

TROTADORA Q2S PLUS

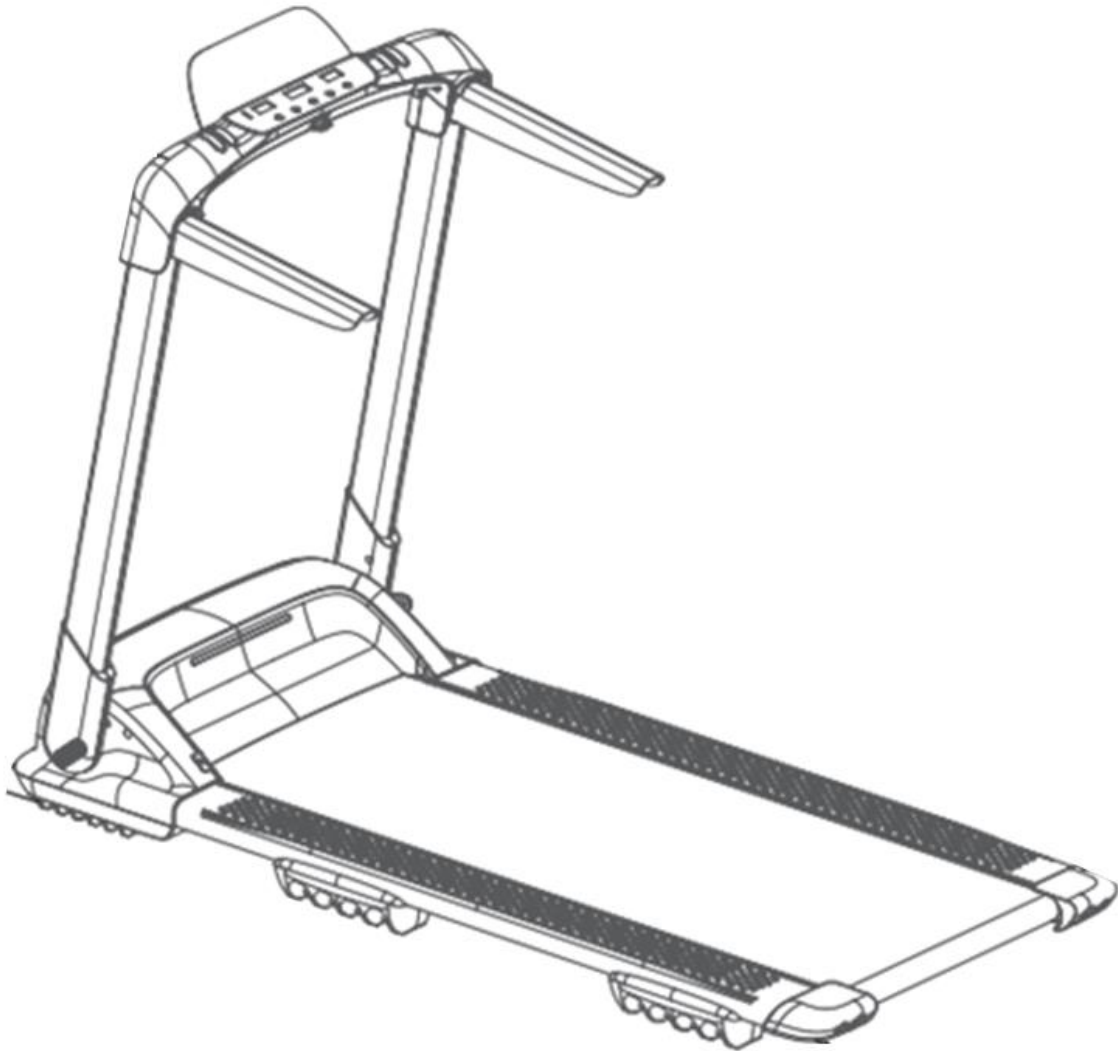


IMAGEN REFERENCIAL

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS			
Tipo de Uso	Regular	Entrada	220 V / 60 HZ
Potencia continua del motor	DC 1.25 HP	Área de trote	430x1250 mm
Potencia pico	DC 3.00 HP	Velocidad	1 – 14 Km/h
Peso máximo de usuario	100 KG	Tiempo de uso	Por día 2 horas. Máximo 1 hora continua, luego desconectar el producto por 1 hora antes de volver a utilizarlo.

MANUAL DE USUARIO

TROTADORA Q2S PLUS



IMPORTANTE:

Lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Las especificaciones técnicas de este producto pueden variar y están sujetas a actualizaciones sin previo aviso.

MANUAL DE USUARIO

¡FELICITACIONES!

Monark desea agradecerle la compra del producto y la confianza que ha depositado en nosotros, esperamos poder contribuir con su entrenamiento.

Antes de comenzar a entrenar con su equipo Monark Fitness, por favor lea detenidamente las instrucciones de este manual de usuario. Para solicitar el servicio de armado o asesoría técnica puede comunicarse:

A nuestra Central de Atención al Cliente
(01) 613-6969

o puede ingresar a nuestra página Web:
<https://www.monark.com.pe/servicio-tecnico/>

Visite el canal de Youtube para el armado del producto:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rw-uuRXtf-w>

INDICE DE CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	5
INSTRUCCIONES PARA EL ENSAMBLAJE	6
INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO	10
INFORMACIÓN DE LA PANTALLA.....	11
GUÍA DE OPERACIÓN	13
LUBRICACIÓN DE LA FAJA DE TROTE	20
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	22
RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS	23

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de usar el producto, lea atentamente estas instrucciones para evitar accidentes. Por favor, mantenga este manual a la mano para una mayor referencia.

1. Asegúrese de que el producto esté correctamente ensamblado y ajustado antes de usarlo.
2. Coloque el producto sobre una superficie sólida y plana.
3. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
4. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es 0.5 m.
5. Este producto está diseñado para uso de adultos.
6. El producto es del tipo de uso regular.
7. Sólo una persona a la vez debe usar el producto en casa.
8. Se debe tener las precauciones del caso al ensamblar o desmontar el producto.
9. No se debe encender la trotadora mientras esté parado sobre la faja de trote, debe pararse en los rieles hasta que la faja de trote empiece a moverse.
10. El tiempo máximo de uso de la trotadora es de 2 horas por día. Usted puede utilizarlo máximo 1 hora continuo, luego debe de dejar reposar el producto por 1 hora antes de volver a utilizarlo. Le sugerimos seguir nuestras indicaciones del tiempo de descanso del equipo para alargar su vida útil.
11. El peso máximo de usuario sugerido es 100 Kg.
12. Antes de iniciar su rutina de ejercicio coloque el pin de seguridad a su ropa, esto le ayudará a parar la máquina en caso de algún imprevisto.
13. Le recomendamos realizar los mantenimientos preventivos y general para el cuidado de su equipo.
14. Use ropa y zapatos apropiados cuando use el producto.
15. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, en caso usted esté tomando algún tipo de medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial, colesterol o si es una persona mayor.
16. Comuníquese inmediatamente con su médico si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire durante el ejercicio.
17. Para evitar dañar el músculo, le recomendamos realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar su programa de entrenamiento.



MONARK®

INSTRUCCIONES PARA EL ENSAMBLAJE

Paso 1:

Abra la caja, saque la trotadora, la caja de repuestos, el cable de alimentación.

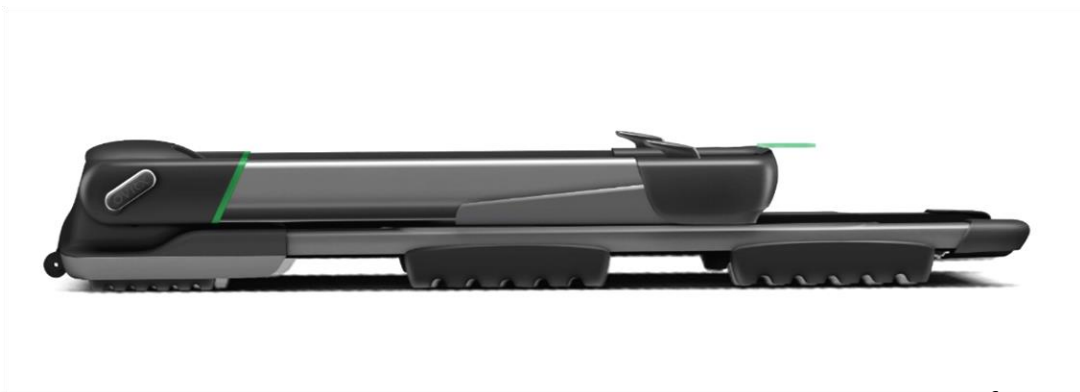
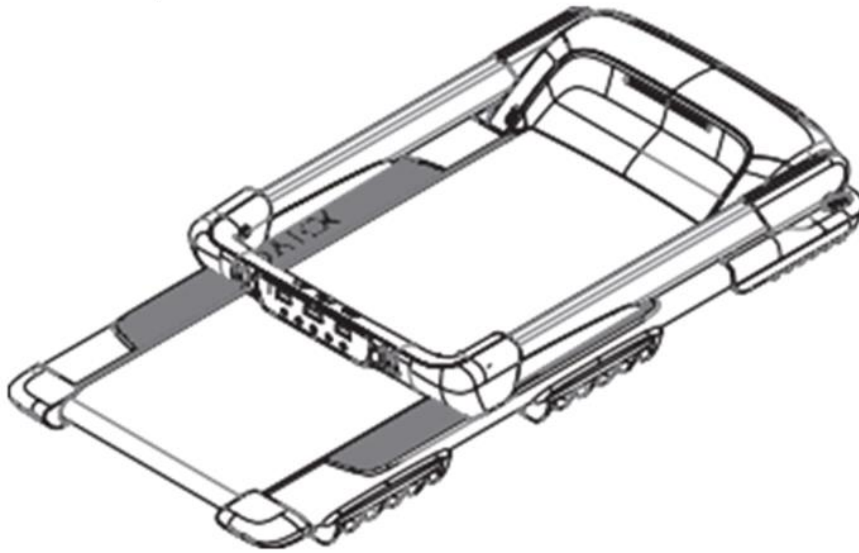


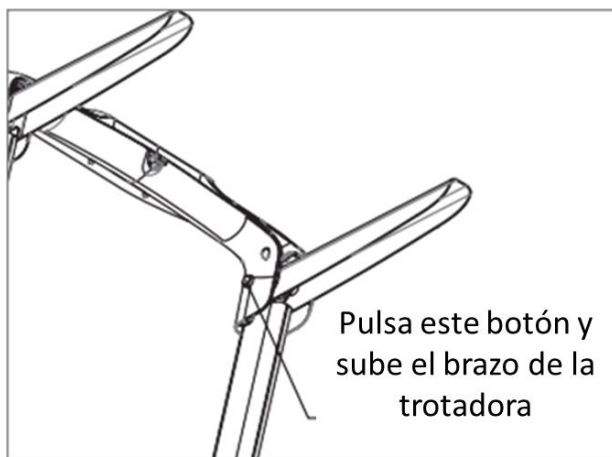
Imagen Referencial

Paso 2:

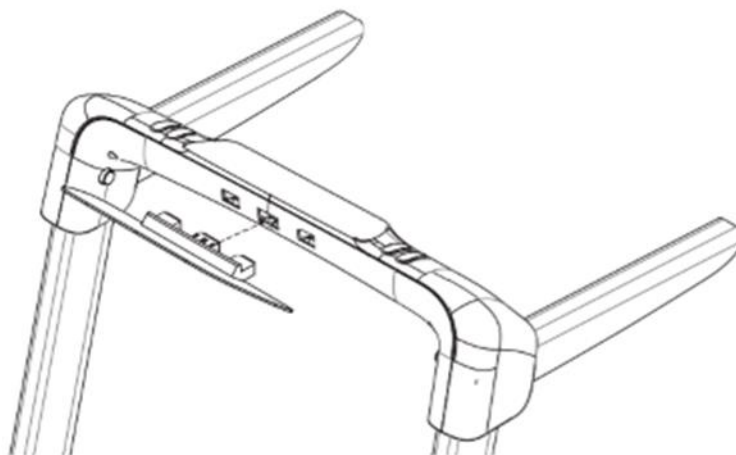
Gire las perillas de ambos lados de la trotadora en sentido anti horario hasta que se suelten por completo. Levante los brazos de ambos lados como se muestra en la imagen, luego apriete las perillas en ambos lados en sentido horario hasta que ambos brazos estén bien ajustados.

Paso 3:

Presione el botón que está en la parte derecha del brazo para desbloquear el brazo, luego levante el brazo derecho de la trotadora hasta que esté completamente bloqueado, haga lo mismo con el brazo izquierdo.

**Paso 4:**

Saque el soporte del teléfono e insértelo en la ranura.

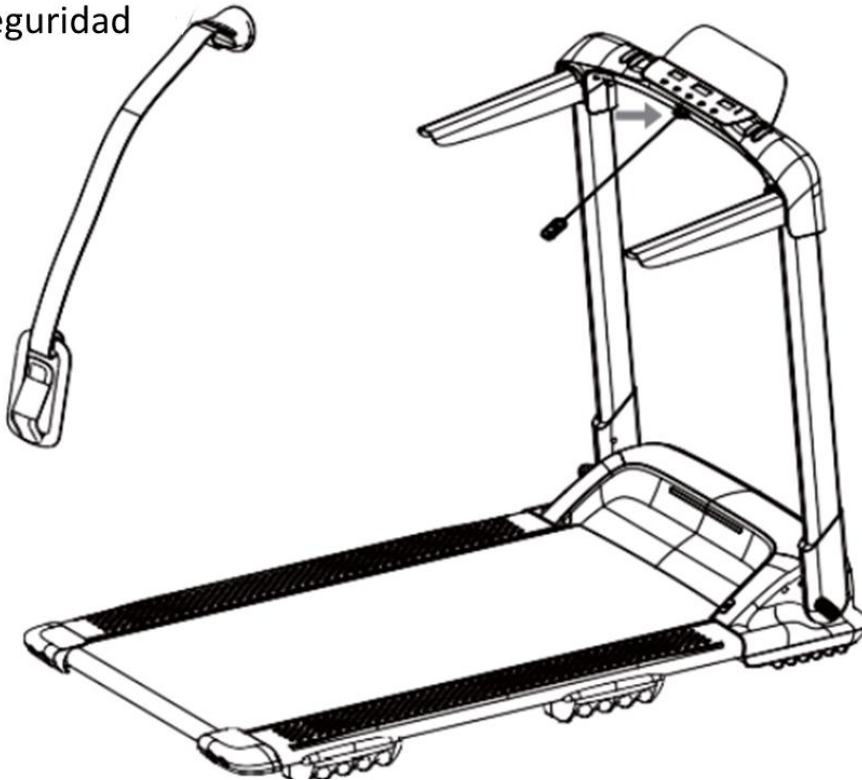


**Paso 5:**

Compruebe que los pasos anteriores este correctamente.

Inserte en la ranura de la pantalla de control la llave de seguridad y luego enchufe el cable de alimentación y encienda la máquina para que la trotadora pueda funcionar. En caso no colocar correctamente la llave se mostrará en la pantalla Err1, debe volver a colocarla como medida de solución.

Llave de
seguridad





Descripción vertical

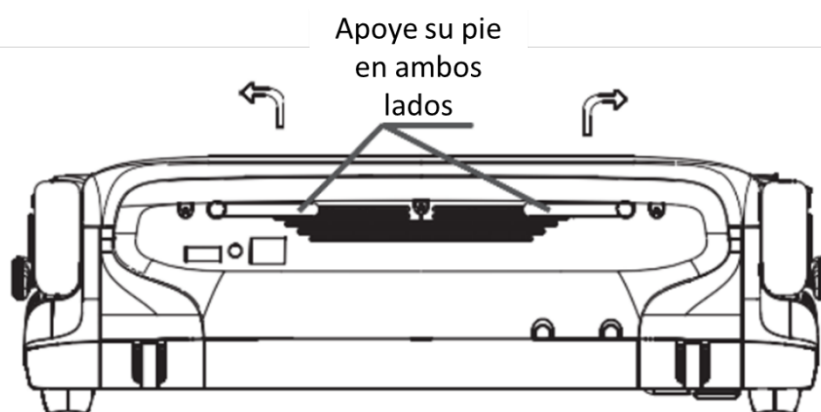


Imagen 1

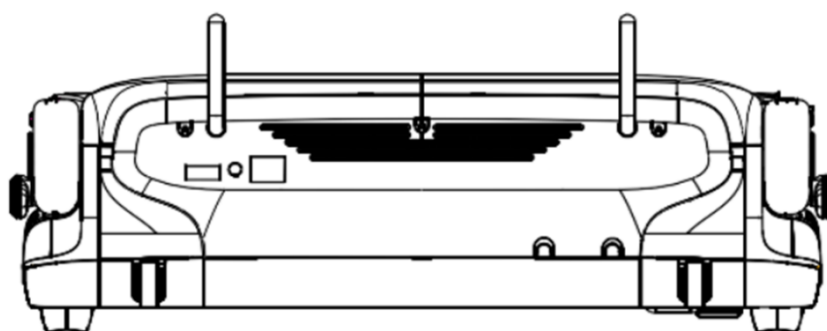


Imagen 2

Saque los soportes de apoyo de ambos lados como se muestra en la imagen 1, luego gírelos 90 grados en la dirección que se muestra, luego suéltelos en la ranura (como se muestra en la imagen 2) luego levante la maquina como se muestra en la imagen 3

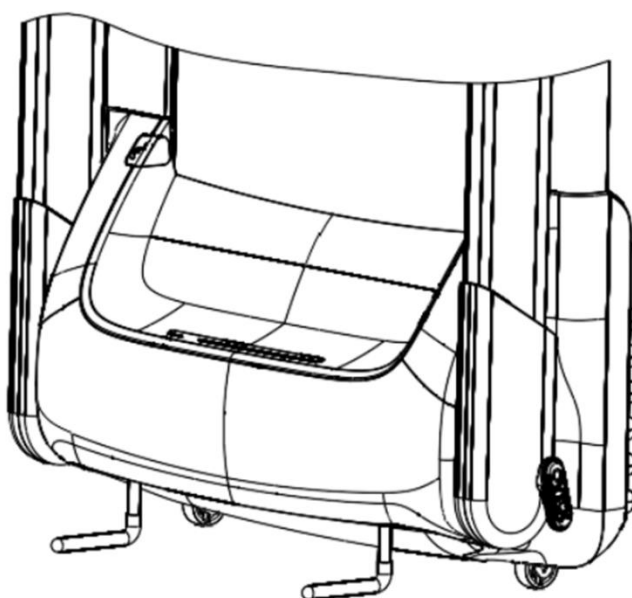
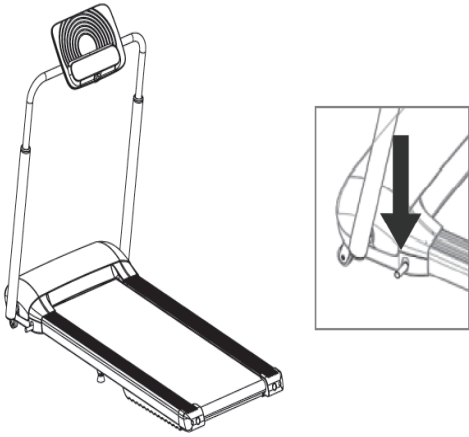
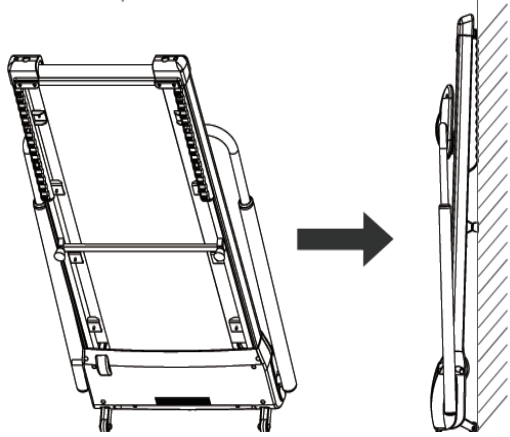
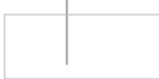


Imagen 3

INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

INSTRUCCIONES DE PLEGADO	
HORIZONTAL	VERTICAL
Primero se coloca el panel en forma vertical. Luego, presionamos hacia abajo la palanca gris ubicada al lado derecho hasta escuchar el sonido "CLICK". Finalmente, proceder a bajar los brazos.	Realizar los pasos del plegado horizontal. Finalmente, con ambas manos levantar verticalmente la trotadora desde la base.
	

INFORMACIÓN DE LA PANTALLA

Speed Window  Speed  Time Window   Distance, Calorie and Heart-rate Window  Function   Speed Down to 4km/h Button  Plus Button  On/Off Button  Minus Button  Function Switch Button	
Speed Window  	Speed/velocidad: Muestra la velocidad actual. Unidad: Km/h, precisión: 0,1 km/h
Time Window  	Time/ tiempo: Muestra el tiempo de ejecución (rango: 0-99:59) Aquí también se muestra el código de error cuando ocurre una falla.
Distance, Calorie and Heart-rate Window  	Distance, calorie and heart- reat/ distancia, calorías y frecuencia cardiaca: Cuando la luz indicadora de distancia este encendida, muéstrala distancia total desde el inicio del entrenamiento. Unidad: km, precisión: 0,01 km Cuando la luz indicadora de calorías está encendida, muestra el consumo total de calorías desde el inicio del entrenamiento. Muestra su frecuencia cardiaca una vez que obtiene datos del pulso de su mano
 Speed Down to 4km/h Button	Speed down/reduce la velocidad: Cuando la velocidad es superior a 4Km/h, el usuario puede reducir la velocidad a 4 km/h tocando el botón "Shift". Luego del descanso, el usuario puede volver a seleccionar el botón "shift" para restablecer la velocidad original.
 Plus Button	Plus/Aumento: Ajuste la velocidad, cada vez que presione este botón, la velocidad aumenta en 0.1

 On/Off Button	On/Off: Presione este botón para que la trotadora comience a funcionar.
 Minus Button	Minus/Disminución: Ajuste la velocidad cada vez que presione este botón disminuye en 0.1
 Function Switch Button	Switch button/botón variable: Presione este botón para cambiar la distancia, los datos de las calorías en la ventana de visualización.
	Luz indicadora de calorías: cuando la pantalla muestre los datos de calorías, la luz indicadora de CAL. estará encendida. Luz indicador de distancia: cuando la pantalla led muestra datos de la distancia, la luz indicadora se encenderá. Luz indicador de bluetooth: cuando la pantalla led muestra datos de la bluetooth, la luz indicadora se encenderá. Notar que el bluetooth es solo para uso de la aplicación Ovicx o FitShow.

GUÍA DE OPERACIÓN

Las trotadoras pueden funcionar con las siguientes aplicaciones:

FITSHOW APP

FitShow es una app Fitness que se conecta a la trotadora a través de conexión bluetooth, la cual llevará un registro de sus actividades y podrá controlar la velocidad e inclinación desde su celular.

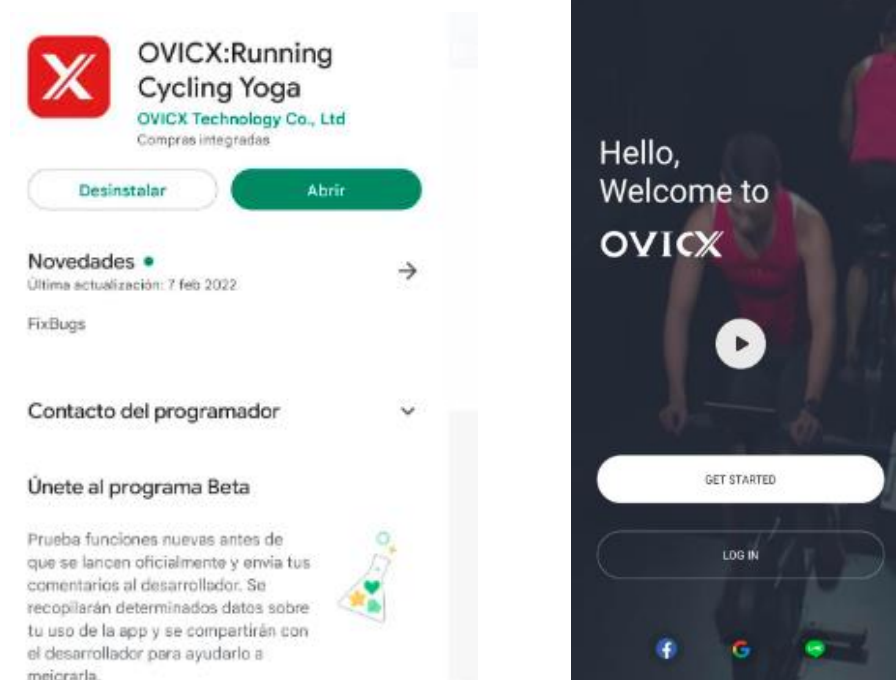
Los pasos para descargar la app desde la Play Store o App Store son los siguientes:

1. Escanear el código QR para descargar la aplicación Fitshow.
2. Regístrese en la aplicación usando un correo electrónico.
3. Revise su bandeja, recibirá un código de 6 dígitos.
4. Coloque el código en la aplicación.
5. Registre sus datos en la aplicación, tales como, peso, tamaño, altura, entre otros.
6. Encienda la función bluetooth de su dispositivo y manténgalo cerca al equipo.
7. Presione el ícono Search para buscar el equipo.
8. En su pantalla aparecerá el modelo encontrado, presionar "Connecting Equipment".

Una vez conectado, automáticamente irá a la ventana SPORT donde mostrará los valores actuales de la máquina.

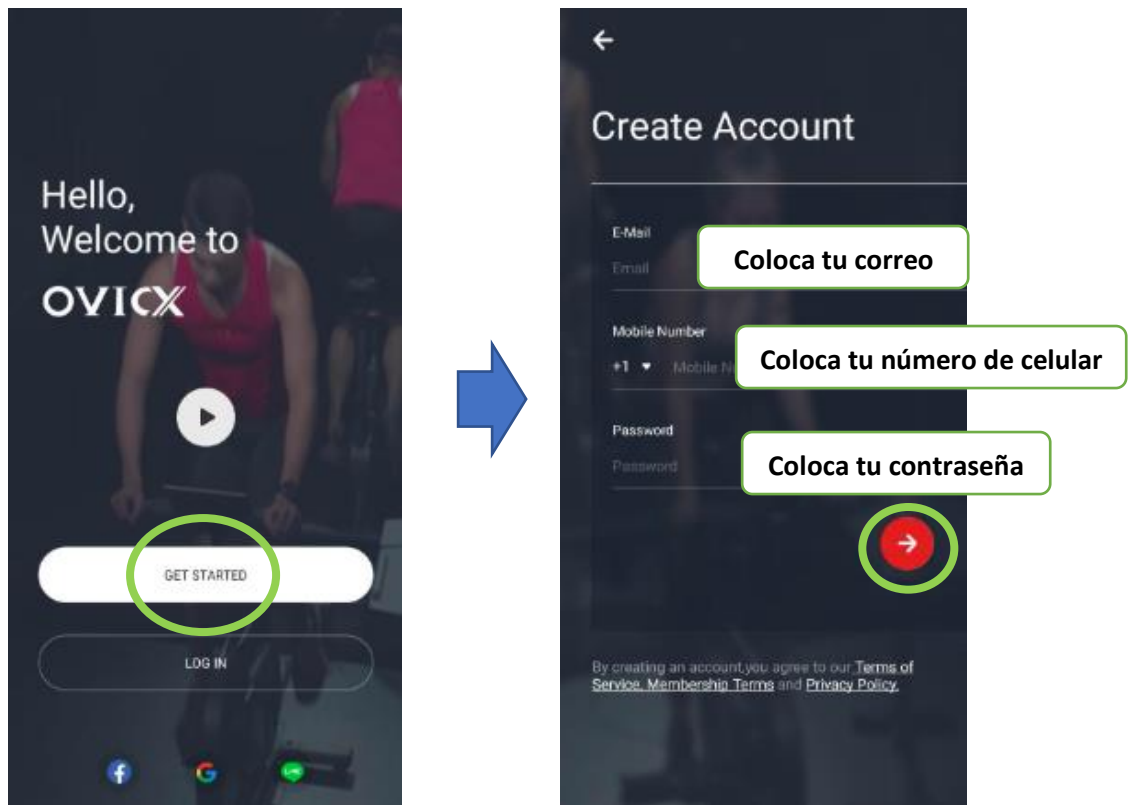
OVICX APP

A. Descargar y abrir la aplicación



B. Creación de usuario nuevo

Click en “Get started” y completar datos, para avanzar a la siguiente etapa hacer click en “Next”



Complete your profile
Almost done! Just complete your profile.



usuario

Peru

Lima

You can use this to tell others where you are.

NEXT

Coloca tu nombre de usuario

Coloca tu ciudad

Gender

Birthday

Apr	13	1991
May	14	1992
June	15	1993
July	16	1994
Aug	17	1995

NEXT

Selecciona tu género y tu fecha de nacimiento

Height

174
175
176

ft/in ☒ cm

Weight

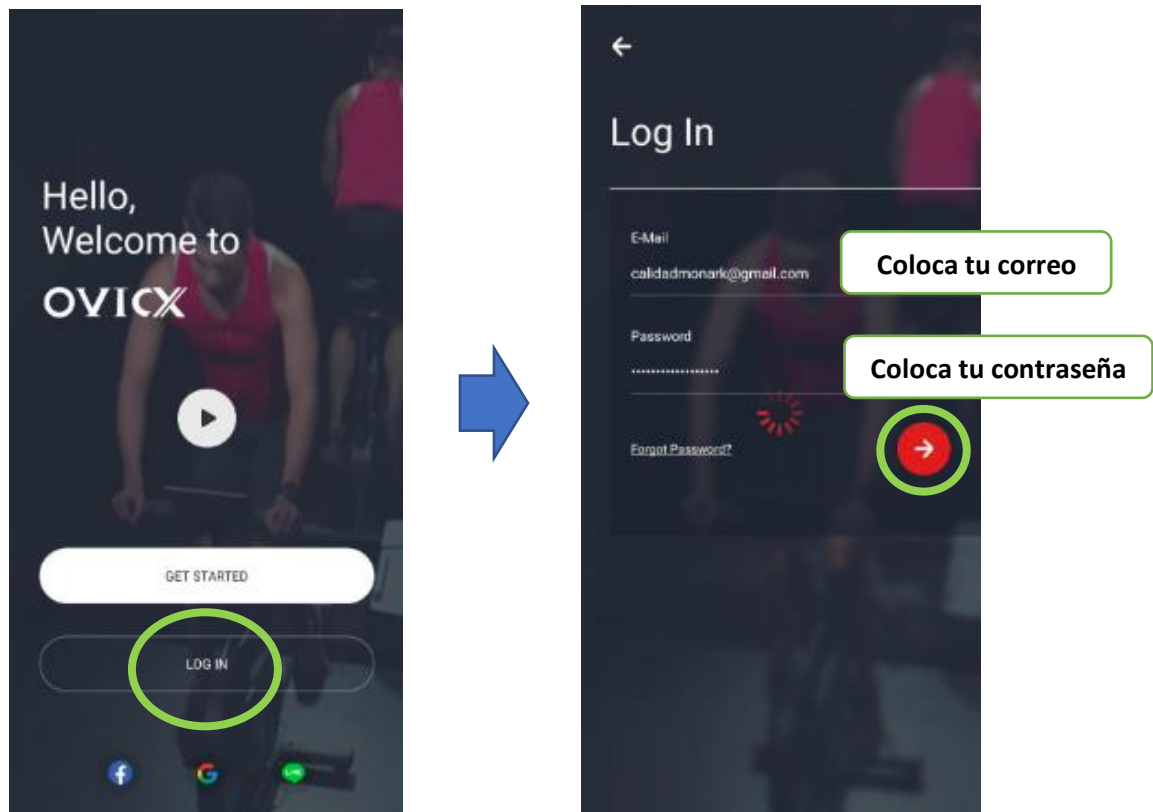
64
65
66

lbs ☒ kg

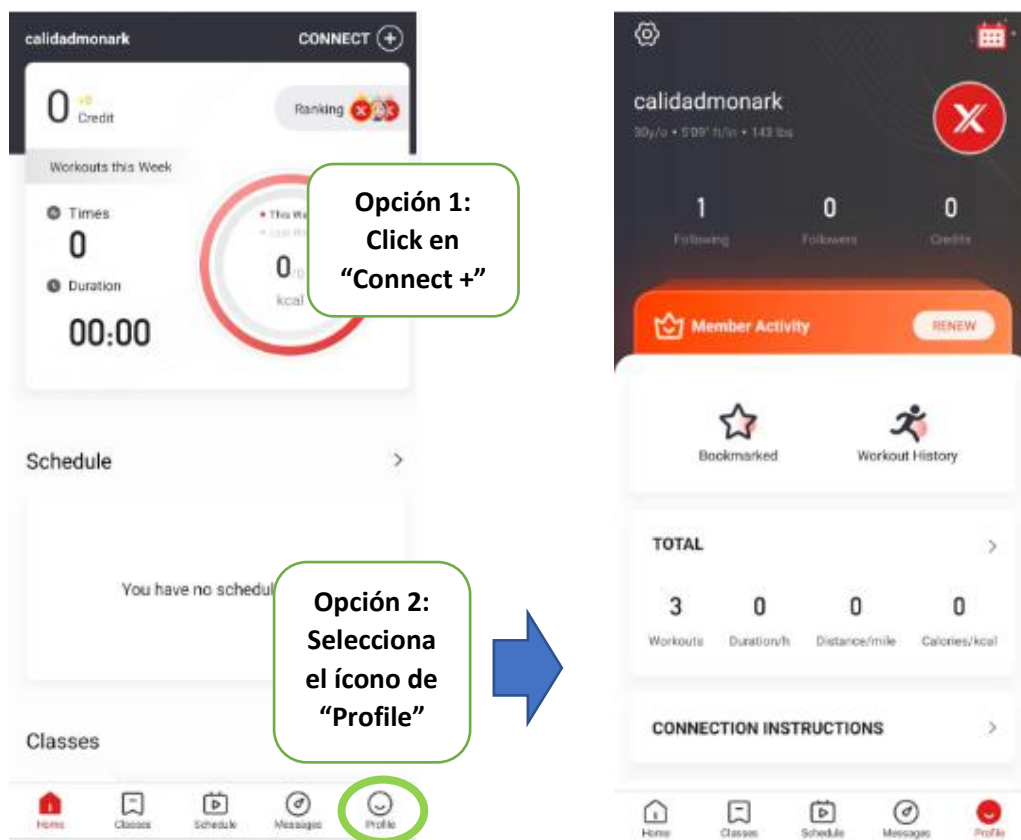
GET STARTED

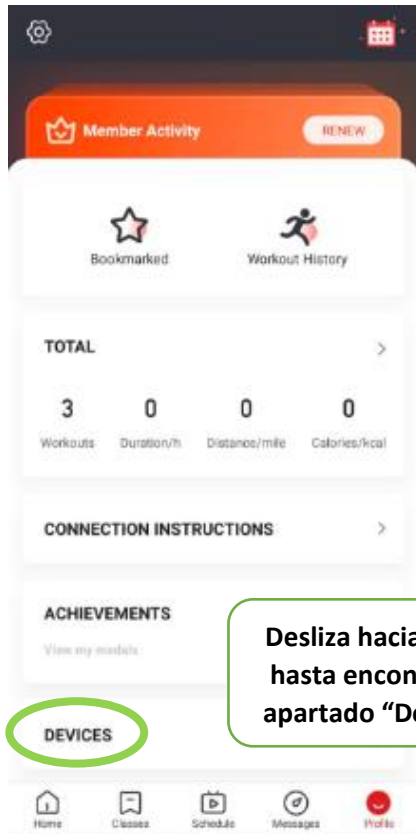
Coloca tu estatura y peso (selecciona las unidades de cm y kg)
Finalmente has click en "Get started"

C. Inicio de sesión

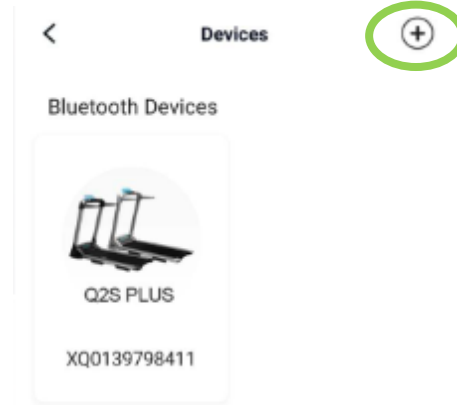


D. Conectar a la trotadora





Desliza hacia abajo hasta encontrar el apartado "Devices"

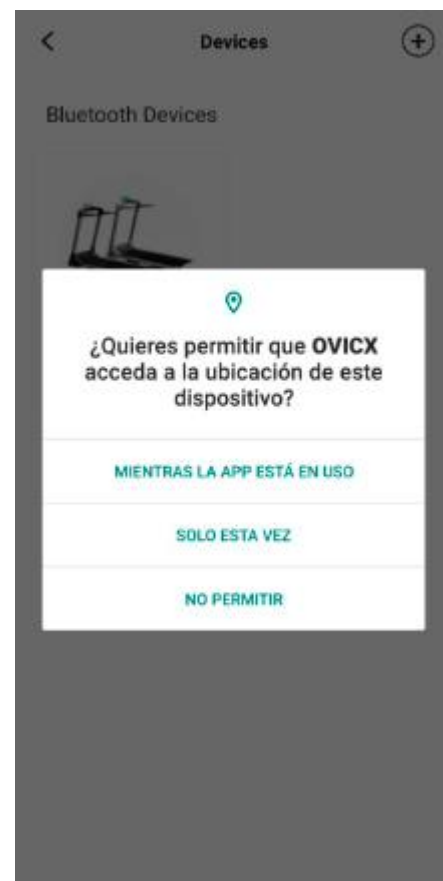


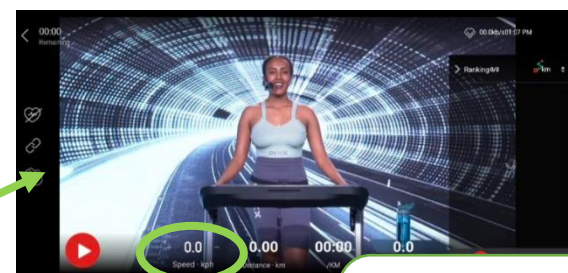
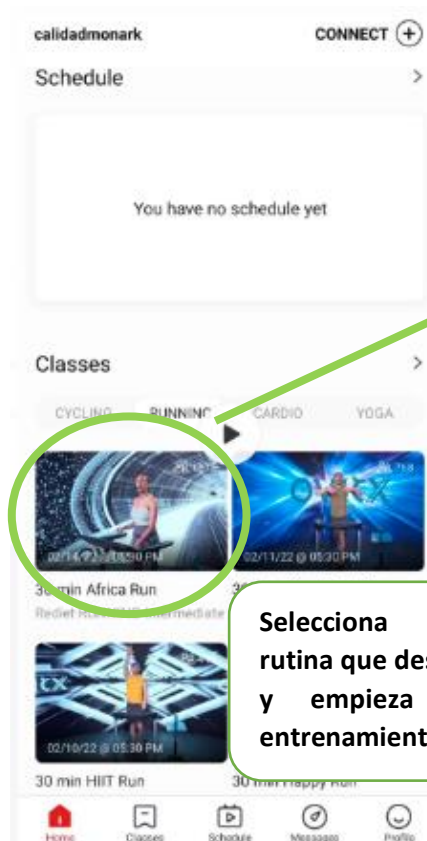
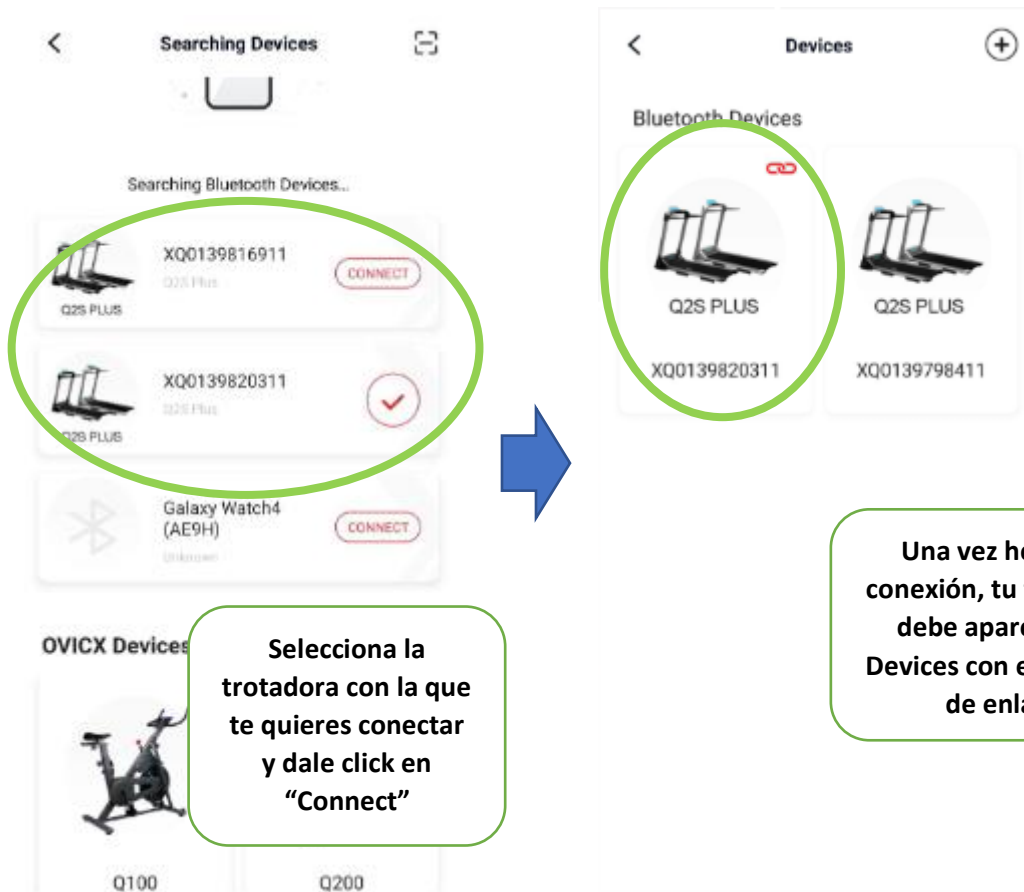
Activa el bluetooth y ubicación.

Luego hacer click en el símbolo "+"

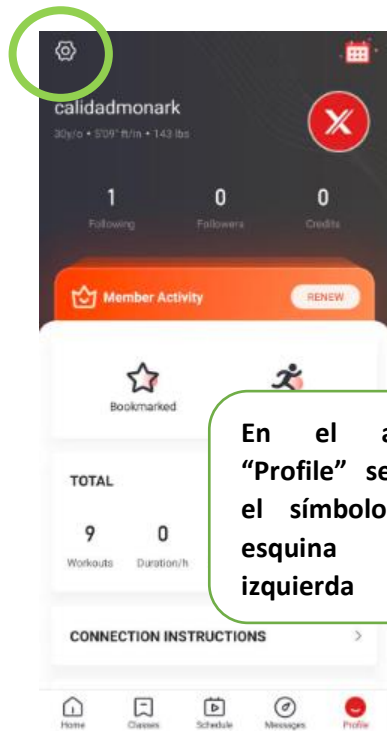


Selecciona la opción de la derecha y acepta los permisos solicitados para el uso de la aplicación

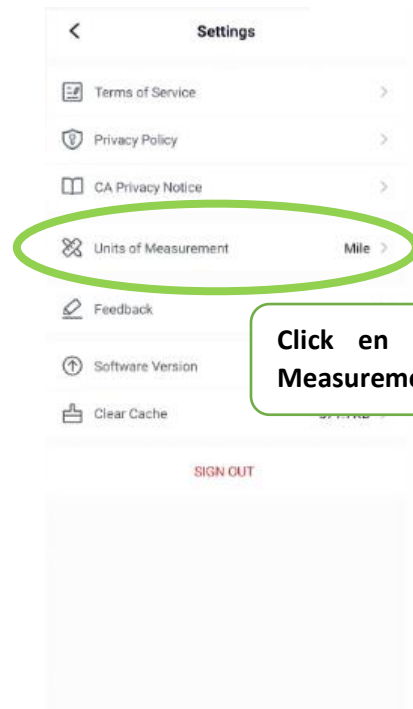




E. Cambiar las unidades de medición



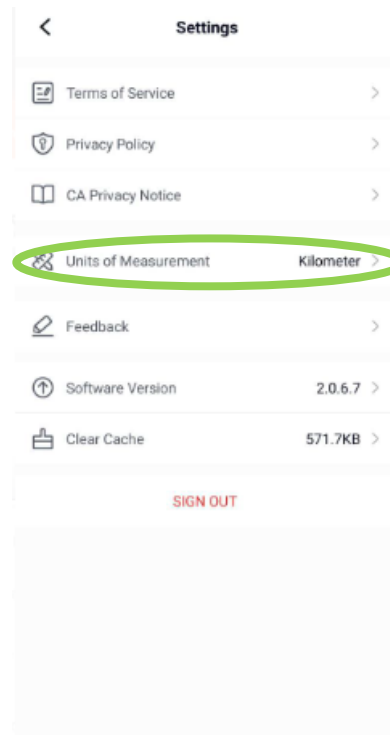
En el apartado "Profile" selecciona el símbolo de la esquina superior izquierda



Click en "Units of Measurement"



Selecciona "Kilometers" en el desplegable y click en "Save"



LUBRICACIÓN DE LA FAJA DE TROTE

Imagen 1:

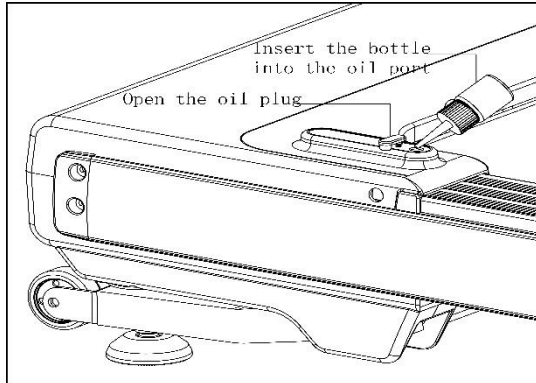


Imagen 2:

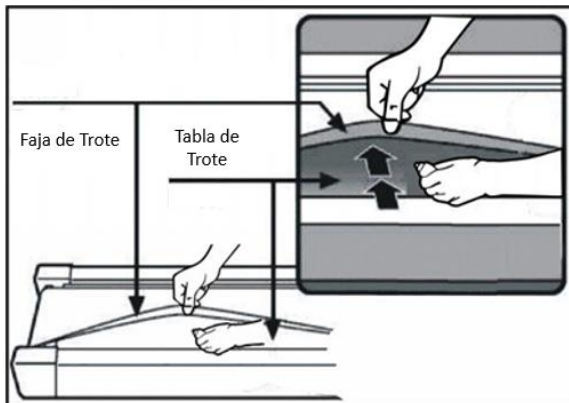
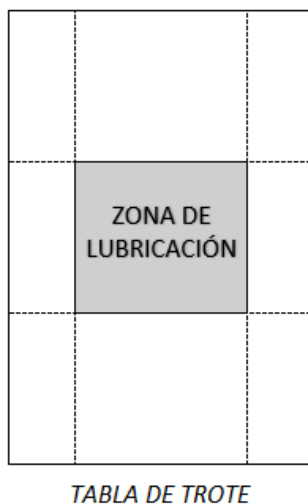


Imagen 3:



La lubricación es la clave para el cuidado de su trotadora para evitar problemas técnicos, desgaste prematuro de partes electrónicas o ruidos molestos que suelen derivarse por la falta de lubricación.

Esta máquina para correr está equipada con un sistema de plataforma pre-lubricada. La silicona lubrica la faja de trote, reduciendo principalmente la fricción entre esta y la tabla de trote desempeñando de esa manera un papel importante en la función y la vida útil de su trotadora, por lo que requiere ser lubricada y esta debe ser colocada de manera uniforme.

Frecuencia de Lubricación:

Se determina de acuerdo al tiempo de uso del producto detalladas a continuación:

- Menos de 3 horas de uso a la semana: 1 vez al año
- Entre 3 a 5 horas de uso a la semana: Cada 6 meses
- Más de 5 horas de uso a la semana: Cada 3 meses

Método 1:

Abra la tapa de zona de lubricación (*Ver la imagen 1*) y exprima ligeramente la botella de aceite de silicona, luego inicie la trotadora por 5 minutos a la velocidad más baja para hacer que la silicona se extienda sobre la tabla para correr, luego detenerla y realizar la verificación que la silicona este distribuida de manera uniforme por toda la faja, de lo contrario, le recomendamos aplicar el método 2.

Método 2:

1. Se debe de limpiar totalmente la zona entre la faja y la tabla de trote, por lo cual usted debe levantar un lado de la faja y realizar la limpieza con un paño seco. (*Ver la imagen 2*)

2. Levante un lado la faja de trote, aplique 10 ml de silicona lo más cercano al centro de la tabla de trote (*zona de lubricación*), y del mismo modo aplique 10 ml del otro lado lo más cercano al centro de la tabla. **En total estará aplicando 20 ml.** (*Ver la imagen 3*)

3. Como siguiente paso, inicie la trotadora por 3 minutos a la velocidad más baja, posterior a ello, detenerla y realizar la verificación que la silicona este distribuida de manera uniforme por toda la tabla de trote. Finalmente, inicie la trotadora a la

Imagen 4:



velocidad más baja y camine sobre la faja de trote durante 2 minutos para asegurar la distribución.

Tomar como referencia de medida la botella de muestra de silicona que viene con su producto. *(Ver la imagen 4)*

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Se recomienda realizar la limpieza de su producto finalizando su rutina de ejercicios para evitar el deterioro de piezas debido al exceso de sudor, para realizarlo le recomendamos limpiarlo con un paño seco, no utilizar agua o algún tipo de solvente porque podría ocurrir daño electrónico o dañar estéticamente el producto.

Se debe de evitar la acumulación de suciedad y polvo debajo y alrededor de la máquina para evitar que dichas partículas ingresen en las partes internas y electrónicas del mismo. Por otro lado, la lubricación de la faja de trote es importante para evitar problemas técnicos, desgaste prematuro de partes electrónicas o ruidos molestos que suelen derivarse por la falta de lubricación los cuales están descritos en el capítulo anterior.

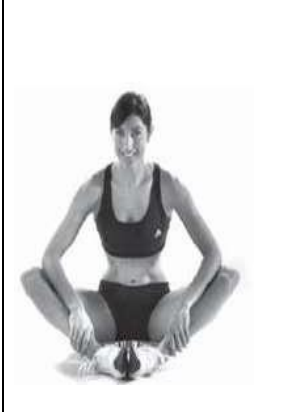
Concerniente al mantenimiento técnico de su producto le recomendamos realizar un mantenimiento preventivo cada 3 meses y realizar el mantenimiento general cada 6 meses para reducir la posibilidad de fallas del producto.

RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS

ETAPA DE CALENTAMIENTO	Le recomendamos consultar con un médico antes de iniciar una rutina de ejercicios. Primero, usted debe conocer cómo controlar la máquina, es decir, como encender/apagar, ajustar la velocidad, etc. No se pare en la máquina al iniciarla, use los rieles laterales y coloque ambas manos. Mantenga la máquina a una velocidad baja de alrededor de 1.6-3.2 Km. Luego de acostumbrarse a ese ritmo, puede agregar la velocidad de 3-5 Km. Mantenga dicha velocidad por 10 minutos, luego detenga la máquina.
ETAPA DE EJERCICIO	Camine aproximadamente 1 km a una velocidad estable, le llevara entre 15 y 25 minuto. Si camina a 4.8 Km/h podría tardar 12 minutos en un 1 Km. Si usted siente comodidad a dicha velocidad, puede aumentarla y realizar un buen ejercicio.
INTENSIDAD DE EJERCICIO	Puede calentar a 4.8Km/h en 2 minutos, luego aumente la velocidad a 5.3Km/h por 2 minutos. Después a 5.8 Km/h por otros 2 minutos. Después de ello, agregue 0.3 Km/h por cada 2 minutos, hasta la velocidad que usted se sienta cómodo.
QUEMA DE CALORIAS	Caliente durante 5 minutos en la velocidad de 4-4.8 Km/h, luego aumente la velocidad 0.3 Km/h por cada 2 minutos, hasta la velocidad que usted se sienta cómodo para ejercitarse por 45 minutos. Finalmente, debe disminuir la velocidad progresivamente cada 4 minutos antes de finalizar el ejercicio.
FRECUENCIA DE EJERCICIO	Consulte con su médico antes de comenzar su entrenamiento y pueda orientarlo a realizar un cronograma de ejercicios según su edad, condición de salud, entre otros factores. El tiempo por ciclo podría ser de 3-5 veces por semana en el tiempo de 15-60 minutos por día, usted puede elegir entre caminar o correr dependiendo de sus condiciones físicas. Organice su tiempo para establecer su rutina de ejercicios. En el caso que no posea experiencia en este tipo de ejercicios, le sugerimos lo siguiente: • Velocidad 0.8-3 Km/h : Estado físico no bueno • Velocidad 3.0-4.5 Km/h :Menos movimiento y entrenamiento • Velocidad 4.5-6.0 Km/h : Caminata normal • Velocidad 6.0-7.5 Km/h : Caminata rápida • Velocidad 7.5-9 Km/h : Trotar • Velocidad 9.0-12.0 Km/h : Velocidad intermedia de caminar • Velocidad 12.0-14.0 Km/h : Con experiencia corriendo Atención: La velocidad de movimiento $\leq 6\text{Km/h}$ es una caminata normal. La velocidad $\leq 8\text{Km/h}$ es para un buen corredor.

▪ Etapa de Estiramiento

Antes de comenzar los ejercicios, le recomendamos realizar ejercicios de calentamiento por cinco o diez minutos, tales como estiramientos para prevenir dolores musculares. Al realizar ejercicios de calentamiento aumentará el flujo sanguíneo alrededor del cuerpo, lo que a su vez hace que los músculos sean más flexibles para el ejercicio. Usted puede comenzar con ejercicios de movilidad gradual de todas las articulaciones, es decir, simplemente gire las muñecas, doble el brazo, los hombros, y las piernas. Recomendamos que cada estiramiento debe mantenerse durante al menos 10 segundos y generalmente debe repetirse de 2 o 3 veces en rutina.

Estiramiento de Tensor	Estiramiento de isquiotibiales	Estiramiento de pantorrillas	Estiramiento del muslo interno
			

▪ Etapa de Enfriamiento

Para introducir un enfriamiento efectivo de los músculos y del metabolismo, la intensidad debe reducirse gradualmente durante los últimos cinco a diez minutos. Finalmente, realice ejercicios de estiramiento después del ejercicio para evitar que los músculos se tensen.

¡Éxito!

Incluso después de un corto período de ejercicios regulares, usted notará que incrementará su resistencia, las sesiones serán continuamente más fáciles y usted se sentirá en forma durante el resto del día. Por lo cual, usted debe automotivarse para ejercitarse regularmente y lograr un hábito disciplinario en su estilo de vida. Le recomendamos escoger horas fijas para las sesiones de entrenamiento y no comience entrenando en forma agresiva.

¡Le deseamos el mejor de los éxitos!