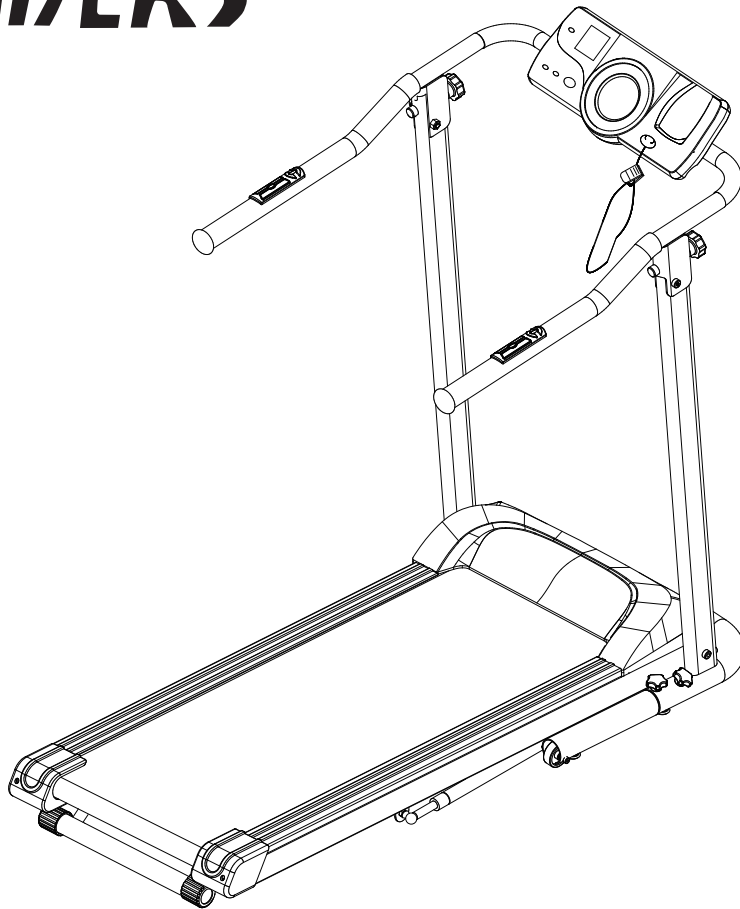


Cinta Motorizada RANDERS

MODELO ARG-320

RANDERS®



MANUAL DE USUARIO

***IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto.
Conserve este Manual de instrucciones para referencia futura.
Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, sujetos a
cambios sin previo aviso.***

TABLA DE CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	2
LISTADO DE PIEZAS	5
PIEZAS DE MONTAJE INCLUIDAS.....	6
HERRAMIENTAS.....	6
GRAFICO DE DESPIECE.....	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	8
PLEGADO	10
CONTROL DE LA COMPUTADORA	11
CUIDADO, MANTENIMIENTO Y GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	14
LUBRICACIÓN Y CENTRADO DE LA BANDA	16
AJUSTE DE INCLINACION	17
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	17

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice esta cinta: Lea todas las instrucciones antes de usar este tapiz rodante.

PELIGRO:

Para reducir el riesgo de choque eléctrico, por favor lea lo siguiente:

Siempre desenchufe la cinta de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de la limpieza, el montaje o mantenimiento.

NOTA: El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones personales y causar daños a la cinta.

ADVERTENCIA:

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a las personas, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté conectado. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal, y desconectarla de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca haga funcionar esta cinta si tiene un cable dañado o si un tomacorriente no está funcionando correctamente, si ha sido dañado o si ha sido expuesto al agua. Devuelva el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no se describen en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el aparato con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas libres de pelusas, cabellos, etc.
- No utilice cinta de correr al aire libre.
- No tire de la cinta de correr por el cable de alimentación o utilice el cable como manija.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. Se requiere supervisión cuando esta cinta es utilizado por niños, cerca de personas minusválidas o incapacitadas.
- No lo use en lugares donde se están utilizando aerosoles (sprays) o cuando se esté administrando oxígeno.
- Mantenga seco - no operan en condiciones mojadas o húmedas. Guarde estas instrucciones.
- No haga funcionar la máquina para correr cerca de una manta. Un calentamiento excesivo puede ocurrir y provocar un incendio, choque eléctrico o lesiones para el usuario.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Nunca introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- Mantenga la cinta de correr sobre una superficie sólida y nivelada, con la distancia de seguridad mínima de 2000mm x 1000mm de la cinta. Asegúrese de que el área alrededor de la cinta queda limpio durante su uso y tiene espacio suficiente.
- Esta cinta es para uso doméstico solamente.

- Sólo una persona debe estar en la caminadora mientras está en uso.
- Use ropa cómoda y adecuada al utilizar cinta. No utilice la cinta de correr descalzo, en calcetines o con sandalias, siempre use zapatillas atléticas. Nunca use ropa suelta, ya que podría correr el riesgo de quedar atrapados en la cinta.
- Siempre agárrese a los pasamanos al utilizar la cinta.
- Siempre asegúrese de que la llave de seguridad esté en su lugar al plegar y mover la cinta.
- No deje a los niños menores de 12 años de edad, sin supervisión, cerca o en la cinta.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este equipo no está diseñado para el uso por personas con capacidades diferentes (incluyendo a los menores) salvo que fueran supervisados e instruidos por un profesional responsable de su seguridad.
- Tire de la llave de seguridad para utilizar la parada de emergencia. Vuelva a instalar la llave de seguridad de seguridad en la consola. Pulse el botón START / STOP para iniciar el ejercicio de nuevo.
- **El peso máximo de usuario es de 180 Kg./400 lbs.**
- Esta cinta está diseñada solamente para caminar.

Nota: Es obligación del propietario de examinar y explicar las medidas de seguridad para todos los usuarios de esta cinta.

ADVERTENCIA:

Conecte la cinta a una toma de tierra adecuada. Consulte las instrucciones de conexión a tierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o averías, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. * Esta cinta está equipada con un cable con conductor de tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO:

La conexión inadecuada del conductor de tierra de la cinta puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado, si usted está en duda acerca de si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe que viene con la cinta. Si no encaja en su toma de corriente, coloque una toma de tierra instalada por un electricista calificado.

IMPORTANTE: Si se daña el cable de alimentación, el mismo deberá ser reemplazado por personal técnico o electricista matriculado.

Asegúrese de que el producto está conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

- Esta unidad debe estar conectada a un nominal de 220 voltios 50/60 Hz, que tenga una conexión a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la cinta.
- No use la máquina para correr sobre una alfombra que es mayor de 1 / 2 pulgadas de altura.
- Antes de usar la cinta, compruebe que la banda esté alineada y centrada en la cubierta de paseo y todos los tornillos visibles en la cinta están lo suficientemente apretados y asegurados.

ADVERTENCIA:

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.

PRECAUCION

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Mantener este Manual de usuario para futuras referencias

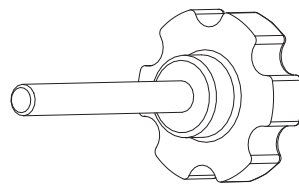
LISTADO DE PIEZAS

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
001	Main Frame	1	030	Sensor Cable II (980mm)	1
002	Rear Roller Adjustment Bolt (M8x70mm)	2	031	Stabilizer Tube	2
003R	Rear Right End Cap	1	032	Stabilizer Knob (M8xØ40xØ10.5x15.5mm)	4
003L	Rear Left End Cap	1	033	Handlebar Knob (M10xØ50x108)	2
004	Incline Adjuster	1	034	Sensor	1
005	Self-Tapping Screw (ST3x20mm)	4	035	Power Cord (1.8M-1.0/3C)	1
006	Nylon Nut (M6)	8	036	Motor	1
007	Self-Tapping Screw (M4x16mm)	10	037	Power Control Board	1
008	Self-Tapping Screw (M4x50mm)	4	038	Power Cord Socket	1
009	Bolt (M6x40mm)	2	039	Switch, AC Power	1
010	Spring Washer (M6)	2	040	Fuse Box	1
011	Bolt (M4x12mm)	3	041	Washer (M4)	2
012	Nut (M4)	3	042	Wire for Fuse Box (120mm)	1
013	Wire Cap (Ø6x21x10)	2	043	Wire for Power Control Board (480mm)	1
014	Spacer (Ø18xØ10.5x31mm)	2	044	Wire for Power Switch (80mm)	1
015	Motor Cover	1	045	Belt (180J5)	1
016	Rectangular End Cap (□25x50)	2	046	Front Roller (Ø40x599)	1
017	Bolt (M8x35mm)	1	047	Walking Belt	1
018	Safety Tube A Square End Cap (□20)	1	048	Walking Deck	1
019	Nylon Washer (M8)	2	049	Bolt (M6x33mm)	8
020	Nylon Nut (M8)	6	050R	Right Side Rail	1
021	Safety Tube A (F20x330mm)	1	050L	Left Side Rail	1
022	Bushing (F23xF20.3x42)	1	051	Deck Bumper (48x32x5)	6
023	Spring Knob (Ø8xØ22x71)	1	052	Bolt (M8x45mm)	1
024	Safety Tube B (F25.4x1.5x340)	1	053	Motor Bracket	1
025	Bolt (M8x40mm)	1	054	Bolt (M8x12mm)	2
026	Safety Tube B Square End Cap (□25.4)	1	055	Rear Roller	1
027	Bolt (M8x60mm)	2	056	Screw (M4x8mm)	4
028	Adjustable Leveler (M10xØ28x40)	5	057	Stabilizer	1
029	Sensor Cable I (1750mm)	1	058	Handlebar End Cap (Ø41xØ28.5x40)	2

LISTADO DE PIEZAS

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
059	Foam Grip (Ø30xØ37x537)	2	073	Spring Washer (M8)	2
060	Transport Wheel (Ø8.5xØ50x23)	2	074	Washer (M10)	8
061	Short Knob (Ø8xØ20x36)	1	075	Washer (Ø21xØ8.5x1.8t)	4
062	Hand Pulse Sensor and Speed Button with Wires (1150MM 3P)	1	076	Nut (M8)	1
063	Hand Pulse Sensor and Mode / On Off Button with Wires (1150MM 3P)	1	077	Wire (400mm)	1
064	Nylon Washer (M10)	6	078	M8 Nut Cap	2
065	Bolt (M10x100mm)	2	079	Bolt (M3x10mm)	2
066	Bolt (M10x50mm)	2	080	Binding Wire Plate 20x20x7	11
067	Spacer (Ø13.5xØ8.5x24mm)	2	081	Gas Spring	1
068	Handlebar (692x793x161)	1	082	Incline Adjuster Cover Ø50	2
069	Computer Knob (M5xØ25x55)	2	083	Support Board	1
070	Computer	1	084	Spacer Ø16xØ11x15.5mm	2
071	Safety Tether Key (SD-7934-1)	1	085	Bolt (M10x40mm)	2
072	Sensor Bracket (15x21x6)	1	086	Earth Lead (120mm)	1

PIEZAS DE MONTAJE INCLUIDAS



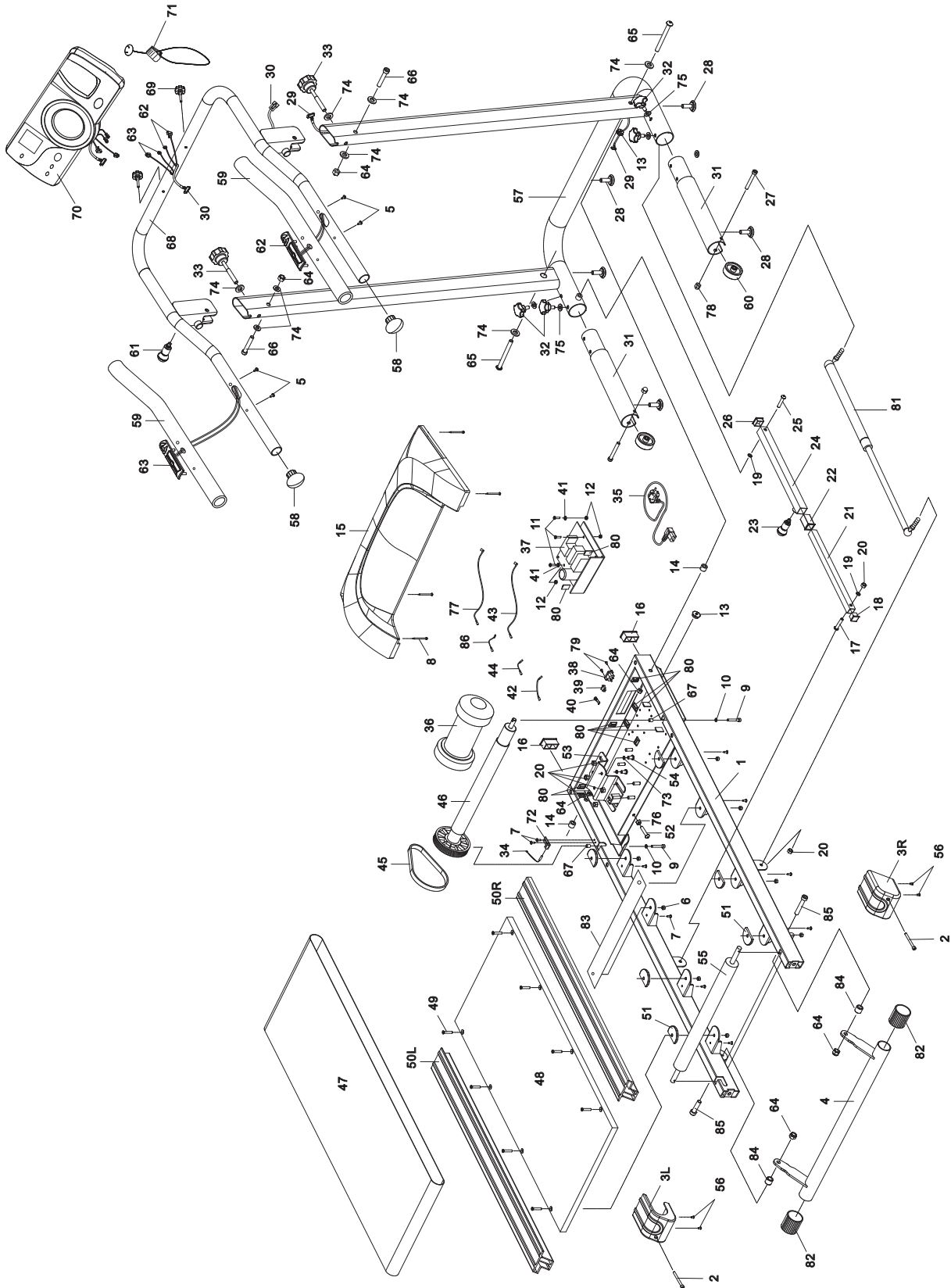
(69) Computer Knob
(M5xØ25x55)
2 PCS

HERRAMIENTAS

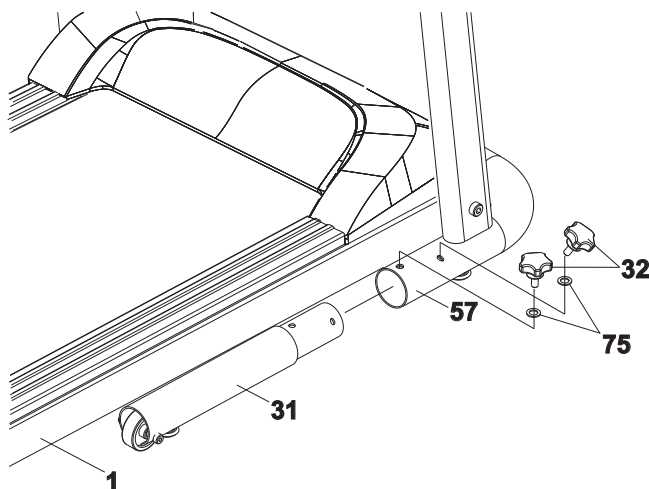


Allen Wrench
1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

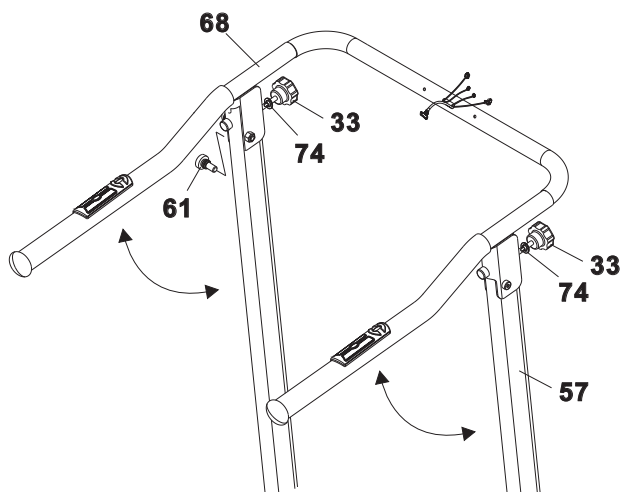


Paso 1

Coloque la cinta en posición vertical y coloque una mano sobre el extremo posterior del Cuerpo de Marco (1) y utilizar su otra mano para sacar el mando de primavera (23). Baje el principal Marco (1) hacia abajo desde la parte posterior de cinta hasta que la perilla de primavera (23) "aparece" abajo en el posición de bloqueo.

PARA PREVENIR LESIONES POR FAVOR, ASEGÚRESE DE MANTENER FIRMA AL ESTABLECER LOS LOS ELEMENTOS DEBAJO DE LA CUBIERTA.

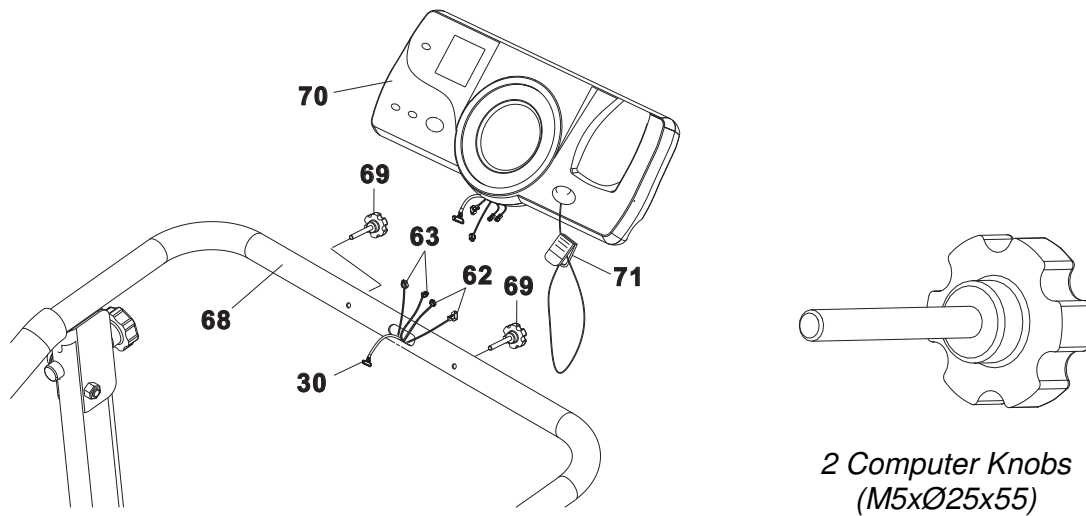
Retire los cuatro mandos del estabilizador (32) y cuatro arandelas $\text{Ø}21 \times \text{Ø}8.5 \times 1.8\text{t}$ (75) de la derecha y los lados izquierdos del estabilizador (57). A continuación, instale los dos tubos de estabilizador (31) para el estabilizador (57) mediante la inserción de los tubos de estabilizador (31) en el estabilizador (57), con cuatro Estabilizador Perillas (32) y cuatro arandelas $\text{Ø}21 \times \text{Ø}8.5 \times 1.8\text{t}$ (75) que se han eliminado.



Paso 2

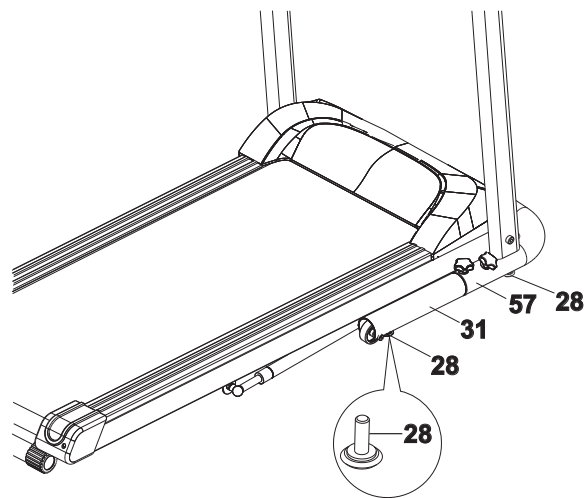
Tire de la perilla de corto plazo (63) y luego levantar el manillar (68) todo el camino.

Apriete los Manillar (68) para el estabilizador (57) con dos mandos del manillar (33) y dos arandelas M10 (74).



Paso 3

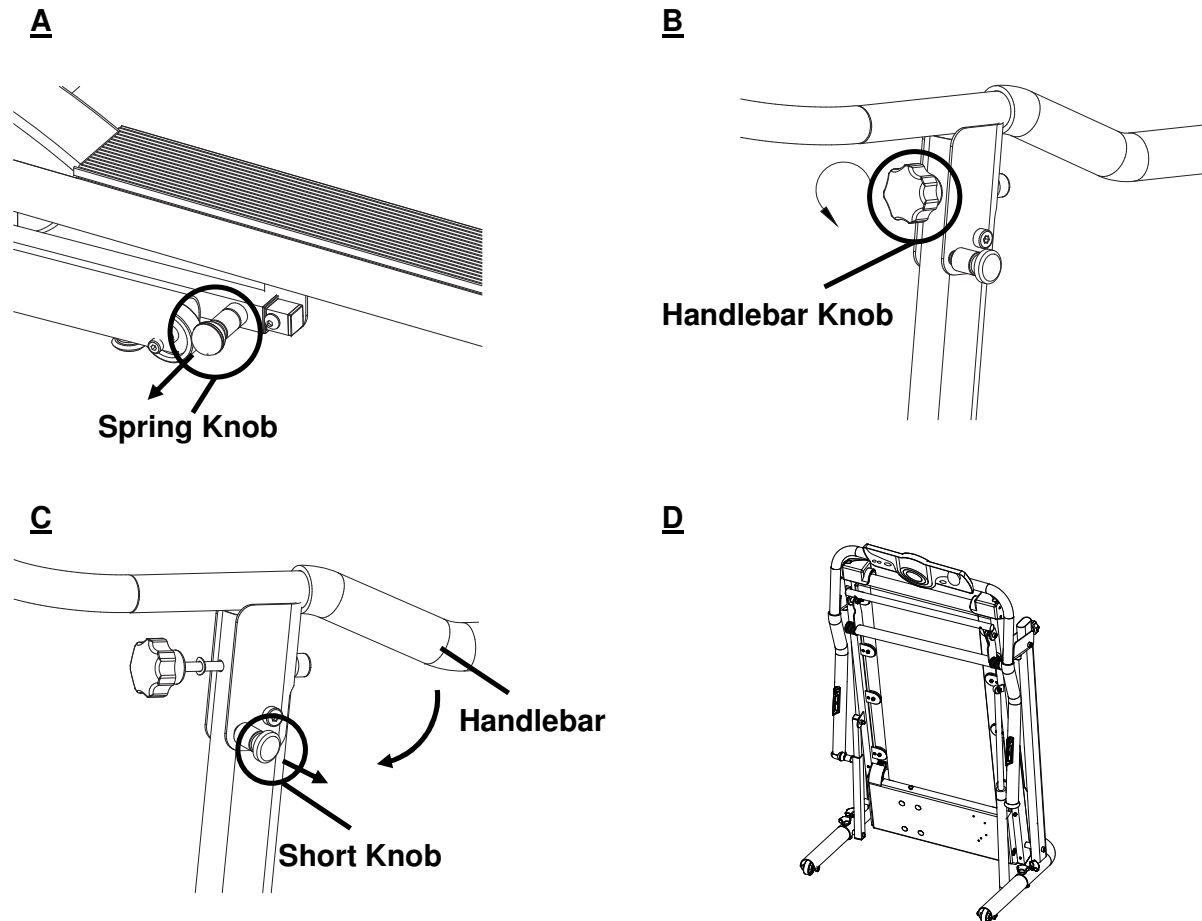
Conecte el cable del sensor II (30), sensor de pulso de la mano y la velocidad de los cables del botón (62), y Mano de impulsos del sensor y el modo / Encendido Apagado Botón de cables (63) a los cables que vienen del Informática (70).
 Introduzca los cables en el manillar (68).
 Conecte el equipo (70) en el manillar (68) con dos PC Mandos (69).
 Coloque el anclaje de seguridad clave (71) en el PC (70).



Paso 4

Hay cinco nivelación (28) en la parte inferior de ambos tubos estabilizador (31) y Estabilizador (57). Gire el nivelador ajustable (28) según sea necesario a nivel de la cinta.

PLEGADO



DOBLAR LA CINTA

Para su comodidad, la cinta puede ser doblada y colocada en un área de almacenamiento. Para plegar la caminadora, coloque una mano en la parte trasera del bastidor principal y utilice la otra mano para sacar el mando de primavera, a continuación, levantar el bastidor principal hasta que la perilla de la primavera "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo como se muestra en la figura A.

Suelte ambos mandos de manillar como se muestra en la figura B.

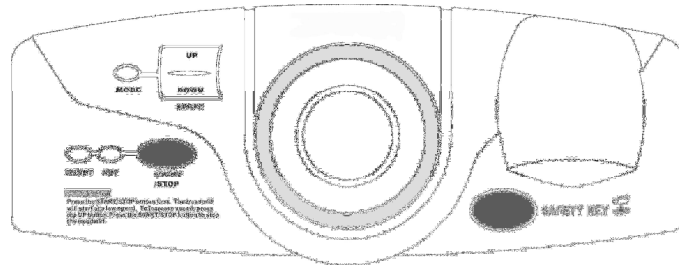
Tire de la perilla de corto y luego empuje el manillar hasta el fondo.

Inserte ambos mandos del manillar de nuevo al estabilizador, como se muestra en la figura C.

La figura D muestra la cinta en su posición plegada. Ahora la cinta está lista para ser almacenado.

IMPORTANTE: PARA PREVENIR LESIONES POR FAVOR, ASEGÚRESE DE DEJAR LA CINTA FIRME CUANDO LEVANTE O BAJE LA CUBIERTA.

CONTROL DE LA COMPUTADORA



Inicio Rápido:

Da la vuelta al interruptor principal de energía que se encuentra en la parte delantera de la cinta a la posición ON. La cinta se auto-prueba por 2 segundos en el arranque y luego el ajuste de velocidad se mostrará después de un pitido largo y dos segundos. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento asegurar que el anclaje de seguridad clave se encuentre bien colocado en la consola de Seguridad Informática y el clip este bien conectado a un artículo de su ropa. Siempre comience el ejercicio de pie sobre los rieles laterales, no en el centro.

En el modo TIME usted puede cambiar el ajuste del reloj. Para ajustar la hora, a partir de primeras horas, pulse el botón SET y luego presione el botón MODE para cambiar las horas y una vez más pulse el botón SET a los minutos y pulse el botón MODE para cambiar los minutos. La pantalla de la computadora dejará de configurar el modo si no presiona ningún botón durante 6 segundos. Después de configurar, el equipo mostrará el modo de entrenamiento.

Pulse el botón START / STOP para iniciar el ejercicio. La cinta comenzará a moverse con una velocidad inicial de 0,6 KPH. La ventana dividida de TIME mostrará su tiempo de ejercicio transcurrido. La ventana de división de DISTANCIA mostrará la distancia acumulada. La ventana de división de CALORÍAS mostrará el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. La ventana de división de PULSE mostrará su ritmo cardíaco actual 4 - 5 segundos después de agarre de los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Por favor, manténgase en los dos sensores del manillar para una lectura más precisa. Usted puede presionar ACELERAR o SPEED botón DOWN en el equipo de la consola a la derecha del manillar para aumentar o disminuir la velocidad al caminar durante el ejercicio. El alcance de la cinta de velocidad es de 0,6 KPH a 8,0 KPH. La sección VELOCIDAD mostrará la velocidad actual. Durante el entrenamiento, puede pulsar el botón START / STOP para detener la carrera en cinta rodante en cualquier momento, pulse el botón START / STOP para iniciar la cinta de correr a correr de nuevo. Usted puede sacar la llave de seguridad para detener la carrera de la cinta.

Funciones de los botones:

START/STOP: Pulse el botón START / STOP para iniciar o detener la carrera de la cinta rodante.

MODOS: Pulse el botón MODE para seleccionar cada función (Tiempo, distancia, calorías, o PULSE) para pre establecimiento de metas.

JUEGO: Pulse el botón SET para ajustar los valores de datos de tiempo, distancia, calorías, o PULSE para pre establecimiento de metas.

RESET: Pulse el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia, calorías, o PULSE a cero para el pre establecimiento de metas. Pulse y mantenga pulsado el botón RESET durante 2 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero.

ACELERAR: Pulse el botón ARRIBA DE VELOCIDAD para aumentar la velocidad al caminar.

VELOCIDAD DE ABAJO: Pulse el botón ABAJO DE VELOCIDAD para disminuir la velocidad al caminar.

Funciones del equipo:

TIEMPO: Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Pulse el botón START / STOP para iniciar el ejercicio. La banda para caminar se pone en movimiento a una velocidad de 0,6 KPH. Usted puede presionar el SPEED UP o DOWN DE VELOCIDAD en la consola del equipo o la derecha del manillar para aumentar o disminuir la velocidad al caminar durante el ejercicio. Es posible que también preestablecer el tiempo de destino preestablecido en el modo de parada antes del entrenamiento. Para establecer la hora Presione el botón MODE hasta que aparezca el TIEMPO comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar el tiempo, cada vez que se pulsa el botón TIME SET deben cambiar por 1 minuto. El objetivo preestablecido de rango de tiempo es de 0:00 a 99:00 minutos. Una vez que el tiempo de destino es pre-establecido, pulse el botón START / STOP para comenzar a hacer ejercicio. La banda para caminar comienza a moverse a una velocidad de 0,6 KPH. Usted puede presionar el SPEED UP o DOWN DE VELOCIDAD en la consola del equipo o la derecha del manillar para aumentar o disminuir la velocidad al caminar durante el ejercicio. TIEMPO inicia la cuenta atrás de vez en destino pre-establecido a 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo de destino pre-establecido una cuenta atrás hasta las 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La cinta detendrá la operación de forma automática.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual del mínimo 0,6 KPH al máximo 8,0 KPH. Usted puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando el SPEED UP o DOWN DE VELOCIDAD en la consola del equipo o directamente en el manillar.

DISTANCIA: Muestra la distancia acumulada recorrida durante su entrenamiento. Pulse el botón START / STOP para iniciar el ejercicio. Es posible también fijar la distancia de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer DISTANCIA pulse el botón MODE, hasta que aparezca la distancia comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para programar DISTANCIA. El rango de objetivo preestablecido de distancia es de 0,00 a 99,90 kilómetros. Una vez que se fija a distancia como objetivo preestablecido, pulse START / STOP para comenzar a hacer ejercicio.

CALORÍAS: Muestra el total de calorías quemadas durante el acumulado de su entrenamiento. Pulse START / STOP para comenzar a hacer ejercicio. La banda para caminar comienza a moverse a la velocidad de 0,6 KPH. Para establecer CALORÍAS pulse el botón MODE hasta que aparezca CALORÍAS y comienza a parpadear. Pulse el botón SET para programar CALORÍAS. El rango preestablecido de calorías como objetivo

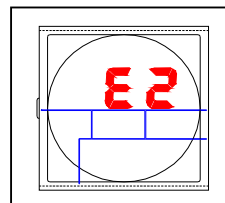
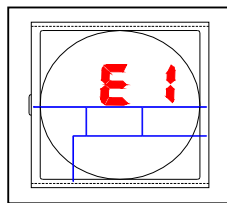
es 0 a 9990 calorías. Una vez que ha pre-establecido calorías como destino, pulse el botón START / STOP para comenzar a hacer ejercicio. Una vez que haya pre-establecido Calorías comenzará la cuenta regresiva a 0. Cuando las calorías de destino pre-establecido retornan a 0, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La cinta detendrá la operación de forma automática.

PULSE: La ventana de división de PULSE mostrará su ritmo cardíaco actual 4-5 segundos después de agarre de los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Por favor, mantenga las manos en los dos sensores del manillar para una lectura más precisa. Para establecer PULSE pulse el botón MODE hasta que la palabra PULSE comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar el pulso. La gama tasa es de 30 a 240 latidos por minuto. Una vez que la frecuencia cardíaca esta preestablecida, pulse el botón START / STOP para iniciar el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca detectada es mayor que el ritmo cardíaco objetivo, el equipo comenzará a sonar para recordarle.

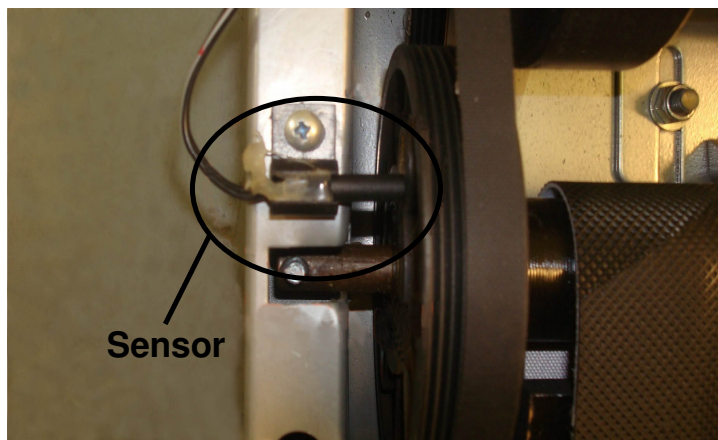
Mensajes de error:

E1: Si la velocidad del motor es más rápido que lo que la pantalla muestra a continuación, dentro de los 30 segundos, el motor se apagará, si no apáguelo manualmente. La pantalla mostrará un error E1 y emitirá un pitido continuamente hasta que se apaga manualmente. Si se produce este problema por favor contáctese con el servicio al cliente.

E2: Si la velocidad del motor es más lento que lo que la pantalla muestra a continuación, dentro de los 30 segundos, el motor se apagará, si no apáguelo manualmente. La pantalla mostrará entonces un error E2 y emitirá un pitido continuamente hasta que se apaga manualmente. Este problema es más comúnmente asociado con un sensor de fuera del centro y en la mayoría de los casos es el usuario. Póngase en contacto con nuestro servicio al cliente para las direcciones y asistencia en la fijación de este error.



Para Repara E2 error



Con el fin de alcanzar el sensor, se tendrá que quitar la cubierta del motor (15) desenroscando cuatro tornillos autorroscantes (M4x50mm) (8).

Por favor, proceda de la siguiente manera:

1. Asegúrese de que el sensor se encuentra cerca de la rueda delantera del rodillo (46), pero no tocarlo.
2. Asegure el Tornillo autorroscantes (M4x16mm) (7), por lo que la posición del sensor es fija.

NOTA: Si deja el equipo y no se utiliza durante más de 4 minutos, el equipo mostrará (aparece) el reloj (tiempo) y la temperatura ambiente, que se llama el modo de suspensión. En modo de espera, todas las demás funciones se apagará. Todos los datos anteriores pre-establecidos y los datos de entrenamiento se mantienen y se mostrará cuando se pulsa un botón.

CUIDADO, MANTENIMIENTO Y GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apagar e interrumpir (ed) la cinta antes de limpiar o realizar mantenimiento de rutina.

LIMPIEZA

La cinta se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en la pantalla ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico.

Por favor, mantenga el tapiz rodante, y evite la luz solar directa en la consola para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor principal este apagado y se encuentre en la posición de apagado y el enchufe de alimentación no este conectado a la toma de corriente eléctrica.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa Potencial	Solución
La banda no funciona.	<ol style="list-style-type: none">1. No esta enchufada.2. La llave de seguridad no esta instalada.3. La computadora esta bloqueada.	<ol style="list-style-type: none">1. Enchufe el equipo a la corriente.2. Instale la llave de seguridad en la computadora.3. Espere 5 minutos y resetee la Consola.
La banda patina en los rodillos.	La banda no tiene tension.	Ajuste la tension de la banda.
La banda se frena en la plataforma.	<ol style="list-style-type: none">1. La tabla de base no esta correctamente lubricada.2. La banda esta demasiado tensa.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplique silicona lubricante.2. Afloje la tension de la banda.
La banda esta descentrada.	El rodillo trasero no esta entrado.	Centre el rodillo trasero.

LUBRICACIÓN Y CENTRADO DE LA BANDA

Ajuste de la banda:

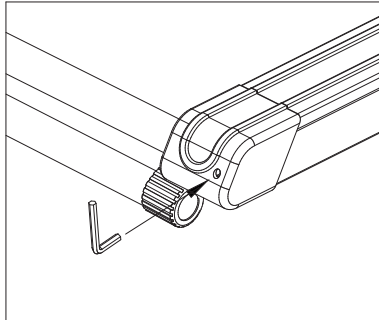
La banda está tensa y centrada desde fábrica pero esto puede variar por los movimientos y los traslados. Luego de un uso prolongado la banda debe ser chequeada.

Si la banda se corre hacia el lado derecho, con la herramienta provista gire en el sentido de las agujas del reloj de $\frac{1}{4}$ de vuelta el tornillo del rodillo posterior del lado derecho.

Haga girar la banda a una velocidad de 2-3 Km. /h y espere un cierto tiempo hasta que la banda se acomode.

Si aún no queda centrada repita esta operación.

Si la banda se corre hacia el lado izquierdo repita el procedimiento en el lado izquierdo del rodillo trasero. (Vea el gráfico).



Lubricación:

La banda está lubricada desde fábrica con silicona líquida por lo que no es necesario re-lubricarla nuevamente bajo circunstancias normales. Aconsejamos lubricar cada 8 a 10 horas de uso.

La banda debe lubricarse en el caso en que incremente la resistencia entre la banda y la tabla de base.

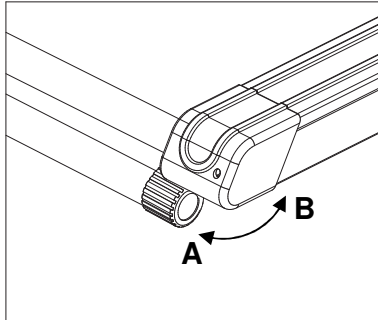
Para lubricarla levante los laterales de ambos lados y coloque la silicona desde el centro hacia los lados. Espere unos instantes hasta que la silicona penetre en la banda.

Atención: Solo utilice silicona líquida 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.**



AJUSTE DE INCLINACION

Coloque una mano en la parte trasera del bastidor principal. Levante el marco principal a continuación, ajuste el ajustador de inclinación a la posición deseada.



2 Opciones de Grado de inclinación:

3% de grado de inclinación al ajustador de inclinación en la posición A.

6% de inclinación al grado de inclinación del ajustador en la posición B.

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y abajo un lugar fresco. No todo el programa, por lo menos dos o tres veces a la semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

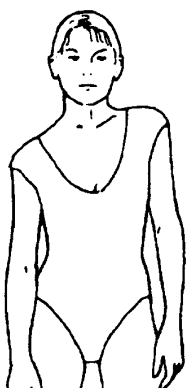
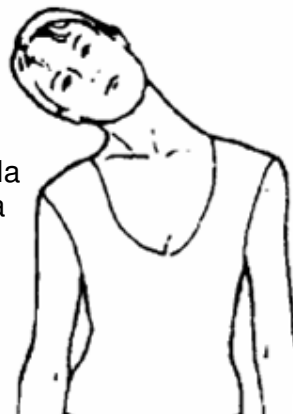
El **ejercicio aeróbico** es cualquier actividad sostenida que envía el oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovido por cualquier actividad que utiliza su ejemplo, los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late de forma rápida y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada período de sesiones para preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso por el calentamiento y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

El **enfriamiento** esta final de su entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

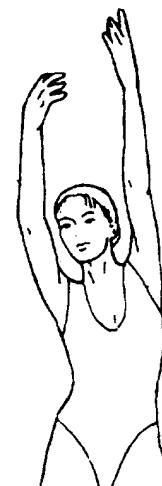
ROLLOS DE CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha para un cargo, debe sentir una sensación de estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un cargo.



HOMBRO ASCENSORES

Levante su hombro derecho hacia su oído para un cargo. A continuación, levantar el hombro izquierdo para un cargo a medida que baja el hombro derecho.



LADO SE ESTIRA

Abre tus brazos al lado y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible para un cargo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

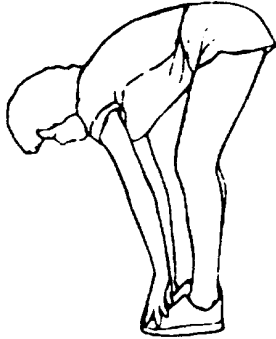


CUADRICEPS STRETCH

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Llevar el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO PARTE INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia el exterior. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

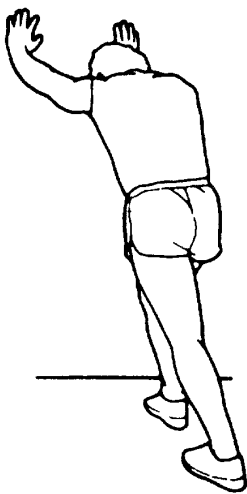
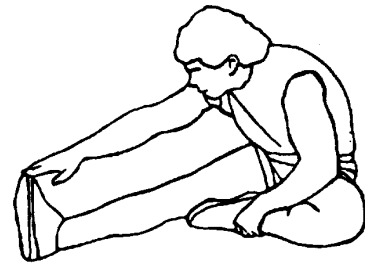


TOE TOCA

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros relajarse mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar a lo más que pueda y mantenga por 15 segundos.

ESTIRAMIENTOS DEL TENDON

Amplíe su pierna derecha. Resto de la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



BECERRO / AQUILES STRETCH

Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, y doblar la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Espera, a continuación, repita en el otro lado por 15 segundos.