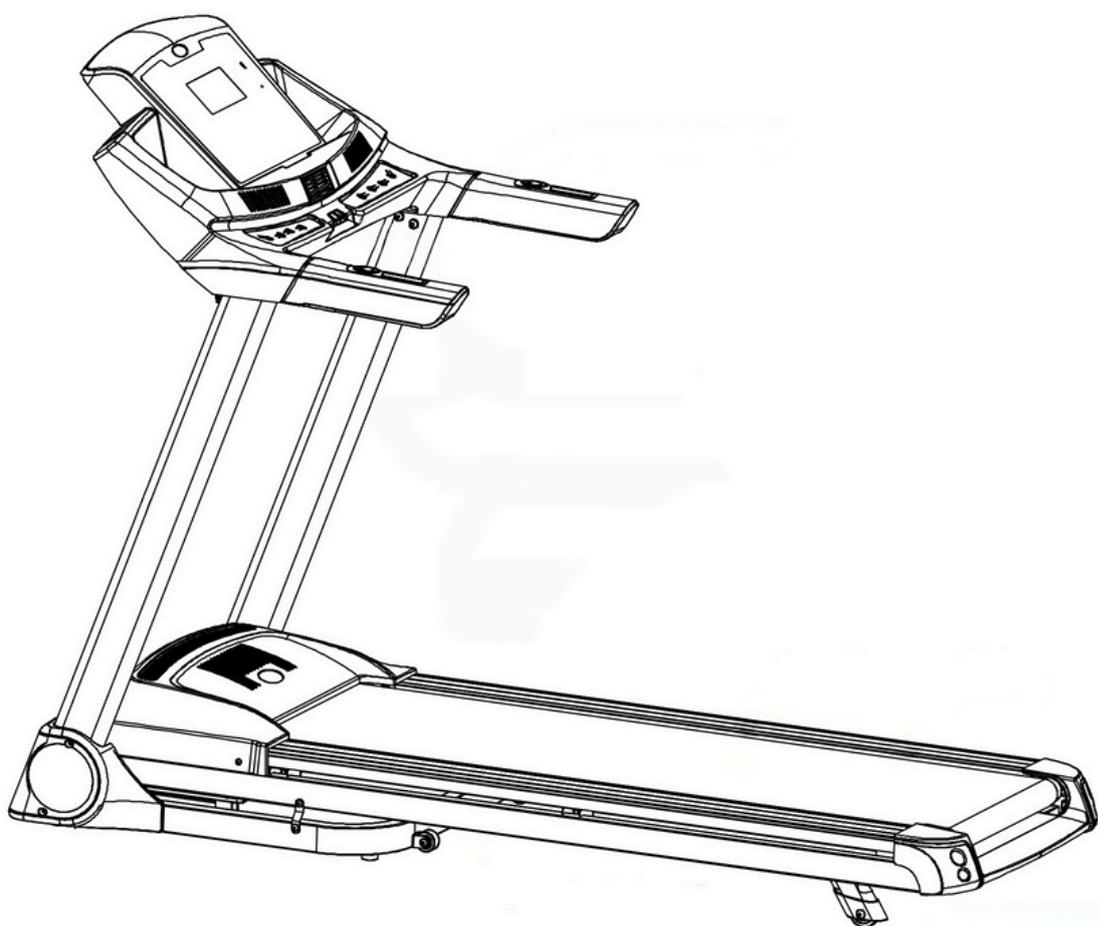


**MANUAL DE USUARIO**

**IRONSIDE®**



**TROTADORA PLEGABLE**

**LED IRONSIDE**

**A010800042011**

Es responsabilidad exclusiva del comprador leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y dar instrucciones a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo. Es importante comprender cada advertencia en su totalidad. Se recomienda que todos los usuarios estén informados sobre la siguiente información antes de utilizar el equipo.

## ADVERTENCIAS DE SALUD

---

• Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debes consultar con tu médico personal para determinar si necesitas un examen físico completo. Esto es especialmente importante si eres inactivo, estás embarazada o padeces alguna enfermedad.

• Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu médico.

Para evitar dolores musculares y tensiones, inicia cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos, y finaliza cada sesión enfriándote y realizando estiramientos

## INSTALACIÓN

---

Se recomienda que todo el equipo:

• Esté asegurado o instalado sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizarlo y eliminar movimientos o vuelcos durante el entrenamiento.

• Se instale en un lugar con ventilación suficiente para garantizar un funcionamiento adecuado.

• Se coloque con un espacio suficiente a su alrededor para que todos los ejercicios puedan realizarse de manera segura.

• Se recomienda que haya al menos 1 metro de espacio alrededor del equipo en las áreas donde se requiera acceso para ejercitarse.

## USO ADECUADO

---

Antes de usar este equipo, por favor, lee las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplelas. ¡Gracias!

• Ensambla el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.

• Ten cuidado y utiliza herramientas adecuadas para el ensamblaje. Pide ayuda si encuentras algún problema.

• No uses limpiadores corrosivos para limpiarlo.

• Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.

• Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta con la empresa o agencia donde lo compraste para realizar el cambio. Instala las nuevas piezas correctamente y asegúrate de que las uniones y partes móviles estén bien ajustadas para evitar peligros durante su uso.

• Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se usa en su presencia.

## ADVERTENCIA, PRINCIPALES PARÁMETROS TÉCNICOS Y CARACTERÍSTICAS

---

1. Cuando utilice la caminadora, mantenga alejados a los niños. Los menores no deben usarla sin la supervisión de un adulto para evitar accidentes.
2. Antes de usar la caminadora, conecte el interruptor de seguridad (clip) a su ropa. Retírelo cuando no esté en uso.
3. La alimentación eléctrica de la caminadora debe estar correctamente aterrizada. El uso de un enchufe sin toma de tierra puede dañar el equipo y anular la garantía. Apague la caminadora y desconéctela después de usarla.
4. Personas no capacitadas no deben abrir la tapa frontal ni modificar los controles electrónicos sin autorización, para evitar problemas innecesarios.
5. Para prolongar la vida útil del equipo y garantizar su seguridad, está prohibido el uso por personas que excedan el peso máximo permitido o que dos o más personas la usen al mismo tiempo.
6. No suba ni baje por la parte trasera de la caminadora para evitar lesiones.
7. No toque la banda en movimiento con las manos ni use la caminadora con los pies descalzos mientras está en funcionamiento.
8. El monitoreo de frecuencia cardíaca es solo de referencia y no sustituye datos médicos; personas con hipertensión o enfermedades cardíacas no deben usar la caminadora solas.
9. Si experimenta opresión en el pecho o mareos durante el uso, detenga el ejercicio inmediatamente. El esfuerzo excesivo puede ser perjudicial.
10. Método de evacuación de emergencia: Si ocurre una emergencia y la banda no se detiene, sostenga los pasamanos con ambas manos, eleve los pies de la banda y colóquelos en las plataformas laterales para salir con seguridad.
11. Debe dejarse un espacio de seguridad de 2000 mm × 1000 mm detrás de la caminadora para evitar accidentes durante el uso.

## INSTRUCCIONES ADICIONALES DE SEGURIDAD

---

Por la salud y seguridad de su familia, por favor lea las siguientes instrucciones de operación y precauciones antes de comenzar a utilizar la caminadora, para que pueda disfrutar más del ejercicio. (Está prohibido que personal no autorizado del servicio postventa realice ajustes en la caminadora.)

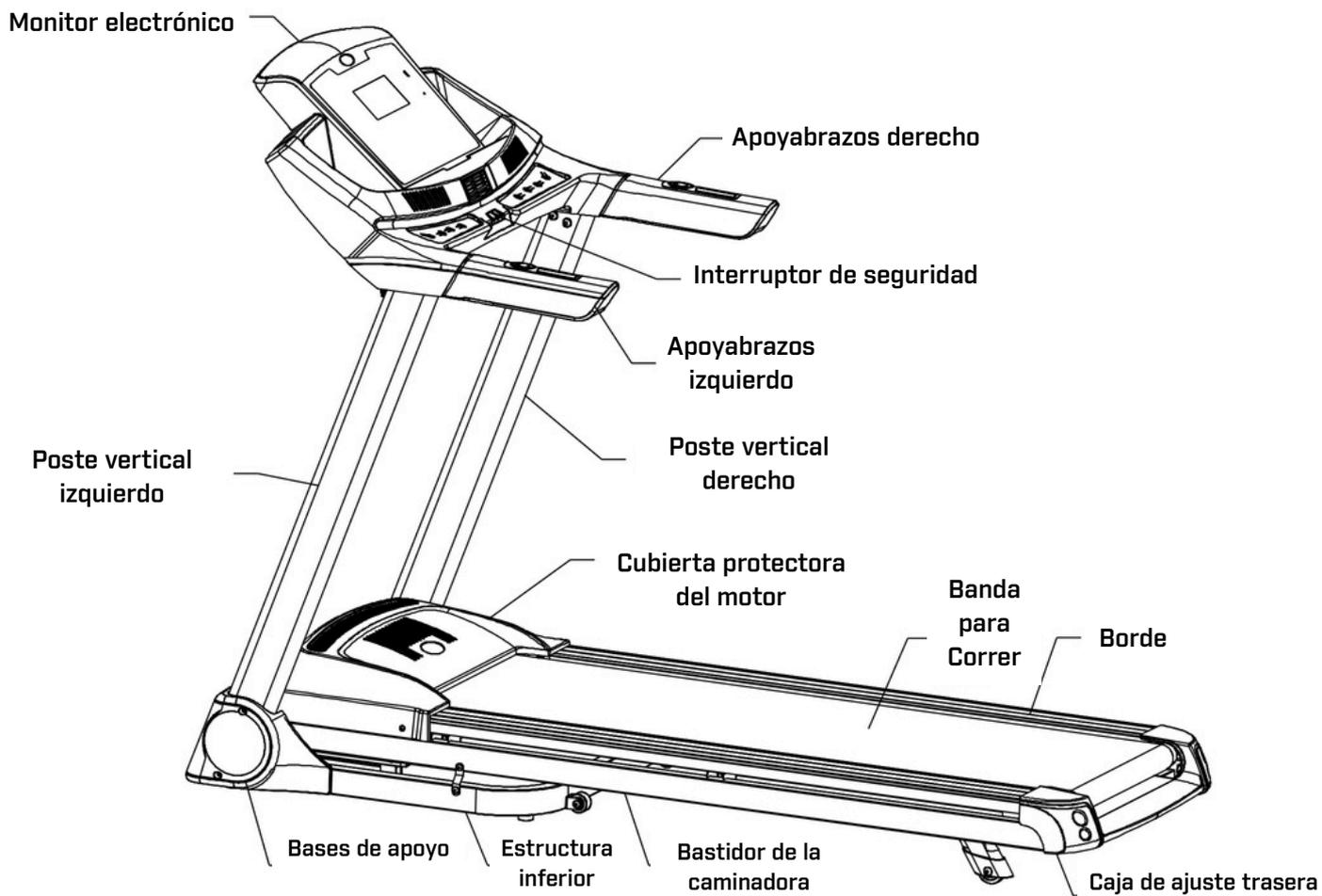
El límite de peso está indicado en este producto. Si su peso corporal supera los 135 kg (297 lb), la vida útil de la caminadora podría verse afectada.

<b>ESPECIFICACIÓN</b>	<b>DETALLES</b>
Fuente de alimentación	220V ± 10% / 50~60Hz
Motor	Motor DC
Potencia nominal	2.5 HP
Velocidad	1.0 – 18.0 km/h
Inclinación	0 – 15% (ajuste eléctrico)
Peso máximo del usuario	130 kg
Tamaño de la banda para correr	1300 × 480 mm
Dimensiones del producto (montado)	1860 × 880 × 1380 mm
Dimensiones del empaque	1910 × 880 × 430 mm
Peso neto / bruto	70 kg / 85 kg

1. Motor silencioso de alta eficiencia, ideal para el hogar.
2. Ajuste de inclinación automático hasta 15 niveles para entrenamientos variados.
3. Banda de correr amplia con superficie antideslizante para mayor seguridad.
4. Sistema de absorción de impacto para proteger las articulaciones.
5. Pantalla electrónica con múltiples funciones: velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso e inclinación.
6. Sensores de frecuencia cardíaca integrados en los pasamanos.
7. Llave de seguridad magnética para apagado inmediato en caso de emergencia.
8. Estructura plegable con sistema hidráulico para ahorrar espacio.
9. Ruedas de transporte para fácil movilidad.
10. Puerto USB y altavoces integrados para reproducción de música.

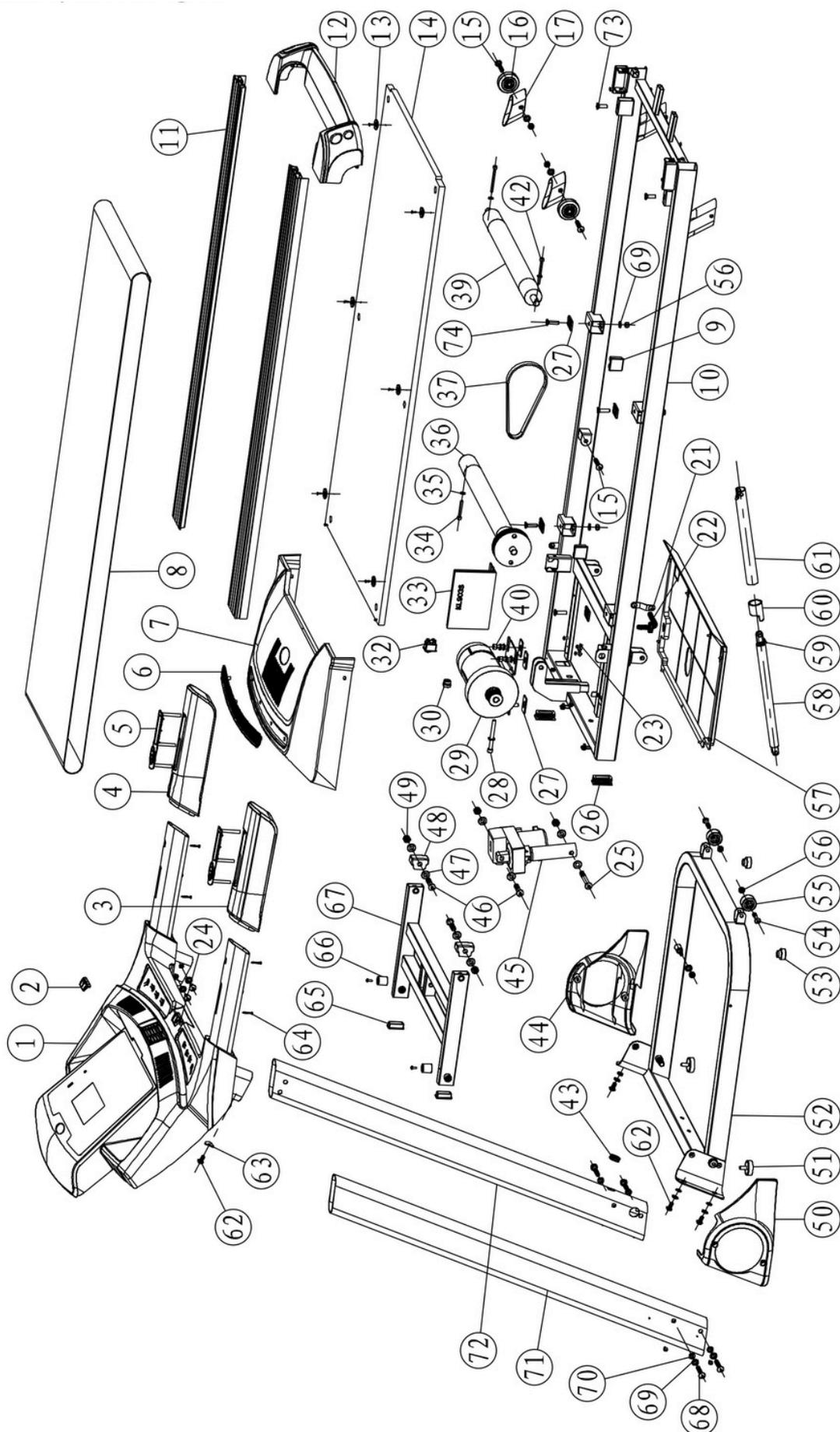
# INTRODUCCIÓN DEL PRODUCTO

IRONSIDE®



# DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®

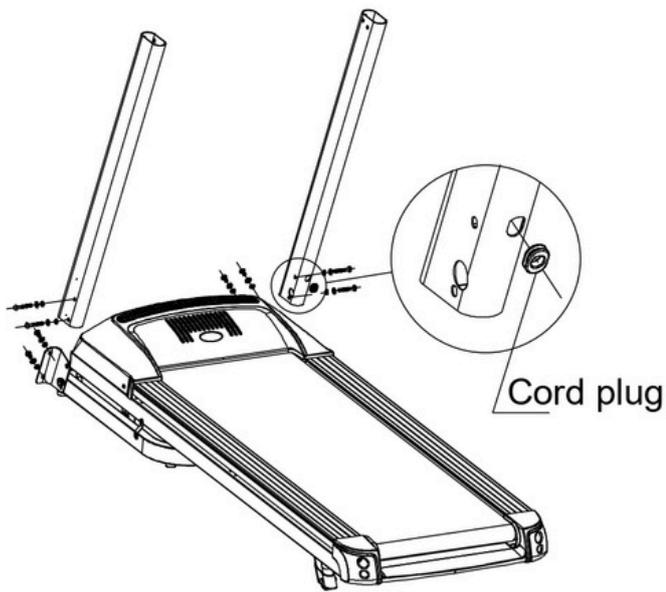


Nº	Nombre de la Parte	Cantidad
1	Monitor electrónico	1
2	Interruptor de seguridad	1
3	Apoyabrazos izquierdo de PU	1
4	Apoyabrazos derecho de PU	1
5	Manillar con sensor de frecuencia cardíaca	2
6	Inserto de cubierta protectora	1
7	Cubierta del motor	1
8	Banda para correr	1
9	Panel divisorio (34×34)	4
10	Piezas soldadas del marco de carrera	1
11	Borde bicolor	2
12	Caja de ajuste trasera	1
13	Hebilla de posicionamiento de borde	6
14	Placa de carrera	1
15	Tornillo cabeza hexagonal M8×45	3
16	Rueda delantera	2
17	Tope trasero del pie	2
21	Clip antiaflojamiento	1
22	Manguera corrugada	1
23	Sujetacables (pequeño)	1

Nº	Nombre de la Parte	Cantidad
24	Sensor magnético	1
25	Tornillo cabeza hexagonal M10×80	1
26	Panel divisorio (25×50)	2
27	Almohadilla del motor	8
28	Tornillo hexagonal cilíndrico M8×80	1
29	Motor DC	1
30	Enchufe de cable (pequeño)	1
32	Interruptor de encendido	1
33	Placa inferior de control eléctrico	1
34	Tornillo hexagonal cilíndrico M6×45	1
35	Arandela pequeña M6(Φ11.5×1.0)	7
36	Rueda delantera	1
37	Banda de 19 pulgadas	1
39	Rueda trasera	1
40	Tornillo hexagonal cilíndrico M8×30	4
42	Tornillo hexagonal cilíndrico M6×65	2
43	Enchufe de cable	2
44	Pie derecho	1
45	Motor de elevación	1

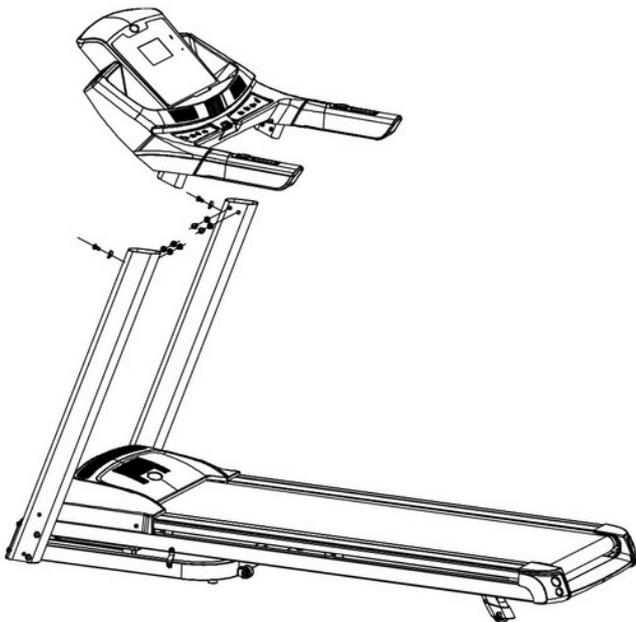
Nº	Nombre de la Parte	Cantidad
45	Motor de elevación	1
46	Tornillo hexagonal M10×45	3
47	Arandela pequeña M10(Φ20×1.5)	8
48	Almohadilla de amortiguación plegable	2
49	Tuerca M10	4
50	Pie izquierdo	1
51	Almohadilla de pie	2
52	Piezas soldadas del bastidor base	1
53	Almohadilla de pie	2
54	Tornillo hexagonal M8×40	2
55	Rueda Φ36	2
56	Tuerca M8	9
57	Cubierta inferior del motor	1
58	Resorte neumático	1
59	Resorte de tope	1
60	Tope de pie	1
61	Funda del resorte neumático	1
62	Tornillo hexagonal M8×16	10
63	Arandela M8(Φ24×2.0)	2

Nº	Nombre de la Parte	Cantidad
64	Tornillo autorroscante M4×25 con cabeza avellanada cruzada grande	6
65	Panel divisorio (20×40)	2
66	Soporte de elevación	2
67	Piezas soldadas del bastidor de elevación	1
68	Tornillo hexagonal M8×50	4
69	Arandela pequeña M8(Φ16×1.2)	24
70	Arandela de resorte M8	12
71	Piezas soldadas del lado izquierdo	1
72	Piezas soldadas del lado derecho	1
73	Tornillo avellanado cruzado M8×25	2
74	Tornillo avellanado cruzado M8×30	4



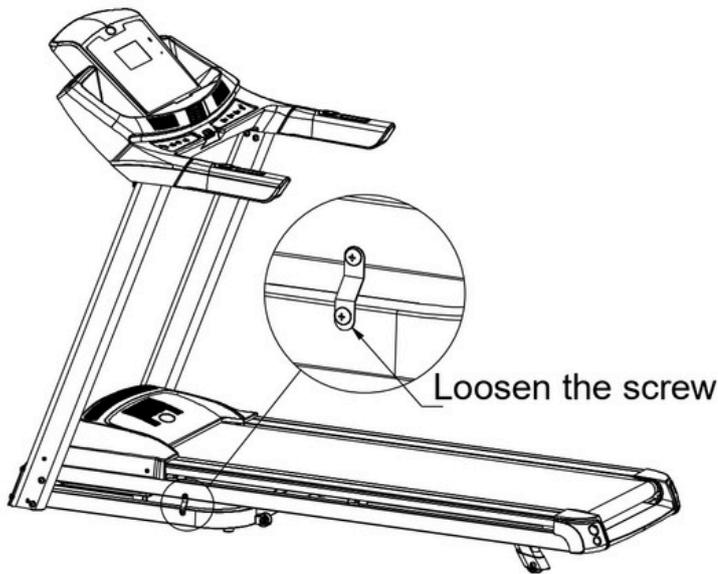
## Paso 1: Instalación del poste vertical.

Saque la caminadora del embalaje. Inserte el poste vertical izquierdo (que no tiene línea de control) en la estructura inferior izquierda. Asegure con 2 tornillos hexagonales de cabeza pan M8×50 y 2 tornillos M8×16 (todos con arandelas). Luego, conecte la línea de control del poste vertical derecho (que sí tiene línea de control) con la estructura inferior derecha. Inserte la línea en el extremo derecho de la estructura inferior. Asegure con 2 tornillos hexagonales de cabeza pan M8×50 y 2 tornillos M8×16 (con arandelas). Finalmente, conecte el conector de la línea de control al poste vertical y coloque el enchufe del cable en la ranura en U del poste vertical, como se muestra en la figura.



## Paso 2: Instalación del monitor electrónico.

Conecte el cable dentro del poste vertical con el cable del monitor. Inserte el monitor electrónico dentro de los postes verticales izquierdo y derecho. Fije el marco del monitor con 6 tornillos hexagonales de cabeza pan M8×16 en ambos postes verticales, como se muestra en la figura.



### **Paso 3: Ajuste de la plataforma de carrera.**

Afloje y retire el tornillo de fijación en el clip anti-aflojamiento, cuidándolo para reutilizarlo. Doble la plataforma de carrera. Si la plataforma no queda centrada entre los apoyabrazos izquierdo y derecho, afloje los tornillos mencionados en los pasos anteriores.

Ajuste la distancia igual entre la plataforma y cada apoyabrazos, y luego apriete los tornillos uno por uno, según la figura.



### **Paso 4: Instalación de los soportes de base (standing boots).**

Use 4 tornillos cruzados de cabeza truss M4×8 para fijar los soportes de base izquierdo y derecho en las posiciones indicadas, como se muestra en la figura.

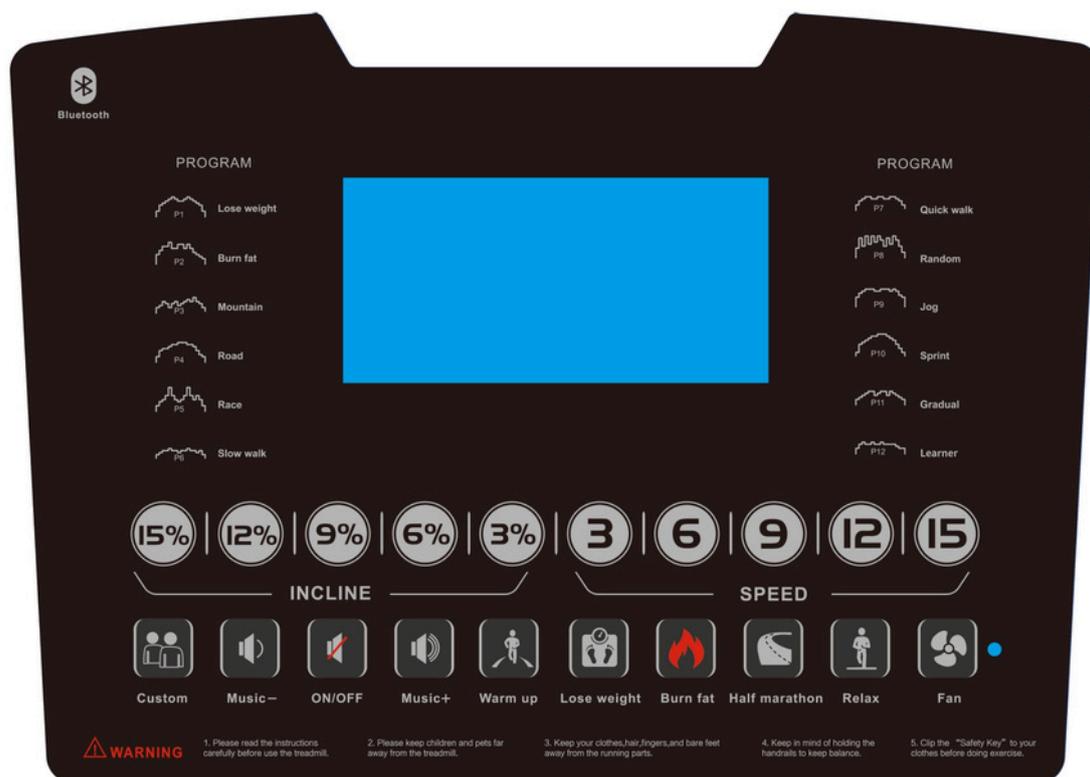
### **Paso 5: Inspección y puesta en marcha.**

Inspeccione cuidadosamente la fijación de cada pieza de la caminadora. Encienda la caminadora a baja velocidad e inspeccione la rotación flexible de cada parte de la banda para correr, así como la tensión de la misma. La banda debe mantenerse centrada y sin deslizamientos (consulte la sección “Servicio diario y mantenimiento de la caminadora eléctrica”).

Después de la inspección, mueva la caminadora a un lugar adecuado para su uso.

## VISUALIZACIÓN Y OPERACIÓN FUNCIONAL DEL MONITOR ELECTRÓNICO

### 1. Pantalla del monitor electrónico y funcionamiento de las funciones



## 2. Descripción de la ventana del monitor electrónico

### 2.1 Ventana "SPEED" (Velocidad)

- 2.1.1 En estado de configuración, se muestran los programas "P01-...-P24-FAT", y en estado de funcionamiento se muestra el valor actual de la velocidad, con un rango de visualización de 1.0 km/h a 16 km/h.
- 2.1.2 Se muestra una cuenta regresiva de 3 segundos al iniciar.
- 2.1.3 Se muestra "- - -" cuando el interruptor de seguridad está desconectado.

### 2.2 Ventana "INCL." (Inclinación)

Muestra el valor actual de la inclinación, con un rango de 0% a 15%.

### 2.3 Ventana "TIME" (Tiempo)

Muestra el tiempo de movimiento.

- 2.3.1 En modo manual, la ventana cuenta hacia arriba desde 0:00 hasta 99:59. La caminadora se detiene desacelerando suavemente cuando llega a 99:59, muestra "End" y se apaga automáticamente 5 segundos después de detenerse.
- 2.3.2 En modos de distancia y calorías, la ventana cuenta hacia arriba desde 0:00 hasta 99:59 y luego continúa operando.
- 2.3.3 En modo cuenta regresiva, el tiempo se reduce desde el valor configurado hasta 0:00. Cuando llega a 0:00, la caminadora desacelera suavemente, muestra "End" y se apaga automáticamente 5 segundos después de detenerse.

### 2.4 Ventana "DIS." (Distancia)

Muestra la distancia recorrida. Cuenta hacia arriba desde 0.00 hasta 99.9 y continúa operando tras sobrepasar el límite. Si cuenta hacia abajo, se reduce desde el valor configurado hasta 0, momento en el cual la caminadora desacelera, muestra "End" y se apaga 5 segundos después de detenerse.

### 2.5 Ventana "PUL. /CAL" (Pulso / Calorías)

Muestra la frecuencia cardíaca y las calorías consumidas. Al mostrar calorías, cuenta hacia arriba de 0 a 999 y sigue operando tras superar ese límite. Al mostrar pulso, cuenta hacia abajo desde el valor configurado hasta 0, momento en que la caminadora desacelera, muestra "End" y se apaga 5 segundos después. Cuando el usuario sostiene los sensores de pulso con ambas manos, el sistema detecta automáticamente la frecuencia cardíaca y la muestra. El rango de frecuencia es de 50 a 200 latidos por minuto. (Estos datos son solo de referencia y no sustituyen un diagnóstico médico).

## 3. Función de las teclas

**3.1 Tecla "START/PAUSE":** Cuando la alimentación y el interruptor de seguridad están activados, puedes presionar esta tecla para iniciar la caminadora. En modo manual, presionando esta tecla puedes saltar el calentamiento o pausar la caminadora.

**3.2 Tecla "STOP":** Durante el uso, presionando esta tecla se detiene la caminadora y se reinicia.

**3.3 Tecla "Program Switch [Program]":** Con la caminadora apagada, presionando esta tecla puedes seleccionar de forma recurrente entre los programas predefinidos "P1-P2-...-P24-U01-U03-FAT".

**3.4 Tecla “Goal Setting (Mode)”:** Al presionarla puedes seleccionar entre “0:00” (modo manual), “15:00” (modo cuenta regresiva de tiempo), “1.00” (modo cuenta regresiva de distancia) y “50.0” (modo cuenta regresiva de calorías). Durante la selección, los botones de velocidad e inclinación permiten configurar los valores de cuenta regresiva. Luego de la configuración, inicia la caminadora con la tecla “START”.

**3.5 Teclas “Speed+” y “Speed-”:** En estado apagado, ajustan el valor configurado; al iniciar, ajustan la velocidad con incrementos de 0.1 km/h. Manteniéndolos presionados más de 0.5 segundos, el cambio es progresivo y constante.

**3.6 Teclas “Slope+” y “Slope-”:** En estado apagado, ajustan el valor configurado; al iniciar, ajustan la inclinación en incrementos de 1%. Manteniéndolos presionados más de 0.5 segundos, el cambio es progresivo y constante.

**3.7 Teclas rápidas de velocidad:** 3, 6, 9, 12 y 15 km/h, para ajuste rápido.

**3.8 Teclas rápidas de inclinación:** 3%, 6%, 9%, 12% y 15%, para ajuste rápido.

**3.9 Tecla “User defined program  [Users]”:** Con la caminadora apagada, permite seleccionar los programas definidos por el usuario “U01-U03”.

**3.10 Teclas de volumen - , control de altavoz  y volumen + **

**3.11 Tecla “Warm-up program (WarmUp)”:** Inicia un calentamiento de 3 minutos (la ventana de tiempo parpadea). La caminadora funciona a 1.0 km/h y la velocidad aumenta gradualmente hasta 6.0 km/h en esos 3 minutos. Tras finalizar, la caminadora continúa con el programa seleccionado. Si la velocidad es menor a 6.0 km/h, presionando esta tecla inicia el calentamiento de 3 minutos.

**3.12 Tecla “Lose Weight” [Perder Peso]:**

En estado de espera, presiona esta tecla para seleccionar directamente el programa “Perder Peso”.

**3.13 Tecla “Burn Fat” [Quemar Grasa]:**

Con la caminadora apagada, presiona esta tecla para seleccionar directamente el programa de quema de grasa.

**3.14 Tecla “Half Marathon” [Media Maratón]:**

Con la caminadora apagada, al presionar esta tecla iniciarás automáticamente el programa de Media Maratón, con una distancia total de 21,1 km.

**3.15 Tecla “CoolDown” [Enfriamiento]:**

En modo manual, si la velocidad actual es igual o superior a 8 km/h, la caminadora se enfriará durante 3 minutos (la ventana de tiempo parpadea); si la velocidad está entre 2.5 km/h y menos de 8 km/h, el tiempo de enfriamiento será de 2 minutos y la velocidad disminuirá progresivamente hasta detenerse; si la velocidad es inferior a 2.5 km/h, el tiempo de

enfriamiento será de 18 segundos. Al presionar esta tecla, la ventana de tiempo parpadeará y la velocidad solo podrá disminuir, no aumentar.

### 3.16 Tecla “Fan” (Ventilador):

Cuando el ventilador está apagado, presiona esta tecla para activarlo a velocidad media; presiónala nuevamente para cambiar a velocidad alta; presiónala una vez más para apagarlo.

### 3.17 Consulta de kilometraje total:

Con la caminadora apagada, mantén presionadas las teclas “Speed+” y “Speed-” durante tres segundos para ingresar al modo de revisión del kilometraje total.

### 3.18 Cambio entre sistemas métrico e imperial:

Con el interruptor de seguridad desconectado, mantén presionadas las teclas “Program” y “Mode” durante tres segundos para cambiar entre el sistema métrico (km) y el imperial (millas).

### 3.19 Activar/desactivar función sin paro por inactividad:

Con la caminadora apagada, presiona simultáneamente las teclas “Speed-” y “Program”. Si suena un pitido largo, se desactiva la función de paro por inactividad después de 5 minutos. Si suenan dos pitidos cortos, la función se activa.

### 3.20 Activar/desactivar función de carrera real:

Con la caminadora apagada, mantén presionada la tecla “Speed+” durante tres segundos. Si suena un pitido largo, la función de carrera real está desactivada; si suenan dos pitidos cortos, está activada. Cuando está activada, si el usuario no se encuentra corriendo sobre la banda, la caminadora no registrará distancia ni calorías. Por defecto, esta función está desactivada. Después de configurar, se guarda al apagar la unidad.

Nota: Si se conecta una app, la función de carrera real puede activarse automáticamente. Luego de usarla, puede restaurarse la configuración predeterminada.

## 4. Funciones principales

Al encender la alimentación, la caminadora entra en modo manual y arranque rápido después de que todas las ventanas parpaddeen durante dos segundos.

4.1 Enciende el interruptor de alimentación y conecta correctamente el interruptor magnético de seguridad en su lugar bajo el panel.

4.2 Al presionar la tecla “START”, el sistema inicia una cuenta regresiva de tres segundos (la pantalla muestra 3-2-1) con un sonido “BI-BI-BI”, y la ventana de velocidad mostrará los valores de cuenta regresiva. Después de

los tres segundos, la caminadora comienza a funcionar a una velocidad de 1.0 km/h.

4.3 Después de iniciar, puedes ajustar la velocidad con las teclas “Speed+” y “Speed-” o con el botón de velocidad del apoyabrazos derecho.

4.4 También puedes ajustar la inclinación con las teclas “Slope+” y “Slope-” o con el botón de inclinación del apoyabrazos izquierdo.

## 5. Operación durante el ejercicio

5.1 Presionar la tecla “Speed-” reduce la velocidad, mientras que “Speed+” la incrementa.

5.2 Presionar la tecla “Slope-” reduce la inclinación, mientras que “Slope+” la incrementa.

5.3 Puedes usar las teclas rápidas para cambiar la velocidad e inclinación de forma inmediata.

5.4 Presionar la tecla “STOP” o desconectar el interruptor de seguridad detiene progresivamente la caminadora.

5.5 Al sostener las manillas con sensores de frecuencia cardíaca, los datos del pulso se mostrarán en pantalla aproximadamente en 5 segundos.

## 6. Modo Manual

6.1 Con la caminadora apagada, presiona directamente la tecla “START” y la máquina comenzará a funcionar a una velocidad de 1.0 km/h. La ventana comienza a contar desde 0 y puedes ajustar la velocidad con las teclas “Speed+”, “Speed-” o teclas rápidas. También puedes ajustar la inclinación con las teclas “Slope+”, “Slope-” o teclas rápidas. Para detener el motor, presiona la tecla “STOP”.

6.2 Con la caminadora apagada, presiona la tecla “Goal Setting” para ingresar al modo de cuenta regresiva de tiempo. La ventana “TIME” parpadeará mostrando el valor inicial “30:00”. Puedes ajustar el tiempo usando las teclas de velocidad e inclinación. El rango de tiempo ajustable es de 5:00 a 99:00 minutos.

6.3 Presiona “Goal Setting” para ingresar al modo de cuenta regresiva por distancia. El valor inicial es n modo de cuenta regresiva de distancia, la distancia inicial que se muestra es de 1.00 km. Puedes ajustarla usando las teclas de velocidad [Speed] e inclinación [Slope] arriba y abajo. El rango de ajuste es de 0.50 a 99.9 km, con incrementos o reducciones de 0.1 km por vez.

6.4 Con la caminadora apagada, presiona la tecla Goal Setting para ingresar al modo de cuenta regresiva de calorías.

El valor inicial mostrado es 50.0 kcal. Puedes ajustar este valor utilizando las teclas de velocidad e inclinación arriba y abajo. El rango de ajuste es de 10.0 a 999 kcal, con incrementos o reducciones de 1 kcal por vez.

6.5 En cualquier modo de cuenta regresiva (tiempo, distancia o calorías), cuando el valor configurado llega a cero, suena una señal sonora corta “Bi-Bi-Bi”, la caminadora comienza a desacelerar hasta detenerse, y se emite un sonido largo “Bi-Bi Bi”. Cuando aparece “End” (Fin) en la ventana de distancia, el sistema entra en modo de espera 5 segundos después, acompañado de otro sonido largo “Bi-Bi”.

6.6 Cuando los parámetros no están configurados, se acumulan hacia arriba hasta alcanzar el rango máximo de visualización, luego se reinician y continúan. En el modo manual, si el tiempo acumulado supera los 99:59, la caminadora se apaga automáticamente.

## 7. Programa Definido por el Usuario

Además de los 24 programas automáticos integrados, la caminadora cuenta con 3 programas definidos por el usuario, identificados como U01, U02 y U03, que permiten configurar entrenamientos personalizados según tus necesidades.

7.1 Con la caminadora apagada, presiona repetidamente la tecla Program Switch hasta llegar al programa definido por el usuario deseado (U01-U03). Presiona la tecla Goal Setting (Mode) para ingresar al modo de configuración. La ventana mostrará “S-01...S-16”, y las ventanas de velocidad e inclinación mostrarán los valores de cada sección. Puedes configurar cada uno de los 16 intervalos de tiempo usando las teclas Speed+ / Speed- para la velocidad y Slope+ / Slope- para la inclinación. Presiona la tecla Goal Setting para guardar cada sección y pasar al siguiente intervalo. Una vez configurados los 16 intervalos, los datos se guardarán permanentemente hasta que vuelvas a configurarlos. Esta información no se pierde al apagar el equipo.

7.2 Con la caminadora apagada, selecciona el programa definido por el usuario deseado (U01-U03) y presiona la tecla Start para comenzar, una vez finalizada la configuración del tiempo de uso.

## 8. Programas Integrados

Presiona la tecla Program Switch y selecciona uno de los programas P1 a P24. En ese momento, la ventana TIME mostrará el tiempo predeterminado y comenzará a parpadear. Usa las teclas de velocidad e inclinación para ajustar la intensidad deseada.

Luego, presiona la tecla Start y la caminadora comenzará a funcionar en 3 segundos con los valores correspondientes al primer segmento del programa. Cada programa integrado está dividido en 16 segmentos. El tiempo de funcionamiento de cada segmento se calcula dividiendo el tiempo total entre 16. Una vez que finaliza un segmento, la caminadora pasa automáticamente al siguiente, ajustando velocidad e inclinación según los valores predeterminados de ese segmento.

Al concluir los 16 segmentos, el programa finaliza y la caminadora desacelera hasta detenerse. Durante el uso, puedes ajustar la velocidad con las teclas Speed+ y Speed-, y la inclinación con Slope+ y Slope-. Sin embargo, cuando el programa avanza a un nuevo segmento, la velocidad e inclinación se reajustan automáticamente a los valores predeterminados del nuevo segmento.

También puedes detener la caminadora en cualquier momento presionando la tecla Stop o desconectando el interruptor de seguridad.

**Consulta la tabla adjunta para ver los datos del programa integrado.**

Time section Program		Operating time of each section = setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>P01</b> Lose weight	SPEED	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	INCLINE	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
<b>P02</b> Burn fat	SPEED	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	INCLINE	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
<b>P03</b> Mountain	SPEED	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	INCLINE	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
<b>P04</b> Road	SPEED	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
<b>P05</b> Race	SPEED	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	INCLINE	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
<b>P06</b> Slow walk	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2

<b>P07</b> Quick walk	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2
<b>P08</b> Random	SPEED	5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
<b>P09</b> Jog	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
<b>P10</b> Sprint	SPEED	2	6	7	8	9	10	10	11	11	11	10	9	8	6	4	2
	INCLINE	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	5	7	5	2
<b>P11</b> Gradual	SPEED	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	6	5	4	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
<b>P12</b> Learner	SPEED	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3
	INCLINE	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1
<b>P13</b> Basic	SPEED	6	6	6	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	4	4	4
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	2	2	0
<b>P14</b> Strides	SPEED	2	2	8	2	2	8	8	10	4	4	12	4	4	12	4	2
	INCLINE	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
<b>P15</b> Park	SPEED	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4	2
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
<b>P16</b> Accelerate	SPEED	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
<b>P17</b> Endurance	SPEED	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INCLINE	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0
<b>P18</b> Recovery	SPEED	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INCLINE	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
<b>P19</b> Repeat	SPEED	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2
	INCLINE	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0
<b>P20</b> Interval	SPEED	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INCLINE	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
<b>P21</b> Mixed	SPEED	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
<b>P22</b> Cardio	SPEED	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INCLINE	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
<b>P23</b> Long Distance	SPEED	6	7	7	10	9	9	12	12	10	10	12	12	8	10	8	6
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	10	10	6	5	5	0
<b>P24</b> Tempo	SPEED	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

## 9. Medición de Frecuencia Cardíaca

Sujeta con ambas manos las placas metálicas de los sensores. El valor de la frecuencia cardíaca se mostrará en la ventana correspondiente aproximadamente 5 segundos después. Para obtener una medición precisa, se recomienda medir la frecuencia cardíaca cuando la caminadora esté detenida. Los datos obtenidos mediante este sensor son únicamente referenciales para el nivel de esfuerzo físico, y no deben utilizarse con fines médicos.

## 10. Audio por Bluetooth

La caminadora puede conectarse a teléfonos móviles, tabletas u otros dispositivos para reproducir música.

Cómo utilizarlo:

Activa el Bluetooth del dispositivo externo, busca y vincula el Bluetooth de la caminadora [Nombre del Bluetooth de la caminadora: Conlin].

Una vez emparejada correctamente, la caminadora emitirá un pitido de confirmación.

Durante la reproducción de audio desde el dispositivo externo, el volumen se controla directamente desde ese dispositivo.

Después de que el Usuario 1 se conecta y empareja correctamente, otro dispositivo (Usuario 2) no podrá conectarse al Bluetooth mientras el Usuario 1 no se haya desconectado.

Si el dispositivo externo se aleja demasiado de la caminadora, la conexión se interrumpirá automáticamente. Cuando el dispositivo vuelva a estar dentro del alcance, la caminadora se volverá a conectar de forma automática.

## 11. Función de espera y apagado automático

Si la caminadora no se utiliza durante más de 10 minutos, entrará en modo de espera. Para reactivarla, basta con presionar cualquier botón.

Además, si la caminadora está encendida pero sin carga ni uso durante 5 minutos, entrará automáticamente en modo de pausa.

## 12. Función de interruptor de seguridad

En cualquier estado, al retirar el interruptor de seguridad, el motor se detendrá de forma inmediata y se mostrará “---” o “--” en la pantalla. Al mismo tiempo, se emitirá una señal sonora corta “Bi-Bi-Bi”.

Si el motor está en funcionamiento, se detendrá de forma emergente.

## 13. Apagado

La caminadora puede apagarse en cualquier momento, ya sea desde el botón de encendido o desconectando la alimentación.

Esto no ocasiona ningún daño al equipo.

## 14. Visualización de parámetros y rangos configurables:

	Initial	Setting initial value	Setting range	Display range
Time (min: s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed (km/h)	0.0	1.0	1.0-16.0	0.0—16.0
Incline (section)	0	0	0-15	0-15
Distance (km)	0.0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
Calorie (kcl)	0	50.0	10.0-999	0.0—999

## 15. Prueba de Condición Física

Con la caminadora en estado de espera, mantén presionada la tecla “Program Switch [Program]” para iniciar la función de detección de índices físicos [FAT]. Luego, presiona la tecla “Goal Setting [Mode]” para ingresar a las interfaces F-1, F-2, F-3, F-4 y F-5, correspondientes a los siguientes parámetros:

- F-1: Género / F-2: Edad / F-3: Estatura / F-4: Peso / F-5: Examen físico

Los parámetros de F-1 a F-4 se configuran utilizando las teclas Speed +, Speed -, Slope + y Slope - (los valores válidos se mostrarán en la tabla correspondiente, si está disponible).

Una vez configurados los parámetros, presiona la tecla “Goal Setting [Mode]” para ingresar a la interfaz F-5 – Examen Físico. En ese momento, deberás sujetar ambas placas sensoras de pulso con las manos. En un plazo de 5 a 6 segundos, se mostrará en pantalla un índice físico [FAT].

Este índice muestra la relación entre el peso y la estatura, no representa el porcentaje de grasa corporal, pero puede servir como una referencia general de salud para personas de cualquier sexo. Es útil como base para ajustes de peso junto con otros indicadores de bienestar.

- Un valor ideal de FAT está entre 20 y 24.
- Un valor menor a 19 indica que la persona está demasiado delgada.
- Un valor entre 25 y 29 sugiere que la persona está con sobrepeso.
- Un valor de 30 o más indica obesidad.

**Nota:** Estos datos son únicamente referenciales y no deben utilizarse como información médica.

F-1	Gender	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Body height	100----200	
F-4	Body weight	20-----150	
F-5	Physical index	≤19	Too thin
	Physical index	=(20---24)	Ideal
	Physical index	=(25---29)	Overweight
	Physical index	≥30	Obesity

## MÉTODO DE USO Y PROTECCIÓN DE SEGURIDAD DE LA CAMINADORA

### 1. Puesta en Marcha y Revisión Inicial

1.1 Después de completar la instalación, coloca el interruptor de seguridad en la posición correspondiente del monitor electrónico.

1.2 Antes de encender el equipo, verifica que el cable de tierra esté correctamente conectado. Luego, tira manualmente de la banda para correr para asegurarte de que se desplace de forma flexible y sin ruidos extraños.

1.3 Conecta el cable de alimentación y enciende el interruptor. Todas las ventanas del monitor electrónico mostrarán los valores iniciales y la banda para correr permanecerá detenida.

1.4 Presiona la tecla “START”: la caminadora comenzará a funcionar a baja velocidad (1 km/h). Observa si la caminadora y el monitor operan con normalidad.

1.5 Presiona las teclas “Speed+” y “Speed-” para verificar que el ajuste de velocidad funcione correctamente.

1.6 Presiona la tecla “STOP” o retira el interruptor de seguridad para detener la caminadora. Luego, apaga el interruptor de alimentación y desconecta el cable del tomacorriente.

### 2. Instrucciones de Funcionamiento

Después de la revisión inicial, la caminadora está lista para usarse:

2.1 Conecta el cable de alimentación a una toma doméstica de 220 V con conexión a tierra adecuada.

2.2 Coloca el interruptor de seguridad en su lugar y presiona la tecla “START”. La banda para correr comenzará a moverse lentamente (aproximadamente a 1 km/h) y la velocidad se mostrará en el monitor.

2.3 Si deseas aumentar la velocidad, presiona la tecla “Speed+”. Cada “bip” del zumbador indica un aumento de un nivel. La velocidad máxima es de 16 km/h.

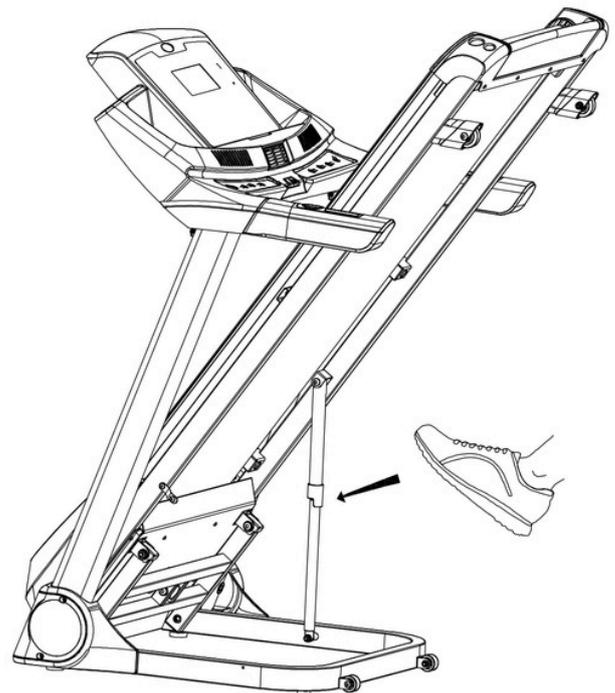
2.4 Si estás corriendo a alta velocidad y no puedes esperar a que la caminadora desacelere gradualmente, puedes retirar el interruptor de seguridad y la caminadora se detendrá de inmediato.

2.5 Al finalizar tu entrenamiento, presiona “STOP” para que la caminadora reduzca su velocidad hasta detenerse completamente.

2.6 Antes de plegarla, apaga la caminadora y desconéctala del tomacorriente. Luego, levanta la parte trasera del bastidor con las manos. Asegúrate de que el sistema de cierre quede bien asegurado: escucharás un “clic” del dispositivo de protección tipo gancho al quedar bloqueado.

Una vez bloqueada, puedes mover o dejar almacenada la caminadora.

Para desplegarla nuevamente, sujeta el bastidor con las manos, presiona con el pie la carcasa del resorte neumático (air spring) para que se retraiga, y baja lentamente el bastidor hasta colocarlo en posición horizontal.



## PROTECCIÓN DE SEGURIDAD DE LA CAMINADORA

3.1 En cualquier emergencia, si el usuario retira el interruptor de seguridad, la caminadora se apagará automáticamente. Por lo tanto, siempre asegúrate de sujetar el interruptor de seguridad a tu ropa al ejercitarte, para garantizar tu seguridad.

3.2 Si la banda para correr patina o se traba, el motor se detendrá automáticamente en aproximadamente 3 segundos.

## PRECAUCIONES

### 1. Circuito eléctrico

1.1 Evita utilizar otros aparatos eléctricos en el mismo circuito de alimentación. La fuente de alimentación debe ser capaz de proporcionar una corriente eléctrica superior a 10.2 A.

1.2 El voltaje de servicio debe mantenerse dentro del rango de 220 V  $\pm$ 10 %. Un voltaje fuera de este rango puede provocar un funcionamiento anormal.

1.3 Antes de usar la caminadora, verifica si está conectada correctamente y si el interruptor de seguridad funciona adecuadamente.

1.4 Si ocurre alguna situación anormal durante el ejercicio, puedes tirar del interruptor de seguridad para que la caminadora se desacelere rápidamente hasta detenerse. Luego, vuelve a colocar el interruptor en su lugar y reinicia el equipo.

- 1.5 Después de cada uso, la caminadora debe desconectarse de inmediato.
- 1.6 Durante el invierno, es recomendable mantener una humedad adecuada en el ambiente interior para evitar la acumulación de electricidad estática.
- 1.7 Si el cable de alimentación presenta daños tras el uso, solicita un reemplazo al distribuidor autorizado o compra uno aprobado por el fabricante.
- 1.8 Si tienes dudas sobre el funcionamiento de la caminadora, comunícate con el distribuidor autorizado. No se permite que personas no especializadas la desarmen o reparen, ya que podrían dañarla.

## **2. Entorno de instalación**

- 2.1 Esta caminadora está diseñada solo para uso en interiores y debe estar protegida de la humedad. Está prohibido salpicar agua sobre ella o insertar materiales extraños en cualquier parte del equipo.
- 2.2 Durante su funcionamiento, el motor puede emitir pequeñas chispas. Por lo tanto, debe colocarse en un lugar ventilado y alejado de materiales explosivos.
- 2.3 Asegúrate de que las patas delanteras y traseras de la caminadora estén bien apoyadas en el suelo. Si la superficie es irregular, nivélala con una alfombra o base de goma.
- 2.4 Mantén la limpieza del ambiente interior para reducir el polvo, ya que este puede afectar el funcionamiento de los componentes electrónicos.

## **3. Precauciones antes y durante el ejercicio**

- 3.1 Por tu seguridad, usa ropa deportiva adecuada y calzado apropiado. Está estrictamente prohibido usar la caminadora con los pies descalzos.
- 3.2 No está permitido que más de una persona utilice la caminadora al mismo tiempo.
- 3.3 Ten a la mano una toalla para evitar que el sudor caiga sobre la banda para correr y dañe los componentes electrónicos.
- 3.4 Si eres principiante, colócate en los bordes de la caminadora y prueba el movimiento con un pie varias veces hasta sentir que puedes mantener el ritmo de la banda.
- 3.5 Aunque el motor tiene suficiente potencia para arrancar con el usuario sobre la banda, se recomienda que te posiciones en los bordes y esperes a que comience a moverse antes de subirte, para prolongar la vida útil del equipo.
- 3.6 Está terminantemente prohibido subir o bajar por la parte trasera de la caminadora, ya que podrías caer con facilidad.
- 3.7 Al usar los apoyabrazos, distribuye tu peso de forma equilibrada y corre en línea recta para evitar que la banda se desplace lateralmente.

3.8 Durante el trote o la carrera normal, retira las manos de los apoyabrazos y balancea los brazos libremente. Esto mejora los resultados del entrenamiento.

3.9 Debes presionar el botón de parada antes de bajarte de la caminadora. No te bajes hasta que la banda para correr se haya detenido por completo.

3.10 Mantén a los niños alejados de la caminadora cuando esté en funcionamiento, ya que sus manos o ropa pueden quedar atrapadas en la banda y causar lesiones graves.

3.11 Está terminantemente prohibido tocar la banda en movimiento con las manos.

## 4. Precauciones adicionales

4.1 Las personas con enfermedades cardíacas no deben utilizar la caminadora sin supervisión.

4.2 Ajusta la velocidad de carrera según tus condiciones físicas. Las personas enfermas no deben usar la caminadora, a menos que tengan la autorización y supervisión médica.

4.3 El sensor de frecuencia cardíaca no es un dispositivo médico, y los valores detectados son únicamente referenciales.

## MANTENIMIENTO DIARIO DE LA CAMINADORA ELÉCTRICA

Durante el uso diario, es importante realizar el mantenimiento básico para asegurar un buen funcionamiento. A continuación, se detallan los puntos clave:

### 1. Mantener la caminadora limpia

1.1 La vida útil de la caminadora puede extenderse considerablemente si se mantiene limpia. Limpia con frecuencia el tablero de carrera y las plataformas laterales expuestas a ambos lados de la banda. Evita la acumulación de polvo y suciedad bajo la banda.

1.2 Puedes limpiar la banda con un paño suave humedecido en agua jabonosa. No permitas que el agua llegue al interior de la banda o entre en la carcasa.

1.3 Revisa periódicamente que todos los pernos y tuercas estén bien ajustados. Si alguno está suelto, apriétalo de inmediato con las herramientas adecuadas.

1.4 Verifica con frecuencia si hay residuos en la ranura de la banda del motor. Si los hay, límpialos para evitar vibraciones innecesarias.

1.5 Limpia regularmente el sistema de control eléctrico y el área alrededor del motor para garantizar su funcionamiento correcto.

## 2. Lubricación

2.1 Se incluye una botella de aceite lubricante especial para el tablero de carrera. Lubrica regularmente la superficie del tablero para evitar daños por fricción y sobrecalentamiento, y para reducir el esfuerzo del motor. [Nota: Mantén el lubricante fuera del alcance de los niños para evitar ingestiones accidentales.]

2.2 Después de 50 km acumulados de uso, aplica lubricante especial entre la banda y el tablero. No apliques demasiado. Se recomienda usar una botella de 30 ml para 10 aplicaciones.

2.3 Método de lubricación:

Afloja los pernos de ajuste derecho e izquierdo ubicados en la parte trasera de la caminadora.

Levanta la banda 10 a 15 cm, aplica el lubricante sobre la superficie superior del tablero de carrera, distribúyelo uniformemente y vuelve a tensar la banda. [Consulta el apartado “Método de ajuste de la tensión de la banda” para más detalles].

[No sobre lubriques. Más lubricación no significa mejor rendimiento.] Lubricar correctamente es fundamental para prolongar la vida útil de la caminadora.

## 3. Cómo detectar fricción excesiva

El aumento de la fricción entre la banda y el tablero puede deberse a falta de limpieza o escasa lubricación, y puede dañar el motor y la tarjeta de control.

Señales de fricción excesiva:

3.1 Con la caminadora apagada, es muy difícil mover la banda con los pies, o incluso no se puede mover.

3.2 Durante el uso a velocidad media, si al apagar el interruptor de seguridad la banda se detiene bruscamente, es posible que haya fricción excesiva.

3.3 La fricción elevada puede causar daños graves como fallas del motor, de la placa de control, cortocircuitos, disparo de interruptores o quemado de fusibles.

## AJUSTES

### 4. Ajuste de la Tensión de la Banda para Correr

4.1 Aunque todas las caminadoras se ajustan de fábrica, la banda puede aflojarse con el tiempo debido al uso. Este mantenimiento debe ser realizado por el usuario.

Si la banda está demasiado suelta, puede patinar sobre el rodillo cuando se pisa. Pero también una banda demasiado tensa es perjudicial, ya que puede dañar el motor, la propia banda, el rodillo, y aumentar el ruido de funcionamiento.

Como referencia: lo ideal es que puedas levantar ambos lados de la banda entre 5 y 6 cm respecto al tablero de carrera.

## 4.2 Método para verificar la tensión de la banda

Ajusta la caminadora a una velocidad de 1.5 km/h, sujeta con fuerza los apoyabrazos con ambas manos y trata de detener la banda con los pies.

Si la banda se detiene pero el rodillo delantero continúa girando y luego la banda retoma su marcha cuando sueltas los pies, significa que está demasiado floja. También es posible que sientas pequeños "tirones" durante el uso. En este caso, debes ajustar la tensión de inmediato, ya que el uso prolongado en este estado acortará la vida útil de la banda.

## 4.3 Método para ajustar la tensión de la banda:

Después de un tiempo de uso, es común sentir interrupciones al correr, lo cual indica que la banda está floja.

Para corregirlo, utiliza los pernos de ajuste traseros (derecho e izquierdo), ubicados en la parte posterior de la caminadora. Este es el componente central para el ajuste general.

El procedimiento es el siguiente:

- Gira los pernos en sentido horario (apretar) o antihorario (aflojar).
- Si sientes que la banda patina, aprieta ambos pernos 1/4 de vuelta al mismo tiempo.
- Repite hasta que no se sientan patinajes ni interrupciones.

Importante: No ajustes en exceso. Más tensión no significa mejor. Una tensión excesiva puede reducir la vida útil de la banda.

## 5. Ajuste de la Desviación de la Banda

Aunque la banda esté alineada correctamente desde fábrica, puede desviarse con el tiempo por varios motivos:

5.1 El equipo está ubicado sobre una superficie irregular.

5.2 El usuario no corre en el centro de la banda.

5.3 El usuario aplica fuerza de forma desigual con los pies.

5.4 Cómo corregir la desviación:

Si la desviación es leve, puede corregirse con el funcionamiento en vacío (sin usuario) durante algunos minutos.

Si persiste, realiza el ajuste con herramientas especiales, girando los pernos de ajuste:

- Si la banda se desvía hacia la izquierda:
  - Gira el perno izquierdo en sentido horario,
  - o el perno derecho en sentido antihorario.
- Si la banda se desvía hacia la derecha:
  - Gira el perno derecho en sentido horario,
  - o el perno izquierdo en sentido antihorario.

**Nota:** Estos ajustes deben ser realizados por el usuario. Una banda desalineada puede causar daños severos si no se corrige a tiempo.

## **6. Ajuste de la Banda del Motor**

**6.1** Aunque la banda del motor viene ajustada de fábrica, puede aflojarse con el tiempo, provocando interrupciones o saltos durante la marcha.

**6.2** Método para comprobar la tensión:

Al igual que con la banda para correr, ajusta la velocidad a 1.5 km/h, sujeta los apoyabrazos con ambas manos y trata de detener la banda con los pies. Si la banda se detiene y luego continúa al soltar los pies, está excesivamente floja.

**6.3** Solución: Usa herramientas especiales para girar los pernos de ajuste del motor en sentido horario varias vueltas, hasta que ya no sientas interrupciones.

**Método de ajuste:** Con herramientas auxiliares, gira los pernos de ajuste de la banda del motor 1/2 vuelta en sentido horario.

Falla o fenómeno	Posibles causas	Método de solución
<b>La caminadora no enciende / sin visualización en la pantalla</b>	A. El cable de alimentación no está conectado o no hay suministro eléctrico	Conecta el enchufe en la corriente alterna (AC) o revisa el enchufe
	B. El interruptor de encendido está apagado	Cambia el interruptor a "ON"
	C. No hay alimentación en la unidad o está dañada	Presiona el protector contra sobrecargas o reemplaza la unidad
	D. Desconexión de las líneas de señal del medidor electrónico	Reconecta las líneas de señal en la posición correcta
	E. El medidor electrónico está dañado	Reemplaza el medidor electrónico
	F. (Cristal líquido) La luz de fondo no funciona	Se requiere reparación; revisa o reemplaza la luz de fondo
<b>Visualización incompleta o falta de trazos</b>	A. El display tiene soldadura falsa o continua	Requiere reparación; revisa la unión de soldadura y vuelve a soldar
	B. (Cristal líquido) La barra conductora está suelta y fuera de lugar	Reensambla el cristal líquido
	C. Circuito integrado del display dañado	Requiere reparación, reemplaza el IC del display
<b>Funcionamiento anormal: se sacude, no es fluido o le falta fuerza</b>	A. Hay resistencia en las piezas de transmisión	Ajusta las piezas de transmisión o añade aceite lubricante
	B. La banda de transmisión está demasiado floja o apretada	Ajusta la tensión de la banda
	C. El par del motor es muy bajo o alto	Ajusta el potenciómetro de torque a la posición correcta

<b>Display del panel electrónico</b>	<p>---or---</p> <p><b>Fallo de comunicación E01 / E03 (el medidor electrónico no puede recibir o enviar señal al motor)</b></p>	A. Las líneas de señal del medidor electrónico no están bien conectadas o hay mala conexión	Vuelva a conectar las líneas de señal
		B. Las líneas de señal están dañadas o hay un cortocircuito o circuito	Reemplace las líneas de señal
		C. Falla del cable del medidor electrónico	Reemplace el medidor electrónico
		D. Falla del drive	Reemplace el drive
	<p><b>E02 - Protección contra bloqueo (protección a prueba de explosión o fallo del motor principal)</b></p>	A. Los cables del motor no están bien conectados o el motor está en circuito abierto	Vuelva a conectar el cable del motor o reemplace el motor
		B. Daño del IGBT del drive	Reemplace el drive
		C. El voltaje de entrada es muy bajo	Deje de usar y solicite a un electricista que solucione el problema
	<p><b>E04 - Falla de autocomprobación de elevación (con función de elevación)</b></p>	A. Las líneas del motor o de señal no están bien conectadas	Verifique la conexión, si es incorrecta reconecte
		B. Fallo del motor de elevación	Reemplace el motor de elevación
		C. Fallo del drive	Reemplace el drive

<b>Display del panel electrónico</b>	<b>E05 - Protección contra sobrecorriente</b>	A. Sobrecarga	Protección activada. Reinicie si hay bloqueo manual
		B. Las piezas de transmisión están atascadas	Ajuste las piezas o aplique lubricante
		C. Cortocircuito interno del motor	Reemplace el motor
		D. Falla del drive	Reemplace el drive
		E. Conexión deficiente del motor	Vuelva a conectar el cable del motor
	<b>E06 - Circuito abierto general del motor</b>	A. El motor está en circuito abierto	Reemplace el motor
		B. El motor está en ralentí	Verifique y pruebe la máquina
		A. Par del motor excesivo	Ajuste el potenciómetro del par al valor correcto
	<b>E10 - Pico de par anormal del motor y protección por sobrecorriente</b>	B. Cortocircuito del motor	Reemplace el motor
		C. Las partes de transmisión están atascadas	Ajuste las piezas o aplique lubricante

## PRECAUCIONES PARA EL EJERCICIO

**Calentamiento:** Antes de cada ejercicio, es necesario realizar de 5 a 10 minutos de calentamiento, que incluye el uso de máquinas como escaladoras, caminadoras, remadoras y bicicletas estáticas, además de estiramientos (estiramiento de los músculos a entrenar y flexión de las articulaciones) para prevenir lesiones deportivas.

**Respiración:** Durante el ejercicio no se debe contener la respiración. Generalmente se inhala por la nariz durante los movimientos de preparación o retorno, y se exhala por la boca al aplicar fuerza. La respiración debe estar coordinada con los movimientos. En caso de sentir falta de aire, detén el ejercicio de inmediato.

**Frecuencia:** El entrenamiento de un mismo grupo muscular debe realizarse con un intervalo de 48 horas, es decir, debe entrenarse cada dos días.

**Carga:** Cada persona debe determinar la intensidad del entrenamiento según sus condiciones físicas. El ejercicio con carga debe aumentarse de forma progresiva. Al iniciar una rutina, es normal sentir dolor muscular; sin embargo, si se mantiene la frecuencia mencionada, el dolor disminuirá gradualmente.

**Relajación:** Después de cada entrenamiento, se recomienda realizar ejercicios de vuelta a la calma durante 5 minutos, en especial estiramientos para relajar los músculos de las piernas trabajadas. Esto ayuda a prevenir calambres prolongados y a mantener la elasticidad muscular.

**Alimentación:** Para proteger el sistema digestivo, se debe realizar ejercicio al menos 1 hora después de comer y consumir alimentos al menos 30 minutos después de haber terminado el ejercicio. Durante el entrenamiento, se recomienda beber poca agua. Está prohibido ingerir grandes cantidades de agua de una sola vez, ya que esto podría sobrecargar el corazón y los riñones.

# GARANTÍA

Para acceder al cambio o reparación establecida por la Garantía IRONSIDE por 12 meses, debes seguir estos pasos:

## 1. Ingreso del Ticket

- Si el producto presenta defectos, faltantes de piezas o no es apto para el uso, envía un correo con fotos y/o videos que evidencien la falla junto con tu número de pedido al mail de servicio al cliente del país en el que hiciste la compra (Argentina, Chile, EEUU o México). Nuestro equipo revisará tu caso y te dará una respuesta dentro de un plazo máximo de 3 días hábiles.

## 1. Soluciones

- Cambio: Si el producto tiene problemas de fábrica o faltan piezas esenciales, se realizará el cambio o envío de las piezas faltantes en un plazo de 3 a 5 días hábiles.
- Reparación: Si la falla corresponde a una pieza que puede ser reemplazada sin afectar el funcionamiento o la estética, se reparará y se despachará en 5 a 8 días hábiles.

## 1. Exclusiones de Garantía

- La garantía no cubre productos mal ensamblados, alterados, dañados por uso indebido o que hayan sufrido desgaste normal.

**Nota:** Los pedidos realizados antes del 15 de abril de 2024 tienen una garantía de 6 meses.

POWERFUL  
GLAMOROUS  
SMART  
DURABLE

**IRONSIDE**®

FITNESS  
EQUIPMENT  
SPECIALISTS