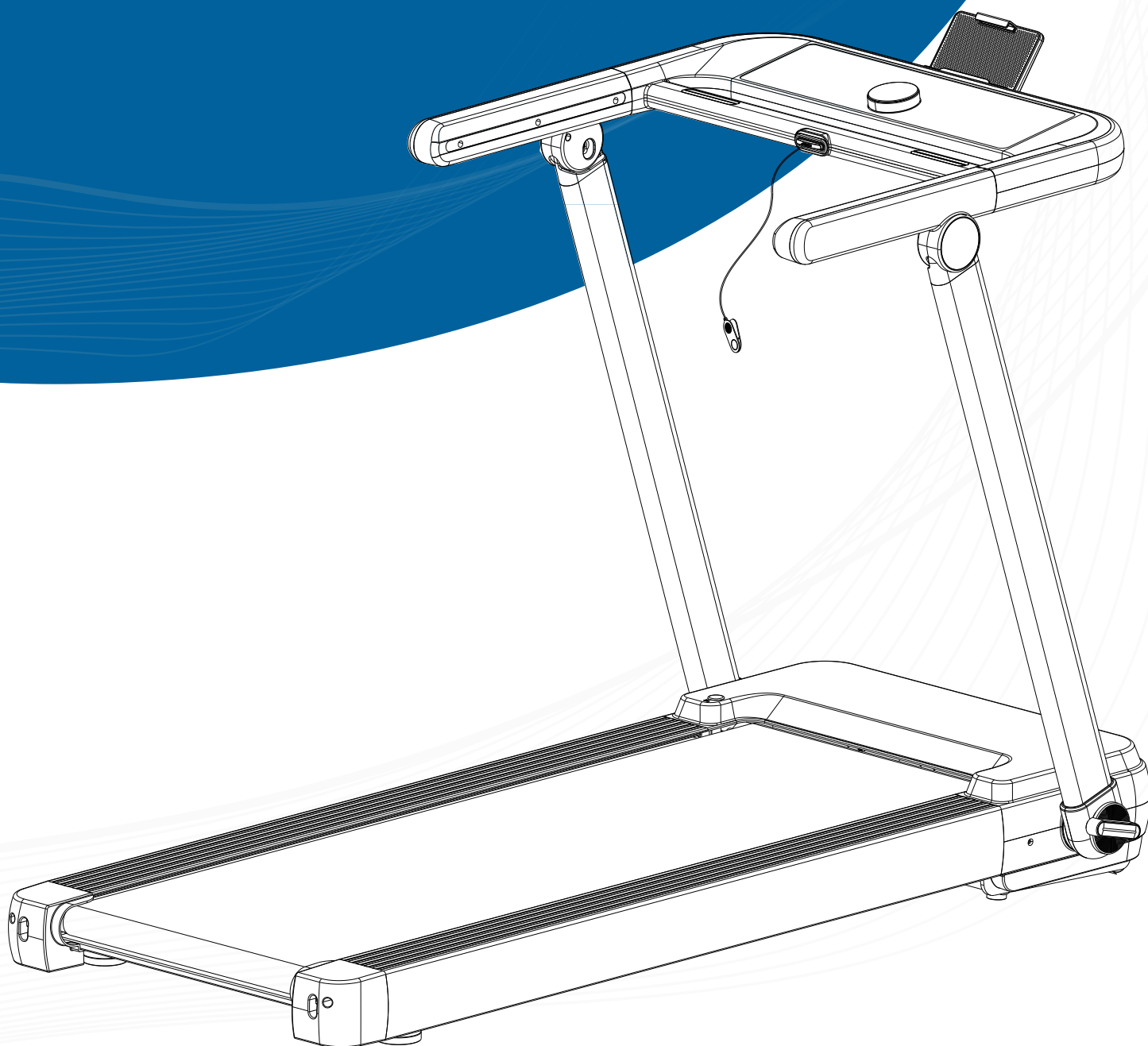


Corplus Fitness

C#Ripple

 Bluetooth™



MANUAL DEL USUARIO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Es especialmente importante en personas que sobrepasen los 35 años y en embarazadas o con problemas previos de salud.
- Es responsabilidad del propietario del aparato de que todos los usuarios estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
- Utilice el aparato tal y como se indica en el manual de instrucciones.
- Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento, invalidando por tanto su garantía.
- Coloque su aparato en superficies planas. Si la superficie no es plana y presenta desniveles, su funcionamiento podría verse afectado. Algunos modelos incluyen niveladores o roscas de nivelación que se ubican debajo de las patas y que ayudan a su nivelación. Consulte el manual para comprobar si su aparato dispone de éstos.
- El aparato debe estar ubicado en un lugar ventilado. No lo utilice en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno. El nivel de aire que usted aspira puede verse afectado y provocarle un accidente.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del aparato. Mantenga una distancia de seguridad.
- Revise el peso máximo que admite su aparato en el manual. Un peso excesivo provocaría un mal funcionamiento que no será cubierto por la garantía.
- Vista un vestuario y calzado adecuado. No use ropa suelta que pueda engancharse.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Haga la conexión siempre que el circuito tenga toma de tierra, ya que en caso de no tenerla puede provocar daños en el aparato o en la instalación eléctrica de su domicilio, que no serán cubiertos por la garantía. Los cables eléctricos deben estar alejados de las superficies calientes.
- Si su aparato funciona con pilas: compruebe que estas están lo suficientemente cargadas para que su display funcione al 100%.
- Si su aparato dispone de llave de seguridad, entienda el procedimiento antes de utilizarla. La llave de seguridad lleva un imán que debe colocarlo en el display. Al final del cordón hay una pinza que debe engancharla a su ropa. Para que la cinta se ponga en marcha la llave tiene que estar colocada en el display. **ESTO ES IMPRESCINDIBLE PARA SU MARCHA.**
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: No ponga en funcionamiento la máquina si se encuentra encima de la banda. El motor sufre de manera innecesaria. La forma correcta es colocarse con las piernas abiertas a ambos lados de la cinta e incorporarse una vez que esté en marcha.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Revise la velocidad que puede alcanzar por su seguridad. Lo ideal es ajustar la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

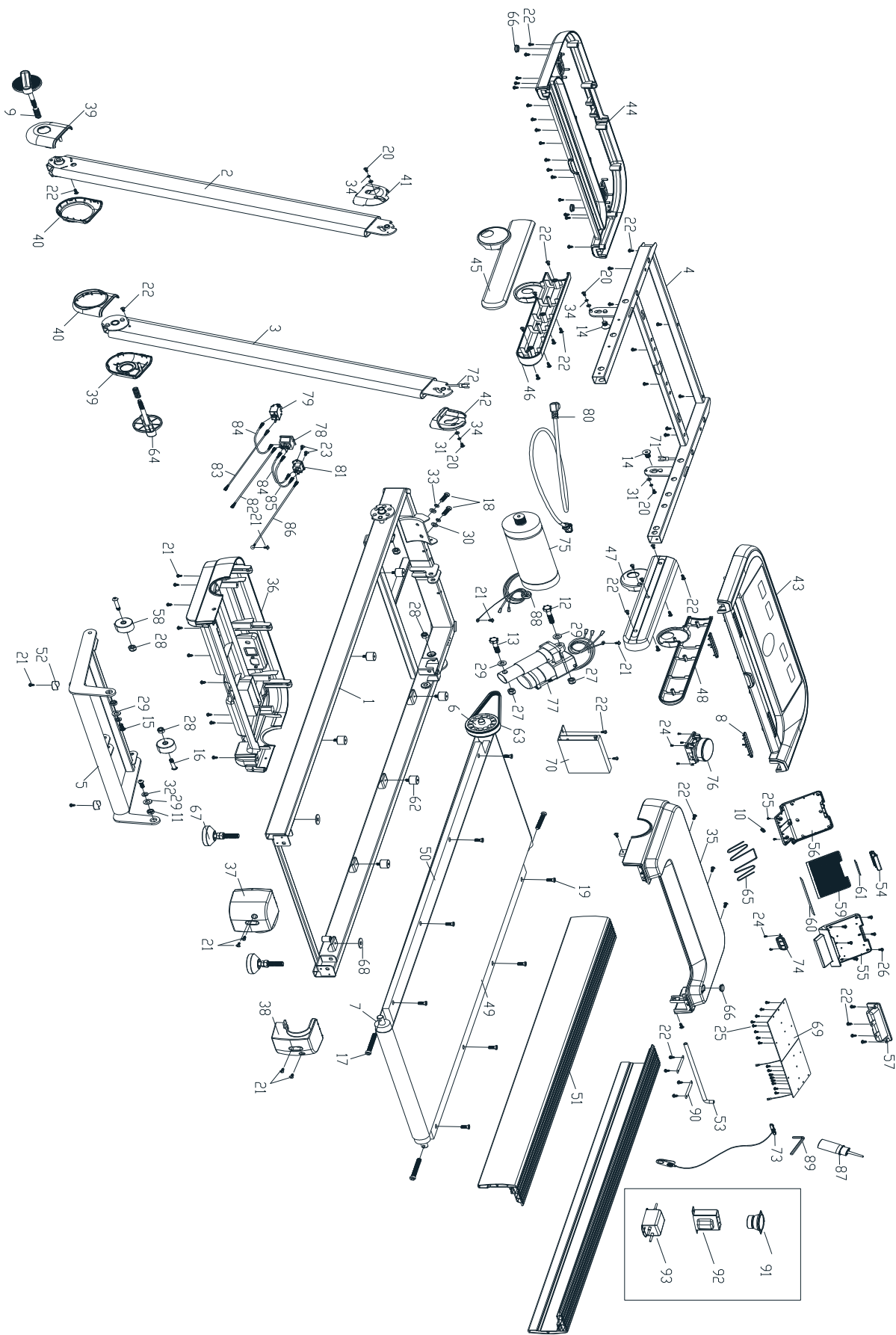
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Nunca deje la máquina sin atención mientras esté en funcionamiento. Extraiga la llave de seguridad, coloque el botón de encendido en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.
- Si su aparato dispone de sensor de pulso, debe saber que no es un dispositivo médico. El sensor está diseñado como ayuda para el ejercicio y determina las tendencias del ritmo cardíaco en general. Existen varios factores que pueden afectar a la exactitud de la lectura del pulso como el propio movimiento de la persona.
- Una vez plegada, asegúrese de que está bien ensamblada a la base al mecanismo de cierre, tanto si ésta dispone de cerrojo o de motor hidráulico. No trate de moverla, bajar o levantarla si no se ha asegurado primero. En caso de que se produzca algún daño en la máquina sin que esté asegurada, éste no será cubierto por la garantía.
- Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse. En caso de que se produzca algún daño en la máquina por falta de mantenimiento, éste no será cubierto por la garantía.
- Es MUY IMPORTANTE que realice una LUBRICACIÓN adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Esta lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica (en caso de que disponga de ella), levante el tapiz con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica (en caso de que disponga de ella), sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica. Los daños causados en cualquier componente de la máquina por falta de una lubricación adecuada no serán cubiertos por la garantía.
- Para poder sacar la máquina de la caja es necesaria la intervención de al menos dos personas. De lo contrario, se pueden provocar daños en la misma, que no serán cubiertos por la garantía.
- No deje caer objetos de ningún tipo dentro de las ranuras.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: desconecte siempre el cable eléctrico antes de limpiarla, cuando termine el ejercicio y para realizar cualquier operación de mantenimiento.
- Este aparato está diseñado para un uso doméstico y en un espacio interior, no para ser utilizada en un entorno comercial ni en un espacio exterior.
- Realice un precalentamiento con estiramientos antes de comenzar y al terminar su sesión, evitará molestias.
- Hidratarse correctamente antes, durante y después del entrenamiento.
- Si experimenta dolor o mareos mientras hace ejercicio: PARE INMEDIATAMENTE.
- DEBE CONSERVAR EL EMBALAJE ORIGINAL CON TODAS SUS PROTECCIONES, MANUALES Y PIEZAS DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA



Atención

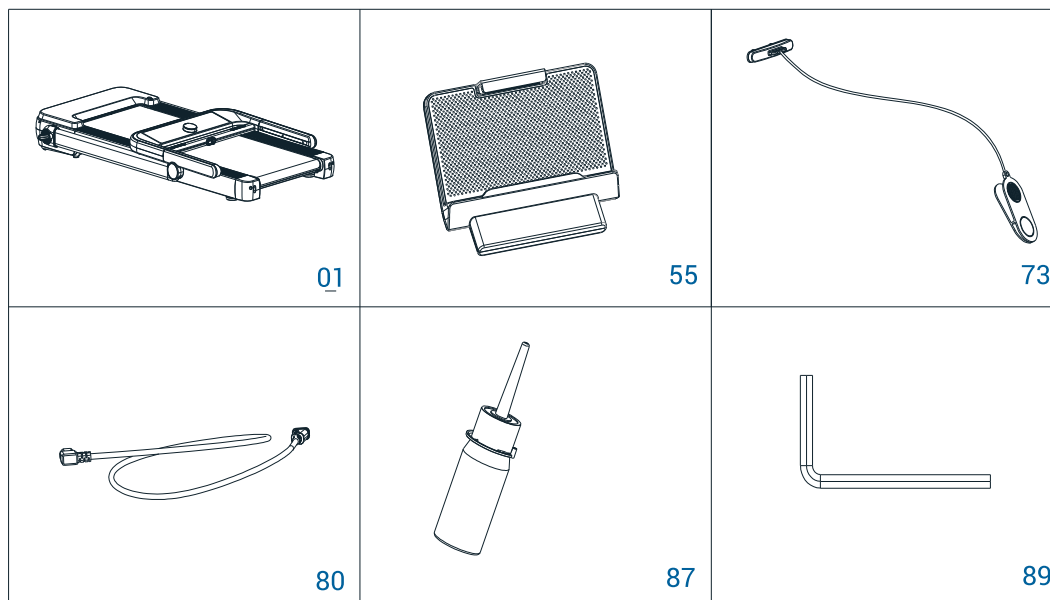
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Diagrama de desglose



Partes y Herramientas

Al abrir la caja de cartón, usted encontrará dentro las siguientes partes y elementos.



N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	BASE	1
73	LLAVE DE SEGURIDAD	1
87	SILICONA	1

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
55	SOPORTE PARA IPAD	1
80	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
89	LLAVE ALLEN DE 6 MM	1

No enchufar el equipo hasta que esté completamente ensamblado y chequeado.

Listado de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	ARMAZÓN PRINCIPAL	1
2	MONTANTE IZQUIERDO	1
3	MONTANTE DERECHO	1
4	CONSOLA	1
5	ESTRUCTURA DE INCLINACIÓN	1
6	RODILLO DELANTERO	1
7	RODILLO TRASERO	1
8	SENSOR DE PULSO MANUAL	4
9	RESORTE	2
10	RESORTE PEQUEÑO	1
11	ESPACIADOR DE INCLINACIÓN	2
12	PERNO M1055	1
13	PERNO M1040	1
14	PERNO M1020	2
15	PERNO M1025	2
16	PERNO M845	2
17	PERNO M855	3
18	PERNO M815	2
19	PERNO M625	8
20	TORNILLO M48	4
21	TORNILLO ST415	18
22	TORNILLO ST415	56
23	TORNILLO ST310	2
24	TORNILLO ST310	6
25	TORNILLO ST35	18
26	TORNILLO ST2.5*5	6
27	PERNO M10	2
28	PERNO M8	4
29	ARANDELA Ø10.5	4
30	ARANDELA Ø8.4	2
31	ARANDELA Ø4.3	4
32	ARANDELA DE RESORTE Ø10	2
33	ARANDELA DE RESORTE Ø8	2
34	ARANDELA DE RESORTE Ø4	4
35	CUBIERTA SUPERIOR DEL MOTOR	1
36	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR	1
37	TAPÓN LATERAL IZQUIERDO	1
38	TAPÓN LATERAL DERECHO	1
39	CUBIERTA EXTERIOR DE LA BASE	2
40	CUBIERTA INTERIOR DE LA BASE	2
41	CUBIERTA IZQUIERDA DE LA BASE	1
42	CUBIERTA DERECHA DE LA BASE	1
43	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
44	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
45	CUBIERTA EXTERIOR IZQUIERDA DEL PASAMANOS	1

Listado de partes

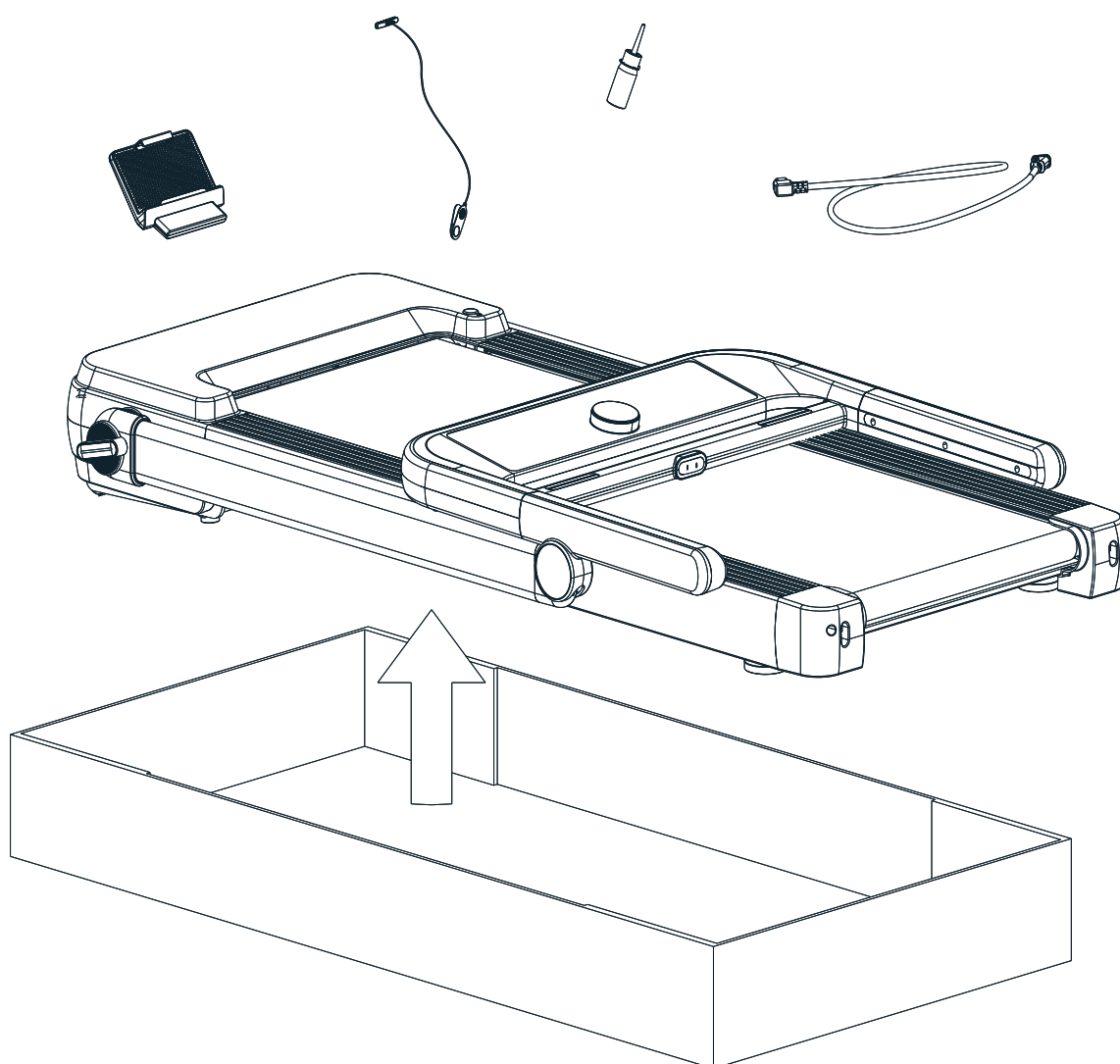
N°	NOMBRE	CANT.
46	CUBIERTA INTERIOR DEL PASAMANOS IZQUIERDO	1
47	CUBIERTA EXTERIOR DEL PASAMANOS DERECHO	1
48	CUBIERTA INTERIOR DERECHA DEL PASAMANOS	1
49	CINTA DE CORRER	1
50	TABLA DE CORRER	2
51	RIEL LATERAL	2
52	COJÍN	1
53	ORIFICIO DE LLENADO DE ACEITE	1
54	CIERRE DEL IPAD	1
55	CUBIERTA DEL IPAD LEVANTADA	1
56	CUBIERTA DEL IPAD BAJADA	1
57	CIERRE DEL SOPORTE DEL IPAD	2
58	RUEDA DE TRANSPORTE	1
59	ALMOHADILLA DE SILICONA PARA IPAD	1
60	ALMOHADILLA EAV BAJADA	1
61	ALMOHADILLA EAV SUBIDA	6
62	ALMOHADILLA DE AMORTIGUACIÓN DENTADA	1
63	CORREA DEL MOTOR	2
64	PERILLA	1
65	CUERDA DE TENSIÓN	3
66	TAPÓN DEL ORIFICIO	2
67	ALFOMBRILLA	2
68	JUNTA DE GOMA	1
69	CONSOLA	1
70	CONTROLADOR	1
71	CABLE DE SEÑAL SUPERIOR	1
72	CABLE DE SEÑAL INFERIOR	1
73	JUEGO DE LLAVES DE SEGURIDAD	1
74	BASE DE LA LLAVE DE SEGURIDAD	1
75	MOTOR	1
76	PERILLA INTELIGENTE	1
77	MOTOR DE INCLINACIÓN	1
78	INTERRUPTOR BASCULANTE	1
79	PROTECTOR DE SOBRECARGA	1
80	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
81	TOMA DE CORRIENTE	1
82	CABLE AZUL SIMPLE	1
83	CABLE MARRÓN SIMPLE	2
84	CABLE MARRÓN SIMPLE	1
85	CABLE AZUL SIMPLE	1
86	CABLE DE TIERRA	1
87	ACEITE DE SILICONA	1
88	ANILLO MAGNÉTICO	1
89	LLAVE ALLEN N.º 6	2
90	MÓDULO DEL ALTAVOZ ALTAVOZ	2
91	INDUCTOR OPCIONAL	1
92	FILTRO OPCIONAL	1

Instrucciones de montaje

Nota: No conecte la fuente de alimentación hasta que la instalación esté completa

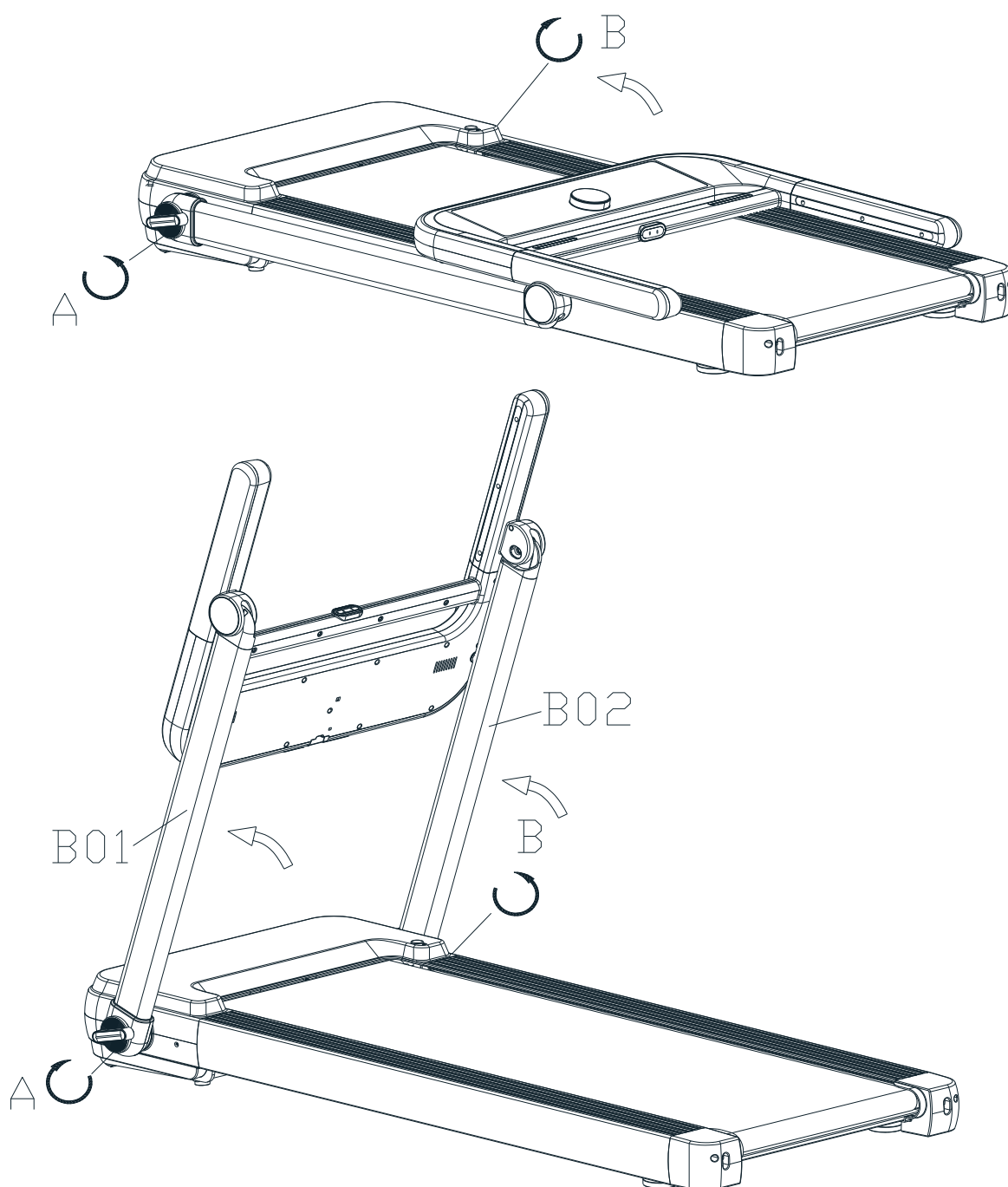
1 | Retire el marco principal de la caja

Abra la caja y extraiga todo el contenido. Coloque el marco principal (2) sobre una superficie nivelada y asegúrese de que el área de trabajo esté limpia y tenga suficiente espacio.



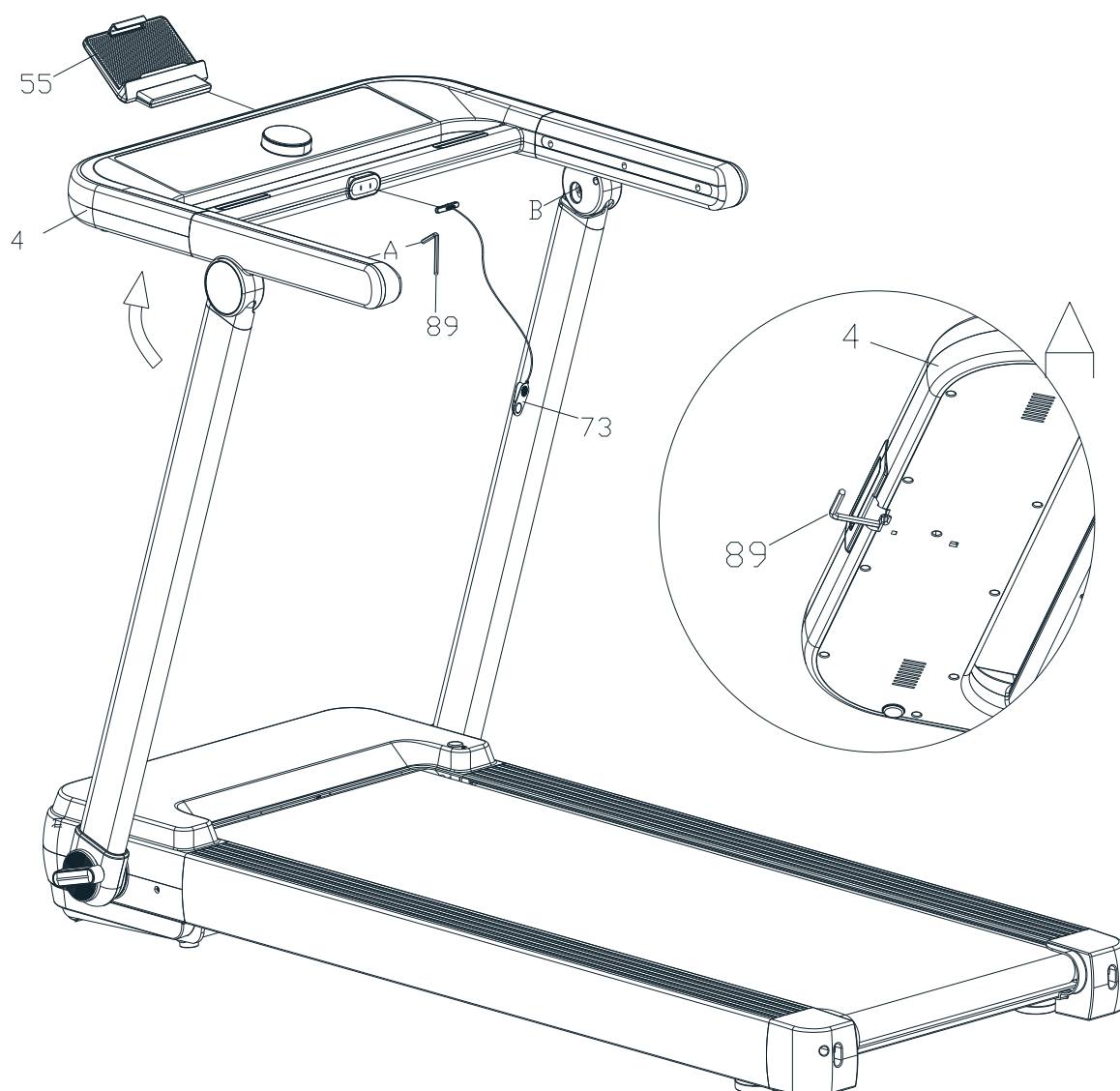
Instrucciones de montaje

- 2 | Primero, gire las perillas en los puntos A y B. Luego, levante las columnas B01 y B02. Finalmente, apriete las perillas en los puntos A y B como se muestra en la figura.



Instrucciones de montaje

- 3 | Primero, extraiga la llave Allen 89 de la parte posterior de la computadora y gire la computadora (4) para que quede paralela al escritorio. Use la llave Allen (89) para apretar los tornillos preasegurados en los puntos A y B. Instale el soporte para iPad (55) en la computadora. Finalmente, instale la llave de seguridad (73) en la computadora, como se muestra en la figura.



Nota: Asegúrese de apretar bien todos los tornillos después de confirmar que estén instalados según los requisitos anteriores y, a continuación, encienda la máquina tras comprobar que no haya ninguna omisión. Consulte las siguientes instrucciones para el funcionamiento de la cinta de correr

Instrucciones para transportarla

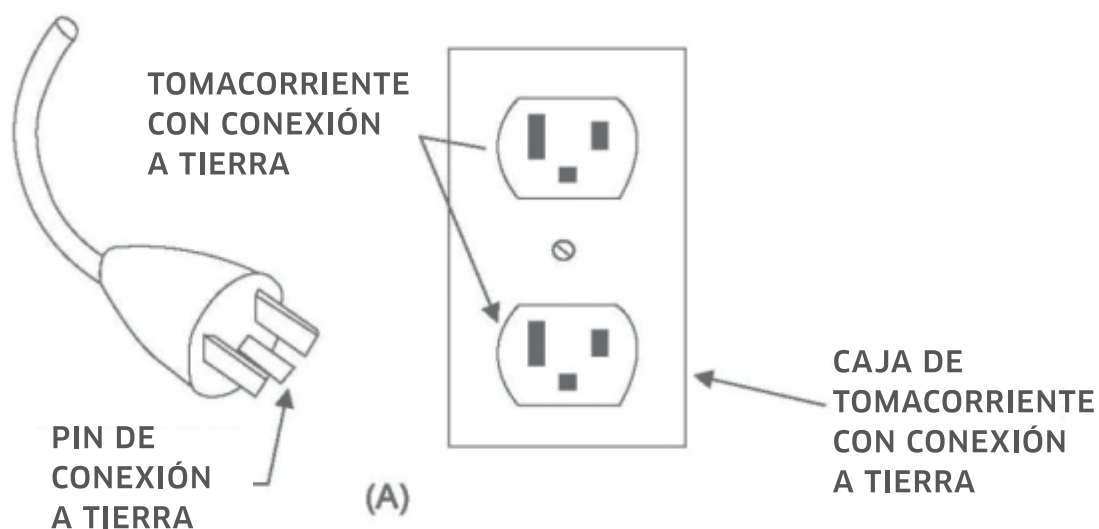


Descripción de la conexión a tierra

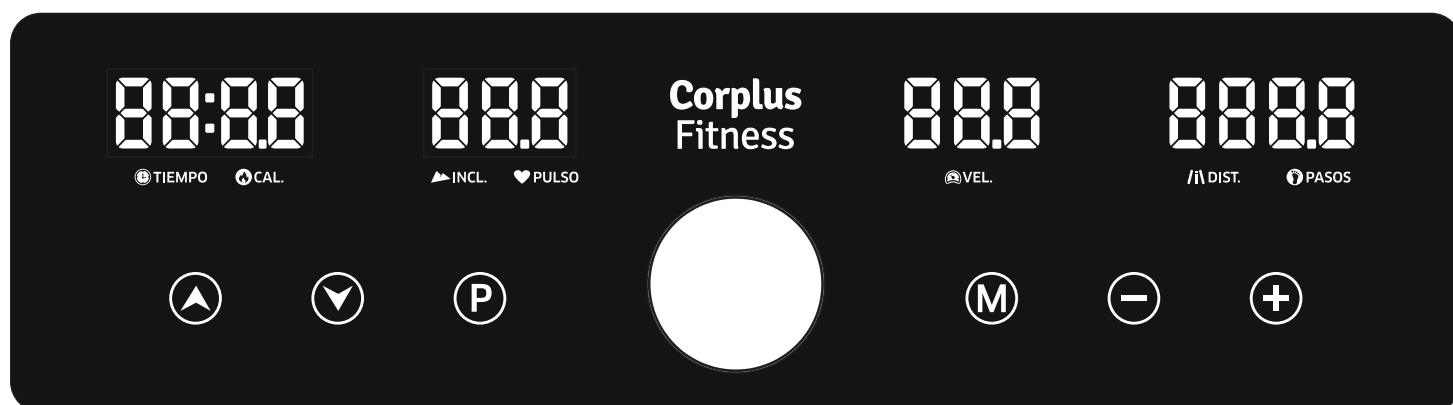
Este producto debe estar conectado a tierra. Si llegara a fallar o descomponerse, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y un enchufe con puesta a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y normas locales.

PELIGRO: Una conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe usarse en un circuito de voltaje nominal y tiene un enchufe con conexión a tierra que se ve como el enchufe ilustrado en el dibujo A de la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente con la misma configuración que el enchufe. No debe utilizarse ningún adaptador con este producto.



Instrucción de operación



DESCRIPCIÓN DE LAS TECLAS

1. Teclas de función:

Descripción de los botones de función:

A. Tecla de programación "P": En modo de espera, pulse esta tecla para recorrer 15 programas diferentes: U1-U5, FAT, P01-P02-P03... P15. El modo manual es el modo de funcionamiento predeterminado del sistema y su velocidad predeterminada es de 1,0 km/h. ("0:00" es modo manual, P01-P15 es un programa integrado).

B. Tecla MODO "M": Pulse esta tecla para seleccionar cíclicamente "0:00", "30:00", "5.0" y "100" ("0:00" es modo manual, "30:00" es modo de cuenta regresiva, "5.0" es modo de cuenta regresiva de distancia y "100" es modo de cuenta regresiva de calorías). Al seleccionar los diferentes modos, utilice la tecla de velocidad +/- para establecer el valor de cuenta regresiva correspondiente y pulse la tecla "" para iniciar la cinta de correr una vez finalizado el ajuste.

C. Ajuste de velocidad: "+" y "-" son teclas de VELOCIDAD +/-: En modo de espera, se utilizan para ajustar el valor establecido. Tras el arranque, se utiliza para ajustar la velocidad, y su amplitud de ajuste es de 0,1 km/h.

D. Ajuste de inclinación: "^" y "v" son teclas de INCLINACIÓN +/-: En modo de espera, se utilizan para ajustar el valor establecido. Después de comenzar, se utiliza para ajustar la inclinación de la cinta de correr y su valor de amplitud de ajuste es 1 segmento/tiempo.

E. FUNCIÓN DEL PERILLA INTELIGENTE:

1. Pulsar: En la página principal o en la página de modos, iniciará la marcha. Si ya está en marcha, se pausará.
2. Pulsación larga: Detener la marcha.
3. Giro en sentido horario: Velocidad +
4. Giro en sentido antihorario: Velocidad - La perilla inteligente muestra: Velocidad, Tiempo, Distancia y Calorías.



2. Función de la llave de seguridad:

Cuando el motor está en marcha, al retirar la llave de seguridad, se detiene el motor, la consola y se impide el arranque.

3. FUNCIÓN BLUETOOTH:

- a) Música por Bluetooth
- b) Este dispositivo cuenta con conectividad Bluetooth integrada que le permite funcionar con aplicaciones Bluetooth interactivas como Fitshow, Kinomap y Zwift.

4. Función de medición de la frecuencia cardíaca:

Con la cinta de correr encendida, sujete con ambas manos las piezas de acero de los reposabrazos izquierdo y derecho. Para obtener una lectura más precisa de la frecuencia cardíaca, párese sobre la cinta y mídala cuando se detenga, manteniéndola así durante al menos 30 segundos. El rango de visualización es de 50 a 200 pulsaciones por minuto.

Estos datos son solo de referencia y no deben considerarse datos médicos.

Rango de visualización de cada valor:

PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN	SETEO INICIAL	VALOR INICIAL	RANGO DE AJUSTE	RANGO DE VISUALIZACIÓN
Tiempo del programa (min:seg)	0:00	30:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Velocidad (km/h)	0.0	0.0	1.0~14.0	0.0~14.0
Distancia (km)	0.0	1.0	0.5~99.9	0.0~99.9
Calorías (kcal)	0	50	10~999	0~999
Tiempo del modo (min:seg)	0:00	15:00	5:00~99:00	0:00~99:59

5. Diagrama de programa:

Cada segmento de programa se divide en 20 segmentos, y la duración de cada uno se distribuye uniformemente. A continuación se muestra el diagrama de movimiento de 15 programas.

Prog	Tiempo	Tiempo establecido / 20 intervalos = duración de funcionamiento																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Inclinación	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Inclinación	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Inclinación	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Inclinación	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Inclinación	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Inclinación	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Inclinación	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Inclinación	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	6	3	2
P09	Velocidad	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2	5
	Inclinación	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	2
P10	Velocidad	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	5
	Inclinación	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	2
P11	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Inclinación	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	3
P12	Velocidad	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3	1
	Inclinación	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	3
P13	Velocidad	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3	3
	Inclinación	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	2
P14	Velocidad	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	4
	Inclinación	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4	2
P15	Velocidad	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	3
	Inclinación	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	2

5.1 Grasa corporal:

El índice de masa corporal (FAT) mide la relación entre la altura y el peso de una persona, no las proporciones corporales.

El FAT es adecuado para hombres y mujeres y, junto con otros indicadores de salud, proporciona una base para ajustar el peso.

1) Con la cinta de correr detenida, presione el botón de programa, seleccione el programa de prueba de grasa corporal e inicie la prueba.

2) Presione el botón MODE para configurar el sexo, la edad, la altura y el peso, respectivamente. Después de configurarlo, presione el botón MODE para comprobar los resultados. En este momento, coloque las manos sobre el sensor de frecuencia cardíaca en el reposabrazos. El valor de grasa corporal de la persona que se está probando se mostrará en 8 segundos.

Visualización de parámetros de entrada y rango de configuración

PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN	SETEO INICIAL	RANGO DE AJUSTE	OBSERVACIÓN
Género (F1)	1 (Hombre)	1–2	1=Hombre 2=Mujer
Edad (F2)	25 años	10–99 años	
Estatura (F3)	170 CM	100–200 CM	
Peso (F4)	70 KG	20–150 KG	
Resultado (F5)	Como abajo		

Según los estándares asiáticos, los resultados de la prueba de grasa

son: GRASA $\leq$ 19: Bajo peso

19<GRASA $\leq$ 25: Peso normal

25<GRASA $\leq$ 29: Sobrepeso

GRASA $\geq$ 30: Obesidad

Nota: Estos datos son solo para referencia deportiva y no deben considerarse datos médicos.

CÓDIGO DE ERROR Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN DE LA FALLA	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
E01	Anormalidad de comunicación: La comunicación entre el control inferior y el medidor electrónico es anormal después del encendido.	El apagado del control inferior entra en estado de falla. No se puede encender. El reloj electrónico muestra el código de falla y el zumbador suena 3 veces. Posibles causas: La comunicación entre el control electrónico y el medidor electrónico está bloqueada. Verifique la conexión entre el medidor electrónico y la línea de comunicación del control inferior para asegurar que cada núcleo esté bien conectado. Verifique si el cable de conexión entre el reloj electrónico y el controlador está dañado y reemplácelo.
E02	Indica que el controlador no detectó el voltaje en el motor.	Verifique que el cable del motor esté conectado de forma segura a los terminales del control.
E08	Protección contra impulsos de explosión: el circuito del motor de accionamiento está dañado debido a un voltaje de suministro de energía anormal o un motor anormal.	Posible causa: Verifique si el voltaje de la fuente de alimentación es inferior al 50% del voltaje normal, vuelva a realizar la prueba con la especificación de voltaje correcta; Verifique si el controlador tiene un olor peculiar y reemplácelo; Verifique si el cable del motor está conectado correctamente y vuelva a conectar el cable del motor.
E05	Protección contra sobrecorriente: en el estado operativo, el control inferior detecta continuamente que la corriente del motor de CC es mayor que la corriente nominal durante más de 5 segundos.	El apagado entra en estado de falla, el zumbador del reloj electrónico suena 9 veces y el código de falla se muestra simultáneamente; el contenido no se muestra en el resto del área. Después de mantener el estado de falla durante unos 10 segundos, entra en estado de espera y puede reiniciarse. Posibles razones: corriente excesiva debido a que se excede la carga nominal, autoprotección del sistema o una parte de la cinta de correr está atascada, lo que impide que el motor gire; carga excesiva, corriente excesiva y autoprotección del sistema. Ajuste la cinta de correr y vuelva a encenderla. También debe verificar si hay ruido de desbordamiento u olor a quemado cuando el motor está en funcionamiento y reemplazarlo; o verificar si el controlador huele a quemado y reemplazarlo; o verificar si la especificación de voltaje de la fuente de alimentación no coincide o es baja y volver a probarla con la especificación de voltaje correcta.

7. Programa de Control de Frecuencia Cardíaca (HRC) (Función Opcional):

El programa de control de frecuencia cardíaca ofrece cuatro modos de control:

7.1. HRC1: Limita la frecuencia cardíaca al 65% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM).

7.2. HRC2: Limita la frecuencia cardíaca al 75% de la FCM.

7.3. HRC3: Limita la frecuencia cardíaca al 90% de la FCM.

7.4. HRC4 (IND): Límite de frecuencia cardíaca personalizable (50–220 LPM), donde $FCM = 220 - \text{edad}$.

Se recomienda utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico para el seguimiento. Nota: El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico solo funciona con el programa HRC. No reproduzca música durante el uso para evitar interferencias con la señal inalámbrica, lo que podría generar datos inexactos.

A. Ingreso al Modo HRC:

En modo de espera, presione el botón “PROG” hasta que la ventana de velocidad muestre “HRC” para ingresar a la configuración del programa. Presione “MODE” para confirmar y pasar a la configuración de la edad.

B. Configuración de Edad (Rango: 20-80):

La ventana de calorías parpadea mostrando “30” o la última edad configurada. Ajuste con los botones “Speed +/-” o “Incline +/-” (la ventana de frecuencia cardíaca muestra la actualización en tiempo real). Presione “MODE” para confirmar y pasar a la configuración del tiempo.

C. Configuración de Tiempo (Rango: 10-99):

La ventana de tiempo parpadea mostrando “0” o la última duración configurada. Ajuste con “Speed +/-” o “Incline +/-”, y presione “MODE”. Para omitir, presione “MODE” directamente para pasar a la selección de modo HRC.

D. Selección de Modo HRC:

La ventana de distancia parpadea mostrando “1” o el último modo configurado. Seleccione el modo con “Speed +/-” o “Incline +/-”: HRC1/2/3: Presione “MODE” para completar la configuración (Ir a F).

HRC4 (IND): Pasa a la configuración de frecuencia cardíaca (E).

E. Configuración de Frecuencia Cardíaca (Rango: 50-220):

La ventana de frecuencia cardíaca parpadea mostrando el 65% de la FCM (FCM = 220 - edad). Ajuste con "Speed +/-" o "Incline +/-". Presione "MODE" para confirmar y finalizar la configuración (F).

F. Finalización de la Configuración HRC:

Todas las ventanas muestran los valores fijos (modo HRC seleccionado, edad, tiempo, frecuencia cardíaca). Presione "START" para iniciar la operación HRC.

G. Operación HRC:

La cinta comienza a 3 km/h (ventana de velocidad). El usuario puede ajustar la velocidad/inclinación durante el primer minuto. Después de 1 minuto, el sistema controla automáticamente la velocidad/inclinación según la frecuencia cardíaca objetivo.

Pantalla de tiempo: Cuenta hacia arriba si no se configuró; cuenta regresiva si se configuró. Se apaga automáticamente al finalizar la cuenta regresiva.

Si falla la medición de la frecuencia cardíaca: La ventana muestra "Er" y la cinta disminuye gradualmente la velocidad hasta detenerse

USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

1. Descargue la aplicación

Escanee el **código QR** para descargar directo la App .

También puede obtenerlas y descargarlas en su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.



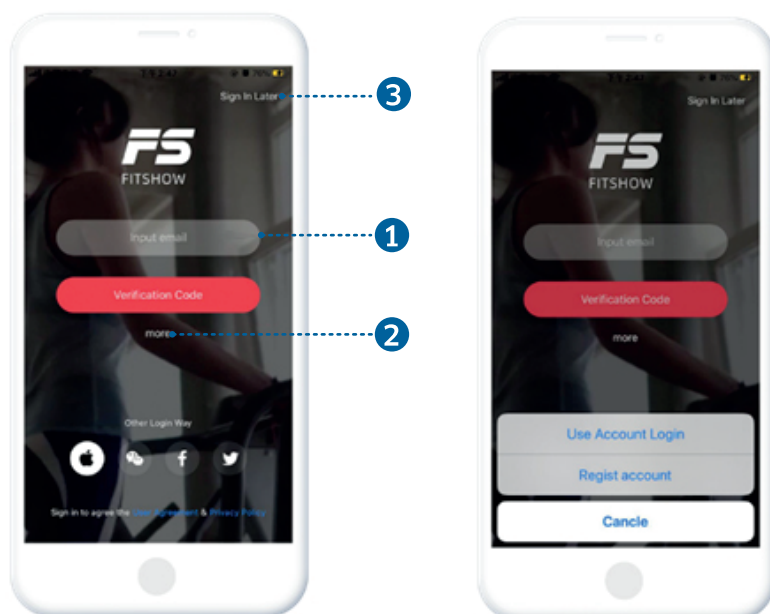
2. Operaciones de la app

2.1 Registro y acceso del usuario

Paso 1: Genere el **código de verificación** para iniciar sesión directamente

Paso 2: Haga click en 'More' -> Password Login para poner el **usuario y contraseña** si ya los tiene.

Paso 3: Inicie sesión como **invitado**



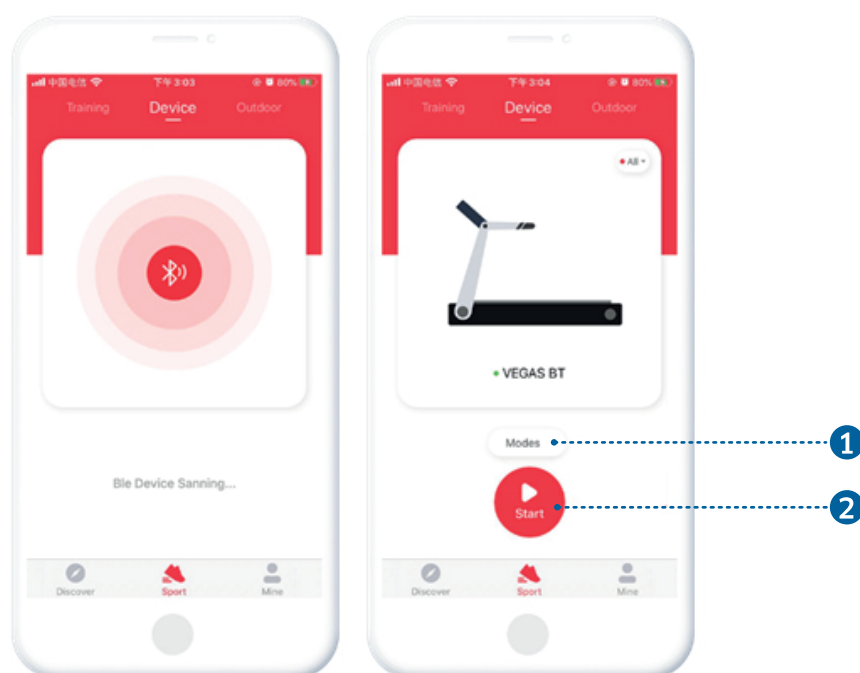
USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

2.2 Conexión del dispositivo

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos. Luego acceda a la página de [Sports - Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Nota:

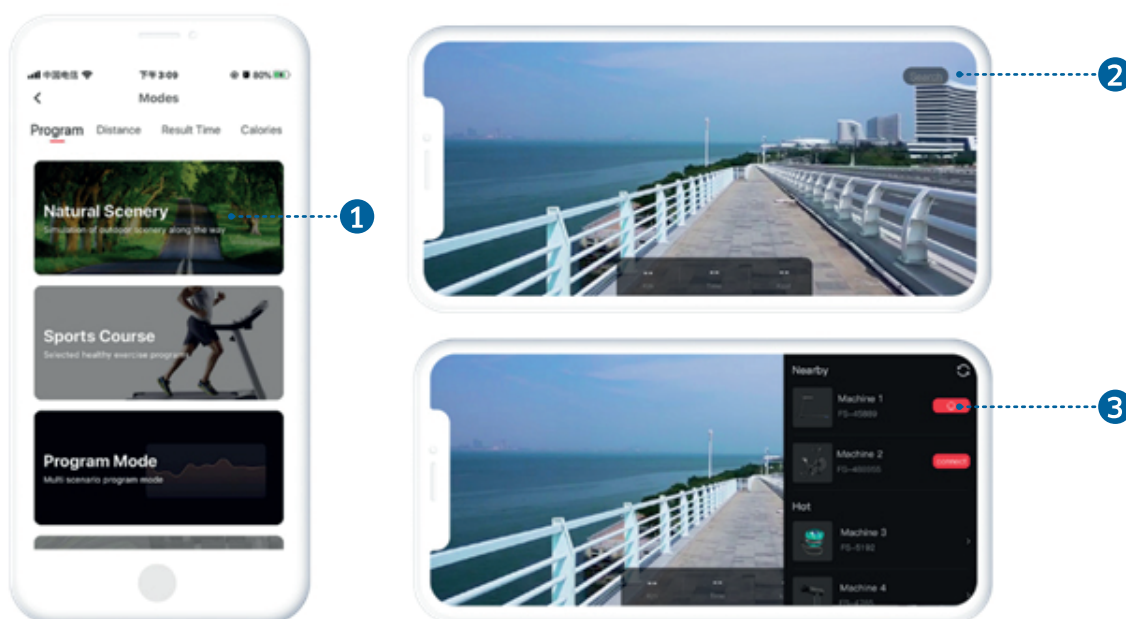
1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.



USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

2.3 Selección de modelo

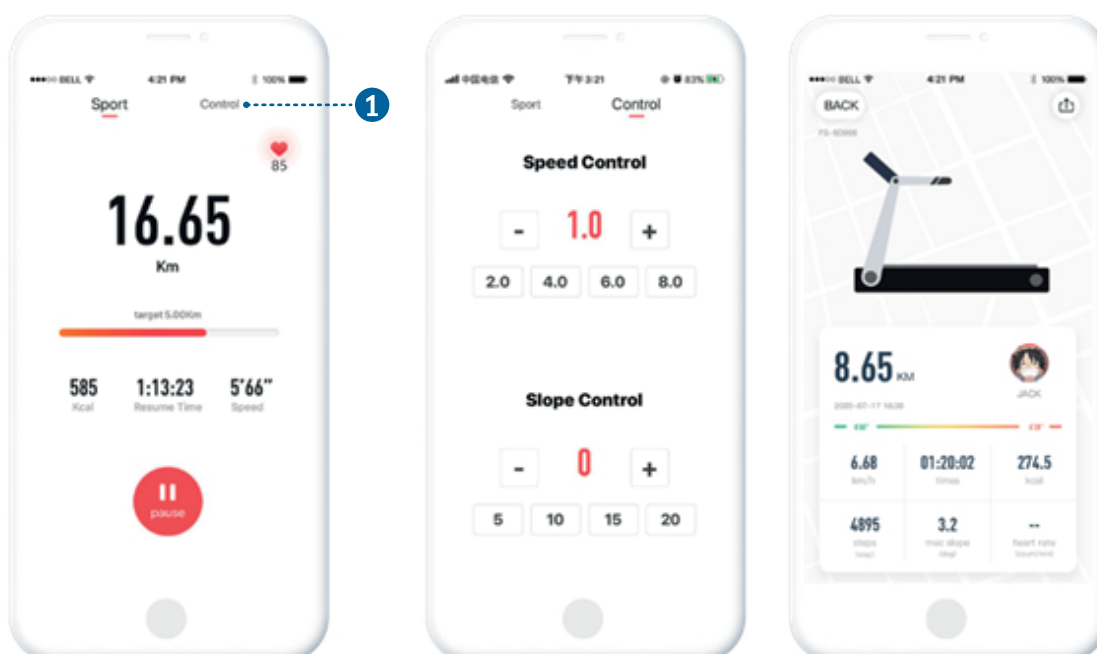
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 Control deportivo

Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones.

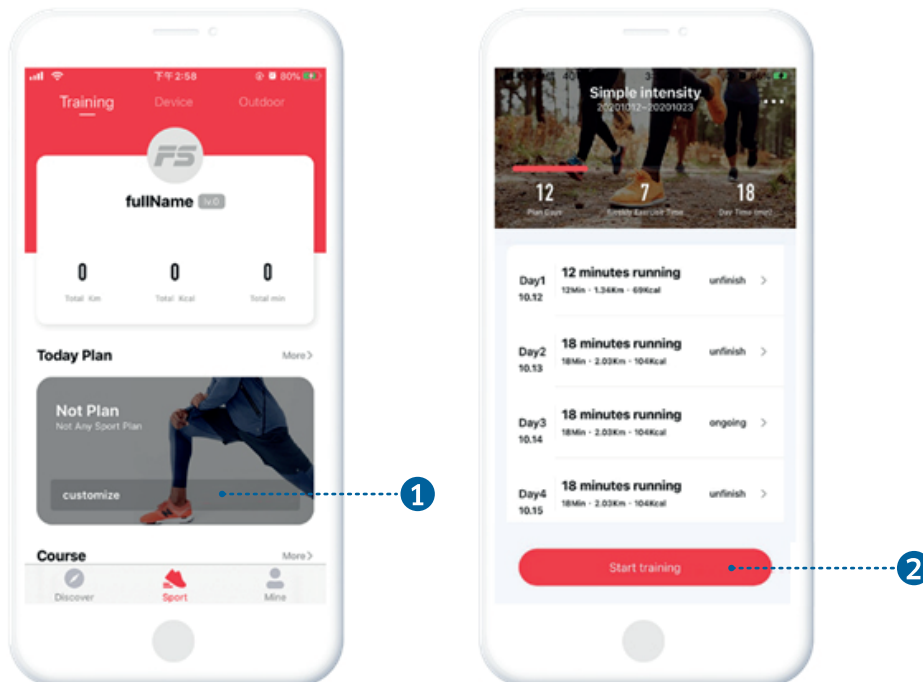
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.



USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

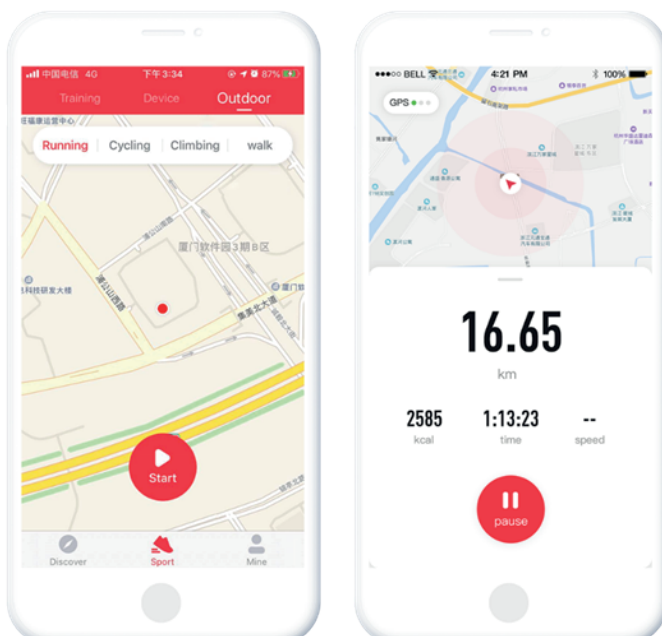
2.5 Entrenamiento deportivo

Ingresa en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



2.6 Deportes al aire libre

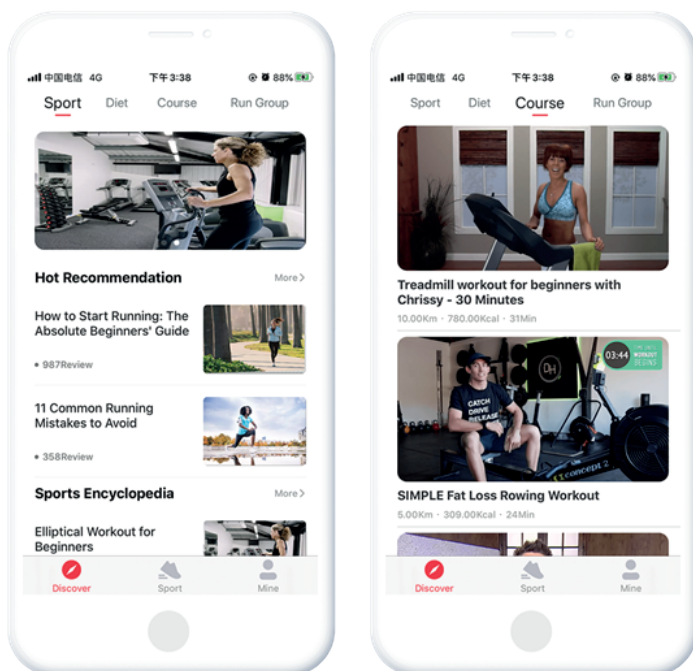
Ingresa en la página [Sports - OutDoor] para comenzar un entrenamiento al aire libre.



USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

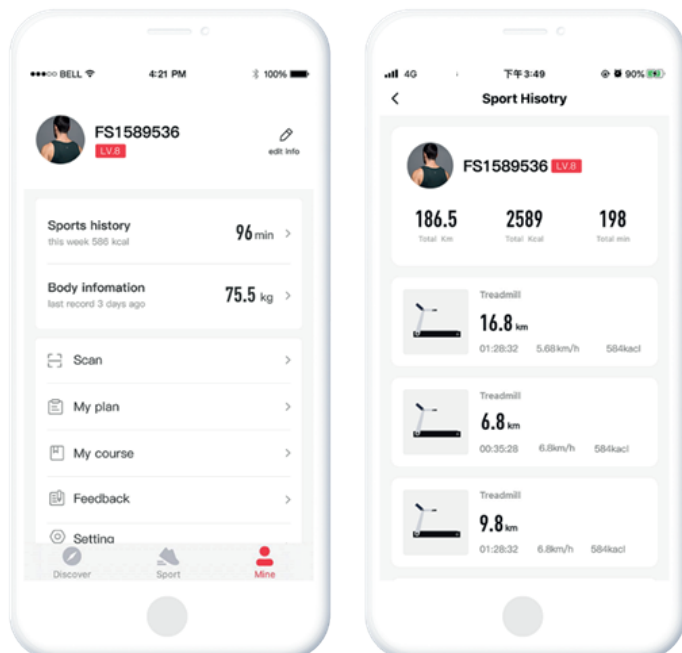
2.7 Descubrir

Ingresa en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



2.8 Mi información

Ingresa en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.



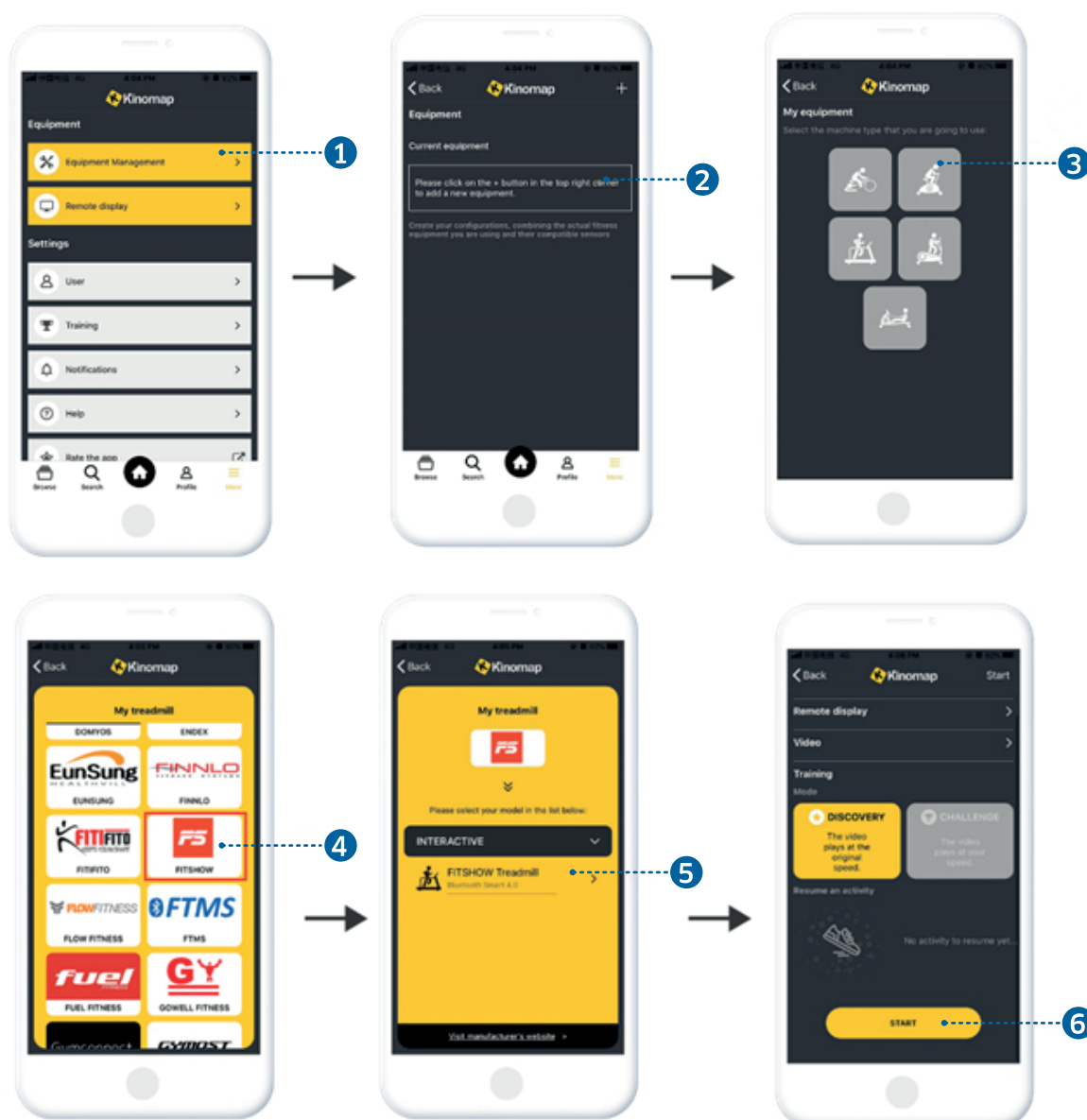
USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

3. Aplicaciones de terceros

3.1 Kinomap

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store.

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.



USO DE APLICACIONES CON BLUETOOTH

3.2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store.

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.



Instrucciones para el mantenimiento

¡ADVERTENCIA! Antes de realizar cualquier mantenimiento en su cinta de correr, desenchufe siempre el cable de alimentación del protector de sobretensión.

LIMPIEZA: La limpieza rutinaria de su cinta de correr prolongará su vida útil.

¡ADVERTENCIA! Para evitar una descarga eléctrica, asegúrese de que la cinta esté APAGADA y desconectada del tomacorriente antes de intentar cualquier limpieza o mantenimiento.

DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO: Limpie la consola y otras superficies de la cinta con un paño suave y limpio humedecido con agua para eliminar el exceso de sudor. **NO UTILICE PRODUCTOS QUÍMICOS.**

SEMANALMENTE: Se recomienda el uso de una alfombra para cinta de correr para facilitar la limpieza. La suciedad de sus zapatillas se transfiere a la banda y finalmente termina debajo de la máquina. Aspire debajo de la cinta una vez por semana.

LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA: La banda de caminar ha sido pre-lubricada en fábrica. Sin embargo, se recomienda revisar periódicamente la lubricación de la tabla de caminar para asegurar un rendimiento óptimo. Cada 10 días o 10 horas de uso, levante los lados de la banda y toque la superficie superior de la tabla hasta donde pueda alcanzar.

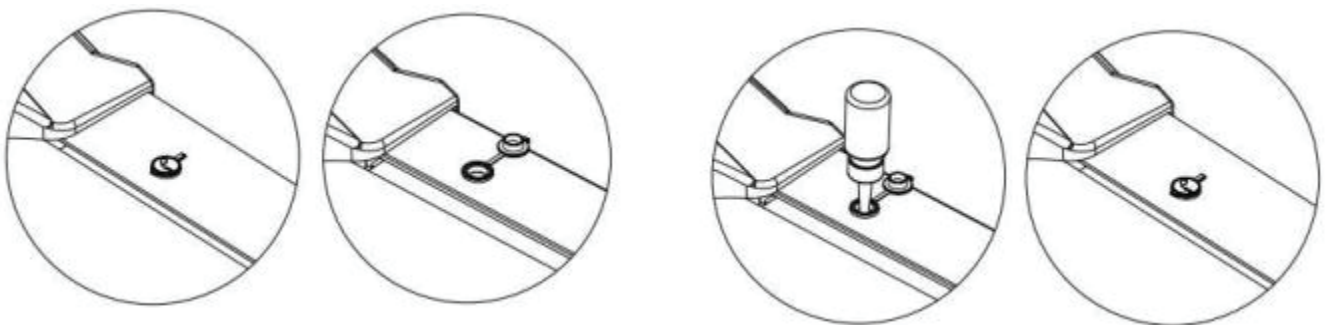
Si siente restos de silicona, no es necesario lubricar.

Si la superficie se siente seca, es necesario lubricar.

Consulte con su distribuidor o llame al servicio técnico para conocer el tipo de silicona adecuada.

CÓMO APLICAR LUBRICANTE A LA TABLA DE CAMINAR:

1. Abra la botella de aceite lubricante.
2. Abra la tapa plástica ubicada en el riel lateral derecho (como se muestra en la figura).
3. Alinee la boquilla de la botella con el orificio del riel lateral y vierta 20 ml de aceite lubricante.
4. Cierre la tapa plástica.



No lubrique demasiado la plataforma. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.



Para evitar forzar la banda, recuerde siempre pararse a los costados de la cinta antes de iniciar la marcha

Centrado y ajuste de la banda

1. Para mantener mejor su caminadora eléctrica y extender la vida útil de la máquina, se recomienda que no la use durante más de 2 horas seguidas. Apague la máquina y deje que la máquina descanse durante 10 minutos antes de usarla.

2. Si la banda para correr está demasiado suelta, puede resbalar al correr. Si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y agravar el desgaste de los rodillos y la correa. Cuando la banda para correr está floja y apretada, puede levantarla desde ambos lados con las manos. La placa de apoyo mide aproximadamente 50-75 mm.

Coloque la caminadora en una superficie nivelada.

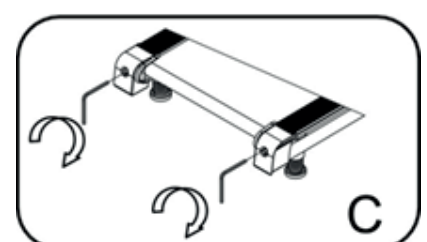
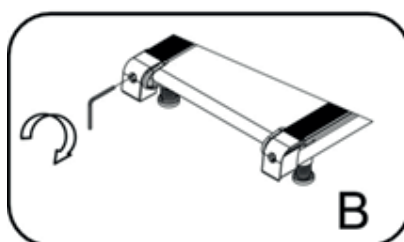
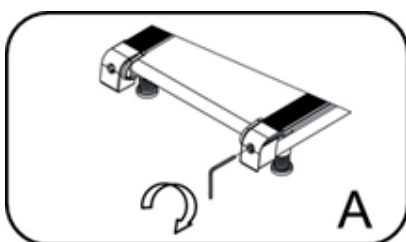
Haga funcionar la cinta de correr eléctrica a una velocidad de aproximadamente 6-8 km/h y observe la desviación de la cinta de correr.

Si la banda para correr está inclinada hacia la derecha, retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste del lado derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la máquina entre en funcionamiento y observe la desviación de la cinta de correr. Repita hasta que la banda para correr esté centrada. Figura A.

Si la banda para correr está inclinada hacia la izquierda, retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la máquina entre en funcionamiento y observe la desviación de la cinta de correr. Repita hasta que la banda para correr esté centrada. Figura B

Luego del ajuste anterior, el cinturón se relajará gradualmente de un período de tiempo, por lo que será necesario ajustarlo.

Retire el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, y gire los pernos de ajuste en ambos lados en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad para hacer que la máquina para correr funcione, y luego párese sobre la banda para correr para confirmar que está apretada. Repita los pasos anteriores hasta que la banda para correr esté moderadamente apretada. Figura C.



Instrucciones para el ejercicio

NOTA

Si tiene más de 35 años o no está en buena condición física, consulte a su médico profesional de la salud. Antes de utilizar la cinta motorizada, aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo arrancar, parar, ajustar la velocidad, etc.

Párese sobre la superficie antideslizante de los rieles laterales y sujétese al manillar con ambas manos.

Mantenga la cinta a una velocidad baja de alrededor de 1.6 ~ 3.2 km/h, luego pruebe la velocidad de la banda con un pie. Después de acostumbrarse a la velocidad, puede correr y puede incrementar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga el equipo.

EJERCICIO

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine aproximadamente 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le llevará entre 15 y 25 minutos. Si camina a 4,8 km/h, tardará unos 12 minutos en completar 1 km. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar velocidad e inclinación. Después de 30 minutos, puede hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no puede agregar demasiada velocidad o inclinación de una vez.

INTENSIDAD

Atajo: ejercitarse durante 15-20 minutos es la mejor manera de ahorrar tiempo. Entre en calor a una velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos, luego incremente la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos más y luego a 5,8 km/h. Después de eso, sume 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo. Continúe haciendo ejercicio a esta velocidad. Si comienza a sentirse incómodo, disminuya 0.3 km/h. Si siente que es difícil fortalecer el ejercicio al aumentar la velocidad, intente aumentando la inclinación lentamente.

QUEMA DE CALORÍAS: LA MANERA MÁS EFECTIVA

Entre en calor durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4.8 Km/h. Luego aumente lentamente la velocidad en 0.3 Km/h durante 2 minutos, hasta que usted sienta que puede ejercitarse a velocidad estable durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad durante 1 hora de televisión e ir incrementando 0.3 Km/h en cada tanda publicitaria. Al final, deje 4 minutos para disminuir la velocidad.

FRECUENCIA

Apunte a entrenar 3/5 veces por semana, 15-60 minutos cada vez. Sea disciplinado con su entrenamiento. Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación. Le sugerimos que no establezca la inclinación al comienzo del ejercicio. Incrementar la inclinación es la forma más efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Las personas profesionales pueden ayudarlo a crear el cronograma de ejercicios adecuado según su edad y condición física. Si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio, deténgase de inmediato.

Si no tiene suficientes experiencia en el uso de cintas para correr, puede guiarse por las siguientes instrucciones:

Velocidad 1 - 3.0 Km/h no bien físicamente

Velocidad 3.0 - 4.5 Km/h menos movimiento y entrenamiento.

Velocidad 4.5 - 6.0 Km/h caminata normal

Velocidad 6.0 - 7.5 Km/h caminata rápida

Velocidad 7.5 - 9.0 Km/h Jogging

Velocidad 9.0 - 12.0 Km/h corrida veloz

Velocidad 12.0 - 14.5 Km/h corredor con experiencia

Velocidad 14.5 - 16.0 Km/h corredor excelente



ADVERTENCIA

Una velocidad menor a 6 Km/h se considera caminata. Una velocidad mayor a 8.0 Km/h se considera correr.

Guía para ejercicios de calentamiento

|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

|| TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



|| TOQUE DE PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo.



II ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



ANTES Y DESPUÉS
DE EJERCITAR

II ESTIRAMIENTO ISQUITIBIAL

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA
10 SEGUNDOS

II CALENTARSE Y ENFRIARSE

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna.



REPITA
2-3 VECES

II ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo.



REPITA
3-4 VECES

Corplus Fitness

C#Ripple

www.corplus.fit