

M-9560 ESCALERA



MANUAL DEL USUARIO OWNER'S MANUAL

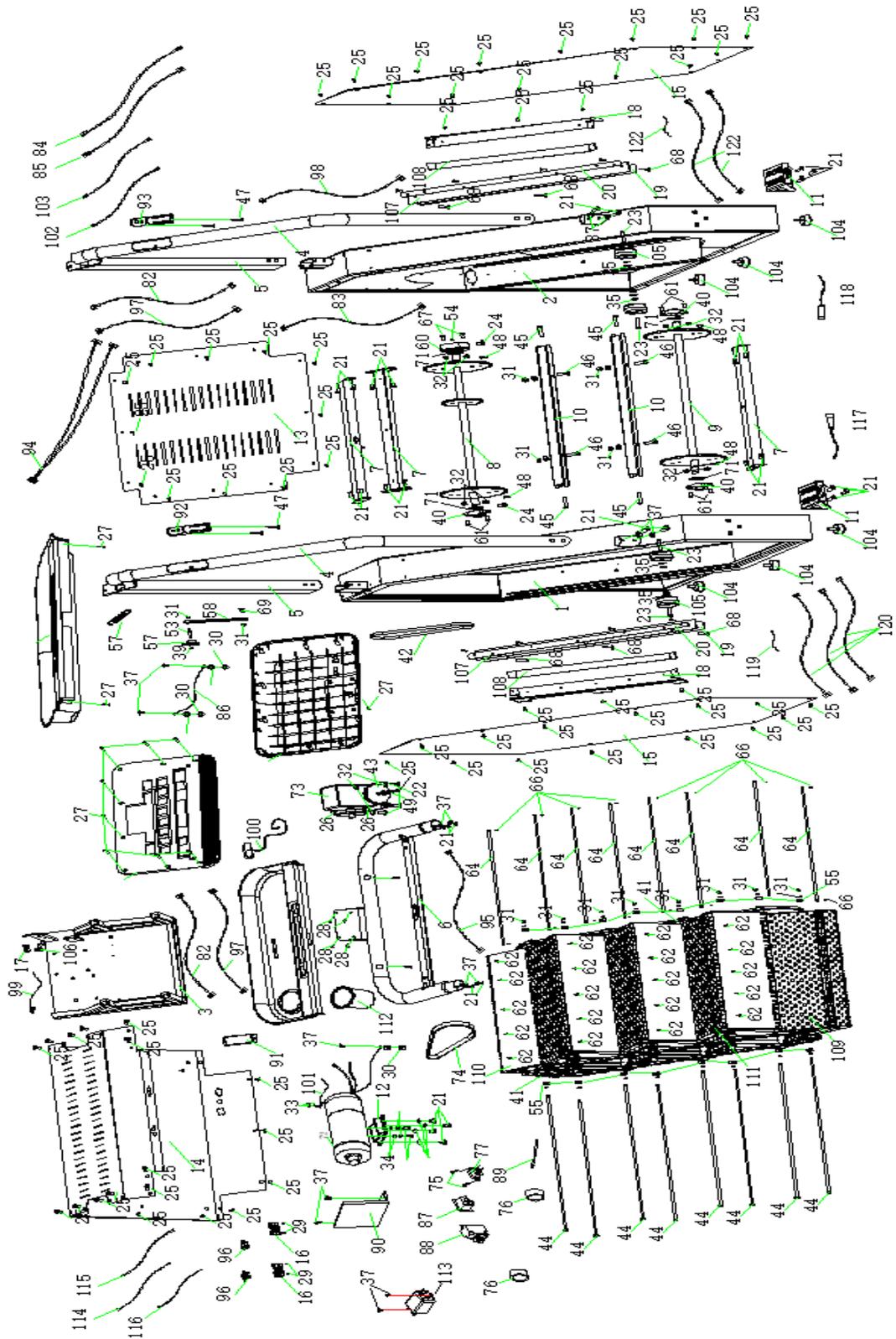
1. ADVERTENCIAS GENERALES Y DE SEGURIDAD

1. Lea todas las indicaciones de advertencia indicadas en el equipo.
2. Lea este manual de instrucciones y siga detenidamente las indicaciones antes de utilizar el equipo.
3. Es recomendable que el montaje de este producto sea realizado por dos personas.
4. Asegúrese de que esté montado correctamente antes de comenzar a utilizarlo.
5. Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y mascotas. No permita que los niños y las mascotas utilicen o jueguen con el equipo. Mantenga siempre a los niños y las mascotas alejados del equipo cuando se encuentre en funcionamiento.
6. Coloque el equipo en un sitio seco alejado de ambientes húmedos, salinos o corrosivos.
7. Lleve a cabo los ajustes y el funcionamiento del equipo sobre una superficie sólida. No coloque el equipo sobre alfombrillas sueltas o superficies desniveladas.
8. Examine el equipo antes de comenzar a utilizarlo para asegurarse de que no existan piezas desgastadas o sueltas.
9. Sustituya las piezas defectuosas de inmediato y/o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que haya sido reparado completamente.
10. No utilice ropa suelta u holgada al utilizar el equipo.
11. No realice nunca ejercicio con pies descalzos o calcetines; lleve siempre calzado adecuado, como zapatillas para footing, para caminar o zapatillas de deporte.
12. Asegúrese de mantener el equilibrio al usar, subirse, bajarse o montar el equipo. La pérdida de equilibrio podría dar lugar a una caída y provocarle lesiones corporales serias.
13. Mantenga ambos pies sobre los pedales o sobre la banda (en caso de cintas de correr) de forma firme y segura durante el ejercicio.
14. El equipo no debe ser utilizado por personas con un peso superior a 150 kg.
15. El equipo sólo debe ser utilizado cada vez por una persona.
16. El equipo ha sido concebido para un uso profesional.
17. Asegúrese de que haya suficiente espacio disponible para acceder y pasar alrededor del equipo; mantenga como mínimo una distancia de 1 metro con respecto a cualquier obstáculo durante el uso de la máquina.
18. Realice al equipo las tareas de mantenimiento indicadas en este manual.

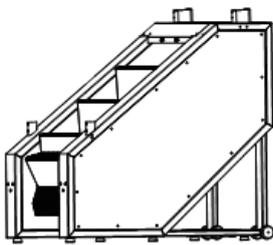
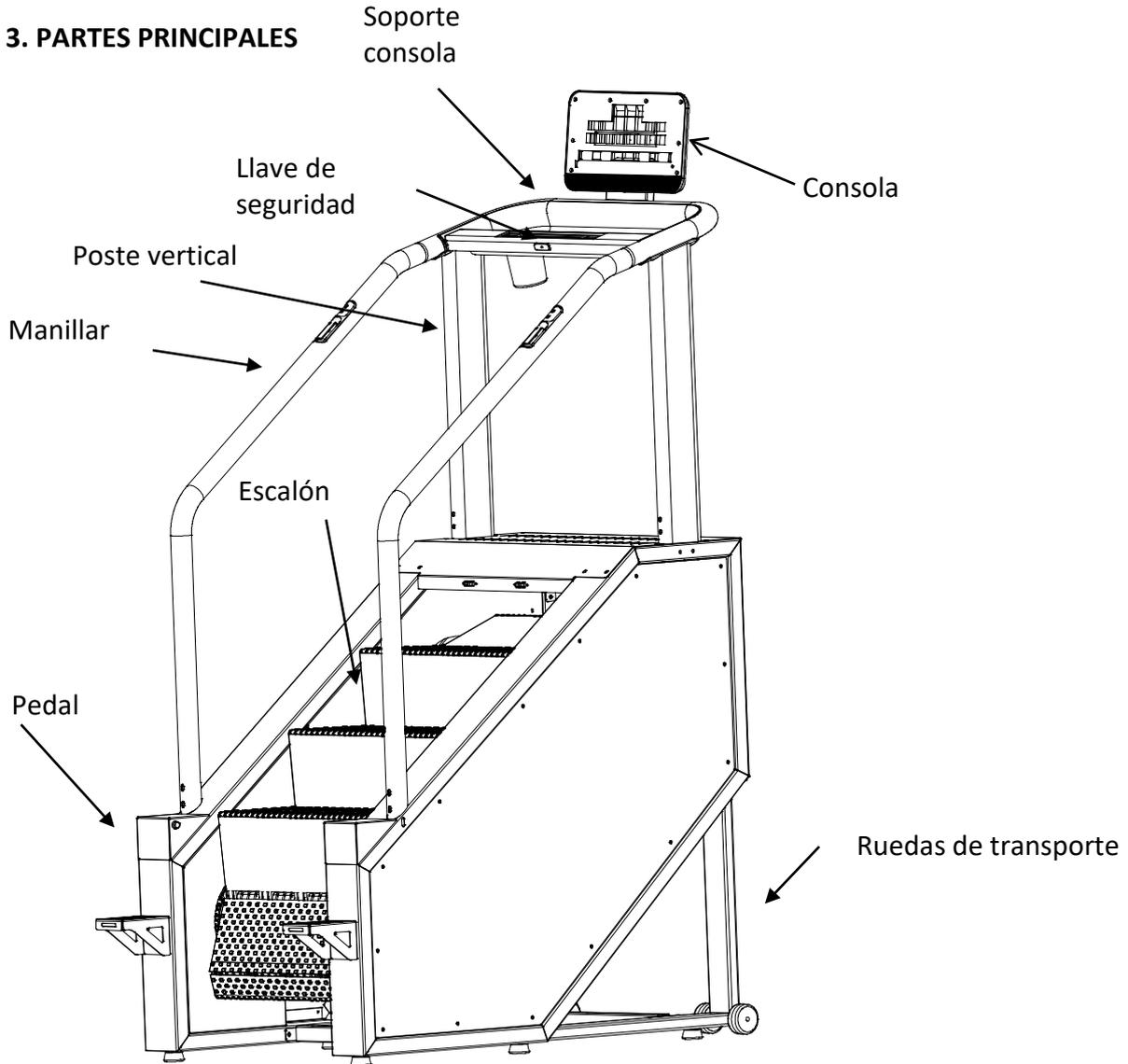
ATENCIÓN: Antes de utilizar este producto, acuda a un médico para que le realice un examen físico completo. Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente desfallecido, mareado o siente algún dolor, pare de inmediato y consulte a su médico. Elija siempre la sesión de ejercicios que mejor se adapte a su nivel físico de fortaleza y flexibilidad. Sea consciente de sus límites y entrene dentro de ellos. Utilice siempre el sentido común al realizar ejercicio.



2. EXPLOSIONADO:



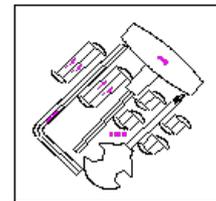
3. PARTES PRINCIPALES



Plataforma

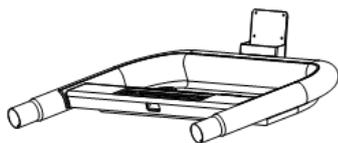


Poste vertical



Tornillería

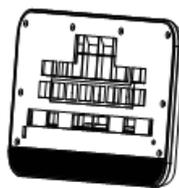




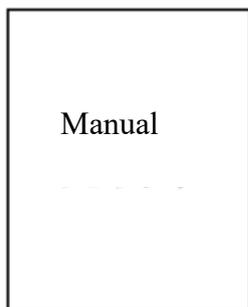
Consola



Llave de seguridad



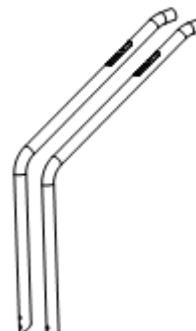
Consola



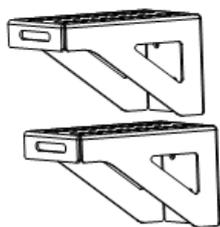
Manual



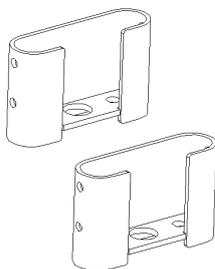
Soporte botella



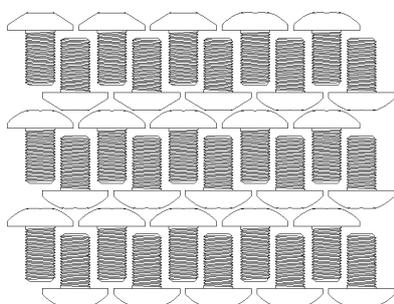
Tubo manillar



Pedal



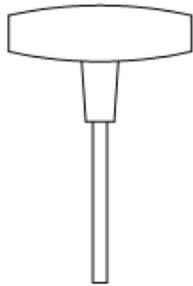
Anillo de sujeción



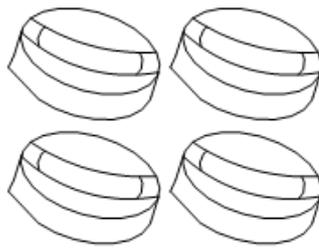
Tornillo (M8*15) 30 pzs



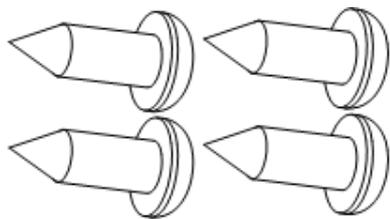
Llave en L
S6 1 pz



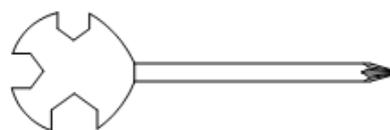
Llave 1 pz



Junta curva 8 pzs



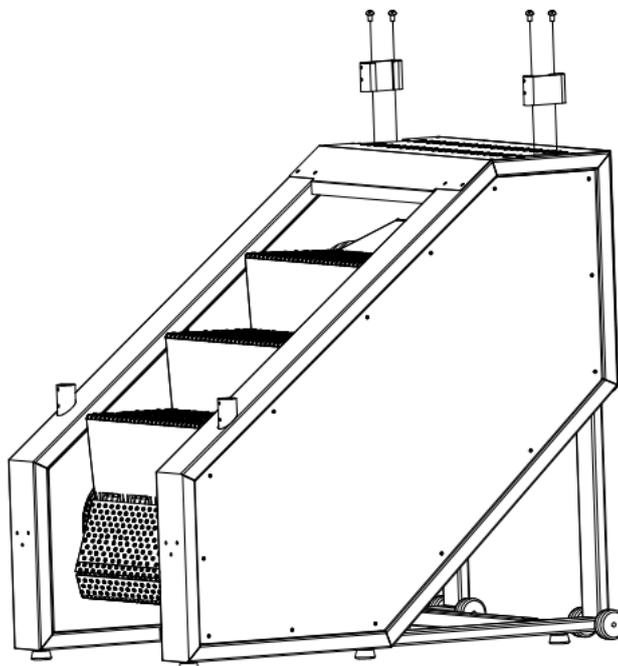
Tornillo ST4*16 4 pzs



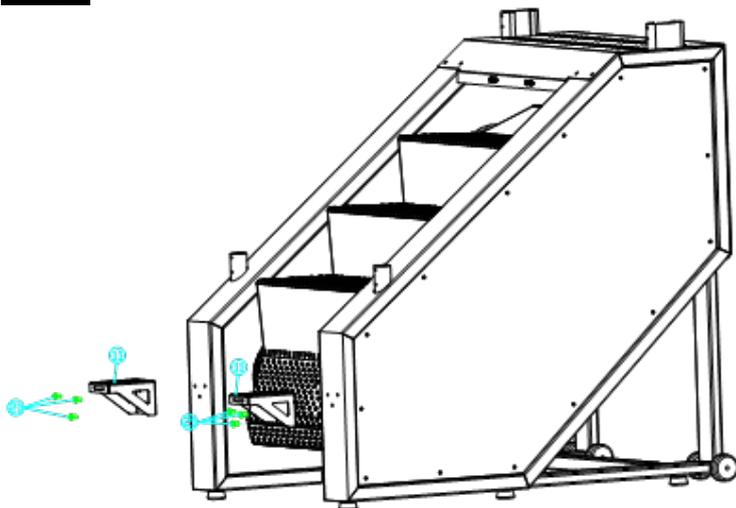
Destornillador 1pz

4. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

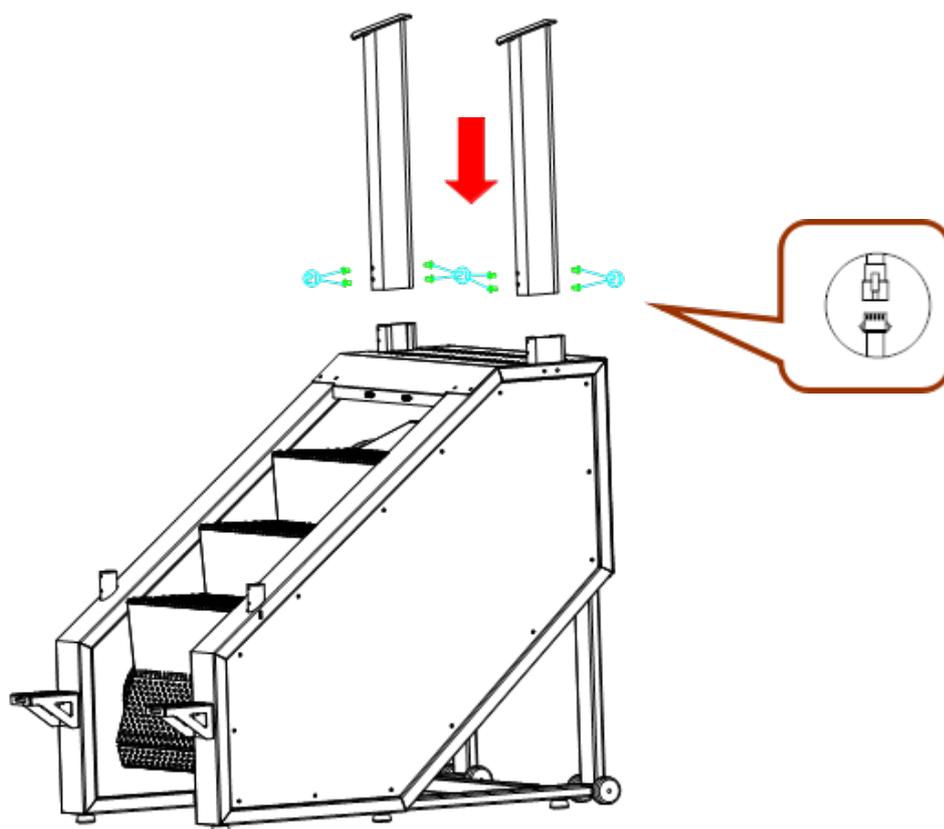
PASO 1



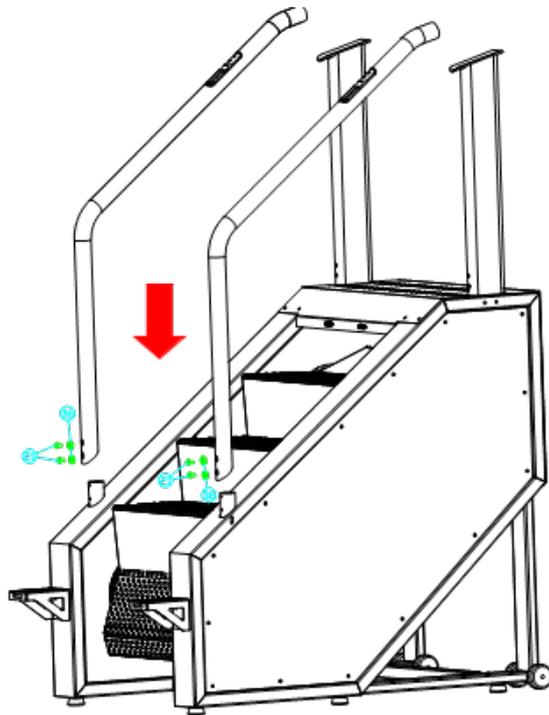
PASO 2



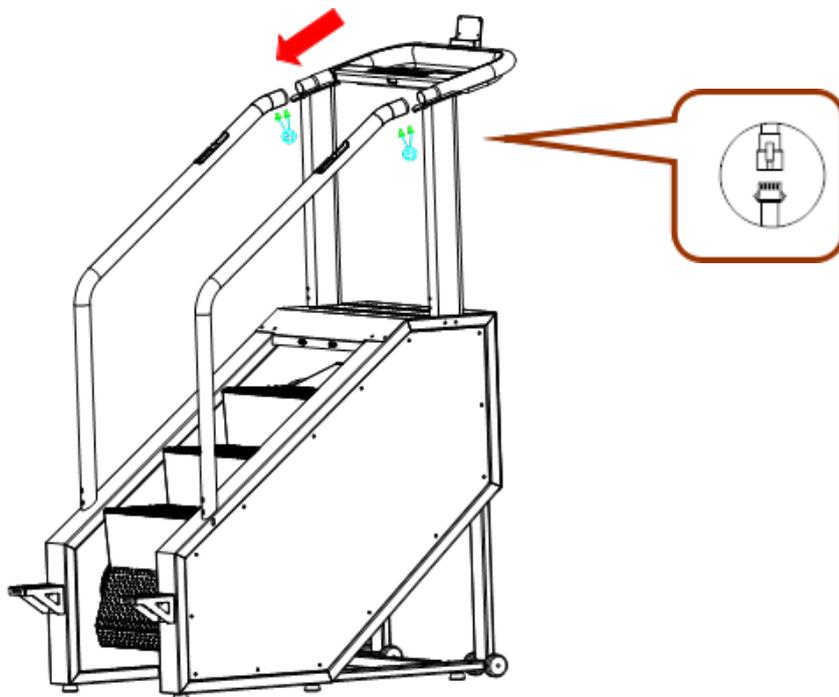
PASO 3



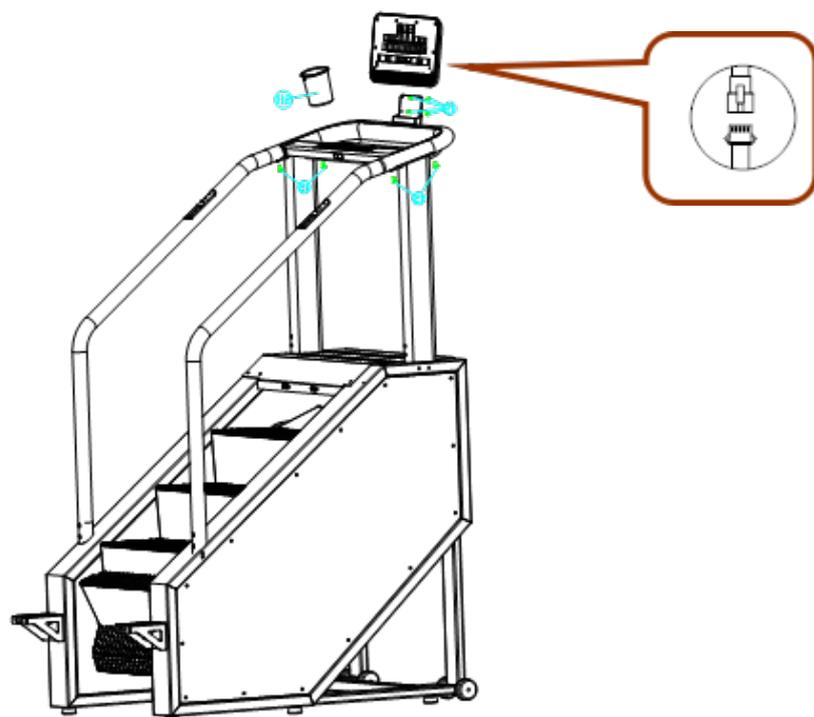
PASO 4



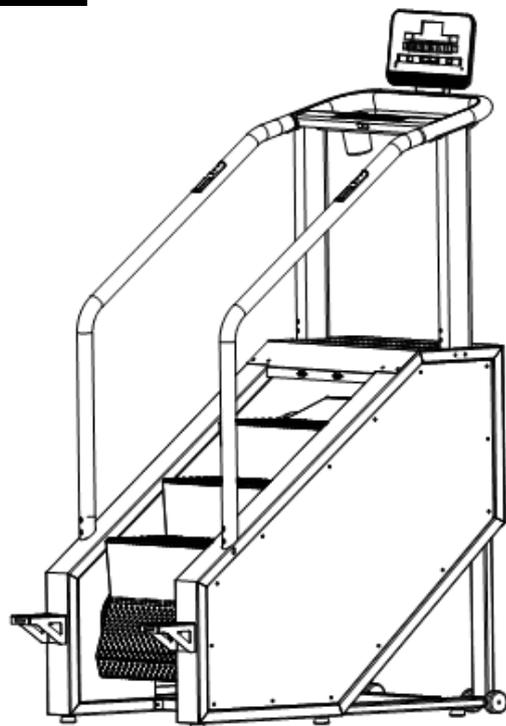
PASO 5



PASO 6



PASO 7



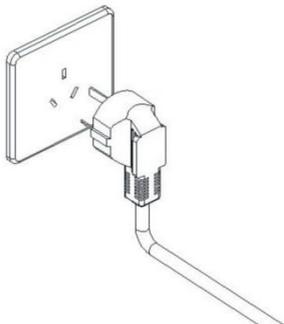
5. INSTRUCCIONES DE USO

1. Encienda la alimentación, coloque la máquina de escaleras sobre una superficie plana y verifique si la máquina está bien nivelada.
2. Inserte la llave de seguridad y coloque la pinza en su ropa.
3. Antes del ejercicio, compruebe la estabilidad y el funcionamiento de la máquina escaladora. Está terminantemente prohibido poner en marcha la máquina escalera cuando no se utiliza por ningún usuario. Párese en el segundo PASO y sostenga suavemente el pasamanos antes de empezar a subir escaleras. Al arrancar, agarre el pasamanos con una mano y presione el botón "START" con una mano. La máquina de escaleras se iniciará durante 5 segundos y funcionará a 1 velocidad. De acuerdo con las necesidades del usuario, después de que la máquina de escaleras funcione sin problemas, puede ajustar la velocidad de la máquina de escaleras presionando el botón +/- en el teclado.
4. Durante el ejercicio, presione el botón de acceso directo de velocidad para acceder rápidamente a la velocidad de ascenso que necesita (la velocidad de operación de alta velocidad es más rápida, preste atención cada vez que aumente la velocidad para asegurarse que es una velocidad asumible y evitar accidentes).
5. Presione el botón "STOP" en cualquier momento durante el movimiento para detener el motor.
6. Uso del modo predeterminado
Encienda la alimentación, encienda el interruptor de alimentación. Presione el botón "Seleccionar" para seleccionar uno de los modos de operación automática como el modo actual que se ejecutará; presione el botón "START" para iniciar la máquina de escaleras, y la máquina de escaleras comienza a funcionar automáticamente de acuerdo con el modo de selección. En funcionamiento, puede cambiar la velocidad de ejecución del período de tiempo actual presionando las teclas "Velocidad" + "" o "Velocidad" - "". Pulse el botón "Stop" para detener el movimiento.
7. Test de frecuencia cardíaca: después de encender la máquina de escaleras, sostenga las mano en los sensores de pulso y la ventana de visualización de frecuencia cardíaca mostrará el valor de frecuencia cardíaca del usuario después de unos segundos. (Nota: este valor no se usa como datos médicos y solo se puede usar como referencia deportiva).

CONEXIÓN ELECTRICA:

Este producto debe estar conectado a tierra. Si la máquina para escaleras falla o se daña, el cable a tierra puede formar un circuito con la resistencia más baja y la corriente se dirige al suelo, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor que conecta a tierra la unidad y un enchufe con conexión a tierra. Este enchufe debe conectarse a un tomacorriente que cumpla con los requisitos locales de instalación y conexión a tierra.

¡Peligro! La conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede provocar una descarga eléctrica. Si no sabe si el equipo está correctamente conectado a tierra, consulte a un electricista calificado o a una persona de servicio. No cambie el enchufe suministrado con este producto. Si el enchufe no coincide con el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado. Este producto se usa en una línea de 220-240 voltios y está equipado con un tomacorriente con conexión a tierra, como se muestra en la siguiente ilustración.

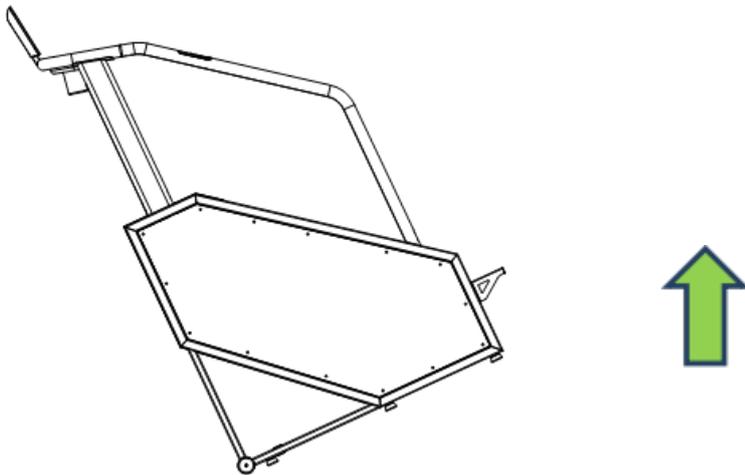


CÓMO MOVER LA MÁQUINA

Al mover la unidad, debe determinar:

- 1.1 El interruptor de alimentación de la máquina está apagado;
- 1.2 El enchufe de alimentación se ha retirado de la toma de corriente;

Agarre el extremo de la máquina con ambas manos y levante el ángulo de 30 a 40 grados hacia arriba para empujar hacia adelante.



6. INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



1. Descripción de la función de la consola:

- 1) P0 es el programa manual del usuario, P1-P36 es el programa de entrenamiento automático preestablecido; hay 3 programas de usuario y el programa FAT (programa pérdida de grasa).
- 2) Pantalla LED de 0,56 pulgadas, 8 botones táctiles.
- 3) Rango de velocidad: 1.0~10.0 (14-140 Pasos/minuto);
- 4) Auto-chequeo del sistema, función de aviso de información anormal;
- 5) Función HRC



2. Instrucciones de visualización de la pantalla:

- 1) Ventana "SPEED": muestra el valor de la velocidad;
- 2) Ventana "PULSE": muestra el valor de la frecuencia cardíaca;
- 3) Ventana "TIME" "STEP": muestra el valor del tiempo y el número de pasos;
- 4) Ventana "CALORIES": muestra el valor de calorías;
- 5) Ventana "STY HGT": muestra el valor de la altura vertical del edificio subido.

3. Instrucciones de funcionamiento del teclado:

- 1) "PROG": botón de selección de programa, en estado de parada; programa de selección de P1~P36, U01, U02, U03, FAT, HRC.
- 2) "MODO": presione el botón MODE para recorrer el modo de modo manual->modo de cuenta regresiva de calorías->modo de tiempo positivo; tiempo de cuenta regresiva en P01-P36. El valor predeterminado es 30 minutos)
- 3) "START/STOP": botón de inicio/parada, en el estado de parada, inicia la máquina de escaleras; en estado de funcionamiento, detiene la máquina de escaleras;
- 4) "+": tecla para aumentar la velocidad.
- 5) "-": tecla para reducir la velocidad.

4. Descripción de la función de la llave de seguridad:

- 1) La llave de seguridad consta de inserciones de cobre, una pinza para la ropa y cuerdas de nailon, con protección de seguridad para parada de emergencia. En cualquier estado, siempre que la llave de seguridad esté fuera de posición, la máquina deja de funcionar, el teclado del reloj electrónico está inoperativa y la pantalla muestra "E-07" con un tono rápido. Cada vez que se coloca la llave de seguridad, la pantalla ingresará a la pantalla de inicio.

5. Guía de uso:

- 1) Conecte el cable de alimentación a la toma de corriente con conexión a tierra de seguridad; encienda el interruptor de alimentación; la pantalla de la consola se muestra completamente con un tono rápido y luego identifique el bloqueo de seguridad;
- 2) Coloque la llave de seguridad en la posición de la consola y coloque la pinza de ropa en la ropa. Después de que la pantalla se muestre por completo durante 2 segundos, entrará en el estado de funcionamiento predeterminado: todos los contadores se borrarán, el valor establecido se restablecerá y la máquina de escaleras estará en modo manual. En el modo de sincronización positiva del programa P0;
- 3) Presione el botón "PROG" para recorrer todos los programas: P1~P36, U1, U2, U3, FAT, HRC;
- 4) "P0" es el programa definido por el usuario. Presione "MODE" para recorrer los diferentes modos de funcionamiento. La velocidad del entrenamiento la establece el usuario. El valor por defecto es: 1.0 (14 pasos/minuto). Si se presiona "MODE", se podrá acceder a los siguientes modos de entrenamiento:
 - 4.1. Modo de entrenamiento 1: Para este modo no hay que presionar "MODE", es el que aparece por defecto. El tiempo y las calorías están contando y la función de configuración está desactivada;
 - 4.2. Modo de entrenamiento 2: Entrenamiento por tiempo objetivo donde hay una cuenta atrás de dicho tiempo. Este modo se accede presionando "MODE" una vez. En el estado de configuración, la ventana de tiempo parpadea, presione "+", "-" para modificar el valor de configuración, el rango de configuración es 5-99 puntos, el valor predeterminado es 30:00;
 - 4.3. Modo de entrenamiento 3: Entrenamiento por calorías objetivo donde hay una cuenta atrás de dichas calorías. Hay que presionar 2 veces el botón "MODE". En el estado de configuración, la ventana de calorías parpadea, presione "+", "-" para modificar el valor de configuración, el rango de configuración es 20-990CAL, el valor predeterminado es 50CAL;
- 8) "P1-P36" es el programa de configuración del sistema, solo entrena en el modo de tiempo de cuenta regresiva. En el estado de configuración, la ventana de tiempo parpadea, presione "+", "-" para modificar el



valor establecido, presione "MODE" para restablecer el valor predeterminado. Valor, rango de configuración: 5-99MIN, valor predeterminado: 30:00;

9) Después de configurar el modo de entrenamiento, presione el botón "START", la pantalla comenzará a mostrar la cuenta regresiva de 5 segundos, acompañada de 5 pitidos. Después de que la cuenta regresiva sea 1, la escalera comenzará suavemente y acelerará lentamente hasta la posición de velocidad mostrada, luego correrá suavemente a una velocidad constante.

10) En el estado de funcionamiento, presione el botón "+", "-" o el botón "6/9" para ajustar la velocidad de la máquina de escaleras;

11) En P1-P36, la velocidad de cada programa se divide en 10 segmentos, cada vez se divide por igual de acuerdo con el tiempo establecido, y la velocidad después del ajuste del botón es válido solo en el segmento actual, al cambiar entre segmentos se enviarán tres pitidos con tres segundos de antelación. El motor se detiene automáticamente cuando el programa termine en 10 segmentos, acompañado de un tono de aviso;

12) En el estado de espera, presione el botón "START" para arrancar el motor;

13) Durante el funcionamiento del motor, presione el botón "STOP", el motor se desacelerará lentamente hasta que se detenga suavemente y todas las configuraciones volverán al estado predeterminado;

14) En cualquier estado, retire la llave de seguridad, la pantalla muestra "E-07", acompañado de un tono, y la máquina de escaleras deja de funcionar;

15) El sistema de control electrónico está en monitoreo de seguridad en todo momento. Siempre que se encuentre una anomalía, las escaleras en movimiento se detendrán con urgencia y la pantalla mostrará un aviso de información anormal con un tono rápido;

16) Análisis de grasa (programa FAT): presione "PROG" repetidas veces hasta que aparezca el programa FAT. Si selecciona "MODE", irá navegando por los diferentes parámetros que le ayudarán a configurar su prueba (presione "-" o "+" para ello).

16.1. Ítem número F1 (Sexo): indica género; establezca el rango de parámetros: 1-2, "1" significa hombre, "2" significa mujer, valor predeterminado: 1;

16.2 Ítem número F2 (Edad): indica la edad; rango de parámetros de configuración: 1-99 años, valor predeterminado: 25 años

16.3 Ítem número F3 (Altura): indica la altura; rango de parámetros de configuración: 100-220 CM, valor predeterminado: 170 CM;

16.4 Número de artículo F4 (Peso): indica el peso; rango de parámetros de configuración: 20-150 KG, valor predeterminado: 70 KG;

16.5 Elemento No. F5 (BMI): indica que la configuración del parámetro se completó y entra en el estado de prueba de grasa corporal. Sostenga ambas manos en el sensor de frecuencia cardíaca y espere 8 segundos. La ventana de visualización de parámetros mostrará el porcentaje de grasa corporal del sujeto (IMC). Si la grasa corporal es menor de 18 es delgado, entre 18 y 24 es peso ideal, entre 25 y 28 es sobrepeso, mayor de 29 es obeso, por defecto: 24 (este dato es solo para referencia de ejercicio).

6. Programa HRC:

1) El HRC está predeterminado en un grupo y el HRC1 limita la posición de velocidad a 6 PASO (84 PASO/minuto).

2) Presione la tecla de PROGRAM para mostrar HRC, presione MODE para confirmar e introduzca el siguiente conjunto de configuraciones, presione para ajustar y configure el último parámetro para comenzar:

3) Rango de configuración de edad: 15-80 años, predeterminado 25 años

4) Frecuencia cardíaca objetivo predeterminada (THR): $(220 \text{ años}) * 0,6$

5) La frecuencia cardíaca objetivo se puede modificar, el alcance de la modificación: 80-180

6) Establecer tiempo, predeterminado 30 minutos, rango de modificación: 5-99 minutos

7) Presione START;

8) HRC detecta la frecuencia cardíaca de forma constante. Cada minuto y medio se analizará si está por debajo o por encima del ritmo cardiaco objetivo:



9) Si la frecuencia cardíaca del usuario es inferior a la frecuencia cardíaca objetivo 30 pulsaciones por minuto, la velocidad aumentará 2 unidades (28 PASO/minuto).

10) Si la frecuencia cardíaca del usuario es inferior a la frecuencia cardíaca objetivo entre 6 y 29 pulsaciones por minuto, la velocidad aumentará 1 unidad (14 PASO por minuto).

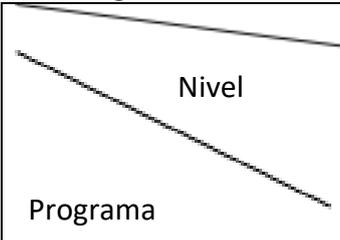
11) Si la frecuencia cardíaca del usuario es superior a la frecuencia cardíaca objetivo en 30 veces/minuto, la velocidad se reducirá en 2,0 PASO (28 PASO/minuto).

12) Si la frecuencia cardíaca del usuario es superior a la frecuencia cardíaca objetivo entre 6 y 29 veces por minuto, la velocidad se reducirá en 1,0 (14 PASO por minuto).

13) La frecuencia cardíaca del usuario es más alta o más baja que la frecuencia cardíaca objetivo 0-5 veces / minuto, y la velocidad permanece sin cambios.

14) Desacelere al mínimo en 20 segundos, deténgase después de 15 segundos de funcionar a la velocidad más baja cuando la frecuencia cardíaca supera el resultado de la siguiente operación: (220-edad).

7. Programa de velocidad y tabla de pendientes del programa automático P1-P36:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	VELOCIDAD	1.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	2.0
P2	VELOCIDAD	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	VELOCIDAD	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	VELOCIDAD	2.0	2.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P5	VELOCIDAD	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	VELOCIDAD	3.0	4.0	6.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	VELOCIDAD	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	VELOCIDAD	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	1.0
P9	VELOCIDAD	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	VELOCIDAD	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	VELOCIDAD	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	VELOCIDAD	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	VELOCIDAD	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	6.0	4.0	3.0
P14	VELOCIDAD	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	VELOCIDAD	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	VELOCIDAD	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	VELOCIDAD	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	VELOCIDAD	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	VELOCIDAD	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	VELOCIDAD	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	VELOCIDAD	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	VELOCIDAD	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	VELOCIDAD	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	8.0	7.0	4.0
P24	VELOCIDAD	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	5.0	5.0	3.0
P25	VELOCIDAD	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0



P26	VELOCIDAD	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	VELOCIDAD	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	VELOCIDAD	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	VELOCIDAD	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	VELOCIDAD	5.0	6.0	8.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	VELOCIDAD	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	VELOCIDAD	5.0	7.0	8.0	8.0	5.0	7.0	8.0	7.0	6.0	4.0
P33	VELOCIDAD	5.0	8.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	VELOCIDAD	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0
P35	VELOCIDAD	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	VELOCIDAD	6.0	8.0	8.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	6.0	3.0

7. MANTENIMIENTO

LIMPIEZA

El mantenimiento de los aparatos es muy sencillo:

- Secar y limpiar las zonas expuestas al sudor. Se recomienda la utilización de toallas para evitar que el sudor caiga sobre el aparato.
- El polvo y la suciedad pueden ser los causantes de problemas de funcionamiento en los engranajes y rodamientos internos, por lo que recomendamos mantener limpia la carcasa del aparato, así como los alrededores del mismo
- Limpieza periódica de limpieza de ranuras de correas y poleas.

ENGRASE

- Después de usar la máquina por un período de tiempo, puede haber oxidación de la grasa y acumulación de manchas en la cadena y la rueda dentada. Se recomienda limpiarlo regularmente y cambiar el aceite en la zona o componentes que produzcan ruido de funcionamiento anormal.



8. CONSIDERACIONES MEDIOAMBIENTALES

El símbolo con el que está marcado este aparato (contenedor basura con ruedas tachado) indica que no debe ser arrojado, por ningún motivo, a la basura doméstica. Cuando quiera deshacerse del producto deberá llevarlo a un punto de reciclaje apropiado (puntos limpios de su Ayuntamiento o entregarlo a su distribuidor cuando adquiera un producto de la misma marca y similares características al actual).

Si se deshace correctamente del producto podrá ser reutilizado, reciclado y recuperadas partes del mismo, y estará contribuyendo a conservar los recursos naturales, preservar el medio ambiente y reducir de manera significativa los posibles impactos negativos en nuestro entorno.

Para más información sobre el sistema de devolución, recogida y reciclaje de este tipo de productos consulte con su Ayuntamiento o con el vendedor del producto.

9. GARANTIA

Consulte la garantía de este equipo en www.salter.es. Es **imprescindible indicar el número de serie** del equipo para cualquier reparación en garantía.

