

MANUAL DEL USUARIO

ACTIVE RUN 200 CONNECT



bodytone

CONTENIDO

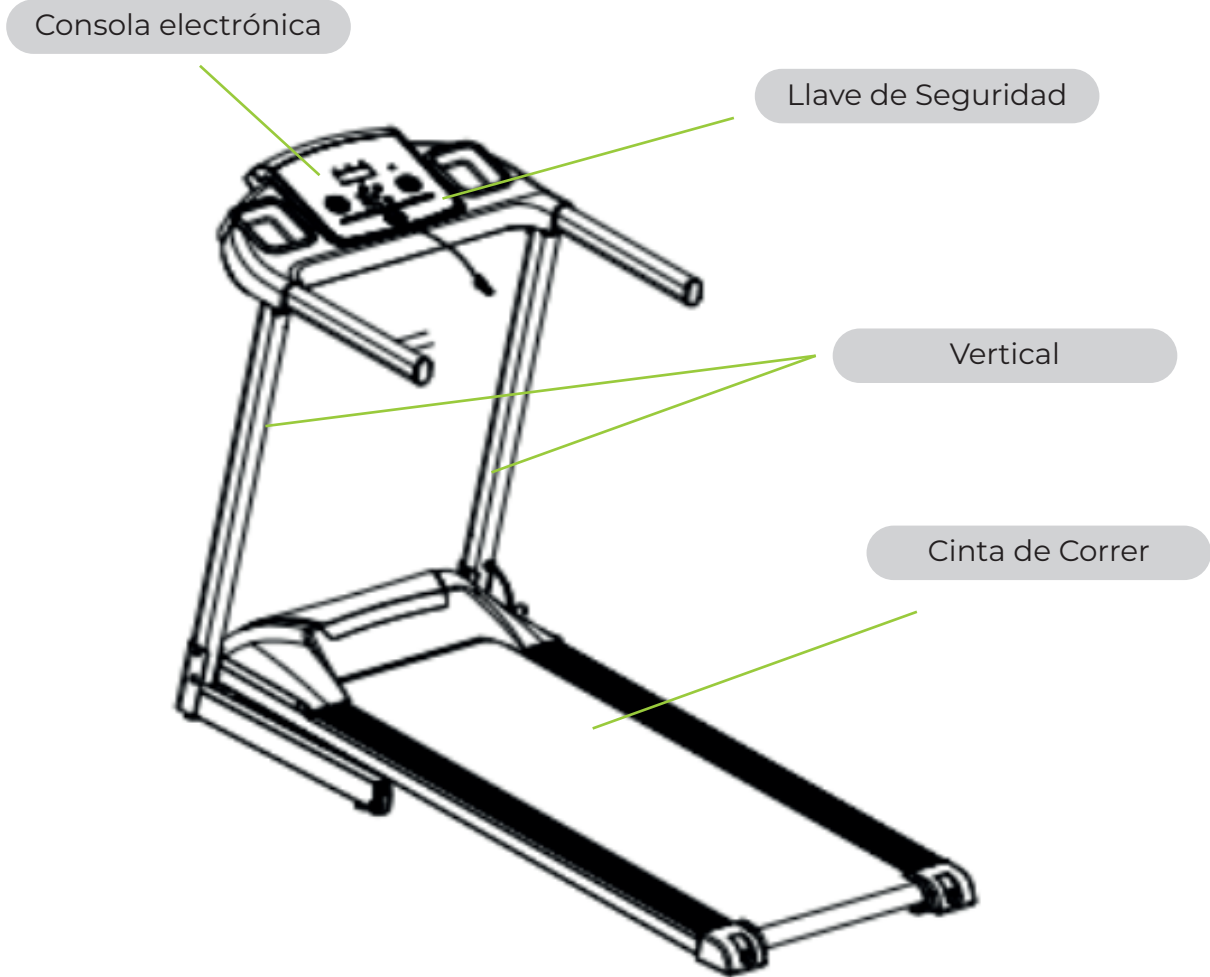
1. Introducción del Producto	3
2. Consideraciones de Seguridad	6
3. Pasos de Instalación	7
4. Sugerencias deportivas y Principio rector	10
5. Instrucciones del Producto	11
6. Mantenimiento del Producto	13



PRECAUCIÓN

Lea este manual antes de utilizar el equipo.

Nombre del Producto	Cinta de correr Motorizada
Número de Modelo	Active Run 200 Connect



N°	Parámetros Técnicos	
1	Área de Carrera	1200 x 400 mm
2	Expandir tamaño	1632 x 665 x 1147 mm
3	Voltaje/Frecuencia	AC220V (50~60 Hz)
4	Velocidad	0.8 -12 Km/h
5	Función	Ejecutar/Audio

Lista de Números de Piezas			
1	Tuerca hexagonal interna de 6mm M8x50	2	Pipa horizontal ascendente
2	Tuerca hexagonal interna de 6mm M8x40	6	Reparación de tuberías en U
3	Tuerca hexagonal interna de 6mm SM8x65	2	Montante Fijo
4	Tapa de tubo en forma de U	4	
5	Tapa de pasamanos	2	
6	Llave hexagonal interna de 5mm/6mm	2	
7	Destornillador multifuncional	1	
8	Llave de apertura	1	13# 15#
9	Si-aceite	1	30ml
10	8x65 soporte funcional	2	
	Tuerca hexagonal interna de 6mm M8x20	6	

Nº	Nombre	
1	Competir (Base, Vertical, Metros)	1
2	Bolsa de accesorios	1
3	Manual/Tarjeta de garantía	2

2. AVISOS Y ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD



AVISO: Lea atentamente el libro de instrucciones antes de usar y tenga en cuenta las siguientes cuestiones de seguridad.

1. La cinta de correr es adecuada para colocarla en la habitación para evitar la humedad. No puede ser salpicado por agua y no puede evitar ningún material extraño.
2. Antes de hacer ejercicio, use ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. Prohibir correr sobre la máquina con los pies descalzos y prohibido estirar todo el cuerpo sobre ella.
3. El enchufe de alimentación debe ser fiable y estar conectado a tierra. La base del enchufe debe tener un circuito especial para evitar que se comparta con otros equipos eléctricos.
4. Mantenga a los niños alejados de la máquina en caso de accidentes.
5. Evite la operación de sobrecarga durante mucho tiempo, de lo contrario, dañará el motor y el controlador y acelerará el desgaste y el envejecimiento del rodamiento, la correa y el estribo. Realice el mantenimiento de la máquina periódicamente.
6. Reduzca el polvo interior y mantenga cierta humedad en la habitación en caso de fuerte estática. De lo contrario, puede perturbar el funcionamiento normal del reloj electrónico y el controlador.
7. Después de usar, apague la máquina.
8. Cuando haga ejercicio, sujete el cable de bloqueo de seguridad a la ropa, para que la máquina se apague de manera segura cuando ocurra una emergencia.
9. Si se siente incómodo o algo anormal en el proceso de uso, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.
10. Después de usar aceite de silicona, manténgalo en un lugar fuera del alcance de los niños para evitar resultados graves causados por una ingestión accidental.



ADVERTENCIAS: Para reducir accidentes o lesiones a terceros, observe las siguientes reglas:

1. Antes de usar la máquina, verifique si la ropa está abotonada o cerrada.
2. No use ropa que se enganche fácilmente en la máquina.
3. No acerque la línea eléctrica a los objetos calientes.
4. No haga que los niños se acerquen a la cinta de correr.
5. No utilice la cinta de correr al aire libre.

6. Se debe cortar la alimentación antes de mover la máquina para correr.
7. No se permite que personas no profesionales desmonten la máquina, de lo contrario, pueden ocurrir resultados graves.
8. Esta cinta de correr sólo se puede utilizar en el circuito de 20 amperios.
9. Cuando la máquina arranca, solo una persona puede hacer ejercicio en ella.
10. Durante el ejercicio, si siente mareos, dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su preparador físico o médico correspondiente.



ADVERTENCIAS: Para las personas que están recibiendo tratamiento médico o los siguientes pacientes, hable con médicos especiales antes de usar.

1. Personas que sufren dolor de espalda o que sufrieron lesiones en las piernas, la cintura o el cuello. Personas que sufren entumecimiento de piernas, cintura, cuello y manos (personas que tienen enfermedades inveteradas como hernia discal, hernia de columna, protusión cervical, etc.)
2. Personas que tienen artritis deformada, reumatismo, gota.
3. Las personas que tienen anomalías de osteoporosis.
4. Personas que tienen problemas del sistema circulatorio (enfermedad cardíaca, disfunción de los vasos sanguíneos, presión arterial alta, etc.)
5. Personas que tienen problemas en los órganos respiratorios.
6. Personas que usan marcapasos artificiales para implantar instrumentos médicos eléctricos en el cuerpo.
7. Las personas que tienen patologías.
8. Personas que sufren alteraciones de la circulación sanguínea como trombosis o tumor graso dinámico grave, tumor graso todavía agudo, etc., o todo tipo de infecciones de la piel.
9. Personas que han percibido barreras provocadas por obstáculos circulatorios muy periféricos que son provocados por la diabetes, etc.
10. Personas que tienen lesiones en la piel.
11. Personas que tienen fiebre alta (menos de 38°) causada por enfermedad, etc.
12. Personas que tienen anomalías en la columna o flexión de la columna.
13. Personas que están embarazadas o pueden estar embarazadas o que están en su período.
14. Personas que tienen anormalidades en el cuerpo y necesitan descansar.
15. Personas cuya salud es obviamente mala.
16. Personas que tienen como objetivo recuperarse.
17. Durante el proceso de ejercicio, si siente dolores, como dolor de cintura, entumecimiento de piernas y pies, mareos, latidos del corazón que son diferentes a los de los momentos normales o una sensación de ajuste anormal, deje de usarlo inmediatamente y consulte a su médico.

18. Durante el proceso de ejercicio, si siente dolores, como dolor de cintura, entumecimiento de piernas y pies, mareos, latidos del corazón que son diferentes a los de los momentos normales o una sensación de ajuste anormal, deje de usarlo inmediatamente y consulte a su médico.
19. No permita que los niños usen este producto y manténgalos alejados del producto.
Si no se observa puede haber peligro de lesiones.
20. Cuando use, cargue o saque el producto, o haga que se mueva, confirme si hay personas o mascotas alrededor (parte posterior, inferior, frontal del producto)



PROHIBICIONES

1. No lo use cuando la carcasa se quiebre y se deshaga (la estructura interna esté expuesta) o las piezas soldadas se caigan.
2. Durante el ejercicio, no salte hacia arriba o hacia abajo. De lo contrario, las lesiones pueden ser causadas por caídas.
3. No lo use ni lo guarde en lugares húmedos al aire libre o cerca del baño.
4. No lo use ni lo mantenga expuesto a la luz solar directa, lugares de alta temperatura como alrededor de la estufa o sobre instrumentos de calefacción como una manta eléctrica. De lo contrario, puede provocar una descarga eléctrica o un incendio.
5. No lo use cuando la línea de alimentación o el enchufe estén dañados o la base del enchufe se haya aflojado. De lo contrario, puede provocar un incendio o una descarga eléctrica.
6. No puede ser utilizado simultáneamente por dos personas o más de dos personas. Durante el uso, no permita que haya personas cerca. De lo contrario, las caídas pueden causar accidentes o lesiones.
7. Las personas que no pueden expresar su conciencia o no pueden operarla no pueden usarla. De lo contrario, puede causar accidentes o lesiones.
8. Evite tocar el agua. El cuerpo principal o la parte de operación no se pueden mojar con agua o bebida. De lo contrario, puede causar una descarga eléctrica o un incendio.
9. Especial atención a las personas no habituadas a prácticas de deporte intenso.
10. No lo use después de las comidas, cuando se sienta cansado, poco tiempo después de hacer ejercicio o la fuerza física sea anormal. De lo contrario, puede dañar la salud.
11. Este producto es adecuado para uso doméstico y no apto para algunos lugares no especificados, como escuelas, gimnasios, etc. De lo contrario, puede haber peligro de lesiones.
12. No lo use cuando esté comiendo o realizando otras actividades.

13. No lo use cuando se sienta mareado después de beber alcohol. De lo contrario puede causar accidentes o lesiones.
14. No lo use con las manos mojadas. No saque ni inserte el enchufe con las manos mojadas. De lo contrario, puede causar descargas eléctricas o lesiones.
15. Cuando no se use saque el enchufe de la base del enchufe. De lo contrario, el polvo y la humedad degradarán el aislamiento y se producirán descargas eléctricas e incendios.



INSTRUMENTO DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si la máquina falla, la tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente a fin de reducir el peligro de descarga eléctrica.

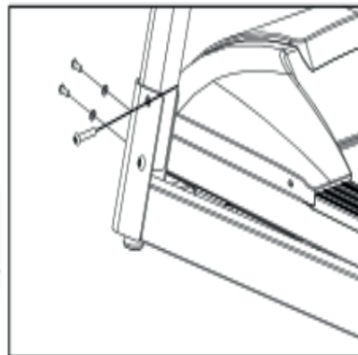
Este producto se instala con un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe insertarse en la base de enchufe adecuada que haya sido correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con las leyes o regulaciones locales.

3. PASOS DE INSTALACIÓN

Al instalar, primero simplemente fije todos los tornillos a la estructura y colóquela en posición vertical.

PASO 1

Levante los portes verticales de la cinta y fíjelo con 2 tornillos M8*40 con 2 tuercas M8 y 4 tornillos M8*20. Uno en cada lado de la cinta como se muestra en la imagen.



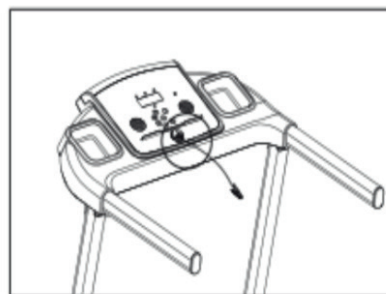
PASO 2

Atornille las empuñaduras en ambos lados con Tornillo M8*20 para colocar los brazos de la máquina y la consola en su posición.



PASO 3

Inserte la clavija de seguridad provista en la marca amarilla del orificio de sujeción en la consola debajo de la pantalla. Ya está lista para su uso.



4. CONSEJOS PREVIOS AL EJERCICIO

CALENTAMIENTO

Realice ejercicios de calentamiento durante 5 a 10 minutos antes de usar esta máquina cada vez.

RESPIRACIÓN

Cuando hace ejercicio, no puede contener la respiración, generalmente inhala con la nariz cuando intenta realizar acciones y exhala con la boca. La inhalación debe estar coordinada con la exhalación. Si respira demasiado rápido, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente.

FRECUENCIA

Después del ejercicio de las mismas partes de los músculos, esta parte debe descansar 48 horas. Es decir, es aconsejable ejercitar en días alternos.

CARGA

Decida el volumen de entrenamiento en función del estado de entrenamiento de la condición física de todos, y luego haga ejercicio de acuerdo con el principio de sobrecarga progresiva. En la primera etapa de ejercicio, el dolor muscular es normal y puede eliminarse al seguir haciendo ejercicio.

DIETA

Para proteger el sistema digestivo, el ejercicio debe realizarse una hora después de una comida. Se debe comer al menos media hora después de hacer ejercicio. Cuando haga ejercicio, beba menos agua y, sobre todo, evite beber mucha para no aumentar la carga del corazón y los riñones.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

Cualquiera que sea tu velocidad de carrera, será mejor que primero hagas ejercicios de estiramiento. Los músculos advertidos son más fáciles de estirar, así que camine de 5 a 10 minutos para advertirlos. Luego, deje de hacer ejercicios de estiramiento cinco veces de acuerdo con los siguientes métodos, 10 segundos o más para cada pierna, y vuelva a hacerlo después de hacer ejercicio.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

1. ESTIRAMIENTO HACIA ABAJO:

Doble ligeramente las rodillas y doble lentamente el cuerpo hacia abajo. Relaje la espalda y los hombros, toque las piernas y los dedos de los pies lo más cerca posible con las manos. Mantenga durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita tres veces.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES:

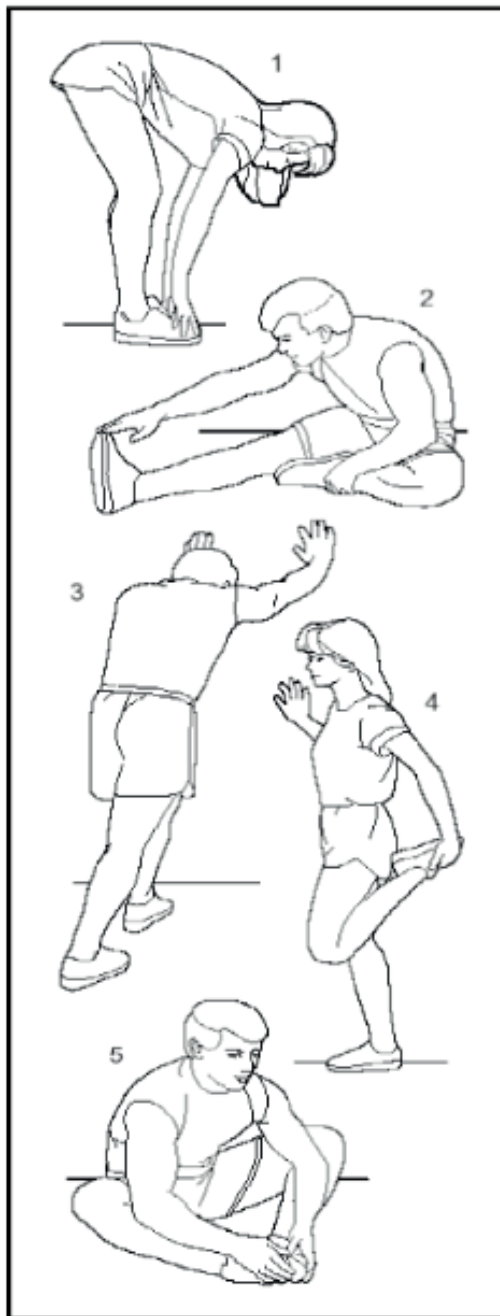
Siéntese en un cojín, estire una pierna recta, doble la otra pierna hacia dentro para adherirse al lado interno de la pierna recta. Toque la pierna y los dedos de los pies lo más cerca posible con la mano. Mantenga durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita tres veces cada pierna.

3. ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE LA

CAÑA Y EL TALÓN: Párese con las dos manos en la pared o el escritorio y un pie hacia atrás. Mantenga la pierna trasera erguida y el talón tocando el suelo, inclinado hacia la pared o el escritorio, manténgalo durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita tres veces cada pierna.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA CABEZA:

Ponga la mano derecha en la pared o el escritorio, luego estire la mano izquierda hacia atrás. Sostenga el tobillo izquierdo y tire de él hacia arriba hasta la cadera hasta que sienta que los músculos delanteros de la parte superior de la pierna están tensos, tire durante unos 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita tres veces para cada pierna.



5. ESTIRAMIENTO DE SARTORIUS:

(músculos laterales internos de la pierna) Siéntese con la parte inferior de las piernas una contra la otra y las rodillas hacia afuera. Sostenga los pies con las manos. Tire hacia el surco abdominal, manténgalo así durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita tres veces.

5. INSTRUCCIÓN DEL PRODUCTO



CONSOLA

VELOCIDAD: Sonó 0,8-12,0 KM/H. La pantalla LCD mostrará los números 3,2,1 y luego se iniciará la máquina de correr. La configuración y los datos se muestran en la pantalla LCD.

TIEMPO

Modelo manual: tiempo de configuración de 0 a 100 minutos o "fin" se muestra en la pantalla LCD. La velocidad de la cinta de correr será lenta de manera estable y el tiempo de espera después de 5 minutos.

Modelo de distancia y calorías: la configuración de 0 a 100 minutos o "fin" se muestra en la pantalla LCD y finalizó bien. Sigue moviéndose. Si configura 100-0 minutos o "fin", se muestra en la pantalla LCD, la velocidad de la máquina disminuirá de manera estable y detener. Tiempo de espera después de 5 minutos.

DIS

Distancia deportiva: ajuste de 0 a 100 minutos o visualización de "fin" en la pantalla LCD, reduzca la velocidad y deténgase de manera estable. Tiempo de espera después de 5 minutos.

CAL

Gaste calorías: 0-999 o "fin" se muestran en la pantalla LCD, reduce la velocidad y se detiene de manera estable. Si configura 999-0 o "fin", la máquina para correr se detendrá y el tiempo de espera después de 5 minutos.

FUNCIÓN DE LA TECLA

- TECLA 'SELECCIONAR':

Modelo manual: 0:00

Cuenta regresiva Modelo de tiempo: 15:00 MIN: SEGUNDOS.

Modelo de distancia de cuenta regresiva: 1,00 KM

Calorías: 50.0

Procedimiento interno: P01-P12 funcionamiento.

TECLA 'INICIAR': Iniciar la máquina para correr siempre que el encendido y el agarre seguro de la tecla compitan.

TECLA 'STOP': Presionándola más tarde. DETENER la cinta en funcionamiento.

VELOCIDAD: '+' este signo para aumentar la velocidad. '-' este signo indica que disminuirá la velocidad. Si lo presiona sobre 0.5 continúa con el signo + o -, la velocidad aumentará o disminuirá automáticamente.

VELOCIDAD, 5,8,12 no se muestra en la consola. Significa tecla de acceso directo de velocidad rápida. Por ejemplo, puede ajustar la velocidad 5 KM sin problemas.

ARRANQUE RÁPIDO (MODELO MANUAL)

Siga la operación paso a paso.

ENCENDIDO/APAGADO> POST TECLA DE SEGURIDAD GRSIP> TECLA DE INICIO> VELOCIDAD '+' O '-' E INCLINACIÓN '+' O '-'

FUNCIONES DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

En cualquier estado, si quita el bloqueo de seguridad, puede detener inmediatamente el funcionamiento del motor y luego la ventana de tiempo mostrará las marcas "-----", y el zumbador emitirá la alarma "B1-B1-B1" sonido. En este punto, excepto el apagado, no se pueden implementar otras operaciones en la máquina para correr, mientras el bloqueo de seguridad se reinstale correctamente, la máquina para correr entrará nuevamente en el modo de espera y esperará a ingresar el comando.

Antes de realizar el ejercicio, primero debe inspeccionar si la máquina para correr tiene cargada la fuente de alimentación y luego verificar si el bloqueo de seguridad es efectivo.

Si se producen situaciones anormales durante el movimiento, puede quitar el bloqueo de seguridad y luego la máquina para correr disminuirá rápidamente la velocidad hasta detenerse. Mientras se vuelve a colocar el bloqueo de seguridad, este dispositivo se volverá a colocar a la espera de ingresar el comando.

SEGURIDAD

En cualquier circunstancia, retire el interruptor de seguridad, el sistema está inactivo y envía un sonido de alarma (todas las ventanas muestran "-")

ADJUNTO: DIAGRAMA DE DEPORTES DEL PROGRAMA P1-P12

TIME		To set time / 20 time = 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
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	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

6. MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO



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.

LUBRICANTE: La banda para correr debe lubricarse con aceite de silicona de metilo especialmente configurado después de su uso durante un período de tiempo.

1. Consejo:

Cuando el tiempo de uso a la semana es inferior a 3 horas, debe lubricarse una vez cada cinco meses.

Cuando el tiempo de uso a la semana es de 4 a 7 horas, debe lubricarse una vez cada dos meses.

Cuando el tiempo de uso a la semana es de más de 7 horas, debe lubricarse una vez al mes.

No se puede lubricar en exceso. No es que cuanto más lubricante, mejor. Recuerde: la lubricación adecuada es el factor importante para aumentar el tiempo de servicio de la máquina para correr.

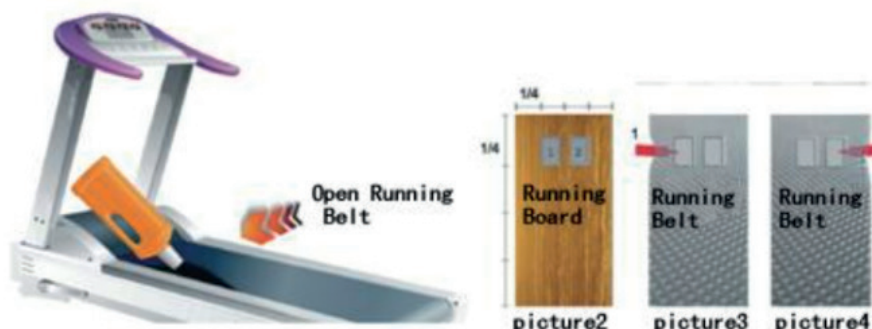
2. Métodos de lubricación

Para que los métodos examinen si se necesita lubricante, solo necesita agarrar la banda para correr y tocar la parte central de la parte posterior de la banda con la mano tanto como sea posible. Si la correa tiene resina de silicona (un poco de humedad) en el interior, significa que no se necesita lubricante; si el estribo está seco y no siente resina de silicona en el interior, significa que se necesita lubricante.

A. Pasos para recubrir el estribo con lubricante: (ver la imagen)

B. Detenga la rotación de la cinta de correr y pliegue la máquina.

C. Levante el cinturón de la parte posterior del marco del cuerpo: estire el soporte de aceite tanto como sea posible en el lugar de movimiento del cinturón, cubra el lado interior del cinturón con aceite de silicona y cubra ambos lados del cinturón con resina de silicona, y luego opere la caminadora a una velocidad de 1K M/H para cubrir uniformemente la resina de silicona; y pise el cinturón de izquierda a derecha durante unos minutos, luego el cinturón absorberá completamente la resina de silicona.



3. Ajuste de la tensión de la correa de carrera

Todas las correas de las caminadoras deben ajustarse antes de salir de fábrica y después de la instalación; sin embargo, después de un período de uso, es posible que se aflojen. Por ejemplo: cuando los usuarios están corriendo, puede ocurrir una pausa y un deslizamiento, si eso sucede, ajuste el cinturón y los pernos sincrónicamente desde el lado izquierdo y derecho en el sentido de las agujas del reloj y con semicírculo como unidad; si la cinta de correr está demasiado floja, puede ocurrir un deslizamiento entre la cinta y el rodillo al pisar la cinta; pero si está demasiado apretado, será fácil aumentar la carga del motor y dañar el motor, la banda de rodadura, el rodillo, etc.

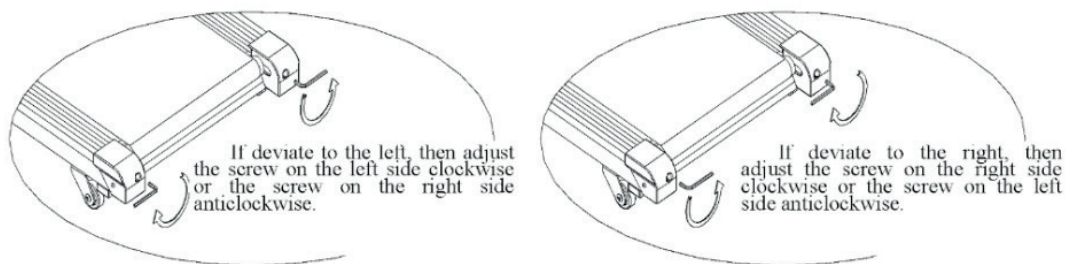
4. Ajuste de la desviación de la cinta de correr

Todas las correas de las máquinas deben ajustarse antes de salir de fábrica y después de la instalación; sin embargo, después de un período de uso, puede ocurrir una desviación de la correa, que se debe a las siguientes razones:

El motor principal no está colocado de manera uniforme.

Los pies del usuario no están en el centro de la banda para correr.

Si el fenómeno de desviación es causado por la fuerza desigual de los pies del usuario, la rotación sin carga durante unos minutos puede normalizarlo. Para el fenómeno de desviación que no puede volver a la normalidad automáticamente, ajuste paso a paso usando una llave hexagonal interior de 6 mm con la máquina y con un cuarto de círculo como unidad. La desviación de la cinta de correr no está cubierta por el alcance de la garantía y la mantienen principalmente los usuarios de acuerdo con el libro de instrucciones. El fenómeno de desviación dañará gravemente la banda de carrera, por lo que debe detectarse y corregirse a tiempo.



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

7. PREGUNTAS FRECUENTES

Fault Code	Razón Principal	Solución
E01	El cable de la computadora al tablero de control inferior no estaba bien conectado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el cable de conexión entre la computadora y el tablero de control esté bien conectado. 2. Asegúrese de que el IC en el tablero de control esté bien insertado. Si no, vuelva a insertarlo. 3. Fuente de alimentación anormal en el tablero de control. Por favor cambie un nuevo tablero de control.
E02	Proteger la explosión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mal contacto con circuito abierto del motor. Cambie un motor nuevo o revise el conector. 2. El tubo de alimentación estaba pinchado. Cambie un nuevo tubo de alimentación o tablero de control.
E05	Protección contra la sobretensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sobrecargado. 2. Estribo de gran resistencia. Necesita ser engrasado 3. Daños en el motor. Cambiar un motor nuevo.
E06	Autoverificación del tablero de control	
E08	Daño de la EEPROM	Cambiar el tablero de control

bodytone