

## OPERACIÓN Y CONFIGURACIÓN

Mueva el interruptor de encendido que se encuentra en la parte delantera de la cinta de correr a la posición ON. La consola de la computadora emitirá un pitido durante 1 segundo antes de comenzar. Antes de comenzar la sesión de entrenamiento asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola de la computadora y que el clip de seguridad esté bien sujeto a una prenda de su ropa. Si la llave de seguridad no se coloca en la consola de la computadora, la pantalla mostrará ' - '.

*NOTA: Sitúese siempre en los rieles laterales cuando comience la cinta de correr, nunca arranque la cinta de correr mientras esté parado sobre la banda para correr.*

### Inicio rápido

Presione el botón START / STOP en el panel de control para comenzar el ejercicio, la pantalla hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La banda para correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0.8 KPH. Presione uno de los botones INSTANT SPEED [2/4/6/8] en la consola de la computadora y en la pantalla, SPEED mostrará la velocidad que ha presionado a 2 KPH, 4KPH, 6 KPH u 8 KPH respectivamente y la velocidad de carrera cambiará.

**TIME** mostrará el tiempo transcurrido de entrenamiento en minuto y segundos.

**DIS.** [DISTANCIA] mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.

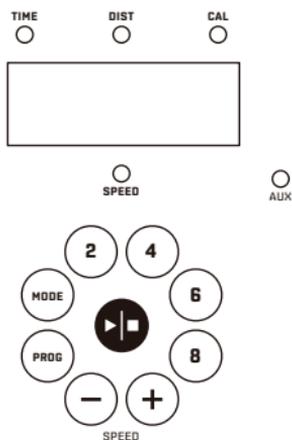
**CAL.** [CALORÍAS] mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento.

**START/STOP:** presione el botón START / STOP para iniciar o detener la cinta de correr.

**VELOCIDAD + / VELOCIDAD -:** la velocidad de la cinta de correr se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo entre 0.8 y 14 KMPH usando las teclas SPEED + y SPEED -.

**VELOCIDAD INSTANTÁNEA [2/4/6/8]:** Presione uno de los botones de VELOCIDAD INSTANTÁNEA [2/4/6/8] en la consola de la computadora y la pantalla mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará.

## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA PANTALLA DE LA CONSOLA



## **TIME**

Muestra el TIEMPO de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. El tiempo comienza a contar de 5:00 hasta 99:00 con incrementos de 1 segundo. También puede preestablecer un tiempo objetivo en STOP MODE-H1 antes del entrenamiento.

## **DIS**

Muestra la DISTANCIA recorrida acumulada durante el entrenamiento. La distancia comienza a contar de 0.5 a 99.9 km. También puede preestablecer una distancia objetivo en STOP MODE-H2 antes del entrenamiento.

## **CAL**

Muestra el total de CALORÍAS quemadas durante su entrenamiento. Las calorías comienzan a contar de 10 a 999 calorías. También puede preestablecer un tiempo objetivo en STOP MODE-H3 antes del entrenamiento.

## **Bluetooth app**

Descargue la aplicación Bluetooth HK-Treadmill, de Google Play para el sistema operativo Android o de App Store para el sistema Apple IOS. De este modo, los usuarios pueden controlar la cinta de correr START, STOP, SPEED (EMPEZAR, PARAR, VELOCIDAD) a través del teléfono móvil.

## **MODO**

### **H-1 Modo tiempo**

La ventana dividida del TIEMPO comienza a parpadear. El tiempo objetivo inicial preestablecido es de 15:00 minutos. Presione el botón SPEED+ / SPEED- (+/- VELOCIDAD) en la consola del ordenador para cambiar la configuración. El rango de tiempo del programa de entrenamiento preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que seleccione el tiempo de entrenamiento, presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) en la consola para comenzar el ejercicio. La pantalla hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la cinta de correr comience a moverse. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido llegue a 0, el ordenador emitirá un pitido para alertarlo y la cinta se detendrá automáticamente.

## H-2 Modo distancia

La ventana dividida de DISTANCIA comienza a parpadear. La distancia objetiva inicial preestablecida es de 1 km. Presione el botón SPEED+ / SPEED- (+/- VELOCIDAD) en la consola del ordenador para cambiar la configuración. El rango de distancia del programa de entrenamiento preestablecido es de 0.5km a 99.9km. Una vez que preestablezca la distancia del programa de entrenamiento, presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) de la consola para comenzar el ejercicio. La pantalla hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la cinta de correr comience a moverse. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido llegue a 0, el ordenador emitirá un pitido para alertarlo y la cinta se detendrá automáticamente.

## H-3 Modo calorías

La ventana dividida de CALORÍAS comienza a parpadear. Las calorías objetivo iniciales preestablecidas son 50. Presione el botón SPEED+ / SPEED- (+/- VELOCIDAD) en la consola del ordenador para cambiar la configuración. El rango de calorías del programa de entrenamiento preestablecido es de 10 a 999. Una vez que preestablezca la distancia del programa de entrenamiento, presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) de la consola para comenzar el ejercicio. La pantalla hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la cinta de correr comience a moverse. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido llegue a 0, el ordenador emitirá un pitido para alertarlo y la cinta se detendrá automáticamente.

## PROGRAMA

El ordenador ofrece 12 programas preestablecidos que varían la velocidad y la inclinación de su entrenamiento durante un período de 20 minutos.

La cinta de correr debe estar parada para seleccionar un programa. Presione el botón SELECT de la consola para SELECCIONAR el programa de entrenamiento. Consulte la tabla a continuación para ver la lista de programas.

Prog	Time	To set time / 20 tims =running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3