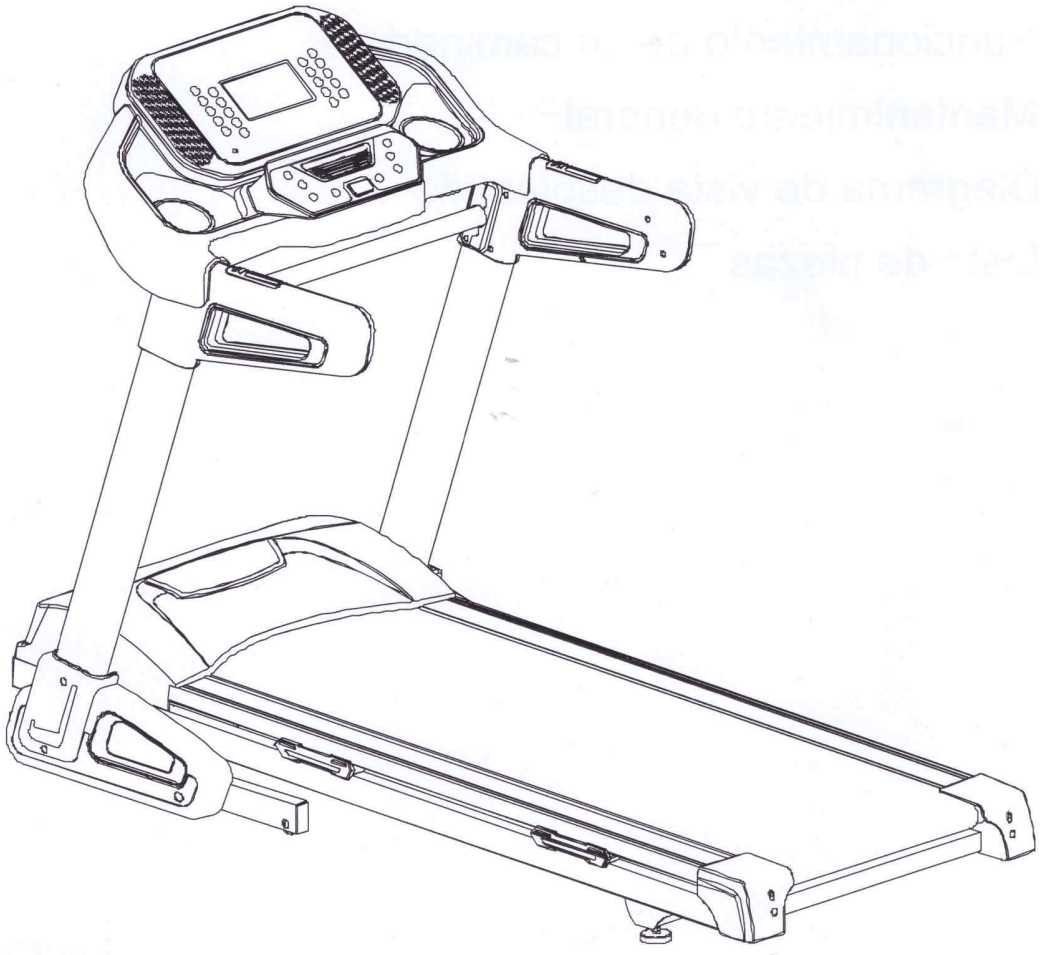
XTERRA
TRX4500

MANUAL DEL PROPIETARIO



MoviFiT

CONTENIDO

Instrucciones de seguridad importantes	3
Información eléctrica importante	4
Instrucciones de funcionamiento importantes	5
Lista de comprobación del paquete de montaje	6
Instrucciones de montaje	7
Instrucciones plegables	10
Funcionamiento de su caminadora	14
Mantenimiento general	20
Diagrama de vista despiezada	24
Lista de piezas	25

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.
PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte la trotadora de la toma de corriente antes de realizar tareas de limpieza y / o servicio.
ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, instale la cinta de correr sobre una superficie plana y nivelada con acceso a un toma de CA de 110 voltios con conexión a tierra. Tomacorriente a tierra de 10 amperios.
NO USE UN CABLE DE EXTENSIÓN A MENOS QUE SEA UN 14 AWG O MEJOR, CON SOLO UNA SALIDA EN EL EXTREMO. La trotadora debe ser el único dispositivo en el circuito eléctrico. NO INTENTE DESACTIVAR EL ENCHUFE CONECTADO A TIERRA UTILIZANDO ADAPTADORES INCORRECTOS Y DE NINGUNA MANERA INTENTE MODIFICAR EL CONJUNTO DEL CABLEADO. Puede producirse un riesgo grave de descarga o incendio o un mal funcionamiento de la computadora.

- No opere la trotadora en una alfombra acolchada, felposa o peluda. Pueden resultar daños tanto en la alfombra como en la trotadora.
- No bloquee la parte trasera de la trotadora. Proporcione un espacio mínimo de 3 1/2 pies entre la parte posterior de la trotadora y cualquier objeto fijo.
- Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr. Hay puntos puntiagudos y de pellizco obvios y otras áreas de precaución que pueden causar daño.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
- Nunca opere la caminadora si tiene un cable o enchufe dañado. Si la trotadora no funciona correctamente, llame a su distribuidor.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- No use la trotadora en lugares donde se estén usando productos de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Las chispas del motor pueden encender un ambiente altamente gaseoso.
- Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No use la trotadora al aire libre.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, retire el cable de sujeción y luego retire el enchufe del tomacorriente.
- No intente usar su trotadora para ningún otro propósito que no sea para el propósito para el que fue diseñado.
- Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. Los sensores de pulso solo están destinados a ayudar al ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.
- Use los pasamanos; son para su seguridad.
- Use calzado adecuado. Los tacones altos, los zapatos de vestir, las sandalias o los pies descalzos no son adecuados para su uso en la trotadora. Se recomiendan zapatos deportivos de calidad para evitar la fatiga de las piernas.

Retire el cable de sujeción después de su uso para evitar el funcionamiento no autorizado de la trotadora.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES - ¡PIENSE DE FORMA SEGURA!

INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE

ADVERTENCIA!

NUNCA use un interruptor por falla de corriente a tierra (GFCI) con esta máquina para correr. Al igual que con cualquier electrodoméstico con un motor grande, el GFCI se disparará con frecuencia. Coloque el cable de alimentación lejos de cualquier parte móvil de la trotadora, incluidos el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.

NUNCA retire ninguna cubierta sin antes desconectar la alimentación de CA. Si el voltaje varía en un diez por ciento (10%) o más, el rendimiento de su cinta de correr puede verse afectado. **Tales condiciones no están cubiertas por su garantía**. Si sospecha que el voltaje es bajo, comuníquese con su compañía eléctrica local o con un electricista autorizado para realizar las pruebas adecuadas.

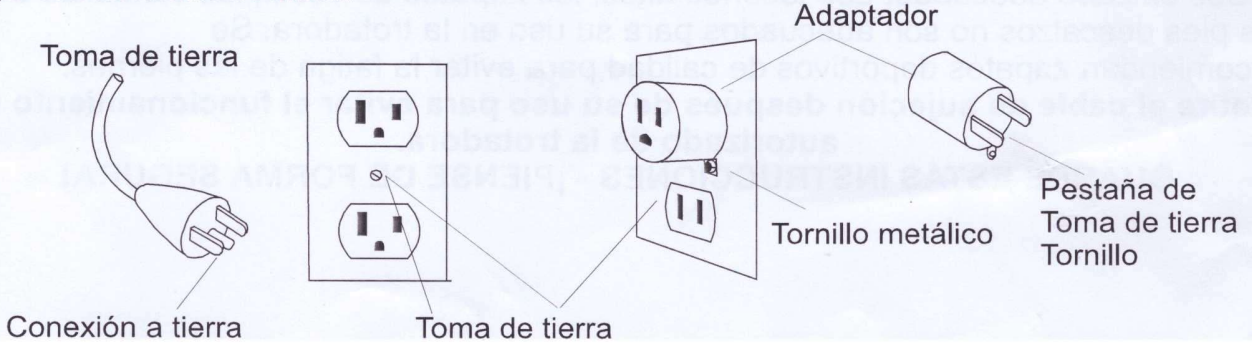
NUNCA exponga esta trotadora a la lluvia o la humedad. Este producto NO está diseñado para su uso en exteriores, cerca de una piscina o spa, o en cualquier otro entorno de alta humedad. La especificación de temperatura es de 40 grados c, y la humedad es del 95%, sin condensación (que no se forman gotas de agua en las superficies).**Disyuntores o interruptores automáticos:** Algunos interruptores automáticos utilizados en hogares no están clasificados para altas corrientes de entrada que pueden ocurrir cuando se enciende por primera vez una trotadora o incluso durante el uso normal. Si su máquina para correr está disparando al interruptor automático de la casa (aunque es la corriente nominal adecuada), pero el interruptor automático de la trotadora no se dispara, necesitará reemplazar el interruptor principal por uno de tipo de alta irrupción. Esto no es un defecto de garantía. Esta es una condición que nosotros, como fabricantes, no tenemos la capacidad de controlar. Esta parte está disponible en la mayoría de las tiendas de suministros eléctricos. Ejemplos: Grainger parte # 1D237, o disponible en línea en www.squared.com parte # QO120HM.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si el sistema eléctrico de la trotadora no funciona correctamente o si la conexión a tierra falla, éste proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un enchufe de conexión a tierra del equipo. El enchufe debe estar enchufado a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO - La conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto si no se ajusta a la salida; haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto se debe usar en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe que se ilustra a continuación. Se puede usar un adaptador temporal que se parece al adaptador ilustrado a continuación para conectar este enchufe a un receptáculo de 2 polos como se muestra a continuación si no se dispone de un tomacorriente con conexión a tierra adecuada. El adaptador temporal debe usarse solo hasta que un electricista calificado pueda instalar un tomacorriente con conexión a tierra adecuada (que se muestra a continuación). La orejera rígida de color verde, o similar, que se extiende desde el adaptador, debe conectarse a una conexión a tierra permanente. Donde sea que se use el adaptador, éste debe mantenerse en su lugar con un tornillo de metal.



INSTRUCCIONES DE MANEJO IMPORTANTES

•**NUNCA** opere esta trotadora sin leer y comprender completamente los resultados de cualquier cambio operacional que solicite desde la computadora.

• Comprenda que los cambios de velocidad e inclinación no ocurren de inmediato. Establezca la velocidad deseada desde la computadora y suelte la tecla de ajuste. La computadora obedecerá el comando gradualmente.

•**NUNCA** use su trotadora durante una tormenta eléctrica. Puede haber sobrecargas en el suministro de energía de su hogar que podrían dañar los componentes de la cinta de correr.

•Tenga cuidado al participar de otras actividades mientras camina en su cinta de correr; como mirar televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio o se desvíe de caminar en el centro de la cinta y esto puede provocar lesiones graves.

•**NUNCA** monte o desmonte la cinta mientras la correa se mueve. Las cintas de correr o trotadoras, comienzan a una velocidad muy baja y no es necesario montarse justo desde el arranque. Simplemente parándose en la correa cuando aún la aceleración es lenta es una forma adecuada después de haber aprendido a utilizar la unidad.

Siempre sostenga una baranda o barra de mano mientras realiza cambios de control (inclinación, velocidad, etc.).

No use una presión excesiva en las teclas de control de la consola. Estas están ajustadas con precisión para que funcionen correctamente con la presión del dedo meñique. Empujar más fuerte no hará que la trotadora vaya más rápida o más lenta. Si siente que los botones no funcionan correctamente con la presión normal, póngase en contacto con su distribuidor.

CORDÓN DE SUJECIÓN DE SEGURIDAD

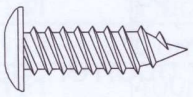
Se proporciona un cordón de sujeción de seguridad con esta unidad. Es un diseño magnético simple que debe usarse en todo momento. Es por su seguridad en caso de que se caiga o se mueva demasiado atrás en la banda.

Al tirar de este cordón de seguridad, se detendrá el movimiento de la banda de la trotadora.

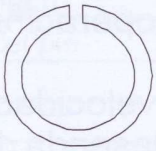
Modo de uso:

1. Coloque el imán en la posición correcta de la consola. Su trotadora no arrancará ni funcionará sin esto.
2. Sujete firmemente la pinza de plástico a su ropa para asegurar una buena fuerza de retención. Nota: El imán tiene una potencia suficientemente fuerte para minimizar la detención accidental e inesperada. El clip debe sujetarse de forma segura para asegurarse de que no se desprenda. Familiarícese con su función y limitaciones. La caminadora se detendrá, dependiendo de la velocidad, o con uno o dos pasos al costado cada vez que se extraiga el imán de la consola. Use el interruptor rojo Parar / Pausa cuando lo esté operando de manera normal.

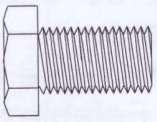
LISTA DE COMPROBACIÓN DEL PAQUETE DE MONTAJE



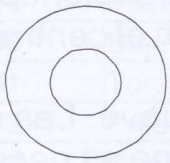
74. 3.5 × 12m/m
Tornillo de chapa (4pcs)



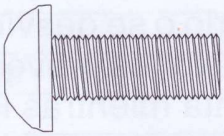
80. Ø8 × 1.5T
Arandela partida (4pcs)



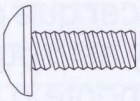
99. 5/16" ×1/2"
Perno de cabeza hexagonal (8pcs)



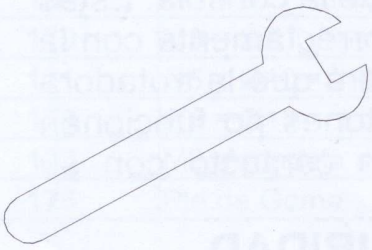
100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Arandela plana (8pcs)



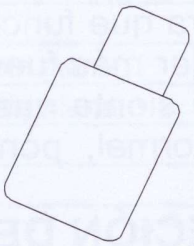
125. 5/16" ×3/4"
Tornillo cabeza botón (8pcs)



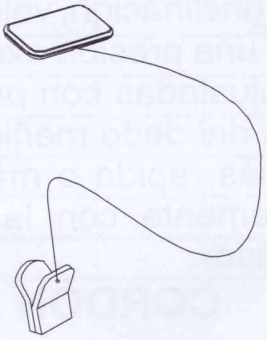
126. M5 ×15L
Tornillo de cabeza Phillips (6pcs)



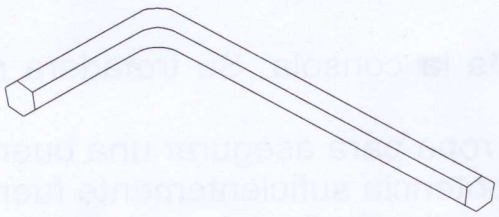
90. 13L_ llave inglesa (1pc)



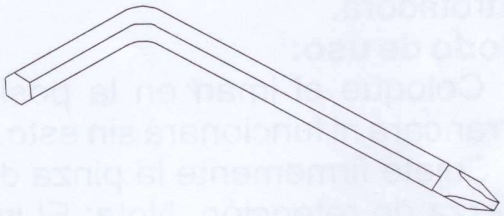
104. Lubricante (1pc)



44. Llave de seguridad cuadrada (1pc)



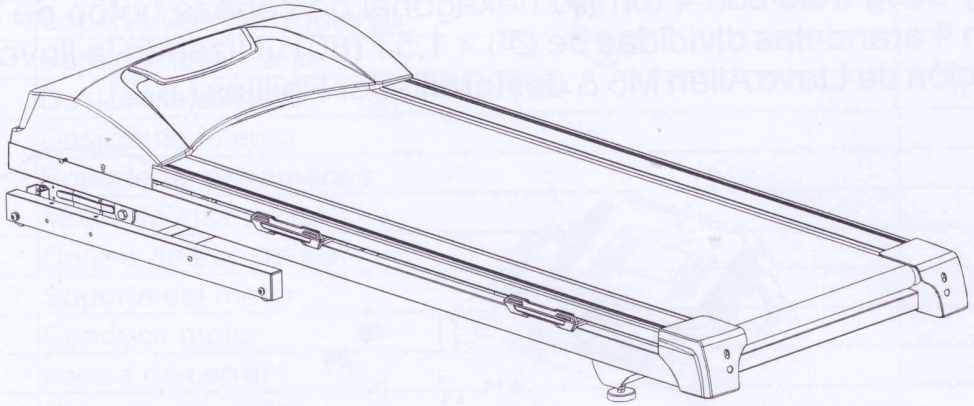
103. M6 (66 × 88)
Llave Allen en L (1pc)



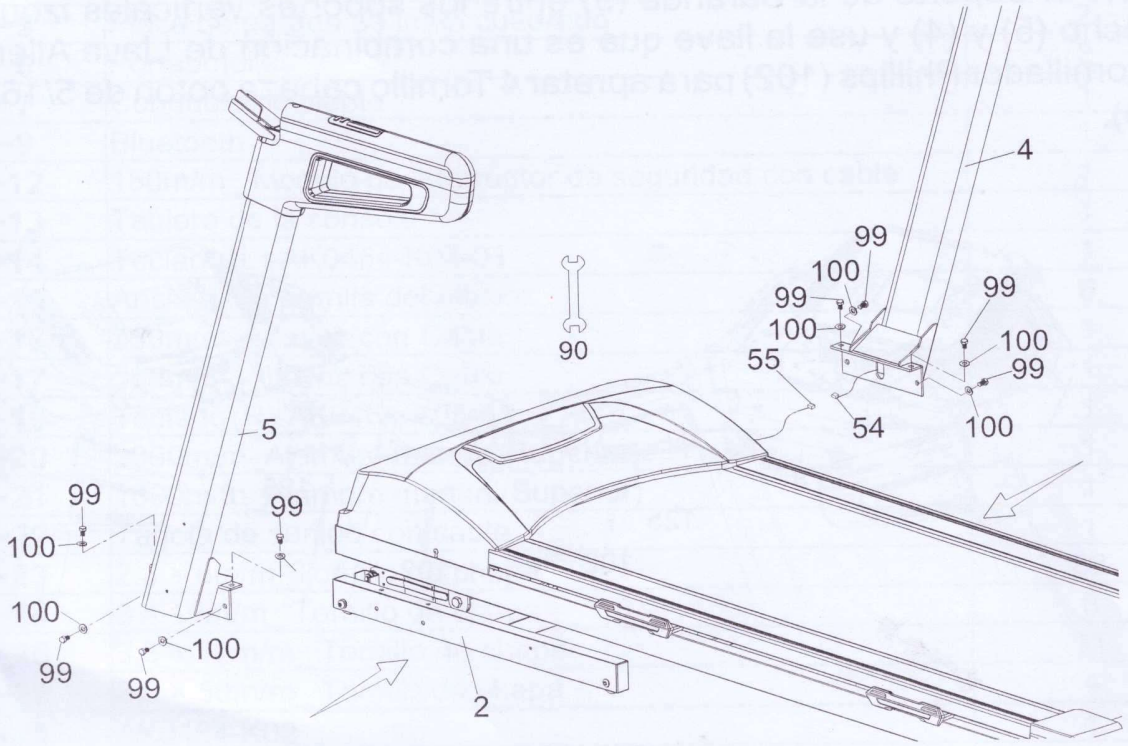
102. Combinación de Llave Allen M5 & destornillador Phillips (1pc)

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1
Saque la trotadora de la caja de cartón y déjela a un lado en el suelo liso y plano.

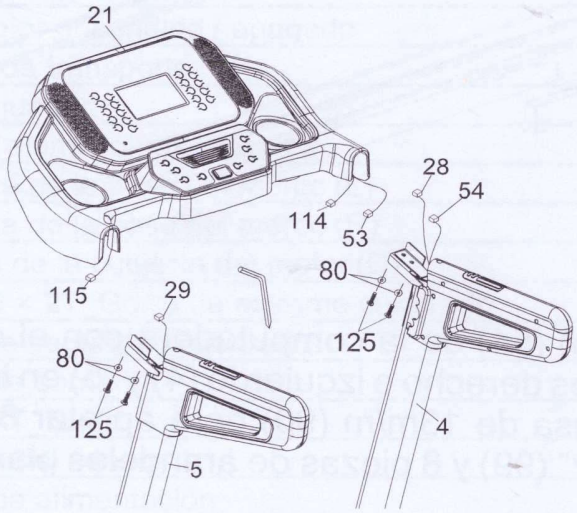


PASO 2
Conecte el cable (medio) (54) de la computadora con el cable (Inferior) (55) Luego inserte los soportes derecho e izquierdo (4) y (5) en la base del armazón (2) y use una llave inglesa de 13m/m (90) para apretar 8 pernos de cabeza hexagonal de 5/16" × 1/2" (99) y 8 piezas de arandelas planas Ø5/16" × Ø18 × 1.5T (100).



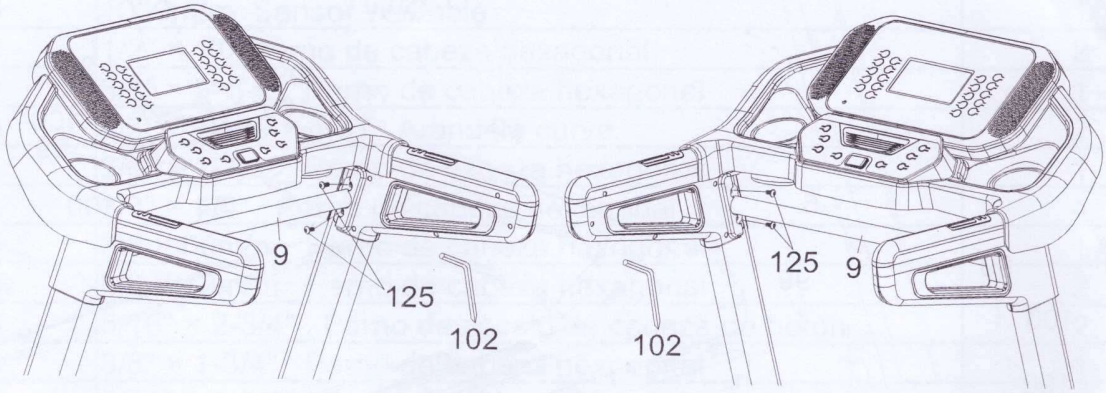
PASO 3

1.Conecte el cable (medio) de la computadora (54) y el cable (superior) de la misma (53).
2.Conecte el interruptor de ajuste de velocidad Cable W (superior) (114) y el mecanismo inclinación/pulso de mano (28).
3.Conecte el interruptor de ajuste de inclinación Cable W (superior) (115) y el mecanismo velocidad /pulso de mano (29).
4.Inserte el ensamblaje de la consola (21) en los soportes derecho e izquierdo (4) y (5) y asegúrelo con 4 tornillo hexagonal de cabeza botón de 5/16 "× 3/4" (125) con 4 arandelas divididas de Ø8 × 1.5T (80) utilizando la llave que es una combinación de Llave Allen M5 & destornillador Phillips (102).



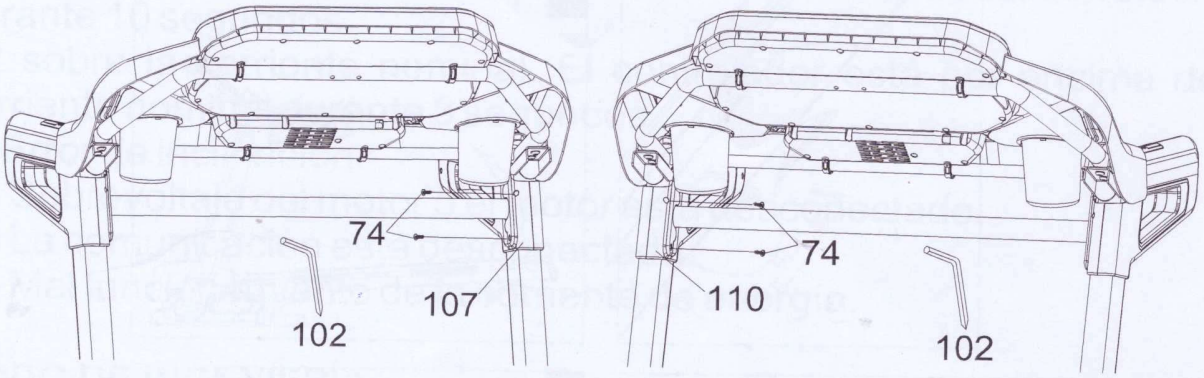
ETAPA 4

Instale el Soporte de la Baranda (9) entre los soportes verticales izquierdo y derecho (5) y (4) y use la llave que es una combinación de Llave Allen M5 & destornillador Phillips (102) para apretar 4 Tornillo cabeza botón de 5/16 "× 3/4" (125).



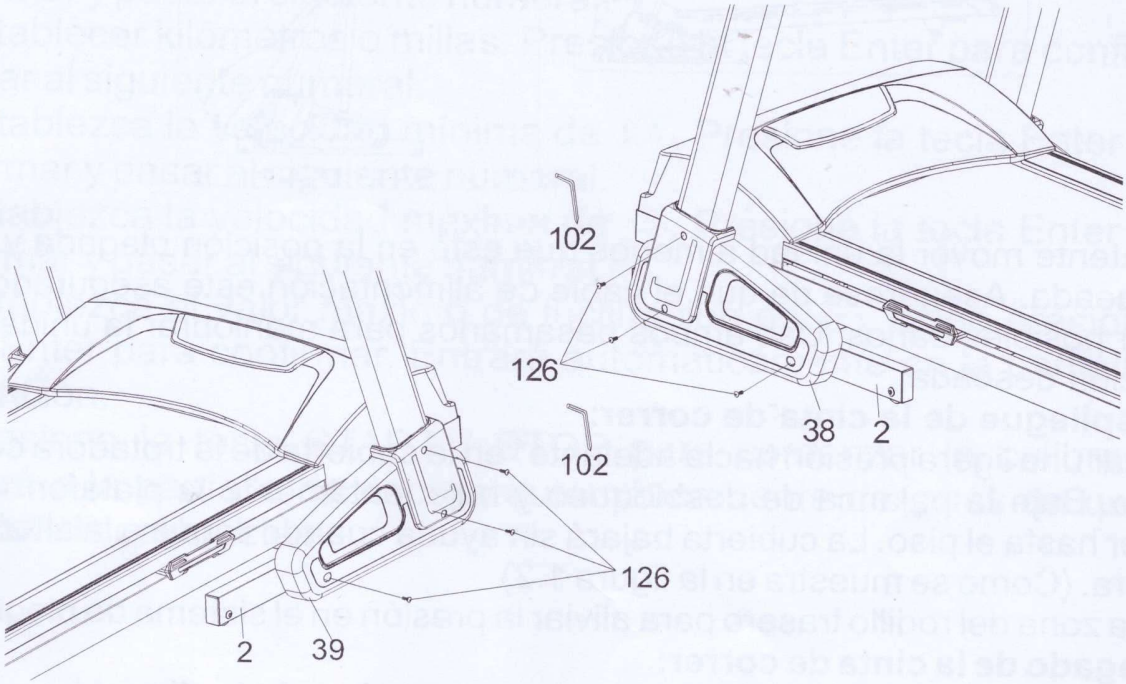
PASO 5

Instale la cubierta interior del manillar delantero (Izquierdo, derecho) (107,110) y soportes verticals drecho e izquierdo con las 4pcs de 3.5 × 12m/m_Tornillos de chapa (74) usando la combinación M5 Tornillo de cabeza Phillips & destornillador Phillips (102) y apretarlos



PASO 6

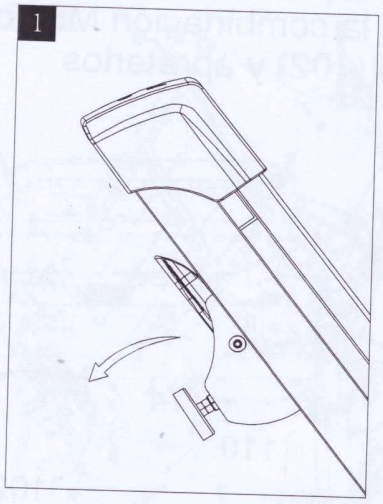
Usando la combinación M5 Tornillo de cabeza Phillips & destornillador Phillips (102) apretar 6 pcs M5 × 15m/m Tornillo de cabeza Phillips (126) para asegurar el brazo derecho e izquierdo en la cubierta (39 , 38) en la base del marco (2).

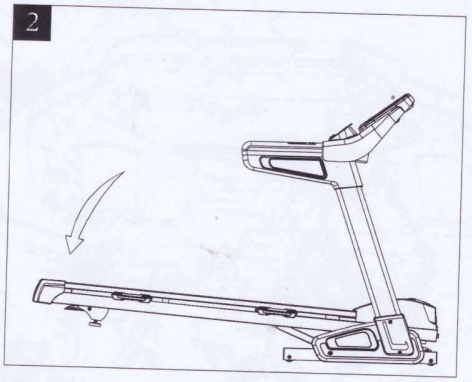


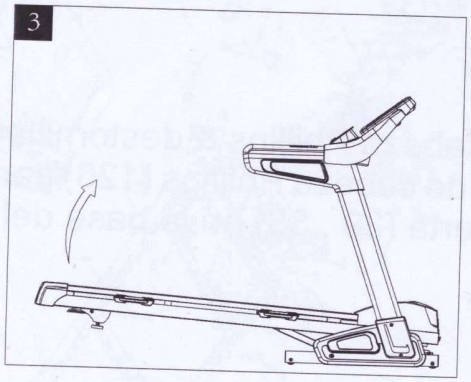
NOTA:

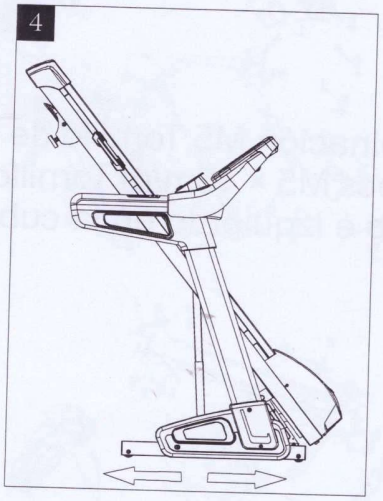
Apretar todos los tornillos después de completar el ensamblaje de todos los componentes.

INSTRUCCIONES PLEGABLES









No intente mover la unidad a menos que esté en la posición plegada y bloqueada. Asegúrese de que el cable de alimentación esté asegurado para evitar posibles daños. Use ambos pasamanos para maniobrar la unidad a la posición deseada.

■Despliegue de la cinta de correr:

Aplicar una ligera presión hacia adelante* en la cubierta de la trotadora con una mano. Baje la palanca de desbloqueo y baje lentamente la plataforma para correr hasta el piso. La cubierta bajará sin ayuda cuando llegue a la altura de la cintura. (Como se muestra en la figura 1.2)

*En la zona del rodillo trasero para aliviar la presión en el sistema de bloqueo.

■ Plegado de la cinta de correr:

Asegúrese de que la máquina para correr esté en la inclinación mínima. Levante la cinta para correr hasta que quede asegurada por el tubo telescópico de bloqueo ubicado en el centro posterior de la base. (Como se muestra en la figura 3.)

■ Transporte

La cinta para correr está equipada con 4 ruedas de transporte que se acoplan cuan do la cinta de correr esta plegada. Después de plegar simplemente ruede

FUNCIONAMIENTO DE SU TROTADORA



Encendido

Encienda la trotadora enchufándola a un tomacorriente de pared apropiado, luego encienda el interruptor de encendido ubicado en la parte delantera de la trotadora debajo del capó del motor. Asegúrese de que la llave de seguridad esté instalada, ya que la trotadora no funcionará sin ella.

Cuando enciende la alimentación de energía un mensaje se desplazará por la matriz de puntos que muestra la versión actual del Software. Luego, las ventanas de Tiempo y Distancia mostrarán las lecturas del cuentakilómetros por un corto tiempo. La ventana de tiempo mostrará cuántas horas ha estado en uso la máquina para correr y la ventana de distancia mostrará cuántas millas (o Kilómetros si la máquina para correr está configurada para lecturas métricas) tiene la cinta de correr. La máquina para correr entrará en modo inactivo, que es el punto de inicio para la operación.

OPERACIÓN DE INICIO RÁPIDO

1. Fije la llave de seguridad para habilitar la pantalla (si es que no está encendida).

2. Presione la tecla **Start / Stop** para comenzar el movimiento de la cinta. Ajuste a la velocidad deseada usando las teclas de velocidad ▲ y ▼ (desde la consola o la empuñadura). También puede usar las teclas rápidas de velocidad 1-12 para ajustar la velocidad.

3. Para ajustar la inclinación de la plataforma, presione la tecla de inclinación ▲ / ▼ (desde la consola o la empuñadura) hasta el nivel de inclinación deseado. También puede presionar las teclas rápidas de Inclinación 0 - 15 para ajustar.

4. Para detener la máquina, presione la tecla de **Start / Stop** o extraiga la llave de seguridad, aunque le recomendamos que use la tecla de **Start / Stop**.

Funciones

Pausar / Detener / Restablecer

1.Cuando la máquina está en funcionamiento, la función de pausar puede utilizarse presionando la tecla **Start / Stop** una vez. Esto desacelerará lentamente la banda de rodadura hasta detenerse. La inclinación irá al cero por ciento. Las lecturas de Tiempo, Distancia y Calor también se detendrán.

2.Para reanudar su entrenamiento, presione nuevamente la tecla **Start / Stop**. La velocidad y la inclinación volverán a su configuración anterior.

3.Si se presiona la tecla **ENTER** mientras está en pausa, la consola se reiniciará y regresará a la pantalla del modo inactivo (inicio).

Características de inclinación

1. La inclinación puede ajustarse en cualquier momento después de que la correa comience a moverse.

2.Mantenga presionadas las teclas Ajustar inclinación ▲ / ▼ en el lado izquierdo (desde la consola o la empuñadura) para lograr la inclinación deseada. También puede elegir un aumento / disminución más rápida seleccionando una tecla rápida de inclinación 0-15 en el lado izquierdo de la consola (inclinación).

3.La pantalla indicará la posición de inclinación a medida que se realizan los ajustes.

Matriz de puntos de la pantalla
Dieciocho filas de puntos (8 alto) indica cada segmento del entrenamiento. Los puntos son solo para mostrar un nivel aproximado (Velocidad/inclinación) de esfuerzo. No indican necesariamente un valor específico- Solo un porcentaje aproximado para comparar niveles de intensidad. En funcionamiento, la ventana de matriz de puntos de Velocidad / Inclinación creará una "imagen" de perfil a medida que se cambian los valores durante un entrenamiento. Puede cambiar la vista del perfil de la matriz de puntos que desee presionando el botón PROGRAMAR. Al presionar el botón PROGRAMA se alterna entre las imágenes de inclinación, velocidad y pista de 1/4 de milla.

1/4 Milla de pista
La pista de 1/4-milla se mostrará alrededor de la ventana de matriz de puntos. Al presionar el botón PROGRAMA se cambia a la pista de 1/4-milla en milla. El punto parpadeante indica tu progreso. Una vez que se haya completado 1/4 de milla, esta función comenzará de nuevo.

Características del agarre de pulso
La lectura de pulso (frecuencia cardíaca) mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto durante el entrenamiento. Debe usar ambos sensores de acero inoxidable en el manillar para mostrar su pulso. El valor de pulso se muestra cada vez que la pantalla superior recibe una señal de pulso.

Calorías en la pantalla
Muestra las calorías acumuladas quemadas en un momento dado durante su entrenamiento.
Nota: Esta es solo una guía aproximada que se usa para comparar diferentes sesiones de ejercicio, que no se puede usar con fines médicos.

Para apagar la cinta de correr
1.Retire la llave de seguridad.
2.Gire el interruptor principal en la parte delantera de la máquina para correr, debajo de la cubierta del motor.

Nota:
No deje la llave de seguridad en la máquina para correr cuando no esté en uso. Siempre apague la máquina.

Funcionamiento de programas

Programa Manual

1. Seleccione el Programa manual a través de la tecla Programa y luego presione Enter. La pantalla le indicará la programación o puede simplemente presionar Comenzar para iniciar el programa con los valores predeterminados.
2. La ventana de Mensaje ahora parpadeará un valor de Edad. Ajusta la edad y presiona Enter.
3. La ventana de mensaje ahora mostrará un valor de peso. Ingresar el peso corporal correcto afectará el conteo de calorías. Usar velocidad ▲ / ▼ teclas para ajustar luego presionar Enter.

Una nota sobre la pantalla de calorías: Ninguna máquina de ejercicios puede darte un conteo exacto de calorías porque hay demasiados factores que determinan la quema exacta de calorías para una persona en particular. Incluso si alguien tiene exactamente el mismo peso corporal, edad y altura, su quema de calorías puede ser muy diferente a la tuya. La pantalla de calorías se debe usar como referencia solo para monitorear la mejora de un entrenamiento a otro.

4. Si se presionó Enter, la ventana de mensajes se mostrará con el valor de tiempo predeterminado de 30 minutos. Puedes usar las teclas de velocidad ▲ / ▼ para ajustar el tiempo. Después de ajustar, o para aceptar el valor predeterminado, presione Enter. (Nota: Puede presionar Iniciar en cualquier momento durante la programación para iniciar el programa).
5. Presiona Start para comenzar tu entrenamiento.

Programas incorporados

1. Use las teclas de programa para seleccionar el programa deseado y luego presione la tecla Enter. La pantalla le indicará la programación o puede simplemente presionar Comenzar para iniciar el programa con los valores predeterminados.
2. La ventana de calorías ahora parpadeará un valor de edad. Ajusta la edad y presiona Enter.
3. La ventana de mensaje ahora mostrará un valor de peso. Ingresar el peso corporal correcto afectará el conteo de calorías. Puedes usar las teclas de velocidad ▲ / ▼para ajustar y presionar Enter.
4. Si se presionó Enter, la ventana de Mensaje se mostrará con el valor de Tiempo predeterminado de 30 minutos. f Enter was pressed, the Message window will display with the default Time value of 30 minutes. Puedes usar cualquiera de los botones de velocidad ▲ / ▼ Para ajustar el tiempo. Después de ajustar, o para aceptar el valor predeterminado, presione Enter. (Nota: Puede presionar Iniciar en cualquier momento durante la programación para iniciar el programa).
5. La ventana de Mensaje mostrará la velocidad máxima, puedes usar cualquier botón más o menos para ajustar. Ajuste o acepte el valor predeterminado, y luego presione ENTER.

6.La ventana de Mensaje mostrará el valor máximo de la elevación, puedes usar cualquier tecla de subida y bajada para ajustarla. Ajuste o acepte el valor predeterminado, y luego presione ENTER.
7.Presiona Start para comenzar tu entrenamiento.

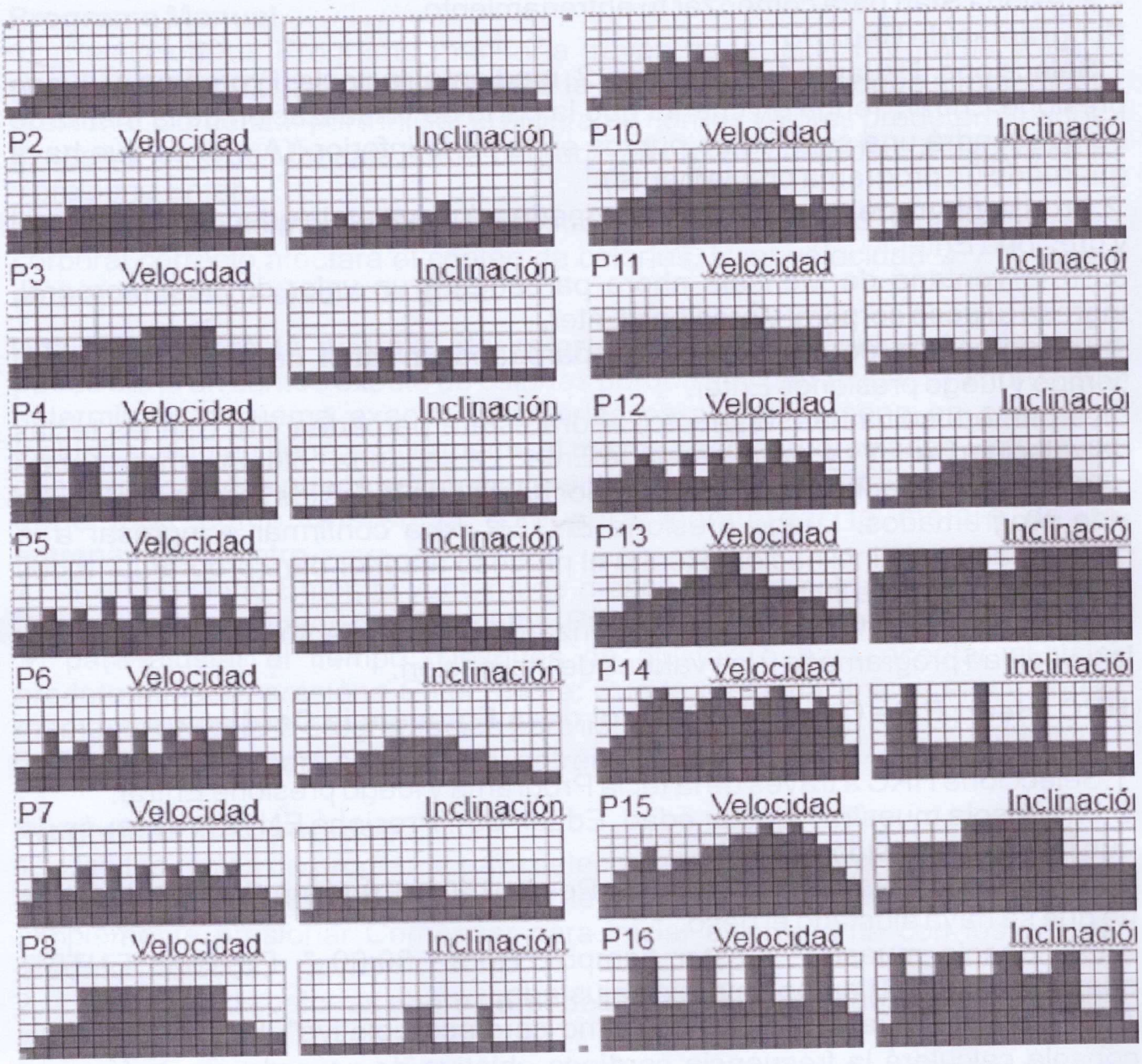
Programas de Usuario

1.Seleccione Usuario 1 o Usuario 2 mediante la tecla Programa y luego presione Entrar. Tenga en cuenta que la parte de visualización de la matriz de puntos tendrá una sola fila de puntos en la parte inferior ((A menos que haya guardado un programa previamente).
2.En la ventana de mensaje ahora parpadeará un valor de edad. Ajusta la edad y presiona Enter.
3.En la ventana de Mensaje ahora parpadeará un valor de peso corporal. Ingresa tu peso corporal y presiona Enter.
4.En la ventana de mensaje ahora parpdaea un valor de tiempo Ajuste el tiempo y luego presiones Enter.
5.La primera columna (segmento) ahora estará parpadeando. Use las teclas de velocidad ▲ / ▼ y luego presione Enter. La segunda columna ahora estará parpadeando. Repita el proceso anterior hasta que todos los segmentos hayan sido programados. Luego presione ENTER para confirmar e ingresar a la programación de inclinación. Repita el proceso anterior para programar todos los segmentos para inclinación.
6.Presione el botón START para comenzar el entrenamiento y también guardar la velocidad programada y los valores de inclinación.

HRC (Heart Rate Control) - Control de la Frecuencia Cardiaca

1.Seleccione HRC a través de la tecla Programa y luego presione Entrar.
2.La consola muestra "Ajustar edad, Edad> 35". Presione ENTER después de que la edad haya sido ajustada.
3.La consola muestra "Ajustar peso. Peso> 150 ". Presione ENTER después de que se haya ajustado el peso.
4.La consola muestra "Ajustar tiempo". Hora> 30:00 ". Presione ENTER después de que el tiempo haya sido ajustado.
5 . La consola muestra "Ajustar el ritmo cardíaco objetivo". La consola de la consola calculará la frecuencia cardíaca objetivo de acuerdo con la fórmula (220-age) x 0.6. Si el usuario cambia el porcentaje de frecuencia cardíaca objetivo, se mostrará el nuevo porcentaje de frecuencia cardíaca objetivo. Cuando se ajusta la frecuencia cardíaca objetivo, presione Entrar.
6.Si el usuario presiona INICIAR sin usar la banda de FC, MC mostrará "Este programa debe usar la correa de HR".
7.Si el usuario presiona INICIO y se detecta la señal de frecuencia cardíaca, comienza el control manual.
8. Utilice el software de control de ritmo cardíaco existente, excepto los ajustes de inclinación solamente. Cuando el software normalmente ajusta la configuración de velocidad, no cambie la velocidad, sino que muestre en la ventana de mensajes lo que el usuario debe configurar a la velocidad. Por ejemplo, si el software haría un cambio de velocidad a 2.3 MPH, entonces simplemente muestra en el MW "CONFIGURAR VELOCIDAD A 2.3 MPH

PERFILES DE PROGRAMA PREESTABLECIDO



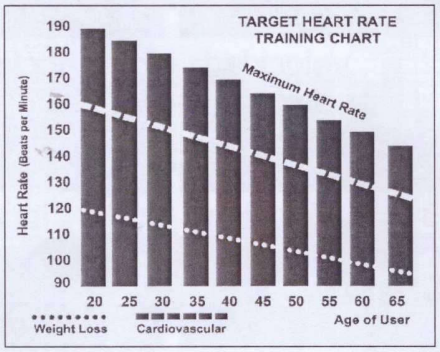
PERFILES DE PROGRAMA PREESTABLECIDO



PROGRAMAS DE RITMO CARDIACO

Antes de comenzar, unas palabras sobre la frecuencia cardíaca:
El viejo lema, "sin dolor, no hay ganancia", es un mito que ha sido dominado por los beneficios de ejercitarse cómodamente. Una gran parte de este éxito se ha promovido mediante el uso de monitores de frecuencia cardíaca. Con el uso adecuado de un monitor de ritmo cardíaco, muchas personas encuentran que su elección habitual de intensidad de ejercicio era demasiado alta o demasiado baja y el ejercicio es mucho más agradable al mantener su frecuencia cardíaca en el rango de beneficio deseado.
Para determinar el rango de beneficios en el que desea entrenar, primero debe determinar su frecuencia cardíaca máxima. Esto se puede lograr usando la siguiente fórmula: 220 menos su edad. Esto le dará la frecuencia cardíaca máxima (MHR) para alguien de su edad. Para determinar
el rango efectivo de frecuencia cardíaca para objetivos específicos simplemente calcula un porcentaje de su MHR. Su zona de entrenamiento de frecuencia cardíaca es del 50% al 90% de su frecuencia cardíaca máxima. El 60% de su MHR es la zona que quema grasa, mientras que el 80% es para fortalecer el sistema cardiovascular. Este 60% hasta el 80% es la zona en la que se debe mantener para obtener el máximo beneficio..

Para alguien que tiene 40 años el rango efectivo de frecuencia cardíaca sería la siguiente:
220 – 40 = 180 (Frecuencia cardiaca máxima)
180 x .6 = 108 Latidos por minuto
(60% Del máximo)
180 X .8 = 144 Latidos por minutos
(80% Del máximo)
Entonces, para un hombre de 40 años la zona de entrenamiento sería 108 a 144 latidos por minuto.



Si ingresa su edad durante la programación, la consola realizará este cálculo automáticamente. Ingresar la edad es algo que los programas de frecuencia cardíaca utilizan. Después de calcular su MHR, puede decidir qué objetivo desea alcanzar.
Las dos razones u objetivos más populares para hacer ejercicio son: la aptitud cardiovascular (entrenamiento para el corazón y los pulmones) y el control de peso.
Las columnas negras en el cuadro de arriba representan el MHR para una persona cuya edad se enumera en la parte inferior de cada columna. El ritmo cardíaco de entrenamiento, ya sea para la aptitud cardiovascular o la pérdida de peso, está representado por dos líneas diferentes que cortan en diagonal a través del gráfico.
Una definición del objetivo de las líneas se encuentra en la esquina inferior izquierda de la tabla. Si su objetivo es la aptitud cardiovascular o si es la pérdida de peso, se puede lograr entrenando al 80% o 60%, respectivamente, de su MHR en un horario aprobado por su médico. Consulte a su médico antes

TASA DE ESFUERZO PERCIBIDO

La frecuencia cardíaca es importante, pero escuchar a tu cuerpo también tiene muchas ventajas. Hay más variables involucradas en que tan duro debes entrenar que tan solo la frecuencia cardíaca. Su nivel de estrés, salud física, salud emocional, temperatura, humedad, la hora del día, la última vez que comió y lo que comió, todos contribuyen a la intensidad con la que debe entrenar. Si escuchas tu cuerpo, te dirá todas estas cosas.

La tasa de esfuerzo percibido (RPE), también conocida como la escala Borg, fue desarrollada por el fisiólogo sueco G.A.V. Borg. Esta escala califica la intensidad del ejercicio de 6 a 20 dependiendo de cómo te sientas o la apreciación de tu esfuerzo. La escala es la siguiente:

Calificación Apreciación del esfuerzo
6 Mínimo
7 Muy, muy ligero
8 Muy, muy ligero +
9 Muy ligero
10 Muy ligero +
11 Bastante ligero
12 Cómodo
13 Algo difícil
14 Algo duro +
15 Difícil
16 Difícil +
17 Muy duro
18 Muy duro +
19 Muy, muy duro
20 Máxima

Puede obtener un nivel de frecuencia cardíaca aproximado para cada clasificación simplemente agregando un cero a cada calificación. Por ejemplo, una calificación de 12 dará como resultado una frecuencia cardíaca aproximada de 120 latidos por minuto. Su RPE variará dependiendo de los factores discutidos anteriormente. Ese es el mayor beneficio de este tipo de entrenamiento. Si su cuerpo es fuerte y está descansado, se sentirá aún más fuerte y el ritmo lo llevará mucho más fácil. Cuando su cuerpo está en esta condición, puede entrenar más duro y el RPE lo apoyará. Si por el contrario te sientes cansado y lento, es porque tu cuerpo necesita un descanso. En esta condición, el ritmo se sentirá más difícil. Una vez más, esto aparecerá en su RPE y entrenará en el nivel adecuado para ese día

MANTENIMIENTO GENERAL

CORREA Y CUBIERTA

Su trotadora utiliza una plataforma de baja fricción muy eficiente. El rendimiento se maximiza cuando la plataforma se mantiene lo más limpia posible. Use un paño suave y húmedo o una toalla de papel, limpie el borde de la correa y el área entre el borde de la correa y el marco. También trate de llegar tan lejos como sea posible debajo del borde de la correa. Esto se debe hacer una vez al mes para prolongar la vida de la correa y la cubierta. Con un jabón suave y la solución de agua junto con un cepillo de nylon podrá limpiar la parte superior de la correa texturizada. Deje secar antes de usar.

POLVO DE LA CORREA

Esto ocurre durante el rodaje normal o hasta incluso en la prueba de funcionamiento. A veces, el polvo negro de la correa aparecerá en el piso detrás de la cinta de correr, esto es normal.

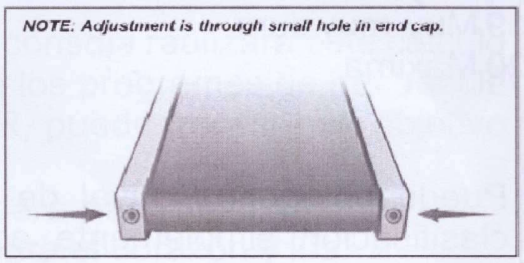
LIMPIEZA GENERAL

La suciedad, el polvo y el pelo de las mascotas pueden bloquear las entradas de aire y acumularse en la banda de correr. Por favor, aspire y limpie debajo de su cinta de correr mensualmente para evitar el exceso de acumulación de suciedad que puede ser succionado y entrar en el funcionamiento interno debajo de la cubierta del motor. Una vez al año, debes quitar el capó del motor y aspirar la suciedad que pueda acumularse. DESCONECTE LA TROTADORA ANTES DE REALIZAR ESTA TAREA.

AJUSTES DE LA CORREA

Ajuste de la tensión de la correa: la tensión de la correa no es algo crucial para la mayoría de los usuarios. Aunque si es muy importante para trotadores y corredores con el fin de proporcionar una superficie de carrera suave y constante. El ajuste debe realizarse desde el rodillo trasero con la llave Allen de 6 mm (132) provista en el paquete de partes Los tornillos de ajuste están ubicados al final de los carriles de escalón como se muestra en diagrama a continuación. Nota: El ajuste se hace a través del pequeño orificio en la tapa del extremo. Seguimiento / tensión. Ajuste de seguimiento / ajuste de la tensión.

Apriete el rodillo trasero solo lo suficiente para evitar deslizamiento en el rodillo delantero. Gire los tornillos de ajuste de tensión de la banda ¼. Gírelos cada uno de los tornillos e inspeccione hasta obtener una tensión adecuada al caminar sobre la correa y asegúrese de que no se deslice o vacile con cada paso. Cuando se realiza un ajuste en la tensión de la correa, debe asegurarse de girar los tornillos en ambos lados de manera uniforme o la correa podría comenzar a correr hacia un lado en lugar de correr en el medio de la cubierta.

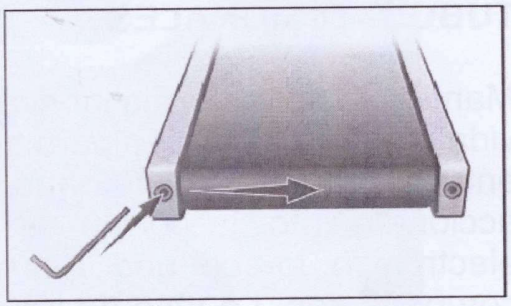


NO APRIETE DEMASIADO: un ajuste excesivo causará daños en la correa y un fracaso prematuro en el rodamiento. Si aprieta mucho la correa y todavía se resbala, el problema podría ser realmente la correa de transmisión - ubicado debajo de la cubierta del motor - que conecta el motor al rodillo delantero. Si ese cinturón está suelto, se siente similar a la correa para caminar que está floja. El ajuste de la correa del motor debe realizarlo una persona capacitada.

AJUSTE DE SEGUIMIENTO DE LA CORREA

La trotadora está diseñada para que la banda de rodadura permanezca razonablemente centrada mientras está en uso.
Es normal que algunas correas se desvíen cerca de un lado mientras están en uso, dependiendo de la forma de andar del usuario y si este suele favorecer una pierna. Pero si durante el uso la correa continúa moviéndose hacia un lado, es necesario hacer ajustes.

AJUSTE DEL SEGUIMIENTO DE LA CORREA DE VELOCIDAD



Se proporciona una llave Allen de 6 mm (132) para este ajuste. Realice ajustes de seguimiento en el tornillo del lado izquierdo. Establezca la Velocidad de la correa a 3 mph. Ten cuidado porque un pequeño ajuste puede hacer una dramática diferencia que puede no ser evidente de inmediato. Si la correa está demasiado cerca del lado izquierdo, gire el tornillo solo 1/4 de vuelta a la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) y espere unos minutos para que la correa se ajuste sola.
Continúe haciendo 1/4 de vueltas hasta que la correa se estabilice en el centro de la plataforma de correr.

Si la correa está demasiado cerca del lado derecho, gire el tornillo en sentido antihorario. La correa puede requerir ajuste de seguimiento periódico según las características de uso y marcha / carrera. Algunos usuarios pueden afectar el seguimiento de manera diferente. Espere hacer los ajustes necesarios para centrar la banda de rodadura. Los ajustes serán cada vez menos un problema de mantenimiento a medida que se usa la correa. El seguimiento apropiado de la correa es una responsabilidad muy común de los propietarios de las trotadoras.

ATENCIÓN:
DAÑOS EN LA CORREA DE FUNCIONAMIENTO RESULTANTES DE UN SEGUIMIENTO O AJUSTE INCORRECTO DE LA TENSIÓN NO ESTÁN CUBIERTOS BAJO LA GARANTÍA.

PROCEDIMIENTO DE LUBRICACIÓN DE LA CORREA Y LA CUBIERTA

Primero, si desea limpiar entre la correa y la plataforma para eliminar cualquier residuo que pueda quedar atrapado. Use un trapo, una camiseta o una toalla liviana. A medio camino entre el extremo de la cinta y la cubierta del motor, empuje la prenda debajo del cinturón hasta que pueda agarrarla por ambos lados del cinturón. Arrastre la prenda a lo largo de toda la correa 1-2 veces. Retire la prenda.

No lubrique con otro lubricante aprobado por FUEL Fitness. **SU TROTADORA VIENE CON UN TUBO DE "LUBRICANTE" Y SE PUEDEN ORDENAR TUBOS ADICIONALES**

Mantener la plataforma lubricada en los intervalos recomendados garantiza la vida más larga posible para su trotadora. Si el lubricante se seca, la fricción entre la correa y la plataforma se eleva y pone tensión excesiva en el motor de accionamiento, la correa de transmisión y el tablero de control del motor electrónico, lo cual podría provocar una falla catastrófica de estos costosos componentes. La falta de lubricación de la plataforma a intervalos regulares puede anular la garantía.

La correa y la plataforma vienen prelubricadas y la lubricación posterior debe realizarse cada 90 horas de uso o si observa que la plataforma está seca. Se recomienda que se ponga entre la correa y la plataforma para verificar que haya lubricación, cada dos meses. Si lo comprueba y no hay lubricación presente, siga el siguiente procedimiento aunque el indicador "Lube" no esté encendido en la consola. De lo contrario, lubrique cuando el recordatorio de lubricación de la consola se encienda después de 90 horas de uso. Utilice el siguiente procedimiento para aplicar el lubricante de silicona:

1. Apague el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente.
2. Mida 18" desde el borde de la cubierta del motor; arrodíllese y alcance debajo del cinturón aproximadamente a 4-6"de un borde. Eche un chorro de lubricante de aproximadamente 1/8" de ancho x 15" de largo en un patrón en forma de "S" perpendicular a la cubierta del motor.
3. Repita el proceso en el lado opuesto.
4. Vuelva a conectar el cable eléctrico al tomacorriente y encienda el interruptor de alimentación.
5. Camine sobre el cinturón a una velocidad moderada durante cinco minutos para distribuir uniformemente el lubricante de silicona.

Nota: Si aparece el mensaje "Lube" en la consola, realice el siguiente procedimiento para restablecer el mensaje:

1. En el modo de espera, mantenga presionada la tecla ENTER durante 3 segundos para restablecer el mensaje.

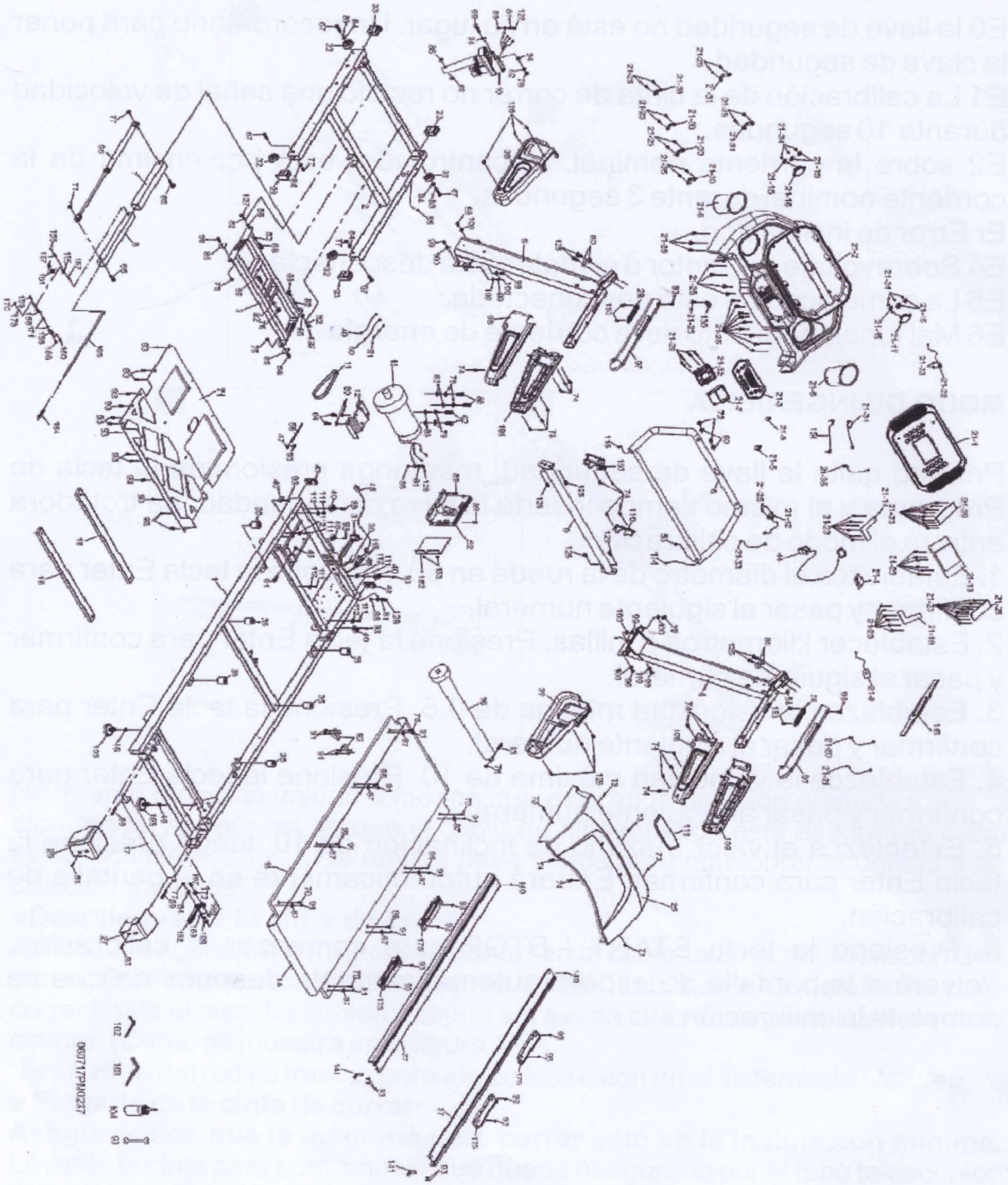
MENSAJES DE ERROR

E0 la llave de seguridad no está en su lugar. Un recordatorio para poner la clave de seguridad.
E1 La calibración de la cinta de correr no recibió una señal de velocidad durante 10 segundos.
E2 sobre la corriente nominal. El controlador está por encima de la corriente nominal durante 3 segundos.
Er Error de inclinación.
E4 Sobrevoltaje del motor o el motor está desconectado.
E5 La comunicación está desconectada.
E6 Mal funcionamiento de la corriente de energía.

MODO DE INGENIERÍA

Primero quite la llave de seguridad, mantenga presionada la tecla de Programa y al mismo tiempo inserte la llave de seguridad. La trotadora entrará al modo de calibración.
1. Establezca el diámetro de la rueda en 60. Presione la tecla Enter para confirmar y pasar al siguiente numeral.
2. Establecer kilómetros o millas. Presione la tecla Enter para confirmar y pasar al siguiente numeral.
3. Establezca la velocidad mínima de 1.0. Presione la tecla Enter para confirmar y pasar al siguiente numeral.
4. Establezca la velocidad máxima de 18. Presione la tecla Enter para confirmar y pasar al siguiente numeral.
5. Establezca el valor máximo de inclinación de 15, luego presione la tecla Enter para confirmar. Entrará automáticamente en la pantalla de calibración.
6. Presione la tecla START / STOP para comenzar la calibración. Volverá a la pantalla de espera automáticamente después de que se complete la calibración.

DIAGRAMA DE VISTA EXPLOTADA



LISTA DE PARTES

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Marco principal	1
2	Base de marco	1
3	Soporte inclinado	1
4	Soporte vertical Derecho	1
5	Soporte vertical Izquierdo	1
6	Soporte de consola	1
7	Deslizante externo	1
8	Deslizante interno	1
9	Soporte de pasamanos	1
10	Motor de inclinación	1
11	Correa de transmisión	1
12	Soporte del motor	1
13	Conducir motor	1
14	correa de correr	1
15	Cubierta de correr	1
16	Rodillo delantero con polea	1
17	Rodillo trasero	1
18	Apoyo de cruz de cubierta	2
21	Montaje de la consola	1
21~1	Cubierta superior de la consola	1
21~2	Cubierta exterior de la consola	1
21~3	Cubierta de la consola frontal (Interior)	1
21~4	Tarjeta de interfaz	1
21~5	Placa de parada de imán cuadrado	2
21~6	Portabotellas	2
21~7	Conducto de viento	1
21~9	Bluetooth	1
21~12	150m/m_ Módulo de interruptor de seguridad con cable	1
21~13	Tablero de la consola	1
21~14	Teclado (L)-AK0464-K04-01	1
21~15	Ancla de la parrilla del altavoz	6
21~16	250m/m_Altavoz con Cable	1
21~17	500m/m_Altavoz con Cable	1
21~19	Teclado (R)-AK0464-K05-01	1
21~20	1000m/m_Alambre manual(Superior)	1
21~21	1000m/m_Alambre manual(Superior)	1
21~22	Tarjeta de sonido con cable	1
21~23	2.3 × 6m/m_Tornillo de chapa	38
21~24	3 × 10m/m_ Tornillo de chapa	6
21~25	3.5 × 12m/m_ Tornillo de chapa	31
21~26	3.5 × 50m/m_ Tornilb de chapa	4
21~28	AK0464-K02	1
21~29	AK0464-K03	1
21~30	Ø22.2_ Anclaje de soporte de consola	4

Part Number	Part Description	Qty per unit
21~31	Ø32_ Anclaje de soporte de consola	2
21~32	600m/m_Montaje del Ventilador	1
21~33	250m/m_ Cable del interruptor de seguridad	1
21~34	Receptor, HR	1
21~35	100m/m_ Cable de conexión del receptor	1
23	Tapa de tubo de metal	4
25	Cubierta superior del motor	1
26	Base de ajuste (L)	1
27	Base de ajuste (R)	1
28	Velocidad / Mano Pulso complejo	1
29	Inclinación / Mano Pulso complejo	1
30	Interruptor automático	1
31	Interruptor encendido / apagado	1
32	Rueda de transporte	4
35	Amortiguador	6
37	Riel en aluminio para los pies	2
38	Cubierta de la base del marco (L)	1
39	Cubierta de la base del marco (R)	1
40	Anclaje de la cubierta del motor (D)	5
43	30 × 60 × 2T_Gorra de extreme cuadrado	2
44	Llave de seguridad cuadrada	1
45	Toma de corriente	1
46	3/8" × 7T_Nuez	3
47	Estante del sensor	1
48	Cable de alimentación	1
49	300m/m_ Cable de conexión (Blanco)	1
50	300m/m_ Cable de conexión (Negro)	1
51	100m/m_ Cable de conexión (Negro)	1
52	Controlador del motor	1
53	1200m/m_ Cable de computadora (Superior)	1
54	1250m/m_ Cable de computadora (Medio)	1
55	1200m/m_ Cable de computadora (Inferior)	1
56	1000m/m_Sensor W/Cable	1
58	1/2" × 1"_ Perno de cabeza hexagonal	2
59	3/8" × 3-1/4"_ Perno de cabeza hexagonal	1
60	Ø5/16" × 19 × 1.5T_ Arandela curva	2
61	3/8" × 1-1/2"_ Perno de cabeza hexagonal	1
62	3/8" × 3/4"_ Perno de cabeza hexagonal	4
63	M8 × 60m/m_ Perno de cabeza hexagonal	1
64	M8 × 12m/m_ Perno de cabeza hexagonal	2
65	5/16" × 2-3/4"_ Perno de zócalo de cabeza de botón	2
66	3/8" × 1-3/4"_ Perno de cabeza hexagonal	1
67	5/16" × 1-1/2"_ Perno de cabeza plana	4
68	M10 × 25m/m_ Perno de tapa de cabeza de zócalo	2
69	M8×80m/m_Perno de tapa de cabeza de zócalo(Aleación acero)	2
70	M8 × 25m/m_ Perno de avellanador de cabeza plana	4
71	Cubierta inferior del motor	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
72	5/16" × 1/2"_ Perno de zócalo de cabeza de botón	2
73	5 × 16m/m_ Tornillo de rosca	5
74	3.5 × 12m/m_ Tornillo de chapa	20
75	1/2" × 8T_ Tuerca Nyloc	2
76	3/8" × 7T_ Tuerca Nyloc	2
77	5/16" × 7T_ Tuerca Nyloc	5
78	M8 × 7T_ Tuerca Nyloc	1
79	Ø10 × 2.0T_ Arandela dividida	4
80	Ø8 × 1.5T_ Arandela dividida	8
81	Ø5 × 1.5T_ Arandela dividida	3
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Arandela plana	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_ Arandela plana	4
84	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Arandela plana	5
85	Ø50 × Ø13 × 3T_ Arandela Nylon (B)	2
86	Ø24 × Ø10 × 3T_ Arandela Nylon (A)	4
87	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5H×1.1T_ Arandela concave	8
88	M5_ Arandela Estrella	3
89	Ø5 × 32L_ Tornillo de rosca	2
90	13m/m_ Llave inglesa	1
91	4 × 12m/m_ Tornillo de chapa	12
92	Guía de cinturón	2
93	Ø5 × 16L_ Tornillo de rosca	36
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T_ Arandela Nylon	2
95	Cilindro	1
96	M8 × 50m/m_ Perno avellanado de cabeza plana	4
97	Cubierta del manillar (Parte superior)	2
98	Cubierta de manillar exterior (L)	1
99	5/16" × 1/2"_ Perno de Cabeza Hexagonal	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Arandela plana	8
102	Combination M5 Llave Allen y Destornillador de Cabeza	1
103	M6_L Llave Allen	1
104	Lubricante	1
105	Almohadilla pie de ajuste	2
106	Cubierta del manillar interior (L)	1
107	Cubierta delantera del manillar interior (L)	1
108	Cubierta de manillar exterior (R)	1
109	Cubierta de manillar interior (R)	1
110	Cubierta delantera del manillar interior (R)	1
111	3.5 × 16m/m_ Tornillo de rosca	5
112	Montaje de cable de alambre	5
113	Placa superior de cubierta del motor	1
114	1000m/m_Interruptor de ajuste de velocidad/cable (Superior)	1
115	1000m/m_Interruptor de ajuste de inclinación/cable (Superior)	1
116	3 × 10m/m_ Tornillo de chapa	2
125	5/16" × 3/4"_ Perno de zócalo de cabeza de botón	8
126	M5 × 15m/m_ Tornillo de cabeza Phillips	6

Part Number	Part Description	Qty per unit
127	M10 × 8T_ Tuerca Nyloc	2
128	M5 × 10m/m_ Tornillo de cabeza Phillips	3
130	Cable abrazadera	1
140	4 × 25m/m_ Tornillo de chapa	2
141	Placa posterior del carril del pie	2
143	Correa para el pecho	1
151	400m/m_Cable de audio	1
152	Placa posterior del controlador	1
153	3 × 8m/m_ Tornillo de chapa	6
155	Enlace	1
156	Eje de enlace	1
157	Buje del eje	2
158	Corchete de sujeción	2
159	Pasador de horquilla	1
160	Buje de sujeción	1
161	Torsión doble-primavera	1
162	Palanca de liberación	1
163	ChenChin Muelle de torción	1
164	Tensor de cable de acero	1
165	855m/m_ Cable de acero	1
166	M3 × 10m/m_ Tornillo de cabeza Phillips	1
167	M5 × 20m/m_ Tornillo de cabeza Phillips	1
168	5/16" × 42L_ Perno de zócalo de cabeza de botón	1
169	M5 × 5T_ Tuerca Nyloc	1
170	M3 × 2.5T_Tuerca	1
171	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Arandela plana	2
172	Ø5 × Ø13 × 1.0T_Arandela plana	1
173	M3_Arandela dividida	1
175	Pie de Goma	4