

# Corplus Fitness

**A#Maxim**

MANUAL  
DE USUARIO



# INFORMACION DE SEGURIDAD IMPORTANTE

**Al usar este producto, siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluida la siguiente: Por favor lea atentamente las instrucciones antes de comenzar a usar este producto.**

**PRECAUCIÓN:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud.

**IMPORTANTE:** Lea todas las instrucciones detenidamente antes de usar este producto. Conserve este manual para poder consultarlo en el futuro.

## IMPORTANTE - PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

**1.** Enchufe el cable de alimentación a un protector de sobretensiones (no incluido) y luego conecte el protector de sobretensiones en un circuito con conexión a tierra. Ningún otro aparato debe estar en el mismo circuito.

**2.** Coloque la máquina para correr sobre una superficie nivelada y despejada. No coloque la máquina sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con la ventilación necesaria. Siempre coloque la caminadora en interiores y nunca cerca del agua.

**3.** Coloque la máquina para correr de manera que el enchufe de la pared sea visible y accesible.

**4.** Encienda la máquina para correr mientras está de pie sobre los rieles laterales. Ajuste la velocidad de pequeños incrementos para evitar saltos repentinos de velocidad. Siempre sostenga los pasamanos mientras usa la máquina para correr.

**5.** Use ropa adecuada cuando haga ejercicio en la caminadora. No use ropa larga holgada que pueda engancharse en la máquina. Siempre use zapatos para correr o aeróbicos con suela de goma. Nunca use la máquina para correr descalzo, usando solo medias o sandalias.

**6.** Siempre desenchufe el cable eléctrico antes de quitar la cubierta del motor de la caminadora.

**7.** Mantenga a los niños pequeños alejados de la máquina para correr durante su funcionamiento.

**8.** Siempre agárrese de los pasamanos antes de bajarse de la máquina para correr. Luego pise las barandillas laterales.

**9.** Siempre sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa cuando use la máquina para correr. Si la máquina para correr aumenta repentinamente de velocidad debido a una falla electrónica o si la velocidad aumenta inadvertidamente, la máquina para correr se detendrá repentinamente cuando se retire la llave de seguridad de la consola. Utilice siempre la llave de seguridad cuando utilice la máquina para correr.

**10.** Siempre desenchufe y quite la llave de seguridad cuando la máquina para correr no esté en uso.

**11.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella puede ayudarlo a establecer la frecuencia, la intensidad (zona cardíaca objetivo) y el tiempo del ejercicio apropiados para su edad y condición física particulares. Si tiene dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, se siente débil o tiene alguna molestia mientras hace ejercicio, ¡DETÉNGASE INMEDIATAMENTE! Consulte a su médico antes de continuar.

**12.** El cable de alimentación y el enchufe deben estar siempre en perfectas condiciones. De lo contrario, no intente repararlos usted mismo. El servicio que no sea el de los procedimientos de este manual, siempre debe ser realizado por un representante de servicio autorizado.

**13.** Esta caminadora está diseñada solo para uso doméstico.

**14.** El espacio detrás de la caminadora y cualquier otro objeto no debe ser menor a 2 metros x 1 metro.

**15.** Siempre quite la llave de seguridad y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

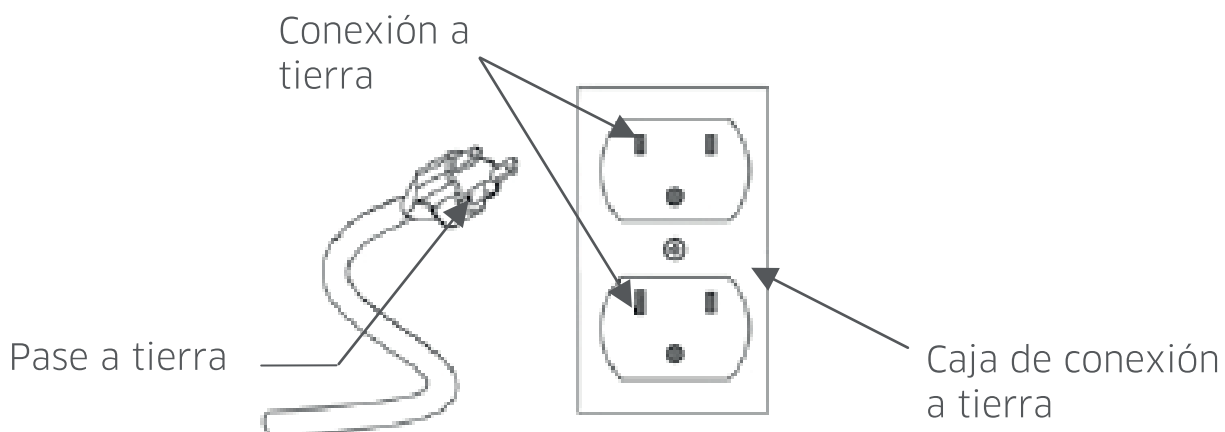
Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra.

El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

**Peligro** - La conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto es para usar en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el dibujo A en la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.

## MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA





## LISTADO DE PARTES

N°	NOMBRE	CANT.
1	MONTAJE DEL MARCO BASE	1
2	MARCO BASE	1
3	CILINDRO	1
4	TUBOS VERTICALES IZQUIERDO Y DERECHO	2
5	MARCO DEL MOTOR	1
6	MARCO DE CONSOLA	1
7	MOTOR DE CA	1
8	CONVERTIDOR	1
9	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
10	INTERRUPTOR DE ENCENDIDO	1
11	LÍNEA DE CONEXIÓN	1
12	LÍNEA DE SEÑAL AL ALZA	1
13	LÍNEA DE SEÑAL INFERIOR	1
14	ESTRIBO	1
15	CINTURÓN PARA CORRER	1
16	RODILLO TRASERO	1
17	RODILLO DELANTERO	1
18	TORNILLO DE CABEZA AVELLANADA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*25	8
19	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M8*60	3
20	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M8*25	1
21	ARANDELA PLANA D8	11
22	LLAVE ALLEN S6	1
23	TUERCA DE NYLON M8	8
24	ARANDELA PLANA D10	2
25	HEBILLA DEL CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
26	PERNO HEXAGONAL M8*15	3
27	ESTERA DE GOMA BASE	4
28	FUNDA PROTECTORA DE RUEDA 30*60	2
29	RUEDA DE TRANSPORTE BASE D45	2
30	TORNILLO AUTOP. AUTORROSCANTE CON CABEZA PLANA CRUZADA ST4.2*25	4
31	TORNILLO DE CABEZA ALOMADA HEXAGONAL M8*25	1
32	TORNILLO DE CABEZA ALOMADA HEXAGONAL M8*45	5
33	TORNILLO DE CABEZA ALOMADA HEXAGONAL M8*15	4
34	TORNILLO DE CABEZA ALOMADA HEXAGONAL M8*50	2
35	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M10*40	35
36	LLAVE CON DESTORNILLADOR S13/S14/S15	1
37	TORNILLO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M8*12	6
38	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR	1
39	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA PLANA EN CRUZ ST4.2*12	12
40	CUBIERTA LATERAL IZQUIERDA	1
41	CUBIERTA LATERAL DERECHA	1



**Atención**

Por favor, asegure que esten completas todas las piezas necesarias.

## LISTADO DE PARTES

N°	NOMBRE	CANT.
42	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA PLANA EN CRUZ ST4.2*16	8
43	CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA	1
44	CUBIERTA TRASERA DERECHA	1
45	TORNILLO AUTOR. DE CABEZA PLANA EN CRUZ CON ALMOHADILLA ST4.2*19	4
46	TORNILLO AUTOR. DE CABEZA PLANA EN CRUZ CON ALMOHADILLA M5*12	5
47	CUBIERTA SUPERIOR DEL MOTOR	1
48	RIEL LATERAL IZQUIERDO Y DERECHO	2
49	ETIQUETA DEL MOTOR	1
50	AMORTIGUADOR DEL ESTRIBO I	4
51	REGULACIÓN DE TRES NIVELES	2
52	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*40	4
53	TAPA OVALADA 30*60	2
54	CORREA 190J6	1
55	EMPUÑADURA DE ESPUMA DEL MANILLAR L240	2
56	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA PLANA EN CRUZ ST4.2*40	2
57	SENSOR DE PULSO DEL MANILLAR	2
58	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA PLANA EN CRUZ ST4.2*19	26
59	AMORTIGUADOR DEL ESTRIBO I M6*12	2
60	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
61	LLAVE DE SEGURIDAD	1
62	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
63	SUPERPOSICIÓN DE MEMBRANA	1
64	TECLADO DE MEMBRANA	4
65	MANUAL DEL USUARIO	1
66	ACEITE DE SILICONA	1
67	LLAVE ALLEN S5	1



### Atención

Por favor, asegure que esten completas todas las piezas necesarias.

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Al abrir la caja encontrará todas las piezas como se detallan a continuación:

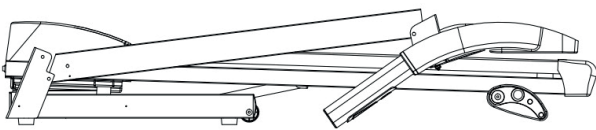
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	

N°	NOMBRE	CANT.
1	CONJUNTO DE LA MÁQUINA	1
2	LLAVE DE SEGURIDAD	1
3	ACEITE DE SILICONA 30 ML	1
4	MANUAL DEL USUARIO	1
5	LLAVE ALLEN S5	1
6	LLAVE ALLEN S6	1
7	LLAVE CON DESTORNILLADOR S13/S14/S15	1
8	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*15	4
9	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*45	2
10	CUBIERTA LATERAL IZQUIERDA Y DERECHA	1
11	ARANDELA PLANA D8	6
12	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA PLANA EN CRUZ ST4.2*16	6

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

**Nota:** No conecte a la electricidad hasta que se complete la instalación.

### PASO 1:



Abra la caja y saque todas las piezas especificadas anteriormente.

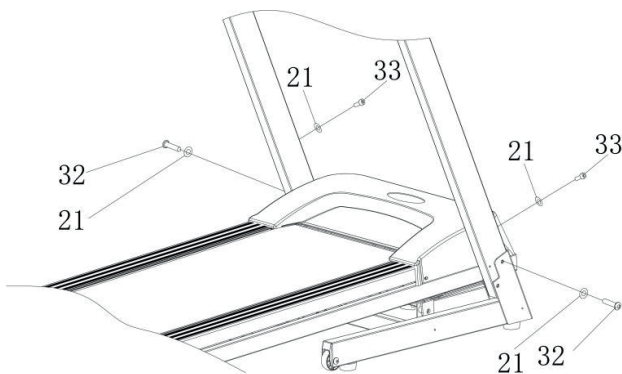
Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.

Consulte los dibujos de la izquierda para identificar las piezas utilizadas en el montaje.

No deseche el embalaje hasta que se complete el montaje.

**PRECAUCIÓN:** No dañe los cables mientras realiza el trabajo de montaje.

### PASO 2:

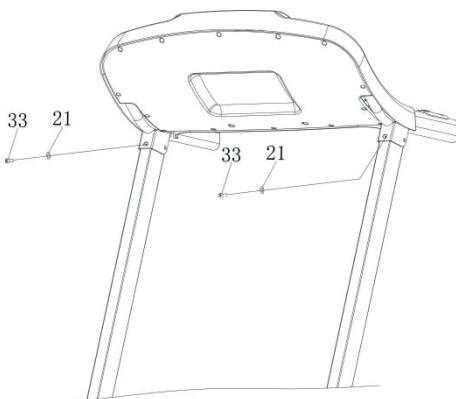


Levante el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho como se muestra en el dibujo de la izquierda.

Utilice los tornillos de cabeza hexagonal (32), las arandelas planas (21) y los tornillos de cabeza hexagonal (33) para ajustar los tubos verticales al marco de la base.

**PRECAUCIÓN:** No dañe los cables mientras realiza el trabajo de montaje.

### PASO 3:

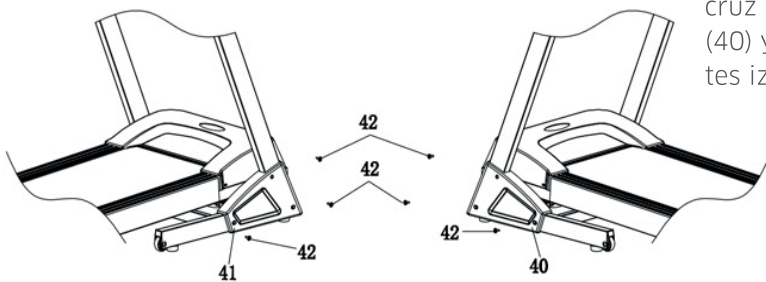


Utilice los tornillos de cabeza hexagonal (33) y las arandelas planas (21) para apretar la consola en los montantes izquierdo y derecho.

**PRECAUCIÓN:** No dañe los cables mientras realiza el trabajo de montaje.

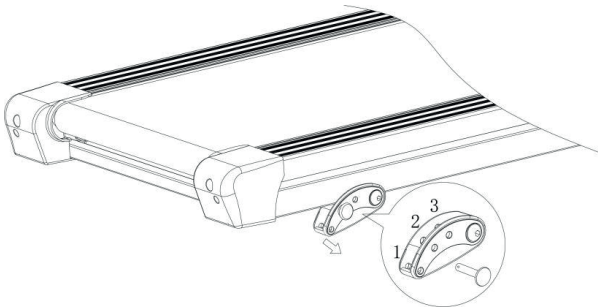


## PASO 4:



Utilice tornillos autorroscantes de cabeza plana en cruz (42) para apretar la cubierta lateral izquierda (40) y la cubierta lateral derecha (41) en los montantes izquierdo y derecho.

## AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN

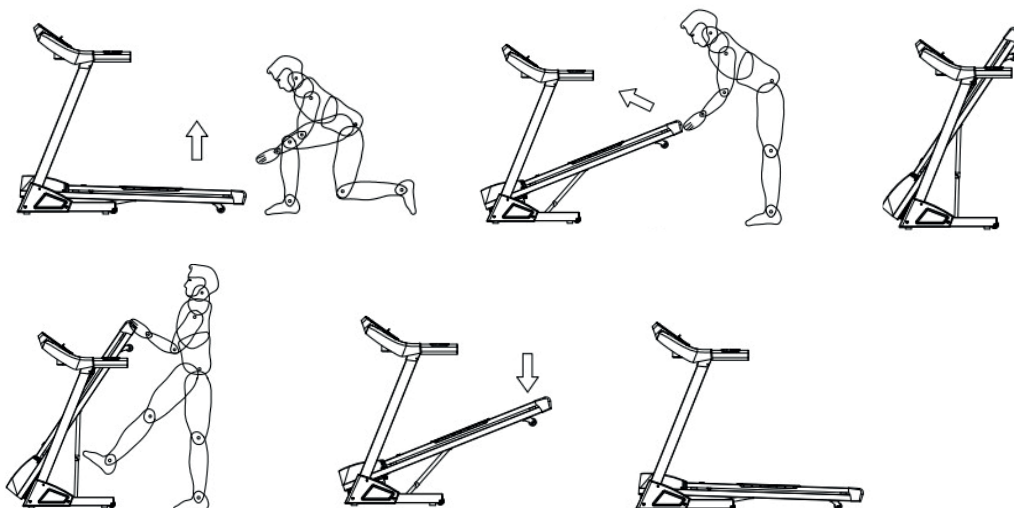


Extraiga el pasador de bola (34) e insértelo de acuerdo con el número de posiciones 1, 2 y 3 que se muestran a la izquierda.

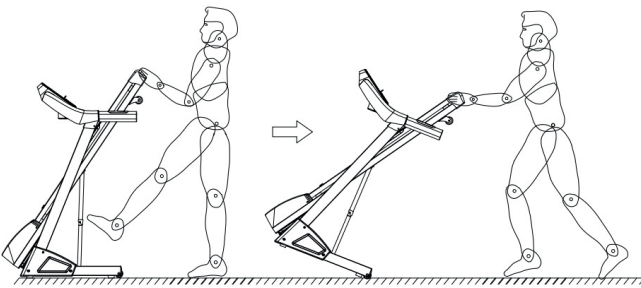
Realice la misma operación en el lado izquierdo para asegurar el mismo número de posiciones y así mantener el equilibrio de la máquina para correr. Al mismo tiempo, bloquee el pasador de bola (34) para completar el ajuste del nivel de inclinación.

**Nota:** 1 es el nivel más alto y 3 es el nivel más bajo.

## PLEGADO Y DESPLEGADO



## INDICACIONES PARA MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER



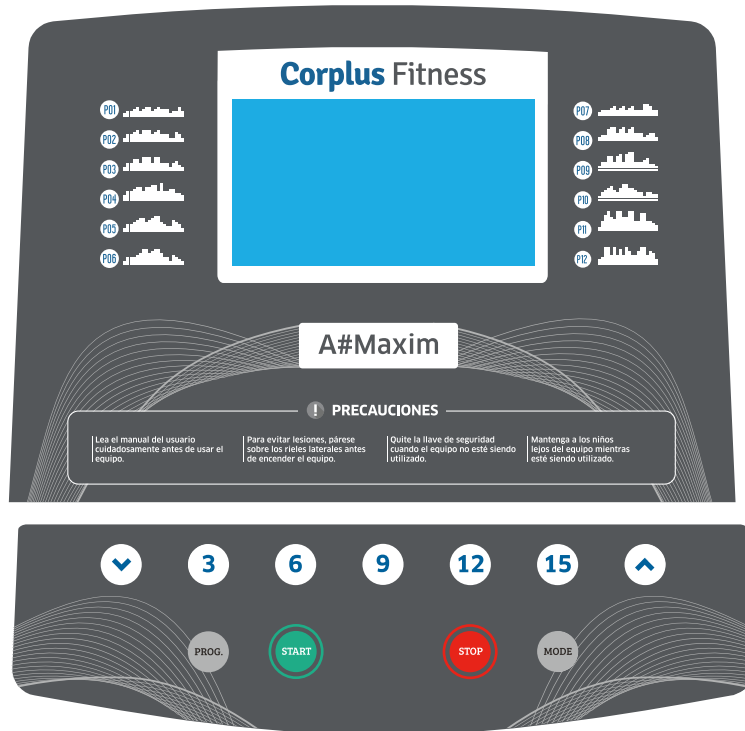
Presione el caño base de la máquina para correr con uno de sus pies como se muestra en la imagen que se encuentra debajo.

Sostenga la parte trasera del marco principal y empujela hacia abajo. Empuje la máquina para correr y muévala con los rodillos como se muestra en la imagen de abajo.

### ⚠ PRECAUCIÓN:

1. NO CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL MONTAJE FINAL.
2. No intente ensamblar la máquina para correr hasta que se hayan leído las instrucciones de ensamblaje. Si no sigue estas instrucciones, puede dañar la máquina para correr.
3. **Debido al peso de la máquina para correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.**
4. Mantenga a los niños alejados de la máquina para correr en todo momento.

## GUÍA DE OPERACIONES



### PANTALLAS, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA

1. Ventana PROG: muestra P01-P12 en modo de programa, o “----” en modo manual.
2. Ventana TIME: muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de visualización del tiempo: 0:00~99:59.
3. Ventana SPEED: muestra la velocidad actual. Rango de visualización de la velocidad: 1,0~16 (km/h).
4. Ventana PULSE: muestra la frecuencia cardíaca actual.
5. Ventana CAL./DIST.: a. Muestra las calorías totales del entrenamiento. Rango de visualización de calorías: 0~990 (kcal).  
b. Muestra la distancia total del entrenamiento. Rango de visualización de la distancia: 0,00~99,9 (km).

## **OPERACIONES DE LOS BOTONES:**

### **1. START**

Presione el botón START para iniciar la cinta de correr cuando la fuente de alimentación esté encendida.

### **2. STOP**

Cuando esté en funcionamiento, presione el botón DETENER para detener la cinta de correr y borrar todos los datos a 0 en el estado de espera.

### **3. PROG**

En el estado de espera, presione el botón PROG para elegir los programas entre P01~P12, FAT o modo manual.

### **4. MODO**

En el estado de espera, presione el botón MODO para elegir el modo manual, el modo de cuenta regresiva de tiempo, el modo de cuenta regresiva de distancia o el modo de cuenta regresiva de calorías.

### **5. VELOCIDAD + o -**

Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, presione + o - para aumentar o disminuir la velocidad.

### **6. Atajos de VELOCIDAD 3, 6, 9, 12, 15**

Cuando esté en funcionamiento, presione los botones de atajos de VELOCIDAD, lo llevarán automáticamente a la velocidad deseada.

## **FUNCIONAMIENTO DEL MODO:**

### **A. MODO MANUAL:**

En el modo de espera, presione START, la cinta de correr comienza a moverse. Comienza desde la velocidad más baja. La cinta de correr ingresa al modo manual. Presione STOP o tire de la llave de seguridad para detener la cinta de correr.

### **B. MODO DE CUENTA REGRESIVA:**

En el modo de espera, presione el botón MODE para elegir el modo de cuenta regresiva de tiempo, el modo de cuenta regresiva de distancia o el modo de cuenta regresiva de calorías.

## 1. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO:

La ventana de tiempo muestra el número intermitente "30:00". Presione los botones + o - para configurar el valor del tiempo. El tiempo se puede configurar de 5:00 a 99:00.

## 2. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA:

La ventana de distancia muestra el número intermitente "1.00". Presione los botones + o - para configurar el valor de la distancia. La distancia se puede configurar de 0.5 a 99.9.

## 3. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS:

La ventana PULSE/CAL muestra el número intermitente "50". Pulse los botones + o - para configurar el valor de las calorías. La distancia se puede configurar entre 10 y 999.

## FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA:

### PROGRAMA P01~P12:

En el modo de espera, presione el botón PROG para elegir el programa preestablecido de P01 a P12. Hay 20 intervalos en cada programa. El tiempo se divide equitativamente en cada intervalo. El tiempo de funcionamiento predeterminado del programa incorporado es de 30 minutos. El tiempo de ejercicio se puede ajustar presionando + y -, el rango de ajuste es de 5:00 a 99:00. Luego presione , la cinta de correr comienza a moverse después de 3 segundos.

Consulte los siguientes cuadros de programas preestablecidos.

Tiempo Prog		Intervalos (Kilómetros)																			
		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
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	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
P08	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Velocidad	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

## PRUEBA DE GRASA CORPORAL:

En el modo de espera, presione el botón PROG continuamente para evaluar la grasa corporal. La ventana muestra "FAT". Presione el botón MODE para elegir el parámetro, presione + o - para ajustar los datos. Después de la configuración, la ventana muestra "-5". Sostenga el pulso del mango con las dos manos, le mostrará si su altura y peso se ajustan o no.

PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN	INICIO	RANGO DE CONFIGURACIÓN	OBSERVACIÓN
-1- (Sexo)	0	0—1	0 hombre / 1 mujer
-2- (Edad)	25	10—99 años	-
-3- (Altura)	170	100—220 CM	-
-4- (Peso)	70	20—160 KG	-

El FAT es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. El FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso en función de las personas. (Los datos son solo de referencia, no como datos médicos)

### IMC GRASA CORPORAL

≤19 Bajo peso

= (20--25) Peso normal

= (26--29) Sobrepeso

≥30 Obesidad

## FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS DEL PULSO DEL MANGO:

En el modo de espera, párese sobre los rieles para los pies y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y desplazar las manos. Cuando se detecte el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla.

Las siguientes condiciones pueden dar como resultado datos de frecuencia cardíaca irregulares:

1. Durante la prueba de agarre con las manos, la fuerza de agarre es demasiado fuerte, controle la fuerza moderada.

2. Al correr, se recomienda dejar de correr y pararse sobre los rieles para los pies con ambos pies y mantener las manos quietas al probar el salto con las manos.

3. Cuando las manos estén secas o frías, o la piel de las palmas sea muy gruesa.

Nota: Los datos son solo para una lectura médica oficial, consulte a un médico).

### **MODO ECO**

En el modo de espera, la cinta de correr ingresa al modo ECO sin ninguna operación en 10 minutos. Y no hay ninguna indicación en la pantalla. Presione cualquier botón para ingresar al modo de espera.

### **FUNCIÓN LLAVE DE SEGURIDAD**

La llave de seguridad está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Tan pronto como se extraiga la llave de seguridad del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con la señal sonora y las ventanas mostrarán “----”. Por este motivo, es extremadamente importante que el cordón de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras utiliza la cinta de correr. Vuelva a insertar la llave de seguridad para volver a poner en marcha la cinta de correr.

# GUÍA DE OPERACIONES

## CÓDIGO DE ERROR Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	CHEQUEO	SOLUCIÓN
E01	Comunicación anormal entre el controlador inferior y la consola encendida.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los cables de la consola no están bien conectados, están dañados o mal conectados.</li> <li>2. No hay salida de señal desde la consola.</li> <li>3. No hay salida de señal desde el controlador inferior.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conecte correctamente los cables de la consola.</li> <li>2. Cambie la consola.</li> <li>3. Cambie el controlador inferior.</li> </ol>
E02	El controlador inferior no puede detectar el voltaje del motor.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique si el voltaje es inferior al 50 % del voltaje normal.</li> <li>2. No hay salida de voltaje o la salida de voltaje es anormal desde el control inferior al motor.</li> <li>3. Los cables del motor no están bien conectados.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilice el voltaje correcto para realizar la prueba.</li> <li>2. Cambie el controlador inferior.</li> <li>3. Conecte los cables del motor correctamente.</li> </ol>
E05	Protección contra sobrecorriente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La carga de la cinta de correr supera la corriente nominal de trabajo del motor.</li> <li>2. El montaje incorrecto del motor provoca la resistencia o el bloqueo del motor.</li> <li>3. Fallo del sistema de limitación de corriente de control inferior.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La carga de la cinta de correr debe estar dentro de la corriente operativa nominal.</li> <li>2. Verifique que el montaje del motor sea correcto.</li> <li>3. Cambie el controlador inferior.</li> </ol>
E07/08	No se encuentra el parámetro		Cambie el controlador inferior.



## MANTENIMIENTO

**ADVERTENCIA: Siempre desenchufe la máquina para correr antes de limpiarla o realizarle mantenimiento.**

La limpieza general prolongará considerablemente el buen funcionamiento de la caminadora.

Mantenga limpia la máquina para correr quitando el polvo con regularidad. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la plataforma a cada lado de la banda para caminar y también los rieles laterales. Mantenga limpias las zapatillas para correr para evitar materiales extraños debajo de la banda para caminar.

**ADVERTENCIA: Siempre desenchufe la máquina para correr antes de proceder a quitar la cubierta del motor.**

Asegúrese de quitar la cubierta del motor y limpiar el motor una vez al año.

### LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA

Esta máquina para correr está equipada con un sistema de plataforma prelubricado y de bajo mantenimiento. La fricción entre la banda y la plataforma puede desempeñar un papel importante en el funcionamiento y la vida útil de su máquina para correr, por lo que requiere una lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la plataforma. Necesita ponerse en contacto con nuestro centro de servicio si encuentra el daño de la plataforma.

Recomendamos la lubricación de la plataforma de acuerdo con el siguiente calendario:

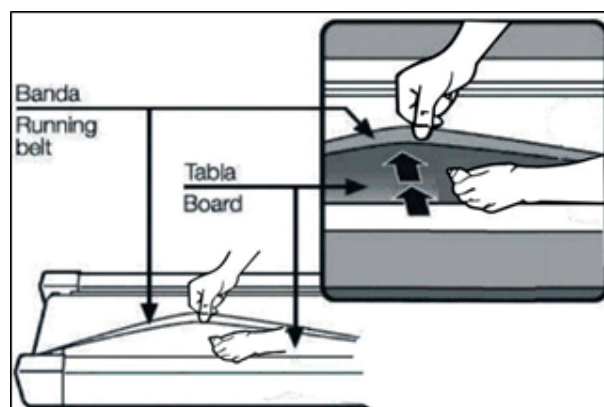
**Usuario ligero** (Menos de 3 horas / semana) - Anualmente

**Usuario medio** (3-5 horas / semana) - Cada seis meses

**Usuario intensivo** (Más de 5 horas a la semana): Cada tres meses

Le recomendamos que compre el lubricante a nuestro distribuidor o directamente a nosotros.

**ADVERTENCIA: Para cualquier reparación necesita un técnico profesional.**



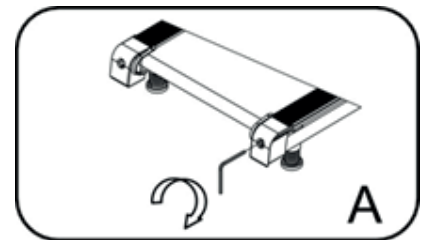
## AJUSTE DE LA CORREA

Le sugerimos que corte la energía durante 10 minutos después de seguir corriendo 1,5 horas para mantener la cinta de correr.

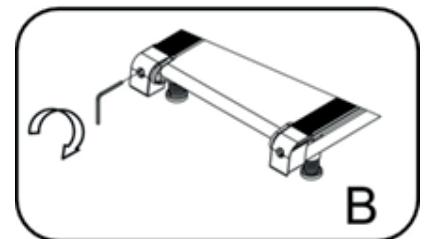
La correa se puede deslizar si está demasiado floja durante el uso; si la correa está demasiado apretada, puede afectar el rendimiento del motor y aumentar la abrasión del rodillo y la correa. La correa se puede levantar de la plataforma entre 50 y 75 mm si el grado de tensión es bueno.

### Centrar la cinta de correr

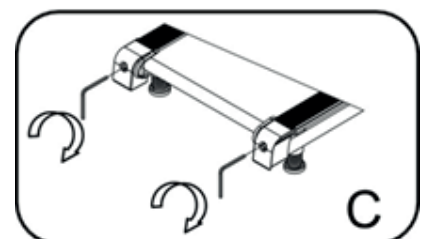
1. Coloque la caminadora en una superficie nivelada. Haga funcionar la cinta de correr a aproximadamente 6-8 km/h, verificando las condiciones de funcionamiento. Si el cinturón se ha desplazado hacia la derecha, saque el interruptor y gire el perno de ajuste derecho 1/4 en el sentido de las agujas del reloj, luego comience a correr para ver si está centrado o no. Siga ajustando hasta centrar la correa. IMAGEN - A



2. Si el cinturón se ha desplazado hacia la izquierda, saque el interruptor, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego comience a correr para ver si está centrado o no. Siga ajustando hasta centrar la correa. IMAGEN - B



3. Ajuste el cinturón después de un período de tiempo de uso. Saque el interruptor, gire el perno de ajuste izquierdo y derecho 1/4 en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a comenzar a correr para verificar el ajuste del cinturón hasta que el cinturón esté bien ajustado. IMAGEN - C



## 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

## 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

## ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBAL

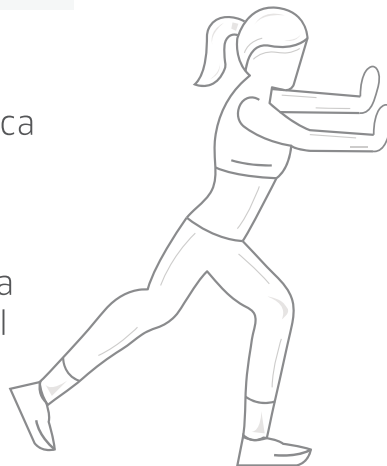
Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA 10 SEGUNDOS

## 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

## 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

**A#Maxim**

---

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