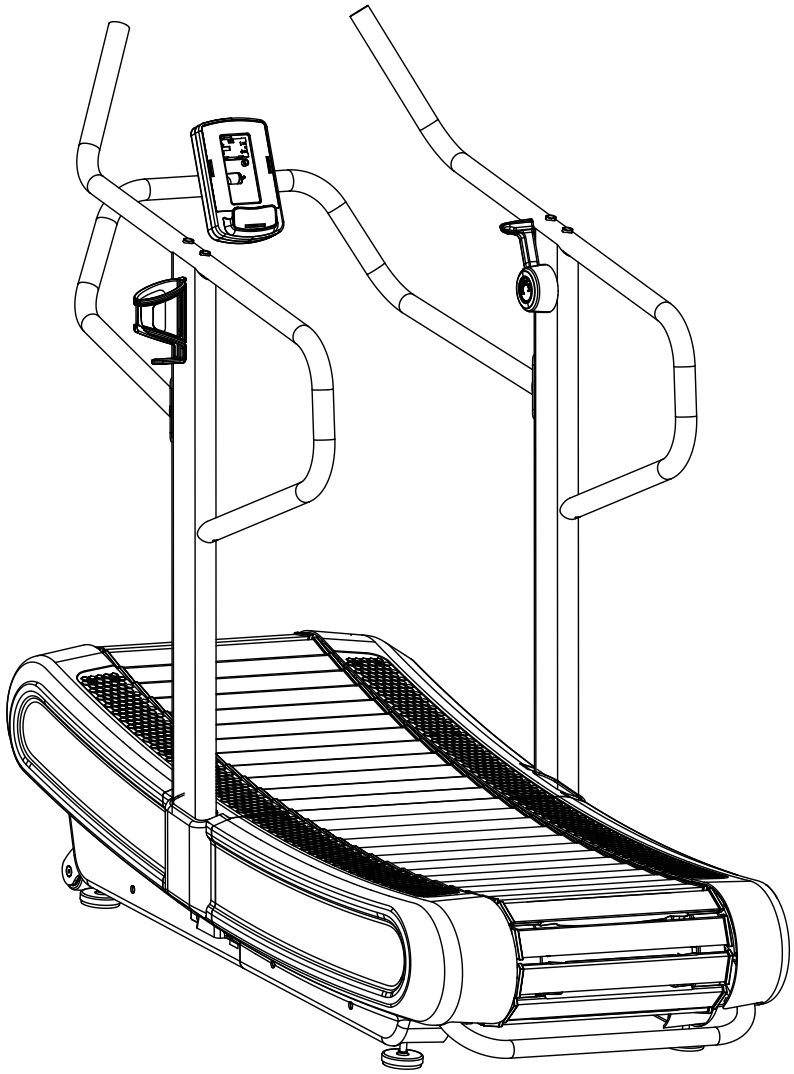
TAURUS®

Instrucciones de instalación y uso



max. 150 kg

~ 30 - 60 Min.

135 kg

La 172 | An 81 | Al 157

TFRUNX.02.04

TF-RUN-X-2

Cinta de Correr RUN X

Índice

1	INFORMACIÓN GENERAL	7
1.1	Datos técnicos	7
1.2	Seguridad personal	8
1.3	Lugar de instalación	9
2	INSTRUCCIONES DE MONTAJE	10
2.1	Indicaciones generales	10
2.2	Volumen de suministro	11
2.3	Instalación	13
3	INSTRUCCIONES DE USO	16
3.1	Indicador de la consola	16
3.2	Funciones de las teclas	17
3.3	Compartimento de la batería	18
3.4	Primeros pasos	18
3.5	Pausa del programa: modo de pausa	19
3.6	Finalización del programa: modo de parada	19
3.7	Programas	20
3.7.1	Programa de inicio rápido	20
3.7.2	Intervalo 10/20 e intervalo 20/10	20
3.7.3	Interval Custom	21
3.7.4	Target Time, Target Distance and Target Calories	21
3.7.5	Target HR	22
4	ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	23
4.1	Indicaciones generales	23
4.2	Ruedas de transporte	23
5	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	24
5.1	Indicaciones generales	24
5.2	Fallos y diagnóstico de errores	24
5.3	Calendario de mantenimiento e inspección	25
6	ELIMINACIÓN	25
7	ACCESORIOS RECOMENDADOS	26

8 PEDIDO DE RECAMBIOS 27

8.1 Número de serie y descripción del modelo 27
8.2 Lista de piezas 28
8.3 Vista explosionada 30

9 GARANTÍA 31

10 CONTACTO 33

Estimado cliente:
Muchas gracias por decidirse por un aparato de entrenamiento de calidad de la marca cardiostrong. cardiostrong ofrece aparatos de ejercicio y fitness para un entrenamiento doméstico superior, así como para el equipamiento de gimnasios y clientes comerciales. Los aparatos de ejercicio cardiostrong se centran en la esencia del deporte: ¡un rendimiento máximo! Con este propósito, durante el desarrollo de nuestros aparatos consultamos continuamente con deportistas y expertos en ciencias del deporte. Los deportistas son quienes mejor saben qué hace que un aparato de ejercicio sea perfecto.
Más información en www.fitshop.es.

Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

Este aparato de ejercicio es adecuado para uso doméstico, semiprofesional y profesional. El ámbito semiprofesional comprende p. ej. instalaciones institucionales como hospitales, escuelas, hoteles y clubes. El uso profesional se refiere al uso comercial, p. ej. en un gimnasio.

AVISO LEGAL

Sport-Tiedje 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 Flensburgo (Alemania)
N.º de identificación fiscal: DE813211547

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

©2011 cardiostrong es una marca registrada de la empresa Sport-Tiedje GmbH. Todos los derechos reservados. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin el consentimiento expreso por escrito de Sport-Tiedje.

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

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.

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
+ Velocidad
+ Ruta de entrenamiento
+ Calorías
+ Frecuencia cardíaca (si se utiliza una banda torácica)
+ Vatios
+ Pace

Programas de entrenamiento totales:	8
Programa Quick Start:	1
Programas de intervalo:	3 (incluido 1 programa definido por el usuario)
Programas por objetivo:	3
Programas controlados por frecuencia cardíaca:	1

Peso y dimensiones:

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje):	155 kg
Peso del artículo (neto, sin embalaje):	135 kg
Dimensiones del embalaje (L x An x Al) aprox.:	194 cm x 91 cm x 47 cm
Dimensiones de la instalación (L x An x Al) aprox.:	172 cm x 81cm x 157 cm
Peso máximo del usuario:	150 kg

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.

⚠ **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.
+ 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.

► **ATENCIÓN**

+ Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.

1.3 Lugar de instalación

⚠ ADVERTENCIA

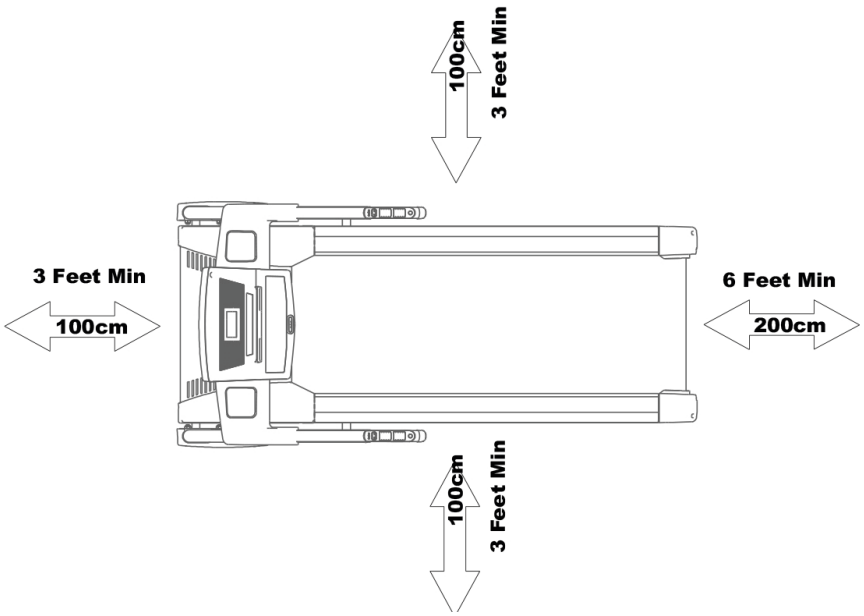
+ No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.

⚠ PRECAUCIÓN

+ 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.
+ 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.



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**

+ No abra el embalaje si está ladeado.
+ 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**

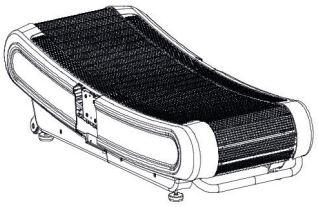
+ Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.
+ Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

2.2 Volumen de suministro

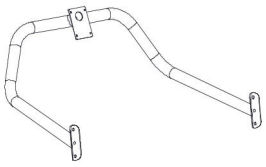
El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

⚠ **PRECAUCIÓN**

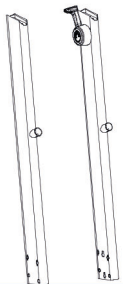
Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.



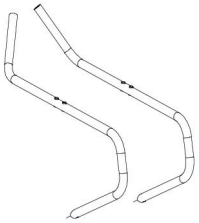
Marco principal (1)



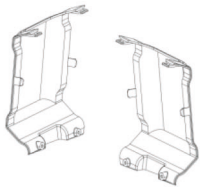
Unidad de consola (4)



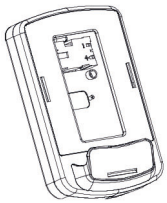
Mástiles de consola (2 y 3)



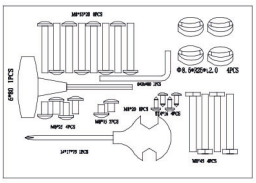
Pasamanos (a izquierda y derecha) (6 y 105)



Cubiertas del mástil de la consola (7 y 8)

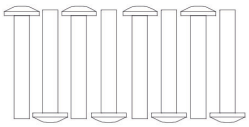


Consola (55)

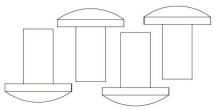


Kit de montaje

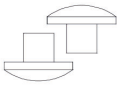
Portabotellas



Tornillo Allen con media rosca M8x55x20 (78)

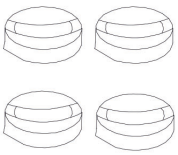


Tornillo Allen con rosca completa M8x25 (79)

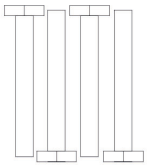


Tornillo Allen con rosca completa M8x15 (66)

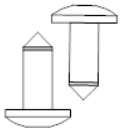
Tornillo de cabeza redonda Philips ST4x16 (97)



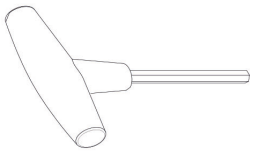
Arandela ondulada Ø8.5xR25xt2.0 (80)



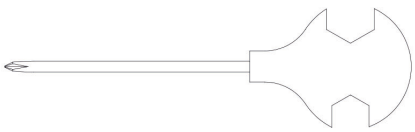
Tornillo hexagonal M8*45 (101)



Tornillo de cabeza plana Philips M4*16 (111)



Llave Allen con mango en T



Multiherramienta

Llave Allen

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.

ⓘ **INDICACIÓN**

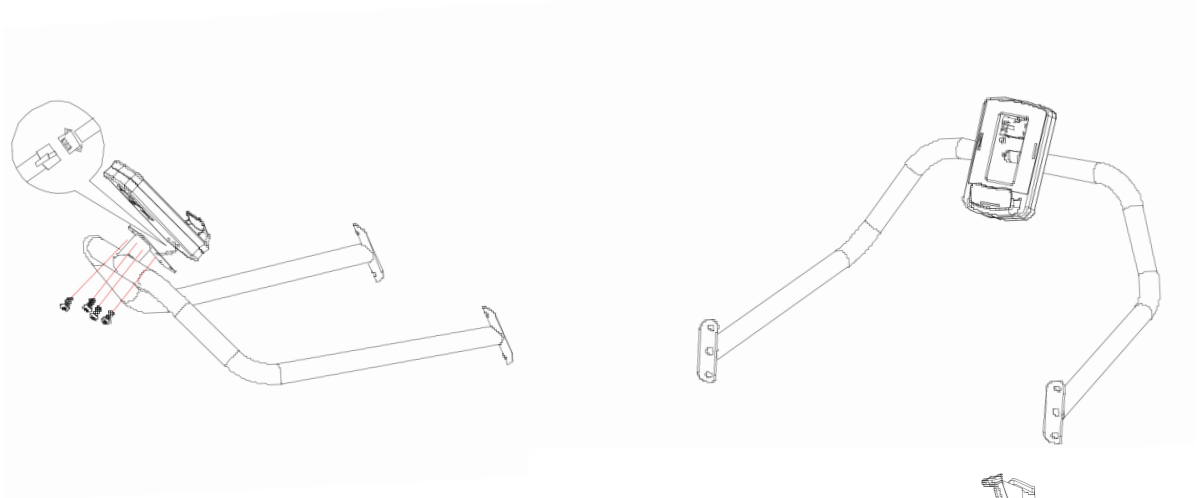
+ En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente utilice la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.
+ Si tiene dificultades para reconocer los gráficos, le recomendamos que abra las instrucciones en PDF guardadas en la tienda 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 la consola

1. Una el cable de la consola (55) a la contraparte correspondiente de la unidad de consola (4).

► **ATENCIÓN**
Asegúrese de no atrapar los cables durante el siguiente paso.

2. Conecte la consola (55) a la unidad de consola (4) con cuatro tornillos M5*10 (83).

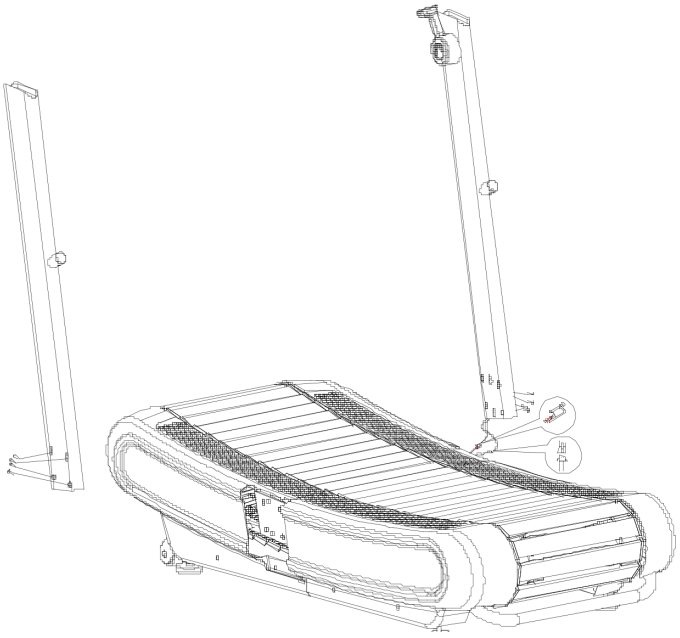


Paso 2: montaje del mástil de consola

1. Conecte el cable del mástil derecho de la consola (2) con el cable de la estructura principal (1).

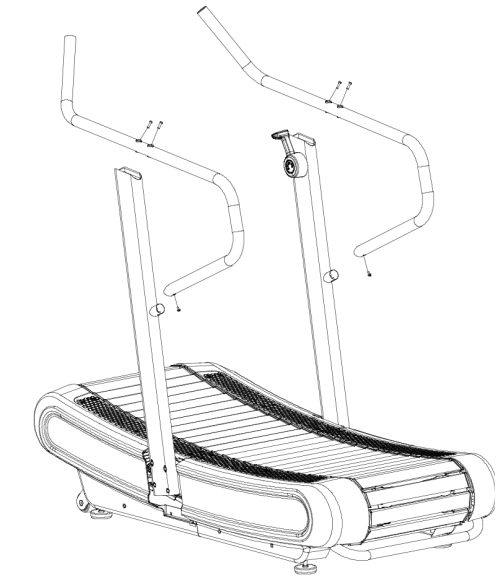
► **ATENCIÓN**
Asegúrese de no atrapar los cables durante el siguiente paso.

2. Fije los dos mástiles de la consola (2 y 3) a la estructura principal (1) con cuatro tornillos M8*55*20 (78) cada uno.



Paso 3: **montaje de las barandillas**

Fije cada pasamanos (6 y 105) a cada uno de los dos mástiles de la consola (2 y 3) con dos tornillos M8*45 (101) y un tornillo M8*15 (66).

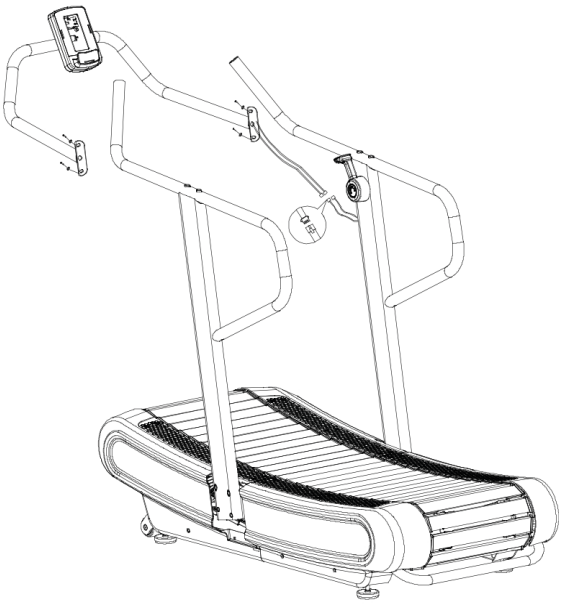


Paso 4: **montaje de la unidad de consola**

1. Conecte los dos cables del mástil derecho de la consola (2) con sus contrapartes correspondientes en la unidad de consola.

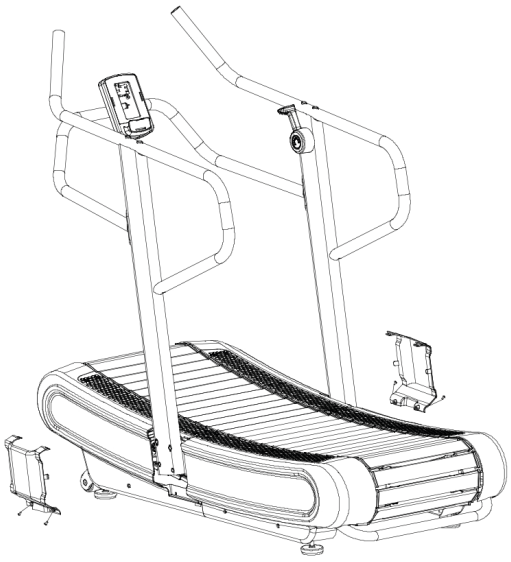
► **ATENCIÓN**
Asegúrese de no atrapar los cables durante el siguiente paso.

2. Fije la unidad de consola (4) a los dos mástiles de la consola (2 y 3) con dos tornillos M8*25 (79) y dos arandelas onduladas Ø8.5xR25xt2.0 (80).



Paso 5: **montaje de las cubiertas**

1. Fije las cubiertas (7 y 8) a la estructura principal (1) con dos tornillos ST4*16 (97) cada una.
2. Finalmente, apriete firmemente todos los tornillos.



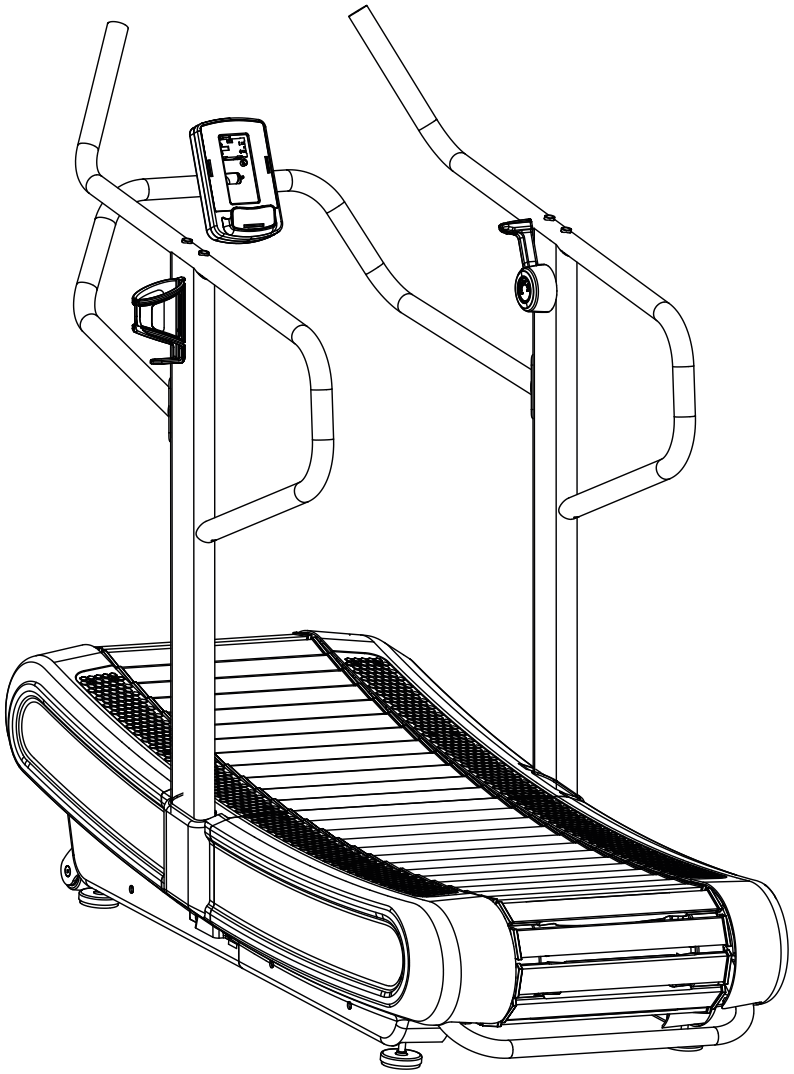
Paso 6: montaje del portabotellas

Fije el portabotellas (110) al mástil izquierdo de la consola (2) con dos tornillos M4*16 (111).

Paso 7: Alineación de las patas

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.

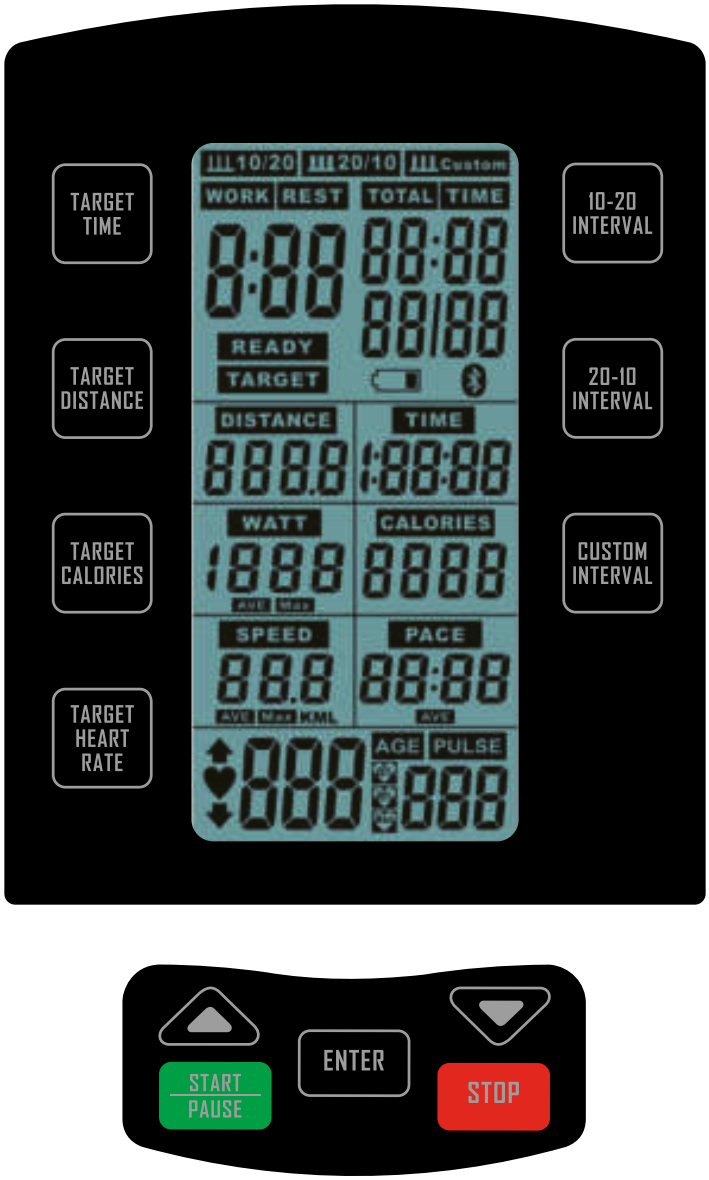
1. Levante la cinta de correr por el lugar deseado y gire los tornillos de ajuste bajo la estructura principal.
2. Gire los tornillos en sentido horario para desatornillarlos y levantar la superficie de correr.
3. Para volver a bajar la superficie de correr, gírelos en sentido antihorario.



INDICACIÓN

+ Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recurra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.
+ Tenga en cuenta que la emisión de ruido es mayor bajo carga que sin ella.

3.1 Indicador de la consola



Pantalla	Descripción
TIEMPO	+ Indicador de tiempo de entrenamiento + Rango de visualización: 00:00–1:59:00 + Rango de ajuste: 1:00–1:59:00
DISTANCE	+ Indicador de la ruta de entrenamiento + Rango de visualización: 0,5–100 + Rango de ajuste: 0,5–100
CALORIES	+ Indicador del consumo calórico + Rango de visualización: 0-2000 + Rango de ajuste: 1–2000
PULSO	+ Indicador de frecuencia cardíaca (en caso de usarse una banda torácica) + Rango de visualización: 30–230 + Rango de ajuste: 30-230
WATT	+ Indicación de vatios
SPEED	+ Indicador de velocidad
PACE	+ Indicador de ritmo
LOAD	+ Indicador del nivel de resistencia dentro del indicador de vatios

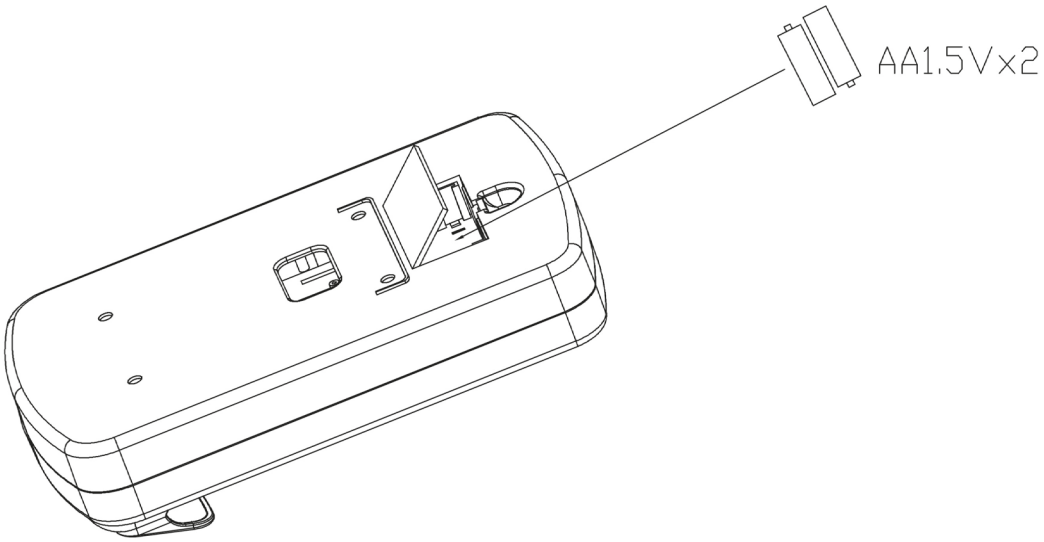
3.2 Funciones de las teclas

Tecla	Descripción
START/PAUSE	+ Iniciar o pausar el entrenamiento + Reanudar el entrenamiento
STOP	+ Finalizar el entrenamiento + Mantener pulsado durante 2 s para reiniciar la consola
DOWN	+ Reducir los valores de ajuste
UP	+ Aumentar los valores de ajuste
10/20 INTERVAL	+ Teclas de selección directa para los programas de intervalos: + 10/20 + 20/10 + Custom (definido por el usuario)
20/10 INTERVAL	
CUSTOM INTERVAL	
TARGET TIME	+ Teclas de selección directa para los programas por objetivos: + Time (tiempo) + Distance (recorrido) + Calories (calorías) + Heart Rate (frecuencia cardíaca)
TARGET DISTANCE	
TARGET CALORIES	
TARGET HEART RATE	
ENTER	+ Confirmar los ajustes + Confirmar la selección

3.3 Compartimento de la batería

La consola funciona con dos pilas AA de 1,5 V. Si la consola no funciona correctamente, es posible que las baterías estén agotadas. Siga las instrucciones para sustituir las pilas.

1. Abra la tapa del compartimento de las pilas y retire las pilas.
2. Inserta dos pilas AA de 1,5 V nuevas y vuelve a cerrar la tapa.



3.4 Primeros pasos

En cuanto se enciende la consola, la pantalla se ilumina completamente (fig. 1) y suena una señal larga. A continuación, la consola entra en modo Standby y los símbolos para el intervalo 10/20, el intervalo 20/10, el programa objetivo DISTANCE (recorrido) y PULSE (frecuencia cardíaca) se muestran uno tras otro (fig. 2–5).

ⓘ **NOTA**
Si la consola no recibe ninguna entrada ni señal en cuatro minutos, la consola entrará en modo reposo.

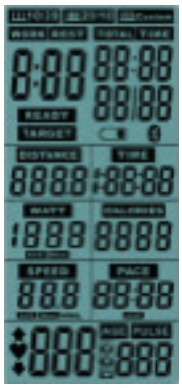


Fig. 1

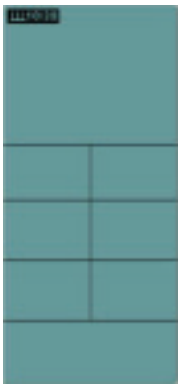


Fig. 2

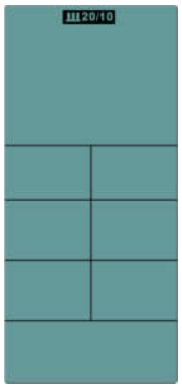


Fig. 3

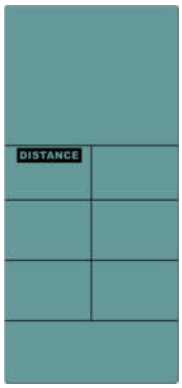


Fig. 4

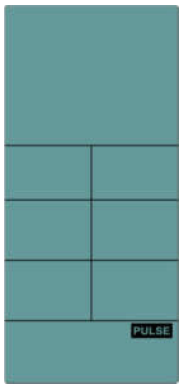


Fig. 5

3.5 Pausa del programa: modo de pausa

1. Pulse la tecla START/PAUSE una vez durante el entrenamiento para pausar el programa.

Durante el modo de pausa, los datos de entrenamiento se muestran con una «P» en la pantalla (fig. 6) y suena una señal durante 0,5 segundos cada 30 segundos.

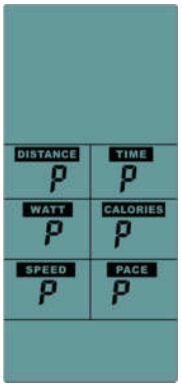


Fig. 6

ⓘ **NOTA**
Si la consola no recibe ninguna entrada en 5 minutos durante el modo de pausa, la consola entrará en modo Standby.

2. Vuelva a pulsar la tecla START/PAUSE para reanudar el programa.

3.6 Finalización del programa: modo de parada

Pulse la tecla STOP para finalizar el programa. Mientras se pulsa la tecla, suena una señal durante 0,5 segundos y la consola entra en modo de parada.

+ Tras 0,5 segundos, los valores de la sesión de entrenamiento para DISTANCE (recorrido), TIME (tiempo) y CALORIES (calorías) se muestran en la pantalla (fig. 7).
+ Tras 7 segundos, suena una señal breve y los valores máximos de la sesión de entrenamiento para WATT (vatio), SPEED (velocidad) y PULSE (frecuencia cardíaca) se muestran en la pantalla (fig. 8).
+ Tras 7 segundos, suena una señal breve y los valores medios de la sesión de entrenamiento para WATT (vatio), SPEED (velocidad) y PACE (ritmo) se muestran en la pantalla (fig. 9).

ⓘ **NOTA**
Los valores se muestran tres veces y, posteriormente, la consola entra en modo Standby.

Fig. 7

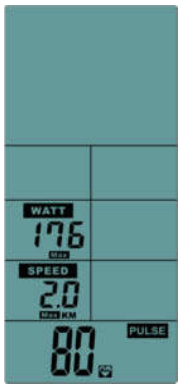


Fig. 8

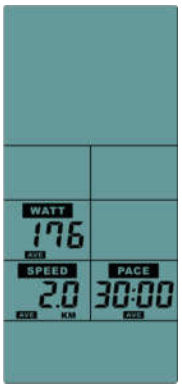


Fig. 9

3.7 Programas

Dispone de un total de ocho programas.

+ Programa Quick Start: 1
+ Programas de intervalos: 3
+ Programas por objetivo: 3
+ Programa controlado por frecuencia cardíaca: 1

3.7.1 Programa de inicio rápido

⚠ **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.

ⓘ **NOTA**
La medición de la frecuencia cardíaca solo es posible con una banda torácica compatible.

1. Comience a entrenar en modo Standby y pulse la tecla START/PAUSE para iniciar el programa de inicio rápido.
2. Pulse la tecla START/PAUSE una vez para pausar el programa.
3. Vuelva a pulsar la tecla START/PAUSE para reanudar el programa.
4. Pulse la tecla STOP para finalizar el programa.

3.7.2 Intervalo 10/20 e intervalo 20/10

Dispone de dos programas preajustados. Dichos programas se dividen en 8 ciclos. Puede elegir entre 10/20 o 20/10 (WORK/REST).

⚠ **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.

ⓘ **NOTA**
La medición de la frecuencia cardíaca solo es posible con una banda torácica compatible.

1. Pulse la tecla correspondiente y confirme con la tecla ENTER para iniciar un entrenamiento a intervalos.

Una cuenta atrás avanza desde 3 a 0 y comienza el primer intervalo.

El tiempo del intervalo respectivo se reduce, todos los demás valores aumentan.

Tras completar un intervalo (WORK/REST), se añade un ciclo a la pantalla.

2. Pulse la tecla START/PAUSE una vez para pausar el programa.
3. Vuelva a pulsar la tecla START/PAUSE para reanudar el programa.
4. Pulse la tecla STOP o finalice el entrenamiento para finalizar el programa.

3.7.3 Interval Custom

⚠ **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.

ⓘ **NOTA**
La medición de la frecuencia cardíaca solo es posible con una banda torácica compatible.

1. Pulse la tecla adecuada para seleccionar el programa de intervalos definido por el usuario.
2. Pulse las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER para ajustar el número de ciclos (1–20).
3. Pulse las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER para ajustar el tiempo de la secuencia WORK (0:05–30:00).
4. Pulse las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER para ajustar el tiempo de la secuencia REST (0:05–30:00).

Una cuenta atrás avanza desde 3 a 0 y comienza el primer intervalo.

El tiempo del intervalo respectivo se reduce, todos los demás valores aumentan.

Tras completar un intervalo (WORK/REST), se añade un ciclo a la pantalla.

5. Pulse la tecla START/PAUSE una vez para pausar el programa.
6. Vuelva a pulsar la tecla START/PAUSE para reanudar el programa.
7. Pulse la tecla STOP o finalice el entrenamiento para finalizar el programa.

3.7.4 Target Time, Target Distance and Target Calories

1. Pulse la tecla correspondiente para seleccionar uno de los programas por objetivos.
2. Pulse las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER para ajustar el valor objetivo.

Se inicia el programa por objetivos.

El valor ajustado disminuye, todos los demás valores aumentan.

3. Pulse la tecla START/PAUSE una vez para pausar el programa.
4. Vuelva a pulsar la tecla START/PAUSE para reanudar el programa.
5. Pulse la tecla STOP o finalice el entrenamiento para finalizar el programa.

3.7.5 Target HR

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.

NOTA

La medición de la frecuencia cardíaca solo es posible con una banda torácica compatible.

1. Pulse la tecla correspondiente para seleccionar el programa de frecuencia cardíaca.
2. Pulse las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER para ajustar su edad (11-99).
3. Seleccione 65 %, 85 % o su propia frecuencia cardíaca objetivo con las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER.

3.1. Si desea establecer su propio ritmo cardíaco objetivo, configure el ritmo cardíaco objetivo con las teclas UP o DOWN y confirme con el botón ENTER.

4. Pulse la tecla START/PAUSE una vez para pausar el programa.
5. Vuelva a pulsar la tecla START/PAUSE para reanudar el programa.
6. Pulse la tecla STOP o finalice el entrenamiento para finalizar el programa.

NOTA

+ Si su frecuencia cardíaca se desvía del valor ajustado en más del 10 %, un símbolo de flecha en la pantalla indica que debe adaptar su frecuencia cardíaca.
+ Si su frecuencia cardíaca iguala o supera el valor ajustado, se le indicará tres tonos de señal a intervalos de un segundo. Si la frecuencia cardíaca no ha disminuido tras 10 repeticiones, suena una señal durante un segundo y la consola entra en modo Standby.
+ Si no se recibe ninguna señal de frecuencia cardíaca tras 30 segundos, suena una señal durante un segundo y la consola entra en modo Standby.

4.1 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**

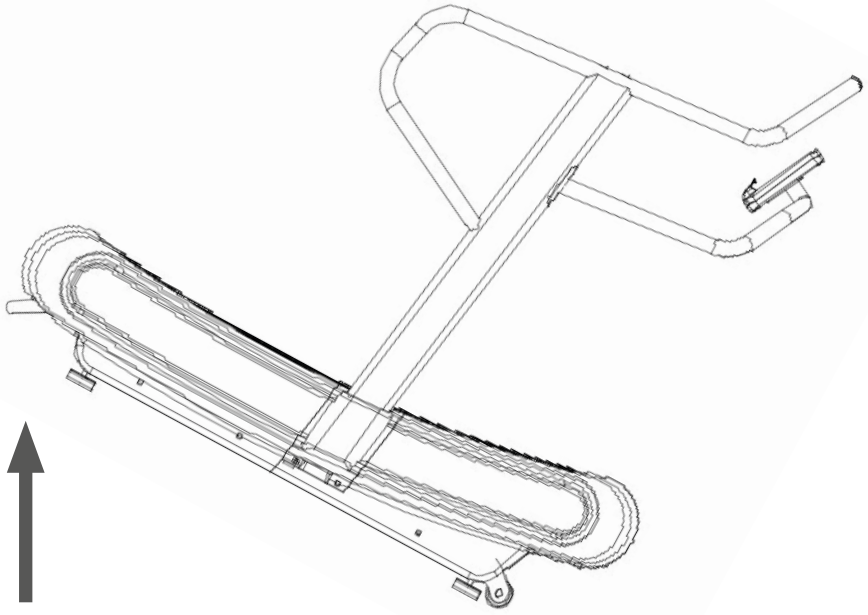
+ Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 5 y 45 °C.

4.2 Ruedas de transporte

► **ATENCIÓN**

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parqués, tablones 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 embalarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección de este manual de instrucciones.



5.1 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.

5.2 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 pantalla no muestra nada/no funciona	+ Fuente de alimentación interrumpida + Conexión de cable floja	+ Encender interruptor (on) + Comprobar si la llave de seguridad está conectada + Controlar conexiones de cable
No se muestra el pulso	+ 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	+ 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

5.3 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:

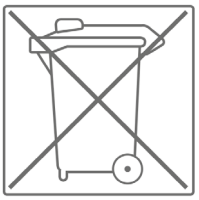
Pieza	Semanalmente	Mensualmente	Trimestralmente
Pantalla de la consola	L	I	
Cubiertas de plástico	L	I	
Tornillos y conexiones de cables			I
Leyenda: L = Limpiar; I = Inspeccionar			

Si no puede escanear códigos QR, puede ver cualquier vídeo de Sport-Tiedje en YouTube abriendo YouTube e introduciendo «Sport-Tiedje» 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 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.

7 ACCESORIOS RECOMENDADOS

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. Por ejemplo, una **estera protectora** que asegure la colocación segura de su aparato de ejercicio al tiempo que proteja el suelo del sudor, manillares adicionales en el caso de ciertas cintas de correr o un **espray de silicona** para mantener en perfecto estado las partes móviles.

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. En el caso de las estaciones de fuerza, en algún punto podría necesitar **agarres de tracción** o **pesos** adicionales.

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!

Estera protectora

Banda de pecho

Gel de contacto

Espray de silicona

Paños

8.1 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 10 de estas instrucciones de uso.

ⓘ **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:

cardiostrong/cinta de correr

Descripción del modelo:

Run X

Número de artículo:

TF-RUN-X-2

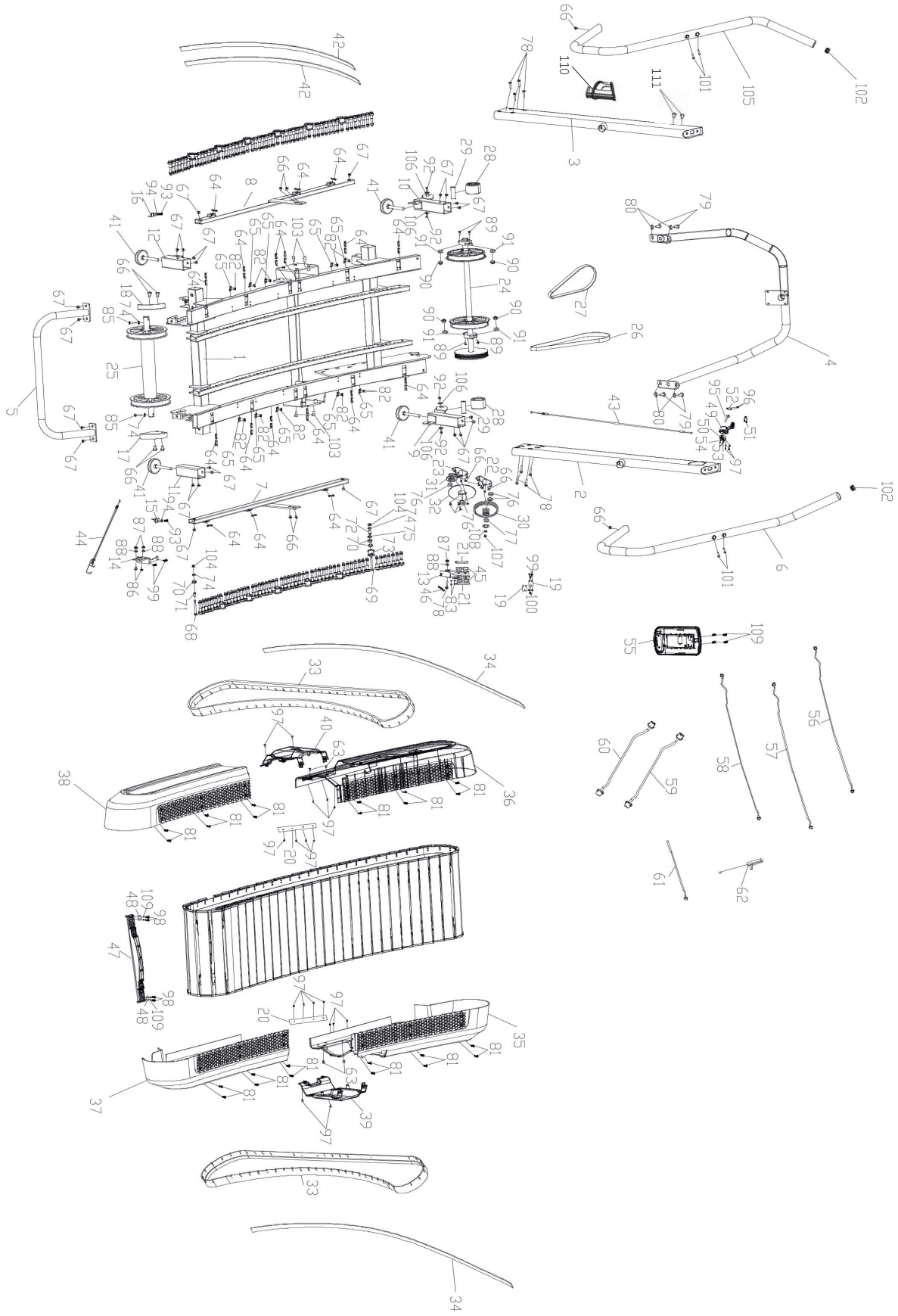
8.2 Lista de piezas

N.º	Descripción (INGLÉS)	Ud.
1	Main frame	1
2	Upright post - right side	1
3	Upright post - left side	1
4	Console frame	1
5	Rear main frame lifting handle	1
6	Handrail - right side	1
7	Curve cover fixing support - right side	1
8	Curve cover fixing support - left side	1
9	Front foot- right side	1
10	Front foot- left side	1
11	Rear foot- right side	1
12	Rear foot- left side	1
13	Magnet bracket	1
14	Adjustable resistor fixing bracket	1
15	Rear roller adjustable bracket	2
17	Curve cover reinforcement plate - right side	1
18	Curve cover reinforcement plate - left side	1
19	Adjustable resistor fixing plate	2
20	Curve cover fixing bracket	2
21	Magnet covered plate	2
22	Pulley wheel axle weldment	1
23	Driving wheel axle weldment	1
24	Front roller	1
25	Rear roller	1
26	Motor belt - 380PJ6	1
27	Motor belt - 250PJ6	1
28	Moving wheels	2
29	Wheel and axle	2
30	Driving pulley wheel -front	1
31	Driving wheel axle	1

N.º	Descripción (INGLÉS)	Ud.
32	Driving wheel plate -Aluminum	1
33	Aluminum slat fixing belt	2
34	EVA mat - t2.0×50×3600	2
35	Front plastic side cover - right side	1
36	Front plastic side cover - left side	1
37	Rear plastic side cover - right side	1
38	Rear plastic side cover - left side	1
39	Upright post side cover - right side	1
40	Upright post side cover - left side	1
41	Front foot stop	4
42	EVA mat - t5.0×70×3000	1
43	Top section resistance cable L - 1150mm	1
44	Top section resistance cable L - 450	1
45	Round magnet	4
46	Brake tension spring	1
47	Aluminum slat	60
48	Double hole Washer - t1.5*20*10	120
49	Manual adjustable handle	1
50	Stall adjustable assembly	1
51	Manual adjustable handle cover	1
52	Manual adjustable handle side cover	1
53	Stall adjustable post	2
54	Ordinary cylindrical spring	1
55	Console	1
56	2 pin connected wire L-1250mm	1
57	VR 3 pin connected wire L-1250mm	1
58	2 pin connected wire L-950mm	1
59	VR 3 pin connected wire L-950mm	1
60	3 pin connected wire L-500mm	1
61	2 pin - plug bottom section connected wire	1
62	Resistor VR	1

63	Screw fixing buckle	4
64	Screw fixing plate	10
65	T shape siderail guider	6
66	Allen head C.K.S full thread bolt - M8*15	12
67	Allen head C.K.S full thread bolt - M8*20	24
68	Hexagon head half thread bolt - M8*65*20	98
69	Hexagon socket head full thread bolt - M8*65	12
70	Bearing 608ZZ	124
71	Sleeveφ12*φ8.1*18.4	98
72	Sleeveφ12*φ8.1*14	12
73	Guiding pulley wheel	12
74	Flat washer φ8	110
75	Internal Circlip φ23	12
76	Deep groove ball bearing 6201ZZ	4
77	One way bearing CSK12P	1
78	Allen head C.K.S half thread bolt M8×55×20	9
79	Allen head C.K.S full thread bolt M8×25	4
80	Curve washer Φ8.5×R25×t2.0	4
81	Phillip countersunk head self-tapping screw	24
82	Phillip countersunk head self-tapping screw	20
83	Phillip head C.K.S full thread screw M5×10	4
85	Hexagon socket head full thread bolt M8×75	2
86	Allen head C.K.S half thread bolt M8×30×20	2
87	Hex head locknut M8	3
88	Flat washer Φ8	3
89	Allen head C.K.S half thread bolt M10×25×15	4
90	Hex head locknut M10	4
91	Flat washer Φ10	4
92	Allen countersunk head full thread screw M6×15	4
93	Hexagon head full thread bolt M8×30	2
94	Hexagon nut M8	2
95	Allen head C.K.S step bolt M6×50×36	1
96	Phillip pan head self-tapping screw ST3×10	2
97	Phillip head C.K.S self-tapping screw ST4×16	22
98	Phillip pan head full thread bolt M5*15	240
99	Phillip head C.K.S full thread screw M4×10	3
100	Hex head locknut M4	3
101	Hexagon socket head full thread bolt M8×45	4
102	Flat plug Φ38×t1.5	2
103	Hexagon socket head full thread bolt M8×15	4
104	Hex head locknut M8	110
105	Handrail - left side	1
106	End cover t1.2×φ31	4
107	Hexagon lock nylon nut M6	1
108	Flat washer Φ6	1
109	Spring washer φ6	240
110	Water holder	1
111	Philips Pan head full thread screw M4x16	2

8.3 Vista explosionada



9 GARANTÍA

Los aparatos de entrenamiento de cardiostrong® 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 garantia
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 transcurrido el período de garantía, se aplica una garantía de piezas pura para los costes de reparación, que excluye los costes de reparación, montaje y envío.

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.

10 CONTACTO

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden.

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

PL

TECHNIKA I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

UK

TECHNICAL SUPPORT

+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

SERVICE

+44 141 876 3972
You can find the opening hours on our homepage.

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage.

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
You can find the opening hours on our homepage.

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277
(Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

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

www.fitshop.es

VIVIMOS EL DEPORTE

TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

Con 80 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/FitshopES

www.instagram.com/fitshop.es

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DARWIN FITNESS GERMANY

TAURUS®