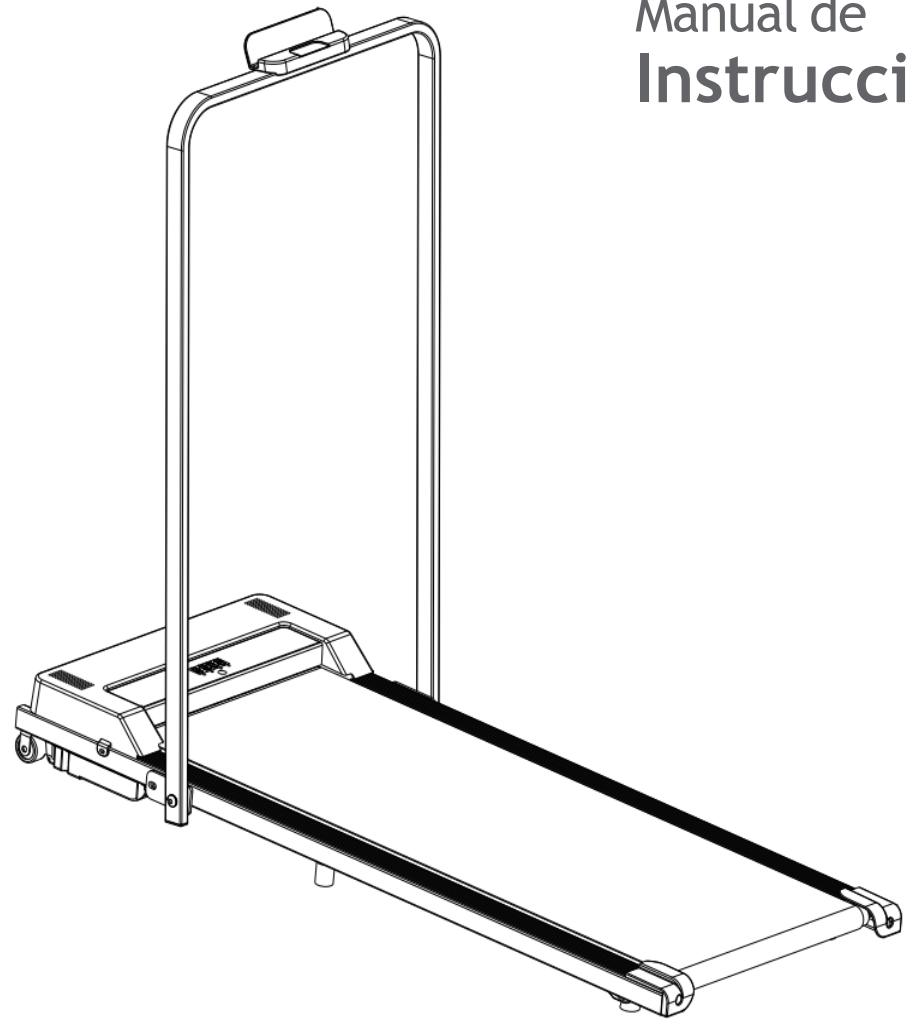




Cinta Motorizada

ARG-366-X

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.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Es responsabilidad exclusiva del comprador de este producto leer el manual de usuario, las etiquetas de advertencia, e instruir a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo. Es importante comprender todas y cada una de las advertencias.

El equipo está diseñado únicamente para uso doméstico y no para uso comercial, institucional y/o en instalaciones de uso compartido.

Contáctenos para cualquier duda sobre esta clasificación.



ADVERTENCIAS DE SALUD

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para ver si necesita un examen físico completo. Esto es especialmente importante si está inactiva, embarazada o padece alguna enfermedad.
- Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
- Para evitar el dolor y la tensión muscular, comience y finalice cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos.



INSTALACION

Recomendación de que todo el equipo:

- Esté asegurado o instalado sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizar y evitar balanceos o vuelcos durante el entrenamiento.
- Esté instalado dentro de su hogar lejos de la humedad y el polvo (el equipo no está diseñado para uso en exteriores).
- Esté instalado con suficiente ventilación para garantizar un funcionamiento adecuado.
- Esté configurado con suficiente espacio alrededor del equipo para que todos los ejercicios puedan completarse de manera segura. Se recomienda que haya al menos 1 m de espacio alrededor del equipo donde se requiere acceso para hacer ejercicio..



USO ADECUADO

- No utilice el equipo de ninguna manera que no sea la indicada por el fabricante. Es imperativo que nuestro equipo se utilice correctamente para evitar lesiones.
 - Se pueden producir lesiones por hacer ejercicio de forma inadecuada o excesiva.
 - Su equipo solo debe ser utilizado por una persona a la vez.
 - Tenga cuidado de mantener el equilibrio mientras usa, monta, desmonta o monta su equipo para evitar lesiones.
 - Los servicios que no sean los procedimientos de este manual deben ser realizados únicamente por un representante de servicio autorizado.
-

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



CONTROL DE ACCESO

- Recomienda que todos los equipos de fitness se utilicen en un área supervisada. Se recomienda que el equipo esté ubicado en un área de acceso controlado. El control es responsabilidad del propietario. Mantenga a los niños alejados de todos los equipos.
- Los padres u otros adultos supervisores deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se usa en presencia de niños.



INSPECCION

- No utilice ni permita el uso de ningún equipo que esté dañado o que tenga piezas desgastadas o rotas.
- Siempre asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén apretados antes de cada uso.
- Mantenga las etiquetas y las placas de identificación: no quite las etiquetas por ningún motivo. Contienen información importante.
- Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es la clave para el buen funcionamiento del equipo. Por favor
- Asegúrese de seguir nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuado de su equipo.
- Antes de cualquier uso, examine todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo en busca de daños o desgaste.
- Si su equipo parece dañado o desgastado, no intente utilizarlo ni repararlo usted mismo.



ADVERTENCIAS DE USO

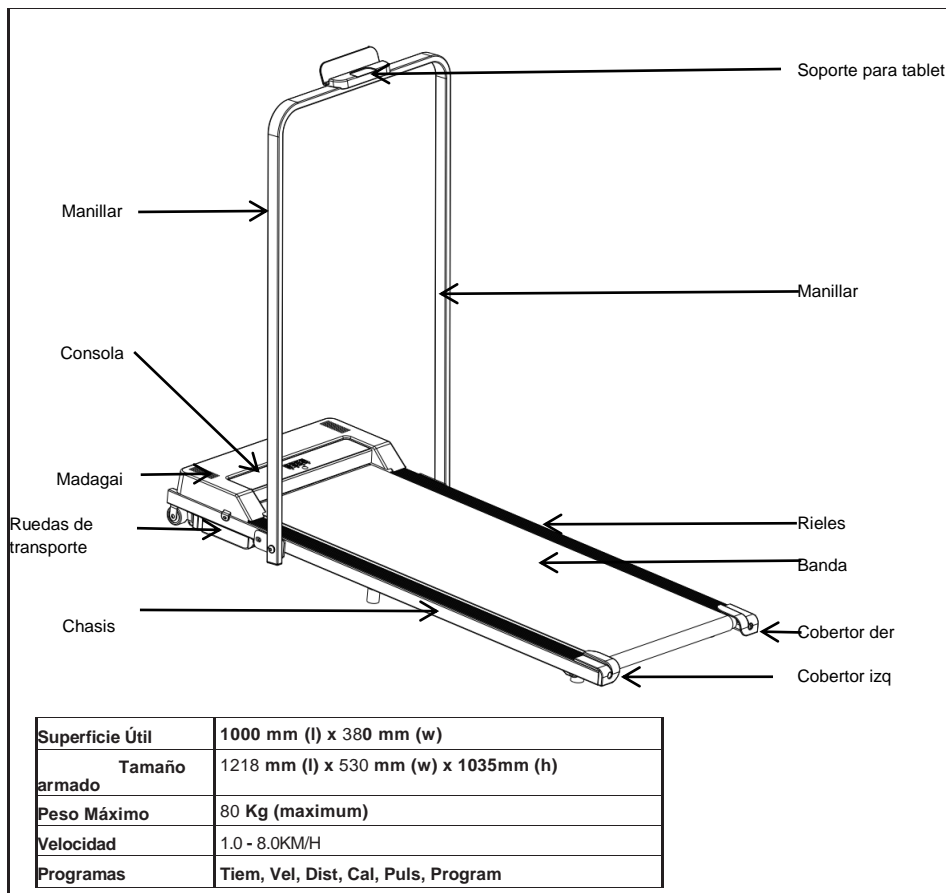
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos de operación adecuados de todos los equipos.
- Mantenga a los niños alejados de todas las piezas móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se usa en presencia de niños.
- No use ropa holgada ni joyas cuando utilice el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
- Asegúrese de que cualquier persona que no utilice el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las piezas móviles mientras la máquina está en funcionamiento.



LIMITE DE PESO DEL USUARIO

- Esta cinta de correr no debe ser utilizada por personas con un peso superior a los 80 kg.
-

CHEQUEO DE PREENSAMBLE



Lea atentamente este manual antes de comenzar el ejercicio.

LISTADO DE PARTES

INSTRUCCIONES DE ARMADO

- Antes de comenzar el armado asegúrese de que cuenta con todos los elementos necesarios.
- Las herramientas básicas como llaves allen serán provistas dentro del kit de armado.

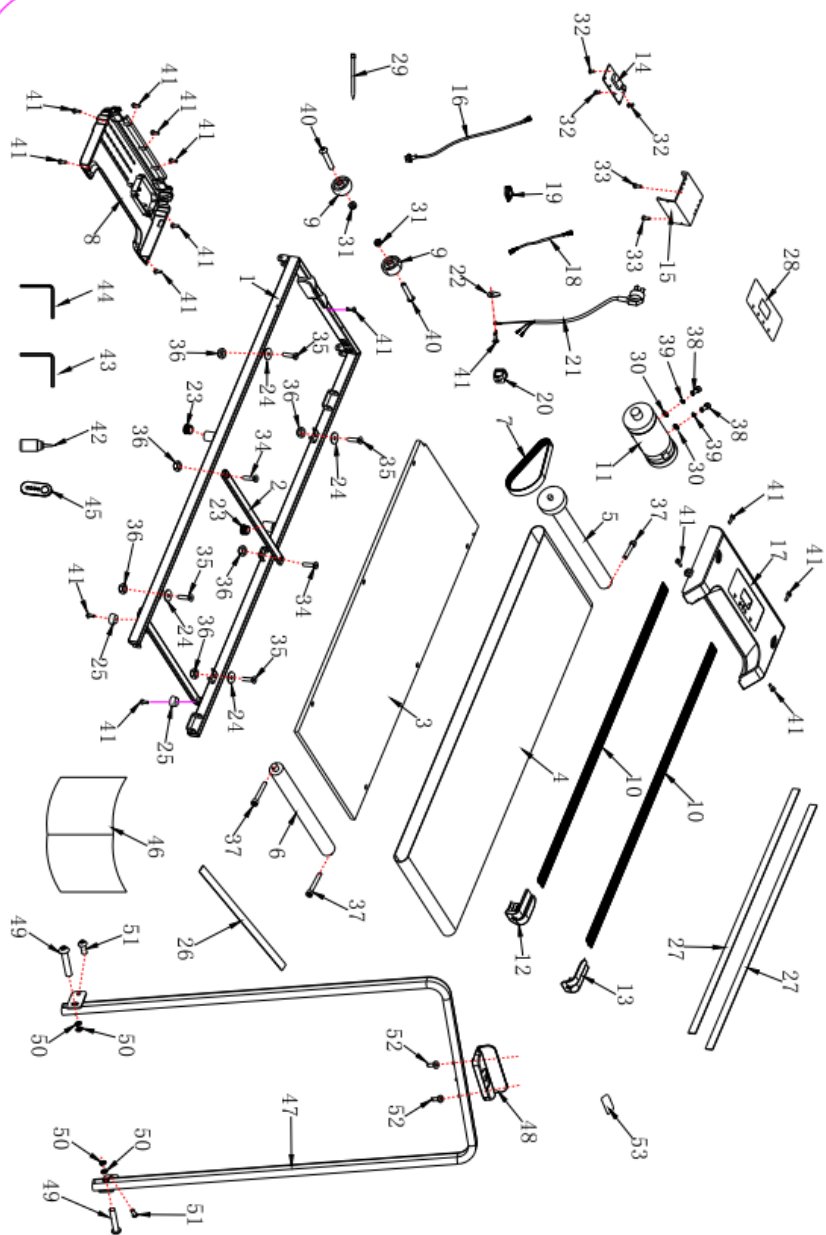
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY
1	Chasis		1
2	Llave Allen 6mm	6mm	1
3	Llave Allen 5mm	5mm	1
4	Lubricante		1
5	Control remoto		1
6	Manual		1
7	Soporte tablet		1
8	Tornillos hexagonales	M8*20	2
9	Tornillo	ST4*25	2

LISTADO DE PARTES

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Chasis	1	28	Consola	1
2	Soporte transversal	1	29	Brida	3
3	Soporte de banda	1	30	M8 Arandela	2
4	Banda de correr	1	31	M8 Tuerca	2
5	Rodillo frontal	1	32	Tornillo cruz ST2.5*8	3
6	Rodillo trasero	1	33	Tornillo cruz ST4*12	2
7	Correa	1	34	Tornillo hexagonal M6*35	2
8	Cubre motor	1	35	Tornillo hexagonal M6*25	4
9	Ruedas de transporte	2	36	M6 Tuerca	6
10	Rieles laterals	2	37	Tornillo hexagonal M6*55	3
11	Motor	1	38	Tornillo hexagonal M8*16	2
12	Cobertor (Left)	1	39	M8 resorte $\Phi 8.5 \times \Phi 14 \times T2.0$	2
13	Cobertor (Right)	1	40	Tornillo hexagonal M8*35*15	2
14	Tablero de pantalla	1	41	Tornillo de cruz ST4.2*13	15
15	Controlador	1	42	Lubricante	1
16	Cable de alimentacion	1	43	Llave 6mm	1
17	Motor	1	44	Llave 5mm	1
18	Cable AC (L=250MM)	1	45	Control remote	1
19	Interruptor	1	46	Manual de usuario	1
20	Clip del cable 6W3-4	1	47	Manillar	1
21	Fuente de alimentacion	1	48	Soporte para tablet	1
22	Marcador cable a tierra	1	49	Tornillo hexagonal M8*55	2
23	Cojin de tubo Redondo	2	50	Almohadilla plana M8* $\Phi 8.5 \times \Phi 14 \times T2.5$	4
24	Alfombra de goma	4	51	Tornillo hex M8*20	2
25	Alfombra de marco trasero	2	52	Tornillo st4*25	2
26	Banda de ambos lados T3.0*20*450mm	1	53	Pegatina de seguridad	1
27	Banda de ambos lados T3.0*20*918mm	2			

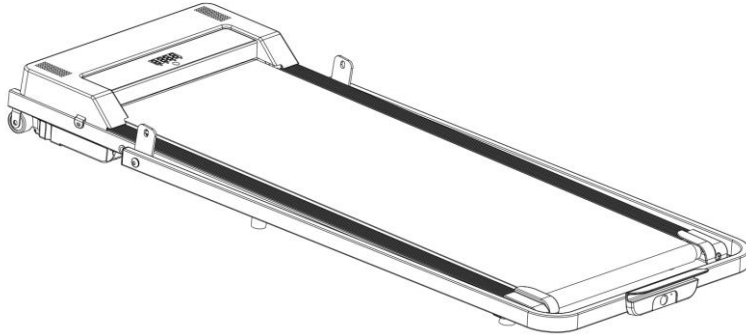
GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCTIVO DE ARMADO

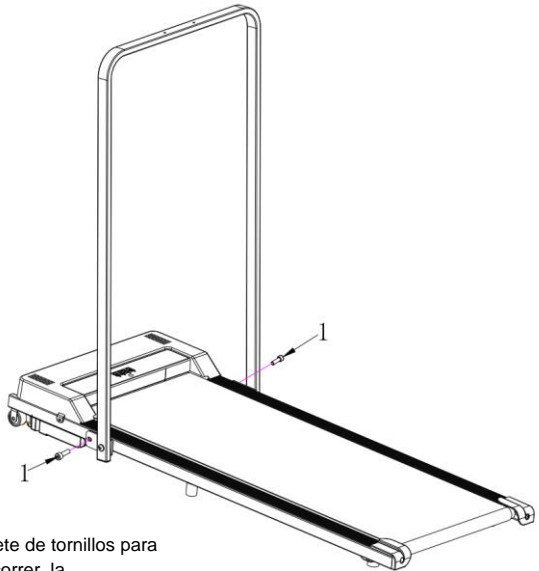
1.Preparacion

- Antes de armar el equipo, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.
- Utilice las piezas y el hardware suministrados para el montaje.
- Antes del montaje, compruebe si se han suministrado todas las piezas necesarias según el dibujo de despiece de la página opuesta.



PASO 1:

Abra la caja, retire todas las piezas y coloque la estructura principal (1) sobre un suelo nivelado.



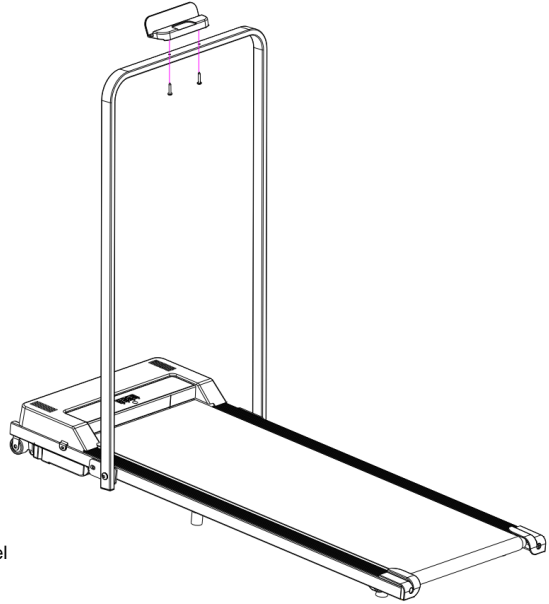
PASO 2

Utilice 2 tornillos de cabeza cilíndrica en el paquete de tornillos para fijar la columna del reposabrazos de la cinta de correr, la especificación del tornillo es M8*20, vea la imagen para obtener más detalles según la posición

INSTRUCTIVO DE ARMADO

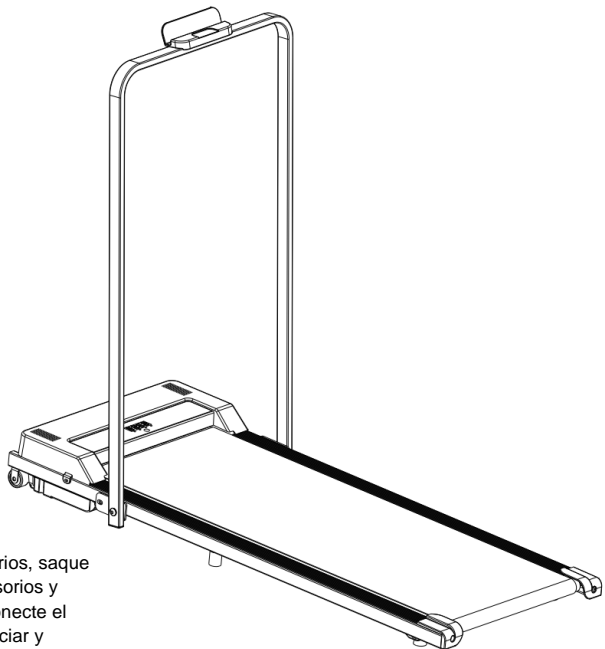
PASO 3

Encuentre los accesorios que necesitamos instalar en la bolsa de tornillos. Uno es el soporte de tablet y los tornillos de fijación del soporte, la especificación es $\text{st}4.0 \times 13\text{mm}$, y deben fijarse en la posición indicada en la imagen.

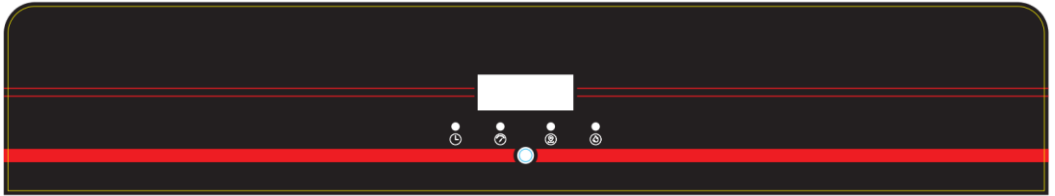


PASO 4

Después de instalar todos los accesorios, saque el control remoto de la bolsa de accesorios y conecte la fuente de alimentación. Conecte el equipo. Use el control remoto para iniciar y ajustar la velocidad.



FUNCIONES DE CONSOLA



Pantalla de Windows:

Las ventanas LED muestran, cuando presione el botón de inicio y la cuenta regresiva mostrará "3", "2", "1", cuando la máquina esté funcionando y la pantalla LED cambiará a "TIME", "SPEED", "DIS", "CAL cada 5 S.

La función se detalla a continuación:

1. "VELOCIDAD":

Muestra la velocidad de entrenamiento actual, el rango: 1,0--8,0 KM/H

2. "HORA":

Acumula el tiempo de entrenamiento desde las 0:00 hasta las 99:59.

Muestra el tiempo de entrenamiento, Dirección de avance 0:00-99:59 cuando llegue a 99:59, la cinta de correr reducirá la velocidad y hasta que se detenga, la cuenta regresiva comenzará desde el tiempo definido hasta 0, cuando llegue a 0:00 y la cinta de correr reducirá la velocidad y hasta que se detenga, Se ejecutará en modo de suspensión después de 10 minutos de parada.

3. "DIS":

Acumula distancia total desde 0.00 Hasta 99.90 km. Distancia de visualización: dirección de avance 0.00-99.90, cuando termine, se reiniciará el cálculo del conteo, la cuenta regresiva comenzará desde el tiempo definido hasta 0, cuando llegue a 0:00 y la cinta de correr reducirá la velocidad y hasta que se detenga, funcionará en modo de suspensión después de 10 minutos de parada.

4. "CAL":

Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0.0 Cal hasta el Máximo 999.9 Cal. Visualización de cal, dirección de avance 0.0-999.0, cuando termine, se reiniciará el conteo calculado, la cuenta regresiva comenzará desde el tiempo definido hasta 0, cuando llegue a 0:00 y la cinta de correr reducirá la velocidad y hasta que se detenga, funcionará en modo de suspensión después de 10 minutos de parada.

FUNCIONES DE CONSOLA

Función del botón de control remoto:

1. Presione el interruptor de encendido/apagado

2. Botón "START/STOP": presione start para iniciar la cinta de correr.

Presione STOP reducirá la velocidad hasta que la caminadora se detenga

3. Presione velocidad + aumentará la velocidad de funcionamiento

4. Botón "VELOCIDAD-": disminuirá la velocidad de funcionamiento.

5. Botón "MODO": presione este botón para elegir "0: 00", "30: 00", "1.0", "50.0" (modo manual "0: 00", modo de cuenta regresiva de tiempo "30: 00"), Modo de cuenta regresiva de distancia "1.0", modo de cuenta regresiva de calorías "50.0".

6. Cuando elija tipos de modo, el usuario puede definir los datos mediante el botón de velocidad + -, cuando termine de configurar y presione el botón de inicio para encender la cinta de correr

Cuando la máquina para correr está funcionando, la información de la pantalla cambiará cada 5 S.

Inicio rápido (modo manual):

1. Abra el interruptor de encendido.

2. Presione el botón "modo" para seleccionar y configurar los parámetros predeterminados

3. Presione el botón "INICIO/DETENER", el sistema ingresa una cuenta regresiva de 3 segundos, luego la caminadora comenzará a funcionar a una velocidad de 1M/H.

4. Después del inicio, según sea necesario, utilice el botón "VELOCIDAD+"、"VELOCIDAD-" para ajustar la velocidad de la cinta de correr.

Operación durante el movimiento:

1. Presione el botón "VELOCIDAD -" para reducir la velocidad de funcionamiento de la cinta de correr

2. Presione el botón "VELOCIDAD +" para aumentar la velocidad de funcionamiento de la cinta de correr

3. Presione el botón "START/STOP", la cinta de correr se ralentiza para detener el funcionamiento

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Data Consola :

Parametros	Inicio	Data inicial	Rango	Rango display
TIME(Min: Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
INCLINE (Level)	-	-	-	-
SPEED (MPH)	1.0	1.0	1.0-8.0	1.0-8.0
DISTANCE (MPH)	0.00	1.0	0.50-99.90	0.00—99.90
HEART RATE (Times/Min)	-	N/A	N/A	-
CAL(Kilocalorie)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0—999.0

Apagado:

En cualquier momento, el usuario puede apagar la alimentación para detener la cinta de correr.

Mensajes de Error:

E02	Protección de sobrevoltaje
E03	Sobre corriente
E04	Circuito abierto del motor principal
E05	Protección de sobrecarga
E06	Error de comunicacion
EOC	Proteccion contra explosiones

CODIGOS DE ERROR

SOLUCION DE PROBLEMAS

NO.	ERROR	ERROR	RAZONES	POSIBLE SOLUCION
1	E02	Protección contra sobretensión del motor	<ol style="list-style-type: none">1. El voltaje inestable y alto voltaje2. Defecto del tablero de control	<ol style="list-style-type: none">1. añadir regulador de voltaje;2. Reemplace el tablero de control;
2	E03	Protección contra sobre corriente eléctrica	<ol style="list-style-type: none">1. sobre el peso del usuario;2. motor atascado;3. El rodillo no está lo suficientemente lubricado y la resistencia aumenta;4. El controlador está dañado;5. Aumenta la resistencia al daño del motor;	<ol style="list-style-type: none">1. Reduzca la carga y trate de no exceder la carga nominal;2. Eliminar cuerpos extraños atascados;3. Agregue lubricante;4. Reemplace el controlador;5. Reemplace el motor
3	E04	Circuito abierto del motor principal	<ol style="list-style-type: none">1. El cable del motor principal no está conectado o suelto;2. El motor principal está abierto y dañado;3. El controlador está abierto y dañado.	<ol style="list-style-type: none">1. Vuelva a reforzar el cable del motor principal;2. Reemplace el motor;3. Reemplace el controlador
4	E05	Protección de sobrecarga	<ol style="list-style-type: none">1. Carga excesiva;2. El motor o el rodillo están atascados con objetos extraños;3. El rodillo no está lo suficientemente lubricado y la resistencia aumenta;4. Aumenta la resistencia al daño del motor.	<ol style="list-style-type: none">1. Reduzca la carga y trate de no exceder la carga nominal;2. Eliminar cuerpos extraños atascados;3. Agregue lubricante;5. Reemplace el motor;
5	E06	error de comunicación	<ol style="list-style-type: none">1. La interfaz de las líneas de conexión principal de control superior e inferior está suelta;2. La línea de conexión principal del control superior e inferior está rota;3. El reloj electrónico está roto;4. El controlador está dañado;	<ol style="list-style-type: none">1. Reforzar la interfaz del cable;2. Reemplace las líneas de conexión principal de control superior e inferior;3. Reemplace el reloj electrónico;4. Reemplace el controlador
7	E0C	Proteccion contra explosiones	<ol style="list-style-type: none">1. El transistor de potencia está averiado y el controlador está dañado;	<ol style="list-style-type: none">1. Reemplace el controlador

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

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

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

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

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

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

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- PRECAUCION – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual..
- Tire de la correa/llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la 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

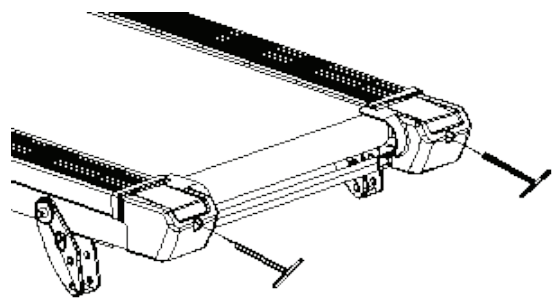
⚠ RECOMENDACIONES

- **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.

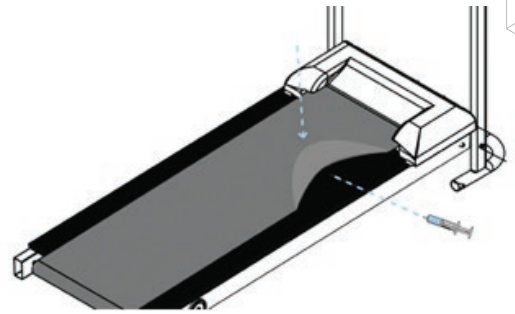
- La lubricación se realiza **entre banda y tabla.**

- 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

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

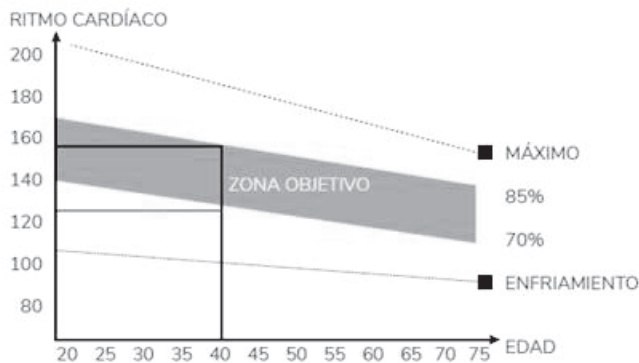
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



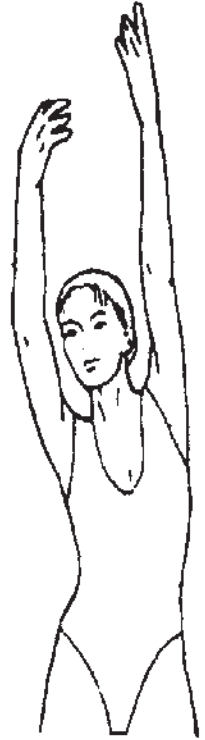
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



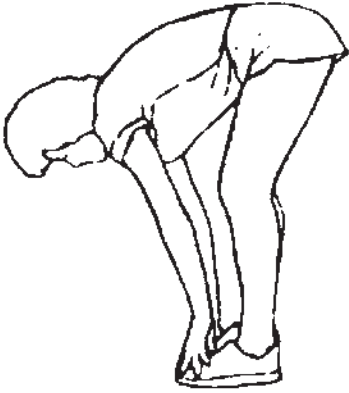
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



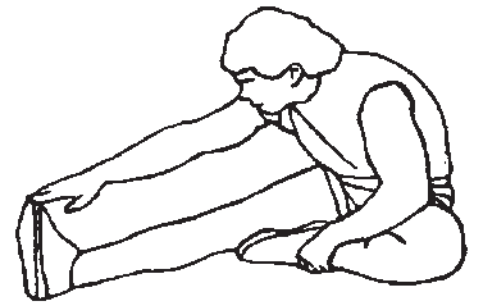


TOQUE DE PIES

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.

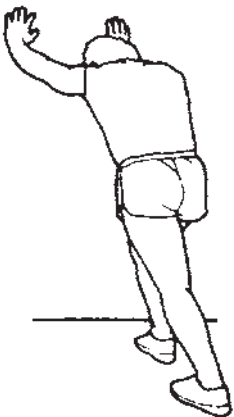
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 / 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

