

FORCE
by GADNIC

CINTA
CAMINADORA



MANUAL DE USUARIO

CINTA031

Advertencia

Desenchufe siempre la cinta de correr del tomacorriente eléctrico antes de moverla, limpiarla, repararla o ajustarla.

Parámetros de la cinta de correr

- Área de carrera: 1100 x 400 mm
- Peso máximo del usuario: 110kg
- Velocidad: 1-12.8 Km/h
- Motor: potencia pico 2.25hp
- Tamaño de ensamblaje: 1360 x 620 x 1140mm (largo, ancho, alto)
- Tamaño de plegado: 540 x 620 x 1270mm (largo, ancho, alto)
- Modos: Manual, Cuenta Regresiva: tiempo, distancia, calorías. Automático (12 programas)

Precauciones de seguridad


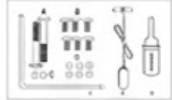

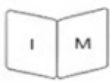
Advertencia: Le sugerimos consultar a un médico o profesional de la salud antes de embarcarse en cualquier régimen de ejercicios. Por favor siga estas instrucciones cuidadosa y completamente al ensamblar la cinta de correr antes de encenderla. No asumimos ninguna responsabilidad por cualquier lesión o daño al producto como resultado de negligencia en estos aspectos.

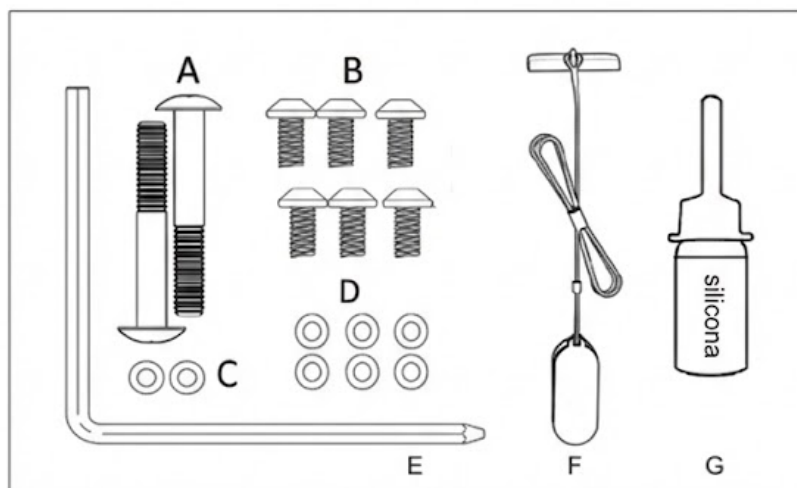
Atención

- Coloque la cinta de correr en interiores sobre un suelo nivelado, en un área seca lejos del calor, luz solar directa u obstrucciones.
- Use ropa y calzado de ejercicio adecuados al usar la máquina.
- Coloque el clip de seguridad en su ropa antes de iniciar la cinta de correr para que, en caso de resbalar, el clip desconecte la conexión magnética en el otro extremo para detener la máquina.
- No use la máquina si está enfermo, cansado o bajo la influencia del alcohol.
- Siempre comience gradualmente y tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede ser perjudicial para la salud.
- Use los pasamanos como apoyo hasta que esté lo suficientemente familiarizado con las operaciones.

- Los niños solo deben usar la máquina bajo la supervisión de adultos.
- La capacidad de carga es de 110kg, la sobrecarga puede causar daños.
- La cinta de correr se detendrá automáticamente después de 45 minutos de funcionamiento continuo debido a la protección contra sobrecalentamiento; después de eso, reinicie la máquina y continúe el entrenamiento.
- Esta es una cinta de correr para el hogar y no está destinada para uso comercial.

Detalles de empaque

Marco		Paquete de tornillos	
Patas izquierda y derecha		Manual del usuario	

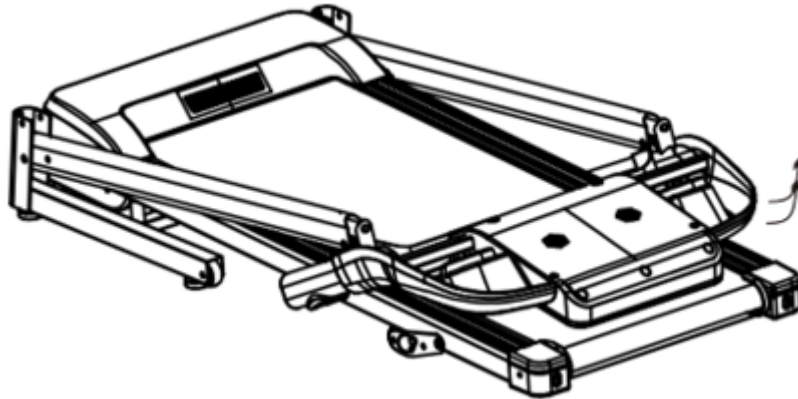


Artículo	Descripción	Especificación	Cant.
A	Perno	M8*14	2
B	Perno	M6*14 (más pequeño)	6
C	Arandela	-	2
D	Arandela	-	6
E	Llave de seguridad	-	1
F	Llave Allen	-	1
G	Aceite lubricante	-	1

Pasos de ensamblaje

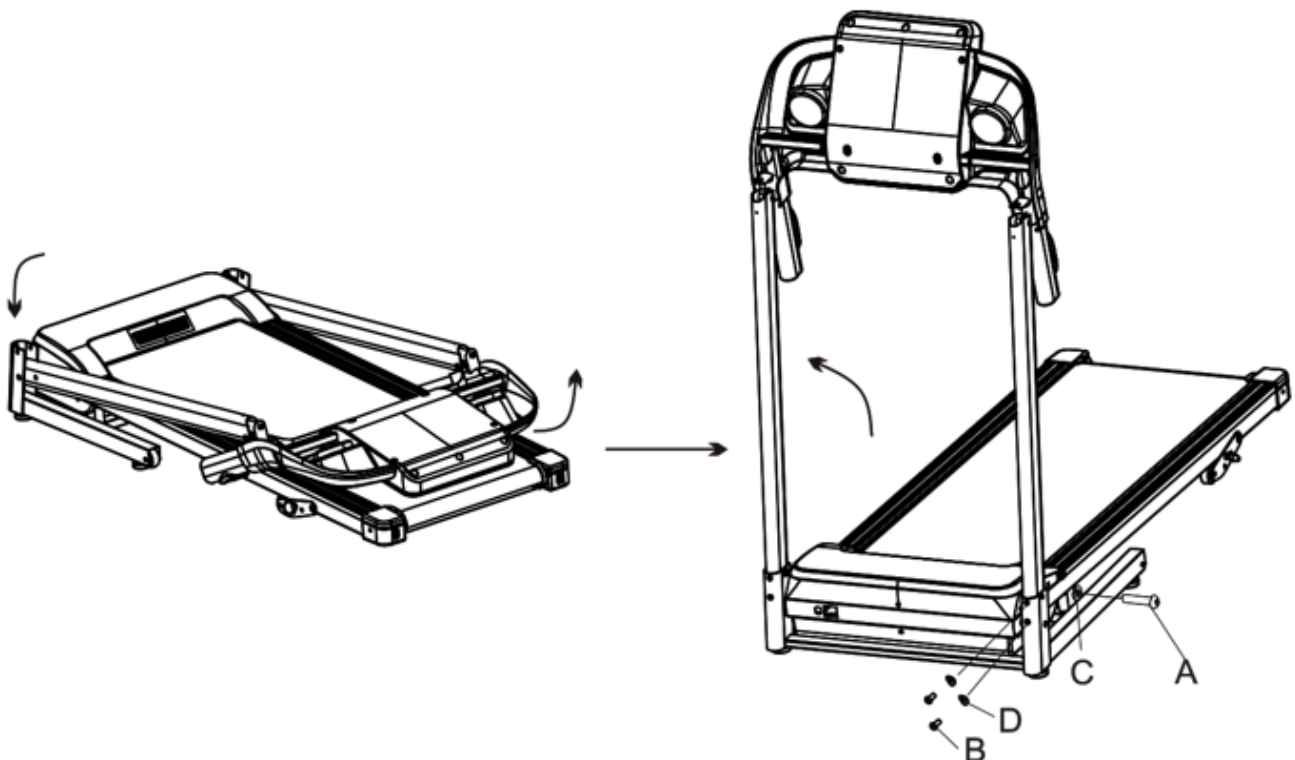
Paso 1: Extender la estructura

1. Saque la cinta de correr de la caja y colóquela plana sobre el suelo.
2. Levante lentamente la máquina en la dirección de la flecha, como se muestra en la siguiente imagen.



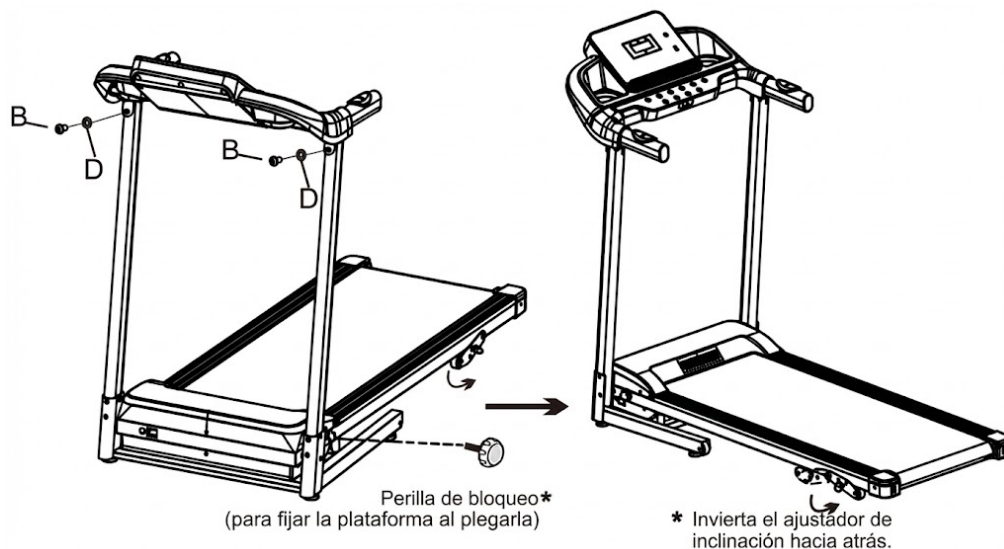
Paso 2: Ensamblaje del cuadro principal

Como se muestra en la siguiente figura, levante la consola y las columnas izquierda y derecha verticalmente. Cuando las columnas coincidan exactamente con las placas arqueadas de la base, inserte el Tornillo (A) en el orificio de la columna y la Arandela (C), y luego apriete el tornillo con la llave Allen. Los Tornillos (B) y las Arandelas (D) se fijan en el otro lado de las columnas. Luego levante los pasamanos hasta las posiciones como en el paso 3.



Paso 3: Ensamblaje de la consola

1. Fije los Tornillos (B) y las Arandelas (D) en las columnas izquierda y derecha, y apriete los tornillos.
2. Inserte la Perilla de Bloqueo (Se usa para fijar la plataforma de carrera al plegar) en el lado izquierdo del cuadro.
3. Tire del ajustador de inclinación manual hacia atrás hasta la posición y fíjelo con el pasador.

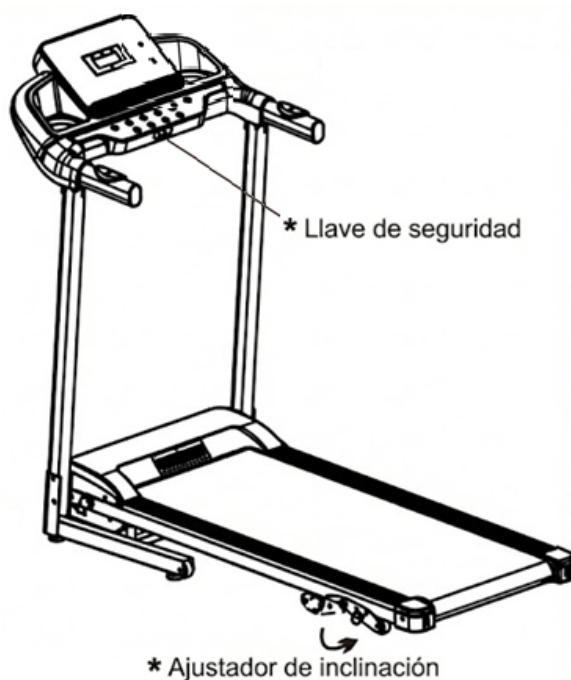


Paso 4: Colocar la llave de seguridad

Invierta el Ajustador de Inclinación hacia atrás. Coloque la llave de seguridad magnética roja sobre el círculo amarillo en la consola.

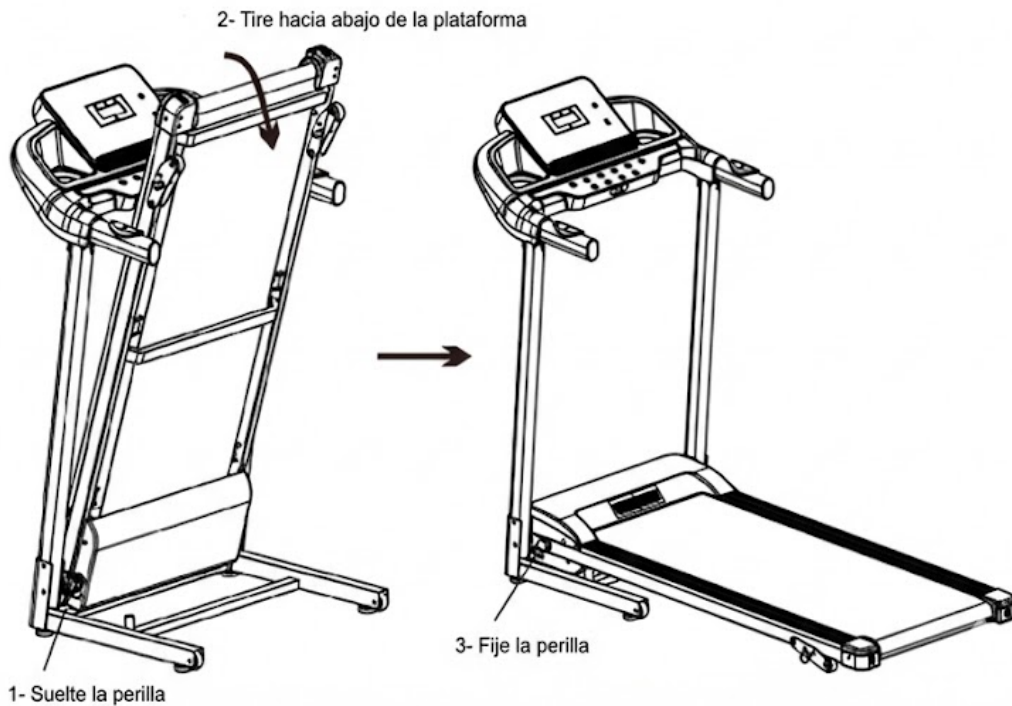
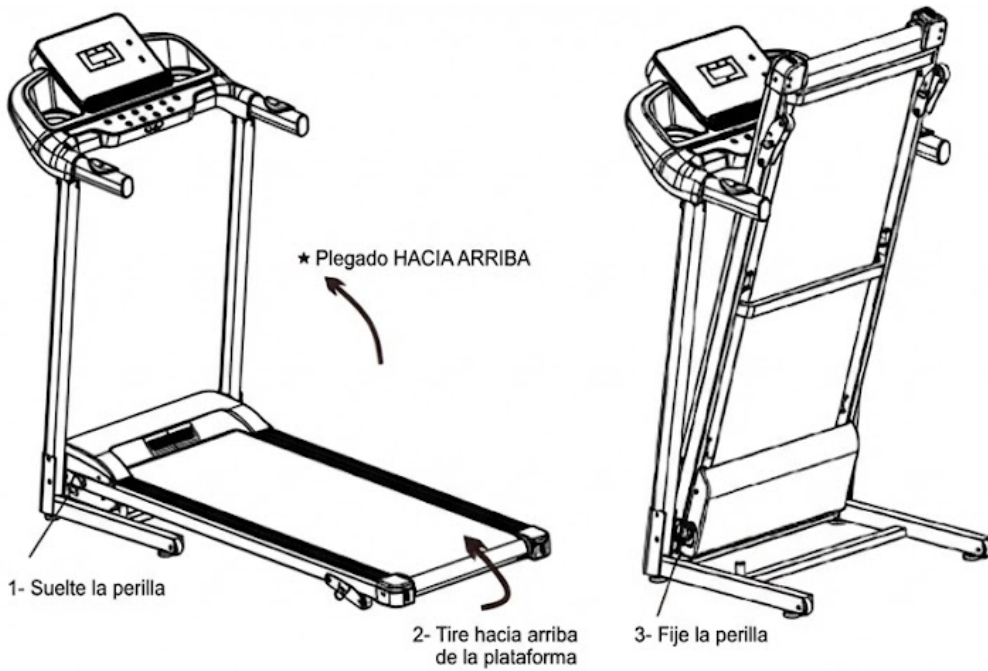
** AVISO: Si la llave de seguridad no está en su lugar, la cinta de correr no funcionará y mostrará "E7" en la pantalla.

La inclinación se puede ajustar levantando el ajustador hacia arriba y hacia abajo.



Plegado y desplegado

Para plegar la cinta de correr, desatornille la perilla fija con la mano izquierda para liberarla, y tire de la plataforma de carrera hacia arriba con la mano derecha. Y luego fije la perilla firmemente cuando la plataforma de carrera esté levantada. Al expandir (desplegar), suelte la perilla primero, tire hacia abajo de la plataforma de carrera y luego ajuste la perilla.



Instrucciones de operación del panel de visualización



1. Modos operativos

Hay 3 modos operativos: Manual, Cuenta Regresiva (MODE), Automático (PROGRAM).

A. Modo Manual

Después de encender la cinta de correr, la unidad de visualización se iluminará y entrará en el modo de espera inicial. Presione el botón **START** para entrar en el modo manual

- Velocidad mínima 1,0km/h
- Velocidad máxima 12,8km/h

B. Cuenta Regresiva (MODE)

- Modo de Cuenta Regresiva de Tiempo: Presione el botón **MODE** para seleccionar H-1. Cuando la visualización de tiempo esté parpadeando, use las teclas +/- para establecer el tiempo deseado para un rango de 5-45 minutos. Presione el botón **START** y seleccione la velocidad deseada en cualquier momento durante el período de cuenta regresiva usando las teclas +/-.
- Modo de Cuenta Regresiva de Distancia: Presione el botón **MODE** para seleccionar H-2. Cuando la visualización de distancia esté parpadeando, use las teclas +/- para establecer la distancia deseada para un rango de 1-99 kms. Presione el botón **START** y seleccione la velocidad deseada en cualquier momento durante el período de cuenta regresiva mediante las teclas +/-.
- Modo de Cuenta Regresiva de Calorías: Presione el botón **MODE** para seleccionar H-3. Cuando la visualización de calorías esté parpadeando, use las teclas +/- para ajustar la configuración de calorías deseada para un rango de 20-990 calorías. Presione el botón **START** y seleccione la velocidad deseada en cualquier momento durante el período de cuenta regresiva usando las teclas +/-.

C. Modo Automático (PROGRAM)

Presione el botón **PROGRAM** para entrar en el modo automático. Por defecto entrará en el programa P1 con 10 minutos de duración. Presione **PROGRAM** nuevamente para ir al programa P2 y así sucesivamente. Cuando la visualización de tiempo esté parpadeando, puede ajustar para un rango de 5-45 minutos.

Hay 12 programas en el Modo Automático (PROGRAM) como se muestra a continuación:

Mapa de Programas P1-P12

Período de tiempo Fórmula		Tiempo establecido/10 período = Tiempo de ejecución y tiempo de inactividad									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

2. Parámetros de la pantalla LED

Al inicio, se muestra una cuenta regresiva de 3 segundos como 3, 2, 1

SPEED: Muestra la velocidad de carrera





TIME: Muestra el tiempo de carrera

DISTANCE: Muestra la distancia recorrida

CALORIES: Muestra las calorías quemadas

3. Funciones de los botones

A. Modo Manual

-  : Presione este botón para elegir entre los 12 programas
-  : Presione este botón para iniciar la cinta de correr
-  : Presione este botón para detener la cinta de correr
-  : Presione este botón para seleccionar los modos de cuenta regresiva de Tiempo, Distancia y Calorías
- **3/6/9/12** : Presione cualquiera de estos 4 botones para una selección rápida de velocidades 3, 6, 9, 12
- **-/+** : Presione estos botones para ajustes de velocidad. Una pulsación larga (mantener el dedo presionado) para un control de velocidad más rápido.

4. Función de suspensión

Cuando la cinta de correr no está en operación por más de 10 minutos, entra en hibernación. La pantalla se apaga automáticamente. Presione cualquier tecla para reactivar la unidad y volver al modo de espera.

5. Función de la llave de seguridad

Esta cinta de correr solo operará cuando la llave de seguridad magnética esté insertada en la consola. Coloque el clip de seguridad en su ropa cuando esté usando la cinta de correr. La cuerda tirará del imán fuera de la cerradura apagando la cinta de correr si usted se cae o se mueve de la cinta. Por favor no pierda la llave de seguridad ya que no sería fácil operar sin ella.

Mensajes de error de la cinta de correr

<u>Códigos de error / Razones</u>	<u>Síntomas</u>	<u>Soluciones</u>
E1: La comunicación está bloqueada entre la cinta de correr, la pantalla y el PCB	Cuando el cable de conexión está bloqueado entre la pantalla y el PCB	Vuelva a realizar la conexión o cambie el cable de conexión
	Sin señales en pantalla	Reemplace la pantalla
	Sin señales del PCB	Reemplace el PCB
E2: El controlador no detecta el voltaje del motor	Desconexión del cable del motor	Verifique la conexión del cable del motor
	Sin salida de voltaje o pantalla anormal	Reemplace el PCB
	Motor dañado	Reemplace el motor
E3: Cuando el motor está funcionando, el controlador no muestra la señal de velocidad	El cable del motor no está conectado	Verifique la conexión del cable del motor
	PCB con señal anormal	Reemplace el PCB
E5: Cuando el motor está funcionando, la corriente excede el valor nominal	La carga del motor excede la corriente nominal	Motor con clasificación correcta
	Problemas de estructura de ensamblaje del motor, causando pantalla negra o detención	Verifique la estructura eléctrica adecuada de la cinta de correr
	Fallo limitado del sistema	Reemplace el PCB
E7: La llave de seguridad no está colocada	Incapaz de operar	Restablezca la llave de seguridad correctamente
	Mal funcionamiento del sistema de bloqueo de seguridad electrónico	Reemplace la unidad de pantalla electrónica

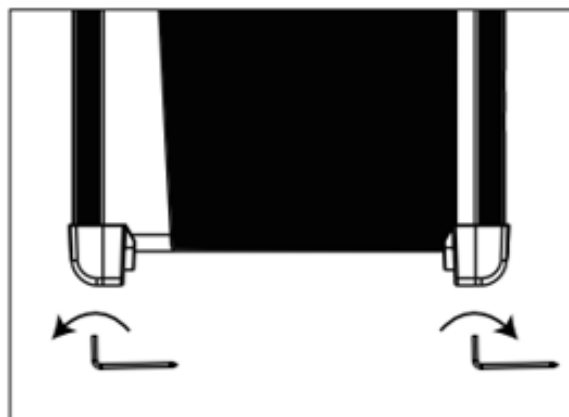
Ajuste y mantenimiento

Ajuste de la banda de correr

La banda de correr puede desviarse hacia un lado durante el transporte, por favor ajuste la banda de correr de la siguiente manera.

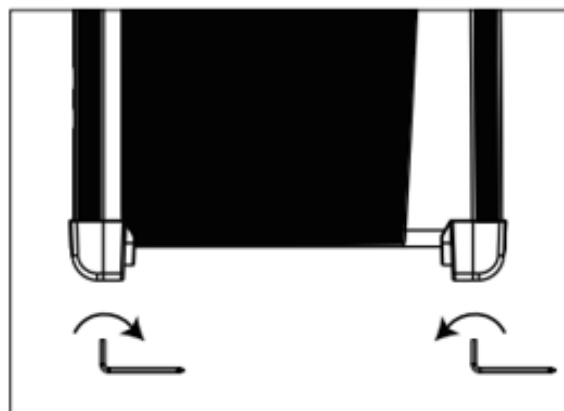
1. Si el hueco izquierdo de la banda de correr es demasiado grande, por favor mantenga la cinta funcionando a la velocidad más lenta.

Luego atornille el perno de ajuste izquierdo en sentido antihorario y el perno de ajuste derecho en sentido horario por turnos hasta que la banda esté centrada.



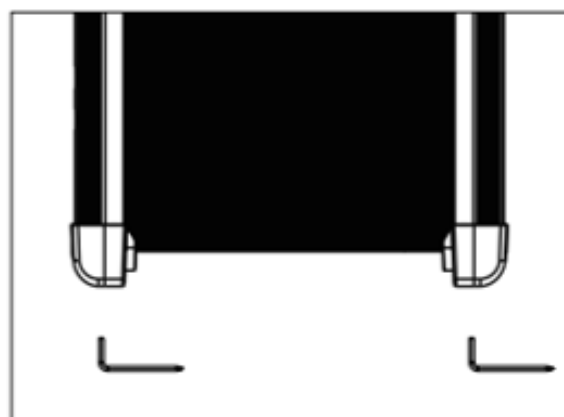
2. Si el hueco derecho es grande, por favor mantenga la cinta funcionando a la velocidad más lenta.

Luego atornille el perno de ajuste izquierdo en sentido horario y el perno de ajuste derecho en sentido antihorario por turnos hasta que la banda esté centrada.



3. Si la banda está demasiado apretada, la banda puede hacer ruido. Por favor atornille ambos pernos de ajuste en sentido antihorario por turnos. Y lubrique la banda de correr.

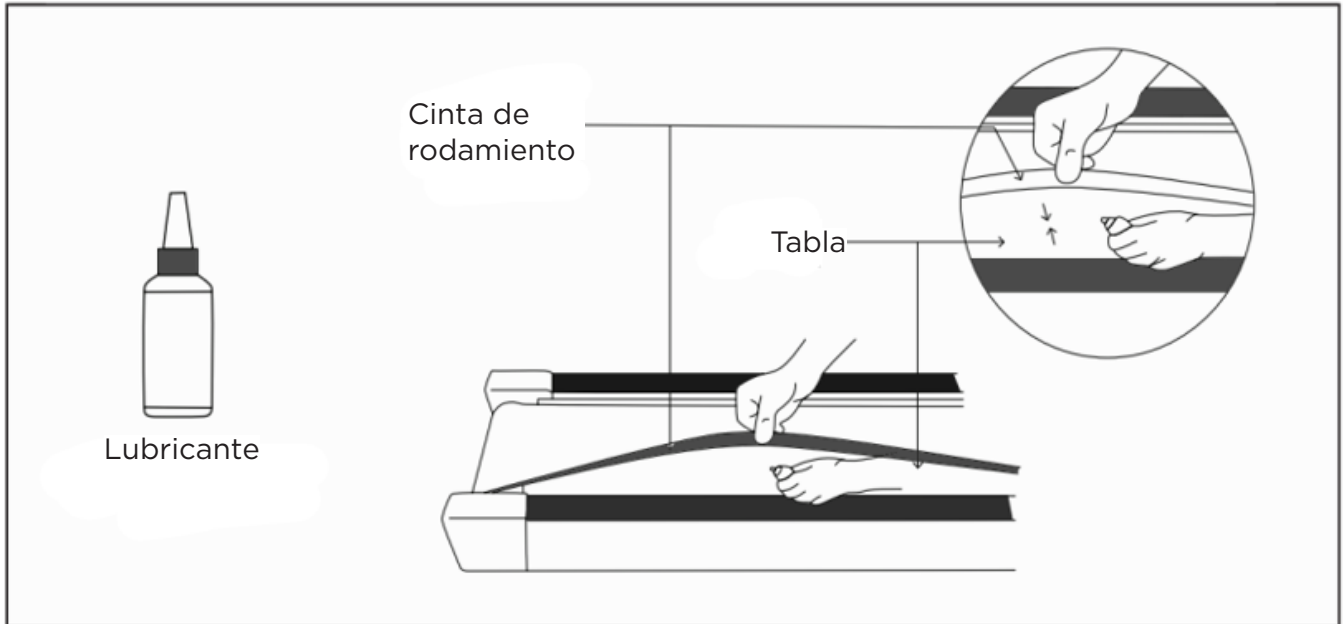
Por el contrario, si la banda está demasiado floja, la banda puede resbalar, por favor atornille ambos pernos de ajuste en sentido horario por turnos.



Aplicar el lubricante (Lubricante de silicona)

La banda/plataforma de correr juega un papel mayor en la función y vida de su cinta de correr, por lo tanto requiere lubricación periódica.

Por favor NO lubrique en exceso la plataforma de correr.

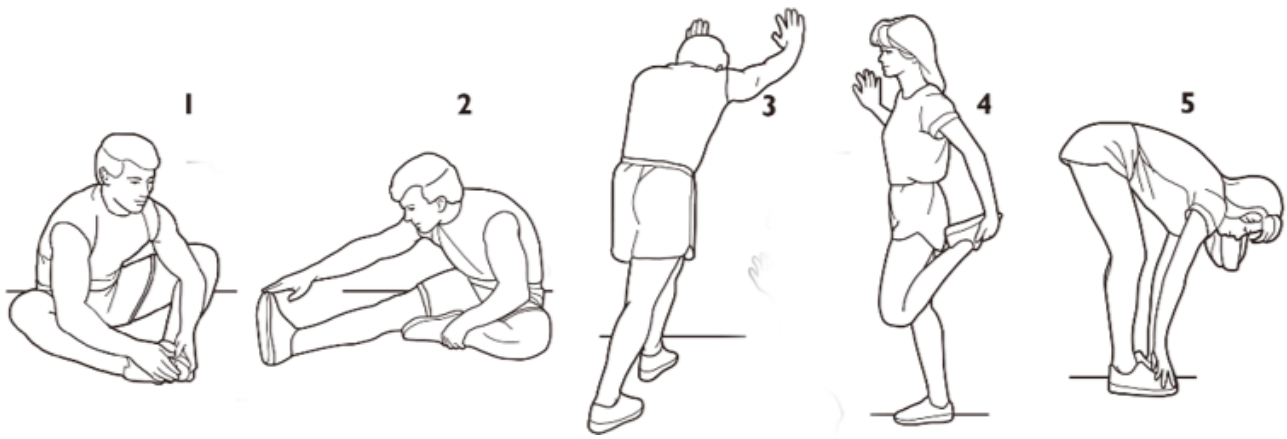


Programas de ejercicio

CALENTAMIENTO

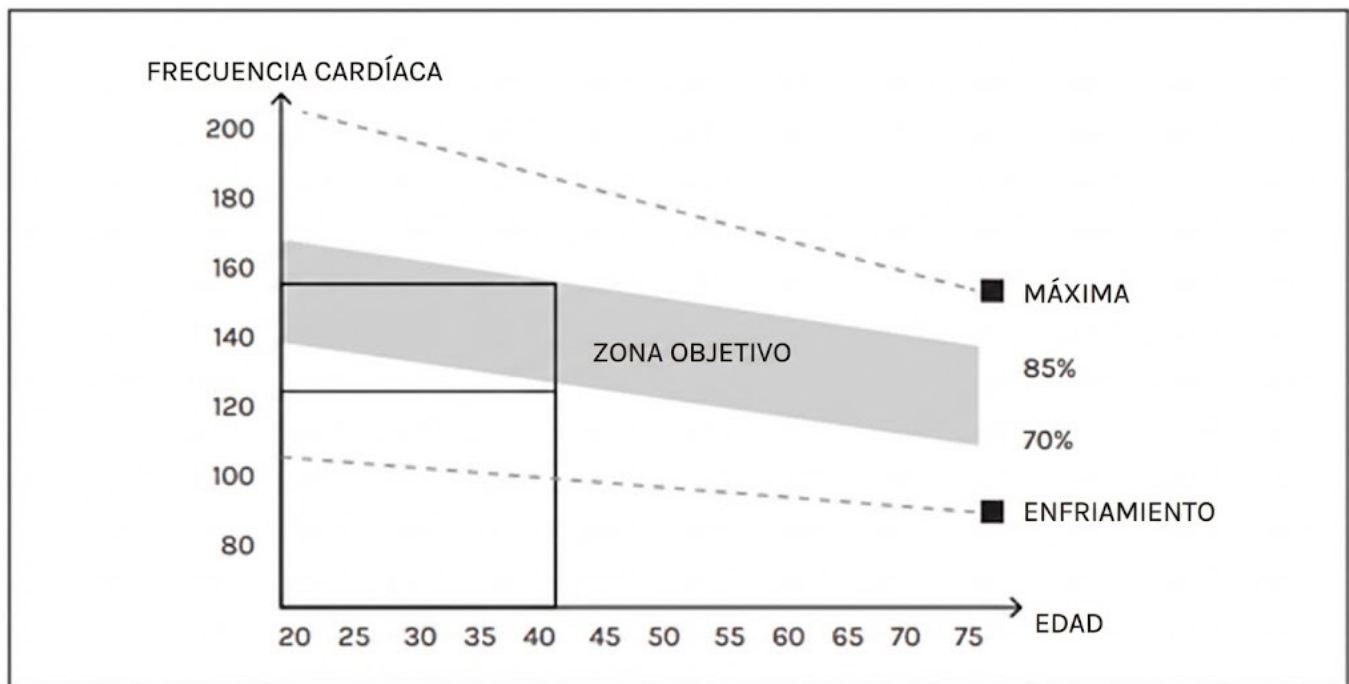
Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y algunos ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, ritmo cardíaco y circulación en preparación para el ejercicio. Facilite su entrada al ejercicio. Después de calentar, aumente la intensidad a su programa de ejercicio deseado. Asegúrese de mantener su intensidad para un rendimiento máximo. Respire regular y profundamente mientras se ejercita.

1. Estiramiento de Muslo Interior: Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas hacia afuera.
2. Estiramiento de Isquiotibiales: Siéntese con una pierna extendida y lleve la planta del pie opuesto hacia usted.
3. Estiramiento de Gemelo/Aquiles: Con una pierna frente a la otra, coloque sus manos hacia adelante contra una pared.
4. Estiramiento de Cuádriceps: Con una mano contra una pared para mantener el equilibrio, agarre un pie con la otra mano.
5. Estiramiento de Toque de Dedos: Párese con sus rodillas ligeramente dobladas y dóblese lentamente hacia adelante desde sus caderas.



ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con un trote ligero o caminata por al menos 1 minuto. Luego complete 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriar. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.



Así es como su pulso debería comportarse durante el ejercicio general de fitness. Recuerde calentar y enfriar por unos minutos.

Solución general de problemas

PROBLEMA	CAUSAS POTENCIALES	CORRECCIONES
La cinta de correr no arranca.	<ol style="list-style-type: none">1. La cinta no está enchufada.2. El disyuntor de la casa se ha disparado.3. El disyuntor de la cinta se ha disparado.	<ol style="list-style-type: none">1. Enchufe la cinta.2. Restablezca el disyuntor de la casa.3. Restablezca el disyuntor de la cinta.
La banda resbala.	La banda no está lo suficientemente apretada.	Ajuste la tensión de la banda.
La banda duda (se traba) al pisarla.	<ol style="list-style-type: none">1. No se aplicó suficiente lubricación en la plataforma de carrera.2. La banda está demasiado apretada.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplique lubricante.2. Ajuste la tensión de la banda.

¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

