

# Corplus Fitness

C#Advance

MANUAL  
DE USUARIO



## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Asegúrese de que la llave de seguridad esté bien adherida a la ropa antes de usar el equipo. No inserte ningún elemento en ninguna parte del equipo ya que lo podría dañar.
- Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
- Nunca ponga en marcha el equipo mientras esté de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales y espere a que la banda se ponga en movimiento.
- Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas aeróbicas con suela de goma.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas durante el ejercicio.
- No haga ejercicio durante los 40 minutos posteriores a la cena.
- El equipo es pensado para ser utilizado por adultos, los jóvenes deben estar supervisados por un adulto durante el entrenamiento.
- Le recomendamos que se sujete de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el uso del equipo.
- Este equipo está diseñado para uso en interiores, no al aire libre. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y libre de polvo. Está prohibido utilizar el equipo para otros usos que no sea entrenar.
- Compruebe que el tomacorriente esté en perfectas condiciones, funcionando correctamente y que no haya otros equipos enchufados.
- Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a un fallo en la electrónica, el equipo se detendrá inmediatamente al desconectar la llave de seguridad de la consola.
- No alargue el cable ni cambie o modifique el enchufe del cable. No coloque ninguna cosa pesada sobre el cable o ponga el cable cerca de una fuente de calor. Está prohibido enchufar el equipo a una zapatilla con varios tomacorrientes, éstos pueden causar fuego.
- Desenchufe el equipo cuando no lo esté usando. Al desenchufarlo, no lo haga tirando del cable porque podría romper tanto el enchufe como el toma. Debe contactar directamente a un profesional si ve que la línea está dañada.
- Asegúrese de que al entrenarse haya alrededor del equipo un área despejada de 1 x 2 metros.
- Todos los datos mostrados en la consola son meramente orientativos, no pueden ser utilizados como referencia médica.



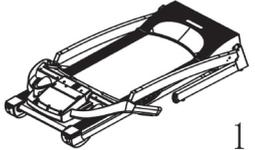
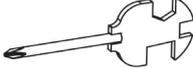
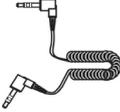
### Atención

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.



## Partes y Herramientas

Al abrir la caja de cartón, usted encontrará dentro las siguientes partes y elementos.

 1	 12	 13	 14
 26	 27	 46	 49
 51	 64	 70	 83
 84			

## HERRAMIENTAS

**1 llave Allen #5 (5mm)**  
**1 destornillador S=13, 14, 15**

No enchufar el equipo hasta que esté completamente ensamblado y chequeado.

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo principal		1	49	Llave de seguridad		1
13	Llave Allen #5	5 mm	1	51	Perno	M8*16	4
14	Llave Allen #6	6 mm	1	64	Arandela de bloqueo	8	6
26	Cubierta izquierda		1	70	Perno	M8*45	2
27	Cubierta derecha		1	83	Perno	ST4.2*19	4
46	Lubricante		1	84	Cable MP3	Opcional	1
12	Destornillador	S=13, 14, 15	1				

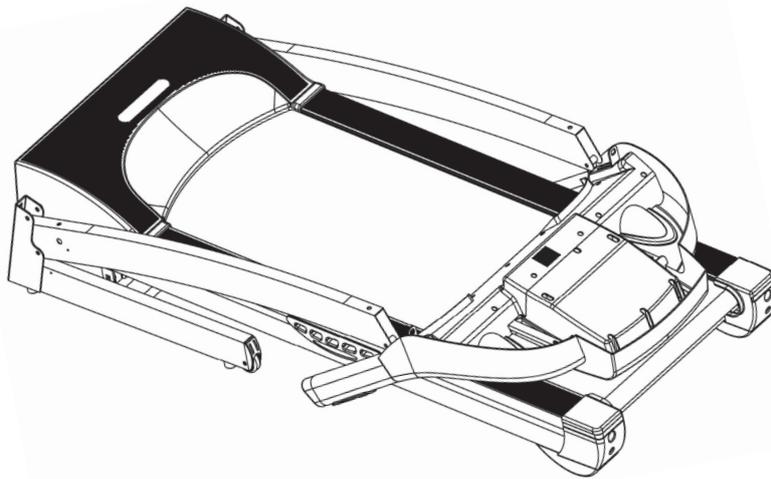
## Listado de partes

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo principal		1	45	Aro magnético		1
2	Cuerpo base		1	46	Lubricante		1
3	Cuerpo vertical		2	47	Ficha		1
4	Cuerpo inclinable		1	48	Cable potencia bucle		1
5	Soporte consola		1	49	Llave seguridad		1
6	Soporte motor		1	50	Cable potencia		1
7	Tubo		4	51	Perno	M8*16	10
8	Rueda movil	ST4.2*25	2	52	Cable simple AC		1
9	Almohadilla		4	53	Cable simple azul		1
10	Rodillo delantero		1	54	Cable simple Marrón		1
11	Rodillo trasero		1	55	Tuerca de bloqueo	M10	4
12	Destornillador	S=13, 14, 15	1	56	Perno	M8*55	3
13	Llave Allen #5	5 mm	1	57	Protector de sobrecarga		1
14	Llave Allen #6	6 mm	1	58	Tuerca de bloqueo	M8	12
15	Cilindro		1	59	Perno	M10*42	1
16	Cubierta izquierda		1	60	Perno	M10*55	1
17	Cubierta derecha	Tapa redonda	1	61	Perno	M8*35	1
18	Correa motor		1	62	Pad plano		1
19	Tabla	Base motor	1	63	Tornillo	ST2.9*6.5	2
20	Banda		1	64	Arandela de bloqueo	8	17
21	Riel lateral		2	65	Perno	M8*25	1
22	Cubierta motor		1	66	Perno	ST4.2*25	4
23	Cubierta trasera izq.		1	67	Perno	M10*45	4
24	Cubierta trasera der.		1	68	Perno	M8*42	1
25	Almohadilla resorte		2	69	Perno	M5*8	4
26	Cubierta base izq.		1	70	Perno	M8*45	4
27	Cubierta base der.		1	71	Perno	M8*40	6
28	Rueda de transporte		2	72	Perno	M8*32	8
29	Cubierta rueda movil		2	73	Perno	ST4.2*55	2
30	Pad de pie		4	74	Perno	ST4.2*13	19
31	Sensor		1	75	Perno	ST4.2*20	6
32	Motor de inclinación		1	76	Arandela Plana C	10	4
33	Panel consola		1	77	Arandela Plana C	8	6
34	Cubierta sup. consola		1	78	Aro resorte	8	6
35	Cubierta inf. consola		1	79	Perno	M8*25	4
36	Goma espuma		1	80	Arandela de bloqueo	5	2
37	Tornillo	ST4.2*20	8	81	Arandela de bloqueo	5	2
38	Enchufe tubo inclinado		2	82	Arandela de bloqueo	10	2

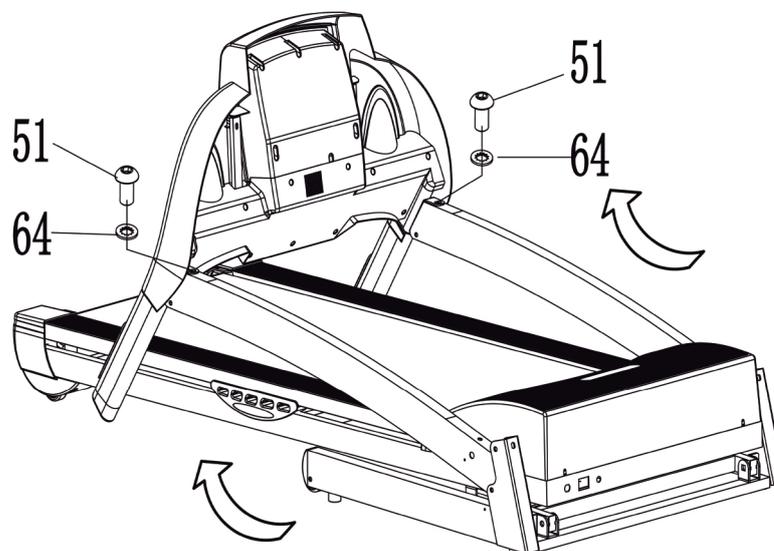
N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
39	Tablero de control		1	83	Perno	ST4.2*19	15
40	Enchufe B cable		1	84	Cable MP3	Opcional	1
41	Pulso con velocidad		1				
42	Pulso con inclinación		1				
43	Cable sup. consola		1				
44	Cable inf. consola		1				

## Instrucciones de montaje

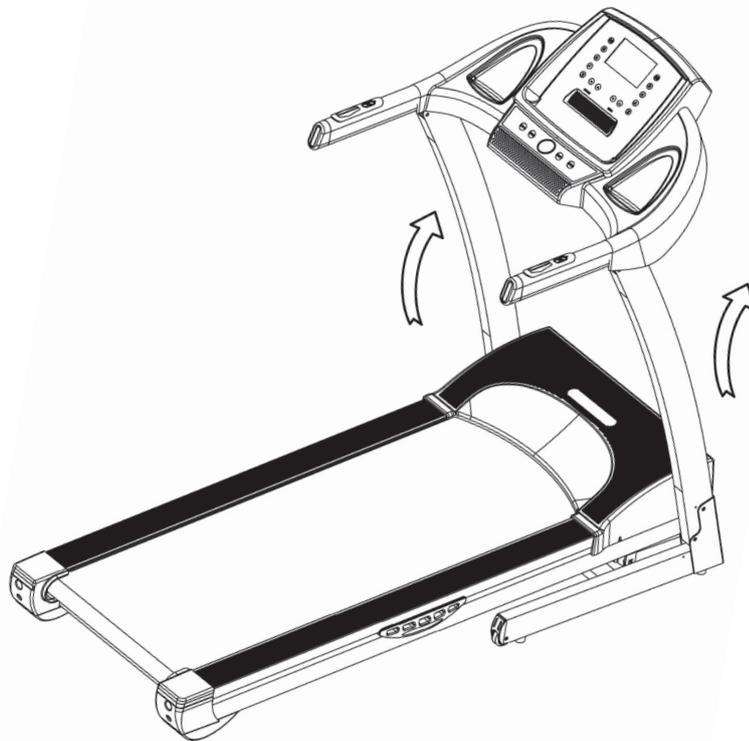
- 1 | Abra la caja y saque las piezas sueltas y herramientas. Luego saque el cuerpo principal y colóquelo sobre un suelo nivelado.



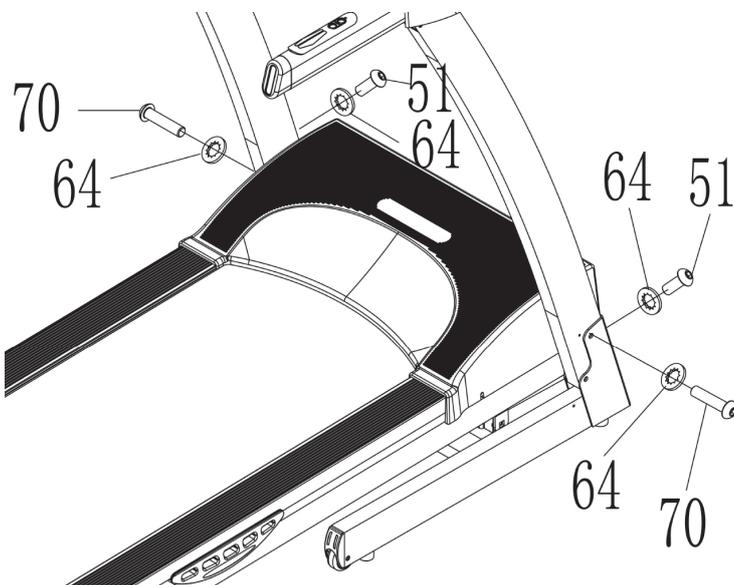
- 2 | Despliegue la consola y fíjela a los parantes laterales utilizando la llave Allen #5, el perno M8\*16 (51) y la arandela de seguridad (64).



3 | Levante y sostenga los parantes como la imagen.



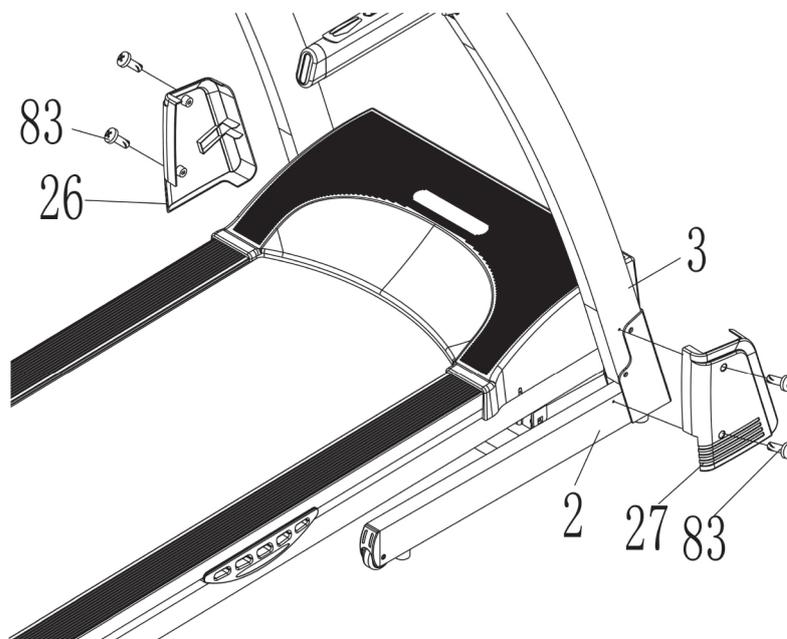
4 | Para fijar el lateral de los parantes al cuerpo principal, utilice la llave Allen #5, el perno M8\*45 (70) y la arandela de bloqueo (64).  
Luego, para fijar el frente de los parantes al cuerpo principal, utilice la llave Allen #5, el perno M8\*16 (51) y la arandela de bloqueo (64).



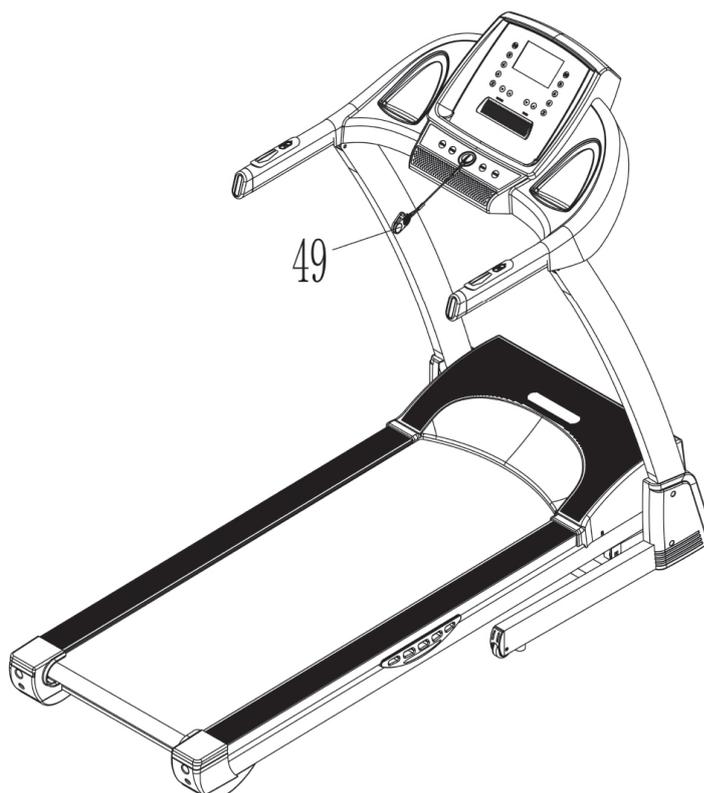
#### NOTA

No presione el cable de la computadora cuando la pliegue. Sostenga la posición vertical con la mano y evite que se caiga para sufrir daños.

- 5 | Para fijar las cubiertas plásticas (26/27), utilice un destornillador (12) y el tornillo ST4.2\*19 (83).

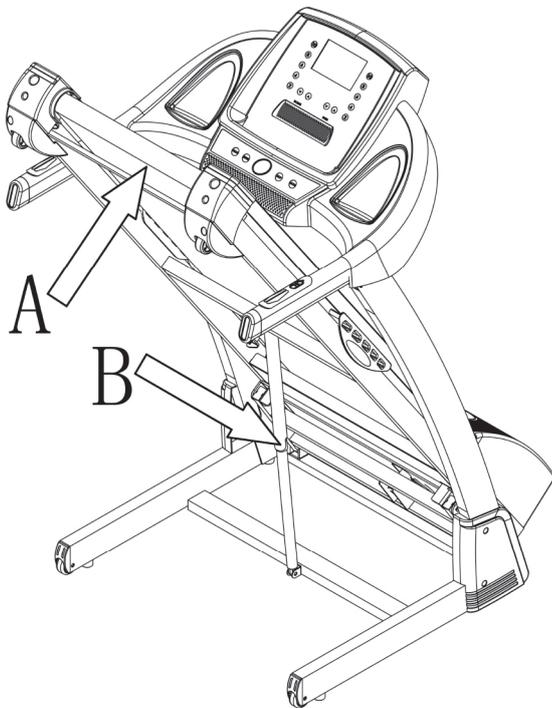


- 6 | Coloque la llave de seguridad (49) en la consola.



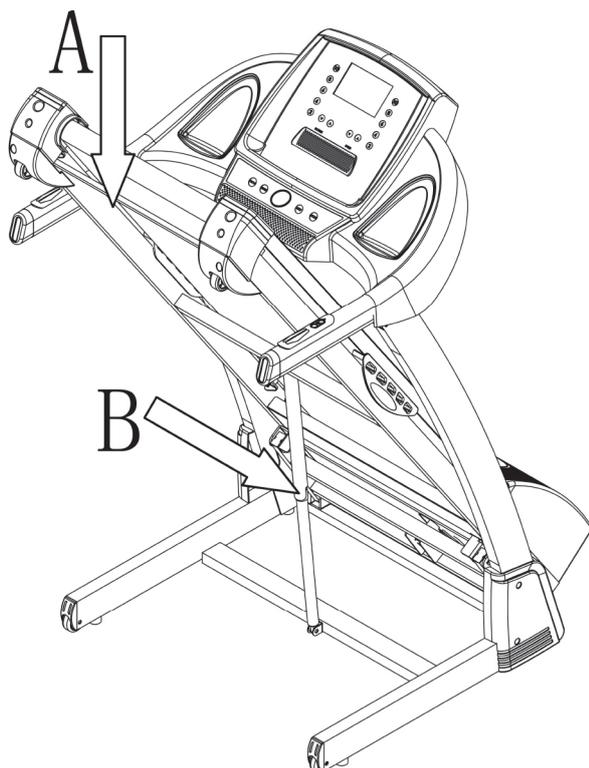
## Instrucciones de plegado

---



### || PLEGADO

Eleve el cuerpo de base sujetándolo de la posición A, hasta escuchar el sonido de que el cilindro hidráulico (B) ha quedado bloqueado.



### || DESPLEGADO

Sostenga el lugar A con la mano y golpee levemente con la punta del pie el lugar del cilindro hidráulico indicado (B) Luego el marco de la base caerá automáticamente de forma suave. Mantenga a cualquier persona o mascota alejadas del equipo al desplegarse.

## Parámetros Técnicos

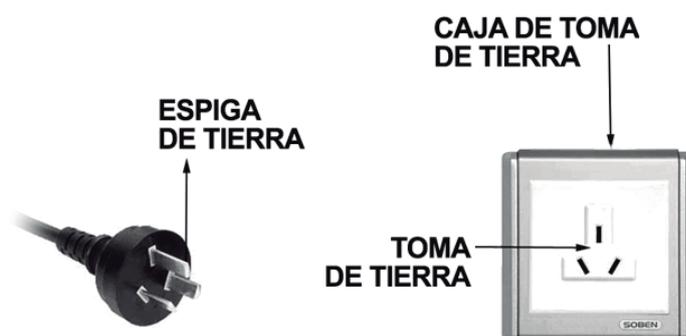
<b>TAMAÑO ARMADA (mm)</b>	1609 x 748 x 1319	<b>POTENCIA</b>	Según la etiqueta
<b>TAMAÑO PLEGADA (mm)</b>	1107 x 748 x 1375	<b>MAXIMA POTENCIA</b>	Según la etiqueta
<b>SUPERFICIE BANDA (mm)</b>	450 x 1250	<b>RANGO DE VELOCIDAD</b>	1 - 20 Km/h
<b>MONITOR</b>	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSO Y CALORÍAS.		

### CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales..

### ATENCIÓN

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale un tomacorriente adecuado por un electricista calificado. Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.



## Guía de Uso



### PANTALLA LCD

SPEED muestra la velocidad. Al correr, la pantalla muestra una velocidad de 1.0 - 20.0 Km/h.

INCL. muestra los datos de inclinación. la inclinación mostrada es 0-15.

TIME muestra el tiempo de ejecución. Cuenta progresiva de 0: 00 a 99: 59. Cuenta regresiva desde el valor seteado hasta cero. Al llegar a cero se irá deteniendo suavemente y mostrará "End". Luego 5 segundos detenida, ingresará al modo de espera.

DIS. muestra la distancia recorrida. Cuenta progresiva de 0:00 a 99: 99. Se acumulará desde 0 si supera los datos seteados. Cuenta regresiva desde el valor seteado hasta cero. Al llegar a cero se irá deteniendo suavemente y mostrará "End". Luego 5 segundos detenida, ingresará al modo de espera.

PUL./CAL. muestra la frecuencia cardíaca o las calorías. Cuenta progresiva de la calorías de 0 a 999. Cuenta regresiva desde el valor seteado hasta cero. Al llegar a cero se irá deteniendo suavemente y mostrará "End". Luego 5 segundos detenida, ingresará al modo de espera. Cuando el usuario mantiene la palma apoyada en el sensor de pulso, se mostrarán los datos del pulso. Rango de visualización de los latidos del corazón: 50-200 veces / minuto 9 (los datos son sólo para referencia, no pueden ser utilizados como datos médicos).

## **FUNCIÓN DE LOS BOTONES**

PROG: Cuando el equipo está en estado de espera, presione este botón para elegir el programa 0:00, P01-P02-P03 ---- P15, FAT. 0:00, modo manual, el modo de funcionamiento predeterminado del sistema, la velocidad predeterminada 1.0 Km/h MODE: presione este botón para elegir el modo: 0:00, 15:00, 1.00, 50, (0:00 modo manual, 15:00 modo cuenta regresiva, 1.00 modo distancia cuenta regresiva, 50 modo calorías cuenta regresiva) Al elegir el modo, tanto los botones de velocidad como los de inclinación se usan para establecer el conteo descendente. Después presione el botón "START" para iniciar el equipo.

START: Luego encender el equipo y colocar la llave de seguridad, presione este botón para iniciar el equipo.

STOP: presione este botón para detener el equipo, borrar los datos o reiniciar.

VELOCIDAD : presione estos botones para ajustar los valores cuando la máquina esté en estado de espera. Ajusta la velocidad durante el ejercicio. El valor de ajuste de 0,1 km/h por vez. Cuando se mantiene más de 0,5 segundos, continúa aumentando o disminuyendo automáticamente.

VELOCIDAD (2, 4, 6, 8, 10): Ajusta la velocidad rápidamente.

INCLINACIÓN: presione estos botones para ajustar los valores cuando la máquina esté en estado de espera. Ajuste la inclinación durante el ejercicio. Cuando se mantiene más de 0,5 segundos, continúa aumentando o disminuyendo automáticamente.

INCLINACIÓN (2, 4, 6, 8, 10): Ajusta la inclinación rápidamente.

## **PUESTA EN MARCHA RÁPIDA (MANUAL)**

Conecte el extremo del imán de la llave de seguridad a la consola y presione el botón 'START' para iniciar el equipo. La banda comenzará a rotar a la velocidad más baja. Presione VELOCIDAD ▲ o VELOCIDAD ▼ para ajustar la velocidad. Cuando desee detener el equipo, presione el botón STOP o quite la llave de seguridad.

## **LA OPERACIÓN DURANTE EL EJERCICIO**

Presione VELOCIDAD ▼ para reducir la velocidad. Presione VELOCIDAD ▲ para incrementar la velocidad. Presione INCLINACIÓN ▼ para reducir la inclinación de la base. Presione INCLINACIÓN ▲ para aumentar la inclinación. Presione STOP y el equipo irá disminuyendo la velocidad hasta detenerse por completo. Cuando el usuario mantiene las palmas de sus manos sobre el sensor de pulso por alrededor de 3 segundos, la pantalla le mostrará la frecuencia cardíaca.

## MODO CUENTA REGRESIVA

Cuando esté en espera, presione el botón 'START' y el equipo iniciará la marcha a 1 KM/H a inclinación 0. La ventana avanzará desde 0. Al mismo tiempo, presione el botón VELOCIDAD ▲ , VELOCIDAD ▼ , INCLINACIÓN ▲ e INCLINACIÓN ▼ para modificar la velocidad y la inclinación.

En el modo de espera, presione el botón MODE para ingresar al modo de cuenta regresiva. La ventana de Tiempo (time) mostrará 15:00 y se iluminará. Presione el botón VELOCIDAD ▲ , VELOCIDAD ▼ , INCLINACIÓN ▲ e INCLINACIÓN ▼ para configurar la hora en el siguiente rango: 5:00–99:00. Presione nuevamente MODE para entrar en el modo de cuenta regresiva de la distancia. La ventana DISTANCIA mostrará 1.00 y se iluminará. Presione el botón VELOCIDAD ▲ , VELOCIDAD ▼ , INCLINACIÓN ▲ e INCLINACIÓN ▼ para configurar la distancia en el siguiente rango: 0.50–99.90. Presione MODE para ingresar al modo de cuenta regresiva de las calorías. Presione el botón VELOCIDAD ▲ , VELOCIDAD ▼ , INCLINACIÓN ▲ e INCLINACIÓN ▼ para configurar las calorías en el siguiente rango: : 10.0–999.0. Luego de haber configurado estas tres opciones, presione el botón de START y el equipo se iniciará luego de 3 segundos. El equipo se detendrá cuando presione el botón STOP o quite la llave de seguridad.

## PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERNA

Presione el botón PROG para elegir el programa de instalación interno de P1 a P15. Cuando configure el programa, la ventana de distancia mostrará P01-P15. Después de elegir el programa, la ventana de tiempo se iluminará y mostrará la hora predeterminada 30:00. Presione VELOCIDAD ▲ , VELOCIDAD ▼ , INCLINACIÓN ▲ e INCLINACIÓN ▼ para configurar la hora deseada. Luego presione el botón START para iniciar el programa de instalación interno. Cada programa se ha dividido en 20 secciones, cada tiempo de ejercicio equivale a el tiempo de configuración dividido 10. Al ingresar en la sección siguiente, el sistema emitirá tres "bi bi bi" y la velocidad y la inclinación cambiarán. Presione VELOCIDAD ▲ , VELOCIDAD ▼ , INCLINACIÓN ▲ e INCLINACIÓN ▼ para ajustar la velocidad y la inclinación, pero cuando el programa ingrese en la siguiente sección volverá a la velocidad y la inclinación correspondiente. Al completar el programa, el equipo disminuirá la velocidad lentamente hasta detenerse por completo, mostrará End (Fin) y luego de 5 segundos ingresará al modo espera.

## DATOS MOSTRADOS Y VALORES DE AJUSTE.

	VALOR INICIAL	MODO POR DEFECTO	PROG. POR DEFECTO	RANGO MOSTRADO
TIME / tiempo	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE / Inclinación	0	0	0 - 15	0 - 15
SPEED (km/h) / velocidad	0	1.0	1.0 - 20	1.0 - 20
DISTANCE (km) / distancia	0	1.00	0.50 - 99.9	0.00 - 99.9
PULSE / pulso	P	N/A	N/A	50 - 200
CALORIES (Kcl) / calorías	0	50	10 - 999	0 - 999

## PRUEBA DE GRASA CORPORAL

Presione el botón PROG y luego presione MODE para ingresar F1, F2, F3, F4, F5 (F1 SEXO, F2 EDAD, ALTURA F3, PESO F4, PRUEBA DE GRASA CORPORAL F5). Presione el botón VELOCIDAD ▲, VELOCIDAD ▼ para configurar 01-04 (Parámetros en la siguiente tabla), y la pantalla mostrará los datos. Luego presione el botón MODE para finalizar y la pantalla mostrará "F5" y "---" ingresará en condición de listo. Aferre los sensores de pulso con sus palmas bien apoyadas y la pantalla mostrará sus datos de IMC (Índice de Masa Corporal).

<b>F1</b>	SEXO	1 = HOMBRE	2 = MUJER
<b>F2</b>	EDAD	10 - 99	
<b>F3</b>	ALTURA	100 - 200 CM	
<b>F4</b>	PESO	20 - 200 Kgs	
<b>F5</b>	GRASA	<19	Bajo peso

## FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

Tire de la cuerda de la llave de seguridad y el equipo disminuirá la marcha hasta detenerse por completo. Todas las ventanas mostrarán "---" y se emitirán tres BI-BI-BI. Conecte el extremo del imán de la llave de seguridad en su correspondiente lugar de la consola y el equipo estará listo para reiniciar la marcha.

## MP3 (opcional)

Cuando el equipo está encendido, conecte su MP3 y la pantalla comenzará a reproducir su música. El volumen es ajustable en el equipo de audio. Ajuste el volumen adecuado y ajuste el circuito de frecuencia de voz.

## FUNCIÓN DE DORMIR

Estando el equipo detenido por más de 10 minutos y sin ninguna operación en uso, el equipo entrará en modo reposo. Presione cualquier botón para despertarlo nuevamente.

## APAGADO

En cualquier momento usted puede apagar el interruptor de encendido. Esto no dañará al equipo.

## Instrucciones para el mantenimiento

### LIMPIEZA

La limpieza general del equipo lo hará más durable. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda.

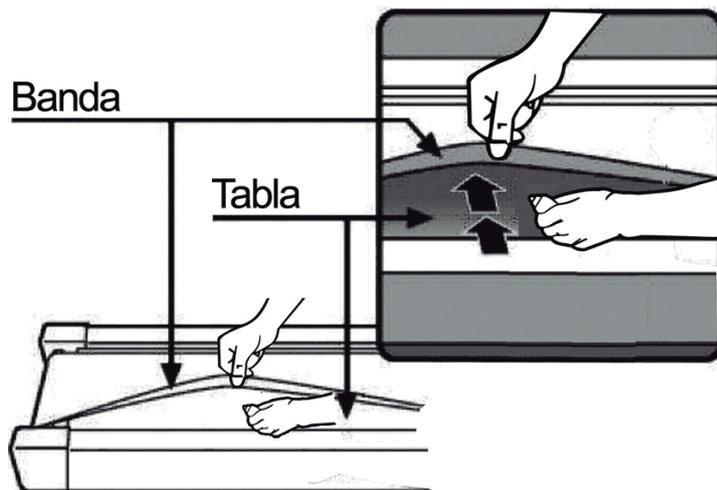
La parte superior de la banda se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener cualquier líquido alejado del marco o por debajo de la banda.

Advertencia: Desenchufe siempre el equipo del tomacorriente antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta.

### SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACION

Este equipo está provisto de un pre-lubricado, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la banda y la tabla puede desempeñar un papel importante en el rendimiento y vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda la lubricación de la banda de acuerdo con el siguiente calendario:

- > **Usuario leve (menos de 3 horas / semana) por año**
- > **Usuario medio (3-5 horas / semana) cada seis meses**
- > **Usuario exigente (más de 5 horas / semana) cada tres meses**



#### NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo.



#### ADVERTENCIA

Siempre desconecte el equipo de la toma eléctrica antes de limpiarlo o repararlo.  
A después de haberlo utilizado 2 horas.

## Centrado y ajuste de la banda

### NOTA

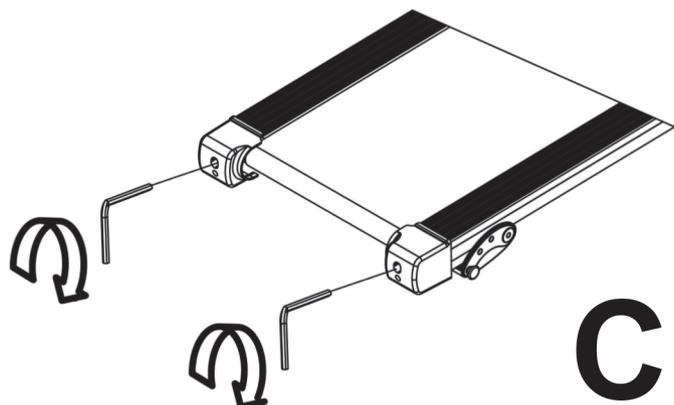
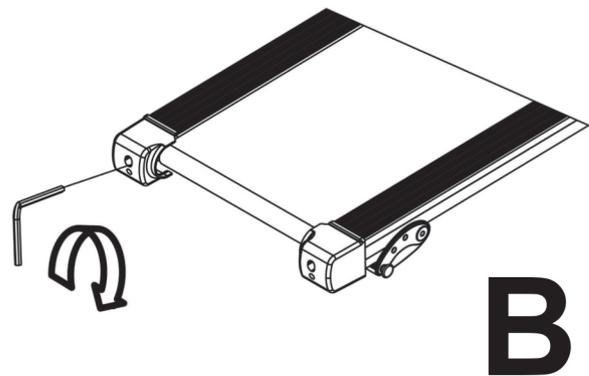
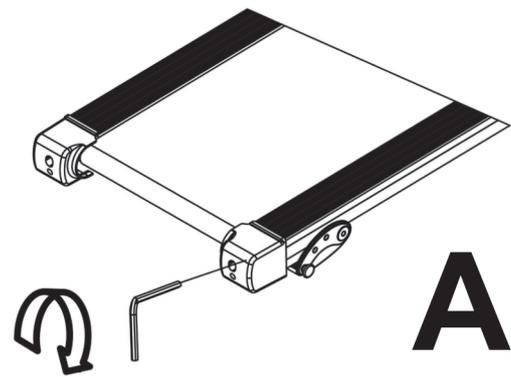
**NO FORZAR la banda.** Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste excesivo de los rodillos.

Coloque el equipo en una superficie plana y nivelada. Ejecute la cinta de correr a aproximadamente 6-8 Km/h, verificando las condiciones de funcionamiento.

Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa. FOTO A

Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa. FOTO B

Ajuste oportunamente la tensión de la banda ya que esta se aflojará después de un período de tiempo de funcionamiento. Para ello, gire el perno de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y asegúrese de que la banda ha quedado centrada. FOTO C



### ADVERTENCIA

Siempre que centre o ajuste la banda asegúrese de que el equipo esté desenchufado.

## Solución de problemas

CÓDIGO	RAZÓN	SOLUCIÓN
<b>E01</b>	Error de mensaje entre la computadora y el panel de control inferior.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados.</li> <li>2. Compruebe si el IC en la placa de control inferior está suelto. Reinicie el IC.</li> <li>3. La alimentación en el panel de control inferior tiene algún problema. Cambie el panel de control inferior.</li> </ol>
<b>E02</b>	Estruendo explosivo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique que la potencia sea la correcta. Si no, use la potencia correcta para probar.</li> <li>2. Compruebe si el control inferior se quemó. Cambie por uno nuevo. Reconecte el cable del motor.</li> </ol>
<b>E03</b>	Sensor sin señal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique que el cable del sensor de velocidad esté bien conectado. Vuelva a conectar el cable.</li> <li>2. Compruebe si el sensor de velocidad está dañado. Cambie uno bueno.</li> </ol>
<b>E04</b>	Error de inclinación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique que el cable del motor de inclinación esté bien conectado. Vuelva a conectar el cable.</li> <li>2. Compruebe si el motor de inclinación está dañado. Cambie uno bueno.</li> </ol>
<b>E05</b>	Protección de sobrecarga de corriente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La carga está sobrecargada o el motor está atascado, lo cual causa una corriente excesiva. La máquina iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y reinicie.</li> <li>2. Compruebe si el motor hace ruido o si el motor o la placa de control inferior se quemaron. Si se quemaron, cambie el motor y la placa de control inferior. Use el voltaje correcto.</li> </ol>
<b>E08</b>	Problema del conductor.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compruebe si el 24C02 8 pin IC en el panel de control inferior está bien conectado. Vuelva a conectarlo.</li> <li>2. Cambiar el tablero de control inferior.</li> </ol>

## Instrucciones para el ejercicio

---

### NOTA

Si tiene más de 35 años o no está en buena condición física, consulte a su médico profesional de la salud. Antes de utilizar la cinta motorizada, aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo arrancar, parar, ajustar la velocidad, etc.

Párese sobre la superficie antideslizante de los rieles laterales y sujétese al manillar con ambas manos.

Mantenga la cinta a una velocidad baja de alrededor de 1.6 ~ 3.2 km/h, luego pruebe la velocidad de la banda con un pie. Después de acostumbrarse a la velocidad, puede correr y puede incrementar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga el equipo.

### EJERCICIO

---

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine aproximadamente 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le llevará entre 15 y 25 minutos. Si camina a 4,8 km/h, tardará unos 12 minutos en completar 1 km. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar velocidad e inclinación. Después de 30 minutos, puede hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no puede agregar demasiada velocidad o inclinación de una vez.

### INTENSIDAD

---

Atajo: ejercitarse durante 15-20 minutos es la mejor manera de ahorrar tiempo. Entre en calor a una velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos, luego incremente la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos más y luego a 5,8 km/h. Después de eso, sume 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo. Continúe haciendo ejercicio a esta velocidad. Si comienza a sentirse incómodo, disminuya 0.3 km/h. Si siente que es difícil fortalecer el ejercicio al aumentar la velocidad, intente aumentando la inclinación lentamente.

### QUEMA DE CALORÍAS: LA MANERA MÁS EFECTIVA

---

Entre en calor durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4.8 Km/h. Luego aumente lentamente la velocidad en 0.3 Km/h durante 2 minutos, hasta que usted sienta que puede ejercitarse a velocidad estable durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad durante 1 hora de televisión e ir incrementando 0.3 Km/h en cada tanda publicitaria. Al final, deje 4 minutos para disminuir la velocidad.

## FRECUENCIA

Apunte a entrenar 3/5 veces por semana, 15-60 minutos cada vez. Sea disciplinado con su entrenamiento. Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación. Le sugerimos que no establezca la inclinación al comienzo del ejercicio. Incrementar la inclinación es la forma más efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Las personas profesionales pueden ayudarlo a crear el cronograma de ejercicios adecuado según su edad y condición física. Si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio, deténgase de inmediato.

Si no tiene suficientes experiencia en el uso de cintas para correr, puede guiarse por las siguientes instrucciones:

Velocidad 1 - 3.0 Km/h no bien físicamente

Velocidad 3.0 - 4.5 Km/h menos movimiento y entrenamiento.

Velocidad 4.5 - 6.0 Km/h caminata normal

Velocidad 6.0 - 7.5 Km/h caminata rápida

Velocidad 7.5 - 9.0 Km/h Jogging

Velocidad 9.0 - 12.0 Km/h corrida veloz

Velocidad 12.0 - 14.5 Km/h corredor con experiencia

Velocidad 14.5 - 16.0 Km/h corredor excelente



### ADVERTENCIA

Una velocidad menor a 6 Km/h se considera caminata. Una velocidad mayor a 8.0 Km/h se considera correr.

TIEMPO PROG.		TIEMPO SETEADO / 20 = INTERVALO DE TIEMPO EJERCITADO																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>P1</b>	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLIN.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
<b>P2</b>	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLIN.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
<b>P3</b>	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
<b>P4</b>	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
<b>P5</b>	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
<b>P6</b>	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLIN.	3	6	6	6	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
<b>P7</b>	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
<b>P8</b>	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
<b>P9</b>	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
<b>P10</b>	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLIN.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
<b>P11</b>	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLIN.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	6	2	5	5	2	0
<b>P12</b>	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
<b>P13</b>	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLIN.	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
<b>P14</b>	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
<b>P15</b>	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

## Guía para ejercicios de calentamiento

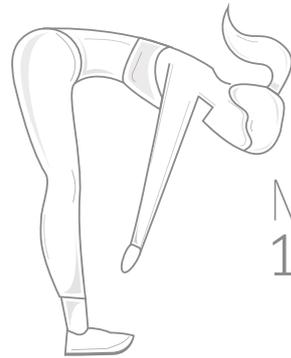
|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

### || TENDÓN DE AQUILES

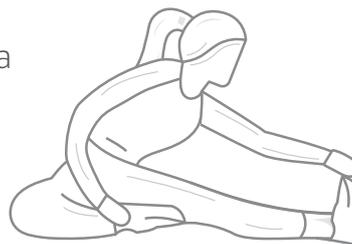
Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



MANTENGA  
10 SEGUNDOS

### || TOQUE DE PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo.



ESTIRAR  
SUAVEMENTE

## II ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



ANTES Y DESPUÉS DE EJERCITAR

## II ESTIRAMIENTO ISQUITIBIAL

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA 10 SEGUNDOS

## II CALENTARSE Y ENFRIARSE

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna.



REPITA 2-3 VECES

## II ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo.



REPITA 3-4 VECES

# Corplus Fitness

**C#Advance**

---

[www.corplus.fit](http://www.corplus.fit)