

***ENERGETIC PRO***  
***Cinta Motorizada con programas***  
***Modelo: ARG-625***

**RANDERS®**



***IMPORTANTE:*** Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto.  
Conserve este manual para futuras referencias.  
Las especificaciones de este producto pueden variar sin previo aviso.

# TABLA DE CONTENIDOS

IINSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
LISTADO DE PARTES-----	4
KIT DE HERRAMIENTAS -----	6
DESPIECE-----	7
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	8
PLIEGUE Y DESPLIEGUE DE LA CINTA -----	14
TRASLADO DE LA CINTA -----	15
OPERACION DE LA CONSOLA -----	16
CUIDADOS, MANTENIMIENTO & GUIA DE PROBLEMAS-----	25
AJUSTE DE LA BANDA-----	26
LUBRICACION -----	27
FRENO DE EMERGENCIA-----	27
RUTINA DE ELONGACIÓN -----	28

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Estas 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.
- No utilice el cable de alimentación como correa para trasladar el equipo.
- 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 haga utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido.
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al mismo.
- 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.
- Este equipo es para uso residencial exclusivamente.
- Solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada. No utilice la cinta si 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.
- Asegúrese de que la cinta tenga el seguro de plegado firme antes de mover la misma.
- 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 de la 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.
- **Máximo peso soportado por este equipo: 125 kgs.**
- Tire de la correa/llave de seguridad para una parada de emergencia.
- Esta unidad debe ser conectada a una toma de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.
- 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 1.3mm de altura.
- Antes de usar el equipo compruebe que la banda está centrada y alineada. Asegúrese que sus partes esté bien ajustadas en el equipo.
- Los niños no deben jugar con el equipo.
- La limpieza y el Mantenimiento del usuario no deben ser hechos por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representate o persona cualificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.
- Nunca utilice este equipo en la posición de plegado.
- Deje que la banda deje de moverse por completo y desenchufe el equipo antes de plegar el mismo.
- Siempre correr mirando hacia la consola, nunca correr hacia atrás.

**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.

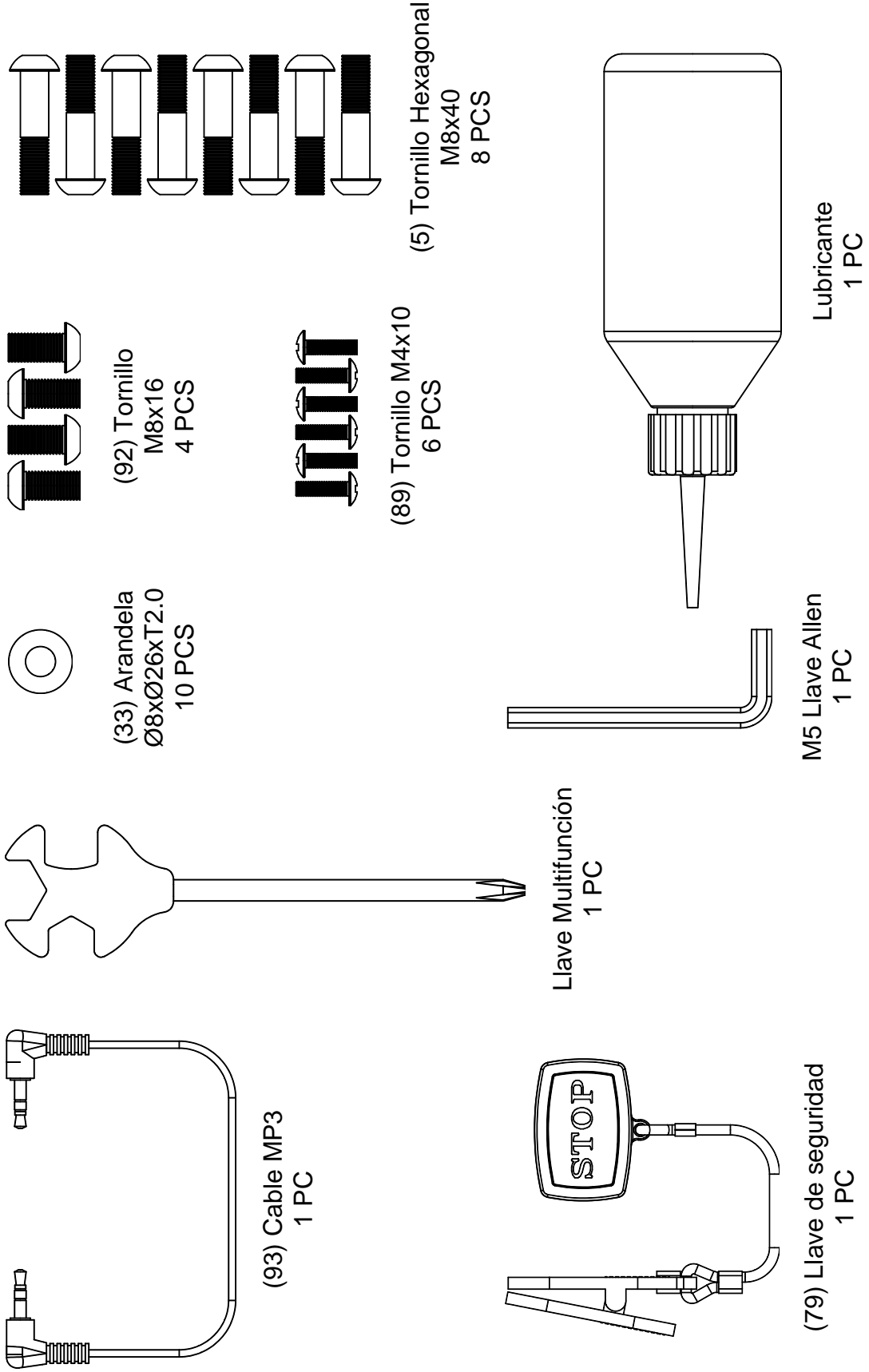
# LISTADO DE PARTES

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Bastidor Delantero	1	031	Tornillo M4x15	7
002	Tapon Bastidor Delantero	2	032	Tornillo M8x70	1
003	Rueda de Transporte	4	033	Arandela Ø8xØ26xT2.0	15
004	Taco de Goma	4	034	Tuerca M8x13	1
005	Tornillo M8x40	17	035	Soporte Sensor	1
006	Tuerca de Nylon M8	7	036	Sensor	1
007	Tornillo M4x16	7	037	Tornillo M4x12	66
008	Tapon Rectangular (□30x60)	2	038	Interruptor Encendido	1
009	Wire Clip	3	039	Interruptor de Sobrecarga	1
010	Taco de Goma	2	040	Cable de Alimentación	1
011	Bastidor de la Tabla	1	041	Ojal del Cable de Alimentación	1
012	Rodillo Delantero	1	042	Tornillo M4x12	2
013	Rodillo Trasero	1	043	Tapón Rectangulat (□25x50)	2
014	Banda	1	044	Correa	1
015	Tabla	1	045	Arandela Ø5xØ15xT2.0	4
016	Taco Amortiguador de Tabla	2	046	Tornillo M6x20	4
017	Bagueta	2	047	Arandela Ø6xØ12xT2.0	3
018	Plastico Superior Derecho Regulador de Rodillo	1	048	Tornillo M6x55	3
019	Plastico Superior Izquierdo Regulador de Rodillo	1	049	Cable (150 mm)	1
020	Plastico Inferior Derecho Regulador de Rodillo	1	050	Cable (200 mm)	1
021	Plastico Inferior Izquierdo Regulador de Rodillo	1	051	Cable Comunicación Inferior (1500 mm)	1
022	Motor	1	052	Cable Comunicación Superior (800 mm)	1
023	Soporte Motor	1	053	Barral Derecho	1
024	Bagueta Trasera	1	054	Barral Izquierdo	1
025	Tapa Motor	1	055	Bastidor de Inclinación	1
026	Tapon Amortiguador	4	056	Buje	8
027	Amotiguador	2	057	Motor de Inclinación	1
028	Cubre Motor Inferior	1	058	Carcasa cubre Barral Derecho	1
029	Inversor	1	059	Carcasa cubre Barral Izquierdo	1
030	Tornillo M18x100	1	060	Tubo	1

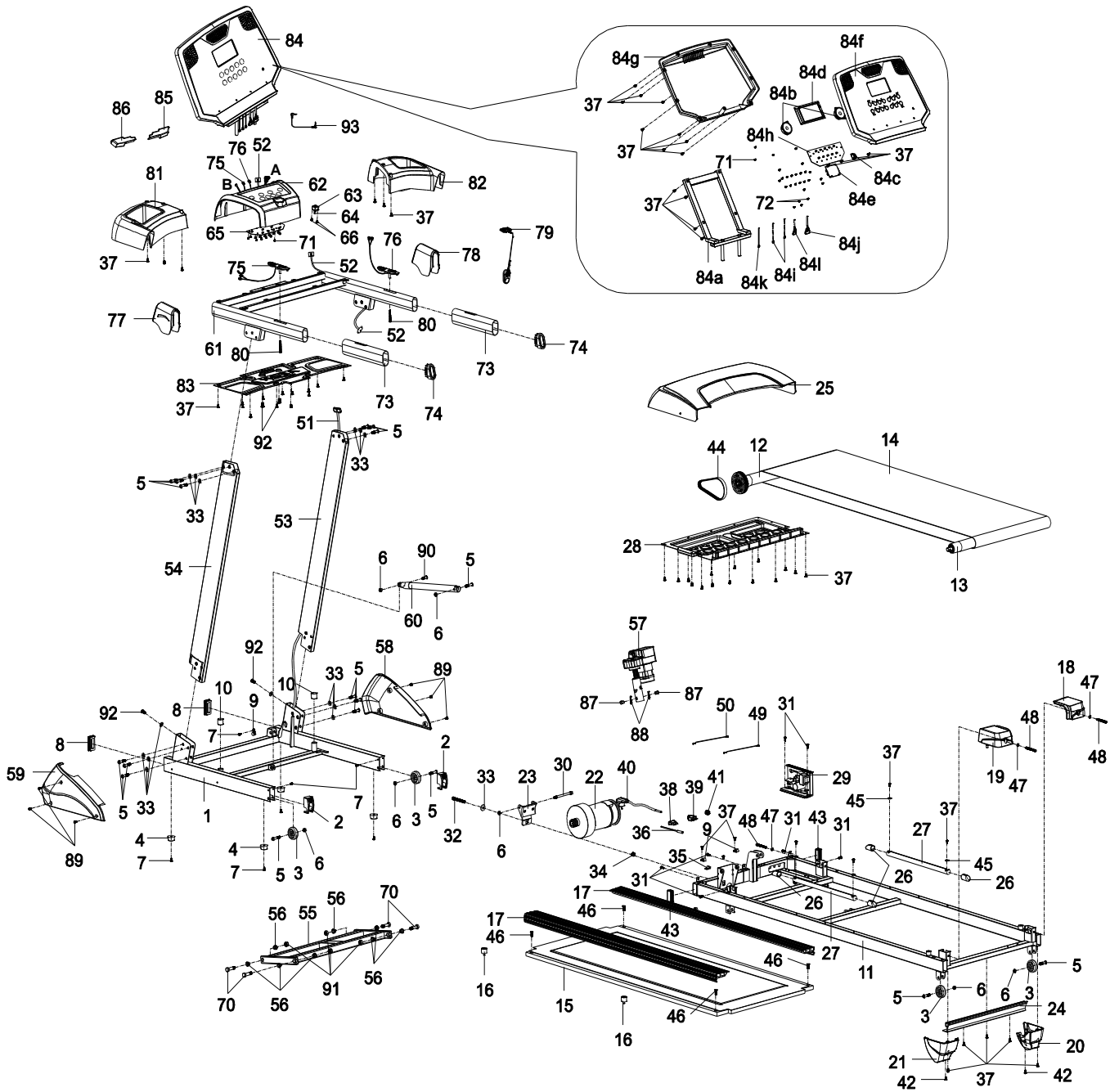
# LISTADO DE PARTES

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty	
061	Manillar Principal	1	084	Computadora	1 Set	
062	Tapa de Caja de Control	1	084a	Placa Fijacion Computadora		1
063	Base Ficha de Seguridad	1	084b	Parlante		2
064	Cable Ficha de seguridad	1	084c	Placa de Sonido		1
065	Base de la Caja de Control	1	084d	Placa de Control Superior		1
066	Tornillo M4x10	2	084e	Modulo de Audio		1
067		1	084f	Carzasa Superior Computadora		1
068		1	084g	Carzasa Inferior Computadora		1
069		1	084h	Panel de Botones		1
070	Tornillo M10x45	4	084i	Cable Computadora I		1
071	Tornillo M2.5x6	43	084j	Cable Computadora II		1
072	Tornillo M3x8	2	084k	Cable Computadora III		1
073	Grip de Manillar	2	084l	Cable Computadora IV		2
074	Tapon del Manillar	2	085	Soporte de Lectura Derecho		1
075	Sensor de Pulso con Botones de Inclinación y cable	1	086	Soporte de Lectura Izquierda	1	
076	Sensor de Pulso con Botones de Velocidad y cable	1	087	Pin de la Base de Inclinación	2	
077	Plastico Izquierdo del Manillar	1	088	Anillo R de la Base de Inclinación	2	
078	Plastico Derecho del Manillar	1	089	Tornillo M4x10	6	
079	Llave de Seguridad	1	090	Tornillo M8x25	1	
080	Tornillo M4x50	2	091	Tuerca de Nylon M8	4	
081	Cubre Manillar Izquierdo	1	092	Tornillo M8x16	4	
082	Cubre Manillar Derecho	1	093	Cable MP3	1	
083	Cubre Manillar Inferior	1				

# KIT DE HERRAMIENTAS

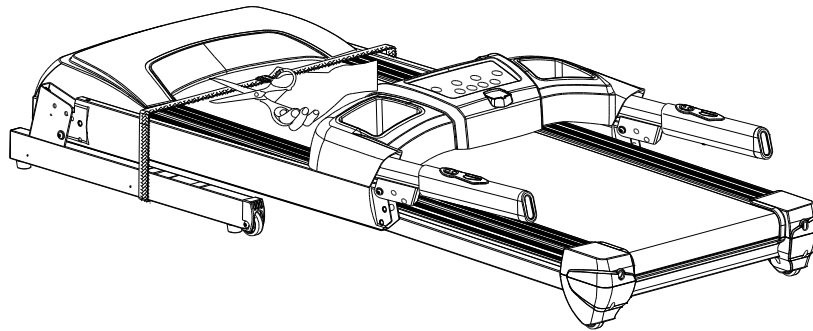


# DESPIECE



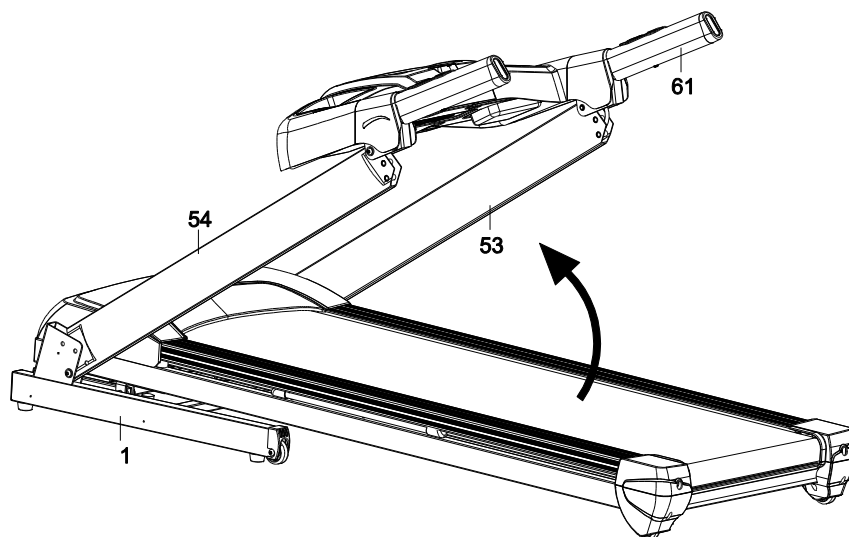


# INSTRUCCIONES DE ARMADO



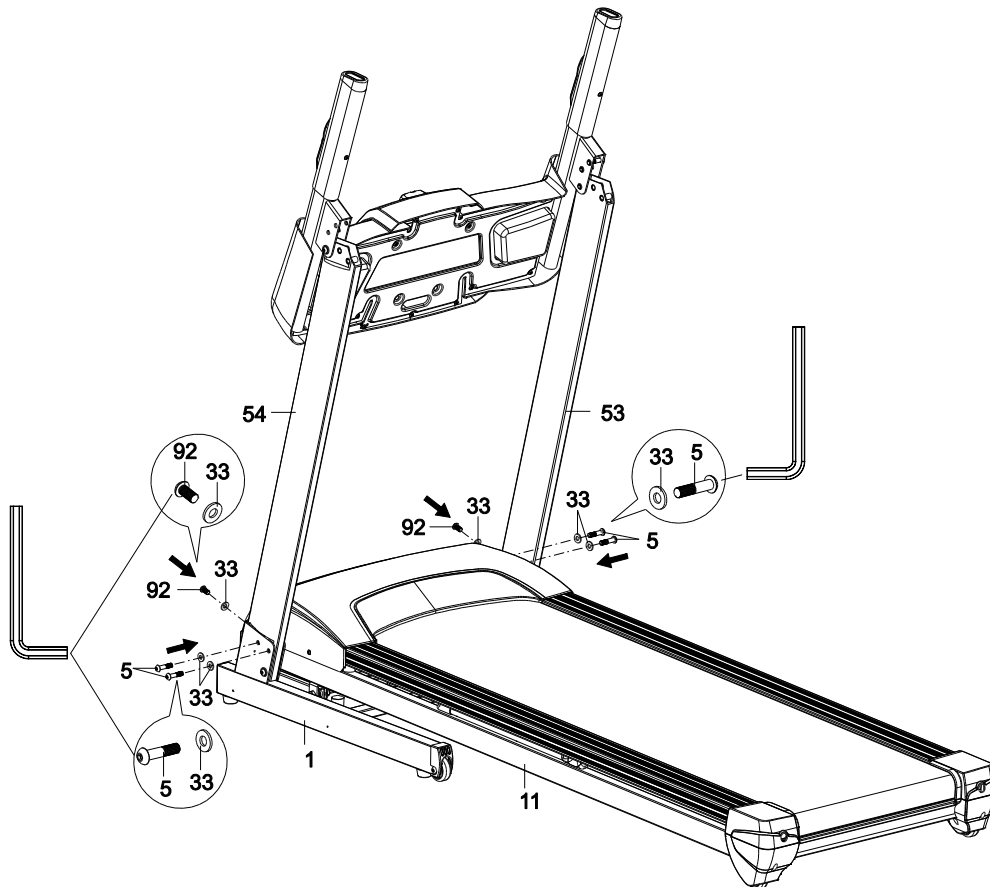
## Paso 1

Quite el equipo del embalaje original y apóyelo en una superficie plana y nivelada. Por favor mover siempre el equipo con ayuda de otra persona. Utilice tijera o cuchillo para cortar el precinto.



## Paso 2

Levante los parantes izquierdo y derecho (53, 54) y alinee los agujeros con los pernos.



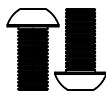
### Paso 3

Es recomendable que una segunda persona asista en este paso. Una persona sostiene los parantes derecho/izquierdo (53,54) en el lugar y la otra persona ajusta los tornillos. Use dos tornillos M8x16 (92), cuatro tornillos M8x40 (5), y seis arandelas Ø8xØ26xT2.0 (33) para asegurar a ambos lados Right/Left.

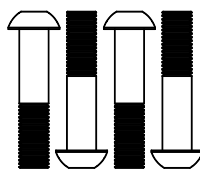
Montar los brazos (53, 54) en la estructura principal (1). Ajuste a  $\frac{3}{4}$  del total todos los tornillos la llave Allen.

**NOTA: NO APRIETE TOTALMENTE LOS TORNILLOS EN EL PASO 3, AGUARDE A COMPLETAR EL PASO 5.**

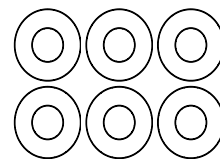
### Herramientas:



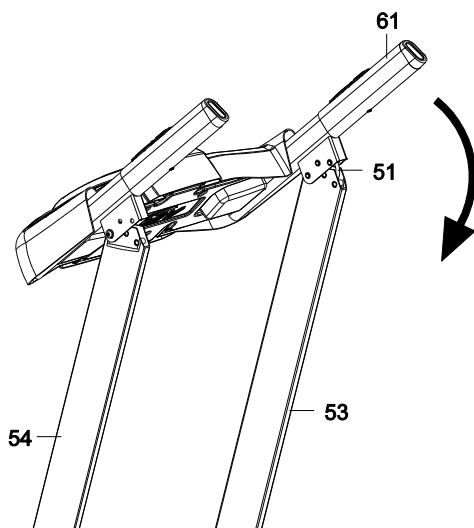
(92) Tornillos  
M8x16  
2 PCS



(5) Tornillos  
M8x40  
4 PCS

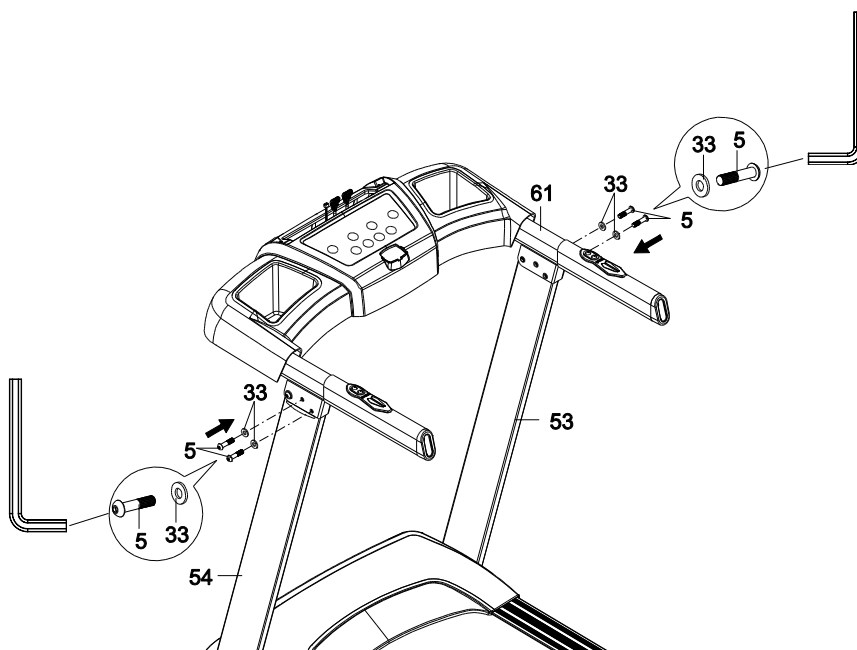


(33) Arandelas  
Ø8xØ26xT2.0  
6 PCS



#### Paso 4

Tire del manillar hacia abajo (61) y alinee los tornillos con los agujeros.

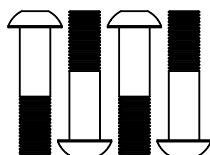


#### Paso 5

Use cuatro tornillos M8x40 (5) y cuatro arandelas  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}26 \times \text{T}2.0$  (33) para asegurar el manillar principal (61) en los extremos superiores de ambos barrales (53, 54). Apriete todos los tornillos con la llave Allen M5 provista.

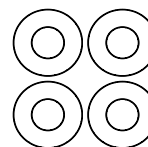
**AHORA POR FAVOR APRIETE TOTALMENTE LOS TORNILLOS INSTALADOS EN EL PASO, USE LA LLAVE ALLEN M5 PROVISTA.**

Herramientas:

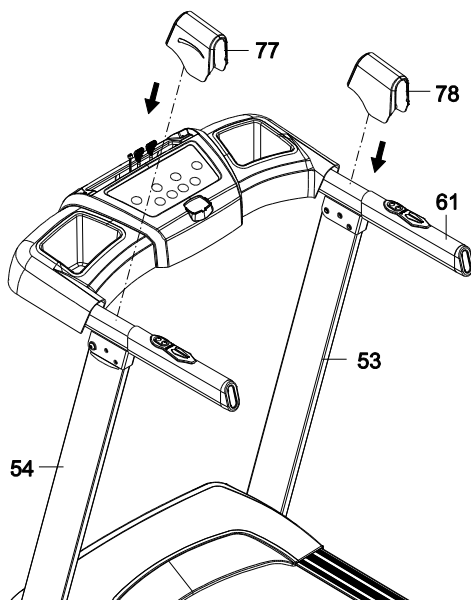


(5) Tornillos  
M8x40

10



(33) Arandelas  
 $\text{Ø}8 \times \text{Ø}26 \times \text{T}2.0$



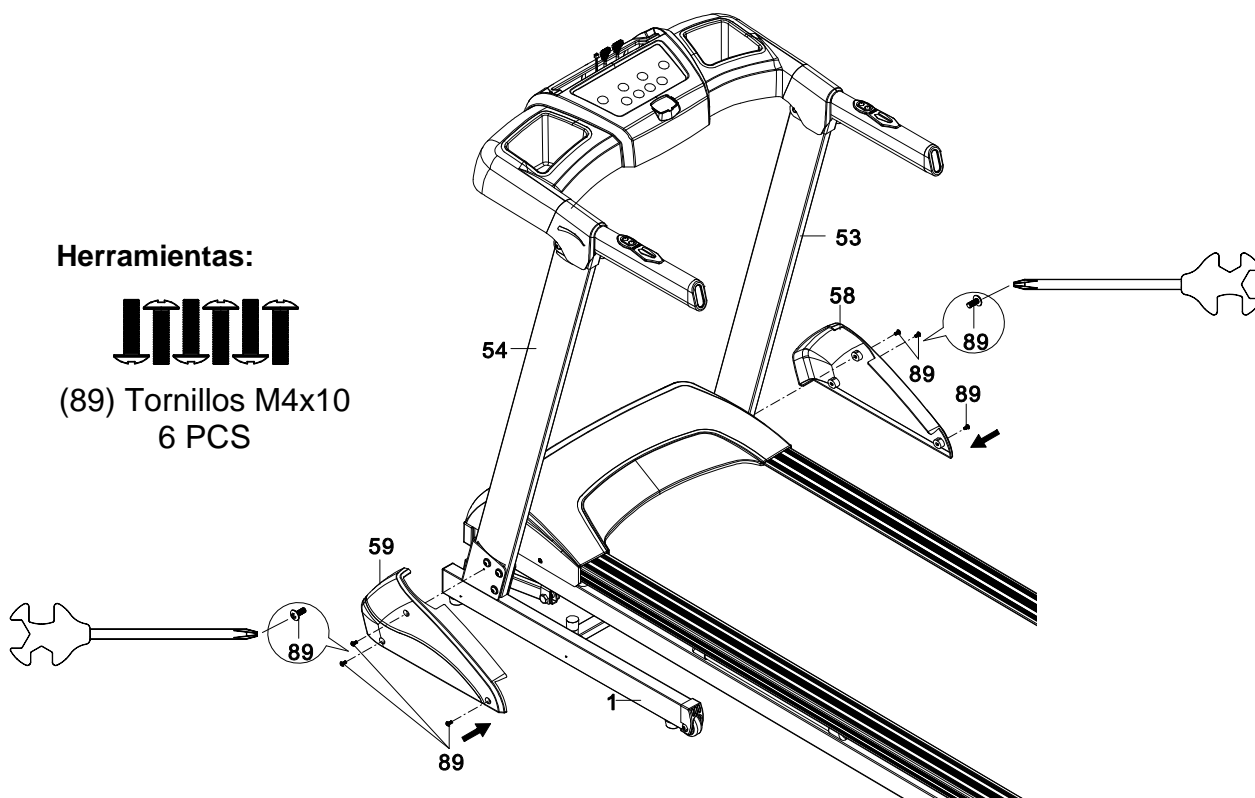
### Paso 6

Inserte ambos plásticos decorativos del manillar (77, 78) en el manillar (61).

### Herramientas:

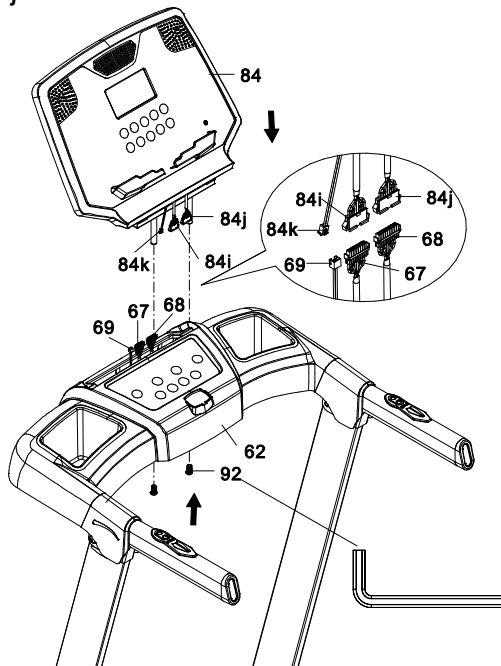


(89) Tornillos M4x10  
6 PCS



### Paso 7

Coloca ambas carcasas cubre barral (58, 59) en la estructura principal (1) con 6 tornillos M4x10 (89). Ajusta todos los tornillos con el destornillador Phillips de la multifunción.



#### Herramientas:



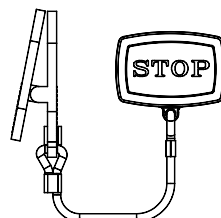
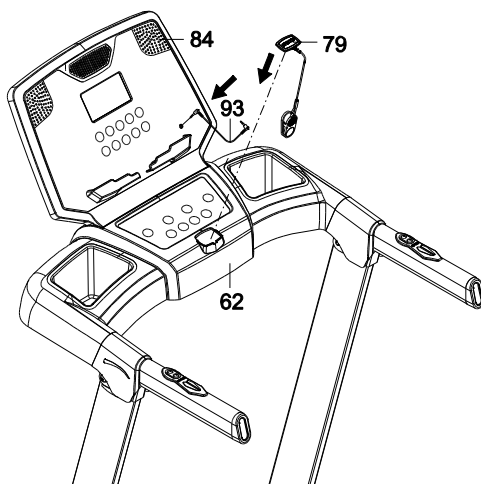
(92) Tornillos  
M8x16  
2 PCS

### Paso 8

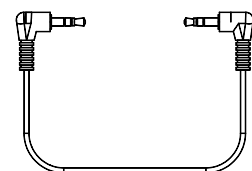
Es recomendable que una segunda persona asista en este paso. Una persona sostiene la consola (84) en su lugar, mientras que la otra conecta los cables.

Conecte el cable de comunicación superior (52), Cables (A,B), el Sensor de Pulso con Botones de Inclinación y cable (75) y Sensor de Pulso con Botones de Velocidad y Cable (76), de la Tapa de la Caja de Control (62) a los Cables de la consola I/II/III/IV (84i, 84j, 84k, 84l) que vienen de la Consola (84).

Una el ordenador (84) a la cubierta de la caja de control (62) con dos Tornillos Allen M8x16 de cabeza plana (92). Apriete los pernos con la llave Allen M5 proporcionada.



(79) Llave de seguridad  
1 PC

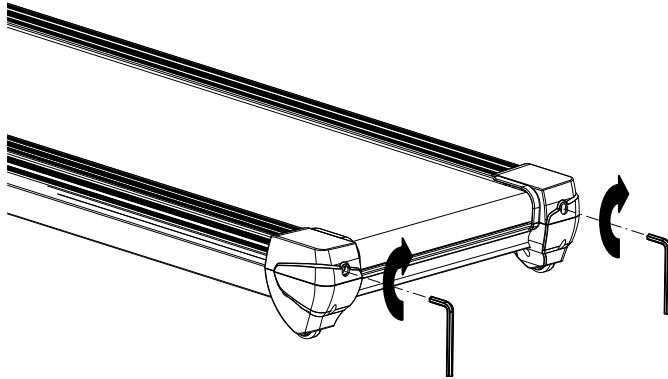


(93) Cable MP3  
1 PC

### Paso 9

Colocar la llave de seguridad (79) sobre la base de la tapa de control (62).

Este equipo posee un puerto MP3/CD en la consola (84). El usuario puede conectar un extremo de cable de MP3 (93) en el puerto de la consola (84) y luego conectar el otro extremo en el MP3.



### Tool:



*M5 Llave Allen*

### Step 10

La superficie útil del equipo (superficie por la cual se pisa al ejercitarse), fue ajustada de manera correcta en fábrica. A su vez, la misma pudo moverse durante su traslado. Luego que el equipo esté totalmente ensamblado, utilice la llave Allen M5 (como se muestra en la imagen) para ajustarla nuevamente si es necesario.

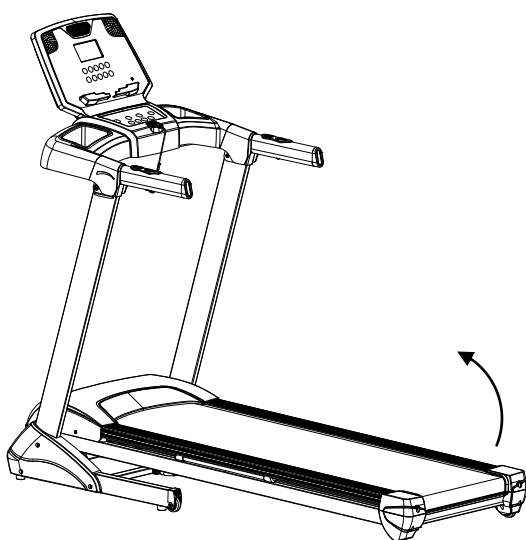
# PLEGADO & DESPLEGADO

## PLEGADO

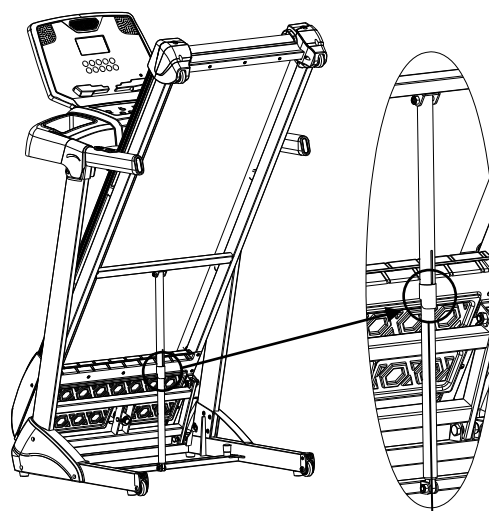
Sujete firmemente el extremo posterior de la cinta con ambas manos. Levante con cuidado el extremo de la cinta hasta la posición vertical y sienta que el sistema de anclaje haya quedado firme y seguro. Asegúrese que el sistema de anclaje esté bien firme antes de mover el equipo. Mire las figuras A y B.

Guardar el equipo en un ambiente limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

**A**



**B**



Sist. de anclaje

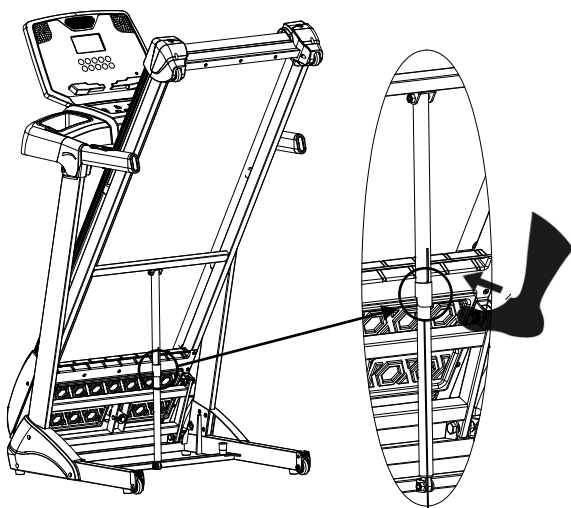
## DESPLEGADO

Para desplegar la cinta, primero sujete firmemente con ambas manos el extremo posterior de la cinta. Empujar suavemente con el pie el pestillo de bloqueo hasta desbloquearlo.

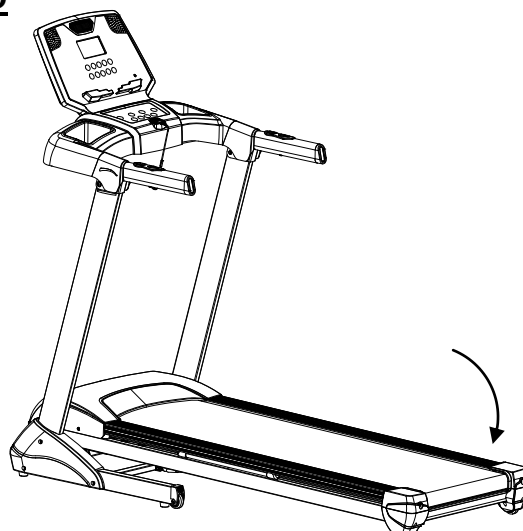
Cuidadosamente baje la plataforma hasta el suelo. Vea imágenes C y D.

**NOTA: NO SE PARE DEBAJO DEL EQUIPO CUANDO LO BAJA. PARA EVITAR LESIONES, ASEGURESE DE QUE EL SISTEMA DE ANCLAJE QUEDE FIRME ANTES DE MOVER EL EQUIPO.**

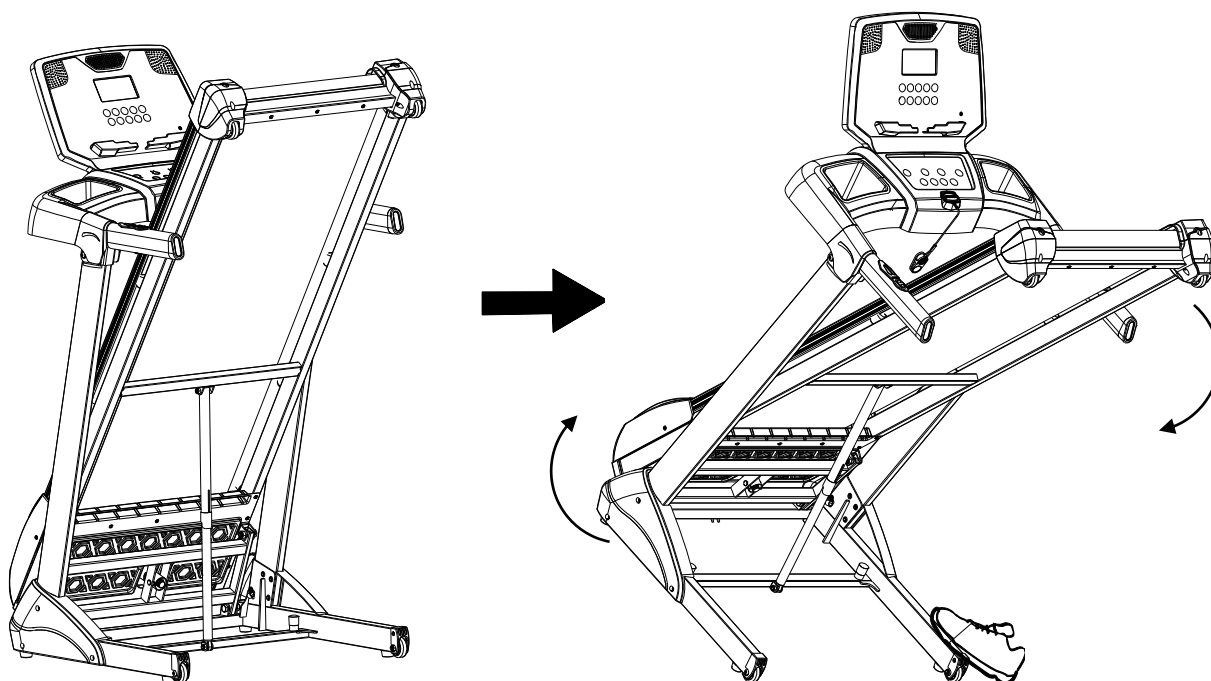
**C**



**D**



## MOVER LA CINTA DE CORRER



El equipo puede ser cuidadosamente inclinado sobre sus ruedas para facilitar el traslado. Con la cinta en posición de plegado y el anclaje firmemente ajustado, tómelala del extremo posterior con ambas manos y coloque un pie sobre una de las ruedas para frenar la misma. A continuación incline el equipo hacia atrás hasta que apoye sobre las ruedas y estas puede correr fácilmente.

Por último, con un pie sobre la rueda, apoye el equipo nuevamente sobre la base de apoyo.

**CUIDADO:** La cinta de correr es pesada, se recomienda moverla con una persona de ayuda. No intente mover nunca el equipo cuando se encuentra desplegado.



## OPERACION DE LA CONSOLA



Da la vuelta al interruptor de energía maestro que se encuentra en la parte frontal de la máquina para encender la misma. La consola emitirá un sonido de encendido. Antes de comenzar con ejercicio, asegurarse que la llave de seguridad esté correctamente conectada en el equipo y el broche en alguna prenda del usuario. Si la misma no está bien conectada en la consola, la misma mostrará E0.

**NOTA: siempre pise en los laterales del equipo antes de iniciar el ejercicio, nunca inicie un ejercicio parado sobre la superficie útil.**

### Inicio Rápido:

Presione el botón START en la consola para iniciar el ejercicio, la pantalla hará un conteo regresivo de 3 segundos mientras se muestra "3-2-1", antes de que la banda comience a moverse.

La banda comenzará a moverse a la velocidad inicial de 0.8 KPH. Siempre deje que el equipo llegue a los 0.8 KPH antes de pisar sobre la banda. El usuario puede presionar los botones *SPEED +* o *SPEED -* para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. La ventana mostrará la velocidad. El rango de velocidad va de 0.8 KPH a 16.0 KPH. También puede presionar los botones de velocidad instantánea (2 / 4 / 6 / 8 / 10) en la consola, la ventana de velocidad mostrará la velocidad seleccionada y el equipo llegará a 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH, or 10 KPH respectivamente.

El usuario puede presionar los botones *INCLINE ^* or *INCLINE v* en la consola para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. Cada incremento o disminución es de 1 nivel. El rango de inclinación va de 0 a 15 niveles. La ventana de inclinación mostrará el nivel de inclinación usado. El usuario puede presionar los botones de inclinación instantánea (1 / 3 / 5 / 7 / 9) en la consola y la misma mostrará el nivel de inclinación seleccionado, a la vez que la el equipo se acomodará en nivel 1, nivel 3, nivel 5, nivel 7 o nivel 9 respectivamente.

La ventana TIME de la consola mostrará el tiempo de ejercicio en minutos y segundos. La ventana DIST (DISTANCIA) de la consola mostrará la distancia recorrida del ejercicio. La ventana CAL. (CALORIAS) de la consola, mostrará las calorías consumidas durante el ejercicio.

La ventana PULSE de la consola, mostrará las pulsaciones por minuto (BPM). Para activarlo, apoyar las palmas de la manos sobre los sensores táctil del manillar durante 4-5 segundos. Para mayor precisión apoye ambas manos sobre el sensor. Durante el ejercicio puede presionar el botón STOP de la consola para frenar la cinta en cualquier momento, o quitar la llave de seguridad y la cinta se frenará inmediatamente.

## **FUNCIONES DE LA CONSOLA:**

**START:** Presione el botón START para comenzar el ejercicio en un modo distinto.

**STOP:** Presione el botón STOP para frenar el ejercicio.

**MODE:** Presione el botón MODE para seleccionar el modo de ejercicio.

**MODE:** En P00 (programa manual), presione el botón MODE para pasar por las diferentes funciones (time, distance, or calories) y seleccionar en cada una el valor objetivo deseado.

En programas (P01-P24), presione MODE para seleccionar el deseado.

**PROG (PROGRAMA):** Presione el botón PROG para ingresar o salir del modo de programas preseleccionados.

### **SPEED +:**

Para aumentar los niveles tiempo, distancia o calorías en el programa P00 (manual program).

Para aumentar los niveles de tiempo en los programas P01-P24 preestablecidos.

Para aumentar la velocidad de ejercicio en cualquiera de los modos durante su uso.

### **SPEED -:**

Para disminuir los niveles tiempo, distancia o calorías en el programa P00 (manual program).

Para disminuir los niveles de tiempo en los programas P01-P24 preestablecidos.

Para disminuir la velocidad de ejercicio en cualquiera de los modos durante su uso.

### **INCLINE $\wedge$ :**

Para aumentar el nivel de inclinación en cualquier momento del ejercicio para cualquiera de los modos.

El ajuste de inclinación disponible va de 0 a 15 niveles.

### **INCLINE $\vee$ :**

Para disminuir el nivel de inclinación en cualquier momento del ejercicio para cualquiera de los modos.

El ajuste de inclinación disponible va de 0 a 15 niveles.

**INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 / 10):** Presione un botón de velocidad instantánea (2 / 4 / 6 / 8 / 10) en la consola y la ventana SPEED mostrará la velocidad marcada, a la vez que la cinta se moverá a 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH, or 10 KPH respectivamente.

**INSTANT INCLINE (1 / 3 / 5 / 7 / 9):** Presione el botón INSTANT INCLINE (1 / 3 / 5 / 7 / 9) en la consola y la ventana INCL. (INCLINACION) mostrará la inclinación marcada, a la vez que la cinta se moverá al nivel 1, nivel 3, nivel 5, nivel 7 o nivel 9 respectivamente.

## **DISPLAY DE LA CONSOLA:**

**TIME:** Muestra el tiempo transcurrido del ejercicio en minutos y segundos. También puede estipular el tiempo del ejercicio en el programa P00 (programa manual). Presione el botón MODE para seleccionar el tiempo objetivo, la ventana TIME comenzará a parpadear. El tiempo inicial es de 30:00 minutos, con los botones SPEED + or SPEED – puede modificar el tiempo inicial. El incremento es de a 1 minuto. El rango va de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez preestablecido el tiempo, presione START para comenzar con ejercicio. La cinta comenzará a moverse a una velocidad de 0.8 KPH. Puede presionar los botones SPEED + or SPEED – en la consola o manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. El tiempo comenzará la cuenta regresiva desde el tiempo objetivo hasta 0:00 de a 1 segundo. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0:00, la consola hará un pitido de alerta y la cinta se detendrá automáticamente.

**SPEED:** Muestra la velocidad de ejercicio desde el mínimo 0.8 KPH al máximo 16.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + or SPEED – en la consola o manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. También puede pulsar uno de los botones de INSTANT SPEED (velocidad instantánea) (2 / 4 / 6 / 8 / 10) en la consola, la ventana SPEED mostrará la velocidad seleccionada y la cinta llegará a 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH, or 10 KPH respectivamente.

**DIST. (DISTANCIA):** Muestra la distancia recorrida durante el ejercicio. También puede configurar la distancia en el modo P00 (programa manual). Presione MODE para seleccionar la DIST. (DISTANCIA) objetivo, la ventana DIST. (DISTANCIA) comenzará a parpadear. La distancia inicial es de 1.00 km, puede presionar SPEED + or SPEED – para aumentar o disminuir la misma. El rango de distancia puede ir de 1.00 a 99.9 kms. Una vez configurada la distancia, presionar START para comenzar el ejercicio. La cinta comenzará a moverse a la velocidad inicial de 0.8 KPH. Puede presionar los botones SPEED + or SPEED – en la consola o manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. La distancia comenzará una cuenta regresiva hasta 0.00. Cuando llegue a 0.00, la consola emitirá un pitido y la cinta se frenará automáticamente.

**CAL. (CALORIAS):** La ventana muestra las calorías consumidas durante el ejercicio. También puede configurar las calorías en el modo P00 (programa manual). Presione MODE para seleccionar CAL. (CALORIAS) objetivo, la ventana CAL. (CALORIAS) comenzará a parpadear. Las calorías iniciales son de 50, puede presionar SPEED + or SPEED – para aumentar o disminuir la misma. El rango de calorías va de 10 a 990. Una vez configurada las calorías, presionar START para comenzar el ejercicio. La cinta comenzará a moverse a la velocidad inicial de 0.8 KPH. Puede presionar los botones SPEED + or SPEED – en la consola o manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. Las calorías comenzarán una cuenta regresiva hasta 0. Cuando llegue a 0., la consola emitirá un pitido y la cinta se frenará automáticamente.

**PULSE:** La ventana mostrará un aproximado de las pulsaciones por minuto (BPM). Para activarlo, apoye la palma de la mano en los sensores de pulso, el mismo se mostrará 4-5 segundos más tarde. Para mayor precisión, utilice ambas manos.

## **OPERACION DE LA CONSOLA:**

### **ENTRENAMIENTO EN EL MODO P00 (PROGRAMA MANUAL):**

En modo STOP antes de comenzar el entrenamiento, presione MODE para seleccionar TIME, DIST. (DISTANCIA), o CAL. (CALORIAS) objetivo, la ventana TIME, DIST. (DISTANCIA), o CAL. (CALORIAS) comenzará a parpadear con los valores predeterminados. Presione SPEED + or SPEED – para modificar esos valores. Solo una de las funciones puede ser preseada. Presione START para comenzar el ejercicio, la ventana LCD hará cuenta regresiva de 3 segundos mostrando "3-2-1" antes de que la cinta comience a moverse. Puede presionar SPEED + or SPEED – para aumentar o disminuir la velocidad y los botones INCLINE  $\wedge$  or INCLINE  $\vee$  para incrementar o disminuir la inclinación durante el ejercicio. Cuando el valor preseado llegue a 0, la consola emitirá un pitido y la cinta se frenará automáticamente.

### **ENTRENAMIENTO EN MODO P01-P24 (PROGRAMAS PREESTABLECIDOS):**

La consola ofrece 24 programas peestablecidos. Con el equipo frenado, puede seleccionar cualquiera de los programas de entrenamiento. Presionar PROG (PROGRAMA) para ingresar al modo de programas. Presione SPEED + o SPEED – para seleccionar uno de los programas (P01-P24). Presione MODE para configurar el TIME objetivo, la ventana TIME comenzará a parpadear para configurar. El tiempo inicial son 30:00 minutos, puede presionar SPEED + o SPEED – para modificar el inicial. Presione START para comenzar el ejercicio, la ventana LCD hará cuenta regresiva de 3 segundos mostrando "3-2-1" antes de que la cinta comience a moverse. La velocidad y la inclinación se moverán de acuerdo al programa. Puede presionar SPEED + or SPEED – para aumentar o disminuir la velocidad y los botones INCLINE  $\wedge$  or INCLINE  $\vee$  para incrementar o disminuir la inclinación durante el ejercicio. Cuando el valor preseado llegue a 0, la consola emitirá un pitido y la cinta se frenará automáticamente.

<b>P-01</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7
INCLINE LEVEL	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	0
<b>P-02</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11
INCLINE LEVEL	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4
INCLINE LEVEL	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	0

<b>P-03</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
INCLINE LEVEL	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5
INCLINE LEVEL	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	0
<b>P-04</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9
INCLINE LEVEL	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	0
<b>P-05</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5
INCLINE LEVEL	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	0
<b>P-06</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7
INCLINE LEVEL	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	0
<b>P-07</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	7	7	8	10	12	14	14	14	12	10	8	8	10	12	14
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	14	14	14	12	10	8	8	10	12	14	14	12	8	8	8
INCLINE LEVEL	5	4	3	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	5	0

<b>P-08</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15
INCLINE LEVEL	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	15	15	15	15	15	13	13	11	11	11	9	9	6	6	6
INCLINE LEVEL	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	0
<b>P-09</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8
INCLINE LEVEL	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
INCLINE LEVEL	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
<b>P-10</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	7	7	9	9	11	11	13	13	14	14	13	13	11	11	10
INCLINE LEVEL	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
INCLINE LEVEL	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	0
<b>P-11</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3
INCLINE LEVEL	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5
INCLINE LEVEL	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	0
<b>P-12</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10
INCLINE LEVEL	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3
INCLINE LEVEL	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	0

<b>P-13</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
INCLINE LEVEL	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	9	7
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
INCLINE LEVEL	7	5	5	3	3	1	1	3	3	5	5	3	3	1	1
<b>P-14</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4
INCLINE LEVEL	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3
INCLINE LEVEL	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	0
<b>P-15</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5
INCLINE LEVEL	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	0	0
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9
INCLINE LEVEL	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	0
<b>P-16</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	8	8	10	10	12	12	14	14	14	14	14	14	13	13	12
INCLINE LEVEL	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	12	11	11	13	13	14	14	14	14	12	12	10	10	8	8
INCLINE LEVEL	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
<b>P-17</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9
INCLINE LEVEL	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	8	7	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4
INCLINE LEVEL	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0

<b>P-18</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8
INCLINE LEVEL	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6
INCLINE LEVEL	2	2	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
<b>P-19</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6
INCLINE LEVEL	0	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
INCLINE LEVEL	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	6	6	4	3	7
<b>P-20</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	3	3	4	6	8	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10
INCLINE LEVEL	1	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
INCLINE LEVEL	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	1
<b>P-21</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13
INCLINE LEVEL	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13
INCLINE LEVEL	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	0
<b>P-22</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8
INCLINE LEVEL	0	3	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4	3	2	2
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4
INCLINE LEVEL	3	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4	3	4	5	6



<b>P-23</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4
INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2
<b>P-24</b>															
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
SPEED (KPH)	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6
INCLINE LEVEL	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6
<b>INTERVAL</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SPEED (KPH)	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9
INCLINE LEVEL	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9

## INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE CINTA PARA CAMINAR.

Desenchufe el equipo de la toma de corriente eléctrica (220 volts.) cuando no utilice la cinta con motor, evitando así sobrecalentar innecesariamente el transformador y al motor, pudiendo dañar y arruinar su equipo. No se pare sobre la banda de la cinta cuando encienda la máquina, evitando forzar el motor. Párese siempre primero sobre los costados de la misma, sobre las vigas cubiertas de plásticos. Súbase recién cuando la cinta esté en movimiento muy lento.

**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.

**Para prevenir el sobrecalentamiento del motor no haga funcionar el aparato por más de una hora en máquinas de uso hogareño.**

**Nunca permita que más de una persona use la cinta al mismo tiempo.**

### MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS.

#### Limpieza:

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpió y se eliminó el sudor de la cinta. Una vez por mes quitar la tapa cubre motor y aspirar los restos de pelusa/polvo que tapen la ventilación del motor o placa.

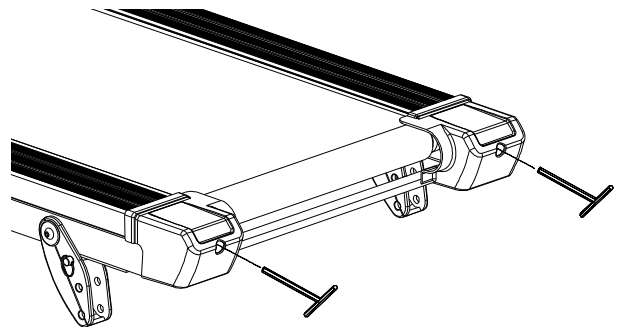
#### Regulación y ajuste de la banda:

Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 KM/H.

Si su banda tiende a desplazarse a la derecha, entonces ajuste el perno de tensión de la banda derecho 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 derecha, simplemente desajuste el perno de tensión izquierdo  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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 cm<sup>3</sup> aproximadamente.

La lubricación se realiza entre banda y

tabla. Para lubricarla levante la banda desde un lateral y coloque la silicona desde el centro hacia los lados, lubricando con más atención en la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio. 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.

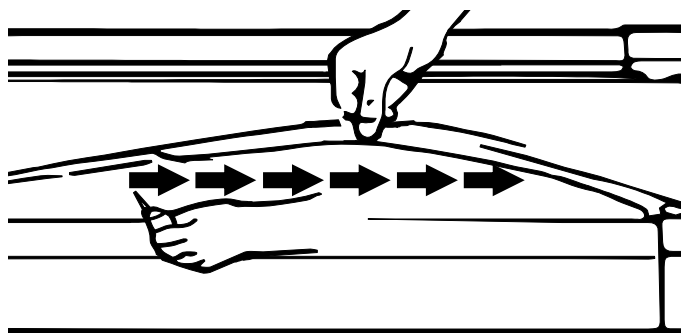
Se recomienda realizar la lubricación al final de la actividad física y dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.

¿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.

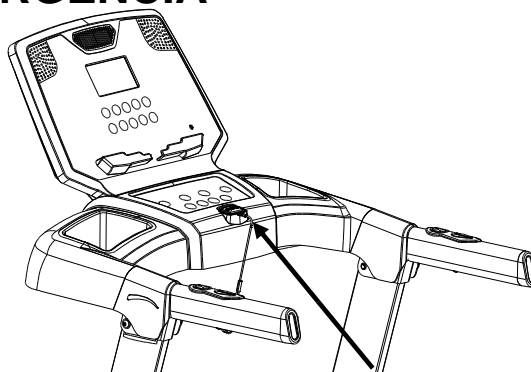


Atención: Solo utilice silicona líquida apta para cintas motorizadas para lubricar. No utilice ningún otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante debe ser removido con un trapo seco.

### GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Problema	Ptenciales causas	Correcciones
La cinta caminadora no arranca	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La cinta no está enchufada</li><li>2. La llave de seguridad no esta colocada o esta colocada incorrectamente</li><li>3. El diyuntor de la casa ha saltado El diyuntor de la cinta ha saltado.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Enchufe el cable de alimentación a un enchufe de pared.</li><li>2. Vuelva a instalar la llave de seguridad.</li><li>3. Resetear el diyuntor o cambiarlo o llame a un electricista matriculado</li><li>4. Espere 5 minutos y luego intentar reiniciar la máquina</li></ol>
La banda patina	La banda no tiene la tensión adecuada	Ajustar la banda
La banda tironea o se para cuando se pisa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Falta de lubricación entre tabla y banda</li><li>2. La banda no tiene la tensión adecuada.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplicar lubricante</li><li>2. Ajustar la banda</li></ol>
La banda no está centrada	La banda no tiene la tensión adecuada	Centrar la banda

## PARADA DE EMERGENCIA



**LLAVE DE SEGURIDAD**

Antes de comenzar con cualquier sesión de entrenamiento, asegúrese que la llave de seguridad esté correctamente colocada sobre la consola y el otro extremo abrochado a alguna de sus prendas. Si usted se cae del equipo, el extremo abrochado tirará de la soga que quitará la llave de seguridad de la consola haciendo que el equipo se detenga inmediatamente y aportando a la prevención de lesiones.

Vuelva a colocar la llave sobre la superficie para continuar con ejercicio. Presione START para configurar nuevamente.

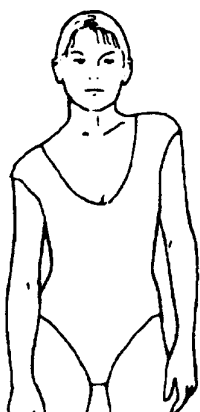
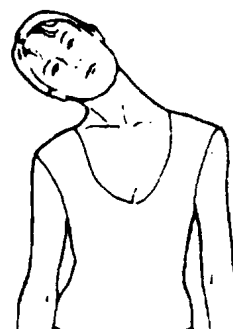
# PRECALENTAMIENTO Y RELAJACION

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.

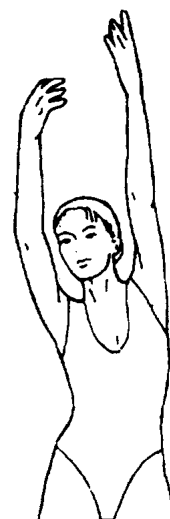
## MOVIMIENTO DE CABEZA

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.



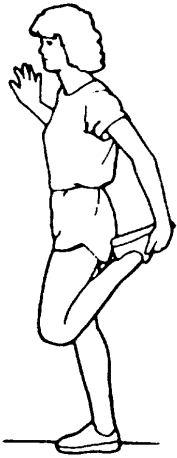
## LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

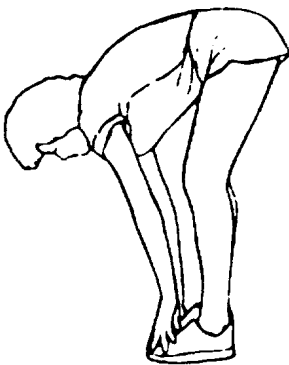


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.

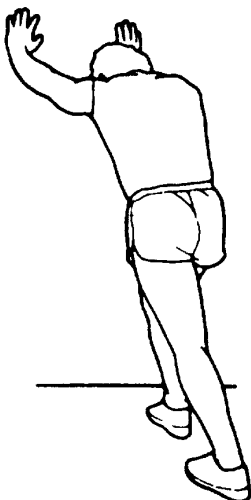
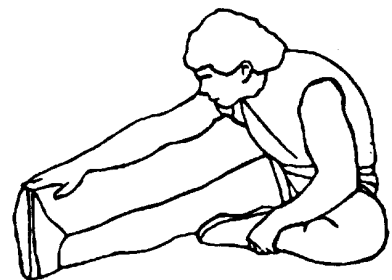


### **TOQUE DE PIES**

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.

## CERTIFICADO DE GARANTIA

**ARGENTRADE SRL**, garantiza al comprador de los productos **RANDERS** el correcto funcionamiento por el término de 6 (seis) meses en las siguientes condiciones:

La garantía cubre todos los defectos de fabricación, no así los provocados por accidentes, golpes o uso indebido del artículo (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada) y asegura la reparación 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.

Para efectivizar esta garantía es **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE EXHIBIR LA FACTURA DE COMPRA DEL PRODUCTO.**

**ARGENTRADE SRL**, asegura la provisión de piezas originales por el término de 1 (un) año.

Esta garantía se complementa con el Manual de uso e instrucciones de armado que acompañan a este Certificado.

Para efectivizar esta Garantía, Servicio de Post-Venta o adquirir repuestos para productos fuera de Garantía, comuníquese o diríjase a:

ARGENTRADE SRL Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata – Bs.As. Tel: 0800-333-0656 E-mail: <a href="mailto:sat@argentrade.net">sat@argentrade.net</a> / <a href="mailto:postventa@argentrade.net">postventa@argentrade.net</a> <a href="http://www.randers.com.ar">www.randers.com.ar</a>
--

NOMBRE:
---------

COMERCIO DONDE ADQUIRIO EL PRODUCTO:
--------------------------------------

DOMICILIO:
------------

LOCALIDAD:
------------

FECHA DE VENTA:
-----------------

TELEFONO:
-----------

**RANDERS®**  
LA VIDA ES MOVIMIENTO