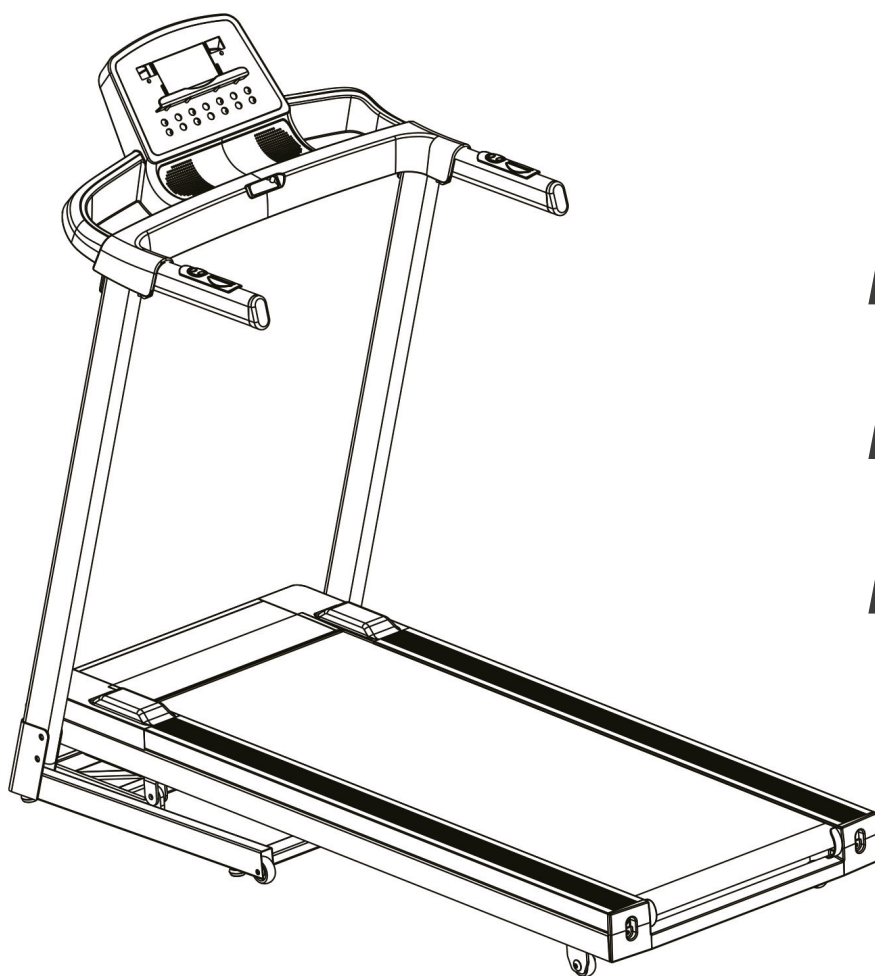


DUKEFITNESS

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN Y USO



max. 100 kg



~ 30 Min.



49 kg

L 149 | An 68 | Al 131

FSDUT40.01.02

N.º art. DU-T40

DUKE T40

Índice

1	INFORMACIÓN GENERAL	8
1.1	Datos técnicos	8
1.2	Seguridad personal	9
1.3	Seguridad eléctrica	10
1.4	Lugar de instalación	11
2	INSTRUCCIONES DE MONTAJE	12
2.1	Indicaciones generales	12
2.2	Volumen de suministro	13
2.3	Instalación	14
3	INSTRUCCIONES DE USO	16
3.1	Indicador de la consola	17
3.2	Funciones de las teclas	18
3.3	Programas	19
3.3.1	Programa Quick Start	19
3.3.2	Programas por objetivos	19
3.3.3	Programas de perfil preajustados	20
3.4	Programas de frecuencia cardíaca	22
3.4.1	Programas definidos por el usuario	23
3.5	Prueba de grasa corporal	24
4	CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO	25
4.1	Indicaciones generales	25
4.1.1	Ropa de entrenamiento	25
4.1.2	Calentar y estirar	25
4.1.3	Medicación	26
4.1.4	Grupos musculares solicitados	26
4.1.5	Frecuencia	26
4.2	Diario de entrenamiento	28
5	ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	29
5.1	Indicaciones generales	29
5.2	Mecanismo de plegado	29
5.2.1	Plegado de la cinta de correr	30
5.2.2	Desplegado de la cinta de correr	30
5.3	Ruedas de transporte	31

6	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	32
6.1	Indicaciones generales	32
6.2	Fallos y diagnóstico de errores	32
6.3	Códigos de error y búsqueda de errores	33
6.4	Cuidado y mantenimiento	34
6.4.1	Ajuste de la banda de rodadura	34
6.4.2	Retensado de la banda de rodadura	35
6.4.3	Lubricación de la banda de rodadura	35
6.5	Calendario de mantenimiento e inspección	36
7	ELIMINACIÓN	36
8	ACCESORIOS RECOMENDADOS	37
9	PEDIDO DE RECAMBIOS	38
9.1	Número de serie y descripción del modelo	38
9.2	Lista de piezas	39
9.3	Vista explosionada	42
10	GARANTÍA	43
11	CONTACTO	45

Estimado cliente:

Muchas gracias por haberse decidido por un aparato de fitness de la marca Duke Fitness. Duke Fitness le ofrece aparatos de fitness con los que resulta muy sencillo comenzar con un entrenamiento regular, para mantenerse en forma y perder peso. Deseamos apoyarle para alcanzar sus objetivos fitness de manera rápida y duradera, y esperamos que su nuevo aparato de fitness le resulte de ayuda. Pero si tiene aún alguna pregunta sobre su entrenamiento o sobre su aparato de fitness, o si desea completar su equipamiento con otros aparatos, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Encontrará más información en www.fitshop.es o en www.duke-fitness.es. ¡Le deseamos mucho éxito!

Más información en www.fitshop.es.

Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

El aparato es apto únicamente para uso doméstico. El aparato no es adecuado para uso semiprofesional (p. ej. en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc.) ni comercial o profesional (p. ej. en gimnasios).

AVISO LEGAL

Fitshop GmbH
La tienda n.º 1 de Europa para el ejercicio en casa

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Alemania

Director general:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Tribunal de Flensburg (Alemania)
N.º de identificación fiscal: DE813211547

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

© Duke Fitness es una marca registrada de la empresa Fitshop GmbH. Todos los derechos reservados. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin el consentimiento expreso por escrito de Fitshop.

La empresa se reserva el derecho a modificar el producto y el manual. Asimismo, los datos técnicos están sujetos a modificación sin previo aviso.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

ACERCA DE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea atentamente las instrucciones completas antes de proceder al montaje y al primer uso. Las instrucciones le ayudarán a realizar el montaje rápidamente y describen un uso seguro. Es imprescindible que informe a todas las personas que entrenen con este aparato (especialmente niños y personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o motoras) acerca de estas instrucciones y su contenido. En caso de duda, debe supervisar el uso del aparato una persona responsable.

Debido a cambios y optimizaciones del software se puede dar el caso que el manual deba ser adaptado. En caso de que perciba alguna diferencia durante el montaje o el uso, consulte el manual que se adjunta en la ficha de producto de la tienda online. Allí siempre tendrá disponible la versión más actual de este manual



Este aparato ha sido diseñado empleando las últimas tecnologías de seguridad. Se han excluido, en la medida de lo posible, las posibles fuentes de peligro que podrían provocar lesiones. Asegúrese de seguir correctamente las instrucciones de montaje y de que todas las piezas del aparato queden bien aseguradas. En caso necesario, revise nuevamente el manual para subsanar posibles errores.

Los aparatos de entrenamiento deben clasificarse en función de su precisión y uso. Los tipos de precisión sólo se aplican a aparatos que muestran datos de entrenamiento.

Tipos de precisión

Tipo A: alta precisión.

Tipo B: precisión media.

Tipo C: precisión baja.

Los tipos de uso indican el uso previsto del aparato.

Tipos de uso

Tipo S («Studio» - Gimnasio): uso profesional y/o en empresa.

Estos aparatos de entrenamiento están indicados para el uso en salas de entrenamiento de instalaciones como asociaciones deportivas, centros escolares, hoteles, gimnasios y centros deportivos, cuyo acceso y vigilancia esté especialmente reglado por el propietario (persona legalmente responsable).

Tipo H («Home» - Doméstico): Vuso en el ámbito doméstico.

Estos aparatos de entrenamiento están indicados para el uso en hogares privados, en los que el acceso al aparato de entrenamiento está reglado por el propietario (persona legalmente responsable).

Cíñase con exactitud a las instrucciones de seguridad y mantenimiento descritas. Cualquier uso que se desvíe de ellas podría provocar daños para la salud, accidentes o daños al aparato de los que no pueden responsabilizarse el fabricante ni el distribuidor.

Las siguientes indicaciones de seguridad pueden aparecer en estas instrucciones de uso:

► **ATENCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar daños materiales en caso de infracción.

⚠ **PRECAUCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones leves o poco significativas en caso de infracción.

⚠ **ADVERTENCIA**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones graves o mortales en caso de infracción.

⚠ **PELIGRO**

Indica posibles situaciones perjudiciales que provocan lesiones graves o mortales en caso de infracción.

ⓘ **INDICACIÓN**

Indica información adicional de utilidad.

Conserve cuidadosamente estas instrucciones para consultar información, realizar las labores de mantenimiento o realizar pedidos de repuestos.

1.1 Datos técnicos

Indicador LCD de:

- + Tiempo de entrenamiento en minutos
- + Velocidad en km/h
- + Recorrido del entrenamiento en km
- + Calorías en kcal
- + Inclinación en %
- + Frecuencia cardíaca (en caso de utilizar sensores de pulso de las manos)

Tipo de motor: motor CC con potencia continua de 1,75 CV

Velocidad: 1–16 km/h

Teclas en el manillar (velocidad): 2

Teclas de acceso rápido (velocidad): 3

Inclinación: 10 niveles

Teclas en el manillar (inclinación): 2

Teclas de acceso rápido (inclinación): 3

Programas totales: 44

Programa Quick Start: 1

Programas por objetivo: 3

Programas de perfil preajustados: 36

Programas definidos por el usuario: 3

Programas controlados por vatios: 1

Prueba de grasa corporal: 1

Peso y dimensiones:

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje): 57,5 kg

Peso del artículo (neto, sin embalaje): 48,5 kg

Dimensiones del embalaje (L x An x Al) aprox.: 168 cm x 75 cm x 50 cm

Dimensiones de instalación (L x An x Al) aprox.: 149 cm x 68 cm x 131 cm

Dimensiones plegables (L x An x Al) aprox.: 94 cm x 68 cm x 131 cm

Peso máximo del usuario: 100 kg

Tipos de Uso: H

1.2 Seguridad personal

PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.
- + El propietario debe transmitir a todos los usuarios las completas advertencias e instrucciones de seguridad.

ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato está limitado a mayores de 14 años.
- + Los niños no deben estar cerca del aparato sin supervisión.
- + Para utilizar cualquier aparato de entrenamiento, las personas discapacitadas deben contar con una autorización médica y permanecer bajo una estricta supervisión.
- + No debe utilizar el aparato más de una persona al mismo tiempo.
- + Si su aparato dispone de una llave de seguridad, engánchese el clip en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. De este modo, en caso de caída se activará la parada de emergencia del aparato.
- + Si se produce una emergencia y es necesario detener bruscamente el entrenamiento, accione la llave de seguridad, sujétese a los pasamanos con ambas manos, salte a los peldaños laterales con ambas piernas y espere hasta que la cinta de correr se haya detenido.
- + Mantenga las manos, los pies y otras partes del cuerpo, así como el cabello, la ropa, la joyería y demás objetos alejados de las partes móviles, ya que podrían engancharse en el aparato.
- + No lleve ropa suelta o amplia cuando utilice el aparato, sino ropa de deporte adecuada. En el caso del calzado de deporte, asegúrese de la suela sea adecuada, preferiblemente de goma u otros materiales antideslizantes. El calzado con tacón, suela de cuero, tacos o clavos no es adecuado. Nunca entrene descalzo.

PRECAUCIÓN

- + Si su aparato se conecta a la corriente mediante un cable de alimentación, asegúrese de colocarlo de forma que no exista riesgo de tropezarse con él.
- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.
- + Asegúrese de que si los dispositivos de ajuste quedan salientes, pueden obstaculizar el movimiento del usuario.

► ATENCIÓN

- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.
- + El nivel de seguridad del aparato sólo se puede garantizar, si se comprueba de manera regular que no haya daños ni desgaste.
- + Para proteger el aparato del uso por parte de terceros no autorizados, retire siempre el cable de alimentación (si está disponible) cuando no lo utilice y guárdelo en un lugar seguro al que no puedan acceder personas no autorizadas (por ejemplo, niños).

1.3 Seguridad eléctrica

⚠ PELIGRO

- + Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte el aparato del enchufe al finalizar el entrenamiento, antes de su montaje o desmontaje y al realizar las labores de mantenimiento y limpieza del aparato. Al hacerlo, no tire del cable.

⚠ ADVERTENCIA

- + Mientras esté enchufado, supervise el aparato en todo momento. Durante su ausencia, retire el adaptador de corriente del enchufe, de forma que no puedan utilizar el aparato de forma inadecuada otras personas o niños.
- + En caso de que el cable de alimentación o el adaptador estén dañados o defectuosos, diríjase a su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación.

► ATENCIÓN

- + El aparato requiere una alimentación eléctrica de 220-230 V con un voltaje de 50 Hz.
- + El aparato solo puede conectarse directamente a un enchufe con conexión a tierra con el cable de alimentación suministrado junto con él. Los cables alargadores deben cumplir con las directivas de la VDE. Desenrolle siempre el cable de alimentación completamente.
- + El enchufe debe protegerse con un fusible con un valor de fusible mínimo de «16 A».
- + No realice ninguna modificación al cable de alimentación ni al adaptador.
- + Mantenga el cable de alimentación alejado del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados. El cable de alimentación no debe pasar por debajo del aparato ni de una alfombra y no deben colocarse objetos sobre él.
- + Si el aparato adquirido cuenta con una consola TFT, las actualizaciones de software deben realizarse regularmente. Siga las indicaciones en la pantalla para completar la actualización.
- + Los sistemas y el software de los aparatos con consolas TFT son compatibles con las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola.

ⓘ INDICACIÓN

- + Las aplicaciones preinstaladas en las consolas TFT son aplicaciones de fabricantes externos. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones.

1.4 Lugar de instalación

⚠ ADVERTENCIA

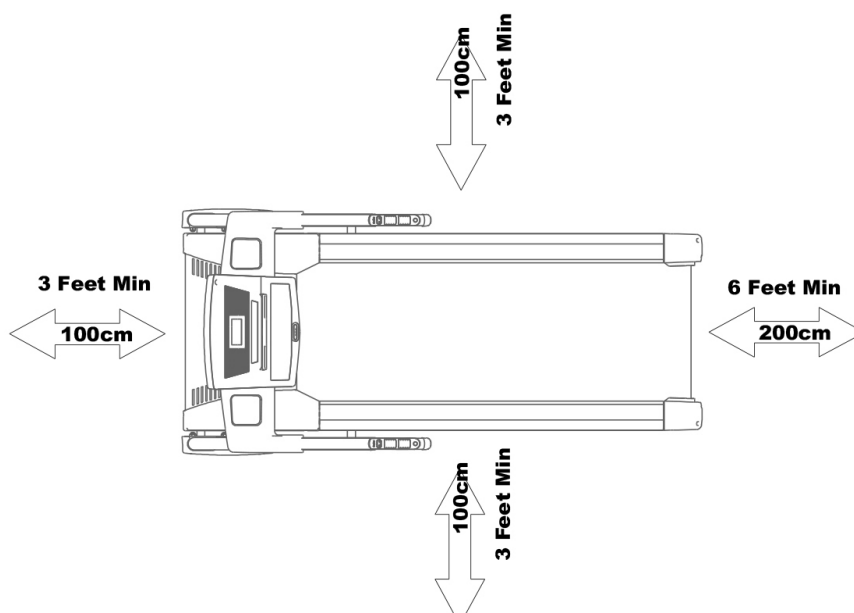
- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.

⚠ PRECAUCIÓN

- + Asegúrese de que haya una zona de seguridad detrás de la cinta de correr con una longitud de al menos 2 m y un anchura mínima que se corresponda con el ancho de la cinta.
- + Asegúrese de que la sala de entrenamiento se ventila suficientemente durante el entrenamiento y de que no haya corrientes de aire.
- + Elija un lugar de instalación en el que quede suficiente espacio libre/zona de seguridad junto al aparato.
- + El área libre en la dirección desde la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área de ejercicio.
- + La superficie de instalación y montaje del aparato debe ser lisa, resistente y firme.

▶ ATENCIÓN

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Utilice una estera protectora para proteger las superficies delicadas (como parqués, laminados, suelos de corcho o alfombras) de la presión y el sudor y compensar pequeños desniveles.
- + Para el tipo de uso S, el aparato sólo puede utilizarse en zonas cuyo acceso, supervisión y control estén específicamente regulados por el propietario.



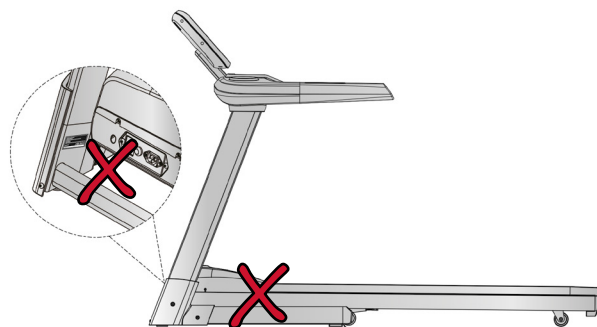
2.1 Indicaciones generales

PELIGRO

- + No deje en los alrededores herramientas ni material de embalaje, como láminas o piezas pequeñas, ya que podrían representar un peligro de asfixia para los niños. Mantenga a los niños alejados durante el montaje del aparato.

ADVERTENCIA

- + La cinta de correr dispone de amortiguadores de alta presión que, en caso de manejo incorrecto, pueden provocar que la cinta de correr se pliegue repentinamente. Para evitar posibles daños personales, nunca tire de los puntos de la cinta de correr que se muestran en la imagen. Asimismo, nunca intente levantar o mover la cinta de correr sujetándola por los puntos señalados.



- + Observe las indicaciones que acompañan al aparato para reducir los riesgos de lesiones.

PRECAUCIÓN

- + Durante el montaje, asegúrese de contar con suficiente espacio libre de movimiento en todas direcciones.
- + Son necesarios como mínimo dos adultos para realizar la instalación del aparato. En caso de duda, solicite la ayuda de una tercera persona con conocimientos técnicos.

ATENCIÓN

- + Para evitar que se produzcan daños en el aparato y en el suelo, realice el montaje sobre una estera protectora o sobre el cartón del embalaje.

INDICACIÓN

- + Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.
- + Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

2.2 Volumen de suministro

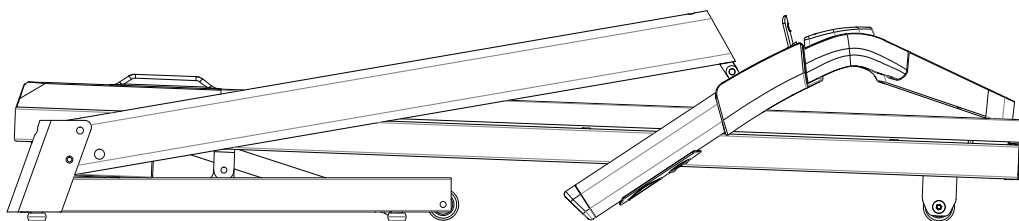
⚠ ADVERTENCIA

La cinta de correr está provista de un seguro de transporte que impide que se abra durante el transporte. El seguro de transporte debe retirarse antes de la instalación.

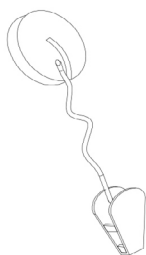
El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

⚠ PRECAUCIÓN

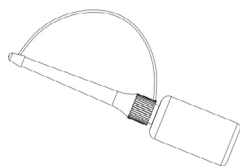
Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.



Estructura principal con unidad de consola



Llave de seguridad



Aceite de silicona



Tornillo Allen grande de cabeza plana (M8*35*20)
2 unidades



Tornillo Allen de cabeza plana (M8*10)
4 unidades



Multiherramienta, 1 unidad



Llave Allen 6 mm
1x

2.3 Instalación

Antes de comenzar con la instalación, observe atentamente los pasos de montaje individuales descritos y realice el montaje siguiendo el orden indicado.

① INDICACIÓN

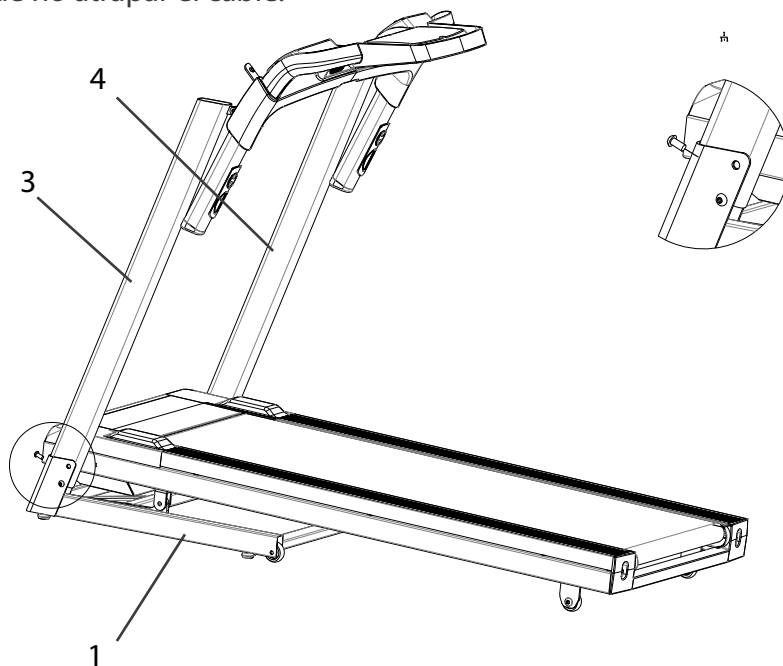
- + En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente utilice la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.
- + No apriete los tornillos y pernos con fuerza, ya que se podrían dañar.
- + Si tiene dificultades para reconocer los gráficos, le recomendamos que abra las instrucciones en PDF guardadas en la tienda web en su dispositivo terminal (por ejemplo, teléfono inteligente, tableta o PC). Allí tiene la oportunidad de ampliarlos. Asegúrese de que el programa Adobe Acrobat Reader esté instalado en su dispositivo terminal para poder abrir el archivo.

Paso 1: montaje de los mástiles de la consola

► ATENCIÓN:

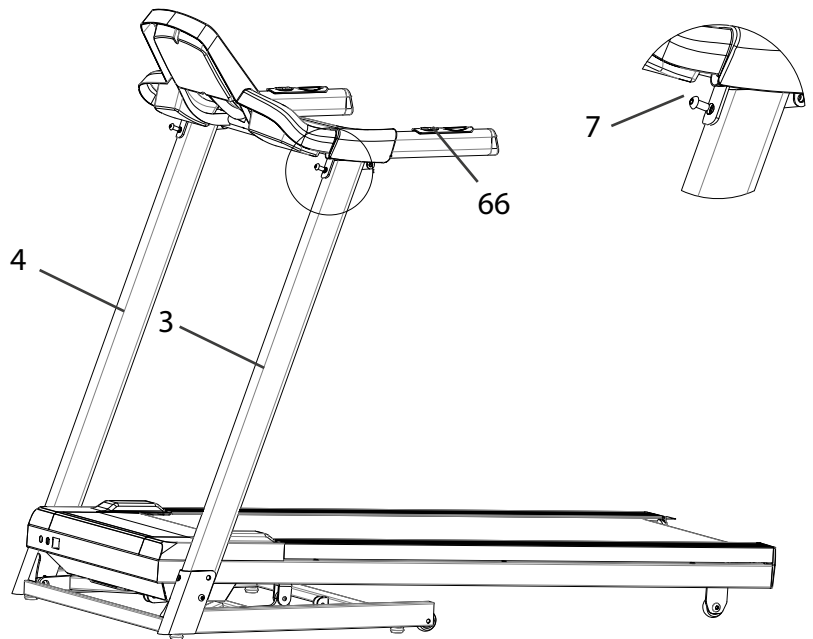
En los siguientes pasos, asegúrese de no atrapar el cable.

1. Eleve ambos mástiles de la consola (3 y 4) lenta y uniformemente y alinee los orificios de los tornillos entre sí.
2. Fije los dos mástiles de la consola (3 y 4) a la estructura principal (1) con un total de dos tornillos (7) y dos pernos (15).
3. Apriete los tornillos con la herramienta.



Paso 2: montaje de la unidad de consola

1. Enderece la unidad de consola (66).
2. Fije la unidad de consola (66) a ambos mástiles de la consola (3 y 4) con un total de dos tornillos (7).
3. Apriete los tornillos con la herramienta.
4. Inserte la llave de seguridad en la abertura presenta en la unidad de consola.



Paso 3: alineación de las patas de apoyo

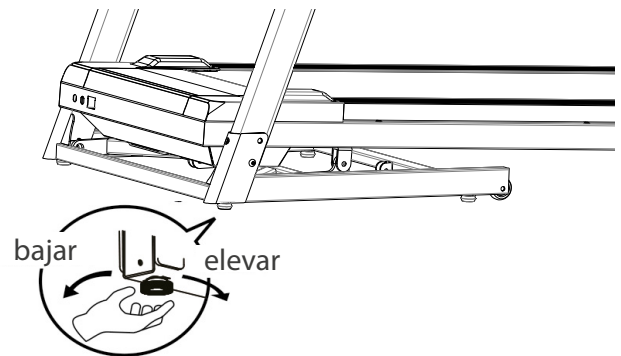
En caso de que el suelo sea irregular, puede estabilizar las patas de la cinta de correr girando los dos tornillos de ajuste que se encuentran bajo la estructura principal.



ADVERTENCIA

La cinta de correr dispone de amortiguadores de alta presión que, en caso de manejo incorrecto, pueden provocar que la cinta de correr se pliegue repentinamente. Encontrará más información al respecto en la sección 2.1 de estas instrucciones de uso.

1. Levante la cinta de correr por el lugar deseado y gire los tornillos de ajuste bajo la estructura principal.
2. Gire los tornillos en sentido horario para desatornillarlos y levantar la superficie de correr.
3. Para volver a bajar la superficie de correr, gírelos en sentido antihorario.



Paso 4: conexión del aparato a la red eléctrica

► ATENCIÓN

El aparato no puede conectarse a un enchufe múltiple, ya que de hacerlo no es posible garantizar que el aparato reciba el suficiente suministro de corriente. Esto podría provocar fallos técnicos.

Conecte el adaptador en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.

Subir y bajar correctamente

1. Para subir, agárrese a los pasamanos con las dos manos y suba a la cinta primero con un pie y después con el otro.
2. Para bajarse, agárrese a los pasamanos con ambas manos y baje de la cinta primero con un pie y después con el otro.

3 INSTRUCCIONES DE USO

INDICACIÓN

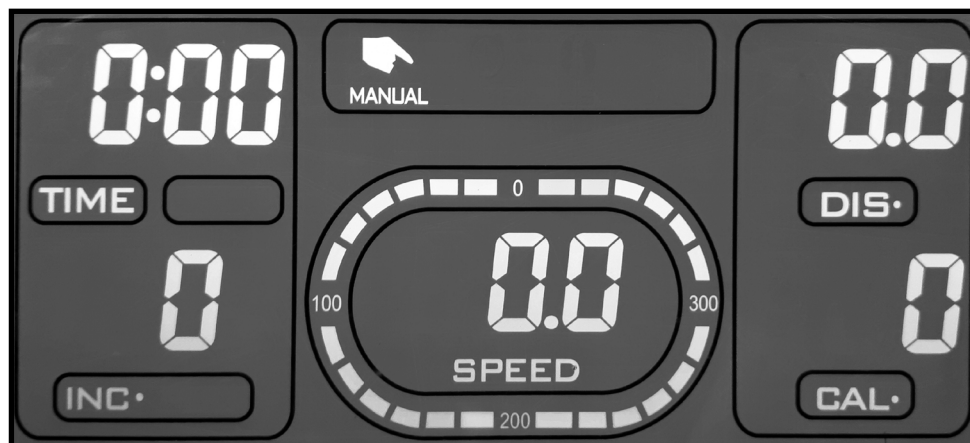
- + Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recorra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.
- + Comience siempre su entrenamiento con una resistencia baja y aumentela de manera uniforme y suave. Termine su entrenamiento con una fase de enfriamiento. Si tiene alguna pregunta o duda, póngase en contacto con su médico de cabecera.
- + La mayoría de las cintas de correr nuevas emiten un ruido de golpeteo causado por la alfombrilla que pasa por encima de los rodillos. El tiempo que tarda en desaparecer el ruido depende de la intensidad de uso, la temperatura y la humedad alrededor de la cinta de correr.
- + Tenga en cuenta que la emisión de ruido al tener carga es mayor que sin carga.

LLAVE DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA

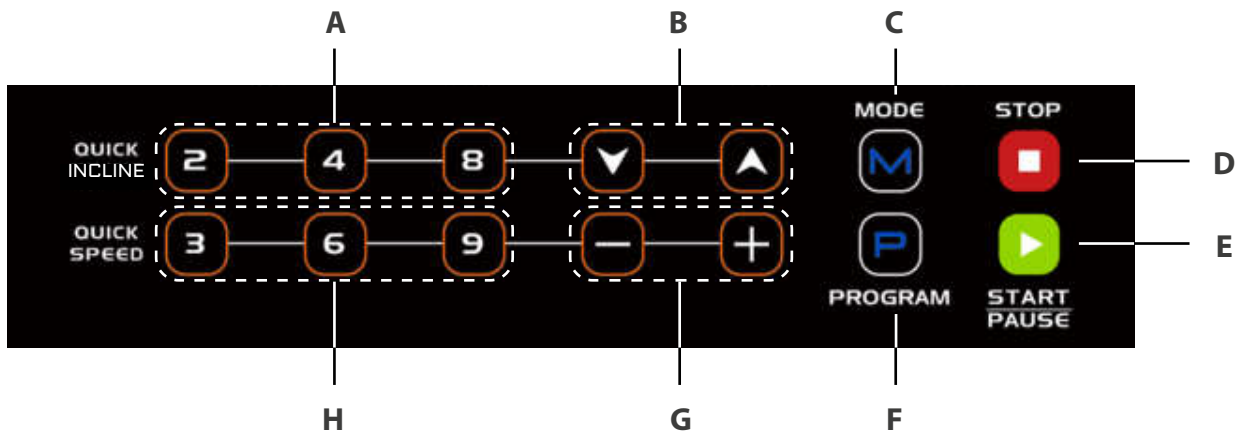
- + Para su seguridad, el aparato está equipado con un dispositivo de parada de emergencia. El funcionamiento del aparato solo es posible si la llave de seguridad está colocada correctamente en el punto de contacto de la consola. Si la llave de seguridad se retira del punto de contacto de la consola, el aparato se detiene de inmediato automáticamente. Por este motivo, el cordón de la llave de seguridad dispone de un clip que puede engancharse en su ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si desea detener rápidamente la cinta de correr, no domina la velocidad o se produce cualquier otra situación de emergencia, saque la llave de la consola con ayuda del cordón.
- + Para que pueda extraer la llave de seguridad del punto de contacto de la consola en caso de caída, el clip de seguridad debe estar firmemente sujeto a su ropa.
- + Mantenga la llave de seguridad fuera del alcance de los niños.

3.1 Indicador de la consola



TIME	<ul style="list-style-type: none"> + Indicador del tiempo de entrenamiento en minutos + Rango de visualización: 0:00–99:59 + Rango de ajuste: 5:00–99:00 (en pasos de 1 minuto)
DISTANCE (DIS)	<ul style="list-style-type: none"> + Indicador de la ruta de entrenamiento en km + Rango de visualización: 0,0-99,9 + Rango de ajuste: 1,0-99,0 (en pasos de 1,0 km)
INCLINE (INC)	<ul style="list-style-type: none"> + Indicador de inclinación en % + Rango de visualización: 0-10 + Rango de ajuste: 0-10 (en pasos del 1 %)
CALORIES (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> + Indicador de calorías en kcal + Rango de visualización: 0-999 + Rango de ajuste: 20-990 (en pasos de 10 kcal)
SPEED	<ul style="list-style-type: none"> + Indicador de velocidad en km/h + Rango de visualización: 1-16 km/h + Rango de ajuste: 1-16 km/h (en pasos de 0,1 km/h)
PULSE (PUL)	<p>Indicador de la frecuencia cardíaca actual cuando se utilizan los sensores de pulso de las manos.</p> <p>⚠ ADVERTENCIA Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.</p> <p>ℹ NOTA La frecuencia cardíaca se muestra en el indicador de inclinación (INC) en cuanto se utilicen los sensores de pulso de las manos.</p>

3.2 Funciones de las teclas



A	Teclas de acceso rápido de inclinación	Teclas de acceso rápido para ajustar la inclinación a 2, 4 u 8.
B	Inclinación +/-	Teclas para ajustar la inclinación en pasos de 1 %. ❶ NOTA Para ajustar la inclinación durante el entrenamiento, mantenga pulsado el botón durante más de dos segundos.
C	MODE	Tecla para elegir entre tres programas por objetivo: + Tiempo + Recorridos + Calorías ❶ NOTA Los valores para los programas por objetivo se pueden ajustar a la velocidad con las teclas +/-.
D	STOP	Tecla para finalizar el programa.
E	START/PAUSE	Tecla para iniciar o pausar el programa.
F	PROGRAM	Tecla para elegir entre los 36 programas de perfil preajustados.
G	Velocidad +/-	Teclas para ajustar la velocidad en pasos de 0,1. ❶ NOTA Para ajustar la velocidad durante el entrenamiento, mantenga pulsado el botón durante más de dos segundos.
H	Teclas de acceso rápido de velocidad	Teclas de acceso rápido para ajustar la velocidad a 3, 6 o 9 km/h.

3.3 Programas

Se dispone de los siguientes programas:

- + Programa Quick Start: 1
- + Programas por objetivo: 3
- + Programas de perfil preajustados: 36
- + Programas definidos por el usuario: 3
- + Programas controlados por vatios: 1

3.3.1 Programa Quick Start

1. Para iniciar el programa Quick Start, pulse el botón START/PAUSE.

La pantalla muestra una cuenta regresiva de 5 a 1, luego suena una señal acústica y comienza el programa.

ⓘ NOTA

El valor estándar para la velocidad asciende a 1 km/h.

2. Para ajustar la velocidad o la inclinación, utilice las teclas de la consola o los pasamanos.
3. Pulse la tecla START/PAUSE para pausar el programa o la tecla STOP para finalizar el programa.

3.3.2 Programas por objetivos

Los programas por objetivo pueden utilizarse en función de los valores de tiempo, distancia o calorías.

1. Pulse el botón MODE para seleccionar los programas por objetivos.

ⓘ NOTA

Al pulsar la tecla MODE, la vista cambia en el orden Tiempo → Distancia → Calorías.

El valor del programa por objetivos seleccionado parpadea.

2. Para ajustar el valor, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
3. Para iniciar el programa por objetivos, pulse la tecla START/PAUSE.

La pantalla muestra una cuenta regresiva de 5 a 1, luego suena una señal acústica y comienza el programa.

El valor para el programa por objetivos seleccionado cuenta hacia atrás, los valores restantes cuentan hacia arriba.

ⓘ NOTA

Puede ajustar la inclinación y la velocidad durante el entrenamiento con las teclas correspondientes de la consola o los pasamanos.

4. Pulse la tecla START/PAUSE para pausar el programa o la tecla STOP para finalizar el programa.

3.3.3 Programas de perfil preajustados

Se dispone de un total de 36 programas de perfil preajustados.

1. Para seleccionar uno de los programas de perfil preajustados, pulse la tecla PROGRAM.

❶ NOTA

Al presionar la tecla PROGRAM, la vista cambia en el orden P1–P36.

El valor de tiempo parpadea cuando se ha seleccionado uno de los programas.

2. Para ajustar el valor de tiempo, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
3. Para iniciar el programa, pulse la tecla START/PAUSE.

La pantalla muestra una cuenta regresiva de 5 a 1, luego suena una señal acústica y comienza el programa.

❶ NOTA

Puede ajustar la inclinación y la velocidad durante el entrenamiento con las teclas correspondientes de la consola o los pasamanos.

4. Pulse la tecla START/PAUSE para pausar el programa o la tecla STOP para finalizar el programa.

Section Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5

P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4

P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

3.4 Programas de frecuencia cardíaca

ADVERTENCIA

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

3.4.1 Programas definidos por el usuario

Se dispone de tres programas definidos por el usuario (U01-U03), cada uno con diez secciones para configurar.

1. Para seleccionar uno de los programas definidos por el usuario, pulse la tecla PROGRAM.

① NOTA

Los programas definidos por el usuario se colocan detrás de los programas preajustados.

① NOTA

Si ya ha creado un programa definido por el usuario, pulse la tecla MODE y determine la hora. A continuación, puede pulsar la tecla START/PAUSE para iniciar el programa.

2. Pulse la tecla MODE dos veces.

El valor de la velocidad parpadea.

3. Para ajustar el valor de velocidad, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
4. Para ir al siguiente valor a configurar, pulse la tecla MODE.

① NOTA

En cuanto pulse la tecla MODE, el valor introducido se guarda automáticamente.

El valor de la inclinación parpadea.

5. Para ajustar el valor de inclinación, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
6. Para ir a la siguiente sección, pulse la tecla MODE.
7. Repita los pasos 3 al 6 para las diez secciones.
8. Tras ajustar la inclinación para la última sección, vuelva a pulsar la tecla MODE.

El valor del tiempo parpadea.

9. Para ajustar el tiempo total para el programa, utilice las teclas +/- de velocidad de la consola o el pasamanos.
10. Para iniciar el programa, pulse la tecla START/PAUSE.

La pantalla muestra una cuenta regresiva de 5 a 1, luego suena una señal acústica y comienza el programa.

① NOTA

Tras iniciar el programa, el programa se guarda automáticamente y, la próxima vez, se puede iniciar tras ajustar el tiempo total.

11. Pulse la tecla START/PAUSE para pausar el programa o la tecla STOP para finalizar el programa.

3.5 Prueba de grasa corporal

1. Para seleccionar la prueba de grasa corporal (FAT), pulsa la tecla PROGRAM.

① NOTA

La prueba de grasa corporal se coloca detrás de los programas definidos por el usuario.

2. Pulse la tecla MODE.

La pantalla muestra F1 y, a la derecha de la pantalla, el valor por género.

3. Para seleccionar el género (01 para hombre, 02 para mujer), utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
4. Para confirmar la entrada, pulse la tecla MODE.

La pantalla muestra F2 y, a la derecha de la pantalla, el valor por edad.

5. Para ajustar la edad, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
6. Para confirmar la entrada, pulse la tecla MODE.

La pantalla muestra F3 y, a la derecha de la pantalla, el valor por tamaño.

7. Para ajustar el tamaño, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
8. Para confirmar la entrada, pulse la tecla MODE.

La pantalla muestra F4 y, a la derecha de la pantalla, el valor por peso.

9. Para ajustar el peso, utilice las teclas +/- de velocidad en la consola o el pasamanos.
10. Para confirmar la entrada, pulse la tecla MODE.

La pantalla muestra F5.

11. Para comenzar la prueba, coloque las manos sobre los sensores de pulso de las manos.

La pantalla muestra el resultado tras, aproximadamente, 8 segundos.

≤ 18	Peso bajo
18 - 24	Peso normal
25 - 28	Sobrepeso
≥ 29	Obesidad

4.1 Indicaciones generales

Al entrenar, es importante prestar atención a la correcta realización de los ejercicios, para así evitar lesiones y alcanzar los efectos de entrenamiento deseados. Preste atención a emplear la técnica correcta y entrene en un ámbito de intensidad adecuado. En caso de duda o problemas de salud, consulte siempre a un experto, como un entrenador o un médico.

Comience su entrenamiento siempre con una carga baja y aumente la misma de manera pareja y suave. Finalice su entrenamiento con una fase de enfriamiento. En caso de preguntas o dudas, consulte a su médico de familia.

4.1.1 Ropa de entrenamiento

Lleve ropa deportiva adecuada durante el entrenamiento, que resulte cómoda y transpirable. Evite prendas de ropa que aprieten o sean incómodas. Asegúrese de que su calzado es apropiado y le ofrece el agarre suficiente. Además, tenga siempre a mano una toalla, para secarse el sudor y mantener su aparato limpio.

4.1.2 Calentar y estirar

Es importante calentar y estirar correctamente antes del entrenamiento, para evitar así lesiones y aumentar el rendimiento. El estiramiento ayuda a soltar los músculos y a mejorar la movilidad. Asegúrese de integrar una breve rutina de estiramiento antes de cada entrenamiento.

Calentamiento:

1. Colóquese erguido con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Comience con suaves círculos con los brazos, realizando pequeños círculos, moviendo los brazos hacia adelante de manera lenta y controlada.
3. Realice círculos con los brazos hacia atrás, para soltar hombros y brazos.
4. Lleve a cabo unas sentadillas, agachándose lentamente y volviendo después a la posición inicial. Asegúrese de que sus rodillas no sobrepasen los dedos de sus pies.



PRECAUCIÓN

No entrene con agujetas, o cuide los músculos afectados, ya que en los peores casos puede terminar en lesiones.



4.1.3 Medicación

Si toma medicamentos de manera regular y desea practicar deporte, es importante prestar atención a posibles interacciones. Infórmese en la consulta del médico o la farmacia, para saber si sus medicamentos pueden afectar a sus capacidades de rendimiento deportivo.

4.1.4 Grupos musculares solicitados

Durante el entrenamiento se utilizan los siguientes grupos musculares:

- + Músculos de los glúteos
- + Musculatura de piernas

Asegúrese de mantener la espalda recta durante el entrenamiento. No encorve ni arquee la espalda.

4.1.5 Frecuencia

Un entrenamiento regular es decisivo para alcanzar avances y mantener la salud a largo plazo. Mediante un ejercicio continuado se pueden fortalecer los músculos, mejorar la resistencia y aumentar el bienestar general. Recuerde que incluso pequeñas sesiones de entrenamiento pueden llevarse a cabo con regularidad para conseguir resultados a largo plazo. Mantenga la motivación y no pierda de vista sus objetivos de entrenamiento.

Entrenamiento con orientación según la frecuencia cardíaca

La orientación según la frecuencia cardíaca le garantiza un entrenamiento extremadamente efectivo y positivo para su salud. Con su edad y la siguiente tabla, podrá determinar de manera rápida y sencilla los valores de pulso óptimo para el entrenamiento. Sonará una señal si su frecuencia cardíaca supera el valor de pulso objetivo establecido. A continuación puede consultar qué frecuencia cardíaca objetivo es la adecuada según el objetivo de entrenamiento.

Quema de grasa (Pérdida de peso): El objetivo principal es quemar los depósitos de grasa. Para alcanzar este objetivo de entrenamiento, se aconseja una *intensidad de entrenamiento baja* (aprox. 55% de la frecuencia cardíaca máxima) y una *duración de entrenamiento mas prolongada*.

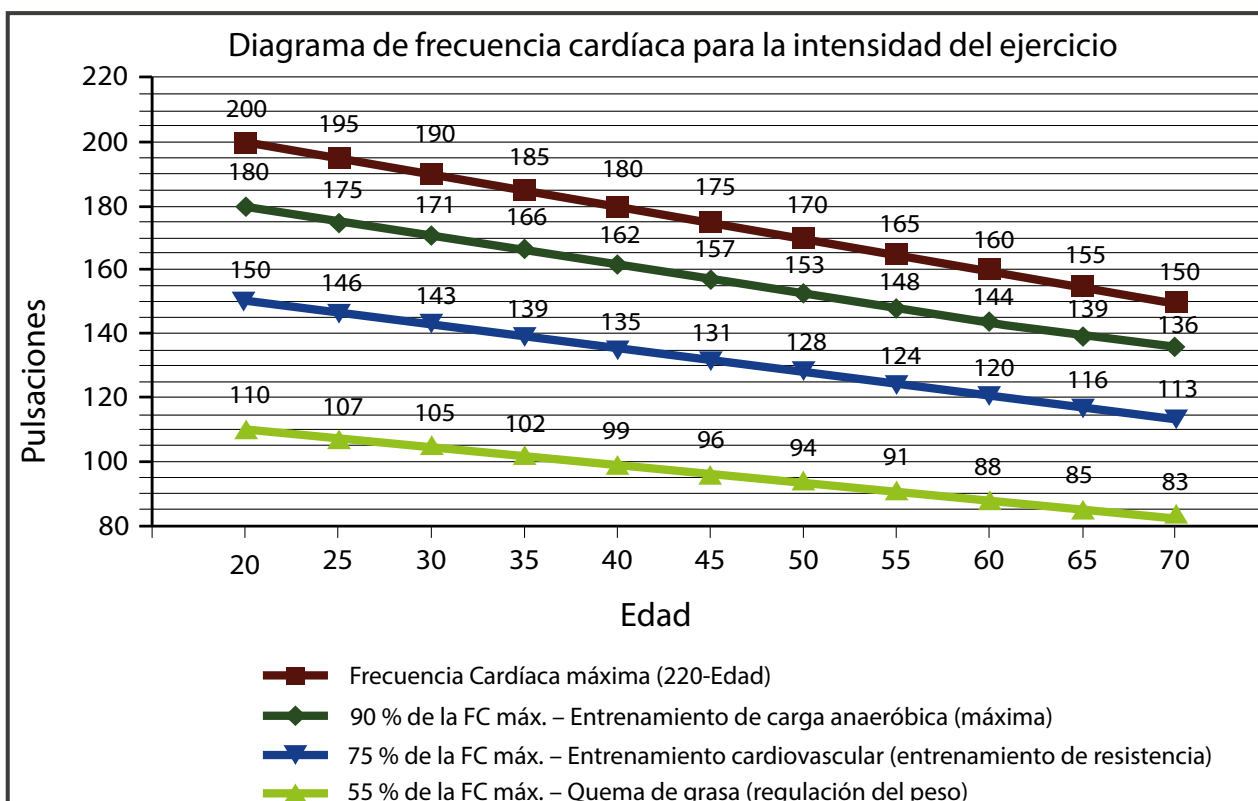
Entrenamiento cardiovascular (entrenamiento de resistencia): El objetivo primordial es aumentar la resistencia y mejorar el estado físico, mediante un aporte mejorado de oxígeno a través del sistema cardiovascular. Para alcanzar este objetivo de entrenamiento, es necesario situarse en una intensidad media (aprox. 75% de la frecuencia cardíaca máx.) con una *duración de entrenamiento media*.

Entrenamiento anaeróbico de carga (máximo): El objetivo principal del entrenamiento con carga máxima es mejorar la regeneración después de cargas breves e intensivas, para volver lo más rápido posible a la zona aeróbica. Para alcanzar este objetivo de entrenamiento, es necesario situarse en una *intensidad alta* (aprox. 90% de la frecuencia cardíaca máx.) con una *carga breve e intensiva*, a la cual seguirá una fase de recuperación, para evitar el extenuación de la musculatura.

Ejemplo:










Para un hombre de 45 años, la frecuencia cardíaca máx. (FCM) es de 175 ($220 - 45 = 175$).

- La zona objetivo de quema de grasa (55%) se sitúa pues en unas 96 pulsaciones/min. = $(220 - \text{Edad}) \times 0,55$.
- La zona objetivo de resistencia (75%) se halla en unas 131 pulsaciones/min. = $(220 - \text{Edad}) \times 0,75$.
- El valor máximo de frecuencia cardíaca para un entrenamiento anaeróbico de carga (90%) estaría en unas 157 pulsaciones/min. = $(220 - \text{Edad}) \times 0,9$.



4.2 Diario de entrenamiento

(Plantilla para copiar)



Fecha



Distancia



Tiempo (min.)



Nivel de resistencia



Peso de
entrenamiento



Ø Frecuencia
cardíaca



Consumo de
calorías



Me siento...



Peso corporal

5.1 Indicaciones generales



ADVERTENCIA

- + Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.
- + En caso de que su aparato no disponga de ruedas de transporte, deberá desmontar el aparato antes de transportarlo.



ATENCIÓN

- + Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 10 y 35 °C.

5.2 Mecanismo de plegado



ADVERTENCIA

- + La cinta de correr dispone de amortiguadores de alta presión que, en caso de manejo incorrecto, pueden provocar que la cinta de correr se pliegue repentinamente. Encontrará más información al respecto en la sección 2.1 de estas instrucciones de uso.
- + No levante la cinta de correr sujetándola por la banda de rodadura ni por las ruedas de transporte traseras. Estas piezas no están encajadas y se agarran con dificultad.



INDICACIÓN

Esta cinta de correr puede plegarse para ahorrar espacio al almacenarla. Esto también facilita su transporte.

5.2.1 Plegado de la cinta de correr

⚠ ADVERTENCIA

- + No conecte el aparato a la corriente estando plegado. No trate de poner en funcionamiento el aparato mientras está plegado.
- + La superficie de correr debe haberse detenido completamente antes de plegarse.

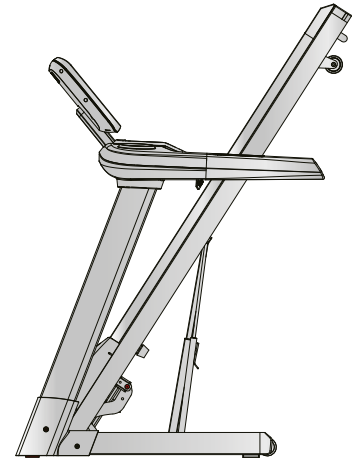
⚠ PRECAUCIÓN

- + No se apoye en el aparato mientras está plegado ni coloque objetos sobre él, ya que el aparato podría desestabilizarse y volcarse.

▶ ATENCIÓN

- + Antes de plegar la cinta de correr, retire cualquier objeto que pueda derramarse o volcarse o impedir que la cinta de correr se pliegue.

1. Apague el aparato y desconecte el adaptador del enchufe.
2. Agarre con ambas manos la barra de soporte directamente por debajo de la parte posterior de la banda de rodadura, para contar con un punto de sujeción estable.
3. Compruebe que el freno hidráulico esté correctamente bloqueado y levante la cinta de correr hacia delante.
4. Asegúrese de estar colocado en una posición firme y segura y de que el mecanismo de cierre está asegurado comprobando que no se mueve al tirar del aparato hacia atrás.



5.2.2 Desplegado de la cinta de correr

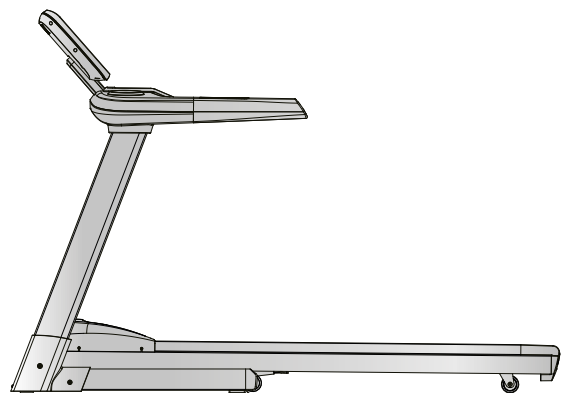
▶ ATENCIÓN

- + Antes de desplegar la cinta de correr, retire cualquier objeto que pueda derramarse o volcarse o impedir que la cinta de correr se despliegue.

1. Colóquese con seguridad detrás de la cinta de correr y empuje el aparato suavemente hacia delante en dirección a la pantalla.
2. Para desbloquear el freno hidráulico, apriete suavemente hacia delante la parte superior del freno hidráulico con el pie izquierdo hasta que se desbloquee y pueda tirarse hacia atrás de la cinta de correr.
3. Continúe sujetando la cinta de correr.

El freno hidráulico desciende suavemente.

4. Una vez que la cinta de correr haya descendido unos $\frac{2}{3}$, puede soltarla.

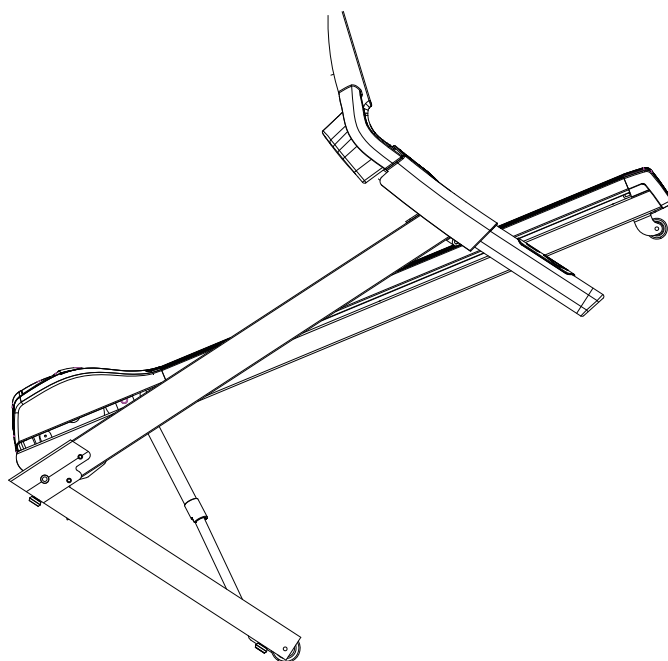


5.3 Ruedas de transporte

► ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parkés, tablonos o laminados, protéjalos cubriéndolos con cartones o similar para evitar posibles daños.

1. Colóquese detrás del aparato y levántelo hasta que el peso se transfiera a las ruedas de transporte. A continuación puede empujar fácilmente el aparato hasta su nueva posición. Para otros tipos de transporte, el aparato debe desmontarse y embalsarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección 1.4 de este manual de instrucciones.



6.1 Indicaciones generales



ADVERTENCIA

- + No realice modificaciones al aparato.



PRECAUCIÓN

- + Las piezas dañadas o desgastadas pueden comprometer su seguridad y la vida útil del aparato. Por consiguiente, reemplace las piezas dañadas o desgastadas inmediatamente. Si se da el caso, contacte con su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación. En caso necesario, utilice únicamente recambios originales.

► ATENCIÓN

- + Además de las indicaciones y recomendaciones relativas al mantenimiento y cuidado aquí descritas, podrían requerirse servicios o reparaciones adicionales, que únicamente debe realizar personal autorizado del servicio técnico.

6.2 Fallos y diagnóstico de errores

Durante su fabricación, el aparato se somete a controles de calidad regulares. No obstante, pueden producirse errores o fallos de funcionamiento en el aparato. Habitualmente, estos están causados por piezas individuales, por lo que a menudo basta con sustituirlas. Consulte los errores más comunes y su subsanación en la siguiente tabla. En caso de que aun así el aparato no funcione correctamente, póngase en contacto con su distribuidor.

Error	Causa	Subsanación
La consola no reacciona	Falta llave de seguridad o no está bien insertada	Comprobar si la llave de seguridad está insertada y colocarla en su caso
Cinta torcida	La cinta no está centrada	Centrar cinta según el manual
Ruidos de rozamiento		
La cinta se detiene/ desliza del todo	Fallo en la lubricación/ tensión de la cinta	Comprobar lubricación/tensión de la cinta según el manual
La pantalla no muestra nada/no funciona	<ul style="list-style-type: none"> + Fuente de alimentación interrumpida + Conexión de cable floja 	<ul style="list-style-type: none"> + Encender interruptor (on) + Comprobar si la llave de seguridad está conectada + Controlar conexiones de cable

No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> + Fuentes de interferencia en la sala + Banda pectoral inapropiada + Posición errónea de la banda pectoral + Banda pectoral defectuosa o sin batería + Indicador de pulso defectuoso 	<ul style="list-style-type: none"> + Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...) + Emplear banda pectoral adecuada (ver ACCESORIOS RECOMENDADOS) + Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos + Cambiar la batería + Comprobar si funciona el indicador de pulso mediante sensores de mano
------------------------	--	--

6.3 Códigos de error y búsqueda de errores

La electrónica del aparato realiza pruebas continuamente. En caso de anomalía, en la pantalla se muestra un código de error y el funcionamiento normal se detiene por su seguridad.

Póngase en contacto con el servicio técnico de su distribuidor.

6.4 Cuidado y mantenimiento

La medida de mantenimiento más importante es el cuidado de la banda de rodadura. Esto incluye ajustarla, retensarla y lubricarla. La garantía no cubre los daños producidos por cuidados insuficientes o inexistentes. Realice controles de mantenimiento a intervalos regulares. Sea muy cuidadoso al realizar el ajuste y el tensado de la banda, ya que una tensión excesiva o insuficiente puede provocar daños en el aparato. La banda de rodadura se ajusta adecuadamente de fábrica antes de su envío. Sin embargo, durante el transporte podría resbalarse.

Si no puede escanear códigos-QR, puede ver cualquier vídeo de Fitshop en YouTube abriendo YouTube e introduciendo «Fitshop» en el campo de búsqueda.

Al escanear el código-QR con la función de cámara o la aplicación de escáner de código QR en su teléfono inteligente, se abre un vídeo sobre el mantenimiento general de una cinta de correr en YouTube. El video sirve para ilustrar los puntos de mantenimiento descritos en el presente manual. Tenga en cuenta que es posible que el video no esté disponible en su idioma ni con los subtítulos correspondientes.



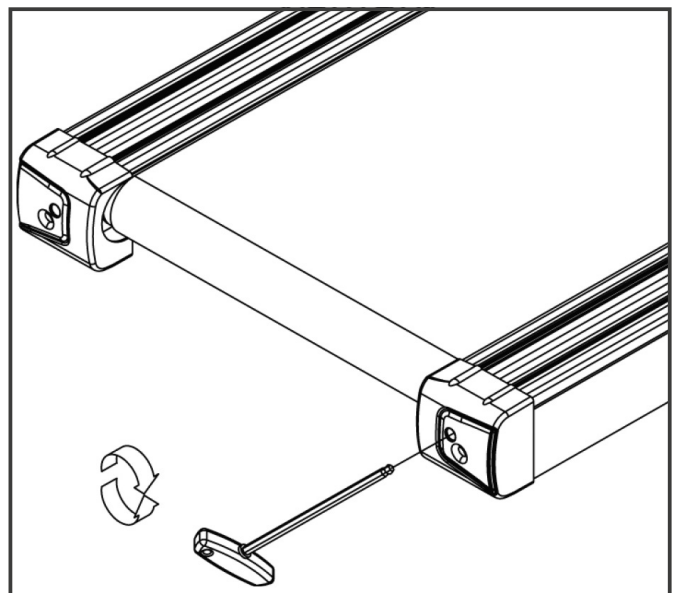
6.4.1 Ajuste de la banda de rodadura

Durante el entrenamiento, la banda de rodadura debe andar lo más centrada y recta posible. La alineación de la banda de rodadura podría cambiar debido a la tensión y la carga, o a que el aparato esté colocado sobre una superficie irregular.

PRECAUCIÓN

Mientras se realizan las siguientes labores de mantenimiento, no puede haber nadie en la cinta de correr.

1. Deje que el aparato funcione a una velocidad de 5 km/h aprox.
2. Si la banda de rodadura se desvía hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo situado en la parte posterior del aparato $\frac{1}{4}$ como máximo en sentido horario y el tornillo de ajuste derecho $\frac{1}{4}$ como máximo en sentido antihorario.
3. Si la banda de rodadura se desvía hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho situado en la parte posterior del aparato $\frac{1}{4}$ como máximo en sentido horario y el tornillo de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ como máximo en sentido antihorario.
4. A continuación, observe el funcionamiento de la banda durante unos 30 segundos, ya que la modificación no será perceptible inmediatamente.
5. Repita el proceso hasta que la banda de rodadura vuelva a andar recta. En caso de que no consiga ajustar la banda de rodadura, póngase en contacto con su proveedor.



6.4.2 Retensado de la banda de rodadura

Si durante el funcionamiento la banda de rodadura resbala sobre las ruedas (si este es el caso, se produce una sacudida notable durante el funcionamiento), es necesario retensarla.

En la mayoría de los casos, esto se debe a una elongación de la banda causada por el uso. Es algo completamente normal.

① INDICACIÓN

El retensado se realiza mediante los mismos tornillos de ajuste que el ajuste.

1. Deje que el aparato funcione a una velocidad de 5 km/h.
2. Gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho opuestos $\frac{1}{4}$ como máximo en sentido horario.
3. A continuación, compruebe si la banda de rodadura continúa resbalando. En tal caso, deberá repetir el proceso descrito.

6.4.3 Lubricación de la banda de rodadura

Si la banda de rodadura no está suficientemente lubricada, la fricción aumenta significativamente, lo que provoca un gran desgaste de la cinta continua, la placa de rodadura, el motor y la placa. Si detecta un aumento de la fricción de la banda de rodadura, es un indicador de que necesita lubricación. Debe lubricarse como mínimo cada 3 meses o cada 50 horas de funcionamiento, lo que se produzca antes.

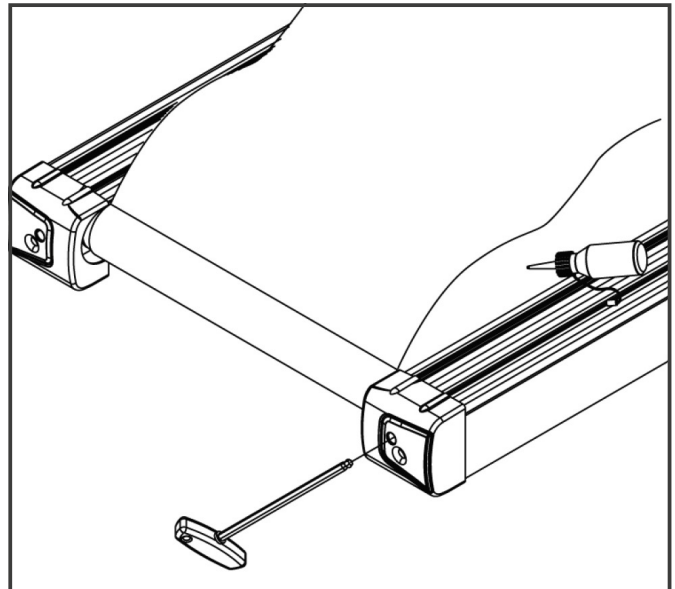
① INDICACIÓN

En caso de que su cinta de correr disponga de un mecanismo de plegado, la lubricación también puede realizarse estando plegada.

1. Levante ligeramente la banda de rodadura.
2. Aplique una pequeña cantidad de aceite de silicona o spray de silicona a lo largo de toda la banda de rodadura y distribúyala uniformemente.
3. Continúe girando a mano la banda de modo que toda la superficie entre la cinta continua y la placa de rodadura quede lubricada.
4. Limpie el exceso de aceite o spray de silicona.

① INDICACIÓN

En caso de desuso prolongado del aparato, el mantenimiento debe realizarse igualmente.



6.5 Calendario de mantenimiento e inspección

Para evitar daños causados por el sudor, el aparato debe limpiarse con un paño húmedo (sin detergente) tras cada sesión de entrenamiento.

Las siguientes labores rutinarias deben realizarse en los intervalos indicados:

Pieza	Semanalmente	Mensualmente	Trimestralmente
Pantalla de la consola	L	I	
Tensión de la banda			I
Lubricación de la banda			I
Cubiertas de plástico	L	I	
Tornillos y conexiones de cables			I
Leyenda: L = Limpiar; I = Inspeccionar			

Si no puede escanear códigos-QR, puede ver cualquier vídeo de Fitshop en YouTube abriendo YouTube e introduciendo «Fitshop» en el campo de búsqueda. Al escanear el código-QR con la función de cámara o la aplicación de escáner de código-QR en su teléfono inteligente, se abre un vídeo sobre el mantenimiento general de una cinta de correr en YouTube. El video sirve para ilustrar los puntos de mantenimiento descritos en el presente manual. Tenga en cuenta que es posible que el video no esté disponible en su idioma ni con los subtítulos correspondientes.



7 ELIMINACIÓN

Al alcanzar el final de su vida útil, este aparato no debe eliminarse junto con la basura doméstica normal, sino que debe entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener más información en el punto de recogida competente de su municipio.



Los materiales son reciclables según su etiquetado. Mediante la reutilización, reciclaje u otras formas de reciclaje de equipos antiguos, estará contribuyendo de manera importante a la protección del medioambiente.

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. En el caso de las bicicletas elípticas, puede tratarse por ejemplo de una **esterilla protectora**, sobre la que apoyar el aparato de fitness con seguridad y que también protegerá el suelo del sudor, así como de un **espray de silicona**, para mantener las partes móviles en buen estado.

Si ha adquirido un aparato de ejercicio con entrenamiento por pulso y desea realizar entrenamientos orientados a su frecuencia cardíaca, le recomendamos encarecidamente el uso de una **banda de pecho** compatible que transmite de forma óptima su frecuencia cardíaca.



Nuestro catálogo de accesorios ofrece la máxima calidad y optimiza el entrenamiento. Si desea informarse acerca de los accesorios compatibles, acceda a la página de detalles del producto en nuestra tienda web (lo más sencillo es introducir el número de artículo en el campo de búsqueda de la parte superior) y consulte desde esta página los accesorios recomendados. Alternativamente, puede utilizar el código QR proporcionado. Naturalmente, también puede contactar con nuestro servicio de atención al cliente telefónicamente, por correo electrónico, en nuestras oficinas o a través de nuestras redes sociales. ¡Será un placer asesorarle!



Esterilla protectora



Banda de pecho



Gel de contacto



Barandillas



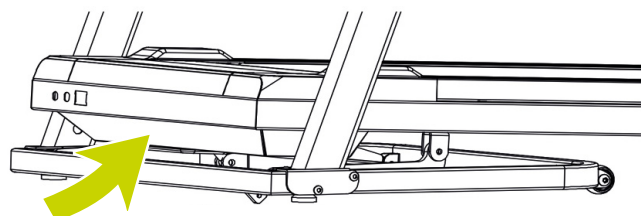
Espray de silicona

9.1 Número de serie y descripción del modelo

Para que podamos ofrecerle el mejor servicio posible, tenga a mano **la descripción del modelo, el número de artículo, el número de serie, la vista explosionada y la lista de piezas**. Puede encontrar las opciones de contacto correspondientes en el capítulo 11 de estas instrucciones de uso.

① INDICACIÓN

El número de serie de su aparato es único. Se encuentra en una etiqueta blanca. La siguiente imagen le muestra la posición exacta de esta etiqueta.



Introduzca el número de serie en el campo correspondiente.

Número de serie:

Marca/categoría:

Descripción del modelo:

Número de artículo:

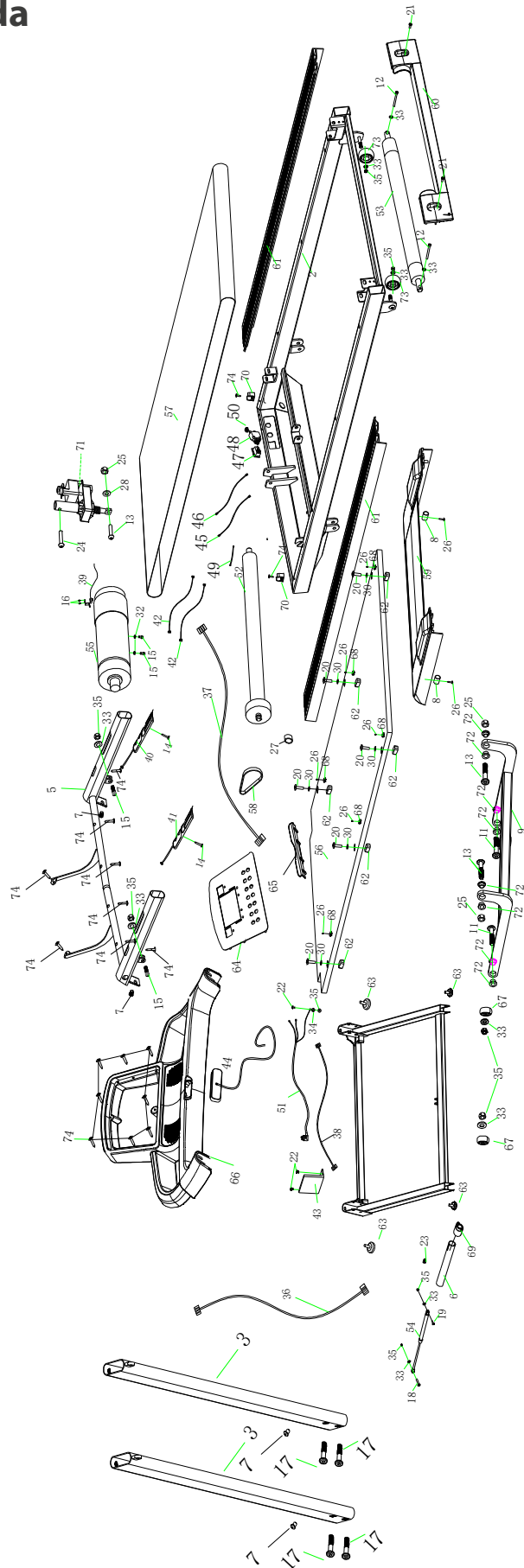
9.2 Lista de piezas

N.º	Descripción (INGLÉS)	Cant.
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Upright post(L)	1
4	Upright post(R)	1
5	Console frame	1
6	Ezfit linking parts	1
7	Hexagonal large flat head full tooth boltM8×10	4
8	Cover fixed tube painting part	1
9	painting parts for lifting frame	1
11	Allen C.K.S. half thread screw M10×25×15	2
12	Hexagon socket head bolt M8×75	2
13	Allen C.K.S. half thread screw M10×35×20	3
14	Cross recessed countersunk head tapping screw ST4×40	2
15	Hexagon socket head bolt M8×25	2
16	Cross recessed countersunk head tapping screw ST3×10	2
17	Hexagon socket flush head half stud M8×40×20	4
18	Hexagonal large flat head half bolt M8×50×20	1
19	Hexagonal large flat head half bolt M8×30×20	1
20	Hexagon socket head bolt M6×55×Φ16	6
21	Cross recessed large flat head bolt M5×10	2
22	Cross recessed large flat head bolt M4×10	3
23	sharpnel	1
24	Hexagonal large flat head half bolt M10×45×16	1
25	Hexagon lock nut M10	3
26	Cross recessed countersunk head tapping screw ST4×15	8
27	Magnetic ring	1
28	Flat washerΦ8	1
29	Plastic flat pad Φ18×Φ10.5×t2.0	2
30	Plastic flat pad (PVC)Φ12×Φ6×t1.0	6
31	Spring washer Φ8	2
32	Spring washer Φ5	3
33	Flat washer Φ8	8

34	External serrated lock washer $\Phi 5$	3
35	Hexagon lock nut M8	8
36	communication wire	1
37	communication wire	1
38	communication wire	1
39	Photoelectric sensor L-300	1
40	Handle pulse set	1
41	Incline handle pulse set	1
42	Handle pulse communication wire	2
43	Controller	1
44	Safety key	1
45	Power connection wire	1
46	Power connection wire	1
47	Rocker switch	1
48	Self-reset switch	1
49	Power connection wire	1
50	Cable guider	1
51	Power cord	1
52	Front roller	1
53	Rear roller	1
54	cylinder	1
55	Motor	1
56	Running board	1
57	Running belt	1
58	Motor belt	1
59	Motor cover	1
60	Rear cover	1
61	Side rail	2
62	Square cushion	6
63	Conical foot pad	4
64	Panel	1
65	iPad tray	1
66	console	1
67	Wheels	2

68	Circular strip guide	6
69	Double pipe plug	1
70	Pipe strip	2
71	Incline motor	1
72	Incline axle sleeve	8
73	Wheel	2
74	Cross large flat head tapping screw ST4×12	18

9.3 Vista explosionada



Los productos de Duke Fitness® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

Descripciones de errores

Su aparato de entrenamiento ha sido diseñado para permitir un entrenamiento de calidad durante mucho tiempo. Sin embargo, si se produce algún problema, lea en primer lugar las instrucciones de uso. Para otras soluciones de problemas, contacte con Fitshop o llame a nuestra línea directa de asistencia técnica gratuita. Para una solución de problemas lo más rápida posible, describa el error con la mayor precisión posible.

Además de la garantía legal, todos nuestros aparatos de ejercicio cuentan con una garantía de acuerdo con las siguientes disposiciones.

Estas no limitan en modo alguno sus derechos legales.

Titular de la garantía

El titular de la garantía es el comprador original o cualquier persona que haya recibido como regalo un producto adquirido por el comprador original.

Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

Costes de reparación

Según nuestro criterio, le ofreceremos una reparación, una sustitución de las piezas dañadas o una sustitución completa del aparato. Las piezas de repuesto que se adjuntan al montaje del aparato no forman parte de la reparación, por lo que el titular de la garantía es responsable de su sustitución. Una vez expirado el periodo de garantía, la responsabilidad de piezas, reparación, instalación y gastos de envío recae sobre el titular de la garantía.

Los períodos de uso se declaran del modo siguiente:

- + Uso doméstico: exclusivamente uso privado en ámbito privado hasta 3 horas diarias
- + Uso semiprofesional: hasta 6 horas diarias (p. ej. centros de rehabilitación, hoteles, clubes o gimnasios de empresas)
- + Uso profesional: más de 6 horas diarias (p. ej. gimnasios)

Servicio de garantía

Durante el período de garantía, repararemos o sustituiremos aquellos aparatos que presentan defectos debidos a fallos de materiales o de fabricación. Los aparatos o piezas de aparatos sustituidos no son de nuestra propiedad. El servicio de garantía no conlleva una ampliación del período de garantía ni inicia una nueva garantía.

Condiciones de garantía

Para la aplicación de la garantía, son necesarios los siguientes pasos:

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono. Si el producto debe enviarse para su reparación durante el período de garantía, el vendedor cubrirá los costes. Una vez transcurrido el período de garantía, será el comprador quien asuma los costes del transporte y el seguro. Si el defecto lo cubre nuestra garantía, repararemos su aparato o lo sustituiremos por uno nuevo.

Las reclamaciones de garantía quedan excluidas en caso de daños causados por:

- + Uso indebido o incorrecto
- + Influencias medioambientales (humedad, calor, sobretensión, polvo, etc.)
- + Incumplimiento de las medidas de seguridad aplicables al aparato
- + Incumplimiento de las instrucciones de uso
- + Empleo de violencia (p. ej. golpes, choques, caídas)
- + Intervenciones realizadas por un servicio de asistencia técnica no autorizado por nosotros
- + Intentos de reparación por cuenta propia

Factura de compra y número de serie

Asegúrese de poder presentar la factura de compra correspondiente en caso de garantía. Para poder identificar unívocamente su versión de modelo, así como para nuestros controles de calidad, en caso de asistencia técnica requeriremos que nos proporcione el número de serie del aparato. Siempre que sea posible, tenga preparado el número de serie, así como el número de cliente, antes de llamar a nuestra línea directa de asistencia técnica. Esto facilita un procesamiento rápido.







































En caso de que tenga problemas para encontrar el número de serie de su aparato de entrenamiento, los técnicos de nuestro servicio de asistencia le proporcionarán indicaciones adicionales.

Asistencia técnica no cubierta por la garantía

Si su aparato presenta un defecto tras la expiración de la garantía o si la garantía no cubre tal defecto, como p. ej. el desgaste normal, estamos a su disposición para realizarle un presupuesto personalizado. Contacte con nuestro servicio de atención al cliente para obtener una solución rápida y económica. En estos casos, los gastos de envío corren de su cuenta.

Comunicación

Muchos problemas pueden solventarse simplemente mediante una conversación con nosotros. Comprendemos la importancia de una solución rápida y sencilla para usted, como usuario del aparato de entrenamiento, para que pueda continuar con su entrenamiento sin interrupciones prolongadas. Por eso, también a nosotros nos interesa proporcionarle una solución rápida y sencilla. Para ello, tenga a mano su número de cliente, así como el número de serie del aparato defectuoso.

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> 04621 4210 - 0</p> <p> info@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p> <p>FR</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p> info@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p> 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p> info@fitshop.co.uk</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p> <p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p> 911 238 029</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961</p> <p> service@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@fitshop.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

En este sitio web encontrará una relación detallada de todas las sedes del grupo Fitshop, tanto en territorio nacional como internacional, incluyendo dirección y horario de apertura:

www.fitshop.es

VIVIMOS EL DEPORTE

TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

Con más de 70 sedes europeas, Fitshop es actualmente la mayor tienda especializada de aparatos de ejercicio y uno de los distribuidores a distancia de equipamiento deportivo de mayor renombre a nivel mundial. Los clientes particulares realizan pedidos a través de las 25 tiendas web de su país correspondiente o confeccionan sus aparatos deseados de fábrica. Además, la empresa suministra aparatos profesionales para entrenamiento de resistencia y fuerza a gimnasios, hoteles, clubes deportivos, empresas y consultas de fisioterapia.

Fitshop ofrece una amplia gama de aparatos de ejercicio de prestigiosos fabricantes, productos propios de alta calidad y diversos tipos de servicios, p. ej. servicio de instalación y servicio de asesoramiento deportivo pre y postventa. Para ello, la empresa cuenta con numerosos expertos en ciencias del deporte, entrenadores personales y deportistas profesionales.

¡Visítenos en nuestras redes sociales o en nuestro blog!

	www.fitshop.es www.fitshop.es/blog
	www.facebook.com/fitshopgroup
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

 cardiostrong

BODYCRAFT

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

 **DUKEFITNESS**

DUKE T40