

Cinta Motorizada

**ARG-600**

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.

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
VISTA EN DESPIECE ORDENADO -----	4
LISTA DE PARTES -----	5
LISTA DE HARDWARE -----	7
HERRAMIENTAS -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	8
LEVANTAR Y AJUSTAR ABAJO DE LA MÁQUINA PARA CORRER -----	13
MOVER LA CAMINADORA -----	14
USO DE LA COMPUTADORA -----	15
ERROR DE MENSAJES -----	25
AJUSTES -----	27
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	28
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	30
GRANTÍA -----	34

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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

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

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

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

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

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

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

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

-No esta creada para usarla en el exterior.

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

-Mantenga a niños y mascotas alejados de la cinta.

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

-No opere donde se usan productos en aerosol (spray) o donde se administra oxígeno.

-Manténgala seca, no la utilice mojada o húmeda.

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

-Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

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

-Esta cinta es para uso domestico.

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

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

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Siempre manténgase agarrado de las barandas.

Siempre asegúrese de que el pestillo de almacenamiento esté en su lugar al plegar y mover la máquina para correr.

No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca 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 subirse o bajarse de una cinta de correr en la cinta. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de su uso.

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

Tire de la llave de emergencia para que pare la cinta.

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

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

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

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

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

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

Nunca opere esta caminadora si está plegada.

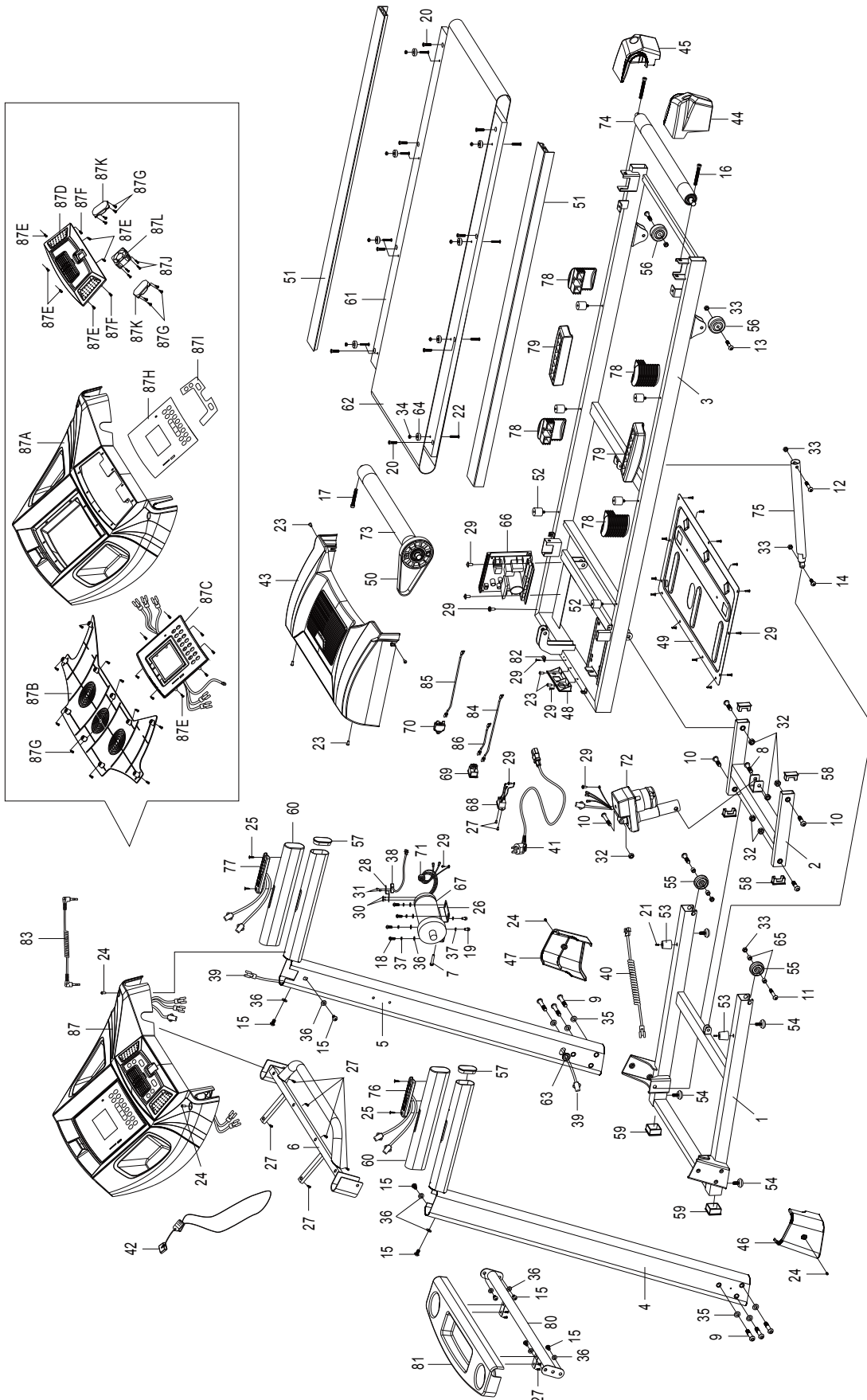
Deje que la correa se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la máquina para correr.

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

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

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

# GRÁFICO DE DESPIECE



## LISTADO DE PIEZAS

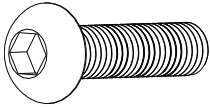
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Cuadro Base	1	031	Tornillo con arandela M3x6	2
002	Traba Inclinada	1	032	Tuerca M10	6
003	Cuadro Principal	1	033	Tuerca M8	6
004	Tubo de soporte del manubrio izquierdo	1	034	Tuerca M5	8
005	Tubo de soporte del manubrio derecho	1	035	Arandela M10	6
006	Soporte de Manubrio	1	036	Arandel M8	12
007	Perno Hexagonal M8x70	1	037	Spring Washer M8	6
008	Perno Hexagonal M10x55	1	038	Sensor	1
009	Perno Hexagonal M10x50	6	039	Cable de Control (L=1300 mm)	1
010	Perno Hexagonal M10x40	5	040	Cable de Control (L= 550 mm)	1
011	Perno Hexagonal M8x50	2	041	Cable de Alimentación (L=1500 mm)	1
012	Perno Hexagonal M8x45	1	042	Llave de sujeción de seguridad	1
013	Perno Hexagonal M8x40	2	043	Cobertor del Motor Superior	1
014	Perno Hexagonal M8x25	1	044	Cubierta izquierda	1
015	Perno Hexagonal M8x15	8	045	Cubierta derecha	1
016	Perno Hexagonal M8x65	2	046	Guardabarro Izquierdo	1
017	Perno Hexagonal M8x55	1	047	Guardabarro Derecho	1
018	Perno Hexagonal M8x15	4	048	Placa del Interruptor	1
019	Perno Hexagonal M8x10	2	049	Cubierta Inferior del Motor	1
020	Perno Hexagonal M6x25	8	050	Correa 180-J6	1
021	Perno Hexagonal M6x20	2	051	Riel	2
022	Tornillo M5x28	8	052	Cubierta Ø25x25(M6)	6
023	Tornillo M5x10	6	053	Pad de Goma Ø33x33	2
024	Tornillo M4x10	4	054	Nivelador Ajustable M8	4
025	Tornillo M4x15	4	055	Rueda de Transporte Ø46xØ8.5x18.5	2
026	Traba de Motor	1	056	Rueda de Transporte Ø51xØ8.5x22	2
027	Tornillo M4x10	12	057	Tapa del Manubrio (30x60)	2
028	Soporte de Sensor	1	058	Tapa Rectangular (20x40)	4
029	Tornillo con arandela M4x12	21	059	Tapa Cuadrada (40x40)	2
030	PernoM4x8	2	060	Grip de Goma para el Manubrio	2

## LISTADO DE PIEZAS

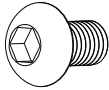
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
061	Cubierta T18x608x1300	1	074	Rodillo Trasero Ø42x510xØ15x567mm	1
062	Cinta para Correr T1.6x480x2750	1	075	Tubo de bloqueo del bloqueo del pie	1
063	Ojal de Alambre Ø24xØ15x6	1	076	Sensor de pulso de mano con inclinación	1
064	Arandela Ø22xØ5x9	8	077	Sensor de pulso de mano con y botones de velocidad	1
065	Manga	4	078	Amortiguador de Absorción de Choque 80x56x83	4
066	Panel de Control	1	079	Colchon de Aire 210x48x32	2
067	Motor	1	080	Barra de soporte de la bandeja de accesorios	1
068	Enchufe	1	081	Bandeja de Accesorios	1
069	Interruptor	1	082	Clip de alambre	1
070	Caja de Fusibles	1	083	Cable de Audio	1
071	Anillo para Cable	1	084	Cable Negro (L=400 mm)	1
072	Motor	1	085	Cable Rojo (L=400 mm)	1
073	Rodillo Delantero Ø100xØ50x530xØ17x570mm	1	086	Cable Rojo (L=100 mm)	1

DESCRIPCION					
Nº	Partes				Ct.
087	<b>Consola de Computadora</b>				1 Set
	87A	Cubierta superior de la computadora	1		
	87B	Cubierta inferior de la computadora	1		
	87C	Tablero de control de alimentación de computadora	1		
	87D	Panel de Computadora	1		
	87E	Tornillo M4x10	14		
	87F	Tornillo M4x8	2		
	87G	Tornillo M4x15	18		
	87H	Pegatina del panel de computadora A	1		
	87I	Pegatina del panel de computadora B	1		
	87J	Tornillo con Arandela M3x6	4		
	87K	Parlante	2		
	87 L	Ventilador	1		

# LISTA DE VINCULANTES



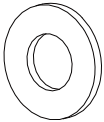
(9) Perno Hex  
M10x50  
6 PCS



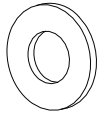
(15) Perno Hex  
M8x15  
8 PCS



(24) Tornillo  
M4x10  
2 PCS



(35) Arandela  
M10  
6 PCS



(36) Arandela  
M8  
8 PCS

# HERRAMIENTAS



Herramienta Hex con Destornillador Phillips  
1 PC



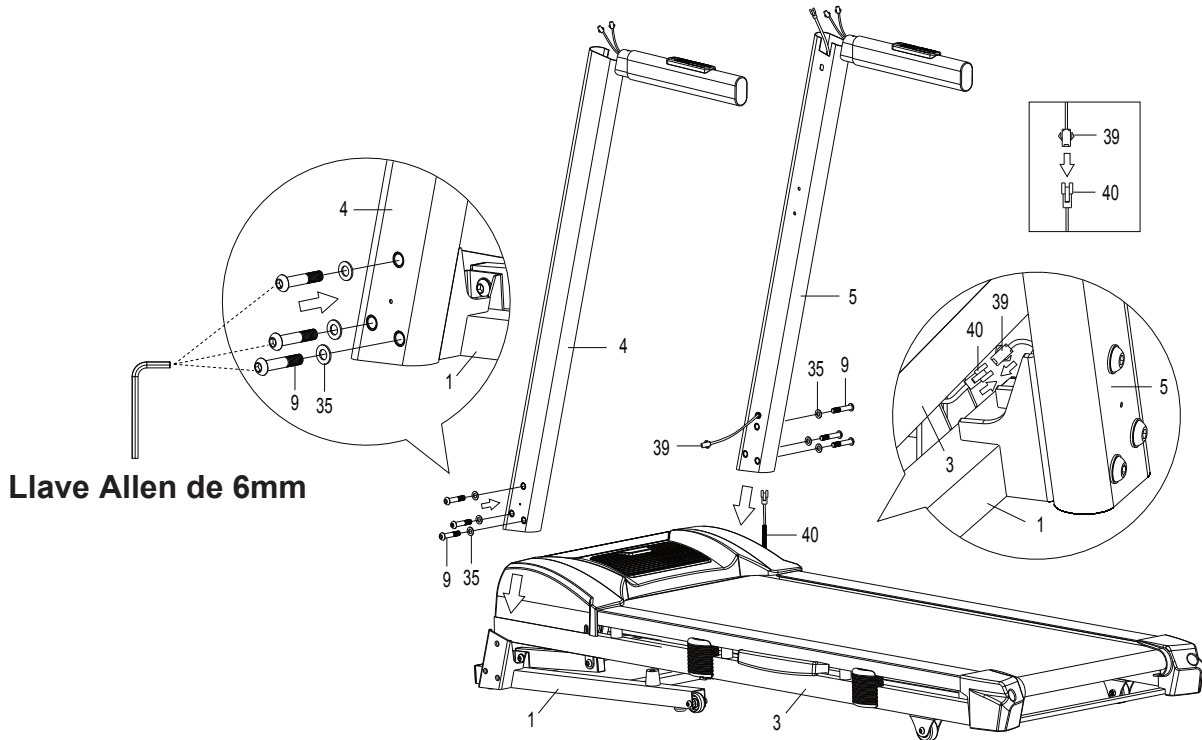
5 mm Llave Allen  
1 PC



6 mm Llave Allen  
1 PC



# INSTRUCCIONES DE ARMADO



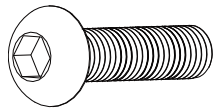
## Paso 1

Conecte el Tubo de Soporte de la Baranda Izquierda (4) al Marco de la Base (1) con tres Pernos Hexagonales M10x50 (9) y tres Arandelas de M10 (35). Apriete los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.

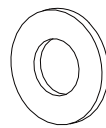
Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el tubo de soporte del manubrio derecho (5) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el Cable de Control (40) desde el Marco de la Base (1) al Cable de Control de Extensión (39) que proviene del Tubo de Soporte del Manubrio Derecho (5). Conecte el Tubo de Soporte de la Baranda Derecha (5) al Marco de la Base (1) con tres Pernos Hexagonales 10x50 (9) y tres Arandelas de M10 (35). Apriete los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 1 HASTA QUE EL PASO 5 SEA COMPLETO.**

## Vinculantes:

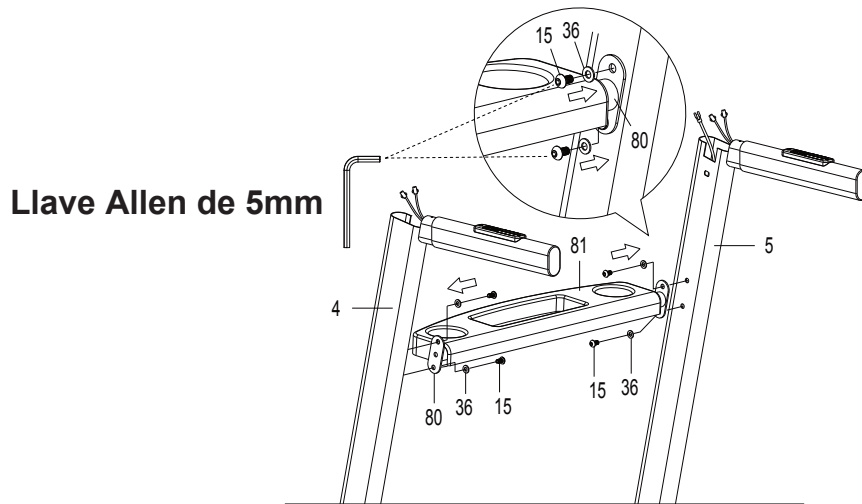


(9) Perno Hex  
M10x50  
6 PCS



(35) Arandela M10  
6 PCS

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

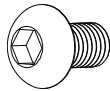


### Paso 2

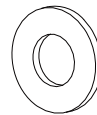
Conecte la Barra de Soporte de la Bandeja Accesorio (80) con la Bandeja de Accesorios (81) a los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (4, 5) con cuatro Pernos de Hexagonales M8x15 (15) y cuatro Arandelas de M8 (36). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm provista.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 2 HASTA QUE EL PASO 5 SEA COMPLETO.**

### Vinculantes:

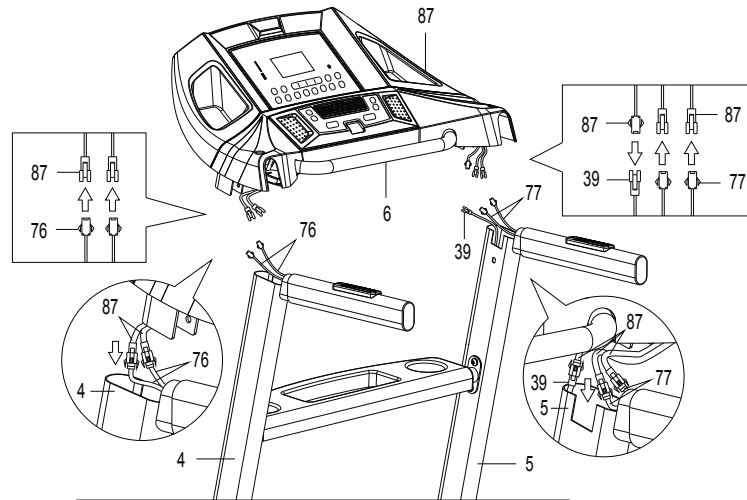


(15) Perno Hex  
M8x15  
4 PCS



(36) Arandela M8  
4 PCS

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

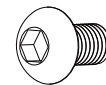
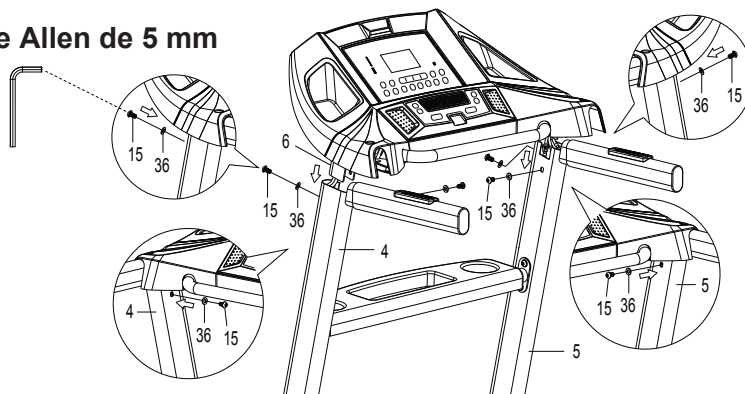


### Paso 3

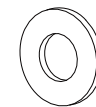
Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la Consola del Ordenador (87) con el Soporte de la Baranda (6) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el cable del sensor de pulso manual con el cable del botón de control de inclinación (76) del tubo de soporte del manubrio izquierdo (4) a los cables que provienen de la consola de la computadora (87). Conecte el cable del sensor de pulso manual con el cable del botón de control de velocidad (77) y el cable de control de extensión (39) del tubo de soporte del manubrio derecho (5) a los cables que vienen de la consola del equipo (87).

### Vinculantes:

#### Llave Allen de 5 mm



(15) Perno Hex  
M8x15  
4 PCS



(34) Arandela  
4 PCS

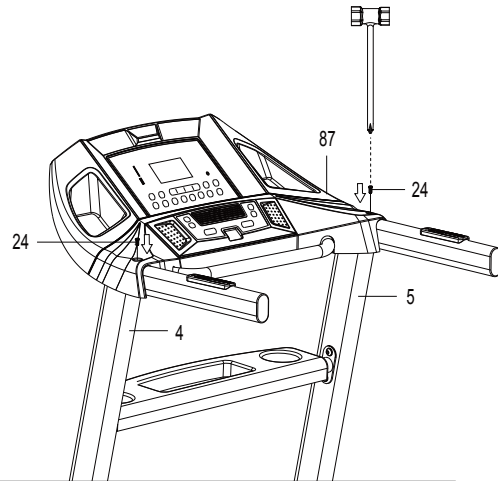
### Paso 4

Asegure el soporte de la baranda (6) a los tubos de soporte de la baranda izquierda / derecha (4, 5) con cuatro pernos de cabeza hexagonal M8x15 (15) y cuatro arandelas de M8 (36). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm provista.

**IMPORTANTE:** Mientras desliza el Soporte de la Baranda (6) en los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (4, 5), asegúrese de que los cables estén instalados dentro de los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (4, 5) y preste atención en no pellizcar Los cables.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 4 HASTA QUE EL PASO 5 SEA COMPLETO.**

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Vinculantes:

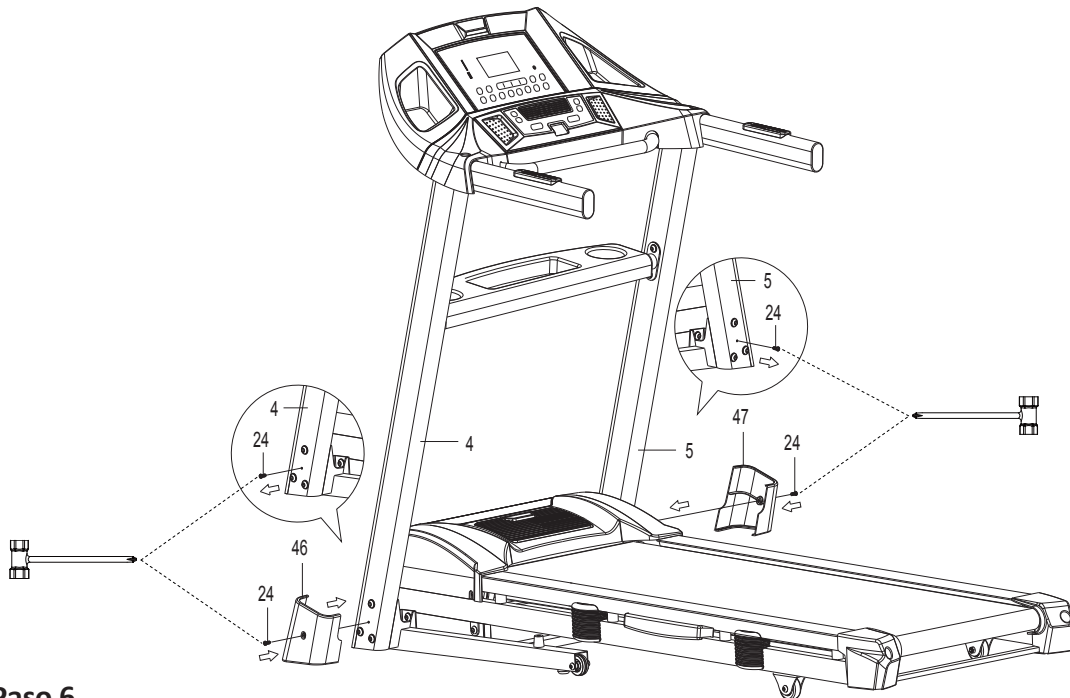


(24) Tornillo de cruz  
M4x10  
2 PCS

### Paso 5

Asegure la Consola de la Computadora (87) a los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda / Derecha (4, 5) con dos Tornillos M4x10 (24). Apriete los tornillos con la llave hexagonal con destornillador Phillips provisto.

**NOTA: POR FAVOR APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 1 AL PASO 5 CON LAS HERRAMIENTAS PROPORCIONADAS.**

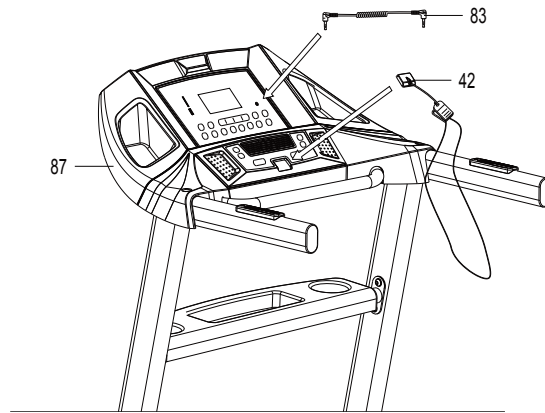


### Paso 6

Retire los dos tornillos M4x10 (24) de los tubos de soporte de la baranda izquierda / derecha (4, 5). Retire los tornillos con destornillador Phillips provisto.

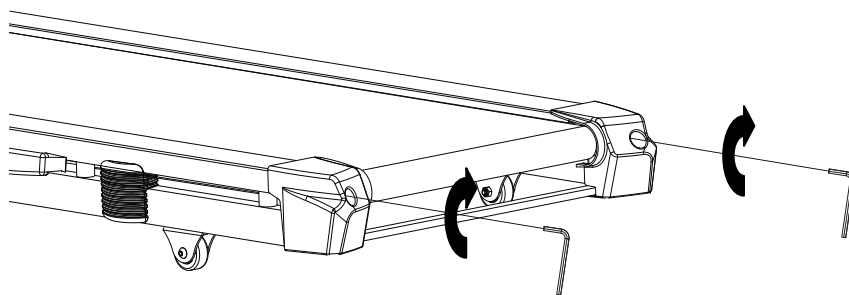
Instale dos defensas izquierdas y derechas (46, 47) en los tubos de soporte de la baranda izquierda / derecha (4, 5) usando dos tornillos M4x10 (24) que se quitaron. Apriete los tornillos con la llave de zócalo hexagonal con destornillador Phillips proporcionado.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Paso 7

El usuario puede conectar un extremo del cable de audio (83) en el puerto de entrada auxiliar de MP3 en la consola de la computadora (87) y luego conectar el otro extremo del cable en la toma para reproductor de MP3 / reproductor de CD o dispositivo móvil. La música se reproduce a través de los dos altavoces en la cinta de correr. Coloque la Llave de sujeción de seguridad (42) en la Consola de la computadora (87).



### Herramienta:



Llave Allen

### Paso 8

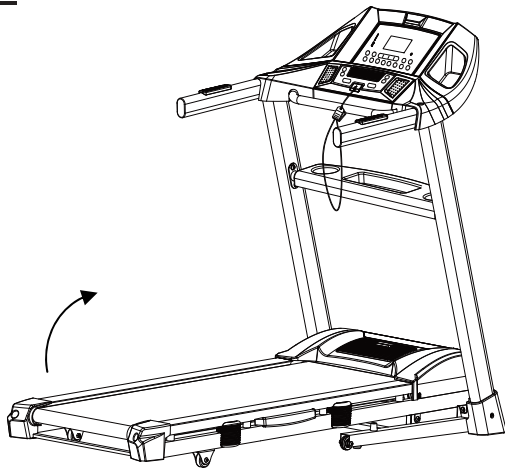
La cinta de correr se ha ajustado a la plataforma de funcionamiento en la fábrica antes de que se enviara. En ocasiones, la correa puede volverse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr esté completamente ensamblada, use la llave Allen de 5 mm para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj antes de usar la cinta de correr.

## PLEGADO Y TRANSPORTE DE LA CINTA

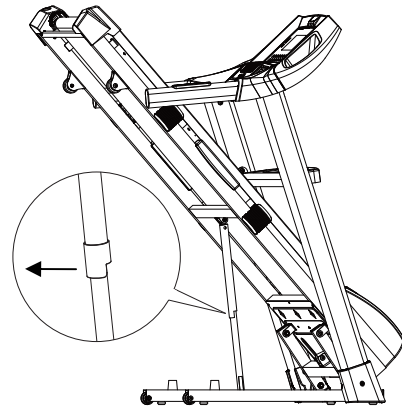
### LEVANTAR LA CAMINADORA

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

**A**



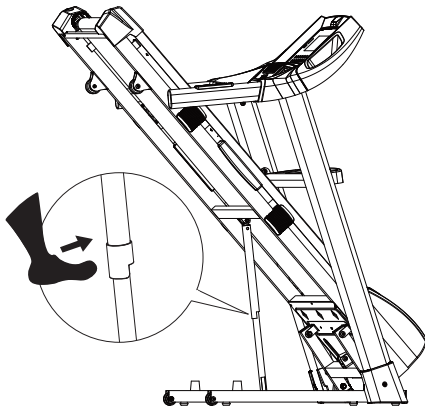
**B**



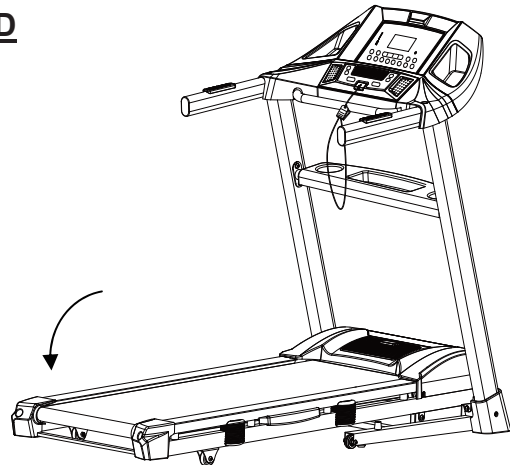
### AJUSTE ABAJO DE LA MÁQUINA DE CORRER

Para establecer la cinta de correr, sostenga con firmeza el extremo posterior de la máquina para correr con ambas manos. Patee suavemente el pestillo de bloqueo del pie con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Con cuidado, baje la plataforma al suelo. Ver figuras C y D. **NOTA: NO PONGA POR DEBAJO DE LA CUBIERTA CUANDO ESTÉ AJUSTANDO LA MÁQUINA PARA CORRER. PARA PREVENIR LESIONES, POR FAVOR ASEGÚRESE DE TENER UN FIRME MANTENIMIENTO AL LEVANTARSE O APRETARSE ABAJO DE LA CUBIERTA.**

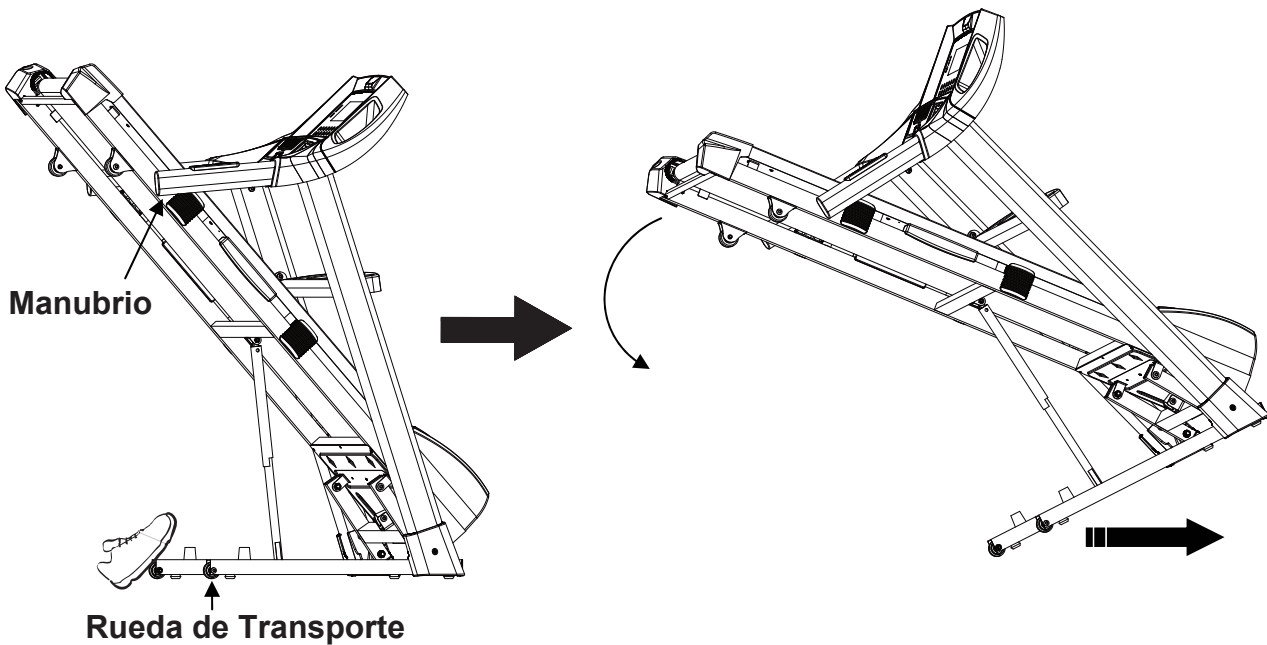
**C**



**D**



## TRASLADO DE LA CINTA



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

Para establecer la cinta de correr hacia abajo, coloque un pie en la tapa de la rueda de transporte y baje con cuidado la cinta de correr sobre la base en la posición doblada.

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

## USO DE LA COMPUTADORA



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

**NOTA: siempre póngase de pie sobre los rieles laterales cuando encienda la máquina para correr, nunca arranque la máquina para correr mientras está de pie sobre la cinta para correr.**

### INICIO RÁPIDO:

Presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED o SPEED en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. La ventana dividida de SPEED mostrará su velocidad de funcionamiento actual desde el mínimo de 1.0 KPH hasta el máximo de 16.0 KPH. También puede presionar uno de los botones INSTANT SPEED (5/10/15) en la consola de la computadora y la ventana dividida de SPEED mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 5 KPH,

10 KPH, o 15 KPH respectivamente. Puede presionar el botón INCLINE o INCLINE en la consola de la computadora para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. Cada incremento o decremento es 1 nivel. El rango disponible de ajuste de inclinación es de 0 a 15 niveles. La ventana dividida de INCL. (INCLINE) mostrará el nivel de inclinación. También puede presionar uno de los botones INSTANT INCLINE (5/10/15) en la consola de la computadora y la pantalla de la computadora mostrará el nivel de inclinación que ha presionado y el nivel de inclinación cambiará a 5 niveles, 10 niveles o 15 niveles, respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DIST. (DISTANCE) mostrará la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CAL. (CALORÍAS) mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSE mostrará su frecuencia



## USO DE LA COMPUTADORA

cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede presionar el botón DETENER en la consola de la computadora para finalizar su entrenamiento en cualquier momento.

### **FUNCIONES DE LOS BOTONES:**

**INICIO:** presione el botón INICIO para comenzar a hacer ejercicio.

**STOP:** Presione el botón STOP para detener / pausar su entrenamiento.

**MODO:** Presione el botón MODO para seleccionar una de las funciones (HORA, DISTANCIA o CALORÍAS) para establecer el objetivo del ejercicio en el Modo de Programa Manual antes del entrenamiento.

Presione el botón MODE para seleccionar un nivel de intensidad de L-1 a L-8 en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Presione el botón MODE para ingresar al modo de programa Calculadora de grasa corporal y confirme la configuración para la edad, el sexo, la altura y el peso del usuario.

**RESTABLECER:** Presione el botón RESET para salir del modo de programa.

Presione el botón RESET para restablecer todos los valores funcionales a cero.

**VENTILADOR:** presione el botón VENTILADOR para encender / apagar el ventilador.

**PROG (PROGRAMA):** Para seleccionar su programa elegido (P01-P08 y Programa de calculadora de grasa corporal).

**VELOCIDAD +:** para hacer ajustes hacia arriba para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo,

DIS. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS) en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Para realizar ajustes hacia arriba para preestablecer el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Para realizar un ajuste hacia arriba para establecer la edad, el sexo, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

**VELOCIDAD -:** para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo,

DIS. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS) en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo en el

## USO DE LA COMPUTADORA

modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento.

Para realizar un ajuste hacia atrás para establecer la edad, el sexo, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

Realiza ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

**VELOCIDAD INSTANTÁNEA (4/8/12/16):** se usa para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

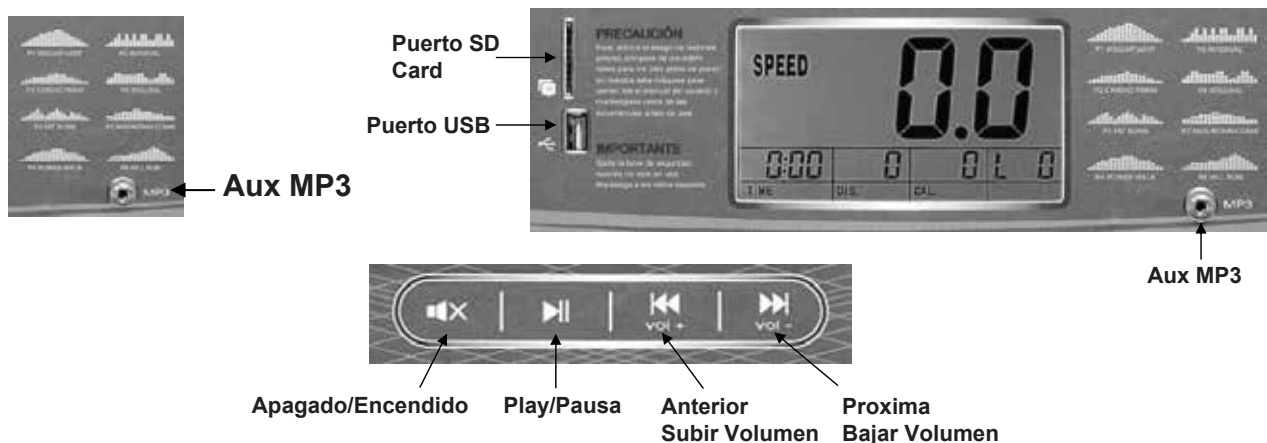
**INCLINE a:** realiza ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes entrenamientos modos.

**INCLINE v:** realiza ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes entrenamientos modos.

**INCLINACIÓN INSTANTÁNEA (2/6/10/15):** Se usa para alcanzar el nivel de inclinación deseado más rápidamente.

### FUNCIONES DE AUDIO:

Conecte la unidad flash USB al puerto USB o tarjeta SD en la ranura SD de la consola de la computadora. Presione el botón Encendido / Apagado de los Altavoces para encender o apagar los parlantes. Presione el botón Reproducir / Pausa para reproducir o pausar la música. Presione el botón Anterior para reproducir música anterior. Presione el botón Subir volumen para aumentar el volumen del parlante. Presione el botón Siguiente para reproducir la siguiente música. Presione el botón para bajar el volumen para disminuir el volumen del altavoz.



Conecte la unidad flash USB al puerto USB o tarjeta SD en la ranura SD de la consola de la computadora. Presione el botón Encendido / Apagado de los Altavoces para encender o apagar los parlantes. Presione el botón Reproducir / Pausa para reproducir o pausar la música. Presione el botón Anterior para reproducir música anterior. Presione el botón Subir volumen para aumentar el volumen del parlante. Presione el botón Siguiente para reproducir la siguiente música. Presione el botón para bajar el volumen para disminuir el volumen del altavoz.

## USO DE LA COMPUTADORA

### **FUNCIONES DE PANTALLA:**

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

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad de entrenamiento actual.

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

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

**INCLINACIÓN:** Muestra el nivel de inclinación desde el nivel 0 mínimo (L 0) hasta el nivel 15 máximo (L 15).

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

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

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

## USO DE LA COMPUTADORA

funcionamiento durante el ejercicio. Cuando una de las funciones de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS cuenta hasta 0, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

### ENTRENAMIENTO EN MODO DE PROGRAMA PRE-SET (P01-P08):

Todos los programas preestablecidos están formados por 18 intervalos, la velocidad y la inclinación están preestablecidas en cada intervalo. El tiempo transcurrido de 18 intervalos en cada programa se organizará automáticamente de acuerdo con el tiempo que establezca para su tiempo de entrenamiento. Hay 64 programas preestablecidos para 8 objetivos de entrenamiento diferentes y 8 niveles de intensidad diferentes para cada objetivo de entrenamiento. Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P08). Presione el botón MODE para seleccionar un nivel de intensidad de L-1 a L-8. Presione la VELOCIDAD + O SPEED - para cambiar la configuración de la hora. El tiempo transcurrido por set de cada programa por set es de 30:00 minutos. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón de INICIO para con fi rmar e iniciar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 5 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La velocidad de funcionamiento y el nivel de inclinación cambiarán automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 18 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

### P1. PERDIDA DE PESO

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
L-2	SPEED (KPH)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
L-3	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
L-4	SPEED (KPH)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
L-5	SPEED (KPH)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
L-6	SPEED (KPH)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
L-7	SPEED (KPH)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
L-8	SPEED (KPH)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

# USO DE LA COMPUTADORA

## P2. ENTRENAMIENTO CARDIO

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
L-2	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
L-3	INCLINE LEVEL	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L-4	INCLINE LEVEL	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	SPEED (KPH)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
L-5	INCLINE LEVEL	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	SPEED (KPH)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
L-6	INCLINE LEVEL	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	SPEED (KPH)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
L-7	INCLINE LEVEL	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
L-8	INCLINE LEVEL	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	SPEED (KPH)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

## P3. QUEMADOR DE GRASA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
L-2	INCLINE LEVEL	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L-3	INCLINE LEVEL	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	SPEED (KPH)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
L-4	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
L-5	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
L-6	INCLINE LEVEL	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	SPEED (KPH)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
L-7	INCLINE LEVEL	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	SPEED (KPH)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
L-8	INCLINE LEVEL	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	SPEED (KPH)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4



## USO DE LA COMPUTADORA

### P4. CAMINATA ENERGICA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
L-2	SPEED (KPH)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
L-3	SPEED (KPH)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
L-4	SPEED (KPH)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
L-5	SPEED (KPH)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
L-6	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
L-7	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
L-8	SPEED (KPH)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

### P5. INTERVALOS

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
L-2	SPEED (KPH)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
L-3	SPEED (KPH)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
L-4	SPEED (KPH)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
L-5	SPEED (KPH)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
L-6	SPEED (KPH)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
L-7	SPEED (KPH)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
L-8	SPEED (KPH)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

### P6. CONTINUO

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	SPEED (KPH)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
L-2	SPEED (KPH)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
L-3	SPEED (KPH)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
L-4	SPEED (KPH)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
L-5	SPEED (KPH)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	3
L-6	SPEED (KPH)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
L-7	SPEED (KPH)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
L-8	SPEED (KPH)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

# USO DE LA COMPUTADORA

## P7. ESCALADA

INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1
L-2	INCLINE LEVEL	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1
L-3	INCLINE LEVEL	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	SPEED (KPH)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1
L-4	INCLINE LEVEL	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	SPEED (KPH)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L-5	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L-6	INCLINE LEVEL	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L-7	INCLINE LEVEL	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
L-8	INCLINE LEVEL	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

## P8. CORRIDA PLANA

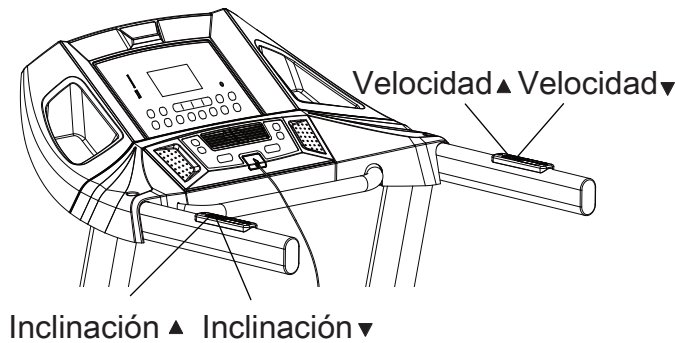
INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
L-1	INCLINE LEVEL	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
L-2	INCLINE LEVEL	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
L-3	INCLINE LEVEL	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
L-4	INCLINE LEVEL	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	SPEED (KPH)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
L-5	INCLINE LEVEL	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
L-6	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
L-7	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
L-8	INCLINE LEVEL	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	SPEED (KPH)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3



# USO DE LA COMPUTADORA

## CALCULADORA DE GRASA CORPORAL (ENTRENAMIENTO)

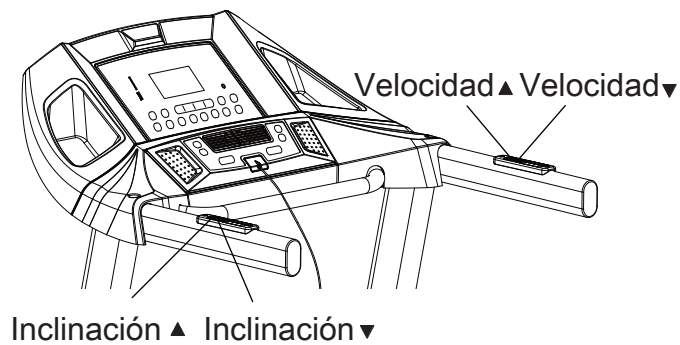
Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar FAT (Programa de calculadora de grasa corporal). La pantalla de la computadora mostrará -1- (género) y 01 (masculino). Presione el botón SPEED ↑ o SPEED ↓ para establecer el sexo del usuario (01 indica masculino y 02 indica femenino). Presione el botón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



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



## USO DE LA COMPUTADORA



**INCLINE ▲:** Presione el botón INCLINE ▲ en la Baranda Izquierda para aumentar el nivel de inclinación.

**INCLINE ▼:** Presione el botón INCLINE ▼ en la Baranda Izquierda para disminuir el nivel de inclinación.

**VELOCIDAD ▲:** Presione el botón VELOCIDAD ▲ en la Baranda Derecha para aumentar la velocidad.

**VELOCIDAD ▼:** Presione el botón SPEED ▼ en la Baranda Derecha para disminuir la velocidad.

## MENSAJES DE ERROR

<b>ERROR</b>	<b>Causa Potencial</b>	<b>Cosas a revisar</b>
E01	La computadora no recibe ninguna respuesta A 30 segundos del panel de control.	Por favor reconecte el cable en La junta entre la computadora y el Panel de control.
E02	El panel de control no recibe electricidad desde el motor.	Por favor reconecte el cable en La junta entre la computadora y el Panel de control.
E03	Problema en el sensor de velocidad	Revise el sensor Reconecte el cable del sensor.
E04	Error en los cables Entre el motor Y el panel de control.	Por favor reconecte el cable en La junta entre la computadora y el panel de control.
E05	Sobrecarga del motor Que dispara la protección del panel de control.	Revise la resistencia de la cinta de correr.
E06	Sobrecarga del voltaje del Motor que dispara la protección del panel de control.	Revise la electricidad de entrada. Revise y reconecte los cables del motor.
---	Protección de seguridad.	Revise la llave de seguridad.

# GUIA DE MANTENIMIENTO

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

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

## LIMPIEZA

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

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

## ALMACENAMIENTO

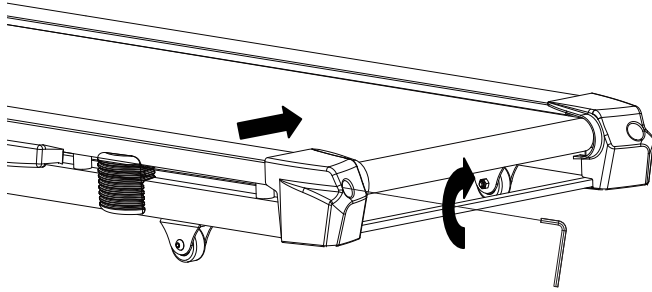
Guarde la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca salga ni use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

## GUIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Accion correctiva
Cinta no enciende	1. Cinta no enchufada. 2. Llave de seguridad no enchufada. 3. Disyuntor de la casa salto. 4. El disyuntor de la junta Se disparo.	1. Enchufela. 2. Enchufe la llave de seguridad. 3. Reestablezca el disyuntor de La casa 4. Espere 5 minutos y reinicie la Cinta.
La correa se resvala	Correa desajustada	Ajustela
Cinta inestable	1. Falta de lubricacion 2. Correa esta muy ajustada	1. Aplicar lubricante 2. Desajustar
Cinta no centrada	Cinta fuera de los rodillos	Centrar la cinta

## AJUSTE DE LA CINTA

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

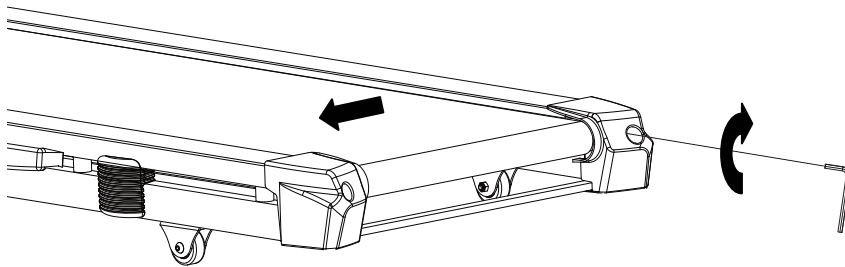


### Herramientas:



Llave Allen de 6mm

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

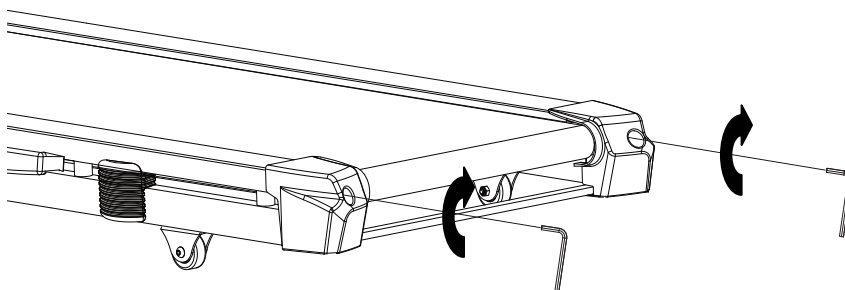


### Herramientas:



Llave Allen de 6mm

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



### Herramientas:



Llave Allen de 6mm



- **Desenchufe el equipo** de la toma de corriente eléctrica (220 volts.) cuando **no utilice la cinta** con motor, evitando así sobrecalentar innecesariamente el transformador y al motor, pudiendo dañar y arruinar su equipo.
- **No se pare sobre la banda de la cinta** cuando encienda la máquina, evitando forzar el motor.
- **Párese siempre primero sobre los costados de la misma**, sobre las vigas cubiertas de plásticos.
- **Súbase** recién cuando la cinta esté **en movimiento** muy lento.



## IMPORTANTE

**Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**

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

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

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



## MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



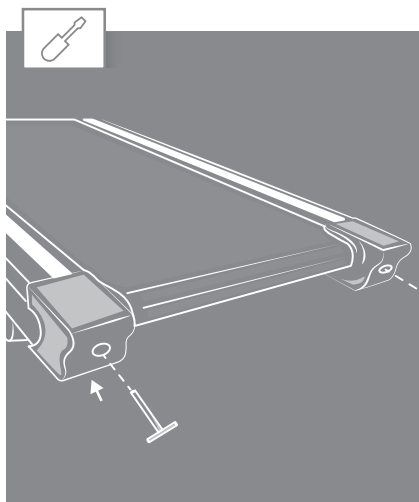
Regulación y  
ajuste de la banda



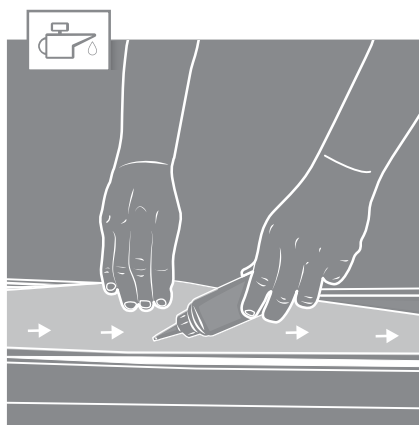
Lubricación



Limpieza



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



- Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm<sup>3</sup> aproximadamente.
- La lubricación se realiza entre banda y tabla.
- Para lubricarla levante la banda desde un lateral y coloque la silicona desde el centro hacia los lados, lubricando con más atención en la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio.
- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, que no existan restos de polvo, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con unpaño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.
- Se recomienda realizar la lubricación al final de la actividad física y dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.



- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpie y se eliminó el sudor de la cinta.
- Una vez por mes quitar la tapa cubre motor y aspirar los restos de pelusa/polvo que tapen la ventilación del motor o placa.

#### ➤ SE RECOMIENDA

- Realizar la lubricación al final de la actividad física.
- Dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.

### ➤ ¿CÓMO COMPROBAR QUE LA BANDA TIENE UNA ADECUADA LUBRICACIÓN?

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



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

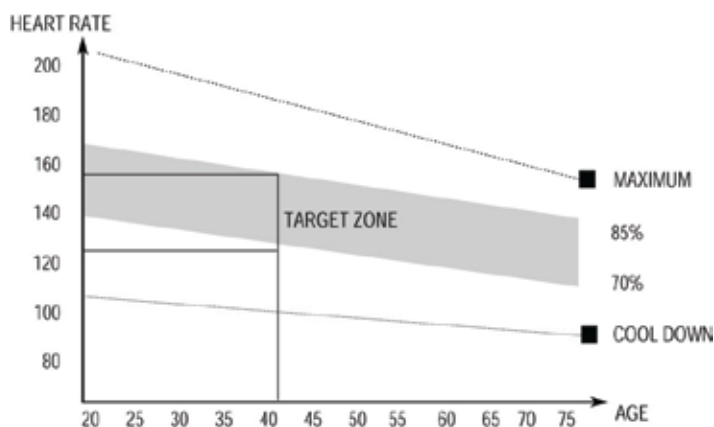
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

### Etapa de Ejercicio intenso

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



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

### Etapa de ejercicio liviano

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

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

### **Tonificación muscular**

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

### **Pérdida de peso**

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

### **Uso**

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

### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

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



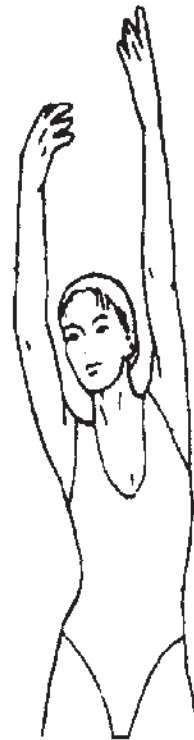
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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



### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

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



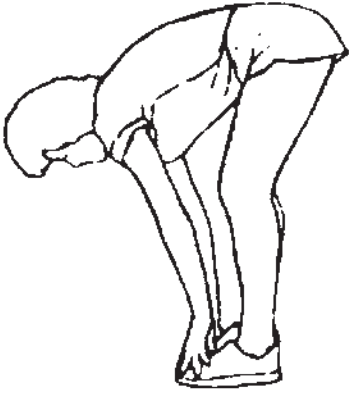
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

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



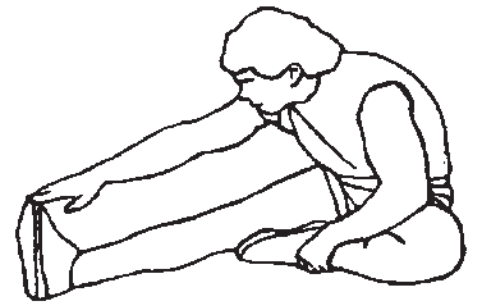


### **TOQUE DE PIES**

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

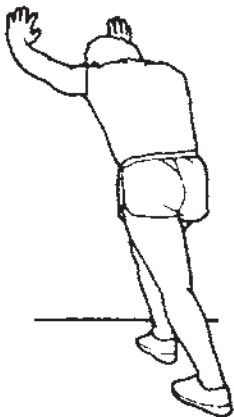
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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



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

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



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

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

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

### **BENEFICIOS**

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

### **LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE**

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

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



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

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



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

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

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

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

