

BT BODYTONE



Manual de usuario: **TROT PAR**

¡Importante!

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras referencias.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IMPORTANTE

LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.
- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.
- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie la computadora y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- De ser necesario, recurra al servicio técnico. La revisión y/o reparación del producto, debe ser realizada por personal calificado y utilizando piezas originales.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No utilice el equipo si el cable de alimentación está dañado o si no se encuentra funcionando apropiadamente.
- Nunca deje el equipo en funcionamiento si no está siendo utilizado.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar

la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco y sirve solo para determinar la tendencia del ritmo cardíaco que se tiene al utilizar el equipo.

- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

Las siguientes instrucciones aplican solamente a los equipos eléctricos.

- Desconecte el enchufe (si el equipo es eléctrico) del tomacorriente antes de ajustar, cambiar accesorios o antes de guardarlo.
- La temperatura ambiente permitida es de 5°C a 40°C. Si el equipo ha sido expuesto a bajas temperaturas, aguarde hasta que el mismo alcance la temperatura ambiente antes de enchufar y utilizar. Esta instrucción es especialmente importante para no dañar pantallas de la computadora u otros componentes eléctricos si fuera el caso.
- El enchufe del equipo debe encajar en un tomacorriente. No se debe modificar de manera alguna el enchufe. No utilice ningún adaptador con equipos de gimnasia con descarga a tierra. El uso de enchufes no modificados y de tomacorrientes adecuados reduce el riesgo de una descarga eléctrica.
- Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito eléctrico.
- Si fuese necesario, utilizar un alargador. Utilice un conductor 3, calibre 1mm² y no más de 2m de largo.
- Mantenga el cable de alimentación del equipo lejos de superficies calientes.
- Evite la exposición de equipos eléctricos de gimnasia a la lluvia y a humedad. La filtración de agua en los equipos eléctricos aumentará el riesgo de una descarga eléctrica.
- No utilice el cable de manera inapropiada. Nunca utilice el cable para transportar, tirar o desconectar su equipo de gimnasia. Mantenga el cable lejos de fuentes de calor, aceite, bordes afilados o piezas en movimiento. Un cable dañado o enredado aumenta el riesgo de descargas eléctricas.
- Al utilizar el equipo al aire libre, use un cable de extensión adecuado para uso en exteriores. La utilización de un cable prolongador apto para el uso externo reduce el riesgo de descargas eléctricas.

Peligro: Este equipo es de alta potencia; no comparta el mismo tomacorriente con otro artículo que posea alta potencia también. Enchufe este equipo en un solo toma y asegúrese que los fusibles sean de 10A. Nunca remueva la cubierta del motor salvo que sea instruido por un servicio técnico autorizado.

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

INSTRUCCIONES OPERACIONALES IMPORTANTES

- Los cambios de velocidad no ocurren de inmediato. Por esto, establezca la velocidad deseada en la computadora y libere la llave de ajuste. La computadora cumplirá la orden de manera gradual.
- Tenga cuidado al realizar otras actividades en forma simultánea, tales como ver televisión, leer, etc. Estas distracciones podrían causar pérdida de equilibrio o el correrse del centro de la cinta causando pudiendo ocasionar algún accidente.
- Nunca sube o baje cuando la cinta esté en movimiento.
- En caso de ser necesario, quite la llave de seguridad para detener el equipo (el mismo se detendrá automáticamente). Al insertar nuevamente la llave, la pantalla se reiniciará.
- No aplique presión excesiva sobre las teclas de control. Funcionan perfectamente con una leve presión.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

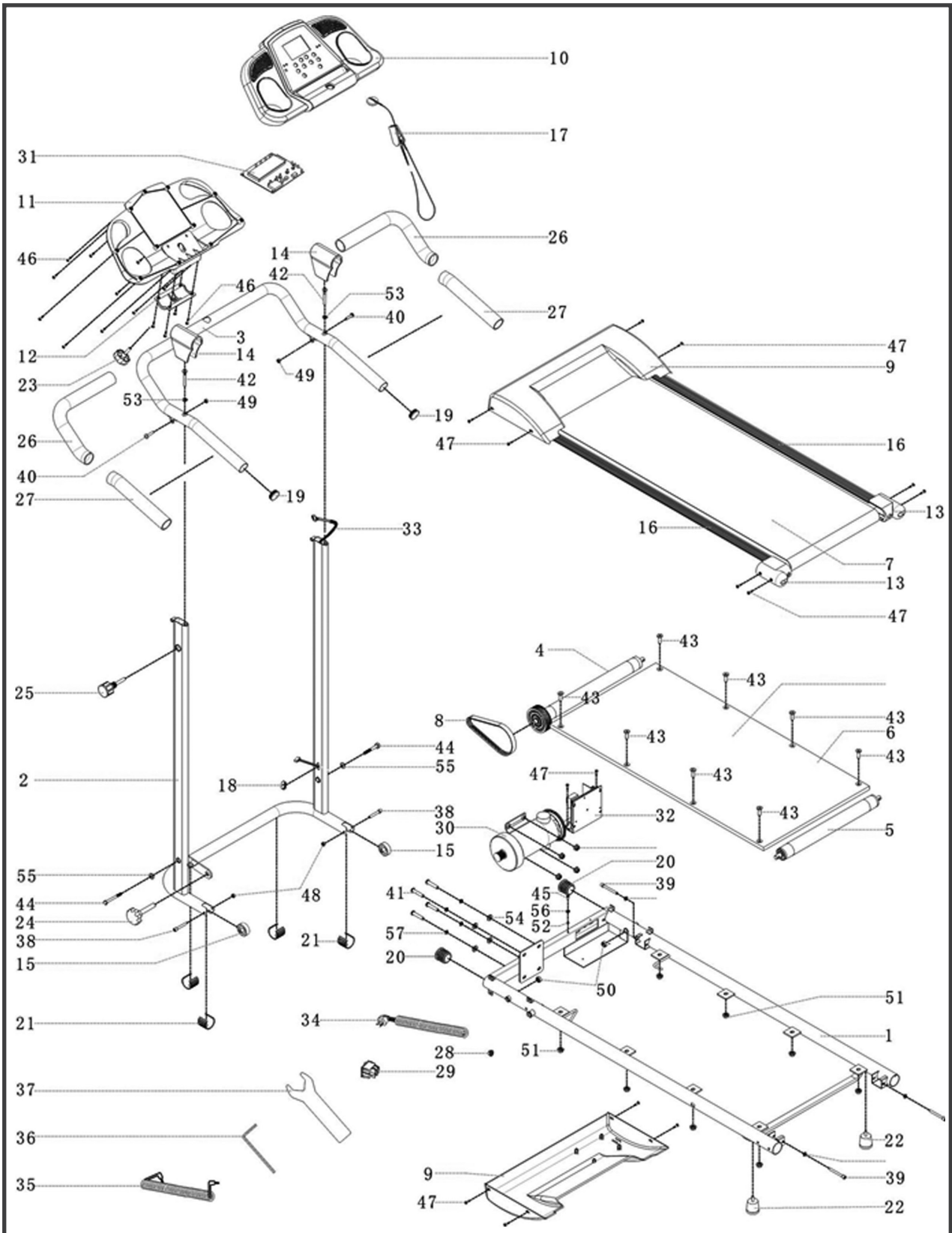
LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Tubo vertical	2
3	Manillar	1
4	Rodillo frontal	1
5	Rodillo trasero	1
6	Tabla de la cinta de correr	1
7	Cintaa	1
8	Correa	1
9	Tapa del motor	2
10	Tapa superior de la computadora	1
11	Tapa inferior de la computadora	1
12	Placa de fijación de la computadora	1
13	Terminación	2
14	Tapa del manillar	2
15	Rueda	2
16	Riel lateral	2
17	Llave de seguridad	1
18	Traba del cable conector	1
19	Terminación redonda	2
20	Terminación redonda	2
21	Pata semicircular	4
22	Pata	2
23	Perilla de fijación de la computadora	1
24	Perilla de fijación	1
25	Perilla de fijación	1
26	Cobertor del manillar	2
27	Cobertor del manillar	2
28	Tope del cable de alimentación	1
29	Interruptor	1

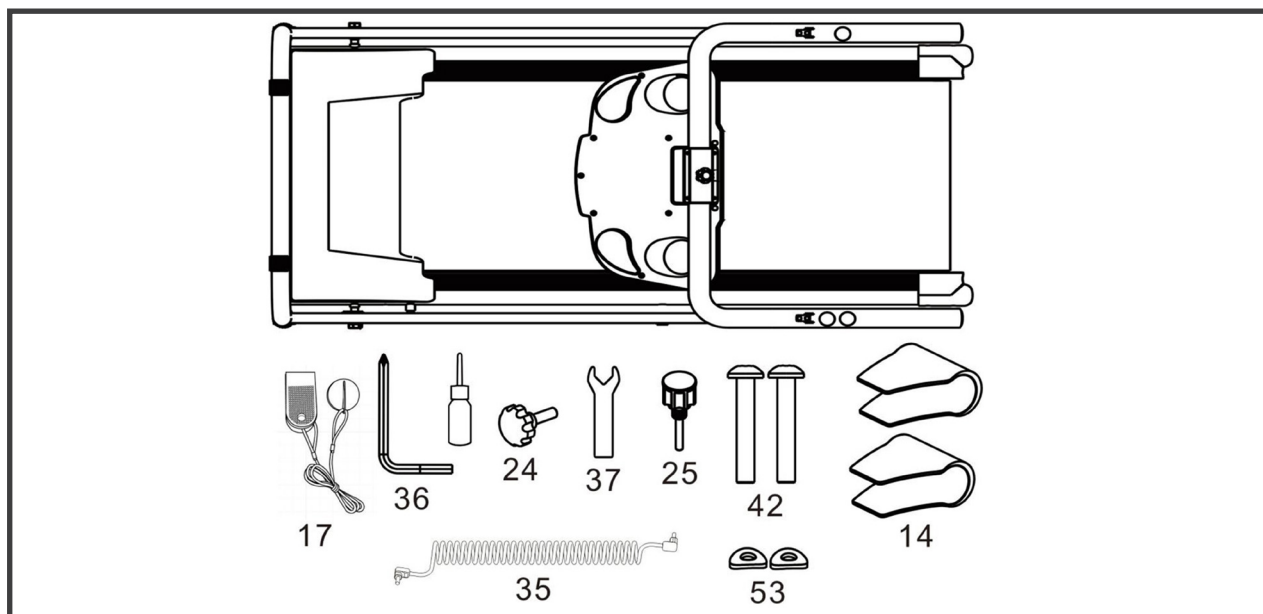
LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
30	Motor	1
31	Computadora	1
32	Panel de control	1
33	Cable	1 set
34	Cable de alimentación	1
35	Cable conector para MP3	1
36	Llave "L"	1
37	Llave de tuercas	1
38	Tornillo copa hueca	2
39	Tornillo copa hueca	3
40	Tornillo copa de cabeza hexagonal	2
41	Tornillo copa de cabeza hexagonal	4
42	Tornillo copa de cabeza hexagonal	2
43	Tornillo cabeza avellanada	8
44	Perno hexagonal externo	2
45	Tornillo	1
46	Tornillo	15
47	Tornillo autorroscante	14
48	Tuerca autoblocante	2
49	Tuerca autoblocante	2
50	Tuerca	2
51	Tuerca con brida	8
52	Arandela plana	1
53	Arandela curva	2
54	Arandela plana	4
55	Arandela plana	2
56	Arandela abierta	1
57	Arandela abierta	4

DIAGRAMA EXPLOTADO



PARTES DE ENSAMBLADO



N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
14	Tapa del manillar	2
17	Llave de seguridad	1
24	Perilla de fijación	1
25	Perilla de fijación	1
35	Cable para MP3	1
36	Llave "L"	1
37	Llave de tuercas	1
42	Tornillo copa de cabeza hexagonal	2
53	Arandela curva	2
A	Aceite siliconado	1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

- Antes de armar, asegúrese que haya espacio suficiente alrededor del aparato.
- Utilice las herramientas adecuadas.
- Antes de armar, verifique que no falte ninguna pieza.

- Rango de velocidad: 1-10km/h
- Programas: 12 programas preestablecidos
- El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kg.
- El tiempo máximo de uso continuo es de 60 minutos por día.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

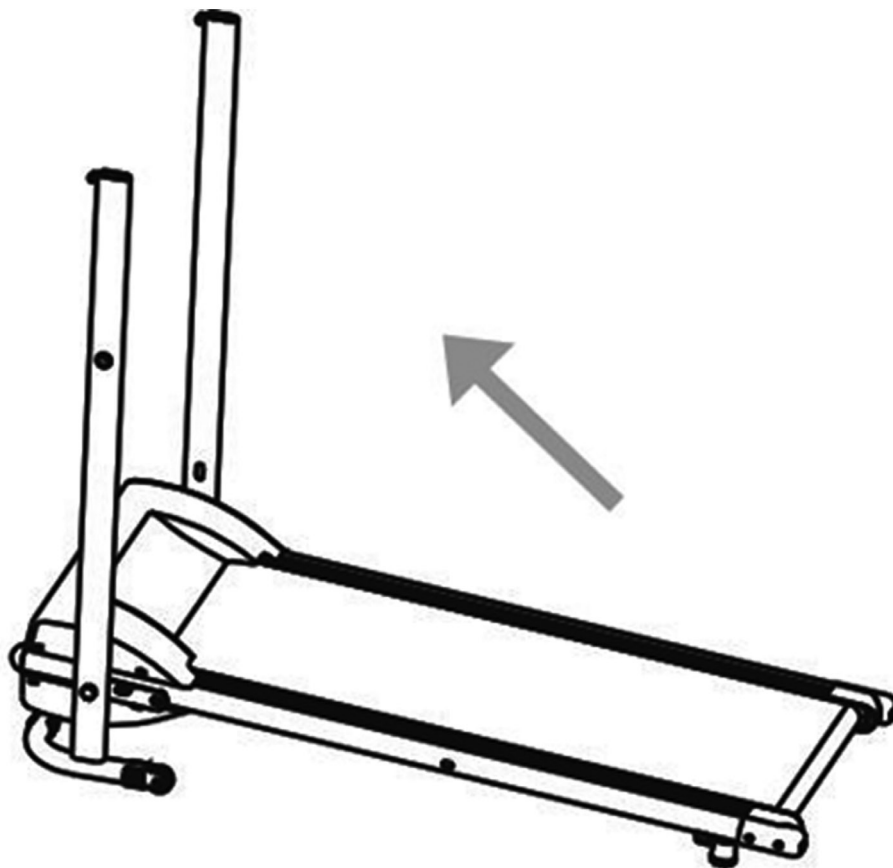
PASO 1

A. Quite el producto del embalaje. Se recomienda la presencia de por lo menos dos adultos, para evitar

daños al quitarlo.

B. Despliegue los tubos verticales.

Paso 1



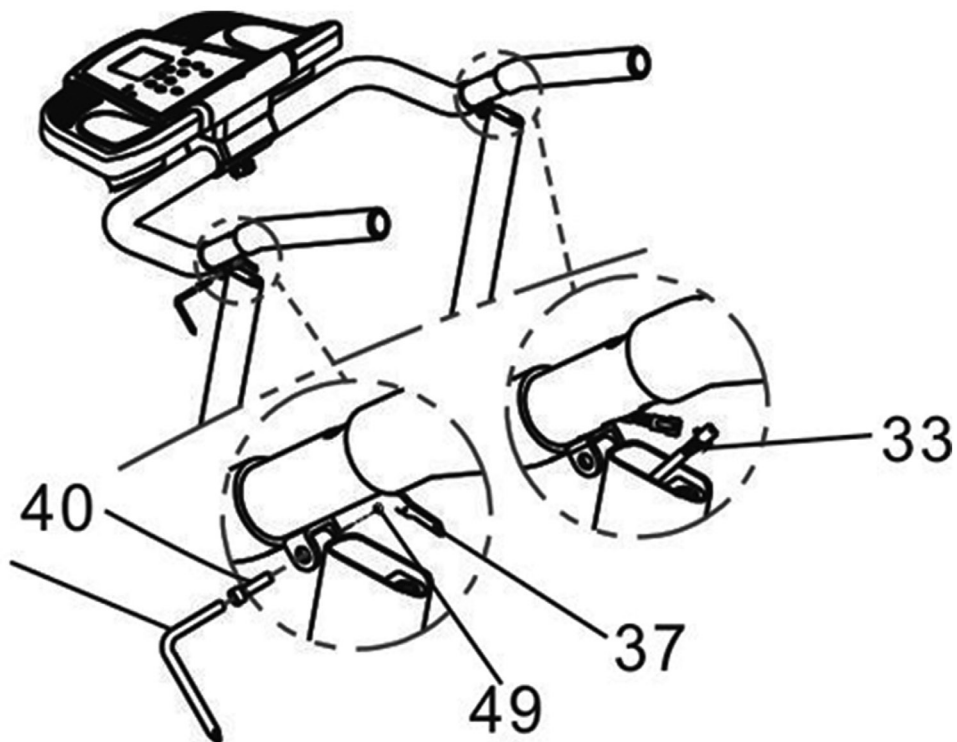
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 2

A. Una el manillar a los tubos verticales y ajuste cada lado con el tornillo (40) y la tuerca (49) pre-ensamblados en el manillar. Utilice la llave L (36) y la llave de tuercas (37).

B. Conecte el cable de la computadora (33) e insértelo dentro del tubo vertical derecho. Preste mucha atención y evite que el cable se salga de dentro del tubo vertical.

Paso 2



Antes de comenzar a utilizar el equipo, asegúrese de que todas las piezas se encuentren ajustadas de manera apropiada.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

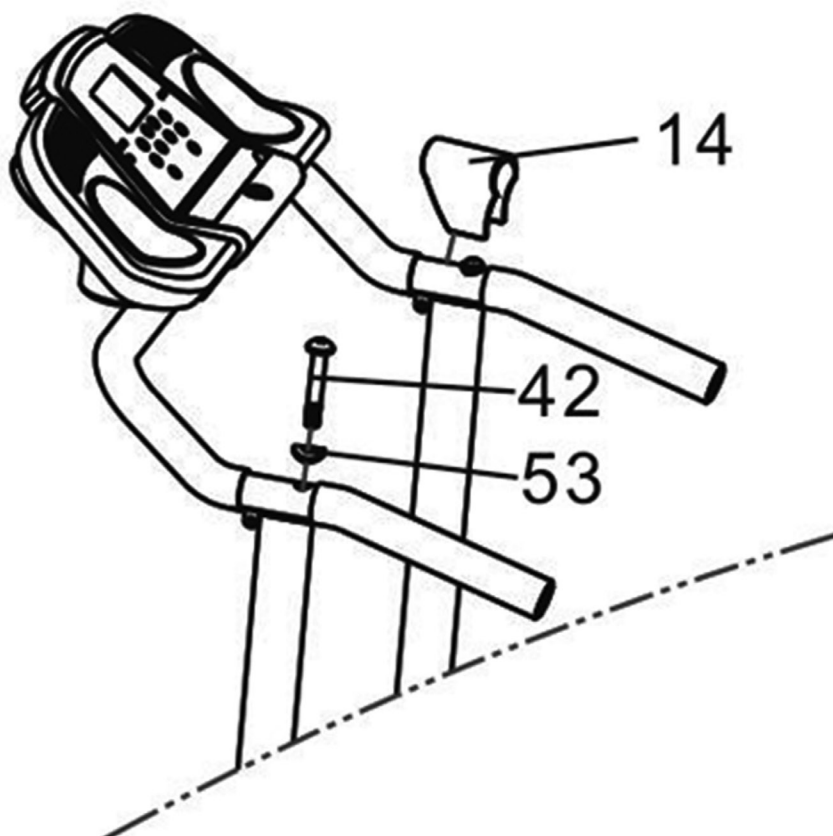
A. Fije el manillar utilizando una arandela curva (53) y un tornillo (42) para cada lado.

Nota: preste atención sobre el lado derecho, verifi-

cando que el cable esté correctamente dentro del tubo vertical.

B. Coloque las tapas del manillar (14).

Paso 3



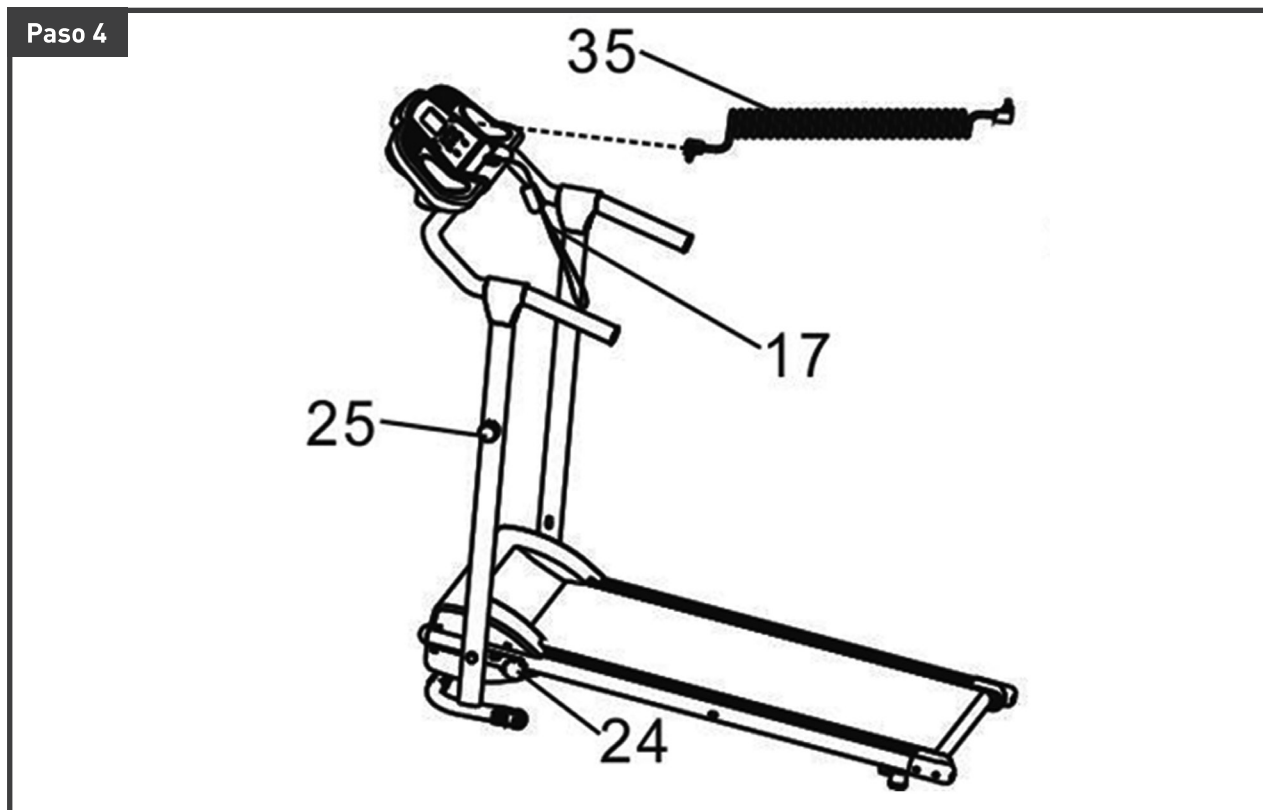
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 4

A. Coloque la perilla de fijación (25) en el tubo vertical izquierdo y utilice la perilla de fijación (24) para unir y fijar la base a la estructura principal.

B. Conecte la llave de seguridad (17) en el área del círculo amarillo de la computadora.

C. Coloque el cable para MP3 en el orificio del mismo.



ENTRENAMIENTO

COMENZANDO EL ENTRENAMIENTO

1. Verifique que todos los pernos, tornillos y tuercas estén bien ajustados antes de comenzar.
2. Asegúrese que el cable de alimentación esté correctamente enchufado y presione el interruptor para encender el equipo.
3. Realice el correspondiente precalentamiento, a través de ejercicios de elongación, para prevenir posibles lesiones.
4. Se recomienda comenzar a entrenar con una rutina de 30 minutos por sesión, 3 veces semanales. Esto contribuirá a que desarrolle su resistencia en forma gradual.
5. Siempre coloque sus pies sobre los rieles laterales antes de comenzar.
6. Asegúrese que la llave de seguridad esté puesta.
7. Nunca intente realizar ningún ajuste a la cinta mientras el equipo esté encendido.
8. En caso de emergencia, quite la llave de seguridad y el equipo se detendrá inmediatamente.

ANTES DE COMPLETAR UNA SESIÓN DE EJERCICIOS

1. Tómese el tiempo necesario para bajar su ritmo cardíaco a niveles normales.
2. Disminuya el paso a una caminata más lenta.
3. Espere hasta que la cinta se haya detenido completamente antes de abandonarla.

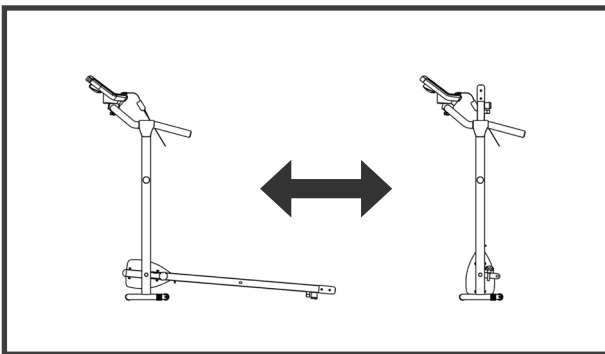
FINALIZANDO UNA SESIÓN DE EJERCICIOS

1. Quite la llave de seguridad de la computadora.
2. Presione el interruptor para apagar el equipo.
3. Desconecte el cable del tomacorriente. Es de suma importancia desconectarlo si no continuará utilizando el equipo por un largo período.
4. Guarde el cable de alimentación en lugar seguro.
5. Limpie las superficies con un paño seco o una toalla.
6. Asegúrese de guardar el equipo en un área limpia y seca.

ALMACENAMIENTO

PLEGADO

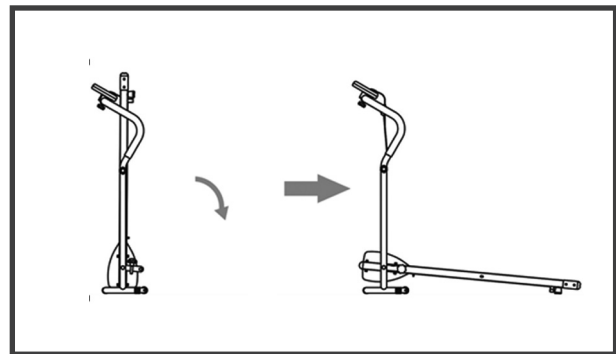
Gire la perilla de fijación (24), levante la parte posterior de la placa del marco con una mano y lleve hacia el manillar. Tire la perilla de fijación (25) hacia afuera, alinee y suelte la perilla para mantener el equipo plegado. Ahora podrá trasladar el equipo.



DESPLEGADO

Tire la perilla de fijación (25) hacia afuera y despliegue el equipo. Trabe con la perilla de fijación (24) de la base.

Nota: Luego de destrabar la cinta, córrase a no menos de 1,5 mts de la cinta para que se pueda desplegar sin generar ningún inconveniente.



TRANSPORTE

La máquina debe estar plegada para ser transportada. Incline la base frontal hacia atrás y mueva el equipo

utilizando las ruedas de transporte hacia el lugar deseado. Guarde su equipo en lugar limpio y seco.

LUBRICACIÓN

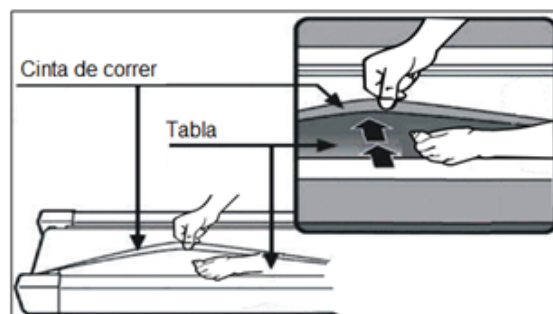
- Este equipo ha sido previamente lubricado en fábrica con aceite siliconado. El aceite siliconado está libre de volatilidad y penetra en forma gradual a través de la cinta de correr. No es necesario volver a aplicar el lubricante en circunstancias normales sin embargo, en forma excepcional puede requerirse la lubricación antes del primer uso.

- El aceite siliconado se puede comprar en una distribuidora deportiva o en una ferretería local). La aplicación del mismo deberá realizarse cuando haya aumentado la resistencia y la cinta de correr haya comenzado a hacer fricción contra la tabla de la cinta.

- No lubrique de más la tabla. Si esto ocurriese, se deberá limpiar el excedente con una toalla limpia. Mantenga siempre el aceite siliconado fuera del alcance de los niños.

- Siempre desconecte el equipo del tomacorriente antes de limpiar, lubricar o reparar el mismo.

Nota: solo use lubricantes de aceite siliconado en este equipo. No agregue ningún otro producto a base de aceite, ya que podrían dañar el equipo en forma permanente.



Recomendamos la lubricación de la tabla de la cinta, conforme a la siguiente guía:

- Uso leve (menos de 3 horas por semana): una vez al año.
- Uso medio (3-5 horas por semana): cada seis meses.
- Uso intensivo (más de 5 horas por semana): cada tres meses.

PROCESO DE LUBRICACIÓN

1. Utilice un paño suave y seco para limpiar el área entre la cinta y la tabla.
2. Extienda el lubricante sobre la superficie interna de la cinta y la tabla, de manera uniforme (asegúrese de que la máquina se encuentre apagada y el cable de alimentación se encuentre desconectado).
3. Si por error se utilizó aceite en exceso, se deberá limpiar el excedente con una toalla limpia.

AJUSTE DE LA CINTA

El ajuste de la cinta es muy importante ya que asegura una superficie óptima y firme. La cinta viene previamente ajustada en fábrica, pero puede aflojarse durante el transporte o por el mismo uso.

El ajuste debe hacerse en la parte derecha e izquierda de los rodillos traseros para tensionar la cinta con la llave hexagonal provista. El perno de ajuste está ubicado al final de los rieles como muestra el diagrama:



Si siente resbalarse durante el uso, apague el equipo y desconéctelo. Gire ambos pernos un cuarto de vuelta en sentido horario hasta lograr la tensión deseada (recuerde no ajustar al máximo, solo lo necesario). Conecte y encienda el equipo nuevamente y deje que funcione a una velocidad de 2-3 km/h. Camine sobre la cinta para determinar si aún sigue resbalando. De ser necesario, repita el procedimiento anterior. No ajustar más de lo necesario (ajustar los tornillos de manera excesiva causará daños en la cinta).

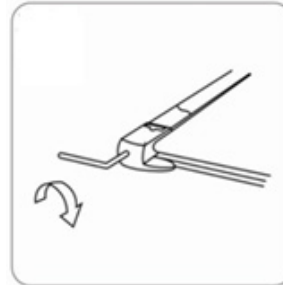
AJUSTE DE LA GUÍA DE LA CINTA

Esta máquina ha sido diseñada para que la cinta se encuentre razonablemente centrada durante su uso. Luego de unos minutos de uso, la cinta debe tender a mantenerse centrada. Si durante el uso la cinta continúa dirigiéndose hacia un lado, se requerirán ajustes.

Los procedimientos son los siguientes:

1. Coloque la velocidad a una velocidad baja (2-3 km/h).
2. Verifique hacia qué lado se desvía la cinta. Si se desvía hacia la derecha, ajuste el perno derecho y afloje el izquierdo usando la llave hexagonal provista, hasta que la cinta quede centrada. Si se desvía hacia la izquierda, ajuste el perno izquierdo y afloje el derecho usando la llave hexagonal hasta que la cinta quede centrada. Deje que el equipo funcione sin carga durante 1-2 minutos para verificar que esté correctamente centrada.

Al ajustar la cinta, recuerde hacerlo de a un cuarto de vuelta turnando los lados para no ajustar un lado más que el otro. El ajuste excesivo de un lado podría dañar la cinta.



COMPUTADORA



MODO DE OPERACIÓN

1. Compruebe que el interruptor de alimentación rojo en la parte posterior de la máquina esté apagado.
2. Conecte el equipo al tomacorriente.
3. Encienda el equipo con el interruptor en la base del equipo.
4. Coloque la llave de seguridad de emergencia en la parte frontal de la computadora. Enganche el otro extremo de la llave de seguridad en su ropa. Párese sobre los rieles laterales.
5. Presione la tecla "START", la máquina comenzará a 1.0KM / H después de 3 segundos. Luego coloque los pies para ejercitarse.
6. Presione la tecla "▲" para aumentar la velocidad y la tecla "▼" para disminuir la velocidad. La velocidad más rápida es de 10 km / h y la más baja es de 1,0 km / h.
7. Presione la tecla "MODE", la pantalla mostrará Distancia, Tiempo, Calorías.
8. Los 12 programas van desde P1-P12. Cuando se encuentre en PROG, presione la tecla "PROG" para configurar los programas y luego presione "START" para iniciar la máquina.
9. En caso de emergencia, saque la llave de seguridad. La máquina se detendrá muy lentamente.
10. Para detener la máquina, también puede pulsar "STOP".

12 PROGRAMAS PRE-ESTABLECIDOS

La velocidad y el tiempo están pre-establecidos y no pueden ser modificados. El tiempo por defecto de los programas pre-establecidos es de 30 minutos.

P1- 30 MINUTOS – INTERVALOS VELOC.: 2,2,4,4,6,6,6,6,6,6,6,6,6,6,6,4,4,2,2,
P2- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC.: 2,4,6,8,8,8,8,6,4,2,2,4,6,8,8,8,6,4,2,
P3- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,2,2,4,4,4,6,6,6,8,8,8,9,9,9,8,6,4,2,
P4- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,6,9,10,9,6,2,2,6,9,10,9,6,2,2,6,9,10,9,6,
P5- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,4,6,9,10,6,6,9,10,6,6,9,10,6,6,9,10,6,4,2,
P6- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,4,6,8,9,10,10,10,10,10,9,9,8,8,6,6,4,4,2,
P7- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,6,9,8,10,9,10,10,8,10, 10,10,10,8,10,9,10,10,8,2,
P8- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,4,8,9,8,10,8,10,8,10,10,8,10,8,10,8,9,8,4,2,
P9- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,8,4,10,6,10,8,10,9,10,10,9,10,8,10,6,10,4,8,2,
P10- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,6,4,10,10,8,10,10,10,8,10,10,10,9,6,9,4,8,2,
P11- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 2,6,10,10,10,10,8,10,10,10,10,10,10,8,10,10,10,6,2,
P12- 30 MINUTOS- INTERVALOS VELOC: 4,4,8,10,4,8,10,6,10,8,10,9,10,10,10,8,9,6,8,2

MANTENIMIENTO

Limpie y lubrique periódicamente para extender el tiempo de vida útil de esta unidad. Para obtener el máximo rendimiento de la máquina, la cinta y la tabla de la cinta deben mantenerse lo más limpias posibles. Si el equipo no es utilizado con frecuencia, realice el mantenimiento del mismo cada 30 días.

Advertencia: La fricción entre la tabla de la cinta y la cinta puede jugar un rol muy importante en el funcionamiento y la vida útil de la máquina y es por eso que le recomendamos que lubrique constantemente este punto de fricción para prolongar la vida útil de la máquina. No hacerlo podría anular la garantía.

Desconecte del tomacorriente antes de hacer cualquier tipo de mantenimiento. Detenga la cinta antes del plegado de la máquina.

Limpieza general

- Utilice un paño suave para limpiar el borde de la cin-

ta y el área entre la cinta y el marco. No utilice ningún líquido para limpiar el equipo, sobre todo los componentes eléctricos.

- Se recomienda revisar el equipo regularmente, preferentemente una vez por semana.
- Mensualmente, aspire debajo de la máquina para evitar que se acumule el polvo.

Cuidados generales

- Revise las piezas que sufren desgaste antes de utilizar la máquina.
- Siempre reemplace la cinta (si se calienta) si se encuentra deteriorada o cualquier otra parte defectuosa.
- En caso de duda no utilice el equipo y contacte a nuestro soporte técnico.

Tome recaudos para proteger las alfombras o el piso en caso de filtraciones. Este producto es una máquina que contiene partes móviles que han sido engrasadas/lubricadas y pueden filtrarse.

SUGERENCIAS

Nota: antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es de vital importancia para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Los sensores de pulso, no son aparatos médicos. Varios factores, incluyendo algún movimiento, pueden afectar la precisión del ritmo cardíaco. Los senso-

res de pulso son solo una ayuda para medir el ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Ejercitarse es la mejor manera de controlar su peso, mejorar su estado físico y reducir el efecto de la fatiga y el stress. La clave del éxito es hacer ejercicio regularmente y que sea agradable en su vida cotidiana.

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

NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

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

PARA PRODUCTOS ELÉCTRICOS TENER EN CUENTA:

- Daños causados por desastres naturales, rayos o cambios bruscos de tensión eléctrica.
- Uso del aparato con tensiones distintas a la red de energía.

///BT