

BT BODYTONE ELITE



Manual de usuario: **ALW FIT3**

¡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.

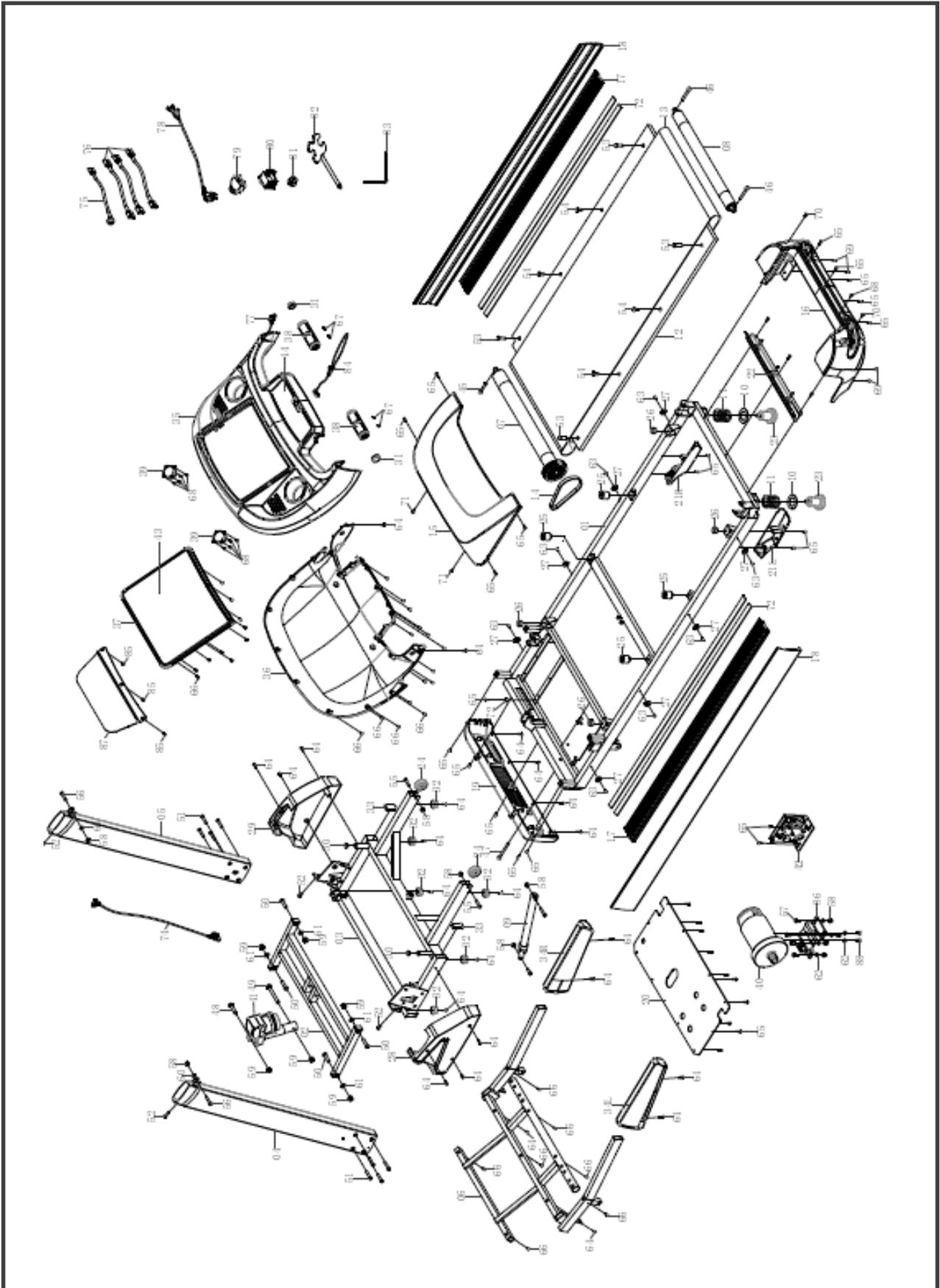
Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

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.

DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Marco de inclinación	1
3	Base delantera	1
4	Tubo vertical izquierdo	1
5	Tubo vertical derecho	1
6	Marco de la computadora	1
7	Rodillo frontal $\phi 56*580*\phi 100*\phi$	1
8	Rodillo trasero $\phi 46*550*\phi 17*602$	1
9	Cilindro $\phi 8*\phi 10*\phi 22*650 F=25kg$	1
10	Arandela plana	2
11	Resorte	2
12	Tabla de la cinta de correr t18*675*1275	1
13	Cinta de correr t1.6*520*2890	1
14	Controlador	1
15	Protector del motor	1
16	Terminación	1
17	Riel lateral	2
18	Protector del riel	2
19	Protector	1
20	Protector inferior	1
21	Protector izquierdo y derecho	2
22	Protector de terminación	1
23	Pata	2
24	Rueda	2
25	Tope 1	4
26	Tope 2	4
27	Arandela	8
28	Protector izquierdo	1
29	Protector derecho	1
30	Tapa	2
31	Tapa	2
32	Tapa de la base	6
33	Orificio del enchufe	2
34	Goma espuma del manillar (izq/der)	2
35	Tapa superior de la computadora	1
36	Tapa inferior de la computadora	1
37	Computadora	1
38	Sensor de pulso	2
39	Parlante	2
40	Motor	1
41	Motor de inclinación	1
42	Mecanismo de ajuste del ángulo de la correa	1
43	Sticker de la computadora	1

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
44	Sticker del botón	1
45	Perno M8*45 S6	1
46	Perno M8*60 S6	2
47	Perno M8*80 50 S6	1
48	Perno M10*42 20 S17	1
49	Perno M10*90 20 S17	1
50	Perno M10*40 15 S6	4
51	Perno M8*60 20 S6	8
52	Perno M8*20 S6	4
53	Perno M6*40 S4	4
54	Perno M6*25 S4	4
55	Perno M8*35 S6	2
56	Perno M8*38 20 S6	2
57	Perno M8*20 8*8*3	4
58	Tuerca M8 S13	10
59	Tuerca M10 S17	6
60	Tuerca $\phi 8.5 * \phi 19 * t 1.5$	2
61	Tuerca $\phi 11 * \phi 20 * t 1.5$	6
62	Tuerca $\phi 8.5 * \phi 12 * t 2.5$	6
63	Tornillo ST4.2*16	8
64	Tornillo ST4.2*16	26
65	Tornillo ST4.2*12	30
66	Tornillo ST4.2*16	32
67	Tornillo ST3.9*16 $\phi 6$	4
68	Tornillo ST4.2*12	11
69	Tornillo ST4.2*16	4
70	Tornillo M5*10	2
71	Tornillo ST4.0*15	2
72	Listones adhesivos	4
73	Arandela $\phi 5.2 * \phi 10 * t 1$	1
74	Cable medio de la computadora	1
75	Cable a tierra	1
76	Cable de conducción unica	3
77	Cable de la computadora	1
78	Cable de alimentación	1
79	Fusible	1
80	Interruptor	1
81	Traba del cable de alimentación	1
82	Multiherramienta S15*S13*S14* ϕ	1
83	Llave Allen S6	1
84	Llave de seguridad	1
85	Perno M8*12	2
86	Marco del motor	1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Preparación:

- A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.
- B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.
- C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 150 kg.

Advertencia: Verifique que todas las piezas estén bien ajustadas antes de utilizar el equipo. Algunas partes pueden estar previamente ensambladas. Verifique cuidadosamente que estén todas, antes de contactar al servicio técnico.

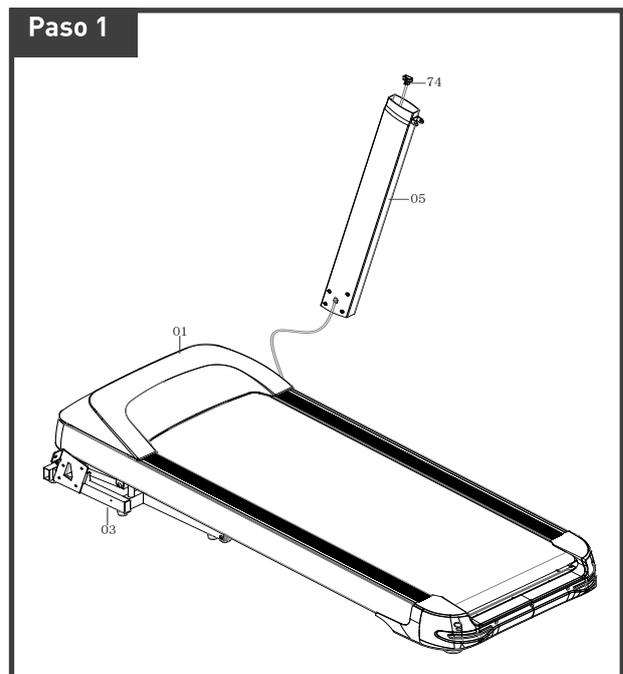
IMPORTANTE: Retire todas las piezas del empaque e inspeccione si hay daños. Si es posible, conserve los materiales de embalaje.

DESCRIPCIÓN

- Rango de velocidad: 1-22km/h
- Programas: 99 programas preestablecidos (P1-P99)
- Inclinación automática: 15 secciones
- El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 150kg.
- El tiempo máximo de uso continuo es de 60 minutos por día.

PASO 1

- A. Una la base del asiento (3) a la estructura principal (1) y ajuste con dos arandelas (14), dos arandelas (5) y dos pernos (34). Utilice la llave S5.

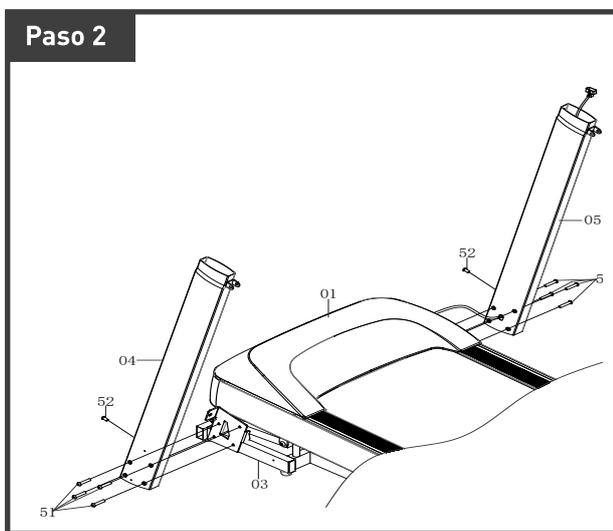


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 2

- A. Una el tubo vertical izquierdo (04) a la base delantera (03).
- B. Alinee los orificios y ajuste con cuatro pernos (51) en el lado externo y un perno (52) en el lado frontal.
- C. Repita el procedimiento con el tubo vertical derecho (05).

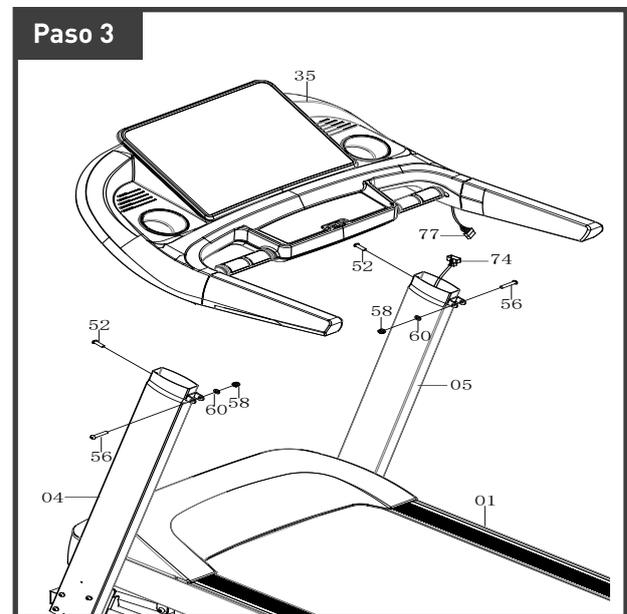
No ajuste completamente los tornillos aun.



PASO 3

Nota: Conecte los cables de la computadora (77 y 74) y asegúrese que queden dentro del tubo vertical derecho, antes de fijar el manillar.

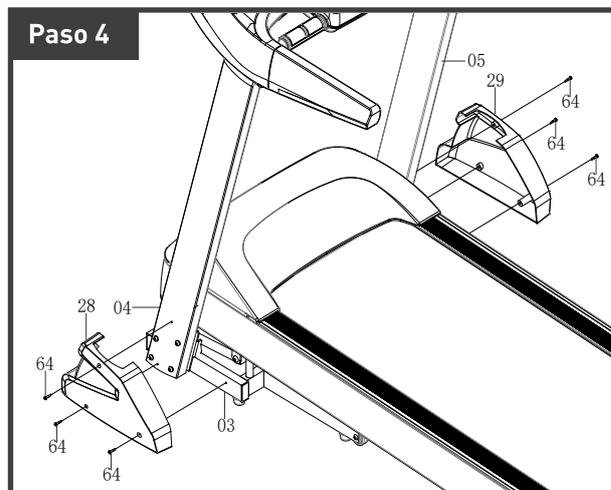
- A. Fije el manillar al tubo vertical derecho (05) y ajuste con un perno (52) en el lado frontal y con una arandela (60), un perno (56) y una tuerca (58) en el lado trasero, como muestra la imagen.
- B. Repita el procedimiento con el tubo vertical izquierdo (04).



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 4

- A. Coloque el protector izquierdo (28) y ajuste con tres tornillos (64).
- B. Repita el procedimiento con el protector derecho (29).
- C. Conecte la llave de seguridad (84) en la computadora



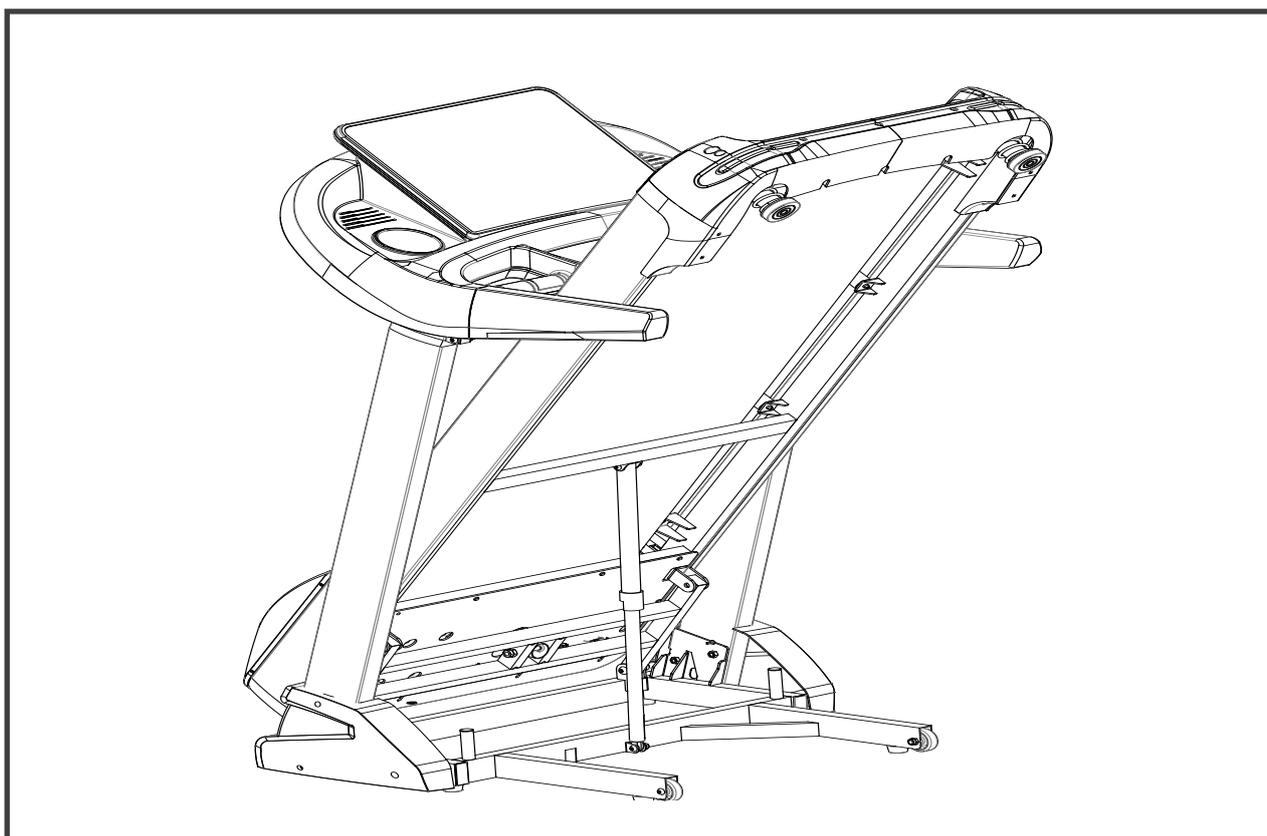
Antes de comenzar a utilizar el equipo, asegúrese de que todas las piezas se encuentren ajustadas de manera apropiada.

INSTRUCCIONES DE ALMANECAMIENTO

Plegado

Levante la parte posterior de la placa del marco con una mano y lleve hacia el manillar hasta que se oiga un "clic" claro.

Esto significa que el cilindro se enganchó y el sistema de plegado se ha bloqueado. Ahora podrá trasladar el equipo.



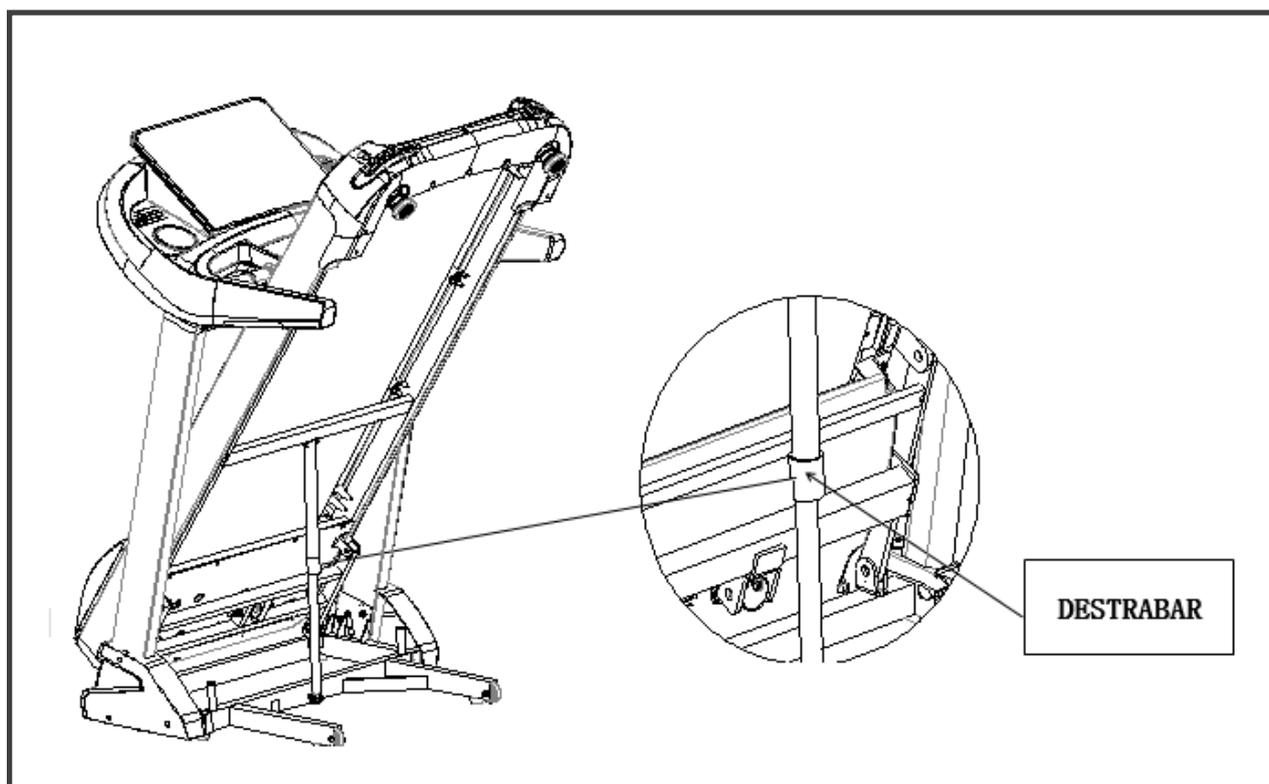
Asegúrese que el aparato esté apagado y desconectado antes de plegarlo.

INSTRUCCIONES DE ALMANECAMIENTO

Desplegado

Tome la parte posterior de la placa del marco y pise hacia la mitad del cilindro para desplegar el equipo, como muestra la imagen.

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.

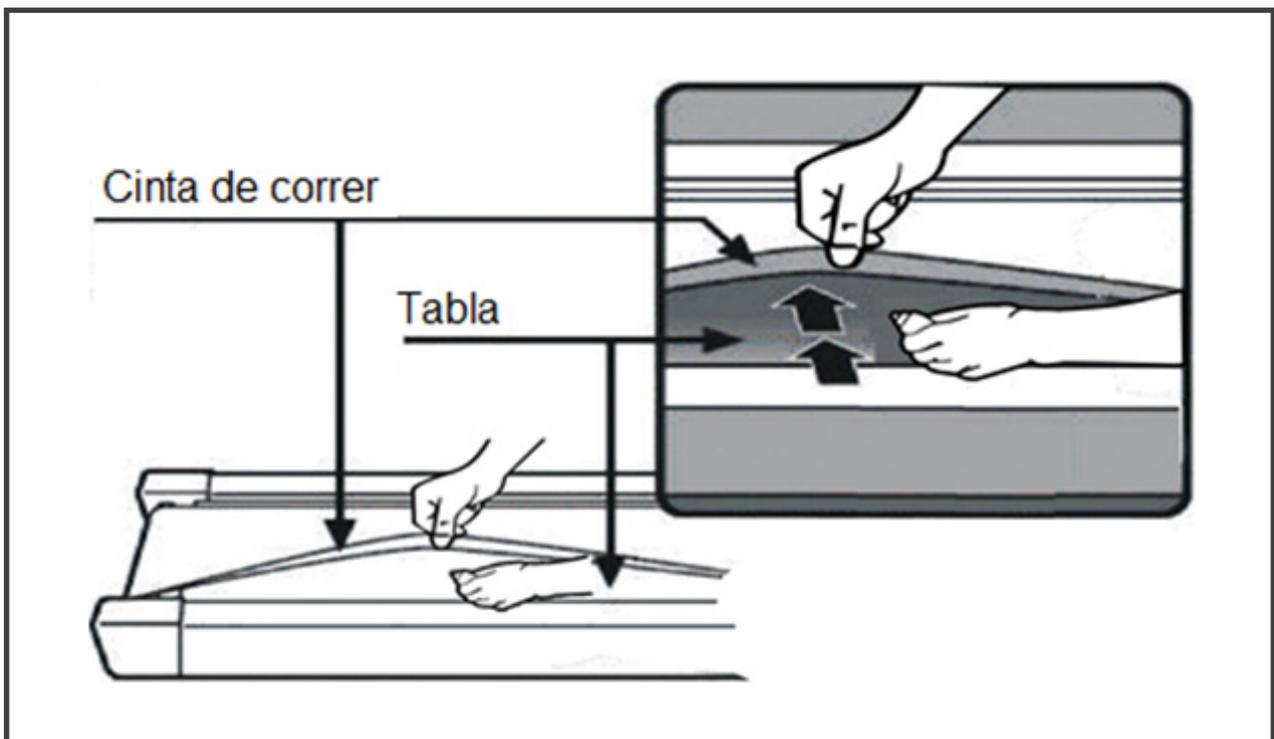


LUBRICACIÓN

- 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.
- Con este equipo se proporciona una botella de 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.

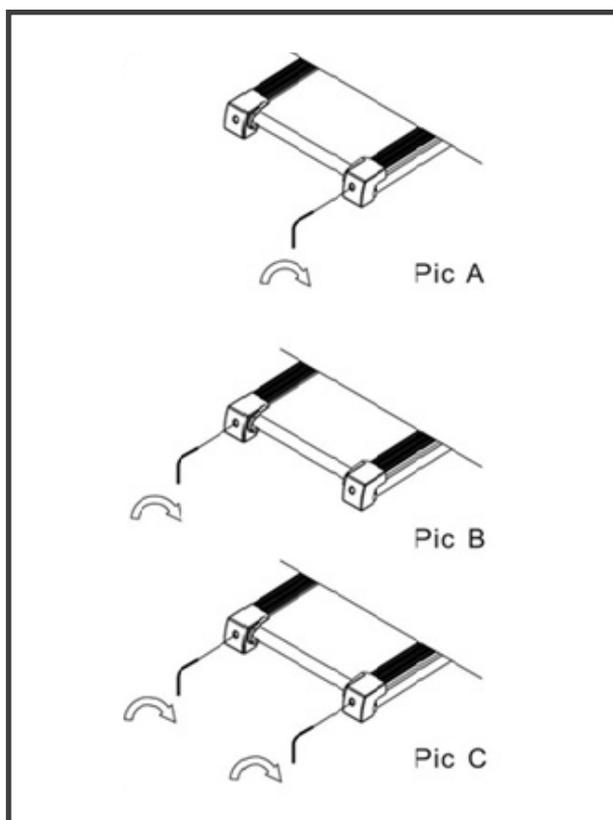
AJUSTES DE TENSIÓN

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.

- Una cinta muy floja puede detenerse aún con el motor en funcionamiento.
- No sobreajuste la cinta ya que puede dañar el motor, el eje o los rulemanes.
- Una cinta correctamente estirada puede levantarse por los lados hasta 5-7,5cm. Se puede verificar fácilmente. La cinta está correctamente tensa si puede colocar tres dedos debajo de la misma.

Es necesario ajustar la tensión de la cinta cuando comienza a resbalar o deslizarse hacia los lados o si se curva durante el entrenamiento. Coloque el equipo sobre una superficie plana y permita que la cinta funcione a unos 6-8 km/h y observe hacia donde se produce el desvío de la misma.

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



AUMENTO DE TENSIÓN DE LA CINTA

Para ajustar la cinta coloque la llave hexagonal en un perno trasero y gire 90° en sentido horario. De este modo, estira el rodillo trasero y se incrementa la tensión. Repita el procedimiento con el otro perno. Asegúrese que ambos pernos estén tensos en forma equitativa.

DISMINUCIÓN DE TENSIÓN DE LA CINTA

Para reducir la tensión, repita el procedimiento anterior pero gire los pernos en sentido anti-horario.

CENTRAR LA CINTA DE CORRER

La cinta puede desviarse hacia uno de los lados por distintos modos de carrera (generalmente es por tener mayor peso en una pierna que en la otra). Es por eso que requiera de ajuste de tanto en tanto. Para centrar la cinta, coloque la velocidad en 3km/h y verifique hacia qué lado se desvía:

- Si se desvía hacia la derecha, coloque la llave en el perno trasero derecho y gire 90° en sentido horario. Verifique que se haya centrado; si aún no está centrada, gire 90° más en sentido horario.
- Si se desvía hacia la izquierda, coloque la llave en el perno trasero izquierdo y gire 90° en sentido anti-horario. Verifique que se haya centrado; si aún no está centrada, gire 90° más en sentido anti-horario.

GUIA DE ENTRENAMIENTO

El uso de este equipo es muy beneficioso. Le ayudará a mejorar su condición física, fortalecerá sus músculos y combinada con una dieta adecuada, ayudará a quemar el exceso de tejido graso.

1- CALENTAMIENTO

Esta fase mejora la circulación sanguínea y prepara los músculos para realizar el ejercicio intenso. Reduce el riesgo de sufrir calambres y lesiones. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca la extensión del movimiento.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL MUSLO

Siéntese en una superficie plana con las piernas dobladas y las rodillas apuntando hacia afuera. Coloque las plantas de los pies juntas y acérquelos lo más posible hacia usted. Empuje ligeramente las rodillas hacia abajo y manténgalo presionado durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

Siéntese en una superficie plana. Estire la pierna derecha y presione la planta del pie izquierdo contra el muslo. Estire el brazo derecho hacia los dedos de los pies de la pierna derecha tanto como sea posible. Mantenga esta postura durante 15 segundos. Repita el procedimiento con la pierna izquierda.

CABEZA DE LADO A LADO

Mantenga la cabeza recta mirando hacia adelante. Mantenga los hombros quietos y gire la cabeza hacia su derecha. Regrese la cabeza recta mirando hacia adelante. Luego, gírela hacia la izquierda y hacia atrás hasta volver al punto de partida.

HOMBROS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

Levante la mano izquierda lo más alto posible y manténgala presionada durante unos segundos. Repita para la mano derecha.

ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE AQUILES

Párese frente a una pared. Extienda el pie izquierdo hacia adelante y doble un poco la rodilla. Mantenga su pierna derecha recta y hacia atrás, con el talón en el suelo. Mantenga ambos talones planos en el suelo y empuje sus caderas hacia la pared. Manténgase así durante 30 segundos. Repita con la pierna derecha extendida. Recuerde no arquear la espalda durante el ejercicio.

INCLINARSE

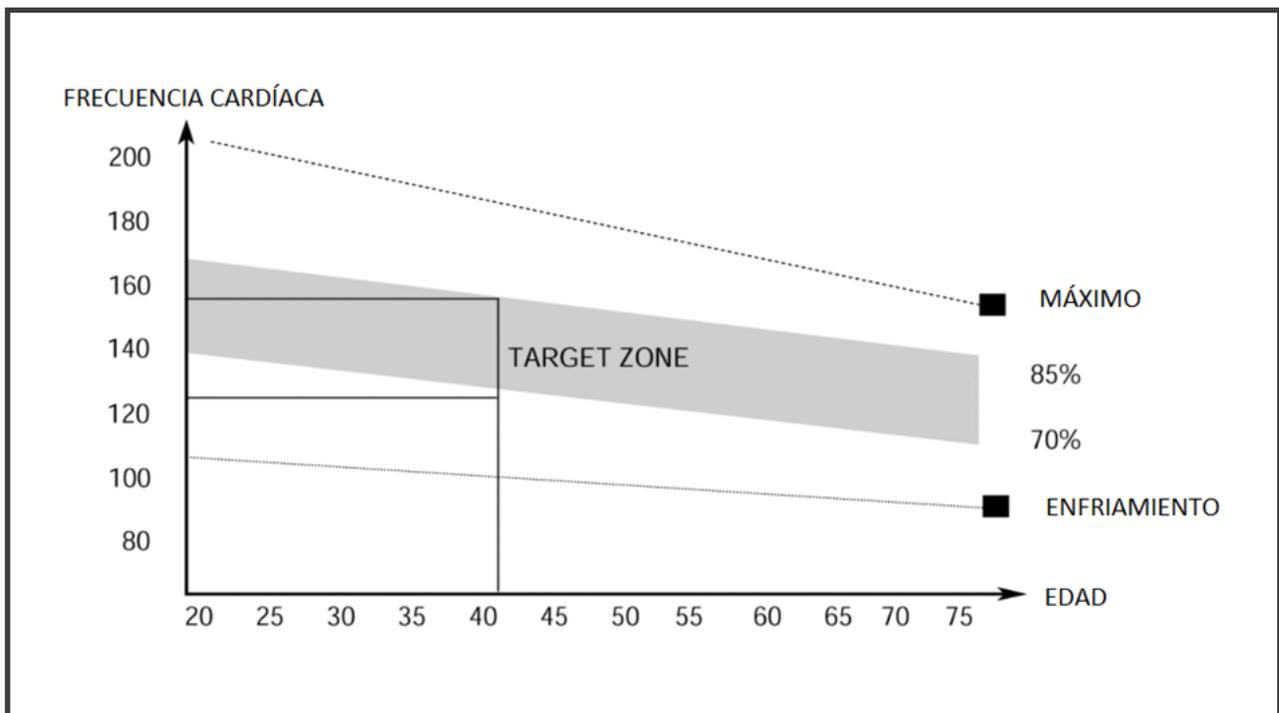
Párese con las piernas juntas. Inclínese hacia adelante tratando de acercar su pecho a las rodillas como sea posible. Mantenga esa postura por 15 segundos. Recuerde no doblar las rodillas.

GUIA DE ENTRENAMIENTO

2- EJERCICIO

Este es el ejercicio adecuado. Mantenga su propio ritmo para alcanzar la frecuencia cardíaca

adecuada para su edad como se muestra en la tabla a continuación:



3- RELAJACIÓN

Esta fase ayuda a estabilizar la circulación y relajar los músculos. Es igual a la fase de calentamiento. Recuerde no tensar los músculos.

COMPUTADORA



INICIAR/DETENER

Este equipo comienza después de 5 segundos presionando esta tecla.

PROGRAMAS

La computadora ofrece 3 programas de configuración manual y 99 programas pre-establecidos, 3 modos de cuenta regresiva (tiempo, calorías, distancia) y función de medición de grasa corporal.

DETENCIÓN DE EMERGENCIA

Quite la llave de seguridad tirando de la sogá. El equipo se detendrá inmediatamente y sonará una alarma corta. Todos los campos en la pantalla mostrarán "E07" ó "---".

MP3/USB

El equipo permite reproducir música desde parlantes o auriculares. El puerto USB y el puerto mini Jack se pueden usar para conectar dispositivos.

COMPUTADORA

TECLAS

INICIAR : Si el equipo no está en uso, comenzará a 1km/h, al presionar esta tecla.

DETENER : Presione esta tecla para detener el equipo. Al presionarla, se resetean los valores. Luego de reiniciar el equipo, el mismo entra en modo manual.

PROGRAMA: Presione esta tecla para entrenar en modo manual o automático (P1-P99) o la función de grasa corporal antes de comenzar el ejercicio.

MODOS: Presione esta tecla para seleccionar el modo de cuenta regresiva de: tiempo, distancia o calorías. Para seleccionar el valor utilice la tecla de Velocidad+ / - y presione la tecla de Iniciar para comenzar el entrenamiento.

VELOCIDAD + / -: Presione estas teclas para aumentar o disminuir la velocidad en 0.1km/h con cada toque.

TECLAS DE ACCESO RAPIDO (VELOCIDAD): Se utilizan para acceder directamente a la velocidad en 4km/h, 8km/h, 12km/h.

INCLINACION + / -  : Presione estas teclas para aumentar o disminuir la inclinación de la cinta de un nivel durante el entrenamiento.

TECLAS DE ACCESO RAPIDO (INCLINACIÓN):

Se utilizan para acceder directamente a la inclinación en 4%, 8%, 12%.

TECLAS DE MÚSICA:

 volumen alto/bajo

 tema anterior/siguiente

FUNCIONES:

VELOCIDAD (Speed): Muestra la velocidad actual.

TIEMPO (Time): Muestra duración total de comienzo a fin.

INCLINACIÓN (Incline): Muestra la inclinación actual.

CALORÍAS (Calories): Muestra las calorías quemadas de comienzo a fin.

DISTANCIA (Distance): Muestra la distancia total de comienzo a fin.

PULSO (Pulse): Muestra la frecuencia cardíaca actual.

ESPECIFICACIONES

TIEMPO: 00:00-99:59 min

VELOCIDAD: 1-22 km/h

DISTANCIA: 0.0-99.9 km/h

PULSO: 40-199 bpm (latidos por minuto)

CALORÍAS: 0-990 kcal

INCLINACIÓN: 0-20%

FRECUENCIA CARDÍACA

Al comenzar el entrenamiento, coloque ambas palmas de sus manos sobre los sensores de pulso. La frecuencia cardíaca actual se mostrará luego de 30 segundos. Durante la medición, podrá visualizar el ícono de un corazón.

Nota: Los sensores de pulso, no son aparatos médicos. Varios factores, incluyendo algún movimiento, pueden afectar la precisión del ritmo cardíaco. Los sensores de pulso son solo una guía para medir el ritmo cardíaco durante el ejercicio.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

El tiempo de entrenamiento está dividido proporcionalmente en 20 etapas. La siguiente tabla muestra

una lista de etapas y velocidades relevantes para cada programa de entrenamiento.

Programas P1-P99

Tiempo Programa		Establecer tiempo /20 secciones = tiempo de entrenamiento																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

P21	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P28	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P29	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P34	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P37	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P38	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P39	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P40	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

P41	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P42	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P43	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P44	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P45	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P46	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P47	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P48	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P49	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P50	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P51	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P52	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P54	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P55	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P56	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P57	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P58	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P59	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P60	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

P61	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P62	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P63	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P64	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P65	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P66	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P67	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P68	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P69	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P70	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P71	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P72	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P73	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P74	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P75	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P76	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P77	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P78	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P79	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P80	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	2	3	1
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

P81	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P82	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P83	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P84	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P85	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P86	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P87	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P88	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P89	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P90	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P91	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P92	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P93	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P94	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P95	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P96	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P97	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P98	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P99	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

AJUSTE MANUAL DEL MODO PERSONALIZADO

- Presione la tecla INICIAR  para iniciar el equipo. Luego de 3 segundos, el equipo comenzará a funcionar a 1km/h. Puede seleccionar el valor de velocidad deseado utilizando las teclas de VELOCIDAD + / - para aumentar o disminuir.
- Seleccione una velocidad con las teclas de acceso rápido de velocidad y comience desde ahí.
- Para finalizar el entrenamiento presione la tecla de DETENCIÓN.

CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS EN TRES MODOS DE CUENTA REGRESIVA

La cuenta regresiva comienza automáticamente luego de configurar los valores y comenzar el entrenamiento.

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

CALORIAS: El valor inicial de la cuenta regresiva de las calorías es 50 kcal. Las calorías se pueden configurar de 20 a 990 kcal (pasos de una caloría).

DISTANCIA: El valor inicial de la cuenta regresiva de distancia es de 1 km. La distancia se puede configurar de 1.0 a 99.0 km (pasos de 0.1 km).

FUNCIÓN DE MEDICIÓN DEL TEJIDO GRASO (GRASA CORPORAL)

Presione el botón PROGRAMA (PROG) hasta que aparezca "FAT" en la computadora.

Luego, presione MODE para seleccionar los parámetros:

- F1 - género - 01 hombre / 02 mujer
- F2- edad - 10-99
- F3 - altura - 100-220
- F4 - peso - 20-150

Use Velocidad + / - para configurar los parámetros.

Después de seleccionar los parámetros, se muestra F5. Coloque ambas manos sobre los sensores de pulso. Después de 5-6 segundos, la computadora muestra FAT (grasa corporal). FAT mide la relación entre su altura y peso, no las proporciones del cuerpo.

El resultado correcto es entre 20 y 25. Un valor por debajo de 20 significa bajo peso, 26-29, sobrepeso y por encima de 29, obesidad.

Nota: Los resultados no deben usarse para diagnósticos ni para ningún propósito médico.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

La computadora entra en modo ahorro de energía automáticamente si no detecta señal de movimiento durante 10 minutos. Presione cualquier botón para activar el sistema.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PRECAUCIÓN: No abra ninguna tapa de este equipo sin contactar al servicio técnico, sino su garantía quedará invalidada.

	CÓDIGO DE FALLA	DESCRIPCIÓN	PROCEDIMIENTO
E1	Comunicación anormal entre el controlador y la computadora después de encenderla.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cable de la computadora no está bien conectado. 2. El cable de la computadora está defectuoso. 3. Falla de la computadora. 4. Falla del controlador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verifique que el cable esté correctamente conectado • Cambie el cable de la computadora • Cambie la computadora • Cambie el controlador
E2	No hay señal de voltaje del motor	Falla en el cable	Verifique que el cable esté correctamente conectado
E3	No detecta sensor de velocidad	1. El sensor de velocidad no está bien conectado	Verifique que el sensor esté bien conectado
		2. El sensor de velocidad está dañado	Cambie el sensor de velocidad
		3. Falla en el controlador	Cambie el controlador
E4	Falla del protector de sobrecarga	1. Falla del motor	Verifique si el motor está quemado y cámbielo
		2. La corriente del controlador es muy baja	Cambie el controlador
		3. La corriente supera el valor nominal	Verifique que el peso del usuario no exceda el valor permitido
E5	Protección contra explosión: Alguna condición inusual de potencia o voltaje que causa daños al circuito de acción del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. El voltaje de alimentación es demasiado pequeño. 2. Pequeña quemadura del controlador 	<p>Use el voltaje estándar</p> <p>Cambie el controlado</p>

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

	CÓDIGO DE FALLA	DESCRIPCIÓN	PROCEDIMIENTO
E6	La pantalla no muestra imagen	Falla de la llave de seguridad	Cambie la llave de seguridad
E7	No funciona el equipo	1. No hay potencia	Conecte el equipo
		2. Falla de la llave de seguridad	Coloque la llave de seguridad en su lugar
		3. Corto Circuito	Verifique el estado del Sistema del sensor y el controlador
		4. El interruptor está en modo apagado	Encienda el interruptor
E8	No hay señal de voltaje del motor	1. La lubricación no es suficiente	Agregue lubricación
	No hay señal de voltaje del motor	2. Está demasiado ajustada	Regule la cinta
E9	La cinta de correr está resbaladiza	1. La cinta está demasiado floja	Ajuste la cinta
		2. La correa del motor está demasiado floja	Ajuste la correa del motor

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 sensores 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.

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 cinta 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.

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

BT