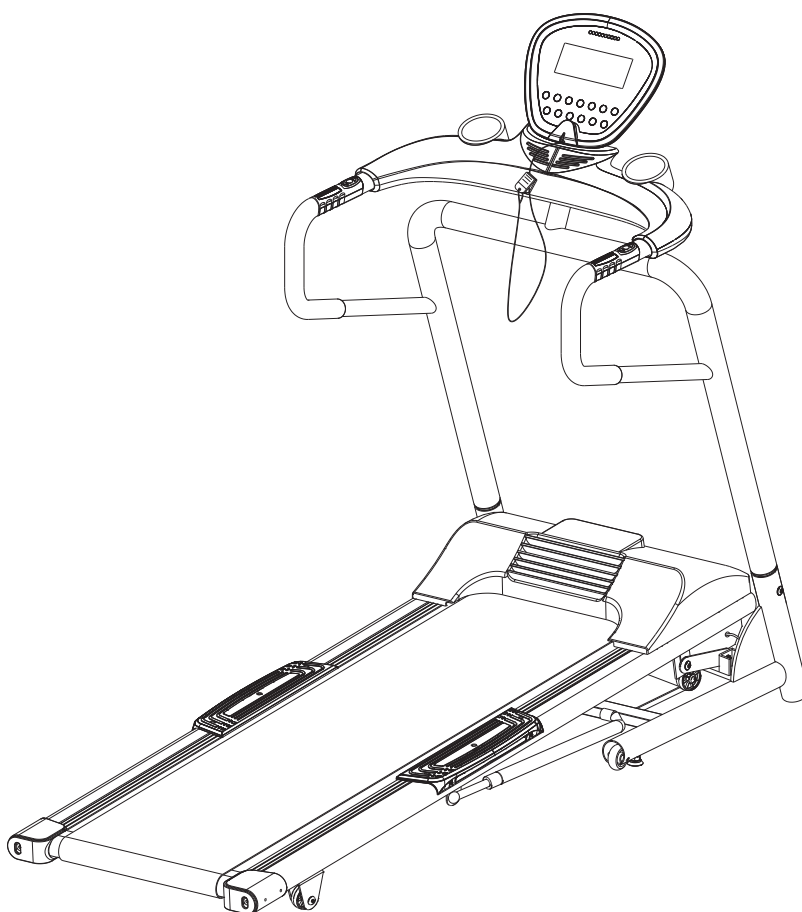


Cinta Motorizada RANDERS

MODELO ARG-520

RANDERS®



Manual de Usuario

***IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto.
Conserve este manual de instrucciones para referencia futura.
Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, sujetos a
cambios sin previo aviso.***

TABLA DE CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
LISTA DE PIEZAS -----	5
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE -----	6
HERRAMIENTAS-----	6
GRAFICO DE DESPIECE -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	8
ALMACENAMIENTO -----	11
CONTROL DE LA COMPUTADORA -----	12
CUIDADO, MANTENIMIENTO Y GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS --	18
LUBRICACIÓN Y CENTRADO DE LA BANDA -----	19
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	20

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice esta cinta: Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

PELIGRO:

Para reducir el riesgo de choque eléctrico, por favor lea lo siguiente: Siempre desenchufe la cinta del toma corriente inmediatamente después de usarlo y antes de la limpieza, el montaje o mantenimiento.

NOTA: El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones personales y causar daños a la cinta.

ADVERTENCIA:

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a las personas, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté conectada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal, y desconectarla de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere este equipo si el cable o enchufe esta dañado, o si no funciona correctamente. Si se ha caído o dañado, o haber estado expuestos al agua, devuelva el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no se describen en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el aparato con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas libres de pelusas, cabellos, etc.
- No utilice la cinta de correr al aire libre.
- No tire de la cinta de correr por el cable de alimentación o utilice el cable como manija.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. Se requiere supervisión cuando esta cinta es utilizada cerca de personas minusválidas o incapacitadas.
- No lo use cerca de aerosoles (sprays) que se están utilizando cerca o cuando se esté administrando oxígeno.
- Mantenga seco - no operan en condiciones mojadas o húmedas. Guarde estas instrucciones.
- No haga funcionar la máquina para correr cerca de una manta. Un calentamiento excesivo puede ocurrir y provocar un incendio, choque eléctrico o lesiones para el usuario.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Nunca introduzca ningún objeto en ninguna abertura.

- Mantenga la cinta de correr sobre una superficie sólida y nivelada, con la distancia de seguridad superficie mínima de 2000mm x 1000mm de la cinta. Asegúrese de que el área alrededor de la cinta queda claro durante su uso y tiene espacio suficiente.
- Esta cinta es para uso doméstico solamente.
- Sólo una persona debe estar en la caminadora mientras está en uso.
- Use ropa cómoda y adecuada al utilizar la rueda de ardilla. No utilice la cinta de correr descalzo, en calcetines o con sandalias, siempre use zapatos atléticos. Nunca use ropa suelta, ya que podría correr el riesgo de quedar atrapado en la cinta mecánica.
- Siempre aferrese a los pasamanos al utilizar la cinta.
- Siempre asegúrese de que el seguro de cierre esté en su lugar al plegar y mover la cinta mecánica.
- No deje a los niños que son menores de 12 años de edad, sin supervisión cerca o en la cinta.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les haya dado uso supervisados o instruidos acerca del aparato por una persona responsable de su seguridad. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas calificadas con el fin de evitar situaciones de peligro.
- Tire de la llave de seguridad para el freno de emergencia. Vuelva a instalar la llave de seguridad clave en la consola de PC. Pulse el botón START para iniciar el ejercicio de nuevo.

Nota: Es obligación del propietario de examinar y explicar las medidas de seguridad para todos los usuarios de esta cinta.

ADVERTENCIA:

Conecte la cinta a una toma de tierra adecuada. Consulte las instrucciones de conexión a tierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE CONECCION A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o averías, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. * **Esta cinta está equipada con un cable con conductor de tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.**

PELIGRO:

La conexión inadecuada del conductor de tierra cinta puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado, si usted está en duda acerca de si

el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe que viene con la cinta. Si no encaja en su toma de corriente, una toma de tierra instalada por un electricista calificado.

Asegúrese de que el producto está conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

IMPORTANTE: Si se daña el cable de alimentación, el mismo deberá ser reemplazado por personal técnico o electricista matriculado.

- **Esta unidad debe estar conectada a un valor nominal de 220-240 voltios, 50 Hz, que tenga conexión a tierra.**
- **Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos, los pies debajo de la cinta.**
- **No use la máquina para correr sobre una alfombra que es mayor de 1 / 2 pulgadas de altura.**
- **Antes de usar la cinta, compruebe que la banda está alineado y centrado en la cubierta de paseo y todos los tornillos visibles en la cinta son lo suficientemente apretado y seguro.**

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que son mayores de 35 años de edad o que tienen PRE-existentes problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por el uso de este producto. No utilice este equipo para hacer ejercicio sin guardias adecuadamente equipada, que las partes en movimiento, puede presentar un riesgo de daño grave a los niños pequeños.

PRECAUCION:

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. Mantener este Manual del usuario para futuras referencias.

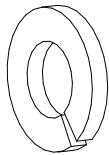
LISTA DE PIEZAS

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
001	Main Frame	1	033	Handlebar Bottom Cover	1
002	Base Frame	1	034R	Rear Right Cap	1
003	Base Frame End Cap (Ø50)	2	034L	Rear Left Cap	1
004	Adjustable Leveler (M10)	2	035	Side Rail	2
005	Transport Wheel	2	036	Dust Cover	1
006	Running Belt	1	037	Cap Nut M8	2
007	Running Deck	1	038	Sensor (7R26-17F)	1
008	Front Roller	1	039	Sensor Bracket	1
009	Rear Roller	1	040	End Cap	2
010	Motor	1	041	Computer	1
011	Motor Bracket	1	042	Safety Tether Key	1
012	Belt (180J5)	1	043	Support Frame	1
013	Lift Motor	1	044	Pad	4
014	Wire Cap	1	045	Safety Tube A	1
015	Wheel (Ø50xØ12.5x13mm)	2	046	Bushing	1
016	Incline Bracket	1	047	Spring Knob	1
017	Power Control Board	1	048	Safety Tube B	1
018	Switch, AC Power (KB97)	1	049	End Cap for Safety Tube B (□ 25.4)	1
019	Power Cord (L=1900)	1	050	End Cap for Safety Tube A (□ 20)	1
020	Fuse Box (10A)	1	051	Spacer (Ø12xØ8.5x12mm)	2
021	Sensor Wire I	1	052	Wire for Fuse Box	1
022	Sensor Wire II	1	053	Cable Switch/PCB	1
023	Sensor Wire III	1	054	Incline Bracket Wheel (Ø50xØ12.5x15)	2
024	Wire Cap	1	055	Clip S-12	2
025R	Right Handlebar Support	1	056	Computer Support Bracket	1
025L	Left Handlebar Support	1	057	Hand Pulse Connecting Wire	2
026	Computer Bracket	1	058	Anti-Skid Pad	2
027	Handlebar Foam Grip	2	059	M6 Nylon Nut	8
028	Gas Spring	1	060	Screw ST4x16mm	11
029	Incline Button and Hand Pulse Sensor with Wires	1	061	Nylon Washer (Ø8.2xØ16x2t)	2
030	Speed Button and Hand Pulse Sensor with Wires	1	062	Nylon Nut M8	14
031	Screw M4x30mm	12	063	Hex Socket Head Cap Bolt M8x70mm	1
032	Handlebar Upper Cover	1	064	Washer (Ø10.5xØ21x1.8mm)	2

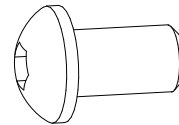
LISTA DE PIEZAS

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
065	Screw M4x50mm	4	077	Phillips Screw M4x10mm	4
066	Hex Socket Head Cap Bolt M8x48mm	2	078	Hex Socket Button Head Cap Bolt M8x35mm	1
067	Spring Washer (M8)	12	079	Bolt M6x33mm	8
068	Bolt M6x40mm	4	080	Bolt M6x60mm	2
069	Hex Socket Button Head Cap Bolt M4x12mm	7	081	Bolt M8x16mm	12
070	Nylon Nut M4	3	082	Nylon Washer (Ø8.2xØ25x2t)	4
071	Hex Socket Head Cap Bolt M10x70mm	1	083	Screw ST3x20mm	4
072	Hex Socket Head Cap Bolt M10x55mm	1	084	Hex Socket Head Cap Bolt M8x23mm	4
073	Nylon Nut M10	2	085	Hex Socket Button Head Cap Bolt M8x60mm	2
074	Bolt M8x12mm	2	086	Incline Connecting Wire	1
075	Hex Socket Button Head Cap Bolt M8x40mm	2	087	Speed Connecting Wire	1
076	Hex Socket Button Head Cap Bolt M8x45mm	2	088	Lower Hand Pulse Sensor Cover	2

LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(67) Spring Washer (M8)
8 PCS



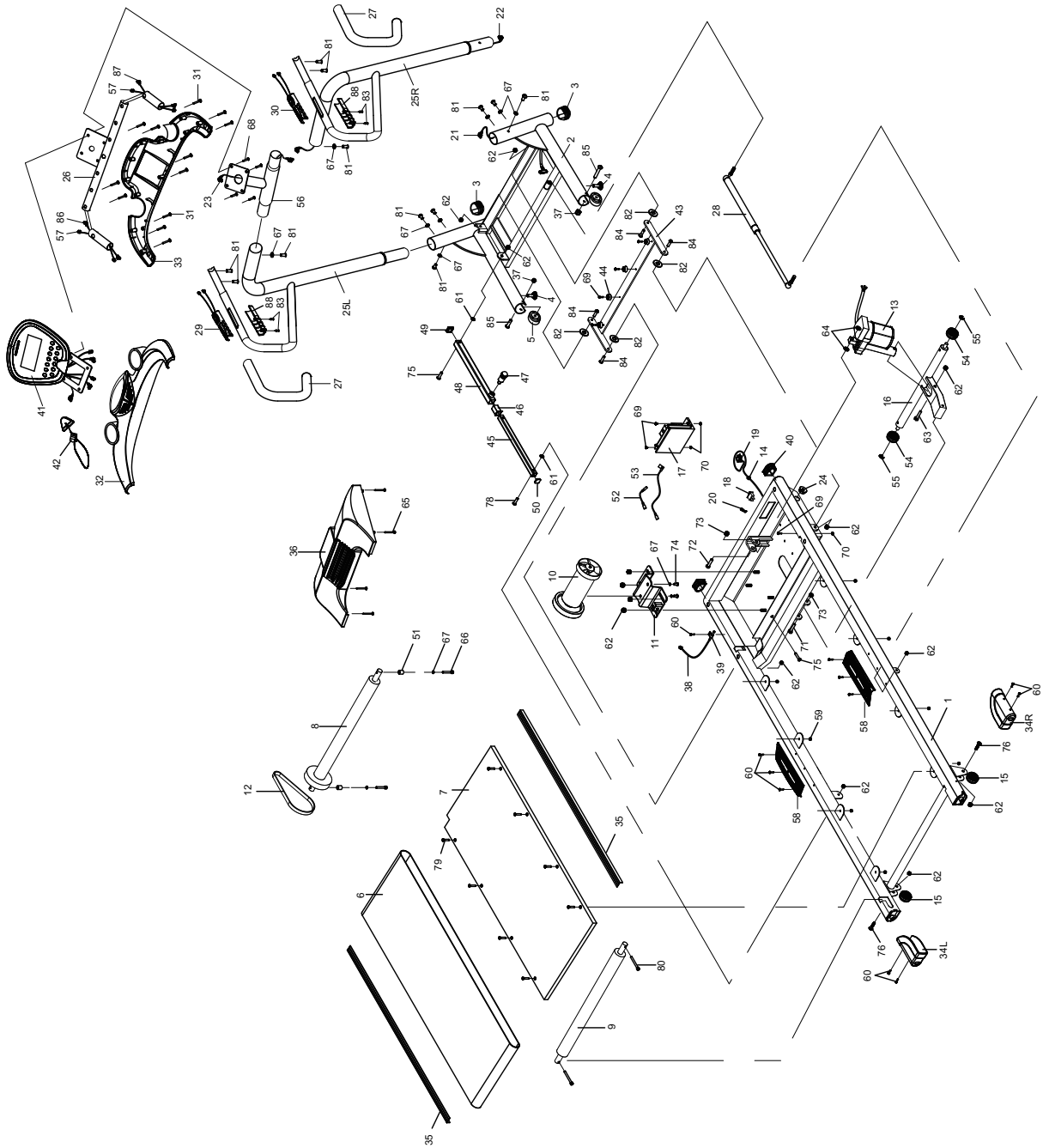
(81) Bolt M8x16mm
12 PCS

HERRAMIENTA

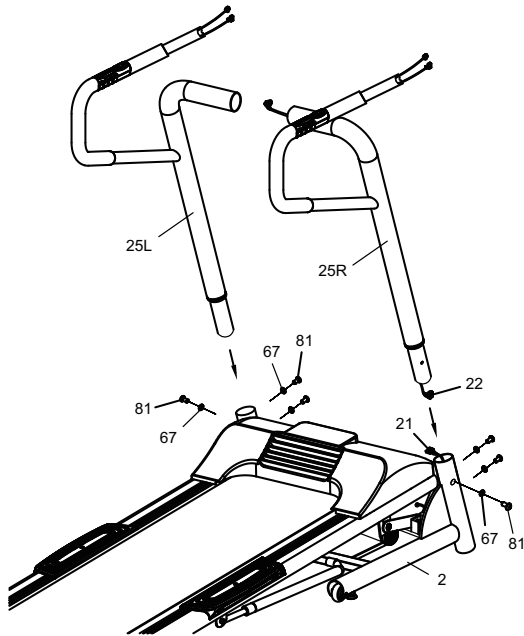


Allen Wrench with Phillips Screwdriver
1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Tool:



Allen Wrench with Phillips Screwdriver

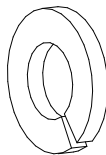
Paso 1

Conecte el cable del sensor I (21) de la bancada (2) a la II sensor de alambre (22) del soporte del manillar derecho (25R). A continuación, instale el derecho y el izquierdo del manillar Apoya (25R, 25L) a la bancada (2) mediante la inserción de la derecha y la izquierda del manillar Apoya (25R, 25L) en el marco de la base (2), utilizando seis M8 Arandelas de muelle (67) y seis M8x16mm Pernos (81).

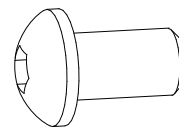
NOTA: No apriete de hardware en el paso 1 hasta el paso 4 es completado.

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte del manillar a la derecha en el marco de la base, asegúrese de que los cables están instalados en el interior del soporte del manillar y no pagar la atención pellizcar los cables.

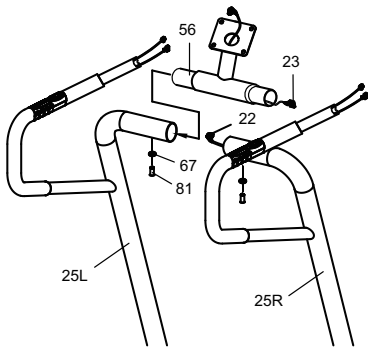
Hardware:



6 Spring Washers (M8)



6 Bolts (M8x16mm)



Tool:



Allen Wrench with Phillips Screwdriver

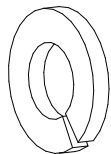
Paso 2

Conecte el cable del sensor II (22) del soporte del manillar derecho (25R) a la III del sensor de alambre (23) del Soporte Informático Soporte (56). Luego de instalar el equipo de apoyo del soporte (56) a la derecha y la izquierda del manillar Soporta (25R, 25L) insertando el equipo de apoyo del soporte (56) en la derecha y la izquierda del manillar Soporta (25R, 25L), con dos arandelas M8 de primavera (67) y dos tornillos M8x16mm (81).

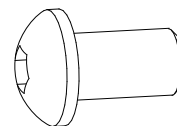
NOTA: No apriete de hardware en el paso 2 hasta que el paso 4 es completado.

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte informático en el soporte del lado derecho del manillar, asegúrese de que los cables están instalados en el interior del soporte de apoyo informático y de prestar atención de no presionar los cables.

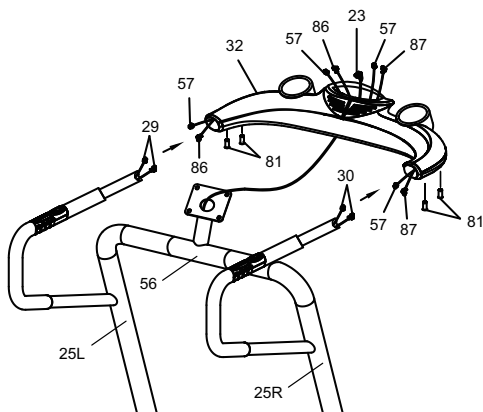
Hardware:



2 Spring Washers (M8)



2 Bolts (M8x16mm)



Tool:



Allen Wrench with Phillips Screwdriver

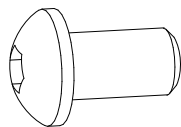
Paso 3

Conecte el botón de velocidad y de la mano de pulso cables del sensor (30) del lado derecho del manillar De apoyo (25R) para el cable de pulso de la mano de conexión (57) y la velocidad del alambre de conexión (87) del soporte de PC (26) que se encuentra dentro de la parte alta del manillar y cubiertas inferiores (32, 33). Conecte el botón de inclinación y de la mano de impulsos del sensor de cables (29) del lado izquierdo del manillar De apoyo (25L) para el cable de pulso de la mano de conexión (57) y la inclinación de alambre de conexión (86) del soporte de PC (26). A continuación, instale el soporte de PC (26) con el manillar alto y cubiertas inferiores (32, 33) a la derecha y la izquierda del manillar Soporta (25R, 25L) y equipo de apoyo del soporte (56) mediante la inserción del soporte de PC (26) con el manillar alto y Cubre la parte inferior (32, 33) en el derecho y el izquierdo del manillar Soporta (25R, 25L), por medio de cuatro tornillos M8x16mm (81). Tire del sensor de alambre III (23) de la cubierta del manillar superior (32) del Soporte Informático Soporte (56).

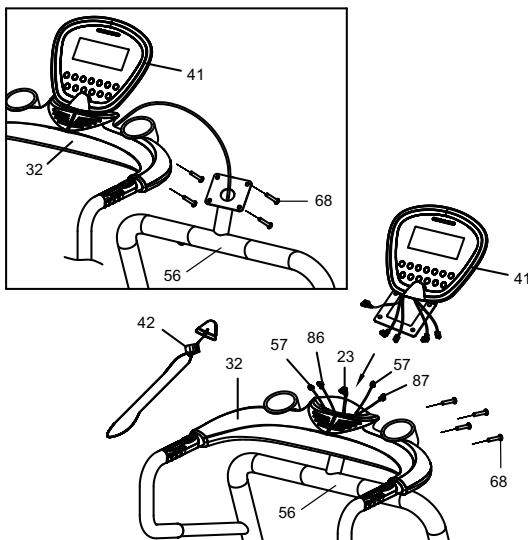
NOTA: No apriete de hardware en el paso 3 hasta el paso 4 es completado.

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte informático con el manillar superior e inferior cubre a la derecha y apoya a la izquierda del manillar, asegúrese de que los cables se instalan dentro de los soportes del manillar a derecha e izquierda y prestar atención de no presionar los cables.

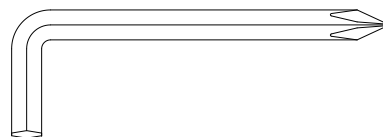
Hardware:



4 Bolts (M8x16mm)



Tool:



Allen Wrench with Phillips Screwdriver

Paso 4

Retire los cuatro tornillos M6x40mm (68) desde el ordenador (41). Conecte el cable del sensor III (23), Mano Pulso Conexión de los cables (57), pendiente de conexión de cable (86), y la velocidad de conexión de cable (87) a los cables que vienen desde el ordenador (41). Introduzca los cables en la parte alta del manillar y cubiertas inferiores (32, 33). Conecte el equipo (41) en el Soporte Informático Soporte (56) con cuatro tornillos M6x40mm (68) que se han eliminado. Coloque el anclaje de seguridad clave (42) en el PC (41).

NOTA: POR FAVOR APRIETE TODO EL EQUIPO INSTALADO DESDE EL PASO 1 AL PASO 4 CON LA LLAVE ALLEN, CON DESTORNILLADOR PHILLIPS PROPORCIONADO.

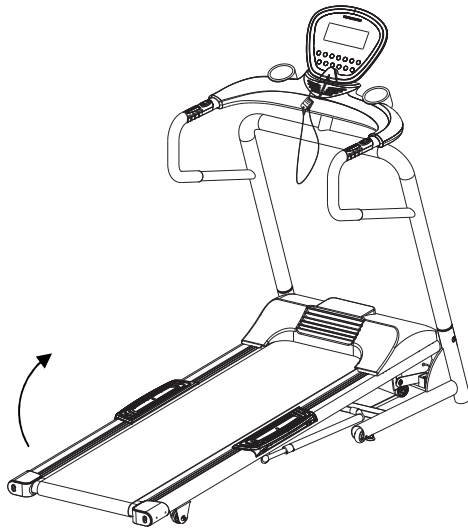
ALMACENAMIENTO

PARA PLEGAR LA CINTA

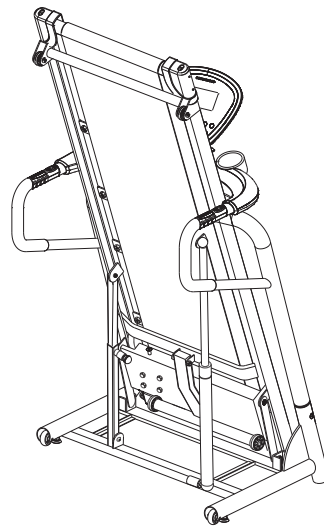
Levante el bastidor principal hasta la perilla de ajuste "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo. Compruebe el botón de ajuste es "pop" hacia abajo en la posición de bloqueo antes de mover la cinta.

(Vea los diagramas A y B.)

A



B



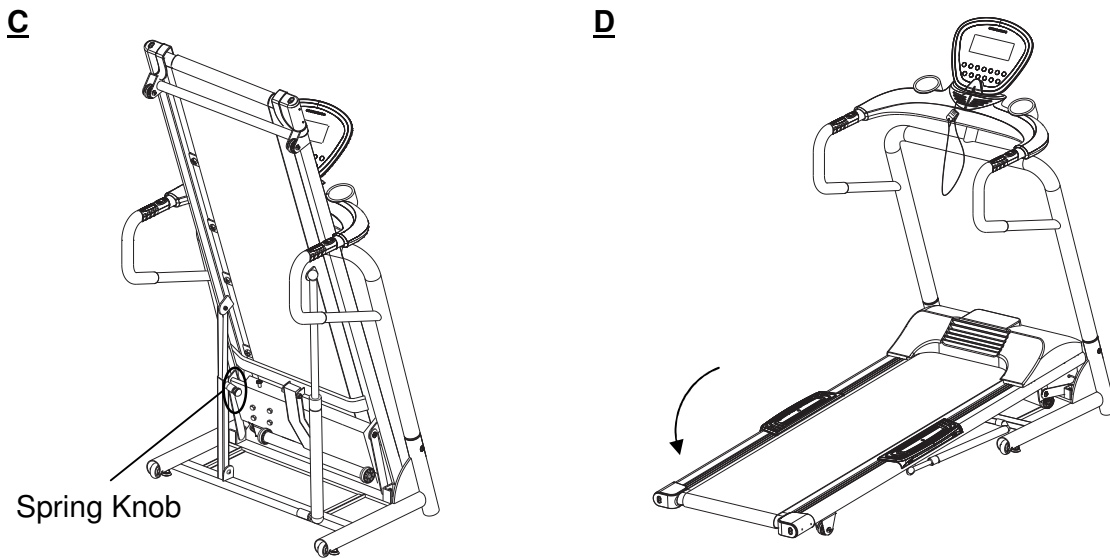
AJUSTE DE ABAJO LA CINTA

Coloque una mano en la parte trasera del bastidor principal y la otra mano para tirar de la perilla de la primavera, luego baje el marco principal por debajo de la parte trasera de la cinta de correr hasta el botón de ajuste "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo.

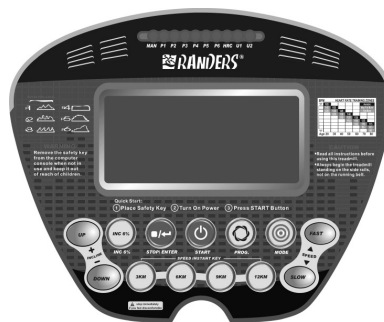
(Véase el esquema C y D.)

Nota: No se pare debajo de la cubierta al fijar la cinta.

PARA PREVENIR LESIONES POR FAVOR, ASEGÚRESE DE TENERLA FIRME CUANDO LEVANTE O BAJE LA CUBIERTA.



CONTROL DE LA COMPUTADORA



Inicio Rápido:

Accione la llave de alimentación principal a la posición ON situada en el frente de la Plataforma. Antes de comenzar cualquier ejercicio asegúrese que la llave de seguridad (44) se encuentre conectada a la computadora y el clip del cordel este adherido a su ropa. Siempre comience el ejercicio parado a ambos lados de la banda, nunca sobre ella. El Panel mostrará TIME y la posibilidad de fijar el tiempo de uso. Para fijar primero la hora, Presione los botones FAST o SLOW y luego presione el botón STOP/ENTER. Para fijar Los minutos presione los botones FAST o SLOW. La computadora saldrá del seteo si no

Se presiona ningún botón por más de 6 segundos. Luego de fijar el tiempo la computadora mostrará el plan de ejercicio.

Presione el botón START para comenzar en forma manual, la computadora contará 3 segundos con la pantalla mostrando "3-2-1" antes que la banda comenzara a rodar. El espacio destinado en el panel para el tiempo (TIME) mostrará el tiempo del ejercicio. El espacio destinado en el panel para la distancia (DISTANCE) mostrará la distancia recorrida durante el ejercicio. El espacio destinado en el panel para las calorías (CALORIES) mostrará las calorías consumidas durante el ejercicio. El espacio destinado en el panel para el pulso (PULSE) mostrará el ritmo cardíaco luego de 4-5 segundos después de haber colocado ambas manos en los sensores de pulso. Para aumentar o reducir la velocidad de la banda presione los botones FAST o SLOW respectivamente. El rango de velocidad de la banda es de 0.8 Km./h a 16 Km./h. Puede también presionar los botones INSTANT SPEED (3 km / 6 km / 9 km / 12 km) en la consola, la velocidad cambiará inmediatamente a 3km/h, 6km/h, 9km/h, or 12km/h. Puede presionar los botones INCLINE UP o DOWN en la consola o en la barra de agarre para aumentar o disminuir los niveles de inclinación. Cada aumento o disminución es de 1 nivel. El rango de ajuste es de 0 a 15 niveles. El espacio destinado en el panel para la inclinación (INCLINE) mostrará cada nivel. Puede también presionar los botones INSTANT INCLINE (INC 6%) en la consola, el panel mostrará el nivel de inclinación que ha presionado y el nivel de inclinación cambiará al nivel 6 inmediatamente.

El espacio destinado en el panel para la velocidad (SPEED) mostrará la velocidad actual de la banda. Para pausar el ejercicio presione el botón STOP/ENTER en cualquier momento. Presione el botón START para continuar con el ejercicio. Para una frenada de emergencia tire de la llave de seguridad y la banda se detendrá automáticamente.

Funciones de los Botones:

START: Para comenzar a entrenar.

STOP/ENTER: Para detener y comenzar la carrera en la cinta. Para confirmar los valores de tiempo, distancia y calorías para el objetivo de preajuste en el modo manual. Para confirmar la configuración de usuario de género, edad, altura y peso en el modo de programa de la grasa corporal. Para confirmar el tiempo de entrenamiento programa predeterminado en el modo de programa. Para confirmar el tiempo de formación preestablecido y el corazón late en el Comité de Derechos Humanos deseado modo de programa. Para confirmar el tiempo de entrenamiento predefinido, velocidad y nivel de inclinación para el programa de usuario gráfica en el modo de programa de usuario.

MODE: Para seleccionar cada función (tiempo, distancia o calorías) para el preajuste de destino. Para seleccionar el modo de programa de grasa corporal.

PROGRAM: Para seleccionar programas de entrenamiento Manual, P1, P2, P3, P4, P5, P6. HRC, USER1, o USER2.

FAST: Para hacer un ajuste al alza para preestablecer el tiempo de formación de destino, distancia, calorías o en modo manual. Para hacer un ajuste al alza para preestablecer tiempo objetivo la formación en el modo de programa. Para hacer un ajuste al alza para la configuración de género, edad, altura y peso del usuario en el modo de programa de grasa corporal. Para hacer un ajuste al alza para preestablecer tiempo objetivo la formación y la frecuencia cardíaca objetivo deseado en el modo de programa de HRC.

Para hacer un ajuste al alza para preestablecer tiempo objetivo la formación y la velocidad de carrera en el modo de programa de usuario. Ajuste de la velocidad durante todo el período de formación sobre el modo de entrenamiento diferente.

SLOW: Para hacer el ajuste longitudinal para preestablecer el tiempo de formación de destino, distancia, calorías o en el modo manual. Para hacer el ajuste longitudinal para preestablecer tiempo objetivo la formación en el modo de programa. Para hacer el ajuste longitudinal para el establecimiento de género, edad, altura y peso del usuario en el modo de programa de grasa corporal. Para hacer el ajuste longitudinal para preestablecer tiempo objetivo la formación y la tasa deseado corazón blanco en el modo de programa de HRC. Para hacer el ajuste longitudinal para preestablecer tiempo objetivo la formación y la velocidad de carrera en el modo de programa de usuario. Ajuste de la velocidad durante todo el período de formación sobre el modo de entrenamiento diferente.

INSTANT SPEED (3 km / 6 km / 9 km / 12 km): Pulse uno de los botones de velocidad instantánea (3 km / 6 km / 9 km / 12 km) en el equipo de la consola, la ventana dividida de SPEED mostrará la velocidad que se presionan y la velocidad de carrera va a cambiar a 3km / h, 6 kilómetros / h, a 9 / h, o 12 km/h inmediatamente.

INSTANT INCLINE (INC 6%): Pulse el botón INSTANT INCLINE (INC 6%) en el equipo de la consola, la ventana dividida de inclinación se mostrará el nivel de inclinación que se presnan y el nivel de inclinación cambia a 6 nivel de inmediato.

INCLINE UP: Para aumentar el nivel de inclinación sobre el modo de entrenamiento diferentes.

INCLINE DOWN: Para disminuir el nivel de inclinación sobre el modo de entrenamiento diferentes.

Funciones del Equipo:

TIME: Muestra el tiempo transcurrido de ejercicio en minutos y segundos. Pulse el botón START para iniciar el ejercicio, la pantalla del ordenador se cuenta regresiva 3 segundos con la pantalla LCD que muestra "3-2-1" antes de que la cinta de marcha comience a moverse. La cinta de marcha comienza a moverse con la velocidad a 0,8 kilómetros / h. Usted puede presionar el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. También puede presionar INCLINE UP o DOWN en el equipo de la consola o el manillar para aumentar o disminuir el nivel de inclinación. El tiempo empieza a contar. Pulse el botón MODE para seleccionar el modo TIME cuando el tiempo parpadea y el ordenador pantalla muestra la hora Meta. El tiempo inicial de destino predeterminado es 30:00 minutos, usted puede oprimir el botón FAST o SLOW a tiempo objetivo. Cada incremento es de 1 minuto. El rango meta de tiempo predeterminado es de 5:00 a 99:00 minutos. Pulse STOP / ENTER para confirmar el tiempo objetivo. Una vez que fijo el tiempo objetivo, pulse el botón START para iniciar el ejercicio, la pantalla del ordenador se cuenta regresiva de tres segundos con la pantalla LCD muestra "3-2-1" antes de que la cinta de marcha comienza a moverse. La cinta de marcha comienza a moverse con la velocidad a 0,8 kilómetros / h. Usted puede presionar el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. El tiempo comienza la cuenta atrás del tiempo objetivo a 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo la cuenta

regresiva a 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La velocidad de marcha se desacelerará la mitad de la velocidad original. La ventana de división de la HORA cuenta regresiva de 2:30 a 0:00 minutos.

SPEED: Muestra la velocidad de la corriente que sale desde el mínimo de 0.8 kilómetros por hora a la máxima 16 kilómetros / h. También puede pulsar el botón SLOW FAST o en el equipo de la consola o el manillar para acelerar o abajo de su velocidad de circulación durante el ejercicio.

DISTANCE: Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio. Presione el botón START/STOP y la banda comenzará a rodar a una velocidad de 0.8km/h. Presione el botón MODE para seleccionar el modo de distancia (DISTANCE) luego presione los botones FAST o SLOW para Setar la distancia. El rango de seteo de distancia es de 0.50 a 99.00km. Una vez seteada la distancia presione el botón START/STOP y la banda comenzará a rodar a una velocidad de 0.8km/h. Cuando la distancia llegue a 0 la computadora emitirá un “beep” de notificación. La velocidad caerá a la mitad de la velocidad de comienzo. El espacio destinado en el panel para el tiempo (TIME) contará desde 2:30 minutos a 0:00. La computadora entra en un plan de enfriamiento. Cuando el tiempo llegue a 0:00 la banda se detendrá automáticamente.

CALORIES: Muestra el total de calorías consumidas durante el ejercicio. Esta función comienza cuando se inicia el ejercicio y puede programarse de la misma manera que las funciones anteriores. Al finalizar este programa también se inicia un plan de enfriamiento de 2:30 minutos.

INCLINE: Muestra el nivel de inclinación de la plataforma. El nivel inicial es 0. Los niveles de inclinación van de 0 a 15. Presionando el botón INCLINE UP o DOWN modifica el nivel de inclinación durante el ejercicio.

PULSE: El espacio destinado en el panel para el pulso (PULSE) mostrará el ritmo cardíaco luego de 3-4 segundos después de haber colocado ambas manos en los sensores de pulso de la barra de agarre.

Formacion en el modo de programa de grasa corporal (BODY FAT):

Esta función esta activa cuando el indicador Manual LED está encendido. Presione el botón MODE cuatro veces hasta el programa BODY FAT. El espacio destinado en el panel para la temperatura (TEMPERATURE) destella para poder setear la información. El genero inicial es masculino (ma.). FE indica femenino y ma. indica masculino. Presione el botón FAST o SLOW para fijar el género. Presione el botón PAUSE/ENTER y el espacio destinado en el panel para las calorías (CALORIES) destella para poder setear la edad del usuario. La edad inicial es de 25 años. Presione los botones FAST o SLOW para seleccionar la edad correspondiente. El rango de edad va desde los 10 a los 80 años. Presione el botón PAUSE/ENTER y el espacio destinado en el panel para la distancia (DISTANCE) destella para poder fijar la altura del usuario. La altura inicial es de 176 cm. Presione los botones FAST o SLOW para seleccionar la altura correspondiente. El rango de altura permitido va desde 140 a 250 cm. Presione el botón PAUSE/ENTER y el espacio destinado en el panel para el tiempo (TIME) destella para poder setear el peso

del usuario. El peso inicial seteado es de 56 Kg. Presione los botones FAST o SLOW para elegir el peso correcto. El rango de peso va desde 30 a 200 Kg. Presione el botón PAUSE/ENTER para confirmar el valor y luego coloque ambas manos en los sensores de pulso de la barra de agarre, el espacio destinado en el panel para la velocidad (SPEED) mostrará la figura de su cuerpo.

	Standard Body Fat		Fat
Gender	< 30 Year-old	> 30 Year-old	
Male	14-20%	17-23%	Over 25%
Female	17-24%	20-27%	Over 30%

NOTA: Si deja el equipo y no se utiliza durante más de 4 minutos, el equipo mostrará (aparece) el reloj (tiempo) y la temperatura ambiente, que se llama el modo de suspensión. En modo de espera, todas las demás funciones se apagarán. Todos los datos anteriores PRE-establecido y los datos de entrenamiento se mantienen y se mostrará cuando se pulsa un botón.

Entrenamiento en el Modo Programa:

Este sistema informático dispone de 6 programas preestablecidos diferentes. Pulse PROGRAM para seleccionar uno de los seis programas. El indicador LED se iluminará. La ventana dividida de TIME parpadeará para preestablecer el tiempo de formación del programa. El primer tiempo preestablecido es programa de capacitación que es 30:00 minutos. Pulse el botón SLOW /FAST o el tiempo preestablecido programa de formación. El rango de tiempo del programa de formación preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Pulse STOP / ENTER para confirmar la hora del programa de formación preestablecido. Pulse el botón START para iniciar el ejercicio, la pantalla de la computadora hace cuenta regresiva 3 segundos con la pantalla LCD que muestra "3-2-1" antes que la banda comienza a moverse. El tiempo comienza la cuenta atrás del tiempo del programa preestablecido a 0:00 por un segundo hacia atrás. La velocidad de carrera cambiará de acuerdo con el programa de gráficos de forma automática. Cuando el tiempo del programa preestablecido hace la cuenta regresiva a 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La velocidad de marcha se desacelerará a la mitad de la velocidad original. La ventana de división de la HORA hace cuenta regresiva de 2:30 a 0:00 minutos. El equipo entra en el modo de enfriamiento. Cuando el tiempo de cuenta regresiva llega a 0:00, la cinta de marcha se detendrá automáticamente.

Entrenamiento en el Modo Programa HRC:

Pulse el botón PROGRAMA para seleccionar el programa HRC. El indicador LED se iluminará. La ventana dividida de TIME parpadeará para preestablecer el tiempo del programa de formación. La formación inicial en el tiempo preestablecido del programa HRC es de 30:00 minutos. Pulse el botón RAPIDA o LENTA preestablecido formación a tiempo CDH programa. Pulse STOP / ENTER para confirmar la formación preestablecido de tiempo del programa y la pantalla del ordenador mostrará ENTRAR. La ventana de división de PULSO parpadeará para establecer su ritmo cardíaco. La primera tasa preajustada de objetivo cardíaco es de 120 lpm (latidos por minuto). Pulse RAPIDA o LENTA botón para establecer su ritmo cardíaco como objetivo deseado. Pulse STOP /

ENTER para confirmar la meta de ritmo cardíaco. Pulse el botón START para iniciar el ejercicio, la pantalla del ordenador hace cuenta regresiva 3 segundos con la pantalla LCD que muestra "3-2-1" antes que la banda comienza a moverse. El tiempo comienza la cuenta atrás del tiempo prefijado programa HRC a 0:00 por un segundo hacia atrás. Mantenga ambas manos en dos sensores de puño del manillar. El programa HRC está diseñado para mantener su corazón en una cantidad deseada de "latidos por minuto", ajustando automáticamente la velocidad y la inclinación. Por ejemplo, se ha programado en una frecuencia cardíaca de 120 Lat. / min. Deseada y la frecuencia cardíaca es sólo a 100 latidos por minuto, la velocidad aumentará automáticamente 0.3 km/h de velocidad de carrera a intensificar la carga de trabajo, haciendo que su ritmo cardíaco suba lentamente a 120 lpm. Si la velocidad de circulación ha aumentado tres veces, pero su ritmo cardíaco está todavía por debajo de 120 Lat. / min., la pendiente aumentará automáticamente un nivel de intensificar la carga de trabajo, haciendo que su ritmo cardíaco rápido ascienda a 120 latidos por minuto. La cinta tratará de mantener su meta de ritmo cardíaco a través de ajustes a la velocidad y la inclinación por el resto de su entrenamiento. Si su frecuencia cardíaca está por encima de su ritmo cardíaco deseada de 120 latidos por minuto, la velocidad se reducirá 0,3 Km. /h de velocidad de carrera para reducir la frecuencia cardíaca de 120 Lat. / min. Si la velocidad de circulación ha disminuido tres veces, pero su ritmo cardíaco está todavía por encima de 120 Lat. / min., la pendiente disminuirá automáticamente un nivel a causa de su ritmo cardíaco de forma rápida a 120 lpm. Cuando el tiempo preestablecido CDH programa, de cuenta atrás hasta las 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La velocidad de marcha se desacelerará a la mitad de la velocidad original. La ventana de división de la HORA hace cuenta regresiva de 2:30 a 0:00 minutos. El equipo entra en el modo de enfriamiento. Cuando el tiempo de cuenta regresiva a las 0:00, la cinta de marcha se detendrá automáticamente.

Entrenamiento en el Modo Programa de Usuario:

Este sistema informático ofrece dos programas de usuario para que dos personas establezcan su propio programa. Pulse PROGRAM para seleccionar el programa de formación de usuario 1 o usuario 2. El indicador LED se iluminará. La ventana dividida de TIME parpadeará para preestablecer el tiempo de formación del programa. El primer tiempo preestablecido de programa de capacitación es de 30:00 minutos. Pulse el botón SLOW / FAST o el tiempo preestablecido programa de formación. El rango del programa de formación preestablecido de tiempo es de 5:00 a 99:00 minutos. Pulse STOP / ENTER para confirmar la hora del programa de formación preestablecido. El primer intervalo del programa de usuario gráfico flash para preestablecer la velocidad y nivel de inclinación. Pulse el botón RAPIDA o LENTA para seleccionar la velocidad para el primer intervalo del programa de usuario gráfica. Pulse INCLINE UP o DOWN para nivel de inclinación preestablecida para el primer intervalo del programa de usuario gráfica. Pulse STOP / ENTER para confirmar el nivel de velocidad y la inclinación para el primer intervalo del programa de usuario gráfica. Hay 20 intervalos para preestablecer el nivel de velocidad y la inclinación. Repita los pasos anteriores para preestablecer el nivel de velocidad y la inclinación del segundo intervalo para el intervalo de veinte. Después del preajuste de el nivel de velocidad y la inclinación a continuación, presione el botón START para iniciar el ejercicio, la pantalla del ordenador hace cuenta regresiva de tres segundos con la pantalla LCD que muestra "3-2-1" antes de que la cinta de marcha comienza a moverse. La velocidad de carrera y el nivel de inclinación cambiarán de acuerdo con su propio programa preestablecido gráficos de forma automática. Cuando el tiempo del programa USUARIO de una cuenta atrás hasta las 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La velocidad de marcha se desacelerará a la mitad de la velocidad original. La ventana de división de la HORA hace cuenta regresiva de 2:30 a 0:00 minutos. El equipo

entra en el modo de enfriamiento. Cuando el tiempo de cuenta regresiva a las 0:00, la cinta de marcha se detendrá automáticamente.

NOTA: Cuando el ejercicio se detiene, y todos los botones no son operados por más de 4 minutos, en la pantalla del ordenador aparece la hora del reloj y la temperatura ambiente que se llama el modo de suspensión. Pulse cualquier botón para encender la pantalla.

CUIDADO, MANTENIMIENTO Y GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la cinta antes de limpiar o realizar mantenimiento de rutina.

LIMPIEZA

La cinta se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en la pantalla ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico al fracaso. Por favor, mantenga la cinta, sobre todo, la consola, la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor principal este apagado y se encuentre en la posición de apagado y el enchufe de alimentación no este conectado a la toma de corriente eléctrica.

GUIA RAPIDA DE SOLUCIONES

Problema	Causa Potencial	Solución
La banda no funciona.	<ol style="list-style-type: none"> 1. No esta enchufada. 2. La llave de seguridad no esta instalada. 3. La computadora esta bloqueada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enchufe el equipo a la corriente electrica. 2. Instale la llave de seguridad en la computadora. 3. Espere 5 minutos y resetee la consola.
La banda patina en los rodillos	La banda no tiene la tension necesaria.	Ajuste la tension d ela banda.
La banda se frena en la plataforma.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tabla de base no esta correctamente lubricada. 2. La banda esta demasiado tensa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplique solicona lubricante. 2. Afloje la tension de la banda.
La banda esta descentrada.	El rodillo trasero no esta centrado.	Centre el rodillo trasero.

LUBRICACIÓN Y CENTRADO DE LA BANDA

Ajuste de la banda:

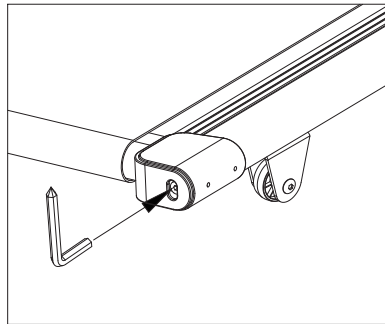
La banda esta tensa y centrada desde fábrica pero esto puede variar por los movimientos y los traslados. Luego de un uso prolongado la banda deber ser chequeada.

Si la banda se corre hacia el lado derecho, con la herramienta provista guire en el sentido de las agujas del reloj de a $\frac{1}{4}$ de vuelta el tornillo del rodillo posterior del lado derecho.

Haga guirar la banda a una velocidad de 2-3 km/h y espere un cierto tiempo hasta que la banda se acomode.

Sin aun no queda centrada repita esta operacion.

Si la banda se corre hacia el lado izquierdo repita el rocedimiento en el lado izquierdo del rodillo trasero. (Vea el grafico).

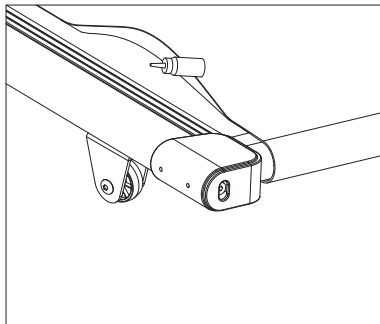


Lubricación:

La banda está lubricada desde fábrica con silicona líquida por lo que no es necesario re-lubricarla nuevamente bajo circunstancias normales. Lubricar cada 8 / 10 hs de uso con Silicona.

La banda debe lubricarse en el caso en que incremente la resistencia entre la banda y la tabla de base. Para lubricarla levante los laterales de ambos lados y coloque la silicona desde el centro hacia los lados. Espere unos instantes hasta que la silicona penetre en la banda.

Atención: Solo utilice silicona liquida para lubricar. **No utilice ningun otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante de ser removido con un trapo seco.**



RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicio consiste en una entrada en calor, ejercicios aeróbicos y un posterior enfriamiento. Realice la rutina completa al menos dos o tres veces por semana, descansando día de por medio. Luego de algunos meses usted podrá incrementar su entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.

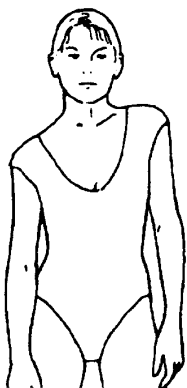
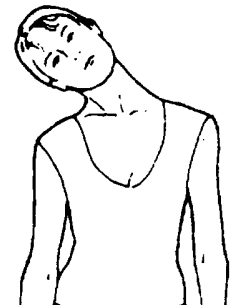
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos y los glúteos. Su corazón comenzará a latir rápido y la respiración será profunda. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de cualquier rutina de ejercicios.

El **PRECALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con una preparación de su cuerpo para ejercicios más intensos: calentando, estirando los músculos, incrementando su ritmo cardíaco y entregando más oxígeno a sus músculos.

En **ENFRIAMIENTO** está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados.

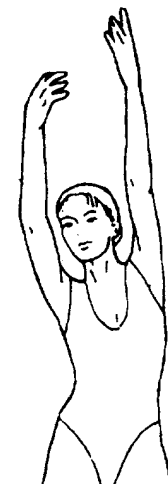
ROLLOS DE CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha para un cargo, sintiendo el estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello, a continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un cargo



HOMBRO ASCENSORES

Levante su hombro derecho hacia la oreja de un contar. A continuación, levantar el hombro izquierdo para una cuenta a medida que baja el hombro derecho.



LADO SE ESTIRA

Abre tus brazos al lado y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible para un cargo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

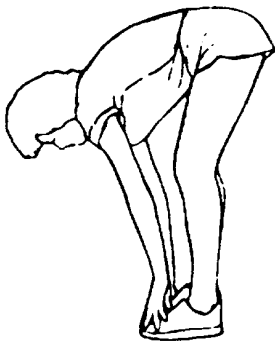


CUADRICEPS STRETCH

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Llevar el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO PARTE INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

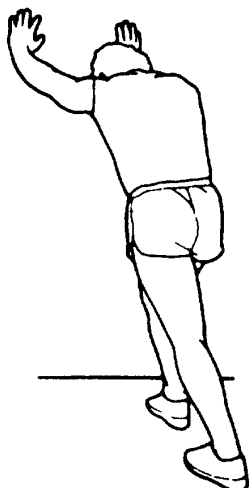
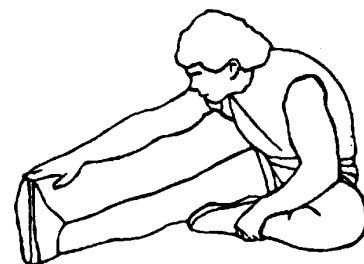


DEDO DEL PIE TOCA

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros relajarse mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar a lo más que pueda y mantenga por 15 segundos.

ESTIRAMIENTOS DEL TENDON

Amplíe su pierna derecha. Resto de la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda



PANTORRILLAS / DE AQUILES ESTIRAMIENTO

Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, y doblar la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Espere, a continuación, repita en el otro lado por 15 segundos.