

ÍNDICE

1.Precauciones de seguridad.....	22
2.Manual de instrucciones	24
3.Pasos de instalación	26
4.Pautas manuales	33
5.Códigos de error y soluciones.....	36
6.Guía de mantenimiento.....	38
7.Medidas para el ejercicio seguro	39
8.Compromiso de servicio	42

1 PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

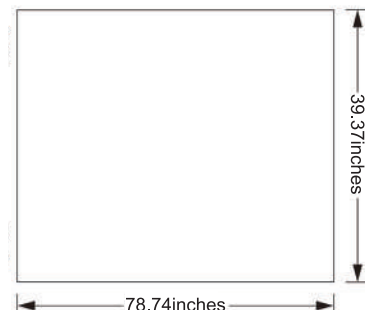
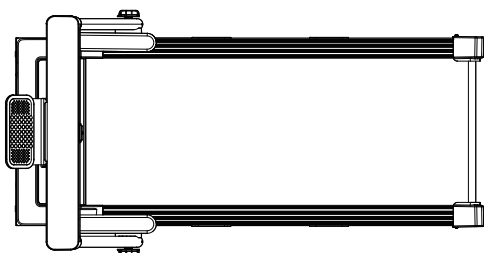
1. Coloque la cinta de correr eléctrica en un lugar limpio y plano. No la coloque sobre alfombras gruesas para evitar afectar la circulación del aire debajo de la cinta de correr eléctrica ni la coloque cerca del agua ni la use al aire libre.
2. Solo después de que la cinta de correr eléctrica esté completamente instalada y la cubierta protectora del motor esté instalada se podrá conectar la alimentación. Conecte el cable de alimentación a un tomacorriente de 10 A con conexión a tierra de seguridad. Le recomendamos que utilice un tomacorriente con protector contra sobrecorriente para garantizar la seguridad de la cinta de correr y del usuario.
3. No retire la cubierta protectora rápidamente. Si necesita abrirla para realizar mantenimiento, asegúrese de desconectar el cable de alimentación primero (se recomienda pedirle a un profesional que la repare).
4. Al colocar la cinta de correr eléctrica, no bloquee el enchufe en la pared para facilitar la inserción.
5. El cable de alimentación de la cinta de correr eléctrica es exclusivo. Si el cable de alimentación está dañado, cómprelo al distribuidor o comuníquese directamente con nuestra empresa.
6. Verifique nuevamente la cinta de correr instalada para ver si los pernos están apretados.
7. Tenga en cuenta que la cinta de correr eléctrica es un dispositivo especial, no la modifique ni la utilice para otros fines.
8. No inserte ningún otro objeto en ninguna parte del equipo.

PRECAUCIONES

Para evitar lesiones accidentales, debe prestar atención a las siguientes operaciones:

1. Para evitar lesiones, haga ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio.
2. Cualquier ejercicio extenuante sólo puede iniciarse 40 minutos después de una comida.
3. Antes de usar la cinta de correr, verifique si la fuente de alimentación está cargada y si el bloqueo de seguridad es efectivo. Luego, conecte un extremo del seguro a la cinta de correr y sujete el otro extremo a su ropa o cinturón para poder quitar el seguro en caso de una emergencia.
4. No encienda la máquina mientras está parado sobre la cinta de correr. Después de encender la alimentación, puede haber una pausa cuando la cinta de correr comience a moverse. Las personas deben pararse sobre las placas antideslizantes de plástico en ambos lados de la cinta de correr eléctrica hasta que la cinta de correr comience a moverse.
5. Cuando haga ejercicio, mueva los brazos de forma natural y mire hacia adelante en lugar de mirar sus pies.
6. Al hacer ejercicio, acelere paso a paso hasta adaptarse a la velocidad actual antes de acelerar nuevamente.
7. No use ropa demasiado larga o demasiado holgada cuando haga ejercicio para evitar que se enganche en la cinta de correr eléctrica. Generalmente usa zapatillas de correr o zapatillas deportivas con suela de goma.
8. Cuando utilice una cinta de correr eléctrica por primera vez, asegúrese de sujetar los pasamanos con las manos y soltarlos hasta que se sienta cómodo con ella.
9. El ejercicio continuo no puede exceder los 90 minutos. Después del uso, desenchufe el enchufe a tiempo y retire el interruptor de seguridad para evitar el uso por sobrecarga.
10. Si sucede algo inusual durante el ejercicio, debe quitar inmediatamente el seguro, sujetar el mango con ambas manos, saltar sobre la placa antideslizante con ambos pies y luego salir.

11. Cuando la cinta de correr no esté en uso, el bloqueo de seguridad debe mantenerse fuera del alcance de los niños. Los menores deben estar acompañados por un adulto cuando utilicen la cinta de correr.
12. La cinta de correr debe detenerse completamente y reiniciarse antes de plegarla; Está prohibido operarla después de plegarla.
13. Reserve un espacio de 78.74inches × 39.37inches detrás de la cinta de correr.

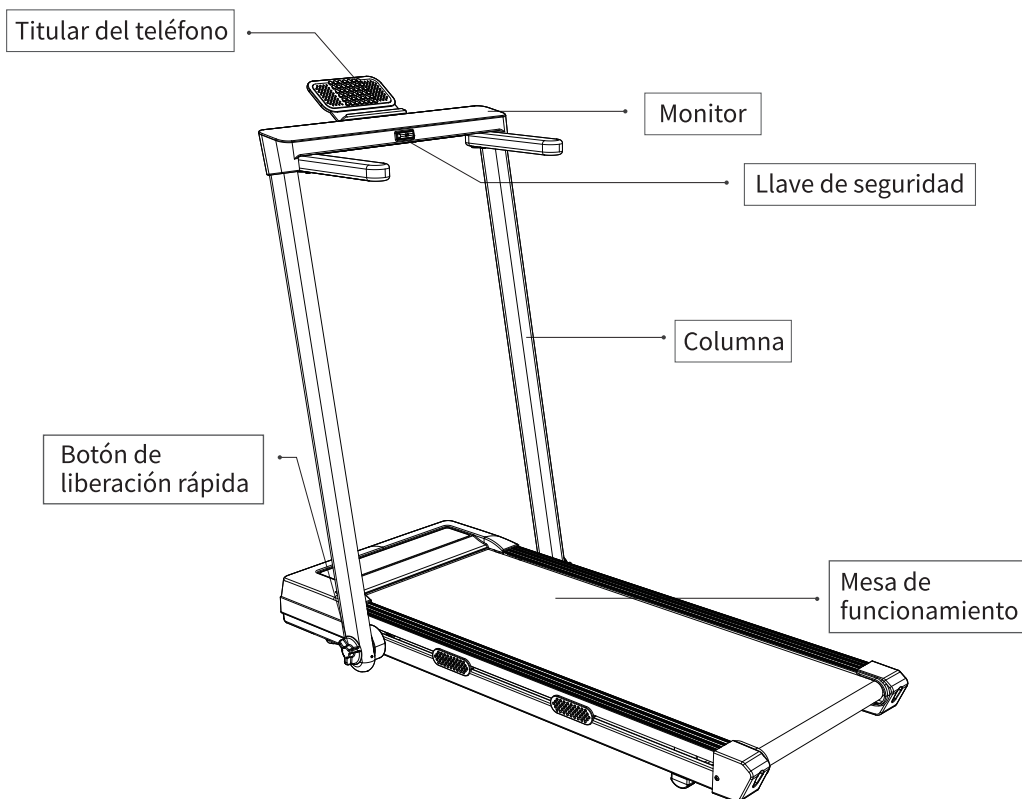


Advertencia

1. Está prohibido que dos o más personas utilicen la cinta de correr al mismo tiempo.
2. Si no se siente bien, úselo bajo la supervisión de un médico.
3. El sistema de monitoreo de latidos cardíacos es solo de referencia y no puede usarse con fines médicos. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
4. Los niños, personas con discapacidad y mascotas deben mantenerse alejados de la cinta de correr para evitar accidentes.

2 MANUAL DE INSTRUCCIONES

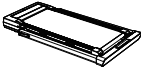
1. Ilustraciones de productos



2. Parámetros técnicos

Panel de control	LED
Tensión de uso(V)	120
Pantalla del panel	Calorías, velocidad, tiempo, kilometraje, pasos, inclinación.
Modo de trabajo(MPH)	0.6-7.5
Modo de caminar(MPH)	0.6-3.8
Nivel de inclinación	1-12
Motor de accionamiento (HP)	3.0
Área de correr (pulgadas)	15.75 * 41.34
Dimensión plegable (pulgadas)	54.41 * 26.77 * 5.63
Dimensiones de desplegado (pulgadas)	51.34 * 26.77 * 47.01
Carga máxima (LBS)	300

3. Lista de piezas

No.	Nombre	Imagen de la imagen	La cantidad	Nota
1	Bastidor principal		1 pieza	
2	Soporte para teléfono		1 pieza	
3	Cerradura de seguridad		1 pieza	
4	Cable de alimentación		1 pieza	
5	Control remoto		1 pieza	
6	Botella de repostaje		1 pieza	
7	Llave hexagonal de 6 mm en forma de L (doble propósito)		1 pieza	
8	Llave multifunción cuadrada		1 pieza	
9	Manual del usuario		1 pieza	
10	Tarjeta de operación rápida		1 pieza	

3 PASOS DE INSTALACIÓN

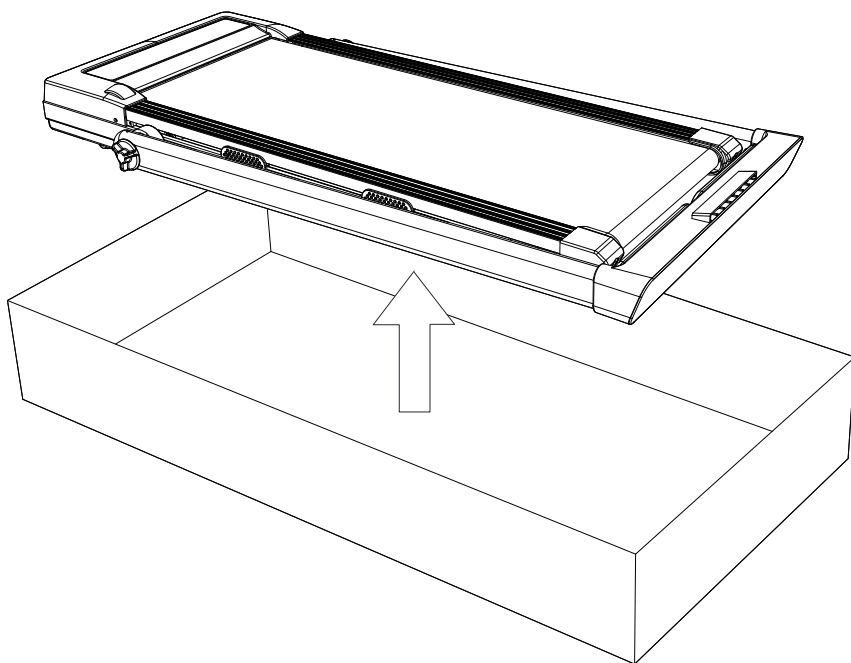
1. Pasos de instalación

NOTA: No enchufe la alimentación hasta que se complete la instalación.

Paso 1 del montaje:

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

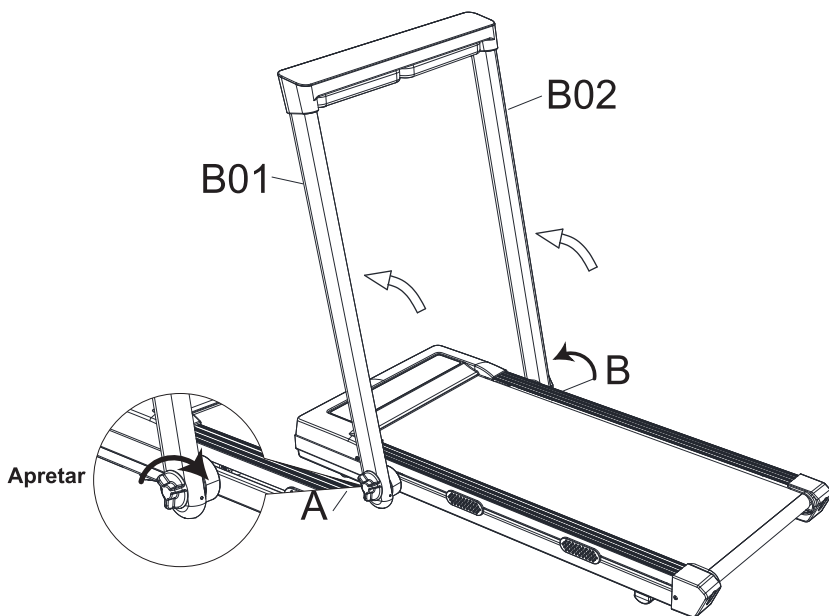
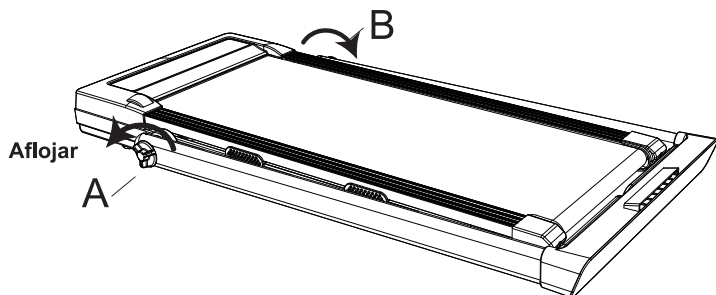
A-1



Paso de montaje 2:

Primero, afloja los mandos en las posiciones A y B. Luego, asegúrate de que las columnas B01 y B02 estén verticales. Por último, aprieta los mandos en A y B tanto como sea posible, como se muestra en el diagrama.

A-2

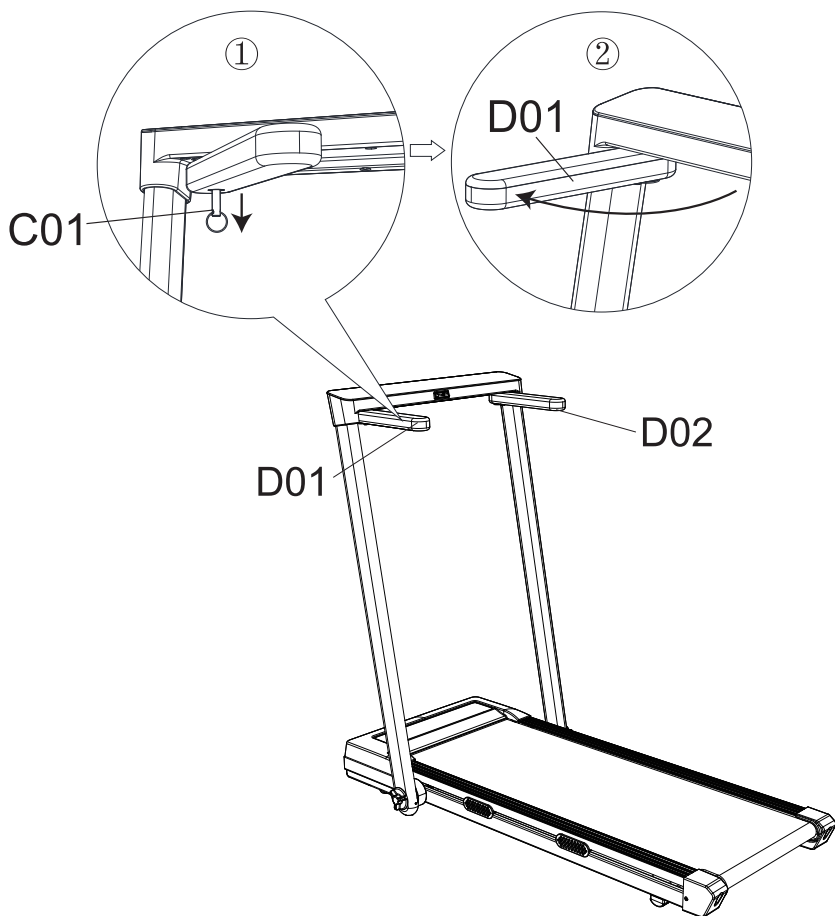


Paso de montaje 3:

1. Baje el perno C01 en el lado inferior del reposabrazos izquierdo

2. Tire del reposabrazos D01 hacia el exterior al mismo tiempo, escuche el sonido de "clic", el despliegue se completará y el paso de instalación del reposabrazos derecho D02 es el mismo que el reposabrazos izquierdo, como se muestra en la figura.

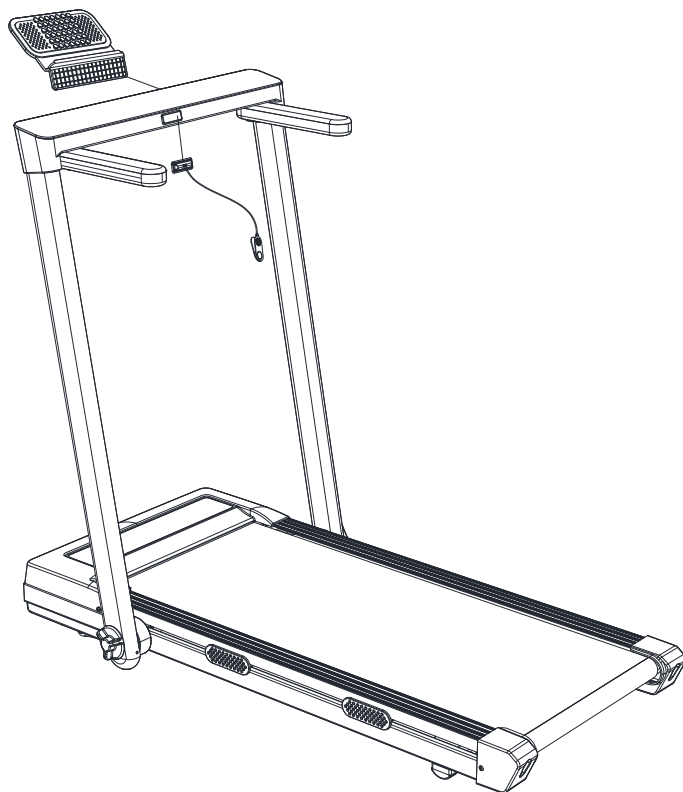
A-3



Paso de montaje 4:

Instale el soporte del IPAD en el medidor electrónico y, finalmente, instale la cerradura de seguridad en el medidor electrónico como se muestra en la figura.

A-4



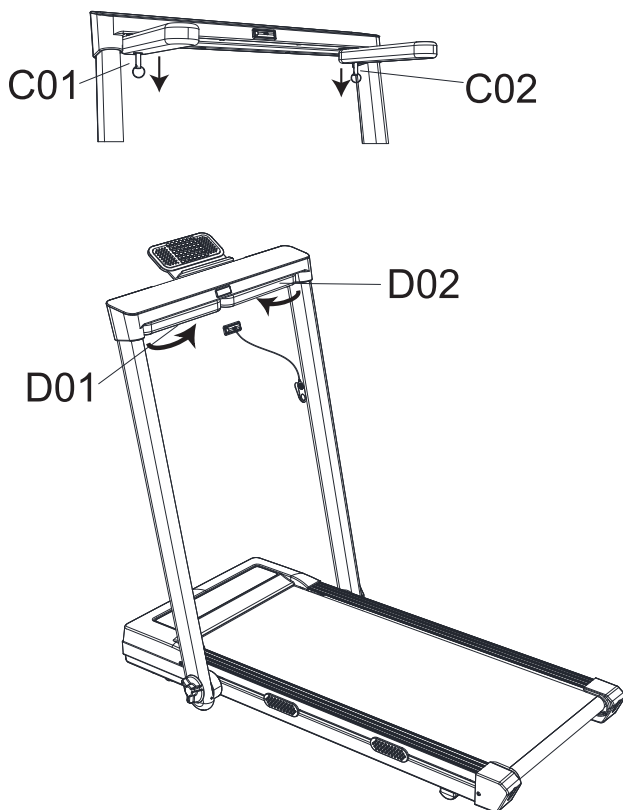
⚠ Nota: Encienda la alimentación después de confirmar que la instalación cumple con los requisitos anteriores y verificar que no falte nada. Consulte las instrucciones de uso adjuntas para operar la cinta de correr.

2.Instrucciones de cambio a modo caminar

Pasos de conmutación 1:

Primero apague el interruptor de encendido, luego baje el perno C01 / C02 en el lado inferior del reposabrazos y, al mismo tiempo, cierre el reposabrazos D01 / D02 hacia adentro, escuche un sonido de "clic", hágalo paralelo a la pantalla, el pliegue se completará y suelte la cerradura de seguridad, como se muestra en la figura.

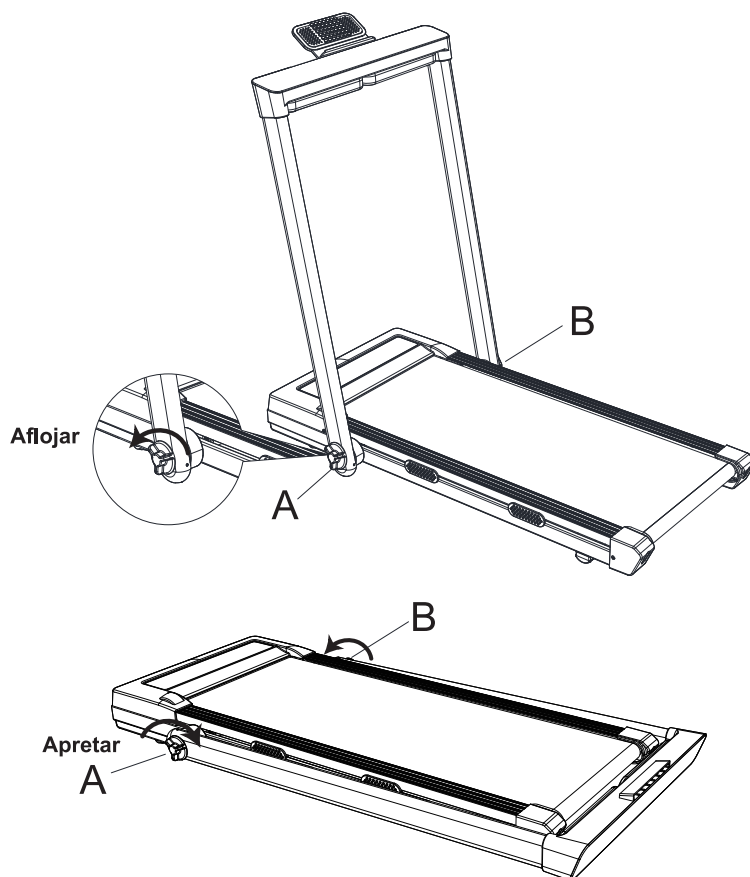
B-1



Paso de conmutación 2:

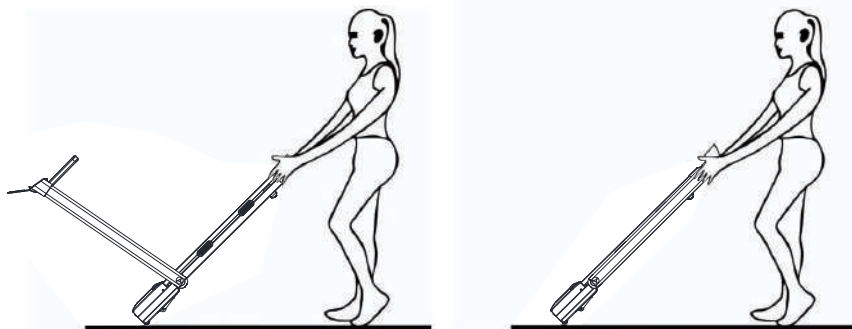
Afloje las perillas en las posiciones A y B, coloque el soporte/poste en posición horizontal, y finalmente apriete las perillas en A y B al máximo, como se muestra en la imagen.

B-2



⚠ Nota: Encienda la alimentación después de confirmar que los pasos de conmutación cumplen con los requisitos anteriores y verificar que no falte nada.

3. Instrucciones de transporte



4. Instrucciones de conexión a tierra

Instrucciones de conexión a tierra

Este producto debe estar conectado a tierra si se produce una fuga accidental u otro mal funcionamiento, la conexión a tierra puede proporcionar un camino de menor resistencia para la corriente para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto viene con un cable con un conductor de tierra y un enchufe de tierra. El enchufe de conexión a tierra debe insertarse en un tomacorriente correctamente instalado que cumpla con los códigos y regulaciones locales.

ADVERTENCIA– La conexión inadecuada del conductor de conexión a tierra genera riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de si el producto está conectado a tierra correctamente, consulte a un electricista o personal relacionado. No modifique el enchufe de conexión a tierra proporcionado con el producto a voluntad. Si no hay un enchufe adecuado, solicite a un electricista que instale un enchufe adecuado. Este producto es adecuado para voltaje regional y está equipado con un enchufe de conexión a tierra.

4 PAUTAS MANUALES

1.Introducción

Adopta un controlador de 120 V CC, pantalla dual, sistema británico y es una cinta de correr integrada para caminar y correr. Levante la cinta de correr con reposabrazos, la velocidad es de 0.6 a 7.5 MPH, baje la cinta para caminar con reposabrazos, la velocidad es de 0.6 a 3.8 MPH.

Al usar la cinta de correr de correr, el medidor electrónico en los reposabrazos se ilumina, se controla mediante botones táctiles (el control remoto no es válido) y el interruptor de seguridad es efectivo. Al usar la cinta de correr para caminar, el medidor electrónico en la cubierta del motor se enciende y se controla mediante el control remoto. Los botones táctiles y los bloqueos de seguridad están desactivados.

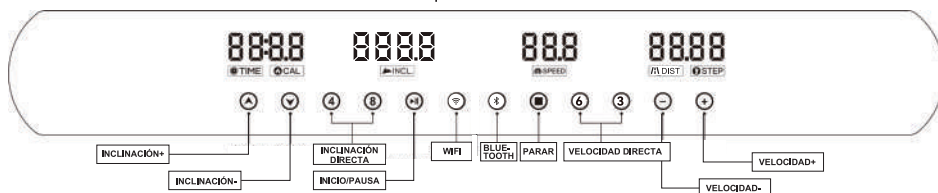
En el modo de espera, puede cambiar entre el modo caminar y correr mediante la posición del reposabrazos.

Durante el funcionamiento, el estado de ejecución no se puede cambiar. Puede cambiar una vez finalizado este ejercicio actual.

⚠ Atención: Si necesita cambiar al modo caminar, asegúrese de quitar el soporte del teléfono antes de colocar la columna para evitar tropezarse con el soporte del teléfono.

2.Operación del botón táctil

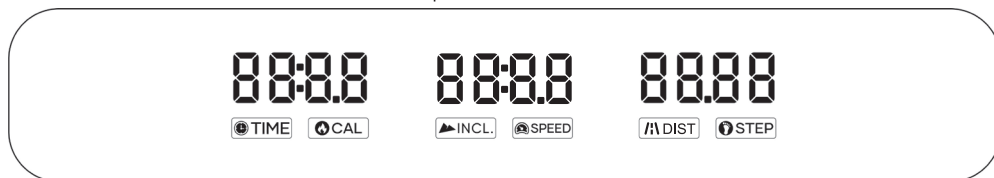
Pantalla del panel de modo correr



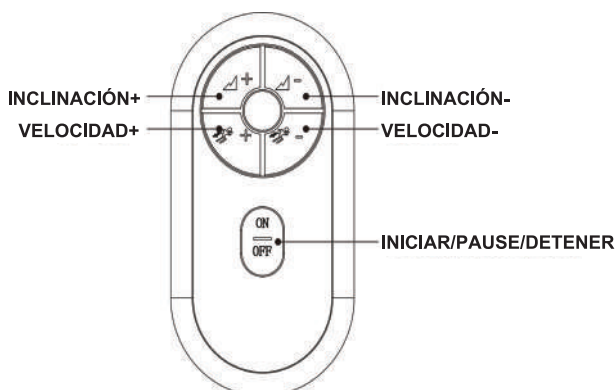
1. **⏻ START:** Inicie la cinta de correr. En estado de suspensión, la cinta de correr deja de correr y se conservan los datos de ejercicio.
2. **⏻ STOP:** Botón "Parar". La cinta de correr se detiene y se borran los datos del ejercicio.
3. **📶 WIFI:** Muestra la indicación WiFi. El icono se iluminará cuando el WiFi La conexión es exitosa. Nota: en caso de que la conexión WiFi falle o se interrumpa, espere a que la señal WiFi se estabilice antes de reiniciar la cinta de correr para volver a conectarse a internet.
4. **📶 BLUE-TOOTH:** Muestra la indicación Bluetooth. El icono se iluminará cuando la conexión Bluetooth tenga éxito.
5. **⬆ INCLINE+:** Botón "Inclinación+", utilizado para ajustar la inclinación después de poner en marcha la cinta de correr.
6. **⬆ INCLINE-:** Botón "Inclinación-", utilizado para ajustar la elevación y disminución después de iniciar la cinta de correr.
7. **⬆ SPEED-:** Botón "Velocidad-", utilizado para ajustar la desaceleración de la velocidad y el ajuste de parámetros después de iniciar la cinta de correr.
8. **⬆ SPEED+:** Botón "Velocidad+", utilizado para ajustar la aceleración de la velocidad y el ajuste de parámetros después de iniciar la cinta de correr.
9. **4 INCLINE:** Botón de acceso directo de inclinación, respectivamente inclinación 4 e inclinación 8.
10. **3 SPEED:** Botón de acceso directo de velocidad, respectivamente 3MPH y 6MPH.

3. Operación de control remoto de la cinta de caminar

Pantalla del panel de modo de caminar



1. Introducción del control remoto



El control remoto es un control remoto de cinco botones, que son "Inclinación+", "Inclinación-", "Velocidad+", "Velocidad-" y "Iniciar/Detener". Mantenga presionado durante 3 segundos para detener.

2. Emparejamiento de control remoto

Mantenga presionado "Iniciar/Detener" en el control remoto, encienda, hasta que suene el timbre, el emparejamiento se realizó correctamente.

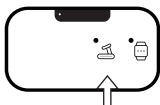
4. Verificación de elevación

En el estado de espera, presione "Velocidad-", "Inclinación+", "Inclinación-" y "Inclinación+" en secuencia para ingresar al estado de autocomprobación de inclinación.

6. Guía de operación de la aplicación PitPat



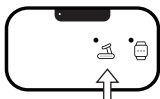
Nota: Requisitos del sistema:
ios13 o superior; Android 6.0 o superior.



Después de registrarse, haga clic en el ícono de la cinta de correr en la esquina superior derecha



01 Espere a que la cinta de correr se conecte
02 Buscar Wifi



Muestra "verde" para completar la conexión.

La cinta de correr admite la conexión a su teléfono mediante Bluetooth

1. Descargue la aplicación PitPat en su teléfono e instálela o escanee el código QR a continuación para descargar e instalar la aplicación.

2. Abra la aplicación PitPat y siga las instrucciones de la aplicación para iniciar sesión o registrar la información de su cuenta.

3. Conéctese a la cinta de correr

(1) Encienda la función Bluetooth del teléfono móvil (teléfono Android) y también debe activar la función de posicionamiento).

(2) Abra la aplicación PitPat (si la aplicación solicita autorización, autorícela con los permisos pertinentes).

(3) Ingrese a la página de inicio de la aplicación y haga clic en el ícono de la cinta de correr en la esquina superior derecha de la página de inicio para ingresar a la interfaz de búsqueda.

Su teléfono busca automáticamente dispositivos cercanos. Encienda su cinta de correr (el dispositivo que comienza con PitPat-T es su cinta de correr) para conectarse.

Cuando la cinta de correr emita un pitido, el ícono de Bluetooth en el panel de la cinta de correr se iluminará, lo que indica que la conexión se realizó correctamente.

Nota: Al conectarse, asegúrese de que su teléfono esté conectado a Internet para controlar la cinta de correr a través de Bluetooth.

Consulte la descripción de la Aplicación para conocer la configuración de red específica.

5 CÓDIGOS DE ERROR Y SOLUCIONES

1. Visualización de fallas y descripción del código de falla

Código de falla	Causa	Análisis	Soluciones
SAFE	Se cayó el interruptor de seguridad	Tablero de interruptores de seguridad dañado	Reemplace la tabla del interruptor de seguridad
		Medidor electrónico dañado	Reemplace el medidor electrónico
Er 1	El tablero de visualización no recibe la señal del controlador del motor	Mal contacto entre los cables de control superior e inferior	Vuelva a conectar los cables de control superior e inferior.
		Los cables de conexión de control superior e inferior están rotos.	Reemplace el cable de conexión
		Medidor electrónico dañado	Reemplace el medidor electrónico
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 2	Falla de la función de elevación	El cable no está conectado correctamente	Vuelva a conectar los cables de conexión
		Falla del motor de elevación	Reemplace el motor de elevación
		Falla del controlador	Reemplace el controlador
Er 3	Protección contra sobretensión	Tensión de entrada demasiado alta	Compruebe si la tensión de CA es superior a 130 V.
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 4	Protección contra sobrecorriente	Polea del motor demasiado apretada	Vuelva a apretar la correa
		La fricción entre la placa de correr y la cinta de correr es demasiado grande.	Agregue aceite lubricante entre la placa de correr y las correas de correr.
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 5	Protección contra sobrecarga	Correa del motor demasiado apretada	Ajuste la correa
		La fricción entre la cinta de correr y la placa de correr es alta.	Agregue aceite lubricante entre la placa de correr y las correas de correr.
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 6	Protección de circuito abierto	Motor eléctrico no conectado	Conecte el motor eléctrico
		Circuito abierto del motor eléctrico	Reemplace el motor eléctrico
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 7	Controlador del motor no conectado señal del tablero de visualización recibida	Mal contacto entre los cables de control superior e inferior	Vuelva a conectar los cables de control superior e inferior.
		Los cables de conexión de control superior e inferior están rotos.	Reemplace el cable de conexión
		Medidor electrónico dañado	Reemplace el medidor electrónico
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 13	Cortocircuito IGBT	Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor
Er 14	Cortocircuito de carga	Cortocircuito del motor eléctrico	Reemplace el motor eléctrico
		Controlador del motor roto	Reemplace el controlador del motor

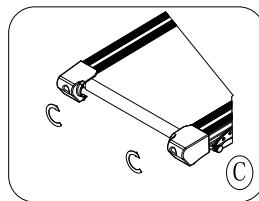
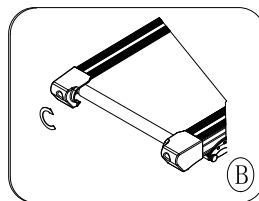
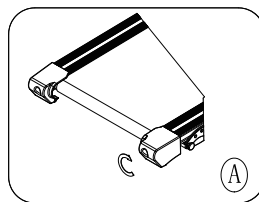
2. Ajuste de la correa:

Ajuste de correa de correr:

1. Para mantener mejor su caminadora eléctrica y extender la vida útil de la máquina, se recomienda apagar la alimentación después de 2 horas de uso continuo y dejar reposar la máquina durante 10 minutos antes de volver a usarla.
 2. Si la correa de correr está demasiado floja, se deslizará durante la carrera; si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y aumentar el desgaste de los rodillos y la correa de correr.
- Cuando la cinta de correr esté adecuadamente ajustada, puede usar las manos para levantar ambos lados de la cinta de correr a unos 1.97-2.95 pulgadas de la placa de correr.

Centrado de la correa de correr:

- Coloque la cinta de correr eléctrica sobre un terreno plano.
- Haga funcionar la caminadora eléctrica a una velocidad de aproximadamente 6 a 8 mph y observe la desviación de la correa.
- Si la cinta de correr se desvía hacia la derecha, desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste a la derecha 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la cinta de correr. . Repita los pasos anteriores hasta que la cinta de correr esté centrada. Figura A.
- Si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda, desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste a la izquierda 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la cinta de correr. . Repita los pasos anteriores hasta que la cinta de correr esté centrada. Figura B
- La correa de correr se aflojará gradualmente después de los ajustes anteriores o después de usarse durante un período de tiempo, y es necesario ajustarla.
- Desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido y, al mismo tiempo, gire los pernos de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y luego párese sobre la cinta de correr para confirmar que está apretada. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de correr esté adecuadamente apretada. Figura C



6 MANTENIMIENTO

Advertencia: asegúrese de desconectar la cinta de correr eléctrica antes de limpiar o realizar el mantenimiento del producto.

Limpieza: Una limpieza a fondo alargará la vida útil de tu cinta de correr eléctrica.

Retire el polvo con regularidad para mantener las piezas limpias. Asegúrese de limpiar las partes expuestas de la cinta de correr en ambos lados. Esto reducirá la acumulación de residuos debajo de la cinta de correr. Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias para evitar colocar objetos extraños debajo de la cinta de correr y dañar los estribos y las correas. La superficie de la cinta de correr debe limpiarse con un paño húmedo humedecido con jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.

ADVERTENCIA: Asegúrese de desconectar la cinta de correr eléctrica de la fuente de alimentación antes de mover la cubierta protectora del motor. Abrir la tapa protectora del motor y aspirar y limpiar el motor al menos una vez al año. Lubricantes especiales para correas y marcha eléctrica.

Esta cinta de correr eléctrica tiene aceite prelubricado entre el estribo y la correa de correr. La fricción entre la correa de correr y el estribo tiene un gran impacto en la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr eléctrica, por lo que se debe aplicar aceite lubricante con regularidad.

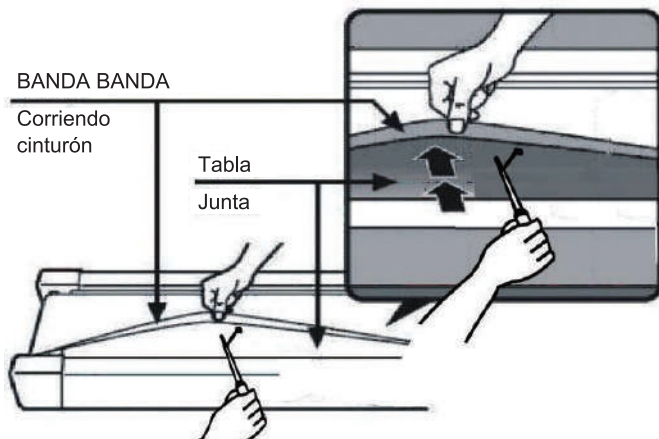
Recomendamos una inspección periódica del estribo. Si la superficie de la tabla está dañada, comuníquese con nuestro centro de atención al cliente.

Recomendamos aplicar aceite lubricante entre la correa de correr y el estribo de la cinta de correr eléctrica de acuerdo con el siguiente programa: (El uso se muestra en la siguiente figura)

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

Usuarios de peso medio (uso de 3-5 horas por semana) una vez cada 6 meses;

Usuarios muy pesados (uso de más de 5 horas por semana) una vez cada 3 meses.



7 MEDIDAS PARA EL EJERCICIO SEGURO

1. Guía de ejercicios iniciales

Preparación:

Si tienes más de 35 años, o tienes problemas de salud, y es la primera vez que haces ejercicio, consulta con un médico o profesional antes de utilizarlo.

Antes de usar una caminadora eléctrica, párese a un lado y familiarícese con cómo controlarla, como arrancarla, detenerla y ajustar la velocidad. Sólo podrá usarla después de que esté familiarizado con ella. Luego párese sobre las placas antideslizantes de plástico a ambos lados de la cinta de correr, agarre los pasamanos con ambas manos, conduzca la máquina a una velocidad baja de 0.9 a 1.9 millas por hora, párese derecho, mire hacia adelante y use un pie para "pin" en la cinta de correr unas cuantas veces; luego párese sobre la cinta de correr y muévase con ella. Una vez que se sienta cómodo, aumente lentamente la velocidad de 1.8 a 3.1 mph. Mantenga esta velocidad durante unos 10 minutos y luego detenga lentamente la máquina.

Ejercicio:

Hazte a un lado y familiarízate con cómo controlarlo, como ajustar la velocidad y la inclinación. Solo podrás usarlo después de que estés familiarizado con él. Camine aproximadamente 1 milla a un ritmo constante y registre el tiempo. Esto puede tardar entre 15 y 25 minutos. Al caminar a 3 mph, una milla toma aproximadamente 12 minutos. Después de que puedas hacer esto fácilmente varias veces, puedes aumentar gradualmente la velocidad y la inclinación para poder hacer un buen entrenamiento durante 30 minutos. Antes de seguir el programa de ejercicios, tenga claro: no sea impaciente. Este tipo de ejercicio es para su salud de por vida, no un truco de magia que pueda lograrse de la noche a la mañana.

Duración de ejercicio

Consejos: los entrenamientos de 15 a 20 minutos son una excelente manera de ahorrar tiempo.

Calienta a 3 mph durante 2 minutos, luego aumenta la velocidad a 3.2 mph y 3.6 mph durante 2 minutos cada uno.

Luego aumente la velocidad en 0.3 mph cada 2 minutos hasta que su respiración se sienta más rápida pero no difícil.

Mantenga este ritmo y disminuya la velocidad en 0.1 mph si se siente sin aliento. Deje 4 minutos al final para que baje el ritmo. Si le resulta difícil aumentar la intensidad de su entrenamiento aumentando la velocidad, utilice un método de inclinación que aumente lentamente. Aumentar ligeramente la inclinación aumentará considerablemente la intensidad del ejercicio.

Cómo quemar calorías: este método realmente hará que se quemen calorías.

Calienta durante 5 minutos a 2.4 a 3 mph y luego aumenta la velocidad en 0.1 mph cada 2 minutos hasta que te resulte difícil continuar haciendo ejercicio a cierta velocidad durante 45 minutos. Para intensificar su entrenamiento, mantenga este ritmo durante un programa de televisión de una hora, aumente la velocidad en 0.1 mph durante cada pausa comercial y luego vuelva al ritmo anterior durante el siguiente programa, de modo que entre las pausas comerciales y durante el aumento posterior de frecuencia cardíaca, las calorías se consumirán por completo. Deje 4 minutos al final para que baje el ritmo.

Frecuencia de ejercicio:

El objetivo es hacer ejercicio de 3 a 5 veces por semana durante 15 a 60 minutos cada vez. Es mejor establecer primero un horario de ejercicio en lugar de hacer ejercicio según sus propias preferencias. Puedes controlar tú mismo la intensidad del ejercicio ajustando la velocidad y la inclinación. Te recomendamos que no establezcas una inclinación al empezar, pero cuando quieras aumentar la intensidad de tu entrenamiento, aumentar la inclinación en tu cinta de correr eléctrica puede ser un método muy eficaz.

Por favor consulte a un profesional antes de hacer ejercicio. Él o ella puede ayudarlo a recomendar la frecuencia, la intensidad y el tiempo del ejercicio que sean consistentes con su edad y condición física. Durante el ejercicio, si siente opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias, ¡deténgase inmediatamente! Consulta con un profesional antes de seguir haciendo ejercicio.

Si utiliza una cinta de correr eléctrica con regularidad, al seleccionar la velocidad, puede elegir una velocidad normal para caminar o una velocidad de correr.

Si no tienes experiencia o no estás seguro de cuál es la velocidad de prueba más adecuada, aquí tienes algunas pautas:

- 0.6 to 1.8 MPH Para personas con mala condición física
- 1.8 to 2.5 MPH Para personas sedentarias o inactivas
- 2.8 to 3.7 MPH Caminante de velocidad normal
- 3.7 to 4.6 MPH Caminante de velocidad rápida
- 4.6 to 5.5 MPH Para persona que corre a velocidad lenta
- 5.5-7.4 MPH Para persona que corre a velocidad intermedia
- 7.4-9 MPH Para corredores con experiencias
- 9-12 MPH Excelentes corredores

Tenga en cuenta: para los caminantes, una velocidad menor o igual a 3,7 millas por hora es apropiada; para los corredores, una velocidad mayor o igual a 5 millas por hora es apropiada.

2.Ejercicio y calentamiento

Antes de ejercitarte: lo mejor es hacer algunos ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que primero calienta durante 5 a 10 minutos. Luego detente y haz el estiramiento de la siguiente manera: 5 veces, 10 segundos o más en cada pierna, luego hazlo nuevamente al final del ejercicio.



01.Estiramiento hacia abajo:

doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia adelante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con ambas manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces (ver imagen 1).



02.Estiramiento de los isquiotibiales:

siéntese sobre un cojín limpio y estire una pierna. Dibuja la otra pierna hacia adentro para que quede cerca del interior de la pierna estirada. Intenta tocarte los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 2).



03.Estiramiento del tendón de la pantorrilla y el talón:

Párese con dos personas apoyando una pared o un árbol, un pie detrás. Manteniendo las piernas traseras erguidas y los talones en el suelo, inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 3).



04.Estiramiento del cuádriceps:

use su mano izquierda para sostener la pared o mesa para mantener el equilibrio, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y jálalo lentamente hacia las nalgas hasta que sienta que los músculos de la parte frontal del muslo están tensos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 4).



05.Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo):

siéntese con las plantas de los pies una frente a la otra y las rodillas mirando hacia afuera. Agarre sus pies con ambas manos y jálalos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces (ver Figura 5).

8 COMPROMISO DE SERVICIO

Este producto es adecuado únicamente para aplicaciones domésticas; cualquier anomalía relacionada con el uso comercial no está cubierta por nuestra garantía.

Si tiene algún problema con la funcionalidad del producto, comuníquese con su distribuidor local para obtener atención al cliente.

DECLARACIÓN DE LA CFC

Este dispositivo ha sido probado y los resultados de prueba han demostrado su cumplimiento de las restricciones establecidas para dispositivos digitales de Clase B en la Parte 15 de las Reglas de la CFC. Estas restricciones se establecen con propósito de ofrecer una protección razonable contra la interferencia dañina en instalaciones residenciales. Dada la posibilidad de producir, utilizar y radiar energía de radiofrecuencia por este dispositivo, el incumplimiento de las instrucciones en su instalación y uso podría causar interferencia perjudicial en las comunicaciones por radio. Además, es imposible garantizar la ausencia de interferencia en instalaciones específicas. Por este motivo, si se comprueba que este dispositivo causa efectivamente una interferencia perjudicial en la recepción de radio o televisión (verificar apagando y encendiendo el dispositivo), el usuario está aconsejado para tomar una o más de las siguientes medidas con el fin de eliminar la interferencia:

- Adecuar o reubicar la antena receptora;
- Separar el dispositivo del receptor a mayor distancia;
- Conectar el dispositivo a una toma de corriente en un circuito al que no esté conectado el receptor;
- Dirigirse al distribuidor o a un técnico especializado en radio/televisión para la asistencia.

Advertencia: Cualquier modificación o alteración del dispositivo no autorizada explícitamente por el fabricante puede causar la anulación de la autorización para operar el dispositivo.

Este dispositivo se rige por las disposiciones de la Parte 15 de las Reglas de la CFC. Puede operarse a condición de que:

- (1) no cause interferencia perjudicial;
- (2) soporte cualquier interferencia recibida, incluida la que pueda causar una anomalía en el funcionamiento.

Exposición a radiofrecuencia

Este dispositivo ha sido evaluado y se ha comprobado que cumple con los requisitos generales de exposición a radiofrecuencia, y puede usarse en condiciones de contacto de 0 mm dentro del rango de límites de exposición establecidos.

Este dispositivo se ha comprobado que cumple con los requisitos de exposición a radiofrecuencia establecidos en la norma KDB 447498 de la CFC únicamente en las condiciones arriba descritas.



Note: If your device includes an activation warranty benefit, please follow the instructions on the quick operation card to activate the device before normal use.

-  Support Service: +1 888-589-0777
-  Email: support@deerruntreadmill.com
-  INS: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)
-  TIKTOK: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)