

# BT-5805 CINTA DE CORRER



SINCE 1965

## MANUAL DE USUARIO



# **INDEX**

---

<b>INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD</b>	<b>1</b>
<b>ESQUEMA DE COMPONENTES</b>	<b>2</b>
<b>LISTA DE PARTES</b>	<b>3</b>
<b>INSTRUCCIONES DE MONTAJE</b>	<b>5</b>
<b>INSTRUCCIONES DE PLEGADO</b>	<b>9</b>
<b>PARAMETROS TECNICOS</b>	<b>10</b>
<b>COMO USAR LA LLAVE DE SEGURIDAD</b>	<b>11</b>
<b>FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER</b>	<b>12</b>
<b>AJUSTE DE LA CINTA</b>	<b>13</b>
<b>MANTENIMIENTO</b>	<b>15</b>
<b>INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA</b>	<b>16</b>

---

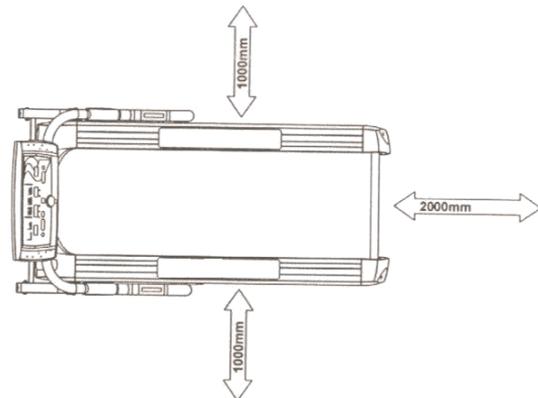
# INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

## Por favor guarde este manual en un lugar accesible.

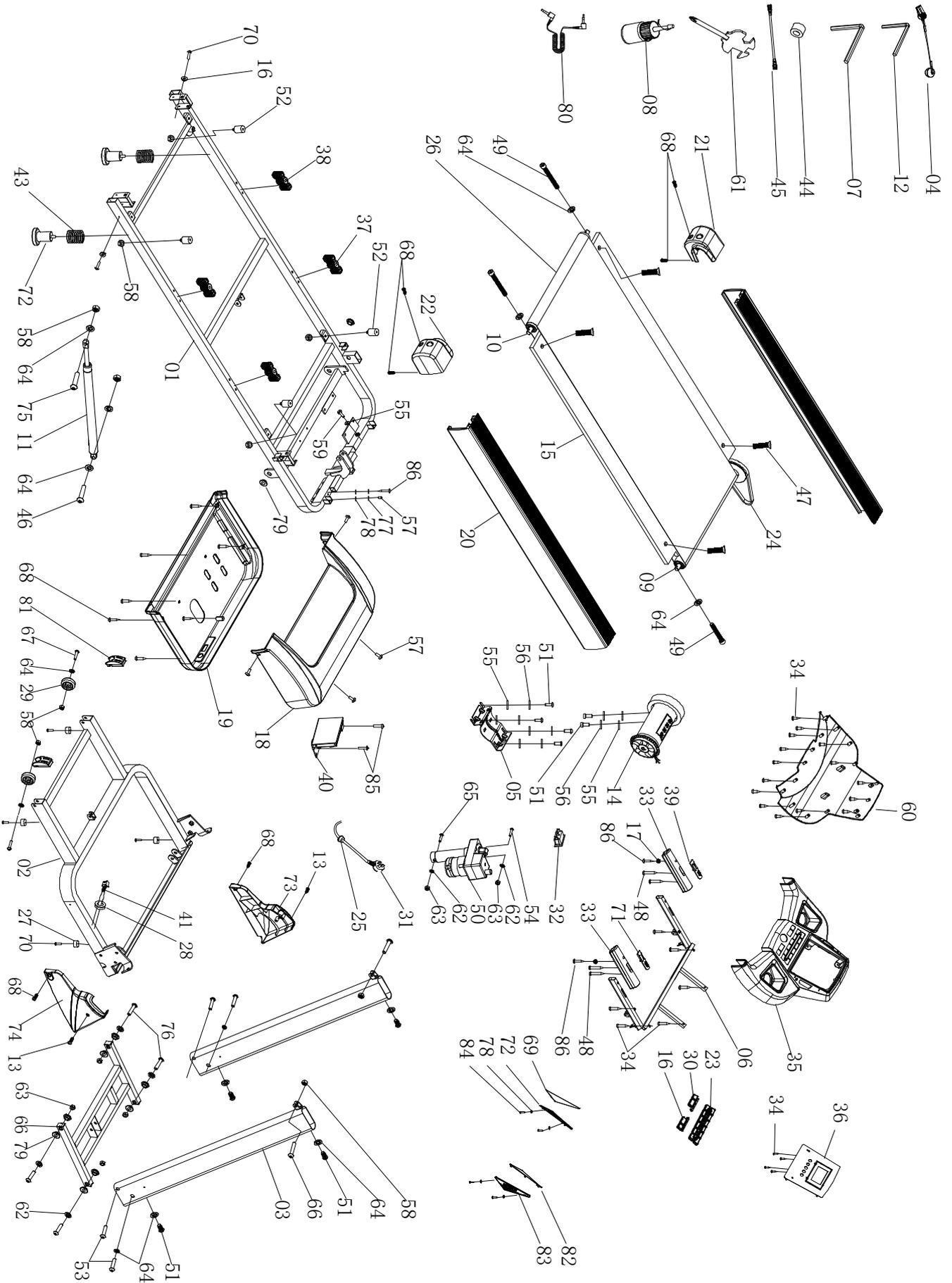
1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o colesterol.
3. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento, sensación de mareo, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. El equipo está diseñado para adultos solamente. Mantenga a los niños y mascotas lejos del equipo.
5. Use el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si oye algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido solucionado.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y puede certificarse según EN957-1 / -6 en la clase H.C. Adecuado para uso doméstico, sólo en el hogar. El peso máximo del usuario es de 100 kg. El frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionar la espalda. Siempre use la

técnica de levantamiento adecuada y / o use la asistencia.

13. "Cortar" la tecla para "Seguridad" adicional.
14. Coloque la "llave de seguridad" en un lugar seguro siempre que no utilice la máquina para evitar perderla.
15. Utilice la "tecla de seguridad" cuando opere la máquina para correr para la función de desmontaje de emergencia.
16. Desmontaje de emergencia: ambas manos sostienen el manubrio y luego colocan sus zapatos deportivos en la superficie antideslizante de los rieles extruidos, presionando el botón PARAR en la computadora.
17. Atención especial a los componentes más susceptibles de desgaste, como las piezas giratorias, puntos de conexión, etc.
18. Mantenga un zoom de seguridad de 2000 mm x 1000 mm alejado de la máquina para correr.



# ESQUEMA DE COMPONENTES



# LISTA DE PARTES

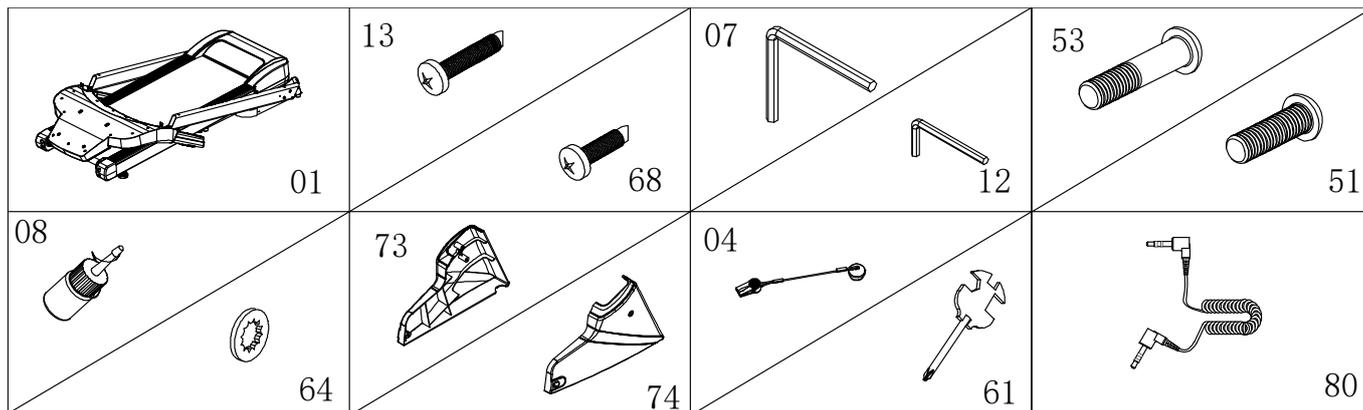
NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
1	Marco principal	1	29	Rueda de transporte	2
2	Bastidor de base	1	30	Bloque de la llave de inicio	1
3	Soporte vertical	2	31	Alambre de la energía	1
4	Llave de seguridad	1	32	Cambiar	1
5	Soporte del motor	1	33	Espuma	2
6	Soporte de la computadora	1	34	Tornillo (ST4.2 * 13)	23
7	Llave Allen # 6	1	35	Cubierta de la computadora	1
8	Botella de aceite	1	36	Computadora	1
9	Rodillo delantero	1	37	Cojín rojo	2
10	Rodillo trasero	1	38	Cojín azul	2
11	Cilindro	1	39	Pulso manual con inicio / parada	1
12	Llave Allen 5 #	1	40	Tabla de control	1
13	Perno (ST4.2 * 38)	2	41	Cable inferior de la computadora	1
14	motor de corriente continua	1	42	Cable de la computadora	1
15	Tabla de correr	1	43	Primavera	2
16	Detener el bloqueo de teclas	1	44	Anillo magnético	1
17	Contratuerca (M6)	2	45	Alambre azul simple	1
18	Cubierta del motor	1	46	Perno (M8 * 25)	1
19	Cubierta inferior del motor	1	47	Perno (M8 * 25)	4
20	Carril lateral	2	48	Tornillo (ST4.2 * 55)	4
21	Tapa trasera izquierda	1	49	Tornillo (M8 * 55)	3
22	Cubierta trasera derecha	1	50	Motor inclinado	1
23	Bloque de teclas multifunción	1	51	Perno (M8 * 16)	10
24	Correa del motor	1	52	Amortiguar	4
25	Hebilla de cable de alimentación	1	53	Perno (M8 * 45)	6
26	Cinturón para correr	1	54	Perno (M10 * 42)	1
27	Almohadilla de pie	4	55	Arandela plana (8)	7
28	Enchufe de alambre de anillo B	2	56	Arandela elástica (8)	6

## LISTA DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
57	Perno (M5 * 8)	5	75	Perno (M8 * 42)	1
58	Contratuerca (M8)	10	76	Perno (M10 * 45)	4
59	Perno (M8 * 35)	1	77	Arandela elástica (5)	3
60	Cubierta inferior de la computadora	1	78	Arandela plana (5)	3
61	Llave con destornillador	1	79	Tubo de accionamiento	8
62	Arandela de seguridad (10)	6	80	Cable MP3 (OPCIONAL)	1
63	Contratuerca (M10)	6	81	Cubierta de la rueda	2
64	Arandela de seguridad (8)	13	82	Parrilla de altavoz derecho	1
65	Perno (M10 * 55)	1	83	Asiento de rejilla del altavoz derecho	1
66	Soporte inclinado	1	84	Perno (ST4.2 * 9)	4
67	Perno (M8 * 40)	2	85	Perno (ST4.2 * 12)	2
68	Perno (ST4.2 * 19)	11	86	Perno (ST4.2 * 19)	3
69	Parrilla izquierda del altavoz	1			
70	Perno (ST4.2 * 25)	4			
71	Pulso manual con velocidad +/-	1			
72	Asiento de fijación de rejilla del altavoz izquierdo	1			
73	Tapa base izquierda	1			
74	Cubierta de la base derecha	1			

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

Cuando abra la caja, debe encontrar las siguientes piezas.



## **LISTA DE PARTES**

NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
1	Marco principal	1	4	Llave de seguridad	1
13	Perno (ST4.2 * 38)	2	8	Botella de aceite	1
68	Perno (ST4.2 * 19)	2	73	Tapa base izquierda	1
7	Llave Allen # 6	1	74	Cubierta de la base derecha	1
12	Llave Allen 5 #	1	64	Arandela de seguridad (8)	8
53	Perno (M8 * 45)	4	61	Llave con / destornillador	1
51	Perno (M8 * 16)	4	80	Cable MP3 (OPCIONAL)	1

### LISTA DE PIEZAS DE MONTAJE:

5 # llave Allen 5 mm \* 1 pieza

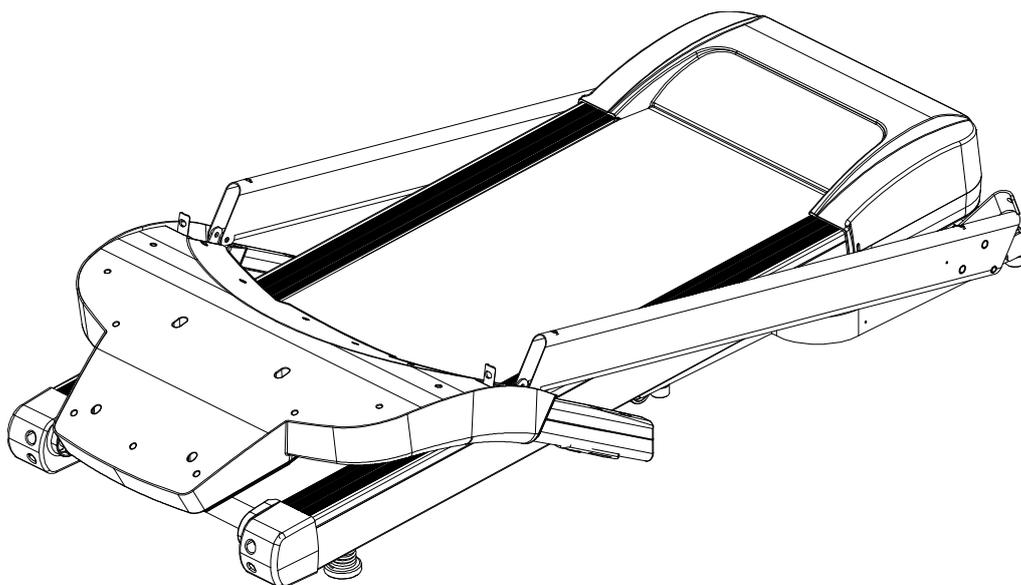
Llave Allen 6 # 5 mm \* 1 pieza

Destornillador de llave \* 1 pieza

### ADVERTENCIA:

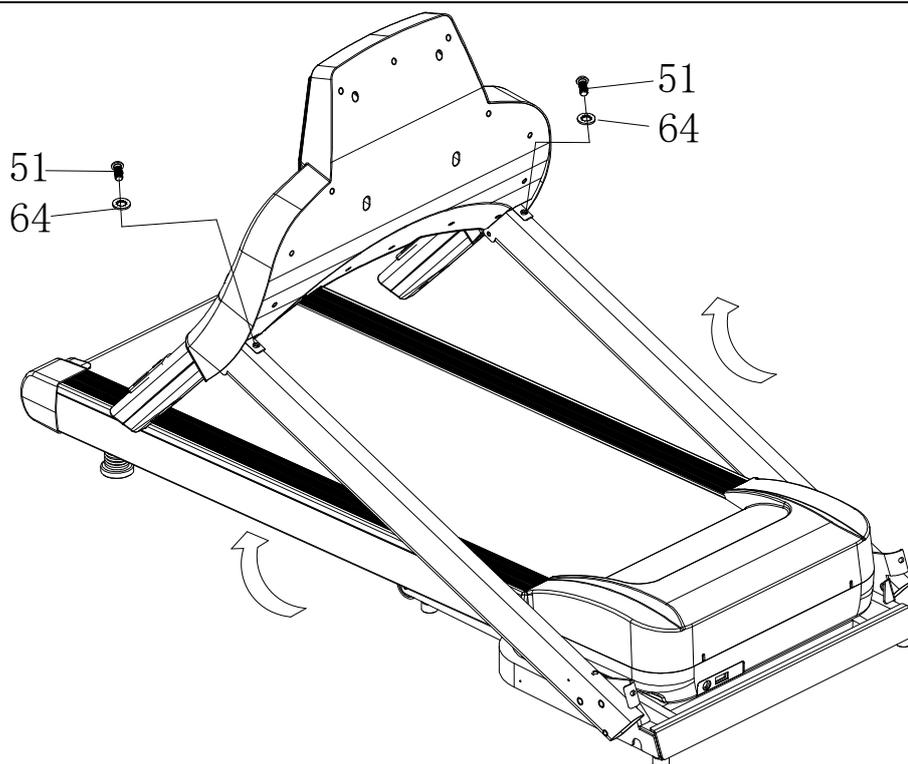
**¡NO ENCIENDA LA ALIMENTACIÓN HASTA QUE TODOS LOS PASOS DEL MONTAJE SE COMPLETEN Y SE REVISEN DOS VECES!**

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE**



### **PASO 1**

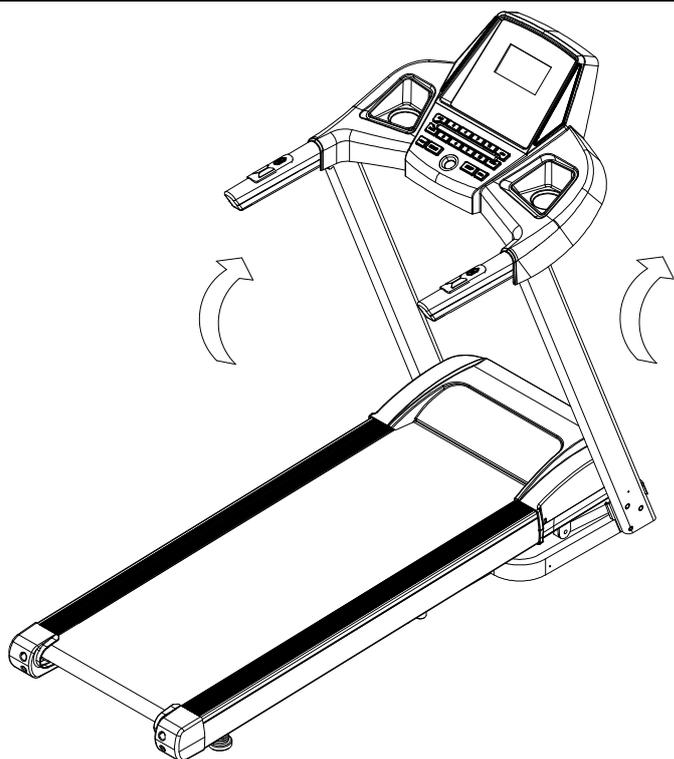
Abra el cartón, saque las piezas de repuesto anteriores, coloque el marco principal en un suelo nivelado.



### **PASO 2**

1. Levante la computadora y L & R en posición vertical como la posición de la flecha.
2. Use la llave Allen de 5 # (12), bloquee la computadora en posición vertical izquierda y derecha con el perno M8 \* 16 (51) y la arandela de seguridad (64).

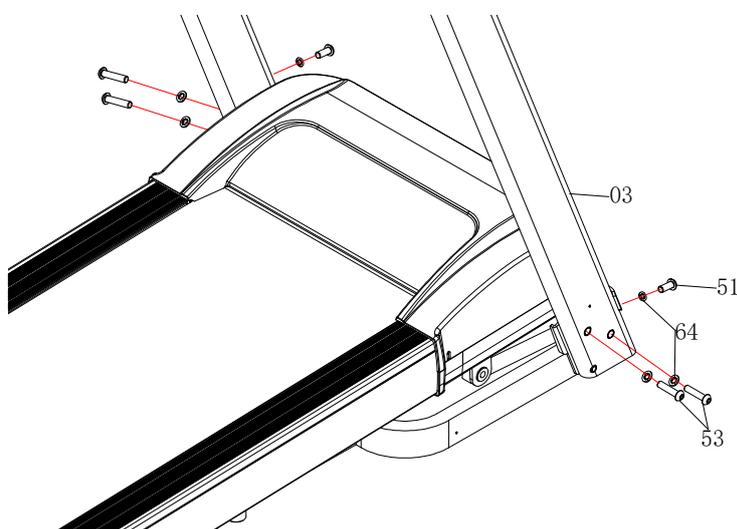
**Aviso: No presione el cable de la computadora cuando la pliegue. Sostenga la parte superior con la mano para que no caiga y evitar lesiones .**



### PASO 3

Levante la computadora y L & R en posición vertical como la posición de la flecha.

**Atención: Sostenga la parte superior con la mano para que no caiga y evitar lesiones.**



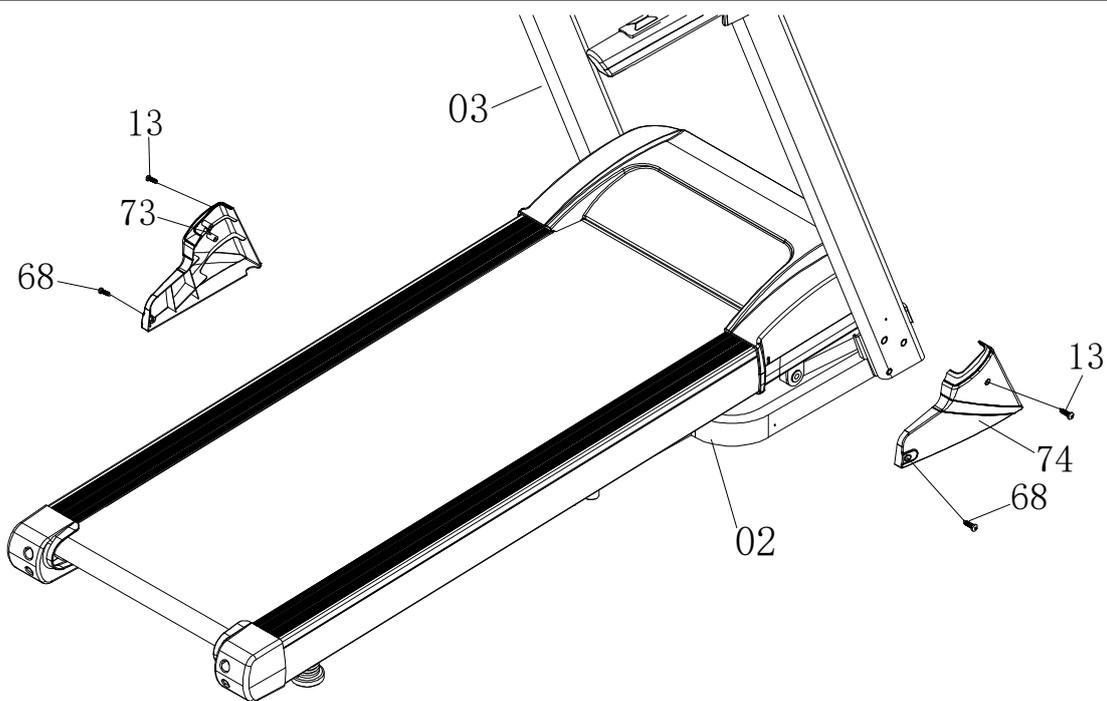
### PASO 4

1. Use la llave Allen de 5 # (12), bloquee el tubo vertical derecho (3) al marco de la base ligeramente con el perno M8 \* 45 (53) y la arandela de seguridad (64). luego bloquee el tubo vertical derecho (3) al marco de la base con el perno M8 \* 16 (51) y la arandela de seguridad (64) ligeramente.

2. El montante izquierdo es el mismo que el montante derecho.

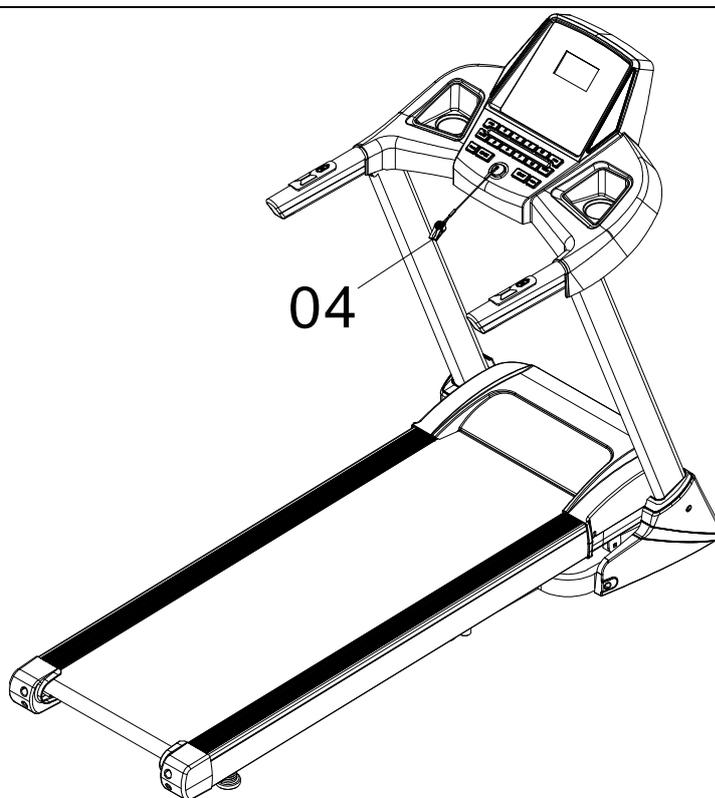
3. Bloquee todos los tornillos firmemente.

**Atención: Sostenga la parte superior con la mano para que no caiga y evitar lesiones.**



### PASO 5

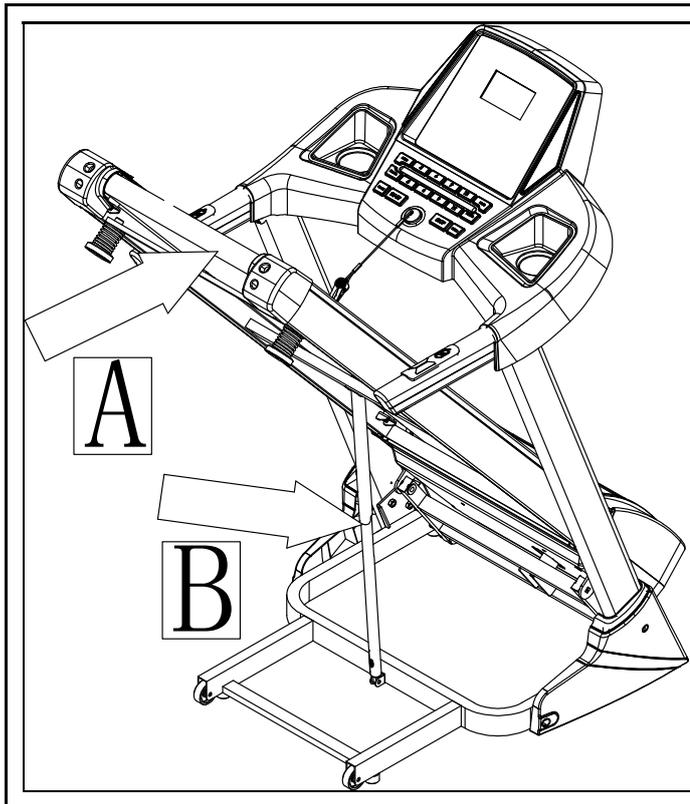
Use una llave con destornillador (61), bloquee la cubierta de la base derecha (74) y la cubierta de la base izquierda (73) en el marco de la base con el perno ST4.2 \* 19 (68) y el perno ST4.2 \* 38 (13).



### PASO 6

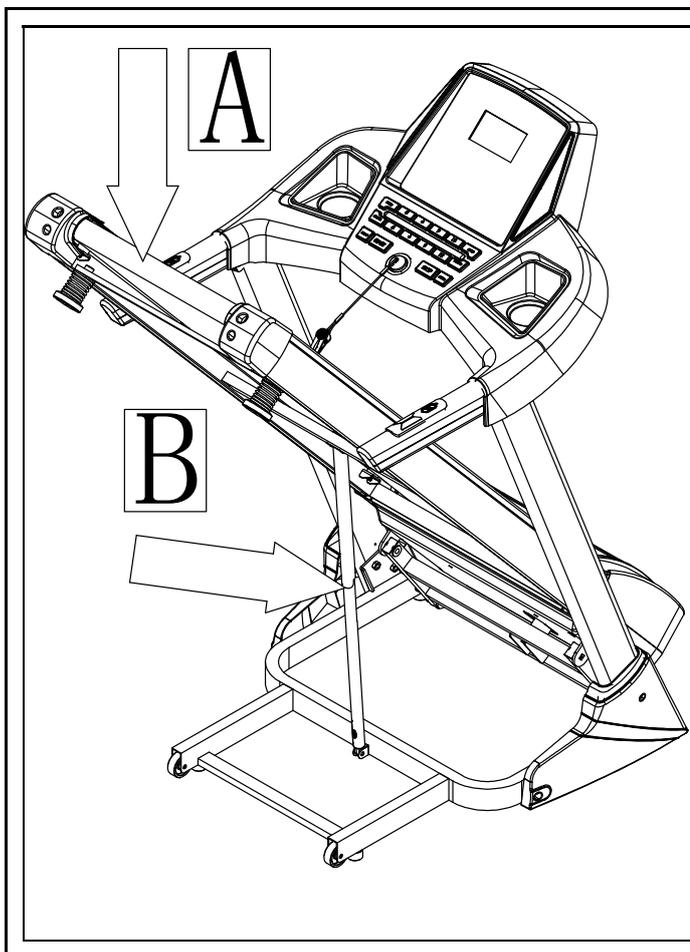
Coloque la llave de seguridad (04) en la computadora.

## INSTRUCCIONES DE PLEGADO



### **PLEGANDO:**

Levante el marco de la base en la posición A, hasta escuchar el sonido de que la barra de presión de aire B está bloqueada en el tubo redondo



### **DESPLEGANDO:**

Sujete la parte A con la mano, empuje con el pie la parte de la barra de presión de aire, luego el marco base se caerá automáticamente

**(Mantenga a cualquier persona o mascota lejos de la máquina cuando esta descienda).**



# COMO USAR LA LLAVE DE SEGURIDAD



## USO DE SU CINTA DE CORRER

### INICIO:

En primer lugar, empezar lento y fácil. Solo camina por 10 minutos. Haga esto todos los días durante una semana. Si esto fue fácil para usted, agregue cinco minutos a su ejercicio para la semana 2. Continúe agregando 5 minutos hasta que esté corriendo todo el tiempo que desee.

### VIGILE SU POSTURA:

Piense en el alargamiento de su cuerpo. Mantenga la cabeza en alto y los ojos hacia adelante. Sus hombros deben estar hacia abajo, hacia atrás y relajados. Apriete sus abdominales y glúteos.

Asegúrese de beber mucha agua antes, durante y después del ejercicio. Incorpore un calentamiento, enfríe y estire en su rutina. Comience su caminata a un ritmo lento de calentamiento, deténgase y haga algunos estiramientos de calentamiento. Luego haz ejercicio durante el tiempo deseado. Termine su ejercicio con un ritmo de enfriamiento más lento y estire bien. Estirar te hará sentir bien y te ayudará a prevenir lesiones.

Lo más difícil de comenzar un programa de acondicionamiento físico es desarrollar un hábito. Caminar diariamente ayudará (un mínimo de 5 días a la semana es una buena meta). Debe caminar lo suficientemente rápido para alcanzar su ritmo cardíaco objetivo, pero no debe jadearse por el aire.

Una vez que haya formado el hábito, querrá evaluar su programa y sus metas.

Para mejorar el ejercicio cardiovascular, camine de 3 a 4 días a la semana, de 20 a 30 minutos a un ritmo muy rápido, respirando con dificultad, pero sin jadear por el aire.

Si hace ejercicio para bajar de peso, debe caminar un mínimo de cinco días a la semana, de 45 a 60 minutos a un ritmo "decidido".

Si es nuevo en el ejercicio, comience con sesiones cortas y lentas y vaya aumentando gradualmente. Si tiene alguna inquietud médica o afecciones médicas, asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar una rutina.

# FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

El uso de la cinta para correr le brindará varios beneficios, mejorará su condición física, el tono muscular y las conjunciones con una dieta controlada en calorías que lo ayudará a perder peso. Lea atentamente lo siguiente antes de usar su máquina para correr.

## INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS

El uso de su CINTA DE CORRER le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

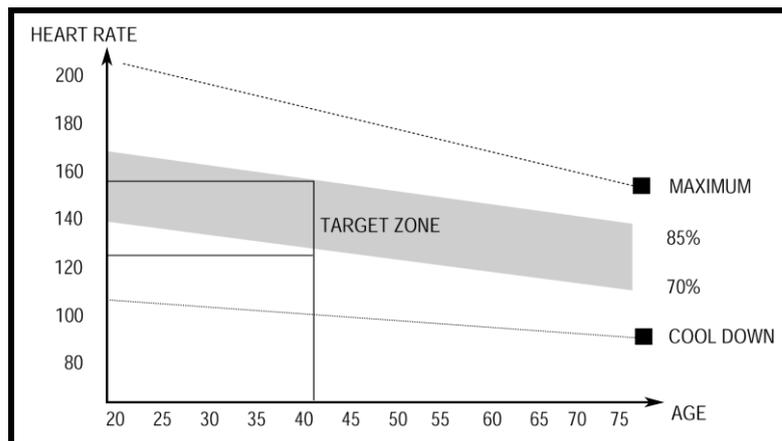
### 1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o sobrecarge sus músculos en extremo - si le duele, PARE.



### 2. Fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que se realiza el mayor esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos del corazón en la zona de objetivo (target) que se muestra en el gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

### 3. Fase de enfriamiento

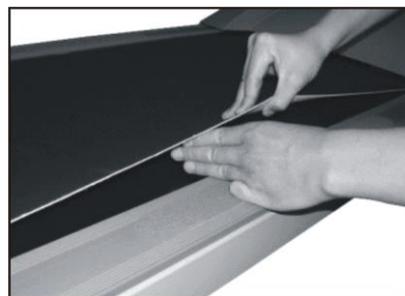
Con esta fase se pretende que el Sistema Cardio-vascular y los músculos bajen el ritmo. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir el tempo, continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sobrecargar sus músculos en el estiramiento. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible debe espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

## AJUSTE DE LA CINTA:

### TENSIÓN DE LA CINTA:

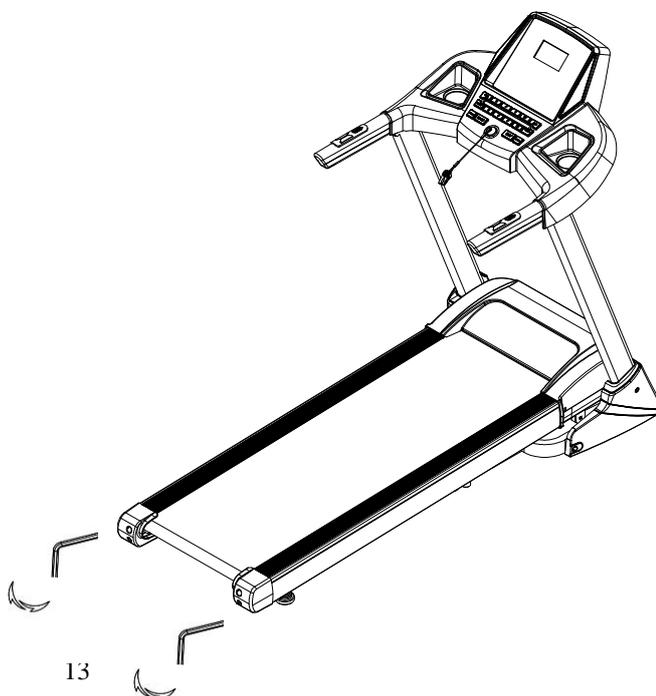
Como las correas para caminar tienden a estirarse ligeramente con el uso, es posible que la cinta deba ajustarse ocasionalmente. Si la cinta está demasiado floja, es posible que la cinta se detenga mientras corre o camina, mientras el motor continúa funcionando. **NO DEBEN APRETARSE LA CINTA.** Esto causará un rendimiento reducido del motor y daños en los rodillos.

Cuando esté correctamente tensado, debe poder levantar el lado de la cinta aproximadamente 2-3 pulgadas (5-7.5 centímetros). Una prueba rápida para determinar la tensión de la cinta: debe poder colocar tres dedos debajo del borde de la cinta.



### Para apretar la cinta:

Con la llave Allen provista con la máquina para correr, colóquela en el orificio de la tapa del extremo posterior izquierdo y en el zócalo del tornillo de ajuste. Gire una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj. Luego, coloque la llave Allen en el orificio de la tapa del extremo derecho y gire una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj. Compruebe la tensión de la cinta. Continúe haciendo esto hasta que la cinta esté en la tensión correcta. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para asegurar la alineación correcta de la banda.



# CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

La banda para caminar puede necesitar ocasionalmente estar centrada. Primero asegúrese de que la cinta esté correctamente tensada. Encienda la máquina para correr y ejecútela a unos 4 km / h. Coloque la llave Allen a través del orificio en la tapa del extremo posterior izquierdo y dentro del zócalo del tornillo de ajuste. (Ver imagen abajo)

1. Si la cinta se ha movido demasiado hacia la derecha:

Gire el tornillo de ajuste izquierdo  $\frac{1}{2}$  vuelta hacia la izquierda. Deje que la máquina para correr funcione durante 30 segundos y la cinta debe moverse hacia la izquierda. Si aún está demasiado hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste izquierdo una media vuelta adicional. Repita según sea necesario.

2. Si la cinta se ha movido demasiado hacia la izquierda:

Gire el tornillo de ajuste izquierdo  $\frac{1}{2}$  vuelta hacia la derecha. Deje que la máquina para correr funcione durante 30 segundos y la cinta debe moverse hacia la derecha. Si aún está demasiado lejos a la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo una media vuelta adicional. Repita según sea necesario.



Continúe ejecutando la máquina para correr 3 minutos para asegurarse de que la cinta se haya centrado. Realice los ajustes necesarios.

# MANTENIMIENTO:

**ADVERTENCIA: SIEMPRE DESCONECTE LA MÁQUINA PARA CORRER DE LA SALIDA ELÉCTRICA ANTES DE LIMPIAR, LUBRICAR O REPARAR LA UNIDAD.**

## LIMPIEZA:

La limpieza general de la cinta para correr prolongará la vida útil de la máquina para correr y mejorará el rendimiento. Mantenga limpia la unidad limpiando el polvo regularmente. Asegúrese de despolvar la parte expuesta de la plataforma a ambos lados de la banda para caminar y también los rieles laterales.

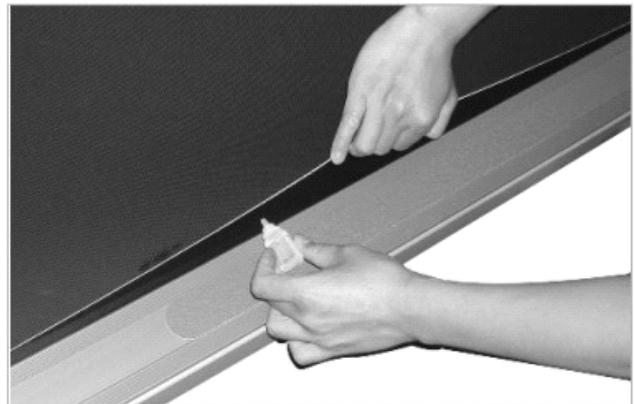
Para un mejor rendimiento, recomendamos que coloque su máquina para correr en una alfombrilla para correr. Además de reducir el ruido, una alfombrilla para correr ayudará a mantener los residuos de polvo lejos de los componentes críticos de su caminadora. Limpie la parte superior de la correa con un paño húmedo y jabonoso. Tenga cuidado de mantener el líquido alejado del interior del bastidor motorizado de la máquina para correr o debajo de la correa.

**ADVERTENCIA: SIEMPRE DESCONECTE LA MÁQUINA PARA CORRER DE LA CORRIENTE ELÉCTRICA ANTES DE RETIRAR LA TAPA DEL MOTOR.**

Al menos una vez al año retire la cubierta del motor y pase la aspiradora debajo de la cubierta del motor con precaución.

## LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA DE LA CINTA

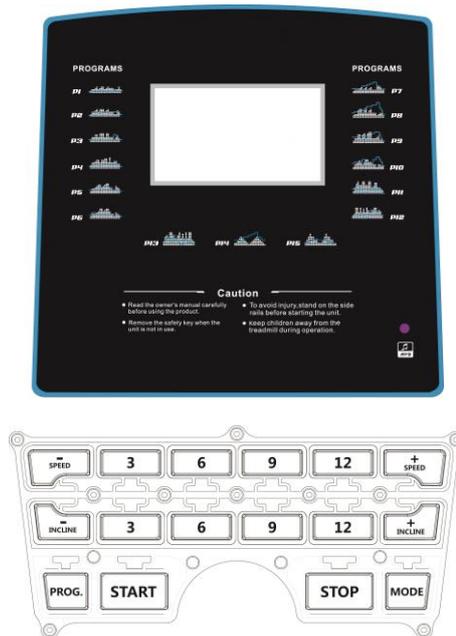
Es importante cuidar bien la plataforma de su cinta de correr (la superficie para caminar debajo de la banda), ya que la fricción de la banda / plataforma puede afectar la función y la vida útil de su máquina de correr y requiere una lubricación periódica.



Use la siguiente tabla como guía para lubricar la plataforma:

Tipo de uso	Horas de ejercicio por semana	Número de veces
Usuario ocasional	Menos de 3 horas	Anualmente
Usuario medio	3-5 horas	Cada seis meses
Usuario habitual	Más de 5 horas	Cada tres meses

# INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



## PANTALLA:

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad.

**TIME:** Muestra el tiempo transcurrido.

**PROG/LAP:** Muestra el número de vueltas de un programa.

**INCLINACION/PULSE:** Muestra la inclinación y las pulsaciones.

**CAL/DIST:** Muestra las calorías consumidas y la distancia recorrida.

## FUNCION DE LOS BOTONES

**Botón "PROG":** Presione el botón para elegir el círculo del modo manual a "P1- P15 - FAT".

**Botón de "MODE":** Elija el modo manual, que tiene los tres modos de ejecución. "TIEMPO" es la cuenta atrás del tiempo, "DIS" es la cuenta atrás de la distancia y la cuenta atrás de calorías "CAL"). FAT es el modo de prueba de grasa corporal.

**Botón "INICIO":** cuando encienda la alimentación y conecte el extremo magnético de la cuerda de seguridad a la computadora. Presione el botón en cualquier momento, puede arrancar el motor.

**Botón "STOP":** presione este botón mientras está en funcionamiento, puede detener el motor.

**VELOCIDAD:** establece el conteo predeterminado para ajustar la velocidad cuando se inicia la cinta de correr.

**VELOCIDAD (3, 6, 9, 12):** ajuste rápido de la velocidad.

**INCLINACIÓN:** establece el recuento predeterminado; para ajustar la inclinación cuando se inicia la cinta de correr.

**INCLINACIÓN (3, 6, 9, 12):** ajuste rápido de la inclinación.

## FUNCION PRINCIPAL

Encienda la alimentación, todas las ventanas se iluminarán en 1 segundo, luego ingresar al modo de espera.

## **ÍNICIO RAPIDO (MANUAL):**

Coloque la llave de seguridad, presione el botón Inicio, en 3 segundos, la cinta empezará a correr a la velocidad más baja, aumentela o disminuyala con el botón VELOCIDAD para ajustar la velocidad y con el botón INCLINACION para ajustar la inclinación, también puede presionar la tecla rápida o presione el botón para ajustar los datos. Para dejar de correr, presione el botón de parada o directamente saque la llave de seguridad de seguridad.

## **MODO DE CUENTA ATRÁS:**

Presione el botón Modo para activar las opciones: cuenta atrás de tiempo, cuenta atrás de distancia, cuenta atrás de calorías. El valor predeterminado corresponde a la ventana y la pantalla parpadeante. En este punto, presione "VELOCIDAD + -" o "INCLINACION + -" para ajustar el valor deseado con la tecla más o menos. Presione el botón INICIAR, en 3 segundos la cinta empezará a correr a la velocidad más baja, aumentela o disminuyala con el botón VELOCIDAD para ajustar la velocidad y con el botón INCLINACION para ajustar la inclinación. Cuando la ventana cuenta atrás numérica a 0, el lento giro hacia abajo para detenerse. Por supuesto, también puede presionar directamente el botón STOP o directamente saque la llave de seguridad de seguridad.

## **PROGRAMAS PREINSTALADOS:**

Presione el botón de programa, seleccione P1 --- P15, cualquiera de ellos será un programa preinstalado, esta ventana de tiempo muestra el valor predeterminado de TIEMPO y parpadea, presione el botón "VELOCIDAD + -" para ajustar el tiempo requerido. El programa incorporado se divide en 20 segmentos, cada vez que el tiempo de ejecución para el conjunto / 20. Presione el botón INICIAR, la cinta de correr funciona de acuerdo con el primer párrafo en cuenta atrás de 3 segundos, cuando finaliza, ingrese automáticamente el siguiente período de operación, velocidad e inclinar al mismo tiempo ajusta automáticamente el valor del segmento. Terminé de ejecutar todos los segmentos. Programa finalizado, la desaceleración lenta para detener la cinta de correr.

Durante la operación, la velocidad y la inclinación se pueden ajustar hacia arriba y hacia abajo. Pero en el próximo período se ajustará automáticamente a los valores predeterminados del programa. El movimiento también se puede presionar directamente en la tecla STOP o desconectar el bloqueo de seguridad para detener la carrera. Datos integrados del programa, ver tabla.

## LISTA DE DATOS DE LOS PROGRAMAS PREINSTALADOS

TIEMPO PROG		Para establecer el tiempo / 20 ciclos = tiempo de ejecución de cada período																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACION	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACION	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACION	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACION	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACION	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACION	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACION	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACION	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACION	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACION	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINACION	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACION	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINACION	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACION	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACION	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

### TEST DE GRASA CORPORAL:

Presione el botón "PROGRAMA" en condición de listo, hasta que aparezca "FAT" en la ventana de velocidad. "FAT" es el modo de prueba de grasa corporal. Presione 'MODE' para elegir el parámetro 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT', y la ventana TIME / DIST mostrará "F1" , "F2" , "F3" "F4". Cuando configure cada parámetro, presione SPEED ▲ / ▼ para ajuste los datos, y la ventana CAL / PULSE mostrará los datos y presione el botón 'MODE' para terminar, la ventana mostrará "F5" y "---" entrar en condición de listo. Mantenga el pulsómetro presionado con las dos manos, mostrará sus datos de IMC después de 5 segundos.

### Visualización de datos y rango de ajuste

	Por defecto	rango	marca
SEX (F1)	0 (MALE)	0—1	0= MALE 1= FEMALE
AGE (F2)	25	10—99	
HEIGHT (F3)	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT (F4)	70KG	20—160KG	

## BMI referencia

( BMI )	
<19	DELGADO
19--26	NORMAL
26--30	SOBREPESO
>30	OBESO

## PARÁMETROS DE EJERCICIO Y AJUSTES:

	Modo por defecto	Programa por defecto	Rango de parámetros	Rangos que se muestran
Velocidad (KM / H)	-----	-----	-----	0.8KMH—12KMH
Inclinación			0—12	0—12
Tiempo (MIN: SEC)	15:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
Distancia (KM)	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM	0.00KM—99.9KM
Calorías	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl	0Kcl—999Kcl

## FUNCION USB (OPCIONAL):

Cuando la cinta de correr está encendida, conecte el IPAD, el IPAD puede cargarse conectado a la máquina

## FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD:

Saque la llave de seguridad en cualquier estado, la cinta de correr motorizada se detendrá rápidamente y las ventanas mostrarán "---". Para volver a operación y trabajo debe colocarse la llave de seguridad en su posición.

## FUNCION MP3 (OPCIONAL):

Cuando la máquina está conectada, puede conectar el equipo de MP3 externo, el equipo empezará a funcionar. El volumen se puede ajustar desde el equipo externo de MP3, el volumen se debe ajustar apropiadamente para proteger el equipo del alto volumen.

**FUNCIÓN DE ALTAVOZ BLUETOOTH (OPCIONAL):** Conecte el bluetooth del teléfono móvil con el bluetooth de la cinta de correr, la cinta de correr puede reproducir la música del teléfono móvil.

## FUNCION DE REPOSO:

A. Si al consola está durante más de 10 minutos sin ninguna operación, el sistema entrará en estado de reposo (SLEEP).

B. Presione cualquier tecla para activar la consola de nuevo.

## GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

<b>COD</b>	<b>RAZÓN</b>	<b>SOLUCIÓN</b>
<b>E01</b>	Error de conexión entre la computadora y la placa de control inferior	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados.</li><li>2. Compruebe si el IC en el tablero de control inferior está flojo, reinicie el IC.</li><li>3. La alimentación en la placa de control inferior tiene algún problema, cambie la placa de control inferior.</li></ol>
<b>E02</b>	Choque estallido	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique que la alimentación sea correcta, si no, utilice la alimentación correcta para realizar la prueba.</li><li>2. Compruebe si el control inferior se quemó, cambielo por uno nuevo; Vuelva a conectar el cable del motor.</li></ol>
<b>E03</b>	Sin señal del sensor	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique que el cable del sensor VELOCIDAD esté bien conectado, vuelva a conectar el cable.</li><li>2. Compruebe si el sensor VELOCIDAD estaba dañado, cambie uno bueno.</li></ol>
<b>E04</b>	Error de INCLINACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique que el cable del motor INCLINACION se conecte bien, vuelva a conectar el cable.</li><li>2. Compruebe si el motor de INCLINACION estaba dañado, cambie uno bueno.</li></ol>
<b>E05</b>	Protección contra sobrecarga	<ol style="list-style-type: none"><li>1. El motor está sobrecargado o atascado, causa probable corriente excesiva, la máquina iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y reinicie.</li><li>2. Compruebe si el motor hace ruido de motor o si el tablero de control del motor / fondo se quemó, si está quemado, cambie el motor y el control de fondo; Use el voltaje correcto.</li></ol>



# NOTAS DE SUS EJERCICIOS

---

*Use este espacio para anotar su progreso*



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT ©2015 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD  
ALL RIGHTS RESERVED.UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW