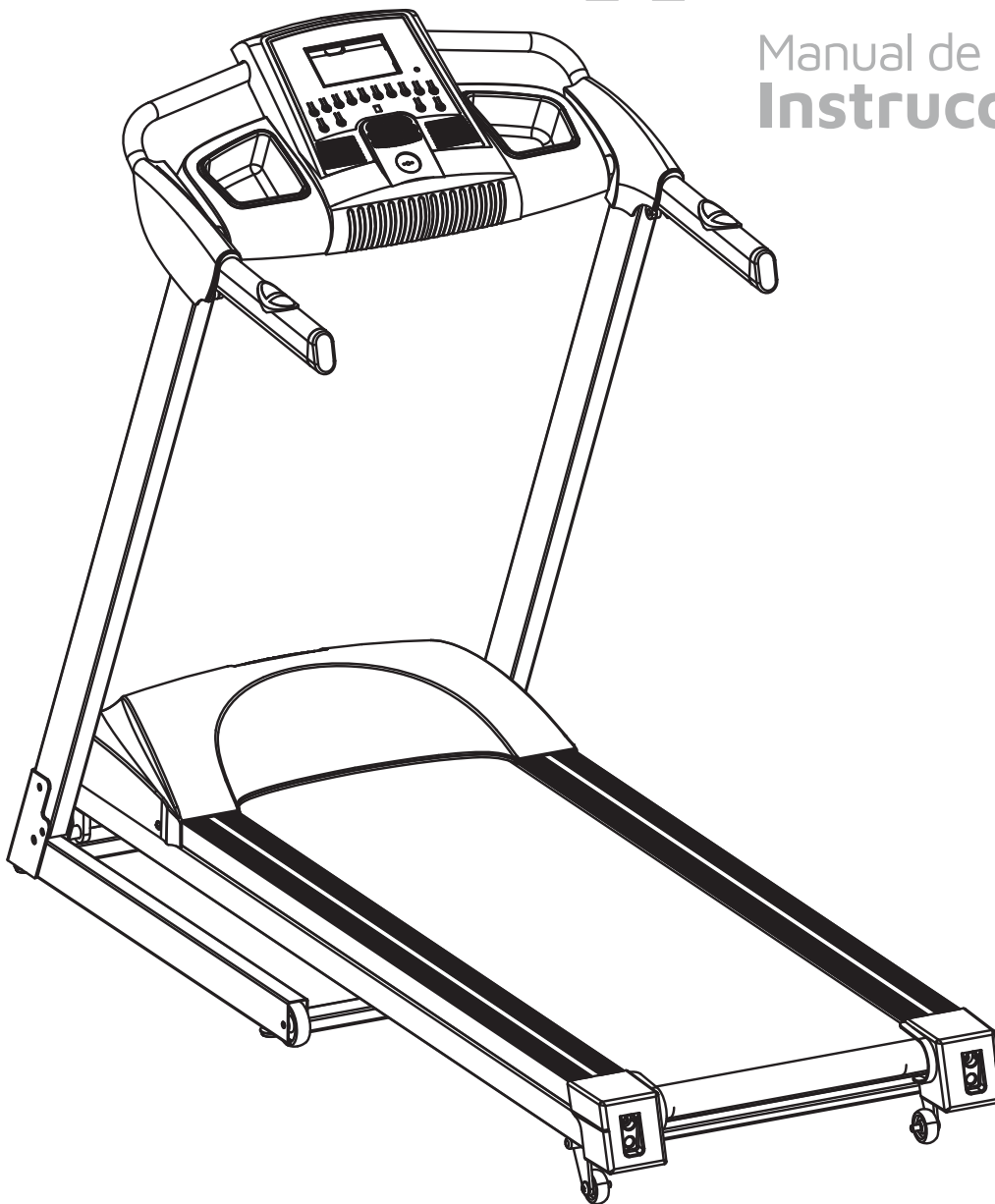


Cinta Motorizada

ARG-465

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
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	5
PASOS DE PLEGADO -----	6
USO DE LA COMPUTADORA -----	7
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	11
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	13
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	15
GARANTÍA -----	19

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea este manual antes de utilizar el producto y guárdelo para consultarlo en el futuro, evitando riesgos de calefacción, incendios, descargas eléctricas o lesiones.

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados sobre las precauciones de seguridad.

Si el equipo no está en perfectas condiciones, llamar a un asistente técnico.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Coloque la caminadora en una superficie plana al menos 30 cm de distancia de cualquier pared, manteniendo la parte inferior libre de cualquier obstáculo.

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.

- Desenchufe la unidad cuando no esté en uso y cada vez que realice el mantenimiento, evitando así sobrecalentar innecesariamente el transformador y al motor, pudiendo dañar y arruinar su equipo.

- La falta de mantenimiento, limpieza preventiva y limpieza periódica, puede causar un aumento en el consumo de energía.

- Asegúrese de que la instalación eléctrica (cableado, enchufe y el interruptor) que conectará la caminadora está dimensionado para al menos 10A.

- Tomas muy viejas, deben ser reemplazados contactos sueltos u oxidados.

- No utilice estabilizadores o extensiones, o hacer modificaciones en el cable de alimentación, y nunca haga funcionar la caminadora junto con otros equipos en la misma toma.

- Al conectar la caminadora en la toma, espere unos 10 segundos antes de utilizar el monitor.

- La caminadora puede desencadenar el sistema de protección (reducción de la velocidad de la caminadora o incluso pararlo) cuando el peso del usuario es mayor que el especificado para el producto.

- Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.

- Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato.

- Consulte a su médico antes de iniciar y durante cualquier programa de ejercicios. Especial atención se debe dar a los niños, mujeres embarazadas, ancianos, personas con problemas de corazón y las personas con discapacidad.

- Los valores indicados en el monitor son puntos de referencia, no puede ser considerado con suficiente precisión para la evaluación clínica.

- Mantener alejado de los equipos, los niños y los animales domésticos, sobre todo durante el uso y no introduzca objetos o dejar los orificios del equipo.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

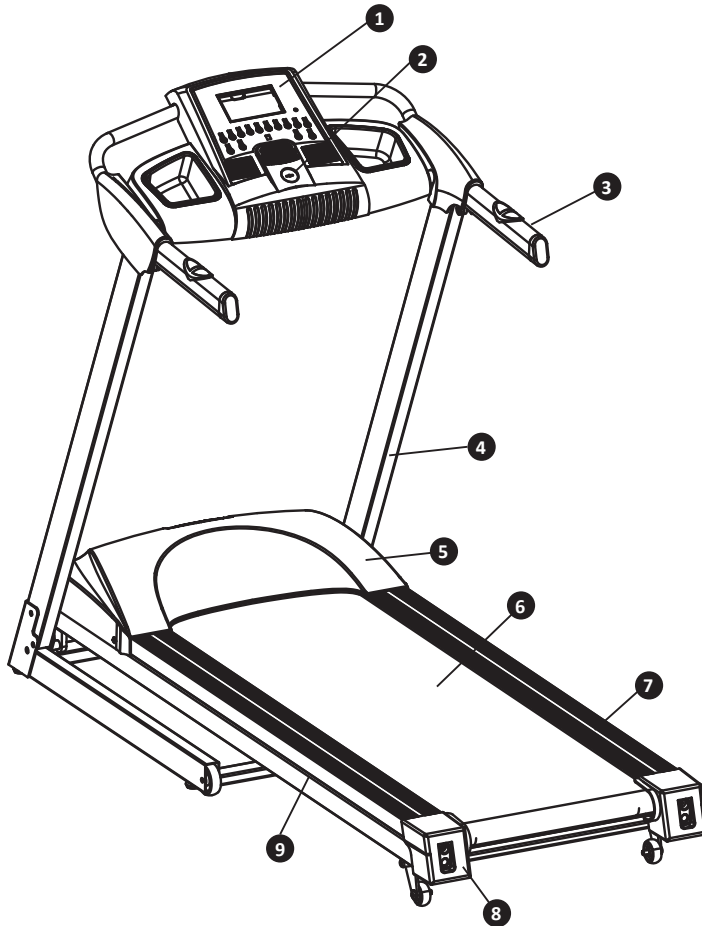
- No se pare sobre la banda de la cinta cuando encienda la máquina, evitando forzar el motor. Párese siempre primero sobre los costados de la misma, sobre las vigas cubiertas de plásticos. Súbase recién cuando la cinta esté en movimiento muy lento.
- Utilizar ropa deportiva adecuada. No use ropa suelta que pueda quedar atrapado en el equipo. Siempre use zapatos para hacer ejercicio. No camine descalzo o con sandalias. Este aparato no está destinado para ser usado por personas cuyas capacidades físicas o mentales estén reducidas, o carezcan de experiencia, salvo si tienen supervisión por persona responsable.
- Si se daña el cable de alimentación, este deberá ser sustituido por personal técnico o electricista matriculado.

OBSERVACIONES

- A. Responsabilidad del cliente son los costos de responder a las llamadas que son infundadas.
- B. Ningún revendedor o Asistencia Técnica Autorizada está autorizado para cambiar estos Términos o asumir compromisos en nombre del Fabricante / Distribuidor.
- C. Fabricante / Distribuidor no es responsable de los accidentes y sus consecuencias derivadas de la violación de las características originales o montaje fuera de los ajustes de fábrica de sus productos.

NOTA: figuras y fotos en este manual son meramente ilustrativas. Fabricante / Distribuidor se reserva el derecho de realizar cambios sin previo aviso esto. Este manual puede ilustrar opcionales que no forman parte del equipo adquirido.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS



1. Monitor
2. Llave de seguridad
3. Agarre
4. Baranda
5. Carenado del motor
6. Lona
7. Perfil lateral
8. Acabamiento del rodillo trasero
9. Estructura principal

Lona

Ancho	420 mm
Largo	1220 mm
Superficie de caminatas	420x2550mm

Envasados

Altura	770 mm
Ancho	295 mm
Largo	1685 mm
Peso bruto	62 kg

Motor

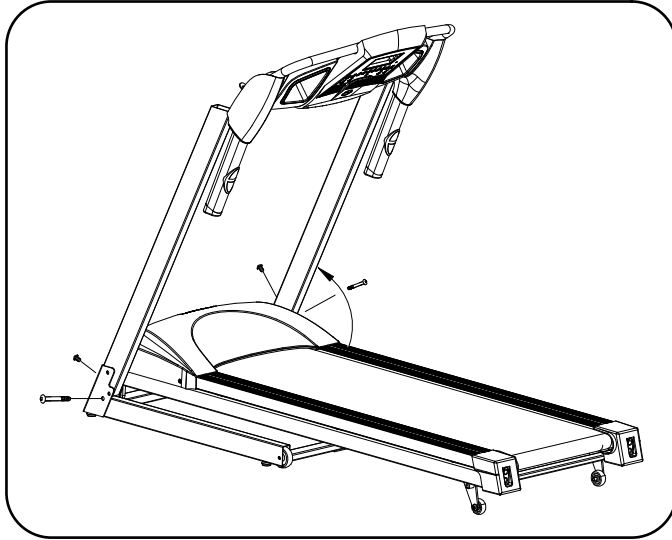
Tipo	Corriente directa
Potencia efectiva	1.5HP

Especificaciones

Velocidad mínima	1 km/h
velocidad máxima	13 km/h
Inclinación manual	2 levels
Altura	1590 mm
Ancho	715 mm
Largo	1230 mm
Peso líquido	55 kg

INSTRUCCIONES DE ARMADO

NOTA: Coloque la caja con el equipo en una superficie plana. Se recomienda que coloque una cubierta protectora para su piso. Tenga precaución al que va a cargar y transportar el equipo. Desembale y montar el equipo en el que se utilizará. Si es necesario, solicitar la asistencia de una persona.



Paso 1

Use una mano para sostener el manillar, levante la baranda lentamente (como en la imagen) y ponga el tornillo M8X40 en el lado izquierdo y derecho. Coloque el tornillo M8X15 en la parte trasera. Apretar bien el tornillo.



Paso 2

Levante la computadora. Use el tornillo M8x10 para fijar la computadora en el poste vertical.

Instalación completa.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

PLEGANDO LA CINTA

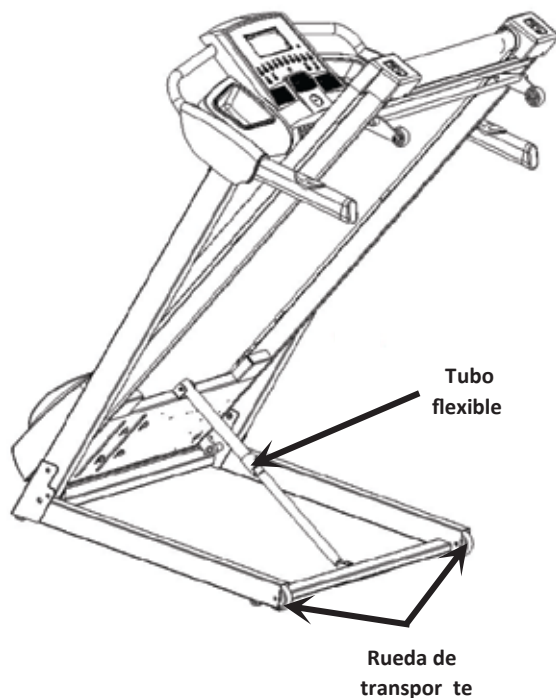
1. Restaure la inclinación a la posición plana (0).
2. Desenchufe del tomacorriente antes de doblar.
3. Levante la plataforma hasta que quede paralela al poste vertical y los seguros del cilindro en su posición.
4. Precaución: verifique que el dispositivo de bloqueo del cilindro esté enganchado

DESPLEGANDO LA CINTA

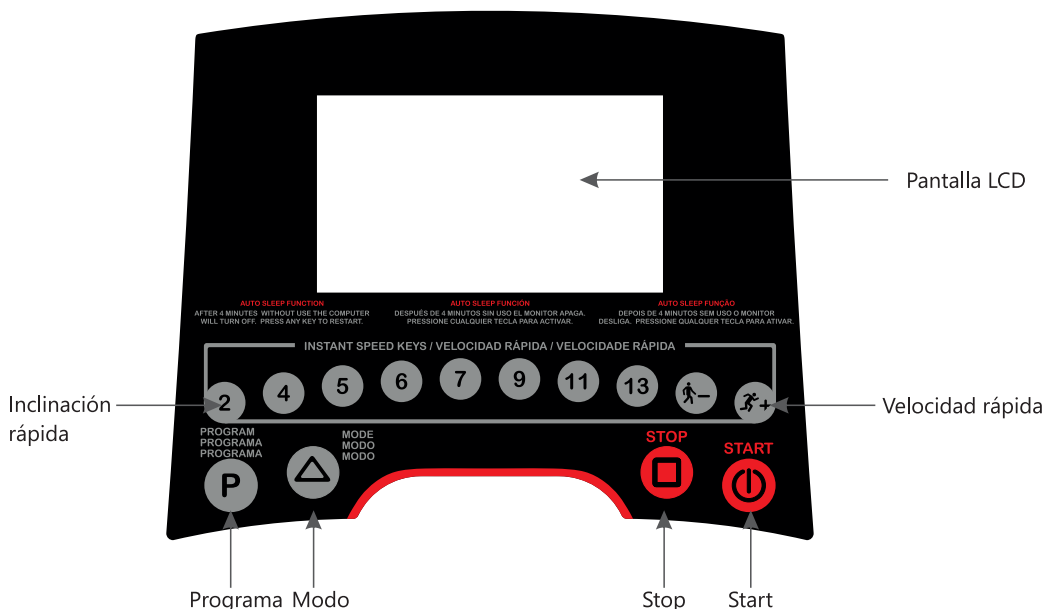
1. Coloque una mano en el manillar, use la otra para empujar la parte superior de la plataforma para correr hacia adelante.
2. Presione un pie en la sección central del cilindro para desconectar el mecanismo de bloqueo.
3. Permita que la plataforma comience a caer lentamente antes de soltar las manos.

MOVIENDO LA CINTA

La máquina para correr se puede mover de manera segura dentro de la casa en su posición plegable utilizando las ruedas de transporte. Sujete firmemente el manillar con ambas manos, tire de la máquina para correr hacia usted, inclínela 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastre o empuje lentamente.



USO DE LA COMPUTADORA



Función de computadora de instrucción

- 1.1: ventana "VELOCIDAD": cuando se enciende la máquina para correr, la ventana de visualización de tiempo muestra 5-4-3-2-1 cuenta regresiva. La velocidad, muestra el valor numérico de la velocidad y el valor F1-F5 cuando está bajo el programa de prueba de grasa corporal o el masaje ERR cuando la cinta de correr no es normal.
- 1.2: ventana "HORA": muestra el valor numérico del tiempo.
- 1.3: ventana "DISTANCIA": muestra el número de versión. "U1.0" cuando se enciende y luego muestra el valor numérico de la distancia.
- 1.4: ventana "CALORÍAS": muestra el valor numérico de calorías, el valor cuando está en el programa de prueba de grasa corporal.
- 1.5: ventana "PULSO": El pulso muestra el valor numérico del pulso cuando se prueba la frecuencia cardíaca.

Instrucción de botón

- 2.1: "PROG": tecla de selección de programa: cuando se detiene la máquina para correr, seleccione el programa P0- P12 que prefiera.
- 2.2: "MODE": tecla de selección de modo: cuando la máquina para correr se detiene, configure el modo que prefiera. Puede seleccionar la cuenta atrás del tiempo → cuenta atrás de la distancia → cuenta atrás de calorías → modo Normal. El valor predeterminado es de 30 minutos cuando P1-P12.
- 2.3: Tecla "START": cuando la máquina para correr se detiene, presione la tecla START para encenderla. Presione la tecla "START" cuando se ejecuta, se pausará.
- 2.4: Tecla "STOP": cuando la máquina para correr está funcionando, deténgala presionando la tecla STOP. Cuando la ventana LCD muestra el masaje ERR, presione la tecla de parada para borrar el masaje err. Cuando la máquina para correr se detenga, presione la tecla "STOP", puede volver al estado de visualización predeterminado.
- 2.5: TECLA "+": aumenta la velocidad cuando corres. Incrementa el parámetro bajo la prueba de grasa corporal.
- 2.6: TECLA "-": disminuye la velocidad cuando corres. Disminuir el parámetro bajo la prueba de grasa corporal.
- 2.7: Tecla "VELOCIDAD RÁPIDA" 2, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13: cuando la máquina para correr está funcionando, seleccione la tecla de velocidad rápida que desee presionando la tecla de velocidad rápida.

Función de llave de seguridad

En cualquier estado, si retira la llave de seguridad, la pantalla muestra: E-07 y zumbador de sonido BIBIBI. Luego, coloque llave de seguridad, todos los segmentos se encienden por completo durante 2 segundos, luego vaya al modo de inicio manual.

USO DE LA COMPUTADORA

Comenzar la instrucción

4.1: Coloque el cable de alimentación en la toma eléctrica con 10A. Coloque este interruptor en la posición "ON".

La pantalla brilla con un sonido rápido.

4.2: Coloque la llave de seguridad en la posición correcta, luego encienda la alimentación, la luz de la ventana LCD está brillando y suena, la máquina para correr ingresa en el Modo Normal P0.

4.3: Presione la tecla "PROG" para seleccionar el programa P0-P12.

a) Programa de usuario "P0". Presiona el ciclo "MODE" selecciona cuatro modos de entrenamiento. El usuario puede seleccionar la velocidad. La velocidad estándar es de 1.0km/h. Modo de entrenamiento 1: cuenta de tiempo, velocidad, distancia, calorías es más. La función de selección se cierra.

Modo de entrenamiento 2: cuenta atrás del tiempo. En la selección, parpadeo de la ventana de tiempo, presione "+" "-" para seleccionar. El rango es de 5-99 minutos. El valor predeterminado es 30:00.

Modo de entrenamiento 3: cuenta atrás de velocidad. En la selección, parpadeo de la ventana de velocidad, presione "+" "-" para seleccionar. El rango es de 1.00-99KM. El valor predeterminado es 1.0KM.

Modo de entrenamiento 4: cuenta atrás de calorías. Bajo la selección, la ventana de velocidad de calorías parpadea, presione "+" "-" para seleccionar. El rango es de 20-990CAL. El valor predeterminado es 50CAL.

b) Programa predefinido "P1 — P12". Sólo para Time Countdown. En la selección, parpadeo de la ventana de tiempo, presione "+" "-" para seleccionar. El rango es de 5-99 minutos. El valor predeterminado es 30:00. Presione "MODE" para volver al valor predeterminado.

4.4: Presione la tecla "Inicio", la ventana de velocidad mostrará 3 → 2 → 1 con sonido 3 veces, luego se ejecutará la máquina para correr.

a) Cuando corra, presione la tecla "+" "-" o "QUICK SPEED KEY" para ajustar la velocidad que desea.

b) Para P1 - P12, la velocidad se divide en 10 segmentos. Cada segmento tiene el mismo tiempo. La velocidad estará disponible en el segmento actual después de seleccionar. Cuando corra al siguiente segmento, sonará 3

veces por adelantado. Cuando termine 10 segmentos, el motor se detendrá con un sonido de aviso largo.

c) Presione la tecla "START" cuando se ejecuta, se pausará. Presione la tecla "START" otra vez, se ejecutará, los datos de registro continuarán.

4.5: Presione la tecla "STOP" al correr, la máquina para correr lentamente se detendrá. Todo volverá al estado predeterminado.

4.6: En cualquier estado, Isaque la llave de seguridad, la ventana muestra E7 y el zumbador de sonido. La parada de la cinta.

USO DE LA COMPUTADORA

4.7: El controlador siempre bajo la inspección. Caminadora se detendrá una vez que ocurra el caso anormal. La ventana mostrará el mensaje ERR y el sonido.

4.8: Cuando la ventana muestre el mensaje de ERR, presione la tecla "detener", se eliminará el mensaje de ERR.

4.9: Instrucciones para la función de la grasa corporal: Presione el botón "PROG" para seleccionar y ingrese a la prueba de grasa corporal. La ventana "VELOCIDAD" muestra el elemento de configuración no. F1 - F5, seleccione el artículo no. pulsando la tecla "MODE". Las ventanas "DIS" muestran los datos del ítem, seleccionan los datos presionando la tecla "+" - -.

a) F1 (Sexo): rango de configuración 1-2, 1 (hombres), 2 (mujeres). El valor predeterminado es 1.

b) F2 (Edad): rango de configuración 10-99 años. El valor predeterminado es de 25 años.

c) F3 (Altura): rango de ajuste 100-199 CM. El valor predeterminado es 170CM.

d) F4 (Peso): rango de ajuste 20-150KG. El valor predeterminado es 70 KG.

e) F5 (BMI): significa FAT, muestra que ha finalizado el elemento establecido, y entre en la función de grasa corporal, presione las dos manos en el pulsador, espere 8 segundos y la ventana del elemento mostrará su IMC.

Función HRC (opcional):

a) Presione la tecla "PROG" y elija la función HRC cuando la máquina para correr no esté funcionando, la ventana CAL mostrará: "HRC"

b) La ventana DIS muestra "25" años normalmente con parpadeo, presione la tecla "SPEED +/-" para configurar la edad del usuario, desde 13 hasta 80.

c) Presione la tecla "MODE", la ventana DIS mostrará la figura THR, se calcula por sistema en función de la edad establecida.

d) Vuelva a presionar la tecla "MODE", la ventana de tiempo mostrará "30:00" minutos con parpadeo, presione la tecla "SPEED +/-" para ajustar la hora, en un rango de 5 a 99 minutos.

e) Presione la tecla "START", la máquina para correr comienza a funcionar, la ventana de tiempo mostrará una cuenta regresiva. Presione la tecla "STOP" o cuando la cuenta regresiva muestre "0", la máquina dejará de funcionar automáticamente.

f) El usuario debe usar un sistema de detección de frecuencia cardíaca inalámbrico para iniciar la función HRC para hacer ejercicios. Solo cuando no hay una señal de frecuencia cardíaca inalámbrica, la máquina para correr detectará la señal de pulso. Si no hay ninguna señal de frecuencia cardíaca, la máquina para correr continuará trabajando con la velocidad actual, hasta que la máquina de correr detecte la señal de la frecuencia cardíaca.

g) Una vez que la máquina para correr comienza a funcionar, la velocidad original es 3KM / H, la inclinación es del 0%, en 10 segundos, la máquina para correr estará fuera del control del HRC, pero aún puede controlar la velocidad y la inclinación con los botones.

h) Después de trabajar durante 10 segundos, si se detecta cualquier señal de frecuencia cardíaca, la función HRC detectará la frecuencia cardíaca del usuario y la máquina para correr controlará la velocidad y la inclinación

automáticamente para mantener la frecuencia cardíaca en un cierto rango.

USO DE LA COMPUTADORA

Tabla de programas

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P2	VELOCIDAD	1	3	6	3	6	6	3	6	3	1
P3	VELOCIDAD	1	4	6	8	6	5	4	3	2	1
P4	VELOCIDAD	1	3	6	3	2	3	6	3	2	1
P5	VELOCIDAD	1	3	6	8	8	8	8	6	3	1
P6	VELOCIDAD	4	6	3	6	5	9	9	7	6	2
P7	VELOCIDAD	2	4	6	8	9	9	8	6	4	2
P8	VELOCIDAD	2	5	8	8	8	8	8	8	5	2
P9	VELOCIDAD	2	5	6	5	7	9	9	7	5	3
P10	VELOCIDAD	2	6	9	4	9	4	9	9	6	2
P11	VELOCIDAD	2	6	9	4	9	4	9	9	6	2
P12	VELOCIDAD	3	6	9	9	9	9	3	9	6	3

GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Problema	Causa	Cómo resolver el problema
La caminadora no funciona	a. Fuente de alimentación no conectada	Conecte el enchufe
	b. Llave de seguridad no insertada	Inserte la llave de seguridad en el monitor
	c. Sistema de circuito de señal apagado	Compruebe el panel de control y el cable de señal
	d. Caminadora no esté encendida	Enciéndala
Correa no funciona correctamente	a. Correa no esté bien lubricada	Ajustar la correa e aplicar silicona
	b. Correa está muy apretada	Ajustar la correa
Correa está deslizando	a. Correa es demasiado floja	Ajustar la correa
	b. Correa del motor es demasiado floja	Ajustar la correa del motor
La caminadora no puede funcionar	a. No se conectó la fuente de alimentación	Conecte la fuente de alimentación
	b. Llave de seguridad no insertada	Inserte la llave de seguridad en el monitor
	c. El transformador no reparó bien o el transformador está defectuoso.	Reparar bien el transformador o cambiar el transformador.
	d. Interrupción de circuito eléctrico	Verifique el cable de conexión y el terminal del cable de conexión, y conéctelo bien
Caminadora para repentinamente	a. La llave de seguridad se cayó	Inserte la llave de seguridad en el monitor
	b. Problema del sistema electrónico.	Pregunte por el servicio técnico
Llave defectuosa	La llave está dañada	Cambiar la llave
	Llave no puede trabajar	Cambiar el teclado y el cable. Cambiar la placa PCB. Cambiar el monitor
E01	a. Cable de conexión suelto o defectuoso	Conecte bien o cambie el cable
	b. Monitor defectuoso	Cambiar el monitor
	c. Transformador defectuoso	Cambiar el transformador
	d. Controlador defectuoso	Cambiar el controlador
E02	a. Cable de conexión del motor o motor defectuoso	Cambie el cable del motor o cambie el motor
	b. El cable de conexión entre el motor y el controlador está suelto o el controlador está defectuoso	Conecte bien el cable o cambie el controlador

GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Problema	Causa	Cómo resolver el problema
E03	a. El sensor de velocidad no está bien puesto	Insertar bien el sensor de velocidad
	b. Sensor de velocidad defectuoso	Cambia el sensor de velocidad
	c. El cable de conexión entre el sensor de velocidad y el controlador no se conectó bien	Insertar bien el cable
	d. Controlador defectuoso	Cambiar el controlador
E05	Controlador defectuoso	Cambiar el controlador
	Motor defectuoso	Cambiar el motor
E07	La computadora no puede probar la señal de la llave de seguridad	Verifique la llave de seguridad y conecte bien
No hay pulso	El cable de pulso de la manija no se conectó bien o el cable está defectuoso	Conecte bien o cambie el cable
	Circuito de monitor defectuoso	Cambiar el monitor
Monitor con corte de pantalla	El tornillo en el PCB está suelto	Aprieta bien el tornillo
	Monitor defectuoso	Cambiar el monitor



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.

Súbese 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

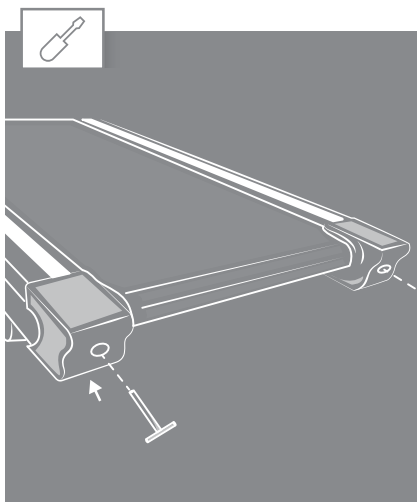


Lubricación

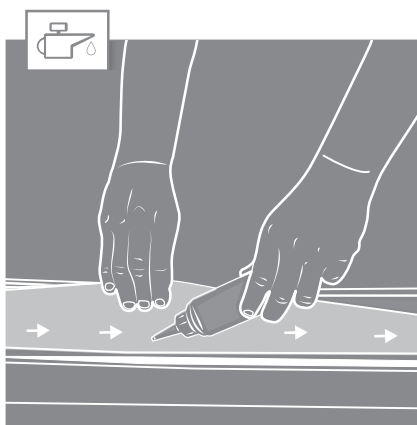


Limpieza





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

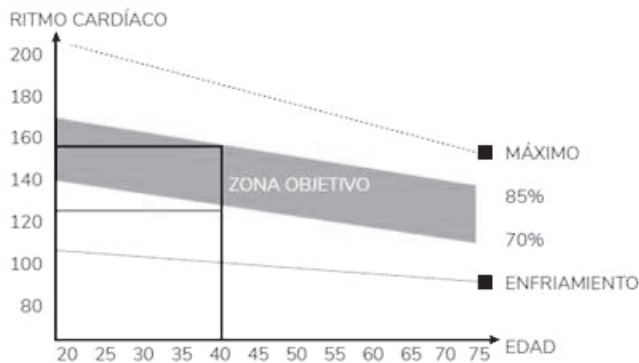
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

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.



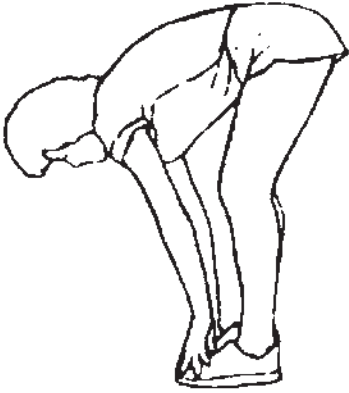
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



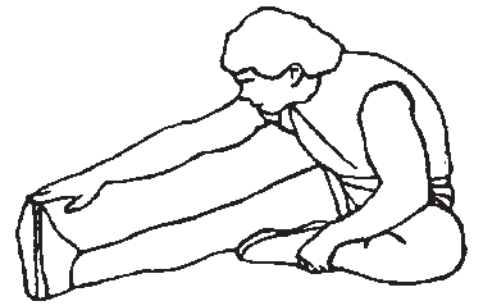


TOQUE DE PIES

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.

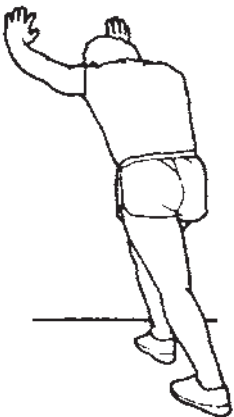
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 delante, 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 sat@argentrade.net / postventa@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: sat@argentrade.net / postventa@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: 0800-333-0656
info@argenttrade.net - www.argenttrade.net

