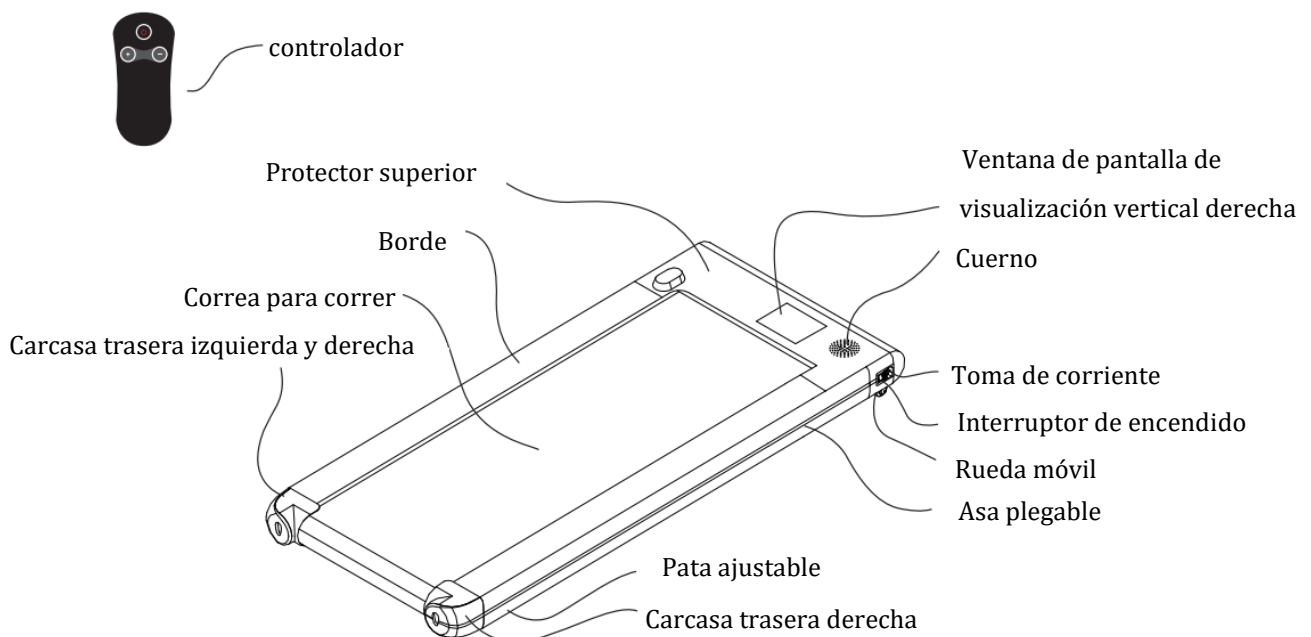


## DETALLES DE LAS VISTAS EXPLOTADAS

NO.	DESCRIPCIONES	CANTIDAD	NO.	DESCRIPCIONES	CANTIDA D
1	Piezas de soldadura del marco principal	1	29	Clíper de alambre 3,2	2
2	Carcasa fija del motor	1	30	Clíper de alambre 6,4	1
3	Cojín de junta rómbica	4	31	Pegatina del medidor electrónico	1
4	Rodillo delantero	1	32	Almohadilla ajustable para pies	4
5	Rodillo trasero	1	33	Almohadilla de EVA de tabla para correr	4
6	Tabla para correr	1	34	Correa para correr	1
7	Motor	1	35	Correa V de Poly	1
8	Controlador	1	36	Tornillos STF 2,2*4,5	5
9	Ruedas móviles	2	37	Tornillos STF2,6*9,5	3
10	Cubierta protectora "SUPERIOR"	1	38	Tornillos STF2,9*6,5	3
11	Cubierta protectora "INFERIOR"	1	39	Tornillos STF2.9*9.5	6
12	Cubierta de protección del lado izquierdo	1	40	Tornillos ST2,9*19	1
13	Cubierta de protección del lado derecho	1	41	Tornillos STF3,3*9,5	4
14	Tubo izquierdo	1	42	Tornillos ST3,5*13	2
15	Tubo derecho	1	43	Tornillos ST 4,2*16	10
16	Tubo	2	44	Tornillos ST4,2*16	29
17	Carcasa trasera izquierda	1	45	Tornillos ST 4,2**19	2
18	Carcasa trasera derecha	1	46	Tornillos ST4,2*22	11

19	Cubierta de la carcasa trasera izquierda	1	47	Tornillos M8*25	8
20	Cubierta de la carcasa trasera derecha	1	48	Tornillos M8*10	4
21	Borde de cola	1	49	Tornillos M8*12	2
22	Carcasa del altavoz	1	50	Tornillos M8*35	2
23	Fijador de película de bajo	1	51	Tornillos M8*35-1 O	2
24	Espaciador cuadrado	1	52	Tornillos M8*55	3
25	Interruptor de encendido 2.0	1	53	Tornillos M8*105-10	1
26	Cuerno	1	54	Tornillos MS	3
27	Membrana de bajo	1	55	Bloque de guía lateral	6
28	Panel de PCB	1	56	Cinta adhesiva EVA de única cara 30x435x1	1

## INTRODUCCIONES DEL PRODUCTO



## Lista de empaque:

No.	Nombre	Cantidad	Notas:
1	Cuerpo principal	1	
2	Paquete de repuestos	1	Vea la tabla

## INTRODUCCIONES DEL PRODUCTO

### Parámetros técnicos

Tensión de funcionamiento	220V 50Hz
Carga máxima	100Kg
Dimensiones totales	1335mmx578mmx112mm
Área para correr	1100mmx400mm
Potencia máxima del motor	1,5HP
Velocidad	1,0 – 6,0Km/h
Método de control	Controlador
Peso	26Kg
Función	Para caminar

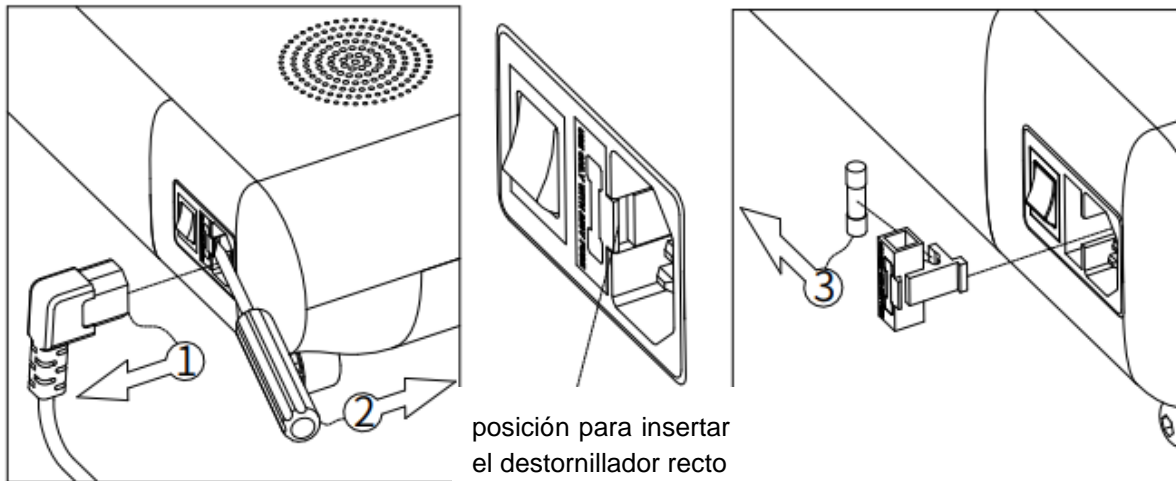
### Lista de piezas de repuesto

No.	Nombre	Cantidad	Notas
1	Llave hexagonal interna de 5 mm	1	
2	Llave hexagonal interna de 6 mm	1	Ajuste la correa para correr
3	Llave abierta 13-16	1	
4	Cable de alimentación	1	
5	Aceite de metil silicona	1	
6	Controlador	1	
7	Manual, tarjeta de garantía, certificación de calificación	1	



## REEMPLAZAR EL FUSIBLE

Siga las siguientes instrucciones al reemplazar el fusible.



1. Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente (como lo que se muestra en el Paso 1 en la imagen de la izquierda).
2. Utilice un destornillador recto para retirar la toma de seguridad de la toma de corriente (como lo que se muestra en el Paso 2).
3. Retire el fusible como lo que se muestra en el Paso 3 (imagen a la derecha) y reemplácelo por un fusible nuevo.

**NOTA: La cinta de correr utiliza un fusible de 250 V / 10 A  $\Phi$ 5 \* 20 mm.**

## PAUTAS Y CONSEJOS DE EJERCICIOS

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda arriesgar su salud y seguridad, y que le impidan utilizar la cinta de correr de manera correcta.

### **Ejercicio de calentamiento**

Caliente de 5 a 10 minutos antes de empezar cada entrenamiento. Los ejercicios de calentamiento aumentan la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, y la circulación en la preparación para hacer ejercicios.

### **Respiración**

No contenga la respiración al hacer ejercicios. Respire de manera normal, inhale por la nariz, exhale por la boca. La respiración se debe coordinar con su movimiento. Si respira demasiado rápida, debe detenerse el movimiento inmediatamente.

### **Frecuencia**

Asegúrese de dejar cada grupo muscular ejercitado descansar al menos 48 horas. Solo entrene en la misma área cada 2 días.

### **Carga**

Determine la cantidad de entrenamiento según su condición física individual, practique según la carga asintótica. Es normal experimentar algo de dolor muscular al inicio del entrenamiento. Después de entrenamientos de manera continua, este punto se puede omitir.

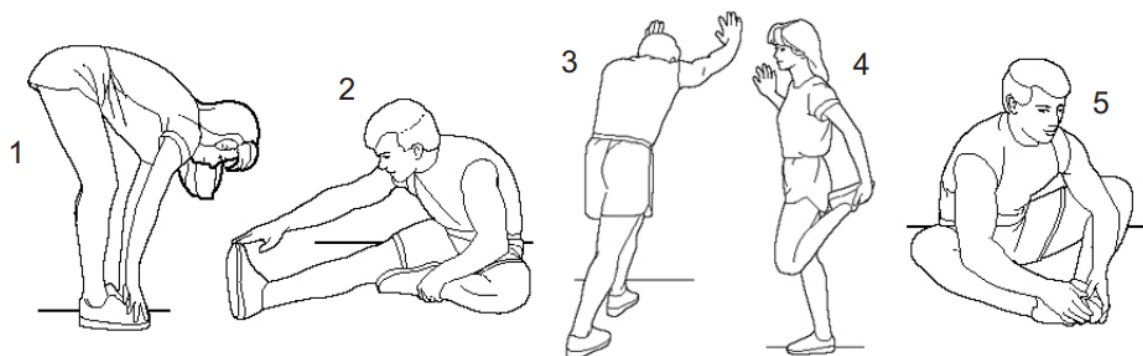
### **Dieta**

No consuma ningún alimento al menos 1 hora antes de hacer ejercicios, no coma tampoco después de media hora del entrenamiento.

### **Ejercicio de estiramiento**

Es importante hacer ejercicios de estiramiento antes de entrenar, no importa cuán intenso sea el entrenamiento. Es más fácil estirar los músculos cuando están calientes. Caliente corriendo de 5 a 10 minutos, entonces detenga y estírese de la manera a continuación. Repita cada estiramiento 5 veces durante 10 segundos o más para cada pierna, debe estirarse incluso después del entrenamiento.

## ESTIRAMIENTO



### 1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo ligeramente y lentamente para relajar la espalda y los hombros. Intente tocarse los dedos de los pies con sus manos. Mantenga esta posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita este estiramiento 3 veces (Vea la Figura 1).

### 2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio y estire una pierna. Acerque la otra pierna al interior de la pierna. Intente tocarse los dedos de los pies con sus manos. Mantenga esta posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita este estiramiento 3 veces para cada pierna (Vea la Figura 2).

### 3. Estiramiento de pantorrillas e isquiotibiales

Párese con las ambas manos apoyadas contra una pared o un árbol. Ponga un pie detrás del otro. Mantenga su pierna trasera recto y plano. Mantenga esta posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita este estiramiento 3 veces para cada pierna. (Vea la Figura 3).

### 4. Estiramiento de cuádriceps

Mantenga el equilibrio con su mano izquierda sosteniéndose de una mesa / silla o apoyándose contra una pared. Doble su pierna derecha hacia las caderas y extienda su mano derecha hacia atrás para sujetar el tobillo derecho. Tire de la pierna hacia las caderas suavemente hasta que sienta la tensión en frente de los músculos del muslo. Mantenga esta posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita este estiramiento 3 veces para cada pierna (Vea la Figura 4).

### 5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo interno del muslo)

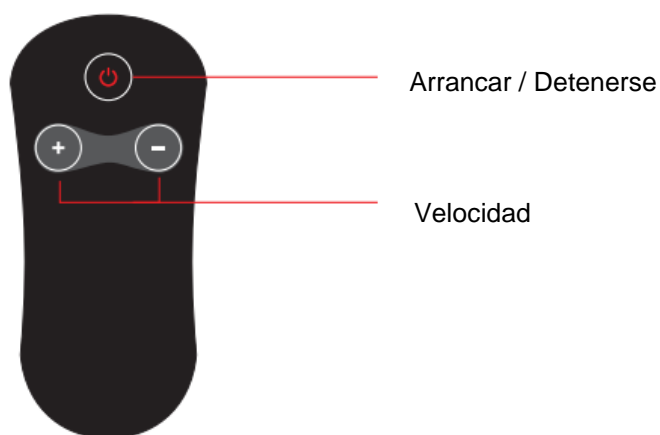
Siéntese con los pies uno frente al otro y mantenga las rodillas hacia afuera. Agarre los ambos pies con sus manos y tire hacia la ingle. Mantenga esta posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita este estiramiento 3 veces (Vea la Figura 5).


## INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

### Cómo instalar la cinta de correr

1. Después de encender la cinta de correr, compruebe si funciona de manera correcta.
2. Se necesita comprobar la estabilidad y el funcionamiento de la cinta de correr antes del entrenamiento. Está prohibido estrictamente poner en marcha la cinta de correr colocándose sobre la correa para correr. Debe pararse en el borde lateral y sostener el control remoto antes de operar. Comience a correr desde velocidad lenta.

Presione la tecla Start / Stop del control remoto para encender la cinta de correr. El arranque tiene un retraso de 3 segundos y se ejecuta a la velocidad de 1,0 km / h. Presione el botón "+" para aumentar la velocidad del motor a 2,5-3,5 km / h. (Esta es la velocidad más confortable para los principiantes). Pise sobre la correa para correr con los ambos pies sucesivamente para adaptarse a la velocidad de la correa para correr.



3. Si desea aumentar la velocidad de funcionamiento, presione el botón "+" en el control remoto. Si desea reducir la velocidad, presione la tecla "-".
4. Al correr sobre la correa, puede presionar  en el control remoto en cualquier momento para detener el motor.

## INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

**Descripción de la ventana de visualización de pantalla y los botones del control remote.**



### **1. La ventana de visualización de pantalla LED muestra las siguientes funciones:**

Ventana de visualización de tiempo / velocidad / distancia / calorías: 5 segundos de retraso.  
Se muestran los datos de tiempo, velocidad, distancia y calorías, rango de visualización de tiempo: 0:00-99:59.

Rango de visualización de distancia: 0.00-99.99.

Rango de visualización de velocidad: 1-6

Rango de visualización de calorías: 0.00-999.9

### **2. Tecla de función de control remoto: Arrancar / Detenerse, Velocidad + , Velocidad-**

- a) Arrancar / detenerse: Presione esta tecla para arrancar el motor en el estado de parada. Presione esta tecla para reducir la velocidad y detenerse en el estado de funcionamiento.
- b) Velocidad -: Presione esta tecla para reducir la velocidad al hacer ejercicios.
- c) Velocidad +: Presione esta tecla para aumentar la velocidad al hacer ejercicios.

## **INSTRUCCIONES DE ARRANQUE**

1. Fije la llave de seguridad en la posición provista debajo de la pantalla. Presione el interruptor de encendido. Luego la cinta de correr sonará un zumbador y se activará el modo manual.
2. Presione el botón de arrancar, la ventana de visualización de tiempo muestra una cuenta regresiva de 3 segundos. Cada segundo se suena un pitido, que indica la cuenta atrás. Luego el motor arrancará.
3. Velocidad de inicio: 1 km / h, presione Velocidad + y - para ajustar la velocidad como desea.
4. El tiempo es de operación cronometrada en el estado de modo normal, la velocidad es fija y puede ser ajustada de manera manual.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### Función de bloqueo de seguridad

Al retirar el bloqueo de seguridad en cualquier estado, la ventana de pantalla se mostrará un código "E07" y se sonará un timbre 3 veces. El motor dejará de funcionar de manera inmediata.

### Modo de ahorro de energía

Esta cinta de correr se incorpora un modo de ahorro de energía. Cuando el sistema está en el estado de espera, entrará en este modo de ahorro de energía si no se detecta ninguna pulsación de tecla durante 10 minutos. La pantalla se apagará de manera automática. Puede presionar cualquier tecla en el panel de control para reiniciar la cinta de correr.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si tiene más preguntas y dudas, póngase en contacto con su distribuidor.

<b>Problemas</b>	<b>Causas posibles</b>	<b>Método de mantenimiento</b>
La cinta de correr no funciona.	No está conectada.	Inserte el enchufe en la toma de corriente.
	No se encienda la energía.	Encienda el interruptor de encendido.
	El circuito del sistema de señal está roto.	Inspeccione el terminal de entrada del controlador y el circuito de señal.
	El fusible se estalló.	Reemplace fusible.
La cinta de correr no funciona lisamente.	Lubricación es insuficiente.	Agregue el lubricante de aceite de silicona.
	La correa para correr está demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la correa para correr.
La correa para correr se ha deslizado.	La correa para correr está demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la correa para correr.

## MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

Mensajes de error en medidores electrónicos y métodos de eliminación.

Código de error	Causa posible	Métodos de mantenimiento
E01	Mala comunicación	La línea de señal no está enchufada bien.
E02	Asalto de potencia	Existe avería en el tubo de potencia, reemplace el control electrónico.
E03	Señal sin detección	El cable del sensor no está conectado de manera correcta.
E04	Controlador o motor anormal	Sobrecarga. Reemplace el controlador o el motor.
E05	Protección contra sobrecarga	Sobrecarga. Reemplace el controlador.
E06	Error de autocomprobación del sistema	Fallo del sistema. Reemplace el controlador.
Visualización anormal	Disturbio externo	Apague el interruptor de encendido, espere 60 segundos y vuelva a encender la cinta de correr

## MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

### 1. LUBRICACIÓN

Después de que la cinta de correr se utilice durante algún tiempo, debe ser lubricada con el aceite especial de metil silicona proporcionado.

Aviso:

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 hora o menos por cada semana</li> <li>◆ Menos de 3 horas por cada semana</li> <li>◆ 3-6 horas por cada semana</li> <li>◆ Más de 6 horas por cada semana</li> </ul>	Lubrique 1 vez cada 6 meses Lubrique 1 vez cada 3 meses Lubrique 1 vez cada 2 meses Lubrique 1 vez cada mes
No lubrique demasiado. No es un caso de que cuanto más lubricante, es mejor. <b>Recuerde:</b> La lubricación adecuada es un factor muy importante para mejorar la vida útil de la cinta de correr.	

### 2. COMPROBAR SI SE NECESITA LUBRICACIÓN

- ◆ Agarre la correa para correr y toque el medio de la correa. Si puede tocar alguna silicona con la mano (un poco húmeda), no necesita agregar lubricante. Si está seca, significa que se necesita agregar lubricante.

## MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

Si se necesita lubricación, siga los siguientes pasos:

- ◆ Deje de hacer funcionar la cinta de correr y dóblela.
- ◆ Levante la cinta de correr desde la parte inferior del cuerpo principal. Coloque la botella de aceite lo más lejos posible en el medio de la correa para correr y rocíe el aceite de metil silicona dentro de la correa para correr en los ambos lados.
- ◆ Encienda la cinta de correr y deje que la cinta de correr funcione a baja velocidad para lubricar uniformemente, pise la correa para correr de izquierda a derecha. Después de unos minutos, el aceite se absorberá en la correa para correr.



### 3. AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA PARA CORRER

Todas las cintas de correr se ajustarán para que estén bien ajustadas antes de la entrega y después de la instalación. Pero la correa para correr se puede aflojar un poco después de utilizarla por un período, en este caso, la cinta de correr se puede detener y deslizar al hacer ejercicios. Ajuste los tornillos de la correa para correr con el sincronizador izquierdo y derecho en el sentido de las agujas del reloj en medio círculo cuando esto ocurra. Los pies resbalarán si la correa para correr está demasiado suelta. Si la correa para correr está demasiado apretada, se puede aumentar la carga del motor y dañar el motor, la correa para correr y el rodillo, etc.

### 4. AJUSTE DE DESVIACIÓN DE LA CORREA PARA CORRER

Todas las cintas de correr deben tener la correa para correr ajustada antes de la entrega y después de la instalación. Después de utilizarla por un período, la correa para correr se puede desviar debido a las razones a continuación.



## MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

- ① El cuerpo principal no se coloca lisamente.
- ② Los pies de los usuarios no están en el centro de la correa para correr.
- ③ Los pies de los usuarios aplican fuerza desigual.

La cinta de correr volverá a la configuración normal después de unos minutos de rotación sin carga. Si la desviación es causada por el usuario, se debe ajustar utilizando una llave de 6 mm en un semicírculo en el caso de que la desviación no recupere automáticamente.



Ajuste el tornillo izquierdo en sentido horario o el tornillo derecho en sentido antihorario si la correa para correr se desvía a la izquierda.

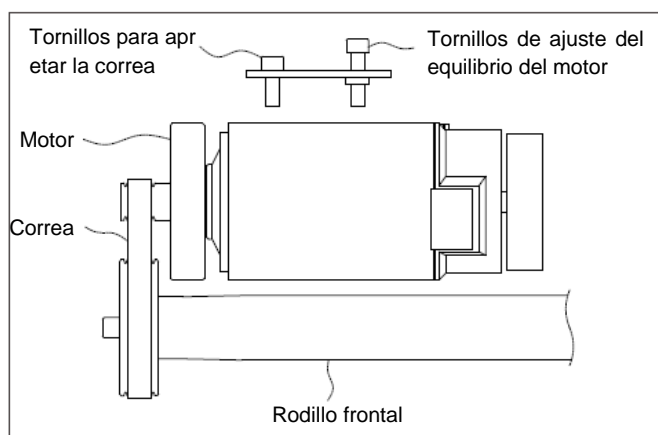
Ajuste el tornillo derecho en sentido horario o el tornillo izquierdo en sentido antihorario si la correa de correr se desvía a la derecha.

La desviación de la correa para correr no está cubierta por la garantía. Debe ser principalmente mantenido por el usuario según el manual. La desviación dañará ciertamente la correa para correr. Debe encontrar el error y corregirlo a tiempo.

### 5 AJUSTE DE LA CORREA DEL MOTOR (COMO LO QUE SE MUESTRA EN LA IMAGEN DE LA DERECHA)

La correa del motor de todas las cintas de correr se han sido ajustadas antes y después de la instalación, sin embargo, es posible que aún no funcione bien después de un período de uso. Si la correa para correr empieza a resbalar, lo que significa que se necesitará ajustarla.

#### Pasos de ajuste:



- ① Ajuste el paralelismo del motor con una llave. Gire el tornillo medio una vuelta en sentido antihorario.
- ② Gire los tornillos para apretar la correa semicírculo en sentido horario.

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it