



RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO

Cinta Motorizada

➤➤ ARG-460SI

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Conserva este manual del propietario para futura referencia. El producto puede variar y esta sujeto a cambios sin previo aviso.



ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
VISTA EN DESPIECE ORDENADO -----	4
LISTA DE PARTES -----	5
HERRAMIENTAS -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	8
LEVANTAR Y AJUSTAR LA MÁQUINA PARA CORRER -----	12
MOVER LA CAMINADORA -----	13
OPERANDO LA COMPUTADORA -----	14
MENSAJES DE ERROR -----	32
GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	33
AJUSTE DE LA CINTA -----	34
PARADA DE EMERGENCIA -----	35
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	36
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	38

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluídas las siguientes instrucciones de seguridad importantes cuando se usa esta cinta de correr. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre la cinta de la toma de corriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, montarla o realizar tareas de mantenimiento en ella. No seguir estas instrucciones puede ocasionar lesiones personales y dañar la máquina para correr.

WARNING: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a cualquier persona, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte el interruptor de alimentación principal y desenchufe de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de ponerse o quitarse partes.
- 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. En caso de que surja algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante autorizado.
- Nunca opere el producto con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libre de pelusa, cabello y otras obstrucciones.
- No use la máquina para correr al aire libre.
- No tire de la cinta de correr por el cable de alimentación ni use el cable como asa.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras esté en uso.
- Los usuarios ancianos o discapacitados solo deben usar esta cinta de correr en presencia de un adulto que pueda brindar asistencia si es necesario.
- No opere donde se usan productos en aerosol (spray) o donde se administra oxígeno.
- Manténgalo seco - no lo opere en condiciones húmedas o mojadas.
- 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 de correr es solo para uso doméstico.
- Solo una persona debe usar la cinta de correr a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use el 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

- Siempre agárrese a los pasamanos mientras usa la máquina para correr.
- Siempre asegúrese de que el pestillo de almacenamiento esté en su lugar al plegar y mover la máquina para correr.
- No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente.
- Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que tengan supervisión sobre el uso por un persona responsable de su seguridad.
- No se debe permitir que los niños jueguen en la cinta de correr o cerca de ella en ningún momento.
- **PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS:** para evitar lesiones, tenga extrema precaución al entrar o salir de una cinta de correr.
- Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.
- **La capacidad de peso máxima es de 110 kg.**
- Tire de la llave de sujeción de seguridad para detener la cinta con emergencia.
- 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 carrera
- La plataforma y todos los sujetadores visibles en la cinta de andar están lo suficientemente 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 servicio o personas con una calificación similar a fin de 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 realizar cualquier ejercicio, consulte a su médico. Esto es sumamente importante para personas mayores a 35 años o personas con problemas de salud. Lea todas estas instrucciones antes de utilizar cualquier aparato de gimnasio. 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.

PRECAUCIÓN: Lea estas instrucciones cuidadosamente antes de utilizar el product, guarde este manual para futuras referencias.

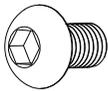
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Marco de la base	1	031	Llave de seguridad	1
002	Cuadro principal	1	032	Cubierta superior del motor	1
003	Soporte izquierdo del manubrio	1	033	Cubierta izquierda	1
004	Soporte derecho del manubrio	1	034	Cubierta derecha	1
005	Perno de cabeza hexagonal M10x60	2	035	Guardabarros izquierdo	1
006	Perno de cabeza hexagonal M8x45	3	036	Guardabarros derecho	1
007	Perno de cabeza hexagonal M8x40	2	037	Placa de interruptor de alimentación	1
008	Perno de cabeza hexagonal M8x25	1	038	Sensor de pulso de mano con Botones de control de inicio / detención	1
009	Perno de cabeza hexagonal M8x15	2	039	Sensor de pulso manual con velocidad Botones de control	1
010	Perno de cabeza hexagonal M8x65	2	040	Carril lateral	2
011	Perno de cabeza hexagonal M8x35	1	041	Tapa final del marco base	2
012	Perno de cabeza hexagonal M6x35	8	042	Cubierta del motor inferior	1
013	Perno de cabeza en cruz M5x25	6	043	Cinta 170-J6	1
014	Perno de cabeza en cruz M5x10	5	044	Cubierta parachoques	8
015	Perno de cabeza en cruz M5x12	6	045	Nivelador ajustable M8	4
016			046	Ruedas de transporte $\varnothing 44 \times \varnothing 8.5 \times 18$	2
017	Tornillo con arandela M4x12	19	047	Pasador de bloqueo	2
018	Tornillo de cabeza hexagonal M4x15	6	048	Ajuste de inclinación	2
019	Tornillo de cabeza hexagonal M4x10	4	049	Tapa del extremo del manillar (20x40)	2
020	Tuerca M8	6	050	Tapa del extremo rectangular (20x40)	2
021	Tuerca M10	2	051	Agarre del manillar $\varnothing 31 \times T5 \times 300$	2
022	Tuerca M5	6	052	Cubierta T15x55x1115	1
023	Arandela M10	8	053	Cinta de correr T1.4x425x2570	1
024	Arandela M8	6	054	Ojal de alambre	1
025	Arandela M8	6	055	Arandela	6
026	Rodillo delantero $\varnothing 42 \times \varnothing 15 \times 505$	1	056	Motor	1
027	Rodillo trasero $\varnothing 42 \times \varnothing 15 \times 499$	1	057	Tablero de control de potencia	1
028	Tubo de bloqueo del pie	1	058	Enchufe	1
029	Consola (T210E)	1Set	059	Interruptor de alimentación	1
030	Soporte del motor	1	060	Anillo para el cable $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 13$	1

LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
061	Caja de fusibles	1	071	Cable control (L= 400 mm)	1
062	Cable de audio	1	072	Extension Control Cable (L=1200 mm)	1
063	Almohadilla de goma $\varnothing 22 \times \varnothing 4 \times 16$	2	073	Perno de cabeza hexagonal M8x10	2
064	Cable AC rojo (L=400 mm)	1	074	Tornillo de cabeza hexagonal M8x70	1
065	Cable AC negro (L=400 mm)	1	075	Tornillo con arandela M3x6	2
066	Cable AC rojo (L=100 mm)	2	076	Perno de cabeza en cruz M4x8	2
067	Cable AC negro (L=100 mm)	1	077	Sensor	1
068	Jefe de tierra (L=200 mm)	1	078	Soporte del sensor	1
069	Cable de alimentación (L=1500 mm)	1	079	Tornillo de cabeza hexagonal M10x45	4
070	Clip de alambre	3	080	Tornillo de cabeza hexagonal M8x15	4

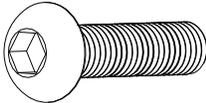
LISTA DE VINCULANTES



(9) Perno de cabeza hexagonal
2 PCS



(15) Perno de cabeza en cruz
6 PCS



(79) Tornillo de cabeza hexagonal
4 PCS



(23) Arandela
4 PCS



(24) Arandela
2 PCS

HERRAMIENTAS



Hex Socket Wrench with Phillips Screwdriver
1 PC

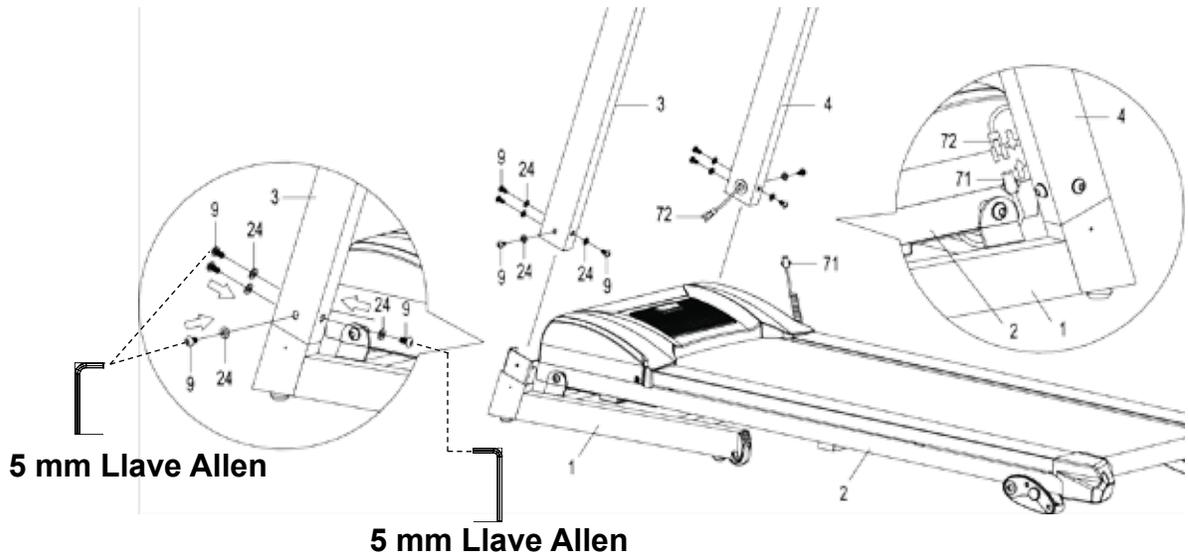


5 mm Allen Wrench
1 PC



6 mm Allen Wrench
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO

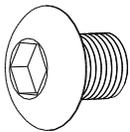


Paso 1

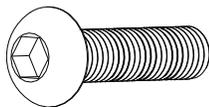
Conecte el Tubo de Soporte de la Baranda Izquierda (3) al Marco de la Base (1) con un Perno de Cabeza Hexagonal (9), una Arandela (24), dos Pernos de Cabeza Hexagonal (79) y dos Arandelas (23). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm provista. Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el tubo de soporte del manubrio derecho (4) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el Cable de Control (71) desde el Marco de Base (1) al Cable de Control de Extensión (72) que proviene del tubo de soporte del manubrio derecho (4). Conecte el Tubo de soporte del manubrio derecho (4) al Marco de la base (1) con un Perno de cabeza hexagonal (9), una Arandela (24), dos Pernos de cabeza hexagonal (79) y dos Arandelas (23). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm provista.

NOTA: NO ajuste completamente los tornillos en el paso 1 hasta no completar el paso 2.

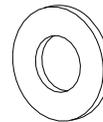
Vinculantes:



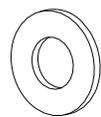
(9) Pernos Hexagonales
4 PCS



(79) Tornillo de cabeza hexagonal
4 PCS



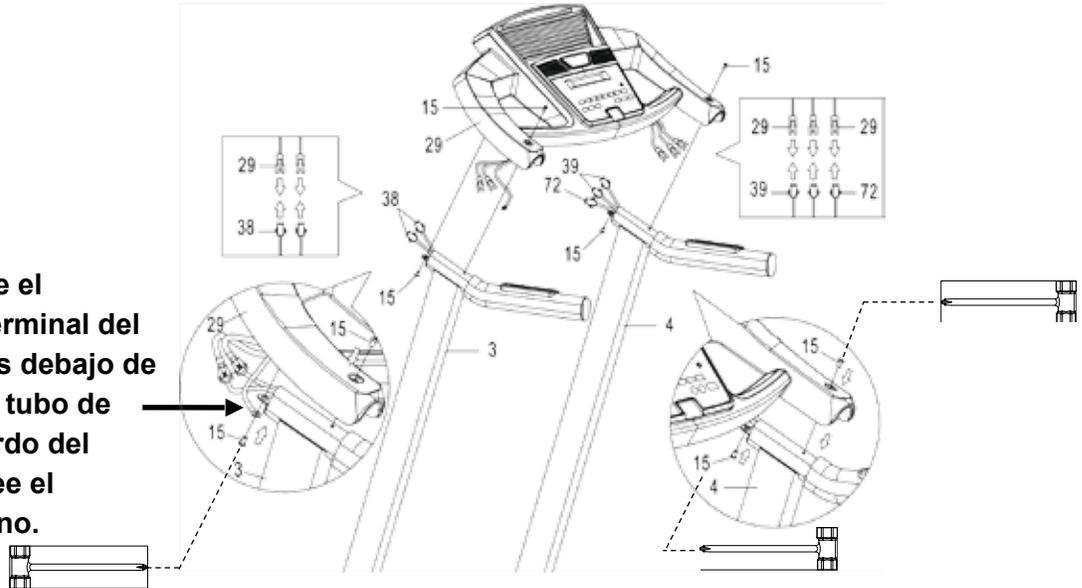
(23) Arandela
4 PCS



(24) Arandela
2 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO

NOTA: Coloque el conector del terminal del anillo de cables debajo de la lengüeta del tubo de soporte izquierdo del manillar y alinee el orificio del perno.



Paso 2

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la Consola (29) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el cable del sensor de pulso manual con los cables del botón de control de inicio / detención (38) del tubo de soporte del manubrio izquierdo (3) a los cables que provienen de la consola de la computadora (29). Conecte el cable del sensor de pulso manual con los alambres del botón de control de velocidad (39) y el cable de control de extensión (72) del tubo de soporte del manillar derecho (4) a los cables que vienen de la consola de la computadora (29). Conecte la Consola de la Computadora (29) a los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (3, 4) con cuatro Pernos de la Cabeza de la Armadura Transversales (15). Apriete los pernos con el zócalo hexagonal Llave con destornillador Phillips incluido.

IMPORTANTE: Mientras sujeta la Consola del Ordenador (29) a los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (3, 4), asegúrese de que los cables estén instalados dentro de los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (3, 4) y preste atención para no pellizcar alambres.

NOTA: Por favor ajuste completamente los tornillos flojos del paso 1 con la herramienta provista.

Vinculantes:



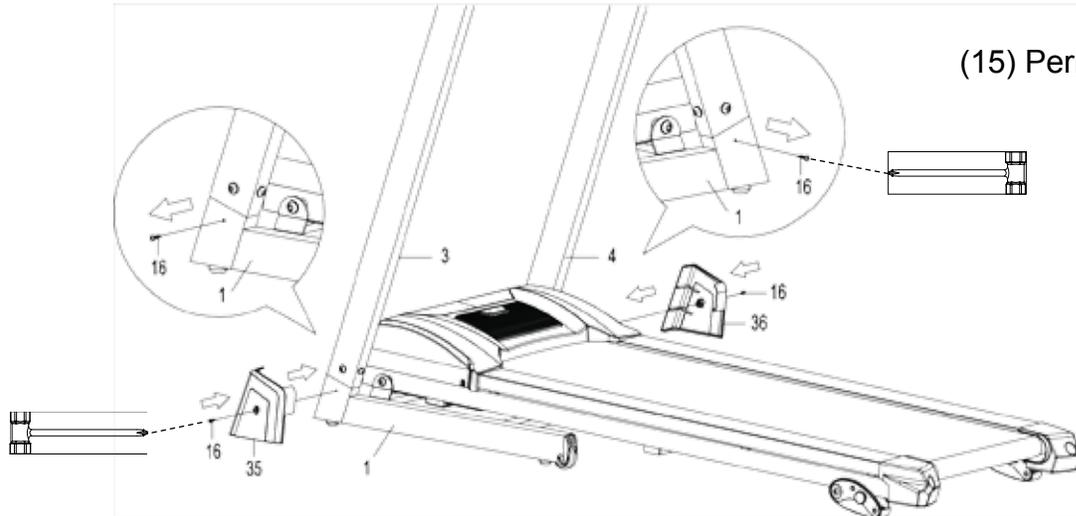
(15) Perno de cabeza en cruz
6 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Vinculantes:

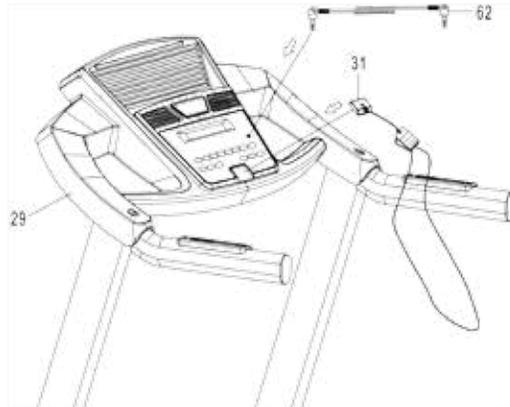


(15) Perno de cabeza en cruz
6 PCS



Paso 3

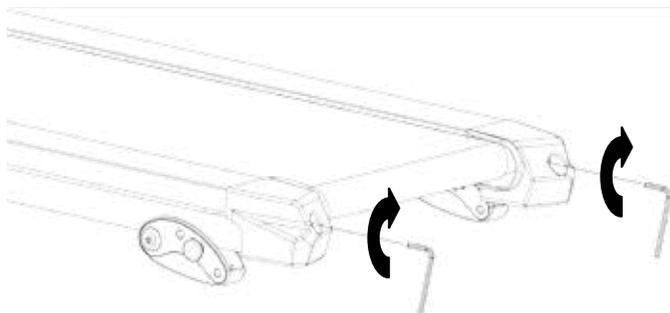
Conecte los guardabarros izquierdo y derecho (35, 36) en el marco base (1) con dos pernos de cabeza en cruz (15). Apriete los pernos con la llave hexagonal con el Destornillador Phillips proporcionado.



Paso 4

El usuario puede conectar un extremo del cable de audio (62) en el puerto de entrada auxiliar de MP3 en la consola de la computadora (29) y luego conectar el otro extremo del cable en la toma del MP3 / reproductor de CD o dispositivo móvil. La música se reproduce a través de los dos altavoces en la cinta. Coloque la Llave de seguridad (31) en la Consola de la computadora (29).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Herramienta



6mm Llave Allen

Paso 5

La cinta de correr se ha ajustado a la plataforma de funcionamiento en la fábrica antes de que se enviara. En ocasiones, la correa puede volverse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr esté completamente ensamblada, use la llave Allen de 6 mm para girar los pernos de ajuste del rodillo posterior izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj antes de usar la máquina para correr.

CONFIGURACIÓN DE LA MÁQUINA DE CORRER

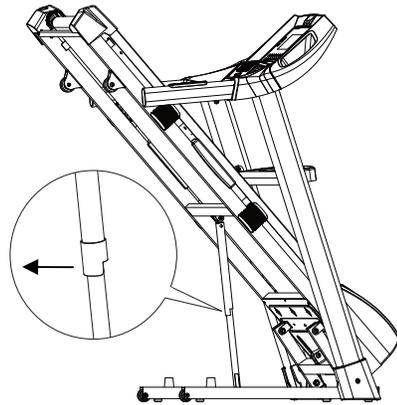
PLEGAR LA CINTA

Sujete firmemente la parte posterior del marco principal con ambas manos. Levante con cuidado el extremo de la máquina para correr en la posición vertical hasta que el bloqueo del bloqueo del pie encaje y asegure de forma segura el marco principal en su posición. Asegúrese de que el marco principal esté firmemente trabado antes de mover la máquina para correr. Vea las figuras A y B. Almacene la máquina para correr en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

A



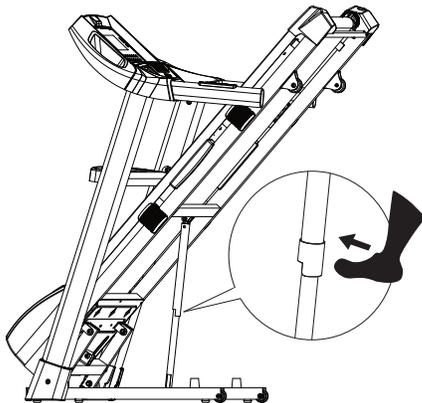
B



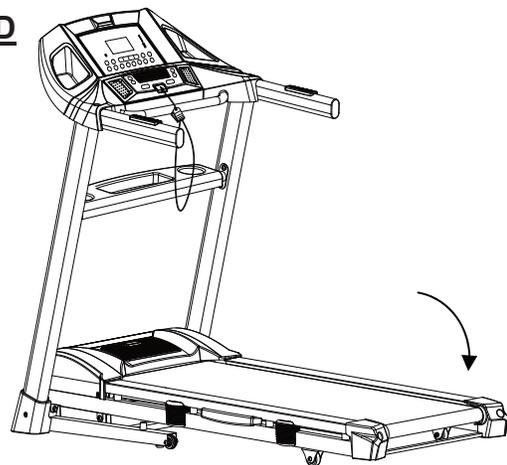
DESPLEGAR LA CINTA

Para establecer la cinta de correr, sostenga con firmeza el extremo posterior de la máquina para correr con ambas manos. Patee suavemente el pestillo de bloqueo del pie con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Cuidadosamente bajar la plataforma al suelo. Ver figuras C y D. **NOTA: NO SE PARE DEBAJO DE LA CUBIERTA CUANDO ABRA LA MÁQUINA PARA CORRER. PARA PREVENIR LESIONES, POR FAVOR ASEGÚRESE DE MANTENER FIRMEMENTE LA CINTA CUANDO LEVANTE O BAJE LA CINTA.**

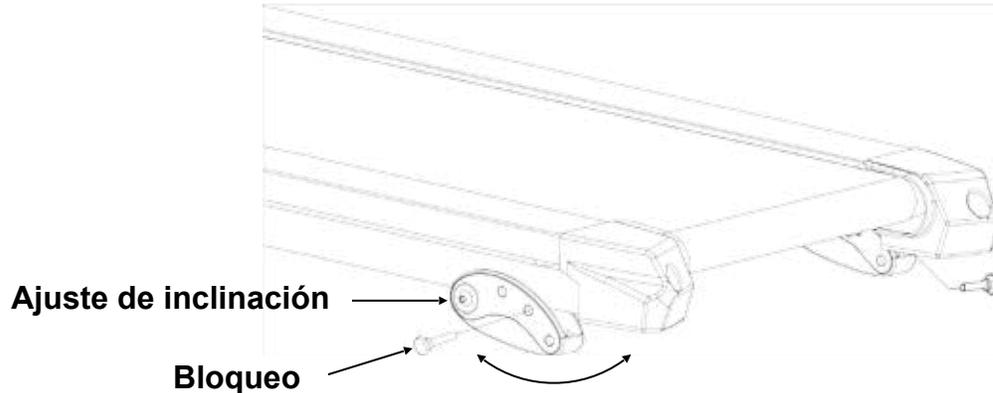
C



D



AJUSTE DE LA INCLINACIÓN



Hay 3 ángulos de inclinación en los que se puede configurar el Ajustador de inclinación. Coloque una mano en el extremo posterior del cuadro principal, luego levante el extremo posterior del marco principal y use la otra mano para quitar el pasador de bloqueo. Ajuste el ajustador de inclinación a la posición deseada e inserte el pasador de seguridad en los orificios del marco principal y el ajustador de inclinación para bloquear el ajustador de inclinación en su lugar.

NOTA: Al ajustar el ángulo de inclinación del Ajustador de inclinación, asegúrese de que ambos Ajustadores de inclinación se ajusten en el mismo ángulo. El uso de los Ajustadores de inclinación en diferentes ángulos puede hacer que la cinta sea inestable y cause lesiones.

MOVER LA CINTA



La unidad puede inclinarse cuidadosamente sobre sus ruedas de transporte para facilitar su movimiento y almacenamiento. Con la cinta de correr en la posición cerrada bloqueada (el pestillo de bloqueo del pie está enganchado), agarre firmemente la Baranda con ambas manos y coloque un pie en la Rueda de Transporte. A continuación, incline con cuidado la cinta de correr hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas de transporte. Para poner la cinta de correr hacia abajo, coloque un pie en la rueda de transporte y baje con cuidado la cinta de correr sobre la base en la posición doblada.

PRECAUCIÓN: La cinta de correr es pesada, se sugiere que siempre use la ayuda de una segunda persona cuando mueva la máquina para correr. No intente mover la máquina para correr mientras está en la posición desplegada.

OPERACIÓN DE LA CONSOLA



Coloque el interruptor de encendido principal que se encuentra en la parte delantera de la máquina para correr en la posición ON. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola de la computadora y que el clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa.

NOTA: Siempre permanezca de pie sobre los rieles laterales cuando arranque la máquina para correr, nunca arranque la máquina para correr mientras está de pie sobre la cinta para correr.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. La ventana dividida de SPEED mostrará su velocidad de funcionamiento actual desde el mínimo de 1.0 KPH hasta el máximo de 14.0 KPH. También puede presionar uno de los botones INSTANT SPEED (3/6/9/12) en la consola de la computadora y la ventana dividida de SPEED mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 3 KPH, 6 KPH, 9 KPH, o 12 KPH respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DISTANCE mostrará la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CALORIE mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSE mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede presionar el botón STOP en la consola de la computadora para pausar la marcha de la cinta en cualquier momento. Presione el botón INICIO para reanudar el programa y todas las pantallas continuarán el rendimiento hasta que el programa finalice. Presione el botón DETENER dos veces para detener el funcionamiento de la cinta de correr y todos los valores de datos en la computadora se reiniciarán a cero.

OPERACIÓN DE LA CONSOLA

FUNCIÓN DE LOS BOTONES:

START: Presione START para comenzar el ejercicio.

STOP: Presione STOP para frenar el ejercicio.

MODE: Presione el botón MODE para seleccionar el Modo de Programa Manual antes del entrenamiento. Presione el botón MODE para seleccionar una de las funciones (TIME, DISTANCE, o CALORIE) para establecer el objetivo del ejercicio en el modo de programa manual antes del entrenamiento. Presione el botón MODE para entrar en el modo de programa Calculadora de grasa corporal y confirme la configuración para el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario.

PROG (PROGRAM): Para seleccionar el programa deseado (P01-P64 Pre-set Program).

SPEED ↑: Para realizar ajustes hacia arriba para preajustar el TIEMPO, LA DISTANCIA o la CALORÍA del entrenamiento del objetivo en el Modo de Programa Manual antes del entrenamiento. Para realizar ajustes hacia arriba para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P64) antes del entrenamiento. Para realizar un ajuste hacia arriba para configurar el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal. Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

SPEED ↓: Para realizar ajustes hacia atrás para preestablecer el entrenamiento del objetivo TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍO en el modo de programa manual antes del entrenamiento. Para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P64) antes del entrenamiento. Para realizar un ajuste hacia atrás para configurar el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal. Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

INSTANT SPEED (3 / 6 / 9 / 12): Se usa para alcanzar la velocidad deseada más rápido.

OPERACIÓN DE LA CONSOLA

Aeróbico:

Presione el botón Aeróbico para seleccionar el Modo de Programa Aeróbico. La ventana dividida de SPEED mostrará L1 y la ventana dividida de TIME mostrará 30:00. El tiempo de entrenamiento por set es de 30:00 minutos. El tiempo de entrenamiento preestablecido no se puede ajustar presionando el botón SPEED ↑ o SPEED ↓. Presione el botón INICIO para comenzar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 30 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

L1															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	12	12	11	11	10	10	9	9	8	7	6	5	4	3	2

Correr:

Presione el botón Ejecutar para seleccionar Run Program Mode. La ventana dividida de SPEED mostrará L2 y la ventana dividida de TIME mostrará 30:00. El tiempo de entrenamiento por set es de 30:00 minutos. El tiempo de entrenamiento preestablecido no se puede ajustar presionando el botón SPEED ↑ o SPEED ↓. Presione el botón INICIO para comenzar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 30 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

L2															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	13	13	12	12	11	11	10	9	8	7	6	5	4



OPERACIÓN DE LA CONSOLA

Quemador de grasa:

Presione el botón Fat burn para seleccionar Fat burn Program Mode. La ventana dividida de SPEED mostrará L3 y la ventana dividida de TIME mostrará 30:00. El tiempo de entrenamiento por set es de 30:00 minutos. El tiempo de entrenamiento preestablecido no se puede ajustar presionando el botón SPEED ↑ o SPEED ↓. Presione el botón INICIO para comenzar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 30 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

L3															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	8	8	10	12
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	13	12	12	10	10	9	9	6	6	4	4	2	2

Caminar:

Presione el botón Caminar para seleccionar el Modo de programa de Caminar. La ventana dividida de SPEED mostrará L4 y la ventana dividida de TIME mostrará 30:00. El tiempo de entrenamiento por set es de 30:00 minutos. El tiempo de entrenamiento preestablecido no se puede ajustar presionando el botón SPEED ↑ o SPEED ↓. Presione el botón INICIO para comenzar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide equitativamente en 30 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

L4															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	5	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1



OPERACIÓN DE LA CONSOLA

FUNCIONES DE AUDIO:

Conecte un extremo del cable de audio al puerto de entrada auxiliar de MP3 en la consola de la computadora, y luego conecte el otro extremo del cable de audio al reproductor de MP3. Los parlantes en la consola de la computadora reproducirán música desde el reproductor de MP3. El volumen de los altavoces solo se puede ajustar con un reproductor de MP3.

FUNCIONES DE LA PANTALLA:

TIEMPO: Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad de entrenamiento actual.

DIS. (DISTANCIA): Muestra la distancia acumulativa recorrida durante su entrenamiento.

CAL. (CALORÍAS): Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento.

PULSE: muestra su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos.

ENTRENAMIENTO EN EL MODO DE PROGRAMA MANUAL (OPERACIÓN DE CUENTA ATRÁS):

En esta operación de conteo regresivo, solo una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS se puede establecer como cuenta regresiva para su entrenamiento, mientras que las demás se acumularán durante su entrenamiento. Presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de TIME comienza a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos, el tiempo predeterminado es 30:00 minutos. Si no desea establecer la HORA para la cuenta regresiva, presione directamente el botón MODO otra vez, la ventana dividida de DIS. (DISTANCIA) comenzará a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 1.0 a 99.0 km, la distancia predeterminada es 1.0 km. Si no desea configurar DISTANCE para la cuenta regresiva, simplemente presione directamente el botón MODE nuevamente, la ventana dividida de CALORIES comenzará a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 20 KCAL a 990 KCAL. Después de terminar de configurar una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS para la cuenta regresiva, presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio; la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 5 segundos antes de que la banda en funcionamiento comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. Cuando una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS cuenta hasta 0, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

OPERACIÓN DE LA CONSOLA

CALCULADORA DE GRASA CORPORAL (ENTRENAMIENTO)

Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar FAT (Programa de calculadora de grasa corporal). La pantalla de la computadora mostrará -1- (género) y 01 (masculino). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer el sexo del usuario (01 indica masculino y 02 indica femenino). Presione el botón MODE para confirmar el género y la pantalla de la computadora mostrará -2- (edad) y 25 (año). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer la edad del usuario. Presione el botón MODE para confirmar la edad y la pantalla de la computadora mostrará -3- (altura) y 170 (cm). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para configurar la altura del usuario. Presione el botón MODE para confirmar la altura y la pantalla de la computadora mostrará -4- (peso) y 70 (kg). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para configurar el peso del usuario. Presione el botón MODE para confirmar el peso y la pantalla de la computadora mostrará -5- (proporción de grasa corporal) y ---. Sujete los sensores de pulso del manillar con ambas manos durante unos segundos y la pantalla de la computadora mostrará la proporción de grasa corporal. **NOTA:** La relación de grasa corporal es una estimación basada en la información de género, edad, altura y peso, y se debe utilizar solo como guía.

Genero	Grasa Corporal (<30 Years Old)	Grasa Corporal (> 30 Years Old)	Grasa Corporal
Hombre	14-20%	17-23%	>25%
Mujer	17-24%	20-27%	>30%

OPERACIÓN DE LA CONSOLA

ENTRENAMIENTO EN MODO DE PROGRAMA PRE-SET (P01-P64):

Todos los programas preestablecidos están compuestos por 30 intervalos, la velocidad está preestablecida en cada intervalo. El tiempo transcurrido de 30 intervalos en cada programa se organizará automáticamente de acuerdo con el tiempo que establezca para su tiempo de entrenamiento. Hay 64 programas preestablecidos para los objetivos de entrenamiento.

Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P64). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para cambiar la configuración de la hora. El tiempo transcurrido por set de cada programa por set es de 30:00 minutos. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón START para con fi rmar e iniciar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta atrás de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 30 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

P01															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	7	6	5	5	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2

P02															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	6	8
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	8	10	8	8	8	5	5	5	5	3	3	2	2	2	2
P03															



INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6	8	9
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	10	12	10	8	8	7	7	6	6	4	4	3	3	2	2
P04															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	6	6	7	7	8	8	10	11
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	12	13	11	10	10	8	8	7	7	5	5	4	4	3	2
P05															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	8	8	10	12
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	13	12	12	10	10	9	9	6	6	4	4	2	2
P06															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	3	4	4	5	5	7	7	9	9	10	10	12	13
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	13	12	12	10	10	9	9	6	6	5	5	3	3
P07															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	3	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	12	13
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	13	13	12	12	10	10	9	9	6	6	6	6	3	3
P08															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	3	5	5	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	14	13	13	11	11	9	9	7	7	6	6	3	3

P09															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2	2	2	1	1	1
P010															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	8	8	7	7	6	6	5	5	4	6	2	2	2	1	1
P11															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	2	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	9	9	8	8	7	7	6	6	5	4	3	2	2	2	1
P12															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	10	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	2
P13															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	2
P14															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	12	12	11	11	10	10	9	9	8	7	6	5	4	3	2

P15															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	13	13	12	12	11	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3

P16															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	13	13	12	12	11	11	10	9	8	7	6	5	4
P17															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	2	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2	2	1	1
P18															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	9	9	8	8	7	7	6	6	5	4	3	3	2	2	1
P19															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	10	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
P20															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	11	11
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



SPEED	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	2
P21															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	12	12	11	11	10	10	9	9	8	7	6	5	4	3	2
P22															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13	13
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	13	13	12	12	11	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3

P23															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	13	13	14	14
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	13	13	12	12	11	11	10	9	8	7	6	5	4
P24															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	6	7	8	9	11	11	12	12	13	13	14	14	14	14
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	14	14	14	14	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	4
P25															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1
P26															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5



INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1
P27															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1
P28															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	5	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1
P29															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

P30															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1
P31															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	6	6	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P32															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



SPEED	1	2	2	3	4	4	4	4	5	6						
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPEED	6	5	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1	
P33																
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPEED	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	
P34																
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
SPEED	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPEED	6	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	
P35																
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
SPEED	1	2	3	5	2											
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPEED	5	2	2													
P36																
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
SPEED	1	2	3	5	3											
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPEED	5	3	2													

P37																
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
SPEED	1	2	4	6	3											
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPEED	6	3	3													
P38																

INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	3	5	7	4										
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	7	4	4												
P39															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	3	5	8	4										
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	8	4	7	4	4										
P40															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	4	6	9	5										
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	9	5	8	5	4										
P41															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1
P42															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2
P43															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	3	4	5	4	3	3	4	5	4	3	3	4	5	4	3
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	3	4	5	4	3	3	4	5	4	3	3	4	5	4	3

P44															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	3	5	7	5	3	3	5	7	5	3	3	5	7	5	3
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	3	5	7	5	3	3	5	7	5	3	3	5	7	5	3
P45															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	3	6	9	6	3	3	6	9	6	3	3	6	9	6	3
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	3	6	9	6	3	3	6	9	6	3	3	6	9	6	3
P46															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	7	10	7	4	4	7	10	7	4	4	7	10	7	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	7	10	7	4	4	7	10	7	4	4	7	10	7	4
P47															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	8	12	8	4	4	8	12	8	4	4	8	12	8	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	8	12	8	4	4	8	12	8	4	4	8	12	8	4
P48															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	4	9	14	9	4	4	9	14	9	4	4	9	14	9	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	9	14	9	4	4	9	14	9	4	4	9	14	9	4
P49															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

P50															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

P51															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
P52															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
P53															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
P54															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
P55															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

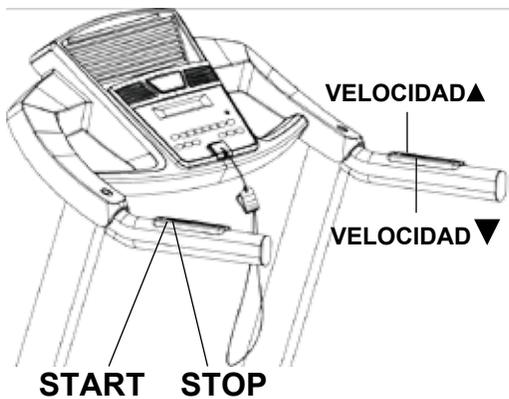


SPEED	6	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
P56															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	6	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
P57															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	5	5	5	7
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	7	9	9	10	10	8	8	8	8	6	6	4	4	2	2

P58															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	8	8	10	10	10	8	8	8	8	6	6	4	4	2	2
P59															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	8
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	8	10	10	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
P60															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	10	10	10	12	12	12	12	10	10	7	7	5	5	3	3
P61															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8



INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	10	10	12	13	13	12	12	10	10	7	7	5	5	3	3
P62															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	4	4	6	8	8	8	10							
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	10	12	13	13	13	12	12	10	10	7	7	5	5	3	3
P63															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	4	4	6	6	6	6	7	7	7	7	10	10	10	12
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	13	13	14	13	13	12	12	10	10	7	7	5	5	3	3
P64															
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
SPEED	2	4	4	6	6	8	8	10	10	10	10	12	12	12	13
INTERVAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED	13	14	14	13	13	12	12	10	10	7	7	5	5	3	3



START: Presione START para comenzar el ejercicio.

STOP: Presione STOP para detener el ejercicio.

SPEED ▲: Presione SPEED ▲ para aumentar la velocidad.

SPEED ▼: Press the SPEED ▼ para disminuir la velocidad.

MENSAJES DE ERROR

ERROR	Causa Potencial	Cosas a revisar
E01	La consola de la computadora no recibe cualquier comentario dentro 30 segundos desde el poder tabla de control.	Vuelva a verificar y / o vuelva a conectar la unión del cable entre la consola de la computadora y la tarjeta de control de potencia.
E02	La tarjeta de control de potencia no recibió ningún voltaje de entrada del motor.	Por favor vuelva a verificar y / o reconecte la unión del cable entre el motor y la tarjeta de control de potencia.
E03	Sin información de detección de velocidad, problema en el sensor de velocidad.	Por favor, compruebe el sensor de velocidad. Vuelva a verificar y / o vuelva a conectar el cable del sensor.
E04	Sobrecarga de la corriente de entrada del motor que activó la protección de la tarjeta de control de potencia.	Por favor verifique la resistencia de la correa de correr.
E06	Sobrecarga de la tensión de entrada del motor que activó la protección de la tarjeta de control de potencia. Defecto en el motor.	Por favor, compruebe la potencia de entrada. Vuelva a verificar y / o vuelva a conectar los cables para el motor.
E07	Protección de seguridad.	Verifique que la Llave de seguridad esté colocada en la posición correcta y colocada correctamente.
E08	Defección de EEPROM.	Reemplace el controlador.

GUÍA DE MANTENIMIENTO

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.

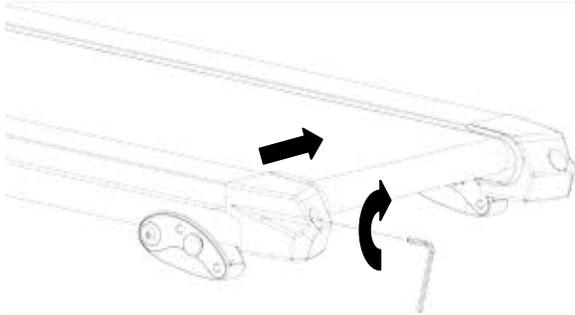
ALMACENAMIENTO

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.

Problema	Posibles causas	Accion correctiva
Cinta no arranca.	<ol style="list-style-type: none">1. Cinta no enchufada2. La clave de seguridad Tether no está instalado correctamente.3. El disyuntor en la casa se ha disparado.4. Disyuntor de la cinta de correr ha sido disparado	<ol style="list-style-type: none">1. Enchúfela.2. Vuelva a instalar la Llave de sujeción de seguridad.3. Restablezca el disyuntor o llame a un electricista para reemplazar el disyuntor.4. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la máquina para correr.
La correa se resvala	No está ajustada correctamente.	Ajústela
La cinta es inestable.	<ol style="list-style-type: none">1. Falta lubricación.2. La cinta está muy ajustada.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar lubricante2. Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada.	Correr la tensión de la correa ni siquiera a través del rodillo trasero.	Centre 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 a fin de 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.

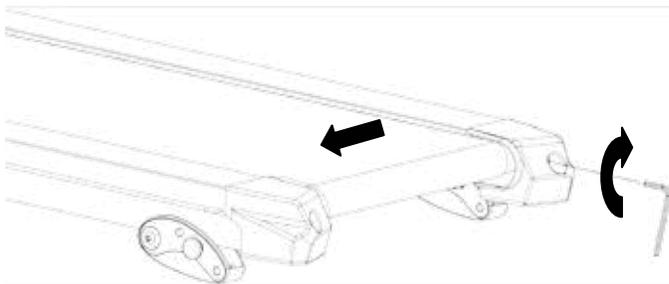


Herramienta:



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.

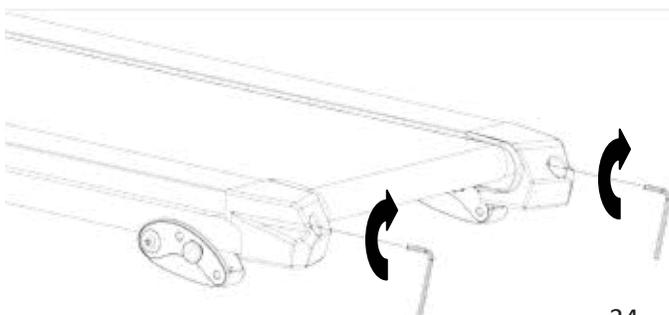


Herramienta:



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.

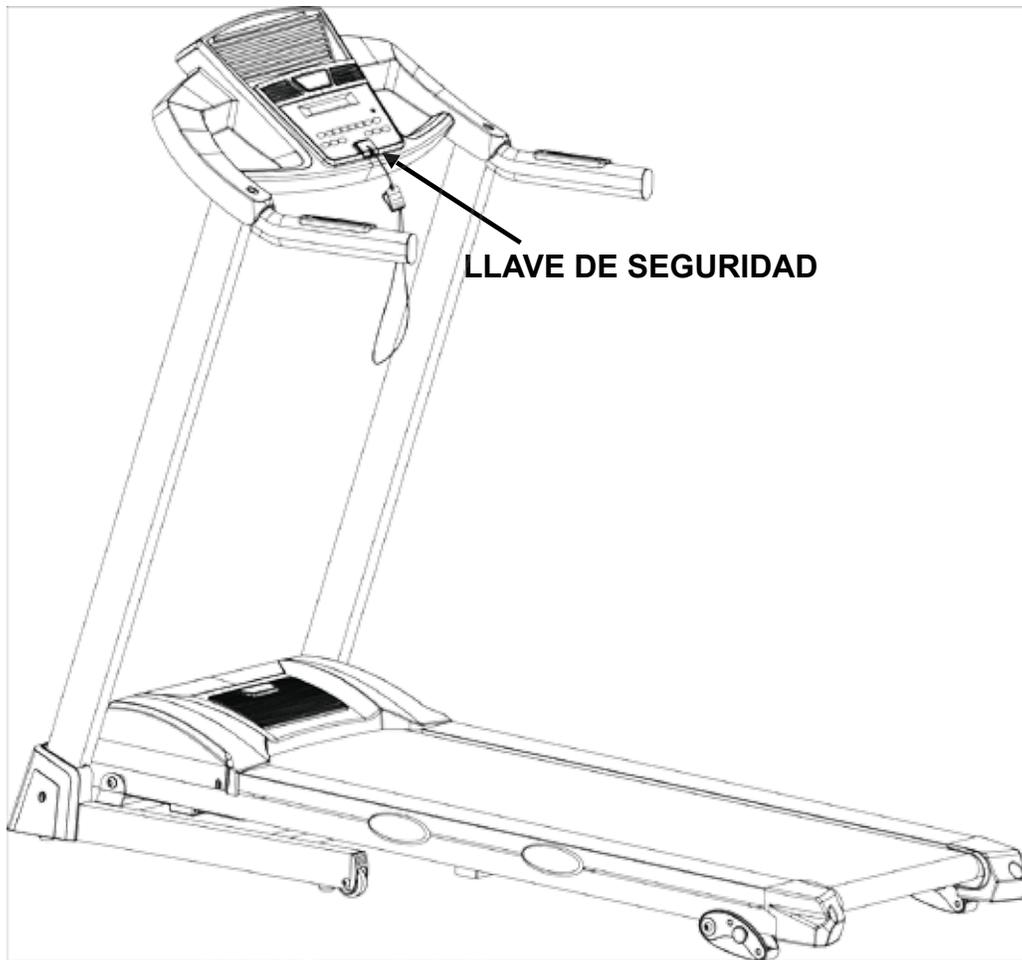


Herramienta:



Llave Allen de 6mm

AJUSTE DE LA CINTA



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de seguridad esté colocada correctamente en la Consola de computadora y que el Clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa. Si se cae, el clip extraerá la LLAVE DE SEGURIDAD de la consola de la computadora y la correa se detendrá inmediatamente para una parada de emergencia, lo que ayuda a evitar lesiones.

Reemplace la llave de sujeción de seguridad en la consola de la computadora. Presione el botón INICIO para comenzar a ejercitar nuevamente

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE CINTA PARA CAMINAR

RANDERS®



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.

Súbese recién cuando la cinta esté **en movimiento** muy lento.

IMPORTANTE

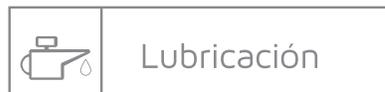
Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.

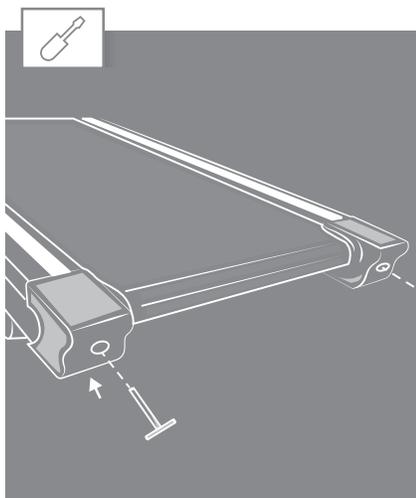
La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.

Para prevenir el sobrecalentamiento del motor no haga funcionar el aparato por más de una hora en máquinas de uso hogareño.

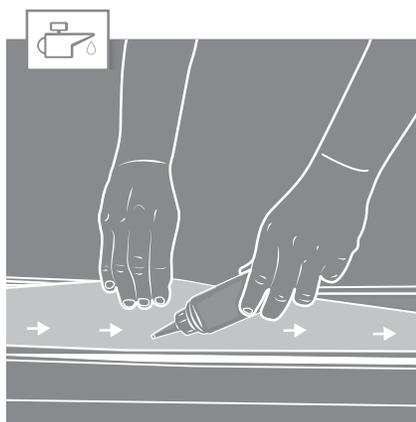
Nunca permita que más de una persona use la cinta al mismo tiempo.

MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS





- 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 limpie 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.

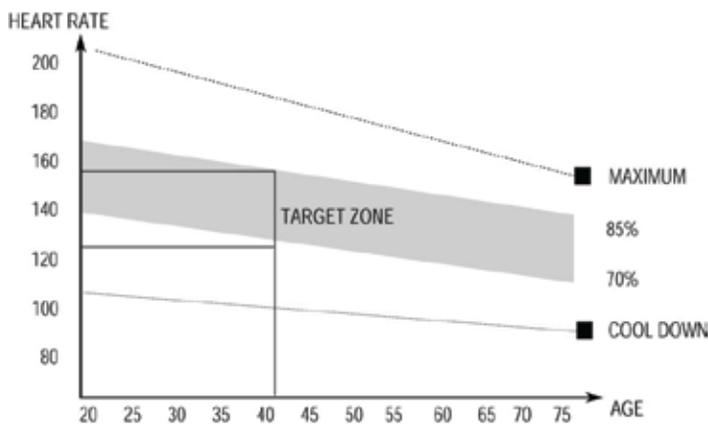
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

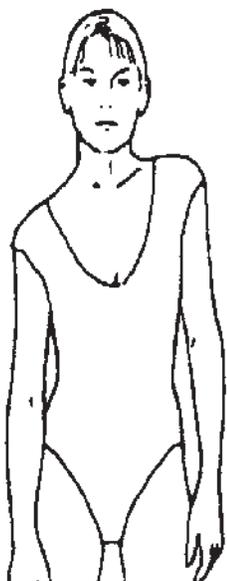
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

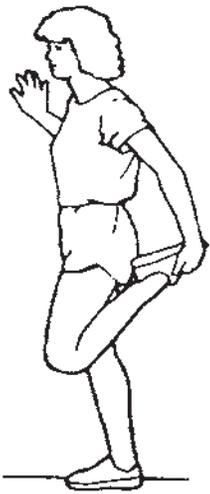
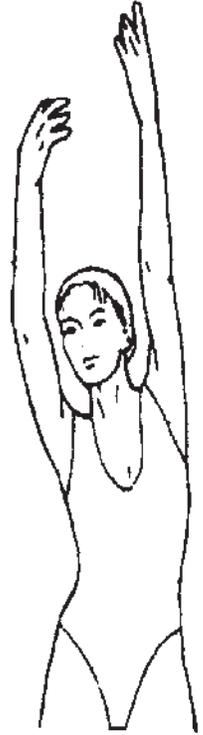


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



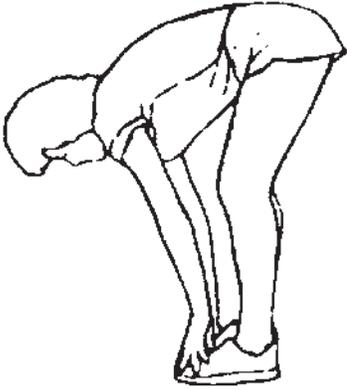
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



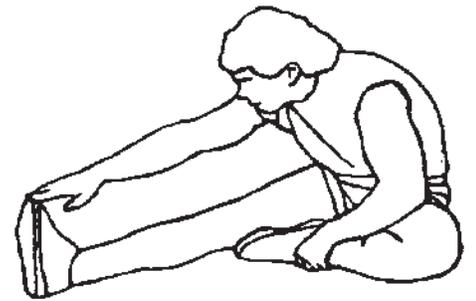


TOQUE DE PIES

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.

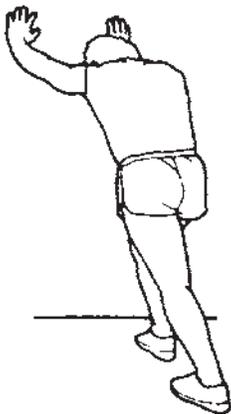
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

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

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

BENEFICIOS

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

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

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

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



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

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



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

Tel: 0800-333-0656

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

www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argentrade.net - www.argentrade.net

