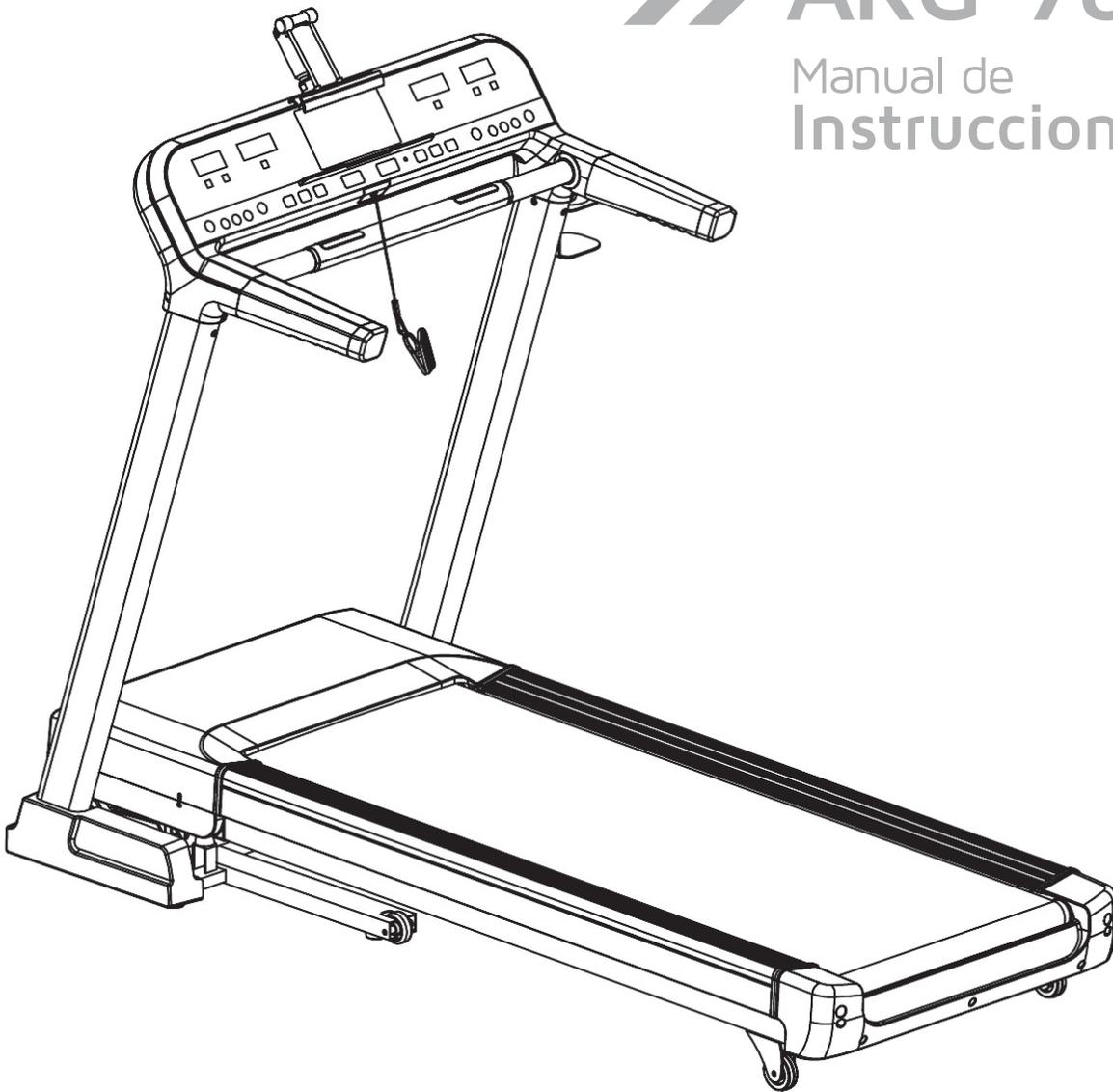


Cinta Motorizada

ARG-783

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
GRÁFICO DE DESPIECE -----	4
LISTA DE PIEZAS -----	6
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	9
PASOS DE PLEGADO -----	15
USO DE LA COMPUTADORA -----	17
INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	35
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	37
GRANTÍA -----	41

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Gracias por comprar esta máquina para correr, ha sido diseñada y fabricada para brindarle muchos años de servicio sin problemas. Es posible que ya esté familiarizado con el uso de un producto similar, pero tómese el tiempo de leer estas instrucciones que se han escrito para asegurarse de que obtiene lo mejor de su compra.

Precauciones

1. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes advertencias importantes antes de usar la máquina para correr.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o evitar que use la máquina para correr adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento extrema, sensación de mareo, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.

Precauciones de seguridad de electricidad

1. El incumplimiento de las siguientes advertencias puede aumentar el riesgo de descarga eléctrica y lesiones personales.
2. Siempre revise el cable de alimentación por daños antes de usarlo. Si observa algún daño, NO utilice el cable de alimentación.
3. Nunca toque el cable de alimentación con las manos mojadas.
4. Coloque el cable de alimentación de manera que no se pueda pisar ni pellizcar.
5. Solo el cable de alimentación suministrado debe usarse con la máquina para correr.

Precauciones generales de seguridad

1. Use la máquina para correr solo de la manera descrita en este manual de instrucciones.
2. Asegúrese de que el voltaje del suministro eléctrico sea el mismo que el indicado en el cable de alimentación.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén informados adecuadamente de todas las advertencias y precauciones de seguridad.
4. La cinta de correr es pesada y debe ser retirada del embalaje y montada por dos personas.
5. Antes de ensamblar la máquina para correr, asegúrese de que no esté enchufada a ninguna fuente eléctrica, como un enchufe de pared.
6. Use la máquina para correr en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Coloque la máquina para correr con al menos 2 metros * 1 metro de espacio libre detrás de la máquina para correr.
7. Mantenga la máquina para correr alejada del exceso de humedad y polvo.

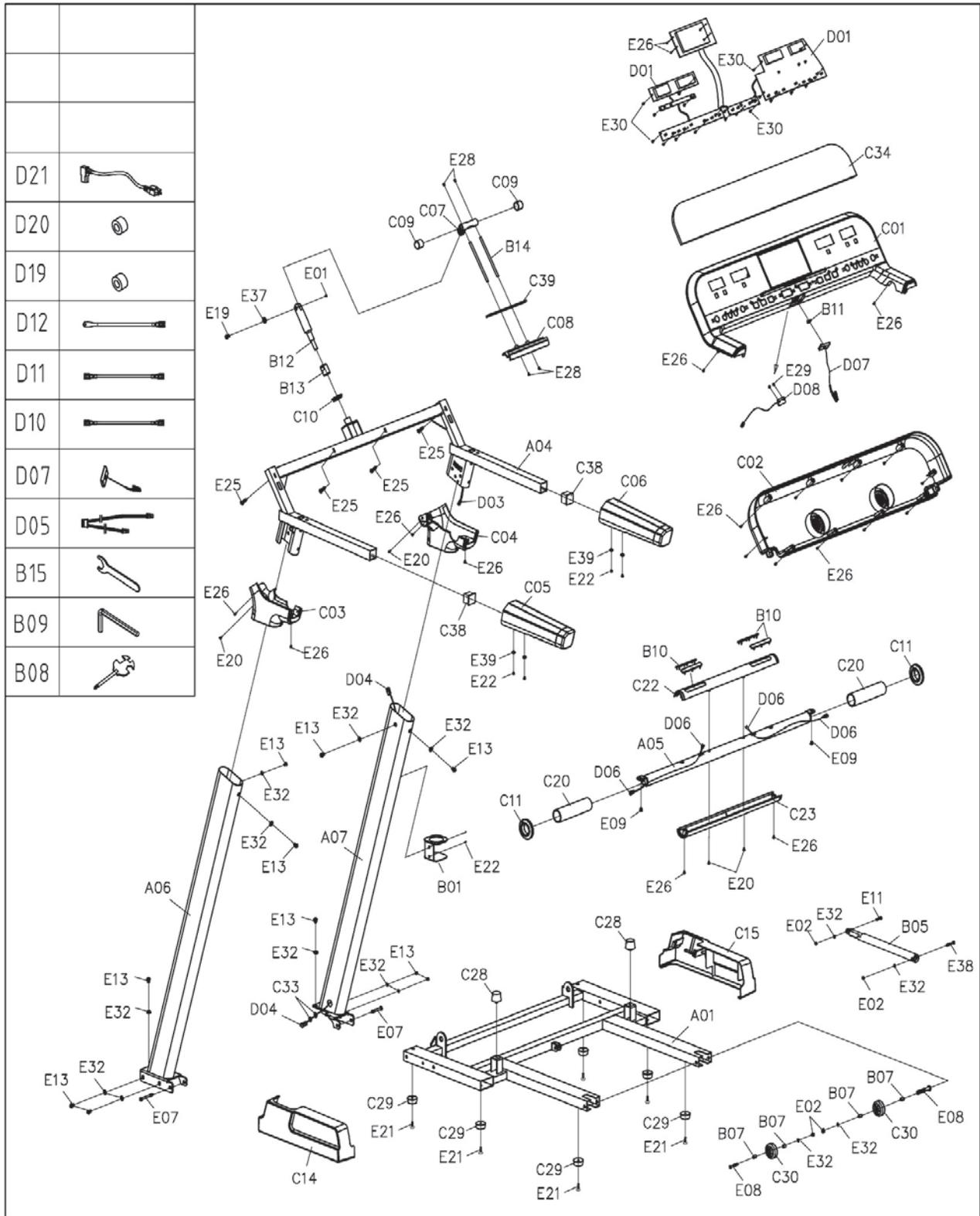
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

8. Antes de usar la máquina para correr, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
9. El nivel de seguridad de la máquina para correr puede mantenerse solo si se examina regularmente para detectar daños y desgaste. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente. No use la máquina para correr hasta que haya sido reemplazada.
10. La máquina para correr ha sido probada y certificada según EN957 bajo la clase H.C. Adecuado para uso doméstico, sólo en el hogar.
11. El frenado es controlado por la fuente de alimentación de rotación de la correa.
12. La cinta no es adecuada para uso terapéutico.
13. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la cinta de correr. La cinta está diseñada para uso exclusivo de adultos.
14. Use ropa adecuada mientras usa la máquina para correr. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en la cinta de andar o ropa que pueda restringir o prevenir el movimiento.
15. No arquee la espalda cuando use la máquina para correr; Siempre trata de mantener la espalda recta.
16. Si siente dolor o mareos durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríese.
17. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varias cosas, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión del sensor. El sensor está pensado solo como una ayuda para el ejercicio para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardíaca.
18. Se debe tener cuidado al levantar o mover la máquina para correr para no lesionar la espalda. Siempre use técnicas de elevación adecuadas y / o use la asistencia.
19. Se proporciona una llave de seguridad para la seguridad personal. Use la llave de seguridad cuando opere la máquina para correr para la función de desmontaje de emergencia. En caso de una emergencia, coloque ambas manos en el manillar y coloque los pies sobre la superficie antideslizante del marco principal. Al hacer esto, la llave de seguridad se desconectará de la computadora y se activará la función de desmontaje de emergencia.
20. Todos los accesorios móviles requieren mantenimiento semanal. Revísalos antes de usarlos cada vez. Si algo está roto o suelto, repárelo inmediatamente. Puede continuar usando la máquina para correr después de que se hayan reparado las piezas dañadas.
21. La cinta de correr no debe ser utilizada por niños o personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les haya dado una supervisión o instrucción adecuadas.
22. No se debe permitir que los niños supervisados que usen la máquina para correr jueguen con la máquina para correr.

IMPORTANTE: Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.

- La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.
- Si se daña el cable de alimentación, este deberá ser sustituido por personal técnico o electricista matriculado.

GRÁFICO DE DESPIECE



LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
A01	Parte inferior del cuadro	1	C12	Cobertor superior del motor	1
A02	Cuadro principal	1	C13	Cobertor inferior del motor	1
A03	Cuadro inclinado	1	C14	Cobertor inferior izquierdo	1
A04	Cuadro del monitor	1	C15	Cobertor inferior derecho	1
A05	Porta sensor de pulso	1	C16	Cobertor protector trasero	1
A06	Columna izquierda	1	C17	Riel	2
A07	Columna derecho	1	C18	Tapa del riel izquierda	2
A08	Asiento del motor	1	C19	Tapa del riel derecho	2
B01	Porta botella	1	C20	Goma	2
B03	Roller frontal	1	C21	Banda	1
B04	Roller trasero	1	C22	Cubierta superior del pulso	1
B05	Cilindro de aire	1	C23	Cubierta trasera del pulso	1
B06	Manga $\phi 15 * \phi 10.2 * 13$	4	C24	Cinta de motor	1
B07	Manga de rueda de transporte $\phi 12 * \phi 8.5 * 17$	4	C25	Cojinete negro $\phi 20 * \phi 6.5 * 30$	2
B08	Llave cruzada maciza	1	C26	Cojinete azul $\phi 20 * \phi 6.5 * 30$	2
B09	Llave hexagonal interior	1	C27	Cojinete negro	2
B10	Hoja de pulso mango	4	C28	cojín en forma de cono	2
B11	asiento de la llave de seguridad	1	C29	Almohadilla de pie plano	6
B12	Porta iPad M10*149	1	C30	Rueda de transporte	2
B13	Tuerca fija $\phi 23 * 30$	1	C31	Rueda ajustable	2
B14	Polo de conexión del iPad $\phi 6 * 120$	2	C32	Arandela plástica	4
B15	Llave maciza #19mm	1	C33	O ring	2
C01	Cobertor superior del monitor	1	C34	Panel de acrílico	1
C02	Cobertor inferior del monitor	1	C35	Cojinete	2
C03	Cobertor monitor inferior izquierdo	1	C36	Tapa lateral izquierda	1
C04	Cobertor monitor inferior derecho	1	C37	Tapa lateral derecha	1
C05	Manillar izquierdo de espuma	1	C38	Tapa	2
C06	Goma derecha del manubrio	1	C39	EVA pad	1
C07	Componente rotacional iPad	1	D01	Monitor	1
C08	Porta iPad	1	D02	Tablero de control inferior	1
C09	Cobertor	2	D03	Cable superior del monitor	1
C10	IPAD O ring	1	D04	Cable inferior del monitor	1
C11	O ring	2	D05	Cable superior del pulso	1

LISTADO DE PIEZAS

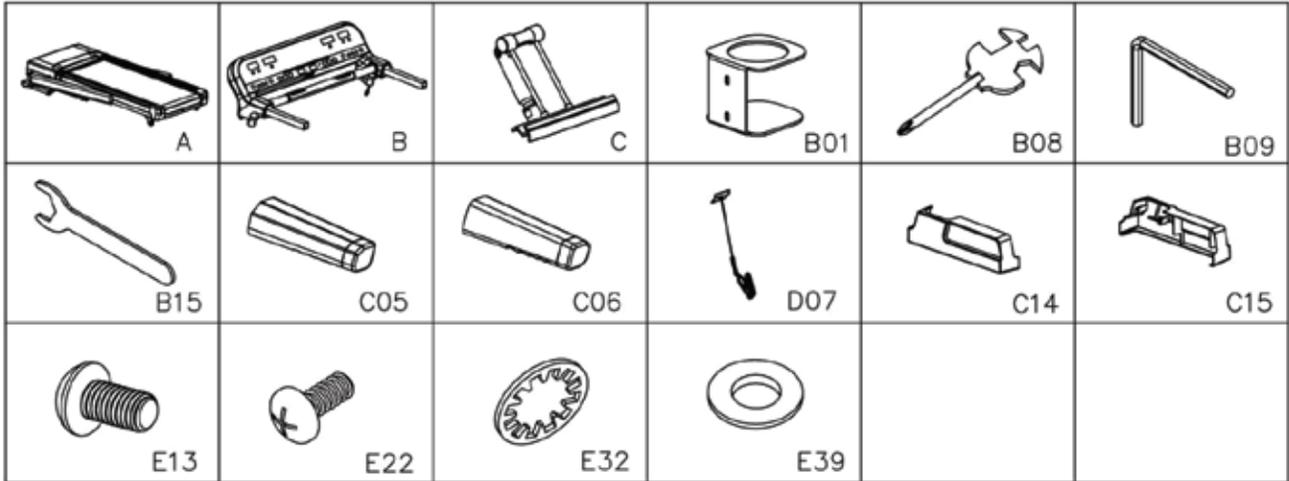
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
D06	Cable inferior del pulso	2	E15	Perno M8*35	1
D07	Modulo llave de seguridad	1	E16	Perno M6*55	3
D08	Soga llave de seguridad	1	E17	Perno M6*40	4
D09	Sensor magnetico	1	E18	Perno M6*25	4
D10	Cable AC brown 350mm	2	E19	Perno M6*20	1
D11	Cable AC blue 350mm	3	E20	Tornillo ST4.2*15	4
D12	Cable a tierra	1	E21	Perno M5*16	6
D13	Motor DC	1	E22	Perno M5*12	8
D14	Motor de inclinación	1	E23	Perno M5*8	13
D15	Tabla de correr	1	E24	Tornillo ST2.9*8	2
D16	Interruptor cuadrado	1	E25	Tornillo ST4.2*30	4
D17	Enchufe	1	E26	Tornillo ST4.2*12	25
D18	Protector de sobrecarga	1	E27	Tornillo ST4.2*12	14
D19	Anillo magnetico	1	E28	Perno M3*10	4
D20	Core magnetico	1	E29	Tornillo ST2.9*8	4
D21	Cable de corriente	1	E30	Tornillo ST2.9*6.0	29
E01	Tuerca ciega M6	5	E31	Arandela de bloqueo 6	3
E02	Tuerca M8	6	E32	Arandela de bloqueo 8	16
E03	Tuerca M10	6	E33	Arandela de bloqueo 10	2
E04	Perno M10*90	1	E34	Arandela 8	6
E05	Perno M10*45	1	E35	Arandela fina 8	7
E06	Perno M10*30	4	E36	Gran arandela $\phi 10 * \phi 26 * 2.0$	8
E07	Perno M8*80	2	E37	Arandela curva $\Phi 15 * \phi 8.2 * 0.5$	1
E08	Perno M8*70	2	E38	Perno M8*45	1
E09	Perno M8*40	2	E39	Gran arandela $\phi 5 * \phi 13 * 1.0$	4
E10	Perno M8*40	2	F01	Filtro optional	1
E11	Perno M8*30	1	F02	Inducto optional	1
E12	Perno M8*20	4	F03	Cable ACn L500 optional	1
E13	Perno M8*15	12	F04	Enchufe L350 optional	1
E14	Perno M8*40	1	F05	Tornillo ST4.2*12 Optional	4

LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
G01	Puerto USB	1	H01	Puerto Bluetooth	1
G02	Tornillo ST2.9*8	2	H02	Cable conexión Bluetooth	1
G03	Parlantes	2	H03	Tornillo ST2.9*6.0	4
G04	Tornillo	8	J01	Emisor polar	1
G05	Cable de conexión MP3	1	J02	Receptor de frecuencia cardiaca	1
G06	Cable de conexión MP3	1	J03	Cable de conexión HPC	1

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Por favor, revise la lista de paquetes cuidadosamente antes del montaje.



Lista de paquetes:

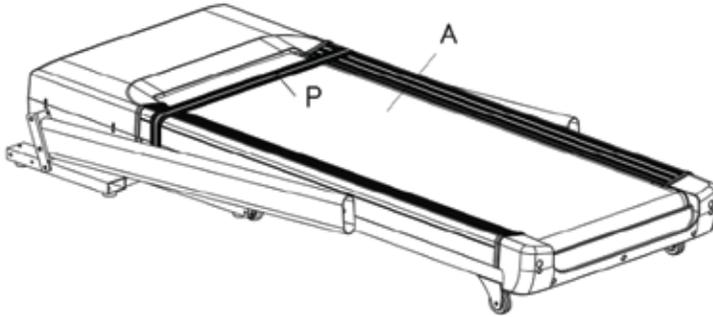
NR.	Descripción	Especificación	Can t.	NR.	Descripción	Especificación	Can t.
A	Cuadro Principal		1	C06	Goma manubrio Derecho		1
B	Monitor		1	D07	Modulo de llave de seguridad		1
C	Porta iPad	(opcional)	1	C14	Tapa inferior izquierda		1
B01	Porta botella		1	C15	Tapa inferior derecha		1
B08	Llave cruzada maciza		1	E13	Perno	M8*15	10
B09	5# Llave Allen	5mm	1	E22	Perno	M5*12	6
B15	Llave solida	19mm	1	E32	Arandelas	8	10
C05	Goma manubrio izquierdo		1	E39	Arandela Grande	Φ5*φ13*1.0	4

Herramientas de montaje:

Llave hexagonal interior 5 # 5mm 1pc
 Llave cruzada maciza S=13 14 15 1pc
 Llave solida. 19mm 1pc

Atención: por favor, no encienda antes de terminar el montaje.

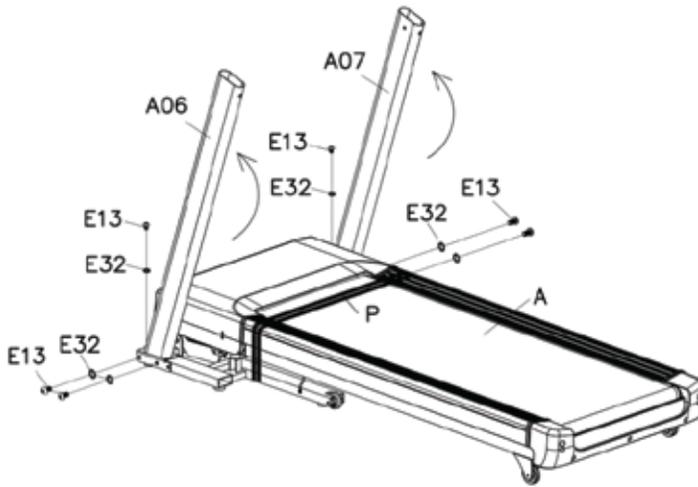
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 1

Abra el paquete y coloque la unidad central A en el suelo.

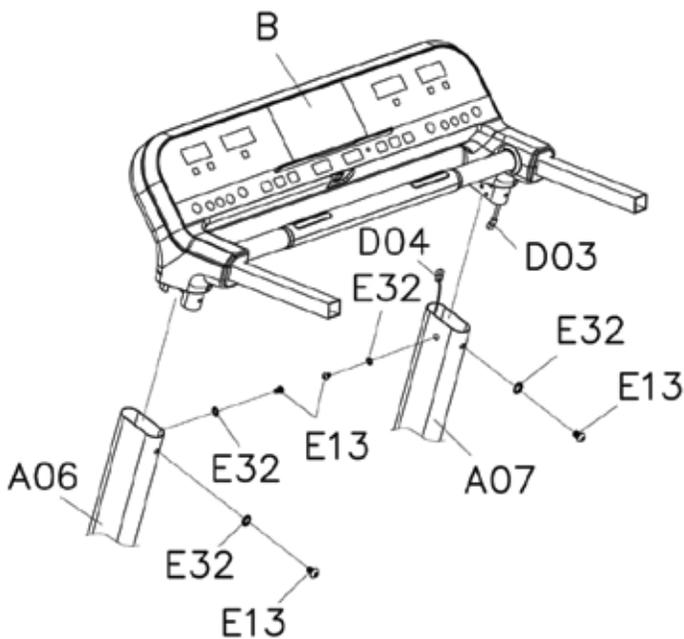
Atención: no abra la cinta de embalaje (P) antes de instalar la máquina para correr.



Paso 2

1. Levante la columna A06, A07 primero;
2. Fije la columna A06 al bastidor principal A con el perno E13 y la arandela de bloqueo E32 con 5 # llave Allen B09.
3. Fije la columna A07 al mainframe de acuerdo con los pasos anteriores.

ATENCIÓN: Sostenga la columna con la mano para evitar caerse.

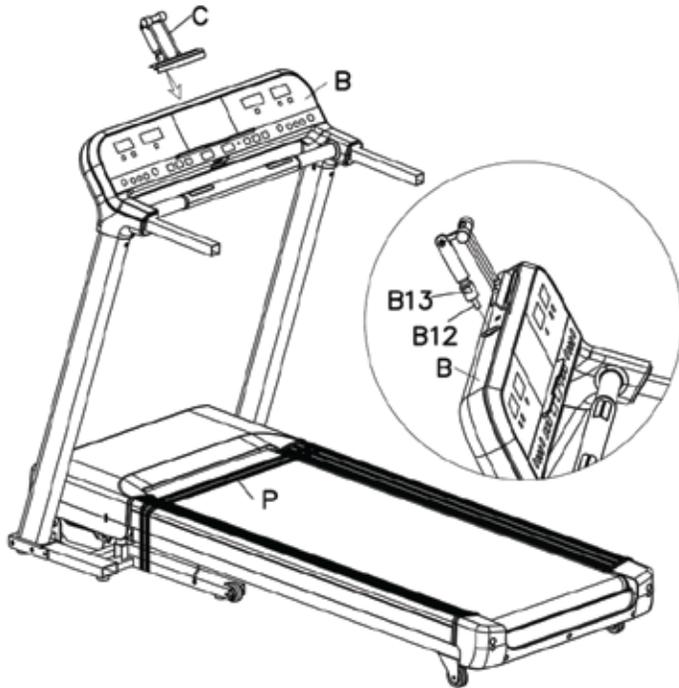


Paso 3

1. Conecte el cable del monitor D03 con D04.
2. Fije el monitor B a la columna izquierda y derecha A06 \ A07 con el perno E13 y la arandela de bloqueo E32 con 5 # llave Allen B09.

Atención: asegúrese de que los cables estén bien conectados antes de sujetarlos.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

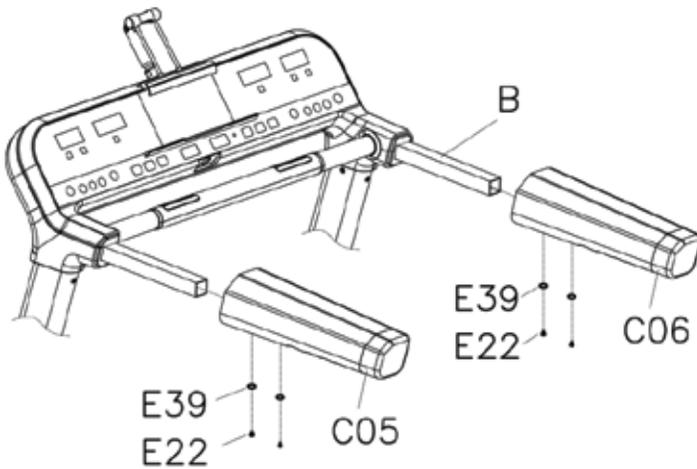


Paso 4

Enrosque el soporte del ipad C en el monitor B Llave maciza B15.

Atención: primero atornille el eje B12 del ipad. soporte en el monitor B con la mano y luego apretar la tuerca de tope B13 con una llave maciza B15.

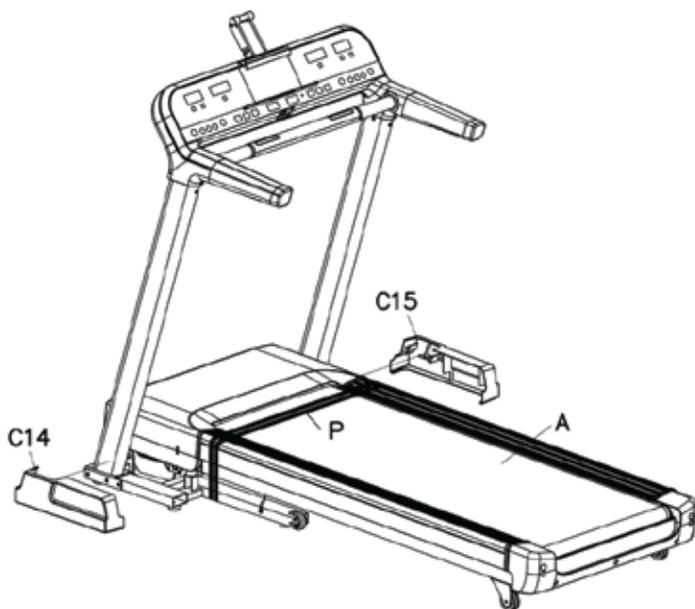
El soporte del ipad es una parte opcional, no necesito ensamblarlo si no lo encuentra en el paquete.



Paso 5

Fije el manillar de espuma izquierdo y derecho C05 \ C06 al monitor B con el perno E22 y la arandela grande E39 con una llave de cruceta B08

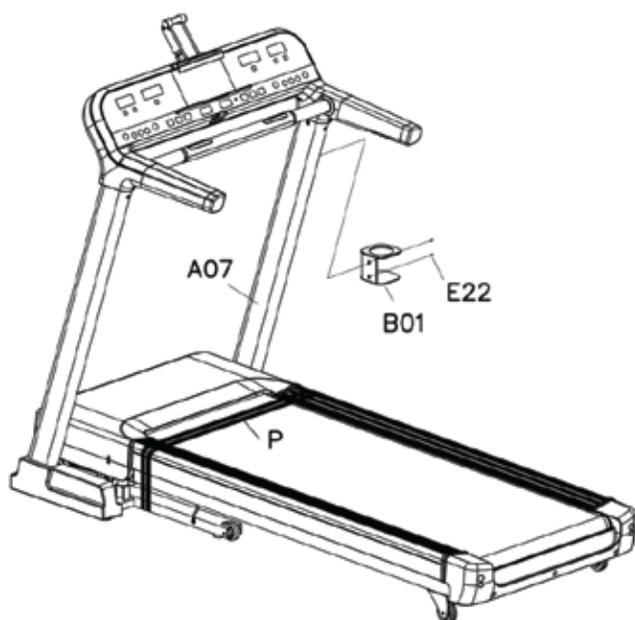
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 6

Fije la cubierta inferior izquierda y derecha C14 \ C15 al bastidor principal.

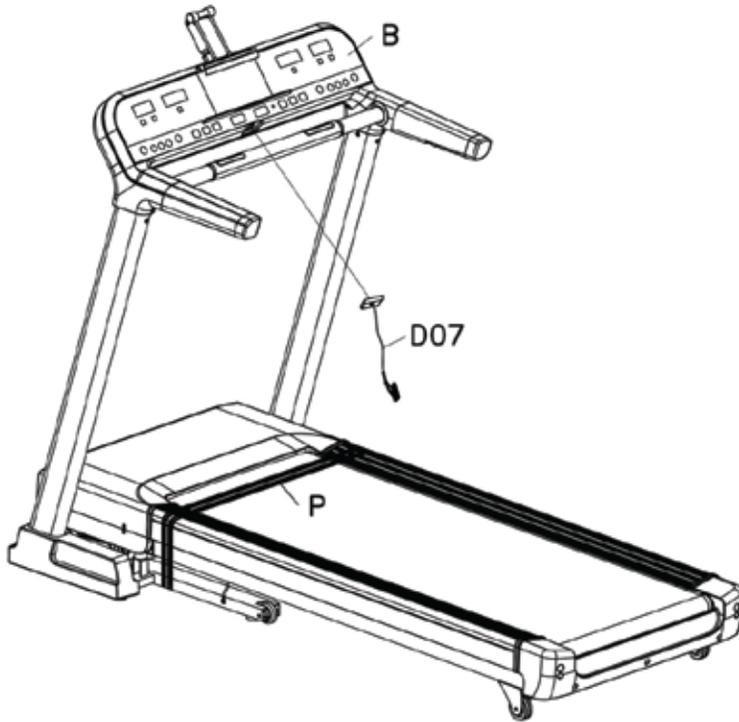
Atención: la estructura de la cubierta inferior izquierda y derecha es de diseño de hebilla. Por favor, asegúrese de que todas las trabas estén bien sujetas.



Paso 7

Fije el portabotellas B01 en la columna derecha A07 con el perno E22 con una llave sólida cruzada B08.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

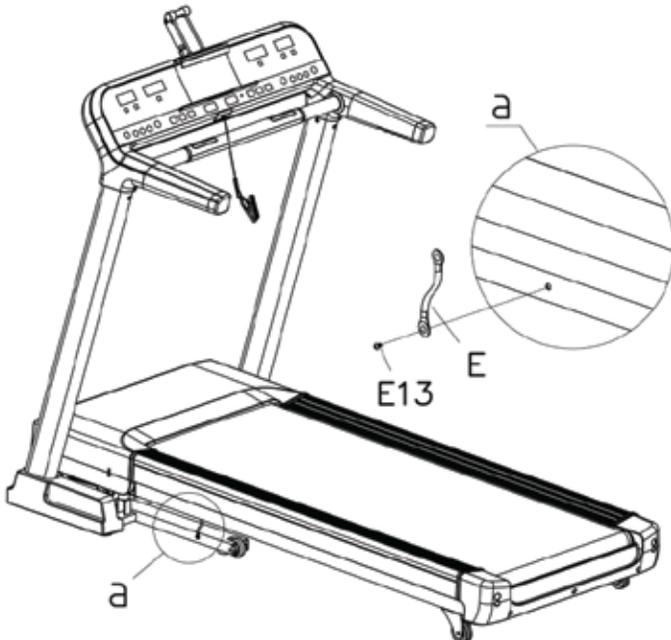


Paso 8

1. Corta el cinturón P.
2. Inserte la llave de seguridad D07 en el monitor B.

Como usar llave de seguridad

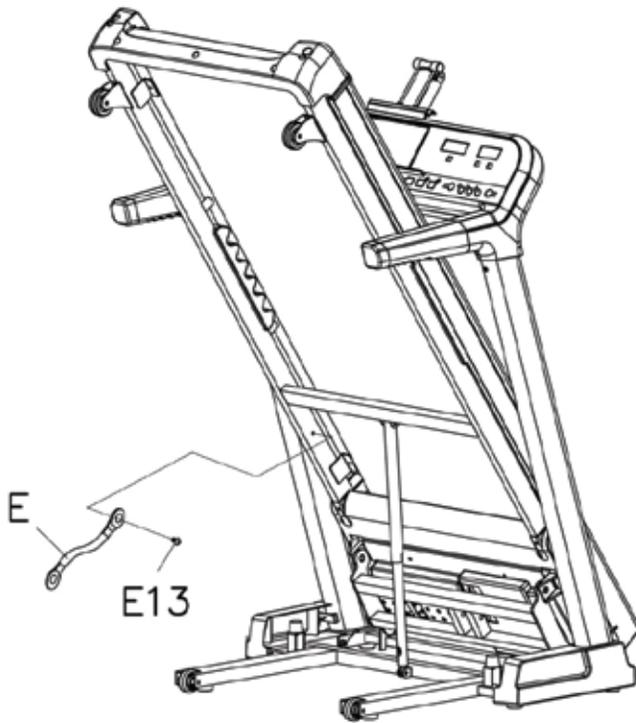
1. Antes de correr, sujete el clip de la llave de seguridad D07 con su paño.
2. En caso de emergencia, tire del cable de la llave de seguridad y la máquina se detendrá.



Paso 9

- Desmonte el perno M8 * 15 (E13) en la parte inferior del cable de acero (E) con la llave Allen # 5 B09.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



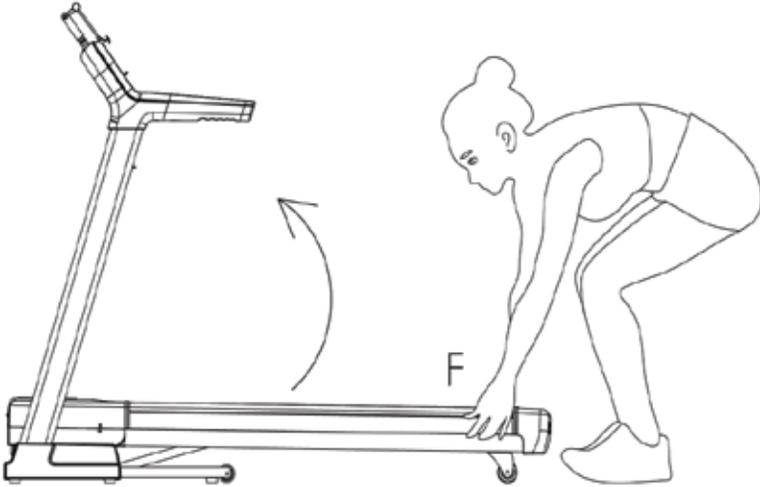
Paso 10

Desmonte el perno M8 * 15 (E13) en la parte superior del cable de acero (E) con la llave Allen # 5 B09.

Luego retire el cable de acero del marco inferior.

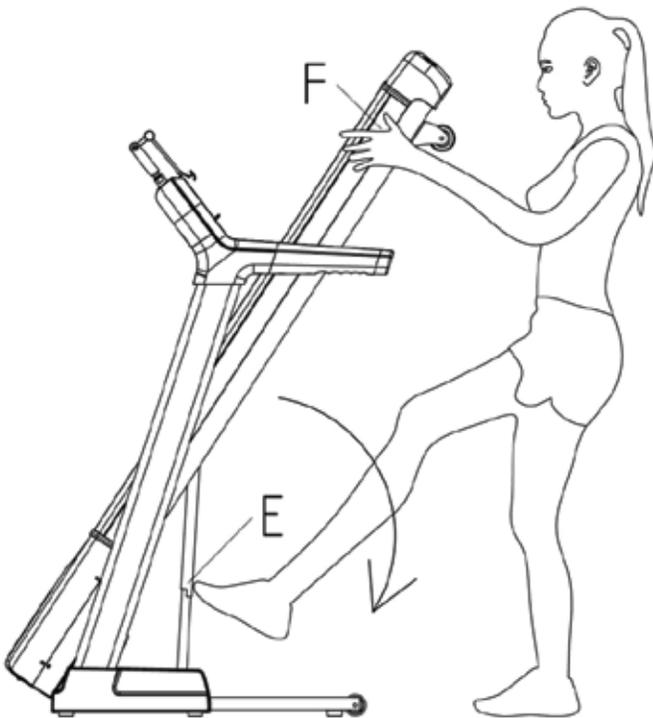
Aviso: El cable de acero garantizará su seguridad durante el montaje; Puedes guardarlo para el próximo uso.

PASOS DE PLEGADO



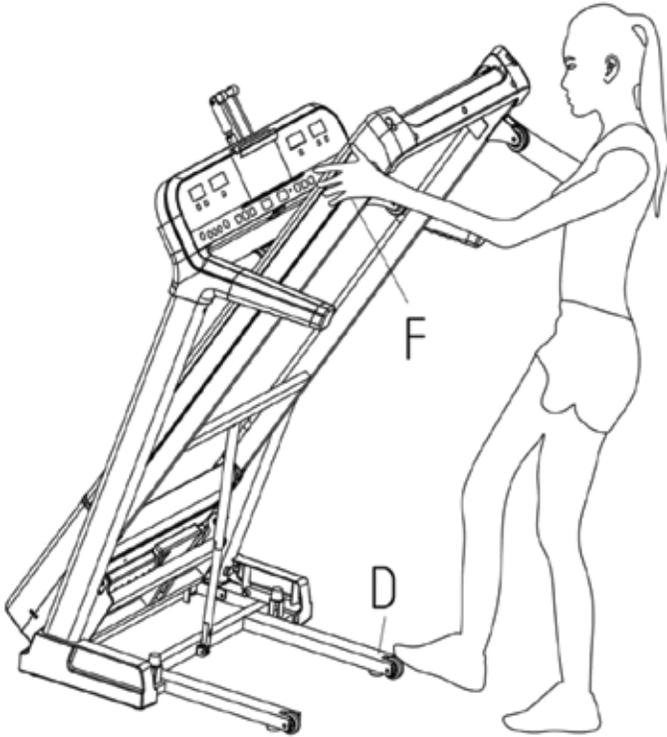
Sostenga la plataforma para correr que se mostró en la posición "F" y luego dóblela hacia arriba con la dirección de la flecha hasta que escuche una voz de "bang" desde el cilindro de aire.

Atención: está prohibido plegarse cuando la máquina está en modo de funcionamiento o inclinación.

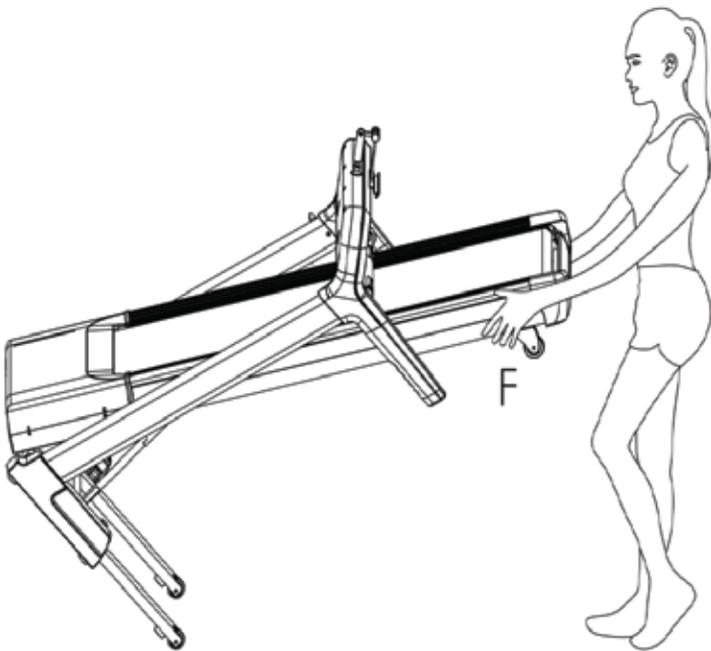


Sostenga el lugar F con la mano, patee el lugar E de la barra de presión de aire, luego el bastidor base se caerá automáticamente.

CONSEJOS DE TRANSPORTE



Para inclinar, comience colocando una mano en la posición "F" para sostener el extremo superior de la máquina para correr. Luego, coloque un pie en la posición "D" para sujetar firmemente el extremo inferior de la máquina para correr. Con el pie en "D", incline lentamente la parte superior de la máquina para correr hacia abajo, hacia el suelo. Una vez que el Bastidor principal "F" alcanza un punto lo suficientemente bajo, las ruedas de la máquina para correr se activarán.



Para transportar, sostenga la máquina para correr desde la posición "F" e inclínela hasta que las ruedas puedan moverse en el suelo.

USO DE LA COMPUTADORA



NR.	Icono	Descripción de la función
1		Sostenedor de Tablet/Celular
2		Pantalla a color TFT
3		Ventana de inclinación / calorías En general, muestra las calorías del corredor resueltas. contará de 0 a 999, cuando hasta 999, contará contar de nuevo desde 0; cuando la cuenta regresiva, contará desde los datos de configuración hasta 0, cuando hasta 0, la máquina se detendrá sin problemas y entrará en el modo de espera. Cuando se establece la inclinación, muestra su inclinación actual de 0-15%, si no se realiza ninguna operación, entrará en la ventana de calorías después de 30 s.
4		Ventana de tiempo: mostrar el tiempo de ejecución
5		Ventana de distancia: muestra la distancia de carrera
6		Ventana de Velocidad / Pulso: por lo general, muestra su velocidad actual de 0.8-20.0km / h; si mantiene presionado el sensor de pulso durante varios segundos, muestra su pulso actual de 50-200 / min. (la fecha solo para referencia, no puede ser usada como el propósito médico).

USO DE LA COMPUTADORA

7		INCLINACIÓN: 6、8、10: Tecla de acceso directo para la inclinación
8		Tecla de ajuste de inclinación: presione este botón para establecer el valor en el modo de configuración. Presione este botón para ajustar la inclinación cuando la máquina está funcionando. 1 sección en cada pulsación, cuando se presiona el botón durante 0,5 segundos, la inclinación debe estar arriba o abajo continuamente.
9		Presione la tecla MODE continuamente para elegir "15:00", "1.00", "50.0", "modo de concurso" y "0:00" modo cinco (15:00 es el modo de cuenta atrás del tiempo, 1.00 es el modo de cuenta atrás de la distancia, 50.0 es el modo de cuenta atrás de calorías, 0:00 es el modo manual).
10		Tecla de reproducción / pausa: para detener o reiniciar la música o el video.
11		Puede presionar este botón para elegir alrededor de 3 entretenimientos en secuencia: modo de espera, modo de audio y modo de video. Cuando reproduzca un video, presione este botón para que el video se muestre en pantalla completa.
12		Al pasar por la tecla de alimentación y seguridad adjunta, presione este botón en cualquier momento para iniciar la máquina.
13		Llave de seguridad.
14		Llave de seguridad.
15		Interfaz Mp3: puede conectar un MP3 externo y un teléfono móvil con un cable MP3 para reproducir música.
16		Presiónelo durante varios segundos para bajar el volumen en los modos de música y video. Púselo brevemente y entrará en la música o el video anterior.
17		Presiónelo durante varios segundos para subir el volumen en los modos de música y video. Púselo brevemente y entrará en la siguiente música o video.
18		Presione la tecla PROG y la máquina mostrará P1-P2 P24 — U1... U3 — HP1 — HP2 — FAT en secuencia (P1-P24 son programas preestablecidos; U1-U3 son programas definidos por el usuario; HP1-HP2 es el corazón programa de control de frecuencia, es una función opcional de acuerdo con la solicitud de pedido; FAT es función de prueba de grasa corporal)
19		VELOCIDAD 6,8,10: Tecla de acceso directo para la elección de velocidad directa
20		Tecla de ajuste de velocidad. En la situación inicial, configure los datos con este botón. Cuando la máquina está funcionando, presione el botón para ajustar la velocidad, 0.1 KM cada vez que presione, cuando presione el botón durante 0.5 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente

USO DE LA COMPUTADORA

Arrancado rapido

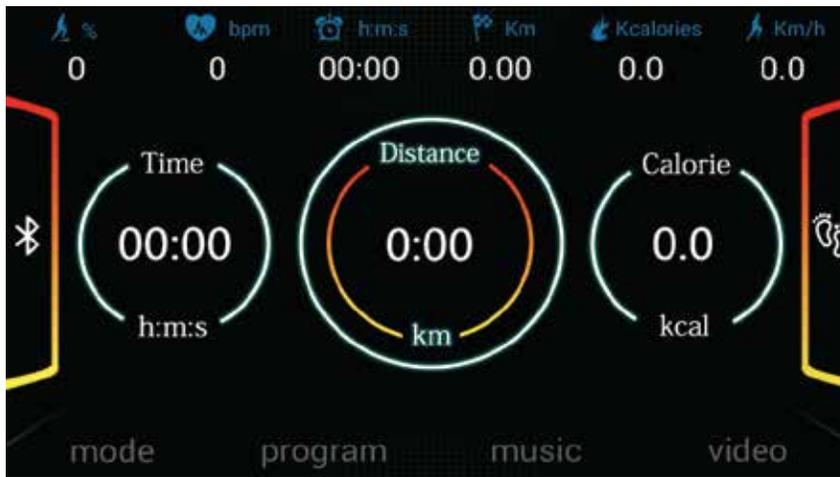
- 1) Encienda y ponga la llave de seguridad en la posición correcta.
- 2) Presione la tecla "START" y luego la máquina trabajará a una velocidad de 0,8 km / h después de la cuenta regresiva del beeper de 3 a 1.
- 3) De acuerdo con sus necesidades, puede cambiar la velocidad y la inclinación presionando "-SPEED +" y "-INCLINE +" por separado.

2. Introducción a la página de inicio

Hay cuatro módulos de funciones en la página de inicio. Son modo, programa, música y video.

Hay 3 tipos de modos de cuenta atrás, modo de concurso y modo manual en la función de modo.

Hay 24 programas preestablecidos, 3 programas manuales, 2 programas HRC (opcional) y 1 programa de prueba FAT bajo la



Descripción del icono	
	Inclinación
	Mantenga presionado el sensor de pulso durante varios segundos; muestra su pulso actual de 50-200 / min. (la fecha solo para referencia, no puede ser usada como el propósito médico).
	Tiempo
	Distancia
	Calorías
	Velocidad
	El sistema calculará la distancia solo si el usuario que hace ejercicio en la máquina o no lo hace
	Bluetooth
	Temporizador de cuenta regresiva
	Calculadora de cuenta atrás distancia / distancia
	Calorías / calculadora de cuenta regresiva de calorías

USO DE LA COMPUTADORA

3. Descripción de las funciones

Presione la tecla MODE y entre en el modo de cuenta regresiva. Presione la tecla MODE continuamente para elegir "15:00", "1.00", "50.0", "modo de concurso", y "0:00" modo cinco (15:00 es el modo de cuenta atrás del tiempo, 1.00 es el modo de cuenta atrás de la distancia, 50.0 es el modo de cuenta atrás de calorías, 0:00 es el modo manual). Una vez que elija un modo determinado y luego puede ajustar los datos, presione la tecla -SPEED + o -INCLINE +. Cuando termine de configurar, presione la tecla START y luego la máquina comenzará a moverse.

	<p>Muestra tu tiempo de ejercicio de 0: 00-18: 00 hora. Cuando se desborda 18, contará nuevamente desde 0 y la máquina continuará trabajando continuamente; en el modo de cuenta atrás, mostrará la hora predeterminada de 15:00 a 0:00, cuando hasta 0:00, la máquina para correr dejará de funcionar. El sistema en sí le dará una puntuación y luego entrará en el modo de espera.</p>
	<p>Rango de visualización: 0.00-99.9 cuando se desborda 99.9, contará desde 0.00 nuevamente. En el modo de cuenta regresiva, disminuirá de la distancia predeterminada de 1.00 a 0. El sistema en sí mismo le dará una calificación y luego ingresará en el modo de espera.</p>
	<p>Rango de visualización: 0.-999 cuando se desborda 999, contará desde 0 nuevamente. En el modo de cuenta regresiva, disminuirá de las calorías predeterminadas 50.0 a 0. El sistema en sí le dará una calificación y luego ingresará en el modo de espera.</p>

1) Modo Manual

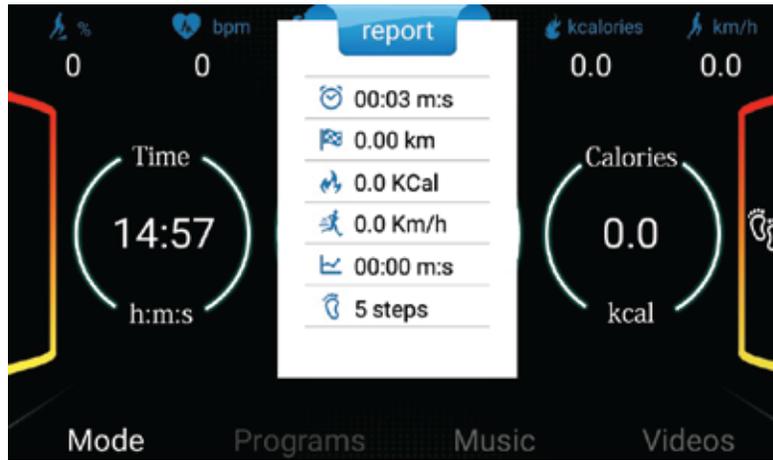
Presione la tecla "START" y luego la máquina trabajará a una velocidad de 0.8 km / hy todas las demás ventanas contarán desde 0.

Presione la tecla "-SPEED +" para cambiar la velocidad y la tecla "-INCLINE +" para cambiar la inclinación.

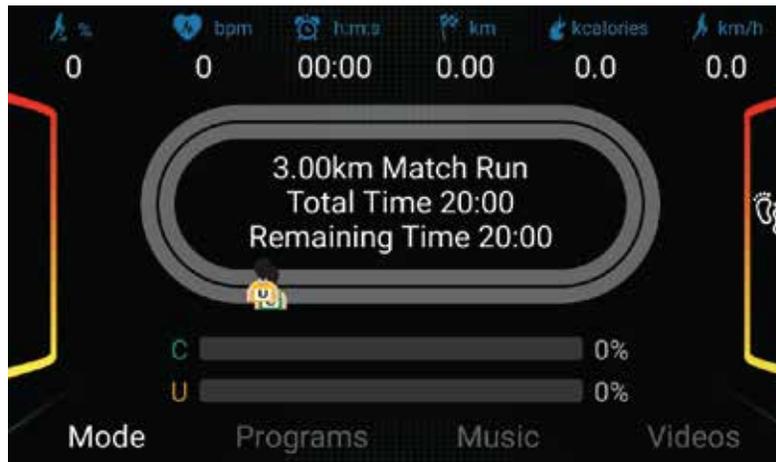
2) Modo de cuenta regresiva

1. Modo de cuenta atrás del tiempo
2. Presione la tecla MODE para ingresar al modo de cuenta regresiva del tiempo y el tiempo predeterminado 15 se mostrará en la pantalla.
3. Presione la tecla "-INCLINE +" o "-SPEED +" para cambiar la hora de 5:00 a 99; 00.
4. Modo de cuenta atrás de distancia
5. Presione la tecla "MODE" para ingresar al modo de cuenta atrás de distancia y la distancia predeterminada "1.00" se mostrará en la pantalla. Presione la tecla "-INCLINE +" o "-SPEED +" para cambiar la distancia de 0.5 a 99.9.
6. Modo de cuenta regresiva de calorías
7. Presione la tecla "MODE" para ingresar al modo de cuenta regresiva de calorías y la distancia predeterminada "50.0" se mostrará en la pantalla. Presione la tecla "-INCLINE +" o "-SPEED +" para cambiar la distancia de 10.0 a 99.0.
8. Una vez finalizado el ejercicio, el sistema mostrará sus datos de ejecución automáticamente.

USO DE LA COMPUTADORA



3) Modo de concurso



Presiona la tecla MODE continuamente y entra en modo concurso. Hay 6 modos de distancia. Son 3.0km , 5.0km , 10.0km, 5.0km, 21.1km , 42.19km

Descripción del icono			
	C es la abreviatura de computadora		Mostrar el porcentaje de distancia de la computadora. La velocidad predeterminada de la computadora es de 9 km / h. Puedes ajustar la velocidad de la computadora cambiando el tiempo del concurso.
	U es la abreviatura de usuario		Mostrar el porcentaje de distancia del usuario.

Presione la tecla MODE, seleccione la distancia de su competencia favorita y luego presione la tecla “-INCLINE” o “-SPEED” para cambiar el tiempo del concurso. Al final presione la tecla START para comenzar el ejercicio.

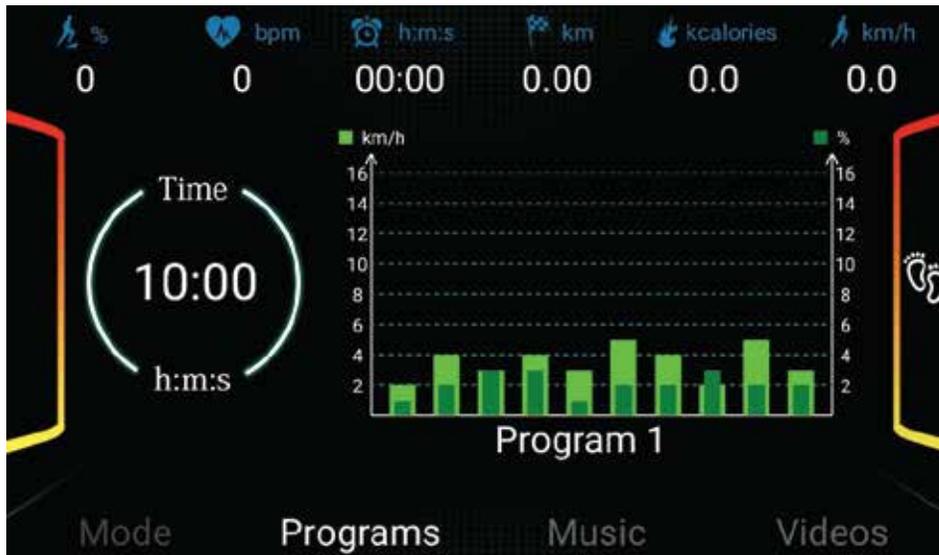
Distancia del concurso	Tiempo predeterminado
3km	18:00

USO DE LA COMPUTADORA

5km	30:00
10km	01:00:00
15km	01:30:00
21.10km	02:06:35
42.19km	04:13:10

Una vez finalizado el ejercicio, el sistema juzgará automáticamente su rendimiento de carrera.

4) Programa preestablecido



Presione PROG para entrar en el modo de programa. Presione la tecla "PROG" para seleccionar el Programa 1-24, U1-U2-U3, HP1-HP2, FAT en secuencia. Hay 30 tipos diferentes de programas preestablecidos. FAT es un programa de prueba de grasa.

Descripción del icono	
	<p>Tiempo de movimiento del programa: el tiempo predeterminado es de 10 minutos. Presione la tecla "-INCLINAR" o "-SPEED" para cambiar el tiempo de 5 a 99.</p>
	<p>Columna del programa: cada programa se divide en 10 etapas.</p>

4. Presione la tecla PROG, la pantalla muestra el gráfico de la columna "Programa 1-24".
5. Seleccione su programa favorito. Mientras tanto, el tiempo de ejercicio predeterminado es 10:00. Presione la tecla "-INCLINE +" o "-SPEED +" para cambiar la hora.
6. Presione la tecla START para comenzar el ejercicio. Presione la tecla "-INCLINE +" o "-SPEED +" para cambiar la inclinación o la velocidad durante el ejercicio en cada etapa.
7. Cuando termine la etapa anterior, el sistema pasará a la siguiente etapa y la velocidad y la inclinación cambiarán de acuerdo con el sistema.
8. Después de terminar cada programa, el sistema le dará una puntuación.

USO DE LA COMPUTADORA

ix. Introducción del programa

Cada programa se divide en 10 etapas y cada etapa tiene su propia velocidad e inclinación.

Programa de etapa de tiempo		Establecer tiempo / 10 = tiempo de cada etapa									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3

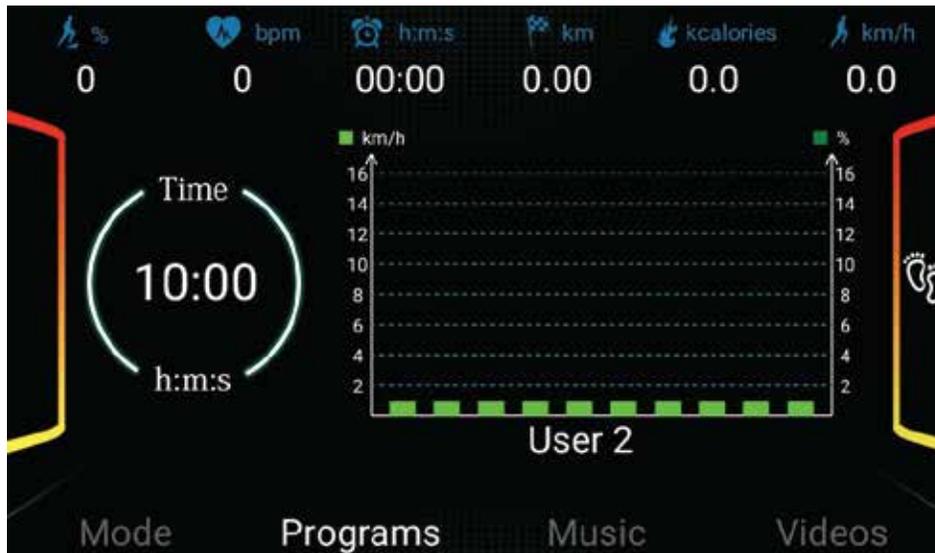


USO DE LA COMPUTADORA

P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Modo manual

Hay 3 programas de usuario. Ellos son user1, user2, user3.



Presione PROG continuamente hasta que aparezca user1.

Presione la tecla de ajuste de inclinación o velocidad para cambiar el tiempo de ejercicio.

Presione la tecla MODE para configurar los datos del ejercicio. Presione la tecla de inclinación o ajuste de velocidad para configurar el tiempo de ejercicio, la velocidad y la inclinación para la primera etapa. Presione la tecla MODE para configurar los datos para la siguiente etapa. Repita los pasos anteriores para configurar los datos para las 8 etapas restantes. Cuando termine de configurar, todos los datos se guardarán para usted solo si los restablece nuevamente.

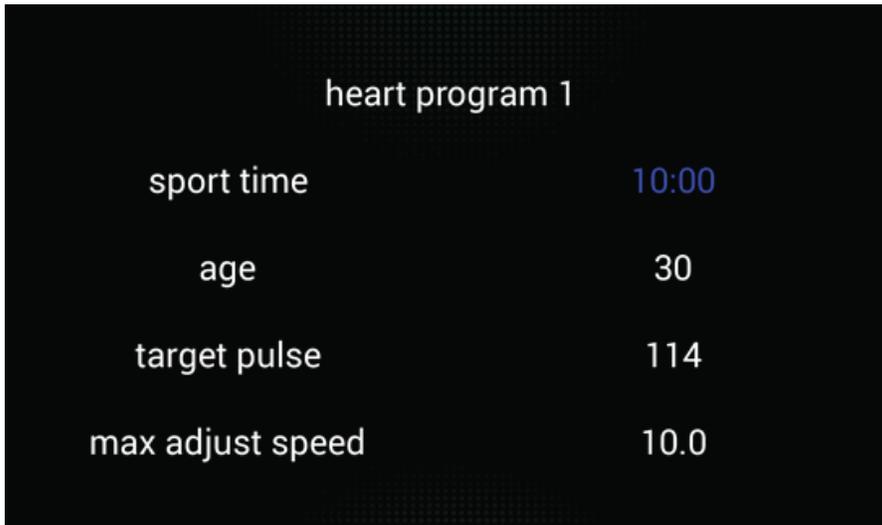
USO DE LA COMPUTADORA

- Después de configurar los datos, presione la tecla START para comenzar el ejercicio.
- 6) Rango de visualización de cada dato

Item	Inicial	Datos originales	Rango	Rango del display
Tiempo (min: seg)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Inclinación (paso)	0	0	0-15	0-15
Velocidad (km/h)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Distancia (km)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00-99.9
Pulso (tiempo/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorías (K)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

HPrograma RC (función opcional, según pedido)

Presione la tecla MODE continuamente hasta que aparezca "Programa 1 del corazón" o "Programa 2 del corazón".



- Introducción al programa HRC
- Cada programa de HRC se divide en 10 etapas.
- En el modo de espera, presione la tecla PROG continuamente hasta que aparezca "Heart program1" o "Heart program2". la velocidad máxima en esto
- El programa es de 10.0km / h. Nota: Si presiona el botón de "inicio" en el modo HRC, el sistema recomendará un control de la frecuencia cardíaca parámetro para el propietario, y la edad es de 30 años, la frecuencia cardíaca objetivo es 114.
- Presione la tecla MODE para cambiar la edad con la tecla "-INCLINAR +" o "-SPEED +". El rango de ajuste es de 15 a 80 años.
- Después de que el propietario finalice la elección de la edad, presione el botón "MODE", el sistema recomendará una tasa de audición objetivo adecuada y se mostrará en pantalla para
- Referencia del propietario. El propietario también puede presionar la tecla "-INCLINAR +" o "-SPEED +" para elegir la frecuencia cardíaca objetivo esperada de acuerdo con



USO DE LA COMPUTADORA

- La condición física del propietario y el rango de opciones disponibles es de 84 a 133.
- Después de que el propietario finalice la opción de edad y ritmo cardíaco objetivo, presione "MODE" para ingresar la configuración de la hora. La ventana "TIME" mostrará un tiempo predeterminado de 10:00, presione la tecla "-INCLINE +" o "-SPEED +". para ajustar la hora, y el rango disponible es de 10:00 a 99:00.
- Por fin presiona START para comenzar el ejercicio.
- Cada vez que presione la tecla "-INCLINAR +" o "-SPEED +" para ajustar la inclinación o la velocidad en el programa HRC, el propio sistema ajustará su propia velocidad e inclinación para que la frecuencia cardíaca de los usuarios sea similar a la frecuencia cardíaca objetivo todo el tiempo.
- Nota: en modo HP1 o HP2, presione la tecla START directamente. Y la máquina trabajará con los datos del sistema por defecto.
- El primer minuto del programa HRC es para calentar, puede ajustar la velocidad y la inclinación manualmente. El sistema acelerará 0,5 km por tiempo automáticamente después del primer minuto según su ritmo cardíaco actual. Cuando la velocidad actual es más de 10 km / h en HP1 o 12 km / h en HP2 y su frecuencia cardíaca actual es aún menor que la frecuencia cardíaca objetivo, el sistema aumentará la inclinación paso a paso automáticamente hasta que su frecuencia cardíaca esté cada vez más cerca. para apuntar la frecuencia cardíaca. Si no hay frecuencia cardíaca dura más de 30 segundos. El sistema reducirá la velocidad en 0,5 km e inclinará 1 sección cada 10 segundos hasta reducir a los datos más bajos.
- Nota: el programa de control de la frecuencia cardíaca solo puede estar disponible cuando se usa el cinturón pectoral, y el cinturón pectoral debe estar pegado al pecho y la piel.
- Cinco zonas comunes de frecuencia cardíaca.
- Antes del entrenamiento intensivo alto consultar consejo médico.
- La zona de frecuencia cardíaca de la salud: 50% -60% de la frecuencia cardíaca máxima. Es adecuado para la mayoría de los principiantes. Es bueno para bajar de peso, bajando la presión arterial y el colesterol.
- La zona templada: 60% -70% de la frecuencia cardíaca máxima. Es bueno para perder peso y quemar más calorías.
- La zona aeróbica: 70% -80% de la frecuencia cardíaca máxima. Es bueno para tu corazón y pulmón.
- La zona del umbral anaeróbico: 80% -90% de la frecuencia cardíaca máxima. Es un entrenamiento intensivo muy alto y adecuado para entrenador avanzado
- La zona Redline: 90% -100% de la frecuencia cardíaca máxima. Es una zona de entrenamiento limitada para usuarios. Por favor no lo uses por mucho tiempo. Porque puede hacer daño a tu salud.
- Le sugerimos que use diferentes zonas de frecuencia cardíaca durante el ejercicio para obtener un mejor entrenamiento.

Tabla de parámetros HRC (solo para referencia)

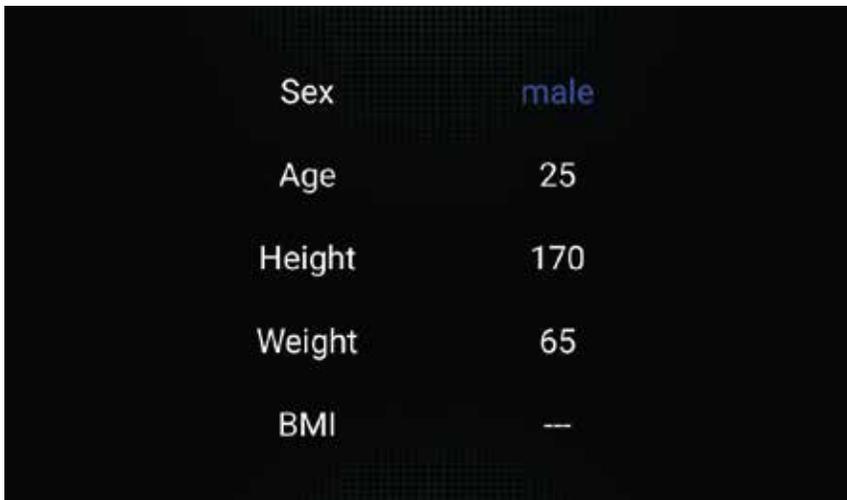
EDA D	BPM			EDAD	H	DEFAULT	L	EDA D	H	SEFAULT	L
	H	DEFAULT	L								
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95



USO DE LA COMPUTADORA

20	190	120	120
21	189	119	119
22	188	119	119
23	187	118	118
24	186	118	118
25	185	117	117
26	184	116	116
27	183	116	116
28	182	115	115
29	181	115	115
30	181	114	114
31	180	113	113
32	179	113	113
33	178	112	112
34	177	112	112
40	171	108	108
41	170	107	107
42	169	107	107
43	168	106	106
44	167	106	106
45	166	105	105
46	165	104	104
47	164	103	103
48	163	103	103
49	162	103	103
50	162	102	102
51	161	101	101
52	160	101	101
53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98
63	149	94	94
64	148	94	94
65	147	93	93
66	146	92	92
67	145	92	92
68	144	91	91
69	143	91	91
70	143	90	90
71	142	90	89
72	141	90	89
73	140	90	88
74	139	90	88
75	138	90	87
76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

8) Test de grasa corporal



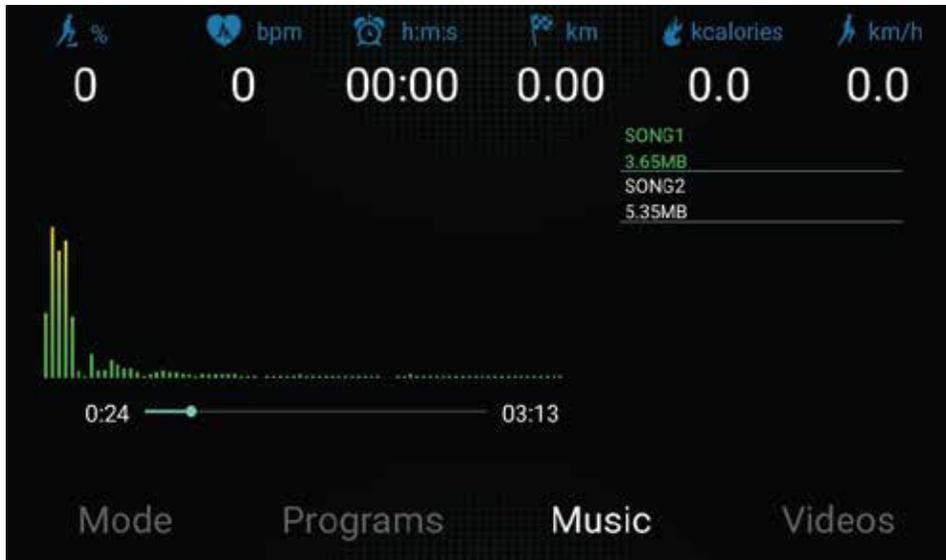
Presione PROG continuamente para ingresar al modo FAT. Por favor, establezca primero su sexo, edad, altura y peso. Después de eso por favor mantenga la
 Manejar el pulso durante más de 8 segundos. Por fin, el resultado se mostrará en la columna derecha de BMI.

USO DE LA COMPUTADORA

El mejor índice de grasa corporal es entre 20 y 25. Si el índice es inferior a 19, significa que está un poco delgado; si el índice entre 26 y 29 significa que eres un poco de peso. Si más de 30 significa que está muy gordo (los siguientes datos son solo para referencia y no puede ser utilizado como propósito médico).

F-1	Sexo	01-hombre	02-mujer
F-2	Edad	10-99	
F-3	Altura	100-200	
F-4	Peso	20-150	
F-5	GRASA	≤19	Delgado
		=(20---25)	Normal
		=(26---29)	Sobrepeso
		≥30	Obeso

9) Música



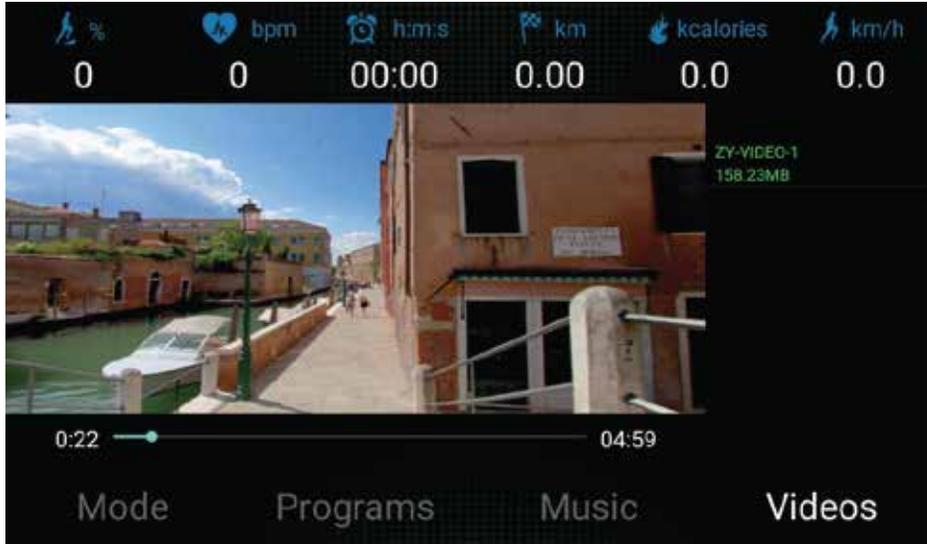
Presione la llave  para cambiar la música o video.

Descripción del icono	
Song1 8.36MB	Las palabras verdes representan el nombre de la reproducción de música y el tamaño del archivo. Las palabras blancas representan el resto de la música y el tamaño del archivo.
01:56 05:00	Los datos representan el progreso de la reproducción de música. Los datos representan el tiempo total de la música.
	El icono representa el progreso de la reproducción de música.

USO DE LA COMPUTADORA

10) Video

Presione el botón  para cambiar el modo de música y video. Cuando reproduzca un video, presione este botón para que el video se muestre en pantalla completa.



Descripción del icono	
ZY-VIDEO-3 160.06MB	Las palabras verdes representan el nombre de reproducción de video y el tamaño del archivo. Las palabras en blanco representan el resto del video y el tamaño del archivo.
01:56 05:00	Los datos representan el progreso del video en reproducción. Los datos representan el tiempo total del video.
	El icono representa el progreso del video en reproducción.

4. Función de llave de seguridad.

Retire la llave de seguridad en cualquier caso y la máquina dejará de funcionar inmediatamente. Mientras tanto, todos los datos de la ventana muestran --- y la alarma suena para tres sonidos. Antes de colocar la llave de seguridad, ya no puede operar la máquina, excepto apagar la máquina.

5. Modo de ahorro de energía.

Si no se realiza ninguna operación en 10 minutos, la máquina entrará en modo de ahorro de energía. Y no mostrar nada. Puedes activar el sistema presionando cualquier tecla.

6. Apagado.

Puede desconectarse en cualquier momento si desea detener el entrenamiento y no dañará la máquina.

7. Atención:

- 1) Por favor, compruebe la potencia y la llave de seguridad está bien o no antes de entrenar.
- 2) Si ocurrió algún accidente durante el ejercicio, retire el seguro inmediatamente hasta que se detenga.
- 3) Si hay algún problema con la máquina, póngase en contacto con el distribuidor lo antes posible. No está permitido reparar el equipo por laico.

USO DE LA COMPUTADORA

8. Fallo simple y solución, Show en LED

No hay señal cuando se enciende

- Primero verifique si el protector de sobrecarga está abierto o no, si está abierto, ciérrelo.
- Asegúrese de que el cable del interruptor, el protector de sobrecarga y el controlador estén bien conectados.
- Asegúrese de que el cable entre el monitor y el controlador esté bien conectado.

La pantalla muestra E01 después del encendido.

- Hay algo mal con el cable de señal. Por favor, compruebe cada cable entre la pantalla y el controlador está bien o no.
- Hay algún problema con la parte del componente de la pantalla, por favor reemplace la pantalla.
- Reemplace el transformador.

La pantalla muestra E02 después del encendido.

- Compruebe que el cable del motor está bien o no, si no, vuelva a conectar el cable del motor. Si no funciona, reemplace el motor.
- Compruebe el controlador si hay algún olor especial. Si es así, reemplace el controlador.
- Compruebe si la tensión de entrada es correcta o no. Por favor, use el voltaje de entrada correcto.

La pantalla muestra E03 después del encendido ---- sin señal del sensor

- Si el motor comienza a funcionar durante unos 5-8 segundos y luego el monitor muestra E03. E03 significa que no hay señal de velocidad. Compruebe si el sensor de velocidad está bien conectado o no. Además, compruebe si el sensor está roto o no.
- El cable del sensor en la tarjeta PCB está roto, reemplace la tarjeta PCB.

La pantalla muestra E04 después del encendido.

- Compruebe si el cable de señal del motor de inclinación está bien o no, tire del conector y vuelva a insertarlo.
- Compruebe que la conexión del cable de CA del motor de inclinación sea correcta o no. Por favor, compruebe según el dibujo.
- Compruebe si el cable del motor de inclinación está roto o no. Si está roto, reemplace el cable o el motor de inclinación.
- Reemplace la placa PCB
- Después de verificar todo el PCB, presione la tecla APRENDIZAJE para volver a aprender.

La pantalla muestra E05 después del encendido ---- protección contra sobrecarga

- La carga es demasiado grande, por favor reinicie.
- Tal vez alguna parte esté atascada, lo que hace que el motor sea demasiado pesado, por lo que la máquina no puede funcionar. Lubricar entre banda y tabla con silicona (ver anexo I).
- Compruebe el motor si hay algún olor especial o un sonido de sobrecarga en la moneda. Si es así, reemplace el motor.
- Verifique si la tarjeta PCB está quemada o no, reemplace la tarjeta PCB.
- El IGBT de la placa PCB está en cortocircuito, verifique que el IGBT esté bien o no con un multímetro. Por favor, reemplace la placa PCB.

La pantalla muestra "E08" ---- Almacenamiento incorrecto

- El IC de almacenamiento no está en su lugar, vuelva a conectarlo al asiento del IC y preste atención a la posición del PIN1.
- El IC de almacenamiento o el cable relacionado están dañados, cambie un nuevo IC de almacenamiento o controlador.

USO DE LA COMPUTADORA

Fallo simple y solución, Mostrar en pantalla TFT

Communication error , from panel to driver

Solution Method :

1. Check connect wire
2. Change wire
3. Change table
4. Change driver

No Speed Sign

Solution Method :

1. Check speed sensor
2. Change speed sensor
3. Change driver

Stall Protection

Solution Method :

1. Check motor wire
2. Check motor
3. Check driver

Incline Learn Fail

Solution Method :

1. Check incline wire
2. Check incline motor
3. Check driver

Current Overflow Protect

Solution Method :

1. Decrease load
2. Change transmission
3. Change motor

Motor Break

Solution Method :

1. Check motor wire
2. Check motor

USO DE LA COMPUTADORA

Storage Wrong

Solution Method :

1. Check storage IC
2. Change driver

Moment current overflow

Solution Method :

1. Adjust driver potentiometer
2. Check transmission
3. Change motor

Communication error , from driver to panel

Solution Method :

1. Check connect wire
2. Change wire
3. Change table
4. Change motor driver

Panel Communication error

Solution Method :

1. Check panel connect wire

Outside Voltage overflow

Solution Method :

1. Check current net
2. repair

Outside Voltage Low

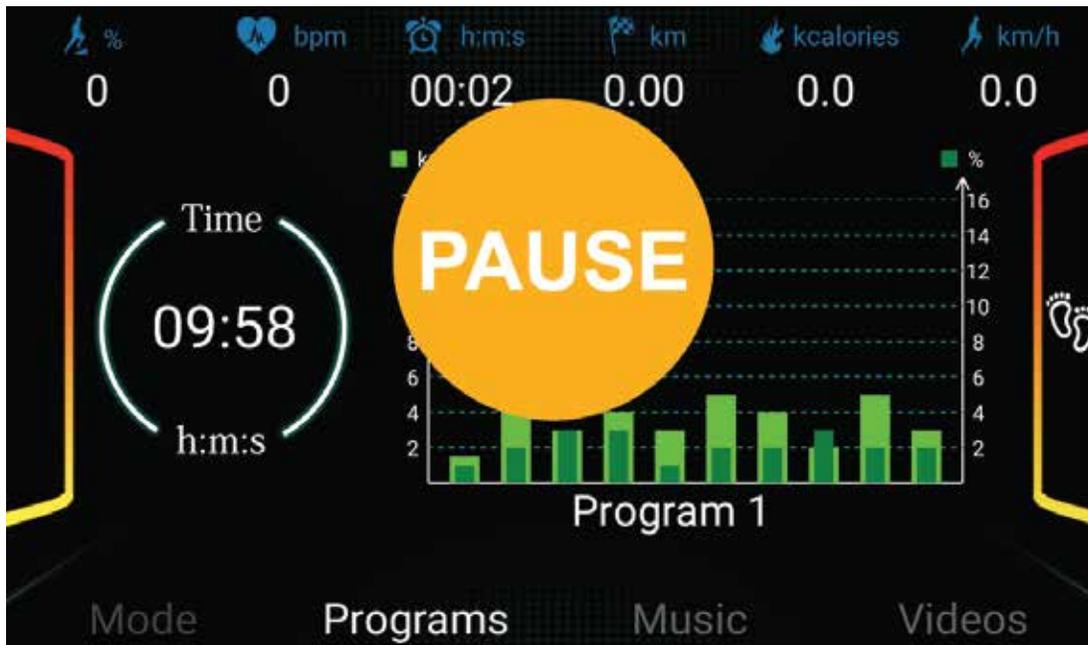
Solution Method :

1. Check current net
2. repair

9. FUNCIÓN DE PAUSA

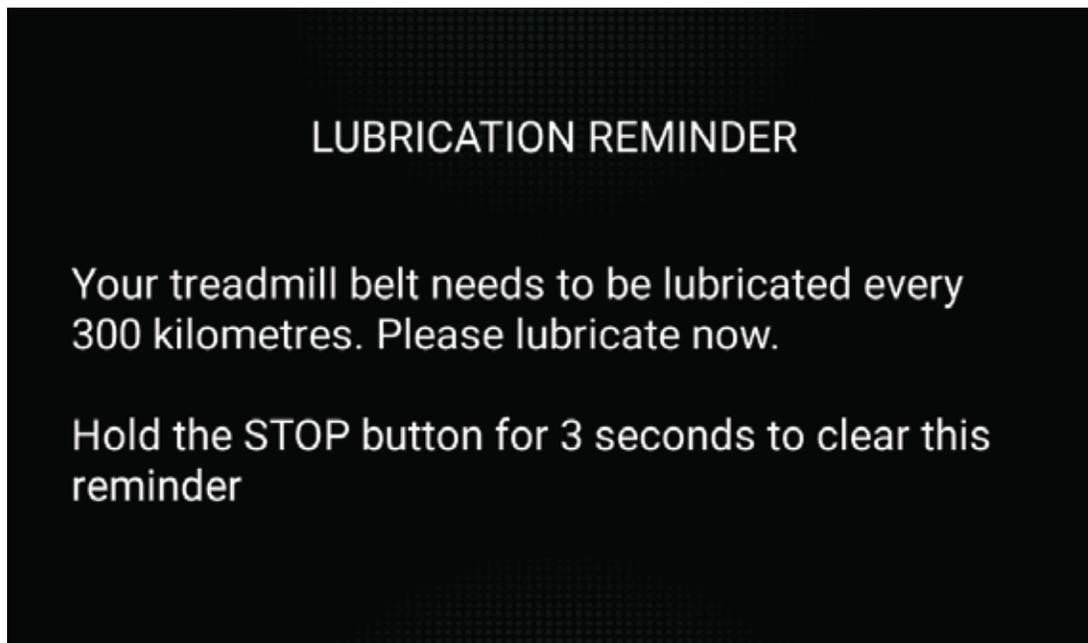
Durante la operación, presione STOP, la máquina hará una pausa y mantendrá sus datos de funcionamiento. Luego presione INICIO, la máquina se moverá a la velocidad más baja y el sistema continuará calculando sus datos de funcionamiento. Presione el botón STOP dos veces, el sistema se detendrá y volverá al modo de espera y mostrará su fecha de ejecución automáticamente al mismo tiempo.

USO DE LA COMPUTADORA



10. FUNCION DE RECORDAR LUBRICACION

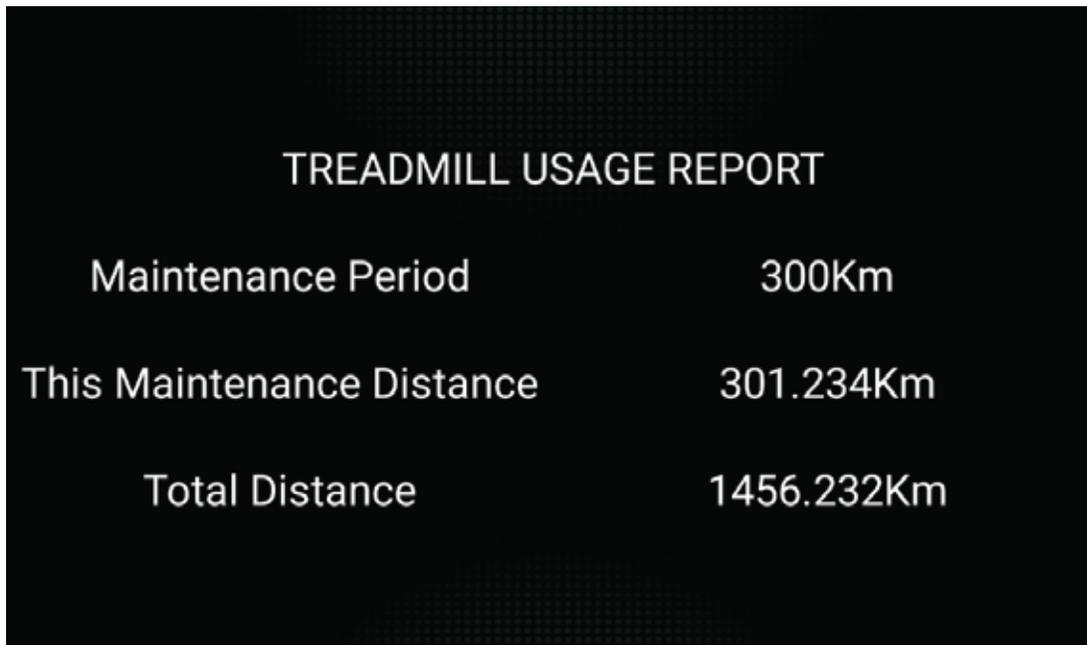
i. Esta máquina tiene función de recordatorio de lubricación. Después de cada distancia total de carrera de 300 km, el sistema le recordará que engrase la máquina para correr.



ii. Por favor, use aceite de cinta solamente.

iii. Una vez que termine el aceite, presione la tecla START (Inicio), que dura 3 segundos y la punta se barrerá automáticamente. Y luego se mostrará el sistema le dará un informe de trabajo de cinta de correr.

USO DE LA COMPUTADORA



TREADMILL USAGE REPORT	
Maintenance Period	300Km
This Maintenance Distance	301.234Km
Total Distance	1456.232Km

iv. Presione brevemente la tecla START y luego la máquina para correr entrará en el modo de espera.



- **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



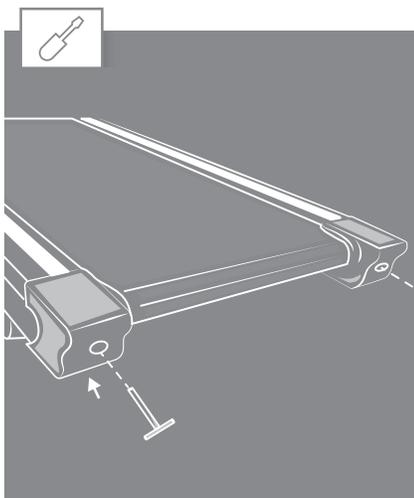
Regulación y
ajuste de la banda



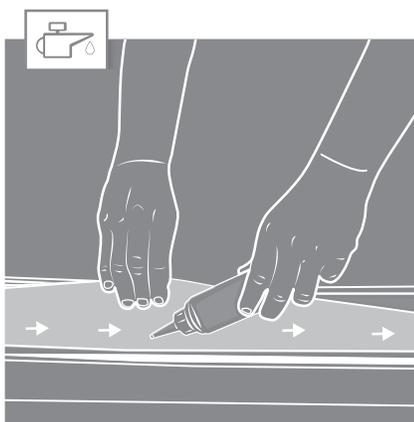
Lubricación



Limpieza



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



- Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aproximadamente.
- La lubricación se realiza entre banda y tabla.
- Para lubricarla levante la banda desde un lateral y coloque la silicona desde el centro hacia los lados, lubricando con más atención en la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio.
- Controlar cuando se realice este procedimiento de lubricación, que no existan restos de polvo, si eso se comprueba, limpie la plataforma donde aplica la silicona con un paño limpio para quitar los restos de polvo, que acumulados pueden dañar su equipo.
- Se recomienda realizar la lubricación al final de la actividad física y dejar el equipo sin elevar el mayor tiempo posible.



- Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpió 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 está 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.

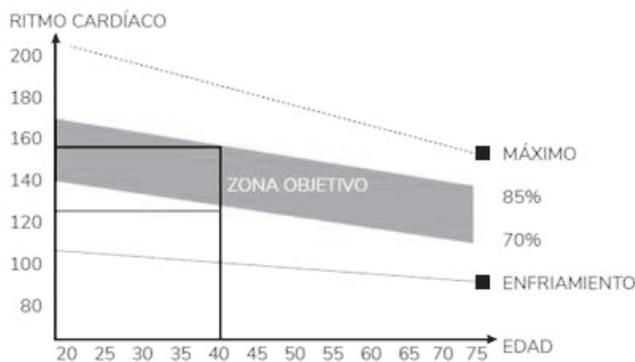
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

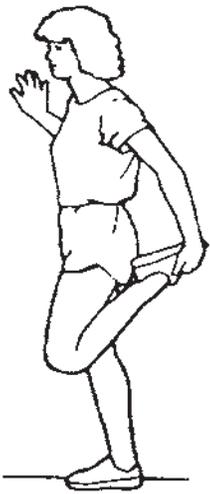
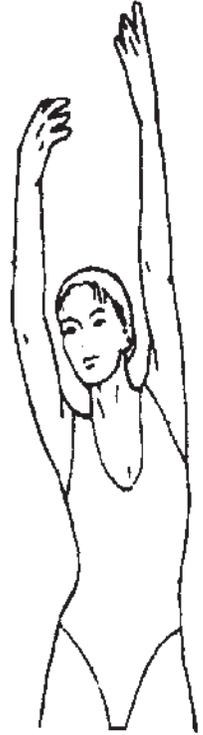


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



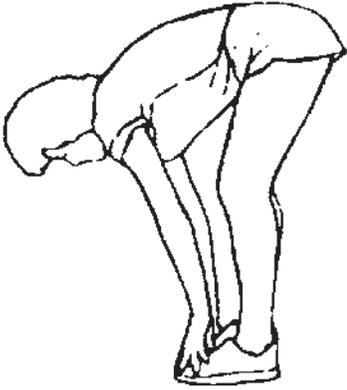
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



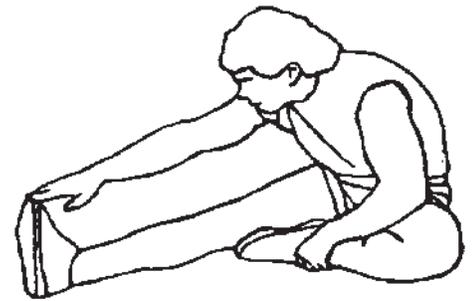


TOQUE DE PIES

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.

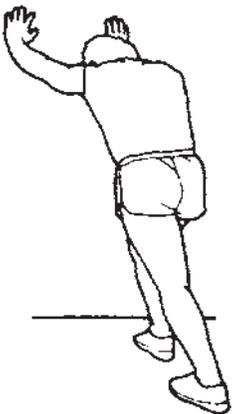
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 delante, 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 garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net



• 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: garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net

www.randers.com.ar

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

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

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

