

MANUAL DE USUARIO

CAMINADORA MODELO NO. 7420



LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE USARLO Y GUÁRDALO.

1.CATÁLOGO

| NÚMERO | Contenido |
|--------|------------------------------------|
| 1 | Catálogo |
| 2 | Instrucciones de seguridad |
| 3 | Especificaciones del paquete |
| 4 | Especificaciones del montaje |
| 5 | Instrucciones de control eléctrico |
| 6 | Instrucciones de mantenimiento |
| 7 | Fallos y resoluciones de problemas |
| 8 | Instrucciones de mantenimiento |
| 9 | Condiciones de garantía. |
| 10 | Ejercicios de calentamiento. |

Gracias por elegir esta caminadora para el hogar, nuestros productos mejorarán su salud, cuanto más familiarizado esté con su cinta de correr. Le resultará fácil de usar, así que lea atentamente este manual de usuario antes de utilizar la nueva cinta de correr.

Todas las partes de la máquina están hechas de materiales de alta calidad y han pasado la inspección y las pruebas en serie para garantizar la máxima calidad del producto. Consulte este manual que le guiará montar, utilizar y mantener esta cinta de correr.

2. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Hemos considerado muchos problemas de seguridad al diseñar y fabricar esta cinta de correr, para garantizar su seguridad, lea todo el contenido de este manual cuidadosamente antes de su uso.
No soportamos las consecuencias de ninguna operación anormal.

RIESGO

No utilice el dispositivo de frecuencia cardíaca junto con otros dispositivos inalámbricos de frecuencia cardíaca, o puede causar interferencias eléctricas.

ADVERTENCIA

Por favor, siga las instrucciones a continuación para evitar cualquier daño a usted o a otros.

1.Antes de utilizar la cinta de correr, asegúrese de que la cinta de correr esté completamente conectada a tierra para evitar accidentes y peligros.

2.Cuando esté en marcha, sujeté el clip de bloqueo de seguridad (rojo) en la posición correcta de la ropa para facilitar la emergencia para sacar el bloqueo safety y detener la máquina para garantizar la seguridad.

3.a.Antes del ejercicio físico, consulte a su médico de atención médica.

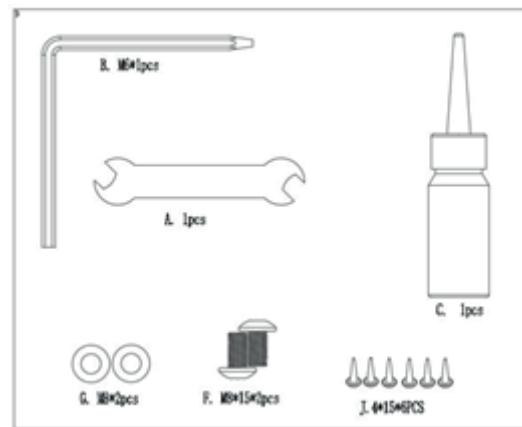
b.Por favor use ropa deportiva apropiada para hacer ejercicio (no use zapatos de suela blanda para correr, de lo contrario los restos de zapatos se atraparán en el motor y el sistema de control, haciendo que la máquina deje de funcionar.

- 1.Antes de utilizar la cinta de correr, asegúrese de que la cinta de correr esté completamente conectada a tierra para evitar accidentes y peligros.
- 2.Cuando esté en marcha, sujetel clip de bloqueo de seguridad (rojo) en la posición correcta de la ropa para facilitar la emergencia para retirar la cerradura de seguridad y detener la máquina para garantizar la seguridad.
3.
 - 3.a.Antes del ejercicio físico, consulte a su médico de atención médica.
 - 3.b.Por favor, use ropa deportiva apropiada para el ejercicio (no use zapatos de suela suave para correr de lo contrario los restos de zapatos serán atrapados en el motor y el sistema de control, causando que la máquina funcione mal).
 - 3.c.Mantenga la habitación limpia y ordenada, evite que el sucio se adsorba en la cinta de correr, lo que causará un mal funcionamiento.
 - 3.d.El peso del usuario no debe exceder los 100 kg.
- 4.Este producto es para una persona sólo cuando se está ejecutando. No deje que los niños o mascotas jueguen para evitar accidentes.
- 5.El espaciado mínimo requerido para ser colocado en el hogar después de que la máquina se despliega (es la distancia de la pared y los muebles), la parte delantera y los lados no son inferiores a 100CM, y la parte trasera no es inferior a 200CM.
- 6.No utilice la unidad si el cable de alimentación está dañado.
- 7.Si la cinta de correr está dañada o rota, no utilice la unidad y contact su distribuidor local para su reparación.
- 8.No toque ninguna parte del movimiento con las manos. No presione ni inserte ningún objeto en la unidad.
- 9.Esta máquina es adecuada para uso en interiores y no debe utilizarse al aire libre ni en el gimnasio.
- 10.Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada y manténgala en buena ventilación. Asegúrese de que no haya objetos afilados cerca. No lo use cerca de fuentes de agua y fuego.
- 11.Por favor, utilice el pasamanos cuando se va y baja de la máquina, cuando la máquina de caminar no está completamente rematado, no se baje de la máquina. Si necesita un salto de emergencia, debe desconectar la cerradura de seguridad: la cinta de correr se detendrá inmediatamente.
- 12.No utilice la cinta de correr mientras utilice equipo de oxígeno o utilice el aerosol cerca de ella.
- 13.Para mantener el funcionamiento normal de esta unidad, no instale ningún accesorio que no sea proporcionado por el fabricante original en esta unidad.
- 14.Todas las partes de la máquina deben mantenerse firmes.
- 15.Apague la alimentación y desenchufe el enchufe después de utilizar la cinta de correr.

3. LISTA DE PAQUETES

| NÚMERO | | |
|--------|------------------------------|--|
| 1 | MARCO | |
| 2 | MANUAL | |
| 3 | PANEL | |
| 4 | CUBIERTA LATERAL DE COLUMNAS | |
| 5 | BOLSA DE TORNILLOS | |

BOLSA DE TORNILLOS

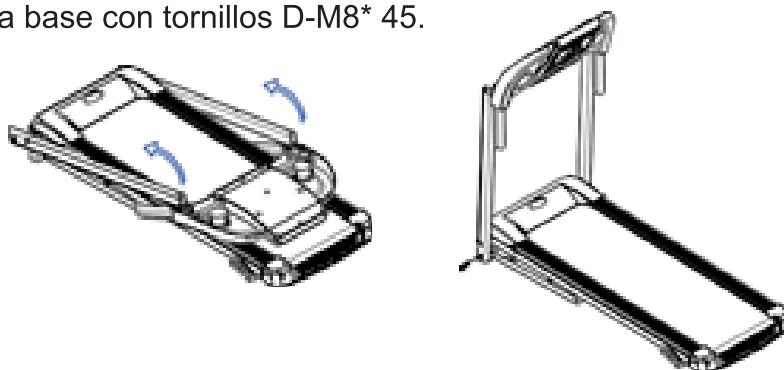


PROCESO DE INSTALACIÓN

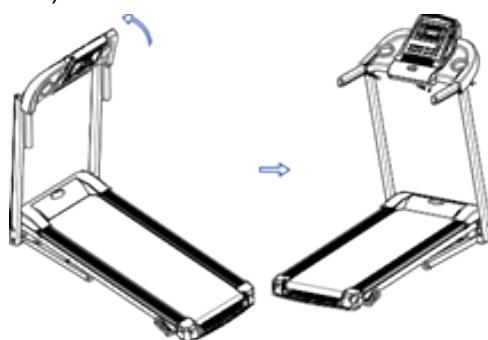
Paso 1: Levante el marco principal de la caja y abra las ataduras de cable que unen el marco.



Paso 2: Despliegue el marco: Cuando se desdoble, apoye la columna de acuerdo con la figura N y tire lentamente hacia arriba en la dirección indicada por la flecha del ícono, y fije en el pieza de chapa metálica de la base con tornillos D-M8* 45.



Paso 3: Doblar el marco del reloj electrónico en la dirección de la flecha en primer lugar, y luego fijar el marco del reloj electrónico en la columna con D-M8 * 45 tornillos (2 piezas), espaciadores G-M8 (2 piezas), F-M8 * 15 (2 piezas) encendido.



Paso 4: como mostrado en figura w cerradura el lado cubrir con el j-st4-15 tornillos en la columna y el marco inferior, y bloquear los pernos en el marco inferior de acuerdo con la forma del diagrama y.



Paso 5: Plegado del producto: cuando necesite transportar o no utilizar este producto durante Mucho tiempo, por favor doble como se muestra en la figura siguiente: Sostenga el extremo posterior de la cinta de correr a mano, y levante lentamente la cinta de correr en la dirección que se muestra por el flecha hasta el caminadora es básicamente paralelo para el vertical columna. Uso el otro hy a tirar el perilla hacia fuera para asegurar ese el hierro eje de el perilla es insertado en el plegable lado de la cinta de correr agujero.



CUATRO, INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE CONTROL ELÉCTRICO

5.1 LA APARIENCIA DEL RELOJ ELECTRÓNICO SE MUESTRA EN LA IMAGEN



5.2 PUESTA EN MARCHA

La cuenta atrás comienza normalmente después de 3 segundos.

5.3 NÚMERO DE PROGRAMAS

3 programas manuales, 12 programas automáticos y 1 programa FAT.

5.4 FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

Cuando se retira el bloqueo de seguridad, la cinta de correr "E7" se detendrá rápidamente y aparecerá un sonido de alarma de pitido. Cuando se coloca el bloqueo de seguridad, el reloj electrónico se mostrará durante 2 segundos y todos los datos se borrarán.

5.5 FUNCIÓN DE BOTÓN

5.5.1 BOTÓN DE INICIO, BOTÓN DE PARADA:

Botón de inicio, cuando se detiene la cinta de correr, pulse el botón de inicio, la velocidad mostrará "1 km" y la cinta de correr comenzará. Botón de parada, cuando la cinta de correr se está ejecutando, pulse el botón de parada, todos los datos se borrarán, la cinta de correr volverá al modo manual después de que se detenga y la cinta de correr se detendrá.

5.5.2 BOTÓN PROGRAMA:

En el estado de espera, pulse esta tecla para pasar del modo manual al programa automático P1-P12; modo manual es el modo de funcionamiento predeterminado del sistema, la velocidad predeterminada del modo manual es de 1 km/h, y la velocidad máxima de funcionamiento

5.5.3 BOTÓN DE MODO:

En el estado de espera, pulse este botón para recorrer 3 modos de operación de cuenta atrás diferentes. Modo de cuenta atrás de tiempo, modo de cuenta atrás de distancia, modo de cuenta regresiva de calorías; Al seleccionar varios modos, puede utilizar las teclas de velocidad más y menos para establecer el valor de cuenta atrás relevante, pulse el botón de inicio después de configurar la cinta de correr se inicia.

5.5.4 BOTONES DE VELOCIDAD MÁS Y MENOS:

Se puede utilizar para ajustar el valor de ajuste al establecer los parámetros de la cinta de correr. Después de iniciar la cinta de correr, se puede utilizar para ajustar la velocidad, con un paso de 0,1Km/tiempo, y automáticamente continúa aumentando o disminuyendo cuando la cinta de correr se mantiene durante más de 2 segundos.

5.5.5 BOTÓN DE ACCESO DIRECTO DE VELOCIDAD:

Pulse las teclas de acceso directo de velocidad 2KM, 4KM, 6KM, 8KM, 10KM, 12KM en el panel de control de la pantalla para ajustar directamente a la velocidad correspondiente.

5.5.6 BOTÓN DE CONTROL DE MÚSICA

Al conectarse con Bluetooth para reproducir música, puede aumentar o disminuir el volumen a través de los botones de volumen más y menos en el panel.

5.6 FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

5.6.1 VISUALIZACIÓN DE VELOCIDAD

Visualice la velocidad de funcionamiento actual.

5.6.2 VISUALIZACIÓN DE LA HORA

TIEMPO DE EJECUCIÓN EN MODO MANUAL O CUENTA ATRÁS DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN EN MODO Y PROGRAMA.

5.6.3 VISUALIZACIÓN DE DISTANCIA

Visualice la distancia acumulada en modo manual y de programa o en la distancia de cuenta atrás en modo.

5.6.4 VISUALIZACIÓN DE CALORÍAS

Mostrar la acumulación de calorías durante el ejercicio en modo manual y programa o cuenta atrás en modo de ejecución.

5.6.5 VISUALIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Cuando se detecta una señal de frecuencia cardíaca, se muestra el valor del pulso.

5.6.6 DISPLAY LA GAMA DE DATOS:

TIEMPO: 5:00 – 99.59 (MIN)

DISTANCIA: 1.0 – 99.0(KM) **CALORÍAS:** 20.0 – 990 (C)

VELOCIDAD: ver tabla de selección de funciones

PULSO: 50 – 200 (BPM)

5.7 FUNCIÓN DE MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Cuando la cinta de correr está encendida, la frecuencia cardíaca se mostrará en 5 segundos al sostener la tableta latido del corazón. El valor inicial es la frecuencia cardíaca medida real, y el rango de visualización es: 50-200 latidos/min. Durante la prueba del latido del corazón, se tarda unos segundos para esperar el tiempo display ,Los datos son sólo para referencia y no pueden ser considerados como datos médicos.

5.8 PROGRAMA AUTOMÁTICO

Cada segmento del programa se divide en 10 segmentos, y el tiempo de ejecución de cada programa. El segmento se distribuye por igual. Los siguientes son diagramas de iones de 12 programas.

| Programa | | Establecer tiempo / 10= tiempo de ejecución de cada período | | | | | | | | | |
|----------|-----------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
| | | 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 | 0 |
| P4 | Velocidad | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 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 |

5.9 PROGRAMA DE AJUSTE DE 3 MODOS

El tiempo de cuenta atrás se establece inicialmente en 10:00 minutos, el rango de configuración es 5:00---99:00 minutos y el paso es 1:00.

Las calorías de la cuenta regresiva establecen las calorías iniciales: 50 kcal, el rango de ajuste es 20---990 kcal, paso 10.

La distancia de cuenta atrás establece la distancia inicial en 1,0 km, el rango de ajuste es 1,0---99,0 km, y el paso es de 1,0. La secuencia de cambio de ciclo es: manual, tiempo, distancia, calorías.

5.10 PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (FAT)

En el estado de espera, pulse continuamente el botón “programa” para entrar en la prueba del índice de masa corporal (FAT) del cuerpo humano, la ventana muestra “FAT”. Pulse la tecla “Modo” para seleccionar los parámetros que desea establecer (F1--Género, F2-Edad, F3-Altura, F4-Peso) y pulse los botones “Velocidad+” y “Velocidad-” para establecer estos parámetros. Una vez completado el setting, pulse el “botón de modo” para cambiar la pantalla a F5, sostenga el dispositivo de pulso en la mano e introduzca la prueba de aptitud física, y compruebe si su peso y altura son proporcionales.

“El índice de masa corporal (FAT) es una medida de la relación entre la altura y el peso de una persona, no las proporciones corporales. FAT es adecuado para cualquier hombre y mujer. Junto con otros indicadores de salud, proporciona a las personas una base para ajustar su peso. El FAT ideal debe ser 20-25. Si es menor que 19, significa demasiado delgado, si está entre 25 y 29, es sobrepeso, y si supera los 30, se considera obeso. El rango de parámetros es como Sigue. (Estos datos son sólo para referencia y no pueden considerarse como datos médicos.)”

F1 SEXO 01 MALE 02 FEMALE

F2 EDAD 10----99

F3 ALTURA 100---200

F4 PESO 20---150

F5 FAT ≤ 19 BAJO PESO

FAT=[20---25] PESO NORMAL

FAT=[25---29] PESO EXCESIVO

FAT ≥ 30 OBESIDAD

5.11 OTRO

5.11.1 Cuando un parámetro de cuenta atrás haya terminado de ejecutarse, la pantalla muestra END y una alarma sonará durante 0,5 segundos cada 2 segundos hasta que la cinta de correr se detenga y la alarma se detenga, y luego la cinta de correr vuelva al modo manual.

5.11.2 Al establecer un determinado parámetro, puede establecerlo cíclicamente. Por ejemplo, el intervalo de ajuste de hora es 5:00—99:00. Cuando se establece en 99:00, pulse de nuevo la tecla “+” para volver a las 5:00 para continuar en bicicleta... Utilice símbolos “+” y “-” para su adición y Resta.

5.11.3 Solo se puede establecer una distancia de conteo de tiempo, conteo de calorías y conteo. Ejecutar de acuerdo con el último y establecer parámetros

5.11.4 El valor estándar de las calorías es de 30 kcal/km

SELECCIÓN DE FUNCIONES

Por favor, realice las siguientes instrucciones correspondientes de acuerdo con las funciones del producto comprado!

• MÉTODO DE OPERACIÓN DE LA FUNCIÓN MP3:

Inserte un extremo del cable de palanca en el puerto del teléfono móvil y el otro extremo en el puerto MP3 y utilizar el software del teléfono móvil para reproducir música.

• MÉTODO DE OPERACIÓN DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

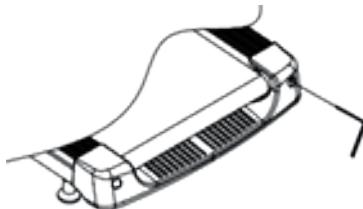
Después de sostener el mango con ambas manos durante 3-5 segundos, el monitor muestra una frecuencia cardíaca en tiempo real.

6. GUÍA DE MANTENIMIENTO

El mantenimiento adecuado puede mantener su caminadora en las mejores condiciones para siempre; por el contrario, un mantenimiento inadecuado puede dañar o acortar la vida útil de la máquina para correr.

ADVERTENCIA: ANTES DE LIMPIAR O MANTENER EL PRODUCTO, ASEGÚRESE DE DESENCHUFAR EL ENCHUFE DE LA CINTA DE CORRER!

1. Retire regularmente el polvo para mantener las piezas limpias.
2. Despues de cada uso de la cinta de correr, use una toalla o un paño limpios para limpiar el medidor y otras partes del sudor y los escombros. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y la cinta de correr.
3. Por favor, coloque su cinta de correr en un ambiente limpio y seco, asegúrese de que la alimentación se ha apagado y el enchufe se ha desconectado.
4. Para facilitar el movimiento, la cinta de correr está equipada con ruedas. Asegúrese de desconectar la alimentación y doblar el cuerpo antes de moverse.
5. Compruebe y bloquee con frecuencia todas las partes de la cinta de correr; las piezas dañadas deben ser reemplazadas inmediatamente.
6. Con el fin de mantener y prolongar mejor la vida útil de la caminadora, se recomienda que después de 30 minutos de uso continuo, dejar la caminadora en reposo durante 10 minutos antes de usarla de nuevo.
7. La banda para correr se ha ajustado antes de salir de fábrica, pero después de su uso, la banda para correr se estirará y se desviará de la posición central, lo que hará que la banda para correr roce contra las barras laterales y la cubierta trasera y la dañe. Es normal que la cinta para correr se vea obligada a estirarse durante el uso. Despues de usar la caminadora por un período de tiempo, si la banda para correr se desliza o no es suave al usarla, puede ajustar la tensión de la banda para correr para mejorarlala.



A. Ajuste de la cinta de correr Si la cinta de correr está demasiado floja, inserte la llave hexagonal libre en el orificio de ajuste del protector del pie izquierdo de la cinta de correr, gírela 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y luego ajuste el protector del pie derecho también en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, tenga en cuenta que el izquierdo y el derecho deben ajustarse sincrónicamente, de modo que la banda para correr pueda ajustarse y la cinta de correr no se desviará del punto central. Si la banda para correr está demasiado apretada, ajuste la izquierda y la derecha en sentido horario sincrónicamente.

NOTA: La cinta de correr no se puede ajustar demasiado. o dañará la banda de correr, aumentará la presión de los rodillos delanteros / traseros, dañará los cojinetes de los rodillos, etc., producirá un ruido anormal u otros problemas, simplemente ajuste la banda de correr para que no se deslice.

7. FALLOS GENERALES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1.CÓDIGO DE INFORMACIÓN DE ERROR DE LA PANTALLA DEL MEDIDOR ELECTRÓNICO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| CÓDIGO MAL FUNCIONAMIENTO | DESCRIPCIÓN MAL FUNCIONAMIENTO | SOLUCIÓN DE PROBLEMAS |
|---------------------------|---|---|
| ER1 | LA PLACA DE VISUALIZACIÓN NO RECIBE UNA SEÑAL | 1.1.Comprobación de si la línea de comunicación está suelta, caída o dañada; 1.2.Compruebe o reemplace la placa de reloj electrónica; 1.3.Compruebe o reemplace el controlador. |
| ER3 | SOBREPRESIÓN | 2.1 Compruebe si la tensión en la línea de alimentación está en un valor normal: AC 200-240V; 2.2Comprobación o reemplazo del controlador; 2.3 Comprobación o sustitución del motor. |
| ER4 | SOBRECORRIENTE | 3.1 Compruebe si está sobrecargado; 3.2 Compruebe si las piezas móviles mecánicas están atascadas; 3.3 Compruebe si hay una falta de agente de liberación, si sí, la fricción entre la correa de correr y la placa de carrera aumentará; 3.4 Compruebe si la tabla de correr está muy desgastada; 3.5 Compruebe si la correa de correr está muy desgastada; 3.6 Compruebe si hay un cortocircuito en la línea de conexión del motor; 3.7 Compruebe o reemplace el controlador; 3.8 Compruebe o reemplace el motor. |
| ER5 | SOBRECARGA | 4.1 Compruebe si está sobrecargado; 4.2 Compruebe si las piezas móviles mecánicas están atascadas; 4.3 Compruebe si no hay un agente de liberación. Si hay una falta de agente de liberación, la fricción entre la correa de correr y la placa de carrera aumentará; 4.4 Compruebe si la tabla de correr está muy desgastada; 4.5 Compruebe si la correa de correr está muy desgastada; 4.6 Compruebe si hay un cortocircuito en la línea de conexión del motor; 4.7 Compruebe o reemplace el controlador; 4.8 Compruebe o reemplace el motor. |
| ER6 | EL MOTOR NO ESTÁ CONECTADO | 5.1 Compruebe si el cable del motor está suelto o se cae; 5.2 Compruebe o reemplace el motor; 5.3 Compruebe o reemplace el controlador. |
| ER7 | LA PLACA BASE NO ESTÁ CONECTADA A LA SEÑAL RECIBIDA | 6.1.Compruebe si la línea de comunicación está suelta, cayendo o dañada; 6.2. Compruebe o reemplace la placa de reloj electrónica; 6.3. Compruebe o reemplace el controlador. |
| ER13 | CORTOCIRCUITO IGBT | 7.1 Compruebe o reemplace el controlador |
| ER14 | CARGAR CORTOCIRCUITO | 8.1 Compruebe si hay alguna materia extraña en el terminal de salida del controlador que causa un cortocircuito; 8.2 Compruebe o reemplace el motor. |

B. AJUSTE DE ALINEACIÓN DE LA BANDA DE CORRER

Cuando usa la caminadora, la presión sobre la banda para correr no se equilibra debido a la diferencia en la fuerza ejercida por los dos pies durante la carrera, lo que hace que la banda para correr se desvíe del centro.

Este tipo de desviación es normal. Cuando nadie está corriendo en la banda para correr, automáticamente regresará al centro. Si no puede regresar al centro, debe pasar el cinturón de regreso al centro.

HAGA FUNCIONAR LA MÁQUINA PARA CORRER SIN CARGA, AJUSTE LA VELOCIDAD A LA SEXTA MARCHA Y OBSERVE LA DISTANCIA DE LA BANDA PARA CORRER A LAS BARRAS LATERALES IZQUIERDA Y DERECHA:

- Si está a la izquierda, use una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj;
- Si está a la derecha, use una llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj;
- Si la banda para caminar aún no está en el medio, repita la acción anterior hasta que se ajuste al medio. Despúes de ajustar la cinta de correr al medio, ajuste la velocidad a la 6a marcha y observe la desviación de la cinta de correr y la suavidad de correr. Si hay una desviación, repita los pasos de ajuste.

¡ADVERTENCIA! ¡NO APRIETE DEMASIADO EL RODILLO! O CAUSARÁ DAÑOS PERMANENTES AL RODAMIENTO.

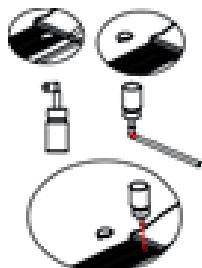
1. Lubricante

La caminadora se lubrica cuando sale de fábrica, pero a menudo se verifica la lubricidad de la caminadora, lo que ayuda a la caminadora a mantenerla en las mejores condiciones. La caminadora debe lubricarse después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

Despúes de cada 30 horas o 30 días de uso, cuando la máquina para correr esté parada, tire de la banda de arranque desde un lado y extienda la mano para tocar la superficie de la máquina para correr tanto como sea posible. Si siente el aceite lubricante, no es necesario que agregue aceite lubricante; Cuando haya una fuerte sensación de sequedad, siga las instrucciones a continuación para repostar. (Utilice lubricante que no sea de petróleo)

Cómo agregar aceite lubricante, opere como se muestra en la siguiente figura. Abra la cubierta decorativa lubricante en el lado frontal izquierdo de la barra lateral, use tijeras o un cuchillo para cortar la botella de aceite lubricante en el tamaño que se muestra en la figura y luego agregue aceite de acuerdo con la imagen inferior.

Preste atención al agregar aceite. Se inserta la varilla delgada en el extremo frontal de la botella de aceite lubricante en el tubo de llenado en la plataforma del vehículo y luego se llena el aceite.



2. PROBLEMAS COMUNES Y MÉTODOS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. ALGUNAS O TODAS LAS TECLAS NO SON FÁCILES DE USAR

- 1.1 Descubra la caja superior del reloj electrónico y pruebe si las teclas son normales;
- 1.2 Compruebe o reemplace la placa de reloj electrónica;
- 1.3 Si las teclas se pueden utilizar normalmente después de encender de nuevo.

2. EL RELOJ ELECTRÓNICO NO TIENE PAUTAS DE EXCLUSIÓN DE PANTALLA:

- 2.1 Compruebe si la tensión de entrada está dentro del rango permitido;
- 2.2 Compruebe si el interruptor de la cinta de correr eléctrica está encendido;
- 2.3 Compruebe si el fusible de la toma de corriente ha explotado. Si se sopla, por favor reemplácelo con un fusible de repuesto;
- 2.4 Compruebe el controlador, si la luz LED está encendida;
- 2.5 Compruebe cada línea de conexión;
- 2.6 Compruebe o reemplace la placa de reloj electrónica;
- 2.7 Compruebe o reemplace la placa de circuito de control inferior.

2. OTROS PROBLEMAS Y MÉTODOS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- a. La cinta de correr no se puede iniciar

Compruebe si el enchufe de alimentación está correctamente insertado, si el interruptor power está encendido y si se ha quitado el interruptor de seguridad.

- b. Trineo de cintas de correr

Consulte las instrucciones para ajustar la estanqueidad de la correa de correr.

- c. Desviación de la correa de carrera

Consulte las instrucciones para ajustar la correa de marcha al centro.

- d. Correr ruido anormal

Compruebe si los tornillos de la máquina están sueltos y si es necesario lubricar la correa de marcha.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o entrenamiento y siga los consejos y la guía del médico para el entrenamiento.
- Después de hablar con su médico, puede establecer objetivos de ejercicio para asegurarse de que el plan se ajusta a la realidad y comenzar el plan de entrenamiento con calma.
- Puede agregar algunos ejercicios aeróbicos a su plan de ejercicios, como caminar, trotar, nadar, bailar o andar en bicicleta. Siempre revise su pulso. Si no tiene un monitor de frecuencia cardíaca electrónico, pregúntele a su médico cómo medir su pulso a mano desde su muñeca o cuello. Además, debe establecer una frecuencia cardíaca objetivo en función de la edad y la condición física.
- Beba mucha agua durante el ejercicio. Debes reponer el agua perdida por exceso ejercicio para prevenir la deshidratación.

Evite beber grandes cantidades de agua helada o bebidas. La **temperatura del agua potable o de las bebidas es igual a la temperatura ambiente.**

10. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Ejercicios de calentamiento y relajación: Un programa de ejercicios exitoso debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y de relajación. La cantidad de ejercicios debe realizarse al menos dos o tres veces por semana. Un día de ejercicio es un día libre. Después de unos meses, puede aumentar la cantidad de ejercicios de cuatro a cinco días a la semana.

El calentamiento es una parte importante de su ejercicio físico. Debes calentar antes de cada ejercicio.

El calentamiento moderado puede preparar su cuerpo para el próximo ejercicio más intenso, porque el calentamiento puede ayudar a que los músculos se calienten y estiren. Mejore la circulación sanguínea, aumente la frecuencia del pulso y envíe más oxígeno a los músculos.

Una vez finalizado el ejercicio aeróbico, los ejercicios de calentamiento repetidos también pueden reducir el dolor muscular.

Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

| | |
|---|--|
| <p>1. ESTÍRATE: Doble levemente las rodillas y lentamente doble el cuerpo hacia adelante, dejando que la espalda y los hombros se relajen y tocando los dedos de los pies con las manos tanto como sea posible. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repite 3 veces</p> |  Pic 1 |
| <p>2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES: Siéntese en un cojín limpio, estire una pierna y luego meta la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca del interior de la pierna estirada, e intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.</p> |  Pic 2 |
| <p>3. ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA Y EL TENDÓN DE AQUILES: Sostenga la pared con ambas manos o párese, un pie detrás, mantenga las patas traseras erguidas y los talones en el suelo, inclinándose hacia la pared. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces en cada pierna.</p> |  Pic 3 |
| <p>4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS: Sostenga la pared o la mesa con la mano izquierda para mantener el equilibrio, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y tire lentamente hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera de los muslos están tensos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita para cada pierna.</p> |  Pic 4 |
| <p>5. ESTIRAMIENTO DEL SARTORIO (MÚSCULOS DE LA PARTE INTERNA DEL MUSLO): Siéntese con las plantas de los pies una frente a la otra, con las rodillas hacia afuera, tome los pies con ambas manos y tire hacia la ingle. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relajarse. Repite 3 veces.</p> |  Pic 5 |

Póliza de garantía

Garantizamos este producto por el término de 3 meses en todas sus partes y mano de obra contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento, a partir de la fecha de entrega descrita en la nota de venta.

Lugar donde se pueden adquirir partes y componentes (cuando aplique):

Zonar Technologies México, S.A. de C.V.

Dirección: Damián Carmona # 124, Col. Zapata,

Monterrey, N.L., México. C.P. 64390.

Tel: 81-83716650.

RFC: ZTM070926NS4.

Condiciones:

1. Para hacer efectiva esta garantía se requiere: la presentación del ticket de compra o factura y esta póliza del producto, en el establecimiento donde fue adquirido.
2. Zonar Technologies México, S.A. de C.V. se compromete a reparar el producto en caso de estar defectuoso sin ningún cargo al consumidor, o bien en el caso que aplique un cambio físico.
3. El tiempo de reparación en ningún caso será mayor a 30 días contados a partir de la recepción del producto en cualquiera de los sitios en donde pueda hacerse efectiva la garantía.

Esta garantía no es válida en los siguientes casos:

1. Cuando el producto ha sido utilizado en condiciones distintas a las normales.
2. Cuando el producto no ha sido operado de acuerdo con el instructivo de uso.
3. Cuando el producto ha sido alterado o reparado por personas no autorizadas por Zonar Technologies México, S.A. de C.V.

En caso de que la presente póliza se extraviara el consumidor puede recurrir a su proveedor para que le expida otra póliza de garantía, previa presentación de la nota de compra o factura.

Producto: _____

Modelo: _____

Marca: _____

No. de serie: _____

No. de factura: _____

Fecha de entrega: _____

Sello de la tienda o establecimiento: