



Manual de usuario: MTDP-JSSWE4000

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

INFORMACIÓN 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.

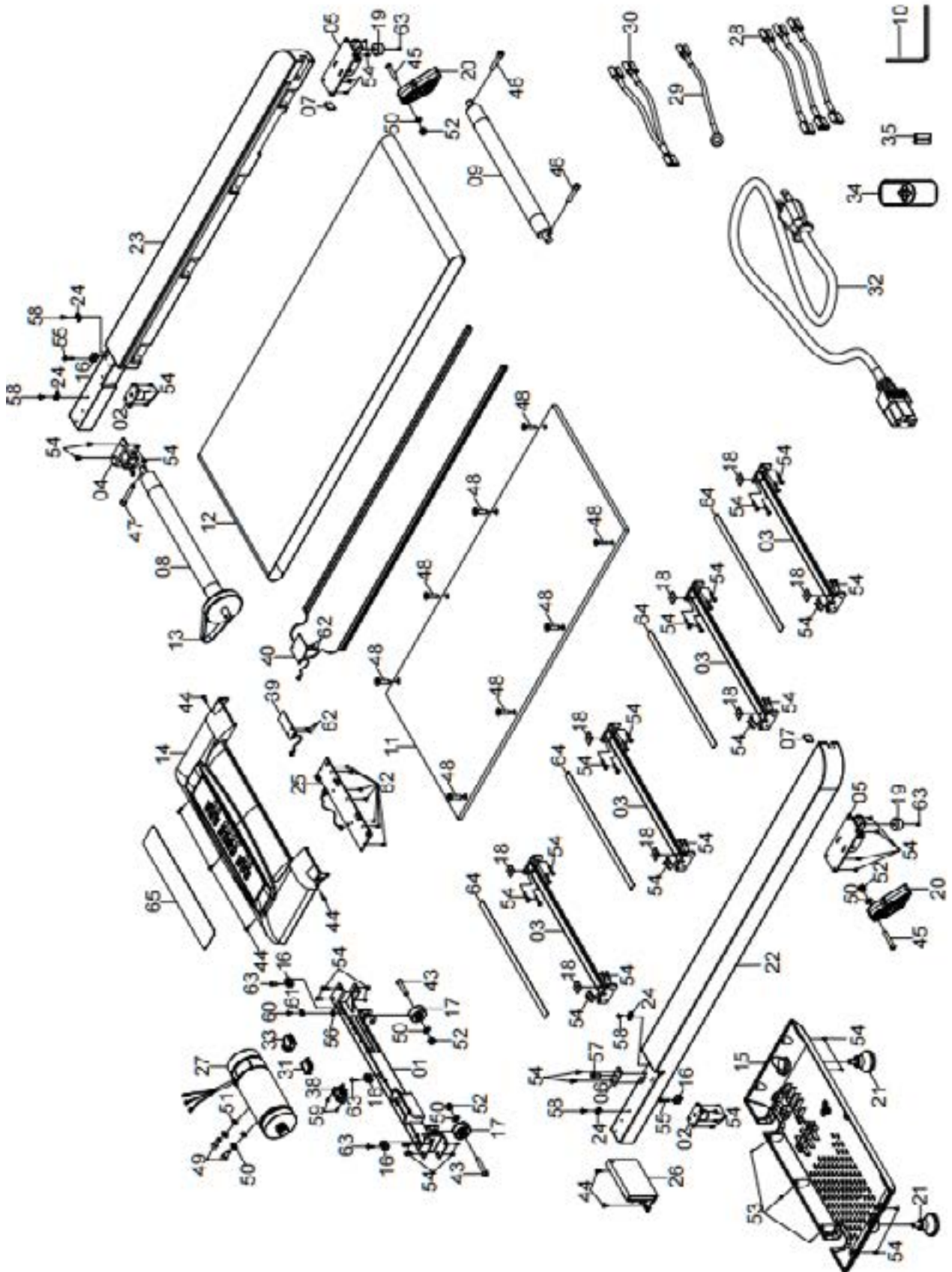
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga 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.

- 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 las 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.
- 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 modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

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.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Tubo transversal delantero (soldado)	1
2	Tubo de pata delantera(soldado)	2
3	Tubo soporte de plataforma (soldado)	4
4	Montaje rodillo delantero derecho	1
5	Base trasera con almohadilla (sold.)	2
6	Soporte de rodillo delantero	1
7	Espaciador de rodillo trasero	2
8	Ensamblaje rodillo delantero $\phi 38 \times 420 \times \phi 90 \times \phi 15 \times 492$	1
9	Ensamblaje rodillo trasero $\phi 38 \times 412 \times \phi 15 \times \phi 457.8$	1
10	Llave 80*80 S6	1
11	Plataforma de correr T12*419*955	1
12	Banda de correr T1.4*400*2190	1
13	Banda Multi-V 150-J5	1
14	Cubierta superior del motor 572*242.5*48.5	1
15	Cubierta frontal del motor 571*267*50	1
16	Hebilla de fijación de cubierta 18*15.5*10	5
17	Rueda móvil $\phi 39 \times \phi 8.5 \times 21$ Black	2
18	Almohadilla de goma 30*40*2	8
19	Almohadilla plana $\phi 28 \times 16$	2
20	Almohadilla trasera 109.8x43*27	2
21	Almohadilla delantera M10*25 $\phi 50 \times 40 \times M10 \times 20$	2
22	Tira izquierda Oak /80*55*1250mm	1
23	Tira derecha Oak /80*55*1250mm	1
24	Base de brida para cable 15*10*6	4
25	Consola Pantalla: LED	1
26	PCB de control 110 V, sin inclinación	1
27	Motor DC 0.85hp, 3200rpm, shaft $\phi 22$, cylinder $\phi 82$	1
28	Cable longitud 270, conector grande	3
29	Cable de tierra longitud 270	1
30	Cable de doble rama Long. 270, conec. gde - junta tórica	1
31	Interruptor basculante 250V/15A	1

LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
32	Cable de alimentación 3*1.0mm2	1
33	Protector contra sobrecarga 6A	1
34	Control Remoto	1
35	Baterias AAA	2
38	Tomacorriente 250V/15A	1
39	Modulo Bluetooth	1
40	Juego de luces ambientales (2 luces + 1 PCB)	1
	10x10x935 c/PCB	
43	Tornillo M8*38 20 S6	2
44	Tornillo ST4.2*12 Ø12	7
45	Tornillo M8*45 15 S6	2
46	Tornillo M8*45 S6	2
47	Tornillo M8*40 S6	1
48	Tornillo M6*25 S4	8
49	Tornillo M8*12 S6	2
50	Arandela plana ø9*ø16*t1.5	6
51	Arandela de resorte D8	2
52	Tuerca M8	4
53	Tornillo ST4.2*25 Ø12	3
54	Tornillo ST4.2*20	66
55	Tornillo ST4.2*25 ø12	2
56	Arandela dentada externa ø5.2*ø10*t1	1
57	Tornillo M6*16 S5	1
58	Tornillo ST4.2*16 ø8	4
59	Tornillo ST3.0*16	2
60	Tornillo M5*12	1
61	Arandela de resorte D5	1
62	Tornillo ST2.5*8	11
63	Tornillo ST4.2*16 ø12	5
64	Cinta de espuma doble cara 20*2*360	4
65	Etiqueta 60*355*1.0	1

LISTA DE PARTES

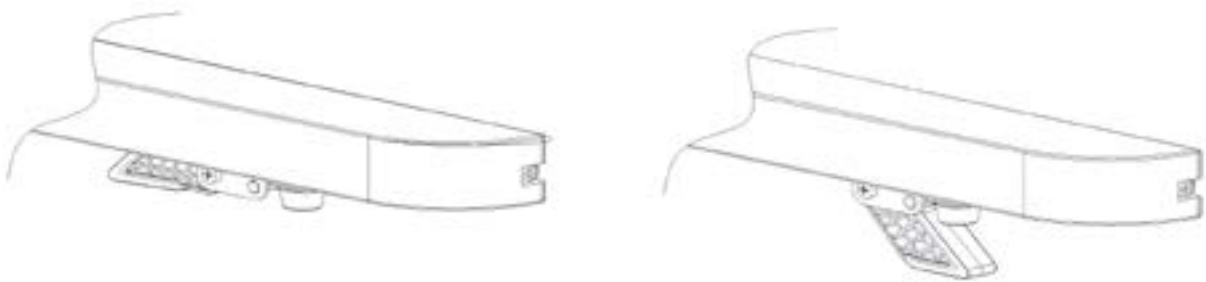
Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Llave 80*80 S6	1
3	Aceite de Silicona	1
4	Manual A4	1
5	Control Remoto	1
6	Cable de Alimentación 10/15A 250V	1
7	Batería AAA	2



ATENCIÓN

Verifique que no haya omisiones. Asegúrese de que todos los componentes estén correctamente asegurados según las instrucciones antes de conectar la fuente de alimentación.

INSTRUCCIONES DE AJUSTE DE INCLINACIÓN



Como se muestra en la figura anterior, puede ajustar la inclinación de la caminadora girando las bases traseras. Existen 2 niveles de inclinación ajustables. Al realizar el ajuste, asegúrese de girar ambos lados (izquierdo y derecho) de manera sincronizada hasta alcanzar la misma altura.

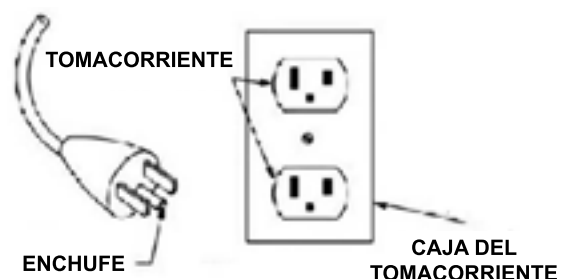
ESPECIFICACIONES DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra antes de su uso. Si el producto presenta fallas o averías, la conexión a tierra garantiza una resistencia mínima al paso de corriente, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. El equipo está provisto de dispositivos de conexión a tierra, cables de tierra y enchufe con toma de tierra. El usuario debe instalarlo y utilizarlo conforme a los códigos y regulaciones locales. Durante el uso, este enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado y el dispositivo de conexión a tierra debe estar correctamente instalado.

PELIGRO

No seguir las instrucciones puede provocar fugas eléctricas. Si no está seguro de que el producto esté correctamente conectado a tierra, consulte a un electricista profesional. Si el enchufe del producto no coincide con el tomacorriente de su hogar, también debe consultar a un electricista. Bajo ninguna circunstancia desarme o modifique el enchufe original del producto.

Este producto es apto para circuitos estándar de 110V y está equipado con un enchufe con conexión a tierra, similar al mostrado en el Diagrama esquemático A. Conecte el producto únicamente a un tomacorriente con la misma configuración que el enchufe. Este producto no debe utilizar adaptadores.



GUÍA DE INICIO

PREPARACIÓN

Si tiene más de 35 años o problemas de salud, y es la primera vez que realiza ejercicio, consulte a un médico o profesional antes de usar la caminadora. Antes de utilizarla, párese al costado para familiarizarse con los controles (encendido, apagado y ajuste de velocidad). Una vez cómodo, colóquese sobre las tablas plásticas antideslizantes a ambos lados de la caminadora, sujetando los pasamanos con ambas manos. Configure la máquina a una velocidad baja de 1–3 km/h. Mantenga el cuerpo erguido, mire hacia adelante y toque la banda con un pie. Luego, suba a la banda y comience a moverse con ella. Cuando se sienta seguro, aumente gradualmente la velocidad a 3–5 km/h. Mantenga esta velocidad durante unos 10 minutos y luego detenga la máquina lentamente.

EJERCICIO

Familiarícese nuevamente con los controles (ajuste de velocidad e inclinación). Una vez cómodo, camine a un ritmo constante durante 1 kilómetro y registre el tiempo. Esto puede tomar entre 15 y 25 minutos. A una velocidad de 4,8 km/h, cubrirá 1 km en aproximadamente 12 minutos. Cuando pueda hacerlo fácilmente varias veces, aumente gradualmente la velocidad y la inclinación. Una sesión de 30 minutos con mayor intensidad proporcionará un buen entrenamiento. Recuerde: este ejercicio es para la salud de toda la vida, no una solución rápida.

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

Atajo: Hacer ejercicio durante 15–20 minutos es una excelente forma de ahorrar tiempo. Caliente a 4,8 km/h durante 2 minutos, luego aumente a 5,3 km/h y 5,8 km/h, manteniendo cada velocidad por 2 minutos. Después, incremente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta sentir que su respiración se acelera, pero sin dificultad excesiva. Mantenga esa velocidad durante el entrenamiento, reduciendo 0,3 km/h si resulta demasiado exigente. Finalice con 4 minutos de enfriamiento. Si aumentar la velocidad

es difícil, incremente gradualmente la inclinación, lo que también eleva la intensidad.

Quema de calorías: Este método es eficaz para quemar calorías. Caliente a 4–4,8 km/h durante 5 minutos, luego aumente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta mantener una velocidad desafiante durante 45 minutos. Para un entrenamiento más intenso, mantenga esa velocidad durante un programa de TV de una hora, aumentando 0,3 km/h en los comerciales y regresando luego a la velocidad anterior. Este método asegura quema de calorías durante y después del ejercicio. Finalice con 4 minutos de enfriamiento.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Apunte a 3–5 sesiones por semana, cada una de 15–60 minutos. Establezca un horario constante en lugar de ejercitarse según preferencia. Puede ajustar la velocidad y la inclinación para controlar la intensidad. Al inicio, no use inclinación; sin embargo, aumentarla progresivamente es una forma eficaz de intensificar el entrenamiento.

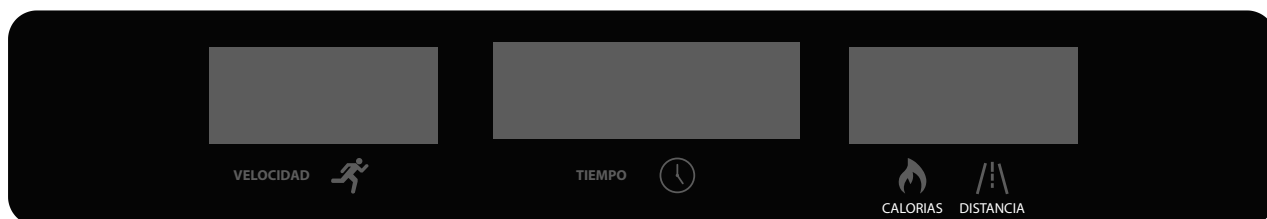
MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA EJERCICIOS ANTES DEL EJERCICIO

Consulte a un profesional antes de comenzar su rutina. Ellos pueden recomendar frecuencia, intensidad y duración adecuadas para su edad y condición física. Si durante el ejercicio experimenta opresión en el pecho, dolor, latidos irregulares, falta de aire, mareos u otras molestias, deténgase de inmediato y consulte a un profesional antes de continuar.

Si usa la caminadora con frecuencia, puede elegir una velocidad de caminata o trote que le resulte cómoda. Si es inexperto o no está seguro de la velocidad adecuada, puede guiarse por lo siguiente:

- **Velocidad 1–3,0 km/h: Para personas con condición física limitada.**
- **Velocidad 3,0–4,5 km/h: Para quienes llevan una vida sedentaria o no ejercitan regularmente.**
- **Velocidad 4,5–6,0 km/h: Para quienes caminan a un ritmo normal.**

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA



1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Funciones de este monitor:

- Función de control remoto inalámbrico.
- Los términos utilizados en el manual se definen de la siguiente manera:
- Parámetros de la caminadora: valor de "velocidad".
- Modo Manual: modo de entrenamiento sin datos preestablecidos.
- Modo Automático: programas de entrenamiento preconfigurados. Esta caminadora cuenta con 12 programas predeterminados.

2. DESCRIPCIÓN DE PARÁMETROS

Parámetros de movimiento en los distintos modos:

- Velocidad mínima mostrada: 1 km/h
- Velocidad máxima mostrada: 6 km/h

3. INSTRUCCIONES DE PANTALLA LED

El contenido mostrado en la pantalla LED incluye:

- Velocidad
- Tiempo
- Distancia
- Calorías

4. DESCRIPCIÓN DE BOTONES DEL CONTROL REMOTO

Teclas de función del control remoto:

- Botón de inicio / parada
- Botón de velocidad +
- Botón de velocidad -
- Botón de programa

5. FUNCIONES E INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE LOS BOTONES

Botón Inicio/Parada

Función: Inicia o detiene el funcionamiento del motor.

Instrucciones de uso:

1. En modo de espera, al presionar este botón el motor comenzará a funcionar.
2. Durante la operación, al presionar este botón el motor se detendrá.

Botón de Programa

Función: Selección de programas automáticos.

Instrucciones de uso: En modo de espera, presione este botón para seleccionar entre los 12 programas de entrenamiento disponibles.

Botones de Velocidad +/-

Función: Ajustar el valor de velocidad durante el funcionamiento.

Instrucciones de uso: Durante la operación, la velocidad puede ajustarse en incrementos de 0,1 km/h.

6. DESCRIPCIÓN DE MODOS DE MOVIMIENTO

A. Función de Modo Manual

- Ingreso al modo manual: Una vez encendido el monitor y en estado de espera inicial, presione el botón de inicio para entrar en el modo manual.

- Instrucciones de operación:

- La velocidad inicial es de 1 km/h.
- Las ventanas de tiempo y distancia comienzan a contar desde cero.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

- Use las teclas de ajuste de velocidad para modificar el valor de velocidad.
- Si el tiempo de ejercicio supera los 100 minutos, el sistema se apagará automáticamente.
- En espera, sin operar en 1 min, la pantalla se apagará en reposo. Presiones cualquier tecla del mando para encenderla y volver al estado de espera.

B. Función de Programa Automático

- Ingreso a programas automáticos: En modo manual o en estado de configuración, presione el botón de programa para entrar en la selección automática.

- Instrucciones de operación:

- La ventana de tiempo mostrará 30:00 minutos y parpadeará (el tiempo deseado puede ajustarse con las teclas de velocidad +/- en un rango de 8:00 a 99:59 minutos).
- Presione el botón de inicio para comenzar el programa automático.
- Cada programa automático se divide en 10 segmentos. La velocidad de cada segmento se ajustan según los valores preestablecidos.
- El tiempo cuenta regresivamente desde el valor configurado, mientras que las ventanas de distancia y calorías cuentan hacia arriba desde cero.
- Puede ajustar la velocidad durante la ejecución.
- Al pasar al siguiente segmento, los valores se ajustan automáticamente a los preestablecidos.
- Cuando el tiempo configurado llega a cero, el monitor se detiene gradualmente y vuelve al estado de espera inicial.

TABLA 1: Programas de Entrenamiento P1-P12

Programa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P3	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P5	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P6	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P7	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P8	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P9	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

7. OPERACIÓN DE EMPAREJAMIENTO REMOTO Y BLUETOOTH

Con la caminadora y el control remoto encendidos y en modo de espera:

1. Mantenga presionados simultáneamente los botones Velocidad + y Velocidad - en el control remoto para iniciar el emparejamiento.
2. Cuando aparezca "CO" en la pantalla (Figura 2), el emparejamiento se ha activado y puede soltar los botones.

3. El ícono "CO" desaparecerá después de 2 segundos, indicando que el proceso está en curso.
4. No opere la caminadora durante este período. Espere aproximadamente 10 segundos.
5. El control remoto emitirá un sonido beep cuando se haya emparejado correctamente con la caminadora, lo que significa que el emparejamiento está completo y ya puede operar el equipo.



Si aparece "UCO" al operar el control remoto, significa que el emparejamiento ha fallado. Repita el procedimiento de emparejamiento.



8. OPERACIÓN DE DESVINCULACIÓN

1. Con la caminadora en modo de detención, mantenga presionada la tecla de programa "PROG".
2. Cuando aparezca "dCO" en la pantalla del control remoto (Figura 4), la conexión entre el control remoto y la caminadora se habrá desconectado.
3. Será necesario realizar nuevamente el emparejamiento antes del próximo uso.



9. INSTRUCCIONES DEL CONTROL REMOTO

- Cuando el control remoto está encendido, el brillo de la pantalla disminuirá automáticamente si no se presiona ningún botón dentro de 1 minuto.
- Si no hay operación durante otro minuto, la pantalla se apagará. Puede presionar cualquier tecla para reactivar la pantalla.
- En modo de espera, el control remoto entrará en modo de suspensión con pantalla apagada después de 1 minuto de inactividad, y puede reactivarse presionando un botón.
- Al activarse, la pantalla mostrará primero U203 y luego cambiará al modo de espera.
- Cuando la batería del control remoto esté baja, aparecerá LO en la pantalla indicando falta de energía. El control remoto no funcionará correctamente hasta que se reemplacen las baterías.
- Después de que la caminadora se encienda, debe presionar el botón Stop en el control remoto para apagarla. No corte la energía de la caminadora.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

directamente.

- Cada vez que la caminadora o el control remoto se apagan y reinician, se emparejan automáticamente. La caminadora solo puede operarse después de una conexión exitosa. Si el emparejamiento falla, el control remoto mostrará UCON en la pantalla.

10. INSTRUCCIONES DE LA TIRA DE LUZ AMBIENTAL AZUL

La caminadora está equipada con una tira de

luz ambiental azul que proporciona iluminación decorativa suave.

- La luz ambiental crea una atmósfera cómoda para el ejercicio.
- Mejora la estética general del equipo y brinda una mejor experiencia de uso.
- La tira de luz funciona de manera estable, con bajo consumo de energía y larga vida útil.

MENSAJES DE ERROR DEL SISTEMA DC DEL EQUIPO

E01: Comunicación anormal entre el monitor y el control electrónico

Solución	El cable de comunicación del monitor no está conectado correctamente, está dañado o tiene mal contacto	Reconecte el cable de comunicación.
	El monitor no emite señal	Reemplace el monitor y espere reparación.
	El control inferior no emite señal	Reemplace el control inferior y espere reparación.

E02: Detección anormal de voltaje entre el control inferior y el motor

Solución	El cable del motor no está conectado correctamente	Verifique la conexión del cable del motor.
	El control inferior no entrega voltaje al motor o el voltaje es anormal	Reemplace el control inferior y espere reparación.
	El motor está defectuoso	Reemplace el motor.

E03: El control inferior detecta velocidad anormal

Solución	Falla en el circuito de accionamiento PWM de la placa de control inferior	Reemplace el control inferior y espere reparación.
----------	---	--

E04: Protección por sobrevoltaje del motor del control inferior

Solución	La carga de la caminadora excede el voltaje de trabajo nominal del motor	Use dentro del rango de voltaje nominal.
	El motor de la caminadora presenta anomalías	Reemplace el motor
	Falla en el circuito de detección de sobrevoltaje del control inferior	Reemplace el control inferior y espere reparación.

E05: Protección por sobrecorriente del motor del control inferior

Solución	La carga de la caminadora excede la corriente de trabajo nominal del motor	Use dentro del rango de corriente nominal.
	Problema en la estructura de ensamblaje de la caminadora y el motor, causando resistencia o bloqueo	Verifique que la estructura de la caminadora sea normal.
	Falla en el sistema limitador de corriente del control inferior	Reemplace el control inferior y espere reparación.

MANTENIMIENTO

⚠ ADVERTENCIA

Asegúrese de desenchufar el cable de alimentación de la caminadora antes de limpiarla o realizar cualquier tarea de mantenimiento.

LIMPIEZA

La limpieza general del equipo prolongará significativamente la vida útil de la caminadora.

- Mantenga la caminadora libre de polvo limpiándola regularmente.
- Limpie las partes expuestas de la plataforma a ambos lados de la banda y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda.
- Asegúrese de que el calzado esté limpio.
- La parte superior de la banda puede limpiarse con un paño húmedo con jabón.
- Tenga cuidado de que el líquido no ingrese dentro del marco motorizado ni debajo de la banda.

⚠ ADVERTENCIA

Siempre desenchufe la caminadora antes de retirar la tapa del motor. Al menos una vez al año, retire la tapa del motor y aspire debajo de ella.

LUBRICACIÓN

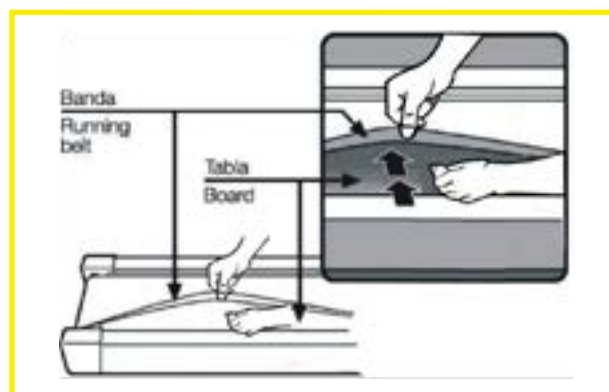
La banda y la plataforma de esta caminadora están

equipadas con un sistema prelubricado de bajo mantenimiento. La fricción entre banda y plataforma influye directamente en el funcionamiento y la vida útil del equipo, por lo que requiere lubricación periódica.

Recomendación de lubricación según uso:

- Uso ligero (menos de 3 horas/semana): Una vez al año.
- Uso medio (3-5 horas/semana): Cada 6 meses.
- Uso intenso (más de 5 horas/semana): Cada 3 meses.

Se recomienda adquirir aceite lubricante en distribuidores locales o contactar directamente a nuestra empresa.



AJUSTE DE BANDA

CENTRADO DE LA BANDA DE CORRER

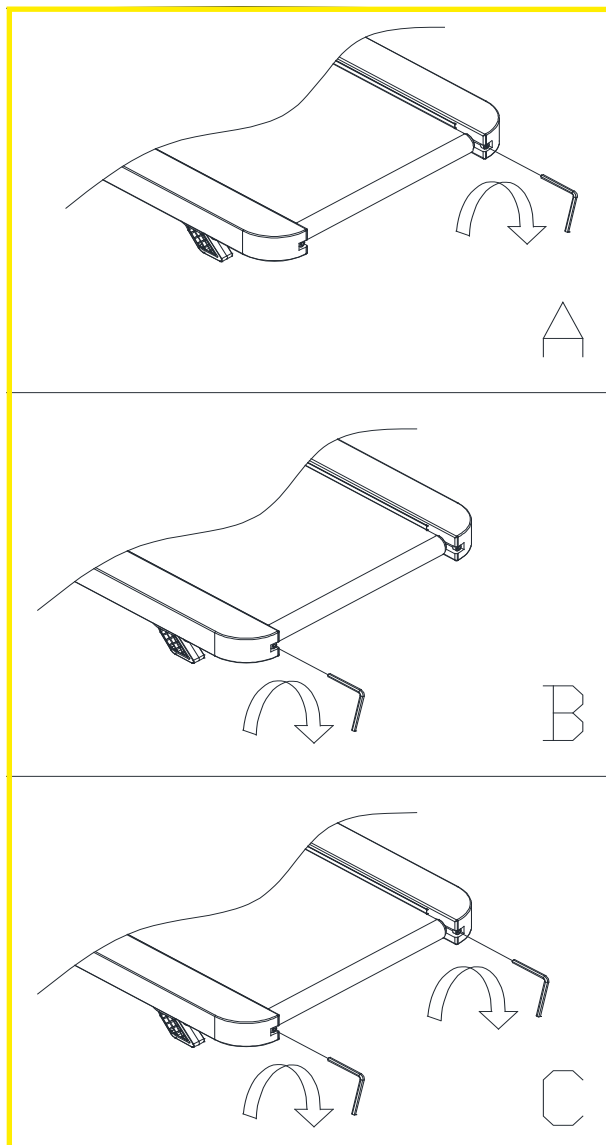
Coloque la caminadora sobre una superficie plana. Enciéndala a una velocidad de aproximadamente 3-5 km/h y observe la posición de la banda.

Si la banda se inclina hacia la derecha: Desenchufe el botón de seguridad y el interruptor de encendido. Gire el tornillo de ajuste derecho un cuarto de vuelta en sentido horario. Vuelva a insertar el interruptor de encendido y el botón de seguridad, encienda la caminadora y observe la banda. Repita el procedimiento hasta que la banda quede centrada. (Ver Imagen A)

Si la banda se inclina hacia la izquierda: Desenchufe el botón de seguridad y el interruptor de encendido. Gire el tornillo de ajuste izquierdo un cuarto de vuelta en sentido horario. Vuelva a insertar el interruptor de encendido y el botón de seguridad, encienda la caminadora y observe la banda. Repita el procedimiento hasta que la banda quede centrada. (Ver Imagen B)

La banda de correr se relajará gradualmente después de los ajustes anteriores o tras un período de uso, por lo que será necesario ajustarla.

1. Desenchufe el botón de seguridad y el interruptor de encendido.
2. Gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho un cuarto de vuelta en sentido horario.
3. Vuelva a insertar el interruptor de encendido y el botón de seguridad, encienda la caminadora y deje que funcione.
4. Párese sobre la banda para comprobar la tensión.
5. Repita estos pasos hasta que la banda tenga una elasticidad moderada.



EJERCICIOS SUGERIDOS

ELONGACIÓN

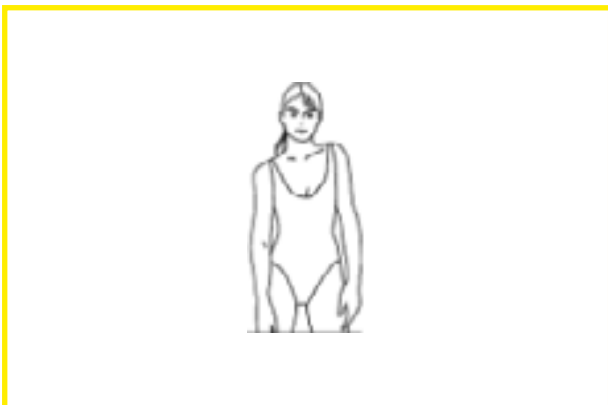
• **Pre calentamiento y elongación:** Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de pre calentamiento y otra de elongación. El pre calentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener una mejor elongación de sus músculos, incrementando su circulación y ritmo cardíaco, brindando deliberadamente más oxígeno a sus músculos. Al finalizar su rutina de ejercicio, repita estos movimientos para reducir los riesgos de contractura muscular.

• Se sugieren los siguientes ejercicios de pre calentamiento y elongación:

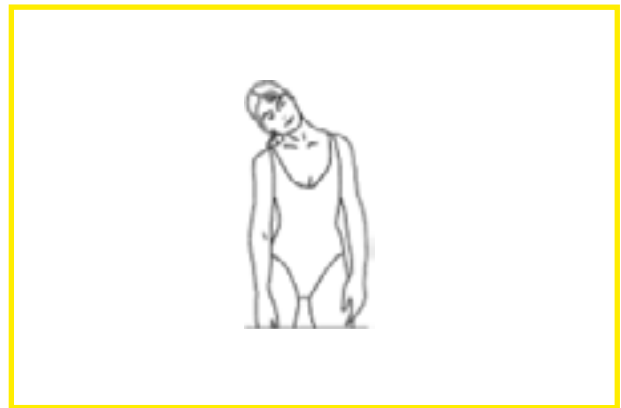
• **Tocarse los dedos de los pies:** Inclínese lentamente hacia adelante dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15. Suba lentamente para evitar mareos.



• **Levantamiento de hombros:** Levante su hombro derecho hacia su oreja y cuente hasta uno. Luego levante su hombro izquierdo hacia su oreja y cuente hasta uno mientras baja su hombro derecho.



• **Inclinar la cabeza:** Incline su cabeza lentamente hacia la derecha y sintiendo la elongación del lado izquierdo de su cuello, continúe inclinando su cabeza hacia atrás estirando el mentón hacia arriba y dejando entreabrir la boca. Siga inclinando su cabeza hacia la izquierda y termine bajando su cabeza hacia el pecho. Permanezca 1 o 2 segundos en cada una de las 4 posiciones que realiza al inclinar la cabeza.



• **Elongación de ligamentos:** Siéntese con su pierna derecha extendida. Deje reposar la planta de su pie izquierdo sobre su muslo interior derecho. Estírese hacia adelante tratando de alcanzar con su mano los dedos de sus pies. Manténgase así por 15 segundos y afloje. Repita el ejercicio con su otra pierna.



• **Elongación de pantorrillas:** Apóyese contra una pared sosteniéndose con los brazos, con su pierna izquierda por delante de la derecha. Manteniendo ambas plantas de los pies totalmente apoyadas en el suelo, inclínese hacia adelante (moviendo las caderas hacia la pared) flexionando la pierna izquierda y estirando la derecha. Mantenga esta posición por 15 segundos. Repita el procedimiento intercambiando la posición de las piernas.

EJERCICIOS SUGERIDOS



- Elongación lateral: Abra sus brazos hacia los costados y estírelos hasta que estén por arriba de la cabeza. Estire su brazo derecho hacia el cielo y cuente hasta uno. Repita el ejercicio con su brazo izquierdo.



El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física y tono muscular y junto con una dieta controlada, lo ayudará a perder peso. Remar es un ejercicio extremadamente efectivo.

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, 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.



CAMINADORA UNDER-DESK 1.25HP. Modelo: MTDP-JSSWE4000. Composición: 25% Hierro + 20% Plástico + 35% Madera + 20% Componentes electrónicos. Importado y distribuido en Costa Rica: Corporación de Supermercados Unidos, S.R.L., Santa Ana, Edificio Forum II, San José, Costa Rica. Tel. 800-8000-722. Guatemala: Operadora de Tiendas, S.A., Km 17 Ruta al Pacífico Acceso a Barcenás, Villa Nueva, Guatemala. Tel. 1-801-0096-722. Nicaragua: Corporación de Supermercados Unidos de Nicaragua, S.A., Km 23 ½ Carretera Nueva a León, Managua, Nicaragua. Tel. 1-800-7022. Honduras: Operadora del Oriente, S.A. de C.V., Complejo Industrial Las Torres, 33 Calle, Boulevard del Este, Sector del Polvorín, San Pedro Sula, Cortés, Honduras. Tel. (504) 2551-9343 / 800-22220-722. El Salvador: Operadora del Sur, S.A. de C.V., Walmart Escalón, entre Calle Nueva No. 1 y Calle Nueva No. 2, Avenida Manuel Enrique Araujo, Colonia Escalón, San Salvador, San Salvador Centro, San Salvador, El Salvador. Tel. 800-22000-722. Origen: China.