

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTCORXTRAVELL

Revisión : 00

Edición : 09/24



APP READY 3.0

TRAVELLER



1. Características de la cinta de correr

La cinta de correr está especialmente diseñada para satisfacer sus necesidades. Las siguientes son las características de la cinta de correr.

- Rango de velocidad: 1.0~18.0 KM/H

- Inclinación: 15 niveles de inclinación automática

- Pulsaciones de manos

- 24 preprogramas

- Aplicación Bluetooth (Fitshow)

- Receptor inalámbrico

- Voltaje de entrada: 220 V 50-60 Hz

- Plegable y fácil de mover

- Peso máximo del usuario: 125 kg

- Medidas de montaje: 175x74x118cm

- Tamaño plegado: 120x74x144cm

3. Instrucciones de montaje

LISTA DE EMBALAJE DEL EQUIPO			
Pieza # Descripción	Cantidad (PZS)	Pieza # Descripción	Cantidad (PZS)
M8x16 mm. Perno 	8	Aceite lubricante 	1
M8x45 mm. Perno 	2	Llave de seguridad 	1
Arandela M8 (φ16-φ9*T1.6) 	10	Llave Allen 	1
Tornillo φ 4.2x16mm 	6		

NOTA:

1. Las piezas descritas anteriormente son todas las partes necesarias para montar esta cinta de correr.

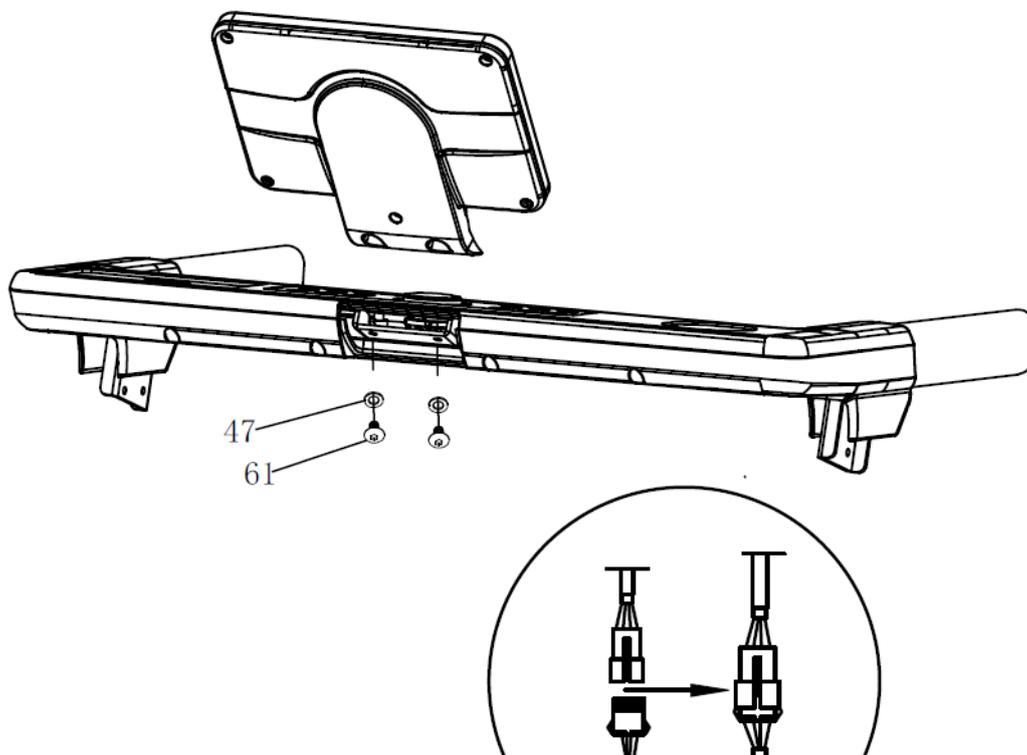
Antes de comenzar a

montarla, compruebe el embalaje del equipo para asegurarse de que todo esté incluido.

2. En el paquete de herramientas encontrará herramientas que le facilitarán el montaje de esta cinta de correr.

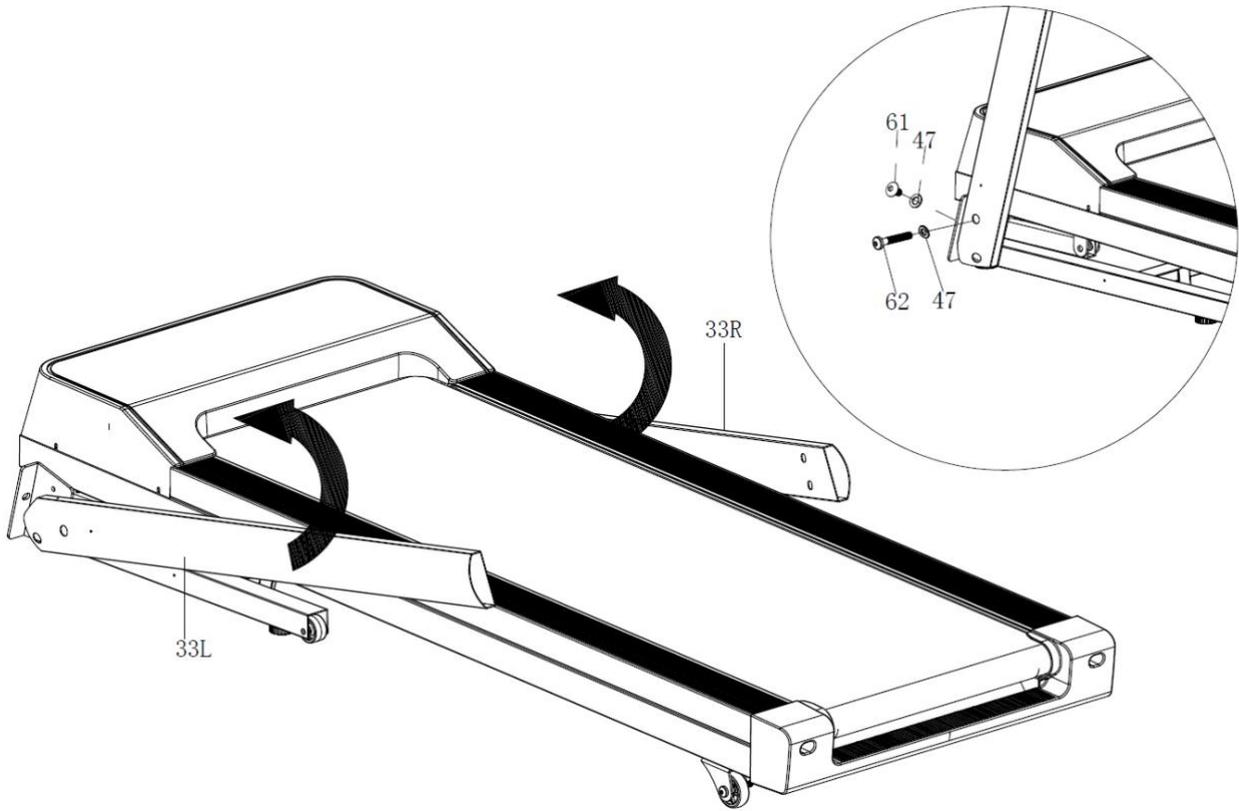
● PASO 1

1. Conecte los cables entre la pantalla y la consola.
2. Utilice los tornillos (M8*16) y la arandela para fijar la pantalla a la consola.



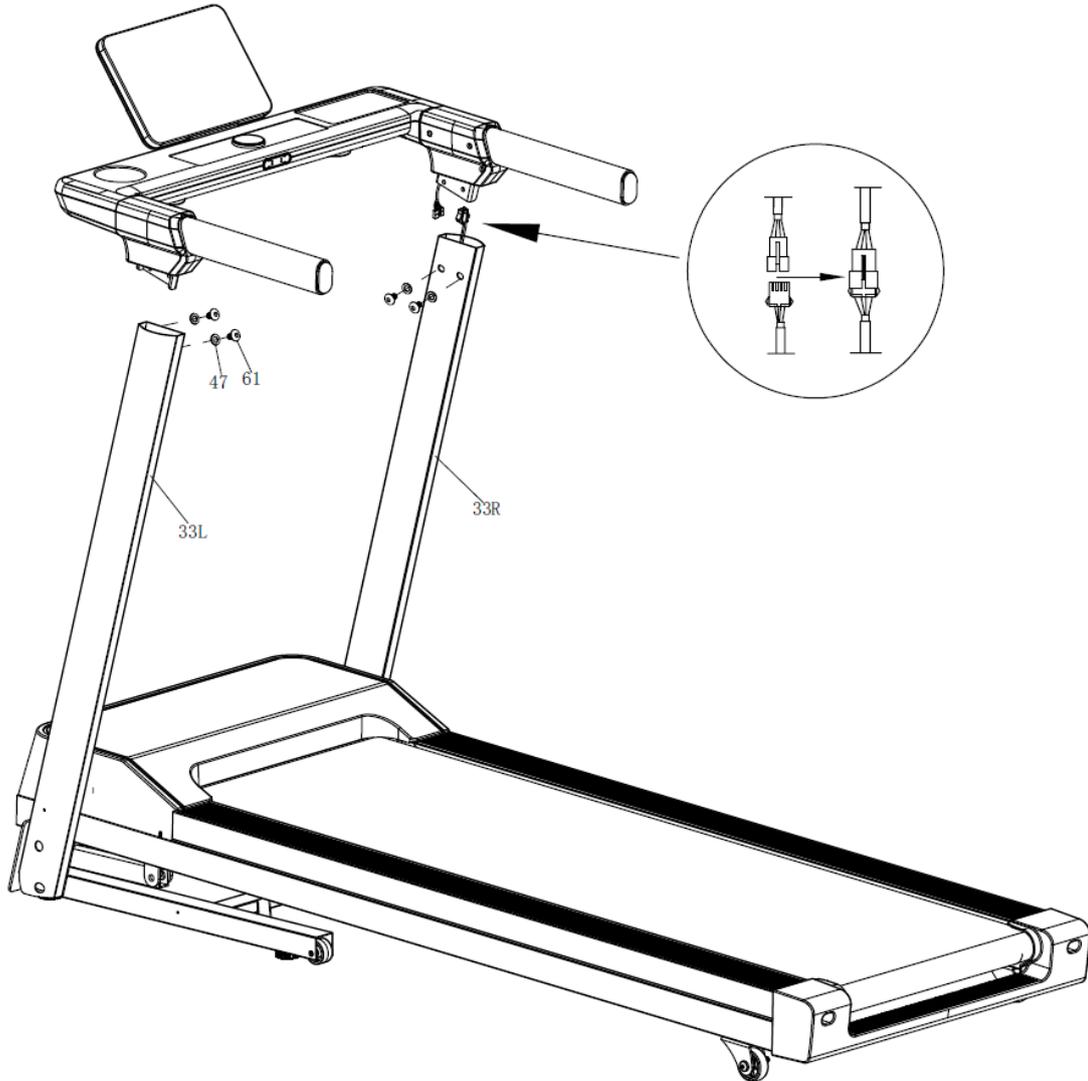
● PASO 2

Levante el barra vertical y utilice los pernos M8*16(No:61y M8*45 (No:62) y arandelas (No:47) para fijar ambos montantes al bastidor base.



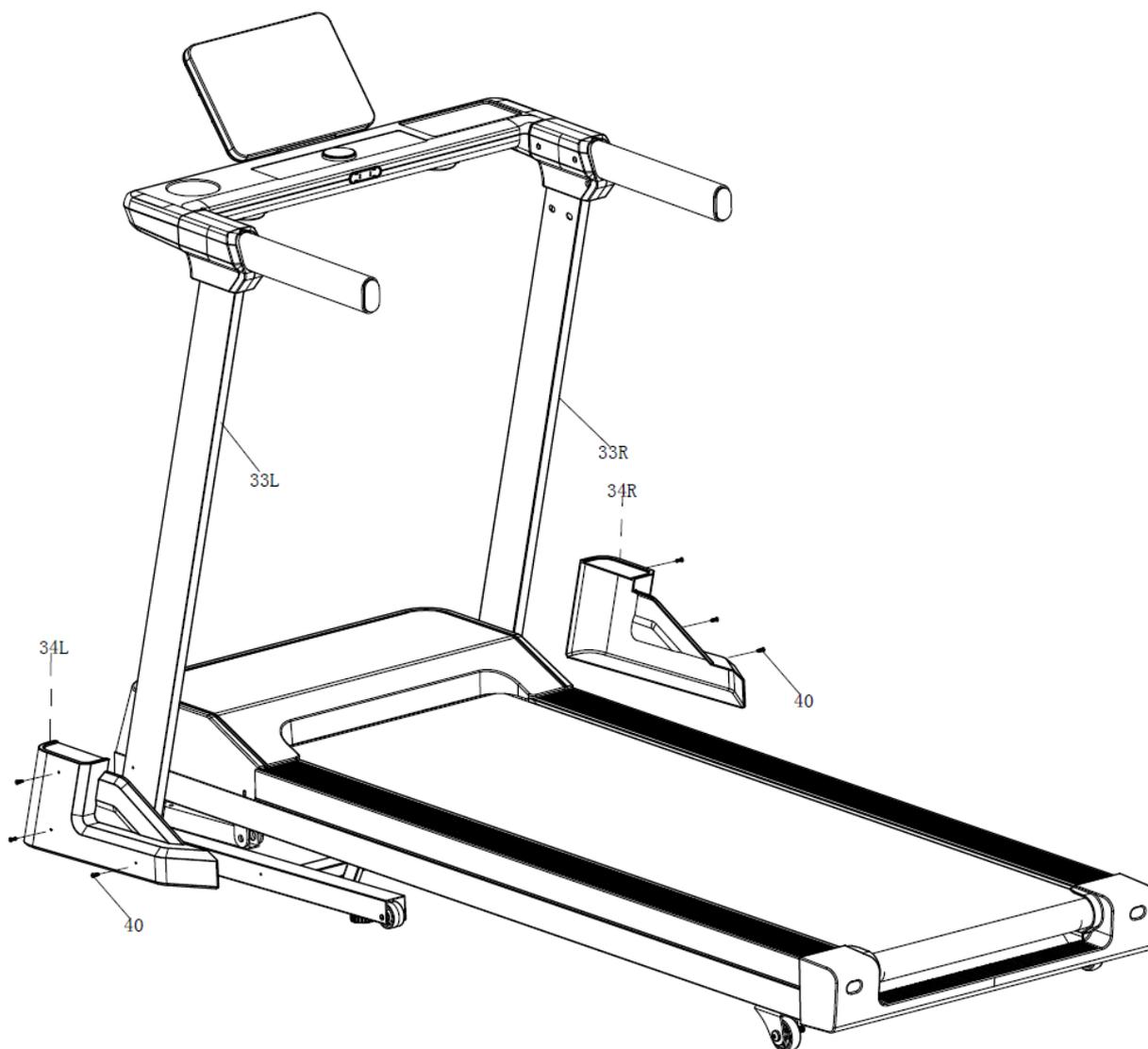
● PASO 3

1. Conecte los cables entre el montante derecho (33R) y la consola.
2. Utilice el tornillo M8x16 (n.º 61) y la arandela plana (n.º 47) suministrados para fijar la consola en la parte superior del montante.



● PASO 4

Utilice el tornillo (40) Monte la cubierta decorativa (34DER./IZQ.) en ambos lados como se muestra en la siguiente foto.



• PASO 4

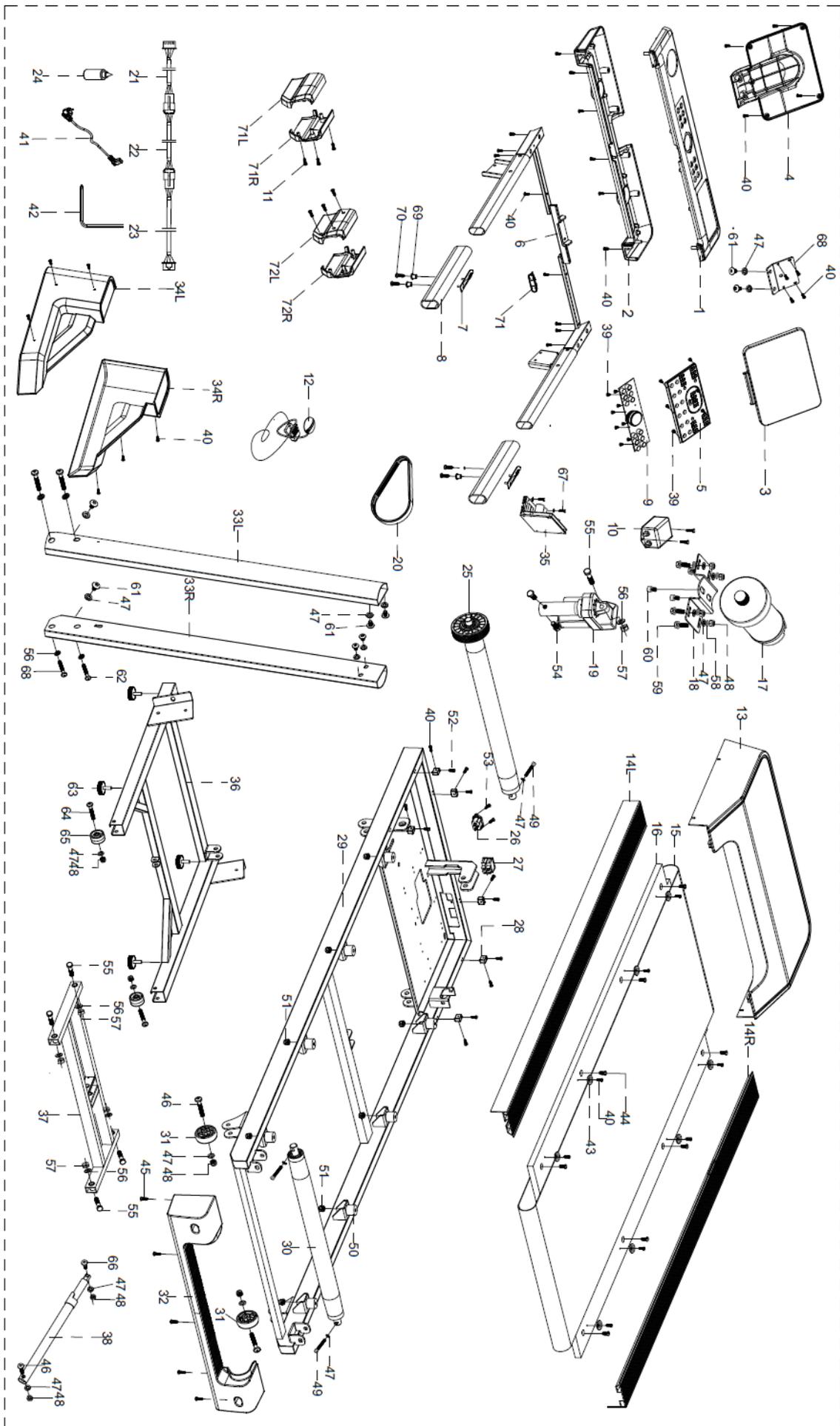
Coloque la llave de seguridad (12) en la consola.



ATENCIÓN

Debe confirmar el ensamblaje completo como se muestra arriba y fijar todos los pernos. Realice la siguiente operación tras comprobar que todo está en buen estado. Antes de usar la cinta de correr, por favor lea las instrucciones detenidamente

Diagrama de despiece



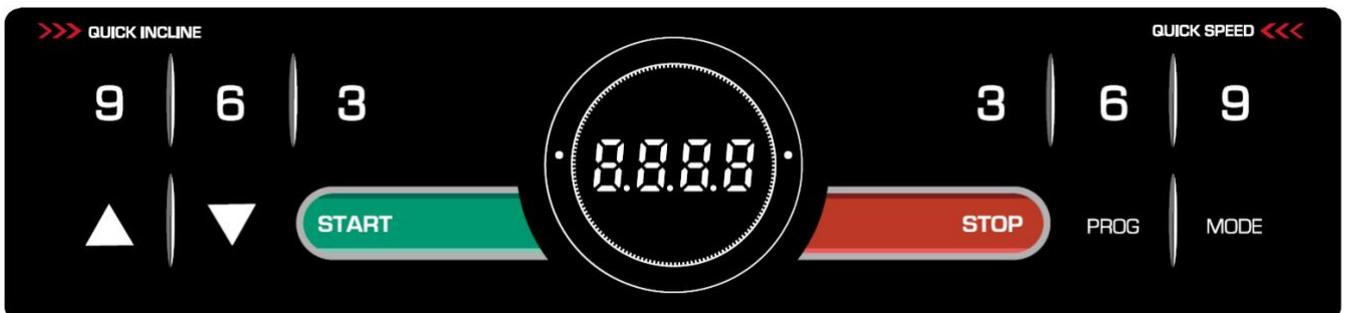
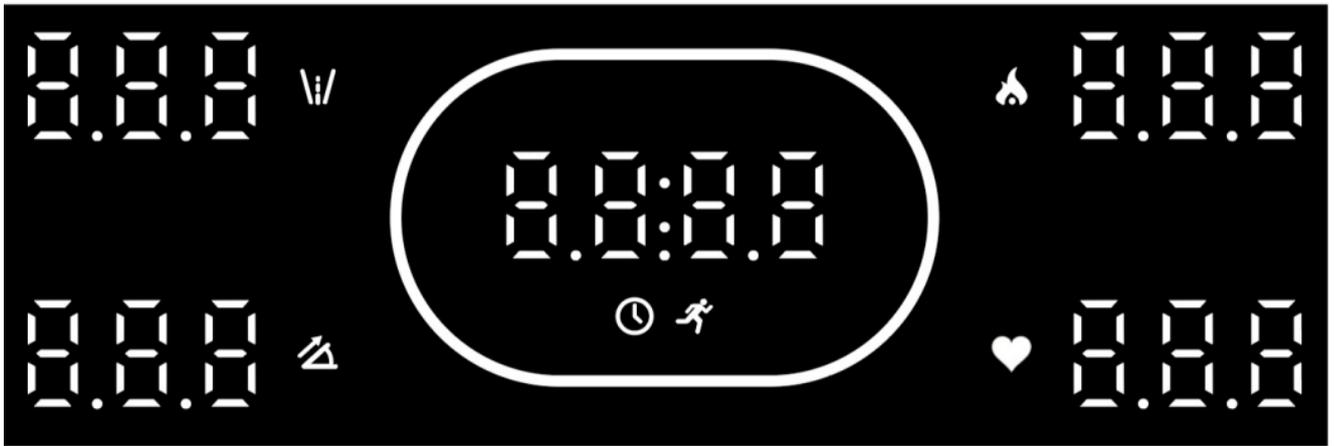
LISTA DE PIEZAS

N.º de pieza	nombre de la pieza	cant.	N.º de pieza	nombre de la pieza	cant.
1	cubierta superior de la consola	1	38	cilindro	1
2	cubierta trasera de la consola	1	39	tornillo $\phi 3 \times 7$	14
3	cubierta superior de la pantalla	1	40	tornillo $\phi 4.2 \times 13$	43
4	cubierta posterior de la pantalla	1	41	Cable de corriente	1
5	pantalla PCB	1	42	Llave Allen s5	1
6	Bastidor de la consola	1	43	fijador de barandilla lateral	8
7	Pulsaciones de manos	2	44	perno M6*25	8
8	Mango de espuma	2	45	tornillo ST4.2*13	9
9	botón PCB+ mando de control de velocidad	1	46	perno M8*45 牙 20	3
10	Filtro	1	47	arandela $\phi 9 - \phi 16 \times 1.6$	21
11	Tornillo $\phi 4 \times 16$	6	48	tuerca M8	10
12	Botón de seguridad	1	49	perno M8*55	3
13	Cubierta del motor	1	50	cojín M6	8
14	Guías laterales	2	51	Tuerca M6	8
15	Banda de correr	1	52	Tornillo M4.2*25	6
16	Placa de rodadura	1	53	perno M4.2*13	2
17	motor	1	54	perno M10*30	2
18	Base del motor	1	55	perno M10*45	5
19	Motor de inclinación	1	56	arandela $\phi 11 - \phi 21 \times 1.5$	7
20	Banda motorizada	1	57	tuerca M10	5
21	Cable superior	1	58	arandela elástica	4
22	Cable intermedio	1	59	perno M8*20	4
23	Cable inferior	1	60	perno M8*10	2
24	Aceite de silicona	1	61	perno M8*16	8
25	rodillo delantero	1	62	perno M8*50	2
26	enchufe	1	63	pies de ajuste	4
27	interruptor	1	64	perno M8*50	2
28	fijador de cubiertas de motor	6	65	rueda	2
29	bastidor de la plataforma	1	66	perno M8*30	1
30	rodillo trasero	1	67	perno M4*10	2
31	ruedas	2	68	Placa fija	1
32	tapa final	1	69	Tubo de plástico	4

33	barra vertical	2	70	Tornillo $\phi 4 \times 35$	1
34	tapa decorativa	2	71	Cubremanillar izquierdo	2
35	placa del controlador	1	72	Cubremanillar derecho	2
36	Soporte de base	1			
37	bastidor de inclinación	1			

4. Funciones de la consola

1. FUNCIONES DE LA PANTALLA



2. Función de la ventana

- 2.1  "SPEED": Muestra la velocidad actual, el rango de velocidad: 1,0-18,0 kmh.
Al iniciar los programas preestablecidos, se mostrará "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.
- 2.2  "TIME": Muestra la hora del ejercicio, y el rango es de 0:00-99:59.
- 2.3  "DISTANCE": Muestra la distancia recorrida, y el rango es 0.00-99.9.
- 2.4  "CAL ": Muestra las calorías quemadas y el intervalo es de 0-999.
- 2.5  "PULSE": Muestra la pulsación de la mano en este momento y el rango es de 50-200.
- 2.6  "INCLINE": Muestra los niveles de inclinación actuales y el rango es de 0-15.

3. Función de las teclas

- 3.1 "START": Pone en marcha la máquina; "STOP": Detiene la máquina.
- 3.2 "SPEED+/-": Mientras está en uso, si se pulsa aumentará/disminuirá 0,1 km/h de una vez; si se pulsa más de 5 segundos, aumentará/disminuirá constantemente.
- 3.3 "INCLINE +/-": Mientras está en uso, si se pulsa aumentará/disminuirá 1 nivel de una vez; si se pulsa más de 5 segundos, aumentará/disminuirá constantemente.
- 3.4 MODE: En el momento de uso, púlselo para seleccionar circularmente time/distance/calories.
- 3.5 QUICK SPEED:3KM/H, 6KM/H,9KM/H
- 3.6 QUICK INCLINE:3 NIVELES, 6 NIVELES, 9 NIVELES
- 3.7 PROG: Púlsela para seleccionar los programas que desee.
- 3.8 Rotary: gire a la derecha para aumentar la velocidad, gire a la izquierda para reducirla.
- P01-P24: Programas preestablecidos.
- U01-U03: Programa personalizado.
- HP1-HP2-HP3: Programas de frecuencia cardíaca.
- FAT: Prueba de grasa corporal.

4. Arranque rápido (modo manual):

4.1 Conecte el interruptor de alimentación y coloque la llave de seguridad.

4.2 Pulse el botón "START" y la máquina se pondrá en marcha en 5 segundos.

4.3 Pulse "SPEED +/-" para ajustar la velocidad; pulse "INC +/-" para ajustar la inclinación.

5. Programas preestablecidos.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
N. º	veloci dad	inclina ción										
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
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	

N	velocidad	inclinación										
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
1	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
1	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
1	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
1	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
1	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
1	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
1	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
N	velocidad	inclinación										
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
1	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
1	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
1	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
1	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
1	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
1	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6

1	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
N	velocidad	inclinación										
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
1	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
1	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
1	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
1	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
1	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
1	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
1	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6. PROGRAMA PERSONALIZADO (U01-U02-U03)

6.1. Ajustes de programa definidos por el usuario:

En modo de espera, pulse la tecla "PROGRAM" de forma continuada hasta que desee ajustar el programa definido por el usuario (U01-U03). Pulse la tecla "MODE" para confirmar el ajuste. A continuación, puede establecer el primer periodo de tiempo. Utilice la tecla "SPEED+", "SPEED -" o la tecla de velocidad rápida para ajustar la velocidad, utilice la tecla "INCLINE+", "INCLINE -" o la tecla de inclinación rápida para ajustar la inclinación, pulse la tecla "MODE" para completar el ajuste del primer periodo de tiempo e introduzca el segundo periodo de tiempo. Ajuste hasta completar los 16 (la ventana de tiempo muestra S01-S16) periodos de tiempo completos; una vez completado el ajuste, los datos se guardarán permanentemente hasta que los reinicie la próxima vez. La alimentación no puede cortarse durante el proceso de ajuste, de lo contrario los datos no podrán guardarse automáticamente.

6.2. Inicie el programa definido por el usuario:

A. En el modo de espera, pulse continuamente el botón "PROGRAM" hasta que desee ejecutar el programa definido por el usuario (U01-U03), ajuste el tiempo de ejecución y, a continuación, pulse el botón de inicio para comenzar.

B. Una vez finalizados los ajustes del programa definido por el usuario y del tiempo de funcionamiento, pulse el botón de inicio para ponerlo en marcha inmediatamente.

Programas HRC (Esta función sólo para la cinta de correr con función HRC)

DEFAULT es el valor por defecto del parámetro de visualización de la frecuencia cardíaca (visualización por defecto)

HP1 sólo controla la inclinación, HP2 sólo controla la velocidad, HP3 controla la velocidad y la inclinación.

Programa HP1			Programa HP2			Programa HP3					
Edad	Zona objetivo (L-H)		Edad	Zona objetivo (L-H)		Edad	Zona objetivo (L-H)				
	Más baja	Por defecto	Más alta		Más baja	Por defecto	Más alta		Más baja	Por defecto	Más alta
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170

41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

a) El tiempo de ejercicio para el control de la frecuencia cardíaca se fija en 22 minutos.

b) En el modo de espera, pulse el botón "Program" de forma continuada hasta que en la ventana de distancia aparezca "HP1/HP2/HP3" (programa de control del ritmo cardíaco). En este momento, la ventana "Calories"

muestra el valor de edad por defecto del sistema y parpadea. La ventana "pulse" muestra la frecuencia cardíaca objetivo. Pulse el botón "Speed+ or speed -" o el botón "incline+ or incline -" para ajustar la edad, y la ventana "pulse" mostrará el valor objetivo de frecuencia cardíaca según la edad. Después de ajustar la edad, si considera que el valor de la pulsación objetivo predeterminado del sistema no es adecuado, pulse el botón "Mode" para pasar al ajuste del valor de la pulsación objetivo. En ese momento, la ventana "pulse" parpadeará y pulse el botón "Speed+ or speed -" o el botón "incline+ or incline -" para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo. Nota: Si pulsa directamente la tecla de inicio en la interfaz de la pantalla HP1/HP2/HP3, el sistema recomendará automáticamente un parámetro de control de la frecuencia cardíaca para que lo utilice el usuario (los parámetros son los siguientes):

La velocidad de carrera del programa "HP1" la ajusta usted mismo, y el valor de frecuencia cardíaca objetivo por defecto es de 150 pulsaciones/minuto para una edad de 30 años;

La velocidad máxima de carrera automática del programa "HP2" es de 9,0 km/h, y el valor objetivo predeterminado de frecuencia cardíaca es de 160 pulsaciones/minuto para una edad de 30 años;

La velocidad máxima de carrera automática del programa "HP3" es de 10,0 km/h, y el valor de frecuencia cardíaca objetivo por defecto es de 170 pulsaciones/minuto para una edad de 30 años;

c) Si pulsa el botón "Program", entrará en el ajuste de la edad. La ventana de calorías muestra la edad por defecto de 30 años. Los usuarios pueden seleccionar su propia edad adecuada pulsando los botones "incline +", "incline -", "Speed +" y "Speed -". El intervalo de ajuste de la edad es de 15-80 años (consulte la tabla del programa de control de la frecuencia cardíaca HP1/HP2/HP3 para obtener más detalles);

d) Después de que el usuario seleccione su edad, pulse el botón "Mode", y el sistema recomendará automáticamente una frecuencia cardíaca objetivo adecuada basada en la edad seleccionada por el usuario y la mostrará en la ventana para referencia del usuario. El usuario también puede seleccionar el valor de frecuencia cardíaca objetivo que desee según su condición física pulsando los botones "incline+ ", "incline-", "Speed+", "Speed-". El intervalo de selección es 95-180 (consulte la tabla de programas de frecuencia cardíaca HP1/HP2/HP3 para obtener más detalles)

e) Después de que el usuario haya seleccionado su edad y su valor objetivo de frecuencia cardíaca, pulse "Mode" para entrar en la interfaz de espera de inicio o pulse directamente el botón "START" para empezar;

f) Cuando el programa HP1/HP2/HP3 está en marcha, puede pulsar los botones "incline+", "incline-", "Speed+", "Speed- " para ajustar la velocidad y subir o bajar, pero el sistema seguirá ajustando automáticamente la velocidad y subir o bajar para que su frecuencia cardíaca se acerque al valor objetivo de frecuencia cardíaca;

g) Los primeros 3 minutos después del inicio del ejercicio es el estado de calentamiento, la velocidad inicial es de 3KM/H, el sistema no ajustará automáticamente la velocidad y hacia arriba o hacia abajo, y sólo se puede ajustar manualmente; después de 3 minutos, el sistema ajustará la velocidad y hacia arriba o hacia abajo de acuerdo a su valor actual de la frecuencia cardíaca:

En caso de frecuencia cardíaca real del atleta < frecuencia cardíaca objetivo:

1) HP1 cambia automáticamente (+1) cada 10S hasta que se alcanza el valor máximo de inclinación; (la velocidad es controlada por el usuario en este momento)

2) HP2 cambia automáticamente (+0.5KM/tiempo) cada 10S hasta que se alcanza la velocidad máxima; (la inclinación es controlada por el usuario en este momento);

3) HP3 acelera automáticamente a una frecuencia de 0,5 kilómetros/hora. Cuando alcance la velocidad máxima especificada por el programa HP3, si no se acerca al valor de frecuencia cardíaca objetivo, el sistema acelerará automáticamente a una frecuencia de 1 niveles inclinación/tiempo Aumente la inclinación para aumentar la cantidad de ejercicio de forma que su frecuencia cardíaca se acerque a la frecuencia cardíaca objetivo.

Cuando la frecuencia cardíaca real del deportista es superior a la frecuencia cardíaca objetivo:

1) HP1 disminuye automáticamente (-1) cada 10 segundos hasta alcanzar el valor mínimo de inclinación (la velocidad es controlada por el usuario en este momento);

2) HP2 disminuye automáticamente (-0,5 km/tiempo) cada 10 segundos hasta alcanzar el valor mínimo de velocidad HP2 (la inclinación es controlada por el usuario en este momento);

3) HP3 desacelera automáticamente a una frecuencia de 0,5 km/hora. Cuando se reduce al mínimo, si no se acerca a la frecuencia cardiaca objetivo, el sistema reducirá automáticamente la inclinación a una frecuencia de 1 nivel de inclinación/tiempo para reducir la cantidad de ejercicio de forma que su frecuencia cardiaca se acerque a la frecuencia cardiaca objetivo.

Hasta que la frecuencia cardiaca alcance la frecuencia cardiaca objetivo, la inclinación y la velocidad permanecerán en el estado original sin cambios.

h) Cuando el tiempo de ejercicio supera los 20 minutos, el sistema entra en el modo "COOLDOWN", la inclinación vuelve a 0 niveles y la velocidad disminuye 0,5 km/h cada 10 segundos. Cuando la velocidad desciende a 4 km/h o menos, la deceleración se detiene. Hasta el final del ejercicio. Durante el ejercicio, también puede pulsar directamente el botón "STOP" o desconectar el bloqueo de seguridad para detener la operación.

Nota: El programa de control de la frecuencia cardiaca debe utilizar una correa pectoral para detectar los latidos del corazón, y la correa pectoral debe estar cerca del pecho y de la piel.

7. BODY FAT (GRASA CORPORAL)

7.1 Encienda el aparato y pulse "PROG" para seleccionar "FAT";

7.2 Establezca los parámetros, F-1 Sexo, F-2 Edad, F-3 Altura, F-4 Peso, F-5 Grasa corporal.

7.3 Pulse MODE para ajustar F-1, 01 significa HOMBRE, 02 significa MUJER, pulse SPEED para cambiarlo.

7.4 Pulse MODE para ajustar F-2, pulse SPEED para ajustar su edad.

7.5 Pulse MODE para ajustar F-3, pulse SPEED para ajustar su altura.

7.6 Pulse MODE para ajustar F-4, pulse SPEED para ajustar su peso.

7.7 Pulse MODE para ajustar F-5, ponga sus manos en el pin de ritmo cardíaco del manillar más de 8 segundos, F5 mostrará su grasa corporal.

7.8 El estándar de grasa corporal como se indica a continuación:

F-1	GÉNERO	1-HOMBRE	2-MUJER
F-2	EDAD	10-99	
F-3	ALTURA	100-200	
F-4	PESO	20-150	

F-5	GRASA	≤ 19	demasiado delgado
		$= (20---24)$	normal
		$= (25---29)$	demasiado pesado
		≥ 30	obesidad

8. Función de la llave de seguridad:

En cualquier momento tire de la llave de seguridad, la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

9. Modo de ahorro de energía.

Si no utiliza la máquina más de 10 minutos, entrará en modo de ahorro de energía, puede pulsar cualquier botón para reiniciarla.

5. Cuidados y Mantenimiento

5.1 Cuidados

Para limpiar la banda de correr, utilice un aspirador. Si la correa está muy sucia, utilice un paño húmedo. No utilice ningún limpiador. Para la limpieza, utilice sólo un paño húmedo y evite los productos de limpieza agresivos. Asegúrese de que no entre humedad en el ordenador. Los componentes que entran en contacto con el sudor, sólo necesitan limpiarse con un paño húmedo.

5.2 Lubricación

Las cintas de correr ya se entregan con "aceite de silicona" antes de abandonar la planta de fabricación. El aceite de silicona no tiene volatilidad y penetra gradualmente a través de la banda de correr. No se necesitará volver a esparcir el aceite bajo circunstancias normales.

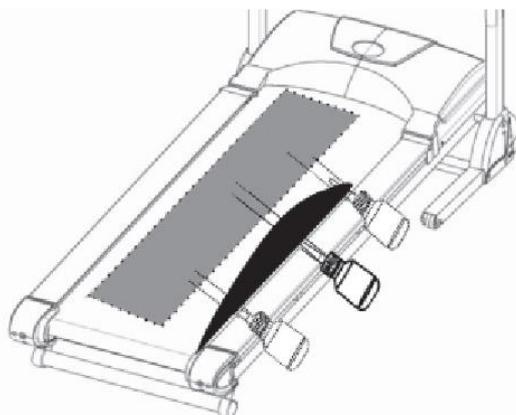
Para el mantenimiento de la banda de correr, hemos incluido una pequeña botella de "aceite de silicona". El

"aceite de silicona" puede volver a extenderse una vez que la resistencia haya aumentado

y la banda de correr comience a rozar contra la plataforma para correr. Para mantener abierta la banda de correr desde dos lados, aplique el aceite de silicona con un movimiento uniforme en el centro de la plataforma de rodadura. Deje que el aceite de silicona 'se fije' durante un minuto antes de utilizar la cinta.

Atención: Utilice únicamente lubricantes de "aceite de silicona" para este equipo.

Además, no añada ningún otro ingrediente de aceite; de lo contrario, la cinta de correr se dañará. No lubrique en exceso la superficie de marcha. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.



5.3 Centrado de la banda de correr

Durante el ejercicio, un pie empuja la banda de correr con más fuerza que el otro. Según esto, la cinta se desplazará fuera del centro. Normalmente, la cinta se centrará automáticamente, pero durante un ejercicio prolongado, puede ocurrir que la cinta se descentre. En este caso, siga las siguientes instrucciones. En el extremo posterior de la plataforma de rodadura, hay 2 piezas de tornillos Allen, que se utilizarán para centrar la correa. No utilice ropa holgada durante el centrado.

- Por favor, no gire el tornillo Allen más de $\frac{1}{4}$ de vuelta en cada paso.
- Estire un lado y suelte el otro.
- la velocidad de la cinta debe ser de 6 km/h, pero asegúrese de que nadie corra por la cinta.

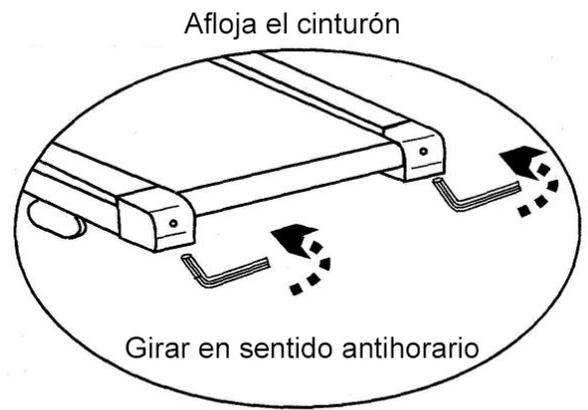
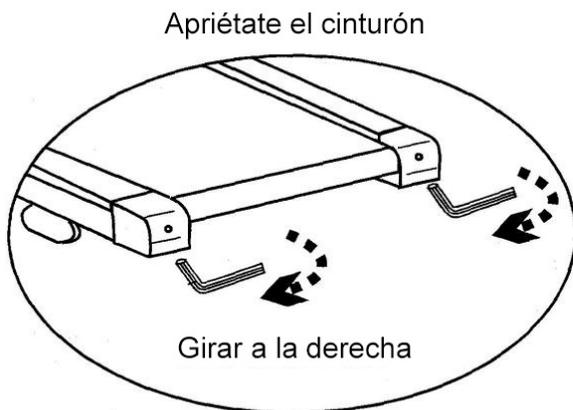
Una vez finalizado el centrado, camine en la cinta durante unos 5 minutos, a una velocidad de 6 km/h. Si la banda de correr sigue sin estar centrada, vuelva a centrarla. Preste atención a no forzar demasiado la correa, ya que se acortaría su vida útil. Si el

intervalo de la izquierda es demasiado grande, por favor

- gire el tornillo izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (apriételo)
- gire el tornillo derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (aflojelo)

Si el intervalo de la derecha es demasiado grande, por favor

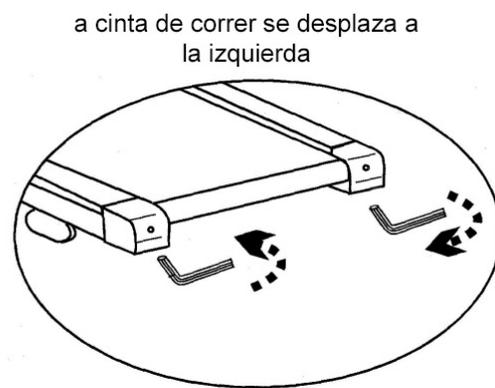
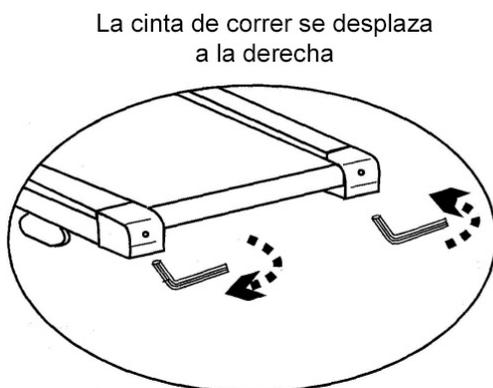
- gire el tornillo izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (aflojelo)
- gire el tornillo derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (apriételo)



5.4 Tensar la correa

Tras un ejercicio prolongado, la tensión de la correa disminuirá. Se puede comprobar si se pone un pie sobre la correa y ésta se para. Para solucionar este problema, gire ambos tornillos en el sentido de las agujas del reloj

durante $\frac{1}{4}$ de vuelta. Por favor, no le des más vueltas. Si la correa se sale del centro, por favor ajústela como se describe arriba en Centrado de la cinta





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