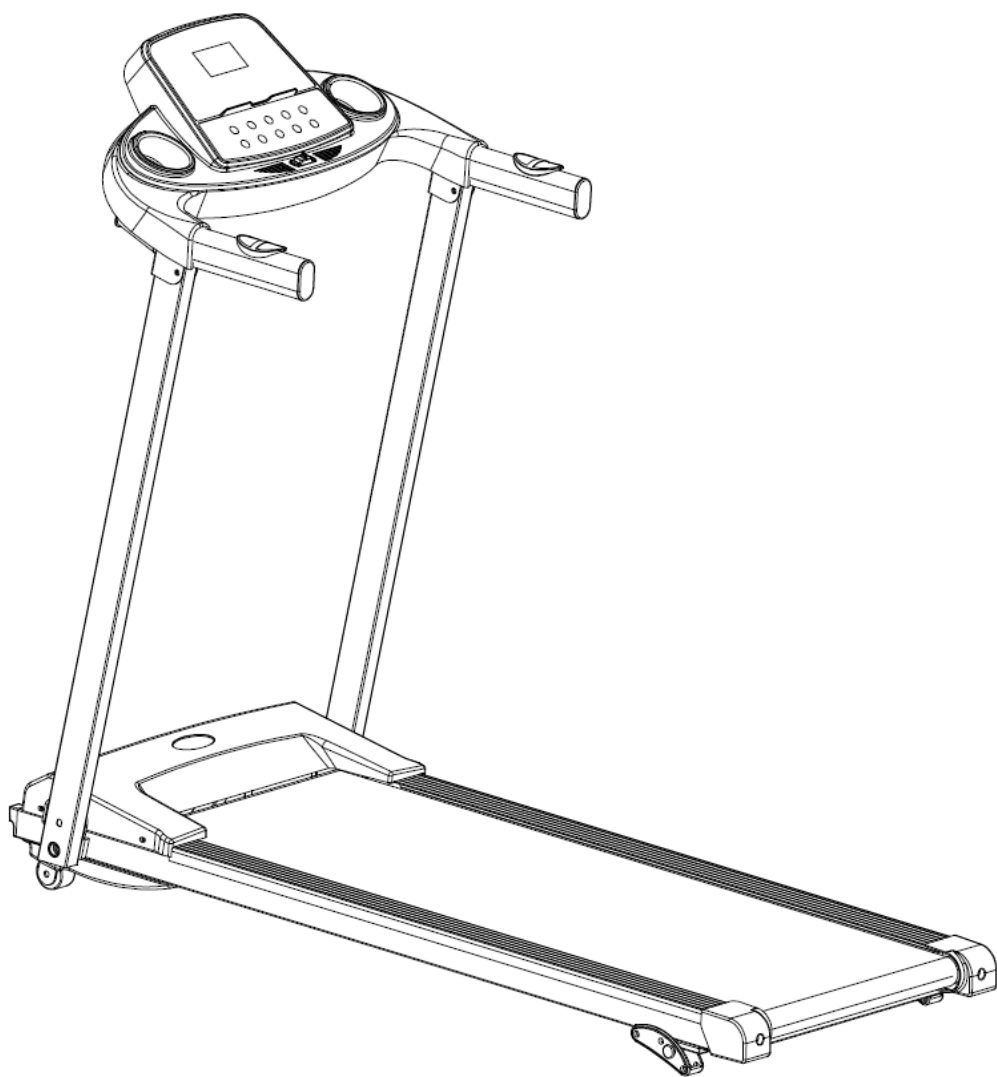


Cinta Motorizada

ARG-420
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 IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones importantes de seguridad deben seguirse cuando use esta caminadora. Lea las instrucciones antes de utilizar la cinta.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de electrocutarse desconecte la caminadora cuando deje de usarla. **No seguir estas instrucciones puede provocar lesiones personales y causar daños a la caminadora.**

PRECAUCION: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones, por favor lea lo siguiente:

-Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal y desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.

-Use este producto solo para su uso previsto como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.

-Nunca opere la máquina para correr si tiene un cable o enchufe dañado, o si no funciona correctamente. Si se ha caído o dañado, o ha estado expuesto al agua, devuelva el producto a un centro de servicio para su examen y reparación.

-No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante de servicio autorizado.

-Nunca opere el producto con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusa, cabello y otras obstrucciones.

-No está diseñada para usarse en el exterior.

-No tire de la cinta de correr con su cable de alimentación ni use el cable como asa.

-Mantenga a niños y mascotas alejados de la cinta.

-Los usuarios mayores o discapacitados solo deben usar esta cinta de correr en presencia de un adulto que pueda brindar asistencia si es necesario.

-Manténgala seca, no la utilice mojada o húmeda.

-La cubierta del motor puede calentarse mientras se usa la máquina para correr. No coloque la cinta de correr sobre una manta u otra superficie inflamable, ya que puede crear un riesgo de incendio.

-Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

-Mantenga la máquina para correr sobre una superficie sólida y nivelada con un espacio libre mínimo de seguridad de dos metros alrededor de la máquina para correr. Asegúrese de que el área alrededor de la máquina para correr permanezca libre de obstrucciones durante el uso.

-Esta cinta es para uso doméstico.

-Solo una persona puede correr en la cinta a la vez.

-Use ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use la cinta de correr descalzo o en calcetines. Use siempre calzado deportivo apropiado. Nunca use ropa holgada o suelta, ya que puede quedar atrapada en la cinta de correr y crear un riesgo de atrapamiento.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Ponga en marcha la máquina para correr mientras está parado en los rieles laterales. Ajuste la velocidad en pequeños incrementos para evitar saltos repentinos de velocidad. Sujete siempre los pasamanos mientras usa la máquina para correr.

Desenchufe siempre el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor de la máquina para correr.

Siempre sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa cuando use la máquina para correr. Si la máquina para correr aumenta repentinamente la velocidad debido a una falla electrónica o si la velocidad aumenta inadvertidamente, la máquina para correr se detendrá repentinamente cuando se extraiga la llave de seguridad de la consola. Siempre use la llave de seguridad mientras usa la máquina para correr.

No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca o en la cinta de correr.

Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente.

PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS: para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subirse o bajarse de una cinta de correr en la cinta. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.

El peso máximo que soporta la cinta es de 110 Kg.

Esta unidad debe conectarse a una toma de corriente nominal de 220-240 voltios de 50Hz que ha sido conectada a tierra.

Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la máquina para correr mientras esté en uso.

No use la cinta sobre una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.

Antes de usar la máquina para correr, verifique que la correa esté alineada y centrada en la plataforma en funcionamiento y que todos los sujetadores visibles en la máquina para correr estén bien apretados y seguros.

La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas con la misma calificación para evitar un peligro.

Nunca opere esta caminadora si está plegada.

Deje que la correa se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la máquina para correr.



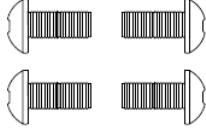
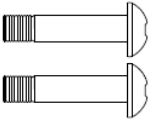

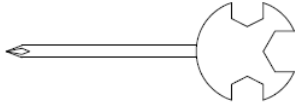


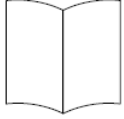
Siempre mire hacia la consola de la computadora y no corra hacia atrás en la banda de correr.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico

Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadamente ajustadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si se exponen.



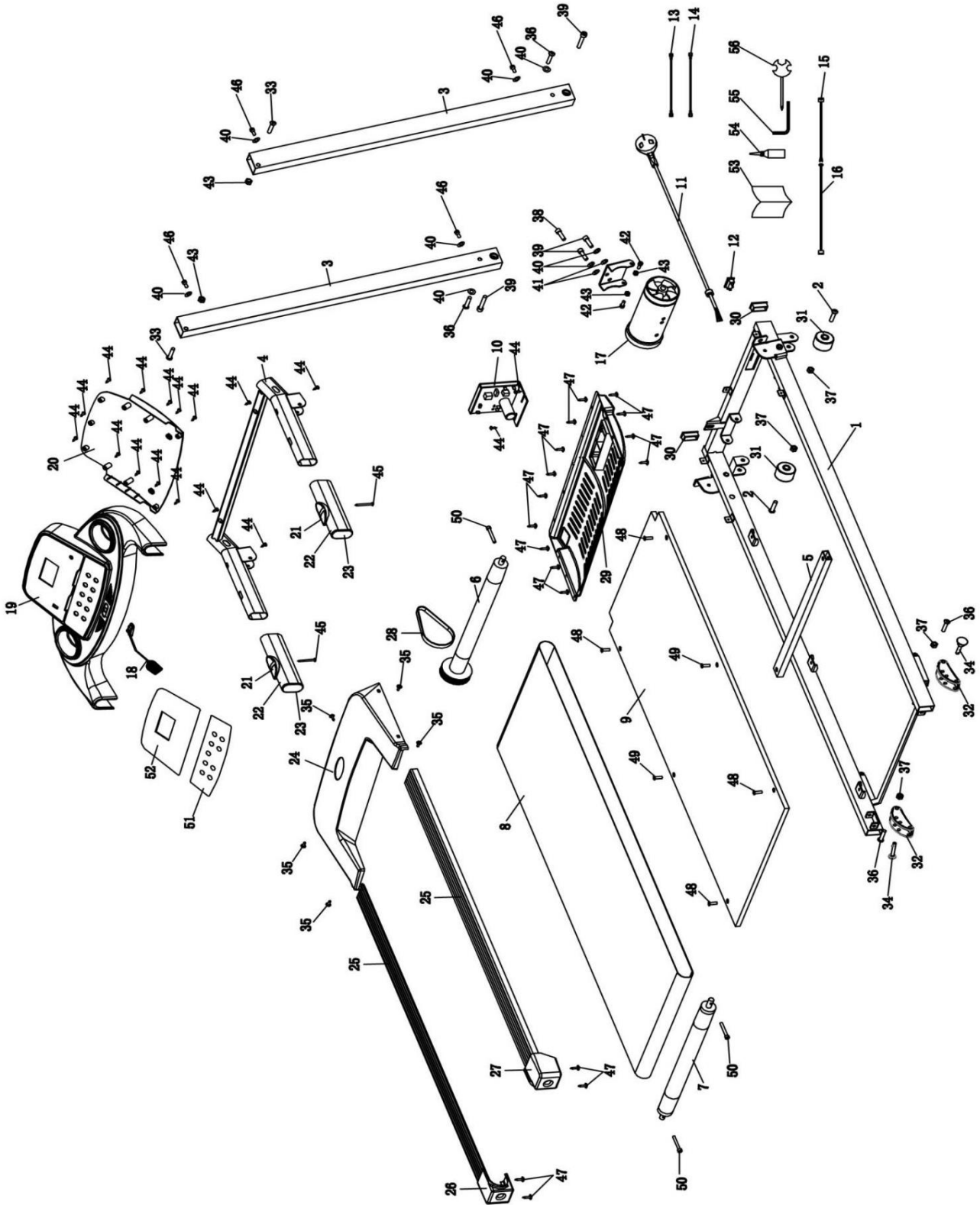
LISTADO DE PIEZAS

1	2	3
		
4	5	6
		
7	8	9
		

Partes#	Descripción	Observación	Cantidad.
1	Equipo ensamblado		1 SET
2	Llave de emergencia	Color rojo	1 PC
3	Tornillo	M8*15	4 PCS
4	Tornillo	M8*35	2 PCS
5	Silicona	30 ml	1 PC
6	Llave c/destornillador	S13/S14/S15	1 PC
7	Llave allen	S5	1 PC
8	Arandela	D8	6 PCS
9	Manual de usuario		1 PC



LISTADO DE PIEZAS



INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 1

Abra la caja de embalaje y desembale cuidadosamente todas las piezas de su interior.

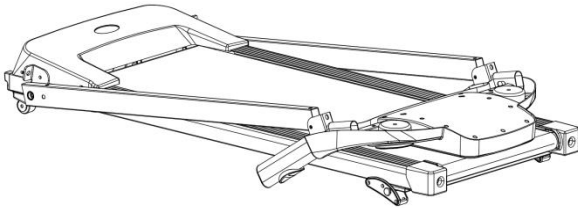
Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.

Consulte los dibujos de la izquierda para identificar las piezas utilizadas en el montaje.

No deseche el embalaje hasta que se haya completado el montaje.

PRECAUCIÓN:

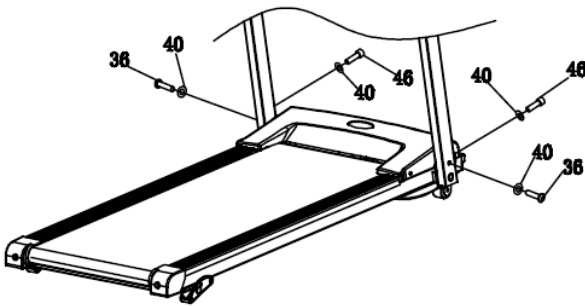
Por favor, no dañe los cables mientras realiza el montaje.



Paso 2

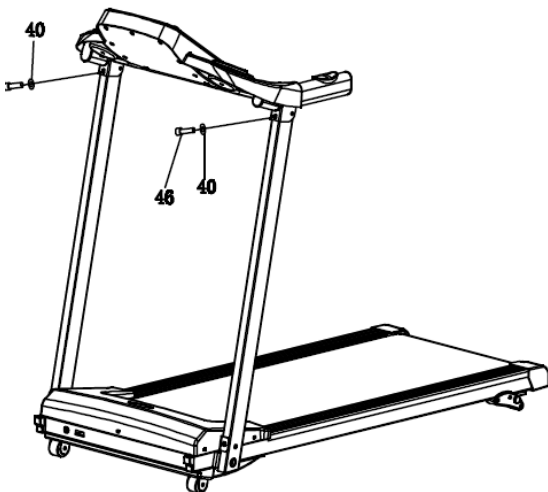
Levante el soporte vertical izquierdo y el soporte vertical derecho como se muestra en el dibujo de la izquierda.

Use los tornillos (35) y las arandelas (40) para apretar los soportes verticales en el chasis principal.

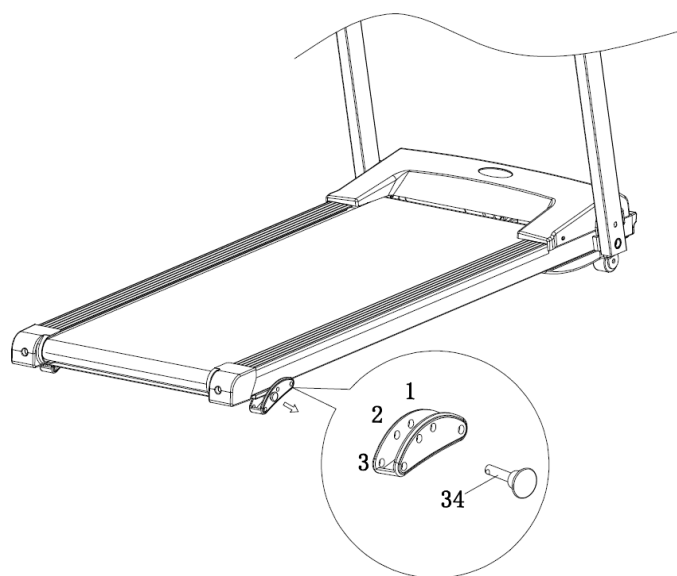


Paso 3

Utilice los tornillos (46) y las arandelas (40) para apretar la consola en los soportes izquierdo y derecho.



INSTRUCCIONES DE ARMADO



Regular la inclinación

El equipo posee 3 niveles de inclinación de pendiente sobre cada pie nivelador. Extraiga el pasador (34) e insértelo de acuerdo al nivel deseado como se muestra a la izquierda, en el lado derecho.

Luego repita la misma operación también en el lado izquierdo para garantizar que el equipo quede nivelado.

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

PRECAUCION

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 para correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.

4. Mantenga a los niños alejados de la máquina para correr en todo momento.

DIMENSIONES Y PARÁMETROS

Tamaño armado (mm)	1310*610*1150mm	Rango Velocidad	0.8—12 KM/H
Superficie Útil (mm)	1100x400mm	Potencia Motor (HP)	DC 1.5HP
Voltaje	220V	Frecuencia	50HZ
Peso neto	27.2KG	Peso Max. Usuario	110KG
Display	VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO, CALORIAS, PULSO		

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.**

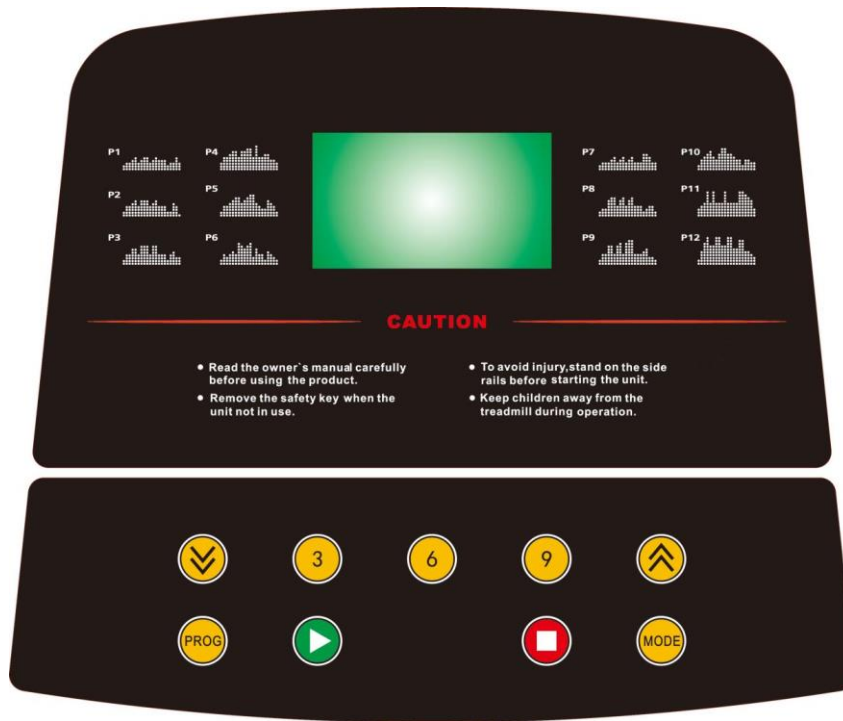
CUIDADO: Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico.

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.

OPERACIÓN DE LA CONSOLA



PANTALLAS, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA.

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

1. Ventana **VELOCIDAD**: Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0,8~12,0 KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".
2. Ventana **TIEMPO**: Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:00~99:59. Cuando el tiempo llega a 99:59, todo comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0:00, la caminadora se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detiene por completo, entra en estado de espera.
3. Ventana **DISTANCIA**: Rango de distancia: 0.0~99.9. Cuando la distancia llega a 99,9, todo comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta atrás llegue a 0,0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detiene por completo, entra en estado de espera.
4. Ventana **CALORÍAS**: Muestra las calorías totales del entrenamiento. Rango de calorías: 0.0~990. Cuando la caloría llega a 990, comienza todo de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde la caloría establecida hasta cero. Cuando la cuenta atrás llegue a 0,0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detiene por completo, entra en estado de espera.
5. Ventana **PULSO**: Muestra el ritmo cardíaco actual. Rango de pulso: 50~199 ppm. Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para usar el sensor de pulso del mango, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos de metal en el sensor de pulso del mango. A continuación, párese sobre los rieles para los pies y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y mover 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 LOS BOTONES:

TENGA EN CUENTA que la máquina para correr **SOLO** se puede operar cuando la llave de seguridad está insertada.

1. INICIO

Presione el botón para iniciar la máquina para correr cuando la fuente de alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la máquina para correr.

2. PARE

Cuando ejecute la cinta de correr, presione el botón para detener la cinta de correr 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 activar la consola.

3. VELOCIDAD (▲) o (▼)

- Para configurar la velocidad, presione el botón de velocidad hasta que se muestre la velocidad deseada en la pantalla.
- Aumente o disminuya la velocidad según lo desee mientras corre presionando Speed (▲) o (▼). La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0,1 km/h. Manteniendo presionada la VELOCIDAD (▲) o (▼), durante un segundo, la velocidad aumentará o disminuirá rápidamente.

4. PROG

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

5. MODO

Presione el botón MODE para elegir los modos de "15:00" para el tiempo, "1.0" para la distancia y "50.0" para las calorías. Luego presione el botón (▲) o (▼) para configurar el valor de cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías. Presione "INICIO" para iniciar la máquina para correr.

6. VELOCIDAD 3, 6, 9

Los botones de Velocidad, lo llevarán automáticamente a la velocidad deseada.

7. (▲) o (▼)

Presione el botón para cambiar rápidamente la canción anterior o siguiente a través de Bluetooth entre el reproductor multimedia y la cinta de correr.

OPERACIONES

1. Inserte la llave de emergencia y luego presione "INICIO". El sistema realizará una cuenta regresiva de 3 segundos y seguirá una señal acústica. Entonces la cinta de correr empieza a moverse. La cinta de correr comenzará a partir de la velocidad de 0,8 km/h. Presione SPEED (▲) o (▼) para un salto rápido a una velocidad. Presione el botón SPEED 3, 6, 9 para aumentar/disminuir la velocidad.
2. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "MODE". El tiempo comenzará a contar hacia atrás. La ventana HORA mostrará parpadeando el número "15:00". Presione (▲) o (▼) para configurar el valor del tiempo. La hora se puede configurar de 5:00 a 99:00.
3. Cuando el tiempo esté en el modo de cuenta regresiva, presione "MODE" y la distancia comenzará a contar regresivamente. La ventana DISTANCIA mostrará parpadeando el número "1.00". Presione (▲) o (▼) para establecer el valor de la distancia. El valor de configuración es de 0,50 a 99,9.



4. Cuando la distancia esté en modo de cuenta regresiva, presione "MODE" y las calorías comenzarán a contar regresivamente. La ventana CAL mostrará parpadeando el número "50.0". Presione (▲) o (▼) para establecer la distancia deseada. El valor de configuración es de 10,0 a 990.

5. Después de su configuración, presione INICIO y la máquina para correr comenzará después de 3 segundos. Presione (▲) o (▼) para cambiar la velocidad. Presione STOP para detener la máquina para correr.

PRECAUCIÓN:

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y que se sujete a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la máquina para correr.
2. Sujete siempre el cordón de la llave de seguridad a su ropa.
3. Presionar detener o sacar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la máquina para 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).

Mostrará cualquiera de P01~P12 en la ventana LCD. Solo necesita preestablecer la hora. Hay 10 intervalos al correr y la velocidad cambiará automáticamente en cada intervalo. Consulte los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

TIME PROG		INTERVALO(KILOMETROS)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3		
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4		
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2		
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2		
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4		
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2		
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2		
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2		
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2		
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3		
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2		
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3		



PARAMETRO	EMPIEZA	VALOR INICIAL	RANGO	RANGO DISPLAY
TIME (MINUTE : SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
INCLINE (%)	-	-	-	-
SPEED	0.8	0.8	0.8-12	0.8-12
DISTANCE	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
HANDPULSE (TIMES/MINUTE)	-	-	-	-
CALORIES(THERM)	0.0	50.0	10.0-990	0.0—990

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

En el modo de espera, presione el botón de programa continuamente para evaluar su grasa corporal, se muestra "FAT" en la ventana de velocidad. Presione 'MODE' para elegir el parámetro 'F1- SEX / F2-AGE / F3-HEIGHT / F4-WEIGHT', presione ▲/▼ para ajustar los datos. Después de la configuración, las ventanas muestran F5. Sostenga el pulso del mango con las dos manos, le mostrará si su altura y peso se ajustan.

El FAT es un dato para mostrar la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso en función de las personas. El FAT ideal está entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa demasiado delgado. Y si entre los 25 y los 29 se tiene sobrepeso, y si se pasa de los 30 se considera con sobrepeso. Los datos son solo de referencia, no deben ser tomados como datos médicos.

MODO ECOLOGICO

En modo de espera, la cinta de correr entra en modo ECO sin ninguna operación en 10 minutos. Mientras tanto, no hay visualización en la pantalla de visualización. Pulse cualquier botón para salir del modo de espera.

CARACTERÍSTICA CLAVE 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 usa la máquina para correr. Tan pronto como se extraiga la llave del sensor, la máquina para correr se detendrá inmediatamente con el pitido de señalización y las ventanas mostrarán "E07". La cinta de correr se detendrá. Vuelva a insertar la llave de seguridad para volver a poner en marcha la máquina para correr.



Problema	Causa Posible	Acción Correctiva
Cinta no enciende	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cinta no enchufada. 2. Llave de seguridad no enchufada. 3. Disyuntor de la casa salto. 4. El disyuntor de la cinta se disparó. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el enchufe este correctamente conectado 2. Coloque la lleva de seguridad 3. Restablezca el disyuntor 4. Espere 5 minutos y vuelva a encender la cinta
La banda patina	La banda no tiene la tensión adecuada	Ajustar banda
La banda tironea o se para cuándo se la pisa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de lubricación 2. Banda muy ajustada 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lubricar 2. Desajustar banda
Banda descentrada	Banda fuera de los rodillos	Centrar banda
E01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los cables están dañados o mal conectados. 2. La consola o la placa inferior/inversor están dañados. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que las conexiones del cable de comunicación estén firmes y no haya ningún pin doblado. Verificar que el cable no este dañado. Cambiar cable 2. Verificar funcionamiento de consola e inversor. Cambiar/Reparar en caso de ser necesario
E04	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cable del motor no está bien conectado o problemas en los carbones del motor, lo que provoca una mala conexión. 2. Alimentación deficiente 3. Placa inferior/inversor dañado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar conexiones del motor y estado del mismo. Cambiar/ reparar el motor 2. Verificar que la alimentación sea 220V 3. Verificar funcionamiento del inversor. Cambiar/Reparar en caso de ser necesario
E05	Protección contra sobretensión o protección contra sobrecorriente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que la alimentación sea 220V 2. Verificar lubricación de la cinta y en caso de ser necesario, lubricar 3. Verificar el peso del usuario y el tiempo de uso no supere lo recomendado
E07	<ol style="list-style-type: none"> 1. La llave de seguridad no está colocada en la posición correcta o no está conectada. 2. El microinterruptor interno no está bien conectado o dañado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque la llave de seguridad correctamente 2. Verifique que el microinterruptor interno este conectado. Cambiar/Reparar en caso de ser necesario



ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la máquina para correr antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento de rutina.

ADVERTENCIA: Siempre revise los componentes de desgaste tales como el tubo del pestillo de bloqueo del pie y la correa para correr para evitar lesiones.

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad esté limpia y elimine el sudor de la unidad. La cinta de correr se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No use abrasivos o solventes. Tenga cuidado de no obtener humedad excesiva en el panel de visualización, ya que esto podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

Mantenga la cinta de correr, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca salga ni use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

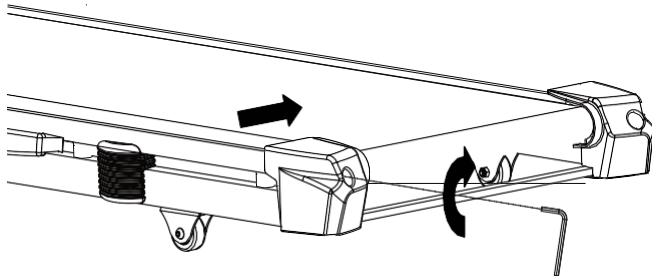
GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Accion correctiva
Cinta no enciende	<ol style="list-style-type: none">1. Cinta no enchufada.2. Llave de seguridad no enchufada.3. Disyuntor de la casa salto.4. El disyuntor de la junta Se disparo.	<ol style="list-style-type: none">1. Enchufela.2. Enchufe la llave de seguridad.3. Reestablezca el disyuntor de La casa4. Espere 5 minutos y reinicie la Cinta.
La correa se resvala	Correa desajustada	Ajustela
Cinta inestable	<ol style="list-style-type: none">1. Falta de lubricacion2. Correa esta muy ajustada	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar lubricante2. Desajustar
Cinta no centrada	Cinta fuera de los rodillos	Centrar la cinta



AJUSTE DE LA CINTA

La correa de correr está preajustada a la plataforma de rodadura en fábrica, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir reajuste. Para ajustar la correa, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta de correr y deje que la correa funcione a una velocidad de 8-10 KPH. Utilice la llave Allen de 6 mm provista para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la correa. Si la banda de correr se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la correa de correr debería comenzar a corregirse.

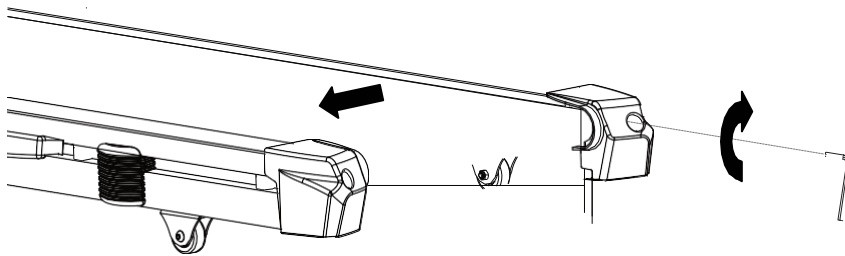


Herramientas:

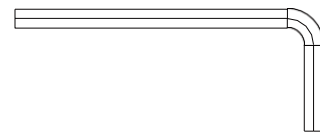


Llave Allen de 6mm

Si la banda de correr se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la correa debería comenzar a corregirse. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda de correr esté centrada correctamente.

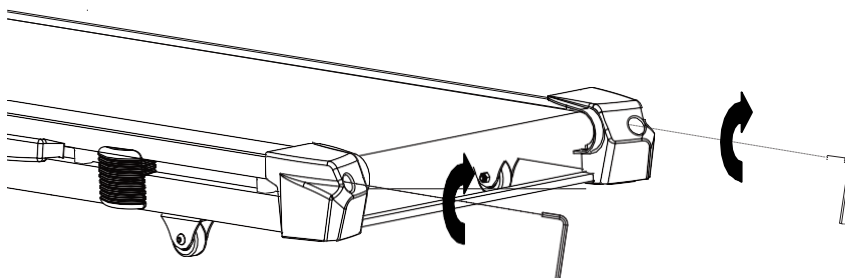


Herramientas:



Llave Allen de 6mm

Si la correa de correr se desliza durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Con la llave Allen de 6 mm suministrada, gire los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor principal y haga funcionar la cinta a una velocidad de 8-10 KPH. Ejecutar a la correa de correr para determinar si la correa todavía se está deslizando. Repita este procedimiento hasta que el cinturón ya no se deslice.



Herramientas:



Llave Allen de 6mm



- **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.



MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



Regulación y
ajuste de la banda

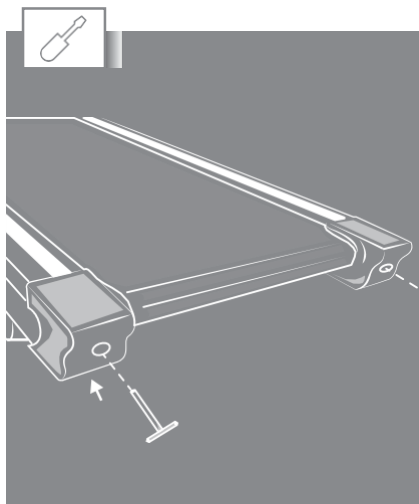


Lubricación

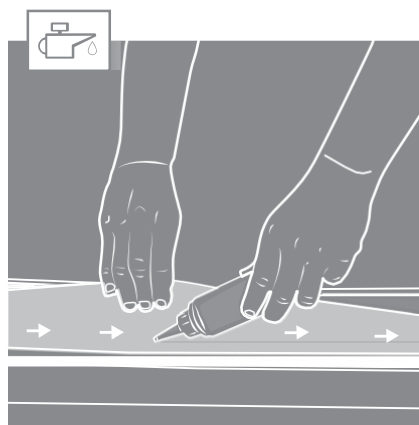


Limpieza





- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 KMH.
- 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 cm³ 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 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.

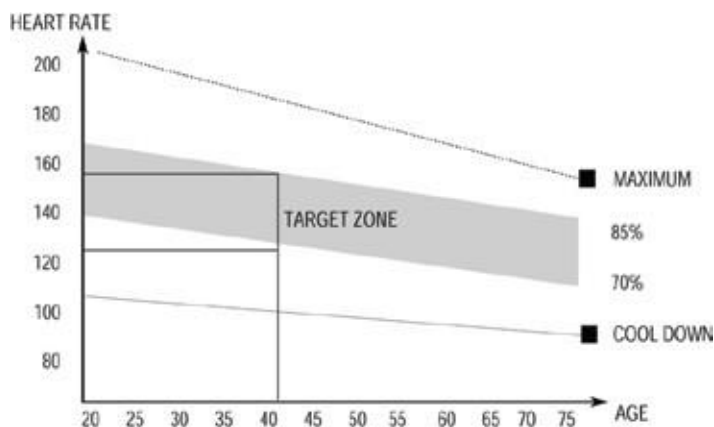
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

Etapa de Ejercicio intenso

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



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

Etapa de ejercicio liviano

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

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

Tonificación muscular

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

Pérdida de peso

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

Uso

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

MOVIMIENTO DE CABEZA

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



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



ESTIRAMIENTO LATERAL

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



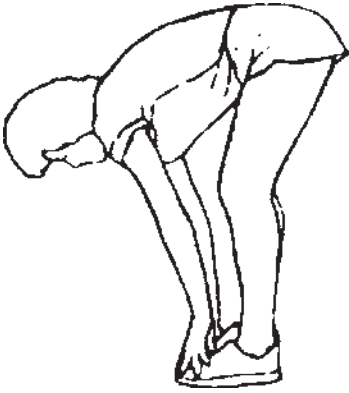
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

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



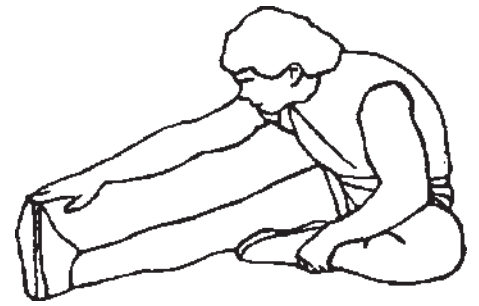


TOQUE DE PIES

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

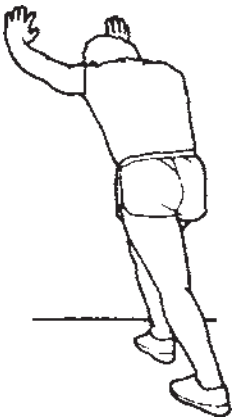
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

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



La **garantía 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 indicado 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

