

Cinta Motorizada

## ARG-460

Manual de  
Instrucciones



**IMPORTANTE:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Conserva este manual del propietario para futura referencia.

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
VISTA EN DESPIECE ORDENADO -----	5
LISTA DE PARTES -----	7
HERRAMIENTAS -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	8
LEVANTAR Y AJUSTAR LA MÁQUINA PARA CORRER -----	13
MOVER LA CAMINADORA -----	13
OPERANDO LA COMPUTADORA -----	14
MENSAJES DE ERROR -----	24
GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	25
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	27
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	29

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes instrucciones de seguridad importantes cuando se usa esta cinta de correr. Lea todas las instrucciones antes de usar esta caminadora.

**PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre la cinta de la toma de corriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, montarla o realizar tareas de mantenimiento en ella. No seguir estas instrucciones puede ocasionar lesiones personales y dañar la máquina para correr.

**ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a cualquier persona, por favor lea lo siguiente:

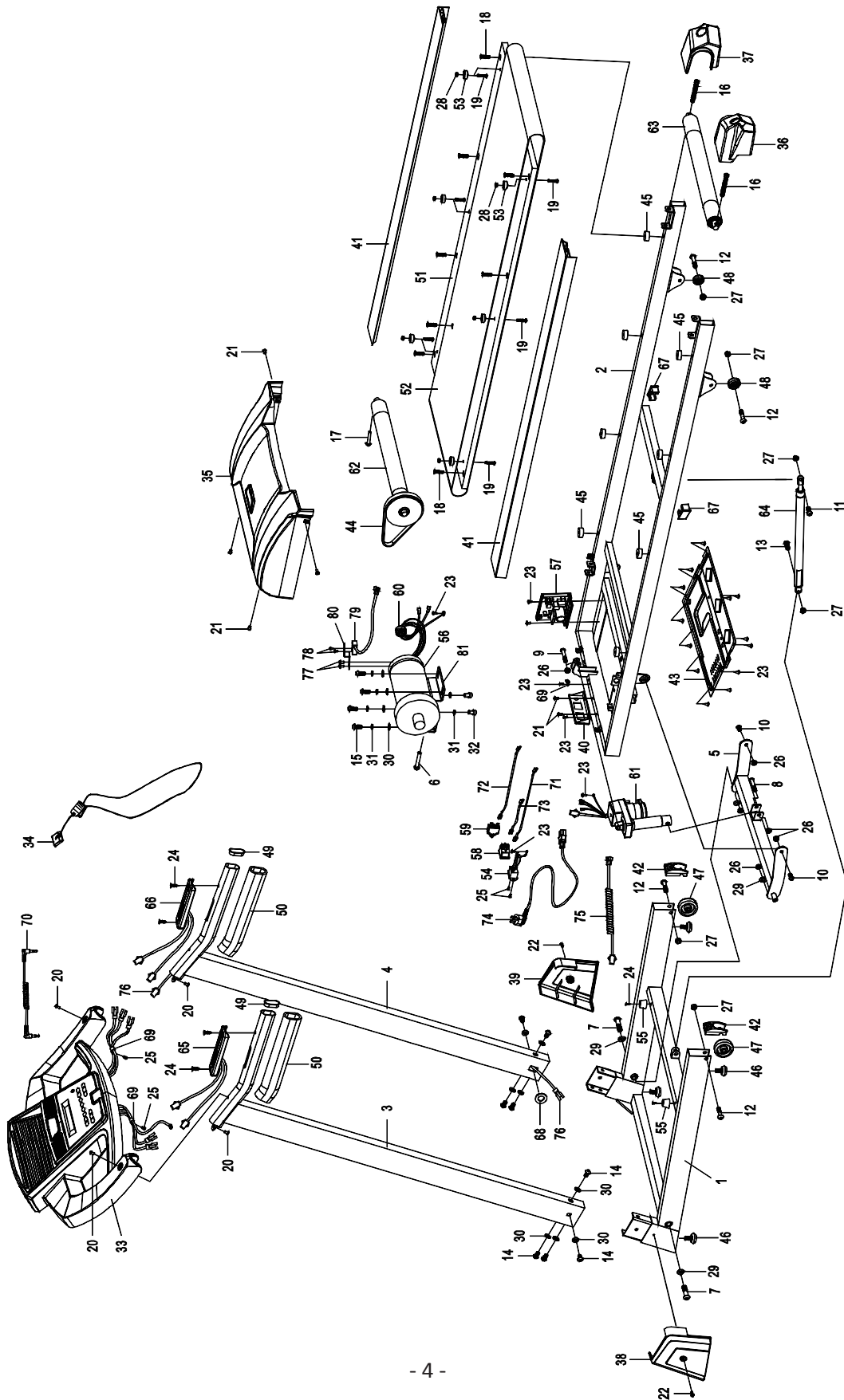
- Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte el interruptor de alimentación principal desenchufándolo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar partes.
- Utilice este producto solo para su uso previsto como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere la máquina para correr si tiene un cable o enchufe dañado, o si no funciona correctamente. Si se ha caído o dañado, o ha estado expuesto al agua, devuelva el producto a un centro de servicio para su examen y reparación.
- No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. En caso de que surja algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante autorizado o servicio representativo.
- Nunca opere el producto con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libre de pelusa, cabello y otras obstrucciones.
- No use la máquina para correr al aire libre.
- No tire de la cinta de correr por el cable de alimentación ni use el cable como asa.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras esté en uso.
- Los usuarios ancianos o discapacitados deben usar esta cinta de correr en presencia de un adulto que pueda brindar asistencia si es necesario.
- No opere donde se usan productos en aerosol (spray) o donde se administra oxígeno.
- Mantenga el equipo seco - no lo opere en condiciones húmedas o mojadas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras se usa la máquina para correr. No coloque la cinta de correr sobre una manta u otra superficie inflamable, ya que puede crear un riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Mantenga la máquina para correr sobre una superficie sólida y nivelada con un espacio libre

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

mínimo de seguridad 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 solo para uso doméstico.
- Solo una persona debe usar la cinta de correr a la vez.
- Utilice ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use el cinta de correr descalzo o en calcetines. Use siempre calzado deportivo apropiado. Nunca use ropa holgada o suelta, ya que puede quedar atrapada en la cinta de correr y crear un riesgo de atrapamiento.
- Siempre agárrese a los pasamanos mientras usa la máquina para correr.
- Siempre asegúrese de que el pestillo de almacenamiento esté en su lugar al plegar y mover la máquina para correr.
- No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente.
- Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que tengan supervisión sobre el uso por un persona responsable de su seguridad.
- No se debe permitir que los niños jueguen en la cinta de correr o cerca de ella en ningún momento.
- PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS: para evitar lesiones, tenga extrema precaución al entrar o salir de una cinta de correr.
- Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.
- **La capacidad de peso máxima es de 110 kg.**
- Tire de la llave de sujeción de seguridad para detener en caso de emergencia.
- Esta unidad debe conectarse a una toma de corriente nominal de 220-240 voltios de 50Hz que ha sido conectada 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 cinta sobre una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.
- Antes de usar la máquina para correr, verifique que la correa esté alineada y centrada en la plataforma y que todos los sujetadores visibles estén lo suficientemente apretados y seguros.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su representante autorizado o personas con una calificación similar a fin de evitar un peligro.
- Nunca opere esta caminadora si está plegada.
- Deje que la correa se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la máquina para correr.
- Siempre mire hacia la consola de la computadora y no corra hacia atrás en la banda de correr.

# GRÁFICO DE DESPIECE



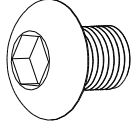
## LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Marco de la Base	1	031	Arandela de Resorte M8	6
002	Cuadro Principal	1	032	Perno de Cabeza Hexagonal M8x10	2
003	Tubo de Soporte del Manubrio Izq	1	033	Consola de la Computadora	1
004	Tubo de Soporte del Manubrio Der.	1	034	Llave de Sujeción de Seguridad	1
005	Soporte Inclinado	1	035	Cubierta de Motor Superior	1
006	Perno de Cabeza Hexagonal M8x70	1	036	Cubierta Izquierda	1
007	Perno de Cabeza Hexagonal M10x90	2	037	Cubierta Derecha	1
008	Perno de Cabeza Hexagonal M10x55	1	038	Guardabarro Izquierdo	1
009	Perno de Cabeza Hexagonal M10x40	1	039	Guardabarro Derecho	1
010	Perno de Cabeza Hexagonal M10x20	2	040	Plato del Interruptor de Encendido	1
011	Perno de Cabeza Hexagonal M8x45	1	041	Riel de Costado	2
012	Perno de Cabeza Hexagonal M8x40	4	042	Tapa de las Ruedas de Transporte	2
013	Perno de Cabeza Hexagonal M8x25	1	043	Cubierta Inferior de Motor	1
014	Perno de Cabeza Hexagonal M8x15	8	044	Cinta 170-J6	1
015	Perno de Cabeza Hexagonal Cap Bolt M8x15	4	045	Paragolpe $\varnothing 20 \times \varnothing 6.5 \times 13$	8
016	Perno de Cabeza Hexagonal M8x65	2	046	Nivelador Ajustable M8	4
017	Perno de Cabeza Hexagonal M8x35	1	047	Ruedas de Transporte $\varnothing 46 \times \varnothing 8.5 \times 18.5$	2
018	Perno de Cabeza Hexagonal M6x35	8	048	Ruedas de Transporte $\varnothing 51 \times \varnothing 8.5 \times 22$	2
019	Perno M5x25	6	049	Tapa de Manubrio (20x40)	2
020	Perno M5x12	4	050	Grip de Goma del Manubrio $\varnothing 31 \times 15 \times 280$	2
021	Perno M5x10	6	051	Deck	1
022	Perno M4x10	2	052	Cinta de Correr	1
023	Tornillo con Arandela M4x12	20	053	Arandela $\varnothing 22 \times \varnothing 5 \times 9$	6
024	Tornillos M4x15	6	054	Enchufe	1
025	Tornillos M4x10	4	055	Pad de Goma $\varnothing 22 \times \varnothing 4 \times 16$	2
026	Tuerca M10	6	056	Motor	1
027	Tuercas M8	6	057	Panel de Control de Poder	1
028	Tuercas M5	6	058	Interruptor	1
029	Arandelas M10	4	059	Caja de Fusibles	1
030	Arandelas M8	12	060	Anillo del Cable	1

## LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
061	Motor Inclinado	1	072	Cable Rojo AC (L=400 mm)	1
062	Rodillo Delantero	1	073	Cable Rojo AC (L=100 mm)	1
063	Rodillo Trasero	1	074	Cable de Poder (L=1500 mm)	1
064	Tubo de Bloqueo del Pie	1	075	Cable de Control(L= 400 mm)	1
065	Sensor de pulso de mano con botones de control	1	076	Extensión de Cable (L=1200 mm)	1
066	Sensor de pulso de mano con botones de control de velocidad	1	077	Perno M4x8	2
067	Tapa Rectangular (20x40)	2	078	Tornillo con Arandela M3x6	2
068	Ojal del Cable	1	079	Sensor	1
069	Clip del Cable	3	080	Soporte del Sensor	1
070	Cable de audio	1	081	Soporte del Motor	1
071	Cable Negro AC (L=400 mm)	1			

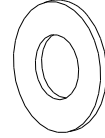
## LISTA DE VINCULANTES



(14) Perno de Cabeza Hexagonal  
8 PCS

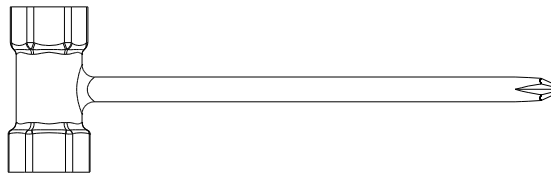


(20) Perno  
4 PCS



(30) Arandela  
8 PCS

## HERRAMIENTAS



Llave Allen con destornillador Phillips  
1 PC



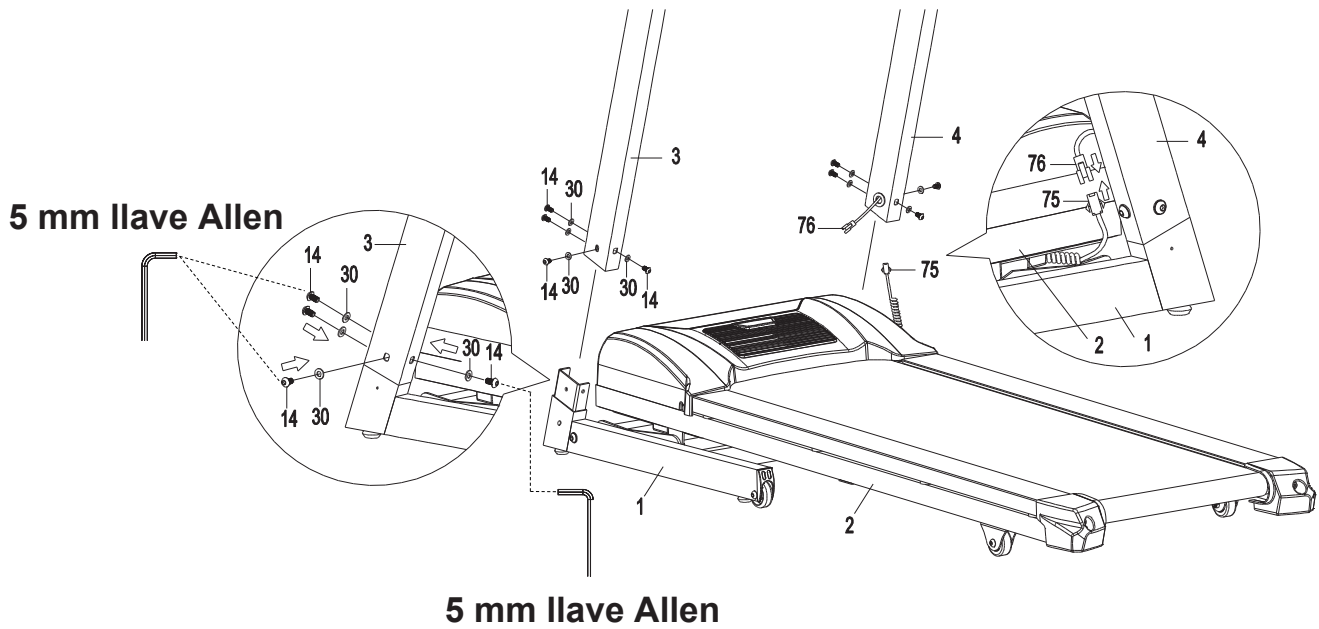
Llave Allen 5mm  
1 PC



Llave Allen 6mm  
1 PC



# INSTRUCCIONES DE ARMADO

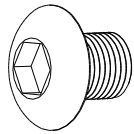


## Paso 1

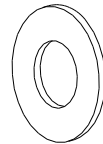
Conecte el Tubo de Soporte de la Baranda Izquierda (3) al Marco de la Base (1) con cuatro Pernos de Cabeza Hembra Botón Hexagonal (14) y cuatro Arandelas (30). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm provista. Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el tubo de soporte del manubrio derecho (4) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el Cable de Control (75) desde el Marco de Base (1) al Cable de Control de Extensión (76) que viene del Tubo de Soporte de la Baranda Derecha (4). Conecte el Tubo de soporte del manubrio derecho (4) al Marco de la base (1) con cuatro Pernos de cabeza hexagonal (14) y cuatro Arandelas (30). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm provista.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 1 HASTA QUE EL PASO 2 SEA COMPLETO.**

## Vinculantes:



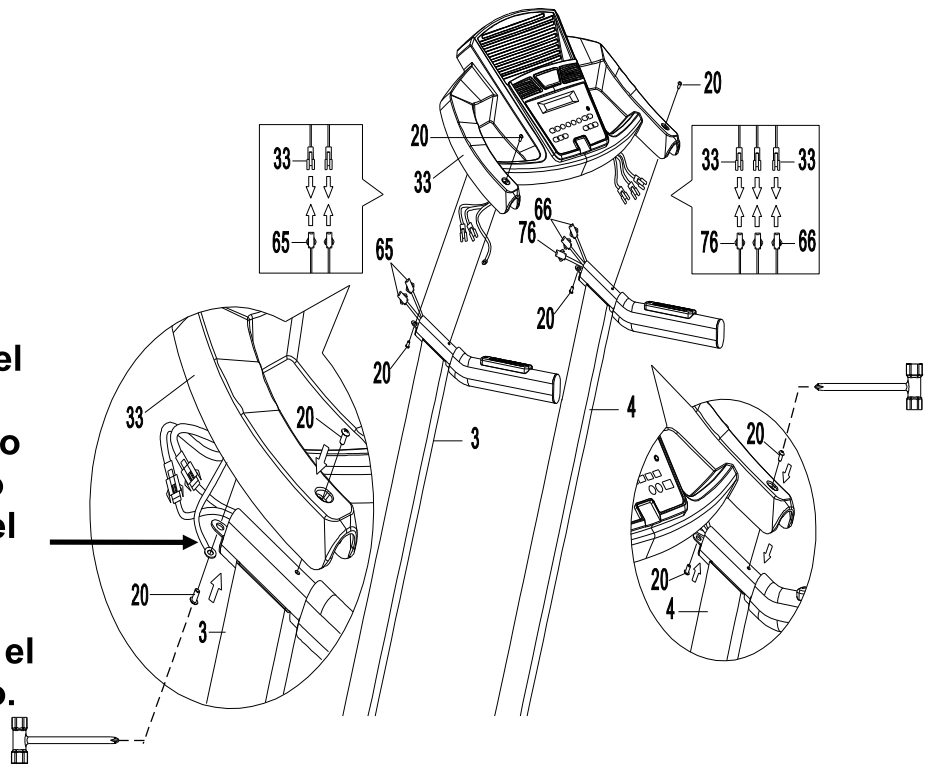
(14) Perno de Cabeza Hexagonal  
8 PCS



(30) Arandela  
8 PCS

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

**NOTA:** Coloque el conector del terminal del anillo de cables debajo de la lengüeta del tubo de soporte izquierdo del manillar y alinee el orificio del perno.



### Paso 2

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la consola de la computadora (33) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el cable del sensor de pulso manual con el cable del botón de control de inclinación (65) del tubo de soporte del manubrio izquierdo (3) a los cables que vienen de la consola de la computadora (33). Conecte el cable del sensor de pulso manual con el cable del botón de control de velocidad (66) y el cable de control de extensión (76) del tubo de soporte del manubrio derecho (4) a los cables que vienen de la consola del equipo (33). Conecte la Consola de la Computadora (33) a los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (3, 4) con cuatro Pernos de la Cabeza de la Armadura Transversales (20). Apriete los pernos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provisto.

**IMPORTANTE:** al conectar la consola de la computadora (33) a la izquierda / derecha Tubos de soporte del manubrio (3, 4), asegúrese de que los cables estén instalados dentro de los tubos de soporte de la manija izquierda / derecha (3, 4) y preste atención para no pellizcar los cables.

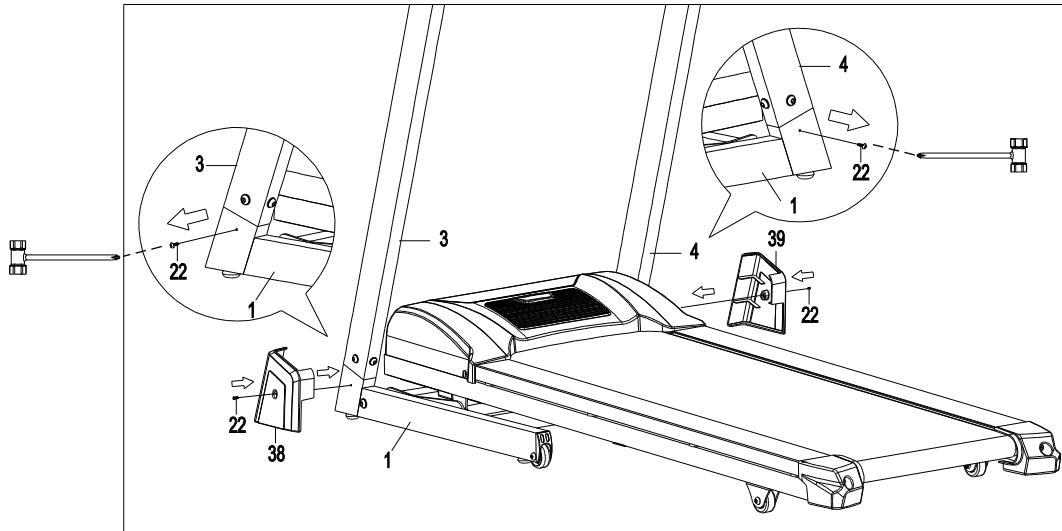
**NOTA: POR FAVOR, APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 1 CON LA HERRAMIENTA SUMINISTRADA.**

**Vinculantes:**



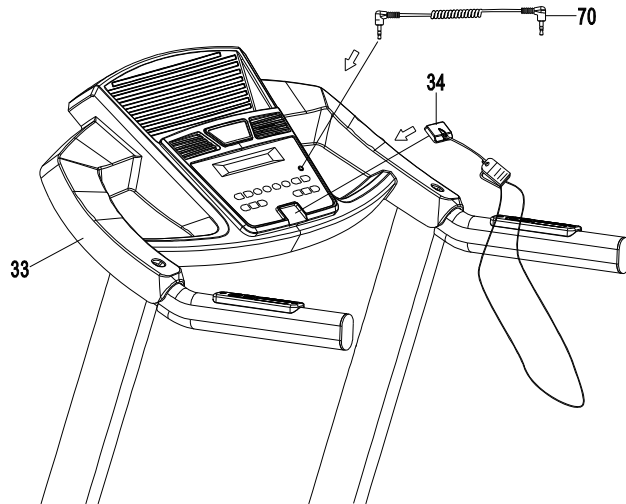
(20) Perno  
4 PCS

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Paso 3

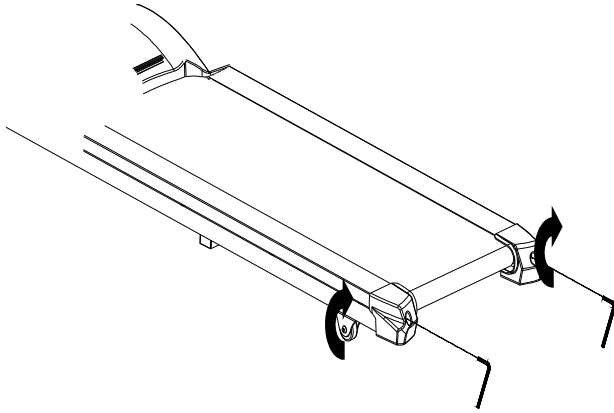
Retire los dos pernos de cabeza de armadura empotrados en cruz (22) de los tubos de soporte de la manija izquierda / derecha (3, 4). Retire los pernos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provisto. Instale dos guardabarros izquierdo y derecho (38, 39) en los tubos de soporte de la manija izquierda / derecha (3, 4) usando dos pernos de cabeza de armadura empotrados en cruz (22) que se quitaron. Apriete los pernos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provisto.



### Paso 4

El usuario puede conectar un extremo del cable de audio (70) en el puerto de entrada auxiliar MP3 en la consola de la computadora (33) y luego conectar el otro extremo del cable en la toma para reproductor de MP3 / reproductor de CD o dispositivo móvil. La música se reproduce a través de los dos altavoces en la cinta de correr. Coloque la Llave de sujeción de seguridad (34) en la Consola de la computadora (33).

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



**Herramienta:**



**6 mm Llave Allen**

### **Paso 5**

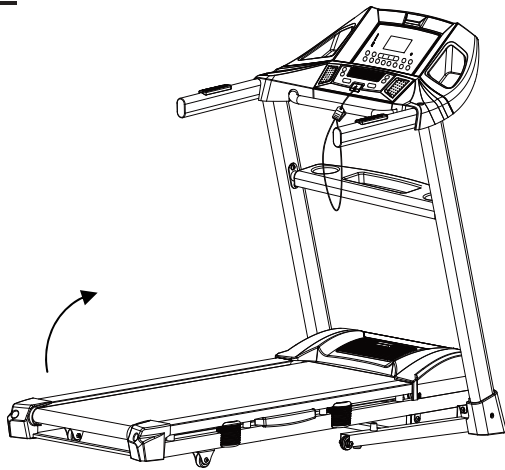
La cinta de correr se ha ajustado a la plataforma de funcionamiento en la fábrica antes de que se enviara. En ocasiones, la correa puede volverse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr esté completamente ensamblada, use la llave Allen de 6 mm para girar los pernos de ajuste del rodillo posterior izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.

## CONFIGURACIÓN DE LA MÁQUINA DE CORRER

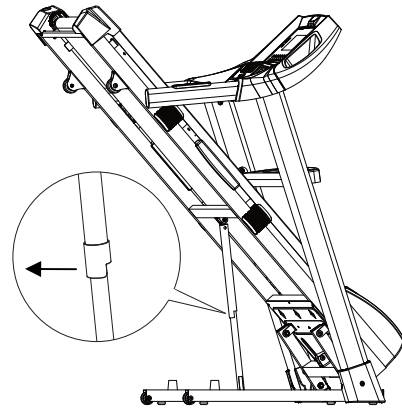
### LEVANTAR LA CAMINADORA

Sujete firmemente la parte posterior del marco principal con ambas manos. Levante con cuidado el extremo de la máquina para correr en la posición vertical hasta que el bloqueo del pie encaje y asegure de forma segura el marco principal en su posición. Asegúrese de que el marco principal esté firmemente trabado antes de mover la máquina para correr. Vea las figuras A y B. Almacene la máquina para correr en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

**A**



**B**

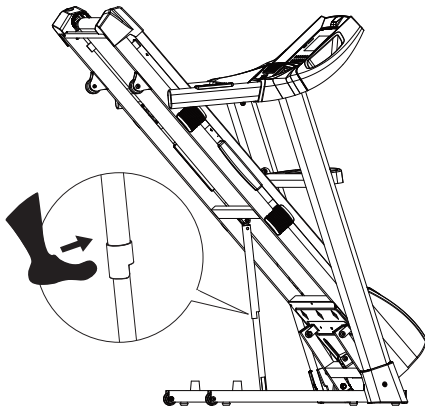


### AJUSTE ABAJO DE LA MÁQUINA DE CORRER

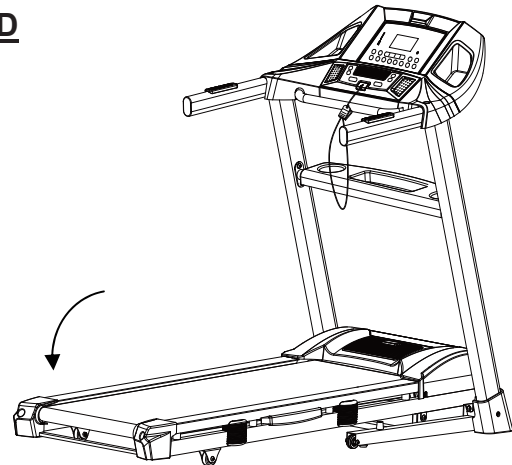
Para establecer la cinta de correr, sostenga con firmeza el extremo posterior de la máquina para correr con ambas manos. Patee suavemente el pestillo de bloqueo del pie con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Con cuidado, baje la plataforma al suelo. Ver figuras C y D.

**NOTA: NO PONGA POR DEBAJO DE LA CUBIERTA CUANDO ESTÉ AJUSTANDO LA MÁQUINA PARA CORRER. PARA PREVENIR LESIONES, POR FAVOR ASEGÚRESE DE TENER UN FIRME MANTENIMIENTO AL LEVANTARSE O APRETARSE ABAJO DE LA CUBIERTA.**

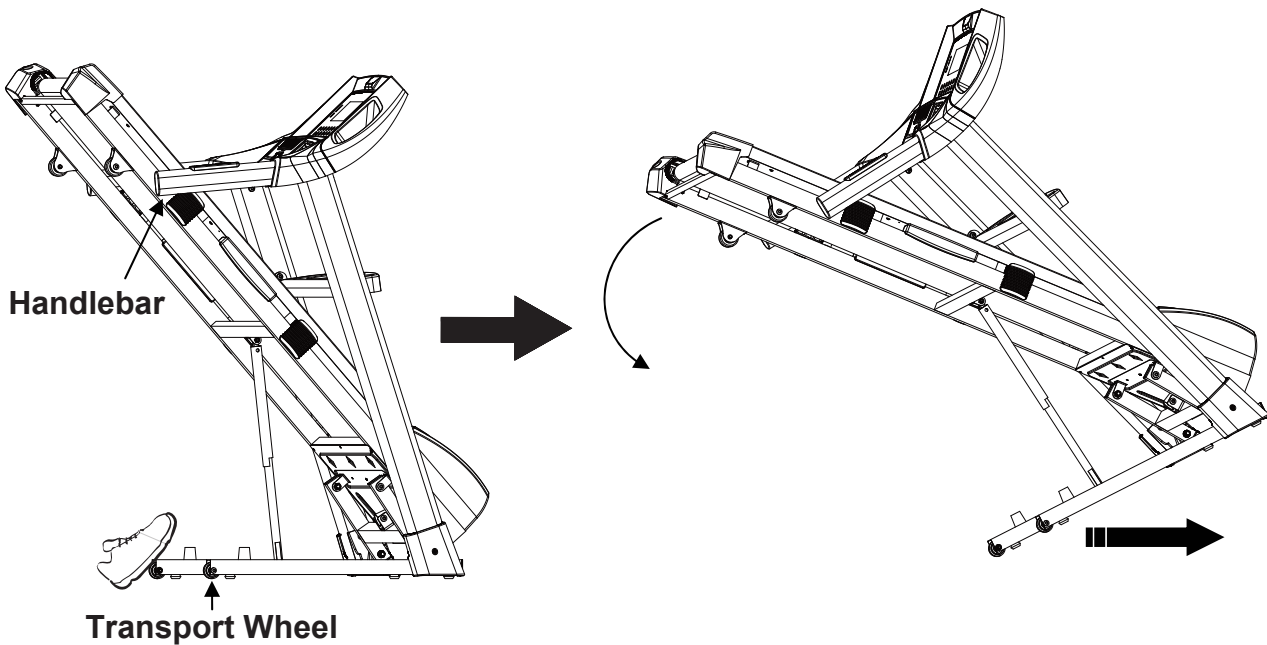
**C**



**D**



## TRASLADO DE LA CINTA



La unidad puede inclinarse cuidadosamente sobre sus ruedas de transporte para facilitar su movimiento y almacenamiento. Con la máquina para correr en la posición cerrada bloqueada (el pestillo de bloqueo del pie está enganchado), sujete firmemente la Baranda con ambas manos y coloque un pie en la Tapa de la Rueda de Transporte. A continuación, incline con cuidado la cinta de correr hacia atrás hasta que rueda libremente sobre las ruedas de transporte.

Para establecer la cinta de correr hacia abajo, coloque un pie en la tapa de la rueda de transporte y baje con cuidado la cinta de correr sobre la base en la posición doblada.

**PRECAUCIÓN:** La cinta de correr es pesada, se sugiere que siempre use la ayuda de otra persona cuando mueva la máquina para correr. No intente mover la máquina para correr mientras está en la posición desplegada

## OPERACION DE LA CONSOLA



Coloque el interruptor de encendido principal que se encuentra en la parte delantera de la máquina para correr en la posición ON. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de seguridad esté colocada correctamente en la Consola de computadora y que el Clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa.

**NOTA: siempre póngase de pie sobre los rieles laterales cuando encienda la máquina para correr, nunca arranque la máquina para correr mientras está de pie sobre la cinta para correr.**

### INICIO RÁPIDO:

Presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED o SPEED en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. La ventana dividida de SPEED mostrará su velocidad de funcionamiento actual desde el mínimo de 1.0 KPH hasta el máximo de 16.0 KPH. También puede presionar uno de los botones INSTANT SPEED (5/10/15) en la consola de la computadora y la ventana dividida de SPEED mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 5 KPH,

10 KPH, o 15 KPH respectivamente. Puede presionar el botón INCLINE o INCLINE en la consola de la computadora para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. Cada incremento o decremento es 1 nivel. El rango disponible de ajuste de inclinación es de 0 a 15 niveles. La ventana dividida de INCL. (INCLINE) mostrará el nivel de inclinación. También puede presionar uno de los botones INSTANT INCLINE (5/10/15) en la consola de la computadora y la pantalla de la computadora mostrará el nivel de inclinación que ha presionado y el nivel de inclinación cambiará a 5 niveles, 10 niveles o 15 niveles, respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DIST. (DISTANCE) mostrará la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CAL. (CALORÍAS) mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSE mostrará su frecuencia

## OPERACION DE LA CONSOLA

cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede presionar el botón DETENER en la consola de la computadora para finalizar su entrenamiento en cualquier momento.

### **FUNCIONES DE BOTON:**

**INICIO:** presione el botón INICIO para comenzar a hacer ejercicio.

**STOP:** Presione el botón STOP para finalizar su entrenamiento.

**MODO:** Se usa para seleccionar diferentes funciones (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) para establecer objetivos de ejercicio en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento.

Para confirmar la configuración para el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

**PROG (PROGRAMA):** Para seleccionar su programa elegido.

**VELOCIDAD** ∇: para realizar ajustes hacia arriba para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo,

**DIST. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS)** en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento.

Para realizar ajustes hacia arriba para preestablecer el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Para realizar un ajuste hacia arriba para establecer el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

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

**VELOCIDAD** ^: para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo,



## OPERACION DE LA CONSOLA

**DIST. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS)** en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento.

Para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Para realizar un ajuste hacia atrás para establecer el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

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

**VELOCIDAD INSTANTÁNEA (5/10/15):** Se usa para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

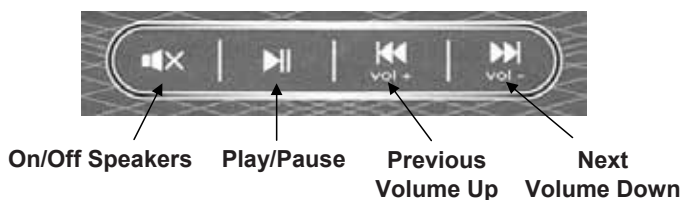
**INCLINE ^:** Hace ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

**INCLINE v:** Hace ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

### FUNCIONES DE AUDIO:



Conecte la unidad flash USB al puerto USB o tarjeta SD en la ranura SD de la consola de la computadora. Presione el botón Encendido / Apagado de los Altavoces para encender o apagar los parlantes. Presione el botón Reproducir / Pausa para reproducir o pausar la música. Presione el botón Anterior para reproducir música anterior. Presione el botón Subir volumen para aumentar el volumen del parlante. Presione el botón Siguiente para reproducir la siguiente música. Presione el botón para bajar el volumen para disminuir el volumen del parlante.



## OPERACION DE LA CONSOLA

### **FUNCIONES DE PANTALLA:**

**TIEMPO:** Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad de entrenamiento actual.

**DIS. (DISTANCIA):** Muestra la distancia acumulativa recorrida durante su entrenamiento.

**CALIFORNIA. (CALORÍAS):** Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento.

**INCLINACIÓN:** Muestra el nivel de inclinación desde el nivel 0 mínimo (L 0) hasta el nivel 15 máximo (L 15).

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

### **ENTRENAMIENTO EN EL MODO DE PROGRAMA MANUAL (OPERACIÓN DE CUENTA ATRÁS):**

En esta operación de conteo regresivo, solo una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS se puede establecer como cuenta regresiva para su entrenamiento, mientras que las demás se acumularán durante su entrenamiento. Presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de TIME comienza a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos, el tiempo predeterminado es 30:00 minutos. Si no desea establecer la HORA para la cuenta regresiva, presione directamente el botón MODO otra vez, la ventana dividida de DIS. (DISTANCIA) comenzará a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 1.0 a 99.0 km, la distancia predeterminada es 1.0 km. Si no desea configurar DISTANCE para la cuenta regresiva, simplemente presione directamente el botón MODE nuevamente, la ventana dividida de CALORIES comenzará a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 20 KCAL a 990 KCAL. Después de terminar de configurar una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS para la cuenta regresiva, presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio; la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 5 segundos antes de que la banda en funcionamiento comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de

## OPERACION DE LA CONSOLA

funcionamiento durante el ejercicio. Cuando una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS cuenta hasta 0, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

### ENTRENAMIENTO EN MODO DE PROGRAMA PRE-SET (P01-P08):

Todos los programas preestablecidos están formados por 18 intervalos, la velocidad y la inclinación están preestablecidas en cada intervalo. El tiempo transcurrido de 18 intervalos en cada programa se organizará automáticamente de acuerdo con el tiempo que establezca para su tiempo de entrenamiento. Hay 64 programas preestablecidos para 8 objetivos de entrenamiento diferentes y 8 niveles de intensidad diferentes para cada objetivo de entrenamiento. Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P08). Presione el botón MODE para seleccionar un nivel de intensidad de L-1 a L-8. Presione la VELOCIDAD + O SPEED - para cambiar la configuración de la hora. El tiempo transcurrido por set de cada programa por set es de 30:00 minutos. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón de INICIO para con fi rmar e iniciar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 5 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento y el nivel de inclinación cambiarán automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 18 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

### P1. PERDIDA DE PESO

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
L-2	SPEED (KPH)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
L-3	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
L-4	SPEED (KPH)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
L-5	SPEED (KPH)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
L-6	SPEED (KPH)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
L-7	SPEED (KPH)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
L-8	SPEED (KPH)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

# OPERACION DE LA CONSOLA

## P2. ENTRENAMIENTO CARDIO

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
L-2	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
L-3	INCLINE LEVEL	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L-4	INCLINE LEVEL	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	SPEED (KPH)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
L-5	INCLINE LEVEL	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	SPEED (KPH)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
L-6	INCLINE LEVEL	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	SPEED (KPH)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
L-7	INCLINE LEVEL	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
L-8	INCLINE LEVEL	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	SPEED (KPH)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

## P3. QUEMADOR DE GRASA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
L-2	INCLINE LEVEL	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L-3	INCLINE LEVEL	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
L-4	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
L-5	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
L-6	INCLINE LEVEL	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	SPEED (KPH)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
L-7	INCLINE LEVEL	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	SPEED (KPH)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
L-8	INCLINE LEVEL	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	SPEED (KPH)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4



# OPERACION DE LA CONSOLA

## P4. CAMINATA ENERGICA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
L-2	SPEED (KPH)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
L-3	SPEED (KPH)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
L-4	SPEED (KPH)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
L-5	SPEED (KPH)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
L-6	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
L-7	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
L-8	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

## P5. INTERVALOS

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
L-2	SPEED (KPH)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
L-3	SPEED (KPH)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
L-4	SPEED (KPH)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
L-5	SPEED (KPH)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
L-6	SPEED (KPH)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
L-7	SPEED (KPH)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
L-8	SPEED (KPH)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

## P6. CONTINUO

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
L-2	SPEED (KPH)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
L-3	SPEED (KPH)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
L-4	SPEED (KPH)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
L-5	SPEED (KPH)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
L-6	SPEED (KPH)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
L-7	SPEED (KPH)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
L-8	SPEED (KPH)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4



# OPERACION DE LA CONSOLA

## P7. ESCALADA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1
L-2	INCLINE LEVEL	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1
L-3	INCLINE LEVEL	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1
L-4	INCLINE LEVEL	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	SPEED (KPH)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L-5	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L-6	INCLINE LEVEL	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L-7	INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
L-8	INCLINE LEVEL	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

## P8. CORRIDA PLANA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
L-2	INCLINE LEVEL	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
L-3	INCLINE LEVEL	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
L-4	INCLINE LEVEL	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
L-5	INCLINE LEVEL	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
L-6	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
L-7	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
L-8	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3



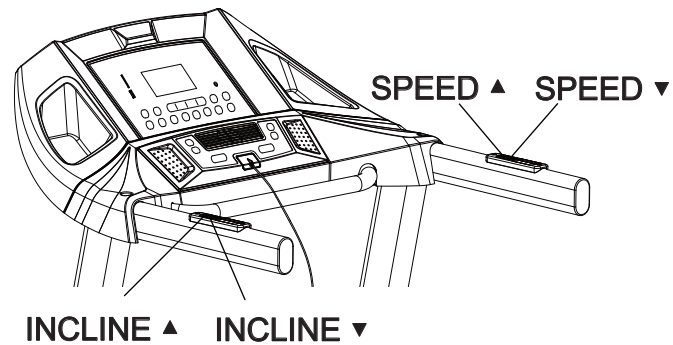
## OPERACION DE LA CONSOLA

### CALCULADORA DE GRASA CORPORAL (ENTRENAMIENTO)

Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar FAT (Programa de calculadora de grasa corporal). La pantalla de la computadora mostrará -1- (género) y 01 (masculino). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer el sexo del usuario (01 indica masculino y 02 indica femenino). Presione el botón MODE para confirmar el género y la pantalla de la computadora mostrará -2- (edad) y 25 (año). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer la edad del usuario. Presione el botón MODE para confirmar la edad y la pantalla de la computadora mostrará -3- (altura) y 170 (cm). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para configurar la altura del usuario. Presione el botón MODE para confirmar la altura y la pantalla de la computadora mostrará -4- (peso) y 70 (kg). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para configurar el peso del usuario. Presione el botón MODE para confirmar el peso y la pantalla de la computadora mostrará -5- (proporción de grasa corporal) y ---. Sujete los sensores de pulso del manillar con ambas manos durante unos segundos y la pantalla de la computadora mostrará la proporción de grasa corporal. **NOTA:** La relación de grasa corporal es una estimación basada en la información de género, edad, altura y peso, y se debe utilizar solo como guía.

Genero	Grasa Corporal (<30 Years Old)	Grasa Corporal (> 30 Years Old)	Grasa Corporal
Hombre	14-20%	17-23%	>25%
Mujer	17-24%	20-27%	>30%

## OPERACION DE LA CONSOLA



**INCLINE ▲**: Presione el botón **INCLINE ▲** en la Baranda Izquierda para aumentar el nivel de inclinación.

**INCLINE ▼**: Presione el botón **INCLINE ▼** en la Baranda Izquierda para disminuir el nivel de inclinación.

**VELOCIDAD ▲**: Presione el botón **VELOCIDAD ▲** en la Baranda Derecha para aumentar la velocidad.

**VELOCIDAD ▼**: Presione el botón **SPEED ▼** en la Baranda Derecha para disminuir la velocidad.



## MENSAJES DE ERROR

ERROR	CAUSA	REVISAR
E01	La computadora no recibe Información durante 30 segundos	Por favor revise o reconecte el cable
E02	Sobrecarga de la tensión de entrada del motor que activó la protección de la tarjeta de control de potencia.	Por favor, compruebe la potencia de entrada.
E03	No hay información de sensor de velocidad, problema en el sensor de velocidad.	Revise el sensor de velocidad.
E04	Sobrecarga de la corriente de entrada del motor que activó la protección de la tarjeta de control de potencia.	Por favor verifique la resistencia de la correa de correr.
E05	Defecto en los cables entre el motor y la tarjeta de control de potencia.	Vuelva a verificar y / o vuelva a conectar la unión del cable entre el motor y la tarjeta de control de potencia.
E06	Defecto en los cables entre el motor inclinado y la tarjeta de control de potencia.	Vuelva a verificar y / o vuelva a conectar la unión del cable entre el motor inclinado y la tarjeta de control de potencia.

# GUIA DE MANTENIMIENTO

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

**ADVERTENCIA:** Siempre revise los componentes de desgaste tales como el tubo del pestillo de bloqueo del pie y la correa para correr para evitar lesiones.

## LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad esté limpia y elimine el sudor de la unidad. La cinta de correr se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No use abrasivos o solventes. Tenga cuidado de no obtener humedad excesiva en el panel de visualización, 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 daños en la pantalla.

## ALMACENAMIENTO

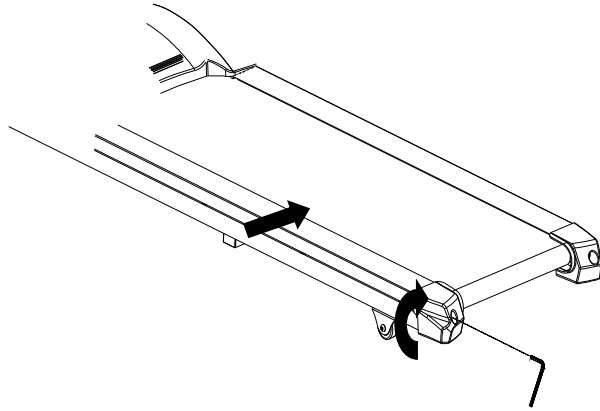
Guarde la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca salga ni use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

## GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Accion correctiva
Cinta no enciende	1. Cinta no enchufada. 2. Llave de seguridad no enchufada. 3. Disyuntor de la casa salto. 4. El disyuntor de la junta Se disparo.	1. Enchufela. 2. Enchufe la llave de seguridad. 3. Reestablezca el disyuntor de La casa 4. Espere 5 minutos y reinicie la Cinta.
La correa se resvala	Correa desajustada	Ajustela
Cinta inestable	1. Falta de lubricacion 2. Correa esta muy ajustada	1. Aplicar lubricante 2. Desajustar
Cinta no centrada	Cinta fuera de los rodillos	Centrar la cinta

## AJUSTE DE LA CINTA

La correa de correr está preajustada a la plataforma de rodadura en fábrica, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir reajuste. Para ajustar la correa, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta de correr y deje que la correa funcione a una velocidad de 8-10 KPH. Utilice la llave Allen de 6 mm provista para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la correa. Si la banda de correr se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la correa de correr debería comenzar a corregirse.

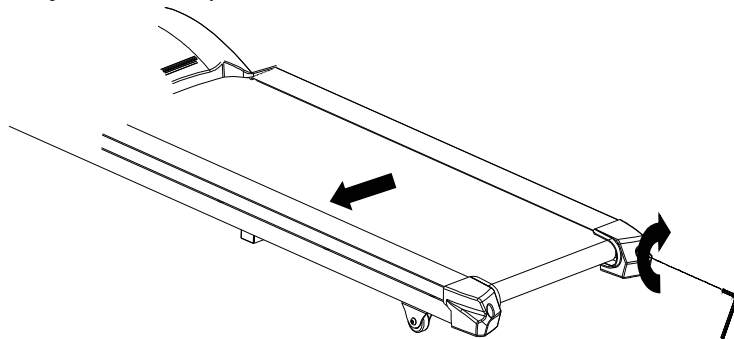


Herramienta:

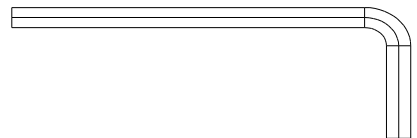


**Llave Allen 6mm**

Si la banda de correr se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la correa debería comenzar a corregirse. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda de correr esté centrada correctamente.

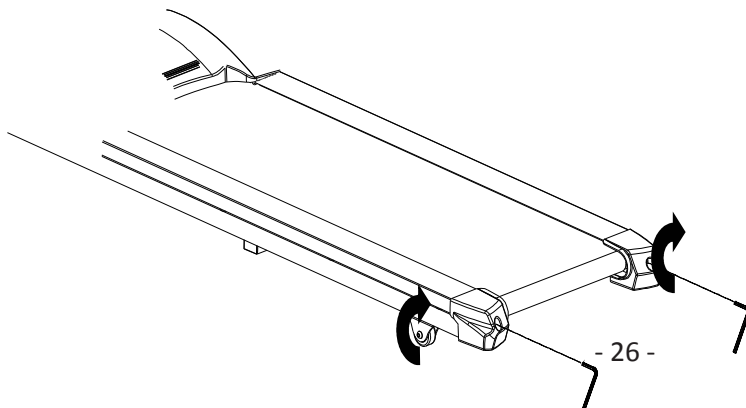


Herramienta:



**Llave Allen 6mm**

Si la correa de correr se desliza durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Con la llave Allen de 6 mm suministrada, gire los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor principal y haga funcionar la cinta a una velocidad de 8-10 KPH. Ejecutar a la correa de correr para determinar si la correa todavía se está deslizando. Repita este procedimiento hasta que el cinturón ya no se deslice.



Herramienta:



**Llave Allen 6mm**



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



## IMPORTANTE

**Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**

La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.

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

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



## MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



Regulación y  
ajuste de la banda

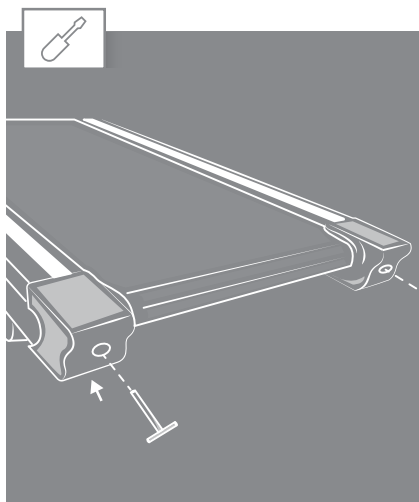


Lubricación

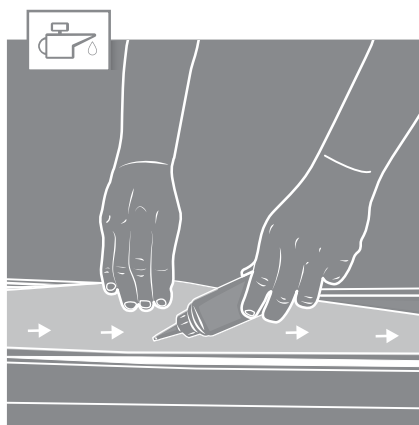


Limpieza





- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 KMH.
- 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 limpie 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 esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.



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

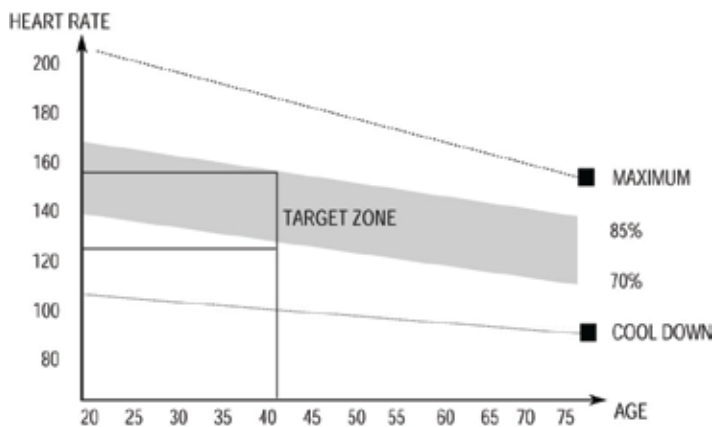
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

### Etapa de Ejercicio intenso

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



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

### Etapa de ejercicio liviano

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

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

### **Tonificación muscular**

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

### **Pérdida de peso**

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

### **Uso**

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

### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

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

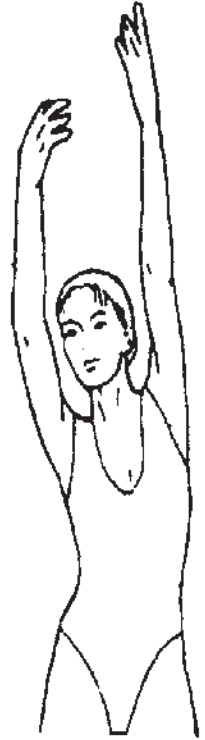


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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

### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

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



### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

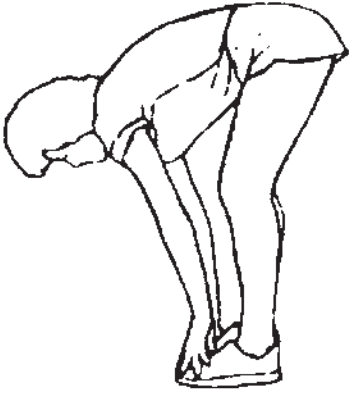
Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

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





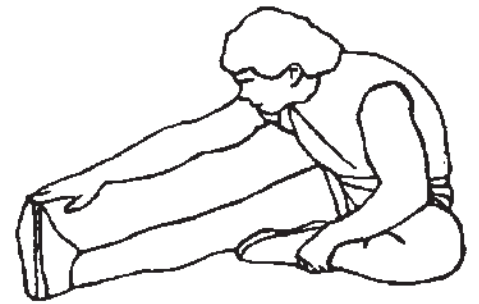


### **TOQUE DE PIES**

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

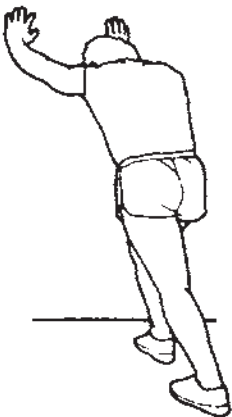
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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



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

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia 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: 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

