

Cinta Motorizada

»» **ARG-463**

Manual de
Instrucciones

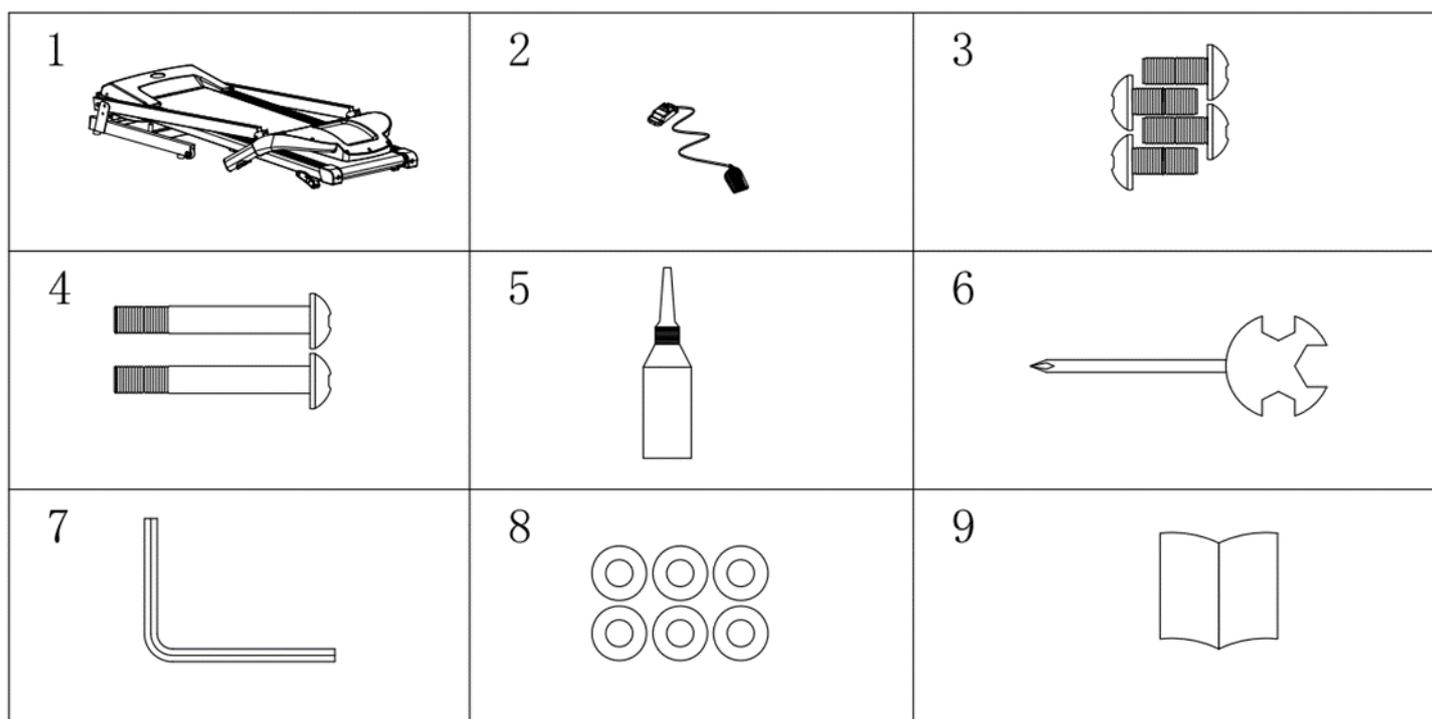


IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES:

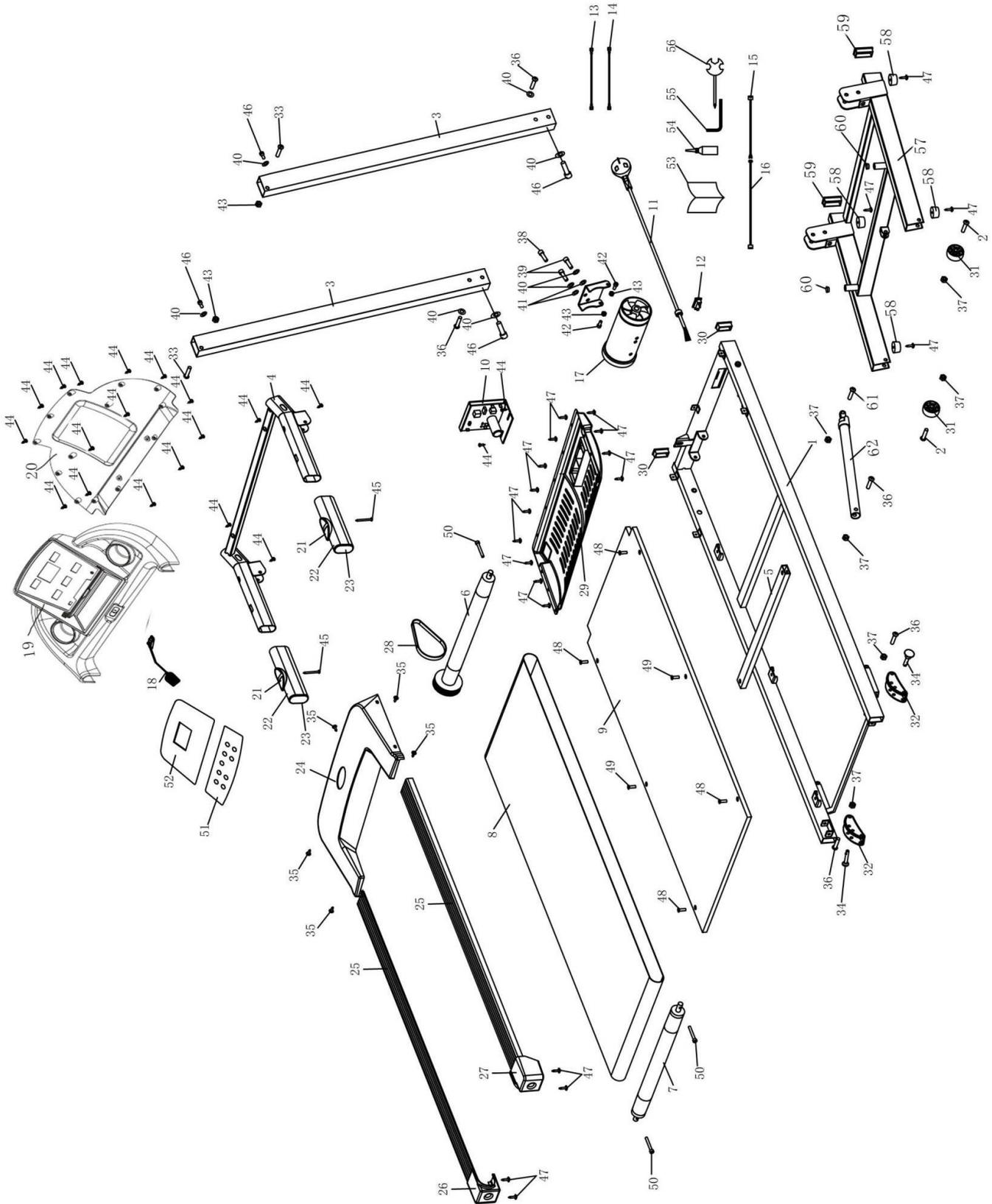
1. Conecta el cable de alimentación a un protector contra sobretensiones (no incluido) y luego conecta el protector contra sobretensiones a un circuito con toma de tierra. No debe haber otros electrodomésticos conectados al mismo circuito.
2. Coloca la cinta de correr sobre una superficie nivelada y despejada. No la coloques sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con la ventilación adecuada. Siempre utiliza la cinta de correr en interiores y evita colocarla cerca del agua.
3. Sitúa la cinta de correr de manera que el enchufe de pared sea visible y accesible.
4. Inicia la cinta de correr mientras estás parado en las baguetas laterales. Ajusta la velocidad en incrementos pequeños para evitar cambios bruscos de velocidad. Siempre sostén los pasamanos mientras utilizas la cinta de correr.
5. Usa ropa adecuada al hacer ejercicio en la cinta de correr. No uses ropa larga y suelta que pueda enredarse en la cinta. Siempre utiliza zapatillas deportivas o para aeróbicos con suelas de goma. Nunca utilices la cinta de correr descalzo, con medias solamente o usando sandalias.
6. Siempre desenchufa el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor de la cinta de correr.
7. Mantén a los niños pequeños alejados de la cinta de correr durante su funcionamiento.
8. Siempre sostén los pasamanos antes de bajarte de la cinta de correr. Luego, pisa las baguetas laterales.
9. Siempre engancha el cordón de la llave de seguridad a tu ropa cuando uses la cinta de correr. Si la cinta de correr aumenta repentinamente la velocidad debido a una falla electrónica o si la velocidad se aumenta involuntariamente, la cinta de correr se detendrá de forma repentina cuando se retire la llave de seguridad de la consola. Siempre utiliza la llave de seguridad al usar la cinta de correr.
10. Siempre desenchufa la cinta de correr y retira la llave de seguridad cuando no esté en uso.
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulta con tu médico o profesional de la salud. Él o ella te pueden ayudar a establecer la frecuencia de ejercicio, la intensidad (zona de frecuencia cardíaca objetivo) y el tiempo adecuados para tu edad y condición física particular. Si sientes dolor o opresión en el pecho, un ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos o cualquier malestar durante el ejercicio, ¡DETENTE INMEDIATAMENTE! Consulta a tu médico antes de continuar.
12. El cable de alimentación y el enchufe siempre deben estar en perfectas condiciones. En caso contrario, no intentes repararlos por tu cuenta. El mantenimiento que no sea el descrito en este manual debe ser realizado únicamente por un representante de servicio autorizado.
13. Esta cinta de correr está diseñada únicamente para uso doméstico.
14. El espacio detrás de la cinta de correr y cualquier otro objeto no debe ser menor a 2000 mm x 1000 mm (6.5 pies x 3 pies).
15. Siempre retira la llave de seguridad y desenchufa el cable de alimentación cuando la cinta de correr no esté en uso.

KIT DE ARMADO



Parte#	Descripción	Detalle	Cantidad
1	Equipo completo		1 SET
2	Llave de Seguridad	Color roja	1 PC
3	Tornillo allen	M8*15	4 PCS
4	Tornillo allen	M8*35	2 PCS
5	Muestra de Silicona	20 ml	1 PC
6	Llave Multifunción	S13/S14/S15	1 PC
7	Llave Allen	S5	1 PC
8	Arandela Plana	D8	10 PCS
9	Manual de Usuario		1 PC

DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTADO DE PARTES

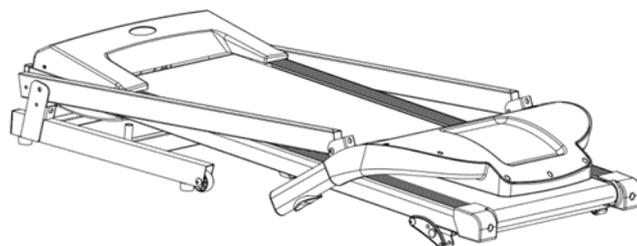
Parte #	Descripción	Cantidad	Parte #	Descripción	Cantidad
1	Chasis Principal	1	39	Tornillo M8*35	2
2	Tornillo M8*40	2	40	Arandela D8	11
3	Barral L y R	2	41	Arandela Curva D8	5
4	Soporte de computadora	1	42	Tornillo M6*15	2
5	Refuerzo de Tabla	1	43	Tuerca M6	4
6	Rodillo Delantero	1	44	Tornillo ST4.2*15	22
7	Rodillo Trasero	1	45	Tornillo T4.2*45	2
8	Banda	1	46	Tornillo Hexagonal M8*15	4
9	Tabla	1	47	Tornillo ST4.2*16	17
10	Inversor	1	48	Screw, M6*25	4
11	Cable de alimentación	1	49	Tornillo M8*35	2
12	Botón de encendido	1	50	Tornillo M6*45	3
13	Cable	1	51	Membrana Botonera	1
14	Cable	1	52	Membrana Display	1
15	Cable de Comunicación Tramo Superior	1	53	Manual	1
16	Cable de Comunicación Tramo Barral	1	54	Silicona de muestra	1
17	Motor	1	55	Llave Allen	1
18	Llave de seguridad	1	56	Llave multiherramienta	1
19	Carcasa Frontal Computadora	1	57	Base principal	1
20	Carcasa Trasera Computadora	1	58	Goma	4
21	Sensor de pulso	2	59	Tapón 25*50	2
22	Grip	2	60	Tapón 19	2
23	Tapon	2	61	Tornillo M8*25	1
24	Cubremotor Superior	1	62	Amortiguador	1
25	Bagueta L y R	2			
26	Regulador de Rodillo Izquierdo	1			
27	Regulador de Rodillo Derecho	1			
28	Correa	1			
29	Cubremotor Inferior	1			
30	Tapón	2			
31	Rueda de Transporte	2			
32	Pata de inclinación	2			
33	Tornillo M6*35	2			
34	Perno de Inclinación	2			
35	Tornillo M5*12	5			
36	Tornillo Hexagonal M8*35	5			
37	Tuerca M8	6			
38	Tornillo M8*25	1			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

Abre la caja de embalaje, coloca la cinta de correr en un área despejada y retira todos los materiales de embalaje. Consulta la página de piezas incluidas para identificar las piezas utilizadas en el ensamblaje. No deseches los materiales de embalaje hasta que se haya completado el armado del equipo.

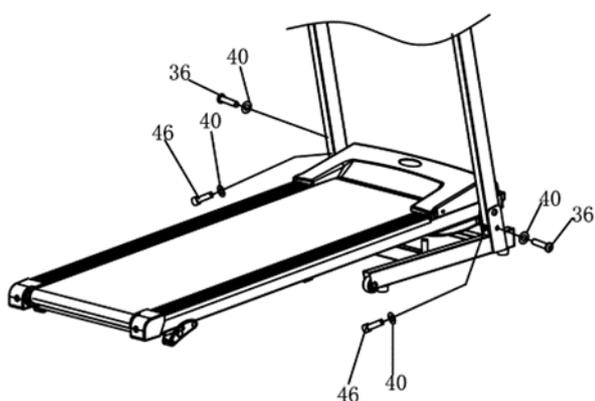
PRECAUCIÓN: Por favor, no dañes los cables durante el ensamblaje.



PASO 2

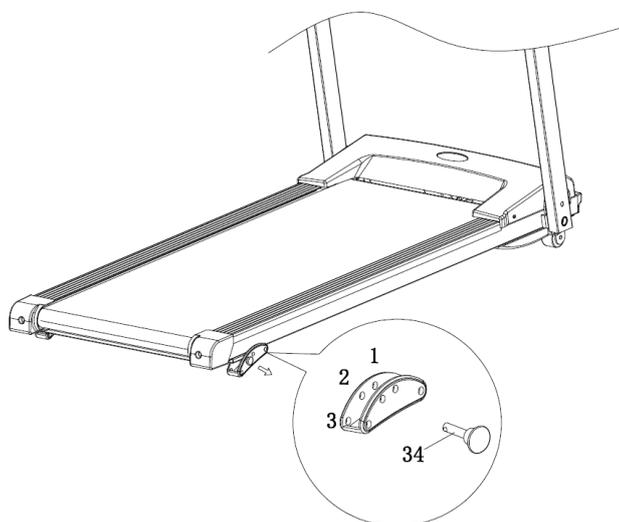
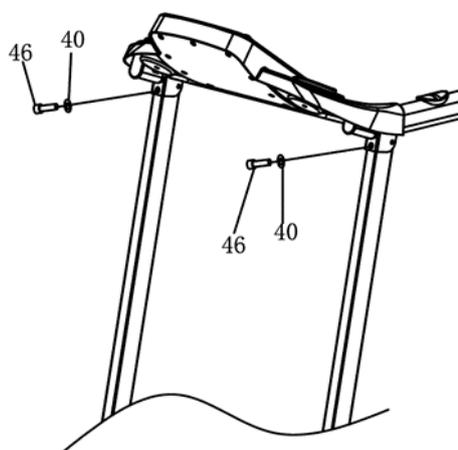
Levanta el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho como se muestra en el dibujo izquierdo.

Utiliza cuatro arandelas planas D8 (40), dos tornillos de cabeza redonda con hexágono interior M8*35 (36) y dos tornillos de cabeza redonda con hexágono interior M8*15 (46) para ajustar los tubos verticales al marco de la base con la llave Allen S5.



PASO 3

Como se muestra en el dibujo, utiliza dos arandelas planas D8 (40) y dos tornillos de cabeza redonda con hexágono interior M8*15 (46) para ajustar la consola a los tubos verticales izquierdo y derecho con la llave Allen S5.

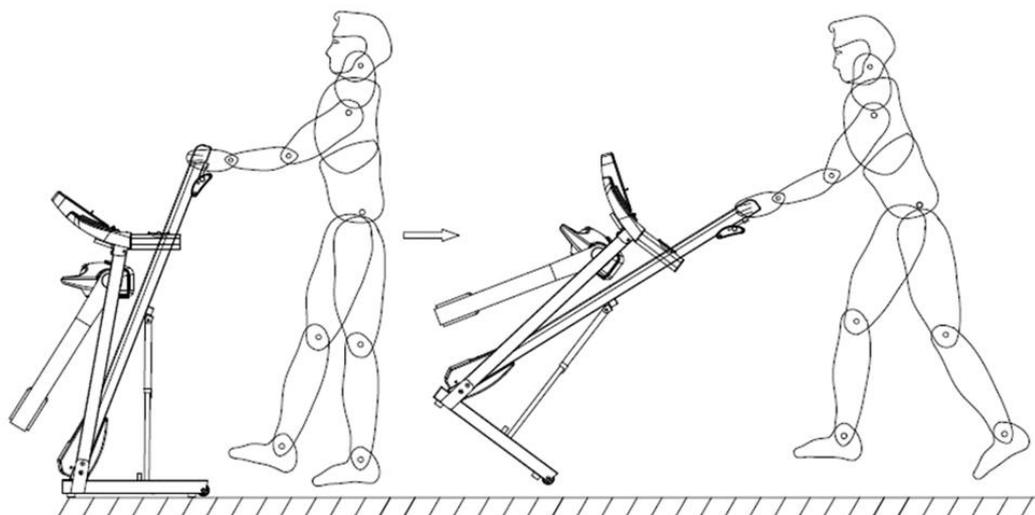
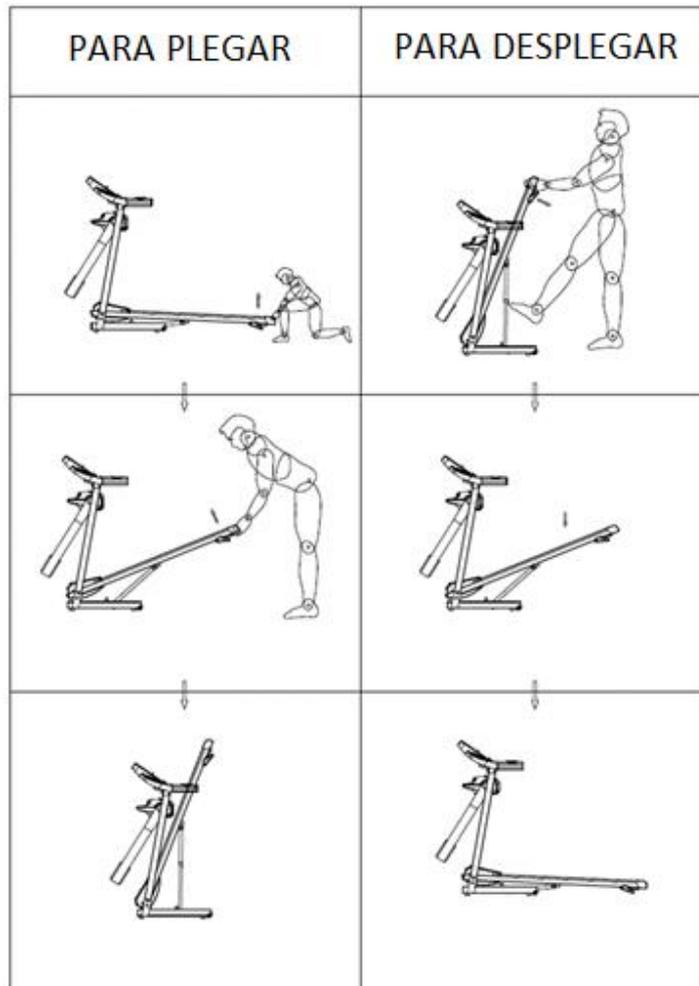


AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN

Extraiga el pasador (34) e insértelo según el número de posiciones 1, 2 y 3 que se muestran a la izquierda. Realice la misma operación en el lado izquierdo para asegurar el mismo número de posiciones y mantener el equilibrio de la cinta de correr. Al mismo tiempo, asegura el pasador (34) para completar el ajuste del nivel de inclinación.

Nota: 1 es el nivel más alto y 3 es el nivel más bajo.

PASOS PARA PLEGAR LA CINTA DE CORRER



CÓMO TRANSPORTAR LA CINTA DE CORRER

Presiona el tubo de base de la cinta de correr con uno de tus pies, como se muestra en la imagen. Sujeta la parte trasera del marco principal y empújalo hacia abajo. Empuja la cinta de correr y muévela con las ruedas como se muestra en la imagen.

△ ¡PRECAUCIÓN!

1. NO CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL ENSAMBLAJE.
2. No intente ensamblar la cinta de correr hasta que haya leído las instrucciones de montaje. No seguir las instrucciones puede resultar en daños en la cinta de correr.
3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

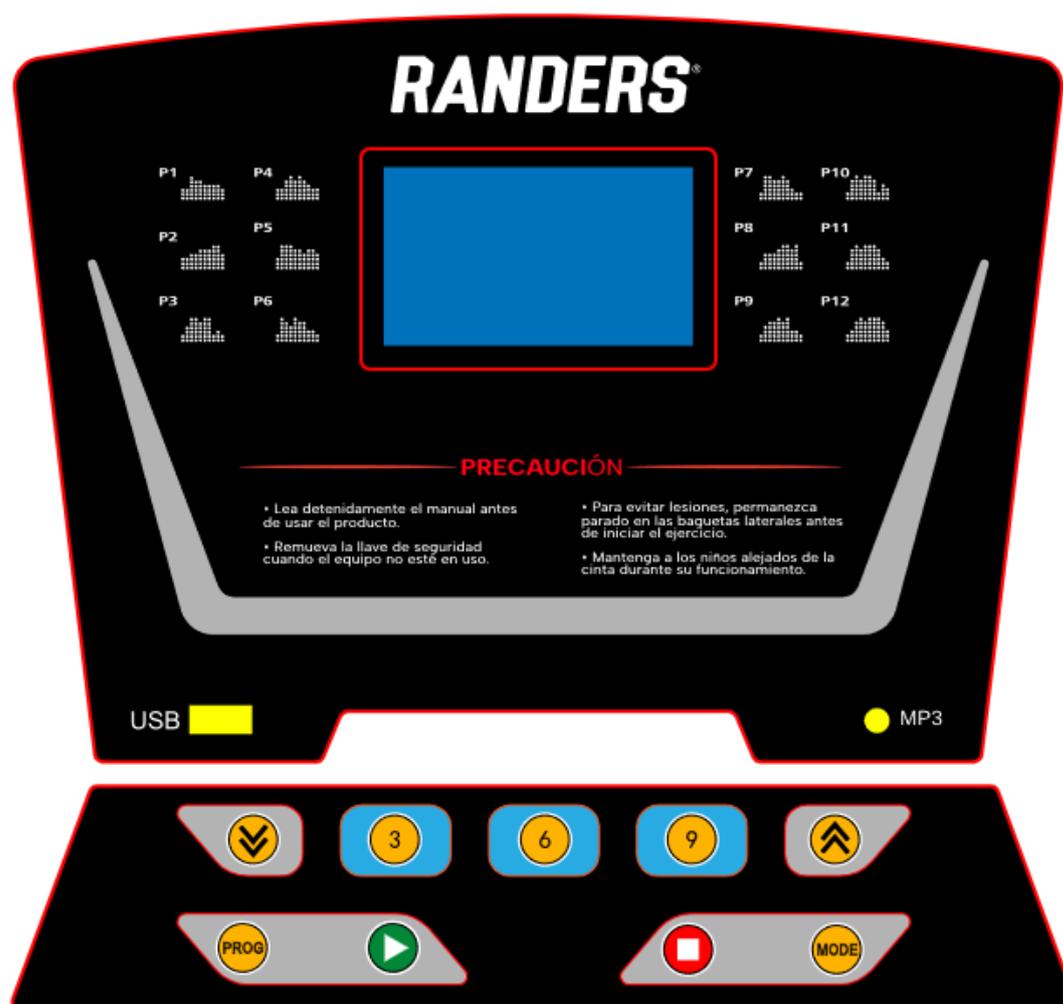
MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe ser conectado a una puesta a tierra. Si se produce un mal funcionamiento o avería, la puesta a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra y un enchufe de puesta a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté instalado y puesto a tierra correctamente de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO: La conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra puede ocasionar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista cualificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto está diseñado para utilizarse en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de puesta a tierra. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

GUÍA DE OPERACIÓN



DISPLAY, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA.

1. **Ventana VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0.8~12.0 KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".
2. **Ventana PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de pulso: 50~199 ppm. Tan pronto como se detecte la señal de frecuencia cardíaca, el símbolo "♥" comenzará a parpadear. Para utilizar el sensor de pulso en las empuñaduras, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos metálicos en las empuñaduras. A continuación, apoye sus manos sobre los sensores de pulso. Evite mover y cambiar de posición las manos. Cuando se detecte el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Este sistema de detección de pulso arroja un valor estimado y promedio. Para obtener una lectura médica oficial, consulte a un médico).
3. **Ventana DIST.:** Muestra la distancia total recorrida durante el entrenamiento. Rango de distancia: 0.0~99.9.
4. **Ventana TIEMPO:** Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:00~99:59.
5. **Ventana CALORÍAS:** Muestra las calorías totales quemadas durante el entrenamiento. Rango de calorías: 0.0~990.

LLAVE DE SEGURIDAD

La función principal de la llave de seguridad es detener la cinta de correr en caso de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el CORDÓN la llave de seguridad esté siempre sujeto a tu ropa mientras utilizas la cinta de correr.

Tan pronto como se extrae la llave de seguridad del sensor en la cinta de correr, esta se detendrá de inmediato y emitirá un pitido de señalización, y las ventanas de visualización mostrarán "---". Solo al volver a insertar el interruptor de seguridad podrás reiniciar la cinta de correr, y todos los parámetros se reiniciarán a cero.

Tenga en cuenta que la cinta de correr solo se puede operar cuando se inserta la llave de seguridad.

OPERACIONES DE LOS BOTONES:

1. **START:**  Presiona el botón de inicio para comenzar la cinta de correr cuando la fuente de alimentación está encendida y la llave de emergencia está conectada a la consola de la cinta de correr.
2. **STOP:**  Durante el uso de la cinta de correr, presiona el botón de parada para detener la cinta y restablecer todos los datos a 0. Mantén presionado el botón de parada después de apagarla y la consola entrará en modo de reposo. Luego, presiona cualquier botón para activar la consola.
3. **SPEED:**   Aumenta o disminuye la velocidad deseada mientras corres presionando estos dos botones. La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0.1 km/h.
4. **PROG:** Presiona el botón PROG para elegir los programas entre P01~P12, el programa de grasa corporal y el modo manual.
5. **MODE:** Presiona el botón MODO para elegir los modos de "10:00" para tiempo, "1.0" para distancia o "50.0" para calorías.
6. **Accesos directos de VELOCIDAD 3, 6, 9:** Al presionar estos botones, la cinta de correr se ajustará automáticamente a la velocidad deseada.

MODO DE OPERACIÓN:

- A. MODO MANUAL:** En estado de espera, presiona el botón de INICIO. El sistema realizará una cuenta regresiva de 3 segundos y luego emitirá una señal sonora. A continuación, la cinta de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará desde una velocidad de 0.8 km/h. Puedes operarla siguiendo las instrucciones mencionadas anteriormente.
- B. MODO DE CUENTA REGRESIVA:**
 - 1. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO:** En estado de espera, presiona el botón MODE una vez. El modo de cuenta regresiva de tiempo se activará y la ventana de tiempo mostrará el número parpadeante "10:00". Puedes ajustarlo de 5:00 a 99:00 presionando el botón SPEED. Después de hacer tu ajuste, presiona el botón START y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos a una velocidad de 0.8 km/h.
 - 2. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA:** En estado de espera, presiona el botón MODE dos veces. El modo de cuenta regresiva de distancia se activará y la ventana de distancia mostrará el número parpadeante "1.00". Puedes ajustarlo de 1.0 a 99.0 presionando el botón SPEED. Después de hacer tu ajuste, presiona el botón START y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos a una velocidad de 0.8 km/h.
 - 3. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS:** En estado de espera, presiona el botón MODE tres veces. El modo de cuenta regresiva de calorías se activará y la ventana de calorías mostrará el número parpadeante "50.0". Puedes ajustarlo de 20.0 a 990 presionando el botón SPEED. Después de hacer tu ajuste, presiona el botón START y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos a una velocidad de 0.8 km/h.

PRECAUCIÓN

Por favor, sigue las pautas de seguridad recomendadas y comienza a una velocidad baja hasta que te sientas cómodo con la caminadora.

Siempre asegúrate de que el cordón de la llave de seguridad esté firmemente sujeto a tu ropa mientras usas la caminadora.

En caso de cualquier emergencia o si necesitas detener la caminadora rápidamente, presiona el botón de detener o retira la llave de seguridad para detenerla inmediatamente.

PROGRAMA DE TRABAJO:

Presiona PROG para cambiar entre P01 y P12. Se mostrará uno de los programas P01 a P12 en la ventana LCD. Solo necesitas preajustar el tiempo. Hay 10 intervalos durante la carrera y la velocidad cambiará automáticamente. Consulta los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

TIEMPO PROGRAMA		INTERVALO (KILOMETROS)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

La prueba de grasa corporal (FAT) es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. La prueba de grasa corporal es adecuada para hombres y mujeres, y se utiliza junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso según las características individuales.

En estado de espera, presiona continuamente el botón PROG para ingresar a la prueba de grasa corporal. Luego, presiona el botón MODE para configurar el sexo, la edad, la altura y el peso respectivamente. Después de realizar la configuración, sostén los contactos metálicos con tus manos y en 8 segundos se mostrará tu índice de grasa corporal.

Parametro de configuración	Comienzo	Rango de Configuración	Observación
F1 (Sexo)	1 (Masculino)	1—2	1=Masculino / 2=Femenino
F2 (Edad)	25 (Años)	10—99	-
F3 (Altura)	170 (cm)	100—220	-
F4 (Peso)	70 (kg)	20—150	-
F5 (FAT)	Consulte lo siguiente		

FAT ≤19: Peso bajo

25 < FAT ≤ 29: Sobrepeso

19 < FAT ≤ 25: Peso normal

FAT ≥30: Obesidad

PRECAUCIÓN: Los datos son solo de referencia, no deben considerarse como datos médicos.

MODO ECO: En el modo de espera, la cinta de correr entra en modo ECO si no se realiza ninguna operación durante 10 minutos. Durante este tiempo, no habrá visualización en la pantalla. Presiona cualquier botón para salir del modo de espera.

IMPORTANTE: Muchos de los puntos de verificación y corrección deben ser realizados por un técnico certificado.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
CODE#	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E01	<ol style="list-style-type: none"> Los cables están dañados o mal conectados. La consola o el control inferior están dañados. 	<ol style="list-style-type: none"> Verifique si la conexión de las líneas de comunicación superior e inferior está en buen estado o si está dañada. Reemplace la consola o la placa de control inferior.
E04	<ol style="list-style-type: none"> El cable del motor no está bien conectado o el cepillo de carbón en el motor está suelto, lo que provoca una mala conexión. El tubo de alimentación en el controlador inferior está en cortocircuito o dañado. Impacto crítico. 	<ol style="list-style-type: none"> Verifique si el cable de alimentación del motor está bien conectado o si el cepillo de carbón del motor está bien conectado. Verifique si el tubo de alimentación en el panel de control inferior está dañado o necesita ser reemplazado.
E05	Protección contra sobretensión o protección contra sobrecorriente.	<ol style="list-style-type: none"> Verifique si el coeficiente de fricción de la máquina ha aumentado o si es necesario agregar aceite lubricante para reducir el coeficiente de fricción. Verifique si el peso de carga es demasiado pesado o si ha excedido la capacidad de carga de la máquina.
E07	<ol style="list-style-type: none"> La llave de emergencia no se encuentra en la posición correcta. El microinterruptor no está bien conectado o está dañado. 	<ol style="list-style-type: none"> Verifique si la llave de emergencia se encuentra en la posición especificada. Reemplace el microinterruptor. Verifique si el sensor de resorte magnético está conectado correctamente.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas que se incluyen en este manual, siempre deben ser tenidas en cuenta cuando se utiliza la cinta. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el equipo luego de usarlo, durante la limpieza, montaje o mantenimiento del mismo.

El incumplimiento de estas instrucciones puede terminar en lesiones personales o deterioro del equipo.

CUIDADO: para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones en las personas, lea las siguientes precauciones:

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté enchufada. Desconecte apagando el interruptor principal y desenchufando cuando el equipo no está en uso.
- Use este aparato solo para los fines que se describen en este manual.
- No utilice accesorios no recomendados por el vendedor.
- Nunca utilice el equipo si posee algún cable o el enchufe dañado. Si el equipo se ve expuesto al agua, llévelo inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No intente realizar ningún ajuste o mantenimiento que no esté descrito en este manual. En caso de problemas, suspenda el uso y consulte inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No utilice el equipo si las aberturas de ventilación están bloqueadas. Mantenga las mismas libres de pelusas, pelo y otras obstrucciones.
- No use el equipo al aire libre.
- Mantenga a los niños y mascotas alejadas del equipo mientras esté en uso.
- Usuarios de edad avanzada o con capacidades reducidas solamente deben utilizar este equipo en presencia de un adulto apto para ayudarlos en caso que sea necesario.
- No utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido.
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al equipo.
- La tapa del motor puede calentarse durante su uso. No coloque el equipo sobre alfombras o mantas inflamables, ya que esto puede generar peligro de incendio.
- Mantenga los cables lejos de superficies calientes.
- Mantenga el equipo en una superficie sólida y nivelada, dentro de un área liberada de 2mts alrededor de la cinta.
- Solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada. No utilice la cinta sin calzado o en calcetines. Siempre use calzado deportivo. Nunca use ropa suelta que pueda engancharse en la cinta.
- Agárrese de la baranda para subir o bajar de la cinta.

- No deje a niños menores de 12 años cerca o sobre la cinta.
- Para desconectar, primero coloque los controles en posición de apagado y luego retire el enchufe del toma corriente.

Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidas los niños) con capacidades reducidas a nivel físico, sensorial o mental, o personas con falta de experiencia y conocimiento. Salvo que personas especializadas en el tema den soporte al momento del uso.

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual.
- Tire de la llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma corriente de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- **Importante: indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**
- **La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.**
- Si se daña el cable de alimentación, este debe ser reemplazado por uno original por personal especializado.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la misma está en movimiento.
- Nunca use el equipo sobre una alfombra de más de 1.3cm de altura.
- **Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato**
- **Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representante o persona calificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.**

CUIDADO: Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

IMPORTANTE: Lea el manual cuidadosamente antes de usar el equipo. Conserve el mismo para futuras referencias.

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

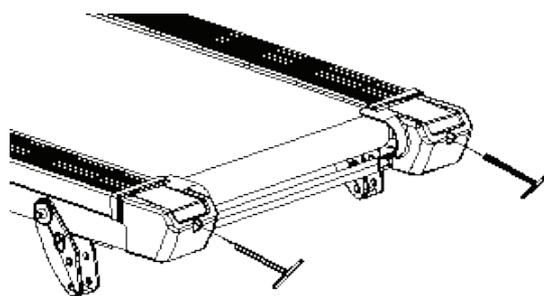
⚠️ RECOMENDACIONES

- **Advertencia:** siempre desconecte el cable de alimentación de la red eléctrica antes de realizar cualquier limpieza o mantenimiento.
- **Importante:** indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra. La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado. Si se daña el cable de alimentación, este debe ser sustituido por uno original.
- Para **prevenir el sobrecalentamiento del motor** recomendamos usar la cinta por 45 a 60 minutos máximo en máquinas de uso hogareño
- Nunca permita que **más de una persona** use la cinta al mismo tiempo.
- No se pare sobre la banda de la cinta cuando enciende la misma para evitar forzar el motor. Párese **siempre** sobre los costados de la misma, sobre las baguetas plásticas (excepto que algún modelo lo impida de acuerdo al manual).

🔧 MANTENIMIENTO

Regulación y ajuste de banda

- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de **8 KMH**.
- Si su banda tiende a desplazarse a la derecha, entonces **ajuste el perno de tensión** de la banda derecho girando $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando **repita la operación** un par de veces.
- Si la banda continúa a la derecha, simplemente **desajuste el perno de tensión** izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda tiende a desplazarse hacia la izquierda, entonces **ajuste el perno de tensión** de la banda izquierdo girando $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando **repita la operación** un par de veces. Si la banda continúa a la izquierda, simplemente desajuste el perno de tensión derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda parece floja, **apriete ambos pernos** en forma pareja de $\frac{1}{4}$ de vuelta por vez.
- Si parece apretada, **afloje ambos pernos** parejamente de $\frac{1}{4}$ de vuelta por vez, seguido de un test.



LUBRICACIÓN

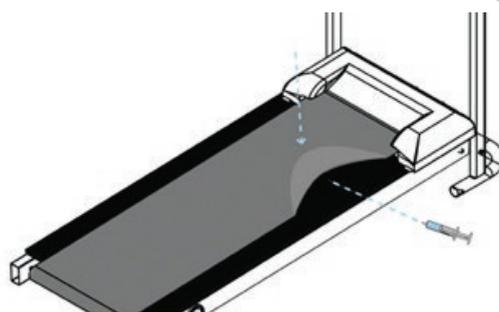
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

- La lubricación se realiza **entre banda y tabla.**

- Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique **4/5 cm³ (la mitad de la jeringa)** en el centro de la tabla. Apoye su pie en la banda en la misma posición donde aplicó la silicona y haga girar la misma hasta que realice media vuelta (la cara superior de la banda ahora debería quedar en la parte inferior del chasis). De la misma manera, levante el lado izquierdo de la banda y aplique los 4/5 cm³ restantes en el centro de la tabla.

- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, **que no existan restos de polvo**, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.

- Se recomienda realizar la lubricación **al final de la actividad física y dejar el equipo sin plegar** el mayor tiempo posible.



¿Cómo comprobar que la banda tiene una adecuada lubricación?

- Levante un lado de la cinta de correr y toque la superficie superior de la tabla de la máquina.
- Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.
- Si la superficie esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.

Atención: Solo utilice silicona líquida apta para cintas motorizadas para lubricar. No utilice ningún otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante debe ser removido con un trapo seco.

LIMPIEZA

- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad **se limpió con un paño seco** y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.

- **Una vez por mes** quitar la tapa que cubre motor y aspirar los restos de pelusa o polvo que tapen la ventilación del motor o placa electrónica



EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

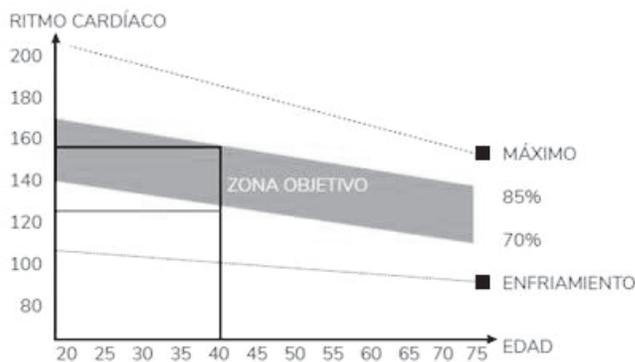
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la “Target Zone” que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.

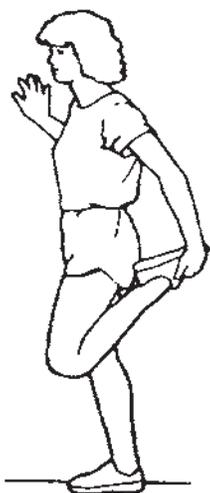
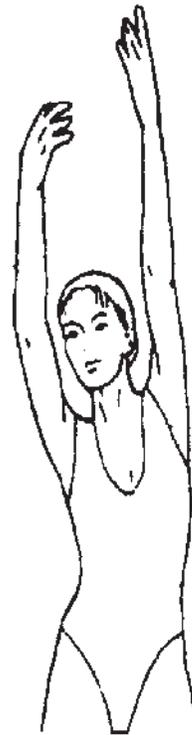


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



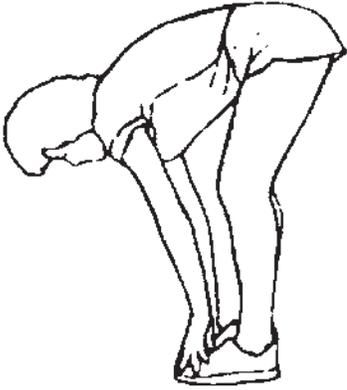
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



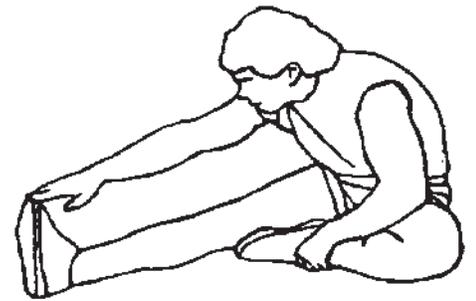


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

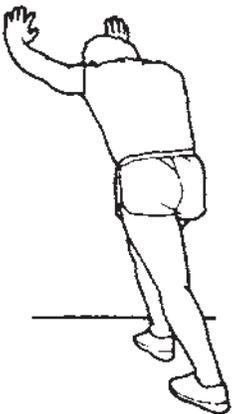
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0810-345-0447** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argenttrade.net - www.argenttrade.net