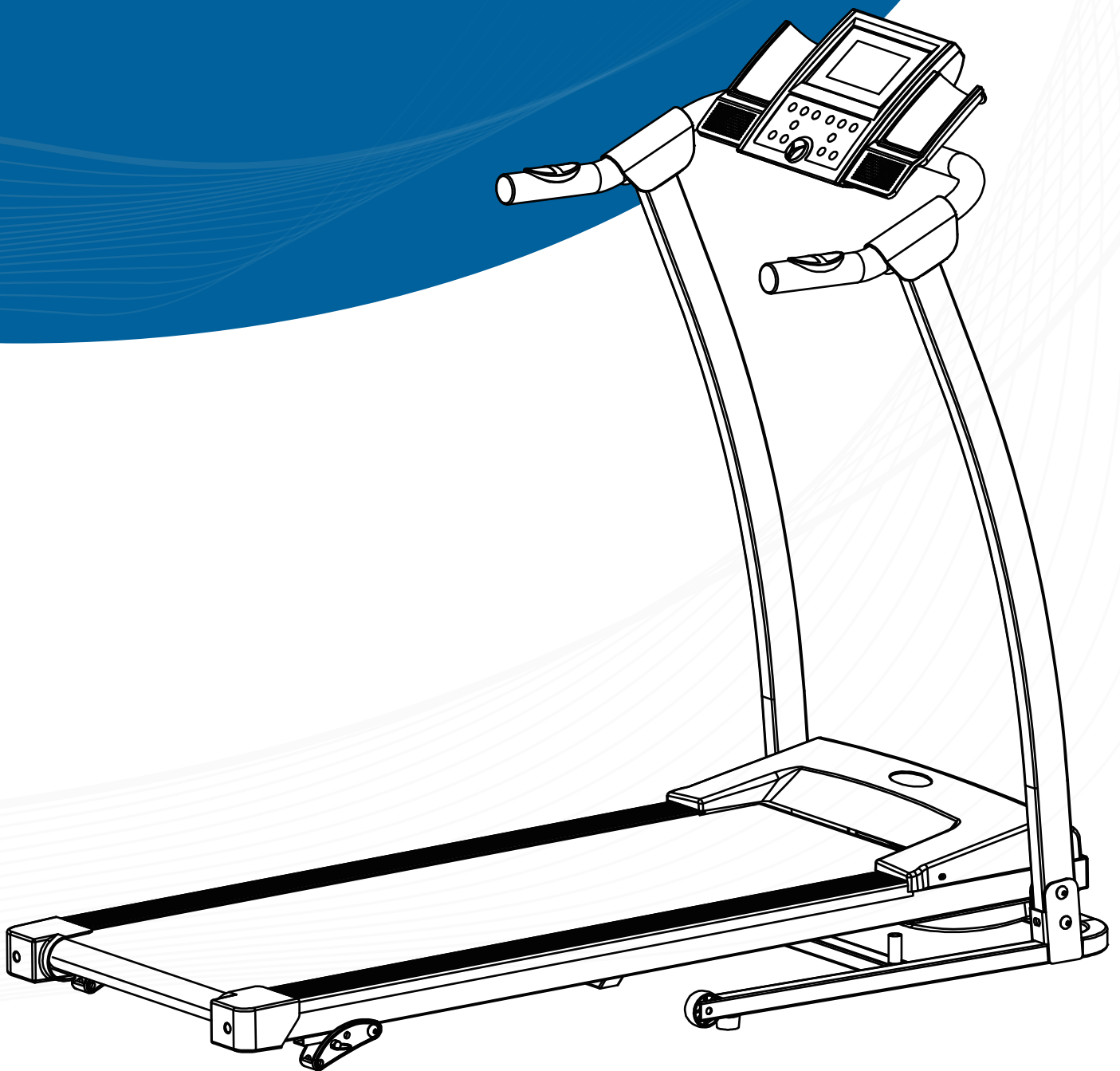


Corplus Fitness

C#Point



MANUAL DEL USUARIO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Es especialmente importante en personas que sobrepasen los 35 años y en embarazadas o con problemas previos de salud.
- Es responsabilidad del propietario del aparato de que todos los usuarios estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
- Utilice el aparato tal y como se indica en el manual de instrucciones.
- Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento, invalidando por tanto su garantía.
- Coloque su aparato en superficies planas. Si la superficie no es plana y presenta desniveles, su funcionamiento podría verse afectado. Algunos modelos incluyen niveladores o roscas de nivelación que se ubican debajo de las patas y que ayudan a su nivelación. Consulte el manual para comprobar si su aparato dispone de éstos.
- El aparato debe estar ubicado en un lugar ventilado. No lo utilice en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno. El nivel de aire que usted aspira puede verse afectado y provocarle un accidente.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del aparato. Mantenga una distancia de seguridad.
- Revise el peso máximo que admite su aparato en el manual. Un peso excesivo provocaría un mal funcionamiento que no será cubierto por la garantía.
- Vista un vestuario y calzado adecuado. No use ropa suelta que pueda engancharse.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Haga la conexión siempre que el circuito tenga toma de tierra, ya que en caso de no tenerla puede provocar daños en el aparato o en la instalación eléctrica de su domicilio, que no serán cubiertos por la garantía. Los cables eléctricos deben estar alejados de las superficies calientes.
- Si su aparato funciona con pilas: compruebe que estas están lo suficientemente cargadas para que su display funcione al 100%.
- Si su aparato dispone de llave de seguridad, entienda el procedimiento antes de utilizarla. La llave de seguridad lleva un imán que debe colocarlo en el display. Al final del cordón hay una pinza que debe engancharla a su ropa. Para que la cinta se ponga en marcha la llave tiene que estar colocada en el display. **ESTO ES IMPRESCINDIBLE PARA SU MARCHA.**
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: No ponga en funcionamiento la máquina si se encuentra encima de la banda. El motor sufre de manera innecesaria. La forma correcta es colocarse con las piernas abiertas a ambos lados de la cinta e incorporarse una vez que esté en marcha.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Revise la velocidad que puede alcanzar por su seguridad. Lo ideal es ajustar la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

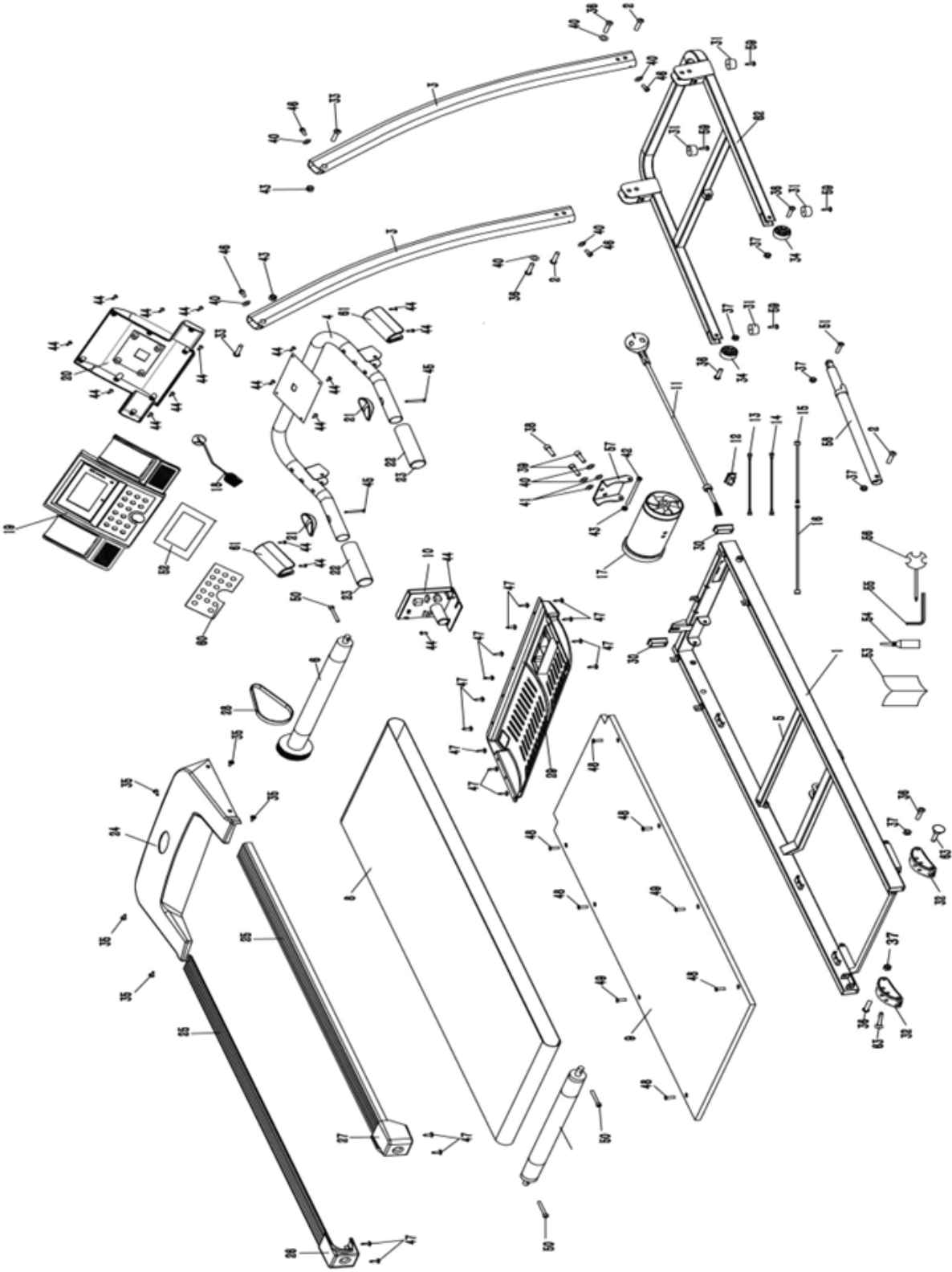
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Nunca deje la máquina sin atención mientras esté en funcionamiento. Extraiga la llave de seguridad, coloque el botón de encendido en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.
- Si su aparato dispone de sensor de pulso, debe saber que no es un dispositivo médico. El sensor está diseñado como ayuda para el ejercicio y determina las tendencias del ritmo cardíaco en general. Existen varios factores que pueden afectar a la exactitud de la lectura del pulso como el propio movimiento de la persona.
- Una vez plegada, asegúrese de que está bien ensamblada a la base al mecanismo de cierre, tanto si ésta dispone de cerrojo o de motor hidráulico. No trate de moverla, bajar o levantarla si no se ha asegurado primero. En caso de que se produzca algún daño en la máquina sin que esté asegurada, éste no será cubierto por la garantía.
- Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse. En caso de que se produzca algún daño en la máquina por falta de mantenimiento, éste no será cubierto por la garantía.
- Es MUY IMPORTANTE que realice una LUBRICACIÓN adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Esta lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica (en caso de que disponga de ella), levante el tapiz con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica (en caso de que disponga de ella), sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica. Los daños causados en cualquier componente de la máquina por falta de una lubricación adecuada no serán cubiertos por la garantía.
- Para poder sacar la máquina de la caja es necesaria la intervención de al menos dos personas. De lo contrario, se pueden provocar daños en la misma, que no serán cubiertos por la garantía.
- No deje caer objetos de ningún tipo dentro de las ranuras.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: desconecte siempre el cable eléctrico antes de limpiarla, cuando termine el ejercicio y para realizar cualquier operación de mantenimiento.
- Este aparato está diseñado para un uso doméstico y en un espacio interior, no para ser utilizada en un entorno comercial ni en un espacio exterior.
- Realice un precalentamiento con estiramientos antes de comenzar y al terminar su sesión, evitará molestias.
- Hidratase correctamente antes, durante y después del entrenamiento.
- Si experimenta dolor o mareos mientras hace ejercicio: PARE INMEDIATAMENTE.
- DEBE CONSERVAR EL EMBALAJE ORIGINAL CON TODAS SUS PROTECCIONES, MANUALES Y PIEZAS DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA



Atención










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

Diagrama de desglose



Partes y Herramientas

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

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 

HERRAMIENTAS

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

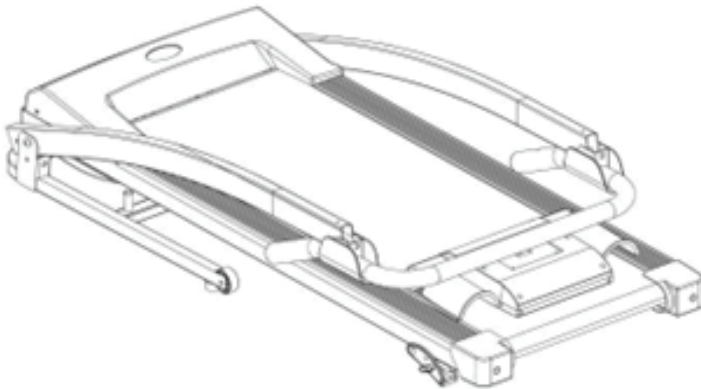
N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	ENSAMBLE DE MAQUINA		1	6	LLAVE CON DESTORNILLADOR	S13/S14/S15	1
2	LLAVE DE EMERGENCIA	COLOR ROJO	1	7	LLAVE DE CABEZA HEXAGONAL	S5	1
3	TORNILLO	M8*15	4	8	ARANDELA	D8	6
4	TORNILLO	M8*45	2	9	MANUAL DEL USUARIO		1
5	ACEITE DE SILOCONA	30ML	1				

Listado de partes

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Ensamblaje del marco base		1	39	Tornillo de cabeza cilíndrica	M8*35	2
2	Tornillo	M8*45	3	40	Arandela plana	D8	15
3	Tubos verticales	Izquierdo y derecho	2	41	Arandela curva	D8	5
4	Marco de la consola		1	42	Tornillo de cabeza cilíndrica	M6*90	1
5	Soporte de la tabla		1	43	Tuerca de nylon	M6	3
6	Rodillo delantero		1	44	Tornillo de rosca	ST4.2*15	18
7	Rodillo trasero		1	45	Tornillo de rosca	ST4.2*25	2
8	Cinta de correr		1	46	Tornillo	M8*15	4
9	Tabla de correr		1	47	Tornillo de rosca	ST4.2*16	17
10	Controlador inferior		1	48	Tornillo	M6*25	4
11	Cable de alimentación		1	49	Tornillo	M6*40	2
12	Interruptor		1	50	Tornillo de cabeza cilíndrica	M6*45	3
13	Cable de conexión rojo		1	51	Tornillo de cabeza hexagonal	M8*25	1
14	Cable de conexión negro		1	52	Capa de membrana		1
15	Línea de señal ascendente		1	53	Manual del usuario		1
16	Línea de señal descendente		1	54	Aceite de silicona	30 ml	1
17	Motor DC		1	55	Llave de cabeza hexagonal	S5	1
18	Llave de emergencia	Color rojo	1	56	Llave con destornillador	S13/S14/S15	1
19	Tapa superior de la consola		1	57	Marco del motor		1
20	Cubierta inferior de la consola		1	58	Cilindro de presión de aire		1
21	Sensor de pulso manual		2	59	Tornillo de rosca	T4.2*25	4
22	Agarre de espuma		2	60	Teclado de membrana		1
23	Tapón final		2	61	Porta botellas		2
24	Cubierta superior del motor		1	62	Marco base		1
25	Barandilla lateral	Izquierda y derecha	2	63	Pasador de bola de tirador		2
26	Cubierta trasera izquierda		1				
27	Cubierta trasera derecha		1				
28	Correa del motor		1				
29	Cubierta inferior del motor		1				
30	Tapón final		2				
31	Tapete de goma		4				
32	Regulación de tres niveles		2				
33	Tornillo	M6*35	2				
34	Rueda		2				
35	Tornillo de rosca	ST4.8*15	5				
36	Tornillo de cabeza hexagonal	M8*35	6				
37	Tuerca de nylon		6				
38	Tornillo	M8*25	1				

Instrucciones de montaje

1



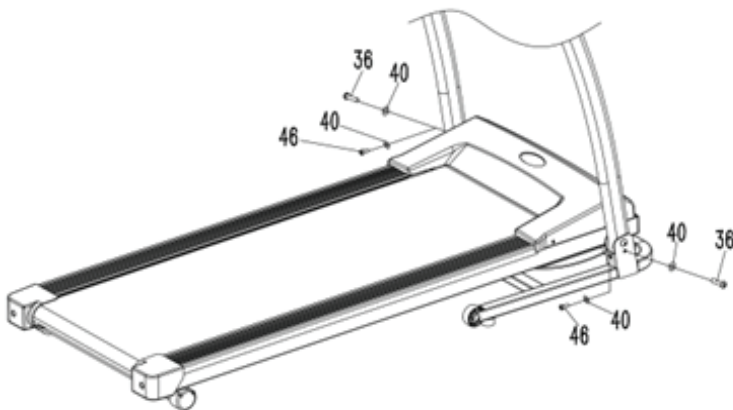
Abra la caja de embalaje y saque todas las piezas mencionadas de la caja.

Coloque la cinta de 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 ensamblaje.

No deseche el embalaje hasta que se haya completado el ensamblaje.

2



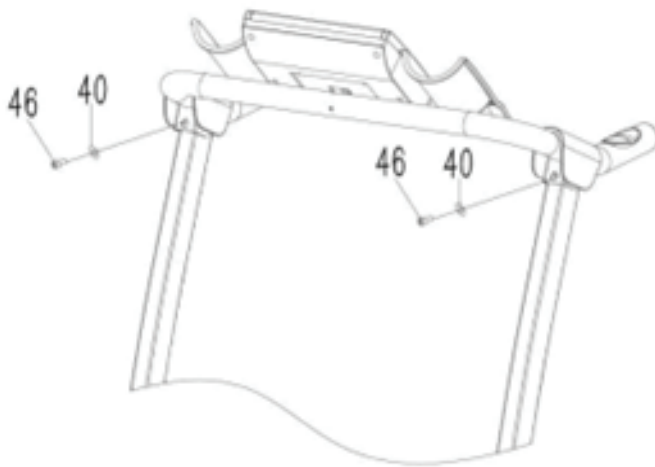
Eleve el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho como se muestra en el dibujo de la izquierda.

Use los tornillos (36), tornillos (46) y arandelas (40) para asegurar los tubos verticales al marco base.



Atención | Por favor, no dañe los cables durante el ensamblaje.

3



Utilice los tornillos (46) y arandelas (40) para fijar la consola a los tubos verticales izquierdo y derecho.

PRECAUCIÓN:
Por favor, no dañe los cables durante el ensamblaje.

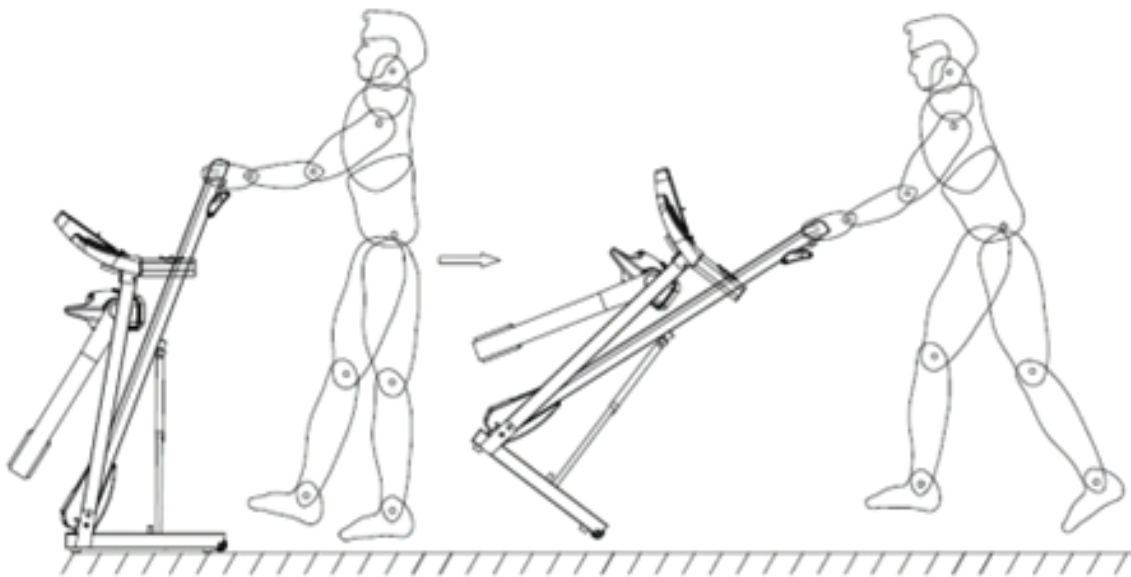
Instrucciones de plegado

Plegar la cinta de correr	Desplegar la cinta de correr

II TRASLADO

Presione el tubo base de la cinta de correr con uno de sus pies como se muestra en la imagen de abajo.

Sostenga el lado trasero del marco principal y empujelo hacia abajo. Empuje la cinta de correr y muévala con los rodillos que se muestran en la imagen de abajo.



Atención |

- 1. NO CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL ENSAMBLAJE FINAL.**
2. No intente ensamblar la cinta de correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. No seguir las instrucciones puede provocar daños en la cinta de correr.
3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

Parámetros Técnicos



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

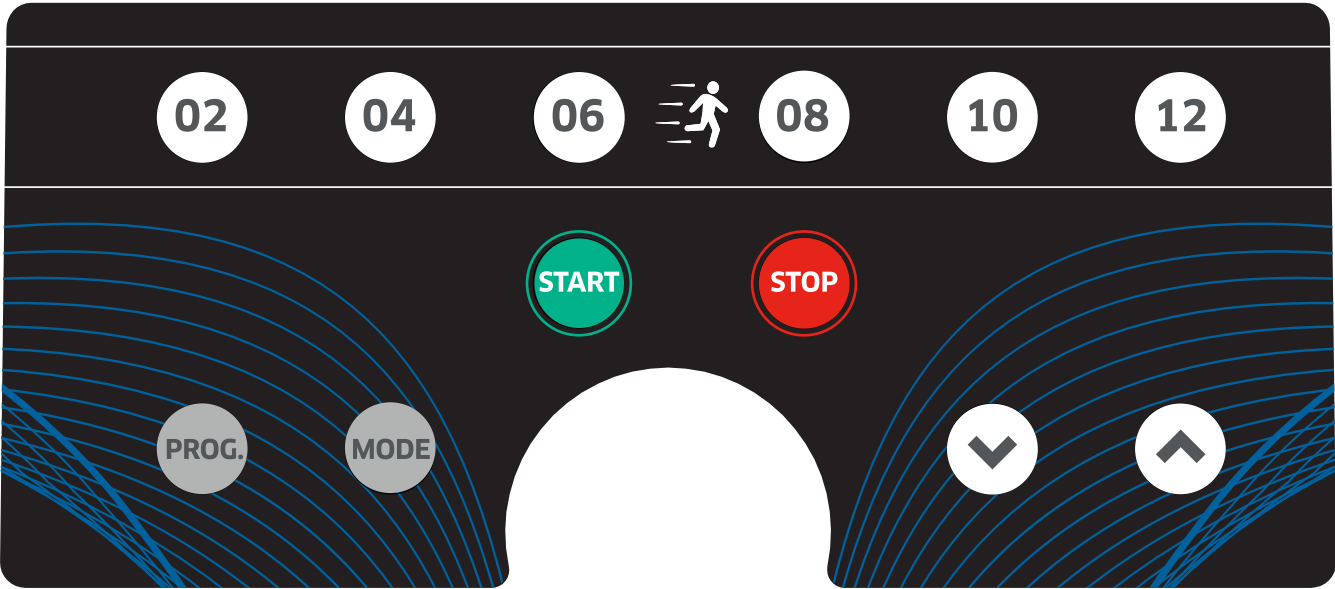
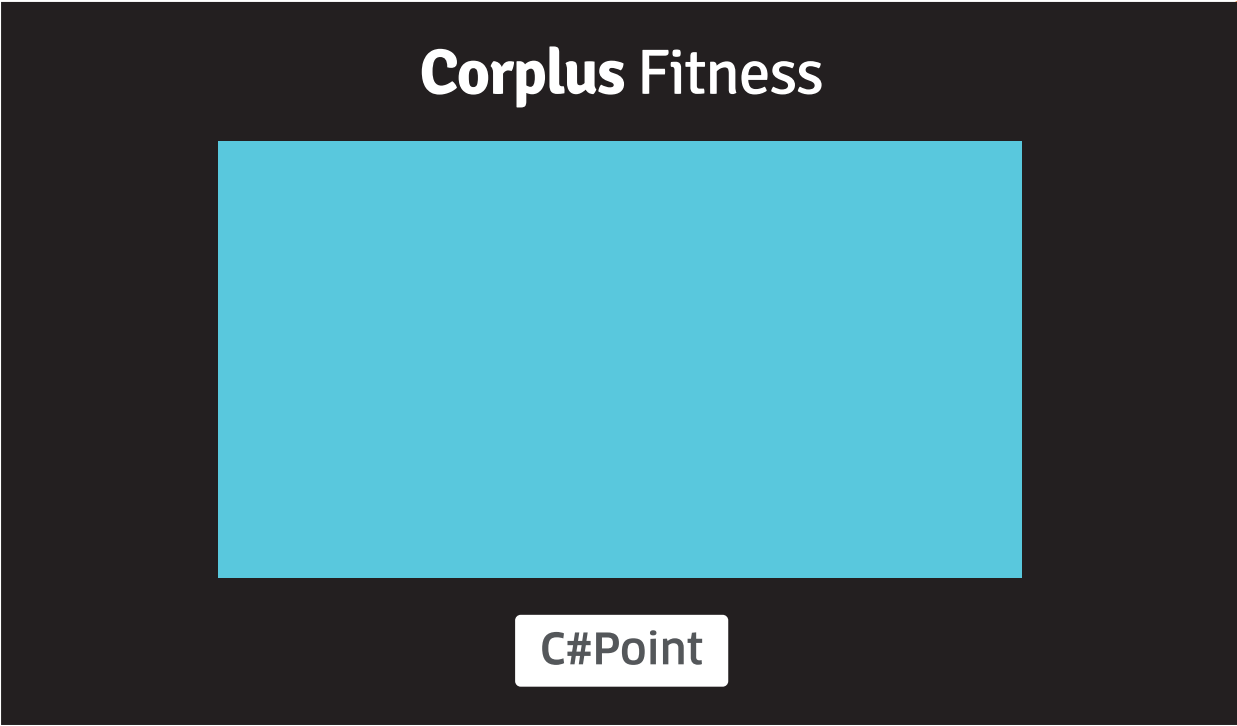
La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, 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.



NOTA

No enredar el cable eléctrico

Guía de Uso



II PANTALLA DE LA CONSOLA, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES.


PANTALLA DE LA CONSOLA, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES.

La pantalla LCD muestra: **SPEED** (velocidad), **TIME** (tiempo), **DISTANCE** (distancia), **CALORIE** (calorías) y **PULSE** (pulso).

1. **SPEED:** Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0.8 ~ 12.0 KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".
2. **TIME:** Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:00 ~ 99:59. Cuando el tiempo alcanza 99:59, vuelve a comenzar; La cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0:00, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
3. **DISTANCE:** Rango de distancia: 0.0 ~ 99.9. Cuando la distancia alcanza 99.9, vuelve a comenzar; La cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
4. **CALORIES:** Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango de calorías: 0.0 ~ 990. Cuando las calorías alcanzan 990, vuelve a comenzar. La cuenta regresiva disminuye desde las calorías establecidas hasta cero. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
5. **PULSE:** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de pulso: 50 ~ 199 ppm (pulsaciones por minuto). Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para usar el sensor de pulso en los pasamanos, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos metálicos en el sensor de pulso. A continuación, párese en los pasamanos y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y cambiar de posición las manos. Cuando se detecte el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Para una lectura médica oficial, consulte a un médico).

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

Por favor, TENGA EN CUENTA que la cinta de correr solo puede ser operada cuando la llave de seguridad está insertada.

1. **START** (Comenzar) 

Presione el botón para iniciar la cinta de correr cuando la alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la cinta de correr.

2. **STOP** (Detener) 

Cuando esté corriendo en la cinta de correr, presione el botón para detener la cinta de correr y borrar todos los datos a 0. Mantenga presionado el botón de parada después de apagarla, la consola entrará en modo de suspensión. Luego, presione cualquier tecla para despertar la consola.

3. **SPEED** (Velocidad)  o 

a. Para ajustar la velocidad, presione el botón de velocidad hasta que la velocidad deseada se muestre en la pantalla.

II PANTALLA DE LA CONSOLA, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES.

b. Incremente o disminuya la velocidad según lo desee mientras corre presionando el botón de velocidad (▲) o (▼). La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0.1 km/h. Manteniendo presionado el botón de velocidad (▲) o (▼) durante un segundo, la velocidad aumentará o disminuirá rápidamente.

4. **PROG** (Programa)

Presione el botón **PROG** para elegir entre los programas P01~P12, el modo de grasa corporal y el modo manual.

5. **MODE** (Modo)

Presione el botón **MODE** para seleccionar los modos de "15:00" para el tiempo, "1.0" para la distancia y "50.0" para las calorías. Luego, presione el botón (▲) o (▼) para ajustar el valor de la cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías.

Presione **START** para iniciar la cinta de correr.

6. **SPEED** (Velocidad) 2, 4, 6, 8, 10, 12

Los botones de velocidad lo llevarán automáticamente a la velocidad deseada.

FUNCIONAMIENTO MODE

1. Inserte la llave de emergencia y luego presione **"START"**. El sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos y luego emitirá un pitido de señal. Luego, la banda de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará desde la velocidad de 0.8 km/h. Presione el botón de **VELOCIDAD** (▲) o (▼) para saltar rápidamente a una velocidad. Presione los botones de **VELOCIDAD** 2, 4, 6, 8, 10, 12 para aumentar/disminuir la velocidad..

2. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón **"MODE"**. El tiempo comenzará a contar regresivamente. La ventana de **TIEMPO** mostrará parpadeando el número "15:00". Presione el botón (▲) o (▼) para ajustar el valor del tiempo. El tiempo se puede ajustar desde 5:00 hasta 99:00.

3. Cuando el tiempo está en el modo de cuenta regresiva, presione **"MODE"** y la distancia comenzará a contar regresivamente. La ventana de **DISTANCIA** mostrará parpadeando el número "1.00". Presione (▲) o (▼) para ajustar el valor de la distancia. El valor ajustable va desde 0.50 hasta 99.9.

4. Cuando la distancia está en el modo de cuenta regresiva, presione **"MODE"** y las calorías comenzarán a contar regresivamente. La ventana de **CAL** mostrará parpadeando el número "50.0". Presione (▲) o (▼) para ajustar el valor de calorías deseado. El valor ajustable va desde 10.0 hasta 990.

5. Después de realizar su ajuste, presione **START** y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos. Presione (▲) o (▼) para cambiar la velocidad. Presione **STOP** para detener la cinta de correr.

PRECAUCIÓN:

Recomendamos que mantenga una velocidad lenta al principio de una sesión y se sujete a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.

Siempre sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa.

Presionar el botón de parada o retirar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la cinta de correr.

II PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Presione **PROG** para cambiar entre **P01** y **P12**.

PROGRAMA P01~P12:

Presione el botón **PROG** para elegir un programa automático (de **P01** a **P12**). No puede ajustar la velocidad cuando está utilizando los programas preestablecidos.

Se mostrará alguno de los programas **P01~P12** en la ventana LCD. Solo necesita preconfigurar el tiempo. Hay 10 intervalos durante la carrera y la velocidad cambiará automáticamente. Consulte los gráficos de la izquierda y derecha en el panel.

PROG.		INTERVALO(KILÓMETROS)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

(FAT) TEST DE GRASA CORPORAL

En modo de espera, presione continuamente el botón de programa para evaluar su grasa corporal, 'FAT' aparecerá en la ventana de velocidad. Presione 'MODE' para elegir el parámetro 'F1-Sexo/F2-Edad/F3-Altura/F4-Peso', presione (▲) o (▼) para ajustar los datos. Después de configurar, la ventana mostrará F5. Sostenga los sensores de pulso con ambas manos, esto le mostrará si su altura y peso son adecuados.

La grasa corporal es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de un hombre, pero no la proporción corporal. La grasa corporal es adecuada para hombres y mujeres, junto con otros indicadores de salud, para ajustar el peso basado en las personas. La grasa ideal está entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa que está demasiado delgado. Si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si es superior a 30, se considera obeso. Los valores de referencia, consulte lo siguiente. (Los datos son solo para referencia, no como datos médicos).

F1 Sex (Sexo) 01 hombre 02 mujer

F2 Age (Edad) 10-----99

F3 Height (Altura) 100----200

F4 Weight (Peso) 20-----150

F5

FAT (Grasa) ≤19 Bajo peso

FAT = (25---29) Sobrepeso

FAT = (20---25) Peso normal

FAT ≥30 Obesidad

II CARACTERÍSTICA DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

La llave de emergencia está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el **CORDÓN** de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras usa la cinta de correr. Tan pronto como la llave se retire del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con una señal acústica y las ventanas mostrarán "----". El ventilador puede continuar funcionando, pero la cinta de correr se detendrá. Vuelva a insertar la llave de seguridad para volver a iniciar la cinta de correr.



Atención

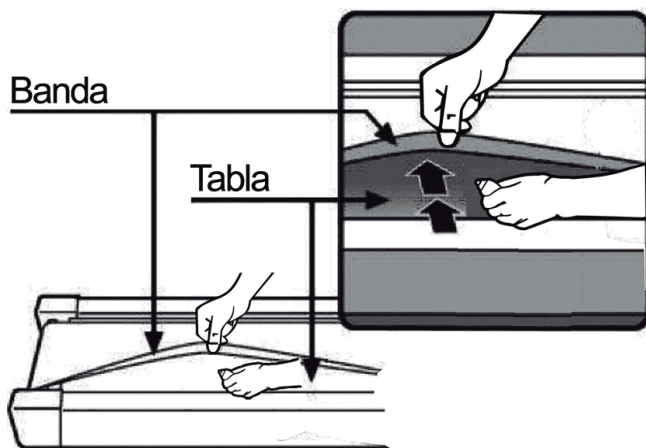
IMPORTANTE: Muchos de los puntos de verificación y corrección están destinados a ser realizados por un técnico certificado.

Instrucciones para el mantenimiento

ALMACENAJE: Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento.

- **CABLE ELÉCTRICO:** Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Los cables eléctricos deben estar alejados de las superficies calientes.
- **TORNILLERÍA y CABLES DE CONEXIÓN:** Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse.
- **LUBRICACIÓN:** ES MUY IMPORTANTE que realice una LUBRICACIÓN adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Esta lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica, levante el banda con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica, sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica.

Se recomienda realizar la lubricación una vez por mes, con dos o tres líneas de silicona por lado o cada 8 hs. de uso aproximadamente.



NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo.



ADVERTENCIA

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



Para evitar forzar la banda, recuerde siempre pararse a los costados de la cinta antes de iniciar la marcha

Centrado y ajuste de la banda

1. Para mantener mejor su caminadora eléctrica y extender la vida útil de la máquina, se recomienda que no la use durante más de 2 horas seguidas. Apague la máquina y deje que la máquina descansa durante 10 minutos antes de usarla.

2. Si la banda para correr está demasiado suelta, puede resbalar al correr. Si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y agravar el desgaste de los rodillos y la correa. Cuando la banda para correr está floja y apretada, puede levantarla desde ambos lados con las manos. La placa de apoyo mide aproximadamente 50-75 mm.

Coloque la caminadora en una superficie nivelada.

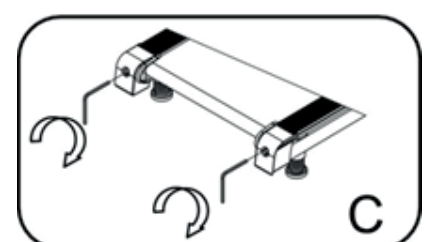
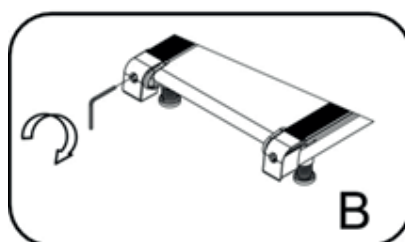
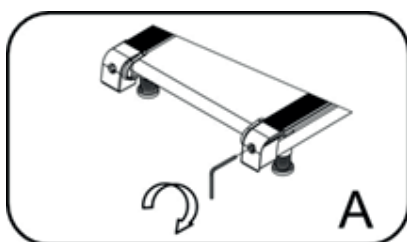
Haga funcionar la cinta de correr eléctrica a una velocidad de aproximadamente 6-8 km/h y observe la desviación de la cinta de correr.

Si la banda para correr está inclinada hacia la derecha, retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste del lado derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la máquina entre en funcionamiento y observe la desviación de la cinta de correr. Repita hasta que la banda para correr esté centrada. Figura A.

Si la banda para correr está inclinada hacia la izquierda, retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la máquina entre en funcionamiento y observe la desviación de la cinta de correr. Repita hasta que la banda para correr esté centrada. Figura B

Luego del ajuste anterior, el cinturón se relajará gradualmente de un período de tiempo, por lo que será necesario ajustarlo.

Retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, y gire los pernos de ajuste en ambos lados en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la máquina para correr funcione, y luego párese sobre la banda para correr para confirmar que está apretada. Repita los pasos anteriores hasta que la banda para correr esté moderadamente apretada. Figura C.



Solución de problemas

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN DEL ERROR	SOLUCIÓN
E1	1. El cable de señal esta averiado.	1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. En tal caso reemplace.
	2. Consola PCB esta averiada.	2. Cambie la consola PCB.
	3. El motor esta averiado.	3. Cambie el motor.
E2	1. El inversor esta averiado.	1. Cambie el inversor.
E3	1. El sensor de velocidad no esta bien conectado.	1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. En tal caso reemplace.
	2. El sensor de velocidad está averiado.	2. Cambie el sensor de velocidad.
	3. El sensor de velocidad no está conectado con el inversor.	3. Compruebe y conecte bien.
	4. El inversor esta averiado.	4. Cambie el inversor.
E5	1. La correa roza demasiado.	1. Compruebe y lubrique con el aceite.
	2. El inverter esta roto.	2. Cambie lel inverter.
	3. El motor esta dañado.	3. Cambie el motor.
E6	1. El motor esta dañado.	1. Cambie el motor.
E7	1. La llave de emergencia no está colocada en la posición correcta.	1. Verifique si la llave de emergencia está colocada en la posición especificada.
	2. El microinterruptor no está conectado correctamente o está dañado.	2. Verifique si el sensor magnético del resorte está conectado correctamente
		3.Reemplace el microinterruptor.

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.

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

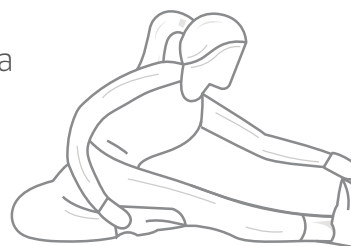
Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de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

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

C#Point

www.corplusfitness.com