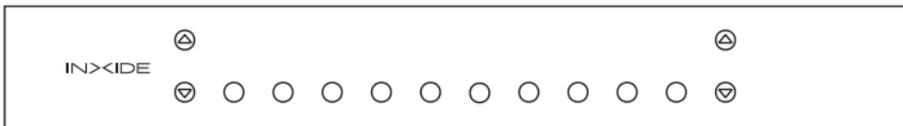


IN><IDE

ESP

Exercise monitor
instructions



FOR
TREADMILL

XTF

FUNCIONES DE LOS BOTONES

INCLINE △

Presione este botón para aumentar la inclinación.

INCLINE ▽

Presione este botón para reducir la inclinación.

INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Presione 4,8,12 para elegir la inclinación rápidamente.

PROGRAMA

Presione este botón para elegir entre 12 programas y la grasa corporal.

INICIO

Presione este botón para poner en marcha la máquina.

PARAR//PAUSA

Presione este botón para pausar o detener la máquina.

MODD

Presione este botón para elegir entre los objetivos de entrenamiento de tiempo, distancia y calorías.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA

Presione 3,6,9 para elegir la velocidad rápidamente.

VELOCIDAD △

Presione este botón para aumentar la velocidad.

VELOCIDAD ▽

Presione este botón para reducir la velocidad.

MEDIA HUB (opcional)

ENTRADA DE MP3

Inserte el cable de MP3 para mostrar la música del dispositivo.

ENTRADA USB

Cargando su dispositivo.

FUNCIONES DEL ORDENADOR

CALORÍAS

Mostrar las calorías que se han consumido.

INCLINE

Mostrar la inclinación actual. Presione INCLINE+/- para ajustar la inclinación de la máquina.

TIEMPO

Muestra el tiempo que has hecho.

PASOS

Muestra el total de pasos que has dado.

DISTANCIA

Muestra la distancia total que has corrido.

PULSO

La frecuencia cardíaca del usuario es sólo de referencia, no se puede considerar como uso médico. Sostén el sensor de pulso de la mano con ambas manos. La consola muestra el valor del pulso del usuario después de unos 5 segundos.

VELOCIDAD

Muestra la velocidad actual. Pulse SPEED+/- para ajustar la velocidad de la máquina.

MODD

Presione el botón de Modo para acceder a TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS.

-Desde el modo de espera, presione el botón Mode, la luz correspondiente de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS se encenderá. Seleccione entre TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS.

-Pulsa SPEED+/- o INCLINE+/- para establecer el valor objetivo del entrenamiento.

-Pulsa el botón START, la cinta de correr se pondrá en marcha después de 3 segundos.

-Pulsa SPEED+/- para ajustar la velocidad.

-Pulsa INCLINE+/- para ajustar la inclinación.

PROGRAMAS

Presione este botón para elegir entre 12 programas y grasa corporal.

Conjunto de 12 programas incorporados: Desde el modo de espera, pulse el botón PROG. La consola mostrará 12 programas, seleccione entre 12 programas.

- Pulsa SPEED+/- o INCLINE+/- para establecer el valor objetivo del entrenamiento.
- Cada programa puede ser dividido en 10 secciones; la máquina emitirá 3 pitidos cuando se inicia una nueva sección. -Pulsa SPEED+/- o INCLINE+/- para cambiar la velocidad e inclinación durante cada sección.
- La máquina emitirá 3 pitidos y se detendrá cuando el programa haya terminado.

Conjunto de pruebas de grasa corporal: Desde el modo de espera, pulse el botón PROG hasta llegar a FAT.

- Pulse el botón Mode para introducir información. Ajuste el valor con SPEED+/- de F-1 a F-4(F-1 GENERO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, PESO F-4)
- Pulsa el botón de modo para entrar en F-5(F-5 BODY FAT TEST), mantén las manos en el sensor de pulso de la mano, la consola mostrará su valor de grasa corporal después de 3 segundos.

El valor de la grasa corporal es una guía y no pueden ser tomados como datos médicos:

F - 1	Género	01 Hombre	02 Mujer
F - 2	Edad	10-99	
F - 3	Altura	100-200 cm	
F - 4	Peso	20-150 kg	
F - 5	FAT	≤ 19	Peso bajo
	FAT	={20--25}	Peso normal
	FAT	={26--29}	Sobrepeso
	FAT	≥ 30	Obesidad

FUNCIÓN DE RECORDATORIO DE LUBRICACIÓN

Esta máquina tiene una función de recordatorio de lubricación. Después de cada funcionamiento total distancia de 300km (188millas), su cinta de correr necesita ser mantenida con aceite. El sistema recordará con sonido cada 10 segundos, y la ventana mostrará "ACEITE". Esto significa que tu cinta de correr necesita ser lubricada con aceite. Por favor, lea primero el manual del usuario, y añada el aceite a la parte media de la cinta. Después de terminar de lubricar, por favor, mantenga pulsado el botón "STOP" durante 3 segundos, y el sonido de advertencia del sistema desaparecerá.

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

En cualquier modo, si quitas la llave de seguridad, la máquina se detendrá. La ventana mostrará "---" con un sonido recordatorio. La máquina no puede funcionar hasta que la llave de seguridad se inserte de nuevo.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

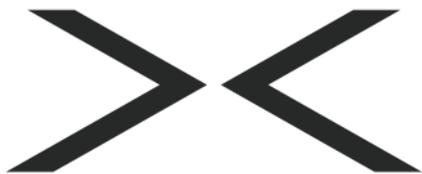
La máquina cuenta con la función de ahorro de energía. En modo de espera, en el estado de espera para la operación, si no hay ninguna operación, el ahorro de energía estará disponible después de 10 minutos y la pantalla se apagará. Usted puede pulsar cualquier botón para encender la pantalla.

ENCENDIDO (|) Y APAGADO (○)

Desconecte la energía: Puede desconectar la energía para detener la cinta de correr, que no se dañará en ningún momento.

PRECAUCIÓN

1. Recomendamos que mantenga una velocidad baja al principio de la sesión y agarrarse a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.
2. Ata el extremo del imán de la cuerda de seguridad al ordenador y también fijar el clip de la cuerda de seguridad a su ropa.
3. Para terminar su entrenamiento de forma segura, presione el botón STOP o saque el tirador de seguridad, entonces la cinta de correr se detendrá inmediatamente.



INXIDE WARRANTY

Structure	5 years
Mechanical problem	2 years
Wear pieces	6 months



Don't forget to register your machine in our website on the first 15 days after the purchase to activate your full warranty!