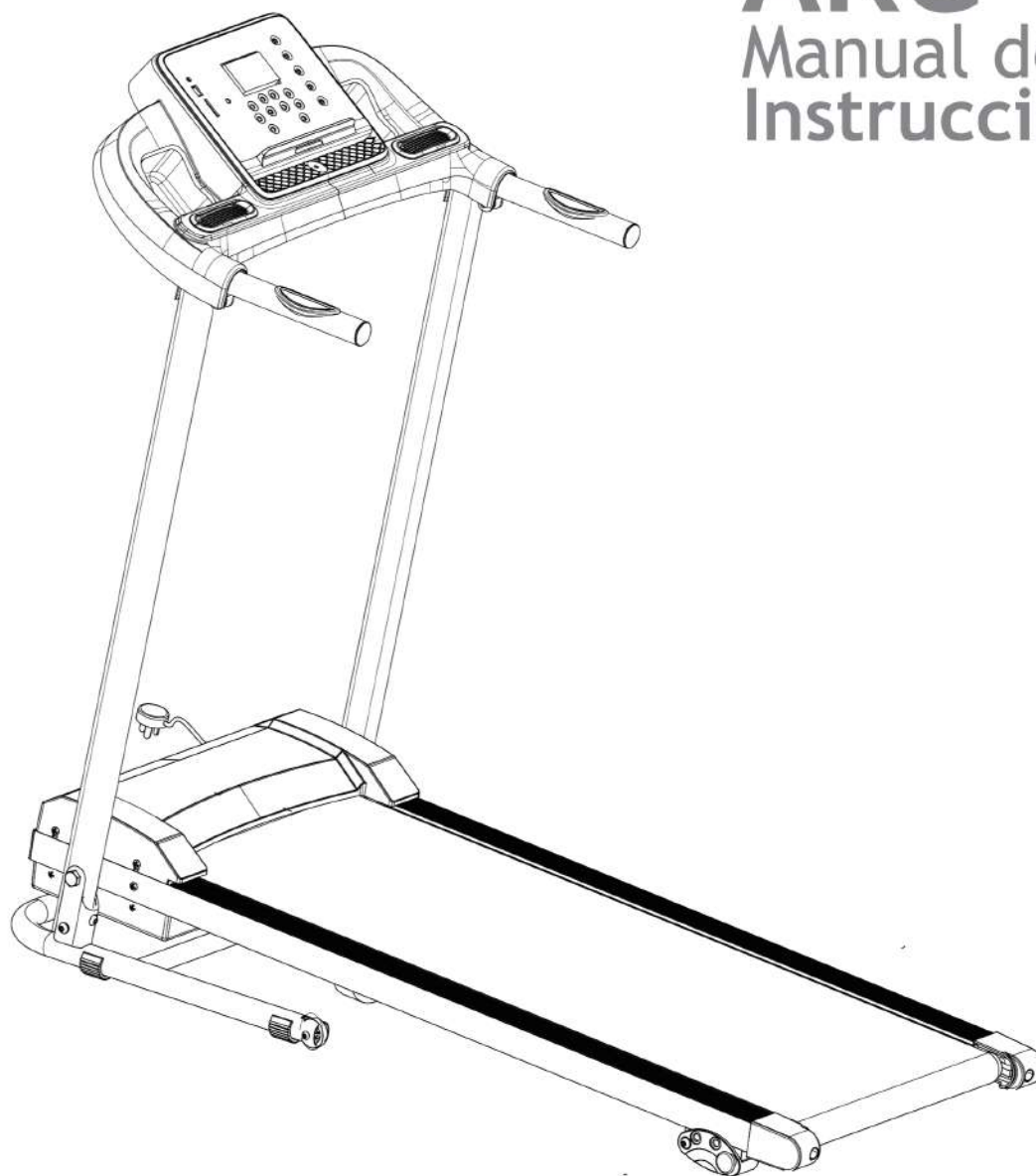


**RANDERS**<sup>®</sup>  
LA VIDA ES MOVIMIENTO

Cinta Motorizada

**ARG-464**

Manual de  
Instrucciones



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

# **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

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

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

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

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

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté enchufada. Desconecte apagando el interruptor principal y desenchufando cuando el equipo no está en uso.
- Use este aparato solo para los fines que se describen en este manual.
- No utilice accesorios no recomendados por el vendedor.
- Nunca utilice el equipo si posee algún cable o el enchufe dañado. Si el equipo se ve expuesto al agua, llévelo inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No intente realizar ningún ajuste o mantenimiento que no esté descrito en este manual. En caso de problemas, suspenda el uso y consulte inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No utilice el equipo si las aberturas de ventilación están bloqueadas. Mantenga las mismas libres de pelusas, pelo y otras obstrucciones.
- No use el equipo al aire libre.
- Mantenga a los niños y mascotas alejadas del equipo mientras esté en uso.
- Usuarios de edad avanzada o con capacidades reducidas solamente deben utilizar este equipo en presencia de un adulto apto para ayudarlos en caso que sea necesario.
- No utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido.
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al equipo.
- La tapa del motor puede calentarse durante su uso. No coloque el equipo sobre alfombras o mantas inflamables, ya que esto puede generar peligro de incendio.
- Mantenga los cables lejos de superficies calientes.
- Mantenga el equipo en una superficie sólida y nivelada, dentro de un área liberada de 2mts alrededor de la cinta.
- Solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada. No utilice la cinta sin calzado o en calcetines. Siempre use calzado deportivo. Nunca use ropa suelta que pueda engancharse en la cinta.
- Agárrese de la baranda para subir o bajar de la cinta.
- No deje a niños menores de 12 años cerca o sobre la cinta.
- Para desconectar, primero coloque los controles en posición de apagado y luego retire el enchufe del toma corriente.

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

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual.
- Tire de la llave de seguridad para una parada de emergencia.

**- Peso máximo de usuario: 110Kg.**

**- Esta unidad debe ser conectada a un toma corriente de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**

**- Importante: indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**

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

- Si se daña el cable de alimentación, este debe ser reemplazado por uno original por personal especializado.

- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la misma está en movimiento.

- Nunca use el equipo sobre una alfombra de más de 1.3cm de altura.

**- Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato**

- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representante o persona calificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.

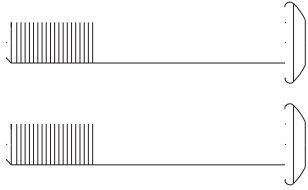
**CUIDADO:** Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

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

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

# LISTADO DE PIEZAS

**S1**



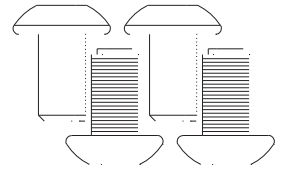
Bulón Allen Cabeza  
Curva M8x35  
X2

**S2**



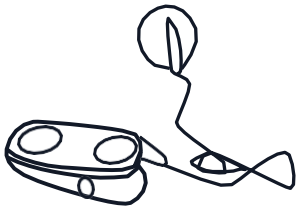
Arandela Grower  
M8X2

**S3**



Tornillo Allen M8x16  
X4

**S4**



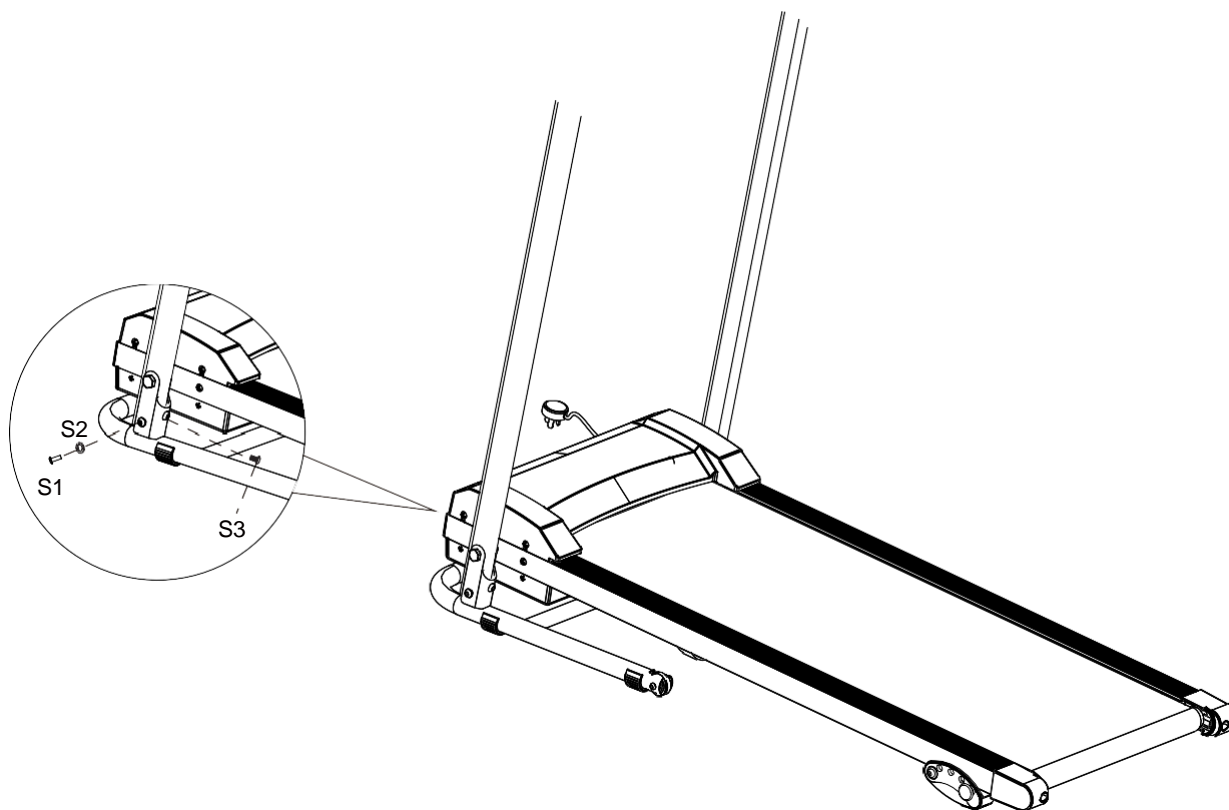
Llave de Seguridad  
x1

**S5**



Llave Allen  
x1

# Instrucciones de armado.



## PASO 1

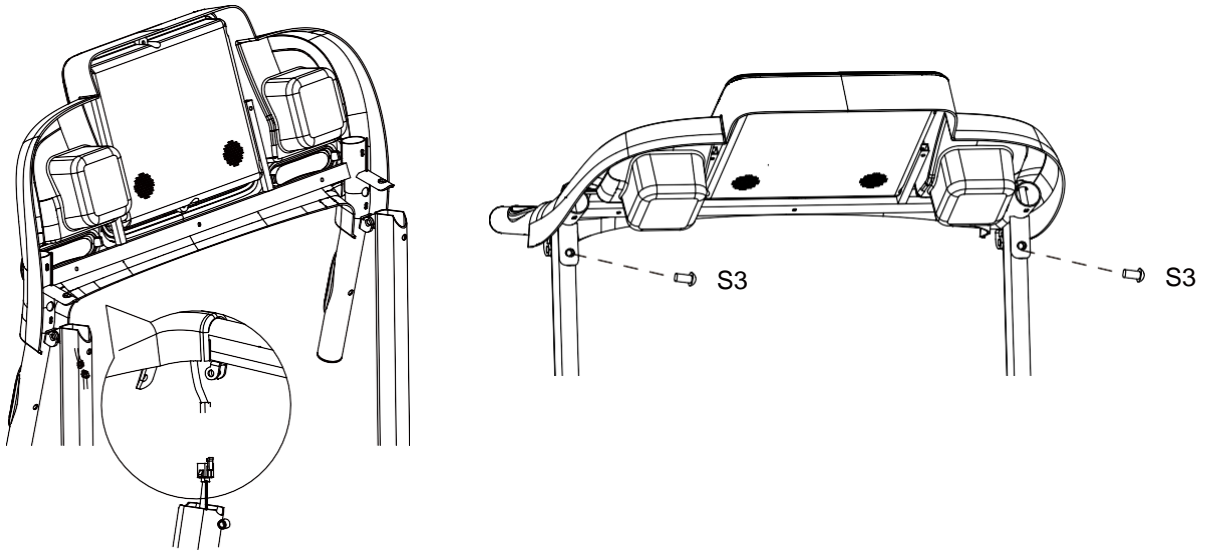
Se recomienda contar con la ayuda de una segunda persona en este paso. Levante hacia arriba ambos Barrales Laterales del Manillar Derecho e Izquierdo. Una persona debe sostener ambos Tubos de Soporte del Manillar Derecho e Izquierdo en su lugar mientras la otra persona aprieta los pernos.

Eleve ambos Barrales laterales del Manillar Derecho e Izquierdo y alinee los agujeros de los pernos. Utilice dos pernos hexagonales M8x50 con cabeza ovalada (S1) y dos arandelas de resorte M8 (S2) para fijar ambos barrales a la base.

Utilice dos pernos hexagonales M8x16 con cabeza ovalada (S3) para fijar ambos barrales a la base.

Apriete ligeramente todos los pernos con la llave Allen proporcionada.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 1 HASTA QUE SE COMPLETE EL PASO 2.**



## PASO 2

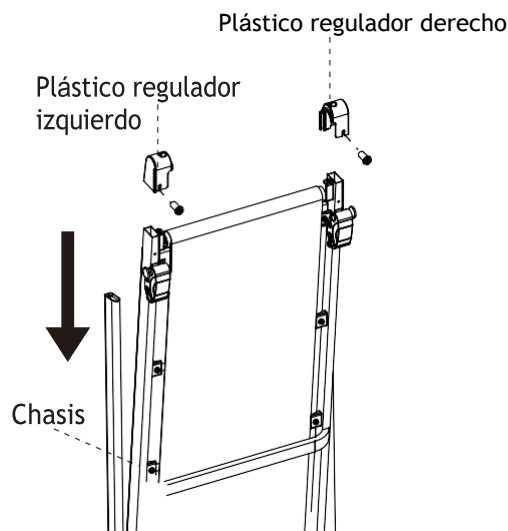
Se recomienda contar con la ayuda de una segunda persona en este paso. Una persona debe sostener la Consola de la Computadora en su lugar mientras la otra persona conecta los cables.

Conecte el Cable que sale del barral derecho al cable que proviene de la Computadora.

Instale el Soporte del Manillar en los barrales utilizando dos pernos hexagonales M8x16 con cabeza ovalada (S3).

**IMPORTANTE:** Mientras desliza el Soporte del Manillar sobre los barrales , asegúrese de que los cables estén instalados dentro del barral y tenga cuidado de no pellizcar los cables.

**AHORA, POR FAVOR, APRIETE COMPLETAMENTE TODOS LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 1.**

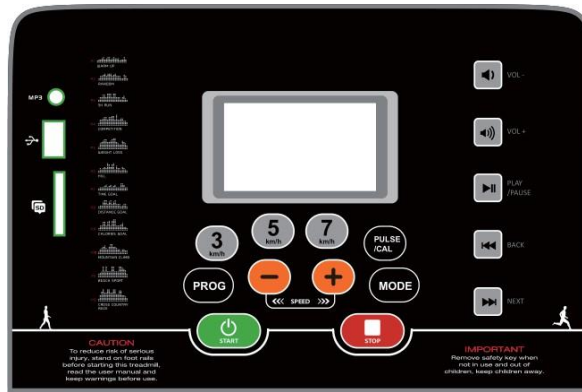


## Paso 3

A. Retire el tornillo Phillips de cabeza plana de ambos lados del chasis. Coloque el plástico regulador de rodillo izquierdo en el lado izquierdo del chasis. Alinee los agujeros y ajústelo utilizando el tornillo Phillips de cabeza plana que se retiró previamente con la llave Allen.

B. Alinee los agujeros y asegure el plástico regulador derecho utilizando el tornillo Phillips de cabeza plana que se retiró previamente con la llave Allen.

# Uso de la computadora



**NOTA: Siempre párese en los rieles laterales al iniciar la cinta de correr. Nunca inicie la cinta de correr mientras está parado en la banda de carrera.**

## INICIO RÁPIDO:

Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio; la pantalla LCD realizará una cuenta regresiva de 3 segundos mostrando "3-2-1" antes de que la banda comience a moverse. La banda empezará a moverse con una velocidad inicial de 1.0 Km/h. Siempre permita que la cinta de correr alcance una velocidad de 1.0 Km/h antes de subir a la banda. Puede presionar los botones de Speed + o Speed – en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. La ventana dividida de Speed mostrará su velocidad actual de carrera. El rango de velocidad va desde el mínimo de 1.0 Km/h hasta el máximo de 10.0 Km/h. También puede presionar uno de los botones de VELOCIDAD INSTANTÁNEA (3 / 5 / 7) en la consola de la computadora, y la ventana de Speed mostrará la velocidad que ha presionado, cambiando la velocidad de carrera a 3 Km/h, 5 Km/h o 7 Km/h, respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará el tiempo transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DISTANCE mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CALORIES mostrará las calorías totales quemadas durante el ejercicio. La ventana dividida de PULSE mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (BPM). Para activarla, agarre los sensores de pulso en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos.

Durante el entrenamiento, puede presionar el botón de STOP en la consola de la computadora para detener la cinta de correr en cualquier momento, o retirar la llave de seguridad con cordón para detener la cinta de correr.

## Botones de Funcionamiento:

### START:

Presione el botón de INICIO para comenzar el entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

### STOP:

Presione el botón de DETENER para interrumpir el entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

### PROG (PROGRAMA):

Presione el botón PROG para seleccionar el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes de iniciar el entrenamiento.

**MODE:**

Presione el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo, distancia o calorías) para establecer objetivos de ejercicio en el modo de programa manual antes de iniciar el entrenamiento.

**SPEED + (AUMENTO DE VELOCIDAD):**

Presione el botón SPEED + para realizar ajustes ascendentes para establecer el tiempo, la distancia o las calorías objetivo en el modo de programa manual antes de iniciar el entrenamiento. Presione el botón SPEED + para realizar ajustes ascendentes para establecer el tiempo objetivo de entrenamiento en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes de iniciar el entrenamiento.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos. El rango de velocidad va desde 1.0 KPH hasta 14.0 KPH.

**SPEED = (DISMINUIR VELOCIDAD):**

Presione el botón SPEED – para realizar ajustes descendentes para establecer el tiempo, la distancia o las calorías objetivo en el modo de programa manual antes de iniciar el entrenamiento. Presione el botón SPEED – para realizar ajustes descendentes para establecer el tiempo objetivo de entrenamiento en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes de iniciar el entrenamiento.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos. El rango de velocidad va desde 1.0 KPH hasta 14.0 KPH.

**INSTANT SPEED (3 / 5 / 7 ):**

Se utiliza para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

**PULSE/cal:**

Durante el modo de ejercicio, presione el botón PULSE/cal para alternar entre mostrar el pulso y los valores de calorías en la ventana dividida de PULSE/CAL.

**FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN:**

**TIME:** Muestra el tiempo transcurrido durante su sesión de ejercicio en minutos y segundos. Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio; la ventana LCD realizará una cuenta regresiva de 3 segundos mostrando "3-2-1" antes de que la banda de carrera comience a moverse. La banda de carrera empieza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED – en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar desde 0:00 hasta 99:59 en incrementos de 1 segundo.

**SPEED:** Muestra la velocidad actual desde un mínimo de 1.0 KPH hasta un máximo de 14.0 KPH. Puede aumentar o disminuir la velocidad presionando los botones SPEED + o SPEED – en la consola de la computadora o en el manillar.

**DISTANCE:** Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio; la ventana LCD realizará una cuenta regresiva de 3 segundos mostrando "3-2-1" antes de que la banda de carrera comience a moverse. La banda de carrera empieza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED – en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. La distancia comienza a contar.



**CALORIES:** Muestra las calorías totales quemadas durante su sesión de ejercicio. Presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio; la ventana LCD realizará una cuenta regresiva de 3 segundos mostrando "3-2-1" antes de que la banda de carrera comience a moverse. La banda de carrera empieza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. Las calorías comienzan a contar. (Estos datos son una guía aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio y no deben utilizarse en tratamientos médicos).

**PULSE:** Muestra su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (BPM). Para activarla, agarre los sensores de pulso 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:**

Puede preconfigurar el TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS objetivo en el modo de DETENCIÓN antes de comenzar el entrenamiento.

**Solo se puede preconfigurar una de las funciones a la vez.**

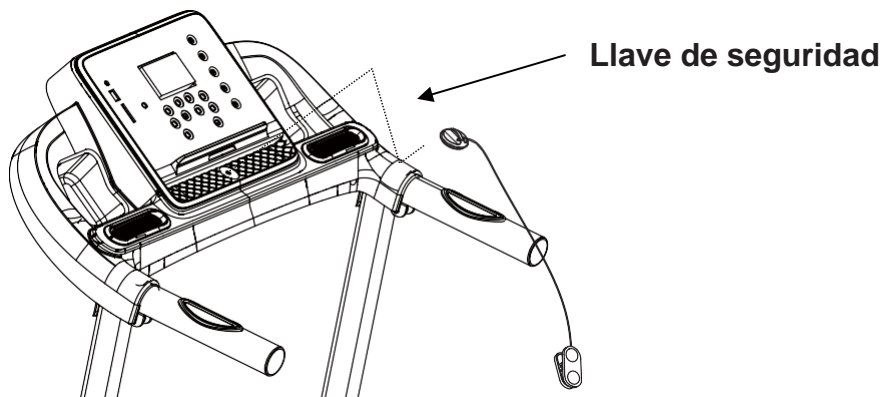
Para establecer el TIEMPO, presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de TIEMPO comienza a parpadear. Utilice los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora o en el manillar para cambiar la configuración. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que haya preconfigurado el tiempo objetivo, presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio. La banda de carrera comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar hacia abajo desde el tiempo objetivo preestablecido hasta 0:00, retrocediendo 1 segundo a la vez. Cuando el tiempo objetivo preestablecido llega a 0:00, la computadora emitirá un pitido para alertarlo y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Para establecer la DISTANCIA, presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana de DISTANCIA comienza a parpadear. Utilice los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 0.5 a 99.5 kilómetros, la distancia predeterminada es de 1 kilómetro. Una vez que haya preconfigurado la distancia objetivo, presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio. La banda de carrera comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. La distancia comienza a contar hacia abajo desde la distancia objetivo preestablecida hasta 0.00. Cuando la distancia objetivo preestablecida llega a 0.00, la computadora emitirá un pitido para alertarlo y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Para establecer las CALORÍAS, presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana de CALORÍAS comienza a parpadear. Utilice los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 10 a 995 calorías. Una vez que haya preconfigurado las calorías objetivo, presione el botón de INICIO en la computadora para comenzar el ejercicio. La banda de carrera comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED - en la consola de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir



## Parada de emergencia



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de Seguridad con Cordón esté correctamente colocada en la Consola de la Computadora y que el Clip de Seguridad esté firmemente sujeto a su ropa. En caso de caída, el clip tirará de la LLAVE DE SEGURIDAD con cordón desde la Consola de la Computadora y la banda de carrera se detendrá inmediatamente para una parada de emergencia, ayudando a prevenir lesiones.

Vuelva a colocar la Llave de Seguridad con Cordón en la Consola de la Computadora. Presione el botón de INICIO para comenzar nuevamente el ejercicio

## GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causas Potenciales	Solución
La cinta no enciende	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La cinta no está enchufada.</li> <li>2. La llave de seguridad no está bien colocada.</li> <li>3. El interruptor térmico de la casa se ha disparado.</li> <li>4. El fusible térmico de la cinta se ha disparado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conectar la cinta al enchufe.</li> <li>2. Colocar la llave de seguridad.</li> <li>3. Restablezca el interruptor térmico de la casa o llame a un electricista para reemplazarlo</li> <li>4. Esperar 5 minutos y encender la máquina nuevamente.</li> </ol>
La banda patina.	La banda no está bien regulada.	Regular la banda.
La banda vacila al pisar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La banda no está correctamente lubricada.</li> <li>2. La banda está muy floja.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lubricar.</li> <li>2. Regular banda.</li> </ol>
La banda no está centrada.	La banda no está centrada.	Regular la banda.

# RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

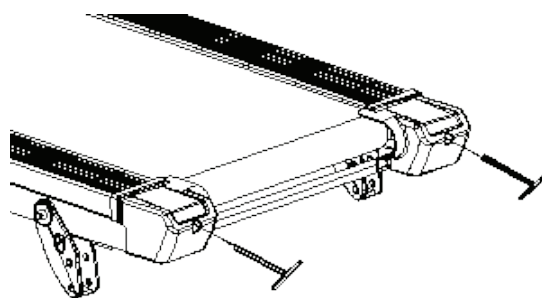
## ⚠️ RECOMENDACIONES

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

## 🔧 MANTENIMIENTO

### Regulación y ajuste de banda

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



## LUBRICACIÓN

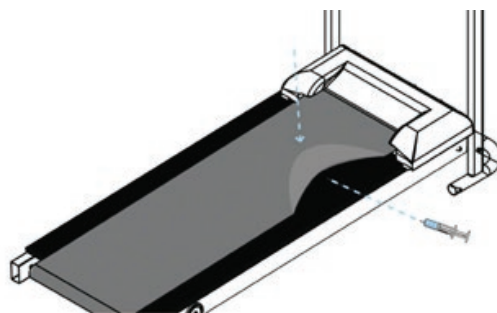
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm<sup>3</sup> aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

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

- Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique **4/5 cm<sup>3</sup> (la mitad de la jeringa)** en el centro de de la tabla. Apoye su pie en la banda en la misma posición donde aplicó la silicona y haga girar la misma hasta que realice media vuelta (la cara superior de la banda ahora debería quedar en la parte inferior del chasis). De la misma manera, levante el lado izquierdo de la banda y aplique los 4/5 cm<sup>3</sup> restantes en el centro de la tabla.

- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, **que no existan restos de polvo**, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.

- Se recomienda realizar la lubricación **al final de la actividad física y dejar el equipo sin plegar** el mayor tiempo posible.



### ¿Cómo comprobar que la banda tiene una adecuada lubricación?

- Levante un lado de la cinta de correr y toque la superficie superior de la tabla de la máquina.
- Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.
- Si la superficie esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.

**Atención: Solo utilice silicona líquida apta para cintas motorizadas para lubricar. No utilice ningún otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante debe ser removido con un trapo seco.**

## LIMPIEZA

- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad **se limpió con un paño seco** y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.

- **Una vez por mes** quitar la tapa que cubre motor y aspirar los restos de pelusa o polvo que tapen la ventilación del motor o placa electrónica



EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,  
**DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

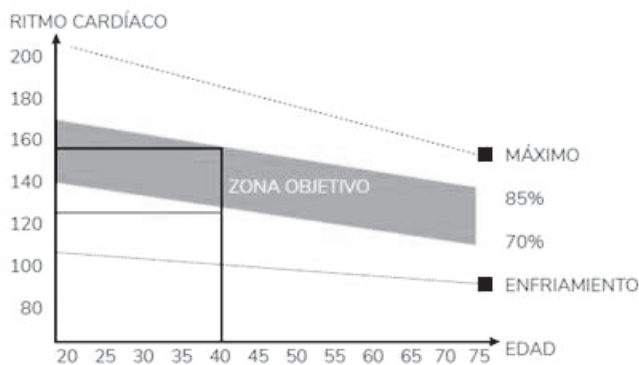
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

### Etapa de Ejercicio intenso

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



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

### Etapa de ejercicio liviano

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

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

### **Tonificación muscular**

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

### **Pérdida de peso**

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

### **Uso**

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

### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

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



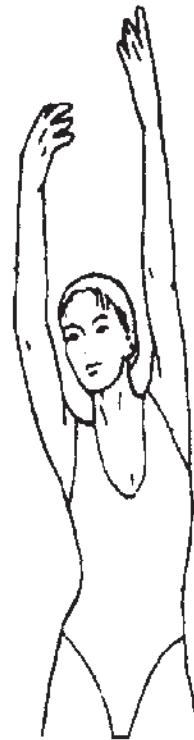
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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



### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

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



### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

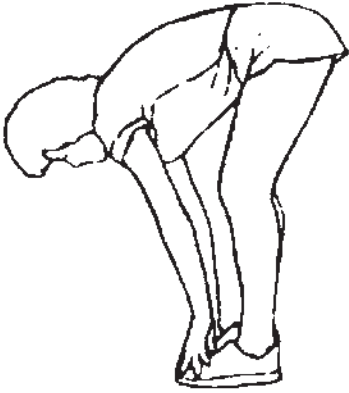
Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

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





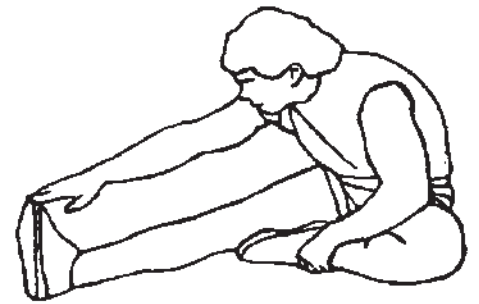


### **TOQUE DE PIES**

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

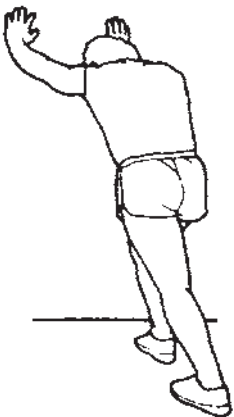
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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



### **ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.**

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



# GARANTÍA

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

Quedan excluidos de la garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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

## BENEFICIOS

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

## LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

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

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0810-345-0447** o por mail a [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto: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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)