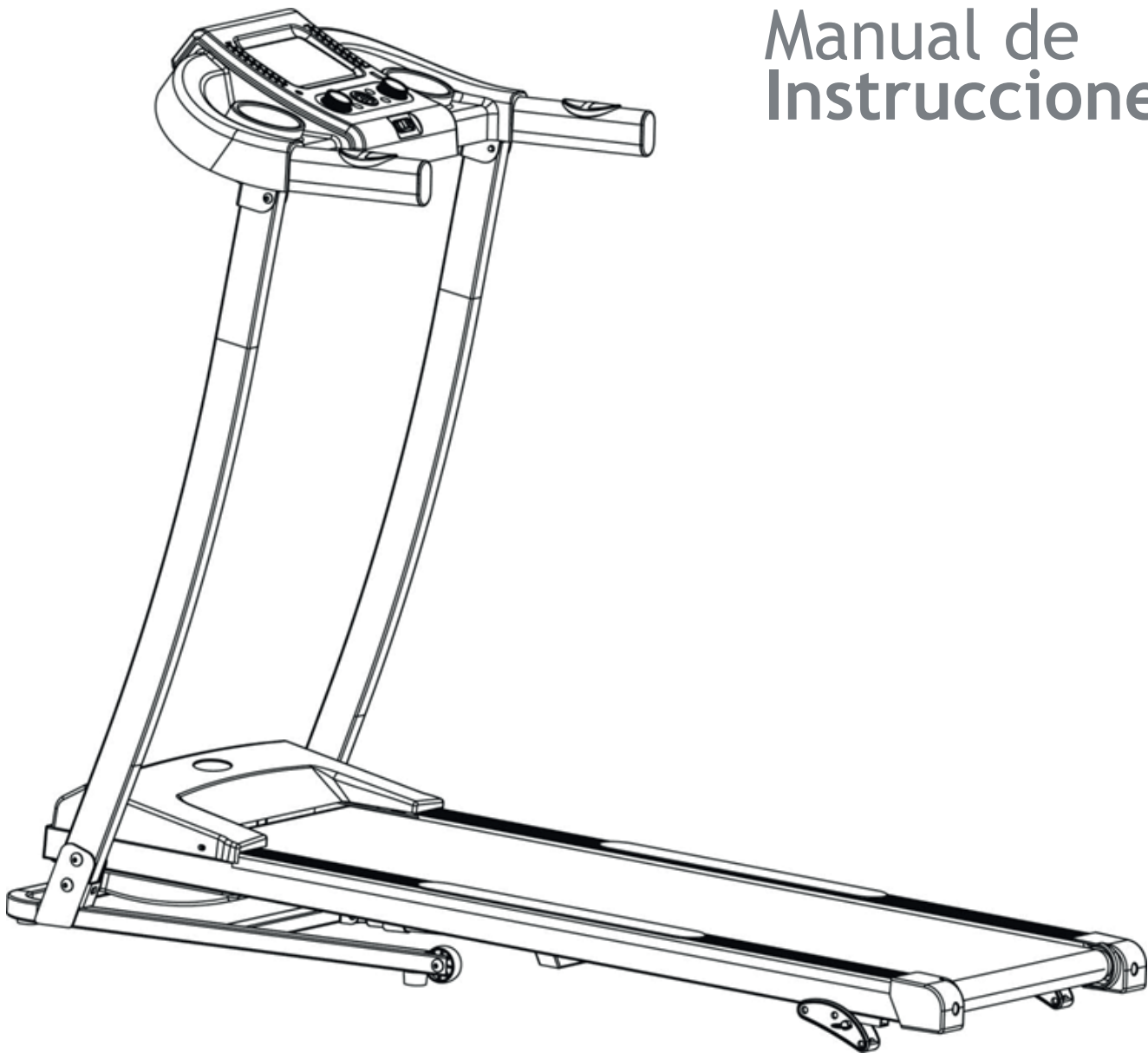


Cinta Motorizada



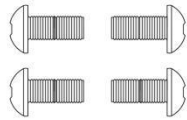
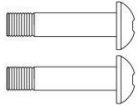

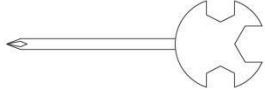

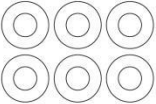
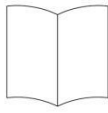
ARG-409

Manual de Instrucciones



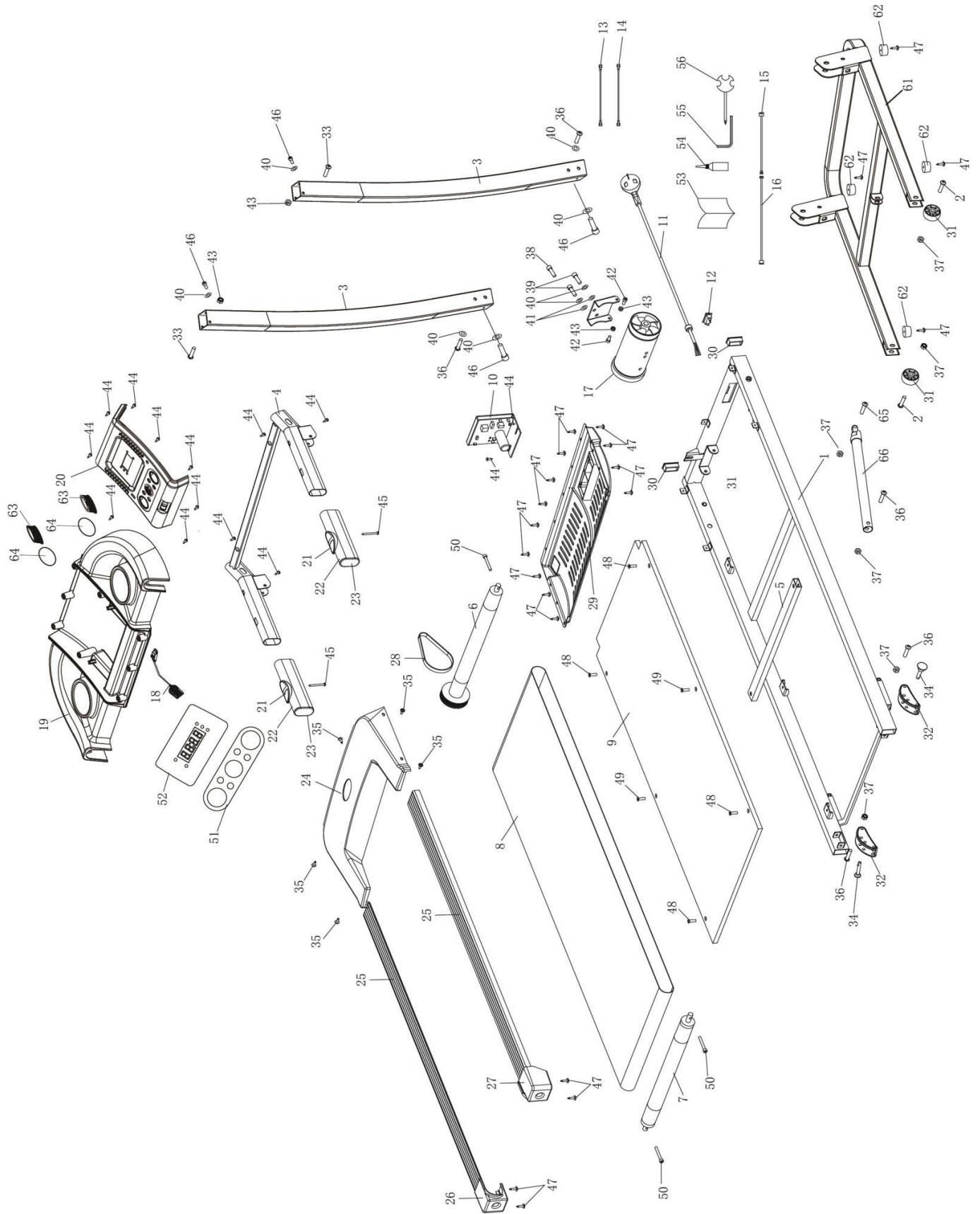
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

KIT DE ARMADO

1	2	3
		
4	5	6
		
7	8	9
		

Parte #	Descripción	Característica	Cantidad
1	Equipo		1
2	Broche de seguridad	Color rojo	1 u.
3	Tornillos	M8*15	4 u.
4	Tornillos	M8*40	2 u.
5	Muestra de silicona	20 ml	1 u.
6	Llave multifunción	S13/S14/S15	1 u.
7	Llave Allen	N.5	1 u.
8	Arandelas	ø8	6 u.
9	Manual de usuario		1 u.

DIAGRAMA DE DESPIECE

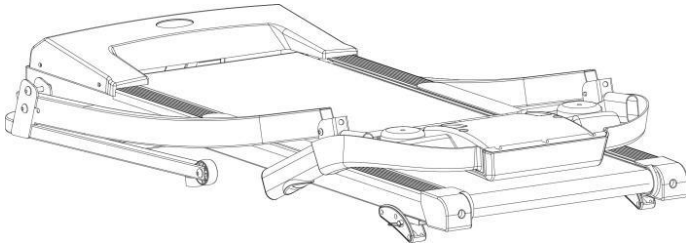


LISTADO DE PARTES

Parte #	Descripción	Cant.	Parte #	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1	39	Tornillo M8*35mm	2
2	Tornillo M8*40mm	2	40	Arandela plana D8	15
3	Barral Derecho e Izquierdo	2	41	Arandela curva D8	5
4	Estructura Manillar	1	42	Tornillo M6*15mm	2
5	Refuerzo de tabla	1	43	Tuerca M6	4
6	Rodillo delantero	1	44	Tornillo ST4.2*15mm	12
7	Rodillo trasero	1	45	Tornillo T4.2*45mm	2
8	Banda	1	46	Tornillo M8*15mm	4
9	Tabla	1	47	Tornillo ST4.2*16mm	17
10	Inversor	1	48	Tornillo M6*25mm	4
11	Cable de alimentación 220V	1	49	Tornillo M6*40mm	2
12	Interruptor de encendido	1	50	Tornillo regulador de rodillo M6*45mm	3
13	Cable de linea Rojo	1	51	Membrana teclado	1
14	Cable de linea Negro	1	52	Membrana display	1
15	Cable de comunicación tramo superior	1	53	Manual de usuario	1
16	Cable de comunicación tramo barral	1	54	Muestra de silicona	1
17	Motor DC 1.5HP	1	55	Llave Allen N.5	1
18	Broche de seguridad	1	56	Llave multifunción	1
19	Carcasa inferior computadora	1	57	Regatón	2
20	Carcasa superior computadora	1	58	Tornillo M8*25mm	1
21	Sensor de pulso	2	60	End cap 25-50	2
22	Grip manillar	2	61	Base principal	1
23	Regatón	2	62	Tacos de goma	4
24	Cubremotor	1	63	Perilla volumen/velocidad	2
25	Bagueta lateral izquierda/derecha	2	64	Sticker perilla volumen/velocidad	2
26	Plástico regulador de rodillo izquierdo	1	66	Amortiguador de plegado	1
27	Plástico regulador de rodillo derecho	1			
28	Correa	1			
29	Cubremotor inferior	1			
30	Regatón	2			
31	Rueda de transporte	2			
32	Pata ajustable de inclinación	2			
33	Tornillo M6*35mm	2			
34	Pin	2			
35	tornillo M5x12mm	5			
36	Tornillo hexagonal M8*35mm	5			
37	Tuerca M8	8			
38	Tornillo M8*25mm	1			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1



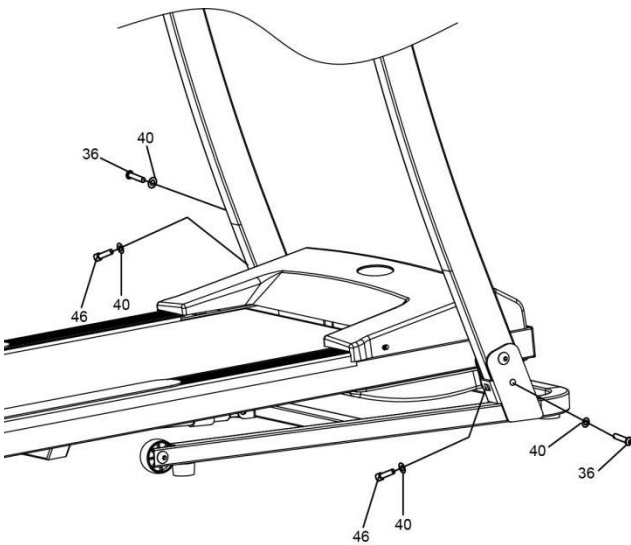
Abra la caja, coloque la cinta de correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.

Consulte la página de piezas incluidas para identificar las piezas utilizadas en el montaje. No deseche los materiales de embalaje hasta que se haya completado el montaje.

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañe los cables durante el montaje.

PASO 2



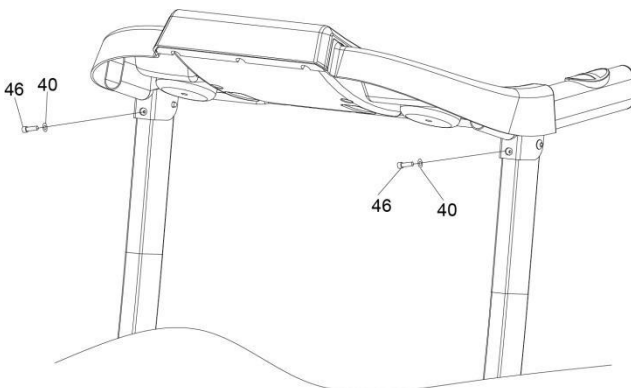
Levante el barral lateral izquierdo y el barral lateral derecho como se muestra en el dibujo izquierdo.

Utilice cuatro arandelas planas D8 (40), dos tornillos de cabeza hexagonal M8*35 (36) y dos tornillos de cabeza hexagonal M8*15 (46) para apretar los barrales a la base con la llave Allen S5.

PRECAUCIÓN:

Por favor, asegúrese de no dañar los cables durante el montaje.

PASO 3

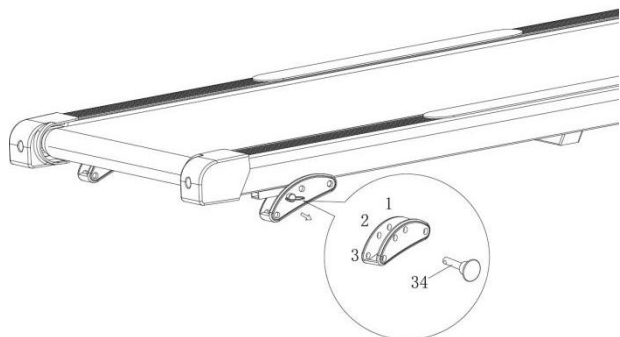


Como se muestra en el dibujo de la izquierda, use dos arandelas planas D8 (40) y dos tornillos de cabeza hexagonal M8*15 (46) para apretar la consola en los laterales izquierdo y derecho con la llave Allen S5.

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañe los cables durante el montaje.

PASO 5



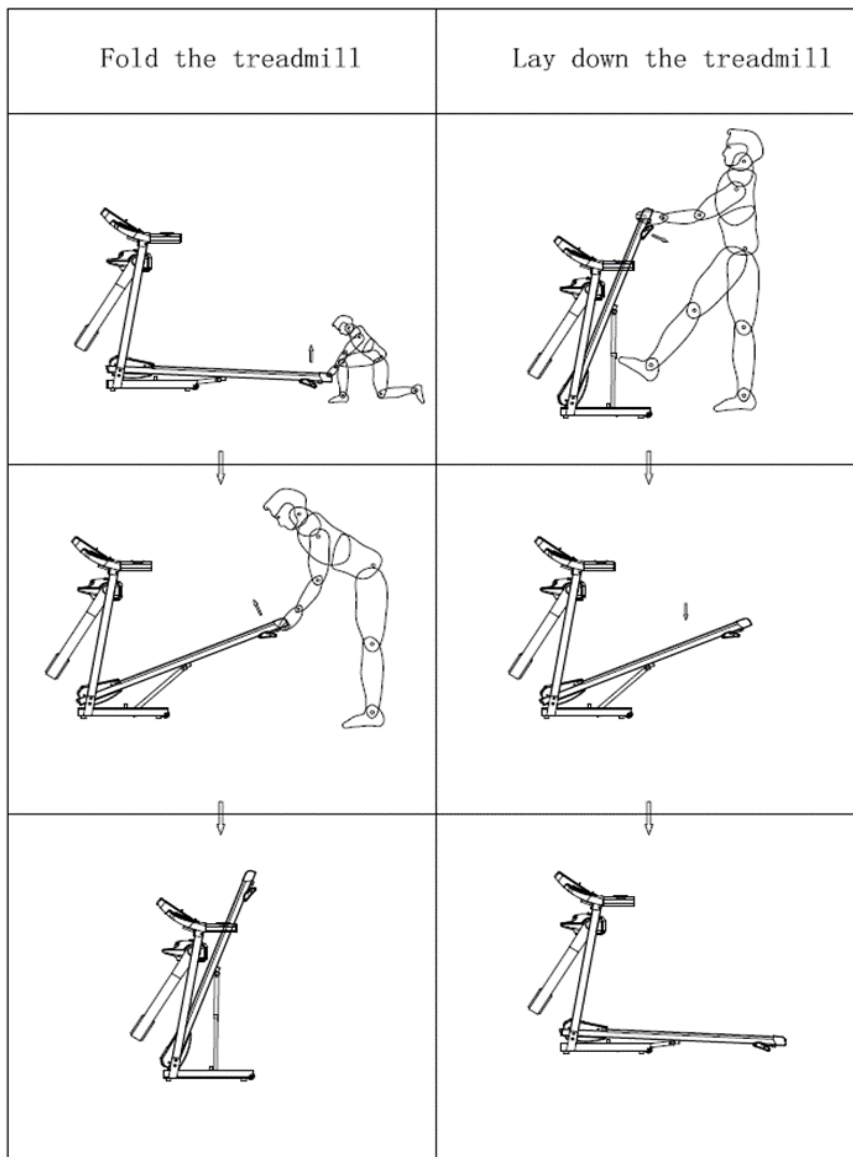
AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN.

Extraiga el pin (34) e insértelo según el número de inclinación 1, 2 y 3 que se muestran a la izquierda.

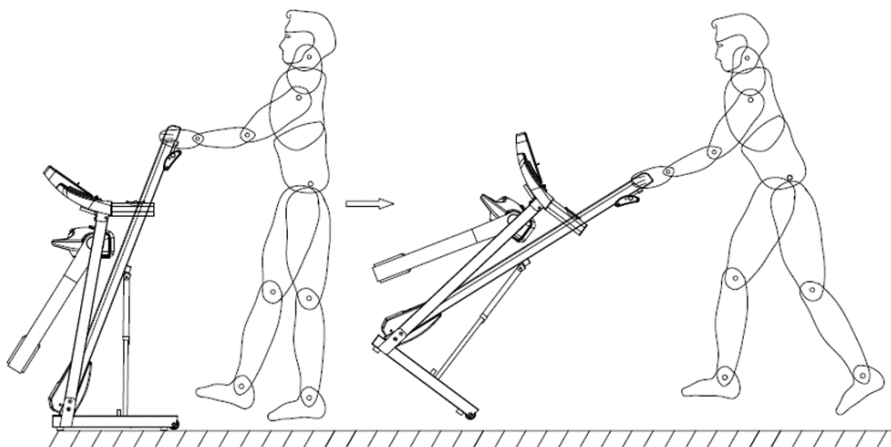
Realice la misma operación en el lado izquierdo también para asegurar el mismo nivel de inclinación y mantener el equilibrio de la cinta de correr. Al mismo tiempo, bloquee el pin (34) para completar el ajuste del nivel de inclinación.

Nota: 1 es el nivel más alto y 3 es el nivel más bajo.

PLEGADO DE LA CINTA



TRANSPORTE DE LA CINTA



Incline el equipo con uno de sus pies como se muestra en la imagen de la izquierda.

Sostenga la parte trasera del marco principal y empujelo hacia abajo. Empuje la máquina para correr y muévala con las ruedas de transporte que se muestran en la imagen.

△,¡PRECAUCIÓN:

1. **NO ENCHUFE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL MONTAJE FINAL.**
2. No intente armar la máquina para correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. El incumplimiento puede resultar en daños a la máquina para correr.
3. Debido al peso de la máquina, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

DIMENSIONES Y PARÁMETROS

Medidas equipo armado	1325×610×1160mm	Velocidad	0.8—12 KM/H
Superficie efectiva de entrenamiento	1080×400mm	Potencia del Motor	DC 1.5HP
Tensión	220V	Frecuencia	50Hz
Peso de producto	31.6Kg	Peso máximo Usuario	110Kg
Parámetros computadora	Velocidad, Distancia, Tiempo, Calorias y Pulso		

METODO CABLE A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se avería, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe enchufarse en un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

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 (incluidas los niños) con capacidades reducidas a nivel físico, sensorial o mental, o personas con falta de experiencia y conocimiento. Salvo que personas especializadas en el tema den soporte al momento del uso

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- 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 mismas 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.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA



VISUALIZACIÓN, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA.

La computadora LCD muestra: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO.

1. **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0.8~12.0KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".
2. **TIEMPO:** Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:00~99:59. Cuando el tiempo alcanza 99:59, comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0:00, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
3. **DISTANCIA:** Rango de distancia: 0.0~99.9. Cuando la distancia alcanza 99.9, comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
4. **CALORÍAS:** Muestra las calorías totales quemadas durante el entrenamiento. Rango de calorías: 0.0~990. Cuando las calorías alcanzan 990, comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde las calorías establecidas hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
5. **PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de pulso: 50~199 ppm. Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para usar el sensor de pulso en los agarres, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos metálicos en el sensor de pulso. Luego, párese en los rieles del pie y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y cambiar de posición las manos. Cuando se detecta el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Para una lectura médica oficial, consulte a un médico).

OPERACIONES DE BOTONES:

Tenga en cuenta que la cinta de correr solo se puede operar cuando se inserta la llave de seguridad.

1. **INICIO:** Presione el botón para iniciar la cinta de correr cuando la alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la cinta de correr.
2. **DETENER:** Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, presione el botón para detenerla y borrar todos los datos a 0. Mantenga presionado el botón de parada después del apagado, la consola entrará en modo de suspensión. Luego, presione cualquier tecla para despertar la consola.
3. **VOZ +/- :** Para ajustar el volumen de la música.
4. **VELOCIDAD +/-, 3, 6, 9**
 - a. Aumente o disminuya la velocidad según lo desee mientras corre girando el botón de velocidad.
 - b. Para configurar la velocidad 3, 6, 9, presione el botón de velocidad hasta que la velocidad deseada se muestre en la pantalla.

5. **PROG** : Presione el botón PROG para elegir entre los programas P01~P12, el modo de grasa corporal y el modo manual.

6. **MODO**:

Presione el botón MODO para elegir los modos de "15:00" para tiempo, "1.00" para distancia y "50.00" para calorías. Luego, presione el botón VELOCIDAD +/- para establecer el valor de cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías.

Presione "INICIO" para comenzar la cinta de correr.

OPERACIÓN DE MODO

1. Inserte la llave de emergencia y luego presione "INICIO". El sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos seguida de una señal acústica. Luego, la cinta de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará desde una velocidad de 0.8 km/h. Presione el botón de VELOCIDAD 3,6,9 para saltar rápidamente a una velocidad. Gire el botón VELOCIDAD +/- para aumentar/disminuir la velocidad.
2. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "MODO" una vez. La ventana de TIEMPO mostrará parpadeando el número "15:00". Presione el botón de velocidad +/- para establecer el valor del tiempo. El tiempo se puede ajustar desde 5:00 hasta 99:00. Después de establecerlo, presione INICIO y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos.
3. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "MODO" dos veces. La ventana de DISTANCIA mostrará parpadeando el número "1.00". Presione el botón de velocidad +/- para establecer el valor de la distancia. La distancia se puede ajustar desde 0.50 hasta 99.9. Después de establecerlo, presione INICIO y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos.
4. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "MODO" tres veces. La ventana de CAL. mostrará parpadeando el número "50.00". Presione el botón de velocidad +/- para establecer el valor de las calorías. Las calorías se pueden ajustar desde 10.0 hasta 990. Después de establecerlo, presione INICIO y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos.

PRECAUCIÓN:

1. Recomendamos que mantenga una velocidad lenta al principio de una sesión y se sujete a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.
2. Siempre asegúrese de sujetar el cordón de la llave de seguridad a su ropa.
3. Presionar el botón de parada o retirar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la cinta de correr.

PROGRAMA DE TRABAJO

Presione PROG para cambiar entre P01 y P12.

PROGRAMA P01~P12:

Presione el botón PROG para elegir un programa automático (de P01 a P12). No podrá ajustar la velocidad ni cuando esté utilizando los programas preestablecidos.

Se mostrará cualquiera de P01~P12 en la ventana LCD. Solo necesita preestablecer el tiempo. Hay 10 intervalos durante la carrera y la velocidad cambiará automáticamente. Consulte los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

TIEMPO PROGRAMA		INTERVAL(KILOMETERS)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velocidad	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Velocidad	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Velocidad	2	4	6	6	5	6	6	2	3	2
P4	Velocidad	3	3	5	6	5	6	5	4	3	3
P5	Velocidad	3	6	6	6	5	5	4	5	5	4
P6	Velocidad	2	6	5	4	6	5	5	3	3	2
P7	Velocidad	2	6	6	5	5	6	5	3	2	2
P8	Velocidad	2	4	4	4	5	6	6	5	6	2
P9	Velocidad	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	5	6	5	6	6	5	2	4	3
P11	Velocidad	2	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P12	Velocidad	2	3	5	6	5	6	6	6	5	3

RANGOS DE PROGRAMACIÓN

Ajuste de parámetros	Comienzo	Valor de comienzo	Rango de configuración	Rango de display
Tiempo (Minutos: Segundos)	00:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Inclinación (no aplica)	-	-	-	-
Velocidad	0.8	0.8	0.8-12	0.8-12
Distancia	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
Pulso (no aplica)	-	-	-	-
Calorías	0.0	50.0	10.0-990	0.0—990

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

En modo de espera, presiona continuamente el botón de programa para evaluar tu grasa corporal, 'FAT' aparecerá en la ventana de velocidad. Presiona 'MODO' para elegir el parámetro 'F1-SEXO / F2-EDAD / F3-ALTURA / F4-PESO', presiona ▲/▼ para ajustar los datos. Después de establecerlos, la ventana mostrará F5. Sostén los sensores de pulso con ambas manos, te mostrará si tu altura y peso son adecuados.

La grasa corporal es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de un hombre, pero no la proporción corporal. La grasa corporal es adecuada para hombres y mujeres, junto con otros indicadores de salud, para ajustar el peso según las personas. La grasa corporal ideal está entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa que está demasiado delgado. Y si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si es mayor de 30, se considera obeso. Para los valores de referencia, consulta lo siguiente. (Los datos son solo de referencia, no son datos médicos).

Función	Parámetro	Opción 1	Opción 2
F1	Sexo	01-Hombre	02-Mujer
F2	Edad	10-----99	
F3	Altura	100----200	
F4	Peso	20-----150	
F5	Grasa Corporal	≤19	Bajo Peso
		-5	Peso Normal
		-4	Sobre Peso
		≥30	Obesidad

MODO ECO

En modo de espera, la cinta de correr entra en modo ECO sin ninguna operación dentro de los 10 minutos. Al mismo tiempo, no hay visualización en la pantalla. Presione cualquier botón para salir del modo de espera.

CARACTERÍSTICA DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:

La llave de emergencia está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el CORDÓN de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras utiliza la cinta de correr. Tan pronto como la llave se retire del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con una señal acústica y las ventanas mostrarán "E07". El ventilador puede seguir funcionando, pero la cinta de correr se detendrá. Vuelva a insertar la llave de seguridad para volver a encender la cinta de correr.

IMPORTANTE: Muchos de los puntos de verificación y corrección están destinados a ser realizados por un técnico certificado.

GUIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
ERROR N.	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E01	1. Los cables están dañados o mal conectados.	1. Verifique si los cables de comunicación están bien conectados y/o dañados.
	2. La consola o el control inferior están dañados.	2. Reemplace la consola o la placa de control inferior.
E04	1. El cable del motor no está bien conectado o la escobilla de carbón en el motor está suelto, lo que resulta en una mala conexión.	1. Verifique si el cable de alimentación del motor está bien conectado o si la escobilla de carbón del motor está bien conectado.
	2. El tubo de alimentación en el controlador inferior está en cortocircuito o dañado.	2. Verifique si el tubo de alimentación en el panel de control inferior está dañado o reemplácelo.
	3. Impacto crítico.	
E05	Protección contra sobretensión o protección contra sobrecorriente.	1. Verifique si el coeficiente de fricción de la máquina ha aumentado, o si necesita agregar aceite lubricante para reducir el coeficiente de fricción.
		2. Verifique si el peso de carga es demasiado o ha excedido la carga máxima de la máquina.
E07	1. La llave de emergencia no está colocada en la posición correcta.	1. Verifique si la llave de emergencia está colocada en la posición especificada.
	2. El microinterruptor no está bien conectado o está dañado.	2. Verifique si el sensor de resorte magnético está conectado correctamente.
		3. Reemplace el microinterruptor.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

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

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

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

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

Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas (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.
- PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual.
- Tire de la llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma corriente de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- **Importante: indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**
- **La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.**
- Si se daña el cable de alimentación, este debe ser reemplazado por uno original por personal especializado.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la misma está en movimiento.
- Nunca use el equipo sobre una alfombra de más de 1.3cm de altura.
- **Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato**
- **Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representante o persona calificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.**

CUIDADO: Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

IMPORTANTE: Lea el manual cuidadosamente antes de usar el equipo. Conserve el mismo para futuras referencias.

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

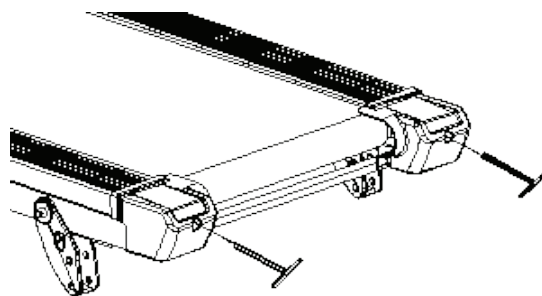
⚠ RECOMENDACIONES

- **Advertencia:** siempre desconecte el cable de alimentación de la red eléctrica antes de realizar cualquier limpieza o mantenimiento.
- **Importante:** indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra. La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado. Si se daña el cable de alimentación, este debe ser sustituido por uno original.
- Para **prevenir el sobrecalentamiento del motor** recomendamos usar la cinta por 45 a 60 minutos máximo en máquinas de uso hogareño
- Nunca permita que **más de una persona** use la cinta al mismo tiempo.
- No se pare sobre la banda de la cinta cuando enciende la misma para evitar forzar el motor. Párese **siempre** sobre los costados de la misma, sobre las baguetas plásticas (excepto que algún modelo lo impida de acuerdo al manual).

🔧 MANTENIMIENTO

Regulación y ajuste de banda

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



LUBRICACIÓN

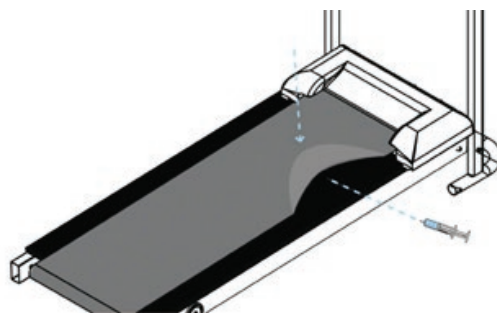
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

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

- Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique **4/5 cm³ (la mitad de la jeringa)** en el centro de 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

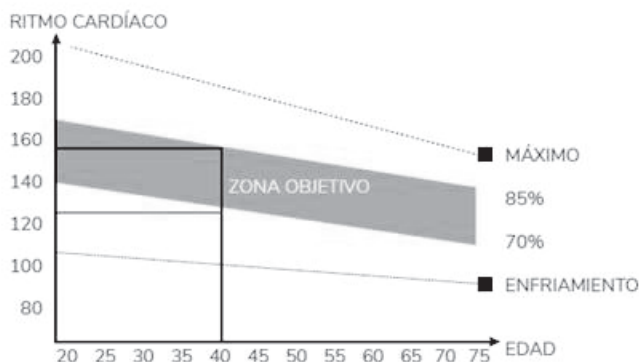
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



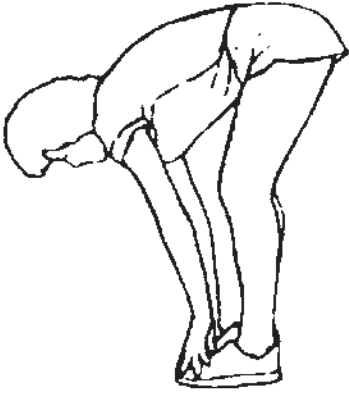
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



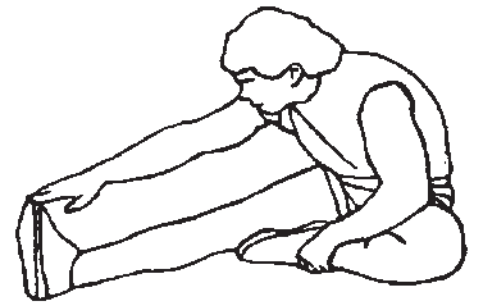


TOQUE DE PIES

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.

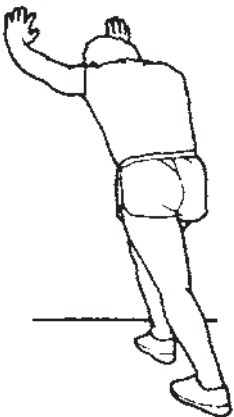
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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.



GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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.

ARGENTRADE 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