

# BT-6510

## CINTA DE CORRER

**BODY**  
**SCULPTURE**

SINCE 1965



# INDICE

---

<b>INFORMACION SOBRE SEGURIDAD</b>	<b>1</b>
<b>ESQUEMA DE COMPONENTES</b>	<b>2</b>
<b>LISTA DE PARTES</b>	<b>3</b>
<b>INSTRUCCIONES DE MONTAJE</b>	<b>4</b>
<b>INSTRUCCIONES DE PLEGADO</b>	<b>8</b>
<b>PARAMETROS TECNICOS</b>	<b>9</b>
<b>USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD</b>	<b>10</b>
<b>FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER</b>	<b>11</b>
<b>AJUSTE DE LA CINTA</b>	<b>12</b>
<b>MANTENIMIENTO</b>	<b>14</b>
<b>INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA</b>	<b>15</b>

---

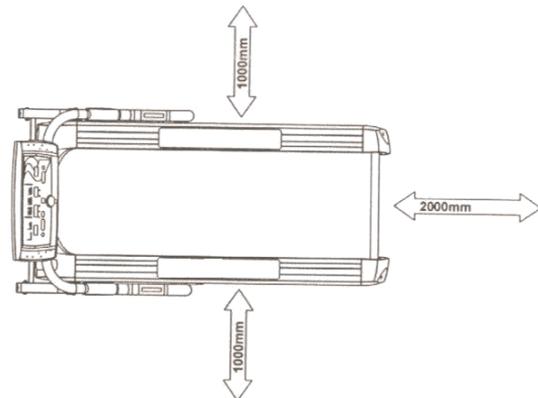
# INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

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

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

técnica de levantamiento adecuada y / o use la asistencia.

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





# LISTA DE PARTES

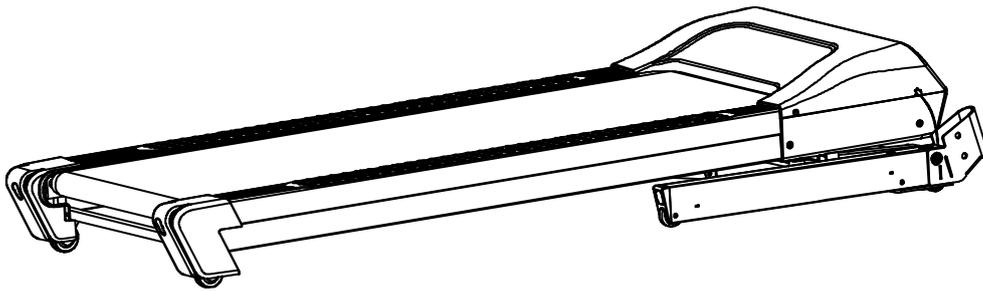
NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
1	Marco inferior	1	29	Panel de la computadora	1
2	Marco principal	1	30	Cubierta inferior del panel de la computadora	1
3L/R	Tubo vertical	1/1	31	Cubierta del altavoz	1
4	Marco de la computadora	1	32	Panel de computadora cubierta conjunta	1
5	Soporte de panel	1	33	Cubierta superior del reposabrazos	1
6	Brazo	1	34	Cubierta inferior del reposabrazos	1
7	Marco inclinado	1	35L/R	Funda decorativa reposabrazos	1/1
8	Fortalecer el tubo	1	36L/R	Puño de espuma de PU	1/1
9	Soporte de rueda de transporte	2	37L/R	Cubierta protectora	1/1
10	Rodillo delantero	1	38	Tabla de correr	1
11	Rodillo trasero	1	39	Cinturón para correr	1
12	Rejilla de altavoz de metal	1	40	Rueda de transporte	2
13	Pulso de mano	4	41	Tapa de la rueda de transporte	2
14	Cilindro	1	42	Pie plano	4
15	Pasador de rueda de transporte	2	43	Enchufe de protección	2
16	Eje en forma de D	2	44	Amortiguar	4
17	Eje de la rueda de transporte	2	45	Hebilla de cable de alimentación	1
18	Espaciador	2	46	Rueda de ajuste	2
19	Placa de prensa de bordes	8	47	Tapa final cuadrada	2
20	Cubierta del motor	1	48	Cinturón	1
21	Cubierta protectora	1	49	Rueda	2
22L/R	Cubierta protectora	1/1	50	Alfombrilla antideslizante	4
23L/R	Cubierta protectora del rodillo delantero	1/1	51	Almohadilla de plástico	4
24	Bordes	2	52	Tornillo hexagonal M10 * 55	1
25L/R	Tapa final	1/1	53	Tornillo hexagonal M10 * 50	2
26L/R	Cubierta protectora	1/1	54	Tornillo hexagonal M10 * 40	1
27	Cubierta superior de la computadora	1	55	Tornillo hexagonal M10 * 15	14
28	Cubierta inferior de la computadora	1	56	Tornillo hexagonal M8 * 50	4

# LISTA DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	CDAD	NO.	DESCRIPCION	CDAD
57	Tornillo hexagonal M8 * 45	1	85	Arandela elástica estándar $\Phi 8$	6
58	Tornillo hexagonal M8 * 40	3	86	Tuerca de nylon M10	4
59	Tornillo hexagonal M8 * 15	7	87	Tuerca de nylon M8	10
60	Tornillo de cabeza hexagonal M8 * 18	4	88	Tuerca de nylon M6	10
61	Tornillo de cabeza hexagonal M8 * 55	1	89	Cierre en forma de C	4
62	Tornillos de cabeza hueca hexagonal M6 * 45	1	90	Computadora	1
63	Tornillos de cabeza hueca hexagonal M6 * 55	2	91	Tecla de acceso directo	2
64	Tornillos de cabeza hueca hexagonal M6 * 10	2	92	Cable inferior de la computadora	1
65	Perno de cabeza interna hexagonal M6 * 30	4	93	Cable inferior de extensión de computadora	1
66	Perno de cabeza interna hexagonal M6 * 25	4	94	Cable superior de extensión de computadora	1
67	Perno de cabeza cruzada M5 * 25	8	95	Cable superior de la computadora	1
68	Tornillo de cabeza plana grande empotrado en cruz M6 * 15	6	96	Sensor de botón de llave de seguridad	1
69	Tornillo de cabeza arandela empotrada en cruz M5 * 16	11	97	motor de corriente continua	1
70	Tornillo de cabeza arandela empotrada en cruz M5 * 8	2	98	Motor inclinado	1
71	Tornillo de cabeza arandela empotrada en cruz M4 * 8	6	99	Inversor	1
72	Tornillo de rosca cruzada ST4 * 55	4	100	Cambiar	1
73	Tornillo de rosca cruzada ST4 * 16	70	101	Cortacircuitos	1
74	Tornillo de rosca cruzada ST4 * 12	10	102	Alambre de la energía	1
75	Tornillo de rosca cruzada ST4 * 12	2	103	Solapa	1
76	Tornillo de rosca cruzada ST2.9 * 9.5	4	104	Perno hexagonal M8 * 40	1
77	Tornillo de rosca cruzada ST2.6 * 10	4	105	Tablero amplificador (opcional)	1
78	Tornillo autorroscante de almohadilla de banda cruzada ST2.3 * 8	4	106	Altavoz (opcional)	2
79	Tornillo de cabeza hueca empotrada en cruz M4 * 8	4	107	USB (opcional)	1
80	Arandela de seguridad $\Phi 10$ * 1.2	18	108	MP3 / auriculares (opcional)	1
81	Arandela de seguridad $\Phi 8$ * 1.2	12	109	Inductor (opcional)	1
82	Arandela de seguridad $\Phi 6$ * 1.2	3	110	Filtro (opcional)	1
83	Arandela plana $\Phi 13$ * $\Phi 8$ * 1.2	10	111	Cable de conexión de MP3 (opcional)	1
84	Perno hexagonal M8 * 15	2			

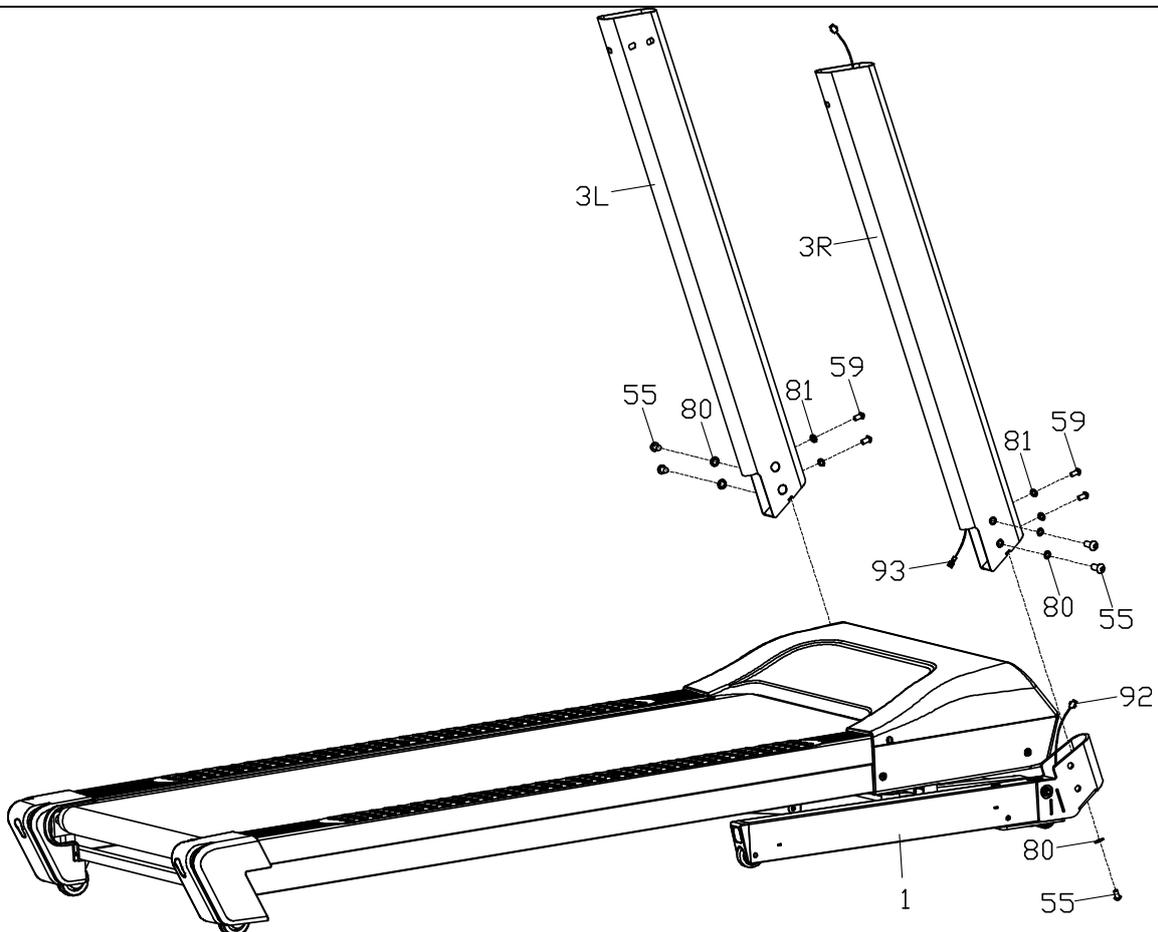
## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

Cuando abra la caja, encontrará las siguientes partes.



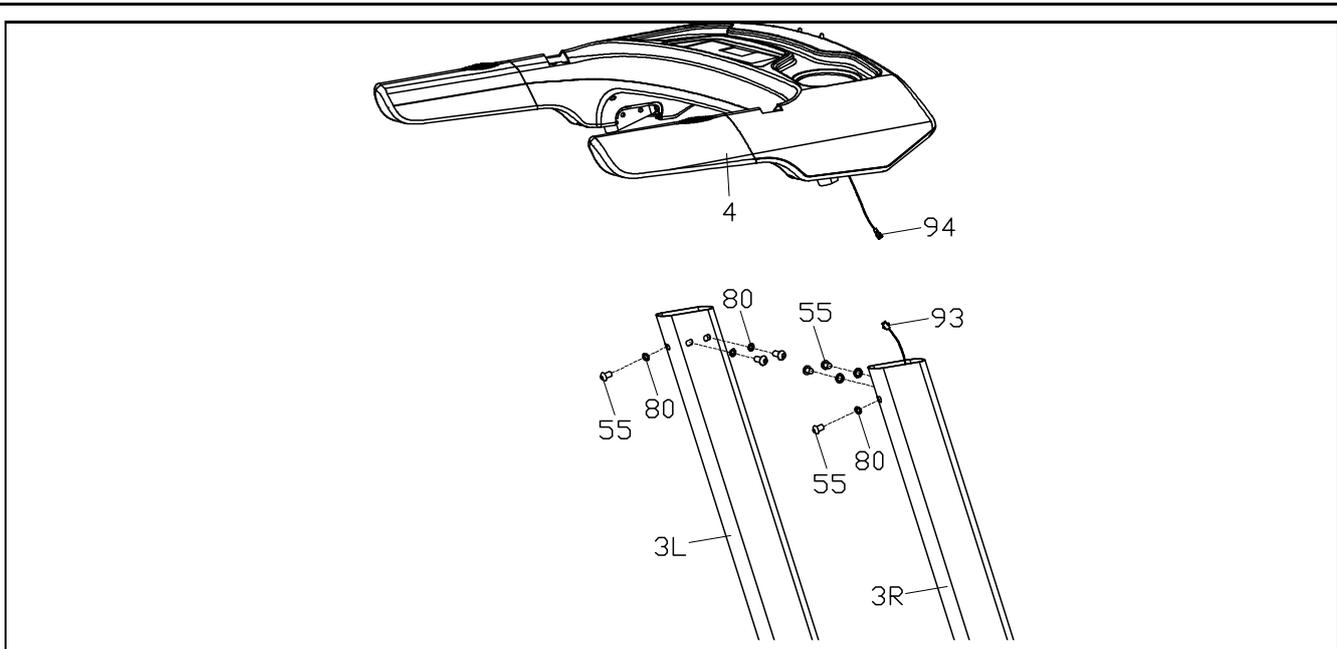
### **PASO 1**

Abra el paquete, saque todas las piezas y coloque el marco principal en un suelo plano.  
**(NOTA: No corte las correas de embalaje ahora).**



### **PASO 2**

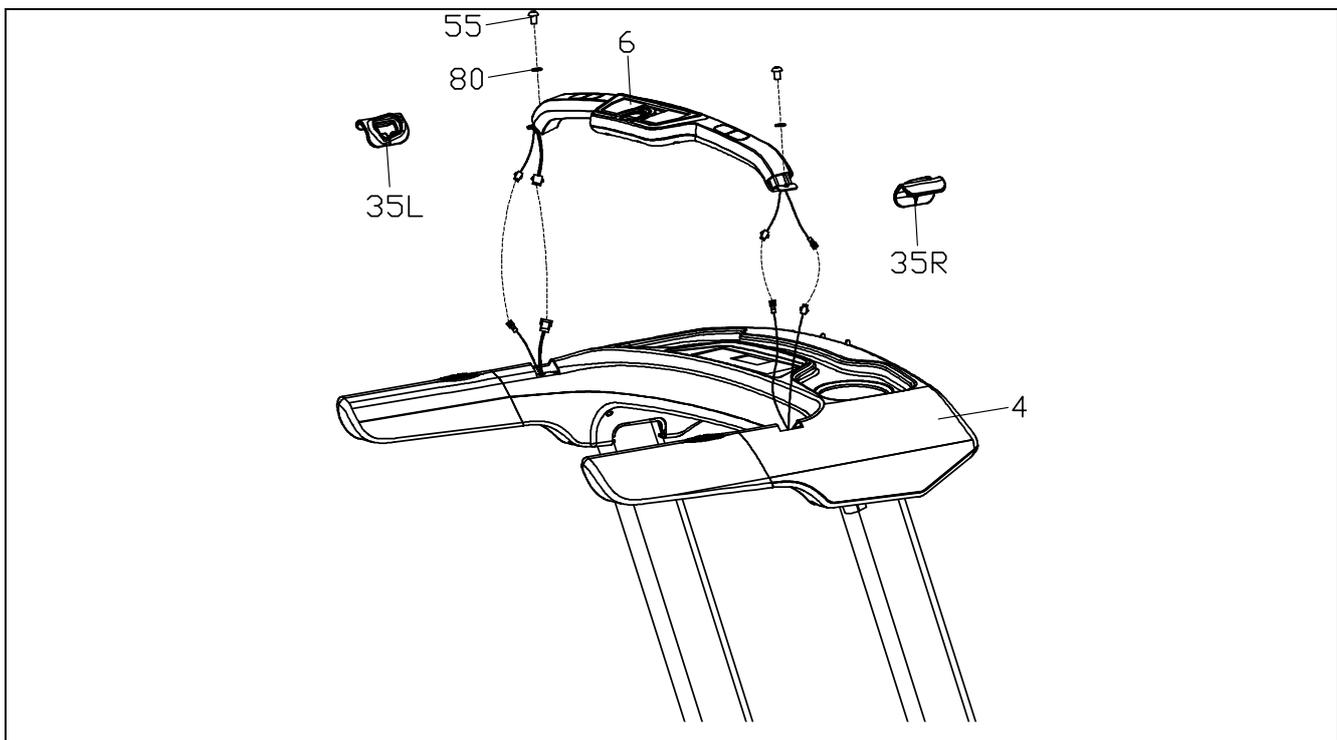
1. Corte las correas cuando el marco principal esté bien colocado (no lo mueva más).
2. Conecte el cable inferior de la computadora (92) y el cable inferior de la extensión de la computadora (93).
3. Inserte y bloquee el tubo vertical (3L / R) en el marco inferior (1) con los tornillos hexagonales (55) (59) y la arandela de seguridad (80) (81).  
**NOTA: por el momento, no apriete el tornillo hexagonal (55) (59).**



### PASO 3

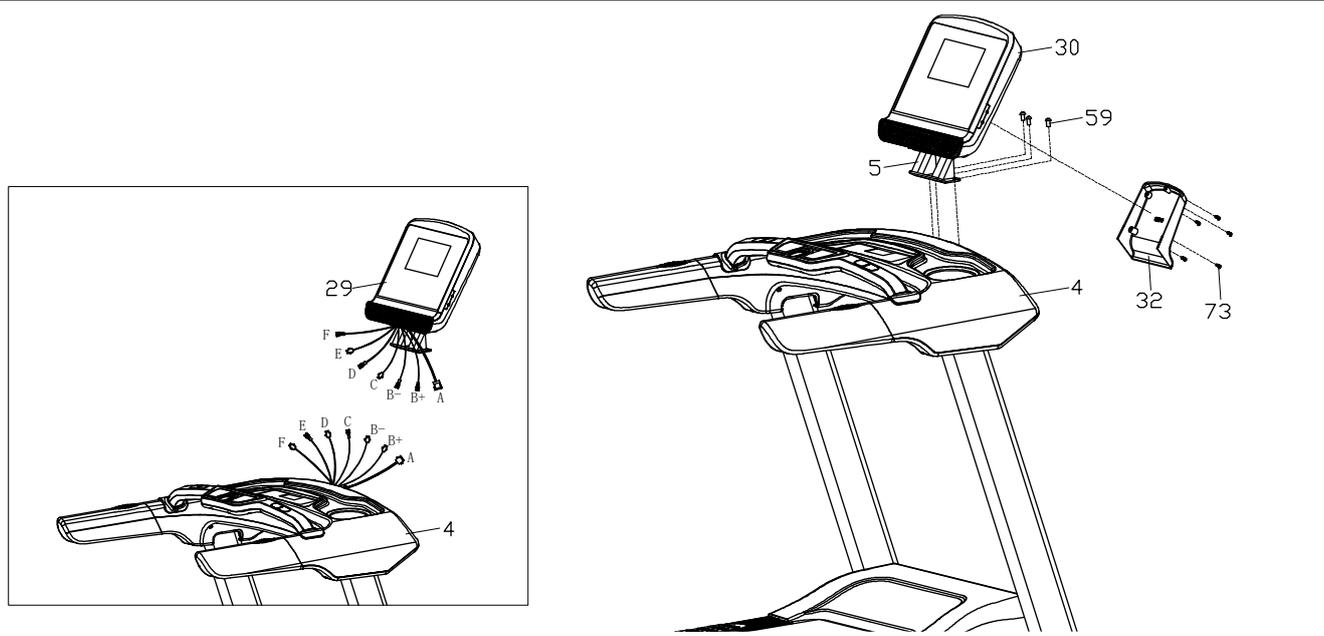
1. Conecte el cable superior de extensión de la computadora (94) con el cable inferior de extensión (93).
2. Bloquee el marco de la computadora (4) en el tubo vertical (3L / R) con los tornillos hexagonales (55) y la arandela de seguridad (80).

**NOTA: por el momento, no apriete el tornillo hexagonal (55).**



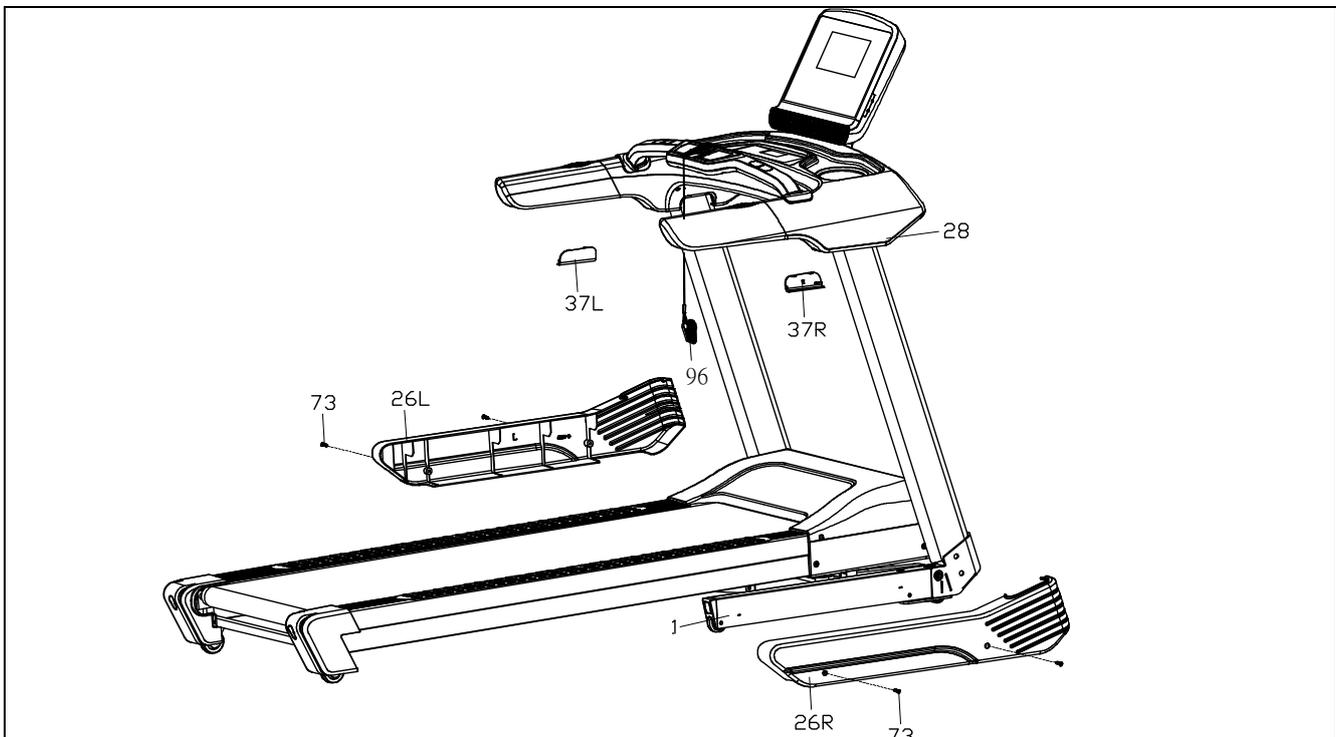
### PASO 4

1. Conecte el cable del reposabrazos (6) con el cable del marco de la computadora (4) correctamente.
2. Asegure el reposabrazos (6) al marco de la computadora (4) con los tornillos de cabeza hexagonal (55) y la arandela de seguridad (80).
3. Separe la cubierta decorativa del reposabrazos (35L / R) de la abertura, luego coloque la unión del reposabrazos (6) y el marco de la computadora (4) respectivamente.
4. Apriete todos los tornillos de cabeza hexagonal que no se apretaron en los pasos anteriores.



## PASO 5

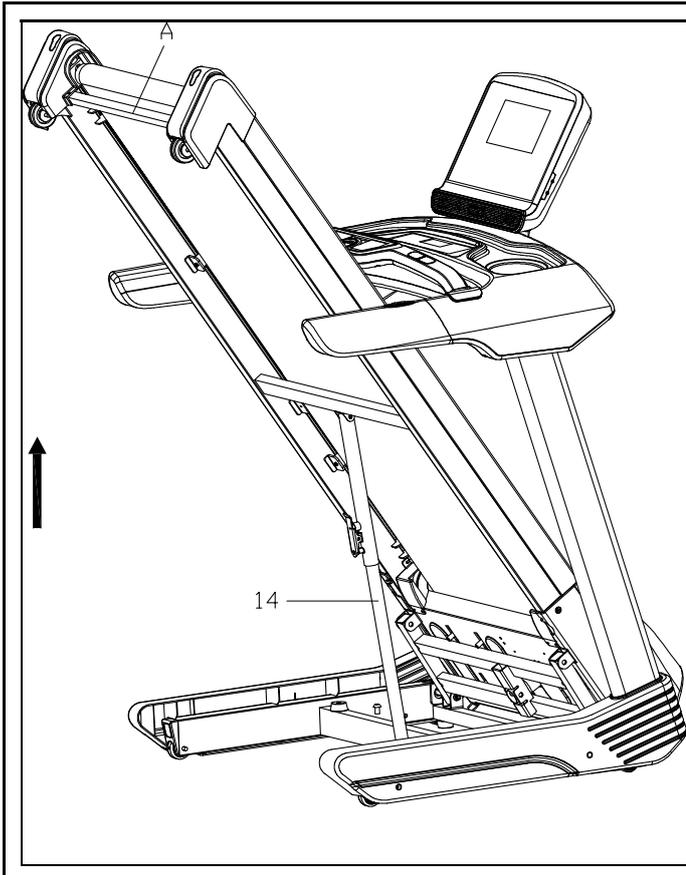
1. Conecte el cable del panel de la computadora (29) y el marco de la computadora (4) correctamente (los cables del mismo orden se unen como imagen)
2. Usando el tornillo hexagonal (59) para asegurar el soporte del panel (5) en el marco de la computadora (4).
3. Usando el tornillo de rosca cruzada (73) para asegurar la cubierta de unión del panel de la computadora (32) a la cubierta inferior del panel de la computadora (30).



## PASO 6

1. Asegure la cubierta protectora (26L / R) al marco inferior (1) con el tornillo de rosca cruzada (73).
2. Pegue la cubierta protectora (37L / R) en la ranura para tarjeta de la cubierta inferior de la computadora.
3. Coloque la llave de seguridad (96) en la computadora.

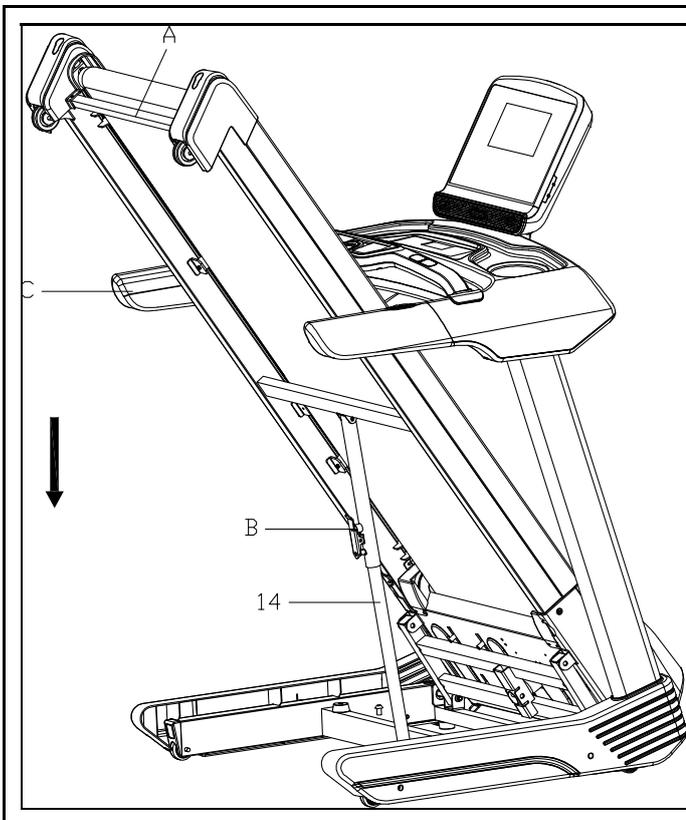
## **INSTRUCCIONES DE PLEGADO**



### **PLEGADO:**

Coloque las manos en la posición A, levante la máquina en la dirección de la flecha hasta que escuche el sonido del cilindro (14).

**Nota: desenchufe el cable de alimentación y asegúrese de que la cinta de correr se detenga por completo antes de plegar la máquina. No opere la cinta después de doblarla.**



### **DESPLEGADO:**

Sujete el parte A con una mano, golpee el parte B del cilindro (14) con el pie derecho, jale el estribo al nivel del parte C, luego el estribo se bajará automáticamente.

## **PARAMETROS TECNICOS**

TAMAÑO MONTADO(mm)	1990*920*1490mm	POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación
TAMAÑO PLEGADO(mm)	1390*895*1620mm	POTENCIA MÁXIMA DE SALIDA	Como muestra la etiqueta de calificación
TAMAÑO DE SUPERFICIE EN EJECUCIÓN (mm)	530*15100mm	PESO NETO	105KG
RANGO DE VELOCIDAD	1-20KM/H	PESO MÁXIMO DEL USUARIO	160KG

## **METODOS DE TOMA A TIERRA**

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la toma a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica reduzca 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 en una toma corriente apropiada que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

## **PELIGRO**

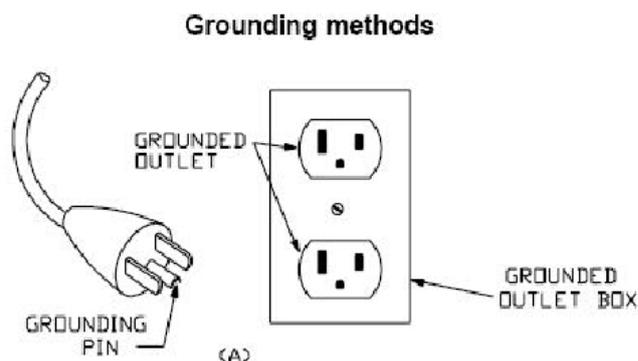
La conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica.

Consulte con un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto, si no encaja en la tomacorriente,

Haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 220-240 / 100-120 voltios (elija el voltaje correcto) y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el bosquejo A en la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.

(La imagen de abajo es solo para referencia)



# COMO USAR LA LLAVE DE SEGURIDAD



## USO DE SU CINTA DE CORRER

### INICIO:

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

### VIGILE SU POSTURA:

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

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

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

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

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

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

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

# FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

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

## INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS

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

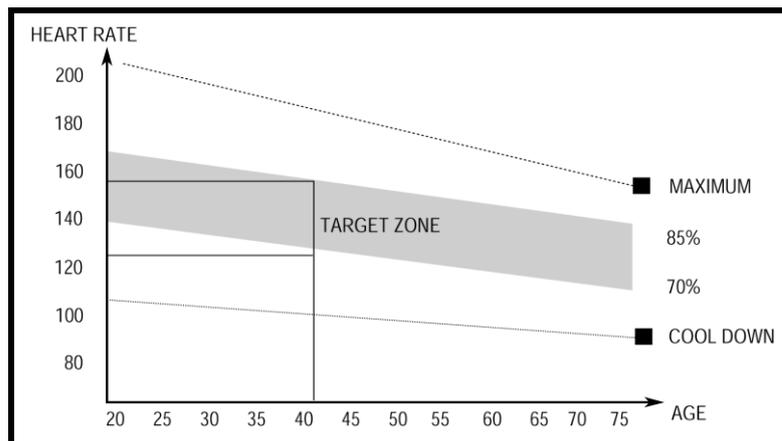
### 1. Fase de calentamiento

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



### 2. Fase de ejercicio

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



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

### 3. Fase de enfriamiento

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

## AJUSTE DE LA CINTA:

### TENSIÓN DE LA CINTA:

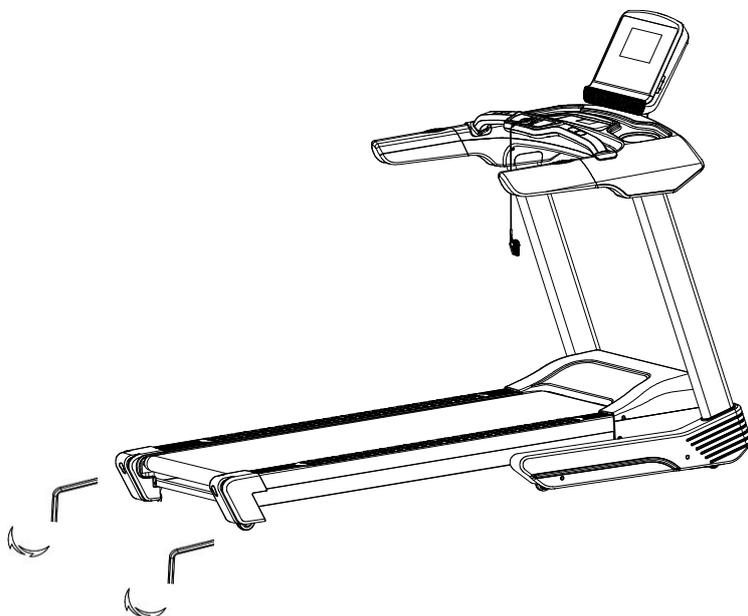
Como las correas para caminar tienden a estirarse ligeramente con el uso, es posible que la cinta deba ajustarse ocasionalmente. Si la cinta está demasiado floja, es posible que la cinta se detenga mientras corre o camina, mientras el motor continúa funcionando. **NO DEBEN APRETARSE LA CINTA.** Esto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

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



### Para apretar la cinta:

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



# CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

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

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

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

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

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



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

# MANTENIMIENTO:

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

## LIMPIEZA:

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

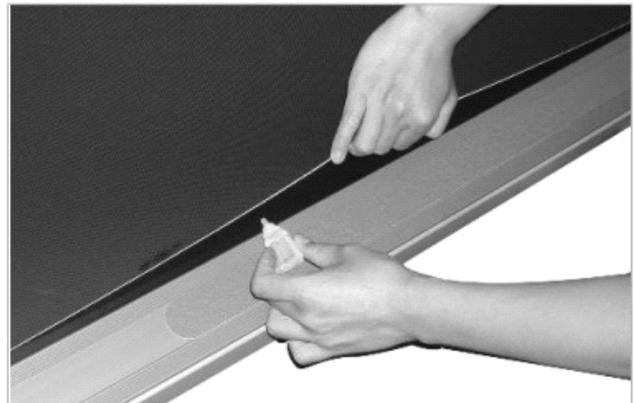
Para un mejor rendimiento, recomendamos que coloque su máquina para correr en una alfombrilla para correr. Además de reducir el ruido, una alfombrilla para correr ayudará a mantener los residuos de polvo lejos de los componentes críticos de su caminadora. Limpie la parte superior de la correa con un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

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

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

## LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA DE LA CINTA

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



Use la siguiente tabla como guía para lubricar la plataforma:

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

# INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



## 1.1. Inicio

Arranca normalmente después de 3 segundos de cuenta atrás.

## 1.2. Numero de programas

Modos manuales, 18 programas preestablecidos, 3 programas de configuración del usuario, HRC1-HRC3, FAT.

## 1.3. Función de bloqueo de seguridad:

Quitar el bloqueo de seguridad en cualquier modo ralentizará la cinta hasta que se detenga. "----" se mostrará instantáneamente en la ventana, el zumbido del zumbador "Bi, Bi" sonará continuamente. Los botones no son válidos en esta situación. Cuando el bloqueo de seguridad está desactivado, al mismo tiempo presione la tecla "PROG" + "MODE" durante 3 segundos, la pantalla cambia entre sistemas imperiales y métricos.

Restaurar el bloqueo de seguridad, la ventana se mostrará durante 2 segundos y luego entrará en estado de espera, a la espera de la entrada de comandos.

## 1.4. FUNCIONES DE LA PANTALLA LCD

A. *SPEED/PULSE*: muestra la velocidad de funcionamiento actual o el pulso actual.

B. *INCL./PROG. Ventana*: muestra la inclinación o los programas actuales.

C. *TIME*: muestra el tiempo de ejecución en modo manual o el tiempo de cuenta atrás en modo y modo programado.

D. *DIS./CAL./PASOS*: distancia de visualización, calorías o datos de PASO. Interruptor de pantalla cada 5 segundos.

E. : Recordatorio de lubricación. La pantalla iluminará el ícono  cuando sea necesario lubricarlo.

**Nota: Debido a la diferencia en el peso del usuario y la frecuencia de los pasos, puede haber una diferencia entre la sección de baja velocidad de 1.0 km / h-3.0 km / h y la sección de alta velocidad de 16 km / h.**

## 1.5. Funciones de las teclas

START, STOP, PROG, MODE, SPEED / + / -, INCLINACION / + / -.

Atajo de velocidad: 3、6、9、12; acceso directo de slop: 3% 、6% 、9% 、12%.

1. START "INICIAR" para el inicio, presione SRATR, la máquina para correr funcionará a una velocidad mínima; "STOP" para detener, la cinta se detendrá cuando se presione la tecla.

2. TECLA DE PROGRAMA: en estado de espera, puede seleccionar en círculo los programas del Modo manual a "P1-P18, U1-U3, HRC1-HRC3 y FAT" presionando esta tecla; El modelo manual está configurado de manera predeterminada, la velocidad predeterminada es 1.0 km / h, la velocidad máxima está configurada a 20 km / h.

3. TECLA DE MODO: en estado de espera, presione la tecla para seleccionar H-1 a H-3 tres modos de cuenta atrás diferentes; H-1 para el modo de cuenta atrás de tiempo; H-2 para el modo de cuenta atrás de distancia; H-3 para cal. Modo de cuenta atrás; La tecla VELOCIDAD / + / - puede usarse para configurar todos los modos de cuenta atrás, después de configurar los datos, presione el botón INICIAR para ejecutar la cinta de correr.

4. SPEED +/-: para aumentar o disminuir la configuración de velocidad; cuando se configuran los parámetros, el motor funciona, las teclas se pueden usar como ajustadores de parámetros, cuando el motor funciona, las teclas se pueden usar como ajustadores de inclinación, hasta 0.1 km por presión; cuando presiona continuamente durante 0.5s, acelerará o disminuirá continuamente.

5. INCLINACION +/-: "INCLINACION +" e "INCLINACION-" son para el ajuste de pendiente, que pueden usarse para la configuración de datos; cuando la cinta de correr está en uso, la tecla se puede usar para ajustar la inclinación, avanzar 1 nivel por presión; Presione continuamente durante 0.5s, se inclinará o disminuirá continuamente.

Short Atajo de

6. VELOCIDAD: 3 km / h, 6 km / h, 9 km / h, 12 km / h se puede configurar en condiciones de funcionamiento.

7. ACCESO CORTO INCLINADO: 3,6,9,12 se puede configurar en condiciones de operación.

8. VOLUMEN: ajusta el volumen de la música.

9. ARRIBA / SIGUIENTE: seleccione el camión de música.

Transform Transformación kilómetro con milla: quite la llave de seguridad, presione PROGRAM y MODE durante tres segundos al mismo tiempo.

## **1.6 Rango de visualización de datos de varios parámetros**

TIEMPO: 0:00 - 99.59 (MIN)

DISTANCIA: 0.00 - 99.9 (KM)

CALORÍAS: 0.0 - 999 (KC)

VELOCIDAD: 1.0 - 20.0 (KM / H)

PULSO: 50-200 (BPM)

## **1.7. Función de medición de la frecuencia cardíaca**

Mientras la cinta de correr está conectada a la alimentación, sostenga el pulsómetro durante 5 segundos y se mostrará el valor de la frecuencia cardíaca. El valor inicial es la frecuencia cardíaca en ese momento, y su rango de visualización es: 50-200 pulsaciones / minuto. En el proceso de medición de latidos, habrá un icono en forma de corazón que parpadeará.

La frecuencia cardíaca que se muestra es solo de referencia y no se puede utilizar como datos médicos.

## **1.8. Modos manuales**

### **1.8.1. Como acceder al modo manual:**

A. Encienda la fuente de alimentación; luego, se ingresa directamente al modo normal en el modo manual.

B. En estado de parada, presione MODE para seleccionar los modos Modo normal, Cuenta atrás de tiempo, Cuenta atrás de calorías y Cuenta atrás de distancia en el modo manual.

### **1.8.2. Funciones de configuración en modo manual: configuración de tiempo, distancia y calorías**

Al ingresar al modo manual, la hora se muestra como 0:00.

A. En modo manual, presione MODE para ingresar al modo de cuenta atrás de tiempo; la ventana de tiempo mostrará la hora y parpadeará; la hora inicial es las 30:00; establecer el tiempo de cuenta atrás por SPEED + / SPEED -. Rango de ajuste de tiempo: 5: 00-99: 00; cada vez de aumento / disminución será 1: 00.

B. En el modo de cuenta atrás de tiempo, presione MODE para ingresar al modo de cuenta atrás de distancia; la distancia inicial se mostrará como 1.00 km; establecer la distancia por SPEED + / SPEED - en el rango de 1.0-99.0 km / mi; cada vez de aumento / disminución será de 1 km.

C. En el modo de cuenta atrás de distancia, presione MODE para ingresar al modo de cuenta atrás de calorías; la distancia inicial se mostrará como 50.0kcal; ajuste la caloría en SPEED + / SPEED - en el rango de 20.0-990.0 kcal; cada vez de aumento / disminución será de 10.0 kcal.

### **1.8.3. Operación en modo manual:**

A. Presione START y el motor comenzará a funcionar después de 3 segundos de cuenta atrás; la velocidad inicial será de 1.0 km / h para el sistema métrico o 0.6 millas / h para el sistema imperial.

B. Presione SPEED + / SPEED - para ajustar la velocidad.

C. Presione los atajos de velocidad para configurar rápidamente la velocidad marcada en la tecla.

D. Cuando el motor esté funcionando, presione STOP y el motor disminuirá la velocidad y finalmente se detendrá.

E. Retire el bloqueo de seguridad para detener urgentemente el funcionamiento del motor; luego, la ventana LCD mostrará "---" y el timbre emitirá un sonido corto de Bi-Bi-Bi.

F. Cuando el tiempo establecido se reduce a cero o cuando la caloría establecida se reduce a cero, o la distancia establecida se reduce a cero, la velocidad se reducirá gradualmente hasta la parada de la máquina, el zumbador emitirá una alarma corta "Bi-Bi-Bi ", Y la ventana de velocidad mostrará END; 5 segundos después, la máquina volverá al estado de espera y el timbre emitirá una alarma larga "Bi-Bi".

G. Los parámetros no establecidos aumentarán hacia adelante y se restablecerán después de alcanzar el límite superior del rango de visualización; en modo manual, la máquina se detendrá cuando el tiempo se acumule en más de 99: 59 (100 minutos).

## 1.9. Programas preinstalados

Cada programa está dividido en 16 secciones; el tiempo de operación se distribuirá uniformemente a cada sección del programa. A continuación se muestra un diagrama de ejecución del programa de 18 secciones.

No.		Establecer tiempo / 20 veces = tiempo de ejecución de cada período															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	VELOCIDAD	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	INCLINACION	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	VELOCIDAD	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INCLINACION	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	VELOCIDAD	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	INCLINACION	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	VELOCIDAD	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	INCLINACION	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	VELOCIDAD	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	INCLINACION	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	INCLINACION	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	VELOCIDAD	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INCLINACION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	VELOCIDAD	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	INCLINACION	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	VELOCIDAD	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INCLINACION	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	INCLINACION	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	INCLINACION	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	VELOCIDAD	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	INCLINACION	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	VELOCIDAD	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INCLINACION	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	VELOCIDAD	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	INCLINACION	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	VELOCIDAD	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	INCLINACION	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	VELOCIDAD	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INCLINACION	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0
P17	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	INCLINACION	0	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	0
P18	VELOCIDAD	2	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	INCLINACION	0	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	0

## 1.10. Programas personalizados

Además de los 18 sistemas internos, la cinta de correr configura 3 programas definidos por el usuario: U1, U2, U3.

### 1. Ajuste de los programas personalizados:

Presione continuamente la tecla "PROG" hasta que el programa deseado (U1 / U2 / U3) se muestre en la condición de espera, mientras que la ventana "time" parpadea, muestre el tiempo de configuración, presione "SPEED +", "SPEED -" para configurar la ejecución deseada tiempo, presione la tecla "MODE" para ingresar el parámetro del programa, luego configure el parámetro del primer período de tiempo, mediante la tecla "SPEED +" / "SPEED -" o la tecla de acceso directo para configurar la velocidad; presione la tecla "mode" para finalizar la configuración del primer período de tiempo e ingrese la configuración del siguiente período de tiempo, hasta la configuración de los 16 períodos. El parámetro se mantendrá permanentemente hasta que se restablezca, y los parámetros no se perderán cuando se apague.

### 3. Selección e inicio del programa definido por el usuario:

En la condición de espera, presione continuamente la tecla "PROG" hasta que aparezca el programa U1 / U2 / U3 definido por el usuario, configure el tiempo de ejecución, presione la tecla "inicio" para encender la cinta de correr.

## 1.11. Test de grasa corporal

En estado de espera, presione PROG para ingresar al programa FAT (Test de grasa corporal). Presione MODE para ingresar al programa de F — 1, F — 2, F — 3, F — 4, F — 5 (F — 1: género, F — 2: edad, F — 3: altura, F — 4: peso , F — 5: FAT), presione VELOCIDAD + / VELOCIDAD - para configurar el parámetro de 01-04 (vea la tabla detallada a continuación), luego presione MODE para ingresar al programa de F — 5 para el test. En este estado, sostenga el pulsómetro del manillar del mango durante 5-6 segundos y mostrará la FAT, verifique si el peso coincide con su altura.

FAT es medir la relevancia entre la altura y el peso, no la proporción del cuerpo. FAT es adecuado para todos los hombres y mujeres, proporciona los fundamentos importantes para ajustar el peso con otros indicadores de salud. El FAT perfecto es entre 20-24, lo que significa que menos de 19 es demasiado delgado, y si entre 25-29 tiene sobrepeso y si más de 30 es obesidad.

F--1	Género	01(hombre)	02(mujer)
F--2	Años	10-----99	
F--3	Altura	100-----200	
F--4	Peso	20-----200	
F--5	GRASA	≤19	Bajo peso
	GRASA	=(20--24)	Peso normal
	GRASA	=(25--29)	Exceso de peso
	GRASA	≥30	Obesidad

## 1.12.HRC

PREDETERMINADO es un conjunto particular de instrucciones que la computadora siempre usa a menos que la persona que usa la computadora dé otras instrucciones.

Más bajo-más alto: el rango ajustable en la frecuencia cardíaca desde el más bajo al más alto.

HRC programas							
EDAD	Zona objetivo (L-H)			EDAD	Zona objetivo (L-H)		
	Más bajo	Por defecto	Más alto		Más bajo	Por defecto	Más alto
15	170	175	180	48	137	142	147
16	169	174	179	49	136	141	146
17	168	173	178	50	135	140	145
18	167	172	177	51	134	139	144
19	166	171	176	52	133	138	143
20	165	170	175	53	132	137	142
21	164	169	174	54	131	136	141
22	163	168	173	55	130	135	140
23	162	167	172	56	129	134	139
24	161	166	171	57	128	133	138
25	160	165	170	58	127	132	137
26	159	164	169	59	126	131	136
27	158	163	168	60	125	130	135
28	157	162	167	61	124	129	134
29	156	161	166	62	123	128	133
30	155	160	165	63	122	127	132
31	154	159	164	64	121	126	131
32	153	158	163	65	120	125	130
33	152	157	162	66	119	124	129
34	151	156	161	67	118	123	128
35	150	155	160	68	117	122	127
36	149	154	159	69	116	121	126
37	148	153	158	70	115	120	125
38	147	152	157	71	114	119	124
39	146	151	156	72	113	118	123
40	145	150	155	73	112	117	122
41	144	149	154	74	111	116	121
42	143	148	153	75	110	115	120
43	142	147	152	76	109	114	119
44	141	146	151	77	108	113	118
45	140	145	150	78	107	112	117
46	139	144	149	79	106	111	116
47	138	143	148	80	105	110	115

- a) El tiempo de movimiento de la velocidad del ritmo cardíaco está fijado en 22 minutos.
- b) En el modo de espera, presione la tecla "PROGRAMA" continuamente hasta que la ventana de distancia muestre "HRC".

Notas: Si presiona la tecla "INICIAR" directamente debajo de la ventana de visualización de HRC, el sistema recomendará automáticamente un parámetro de control de frecuencia cardíaca para el usuario de la siguiente manera: HRC puede alcanzar una velocidad máxima de 9.0 km / H, 30 años de edad, la configuración predeterminada es 160 veces / minuto.

c) si presiona la tecla "MODE" para ingresar la configuración de edad, la ventana de velocidad mostrará la edad predeterminada de 30 años. El usuario puede presionar la tecla "SPEED +, SPEED-" o la tecla "INCLINACION +, INCLINACION-" para elegir la edad adecuada. El rango de edad ajustable es de 15 a 80 años. (Los detalles, consulte el formulario HRC).

f) Después de que el usuario elija la edad correcta, presione la tecla "MODE", el sistema recomendará automáticamente una frecuencia cardíaca objetivo correcta de acuerdo con la edad elegida que se muestra en la ventana de velocidad como referencia. Además, el usuario puede elegir la frecuencia cardíaca objetivo en función de su condición física personal presionando la tecla "VELOCIDAD +, VELOCIDAD-" o la tecla "INCLINACION +, INCLINACION-". El rango de selección es 95-180 (los detalles, consulte el formulario HRC)

g) Después de que el usuario elija la edad y la frecuencia cardíaca objetivo, presione la tecla "MODO" en la pantalla de inicio.

h) En el estado de HRC, presionando la tecla "VELOCIDAD +, VELOCIDAD-" o la tecla "INCLINACION +, INCLINACION-" puede ajustar la velocidad e INCLINACION, pero el sistema ajustará automáticamente la velocidad e INCLINACION para hacer que su frecuencia cardíaca cierre el corazón objetivo tarifa.

i) El frente 3 minutos antes del movimiento es tiempo de calentamiento, el sistema no ajustará automáticamente la velocidad e INCLINACION sino que solo se ajustará manualmente; Después de 3 minutos, el sistema se ajustará de acuerdo con su frecuencia cardíaca actual. Cuando la frecuencia cardíaca real del usuario <frecuencia cardíaca objetivo, el HRC aumentará automáticamente 0,5 km / hora por 10S hasta la velocidad máxima especificada. (En este momento, el usuario puede controlar la INCLINACION libremente).

Cuando la frecuencia cardíaca real del usuario > frecuencia cardíaca objetivo, HRC reducirá automáticamente 0.5KM / tiempo por 10S hasta la velocidad mínima de HP2. (En este momento, el usuario puede controlar la INCLINACION libremente).

Cuando el tiempo de movimiento excede los 20 minutos, el sistema entrará en modo "ENFRIAMIENTO" y la INCLINACION irá a cero y la velocidad bajará 0.5KM / H por 10 segundos. Cuando la velocidad baja a 4KM / H o menos, la velocidad deja de bajar hasta que termina el movimiento. Puede presionar directamente la tecla "STOP" o apagar la llave de seguridad para detener el movimiento.

Notas:

- 1.HRC debe usar el cinturón de pecho para detectar la frecuencia cardíaca y el cinturón de pecho debe estar cerca del pecho y la piel.
2. La recopilación de datos puede ser imprecisa al usar HRC con la reproducción de música.

### 1.31. Otros

**1.13.1.** Cuando se ejecuta un parámetro de cuenta regresiva, visualice "END", la alarma suena 0.5s cada 2s, hasta que la cinta de correr se detenga por completo, luego regrese al modo manual.

**1.13.2.** Al configurar un parámetro, puede ser un ajuste de roop, por ejemplo, el rango de tiempo es 5:00-99:00, cuando se configura a las 99:00, presione la tecla "+", el tiempo vuelve a las 5:00, y así en la recirculación, agregue o reduzca con el símbolo "+" "-".

**1.13.3.** El tiempo de cuenta regresiva, las calorías de cuenta regresiva y la distancia de cuenta regresiva solo se pueden configurar para uno de ellos. Se implementará la última configuración de tiempo. El conjunto de parámetros se contará hacia atrás mientras que otros parámetros se contarán hacia adelante.

**1.13.4.** La caloría estándar es de aproximadamente 70.3kcal / km.

**1.13.5.** La aceleración es 0.5Km / S y la desaceleración es 0.5Km / S.

**1.13.6.** Amplificación de audio de música MP3, entrada desde el orificio de entrada al lado.

**1.13.7.** En el proceso, el parámetro no establecido se acumulará, la pantalla se borrará cuando alcance el rango máximo; en el modo manual cuando la acumulación de tiempo excede 99:59 (100 minutos) la cinta se detiene

### 1.14. Recordatorio de "Lubricación"

Cada 300 km de funcionamiento total de la cinta de correr, en la pantalla iluminará aparecerá el ícono  para recordarnos que tenemos que lubricarla.

En estado de reposo, retire la llave de seguridad y luego mantenga presionados los botones "Speed +" y "Speed -" simultáneamente hasta que aparezca el zumbido "Bi Bi" que cancelará este recordatorio. 300 km más tarde, el recordatorio se ejecuta nuevamente

### 1.15. Función de altavoz Bluetooth

Conecte el bluetooth del teléfono móvil con el bluetooth de la cinta de correr, la cinta de correr puede reproducir la música desde el teléfono móvil.

### 1.16. Función USB

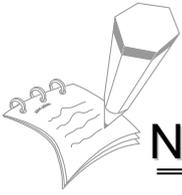
Inserte el disco USB que contiene archivos de audio MP3 en el puerto USB de la cinta de correr cuando se enciende, luego puede reproducir la música del disco USB.

### 1.17. Significados de los mensajes de error

Problema	Posibles razones	Soluciones
-----	La llave de seguridad cae	1. Vuelva a colocar la cerradura de seguridad; 2. Reemplace el interruptor de bloqueo seguro o el sensor magnético en el medidor electrónico; Si el problema aún no se resuelve, reemplace el medidor electrónico

E01	Después de encender, el medidor electrónico muestra E01 Fallo de comunicación del medidor electrónico al controlador. El medidor electrónico muestra E01 en el proceso operativo. Fallo de comunicación del controlador al medidor electrónico.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compruebe si la unión de conexión entre el medidor electrónico y el cable del núcleo del controlador está suelta; si los cables están dañados; si los cables del núcleo están en el orden de conexión correcto.</li> <li>2. El controlador puede estar defectuoso. Verifique y reemplace uno bueno.</li> <li>3. El IC del controlador electrónico no puede estar enchufado al lugar. Verifique y asegure una buena conexión.</li> <li>4. El transformador puede estar dañado. Verifique y reemplace uno bueno.</li> </ol>
E02	Protección a prueba de explosiones o anomalía del motor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compruebe si el voltaje de la fuente de alimentación es inferior al 50% del valor normal; por favor asegúrese de tener el voltaje correcto y pruebe nuevamente;</li> <li>2. Compruebe si los cables del motor están bien conectados; vuelva a conectar los cables del motor o, si el problema aún no se resuelve, reemplace el motor;</li> <li>3. Compruebe si hay un olor peculiar generado por el controlador; en caso afirmativo, significa que IGBT se ha descompuesto para causar un cortocircuito; luego, reemplace el controlador.</li> </ol>
E03	Sin señal en los sensores	Compruebe si el sensor fotoeléctrico se dirige al orificio del CD; compruebe si los cables del sensor fotoeléctrico están dañados y si los terminales del sensor fotoeléctrico y los terminales de velocidad del controlador están bien conectados.
E05	Protección contra la sobretensión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puede ser la autoprotección del sistema contra una corriente excesiva cuando la carga excede el valor nominal; reiniciar la máquina;</li> <li>2. Parte de la cinta de correr está atascada, el motor no puede girar, lo que provoca la autoprotección del sistema contra una corriente excesiva bajo una carga excesiva; ajuste la caminadora y reiníciela, o agregue lubricante.</li> <li>3. Compruebe si hay un sonido de sobrecorriente u olor a quemado cuando el motor está funcionando; reemplazar el motor;</li> <li>4. Compruebe si el controlador emite olor a quemado; En caso afirmativo, reemplace el controlador.</li> </ol>
E06	El sensor de elevación no recibe señal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compruebe si los cables de señal de elevación están dañados.</li> <li>2. Compruebe si los terminales de señal de elevación y los terminales de elevación del controlador están firmemente conectados.</li> <li>3. Compruebe si los cables de elevación están dañados.</li> <li>4. Compruebe si los terminales del cable de alimentación de elevación y los terminales de elevación del controlador están bien conectados.</li> </ol>

<p>No hay visualización en el medidor electrónico</p>	<p>El controlador no está encendido o está dañado</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En primer lugar, verifique si el protector de sobrecarga se ha disparado; en caso afirmativo, presiónelo;</li> <li>2. Verifique el interruptor de la fuente de alimentación, el protector de sobrecarga y el cable de alimentación y el transformador del controlador para garantizar una buena conexión;</li> <li>3. Compruebe si los cables de alimentación del medidor electrónico al controlador están bien recogidos; desmonte el pilar para verificar las uniones de conexión en cada sección del cableado desde el medidor electrónico hasta el controlador; asegúrese de que cada núcleo de cable esté bien conectado; o la razón puede ser el defecto del cable de alimentación de comunicación (dañado o roto); en tal caso, vuelva a conectar o reemplace los cables.</li> <li>4. El transformador está dañado; reemplazar el transformador</li> </ol>
---	---	---



# NOTAS DE SUS EJERCICIOS

---

*Use este espacio para anotar su progreso*



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT © 2015 POR BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. LA DUPLICACIÓN NO AUTORIZADA ES UNA VIOLACIÓN DE LA LEY