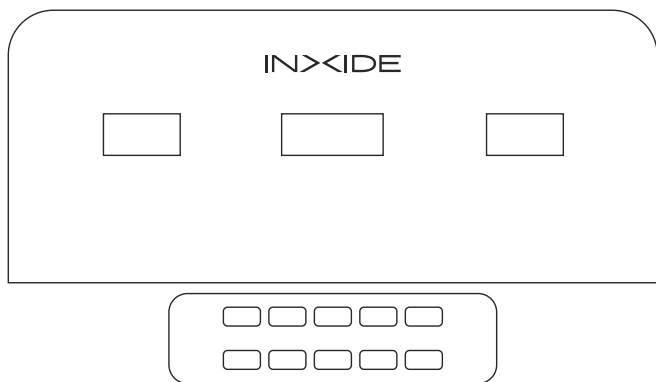


# IN><IDE

ESP

Exercise monitor  
instructions



FOR  
**TREADMILL**

**XTA**

## **FUNCIONES DE LOS BOTONES**

### **VELOCIDAD INSTANTÁNEA**

Presione 2,4,6,8,10 para elegir la velocidad rápidamente.

### **VELOCIDAD -**

Presione este botón para disminuir la velocidad.

### **START**

Presione este botón para poner en marcha la máquina en cualquier momento.

### **MODD**

Presiona este botón para elegir entre tiempo, distancia, calorías, objetivos de entrenamiento, P01-P09, grasa.

### **STOP/PAUSE**

Presione este botón para detener o pausar la máquina.

### **VELOCIDAD +**

Presione este botón para aumentar la velocidad.

## **CENTRO DE MEDIOS (Opcional)**

### **ENTRADA DE MP3**

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

### **CARGA USB**

Puede conectar un dispositivo para cargarlo a través de USB.

## **FUNCIONES DE LA PANTALLA**

### **CALORÍAS**

Muestra las calorías que ha consumido.

### **DISTANCIA**

Muestra la distancia recorrida.

**TIEMPO**

Muestra el tiempo transcurrido.

**ODO**

Muestra la distancia total recorrida.

**VELOCIDAD**

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

**PULSO**

Muestra la frecuencia cardíaca del usuario, estos datos son sólo de referencia, no pueden considerarse de uso médico. 7. PULSO: Sostenga el sensor de pulso de la mano con ambas manos, la consola mostrará el valor del pulso del usuario después de unos 5 segundos.

**MODOS**

**1.** Presione el botón MODE para entrar en el ajuste de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS.

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

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

-Pulse SPEED+/- para ajustar la velocidad.

**2.** Conjunto de 9 programas incorporados: Desde el modo de espera, pulse el botón MODE hasta que la consola muestre P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9 y elija uno.

-Pulsa SPEED+/- para ajustar el tiempo de entrenamiento.

-Cada programa puede ser dividido en 10 secciones; la máquina emitirá un pitido 1 vez al iniciar una nueva sección.

-Pulsa SPEED+/- para cambiar la velocidad o la inclinación durante cada sección.

-La máquina emitirá 6 pitidos y se detendrá cuando el programa haya terminado.

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

-Pulse el botón MODE y manténgalo pulsado 3 segundos para introducir información.

-Ajuste el valor con SPEED+/- de F-1 a F-4(F-1 GENERO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO)

-Pulsa el botón MODE para entrar en F-5(F-5 BODY FATTEST), mantén las manos en el sensor de pulso de la mano, la consola mostrará tu valor de grasa corporal después de 3 segundos.

El valor de grasa corporal es una guía, y no es un dato médico:

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	Bajo peso
	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 distancia total de carrera de 300 km, su cinta de correr necesita ser mantenida con aceite. El sistema lo recordará con un sonido cada 10 segundos, y la ventana mostrará "ACEITE". Esto significa que su cinta de correr necesita ser lubricada con aceite. Por favor, lea primero el manual del usuario, y añada el aceite en la parte media del estribo. 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

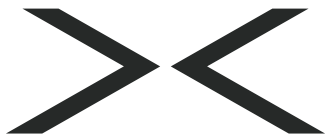
La máquina cuenta con la función de ahorro de energía. En modo de espera, en el estado de espera para la operación, si no hay ninguna operación, el ahorro de energía estará disponible después de 10 minutos y la pantalla se apagará. Usted puede pulsar cualquier botón para encender la pantalla.

## 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 que se agarre a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.
2. Fije el extremo del imán de la cuerda de tracción de seguridad al ordenador y también fije el clip de la cuerda de tracción de seguridad a su ropa.
3. Para terminar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón STOP o saque la cuerda de tracción de seguridad, entonces la cinta rodante 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!