

MANUAL DEL USUARIO



**Trotadora con motor
RUNNER PRO XE
Marca: BLU**

MODELO: BL-TLXE

Estamos comprometidos con proporcionar la mejor calidad y satisfacción al consumidor en todos los productos que distribuimos.

1

Importador: Deportes Sparta Ltda.
Avda. Kennedy 5454, Of 1103
Santiago – Chile
Peso máximo 110 kg
Hecho en China

Tips Especiales:

1. Antes de instalar y operar el equipo, por favor lea cuidadosamente este manual.
2. Por favor conserve este manual para futuras referencias.
3. El producto puede variar ligeramente al dibujo, debido a variedad en modelos.

ANEXO ANTES DE ARMAR Y USAR / INSTRUCTIVO ANEXO O IMPRESO / GARANTÍA ANEXA

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS REFERENCIAS

¡Felicitaciones!

Usted ha adquirido una Caminadora de BLU Fit.

Desde ahora su equipo cuenta con el respaldo de BLU Fit, que le brinda mantenimiento y servicio técnico garantizado.

Esta Caminadora le ayudará a disfrutar de los beneficios del ejercicio facilitando la tonificación muscular y cardiovascular, en la comodidad de su hogar.

Hacer deporte:

- Combate el sedentarismo
- Mejora el tono muscular y la flexibilidad.
- Ayuda a bajar de peso.
- Disminuye el estrés.
- Libera de la agresividad.
- Mejora las defensas del organismo.
- Previene la osteoporosis.
- Previene la hipertensión arterial.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Mejora la cifra de triglicéridos.
- Mejora la ventilación pulmonar.

Congratulations!

You are now the owner of the Treadmill from BLU Fit.

Your equipment has now all the support from BLU Fit and it means you get guaranteed maintenance and technical service.

This Treadmill will help you enjoy a lifetime of beneficial exercise providing a cardiovascular and muscle toning workout in the convenience of your own home.

Training:

- Helps to not become a sedentary person.
- Improves the muscular tone and flexibility.
- Helps to loose weight.
- Decreases stress's levels.
- Frees you from aggressiveness.
- Improves the body's general defences.
- Helps to prevent osteoporosis.
- Prevents the arterial hypertension.
- Decreases the cholesterol's levels.
- Improves the triglycerides number.
- Improves the pulmonary ventilation.

2 RECOMENDACIONES

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios se recomienda hacerse un chequeo médico y seguir las indicaciones.

Es importante efectuar varios ejercicios de calentamiento y estiramiento, haciendo énfasis en las rodillas y las piernas.

Para mejorar la capacidad aeróbica, es recomendado comenzar de forma suave durante 2 o 5 minutos. Antes, durante y después de hacer ejercicio, hidratarse adecuadamente con agua o con una bebida isotónica, dependiendo de la intensidad del ejercicio a realizar. Este manual está diseñado para ayudarle a ensamblar y usar esta Caminadora de una forma fácil. Por favor lea este manual cuidadosamente. Familiarícese con las partes identificadas en el manual estudiándolas en el esquema de referencia.

Coloque todas las partes en un lugar amplio y despejado en el piso y retire todos los empaques. Refiérase a la lista de partes para identificarlas en caso de que así lo necesite. Para ensamblar esta Caminadora por favor refiérase a las páginas siguientes.

RECOMMENDATIONS

It is recommended to have a doctor examine you and to follow all the indications before doing any kind of training.

It is important to do several warm up and stretch exercises focusing in the legs and knee area. To improve the aerobic capacity, it is recommended to do a light start from 2 to 5 minutes.

Hydrate with water or an isotonic drink before, while and after training. The hydrating level will depend on the intensity of the training.

This manual is designed to help you easily assemble, adjust, and use this Treadmill. Please read this manual carefully.

Familiarize yourself with the parts identified in the instruction by first study the overview drawing. Set all parts in a clear area on the floor and remove the packing materials.

Refer to the part list for help to identify the parts. To assemble this Treadmill please see the following pages.

NOTA:

Antes de instalar y operar la caminadora, por favor lea este manual de operaciones cuidadosamente y guarde el manual para futuras consultas.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Por favor guarde este manual para futuras consultas.

1. Antes de comenzar a ensamblar y utilizar la caminadora, lea cuidadosamente este manual de instrucciones para asegurar la comprensión adecuada de la información proporcionada. La correcta instalación uso y mantenimiento de la caminadora es importante para asegurar el más eficiente y seguro entrenamiento.
2. Por favor asegúrese que el equipo ha sido ensamblado según el manual de ensamblaje.
3. Si usted es mayor a los 45 años, tiene problemas de salud y/o esta es la primera vez que se ejercita en los últimos 12 meses, por favor consulte a su médico o profesional en medicina antes de utilizar la caminadora.
4. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, pare de hacer ejercicio y CONSULTE A SU MÉDICO INMEDIATAMENTE.
5. Asegúrese que los niños y las mascotas se mantendrán alejados del equipo para evitar accidentes, este equipo es solamente para usos de adultos.
6. El equipo debe colocarse en una superficie plana y sólida, también de esta al menos 0.5 metros alejado de obstáculos.
7. Antes de utilizar el equipo asegúrese que todos los tornillos y tuercas están ajustados de una forma segura.
8. No coloque la caminadora en áreas expuestas a altos niveles de húmedas o en el exterior, cerca de piscinas temperadas en interiores o jacuzzis y en habitaciones o garajes que no estén aislados y ventilados adecuadamente.
9. Es recomendable que vista ropa adecuada para hacer ejercicio para su propia comodidad durante su entrenamiento.
10. El equipo no es adecuado para su uso como un dispositivo médico.
11. Si necesita ayuda adicional con su caminadora favor comunicarse con el Departamento de servicio o tienda más cercanos.

INSTRUCCIONES PARA EL USO.

Para evitar accidentes, compruebe que la llave de seguridad de la caminadora está sujeta a su ropa adecuadamente. En el caso que usted accidentalmente se resbale o tropiece mientras camina o corre en el equipo, la llave de seguridad se saldrá de la consola y esto causará que la caminadora se detenga. Re-inserte la llave nuevamente para continuar con el entrenamiento.

Cuando se ejercite concéntrese en mirar hacia el frente y no a sus pies, para evitar cualquier riesgo de tropezar o caer. Aumente la velocidad gradualmente esto le permitirá continuar adaptándose a la nueva velocidad antes de hacer nuevos ajustes de velocidad.

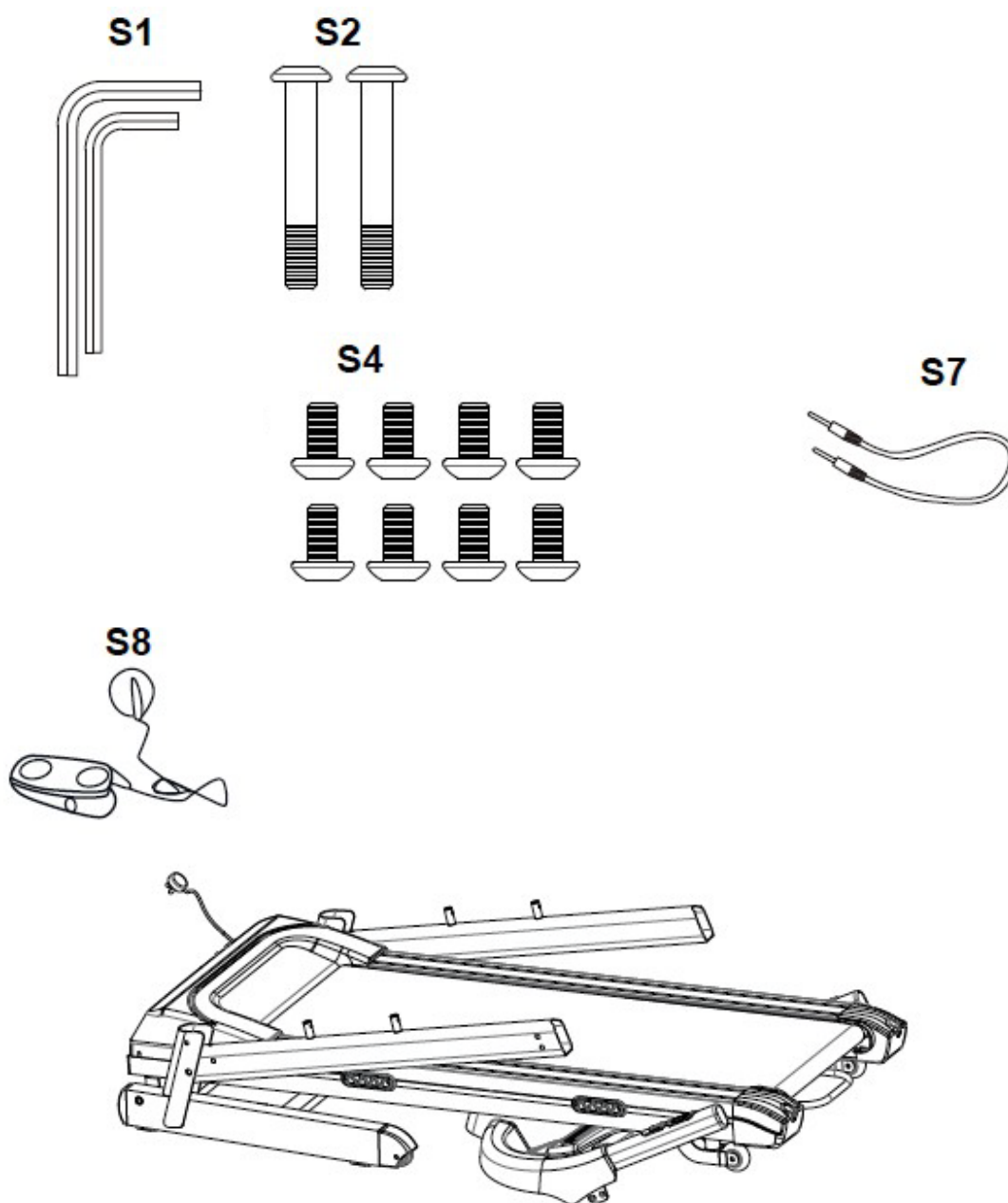
Para pausar o detener la caminadora, use el botón de emergencia de detener o la llave de seguridad cuando sea necesario.

Una vez que usted haya terminado de armar la caminadora y el cobertor del motor este colocado adecuadamente, usted puede proceder a enchufar el cable de poder. Es recomendable utilizar un protector de voltaje de buena calidad.

- 4 1. Coloque la caminadora en la superficie plana y clara, cerca de un toma corriente de pared dedicado para el equipo. Es recomendable utilizar una alfombra o mat para protección y mantenimiento del piso.
2. Para su protección, nunca encienda la caminadora cuando usted este parado en la cinta de rodamiento. Coloque sus pies a cada lado de la cinta de rodamiento y presione el botón de inicio. Incremente la velocidad gradualmente hasta llegar a la velocidad deseada antes de pararse en la cinta de rodamiento.
3. Utilice ropa y zapatos adecuados para hacer ejercicio en la caminadora. No vista ropa larga o suelta que pueda engancharse en las partes movibles de la caminadora.
4. Siempre utilice la llave de seguridad enganchada a su ropa.
5. El cobertor del motor nunca debe ser removido mientras la caminadora este en movimiento. Un técnico en electricidad calificado debe de ser el encargado de hacer cualquier reparación o mantenimiento. Siempre desconecte la caminadora antes de hacer cualquier tipo de reparación o mantenimiento.
6. Todo niño debe mantenerse alejado de la caminadora mientras esta esté en funcionamiento para evitar accidentes o lesiones.
7. Si la caminadora hace algún olor o sonido inusual, descontinúe el uso, desconecte el equipo y llame al centro de atención o tienda calificados para que le orienten como proceder.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLE.

Se recomienda que al menos dos personas ensamblen la unidad. Coloque todas las partes del equipo en un área despejada y remueva todos los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que termine de armar el equipo. Antes de comenzar a armar, inspeccione y prepare todas las partes y herramientas mostradas en este manual. Cuando usted abra la caja va a encontrar las siguientes partes:



LISTA DE PARTES

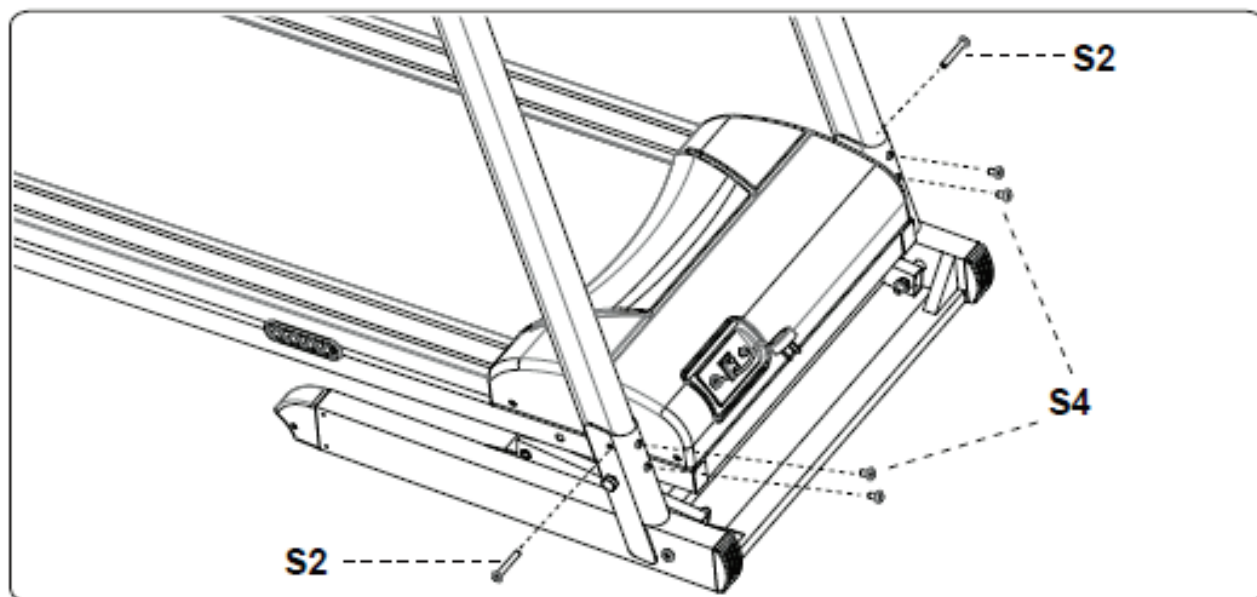
NO.	Name	Qty
1	Base de soldadura	1
2	Soldadura del marco	1
3	Soldadura del marco de elevación	1
4	Poste de agarradera izquierdo	1
5	Izquierda de la portería manillar	1
6	Poste de la consola	1
7	Inclinación del motor	1
8	Tapa del tubo	2
9	Estera plana	4
10	Ruedas	2
11	Rodillo delantero	1
12	Rodillo trasero	1
13	Superficie de carrera	1
14	Correa del motor 185J5	1
15	Tablero MDF	1
16	Tapa del tubo	2
17	Tubo de bastidor lateral	2
18	Cubierta trasera (a la izquierda)	1
19	Cubierta trasera (a la derecha)	1
20	Ruedas de bastidor del carro	2
21	Motor	1
22	Apagador	1
23	Hebilla de seguridad	1
24	Motor PCB	1
25	Cable de alimentación	1

LISTA DE PARTES

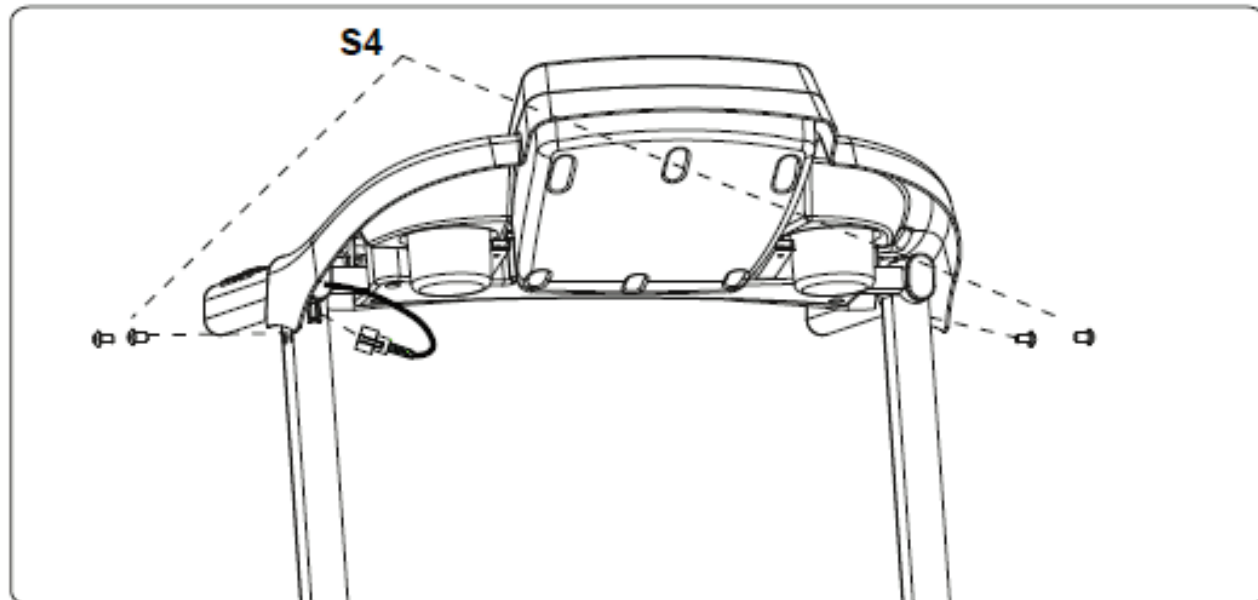
NO.	Name	Qty
26	protector de corriente	1
27	Amortiguador	2
28	almohadilla del carro	4
29	cubierta del motor	1
30	espuma de la cubierta de la barandilla	2
31	sensor de pulso	2
32	Conjunto de bloqueo de seguridad	1
33	resorte de bloqueo de seguridad	1
34	PCB mp3	1
35	tapa de barandilla	2
36	cubierta superior de la consola	1
37	cubierta inferior de la consola	1
38	consola PCB	1
39	Altavoz	1
40	sticker del tablero de la consola	1
41	control de PCB de la consola	1
42	tablero de música de la consola	1
43	tablero USB	1
44	Piezas del asiento trasero de la rueda	2
45	Amortiguador	2

Armado

Step 1

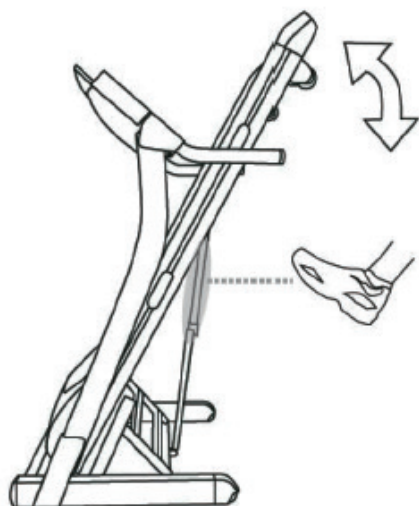


Step 2



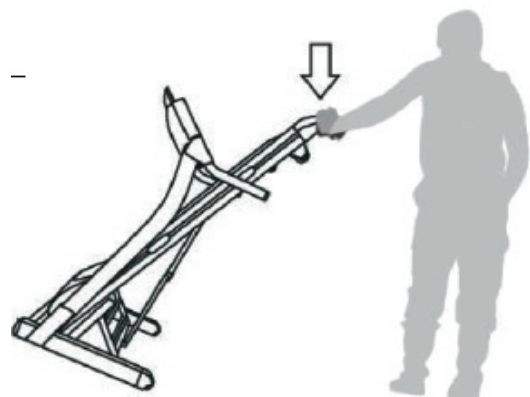
INSTRUCCIONES PARA MOVER Y GUARDAR EQUIPO

PLEGAR SU CAMINADORA



- A. Apague la caminadora, desenchufe el cable de poder y recójalo.
- B. Deslice la cubierta hacia la consola principal. Usted debería de sentir el sistema de resortes encajar.
- C. Para bajar la cubierta, presione el sistema de resortes con su pie para liberar el seguro. La cubierta de la caminadora ahora podrá bajarse hasta el piso

MOVIENDO LA CAMINADORA



El equipo podrá ser movilizado inclinando la cubierta de la caminadora hacia usted utilizando sus ruedas para transportarse. ⁹

(Por favor asegúrese de haber desconectado el equipo antes de comenzar a moverlo)

FUNCIONES DE LOS BOTONES

1. **MODE (MODO):** Utilizado para confirmar todas las configuraciones y para entrar en modo de ejercicio.
2. **UP(ARRIBA):** Utilizado para seleccionar el modo de entrenamiento y para ajustar los valores de las funciones hacia arriba.
3. **DOWN(ABAJO):** Utilizado para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar los valores de las funciones hacia abajo.
4. **START/STOP(EMPEZAR/DETENER):** Utilizado para comenzar o detener su entrenamiento.

POWER ON (ENCENDIDO)

Conecte el cable de poder principal en un toma-corriente a tierra de pared, por favor asegúrese que el poder es de 220~240V. Asegúrese que la "llave de seguridad" está en la posición correcta y adecuadamente insertada en su respectivo lugar en la consola.

QUICK WORKOUT (ENTRENAMIENTO RAPIDO)

El usuario podrá comenzar un entrenamiento presionando el botón de "QUICK SELECT (SELECCIÓN RÁPIDA)" para seleccionar velocidad o inclinación.

Hay 4 botones "QUICK SELECT (SELECCIÓN RÁPIDA)" para seleccionar velocidad e inclinación – 35km/h a 12km/h y una velocidad que va de 2% hasta 12%.

Después de seleccionar la velocidad y la inclinación deseada, presione el botón de START(INICIO) para comenzar su entrenamiento.

Si usted necesita detener la caminadora durante el entrenamiento, presione STOP(DETENER) o hale la llave de seguridad.

PROGRAM MODE (MODO DE PROGRAMACION PREESTABLECIDA)

11

La consola de esta caminadora cuenta con 12 programas de entrenamiento preestablecidos para escoger (vea las imágenes a continuación para cada programa). Cuando este en el modo de programas preestablecidos, utilice los botones de UP(ARRIBA) y DOWN(ABAJO) para seleccionar el programa de entrenamiento deseado – P1 hasta P12. Presione el botón de MODE(MODO) para confirmar y el botón de START(INICIAR) para iniciar el entrenamiento.

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS CONTR Y RACE

INICIANDO EL ENTRENAMIENTO

PREPARANDOSE:

Si usted es mayor de 45 años de edad, tiene algún problema de salud o esta es su primera vez ejercitándose, favor consultar a su médico o algún profesional en salud antes de utilizar el equipo.

Antes de utilizar esta caminadora, familiarícese con los botones de la consola leyendo el manual de operaciones cuidadosamente. Para empezar, coloque los pies a cada lado de la banda de rodamiento en los rieles plásticos y presione el botón de START (INICIO), asegúrese que la llave de seguridad está sujeta a su ropa. Nunca intente iniciar la caminadora mientras usted este parado en la banda de rodamiento. Una vez que la banda de rodamiento este en movimiento, use los botones de velocidad +/- para ajustar la velocidad antes de pararse sobre ella. Después de adaptarse a la velocidad de caminar usted puede incrementar la velocidad hasta la deseada para ejercitarse.

Para incrementar la intensidad de su entrenamiento una vez que usted se ha familiarizado con la caminadora, usted podrá ajustar la elevación o inclinación utilizando los botones de +/- apropiados en su consola.

FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO:

Dependiendo de su condición física, empiece su entrenamiento con un incremento gradual en el calentamiento por un tiempo mínimo de 5 a 10 minutos antes de incrementar la velocidad y la inclinación de la caminadora. Mantener la frecuencia e intensidad de sus entrenamientos durante cada semana es un buen comienzo para su programa de entrenamiento. Su objetivo es lograr completar 3X

12 20---30 minutos de entrenamiento por semana, incrementando la intensidad de sus entrenamientos según vaya adquiriendo más condición física.

Cuando su condición física aumente, usted puede incrementar la frecuencia y/o duración de sus entrenamientos, o aumentar los niveles de velocidad / inclinación para aumentar la intensidad en cada sesión. Consulte a un entrenador profesional para más información o un programa de entrenamiento adecuado a sus metas en la caminadora.

Si usted siente alguna incomodidad, mareos, náuseas o pecho apretado pare de hacer ejercicios y busque atención medica inmediatamente.

CANTIDAD DE EJERCICIOS:

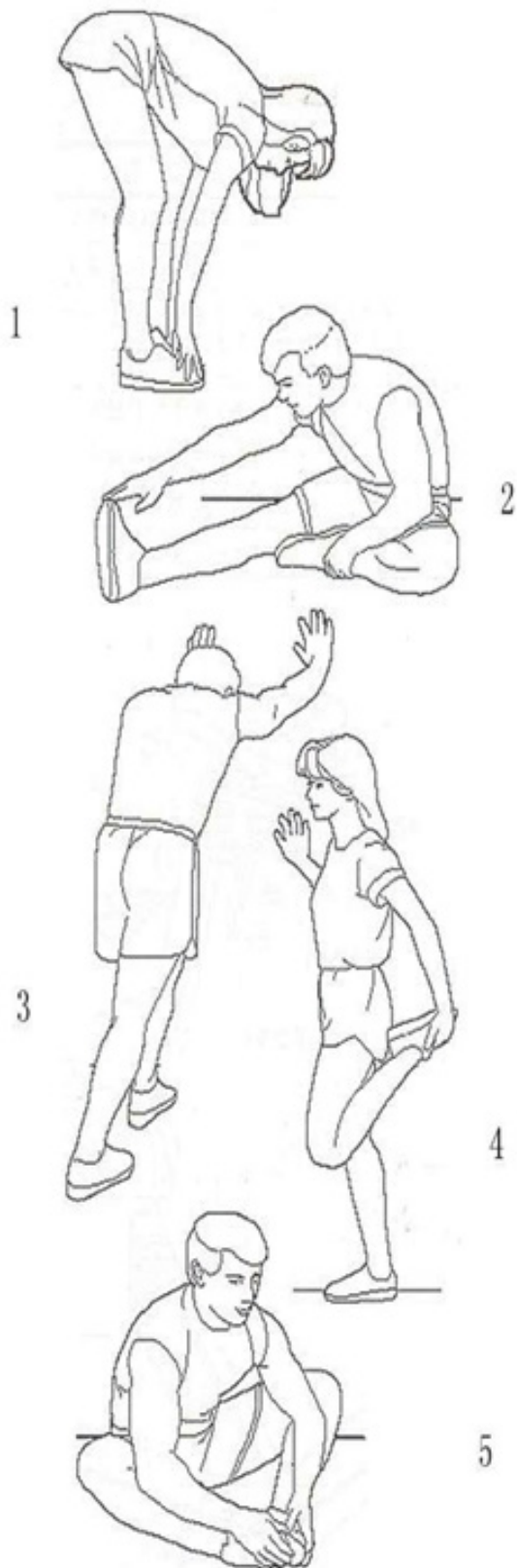
ATAJO ----- La mejor manera de ahorrar tiempo es ejercitarse por 15---20 minutos todos los días. Calentar por 2 minutos a 4.8km/h, gradualmente aumentar 0.3km/h a su velocidad por 2 minutos, hasta que usted sienta que respira más rápida pero sin dificultad para respirar. Mantenga esta velocidad, si se siente incómodo reduzca 0.3km/h. Utilice los últimos 4 minutos para reducir la velocidad como enfriamiento. Si usted siente que es muy difícil aumentar la velocidad, entonces usted puede incrementar la intensidad añadiendo gradualmente más inclinación a sus entrenamientos.

VESTIMENTA:

Por favor vista ropa confortable y adecuada para entrenar así como zapatos adecuados.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Los ejercicios de calentamiento son importantes para preparar los músculos para el ejercicio y minimizar el riesgo de lesiones. Usted puede elegir calentar con una fase de caminata ligera/enérgica durante 5-10 minutos antes de detenerse y realizar algunos ejercicios de estiramiento. (como se muestra en las imágenes a continuación)



1. Estiramiento de los músculos Isquiotibiales o flexores (de pie) - mantenga las rodillas ligeramente dobladas y lentamente inclinarse hacia adelante, espalda y hombros relajados, trate de alcanzar sus pies. Usted sentirá la tensión y una ligera disconformidad en sus músculos Isquiotibiales o flexores. Sosténgalo por 15-20 segundos. Repita 2-3 veces.

2. Estiramiento de los músculos Isquiotibiales o flexores (sentado) - sentado en el piso preferiblemente en una estera, ponga una pierna recta, la otra doblada y cerca de la pierna recta, inclínese hacia adelante desde las caderas hasta alcanzar sus dedos del pie. Sostenga por 10-15 segundos y después relájese. Repita 3 veces por cada pierna.

3. Estiramiento de las pantorrillas - de pie con las dos manos en una pared o árbol, coloque una pierna más hacia atrás. Mantenga sus piernas rectas y con el talón en el piso, inclínese hacia la pared o árbol. Sostenga por 10-15 segundos y relájese. Repita

13

4. Estiramiento de los cuádriceps-manteniendo el equilibrio con su mano izquierda sobre una pared o similar, agarre su pie derecho con su mano derecha y estire su tobillo hacia sus nalgas lentamente hasta que sienta que su muslo se estira. Sostenga por 10-15 segundos, y relájese. Repita 3 veces por cada pierna.

5. Estiramiento de muslos (músculos internos del muslo) - Sentado con las suelas de sus zapatos juntas y sus rodillas viendo hacia afuera. Hale sus pies hacia su ingle hasta que usted sienta el estiramiento. Sostenga por 10- 15 segundos y relájese. Repita 3 veces

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

PRECAUCIÓN:

Antes de limpiar o realizar cualquier mantenimiento en su caminadora, asegúrese que el equipo este apagado y desconectado del enchufe de electricidad.

Al menos una vez al año, el cobertor del motor de su caminadora debería de ser quitado y aspirar todo el polvo y escombros del motor con el fin de mantener en óptimas condiciones el mismo. Contacte el departamento de servicio al cliente o la tienda más cercana para mayor información sobre el mantenimiento de su caminadora.

LIMPIEZA:

La limpieza general del equipo prolongara considerablemente la vida útil del mismo.

Mantenga la caminadora limpia desempolvándola regularmente. Asegúrese de limpiar las partes expuestas de la superficie de la cubierta a ambos lados de la banda de rodamiento y de los rieles laterales también. Asegúrese que las suelas de sus zapatos estén limpias a la hora de ejercitarse, esto reducirá la cantidad de suciedad que se acumulara bajo la banda de rodamiento. La superficie de la banda podrá limpiarse con una tela ligeramente húmeda. Este seguro de mantener líquidos alejados de los componentes eléctricos y bajo la banda de rodamiento.

- 14** La fricción entre la cubierta / banda de rodamiento podrían ser un factor fundamental en el funcionamiento y la vida útil del equipo, requiriendo que se lubrique periódicamente. Recomendamos inspecciones periódicas de la cubierta.

Recomendamos lubricación en la cubierta de acuerdo a la siguiente tabla de uso.

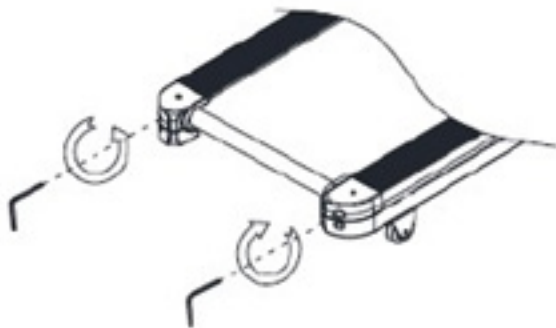
- Uso ocasional (menos de 3 horas a la semana) anualmente.
- Uso intermedio (3-5 horas a la semana) cada 6 meses.
- Uso pesado (más de 5 horas a la semana) cada 3 meses

El aceite adecuado para lubricar la caminadora puede comprarse en nuestras tiendas.

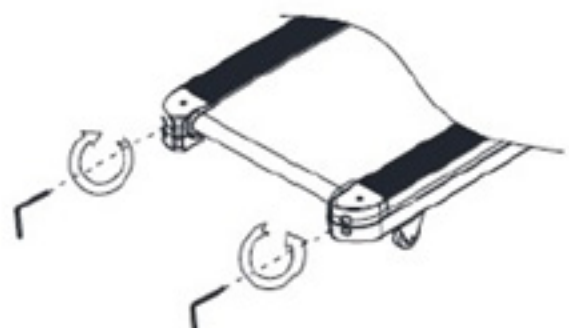
1. Para mantener y prolongar la vida útil de su caminadora, nosotros sugerimos apagar la caminadora por 10 minutos después de 2 horas de uso continuo.
2. Una banda de rodamiento suelta o floja podría resbalar durante el uso y talvez requiera un pequeño ajuste, si la banda de rodamiento está muy ajustada podría afectar el funcionamiento del motor y desgastar más rápidamente los roles. Para un ajuste ideal de la banda de rodamiento, esta debería de estar a 10-15 mm de la parte central de la cubierta para correr.

AJUSTE DE LA BANDA DE RODAMIENTO

- Coloque la caminadora en una superficie plana.
- Corra la caminadora a 6-8 km/h
- Si la banda se desliza hacia la derecha, gire el tornillo derecho en dirección a las manecilla del reloj $\frac{1}{2}$ vuelta y el tornillo izquierdo $\frac{1}{2}$ vuelta al contrario.
- Si la banda se desliza hacia la izquierda, gire el tornillo derecho en dirección contraria a las manecillas del reloj $\frac{1}{2}$ vuelta y el izquierdo en dirección a las manecillas del reloj $\frac{1}{2}$ vuelta también.



PICTURE C



PICTURE D

15

Pruébalo por al menos 15 segundos a 4km/h (revise y ajuste $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ vuelta adicional de ser necesario hasta que la banda quede centrada)

NOTA: La banda de rodamiento no debería de tensarse muy fuerte porque causaría ruidos y daño al equipo.

ALMACENAMIENTO:

Recuerde almacenar la caminadora en un lugar seco y no colocar cosas sobre ella.

Gracias por adquirir nuestros productos.

blu[®]
fit