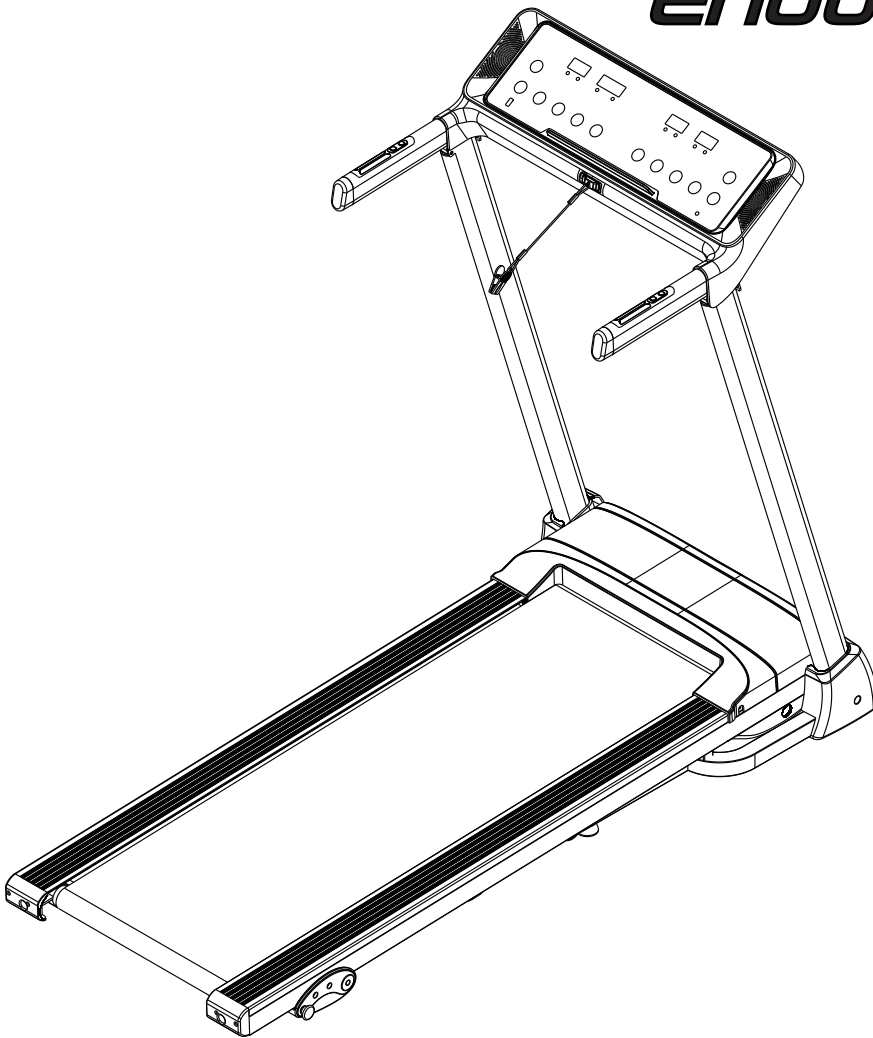


# Mulvo<sup>®</sup>

FITNESS

## MANUAL USUARIO

*Endurance 16*



<b>TABLA DE CONTENIDOS</b>	<b>2</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>3</b>
<b>PRECAUCIONES</b>	<b>4-5</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>LISTA DE PIEZAS PARA ENSAMBLE</b>	<b>7</b>
<b>INSTRUCCIONES PARA ARMADO</b>	<b>8-9-10</b>
<b>PLEGAR/DESPLEGAR</b>	<b>11</b>
<b>OPERACIÓN DEL PANEL</b>	<b>12</b>
<b>FUNCIONES DE LOS BOTONES</b>	<b>13-14</b>
<b>FUNCIONES PRINCIPALES</b>	<b>15-16</b>
<b>VISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS</b>	<b>17-18</b>
<b>LUBRICACIÓN</b>	<b>19</b>
<b>AJUSTES</b>	<b>20-21</b>
<b>CONSEJOS</b>	<b>22-23-24</b>
<b>EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO</b>	<b>25-26</b>
<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	<b>27</b>



## RECOMENDACIONES

### RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA USUARIOS DE TROTADORAS MUVO

#### ■ NO USAR ALARGADOR.

El uso de alargadores puede producir cortes que afecten el funcionamiento del motor o tarjeta del equipo. Conecte siempre el equipo a un enchufe mural en buen estado y en forma independiente (no compartir con otros aparatos eléctricos).

#### ■ CONEXIÓN A TIERRA.

Es indispensable contar con protección a tierra, verifique con un profesional autorizado.

#### ■ AUTOMÁTICO.

Si bien es cierto, los equipos cuentan con un automático, verifique con un profesional autorizado, el funcionamiento y resistencia (de voltaje) del automático instalado en su hogar.

#### ■ LUBRICACIÓN.

Para prolongar la vida útil de motor y otras partes de su equipo, es necesario que lubrique cada 2 meses (cada 60 días o 40 horas de uso), entre la banda y la cubierta de trote, con ½ botella de lubricante de 25 cc., (El cual puede adquirir en nuestra red de sucursales). Para verificar, pase su mano sobre la cubierta de trote, (y bajo la banda de trote), esta debe ser suave al tacto. Si esta áspera, debe limpiar con un paño seco y luego aplicar el lubricante.

#### ■ PROTEGER.

Polvo, pelusas y pelos de animales. Recomendamos aspirar bajo la zona del motor semanalmente.

#### ■ PERIODO DE USO.

Este equipo fue fabricado para uso doméstico y por lo tanto se recomienda usar por periodos de dos horas continuas como máximo. Luego de esto, si necesita seguir ejercitando, debe dejarlo sin uso durante, al menos 30 minutos, con el fin de que el motor vuelva a una temperatura adecuada.

#### ■ PESO MÁXIMO.

Respete el peso máximo recomendado para el usuario indicado en el manual.

#### ■ AL ENCENDER EL EQUIPO.

Ubique ambos pies en los rieles laterales, una vez iniciado el movimiento de la banda comience a caminar sobre ella, siempre tomando los pasamanos. Comience siempre a una velocidad baja. Esto ayudara a prolongar la vida útil del motor de su equipo, además de evitar accidentes.

#### ■ LLAVE DE SEGURIDAD.

Conecte siempre el clip de esta llave a su ropa, para mantener los niveles de seguridad para el usuario del equipo.

#### ■ MANTENCIÓN Y CUIDADOS.

Es de exclusiva responsabilidad del usuario el cuidado y mantención del equipo, por lo tanto, cualquier desperfecto que se produzca al no respetar los puntos anteriormente enunciados, el producto queda fuera de garantía.

#### ■ GUARDE SU BOLETA O FACTURA DE COMPRA.

Junto al formulario de visita por armado o garantía, este documento acredita que el equipo fue atendido por nuestros Asistentes Técnicos, resguardando con esto su garantía. Cada vez que requiera nuestra atención se solicitará información al respecto.

#### ■ CONSUMO.

No más que un refrigerador, estando en funcionamiento el motor.

#### ■ NO USAR.

En exteriores, cerca de agua o lugares con demasiada humedad.

## PRECAUCIONES

1. Este equipo esta diseñado solo para uso doméstico y no es apto para sesiones prolongadas de uso.
  2. Para desconectar, ubique todos los controles en la posición apagado, quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación.
  3. Los sensores de pulso no son artefactos médicos. Factores varios, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar las lecturas del ritmo cardiaco. Los sensores de pulso son un elemento auxiliar y determinan el ritmo cardiaco en rangos generales.
  4. Temperatura de operación: entre 5 y 40 grados.
  5. Mantenga alejados animales domésticos, sus pelos pueden provocar problemas en el sistema eléctrico del equipo.
- Quite la llave de seguridad después de cada uso para prevenir uso no autorizado del equipo.

### **INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE ¡ PELIGRO !**

- 1.- NUNCA use en un circuito o interruptor defectuoso (GFCI). Ubique el cordón de poder lejos de las partes móviles del equipo, incluidos mecanismo de elevación y ruedas de transporte.
- 2.- NUNCA use el equipo conectado a un generador o una UPS.
- 3.- NUNCA quite ninguna cubierta del equipo sin antes desconectar el suministro de corriente al equipo.
- 4.- NUNCA exponga el equipo a la lluvia o humedad. Este equipo no esta diseñado para uso en exteriores, cerca de piscinas o en cualquier otro ambiente con altas concentraciones de humedad.

### **INFORMACIONES IMPORTANTES DE OPERACIÓN**

- 1.- Conecte el enchufe del cordón de alimentación directo a un enchufe mural con protección a tierra.
- 2.- Asegúrese de leer y comprender completamente este manual de operaciones.
- 3.- Asimile que los cambios en velocidad e inclinación no suceden inmediatamente. Para seleccionar la velocidad deseada, presione el botón indicado en el panel. El panel efectuara el comando de manera gradual.
- 4.- Tenga precaución, recomendamos no realizar otras actividades mientras usa su equipo, tales como: ver televisión leer, etc. Estas distracciones pueden provocar perdida del equilibrio o dejar de trotar en el centro de la banda de trote, lo cual puede traer como consecuencia lesiones graves.
- 5.- Para no perder el equilibrio y sufrir lesiones, NUNCA suba o baje de la banda de trote mientras este en movimiento. Este equipo inicia a una velocidad muy baja. Simplemente manténgase de pie mientras la velocidad disminuye, es apropiado que aprenda antes de operar este equipo.
- 6.- Tome siempre los pasamanos mientras realiza cambios en el panel de control.
- 7.- Este equipo cuenta con una llave de seguridad. Quite esta llave y se detendrá de inmediato, se apagará automáticamente. Inserte nuevamente la llave de seguridad para re-iniciar la pantalla.
- 8.- No ejerza demasiada presión en los controles del panel. Tenga precisión para escoger la función deseada con una pequeña presión del dedo.



## PRECAUCIONES

9.- Este equipo no está orientado para uso de personas (incluidos niños) con capacidad físicas, sensorial o mental reducida o falta de experiencia o conocimientos, en ese caso deben ser supervisados e instruidos de cómo usar este equipo por una persona responsable de su seguridad. Supervise siempre que los niños no jueguen en este equipo.

10.- Consulte a su médico antes de usar este equipo, si cumple con una de las siguientes enfermedades o estados:

a. Cardiopatías, hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias, fumadores u otras enfermedades crónicas o complicaciones.

b. Si tiene sobre 35 años y presenta sobrepeso.

c. Mujeres embarazadas o en su período menstrual.

11.- Detenga el ejercicio de inmediato y consulte a sus doctor, si experimenta mareos, dolor de tórax u otros síntomas anormales.

12.- Beba la cantidad de agua adecuada mientras ejercita en su equipo por más de 20 minutos.

13.- Peso máximo del usuario **90 Kg.**

14.- Este equipo cuenta con garantía, lea su póliza de garantía para conocer deberes y derechos, así como también el período que cubre la garantía. Para hacer efectiva debe presentar la boleta o factura de compra original.

15.- Para solicitar armado y servicio de garantía, contáctese con nuestras tiendas y nuestra red de servicios técnicos autorizados a lo largo del país.

16.- Para armado en Santiago, contacte a nuestro departamento de asistencia técnica, al fono (56-2) 2631 9700, en regiones contacte a la tienda o servicio técnico autorizado más cercano. Para armado en Perú contáctenos al fono (51-1) 617 35 00.

17.- Para cuidar el medio ambiente, deseche los materiales del embalaje en los botes de basura apropiados, si es posible, recicle los materiales del embalaje.

18.- Para consultas o revisar nuestra amplia gama línea de productos fitness, puedes ingresar a **[www.muvo.com](http://www.muvo.com)**

### PELIGRO

Puede dañar su salud o el equipo si no sigue estas precauciones.

El uso incorrecto o excesivo puede causar lesiones al usuario o fallas en el equipo.

### ADVERTENCIA

ANTES DE COMENZAR ESTA U OTRA RUTINA DE EJERCICIOS, CONSULTE ANTES A SU MEDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS SOBRE 35 AÑOS O QUE PRESENTEN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR A USAR SU EQUIPO. LA EMPRESA, NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO SIN LAS DEBIDAS PRECAUCIONES O DE MANERA EXCESIVA.

Muvo se reserva el derecho a cambiar las especificaciones y/o ilustraciones de este catalogo sin previo aviso.

Actualizaciones en [muvo.com](http://muvo.com)

# INTRODUCCIÓN

## CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. Si el equipo falla o se descompone, la tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un enchufe con conexión a tierra. El enchufe, debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra, de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

### PELIGRO

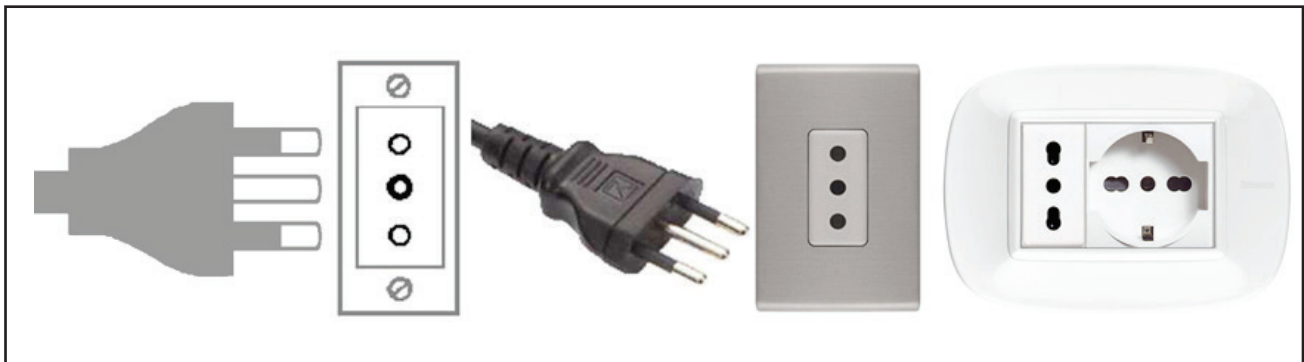
Una conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica.

Si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, consulte a un electricista calificado.

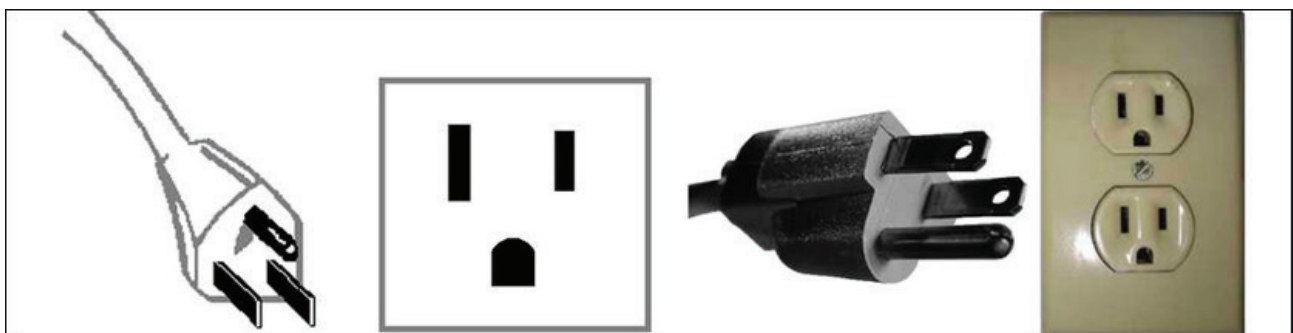
No modifique el enchufe provisto con el producto si no encaja en el tomacorriente, pida a un electricista calificado que instale el enchufe adecuado.

Este producto es para uso en un circuito de 220 voltios nominales y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado a continuación.

### CHILE

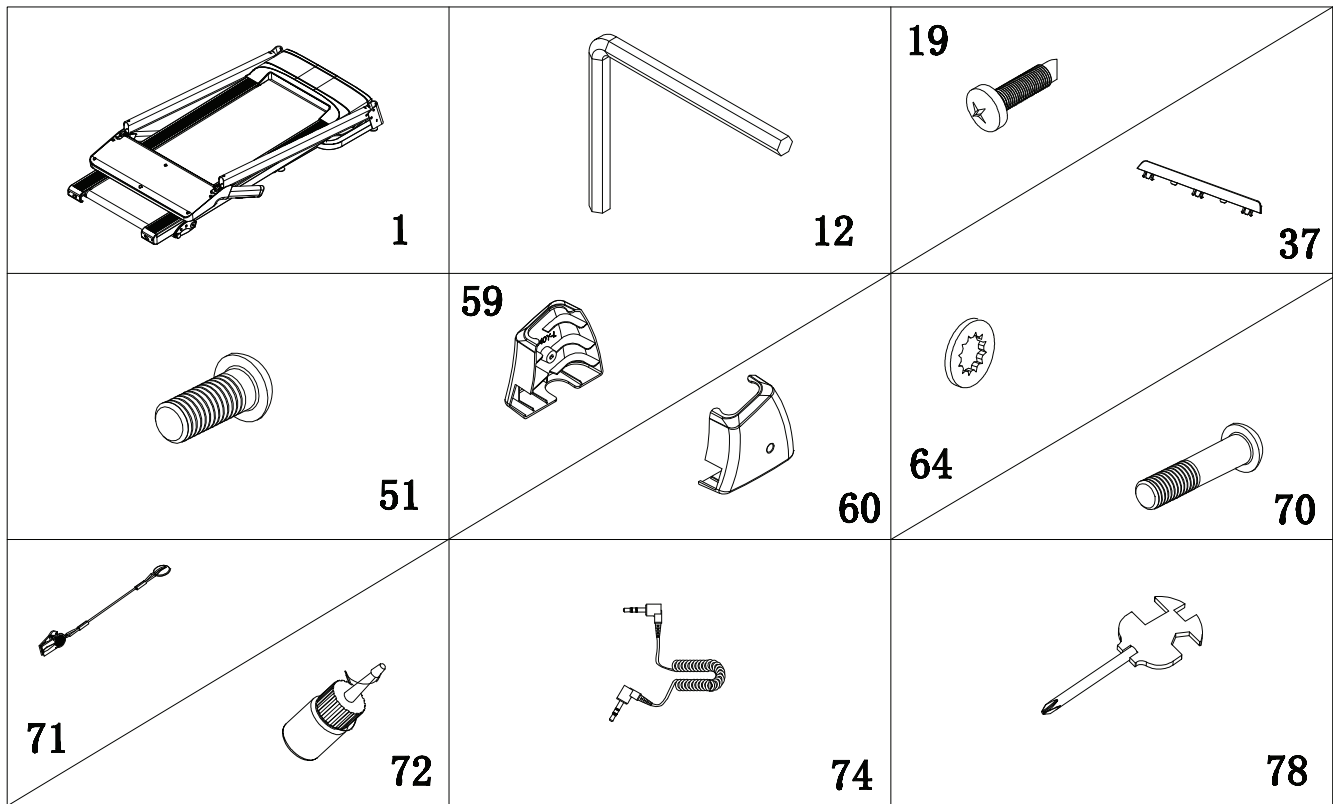


### PERÚ





## LISTA DE PIEZAS PARA ENSAMBLE



NO.	DESCRIPCIÓN	ESPEC.	C.	NO.	DESCRIPCIÓN	ESPEC.	C.
1	Marco principal		1	64	Golilla bloqueo	8	6
12	Llave allen 5mm		1	70	Perno	m8*45	2
19	Perno	st4.2*19	2	71	Llave de seguridad		1
37	Soporte ipad		1	72	Aceite de silicona		1
51	Perno	m8*16	4	74	Cable mp3		1
59	Cubierta base izquierda		1	78	Llave con destornillador		1
60	Cubierta base derecha		1				

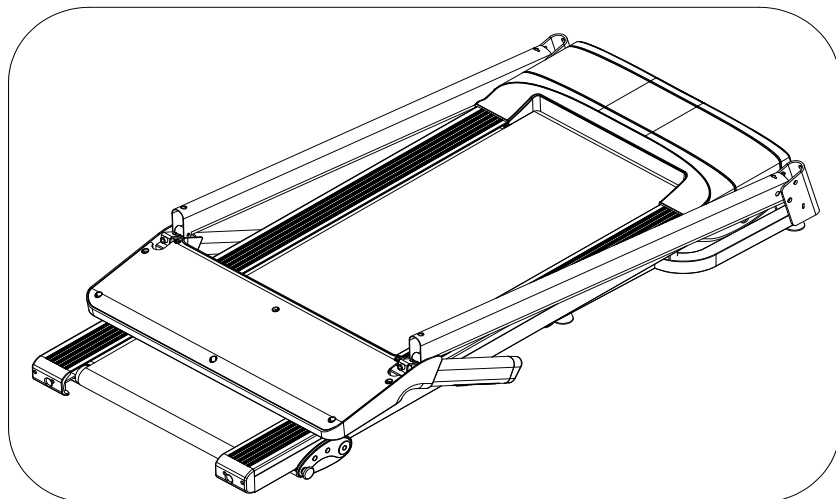
### HERRAMIENTAS PARA ENSAMBLE

LLAVE ALLEN #5 5 MM 1 PIEZA

LLAVE/DESTORNILLADOR S=13, 14, 15 1 PIEZA

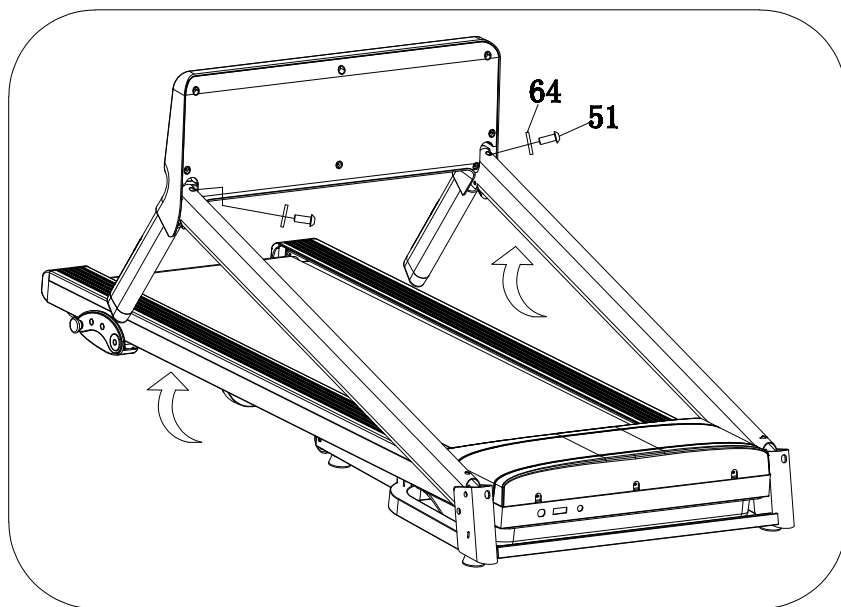
AVISO: no conecte a la corriente, hasta que este completamente armado el equipo.

# INSTRUCCIONES PARA ARMADO



## PASO 1

Abre la caja, saca e identifica las partes, luego pon el equipo en una base plana y nivelada.



## PASO 2

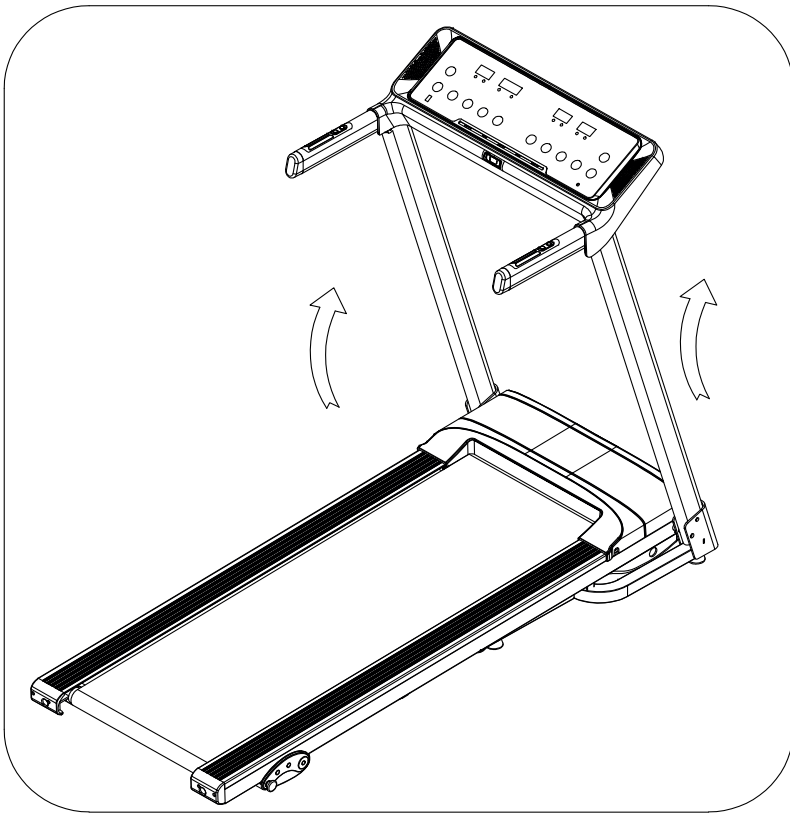
Levanta y sostén el soporte de panel y los postes. Usa llave Allen #5 para fijar el panel con pernos (51) y golillas bloqueo (64)

**Aviso:** Revisa que los cables estén bien conectados y evita apretarlos con los perfiles. Sostén postes y panel para evitar una caída de estos.





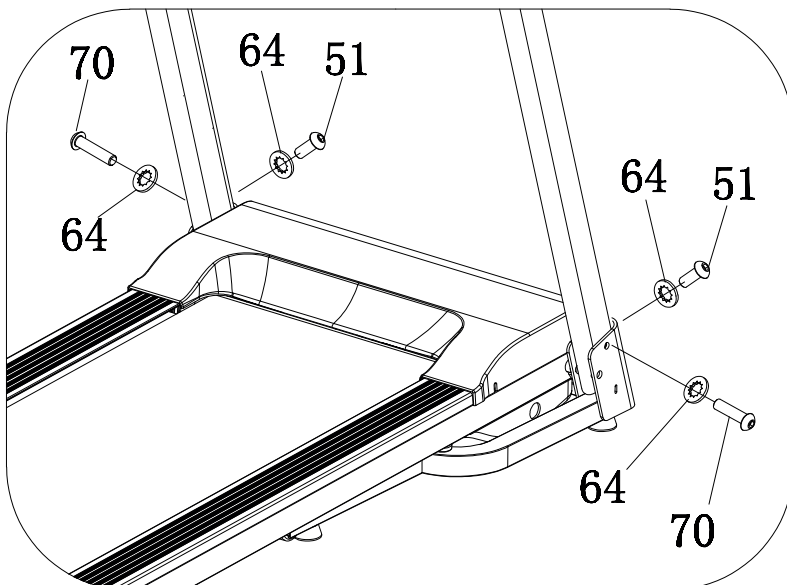
# INSTRUCCIONES PARA ARMADO



## PASO 3

1. Levanta los postes, tal como se indica en recuadro.

**Aviso:** Sostén postes y panel para evitar una caída de estos



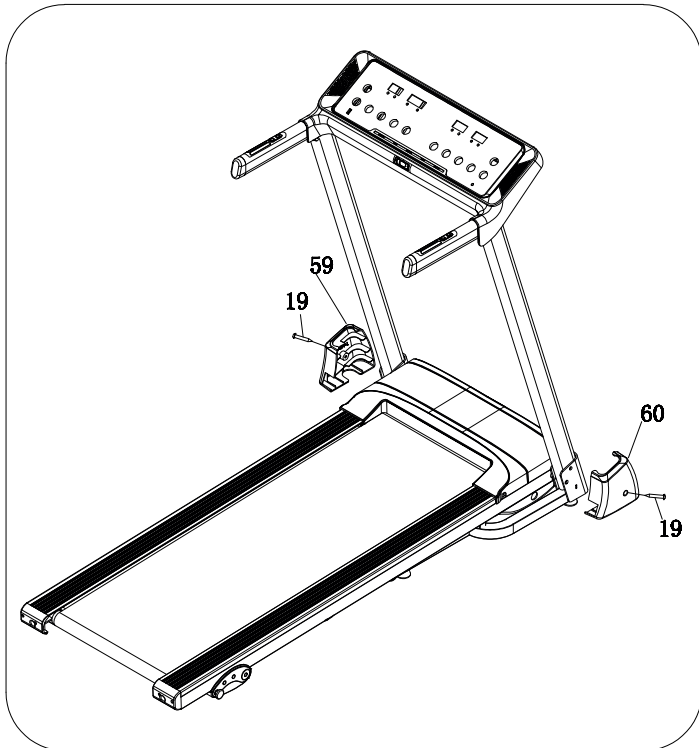
## PASO 4

1.-Usa llave Allen #5 (12):  
Asegura primero poste derecho al marco con perno (70) y golilla bloqueo (64), luego con perno (51) y golilla bloqueo (64).

2.-Para el poste izquierdo, repite el mismo procedimiento.

**Aviso:** Mantén siempre el poste sujeto con una mano durante el armado para evitar una caída

# INSTRUCCIONES PARA ARMADO

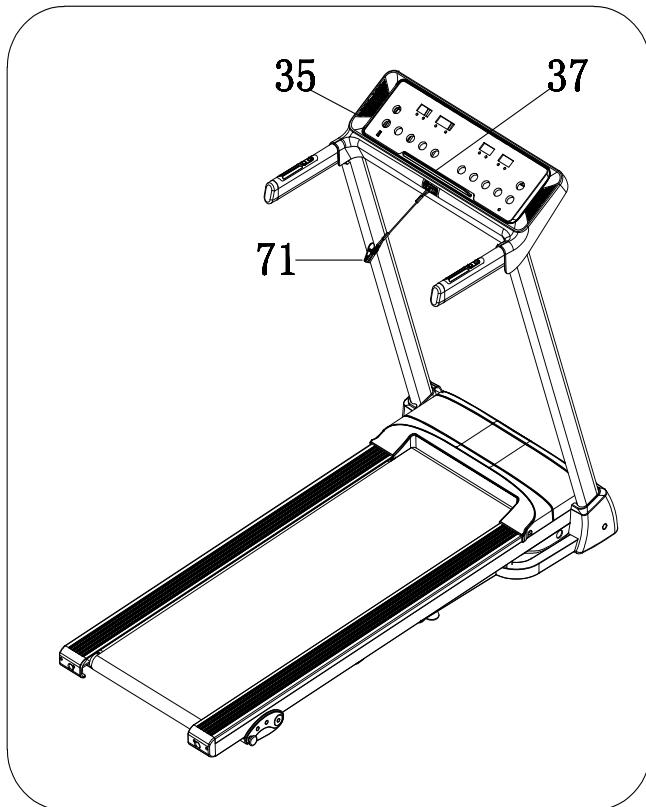


## PASO 5

Usa la llave/destornillador (78) para instalar la cubierta base izquierda (59) con pernos (19) en el marco.

Procede de la misma manera para instalar cubierta derecha.

**Aviso:** ajusta vigorosamente la cubierta en el marco.



## PASO 6

1. Instala el soporte para IPAD (37) en el panel (35).

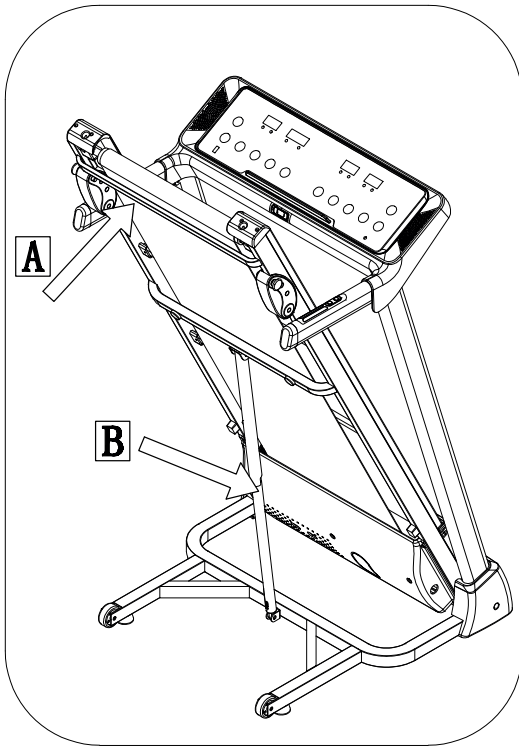
2. Conecta a la toma de corriente e instala la llave de seguridad (71) en el panel para comenzar a ejercitar.

Asegúrese que todas las partes estén ajustadas debidamente. Antes de usar el equipo, lea este manual detenidamente.



## PLEGAR/DESPLEGAR

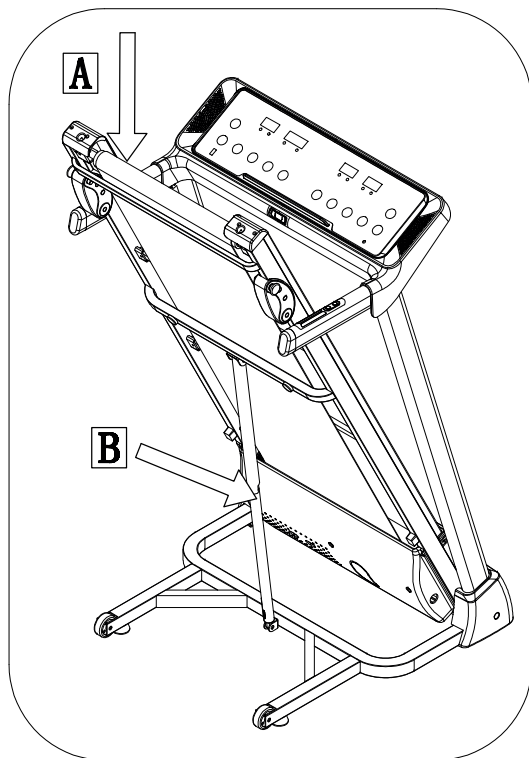
### PLEGAR.



Ubica tu mano en la posición “A” y levanta el marco principal hasta que el cilindro de aire “B” este bloqueado.

Aviso: Cuando el cilindro de aire (B) este bloqueado escucharás un click.

### DESPLEGAR.



Toma el marco principal “A” con una mano luego usa el pie para desbloquear el cilindro de aire “B” luego empuja hacia abajo el marco principal “A”. Una vez que el marco principal ha sido empujado hacia abajo, continuará descendiendo suavemente hasta tocar el piso.

Aviso: antes de bajar el marco principal “A” asegúrate que el espacio esté libre de objetos, animales o personas.

# OPERACIÓN DEL PANEL **MUVO**<sup>®</sup> FITNESS



## 1. VENTANAS

### **VELOCIDAD.**

Muestra la velocidad.

### **TEMPO.**

Muestra el tiempo.

### **DISTANCIA.**

Muestra la distancia.

### **CAL/PULSO.**

Muestra las calorías/Ritmo cardíaco



# FUNCIONES DE LOS BOTONES

## 2. FUNCIONES DE LOS BOTONES.

**PROGRAMA.** Presiona para escoger programas o modo manual—P1----P15---FAT;

**MODO.** Cuando la trotadora esta lista, presiona para escoger el modo: tiempo cuenta regresiva; distancia, cuenta regresiva; calorías; cuenta regresiva. Cuando esta en estado FAT, presiona para escoger: SEX (sexo), AGE (edad), HEIGHT (estatura), WEIGHT (peso).

**INICIAR.** Presiona para iniciar la trotadora, comenzará con velocidad baja o a la velocidad por defecto del programa después de una cuenta regresiva de 3 segundos.

**DETENER .** Presiona para detener el equipo, se detendrá suavemente.

**VELOCIDAD ▲/▼ .** Ajusta la velocidad. Presiona para ajustar la velocidad mientras la cinta está funcionando y para ajustar datos cuando esta detenida.

**VELOCIDAD (2,4,6,8,10,12)** Ajustes rápidos a velocidad.

**VELOCIDAD+/-:** Ajuste de velocidad.

## 3. FUNCIONES PRINCIPALES.

Enciende el equipo, las ventanas se iluminarán 2 segundos y luego ingresará a modo manual.

### 3. 1. Inicio rápido (Manual).

Inserta la llave de seguridad. Luego de una cuenta regresiva de 3 segundos, la banda comenzará a moverse a baja velocidad. Presiona botón VELOCIDAD para aumentar o disminuir la velocidad. Presiona detener o tira de la llave de seguridad para detener directamente.

### 3. 2. Modo cuenta regresiva

Presiona MODO, para escoger cuenta regresiva de: tiempo, distancia o calorías. La ventana se iluminará y exhibirá valor por defecto, al mismo tiempo presiona VELOCIDAD ▲/▼ para configurar los datos. Presiona INICIAR, la banda comenzará a moverse a baja velocidad, puedes presionar VELOCIDAD ▲/▼ para cambiar la velocidad. Cuando la cuenta llegue a 0, el equipo se detendrá suavemente. Presiona detener o tira de la llave de seguridad para detener directamente.

### 3. 3. Programas predeterminados

Presiona 'PROG' para escoger programas establecidos de P1----P15. Cuando configures el programa, la Ventana tiempo se iluminará y mostrará valor por defecto, presiona VELOCIDAD para configurar tiempo. Cada programa esta dividido en 20 secciones, cada tiempo de ejercicio=Tiempo ajustado/20. Presiona INICIAR', la banda comenzara a correr en la primera sección de velocidad. Cuando finalice la sección, ingresará a la siguiente sección automáticamente. La velocidad cambiará en cada sección. Cuando finalice un programa, el equipo se detendrá suavemente. Mientras corrás, puedes cambiar la velocidad presionando VELOCIDAD ▲/▼. Cuando ingrese a la siguiente sección, regresará a la velocidad programada. Puedes presionar DETENER o tirar la llave de seguridad para detener el equipo.

# FUNCIONES DE LOS BOTONES

## 4. RANGO CARDÍACO

Toma con ambas manos los sensores de pulso, la Ventana pulso exhibirá tu rango cardíaco después de 5 segundos. Para obtener una medición más exacta, realiza un test con el equipo detenido: toma ambos sensores por más de 30 segundos. Datos de rango cardíaco entregados son solo una referencia, no deben ser usados como datos médicos.

## 5. BODY FAT

Presiona PROGRAMA cuando el equipo este listo, hasta que la ventana velocidad exhiba FAT. 'FAT es la prueba de grasa corporal. Presiona MODO para escoger los parámetros SEX (sexo) / AGE (edad) / HEIGHT (estatura) / WEIGHT (peso). La ventana TIEMPO/DIST exhibirá "F1", "F2", "F3", "F4". Cuando ajustes cada parámetro, presiona VELOCIDAD ▲/▼ para ajustar información, la ventana CAL/PULSO exhibirá la info, presiona MODO para finalizar. La ventana exhibirá "F5" y "---" entrará a la condición de preparado. Mantén tus manos en ambos sensores, Ventana exhibirá tu información de BMI después de 5 segundos.

### 5.1 VISUALIZACIÓN DE DATOS Y RANGO DE AJUSTE

	Defecto	Rango	Marca
SEXO (F1)	0 (Hombre)	0—1	0= Hombre 1= Mujer
EDAD (F2)	25	10—99	
ESTATURA (F3)	170CM	100-240CM	
PESO (F4)	70KG	20-160KG	

### 5.2 COMPARACIÓN DE INDICE DE GRASA CORPORAL

Body fat index (BMI)	Nivel de obesidad
<19	Muy delgado
19--26	Normal
26--30	Sobrepeso
>30	Obeso



## **FUNCIONES PRINCIPALES**

### **6. FUNCIÓN USB (OPCIONAL)**

Cuando el equipo esta encendido, puedes insertar una memoria USB (Pendrive) que contenga archivos de audio. El panel detectará los archivos de audio del pendrive y los reproducirá directamente.

### **7. FUNCIÓN MP3 (OPCIONAL)**

Cuando el equipo esta encendido, puedes conectar un dispositivo MP3 externo, el panel reproducirá archivos de audio. Debes ajustar el volumen desde el dispositivo MP3, debes ajustarlo a un volumen moderado para no dañar las salidas de audio del panel.

### **8. FUNCIÓN PARLANTE BLUETOOTH**

Conecta el Bluetooth de tu teléfono móvil con el parlante Bluetooth de la trotadora, luego de establecer la conexión, puedes reproducir música desde tu teléfono.

### **9. FUNCIÓN SLEEP**

A. Si el equipo esta detenido por más de 10 minutos in recibir ninguna operación, el panel se apagará y entrará en función Sleep.

B. Presiona cualquier botón para salir del modo Sleep.

### **10. FUNCIÓN LLAVE DE SEGURIDAD**

Quita la llave de seguridad en cualquier momento para detener el equipo, toda la información volverá a 0 y todas las ventanas exhibirán "---". Todas las operaciones estarán disponibles cuando la llave este inserta en el panel.

### **11. CONFIGURACIÓN Y PARÁMETROS DE EJERCICIOS**

	Rango exhibido	Valor x defecto	Defecto	Rango de ajuste
Velocidad (KM/H)	0.8KM/H-12.0KM/H	-----	-----	-----
Tiempo (MIN:SEC)	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distancia (KM)	0.00—99.9	1.0	-----	0.50—99.9
Calorías	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

# FUNCIONES PRINCIPALES



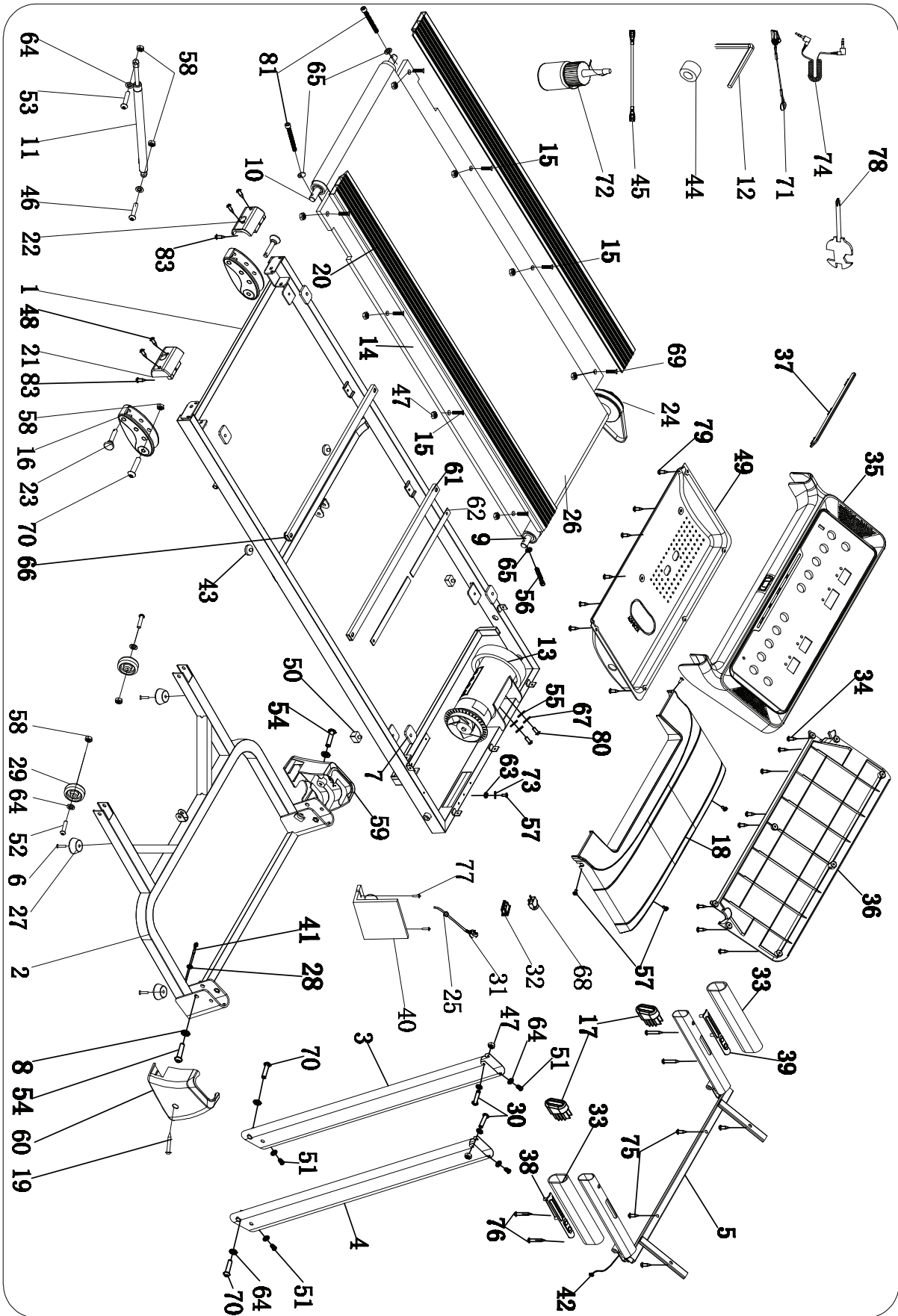
## TABLA DE PROGRAMAS

TIEMPO PROGRAMA		Tiempo ajustado/20= Intervalo de tiempo de ejecución																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VEL.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VEL.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VEL.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VEL.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VEL.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	VEL.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VEL.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VEL.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	VEL.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VEL.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VEL.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	VEL.	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	VEL.	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	VEL.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2





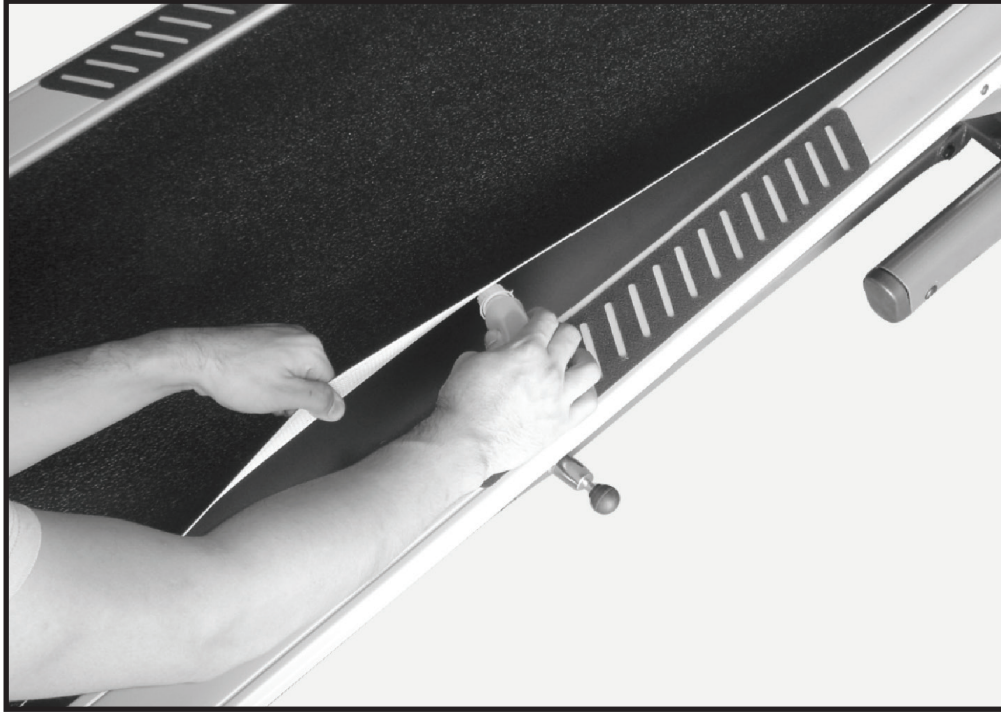
# VISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS



# LISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS



Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.	Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	MARCO PRINCIPAL	1	42	CABLE PANEL SUPERIOR	1
2	MARCO BASE	1	43	COJÍN DE CUBIERTA	2
3	TUBO VERTICAL IZQUIERDO	1	44	ANILLO MAGNÉTICO	1
4	TUBO VERTICAL DERECHO	1	45	CABLE CAFÉ	1
5	SOPORTE DE PANEL	1	46	PERNO M8*25	3
6	PERNO ST4.2*25	1	47	TUERCA M6	10
7	ALMOHADILLA DE GOMA	4	48	PERNO ST4.2*30	4
8	GOLILLA DE BLOQUEO 10	4	49	CUBIERTA INFERIOR MOTOR	1
9	RODILLO DELANTERO	2	50	COJÍN	2
10	RODILLO TRASERO	1	51	PERNO M8*16	4
11	CILINDRO	1	52	PERNO M8*40	2
12	LLAVE ALLEN 5MM	1	53	PERNO M8*42	3
13	MOTOR DC	1	54	PERNO M10*55	2
14	CUBIERTA DE TROTE	1	55	GOLILLA C NIVEL 8	2
15	PERNO M6*37	1	56	PERNO M6*55	1
16	REGULADOR DE INCLINACIÓN	4	57	PERNO M5*8	5
17	TAPÓN DE MANILLA	2	58	TUERCA M8	6
18	CUBIERTA DEL MOTOR	2	59	CUBIERTA BASE IZQUIERDA	1
19	PERNO ST4.2*19	1	60	CUBIERTA BASE DERECHA	1
20	RIEL LATERAL	2	61	SOPORTE DE CUBIERTA	2
21	TAPA TRASERA DERECHA	2	62	PROTECTOR DE SOPORTE 275*20*3	4
22	TAPA TRASERA IZQUIERDA	1	63	GOLILLA BLOQUEO 5	2
23	CONECTOR REGULADOR INCLINACIÓN	1	64	GOLILLA BLOQUEO 8	12
24	CORREA DE MOTOR	2	65	GOLILLA BLOQUEO 6	3
25	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1	66	ALMOHADILLA AISLAMIENTO 275 * 20 * 3	4
26	BANDA DE TROTE	1	67	GOLILLA RESORTE 8	2
27	TOPE DE PISO	1	68	PROTECTOR DE SOBRECARGA	1
28	PROTECTOR ENCHUFE B	4	69	PERNO M6*30	4
29	RUEDA DE MOVIMIENTO	2	70	PERNO M8*45	4
30	PERNO M6*37	2	71	LLAVE DE SEGURIDAD	1
31	CABLE DE ALIMENTACIÓN	2	72	ACEITE DE SILICONA	1
32	INTERRUPTOR	1	73	GOLILLA MUELLE 5	2
33	PUÑO	1	74	CABLE MP3	1
34	PERNO ST4.2*13	2	75	PERNO 4.2*15	4
35	CUBIERTA SUPERIOR PANEL	1	76	PERNO ST4.2*45	4
36	CUBIERTA INFERIOR PANEL	1	77	PERNO ST4.2*9.5	4
37	SOPORTE IPAD	1	78	LLAVE CON DESTORNILLADOR	1
38	BOTÓN VELOCIDAD +/-	1	79	PERNO ST4.2*12	8
39	BOTÓN START/STOP	1	80	PERNO M8*12	2
40	TARJETA DE CONTROL	1	81	PERNO M6*65	2
41	CABLE PANEL INFERIOR	1			



Lubricar bajo la banda asegura un funcionamiento óptimo y provee más vida útil a tu equipo.

## ¿CÓMO COMPROBAR SI LA CORREA ESTA LUBRICADA APROPIADAMENTE?

Levanta un lado de la banda de trote y siente la superficie bajo la banda.

Si la superficie es suave al tacto, no necesita lubricación.

Si la superficie esta seca o áspera al tacto, aplica 25 cc de lubricante.

## ¿CÓMO APLICAR EL LUBRICANTE?

1. Levante un lado de la banda de trote.
2. Pon 25 cc de lubricante bajo el centro de la banda, sobre la superficie deslizante.
3. Camina sobre el equipo a una velocidad baja, por 3 a 5 minutos, para distribuir de manera uniforme el lubricante.

**NOTA:** no lubriques en exceso. Debes limpiar cualquier exceso de lubricante que salga por los costados.

### IMPORTANTE:

SÓLO USA 25 CC DE LUBRICANTE POR CADA APLICACIÓN PROGRAMADA DE LA BANDA.

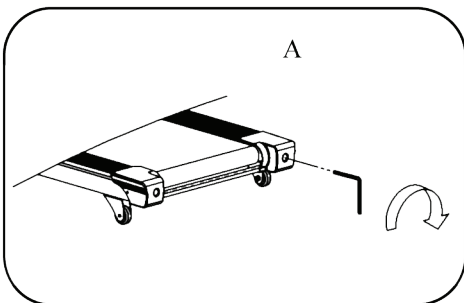
1. Antes de usar por primera vez, debes lubricar bajo la banda de trote.
2. Si no aplicas el lubricante la primera vez, puedes causar daño al motor de tu equipo.
3. La lubricación posterior se debe realizar cada dos meses (cada 60 días o bien 40 horas de uso) entre la banda y la cubierta de trote, con 25 cc de lubricante.

\* Puedes adquirir el lubricante en nuestra red de tiendas.

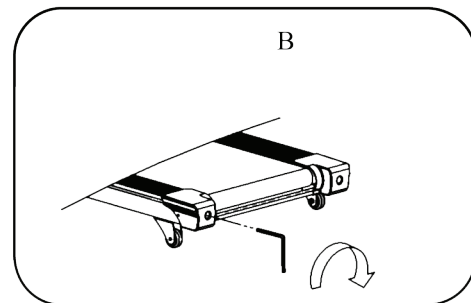
# AJUSTES



Si durante la sesión de ejercicio notas que la correa cambia de posición a la derecha, izquierda y centro, primero debes quitar la llave de seguridad y desenchufar el equipo. Usa la llave Allen M6 proporcionada. Gire el ajuste trasero izquierdo como se indica, en sentido de los punteros del reloj, no más de 1/4 de vuelta a la vez. Quite la llave Allen, inserte la llave de seguridad en el panel y conecte el equipo a la corriente. Prenda el equipo y observe por algunos minutos si el problema fue corregido. Esto puede requerir varios ajustes, por lo tanto repita el procedimiento las veces que sea necesario.



A.- La correa cambia de posición a la derecha.



B.- La correa cambia de posición a la izquierda.



## **Identifica grado de tensión de banda y correa de motor**

Si la banda de trote se salta, sigue las siguientes instrucciones para tener seguridad cual correa necesita ajuste (de motor o banda de trote).

- a) Apaga el equipo, quita los tornillos para quitar la cubierta de motor del equipo
- b) Conecta y haz funcionar a 3 km/h, pisa y has presión sobre la correa para tratar de detenerla. Si la banda de trote se detiene junto con el rodillo delantero, pero el motor continúa girando, bajo esta condición, significa que la correa de motor necesita ajuste.
- c) Conecta y haz funcionar a 3 km/h, pisa y has presión sobre la correa para tratar de detenerla. Si la banda de trote se detiene, pero el rodillo delantero continúa girando, bajo esta condición, significa que la banda de trote necesita ajuste.

## **Como ajustar la correa de motor**

Apaga el equipo y quita la cubierta de motor.

- a) Suelta los cuatro tornillos del motor, ajusta en el sentido de las manecillas del reloj. Luego atornilla.
- b) Enciende el equipo y revisa si la correa esta suelta o ajustada siguiendo el punto anterior. Si no esta ajustada, repite los pasos anteriores.

## CONSEJOS

### **Etapa de calentamiento:**

Si tienes más de 35 años, no eres muy saludable, ejercitas por primera vez, consulta a tu médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Antes de usar tu equipo, asegúrate de saber controlar el equipo: iniciar, detener, ajustar la velocidad y así sucesivamente. Después de esto, puedes usar el equipo. Párate con los pies en ambos rieles laterales y toma los manubrios con ambas manos. Mantén el equipo a una velocidad baja entre 1.6 a 3.3 KM/H. Luego prueba el equipo con un pie, luego acostúmbrate a la velocidad, después puedes trotar en el equipo y aumentar la velocidad entre 3 a 5 KM/H. Mantén la velocidad por 10 minutos y luego detén el equipo.

### **Etapa de ejercicio:**

Aprende como ajustar velocidad e inclinación antes de usar. Camina por 1 KM a una velocidad moderada y anota la hora, te llevará de unos 15 a 25 minutos. Si caminas a 4.8 KM/H, te tomará unos 12 minutos en 1 KM. Si te sientes cómodo con esta velocidad puedes añadir inclinación y velocidad, después de 30 minutos, tendrás un buen ejercicio. En esta etapa, no debes añadir demasiada velocidad o inclinación de una sola vez, puedes hacer que esto no te haga sentir cómodo.

### **Intensidad del ejercicio:**

Realiza calentamiento por 2 minutos a 4.8 KM/H, luego aumenta la velocidad a 5.3 KM/H y sigue caminando por 2 minutos, luego aumenta a 5.8 KM/H por 2 minutos. Después de esto, aumenta 0.3 KM/H cada 2 minutos, hasta que respires rápido y no te sientas tan comfortable.

### **La mejor y más efectiva manera de quemar calorías.**

Calentamiento por 5 minutos a 4-4.8 KM/H, luego poco a poco aumenta la velocidad en 0.3 KM/H cada 2 minutos hasta alcanzar una velocidad estable, con la cual estés cómodo por 45 minutos. Para mejorar la intensidad, puedes mantener la velocidad durante 1 hora de un programa de TV, a continuación aumenta la velocidad 0.3 KM/H cada vez que pasen spots publicitarios, luego vuelve a la velocidad original. Puedes conocer mejor la eficiencia del entrenamiento para quemar calorías durante el tiempo de los spots en donde la frecuencia cardiaca aumenta. Para finalizar, debes disminuir la velocidad paso a paso durante 4 minutos.

### **Frecuencia del ejercicio**

El ciclo recomendado es 3 a 5 veces por semana de 15 a 60 minutos por sesión. Completa un programa de entrenamiento científico, no solo como un hobby.

Puedes controlar la intensidad a través de ajustes de velocidad e inclinación. Sugerimos no establecer la inclinación al comienzo, aumentar la inclinación es una buena manera de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulta a su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios. Un profesional puede ayudar a realizar el ejercicio de manera y en el tiempo adecuado de acuerdo al cuadro por edad y condición física; determina la velocidad e intensidad del ejercicio. Deja de ejercitar si experimentas presión en el pecho, dolor de pecho, latidos irregulares de corazón, dificultad para respirar, mareos u otros. Debes consultar a su médico antes de comenzar.





Puedes escoger velocidad para caminar o velocidad para trotar si entrenas siempre en el equipo. Si no tienes suficiente experiencia para escoger la velocidad adecuada, puedes seguir la siguiente tabla:

Velocidad	1-3.0 KM/H	Sin buen estado físico
Velocidad	3.0 4,5 KM/H	Menos movimiento y entrenamiento
Velocidad	4.5-6.0 KM/H	Caminar normal
Velocidad	6.0-7.5 KM/H	Caminar rápido
Velocidad	7,5-9.0 KM/H	Jogging
Velocidad	9.0 12.0 KM/H	Caminata rápida intermedia
Velocidad	12.0 14.5 KM/H	Experiencia en correr
Velocidad	14.5 16.0 KM/H	Excelente corredor

Atención: La velocidad para caminata normal es de  $\leq 6$  km/h.  
La velocidad de movimiento para correr  $\geq 8.0$  KM/H

### **FASE DE ENFRIAMIENTO.**

En esta etapa debes dejar que tu sistema cardiovascular y los músculos se calmen (bajen el ritmo). Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento. Ej. Reduce tu ritmo y sigue durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben ser repetidos, otra vez acordándose de no forzar o tirar de sus músculos en la extensión.

A medida que consigas costumbre, puedes entrenar más prolongado y más intenso. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible programa tus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana. (En días no consecutivos).

### **TONO MUSCULAR.**

Para tonificar los músculos mientras estas en tu EQUIPO debes tener una resistencia alta. Eso pondrá más tensión sobre los músculos de la pierna y puede significar que no puedes entrenar tanto como te gustaría. Si también tratas de mejorar tu salud, debes cambiar tu programa de entrenamiento. Deberías entrenar normal durante la fase de calentamiento y estiramiento, pero hacia el final del ejercicio deberías incrementar la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más duro. Tendrás que reducir tu velocidad, para mantener tu ritmo cardiaco en la zona objetivo.

### **PERDIDA DE PESO.**

El factor importante aquí, es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más intenso y más tiempo trabajas, más calorías quemarás.

Esto es lo mismo si entrenas para mejorar tu salud, la diferencia es el objetivo.

# CONSEJOS

## EJERCICIO AERÓBICO

Ejercicio aeróbico es cualquier actividad que envía oxígeno a tus músculos vía corazón y pulmones.

El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de tus pulmones y corazón- el músculo más importante de tu cuerpo.

El ejercicio aeróbico es promovido por cualquier actividad que haga usar tus músculos principales de brazos, piernas o nalgas. Tu corazón late rápido y respiras profundamente.

El ejercicio aeróbico debe ser parte de tu rutina de ejercicios.

## EJERCICIO DE PESO

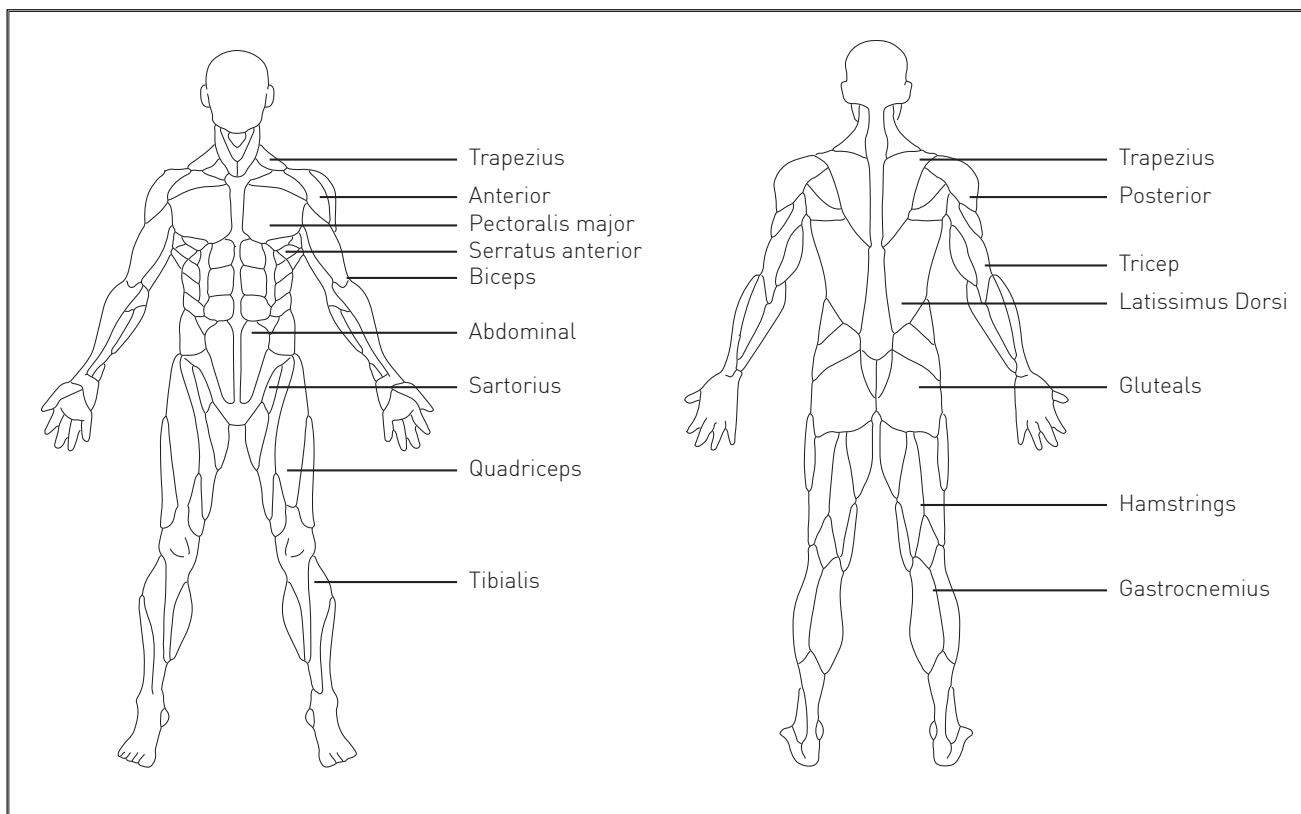
Junto con el ejercicio aeróbico hay otros que ayudan a evitar y librar el exceso de grasas que puede acumular nuestro cuerpo. Ejercitar con peso es parte esencial de una rutina de ejercicios. Ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si trabajas sobre su zona objetivo, puedes querer hacer menos cantidad. Y como siempre, consulta a su médico antes de comenzar una

## RUTINA DE EJERCICIOS.

## LISTA DE MÚSCULOS

### CICLO

La rutina de ejercicio realizada en un ciclo, desarrollará el grupo de músculos más bajos, mejorará la condición de tu sistema circulatorio y proveerá un buen entrenamiento aeróbico. Destacamos estos grupos de músculos a continuación.







## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO

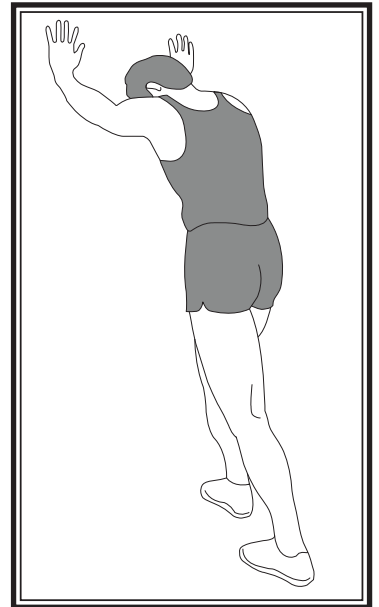
El proceso de una rutina de ejercicios consta de calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Hacer un programa completo debe ser dos o preferiblemente tres veces por semana, y descansar entre estos días. Después de algunos meses, puedes incrementar las sesiones de ejercicio a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento es una parte importante de tu rutina y debes comenzar en cada sesión. Prepara tu cuerpo para ejercicio más extenuante a través del calor y estiramiento de tus músculos, incrementa la circulación sanguínea y pulso. Entrega más oxígeno a tus músculos. Al finalizar la rutina de ejercicios, repite estos ejercicios para reducir posibles problemas musculares.

Sugerimos algunos ejercicios para calentamiento y enfriamiento:

### Estiramiento de becerro

Inclínate sobre una pared con tu pierna izquierda delante de la derecha y tus brazos adelante. Mantén tu pierna derecha recta y tu pie izquierdo en el piso; después flexa tu pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Sostén por 15 cuentas, luego repite con la otra pierna.

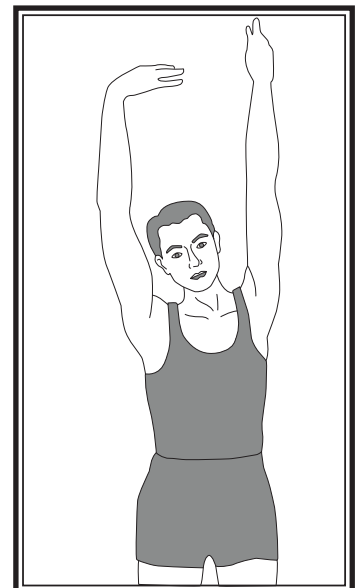


### Tacto del pie

Dobla levemente la cintura, dejando relajados tu parte posterior y hombros, mientras estiras los dedos de tus manos hacia los pies. Avanza hacia abajo cuanto más puedas, mantén por 15 cuentas.

### Estiramiento lateral

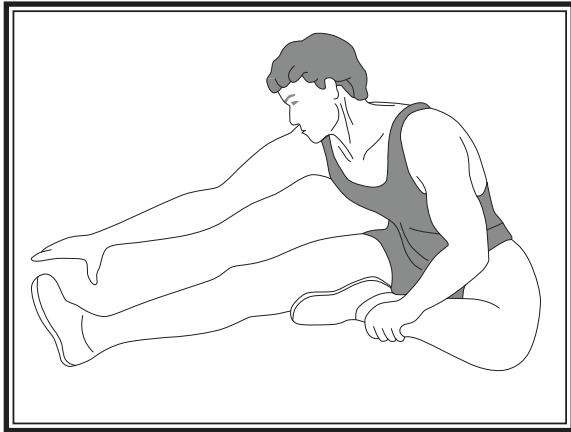
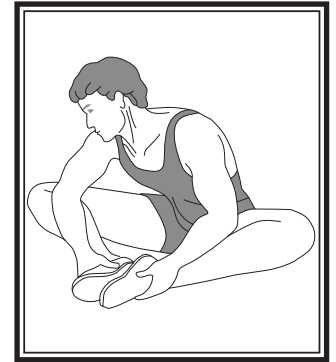
Abre tus brazos hacia los lados y continúa levantándolos hasta que estén sobre tu cabeza. Estira tu brazo derecho hacia el techo cuanto más puedas por una cuenta. Siente como se estira sobre tu lado derecho. Repite con el brazo izquierdo.



## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO

### Estiramiento de muslo interno

Siéntate con las plantas de tus pies juntas y las rodillas hacia afuera. Tira de tus pies hacia tu ingle tanto como te sea posible. Empuja suavemente las rodillas hacia el piso. Sostén por 15 cuentas.



### Estiramiento de brazos

Siéntate con tu pierna derecha estirada. Dobra tu pierna izquierda de modo que la planta de tu pie quede frente a tu muslo derecho. Estira tu brazo hacia los dedos de tus pies lo más que puedas. Sostén por 15 cuentas. Relájate y repite con la pierna izquierda.



### Giro de cabeza

Gire tu cabeza a la derecha por una cuenta, siente como se estira el lado izquierdo de tu cuello. Después gira la parte posterior de tu cabeza por una cuenta, estirando tu barbilla hacia el techo y dejando tu boca abierta. Gira tu cabeza a la izquierda por una cuenta, para finalizar, deja caer tu cabeza sobre tu pecho, por una cuenta.



### Elevación de hombros

Levanta tu hombro derecho hacia tu oído por una cuenta. Luego levanta tu hombro izquierdo por una cuenta.



## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Código de falla	Razón principal	Solución
E01	El cable del panel a la tarjeta de control inferior no está bien conectado.	1· Revise la conexión entre panel y tarjeta de control. 2· Revisa que el IC este bien inserto en la tarjeta de control. Si no, vuelve a insertar. 3· Fuente de alimentación anormal en la tarjeta de control. Cambia por una nueva tarjeta de control.
E02	Protección de explosión	1· Mal contacto con el circuito abierto del motor. Revisa el conector o cambia el motor. 2· Tubo de poder sufrió un pinchazo. Cambia un nuevo tubo de poder o la tarjeta
E03	Sensor sin señal	1· Si el sensor no encuentra la señal del sensor de velocidad, revisa si la luz de la señal esta brillando o no, si está quemado, cambia la señal de luz. 2· Revisa si el enchufe del sensor esta bien conectado o si el imán del sensor esta dañado. Conecta bien o cambia el imán.
E05	Protección de sobrecarga	1· Sobrecargado 2· Cubierta de trote tiene demasiada resistencia. Requiere lubricación. 3· Motor dañado. Cambia por uno nuevo.
E07	Parámetros perdidos	Cambia la tarjeta de control.
E08	EEPROM dañado	Cambia la tarjeta de control.
Después de presionar INICIAR, el motor no rota, comprueba. Si el cable relacionado con el motor no esta bien conectado, vuelve a conectar. Si el tubo de protección de la tarjeta de control está suelto o desprendido. Vuelve a conectar. O si el IGBT de la tarjeta de control esta quemado, debes cambiar el IGBT.		