

GADNIC FIT

MANUAL DE USUARIO

Cinta de Correr **C-02**



CINTA002

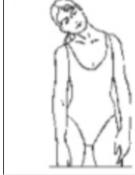
Por Favor, lea el manual de usuario cuidadosamente antes de usar el producto y mantenga a este en **buen estado**.

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

Calentamiento y movimiento calmante:

Antes de cada movimiento debe hacer ejercicio de calentamiento, calentar y estirar los músculos para ayudar a mejorar la circulación sanguínea.

Se recomienda lo siguiente:

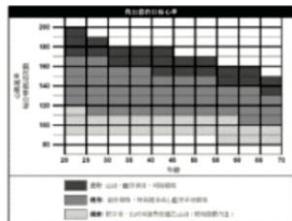
Tocar los dedos de los pies		Movimiento de Hombro	
Estiramiento de los musculos internos del muslo		Estiramiento del muslo	
Movimiento de Cintura		Estiramiento de los musculos de la Pantorrilla	
Movimiento de Cabeza			

NOTA DE EJERCICIO

- entrenamiento, pregunte y examine el ejercicio central y la dieta planeada, y haga recomendaciones para su programa de ejercicio.
2. Establezca un objetivo de ejercicio después de consultar su doctor, en ese orden, para garantizar el plan de conocer sin prisa el inicio de programas de entrenamiento.
 3. Usted puede añadir algunos aeróbicos en su plan de ejercicio, como una caminata, trote, nadar, bailar o montar bicicleta. Siempre detectando su pulso, adicionalmente, usted debe ser el fundamento de su edad y su condición física, para colocar un objetivo de velocidad a su corazón. Durante el ejercicio beba suficiente agua para evitar la deshidratación. Evitar beber grandes cantidades de agua fría o refrescos.

Objetivo de la frecuencia Cardiaca

Para determinar si su ritmo cardíaco está dentro del rango de frecuencia cardíaca objetivo, la forma más fácil es medir el pulso carotídeo en ambos lados del cuello y los músculos del cuello ubicados en el medio de la tráquea. Número de latidos en un pulso de diez segundos, multiplicado por seis, que es el número de latidos por minuto. Al hacer ejercicio aeróbico, puede ir de la tabla para encontrar su rango de frecuencia cardíaca objetivo.



Consejos del ejercicio aeróbico:

Cualquier movimiento continuo de oxígeno puede ser suministrado al cuerpo a través de los músculos de su corazón y acción pulmonar. A través del movimiento de su cuerpo para fortalecer grandes grupos musculares, incluidas las manos, los pies, las caderas y otros. En este proceso, su corazón late más rápido, respirando más fuerte. Esta es una parte importante de los programas deportivos y de acondicionamiento físico.

En el diseño y fabricación de esta máquina consideramos los muchos problemas de seguridad. Antes de operar la máquina, asegúrese de leer todo el contenido de este manual, por si acaso. No somos responsables de las consecuencias causadas por un funcionamiento anormal.

UN PELIGRO

No sostenga el dispositivo cardíaco utilizado junto con otro dispositivo inalámbrico de frecuencia cardíaca.

ADVERTENCIA

Siga estos consejos para evitar daños:

1. Antes de usar la máquina, asegúrese de que la unidad esté suficientemente conectada a tierra para evitar accidentes y peligros.
2. Durante el ejercicio de carrera, coloque el clip de la abrazadera de bloqueo de seguridad (rojo) en la ubicación adecuada de la ropa para facilitar de manera oportuna en caso de emergencia quitar el bloqueo de seguridad, detener la máquina para garantizar la seguridad.
3. a. Entrenamiento físico antes, consulte a un profesional de la salud. si.
b. Por favor, use ropa deportiva adecuada.
c. En interiores, manténgalo limpio y ordenado.
4. Al correr, no permita que los niños o las mascotas jueguen en el próximo, para evitar accidentes.
5. Los requisitos mínimos de espacio después de la expansión: el frente y los lados no son inferiores a 50 cm, la trasera no es inferior a 180 cm.
6. Si el cable de alimentación está dañado, no use la máquina. Si esta máquina se daña y se fractura, comuníquese de inmediato con su distribuidor local para obtener servicio.
7. Es adecuado para el hogar. Por favor no la use al aire libre y gimnasio.
8. Mantenga la máquina sobre una superficie limpia y plana, mantenga buenas condiciones de ventilación, protejala del agua y el calor.
9. Utilice el pasamanos cuando esté arriba y abajo. No instale ningún accesorio no original en esta máquina.
10. Apague la alimentación y desconéctela después de usarla.

Si el problema no se menciona anteriormente, y no sabe cómo resolverlo, no siga empleando su equipo.

1. Garantía

La garantía de Productos depende del uso y mantenimiento adecuados, a veces se produce el uso normal de daños no humanos. La tarjeta de garantía está limitada al comprador original y no es transferible.

2. Período de garantía gratuito

A partir de la fecha de compra, seis meses de garantía gratuita. Las piezas de desgaste, el desgaste normal no son garantía y reemplazo, como la correa de correr.

3. No está en garantía

1. Debido a abuso, negligencia de uso, accidente o reparación no autorizada causó daños.
2. Debido a un ajuste incorrecto, la correa de correr y la correa de transmisión causaron daños.
3. Debido a un mantenimiento anormal, causó daños.
4. Debido a otra operación falsa causó daños.

4. Piezas y Servicios

Póngase en contacto con su distribuidor . La Compañía no es responsable de que el comerciante organice el servicio de extensión.

5. La garantía limitada solo es válida para uso privado en el hogar. No se aplica al caso del gimnasio de entrenamiento profesional. Si necesita comprar algunas piezas no cubiertas por la garantía, comuníquese con el servicio al cliente. Proporcione la siguiente información al realizar el pedido:

- Instrucciones.
- Modelo de cinta de correr.
- Número de Accesorios.
- Prueba de la fecha de compra.

1.1 La Tabla Electronica muestra el error de los codigos y la resolución de problemas

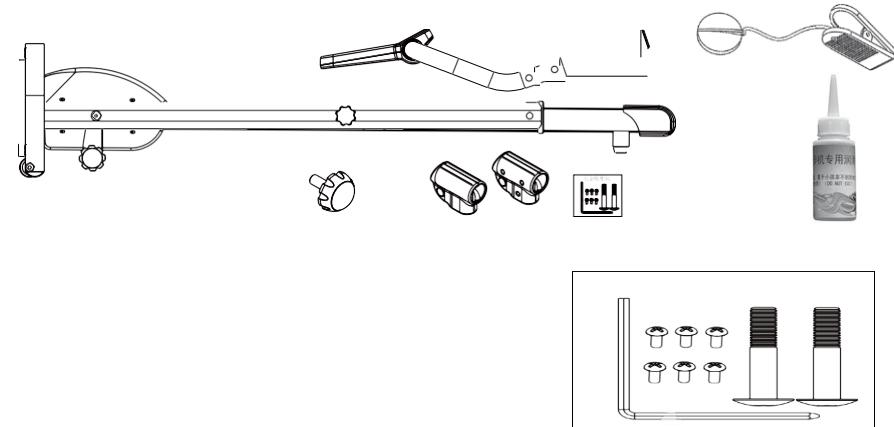
CODIGO	FALLA	SOLUCION DE PROBLEMA
E1	Comunicación anormal: después de la alimentación bajo control y error de comunicación de forma electrónica.	<p>La tabla electrónica muestra el sonido del zumbador del código de falla 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Causas posibles: el control electrónico y las formas electrónicas de comunicación se ven obstaculizadas, verifique la tabla electrónica en la unión de cada sección bajo el control de las líneas de comunicación para asegurarse de que cada núcleo esté completamente conectado. Verifique que el cable del reloj electrónico con el controlador esté dañado, reemplace el cable.
E2	Indica que el controlador no se detectó por encima del voltaje del motor.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el conector del terminal del cable del motor esté firmemente en control. 2. Abajo en el estado, el sonido del zumbador de las hojas de cálculo 9, al mismo tiempo muestra el código de falla, no muestra el contenido del área restante. Si no mantiene el estado de aproximadamente 10 segundos después de ingresar al modo de espera, puede reiniciar. <ul style="list-style-type: none"> - Causas posibles: 3 segundos consecutivos, no se detecta una señal del sensor de velocidad, verifique que el enchufe del sensor no esté enchufado o dañado.
E3	Sin señal del sensor de velocidad	Causas posibles: Compruebe si el controlador huele, reemplace el controlador; Vuelva a conectar la línea del motor.
E5	Protección contra la sobre tensión	Compruebe si el controlador huele, reemplace el controlador; Vuelva a conectar la línea del motor.
E6	Protección contra golpes de explosión	Causas posibles: compruebe que el voltaje de la fuente de alimentación sea un 50% más bajo que el voltaje normal, utilice las especificaciones de voltaje correctas vuelva a probar; Compruebe si el controlador huele, reemplace el controlador; Vuelva a conectar la línea del motor.
E7	No se detecta la señal de bloqueo de seguridad	Magnetrón dañado, la ubicación de la instalación del magnetrón es correcta, el imán está colocado correctamente

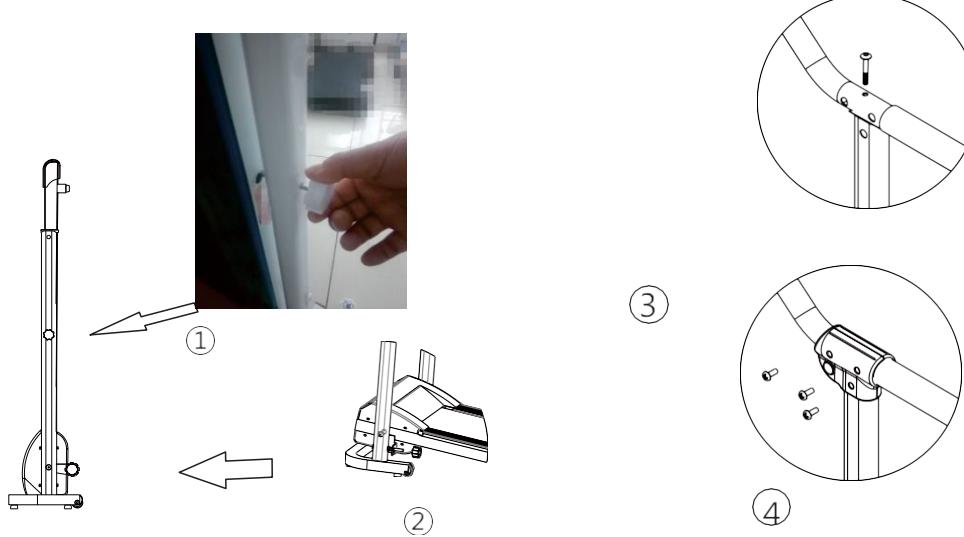
DETALLES DE EMPAQUE



ADVERTENCIA: SI NO DESENCHUFA EL ENCHUFE, PUEDE CAUSAR LESIONES PERSONALES Y DAÑOS AL EQUIPO

PIEZAS DE GABINETE

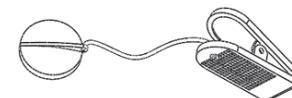




Tire del perno de resorte de acuerdo con el diagrama y baje lentamente la mesa de correr. Tome la perilla del ciruelo en flor como se muestra en la Fig. 2, y luego atorníllelo y apriételo como se muestra en el diagrama, use la llave de seis ángulos interior para fijar los reposabrazos izquierdo y derecho por separado; luego, como se muestra en el diagrama, atornille los tornillos por separado. Asegúrese de que la funda del reposabrazos izquierdo y derecho; ajuste el instrumento al lugar correcto y complete la máquina en funcionamiento.

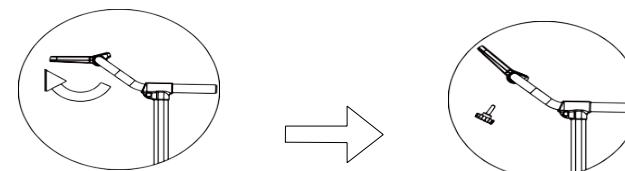
Instrucciones de operación1. use la cinta de correr: conecte la corriente, presione el interruptor, el interruptor se encenderá y el instrumento se encenderá.

2. Bloqueo de seguridad: El único trabajo de seguridad se colocará completamente en la ranura del instrumento en la cinta de correr. Clip de cierre de seguridad Clip en la ropa. En caso de circunstancias inesperadas, retire el bloqueo de seguridad, puede terminar inmediatamente el funcionamiento del motor. Si desea continuar haciendo uso de un bloqueo de seguridad de la cinta de correr, mire hacia atras y verifique que la maquina no este funcionando.



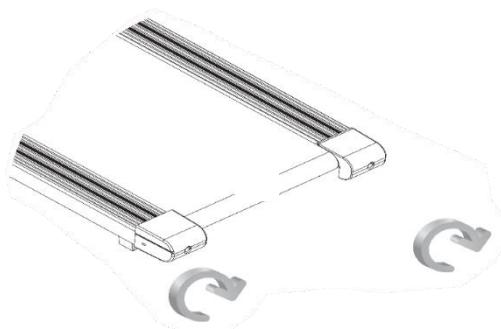
3. ¡Recordatorio de instalación del instrumento!: Gire el instrumento a la posición adecuada en la siguiente dirección y bloquéelo con una perilla fija, como por errores de instalación (como rotación inversa) La desconexión del instrumento no causa instalación o falla y no puede proporcionar la garantía.

B. Alineación de la banda para correr Cuando usa una cinta de correr, la presión sobre la banda para correr no es la misma que la fuerza de los dos pies usados durante la carrera. El equilibrio hace que la banda para correr se desvíe del centro. Esta desviación es normal, ya que nadie corre mientras corre volverá al centro. Si no puede volver al centro, debe correr la correa de regreso al centro. Ejecute la cinta sin carga y acelere a 6 km / h. Observe la cinta de correr alrededor de la distancia. Si se deja a la izquierda, use la llave de seis ángulos y gire el reloj de 1/4 de anillo a la izquierda, gire a la derecha, use la llave de seis ángulos. Gire el tornillo 1/4 hacia la derecha en el sentido de las agujas del reloj • si la banda para correr aún no está en el centro, repita la acción anterior hasta que se ajuste al medio Ajuste la carrera hacia el medio, luego acelere a 12 km / h y observe el funcionamiento Desviación y funcionamiento de la correa En caso de deslizamiento, repita el paso de ajuste si hay una desviación. ¡No apriete demasiado los rodillos! ¡Esto causará daños permanentes en los rodamientos! } 8. aceite lubricante . Cuando la máquina para correr sale de la fábrica, ha sido lubricada. Pero siempre es útil probar la lubricación de las máquinas en funcionamiento. La máquina para correr debe agregarse lubricante después de cada 8- 10 horas de uso. ¿Aceite lubricante? Aplique la silicona lubricante después de 8 - 10 horas de uso, comenzando con la mano lo más lejos posible por los bordes laterales hacia adentro, toque la superficie de funcionamiento, si siente que toca aceite de silicona, usted No es necesario lubricarlo. Si toca la superficie, hay una fuerte sensación de sequedad Siga las siguientes instrucciones para la operación de repostaje. (utilice aceite de silicona no derivado del petróleo) Posición de repostaje en la superficie inferior de la mitad de la cinta de correr. La boca de la botella cortará una boca pequeña, no demasiado grande para la inyección. La correa de elevación para alcanzar la parte inferior de la correa de la botella, la inyección de aceite en el medio del estribo. Baje la correa de correr, presione el área de llenado con la mano y gire la correa de correr, de modo que el aceite se distribuya uniformemente en la placa de correr.



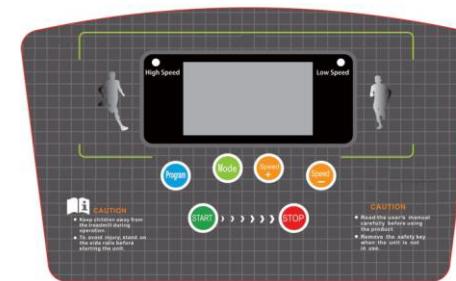
El mantenimiento adecuado es siempre la mejor manera de hacer su máquina para correr, el mantenimiento incorrecto dañará o acortará la vida útil de la cinta. Advertencia: Antes de limpiar o mantener productos, asegúrese de desenchufar la cinta de correr.

1. Elimine el polvo regularmente para mantenerlo limpio. Asegúrese de limpiar ambos lados de la cinta, lo que reducirá la acumulación de impurezas debajo de la cinta.
2. Después de cada uso, una cinta de correr, con una toalla limpia y un paño húmedo para limpiar los instrumentos y otras partes del sudor y los desechos, con cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y correr la correa. Recuerde: No utilice papel de lija o solventes para limpiar la cinta de correr, la porción del controlador no puede exponerse a la luz solar directa ni a la humedad, para evitar daños.
3. Coloque su máquina para correr en un ambiente seco y seco, asegúrese de que la alimentación esté apagada y que ya esté desenchufada.
4. Para moverse convenientemente, la caminadora está configurada para instalar ruedas, asegúrese de que la alimentación esté desconectada y que la carrocería esté doblada antes de moverse.
5. Siempre revise y bloquee la cinta de correr de todas las partes, las partes dañadas deben reemplazarse inmediatamente.
6. Para mantener y extender mejor la vida útil de la cinta de correr, le recomiendo que continúe usando una quic1 de 30 minutos, deje reposar durante 10 minutos antes de usarla.
7. La correa para correr se estira durante el uso es normal. Si se desliza o no es liso, puede ajustar la tensión de la banda para caminar para mejorar.



Nota: No se puede estirar demasiado la correa para correr. Si es así, dañará el funcionamiento de los cojinetes de correa y de rodillos, lo que provocará ruidos anormales u otros problemas. Lo más apropiado es antideslizante.

Descripción del Monitor



Función de visualización:

- A Correr
- B Correr
- C Velocidad Muestra el valor actual de la velocidad de carrera
- D Tiempo Muestra el tiempo de ejecución en modo manual
- E Distancia Muestra la distancia acumulativa en los modos manual y de programa
- F Calorías Muestra las calorías acumuladas en los modos manual y de programa

Cada ventana muestra el rango de datos: 0:00 - 29.59 (MIN) TIEMPO: DISTANCIA: 0.00 - 6.0 (KM) CALORÍAS: 0.0 - 100 (KC) 1.0 - 12.0 (KM / H) VELOCIDAD: Encendido Inicio normal después de 3 segundos de cuenta regresiva

BLOQUEO DE SEGURIDAD

Desconecte el bloqueo de seguridad que muestra inmediatamente "E7", la cinta para correr se detiene rápidamente y con el sonido de alarma "Di", la pantalla muestra 2 segundos al configurar el bloqueo de seguridad y los datos se borran.

FUNCIÓN DE TECLA

Cuando la cinta de correr está en el programa de espera, presione el botón "Inicio", la velocidad muestra "1.0", el inicio de la cinta de correr. Cuando la cinta está en el programa en ejecución, presione el botón "Parar", los datos se borrarán. La cinta regresará al programa manual y luego se detendrá. Ke "+" y "." Es el botón de ajuste de velocidad. Al presionar el botón "+", la velocidad aumenta; Presionando "." botón, velocidad hacia abajo. Puede ajustar la velocidad al comenzar, 1 km / hora. 3 Cuando la cinta de correr está en el programa de espera, presione el botón "Elegir". Puede circular elegir H- del programa manual "1.0" al programa automático "P1-P12"; El programa manual es el valor predeterminado del sistema y su velocidad es de 1.0 km / h, la velocidad máxima es de 12 km / h; Presionando el botón "Inicio" después de elegir el programa. La cinta de correr ajustará la velocidad automáticamente de acuerdo con el programa preestablecido.

Seleccione el programa

El tiempo de ejecución predeterminado es de 10 minutos. Establecer el tiempo de ejecución después de seleccionar el programa, 10 segmentos de programa de cada programa y el tiempo de ejecución de cada segmento de programa es igual. El motor se detendrá y la pantalla se borrará cuando termine el tiempo de funcionamiento. Aquí hay 12 programas de imágenes en movimiento:

Program	Time Slot	setting time/30=running time of each program segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Cuando la cinta de correr esté en el programa de espera, presione el botón "Auto" para que el circulatorio pueda elegir entre el programa de cuenta regresiva "H1" a "H-3".

H-1: programa de cuenta regresiva de tiempo

H-2: programa de cuenta regresiva de distancia

H-3: programa de cuenta regresiva de calories

Al seleccionar los diversos modos se puede usar para establecer el valor de cuenta regresiva de las teclas más y menos de velocidad relevante, después de configurar presione "Iniciar" botón para iniciar la cinta de correr.

Configuración de 3 parámetros de programa: configuración de cuenta regresiva de tiempo

H-1: 10:00 minutos iniciales, el rango de configuración es 5: 00-30: 00 minutos, paso 1:00. Configuración de cuenta atrás de distancia

H-2: 1.0km inicial, rango de configuración es 1.0-6.0km, paso 1.0. Configuración de cuenta regresiva de calorías

H-3: 50kcal inicial, rango de configuración es 20-100kcal, paso 10.

Secuencia de comutación cíclica: calorías de distancia de tiempo manual.