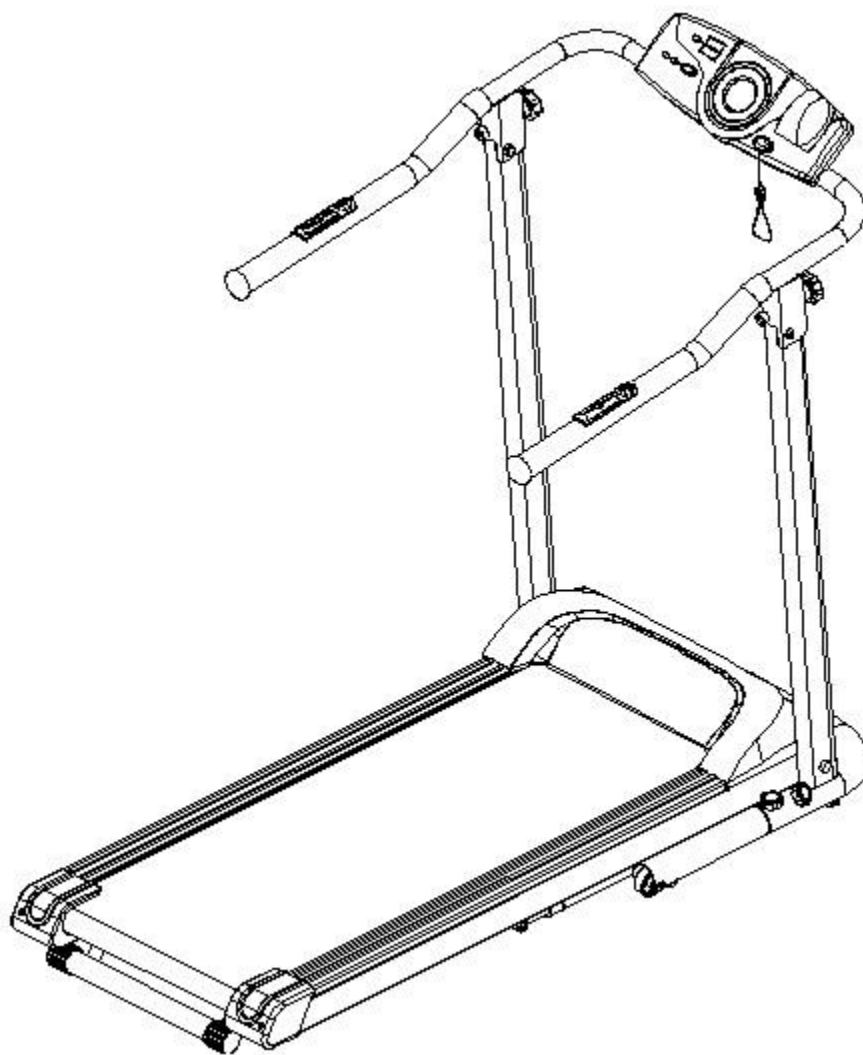


Manual de instrucciones

ARG-320



ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	5
Listado de piezas.....	6
Componentes de armado y herramientas.....	7
Instrucciones de armado.....	8
Pliegue de la cinta.....	11
Mover la cinta.....	12
Computadora de Ejercicios.....	13
Funciones de la computadora.....	14
Parada de emergencia.....	14
Mensajes de error.....	15
Ajustes de la correa.....	15
Lubricación de la cinta.....	17
Ajuste de inclinación.....	18
Mantenimiento y tratamiento.....	18
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	19
Garantía.....	23

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o utilizar el producto.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de electrocutación, desconecte la cinta después de usarla y para limpiarla, ensamblarla o revisarla.

No seguir estas instrucciones puede provocar una lesión.

1. Ensamble la máquina exactamente como las instrucciones indican.
2. Nunca deje la caminadora desatendida mientras está enchufada. Apague desconectando el enchufe de alimentación principal y desconectarse de la toma de corriente cuando no.
3. Nunca opere esta máquina para correr si tiene un cable o enchufe dañado, o si no funciona correctamente.
4. Si se ha caído o dañado, o ha estado expuesto al agua, devuélvala a un centro de servicio para su examen y reparación.
5. Nunca opere el aparato con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libre de pelusa, cabello y otras obstrucciones.
6. No utilice la cinta de correr en exteriores.
7. No tire de la máquina para correr por su cable de alimentación ni utilice el cable como mango.
8. Para desconectar, coloque todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente.
9. Revise todos los tornillos, tuercas y otros elementos antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese esté en condiciones seguras.
10. Ubique el producto en un lugar seco y aléjelo de la humedad y el agua.
11. Coloque un protector en el piso (por ejemplo, una alfombra de goma, tablón de madera, etc.) debajo de la máquina en la zona de montaje para evitar tierra y otras cosas.
12. Antes de comenzar a entrenar, quite todos los objetos cercanos a un radio de 2 metros del producto.

13. No use artículos de limpieza abrasivos para limpiar el producto, sólo utilice las herramientas dadas para construir o reparar las piezas de la cinta ARG-320. Limpie las gotas de sudor al finalizar el entrenamiento.
14. Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o exceso del mismo. Consulte a un médico especialista antes de hacer un programa de entrenamiento. Él puede establecer el ajuste para que pueda tener un examen preciso después del entrenamiento.
15. Sólo entrene en la máquina de la manera adecuada. Solo use las piezas de repuesto por reparaciones necesarias.
16. Esta máquina puede ser utilizada por sólo una persona a la vez.
17. Vístase con ropa y zapatillas adecuadas para el entrenamiento.
18. Si tiene síntomas de mareo, enfermedad u otros, por favor pare el entrenamiento y póngase en contacto con un médico.
19. Personas como niños o discapacitados deben usar el producto en presencia de otra persona que pueda brindarle ayuda y auxilio.
20. El poder de la maquina crece con el aumento de velocidad, y viceversa. La cinta ARG-320 está equipada con un botón que ajusta la resistencia del mismo.
21. El peso máximo del usuario es de 190 Kg. /396 Lbs.
22. Esta unidad debe conectarse a una toma nominal de 220-240 voltios de 50 Hz que ha sido conectado a tierra.
23. Antes de utilizar la máquina para correr, compruebe que la correa esté alineada y centrada y todos los sujetadores visibles en la cinta están suficientemente apretados y seguros.
24. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas cualificadas para evitar riesgos.
25. Deje que la correa de funcionamiento se detenga completamente y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la máquina para correr.

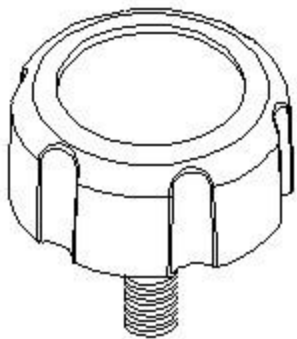
26. Mantenga las manos libres de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la caminadora mientras está en uso.
27. ¡PRECAUCIÓN! El nivel de seguridad puede ser mantenido solo si es examinado regularmente.
28. Por favor examine el equipamiento cuidadosamente antes de usarlo, especialmente los componentes más susceptibles al desgaste.
29. Por favor deje de utilizar la máquina inmediatamente después de descubrir algún componente defectuoso y manténgala fuera de uso hasta que reemplace o repare el/los componentes dañados.
30. Por favor aleje a los niños sin supervisar de la máquina.
31. Nivelador: Puede cambiar el ángulo de corrida ajustando el nivelador.
32. ¡PRECAUCIÓN! La monitorización del ritmo cardíaco puede ser inexacta.
33. El sistema es ajustable.
34. No es para uso comercial.

LISTADO DE PIEZAS

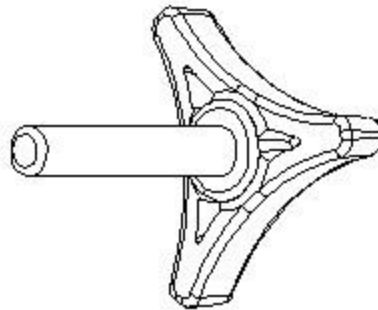
N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
001	Cuadro	1	028	Ajuste de Computadora	2
002	Manubrio	1	029	Ajuste de Manubrio	2
003	Ajuste de Inclinación	1	030	Perno	2
004	Tubo de Seguridad A	1	031	Tuerca	2
005	Tubo de Seguridad B	1	032	Tuerca	2
006	Resorte	1	033	Grip del Manubrio	2
007	Perno Hexagonal	2	034	Tapa del Manubrio	2
008	Ajuste de la Pata	4	035A	Botones con sensor de pulso y	1
009	Nivelador Ajustable	5	035B	Botones de velocidad con	1
010	Rueda	2	036	Tornillo	4
011	Espaciador	4	037	Cable de Alimentación (L=1700	1
012	Perno Hexagonal	2	038	Enchufe	1
013	Tuerca	2	039	Interruptor	1
014	Tapa Cuadrada	1	040	Caja de Fusibles	1
015	Perno	1	041	Cable para Caja de Fusibles	1
016	Arandela	1	042	Cable para Centro de Control	1
017	Buje Cuadrado (30x30x28mm)	1	043	Tabla de Control	1
018	Buje Cuadrado (26x26x50mm)	1	044	Placa de control de	1
019	Perno Hexagonal	1	045	Tornillo	4
020	Tuerca	2	046	Perno	4
021	Tapa Cuadrada	1	047	Tuerca	4
022	Perno Hexagonal	1	048	Anillo para el Cable de	2
023	Perno Hexagonal	1	049	Salida a Tierra	1
024	Ojal de Cable	3	050	Arandela Elástica	3
025	Cable de Control	1	051	Motor	1
026	Computadora	1	052	Acoplador Óptico	1
027	Llave de Seguridad	1	053	Perno Hexagonal	4

054	Arandela Elástica	4	072	Tornillo	13
055	Tuerca	4	073	Riel	2
056	Tapón 55x35x8.5mm	6	074	Tornillo	8
057	Placa de Soporte	1	075	Cubierta Trasera Izquierda	1
058	Tapa Redonda	2	076	Cubierta Trasera Derecha	1
059	Tapa Trasera	2	077	Perilla de Resorte	1
060	Perno	2	078	Perilla Corta	1
061	Espaciador	2	079	Arandela	2
062	Cubierta de Funcionamiento	1	080	Pata	1
063	Perno	8	081	Tubo Estabilizador Izquierdo	1
064	Tuerca	8	082	Tubo Estabilizador Derecho	1
065	Rodillo Delantero	1	083	Tapa Trasera Rectangular	2
066	Perno	3	084	Arandela Plástica	4
067	Perno	1	085	Arandela	4
068	Cinta	1	086	Perno	2
069	Cina de Correr	1	087	Perno	2
070	Roller Trasero	1	088	Soporte Óptico del Acoplador	1
071	Cubierta de Motor	1	089	Arandela de Goma	4

COMPONENTES DE ARMADO Y HERRAMIENTAS



(8) Perilla
Estabilizadora
4 PCS



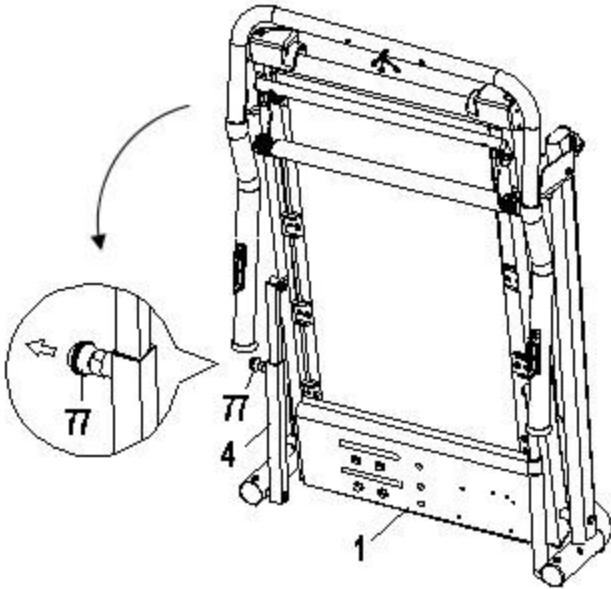
(28) Perilla de
Computadora
2 PCS



Llave Allen
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 1.

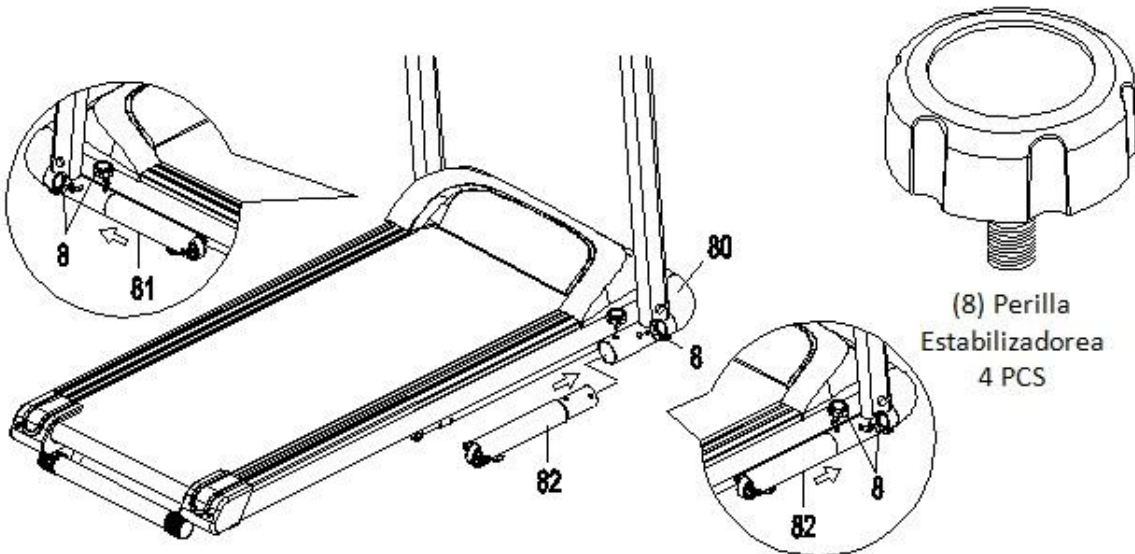


Coloque la máquina para correr en posición vertical sobre una superficie nivelada. Coloque una mano en el extremo trasero del bastidor principal (1) y utilice la otra mano para extraer la perilla de resorte (77). Baje el marco principal (1) hacia abajo desde la parte posterior de la máquina para correr hasta que la perilla de resorte (77) "salte" en la posición de bloqueo y el bastidor principal (1) esté plano con el suelo.

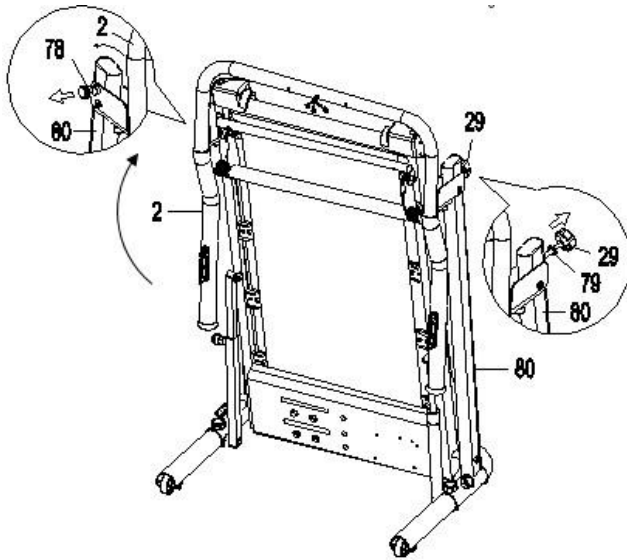
PARA EVITAR LESIONES, POR FAVOR, ASEGÚRESE DE QUE TIENE UNA CABEZA FIRME AL FUNCIONAR LA CUBIERTA.

Paso 2.

Utilice dos perillas estabilizadoras (8) para instalar el tubo estabilizador derecho (82) en el estabilizador (80) y apriete a fondo las perillas estabilizadoras (8). Repita el paso anterior en la IZQUIERDA para instalar el Tubo Estabilizador Izquierdo (81).



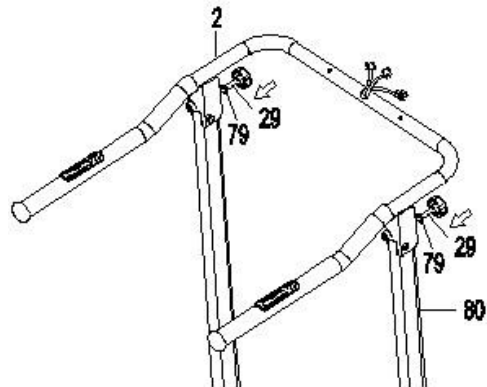
Paso 3.



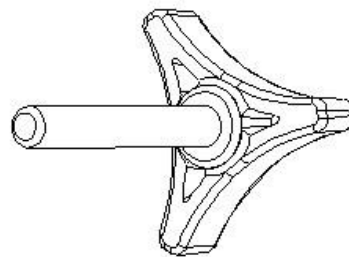
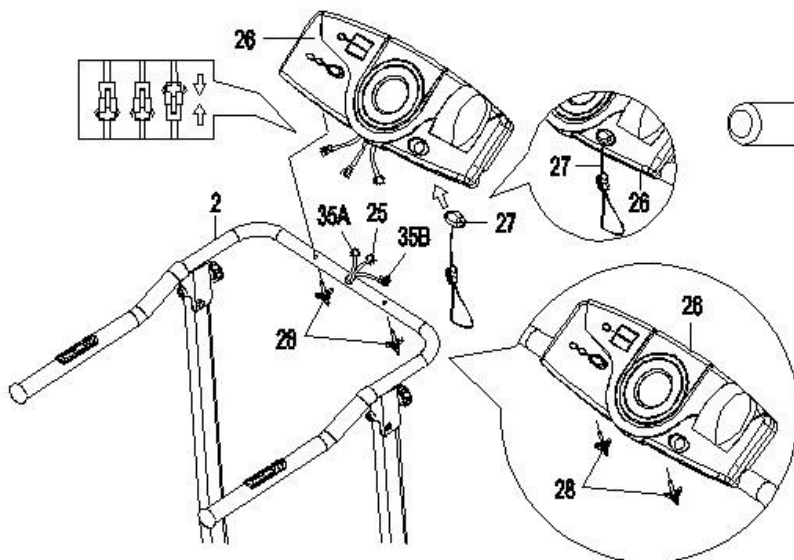
Quite ambas Perillas del Manubrio (29) y arandelas 829). Tire de la Perilla Corta (78) y luego levante hacia arriba el manubrio (2).

Paso 4.

Suelte la Perilla Corta (78) y cuando suene un "pop" esta misma está bloqueada. Asegure el manubrio (2) al Estabilizador (80) con dos Perillas (29) y dos Arandelas (79).



Paso 5.

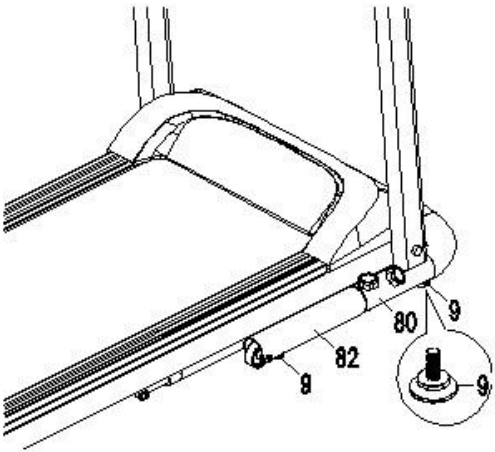


(28) Perilla de la computadora
2 PCS

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el ordenador (26) en su lugar, mientras

que la otra persona para conectar los cables. Conecte los botones de función y el cable del sensor de pulso de mano (35A), los botones de velocidad y el cable del sensor de pulso de mano (35B), y el cable de control de extensión (25) del manillar (2) a los cables que vienen del ordenador. Conecte el Ordenador (26) al Manillar (2) con dos Botones de Ordenador (28). Asegúrese de meter el exceso de cables en el marco. Coloque la llave de seguridad (27) en el ordenador (26).

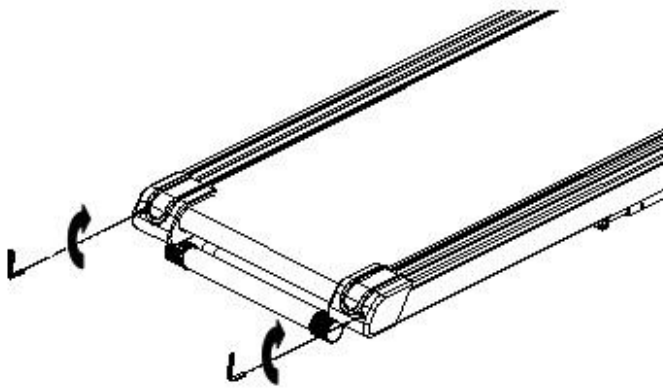
Paso 6.



Hay cinco Niveladores Ajustables (9) en la parte más baja de los Tubos Estabilizadores (D/I) (81; 82). Ajústelos al nivel que necesite.

Paso 7.

La correa de rodaje se ha ajustado a la plataforma de trabajo en fábrica antes de ser enviada. A veces la correa de correr puede ponerse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr es completamente montada, use la llave Allen proporcionada para girar la parte trasera izquierda y derecha los pernos de ajuste del rodillo 1/4 de vuelta en el sentido de las manecillas del reloj antes de usar la máquina para correr.

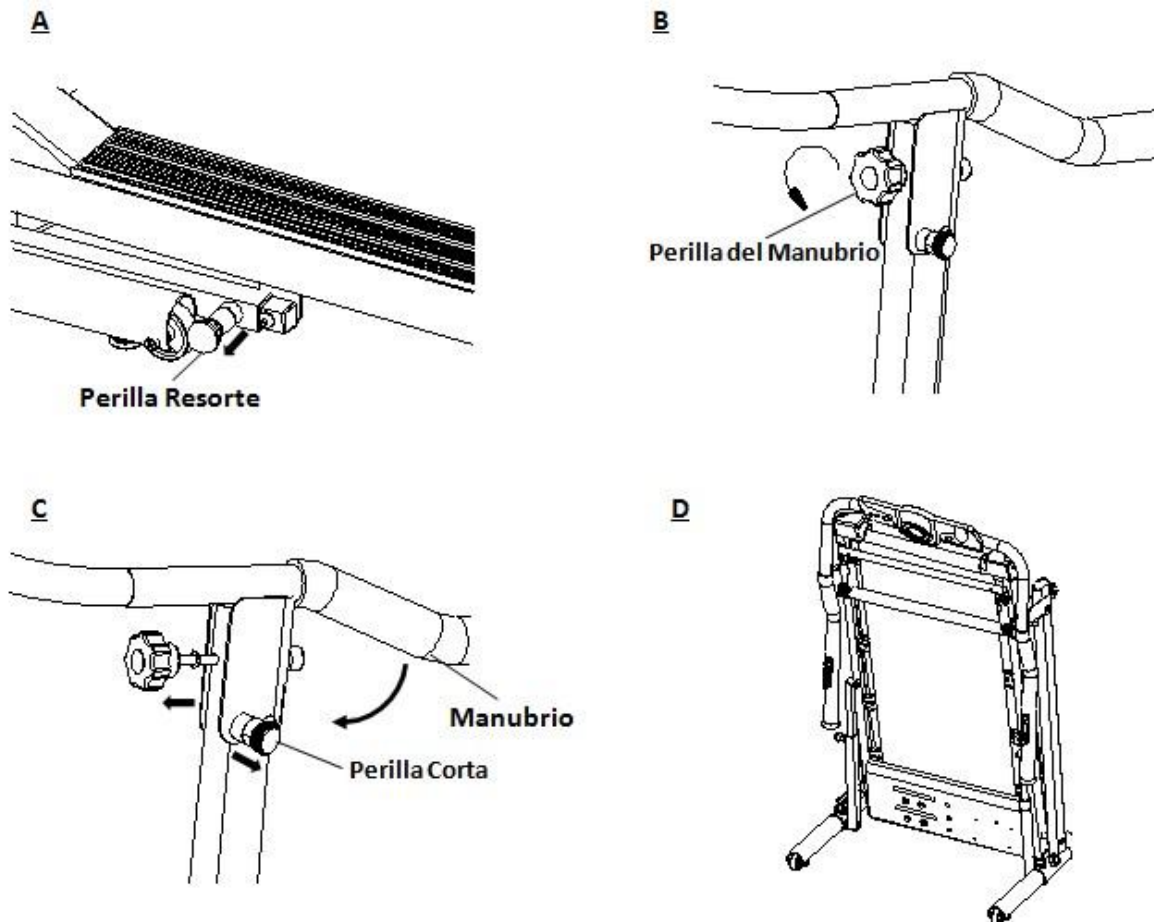


Herramienta:



Llave Allen

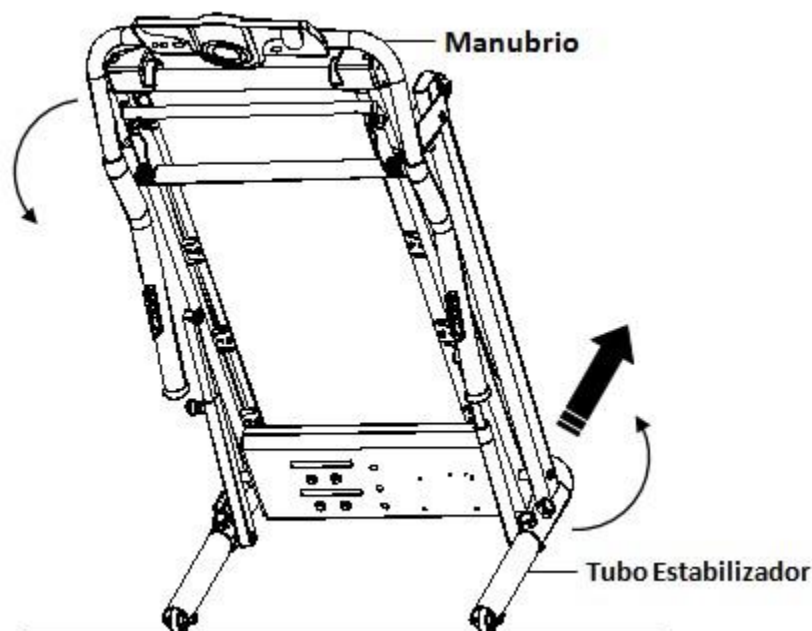
PLIEGUE DE LA CINTA



Para su comodidad, la caminadora se puede plegar y colocar en un área de almacenamiento. Para doblar la cinta, coloque una mano en el extremo trasero del bastidor principal y utilice la otra mano para extraer la perilla de resorte y luego levante el bastidor principal hasta que la perilla de resorte salga a la posición bloqueada como se muestra en la figura A. Suelte ambos mandos del manillar como se muestra en la figura B. Tire de la perilla corta y empuje el manillar hasta el fondo. Inserte los dos mandos del manillar en el Estabilizador como se muestra en la figura C. La figura D muestra la máquina para correr en la posición plegada. Ahora la caminadora está lista para ser almacenada.

IMPORTANTE: PARA PREVENIR UNA LESION ASEGURESE DE QUE SOSTIENE FIRMEMENTE LA CINTA CUANDO LA PLIEGA.

MOVER LA CINTA



La unidad puede inclinarse con cuidado sobre sus ruedas de transporte para facilitar su movimiento y almacenamiento. Con la máquina para correr en la posición plegada bloqueada, sujete firmemente el manillar con ambas manos y coloque un pie en el tubo estabilizador. A continuación, incline cuidadosamente la cinta de correr hasta que rueda libremente sobre las ruedas de transporte. Para colocar la rueda de ardilla hacia abajo, coloque un pie en el tubo estabilizador y cuidadosamente baje la rueda de ardilla sobre la base en la posición plegada.

PRECAUCIÓN: La cinta es pesada, se sugiere que use siempre la ayuda de un segunda persona al mover misma. No intente mover la cinta mientras este en la posición desplegada.

COMPUTADORA DE EJERCICIOS



Gire el Interruptor de alimentación principal que se encuentra en la parte delantera de la máquina para correr a la posición ON. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que el extremo magnético de la llave de seguridad se coloca correctamente en la consola de la computadora y el clip de seguridad está firmemente unido a un artículo de su ropa.

NOTA: Nunca arranque la cinta de correr con usted parado sobre la cinta.

INICIO RÁPIDO:

Pulse el botón START / STOP para iniciar el ejercicio. La máquina para correr comenzará a moverse a una velocidad de 0.6 KPH. La ventana dividida de TIME se mostrará en el tiempo transcurrido de entrenamiento. La división de DISTANCE mostrará su DISTANCIA acumulada. La ventana de CALORIES mostrará el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. La ventana de PULSE mostrará su frecuencia cardíaca actual de 4 a 5 segundos después de agarrar los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Sostenga por favor ambos sensores del manillar para una lectura más precisa. Puede presionar el botón SPEED UP o SPEED DOWN en la consola del ordenador para aumentar o disminuir la velocidad de ejercicio. El rango de velocidad de la cinta de correr es de 0,6 KPH a 8,0 KPH. La ventana de SPEED mostrará su velocidad actual durante el entrenamiento, puede presionar el botón START / STOP para detener el funcionamiento de la máquina para correr en cualquier momento, pulse el botón START / STOP para iniciar la marcha en marcha. Puede sacar la llave de seguridad para detener la marcha de la máquina para correr.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

Velocidad: Muestra la velocidad del ejercicio con números.

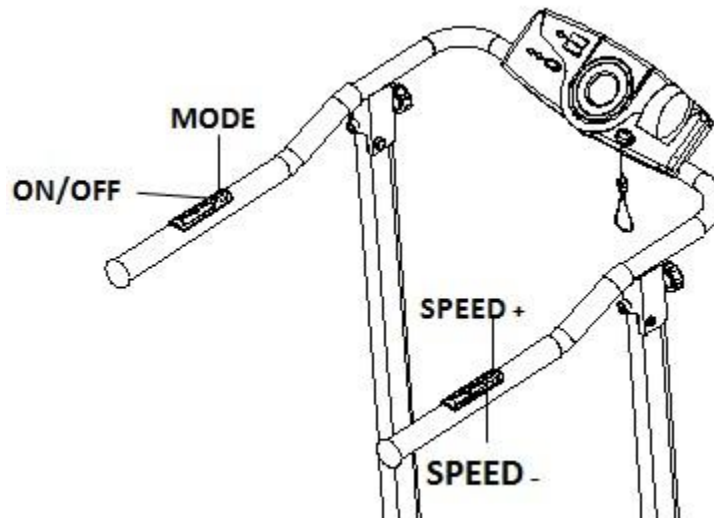
Tiempo: Acumula el tiempo del ejercicio.

Distancia: Acumula la distancia del ejercicio.

Calorías: Acumula la quema de calorías por el ejercicio.

Pulso: Muestra el pulso actual durante el ejercicio.

Scan: Pantalla cambia según el diagrama cada 4 segundos.



PARADA DE EMERGENCIA



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad está correctamente colocada en la consola del ordenador y el clip de seguridad está firmemente unido a un artículo de su ropa. Si se cae, el clip sacará la **TECLA DE SEGURIDAD** de la Consola de la Computadora y el cinturón de funcionamiento se detendrá inmediatamente para la parada de emergencia, ayudando a prevenir lesión. Reemplazó la llave de seguridad en la consola del ordenador. Pulse el botón START / STOP para comenzar de nuevo el ejercicio.

MENSAJES DE ERROR

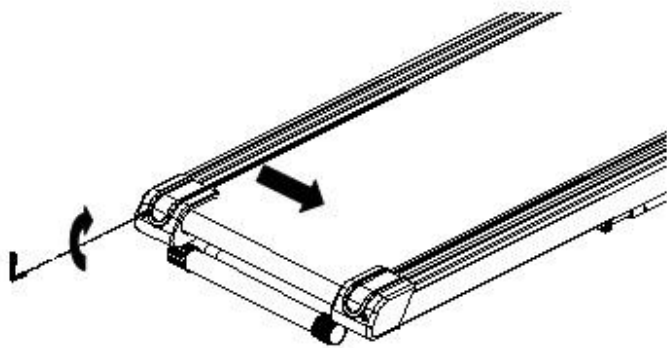
Código de Error	Causa	Solución
Er1	La computadora recibe problemas de Señal de hasta 15 segundos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reinicie la alimentación después de 1 minuto. 2. Compruebe que el cable del sensor Conectado perfectamente. 3. El cable del sensor o la tarjeta del IC de la computadora dañada, contrato con su distribuidor local para la ayuda.
Er3	Voltaje Bajo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reinicie la alimentación después de 1 minuto. 2. Compruebe que el cable del sensor Conectado perfectamente.
Er5	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cable del motor se suelta. 2. El motor está bloqueado. 3. Motor dañado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reinicie la alimentación después de 1 minuto 2. Compruebe el cable del motor, asegúrese de Se conecta perfectamente. 3. Compruebe la calidad del motor, asegúrese de La función está bien. 4. Asegúrese de que la correa de Suficiente aceite lubricante. 5. Motor o tarjeta del IC de la energía dañada, Contrato con su distribuidor local apoyo.
Er7	Pantalla IC tiene problemas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reinicie la alimentación después de 1 minuto. 2. Compruebe que el cable del sensor Conectado perfectamente. 3. El cable del sensor o la tarjeta del IC de la computadora dañada, contrato con su distribuidor local para la ayuda.
SAFE	Protección de la llave de seguridad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vuelva a instalar la llave de seguridad. 2. Reinicie la alimentación después de 1 minuto E instale la llave de seguridad. 3. La tarjeta del IC de la computadora dañó, Contrato con su distribuidor local para apoyo.

AJUSTE DE LA CORREA

La correa de rodadura está pre ajustada a la plataforma de trabajo en fábrica, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir reajuste. Para ajustar la correa, encienda el interruptor principal de la máquina para correr y deje que la correa funcione a una velocidad de 2-4 KPH. Utilice la Llave Allen suministrada para girar los tornillos de ajuste del rodillo trasero para centrar la correa. Si la correa de rodadura se está desplazando hacia la izquierda, gire el perno de ajuste



izquierdo 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y la correa de rodadura debe comenzar a corregirse.



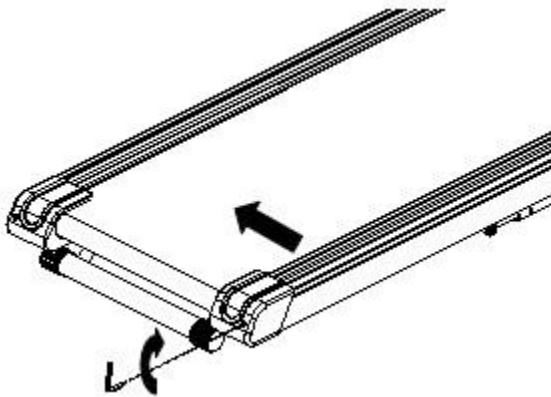
Herramienta:



Llave Allen

Si la correa de rodadura se está desplazando hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y la correa debe comenzar a corregirse.

Mantenga girando los pernos de ajuste hasta que la correa de rodadura esté bien centrada.



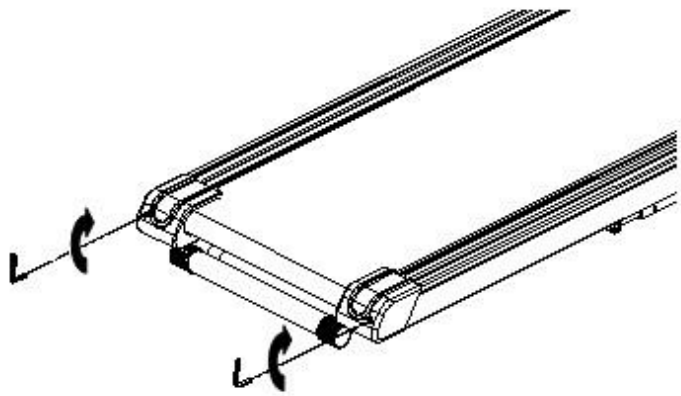
Herramienta:



Llave Allen

Si el cinturón de correr se desliza durante el uso, apague y desenchufe la máquina para correr. Con la Llave Allen suministrada, gire los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor principal y ejecute la máquina para correr a una velocidad de 2-4 KPH. Corrija a la correa de funcionamiento para determinar si la correa sigue resbalando. Repita este procedimiento hasta que el cinturón ya no se deslice.





Herramienta:



Llave Allen

LUBRICACIÓN DE LA CINTA

Lubricar debajo de la correa de correr garantizará un rendimiento superior y ampliar su esperanza de vida. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses) aplique un poco de lubricante y repita cada 50 horas de uso (o 5-8 meses).

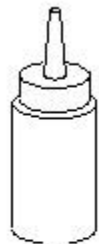
Cómo comprobar la correa que corre para una lubricación adecuada

Levante un lado de la correa de rodadura y sienta la superficie superior de la plataforma de rodadura. Si la superficie es lisa al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional. Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

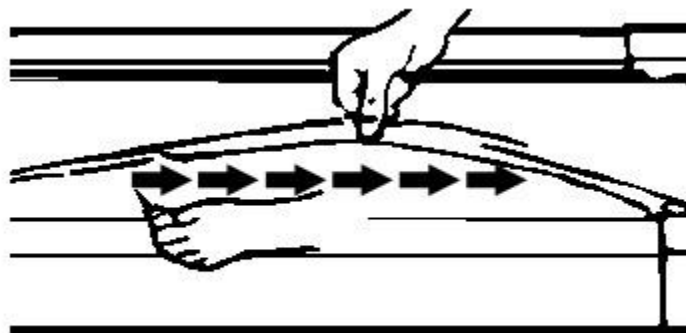
Cómo aplicar lubricante

Levante un lado de la correa. Vierta un poco de lubricante debajo del centro de la correa de rodadura en la superficie superior de la plataforma de rodadura.

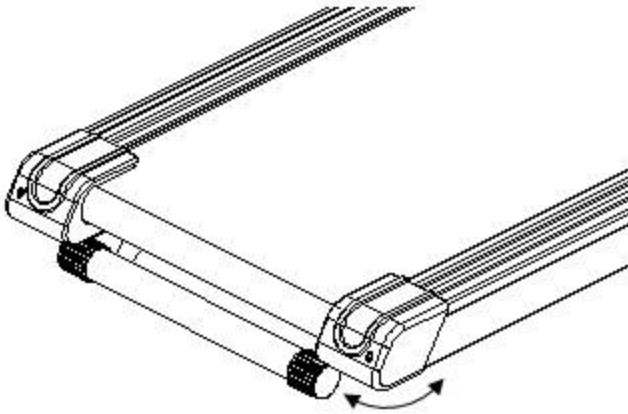
Corra durante 3-5 minutos a velocidad baja para distribuir el lubricante.



Lubricante
1 PC



AJUSTE DE INCLINACIÓN



Coloque una mano en la parte trasera del cuadro principal. Levántelo y luego inclínelo a la posición deseada.

MANTENIMIENTO Y TRATAMIENTO

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén correctamente cerrados y que las partes giratorias se giren libremente sin piezas dañadas.
2. Limpie el producto sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

El producto puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto, debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que el producto no hace ningún ruido raro y que el ejercicio es fluido. Es importante fijarse en que esté bien calzado y que no se mueva ni balancee al ejercitarse. El producto tiene que estar perfectamente equilibrado y mantener la estabilidad sin desniveles. Además hay que tener en cuenta que durante la sesión de ejercicio se suda mucho y esto puede afectar a la estructura y componentes del producto, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiarlo con un paño después de cada uso.

Mantenimiento mensual.

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

Mantenimiento anual.

Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general.

Almacenamiento.

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños.

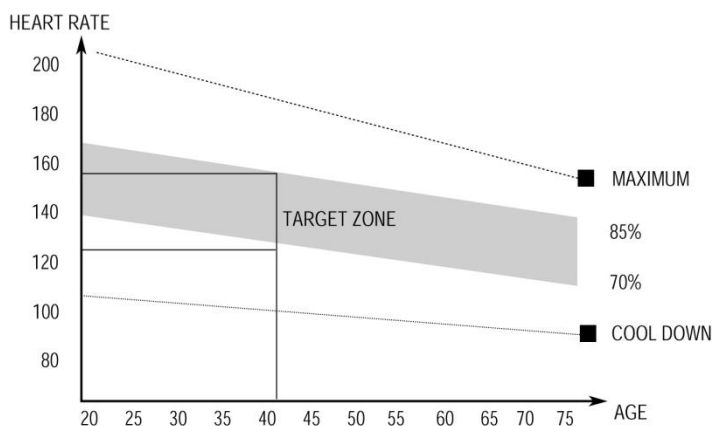
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

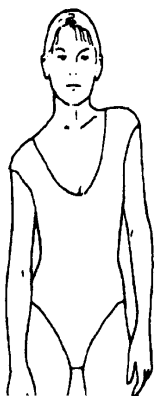
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.

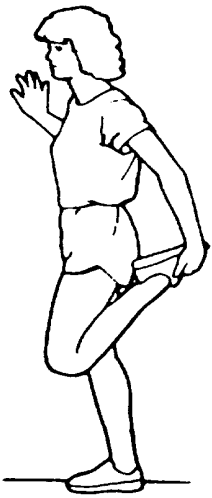
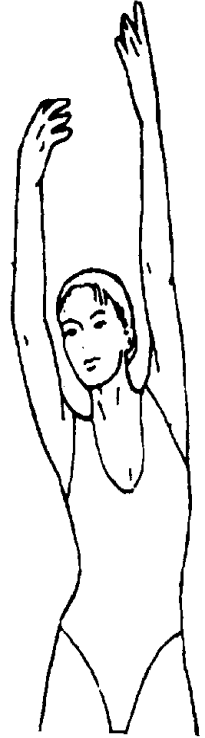


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

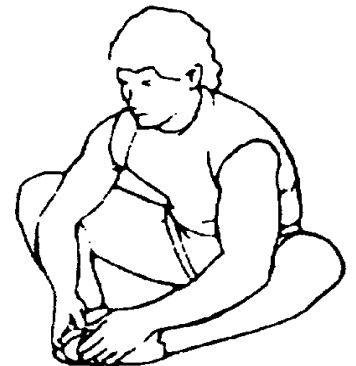


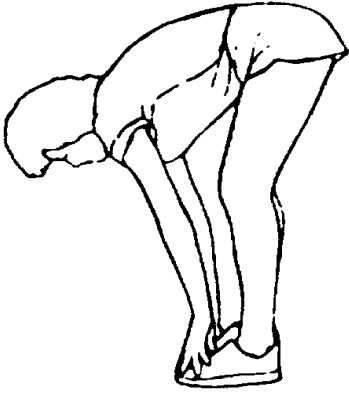
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



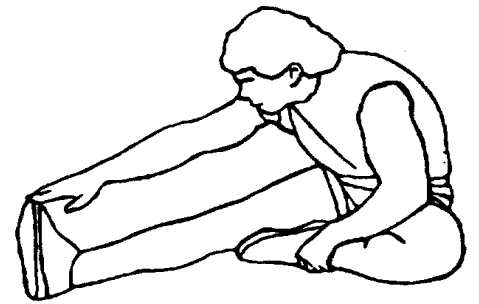


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

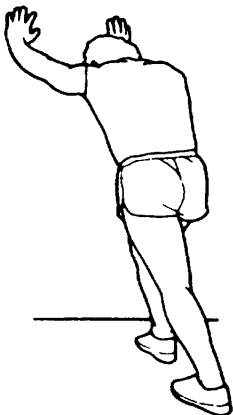
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a postventa@randers.com.ar



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

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



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: postventa@randers.com.ar

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@argentrade.net - www.argentrade.net