

1. TECLAS DE LA CONSOLA

ON/OFF

Encienda la máquina, presione el botón para comenzar a correr. Cuando esté corriendo, presiónelo para detener y guardar la carrera.

SPEED +

Al correr, presione el botón para aumentar la velocidad. Siga presionándolo y la velocidad aumentará gradualmente.

SPEED -

Al correr, presione el botón para disminuir la velocidad. Siga presionándolo y la velocidad disminuirá gradualmente.

SMART

Al iniciar el modo SMART (INTELIGENTE) la cinta de correr memoriza automáticamente la sesión de ejercicio realizada. Los valores de velocidad y pendiente de los diferentes períodos de tiempo quedan registrados. Si el tiempo de movimiento excede los 10 minutos, los datos de la sesión de ejercicio se guardarán o se descartarán. La próxima vez que se inicie el modo SMART se ejecutará automáticamente de acuerdo con la sesión de ejercicio actual. Si el usuario modifica la velocidad o la pendiente, la cinta abandonará la función de repetición de la sesión. El usuario debe ajustar la velocidad y la pendiente automáticamente (modo manual completo), pero si el tiempo de movimiento supera los 10 minutos, la sesión de ejercicio actual se guardará, borrando los datos de la sesión anterior.

2. CÓMO EMPEZAR

Encienda la cinta de correr enchufándola a una toma de corriente apropiada. A continuación, presione el interruptor de encendido ubicado en la parte delantera de la cinta debajo del protector del motor. Asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada, ya que la cinta no se encenderá sin ella. Cuando se enciende, la pantalla está lista para funcionar.

3. ANEXO

Diagrama del programa deportivo P1-P12

Tiempo Programa		tiempo establecido / 20 periodos de tiempo = Tiempo de ejecución de cada periodo																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Inclinación	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Inclinación	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Inclinación	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Inclinación	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Inclinación	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	Velocidad	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Inclinación	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Inclinación	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2	2
P08	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Inclinación	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Inclinación	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Inclinación	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Velocidad	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Inclinación	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Velocidad	2	5	8	1	7	7	1	7	7	1	1	6	6	9	9	5	5	4	3	3
	Inclinación	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4