



# CAMINADORA SF-T4400 MANUAL DE USUARIO



**IMPORTANTE!** Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO REGRESE HASTA TENER CONTACTO CON:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

# **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Al usar un aparato eléctrico, siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes:

Lea todas las instrucciones antes de usar esta Caminadora.

**PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica:

1. Desenchufe siempre este aparato de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.

**ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a personas:

1. La Caminadora nunca debe dejarse desatendida cuando está enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar partes.

2. Use esta Caminadora solo para el uso previsto como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

3. Nunca opere esta Caminadora si tiene un cable o enchufe dañado, si no está funcionando correctamente, si se ha caído o dañado, o si se ha caído al agua. Devuelva esta Caminadora a un servicio para su revisión y reparación.

4. Mantenga el cable alejado de las superficies calientes.

5. Nunca opere la Caminadora con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusas, pelos y artículos similares.

6. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.

7. No usar al aire libre.

8. No opere donde se estén utilizando productos en aerosol (aerosol) o donde se esté administrando oxígeno.

9. Para desconectar, apague la Caminadora, luego retire el enchufe del tomacorriente.

10. Conecte esta Caminadora solo a un tomacorriente debidamente conectado a tierra. Vea las instrucciones de puesta a tierra.

**PRECAUCIÓN:**

1. Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subirse o bajarse de una banda en movimiento. Lea el manual de instrucciones antes de usar.

***GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES***

# **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede archivar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando un medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, extrema falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 8 pies (240 CM) de espacio libre detrás de la máquina y 2 pies (60 CM) en cada lado. No coloque la Caminadora en ninguna superficie que bloquee las aberturas de aire. Para proteger el piso o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la Caminadora.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras (100KG).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Debe cuidarse al levantar y mover el equipo a fin de que no se dañe la espalda. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Usted debe evitar el almacenamiento en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo en la casa y en interiores! ¡No es para uso comercial!

# **INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN IMPORTANTES**

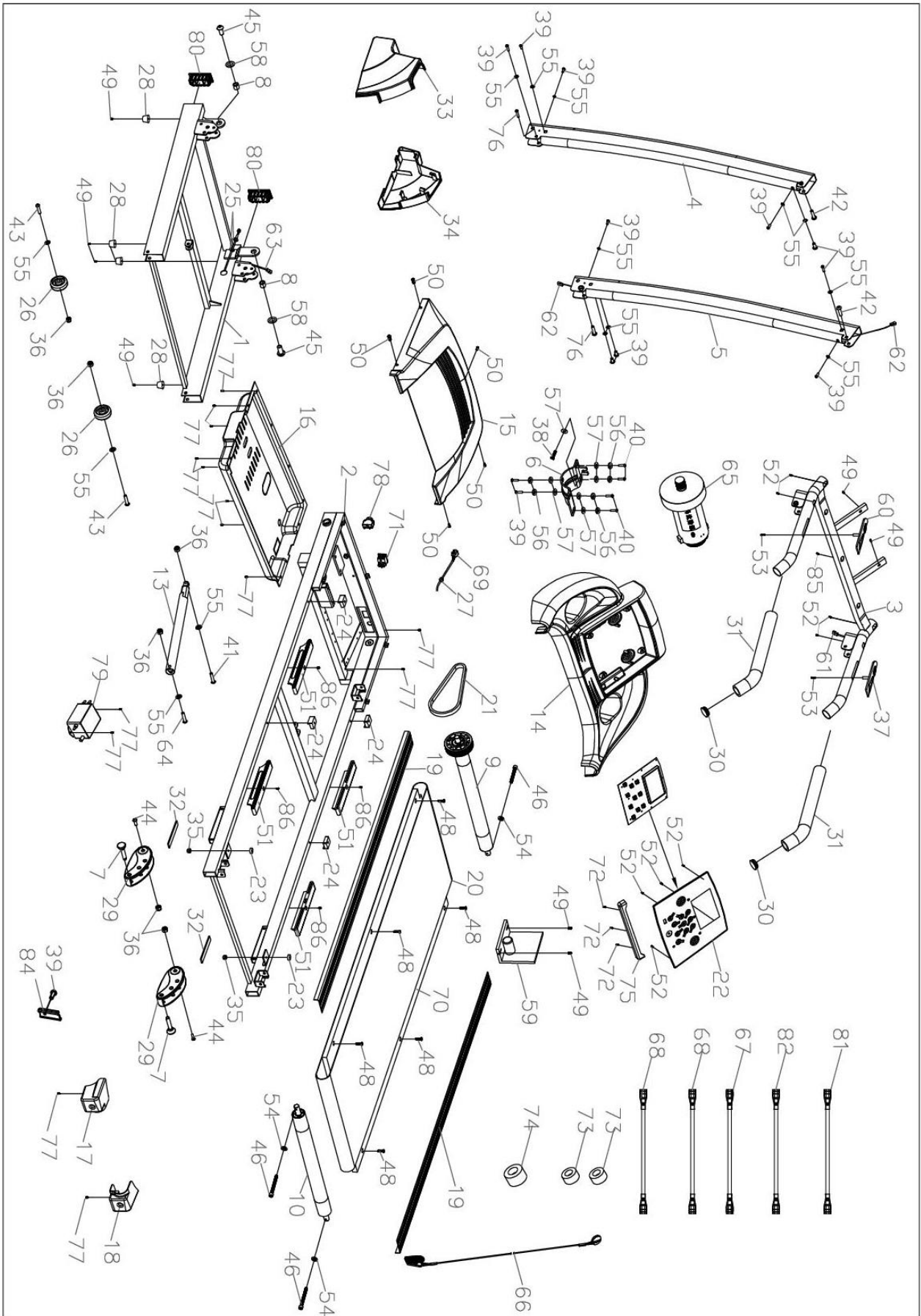
1. Inserte el enchufe de alimentación directamente en la toma de corriente.
2. Lea el manual antes de operar el equipo.
3. Los cambios en la velocidad no ocurren inmediatamente. Establezca la velocidad deseada con las teclas de ajuste de la consola principal. La velocidad aumentará gradualmente.
4. Mientras se encuentre en la Caminadora, muévase con precaución ya que las distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio y se aleje de caminar en el centro del cinturón. Esto puede resultar en lesiones graves.
5. Esta unidad comienza a una velocidad muy baja. Para comenzar el uso, sostenga los pasamanos y párese en los rieles laterales mientras se inicia, luego pise la correa una vez que esté en movimiento.
6. Mantenga siempre el pasamanos cuando realice cambios en la configuración.
7. Se proporciona una llave de seguridad para uso de emergencia. La máquina funcionará solo si la llave de seguridad está insertada en la consola de la computadora. En caso de emergencia, retire la llave de seguridad para detener inmediatamente el cinturón y apagar la Caminadora. La pantalla de visualización se reiniciará una vez que se reinserte la llave de seguridad.
8. Las teclas de control de la consola están ajustadas con precisión y requieren muy poca presión con los dedos para usarlas. Para evitar dañar estas teclas, no ejerza una presión excesiva al operar estos controles.
9. ¡Este equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos! No se debe permitir que los niños usen o jueguen cerca de este equipo. Cuando están presentes, los niños siempre deben ser supervisados por un adulto.
10. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar a un médico antes de intentar comenzar cualquier programa de ejercicios.
11. Mantente siempre hidratado durante y después del ejercicio.



## **NOTA IMPORTANTE:**

**¡La banda para caminadora debe lubricarse antes del primer uso! Consulte la *página 11* para obtener instrucciones sobre cómo aplicar correctamente el lubricante.**

# DIBUJO DETALLADO



# LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Especificación	Ctd
1	Estructura Inferior		1
2	Estructura Principal		1
3	Soporte de Computadora		1
4	Tubo Vertical Izquierdo		1
5	Tubo Vertical Derecho		1
6	Soporte del Motor		1
7	Clavija de Fijación		2
8	Buje de Rotación		2
9	Rodillo Delantero		1
10	Rodillo Trasero		1
11	Llave Inglesa con Destornillador	S=13, 14, 15	1
12	Llave Allen	S5	1
13	Cilindro de Presión de Aire		1
14	Cubierta Superior de la Consola		1
15	Cubierta Superior del Motor		1
16	Cubierta Inferior del Motor		1
17	Cubierta Trasera Izquierda		1
18	Cubierta Trasera Derecha		1
19	Riel Lateral		2
20	Banda para Caminadora		1
21	Correa del Motor		1
22	Consola		1
23	Almohadilla Azul		2
24	Almohadilla Cuadrada		4
25	Aro Protectora de Cable del Enchufe		2
26	Rueda de Transporte		2
27	Hebilla de Alimentación Eléctrica		1
28	Almohadilla de Pata		4
29	Nivelador		2
30	Tapa de Extremo		2
31	Espuma		2
32	Almohadilla de Goma		2
33	Cubierta de Tubo Vertical Izquierdo		1
34	Cubierta de Tubo Vertical Derecho		1
35	Tuerca de Nylon	M6	2
36	Tuerca de Nylon	M8	6
37	Pulso de Mano con Control de Velocidad		1
38	Perno Hexagonal	M8*35	1
39	Tornillo Allen	M8*15	13
40	Tornillo Allen	M8*20	4
41	Tornillo Allen	M8*30	1
42	Perno Allen	M8*38	2
43	Perno Allen	M8*40	2

No.	Descripción	Especificación	Ctd
44	Perno Allen	M8*45	2
45	Tornillo Allen	M10*35	2
46	Perno Allen	M6*55	3
47	N/A		-
48	Tornillo Allen	M6*35	6
49	Tornillo Autorroscante	ST4.2*20	8
50	Tornillo	M5*8	5
51	Almohadilla de Goma		4
52	Tornillo Autorroscante	ST4.2*12	8
53	Tornillo Autorroscante	ST4.2*25	2
54	Arandela Antideslizante	Φ6	3
55	Arandela Antideslizante	Φ8	14
56	Arandela de Presión	Φ8	6
57	Arandela Plana C	Φ8	7
58	Arandela Grande C	φ10*φ26*2.0	2
59	Placa de Control		1
60	Pulso de Mano con Control Inicio/Parada		1
61	Cable de Señal Superior		1
62	Cable de Señal Medio		1
63	Cable de Señal Inferior		1
64	Perno Allen	M8*45	1
65	Motor CC		1
66	Llave de Seguridad		1
67	Cable Singular CA	Blue	1
68	Cable Singular CA	Brown	2
69	Cable de Alimentación		1
70	Tabla para Caminadora		1
71	Interruptor de Alimentación		1
72	Tornillo Autorroscante	ST2.9*16	3
73	Aro Magnético		2
74	Núcleo Magnético		1
75	Sujetador		1
76	Tornillo Allen	M8*35	2
77	Tornillo Autorroscante	ST4.2*12	14
78	Protector de Sobrecarga		1
79	Filtro		1
80	Tapa de Extremo Inferior		2
81	Cable Singular CA	350mm Blue	1
82	Cable Singular CA	350mm Brown	1
83	N/A		-
84	Bloque de Seguridad		1
85	Tornillo	ST4.2*30	1
86	Tornillo	ST4.2*15	4

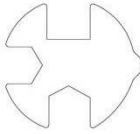
# PAQUETE DE HERRAMIENTA



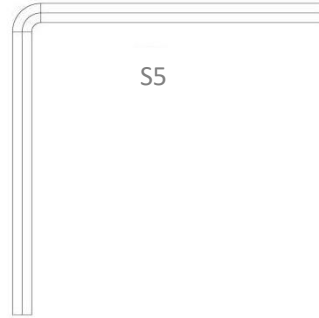
#39 M8\*15 10 PCS



#55  $\phi$ 8 10 PCS



#11 S=13 14 15 1 PC

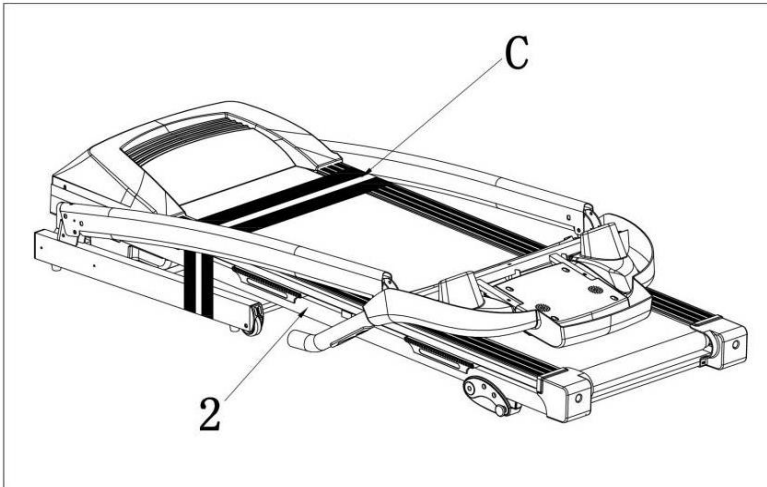


#12 1 PC

S5

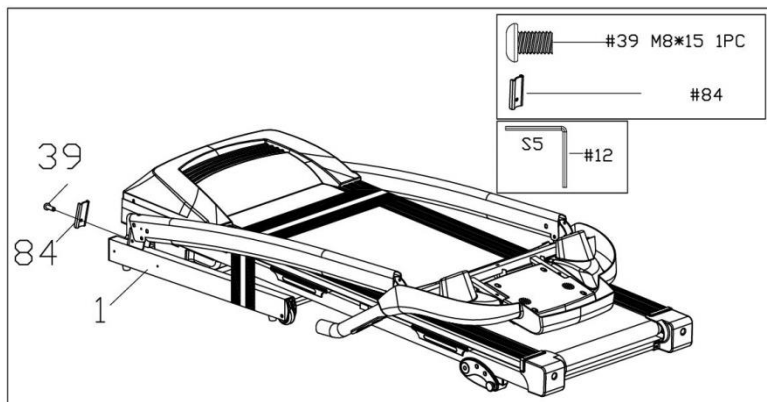
# INSTRUCCIONES DE ARMADO

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



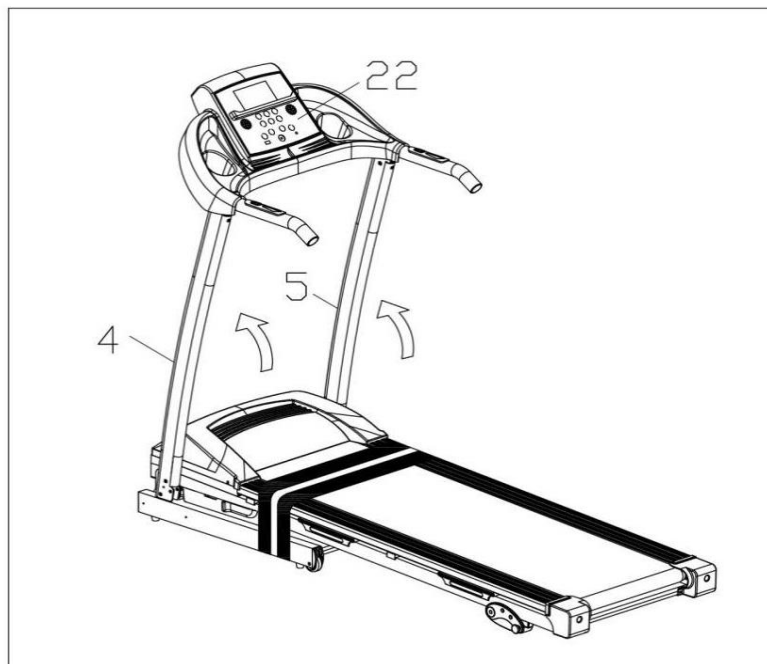
## PASO 1:

Abra la caja y retire el contenido. Coloque la **Estructura Principal (No. 2)** en un terreno nivelado, asegúrese de tener un área de trabajo limpia y con espacio adecuado. **¡No corte la cinta de embalaje (No. C) hasta que el ensamblaje esté completo!**



## PASO 2:

Afloje el **Tornillo Allen (No. 39)** en el **Estructura Inferior (No. 1)** usando una **Llave Allen (No. 12)**. Retire el **Bloque de Seguridad (No. 84)**.



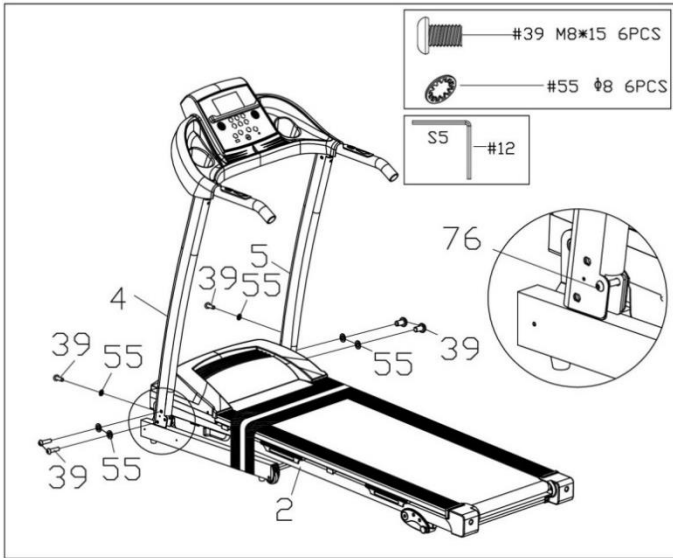
## PASO 3:

Levante la **Consola (No. 22)** junto con los **Tubos Verticales (No. 4 y No. 5)** hacia arriba (en la dirección especificada por las flechas en el diagrama a la izquierda).

NOTA: Al levantar, evite pinchar los cables dentro de los **Tubos Verticales (No. 4 y No. 5)** ya que esto causará daños.



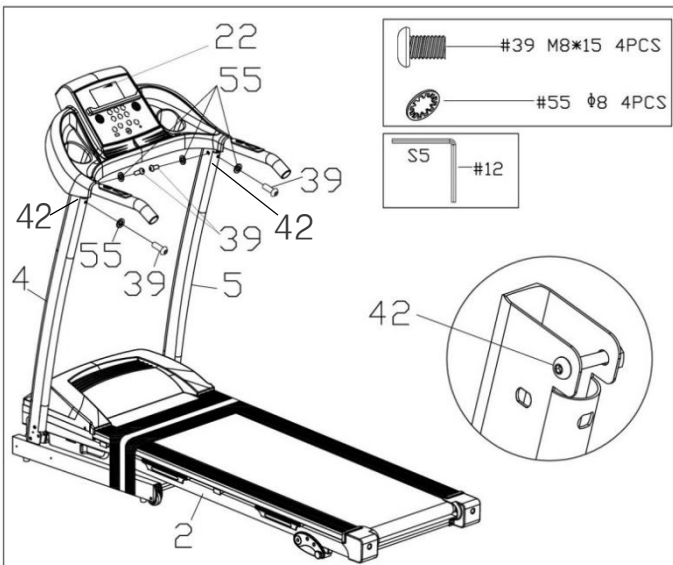
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### PASO 4:

Sostenga los **Tubos Verticales (No. 4 y No. 5)** con sus manos para evitar que se caigan.

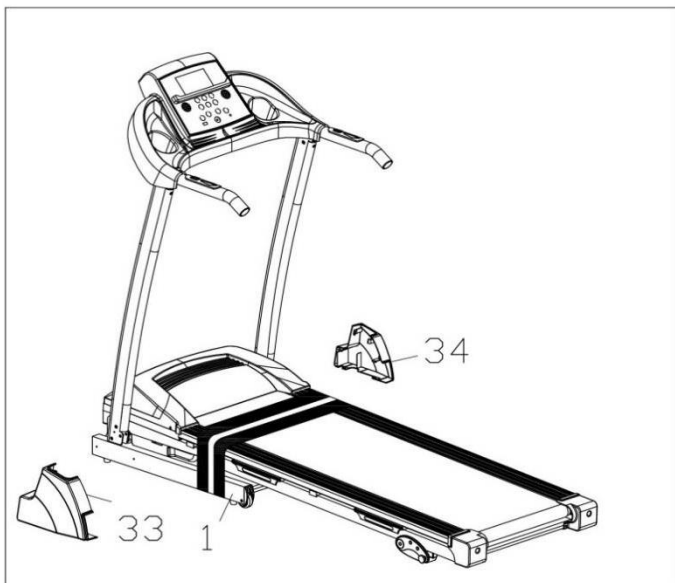
Conecte los **Tubos Verticales (No. 4 y No. 5)** al **Estructura Principal (No. 2)** usando 6 **Tornillos Allen (No. 39)** y 6 **Arandelas Antideslizantes (No. 55)**. Asegúrelo utilizando una **Llave Allen (No. 12)**. Luego, apriete los 2 **Tornillos Allen (No. 76)** ya premontados ubicados en el extremo inferior de los tubos izquierdo y derecho.



#### PASO 5:

Conecte la **Consola (No. 22)** al **Estructura Principal (No. 2)** usando 4 **Tornillos Allen (No. 39)** y 4 **Arandelas Antideslizantes (No. 55)**, asegúrelas con una **Llave Allen (No. 12)**. A continuación, apriete los 2 **Pernos Allen (No. 42)** que ya están ensamblados en los lados internos del pasamanos izquierdo y derecho.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### PASO 6:

Instale las **Cubiertas del Tubo Vertical Izquierdo y Derecho (No. 33 y No. 34)** a la **Estructura Inferior (No. 1)**.



#### PASO 7:

Ahora puede cortar la **Cinta de Embalaje (No. C)**.

Inserte la **Llave de Seguridad (No. 66)** en el área magnética de la **Consola (No. 22)**.

*¡El armado está completo!*



#### **¡NOTA IMPORTANTE!**

Deberá lubricar su caminadora antes del primer uso. Vea la *página 11*.

# MANTENIMIENTO Y CUIDADO

La limpieza general ayudará a prolongar la vida útil y el rendimiento de su caminadora. Mantenga la unidad limpia y mantenida despolvando los componentes regularmente. Limpie ambos lados de la **Banda para Caminadora (No. 20)** para evitar que se acumule polvo debajo. Mantenga sus zapatos para correr limpios para que la suciedad de sus zapatos no desgaste la **Tabla para Caminadora (No. 70)** y la **Banda para Caminadora (No. 20)**. Limpie la superficie de la **Banda para Caminadora (No. 20)** con un paño limpio y húmedo.

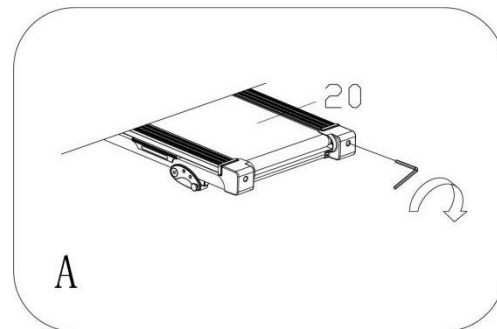
Para mantener mejor la Caminadora y prolongar su vida útil, se sugiere apagarla durante 10 minutos cada 2 horas y apagarla completamente cuando no esté en uso.

Una **Banda para Caminadora (No. 20)** suelta hará que el corredor se deslice cuando corre, mientras que una **Banda para Caminadora (No. 20)** demasiado apretada afectará negativamente el rendimiento del motor y creará más fricción entre el rodillo y la **Banda para Caminadora (No. 20)**. La tensión más adecuada para la **Banda para Caminadora (No. 20)** se extrae 50-75 mm de la **Tabla para Caminadora (No. 70)**.

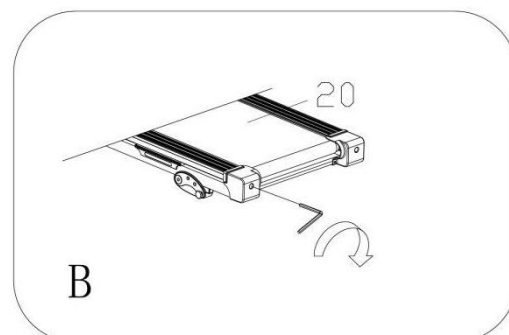
## **CENTRANDO LA BANDA PARA CAMINADORA:**

Coloque la Caminadora en una superficie nivelada y ajústela a 3-5 mph para verificar si la **Banda para Caminadora (No. 20)** se desplaza.

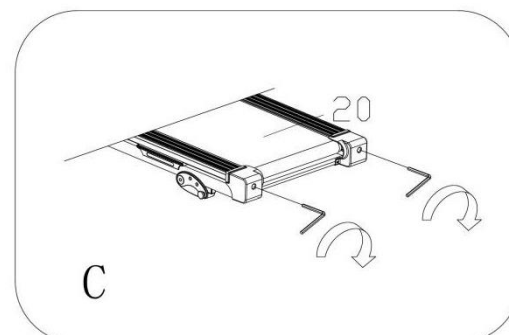
Si la **Banda para Caminadora (No. 20)** se mueve hacia la derecha, gire el perno de ajuste en el lado derecho  $\frac{1}{4}$  de vuelta a la *derecha*, luego gire el Tornillo de Ajuste Izquierdo  $\frac{1}{4}$  de vuelta *hacia la izquierda*. Si la **Banda para Caminadora (No. 20)** no se mueve, repita este paso hasta que quede centrado. Consulte la *Figura A*.



Si la **Banda para Caminadora (No. 20)** se mueve hacia la izquierda, gire los pernos de ajuste en el lado izquierdo  $\frac{1}{4}$  de vuelta a la *derecha*, luego gire el Tornillo de Ajuste Derecho  $\frac{1}{4}$  de vuelta *hacia la izquierda*. Si la **Banda para Caminadora (No. 20)** no se mueve, repita este paso hasta que quede centrado. Consulte la *Figura B*.



Con el tiempo, la **Banda para Caminadora (No. 20)** se aflojará. Para apretar la **Banda para Caminadora (No. 20)**, gire los pernos de ajuste del lado izquierdo y derecho una vuelta completa *hacia la derecha*, verifique la tensión de la **Banda para Caminadora (No. 20)**. Continúe este proceso hasta que la **Banda para Caminadora (No. 20)** esté en la tensión correcta. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para asegurar la alineación correcta de la correa. Consulte la *Figura C*.



# LUBRICAR LA CAMINADORA

## NOTA IMPORTANTE:

Deberá lubricar su caminadora antes del primer uso.

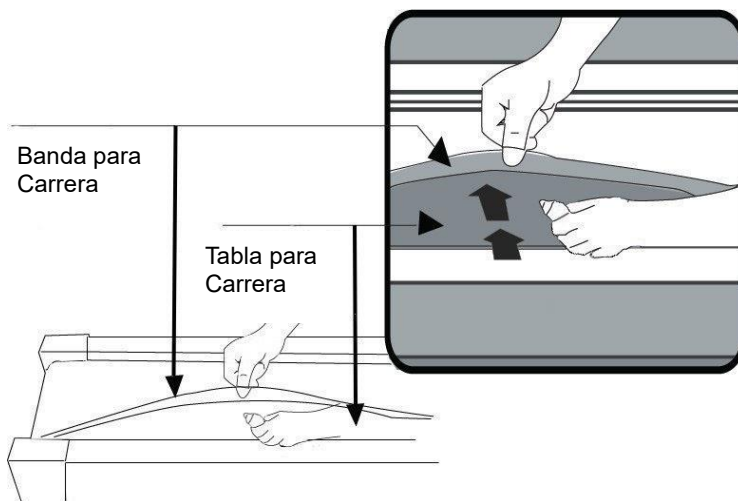
## CORREAS DE CORREA Y LUBRICANTE DE CAMINADORA:

Lubricando la **Tabla para Caminadora (No. 70)** y la **Banda para Caminadora (No. 20)** es esencial ya que la fricción entre las dos afecta la vida útil y la función de la Caminadora. Se sugiere que el **Tabla para Caminadora (No. 70)** y la **Banda para Caminadora (No. 20)** sean inspeccionados regularmente. Si encuentra algún desgaste en la **Tabla para Caminadora (No. 70)**, contáctenos en: [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com).

**ADVERTENCIA:** Siempre desenchufe la caminadora de la toma de corriente eléctrica antes de limpiar, lubricar o reparar la unidad.

## CÓMO LUBRICAR:

1. Levante la **Banda para Caminadora (No. 20)** en un lado y aplique lubricante a la **Tabla para Caminadora (No. 70)**. Use un trapo para limpiar completamente el lubricante sobre la **Tabla para Caminadora (No. 70)**. Repita este proceso para el otro lado.
2. Las partes móviles deben girar libremente y en silencio. Una anomalía en las piezas móviles afectará la seguridad del equipo. Inspeccione y apriete los pernos regularmente.
3. Para mantener mejor la caminadora y prolongar su vida útil, se sugiere que el mantenimiento se realice de manera regular.
4. Una **Banda para Caminadora (No. 20)** suelta hará que el corredor se deslice durante el uso, mientras que una **Banda para Caminadora (No. 20)** demasiado apretada afectará negativamente el rendimiento del motor y creará más fricción entre el rodillo y la **Banda para Caminadora (No. 20)**. La tensión más adecuada para la **Banda para Caminadora (No. 20)** se extrae 50-75 mm de la **Tabla para Caminadora (No. 70)**.

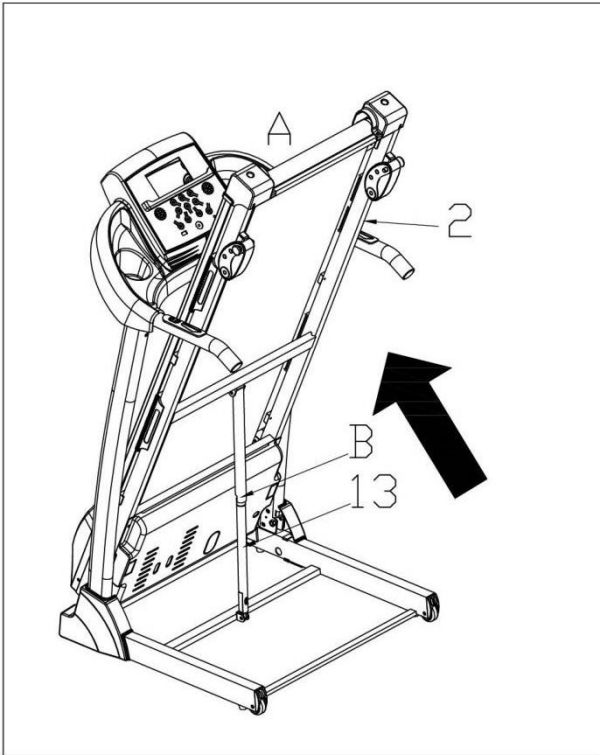


## Se recomienda la siguiente tabla de tiempo:

Uso ligero (menos de 3 horas / semana)	cada 6 meses
Uso medio (3-5 horas / semana)	cada 3 meses
Uso pesado (más de 5 horas / semana)	cada 2 meses

# INSTRUCCIONES DE PLEGADO

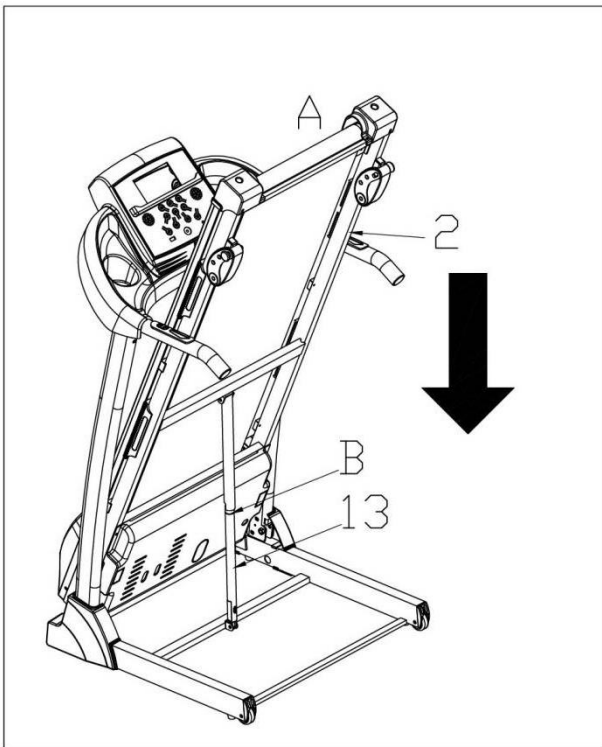
## PLEGANDO:



Coloque su mano en la posición "A" y levante el **Estructura Principal (No. 2)** hasta que el **Cilindro de Presión de Aire (No. 13)** "B" se trabaje en el tubo.

Cuando el **Cilindro de Presión de Aire (No. 13)** se trabaje con éxito en el tubo, escuchará un clic.

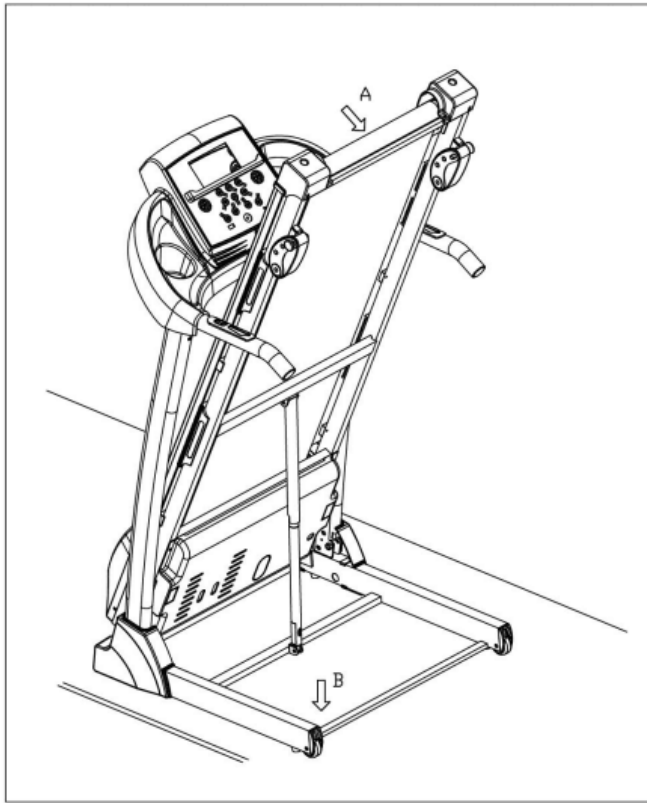
## DESPLIEGUE:



Antes de bajar el **Estructura Principal (No. 2)**, asegúrese de que el espacio directamente debajo de él no tenga ningún objeto.

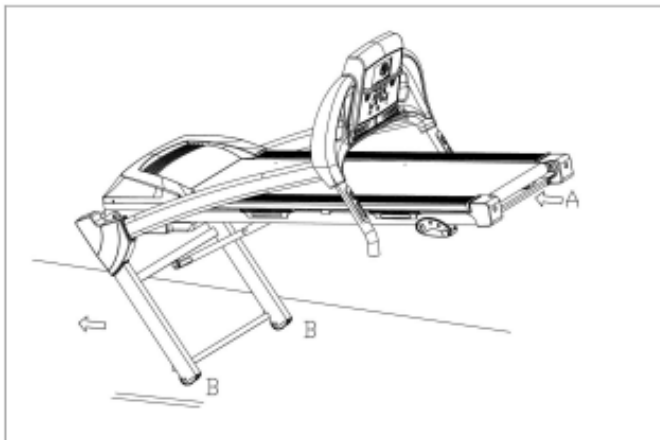
Sostenga el **Estructura Principal (No. 2)** en la posición "A" con una mano. Luego, con el pie, patee suavemente el **Cilindro de Presión de Aire (No. 13)** "B" y presione hacia abajo en el **Estructura Principal (No. 2)**. Una vez que el **Estructura Principal (No. 2)** ha sido empujado hacia abajo, continuará automáticamente bajando hasta alcanzar el nivel del suelo.

## COMO MOVER LA MAQUINA



Antes de intentar mover la caminadora, asegúrese de que haya sido doblada correctamente. Desenchufe el cable de alimentación.

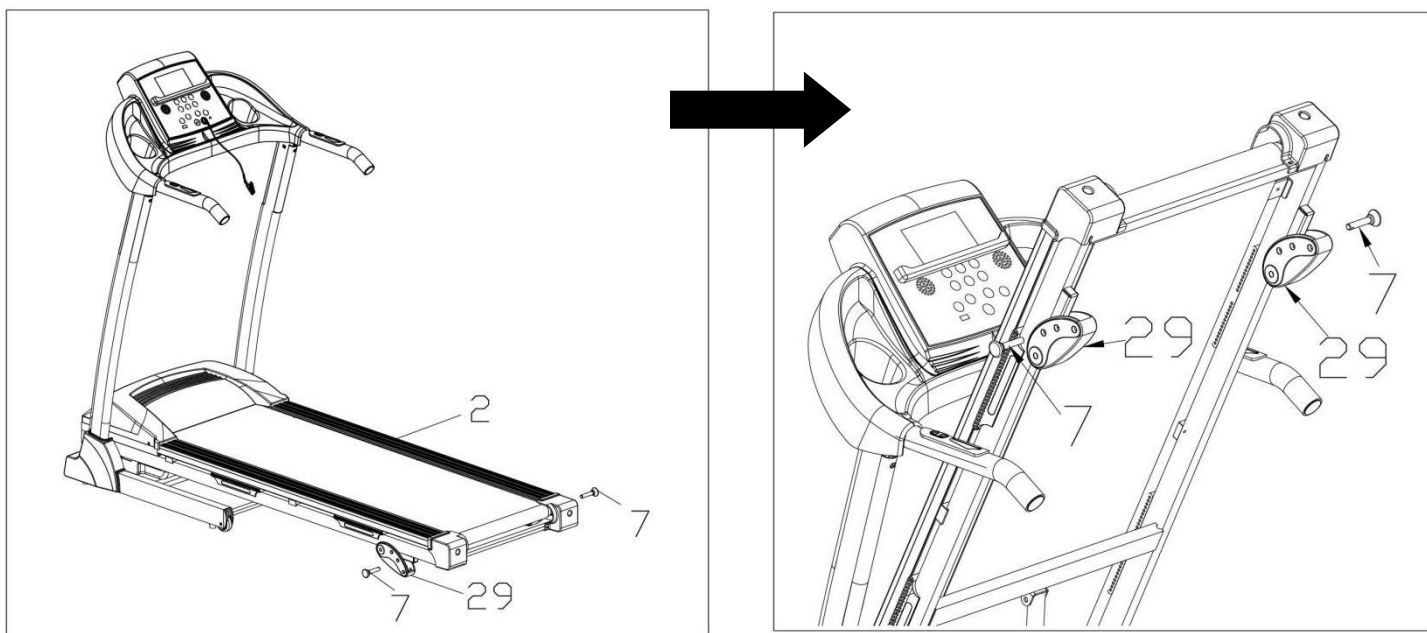
Para inclinar, comience colocando una mano en la posición "A" para sostener el extremo superior de la caminadora. Luego, coloque un pie en la posición "B" para sostener el extremo inferior de la caminadora de manera estable. Con el pie en "B", incline lentamente la parte superior de la caminadora hacia abajo, hacia el suelo. Una vez que la Estructura Principal "A" alcanza un punto suficientemente bajo, las ruedas de la caminadora tocan el suelo.



Para transportar, sostenga la caminadora desde la posición "A" e inclínela hasta que la rueda "B" pueda moverse en el suelo.

## AJUSTE DE LA INCLINACION

**ATENCIÓN:** Para su seguridad y comodidad, siempre doble la caminadora (como se muestra a continuación) antes de intentar ajustar la inclinación. Hay tres orificios ubicados en el **Nivelador (No. 29)**. Para ajustar el nivel de inclinación, retire los 2 **Clavija de Fijación (No. 7)** de los lados izquierdo y derecho. Alinee los orificios del **Nivelador (No. 29)** con los orificios ubicados en el **Estructura Principal (No. 2)** una vez que haya localizado el nivel de inclinación deseado e inserte los **Clavija de Fijación (No. 7)** a través de los orificios.



# INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE

**ADVERTENCIA:** Esta caminadora requiere una fuente de alimentación de **10 amperios (100-120 V)** para funcionar correctamente. Para su seguridad, así como la seguridad de los demás, verifique que la fuente de alimentación sea correcta antes de enchufar el equipo. Cualquier fuente de alimentación por encima o por debajo de este nivel podría causar un daño significativo al equipo o al usuario.

## **MÉTODOS CONEXIÓN A TIERRA:**

Este producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra proporciona la menor resistencia para la corriente eléctrica y reducirá el riesgo de descarga eléctrica. El enchufe debe enchufarse en un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que contenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador para este producto.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 100-120 V y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el esquema A. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.

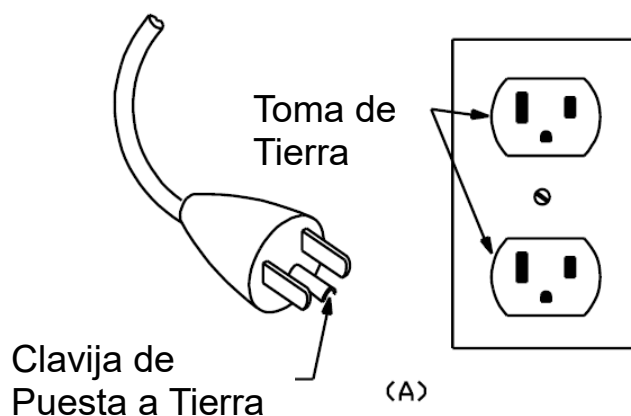
## **PELIGRO:**

La conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista certificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto. Si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista instale un tomacorriente adecuado.

## **¡ADVERTENCIA!**

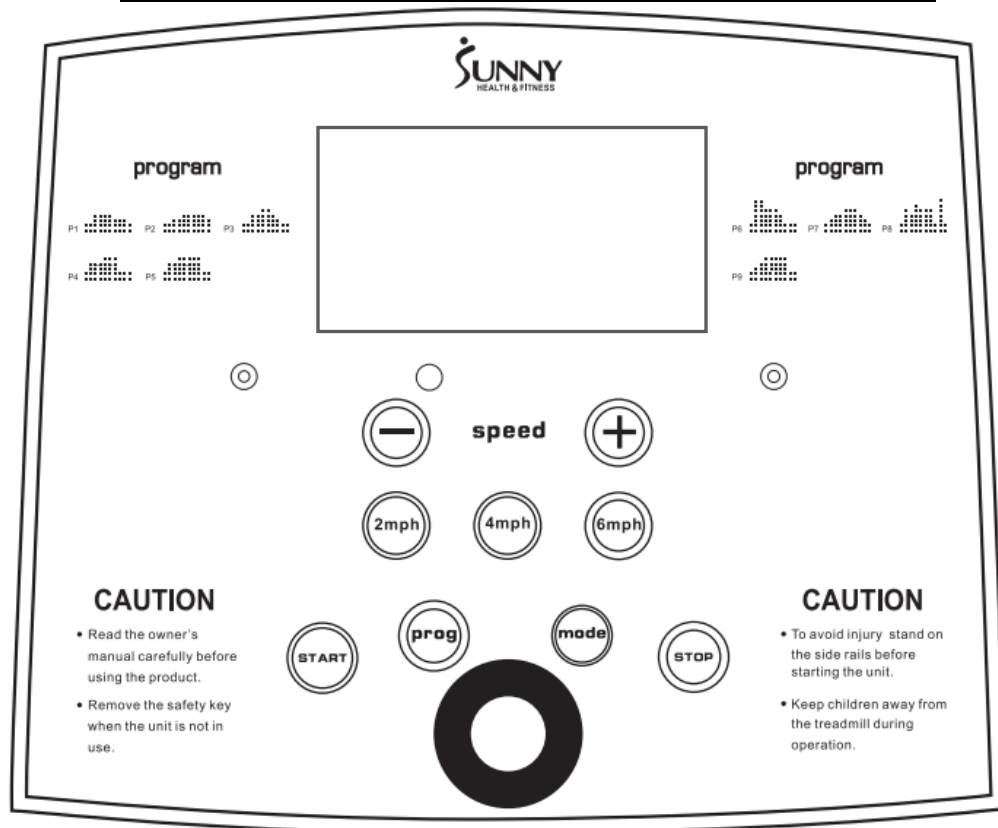
1. NUNCA use un tomacorriente de pared con interrupción diferencial por falla a tierra o GFCI por sus siglas inglés con esta caminadora. Encamina la fuente de alimentación alejado de cualquier parte móvil de la caminadora, incluido el mecanismo de elevación y el transporte ruedas
2. NUNCA opere la caminadora usando un generador o una fuente de alimentación de UPS.
3. NUNCA retire ninguna cubierta sin desconectar primero la alimentación de CA.
4. NUNCA exponga la caminadora a la lluvia o humedad. Esta caminadora no está diseñada para uso al aire libre, cerca de piscinas, o en cualquier otro entorno de alta humedad.

## **MÉTODOS CONEXIÓN A TIERRA**





# LA PANTALLA DE LA CONSOLA



## INICIO RÁPIDO:

1. Inserte el extremo del imán de la llave de seguridad en la consola de la computadora.
2. Presione el botón COMENZAR (START), y el sistema mostrará automáticamente una cuenta regresiva de 3 segundos. Una vez que la cuenta regresiva llegue a cero, la Banda para Caminadora comenzará a la velocidad inicial **predeterminada de 0.5 MPH**.
3. Para ajustar la velocidad, puede utilizar los BOTONES DE VELOCIDAD +/- o BOTONES DE VELOCIDAD RÁPIDA 2, 4 y 6 MPH.

**\* NOTA: La velocidad máxima en esta Caminadora es de 9 MPH**

## FUNCIONES DE CONTROL:

1. Presione el botón - Velocidad para reducir la velocidad de funcionamiento.
2. Presione el botón + Velocidad para aumentar la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar un botón de velocidad rápida se ajustará la velocidad a la velocidad correspondiente indicada (2, 4 o 6 MPH).
4. Al presionar el botón de parada, la cinta para correr se detendrá.
5. Al sostener los sensores de pulso ubicados en las pasamanos con ambas manos durante 5 segundos, se calculará y muestra los pulsaciones por minuto (PPM) del corredor o BPM por sus siglas en inglés en la pantalla de la computadora.

## PANTALLA

**VELOCIDAD (SPEED):** Muestra la velocidad actual (el rango de velocidad en esta Caminadora es de 0.5 a 9 MPH).

Al configurar PROGRAMAS, la velocidad se programa en intervalos; Los programas son de P1-P9.

**TIEMPO (TIME):** Muestra el tiempo transcurrido (0: 00-99: 59 MINS). Si el tiempo llega a 99:59, la Caminadora se detendrá suavemente y mostrará FIN (END), luego se restablecerá automáticamente a 0:00 después de 5 segundos. Cuando esté en el modo de cuenta atrás, contará desde el tiempo de configuración hasta las 0:00. Cuando el reloj llegue a las 0:00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará FIN (END), luego se reiniciará automáticamente después de 5 segundos.

**DISTANCIA (DIST):** Muestra la distancia recorrida (0.0-99.9 MILLAS). Cuando el reloj llegue a 99.9, se restablecerá a 0.00 y comenzará a contar nuevamente desde 0.0. Cuando se encuentre en el modo de cuenta atrás, la cuenta regresiva de los datos de configuración a 0.00. Cuando llega a 0,00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará FIN (END) y se restablecerá automáticamente a la configuración inicial después de 5 segundos.

**CALORÍAS (CAL):** Muestra el número de calorías quemadas (0 a 999). Cuando el conteo llegue a 999, se reiniciará y volverá a comenzar desde 0. Cuando esté en el modo de cuenta regresiva, la cuenta regresiva bajará de los datos de configuración a 0. Cuando llegue a 0, la caminadora se detendrá suavemente y mostrará FIN (END) y se restablecerá automáticamente a la configuración inicial después de 5 segundos.

**PULSO (PULSE):** Muestra el latido del corazón del corredor en pulsaciones por minuto (50-200 PPM). El corredor debe colocar ambas manos sobre los sensores de pulso ubicados en las pasamanos para que el sistema calcule el pulso del corredor.

PROGRAMAS	Inicio	Valor Predeterminada	Rango de Configuración	Rango de Pantalla
TIEMPO(MIN:SEG)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00—99:59
VELOCIDAD(MPH)	0.5	0.5	0.5-9	0.5-9
DISTANCIA(MILE)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00—99.9
PULSO(PPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORÍA(KCAL)	0	50	10-999	0—999

## TECLAS DE FUNCIÓN:

**PROGRAMA (PROG):** Presione el botón PROGRAMA para establecer la configuración del intervalo deseado. Los programas se muestran como P1-P9 y los distintos intervalos se muestran en la consola de la caminadora.

**MODO (MODE):** Presione este botón para seleccionar un MODO (MODE). Al presionar una vez ingresará H1, el modo de cuenta regresiva de TIEMPO (TIME) empezará desde las 10:00 MINS, H2 será el modo de cuenta regresiva DISTANCIA (DIST) comenzando desde 1 MILLA, y H3 será el modo de cuenta regresiva CALORIES (CAL) que comenzará desde 50 KCAL. Al configurar cada modo, puede presionar +/- para aumentar o disminuir los ajustes preestablecidos de H1, H2, H3 y luego presionar INICIO (START) para iniciar la cinta de correr.

**INICIO (START):** Para iniciar la caminadora, inserte el extremo del imán de la llave de seguridad en la consola de la computadora y luego presione el botón de INICIO. Esta caminadora requiere la llave de seguridad para poder iniciar la velocidad de inicio predeterminada de 0.5MPH.

**PAUSA/DETENER (STOP):** Este botón tiene funciones de PAUSA y DETENER. Cuando esté en uso, presione este botón una vez para PAUSAR su entrenamiento y aún se mostrarán los datos del entrenamiento actual. Presione PAUSA/DETENER (STOP) nuevamente para finalizar su sesión de entrenamiento y todos los datos se eliminarán y se restablecerán a la configuración inicial.

**BOTONES DE VELOCIDAD +/-:** Presione los botones +/- para aumentar o disminuir la velocidad en incrementos de 0.1 MPH. Si presiona y mantiene presionado cualquiera de estos botones durante más de ½ segundo, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.

**2, 4 y 6 (BOTONES DE VELOCIDAD RÁPIDA):** Estos botones están preconfigurados a velocidades de 2, 4 o 6 MPH para mayor comodidad.

## PROGRAMAS DE INTERVALO (P1-P9):

Presione el botón PROGRAMA (PROG) para seleccionar un ajuste de intervalo. Los programas se muestran como P1-P9. Seleccione el programa deseado, y la consola mostrará una cuenta regresiva a partir de las 10:00 MIN, presione los BOTONES DE VELOCIDAD +/- si desea aumentar o disminuir el tiempo de ejercicio. Presione el botón INICIO (START) para iniciar el programa de intervalo. El programa de intervalo se divide en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio es igual al tiempo de configuración dividido por 10. Cuando la velocidad ingresa al siguiente intervalo, la caminadora emitirá un pitido y la velocidad cambiará de acuerdo con el intervalo establecido. Presione los botones de velocidad +/- para cambiar la velocidad. Después de terminar un programa, el sistema emitirá un pitido y mostrará FIN (END). La caminadora gradualmente se detendrá, luego se restablecerá automáticamente a la configuración inicial después de 5 segundos.

PROG	TIEMPO	TIEMPOS DE INTERVALO= tiempo de configuración /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1.8	1.8	3.7	3.1	3.1	3.1	2.5	2.5	2.5	1.8
P2	VELOCIDAD	1.8	1.8	2.5	2.5	3.1	3.1	3.1	3.7	3.7	2.5
P3	VELOCIDAD	1.8	1.8	3.1	3.7	4.3	5.0	3.7	2.5	1.8	1.8
P4	VELOCIDAD	1.8	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	1.8	1.8	1.8
P5	VELOCIDAD	1.2	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8
P6	VELOCIDAD	1.2	6.2	6.2	5.0	5.0	4.3	3.7	1.8	1.2	1.2
P7	VELOCIDAD	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	4.3	3.7	2.5	1.8
P8	VELOCIDAD	1.8	5.0	3.7	5.6	5.0	5.0	5.0	1.8	6.2	1.8
P9	VELOCIDAD	1.2	2.5	3.7	5.0	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL:

Presione el botón PROGRAMA (PROG) hasta que la pantalla muestre GRASA (FAT) para acceder al Índice de Masa Corporal (IMC). Presione MODO (MODE) para ingresar F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

**F-1 SEXO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 es el Índice de Masa Corporal**

Presione los BOTONES DE VELOCIDAD +/- para configurar F1-F4 (consulte la tabla a continuación). Una vez que haya terminado de configurar F1-F4, presione MODO (MODE). Esto lo ingresará en la configuración de F-5 (Índice de masa corporal). Para configurar F-5, tome los sensores de pulso ubicados en las pasamanos con ambas manos y sosténgalos durante 3 segundos. La pantalla mostrará su índice de masa corporal. El Índice de Masa Corporal se utiliza para probar la relación entre su altura y su peso. Es solo para referencia no apto para el uso médico. El índice de masa corporal es adecuado para hombres y mujeres.

**NOTA:** El puntaje general del **Índice de Masa Corporal** es del 20-25%.  
Bajo peso por debajo de 19.0  
Normal 19.0 - 25.0  
Sobrepeso 26.0 - 29.0  
Obesidad 30.0 - y por encima

### TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

F-1	Sexo	01 Masculino	02 Femenino
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Altura	40----80INCHES	
F-4	Peso	44-----330LBS	
F-5	IMC	$\leq 19$	Bajo Peso
	IMC	$= (20---25)$	Peso Normal
	IMC	$= (26---29)$	Sobre Peso
	IMC	$\geq 30$	Obeso

# **FUNCIONES DE LA CAMINADORA**

## **FUNCIÓN DE PARO DE SEGURIDAD:**

Quitando la **Llave de Seguridad (No. 66)** de la consola de la computadora mientras la caminadora está funcionando hará que se detenga de inmediato. Una vez que la caminadora se detenga por completo, la pantalla de la computadora mostrará "- -" y la Caminadora emitirá un pitido 3 veces. Para volver a encender la caminadora, inserte el extremo del imán de la **Llave de Seguridad (No. 66)** en la consola de la computadora y presione el botón de INICIO (START).

## **FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA:**

Cuando la caminadora haya estado inactiva durante 10 minutos, entrará en el modo de ahorro de energía. Mientras la Caminadora está en este modo, la visualización de la pantalla de la computadora se apagará. Para volver a encenderlo, pulse cualquier botón.

## **ENCENDIDO:**

Presione el interruptor de encendido hacia este símbolo para encender la caminadora.

## **APAGADO:**

Deslice el interruptor de encendido hacia este símbolo para apagar la caminadora en cualquier momento. Esto incluye durante el ejercicio.

## **NOTA DE SEGURIDAD:**

Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y que sostenga los pasamanos hasta que se haya familiarizado con la caminadora.

Inserte el extremo del imán de la **Llave de Seguridad (No. 66)** en la consola de la computadora y fije el extremo opuesto (que contiene el sujetador de seguridad) a su ropa antes de comenzar su entrenamiento. Para finalizar su entrenamiento, presione el botón PAUSA/DETENER (STOP) o retire la **Llave de Seguridad (No. 66)** y la caminadora se detendrá de inmediato.

# INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

## **EMPEZANDO:**

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o evitar que use el equipo adecuadamente. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, arritmia cardíaca, falta de aliento, mareos o sensación de náusea.

Conozca su caminadora. Antes de intentar usar la caminadora, tómese un tiempo para pararse al lado y familiarizarse con los controles. Una vez que te subes, puedes pararte con los pies en los rieles laterales y estabilizarte sujetándote de los pasamanos.

A continuación, coloque el extremo con sujetador de la **Llave de Seguridad (No. 66)** en su ropa e inserte el extremo magnético de la llave en la consola del equipo. Presione el botón INICIO (START) para iniciar la caminadora. La caminadora comenzará a la velocidad de configuración predeterminada del sistema de **0.5 MPH**. Cuando te sientas cómodo, puedes aumentar esta velocidad lentamente. Cuando haya terminado con su ejercicio, presione el botón PAUSA/DETENER (STOP) para detener la caminadora o puede quitar el extremo magnético de **Llave de Seguridad (No. 66)** para detener la caminadora.

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	ACCIÓN SUGERIDO
La caminadora no comienza	No enchufado.	Enchufe el cable en el tomacorriente.
	Llave de seguridad no insertada.	Inserte la llave de seguridad.
Velocidad de carrera inexacta	No calibrado correctamente.	Recalibrar el ajuste de velocidad.
	Velocidad ajustada en el mal unidad de medida.	Cambie la configuración al unidad apropiado.
Banda para Caminadora no está centrada	La tensión de la Banda para Caminadora no está ajustado en los lados izquierdo o derecho de la Tabla para Caminadora.	Apriete los pernos de ajuste en el lado izquierdo y derecho del rodillo trasero ( <i>consulte la página 10</i> ).
Computadora no funciona	Cables de la computadora y la placa de control inferior no está correctamente conectada.	Revisar conexiones de cables de la computadora al tablero de control.
	El transformador está dañado.	Si el transformador está dañado, póngase en contacto con el servicio técnico al cliente
E1: Error de mensaje	Cables de la computadora y la placa de control inferior no está correctamente conectada.	Revisar conexiones de cables de la computadora al tablero de control.
E2: Protección contra choques de electricidad	El voltaje de entrada es inferior al 50% del voltaje requerida.	Compruebe que la fuente de alimentación eléctrica sea el voltaje correcto.
E5: Protección contra sobrecarga (Sistema de autoprotección)	Carga de corriente excesiva.	Antes de volver a conectar la caminadora, presione el <b>Protector de Sobrecarga (No. 78)</b> para reiniciar el sistema eléctrico de la caminadora y luego reinicie la caminadora.
	Panel de control dañado o problemas con el motor.	Compruebe las funciones del controlador. Si el motor está dañado, póngase en contacto con el servicio técnico al cliente para obtener asistencia.

**NOTA:** Si no puede resolver la problema utilizando la guía de solución de problemas anterior, comuníquese con el Servicio al cliente a [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com)