

ARG-309



Caminadora Eléctrica

ARG-309

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
LISTA DE HARDWARE -----	3
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	3
PLEGADO Y AJUSTES -----	4
INSTRUCCIONES DE FUNCION Y MANTENIMIENTO -----	5
USO DE LA COMPUTADORA -----	6
SOLUCION DE PROBLEMAS -----	7
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	8
GRANTÍA -----	12

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Esta máquina no esta disponible para ser utilizada por niños ni personas con alguna discapacidad fisica, sensorial o mental, por mas que esten supervisados, todo es por su seguridad, en caso del niño debe ser supervisado por un mayor para asegurarse que este utilizando la máquina correctamente.

Si el cable de alimentación esta dañado, debe reemplazarlo por el agente de servicio o alguna persona calificada para evitar daños fisicos.

Se debe aislar de cualquier objeto en un cuadrado imaginario de 2000 mm x 1000 mm.

- Asegurese de que la caminadora esta bien instalada antes de usarla.
- Profesionales deber reemplazar las partes dañadas .
- La cinta es solo para uso indoor, no se debe utilizar al exterior. No se debe colocar sobre una alfombra gruesa para no evitar la circulación de aire del motor.
- No utilice ropa suelta para evitar que se inserte en la caminadora.
- Cuando la este utilizando, no se pare sobre la cinta antes de comenzar, debe colocarse en los apoya pies del costado de la cinta, encenderla y luego pisar la cinta.
- Cuando usa la cinta, no deje que se acerquen mascotas o niños para evitar accidentes.



LISTA DE HARDWARE

Abra el paquete y remueva los siguientes objetos



1. Cinta



2. Manubrio y panel de control



3. Contratuerca x 1, pasador de tracción x 1, llave de seguridad x 1, llave en T x 1, perilla triangular x 1

INSTRUCCIONES DE ARMADO

1. Cinta



2. Abra el cuadro: Coloque el producto en el suelo, abra el cuadro.



3. Ensamble el manubrio: Ensamble el manubrio en el cuadro, y fíjelo bien con los tornillos. (Nota: Antes, quite los tornillos del cuadro)



4. Conecte el cable: Inserte el Lado A en el Lado B.



5. Tuerca de bloqueo: Instale dos tuercas al cuadro y ensamble.



PLEGADO Y DESPLEGADO

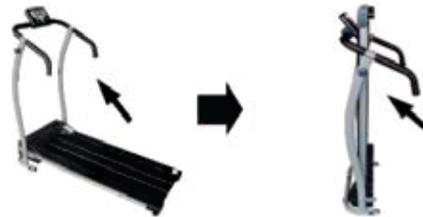
Plegado:

Después de usar, plegue la máquina y coloque la traba de bloqueo.

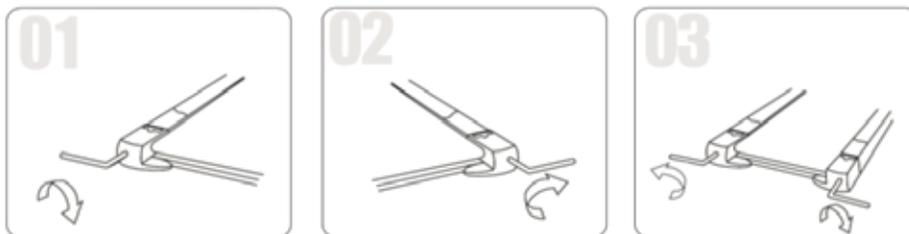


Desplegado:

Coloque la máquina en una superficie lisa, abra el manubrio y ajuste la tuerca.



AJUSTE DE CORREA



Paso 1: Gire hacia la izq. el tornillo con la llave hexagonal, y luego hacia la derecha ajustandolo mitad de circulo.

Paso 2: Ajuste hacia la derecha el tornillo en medio circulo con la llave hexagonal y luego hacia la izquierda.

Paso 3: Si la cinta se desvia y esta muy suelta, ajuste mas los tornillos.

x: Se desviara la cinta si solo se ajusta de un lado, asi que por favor ajustelo de los dos lados.

INSTRUCCIONES DE FUNCION

- La apariencia del diseño es muy buena, instalación gratis, transporte fácil, plegable y de guardado simple.
- Hacer ejercicio en ella, mejora tus musculos de las piernas y el corazón. Mejora la circulación sanguínea y de oxígeno, de nutrientes y su absorción, mejora el metabolismo del cuerpo, quema grasas.

MANTENIMIENTOS DE PRODUCTO

- Asegurese de que esta apagada y desenchufada.
- No use solventes organicos poara limpiarla para evitar daños.
- Utilice un paño de algodón humedo para limpiar, luego uno seco para secar la superficie.
- Cerca del enchufe utilice un paño seco para evitar problemas.

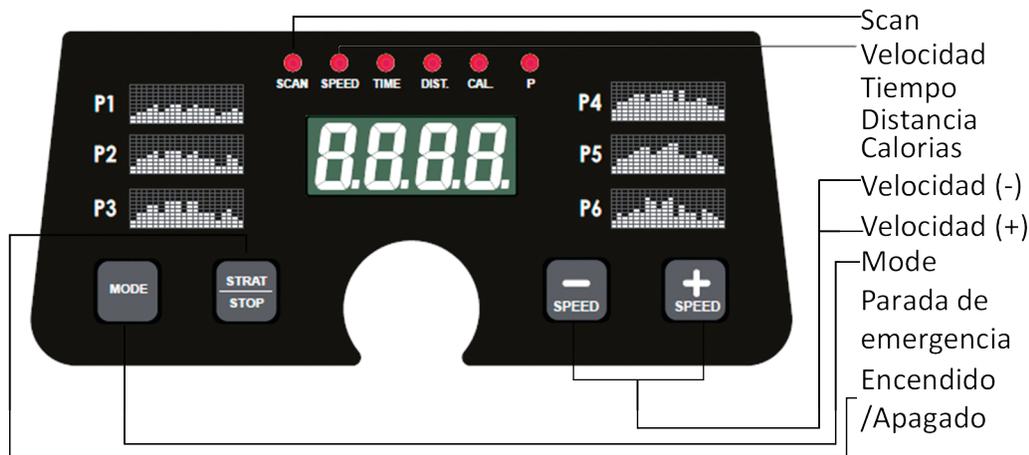
MANTENIMIENTO DIARIO

- Regularmente debe removerse la tierra de los componentes. Debemos limpiar ambos lados de la correa, con jabon y un paño de algodón.
- Uso de lubricante
Se debe aplicar lubricante despues de 8 horas de uso. Desde la fabrica el lubricante ya viene aplicado, pasadas las primeras 8 horas debe lubricarse de nuevo.
- Ajuste de correa
Para que la máquina funcione correctamente debe tener la correa en la mejor condición, con el uso la correa puede ir desviandose, por eso debe ser ajustada regularmente.

PRECAUCIÓN

Para prevenir que niños se accidenten, deje desenchufada la máquina.
No toque el interruptor, ni desenchufe la máquina si sus manos estan húmedas. Si la desenchufa, no tire directamente del cable, mantenga agarrado las partes plásticas más grandes.

USO DE LA COMPUTADORA



1. Enchufe la alimentación, coloque el dispositivo de protección, abra el interruptor, la lámpara digital y la luz LED completa, los zumbadores enviaron el "flauta flauta flauta" e ingresan en el modo de espera, la pantalla digital "===", la luz LED no se muestra. Haga clic en el botón ejecutar / detener, la máquina entra en las condiciones de trabajo, en el trabajo bajo el botón ejecutar / detener, la máquina vuelve a entrar en espera.
2. En las condiciones de espera, haga clic en MODO que muestre "---", la velocidad se puede establecer con la tecla de aceleración / desaceleración de la siguiente manera: " " significa modo convencional; P1 significa modo automático 1; P2 significa modo automático 2; P3 significa modo automático 3; Si el modo actual se muestra para P1, P2, P3, haga clic en el botón MODO para ingresar el MODO automático para configurar el tiempo entre 5 y 30 minutos. El tiempo predeterminado es de 10 minutos.
3. En condiciones de espera, si la pantalla actual es el modo automático P1, P2, P3 o su tiempo de funcionamiento, haga clic en el botón de marcha / parada, la máquina será un modo de funcionamiento automático correspondiente, el tiempo mostrará la cuenta regresiva. En el modo de funcionamiento convencional con el siguiente botón "-.-.-" / parada, la máquina será un modo de funcionamiento convencional. El tiempo de ejecución es de 30 minutos con sentido horario.
4. En las condiciones de trabajo, tres segundos para la etapa inicial de su preparación y el modo de visualización de velocidad de ingreso. El modo de visualización se puede cambiar mediante el botón de modo de visualización en "escaneo de velocidad-tiempo-calorías". En la exploración, realizada cada cinco segundos, acelera el cambio automático.
5. En el modo convencional, la tasa inicial de 1,0. Puede acelerar / ralentizar las teclas de configuración de velocidad, divididas en la velocidad de 1,0 - 10,0.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causas potenciales	Correcciones
No funciona	No esta enchufada	Conectela
No funciona	Interruptor esta apagado	Enciendala
La velocidad no llega a la velocidad especificada	El voltaje esta bajo	Espera a que se normalice el voltaje.

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 utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido.
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al equipo.
- La tapa del motor puede calentarse 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 sin 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 (incluidas 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.
- PRECAUCIÓN – 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 llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma corriente de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- **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 reemplazado por uno original por personal especializado.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la misma 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

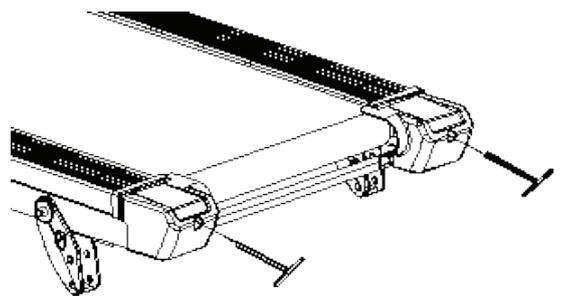
⚠️ RECOMENDACIONES

- **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

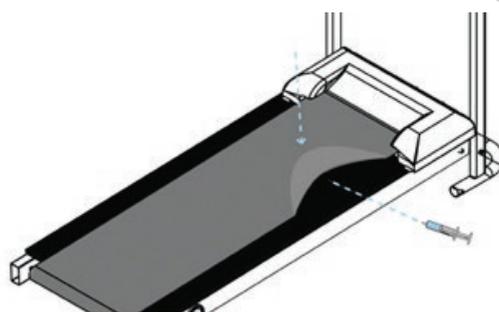
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

- 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 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

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

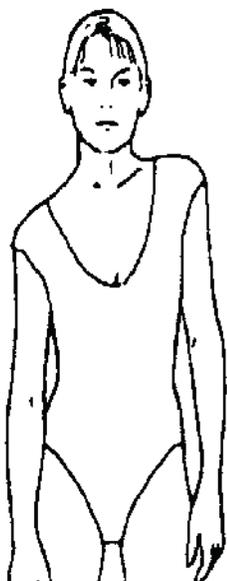
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

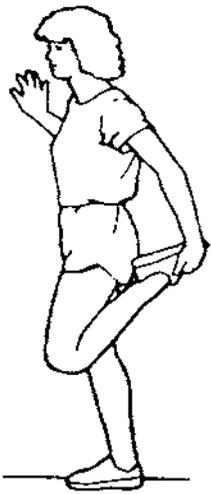
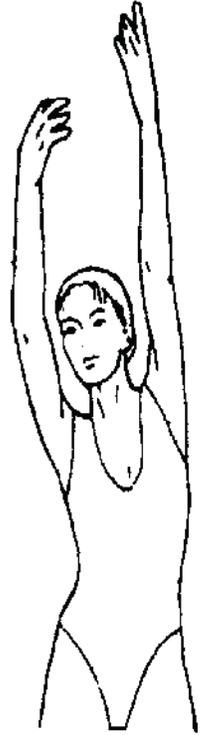


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



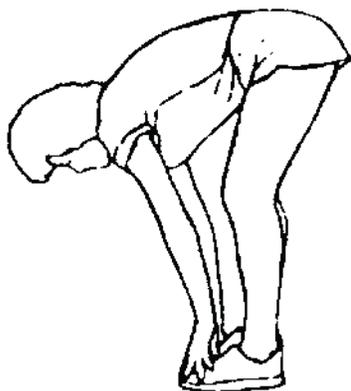
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



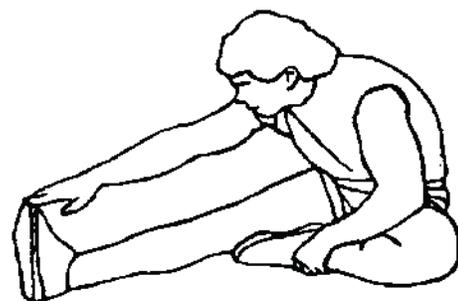


TOQUE DE PIES

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.

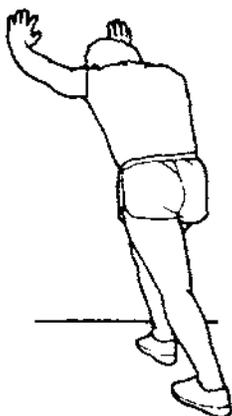
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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: 0810-345-0447** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net



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

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

www.randers.com.ar

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

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

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

