

Cinta Motorizada

## ARG-406

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
INFORMACIONES TÉCNICAS -----	6
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	7
INSTALACIÓN DE SU EQUIPO -----	9
MANEJO DE SU EQUIPO -----	10
INSTRUCCIONES DEL MONITOR -----	11
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	15
MANTENIMIENTO -----	18
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	20
GARANTÍA -----	24

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**Respete las siguientes instrucciones de seguridad y lea todas las indicaciones de este manual antes de usar el equipo.**

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

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

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

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

- Nunca deje el equipo descuidado si está conectado a la corriente. Si no la utiliza apague la de la llave principal ubicada en el frente de la plataforma y desconéctela de la corriente.
- No intente hacer nada que no esté indicado en este manual así como también no utilice repuestos no recomendados por el fabricante.
- Nunca utilice el equipo si el cable de alimentación o la llave de encendido están deteriorados.

**Acuda al service autorizado para reemplazarlo.**

- Si aparece algún inconveniente no intente repararlo por sus propios medios. Acuda al service autorizado.
- No utilice el equipo sin que tenga una buena circulación de aire en la zona del motor. Verifique que la zona del motor esté siempre ventilada.
- No utilice el equipo en el exterior.
- No tire del cable de alimentación.
- Mantenga a los menores y las mascotas alejadas del equipo cuando esté en funcionamiento. Este equipo está diseñado para uso adulto. Las personas con capacidades diferentes deben ser supervisadas por un profesional responsable.
- Mantenga el equipo limpio. No lo utilice con exceso de humedad ambiente.
- No exponga el equipo a los rayos solares. El exceso de temperatura puede generar riesgo de incendio, descarga eléctrica y daños irreparables.
- Coloque el cable de alimentación en una zona segura.
- No introduzca ningún objeto extraño en el interior del equipo.
- Coloque el equipo en una superficie plana y firme con un espacio libre de 2 x 1 mts aproximadamente.
- Este equipo es solo de uso hogareño.
- El equipo debe usarse por una sola persona a la vez.
- Utilice la indumentaria correspondiente para realizar ejercicios, inclusive el calzado.
- Siempre utilice la barra de agarre para utilizar el equipo.
- El uso del equipo por menores de 12 años debe ser supervisado por una persona mayor responsable.

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- Tire de la llave de seguridad en caso de una parada de emergencia. Reinstale la llave en la consola y presione el boton START/STOP para inicar nuevamente el ejercicio.
- Si se daña el cable de alimentacion, este debera ser cambiado por personal tecnico autorizado, o por electricista matriculado.

**Nota: es obligatorio que todas las personas que utilice el equipo lean esta instrucciones.**

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

### CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

· **Este equipo esta provisto con una cable de alimentacion con descarga a tierra asi como tambien con una llave termica de seguridad que cumplen con todas las normas de seguridad exigidas.**

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

Este producto esta fabricado para ser usado con una tension nominal de 220-volt.

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

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

**Cuidado: Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte con un especialista. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años o con problemas previos de corazón. Lea todas las indicaciones antes de usar cualquier equipamiento de fitness. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por las lesiones ocasionadas por el mal uso de este producto. No utilice este equipo de ejercicios sin el cuidado correspondiente, así como también ciertas partes móviles pueden ocasionar un riesgo para los menores.**

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

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**¡ATENCIÓN!** Antes de empezar cualquier programa de ejercicios consulte un médico. Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o que tengan algún problema de salud ya existente. El sensor de ritmo cardíaco no es un instrumento médico. Varios factores, incluso el movimiento del usuario, pueden afectar el cálculo de lectura del ritmo cardíaco. El sensor de ritmo cardíaco es un recurso que indica apenas la inclinación general de los latidos del corazón de una persona.

### FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO

El monitoreo de la faja de latidos cardíacos aún es poco difundido, pero es un recurso más eficaz para garantizar la obtención de resultados. Él debe ser usado especialmente en la preparación física aeróbica.

Como mostrado en el cuadro de abajo, cada faja de edad corresponde a una faja de latidos cardíacos, o sea, un límite mínimo y un límite máximo de latidos del corazón en el período de ejecución del ejercicio. Solamente cuando la persona trabaja dentro de esa faja de latidos es que comienza de hecho a producir resultados sobre su preparación física aeróbica.

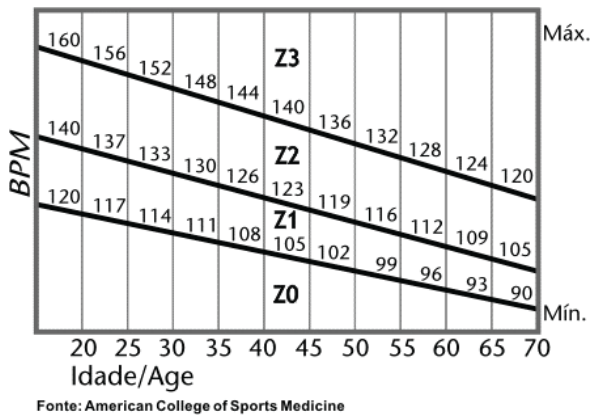
<b>FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO</b>
<b>EDAD 25 AÑOS (Ejemplo)</b> Frecuencia cardíaca máxima - 195 lpm* Faja de latido objetivo - min. 117 lpm* hasta max. 156 lpm*
<b>EDAD 55 AÑOS (Ejemplo)</b> Frecuencia cardíaca máxima - 165 lpm* Faja de latido objetivo - min. 99 lpm* hasta max. 132 lpm*
<b>*Latidos por minuto</b>

# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

## COMO SABER SU PULSACIÓN EN CADA ZONA DE ENTRENAMIENTO

Empece el ejercicio con velocidad y esfuerzo bajo por cinco minutos, para el calentamiento, activando la circulación y liberando oxígeno para el músculos.

Antes de empezar cualquier actividad física, consulte siempre un médico.



### Z3 – Zona de Riesgo

No se recomienda entrenar a más del 80% de la frecuencia cardíaca máxima, pues es un factor de riesgo.

### Z2 - Zona de Acondicionamiento Aeróbica

El área de entrenamiento cardiorrespiratorio, se encuentra entre 70% y 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

### Z1 - Zona Pérdida de Peso

El área de entrenamiento para pérdida de peso, está entre 60% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

### Z0 - Zona de Actividad Moderada

Abajo de 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Es recomendable especialmente para personas inactivas, en condiciones especiales o que necesitan realizar ejercicios de rehabilitación.

## INFORMACIONES TÉCNICAS

<b>RED DE ABASTECIMIENTO</b>		
Voltaje	110V	220V
Frecuencia	50Hz/60Hz	50Hz/60Hz
Voltaje mínima	99V	198V
Voltaje máxima	140V	242V
Disjuntor	10A	6.3A
Cable	1.0mm <sup>2</sup> /17AWG	1.0mm <sup>2</sup> /17AWG
<b>CARACTERÍSTICAS</b>		
Velocidad mínima	0.8 km/h	
Velocidad máxima	12 km/h	
Peso máximo del usuario	120 kg / 265 lbs	
Inclinación	Manual – 3 niveles	
Peso neto	28 kg / 61 lbs	
Ancho	1300mm	
Largo	640mm	
Altura	1490mm	
<b>MOTOR</b>		
Motor	Corriente continuada	
Potencia	1.5HP/1100W	
<b>LONA</b>		
Ancho	400mm	
Largo	2255mm	
<b>CAJA</b>		
Peso bruto	31 kg / 68 lbs	
Ancho (caja)	685mm	
Altura (caja)	270mm	
Largo (caja)	1420mm	

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

Coloque la caja en local limpio y libre de objetos que puedan estorbar el montaje del equipo. Retire con cuidado los componentes y el equipo de la caja. Antes de proceder al montaje de este dispositivo de acondicionamiento físico lea todas las etapas con cuidado. También recomendamos examinar los diseños de montaje antes de efectuar el trabajo. Remueva los materiales de embalaje y coloque las piezas sueltas en una superficie libre. Ésta permitirá una visión y simplificará el montaje.

Por favor atente para el hecho de que siempre hay riesgo de daños físicos siempre que se usa herramientas y ejecuta actividades técnicas. Por favor tome precauciones al ejecutar el montaje. Esté seguro de tener un ambiente limpio y no deje herramientas u otros detritos tirados. Disponga del material de embalaje de forma a no transformarse en fuente de peligro.

¡Bolsas de hoja de aluminio o sacos plásticos representan riesgo de asfixia para niños! Deje bastante tiempo al examen de los diseños y pase a montar el dispositivo según las ilustraciones. El dispositivo debe ser cuidadosamente montado por un adulto.

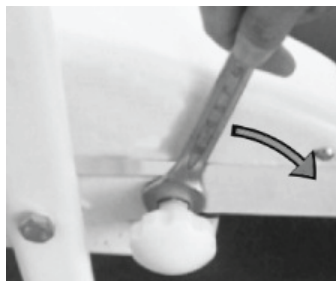


### **Paso 1**

Remueva la caminadora del paquete y quite todo el plástico que envuelve el producto.

### **Paso 2**

Coloque la caminadora en una posición vertical. Párese detrás de la caminadora; utilice la mano izquierda para sacar el manípulo en el lado izquierdo en el medio de la caminadora (que fija la caminadora cuando se pliega), mientras que al mismo tiempo que sostiene la caminadora con la mano derecha. Use ambas manos al abrir hacia fuera de la base en el suelo.

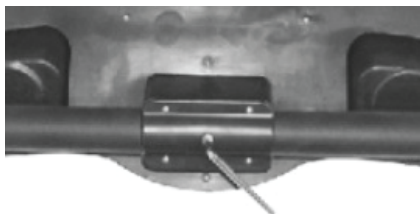


### **Paso 3**

Apriete el tornillo de bloqueo en su posición, (que se encuentra en el kit de accesorios) en la parte delantera de la caminadora, en el lado izquierdo justo debajo de la base de la caminadora, para fijar la caminadora.



## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Paso 4

Para montar el panel de control, alínelo el panel de control con el orificio del tornillo y ajuste en su lugar con el tornillo M6.



### Paso 5

Monte la baranda en la pierna del marco y ajuste el tornillo con la ayuda de una llave Allen.



### Paso 5.1

Conecte el "switch" en la salida ubicada en la parte superior de la pierna derecha.



### Paso 5.2

Coloque la cobertura plastica sobre los tornillos de la baranda.

## INSTALACIÓN DE SU EQUIPO

Para transformar el ejercicio en una actividad placentera el equipo debe ser colocado en ambiente confortable y agradable. Este equipo es proyectado para usar el mínimo de espacio posible y para adaptarse al ambiente doméstico.

No coloque el equipo cerca del agua o en ambiente muy húmedo.

Posicione su equipo a una distancia de 120 cm de las paredes o de los muebles.

Es importante colocar el equipo en base firme y nivelada. Verifique la nivelación del piso donde será colocado el equipo.

- El enchufe seleccionado debe ser en circuito dedicado. Ningún equipo sensible como monitor o TV deben estar en el mismo circuito.

**¡CUIDADO!** Certifíquese de que la plataforma de corrida esté paralela al suelo. Si está sobre piso irregular causaría daño al sistema electrónico. Lea este manual antes de operar este equipo.

## MANEJO DE SU EQUIPO

### CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACION A LA RED

La LLAVE On/Off para el equipo está localizada al lado del cable de alimentacion en la parte de detrás de la cubierta del motor. Coloque esta llave en la posición "ON".

### LLAVE DE SEGURIDAD Y CLIP

La llave de seguridad fue diseñada para detener el equipo si el usuario se cae. Por lo tanto en este caso el equipo para inmediatamente. En altas velocidades esto puede representar algún incomodo y hasta peligro si hay una parada súbita. Por lo tanto debe ser usada apenas en caso de emergencia. Para detener el equipo completamente en seguridad y confort use la tecla de parada. Su equipo no conectará a no ser que la llave esté debidamente insertada en el local al centro de la consola. La llave está agarrada a la cuerda de seguridad y del otro lado la cuerda está agarrada por el clip en su ropa. Si se cae la llave será tirada de la consola inmediatamente minimizando los daños físicos. Para su seguridad nunca use el equipo sin que la llave esté agarrada a su ropa. Dé un tirón en la cuerda para asegurarse que no se suelte de su ropa.

### CUIDADO ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIOS

Tenga cuidado al subir o bajar del equipo. Intente apoyarse en el manillar. Al prepararse para usar el equipo no se quede de pie en la correa para correr. Ponga los pies de cada lado de la correa en las laterales protectoras de la plataforma de corrida. Apenas coloque su pie en la correa después de ésta empezar su movimiento en velocidad lenta y consistente. Durante el ejercicio mantenga su cuerpo y cabeza vueltos para al frente siempre. Nunca intente darse vuelta sobre el equipo cuando la correa esté en movimiento. Al terminar su ejercicio pare el equipo presionando la tecla de parada. Espere que se detenga completamente antes de intentar bajar de la misma.

## MANEJO DE SU EQUIPO

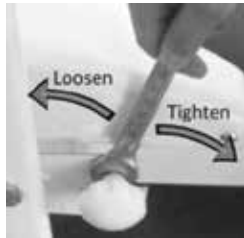
### DOBLAR EL EQUIPO

1. Desconecte la caminadora, apague el interruptor de alimentación principal y desconecte el enchufe.
2. Afloje el tornillo de seguridad
3. Levante la base, retire y asegure el pasador en el lado izquierdo del marco.

Nota: Guarde el tornillo de seguridad en el contenedor para los tornillos de fijación. Compruebe que la cinta quede centrado. Si no es así, ajuste la correa para que se ejecute libremente.

### DESDOBLAR EL EQUIPO

1. Coloque una mano en la unidad central, afloje la perilla.
2. Baje con cuidado la máquina hasta al piso.



### INCLINACIÓN DE LA CINTA

Cambio de la inclinación de la caminadora: Afloje el tornillo de bloqueo una vez, mover el pasador en la posición deseada (hay tres opciones). Orificio superior (posición de nivel), orificio medio (3,5% de inclinación), el orificio inferior (7% de inclinación). Suelte el pasador, tirando de él hacia afuera y asegurar el pasador empujándolo directamente, luego ajuste el tornillo de bloqueo.



### MOVIENDO EL EQUIPO

El equipo puede ser movido para otro lugar dentro de la casa usando las ruedas. Agarre el manillar firmemente con las dos manos, tire el equipo para sí, incline 30-40 grados hasta estar descansando sobre las ruedas y empuje o tire lentamente.

**¡AVISO! Nunca use este equipo sin antes ponerse el clip de la llave de seguridad en su ropa.**

**¡CUIDADO! Para su seguridad suba en la correa con la velocidad abajo de 3 km/h.**

## MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA MONITOR



### INSTRUCCIONES Y FUNCIONES DEL MONITOR:

- Programa manual de entrenamiento, P1-P12 programas preestablecidos.
- El monitor muestra: velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso y ritmo cardíaco
- Pantalla LCD y 10 teclas + llave de seguridad.
- Alcance de velocidad: 0,8 – 12 km/h.
- Protección: sobrecarga, sobrecorriente, interferencia electromagnética, variación de velocidad debido a factores externos.
- Sonido de alerta función.
- Handle pulse
- Ritmo cardíaco

### PARA EMPEZAR:

Compruebe que la tensión de la red está de acuerdo con el producto.

Conecte el cable de alimentación del equipo a una toma de corriente, encienda el interruptor que está ubicado cerca a la salida del cable de alimentación. La pantalla LCD se encenderá.

Ponga la llave de seguridad en la posición correcta y conecte la otra extremidad en su ropa, lo display se enciende y suena un sonido.

# MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA MONITOR

## INSTRUCCIONES DE LAS TECLAS



### TECLA "PROGRAMA"

Con la caminadora detenida, seleccione uno de los programas presentes P1-P12, el modo de control manual al presionar esta tecla.



### TECLA "MODO"

Tecla de selección de modo. Con la caminadora detenida. Seleccione el modo de entrenamiento deseado. Pulsando esta tecla usted puede seleccionar cuenta regresiva tiempo, distancia y calorías.



### TECLA "INICIAR"

Pulse INICIAR para empezar a trabajar



### TECLA "PARAR"

Pulse PARAR para detener la caminadora



### TECLAS DE AJUSTE VELOCIDAD

"+" aumenta la velocidad mientras se ejecuta.

"-" Disminuye la velocidad mientras se ejecuta.



### TECLA "MODO"

Para ver la quema de calorías estimada pulse PULSE/CAL una vez, pulse una vez para volver a pulsar la vista



### "VELOCIDAD RÁPIDA" TECLA

Mientras la caminadora está en marcha, sólo tienes que seleccionar la velocidad presionando 3, 5 o 7.

**LLAVE DE SEGURIDAD:** En cualquier momento, si usted saca la llave de seguridad, la pantalla LCD mostrará "---" y sonará un sonido, la caminadora se detiene. Ponga una vez más la llave de seguridad, la pantalla LCD se encenderá y volverá a el monitor inicial (equivalente al reset).

## PANTALLA LCD



Muestra el valor numérico de la velocidad

Muestra tiempo, distancia y calorías

Muestra los programas P1-P12

# MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA MONITOR

## INICIANDO EL EJERCICIO

Presione la tecla de inicio. La pantalla cuenta y emite pitidos. La caminadora comienza a la velocidad más baja (0,8 km / h), el tiempo del programa preestablecido es de 60 minutos.

1. Aumentar / disminuir la velocidad con la tecla "+" o "-" en el panel de control.
2. Aumentar / disminuir la velocidad con la tecla + / - en la baranda.
3. Siga recto a 3, 5, 7 km/h con los botones de acceso rápido de elección en el panel de control.

## CAMBIO DE HORA DEL PROGRAMA ANTES DE INICIAR EN EL MODO DE CONTROL MANUAL

1. Presione la tecla MODO una vez (en el monitor aparece 30 minutos). Seleccione el tiempo de programa deseado (minutos totales) con las teclas + o -
2. Pulse la tecla INICIAR, el monitor cuenta y emite pitidos. La caminadora comienza a la velocidad más baja (0,8km/h)
3. Seleccione la velocidad deseada
4. El display cuenta desde el tiempo seleccionado

## ESCOGIENDO LA DISTANCIA ANTES DEL INICIO EN MODO DE CONTROL MANUAL

1. Pulse la tecla MODO dos veces (el monitor muestra 1km)
2. Elige la distancia (km total) con las teclas "+" o "--"
3. Pulse la tecla INICIAR, el display cuenta y emite pitidos. La caminadora comienza a la velocidad más baja (0,8 km / h).
4. Seleccione la velocidad deseada
5. El display cuenta atrás de la distancia de selección

## EL USO DE LOS DOCE PROGRAMAS AUTOMÁTICOS P1-P12

1. Pulse la tecla PROGRAMA hasta que el programa deseado se muestra en el display
2. El tempo preestablecido 30 minutos parpadea en el display. Utilice la opción "+" o "-" para entrar en el tiempo deseado (5-60 minutos).

1. Pulse la tecla INICIAR. El programa automático se inicia después de tres segundos de cuenta atrás

## MODO DE ENTRENAMIENTO

Pulse MODO para seleccionar el modo de entrenamiento deseado.

"---" Modo manual:

- La caminadora se inicia at "---";
- Velocidad estándar de 0,8 km/h;
- Pulse "INICIAR" y la caminadora hará la cuenta 3 segundos con un sonido, y luego empezar a caminar. Mientras se ejecuta, puede pulsar la tecla "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD -" para aumentar o disminuir la velocidad. Cuenta el tiempo, la distancia, las calorías y pulso gradualmente.

# MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA MONITOR

## PROGRAMAS

Doce programas preestablecidos diferentes se pueden usar, P1 a P12, o usted puede decidir la velocidad y el tiempo por sí mismo. Sintonización automática: Presione la tecla "PROGRAMA" y seleccione uno de los doce programas preestablecidos. Cuando tienes seleccionado un programa, pulse INICIAR. La exploración automática de canales tiene un tiempo pre-establecido de 30 minutos y se divide en 20 segmentos de 1,5 minutos (cada uno que representan el 5% del tiempo seleccionado). Si desea cambiar la hora de seleccionar, esto se puede hacer a través de las teclas "+" o "-" botones. (El tiempo prefijado puede cambiarse desde 5 minutos hasta un máximo de 60 minutos). Cuando se entrena usando la búsqueda automática de canales, el temporizador se inicia en el momento que usted desee y luego cuenta regresiva a cero.

## SINTONIZACIÓN AUTOMÁTICA P1-P12

Vea abajo los 20 segmentos de velocidad preestablecidos (km/h) para los respectivos programas:

PROGRAMA		TIEMPO																			
P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	VELOCIDAD	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCIDAD	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### CUANDO PEDIR AYUDA

Este equipo fue proyectado considerando primordialmente la seguridad. En el caso de falla eléctrica el equipo se detendrá automáticamente evitando herir a los usuarios y provocar daños a los componentes caros tales como el motor. Cuando surja un comportamiento extraño del equipo desconecte la energía eléctrica y conéctela de nuevo para reiniciarlo. Esto deberá limpiar los errores y preparará el equipo para operar nuevamente. Si después de echar a andar y desconectar la energía eléctrica el equipo aún así esté girando, llame la asistencia técnica.

### NINGUNA SEÑAL EN LAS VENTANAS DE LED DEL MONITOR

Si no hay señal en el monitor aún conectando y desconectando muchas veces para reiniciar el equipo, verifique el cable de conexión entre el monitor y el controlador del motor. Antes asegúrese que las conexiones están buenas y que el cable no esté prensado o dañado. Si defectuoso pida un cable nuevo a su distribuidor.

### MENSAJE DE ERROR Y SOLUCIÓN

Problema	Causa Posible	Acción correctiva
Equipo no opera	a) No está conectado a la red de alimentación	Conectar en el enchufe
	b) No ha sido colocada la llave de seguridad	Inserte la llave en el monitor
	c) Corte del sistema de circuito de señal	Verifique el tablero de control y el cable de señal
	d) Equipo no fue conectado	Conecte el cable de alimentación
	e) Fusible quemado	Cambie fusible
Lona no se mueve correctamente	a) Banda sin lubricación	Lubrique la plataforma y la banda con silicona
	b) Lona demasiado apretada o suelta	Ajuste la lona
Lona deslizándose	a) Lona muy suelta	Ajuste la lona
	b) Correa del motor muy suelta	Ajuste la lona



## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### OTROS PROBLEMAS

Problema	Causa Posible	Acción correctiva
Equipo no opera	a) Sin fuerza o fuerza no liga	Conecte en la fuerza o accione el monitor para "ON"
	b) Falta llave de seguridad en el tablero	Coloque la llave en el tablero
	c) Circuito abierto en sistema del monitor	Chequee el sistema en la entrada y en la salida del cable
Parada súbita durante operación normal	a) Llave de seguridad se cayó	Recoloque la llave de seguridad
	b) Anomalía de sistema	Llame un técnico
Al presionar tecla nada ocurre	a) Teclado estropeado	Altere teclado
	b) Caída de comunicación	Cambie el cable de comunicación
	Instrucciones de monitor a controladora y el feedback de la controladora a lo monitor no llegan.  La voltaje está arriba del normal, el motor o la controladora está con defecto.	Verifique el cable que conecta el monitor a la controladora para ver si está suelto o dañado  Cheque si el motor está dañado. Asegúrese de que no haya objetos obstaculizando el movimiento normal de la lona o de los rollos, si no hay problemas arriba la controladora debe ser reemplazada.
	El monitor no está recibiendo señal de la llave de seguridad	Posicione la llave de seguridad nuevamente. Verifique el interruptor en el monitor si está en la posición correcta. Si el problema mantenerse llame el técnico.

**SIEMPRE LLAME A UN TÉCNICO PARA REEMPLAZAR LAS PIEZAS.**

## SESIONES DE EJERCICIOS Y ALONGAMIENTO

**Frecuencia mínima de sesiones de ejercicios semanal:** Tres veces para que no ocurra el fenómeno de la reversibilidad, en donde el organismo pierde las mejoras fisiológicas en 48 horas si fuere dada continuidad.

**Tiempo objetivo de sesión de ejercicio:** Está asociado al alcance de la faja de latidos cardíacos sin sobrepasar su límite máximo. En caso que esto ocurra, se debe iniciar el proceso de desaceleración inmediatamente.

**Tiempo máximo de sesión de ejercicio:** Asociado al alcance de la faja de latidos cardíacos.



### Piernas

Con los brazos apoyados en una pared, estire una de las piernas hacia atrás y mantenga la otra semi-flexionada hacia adelante.



### Muñeca

Presione las palmas de las manos hacia frente y para abajo durante 20 segundos.



### Extensión de las Piernas

Sentado con las piernas juntas lleve el tronco en dirección a los pies.



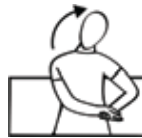
### Ombros

Pase el brazo en la frente del cuerpo y presiónelo en dirección al tronco con lo otro brazo. Cambie la posición después de 20 segundos.



### Brazos

Elevar los brazos por encima con los manos entrelazadas haciendo fuerza para arriba, alongando la parte e región anterior y posterior de los brazos durante 20 segundos



### Ombros

Desplace la cabeza y el brazo en la misma dirección durante 20 segundos, cambie la posición al término.



### Cuello

Desplace la cabeza durante 20 segundos, cambie el lado al término.



### Columna y Piernas

Acostado cruce la pierna derecha sobre la izquierda, estirándola con los brazos en dirección al tórax.



### Brazos

Elevar los brazos por encima con la mano en el codo, haciendo fuerza para abajo y alongando la región anterior y posterior de los brazos. Cambie la posición después de 20 segundos.



### Cuadríceps

Apóyese en la pared, flexione una de las piernas en dirección a los glúteos.



- **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.
- **Súbase** 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.**

**Si se daña el cable de alimentación, este debe ser sustituido por personal técnico autorizado o electricista matriculado.**



## MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



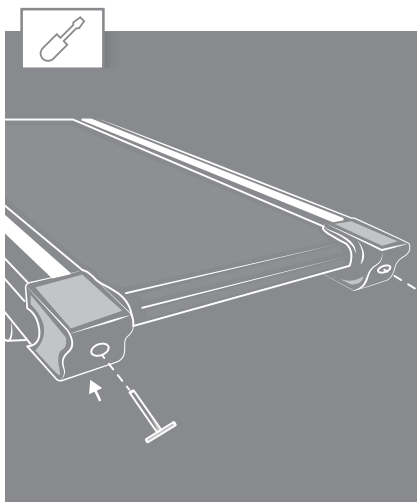
Regulación y  
ajuste de la banda



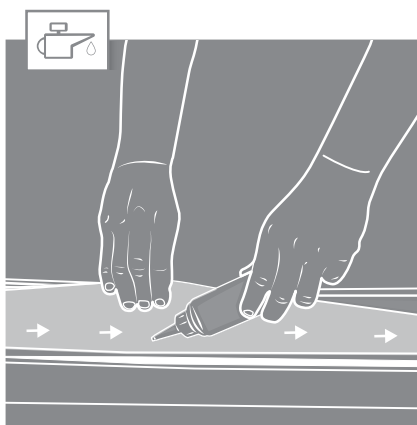
Lubricación



Limpieza



- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación 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.

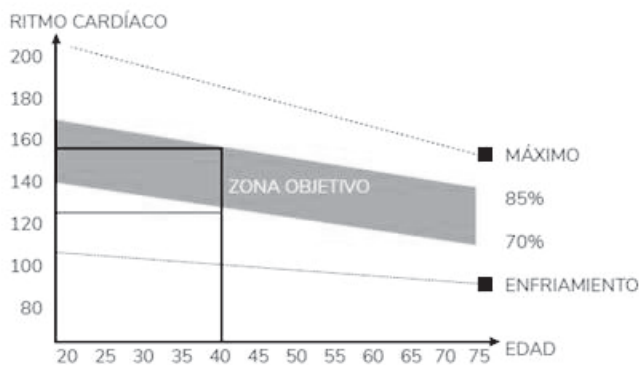
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

Realizar 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.



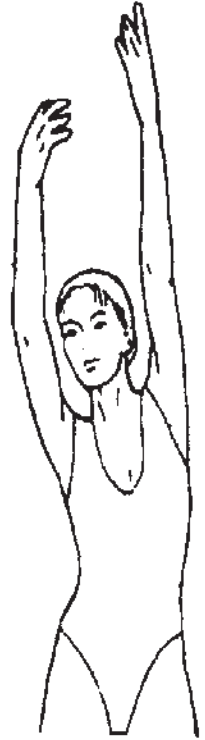
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



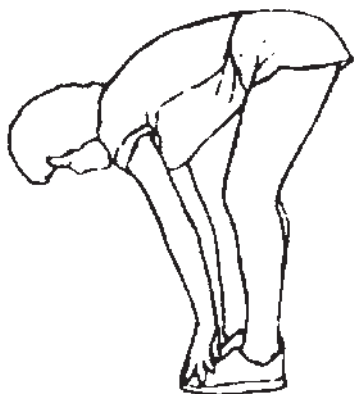
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



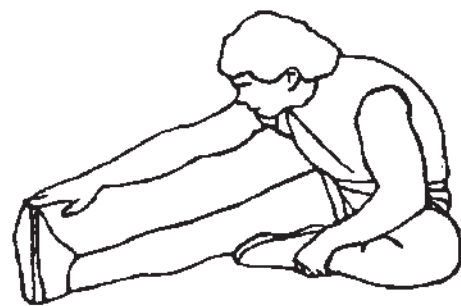


### **TOQUE DE PIES**

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.

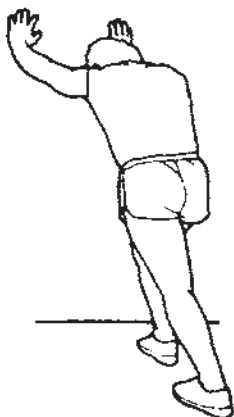
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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: 0810-345-0447** o por mail a [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@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: [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@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: 0810-345-0447  
info@argentrade.net - www.argentrade.net

