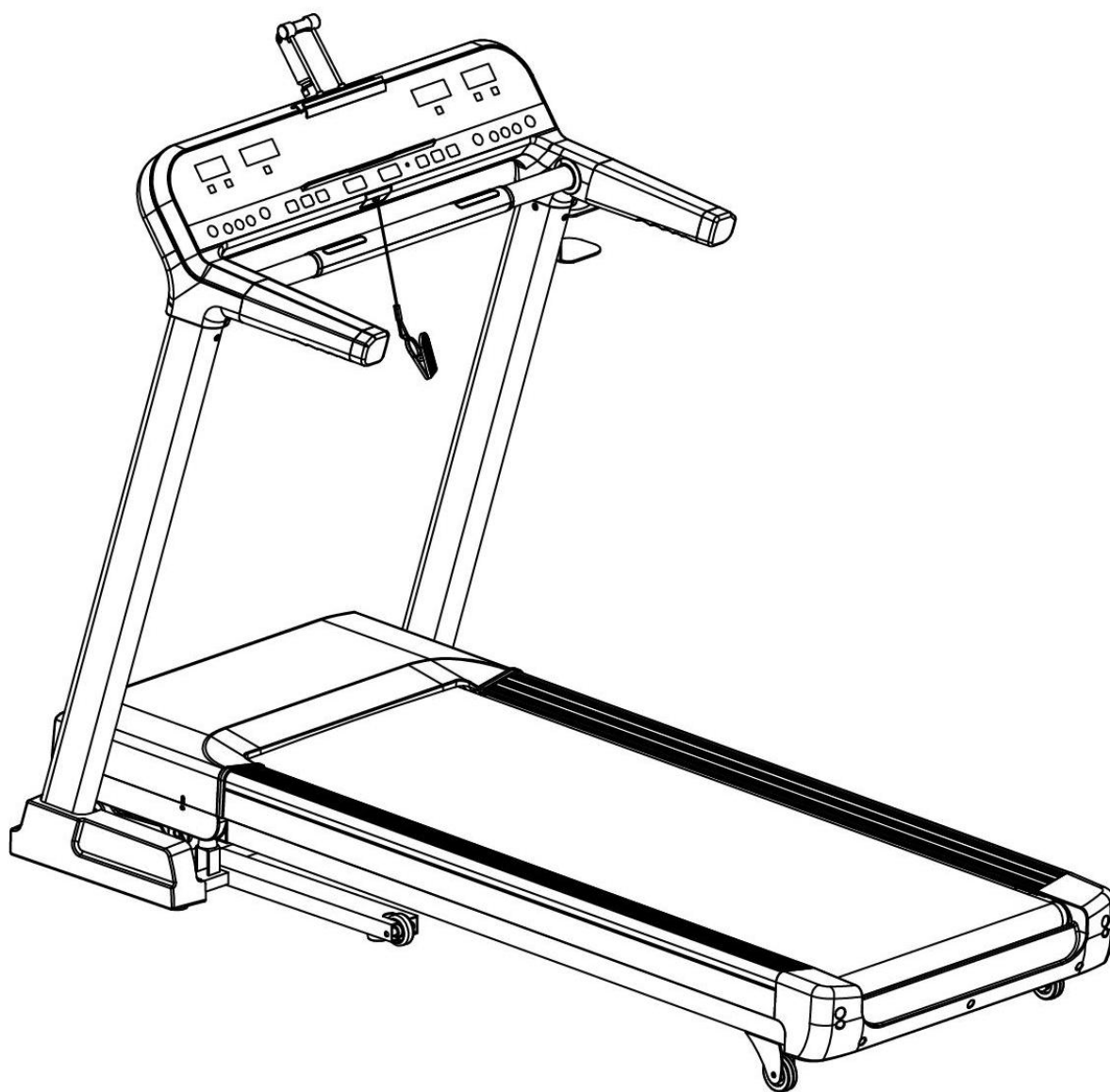


# MANUAL DE INSTRUCCIONES ARG-783



*Por favor, lea este manual detenidamente antes de usar la cinta y guárdelo para futuras referencias.*

# Contenido

Instrucciones de Seguridad

Ensamblado

Plegado

Funciones de la Consola

Ejercicios de Estiramiento

Mantenimiento

Despiece

Lista de Partes

# 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.
- 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 uso del 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.
- 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 de la toma corriente.

**Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos 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.

**PRECAUCION – 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 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 1.3cm de altura.

**Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no jueguen 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.

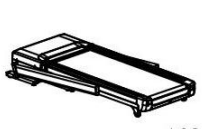


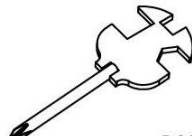
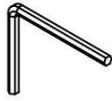
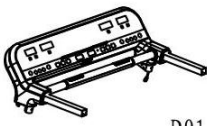
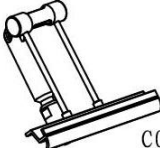
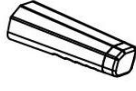
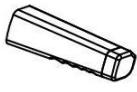







- No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

**IMPORTANTE:** Lea el manual cuidadosamente antes de usar el equipo.

- Conserve el mismo para futuras referencias.

# Pasos de armado

Por favor chequeé la lista de objetos antes de armar la cinta.

 A02	 E32	 E13	 B08	 B09
 D01	 C08	 C05	 C06	 E22
 C14	 C15	 B01	 D07	 B15
 E39				

## Package list:

N°	Descripción	Especificaciones	Cant.	N°	Descripción	Especificaciones	Cant.
A02	Ordenador central / Cinta		1	C06	Manillar de espuma derecho		1
E32	<b>Serrated gasket???</b>	8	10	E22	Tornillo de cabeza transversal	M5*12	6
E13	Perno de cabeza plana hexagonal interior	M8*15	10	C14	Cubierta inferior izquierda		1
B08	Llave cruz sólida		1	C15	Cubierta inferior derecha		1
B09	5# Llave Allen		1	B01	Sostenedor de botella		1
D01	Monitor		1	D07	Módulo de llave de seguridad		1
C08	Base para iPad		1	B15	Llave inglesa	#19mm	1
C05	Manillar de espuma izquierdo		1	E39	Arandela plana grande		4

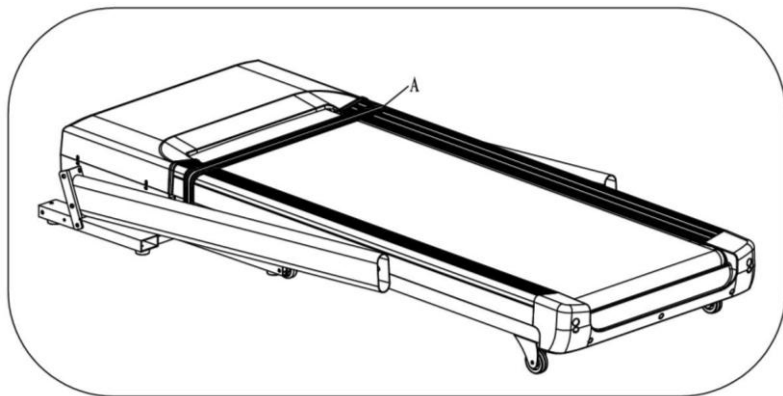
## Herramientas para el ensamblado:

5# Llave Hexagonal Interior      5mm      1pc

Llave Cruz Sólida      S=13 14 15      1pc

**Atención: Por favor, no encienda el producto sin haber terminado el armado.**

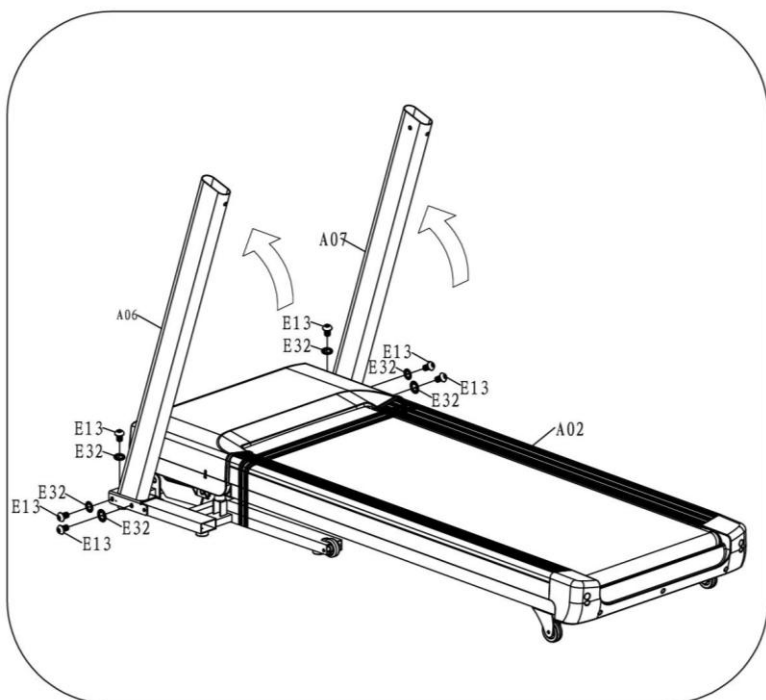
## Paso 1:



Abrir la caja y colocar la cinta en el suelo.

**Atención:** No abrir la cinta de embalaje (A) antes de sacar la cinta de la caja.

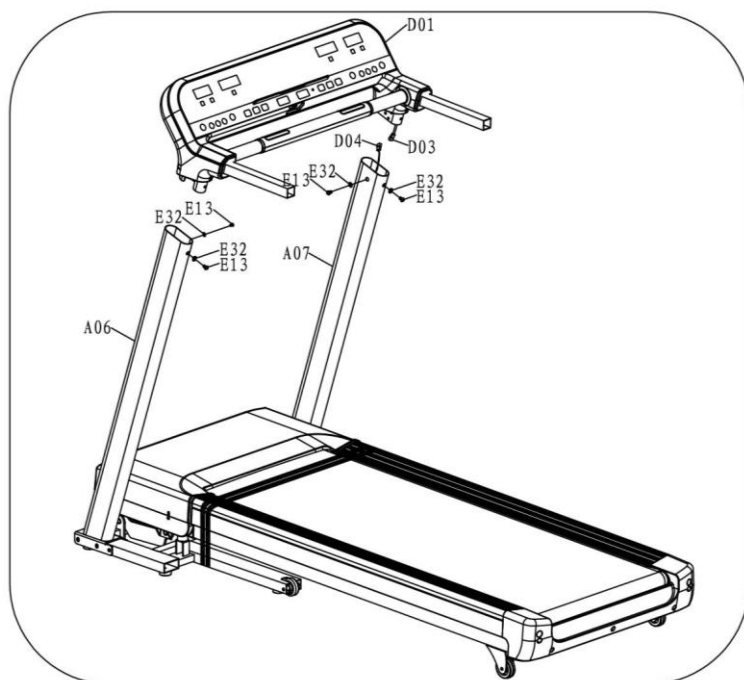
## Paso 2:



1. Levante primero la columna A06;
2. Fijar la columna (A06) a la cinta (A02) con el perno de cabeza plana hexagonal (E13) y la junta dentada (E32) usando la llave Allen (B09).
3. Fijar la columna (A07) a la cinta al igual que lo hizo anteriormente.

**ATENCIÓN:** Sostenga la columna con la mano para evitar que caiga.

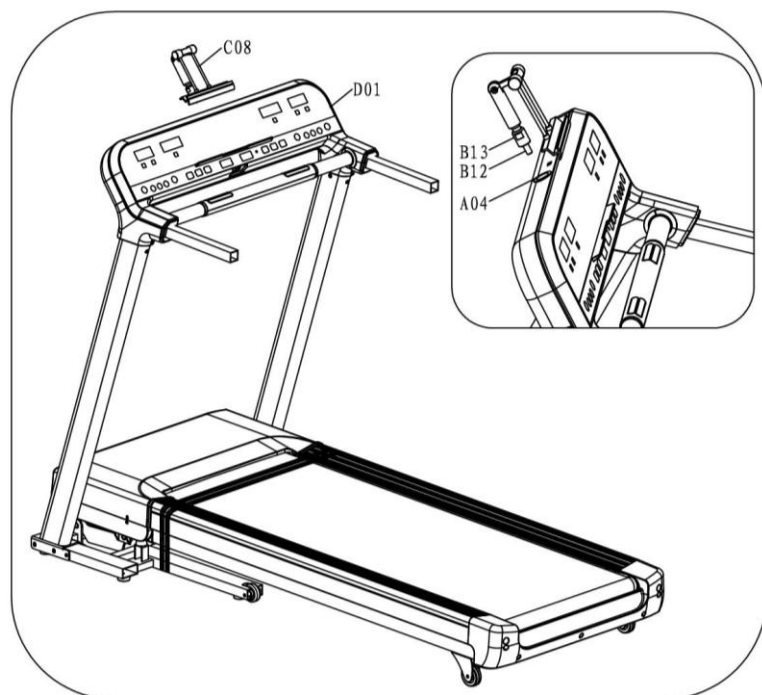
### Paso 3:



1. Conecte el cable del monitor D03 con el D04.
2. Fijar el monitor D01 a las columnas izquierda y derecha A06/A07 con el perno de cabeza plana hexagonal E13 y la junta dentada E32 usando la llave Allen B09.

**Atención:** Por favor asegúrese que los cables estén bien conectados antes de ajustar.

### Paso 4:

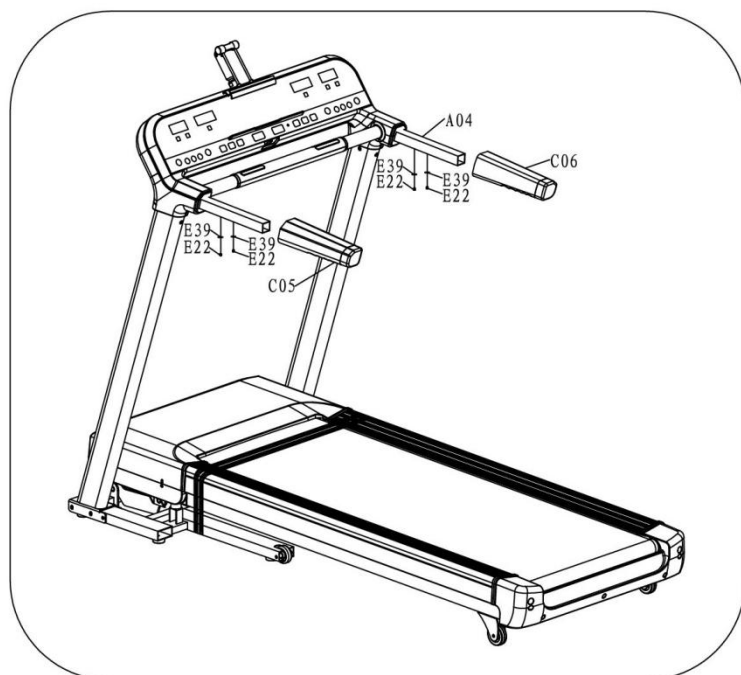


Por favor atornille la base del iPad C08 en el monitor D01 usando la llave inglesa B15.

**Atención:** En primer lugar atornillar el eje B12 de la base del iPad en el monitor A04 con la mano y luego ajuste la tuerca al tope B13 utilizando la llave inglesa B15.

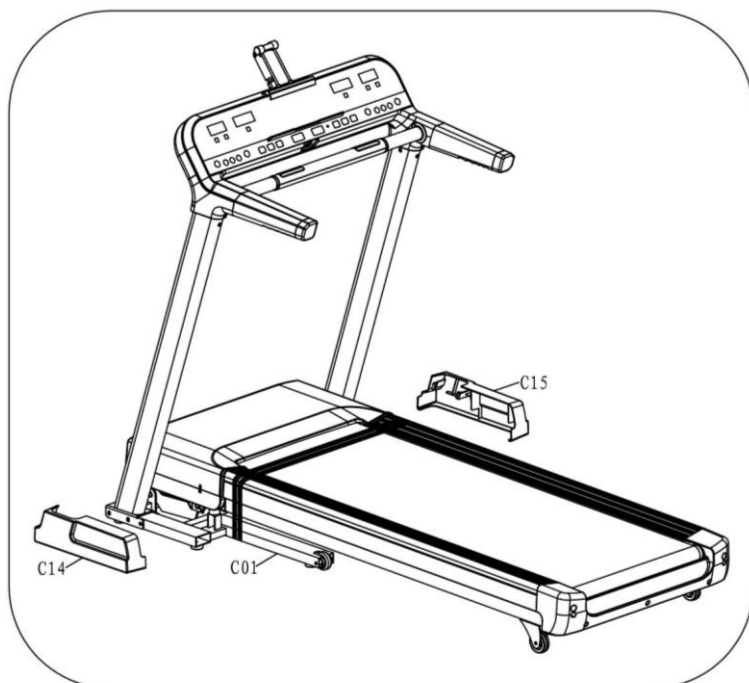
**La base del iPad es opcional, no es necesario que la ensamble si no la encuentra en el paquete.**

## Paso 5:



Fijar los manillares de espuma izquierda y derecho C05\C06 al monitor A04 con el tornillo de cabeza plana E22 y la arandela plana grande E39 utilizando la llave cruz sólida B08.

## Paso 6:

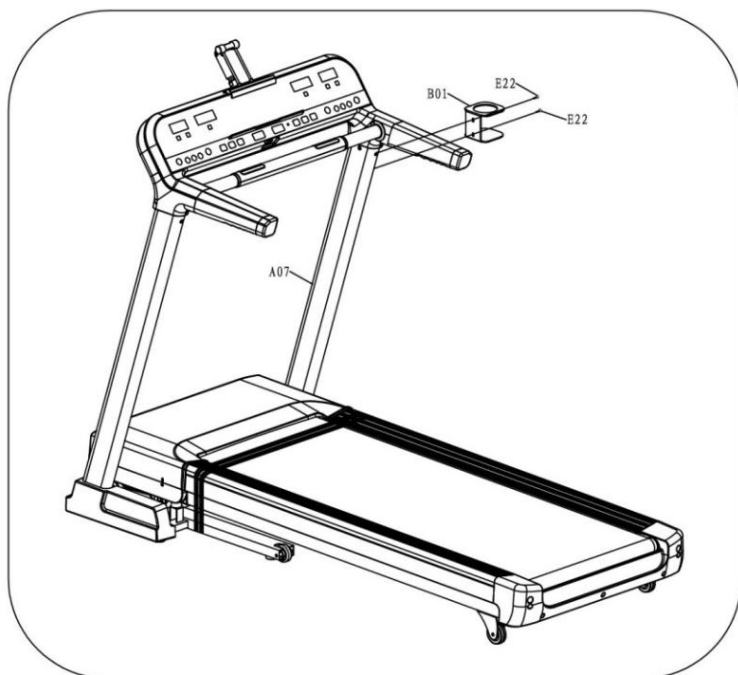


Fijar la cubierta inferior, izquierda y derecha, C14\C15 a la cinta.

**Atención: La estructura de la cubierta inferior izquierda y derecha es diseño de la hebilla. Por favor asegúrese de que todas las hebillas están bien sujetas.**

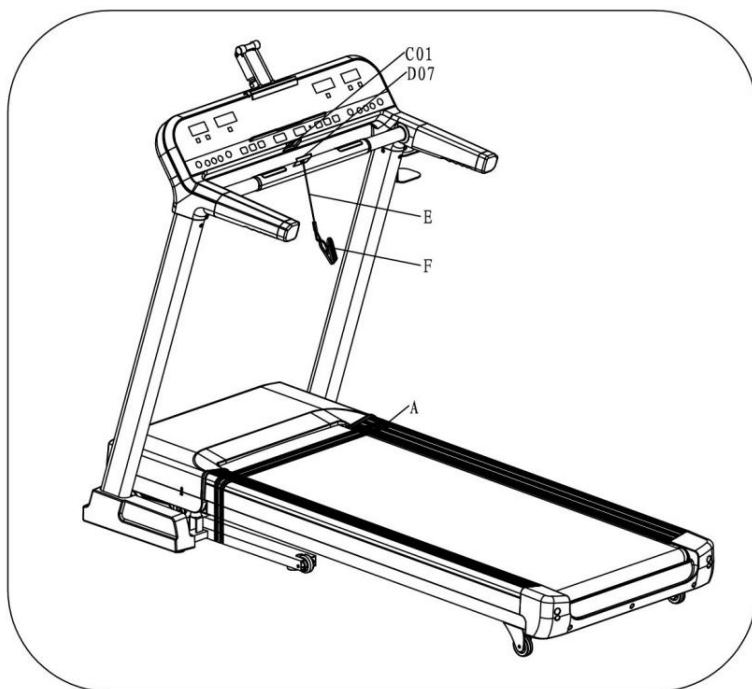


### Paso 7:



Fijar el sostenedor de la botella B01 a la columna izquierda A07 con el tornillo de cabeza plana E22 utilizando la llave cruz sólida B08.

### Paso 8:



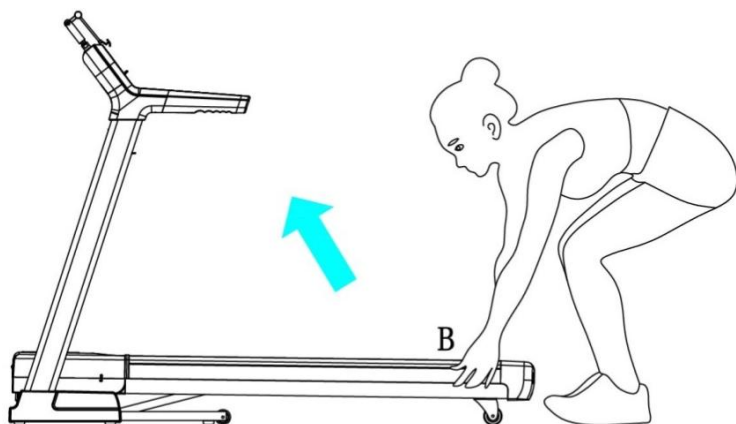
1. Corte la cinta de embalaje (A)
2. Inserte la llave de seguridad D07 en el monitor C01.

### Cómo usar la llave de seguridad:

1. Antes de correr, por favor enganche el clip de la llave de seguridad (A) a su ropa.
2. Ante cualquier emergencia, por favor tire de la cuerda de la llave de seguridad B, y la cinta frenará.

## PLEGADO

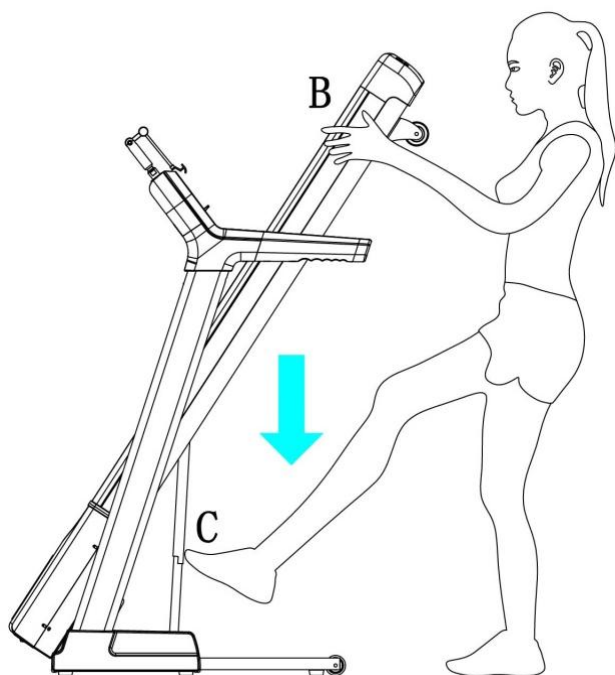
### Plegado hacia arriba



Sostenga la plataforma de la máquina tal como muestra la imagen en la posición "B" y luego doble hacia arriba con la dirección de la flecha hasta que escuche un "click" del cilindro de aire.

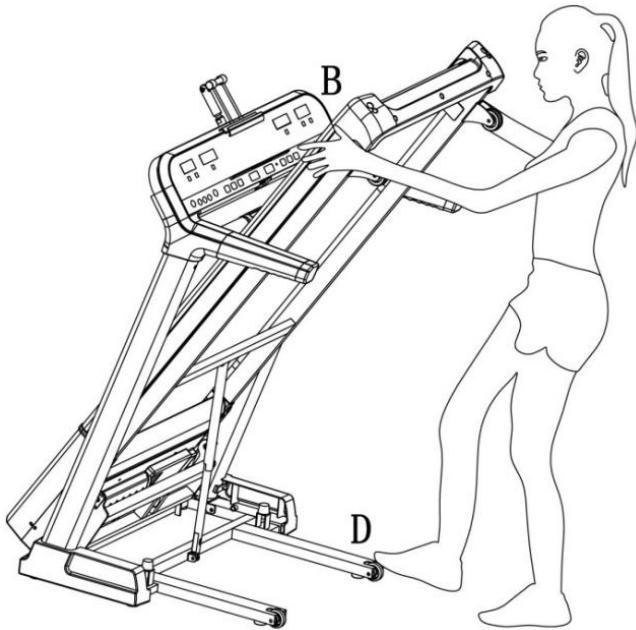
**Atención: Está prohibido plegar la cinta cuando la cinta esté en funcionamiento o inclinada.**

### Plegado hacia abajo

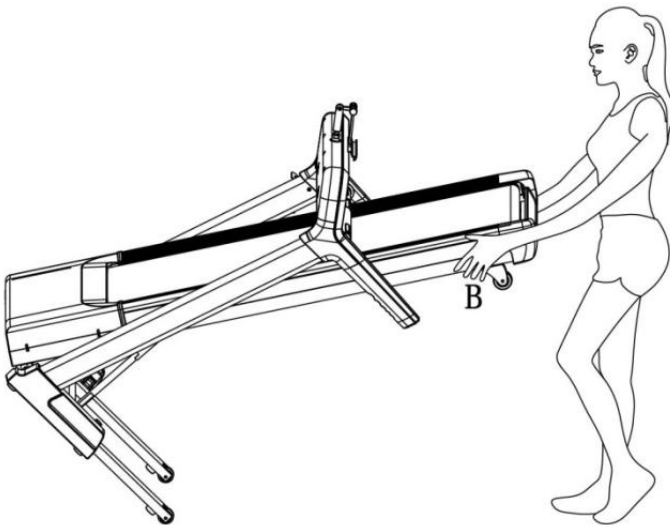


Apoye la base con la mano; patear la barra de presión de aire C, la estructura de base caerá de forma automática.

## Tips para transportar



1. Primero sostenga la cinta tal como se muestra en la imagen;
2. Ponga un pie en las ruedas de transporte D;
3. Tire la máquina hacia abajo
4. Y luego muévala libremente.



# Funciones de la consola



## 1. Monitor

- 1) VELOCIDAD / PULSO: Usualmente muestra tu velocidad corriente de 0.8-20.0km/h; si sostienes el sensor del pulso por unos segundos, el monitor te mostrará tu pulso corriente de 50-200/min. (Este dato es solamente de referencia, no puede tomarse como un dato médico).
- 2) DISTANCIA: En modo de ajuste le mostrará: P1-P2...-P5...P7.....P12, En modo FAT, muestra FAT. Usualmente muestra su distancia recorrida durante el ejercicio. El reloj de dirección positiva muestra la distancia de 0.00-99.9, cuando supera los 99.9, contará de nuevo desde 0; Cuando se utilice la cuenta regresiva, se mostrará desde los datos ajustados hasta 0; cuando llegue a 0, la cinta frenará lentamente y mostrará "END", entrará en la situación inicial luego de 5 segundos.
- 3) TIEMPO: Muestra el tiempo de ejercicio de 0-18 horas. Cuando se utilice la cuenta regresiva, se mostrará desde los datos ajustados hasta 0; cuando llegue a 0, la cinta frenará lentamente y mostrará "END", entrará en la situación inicial luego de 5 segundos.
- 4) CALORIAS/INCLINACIÓN: Generalmente muestra tus ejercicios sobre calorías de 0.0-999. Cuando ajuste la inclinación, se mostrará el grado de inclinación, si no hay ninguna operación, la máquina entrará en la sección de calorías luego de los 30 segundos.

## 2. Función de los Botones

- 1) START: Enciende la cinta cada vez que se apriete este botón, cuando la máquina está encendida y la llave de seguridad en su lugar, la cinta comenzará a funcionar luego de 3 segundos.
- 2) STOP: disponible para pausar o frenar el funcionamiento. Cuando la cinta está en funcionamiento, entrará en modo de pausa luego de apretar el botón, y la pantalla mostrará PAU. En el modo pausa, si usted aprieta START, la cinta seguirá funcionando, en cambio, si aprieta STOP, la cinta frenará y borrará todos los datos.
- 3) MODE: Mostrará diferentes modos. Puede mostrar 30:00 (modo cuenta regresiva), 1.0 (cuenta regresiva de distancia), 50

(cuenta regresiva de calorías), P1-P2...-P5...P7.....P12 (programa preestablecido) en secuencia. Una vez que se elija cierto modo, la pantalla parpadeará todo el tiempo. Y luego usted puede ajustar los datos presionando -SPEED+ ó -INCLINE + Llave. Cuando termine de ajustar, presione START y la cinta comenzará a moverse. En modo MANUAL presione MODE, y podrá editar los dato a su gusto.

- 4) MANUAL: puede entrar en P1, P2, P3, P4 y P5, simplemente pulsando MANUAL, y tiene las siguientes características pérdida de peso, INTERVALO, treparse, botón de caminar directamente. Una vez que se pulsa el botón de arriba, la ventana de tiempo muestra 30:00, por favor, ajuste pulsando + INCLINACIÓN, INCLINACIÓN O VELOCIDAD + O -, VELOCIDAD-. Presione START para comenzar el ejercicio cuando haya terminado de configurar.
- 5) + VELOCIDAD, - VELOCIDAD es para cambiar la velocidad. Cuando se presiona la tecla + SPEED la duración de 0,5 segundos de velocidad cambiará continuamente.
- 6) + INCLINACIÓN, - INCLINACIÓN es para cambiar la inclinación. Cuando se presiona la tecla + INCLINE la duración de 0,5 segundos de inclinación cambiará continuamente.
- 7) Inclinación: 6 8 10, que es para la elección de la inclinación directamente.
- 8) Velocidad: 6 8 10, que es para la elección de la velocidad directamente.

### **3. FUNCIÓN LUBRICACIÓN**

Esta máquina tiene la función de recordarte cuando realizar una lubricación. Después de utilizar la cinta unos 300 kilómetros, la misma debe ser mantenida y lubricada con aceite. El sistema le recordará con el sonido de advertencia por cada 10 segundos, y la ventana del computador de la cinta mostrará el aceite. Esto significa que su cinta necesita ser lubricada con aceite. Lea el manual de usuario primero, y añada el aceite a la parte media del estribo. Después de terminar la lubricación, por favor, pulse el botón de parada durante 3 segundos, y el sonido de advertencia del sistema desaparecerá.

### **4. Inicio Rápido**

- 1) Encender y poner la llave de seguridad en la posición correcta
- 2) Pulse la tecla de inicio y la máquina comenzará a funcionar a una velocidad de 0,8 kmh a partir de un conteo de 3 a 0 segundos.
- 3) De acuerdo a su necesidad se puede cambiar la velocidad y la inclinación pulsando velocidad + - y la inclinación + - por separado.

### **5. Modo Manual**

- 1) Pulse la tecla "Inicio" y la máquina funcionará a una velocidad de 0,8 kmh y todas las demás ventanas se contarán a partir de 0. Pulse la tecla "-Velocidad +" para cambiar la velocidad y la tecla "-INCLINE +" para cambiar la inclinación.
- 2) En modo de espera oprima la tecla "MODE" para entrar en el modo de cuenta atrás del tiempo. "30:00" se verán reflejados en la ventana "TIEMPO". Pulse la tecla "-INCLINE +" o "-Velocidad +" para cambiar los datos de 5:00 a 99:00.

- 3) En modo de cuenta regresiva presione la tecla "MODE" para entrar en el modo de distancia de cuenta regresiva. "1.0" se reflejará en la ventana "DIST". Pulse la tecla "-INCLINE +" o "-Velocidad +" para cambiar los datos de 0,5 a el 99,9.
- 4) En el modo de cuenta regresiva de distancia, pulse la tecla "MODE" para entrar en el modo de cuenta regresiva en calorías, "50" le será mostrado en la ventana de visualización "CAL". Pulse la tecla "-INCLINE +" o "-Velocidad +" para cambiar los datos de entre 10 y 999.
- 5) Seleccione uno de los tres modos de cuenta regresiva y luego pulse la tecla "Start" y la máquina funcionará después de 3 seg. Pulse la tecla "-INCLINE +" para cambiar la inclinación y la tecla "-Velocidad +" para cambiar la velocidad. Pulse la tecla "STOP" para apagar la máquina.

## 6. Programación rápida

Pulse la tecla de programa rápido e ingresa al mismo. Mientras tanto, la ventana de tiempo mostrará datos por defecto "30:00" y el flash todo el tiempo. Pulse la tecla "-INCLINE +" o "-Velocidad +" para ajustar el tiempo de ejercicio que necesita. Además, puede cambiar la velocidad y la inclinación pulsando la tecla "-INCLINE +" o "-Velocidad +" cuando la columna está en modo intermitente. Hay 15 etapas en cada uno de los programas. Cada vez que ejercita se ajusta la hora / 15 minutos. Entrará en el próximo programa de forma automática cuando el anterior haya terminado. Mientras tanto habrá 3 "sonidos de advertencia. La velocidad y la inclinación cambiarán de acuerdo a la gráfica del programa. Cuando el programa haya terminado, la inclinación va a disminuir a cero grados. Durante el entrenamiento puede pulsar la tecla STOP o tire de la llave de seguridad para detener la cinta. Cuando un programa haya terminado, habrá 3 sonidos de alerta y después de 5 segundos, la máquina estará en el modo de espera.

## 7. Programa de introducción

Cada programa está dividido en 15 etapas. Y cada etapa tiene su propia velocidad e inclinación.

program stage		Set time/15 =exercise time of each stage														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (MANUAL)	Speed	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	incline	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (WEIGHT LOSS)	Speed	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (INTERVAL)	Speed	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (HILL CLIMB)	Speed	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2

P5 (WALK)	Speed	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	incline	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	incline	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	incline	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	incline	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	incline	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	incline	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Speed	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	incline	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

## 8. Modo Manual

El usuario puede configurar el modo manual en función de su necesidad (sólo 1 programa se puede guardar).

### 1) AJUSTE MANUAL

Pulse la tecla MANUAL para entrar en dicho modo o presione la tecla MODE hasta que aparezca P1. Y la ventana de tiempo mostrará "30:00". Puede cambiar la hora pulsando "inclinación +", "inclinación -" o "+ velocidad", "velocidad -". Después de ajustar la hora, pulse la tecla MODE para entrar en la configuración del programa. Puede pulsar "inclinación +", "inclinación -" o "+ velocidad", "velocidad -" para ajustar la velocidad o inclinación de la columna. La última pulsación de la tecla MODE es para finalizar la configuración. Y la repetición de los pasos anteriores para configurar la siguiente columna hasta que llegue la columna 15. Los datos se guardarán todo el tiempo a menos que Ud. los modifique.

### 2) Programa manual de Inicio

Pulse la tecla MANUAL para entrar en modo manual o pulse la tecla MODE hasta que aparezca P1 en el modo de espera.

Cuando termine el ajuste, pulse la tecla START para comenzar el ejercicio ..

### 3) Introducción ajuste manual

Cada programa está dividido en 15 etapas. Cuando termine el ajuste de 15 etapas por favor, pulse la tecla START para iniciar el ejercicio 9. 9.

## 9. Prueba de grasa corporal

- 1) Pulse la tecla MODE durante más de 3 segundos, la ventana mostrará la distancia FAT que significa modo de prueba de grasa corporal. Pulsando nuevamente la tecla MODE para entrar en el modo de ajuste de datos de F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 sex, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 GRASA DE PRUEBA). Pulse el botón "SPEED +", "VELOCIDAD -" para ajustar F-1 - F4, y luego presionar "MODE" para establecer F-5, cuando se visualice la ventana F5 "---". Por favor captar el pulso de la mano, la ventana mostrará su índice de grasa corporal después de 5-6 segundos.
- 2) Después de entrar en las páginas de configuración de grasa corporal, la opción F-1 se muestra en 01 para estándares masculinos y 02 estándares para femeninos.
- 3) Pulse la tecla MODE, en la opción F-2. Presione la velocidad ± para establecer la edad de 10 a 99.
- 4) Pulse la tecla MODE, en la opción F-3. Presione la velocidad ± para establecer la altura de 100 a 200.
- 5) Pulse la tecla MODE, en la opción F-4. Presione la velocidad ± para establecer el peso de 20 a 150.
- 6) Pulse la tecla MODE, en la opción F-5. Cuando vea en la ventana F5 "---", por favor captar el pulso de la mano, y la ventana mostrará su índice de grasa corporal en 8 segundos.
- 7) El mejor índice de grasa corporal está entre 20 y 25. Si el índice inferior a 19 significa que usted es un poco más delgado; si el índice marca entre 26 y 29 significa que usted está excedido de peso. Si hay más de 30 significa que usted está demasiado excedido de peso (los siguientes datos son sólo para referencia y no se pueden utilizar como propósito médico).

F-1	sex	01-male	02-female
F-2	age	10-99	
F-3	height	100-200	
F-4	weight	20-150	
F-5	FAT	≤19	Thin
		=(20---25)	Normal
		=(26---29)	A little weight
		≥30	Too fat

## 10. Display range of each data

Item	Initial	Original data	Range	Display range
Time (min: sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Incline (step)	0	0	0-15	0-15
Speed (km/h)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Distance (km)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Heart rate (time/min)	P	N/A	N/A	50-200



Calorie (K)	0	50	10.0-999	0.0-999
-------------	---	----	----------	---------

## 11. Función USB (opcional)

El puerto USB está disponible para la mayoría de los dispositivos móviles para cargar.

## 12. Mp3

Están disponibles los dispositivos de MP3 para reproducir música. Por favor, ajuste el volumen de su mp3.

## 13. Modo de ahorro de energía

Si no hay ninguna operación en 10 minutos, la máquina entrará en modo de ahorro de energía. Y no se mostrará nada.

Puede activar el sistema pulsando cualquier tecla.

## 14. Apagado

Ud. Puede detener la cinta en cualquier momento oprimiendo el botón STOP sin causar daño alguno en la máquina.

## 15. Atención:

- 1) Por favor, compruebe la potencia y si la llave de seguridad está bien o no antes del entrenamiento.
- 2) En caso de cualquier accidente ocurrido durante el ejercicio, por favor quite la llave de seguridad de inmediato hasta que se detenga.
- 3) Si detecta alguna falla en la cinta, por favor contacte a su distribuidor de inmediato o algún técnico oficial.

## 16. Mal funcionamiento y Solución

- 1) No habrá señal cuando
  - A. En primer lugar comprobar si el protector de sobrecarga está abierto o no, si está abierto, ciérralo.
  - B. Asegúrese de que el cable del interruptor, sobre el protector de carga y el conductor estén bien conectados.
  - C. Asegúrese de que el cable entre el monitor y el controlador esté bien conectado.
- 2) La pantalla muestra E01 después del encendido.
  - A. Chequee el cable de señal. Por favor verifique si los cables conductores a la pantalla están bien ubicados.
  - B. Si hay alguna falla para la visualización en pantalla por favor verifique y reemplácela.
  - C. Reemplace el transformador en caso de falla.
- 3) La pantalla muestra E02 después del encendido.
  - A. Compruebe el cable del motor está bien o no, si no por favor vuelva a conectar el cable del motor. Si esto no funciona, por favor, cambie el motor.
  - B. Compruebe el controlador si existe olor a quemado. En caso afirmativo, sustituya la consola.
  - C. Compruebe si la tensión de entrada es correcta o no. Utilice el voltaje de entrada correcto.
- 4) La pantalla muestra E03 después del encendido.-----no existe señal de sensor.
  - A. Si el motor comienza a trabajar durante unos 5-8 segundos y luego el monitor muestra E03 significa que no hay señal

de velocidad. Por favor, compruebe si el sensor de velocidad está conectado bien o no. Además compruebe si el sensor está roto.

B. Si el cable del sensor en la placa PCB está roto, por favor reemplazar la placa PCB.

5) La pantalla muestra E04 después del encendido.

A. Por favor, compruebe si el cable de señal del motor de inclinación está correctamente instalado, tire del cable y vuelva a colocarlo.

B. Por favor, compruebe la conexión del cable de CA del motor si la inclinación es correcta o no. Compruebe según el dibujo.

C. Por favor, compruebe si el cable del motor de inclinación está roto o no, si está roto por favor, sustituir el mismo o el motor de inclinación.

D. Vuelva a colocar la placa PCB

E. Después de comprobar todos los PCB, por favor, pulse la tecla de COMENZAR a aprender de nuevo.

6) La pantalla muestra E05 después del encendido -----protección de sobrecarga

A. La carga es demasiado alta, por favor reinicie la cinta.

B. Tal vez alguna parte se ha atascado por lo que trabajará el motor muy pesado, y la máquina no podrá funcionar. Por favor, ajuste la superficie de carrera o lubrique un poco de aceite.

C. Compruebe el motor si hay algún sonido especial, olor a quemado o sobrecarga. Si es así por favor, sustituir el motor.

D. Compruebe si la placa PCB está quemada, por favor, sustituir la placa PCB en caso de que lo esté.

E. El IGBT en la placa PCB es cortocircuito, por favor, compruebe que el IGBT está bien desde varios metros. Por favor, reemplace la tarjeta de circuito impreso.

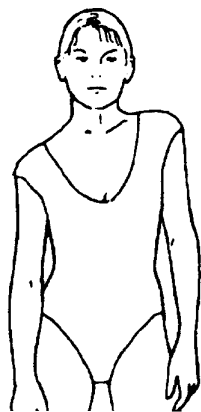
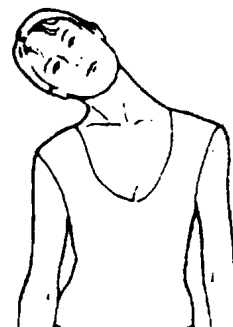
# PRECALENTAMIENTO Y RELAJACION

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.

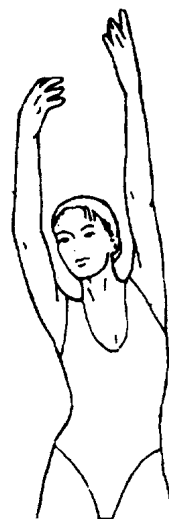
## MOVIMIENTO DE CABEZA

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



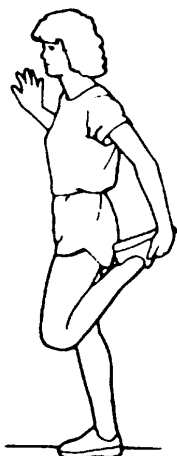
## LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

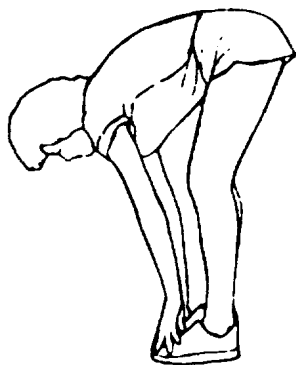


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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

### **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

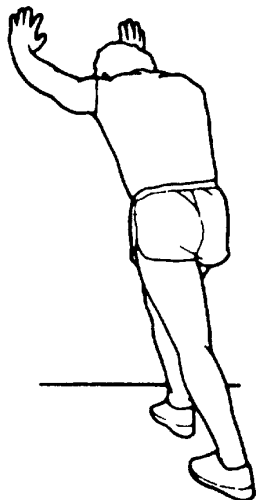
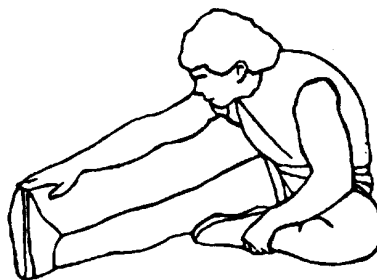


### **TOQUE DE PIES**

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



### **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.

## **MANTENIMIENTO**

### ***Ajuste de la banda***

**ADVERTENCIA:** Procure siempre desconectar la cinta antes de realizar cualquier limpieza o mantenimiento.

**Limpieza:** Una limpieza rutinaria del equipo puede mejorar la vida útil del mismo. Mantenga limpia la cinta quitándole el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta, a ambos lados de la banda. Limpiando los laterales puede reducir considerablemente la acumulación de residuos debajo de la banda, los cuales puede generar un mal funcionamiento del equipo.

**PELIGRO:** Procure siempre desconectar la cinta antes de realizar cualquier movimiento o revisión del motor o su cubierta. Al menos una vez al año retire la cubierta del motor y aspire debajo de la misma.

### ***Lubricación***

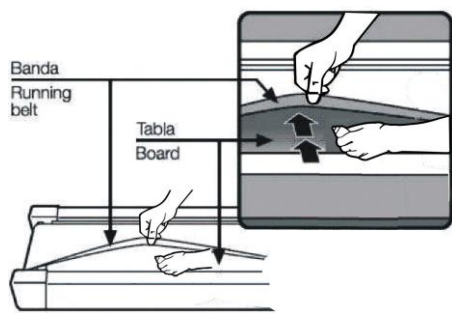
Esta cinta se encuentra equipada con un sistema de pre-lubricación. Sin embargo es necesario periódicamente realizar una lubricación debajo de la banda, para maximizar la vida útil de la cinta, ya que la fricción que se genera juega un rol importante en el desgaste del equipo. Se recomienda una inspección periódica para verificar si la banda necesita lubricante. En caso de encontrar algún daño, consulte con el servicio técnico autorizado.

**Recomendamos lubricar la cinta de acuerdo a su uso:**

- Uso ligero: menos de 3 horas por semana..... lubricación anual
- Uso medio: 3-5 horas por semana..... lubricación cada 6 meses
- Uso intensivo: más de 5 horas a la semana.....lubricación cada 3 meses

Recomendamos que utilice algún lubricante provisto por el fabricante o distribuidor autorizado.

**Atención:** Cualquier reparación requiere la asistencia técnica de un profesional

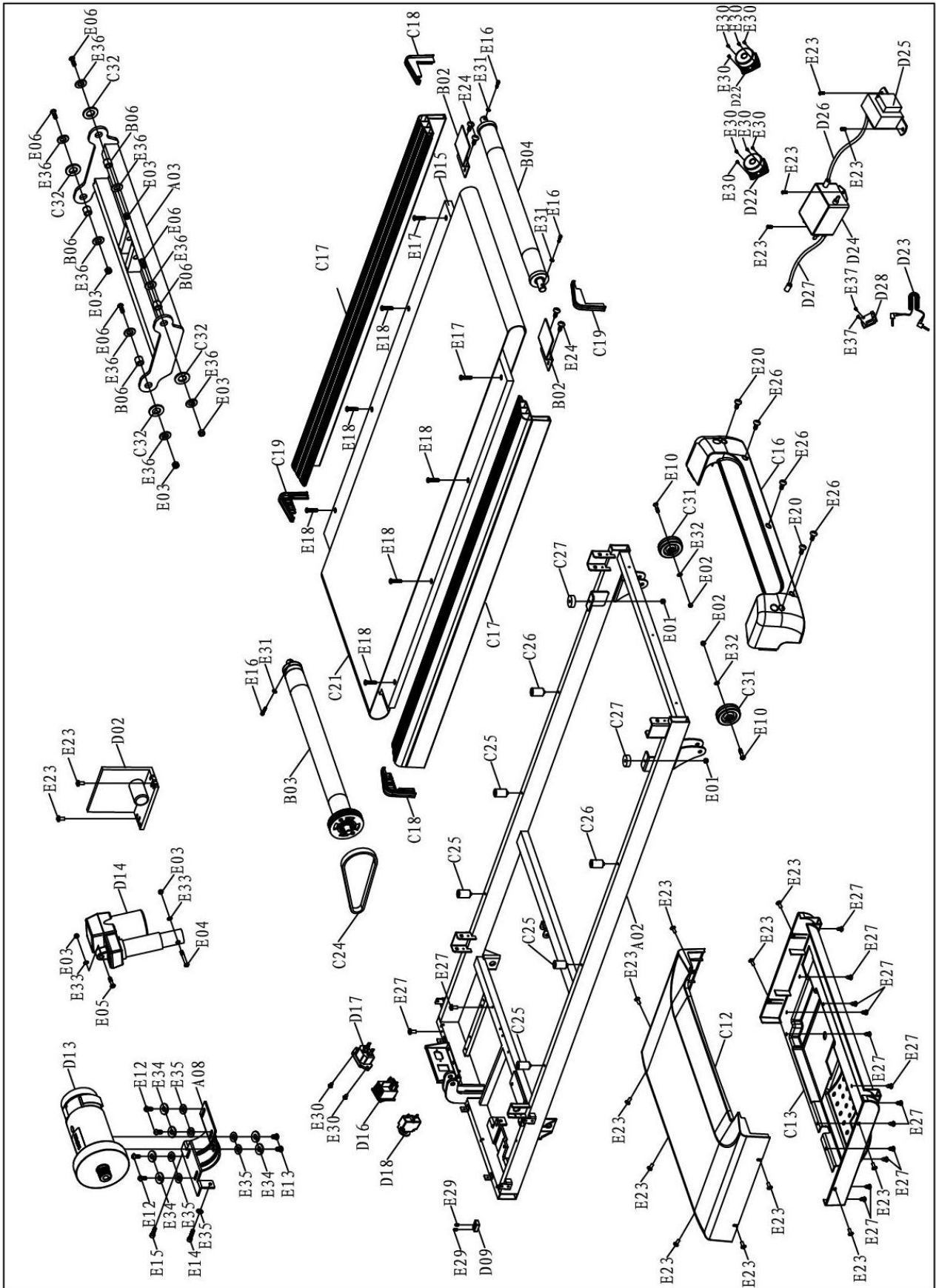


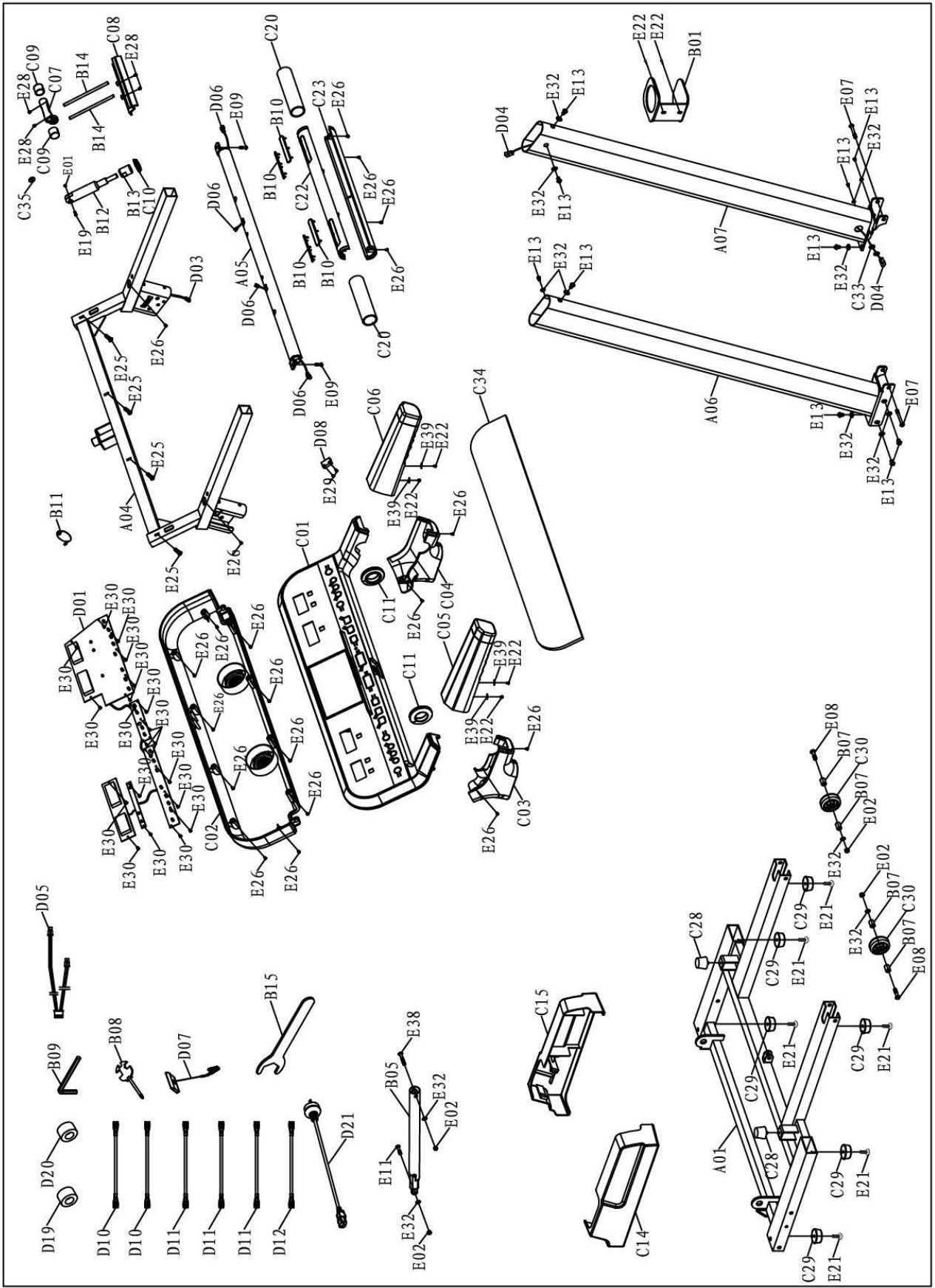
1. Sugerimos que apague el equipo y lo deje descansar durante unos 10 minutos si ha estado utilizando el equipo durante más de dos horas.

Procure que la banda no esté ni muy tensa ni muy floja. Si la banda se encuentra demasiado floja, puede llegar a deslizarse durante su uso. Si la banda se encuentra demasiado tensionada, puede resultar muy abrasiva la fricción

entre el rodillo y la misma. Se puede ajustar la distancia entre la banda y la cubierta, debiendo estar entre 50-75 mm en ambos lados.

# Despiece







# Part list

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
A01	Bottom frame		1	C10	IPAD O ring		1
A02	mainframe		1	C11	O ring		2
A03	Incline frame\		1	C12	Top cover of the motor		1
A04	Monitor frame		1	C13	Bottom cover of the motor		1
A05	Handlebar pulse frame		1	C14	Left bottom cover		1
A06	Left column		1	C15	Right bottom cover		1
A07	Right column		1	C16	Rear protection cover		1
A08	Motor seat		1	C17	Side rail		2
B01	Bottle holder		1	C18	Left side rail cap		1
B02	Z-shaped board		2	C19	Right side rail cap		1
B03	Front roller		1	C20	Foam		2
B04	Rear roller		1	C21	Running belt		1
B05	Air cylinder		1	C22	Top cover of the pulse		1
B06	Sleeve	φ15*φ10.2*13	4	C23	Bottom cover of the pulse		1
B07	Sleeve of transportation wheel	φ12*φ8.5*17	4	C24	Ribbed belt		1
B08	Cross solid wrench		1	C25	Black cushion		4
B09	Inner hex wrench		2	C26	Blue cushion		2
B10	Handle pulse		4	C27	Blue cushion		2
B11	safety key seat		1	C28	cone-shaped cushion		2
B12	IPAD shaft	M10*149	1	C29	Flat foot pad		6
B13	Stop nut	φ23*30	1	C30	Transportation wheel		2
B14	IPAD connect pole	φ6*130	2	C31	Adjustable wheel		2
B15	Solid wrench	#19mm	1	C32	Plastic washer		4
C01	Top cover of the monitor		1	C33	O ring		2
C02	Bottom cover of the monitor		1	C34	Acrylic panel		1
C03	Left-bottom cover of the monitor		1	C35	O ring		1
C04	Right-bottom cover of the monitor		1	D01	Monitor		1
C05	Left foam handlebar		1	D02	PCB board		1
C06	Right foam handlebar		1	D03	Upper wire of the monitor		1
C07	IPAD rotation component		1	D04	Lower wire of the monitor		1
C08	IPAD holder		1	D05	Upper wire of the handle pulse		1
C09	IPAD rotation assembly		2	D06	Lower wire of the handle pulse		2

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
D07	Safety key module		1	E12	Inner hex pan head bolt	M8*20	4
D08	Safety key rope		1	E13	Inner hex pan head bolt	M8*15	12
D09	Magnetic sensor		1	E14	Inner hex pan head bolt	M8*40	1
D10	AC single branch wire	brown length 350	2	E15	Inner hex pan head bolt	M8*35	1
D11	AC single branch wire	blue length 350	3	E16	Inner hex pan head bolt	M6*55	3
D12	Earth wire		1	E17	Inner hex countersunk bolt	M6*40	2
D13	DC motor		1	E18	Inner hex countersunk bolt	M6*25	6
D14	Cline motor		1	E19	Cross pan head screw	M6*20	1
D15	Running board		1	E20	Cross pan head screw	M5*12	2
D16	Switch		1	E21	Cross pan head screw	M5*16	6
D17	Socket		1	E22	Cross pan head screw	M5*12	6
D18	Over load protector		1	E23	Cross pan head screw	M5*8	17
D19	Magnet ring		1	E24	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*20	4
D20	Magnet core		1	E25	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*25	4
D21	Power cable		1	E26	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*12	23
D22	Speaker		2	E27	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*12	14
D23	MP3 wire		1	E28	Cross pan head screw	M3*10	4
D24	Filter	Option	1	E29	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST2.9*8	4
D25	Inductor	Option	1	E30	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST2.9*6.0	31
D26	AC single branch wire	Option	1	E31	Serrated washer	6	3
D27	Earth		1	E32	Serrated washer	8	16
D28	Amplifier		1	E33	Serrated washer	10	2
E01	Non-locked nut, style 1	M6	3	E34	Spring washer	8	6
E02	Prevailing torque type hexagon nuts style 1	M8	6	E35	Washer	8	7
E03	Prevailing torque type hexagon nuts style 1	M10	6	E36	Big washer	φ10*φ26*2.0	8
E04	Inner hex	M10*90	1	E37	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST3.5*10	2
E05	Hexagon socket button head screw	M10*45	1	E38	Hexagon socket button head screw	M8*45	1
E06	Hexagon socket button head screw	M10*30	4	E39	Big flat washer	Φ5*φ13*1.0	4
E07	Hexagon socket button head screw	M8*80	2				
E08	Hexagon socket button head screw	M8*70	2				
E09	Cross recessed countersunk head tapping screw	M8*40	2				
E10	Hexagon socket button head screw	M8*40	2				
E11	Hexagon socket button head screw	M8*30	1				

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: 0800-333-0656** o por mail a [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• 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: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://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@argentrade.net - www.argentrade.net