

Caminadora Eléctrica

**ARG-313**

Manual de  
**Instrucciones**



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

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
CONTENIDO DE PARTES -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	4
PLEGADO Y AJUSTES -----	5
USO DE LA COMPUTADORA -----	6
SOLUCION DE PROBLEMAS -----	7
INSTRUCCIONES DE FUNCION Y MANTENIMIENTO -----	8
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	10
GARANTÍA -----	14

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**Respete las siguientes instrucciones de seguridad y lea todas las indicaciones de este manual antes de usar el equipo.**

**PELIGRO:** Para reducir los riesgos de un choque eléctrico lea lo siguiente:

- Siempre desconecte la máquina de la electricidad antes de limpiarla, desarmarla, realizar algún service o cuando deje de usarla.

**NOTA:** De no seguir estas indicaciones puede caer en riesgos de daños físicos o mal funcionamiento del equipo.

**CUIDADO:** Para reducir riesgos de roturas, incendio, descargas eléctricas o daños físicos, lea las siguientes indicaciones:

- Nunca deje el equipo descuidado si esta conectado a la corriente. Si no la utiliza apáguela de la llave principal ubicada en el frente de la plataforma y desconéctela de la corriente.
- No intente hacer nada que no este indicado en este manual así como también no utilice repuestos no recomendados por el fabricante.
- Nunca utilice el equipo si el cable de alimentacion o la llave de encendido esta deteriorados. Acuda al service autorizado para remplazarlo.
- Si aparece algún inconveniente no intente repararlo por sus propios medios. Acuda al service autorizado.
- No utilice el equipo sin que tenga una buena circulacion de aire en la zona del motor. Verifique que la zona del motor este siempre ventilada.
- No utilice el equipo en el exterior.
- No tire del cable de alimentacion.
- Mantenga a los menores y las mascotas alejadas del equipo cuando este en funcionamiento. Este equipo esta diseñado para uso adulto. Las personas con capacidades diferentes deben ser supervisadas por un profesional responsable.
- Mantenga el equipo limpio. No lo utilice con exceso de humedad ambiente.
- No exponga el equipo a los rayos solares. El exceso de temperatura puede generar riesgo de incendio, descarga eléctrica y daños irreparables.
- Coloque el cable de alimentación en una zona segura.
- No introduzca ningun objeto extraño en el interior del equipo.
- Coloque le equipo en una superficie plana y firme con un espacio libre de 2 x 1 mts aproximadamente.
- Este equipo es solo de uso hogareño.
- El equipo debe usarse por una solo persona a la vez.
- Utilice la indumentaria correspondiente para realizar ejercicios, inclusive el calzado.
- Siempre utilice la barra de agarre para utilizar el equipo.
- El uso del equipo por menores de 12 años debe ser supervisado por una persona mayor responsable.
- Tire de la llave de seguridad en caso de una parada de emergencia. Reinstale la llave en la consola y presione el boton START/STOP para inicar nuevamente el ejercicio.

**Nota: es obligatorio que todas las personas que utilice el equipo lean esta instrucciones.**

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**CUIDADO:** Conecte este equipo a una instalación eléctrica con una descarga a tierra adecuada.  
**CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES**

- Este equipo esta provisto con una cable de alimentación con descarga a tierra así como también con una llave térmica de seguridad que cumplen con todas las normas de seguridad exigidas.

**PELIGRO:** La diferencia de potencial eléctrico de la línea de corriente a la que se conecta el equipo puede producir daños eléctricos a ciertas partes del equipo. No modifique ningún dispositivo eléctrico provisto en este equipo.

- Este producto esta fabricado para ser usado con una tension nominal de 220-volt. Asegúrese que este conectado a una red eléctrica con estas características.

- Este equipo debe ser conectado a una tension nominal de 220 volt 50/60 hz, con descarga a tierra.
- No coloque sus manos en partes moviles ni por debajo del equipo cuando esté en funcionamiento.
- No coloque el equipo sobre una plataformas con mas de ½ pulgada de altura.
- Antes de utilizar el equipo verifique que la banda este centrada, tensa y firme.

**Cuidado:** Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte con un especialista. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años o con problemas previos de corazón.

- Lea todas las indicaciones antes de usar cualquier equipamiento de fitness. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por las lesiones ocasionadas por el mal uso de este producto.
- No utilice este equipo de ejercicios sin el cuidado correspondiente, así como también ciertas partes móviles pueden ocasionar un riesgo para los menores.

**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.

## CONTENIDO DE PARTES

Abra el paquete y remueva los siguientes objetos



1. Cinta



2. Manubrio y panel de control



3. Tuerca de bloqueo (2pcs), Spanner (2pcs); llave de emergencia (1pc)

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

1. Cinta



2. Abra el cuadro: Coloque el producto en el suelo, abra el cuadro.



3. Ensamble el manubrio: Ensamble el manubrio en el cuadro, y fjelo bien con los tornillos. (Nota: Antes, quite los tornillos del cuadro)



4. Conecte el cable: Inserte el Lado A en el Lado B.



5. Tuerca de bloqueo: Instale dos tuercas al cuadro y ensamble.



## PLEGADO Y DESPLEGADO

Plegado:

Después de usar, plegue la máquina y coloque la traba de bloqueo.

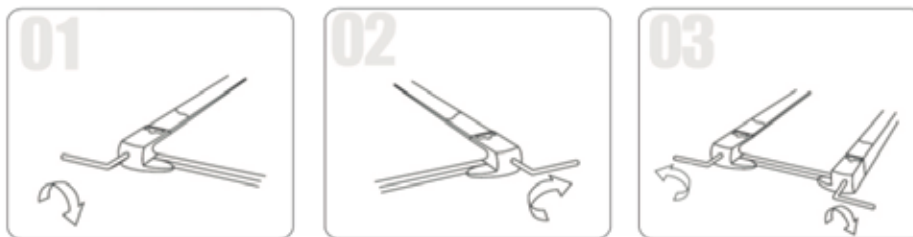


Desplegado:

Coloque la máquina en una superficie lisa, abra el manubrio y ajuste la tuerca.



## AJUSTE DE CORREA



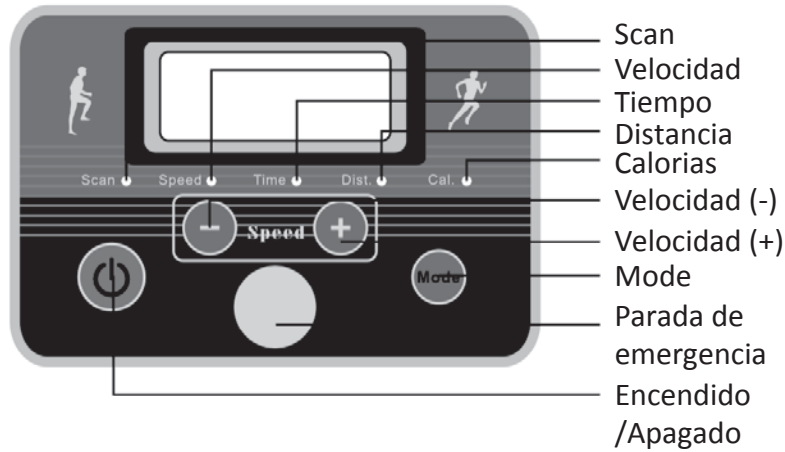
**Paso 1:** Gire hacia la izq. el tornillo con la llave hexagonal, y luego hacia la derecha ajustándolo mitad de círculo.

**Paso 2:** Ajuste hacia la derecha el tornillo en medio círculo con la llave hexagonal y luego hacia la izquierda.

**Paso 3:** Si la cinta se desvía y esta muy suelta, ajuste mas los tornillos.

x: Se desviará la cinta si solo se ajusta de un lado, asi que por favor ajustelo de los dos lados.

## USO DE LA COMPUTADORA



1. Enchufe la alimentación, coloque el dispositivo de protección, abra el interruptor, la lámpara digital y la luz LED completa, los zumbadores envían "TRES BIP" e ingresan en el modo de espera, la pantalla digital "===", la luz LED no se muestra. Haga clic en el botón ejecutar / detener, la máquina entra en las condiciones de trabajo, en el trabajo bajo el botón ejecutar / detener, la máquina vuelve a entrar en espera.
2. En las condiciones de espera, haga clic en MODO que muestre "---", la velocidad se puede establecer con la tecla de aceleración / desaceleración de la siguiente manera: " " significa modo convencional; P1 significa modo automático 1; P2 significa modo automático 2; P3 significa modo automático 3; Si el modo actual se muestra para P1, P2, P3, haga clic en el botón MODO para ingresar el MODO automático para configurar el tiempo entre 5 y 30 minutos. El tiempo predeterminado es de 10 minutos.
3. En condiciones de espera, si la pantalla actual es el modo automático P1, P2, P3 o su tiempo de funcionamiento, haga clic en el botón de marcha / parada, la máquina será un modo de funcionamiento automático correspondiente, el tiempo mostrará la cuenta regresiva. En el modo de funcionamiento convencional con el siguiente botón "-.-.-" / parada, la máquina será un modo de funcionamiento convencional. El tiempo de ejecución es de 30 minutos con sentido horario.
4. En las condiciones de trabajo, tres segundos para la etapa inicial de su preparación y el modo de visualización de velocidad de ingreso. El modo de visualización se puede cambiar mediante el botón de modo de visualización en "escaneo de velocidad-tiempo-calorías". En la exploración, realizada cada cinco segundos, acelera el cambio automático.
5. En el modo convencional, la tasa inicial de 1,0. Puede acelerar / ralentizar las teclas de configuración de velocidad, divididas en la velocidad de 1,0 - 10,0.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causas potenciales	Correcciones
No funciona	No esta enchufada	Conéctela
No funciona	Interruptor esta apagado	Enciéndala
La velocidad no llega a la velocidad especificada	El voltaje esta bajo	Espere a que se normalice el voltaje.





- **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.**

**Si se daña el cable de alimentación, este debe ser sustituido por personal técnico autorizado o electricista matriculado.**



## MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



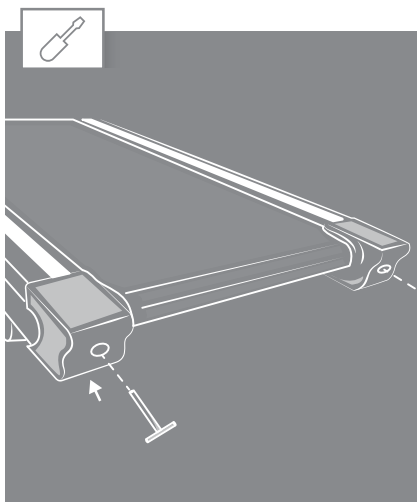
Regulación y  
ajuste de la banda



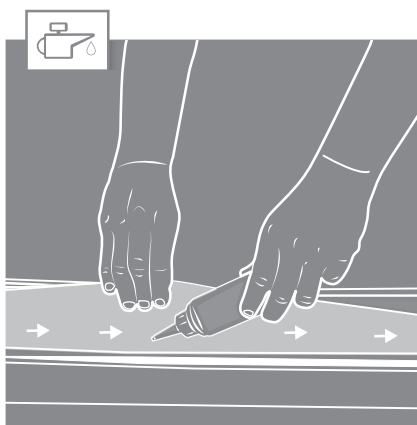
Lubricación



Limpieza



- 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.



- 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.



- 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.

### ➤ SE RECOMIENDA

- Realizar la lubricación al final de la actividad física.
- 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 está 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.

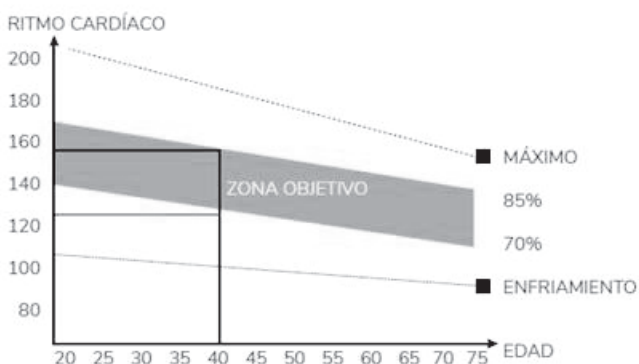
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

Realizar 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 lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

### Etapa de Ejercicio intenso

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



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

### Etapa de ejercicio liviano

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

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

### **Tonificación muscular**

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

### **Pérdida de peso**

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

### **Uso**

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

### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

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



### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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



### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

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



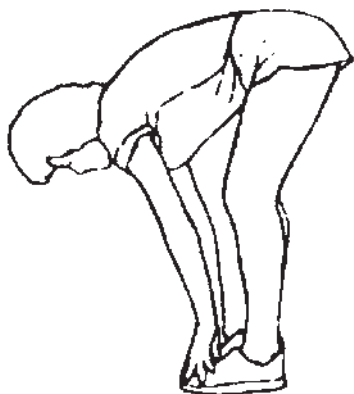
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

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



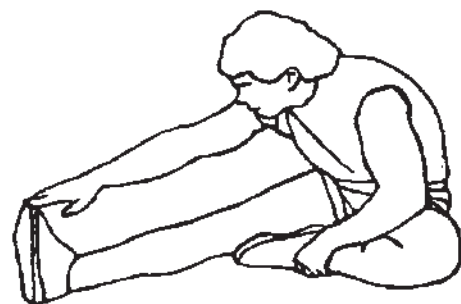


### **TOQUE DE PIES**

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

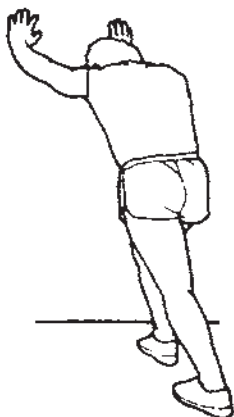
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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



### **ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.**

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



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

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

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

### **BENEFICIOS**

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

### **LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE**

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

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



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

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



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net)

[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: 0810-345-0447  
info@argentrade.net - www.argentrade.net

