

CINTA MOTORIZADA **ARG-466**



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 IMPORTANTES

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

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte la caminadora cuando deja de usarla, durante la limpieza, montaje o mantenimiento del mismo. No seguir estas instrucciones puede provocar lesiones personales y causar daños a la caminadora.

PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones, por favor lea las siguientes precauciones:

- Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal y desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.
- Use este producto solo para su uso previsto como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere la máquina para correr si el cable o enchufe están dañados, o si no funciona correctamente. Si se ha caído o dañado, o ha estado expuesto al agua, lleve el producto a un centro de servicio postventa para su revisión.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el producto con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusa, cabello y otras obstrucciones.
- Este producto no está diseñado para usarse en el exterior.
- No tire de la cinta de correr con su cable de alimentación ni use el cable como asa.
- Mantenga a niños y mascotas alejados de la cinta mientras esté en uso.
- Los usuarios mayores o con capacidades reducidas deben usar esta cinta de correr únicamente en presencia de un adulto que pueda brindar asistencia si fuera necesaria.
- No opere donde se usan productos en aerosol (spray) o donde se administra oxígeno.
- Mantenga el equipo seco, no lo utilice mojado o húmedo.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras se usa la máquina para correr. No coloque la cinta de correr sobre mantas o superficies inflamables, ya que puede crear un riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

- Mantenga la máquina para correr sobre una superficie sólida y nivelada con un espacio libre mínimo de seguridad de dos metros alrededor de la máquina para correr.

- Asegúrese de que el área alrededor de la máquina para correr permanezca libre de obstrucciones durante el uso.

- Esta cinta es para uso doméstico.

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

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

- Siempre manténgase agarrado de las barandas.

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

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

- Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que una persona responsable de su seguridad les haya dado supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato.

- Los niños no deben jugar cerca de la cinta para correr.

PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS:

- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de la cinta de correr. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.

- El peso máximo que soporta la cinta es de 120 Kg.

- Tire de la llave de seguridad para que la cinta se pare de emergencia.

- Esta unidad debe conectarse a una toma de corriente nominal de 220-240 voltios de 50/60Hz que ha sido conectada 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 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.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- Antes de usar la máquina para correr, verifique que la

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

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

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

Nunca opere esta caminadora si está plegada.

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

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

ADVERTENCIA:







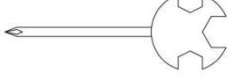

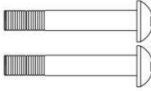
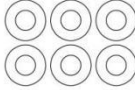
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud pre-existentes.

Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadamente ajustadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si se exponen.

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

LISTADO DE PARTES

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 		

Parte #	Descripción	Tipo	Cantidad
1	Producto		1
2	Llave de Seguridad	Color roja	1
3	Silicona de Muestra	30 ml	1
4	Manual		1
5	Llave Allen	S5	1
6	Llave Allen	S6	1
7	Llave con destornillador	S13/S14/S15	1
8	Tornillo	M8*15	4
9	Tornillo	M8*40	2
10	Arandela	D8	6

LISTADO DE PARTES

PARTE #	DESCRIPCIÓN	CANT.	PARTE #	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Chasis Principal	1	38	Cubremotor Inferior	1
2	Cuadro Patas	1	39	Tornillo ST4.2*12	8
3	Barrales	2	40	Tornillo ST4.2*15	18
4	Soporte computadora	1	41	Plástico Regulador de Rodillo Derecho	1
5	Refuerzo de Tabla	1	42	Plástico Regulador de Rodillo Izquierdo	1
6	Soporte de motor	1	43	Cubremotor Superior	1
7	Motor	1	44	Sticker Cubremotor	1
8	Inversor	1	45	Tornillo ST4.2*19	2
9	Cable de alimentación	1	46	Tornillo ST4.2*19	9
10	Switch	1	47	Correa de Motor	1
11	Cable de linea	2	48	Tornillo M6*45	2
12	Cable de Comucación Tramo Superior	1	49	Tornillo M6	2
13	Cable de Comunicación Tramo Barral	1	50	Manillar Derecho	1
14	Tabla	1	51	Manillar Izquierdo	1
15	Banda	1	52	Tornillo ST4.2 ST4.2*25	6
16	Rodillo Trasero	1	53	Tornillo ST4.2*35	4
17	Rodillo delantero	1	54	Sensor de Pulso	2
18	Tornillo M6*25	6	55	Carcasa Inferior de Computadora	1
19	Tornillo M6*45	3	56	Caracasa Superior de Computadora	1
20	Tornillo M8*25	3	57	Llave de Seguridad	1
21	Arandela D8	8	58	Membrana Display	1
22	Arandela D8	2	59	Membrana Botonera	1
23	Tuerca M8	7	60	Pata de Inclinación	2
24	Arandela D10	2	61	Tornillo M8*30	2
25	Tornillo M6*45	2	62	Amortiguador de Plegado	1
26	Amortiguador de Tabla Derecho	1	63	Regatón 30*60	2
27	Amortiguador de Tabla Izquierdo	1	64	Tuerca M10	2
28	Pata de Goma	4	65	Rubber matting	2
29	Tornillo M8*110	1	66	Baguetas Laterales	2
30	Tornillo ST4.2*20	4	67	Ruedas de transporte	2
31	Tornillo M8*25	1	68	Manual	1
32	Tornillo M8*40	5	69	Silicona de Muestra	1
33	Tornillo M8*15	4	70	Llave Allen S5	1
34	Pin Pasador	2	71	Llave Allen S6	1
35	Tornillo M10*55	2	72	Llave con Destornillador S13/S14/S15	1
36	Regatón 20*40	2			
37	Bucle de Cable	1			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PRECAUCIÓN:

1. No enchufes el cable de alimentación hasta que el hayas finalizado el armado del producto.
2. No intentes ensamblar la cinta de correr hasta haber leído las instrucciones de ensamblaje. No seguirlas puede resultar en daños a la cinta de correr.
3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrate de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantén a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

PASO 1

Abre la caja de embalaje y saca todas las partes mencionadas anteriormente de la caja.

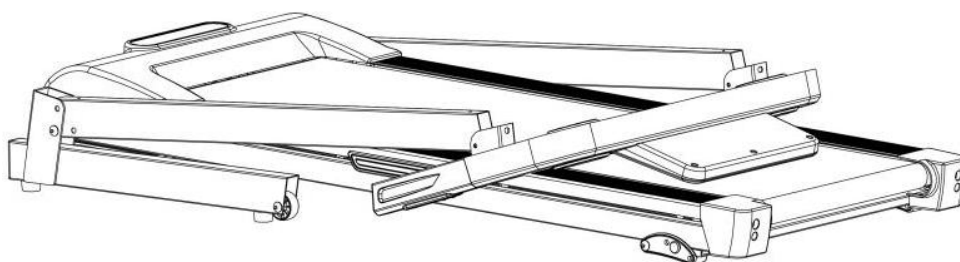
Coloca la cinta de correr en un área despejada y retira todos los materiales de embalaje.

Consulta los dibujos a la izquierda para identificar las piezas utilizadas en el ensamblaje.

No deseches el embalaje hasta que el ensamblaje esté completado.

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañes los cables durante el ensamblaje.

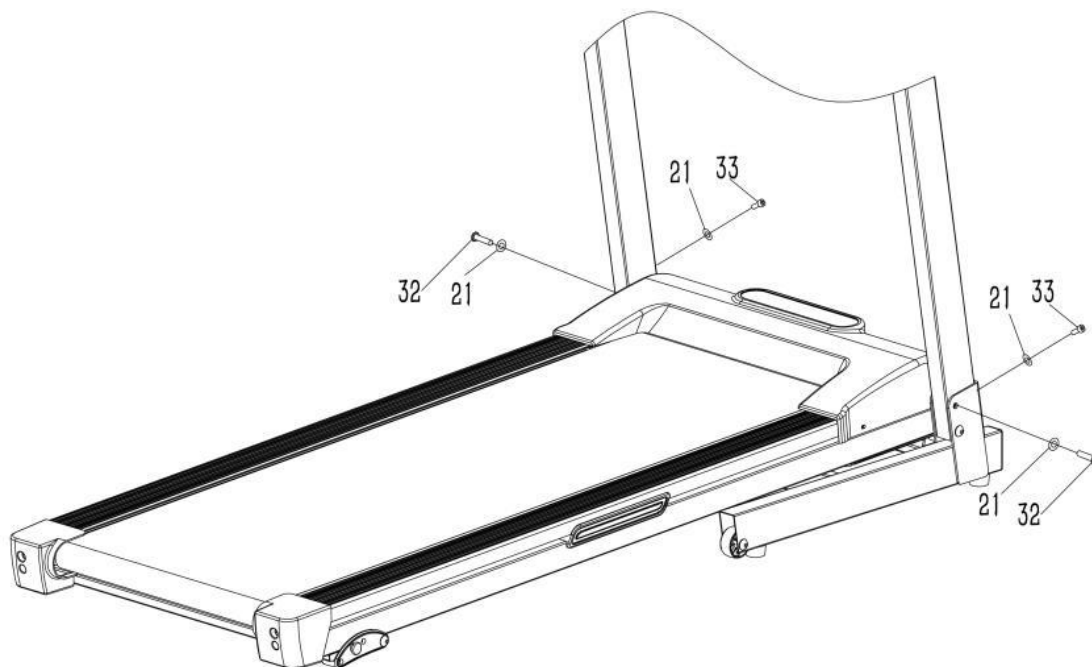


PASO 2

Levanta el barral vertical izquierdo y el barral vertical derecho como se muestra en el dibujo a la izquierda. Usa los tornillos (32 y 33) y las arandelas (21) para fijar los tubos verticales al marco base.

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañes los cables durante el ensamblaje.

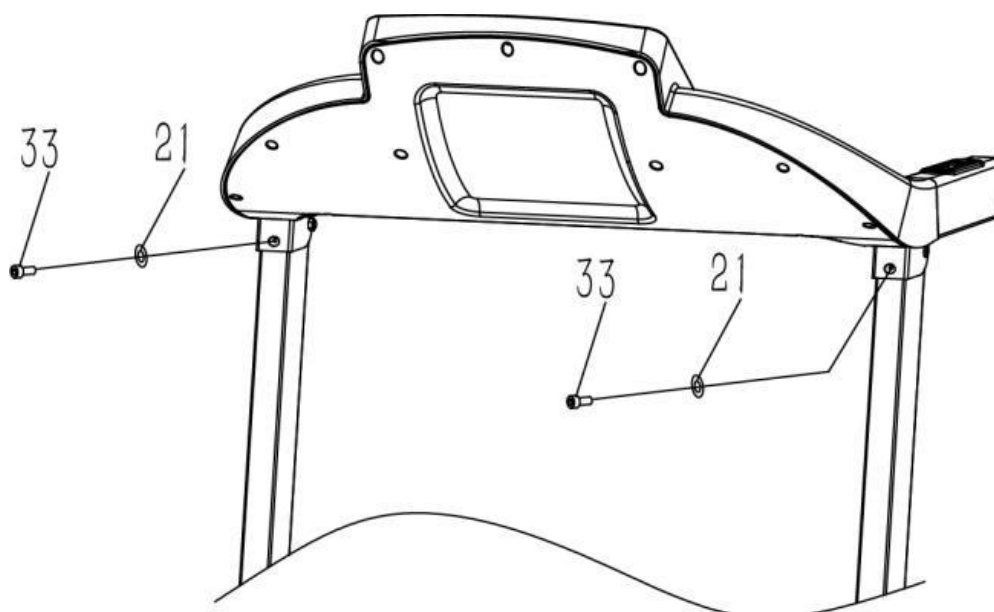


PASO 3

Usa los pernos (21) y las arandelas (33) para fijar la computadora a los barrales verticales izquierdo y derecho.

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañes los cables durante el ensamblaje.



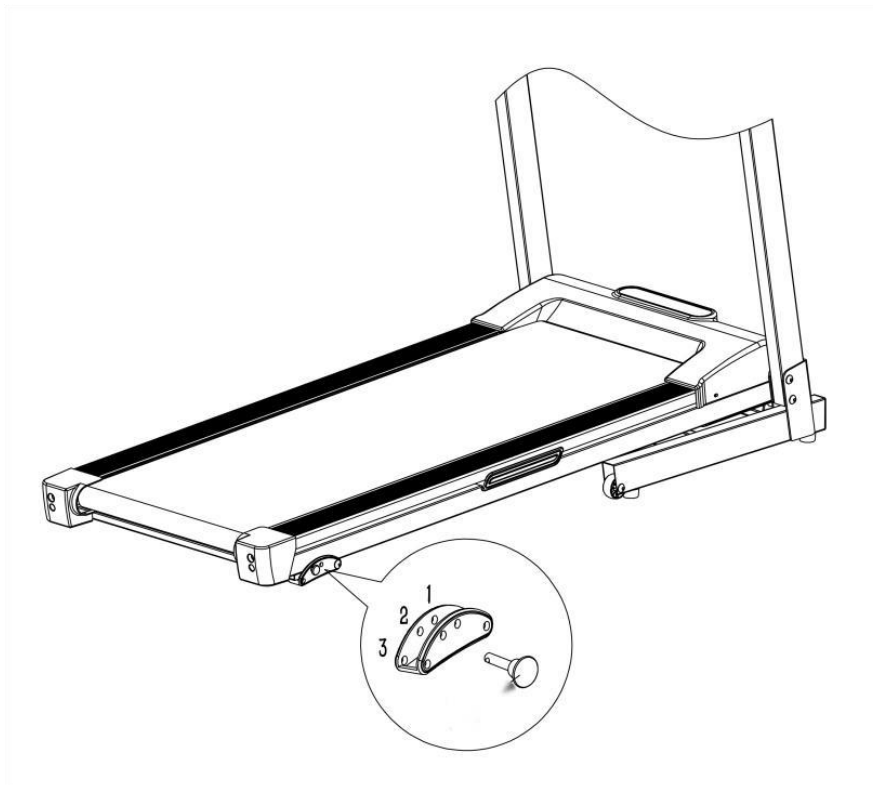
CARACTERÍSTICAS

Tamaño Producto armado	1480×670×1200mm	Velocidad	1.0— 16KM/H
Superficie útil	1200×420mm	Potencia del motor	DC 1.75HP
Tensión	220V	Frecuencia	50/60Hz
Peso de producto	38Kg	Peso máximo	110Kg
Computadora	Velocidad, Distancia, Tiempo, Calorías, Pulso		

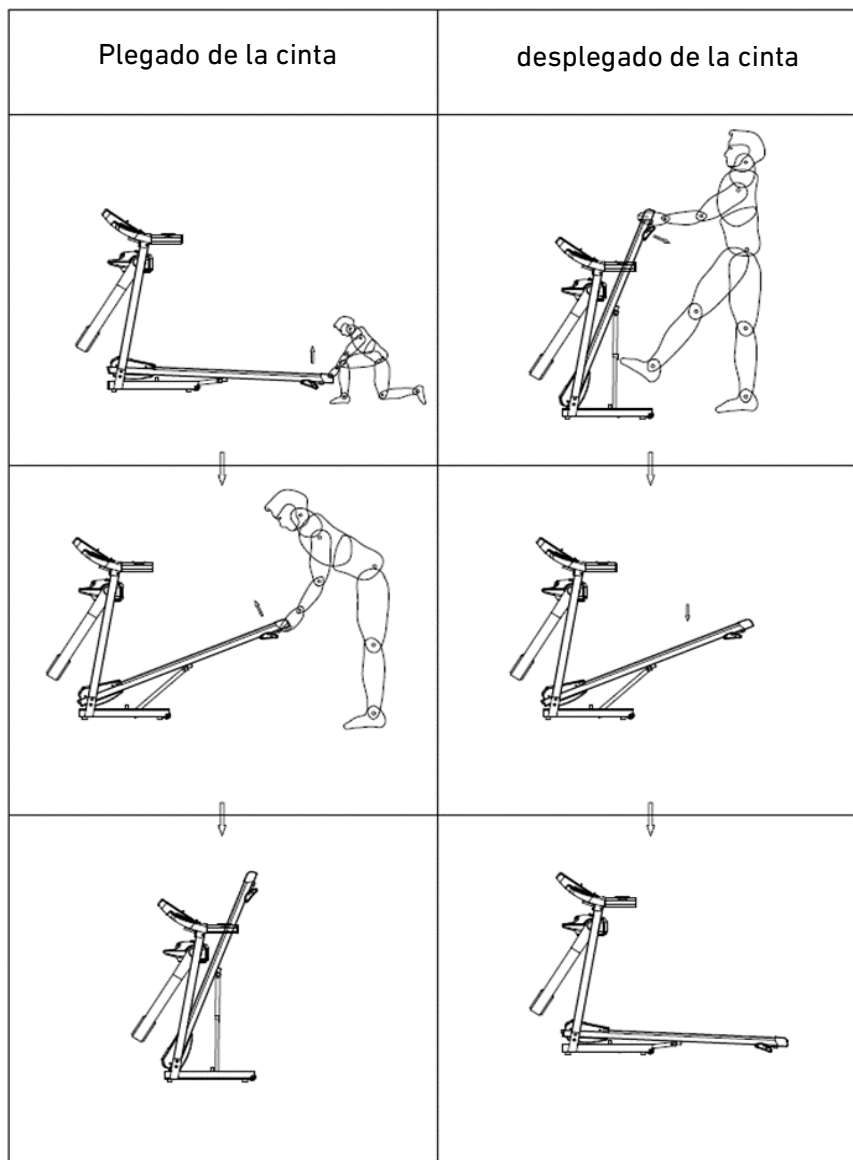
AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN

Saca el pasador e insértalo según el número de posiciones de inclinación 1, 2 y 3 mostradas en la imagen de abajo. Realiza la misma operación en el lado izquierdo para asegurar el mismo número de posiciones de inclinación y mantener el equilibrio de la cinta de correr. Al mismo tiempo, bloquea el pasador para completar el ajuste del nivel de inclinación.

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

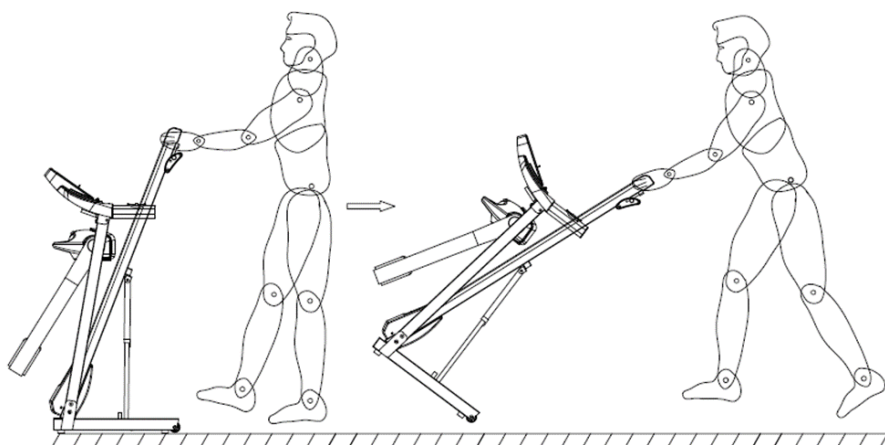


PLEGADO DE LA CINTA



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

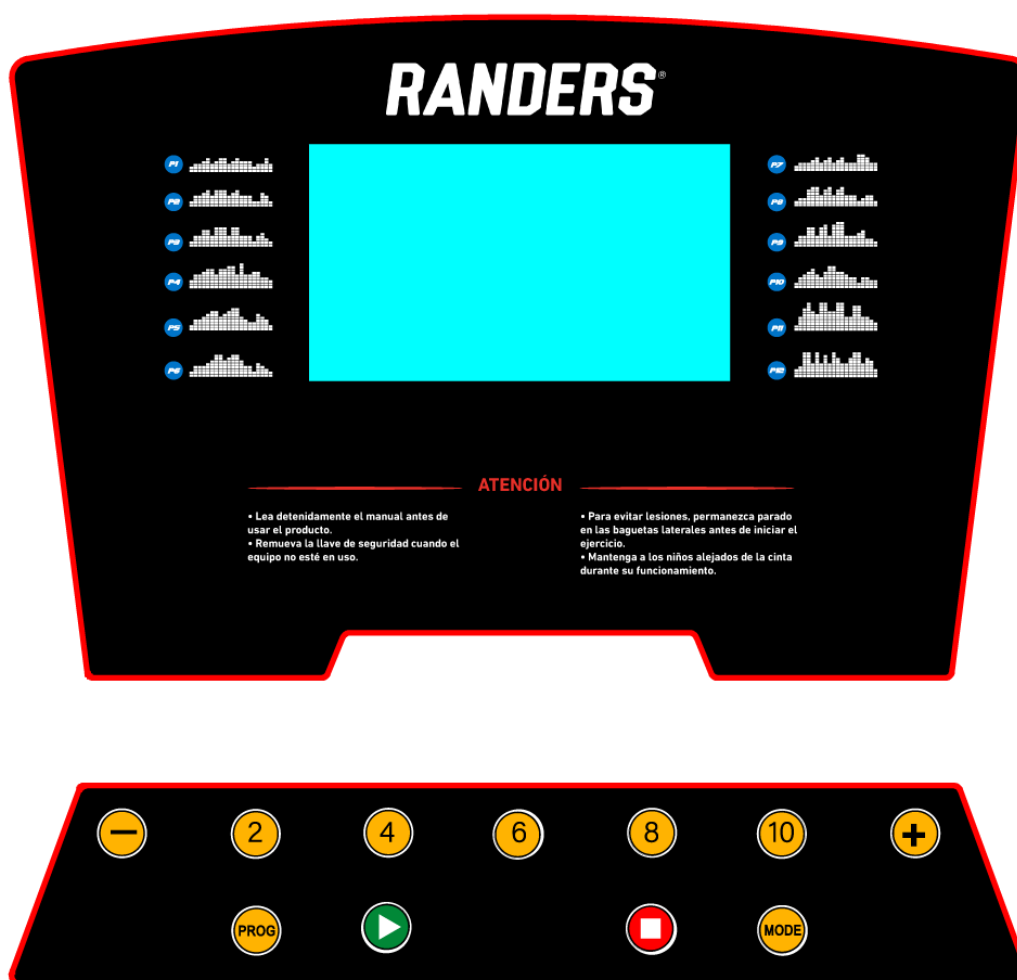
Sostenga la parte trasera del marco principal y empujelo hacia abajo. Empuje la máquina para correr y muévala con las ruedas de transporte que se muestran en la imagen.



CABLE A TIERRA

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

USO DE LA COMPUTADORA



PANTALLA DE LA CONSOLA:

1. **SPEED (Velocidad):** Muestra la velocidad actual. Rango de visualización de velocidad: 1.0~16 (km/h).
2. **TIME (Tiempo):** Muestra el tiempo total de ejercicio. Rango de visualización de tiempo: 0:00~99:59 (min).
3. **DISTANCE (Distancia):** Muestra la distancia total de ejercicio. Rango de visualización de distancia: 0.0~99.9 (km).
4. **CAL. (Calorías):** Muestra las calorías totales quemadas durante el ejercicio. Rango de calorías: 0.0~999 (kcal).
5. **PULSE (Pulso):** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de visualización de pulso: 50~200 (bpm).

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

Ten en cuenta que la cinta de correr solo puede funcionar cuando la fuente de alimentación está encendida y la llave de seguridad está insertada.

1. **START:** Presiona el botón START para iniciar la cinta de correr.
2. **STOP:** En modo de funcionamiento, presiona el botón STOP para detener la cinta de correr.
3. **PROG:** En modo de espera, presiona el botón PROG para elegir entre los programas P01~P24, modo de grasa corporal o modo manual en secuencia.
4. **MODE:** En modo de espera, presiona el botón MODE para elegir entre el modo de cuenta regresiva de tiempo, modo de cuenta regresiva de distancia o modo de cuenta regresiva de calorías en secuencia.
5. **SPEED + o - :** En modo de funcionamiento, presiona + o - para aumentar o disminuir la velocidad.
6. **SPEED 2/4/6/8/10:** Botones de acceso directo de velocidad, presiona el botón para ajustar la velocidad a 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h o 10 km/h en secuencia.

FUNCIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:

La llave de seguridad está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Tan pronto como la llave de seguridad se extrae del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con una señal de pitido y la computadora mostrará "E7". Por esta razón, es extremadamente importante que el cordón de la llave de seguridad esté sujeto a tu ropa en todo momento mientras usas la cinta de correr. Vuelve a insertar la llave de seguridad para iniciar la cinta de correr nuevamente.

FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA:

Cuando la llave de seguridad está insertada y el interruptor de encendido está activado, párate en las baguetas para los pies, luego sostén los contactos metálicos con tus manos, evitando mover las manos durante 30 segundos. Tan pronto como se detecte la señal de frecuencia cardíaca, el símbolo "♥" parpadeará y luego aparecerá en la pantalla. (Estos datos son solo de referencia, no es una lectura médica oficial).

OPERACIÓN "MODE":

En modo de espera, presiona el botón MODE para elegir entre el modo de cuenta regresiva de tiempo, el modo de cuenta regresiva de distancia y el modo de cuenta regresiva de calorías.

1. **MODO DE CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO:** La ventana de tiempo muestra el número parpadeante "30:00". Presiona los botones + o - para ajustar el valor del tiempo en incrementos o decrementos de 1:00. El tiempo se puede ajustar de 5:00 a 99:00.
2. **MODO DE CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA:** La ventana de distancia muestra el número parpadeante "1.0". Presiona los botones + o - para ajustar el valor de la distancia en incrementos o decrementos de 0.1. La distancia se puede ajustar de 0.5 a 99.9.
3. **MODO DE CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS:** La ventana PULSE/CAL muestra el número parpadeante "50". Presiona los botones + o - para ajustar el valor de las calorías en incrementos o decrementos de 10. Las calorías se pueden ajustar de 10 a 999.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL (FAT):

En modo de espera, presiona el botón PROG continuamente para evaluar la grasa corporal. La pantalla mostrará 'FAT'. Presiona el botón MODE para elegir el parámetro, presiona + o - para ajustar los datos. Después de configurar, las ventanas mostrarán F5. Sostén el sensor de pulso con ambas manos y te mostrará si tu altura y peso son adecuados o no.

F1: Sexo (01 hombre, 02 mujer)

F2: Edad (10----99)

F3: Altura (100----200)

F4: Peso (20-----150)

La grasa corporal (FAT) es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso basado en las personas. El FAT ideal está entre 20 y 25. Si está por debajo de 19, significa demasiado delgado. Si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si está por encima de 30, se considera obesidad. El valor de referencia, por favor ver a continuación. (Los datos son solo de referencia, no como datos médicos).

F5: FAT ≤19 Bajo peso

FAT = (20---25) Peso normal

FAT = (25---29) Sobrepeso

FAT ≥30 Obesidad

PROGRAMA P01~P24:

En modo de espera, presiona el botón PROG para elegir el programa preestablecido del P01 al P24. Hay 20 intervalos en cada programa. El tiempo se divide equitativamente en cada intervalo. El tiempo de ejecución predeterminado del programa incorporado es de 30 minutos. El tiempo de ejercicio se puede ajustar presionando + y -, el rango de ajuste es de 5:00 a 99:00.

PROGRAMA		INTERVALOS																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	VELOCIDAD	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
P22	VELOCIDAD	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
P23	VELOCIDAD	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P24	VELOCIDAD	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8

LISTADO DE ERRORES

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

CÓDIGO	CAUSA	SOLUCIÓN
E1	Falla de comunicación	El control inferior entra en estado de falla. No se puede encender. El medidor electrónico muestra el código de falla y el zumbador suena 3 veces. Posibles razones: la comunicación entre la placa inversora y la computadora está bloqueada. Verifica la conexión de cada sección de la computadora a la línea de comunicación del inversor para asegurarte de que cada pin esté completamente insertado. Revisa si el cable entre el está roto y reemplaza el cable si es necesario.
E2	El inversor no detecta el voltaje por encima del motor.	Verifica si la conexión del terminal de la línea del motor en el inversor está firme.
E3	No hay señal del sensor de velocidad.	1. Detenerse en el estado de falla, el zumbador de la computadora suena 9 veces y muestra el código de falla, las otras áreas no muestran contenido. Mantener el estado de falla durante aproximadamente 10 segundos, luego ingresar al estado de espera, se puede reiniciar. Posible razón: si no se detecta la señal del sensor de velocidad durante 3 segundos, verifica si el enchufe del sensor no está insertado o está dañado, enchúfalo o reemplaza el sensor. Posible razón: Verifica si el cable del motor está bien conectado y vuelve a conectar el cable del motor. Verifica si el controlador tiene olor a quemado y reemplaza el controlador.
E5	Protección por explosión	Posibles razones: verifica si el voltaje de la fuente de alimentación es inferior al 50% del voltaje normal, vuelve a probar con la especificación de voltaje correcta; verifica si el controlador tiene un olor peculiar y reemplaza el controlador; verifica si la línea del motor está bien conectada y vuelve a conectar la línea del motor.
E6	Protección de sobre corriente	El equipo entra en estado de falla, el zumbador del reloj electrónico suena 9 veces y muestra el código de falla, mientras que las otras áreas no muestran contenido. Mantén el estado de falla durante aproximadamente 10 segundos, luego ingresa al estado de espera y se puede reiniciar. Posibles razones: exceder la carga nominal, la corriente es demasiado alta, la autoprotección del sistema, o una parte de la cinta de correr está atascada, lo que resulta en que el motor no pueda girar, la carga es demasiado pesada, la corriente es demasiado alta, la autoprotección del sistema; ajusta la cinta de correr para reiniciar y correr. Además, verifica si el motor tiene un sonido de flujo o un olor a quemado, reemplaza el motor, o reemplaza el controlador, o verifica si la especificación de voltaje de la fuente de alimentación es inconsistente o baja, y vuelve a probar con la especificación de voltaje correcta.
E7	No se detectó la señal del bloqueo de seguridad de la computadora.	Si el imán está instalado correctamente y la llave de seguridad está colocada, entonces el iman está dañado

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

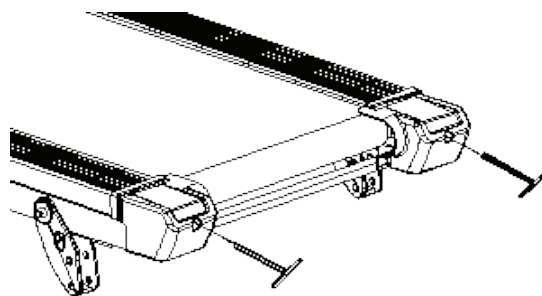
⚠️ RECOMENDACIONES

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

🔧 MANTENIMIENTO

Regulación y ajuste de banda

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



LUBRICACIÓN

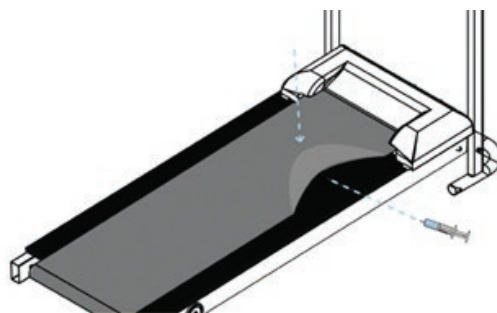
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

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

- Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique **4/5 cm³ (la mitad de la jeringa)** en el centro de la tabla. Apoye su pie en la banda en la misma posición donde aplicó la silicona y haga girar la misma hasta que realice media vuelta (la cara superior de la banda ahora debería quedar en la parte inferior del chasis). De la misma manera, levante el lado izquierdo de la banda y aplique los 4/5 cm³ restantes en el centro de la tabla.

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

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



¿Cómo comprobar que la banda tiene una adecuada lubricación?

- Levante un lado de la cinta de correr y toque la superficie superior de la tabla de la máquina.

- Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.

- Si la superficie esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.

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

LIMPIEZA

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

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



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

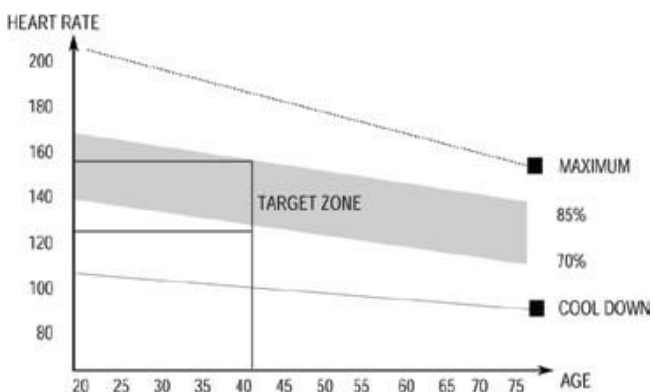
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

Etapa de Ejercicio intensivo

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

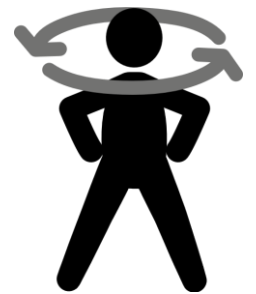
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

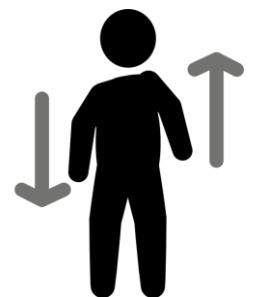
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 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 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.

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.



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.

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 al **whatsapp +54 221-477-3376** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net.

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

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

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As. Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net