

Caminadora Eléctrica



ARG-313

Manual de
Instrucciones



Es con gran placer que le ofrecemos, orientación, estímulo y oportunidad de practicar ejercicio aeróbico y muscular, ganando la preparación física necesaria para sentirse bien.

Nosotros garantizamos un producto confiable y moderno, producido con alta tecnología por personas que se preocupan por su bienestar.

Este manual cubre los datos clave, la estructura básica y principales procedimientos de operación y mantenimiento preventivo. Te ayudará a familiarizarse con todas las funciones del equipo para asegurar que usted disfrute de su producto por mucho tiempo.



ATENCIÓN

Lea cuidadosamente las instrucciones de seguridad y uso contenidas en el presente documento. Siga las instrucciones para el correcto montaje del producto.

Precaución: No introduzca ningún objeto en las aberturas del producto. Manténgase alejado de las piezas móviles.

Protección y seguridad: es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén bien informados sobre las precauciones de seguridad, uso, mantenimiento y cuidado del producto.



El uso inapropiado para los niños y los animales.



MAX
100kg
220 lbs

SUMARIO

español

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD.....	17
COMPONENTES Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.....	18
MONTAJE.....	19
MONITOR.....	23
MANTENIMIENTO PREVENTIVO.....	24
GARANTÍA.....	25



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Lea este manual antes de usar el producto y consérvelo para consultarlo en el futuro para evitar el riesgo de calentamiento, incendio, descarga eléctrica o lesiones. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados sobre las precauciones de seguridad. Si el equipo no está en perfectas condiciones, llamar a un asistente técnico.

Consideraciones Generales

- Coloque la caminadora en una superficie plana al menos 30cm de distancia de cualquier pared, manteniendo la parte inferior, libre de cualquier obstáculo.

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 doméstico.

- Desenchufe la unidad cuando no esté en uso y cada vez que realice el mantenimiento, evitando así sobrecalentar innecesariamente el transformador y al motor, pudiendo dañar y arruinar su equipo.

- La falta de mantenimiento, limpieza preventiva y periódica, puede causar un aumento en el consumo de energía.

- Asegúrese de que la instalación eléctrica (cableado, enchufe y el interruptor) que conectará la caminadora está dimensionado para al menos 10A.

- Tomas muy viejas, contactos sueltos o oxidados, deben ser reemplazados.

- No utilice estabilizadores o extensiones, o hacer modificaciones en el cable de alimentación, y nunca haga funcionar la caminadora junto con otros equipos en la misma toma.

- Si se daña el cable de alimentación, este deberá ser sustituido por personal técnico o electricista matriculado.

- Al conectar la caminadora en la toma, espere unos 10 segundos antes de utilizar el monitor.

- La caminadora puede desencadenar el sistema de

protección (reducción de la velocidad de la caminadora o incluso pararlo) cuando el peso del usuario es mayor que el especificado para el producto.

- Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.

- Consulte a su médico antes de iniciar y durante cualquier programa de ejercicios. Debe ser dada especial atención a los niños, mujeres embarazadas, ancianos, personas con problemas de corazón y las personas con discapacidad.

- Los valores indicados en el monitor son puntos de referencia, no puede ser considerado con suficiente precisión para la evaluación clínica.

- Mantener alejado de los equipos, los niños y los animales domésticos, sobre todo durante el uso y no introduzca objetos en los orificios del equipo.

- No se pare sobre la cinta cuando encienda la caminadora, evitando forzar el motor. Párese siempre en las laterales. Súbase recién cuando la cinta esté en movimiento muy lento.

- Utilizar ropa deportiva adecuada. No use ropa suelta que pueda quedar atrapado en el equipo. Para ejercitarse, siempre use zapato, no camine descalzo o con sandalias.

- Este aparato no está destinado para ser usado por personas cuyas capacidades físicas o mentales estén reducidas o sin experiencia, salvo se tienen supervisión por persona responsable.

- Los niños deben ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato.

Observaciones

A. El Fabricante/Distribuidor no es responsable de los accidentes y sus consecuencias derivadas de la violación de las características originales o montaje fuera de los ajustes de fábricas de sus productos.

B. Ningún Revendedor o Asistencia Técnica Autorizada está autorizado a cambiar estos Términos o asumir compromisos en nombre del Fabricante/Distribuidor.

C. El cliente es responsable pelos costos de llamada técnicas infundadas.

NOTA: figuras y fotos en este manual son meramente ilustrativas. El Fabricante/Distribuidor se reserva el derecho de realizar cambios en el producto sin previo aviso. Este manual puede ilustrar opcionales que no forman parte del equipo adquirido.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS



1. Monitor
2. Soporte para tablet
3. Baranda
4. Carenado del motor
5. Banda
6. Acabamiento del rodillo trasero
7. Estructura principal
8. Ruedas de transporte

Especificaciones

Velocidad mínima	1.0 km/h
Velocidad máxima	10.0 km/h

Lona

Ancho	395 mm
Largo	890 mm
Superficie de caminatas	395 x890 mm

Empaquetado

Ancho (caja)	265 mm
Altura (caja)	590 mm
Largo (caja)	1280 mm

Motor

Tipo	Direct current
Potencia efectiva	1.0 HP

Consumo eléctrico de la trotadora limpiada y lubricada

	110V	220V
Conectada (parada)	4W	4W
5 Km/h (con carga plena)	300W	270W
Velocidad máx. (con carga plena)	590 W	560W

Red de abastecimiento

Voltaje	110V	220V
Frecuencia	50/60Hz	50/60Hz
Voltaje mínima	99V	198V
Voltaje máxima	140V	242V
Disyuntor	10A	10A
Cable	2,5 mm ²	2,5mm ²

MONTAJE



NOTA: Coloque el embalaje con el equipo en una superficie plana. Se recomienda que coloque una cubierta protectora para su piso. Tenga precaución al que va a cargar y transportar el equipo. Desembale y montar el equipo donde se utilizará.

Si es necesario, pida la ayuda de otra persona.

HERRAMIENTAS

①



Tuerca de bloqueo
x 1

②



Pomo triangular
x 1

③



Pasador de resorte
x 1

④



Llave de seguridad
x 1

⑤



Cubierta del manillar
2x

⑥

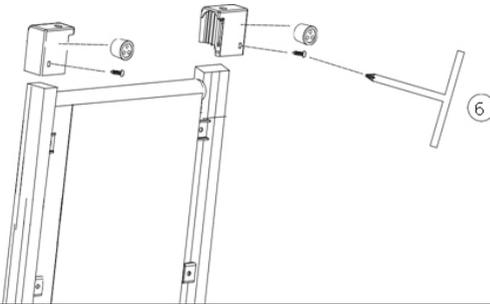


llave en T
x 1



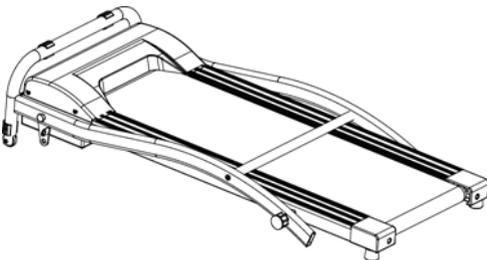
Cubierta decorativa
2x

PASO 1



Atornille el tornillo de cola con la llave en T (6), instale la cubierta decorativa en el marco y fjela con tornillos.

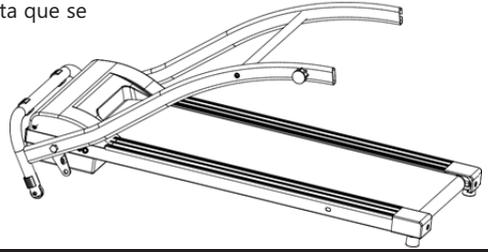
PASO 2



Primero atornille la alfombrilla antideslizante en la cubierta decorativa. Luego saque la máquina y colóquela en el suelo.

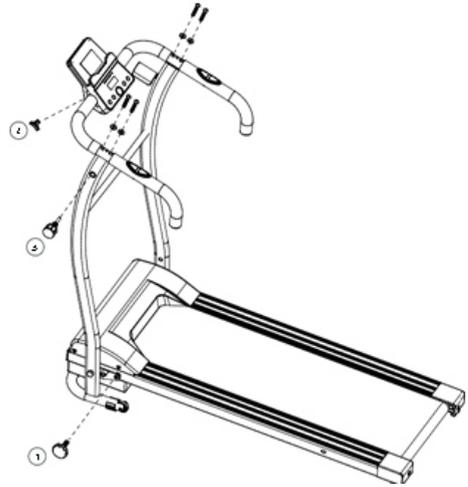
PASO 3

Levante con cuidado los pasamanos de la máquina hasta que se levanten.



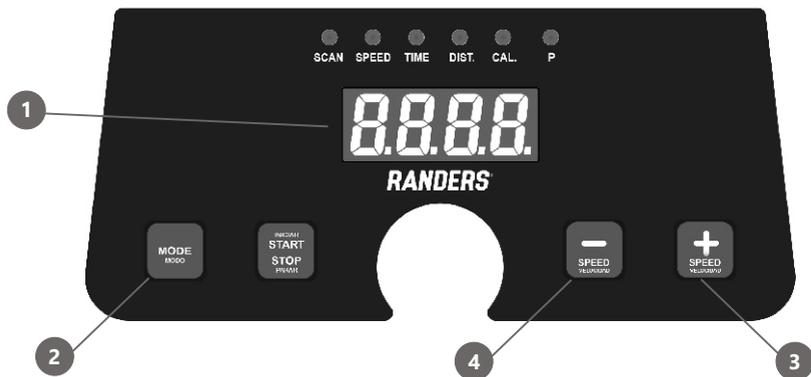
PASO 4

Asegure el marco con la contratuerca (1). Quite los tornillos de prebloqueo y las arandelas del reposabrazos y utilícelos para alinear y bloquear el reposabrazos con los orificios del marco. Gire el reloj electrónico en un ángulo adecuado y bloquéelo con una perilla triangular (2).



MONITOR

01. Display digital
02. Teclado de funciones y programación
03. Velocidade +
04. Velocidade -



Disfruta de todos los beneficios que ofrece



Atención: Antes de conectar el equipo asegúrese de que la tensión de la red (si tiene) está en consonancia con el producto, a continuación, enchufe el cable de alimentación a una toma eléctrica. Por razones de seguridad no utilice adaptadores o enchufe otro producto con el equipo.

Su monitor está equipado con muchas características que le ayudarán en el curso de su entrenamiento.

Puedes ver la pantalla de inicio algunas de las características que se ofrecen como: funciones, modos de formación, índice de masa corporal, el potencial de la grasa, los programas de intervalo y / o usuario, dentro del cual las variaciones de velocidad y la inclinación, entre otros, se pueden ajustar (recursos disponibles de acuerdo a cada equipo). Ver a continuación, que las características ofrecidas en este producto.

Coloque el cable de alimentación en el equipo y el otro extremo en la toma eléctrica, observe de que el voltaje es el mismo que el del equipo. Ajuste el interruptor en "I". Mientras que la máquina no está en uso, mantenga el interruptor en la posición "0".



Clave de Seguridad



Este es un elemento de seguridad muy importante. El equipo sólo se activará si la llave de seguridad se encuentra en el lugar de alojamiento en la pantalla.

Al iniciar el ejercicio, introduzca la clave de seguridad en el monitor y conecte el clip en su ropa. Si algo va mal durante el ejercicio, la clave dejará el alojamiento y la cinta se detendrá inmediatamente. Si desea detener su entrenamiento utilice el botón de parada correspondiente, por lo que el equipo se detendrá sin problemas. No utilice la clave de seguridad para este fin.

Una vez que el equipo no está en uso, mantener la clave de seguridad en su alojamiento para evitar perderlo.

Botones



Start

Pulse esta tecla para empezar la caminadora. Esta tecla también se puede utilizar para confirmar la opción de programación seleccionada por el usuario.



Stop

Pulse esta tecla para detener la caminadora.



Mode

Al parar el equipo, pulse esta tecla para programar y cambiar entre los valores de tiempo, distancia y calorías. Utilice la velocidad - y + para determinar los valores.



Speed +

Cuando empieces a entrenar, presione para subir la velocidad del ejercicio. Un toque para subir el valor en 0.1 km/h y manteniendo para subir los valores rápidamente. La velocidad máxima es de 16 km/h. Esta tecla también se utiliza para ajustar los valores durante la programación.



Speed -

Cuando empieces a entrenar, presione para bajar la velocidad del ejercicio. Un toque baja el valor en 0.1 km/h y manteniendo para bajar los valores rápidamente. La velocidad mínima es de 1.0km/h máxima es de 16 km/h. Esta tecla también se utiliza para ajustar los valores durante la programación.

Algunos más funciones y programación

VELOCIDAD (km/h - Speed)

Marca velocidad entre 1.0km/h y 16km/h.

DISTANCIA (km)

Si no se establece el valor de la distancia del monitor contará hasta la distancia recorrida en kilómetros.

Si prefiere configurar la distancia, con la caminadora parada, pulse MODE hasta que el valor de distancia parpadee, defina un valor entre 1,0 y 99,0 kilómetros con la velocidad teclas - / + y pulse START para iniciar el entrenamiento. En el monitor aparecerá la cuenta regresiva del valor programado a cero, mostrando el mensaje END y deteniendo la caminadora.

TIEMPO (minutos:segundos)

Si no se establece la cantidad de tiempo el monitor hiciera la cuenta regresiva del tiempo.

Si prefiere configurar el tiempo, con la caminadora parada, pulse MODE hasta le valor de tiempo parpadee, piscando, defina un valor entre las 8:00 y las 99:00 con la velocidad teclas - / + y pulse START para iniciar el entrenamiento. El monitor hiciera la cuenta regresiva del valor programado a cero, mostrando el mensaje END y deteniendo la caminadora.

CALORÍAS (cal)

Si el usuario no establece el valor calórico, el monitor contará las calorías quemadas durante el ejercicio.

Si prefiere configurar las calorías, con la caminadora parada, pulse MODE hasta que el valor de calorías parpadee, defina un valor entre 20 y 990 kcal con las teclas SPEED - o + y pulse START para empezar el ejercicio. El monitor hiciera la cuenta regresiva a cero, mostrando el mensaje END y deteniendo la caminadora.

PULSO (P)

Para obtener más aliento, controle sua faixa de batimento cardíaco através do sistema de Hand Grip do monitor.

Principio:

El sistema de medición de la frecuencia cardíaca se utiliza es el Hand Grip tipo que cuenta con sensores de lectura de la frecuencia cardíaca. La medición se basa en el bombeo de la sangre proporcionada por el corazón a través de la lectura hecha por manos en los Sensores de pulso. Debe considerarse que un soporte inestable puede interferir con la lectura, así como la resistencia de la piel y otras imperfecciones.

Procedimiento:

Para ver la lectura de los latidos del corazón en el monitor, siga las instrucciones:

- 1- Coloque las manos sobre el sensores de la lectura del ritmo cardíaco, Hand Grip, que se encuentra en los manúbríos;
- 2- Mantenga las manos estables y centralizados en los sensores. Deje que el brazo, el antebrazo y el codo lo más relajado como puedas. Esto le ayudará a mantener una mano firme en el Hand Grip durante la medición;
- 3- En unos pocos segundos que el símbolo del corazón parpadee y luego el monitor mostrará el valor de los latidos del corazón;
- 4- Espere un momento hasta que su pulso, que se muestra en el monitor, estabilizar;
- 5- Mantenga su mano en los sensores mientras que desea ver la lectura de su ritmo cardíaco.

Función IMC (Índice de masa corporal)

Acceso a la función:

La función IMC está habilitada después del programa P12. Pulse la tecla PROG para entrar en el modo IMC, en el que deberás introducir los datos: sexo, edad, altura, peso y latido del corazón, respectivamente.

Pulse la tecla MODE para cambiar entre las funciones y la velocidad - y + para introducir los valores.

NOTA 1: En opción -1- (sexo) inserte 1 para hombres y 2 mujeres.

NOTA 2: En la opción -2- (edad) el monitor empieza con valor estándar de 25 (se puede ajustar entre 10-99)

NOTA 3: En la opción 3 (altura) el monitor empieza con valor estándar de 170 (se puede ajustar entre 100-220cm)

NOTA 4: En la opción 4 (Peso) el monitor empieza con valor estándar de 70 (se puede ajustar entre 20-150kg)

Nota 5: En la opción -5- (IMC) después de llenar el cuatro campos, pulse MODE y poner su manos en el Handgrip durante unos segundos para medir sus latidos, y luego el monitor mostrará el resultado de su IMC.

Nota: Después de comprobar el resultado, pulse PROGRAM para salir del IMC y volver a el monitor de inicio.

Índice de Masa Corporal (IMC)		
clasificación	IMC(kg/m ²)	factores de riesgo de la Salud
bajo peso	menos de 19	bajo
normal	20-25	bajo
Pre-obesos	26 - 30	umentado
obesidad I	31 - 35	moderado
obesidad II	36 - 40	grave
obesidad III	mayor o igual a 40	Muy grave

Función SLEEP: este monitor está programado para ahorrar energía, después de + o - 10 minutos sin utilizar se apaga y se duerme si desea volver a utilizarlo basta con pulsar cualquier tecla.



SOLUCIONES PRÁCTICAS

Para evitar descargas eléctricas, hacer cualquier mantenimiento, desconecte la alimentación y desenchufe el cable de alimentación. Mantenga desenchufado cuando no lo está utilizando. De este modo se evita el consumo innecesario de energía y prolonga la vida de la caminadora. Limpie periódicamente la plataforma.

La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser identificados y resueltos por el usuario, siguiendo las pautas que vamos a seguir. El mal funcionamiento puede ser debido a una o más de las siguientes causas.

Llame Asistente Técnico sólo si el problema persiste después de realizar todas las recomendaciones que se indican a continuación:

ANORMALIDAD	CAUSA PROBABLE	PROCEDIMIENTO RECOMENDADO
Velocidad disminuye o fluctúa mucho cuando el usuario está caminando o corriendo o Caminadora vuelve a conectar después de un apagado inesperado	La lona, rollo o plataforma sucios	Limpia la lona, rollo y la plataforma, como se recomienda en el manual
	Lona desalineada	Alinear la lona, como se recomienda en este manual
	Usuario caminando desequilibrado	Camina y corre rítmicamente, trata de distribuir el peso corporal igual entre ambos pies.
	Sobrepeso	Se recomienda que el peso máximo del usuario indicado en este manual debe ser respetado
	Lona o plataforma está desgastada o dañada	Llamar a la asistencia técnica
	Utilice muy prolongado	Si el uso de lo anterior especifica para su producto en este manual, los componentes eléctricos y mecánicos pueden sobrecalentarse, reduciendo el rendimiento del equipo. Permanece en No durante 30 minutos o más antes de volver a encenderlo.
	Problemas en la instalación eléctrica	* Asegúrese de que el cableado eléctrico y el interruptor automático están en conformidad con la especificada en este manual. * Asegúrese de que el enchufe esté bien enchufado. * Revise las condiciones de la toma eléctrica. Antiguo tomada con contacto oxidado o suelto debe ser reemplazado. * Compruebe que los cables están conectados al monitor.
Variación excesiva de la tensión de alimentación	El producto ha sido diseñado para trabajar bien entre 99V y 140V (110V) o 198V a 242V (220V). Si la tensión está por encima o por debajo de estos valores en contacto con su compañía de electricidad para rectificar la situación.	
Trotadora se desliga durante el uso	Desenchufe el producto de la toma durante aproximadamente 1 minuto. Vuelva a conectar y espere 10 a 15 segundos. Encienda la caminadora a la velocidad mínima. * Si la pista volver a funcionar, el apagado tiene una de las causas mencionadas en el punto 1 anterior. Como una manera preventiva, siga los procedimientos recomendados en el punto número 1 antes de volver a utilizar el producto. * Si la pista no se ha reiniciado, siga los procedimientos descritos en el punto 3.	

Producto no se enciende	Varios	<p>* Asegúrese de que el socket utilizado por la caminadora está en buenas condiciones, pruébela con otro dispositivo de alto consumo de energía, como una plancha de ropa o un calentador de aire.</p> <p>* Asegúrese de que el enchufe esté bien enchufado.</p> <p>* Asegúrese de que el enchufe del cable de alimentación está en buenas condiciones.</p>
Monitor no se enciende	Trotadora no está recibiendo alimentación	Asegúrese de que las clavijas de los cables de alimentación estén conectados correctamente y en la caminadora. Asegúrese de que el interruptor de caminadora está en la posición "I". Si el fusible no está quemado.
Monitor muestra E01	La falta de comunicación entre el monitor y tabla de Conversión	Llame al asistente técnico.
Monitor muestra E02	Placa conversora não detecta motor.	Llame al asistente técnico.
Monitor muestra E03	La placa del convertidor no detecta la señal del sensor de velocidad.	Quite la llave de seguridad, espere unos segundos, vuelva a poner en carcasa del monitor. Si persiste, desconecte el producto de la toma durante aproximadamente 1 minuto. Vuelva a conectar y espere 10 a 15 segundos. Encienda la cinta de correr a la velocidad mínima.
Monitor muestra E05	Motor está sobrecargado.	Compruebe si el usuario está por encima del peso máximo de la caminadora. Compruebe que la lona y la plataforma están bien lubricados, son muy desgastados o dañados.
Monitor muestra ----	Monitor no detectó la clave de seguridad en el alojamiento.	Compruebe que la llave de seguridad está en el alojamiento correcto para habilitar la caminadora.
Inestabilidad de los latidos del corazón	Manos en movimiento o se coloca incorrecta en el sensor de empuñadura.	Mantenga las manos estables y centralizadas en el sensor de pulso. Deje que el brazo, el antebrazo y el codo lo más relajado (suave) se puede. Esto le ayudará a mantener una mano firme en el "Hand Grip" durante la medición.
Más de 10 segundos para mostrar los latidos del corazón		
El valor de la frecuencia cardíaca se indica varía ampliamente		
Pantalla apagada o congelada	Desenchufe el producto de la toma y vuelva a encenderlo después de 10 segundos.	
Monitor no muestra los latidos del corazón	Coloque la mano correctamente en los sensores de Hand Grip. Compruebe las conexiones de los cables de los sensores Hand Grip están conectados, si el cable no está dañado.	

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

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

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

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

- No deje a niños menores de 12 años cerca o sobre la cinta.
- Para desconectar, primero coloque los controles en posición de apagado y luego retire el enchufe del toma corriente.

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

- Los niños no deben jugar cerca o sobre el equipo.
- PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES. Para evitar lesiones tenga mucho cuidado a la hora pisar sobre la banda o a un costado de la misma. Lea cuidadosamente este manual.
- Tire de la llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma corriente de 50Hz 220-240 voltios nominales con conexión a tierra.**
- **Importante: indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.**
- **La conexión indebida del conductor de tierra del equipo puede resultar en el riesgo de una electrocución. Si tiene dudas de cómo se debe poner la máquina con descarga a tierra, consulte con un electricista matriculado.**
- Si se daña el cable de alimentación, este debe ser reemplazado por uno original por personal especializado.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque pies o manos debajo de la banda mientras la misma está en movimiento.
- Nunca use el equipo sobre una alfombra de más de 1.3cm de altura.
- **Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato**
- **Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, representante o persona calificada, con el fin de evitar situaciones de peligro.**

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

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

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

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

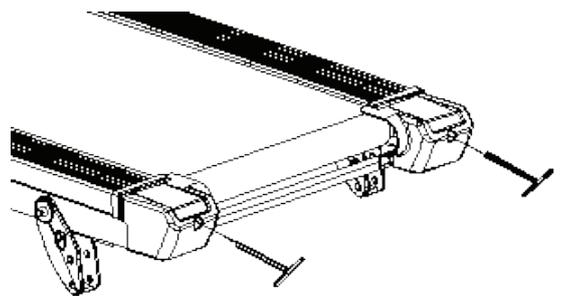
⚠️ RECOMENDACIONES

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

🔧 MANTENIMIENTO

Regulación y ajuste de banda

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



LUBRICACIÓN

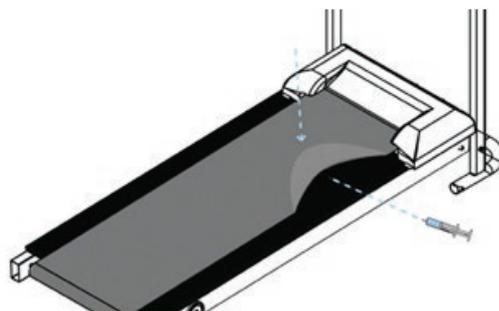
- Para un **óptimo mantenimiento** de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, recomendamos lubricar con silicona líquida de baja densidad (100 a 200 cps) cada 8 a 10 horas de uso la cantidad de 8 a 10 cm³ aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

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

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

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

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



¿Cómo comprobar que la banda tiene una adecuada lubricación?

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

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

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

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

LIMPIEZA

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

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



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

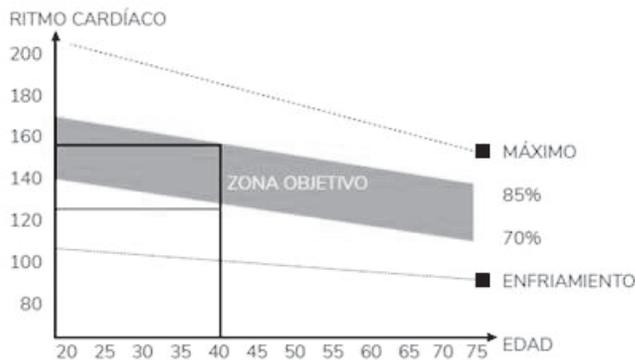
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

Etapa de Ejercicio intenso

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



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

Etapa de ejercicio liviano

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

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

Tonificación muscular

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

Pérdida de peso

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

Uso

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

MOVIMIENTO DE CABEZA

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

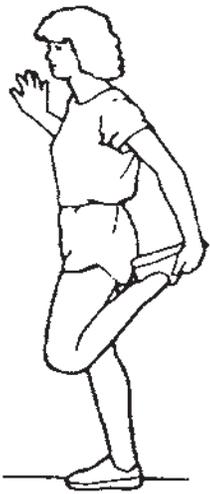
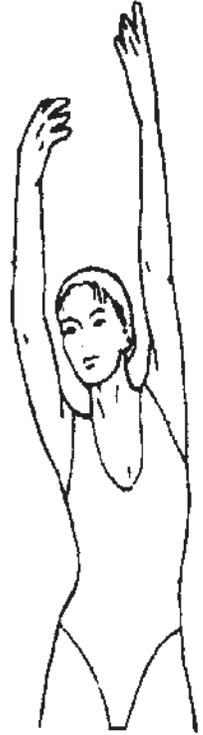


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

ESTIRAMIENTO LATERAL

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



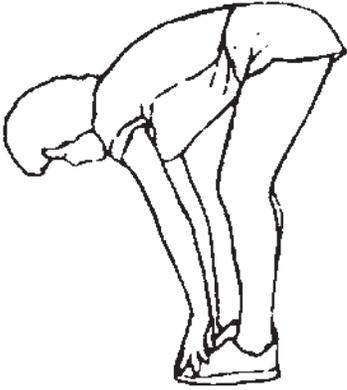
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

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



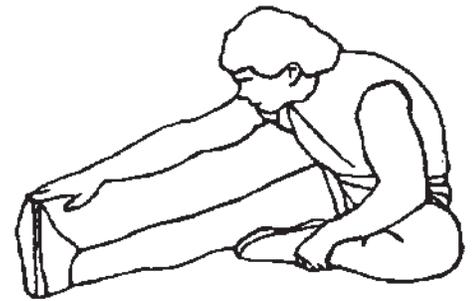


TOQUE DE PIES

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

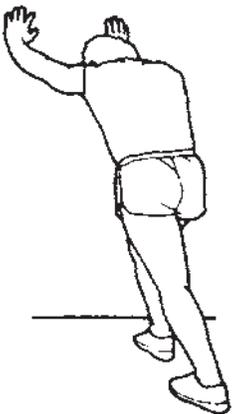
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

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



GARANTÍA

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

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

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

BENEFICIOS

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

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

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

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

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

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

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

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