

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTCORXRAMBLER

Revisión : 00

Edición : 09/24

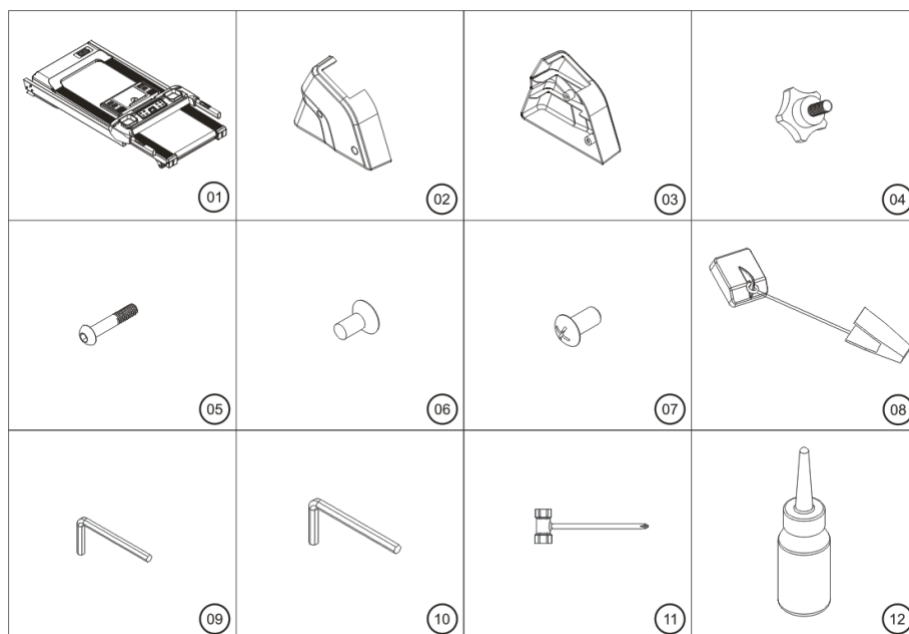


◀ **RAMBLER** ▶



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

AL ABRIR LA CAJA SE PUEDEN ENCONTRAR TODAS LAS PARTES COMO SE INDICA A CONTINUACIÓN.

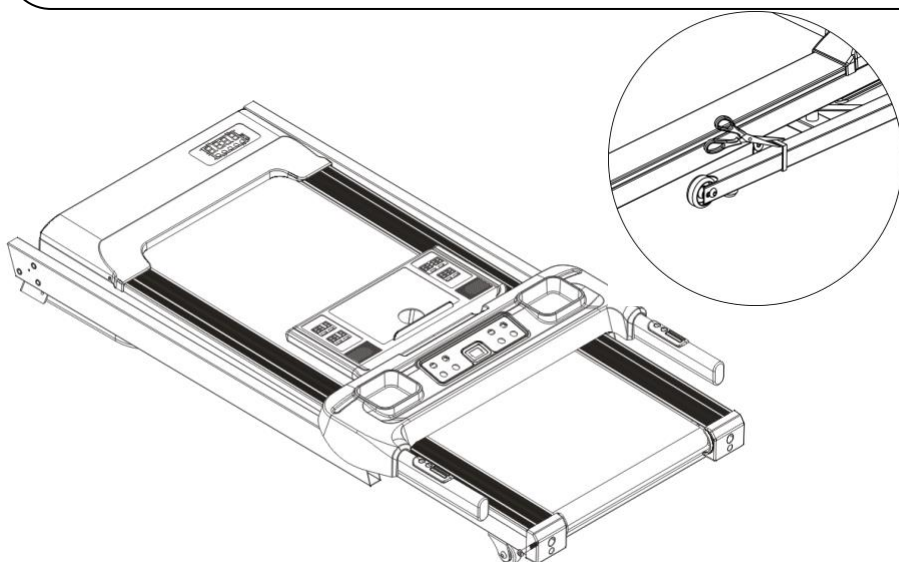


LISTA DE PIEZAS					
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.	N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	CINTA DE CORRER	1	7	PERNO 5*12	4
2	CUBIERTA DE LA BASE IZQUIERDA	1	8	LLAVE DE SEGURIDAD	1
3	CUBIERTA DE LA BASE DERECHA	1	9	LLAVE 5#	1
4	PERILLA	1	10	LLAVE 6#	1
5	PERNO M8*40	4	11	DESTORNILLADOR 13-14	1
6	PERNO M8*15	2	12	ACEITE LUBRICANTE	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1

1. Tenga en cuenta que esta cinta de correr necesita al menos 2 personas para terminar el montaje.
2. Abra la caja de cartón y saque toda la espuma protectora y las piezas de montaje.
3. Saque la cinta de correr de la caja, colóquela sobre el suelo plano y, a continuación, corte las bridas de sujeción entre la base y el bastidor principal.

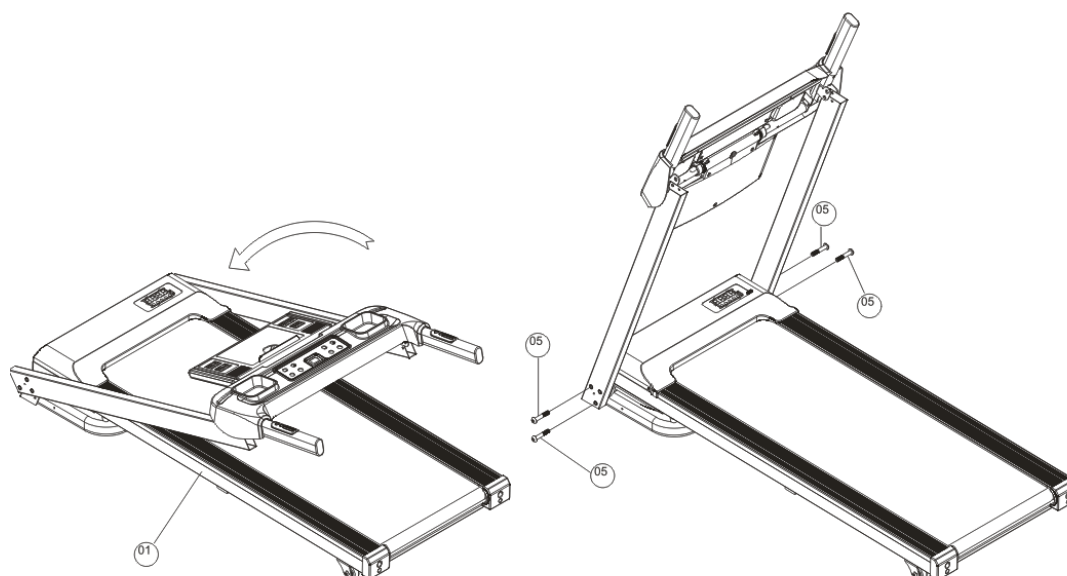


! PELIGRO !

No corte las bridas antes de sacar la cinta de correr de la caja. No corte las bridas antes de colocar la base de la cinta de correr sobre el suelo plano. De lo contrario, podría sufrir lesiones.

Paso 2

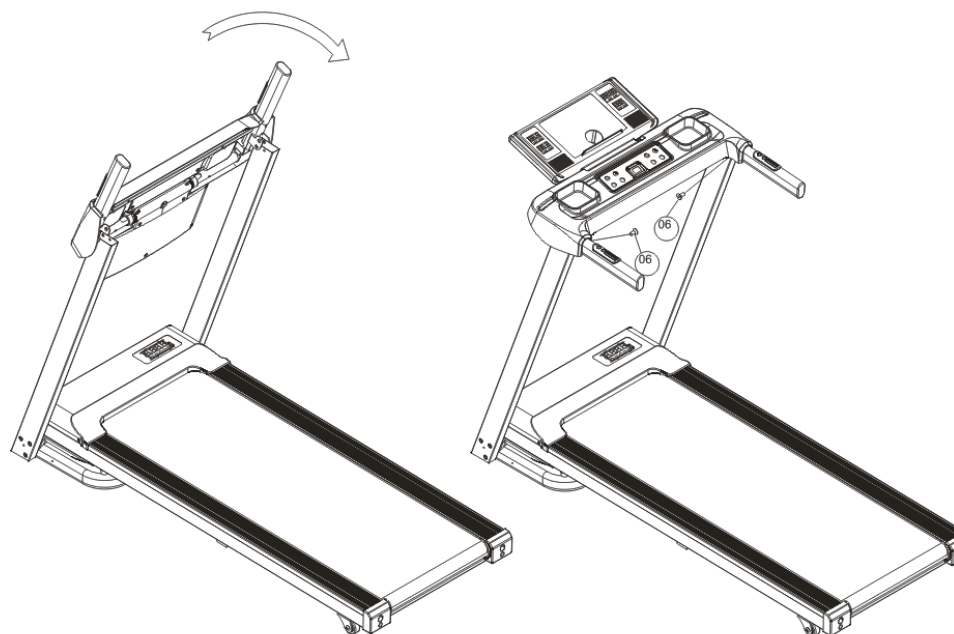
- 1) Levante ambos montantes izquierdo y derecho en la dirección de la flecha y alinéalos con los orificios roscados del bastidor, tenga cuidado de no poner las manos en la zona giratoria para evitar lesiones.
- 2) Utilice la llave 5#(09) para instalar los montantes izquierdo y derecho en el bastidor principal(01) con 4 tornillos M8*40(05)



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

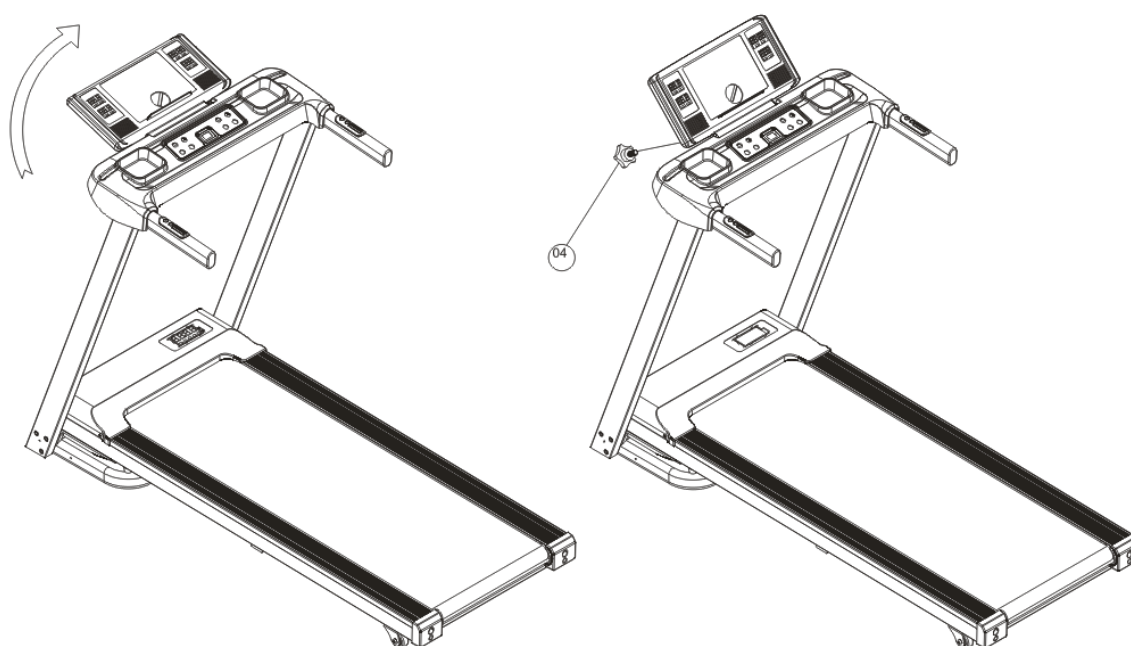
Paso 3

- 1) Gire la consola en el sentido de la flecha hasta la posición fija en los montantes.
- 2) Utilice la llave 5#(09) para instalar los montantes izquierdo y derecho con 2 tornillos M8*15mm(06)



Paso 4

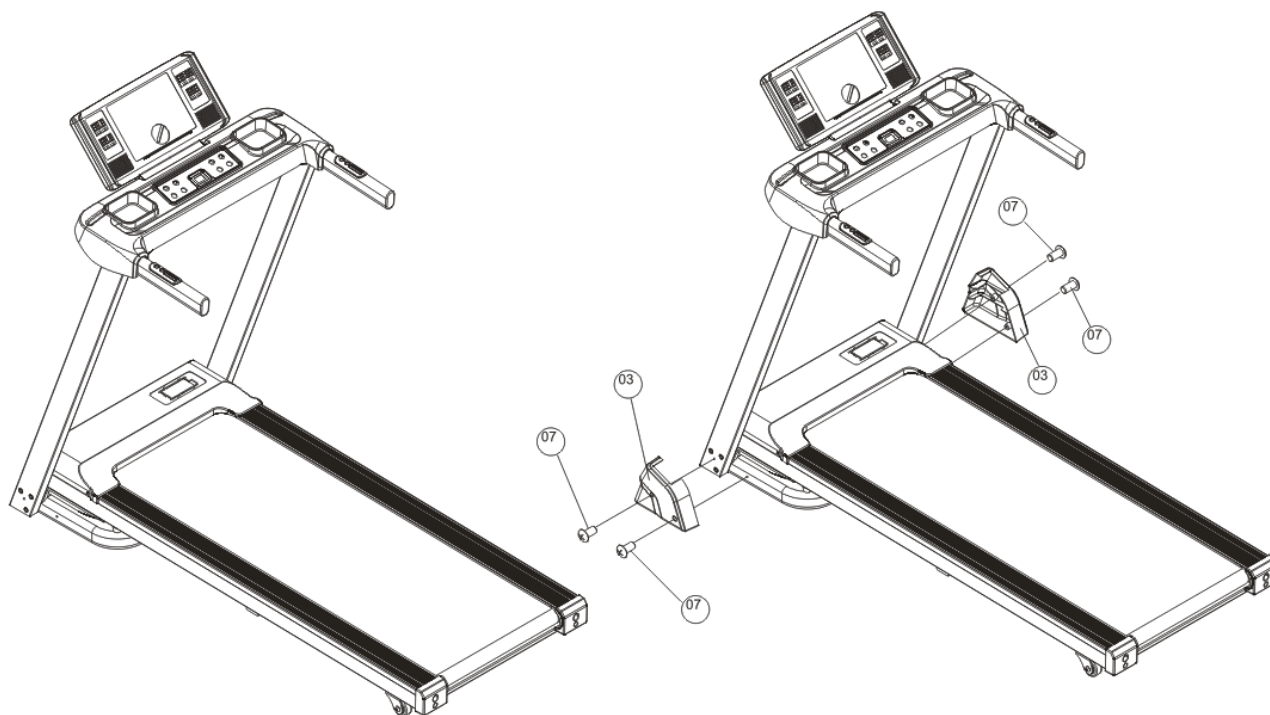
Gire el ordenador 45° en el sentido de la flecha y alinéelo con el orificio roscado de la parte posterior. Bloquee la perilla (04) en los orificios roscados y apriételes.



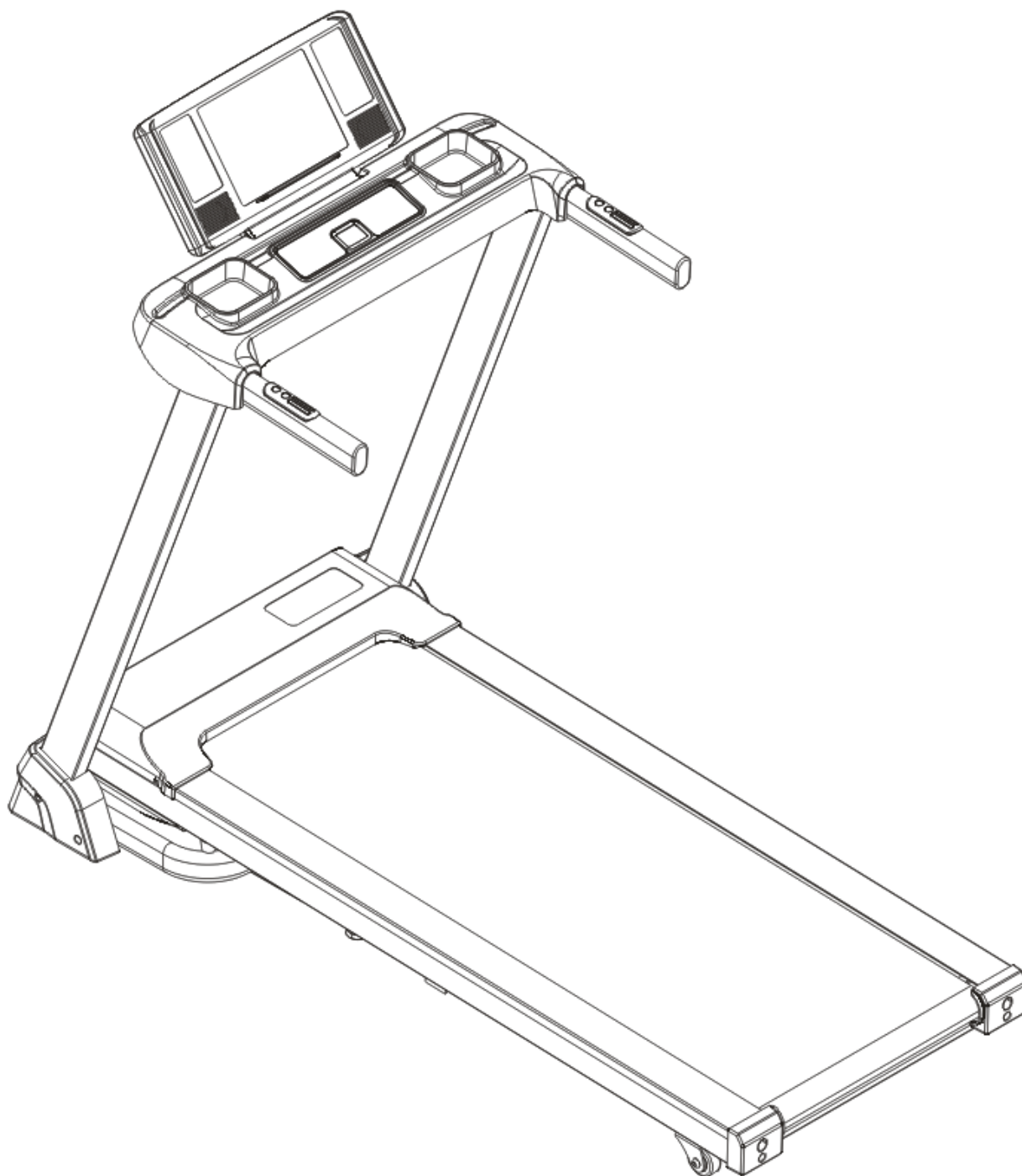
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 5

Saque 4 tornillos M5*12(07), use el destornillador(11) para instalar los montantes izquierdo y derecho(02、03) en ambos lados del montante.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



NOTA: Por su seguridad y comodidad, compruebe que todos los tornillos estén bien apretados.

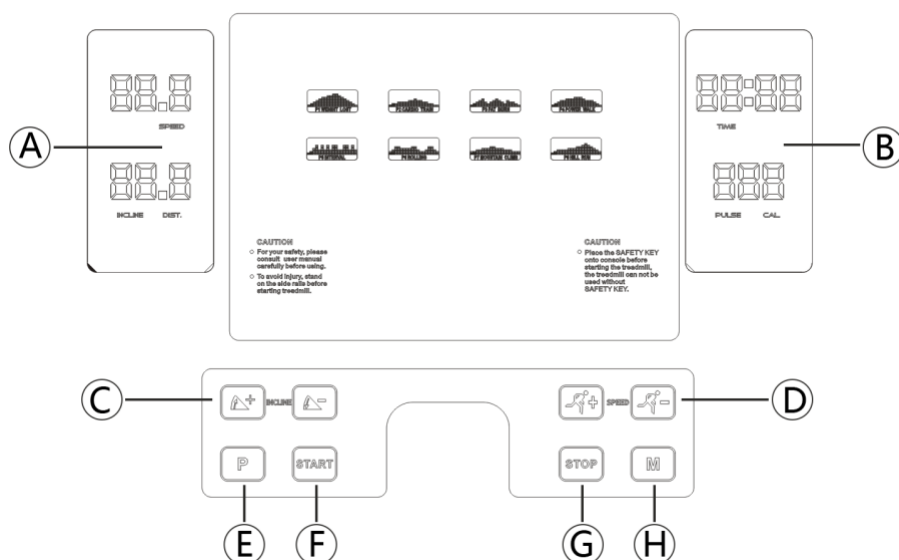
¡Felicidades! ¡Se ha montado con éxito una cinta de correr motorizada totalmente nueva!

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- A.** Practique el montaje y desmontaje de su cinta de correr antes de comenzar su entrenamiento.
- B.** Conecte la llave de seguridad al ordenador (la cinta de correr no funcionará sin la llave de seguridad). Enganche el otro extremo de la llave de seguridad a su ropa antes de hacer ejercicio para asegurarse de que la cinta se detendrá si el usuario se baja accidentalmente de la cinta.
- C.** Si el usuario se cae de la Cinta de Correr, la Llave de Seguridad saldrá del Ordenador y la Cinta de Correr se parará inmediatamente para evitar lesiones mayores.
- D.** No se ponga de pie sobre la Banda para caminar mientras pone en marcha la cinta de correr. Colóquese sobre la banda y párese sobre las guías de plástico para los pies.
- E.** La cinta arrancará a 1.0KM/H después de la cuenta atrás. Si es un usuario nuevo, mantenga una velocidad lenta y sujete las empuñaduras hasta que se sienta cómodo.

GUÍA DE CONSULTA RÁPIDA



A	VENTANA DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN	B	VENTANA TIEMPO/PULSACIONES/CAL	C	INCLINACIÓN +/-
D	VELOCIDAD +/-	E	TECLA PROGRAMA	F	TECLA INICIO
G	TECLA PARADA	H	TECLA MODO		

FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

TIME (TIEMPO): Acumula el tiempo total de entrenamiento de 0:00 a 99:00 minutos.

PULSE (PULSACIONES): Cuando se detecta la señal de pulso agarrando los dos captadores de acero inoxidable de los pasamanos delanteros, mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto de 50 a 200.

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual de la cinta desde el inicio a 1,0KM/H hasta la velocidad máxima.

INCLINE (INCLINACIÓN): Muestra la inclinación actual de la plataforma desde el nivel 1 hasta el 15.

CALORIE (CALORÍAS): Acumula el consumo de calorías durante el ejercicio. El valormáx. es de 990 kcal.

DISTANCE (DISTANCIA): Acumula la distancia total de entrenamiento de 0,0 a 99,9 kilómetros por cuenta atrás;

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

PRIMEROS PASOS

NOTAS:

1. Compruebe que no haya nada encendido que pueda obstaculizar el movimiento de la cinta.
2. Enchufe el cable de alimentación y encienda la cinta.
3. Colóquese sobre las guías de los pies de la cinta de correr.
4. Sujete el clip de seguridad de la llave a una parte de su ropa.
5. Coloque la llave de seguridad en el orificio de la llave de seguridad de la consola y, a continuación, la cinta de correr estará en estado de arranque/listo.
6. Hay dos botones en ambos pasamanos, el de la derecha es SPEED+ y SPEED-, el de la izquierda es INCLINE+ e INCLINE-, y realizará las mismas funciones que los botones SPEED +/- e INCLINE +/- del ordenador.
7. Durante su entrenamiento en cualquier modo, cuando pulse el botón STOP, la cinta se pausará, si desea reanudar su entrenamiento, puede pulsar el botón START y todos los datos anteriores se reanudarán y el recuento seguirá, la cinta de correr comenzará a moverse después de la cuenta atrás. Si desea ir al estado de inicio/listo, pulse de nuevo el botón STOP después de pausar la cinta de correr. Durante la selección del programa o el ajuste de la información, pulse el botón STOP para volver al estado de inicio/listo.
8. Tiene dos opciones para empezar su entrenamiento:

A. ARRANQUE RÁPIDO

Basta con pulsar el botón START para empezar a entrenar.

B. SELECCIONAR UN PROGRAMA

Seleccione el programa manual pulsando el botón MODE o pulsando los botones PROGRAM para entrar en el programa manual, 8 objetivos de entrenamiento o 3 programas de usuario.

FUNCIONAMIENTO ARRANQUE RÁPIDO

PASO 1: Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará entonces en estado start/ready.

PASO 2: Pulse el botón START para iniciar el movimiento de la cinta tras la cuenta atrás. Utilice los botones SPEED +/- o QUICK SPEED para ajustar la velocidad deseada en cualquier momento durante el entrenamiento; utilice los botones INCLINE +/- o QUICK INCLINE para ajustar la inclinación en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad y la inclinación también se pueden ajustar con los botones del pasamanos, los botones del pasamanos izquierdo para ajustar la inclinación, los botones del pasamanos derecho para ajustar la velocidad.

PASO 3: Para obtener una lectura del pulso, basta con sujetar las pastillas de acero inoxidable en los pasamanos. Puede que la pantalla tarde unos segundos en alcanzar el número real. La frecuencia del pulso se mostrará en la ventana PULSE.

PASO 4: Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento o saque la llave de seguridad de su posición para apagar el ordenador. Pulse el botón STOP para pausar el programa, si desea reanudar su entrenamiento, puede pulsar el botón START y se reanudará el conteo de todos los datos anteriores, la cinta de correr comenzará a moverse después de la cuenta atrás. Si quiere ir a estado de inicio/listo, pulse de nuevo el botón STOP después de poner en pausa la cinta de correr.

PASO 5: Durante la operación de arranque rápido, el TIEMPO, las CALORÍAS y la DISTANCIA contarán hacia arriba.

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS MANUALES

NOTAS: Bajo este programa, se puede establecer la cuenta atrás en una de las siguientes funciones: **DISTANCIA**, **CALORÍAS** y **TIEMPO** para su entrenamiento, los otros contarán hacia arriba durante su entrenamiento, después de que una cuenta atrás llegue a cero, el programa terminará y detendrá el movimiento de la correa, si usted necesita continuar, pulse el botón **START** para iniciar el movimiento de la correa después de la cuenta atrás.

PASO 1: Conecte la llave de seguridad para despertar la pantalla; la cinta de correr estará entonces en estado de inicio/listo.

PASO 2: Pulse el botón **MODE**, la ventana **TIME** mostrará 30:00, pulse el botón **SPEED +/-** para ajustar la cuenta atrás **TIME** de 5:00 minutos a 99:00 minutos. Si no desea ajustar la **HORA** para la cuenta atrás y pasar a otro, pulse **MODE** de nuevo, la ventana **DIST** mostrará 1.0, puede ajustar la **DISTANCIA** de la cuenta atrás desde 1.0KM - 99.0KM. Si no desea configurar la **DISTANCIA** para la cuenta atrás y pasar a otros, pulse **MODE** de nuevo, la ventana **CAL** mostrará 50, puede configurar **CALORIE** de la cuenta atrás desde 20 **KCAL** hasta 990 **KCAL**.

PASO 3: Después de terminar de ajustar la cuenta atrás para su entrenamiento, pulse **START** para iniciar el movimiento de la cinta después de la cuenta atrás.

PASO 4: Durante el programa puedes ajustar la velocidad y la inclinación pulsando los botones **SPEED +/-** e **INCLINE +/-**, o los botones **QUICK SPEED** y **QUICK INCLINE** para saltar directamente a ajustes.

PASO 5: Pulse el botón **STOP** para detener el entrenamiento o tira de la llave de seguridad para apagar el ordenador.

FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

NOTAS:

Todos los programas predefinidos se componen de 18 segmentos basados en el tiempo; la velocidad y la inclinación están predefinidas en cada segmento. El tiempo transcurrido de los 18 segmentos de cada programa se organizará automáticamente de acuerdo con el tiempo establecido para el entrenamiento. Hay 64 programas preestablecidos para 8 objetivos de entrenamiento diferentes, y 8 niveles de intensidad diferentes en cada objetivo de entrenamiento.

PASO 1: Conecte la llave de seguridad para despertar la pantalla; la cinta de correr estará entonces en estado de inicio/listo.

PASO 2: Pulse el botón **PROGRAM** para desplazarse por los 8 objetivos de entrenamiento y la función **BODY FAT**. Se seleccionará un objetivo de entrenamiento una vez que pulse el botón **PROGRAM**. Después de seleccionar un objetivo de entrenamiento, pulse el botón **MODE** para seleccionar una intensidad de **L1** a **L8**. Después de seleccionar una intensidad, pulse los botones **SPEED +/-** para modificar el tiempo transcurrido. El tiempo transcurrido preestablecido de cada programa es de 30:00 minutos, y puede ajustarse de 5:00 a 99:00 minutos.

PASO 3: Después de modificar el tiempo transcurrido, pulse el botón **START** para aceptar y comenzar su entrenamiento.

PASO 4: Durante el desarrollo del programa puede ajustar la **VELOCIDAD** y la **INCLINACIÓN** pulsando los botones **SPEED +/-** e **INCLINE +/-**, o utilice los botones **QUICK SPEED** y **QUICK INCLINE** para saltar directamente a un ajuste. Sin embargo, la **VELOCIDAD** y la **INCLINACIÓN** que ajuste sólo se harán

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

efectivas en el segmento en curso, una vez finalizado el segmento, la VELOCIDAD y la INCLINACIÓN se procesarán con los valores preestablecidos.

Paso 5: Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento o tira de la llave de seguridad para apagar el ordenador.

UTILIZAR LA FUNCIÓN DE PULSACIONES

La Ventana PULSE de su Ordenador funciona conjuntamente con los Sensores de Pulso de ambos pasamanos. Cuando esté listo para leer su pulso:

1. Coloque ambas manos firmemente sobre los Sensores de Pulso. Para una lectura más precisa, es importante utilizar las dos manos.
2. Su frecuencia cardíaca estimada se mostrará en la ventana PULSE aproximadamente 5 segundos después de mantener pulsados los sensores de pulso.
3. Esta estimación no es exacta y las personas con afecciones médicas y/o una necesidad específica de monitorización precisa de la frecuencia cardíaca no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

PROGRAMA DE USUARIO

Este programa es para que el usuario edite un programa personal; la velocidad y la inclinación de cada segmento se pueden editar según el deseo personal. Hay 18 segmentos en este programa para que el usuario edite el programa de entrenamiento. Una vez configurado el programa, se almacenará en el ordenador, el ordenador procederá al programa pulsando el botón START/STOP. Hay 3 programas de usuario que se pueden editar. Si desea volver a editar el programa, sólo tiene que seguir los pasos descritos a continuación.

PASO 1: Pulse el botón PROG hasta que la ventana de distancia muestre U-1, entonces la ventana TIME mostrará 30:00, pulse SPEED+/- para ajustar el tiempo del programa.

PASO 2: Pulse el botón MODE para ajustar el segmento 01, pulse INCLINE+/- para ajustar la inclinación y pulse SPEED+/- para ajustar la velocidad en este segmento. Una vez finalizado el ajuste del segmento 01, pulse el botón MODE para ajustar todos los demás segmentos 2-18.

PASO 3: Después de terminar de ajustar los 18 segmentos, el programa será almacenado, y luego presione el botón START para cargar este programa.

PROGRAMA DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

NOTA: ESTOS PROGRAMAS SOLO FUNCIONAN CUANDO SU CINTA DE CORRER VIENE CON EL PROGRAMA HRC, Y ESTE PROGRAMA DEBE SER USADO CON LA CORREA DE PECHO DE RITMO CARDIACO.

El programa de Ritmo Cardíaco está diseñado para mantener su ritmo cardíaco en la cantidad deseada de "pulsaciones por minuto" ajustando automáticamente la inclinación y la velocidad. Por ejemplo, ha programado una frecuencia cardíaca deseada de 125 BPM y su frecuencia cardíaca es sólo de 110 BPM. Si lleva puesto correctamente el transmisor de frecuencia cardíaca, la inclinación o la velocidad aumentarán automáticamente para intensificar la carga de trabajo, haciendo que su frecuencia cardíaca aumente lentamente hasta 125 BPM. La cinta intentará mantener la frecuencia cardíaca deseada ajustando la inclinación o la velocidad durante el resto del entrenamiento. En el mismo sentido, si su ritmo cardíaco está por encima de su cantidad programada de BPM,

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

la inclinación o la velocidad disminuirán automáticamente para reducir su ritmo cardíaco. En cualquier momento durante el Programa de Ritmo Cardíaco puede ajustar/anular la velocidad y/o la inclinación simplemente pulsando el botón correcto.

Existen 3 programas de HRC:

H-1.

En este programa, la cinta mantendrá su frecuencia cardiaca en la cantidad deseada de "pulsaciones por minuto" ajustando automáticamente sólo la velocidad.

H-2.

En este programa, la cinta mantendrá su frecuencia cardiaca en la cantidad deseada de "pulsaciones por minuto" ajustando automáticamente sólo la inclinación.

H-3.

En este programa, la cinta mantendrá su ritmo cardiaco en la cantidad deseada de "pulsaciones por minuto" ajustando automáticamente la velocidad y la inclinación .

PASO 1: Conecte la llave de seguridad para despertar la pantalla; la cinta de correr estará entonces en estado de inicio/listo. Pulse el botón MODE y la ventana INCLINE mostrará el mensaje H-1. Pulse el botón MODE para seleccionar de H-1 a H-3.

PASO 2: Después de seleccionar el programa, pulse el botón MODE, la ventana TIME parpadeará, pulse SPEED+/- o INCLINE+/- para ajustar el tiempo. Pulse de nuevo el botón MODE, la ventana DIS. parpadeará, pulse SPEED+/- or INCLINE+/- para ajustar su edad. Pulse de nuevo el botón MODE, la ventana CAL. parpadeará, pulse SPEED+/- or INCLINE+/- para ajustar TARGET HEART RATE.

PASO 3: Después de terminar de ajustar el tiempo de duración del programa, pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

ESCALA DE GRASA CORPORAL

Esta función sirve para estimar su grasa corporal de acuerdo con la información básica de su condición corporal. Esta estimación no es exacta y las personas con afecciones médicas y/o una necesidad específica de un valor exacto de grasa corporal no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

PASO 1: Pulse el botón PROGRAM repetidamente, a la hora "12" pulsando el botón PROGRAM, la ventana TIME mostrará FAT. Pulse el botón MODE para ajustar los parámetros relativos: GÉNERO, EDAD, ALTURA y PESO.

PASO 2: Después de entrar en la función BODY FAT pulsando el botón MODE, la ventana INCLINE mostrará F1, la ventana DIST mostrará 1, que representa el GÉNERO, pulse el botón SPEED +/- para ajustar el género de 1 - 2, 1 representa MASCULINO, 2 representa FEMENINO. A continuación, pulse el botón MODE para ir al paso siguiente.

PASO 3: Después de pulsar el botón MODE, la ventana INCLINE mostrará F2, la ventana DIST mostrará 25, representa la EDAD, pulse el botón SPEED +/- para ajustar la edad de 10-99. A continuación, pulse el botón MODE para ir al paso siguiente.

PASO 4: Después de pulsar el botón MODE, la ventana INCLINE mostrará F3, la ventana DIST mostrará 170, representa la ALTURA, pulse el botón SPEED +/- para ajustar la altura de 100CM-200CM. A continuación, pulse el botón MODE para ir al paso siguiente.

PASO 5: Después de pulsar el botón MODE, la ventana INCLINE mostrará F4, la ventana DIST mostrará 70, representa PESO, pulse el botón SPEED +/- para ajustar el peso de 20KG-150KG. A continuación, pulse el botón MODE para ir al paso siguiente.

PASO 6: Después de terminar de configurar toda la información necesaria de su condición corporal, pulse

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

MODE de nuevo, la ventana INCLINE mostrará F5, la ventana DIST mostrará "----", lo que significa que el ordenador empezará a trabajar para el cálculo, a continuación, mantenga el sensor de pulso en el pasamanos con ambas manos, alrededor de 8 segundos después, el resultado de la grasa corporal se mostrará en la ventana INCLINE.

GRÁFICO DE GRASA CORPORAL

El resultado que da la báscula de grasa corporal puede ser una referencia de la condición corporal, comprueba tu condición corporal según la tabla de la izquierda con el resultado que obtienes de la cinta de correr.

Estado del cuerpo	Resultado
Grasa	IMC > 30
Sobrepeso	26 < IMC < 30
Normal	19 < IMC < 25
Delgado	IMC < 19

FUNCIÓN DE TELÉFONO INTELIGENTE

La cinta de correr puede conectarse con el teléfono u otro equipo móvil mediante Bluetooth. Encienda el Bluetooth en el equipo móvil y conecte el Bluetooth con la cinta de correr, puede visualizar la música en el equipo móvil desde el altavoz de la cinta de correr.

Para conocer la función de la aplicación de entrenamiento, lee el manual de la aplicación FITSHOW.

TABLA DE PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

P1. WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO)

CAMBIOS DE VELOCIDAD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Nivel 2	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Nivel 3	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Nivel 4	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Nivel 5	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Nivel 6	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Nivel 7	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Nivel 8	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2. CARDIO TRAIN (ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR)

CAMBIOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	ELEVACIÓN	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	VELOCIDAD (KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Nivel 2	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Nivel 3	ELEVACIÓN	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Nivel 4	ELEVACIÓN	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Nivel 5	ELEVACIÓN	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2

	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Nivel 6	ELEVACIÓN	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Nivel 7	ELEVACIÓN	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	VELOCIDAD (KM/H)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Nivel 8	ELEVACIÓN	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	VELOCIDAD (KM/H)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P3. QUEMA DE GRASA (FAT BURN)

CAMBIOS DE VELOCIDAD E		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	ELEVACIÓN	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Nivel 2	ELEVACIÓN	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Nivel 3	ELEVACIÓN	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Nivel 4	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Nivel 5	ELEVACIÓN	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Nivel 6	ELEVACIÓN	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Nivel 7	ELEVACIÓN	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Nivel 8	ELEVACIÓN	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	VELOCIDAD (KM/H)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

P4. POWER WALK (CAMINATA RÁPIDA)

CAMBIOS DE VELOCIDAD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD (KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Nivel 2	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Nivel 3	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Nivel 4	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Nivel 5	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Nivel 6	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Nivel 7	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Nivel 8	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P5. INTERVAL (INTERVALO)

CAMBIOS DE VELOCIDAD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Nivel 2	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Nivel 3	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Nivel 4	VELOCIDAD (KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Nivel 5	VELOCIDAD (KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Nivel 6	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Nivel 7	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Nivel 8	VELOCIDAD (KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

6. ROLLING (RODANTE)

CAMBIOS DE VELOCIDAD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD (KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Nivel 2	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Nivel 3	VELOCIDAD (KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Nivel 4	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Nivel 5	VELOCIDAD (KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Nivel 6	VELOCIDAD (KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Nivel 7	VELOCIDAD (KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Nivel 8	VELOCIDAD (KM/H)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

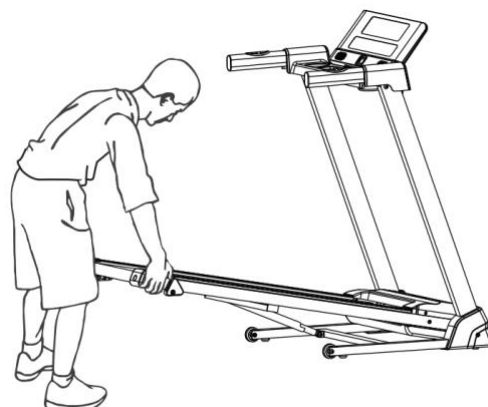
P7. MOUNTAIN CLIMB [ASCENSO DE MONTAÑA]

CAMBIOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	ELEVACIÓN	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	VELOCIDAD (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Nivel 2	ELEVACIÓN	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	VELOCIDAD (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Nivel 3	ELEVACIÓN	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	1	9	8	6	4	2
	VELOCIDAD (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Nivel 4	ELEVACIÓN	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	8	7	5	3
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Nivel 5	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	1	11	1	11	10	8	6	4
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Nivel 6	ELEVACIÓN	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	1	12	10	8	6	4
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Nivel 7	ELEVACIÓN	2	3	4	5	6	7	8	9	1	11	1	13	1	13	10	8	6	4
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Nivel 8	ELEVACIÓN	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	1	14	1	13	10	8	6	4
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

P8. HILL RUN (CARRERA DE MONTAÑA)

CAMBIOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	ELEVACIÓN	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	1	8	8	6	4	2
Nivel 2	ELEVACIÓN	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	8	8	6	4	2
Nivel 3	ELEVACIÓN	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	1	1	8	6	4	2
Nivel 4	ELEVACIÓN	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 5	ELEVACIÓN	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 6	ELEVACIÓN	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 7	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	1	1	9	6	3	2

	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 8	ELEVACIÓN	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	1	1	9	6	3	2
	VELOCIDAD (KM/H)	2	4	6	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3



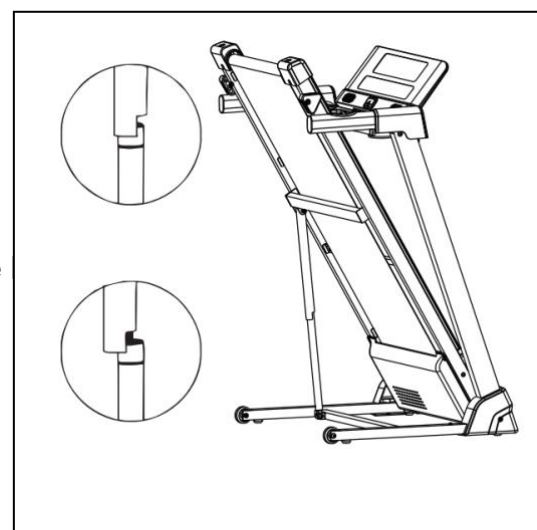
CÓMO PLEGAR LA CINTA DE CORRER

Antes de plegar la cinta, desenchufe el cable de alimentación.

PRECAUCIÓN: Debe ser capaz de levantar con seguridad 45 libras (20kg) para subir, bajar o mover la cinta de correr.

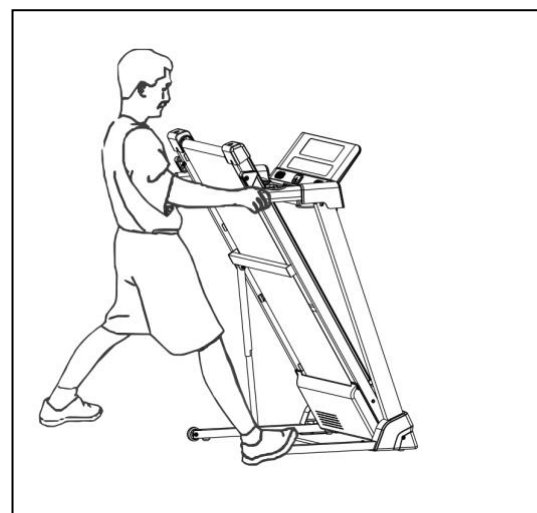
1. Sujete la cinta de correr con las manos en los lugares que se muestra a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesiones, flexione las piernas y mantenga la la espalda recta. Al levantar la cinta de correr, asegúrese de levantar con las piernas en lugar de con la espalda. Levante la cinta de correr hasta que la plataforma de correr esté firmemente sujeta por labarra plegable como muestra la figura de

2. Si quiere poner la cinta en posición de trabajo, En primer lugar, tire de la perilla de plegado hacia fuera, como muestra la figura, Y luego coloque la luz de la plataforma de correr en el suelo.



CÓMO DESPLAZAR LA CINTA DE CORRER

1. Sujete los pasamanos como se muestra y coloque un pie contra una rueda.
2. Incline la cinta de correr hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas. Mueva con cuidado la cinta de correr hasta la posición deseada.



**No desplace nunca la cinta sin inclinarla hacia atrás.
Para reducir el riesgo de lesiones, extreme las precauciones
cuando desplace la cinta de correr. No intente
desplazar la cinta de correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie sobre una rueda y baje con cuidado la cinta de correr hasta que quede apoyada en la posición de almacenamiento.

MANTENIMIENTO

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

LIMPIEZA: La limpieza rutinaria de su CINTA DE CORRER alargará la vida de su cinta de correr.

¡ADVERTENCIA! Para evitar descargas eléctricas, asegúrese de que la cinta de correr esté apagada y desenchufada de la toma de corriente antes de realizar cualquier operación de limpieza o mantenimiento.

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

SEMANALMENTE Se recomienda el uso de una alfombrilla de cinta de correr para facilitar la limpieza. La suciedad de los zapatos entra en contacto con la cinta y acaba debajo de la cinta. Pase la aspiradora por debajo de la cinta de correr una vez a la semana.

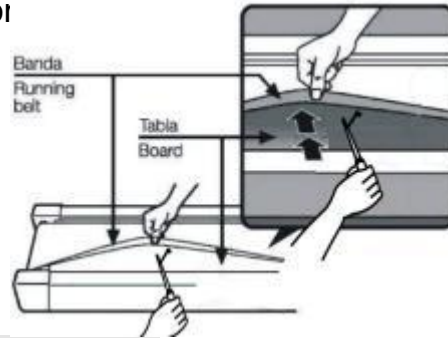
LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA: La cinta transportadora ha sido prelubricada en fábrica. No obstante, se recomienda comprobar periódicamente la lubricación de la superficie de marcha para garantizar un rendimiento óptimo de la cinta. Cada 10 días o 10 horas de funcionamiento, levante los laterales de la cinta andadora y palpe la superficie superior de la superficie de marcha tan por debajo como pueda alcanzar. Si nota signos de silicona, no es necesario lubricar más. Si se nota seco al tacto, es necesario lubricarlo. Pregunte a su distribuidor o llame a la línea de servicio técnico para conocer el tipo de silicona.

APLICAR LUBRICANTE A LA SUPERFICIE DE MARCHA

- 1) Coloque la cinta de correr de modo que la costura quede situada en la parte superior y en el centro del centro de la superficie de marcha.
- 2) Inserte la boquilla de pulverización en el cabezal de pulverización de la lata de lubricante.
- 3) Mientras levanta el lateral de la cinta de correr, coloque la boquilla de pulverización entre la banda de correr y el tablero a unos 10 cm de la parte delantera de la cinta. Aplique el spray de silicona a la superficie de marcha, moviéndose desde la parte delantera de la cinta de correr hacia la parte trasera. Repita esto del otro lado de la cinta. Pulverice aproximadamente 4 segundos por cada lado.
- 4) Permita que el aceite de silicona se “asiente” durante un minuto antes de usar la cinta de correr.



ADVERTENCIA: No lubrique en exceso la superficie de marcha. El exceso de lubricante debe limpiarse con



MANTENIMIENTO

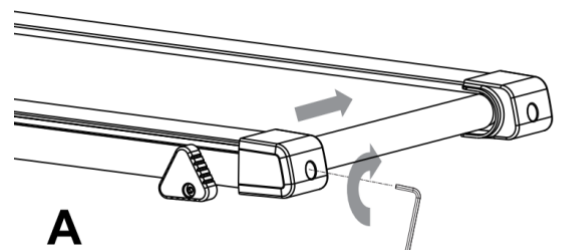
Ajuste de la tensión de la banda de correr

La cinta de correr ha sido ajustada y ha pasado la inspección de control de calidad antes de salir de fábrica. Si se produce un fenómeno de marcha sesgada de la correa, las posibles razones pueden ser:

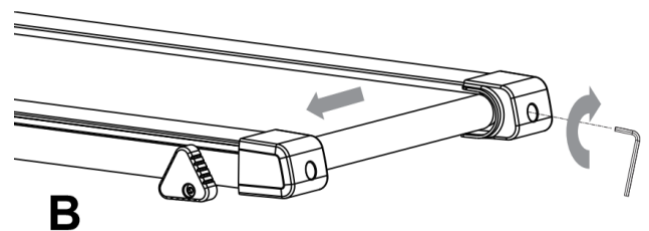
- A. El bastidor no está colocado de forma estable
- B. El usuario no corre por el centro de la banda de correr;
- C. Los dos pies del usuario no utilizan la misma fuerza.

Para el sesgo que no se puede arreglar automáticamente, pruebe los siguientes métodos para arreglar la correa, como se muestra en la imagen

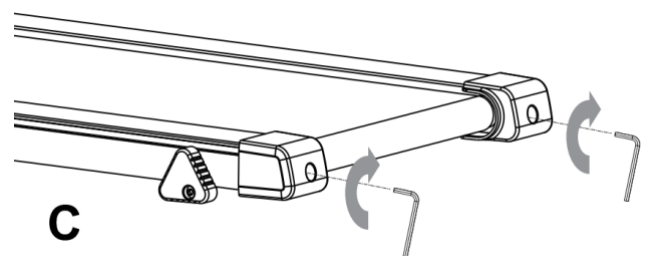
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste de la correa a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa sigue inclinada hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda 1/4 en el sentido contrario a las agujas del reloj, como se muestra en la figura A.



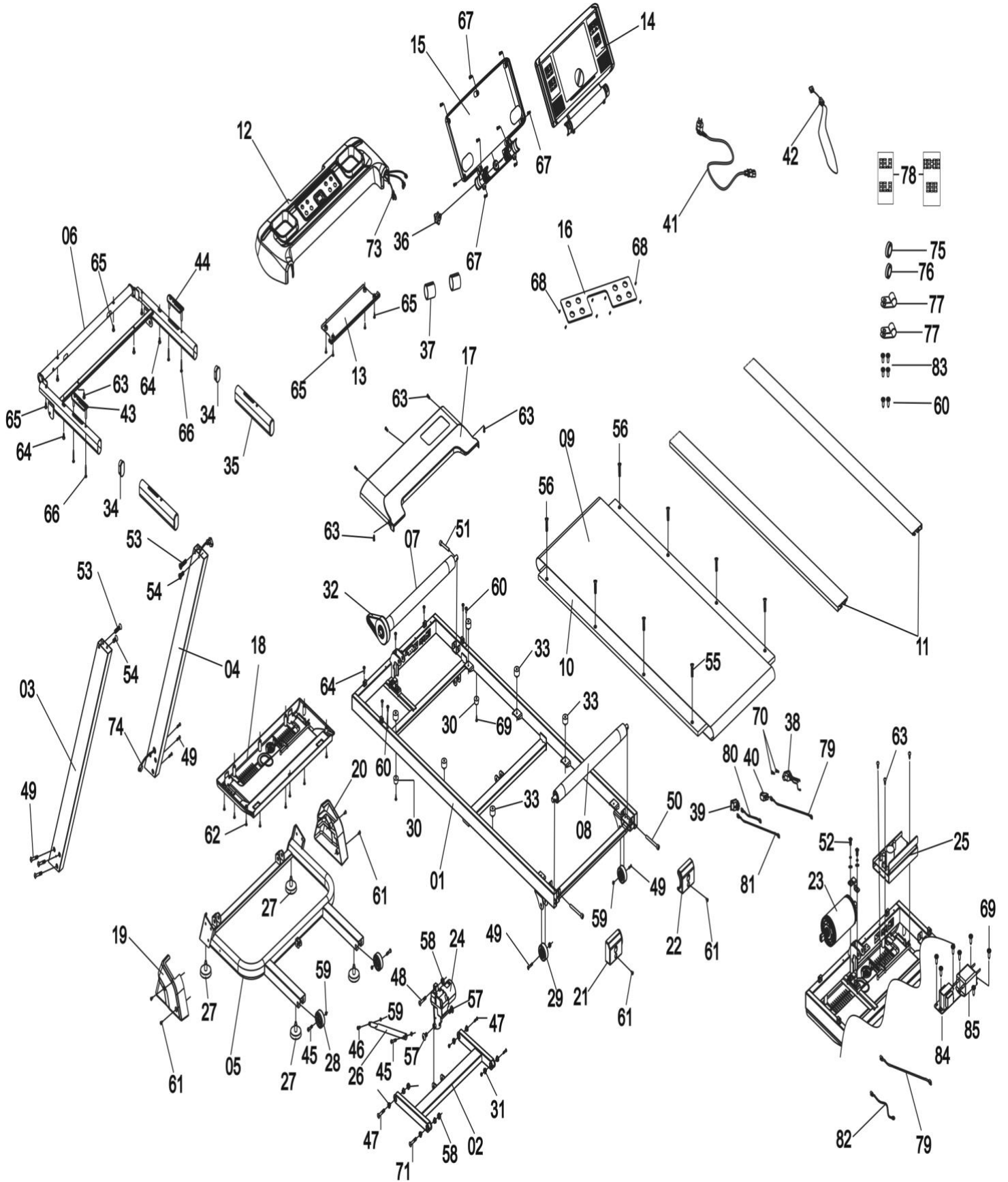
Si la correa tiende a desplazarse hacia la izquierda, gire 1/4 de vuelta el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido de las agujas del reloj. Si la correa sigue inclinada hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la derecha 1/4 de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj, como se muestra en la figura B.



Después de haber sido utilizado durante un tiempo, el cinturón puede estar ligeramente alargado, y pueden aparecer deslizamientos y paradas cuando una persona corre sobre él. Cuando aparezcan estos fenómenos, deberá fijar los tornillos de ambos lados 1/4 de vuelta. Si la correa está demasiado apretada, afloje el tornillo de ambos lados 1/4 de vuelta, como se muestra en la imagen C.



DIBUJO DE DESPIECE

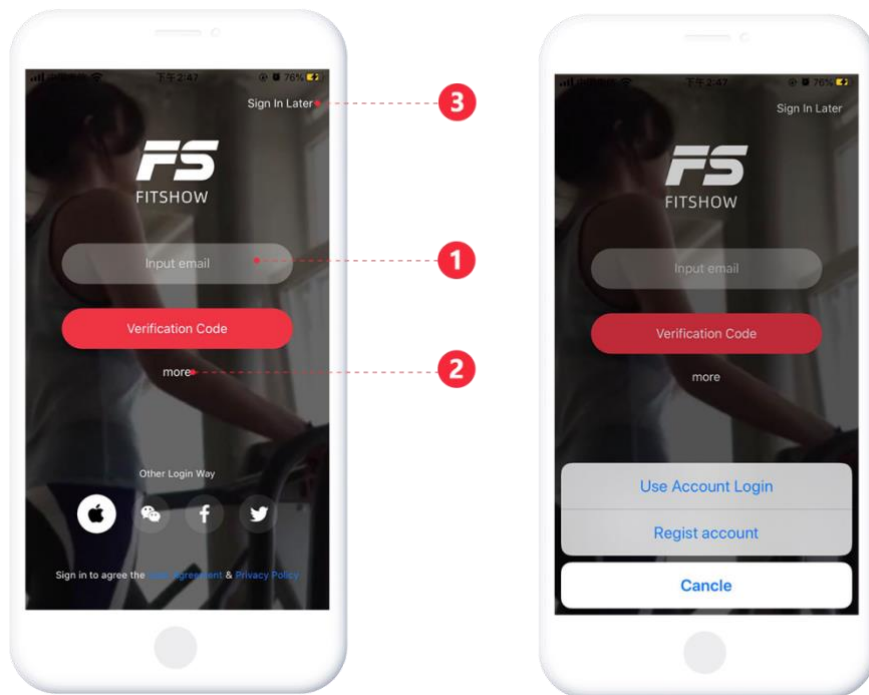


N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	BASTIDOR PRINCIPAL	1
2	ESTRUCTURA INCLINADA	1
3	MONTANTE IZQUIERDO	1
4	MONTANTE DERECHO	1
5	BASE	1
6	SOPORTE PARA CONSOLAS	1
7	RODILLO DELANTERO	1
8	RODILLO TRASERO	1
9	BANDA DE CORRER	1
10	PLATAFORMA PARA CORRER	1
11	GUÍA LATERAL	2
12	CUBIERTA SUPERIOR-CARCASA DE PLÁSTICO DE LA CONSOLA	1
13	CUBIERTA TRASERA-CARCASA DE PLÁSTICO DE LA CONSOLA	1
14	CUBIERTA SUPERIOR DEL ORDENADOR	1
15	CUBIERTA TRASERA DEL ORDENADOR	1
16	TABLERO DE LLAVE	1
17	CUBIERTA DEL MOTOR	1
18	CARCASA INFERIOR	1
19	CUBIERTA BASE-IZQUIERDA	1
20	CUBIERTA BASE-DERECHA	1
21	TAPA FINAL TRASERA-IZQ.	1
22	TAPA FINAL TRASERA-R	1
23	MOTOR	1
24	MOTOR DE INCLINACIÓN	1
25	CONTROLADOR	1
26	CILINDRO DE AIRE	1
27	ALMOHADILLA BASE	4
28	RUEDA BASE	2
29	BASTIDOR RUEDA	2
30	COJÍN BASE	2
31	COJÍN INCLINADO	8
32	BANDA MOTORIZADA	1
33	COJÍN DE LA PLATAFORMA	6
34	TAPA FINAL DEL PASAMANOS	2
35	ESPUMA DEL PASAMANOS	2
36	PERILLA	1
37	ADHESIVO EVA	2
38	TOMA DEL CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
39	INTERRUPTOR DE ENCENDIDO	1
40	DISYUNTOR	1
41	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
42	LLAVE DE SEGURIDAD	1
43	PULSO PASAMANOS IZQUIERDO	1
44	PULSO PASAMANOS DERECHO	1

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
45	TORNILLO M8*45MM	3
46	TORNILLO M8*28MM	1
47	TORNILLO M10*45MM	2
48	TORNILLO M8*12MM	1
49	TORNILLO M8*40MM	8
50	TORNILLO M8*65MM	2
51	TORNILLO M8*35MM	1
52	TORNILLO M6*12MM	2
53	TORNILLO M8*40MM	2
54	TORNILLO M8*15MM	2
55	TORNILLO M6*25MM	2
56	TORNILLO M6*20MM	6
57	TORNILLO M10*15MM	2
58	TUERCA M10	5
59	TUERCA M8	6
60	TORNILLO M4*12MM	4
61	TORNILLO M5*12MM	6
62	TORNILLO M4*16MM	8
63	TORNILLO M4*16MM	11
64	TORNILLO M4*20MM	7
65	TORNILLO M4*10MM	8
66	TORNILLO M4*16MM	4
67	TORNILLO M4*12MM	9
68	TORNILLO M3*6MM	8
69	TORNILLO M4*15MM	9
70	TORNILLO M4*15MM	2
71	TORNILLO M10*40MM	2
72	ARANDELA PLANA	2
73	CABLE DE CONTROL (ARRIBA)	9
74	CABLE DE CONTROL (ABAJO)	1
75	ANILLO MAGNÉTICO 31*13*19mm	1
76	ANILLO MAGNÉTICO UF-70B 16,5*30*7,5*15	1
77	CLIP DER.	1
78	PCB SUPERIOR (IZQUIERDA Y DERECHA)	1
79	CABLE AC -MARRÓN L=400MM	1
80	CABLE AC -MARRÓN L=100MM	1
81	CABLE AC -AZUL L=400MM	1
82	CABLE DE TIERRA L=200MM	1
83	TORNILLO M4*8MM	4
84	CUÑA	1
85	FILTRO	1

2. Funcionamiento de la aplicación

2.1 Registro de usuarios e inicio de sesión

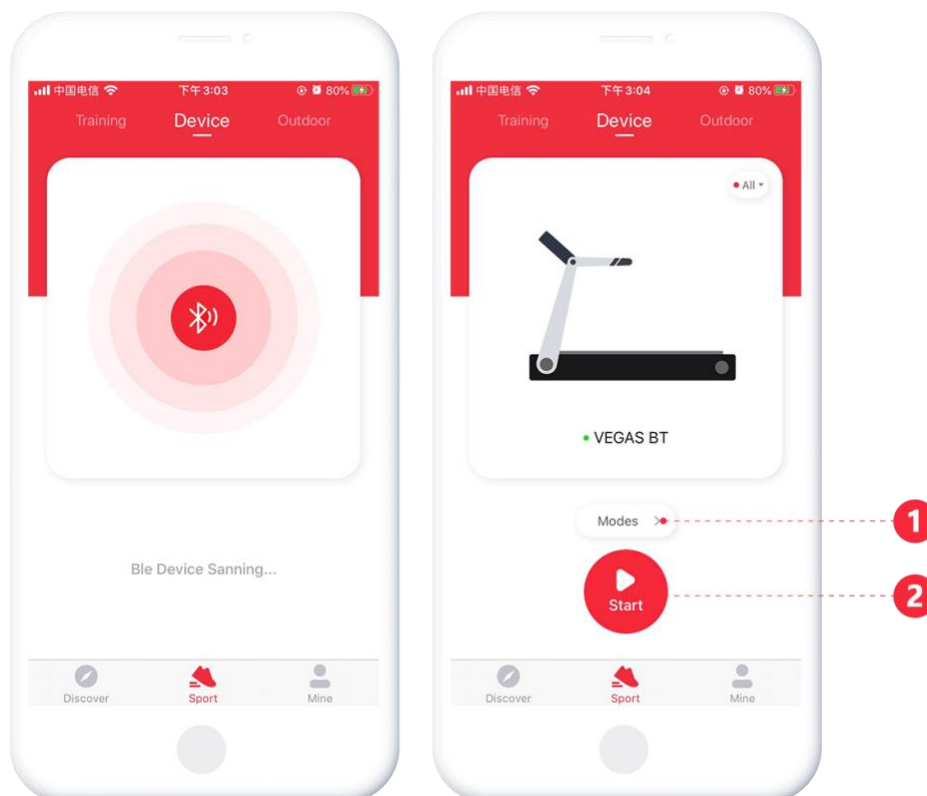


【1】 : Genere un código de verificación para iniciar sesión directamente

【2】 : Toque 'More' -> Inicio de sesión con contraseña para introducir la cuenta y la contraseña existentes

【3】 : Iniciar sesión como invitado

2.2 Conexión de dispositivos



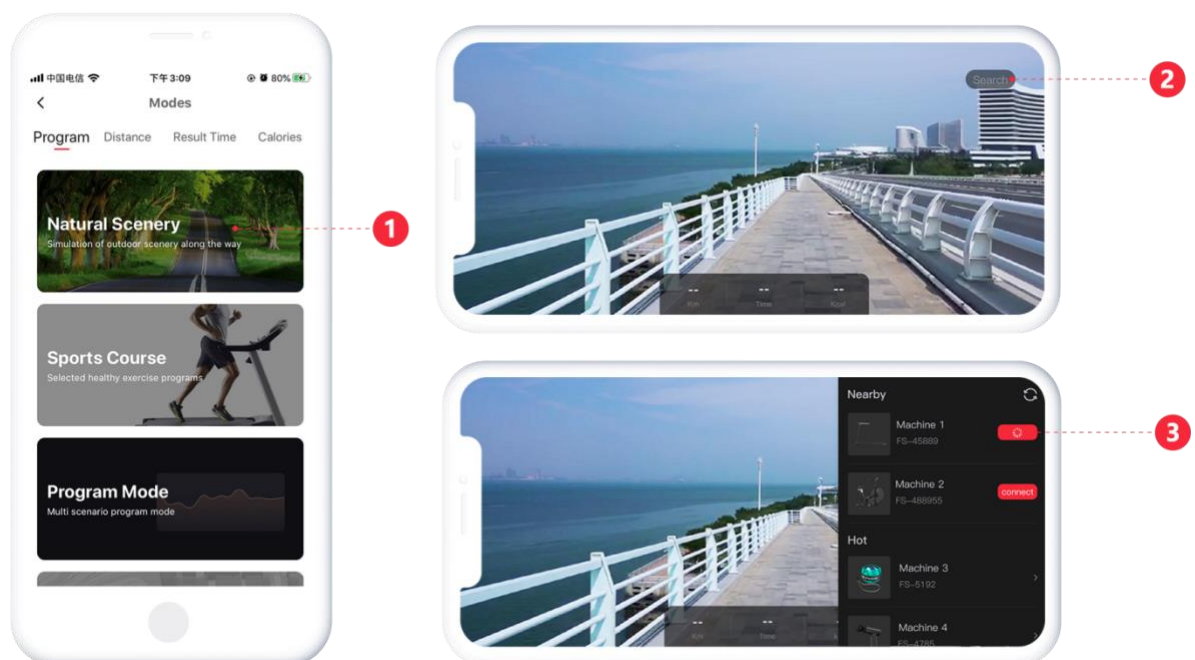
Antes de conectar el dispositivo, por favor, asegúrese de que el sistema Bluetooth y GPS (Android 8.0 y superior requerido) están en estado ON. A continuación, ve a la página [Sports - Devices] y obtén los dispositivos cercanos mediante la búsqueda Bluetooth.

Nota:

1. Por favor, no vincule dispositivos por la lista de Bluetooth del teléfono que desactivará la APP.

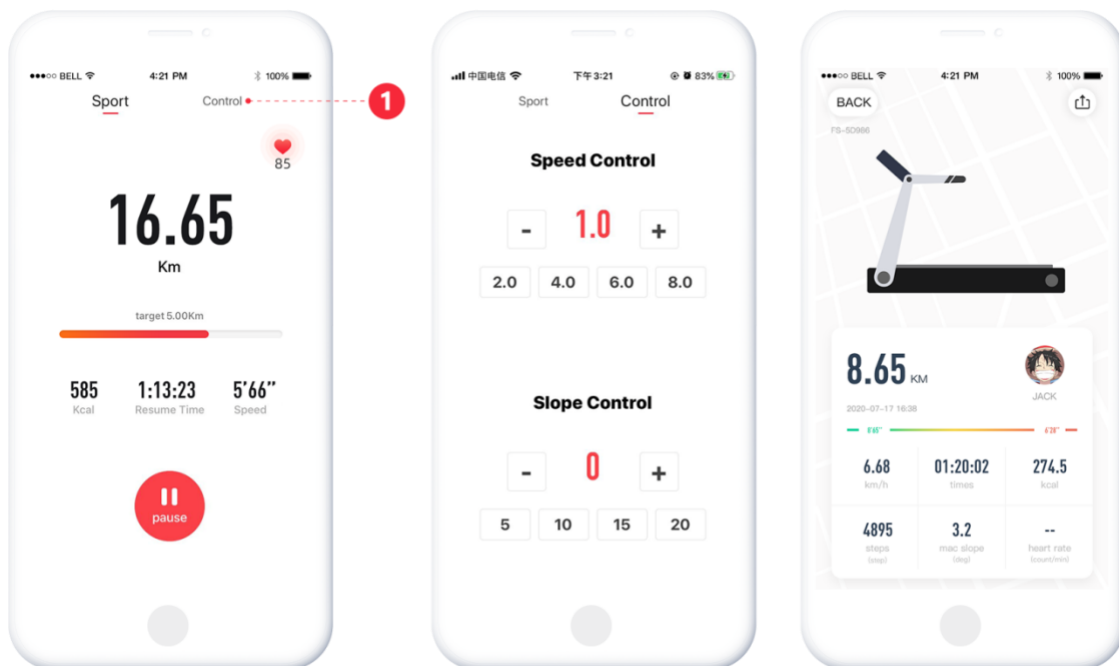
2. Si el dispositivo funciona con batería, póngalo en marcha una o dos veces para activarlo y, a continuación, conecte la APP.

2.3 Selección del modelo



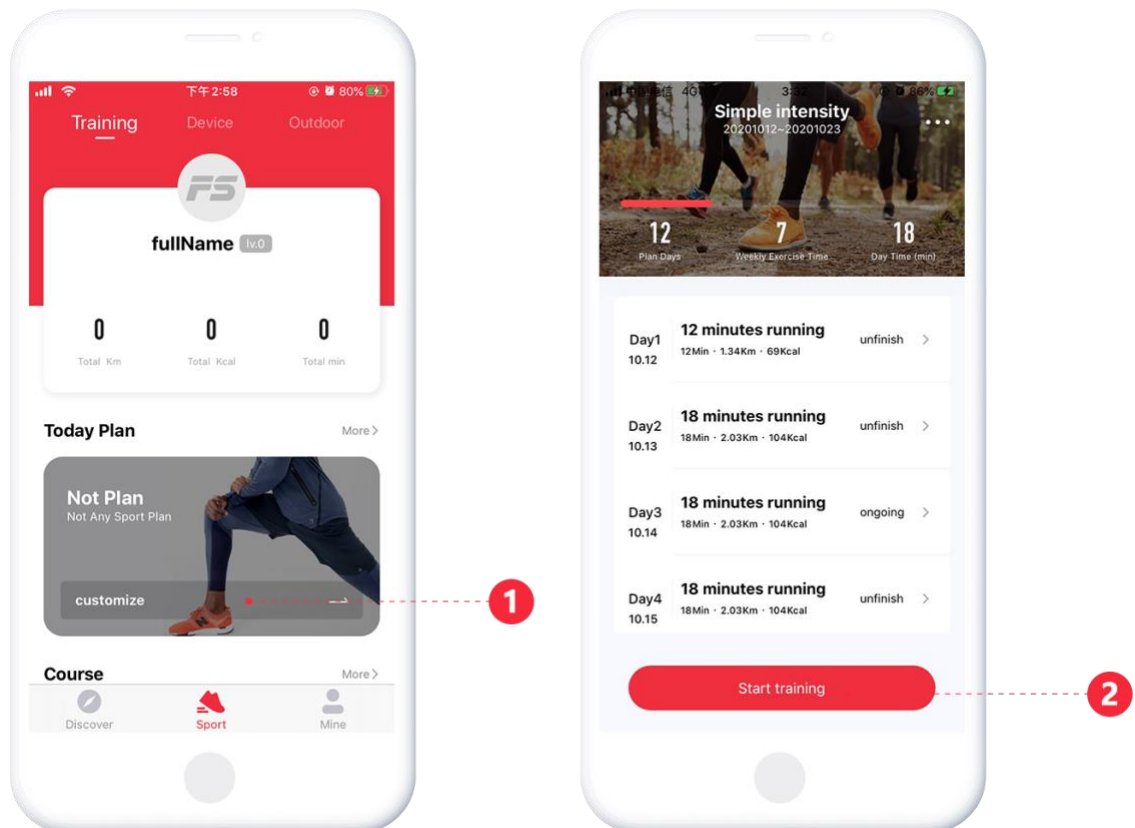
Toque un modelo **【1】** para entrar en el modelo deportivo correspondiente. Y conecte el dispositivo deseado por la lista de dispositivos cercanos **【2】** .

2.4 Control deportivo



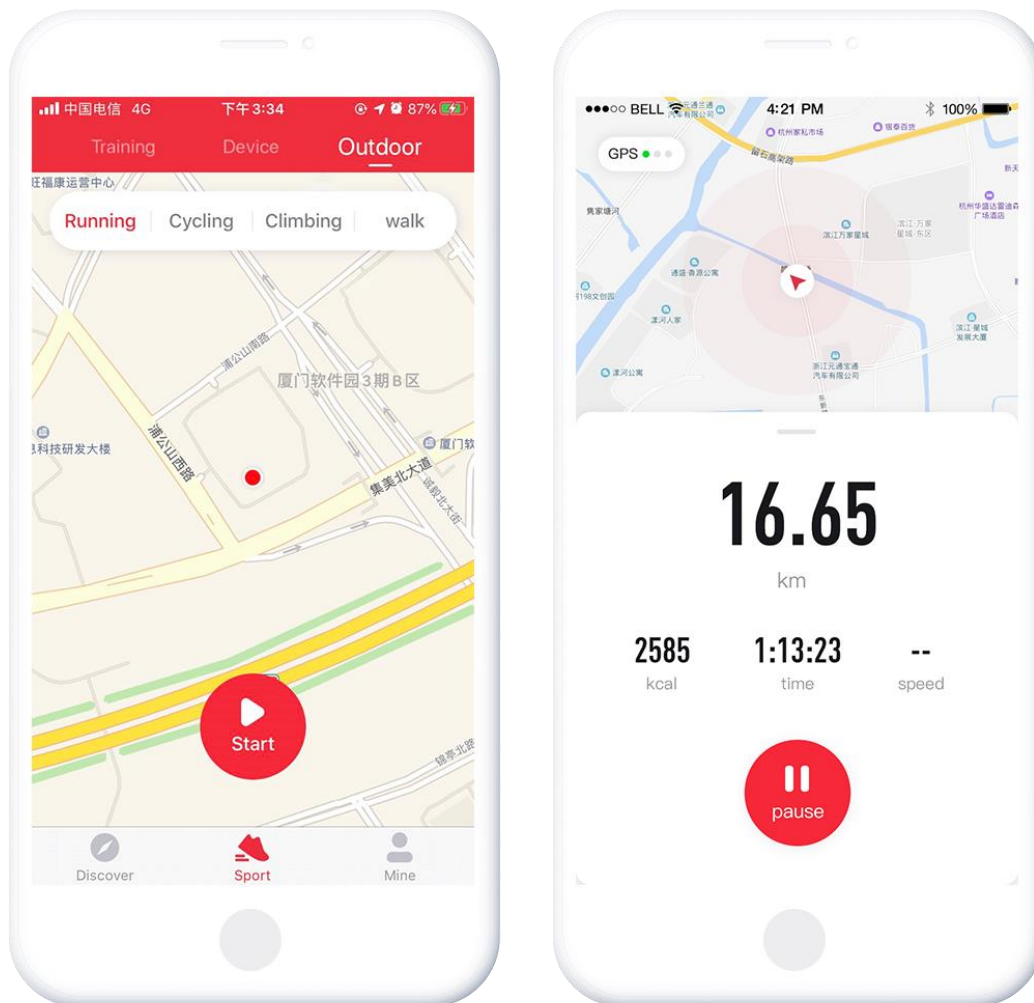
Inicie la cinta de correr para entrar en la tabla de control de ejercicios, y controle los deportes mediante las opciones de control **[1]** . Los datos de movimiento se generan sincrónicamente después de los deportes.

2.5 Entrenamiento deportivo



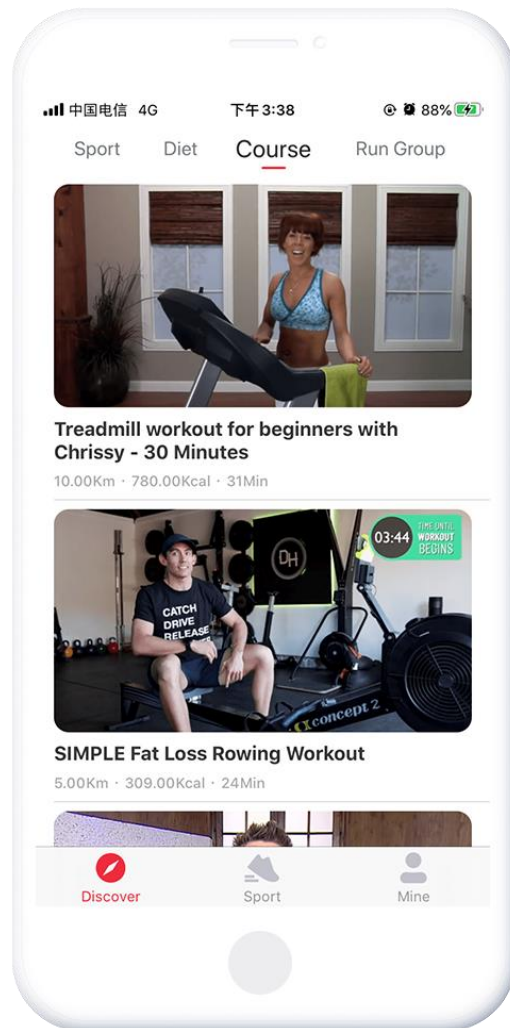
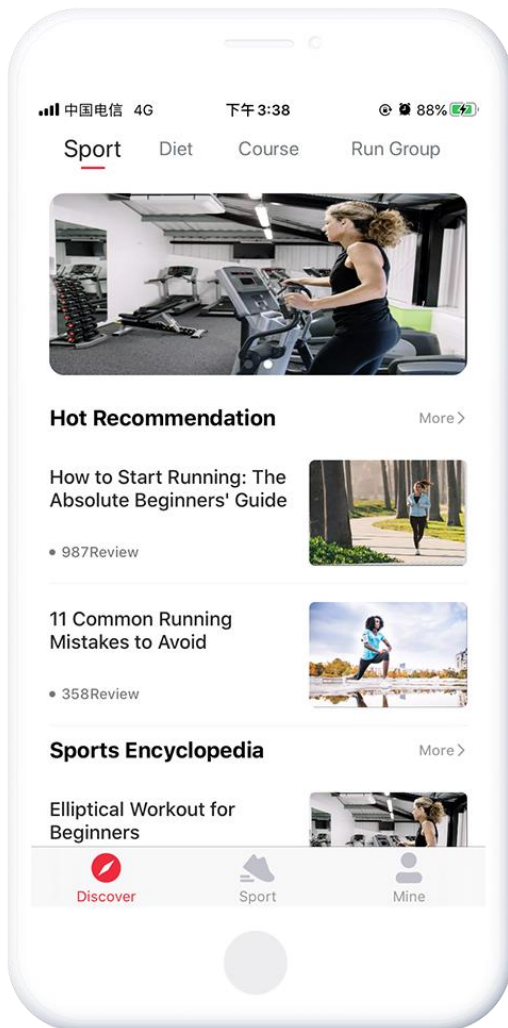
Entre en la página [Sports - Training], haga un plan deportivo diario mediante el **【1】** . Una vez creado el plan, pulse **【2】** para iniciarlo.

2.6 Deportes al aire libre



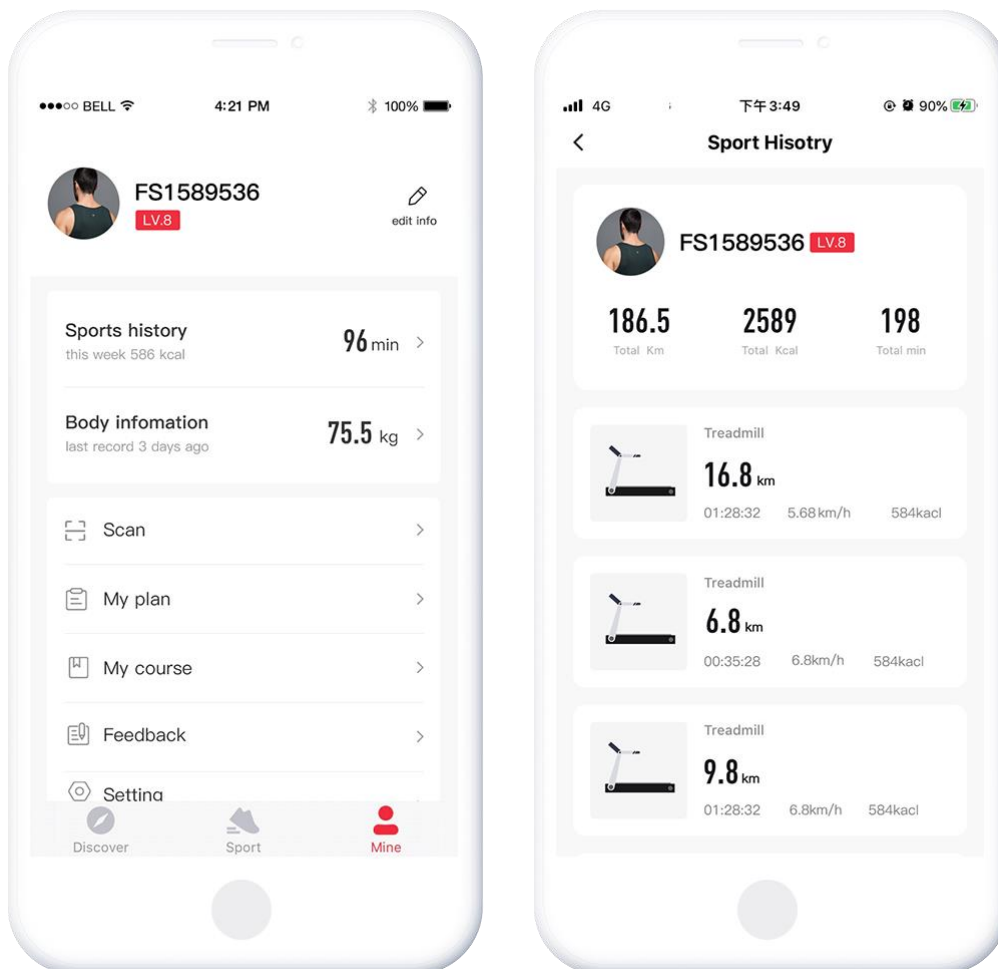
Entre en la página [Sports - OutDoor] para iniciar un modelo de deportes al aire libre relacionado.

2.7 Discover



Entre en la página [Discover] para encontrar más recomendaciones de deportes, dietas, cursos y otros contenidos maravillosos.

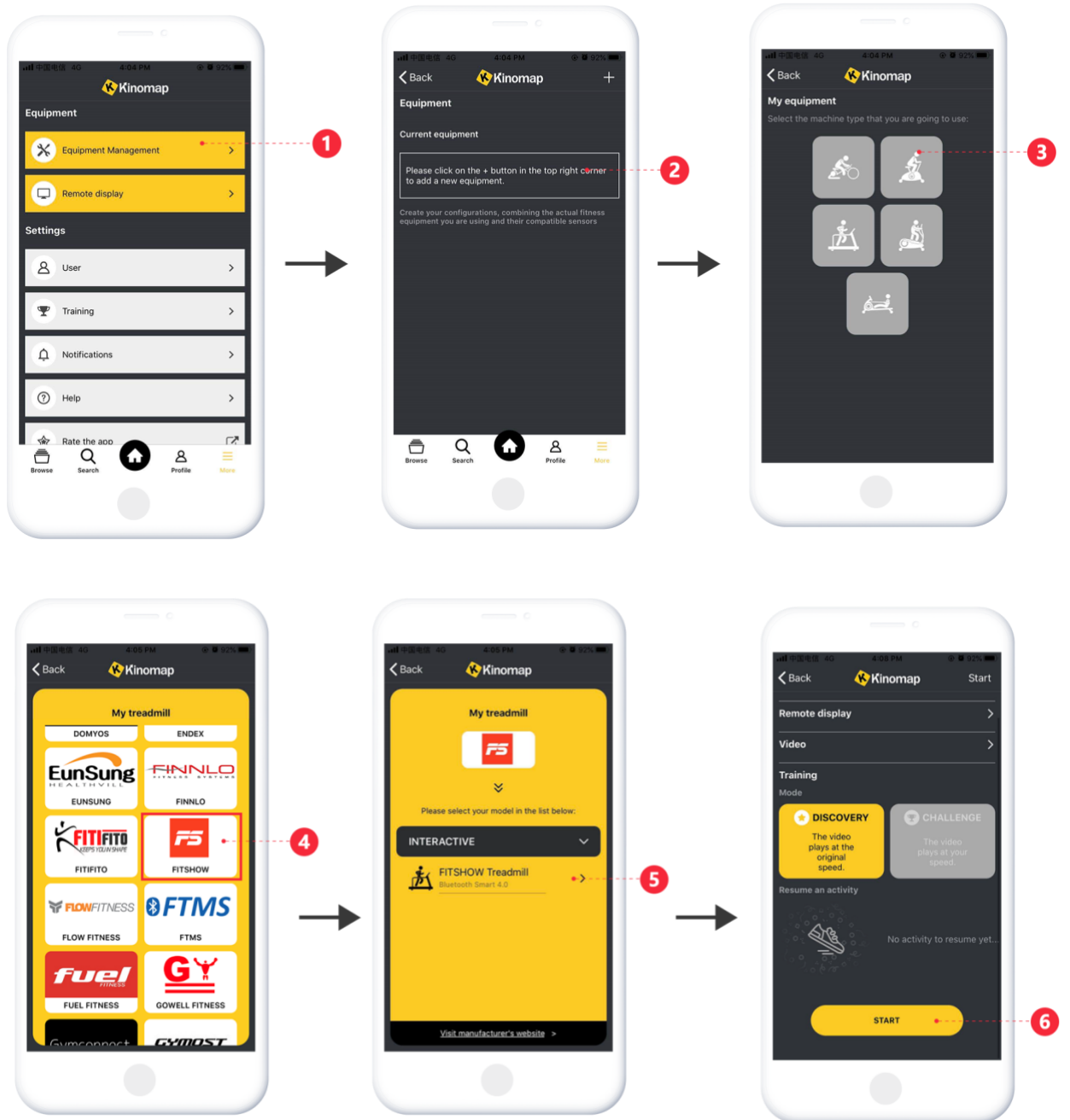
2.8 My



Entra en la página [My] para ver el registro de datos deportivos, editar el perfil, cambiar la configuración del sistema, etc.

3. Aplicación de terceros

3.1 Kinomap



Busque, descargue e instale Kinomap en la App Store.

【1】 Entre en Kinomap para seleccionar la página [More];

【2】 Seleccione para añadir más equipos de fitness;

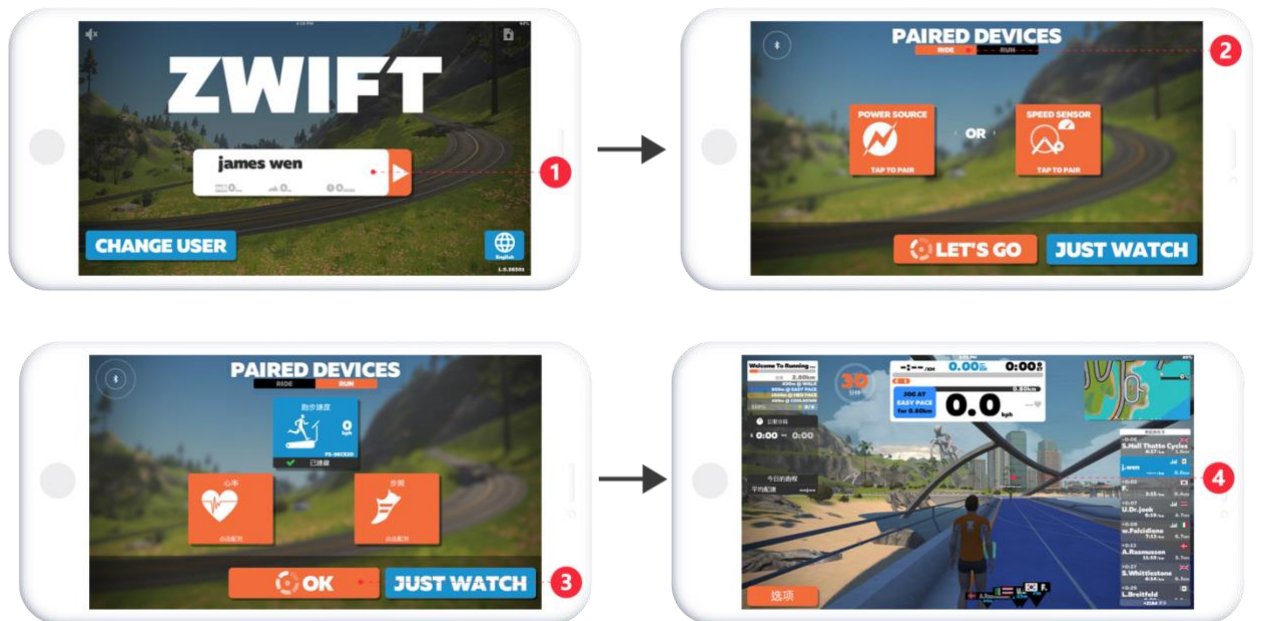
【3】 Seleccione el tipo de dispositivo deseado;

【4】 Toque FiteShow entrance;

【5】 Toque los dispositivos coincidentes como 'Fs-XXXX' para enlazar Buscar vídeos relacionados para iniciar ejercicios.

【6】 Encuentre vídeos relacionados para iniciar ejercicios.

3.2 ZWIFT



Busque, descargue e instale ZWIFT en la App Store.

- 【1】** Entre en ZWIFT para crear una cuenta;
- 【2】** Inicie sesión en la cuenta para seleccionar el equipo de montar o correr emparejado;
- 【3】** Empareje el dispositivo correctamente, toque OK para iniciar el ejercicio;
- 【4】** Para el equipo de montar, comience a montar directamente. Para los equipos de correr, es necesario pulsar el botón de inicio para empezar a correr.



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it