

Manual del usuario

CINTA
CAMINADORA
ELECTRICA

1367

Contenido

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	2
1.1 INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE	4
1.2 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE FUNCIONAMIENTO	4
2. BREVE DESCRIPCIÓN	5
3. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO	5
3.1 Teclas para el panel de medidores	6
3.2 Primeros pasos	8
3.3 Autocomprobación	8
3.4 Operación de inicio rápido	8
3.5 Función de inclinación	9
3.6 Función de agarre de pulso	9
3.7 Visualización de calorías	9
3.8 Cinta de correr plegable y desplegada	9
3.8.1 Plegado	9
3.8.2 Despliegue	9
3.8.3 Transporte	9
3.9 Operaciones programables	9
3.10 Para seleccionar un programa	9
4. MANTENIMIENTO	15
4.1 Limpieza general	16
4.2 Cuidados generales	16
4.3 Lubricación de la banda/plataforma/rodillo	16
4.4 Cómo comprobar la correcta lubricación de la alfombrilla de carrera	17
4.5 Ajuste del cinturón	17
4.6 Ajuste de la alineación de la correa	17
5. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
5.1 Señales de alarma	12
6. GUÍA DE EJERCICIOS	19
7. LISTA DE PIEZAS Y DIAGRAMA DE DESPIECE	20
8. GUÍA DE INSTALACIÓN	23

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA : Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias de su caminadora antes de usarla. Asumimos No se asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños materiales ocasionados por el uso de este producto.

1. Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 4 a 5 años o personas con problemas de salud antes del ejercicio .
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta cinta de correr estén adecuadamente informados de todas las advertencias y precauciones.
3. Utilice la cinta de correr únicamente como se describe en este manual.
4. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada, con al menos 2,4 m (8 pies) de espacio libre detrás y 0,6 m (2 pies) a cada lado. No la coloque sobre una superficie que obstruya las aberturas de aire. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque una alfombrilla debajo de la cinta.
5. Mantenga la cinta de correr en interiores, alejada de la humedad y el polvo. No la coloque en un garaje, un patio cubierto ni cerca del agua.
6. No opere la cinta de correr en lugares donde se utilicen productos en aerosol o se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados de la cinta de correr en todo momento.
8. La cinta de correr debe ser utilizada únicamente por personas que pesen (150 kg) o menos.
9. Nunca permita que más de una persona esté en la cinta de correr a la vez.
10. Use ropa deportiva adecuada mientras usa la cinta de correr. No use ropa holgada.
Ropa que pueda engancharse en la cinta. Se recomienda ropa deportiva de soporte tanto para hombres como para mujeres. Siempre use calzado deportivo; nunca use la cinta de correr descalzo, solo con medias o sandalias.
11. Al conectar el cable de alimentación, enchúfelo a un circuito con conexión a tierra.
No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito. Se debe utilizar un fusible de 10 amperios .
12. Si se necesita un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores, calibre 14 (1 mm²) que no tenga más de 6,5 pies (2,0 m) de longitud .
13. Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes.
14. Nunca mueva la banda para caminar mientras esté apagada. No utilice la cinta si el cable de alimentación o el enchufe están dañados o si no funciona correctamente.
15. Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de utilizar la cinta de correr .

16. Nunca arranque la cinta de correr mientras esté de pie sobre la banda para caminar. Sujétese siempre de los pasamanos mientras usa la cinta.

17. La cinta de correr puede alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad en pequeños incrementos para... evitar saltos bruscos de velocidad.

18. Nunca deje la cinta de correr sin supervisión mientras esté en funcionamiento. Retire siempre la llave, desenchufe el cable de alimentación y apague el interruptor de reinicio/apagado cuando no utilice la cinta.

19. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Diversos factores, incluido el movimiento, pueden afectar la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. El sensor de pulso está diseñado únicamente como una ayuda para el ejercicio, ya que permite determinar las tendencias generales de la frecuencia cardíaca.

20. No intente subir, bajar ni mover la cinta de correr hasta que esté correctamente ensamblada. Debe poder levantar 20 kg (45 lb) con seguridad para subir, bajar o mover la cinta de correr.

21. Al plegar o mover la cinta de correr, asegúrese de que el pestillo de almacenamiento sujete el marco de forma segura en la posición de almacenamiento.

22. No cambie la inclinación de la cinta de correr colocando objetos debajo de ella.

23. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas de la cinta de correr periódicamente.

24. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura de la cinta de correr.

25. **PELIGRO:** Desenchufe siempre el cable de alimentación inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.

Antes de realizar los procedimientos de mantenimiento y ajuste descritos en este manual, retire la cubierta del motor. Nunca retire la cubierta del motor a menos que se lo indique un técnico autorizado. Cualquier servicio distinto a los procedimientos descritos en este manual debe ser realizado únicamente por un técnico autorizado.

26. Esta cinta de correr está diseñada exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en ningún entorno comercial, de alquiler ni institucional.

27. ADVERTENCIA:

Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas igualmente calificadas para evitar un peligro. Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.

28. Instale la cinta de correr en una superficie plana y nivelada con un voltaje/Hz adecuado (el que está marcado en la etiqueta de la máquina) y una toma de corriente con conexión a tierra.

29. Temperatura permitida: de 5 a 40 grados. Si la cinta de correr ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

1.1 INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE

¡ADVERTENCIA!

- NUNCA utilice un tomacorriente de pared con interruptor de circuito por falla a tierra (GFCI) con esta cinta de correr. Coloque el cable de alimentación lejos de cualquier parte móvil de la cinta, incluyendo el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.
- NUNCA retire ninguna cubierta sin desconectar primero la alimentación de CA.

1.2 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE FUNCIONAMIENTO

- Tenga en cuenta que los cambios de velocidad e inclinación no ocurren inmediatamente. Configure la velocidad deseada en la consola de la computadora y suelte la tecla de ajuste. La computadora obedecerá la orden gradualmente.
- Tenga cuidado al participar en otras actividades mientras camina en su cinta, como mirar televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio o se desvíe de caminar en el centro de la cinta, lo que puede provocar lesiones graves.
- Para evitar perder el equilibrio y sufrir lesiones inesperadas, **NUNCA** suba ni baje de la cinta mientras la banda esté en movimiento. Esta unidad arranca a muy baja velocidad. Una vez que haya aprendido a usar la máquina, simplemente pararse sobre la banda durante la aceleración lenta es lo adecuado.
- Sujétese siempre del pasamanos mientras realiza cambios de control.
- Esta máquina incluye una llave de seguridad. Al retirarla, la banda de caminar se detendrá y la cinta se apagará automáticamente. Al insertarla, la pantalla se reiniciará.
- No presione excesivamente las teclas de control de la consola. Están ajustadas con precisión para funcionar correctamente con la mínima presión del dedo.

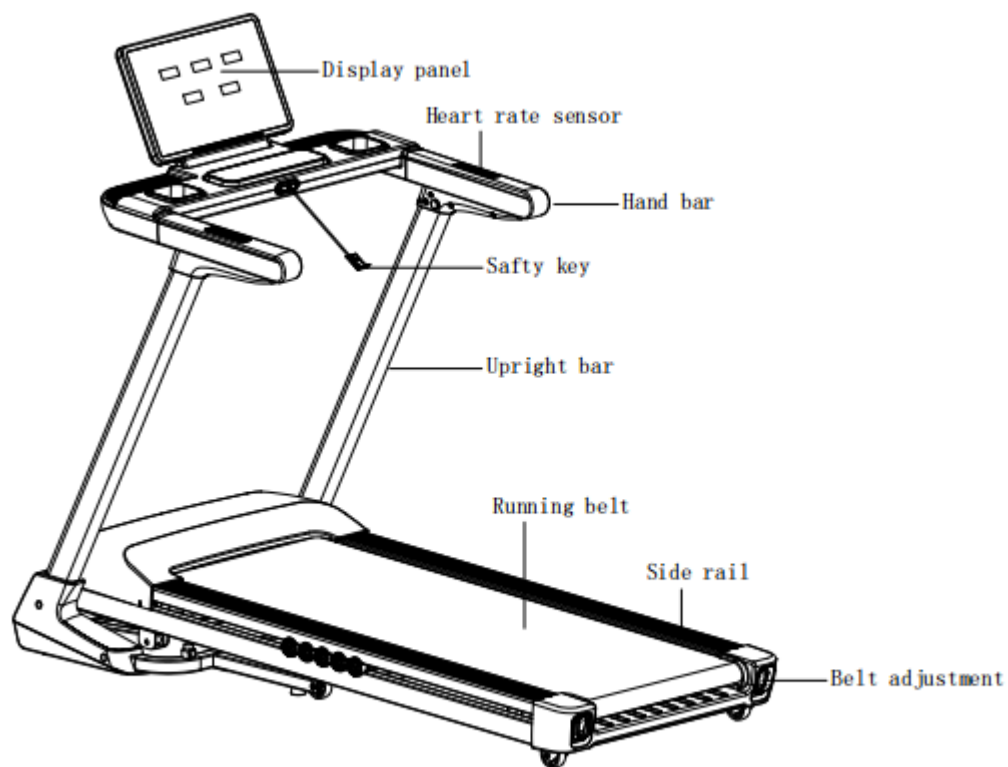
2. BREVE DESCRIPCIÓN

Esta cinta de correr motorizada te ayudará a mantenerte en forma. Gracias a su forma única, elegante y elegante, ocupa poco espacio al plegarse gracias a su resorte de gasolina.

Rango de velocidad: 1,0-20,0 km /h

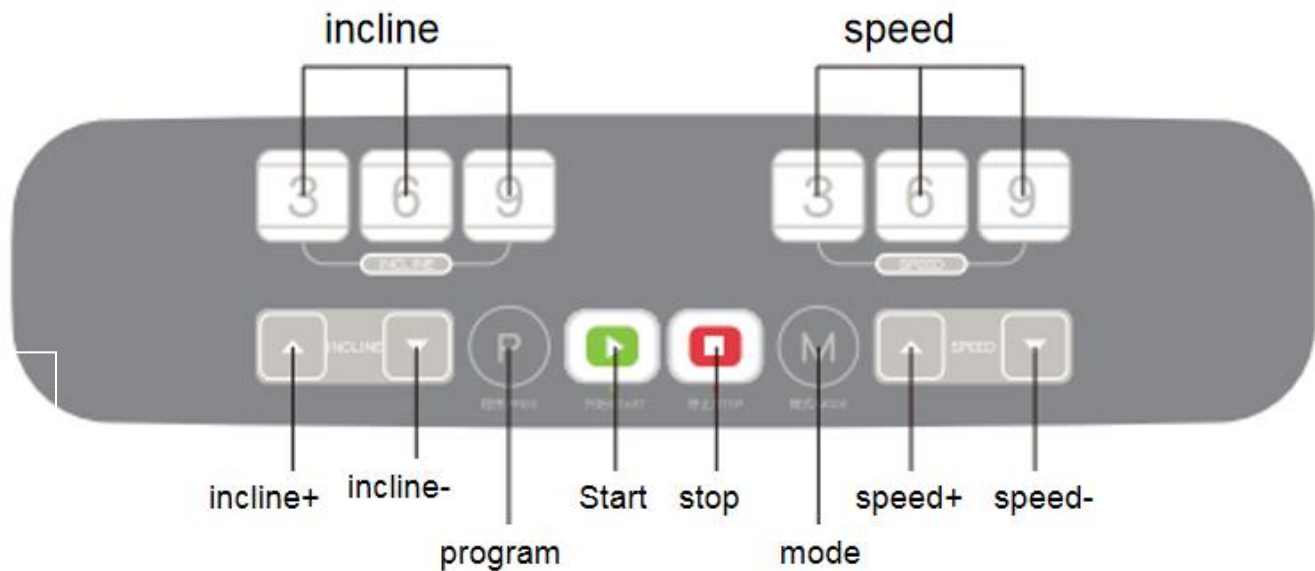
Inclinación automática: 0-5,7 grados.

Programas: 2 programas preestablecidos de 5 piezas (P1-P 2 5)



3 . INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

3.1 Teclas para el panel del medidor



(1) MODO

Encienda la máquina, presiónela para elegir los programas preestablecidos P1-P 2 5. Presione CLEAR/SET para salir.

(2) INICIO/PARADA

Encienda la máquina y presiónela para iniciar el funcionamiento. Durante el funcionamiento, presiónela para detenerlo y registrarlo. Presione BORRAR/CONFIGURAR para borrar el registro.

(3) BORRAR/CONFIGURAR

Encienda la máquina y presiónela para seleccionar el tiempo, la distancia y el conteo de calorías. Al correr, borre el tiempo, la distancia y las calorías.

(4) VELOCIDAD +

Al correr, presiónalo para aumentar la velocidad en 0,5 km/h. Manténlo presionado para aumentar la velocidad continuamente.

(5) VELOCIDAD –

Cuando esté corriendo, presiónelo para disminuir la velocidad en 0,5 km/h. Manténgalo presionado y la velocidad disminuirá continuamente.

(6) VELOCIDAD RÁPIDA

Velocidad 3 , 6,9 cuando esté en funcionamiento, presiónelo para elegir la velocidad.

(7) VELOCIDAD + en el pasamanos

Al correr, presiónalo para aumentar la velocidad en 0,5 km/h. Manténlo presionado para aumentar la velocidad continuamente.

(8) VELOCIDAD – en el pasamanos

Cuando esté corriendo, presiónelo para disminuir la velocidad en 0,5 km/h. Manténgalo presionado y la velocidad disminuirá continuamente.

(9) Barra de la izquierda “ START ” , es la misma función que la tecla “ START ” .

(10) Barra de la derecha “ STOP ” , es la misma función que la tecla “ STOP ” .

(11) Barra de la izquierda “ SPEED+ ” , tiene la misma función que la tecla “ SPEED + ” .

(12) Barra de la derecha “ SPEED - ” , tiene la misma función que la tecla “ SPEED- ” .

(13) INCLINACIÓN +

Al correr , presiónelo para aumentar la inclinación en un nivel. Manténgalo presionado para que la inclinación aumente continuamente.

(14) INCLINACIÓN -

Al correr , presiónelo para disminuir la inclinación en un nivel. Manténgalo presionado para aumentar la inclinación continuamente.

(15) INCLINACIÓN RÁPIDA

Al correr , presione el botón de inclinación rápida para elegir la inclinación directamente.

(16) INCLINACIÓN + en el pasamanos

Al correr, presiónalo para aumentar la inclinación en un nivel . Manténlo presionado para que la inclinación aumente continuamente.

(17) INCLINACIÓN - en el pasamanos

Al correr, presiónelo para disminuir la inclinación en un nivel . Manténgalo presionado para que la inclinación disminuya continuamente.

3.2 Operación en modo de usuario

- Entrenamiento de cuenta regresiva: Encienda el dispositivo, pulse BORRAR/CONFIGURAR para acceder al entrenamiento de cuenta regresiva de TIEMPO, púlselo de nuevo para acceder al entrenamiento de

cuenta regresiva de DISTANCIA y púlselo una vez más para acceder al entrenamiento de cuenta regresiva de CALORÍAS. Finalmente, pulse MODE para salir.

- Entrenamiento con cuenta regresiva de TIEMPO: Encienda la máquina, presione BORRAR/CONFIGURAR. La hora parpadeará y mostrará 30:00. Presione VELOCIDAD+,- para seleccionar el tiempo entre 5 y 99 minutos. Presione START/STOP para comenzar a 1 km/h. La velocidad se puede ajustar presionando VELOCIDAD+,-. La máquina se detiene cuando el tiempo marca 00:00.
- Entrenamiento de cuenta regresiva de DISTANCIA : Encienda la máquina, presione CLEAR/SET dos veces; la distancia parpadeará y mostrará 1,0 km. Presione SPEED+,- para seleccionar la distancia entre 1,0 y 9,0 km. Presione START/STOP para comenzar a 1,0 km/h. La velocidad se puede ajustar presionando SPEED+,-. La máquina se detiene cuando la distancia muestra 0,00.
- Entrenamiento con cuenta regresiva de calorías: Encienda la máquina, presione CLEAR/SET tres veces; la cifra de calorías parpadeará y mostrará 50 CAL. Presione SPEED+,- para seleccionar las calorías entre 10 y 990 CAL. Presione START/STOP para comenzar a una velocidad de 1 km/h. La velocidad se puede ajustar presionando SPEED+,-. La máquina se detiene cuando las calorías muestran 0.

3.3 Primeros pasos

Encienda la cinta de correr conectándola a una toma de corriente adecuada y luego encienda el interruptor de encendido, ubicado en la parte frontal, debajo del protector del motor. Asegúrese de que la **llave de seguridad** esté instalada, ya que la cinta no se encenderá sin ella. Al encenderse, la pantalla estará lista para funcionar.

3.4 Operación de inicio rápido

- Presione y suelte el *botón START/STOP* para iniciar el movimiento de la banda a 1 km/h. Luego, ajuste la velocidad deseada con los botones "+" o "-". También puede usar las teclas de velocidad rápida (3, 6, 9) para ajustar la velocidad. También puede usar " speed +" o " speed -" para ajustar la velocidad en el pasamanos.
- Para reducir la velocidad de la cinta de correr, mantenga presionada la tecla " velocidad - " hasta alcanzar la velocidad deseada. También puede presionar las teclas de ajuste de velocidad rápida: 3, 6, 9 .
- En estado de carrera, presione una vez *START/STOP* y la banda para caminar disminuirá su velocidad gradualmente .
- En el estado de ejecución , presione una vez *CLEAR / SET* para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías .

3.5 Función de inclinación

La inclinación se puede ajustar en cualquier momento después del movimiento de la correa.

La inclinación no puede volver a 0 después de quitar la tecla de encendido.

La inclinación puede volver a 0 después de encender nuevamente la máquina.

3. 6 Función de agarre de pulso

Sujete ambos sensores de pulso de acero inoxidable en los asideros. La ventana de la consola de pulso (frecuencia cardíaca) mostrará su frecuencia cardíaca actual durante el entrenamiento en 15 segundos . Nota: Debe usar ambos sensores de acero inoxidable para mostrar su pulso.

3.7 Visualización de calorías

Muestra las calorías acumuladas quemadas en un momento dado durante tu entrenamiento.

Nota: Esta es solo una guía aproximada utilizada para comparar diferentes ejercicios.
sesiones que no puedan utilizarse con fines médicos.

3.8 Cinta de correr plegable y desplegada

3.8 .1 Plegado

Primero, levante la parte trasera del estribo con la mano hasta que oiga un ligero sonido, lo que significa que el sistema de plegado se ha bloqueado. El estribo ya no puede girarse en la dirección opuesta.

3.8.2 Despliegue

Coloque la cinta de correr plegada en un lugar amplio. Levante la parte trasera del marco con la mano y luego presione el resorte para desplegarla. Aléjese más de 1,5 metros y suéltelo; se abrirá automáticamente.

3.8.3 Transporte

Levante con cuidado la cinta de correr por el área del rodillo trasero, sujetando las dos tapas de los extremos laterales y retire la cinta de correr.

3. 9 Operaciones programables

Cada programa preestablecido tiene un nivel de velocidad máxima que se muestra al seleccionar el entrenamiento deseado. La velocidad que alcanzará cada programa se mostrará en la ventana de Velocidad. Cada programa ofrece varios cambios de velocidad.

3 .1 0 Para seleccionar un programa

- Encienda la máquina, presione “ *MODE* ” para elegir el programa deseado , luego presione y suelte “ *START/STOP* ” para comenzar el programa con los valores predeterminados.
- La ventana de velocidad ahora mostrará la velocidad preestablecida del programa seleccionado.

- Después de cada minuto, la velocidad se puede modificar automáticamente según los programas, y se puede modificar manualmente . 3 segundos antes de finalizar el programa sonará un timbre tres veces y luego la cinta de correr se detendrá.

4. MANTENIMIENTO

Se recomienda una limpieza y lubricación adecuadas para prolongar la vida útil de esta unidad. El rendimiento se maximiza cuando la correa y la alfombrilla se mantienen lo más limpias posible.

ADVERTENCIA: LA FRICCIÓN DE LA COLCHONETA/PLATAFORMA PUEDE DESEMPEÑAR UN PAPEL IMPORTANTE EN EL FUNCIONAMIENTO Y LA VIDA ÚTIL DE SU CINTA DE CORRER, POR LO QUE LE RECOMENDAMOS LUBRICAR CONSTANTEMENTE ESTE PUNTO DE FRICCIÓN PARA PROLONGAR LA VIDA ÚTIL DE SU CINTA DE CORRER. DE LO CONTRARIO, LA GARANTÍA PODRÍA ANULARSE.

ADVERTENCIA: DESENCHUFE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN ANTES DE REALIZAR MANTENIMIENTO.

ADVERTENCIA: DETENGA LA CINTA DE CORRER ANTES DE PLEGARLA.

4.1 Limpieza general

- Utilice un paño suave y húmedo para limpiar el borde de la correa y la zona entre el borde y el armazón. Una solución de agua y jabón suave, junto con un cepillo de nailon, limpiará la parte superior de la correa texturizada. Esta tarea debe realizarse una vez al mes. Deje secar antes de usar.
- Mensualmente, aspire debajo de la cinta de correr para evitar la acumulación de polvo. Una vez al año, retire la protección negra del motor y aspire la suciedad que pueda acumularse.

4.2 Cuidados generales

- Compruebe si las piezas están desgastadas antes de usarlas.
- Reemplace siempre el tapete si está desgastado o si hay otras piezas defectuosas.
- En caso de duda, no utilice la cinta de correr y póngase en contacto con nuestra línea de ayuda.

PROTEJA LAS ALFOMBRAS Y EL PISO en caso de fugas. Este producto es una máquina que contiene piezas móviles engrasadas/lubricadas y que podrían tener fugas.

4.3 Lubricación de la banda/plataforma/rodillo

La fricción entre la alfombra y la plataforma puede desempeñar un papel importante en el funcionamiento y la vida útil de su cinta de correr, y es por eso que le recomendamos que lubrique constantemente este punto de fricción para prolongar la vida útil de su cinta de correr.

Debe aplicar la lubricación después de aproximadamente las primeras 4 horas de funcionamiento. Recomendamos lubricar la plataforma según el siguiente cronograma:

Uso ligero (menos de 3 horas por semana) cada 6 meses

Uso medio (3-5 horas semanales) cada 3 meses

Uso intensivo (más de 5 horas por semana) cada 6-8 semanas.

Vea a continuación los procedimientos de lubricación:

1. Utilice un paño suave y seco para limpiar el área entre la correa y la plataforma.
2. Extiende el lubricante uniformemente sobre la superficie interior de la correa y la plataforma (asegúrate de que la máquina esté apagada y la energía desconectada).
3. Lubrique periódicamente los rodillos delanteros y traseros para mantenerlos en su máximo rendimiento.

Si la cinta, plataforma y rodillo de la cinta de correr se mantienen razonablemente limpios, es posible esperar más de 1200 horas antes de que sea necesaria una lubricación adicional.

4.4 Cómo comprobar la correcta lubricación de la alfombrilla para correr

1. Desconecte la fuente de alimentación principal.
2. Pliegue la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
3. Sienta la superficie posterior de la colchoneta para correr.

Si la superficie está resbaladiza al tacto, no se necesita lubricación adicional.

Si la superficie está seca al tacto, aplique un lubricante de silicona adecuado.

Le recomendamos usar un spray de silicona para lubricar su cinta de correr Lifespan. Puede adquirirlo en su tienda de artículos deportivos o ferretería local.

4.5 Cinturón Ajuste

de la tensión de la correa: Es fundamental para corredores y trotadores para lograr una superficie de carrera lisa y estable. El ajuste debe realizarse desde el rodillo trasero derecho e izquierdo para ajustar la tensión con la llave hexagonal incluida en el paquete de piezas. El perno de ajuste se encuentra en el extremo de los rieles, como se indica en el diagrama a continuación.



Nota: El ajuste es la pequeña sujeción en las tapas de los extremos.

Apriete el rodillo trasero solo lo suficiente para evitar que el rodillo delantero patine. Gire los pernos derecho e izquierdo en sentido horario con cuidado y compruebe que la tensión sea la correcta. Al ajustar la tensión de la correa, también debe ajustar el alineamiento para compensar el cambio en la tensión de la correa.

NO APRIETE DEMASIADO : Apretar demasiado provocará daños en la correa y fallas prematuras en los cojinetes .

4. 6 Ajuste de la alineación de la correa

Esta cinta de correr está diseñada para mantener la banda razonablemente centrada durante su uso. Es normal que algunas bandas se desplacen hacia un lado cuando están en funcionamiento sin nadie sobre ellas. Tras unos minutos de uso, la banda tenderá a centrarse . Si durante el uso la banda continúa desplazándose hacia un lado, es necesario realizar ajustes. Los procedimientos son los siguientes:

- ▲ Primer ajuste de velocidad en la posición más baja.
- ▲ En segundo lugar, verifique hacia qué lado se desplaza la correa.

Si la correa se desplaza hacia la derecha, apriete el perno derecho y afloje el izquierdo con una llave hexagonal de 6 mm hasta que quede centrada. Si la correa se desplaza hacia la izquierda, apriete el perno izquierdo y afloje el derecho con una llave hexagonal de 6 mm hasta que quede centrada. Al ajustar la correa con las llaves hexagonales de 6 mm, es importante hacerlo en incrementos de media vuelta. Ajustar la correa en exceso puede dañar la alfombrilla.

5. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Esta cinta de correr está diseñada de tal manera que en caso de una falla eléctrica, la máquina se apagará automáticamente para evitar lesiones al usuario y evitar daños a la máquina (es decir, el motor).

Cuando la cinta de correr se comporta de manera errática, simplemente reiníciela apagando el interruptor de encendido, esperando 1 minuto y luego volviendo a encender el botón de encendido.

5 .1 Señales de alarma

E02 Protección contra sobretensión del motor

- 1.Haga que la máquina vuelva a autocomprobar
- 2..Cambiar controlador

E03 Protección contra sobrecorriente

1. Limpie el polvo entre el estribo y la correa, luego aplique un poco de aceite.
2. Si la banda para correr se desgasta gravemente, cámbiela.

E04 Circuito abierto del motor

1. Verifique el cable de conexión del motor, si el cable de conexión está suelto, conéctelo nuevamente.
2. El carbón del motor está desgastado, reemplace el carbón o el motor.

E05 Daños en la EEPROM o problemas de acceso, cambie la placa controladora

E06 Error de comunicación

1. Verifique el cable de conexión entre la computadora y la placa controladora. Si está suelto o roto, conéctelo nuevamente o cámbielo.

2. cambiar el motor de inclinación

E09 protección contra cortocircuitos cambiar la placa del controlador

“ -” no está conectada

Inserte la llave de seguridad

Sin energía

1. Verifique los fusibles (están ubicados en el controlador debajo de la cubierta del motor)
2. Verifique la toma de corriente (conecte algo más a la toma de corriente para asegurarse de que esté funcionando correctamente).
3. Verifique el cable de alimentación (es posible que tenga que llevarlo a un electricista).

6. GUÍA DE EJERCICIOS

NOTA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es importante, especialmente si tiene más de 4 o 5 años o si tiene problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Diversos factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. Los sensores de pulso están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, ya que permiten determinar las tendencias generales de la frecuencia cardíaca.

Hacer ejercicio es una excelente manera de controlar el peso, mejorar la condición física y reducir los efectos del envejecimiento y el estrés. La clave del éxito es incorporar el ejercicio de forma regular y placentera a tu vida diaria.

El estado de tu corazón y pulmones, y su eficiencia al transportar oxígeno a través de la sangre a tus músculos, es un factor importante para tu condición física. Tus músculos utilizan este oxígeno para proporcionar suficiente energía para la actividad diaria. Esto se llama actividad aeróbica. Cuando estás en forma, tu corazón no tendrá que esforzarse tanto. Bombeará muchas menos veces por minuto, lo que reduce el desgaste cardíaco.

Así que como puedes ver, cuanto más en forma estés, más saludable y mejor te sentirás .

LISTA DE PIEZAS Y DIAGRAMA DE DESPIECE

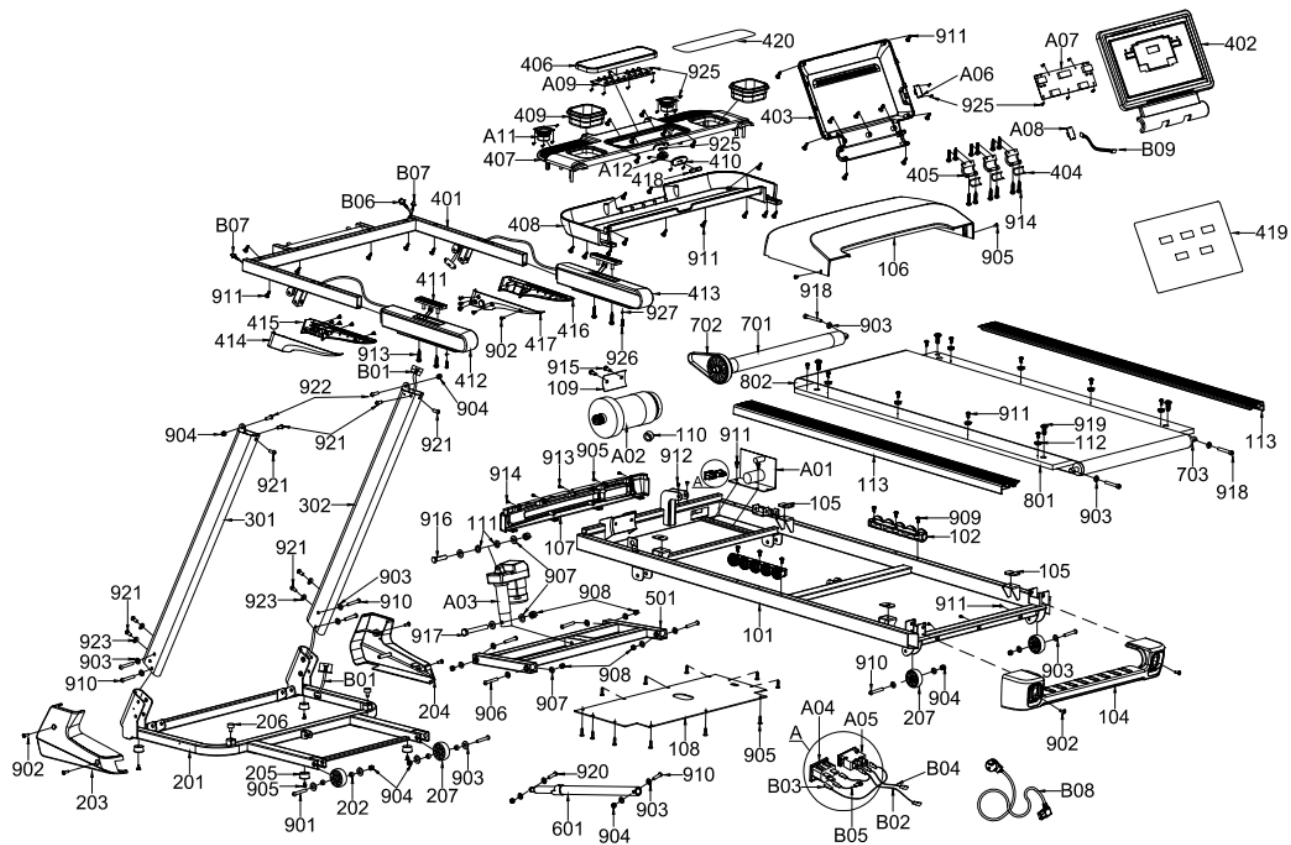
	Conjunto de base	1
201	Conjunto de base	1
202	Manga límite de 2500 7	4
203	Cubierta lateral de la base izquierda	1
204	Cubierta lateral de la base derecha	1
205	Alfombrillas de goma para pies	4
206	alfombra de goma	2
207	Rueda de transporte $\Phi 60$	2
901	Tornillos de cabeza hueca hexagonal	2
902	Tornillos de cabeza plana Phillips	4
903	arandela plana	4
904	Tuercas de inserción no metálicas	2
905	Tornillos autorroscantes y autoperforantes de cabeza biselada Phillips	4
B01	Cable de conexión de columna (Wenzhong) (JS714900-641-001)	1
	Montaje de bastidores de elevación	1
501	Conjunto de bastidor de elevación	1
906	Tornillos de cabeza hueca	4
907	arandela plana	8
908	Tuercas de inserción no metálicas	4
	Conjunto de mesa de carrera	1
101	Componentes de la tabla de ejecución	1
102	Cojín de silicona	2
207	Rueda de transporte $\Phi 60$	2
104	esquina trasera	1
902	Tornillos de cabeza plana Phillips	2
903	arandela plana	4
904	Tuercas de inserción no metálicas	2

909	Tornillos de rosca Phillips de cabeza plana grande	6
910	Tornillos de cabeza hueca	2
911	Tornillos autorroscantes (cabeza plana Phillips)	5
105	Almohadillas amortiguadoras para estribos	4
912	Tornillos combinados de cabeza plana Phillips	2
A01	Fuente de alimentación conmutada para placas controladoras (Wenzl)	1
	Conjunto de cubierta del motor	1
106	Tapa superior del motor	1
107	Cubierta embellecedora delantera de la cubierta del motor	1
905	Tornillos autorroscantes y autoperforantes de cabeza biselada Phillips	4
913	Tornillos de rosca Phillips de cabeza plana grande	1
914	Tornillos de rosca Phillips de cabeza plana grande	2
	Conjunto de placa de sellado inferior	1
108	cubierta inferior	1
905	Tornillos autorroscantes y autoperforantes de cabeza biselada Phillips	11
	Conjunto de motor	1
109	Almohadillas amortiguadoras de vibraciones del motor	1
915	tornillo antiaflojamiento	2
110	anillo magnético	1
	Conjunto de motor de inclinación	1
A03	Motor de elevación	1
111	Junta de plástico	2
907	arandela plana	4
908	Tuercas de inserción no metálicas	2

916	tornillo de cabeza hueca hexagonal	1
917	tornillo de cabeza hueca hexagonal	1
	Conjunto de rodillos delanteros	1
701	rodillo delantero	1
903	arandela plana	1
918	Tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior	1
702	Correas multiranura (correas elásticas)	1
	Conjunto de tambor trasero	1
703	rodillo trasero	1
903	arandela plana	2
918	Tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior	2
	Conjunto de estribo	1
801	rueda de andar	1
802	rueda de andar	1
112	Hebilla de fijación de tira decorativa	8
113	tira decorativa	2
911	Tornillos autorroscantes (cabeza plana Phillips)	10
919	Tornillos de cabeza avellanada con hexágono interior	4
	conjunto de potencia	1
A04	Toma de cable de alimentación	1
A05	interruptor basculante	1
B02	Línea de entrada de CA (negra)	1
B03	Línea de salida de CA	1
B04	Línea de entrada de CA (roja)	1
B05	Línea de tierra eléctrica (amarillo-verde)	1
	Juego de resortes de gas	1
601	resorte de gas	1
903	arandela plana	4
904	Tuercas de inserción no metálicas	2
920	Tornillos de cabeza hueca	1

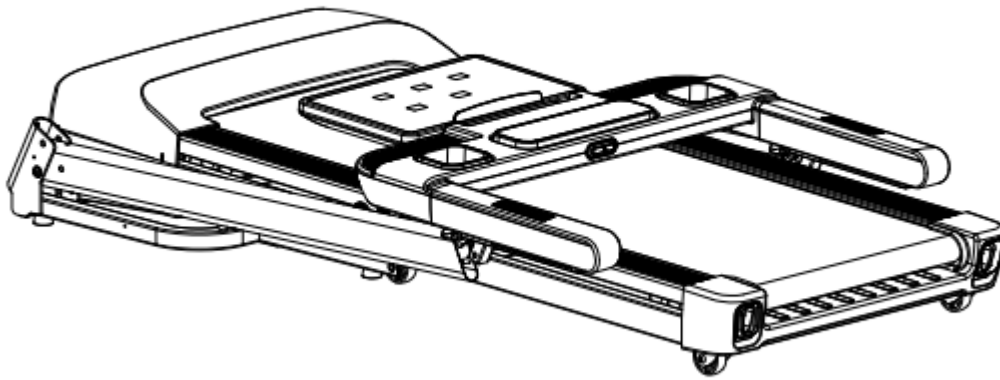
910	Tornillos de cabeza hueca	1
	Conjunto de columna izquierda	1
301	Soldadura de columna izquierda	1
903	arandela plana	2
904	Tuercas de inserción no metálicas	1
910	Tornillos de cabeza hueca	2
921	Tornillos de cabeza hueca	4
922	Tornillos de cabeza hueca	1
923	Arandelas de sillín	2
	Conjunto de columna derecha	1
302	Soldadura de columna derecha	1
903	arandela plana	2
904	Tuercas de inserción no metálicas	1
910	Tornillos de cabeza hueca	2
921	Tornillos de cabeza hueca	4
922	Tornillos de cabeza hueca	1
923	Arandelas de sillín	2
	Grupo de Vigilancia Electrónica	1
401	componente electrónico de un reloj	1
402	Tapa superior del movimiento	1
403	Tapa inferior del movimiento	1
404	teja	3
405	Platina de baldosas	3
A06	Placa fija USB (Wenzhong)	1
A07	reloj electrónico	1
A08	Módulo Bluetooth SPAX	1
406	Cubierta del botón	1
A09	Teclados (Wenzhong)	1
407	Tapa superior del reloj electrónico	1
408	Tapa inferior del reloj electrónico	1
409	regadera	2

410	Bloque de interruptores de seguridad	1
411	Medidor de frecuencia cardíaca de mano	2
412	Empuñadura de PU izquierda	1
413	Agarre de PU derecho	1
414	Cubierta exterior del reposabrazos izquierdo	1
415	Cubierta interior del reposabrazos izquierdo	1
416	Cubierta exterior del reposabrazos derecho	1
417	Cubierta interior del reposabrazos derecho	1
418	interruptor de seguridad	1
A11	bocina (automóvil, etc.)	2
902	Tornillos de cabeza plana Phillips	10
911	Tornillos autorroscantes (cabeza plana Phillips)	33
913	Tornillos de rosca Phillips de cabeza plana grande	4
914	Tornillos de rosca Phillips de cabeza plana grande	12
925	Tornillos autorroscantes (cabeza redonda Phillips)	25
926	Tornillos autorroscantes (cabeza plana Phillips)	2
927	arandela plana	2
A12	Placa del sensor del interruptor de seguridad	1
B06	cable de conexión de pantalla	1
B07	Cable de frecuencia cardíaca de mano	2
B08	cable de alimentación	1
B09	Cable Bluetooth	1
419	Placa frontal de la pantalla	1
420	Pegatinas para las teclas	1



7. GUÍA DE INSTALACIÓN

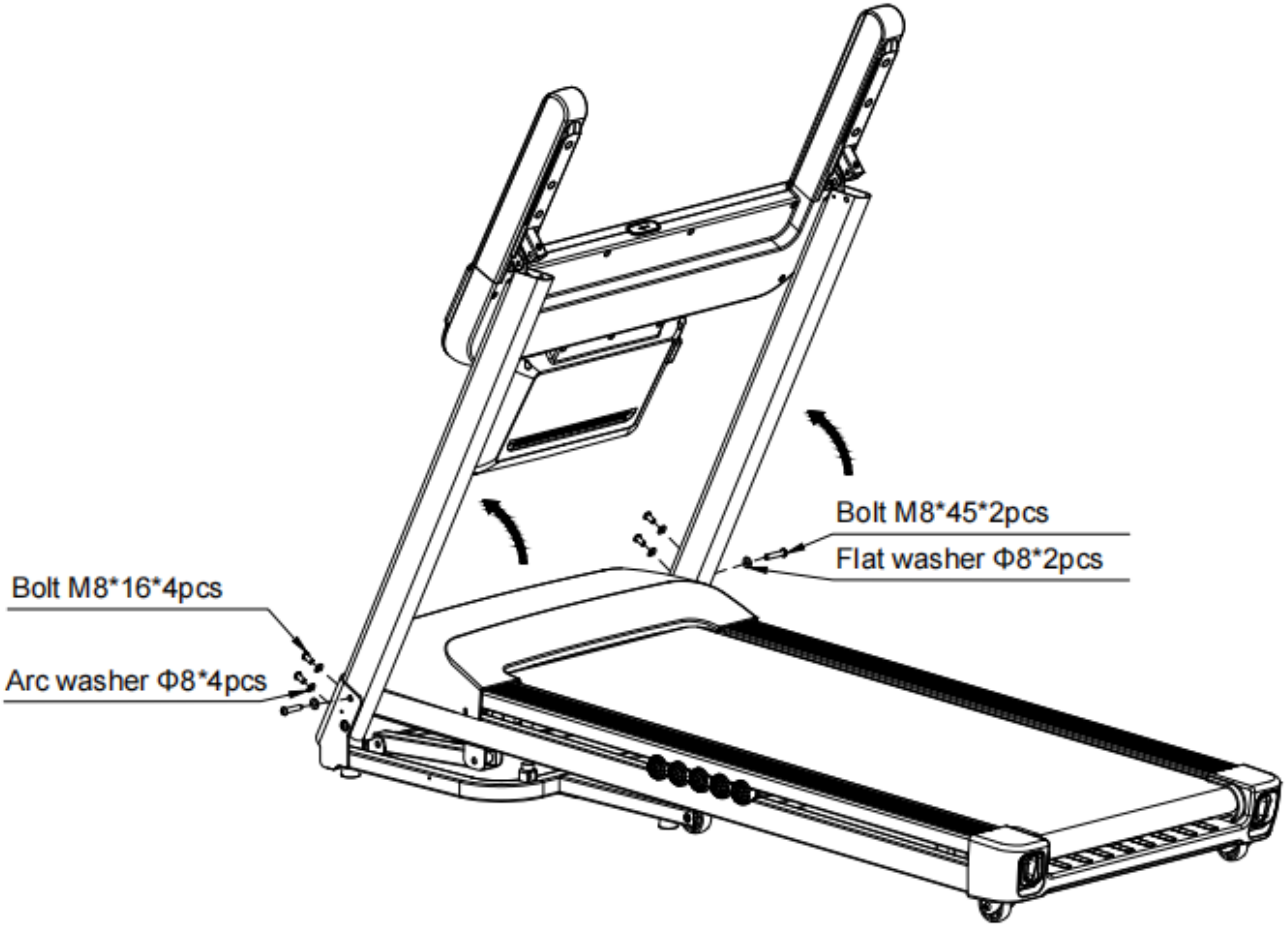
Paso 1: Saque la máquina de la caja y colóquela plana sobre el suelo.



Paso 2:

Levante la columna y la consola;

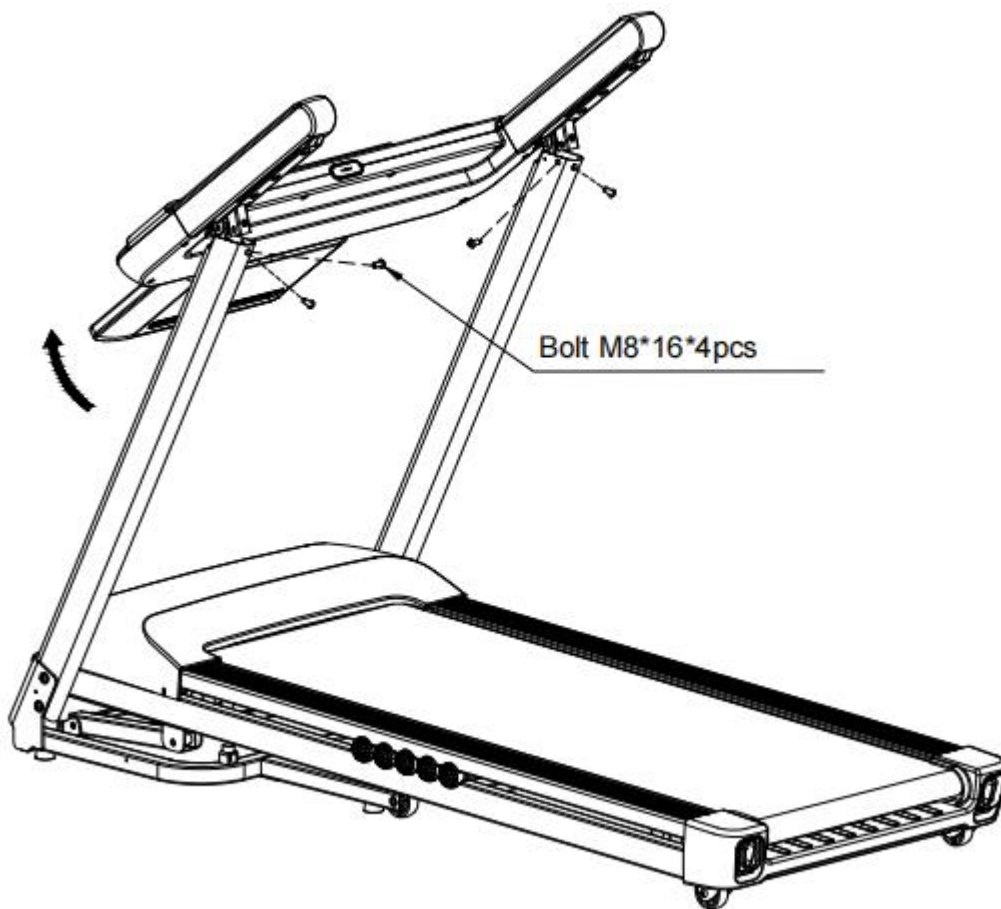
Utilice una llave hexagonal interna de 5 mm para fijar el tornillo en el sentido de las agujas del reloj y apriételo para fijar la columna;



Paso 3:

Gire la consola para encontrar la posición correspondiente para los orificios de los tornillos de acuerdo con el siguiente dibujo;

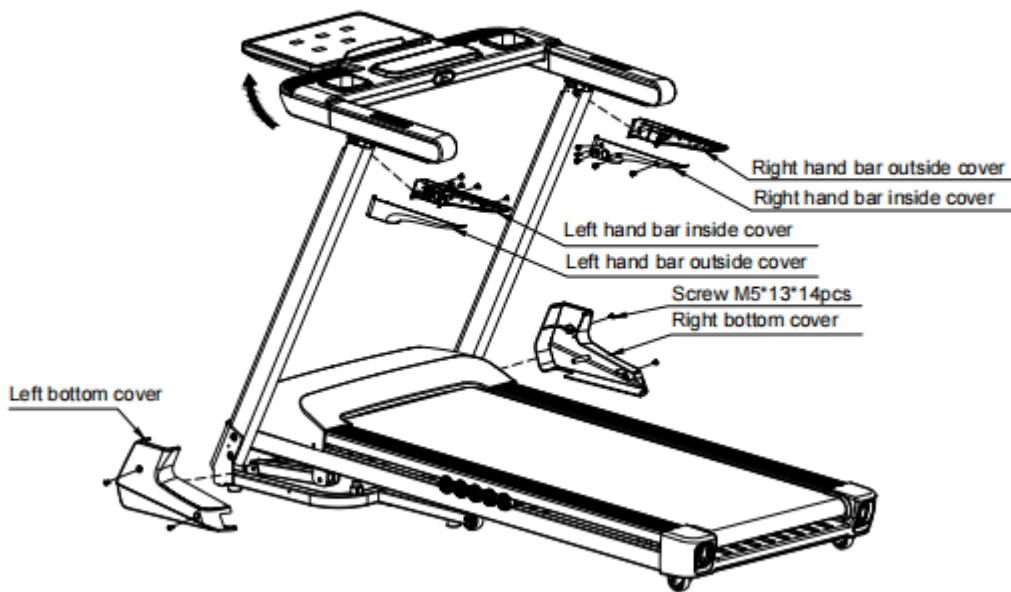
Utilice una llave hexagonal interna de 5 mm para fijar el tornillo en el sentido de las agujas del reloj y apriételo para fijar la consola;



Paso 4:

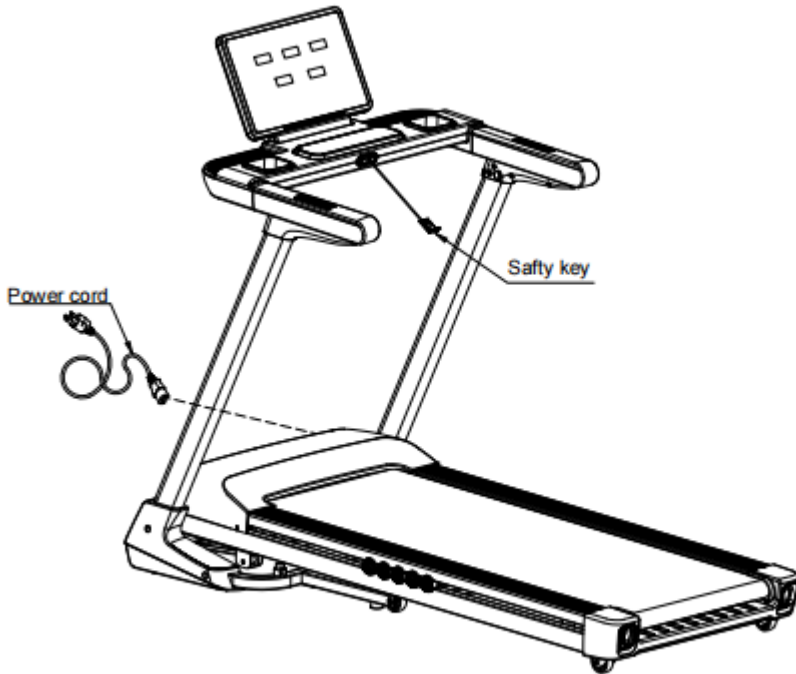
Gire la consola en la dirección de la flecha que se muestra a continuación y ajuste el ángulo de rotación según el nivel de comodidad del usuario;

Coloque las cubiertas decorativas de los pasamanos y la base en la posición que se muestra a continuación, luego apriete y fije los tornillos con una llave hexagonal de 5 mm;



Paso 5:

Coloque la llave de seguridad, conecte la alimentación y la instalación estará completa.



Notas:

Hemos revisado cuidadosamente el texto del manual. Si encuentra algún error de impresión, por favor, considérela.

Si las imágenes son diferentes del producto, tome el producto como el final y correcto.

Tenga en cuenta : si hay cambios en las funciones y especificaciones debido a mejoras técnicas, no le mantendremos informado.