

Procedimiento de instalación de FITSHOW

1. Escanee el código QR de la derecha

2. <http://fitshow.com/qr>



3. Ir a la App Store para descargar e instalar Abrir la App, autorizar el permiso de acuerdo con el prompt del sistema

4. Conéctese a RUNimon RM03

5. Inicie sesión en la app, utilice el número de móvil o el correo electrónico para registrarse como nuevo usuario

6. Empieza a usar FITSHOW

Instrucciones de la Función Bluetooth

Cuando la cinta de correr esté encendida o en estado de inicio, active el Bluetooth en su teléfono, seleccione el nombre del dispositivo "RUNimon RM03" y haga clic en Conectar. Una vez emparejado con éxito, podrá reproducir la música de su teléfono en la cinta de correr.

Esta cinta de correr también es compatible con las aplicaciones deportivas 'Kinomap' y 'ZWIFT'.



Atención:

Proporcione la dirección de correo electrónico o el número de teléfono móvil correctos para poder recuperar su contraseña y nombre de usuario a través de ellos.

1. Precauciones de Seguridad y Advertencias

¡Atención! Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad:

- La cinta de correr debe colocarse en interiores para evitar la humedad. No salpique agua sobre la cinta de correr ni coloque objetos extraños sobre ella. Por favor, use ropa y calzado deportivo adecuados antes de hacer ejercicio y haga estiramientos de cuerpo completo. Está estrictamente prohibido hacer ejercicio descalzo en la cinta de correr.
- El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y la toma debe tener un circuito dedicado para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Se debe evitar el funcionamiento con sobrecarga durante un período prolongado, ya que puede dañar el motor y el controlador y acelerar el desgaste y el envejecimiento de los cojinetes, la banda de rodadura y la plataforma de rodadura. Se requiere un mantenimiento regular.
- Reduzca el polvo en interiores, mantenga una cierta humedad en la habitación y evite la electricidad estática fuerte, de lo contrario puede interferir con el funcionamiento normal de los medidores y controladores electrónicos.
- Apague la cinta de correr después de hacer ejercicio.
- Mantenga la habitación bien ventilada cuando utilice la cinta de correr.
- Sujete el clip del cable de seguridad a su ropa cuando haga ejercicio para evitar situaciones de emergencia y detener la máquina de forma segura.
- Si siente alguna molestia o anomalía durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- Después de su uso, el aceite de silicona debe almacenarse fuera del alcance de los niños para evitar la ingestión accidental y consecuencias graves.
- El área de seguridad detrás de la cinta de correr es: 1000*2000 mm.

¡Advertencia! Para reducir el riesgo de accidentes o lesiones a otras personas, siga las siguientes reglas:

- Compruebe que su ropa esté abotonada o cerrada antes de usar la cinta de correr.
- No use ropa que pueda engancharse fácilmente en la cinta de correr.
- No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes.
- No permita que los niños se acerquen a la cinta de correr.
- No utilice la cinta de correr al aire libre.
- La corriente debe estar apagada antes de mover la cinta de correr.
- No se permite que personas no profesionales abran la protección superior y los asientos traseros izquierdo y derecho sin autorización.
- Solo se permite que una persona haga ejercicio en la cinta de correr cuando la máquina está encendida.
- Si se siente mareado, tiene dolor en el pecho, náuseas o falta de aire durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a un entrenador físico.

¡ATENCIÓN! ¡OBLIGATORIO!

Consulte con un especialista antes de utilizar el producto si actualmente recibe tratamiento médico o si es uno de los siguientes pacientes.

- (01) Aquellos que actualmente tienen dolor de espalda o han tenido lesiones en las piernas, la espalda o el cuello en el pasado, o tienen problemas en las piernas, la espalda, el cuello o las manos (aquellos con enfermedades crónicas como hernia de disco, espondilolistesis o espondilosis cervical).
- (02) Aquellos con osteoartritis, reumatismo o gota.
- (03) Aquellos con osteoporosis u otras anomalías.
- (04) Aquellos con trastornos circulatorios (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.).
- (05) Aquellos con trastornos respiratorios.

- (06) Aquellos que están usando un marcapasos artificial o tienen dispositivos electrónicos médicos implantados.
- (07) Aquellos con tumores malignos. (8) Aquellos que tienen síntomas como trombosis, lipoma severo, lipoma agudo u otros trastornos de la circulación sanguínea, o diversas infecciones de la piel.
- (08) Aquellos que tienen deterioro sensorial causado por trastornos circulatorios periféricos altos como la diabetes.
- (09) Personas con traumatismos en la piel.
- (10) Personas con fiebre alta (38°C o más) debido a una enfermedad, etc.
- (11) Personas con anomalías en la espalda o curvatura de la misma.
- (12) Personas que estén o puedan estar embarazadas, o que estén menstruando.
- (13) Personas que sientan anomalías físicas y necesiten descansar.
- (14) Personas que se encuentren en malas condiciones físicas.
- (15) Personas que utilicen el producto con fines de rehabilitación.
- (16) Personas que sientan anomalías físicas distintas a las mencionadas anteriormente.

—Puede provocar un accidente o una mala condición física.

- Si siente dolor o una coordinación anormal u otros dolores en su cuerpo, como dolor de espalda, dolor de piernas, mareos, palpitaciones, etc. durante el ejercicio, deje de usarlo inmediatamente y consulte a un médico.
- No permita que los niños utilicen este producto ni que jueguen cerca de él.
—De lo contrario, pueden producirse lesiones.
- Los tutores de los niños deben tener cuidado de no dejar que los niños jueguen con este producto.
—De lo contrario, pueden producirse lesiones.
- Al utilizar o al cargar y descargar el producto o al deslizarlo, asegúrese de comprobar si hay personas o mascotas alrededor (detrás, debajo y delante del producto).

¡PROHIBIR!

- No utilice el producto si la carcasa exterior está agrietada, rota o desprendida (estructura interna expuesta) o si la parte soldada está desprendida.
—De lo contrario, podría producirse un accidente o una lesión.
- No salte sobre el producto ni lo deje caer durante el ejercicio.
—Puede sufrir lesiones por caídas.
- No utilice ni guarde el producto en lugares húmedos, como al aire libre y cerca de baños o lugares expuestos a gotas de agua.
- No utilice ni guarde el producto en lugares expuestos a la luz solar directa, cerca de estufas o sobre aparatos de calefacción, como alfombras eléctricas.
—De lo contrario, podría producirse una fuga o un incendio.
- No utilice el producto si el cable de alimentación o el enchufe están dañados o si el enchufe de la toma de corriente está suelto.
—De lo contrario, podría producirse una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio.
- No dañe ni doble ni tuerza a la fuerza el cable de alimentación. Además, no coloque objetos pesados sobre él ni permita que el cable quede atrapado.
—De lo contrario, podría producirse un incendio o una descarga eléctrica.
- No lo utilice con 2 o más personas al mismo tiempo y tenga cuidado de no dejar que nadie se acerque a usted durante el uso.
—De lo contrario, podría caerse y lastimarse.
- No lo utilice si no puede expresarse o no puede operarlo.
—Pueden ocurrir accidentes o lesiones.

¡NO DESMONTAR!

- Está estrictamente prohibido desmontar, reparar y modificar.
——Existe riesgo de lesiones debido a fallas mecánicas.

¡EVITAR EL CONTACTO CON EL AGUA!

- No exponga la unidad principal ni la parte operativa al agua ni a otros líquidos conductores.
——Puede provocar una descarga eléctrica o un incendio.

¡PROHIBIR!

- Las personas que no hacen ejercicio habitualmente no deben realizar ejercicios intensos de repente.
- No lo use después de comer o cuando esté cansado, justo después de hacer ejercicio o cuando su condición física sea anormal.
——Puede causar daños a su salud.
- Este producto es adecuado para uso doméstico, no para uso de un gran número de usuarios no especificados, como escuelas y gimnasios.
——Existe riesgo de lesiones.
- No lo use mientras come o realiza otras actividades.
- No lo use después de beber o cuando sus sentidos estén embotados.
——Pueden ocurrir accidentes o lesiones.
- No lo use con objetos duros en los bolsillos de sus pantalones.
——Puede causar accidentes o lesiones.
- No permita que agujas, basura o agua se adhieran al enchufe de alimentación.
——Puede causar descarga eléctrica, cortocircuito o incendio.
- No desenchufe el enchufe de alimentación ni apague el interruptor de alimentación durante el uso.
——Puede causar lesiones.

¡NO USAR CON LAS MANOS MOJADAS!

- No desenchufe ni enchufe el cable de alimentación con las manos mojadas.
——Puede provocar descargas eléctricas y lesiones.

¡DESCONecte EL ENCHUFE DE ALIMENTACION!

- Cuando no esté en uso, desenchufe el aparato de la toma de corriente.
--El polvo y la humedad pueden deteriorar el aislamiento y provocar fugas eléctricas e incendios.
- Cuando realice tareas de mantenimiento, desenchufe siempre el aparato de la toma de corriente.
--De lo contrario, puede producirse una descarga eléctrica o lesiones.
- Si no arranca o tiene una sensación anormal, deje de usarlo, desenchufe el aparato inmediatamente y solicite su inspección y reparación.
--De lo contrario, puede producirse una descarga eléctrica o lesiones.
- Cuando se apague el aparato, desenchufe el aparato inmediatamente.
--De lo contrario, cuando se restablezca la energía, pueden producirse accidentes o lesiones.
- Al desenchufar el aparato, no sujete la parte del cable, sino el propio enchufe.
--De lo contrario, puede producirse un cortocircuito, una descarga eléctrica o un incendio.

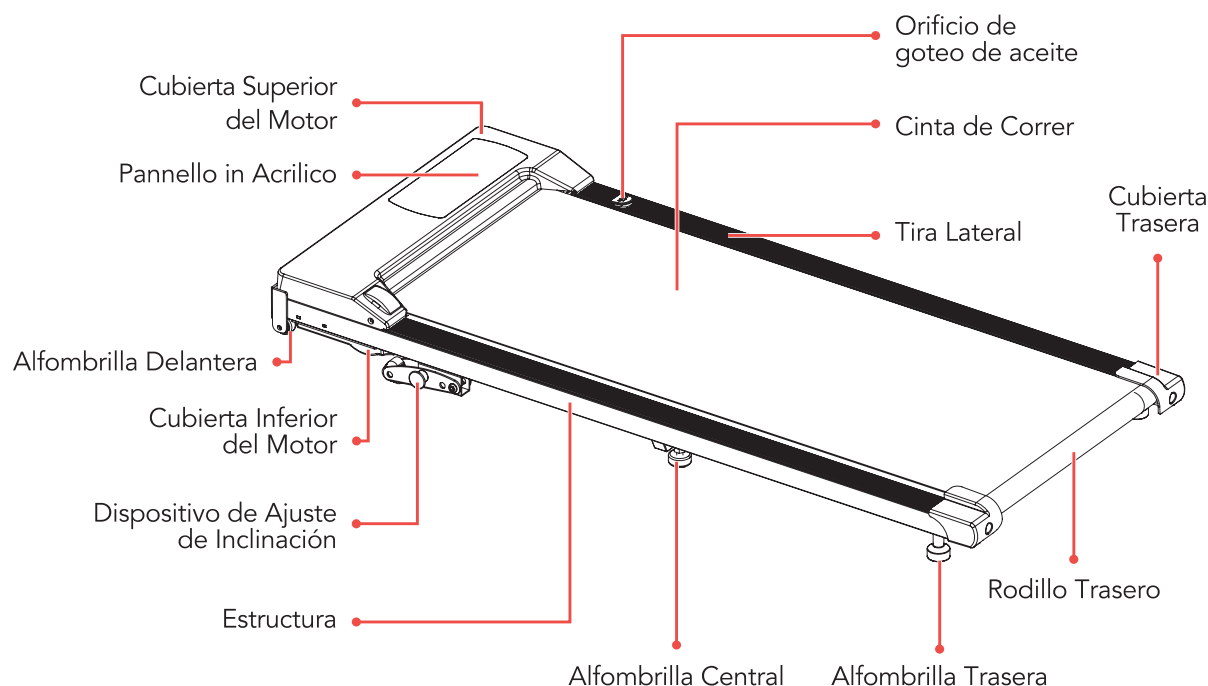
¡INSTRCCIONES DE CONEXION A TIRRA!

- Este producto debe estar conectado a tierra. Si ocurre un mal funcionamiento en esta unidad, la conexión a tierra proporcionará la ruta de menor resistencia para la corriente, lo que reducirá el riesgo de descarga eléctrica.
- Este producto está equipado con un cable con un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe insertarse en una toma de corriente adecuada que haya sido instalada y conectada a tierra correctamente, cumpliendo plenamente con las normas u ordenanzas locales.

¡PELIGRO!

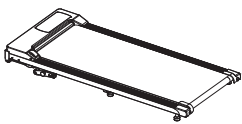
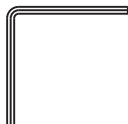
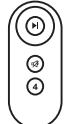
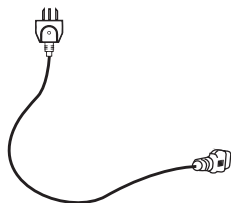
- Si el conductor de conexión a tierra del equipo no está conectado correctamente, existe riesgo de descarga eléctrica. Si tiene alguna duda sobre si la conexión a tierra de este producto es correcta, consulte a un electricista profesional para que la revise. Incluso si el enchufe que viene con este producto no encaja en la toma de corriente, no se puede modificar.
- Solicite a un electricista profesional que instale una toma de corriente adecuada.
- Este producto tiene un enchufe de conexión a tierra. Asegúrese de que este producto esté conectado a una toma de corriente con la misma forma. Este producto no puede utilizar una toma de corriente adaptadora.

2. Introducción del Producto



3. Especificaciones Principales y Lista de Accesorios

Lista de productos

		
Unidad principal de cinta de correr ×1	Llave en L (6#) ×1	Control remoto ×1
		
Aceite de silicona ×1	Cable de alimentación 1,8 m ×1	Manual de usuario ×1

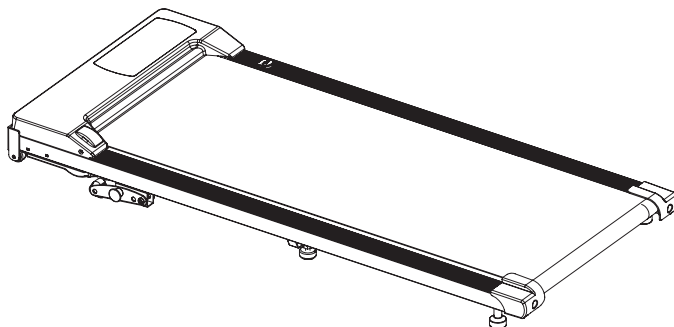
Especificaciones técnicas

Nº	Parámetro	Descripción
1	Voltaje de entrada	EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Potencia del motor	2,75 HP
3	Velocidad	EU/UK/AU: 1-8 km/h; US/CA: 0.6-5.0mph
4	Área de carrera:	400 x 1000 mm / 15,75 x 39,37 pulgadas
5	Método de control	Control remoto y APP
6	Programas	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, P1-P12, Modo H1-H3
7	Peso neto	14,6 kg / 32,19 libras
8	Peso bruto	16,5 kg / 36,38 libras
9	Dimensiones del producto	1173 x 552 x 119 mm / 46,18 x 21,73 x 4,69 pulgadas

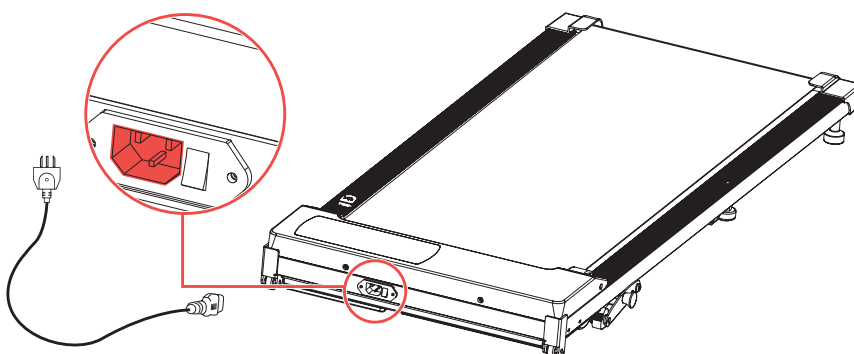
4. Instrucciones de Instalación

Desembalaje

1. Saque el producto de la caja de embalaje, retire la bolsa plástica exterior y colóquelo sobre una superficie plana.

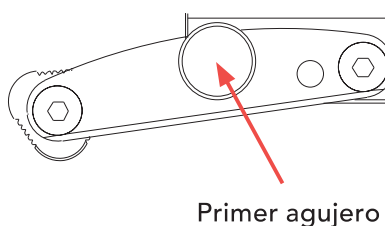
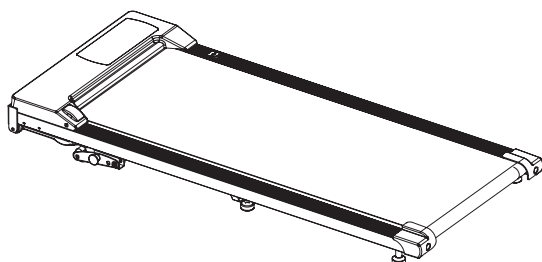


2. Saque el cable de alimentación, inserte un extremo en el enchufe situado en la parte frontal de la cabeza de la máquina y conecte el otro extremo a una toma de corriente. Luego, coloque el interruptor de encendido junto al enchufe en el símbolo " — ". El producto estará listo para usar cuando la luz se encienda.

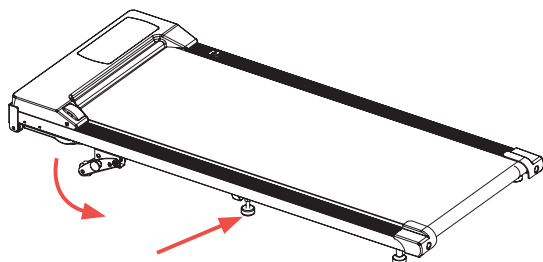


5. Instrucciones para Ajuste de Inclinación

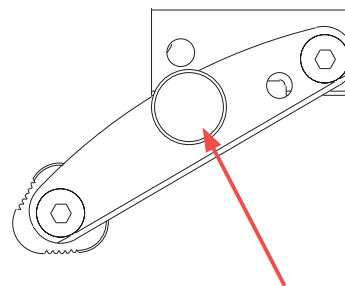
1. Saque la cinta de correr del embalaje. La inclinación está ajustada al nivel 1.



2. Retire el pasador del bloque de ajuste de inclinación y ajuste el ángulo del bloque de ajuste de inclinación en la dirección de la flecha (hacia la parte inferior trasera). Luego, vuelva a insertar el pasador para colocarlo debajo del tubo cuadrado. Repita la operación en el otro lado. En este punto, la inclinación de la cinta de correr es de nivel 2. Después del ajuste, recuerde ajustar las dos almohadillas centrales de la caminadora. Gírelas hasta que toquen el suelo para aumentar la estabilidad y prolongar la vida útil de la caminadora.

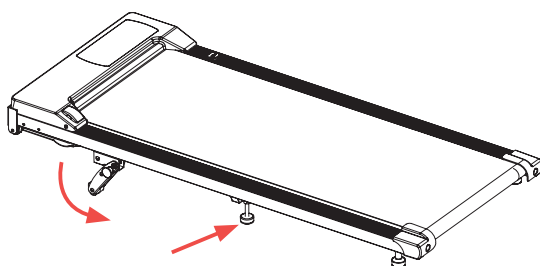


Gire y ajuste las almohadillas centrales hasta que toquen el suelo

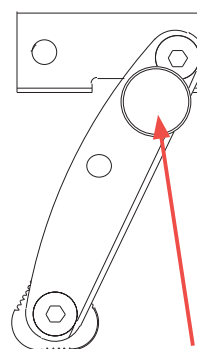


El pasador permanece en el primer agujero y debajo del tubo cuadrado

3. Nuevamente, retire los pasadores de los bloques de ajuste de inclinación de ambos lados y colóquelos en el segundo agujero. En este punto, la inclinación de la cinta de correr es de nivel 3. Ajuste nuevamente las dos almohadillas centrales girándolas hasta que toquen el suelo para aumentar la estabilidad.



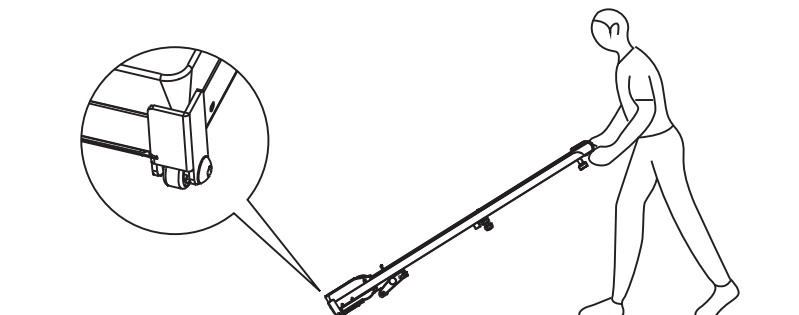
Gire y ajuste las almohadillas centrales hasta que toquen el suelo



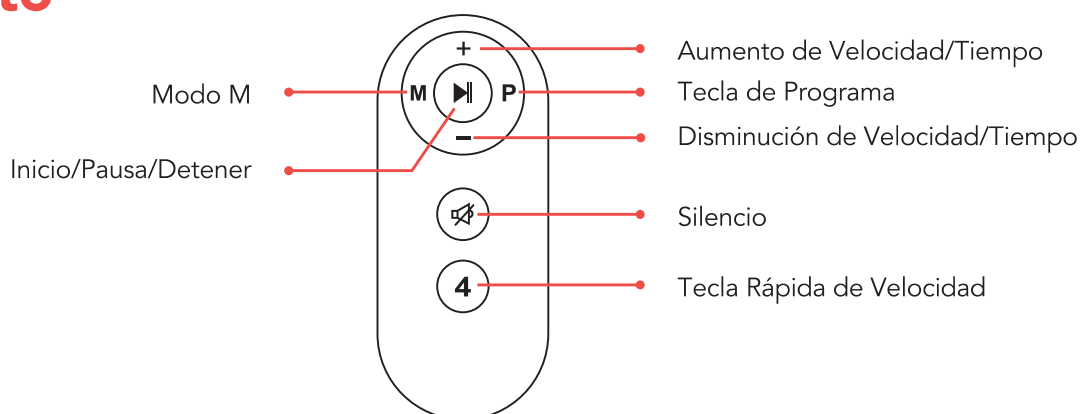
Segundo agujero

Instrucciones para Mover el Producto

La parte delantera de la caminadora está diseñada con ruedas de movimiento. Cuando necesite mover la caminadora a otro lugar, puede levantar la parte trasera de la caminadora para moverla. Esto hace que el proceso sea más fácil y ayuda a reducir el ruido.



6. Descripción de las Funciones del Control Remoto



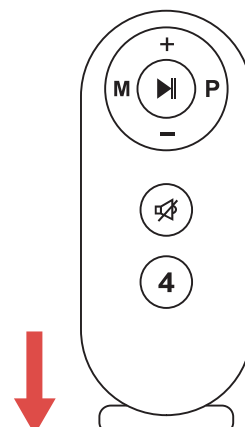
Botón	Función
	Cuando el equipo está encendido, presione para iniciar la cinta. Presione de nuevo para pausar conservando los datos. Presione otra vez para continuar con los datos anteriores. Durante el funcionamiento, mantenga presionado para reducir la velocidad a 0 y restablecer los datos.
M	En modo espera: H-1: Cuenta regresiva de tiempo H-2: Cuenta regresiva de distancia H-3: Cuenta regresiva de calorías
P	En espera, permite seleccionar P01–P12.
+	Aumenta velocidad o tiempo.
-	Disminuye velocidad o tiempo.
	Presione para apagar el zumbador; presione de nuevo para activarlo.
4	Ajusta rápidamente la velocidad a 4 km/h.

Nota: El rango efectivo de la señal es de 2–5 metros.

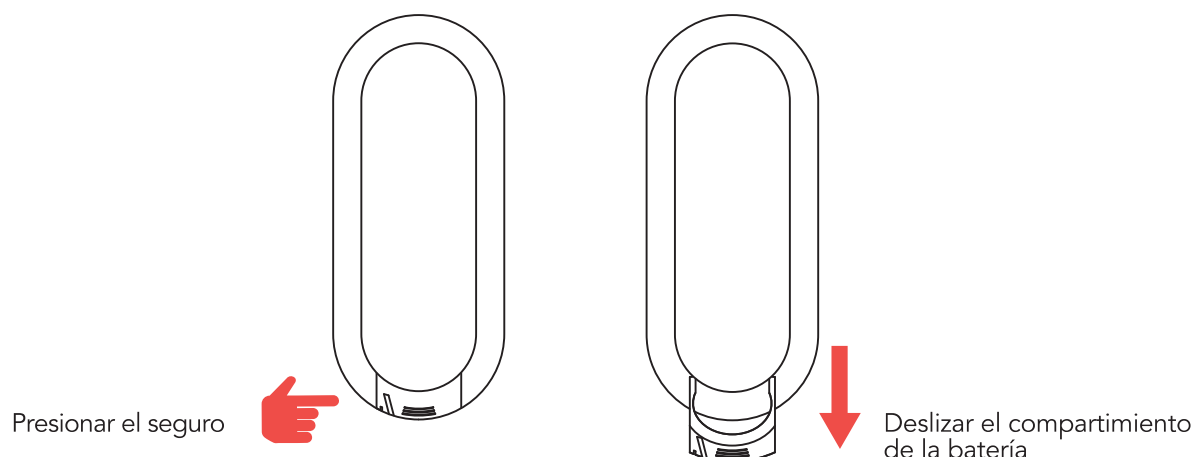
7. Primer Uso del Control Remoto

1. Tire de la lengüeta aislante en el lado izquierdo del control remoto desde la ranura indicada. Después de retirarla, el control remoto estará encendido y listo para usar.

Retirar la lengüeta aislante



2. Si necesita reemplazar la batería, presione el seguro como se muestra en la Figura 1 y luego deslice el compartimiento de la batería como en la Figura 2. Utilice una batería CR2032.



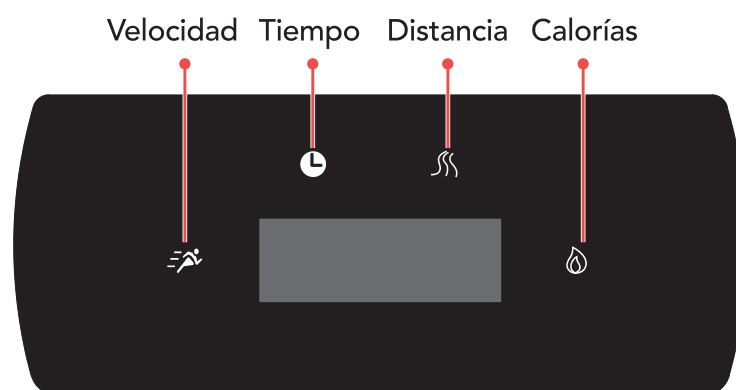
8. Instrucciones de Operación del Producto

1. Descripción

- Este medidor electrónico es fácil de usar y requiere pocos ajustes.
- Parámetros de ejercicio: Velocidad, Distancia, Calorías, Tiempo.
- Modo manual: El usuario establece manualmente los valores de entrenamiento (H1–H3).

2. Pantalla LED

- Pantalla de velocidad
- Pantalla de tiempo
- Pantalla de distancia
- Pantalla de calorías



3. Parámetros

- Alimentación: 220V / 50Hz
- Velocidad mínima: 1,0 KM/H
- Velocidad máxima: 8,0 KM/H
- Tiempo en modo automático: 5–99 minutos
- Distancia en modo manual: 1–99 km
- Calorías en modo manual: 20–990 kcal

Nota: Si la distancia establecida no se completa y el tiempo llega a 99:59, la pantalla cambiará a 1:40, luego continuará a 1:41, 1:42... hasta terminar la distancia.

9. Descripción de los modos de ejercicio (uso del control remoto)

Antes de comenzar a ejercitarse, verifique que la alimentación esté correctamente conectada y que el interruptor esté encendido. En modo de espera, el panel muestra 0000. Mantenga presionado el botón de inicio durante 3 segundos para iniciar la cuenta regresiva. La velocidad se mostrará en 1 KM/H y la pantalla alternará la visualización de velocidad, tiempo, distancia y calorías.

Use los botones + o – del control remoto para ajustar la velocidad (mínimo 1 KM/H, máximo 6 KM/H). Presione nuevamente el botón de inicio, la máquina se detendrá gradualmente; la velocidad volverá a cero mientras que los demás datos se mantienen en su estado más reciente. La pantalla permanecerá encendida de forma continua. Presione nuevamente el botón de inicio, la máquina arrancará a 1 KM/H y los demás datos continuarán. Presione el botón de inicio una vez más, la máquina se detendrá lentamente y todos los datos se reiniciarán a cero.

Selección de modo (control remoto)

- (01) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; aparecerá H-1 y el tiempo 30 minutos parpadeará. Use los botones + o – para ajustar el tiempo (mínimo 5 minutos, máximo 99 minutos). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de cuenta regresiva.
- (02) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; aparecerá H-2 y la distancia 1 km parpadeará. Use los botones + o – para ajustar la distancia (mínimo 1 km, máximo 99 km). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de cuenta regresiva.
- (03) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; aparecerá H-3 y las calorías 50 kcal parpadearán. Use los botones + o – para ajustar las calorías (mínimo 20 kcal, máximo 990 kcal). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de cuenta regresiva.
- (04) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; la pantalla mostrará P01...P12 y el tiempo 30 minutos parpadeará. Use los botones + o – para ajustar el tiempo (mínimo 5 minutos, máximo 99 minutos). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de programa.
- (05) Función de acceso rápido del control remoto: Independientemente de la velocidad actual, al presionar el botón de acceso rápido en el control remoto, la velocidad se ajustará a 4 KM/H.

10. Sugerencias y Pautas Para el Movimiento

Calentamiento

Antes de cada operación es necesario realizar un ejercicio de calentamiento de 5 a 10 minutos.

Respiración

No contenga la respiración durante la operación. Por lo general, al prepararse para la acción de recuperación, inhale por la nariz y exhale con fuerza por la boca. La respiración y la acción deben estar coordinadas. Si la respiración es demasiado rápida, se debe detener el ejercicio de inmediato.

Frecuencia

El mismo entrenamiento muscular debe tener un período de descanso de 48 horas, es decir, se puede entrenar la misma parte cada dos días.

Carga

Determine la cantidad de entrenamiento de acuerdo con la condición física personal y luego practique de acuerdo con el principio de carga gradual. El dolor muscular es normal durante el entrenamiento inicial. Mientras continúe practicando, el dolor desaparecerá.

Relajación

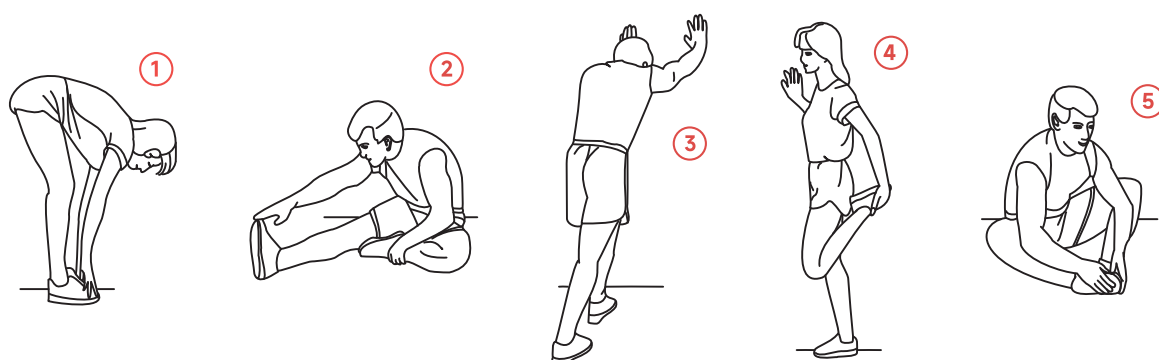
Después de cada ejercicio, debe realizar una acción de recuperación de 5 minutos, especialmente estirando y relajando los músculos del pie, para evitar que los músculos se coagulen durante mucho tiempo y mantener la elasticidad muscular.

Dieta

Para proteger el sistema digestivo, el ejercicio debe realizarse una hora después de una comida y la comida debe ingerirse al menos media hora después del entrenamiento. Beba menos agua durante el ejercicio, especialmente evite beber grandes cantidades de agua, para no aumentar la carga sobre el corazón y los riñones.

Estiramiento

No importa lo rápido que camines, es buena idea estirarte primero. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que camina de 5 a 10 minutos para entrar en calor. Luego, detente y estírate de la siguiente manera: hazlo 5 veces, durante 10 segundos o más con cada pierna; hazlo nuevamente al final de tu entrenamiento.



1. Estírate hacia abajo

Dobla ligeramente las rodillas, inclina el cuerpo hacia adelante lentamente, relaja la espalda y los hombros e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Figura 1).

2. Siéntate

Sobre una colchoneta que estire las piernas y los músculos, estira una pierna. Tira de la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca de la parte interna de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Figura 2).

3. Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles

Párate con las manos sobre una pared o un árbol, con un pie detrás. Mantén la pierna de atrás recta y el talón sobre el suelo e inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Figura 3).

4. Estiramiento de cuádriceps

Utilice la mano izquierda para sostenerse de la pared o de la mesa y mantener el equilibrio. Luego, estire la mano derecha hacia atrás, agarre el tobillo derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo están muy tensos. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 4).

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculos de la parte interna del muslo)

Siéntese con las plantas de los pies enfrentadas y las rodillas hacia afuera. Agarre los pies con ambas manos y tire de ellos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces (consulte la Figura 5).

11. Mantenimiento del Producto

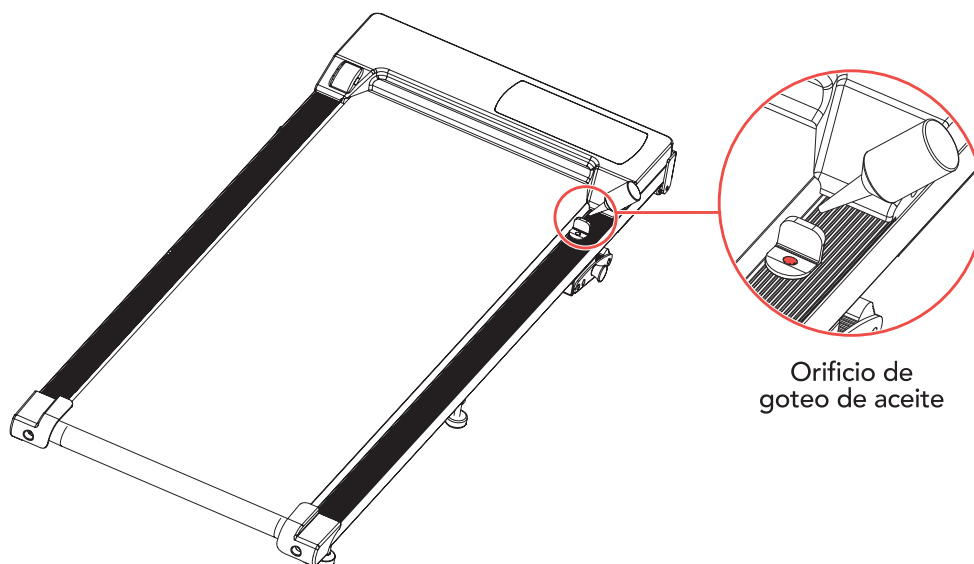
Ajuste de la tensión de la cinta de correr

- Todas las cintas de correr se ajustan para la tensión de la cinta antes de salir de fábrica y después de la instalación. Sin embargo, después de un período de uso, la cinta puede aflojarse. Por ejemplo: si el usuario se detiene mientras corre, la cinta puede deslizarse. En este caso, ajuste los pernos de la cinta en sentido horario en incrementos de medio giro de manera sincronizada en ambos lados.
- Si la cinta está demasiado suelta, al pisarla puede producirse deslizamiento entre la cinta y los rodillos. Sin embargo, apretarla demasiado tampoco es bueno, ya que puede aumentar la carga del motor y dañar el motor, la cinta o los rodillos.

Lubricación de la cinta de correr

Después de usar la cinta durante un tiempo, es necesario revisar la lubricación regularmente.

Para determinar si se necesita lubricación, toque el centro de la parte inferior de la cinta: si está húmeda, no se requiere lubricación; si está seca, se necesita lubricación.



Los pasos de lubricación son los siguientes:

1. Mantenga la cinta en funcionamiento a baja o media velocidad.
2. Abra la tapa del aceite.
3. Exprima 15–30 ml de aceite de silicona en el orificio y cierre la tapa. Haga funcionar la cinta en vacío (o camine/corra sobre ella) durante 10 minutos para que el aceite se distribuya uniformemente sobre la cinta.

Ajuste de la Tensión de la Cinta

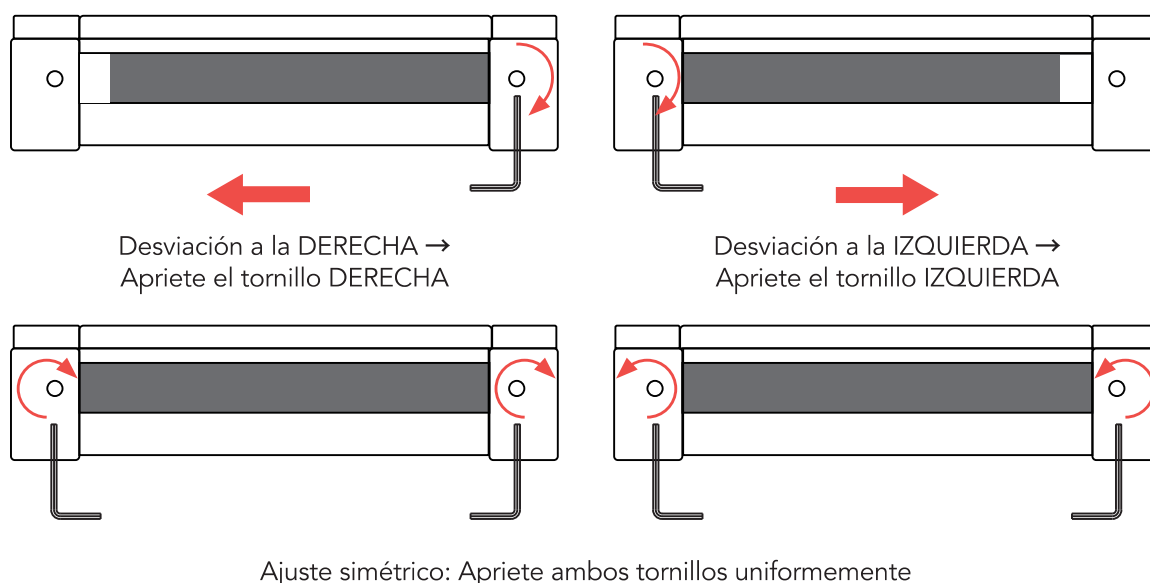
Todas las cintas de correr se ajustan antes de salir de fábrica y después de la instalación, pero después de un tiempo de uso puede aflojarse. Por ejemplo: si el usuario experimenta deslizamientos o paradas bruscas al correr, gire los tornillos de ajuste de la cinta en el sentido de las agujas del reloj en incrementos de media vuelta en ambos lados simultáneamente. Si la cinta está demasiado floja, al pisarla se producirá deslizamiento entre la cinta y el rodillo. Si está demasiado apretada, puede aumentar la carga del motor y dañar el motor, la cinta o el rodillo.

Ajuste de la Alineación de la Cinta

Todas las cintas de correr se ajustan para la alineación antes de salir de fábrica y después de la instalación, pero después de un tiempo puede ocurrir desalineación. Las posibles causas son:

1. La máquina no está colocada en una superficie nivelada;
2. Los pies del usuario no están centrados en la cinta al ejercitarse;
3. Fuerza desigual de los pies del usuario causando desalineación.

Hacer girar la cinta sin carga durante unos minutos puede restaurar la alineación normal. Para desalineaciones que no se corrigen automáticamente, use la llave hexagonal de 6 mm suministrada y ajuste en incrementos de un cuarto de vuelta. La desalineación de la cinta no está cubierta por la garantía y debe ser mantenida por el usuario según el manual. La desalineación puede dañar gravemente la cinta, por lo que debe detectarse y corregirse a tiempo.



1. Deslizamiento de la cinta: la cinta se desliza o se detiene momentáneamente mientras el usuario corre;
2. Ajuste de la cinta: apriete los tornillos de la cinta en ambos lados media vuelta en sentido horario y ajuste según la desviación. Por ejemplo, si se desvía hacia la derecha, ajuste el lado derecho y corrija lentamente hasta centrar la cinta.