

MANUAL DEL USUARIO

ACTIVE RUN 100



bodytone

CONTENIDO

1. Precauciones Importantes	3
2. Principales Características Técnicas	6
3. Asamblea	7
4. Pautas de Entrenamiento	10
5. Funcionamiento de la Cinta de Correr	11
6. Mantenimiento	13
7. Información de Reciclaje	15
8. Errores Comunes	15
9. Garantía	16



PRECAUCIÓN

Lea este manual antes de utilizar el equipo.

1. PRECAUCIONES IMPORTANTES

	Altura Mínima del Usuario	140 cm
	Peso Máximo del Usuario	110 kg



	<p>ADVERTENCIA</p> <p>Es muy importante una correcta lubricación de la máquina con aceite de silicona o teflón. Esta lubricación debe realizarse regularmente dependiendo de cada persona, incluso antes de su primer uso.</p> <p>Debe conservar el embalaje original con sus protecciones, recibo de compra, manual y componentes durante el periodo de garantía.</p>
---	---

Para disminuir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea atentamente todas las instrucciones y advertencias importantes sobre el uso de una máquina para correr antes de usarla.

EVOLUTION FITNESS no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que resulten del uso de este producto.

1. Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico. Es especialmente importante para personas mayores de 35 años, personas con problemas de salud y mujeres embarazadas.
2. El titular debe asegurarse de que todos los usuarios estén correctamente informados sobre las advertencias.
3. Utilice el equipo como se explica en el manual de instrucciones.
4. Mantenga el equipo en un lugar cerrado, alejado del polvo o la humedad. No lo guarde en un garaje, patio interior o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua pueden provocar un mal funcionamiento del equipo, anulando su garantía.
5. Coloque la unidad sobre una superficie plana. Si la superficie es irregular, el correcto funcionamiento podría verse afectado. Algunos modelos incluyen niveladores o hilos niveladores detrás de las patas, ayudando al nivelado. Lea el manual para verificar si su unidad cuenta con uno de ellos.
6. La unidad debe colocarse en un área ventilada. No lo use en lugares con rociadores o con dosificador de oxígeno. El aire que respira puede verse afectado y provocar un accidente.

7. Mantenga alejados del equipo a niños menores de 12 años y mascotas. Mantén la distancia de seguridad.
8. Consulta en el manual el peso máximo que puede soportar tu equipo. Un peso excesivo podría provocar un mal funcionamiento del sistema operativo, que no estará cubierto por la garantía.
9. Llevar ropa y zapatos adecuados. No use ropa holgada que pueda engancharse.
10. Si su equipo está funcionando a través de una fuente de alimentación: asegúrese de que el cable de alimentación y el enchufe estén en buenas condiciones. Realice la conexión solo cuando el circuito tenga conexión a tierra, de lo contrario podría causar daños en el equipo o en la propiedad que no cubrirá la garantía. Los cables de alimentación deben estar alejados de superficies calientes.
11. Si es una unidad alimentada por baterías: verifique y asegúrese de que estén lo suficientemente cargadas para que la pantalla funcione completamente.
12. Si su equipo cuenta con una llave de seguridad, comprenda el producto antes de usarlo. La llave de seguridad tiene un imán que debe colocarse en la pantalla. Al final del cordón hay una abrazadera que debe sujetarse a la ropa. La máquina para correr comenzará a funcionar solo si se coloca la llave en la pantalla.
13. Si su unidad funciona gracias a una fuente de alimentación: no la ponga en funcionamiento mientras esté en el cinturón. El motor estaría innecesariamente cargado. La forma correcta es colocándose con las piernas abiertas, cada una a un lado del cinturón y sentándose una vez en marcha.
14. Si su unidad funciona con suministro eléctrico: verifique la velocidad que puede alcanzar, para su seguridad. Lo mejor es ajustar gradualmente la velocidad para evitar cambios bruscos.
15. Si su equipo funciona con suministro eléctrico: nunca deje la máquina desatendida mientras esté funcionando. Retire la llave de seguridad, gire el botón de "encendido" a "apagado" y desenchufe el cable de alimentación.
16. Si su equipo está provisto de un sensor de pulso, puede saber que no es un instrumento médico. Está diseñado como una ayuda para el entrenamiento y determina las tendencias de las frecuencias cardíacas. Hay algunos factores que podrían afectar la precisión de las interpretaciones de la frecuencia cardíaca, por ejemplo, los movimientos del usuario.
17. Las máquinas no ocupan demasiado espacio ya que se pueden plegar. Una vez plegado, asegúrese de que todo esté bien ensamblado al sistema de cierre, ya sea con cerradura o con motor hidráulico. No intente moverlo o levantarlo a menos que esté asegurado. Si ocurriera algún daño por no estar asegurada la máquina, no estará cubierto por la garantía.
18. Revise y apriete todos los tornillos regularmente, ya que debido a las vibraciones, los tornillos y las tuercas tienden a aflojarse. Los daños causados por falta de mantenimiento no estarán cubiertos por la garantía.

19. Es muy importante una correcta lubricación de la cinta de correr con aceite de silicona o teflón. Esta lubricación se debe realizar periódicamente dependiendo de cada persona, incluso antes de su primer uso. La lubricación se debe realizar de la siguiente manera: desconectar el equipo de la red eléctrica (en caso de disponer de uno), tirar hacia arriba del lateral con una mano y esparcir el aceite sobre la tabla. Repita este procedimiento desde el otro lado lateral. Conecte el equipo a la red eléctrica (en caso de que la tenga) y coloque el botón de "encendido" (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje que la cinta funcione durante varios minutos sin ningún peso encima. Repita esta acción regularmente.
20. Serán necesarias dos personas para sacar la unidad del paquete. De lo contrario, los daños causados en este momento no estarán cubiertos por la garantía.
21. No deje caer ningún objeto en las ranuras.
22. Si la unidad funciona a través de un cable de alimentación: desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo, después del entrenamiento y antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.
23. Esta unidad está diseñada para uso doméstico y en un lugar interior, no para un entorno comercial o exterior.
24. Haz un entrenamiento con estiramientos antes y después de las sesiones, evitarás lesiones.
25. Bebe agua antes, durante y después del entrenamiento.
26. Si comienza a sentir dolor o mareos mientras entrena: deténganse inmediatamente.
27. Los accesorios pueden ser diferentes a los demás modelos.
28. Este producto electrónico no puede tirarse en ningún caso a los contenedores de basura municipales. Con el objetivo de preservar el medio ambiente, este producto debe reciclarse de acuerdo con la legislación aplicable de su país. Póngase en contacto con su ayuntamiento para saber más sobre este procedimiento.
29. Si necesita asistencia técnica o asesoramiento con la instalación de piezas, puede ponerse en contacto con nosotros. Debe conservar el recibo de compra para tener acceso a este servicio.

Guarde estos consejos para futuras referencias.

Debe conservar el embalaje original con sus protecciones, manual y componentes durante el periodo de garantía.

2. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



Voltaje de entrada	220Ve
Frecuencia	50/60 Hz
Zona de Carrera	1200 x 420 mm
Función	Tiempo, Velocidad, Control Remoto, Autolubricación fácil
Rango de velocidad	0.8-12 Km/h
Peso máximo del usuario	100 kgs
Fuerza	2.0 HP

3. MONTAJE

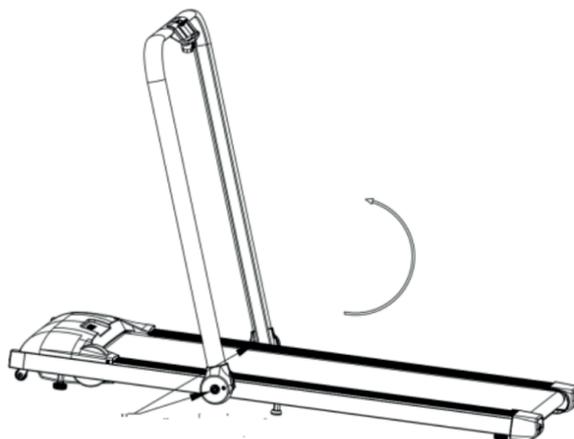


AVISO
El montaje requiere dos personas.

Nº	Artículos	Cdad
1	Control Remoto	1
2	Manual	1
3	Aceite de silicona	1
4	Llave inglesa	1
5	Llave múltiple	1
6	Llave de seguridad	1

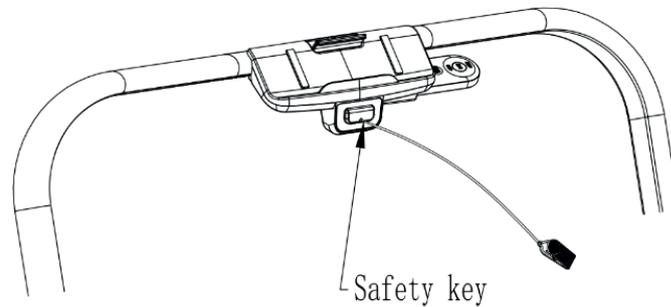
PASO 1

1. Saque la máquina del paquete entre dos personas y colóquela ligeramente sobre un suelo plano.
2. Coloque el pasamanos en el marco de la plataforma y fíjelo con los tornillos de seguridad en ambos lados.
3. Use 2 tornillos para fijar el pasamanos al marco principal desde los lados izquierdo y derecho y ajuste el soporte de la tablet en el ángulo apropiado.
4. Enchufe la alimentación y encienda el interruptor. Presione la tecla de inicio y la tecla de parada en el control remoto para verificar si la máquina puede funcionar bien.



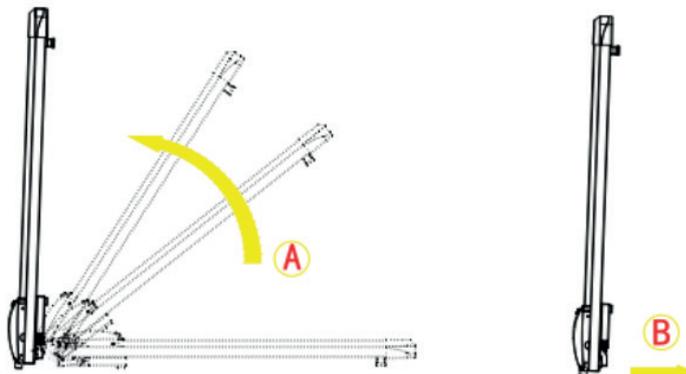
PASO 2

1. Coloque la llave de seguridad en el fondo amarillo como se muestra en la imagen.
2. Enciende el interruptor de encendido y puedes usar el equipo.

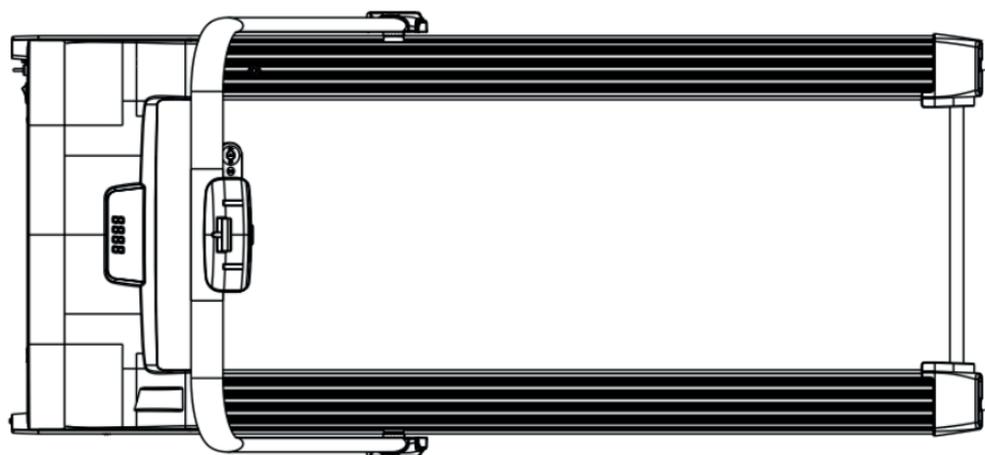
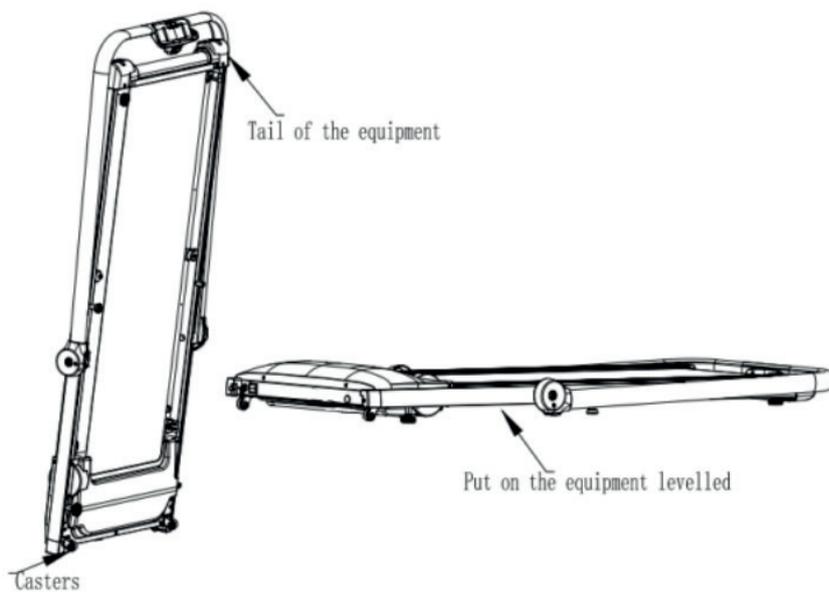


PASO 3

Cuando no utilice la máquina para correr, afloje los tornillos de seguridad para poder plegar la máquina en la dirección de la flecha A hasta que las ruedas de transporte salten en la dirección de la flecha B para ahorrar espacio.



Debe dejar en el área de entrenamiento espacio libre alrededor de la cinta de correr para mayor seguridad. El área libre no puede permitir otra máquina y debe incluir el área para el desmontaje de emergencia.

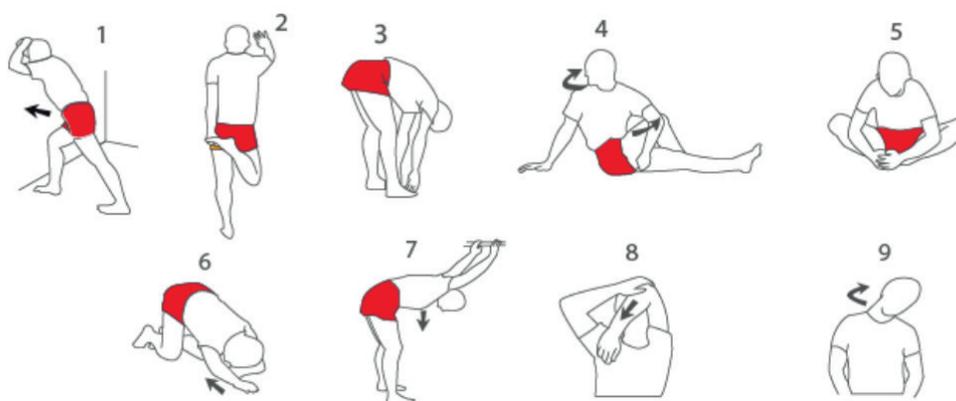


4. PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

CUIDADO: Antes de comenzar a usar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para personas con problemas de salud.

Si su equipo está provisto de un sensor de pulso, debe tener en cuenta que no se trata de un instrumento médico. Varios factores pueden variar la precisión de las interpretaciones de la frecuencia cardíaca. El sensor de pulso es solo una ayuda para los entrenamientos, determinando las tendencias generales de la frecuencia cardíaca.

PROGRAMA CON ENTRENAMIENTOS DE CALENTAMIENTO:



CALENTAMIENTO: Comience estirando y activando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumentará tu temperatura corporal, tu frecuencia cardíaca y tu flujo sanguíneo, preparándote para los entrenamientos.

ENTRENAMIENTO ENFOCADO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO: Haz algunos ejercicios durante 20-30 minutos con tu frecuencia cardíaca (no mantengas tu frecuencia cardíaca más de 20 minutos durante las primeras semanas del programa de ejercicios). Respira constante y profundamente durante el entrenamiento (nunca contengas la respiración).

ENFRIAMIENTO: Termine con ejercicios de estiramiento durante 5-10 minutos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de tus músculos y te ayudan a evitar lesiones después de los entrenamientos.

FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO: Para estar en forma o mejorar su forma, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses de entrenamiento regular, podrás completar hasta cinco entrenamientos a la semana.

5. FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

CONSOLA

1. **TIEMPO:** Muestra el tiempo de ejercicio. Rango: 0: 00-99: 59. El indicador de tiempo está encendido cuando se muestra la hora.
2. **DISTANCIA:** Muestra la distancia deportiva. Rango: 0: 00-99: 9. El indicador de distancia se ilumina cuando se muestra la distancia.
3. **CALORÍAS:** Muestra las calorías gastadas. Rango: 0-999. El indicador de calorías se ilumina cuando se muestra la caloría
4. **VELOCIDAD:** Rango 0,8-12,0 KM/H. La luz indicadora de velocidad está encendida cuando se muestra la velocidad.



DESCRIPCIÓN CLAVE DEL CONTROL REMOTO

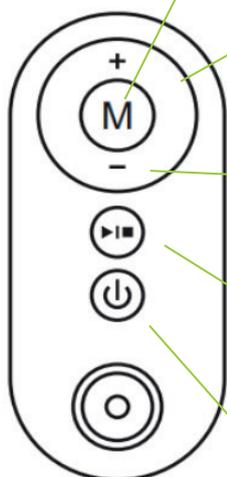
Modo de Configuración: Presione esta tecla para cambiar "30:00", "1.0", "50.0", "0.0" ("30:00" es el modo de inversión de tiempo, "1.0" es el modo de inversión de distancia, "50.0" es el modo de inversión de calorías, "0.0" es el modo libre.

Velocidad + (Tecla Speed Plus): Después de poner en marcha la máquina de correr, la velocidad aumenta. Después de presionar la cinta de correr una vez, el rango de ajuste es de 0,1 km/H. Cuando la cinta de correr se presiona continuamente durante más de 1 segundo, continúa aumentando.

Velocidad - (Reducción de Velocidad): Después de poner en marcha la máquina para correr, reduzca la velocidad. Después de presionar la cinta de correr una vez, el rango de ajuste es de 0,1 km/H, y disminuirá continuamente cuando se sostenga la cinta de correr durante más de 1 segundo.

Iniciar/Detener (Inicio/Parada): Cuando la alimentación está encendida, el botón iniciará la cinta de correr. Cuando la máquina para correr está funcionando, la máquina para correr se detendrá con esta tecla.

Fuerza (Botón Apagado): Cuando la cinta de correr está funcionando, la cinta de correr se puede apagar. En el modo de espera, apague la pantalla y pase al estado inactivo.



MODO PREESTABLECIDO/DESCRIPCIÓN DE INICIO

TECLA DE MODO DESCRIPCIÓN

Este modo incluye: modo de conteo regresivo de tiempo, modo de conteo regresivo de distancia, modo de conteo regresivo de calorías. En cada modo, el valor objetivo del modo relevante se puede controlar mediante la tecla de suma y resta de velocidad del control remoto.

INSTRUCCIONES DE PUESTA EN MARCHA

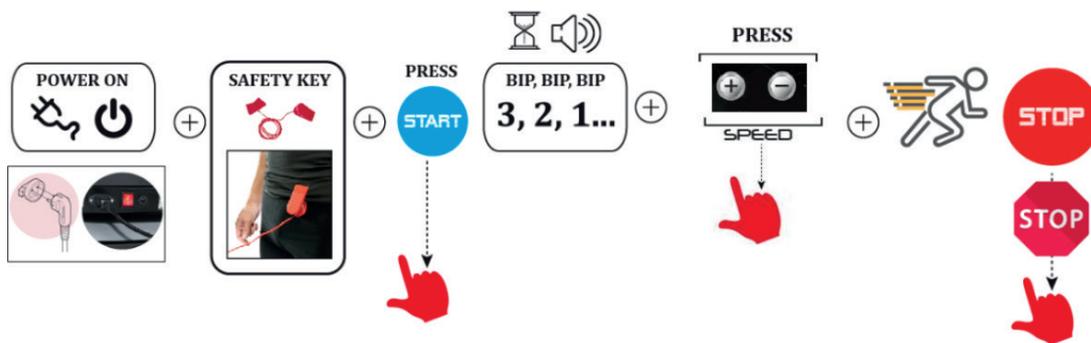
Posición del interruptor de bloqueo de seguridad para fijar el bloqueo de seguridad al panel.

Presione el botón de inicio/parada y la ventana de velocidad muestra: 3-2-1, y cada zumbador negativo emite un sonido antes de arrancar el motor.

Después de comenzar, puede ajustar la velocidad de la máquina para correr usando las teclas de "velocidad +" y "velocidad -" según sea necesario.

Cuando la máquina para correr está funcionando, los datos en la ventana de visualización se mostrarán en un ciclo automáticamente, y la ventana de visualización cambiará automáticamente cada 5 segundos.

MANUAL



6. MANTENIMIENTO

Este producto debe estar conectado a tierra. Si el cable de alimentación está dañado debe reemplazarse con un cable de alimentación recomendado por el fabricante.

- No enrede el cable de alimentación

MANTENIMIENTO REGULAR DE LA CINTA DE CORRER

ALMACENAMIENTO: Mantenga su equipo en un lugar cerrado, alejado del polvo o la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio trasero interior, o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua pueden dañarlo y afectar su funcionamiento.

CABLE ELÉCTRICO: Asegúrese de que el cable y el enchufe estén en perfectas condiciones. Los cables eléctricos deben estar alejados de superficies calientes.

TORNILLOS Y CABLES DE CONEXIÓN: Supervisar y apretar los tornillos periódicamente, ya que debido a la vibración de los tornillos y las tuercas tienden a aflojarse.

LUBRICACIÓN: Es una correcta lubricación de la cinta de correr con aceite de silicona o teflón es realmente importante. Esta lubricación debe realizarse periódicamente, incluso antes del primer uso.

- Hay un orificio para agregar aceite en el riel lateral. Después de iniciar la máquina, cambie a la velocidad más alta, luego agregue el aceite en el orificio, el aceite se extiende desde el medio entre la cinta de correr y la tabla.

< 3 horas/semana	2 meses
4-7 horas/semana	1 mes
8 horas/semana	15 días

SUGERENCIA: ALINEAR Y AJUSTAR LA CORREA DE LA MÁQUINA

Debido a su uso, la correa puede descentrarse. Si la banda se ha movido hacia la izquierda, encienda la máquina para correr y aumente la velocidad a 3 MPH. Use la llave de 5 mm para girar el perno izquierdo fijo en el sentido de las agujas del reloj o gire el perno derecho fijo en el sentido contrario a las agujas del reloj. No apriete demasiado el cinturón para poder caminar. Repita este procedimiento hasta que la correa esté correctamente alineada. (Imagen de demostración en la siguiente página)



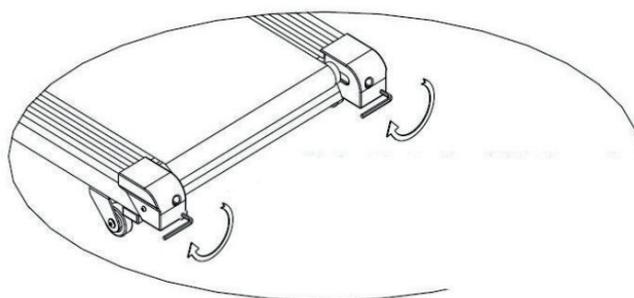
Si se desvía hacia la izquierda, ajuste el tornillo del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj o el tornillo del lado derecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Si se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo del lado derecho en el sentido de las agujas del reloj o el tornillo del lado izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

AJUSTE EL CINTURÓN: si el cinturón resbala en la máquina al caminar). Inicie la caminadora y aumente la velocidad.

Si la correa se desliza, use una llave de 6mm, gire los pernos de ambos lados 1/4 en el sentido de las agujas del reloj. Repita este procedimiento hasta que la correa esté bien apretada.



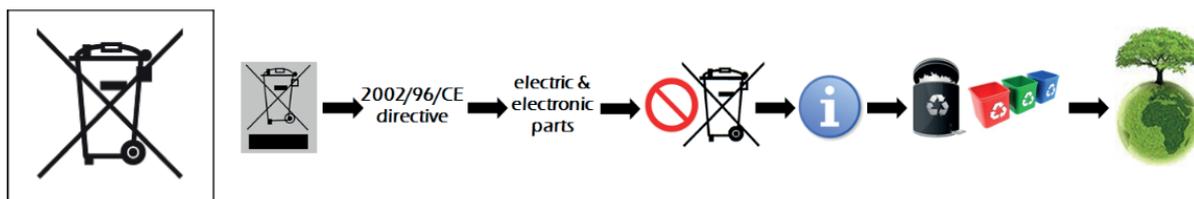
APRIETE LA CORREA DE TRANSMISIÓN: si la correa de transmisión se afloja después de usarla durante un período de tiempo, debe:

1. Abra la cubierta del motor.
2. Utilice la llave de 5 mm para girar el perno de ajuste en el sentido de las agujas del reloj. Repita este procedimiento hasta que la correa de transmisión ya no esté resbaladiza.

LIMPIEZA: No utilice productos abrasivos. Un paño húmedo es suficiente.

GUARDE ESTOS CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PARA FUTURAS REFERENCIAS.

7. INFORMACIÓN DE RECICLAJE



Este producto electrónico no debe desecharse con los residuos municipales. Para preservar el medio ambiente, este producto debe reciclarse después de su vida útil según lo exige la ley.

8. ERRORES COMUNES

Si no se muestra nada en la pantalla después del encendido, tal vez la línea de conexión de la PBC no esté bien conectada o el transformador esté roto. Luego verifique la unión de la línea de conexión o cambie un nuevo transformador.

Si el motor no funciona cuando se enciende, verifique la línea de conexión del motor o verifique el tubo protector de la PCB y el IGBT si está roto. Cambie IGBT o PCB si está roto.

---: Llave de Seguridad Apagada

E01: Fallo de Señal del Controlador

E02: Advertencia de Sobrecorriente

E03: Protección contra Sobrecarga

E04: Protección de Sobrecorriente Repentina

E05: Protección contra Explosiones

E06: Avería Cable Motor Roto



Una correcta lubricación de la cinta de correr con aceite de silicona o teflón es muy importantes. Debe realizarse regularmente dependiendo de cada persona, incluso antes de su primer uso.



Debe conservar el embalaje original con sus protecciones, recibo de compra, manual y componentes durante el periodo de garantía.

9. GARANTÍA

Tenemos un año de garantía de calidad para los productos. Dentro del período de garantía, proporcionamos las piezas de repuesto GRATIS. Si es causado por fallas en el montaje, uso incorrecto o cambio de piezas, nuestra empresa no se hace responsable. Debe mostrar la serie de nuestros productos no. e imágenes o información relativa antes de obtener la garantía.

Esta caminadora es solo para uso doméstico, si los problemas ocurrieron por uso comercial, nuestra empresa no se hace responsable.

bodytone