

Caminadora Eléctrica

ARG-408

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
LISTA DE HARDWARE -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	5
USO DE LA COMPUTADORA -----	7
AJUSTES -----	10
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	11
LUBRICACIÓN -----	12
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	14
GARANTÍA -----	18

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas, que incluyen las siguientes instrucciones de seguridad importantes, siempre se deben seguir al usar esta máquina para correr. Lea todas las instrucciones antes de usar esta máquina para correr.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre la máquina para correr desde la toma eléctrica inmediatamente después de usar y antes de limpiar, ensamblar o reparar la máquina para correr.

El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar lesiones personales y dañar la máquina para correr.

PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a cualquier persona, lea lo siguiente:

- Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras está enchufada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal y desenchúfelo del tomacorriente de pared cuando no esté en uso y antes de poner o quitar partes.
- Use este aparato solo para el uso previsto como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere esta máquina para correr si tiene un cable o enchufe dañado, o si no está funcionando correctamente. Si se ha caído o se ha dañado, o si ha estado expuesto al agua, devuelva el aparato a un centro de servicio para que lo examinen y reparen.
- No intente realizar ningún otro mantenimiento o ajuste que no sea el descrito en este manual. Si surge algún problema, deje de usarlo y consulte a un Representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el aparato con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusas, pelos y otras obstrucciones.
- No use la máquina para correr al aire libre.
- No tire de la máquina para correr por el cable de alimentación ni use el cable como manija.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo mientras esté en uso.
- Los usuarios mayores o discapacitados solo deben usar esta máquina para correr en presencia de un adulto que pueda proporcionarle asistencia si es necesario.
- No opere donde se estén utilizando productos en aerosol (aerosol) o donde se esté administrando oxígeno.
- Mantener seco - no operar en condiciones húmedas o mojadas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras la máquina para correr está en uso. No coloque la máquina para correr sobre una manta u otra superficie inflamable ya que esto puede crear un riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Mantenga la máquina para correr en una superficie sólida y nivelada con una distancia de área de seguridad mínima de dos metros alrededor de la máquina para correr. Asegúrese de que el área alrededor de la máquina para correr permanezca libre de obstrucciones durante el uso.
- Esta cinta de correr es sólo para uso doméstico.
- Solo una persona debe usar la máquina para correr a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use la

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

máquina para correr descalzo o en calcetines. Siempre use calzado deportivo apropiado y cerrado. Nunca use ropa suelta o holgada, ya que puede engancharse en la máquina para correr y crear un peligro de atrapamiento.

- Siempre sujete los pasamanos mientras usa la máquina para correr.
- Siempre asegúrese de que la perilla de resorte y la perilla redonda estén en su lugar al doblar y mover la máquina para correr.
- No deje a los niños menores de 12 años sin supervisión cerca o en la cinta de correr.
- Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente de pared.
- Este dispositivo no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan sido supervisados o instruidos sobre el uso del dispositivo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- No se debe permitir que los niños jueguen en o cerca de la máquina para correr en ningún momento.
- **PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIÓN A LAS PERSONAS** - Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una cinta de correr en movimiento. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de usarlo.
- La capacidad máxima de peso es de 100 kgs.

Saque la llave de seguridad para la parada de emergencia.

- Esta unidad debe enchufarse a un tomacorriente nominal de 220-240 voltios a 50 Hz que se haya puesto a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la máquina para correr mientras esté en uso.
- No use la máquina para correr en una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.
- Antes de usar la máquina para correr, verifique que la banda esté alineada y centrada en la plataforma para correr y que todos los sujetadores visibles en la máquina para correr estén suficientemente apretados y seguros.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas con calificaciones similares para evitar un peligro.
- Nunca opere esta máquina para correr si está en la posición plegada.
- Deje que la banda se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de doblar la máquina para correr.
- Siempre de cara a la consola del ordenador y no correr hacia atrás en la cinta de correr.

PELIGRO: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de gimnasio. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones correctamente colocadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si se exponen.

PRECAUCIÓN: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Conserve este Manual del propietario para futuras referencias.

LISTA DE COMPONENTES



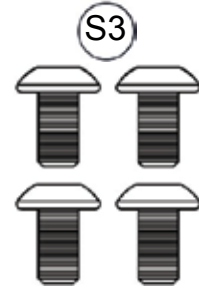
Perno Hexagonal
Holo

Perno M8x40
2 PCS



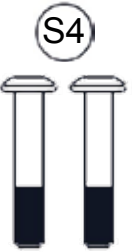
Arandela elastica M8

2 PCS



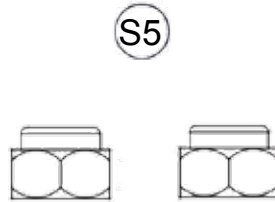
Socket Hexagonal

Perno M8x16
4 PCS



Socket Hexagonal
Hoval

Perno M8x30
2 PCS



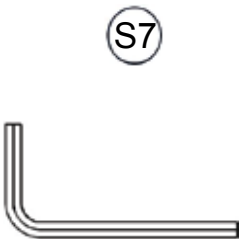
Tuercas M8

2 PCS

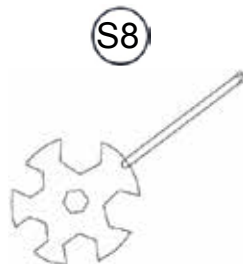


Llave de
seguridad

1 PC



Llave Allen



Herramienta
Multi Hex

INSTRUCCIONES DE ARMADO

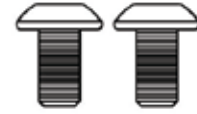
Componentes:



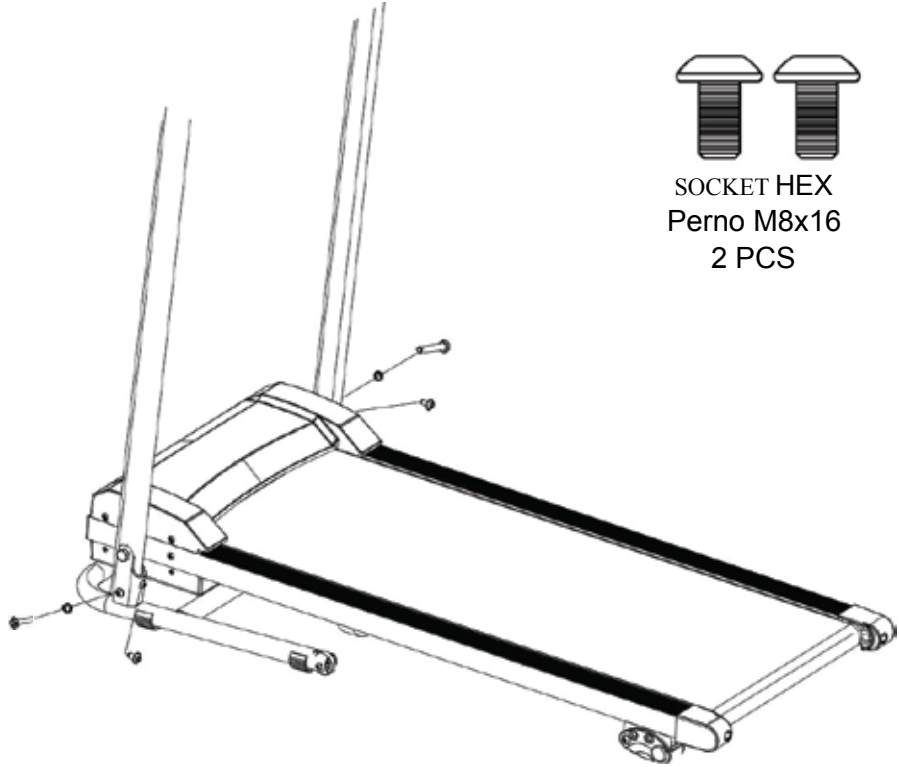
SOCKET HEX
Perno M8x40
2 PCS



Arandela elastica M8
2 PCS



SOCKET HEX
Perno M8x16
2 PCS



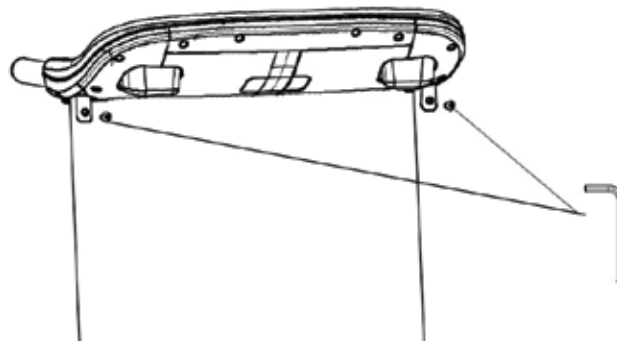
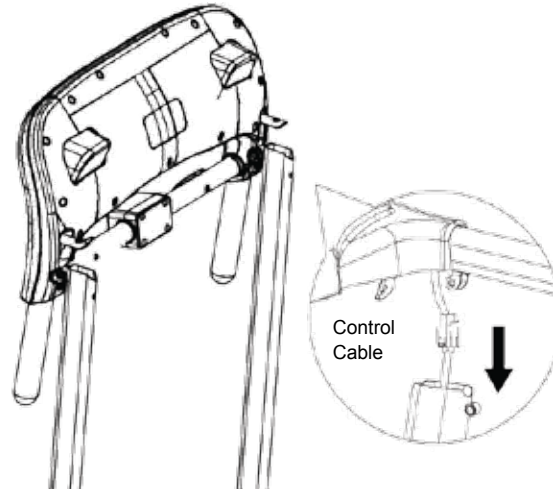
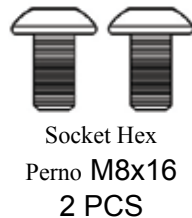
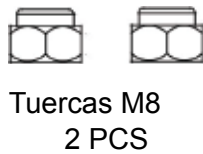
Paso 1

Se recomienda que una segunda persona lo ayude con este paso. Una persona debe sostener los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo en su lugar mientras la otra persona aprieta los pernos. Levante los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo y alinee los orificios de los pernos. Use dos pernos de cabeza ovalada M8x40 con hexágono hexagonal (S1) y dos arandelas de resorte M8 (S2) para asegurar los tubos de soporte de manillar derecho e izquierdo en el marco de la base. Apriete todos los pernos con la llave Allen provista.

Utilice cuatro pernos de cabeza ovalada M8x16 con hexágono hexagonal (S3) para asegurar los tubos de soporte derecho e izquierdo del manillar en el marco de la base. Apriete todos los pernos con la llave Allen provista.

NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 1 HASTA QUE EL PASO 2 SE COMPLETE.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 2

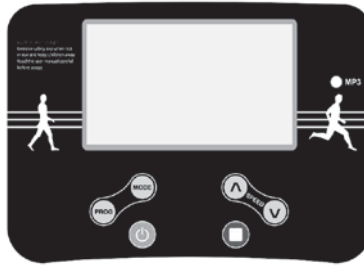
Se recomienda que una segunda persona lo ayude con este paso. Una persona debe mantener la Consola de computadora en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el cable de control principal del tubo de soporte del manillar derecho al cable que proviene de la consola de la computadora.

Instale el soporte del manillar en los tubos de soporte derecho e izquierdo del manillar, usando dos pernos de cabeza ovalada M8x30 con hexágono hexagonal (S4), dos tuercas de nylon M8 (S5) y dos pernos de cabeza ovalada M8x16 con hexágono hexagonal (S3). Apriete los pernos y las tuercas de nylon con la llave Allen y la herramienta Multi Hex suministrada. Coloque la llave de seguridad (S6) en la consola de la computadora.

IMPORTANTE: al deslizar el soporte del manillar sobre los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo al instalar la consola, asegúrese de que los cables estén conectados e insertados dentro del tubo de soporte del manillar derecho para que los cables no queden atrapados y se dañen o se corten. Por favor vea el diagrama.

AHORA POR FAVOR AJUSTE COMPLETAMENTE TODOS LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 1 Y EL PASO 2 CON LA LLAVE ALLEN PROPORCIONADA.

USO DE LA COMPUTADORA



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Clave de seguridad esté colocada correctamente en la Consola de la computadora y que el Clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa.

NOTA: Siempre párese en los rieles laterales cuando inicie la máquina para correr, nunca la inicie mientras está parado en la banda para correr.

BOTONES DE FUNCIÓN: COMIENZO:

Presione el botón START para comenzar el entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

DETENER:

Presione el botón STOP para detener el entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

PROG (PROGRAMA):

Presione el botón PROG para seleccionar el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes del entrenamiento.

MODO:

Presione el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo, distancia o calorías) para establecer los objetivos del ejercicio en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

SPEED + (SPEED UP):

Presione el botón VELOCIDAD para realizar ajustes hacia arriba para preestablecer el tiempo de entrenamiento, la distancia o las calorías en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón VELOCIDAD adjustments para realizar ajustes hacia arriba para preestablecer el tiempo de entrenamiento del objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento.

USO DE LA COMPUTADORA

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

El rango de velocidad es de 0.8 KPH a 12.0 KPH. VELOCIDAD - (VELOCIDAD ABAJO):

Presione el botón de VELOCIDAD para hacer ajustes hacia atrás para preestablecer el tiempo de entrenamiento del objetivo, la distancia o las calorías en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón de VELOCIDAD para hacer ajustes hacia atrás para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes del entrenamiento.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

El rango de velocidad es de 0.8 KPH a 12.0 KPH. VELOCIDAD INSTANTÁNEA:

Gire la perilla de velocidad redonda para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN:

TIEMPO: muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos y la pantalla LCD mostrará "3-2-1" antes de que la banda para correr comience a moverse. La cinta de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0.8 KPH. Puede presionar el botón VELOCIDAD + o VELOCIDAD - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar de 0:00 a 99:59 por incremento de 1 segundo.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual desde el mínimo de 0.8 KPH hasta el máximo de 12.0 KPH. Puede aumentar o disminuir la velocidad presionando el botón de VELOCIDAD + o VELOCIDAD - en la consola de la computadora o en el manillar.

DISTANCIA: muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos y la pantalla LCD mostrará "3-2-1" antes de que la banda para correr comience a moverse. La banda para correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón VELOCIDAD + o VELOCIDAD - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. La distancia empieza a contar.

USO DE LA COMPUTADORA

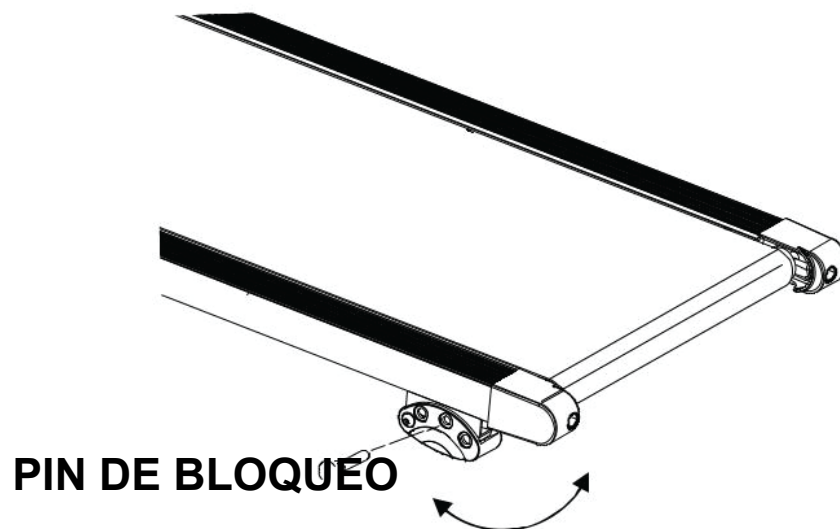
CALORÍAS: muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento. Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos y la pantalla LCD mostrará "3-2-1" antes de que la banda para correr comience a moverse. La cinta de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0.8 KPH. Puede presionar el botón VELOCIDAD + o VELOCIDAD - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio y se comenzarán a contar las calorías. (Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no deben utilizarse en tratamientos médicos).

PULSO: muestra su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de la mano durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, agarre los sensores de pulso con ambas manos.

ENTRENAMIENTO EN EL MODO DE PROGRAMA PREPARADO (P01- P12):

La computadora ofrece 12 programas preestablecidos (P01-P12). Puede seleccionar uno de los programas de entrenamiento preestablecidos en el modo STOP antes de entrenar. Presione el botón PROG (PROGRAMA) en la consola de la computadora para seleccionar uno de los programas de entrenamiento. La ventana dividida de TIME comienza a parpadear. Puede presionar el botón VELOCIDAD + o VELOCIDAD - en la consola de la computadora o en el manillar para cambiar la configuración. Una vez que haya preestablecido el tiempo objetivo, presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio. La velocidad de carrera cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide uniformemente en 20 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preconfigurado se reduce a 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la máquina para correr se detendrá automáticamente.

AJUSTE DE INCLINACION



Hay 3 ángulos de inclinación en los que se puede ajustar el Ajustador de inclinación. Coloque una mano en el Mango del marco principal, luego levante la parte trasera del marco principal hacia arriba y use la otra mano para quitar el Pasador de bloqueo. Ajuste el Ajustador de inclinación en la posición deseada e inserte el Pasador de bloqueo en los orificios del marco principal y el Ajustador de inclinación para bloquear el Ajustador de inclinación en su lugar.

NOTA: al ajustar el ángulo de inclinación del Ajustador de inclinación, asegúrese de que ambos ajustadores de inclinación se ajusten al mismo ángulo. El uso de los ajustadores de inclinación en diferentes ángulos puede hacer que la máquina para correr sea inestable y cause lesiones.

GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la máquina para correr antes de limpiarla o realizar el mantenimiento de rutina.

ADVERTENCIA: Siempre revise los componentes de desgaste y desgaste como la LIMPIEZA **Después de cada ejercicio, asegúrese de limpiar la unidad y eliminar el sudor de la unidad.**

La máquina para correr puede limpiarse con un paño suave y un detergente suave. No utilice abrasivos ni disolventes. Tenga cuidado de no dejar una humedad excesiva en el panel de la pantalla, ya que esto podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

Mantenga la cinta de correr, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar dañar la pantalla.

GUARDADO

Guarde la máquina para correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desenchufado de la toma de corriente.

Problema	Causas potenciales	Correcciones
No arranca	<ol style="list-style-type: none"> 1. No esta conectada. 2. Llave de seguridad no esta correctamente instalada. 3 . Salto el disyuntor de la casa. 4. Salto el disyuntor de la caminadora. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conéctela a la corriente 2. Reinstale la llave de seguridad. 3. Reinicie el disyuntor 4. Espere 5 minutos y reinicie la caminadora.
Banda se sale.	No esta ajustada lo suficiente.	Ajuste la tensión de la Banda.
Banda se mueve cuando se pisa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta lubricación en el deck. 2. Banda esta muy ajustada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplique lubricante. 2. Ajuste la tensión de la Banda.
Banda no esta centrada.	La tension de la Banda no pasa por el roller trasero.	Centre la Banda.



- **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



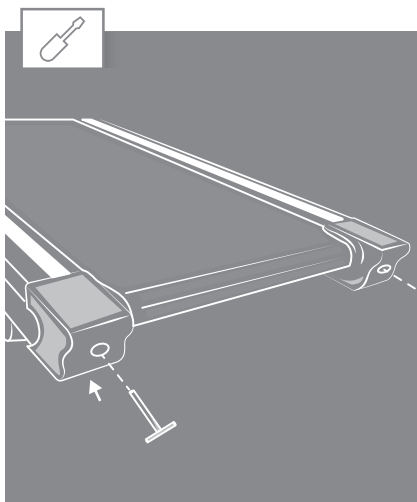
Regulación y
ajuste de la banda



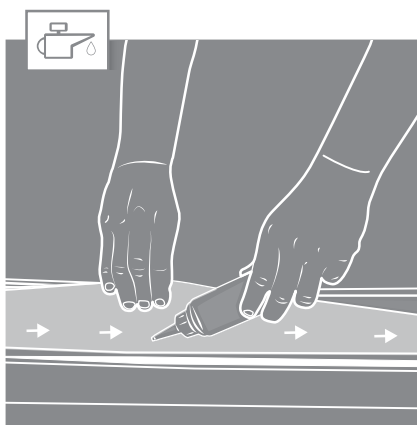
Lubricación



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 cm³ 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.

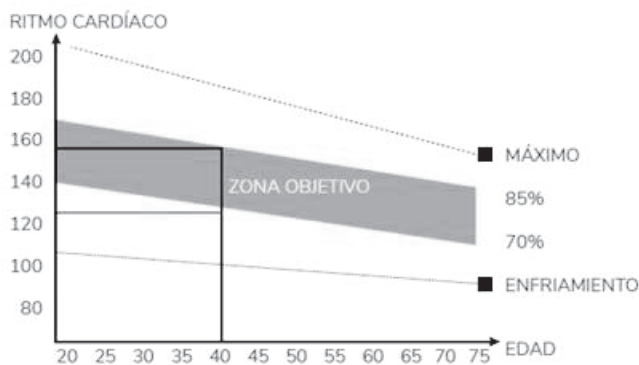
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

Etapa de Ejercicio intenso

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



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

Etapa de ejercicio liviano

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

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

Tonificación muscular

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

Pérdida de peso

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

Uso

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

MOVIMIENTO DE CABEZA

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



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

ESTIRAMIENTO LATERAL

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



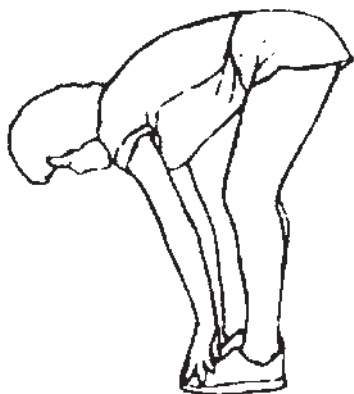
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

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



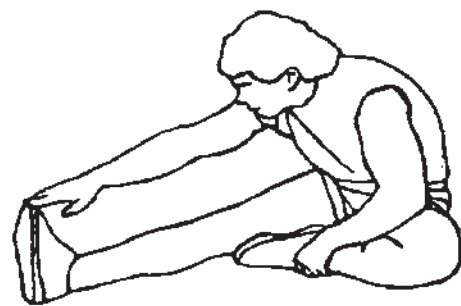


TOQUE DE PIES

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

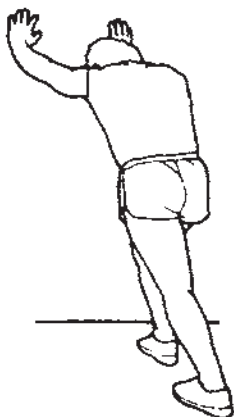
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia 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 / 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 / sat@argentrade.net
www.randers.com.ar

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

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL - Calle 514, N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs. As. - Tel: 0810-345-0447
info@argentrade.net - www.argentrade.net

