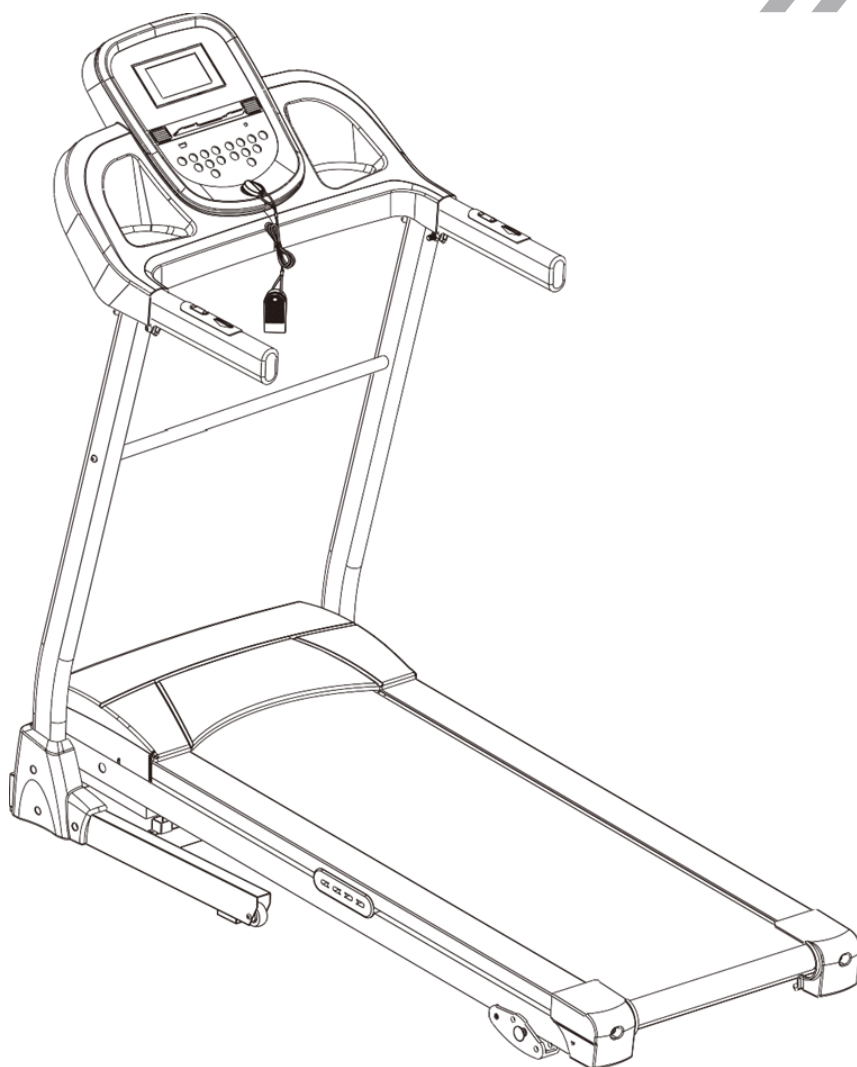


Cinta Motorizada

»» **ARG-475**

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.

**PRECAUCIÓN: El peso del usuario en este producto no debe superar los 110 Kg.**

No se debe utilizar sin antes consultar con un médico. No se hacen ni se insinúan reclamos de salud específicos en relación con el equipo. Se cree que las mediciones realizadas por el equipo son precisas, pero solo se debe confiar en las mediciones de su médico.

**IMPORTANTE:**

Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Guarde este manual del propietario para referencia futura, las instrucciones de ensamblaje, incluida la colocación correcta de los protectores y otros dispositivos, y las advertencias sobre lesiones probables en niños pequeños si los equipos de ejercicio se operan sin protectores adecuados. El producto puede variar ligeramente de la imagen.

**ADVERTENCIA:**

Antes de usar este producto, consulte a su médico personal para un examen físico completo. El ejercicio frecuente y vigoroso debe ser aprobado por su médico. Si su uso de este producto causa alguna incomodidad, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico. El uso adecuado de este producto es esencial.

Lea atentamente el manual antes de hacer ejercicio. Mantenga a todos los niños y mascotas alejados del equipo durante su uso y cuando no esté supervisado. El electrodoméstico no está destinado al uso de niños pequeños o personas enfermas sin supervisión. Los niños pequeños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el electrodoméstico.

Use siempre ropa adecuada, incluidos zapatos deportivos al hacer ejercicio. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada durante el ejercicio.

Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén apretados cuando el equipo esté en uso.

Se requiere un mantenimiento periódico en todo el equipo para mantenerlo en buenas condiciones.

**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

Antes de usar la cinta de correr, observe lo siguiente:

**PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, observe lo siguiente:

- Desenchufe siempre la cinta de correr del enchufe eléctrico inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, ensamblarla o darle mantenimiento.
- **NOTA:** Si no sigue estas instrucciones, puede sufrir lesiones personales y causar daños a la cinta de correr.
- Nunca deje la cinta de correr desatendida cuando esté enchufada. Desconéctela apagando el interruptor principal de energía y desenchufándola del enchufe.
- Nunca opere esta cinta de correr si tiene un cable o enchufe dañado, no funciona correctamente, ha sido golpeada o dañada o si ha estado expuesta al agua.

- No intente hacer ningún mantenimiento o ajuste que no esté descrito en este manual. Si surge algún problema, deje de usarla y consulte al Representante de Servicio Autorizado.
- No la use en exteriores.
- No la opere donde se estén utilizando productos en aerosol (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
- No tire de la cinta de correr por su cable de alimentación ni use el cable como asa.
- Es necesaria una supervisión cercana si esta cinta de correr es usada por niños, personas con discapacidades o mascotas.
- Manténgala seca, no la opere en condiciones húmedas o mojadas. Guarde estas instrucciones.
- No la opere debajo de una manta. Puede producirse un calentamiento excesivo y causar fuego, descarga eléctrica o lesiones a las personas.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Nunca inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- Solo una persona debe usar la máquina a la vez.
- Use la máquina solo para su uso previsto, como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la máquina.
- Nunca opere esta máquina si no funciona correctamente.
- Esta máquina no debe usarse con fines médicos.
- No realice ningún ajuste en el equipo usted mismo, excepto los descritos en este manual.
- Tenga en cuenta que existe una limitación de peso para este producto. Si pesa más de 110 kg, no se recomienda que use este producto. Puede producirse una lesión grave si el peso del usuario supera el límite indicado aquí. Este producto no está destinado a soportar usuarios cuyo peso supere este límite.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas cualificadas similares para evitar peligros.
- Este electrodoméstico no está diseñado para ser utilizado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les haya dado supervisión o instrucciones sobre el uso del electrodoméstico por una persona responsable de su seguridad.

- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar en lesiones a la salud.
- Mantenga la cinta de correr con los lados al menos a 60 cm de cualquier pared, y siempre permita un espacio despejado de 3 metros de ancho por 6 metros de largo para este equipo en una superficie horizontal estable. Asegúrese de que el área alrededor de la cinta de correr permanezca despejada durante el uso y tenga suficiente espacio libre.

**ADVERTENCIA:** Conecte la cinta de correr solo a un enchufe correctamente conectado a tierra.

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

- Este producto debe estar conectado a tierra. Si falla o se descompone, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de choque eléctrico. \*Esta cinta de correr está equipada con un cable conector a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe ser conectado a un tomacorriente apropiado que esté instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

**PELIGRO:** La conexión inadecuada del conector de puesta a tierra de la cinta de correr puede resultar en riesgo de choque eléctrico. Consulte con un electricista calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con la cinta de correr. Si no se adapta a su toma de corriente, haga que un electricista calificado instale una toma de corriente correctamente conectada a tierra.

- Esta unidad debe estar enchufada a 220 voltios, con conexión a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la cinta de correr.
- No use la cinta de correr sobre una alfombra.
- Antes de cada uso, verifique que la banda de correr esté alineada y centrada en la plataforma de la cinta de correr y que todos los sujetadores visibles de la cinta de correr estén suficientemente apretados y seguros.

## **MANTENIMIENTO**

- Antes de comenzar, asegúrese de que la energía de la cinta de correr esté apagada y que esté desconectada del enchufe eléctrico.
- Después de cada uso, use un paño suave para limpiar la máquina y está prohibido usar productos químicos para limpiarla.
- No reconstruya ni descomponga este equipo. Si hay componentes defectuosos, comuníquese con el importador y mantenga el equipo fuera de uso hasta que sea reparado.
- No salpique agua ni líquidos ni golpee este equipo.

- No limpie los componentes eléctricos con agua.
- Asegúrese de inspeccionar el producto regularmente; se recomienda al menos una vez por semana.
- El nivel de seguridad de este equipo se puede mantener solo si se examina regularmente en busca de daños y desgaste. Esto incluye cualquier tuerca, tornillo, pieza móvil, buje, rueda, rodamiento y puntos de conexión, etc.
- Preste especial atención a los componentes (computadora, llave de seguridad, banda de correr y cubiertas grandes y pequeñas) más susceptibles.
- Las partes defectuosas deben ser reemplazadas de inmediato y el equipo no debe ser utilizado hasta que sea reparado.

## **COMENZANDO TU ENTRENAMIENTO**

- Asegúrese de ajustar todos los tornillos antes de comenzar.
- Conecte el cable de alimentación a un enchufe eléctrico y presione el interruptor de encendido. El equipo está listo para su uso.
- Asegúrese de calentar bien antes de usar el equipo, ya que esto ayudará a prevenir lesiones musculares.
- Después de comer, permita de 1 a 2 horas antes de hacer ejercicio, ya que esto ayudará a prevenir lesiones musculares.
- Comience su entrenamiento gradualmente y aumente la intensidad. No trate de hacer demasiado rápido; 30 minutos, 3 veces a la semana deberían ser suficientes.
- Al comenzar la cinta de correr, siempre párese con ambos pies en los rieles laterales.
- Asegúrese de colocar bien la llave de seguridad.
- Tire de la llave de seguridad si siente alguna incomodidad durante el uso.
- Comience desde la velocidad más baja cuando use la máquina.
- Cambie de velocidad lentamente.
- No ajuste la banda de correr durante el uso.
- Termine cada entrenamiento con una sesión de enfriamiento: unos minutos de estiramientos para ayudar a prevenir lesiones, calambres y tirones musculares.

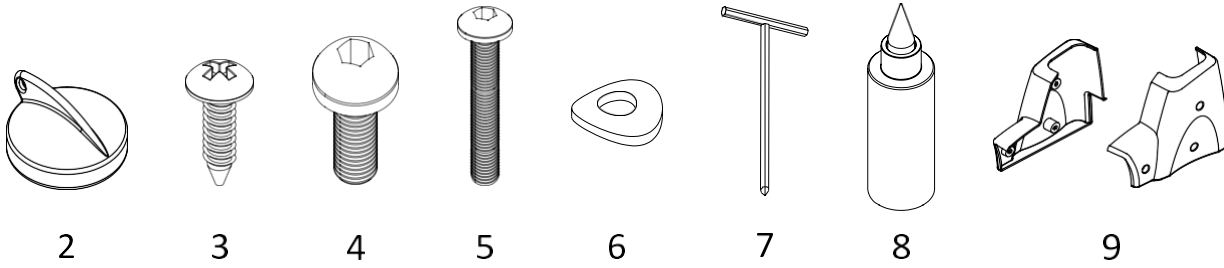
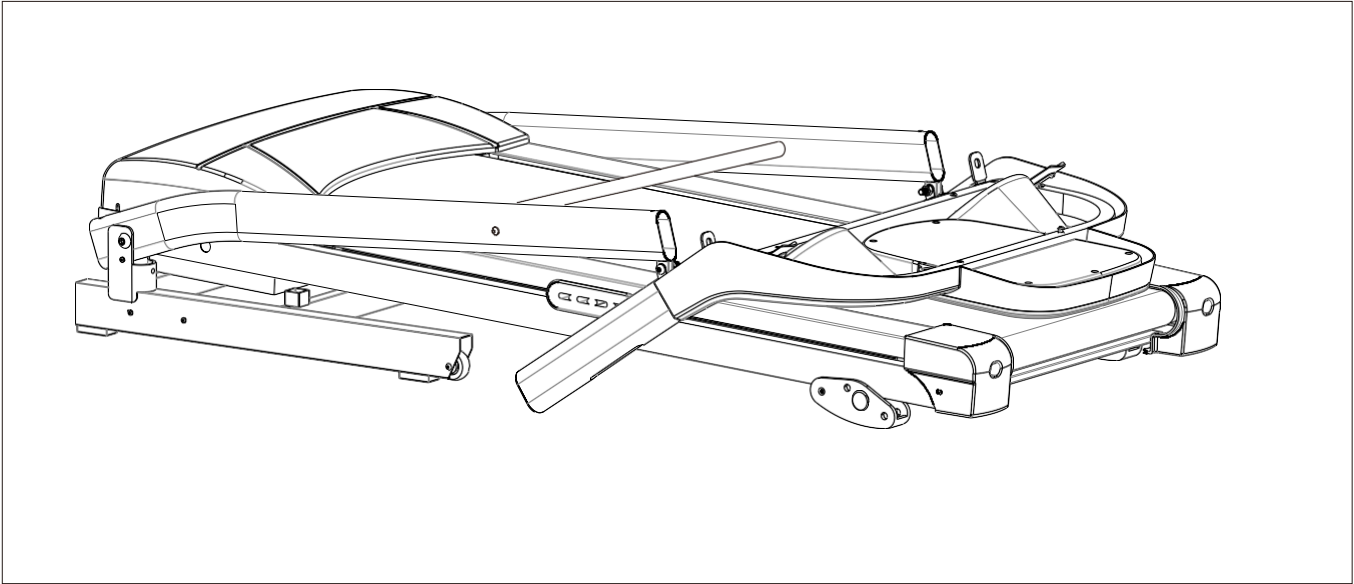
**ADVERTENCIA:**

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por el uso de este producto. No opere este equipo de ejercicio sin protecciones adecuadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves a los niños pequeños.

**PRECAUCIÓN: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Guarde este Manual del propietario para referencia futura.**

## HERRAMIENTAS Y KIT DEL HARDWARE

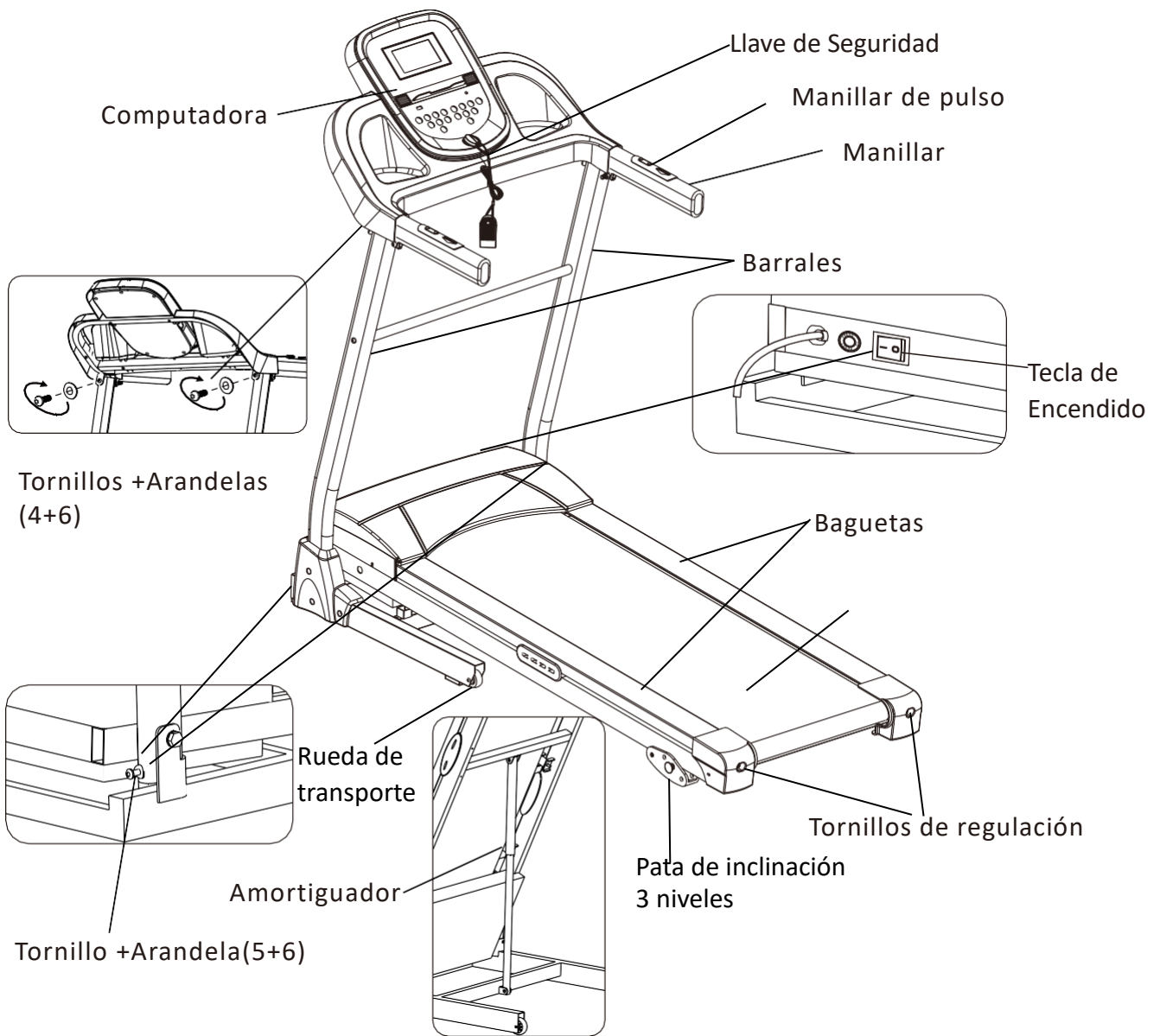
Cuando abra el cartón, encontrará los siguientes componentes:



#	Name	Specification	Pcs
1	Main Frame		1
2	Safety Key		1
3	Screw	ST4×20	6
4	Screw	M8×20	2
5	Screw	M8×80	2
6	Arc Washer		4
7	Hex Wrench	T	1
8	Silicone Oil		1
9	Side Cover	R & L	2

## PARTES PRINCIPALES DEL PRODUCTO

A continuación se encuentran los nombres de las partes principales de la cinta de correr:





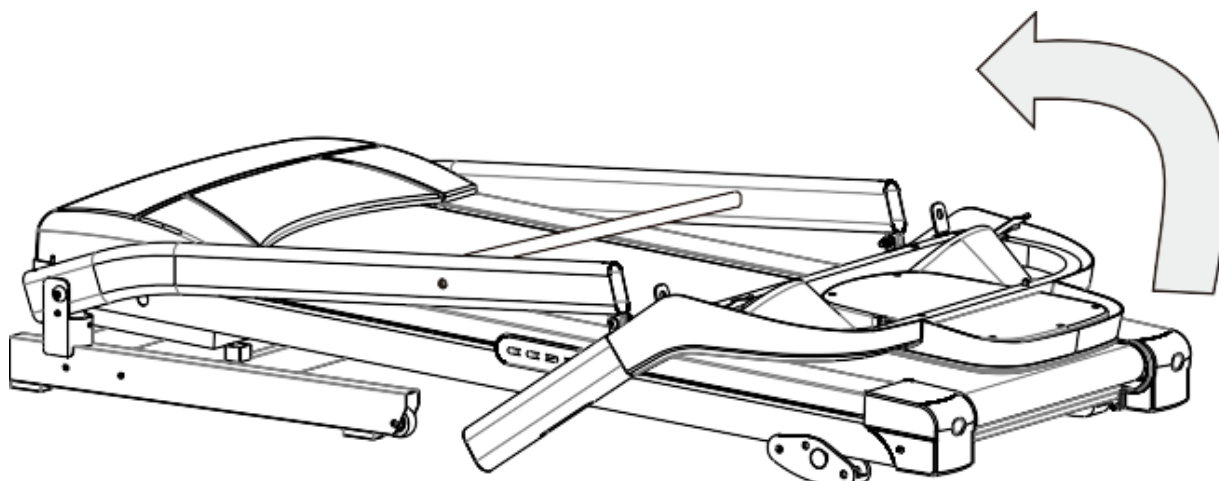
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

**Advertencia:** No conecte la cinta de correr a una fuente de alimentación antes de completar el ensamblaje.

Abra el cartón, saque el marco principal y los componentes y colóquelo en el piso en un área abierta.

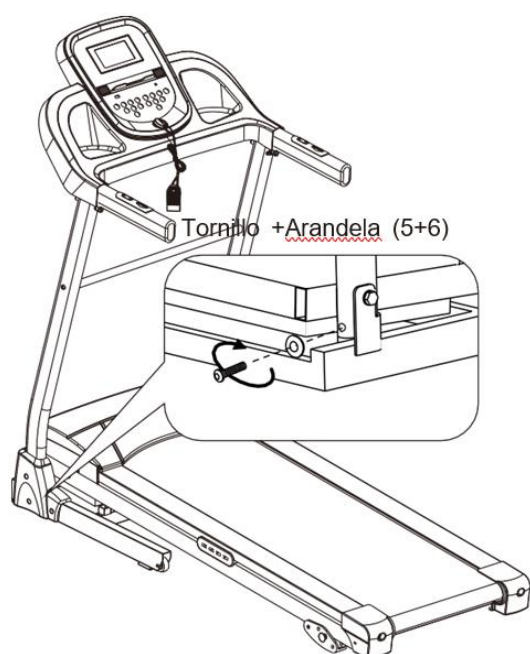
### PASO 1:

Extraiga la máquina de la caja y extiéndala en el piso.



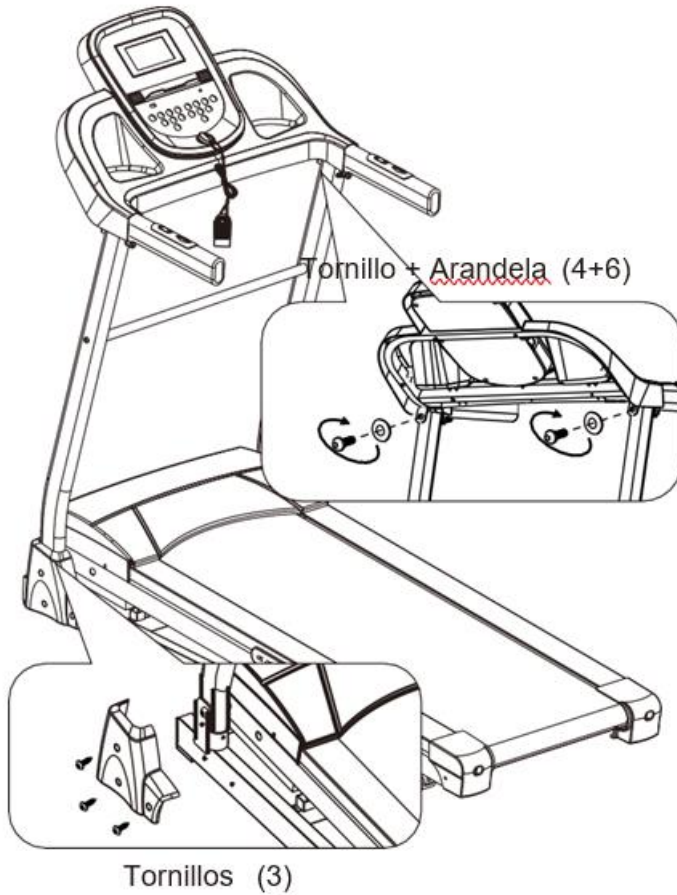
### PASO 2:

Sujete el barral izquierdo con la mano, use la llave hexagonal 7# (T) para fijar el barral izquierdo al marco de la base con el tornillo 5# y la arandela curva 6# como se muestra en la imagen.



**PASO 3:**

|



Mientras sujeta la carcasa de la computadora, use una llave hexagonal 7# (T) para asegurar la carcasa a los barrales izquierdo y derecho con el tornillo 4# y la arandela 6#, como se muestra en la imagen.

Usa la llave hexagonal de 7# (T) para colocar los plásticos inferiores con los tornillos 3# como se muestra en la imagen.

**PASO 4:**



Coloque la llave de seguridad en la computadora.

## PRECAUCIÓN E INSTRUCCIONES:

Antes de comenzar una sesión de ejercicio, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en la computadora y que el clip de seguridad esté firmemente sujeto a su ropa.

Siempre que comience el ejercicio, mantenga los pies en las baguetas laterales y no sobre la banda de correr. Permita que la cinta alcance una velocidad de al menos 1.0 km/h antes de caminar sobre ella.

Asegúrese de que la cinta de correr esté enchufada en un toma de corriente de 220-240 voltios que tenga un enchufe con puesta a tierra.

Presione el interruptor de encendido ubicado en la parte frontal de la cinta de correr a la posición de ENCENDIDO, presione la tecla "START", la máquina comenzará a arrancar lentamente.

En el modo de espera o mientras corre, agarre ambos lados manillar de pulso/ ritmo cardíaco, la pantalla de la consola mostrará los datos de la frecuencia cardíaca. No mostrará los datos cuando solo agarre un lado.

Saque la llave de seguridad en caso de cualquier situación de emergencia. La máquina se detendrá automáticamente después de quitar la llave de seguridad.

## INSTRUCCIONES DE PLEGADO

**NOTA:** Asegúrese de que el interruptor de alimentación esté en la posición APAGADO y el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente.

### PLEGADO:

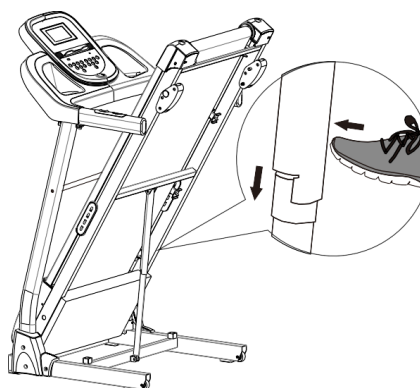
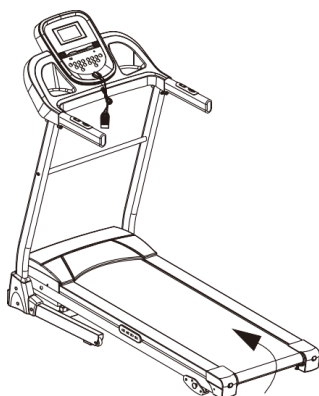
Sostenga el extremo trasero con una mano y luego levante la plataforma hasta que la bola de acero encaje en la posición bloqueada.

**Nota:** Verifique que el cilindro "salte" hacia abajo a la posición bloqueada antes de mover la cinta de correr.

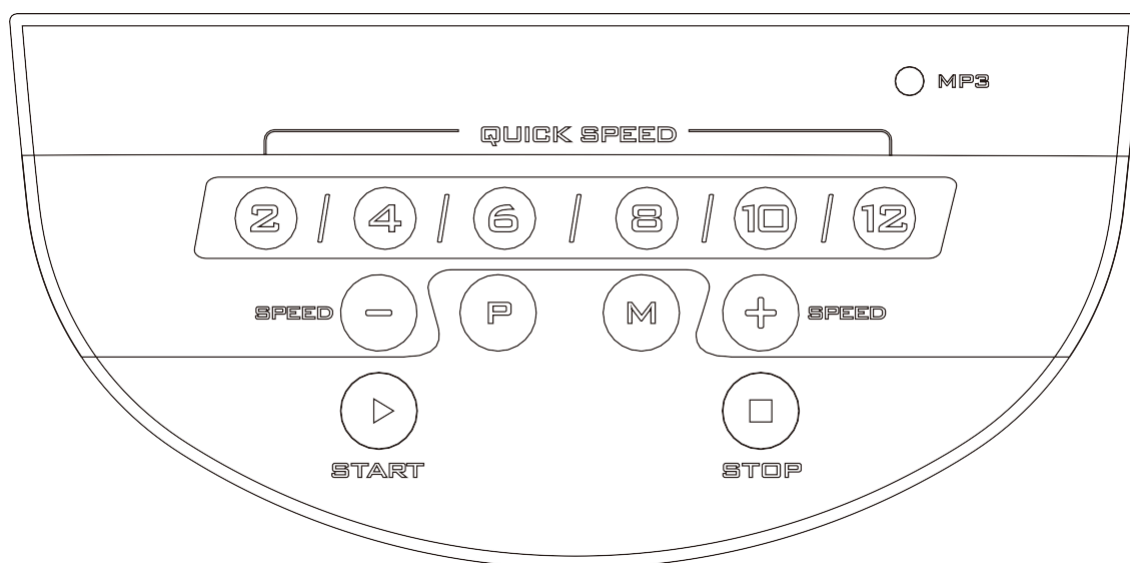
### DESPLIEGUE:

Sostenga el extremo trasero con una mano y luego tire del cilindro para desplegar la cinta de correr. No se pare debajo de la plataforma al desplegar la cinta de correr.

**PARA PREVENIR CUALQUIER LESIÓN, ASEGÚRESE DE TENER UN AGARRE FIRME AL LEVANTAR O COLOCAR LA PLATAFORMA.**



## INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA



### OPERACIÓN (MODO MANUAL)

1. Conecte a la energía, luego coloque la llave de seguridad en la computadora y encienda el interruptor de encendido que se encuentra en la parte delantera de la cinta de correr.
2. La pantalla mostrará "0.0". Luego, presione la tecla "START" o la tecla fácil en el manillar izquierdo para iniciar la cinta de correr. Después de una cuenta regresiva de 5 segundos, la cinta de correr comenzará a una velocidad de 1.0KM/H.
3. Puede presionar la tecla de velocidad "+" o la tecla de velocidad "-" o la tecla fácil en el manillar derecho para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Cada incremento o reducción será de 0.1 km/h. El rango de velocidad va desde 1.0 km/h hasta 16 km/h.
4. También puede utilizar las teclas de velocidad rápida (2/4/6/8/10/12) en la consola para acceder directamente a una velocidad preestablecida.
5. Presione la tecla "STOP" para detener la cinta de correr. Para una parada de emergencia, retire la llave de seguridad. La cinta de correr se detendrá automáticamente.

### SENSORES DE PULSO EN LA BARRA DE MANEJO

1. Lado izquierdo: Botones de inicio y parada (Start y Stop).
2. Lado derecho: Botones de VELOCIDAD (+) y (-).
3. Agarre los sensores de pulso ubicados en manillar izquierdo y derecho y manténgalos durante 8 segundos. La pantalla de la consola mostrará su frecuencia cardíaca. No funcionará si solo se detecta un lado de la barra de manejo. La ventana de pulso mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto, con un rango de 40 a 199.

## VENTANA DE PANTALLA Y TECLAS

1. Ventana de visualización LCD: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, PROGRAMA.
2. Teclas funcionales: VELOCIDAD +, VELOCIDAD -, START, STOP, MODE, PROGRAMA.
3. Teclas rápidas para selección de velocidad: (2,4,6,8,10,12).
4. Cuando la ventana de visualización muestra "- - -", debe colocar la llave de seguridad en la computadora para activar las operaciones.
5. Para una parada de emergencia, retire la llave de seguridad. La cinta de correr se detendrá automáticamente y la ventana mostrará "- - -".
6. Sistema de audio: MP3.

## TECLA DE MODO

1. Presione la tecla "MODE" para acceder al modo de cuenta regresiva. Puede establecer un tiempo objetivo, una distancia objetivo o calorías quemadas utilizando las teclas de velocidad "+" o "-" para ajustar a la cantidad deseada. Presione la tecla "START" para comenzar su entrenamiento establecido.
2. Presione la tecla "STOP" para detener la cinta de correr.
3. El sistema se apagará y detendrá después de haber alcanzado su objetivo deseado y la máquina se detendrá.

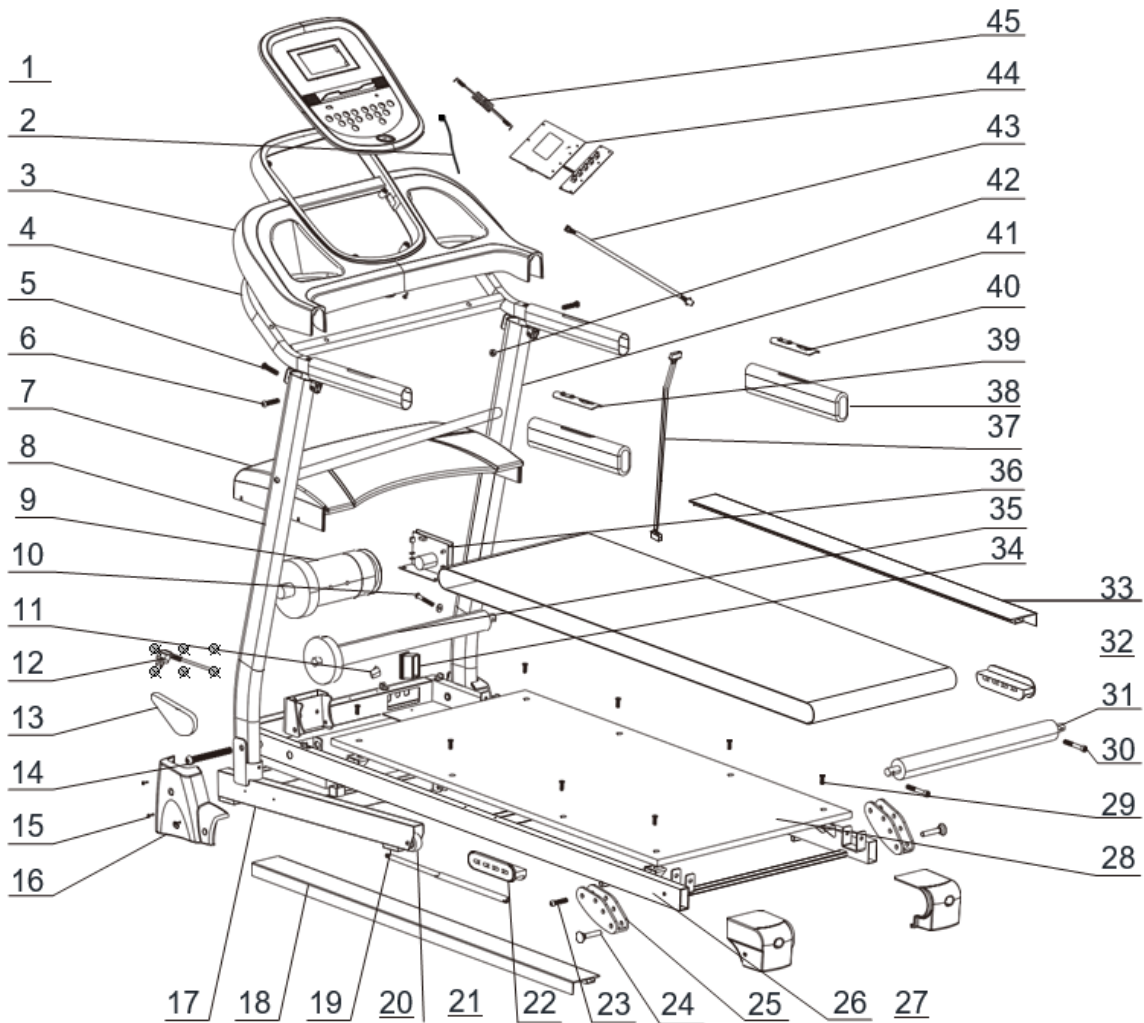
## TECLA DE PROGRAMA (PROG)

1. Antes de comenzar el ejercicio, presione el botón "PROG." para seleccionar el programa, puede seleccionar P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. La ventana de TIEMPO mostrará un tiempo preestablecido parpadeante de 30:00 minutos, presione "+" o "-" para aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento deseado. El rango de TIEMPO es de 8:00 a 99:00 minutos.
3. Presione el botón "START" para comenzar el ejercicio y presione el botón "STOP" para detenerlo.
4. En el modo de programa, el tiempo preestablecido de entrenamiento es de 30 minutos, 1/20 de minutos por intervalo.

**Nota:** Debe seleccionar las teclas "MODE" y "PROGRAM" antes de comenzar.

TIME PROGRAM		INTERVALS = Set Time / 20 sections of various levels of intensity																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

**VISTA GENERAL**



#	LISTADO DE PARTES	PCS
1	Computadora	1
2	Llave de seguridad	1
3	Carcasa inferior computadora	1
4	Manillar	1
5	Screw	2
6	Screw	2
7	Cubremotor	1
8	Barral Izquierdo	1
9	Motor	1
10	Screw	1
11	Botón de encendido	1
12	Cable de alimentación	1
13	Correa	1
14	Screw	2
15	Screw	6
16	Carcasa decorativa izquierda	2
17	Stabilizer	1
18	Bagueta izquierda	1
19	Floor pad	4
20	Rueda de transporte	2
21	Amortiguador Hidráulico	1
22	Amortiguador de goma	2
23	Screw	2

24	Bolt	2
25	Pata de inclinación	2
26	Chasis principal	1
27	Plástico regulador de rodillo	2
28	Tabla	1
29	Screw	8
30	Screw	2
31	Rodillo trasero	1
32	Banda	1
33	Bagueta derecha	1
34	Cap	2
35	Rodillo delantero	1
36	Inversor	1
37	Cable de comunicación inferior	1
38	Grip foam	2
39	Sensor de pulso izquierdo	1
40	Sensor de pulso derecho	1
41	Barral derecho	2
42	Nut	2
43	Cable de comunicación superior	1
44	Placa panel	1
45	Cable MP3	1

# **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

Las precauciones básicas que se incluyen en este manual, siempre deben ser tenidas en cuenta cuando se utiliza la cinta. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

**PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el equipo luego de usarlo, durante la limpieza, montaje o mantenimiento del mismo.

**El incumplimiento de estas instrucciones puede terminar en lesiones personales o deterioro del equipo.**

**CUIDADO:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones en las personas, lea las siguientes precauciones:

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté enchufada. Desconecte apagando el interruptor principal y desenchufando cuando el equipo no está en uso.
- Use este aparato solo para los fines que se describen en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el vendedor.
- Nunca utilice el equipo si posee algún cable o el enchufe dañado. Si el equipo se ve expuesto al agua, llévelo inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No intente realizar ningún ajuste o mantenimiento que no esté descrito en este manual. En caso de problemas, suspenda el uso y consulte inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No utilice el equipo si las aberturas de ventilación están bloqueadas. Mantenga las mismas libres de pelusas, pelo y otras obstrucciones.
- No use el equipo al aire libre.
- Mantenga a los niños y mascotas alejadas del equipo mientras esté en uso.
- Usuarios de edad avanzada o con capacidades reducidas solamente deben utilizar este equipo en presencia de un adulto apto para ayudarlos en caso que sea necesario.
- No haga utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al mismo
- La tapa del motor puede calendar durante su uso. No coloque el equipo sobre alfombras o mantas inflamables, ya que esto puede generar peligro de incendio.
- Mantenga los cables lejos de superficies calientes.
- Mantenga el equipo en una superficie sólida y nivelada, dentro de un área liberada de 2mts alrededor de la cinta.
- Solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada. No utilice la cinta si calzado o en calcetines. Siempre use calzado deportivo. Nunca use ropa suelta que pueda engancharse en la cinta.



- Agárrese de la baranda para subir o bajar de la cinta.
- No deje a niños menores de 12 años cerca o sobre la cinta.
- Para desconectar, primero coloque los controles en posición de apagado y luego retire el enchufe del toma corriente.

**Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades reducidas a nivel físico, sensorial o mental, o personas con falta de experiencia y conocimiento. Salvo que personas especializadas en el tema den soporte al momento del uso**

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- PRECAUCION – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual..
- Tire de la correa/llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la mismas está en movimiento.
- Nunca use el equipo sobre una alfombra de más de 1.3cm de altura.
- **Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato**
- **Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representante o persona calificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.**

**CUIDADO:** Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

**IMPORTANTE:** Lea el manual cuidadosamente antes de usar el equipo. Conserve el mismo para futuras referencias.

# RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

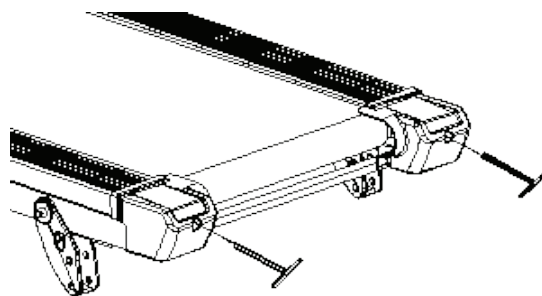
## ⚠️ RECOMENDACIONES

- **Advertencia:** siempre desconecte el cable de alimentación de la red eléctrica antes de realizar cualquier limpieza o mantenimiento.
- **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. Si se daña el cable de alimentación, este debe ser sustituido por uno original.
- Para **prevenir el sobrecalentamiento del motor** recomendamos usar la cinta por 45 a 60 minutos máximo en máquinas de uso hogareño
- Nunca permita que **más de una persona** use la cinta al mismo tiempo.
- No se pare sobre la banda de la cinta cuando enciende la misma para evitar forzar el motor. Párese **siempre** sobre los costados de la misma, sobre las baguetas plásticas (excepto que algún modelo lo impida de acuerdo al manual).

## 🔧 MANTENIMIENTO

### Regulación y ajuste de banda

- 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  $\frac{1}{4}$  de vuelta 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  $\frac{1}{4}$  de vuelta 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  $\frac{1}{4}$  de vuelta 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.



## LUBRICACIÓN

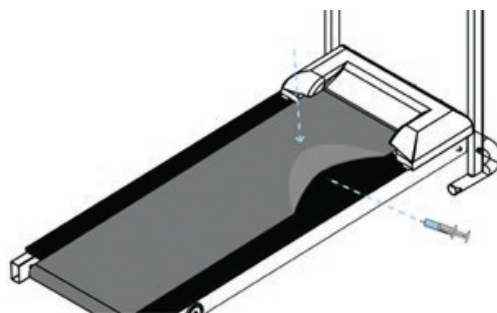
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm<sup>3</sup> aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

- La lubricación se realiza **entre banda y tabla.**

- Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique **4/5 cm<sup>3</sup> (la mitad de la jeringa)** en el centro de de la tabla. Apoye su pie en la banda en la misma posición donde aplicó la silicona y haga girar la misma hasta que realice media vuelta (la cara superior de la banda ahora debería quedar en la parte inferior del chasis). De la misma manera, levante el lado izquierdo de la banda y aplique los 4/5 cm<sup>3</sup> restantes en el centro de la tabla.

- 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 plegar** 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.**

## LIMPIEZA

- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad **se limpió con un paño seco** y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.

- **Una vez por mes** quitar la tapa que cubre motor y aspirar los restos de pelusa o polvo que tapen la ventilación del motor o placa electrónica



EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,  
**DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

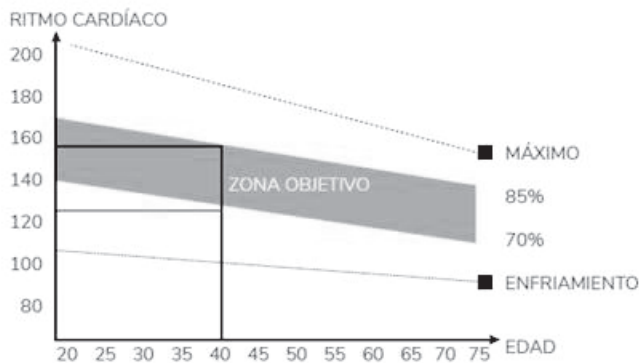
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



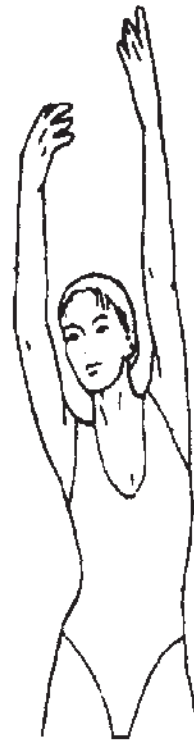
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



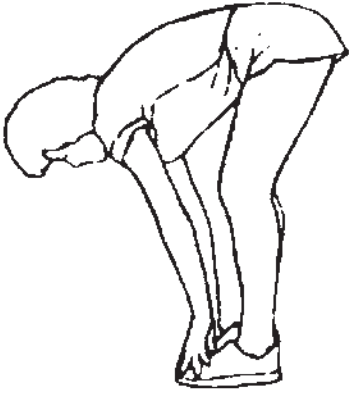
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



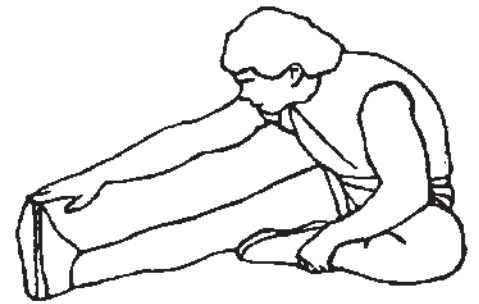


### **TOQUE DE PIES**

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.

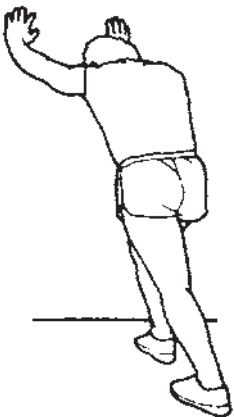
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto: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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)

[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)



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

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656  
info@argenttrade.net - www.argenttrade.net



La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)

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

**ARGENTRADE 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 Nº 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As. Tel: 0810-345-0447**

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