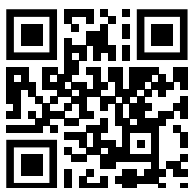




HEAD-HTJ4500 (TB4500)

USER'S MANUAL / MANUAL DEL USUARIO

HEAD[®]
FITNESS



EN - Download full manual
ES - Descargar manual completo
FR - Téléchargez le manuel complet
DE - Vollständige anleitung herunterladen
IT - Scaricare il manuale completo
PT - Descarregar manual completo



EN - MANAGE YOUR 3 YEAR WARRANTY
ES - GESTIONA TU GARANTÍA DE 3 AÑOS
FR - GÉREZ VOTRE GARANTIE 3 ANS
DE - VERWALTEN SIE IHRE 3-JÄHRIGE GARANTIE
IT - GESTISCI LA TUA GARANZIA DI 3 ANNI
PT - GERENCIE SUA GARANTIA DE 3 ANOS

¡IMPORTANT!

Read this manual carefully before using this product. The manufacturer assumes no responsibility for damage or injury to the user or property by the use of this equipment.

SAFETY INSTRUCTIONS AND MAINTENANCE

- The owner of the equipment is responsible to ensure that all users of it are informed of safety measures and proper use.
- Use the equipment only as described in this manual.
- Place the product on a flat, stable surface, with at least 2 meters of clearance around it. It is recommended to place a blanket under the equipment to protect the floor or carpet from any damage.
- Keep the assembling area clean and well lit. Untidy and dark areas can lead to accidents.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not place it in the garage, cottage, shed, conservatory, patio, garden, etc. or near water or liquids. Ignoring this instruction may cause serious safety and electrical problems.
- Do not operate the equipment where aerosol products are being used or oxygen is being provided.
- Keep children under 12 years old and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- People with disabilities should not use the equipment without supervision of qualified personnel.
- People with malignant tumors, preexisting conditions, under treatment, heart disease or any electronic device implanted in the body, should consult their doctor before using the equipment.
- This equipment should not be used by pregnant women.
- Never allow more than one person at a time using the equipment.
- Do not use the equipment if you feel tiredness or under the effect of narcotics, drugs or alcohol.
- Do not use the equipment if indoors temperature is over 40°C.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose clothing, jewelry or accessories that could be caught in the mechanical parts. It is recommended to wear gym clothes for both men and women.
- If the user feels dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, he should stop exercising and consult a physician immediately.
- This equipment is only for domestic use. Do not use it for commercial purposes.
- Never use abrasives or solvents to clean the equipment. To prevent damage to the computer, keep liquids away from it and avoid direct sunlight as well.
- After each workout wipe the computer and other surfaces with a soft cloth dampened with water or a dried one, to remove the perspiration on it.
- Check and adjust every part regularly. Replace any damaged part immediately.
- If it is necessary, contact any authorized technical service. The equipment should be serviced by a qualified specialist using only standard spare parts.
- Be careful when using or moving the equipment in order to avoid physical injuries.
- Proper maintenance of the product is very important to ensure optimal operation. Improper maintenance or lack thereof, can damage the equipment life.
- Do not modify its incline by placing objects underneath.



WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for people over the age of 35 or/with any pre-existing health problems. Important operation instructions.

Keep this user manual in a safety place for future reference.

PACKING DETAILS

01 	04 	35 	40 
72 	73 		

English

WARNING: Carefully install the product, to avoid making any damage.

NOTICE:

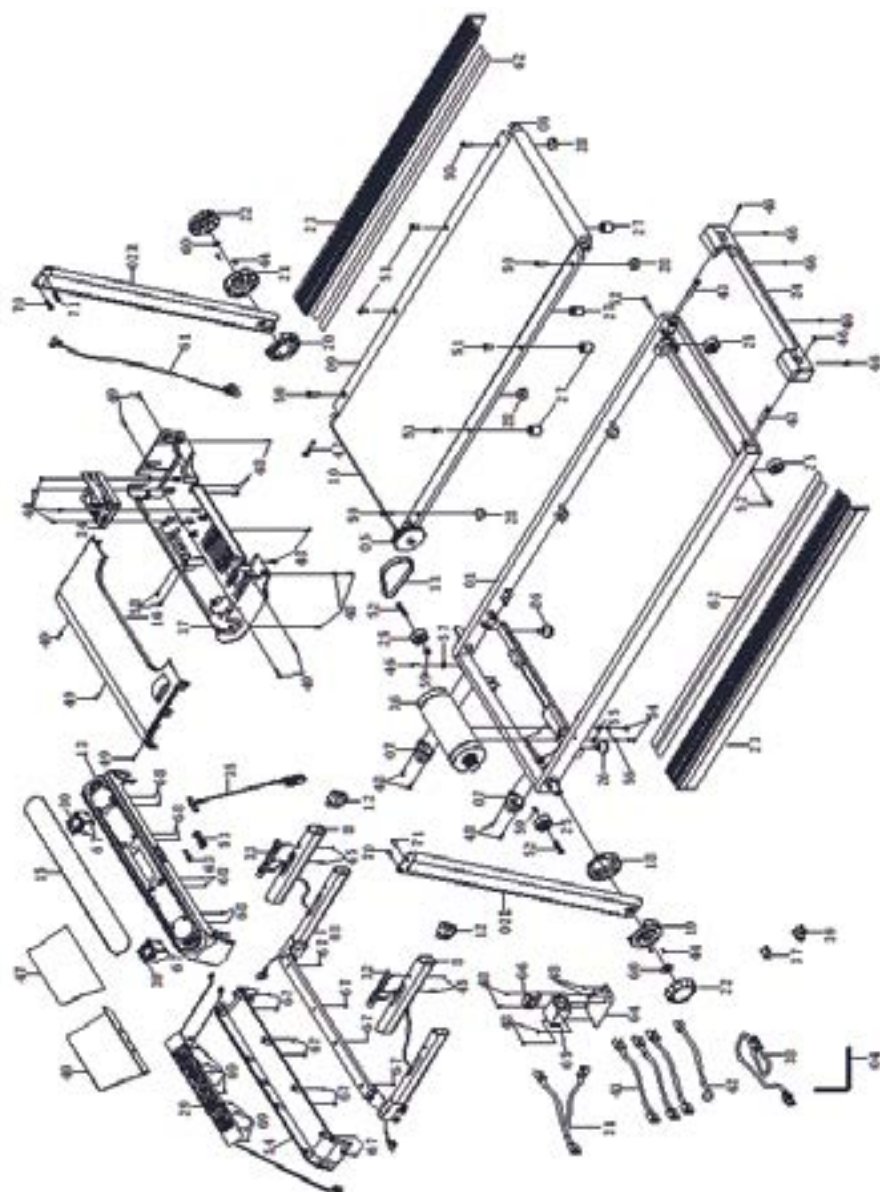
1. Carefully read the instructions before installation. Operate in accordance with procedures.
2. Check components in the package.
3. Remove all paper boxes and foams used as fasteners.
4. Check all the following components. If there is missing or problematic parts, please contact the dealer.

SPARE PARTS LIST

N°	DESCRIPTION	Q'TY	N°	DESCRIPTION	Q'TY
01	Main Frame	1	40	IPAD holder	1
04	Allen Wrench 80*80 S6	1	72	User manual	1
35	Safety Key	1	73	Lubricant	1



EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

N°	DESCRIPTION	Q'TY	N°	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	37	Square switch	1
2	Left & Right upright	1	38	Power cord	1
3	Computer frame	1	39	Socket 250V	1
4	Allen Wrench 80*80 S6	1	40	IPAD holder 270*150*30	1
5	Front roller Ø42*477*Ø90*Ø15*538	1	41	AC Single cable	3
6	Rear roller Ø38*474*Ø15*522	1	42	Ground cable	1
7	Front bottom cushion 69*42*42	2	43	Allen bolt M8*50 S6	3
8	Handlebar foam	2	44	Phillips screw ST4.2*16	8
9	Running deck t15*530*1155	1	45	Phillips screw ST4.0*50	4
10	Running belt t1.4*450*2570	1	46	Phillips screw ST4.2*16	7
11	IGBT 150-J5	1	47	IPAD sticker 260*131*2.0	1
12	Handrail tube plug	2	48	Phillips screw ST4.2*12	17
13	Upper computer frame 18*150*108	1	49	Phillips screw ST4.2*25	7
14	Lower computer frame 681*112*99	1	50	Allen screw M6*35 S4	4
15	computer cover 639*67*18	1	51	Allen screw M6*25 S4	4
16	Upper motor cover 625*290*62	1	52	Allen screw M8*40 S6	4
17	Lower motor cover 625*290*108	1	53	Safety key plate	1
18	Left inner upright cover Ø100*30	1	54	Allen bolt M8*12 S6	2
19	Left outer upright cover Ø100*33	1	55	Flat washer Ø9*Ø16*t1.5	2
20	Right inner upright cover Ø100*30	1	56	Spring washer D8	4
21	Right outer upright cover Ø100*33	1	57	External tooth shape washer Ø5.2*Ø10*t1	1
22	Knob Ø100*27*M10*54	2	58	Phillips screw ST3.5*10 Full Thread	2
23	Side rail 82*65*1175	2	59	Locknut M8 S13	2
24	End cap 607*72*45	1	60	Flat washer Ø10.5*Ø20*t2.0	2
25	Transport Wheel Ø45*Ø21*Ø8.5	4	61	Singal cable L1800mm	1
26	Foot pad Ø38*17*M6*30	2	62	Double-sided sponge tape 20*2.0*1115	4
27	Cushion 1 Ø25*30*M6*10	4	63	Safety key PCB	1
28	Cushion 2 Ø30*Ø6*10	4	64	Overcurrent protector holder	1
29	Computer	1	65	CE filter	1
30	Speaker	2	66	Inductor	1
31	Double-conductor cable	1	67	Phillips screw ST4.2*12	20
32	Switch hp 3 pole male + 3 pole female	1	68	Phillips screw ST2.9*8	8
33	Speed hp 3 pole male + 3 pole female	1	69	Phillips screw ST2.3*6	10
34	Controller 220V	1	70	Allen screw M8*20 S6	2
35	Safety key	1	71	Allen screw M8*25 S6	2
36	DC motor	1			



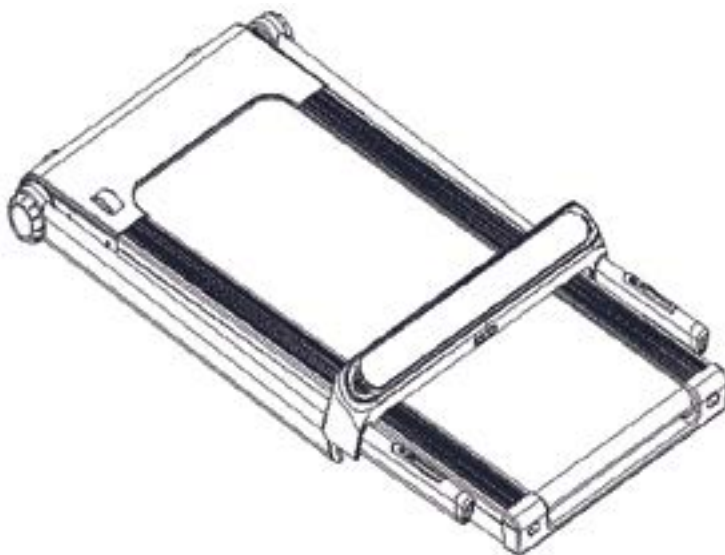
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

PREPARATION

- A.** Before the assembly, make sure there is enough space around the product.
- B.** Use the tools provided with the product.
- C.** Check that all pieces are available.

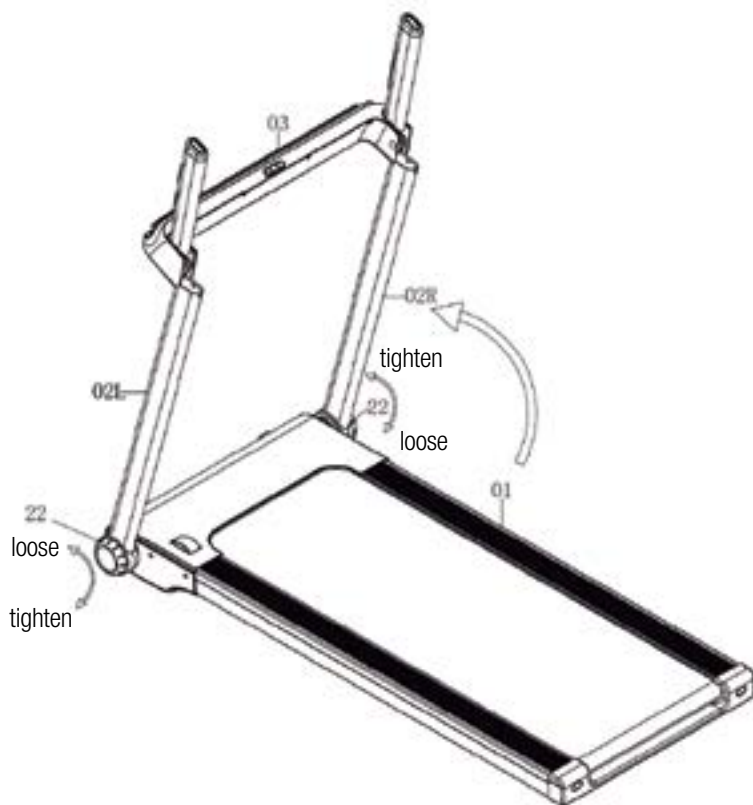
The equipment must be used by people whose body weight does not exceed 120kg.

STEP 1



Open the box, take out the components, and lay the main frame assembly flat on the ground. Unfasten the rope secured to the frame, as shown in Figure.

STEP 2



Loose upright knob (22) four circle, hold the upright (02L/02R) until tighten upright knobs (22)



STEP 3

Figure 1

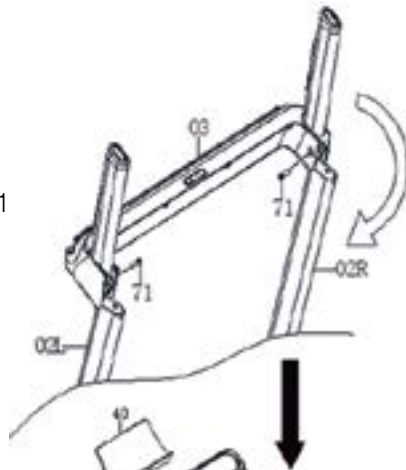


Figure 2



Remove the pre-assembly bolts(71) from computer frame (03). Rotate the computer frame (03) to align its hole with the left and right upright support holes (02L/02R) as in Figure 1. Secure with bolts, then attach the iPad holder (40) and Safety key (35) as shown in Figure 2.

CAUTION! The safety key is intended for immediate emergency stopping. It is advisable to attach the key to your clothes during every training for safety purposes

ATTENTION: Must confirm complete assembly as the required above and lock all bolts. Do the following operations after checking everything is OK. Before you use the treadmill, please read the instructions carefully.



GROUND

Ground connection prevents electrocution. The treadmill has a ground cable and plug. The plug has to be connected to a correctly installed and grounded mains socket.



DANGER!

Incorrect connection of the cable may cause a risk of electrocution. If you have any doubts whether the treadmill is grounded correctly, contact the technical service or a qualified electrician.

CAUTION! The treadmill is intended for 220 V~230V and has a grounded plug.

- Before connecting the device to the mains, make sure the local voltage conforms to the type of the plug.
- Do not modify the plug if it does not fit the socket. In such a case have another socket installed by a qualified electrician



BELT TENSION ADJUSTMENT

WHEN SHOULD I INCREASE BELT TENSION?

As a result of regular use, the running belt may require tensioning.

- A too loose belt may stop despite a running motor.
- Do not overstretch the belt as it may damage the motor, shaft, or bearings.
- A correctly stretched belt can be lifted on the sides up to about 5–7.5 cm. It is easily verifiable. The belt is tensioned correctly if you can fit three fingers under it.

The belt needs to be tensioned when it starts to slip, slide sideways, or curl during training.

Place the treadmill on a flat surface. Run the treadmill at about 6–8 km/h and note the deviation of the running belt.

INCREASING BELT TENSION

A special wrench was included in the delivery. Place it in the left belt adjustment bolt in the rear of the treadmill. Rotate the wrench 90 degrees clockwise. This way, you stretch the rear roller and increase belt tension. Repeat for the right bolt. Make sure the bolts are tightened equally.

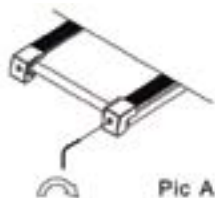
Repeat on both sides until the belt tension is correct.

REDUCING BELT TENSION

Belt tension is reduced in a similar way to how it is increased. Rotate the wrench counterclockwise.

CENTRING THE RUNNING BELT - WHEN SHOULD I CENTRE THE BELT?

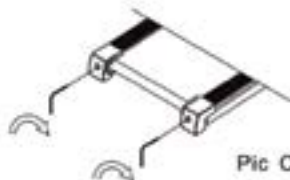
The belt may move to one side as a result of different running styles (most often greater load on one leg). This is why the belt may need to be adjusted from time to time. The belt should centre itself as the treadmill is used. It has to be adjusted when it diverges to the right or left.



Pic A



Pic B



Pic C

CENTRING THE BELT

Run the treadmill at a low speed (eg. 3 km/h).

Check which side the belt moves to.

- If the belt moves to the right, place the wrench in the right adjustment bolt. Rotate the wrench 90 degrees clockwise. Note whether the belt is centred. If it continues to diverge to the right, rotate the wrench 90 degrees again.
- If the belt moves to the left, act similarly on the left adjustment bolt.

MAINTENANCE

In order to ensure the maximum safety of treadmill operation, it is advisable to check its parts regularly. Store the device in a dry and warm place, do not expose to direct sunlight.

CAUTION! Always turn the treadmill off and disconnect the power cord before maintenance.

CLEANING

Regular cleaning will extend the device lifetime and ensure a higher performance. Clean the treadmill's non electrical parts with a soft and moist cloth. Protect the surface of the running belt (and the surface below it) against water.

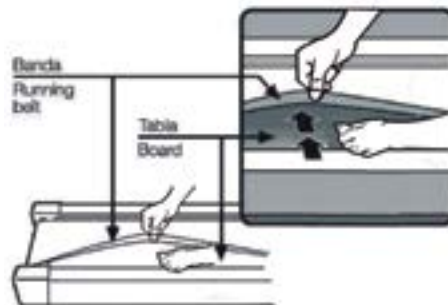
CLEANING THE MOTOR

Remove dust from the motor at least once a year. In order to do so , disconnect the power cord of the treadmill, wait about an hour, and remove the motor cover. Use compressed air or brush to carefully remove the dust. Reinstall the motor cover and connect the device to the mains. The treadmill is ready for use.

LUBRICATING THE TREADMILL

The interval of treadmill lubrication depends on the intensity of use. If the device is used more than five hours a week, it should be lubricated every two to three months. If it is used less, lubricate it once every seven or eight months.

Apply grease below the running belt. Use more grease in the place where the feet touch the belt when running.





COMPUTER INSTRUCTIONS



START / STOP

The device starts five seconds after pressing the START/STOP button.

PROGRAMMES

The computer offers 12 automatic programmes saved in the memory, 3 countdown modes (time, calories, distance), 3 custom programmes to be set manually and a fat tissue measuring function (Body Fat).

EMERGENCY STOP

Remove the safety key by pulling the cord. The treadmill stops immediately and sounds a short alarm. All fields of the display show '---'.

After the key is reconnected, the device resets itself.

MUSIC BLUETOOTH / APP BLUETOOTH

The equipment can play music from music bluetooth.

The APP Bluetooth function can be used to connect to any of the markets training APP (Kinomap, FitShow, Zwift) .

BUTTONS:

START: If the treadmill is not running, it will start at 1.0 km/h when the button is pressed.

STOP: Stops a running treadmill. When it is pressed, settings are reset as well. After a restart, the device is in the manual mode.

PROGRAM: It is used to select the training programme in the manual or automatic mode (P1 – P12) or the Body Fat function before the treadmill is started.

MODE: Can be used to select the countdown mode: time, distance, or calories. To set the value use SPEED + / - and press START to start the treadmill.

SPEED + / - : It is used to adjust (increase and decrease) the speed in 0.1 km/h steps.

The buttons are located on the computer and handrails.

QUICK SPEED SET BUTTONS: They are used to set the speed directly (2,4,6,8,10,12 km/h).

COMPUTER INSTRUCTIONS

FUNCTIONS	SPECIFICATION
SPEED	Displays the current speed. 1.0-16 km/h
DISTANCE	Total distance from the start to the end of the exercise. 1.0-99.0 km
TIME	Total exercise duration, from the start to the end. 00:00-99:00 min
CALORIES	Total calories burnt from the start to the end of the exercise. 20.0-990 kcal
PULSE	Displays the current heart rate. 40-199 bpm

HEART RATE FUNCTION

After starting the treadmill, keep both palms on the heart rate sensors. The current heart rate is displayed after 30 seconds. During the measurement, the computer displays a heart icon.

CAUTION! The results must not be used for diagnostics or any medical purposes.

TRAINING PROGRAMMES

The set training time is proportionally divided into 16 stages. The table shows a list of the stages and relevant speeds for each training programme.

P1—P12 program

Time		set time/20 sections=running time																			
P		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

MANUAL SETTING OF THE CUSTOM MODE

1. Press START. After 5 seconds, the treadmill starts at 1.0 km/h. You can set the appropriate speed with the SPEED + / - buttons to increase or decrease the speed.
2. Select one of the speeds proposed by the quick set buttons. After one of the buttons is pressed, the treadmill runs at the selected speed.
3. To end the training press STOP.



COMPUTER INSTRUCTIONS

SETTING PARAMETERS IN THREE COUNTDOWN MODES

The countdown starts automatically after you set the values and start the training.

TIME: the initial countdown value is 30 min.

The time can be set from 8 to 99 minutes (one-minute steps).

DISTANCE: the initial countdown value is 1.0 km.

The distance value can be set from 1.0 to 99.0 km (0.1 km steps).

CALORIES: the initial countdown value is 50 kcal.

The calories value can be set from 20 to 990 kcal (one-kcal steps).

U01-U03 USER DEFINED PROGRAMS

Within these programs the user can define the speed and incline for a personal workout.

1. From standby screen press PROGRAM button until U01, U02 or U03 is displayed.

2. Press MODE to enter the first segment of the program.

3. Press SPEED +/- to adjust the SPEED and INCLINE +/- to adjust incline for this segment and press MODE to continue.

4. Repeat above for all 16 segments of the program.

5. Once the data is entered for all segments press START to begin.

When inputted the program will be saved within the selected user number (U01, U02, U03).

FAT TISSUE MEASUREMENT FUNCTION (BODY FAT)

Press the PROGRAM(PROG) button until 'FAT' is displayed on the panel.

Then, press MODE to select parameters:

F1 - gender - 01 male / 02 female

F2 - age - 10-99

F3 - height - 100-220

F4 - weight - 20-150

Use SPEED +/- to set parameters.

After parameters are selected, F5 is displayed. Put both hands on the heart rate sensors. After 5-6 seconds, the computer displays FAT information. FAT measures the relation between your height and weight, not body proportions.

The correct result is between 20 and 25. A value below 20 means underweight, 26-29, overweight, and above 29, obesity.

Note! The results must not be used for diagnostics or any medical purposes.

ENERGY SAVER

The treadmill computer automatically goes into the energy saving mode if no action is performed within 10 minutes. Press any button to wake the system up.

KINOMAP

BLUETOOTH:

In normal mode, there is no need to press any buttons, just use the kinomap app for Bluetooth connection.

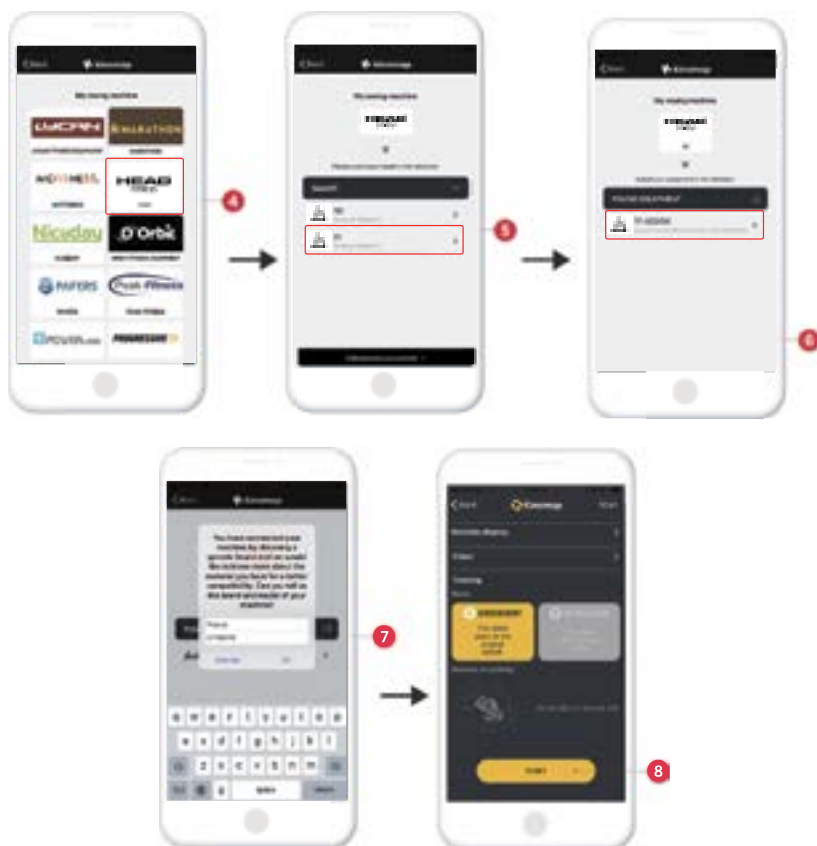
HOW TO CONNECT TO KINOMAP:

1. Enter Kinomap App.
2. Select to add more fitness equipment.
3. Select and click the required machine icon.
4. Tap HEAD entrance.
5. Tap the "Z1", Enter the search state.
6. Turn on Monitor's Bluetooth at the same time.
7. Tap the matching devices like "FS-xxx" (x means random digit) pair.
8. Find related videos to start your favorite rowing mode.





KINOMAP



TROUBLESHOOTING

CAUTION! Opening the housing of the device without a prior contact with a manufacturer's service voids the warranty. If you suspect a failure that requires the housing to be opened, contact manufacturer's service.

TROUBLESHOOTING

FAULT CODE	FAULT DESCRIPTION	FAULT PROCESSING
E01	Communication abnormal: The control and computer has abnormal communication after start	1.The main console line is not plugged well Check if the plug is fixed well or not
		2.The main console line faulty Change the console line
		3.Console faulty Change console
		4.Controller faulty Change controller
E02	No voltage sensor from motor	The communication wire faulty Check the wire is loosen or not and fix it well
E03	No Speed Wireless Sensor Network: Can't receive the motor speed sensor feedback	1.The speed sensor is not assembled well Check if the speed sensor is fixed well
		2.Speed sensor break Change the speed sensor
		3.Controller faulty Change the controller
E04	Motor overvoltage protection	1.The treadmill load exceeds the motor's rated operating voltage. Use within the motor's rated operating voltage range.
		2.Motor faulty Change the motor
		3.Controller faulty Change the controller
E05	Current overload faulty	1.Motor faulty Check if the motor burn and change the motor
		2.The rated current in controller is too small Change the controller
		3. The current is over the rated Check if the user weight is over the limited
E06	Explosion-Proof Protection: Some unusual condition of power or voltage that cause damage to the motor drive circuit.	1.The power voltage is too small Use the standard voltage
		2.The burn small from controller Change the controller
E07	No display	Safety key faulty Change the safety key
	No working	a. No power Plug in the power
		b. Safety key faulty Put on the safety key
		c. Short circuit Check the controller line and sensor system
		d. The power switch is not open Turn on the power
	The running belt is not smooth	a. The lube is not enough Add the lubrication
		b. Running belt is too tight Adjust the belt
	The running belt is slipped	a. The belt is too loose Adjust the belt
		b. The motor belt is loose Adjust the motor belt



EXERCISE INSTRUCTIONS

THE WARM UP PHASE

This stage of warm up exercise can enhance the trainer's body blood circulation and make the muscles in a good condition, at the same time reduce the risk of cramping or muscle pulling during training. Before each training, please do the warm up exercise according to the following recommended training methods, each type of stretching exercise must be maintained for about 30s, when doing exercise, be careful not to do strenuous stretching exercise to prevent muscle damage, once the muscle is damaged, please stop practicing



1. DOWN STRETCH

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.

2. HAMSTRING STRETCH

Sitting on a clean cushion, then bend your right foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times .

3. CALF AND FOOT STRETCHING

Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. QUADRICEPS STRETCH

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

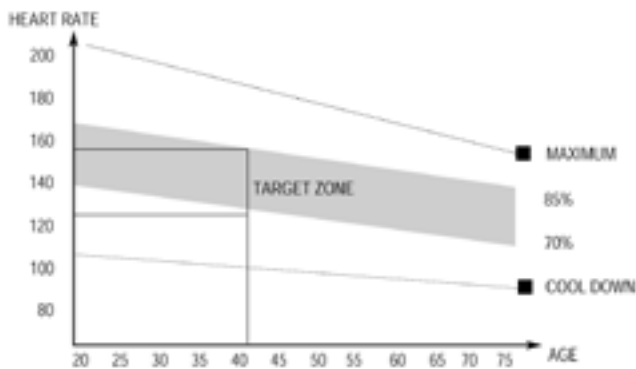
5. GROIN STRETCH

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3

EXERCISE INSTRUCTIONS

EXERCISE STAGE

This stage is formal training stage. You can improve the flexibility of your legs muscle after a long term regular practice. During the training, it is important to do the stable training intensity according to their own training situation and choose the reasonable training intensity, so keep the heart rate within the target values listed in the following table



RECOVERY PHASE

During the recovery phase, repeat the activities in the preparation. During the process, you can reduce the amplitude and speed of the exercise appropriately. Time around 5 mins. Thought exercise to adjust body heat and relax muscles. It is important to note that you cannot do strenuous stretching during exercise to avoid damaging your muscles. When you have already adapted training, you can gradually increase the training time and training intensity, at least 3 times per week. If possible record the average level of weekly practice.

EQUIPMENT TIP

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the higher the resistance the harder to step.

WEIGHT LOSS

To achieve the effect of weight loss, the key points that is time and intensity of training, the more intensity of training, the longer time will burn more calories, thus achieving the effect of the weight loss. Also the effect of fitness can be achieved through practice, enhance physical. During the training you can do some proper practice according to different needs



THIS PRODUCT IS FOR HOUSEHOLD EXCLUSIVE USE, NOT SUITABLE FOR USE IN PROFESSIONAL OR HEALTH ESTABLISHMENTS OF ANY KIND.

Claims for products that have the following features are not accepted:

- Hits.
- Falls.
- Misuse.
- Improper installation or assembly of the product.
- Damage or wear caused by improper use; excessive use, commercial and / or professional use of the product.
- Damage caused by oxidation, sulfation, humidity, exposure to rain and / or water or sources of excessive heat, use of abrasives, corrosion.



EN - Download full manual
ES - Descargar manual completo
FR - Téléchargez le manuel complet
DE - Vollständige anleitung herunterladen
IT - Scaricare il manuale completo
PT - Descarregar manual completo



EN - MANAGE YOUR 3 YEAR WARRANTY
ES - GESTIONA TU GARANTÍA DE 3 AÑOS
FR - GÉREZ VOTRE GARANTIE 3 ANS
DE - VERWALTEN SIE IHRE 3-JÄHRIGE GARANTIE
IT - GESTISCI LA TUA GARANZIA DI 3 ANNI
PT - GERENCIE SUA GARANTIA DE 3 ANOS

¡IMPORTANTE!

Lee el siguiente manual cuidadosamente antes de utilizar este producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños o lesiones al usuario o a la propiedad por el uso de este equipo.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

- Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. O cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.
- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.

- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie la computadora y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.



DETALLES DE EMBALAJE

01 	04 	35 	40 
72 	73 		

ADVERTENCIA: Instale con cuidado el producto para evitar daños.

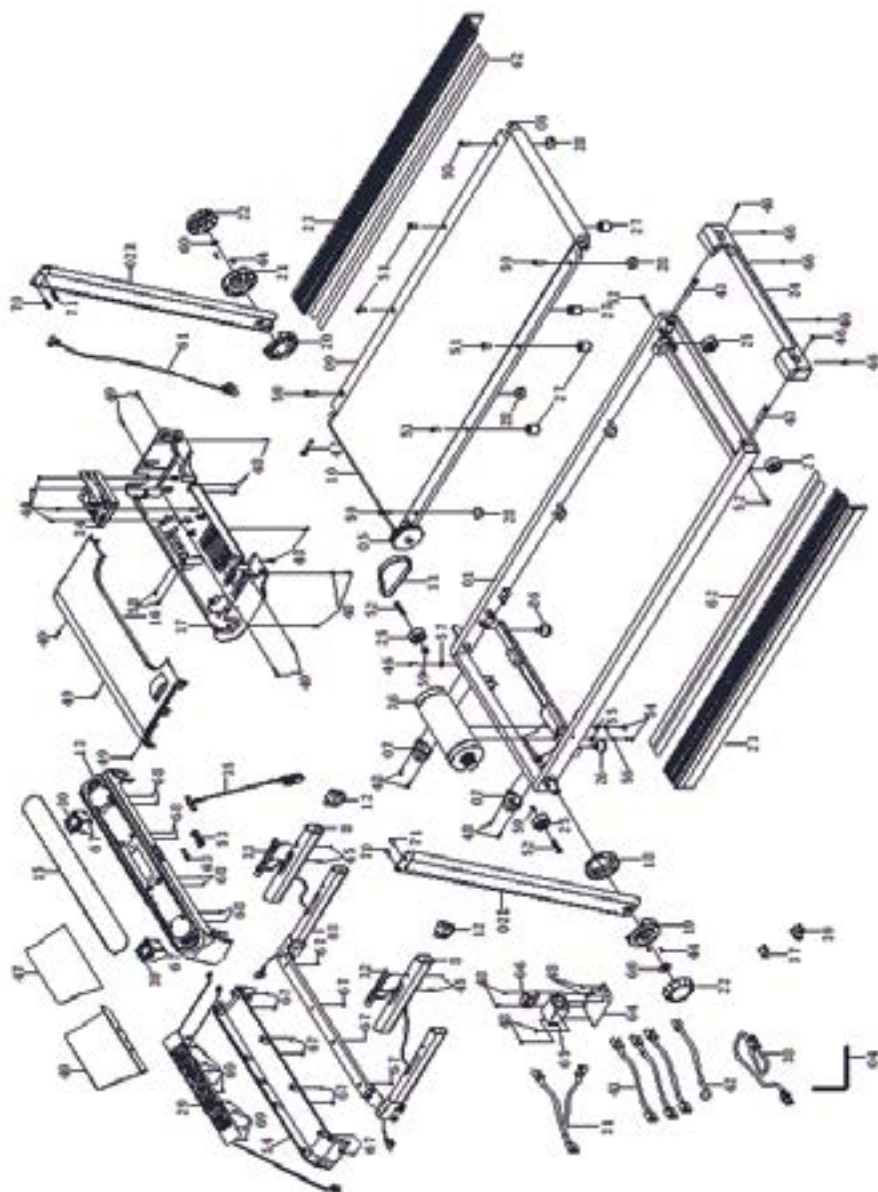
NOTA:

1. Lea atentamente las instrucciones antes de la instalación. Operar de acuerdo con los procedimientos.
2. Compruebe los componentes del paquete.
3. Retire todas las cajas de papel y espumas utilizadas como sujetadores.
4. Compruebe todos los componentes siguientes. Si faltan piezas o hay piezas problemáticas, póngase en contacto con el distribuidor.

LISTA DE HERRAMIENTAS

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
01	Marco Principal	1	40	Soporte para IPAD	1
04	Llave Allen 80*80 S6	1	72	Manual del Usuario	1
35	Llave de Seguridad	1	73	Lubricante	1

DIAGRAMA EXPLOTADO





LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPTION	CANT.	Nº	DESCRIPTION	CANT.
1	Marco principal	1	35	Llave de seguridad	1
2	Montante izquierdo y derecho	1	36	DC motor	1
3	Marco de la comutadora frame	1	37	Interruptor Cuadrado	1
4	Llave Allen 80*80 S6	1	38	Cable de Alimentacion	1
5	Rodillo delantero Ø42*477*Ø90*Ø15*538	1	39	Enchufe 250V	1
6	Rodillo Trasero Ø38*474*Ø15*522	1	40	Soporte para IPAD 270*150*30	1
7	Cojin inferior delantero 69*42*42	2	41	AC Cable unico	3
8	Espuma del manillar	2	42	Cable de tierra	1
9	Plataforma para correr t15*530*1155	1	43	Tornillo Allen M8*50 S6	3
10	Cinta de correr t1.4*450*2570	1	44	Tornillo Phillips ST4.2*16	8
11	IGBT 150-J5	1	45	Tornillo Phillips ST4.0*50	4
12	Tapon del tubo del pasamanos	2	46	Tornillo Phillips ST4.2*16	7
13	Bastidor superior del ordenador 18*150*108	1	47	IPAD sticker 260*131*2.0	1
14	Marco inferior del ordenador 681*112*99	1	48	Tornillo Phillips ST4.2*12	17
15	Cubierta del ordenador 639*67*18	1	49	Tornillo Phillips ST4.2*25	7
16	Cubierta Superior motor 625*290*62	1	50	Tornillo Allen M6*35 S4	4
17	Cubierta inferior motor 625*290*108	1	51	Tornillo Allen M6*25 S4	4
18	Cubierta interior izquierda de cobertor lateral Ø100*30	1	52	Tornillo Allen M8*40 S6	4
19	Cubierta exterior izquierda de cobertor Ø100*33	1	53	Placa de llave de seguridad	1
20	Cubierta interior derecha de cobertor Ø100*30	1	54	Tornillo Allen M8*12 S6	2
21	Cubierta exterior derecha de cobertor Ø100*33	2	55	Arandela plana Ø9*Ø16*t1.5	2
22	Mando Ø100*27*M10*54		56	Arandela elastica D8	4
23	Riel lateral 82*65*1175	2	57	Arandela dentada exterior Ø5.2*Ø10*t1	1
24	Tapa 607*72*45	1	58	Tornillo Phillips ST3.5*10 rosca llena	2
25	Rueda de transporte Ø45*Ø21*Ø8.5	4	59	Contratuercas M8 S13	2
26	Almohadilla Ø38*17*M6*30	2	60	Arandela plana Ø10.5*Ø20*t2.0	2
27	Cojin 1 Ø25*30*M6*10	4	61	Cable Singal L1800mm	1
28	Cojin 2 Ø30*Ø6*10	4	62	Cinta de esponja bifaz 20*2.0*1115	4
29	Computadora	1	63	Llave de seguridad	1
30	Parlante	2	64	Soporte protector de sobretension	1
31	Cable de doble conductor	1	65	Filtro CE	1
32	Interruptor 3 polos macho+3 polos hembra	1	66	Inductor	1
33	Interruptor de velocidad 3 polos macho +3 polos hembra	1	67	Tornillo Phillips ST4.2*12	20
34	Controlador 220V	1	68	Tornillo Phillips ST2.9*8	8
			69	Tornillo Phillips ST2.3*6	10
			70	Tornillo Allen M8*20 S6	2
			71	Tornillo Allen M8*25 S6	2

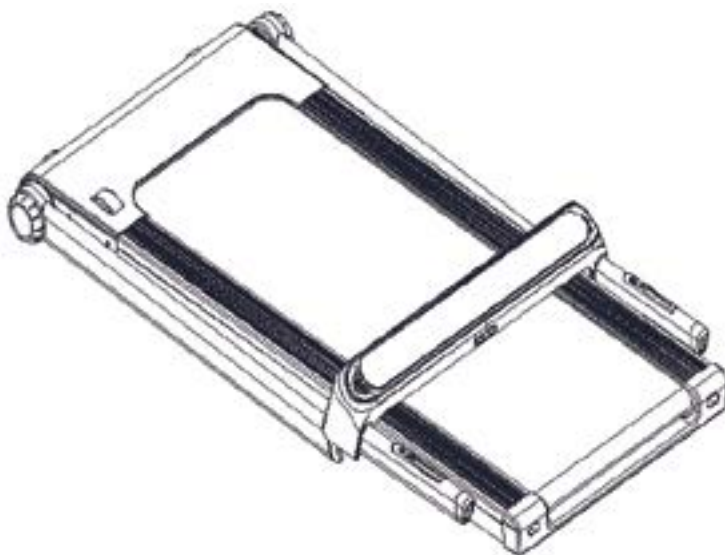
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

- A.** Antes de armar, asegúrese que haya espacio suficiente alrededor del aparato.
- B.** Utilice las herramientas incluidas dentro del producto.
- C.** Antes de armar, verifique que no falte ninguna pieza.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 120 kg.

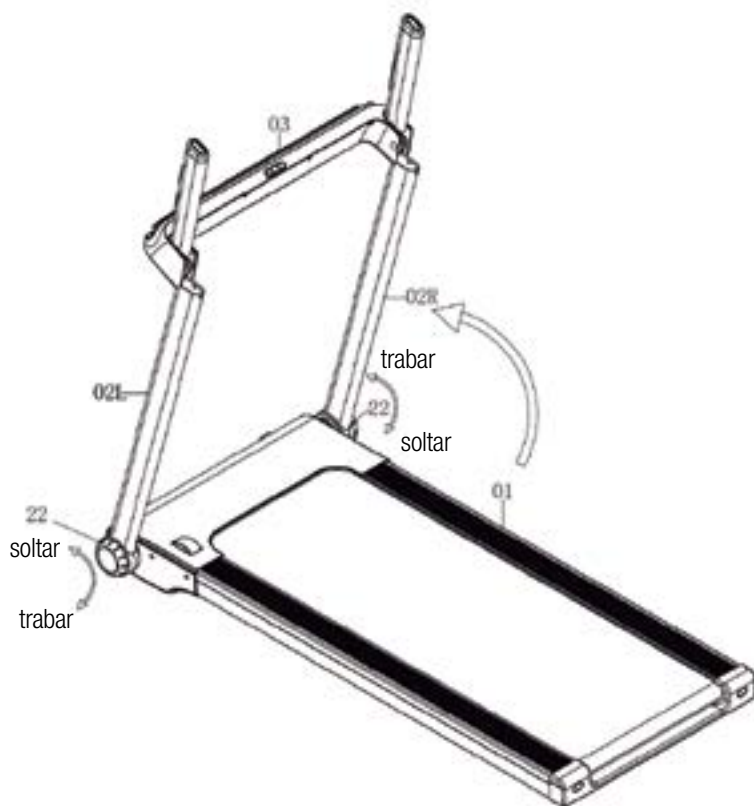
PASO 1



Abra la caja, saque los componentes y coloque el conjunto del bastidor principal plano en el suelo. Suelte la cuerda asegurada al marco, como se muestra en la Figura.



PASO 2



Afije la perilla vertical (22) cuatro círculos, sostenga la posición vertical (02L / 02R) hasta que apriete las perillas verticales (22)

PASO 3

Figura 1

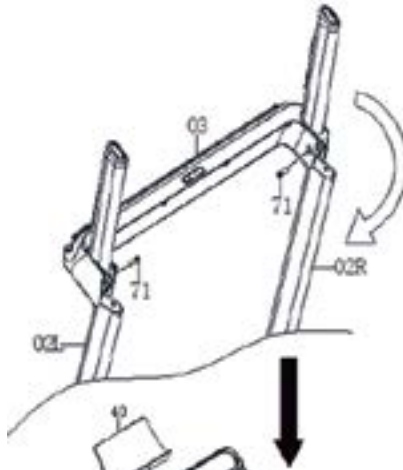


Figura 2



Quite los tornillos de premontaje(71) del marco del ordenador (03). Gire el marco de la computadora (03) para alinear su orificio con los orificios de soporte verticales izquierdo y derecho (02L / 02R) como se muestra en la Figura 1. Asegúrelo con pernos, luego coloque la llave de seguridad del iPad (40) y la llave de seguridad (35) como se muestra en la Figura 2.

PRECAUCIÓN! La llave de seguridad está diseñada para una parada de emergencia inmediata. Es aconsejable colocar la llave en la ropa durante cada entrenamiento por motivos de seguridad.



ATENCIÓN: Debe confirmar el montaje completo como se requiere anteriormente y bloquear todos los pernos. Realice las siguientes operaciones después de comprobar que todo está bien. Antes de utilizar la cinta de correr, lea atentamente las instrucciones.



TIERRA

La conexión a tierra evita la electrocución. La cinta de correr tiene un cable de tierra y un enchufe. El enchufe debe estar conectado a una toma de corriente correctamente instalada y conectada a tierra.



¡PELIGRO!

La conexión incorrecta del cable puede causar un riesgo de electrocución. Si tienes alguna duda sobre si la cinta de correr está correctamente conectada a tierra, póngase en contacto con el servicio técnico o con un electricista cualificado.

¡CAUTELA! La cinta de correr está diseñada para 220 V ~ 230 V y tiene un enchufe con conexión a tierra.

- Antes de conectar el dispositivo a la red eléctrica, asegúrese de que el voltaje local se ajuste al tipo de enchufe.
- No modifique el enchufe si no encaja en la toma de corriente. En tal caso, haga que un electricista calificado instale otro enchufe.

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

¿CUÁNDO DEBO AUMENTAR LA TENSIÓN DE LA CORREA?

Como resultado del uso regular, es posible que sea necesario tensar la correa para correr.

- Una correa demasiado floja puede detenerse a pesar de tener el motor en marcha.
- No estire demasiado la correa, ya que puede dañar el motor, el eje o los cojinetes.
- Un cinturón correctamente estirado se puede levantar por los lados hasta unos 5-7,5 cm. Es fácilmente verificable. El cinturón está tensado correctamente si puede meter tres dedos debajo de él. El cinturón debe tensarse cuando comienza a deslizarse, deslizarse hacia los lados o curvarse durante el entrenamiento.

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana. Corra en la cinta de correr a unos 6-8 km/h y observe la desviación de la cinta de correr.

AUMENTO DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

Se incluyó una llave especial en la entrega. Colóquelo en el perno de ajuste de la correa izquierda en la parte trasera de la cinta de correr. Gire la llave 90 grados en el sentido de las agujas del reloj. De esta manera, estira el rodillo trasero y aumenta la tensión de la correa. Repita para el perno derecho. Asegúrese de que los pernos estén apretados por igual.

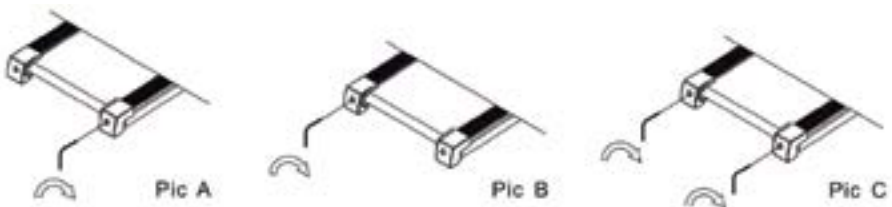
Repita en ambos lados hasta que la tensión de la correa sea correcta.

REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

La tensión de la correa se reduce de manera similar a como se incrementa. Gire la llave en sentido contrario a las agujas del reloj.

CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER - ¿CUÁNDO DEBO CENTRAR EL CINTURÓN?

La correa puede moverse hacia un lado como resultado de diferentes estilos de carrera (la mayoría de las veces mayor carga en una pierna). Esta es la razón por la que es posible que sea necesario que el cinturón ajustado de vez en cuando. El cinturón debe centrarse como la cinta de correr usado. Hay que ajustarlo cuando diverge a la derecha o a la izquierda.



CENTRADO DE LA CORREA

Haga funcionar la cinta de correr a baja velocidad (por ejemplo, 3 km/h).



Compruebe hacia qué lado se mueve la correa.

- Si la correa se mueve hacia la derecha, coloque la Llave en el perno de ajuste derecho.

Gire la llave 90 grados en el sentido de las agujas del reloj.

Observe si la correa está centrada.

Si continúa divergiendo hacia la derecha, Vuelva a girar la llave 90 grados.

- Si el cinturón se mueve hacia la izquierda, actúe de manera similar en el perno de ajuste izquierdo.

MANTENIMIENTO

Para garantizar la máxima seguridad del funcionamiento de la cinta de correr, es aconsejable revisar sus piezas con regularidad.

Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido, no lo exponga a la luz solar directa.

¡CAUTELA! Siempre apague la caminadora y desconecte el cable de alimentación antes del mantenimiento.

LIMPIEZA

La limpieza regular prolongará la vida útil del dispositivo y garantizará un mayor rendimiento. Limpie las partes no eléctricas de la cinta de correr con un paño suave y húmedo. Proteja la superficie de la cinta de correr (y la superficie debajo de ella) contra el agua.

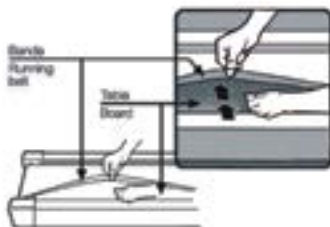
LIMPIEZA DEL MOTOR

Elimine el polvo del motor al menos una vez al año. Para hacerlo, desconecte el cable de alimentación de la cinta de correr, espere aproximadamente una hora y retire la cubierta del motor. Use aire comprimido o cepillo para eliminar el polvo con cuidado. Vuelva a instalar la tapa del motor y conecte el dispositivo a la red eléctrica. La cinta de correr está lista para su uso.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

El intervalo de lubricación de la cinta de correr depende de: la intensidad de uso. Si el dispositivo se utiliza más de cinco horas a la semana, debe estar lubricado cada dos o tres meses. Si se usa menos, lubrícalo una vez cada siete u ocho meses.

Aplique grasa debajo de la correa para correr. Usar más grasa en el lugar donde los pies tocan la correa al correr.



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA



ARRANQUE / PARADA

El dispositivo se inicia cinco segundos después de presionar el botón START/STOP.

PROGRAMAS

El ordenador ofrece 12 programas automáticos guardados en la memoria, 3 modos de cuenta atrás (tiempo, calorías, distancia), 3 programas personalizados que se pueden configurar manualmente y una función de medición del tejido graso (Grasa corporal).

PARADA DE EMERGENCIA

Retire la llave de seguridad tirando del cable. La cinta de correr se detiene inmediatamente y suena un sonido corto de alarma. Todos los campos de la pantalla muestran '---'.

Una vez que se vuelve a conectar la llave de seguridad, el dispositivo se reinicia.

BLUETOOTH DE MÚSICA / BLUETOOTH DE LA APLICACIÓN

El equipo puede reproducir música desde música bluetooth.

La función APP Bluetooth se puede utilizar para conectarse a cualquiera de las APP de entrenamiento de mercados (Kinomap, FitShow, Zwift).

BOTONES:

INICIO: Si la cinta de correr no está funcionando, comenzará a 1,0 km/h cuando se presione el botón.

STOP: Detiene la cinta de correr en marcha. Cuando se presiona, la configuración también se restablece. Después de un reinicio, el dispositivo está en modo manual.

PROGRAMA: Se utiliza para seleccionar el programa de entrenamiento en modo manual o automático (P1 – P12) o la función de grasa corporal antes de que se inicie la cinta de correr.

MODOS: Se puede usar para seleccionar el modo de cuenta regresiva: tiempo, distancia o calorías. Para establecer el valor use VELOCIDAD + / - y presione INICIO para iniciar la cinta de correr.

VELOCIDAD + / - : Se utiliza para ajustar (aumentar y disminuir) la velocidad en pasos de 0,1 km/h.

Los botones se encuentran en la computadora y en los pasamanos.

BOTONES DE AJUSTE RÁPIDO DE VELOCIDAD: se utilizan para ajustar la velocidad directamente (2, 4, 6, 8, 10, 12 km/h).



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

FUNCIONES	ESPECIFICACIÓN
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual. 1.0-16 km/h
DISTANCIA	Distancia total desde el inicio hasta el final del ejercicio. 1.0-99.0 km.
TIEMPO	Duración total del ejercicio, desde el inicio hasta el final. 00:00-99:00 min
CALORÍAS	Total de calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio. 20.0-990 kcal.
PULSO	Muestra la frecuencia cardíaca actual. 40-199 lpm.

FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

Después de iniciar la cinta de correr, mantenga ambas palmas en los sensores de frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca actual es se muestra después de 30 segundos. Durante la medición, la computadora muestra un icono de corazón.

¡CAUTELA! Los resultados no deben utilizarse con fines diagnósticos ni con fines médicos.

PROGRAMAS DE FORMACIÓN

El tiempo de entrenamiento establecido se divide proporcionalmente en 16 etapas. La tabla muestra una lista de las etapas y velocidades relevantes para cada programa de entrenamiento.

Programas P1—P12

Tiempo		setear tiempo/20 secciones*time de corrida																			
P		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Velocidad	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Velocidad	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

AJUSTE MANUAL DEL MODO PERSONALIZADO

1. Presione INICIO. Después de 5 segundos, la cinta de correr comienza a 1,0 km/h. Puede configurar la velocidad adecuada con los botones SPEED + / - para aumentar o disminuir la velocidad.
2. Seleccione una de las velocidades propuestas por los botones de configuración rápida. Después de presionar uno de los botones, la cinta de correr funciona a la velocidad seleccionada.
3. Para finalizar el entrenamiento, presione STOP.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

AJUSTE DE PARÁMETROS EN TRES MODOS DE CUENTA REGRESIVA

La cuenta regresiva comienza automáticamente después de establecer los valores y comenzar el entrenamiento.

TIEMPO: El valor inicial de la cuenta atrás es de 30 min. El tiempo se puede ajustar de 8 a 99 minutos (pasos de un minuto).

DISTANCIA: El valor inicial de la cuenta atrás es de 1,0 km. El valor de distancia se puede establecer de 1,0 a 99.0 km (0,1 km de escalón).

CALORÍAS: El valor inicial de la cuenta atrás es de 50 kcal. El valor calórico se puede ajustar de 20 a 990 kcal (pasos de una kcal).

U01-U03 PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

Dentro de estos programas, el usuario puede definir la velocidad y la inclinación para un entrenamiento personal.

1. Desde la pantalla de espera, presione el botón PROGRAM hasta que se visualicen U01, U02 o U03.
 2. Presione MODE para ingresar al primer segmento del programa.
 3. Presione SPEED +/- para ajustar la VELOCIDAD e INCLINE +/- para ajustar la inclinación de este segmento y presione MODE para continuar.
 4. Repita lo anterior para los 16 segmentos del programa.
 5. Una vez introducidos los datos de todos los segmentos, pulse START para empezar.
- Cuando se ingresa, el programa se guardará dentro del número de usuario seleccionado (U01, U02, U03).

FUNCIÓN DE MEDICIÓN DEL TEJIDO GRASO (GRASA CORPORAL)

Presione el botón PROGRAM(PROG) hasta que aparezca 'FAT' en el panel.

A continuación, pulse MODE para seleccionar los parámetros:

F1 - género - 01 masculino / 02 femenino

F2 - edad - 10-99

F3 - altura - 100-220

F4 - peso - 20-150

Utilice SPEED +/- para establecer los parámetros.

Una vez seleccionados los parámetros, se muestra F5. Coloque ambas manos en los sensores de ratas cardíacas. Después de 5-6 segundos, la computadora muestra información FAT. La grasa mide la relación entre la altura y el peso, no las proporciones corporales.

El resultado correcto está entre 20 y 25. Un valor inferior a 20 significa bajo peso, de 26 a 29 años, sobrepeso y por encima de 29, obesidad.

¡Nota! Los resultados no deben utilizarse con fines diagnósticos ni con fines médicos.

AHORRO DE ENERGÍA

La computadora de la cinta de correr entra automáticamente en el modo de ahorro de energía si no se realiza ninguna acción dentro de los 10 minutos. Presione cualquier botón para activar el sistema.



KINOMAP

BLUETOOTH:

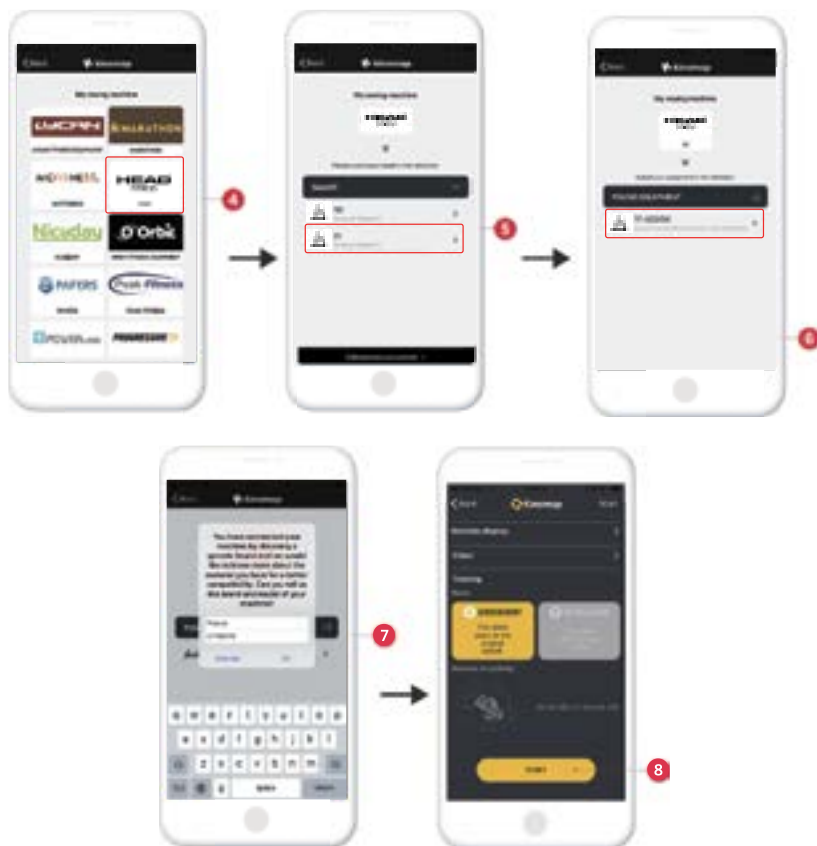
En modo normal, no es necesario presionar ningún botón, solo use la aplicación Kinomap para la conexión Bluetooth.

CÓMO CONECTARSE A KINOMAP:

1. Ingrese a la aplicación de Kinomap.
2. Seleccione para agregar más equipos de acondicionamiento físico.
3. Seleccione y haga clic en el icono de la máquina que quiera conectar.
4. Seleccione el logo de HEAD.
5. Toque el botón "Z1", ingrese el estado de búsqueda.
6. Encienda el Bluetooth del monitor al mismo tiempo.
7. Toque los dispositivos coincidentes como el par "FS-xxx" (x significa dígito aleatorio).
8. Encuentra videos relacionados para iniciar tu entrenamiento.



KINOMAP



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¡PRECAUCIÓN! La apertura de la carcasa del aparato sin un contacto previo con el servicio técnico del fabricante anula la garantía. Si sospecha que se ha producido un fallo que requiere la apertura de la carcasa, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓDIGO DE FALLA	DESCRIPCIÓN DE FALLA	SOLUCION DE FALLA
E01	Comunicacion abnormal: El control y la computadora tienen una comunicacion abnormal luego del encendido.	1. La línea de la consola cenral no esta bien conectada.
		2. La línea de la consola central esta defectuosa.
		3. Consola defectuosa.
		4. Controlador defectuoso
E02	No hay sensor de voltaje del motor.	Chequear si el enchufe esta bien conectado a la corriente. Cambiar la línea de la consola central.
E03	Red de sensors inalambricos sin velocidad: no se puede recibir la respuesta de sensor de velocidad del motor.	1. El sensor de velocidad no esta bien ensamblado.
		2. Sensor de velocidad averiado.
		3. Controlador defectuoso.
E04	Proteccion de sobrevoltaje del motor.	1. Se supero el peso maximo que aguanta la unidad.
		2. Motor defectuoso.
		3.Controlador defectuoso.
E05	Sobrecarga e corriente defectuosa.	1. Motor defectuoso.
		2. La corriente nominal en el controlador es demasiado baja.
		3. La corriente nominal en el controlador es demasiado alta.
E06	Proteccion prueba de explosions:Algunas condiciones inusuales de energía o voltaje que causan daños al circuito de accionamiento del motor.	1. El voltaje es demasiado bajo.
		2. Quemadura pequeña en el controlador.
E07	No muestra el display No funciona	Llave de seguridad defectuosa.
		a. No tiene corriente.
		b. Llave de seguridad defectuosa.
		c. Circuito corto.
	La cinta para corer no acciona suavemente.	d. El boton de encendido esta apagado.
		a. No tiene la suficiente lubricacion.
		b. La cinta para corer esta demsiado ajustada.
		a. La cinta para corer esta demsiado desajustada.
	La correa de rodadura se desliza.	a. La cinta para corer esta demsiado desajustada.
		b. La correa del motor esta floja.

EJERCICIOS SUGERIDOS

FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase del ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo del entrenador y hacer que los músculos estén en buenas condiciones, al mismo tiempo reduce el riesgo de calambres o tirones musculares durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, por favor haga el ejercicio de calentamiento de acuerdo con los siguientes métodos de entrenamiento recomendados, cada tipo de ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30s, al hacer ejercicio, tenga cuidado de no hacer ejercicio de estiramiento extenuante para evitar daños musculares, una vez que el músculo está dañado, por favor deje de practicar.



1. ESTIRAMIENTO HACIA ABAJO

Dobla ligeramente las rodillas y el cuerpo lentamente, deja que la espalda y los hombros se relajen, e intenta tocarte los dedos de los pies. Manténlo durante 10 ~15 segundos, repite 3 veces.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntese en un cojín limpio, doble el pie derecho. Coloque el pie izquierdo contra la cara interna del muslo del pie derecho. Intente tocar los dedos de los pies. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita cada pie 3 veces.

3. ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS Y PIES

Párese y coloque ambas manos en una pared o un árbol, un pie detrás. Mantenga el pie de atrás de pie y su talón en el suelo, luego inclínese hacia la pared o el árbol. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita cada pie 3 veces.

4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Coloque sus manos izquierdas contra una pared o un escritorio para ayudar a su equilibrio. Luego agarre su tobillo con la mano izquierda y tire de su pie hacia las nalgas. Mantenga esta posición



EJERCICIOS SUGERIDOS

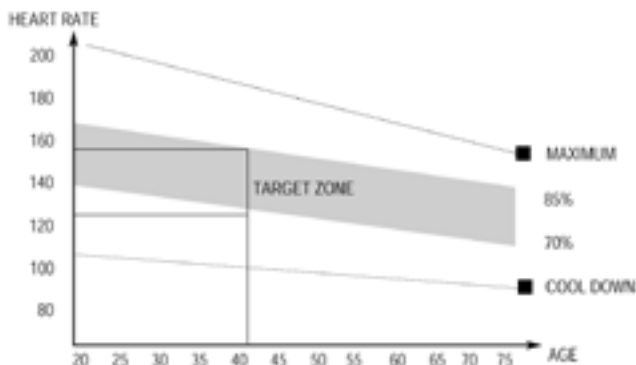
durante 10 ~ 15 segundos, repita 3 veces con cada pie.

5. ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES

Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Sujete los tobillos y flexione las caderas. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita 3 veces.

ETAPA DE EJERCICIO

Esta fase es la fase de entrenamiento formal. Puede mejorar la flexibilidad del músculo de las piernas después de una práctica regular a largo plazo. Durante el entrenamiento, es importante hacer la intensidad de entrenamiento estable de acuerdo a su propia situación de entrenamiento y elegir la intensidad de entrenamiento razonable, por lo que mantener la frecuencia cardíaca dentro de los valores objetivo que figuran en la siguiente tabla



FASE DE RECUPERACIÓN

Durante la fase de recuperación, repita las actividades de la preparación. Durante el proceso, puede reducir adecuadamente la amplitud y la velocidad del ejercicio. Tiempo alrededor de 5 min. Piense en el ejercicio para ajustar el calor corporal y relajar los músculos. Es importante tener en cuenta que no se pueden realizar estiramientos extenuantes durante el ejercicio para evitar dañar los músculos. Cuando ya haya adaptado el entrenamiento, puede aumentar gradualmente el tiempo de entrenamiento y la intensidad del mismo, al menos 3 veces por semana. Si es posible, registre el nivel medio de práctica semanal.

CONSEJO SOBRE EL EQUIPO

Ajustando el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo, cuanto mayor sea la resistencia más difícil será pisar.

EJERCICIOS SUGERIDOS

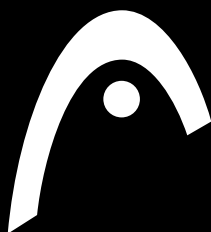
PÉRDIDA DE PESO

Para lograr el efecto de la pérdida de peso, los puntos clave que es el tiempo y la intensidad del entrenamiento, más intensidad de entrenamiento, más tiempo se queman más calorías, logrando así el efecto de la pérdida de peso. También el efecto de la aptitud se puede lograr a través de la práctica, mejorar física. Durante el entrenamiento se puede hacer alguna práctica adecuada de acuerdo a las diferentes necesidades

ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO HOGAREÑO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

No se aceptan reclamos por los productos que presenten las siguientes características:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado del producto.
- Daños o desgaste producido por uso inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños a causa de inundaciones, entrada de agua y/o arena.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



HEAD is a registered trademark of HEAD technology GmbH and HEAD Sport GmbH and is used under license by Global Fitness Co. Limited