Corplus Fitness

CINTA DE CORRER MOTORIZADA

C#TITAN

Manual del Usuario



0 CONTENIDO

Precauciones de seguridad
Detalle de accesorios
Pasos de instalación
Parámetros técnicos
Instrucciones de conexión a tierra y seguridad eléctrica
Diagrama de desglose
Listado detallado de piezas
Ejercicios de precalentamiento y estiramiento
Pautas de entrenamiento seguro
Mantenimiento y cuidado del aparato
Regulación de la banda de carrera
Manual de operación de la cinta de correr

01 PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a un médico, especialmente si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud previos. No conecte la alimentación hasta que la cinta esté completamente instalada y la cubierta protectora del motor colocada.

Consideraciones de Uso Seguro

- Antes de utilizar la cinta, asegúrese de que la pinza de la llave de seguridad esté sujeta a su ropa o cinturón.
- No inserte ningún objeto en los componentes del equipo, ya que podría dañarlo.
- Coloque la cinta en una superficie limpia y plana. No la sitúe sobre alfombras gruesas ni la utilice cerca del agua o a la intemperie.
- No encienda la máquina mientras se encuentra de pie sobre la banda de rodadura. Permanezca sobre las plataformas antideslizantes hasta que la banda comience a moverse.
- No vista ropa demasiado larga o suelta. Utilice calzado deportivo con suela de goma.
- Mantenga a niños y mascotas alejados durante el uso. Mantenga un área de seguridad de 50–100 cm alrededor del equipo.
- Cualquier ejercicio extenuante debe realizarse al menos 40 minutos después de comer.
- Este equipo está diseñado para adultos. Los menores deben estar bajo supervisión adulta.
- Al usar la cinta por primera vez, sujétese del pasamanos hasta que se sienta cómodo.
- La cinta es para interiores únicamente. No la modifique para otros fines.
- Si el cable de alimentación se daña, adquiera un repuesto a través del distribuidor autorizado.
- Si la velocidad aumenta de forma involuntaria, retire la llave de seguridad para detener la marcha de inmediato.
- No realice empalmes en el cable de alimentación ni use tomacorrientes múltiples. Conecte exclusivamente a un tomacorriente con conexión a tierra.
- Desconecte el equipo si no lo va a utilizar por un tiempo prolongado. Al desenchufar, tome el enchufe sin tirar del cable.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso residencial.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede causar daños a la salud.
- Revisión mensual: Verifique que los tornillos no estén flojos y que los componentes se encuentren en buen estado.

02 INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Abra la caja de embalaje y extraiga los componentes. Verifique que todas las piezas del listado estén presentes antes de proceder al montaje.

N°	Nombre	Especificación	Cant.
1	Estructura principal		1
2	Consola / Pantalla		1
3	Cubierta trasera izquierda		1
4	Cubierta trasera derecha		1
5	Cubierta izquierda de la base		1
6	Cubierta derecha de la base		1
7	Cable de alimentación		1
8	Tornillo Allen semiredondo (rosca parcial)	M8 x 65	6
9	Tornillo Allen semiredondo (rosca completa)	M8 x 20	2
10	Tornillo Allen semiredondo (rosca completa)	M8 x 15	2
11	Tornillo Phillips cabeza redonda	M4 x 10	6
12	Tornillo autorroscante Phillips	ST4.2 x 13	4
13	Llave Allen	S5	1
14	Llave Allen	S6	1
15	Llave fija combinada Phillips	13# / 14# / 17#	1
16	Manual de usuario		1
17	Llave de seguridad	Roja	1
18	Lubricante	30 ml	1

Pasos de Instalación

Paso 1 — Extracción y preparación

Abra la caja, retire los materiales y coloque la estructura principal plana sobre el suelo.

> **i** Se recomienda realizar el levantamiento de la estructura entre dos o más personas para evitar accidentes.

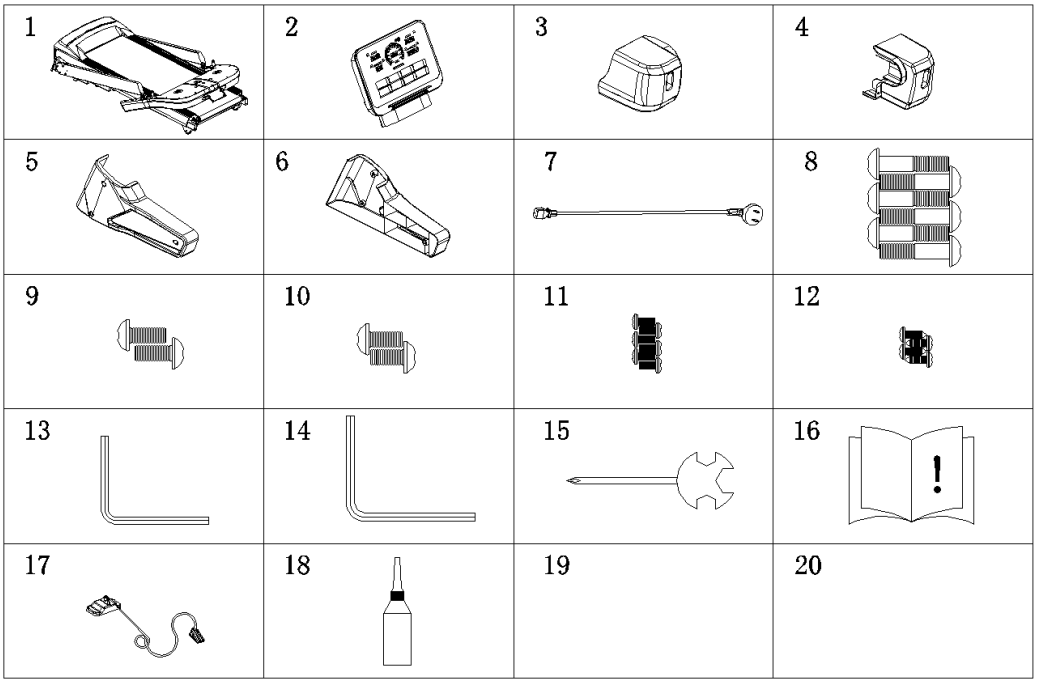


Fig. 1 — Extracción del equipo de la caja

Paso 2 — Montaje de barrales y consola

Levante los barrales laterales en la dirección indicada por la flecha. Fije ambos lados con tornillos M8x65. Asegure la parte frontal inferior con tornillos M8x15. Presente el soporte de la consola, conéctelo y fíjelo con tornillos M8x20. Verifique que toda la estructura esté firme.

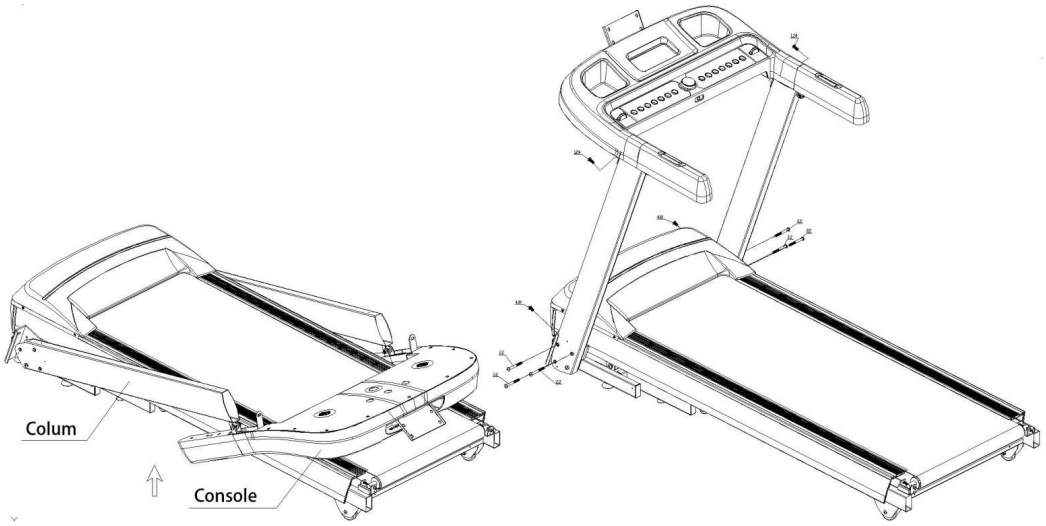


Fig. 2 — Montaje de barrales laterales y soporte de consola

Paso 3 — Instalación de consola y cubiertas

Retire los tornillos premontados del módulo de la consola y ajuste la pantalla en su posición definitiva. Instale las cubiertas de base izquierda (5) y derecha (6) con tornillos M4x10. Coloque las cubiertas traseras izquierda (3) y derecha (4) con tornillos ST4.2x13.

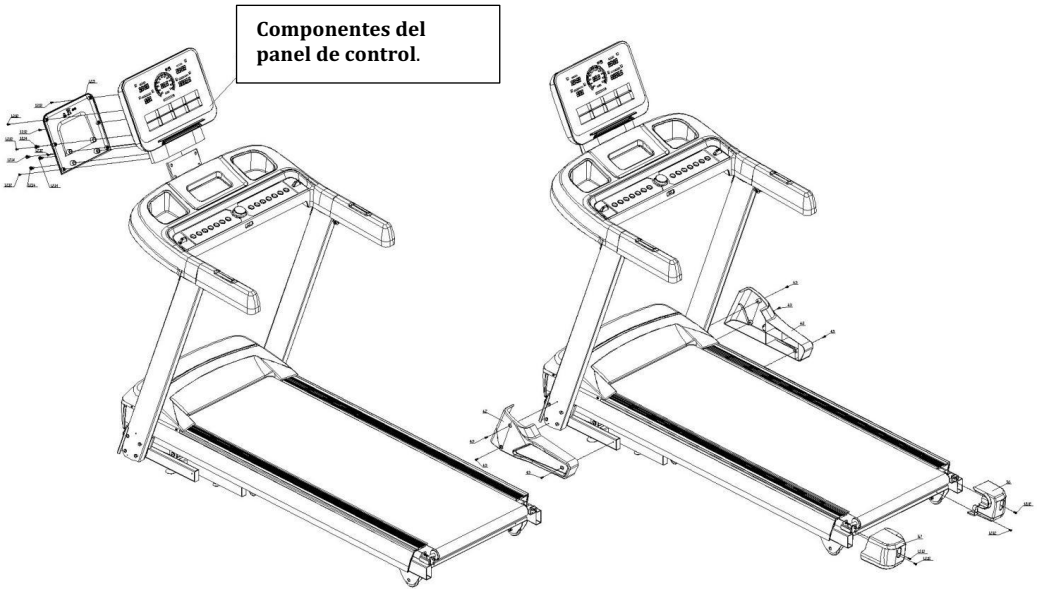


Fig. 3 — Instalación de consola y cubiertas

> **!** Antes de usar el equipo por primera vez, asegúrese de que todos los componentes estén perfectamente ajustados y firmes.

03 PLEGADO Y TRANSPORTE

Para Plegar la Cinta

- Apague el interruptor de encendido y desenchufe el cable de la corriente.
- Levante la plataforma desde el extremo trasero con ambas manos hasta que el cilindro hidráulico quede trabado en posición vertical.

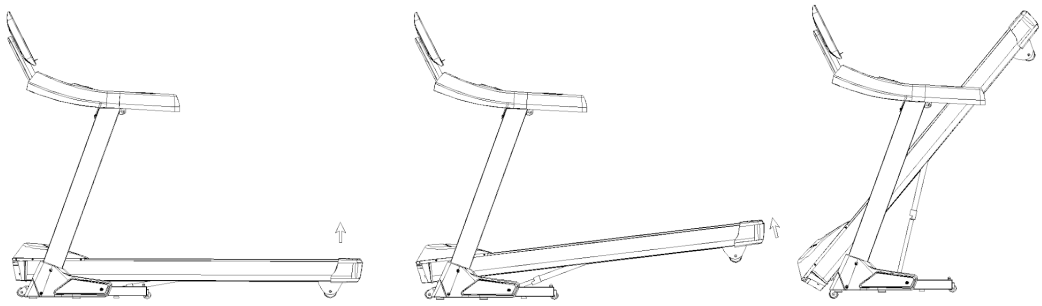


Fig. 4 — Procedimiento de plegado

Desplegado de la Cinta

- Presione suavemente el centro del cilindro hidráulico con el pie (área de destrabe) mientras sostiene levemente la plataforma.
- La plataforma descenderá de forma lenta y automática hasta apoyarse en el suelo.



Fig. 5 — Desplegado de la cinta

> **!** Mantenga a los niños alejados durante este paso para evitar golpes o aplastamiento por la plataforma.

Traslado del Equipo

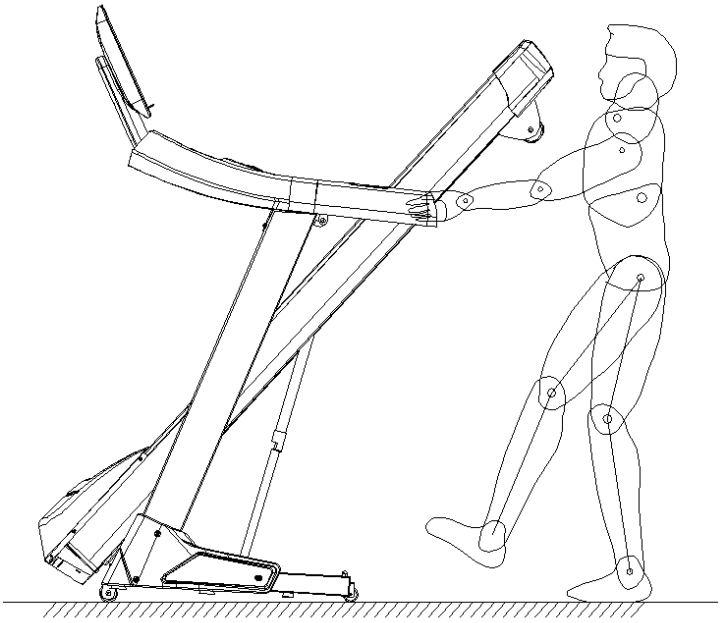


Fig. 6 — Traslado del equipo plegado

- Con la cinta plegada, sostenga firmemente los pasamanos e incline la estructura hacia usted para que ruede sobre las ruedas de transporte.
- Almacene el equipo fuera del alcance de los niños para evitar que manipulen el cilindro hidráulico de forma accidental.

04 ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Parámetro	Valor / Descripción
Dimensiones armada	1920 x 860 x 1545 mm
Potencia del motor	3500 W
Voltaje	220–240 V
Frecuencia	50 / 60 Hz
Superficie de carrera	520 x 1505 mm
Rango de velocidad	0.8 – 20 km/h
Peso neto	100 kg
Pantalla	Táctil a color (Color film touch)
Indicadores	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, Pulso, Inclinación
Conectividad	Bluetooth + App Fitshow (Zwift / Kinomap)
Inclinación	0 a 18 niveles automáticos
Lubricación	Sistema automático cada 150 km

05 CONEXIÓN ELÉCTRICA Y PUESTA A TIERRA

Este aparato debe disponer obligatoriamente de conexión a tierra. En caso de avería, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga. El enchufe debe conectarse a una toma correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con las normativas locales vigentes.

PELIGRO PELIGRO: Una conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra puede provocar riesgo inminente de descarga eléctrica. Ante cualquier duda, consulte con un electricista cualificado. No modifique el enchufe suministrado.

Este aparato está diseñado para un circuito de 220 voltios nominales con enchufe de conexión a tierra. No utilice adaptadores ni prolongadores, ya que invalidarían la garantía.

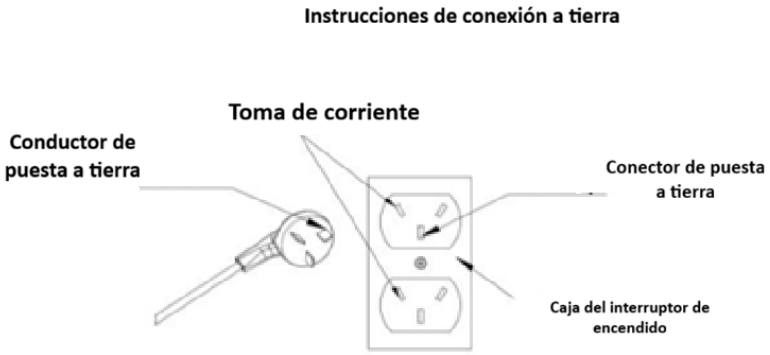


Fig. 7 — Esquema de conexión eléctrica y puesta a tierra

06 DIAGRAMA DE DESPIECE

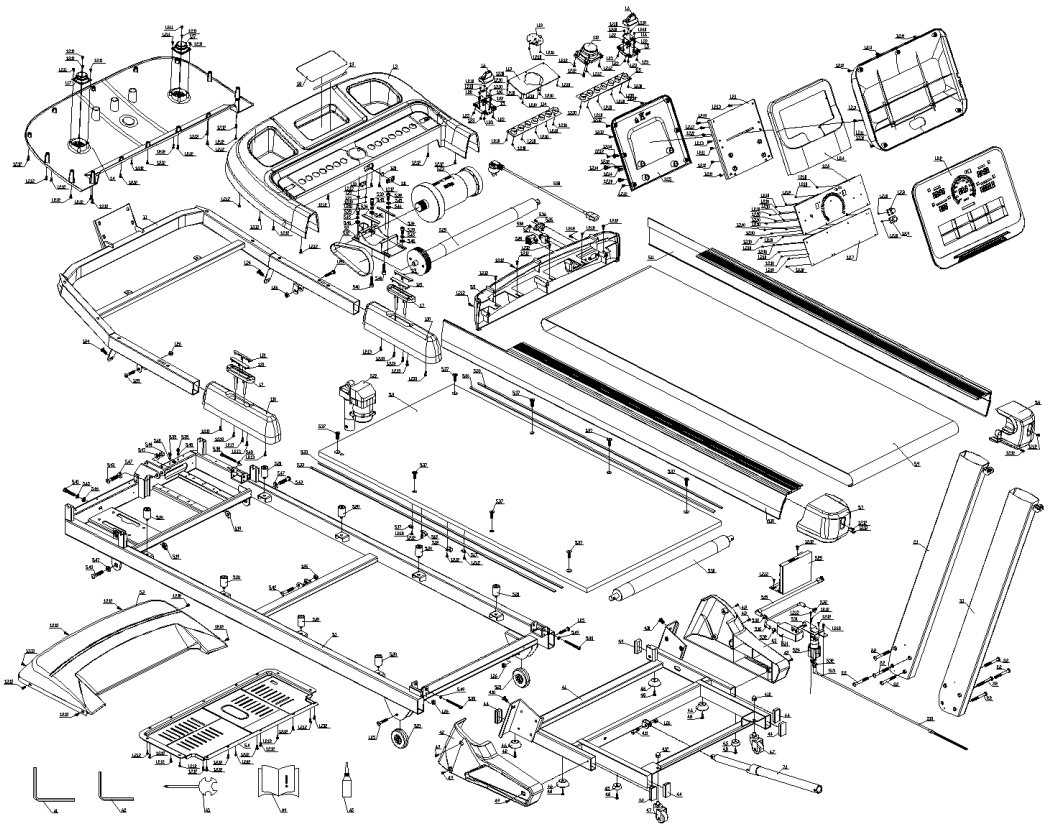


Fig. 8 — Diagrama de despiece completo del equipo C#TITAN

07 LISTADO DE PIEZAS

N°	Componente	Cant.	N°	Componente	Cant.
1.1	Estructura soporte consola	1	5.2	Base soporte del motor	1
1.2.1	Soporte interno de pantalla	1	5.3	Cubierta superior del motor	1
1.2.2	Carcasa frontal de pantalla	1	5.4	Cubierta inferior del motor	1
1.2.3	Carcasa trasera de pantalla	1	5.5	Embellecedor frontal motor	1
1.2.4	Tapa frontal del soporte	1	5.6	Cubierta plástica trasera der.	1
1.2.5	Tapa trasera del soporte	1	5.7	Cubierta plástica trasera izq.	1
1.2.6	Placa principal PCB pantalla	1	5.8	Tabla de correr	1
1.2.7	PCB de teclas rápidas	1	5.9	Banda de correr	1
1.2.8	Módulo USB	1	5.10	Baranda lateral izquierda	1
1.2.9	Módulo MP3 / Entrada audio	1	5.11	Baranda lateral derecha	1
1.2.10	Tornillo ST2.5 x 6	52	5.12	Correa Poly-V (Motor)	1
1.2.11	Tornillo ST4.2 x 10	17	5.13	Tubo de salida de aceite	1
1.2.12	Tornillo ST4.2 x 13	78	5.14	Depósito de aceite	1
1.2.13	Tornillo ST4.2 x 16	14	5.15	Tubo de entrada del depósito	1
1.2.14	Tornillo Allen M8 x 16	4	5.16	Tubo de conexión a bomba	1
1.3	Carcasa consola (superior)	1	5.17	Abrazadera pequeña para tubo	2
1.4	Carcasa consola (inferior)	1	5.18	Abrazadera tipo R (R10)	2
1.5	Soporte palancas de control	2	5.19	Buje plástico de articulación	2
1.6	Palancas de ajuste rápido	2	5.20	Amortiguador tabla de rodadura	8
1.7	Alojamiento sensores de pulso	2	5.21	Rueda de traslado del cuadro	2
1.8	Almohadilla silicona porta celular	1	5.22	Motor de inclinación	1
1.9	Almohadilla EVA porta celular	1	5.23	Motor principal	1
1.10	Grip de espuma pasamanos	2	5.24	Bomba lubricación automática	1
1.11	Alojamiento llave de seguridad	1	5.25	Placa controladora inferior	1
1.12	Dial de ajuste	1	5.26	Base de enchufe interlock	1
1.13	Placa adaptadora de consola	1	5.27	Protector térmico de sobrecarga	1
1.14	PCB de botonera izquierda	1	5.28	Interruptor de encendido	1
1.15	PCB de botonera derecha	1	5.29	Rodillo delantero	1
1.16	PCB de palancas de control	2	5.30	Rodillo trasero	1
1.17	Parlantes	2	5.31	Soporte en Z para depósito	1
1.18	PCB sensor de seguridad	1	5.32	Clip para guía de tubos	4
1.19	Módulo de carga inalámbrica	1	5.33	Cinta bifaz espumada lateral	4
1.20	Placa metálica de sensor	1	5.34	Cinta bifaz espumada motor	2

1.21	Sensores de pulso manual	4	5.35	Tornillo combinado M4 x 10	2
1.22	Resorte de palanca de control	4	5.36	Tornillo cabeza plana ST4.2x13	2
1.23	Tornillo autorroscante ST3.0 x 8	8	5.37	Tornillo fresado Allen M8 x 25	8
1.24	Tornillo Allen M8 x 20	2	5.38	Tornillo Allen M6 x 65	3
1.25	Tornillo Allen M8 x 40	6	5.39	Tornillo Allen M8 x 16	4
1.26	Tuerca autofrenante M8	9	5.40	Tornillo Allen M8 x 30	2
2.1	Barral lateral izquierdo	1	5.41–42	Tornillos Allen M8 x 40/50	1 c/u
2.2	Tornillo Allen M8 x 65	8	5.43	Tornillo Allen M10 x 45	3
3.1	Barral lateral derecho	1	5.44	Tuerca autofrenante M10	4
4.1	Conjunto soldado de la base	1	5.45–46	Arandelas Grower/planas M8	7 c/u
4.2–4.3	Cubiertas de base izq./der.	1 c/u	5.47	Arandela plana Φ10 x T1.5	6
4.4	Tope rectangular de la base	6	6.1	Estructura de inclinación	1
4.5–4.6	Topes de goma / Patas nivelad.	2–4	6.2	Rueda de traslado de base	2
4.7	Rueda giratoria de la base	2	6.3–6.4	Tornillos Allen M10 x 40/75	1 c/u
4.8–4.9	Tornillos autoperforante/M4	6–6	6.5	Arandela de presión M10	2
4.10–4.12	Tornillos Allen/Tuerca M8	varios	7.1	Cilindro hidráulico (Pistón gas)	1
5.1	Estructura principal	1	5.50	Cable de alimentación	1

08 ESTIRAMIENTOS Y PRECALENTAMIENTO

Lo ideal es realizar estiramientos antes de comenzar el entrenamiento. Los músculos calientes se estiran con mayor facilidad. Dedique entre 5 y 10 minutos a la Fase de Precalentamiento y repita los estiramientos al finalizar la Fase de Enfriamiento.

Ejercicios Recomendados

Estiramiento hacia abajo: Doble ligeramente las rodillas e inclínese hacia adelante desde la cintura. Intente tocar los dedos de sus pies. Mantenga 10–15 seg. Repita 3 veces.

Estiramiento isquiotibial: Siéntese con una pierna estirada y la otra doblada. Intente tocar los dedos del pie extendido. Mantenga 10–15 seg. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramiento de pantorrillas: De cara a la pared, con una pierna detrás completamente recta, inclínese doblando la pierna delantera. Mantenga 10–15 seg. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramiento de cuádriceps: Apoye la mano en la pared, sujete el talón del pie trasero y tire hacia los glúteos. Mantenga 10–15 seg. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramiento interno del muslo: Siéntese con las suelas de los pies enfrentadas y las rodillas hacia afuera. Lleve los pies suavemente hacia la ingle. Mantenga 10–15 seg. Repita 3 veces.



09 PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Etapa de Calentamiento

Si tiene más de 35 años o es su primera vez haciendo ejercicio, consulte con su médico. Familiarícese con los controles: arranque, frenado y ajuste de velocidad. Párese sobre las plataformas laterales y configure la máquina a 1.6–3.2 km/h para adaptarse al movimiento.

Etapa de Ejercicio

Camine aproximadamente 1 km a velocidad constante (15–25 minutos a 4.8 km/h). Cuando se sienta cómodo, aumente la velocidad y la inclinación de forma progresiva. Después de 30 minutos obtendrá un buen entrenamiento.

Intensidad del Ejercicio

Calentamiento a 4.8 km/h durante 2 minutos. Suba a 5.3 km/h por 2 minutos, luego a 5.8 km/h por 2 minutos más. A partir de ahí, aumente 0.3 km/h cada 2 minutos hasta que la respiración se acelere pero dentro de un margen cómodo.

Quema de Calorías

Calentamiento de 5 minutos a 4–4.8 km/h. Aumente lentamente 0.3 km/h cada 2 minutos hasta una cadencia cómoda para 45 minutos. Para intensificar el entrenamiento, aumente 0.3 km/h en cada tanda publicitaria y regrese a la velocidad original al finalizar. Baje la velocidad de forma progresiva durante 4 minutos antes de bajarse.

Frecuencia del Ejercicio

Frecuencia recomendada: 3 a 5 veces por semana, con sesiones de 15 a 60 minutos. Planifique su rutina de forma ordenada y consciente. Puede controlar la intensidad ajustando velocidad e inclinación.

! IMPORTANTE: Interrumpa el ejercicio de inmediato si siente opresión o dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, mareos o cualquier otro malestar.

Tabla de Referencia de Velocidades Corplus

- **0.8 – 3.0 km/h:** Personas con condición física débil o en rehabilitación.
- **3.0 – 4.5 km/h:** Personas con estilo de vida sedentario.
- **4.5 – 6.0 km/h:** Caminata a ritmo constante.
- **6.0 – 7.5 km/h:** Caminata rápida o enérgica.
- **7.5 – 9.0 km/h:** Trote leve.
- **9.0 – 12.0 km/h:** Running a velocidad media.
- **12.0 – 14.5 km/h:** Corredores experimentados.
- **14.5 – 18.0 km/h:** Atletas de alto rendimiento.
- **18.0 – 20.0 km/h:** Sprints avanzados (atletas de élite).

i Velocidades ≤ 6 km/h son adecuadas para caminata. Velocidades ≥ 8.0 km/h son indicadas para correr.

10 MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

! Desenchufe siempre el cable de alimentación antes de limpiar o realizar tareas de mantenimiento.

Limpieza General

- Limpie regularmente el polvo para prolongar la vida útil de los componentes.
- Repase las zonas expuestas de la tabla a ambos lados de la banda. Asegúrese de que su calzado esté limpio.
- Limpie la superficie de la banda con paño húmedo y jabón neutro. Evite filtraciones de agua en partes eléctricas.
- Al menos una vez al año, retire la cubierta del motor y aspire la suciedad acumulada.

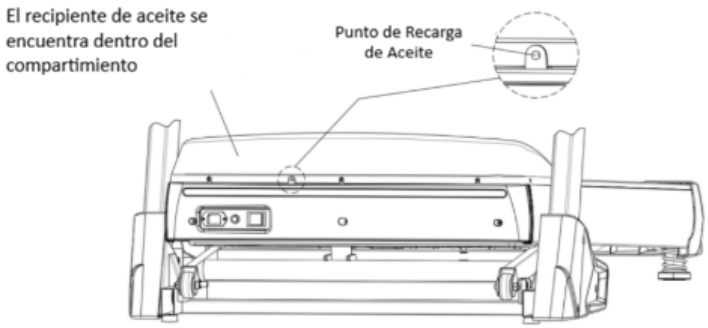


Fig. 10 — Sistema de lubricación automática

Sistema de Lubricación Automática

El equipo cuenta con un sistema automático que se activa cada 150 km. Verifique que el depósito de aceite disponga siempre de silicona líquida. Puede cargar un máximo de 60 ml por vez a través del tapón de recarga ubicado en el compartimiento del motor.

Frecuencia de Inspección Recomendada:

- Uso liviano (< 3 h/semana): Verificar / lubricar 1 vez al año.
- Uso moderado (3–5 h/semana): Verificar / lubricar cada 6 meses.
- Uso intensivo (> 5 h/semana): Verificar / lubricar cada 3 meses.

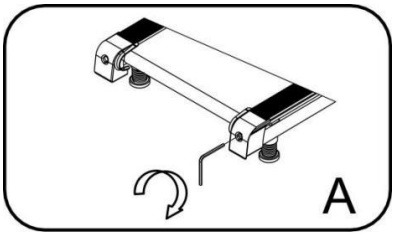
i Adquiera el aceite lubricante a través de su distribuidor local Corplus.
Cualquier tarea de reparación debe ser realizada exclusivamente por profesionales autorizados.

11 REGULACIÓN Y CENTRADO DE LA BANDA DE RODADURA

Se recomienda apagar el interruptor luego de 1.5 horas de uso continuo y descansar 10 minutos. La tensión adecuada permite separar los laterales de la lona entre 50 y 75 mm.

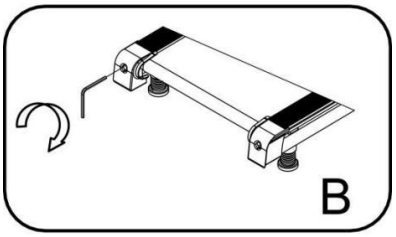
Centrado y Regulación

Opere el aparato a 6–8 km/h y observe el desplazamiento de la banda:

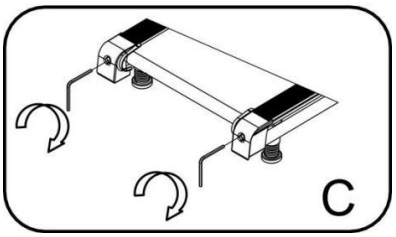


- Banda a la DERECHA: Retire la llave de seguridad y apague. Gire el tornillo regulador DERECHO 1/4 de vuelta en sentido horario. Vuelva a encender y verifique. Repita hasta centrar.

- Banda a la IZQUIERDA: Retire la llave de seguridad y apague. Gire el tornillo regulador IZQUIERDO 1/4 de vuelta en sentido horario. Vuelva a encender y verifique. Repita hasta centrar.



- Ajuste de tensión general: Gire ambos tornillos 1/4 de vuelta en sentido horario de forma simétrica. Verifique que la banda no patine al pararse sobre ella.



12 GUÍA DE FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

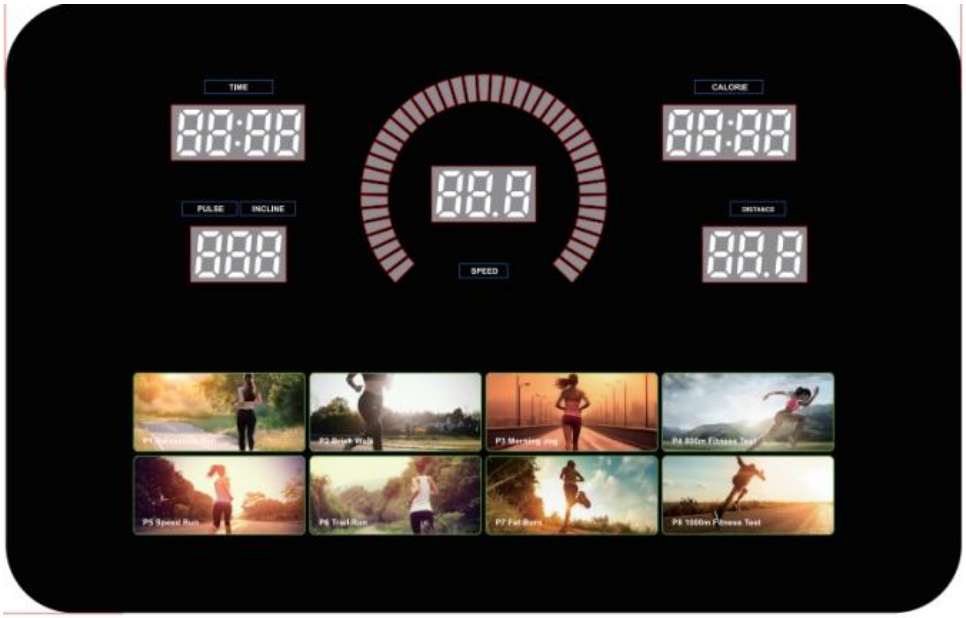


Fig. 12 — Consola táctil a color del C#TITAN



Fig. 13 — Botonera de acceso rápido

Funciones Incorporadas

- Inclinación automática (Auto Incline) — 0 a 18 niveles
- Conectividad App Fitshow con Zwift y Kinomap (opcional)
- Función Bluetooth (audio + control desde el celular)
- Pantalla táctil a color (Color film touch)

Indicadores de la Pantalla

- **Velocidad:** Muestra el valor de velocidad actual durante el funcionamiento.
- **Tiempo:** Muestra el tiempo transcurrido o restante de la sesión.
- **Distancia:** Muestra la distancia recorrida acumulada.
- **Calorías:** Muestra las calorías estimadas quemadas.
- **Pulso cardíaco:** Muestra la frecuencia cardíaca al sujetar los sensores de pulso.
- **Inclinación:** Muestra el nivel de inclinación actual (0 a 18).

Funciones de los Botones

- **Inicio (Start):** Pone en marcha el motor. Reanuda la marcha en pausa (velocidad al mínimo).

- **Pausa/Parada (Pause/Stop):** Pausa el motor guardando datos. Segunda pulsación en pausa: borra datos y regresa a cero.
- **Selector giratorio (Dial):** Horario: aumenta velocidad. Antihorario: disminuye. También ajusta valores en modos de configuración.
- **Programa (Prog):** Navega por programas automáticos P01–P24, personalizados U01–U03 y función FAT.
- **Modo (Mode):** Selecciona modo de cuenta regresiva y avanza entre parámetros en modo FAT.
- **Velocidad +/-:** Ajusta la velocidad durante el entrenamiento y valores en pantallas de configuración.
- **Inclinación +/-:** Ajusta el nivel de inclinación durante el entrenamiento y en menús de ajuste.
- **Teclas rápidas Velocidad (4, 8, 12):** Seleccionan directamente un valor de velocidad predeterminado mientras la cinta funciona.
- **Teclas rápidas Inclinación (4, 8, 12):** Modifican directamente la inclinación al nivel seleccionado mientras la cinta funciona.

13 MODOS DEPORTIVOS DE LA CONSOLA

A. Modo Manual

Al encenderse la consola, el sistema entra en modo de espera. Presione START para comenzar. Velocidad inicial: 1.0 km/h. Tiempo, distancia y calorías cuentan desde cero. Si el tiempo supera 99:59, el indicador reinicia automáticamente.

B. Modo de Cuenta Regresiva

Cuenta Regresiva de Tiempo

En modo manual, presione MODE para seleccionar la cuenta regresiva de tiempo. El indicador mostrará 30:00 parpadeando. Configure el tiempo (8:00–99:00 min). Presione START. Al llegar a cero, la cinta se detiene automáticamente.

Cuenta Regresiva de Distancia

En modo manual, presione MODE hasta seleccionar la cuenta regresiva de distancia. El indicador mostrará 1.0 km parpadeando. Configure la distancia (1.0–99.0 km). Presione START. Al completarse la distancia, la máquina se detiene.

Cuenta Regresiva de Calorías

En modo manual, presione MODE para seleccionar la cuenta regresiva de calorías. El indicador mostrará 50 kcal parpadeando. Configure el objetivo (20–990 kcal). Presione START. Al llegar a cero, el motor se detiene suavemente.

C. Programas Automáticos (P01–P24)

En modo manual, presione PROG para navegar por los 24 programas integrados. El indicador de tiempo parpadeará mostrando 30:00 (ajustable 8:00–99:00 min). Presione START. Cada programa se divide en 16 segmentos de igual duración. Al completar cada segmento, los valores se reajustan automáticamente al siguiente.

D. Programas Personalizados (U01–U03)

La cinta cuenta con 3 perfiles configurables con 16 intervalos cada uno. En modo de espera, presione PROG hasta visualizar el perfil deseado (U01–U03). Presione MODE para ingresar al editor. Configure velocidad e inclinación para cada intervalo y presione MODE para guardar y avanzar al siguiente. Al completar los 16 intervalos, los datos se guardan en memoria permanente.

> **i** No desconecte la alimentación eléctrica durante la configuración de programas personalizados para evitar pérdida de los cambios.

E. Modo de Programa S

En modo manual, automático o en la pantalla de modos, toque directamente en la pantalla táctil el programa S de su preferencia. El brillo de los demás programas disminuirá, confirmando el programa seleccionado. Ver Sección 14 para los detalles de cada programa S.

14 PROGRAMAS S — MODOS DE MOVIMIENTO ESPECÍFICOS

En modo manual o automático, toque directamente en la pantalla táctil el programa S de su preferencia. Los 8 programas S se detallan a continuación:

S1 — Caminata de Relajación (Relaxing Walk)

Velocidad predeterminada: 1.0 km/h | Inclinación: 0% | Tiempo: 30:00 min (ajustable 8:00–99:00)

N° Seg.	Velocidad (km/h)	Inclinación (Nivel)
1	1	0
2	1	0
3	2	1
4	2	1
5	3	2
6	3	2
7	2	1
8	2	1
9	1	0
10	1	0
11	3	1
12	3	1
13	2	2
14	2	2
15	1	1
16	1	1

S2 — Caminata Enérgica (Brisk Walk)

Velocidad predeterminada: 4.0 km/h | Inclinación: 0% | Tiempo: 30:00 min (ajustable 8:00–99:00)

N° Seg.	Velocidad (km/h)	Inclinación (Nivel)
1	4	0
2	4	1
3	5	2
4	5	3
5	6	2
6	6	1

7	6	0
8	6	1
9	5	2
10	5	3
11	6	2
12	6	1
13	5	0
14	5	1
15	6	2
16	6	3

S3 — Trote Controlado (Silent Jog)

Velocidad predeterminada: 6.0 km/h | Inclinación: 0% | Tiempo: 30:00 min (ajustable 8:00–99:00)

N° Seg.	Velocidad (km/h)	Inclinación (Nivel)
1	6	0
2	7	1
3	8	1
4	8	2
5	7	2
6	6	3
7	6	3
8	7	4
9	8	4
10	8	3
11	7	3
12	7	2
13	6	2
14	6	2
15	7	3
16	7	4

S5 — Carrera de Intervalos (Interval Run)

Velocidad predeterminada: 3.0 km/h | Inclinación: 1% | Tiempo: 30:00 min (ajustable 8:00–99:00)

N° Seg.	Velocidad (km/h)	Inclinación (Nivel)
1	3	1
2	5	2
3	7	3
4	3	1
5	5	2
6	7	3
7	8	4
8	5	2
9	7	3
10	9	4
11	5	2
12	7	3
13	8	4
14	3	1
15	5	2
16	7	3

S6 — Cross-Country

Velocidad predeterminada: 4.0 km/h | Inclinación: 2% | Tiempo: 30:00 min (ajustable 8:00–99:00)

N° Seg.	Velocidad (km/h)	Inclinación (Nivel)
1	4	2
2	6	5
3	8	8
4	10	3
5	8	6
6	9	9
7	10	2
8	10	4
9	10	6
10	9	2
11	9	10
12	9	5

13	8	2
14	8	5
15	8	7
16	9	4

S7 — Quema de Grasa (Fat-burning Run)

Velocidad predeterminada: 3.0 km/h | Inclinación: 2% | Tiempo: 30:00 min (ajustable 8:00–99:00)

N° Seg.	Velocidad (km/h)	Inclinación (Nivel)
1	3	2
2	4	3
3	5	4
4	6	5
5	7	6
6	8	7
7	9	8
8	10	9
9	11	10
10	12	11
11	11	10
12	10	9
13	9	8
14	9	7
15	8	6
16	7	5

S4 — Prueba de Aptitud 800 Metros (800M Fitness Test)

Velocidad predeterminada: 3.0 km/h | Distancia fija: 800 m (no modificable). Al completar el recorrido, la consola muestra la calificación según el tiempo empleado.

Calificación	Rango de Tiempo	Estado
A	Menos de 3'39"	Excelente
B	3'40" – 4'20"	Bueno
C	4'21" – 4'45"	Aprobado
D	4'46" o más	Insuficiente

S8 — Prueba de Aptitud 1000 Metros (1000M Fitness Test)

Velocidad predeterminada: 3.0 km/h | Distancia fija: 1000 m | Tiempo límite: 7 minutos. Al completar el recorrido, la consola muestra la calificación según el tiempo empleado.

Calificación	Rendimiento	Tiempo Requerido
A	Excelente	Menos de 3'50"
B	Bueno	3'51" – 4'30"
C	Aprobado	4'31" – 4'55"
D	Insuficiente	4'56" o más

15 TABLA DE DATOS — PROGRAMAS AUTOMÁTICOS P01 A P24

Los 24 programas automáticos configuran la velocidad (km/h) y el nivel de inclinación a lo largo de 16 segmentos. La duración de cada segmento es igual a 1/16 del tiempo total configurado.

Programas P01 – P06

Seg.	P01 Vel	P01 Inc	P02 Vel	P02 Inc	P03 Vel	P03 Inc	P04 Vel	P04 Inc	P05 Vel	P05 Inc	P06 Vel	P06 Inc
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

Programas P07 – P12

Seg.	P07 Vel	P07 Inc	P08 Vel	P08 Inc	P09 Vel	P09 Inc	P10 Vel	P10 Inc	P11 Vel	P11 Inc	P12 Vel	P12 Inc
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5

8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

Programas P13 – P18

Seg.	P13 Vel	P13 Inc	P14 Vel	P14 Inc	P15 Vel	P15 Inc	P16 Vel	P16 Inc	P17 Vel	P17 Inc	P18 Vel	P18 Inc
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

Programas P19 – P24

Seg.	P19 Vel	P19 Inc	P20 Vel	P20 Inc	P21 Vel	P21 Inc	P22 Vel	P22 Inc	P23 Vel	P23 Inc	P24 Vel	P24 Inc
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8

3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

16 FUNCIÓN FAT — PRUEBA DE GRASA CORPORAL

En el estado de espera, presione PROG de forma sucesiva hasta seleccionar la función FAT. Al ingresar, la ventana de Velocidad mostrará el parámetro actual (F-X) y la ventana de Tiempo mostrará el valor asignado. Use VELOCIDAD +/- o INCLINACIÓN +/- para ajustar, y MODE para confirmar y avanzar.

Pantalla	Parámetro	Rango	Descripción
F-1	Género	01 (Masc.) / 02 (Fem.)	Valor inicial: 01
F-2	Edad	10 a 99 años	Valor inicial: 25 años
F-3	Estatura	100 a 220 cm	Valor inicial: 170 cm
F-4	Peso	20 a 150 kg	Valor inicial: 70 kg
F-5	Medición	Resultado en pantalla	Sujete sensores de pulso 5 seg.

Clasificación del Índice FAT

Al acceder a F-5, la pantalla mostrará ---. Sujete firmemente con ambas manos las placas metálicas de los sensores de pulso durante 5 segundos. El sistema mostrará su índice de grasa corporal.

Clasificación	Índice FAT
Bajo peso	Menor a 19
Ideal	Entre 20 y 25
Sobrepeso	Entre 26 y 29
Obesidad	30 o superior

i Estos datos son estrictamente orientativos para el entrenamiento deportivo y no deben utilizarse como diagnóstico ni información médica.

17 SENSORES DE PULSO, BLUETOOTH Y FUNCIÓN SLEEP

Instrucciones — Sensores de Pulso Manual

Coloque las palmas de ambas manos sobre las placas metálicas de los pasamanos izquierdo y derecho de forma natural. Tras 5 segundos, se mostrará un valor inicial de frecuencia cardíaca. Después de 60 segundos, el valor se estabilizará.

Factores que Pueden Alterar la Lectura:

- Fuerza de agarre excesiva: Sujete con fuerza moderada. Apretar demasiado distorsiona la lectura.
- Movimiento durante la marcha: Al correr o trotar, deténgase sobre los rieles laterales y mantenga las manos inmóviles durante la prueba.
- Condiciones de la piel: Manos muy secas, frías o con piel gruesa pueden aislar la señal.

> **i** Los datos de frecuencia cardíaca son únicamente de referencia deportiva y carecen de validez médica o clínica.

Función Bluetooth y App Fitshow

Al encender la consola, active el Bluetooth de su teléfono y busque dispositivos:

- Audio Bluetooth: Localice el dispositivo FS-XXXXXX-X, emparéjelo y reproduzca música a través de los altavoces integrados. Regule el volumen desde su teléfono.
- App Fitshow: Descargue la aplicación Fitshow (Sports Show App). Seleccione la opción de buscar dispositivo, localice la cinta y pulse Conectar. Compatible con Zwift y Kinomap.

Función de Suspensión (Sleep)

Cuando la cinta esté completamente detenida y no se detecte ninguna operación por más de 10 minutos, el sistema ingresará automáticamente en modo de suspensión y apagará la pantalla para ahorrar energía. Presione cualquier tecla para reactivar el equipo.

Descripción de la Llave de Seguridad

Para operar la cinta, la llave de seguridad debe estar magnéticamente acoplada en la posición designada de la consola. Si se retira, la consola mostrará el código E07 o --- con señal sonora de advertencia. Si se retira mientras la banda está en movimiento, el motor se detendrá de forma inmediata. Al reubicar la llave, todas las métricas se restablecerán a cero.

Rangos de Visualización

Métrica	Valor Inicial	Valor Base	Rango Ajuste	Rango Pantalla
Tiempo (min:seg)	0:00	30:00	8:00 — 99:00	0:00 — 99:59
Velocidad (km/h)	0	0	0.8 — 20.0	0.8 — 20.0
Distancia (km)	0	1	1.0 — 99.0	0.0 — 99.9
Pulso (BPM)	P	—	—	40 — 199
Calorías (kcal)	0	50	20 — 990	0 — 999
Inclinación (Nivel)	0	0	0 — 18	0 — 18

18 GUÍA TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Ante cualquier código de error o comportamiento anormal, consulte la siguiente tabla. Para fallas no contempladas, contacte al Servicio Técnico autorizado Corplus.

Código	Significado	Causa Probable	Acción Recomendada
E01	Error comunicación consola — placa inferior.	Cable mal conectado o cortado. Consola no emite señal. Placa inferior sin señal.	Reconecte el cable de comunicación. Reemplace la consola electrónica. Reemplace la placa de control inferior.
E02	Anomalía de voltaje placa inferior — motor.	Cable del motor mal conectado. Placa inferior sin voltaje. Falla interna en el motor.	Asegure los terminales del motor. Reemplace la placa de control inferior. Reemplace el motor por repuesto original.
E03	Error de lectura de velocidad.	Falla en circuito PWM de la placa inferior.	Reemplace la placa de control inferior.
E04	Protección por sobrevoltaje en el motor.	Carga excede límites nominales. Cortocircuito interno en el motor. Falla en circuito de detección.	Opere dentro del rango de voltaje. Reemplace el motor. Reemplace la placa inferior.
E05	Protección por sobrecorriente (Amperaje).	Peso/fricción excede corriente nominal. Falla mecánica (desalineación, falta lubricación). Falla en limitación de corriente.	Utilice la cinta dentro de los rangos. Inspeccione mecánica y lubricación. Reemplace la placa inferior.
E07 / ---	Ausencia de la llave de seguridad.	Desprendimiento del imán de seguridad. Falla en circuito magnético de la consola.	Coloque la llave en su posición. Reemplace la consola electrónica.