

ARG-050HP

RANDERS®



Lista de Contenido

2	■	Precauciones de seguridad
3	■	Lista de Partes
5	■	Grafico de despiece
6	■	Detalles de piezas de montaje
7	■	Instrucciones de montaje
11	■	Plegado y transporte de la cinta
11	■	Ajuste y lubricación de la banda
12	■	Mantenimiento y guía rápida de soluciones
12	■	Instrucciones de uso
13	■	Comienzo y fin de rutinas

Precauciones de seguridad

Cuidado: Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte con un especialista. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años o con problemas previos de corazón. Lea todas las indicaciones antes de usar cualquier equipamiento de fitness. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por las lesiones ocasionadas por el mal uso de este producto. No utilice este equipo de ejercicios sin el cuidado correspondiente, así como también ciertas partes móviles pueden ocasionar un riesgo para los menores.

1. Esta cinta plegable es un centro de ejercicios y también favorece las funciones cardiovasculares.
2. Chequee cada parte del equipo antes del ejercicio. Si algún componente tiene defectos reemplácelo inmediatamente o no utilice el equipo.
3. Asegúrese que todas las partes, trabas y pestillos estén correctamente asegurados antes de realizar el ejercicio.
4. No coloque sus manos o prendas en las articulaciones del producto ya que puede generar daños a su cuerpo o al producto.
5. Por medidas de seguridad y para un mejor resultado en el ejercicio utilice indumentaria adecuada incluyendo el calzado.
6. Utilice el soporte de manos tanto para comenzar y terminar el ejercicio como para aumentar o disminuir la velocidad.
7. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o agitación excesiva recomendamos que pare el ejercicio y consulte con un especialista.
8. El espacio mínimo recomendado para el correcto ejercicio es de no menos de dos (2) metros.
9. La capacidad de carga máxima del producto es de 110kgs.
10. Este equipo debe estar situado en un lugar plano y firme durante su uso.
11. Mantenga a los menores y mascotas alejados del equipo durante su uso. El uso del equipo por menores de edad debe estar supervisado por un mayor responsable.



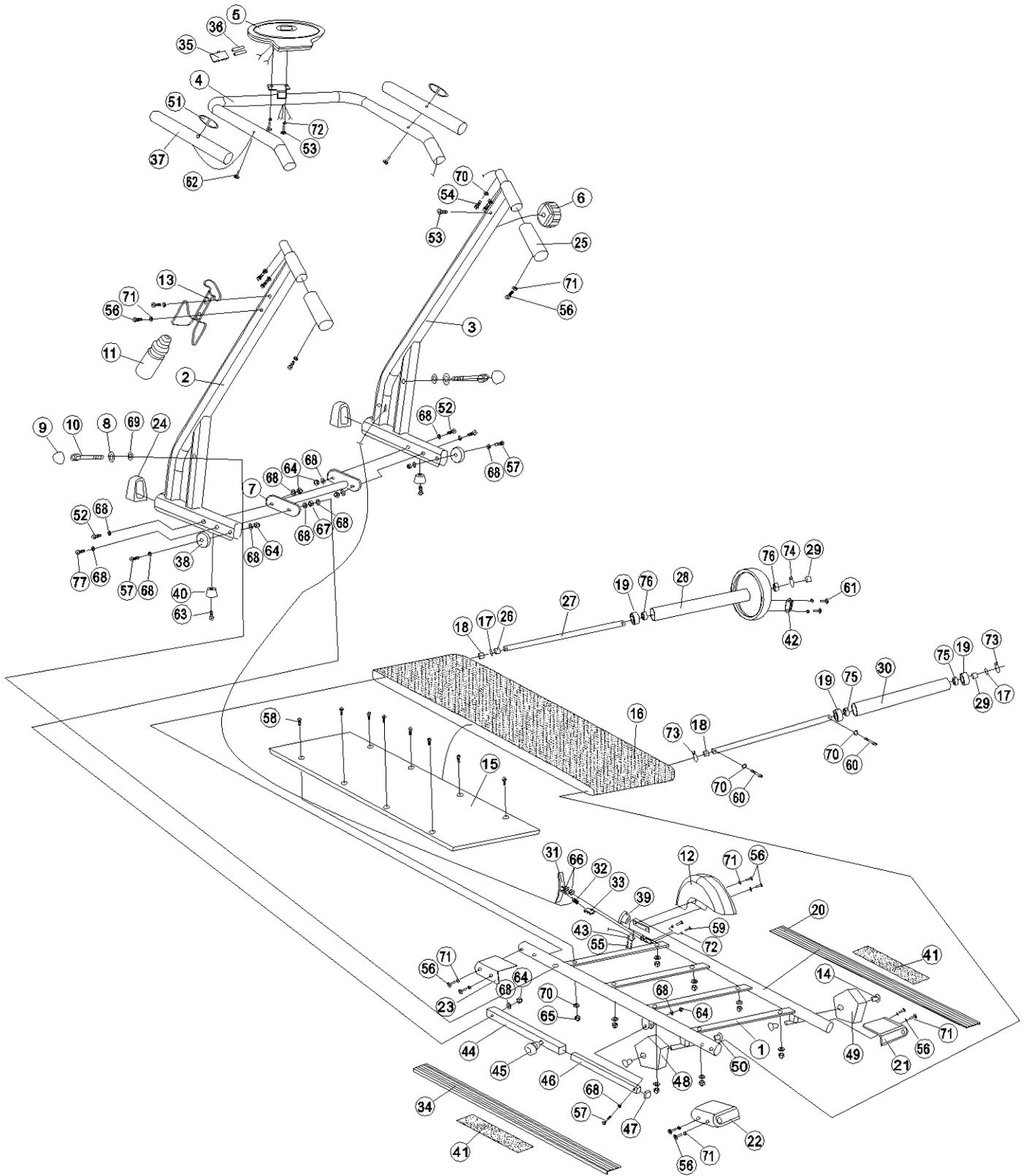
Cuidado: El uso indebido o excesivo puede provocar daños al equipo.

Lista de Partes

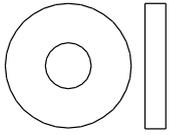
No.	Descripción	Cant.
1	Main Frame	1
2	Left Handlebar Support	1
3	Right Handlebar Support	1
4	Handlebar	1
5	Computer	1
6	Tension Knob	1
7	Connection Support	1
8	M12 Special Washer	2
9	M12 Nut Cap	2
10	Connection Bolt	2
11	Bottle	1
12	Flywheel Cover	1
13	Bottle Holder	1
14	Base Plug	2
15	Running Deck	1
16	Running Belt	1
17	Adjusting Washer (thin)	2 sets
18	Spacer Ring	2
19	Bearing Bracket for Roller	3
20	Right Side Rail (980x81x11)	1
21	Right End Cap	1
22	Left End Cap	1
23	Front End Cap	1
24	Base Foot	2
25	Handgrip	2
26	Spacer $\Phi 18 \times 1 \times 10$	1
27	Front Roller Axle	1
28	Front Roller	1
29	Adjusting Washer (thick)	2 sets
30	Rear Roller	1
31	Magnetic Bracket	1
32	Spring	1
33	Guider	1
34	Left Side Rail (1020x81x11)	1
35	Battery Cover	1
36	Battery	2
37	Foam Grip	2
38	Wheel	2
39	Round End Cap for Main Frame	1
40	End Cap for Stabilizer	2

41	Emery cloth	2
42	Magnet	1
43	Sensor	1
44	Safety Tube A	1
45	Spring Knob	1
46	Safety Tube B	1
47	Square End Cap	1
48	Left Incline Adjustor	1
49	Right Incline Adjustor	1
50	Φ32 Base Plug	2
51	Hand Pulse	2
52	Bolt M8×45	3
53	Bolt M5×10	3
54	Bolt M6×16	4
55	Screw 3×10	2
56	Screw 4×16	12
57	Bolt M8×40	3
58	Bolt M6×35	8
59	Bolt M5×12	2
60	Bolt M6×70	2
61	Bolt M3×8	2
62	Screw 4×20	2
63	Screw 4×12	2
64	Nylon Lock Nut M8	7
65	Nylon Lock Nut M6	8
66	Hexagon Nut M6	2
67	Hexagon Nut M8	1
68	Flat Washer Φ8	16
69	Flat Washer Φ12	2
70	Flat Washer Φ6	14
71	Flat Washer Φ4	12
72	Flat Washer Φ5	4
73	Spring Spacer Φ12	2
74	Spring Spacer Φ15	1
75	Ball Bearing Φ32×Φ12×10	2
76	Ball Bearing Φ32×Φ15×9	2
77	Bolt M8×85	1
78	Wrench	1
79	Screwdriver (S=5)	1
80	Lubricant box	1

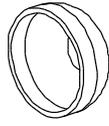
Grafico de despiece



Detalles de piezas de montaje



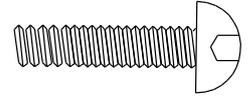
(8) M12 Special Washer
2 PCS



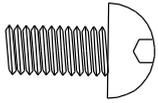
(9) M12 Nut Cap
2 PCS



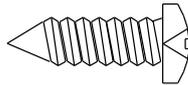
(10) Connection Bolt
2 PCS



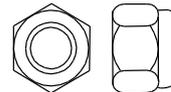
(52) Bolt M8x45
3 PCS



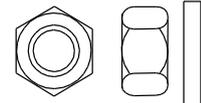
(54) Bolt M6x16
4 PCS



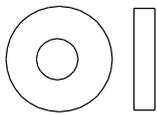
(56) Screw 4x16
4 PCS



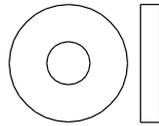
(64) Nylon Lock Nut M8
4 PCS



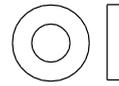
(67) Hexagon Nut M8
1 PC



(68) Flat Washer $\Phi 8$
10 PCS



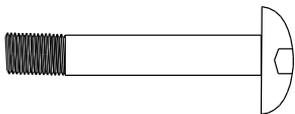
(69) Flat Washer $\Phi 12$
2 PCS



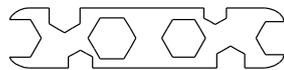
(70) Flat Washer $\Phi 6$
4 PCS



(71) Flat Washer $\Phi 4$
4 PCS



(77) Bolt M8x85
1 PC



(78) Wrench
1 PC



(79) Screwdriver (S=5)
1 PC



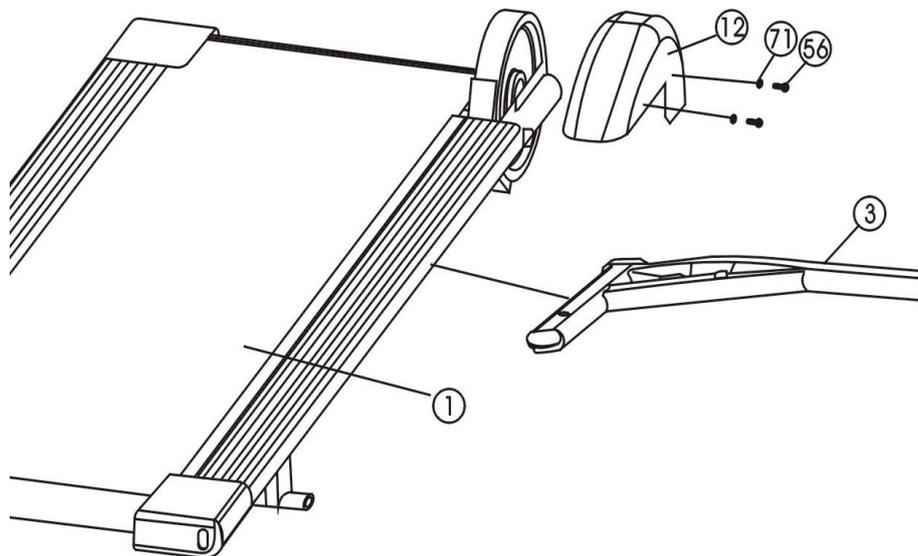
(80) Lubricant Box
1 PC

Instrucciones de montaje

El producto requiere de dos personas para el montaje. Coloque todas las piezas en el piso y siga estas instrucciones para el montaje del equipo.

Paso 1: Instalar los cobertores de ruedas

Situé el cobertor de rueda (12) en el vértice frontal derecho de la banda (1) y asegúrelo con las piezas 4x16 Screws (56) y $\Phi 4$ Flat Washers (71).

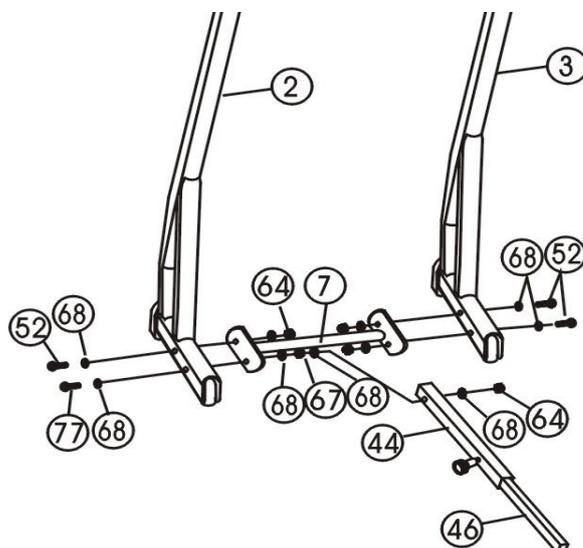


Paso 2: Instale el soporte de conexión

Adjunte el soporte de conexión (7) en el inferior de las barras de soporte derecha e izquierda (2,3) con las tres piezas M8x45 Bolts (52), Nylon Lock Nuts (64), una M8x85 Bolt (77), M8 Hexagon Nut (67), y ocho $\Phi 8$ Flat washers (68). Ajuste completamente los tornillos de modo que las barras de soporte (2,3) queden firmes.

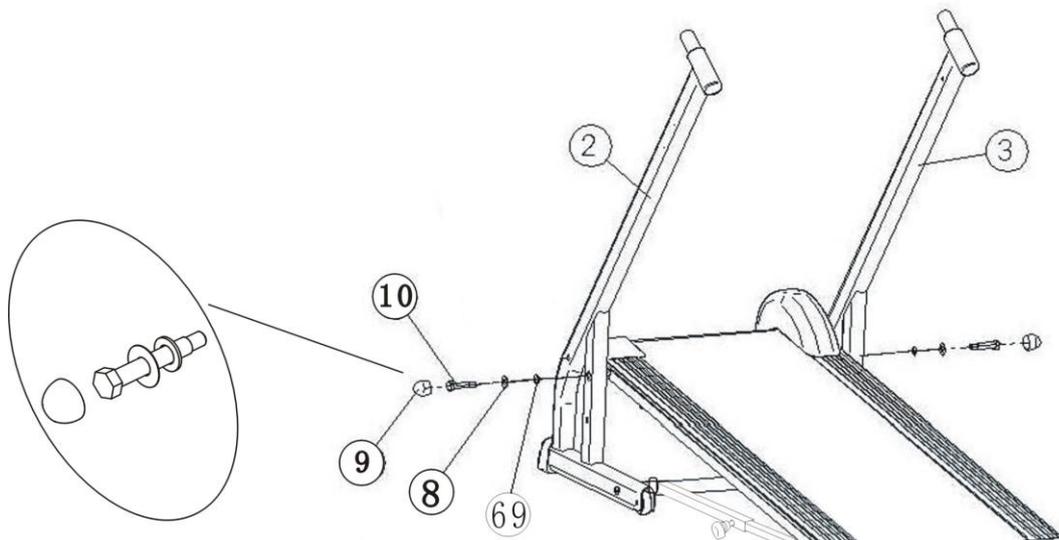
Adjunte el Tubo de seguridad A (44) al soporte de conexión (7) con un M8 Nylon Lock Nut (64) y dos $\Phi 8$ Flat Washers (68).

Nota: No ajuste demasiado la pieza M8 Nylon Lock Nuts (64) de modo que permita un libre movimiento del Tubo de seguridad A (44).



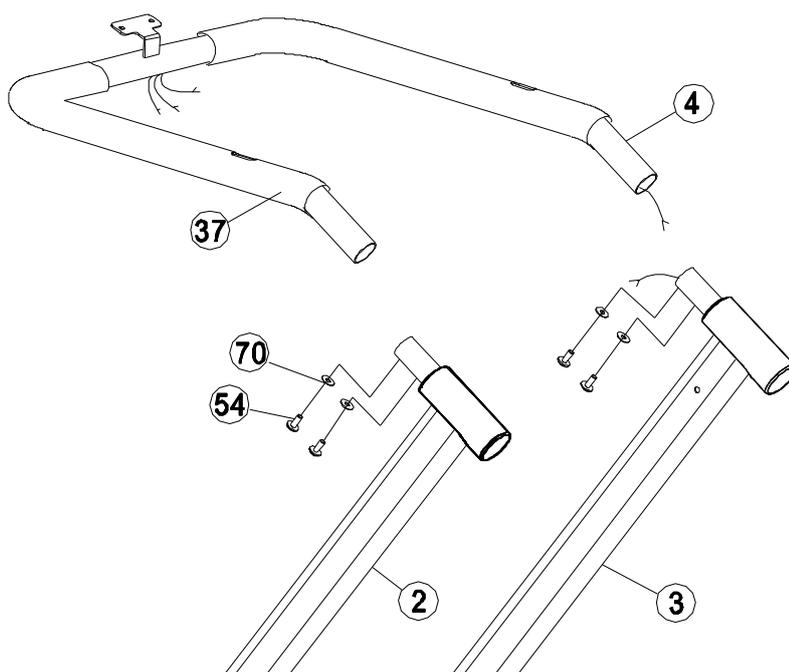
Paso 3: Instale las barras de soporte a la estructura principal.

Eleve por el frente la estructura principal (1) entre dos personas y adjunte a ambos lados las barras de soporte (2,3) con dos tornillos Connection Bolts (10), $\Phi 12$ Flat washers (69), y M12 Special Washers (8). Apriete los tornillos completamente para que las barras de soporte queden fijadas completamente (2,3). Coloque dos (uno a cada lado) M12 Nut Caps (9) sobre las cabezas de los tornillos Connection Bolts (10).



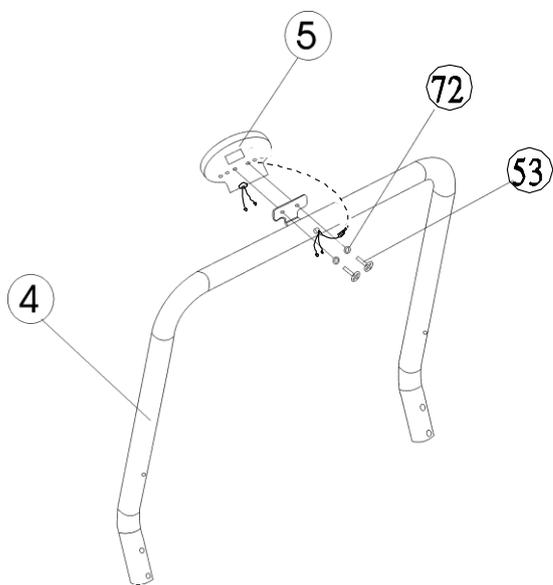
Paso 4: Instale la barra de agarre

Conecte el cable de la computadora que viene dentro de la barra de agarre (4) con el cable que viene dentro de la barra de soporte derecha (3). Deslice el resto del cable dentro de la barra de agarre (4). Despeje ambos Foam Grips (37) hacia atrás de modo que se vean los orificios de la barra de agarre (4). Adjunte la barra de agarre (4) hacia ambos lados de las barras de soporte (2,3) con cuatro tornillos M6x16 Bolts (54) y $\Phi 6$ Flat Washers (70). Tire de los Foam Grips (37) de modo que quede toda la barra de agarre (4) cubierta.



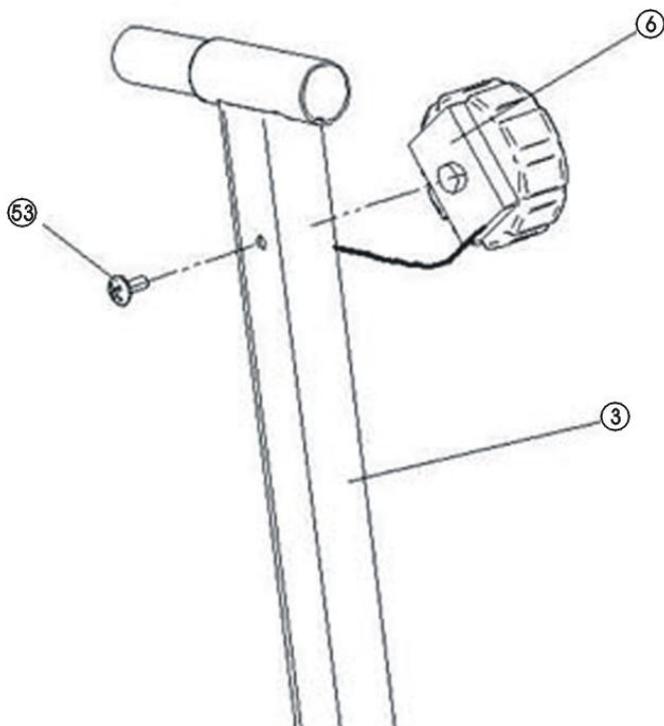
Paso 5: Instale la computadora

Remover los dos M5x10 Bolts (53) y Φ 5 Flat Washers (72) del lado posterior de la computadora (5) y acople la computadora (5) en el plano de apoyo del soporte de agarre (4) con dos tronillos M5x10 Bolts (53) y Φ 5 Flat Washers (72) que fueron removidos. Inserte los dos cables de los sensores de pulso en los conectores y luego inserte el cable del sensor de velocidad en el plug del lado posterior de la computadora (5).



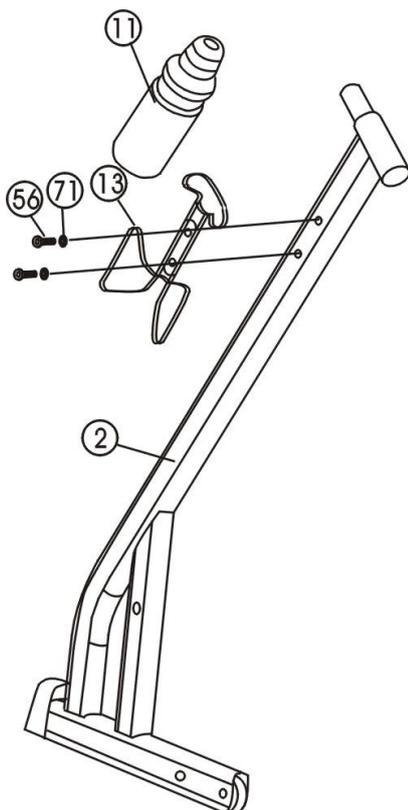
Paso 6: Instale la perilla de tension

Remueva la pieza M5x10 Bolt (53) de la perilla de tension (6) y adjuntela del lado exterior de la barra de soporte derecha (3) un la pieza M5x10 Bolt (53) que fue removida.



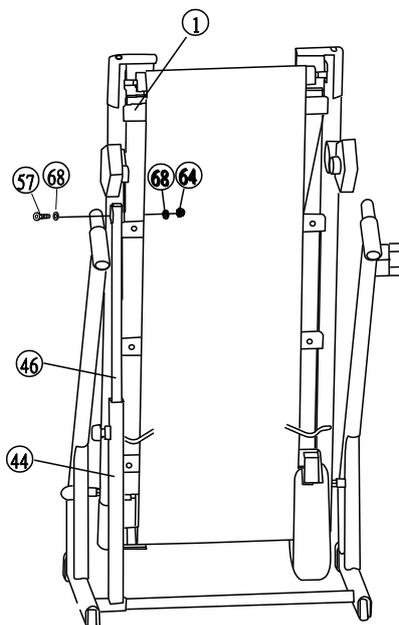
Paso 7: Instale el soporte de botella

Adjunte el soporte de botella (13) en la cara exterior de la barra de sorte izquierda (2) con dos tronillos 4x16 Screws (56) y $\Phi 4$ Flat Washers (71). Coloque la botella (11) en el soporte (13).



Paso 8: Instale la barra de seguridad

Remove one M8x40 Bolt (57), M8 Nylon Lock Nut (64) and two $\Phi 8$ Flat Washers (68) from the U-plate under the Main Frame (1). Pliegue hacia arriba la estructura principal (1) sosteniendola por una persona, accione la traba de seguridad Spring Knob (45) mientras que otra persona estira la barra Safety Tube B (46). Fije la barra Safety Tube B (46) en la pieza con forma de U debajo de la estructura principal (1) con las piezas M8x40 Bolt (57), M8 Nylon Lock Nut (64) y two $\Phi 8$ Flat Washers (68).



Plegado y transporte del equipo

Afloje y tire de la traba de seguridad para plegar hacia arriba la estructura principal con el brazo derecho. Plieguela hacia arriba hasta que la traba de la base quede accionada.

Apriete la traba de seguridad luego del plega o desplegado del equipo.

Incline el equipo hacia atras sosteniendolo desde la barra de agarre y deslicelo una vez que las ruedas toquen el piso.

PARA PREVENIR LESIONES O ACCIDENTES ASEGURESE DE TENER UN BUEN ASIMIENTO TANTO COMO PARA BAJAR COMO SUBIR A LA CINTA.

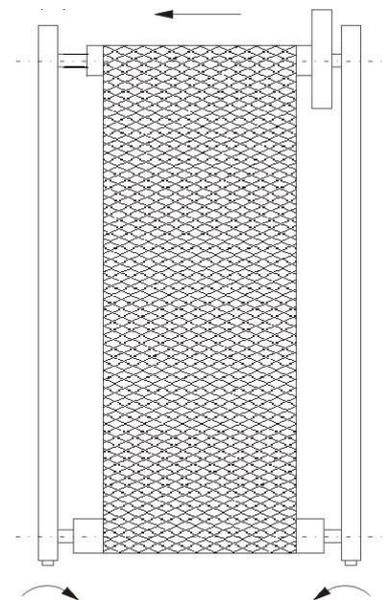
Cuidado: Mantenga a los menores alejados del equipo.

Ajuste y lubricacion de la banda

Ajuste de la banda:

La banda esta ajustada desde fabrica pero puede aflojarse por el traslado o el uso. Luego de un uso prolongado la banda debe ser ajustada. Si durante el uso la banda se corre hacia la izquierda, utilice la llave provista y ajuste el rodillo izquierdo de a $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de reloj. Intente correr nuevamente; y usted deberia ver correrse nuevamente la banda hacia el centro de la plataforma. Si esto no ocurre repetir este procedimiento hasta que la banda quede correctamente centrada. Si la banda se desliza sobre la derecha repita el mismo procedimiento pero en el lado derecho del rodillo.

Si la banda esta demasiado floja repita este procedimiento a ambos lados del rodillo trasero.



Lubricacion

La banda ya ha sido desde fabrica con "Silicone Oil" (Silicona). Por lo que no es necesario volver a lubricarla antes de primer uso en circunstancias normales. Para el mantenimiento de la banda hemos incluido una caja con Silicona. La lubricacion con Silicona debe ser totalmente reemplazada y restituida periodicamente, cuando se umente la tension de la banda y cuando roce demasiado sobre la table de base. Para lubricar levante la banda de ambos lados y coloque Silicona desde el centro de la table y hacia ambos lados. Espere un minuto aprox. para utilizar el equipo.

Atencion: Use solo "Silicone Oil" (Silicona) lubricante para este equipo. **Ademas no agregue ningun otro aceite; de lo contrario el equipo puede dañarse. No lubrique la banda en exceso. La silicona excedente debe ser removida con un trapo seco.**

Mantenimiento y guía rápida de soluciones

Mantenimiento

1. Chequee todas las partes del equipo antes de su uso. Todas las partes móviles deben estar aseguradas y firmes, de lo contrario la seguridad del equipo puede verse afectada.
2. Mantenga el equipo limpio; no lo limpie con solventes.
3. Es muy fácil recambiar la banda por lo que si advierte alguna rotura, rasgadura o la nota demasiado gastada acuda al servicio técnico calificado para reemplazarla.

Guía rápida de soluciones

Problema	Causa Potencial	Solución
La base es inestable.	<ol style="list-style-type: none">1. La plataforma está inestable o apoya mal.2. La banda está demasiado floja.	<ol style="list-style-type: none">1. Remover cualquier objeto de la superficie.2. Tense la banda.
La banda patina.	La banda no está fuertemente tensa.	Ajuste la tensión de la banda.
La banda se mueve cuando se da un paso.	<ol style="list-style-type: none">1. La base de madera no tiene suficiente lubricación.2. La banda está demasiado suelta.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplique silicona lubricante.2. Ajuste la tensión de la banda.
La banda está des centrada.	La tensión del rodillo trasero no es correcta.	Centre la banda.

Instrucciones de uso



FUNCIONES DE BOTONES:

MODE/RESET: Presione este botón para seleccionar las funciones.

Presione este botón durante 3 segundos para resetear el tiempo, distancia y calorías.

FUNCIONES Y OPERACION

Scan: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN en el visor, la computadora mostrará cada función cada 4 segundos.

Time: Cuenta el tiempo desde que comienza hasta que termina el ejercicio.

Speed: Indica la velocidad de uso.

Dist: Cuenta la distancia desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

Calories: Cuenta las calorías consumidas durante el ejercicio.

Total dist: Cuenta la distancia total desde el principio hasta el final después de la instalación de las baterías.

Pulse rate: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función PULSE.

Antes de la medición de su pulso coloque las palmas de sus manos sobre los contactores de la barra de agarre y la computadora mostrará en la pantalla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) después de 3~4 segundos.

Remark: Los datos del pulso son solo orientativos y no deben ser usados en tratamientos médicos.

Auto On/Off: Cuando comienza el ejercicio o presiona el botón la computadora se enciende. Si se deja el equipo inactivo por más de 8 minutos el equipo se apaga automáticamente.

Especificaciones:

FUNCION	AUTO SCAN	Cada 4 segundos
	TIME	0:00~99:59 (minutos : segundos)
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 1500 RPM
	DISTANCE	0.00~99.99 km o millas
	CALORIES	0.0~999.9 kcal
	PULSE RATE	40~240 BPM
TIPO DE BATERIA	2pcs of SIZE-AA or UM-3	
RANGO DE TEMPERATURA	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
TEMPERATURA AMBIENTE	-10°C~+60°C (14°F~168°F)	

ELONGACIÓN RECOMENDADA PREVIA Y POSTERIOR AL EJERCICIO:

