

CINTA MOTORIZADA

ARG-302 – Manual de usuario



Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este manual para futuras referencias.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Advertencia: recomendamos consultar con su médico o profesional de salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente para personas mayores a 35 años o con problemas de salud asociados. Cualquier problema o lesión será responsabilidad del usuario de no seguir las especificaciones de este manual. El equipo deberá estar ensamblado cuidadosamente, con el motor cubierto antes de conectarlo a una fuente de energía.

ATENCIÓN:

1. Interrumpa el ejercicio en caso de sentir náuseas o malestar.
2. Coloque la cinta en una superficie plana y despejada. No coloque la cinta sobre una alfombra gruesa que pueda interferir en su ventilación. No coloque la cinta cerca del agua o al aire libre
3. Nunca encienda el equipo mientras está parado sobre la banda para caminar. Después de encender la alimentación y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, párese siempre en los rieles laterales y espere hasta que la banda se mueva
1. Use ropa adecuada cuando se ejercite en la caminadora. No utilice ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en la banda. Use siempre zapatos aeróbicos con suelas de goma.
2. Mantenga a los menores y las mascotas alejadas del equipo cuando esté en funcionamiento. Este equipo está diseñado para uso adulto. Las personas con capacidades diferentes deben ser supervisadas por un profesional responsable
3. Luego de comer, espere 40 minutos antes de comenzar cualquier ejercicio en este equipo.
4. Este equipo puede ser utilizado por adultos, y menores siempre acompañados de un mayor de edad.
5. Cuando utilice la cinta por primera vez, aférrase a los pasamanos hasta que esté familiarizado con el ejercicio.
6. Este equipo debe utilizarse en interiores, y debe evitarse su uso al aire libre.
7. La línea eléctrica solo deberá adquirirse en el distribuidor oficial.
8. No conecte la línea a la mitad del cable, ni cambie el cable ni la ficha de enchufe. No coloque objetos pesados cerca del cable ni lo coloque cerca de fuentes de calor. Prohíba el uso de enchufes con varios orificios, estos pueden causar incendios o descargas eléctricas que dañen a las personas.
9. Corte la corriente cuando no esté utilizando el equipo. Cuando vaya a desconectarlo, evite tirar del cable para no dañarlo. Inserte siempre el enchufe a la toma con el circuito de descarga a tierra. Nunca utilice el equipo si el cable de alimentación o la llave de encendido está deteriorados, este deberá ser reemplazado por personal técnico o electricista matriculado. Acuda al service autorizado para remplazarlo.
- 10. Este equipo es solo para uso hogareño. Peso Máximo 110Kg**
11. Área de seguridad detrás de la cinta: 1000*2000 MM

PELIGRO: Para reducir los riesgos de un choque eléctrico lea lo siguiente:

- Siempre desconecte la máquina de la electricidad antes de limpiarla, desarmarla, realizar algún servicio o cuando deje de usarla.

NOTA: De no seguir estas indicaciones puede caer en riesgos de daños físicos o mal funcionamiento del equipo.

CUIDADO: Para reducir riesgos de roturas, incendio, descargas eléctricas o daños físicos, lea las siguientes indicaciones:

- Nunca deje el equipo descuidado si está conectado a la corriente. Si no la utiliza apáguela de la llave principal ubicada en el frente de la plataforma y desconéctela de la corriente.
- No intente hacer nada que no esté indicado en este manual así como también no utilice repuestos no recomendados por el fabricante.
- Nunca utilice el equipo si el cable de alimentación o la llave de encendido esta deteriorados, **este deberá ser reemplazado por personal técnico o electricista matriculado. Acuda al service autorizado para reemplazarlo.**
- Si aparece algún inconveniente no intente repararlo por sus propios medios. Acuda al service autorizado.
- No utilice el equipo sin que tenga una buena circulación de aire en la zona del motor. Verifique que la zona del motor esté siempre ventilada.
- No tire del cable de alimentación.
- Mantenga el equipo limpio. No lo utilice con exceso de humedad ambiente.
- No exponga el equipo a los rayos solares. El exceso de temperatura puede generar riesgo de incendio, descarga eléctrica y daños irreparables.
- Coloque el cable de alimentación en una zona segura.
- No introduzca ningún objeto extraño en el interior del equipo.
- El equipo debe usarse por una solo persona a la vez.
- Utilice la indumentaria correspondiente para realizar ejercicios, inclusive el calzado.
- Siempre utilice la barra de agarre para utilizar el equipo.
- El uso del equipo por menores de 12 años debe ser supervisado por una persona mayor responsable.

CUIDADO: Conecte este equipo a una instalación eléctrica con una descarga a tierra adecuada.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

- Este equipo está provisto con un cable de alimentación con descarga a tierra así como también con una llave térmica de seguridad que cumplen con todas las normas de seguridad exigidas.

PELIGRO: La diferencia de potencial eléctrico de la línea de corriente a la que se conecta el equipo puede producir daños eléctricos a ciertas partes del equipo. No modifique ningún dispositivo eléctrico provisto en este equipo.

Este producto está fabricado para ser usado con una tensión nominal de 220-volt.

Asegúrese que esté conectado a una red eléctrica con estas características.

- Este equipo debe ser conectado a una tensión nominal de 220 volt 50/60 hz, con descarga a tierra.
- No coloque sus manos en partes móviles ni por debajo del equipo cuando esté en funcionamiento.
- No coloque el equipo sobre una plataformas con más de ½ pulgada de altura.
- Antes de utilizar el equipo verifique que la banda está centrada, tensa y firme.

IMPORTANTE: Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.

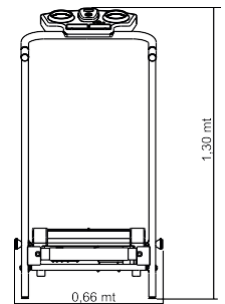
La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado. Para prevenir el sobrecalentamiento del motor no haga funcionar el aparato por más de una hora en máquinas de uso hogareño.

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

DATOS TÉCNICOS

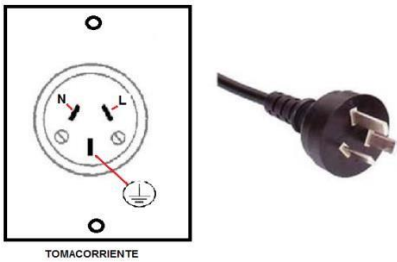
Dimensiones caja: 40 x 70 x 138 cm (AxLxC)
Dimensiones del producto: 130 x 66 x 133 (AxLxC)
Peso producto: 27 Kg
Peso en caja: 29.4 Kg
Motor: 1.6 HP
Tension: 220v
Velocidad Max: 9 km/h
Superficie Util: 95 x 33 cm
Capacidad Maxima: 110Kg



MÉTODO DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se descompone, la descarga a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe a tierra. El enchufe debe estar conectado a un tomacorriente apropiado y correctamente instalado, de acuerdo a todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO – La conexión incorrecta del conductor a tierra puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si su equipo está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto: si el enchufe no cabe en su tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado. Este producto se usa en un circuito nominal de 220-240, y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece a la ilustración (ver imagen). Asegúrese que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. Ningún adaptador debe ser usado con este producto. La siguiente imagen es solo de referencia, el enchufe dependerá del país importador.



ARMADO



Levante el barral hacia adelante lentamente hasta que el orificio inferior coincida con el orificio de la placa del chasis, como indica la figura



Asegure el barral colocando la traba a través de los agujeros indicados en la instrucción anterior, ajustando en sentido horario.



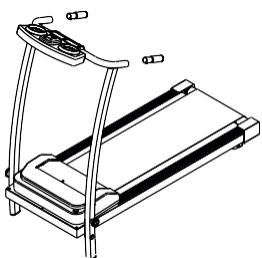
Afloje los tornillos (35). Levante el monitor como indica la figura, hasta que los orificios del monitor y la estructura estén alineados. Luego vuelva a colocar los tornillos y ajústelos con una llave Phillips en sentido horario.



Con los orificios alineados, recolque los tornillos (35) ajustándolos en sentido horario



Coloque los apoyos de mano frontales y fíjelos con los tornillos y tuercas M6



Una vez colocados los apoyos de mano, encaje los pasadores para trabarlos. Pronto su equipo estará listo para usar



MONTAJE DEL REPOSA MANOS

3. Inserte el tubo del apoya manos en la estructura frontal.



2. Ahora tome la arandela del tornillo más grande e insértela en el orificio interior del reposa manos



1. Con ayuda de una llave 13mm ajuste el tornillo hasta fijarlo al chasis



4. Ajuste los tornillos al apoya brazos con una llave Allen.



**Repita los mismos pasos para el otro apoya brazos*

FUNCIONES DEL MONITOR



Vista inferior



Posición de los cables



Función de Scan

Presione el botón **Mode** hasta que la flecha se mueva a la función indicada. El monitor pasará por todas las funciones automáticamente, mostrando cada lectura por aproximadamente 10 segundos.

Función de Calorías

Presione el botón **Mode** hasta que la flecha se mueva a la función indicada. Informará la cantidad de calorías consumidas en Kcal.

Función de Velocidad

Presione el botón **Mode** hasta que la flecha se mueva a la función indicada. Informará la velocidad en el momento del ejercicio en km/ h

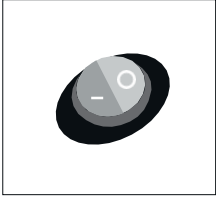
Función de Distancia

Presione el botón **Mode** hasta que la flecha se mueva a la función indicada. Informará la distancia recorrida hasta el momento en km.

Función de Tiempo

Presione el botón **Mode** hasta que la flecha se mueva a la función indicada. Informará su tiempo de ejercicio en horas y minutos.

INSTRUCCIONES DE USO



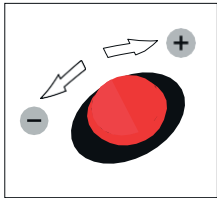
Para encender el dispositivo presione el interruptor.

La posición **0** indica que el equipo está apagado.

La posición **I** indica que el equipo está encendido y listo para ser utilizado.

ATENCIÓN: al iniciar el movimiento del equipo **SIEMPRE** tenga los pies sobre los laterales. Sujete firmemente la barandilla con una mano siempre que cambie de velocidad o cambie alguna configuración del monitor.

Observación: el interruptor se encuentra en la parte inferior del equipo, sobre la cubierta del motor.



El botón rojo ubicado en el panel tiene la función de iniciar el movimiento de la cinta, aumentar o disminuir su velocidad, y finalizar su movimiento. Este botón posee los extremos más elevados que el centro.

Para iniciar el movimiento de la cinta o aumentar su velocidad, presione el extremo superior. Para disminuir la velocidad de ejercicio o detener completamente el equipo, presione el extremo inferior.

ETAPA DE CALENTAMIENTO

Si tiene más de 35 años o padece algún problema de salud, consulte con su médico antes de su primer entrenamiento. Antes de usar la cinta de correr motorizada, aprenda a controlar la máquina, sepa bien cómo iniciar, detener, ajustar la velocidad, etc., no se pare en la máquina hasta ese momento. Luego podrá utilizar la máquina. Párese en los laterales de los costados y aférrese al pasamanos. Mantenga la máquina en velocidad baja, 1.6~3.2 km/h, y luego pruebe con un pie, para después acostumbrarse a la velocidad. Luego puede correr sobre la máquina a una velocidad entre 3 y 5Km/h. Mantenga la velocidad durante 10 minutos, luego detenga el equipo.

Etapa de ejercicio :

Aprenda a ajustar la velocidad antes de subirse. Camine aprox. 1km a velocidad estable y escriba el tiempo, le tomará entre 15-25 min. Si camina a 4.8 km/h, le tomará alrededor de 12 minutos por km. Si siente confortable a esa velocidad, podrá agregar velocidad, después de 30 minutos, podrá tener un buen ejercicio. En esta etapa, no debe agregar velocidad o inclinación repentinamente, Siempre debe sentir el ejercicio confortable.

Ejercicio de intensidad :

Caliente a velocidad de 4.8km/h durante 2 minutos, luego agregue velocidad a 5.3 km/h y camine durante 2 minutos, luego agregue velocidad a 5.8km/h y camine 2 minutos. Finalmente, agregue 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta confortable.

Quemar calorías---La forma más efectiva

Caliente por 5 minutos a la velocidad de: 4-4.8KM/H, luego lentamente eleve la velocidad de a 0.3KM/H/2Mints, hasta llegar a una velocidad estable durante minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad por 1H o un programa de TV, luego incremente la velocidad de a 0.3KM/H en cada intervalo de anuncios. Luego vuelva a la velocidad original. Finalmente debe reducir la velocidad paso a paso durante minutos

Frecuencia del ejercicio

Tiempo de ciclo: 3-5 veces/semana, 15-60mints. Prepare la agenda de entrenamiento, no solamente para su hobby.









Puede ajustar la intensidad con la velocidad del equipo. Consulte con un profesional antes de subirse a este equipo. Un profesional podrá ayudarlo a elaborar un cronograma adecuado a su edad y salud, determinando intensidad y frecuencia acordes. Por favor detenga el ejercicio si siente opresión en el pecho, dolores, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos y otras molestias. Deberá consultar con un profesional antes de retomar el ejercicio.

Podrá optar por la velocidad normal para caminar, o velocidades para correr.


Si no tiene suficiente experiencia o no está seguro de la velocidad de su entrenamiento, puede seguir esta guía:

- Speed 0.8-3.0KM/H Sin buen estado físico
- Speed 3.0-4.5KM/H Con poco entrenamiento y movimiento
- Speed 4.5-6.0KM/H Caminata normal
- Speed 6.0-7.5KM/H Caminata rápida
- Speed 7.5-9.0KM/H Trote
- Speed 9.0-10.0KM/H Correr a velocidad intermedia

Atención: Velocidad de movimiento $\leq 6\text{KM/H}$, **caminata normal**; velocidad de movimiento $\geq 8.0\text{KM/H}$, **buen corredor**.

	PORTUGUES	ESPAÑOL	CANT.
	Frontal com Prolongador do Guidão	Panel con Monitor y Manillares	
	Panel Padrão (Carenagem Porta Copo)	Panel con Monitor	
	Par de Perfis Lateral	Bagueta Lateral	
	Chassi	Chasis	
	Rolete Dianteiro	Rodillo Delantero	
	Rolete Traseiro	Rorillo Trasero	
	Carenagem Superior do Motor	Cubre Motor Superior	
	Carenagem Inferior do Motor	Cubre Motor Inferior	

	Lona 330 X 2180 X 1,0 mm	Banda 330 X 2180 X 1,0 mm	
	MDF 900 x 500 x 15 mm	Tabla 900 x 500 x 15 mm	
	Par de Manipulo 60 mm para Fixar o Frontal	Pata regulacion Altura	
	Par de Terminais de Acabamento	Plastico Regulador de Rodillo	
	Par de Pés de Borracha	Pie de Goma	
	Placa Eletrônica Bivolt 1.6 HP-Plus	Inversor Bivolt 1.6 HP-Plus	
	Motor CC Bivolt 1.6 HP 150 V 5,0A 6.000 RPM	Motor CC Bivolt 1.6 HP 150 V 5,0A 6.000 RPM	
	Cabo de Energia (Padrão ARG)	Cable de Alimentación 220V	

			
	Par de Manipulo 60 mm para Fixar o Frontal	Barrales Laterales	

Recomendaciones y Mantenimiento de tu Cinta



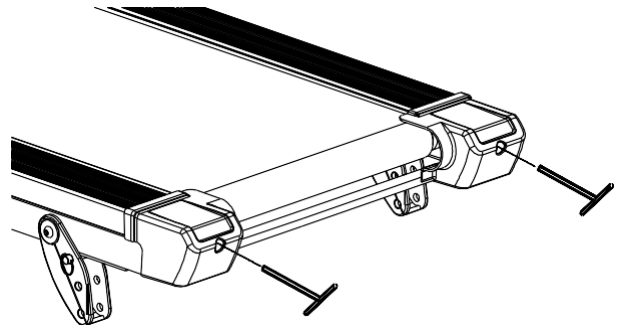
Recomendaciones.

- **ADVERTENCIA:** SIEMPRE DESCONECTE EL CABLE DE ALIMENTACION DE LA RED ELECTRICA ANTES DE REALIZAR CUALQUIER LIMPIEZA O MANTENIMIENTO.
- **IMPOTANTE:** 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 no haga funcionar el aparato 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 cm³ 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 cm³ (la mitad de la jeringa) en el centro 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 cm³ restantes en el centro de la tabla.

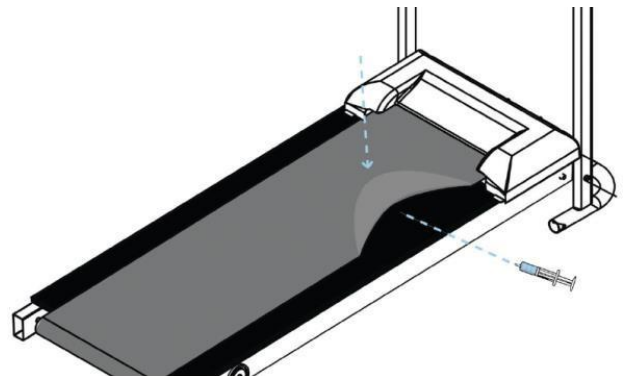
- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, que no existan restos de polvo, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.

- 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 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.



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

Contacto

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a Servicio de Atención al Cliente:

ARGENTRADE

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata -
Bs.As.0810-345-0447, Lunes a Viernes de 9.00 a
15.00 Hs Emails: postventa@argentrade.net;
sac@argentrade.net;
postventa1@argentrade.net

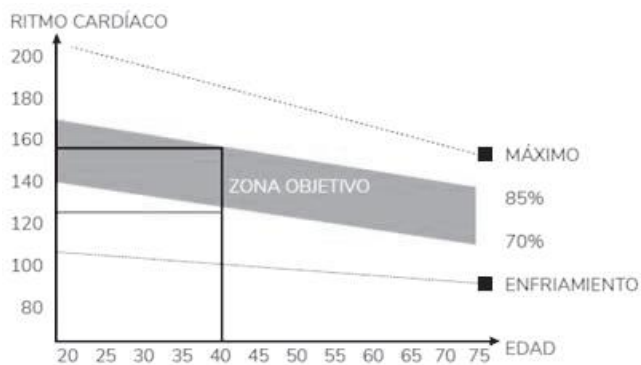
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

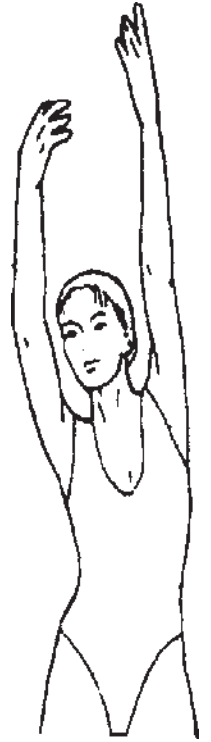


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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 brazoderecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



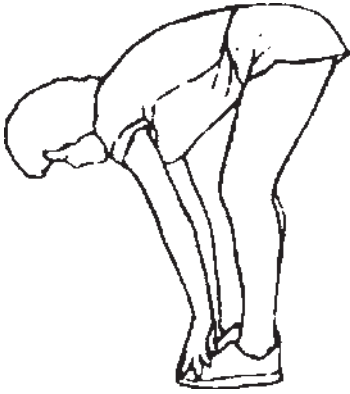
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha haciaatrás 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 15segundos.



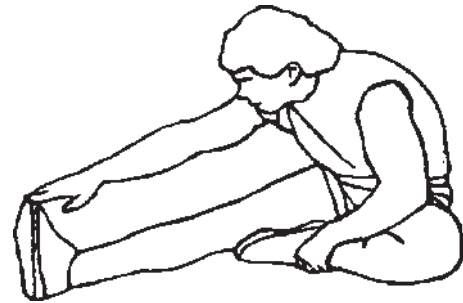


TOQUE DE PIES

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.

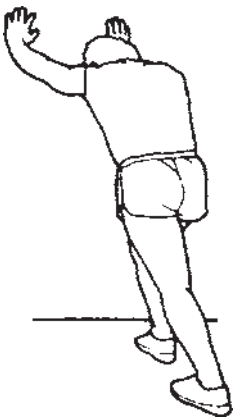
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 presentarel 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 manualde 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 agentedel 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

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

DATOS PERSONALES:

Nombre y

Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el

producto:Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

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