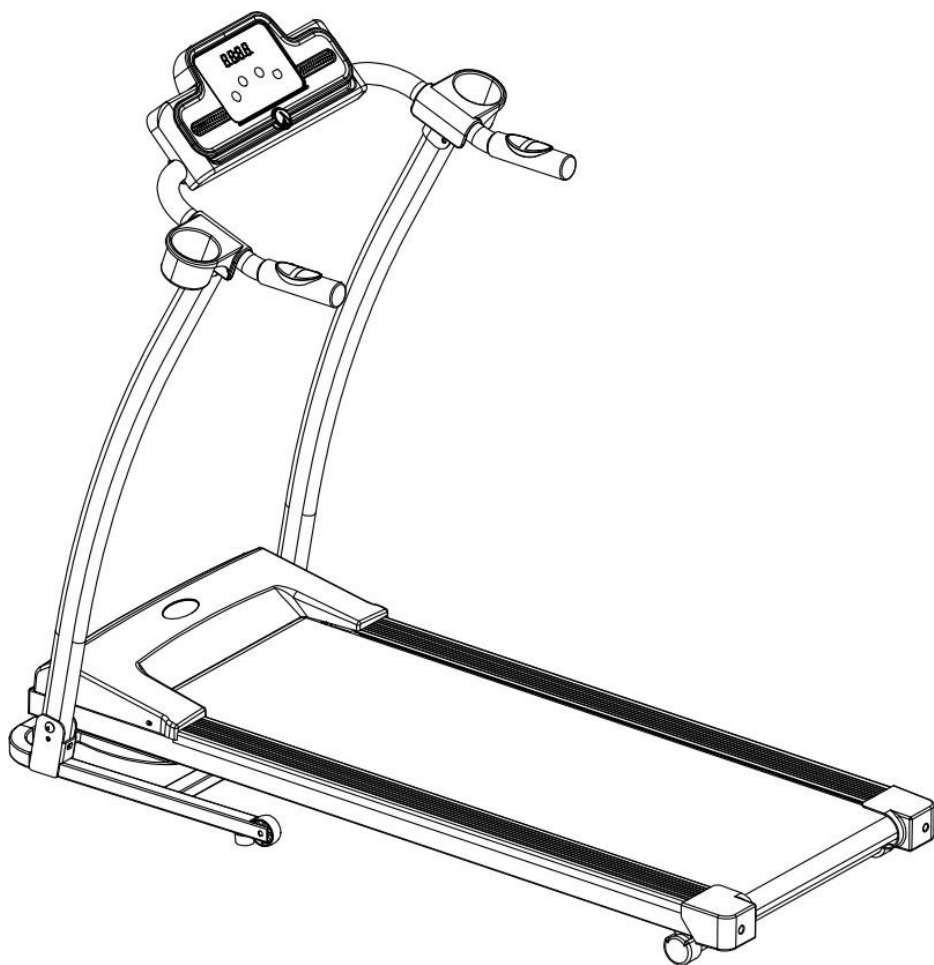


Cinta Motorizada

# ARG-453

Manual de  
Instrucciones

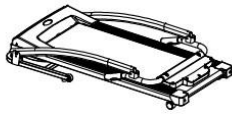

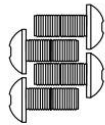
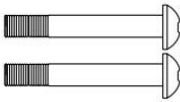

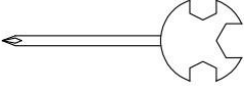

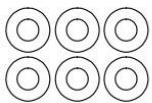




**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

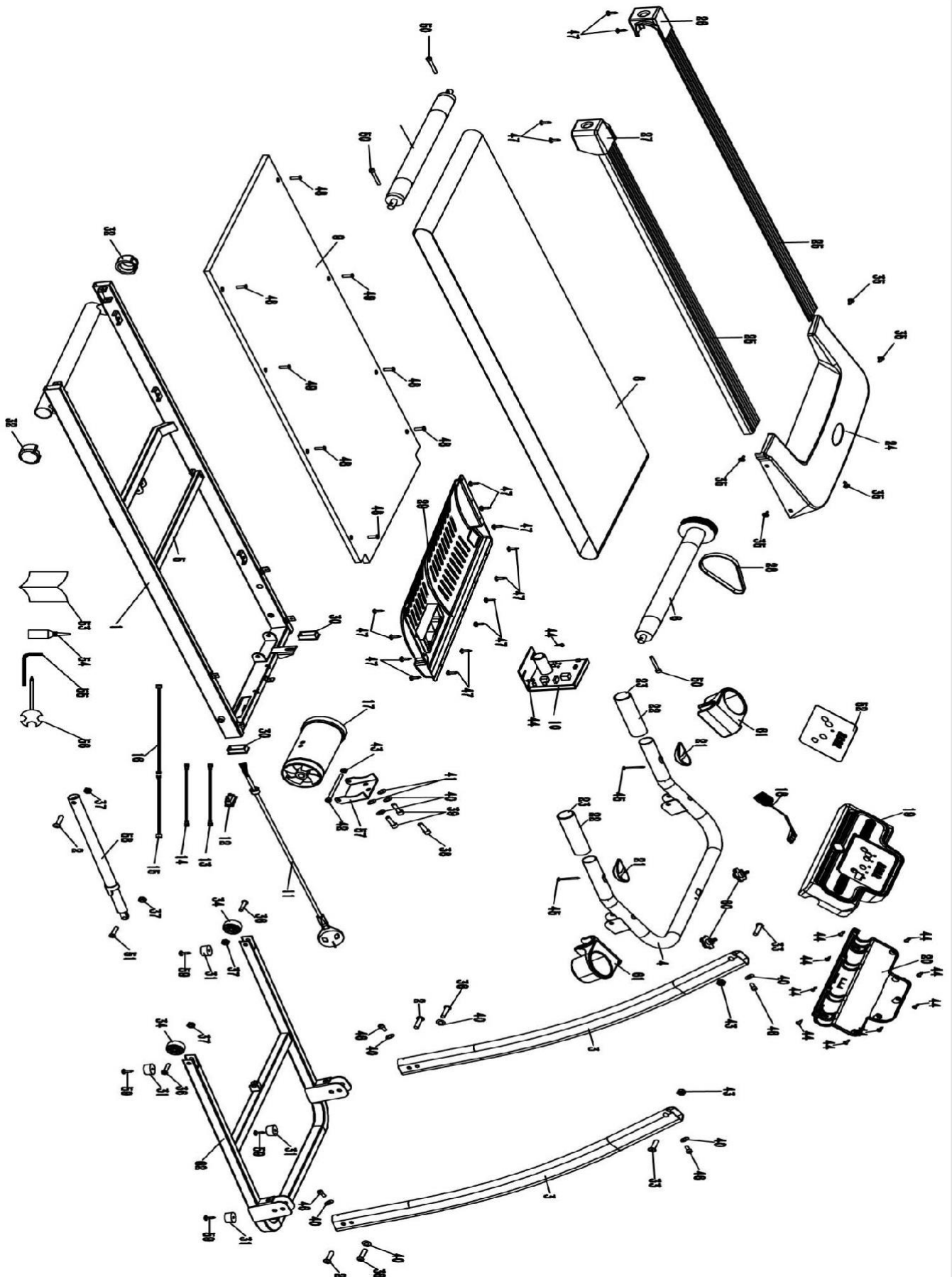
1. Enchufe el cable de alimentación en un protector contra sobretensiones (no incluido) y luego enchufe el protector contra sobretensiones en un circuito con conexión a tierra. Ningún otro aparato debe estar en el mismo circuito.
2. Coloque la máquina para correr en una superficie nivelada y despejada. No coloque la máquina para correr sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con la ventilación adecuada. Siempre coloque la máquina para correr en el interior y nunca la coloque cerca del agua.
3. Coloque la máquina para correr de modo que el enchufe de la pared quede visible y accesible.
4. Ponga en marcha la máquina para correr mientras está parado sobre los rieles laterales. Ajuste la velocidad en pequeños incrementos para evitar saltos repentinos de velocidad. Sujete siempre los pasamanos mientras usa la máquina para correr.
5. Use ropa adecuada cuando haga ejercicio en la caminadora. No use ropa larga y holgada que pueda quedar atrapada en la máquina para correr. Siempre use zapatos para correr o aeróbicos con suelas de goma. Nunca use la máquina para correr con los pies descalzos, usando solo medias o sandalias.
6. Desenchufe siempre el cable de alimentación antes de quitar la cubierta del motor de la máquina para correr.
7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la máquina para correr durante el funcionamiento.
8. Sujétese siempre de los pasamanos antes de bajarse de la máquina para correr. Luego pise los rieles laterales.
9. Siempre sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa cuando use la máquina para correr. Si la máquina para correr aumenta repentinamente la velocidad debido a una falla electrónica o si la velocidad aumenta inadvertidamente, la máquina para correr se detendrá repentinamente cuando se extraiga la llave de seguridad de la consola. Siempre use la llave de seguridad mientras usa la máquina para correr.
10. Siempre desenchufe y retire la llave de seguridad cuando la máquina para correr no esté en uso.
11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Él o ella pueden ayudarlo a establecer la frecuencia, la intensidad (zona cardíaca objetivo) y el tiempo de ejercicio apropiados para su edad y condición física particulares. Si tiene dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, se siente débil o tiene alguna molestia mientras hace ejercicio, **DETÉNGASE INMEDIATAMENTE** y consulte a su médico antes de continuar.
12. El cable de alimentación y el enchufe deben estar siempre en perfecto estado. De lo contrario, no intente repararlo usted mismo. El mantenimiento que no sea el de los procedimientos de este manual, siempre debe ser realizado únicamente por un representante de servicio autorizado.
13. Esta caminadora está diseñada solo para uso doméstico.
14. El espacio entre la cinta de correr y otros objetos debe ser superior a 2000mmX1000mm.
15. Siempre remueva la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación mientras no utilice el equipo.

# LISTADO DE PARTES

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	

Parts#	Descripción	Detalle	Cantidad.
1	Máquina ensamblada		1 SET
2	Llave de emergencia	Color red	1 PC
3	Tornillos	M8*15	4 PCS
4	Tornillos	M8*35	2 PCS
5	Silicona	20 ml	1 PC
6	Llave/Destornillador	S13/S14/S15	1 PC
7	Llave Allen	S5	1 PC
8	Arandelas	D8	6PCS
9	Manual de usuario		1 PC
10	Porta botellas		2PCS

# DESPIECE

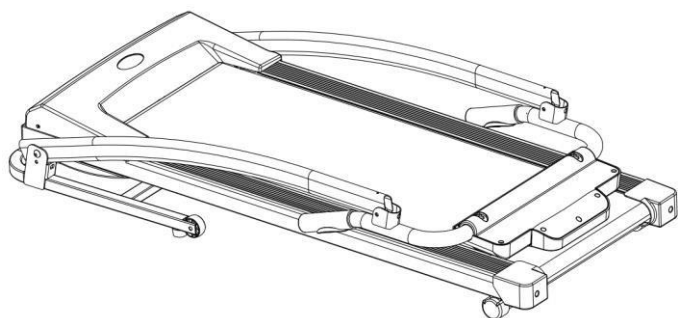


# LISTADO COMPLETO DE PARTES

#	DESCRIPCION	QTY	#	DESCRIPCION	QTY
1	Estructura Principal	1	39	Tornillo, M8*35	2
2	Tornillo, M8*45	3	40	Arandela plana, D8	15
3	Tubos verticales, izquierdo y derecho	2	41	Arandela curva, D8	5
4	Soporte de consola	1	42	Tornillo, M6*90	1
5	Soporte del chasis	1	43	Tuerca, M6	3
6	Rodillo frontal	1	44	Tornillo a rosca, ST4.2*15	11
7	Rodillo trasero	1	45	Tornillo a rosca, T4.2*25	2
8	Banda	1	46	Tornillo, M8*15	4
9	Superficie para corer	1	47	Tornillo a rosca, ST4.2*16	17
10	Controlador inferior	1	48	Tornillo, M6*25	4
11	Cable de alimentacion	1	49	Tornillo, M6*40	2
12	Interruptor	1	50	Tornillo, M6*45	3
13	Linea de conexion roja	1	51	Tornillo hexagonal M8*25	1
14	Lina de conexion negra	1	52	Superposición membrane	1
15	Linea señal superior	1	53	Manual de usuario	1
16	Linea señal inferior	1	54	Silicona	1
17	Motor	1	55	Llave/Destornillador, S5	1
18	Llave de emergencia	1	56	Llave/Destornillador, 13# 14# 15#	1
19	Cobertor superior	1	57	Estructura del motor	1
20	Cobertor inferior	1	58	Cilindro	1
21	Hand pulse	2	59	Tornillo a rosca, T4.2*25	4
22	Grips	2	60	Perilla	2
23	Tapon	2	61	Portabotella	2
24	Cubremotor superior	1	62	Chasis	1
25	Rieles laterals, izq y der	2			
26	Tapa trasera izq	1			
27	Tapa trasera der	1			
28	Correa del motor	1			
29	Cubremotor inferior	1			
30	Tapon	2			
31	Almohadilla	4			
32	38 tapon	2			
33	Tornillo M6*35	2			
34	Ruedas de transporte	2			
35	Tornillo a rosca, ST4.8*15	5			
36	Tornillo hexagonal M8*35	4			
37	Tuerca M8	4			
38	Tornillo M8*25	1			

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

## PASO 1



Abra la caja de embalaje y saque todas las piezas anteriores de la caja.

Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.

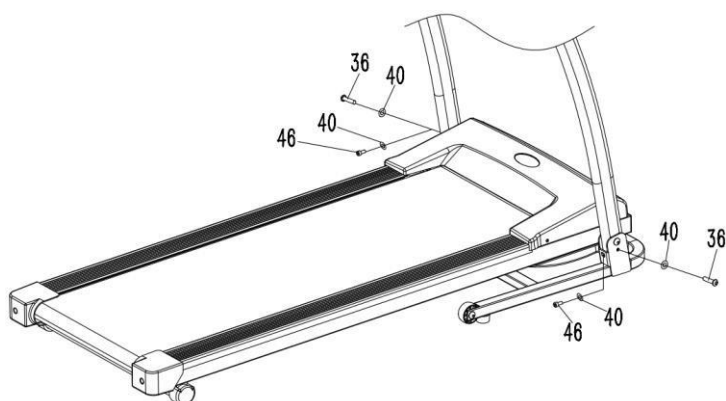
Consulte los dibujos de la izquierda para identificar las piezas utilizadas en el montaje.

No deseche el embalaje hasta que se haya completado el montaje.

### PRECAUCIÓN:

**Por favor, no dañe los cables mientras realiza el montaje.**

## PASO 2



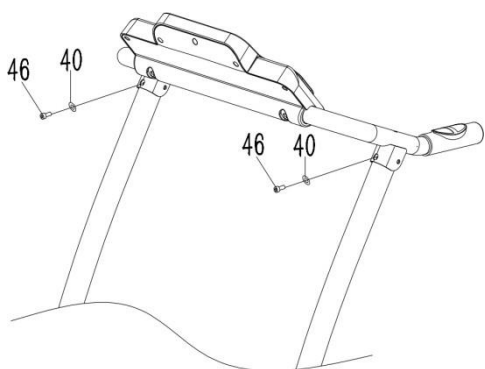
Levante el soporte vertical izquierdo y el soporte vertical derecho como se muestra en el dibujo de la izquierda.

Use tornillos (36) y arandelas (40) ajustando los soportes a la estructura principal.

### PRECAUCIÓN:

**Por favor, no dañe los cables mientras realiza el montaje.**

## PASO 3

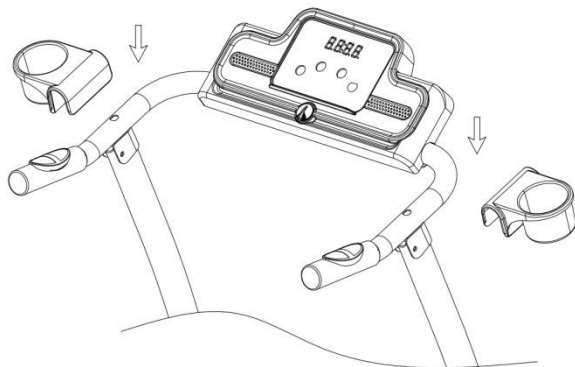


Use los tornillos (46) y arandelas (40) para ajustar la consola a los soportes laterales.

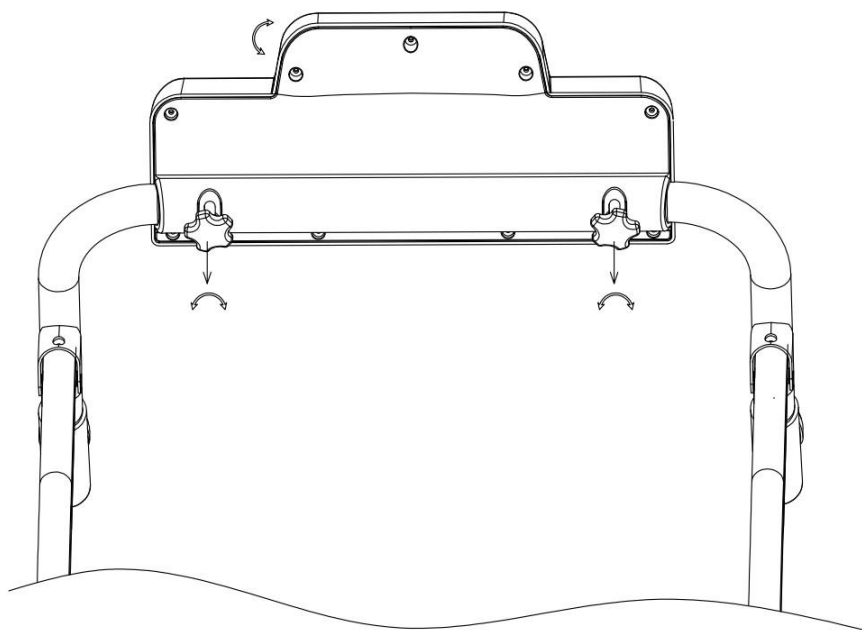
### PRECAUCIÓN:

**Por favor, no dañe los cables mientras realiza el montaje.**

#### PASO 4

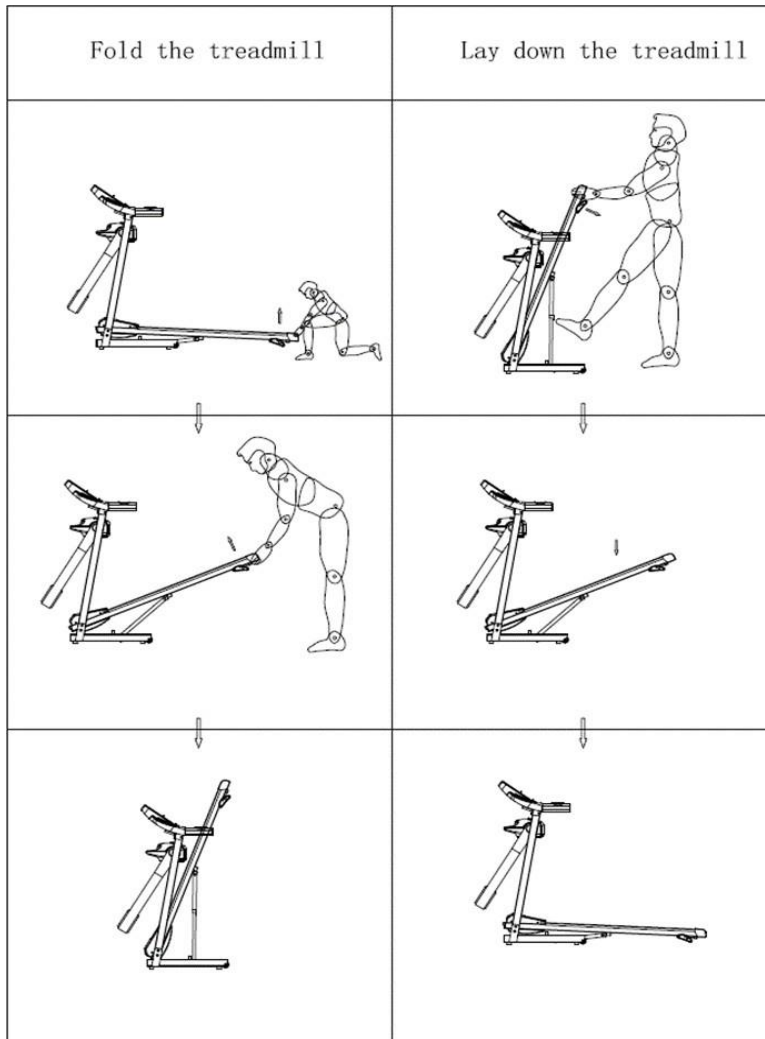


#### AJUSTAR EL ANGULO DE LA CONSOLA:



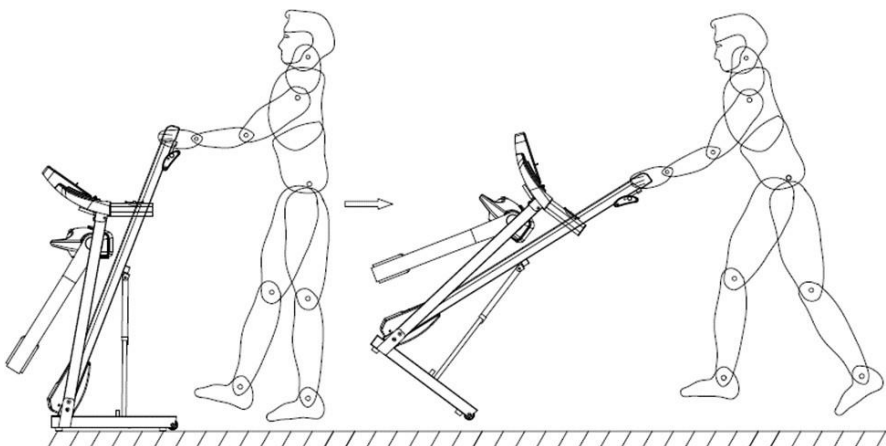
Como se muestra en la figura anterior, gire las perillas de los lados izquierdo y derecho en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar la consola, luego ajuste el ángulo de la consola, asegúrese de que pueda ver claramente las palabras de visualización de la consola. Después de eso, apriete las perillas en el sentido de las agujas del reloj para fijar la consola.

## PLEGADO DE LA CINTA



## TRANSPORTE DE LA CINTA

Presione el tubo base de la máquina para correr con uno de sus pies como se muestra en la imagen de abajo.



Sostenga la parte trasera del marco principal y empujelo hacia abajo. Empuje la máquina para correr y muévela con los rodillos que se muestran en la imagen de abajo.



### △, !PRECAUCIÓN:

1. NO ENCHUFE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL MONTAJE FINAL.
2. No intente armar la máquina para correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. El incumplimiento puede resultar en daños a la máquina para correr.
3. Debido al peso de la máquina para correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

## DIMENSIONES Y PARAMETROS

MEDIDAS ARMADA (mm)	1310×610×1150mm	VELOCIDAD	0.8–12 KM/H
SUPERFICIE UTIL (mm)	380x1080mm	FRECUENCIA	50Hz
VOLTAJE	220V	PESO MAX.	100Kg
PESO NETO	30Kg		
DISPLAY	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE		

## METODO CABLE A TIERRA

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

## 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 haga utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o el oxígeno se vea disminuido
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al mismo
- La tapa del motor puede calentar 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 si 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 (incluidos 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.
- PRECAUCION – 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 correa/llave de seguridad para una parada de emergencia.
- **Esta unidad debe ser conectada a un toma 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 mismas 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.

## FUNCIONES DE LA CONSOLA



### PANTALLAS, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA.

La ventana LCD muestra: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO.

1. Ventana VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0,8~12,0 KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".
2. Ventana TIEMPO: Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:00~99:59. Cuando el tiempo llega a 99:59, todo comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0:00, la caminadora se detendrá gradualmente por sí misma. Después de que se detiene por completo, entra en estado de espera.
3. Ventana DISTANCIA: Rango de distancia: 0.0~99.9. Cuando la distancia llega a 99,9, todo comienza de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta atrás llegue a 0,0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detiene por completo, entra en estado de espera.
4. Ventana CALORÍAS: Muestra las calorías totales del entrenamiento. Rango de calorías: 0.0~990. Cuando la caloría llega a 990, comienza todo de nuevo; La cuenta regresiva disminuye desde la

caloría establecida hasta cero. Cuando la cuenta atrás llegue a 0,0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detiene por completo, entra en estado de espera.

5. 5. Ventana PULSO: Muestra el ritmo cardíaco actual. Rango de pulso: 50~199 lpm. Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para usar el sensor de pulso del mango, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos de metal en el sensor de pulso del mango. A continuación, párese sobre los rieles para los pies y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y mover las manos. Cuando se detecta el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Para una lectura médica oficial, consulte a un médico).

## **OPERACIONES DE LOS BOTONES:**

**TENGA EN CUENTA que la máquina para correr SOLO se puede operar cuando la llave de seguridad está insertada.**

### 1. INICIO

Presione el botón para iniciar la máquina para correr cuando la fuente de alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la máquina para correr.

### 2. PARE

Cuando ejecute la cinta de correr, presione el botón para detener la cinta de correr y borrar todos los datos a 0. Mantenga presionado el botón de parada después del apagado, la consola entrará en modo de suspensión. Luego presione cualquier tecla para activar la consola.

### 3. VELOCIDAD (▲) o (▼)

a. Para configurar la velocidad, presione el botón de velocidad hasta que se muestre la velocidad deseada en la pantalla.

b. Aumente o disminuya la velocidad según lo desee mientras corre presionando Speed (▲) o (▼). La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0,1 km/h. Manteniendo presionada la VELOCIDAD (▲) o (▼), durante un segundo, la velocidad aumentará o disminuirá rápidamente.

### 4. PROG

Presione el botón PROG para elegir los programas entre P01~P12, grasa corporal y modo manual.

### 5. MODO

Presione el botón MODE para elegir los modos de "15:00" para el tiempo, "1.0" para la distancia y "50.0" para las calorías. Luego presione el botón (▲) o (▼) para configurar el valor de cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías.

Presione "INICIO" para iniciar la máquina para correr.

### 6. VELOCIDAD 3, 6, 9

Los botones de Velocidad, lo llevarán automáticamente a la velocidad deseada.

### 7. (▲) o (▼)

Presione el botón para cambiar rápidamente la canción anterior o siguiente a través de Bluetooth entre el reproductor multimedia y la cinta de correr.

## **FUNCIONAMIENTO**

1. Inserte la llave de emergencia y luego presione "INICIO". El sistema realizará una cuenta regresiva de 3 segundos y seguirá una señal acústica. Entonces la cinta de correr empieza a moverse. La cinta de correr comenzará a partir de la velocidad de 0,8 km/h. Presione SPEED (▲) o (▼) para un salto rápido a una velocidad. Presione el botón SPEED 3, 6, 9 para aumentar/disminuir la velocidad.

2. Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "MODE". El tiempo comenzará a contar hacia atrás. La ventana HORA mostrará parpadeando el número "15:00". Presione (▲) o (▼) para configurar el valor del tiempo. La hora se puede configurar de 5:00 a 99:00.

3. Cuando el tiempo esté en el modo de cuenta regresiva, presione "MODE" y la distancia comenzará a contar regresivamente. La ventana DISTANCIA mostrará parpadeando el número "1.00". Presione (▲) o (▼) para establecer el valor de la distancia. El valor de configuración es de 0,50 a 99,9.

4. Cuando la distancia esté en modo de cuenta regresiva, presione "MODE" y las calorías comenzarán a contar regresivamente. La ventana CAL mostrará parpadeando el número "50.0". Presione (▲) o (▼) para establecer la distancia deseada. El valor de configuración es de 10,0 a 990.

5. Después de su configuración, presione INICIO y la máquina para correr comenzará después de 3 segundos. Presione (▲) o (▼) para cambiar la velocidad. Presione STOP para detener la máquina para correr.

### **PRECAUCION:**

1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y que se sujete a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la máquina para correr.
2. Sujete siempre el cordón de la llave de seguridad a su ropa.
3. Presionar detener o sacar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la máquina para correr.

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

**Presione PROG para cambiar entre P01 y P12.**

### **PROGRAMA P01~P12:**

Pulse el botón PROG para elegir un programa automático (de P01 a P12). No puede ajustar la velocidad o cuando está utilizando los programas preestablecidos.

Mostrará cualquiera de P01~P12 en la ventana LCD. Solo necesita preestablecer la hora. Hay 10 intervalos al correr y la velocidad cambiará automáticamente. Consulte los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

## **PROGRAMAS PRESETEADOS**

TIME		INTERVAL(KILOMETERS)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
PROG													
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3		

P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4		
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2		
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2		
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4		
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2		
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2		
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2		
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2		
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3		
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2		
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3		

### PROGRAMAS POR RANGO

SETTING PARAMETER	BEGIN	SETTING BEGINING VALUE	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIEMPO (MINUTE: SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
INCLINACION (%)	-	-	-	-
VELOCIDAD	0.8	0.8	0.8-12	0.8-12
DISTANCIA	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
HANDPULSE (TIMES/MINUTE)	-	-	-	-
CALORIAS (THERM)	0.0	50.0	10.0-990	0.0—990

### (FAT) BODY FAT TEST

En el modo de espera, presione el botón de programa continuamente para evaluar su grasa corporal, se muestra "FAT" en la ventana de velocidad. Presione 'MODE' para elegir el parámetro 'F1- SEX / F2-AGE / F3-HEIGHT / F4-WEIGHT', presione ▲/▼ para ajustar los datos. Después de la configuración, las ventanas muestran F5. Sostenga el pulso del mango con las dos manos, le mostrará si su altura y peso se ajustan.

El FAT es un dato para mostrar la relación entre la altura y el peso de un hombre, pero no la proporción corporal. FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso en función de las personas. El FAT ideal está entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa demasiado delgado. Y si entre los 25 y los 29 se tiene sobrepeso, y si se pasa de los 30 se considera gorda. El valor de referencia, por favor vea lo siguiente. (Los datos son solo de referencia, no como datos médicos)

F1 sexo 01 masculino 02 femenino

F2 Edad 10 ----- 99

F3 Altura 100 ---200

Peso F4 20---- 150

F5 GRASA ≤19 Bajo peso

GRASA = (20--25) Peso normal

GRASA = (25 --29) Sobrepeso

GRASA ≥30 Obesidad

## ECO MODE

En modo de espera, la cinta de correr entra en modo ECO sin ninguna operación en 10 minutos. Mientras tanto, no hay visualización en la pantalla de visualización. Pulse cualquier botón para salir del modo de espera.

## LLAVE DE SEGURIDAD:

La llave de emergencia está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el CORDÓN de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras usa la máquina para correr. Tan pronto como se extraiga la llave del sensor, la máquina para correr se detendrá inmediatamente con el pitido de señalización y las ventanas mostrarán "E07". El ventilador puede seguir funcionando. Pero la cinta de correr se detendrá. Vuelva a insertar la llave de seguridad para volver a poner en marcha la máquina para correr.

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

<b>GUIA DE ERRORES</b>		
<b>CODE#</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>SOLUCION</b>
<b>E01</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Los cables están dañados o mal conectados.</li><li>2. La consola o el control inferior están dañados.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Compruebe si la conexión de las líneas de comunicación superior e inferior está bien o dañada.</li><li>2. Vuelva a colocar la consola o el tablero de control inferior.</li></ol>
<b>E04</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. El cable del motor no está bien conectado o la escobilla de carbón del motor está suelta, lo que provoca una mala conexión.</li><li>2. El tubo de alimentación del controlador inferior tiene un cortocircuito o está dañado.</li><li>3. Impacto crítico</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique si el cable de alimentación del motor está bien conectado o si el cepillo de carbón del motor está bien conectado</li><li>2. Verifique si el tubo de alimentación en el panel de control inferior está dañado o reemplazado</li></ol>



<p><b>E05</b></p>	<p>Protección contra sobretensión o protección contra sobrecorriente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Verifique si el coeficiente de fricción de la máquina ha aumentado o si necesita agregar aceite lubricante para reducir el coeficiente de fricción.</li> <li>2. 2. Verifique si el peso de carga es demasiado pesado o ha excedido la carga de la máquina.</li> </ol>
<p><b>E07</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. La llave de emergencia no está colocada en la posición correcta.</li> <li>2. 2. el microinterruptor no está bien conectado o dañado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Compruebe si la llave de emergencia está colocada en la posición especificada.</li> <li>2. 2. Compruebe si el sensor de resorte magnético está conectado correctamente.</li> <li>3. 3. Reemplace el microinterruptor.</li> </ol>

# RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE TU CINTA

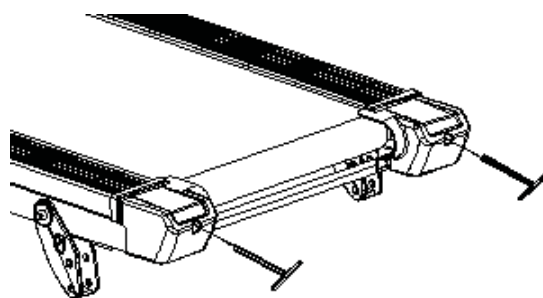
## RECOMENDACIONES

- **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. Parece **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 cm<sup>3</sup> aprox. En caso de requerirlo, puede ayudarse con una jeringa.

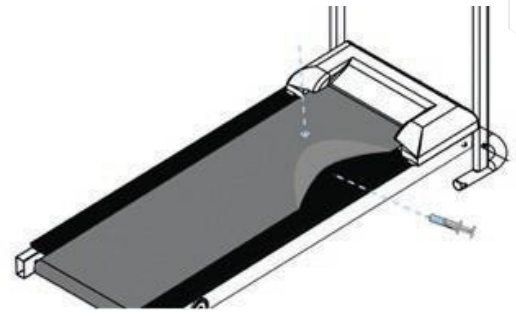
- La lubricación se realiza **entre banda y tabla.**

- Localice el lugar donde suele pararse para caminar y con una mano levante el lado derecho de la banda y aplique **4/5 cm<sup>3</sup> (la mitad de la jeringa)** en el centro de

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 cm<sup>3</sup> 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**

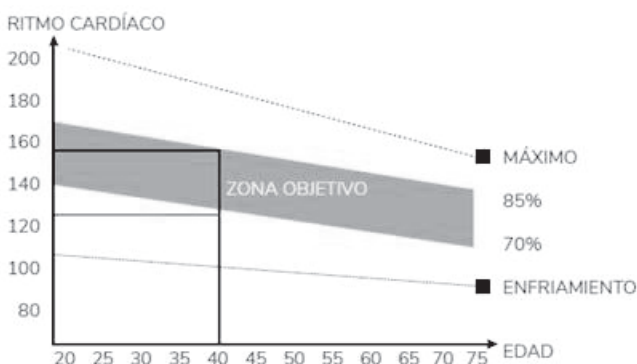
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



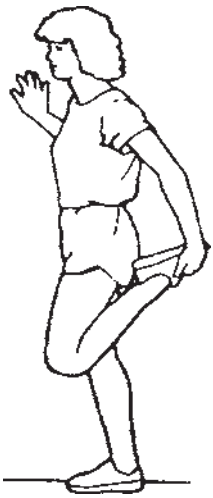
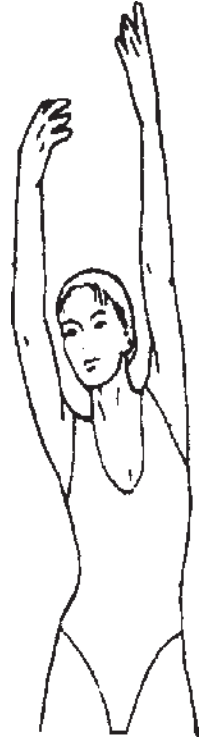
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



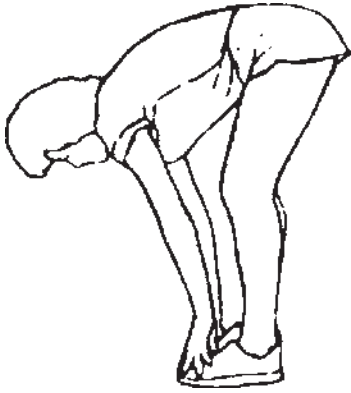
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



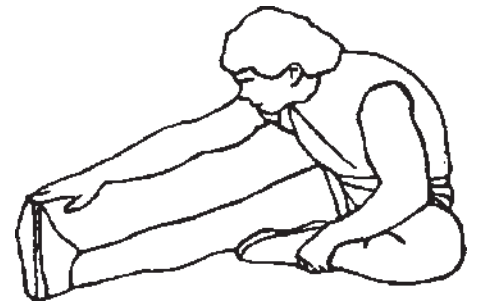


### **TOQUE DE PIES**

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.

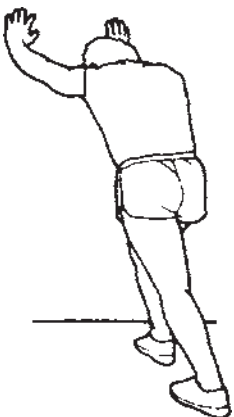
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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.



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: 0810-345-0447** o por mail a [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@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) Ringuet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)

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



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

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

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

