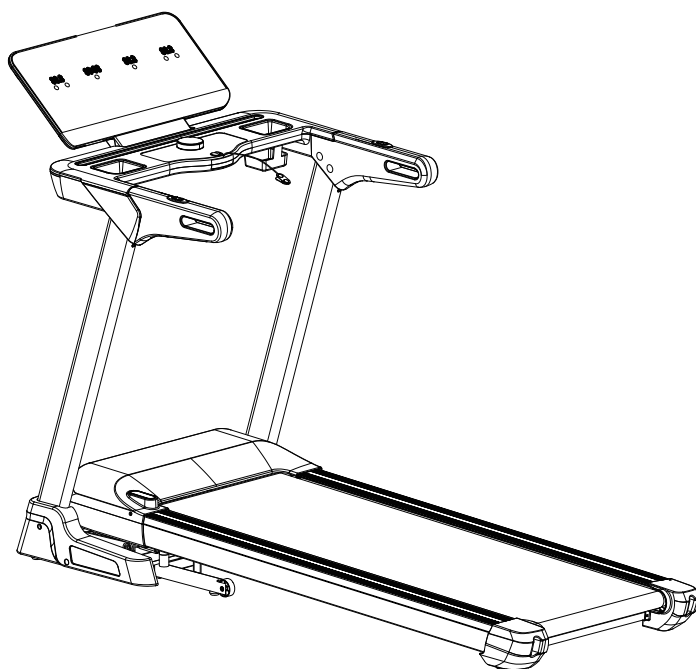




L3

Cinta de correr

Antes de usar este producto, lea cuidadosamente las instrucciones de funcionamiento y guárdelas en un lugar seguro.



Modelo: JAS-LB003 **ES**

Cinta de correr JASPORT
Manual del producto L3

Índice

Instrucciones de seguridad.....	01
Instrucciones de conexión a tierra.....	03
Introducción del producto.....	04
Lista de piezas.....	05
Instrucciones de instalación.....	06
Guía de operación.....	08
Consejos de seguridad para el ejercicio.....	14
Calentamiento.....	16
Guía de mantenimiento.....	17
Lista de piezas – Dibujo desglosado.....	19
Notas sobre el desecho.....	24
Descargo de responsabilidad.....	25

Instrucciones de seguridad

1. Coloque la cinta de correr motorizada en un lugar limpio y plano, no la coloque sobre una alfombra gruesa, para evitar que afecte la circulación de aire en la parte inferior de la cinta de correr motorizada. Tampoco ponga la cinta cerca del agua o para uso exterior, preste atención a la protección contra la humedad.
2. Solo después de que la cinta de correr motorizada esté completamente instalada y la tapa protectora del motor esté instalada, se podrá encender la energía. Inserte el enchufe del cable de alimentación en el enchufe de pared con no menos de 10A, recomendamos usar un enchufe con protección contra sobrecorriente para garantizar la seguridad de la cinta de correr y del usuario.
3. No retire la tapa protectora de manera casual, si necesita abrirla para mantenimiento, retire primero el enchufe de alimentación (se recomienda reparación profesional).
4. Al instalar la cinta de correr, no permita que bloquee el enchufe en la pared para facilitar la inserción.
5. El cable de alimentación de la cinta de correr motorizada es dedicado, si se daña, cómprelo al distribuidor o conéctese con nosotros directamente.
6. Por favor, verifique nuevamente la cinta de correr instalada para asegurarse de que los tornillos estén bloqueados.
7. Tenga en cuenta que la cinta de correr es una máquina dedicada, no la modifique para otros usos.
8. No inserte nada en ninguna parte de la cinta de correr, para evitar dañar la máquina.

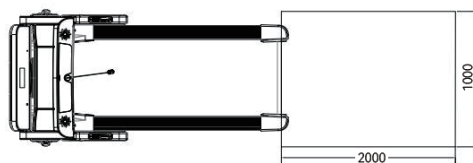
Atención:

Para evitar lesiones accidentales, debe prestar atención a lo siguiente:

1. Para prevenir lesiones, haga un calentamiento antes del ejercicio.
2. Cualquier ejercicio intenso solo puede comenzar después de 40 minutos de comida.
3. Antes de usar la cinta de correr, verifique si la fuente de alimentación está cargada y si la llave de seguridad está funcionando primero, luego coloque un extremo de la llave de seguridad en la cinta de correr, y el otro extremo de la llave de seguridad en su ropa o cinturón, para que en caso de emergencia, se pueda quitar la llave de seguridad.
4. No encienda la cinta cuando esté de pie sobre la banda de correr, cuando la energía esté encendida, la banda de correr puede tener una pausa al principio del ejercicio. Uno debe estar de pie sobre la tabla antideslizante de plástico a ambos lados de la cinta de correr eléctrica hasta que la banda de correr se mueva.
5. Por favor, mueva naturalmente los brazos mientras hace ejercicio, mire hacia adelante, no mire hacia abajo a sus pies.

Instrucciones de seguridad

6. Acelere gradualmente cuando haga ejercicio, hasta que se adapte a la velocidad existente y luego acelere.
7. No use ropa demasiado larga ni suelta al hacer ejercicio para evitar que la ropa se enganche en la cinta motorizada, generalmente usando zapatos deportivos con suelas de goma o zapatos de fitness.
8. Si es la primera vez que usa la cinta de correr motorizada, asegúrese de sujetarse a los pasamanos. No suelte el reposabrazos hasta que se haya adaptado a ello.
9. El ejercicio continuo no debe exceder los 90 minutos. Por favor, desenchufe el cable de alimentación y retire el interruptor de seguridad a tiempo para evitar sobrecarga.
10. Cuando haya cualquier situación diferente, debe retirar inmediatamente la llave de seguridad, sostenerse de los pasamanos, saltar con los pies sobre la tabla antideslizante y luego salir.
11. Cuando la cinta de correr no esté en uso, la llave de seguridad debe mantenerse alejada de los niños. Los menores que utilicen la cinta de correr deben estar acompañados de un adulto.
12. Antes de plegar la cinta de correr, debe estar completamente detenida y reiniciada. No se permite operar la cinta de correr después de plegarla.
13. El espacio trasero de la cinta de correr debe estar reservado con un espacio de 2000 mm × 1000 mm.



▲ Advertencia:

1. No se permite que dos o más personas usen la cinta de correr al mismo tiempo.
2. Por favor, use la cinta de correr bajo la supervisión de un médico si se siente incómodo.
3. El sistema de monitoreo de latidos del corazón es solo para referencia, no puede usarse como medicamento. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente mareos, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
4. Mantenga a los niños, personas discapacitadas y mascotas alejados de la cinta de correr, para evitar accidentes.
5. Todos los componentes de la cinta de correr motorizada pueden ser adquiridos a través del distribuidor, ellos pueden proporcionarle el servicio que necesite.

Instrucciones de conexión a tierra

Los productos deben estar conectados a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o una avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de mínima resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica.

El enchufe debe estar conectado a una toma de corriente adecuada, que esté debidamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con todos los códigos y normativas locales.

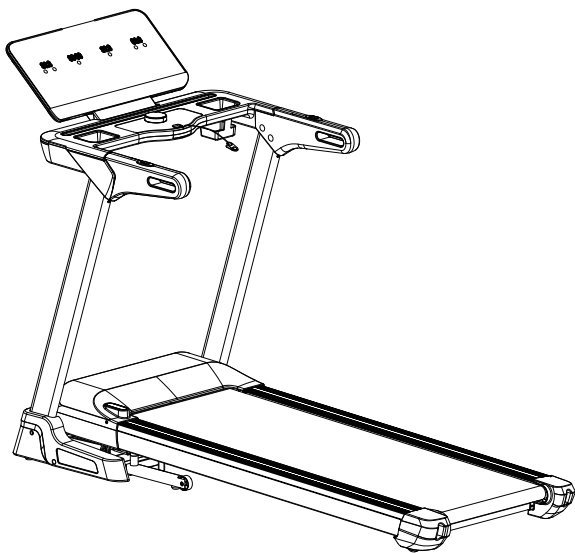
Peligro: Una conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe proporcionado con el producto; si no encaja en el enchufe, haga que un electricista calificado instale un enchufe adecuado.

El producto es para su uso en 220–240 voltios nominales.

No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.

Introduction of the product

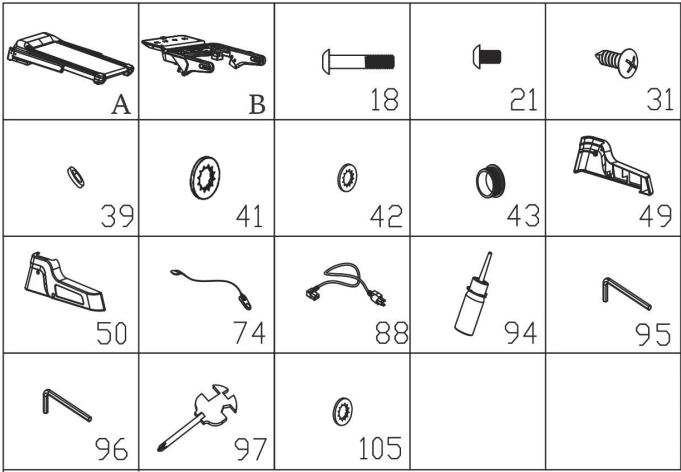
Cinta de correr JASPORT L3



Nombre del producto	Cinta de correr JASPORT L3
Modelo	JAS-LB003
Suministro de energía	Enchufe de corriente (220–240V, 50/60Hz)
Motor y potencia	DC 4.0 HP
AMPS	7.5A
Peso neto	71 kg
Peso bruto	78.5 kg
Peso máximo del usuario	120 kg
Tamaño del producto	1800mm (L) × 830mm (A) × 1365mm (H)
Tamaño del embalaje	1770mm (L) × 890mm (A) × 260mm (H)

Lista de piezas

La imagen a continuación muestra un diagrama disperso de todos los componentes de la cinta de correr. Abra la caja y puede retirar los componentes como se muestra a continuación.



Lista de repuestos:

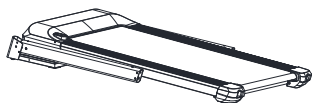
No.	Nombre	Especificación	Cantidad	No.	Nombre	Especificación	Cantidad
A	Marco principal		1	B	Computadora		1
18	Tornillo de cabeza pan hexagonal	M8*45	2	21	Tornillo de cabeza pan hexagonal	M8*20	8
31	Tornillo de ranuracruzada	ST4*19	6	39	Arandela de resorte estándar	φ 8	10
41	Gran arandela plana	φ 8	2	42	Arandela de arco	φ 8	4
43	Tapón de tubo circular	φ 25	4	49	Cubierta base derecha		1
50	Cubierta base izquierda		1	74	Llave de seguridad		1
88	Cable de alimentación		1	92	Aceite de silicona		1
95	Llave hexagonal	5#	1	96	Llave hexagonal	6#	1
97	Llave de extremo abierto cruzado		1	105	Pequeña arandela plana	φ 8	4

Herramientas de instalación:

Llave hexagonal 5# 5mm 1 pieza Llave hexagonal 6# 6mm 1 pieza
Llave de extremo abierto cruzado 1 pieza

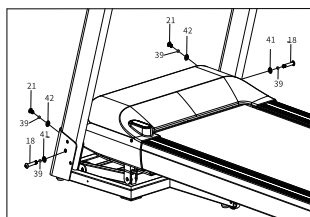
Instrucciones de instalación

Atención: No enchufe la fuente de alimentación hasta que la instalación esté completa.



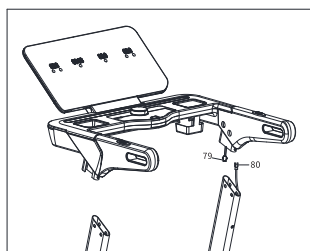
Paso 1:

Saque los siguientes materiales de la caja, coloque el marco principal en el suelo.



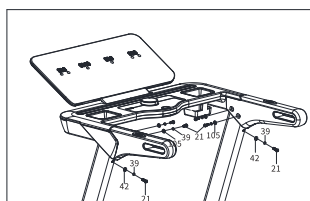
Paso 2:

Use la herramienta (96) para fijar el tornillo de cabeza pan hexagonal (18), la arandela de resorte estándar (39), la gran arandela plana (41), el tornillo de cabeza pan hexagonal (21), la arandela de resorte estándar (39), la arandela de arco (42) en el tubo vertical y la base, pero no lo apriete completamente.



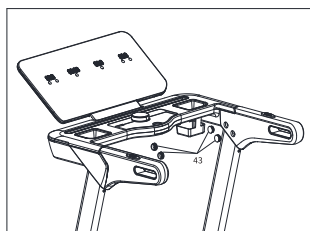
Paso 3:

Conecte el cable de señal superior (79) de la computadora con el cable de señal intermedio (80) en el tubo vertical, prestando atención a la dirección al conectar.



Paso 4:

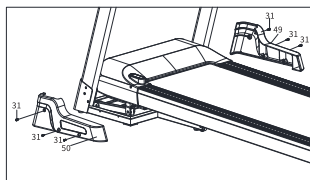
Use la herramienta (96) para fijar el tornillo de cabeza pan hexagonal (21), la arandela de resorte estándar (39), la pequeña arandela plana (105), el tornillo de cabeza pan hexagonal (21), la arandela de resorte estándar (39), la arandela de arco (42) en el tubo vertical y el soporte de la computadora.



Paso 5:

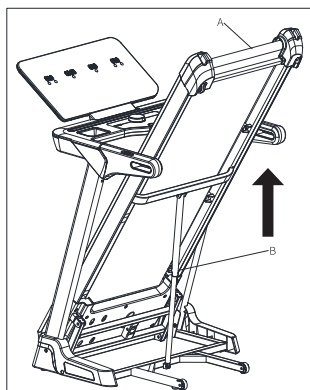
Coloque el tapón de tubo circular (43) en los pasamanos bloqueados.

Instrucciones de instalación



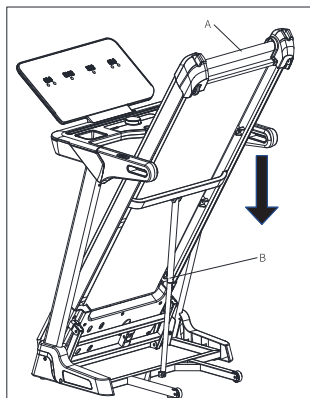
Paso 6:

Bloquee todos los tornillos en el tubo vertical, luego use la herramienta (97) para fijar el tornillo de ranura cruzada (31), la cubierta base derecha (49), la cubierta base izquierda (50) en la base.



Paso 7: Plegado de la máquina

Sujete una mano hacia la flecha en A, patee el resorte de gas con su pie en B, luego escuche el sonido del resorte de gas.

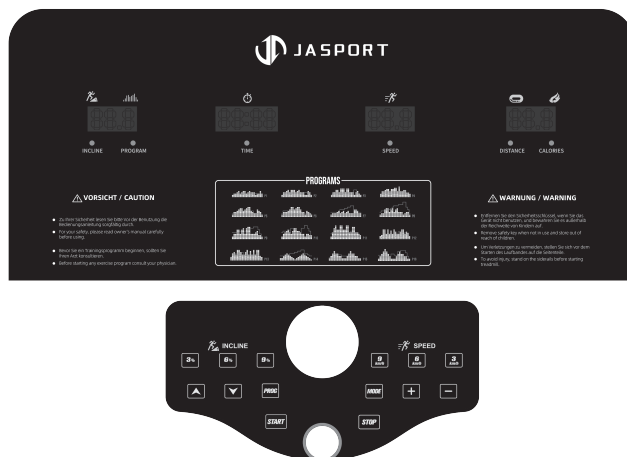


Paso 8: Colocar la máquina

Sujete una mano en A, patee el resorte de gas con su pie en B, y presione la mano en A ligeramente hacia abajo en el extremo posterior del reposabrazos, suelte la máquina, y luego podrá dejarla caer automáticamente hasta el final del reposabrazos.

NOTA: Para su seguridad y comodidad, por favor verifique si todos los tornillos están bien sujetos. ¡Felicidades! ¡Una nueva cinta de correr motorizada ha sido ensamblada con éxito!

Guía de operación



Descripción de los botones:

1. **Teclas de función:** START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, INCLINE+/-, Botón rápido de velocidad, Botón rápido de inclinación, Perilla redonda.
2. **Descripción de las teclas de función:**
 - A. Botón "PROGRAM": En modo de espera, presione este botón para seleccionar el programa "0:00" (El modo de operación predeterminado "0:00" es el modo manual), "P01-P60", y "U1-U5"; la velocidad predeterminada en modo manual es 1.0KM/H.
 - B. Botón "MODE": Presione este botón para seleccionar el modo "0:00", "30:00", "5.0", "100" ("0:00" para modo manual, "30:00" para modo de cuenta regresiva por tiempo, "5.0" para modo de cuenta regresiva por distancia, "100" para modo de cuenta regresiva de calorías.) Cuando seleccione cualquier modo, presione el botón "SPEED+/-" para establecer el valor de la cuenta regresiva relevante. Cuando termine, presione el botón "START" para comenzar a correr en la cinta de correr.
 - C. "START": Cuando la cinta de correr esté en estado detenido, presione esta tecla, y la cinta comenzará a correr.
 - D. "STOP": Cuando la cinta de correr esté en estado de funcionamiento, presione esta tecla, y la cinta se detendrá.
 - E. "SPEED+" y "SPEED-": Se usan para ajustar la velocidad y los parámetros después de haber comenzado a correr en la cinta de correr.
 - F. "INCLINE+" y "INCLINE-": Se usan para ajustar la inclinación y los parámetros después de haber comenzado a correr en la cinta de correr.
 - G. Botón rápido de velocidad: Cuando el motor esté en funcionamiento, la tecla ajustará la velocidad al valor indicado en la tecla.

Guía de operación

- H. Botón rápido de inclinación: Cuando el motor esté en funcionamiento, la tecla ajustará la inclinación al valor indicado en la tecla.
- I. Botón giratorio redondo: Tiene las funciones de “Inicio”, “Parada”, “Velocidad +” (giro en sentido horario) y “Velocidad -” (giro en sentido antihorario). Cuando la cinta está en funcionamiento, al presionar el botón, la cinta se detendrá lentamente y los datos como el tiempo, la distancia y las calorías se restablecerán. Al presionar nuevamente, la cinta se reiniciará con una velocidad de 1,0 km/h, y la inclinación disminuirá gradualmente hasta 0 desde el nivel anterior.

Función de la llave de seguridad:

Cuando el motor esté en funcionamiento, al retirar la llave de seguridad, el motor dejará de funcionar, la consola se detendrá y deshabilitará el inicio.

Función de medición de la frecuencia cardíaca:

Cuando sostenga el pulso manual en la máquina con ambas manos, la ventana del pulso mostrará su frecuencia cardíaca. Para obtener una medición más precisa, por favor, póngase de pie sobre la cinta de correr cuando la máquina esté detenida y mantenga el pulso manual durante más de 30 segundos. El rango de frecuencia cardíaca es de 50–200 / segundo. Si utiliza un dispositivo inalámbrico de frecuencia cardíaca, cuando la cinta de correr esté encendida, use el dispositivo inalámbrico de frecuencia cardíaca, y la ventana del pulso mostrará su frecuencia cardíaca. Los datos de frecuencia cardíaca son solo para referencia, no como datos médicos.

Instrucciones del programa:

Cada programa está dividido en 20 segmentos, hay 60 programas de entrenamiento integrados, y el tiempo de ejecución de cada programa está distribuido de manera equitativa.

Tiempo		Tiempo configurado/20 intervalos = duración de la carrera																			
Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	3	2	2	2

Guía de operación

P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VELOCIDAD	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VELOCIDAD	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VELOCIDAD	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINACIÓN	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VELOCIDAD	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINACIÓN	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VELOCIDAD	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VELOCIDAD	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINACIÓN	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3

Guía de operación

P27	VELOCIDAD	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINACIÓN	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VELOCIDAD	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINACIÓN	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VELOCIDAD	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	4	4	6	6	
P30	VELOCIDAD	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINACIÓN	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	VELOCIDAD	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINACIÓN	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VELOCIDAD	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINACIÓN	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VELOCIDAD	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINACIÓN	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VELOCIDAD	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINACIÓN	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2
	INCLINACIÓN	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VELOCIDAD	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	VELOCIDAD	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VELOCIDAD	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VELOCIDAD	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VELOCIDAD	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VELOCIDAD	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VELOCIDAD	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VELOCIDAD	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VELOCIDAD	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2

Guía de operación

P50	VELOCIDAD	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	VELOCIDAD	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VELOCIDAD	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCIDAD	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VELOCIDAD	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VELOCIDAD	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VELOCIDAD	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VELOCIDAD	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VELOCIDAD	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VELOCIDAD	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VELOCIDAD	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2

Operación de programas personalizados:

Además de los 60 programas de entrenamiento integrados, la cinta de correr también tiene 5 programas manuales de usuario: U1, U2, U3, U4, U5, los cuales permiten a los usuarios configurar sus propios programas de acuerdo con sus condiciones personales.

(1) Configuración de programas personalizados:

En el estado de espera, presione "PROGRAM" de forma continua hasta que desee configurar el programa definido por el usuario U1, U2, U3, U4, U5, mientras la ventana de "tiempo" parpadea, mostrando el tiempo preestablecido, presione el botón "SPEED+/-" para ajustar el tiempo de ejercicio que necesita, luego presione "MODE" para ingresar a la configuración de parámetros del programa, luego puede configurar el primer período de tiempo, presione el botón de más/menos o el botón de acceso directo para ajustar la velocidad e inclinación. Presione el botón "MODE" para finalizar la configuración del primer período de tiempo e ingresar al estado de configuración del segundo período de tiempo, hasta que se complete la configuración de todos los 10 períodos de tiempo, los datos se guardarán permanentemente después de completar la configuración hasta el próximo reinicio, estos datos no se perderán debido a un corte de energía.

(2) Selección y puesta en marcha de programas personalizados:

En el estado de espera, presione "PROGRAM" continuamente hasta el programa personalizado U1, U2, U3, U4, U5 que desea ejecutar, y configure el tiempo de ejecución, luego presione "START" para comenzar.

Función de escala de grasa corporal

Guía de operación

El índice de grasa corporal (FAT) es una medida de la relación entre la altura y el peso de una persona, no de las proporciones corporales. FAT es adecuado para cualquier persona, hombre o mujer, y junto con otros indicadores de salud, proporciona una base para el ajuste de peso.

(1) Cuando la cinta de correr esté detenida, presione el botón de programa para seleccionar el programa de prueba de grasa corporal y acceder a la prueba de grasa corporal.

(2) Presione el botón "MODE" para configurar el género, la edad, la altura y el peso, respectivamente. Después de configurarlo, presione el botón "MODE" para probar el resultado. En este momento, coloque las manos sobre el reposabrazos para probar la pieza de inducción del pulso. En 8 segundos, se mostrará el valor de grasa corporal de la persona que se está probando.

Mostrar parámetros de entrada y rango de configuración

Categoría de parámetro	Valor predeterminado	Rango de configuración	Nota
Género (F1)	1 (masculino)	1—2	1 = masculino 2 = femenino
Edad (F2)	25	10—99	
Altura (F3)	170cm	100—200cm	
Peso (F4)	70kg	20—150kg	
Resultado (F5)		0—99	

Función de altavoces Bluetooth

Active el Bluetooth del teléfono móvil, busque si el Bluetooth de la cinta de correr está normal y luego conéctese. Puede seleccionar música y ajustar el volumen en su teléfono.

Significado del código de mensaje de error:

Preguntas y códigos	Causas posibles	Tratamiento
E1	A. El cable de señal es anormal	Verifique que el cable de señal esté completamente insertado. Reemplácelo si está dañado.
	B. El PCB de la consola está anorma	Cambiar el PCB de la consola
	C. El motor está anormal	Cambiar el controlador
E2	A. El controlador está anormal	Cambiar el controlador
E4	Revisión de inclinación	La inclinación se normaliza después de la revisión
E5	A. La fricción de la banda de correr es demasiado grande	Agregar aceite lubricante
	B. Daño en el controlador	Reemplazar el controlador
	C. Daño en el motor	Reemplazar el motor
E6	A. Cable del motor y ranura del motor	Reemplazar el motor

Consejos de seguridad para el ejercicio

Preparación

Si tiene más de 35 años o tiene problemas de salud, y es la primera vez que hace ejercicio, consulte a su médico o a un profesional antes de usarlo.

Antes de usar la cinta de correr motorizada, póngase de pie y aprenda a controlarla bien, como iniciar, detener, ajustar la velocidad. Solo cuando esté familiarizado con la cinta motorizada podrá usarla. Luego, párese sobre las placas antideslizantes a ambos lados de la cinta y agárrese de los pasamanos con las manos, encienda la máquina a una velocidad baja de 1.6–3.2 km/h. Manténgase erguido, mire al frente y deje que un pie toque la banda de correr unas cuantas veces; luego párese sobre la banda de correr y muévase con ella. Cuando se sienta cómodo, aumente lentamente la velocidad a 3–5 km/h. Mantenga esta velocidad durante unos 10 minutos y luego apague la máquina lentamente.

Ejercicio

Póngase de pie y aprenda a controlarla bien, como ajustar la velocidad e inclinación. Solo cuando esté familiarizado con ella podrá usarla. Caminar 1 kilómetro con ritmo fijo, y registre el tiempo utilizado. Puede tomar entre 15–25 minutos. Cuando camine a 4.8 km/h, 1 km puede tomar 12 minutos. Después de que pueda hacer esto varias veces, puede aumentar la velocidad e inclinación lentamente, de modo que en los últimos 30 minutos pueda obtener un buen entrenamiento. Antes de comenzar su rutina de ejercicio, tenga claro en su mente: sin impaciencia, este ejercicio es para su salud durante toda la vida, no es magia instantánea.

Volumen de ejercicio

Atajos – Hacer ejercicio durante 15–20 minutos es una excelente forma de ahorrar tiempo. Calentamiento a 4.8 km/h durante 2 minutos, luego aumente la velocidad a 5.3 km/h y 5.8 km/h durante 2 minutos cada uno. Luego, aumente la velocidad en incrementos de 0.3 km/h cada 2 minutos hasta que sienta que su respiración se acelera pero no se dificulta. Mantenga esta velocidad durante el entrenamiento y si siente falta de aliento, reduzca la velocidad en 0.3 km/h. Deje 4 minutos al final para reducir la velocidad. Si le resulta difícil aumentar la intensidad del ejercicio aumentando la velocidad, use el método de aumentar lentamente la inclinación. Un leve aumento de la inclinación hará que el ejercicio sea mucho más intenso.

La forma de quemar calorías – este método hará que las calorías realmente se quemen. Calentamiento a 4 a 4.8 km/h durante 5 minutos, luego aumente la velocidad en incrementos de 0.3 km/h cada 2 minutos hasta que sienta que sería difícil continuar haciendo ejercicio a una velocidad determinada durante 45 minutos. Para intensificar su entrenamiento, puede mantener esta velocidad de ejercicio durante el programa de TV de una hora, haciendo que la velocidad aumente 0.3 km/h durante cada interrupción comercial, y luego regresar a la velocidad de ejercicio anterior durante el siguiente programa para que las calorías se quemen completamente durante los cortes comerciales y el aumento posterior de la frecuencia cardíaca. Deje 4 minutos al final para desacelerar.

Consejos de seguridad para el ejercicio

Frecuencia de ejercicio

El objetivo es hacer ejercicio 3–5 veces por semana durante 15–60 minutos cada vez. Es mejor establecer un horario de entrenamiento primero, en lugar de hacer ejercicio según sus preferencias. Puede dominar la intensidad de su ejercicio ajustando la velocidad y la inclinación usted mismo. Le recomendamos que no ajuste la inclinación al principio; sin embargo, cuando quiera aumentar la intensidad de su entrenamiento, aumentar la inclinación de la cinta motorizada es una forma muy efectiva de hacerlo.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un profesional. Él o ella pueden ayudarle a recomendar la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio según su edad y condición física. Si siente opresión en el pecho o dolor en el pecho durante el ejercicio, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otro malestar, ¡deténgase inmediatamente! Consulte a un profesional antes de continuar con el ejercicio.

Si utiliza la cinta de correr motorizada con frecuencia, puede elegir la velocidad de caminata normal o la velocidad de trote cuando elija la velocidad.

Si es inexperto o no está seguro de la velocidad de prueba más adecuada, consulte las siguientes pautas:

Velocidad de 1.0–3.0 kilómetros por hora para personas con mala constitución

Velocidad de 3.0–4.5 kilómetros por hora para personas acostumbradas a estar sentadas o no hacer ejercicio

Velocidad de 4.5–6.0 kilómetros por hora para caminantes de ritmo constante

Velocidad de 6.0–7.5 kilómetros por hora para caminantes rápidos

Velocidad de 7.5–9.0 kilómetros por hora para trotadores

Velocidad de 9.0–12.0 kilómetros por hora para corredores de velocidad media

Velocidad de 12.0–14.5 kilómetros por hora para corredores experimentados

Velocidad de 14.5–16.0 kilómetros por hora para corredores excelentes

Tenga en cuenta que una velocidad de 6 kilómetros por hora o menos es más adecuada para un caminante, y una velocidad mayor o igual a 8.0 kilómetros por hora es adecuada para un corredor.

Calentamiento

Es mejor estirarse antes del ejercicio. Los músculos calientes son más fáciles de estirar. Así que haga un calentamiento de 10 minutos con 5 minutos. Luego deténgase y estírese como sigue — 5 veces, 10 por pierna a la vez. Repítalo nuevamente después de que termine el ejercicio, durante unos segundos o más.

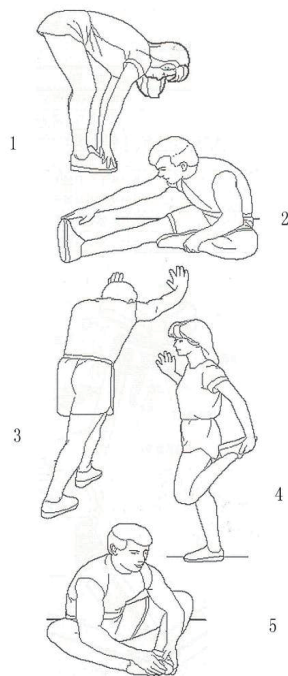
1. Estiramiento hacia abajo:Doble ligeramente las rodillas, doble lentamente hacia adelante, relaje la espalda y los hombros, y toque sus dedos de los pies con las manos tanto como pueda.Mantenga la posición de 10 a 15 segundos. Luego relájese.Repítalo 3 veces (ver figura 1).

2. Estiramiento de los pies:Siéntese sobre una almohadilla limpia y estire una pierna recta. Gire la otra pierna hacia adentro. Manténgala cerca del interior de la pierna recta.Toque los dedos de los pies con sus manos tanto como sea posible.Mantenga la posición de 10 a 15 segundos, luego relájese.Repítalo 3 veces por pierna (ver figura 2).

3. Extensión del tendón de la pantorrilla y el pie: Párese junto a una pared o árbol, con un pie detrás. Mantenga las piernas traseras rectas y el talón en el suelo, incline hacia la pared o árbol. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos. Luego relájese.Repítalo 3 veces por pierna (ver figura 3).

4. Estiramiento de cuádriceps:Sujétese al equilibrio en la pared o mesa con la mano izquierda, luego estire hacia atrás con la mano derecha, agarre el talón derecho y tire lentamente hacia la cadera.Hasta que sienta que los músculos de la parte frontal de los muslos se tensan.Mantenga la posición de 10 a 15 segundos, luego relájese.Repítalo 3 veces por pierna (ver figura 4).

5. El sartorius (músculo en el interior del muslo) se estira:Las plantas de los pies están opuestas, las rodillas se orientan hacia afuera, y las manos agarran los pies y tiran hacia la ingle.Mantenga la posición de 10 a 15 segundos. Luego relájese.Repítalo 3 veces (ver figura 5).



Guía de mantenimiento

Advertencia: Asegúrese de desconectar la cinta de correr eléctrica antes de limpiarla o mantenerla.

Limpieza: La limpieza exhaustiva extenderá la vida útil de la cinta de correr eléctrica.

Elimine el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de limpiar las áreas expuestas a ambos lados de la banda de correr, lo que reducirá la acumulación de impurezas debajo de la banda de correr. Asegúrese de que sus zapatos de correr estén limpios y no desgasten la tabla y la banda de correr al transportar cuerpos extraños debajo de la banda de correr. La superficie de la banda de correr debe limpiarse con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la banda de correr.

Advertencia: Asegúrese de desconectar la fuente de alimentación de la cinta de correr eléctrica antes de mover la tapa del motor. Abra la tapa del motor al menos una vez al año para limpiar la correa de polvo del motor y el aceite lubricante especial para correr eléctricamente.

La tabla y la banda de correr de esta cinta de correr eléctrica han sido pre-lubricadas. La fuerza de fricción entre la banda de correr y la tabla de correr tiene un gran efecto en la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr eléctrica, por lo que es necesario aplicar aceite lubricante de manera regular.

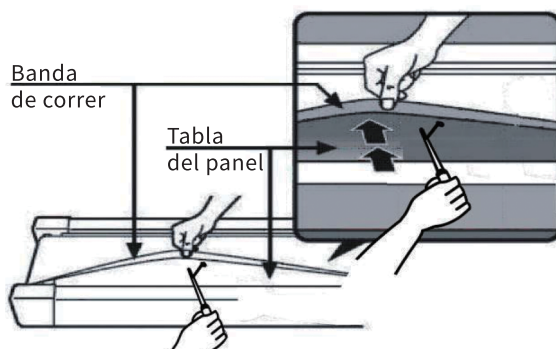
Recomendamos una inspección regular de la tabla. Si la tabla está dañada, comuníquese con nuestro centro de atención al cliente.

Recomendamos que la banda de correr y la tabla de correr de la cinta de correr eléctrica se lubriquen con el siguiente cronograma:

Usuarios ligeros (menos de 3 horas por semana) se usan una vez al año;

Usuarios de peso medio (3–5 horas por semana) se usan una vez cada seis meses;

Usuarios pesados (más de 5 horas por semana) se usan cada 3 meses.



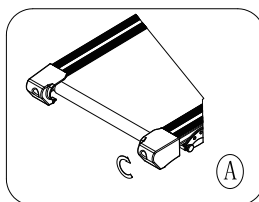
Guía de mantenimiento

Ajuste de la banda de correr

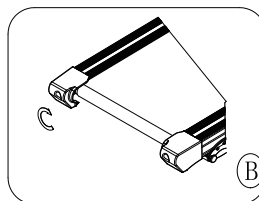
1. Para mantener mejor su cinta de correr eléctrica y extender la vida útil de la máquina, se recomienda usarla durante 2 horas. Apague la alimentación y deje descansar la máquina durante 10 minutos antes de usarla.

2. Si la banda de correr está demasiado suelta, puede resbalar al correr. Si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y causar desgaste excesivo en los rodillos y la banda de correr. Cuando la banda de correr está suelta o apretada, puede levantar la banda de correr de ambos lados con las manos. El espacio entre los escalones es de aproximadamente 50–75 mm.

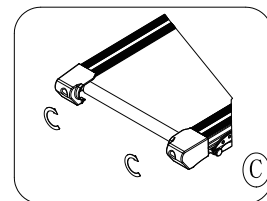
Si la banda tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste de la banda a la derecha en dirección horaria. Recomendamos girarlo 1/4 de vuelta cada vez y comprobar cómo funciona. Si la banda sigue inclinada a la derecha, gire el tornillo de ajuste de la banda a la izquierda en dirección antihoraria 1/4 de vuelta, como se muestra en la imagen A.



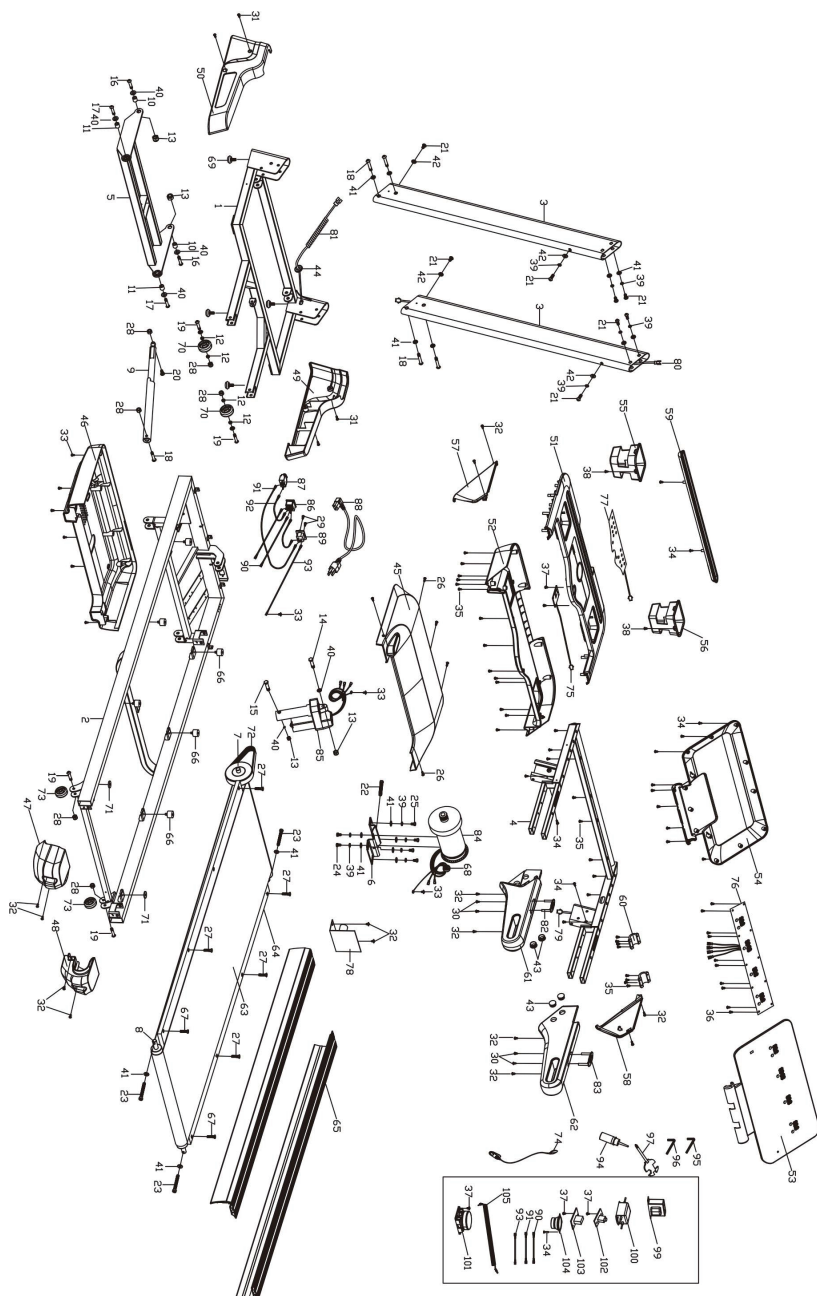
Si la banda tiende a moverse hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la banda a la izquierda en dirección horaria por 1/4 de vuelta. Si la banda sigue inclinada hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la banda a la derecha en dirección antihoraria por 1/4 de vuelta, como se muestra en la imagen B.



Después de un tiempo de uso, la banda puede alargarse ligeramente, y puede aparecer resbalones o detenciones mientras una persona corre sobre ella. Cuando aparezcan estos fenómenos, debe asegurar los tornillos en ambos lados por 1/4 de vuelta. Si la banda está demasiado apretada, simplemente afloje el tornillo en ambos lados por 1/4 de vuelta, como se muestra en la imagen C.



Lista de piezas - Dibujo explosivo



Lista de piezas - Dibujo explosivo

No.	Nombre	Especificación	Cantidad
1	Marco base		1
2	Marco principal		1
3	Tubo vertical		2
4	Soporte para computador		1
5	Soporte inclinado		1
6	Placa base del motor		1
7	Rodillo delantero		1
8	Rodillo trasero		1
9	Resorte a gas		1
10	Buje espaciador inclinado		2
11	Buje espaciador inclinado más corto		2
12	Buje espaciador de rueda móvil		4
13	Tuerca autoblocante hexagonal	M10	6
14	Tornillo de cabeza hexagonal	M10*45	1
15	Tornillo de cabeza hexagonal	M10*55	1
16	Tornillo cabeza redonda hexagonal interior	M10*30	2
17	Tornillo cabeza redonda hexagonal interior	M10*25	2
18	Tornillo cabeza redonda hexagonal interior	M8*45	4
19	Tornillo cabeza redonda hexagonal interior	M8*40	4
20	Tornillo cabeza redonda hexagonal interior	M8*25	1
21	Tornillo cabeza redonda hexagonal interior	M8*20	8
22	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal int.	M8*75	1
23	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal int.	M8*65	3
24	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal int.	M8*15	2
25	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal interior	M8*20	4
26	Tornillo grande de cabeza plana con cruz	M5*20	5

Lista de piezas - Dibujo explosivo

27	Tornillo avellanado de cabeza hexagonal	M6*22	6
28	Tuerca autoblocante hexagonal	M8	6
29	Tornillo avellanado con cruz para perforar y roscar	ST4*12	2
30	Tornillo ranurado en cruz	ST4*55	4
31	Tornillo ranurado en cruz	ST4*19	6
32	Tornillo ranurado en cruz	ST4*15	20
33	Tornillo ranurado en cruz	ST4*12	12
34	Tornillo ranurado en cruz	ST4*10	24
35	Tornillo ranurado en cruz	ST4*15	30
36	Tornillo cruzado	ST2.9*8	6
37	Tornillo cruzado	ST2.9*10	8
38	Tornillo cruzado	ST2.5*5	4
39	Arandela elástica estándar	¢ 8	12
40	Arandela plana	¢20*¢10*1	6
41	Arandela plana grande	¢ 8	22
42	Arandela arqueada	¢16*¢8.5*1	4
43	Tapón de tubo circular		4
44	Arandela		1
45	Cubierta superior del motor		1
46	Cubierta inferior del motor		1
47	Tapa extrema izquierda		1
48	Tapa extrema derecha		1
49	Cubierta base derecha		1
50	Cubierta base izquierda		1
51	Cubierta superior del computador		1
52	Cubierta inferior del computador		1
53	Panel del computador		1

Lista de piezas - Dibujo explosivo

54	Cubierta trasera del computador		1
55	Caja izquierda para botella de agua		1
56	Caja derecha para botella de agua		1
57	Cubierta lateral izquierda del pasamanos		1
58	Cubierta lateral derecha del pasamanos		1
59	Soporte para iPad		1
60	Hebilla fija del computador		3
61	Espuma del pasamanos izquierdo		1
62	Espuma del pasamanos derecho		1
63	Banda de correr		1
64	Plataforma de carrera		1
65	Riel lateral		2
66	Cojín		6
67	Tornillo avellanado hexagonal interior	M6*25	2
68	Aro magnético		1
69	Almohadilla ajustable para pie		4
70	Rueda móvil		2
71	Cojín de goma		2
72	Banda del motor		1
73	Rueda ajustable		2
74	Conjunto de llave de seguridad		1
75	Sensor de llave de seguridad		1
76	Consola		1
77	Teclado		1
78	Placa del controlador		1
79	Cable de señal superior		1
80	Cable de señal medio		1

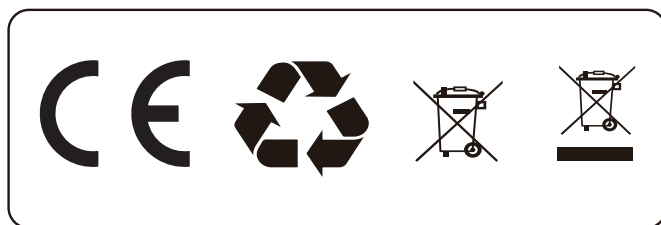
Lista de piezas - Dibujo explosivo

81	Cable de señal inferior		1
82	Tecla de acceso rápido		1
83	Tecla de acceso rápido		1
84	Motor		1
85	Motor de inclinación		1
86	Interruptor basculante		1
87	Protector contra sobrecarga		1
88	Cable de alimentación		1
89	Enchufe tipo clavija		1
90	Cable individual azul		2
91	Cable individual marrón		2
92	Cable individual marrón		1
93	Línea de puesta a tierra		1
94	Aceite de silicona		1
95	Llave hexagonal	5#	1
96	Llave hexagonal	6#	1
97	Llave combinada abierta en cruz		1
98	Inductor		1
99	Filtro		1
101	Lanzadera voladora	Bluetooth	1
104	Altavoz		2
105	Arandela plana pequeña	ø 8	4

Notas sobre la eliminación

Si la ilustración (cubo de basura tachado con ruedas) aparece en el producto, se aplica la Directiva Europea 2012/19/UE. Estos productos no deben eliminarse con los residuos domésticos normales. Infórmese sobre la normativa local para la recogida separada de equipos eléctricos y electrónicos. Siga la normativa local y no elimine los aparatos antiguos con los residuos domésticos. Eliminar los aparatos antiguos conforme a la normativa protege el medio ambiente y la salud de sus semejantes frente a posibles consecuencias negativas. El reciclaje de materiales contribuye a reducir el consumo de materias primas.

El producto contiene baterías sujetas a la Directiva Europea 2006/66/CE y no deben eliminarse con los residuos domésticos normales. Por favor, infórmese sobre la normativa local relativa a la eliminación separada de baterías. Al eliminar las baterías conforme a la normativa, protege el medio ambiente y la salud de sus semejantes frente a consecuencias negativas.



Normas: EN ISO 20957-1: 2013 EN 957-6: 2010+A1: 2014

Descargo de responsabilidad

La información contenida en este manual es solo para referencia. El producto descrito anteriormente está sujeto a cambios sin previo aviso debido a los continuos planes de investigación y desarrollo del fabricante.

No seremos responsables por ningún daño, pérdida o gasto, directo o indirecto, incidental o especial, que surja de o esté relacionado con este manual o con el producto contenido en el mismo.

 www.jasport.de
 JASPORT Brands Holding GmbH
 Rehmendamm 20, 21217 Seevetal
Alemania