



Cinta para Correr

➤➤ ARG-470

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Conserva este manual para futura referencia. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto y están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDO:

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	Pag.2
LISTA DE PARTES	Pag. 4
PIEZAS Y LISTA DE HARDWARE	Pag. 8
HERRAMIENTAS	Pag. 8
VISTA EN DESPIECE ORDENADO	Pag. 9
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	Pag. 10
LEVANTAR Y AJUSTAR ABAJO DE LA MÁQUINA PARA CORRER	Pag. 14
MOVER LA CAMINADORA	Pag. 15
OPERANDO LA COMPUTADORA	Pag. 16
MENSAJES DE ERROR	Pag. 22
GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Pag. 23
AJUSTE DEL CINTURÓN	Pag. 24
LUBRICACIÓN	Pag. 24
PARADA DE EMERGENCIA	Pag. 24
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO	Pag. 25

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Las precauciones básicas, incluidas las siguientes instrucciones de seguridad importantes siempre deben ser seguidas al usar esta cinta de correr. Lea todas las instrucciones antes de usar esta caminadora.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente inmediatamente después de usar y antes de limpiar, ensamblar o mantenimiento de la cinta de correr.

El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar lesiones personales y causar daños a la cinta de correr.

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a cualquier personas, por favor lea lo siguiente:

Nunca deje desatendida la cinta de correr mientras está enchufada. Desconecte apagando el interruptor de encendido principal y desenchufarlo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes ponerse o quitarse partes

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

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

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

Servicio representativo.

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

No use la máquina para correr al aire libre.

No tire de la cinta de correr por el cable de alimentación ni use el cable como asa.

Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras esté en uso.

Los usuarios ancianos o discapacitados solo deben usar esta cinta en presencia de un adulto quién puede proporcionar ayuda si es necesario.

No opere donde se usan productos en aerosol (spray) o donde el oxígeno es siendo administrado.

Manténgalo seco - no lo opere en condiciones húmedas o mojadas.

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

Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

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

Esta caminadora es solo para uso doméstico doméstico.

Solo una persona debe usar la cinta de correr a la vez.

Use ropa cómoda y adecuada cuando use la máquina para correr. No use el cinta de correr descalzo o en calcetines. Use siempre calzado deportivo apropiado.

Nunca use ropa holgada o suelta, ya que puede quedar atrapada en la cinta de correr.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre agárrese a los pasamanos mientras usa la máquina para correr.

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

No deje a los niños menores de 12 años sin supervisión cerca o en el rueda de andar.

Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe de la pared salida.

Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les ha dado supervisión o instrucciones sobre el uso del electrodoméstico por un persona responsable de su seguridad.

A los niños no se les debe permitir jugar en la cinta de correr o cerca de ella en ningún momento.

PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS: para evitar lesiones, tenga mucho cuidado. al entrar o salir de una cinta de correr en cinta. Lea cuidadosamente esta instrucción manual antes del uso.

La capacidad de peso máxima es de 100 kg.

Tire de la Llave de sujeción de seguridad para detener la emergencia.

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

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

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

Antes de usar la máquina para correr, verifique que la correa esté alineada y centrada en la carrera la plataforma y todos los sujetadores visibles en la cinta de andar están lo suficientemente apretados y seguros.

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

Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su servicio agente o personas con una calificación similar a fin de evitar un peligro.

Nunca opere esta caminadora si está plegada.

Deje que la correa se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared antes de plegarla.

Siempre mire hacia la consola de la computadora y no corra hacia atrás en la carrera cinturón.

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

Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios.

No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadamente ajustadas, ya que el movimiento las piezas pueden presentar un riesgo de lesiones graves si están expuestas.

PRECAUCIÓN: lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto.

Conservar este Manual para futura referencia.

NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES		
Nº	Partes	Ct.
001	Consola	1
002	Llave de Seguridad	1
003	Sensor de pulso c/ Cable	2
004	Cubierta del sensor de pulso de mano inferior	2
005	Tornillo con Cabeza de cruz M3x15	4
006	Perno M5x10	6
007	Perno Hexagonal M8x30	3
008	Arandela $\varnothing 20 \times \varnothing 8.5 \times 1.0$	17
009	Tuerca M8	8
010	Grip del Manubrio $\varnothing 30 \times T5 \times 225$	2
011	Tapa de Manubrio	2
012	Tornillo de cabeza cruzada M4x15	4
013	Manubrio	1
014	Arandela Curva	2
015	Perno de Cabeza Hexagonal M8x15	8
016	Tubo de soporte del manubrio izquierdo	1
017	Tubo de soporte del manubrio derecho	1
018	Tornillo M4x15	6
019	Nivelador Ajustable M8	4
020	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x45	5

NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES		
Nº	Partes	Ct.
021	Arandela Ø20xØ12.5x1.0	2
022	Perno Hexagonal M8x40	4
023	Perno Hexagonal M12x55	2
024	Guardabarro Izquierdo	1
025	Guardabarro Derecho	1
026	Cuadro	1
027	Perno Hexagonal M8x12	2
028	Tapa de Rueda	2
029	Rueda	2
030	Motor	1
031	Perno Hexagonal	1
032	Tuerca M10	4
033	Soporte Inclinado	1
034	Arandela M8	10
035	Bloqueo de Pie	1
036	Cobertor del Motor	1
037	Motor	1
038	Correa	1
039	Controlador de potencia	1
040	Soporte de Motor	1

NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES		
Nº	Partes	Ct.
041	Tornillo con Arandela M4x12	16
042	Cinta de Correr	1
043	Carril Derecho	1
044	Carril Izquierdo	1
045	Deck para Correr	1
046	Perno de Cabeza Hexagonal M6x25	6
047	Deck Bumper Ø25x18xM6	6
048	Perno Hexagonal M5x25	6
049	Arandela Ø22xØ5x9	6
050	Amortiguador de Golpe	4
051	Cubierta trasera derecha	1
052	Cubierta trasera izquierda	1
053	Rodillo trasero Ø42x Ø15x505	1
054	Rodillo Delantero Ø42x Ø15x522	1
055	Perno Hexagonal M8x65	3
056	Rueda Ø51xØ24x8.5	2
057	Cuadro Principal	1
058	Cobertor de Motor	1
059	Anillo para cable Ø28xØ16x13	1

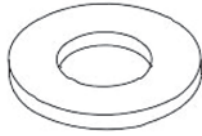
NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES		
Nº	Partes	Ct.
060	Perno Hexagonal M10x45	1
061	Arandela $\varnothing 20 \times \varnothing 10.5 \times 1.0$	4
062	Perno Hexagonal M10x40	2
063	Cable (L= 1700 mm)	1
064	Caja de fusibles	1
065	Interruptor de Encendido	1
066	Caja de Fusibles P6	1
067	Cable de Alimentacion (L=1800 mm)	1
068	Cable de audio	1
069	Cable AC Rojo (L=250 mm)	1
070	Cable AC Negro	1
071	Cable AC Rojo (L=100 mm)	1
072	Grip de Goma $\varnothing 27 \times T3 \times 13$	1
073	Botones de control de inclinación	1
074	Botones de control de velocidad	1
075	Ojal de Alambre $\varnothing 24 \times \varnothing 15 \times 6$	1
076	Tuerca M5	6
077	Perno Hexagonal	1
078	Arandela Plastica	4

PARTES Y HERRAMIENTAS



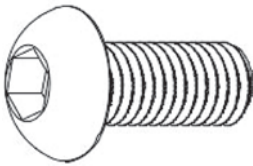
(2) Llave de Seguridad
1 PC



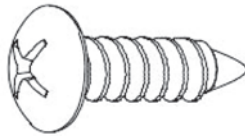
(8) Arandela
4 PCS



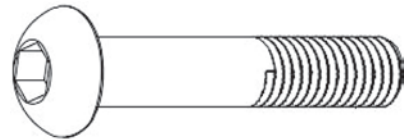
(14) Arandela Curva
2 PCS



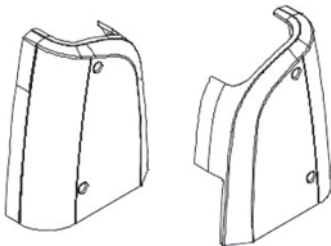
(15) Perno Hexagonal
4 PCS



(18) Tornillo Cabeza Cruz
4 PCS



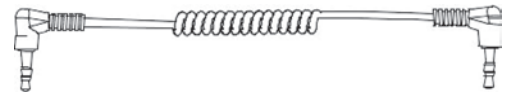
(20) Tira Fondo Hexagonal
2 PCS



(24) Guardabarro Izq 1 PC
(25) Guardabarro Der. 1 PC

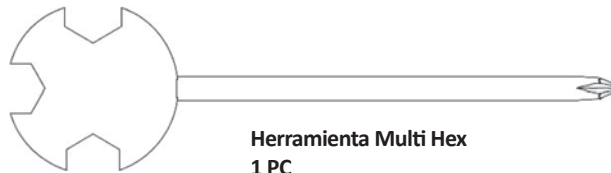


(34) Arandela Elastica
2 PCS



(68) Cable de Audio
1 PC

HERRAMIENTAS



Herramienta Multi Hex
1 PC

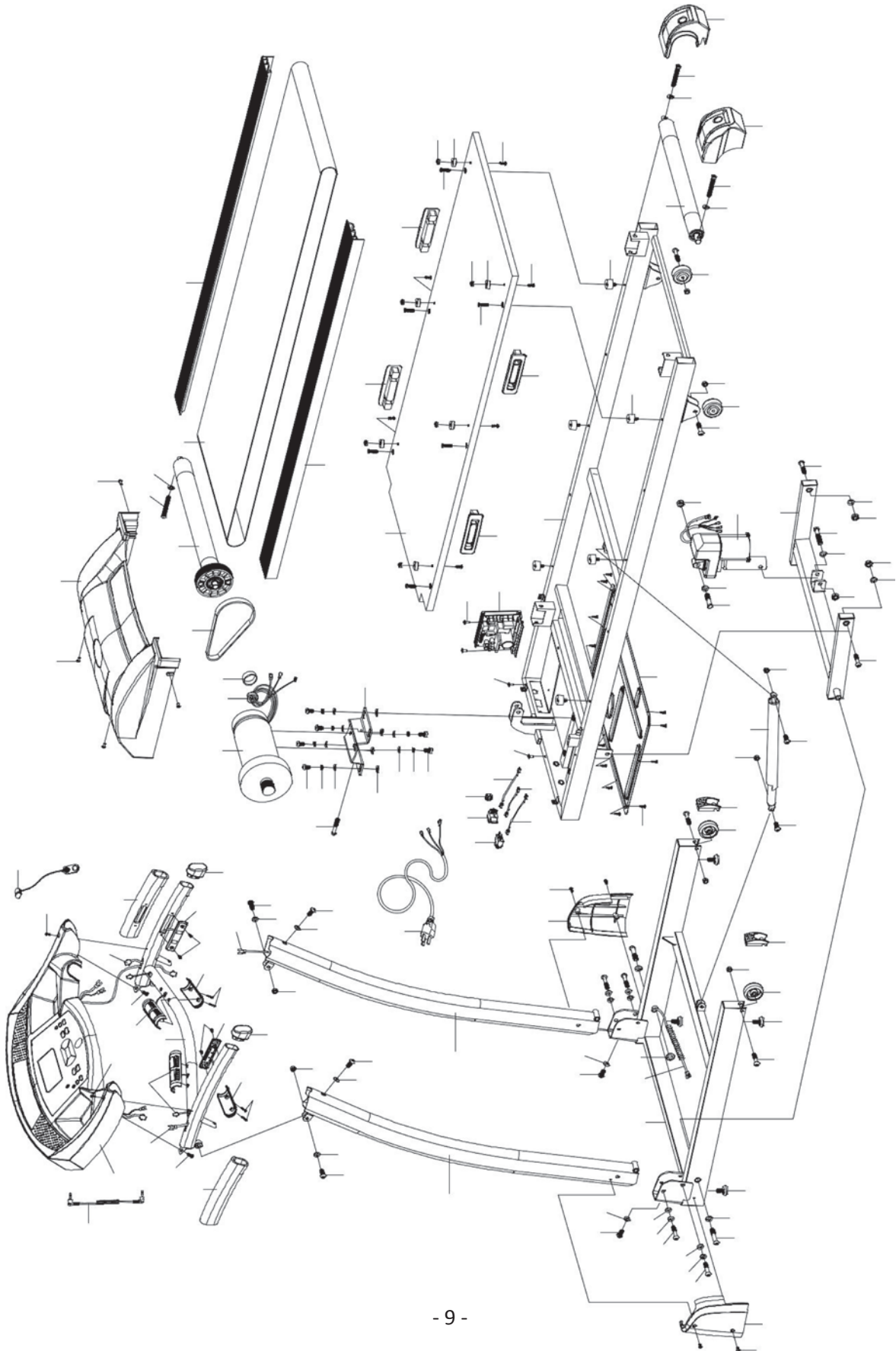


5 mm Llave Allen
1 PC

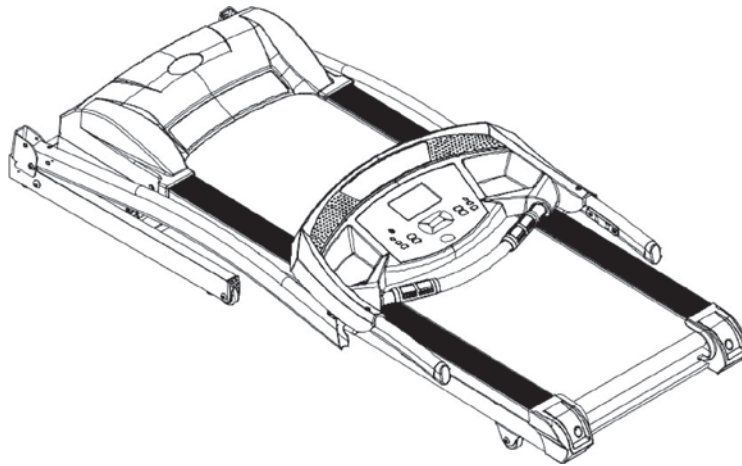


6 mm Llave Allen
1 PC

PERSPECTIVA EXPLOTADA

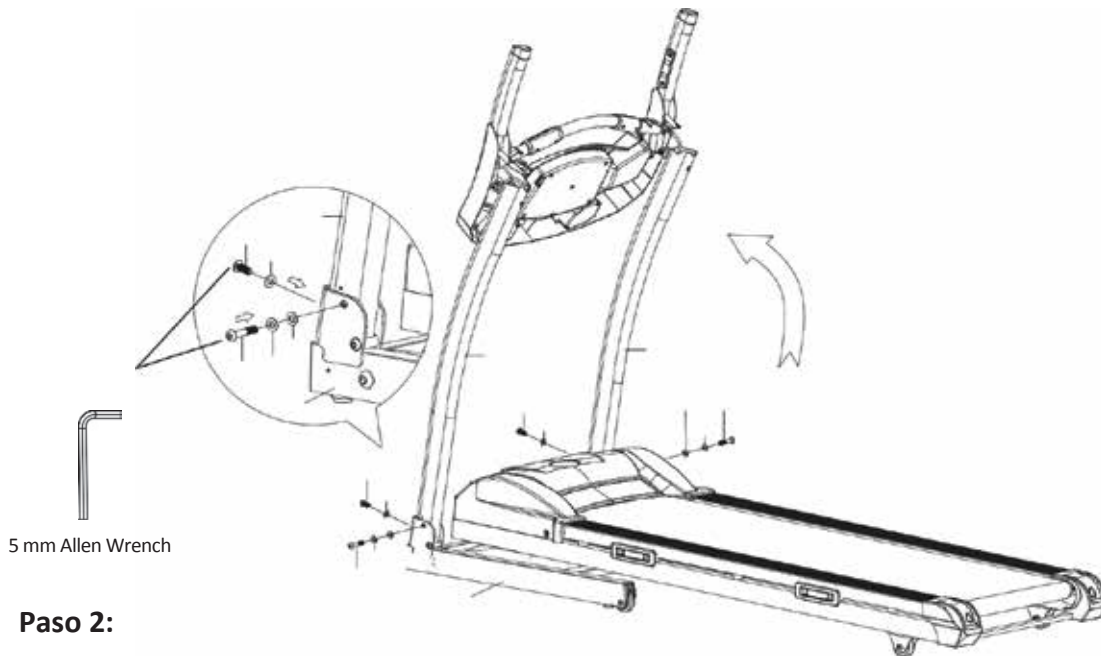


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



Paso 1:

Retire la cinta de correr de la caja de cartón y colóquela en una superficie plana y nivelada. Utilice siempre la ayuda de una segunda persona cuando retire la cinta de correr de la caja de cartón.



Paso 2:

Levante los tubos de soporte del manubrio izquierdo y derecho (16, 17) hacia arriba. Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sujetar los tubos de soporte de la manija izquierda y derecha (16, 17) en su lugar mientras la otra persona aprieta los pernos.

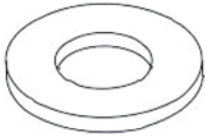
Levante los tubos de soporte de la manija izquierda y derecha (16, 17) hacia arriba y alinee los orificios de los pernos. Utilice dos pernos de cabeza hexagonal (15), dos pernos de cabeza hexagonal (20), dos arandelas de resorte (34) y cuatro arandelas (8) para fijar los tubos de soporte izquierdo y derecho (16, 17) en el marco (26).

Apriete ligeramente todos los pernos con la llave Allen de 5 mm provista.

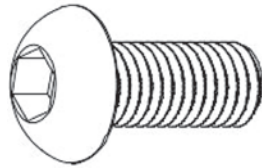
NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS EN EL PASO 2 HASTA QUE EL PASO 3 SE HAYA COMPLETADO.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

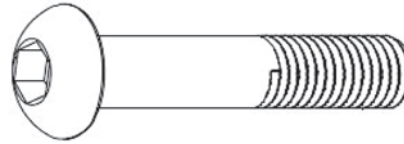
Hardware



(8) Arandela
4 PCS



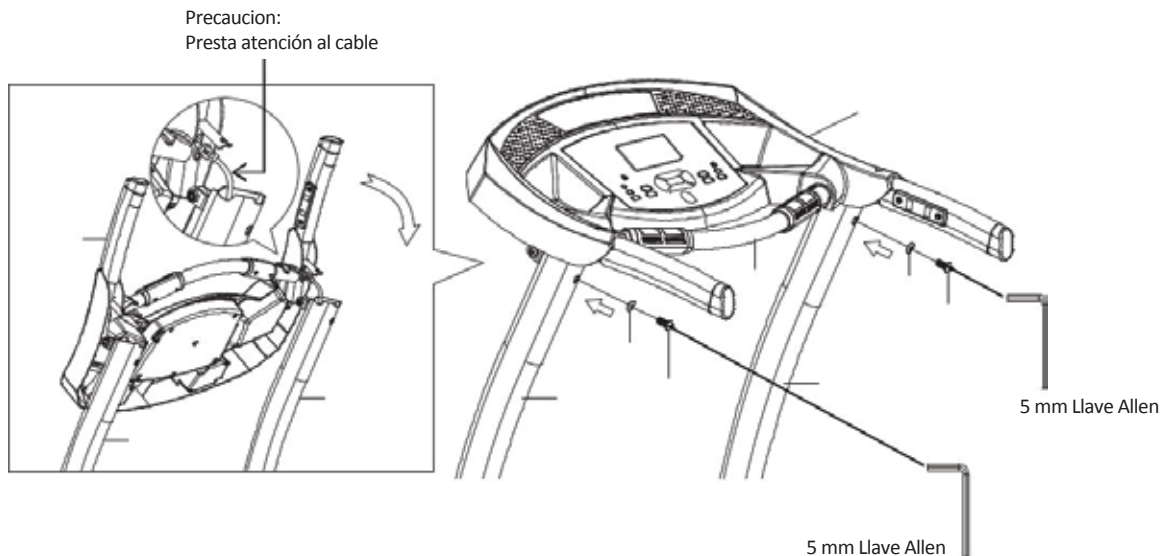
(15) Perno Hexagonal
2 PCS



(20) Tirafondo Hexagonal
2 PCS



(34) Arandela Elastica
2 PCS



Paso 3:

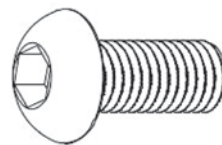
Tire de la Baranda (13) completamente hacia abajo.
Instale la Baranda (13) en los Tubos de Soporte de la Baranda Izquierda y Derecha (16, 17) utilizando dos arandelas curvas (14) y dos pernos de cabeza hexagonal con botón de zócalo (15). Apretar los pernos con la llave Allen de 5 mm incluida.

AHORA POR FAVOR APRIETE COMPLETAMENTE TODOS LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 2 CON LA LLAVE ALLEN DE 5 mm PROPORCIONADA.

Hardware

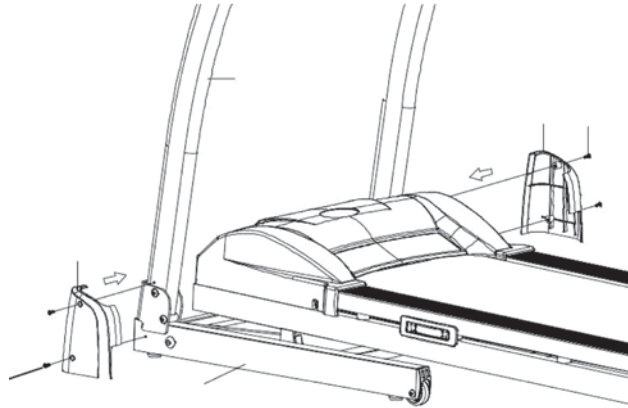


(14) Arandela Curva
2 PCS



(15) Perno Hexagonal
2 PCS

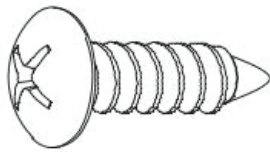
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



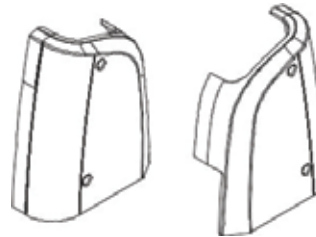
Paso 4:

Instale dos guardabarras izquierdo y derecho (24, 25) en el armazón de la base (26) y los tubos de soporte de la manija izquierda / derecha (16, 17) usando cuatro tornillos de rosca de cabeza plana empotrados cruzados (18). Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

Hardware & Part:

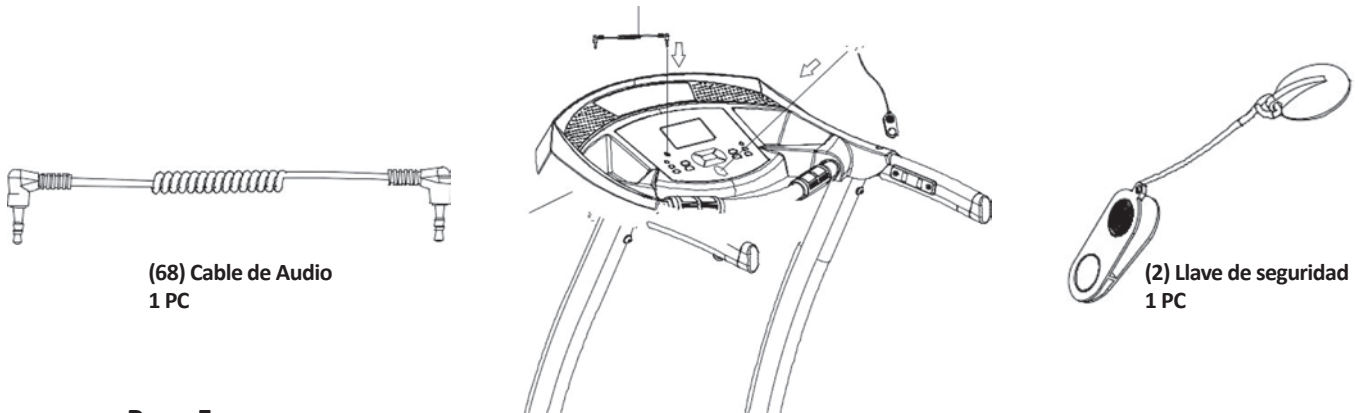


(18) Tornillo
4 PCS



(24) Defensa Izq 1 PC
(25) Defensa Der 1 PC

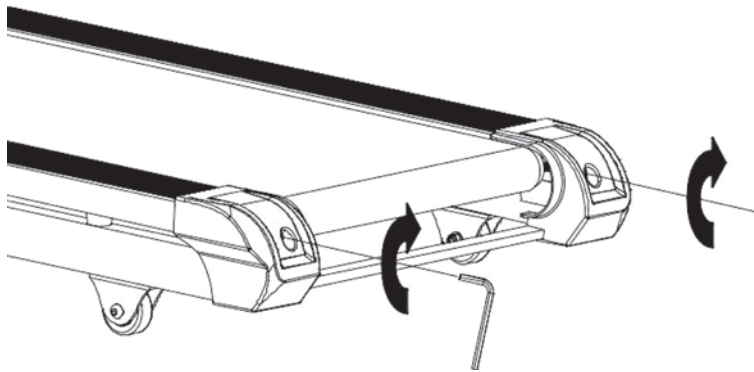
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



Paso 5:

El usuario puede conectar un extremo del cable de audio (68) al puerto de entrada auxiliar de MP3 en la consola de la computadora (1) y luego conectar el otro extremo del cable a la toma para reproductor de MP3 / reproductor de CD o dispositivo móvil. La música se reproduce a través de los dos altavoces en la cinta de correr.

Coloque la Llave de sujeción de seguridad (2) en la Consola de la computadora (1).



Tool:



Paso 5:

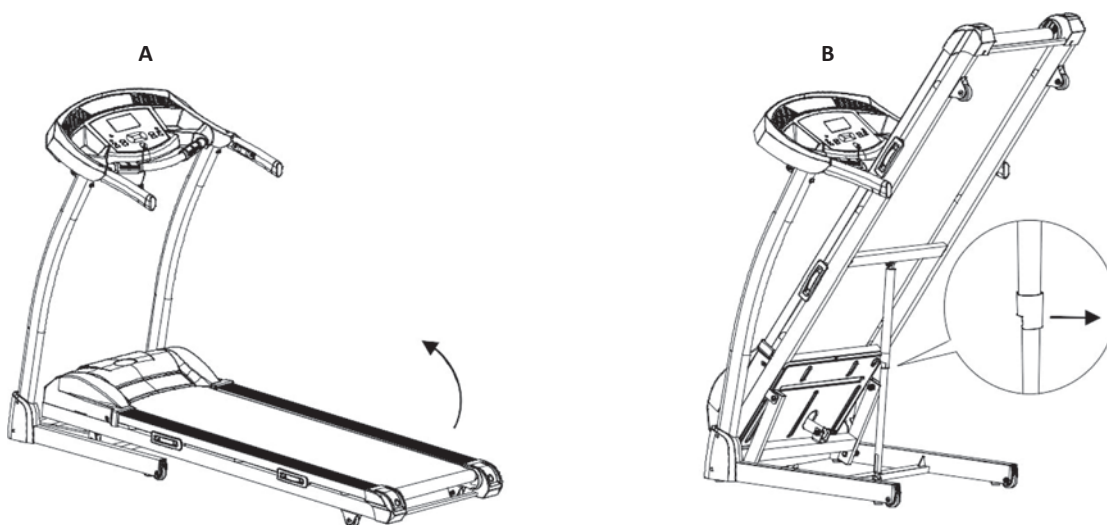
La cinta de correr se ha ajustado a la plataforma de funcionamiento en la fábrica antes de que se enviara. En ocasiones, la correa puede volverse resbaladiza durante el envío. Después de que la máquina para correr esté completamente ensamblada, use la llave Allen de 6 mm para girar los pernos de ajuste del rodillo posterior izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj antes de usar la máquina para correr.

PLEGADO DE LA CINTA

PLEGADO

Sujete con firmeza firmemente la parte posterior del marco principal con ambas manos. Levante con cuidado el extremo de la máquina para correr en la posición vertical hasta que el bloqueo del bloqueo del pie encaje y asegure de forma segura el marco principal en su posición. Asegúrese de que el marco principal esté firmemente trabado antes de mover la máquina para correr. Ver figuras A y B.

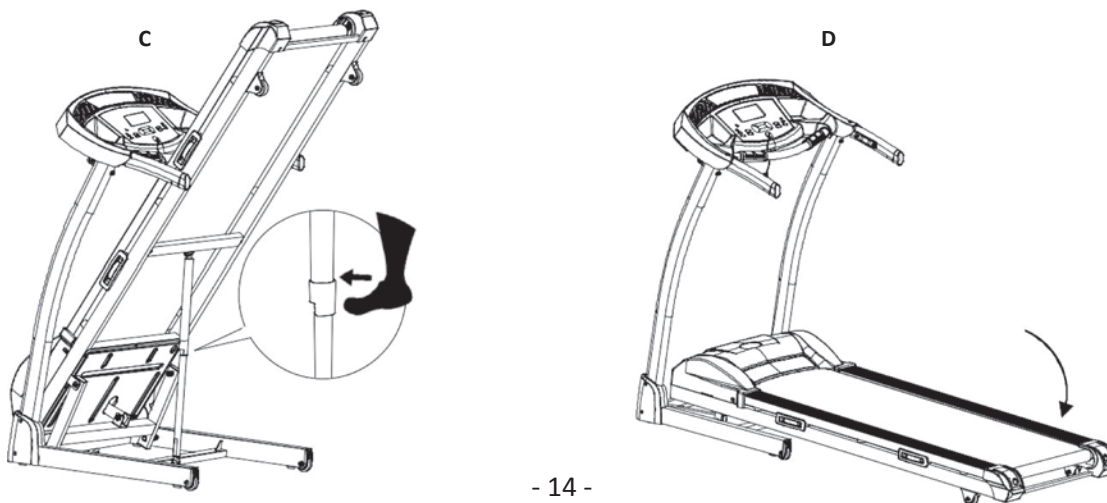
Guarde la cinta de correr en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.



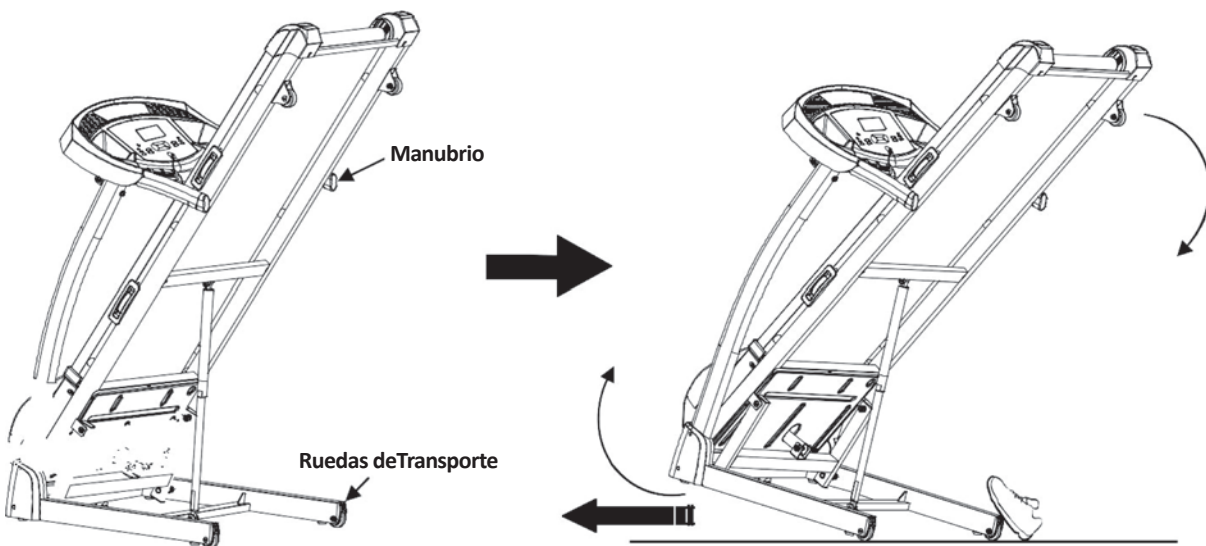
AJUSTE ABAJO DE LA MÁQUINA DE CORRER

Para establecer la cinta de correr, sostenga con firmeza el extremo posterior de la máquina para correr con ambas manos. Patee suavemente el pestillo de bloqueo del pie con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Con cuidado, baje la plataforma al suelo. Ver figuras C y D.

NOTA: NO SE DEJE DE PONER DEBAJO DE LA CUBIERTA CUANDO ESTÉ AJUSTANDO LA MÁQUINA PARA CORRER. PARA PREVENIR LESIONES, POR FAVOR ASEGÚRESE DE TENER UNA FIRME MANTENIMIENTO AL LEVANTARSE O APRETARSE ABAJO DE LA CUBIERTA.



TRASLADO DE LA CINTA



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

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

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

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA



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

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

INICIO RÁPIDO:

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

10 KPH, o 15 KPH respectivamente. Puede presionar el botón INCLINE ^ o INCLINE v en la consola de la computadora para aumentar o disminuir el nivel de inclinación durante el ejercicio. Cada incremento o decremento es 1 nivel. El rango disponible de ajuste de inclinación es de 0 a 15 niveles. La ventana dividida de INCL. (INCLINE) mostrará el nivel de inclinación. También puede presionar uno de los botones INSTANT INCLINE (5/10/15) en la consola de la computadora y la pantalla de la computadora mostrará el nivel de inclinación que ha presionado y el nivel de inclinación cambiará a 5 niveles, 10 niveles o 15 niveles, respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DIST. (DISTANCE) mostrará la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CAL. (CALORÍAS) mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSE mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores de pulso de mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, sujete los sensores de pulso con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede presionar el botón DETENER en la consola de la computadora para finalizar su entrenamiento en cualquier momento.

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

FUNCIONES DE BOTON:

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

STOP: Presione el botón STOP para finalizar su entrenamiento.

MODO: Se usa para seleccionar diferentes funciones (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) para establecer objetivos de ejercicio en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento.

Para confirmar la configuración para el sexo, la edad, la altura y el peso del usuario en el modo de programa Calculadora de grasa corporal.

PROG (PROGRAMA): Para seleccionar su programa elegido.

VELOCIDAD \wedge : para realizar ajustes hacia arriba para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo,

DIST. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS) en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento.

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

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

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

VELOCIDAD \vee : para realizar ajustes hacia atrás para preajustar el TIEMPO de entrenamiento del objetivo,

DIST. (DISTANCIA) o CAL. (CALORÍAS) en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento.

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

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

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

VELOCIDAD INSTANTÁNEA (5/10/15): Se usa para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

INCLINE \wedge : Hace ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

INCLINE \vee : Hace ajustes de inclinación durante todos los períodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento.

INCLINACIÓN INSTANTÁNEA (5/10/15): Se usa para alcanzar el nivel de inclinación deseado más rápidamente.

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

FUNCIONES DE PANTALLA:

TIEMPO: Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. También puede preestablecer el tiempo objetivo en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") o en el modo de programa preestablecido (P01-P08) antes del entrenamiento. Para configurar TIME, presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de TIME comienza a parpadear. Presione el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora para cambiar la configuración

Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que preestablezca el tiempo objetivo, presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda en funcionamiento comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. El tiempo comienza la cuenta atrás del tiempo objetivo preestablecido a 0:00 por 1 segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo preestablecido cuenta hacia abajo hasta las 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual desde el mínimo de 1.0 KPH hasta el máximo de 16.0 KPH. Puede aumentar o disminuir la velocidad presionando el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora. También puede presionar uno de los botones INSTANT SPEED (5/10/15) en la consola de la computadora y la ventana dividida de SPEED mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de funcionamiento cambiará a 5 KPH, 10 KPH o 15 KPH respectivamente.

DIST. (DISTANCIA): Muestra la distancia acumulativa recorrida durante el entrenamiento. También puede establecer previamente la distancia del objetivo en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento. Para configurar DISTANCE presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea la ventana dividida de DIST. (DISTANCIA) comienzan a parpadear. Presione el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 0.50 a 99.5 km, la distancia predeterminada es 1.00 km. Una vez que preestablezca la distancia del objetivo, presione el botón INICIO en la computadora para comenzar a hacer ejercicio, la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. La distancia comienza la cuenta regresiva desde la distancia objetivo preestablecida a 0.00. Cuando la distancia del objetivo preestablecido cuenta hasta 0.00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

CALORÍAS: Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento. También puede preestablecer las calorías objetivo en el modo de programa manual (la ventana dividida de PROG. Muestra "---") antes del entrenamiento. Para configurar CALORIES, presione el botón MODE en la consola de la computadora hasta que vea que la ventana dividida de CALORIES comienza a parpadear. Presione el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 10.0 a 995 calorías. Una vez que preestablezca las calorías objetivo, presione el botón START en la computadora para comenzar a hacer ejercicio; la pantalla de la computadora hará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la banda para correr comience a moverse. La correa de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KPH. Puede presionar el botón SPEED ^ o SPEED v en la consola de la computadora para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. Las calorías comienzan la cuenta regresiva de las calorías objetivo preestablecidas a 0. Cuando las calorías del objetivo preestablecido cuentan hasta 0, la computadora emitirá un pitido para avisarte y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

INCLINACIÓN: Muestra el nivel de inclinación desde el mínimo nivel 0 hasta el nivel máximo 15. Puede aumentar o disminuir el nivel de inclinación presionando el botón INCLINE ^ o INCLINE v en la consola de la computadora. También puede presionar uno de los INSTANTÁNEOS

Botones INCLINE (5/10/15) en la consola de la computadora y la ventana dividida de INCL (INCLINE) mostrará el nivel de inclinación que ha pulsado y el nivel de inclinación cambiará a 5 niveles, 10 niveles o 15 niveles, respectivamente.

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

CALCULADORA DE GRASA CORPORAL (ENTRENAMIENTO)

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

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

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

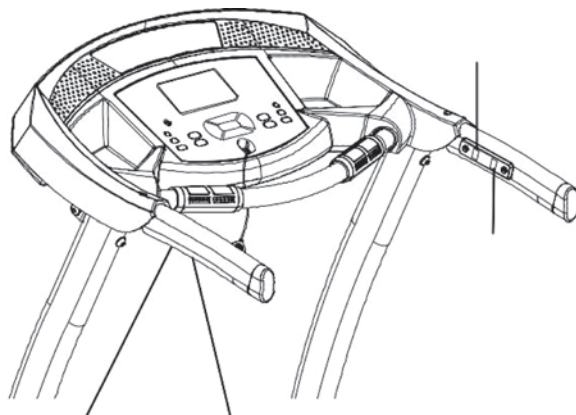
ENTRENAMIENTO EN PROGRAMA PRE-SET:

Esta consola de la caminadora tiene 8 programas de entrenamiento preestablecidos para elegir. Presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P08). Presione el botón SPEED ^ o SPEED v para cambiar la configuración de la hora. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione el botón INICIO para confirmar y comenzar su trabajo, la pantalla de la computadora hará una cuenta atrás de 3 segundos antes de que la banda en funcionamiento comience a moverse. La velocidad de funcionamiento y el nivel de inclinación cambiarán automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide de manera uniforme en 10 intervalos. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuenta a 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

P01										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
INCLINE LEVEL	1	2	1	2	1	2	1	1	2	0
P02										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
INCLINE LEVEL	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0
P03										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
INCLINE LEVEL	1	3	5	7	9	1	9	7	5	3
P04										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
INCLINE LEVEL	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2
P05										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
INCLINE LEVEL	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3
P06										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
INCLINE LEVEL	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P07										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
INCLINE LEVEL	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0
P08										
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPEED (KPH)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
INCLINE LEVEL	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA



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

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

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

VELOCIDAD -: Presione el botón VELOCIDAD - en la Baranda Derecha para disminuir la velocidad.

MENSAJES DE ERROR

ERROR	CAUSA	REVISAR
E01	La computadora no recibe Información durante 30 segundos	Por favor revise o reconecte el cable
E02	Overload of the input voltage of motor that triggered the power control board	Please check the input power.
E03	protection. No speed sensing information, problem on speed sensor.	Please check the speed sensor.
E05	Overload of the input current of motor that triggered the power control board protection.	Please check the resistance of the running belt.
E06	Defection on cables between the motor and the power control board.	Please re-check and/or re-connect the cable joint between the motor and the power control board.
E08	Defection on cables between the incline motor and the power control board.	Please re-check and/or re-connect the cable joint between the incline motor and the power control board.





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



IMPORTANTE

Indefectiblemente todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra.

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

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

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



MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA CINTA MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



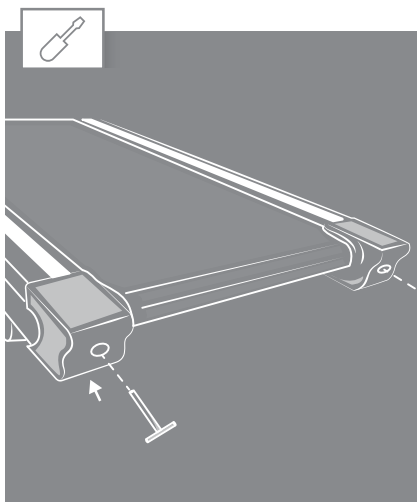
Regulación y
ajuste de la banda



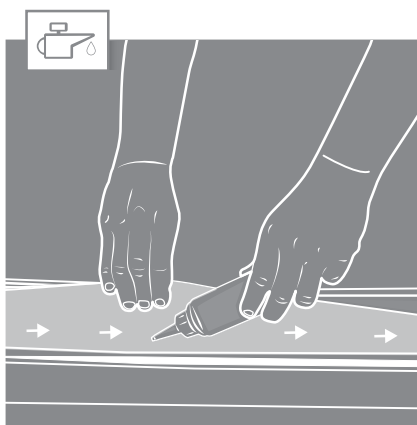
Lubricación



Limpieza



- Para ajustar la banda, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 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.

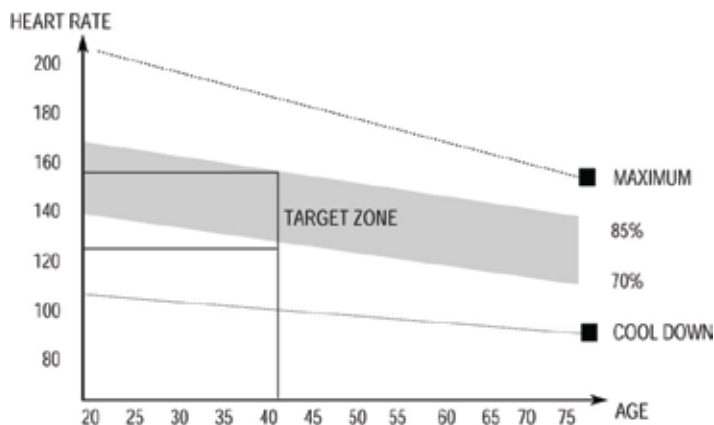
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

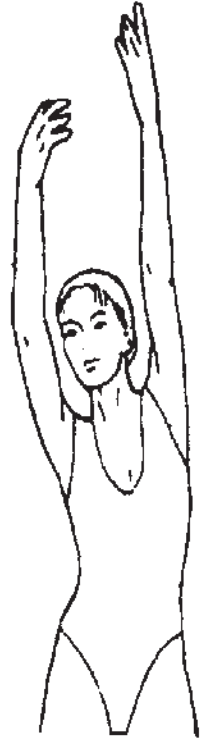


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



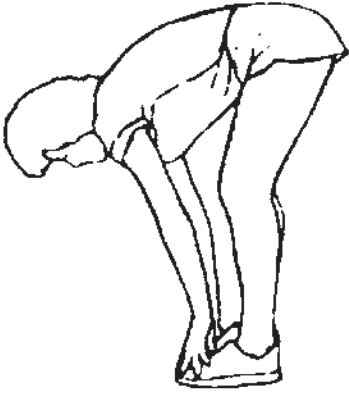
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



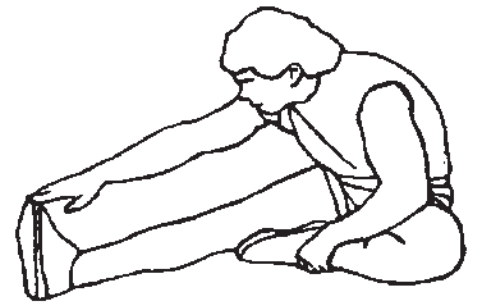


TOQUE DE PIES

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.

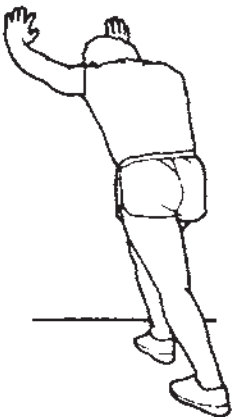
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 postventa@randers.com.ar



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

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



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: postventa@randers.com.ar

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