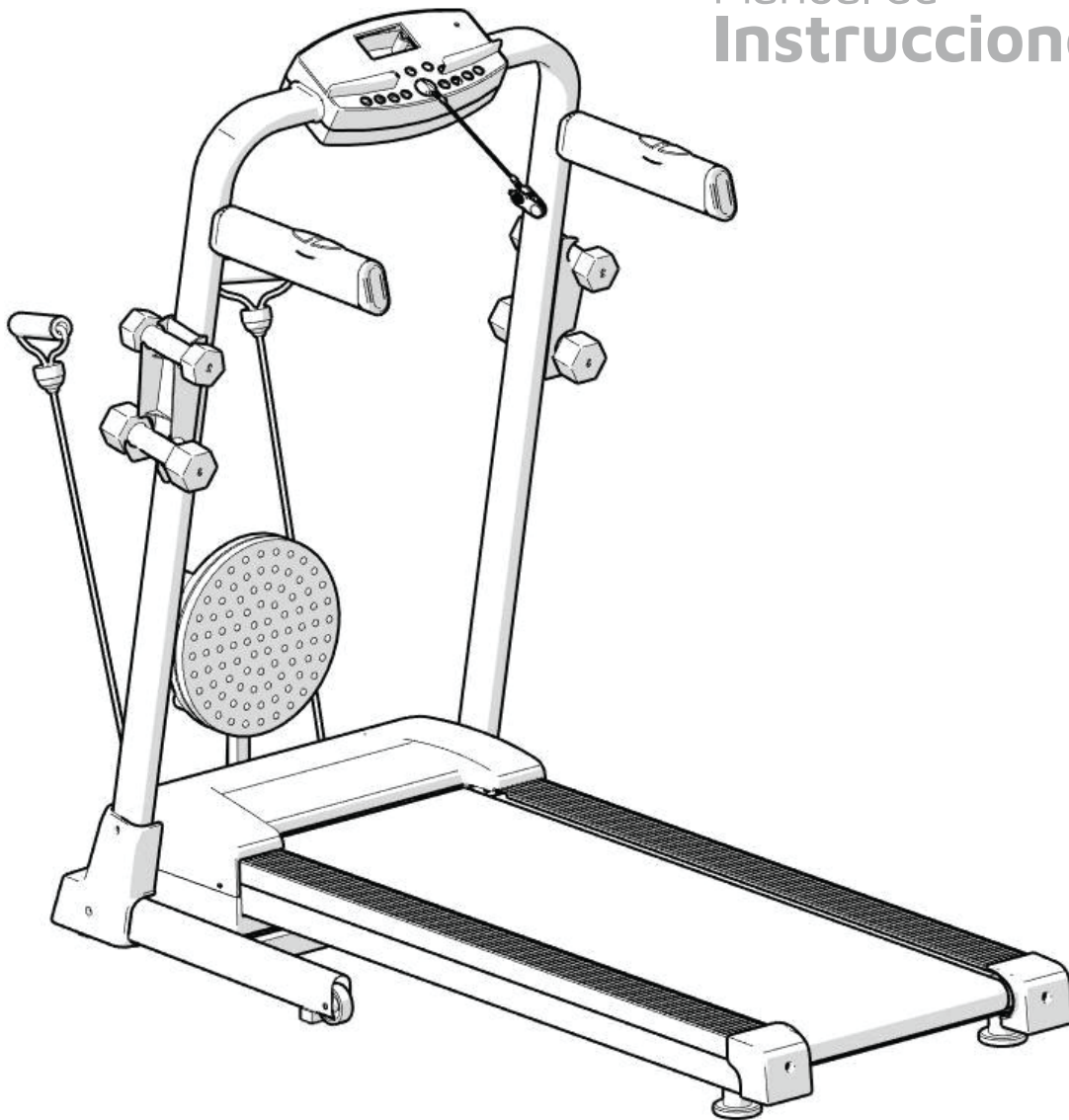


Cinta Motorizada

## ➤➤ ARG-316

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
GRÁFICO DE DESPIECE -----	3
LISTA DE PIEZAS -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	6
PASOS DE PLEGADO -----	8
PARÁMETROS TÉCNICOS -----	10
USO DE LA COMPUTADORA -----	11
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	14
USO DE LA CINTA -----	15
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	16
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	18
GARANTÍA -----	23

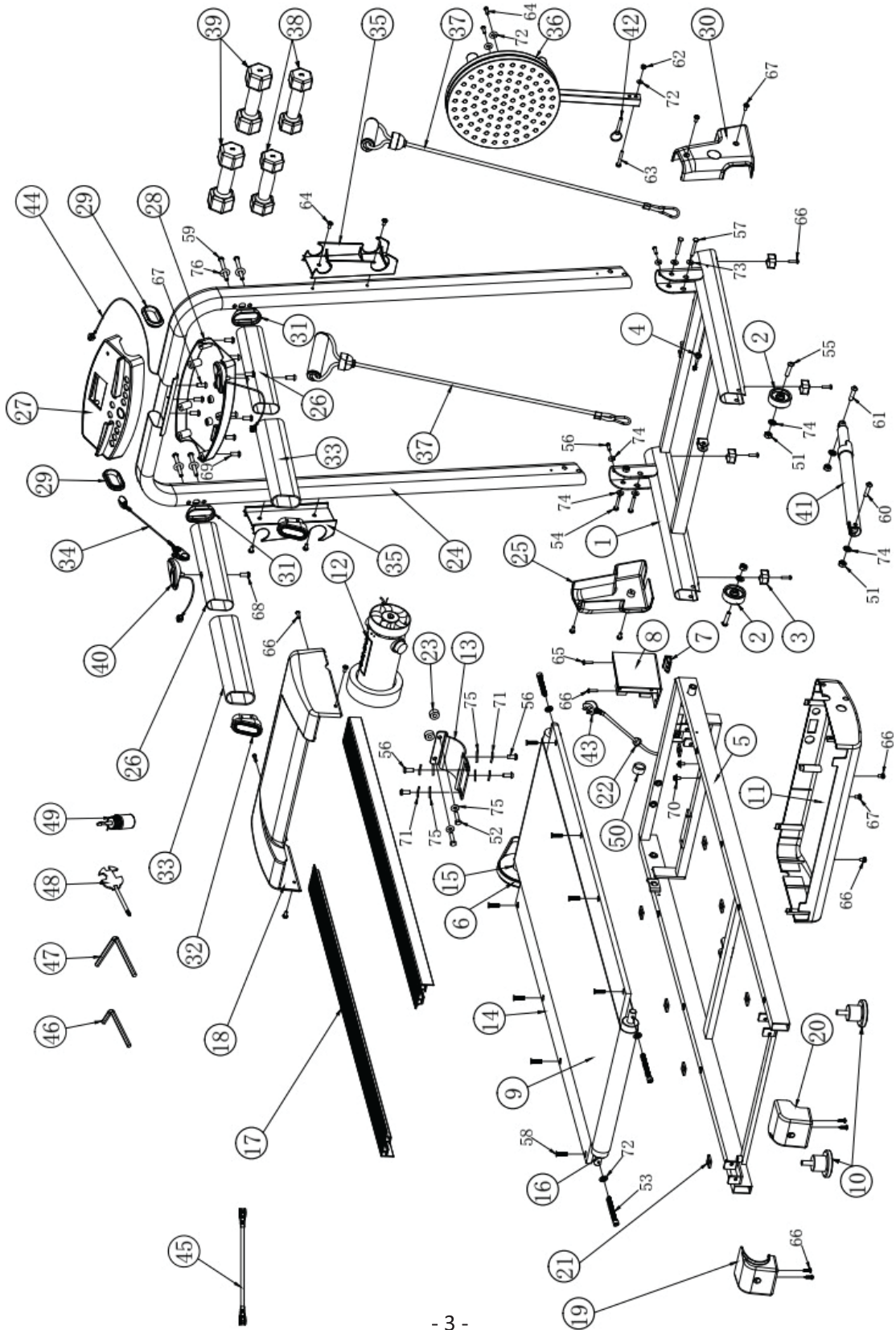
## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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



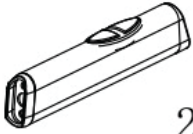



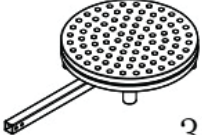

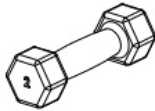
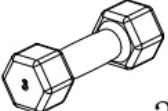
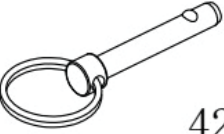
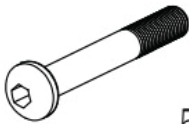

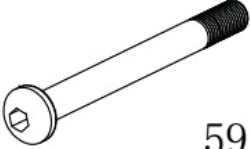
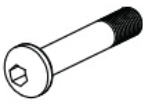






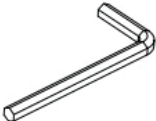
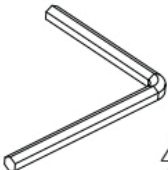
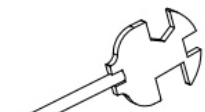

1. Asegúrese de que la llave de seguridad esté unida a su ropa antes de correr.
  2. No utilice ningún elemento ajeno al equipo que pueda dañarlo.
  3. Coloque la cinta en una superficie plana y despejada. No coloque la cinta sobre una alfombra gruesa que pueda interferir en su ventilación. No coloque la cinta cerca del agua o al aire libre.
  4. 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 niños y mascotas lejos del equipo mientras está encendido..
  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. Si la cinta de correr aumenta repentinamente su velocidad, la cinta se detendrá automáticamente cuando la llave de seguridad se desacople de la consola.
  9. 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.
  10. 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
  11. Este equipo es solo para uso hogareño. **Peso Máximo 90Kg**
  12. Área de seguridad detrás de la cinta: 1000\*2000 MM

# GRÁFICO DE DESPIECE



# LISTA DE PARTES

Cuando abra el embalaje encontrará las siguientes piezas:

 01	 25	 26	 30	 34
 35	 36	 37	 38	 39
 42	 54	 56	 59	 63
 64	 67	 62	 72	 74
 76	 46	 47	 48	 49

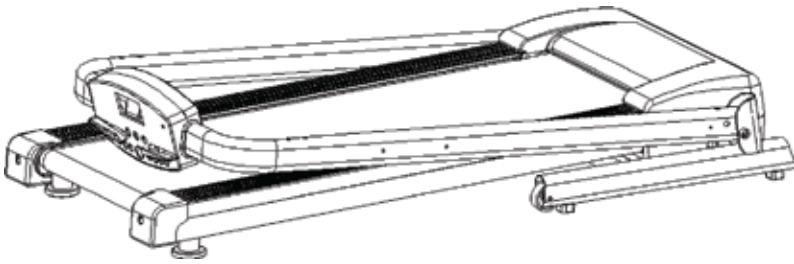
## LISTA DE PARTES

LISTA DE PARTES							
Nº	Partes	SPECS	Ct.	Nº	Partes	SPECS	Ct.
1	Base		1	39	Mancuerna 3		2
2	Ruedas de Transporte		2	40	Pulso		2
3	Pata de apoyo		4	41	Cilindro		1
4	Protector de anillo		2	42	Pin de ajuste		1
5	Chasis principal		1	43	Cable de alimentacion estándar		1
6	Correa del motor		1	44	Linea de la consola		1
7	Ficha de encendido		1	45	Linea marrón		1
8	Inversor		1	46	4# Llave Allen		1
9	Banda		1	47	5# Llave Allen		1
10	Pata ajustable		2	48	Llave con destornillador		1
11	Cubre motor inferior		1	49	Aceite lubricante		1
12	Motor		1	50	Anillo magnético		1
13	Soporte de Motor		1	51	Tuerca de ajuste	M8	4
14	Tabla		1	52	Tornillo	M8*25	2
15	Rodillo delantero		1	53	Tornillo	M6*60	3
16	Rodillo trasero		1	54	Tornillo	M8*45	2
17	Bagueta		2	55	Tornillo	M8*40	2
18	Cubre motor superior		1	56	Tornillo	M8*16	6
19	Regulador de rodillo izquierdo		1	57	Tornillo	M10*55	2
20	Regulador de rodillo derecho		1	58	Tornillo	M6*30	8
21	Almohadilla de goma		8	59	Tornillo	M8*85	4
22	Hebilla del cable de alimentacion		1	60	Tornillo	M8*45	1
23	Pata ajustable		2	61	Tornillo	M8*25	1
24	Estructura superior		1	62	Tuerca de ajuste	M6	1
25	Carcasa lateral izq		1	63	Tornillo	M6*35	1
26	Tubo de pasamanos		2	64	Tornillo	M6*15	6
27	Cubierta consola		1	65	Tornillo	ST4.2*15	1
28	Cubierta sello de consola		1	66	Tornillo	ST4.2*19	15
29	Carcasa de Anillo		2	67	Tornillo	ST4.2*19	8
30	Carcasa lateral der		1	68	Tornillo	ST4.2*50	2
31	Carcasa manillar		2	69	Tornillo	ST4.2*13	7
32	Tapon de tubo inclinado		2	70	Tornillo	M5*12	2
33	Grip		2	71	Arandela de bloqueo	8	4
34	Llave de seguridad		1	72	Arandela de bloqueo	6	6
35	Soporte mancuernas		2	73	Arandela de bloqueo	10	2
36	Twister		1	74	Arandela de bloqueo	8	8
37	Cuerda elástica		2	75	Arandela Plana C	8	6
38	Mancuerna 2		2	76	Arandela Arqueada	D8*1.5*R16	4

Herramientas de ajuste: 4# Llave Allen 1pc ,5# Llave Allen 1pc, Llave con destornillador S=13,14,15 1pc

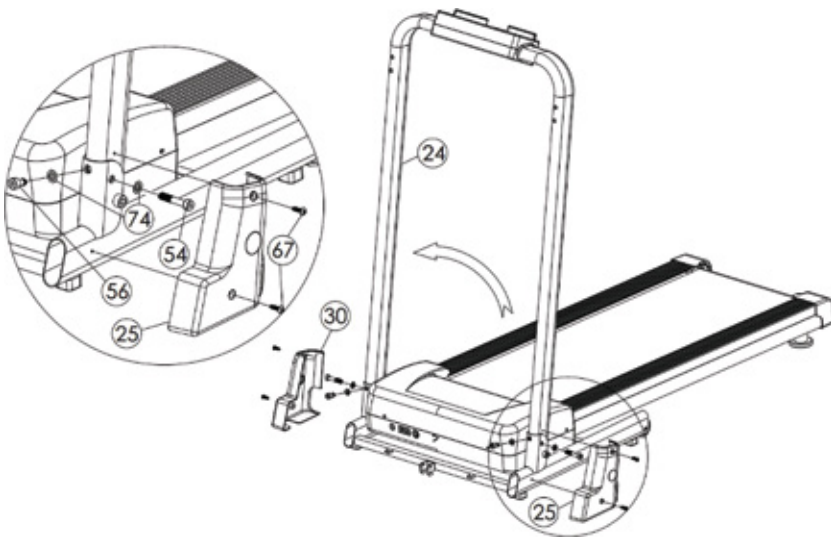
**ADVERTENCIA: No conecte el equipo hasta que esté completamente armado**

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Paso 1

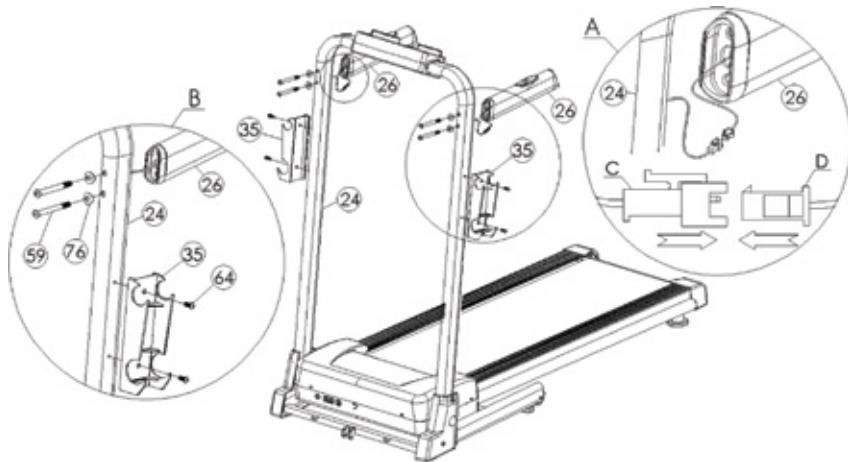
1. Abra el embalaje, saque todas las piezas y coloque el chasis principal sobre el piso nivelado.



### Paso 2

2.1. Levante el marco principal (24) a la posición alta, use 5# Llave Allen (47) , Tornillo M8\*45 (54) y Tornillo M8\*16 (56) y Arandela de Bloqueo (74), fije el marco vertical derecho e izquierdo

2.2. Utilice una llave con destornillador (48) y tornillo (67), fije las carcasas laterales izquierda y derecha (25)(30) a los lados de la base. Vea la imagen izquierda de referencia.

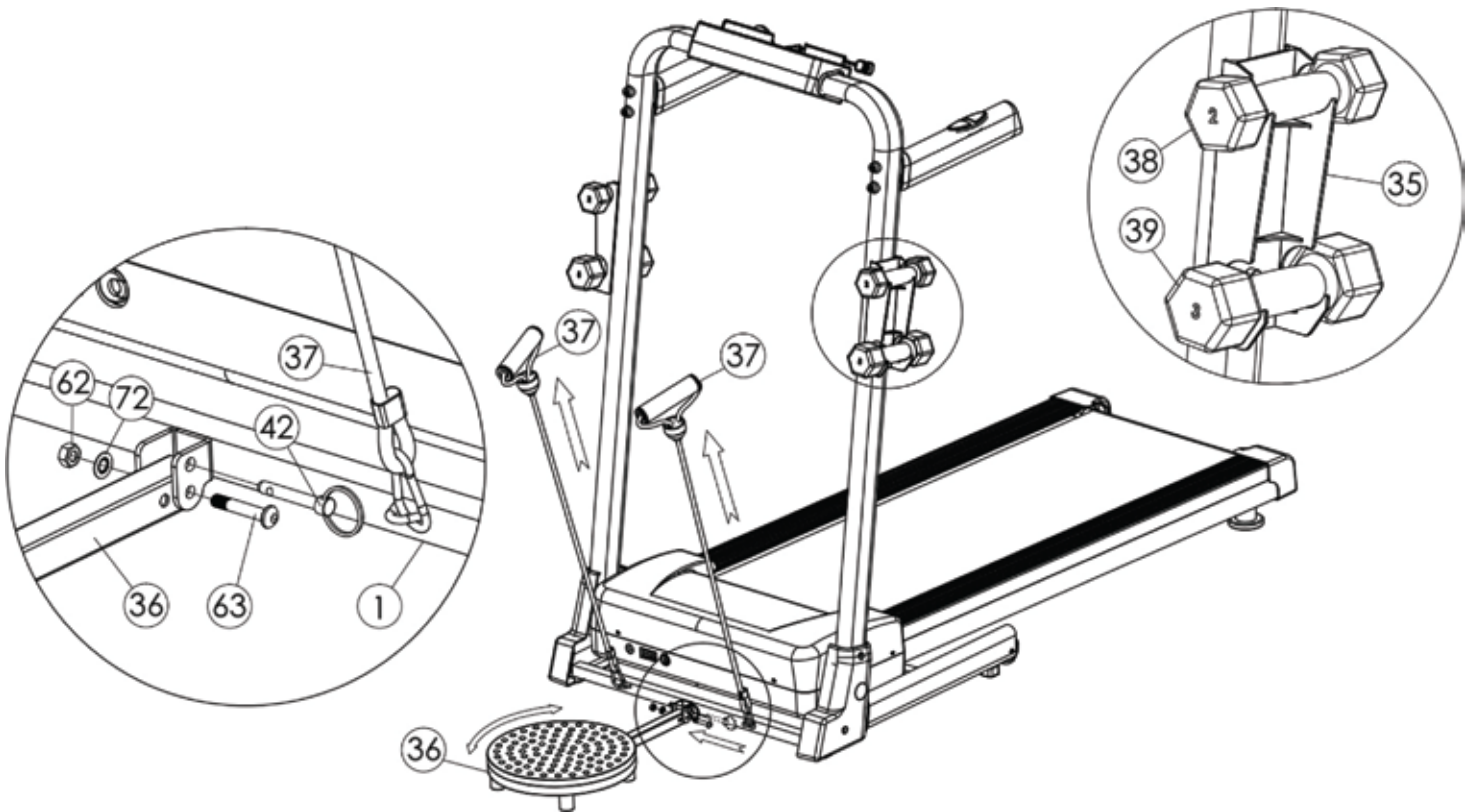


### Paso 3

3.1. Conecte la tapa de la línea del tubo del pasamanos D y la tapa de la línea de la computadora C (vea la figura A). Preste atención a la dirección del enchufe.

3.2. Coloque el enchufe conectado en el tubo del pasamanos. Use 5# Llave Allen (47), Tornillo M8\*85 (59) y arandela arqueada (76), fije el tubo del pasamanos (26) en la estructura superior (24). 3.3. Utilice una llave con destornillador (48) y Tornillo M6\*15 (64), ajustar el estante para mancuernas (35) sobre la estructura (24). Vea la imagen izquierda de referencia.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



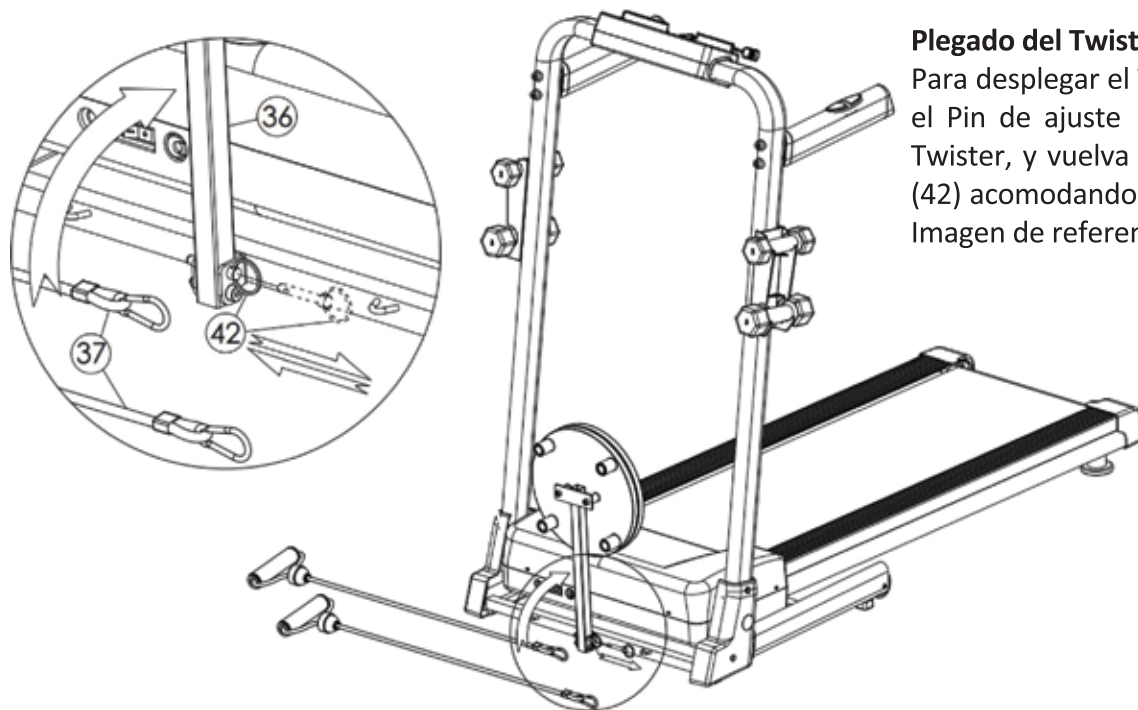
### Paso 4

Use 4# Llave Allen (46), Llave con destornillador (48), Tornillo M6\*35 (63), Tuerca de ajuste (62) y Arandela de bloqueo (72), Twister (36) para la base. Coloque el pin de ajuste (42), la cuerda elástica (37) a ambos lados de la base, coloque las Mancuernas 2 (38) y Mancuernas 3 (39) en la rejilla para mancuernas (ver imagen).

**Advertencia:** Asegúrese de armar el equipo de acuerdo a los pasos anteriores, y asegure todos los tornillos y tuercas. Revise todo antes de conectar el equipo, y asegúrese de leer las siguientes instrucciones de operación.

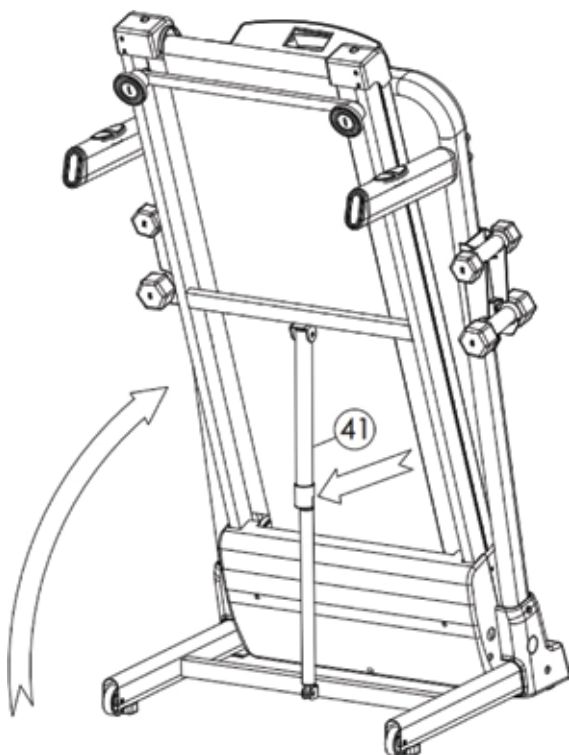


## INSTRUCCIONES DE PLEGADO



### Plegado del Twister

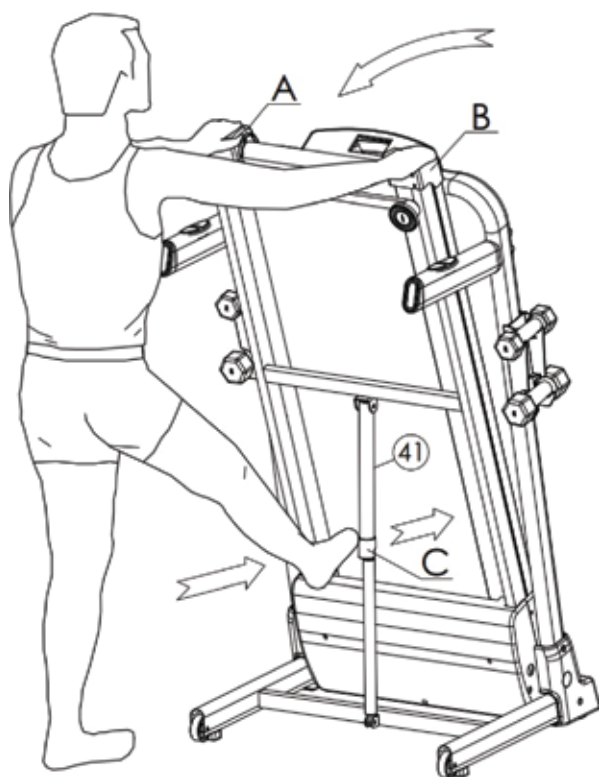
Para desplegar el Twister, primero remueva el Pin de ajuste (42), tire hacia atrás del Twister, y vuelva a colocar el Pin de ajuste (42) acomodando las cuerdas elásticas (37). Imagen de referencia a la izquierda.)



### Plegado de la cinta

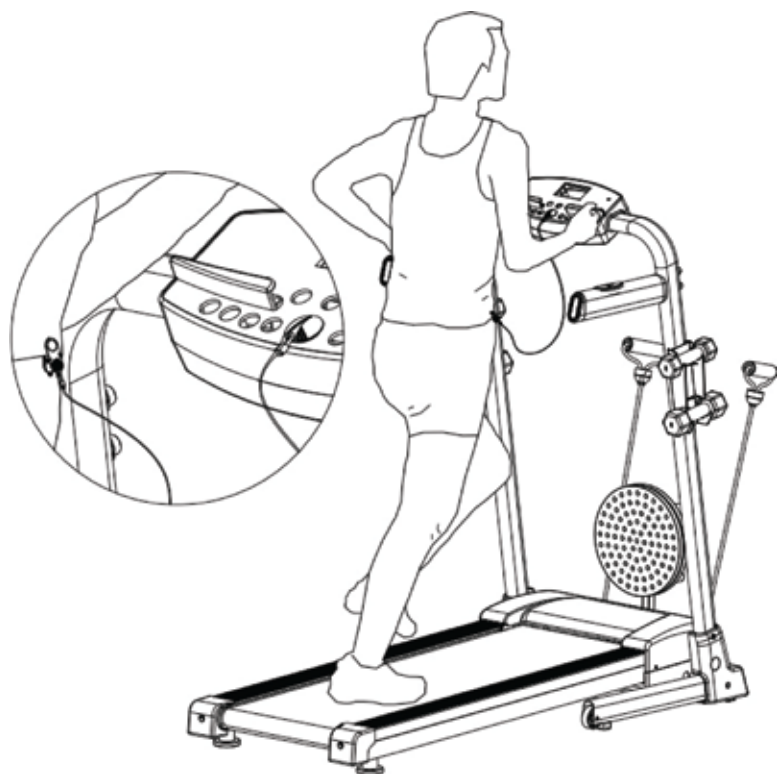
Tire hacia arriba el marco de la base, hasta que escuche el sonido de que la barra de presión de aire (41) está bloqueada en el cilindro (imagen a la izquierda de referencia)

## INSTRUCCIONES DE PLEGADO



### Desplegado

Apoye sus manos sobre los puntos A y B para sostener la cinta, mientras presiona suavemente con el pie el punto C de la barra de presión de aire. Luego el marco caerá automáticamente.



### Instrucciones de la Llave de Seguridad

Antes de comenzar su entrenamiento, sujete un extremo de la llave de seguridad sobre alguna de sus prendas (que no interfiera con el entrenamiento), y luego coloque el extremo magnético en la computadora. Use siempre la Llave de seguridad, ya que ante una caída u otro inconveniente, su desconexión hará que la máquina se detenga y así evite lesiones más graves.

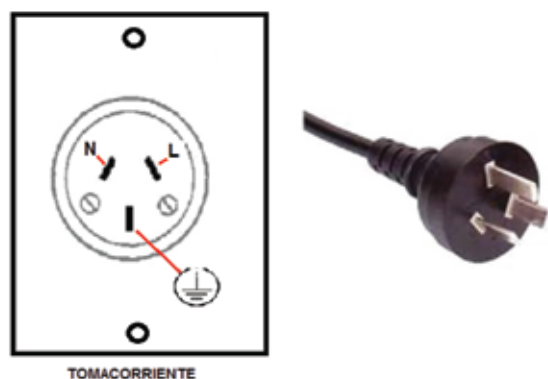
## PARÁMETROS TÉCNICOS

Medidas armado (mm)	1742*620*1185	Potencia	560W
Medidas plegado(mm)	616*620*1218	Voltaje	220-240v 50/60Hz
Superficie Util(mm)	1020*360	Velocidad	0.8-12KM/H
Peso Neto	41KGS	Peso máximo de usuario	90KG
Ventana LCD	Velocidad, Tiempo , Distancia ,Calorías		

## MÉTODO DE CONEXIÓN A TIERRA

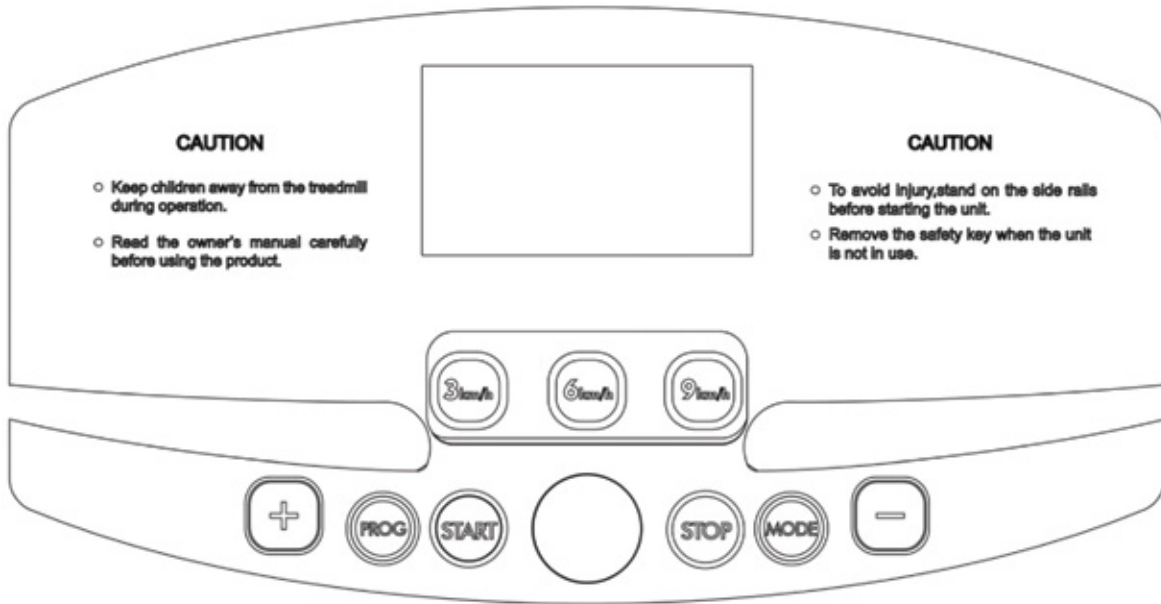
Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se descompone, la descarga a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del 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.



# USO DE LA COMPUTADORA

## 1- DISPLAY LCD



## 2. FUNCIONES DE LA CONSOLA:

TIME: Muestra el tiempo de entrenamiento. SPEED: Muestra la velocidad.

PULSE: Muestra el pulso cardíaco,. CALO.: Muestra las calorías quemadas.

DIST: Muestra la distancia recorrida.

## 3. FUNCIONES DE LOS COMANDOS

**Botón “START”:** Presione este comando para comenzar el entrenamiento, la máquina comenzará a correr en su velocidad más baja, o a la velocidad que indique el programa elegido luego de 3 segundos de conteo.

**Botón “STOP”:** Presione este comando para detener el entrenamiento, la máquina irá reduciendo su velocidad hasta detenerse completamente.

**Botón “PROG”:** Presione este botón para elegir el programa del modo manual—P1----P12---FAT;

**Botón “MODE”:**

1. Cuando la máquina esté en estado de espera, presione este botón para elegir el modo: modo manual de cuenta regresiva de tiempo / cuenta regresiva de distancia/ cuenta regresiva de calorías quemadas.

2. Cuando esté en el estado FAT, deberá seleccionar alguno de los siguientes parámetros:

SEXO—EDAD---ALTURA---PESO

5. “SPEED ↑,↓”: Ajusta la velocidad. Presione los botones ↓ para ajustar la velocidad al correr, o ajuste los datos cuando se detenga

6. “SPEED 3/6/9” Atajos para ajustar la velocidad rápidamente.

## FUNCIONES PRINCIPALES

Encienda el interruptor, la pantalla se iluminará y la máquina entrará en estado de espera.

### PUESTA EN MARCHA RÁPIDA (MANUAL):

Coloque la llave de seguridad, presione START, la cinta empezará a correr a su velocidad más baja en 3 segundos, presione SPEED ↑,↓ para ajustar la velocidad. Presione ‘STOP’ o quite la llave de seguridad directamente para detener el equipo.

### MODO CUENTA REGRESIVA:

Presione el botón MODE, podrá elegir el tipo de cuenta regresiva: Tiempo, Distancia, Calorías.,y la pantalla mostrará los datos predeterminados. A su vez, presione SPEED ↑/↓ para configurar la velocidad. Presione

## USO DE LA COMPUTADORA

‘START’, la máquina empezará a correr a su velocidad más baja, podrá presionar SPEED ↑/↓ para cambiar la velocidad. Cuando la cuenta llegue a 0, la máquina se detendrá lentamente. También con el botón ‘ STOP’ ,o quitando la llave de seguridad, podrá detener la máquina cuando desee.

### PROGRAMAS PREDETERMINADOS:

Presione ‘PROG’ para elegir el programa predeterminado de P1—P15. Cuando elija el programa, la ventana de tiempo mostrará los datos predeterminados y brillará, presione SPEED para definir el tiempo de ejercicio. Cada programa está dividido en 20 secciones, cada ejercicio durará por el tiempo elegido/20. Presione ‘START’, la máquina comenzará con su primer velocidad. Cuando la sección se termine, entrará en la siguiente sección automáticamente, y la velocidad cambiará a la de la siguiente sección. Cuando finalice un programa, la máquina se detendrá lentamente. Durante el ejercicio, podrá cambiar la velocidad con el botón SPEED ↑/↓. Cuando el programa entre en la sección siguiente, volverá a la velocidad actual. Puede presionar ‘STOP’ o quitar la llave de seguridad para detener la cinta cuando usted quiera.

### TEST DE LATIDOS DEL CORAZÓN

Cuando sostenga el pulso de manos con ambas manos, la pantalla mostrará los latidos de su corazón luego de 5 segundos. Para obtener un valor más preciso, presiónelos durante más de 30 segundos. Esta información es solo de referencia y no debe ser tomada para uso médico.

### TEST DE GRASA CORPORAL

Cuando la cinta está en espera, presione el botón ‘ PROGRAM’ mientras ‘ FAT’ se muestra en la ventana de Speed. ‘FAT’ es el test de grasa corporal. Presione ‘ MODE’ para elegir el parámetro ‘ SEXO/ EDAD/ ALTURA / PESO, y la ventana TIME/DIST mostrará “-1-”, “-2-”、“-3-”“-4-”. Cuando configure cada parámetro, presione SPEED ↑/↓ para ajustar los datos, y la ventana CAL/PULSE mostrará los datos, y presione ‘MODE’ para finalizar, la ventana mostrará “-5-” y “-” en condición lista para funcionar. Manténgase aferrado a los dos medidores de pulso con sus manos, y mostrará sus datos de IMC después de 5 segundos

### Visualización de datos y rango de ajuste

Parámetro	Default	Rango	Marca
SEXO (F1))	1 MASC)	1—2	1=MASC 2=FEM
EDAD (F2))	25	10—99	
ALTURA (F3))	170 CM	100—200 CM	
PESO (F4)	70KG	20—150KG	

### 6.2 Índice de Masa corporal (BMI) referencia

(BMI)	
FAT ≤19	Peso bajo
19<FAT ≤26	Peso normal
26<FAT ≤30	Sobrepeso
FAT ≥30	Obesidad

# USO DE LA COMPUTADORA

## 7. FUNCIÓN SLEEP

Cuando pasen más de 10 minutos sin recibir operaciones, sistema apagará todas las funciones y entrará en modo suspensión. Presione cualquier tecla para restablecerla.

## 8. FUNCIONES DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

En cualquier momento puede tirar de la llave de seguridad para detener completamente la cinta motorizada. La cinta frenará completamente, y todos los datos volverán a 0. Todas las funciones dirán "OFF". Cualquier operación deberá realizarse con la llave de seguridad puesta.

## 9. PANTALLA Y AJUSTE DE RANGO

	RANGO MOSTRADO	PROGRAMA PRED.	MODO PRED.	RANGO ESTABLECIDO
VELOC (KM/H)	1-----12KM/H	N/A	N/A	1-----12KM/H
TIEMPO	0:00—99:59	15:00	30:00	5:00---99:59
DISTANCIA	0.0KM---99.9KM	1.0KM	N/A	0.5KM <del>99.9</del> KM
CALORÍAS	0Kcl---999Kcl	50Kcl	N/A	10Kcl <del>999</del> Kcl

## 10. TABLA DE DATOS:

TIME PROG	Tiempo establecido/20= intervalos de entrenamiento																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	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	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

## GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

1. Razón posible de que la computadora no funcione después de encenderla: El cable de la computadora al tablero de control no se conectó bien, o el transformador se quemó. Verifique cada cable de la computadora el tablero, y asegúrese de que estén bien conectados. Si el cable está dañado, deberá reemplazarlo. Si lo anterior no resuelve el problema, posiblemente haya que cambiar el transformador.
2. E1: Mensaje de error. Razón posible: El cable de la computadora al tablero de control no se conectó bien, por favor verifiquelos bien. Si el cable está dañado, deberá reemplazarlo.
3. E2: Choque explosivo. Verifique que el equipo esté conectado a la potencia correcta; Compruebe si el control interno está quemado, de ser así reemplácelo y luego vuelva a conectar el cable del motor.
4. E3: Falla del sensor de velocidad: Revise el control inferior, si está dañado reemplácelo.
5. E5: Protección de sobrecarga actual. Sobrecarga nominal o el motor está atascado, lo cual causa una corriente excesiva y provoca que la máquina inicie su sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y reinicie. Verifique si el motor hace ruido, o si está quemado. También verifique el tablero del control inferior. Reemplace alguna de estas piezas si se encuentran dañadas. Use siempre el voltaje correcto.
6. E6: El motor no funciona después de presionar el botón START. Razón probable: El cable del motor está roto; el tubo de seguridad está roto o caído; el cable del motor no está bien conectado; IGBT en el tablero de control inferior está roto o quemado. Pruebe las razones anteriores y reemplace la/s parte/s necesarias.

## USO DE LA CINTA

### **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 las almohadillas antideslizantes de los costados y aférrase 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 e inclinación, 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 **≤6KM/H, caminata normal**; velocidad de movimiento **≥8.0KM/H , buen corredor.**





**Desenchufe el equipo** de la toma de corriente eléctrica (220 volts.) cuando **no utilice la cinta** con motor, evitando así sobrecalentar innecesariamente el transformador y al motor, pudiendo dañar y arruinar su equipo.

**No se pare sobre la banda de la cinta** cuando encienda la máquina, evitando forzar el motor.

**Párese siempre primero sobre los costados de la misma**, sobre las vigas cubiertas de plásticos.

**Súbese** recién cuando la cinta esté **en movimiento** muy lento.



## IMPORTANTE

**Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**

La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.

**Para prevenir el sobrecalentamiento del motor no haga funcionar el aparato por más de una hora en máquinas de uso hogareño.**

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



## MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



Regulación y  
ajuste de la banda

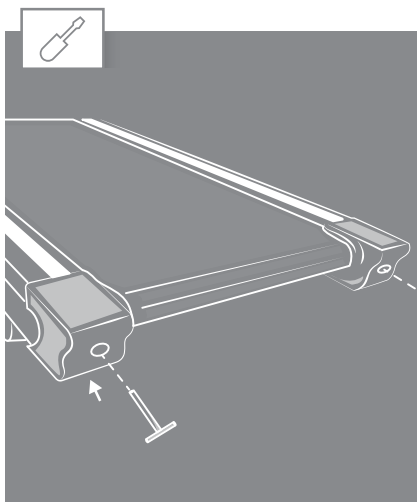


Lubricación

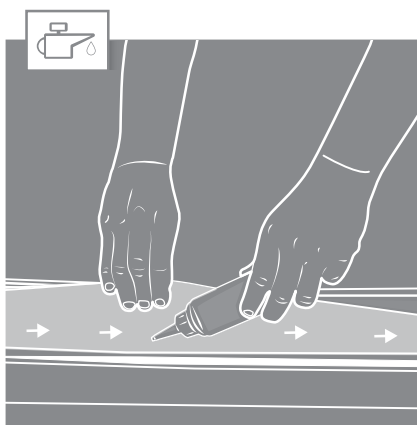


Limpieza





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



- Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 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.

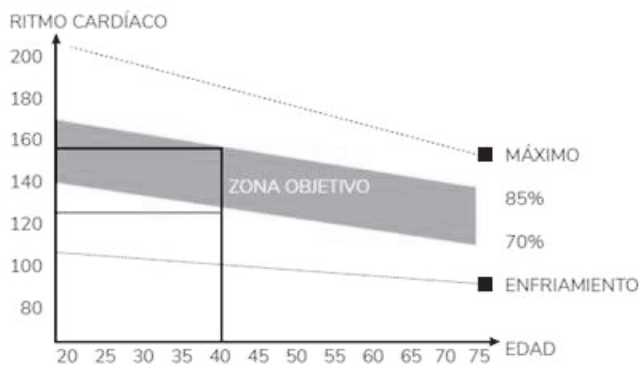
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



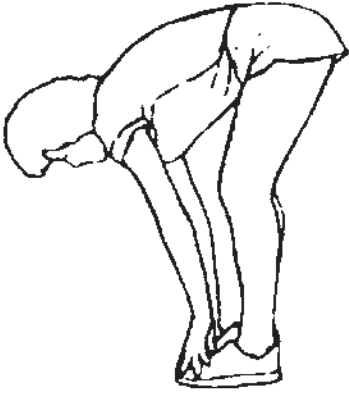
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



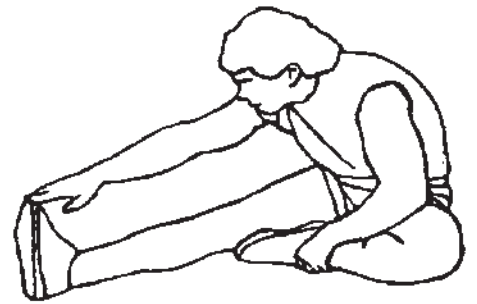


### **TOQUE DE PIES**

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.

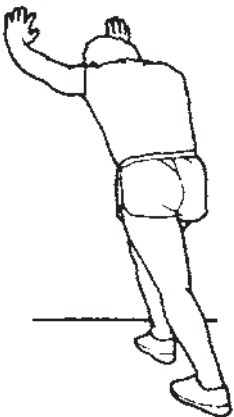
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 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

