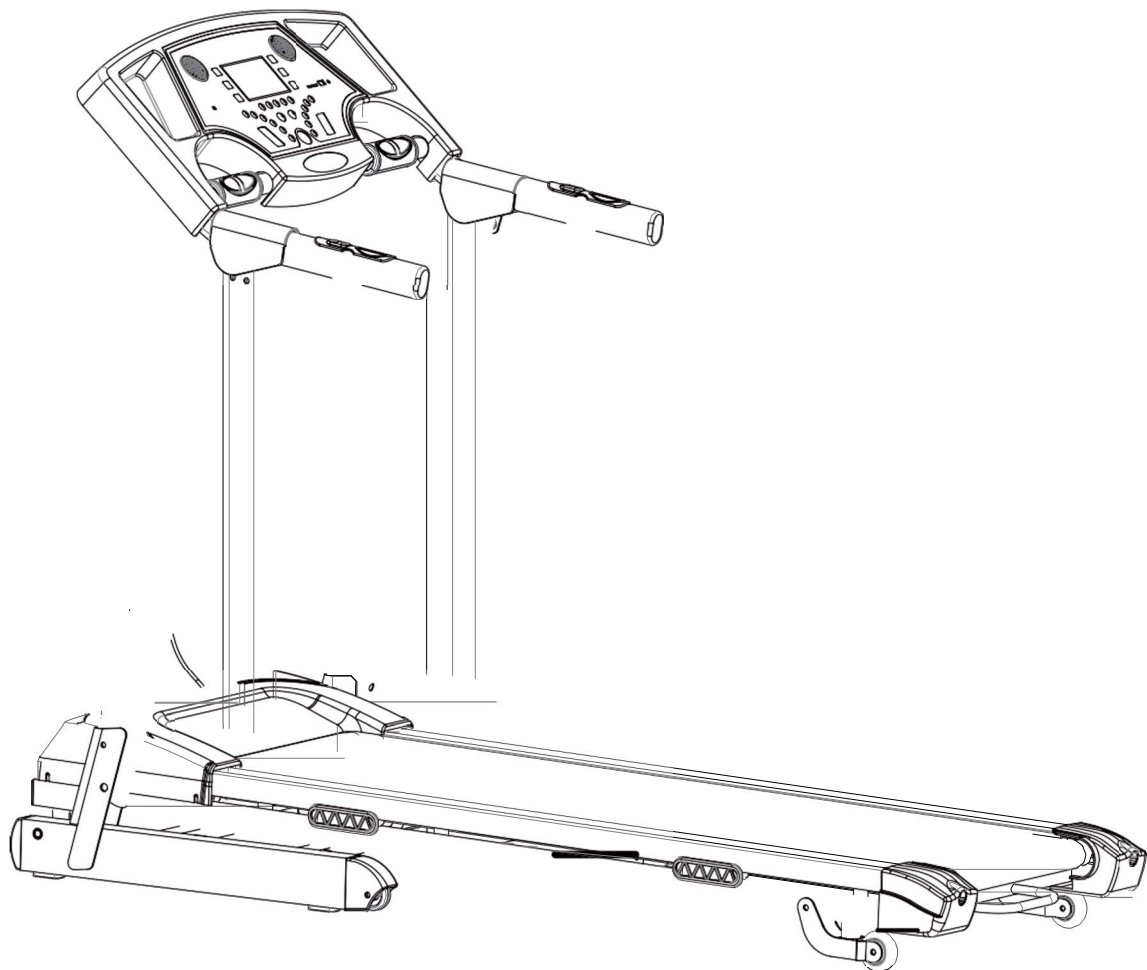


Cinta de correr eléctrica

HSM-MT106



Nota:

Antes de instalar o utilizar este producto, lee el contenido de este manual. Debe guardarse para futuras referencias.

Precauciones de seguridad

Se debe conservar este manual para futuras referencias.

1. Antes de empezar a ensamblar o a utilizar tu nueva cinta para correr, lee cuidadosamente las instrucciones de este manual para comprender la correcta utilización del producto. La instalación, el uso y el mantenimiento adecuado de tu cinta para correr es fundamental para conseguir un ejercicio seguro y efectivo.
2. Augúrate de montar el equipo según lo indicado en el manual.
3. Si sufres de algún problema de salud o médico y/o es la primera vez que haces ejercicio en más de 12 meses, consulta a tu médico de cabecera antes de usar la máquina.
4. Si sufres algunos de los siguientes síntomas al utilizar la máquina (incluidos mas no limitados): dolor de cabeza, opresión en el pecho, palpitar irregular, dificultad para respirar, mareos, náuseas o cualquier dolor agudo en los músculos o articulaciones, detén inmediatamente el entrenamiento y consulta a tu médico de cabecera.
5. Asegúrate de mantener a niños y mascotas alejados de la máquina en todo momento para prevenir accidentes. Este equipo solo es apto para adultos.
6. Este equipo de ejercicios debe ser colocado en una superficie sólida y plana a al menos medio metro de distancia de cualquier objeto externo.
7. Antes de utilizar la cinta para correr asegúrate de que todos los tornillos y tuercas están apretados y asegurados.
8. No coloques la cinta para correr en habitaciones o áreas con altos niveles de humedad (exteriores, cerca de calefactores, habitaciones sin ventilación...).
9. Se recomienda utilizar ropa y zapatos apropiados y de deporte para hacer ejercicio en la cinta de correr por comodidad del usuario.
10. Este equipo no es apto para su uso con fines médicos.

Instrucciones de uso

Con el objetivo de evitar accidentes, asegúrate de que el gancho de seguridad de tu cinta para correr esté correctamente enganchado a tu ropa. En caso de que accidentalmente te deslices o te tropieces mientras utilizas la cinta para correr, el gancho en tu ropa retirará la llave de seguridad de la máquina y la misma se detendrá. Para continuar con el ejercicio se tendrá que recolocar la llave de seguridad en la cinta.

Al ejercitarte en la cinta para correr es importante que tu atención siempre esté en el frente y nunca en tus pies, para evitar tropezar. Incrementa la velocidad de la máquina de forma gradual, permitiéndole a tu cuerpo adaptarse del todo a la velocidad actual antes de pasar a la siguiente.

En caso de necesitar detener la cinta de correr de forma inmediata, siempre puedes utilizar el botón STOP o bien retirar el imán de seguridad de la máquina.

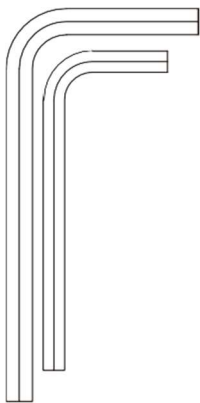
Una vez hayas completado la instalación de tu cinta para correr y las cubiertas del motor estén aseguradas, se podrá conectar el cable de alimentación a la toma de corriente. Es recomendable utilizar un protector de sobretensión de buena calidad.

1. Coloca la cinta para correr en una superficie limpia y plana, cerca de la pared donde se enchufará el cable de alimentación. Se recomienda colocar la cinta sobre una alfombrilla de goma para evitar manchar y/o dañar el suelo.
2. Para tu propia seguridad, evita iniciar la cinta para correr mientras estas de pie sobre la banda. Coloca los pies sobre los reposapiés de la maquina ubicados a cada lado de la banda e inicia la máquina. Incrementa la velocidad hasta que la banda alcance la velocidad deseada antes de empezar a correr.
3. Recuerda utilizar ropa y zapatos adecuados para ejercitarte con la cinta para correr. No utilices ropa que deje tela u otros materiales colgando y que puedan atascarse en la banda de correr o en cualquier componente móvil.
4. Asegúrate de engancharte el clip de seguridad a la ropa siempre que uses la cinta.
5. La cubierta del motor no debe quitarse mientras la cinta está encendida. Sólo un electricista profesional debe encargarse de cualquier problema eléctrico que pueda presentar tu cinta para correr. Contacte con el servicio técnico. Antes de realizar cualquier mantenimiento la cinta para correr debe estar desconectada de la corriente.
6. Los niños pequeños deben mantenerse alejados de la cinta para correr cuando está en uso para evitar así accidentes y por motivo de seguridad.

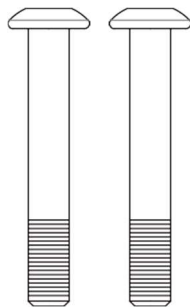
Instrucciones de montaje

Se recomienda que 2 personas se encarguen del montaje de esta unidad. Dispón de un espacio dónde colocar todos los componentes de la máquina y retira los paquetes y el embalaje. No te deshagas de los paquetes ni del ensamblaje hasta que el proceso de montaje se haya completado. Antes de comenzar a montar asegúrate de que todos los tornillos y componentes están completos según dispone el manual. Al abrir la caja deberías encontrarte con las siguientes piezas.

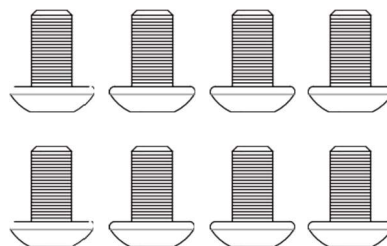
S1



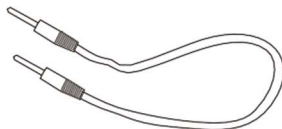
S2



S4



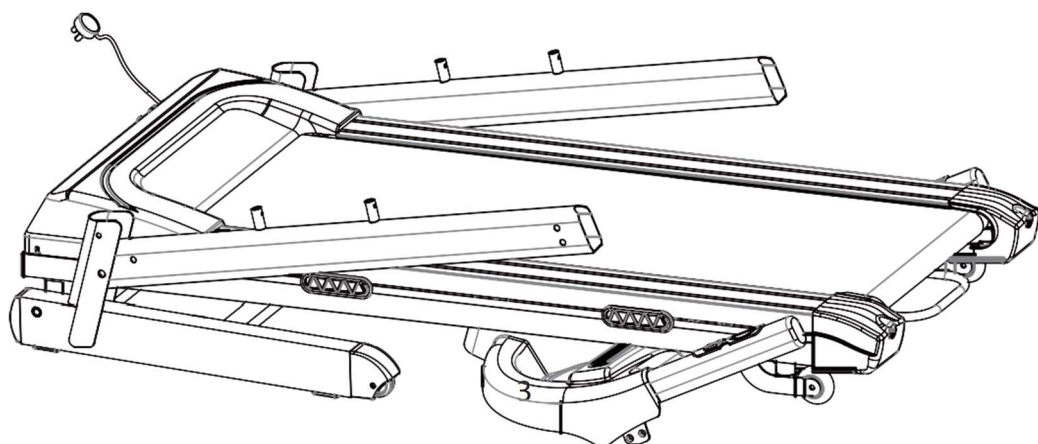
S7



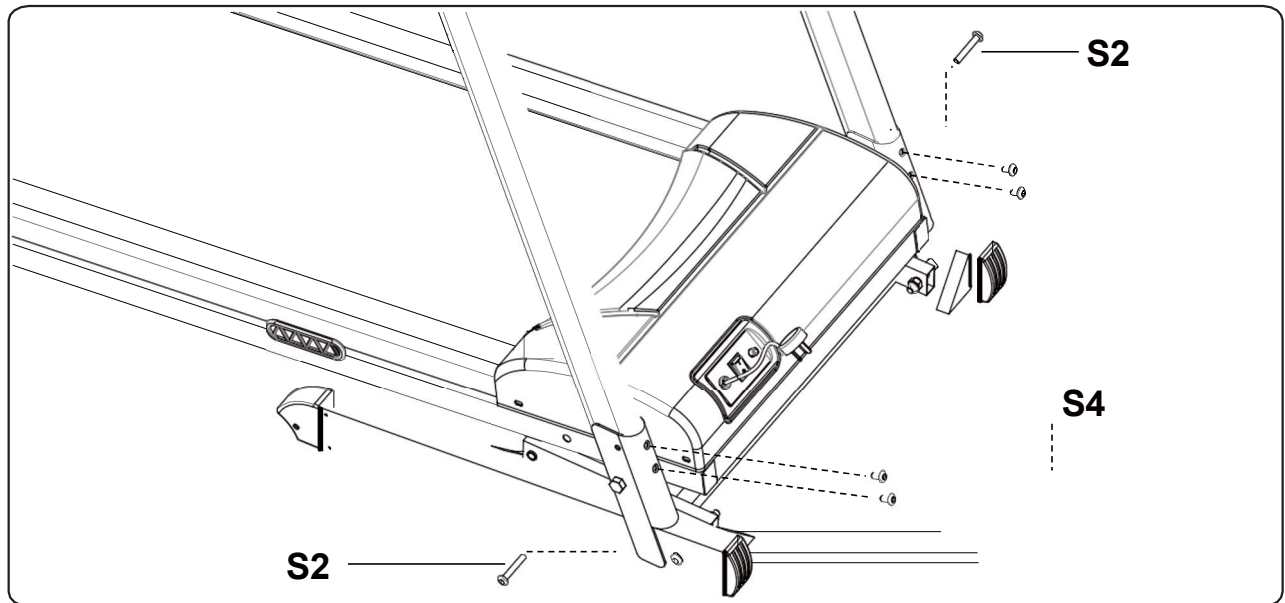
S8



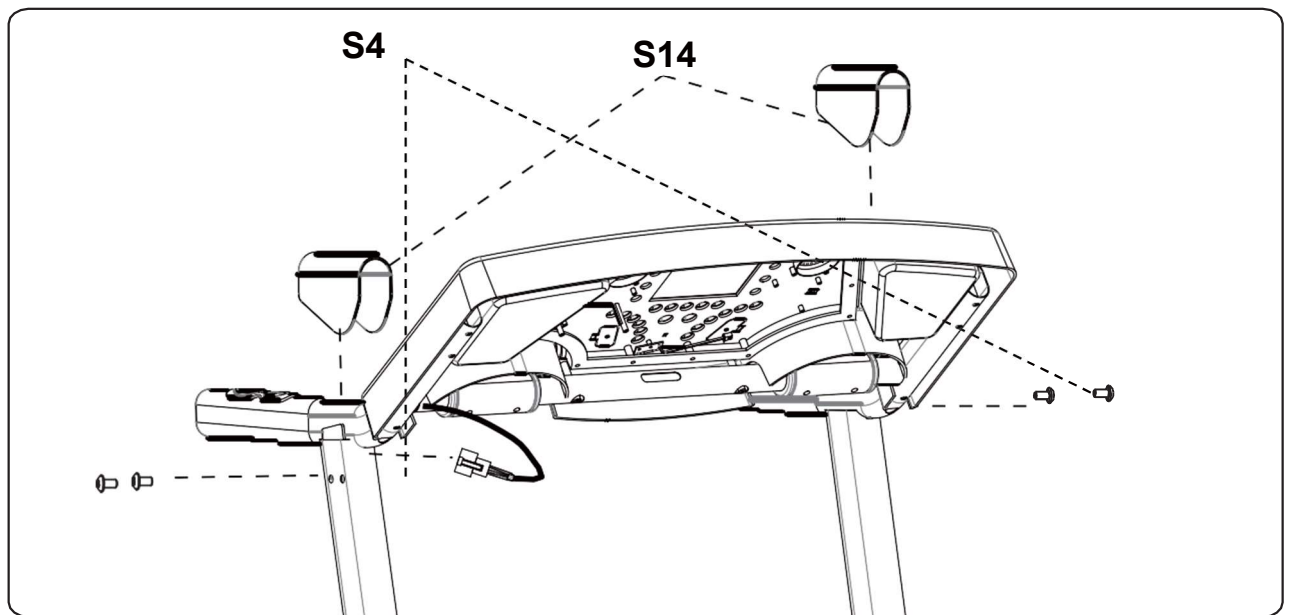
S14



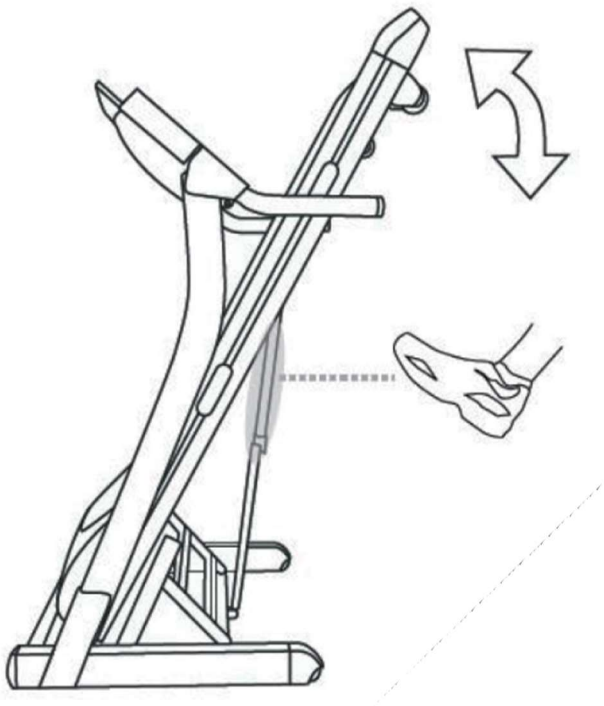
Paso 1



Paso 2



Instrucciones para mover y plegar



Plegar y desplegar la cinta para correr

A.) Apaga la cinta, coloca el interruptor de corriente en la posición Off y desenchufa la máquina.

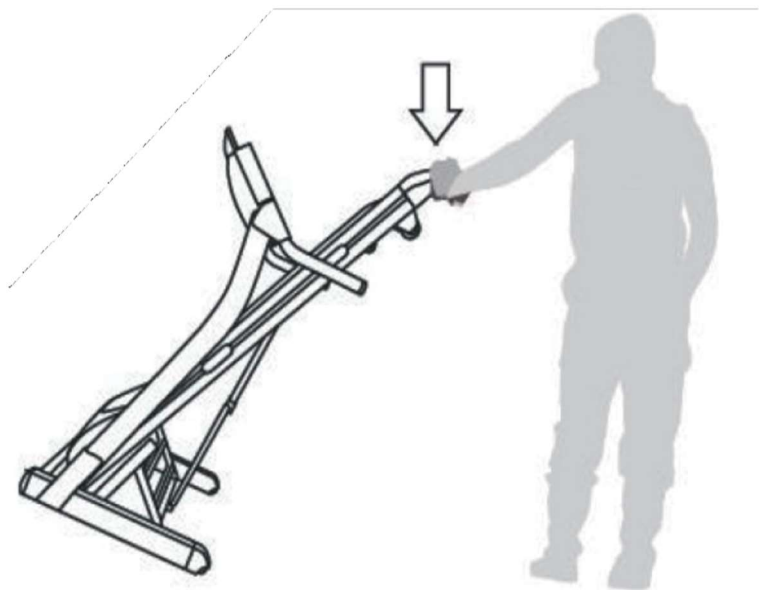
B.) Eleva el cuerpo de la banda hacia la consola principal. Debe enganchar el sistema de seguridad y oírse el clic.

C.) Para desplegar el cuerpo de la banda debe presionarse el seguro con el pie para desengancharlo. Una vez desenganchado el cuerpo de la banda podrá ponerse de nuevo contra el suelo.

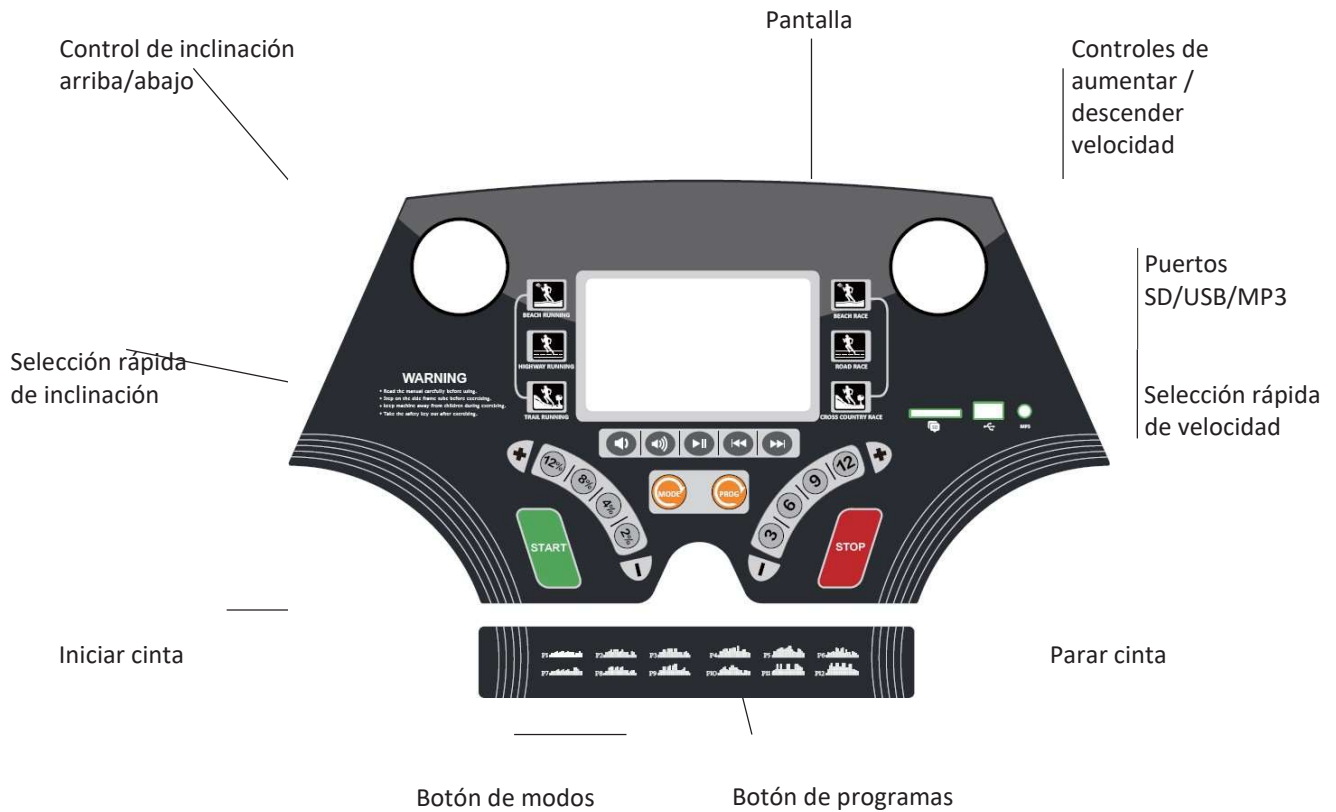
Mover la cinta para correr

Puedes mover fácilmente la cinta para correr si estando plegada la inclinas hacia ti, sobre las ruedas de transporte de la máquina.

(Asegúrate de que el cable ha sido desenchufado antes de mover tu cinta para correr).



Instrucciones de uso



Funciones de visualización

TIME (Tiempo)	Sin ajustar tiempo objetivo – El Tiempo empezará a contar desde 00:00 hasta un máximo de 99:00, y cada incremento valdrá un minuto. Ajustando un tiempo objetivo – El Tiempo empezará a descontar desde el valor escogido. Cada incremento será de 1 minuto e irá de 5:00 a 99:00 minutos.
SPEED (Velocidad)	La velocidad mostrada irá de 1.0 hasta un máximo de 12.0 km/h.
DISTANCE (Distancia)	Sin ajustar una distancia objetivo – La Distancia se empezará a contar desde 0.00 hasta un máximo de 99.5km y cada incremento será 0.1Km. Ajustando una distancia objetivo – La Distancia se empezará a descontar desde el valor escogido. Cada incremento será de 0.5 KM e irá de 0.5 a 99.5Km.
CALORIES (Calorías)	Sin ajustar calorías objetivo – Las Calorías se empezarán a contar desde 0 hasta un máximo de 995 y cada incremento será de 1 cal. Ajustando calorías objetivo – Las Calorías se empezarán a descontar desde el valor escogido. Cada incremento será de 5 cal irá de 10 a 995.



PULSE (Pulso)	Al sujetar el sensor con firmeza la maquina detectará tu pulso. Cuando la máquina pueda leer el pulso correctamente parpadeará el símbolo de un corazón en la pantalla.
------------------	---

Botones de funciones

1. MODE (Modo): Para confirmar los ajustes y escoger un modo de ejercicio.
2. Speed (Velocidad) +: Para aumentar valor de velocidad.
3. Speed (Velocidad) -: Para disminuir valor de velocidad.
4. START/STOP (Iniciar/Parar): Para iniciar o parar la cinta.

POWER ON (Encender):

Conecta el cable a una toma de corriente con tierra y asegúrate de que encaje correctamente. Asegura la llave de seguridad de forma correcta a la consola.

QUICK WORKOUT (Ejercicio rápido):

El usuario puede comenzar a ejercitarse presionando el botón de 'Quick Select' (Selección rápida) tanto en la selección de velocidad como en la de inclinación.

Existen 4 botones de 'Quick Select' (Selección rápida), dos en los de velocidad (para seleccionar de 3km/h a 12km/h) y dos en los de inclinación (para seleccionar de 2% a 12% de inclinación).

Puedes iniciar un ejercicio rápido con los botones de velocidad y de inclinación, y presionando 'START' (Iniciar) para empezar el ejercicio.

Si necesitas detener la cinta durante el ejercicio, siempre puedes presionar el botón 'STOP' (Parar) o retirar la llave de seguridad.

PROGRAM MODE (Modos programados)

Esta cinta para correr posee 12 programas o rutinas de ejercicios preinstaladas entre las que escoger (a continuación, un esquema de cada programa). En la pantalla de modos programados, usa el botón "PROGRAM" (Programa) para seleccionar la rutina/programa deseado: P1 a P12. Presiona el botón "START" (Iniciar) para confirmar y empezar el ejercicio.

P1		Calentamiento	P7		Tiempo meta
P2		Aleatorio	P8		Distancia meta
P3		Correr 5K	P9		Calorías meta
P4		Competición	P10		Subir montaña
P5		Pérdida de peso	P11		Deporte de playa
P6		Cima	P12		Maratón y carrera

Preparándote

PREPÁRATE:

Antes de usar tu cinta para correr, familiarízate con los botones de la consola mientras lees atentamente el manual de instrucciones. Para comenzar, coloca ambos pies a cada lado de la banda para correr (reposapiés laterales de plástico) y presiona el botón "START" (Iniciar), después de asegurarte de haber colocado la llave de seguridad de la consola y el gancho de seguridad en tu ropa. Nunca intentes encender la máquina para correr mientras permanezcas de pie sobre la banda. Una vez que la banda para esté en movimiento, usa los botones de ajuste de velocidad +/- para aumentar la velocidad antes de subirte a la banda. Después de adaptarte a la velocidad de andar, podrás ajustar la velocidad al ritmo deseado para ejercitarte.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO:

Dependiendo de tu condición física, podrás comenzar con un programa de entrenamiento que incluya un calentamiento gradual durante al menos 5 a 10 minutos antes de aumentar la velocidad o la inclinación de tu cinta. Mantener la frecuencia y la duración de tus entrenamientos durante cada semana es el paso más importante de un programa de ejercicios. Trata de completar 3 entrenamientos de 20 a 30 minutos por semana, y aumenta la intensidad de los entrenamientos según lo permita tu condición física.

A medida que mejore tu condición física, podrás: aumentar la frecuencia y/o la duración de tus entrenamientos y/o ajustar los niveles de velocidad para aumentar la intensidad de tu entrenamiento en cada sesión.

Si en cualquier momento sientes alguna molestia, mareos, náuseas, opresión en el pecho... detén el entrenamiento inmediatamente y consulta a tu médico.

CANTIDAD DE EJERCICIO:

La mejor forma de invertir el tiempo es ejercitarse entre 15 y 20 minutos.

Calienta durante 2 minutos a 4,8 km/h. Añade gradualmente 0,3 km/h a tu velocidad cada 2 minutos, hasta que sientas que tu respiración se acelera, pero sin tener dificultad para respirar. Mantén esa velocidad. En caso de incomodidad, reduce 0,3 km/h. Utiliza los últimos 4 minutos del proceso para reducir la velocidad como enfriamiento. Si sientes que es muy fácil alcanzar la velocidad, siempre puedes aumentar un poco la intensidad del entrenamiento.

ROPA:

Se debe usar ropa y zapatos cómodos y diseñados para hacer ejercicio.

Instrucciones de mantenimiento

ADVERTENCIA:

Antes de limpiar o realizar cualquier proceso de mantenimiento a tu cinta para correr, asegúrate de que el cable eléctrico está desconectado de la toma de corriente.

La cubierta del motor debe ser retirada al menos una vez al año para que se realice el mantenimiento pertinente y se limpie el polvo y los restos, para que así mantenga un funcionamiento óptimo y seguro.

LIMPIEZA:

La limpieza general de la cinta para correr prolongará la vida útil de la máquina.

La cinta para correr debe mantenerse siempre limpia, retirando el polvo con regularidad. Asegúrate de limpiar las partes expuestas de la superficie a ambos lados de la banda y también los reposapiés laterales. Asegúrate de que las suelas de los zapatos con los que te ejercitas estén limpias, dado que esto reducirá la acumulación de materiales debajo de la banda. La parte superior de la banda se puede limpiar con un paño ligeramente húmedo. Ten cuidado de mantener el líquido alejado de los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.

La correcta fricción entre la banda y la plataforma puede desempeñar un papel importante en el funcionamiento y la vida útil de tu máquina, por lo que requiere una lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica.

Nuestra recomendación es que realices lubricación según la siguiente tabla:

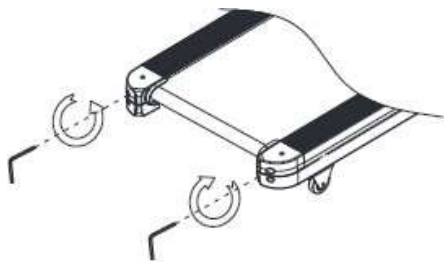
- Uso ligero (menos de 3 hora/semana) anualmente
- Uso medio (de 3-5 horas/semana) semestralmente
- Uso constante (más de 5 horas/semana) trimestralmente

El aceite lubricante para cintas de correr se puede comprar en la tienda de fitness más cercana.

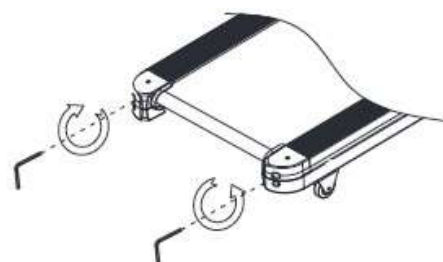
1. Para prolongar la vida útil de tu cinta para correr, te sugerimos que apagues la máquina durante 10 minutos después de cada 2 horas de uso.
2. Una banda floja puede deslizarse cuando se corre sobre ella, por lo que puede requerir un pequeño ajuste. Si la banda de correr se aprieta demasiado, puede afectar el rendimiento del motor y agregar un desgaste adicional a los rodillos. Para una tensión ideal, la cinta de correr se puede levantar 50-75 mm desde la parte central de la plataforma.

AJUSTE DE LA BANDA:

- Coloca la cinta en una superficie plana.
- Enciende la cinta y haz que la banda se mueva entre 6-8km/h.
- Si la banda se desliza a la derecha, ajusta el tornillo de la derecha en sentido de las manillas del reloj 1/2 giro y el de la izquierda en contrasentido de las manillas de reloj 1/2 giro (Picture C)
- Si la banda se desliza a la izquierda, ajusta el tornillo de la derecha en contrasentido de las manillas del reloj 1/2 giro y el de la izquierda en sentido de las manillas de reloj 1/2 giro (Picture D)



PICTURE C



PICTURE D

- Prueba la banda durante al menos 15 segundos a 4 km/h (verifica y ajusta un cuarto o medio giro más hasta que la banda esté centrada)

NOTA: La cinta de correr no debe apretarse demasiado, ya que esto puede causar ruidos molestos y dañar la máquina a largo plazo.

ALMACENAJE:

Recuerda almacenar tu cinta para correr en un sitio seco y nunca apilando cosas sobre o debajo de la máquina.

Especificaciones de producto

Modelo: HSM-MT106
Voltaje nominal: 220-240V ~
Frecuencia nominal: 50/60Hz
Energía: 1100W
Clase: SB
Peso máximo: 120 Kgs

Garantía

En los siguientes casos la garantía según la normativa vigente no se hará efectiva:

- a. Cualquier daño resultado de cualquier reparación o manipulación no autorizada por la

compañía.

- b. Cualquier daño resultado de un mal uso, negligencia o accidente.
- c. Cualquier daño causado por desastres naturales o voltaje anormal.
- d. Cualquier daño resultado de casos de usos de la máquina en otros contextos que no sea el descrito en este manual.

Reciclaje



Los materiales de desecho de productos eléctricos no deben echarse al contenedor de basura junto con el resto de desperdicios del hogar. Estos materiales deben devolverse a la tienda donde se adquirieron o bien llevarlos a un punto específico para su reciclaje o eliminación. Según la normativa de la 2002/96/EC.

Estimado Cliente, ante cualquier duda relacionada con este artículo, puede ponerse en contacto con nuestro SAT. Estaremos encantados de poder ayudarle.

Amaco Regalos S.L.
C/ Dels Cullerers, 13A
Alaquás, Valencia, ES, 46970
+34961516011
amacoregalos@hotmail.com