



Cinta Motorizada

## ➤➤ ARG-470SI

Manual de  
Instrucciones



**IMPORTANTE:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Conserva este manual para futura referencia. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto y están sujetas a cambios sin previo aviso.

## TABLA DE CONTENIDO:

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES Pag.2

LISTA DE PARTES Pag. 4

PIEZAS Y HERRAMIENTAS Pag. 6

VISTA EN DESPIECE ORDENADO Pag. 7

INSTRUCCIONES DE MONTAJE Pag. 8

LEVANTAR Y AJUSTAR ABAJO DE LA MÁQUINA PARA CORRER Pag. 13

MOVER LA CAMINADORA Pag. 15

OPERANDO LA COMPUTADORA Pag. 16

MENSAJES DE ERROR Pag. 21

AJUSTE DEL CINTURÓN Pag. 22

GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Pag. 23

RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO Pag. 25

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

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

**PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiar, montar o realizar el mantenimiento de la máquina para correr.

**El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar lesiones personales y causar daños a la cinta de correr.**

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

- Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal y desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.
- Use este producto solo para su uso previsto como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere la caminadora 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. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el producto con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga la abertura 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 con su cable de alimentación ni use el cable como asa.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso.
- Los usuarios mayores o discapacitados solo 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 el oxígeno está siendo administrado.
- Manténgalo seco; no lo utilice 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 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.

- Use ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use la cinta de correr descalzo o en calcetines. Use siempre calzado deportivo apropiado. Nunca use ropa holgada o

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

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 capacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les haya dado supervisión o instrucciones con respecto al uso del artefacto por una 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 mucho cuidado al subirse o bajarse de una cinta de correr en la cinta. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.
- El peso máximo es de 110 kg.
- Tire de la llave de emergencia para parar la maquina.
- 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 en funcionamiento y que todos los sujetadores visibles en la máquina para correr estén bien 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 agente de servicio o personas con la misma calificación para 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 computadorSA.

**PELIGRO:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadamente ajustadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si se exponen.

**CUIDADO:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Conservar este Manual para futura referencias.

## NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Consola	1	031	Pin de Bloqueo 027x010	2
002	Llave de Seguridad	1	032	Ajuste de inclinación	2
003	Sensor de pulso con Cable	2	033	Arandela Plástica 030x010x2	4
004	Cobertor de sensor de pulso bajo	2	034	Arandela 08	10
005	Tornillo M3x15	4	035	Tubo de Bloqueo del pie	1
006	Perno M5x10	6	036	Cubre motor	1
007	Perno M8x30	3	037	Motor	1
008	Arandela 020x08.5x1.0	17	038	Correa 185J6	1
009	Tuerca M8	6	039	Inversor	1
010	Grip de manubrio 030xT5x225	2	040	Traba de motor	1
011	Tapa del manubrio	2	041	Tornillo con arandela M4x12	14
012	Tornillo M4x15 (Negro)	4	042	Banda de Correr T1.5x430x2540	1
013	Manubrio	1	043	Bagueta Derecho	1
014	Arandela Curva 020x08.5x1.0	2	044	Bagueta Izquierdo	1
015	Perno M8x15	8	045	Tabla TI 5x585x1120	1
016	Tubo de soporte del manubrio izquierdo	1	046	Perno M6x25	6
017	Tubo de soporte del manubrio derecho	1	047	Paragolpes 025x18xM6	6
018	Tornillo M4x15	6	048	Perno M5x25	6
019	Nivelador Ajustable M8	4	049	Arandela 022x05x9	6
020	Perno M8x45	7	050	Parachoques	4
021	Arandela 020x012.5x1.0	2	051	Cobertor trasero derecho	1
022	Perno M8x40	2	052	Cobertor trasero izquierdo	1
023	Perno M10x25	2	053	Rodillo trasero 042x015x505	1
024	Defensa izquierda	1	054	Rodillo delantero 042x015x522	1
025	Defensa derecha	1	055	Perno M8x65	3
026	Cuadro Base	1	056	Perno Hexagonal M8x75	1
027	Perno M8x12	2	057	Cuadro Principal	1
028	Tapa de Rueda Transportadora	2	058	Cobertor inferior para el motor	1
029	Ruedas de Transporte 046x018.5x8.5	2	059	Anillo para cable 028x016x13	1
030	Tapa Rectangular(a60x30)	2	060	Tuerca M5	6

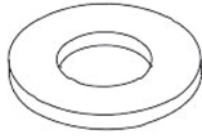
## NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
061	Pasacables 024x015x6	1	068	Cable de audio	i
062	Botones de velocidad con cable	1	069	Cable RojoAC (L=250 mm)	i
063	Cable de control (L= 1700 mm)	1	070	Cable Negro AC (L=250 mm)	i
064	Caja de fusibles	1	071	Cable RojoAC (L=100 mm)	i
065	Perilla de control	i	072	Grip de Goma 027xT3x13	i
066	Pasacables(6P-4)	i	073	Botones de Start/Stop	i
067	Cable de alimentación (L=1800 mm)	i			

## PARTES Y HERRAMIENTAS



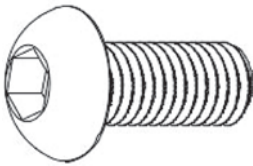
(2) Llave de Seguridad  
1 PC



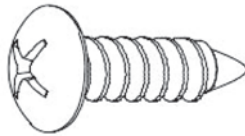
(8) Arandela  
4 PCS



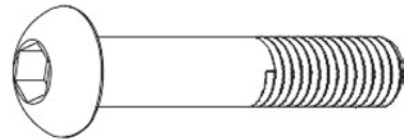
(14) Arandela Curva  
2 PCS



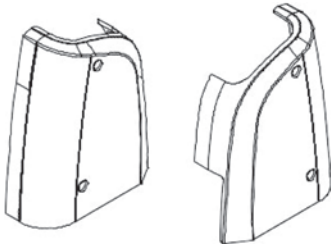
(15) Perno  
4 PCS



(18) Tornillo  
4 PCS



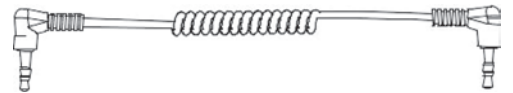
(20) Perno Hexagonal  
2 PCS



(24) Defensa Izq 1 PC  
(25) Defensa Der. 1 PC



(34) Arandela Elastica  
2 PCS



(68) Cable de Audio  
1 PC

### HERRAMIENTAS



Herramienta Multi Hex con destornillador  
Phillips 1 PC

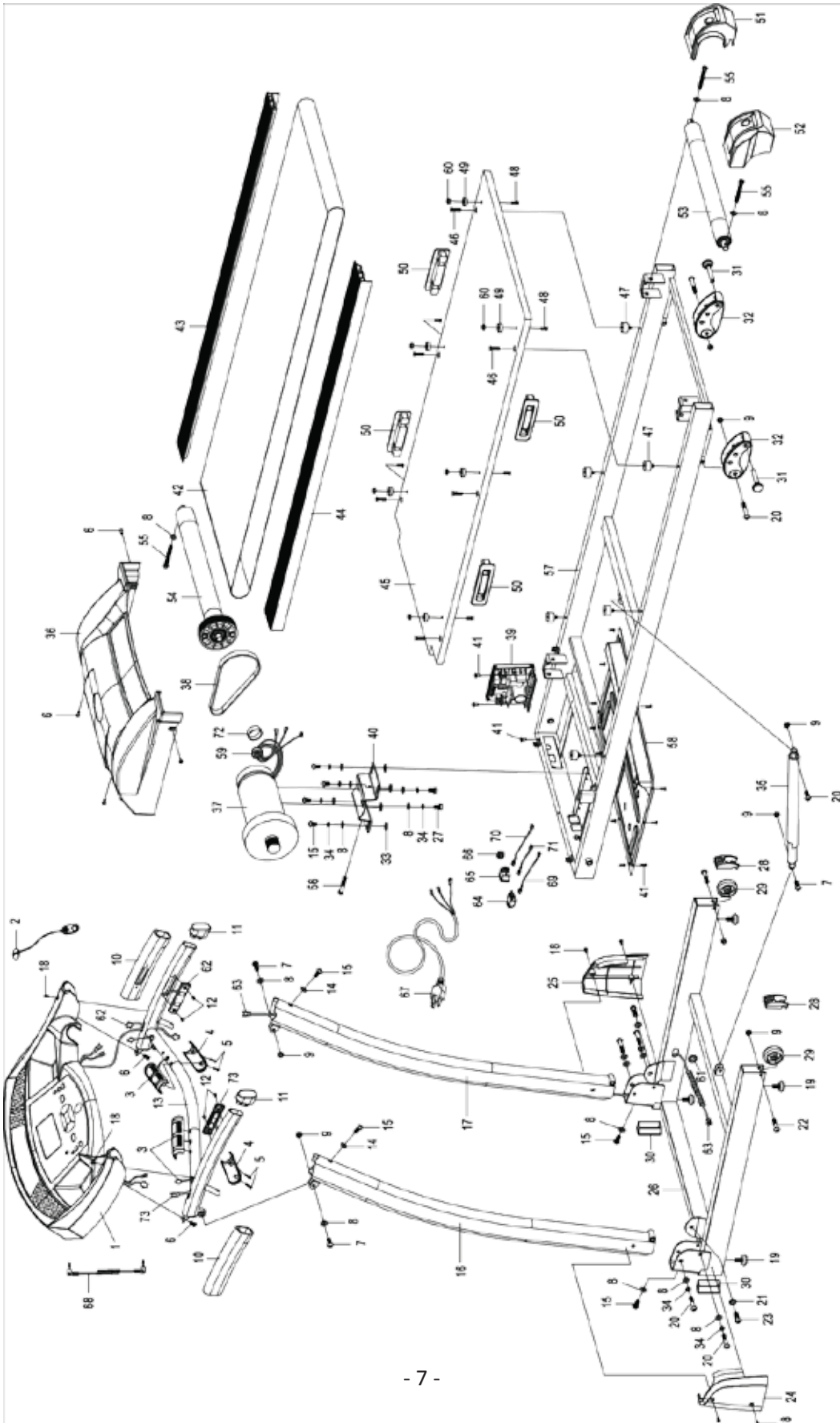


Llave Allen de 5 mm  
1 PC



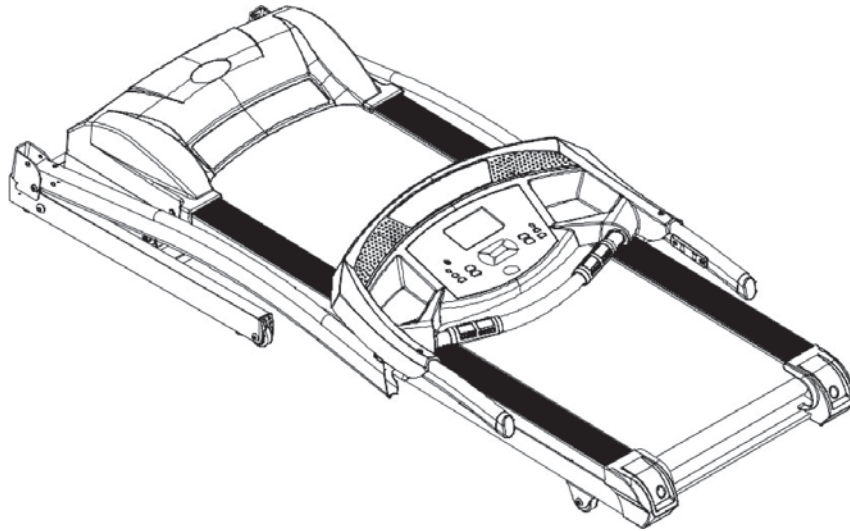
Llave Allen de 6 mm  
1 PC

# PERSPECTIVA EXPLOTADA





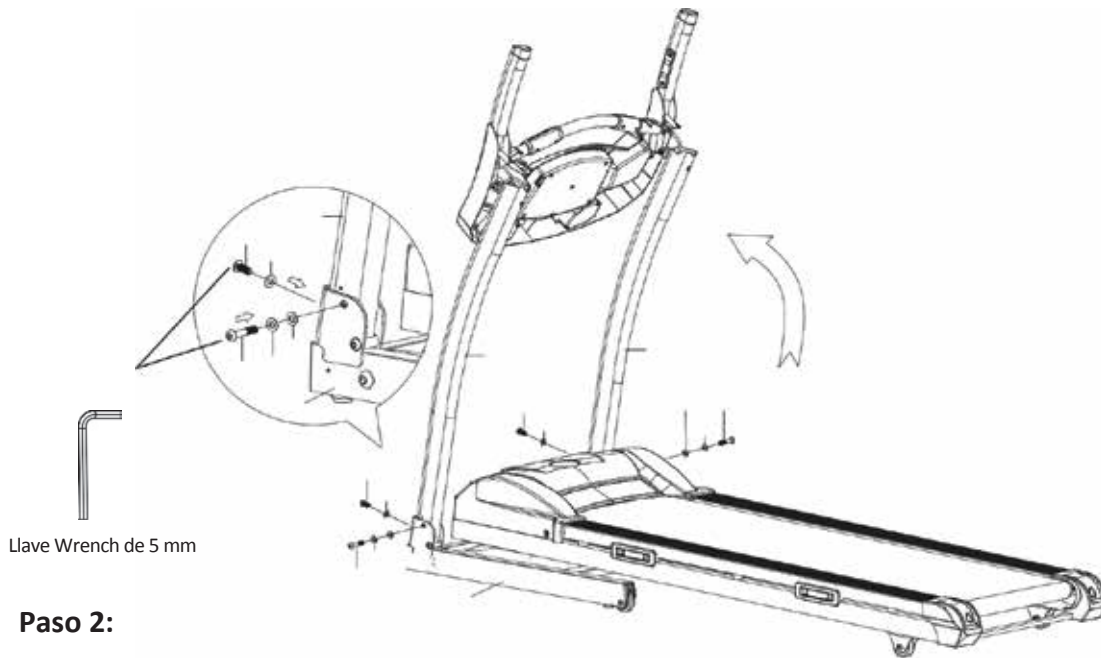
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### **Paso 1:**

Retire la cinta de correr de la caja de cartón y colóquela en una superficie plana y nivelada. Utilice siempre la ayuda de una segunda persona cuando retire la cinta de correr de la caja de cartón.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Paso 2:

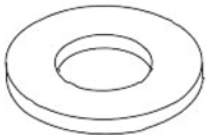
Levante los tubos de soporte del manubrio izquierdo y derecho (16, 17) hacia arriba. Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sujetar los tubos de soporte de la manija izquierda y derecha (16, 17) en su lugar mientras la otra persona aprieta los pernos.

Levante los tubos de soporte de la manija izquierda y derecha (16, 17) hacia arriba y alinee los orificios de los pernos. Utilice dos pernos de cabeza hexagonal (15), dos pernos de cabeza hexagonal (20), dos arandelas de resorte (34) y cuatro arandelas (8) para fijar los tubos de soporte izquierdo y derecho (16, 17) en el marco (26).

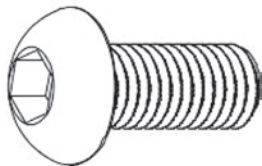
Apriete ligeramente todos los pernos con la llave Allen de 5 mm provista.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 2 HASTA QUE EL PASO 3 SE HAYA COMPLETADO.**

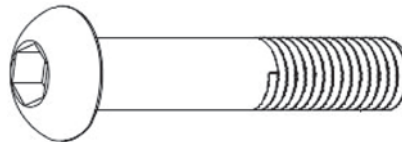
### Vinculantes:



(8) Arandela  
4 PCS



(15) Perno Hexagonal  
2 PCS

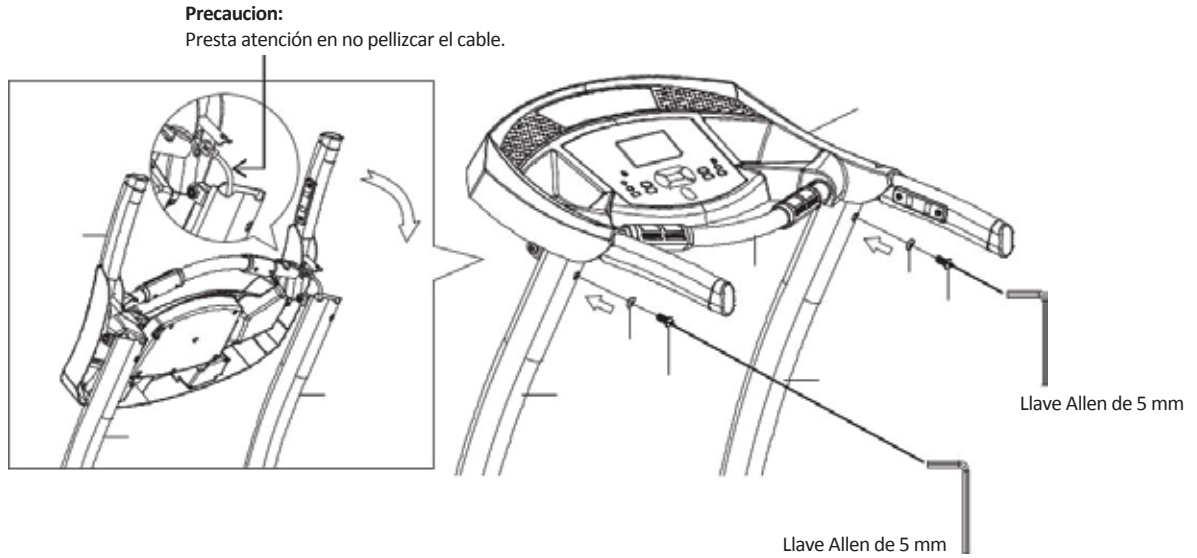


(20) Perno Hexagonal  
2 PCS



(34) Arandela  
2 PCS

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



## Paso 3:

Tire de la Baranda (13) completamente hacia abajo.

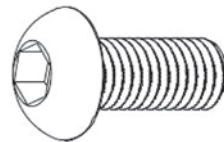
Instale la Baranda (13) en los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda y Derecha (16, 17) utilizando dos arandelas curvas (14) y dos pernos de cabeza hexagonal con botón de zócalo (15). Apretar los pernos con la llave Allen de 5 mm incluida.

**AHORA POR FAVOR APRIETE COMPLETAMENTE TODOS LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 2 CON LA LLAVE ALLEN DE 5 mm PROPORCIONADA.**

## Hardware

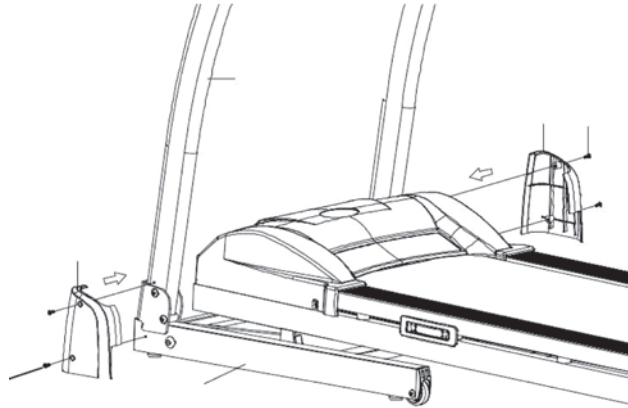


(14) Arandela Curva  
2 PCS



(15) Perno Hexagonal  
2 PCS

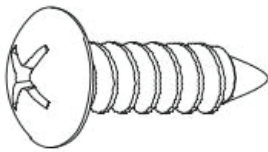
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



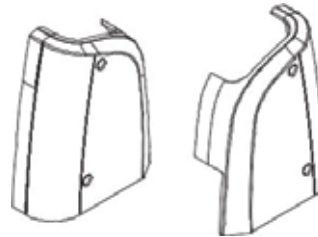
### Paso 4:

Instale dos guardabarros izquierdo y derecho (24, 25) en el armazón de la base (26) y los tubos de soporte de la manija izquierda / derecha (16, 17) usando cuatro tornillos de rosca de cabeza plana empotrados cruzados (18). Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

### Vinculantes y partes:

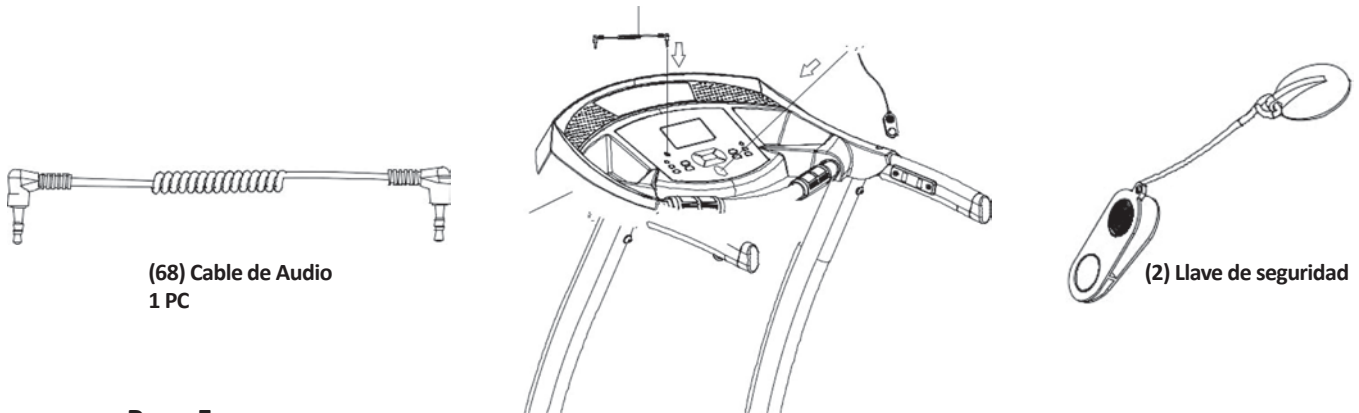


(18) Tornillo  
4 PCS



(24) Defensa Izq 1 PC  
(25) Defensa Der 1 PC

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



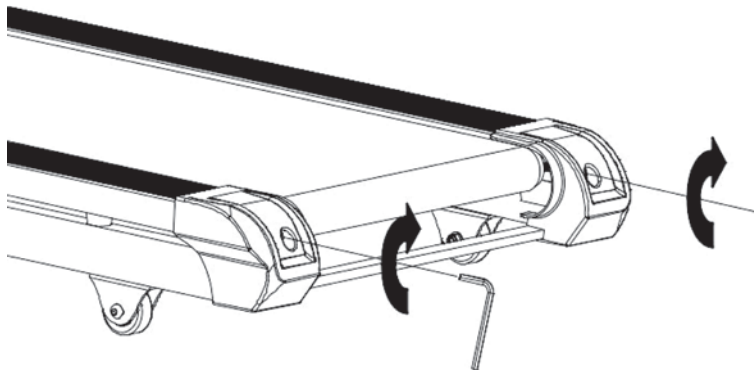
(68) Cable de Audio  
1 PC

(2) Llave de seguridad

### Paso 5:

El usuario puede conectar un extremo del cable de audio (68) al puerto de entrada auxiliar de MP3 en la consola de la computadora (1) y luego conectar el otro extremo del cable a 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 (2) en la Consola de la computadora (1).



### Tool:



Llave Allen de 6 mm

### Paso 5:

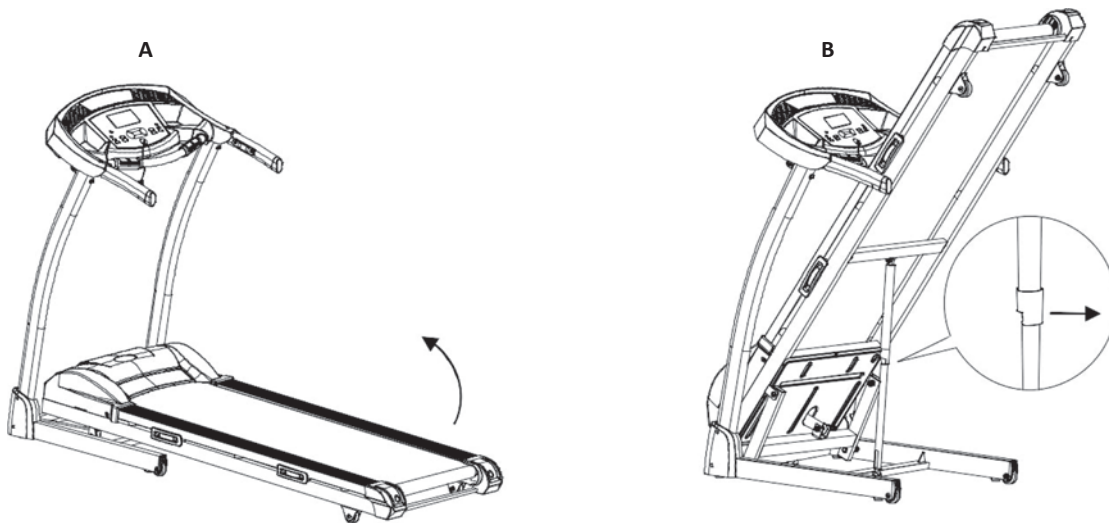
La cinta de correr se ha ajustado a la plataforma de funcionamiento en la fábrica antes de que se enviara. En ocasiones, la correa puede volverse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr esté completamente ensamblada, use la llave Allen de 6 mm para girar los pernos de ajuste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

## ELEVACIÓN Y CONFIGURACIÓN DE LA MÁQUINA DE CORRER

### ELEVACIÓN DE LA CAMINADORA

Sujete con firmeza 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 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. Ver figuras A y B.

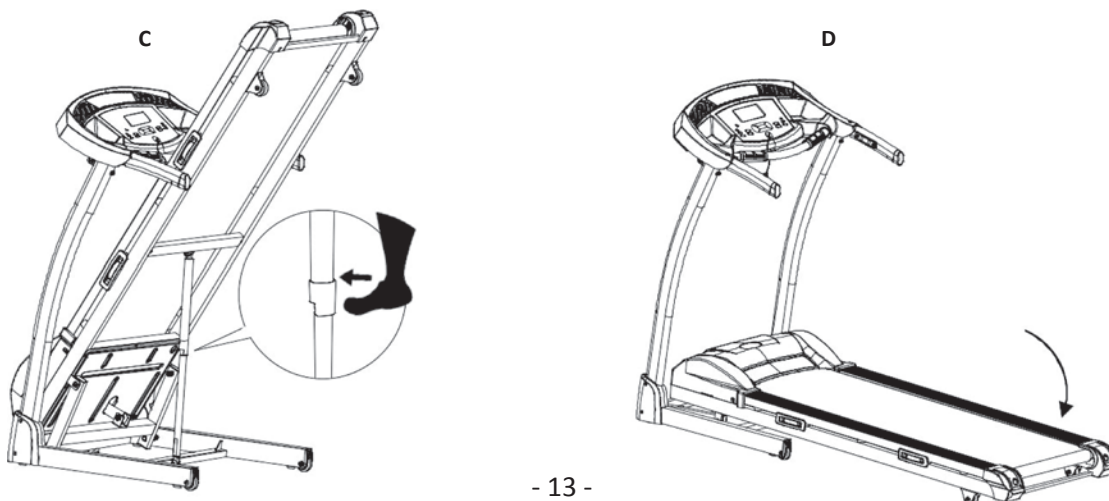
Guarde la cinta de correr en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.



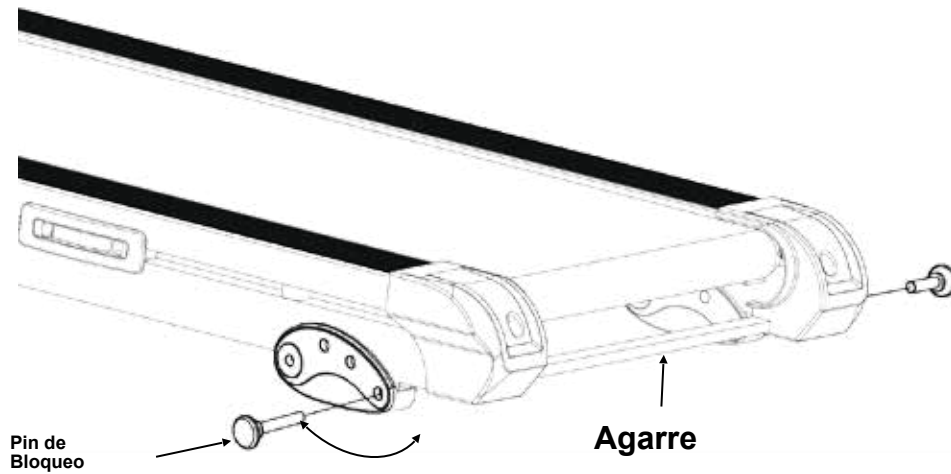
### CONFIGURACIÓN DE CAMINADORA

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 SE DEJE DE PONER DEBAJO DE LA CUBIERTA CUANDO ESTÉ AJUSTANDO LA MÁQUINA PARA CORRER. PARA PREVENIR LESIONES, POR FAVOR ASEGÚRESE DE TENER UNA FIRME MANTENIMIENTO AL LEVANTARSE O APRETARSE ABAJO DE LA CUBIERTA.**



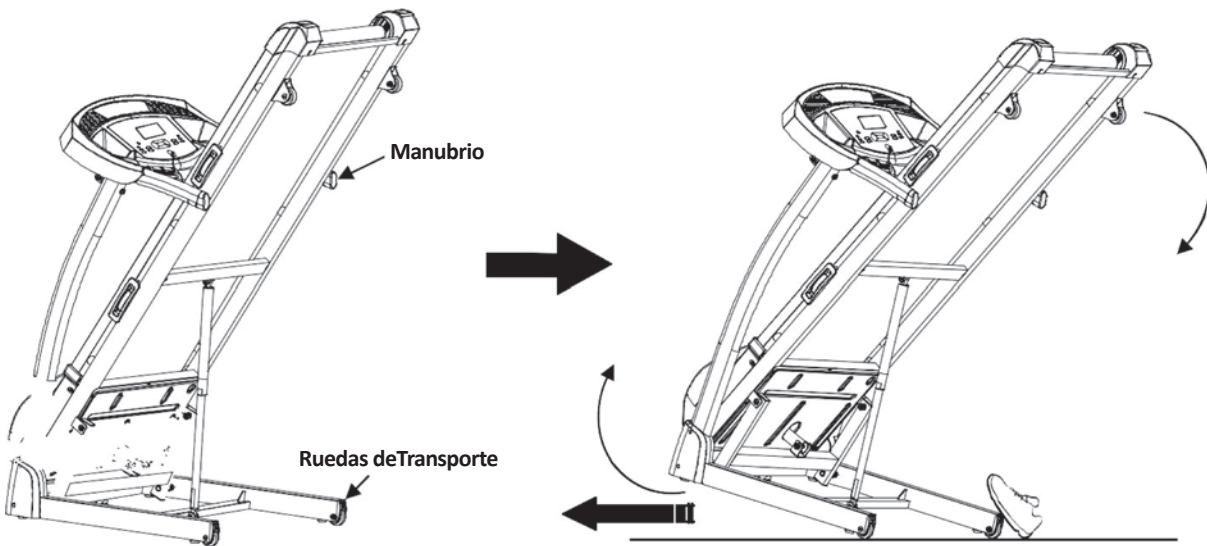
## AJUSTE DE INCLINACIÓN



Hay 3 ángulos de inclinación en los que se puede configurar el Ajustador de inclinación. Coloque una mano en el extremo posterior del cuadro principal, luego levante el extremo posterior del marco principal y use la otra mano para quitar el pasador de bloqueo. Ajuste el ajustador de inclinación a la posición deseada e inserte el pasador de seguridad 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 en el mismo ángulo. El uso de los Ajustadores de inclinación en diferentes ángulos puede hacer que la cinta sea inestable y cause lesiones.**

## MOVER LA CAMINADORA



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 ruede 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.



## OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA



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 párese en los rieles laterales cuando encienda la caminadora, nunca comience mientras está de pie sobre la cinta de correr.**

### COMIENZO 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 de VELOCIDAD INSTANTÁNEA (2/4/6/8/10/12) en la consola de la computadora y la ventana dividida de VELOCIDAD mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH, 10 KPH o 12 KPH 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 cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activarlo, sujete 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 BOTONES:

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

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

## OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

**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, 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.

### FUNCIONES DEL DISPLAY:

**TIEMPO:** Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. También puede preestablecer el tiempo objetivo en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "—") o en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento. Para configurar TIME, 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 a o SPEED v 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. Una vez que preestablezca el tiempo objetivo, 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 en funcionamiento comience a moverse. La

## OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED a o SPEED v en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. El tiempo comienza la cuenta atrás del tiempo objetivo preestablecido a 0:00 por 1 segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual desde el mínimo de 1.0 KPH hasta el máximo de 16.0 KPH. Puede aumentar o disminuir la velocidad presionando el botón SPEED ↑ o ↓ SPEED v en la consola de la computadora. También puede presionar uno de los botones de VELOCIDAD INSTANTÁNEA (2/4/6/8/10/12) en la consola de la computadora y la ventana dividida de VELOCIDAD mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 2 KPH , 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH, 10 KPH o 12 KPH respectivamente.

**DIST. (DISTANCIA):** Muestra la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. También puede establecer previamente la distancia del objetivo en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "—") antes del entrenamiento. Para configurar DISTANCE presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea la ventana dividida de DIST. (DISTANCIA) comienzan 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 0.50 a 99.5 km, la distancia predeterminada es 1.00 km. Una vez que preestablezca la distancia del objetivo, presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio; la pantalla de la computadora hará una cuenta atrás de 3 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 a o SPEED v en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. La distancia comienza la cuenta regresiva desde la distancia objetivo preestablecida a 0.00. Cuando la distancia del objetivo preestablecido cuenta hasta 0.00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

**CALORÍAS:** Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento. También puede preestablecer las calorías objetivo en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "—") antes del entrenamiento. Para configurar CALORIES, presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de CALORIES comienza 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 10.0 a 995 calorías. Una vez que preestablezca las calorías objetivo, presione el botón START

## OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

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. Las calorías comienzan la cuenta regresiva de las calorías objetivo preestablecidas a 0. Cuando las calorías del objetivo preestablecido cuentan hasta 0, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

**PULSO:** 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 MODO DE PROGRAMA PRE-SET:

Esta consola de la caminadora tiene 8 programas de entrenamiento preestablecidos para elegir. Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P08). Presione el botón SPEED a o SPEED v para cambiar la configuración de la hora. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón START para con fi rmar e iniciar su entrenamiento; la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 10 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.

<b>P01</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>P02</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

## OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

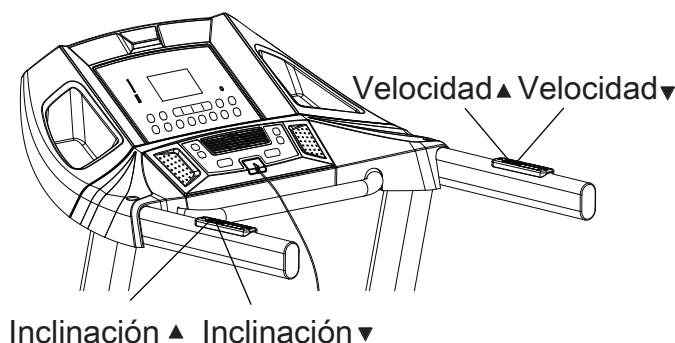
<b>P03</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>P04</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>P05</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>P06</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>P07</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>P08</b>										
INTERVALO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>VELOCIDAD (KPH)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

## OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

### ENTRENAMIENTO EN EL MODO DEL PROGRAMA DE CALCULADORA DE GRASA CORPORAL:

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%

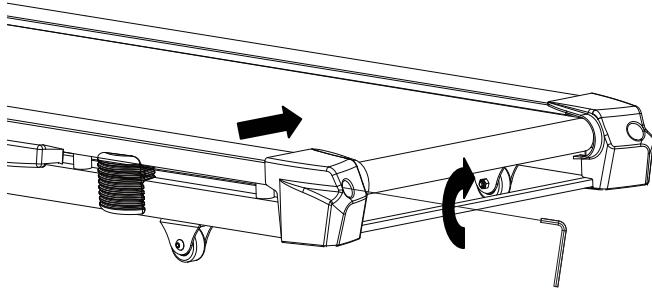


## MENSAJES DE ERROR

<b>ERROR</b>	<b>CAUSA</b>	<b>REVISAR</b>
E01	La consola no recibe ninguna respuesta en 30 segundos desde el centro de control.	Reconecte el cable de la cinta.
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	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 caminadora.
E04	Error de Display.	Vuelva a verificar y / o vuelva a conectar el cable de la computadora y el cable de control. Verifique la tarjeta de control de potencia.
E05	EEPROM error.	Vuelva a conectar el chip EEPROM 1C para obtener la posición correcta.

## 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.

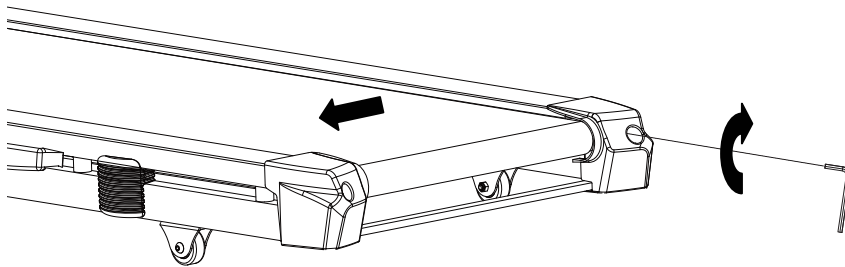


### Herramientas:



Llave Allen de 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.

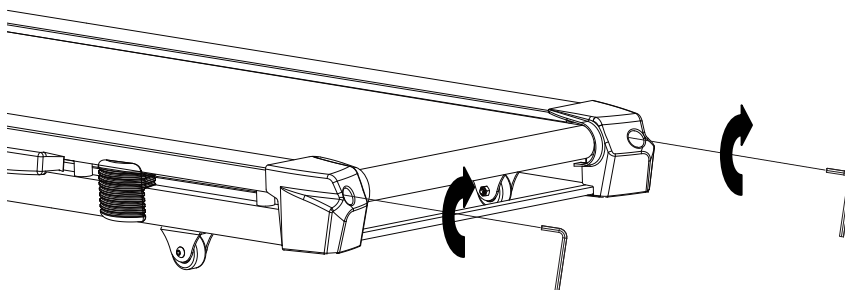


### Herramientas:



Llave Allen de 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.



### Herramientas:



Llave Allen de 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



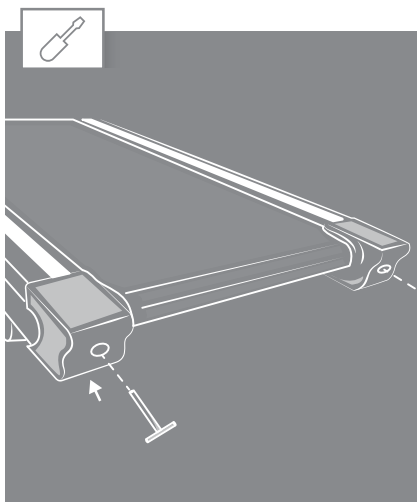
Regulación y  
ajuste de la banda



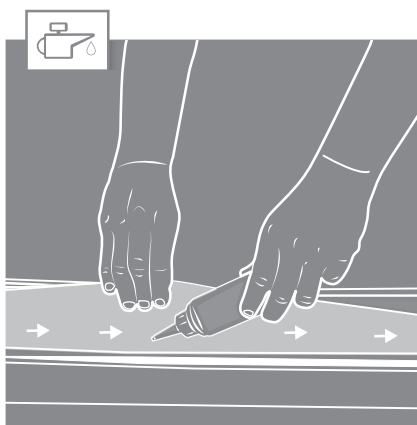
Lubricación



Limpieza



- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 KM/H.
- Si su banda tiende a desplazarse a la derecha, entonces ajuste el perno de tensión de la banda derecho girando  $\frac{1}{4}$  en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando repita la operación un par de veces.
- Si la banda continúa a la derecha, simplemente desajuste el perno de tensión izquierdo  $\frac{1}{4}$  en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda tiende a desplazarse hacia la izquierda, entonces ajuste el perno de tensión de la banda izquierdo girando  $\frac{1}{4}$  en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda se sigue desplazando repita la operación un par de veces.
- Si la banda continúa a la izquierda, simplemente desajuste el perno de tensión derecho  $\frac{1}{4}$  en sentido contrario a las agujas del reloj, seguido del test.
- Si su banda parece floja, apriete ambos pernos en forma pareja de  $\frac{1}{4}$  de vuelta por vez, Si parece apretada, afloje ambos pernos parejamente de  $\frac{1}{4}$  de vuelta por vez, seguido de un test.



- Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm<sup>3</sup> aproximadamente.
- La lubricación se realiza entre banda y tabla.
- Para lubricarla levante la banda desde un lateral y coloque la silicona desde el centro hacia los lados, lubricando con más atención en la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio.
- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, que no existan restos de polvo, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.
- Se recomienda realizar la lubricación al final de la actividad física y dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.



- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpió y se eliminó el sudor de la cinta.
- Una vez por mes quitar la tapa cubre motor y aspirar los restos de pelusa/polvo que tapen la ventilación del motor o placa.

### ➤ SE RECOMIENDA

- Realizar la lubricación al final de la actividad física.
- Dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.

## ➤ ¿CÓMO COMPROBAR QUE LA BANDA TIENE UNA ADECUADA LUBRICACIÓN?

- Levante un lado de la cinta de correr y toque la superficie superior de la tabla de la máquina.
- Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.
- Si la superficie está seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.



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

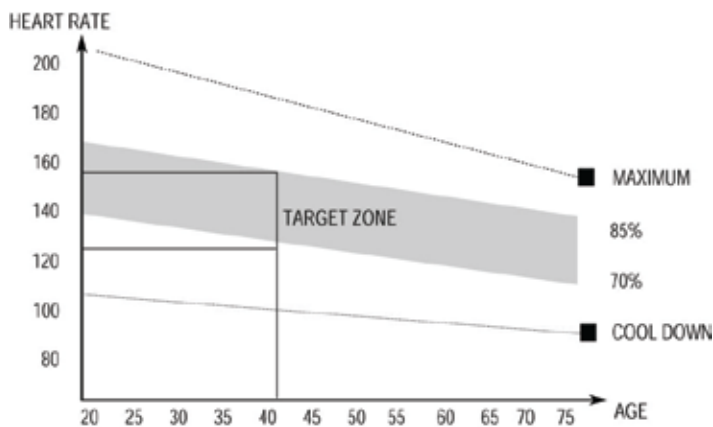
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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.



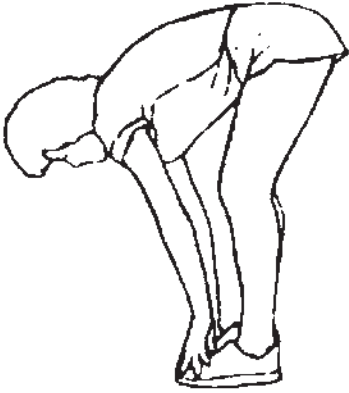
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



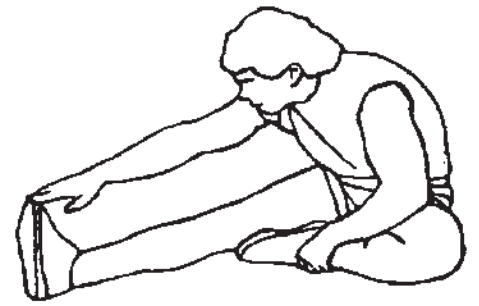


### **TOQUE DE PIES**

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.

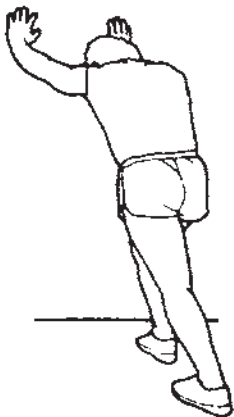
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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@argenttrade.net - www.argenttrade.net