



## **Cinta de Correr Eléctrica**



### **Manual de Usuario**

**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## CONTENIDOS

1	INFORMACIÓN DE SEGURIDAD .....	1
2	ESPECIFICACIONES DEL PAQUETE .....	2
3	INSTRUCCIONES DE MONTAJE .....	3
4	INTRODUCCIONES DE CONTROL ELECTRÓNICO.....	5
5	INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO .....	9
6	LUBRICANTES.....	10
7	ERRORES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....	11
8	GUÍA DE EJERCICIOS.....	12
9	EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO .....	13

Gracias por elegir esta cinta de correr eléctrica para su hogar. Cuanto más familiarizado esté con su cinta de correr, más fácil le resultará de utilizarla, así que lea cuidadosamente todas estas instrucciones antes de empezar a utilizarla.

Todas las partes de la cinta de correr están fabricadas con materiales de alta calidad y han pasado una serie de inspecciones y pruebas para garantizar la máxima calidad de ella. Lea este manual para conocer las instrucciones de montaje, el uso correcto y el mantenimiento apropiado.

## 1 INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Lea cuidadosamente todo el contenido de este manual antes de utilizar la cinta de correr con el fin de proteger la seguridad de todos los usuarios. No somos responsables de ninguna lesión debido a un funcionamiento incorrecto.



### RIESGO

No utilice el dispositivo de frecuencia cardíaca junto con otros monitores cardíacos inalámbricos, ya que puede resultar en una interferencia eléctrica.



### ADVERTENCIA

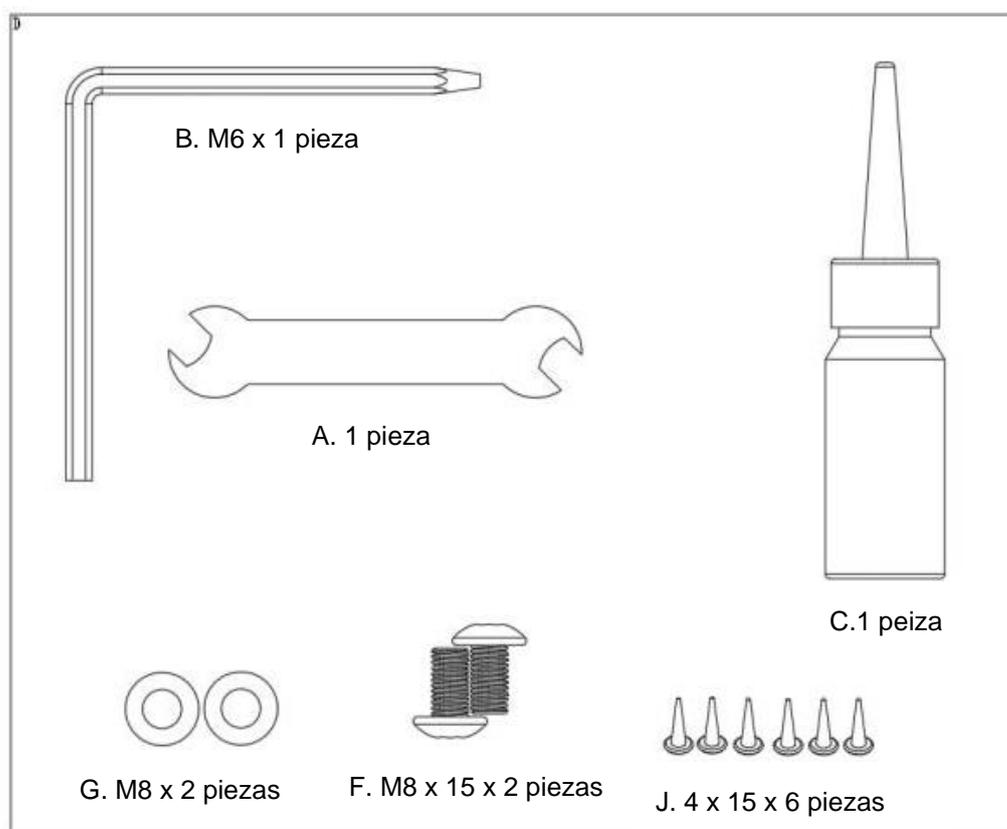
Siga todas las siguientes instrucciones con el fin de evitar accidentes a usted u otras personas.

1. Antes de utilizar la cinta de correr, asegúrese de que esté completamente conectada a tierra por motivo de evitar accidentes y peligros.
2. Cuando usted corra, sujete el clip de bloqueo de seguridad (rojo) en la ropa adecuadamente, cuando quite el bloqueo de seguridad de la ropa, la cinta de correr ya detiene de forma segura.
3. Antes de hacer ejercicio físico, consulte a su médico.
  - 3.1 Use ropa deportiva apropiada para hacer ejercicio (no use zapatos de suela blanda para correr, porque los restos de zapatos quedarán atrapados en el motor de la cinta de correr y el sistema de control, lo que causa un mal funcionamiento de la cinta de correr).
  - 3.2 Mantenga la habitación limpia y ordenada: Evite que la cinta de correr absorba la suciedad, lo que provocará el mal funcionamiento de la cinta de correr.
  - 3.3 El peso del usuario no debe exceder los 100 kg.
4. Esta cinta de correr solo se puede utilizar por una persona a la vez. No permita que los niños o las mascotas jueguen sobre o alrededor de la cinta de correr con el fin de evitar accidentes.
5. Sobre el espacio mínimo requerido para colocar la cinta de correr, después de instalarla, la distancia desde la pared y los muebles al frente y los lados de la cinta de correr no deben ser inferiores a 100 cm y la distancia desde la pared y los muebles a la parte trasera de la cinta de correr no debe ser inferior a 200 cm.
6. No utilice la cinta de correr si el cable de alimentación está dañado.
7. Si la cinta de correr está dañada o rota, no la utilice y póngase en contacto con su distribuidor local para realizar la reparación.
8. No toque ninguna pieza móvil con sus manos. No presione ni inserte ningún objeto en la cinta de correr.
9. Esta cinta de correr solo es adecuada para el uso en interiores y no debe ser utilizada al aire libre ni en un gimnasio.
10. Coloque la cinta de correr sobre una superficie limpia y nivelada y en una habitación bien ventilada. Asegúrese de que no haya objetos afilados cerca de la cinta de correr. No la utilice cerca de fuentes de agua y fuego.
11. Utilice el pasamanos al subir y bajar de la cinta de correr. Asegúrese de que la cinta de correr se haya detenido completamente antes de bajar de ella. En caso de emergencia, debe quitar el bloqueo de seguridad: La cinta de correr se detendrá inmediatamente.
12. No opere la cinta de correr si usa equipo de oxígeno.
13. Por motivo de mantener el funcionamiento normal de esta cinta de correr, no instale ningún accesorio que no haya sido proporcionado por el fabricante original.
14. Todas las piezas de la cinta de correr deben ser guardadas de manera segura.
15. Apague la alimentación de la cinta de correr y desenchufe su cable de alimentación después de utilizarla.

## 2 ESPECIFICACIONES DEL PAQUETE

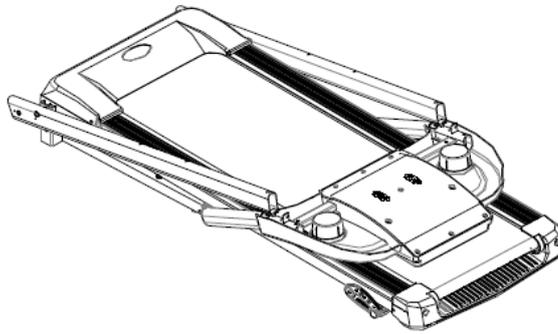
Número	Componente	
1	Marco	
2	Manual	
3	Panel	
4	Cubierta lateral de columna	
5	Paquete de tornillos	

### Paquete de tornillos

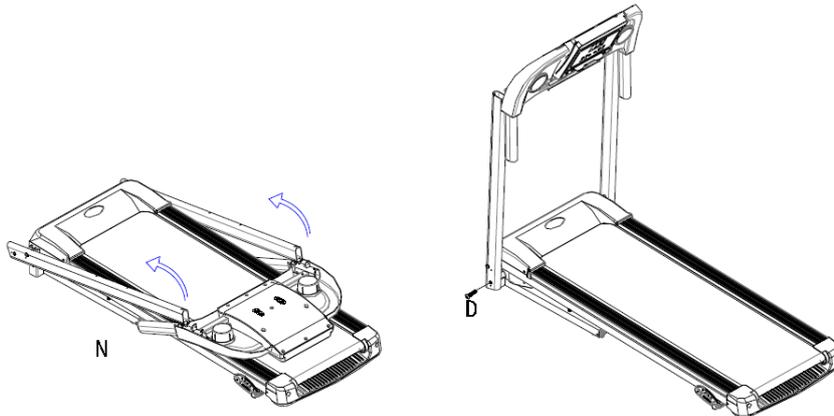


### 3 INSTRUCCIONES DE MONTAJE

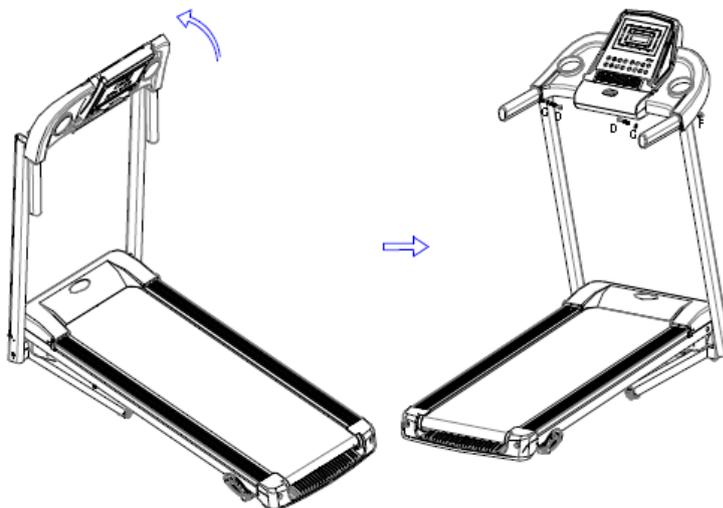
Paso 1: levante el marco principal de la cinta de correr de la caja, y quite las bridas que sujetan el marco.



Paso 2: Despliegue el marco: Al desplegar el marco, levante la columna como lo que se muestra en la figura N, tire la columna suavemente hacia arriba de acuerdo con la dirección indicada por las flechas en el siguiente diagrama, luego fíjela en la pieza de chapa de la base con los tornillos D # M8 \* 45.



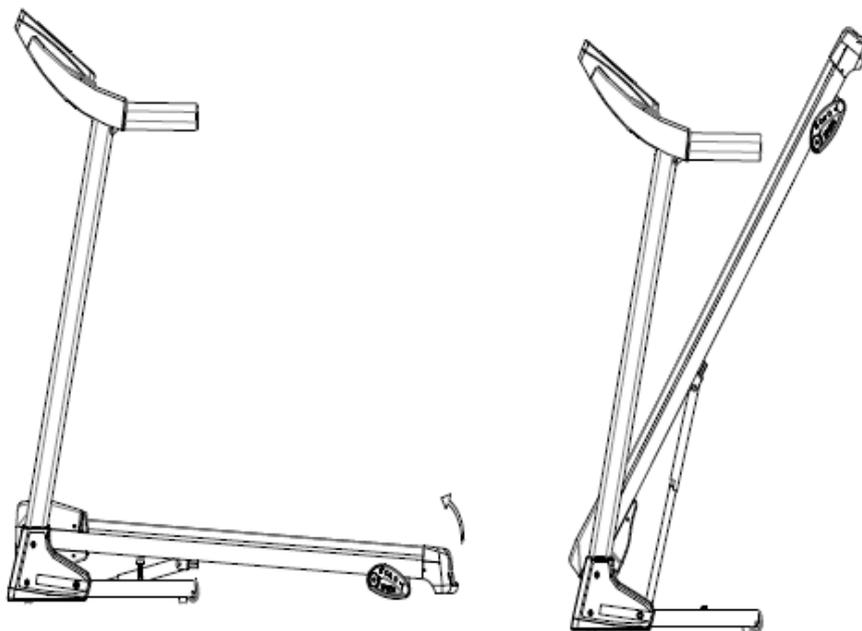
Paso 3: En primer lugar, despliegue el marco del reloj electrónico de acuerdo con la dirección indicada por las flechas, entonces fije el marco del reloj electrónico en la columna con los tornillos D # M8 \* 45 (2 piezas), espaciadores G # M8 (2 piezas), y 2 piezas F # M8 \* 15.



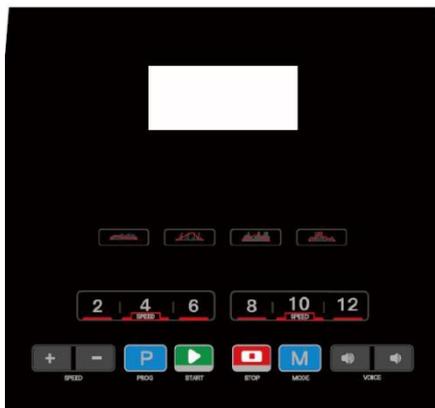
Paso 4: Como lo que se muestra en la siguiente Figura W, bloquee la cubierta lateral con los tornillos J (# ST4 \* 15) en la columna y el marco inferior, y bloquee los pernos en el marco inferior como lo que se muestra en el siguiente Diagrama Y.



Paso 5: Plegar la cinta de correr: Cuando quiere transportar o no utilizar esta cinta de correr durante mucho tiempo, dóblela como lo que se muestra en la siguiente Figura:



4.1 La apariencia del reloj electrónico se muestra en la imagen a continuación.



#### 4.2 Iniciar.

La cuenta regresiva empieza después de 3 segundos.

#### 4.3 Número de programas

3 programas manuales, 12 programas automáticos y 1 programa de FAT.

#### 4.4 Función de bloqueo de seguridad

Cuando quite el bloqueo de seguridad, la cinta de correr "E7" se detendrá inmediatamente y saldrá un pitido de alarma. Cuando coloque el bloqueo de seguridad en su lugar, el reloj electrónico se mostrará después de 2 segundos y todos los datos se borrarán.

#### 4.5 Función de botones

##### 4.5.1 Botón de inicio, botón de parada:

Botón de inicio: Cuando la cinta de correr esté parada, presione el botón de inicio, se mostrará la velocidad a "1 km" y la cinta de correr se iniciará. Botón de parada: Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, presione el botón de parada, todos los datos se borrarán, la cinta de correr volverá al modo manual y se detendrá.

##### 4.5.2 Botón de 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 pre-determinado del sistema, la velocidad pre-determinada del modo manual es "1 km / h". Sobre la velocidad máxima de funcionamiento, se puede referir a la tabla de selección de funciones.

##### 4.5.3 Botón de modo:

Cuando la cinta de correr está en modo de espera, presione el botón de modo para recorrer 3 modos de operación de cuenta regresiva. Modos de cuenta regresiva son de **Tiempo**, **Distancia** y **Calorías**; al elegir entre varios modos, puede presionar los botones de "velocidad +" y "velocidad -" para configurar el valor de cuenta regresiva relevante, presione el botón de inicio después de configurar la cinta de correr.

##### 4.5.4 Botones de "velocidad +" y "velocidad -":

Puede utilizar estos botones para ajustar el valor y los parámetros de la cinta de correr. Después de que se enciende la cinta de correr, ya puede ajustar la velocidad con estos botones, con 0.1Km / vez. Si

mantenga presionando estos botones por más de 2 segundos, la velocidad de la cinta de correr va a aumentar o disminuir automáticamente. Estos dos botones están incluidos en la empuñadura.

#### **4.5.5 Botón de acceso directo de velocidad:**

Presione los botones de acceso directo de velocidad de "2KM, 4KM, 6KM, 8KM, 10KM, 12KM" en el panel de control del monitor para establecer directamente a la velocidad correspondiente.

#### **4.5.6 Botón de control de música**

Después de conectarse con Bluetooth para reproducir música, puede aumentar o disminuir el volumen presionando los botones de "+" y "-" en el panel.

### **4.6 Función de visualización**

#### **4.6.1 Visualización de velocidad**

Se muestra la velocidad de correr actual.

#### **4.6.2 Visualización de tiempo**

Tiempo de correr en modo manual o cuenta atrás del tiempo de correr en modo y programa.

#### **4.6.3 Visualización de distancia**

Muestra la distancia acumulada en modo manual y en modo de programa, o la distancia de cuenta atrás en modo correspondiente.

#### **4.6.4 Visualización de calorías**

Muestra las calorías quemadas durante el ejercicio en modo manual y modo de programa, o cuenta regresiva en modo de correr.

#### **4.6.5 Visualización de frecuencia cardíaca**

Cuando se detecta una señal de frecuencia cardíaca, se muestra el valor del pulso.

#### **4.6.6 Visualización del rango de datos**

**TIME (Tiempo) : 5:00 – 99:59(Minuto)**

**DISTANCE (Distancia): 1,0 – 99,0(KM)**

**CALORIES (Calorías): 20,0 – 990 (C)**

**SPEED (Velocidad): Vea la tabla de selección de funciones**

**PULSE (Pulso): 50 – 200 (BPM)**

### **4.7 Función de medir frecuencia cardíaca**

Cuando la cinta de correr está encendida, sostenga la tableta de latidos cardíacos, la frecuencia cardíaca se mostrará dentro de los 5 segundos. El valor inicial es la frecuencia cardíaca medida real. El rango de visualización es: 50-200 latidos / min. Durante la prueba de latidos cardíacos, se necesitan unos segundos para que se muestre la lectura relativa. Los datos solo sirven para referencia y no se pueden considerar como los datos médicos.

### **4.8 Programa automático**

Cada programa se divide de manera uniforme en 10 segmentos del tiempo de correr. La siguiente tabla muestra un desglose de los 12 programas.

Segmento de tiempo Programa		Tiempo establecido / 10 = Cada segmento de tiempo de correr									
		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

#### 4.9 3 programas de ajuste de modos.

En el inicio, el Tiempo de la cuenta regresiva se establece en 10:00 minutos, el rango de configuración es de 5:00 a 99:00 minutos y el paso es 1:00. Las Calorías de cuenta regresiva se establecen inicialmente en 50 kcal, el rango de ajuste es 20 --- 990 kcal, paso 10.

La Distancia de cuenta regresiva se establece inicialmente en 1.0 km, el rango de ajuste es 1,0 --- 99,0 km y el paso es 1,0.

El ciclo de cambio es Manual, Tiempo, Distancia, Calorías.

#### 4.10 Prueba de aptitud física (FAT)

En el estado de espera, mantenga presionando el botón "Program (Programa)" para entrar en la prueba de masa corporal (FAT), y la ventana de visualización muestra "FAT". Presione el botón "Mode (Modo)" para seleccionar los parámetros a configurar (F1 - Género, F2-Edad, F3-Altura, F4-Peso), y presione los botones "Velocidad +" y "Velocidad-" para configurar estos parámetros. Luego presione el botón "Mode (Modo)" para cambiar la

visualización a F5. Sostenga el dispositivo para detectar pulso e entre en la prueba de aptitud física para ver si su peso y altura son conmensurados.

"El índice de masa corporal (FAT) es una medida de la relación entre la altura y el peso de una persona. No se refiere a la proporción del cuerpo. FAT es apto para cualquier hombre y mujer. Junto con otros indicadores de salud, proporciona una base para que las personas controlen el peso. La FAT ideal debe ser 20-25, si está por debajo de 19, lo significa que está demasiado delgado/a, si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si supera 30, significa obeso. Los rangos de parámetros son los siguientes. (Estos datos solo sirven como referencia y no se pueden utilizar como datos médicos)."

01	Género	01 Hombre 02 Mujer
02	Edad	10 - 99
03	Altura	
04	Peso	
05	FAT ≤19 (20---25) (25---29) ≥30	Bajo peso Peso normal Exceso de peso Obeso

#### 4.11 Otros

- 4.11.1** Cuando un parámetro de cuenta regresiva termina de ejecutarse, la pantalla de visualización muestra "END (Terminado)", se sonará una alarma de 0.5 segundos durante cada 2 segundos hasta que la cinta de correr se detenga y la alarma se detenga, entonces la cinta de correr entra en el modo manual.
- 4.11.2** Al configurar un cierto parámetro, puede configurarlo cíclicamente. Por ejemplo, el rango de ajuste de tiempo es 5: 00-99: 00. Cuando se configura 99:00, puede presionar la tecla "+" nuevamente para regresar a las 5:00 y continuar con un nuevo ciclo. Utilice los botones "+" y "-" para aumentar o disminuir los parámetros como desee.
- 4.11.3** Solo se puede configurar conteos de Distancia, Tiempo, y Calorías. Va a funcionar de acuerdo con la última configuración de los parámetros.
- 4.11.4** El valor estándar de Calorías es 30 kcal / km.

#### Selección de funciones

Cumpla las siguientes instrucciones correspondientes de acuerdo con las funciones del producto adquirido.

Número	Artículo	Opcional
1	Voltaje (v)	220-240
2	Velocidad (km / h)	1-12.8
6	Ritmo cardíaco	Sí

#### ❖ Función de medir frecuencia cardíaca

Después de sostener las empuñaduras con ambas manos durante 3-5 segundos, el monitor mostrará la frecuencia cardíaca en tiempo real.

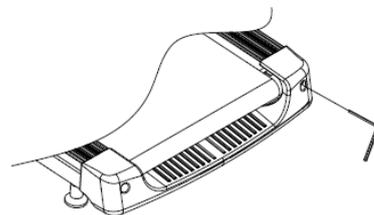
El mantenimiento apropiado mantiene su cinta de correr en óptimas condiciones, el cuidado y el mantenimiento inadecuados pueden resultar en lesiones o acortar la vida útil de la cinta de correr.

**Advertencia: ¡Siempre desenchufe la cinta de correr antes de realizar limpieza y mantenimiento para la cinta de correr!**

1. Limpie el polvo regularmente para mantener las piezas de la cinta de correr limpias.
2. Después de cada uso de la cinta de correr, utilice una toalla o paño limpio para limpiar el medidor y otras partes que tengan sudor y escombros. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos de la cinta de correr y debajo de ella.
3. Coloque su cinta de correr en un ambiente limpio y seco, asegúrese de que esté apagada y el cable de alimentación esté desenchufado cuando no está en uso o realice limpieza y mantenimiento.
4. Por motivo de facilitar el desplazo de la cinta de correr, la cinta de correr está equipada con ruedas, debe desconectar la fuente de alimentación y doblar el cuerpo de la cinta de correr antes de desplazarla.
5. Revise y bloquee todas las partes de la cinta de correr con frecuencia.
6. Con el fin de mantener y prolongar la vida útil de la cinta de correr, se recomienda que la deje reposar durante 10 minutos después de utilizarla durante 30 minutos de manera continua.
7. La banda para correr se ha ajustado antes de salir de fábrica, sin embargo, después de utilizarla un período de tiempo, la banda para correr se estirará y se desviará del centro, lo que hará que la banda para correr frote las barras laterales y la cubierta trasera, lo que la dañe. Es normal que la banda para correr se estire durante el uso. Después de utilizar la cinta de correr durante un período, si la banda para correr se desliza o no funcione suavemente, puede ajustar la tensión de la banda para correr para mejorarla, como lo que se indica a continuación.

### 5.1 Ajuste suelto de la banda para correr.

Si la banda para correr está demasiado floja, bájese de la cinta de correr, inserte una llave hexagonal en el orificio de ajuste del protector izquierdo y gire 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, entonces gire 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj en el derecho. Preste mucha atención al apretar la banda y asegúrese de que los ambos lados estén ajustados de manera sincrónica, de modo que la banda para correr se pueda apretar y no se desvíe del centro. Si la banda para correr está demasiado apretada, ajuste la izquierda y la derecha en sentido antihorario sincrónicamente.



**Nota:** La banda para correr no se puede ajustar demasiado apretadamente. De lo contrario, tirará de la banda para correr, aumentará la presión del tambor frontal / trasero, dañará los cojinetes del tambor, lo que causará daños en la cinta de correr. Solo ajuste la cinta de correr para que no se deslice cuando está en uso.

### 5.2 Alineación de la banda para correr.

Cuando utilice la cinta de correr, la presión en la banda para correr no está equilibrada porque la fuerza de sus ambos pies no es la misma cuando usted corre, lo que hace que la banda para correr se desvíe del centro. Eso es normal, y cuando nadie está corriendo sobre la banda para correr, la banda regresa al centro de manera automática. Si su banda para correr no hace esto, usted deberá ajustarla para que se regrese al centro.

Haga funcionar la cinta de correr sin subirse a ella y aumente la velocidad a la 6 marcha, observe la distancia entre las barras laterales izquierda y derecha:

- Si está a la izquierda, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si está a la derecha, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda para correr aún no está en el centro, repita los pasos anteriores hasta que esté en el centro.

Después de ajustar la banda para correr al centro, ajuste la velocidad a la 6 marcha y observe la desviación de la banda para correr y su suavidad, si aún existe desviación, repita el paso anterior de ajuste.

**¡Advertencia! ¡No apriete demasiado el tambor! ¡De lo contrario, provocará daños permanentes a los cojinetes!**

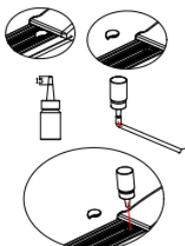
## 6 LUBRICANTES

Las cintas de correr se lubrican cuando salgan de la fábrica, pero debe verificar la lubricidad de las cintas de correr a menudo por motivo de mantenerlas en condiciones óptimas. 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 está en el estado estacionario, tire de la banda de arranque desde el costado para llegar lo más lejos posible para tocar la superficie de la mesa, si siente que toca el lubricante, no se necesita agregar lubricante; (Utilice lubricantes no derivados del petróleo).

### **Cómo agregar lubricante.**

Siga cuidadosamente las instrucciones a continuación.



Abra la barra lateral en la parte frontal izquierda de la cubierta decorativa de repostaje. Inserte la botella en la abertura para medir el tamaño, utilice un par de tijeras o un cuchillo para cortar la punta de la botella. Coloque la botella en el orificio y apriete la botella (como lo que se muestra en la Imagen para repostar). Asegúrese de que la punta de la botella de lubricante esté insertada de manera correcta y de forma segura en la tubería de combustible en la plataforma, finalmente vierta unas gotas de lubricante en la tubería.

## 7 ERRORES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

7.1 La tabla electrónica muestra los códigos de los errores:

CÓDIGO DE FALLO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Er1	El tablero de la pantalla no sale señal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si la línea de comunicación está suelta, caída o dañada.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el tablero del reloj electrónico si sea necesario.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> </ul>
Er2	Sobrepresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si el voltaje en la línea de alimentación está en un valor normal: CA 200-240V.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.</li> </ul>
Er3	Sobre corriente	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si la cinta de correr está sobrecargada.</li> <li>✓ Compruebe si las piezas mecánicas móviles están atascadas.</li> <li>✓ Compruebe si se falta agente desmoldante, en caso afirmativo, aumentará la fricción entre la banda para correr y el estribo.</li> <li>✓ Compruebe si el estribo está muy desgastado.</li> <li>✓ Compruebe si la banda para correr está muy desgastada.</li> <li>✓ Compruebe si hay un cortocircuito en la línea de conexión del motor.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.</li> </ul>
Er4	Sobrecarga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si la cinta de correr está sobrecargada.</li> <li>✓ Compruebe si las piezas mecánicas móviles están atascadas.</li> <li>✓ Compruebe si se falta agente desmoldante, en caso afirmativo, aumentará la fricción entre la banda para correr y el estribo;</li> <li>✓ Compruebe si el estribo está muy desgastado.</li> <li>✓ Compruebe si la banda para correr está muy desgastada.</li> <li>✓ Compruebe si hay un cortocircuito en la línea de conexión del motor;</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.</li> </ul>
Er5	El motor no está conectado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si el cable del motor está suelto o en fallo.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> </ul>
Er6	La placa madre no está conectada para recibir señal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si la línea de comunicación está suelta, en fallo o dañada;</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el tablero del reloj electrónico si sea necesario.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> </ul>
Er13	Cortocircuito IGBT	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.</li> </ul>
Er14	Cortocircuito de carga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compruebe si hay alguna materia extraña en el terminal de salida del controlador que pueda resultar en un cortocircuito.</li> <li>✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.</li> </ul>

### 7.2 Problemas comunes y métodos de solución de problemas.

7.2.1 Algunos o todos los botones no funcionan bien.

- Descubra la caja superior del reloj electrónico y compruebe si los botones funcionan.
- Compruebe o reemplace la tabla electrónica si sea necesario.
- Compruebe si el botón pueda funcionar después encender la cinta de correr nuevamente.

7.2.2 El reloj electrónico no muestra nada.

Métodos de resolución de problemas :

- Compruebe si el voltaje de entrada está dentro del rango permitido: CA 200-240V.
- Compruebe si el interruptor de la cinta de correr eléctrica está encendido.
- Compruebe si el fusible dentro de la toma de corriente está fundido. Si está fundido, reemplace el fusible por un nuevo de repuesto.
- Compruebe el controlador a ver si el LED está encendido.
- Compruebe cada cable.
- Compruebe o reemplace la tabla electrónica.
- Compruebe o reemplace el tablero de control.
- Otros problemas y solución de problemas.

#### 7.2.3 La cinta de correr no arranca.

- Compruebe si el enchufe de alimentación está enchufado, si el interruptor de alimentación está encendido, y si el interruptor de seguridad está quitado.

#### 7.2.4 Resbalones de la cinta de correr

- Ajuste la cinta de correr apretadamente de acuerdo con las instrucciones.

#### 7.2.5 Desviación de la cinta de correr.

- Consulte las instrucciones sobre cómo ajustar la banda para correr al centro.

#### 7.2.6 Sonido anormal en funcionamiento.

- Compruebe si los tornillos de la cinta de correr están flojos y si se necesita lubricarla.

## 8 GUÍA DE EJERCICIOS

- ✓ Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios o entrenamiento. Siga todos los consejos e instrucciones del médico para el entrenamiento.
- ✓ Ponga sus metas con su médico de antemano, asegúrese de que el plan sea realista, luego empiece el programa de entrenamiento con facilidad.
- ✓ Puede planificar algunos ejercicios aeróbicos a su plan de ejercicios, como caminar, trotar, nadar, bailar o andar en bicicleta. Siempre compruebe su pulso. Si no tiene un monitor electrónico de latidos, consúltele a su médico cómo medir el pulso con la mano o el cuello. Además, debe establecer la frecuencia cardíaca objetivo de acuerdo con la edad y la condición física.
- ✓ Beba mucha agua durante hacer ejercicio. Debe reponer la agua perdida por el ejercicio excesivo por motivo de evitar la deshidratación. No beba mucha agua helada o bebidas. Y la temperatura del agua potable o bebida debe ser igual a la temperatura ambiente.

## 9 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Ejercicio de calentamiento y relajación: Un programa de ejercicios exitoso debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y relajación. La cantidad de ejercicios debe empezar con al menos 2 o 3 veces por cada semana, aumentando a 4 o 5 veces después de unos meses. El calentamiento es una parte muy importante de su rutina de ejercicios y no debe ser omitido. Hacer ejercicios de calentamiento antes de su entrenamiento puede ayudar a preparar su cuerpo para ejercicios más intensos, ya que ayuda a los músculos a calentarse, estirarse, mejorar la circulación sanguínea, aumentar el pulso y entregar más oxígeno a los músculos. Después de hacer ejercicio aeróbico, repetir los ejercicios de calentamiento también pueden reducir el dolor muscular. Se recomiendan los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

<p><b>1. Estiramiento hacia abajo:</b> Doble ligeramente las rodillas, incline el cuerpo lentamente hacia adelante, deje que la espalda y los hombros se relajen, toque los pies con las manos como sea posible. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.</p>	 <p>Imagen 1</p>
<p><b>2. Estiramiento del tendón:</b> Siéntese en un cojín limpio, estire una pierna, entonces coloque la otra pierna hacia adentro para que se coloque cómodamente contra el interior de la pierna estirada y trate de tocar el dedo del pie con la mano. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.</p>	 <p>Imagen 2</p>
<p><b>3. Estiramiento de la pantorrilla y el talón:</b> Sostenga la pared con sus ambas manos o párese con un pie detrás, mantenga el pie que está detrás erguido, y los talones toquen el suelo, inclínense hacia la pared. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.</p>	 <p>Imagen 3</p>
<p><b>4. Estiramiento de cuádriceps:</b> Mantenga el equilibrio sosteniendo la mano izquierda o la mesa, entonces extienda la mano derecha hacia atrás y agarre el talón derecho, tire lentamente del talón hacia las caderas hasta que sienta los músculos frente a los muslos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese.</p>	 <p>Imagen 4</p>
<p><b>5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo dentro del muslo) :</b> Coloque las dos plantas de los pies juntas y opuestas, las rodillas deben estar hacia afuera, agarre los pies con las ambas manos, y tire los pies hacia la ingle. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repite 3 veces.</p>	 <p>Imagen 5</p>

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