



MANUAL USUARIO

Endurance B6



TABLA DE CONTENIDOS	2
RECOMENDACIONES	3
PRECAUCIONES	4
PRECAUCIONES	5
INTRODUCCIÓN	6
LISTA DE PIEZAS PARA ENSAMBLE	7
INSTRUCCIONES PARA ARMADO	8-11
PLEGAR/DESPLEGAR	12-13
MOVER EL EQUIPO	14
FUNCIONES DE LOS BOTONES	15-17
FUNCIONES PRINCIPALES	18
FUNCIÓN LUBRICACIÓN	19
LUBRICACIÓN	20
AJUSTE DE LA CORREA	21-22
LISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS	23-24
VISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS	25-26
CONSEJOS	27-29
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO	30-31
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	32



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 una hora continua 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 esta 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 110 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, deseché 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.muvostore.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 [muvostore.com](http://www.muvostore.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

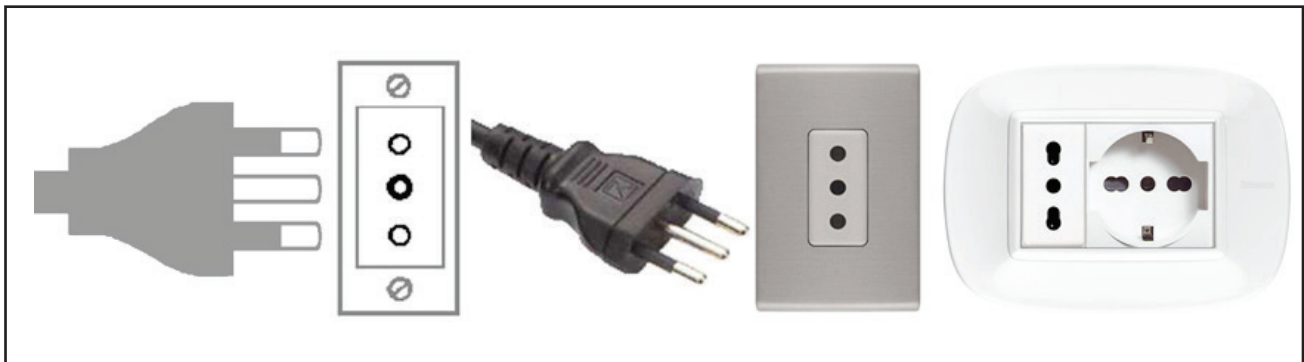
Una conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica.

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

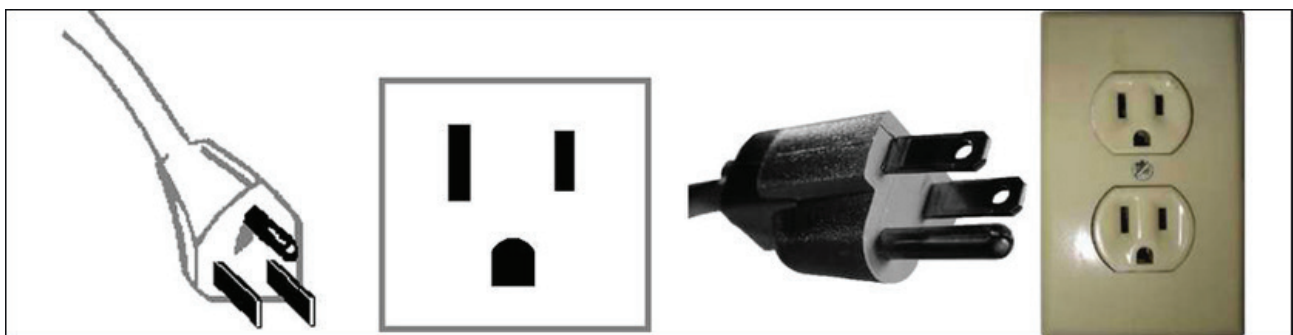
No modifique el enchufe provisto con el producto si no encaja en el tomacorriente, pida a un electricista calificado que instale el enchufe adecuado.

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



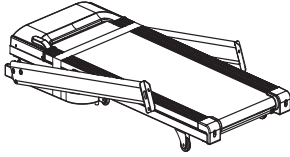
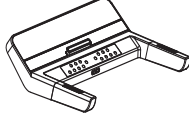
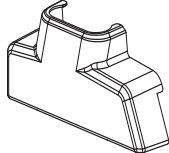
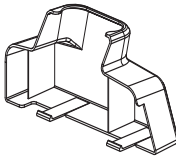
PERÚ



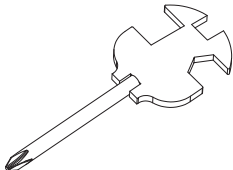
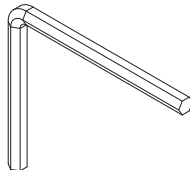


LISTA DE PIEZAS PARA ENSAMBLE

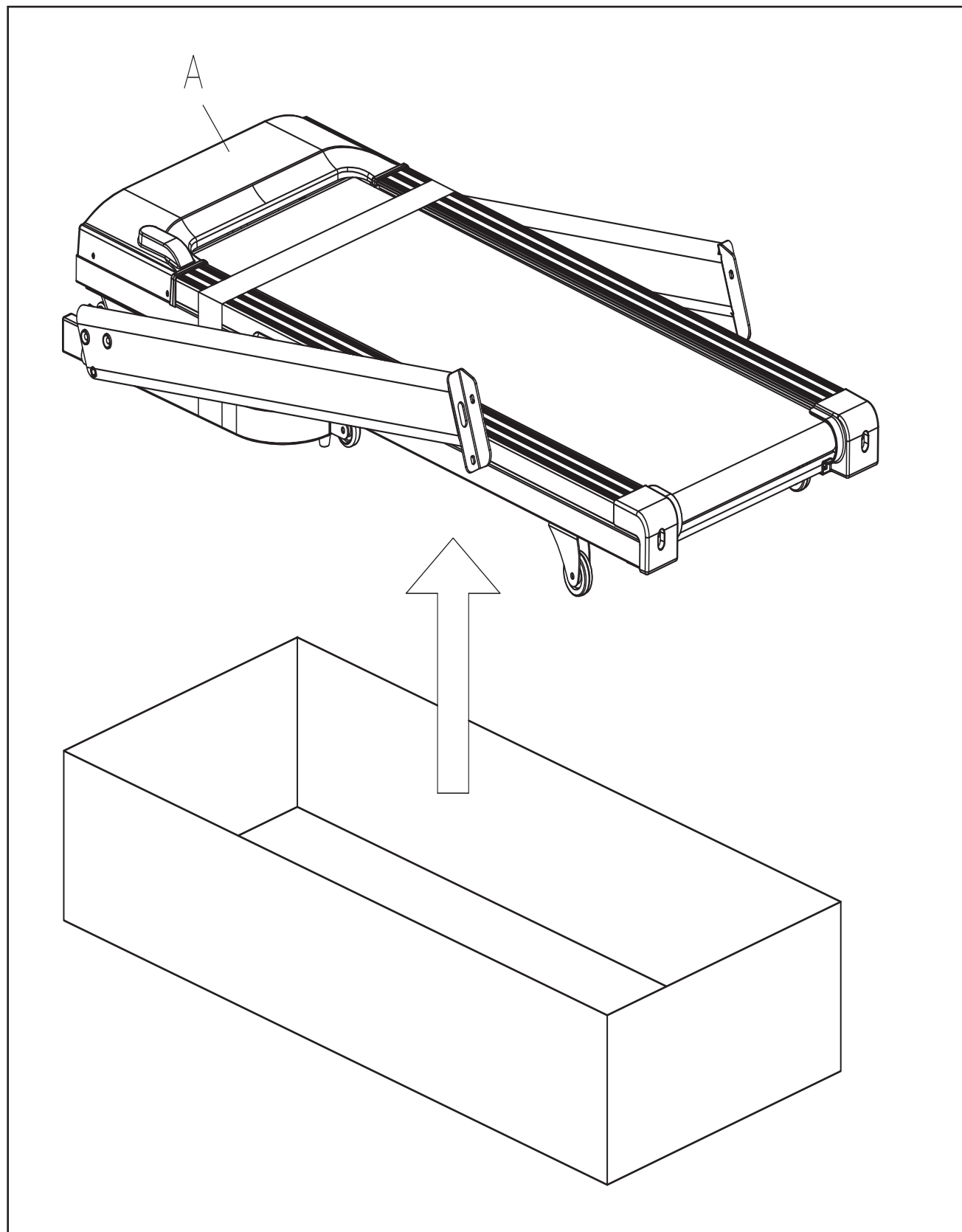
A-1

			
A	B	C14	C23
			
C24	E08		

NO	Descripción	Especificaciones	Cantidad
A	MARCO PRINCIPAL		1
B	PANEL		1
C14	LLAVE DE SEGURIDAD		1
C23	CUBIERTA INFERIOR IZQUIERDA		1
C24	CUBIERTA INFERIOR DERECHA		1
E08	CABLE DE PODER		1

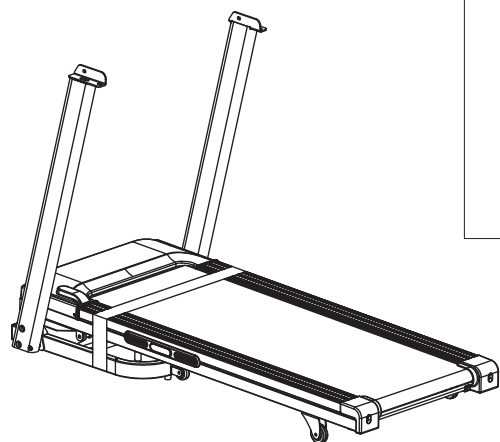
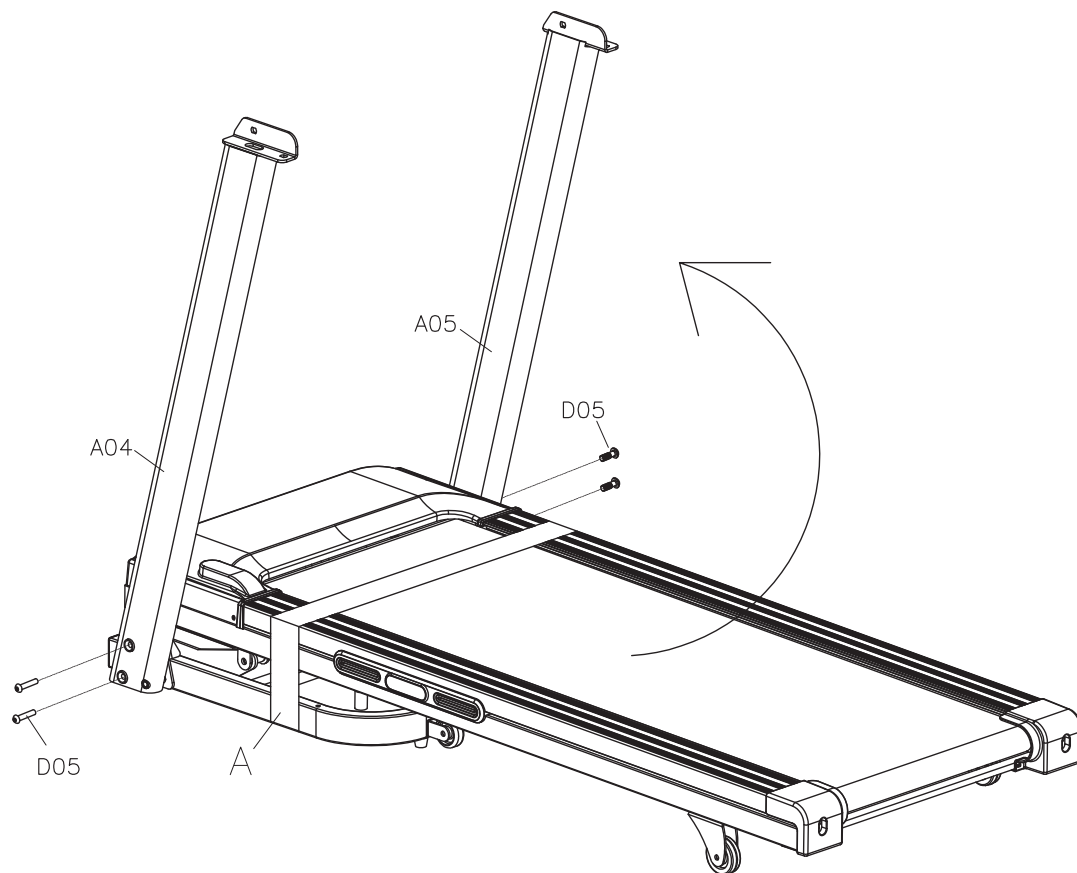
B08 S=13、14、15(1X)	B09 S5(1X)	D05 M8*55(4X)
		
D09 M8*15(4X)	D24 ø8(4X)	
		

INSTRUCCIONES PARA ARMADO



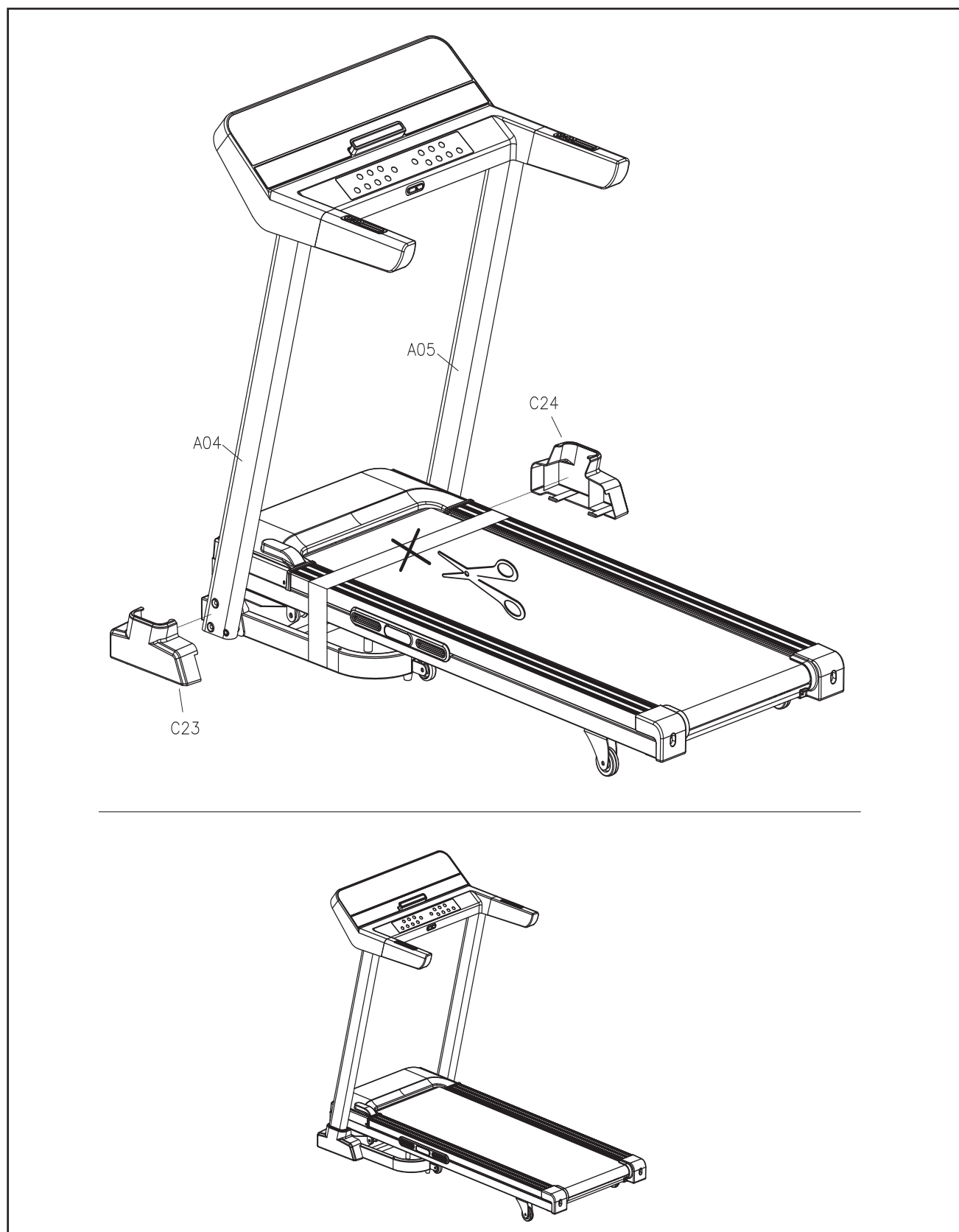


INSTRUCCIONES PARA ARMADO



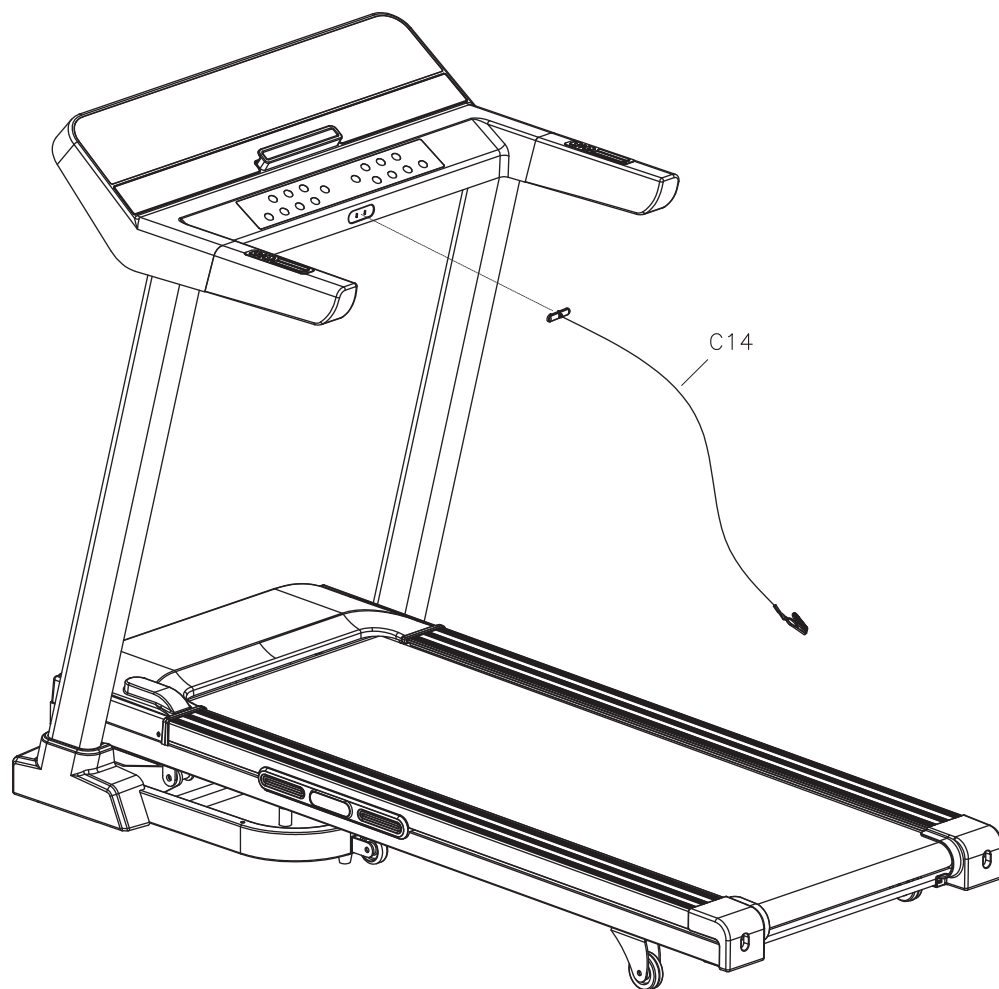
B09	5#(1x)	D05	M8*55(4x)

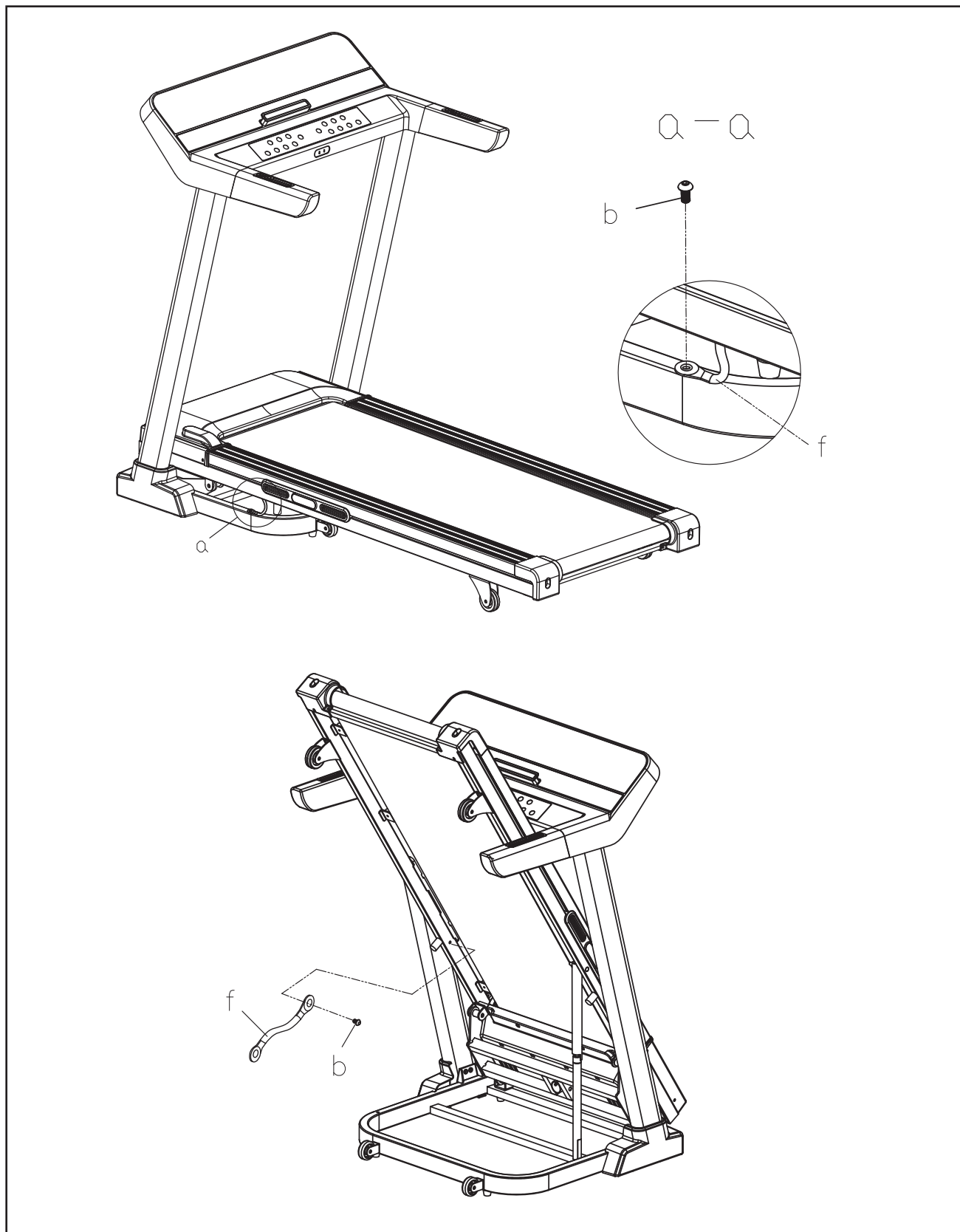
INSTRUCCIONES PARA ARMADO





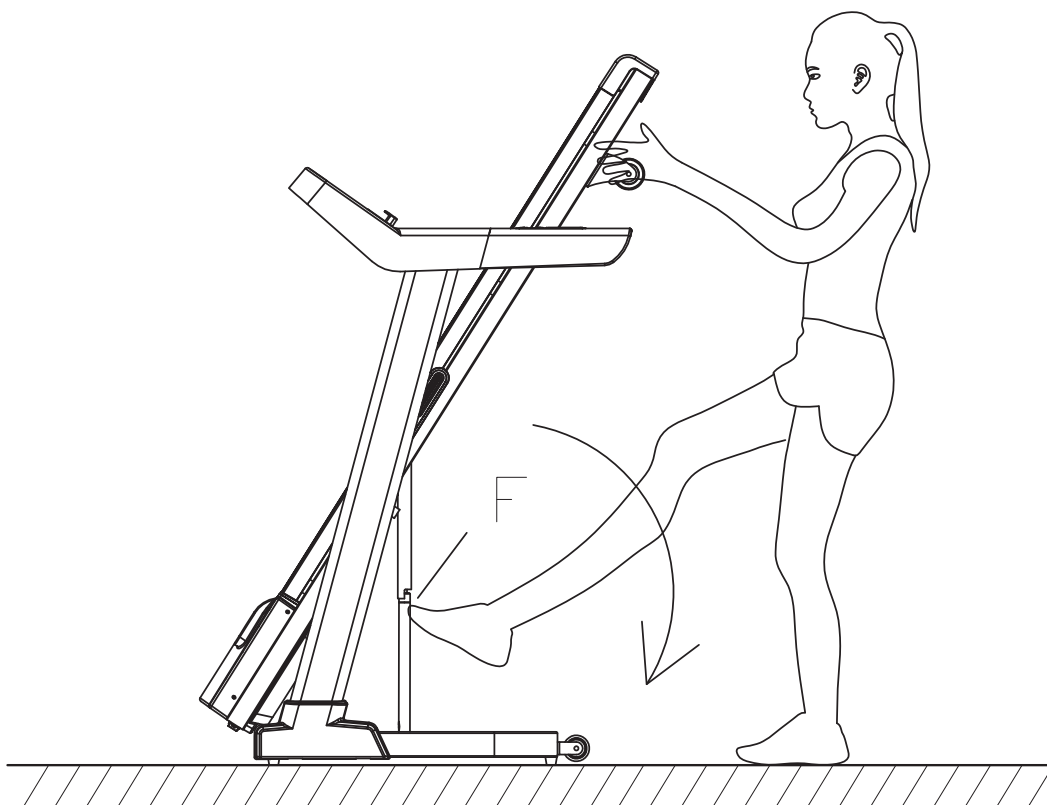
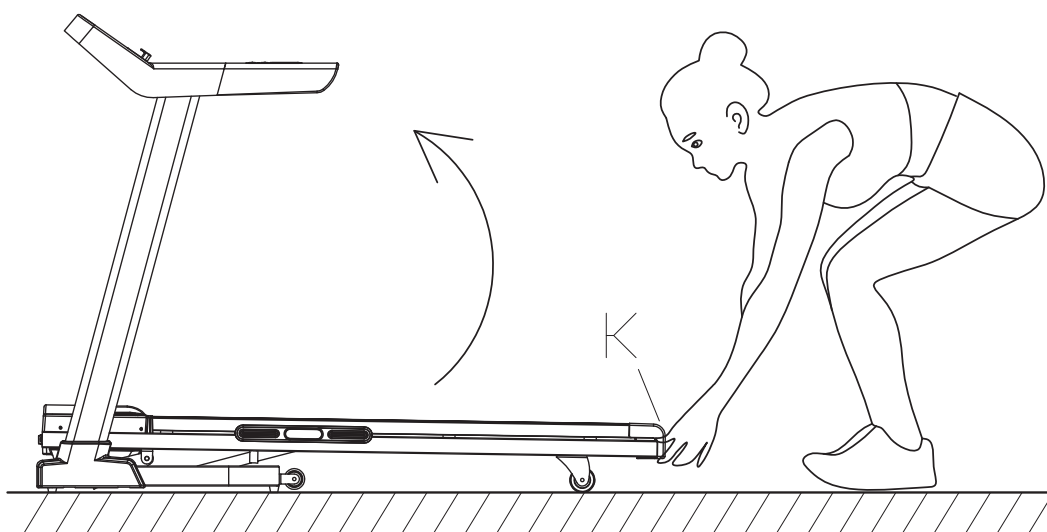
INSTRUCCIONES PARA ARMADO

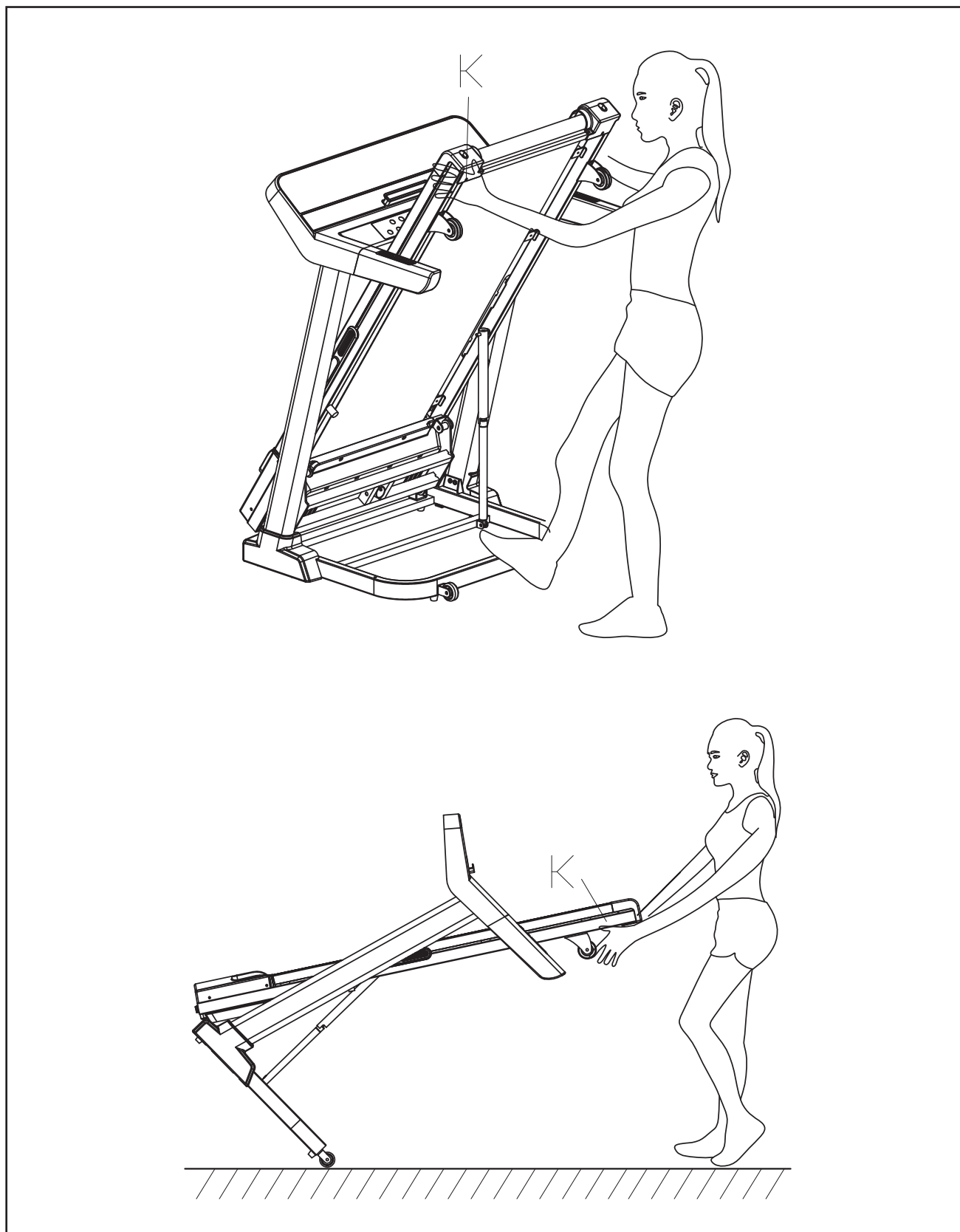






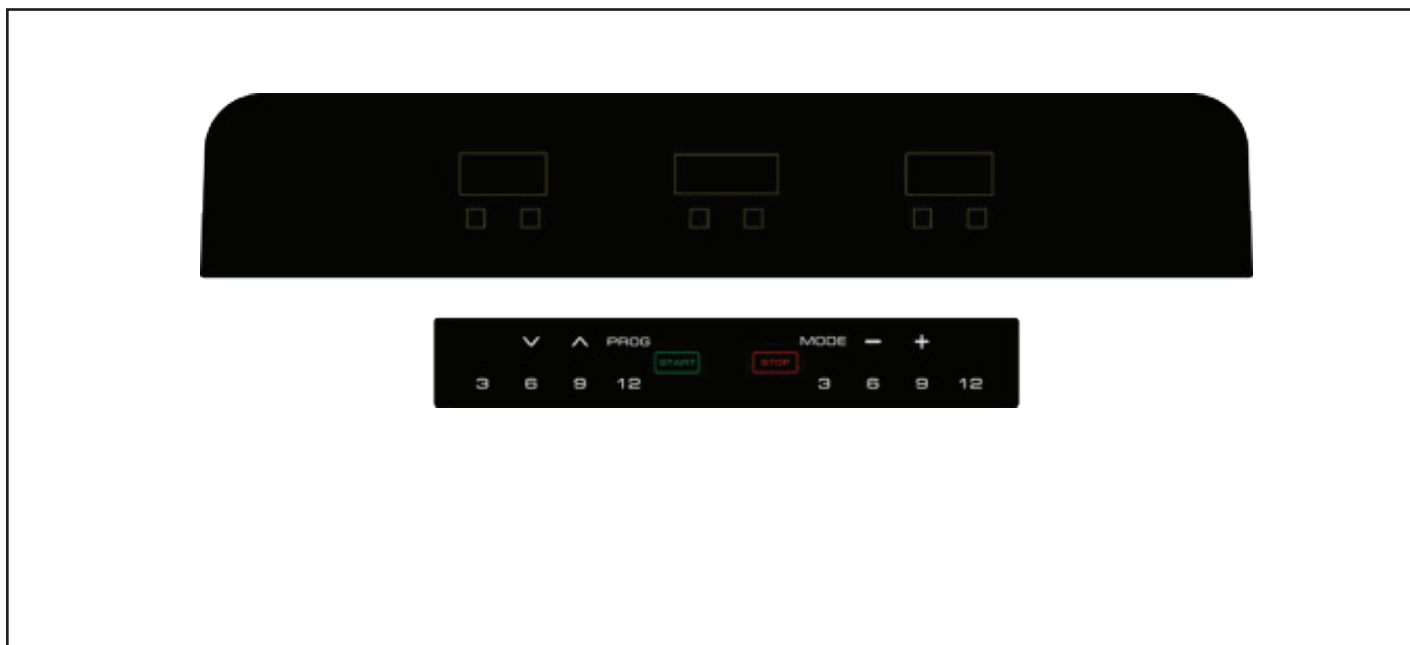
PLEGAR/DESPLEGAR







FUNCIONES DE LOS BOTONES



INICIAR: presiona para iniciar.

DETENER/PAUSA: Presiona para pausar o detener el equipo.

PROG: Presiona para escoger programas o modo manual—P1----P15; U1, U2; U3; FAT.

MODO: Presiona para escoger ente: tiempo, distancia, calorías objetivo quemadas.

VELOCIDAD +: incrementa la velocidad.

VELOCIDAD -: reduce la velocidad.

AJUSTE RÁPIDO VELOCIDAD: presiona 3,6,9,12 para realizar ajustes rápidos a velocidad.

AJUSTE RÁPIDO INCLINACIÓN: presiona 3,6,9,12 para realizar ajustes rápidos a inclinación.

CENTRO DE MEDIOS.

1. ENTRADA MP3: conecte con el cable un dispositivo MP3 para reproducir música desde el panel.

FUNCIONES DE LOS BOTONES



SPEED/PULSE.

Exhibe la velocidad. Presiona velocidad+/- para ajustar la velocidad del equipo.

Exhibe rango cardíaco del usuario, información entregada como referencia, no usar como datos médicos

Con ambas mano sostén los sensores de pulso, luego de 5 segundos el panel exhibirá valores de tu rango.

TIME/DISTANCE.

Exhibe tiempo ejercitado y la distancia recorrida.

INCLINE/CALORIES.

Exhibe la inclinación actual. Presiona INCLINE +/- para ajustar nivel de inclinación.

Exhibe las calorías consumidas. En estado de ajuste, la ventana exhibirá P1----P15; U1, U2; U3; FAT.

MODE.

Presiona "M" para ingresar a ajustes de tiempo, distancia y calorías.

- Presiona SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar los valores deseados para entrenar.
- Presiona INICIAR, la cinta se comenzará a mover luego de 3 segundos.
- Presiona SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar velocidad e inclinación.



FUNCIONES DE LOS BOTONES

PROGRAM

Presiona PROG para escoger entre los 15 programas establecidos, los 3 programas de usuario y Body Fat.

*Fija un programa.

En modo de espera, presiona “P”, el panel exhibirá 15 programas para que puedas seleccionar.

- **PRESIONA SPEED +/– O INCLINE +/–** para ajustar velocidad e inclinación, durante cada sección.
- Al finalizar el equipo emitirá 3 “Beep” y se detendrá cuando el programa finalice.

** Fija uno de los 3 programas de usuario.

En modo de espera, presiona “P”, el panel exhibirá los 3 programas de usuario para que selecciones.

- **PRESIONA SPEED +/– O INCLINE +/–** para ajustar tiempo de entrenamiento.
- Cada programa puede ser dividido en 10 secciones. El equipo emitirá 3 BEEP cada vez que comience una nueva sección.
- **PRESIONA SPEED +/– O INCLINE +/–** para ajustar velocidad e inclinación, durante cada sección.
- Al finalizar el equipo emitirá 3 “Beep” y se detendrá cuando el programa finalice.

***Prueba de grasa corporal (BODY FAT)

En modo de espera, presiona “PROG”, hasta visualizar FAT.

- **PRESIONA “M”**, para ingresar información.

Ajusta los valores con SPEED +/– o INCLINE +/– de F1 a F4 (F1 Sexo; F2 edad; F3 estatura; F4 peso)

- **PRESIONA “M”**, para ingresar a F5 (Body Fat Test), mantén ambas manos en los sensores de pulso, el panel exhibirá los valores después de 3 segundos.

– Los valores entregados por esta prueba son una guía, no deben ser considerados como datos médicos.

F-1	Sexo	01 Hombre	02 Mujer
F-2	Edad	10-99	
F-3	Estatura	100-200 cm.	
F-4	Peso	20-150 Kg.	
F-5	FAT	≤19	Bajo de peso
	FAT	=(20---25)	Peso normal
	FAT	=(26---29)	Sobrepeso
	FAT	≥30	Obeso

FUNCIONES PRINCIPALES



TABLA DE PROGRAMAS

PROGRAMA \ TIEMPO		Tiempo ajustado/10= Tiempo por cada periodo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	VELOCIDAD	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	VELOCIDAD	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	VELOCIDAD	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	VELOCIDAD	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	VELOCIDAD	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	VELOCIDAD	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	VELOCIDAD	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	VELOCIDAD	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	VELOCIDAD	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	VELOCIDAD	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	INCLINACIÓN	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	VELOCIDAD	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	VELOCIDAD	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	VELOCIDAD	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	INCLINACIÓN	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	VELOCIDAD	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0



FUNCIÓN LUBRICACIÓN

FUNCIÓN RECORDATORIO DE LUBRICACIÓN

Esta máquina tiene función de recordatorio de lubricación. Después de RECORRER 300 km (188 millas), el equipo necesita lubricación. El sistema recordará con sonido cada 10 segundos, y la ventana mostrará "OIL". Esto significa que su equipo necesita lubricarse. Revisa el manual de usuario y aplica lubricante en la parte media de la cubierta de trote. Después de terminar la lubricación, mantén presionado "DETENER" durante 3 segundos y el sonido de advertencia del sistema desaparecerá.



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.



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.

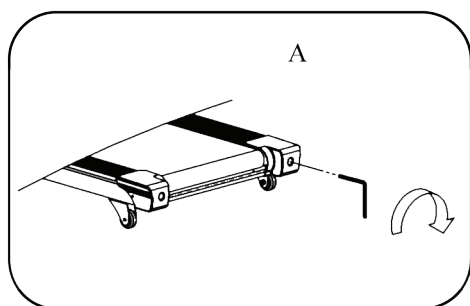
Como ajustar la correa de motor

Apaga el equipo y quita la cubierta de motor.

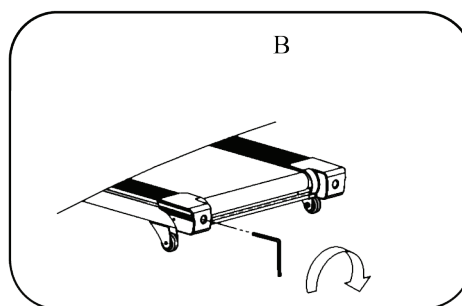
- a) Suelta los cuatro tornillos del motor, ajusta en el sentido de las manecillas del reloj. Luego atornilla.
- b) Enciende el equipo y revisa si la correa esta suelta o ajustada siguiendo el punto anterior. Si no esta ajustada, repite los pasos anteriores.



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 izquierda.



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



LISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS

Nº	Descripción		Cant.	Nº	Descripción		Cant.
A01	MARCO BASE		1	C25	COJÍN CILINDRICO		2
A02	MARCO PRINCIPAL		1	C26	BOTÓN		2
A03	Marco del panel		1	C27	BOTÓN +		1
A04	TUBO VERTICAL IZQUIERDO		1	C28	BOTÓN -		1
A05	TUBO VERTICAL DERECHO		1	C29	SOPORTE SENSOR PULSO-INCLINACIÓN		1
A06	MARCO INCLINACIÓN		1	C30	SOPORTE SENSOR PULSO-VELOCIDAD		1
B01	RODILLO DELANTERO		1	D01	TUERCA	M6	6
B02	RODILLO TRASERO		1	D02	TUERCA	M8	8
B03	SHRAPNEL LLAVE DE SEGURIDAD		2	D03	TUERCA	M10	6
B04	LÁMINA SENSOR PULSO IZQUIERDA		2	D04	TUERCA	M10*55 L20	4
B05	LÁMINA SENSOR PULSO DERECHA		2	D05	PERNO	M8*55	4
B06	CILINDRO DE AIRE		1	D06	PERNO	M8*40 L20	4
B07	BUJE MARCO INCLINACIÓN		8	D07	PERNO	M8*30 L15	1
B08	LLAVE CON DESTORNILLADOR	S=13,14,15	1	D08	PERNO	M8*25	2
B09	LLAVE ALLEN #5	5mm	1	D09	PERNO	M8*15	6
B10	REJILLA PARLANTE		1	D10	PERNO	M10*45 L15	1
C01	CUBIERTA SUPERIOR MOTOR		1	D11	PERNO	M6*65	2
C02	CUBIERTA INFERIOR MOTOR		1	D12	PERNO	M6*55	1
C03	CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA		1	D13	PERNO	M6*35	6
C04	CUBIERTA TRASERA DERECHA		1	D14	GOLILLA PLANA GRANDE	Φ6*Φ12*1.0	8
C05	COJÍN		2	D15	PERNO	M5*12	7
C06	RIEL LATERAL		2	D16	PERNO	M5*10	4
C07	CUBIERTA SUPERIOR PANEL		1	D17	TORNILLO	ST4.2*40	3
C08	CUBIERTA INFERIOR PANEL		1	D18	TORNILLO	ST4.2*20	8
C09	PUÑO PASAMANOS IZQUIERDO		1	D19	TORNILLO	ST4.2*12	13
C10	PUÑO PASAMANOS DERECHO		1	D20	TORNILLO	ST4.2*12	18
C11	SOPORTE IPAD		2	D21	PERNO	M10*95 L25	1
C12	BANDA DE TROTE		1	D22	TORNILLO	ST2.9*8	8
C13	CORREA DE MOTOR		1	D23	TORNILLO	ST2.5*6	4
C14	LLAVE DE SEGURIDAD		1	D24	GOLILLA SEGURO	Φ8	8
C15	COJÍN AZUL		6	D25	GOLILLA SEGURO	Φ10	6
C16	RUEDA TRANSPORTE		2	D26	GOLILLA PLANA	Φ8	6
C17	TAPA CUADRADA		4	D27	PERNO	M8*55 L20	2
C18	RUEDA AJUSTABLE		2	D28	GOLILLA DE PRESIÓN	Φ8	2
C19	PATÍN		4	D29	GOLILLA SEGURO	Φ8	3
				D30	PERNO	M8*15	2
C21	ANILLO PROTECTOR ENCHUFE		2	E01	CUBIERTA DE TROTE		1
C22	ALMOHADILLA EVA	M6	1	E02	MOTOR DC		1
C23	CUBIERTA INFERIOR IZQUIERDA	M8	1	E03	INTERRUPTOR CUADRADO		1
C24	CUBIERTA INFERIOR DERECHA	M10	1	E04	PROTECTOR DE SOBRECARGA		1

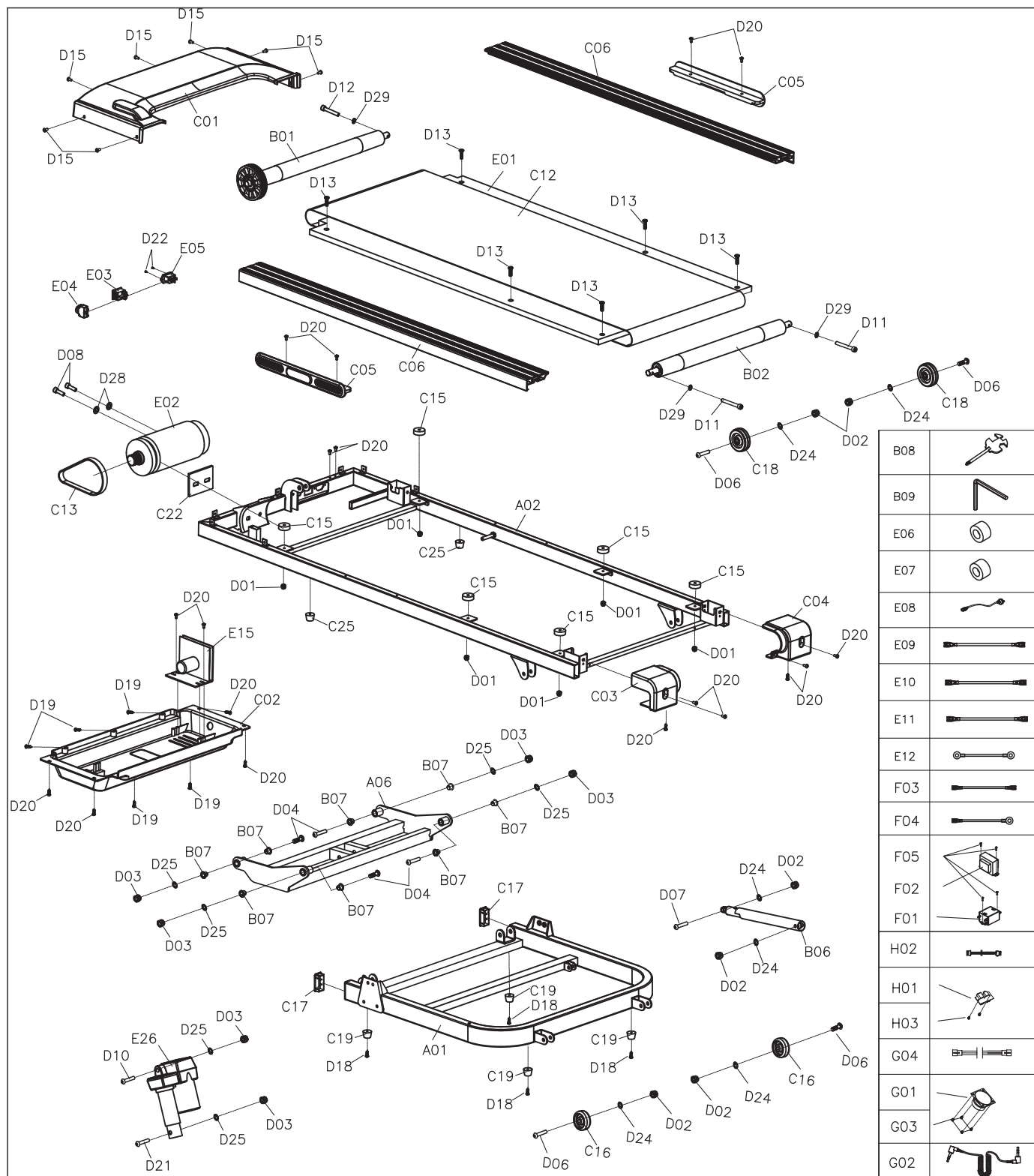
LISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS



Nº	Descripción		Cant.	Nº	Descripción		Cant.
E05	ENCHUFE		1	E23	CABLE ACCESO VEL. RÁPIDA SUPERIOR		1
E06	ANILLO MAGNÉTICO		1	E24	CABLE ACCESO INCL. RÁPIDA INFERIOR		1
E07	NÚCLEO MAGNÉTICO		1	E25	CABLE ACCESO INCL. RÁPIDA SUPERIOR		1
E08	CABLE DE PODER		1	E26	MOTOR DE INCLINACIÓN		1
E09	CABLE SIMPLE AC	L200 Café	1	F01	FILTRO	OPCIONAL	1
E10	CABLE SIMPLE AC	L350 café	2	F02	INDUCTANCIA		1
E11	CABLE SIMPLE AC	L350 azul	2	F03	CABLE SIMPLE AC		1
E12	CABLE A TIERRA	amarillo y verde	1	F04	CABLE A TIERRA		1
E14	TARJETA CONTROL SUPERIOR		1	F05	TORNILLO		4
E15	TARJETA CONTROL INFERIOR		1	H01	MODULO USB		1
E16	CABLE SEÑAL SUPERIOR		1	H02	CABLE USB		1
E17	CABLE SEÑAL INFERIOR		1	H03	TORNILLO		4
E18	CABLE PULSO SUPERIOR		1	G01	PARLANTE		2
E19	CABLE PULSO INFERIOR		1	G02	CABLE MP3		1
E20	BOTÓN TÁCTIL		2	G03	TORNILLO		8
E21	CABLE CONEXIÓN LLAVE SEGURIDAD		1	G04	CABLE ENTRADA SEÑAL DE AUDIO		1
E22	CABLE BOTÓN ACCESO VEL. RÁPIDA		1				

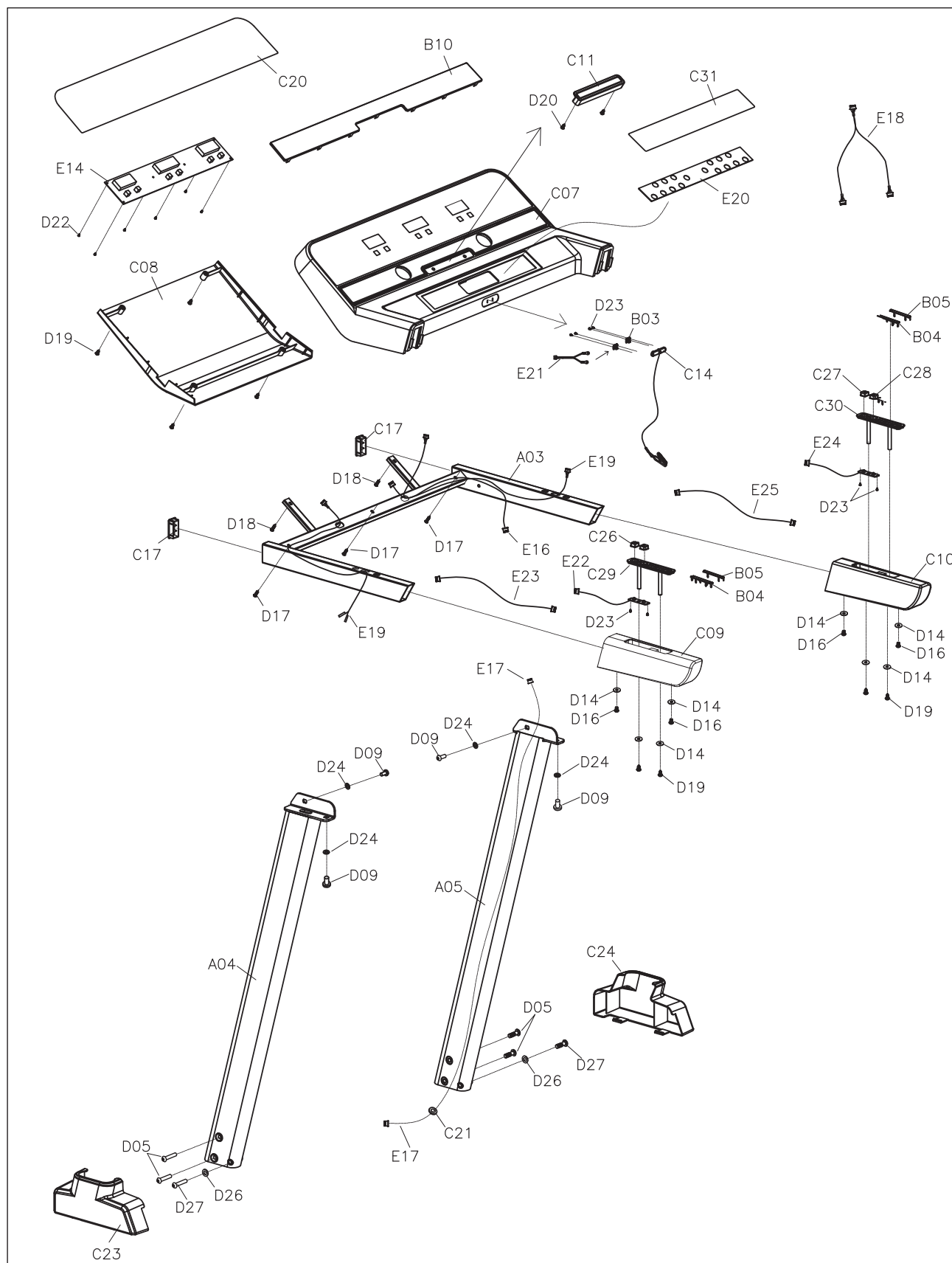


VISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS



B08	
B09	
E06	
E07	
E08	
E09	
E10	
E11	
E12	
F03	
F04	
F05	
F02	
F01	
H02	
H01	
H03	
G04	
G01	
G03	
G02	

VISTA EXPLOSIONADA DE PIEZAS





Etapas 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.

Etapas 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 confortable.

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 cardíaca 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.

CONSEJOS

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 ≤ 6 km/h.	
	La velocidad de movimiento para correr ≥ 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.



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.

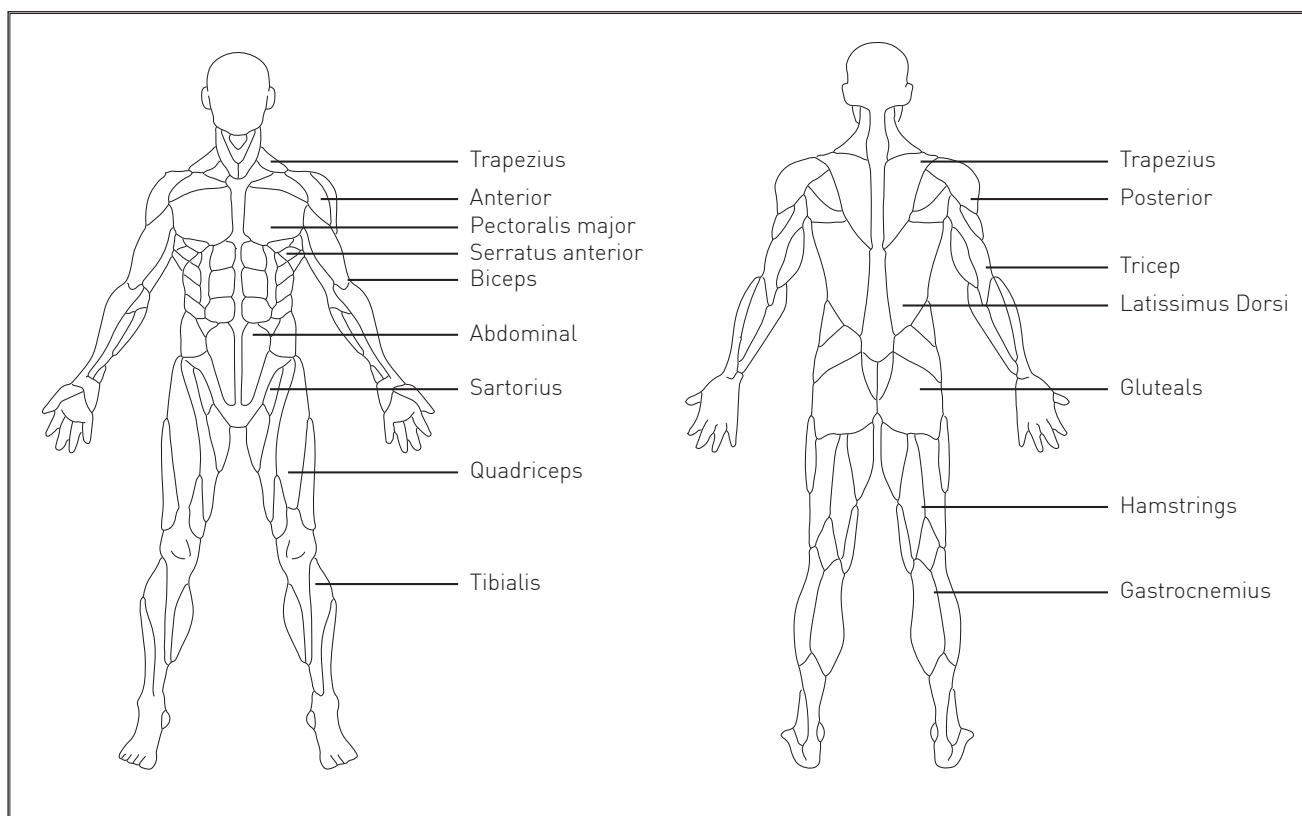
El ejercicio aeróbico debe ser parte de tu rutina de ejercicios.

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.

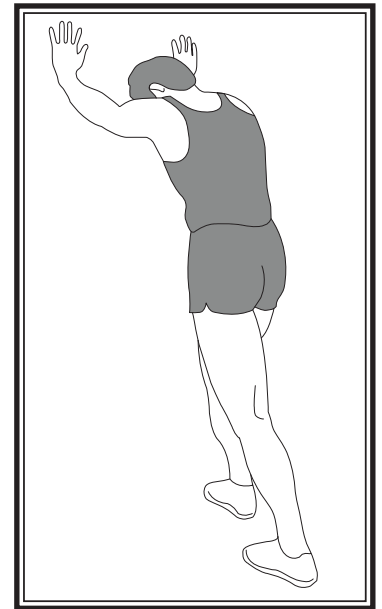
El calentamiento es una parte importante de tu rutina y debes comenzar en cada sesión. Prepara tu cuerpo para ejercicio más extenuante a través del calor y estiramiento de tus músculos, incrementa la circulación sanguínea y pulso. Entrega más oxígeno a tus músculos.

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.

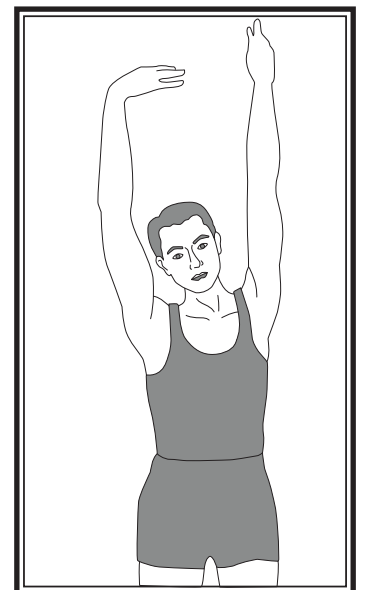


Tacto del pie

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

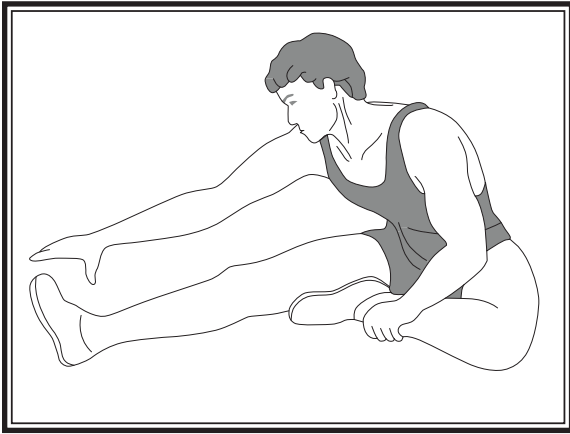
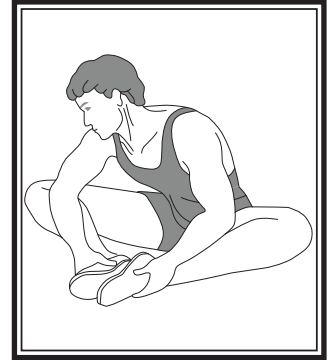
Abre tus brazos hacia los lados y continúa levantándolos hasta que estén sobre tu cabeza. Estira tu brazo derecho hacia el techo cuanto más puedas por una cuenta. Siente como se estira sobre tu lado derecho. Repite con el brazo izquierdo.



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



PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	ACCIÓN SUGERIDA
Equipo no parte	No esta enchufada	Enchufar
	No esta inserta llave de seguridad	Conectar la llave
Banda de trote descentrada	Tensión no es la correcta.	Revisa la sección del manual, para ajustar.
Panel no funciona	Los cables no esta apropiadamente conectados en panel y tarjeta de control.	Revisa y ajusta la conexión de los cables.
	Transformador dañado	Contacta al servicio técnico
E1 o E13: Mensaje de falla	Los cables no esta apropiadamente conectados en panel y tarjeta de control.	Revisa y ajusta la conexión de los cables. Si hay algún cable dañado, debe ser reemplazado. Si el problema no se soluciona, debes cambiar la tarjeta de control.
E02: Protección choque eléctrico	El voltaje entrante es inferior al 50% del voltaje requerido.	Revisa si la red eléctrica tiene el voltaje requerido. Revisa la tarjeta de control, si esta dañada, debe ser reemplazada. Revisa el motor, si esta dañado, debe ser reemplazado.
E05: Protección contra sobrecarga de corriente (sistema de autoprotección)	Voltaje de entrada es demasiado bajo o demasiado alto.	Reinicia el equipo. Asegúrate que el voltaje de entrada sea el correcto.
	Una parte del equipo esta atascada, por lo tanto, el motor no puede girar correctamente	Inspecciona las partes móviles del equipo para asegurarte que funcionan correctamente. Revisa el motor, escucha si hay ruidos extraños o bien huele a quemado. Reemplaza el motor si es necesario. Verifica la tarjeta de control, reemplaza si está dañada. Lubrica el equipo.
E06:	Cable de motor no conectado o motor dañado.	Revisa si los cables del motor están conectados. Si el cable ha sido perforado o dañado, deberás reemplazarlo. Si el problema no se soluciona, es posible que debas reemplazar el motor.
E08:	Tarjeta de control no conectada	Verifica los cables superior y medio para ver si la tarjeta de control está conectada. Si el cable ha sido perforado o dañado, deberás reemplazarlo. Si el problema no se soluciona, es posible que debas reemplazar la tarjeta de control.
E10:	Motor dañado o una parte del equipo esta atascada, por lo tanto, el motor no puede girar correctamente	Demasiado torque, debes ajustar a un torque menor. Inspecciona las partes móviles del equipo para asegurarte que funcionan correctamente. Reemplaza el motor si es necesario. Lubrica el equipo.