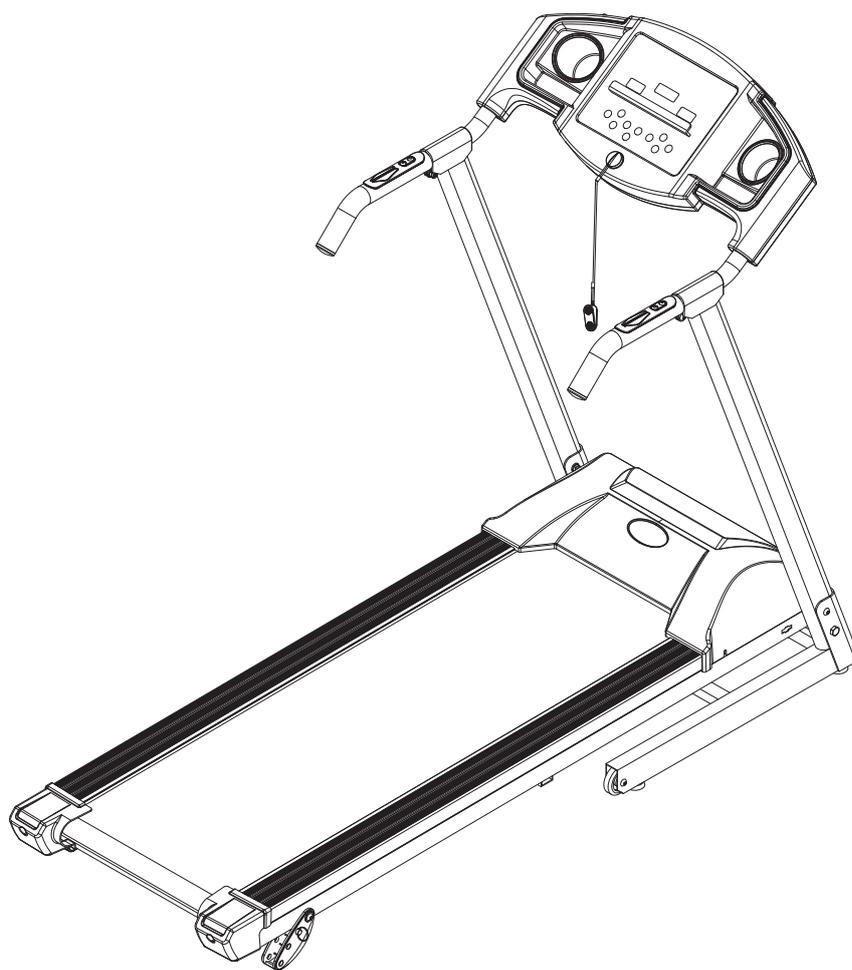


# ***CINTA MOTORIZADA*** ***ARTÍCULO: ARG-450*** ***RANDERS®***



## ***MANUAL DE USUARIO***

***IMPORTANTE:*** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Conserve este manual para futuras consultas y referencias. Las especificaciones de este producto pueden variar respecto a la foto, y están sujetas a cambios sin previo aviso.

# TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
LISTADO DE PIEZAS -----	4
HARDWARE Y PACK DE HERRAMIENTAS -----	6
ENSAMBLE DE COMPONENTES -----	6
PANORAMA DEL DIBUJO -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	8
ENSALZAMIENTO Y AJUSTE DEBAJO DE LA CINTA -----	12
AJUSTE DE INCLINACION -----	13
MOVIMIENTO DE LA CINTA -----	13
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA -----	14
PRECAUCION, MANTENIMIENTO Y SOLUCION DE PROBLEMAS -----	19
AJUSTE DE LA CORREA -----	20
LUBRICACION -----	21
BOTÓN DE EMERGENCIA -----	22
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	23

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Como precauciones básicas, las siguientes instrucciones de seguridad siempre se deben seguir cuando se utiliza la cinta para correr. Lea todas las instrucciones antes de su uso.

**PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre la cinta de la toma de corriente inmediatamente después de usar y antes de la limpieza, montaje o reparación de la misma.

**El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones personales y ocasionar daños en la cinta de correr.**

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

- Nunca descuide la caminadora mientras esté enchufada. Desconecte apagando el Interruptor de alimentación principal y desenchufe del tomacorriente 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 opere esta máquina para correr si el cable o el enchufe están dañados, o si no están funcionando correctamente.
- Si se ha caído o dañado, o ha sido expuesto al agua, devuelva el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente hacer ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgiera algún problema, deje de usarlo y consulte a un Autorizado Representante de Servicio.
- No utilizar el aparato cerca de ventanales abiertos y conserve la cinta de posibles obstrucciones, pelusas, pelo, entre otras.
- No utilice la 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.
- Los usuarios de edad avanzada o con discapacidad sólo deben usar esta máquina para correr en la presencia de un adulto que puede proporcionar asistencia si es necesario.
- No haga funcionar la cinta donde se estén utilizando aerosoles (sprays) o donde el oxígeno está siendo administrado.
- Mantengase seco - no la utilice en condiciones mojadas o húmedas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras la cinta está en uso. No coloque la máquina para correr sobre una manta o superficie inflamable, ya que podría provocar un incendio.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Mantenga la máquina para correr sobre una superficie sólida y nivelada, con una separación mínima área de seguridad de dos metros alrededor de la cinta de correr. Asegúrese de que el área alrededor de la cinta de correr se mantiene libre de obstrucciones durante el uso.
- Esta cinta es sólo para uso doméstico o privado.

- Sólo una persona debe usar la cinta al mismo tiempo.
- Use ropa cómoda y adecuada al utilizar la cinta de correr. No utilice la cinta de correr descalzo o en calcetines. Use siempre el calzado deportivo cerrado. Nunca use ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en la cinta y crear un riesgo.
- Siempre sostengase de las barandas cuando use la cinta de correr.
- Asegúrese siempre de que el seguro de almacenamiento esté en su lugar al plegar y mover la caminadora.
- No deje a los niños que son menores de 12 años de edad, sin supervisión cerca o de la cinta.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con reducidas capacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que sean supervisados o instruidos acerca del uso del aparato por una persona responsable de su seguridad.
- A los niños no se les debe permitir jugar en o cerca de la cinta de correr en cualquier momento.
- **ATENCIÓN - RIESGO DE LESIONES A PERSONAS** - Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al entrar o salir de una cinta en movimiento. Lea atentamente estas instrucciones antes de su uso.
- Capacidad de peso máxima es de 110 kgs.
- Saque la llave de seguridad Tether para parada de emergencia.
- Esta unidad debe conectarse en un 220-240 voltios 50Hz salida nominal con conexión a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la cinta mientras está en uso.
- No utilice la cinta para correr sobre una alfombra que es mayor de 1,3 cm de altura.
- Antes de utilizar la cinta de correr, compruebe que el cinturón esté alineado y centrado y que todos los elementos de fijación visibles en la cinta están suficientemente apretados y seguros.
- Este aparato puede ser utilizado por niños de a partir de 8 años en adelante y personas con reducidas capacidades físicas, sensoriales o mentales o falta de experiencia y conocimiento si han sido supervisados o instruidos acerca del uso del aparato de una manera segura y entender el peligros involucrados.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y mantenimiento no debe ser tomada por los niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas por personal cualificado, con el fin de evitar un peligro.
- Nunca opere esta máquina para correr si está en la posición plegada.
- Detenga la cinta completamente y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la cinta.
- Coloque siempre hacia la consola del equipo y no correr hacia atrás sobre la superficie de carrera.
- Si se daña el cable de alimentación, este deberá ser reemplazado por personal técnico autorizado, o electricista matriculado.

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen

más de 35 años de edad o que tienen problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo.

No utilice este equipo para hacer ejercicio sin guardias y estar adecuadamente equipados, ya que el desplazamiento puede presentar un riesgo de lesión grave en caso de exposición.

**PRECAUCIÓN:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Guarde este manual de instrucciones para futuras consultas.

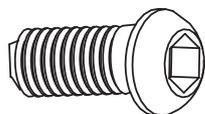
## LISTADO DE PIEZAS

No.	Descripcion	Cant.	No.	Descripcion	Cant.
001	Bastidor con patas	1	020	Encendido	1
002	Bastidor principal	1	021	Tapa rectangular (F25x40)	2
003R	Tubo manillar soporte derecho	1	022	Clip para carril lateral	6
003L	Tubo manillar soporte izquierdo	1	023	Taco para ajustador inclinable 20x100xT4	2
004	Manillar del bastidor	1	024	Taco de goma	4
005	Soporte del motor	1	025	Rueda de transporte Ø8.5xØ57x24	2
006R	Baranda lado derecho 80x34xT2x1150	1	026	Bloque del pie para retención	1
006L	Baranda lado izquierdo 80x34xT2x1150	1	027	Rodillo trasero Ø15xØ42x490	1
007R	Tapa de extremo izquierda	1	028	Rodillo delantero Ø15xØ42xØ80x503	1
007L	Tapa de extremo derecha	1	029	Banda 2560x400xT1.6	1
008	Consola	1 Set	030	Tabla 1120x556xT15	1
009	Cubierta bajo motor	1	031	Correa 190J	1
010	Plataforma de dispositivos móviles	1	032	Pasador Ø10.5x50	2
011	Ajuste inclinado	2	033	Motor	1
012	Cubierta del motor	1	034	Cable comunicacion I (L=850 mm)	1
013	Tapa soporte tabla M8xØ30xT20	2	035	Cable comunicacion II (L=1700 mm)	1
014	Plato fijo de la cubierta 30x25xT3.0	4	036	Cable de alimentación	1
015	Alambre Ojal (5P-4)	2	037	cable (L=100 mm)	1
016	Placa controladora	1	038	cable (L=150 mm)	1
017	Adornador del manillar	2	039	cable (L=200 mm)	1
018	Alambre Ojal (HDB-A5B)	1	040	Tornillo de cabeza redonda en cruz M4x12	3
019	Fusible	1	041	Tornillo autoroscante ST4x20	2

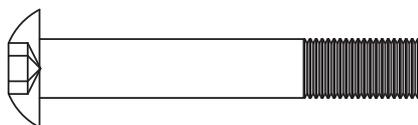
## LISTADO DE PIEZAS

No.	Descripcion	Cant.	No.	Descripcion	Cant.
042	Tornillo de cabeza redonda en cruz M6x10	5	054	Enchufe hexagonal de cabel redodndo M8x55	3
043	Tornillo autoroscante ST4x15	27	055	Perno de cabeza hexagonal M10x100	2
044	Tornillo de cabeza redonda en cruz M4x20	2	056	Arandela lavable Ø8.5xØ16xT1.5mm	25
045	Tornillo autoroscante ST3x30	2	057	Arandela lavable Ø10.5xØ20xT1.5mm	2
046	Perno de cabeza hueca M8x15	10	058	Tuerca M8	10
047	Perno de cabeza hueca M8x20	2	059	Tuerca M10	2
048	Perno avellanado de cabeza hueca M8x25	6	060	Sensor de pulso de mano cableado (L=750 mm)	2
049	Perno de cabeza hueca M8x30	1	061	Manillar con grip de espuma Ø32x290xT3	2
050	Perno de cabeza hueca M8x40	2	062	Tapa de extremo redonda Ø32	2
051	Perno de cabeza hueca M8x45	3	063	Llave de seguridad tehater	1
052	Resorte Ø8.4xØ13xT2.0	6	064	Contra taco	2
053	Perno de cabeza hueca M8x50	4			

# HARDWARE Y PACK DE HERRAMIENTAS



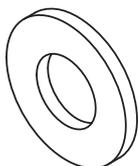
(46) Perno de cabeza hueca M8x15  
4 PCS



(51) Perno de cabeza hueca M8x45  
2 PCS



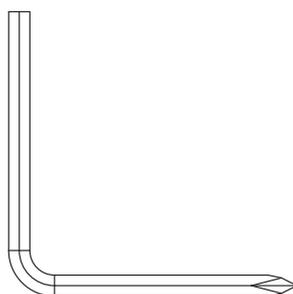
(53) Perno de cabeza hueca M8x50  
2 PCS



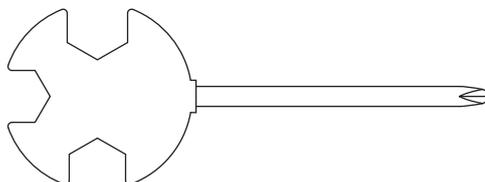
(56) Arandela  
Ø8.5xØ16xT1.5mm  
8 PCS



(58) Tuerca M8  
2 PCS

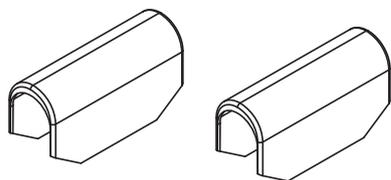


Llave Allen con destornillador Phillips  
1 PC

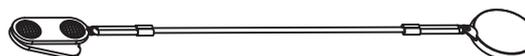


Herramienta multihexagonal con destornillador Phillips  
1 PC

# ENSAMBLE DE PIEZAS



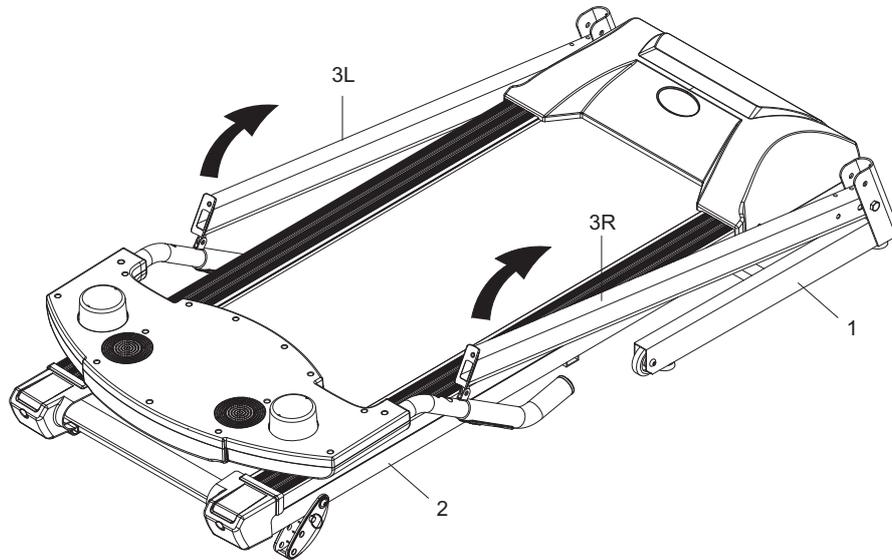
(17) Adornador del manillar  
2 PCS



(63) Llave de seguridad Tether  
1 PC

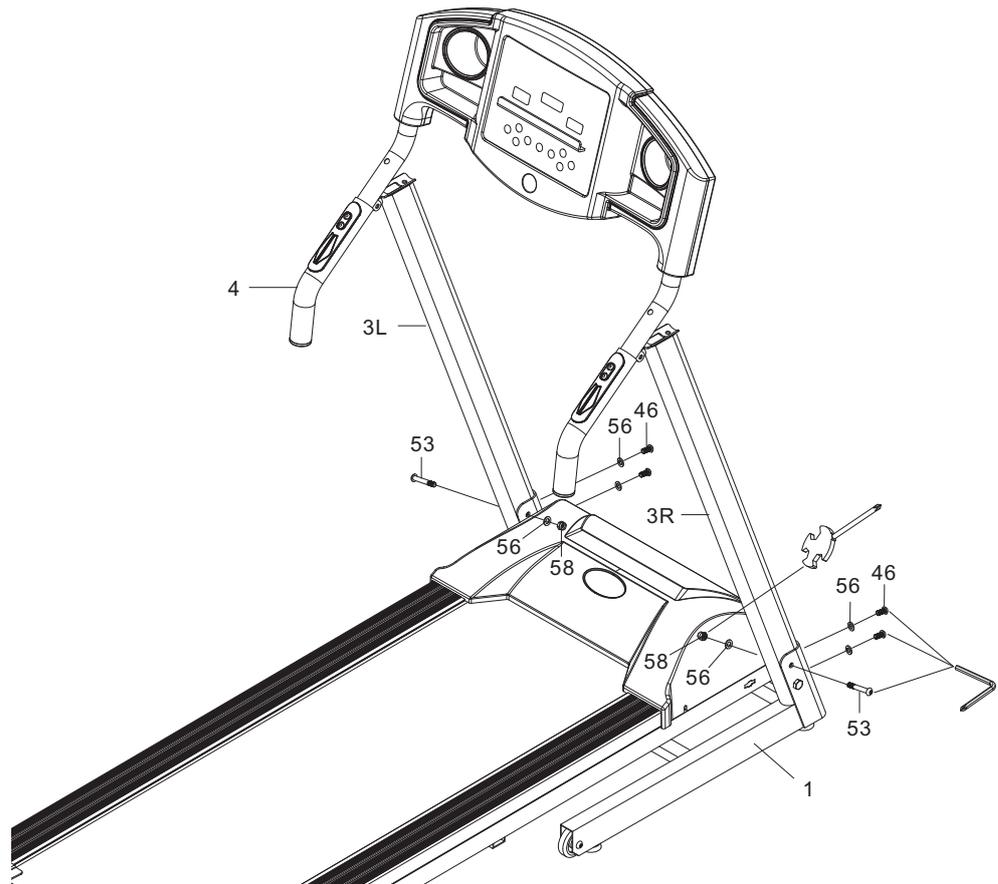


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## Paso 1

Retire la cinta de la caja y colóquela sobre una superficie plana y nivelada. Por favor, siempre utilizar la ayuda de una segunda persona al retirar la cinta de la caja. Levante la derecha y de la izquierda del manillar Soporte de los Tubos (3R, 3L) hacia arriba.



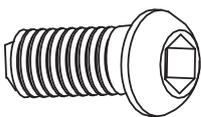
## Paso 2

Se recomienda contar con una segunda persona para ayudar con este paso. Una persona debe sostener el tanto manillar con el Soporte de Tubos tanto derecho como izquierdo (3R, 3L) en su lugar mientras la otra persona aprieta los tornillos y tuercas.

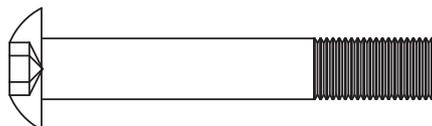
Levante ambas derecha / izquierda del manillar de Tubos (3R, 3L) y alinee los agujeros de los tornillos. Utilice dos M8x50 Pernos de cabezal hueco (53), dos tuercas M8 (58), cuatro M8x15 Tornillos de cabeza hueca (46), y seis Ø8.5xØ16xT1.5mm arandelas (56) para asegurar tanto Derecha / Izquierda Manillar Soporte Tubos (3R, 3L) en el Marco de base (1). Semi-apretar todos los tornillos y tuercas con la llave Allen de y Multi Tool Hex proporcionado.

**NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE PERNOS Y TUERCAS DE NYLON EN PASO 2 HASTA EL QUE EL PASO 3 ESTE COMPLETO.**

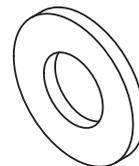
## Hardware:



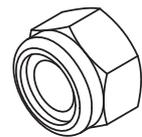
(46) Tornillo de cabezal hueco M8x15  
4 PCS



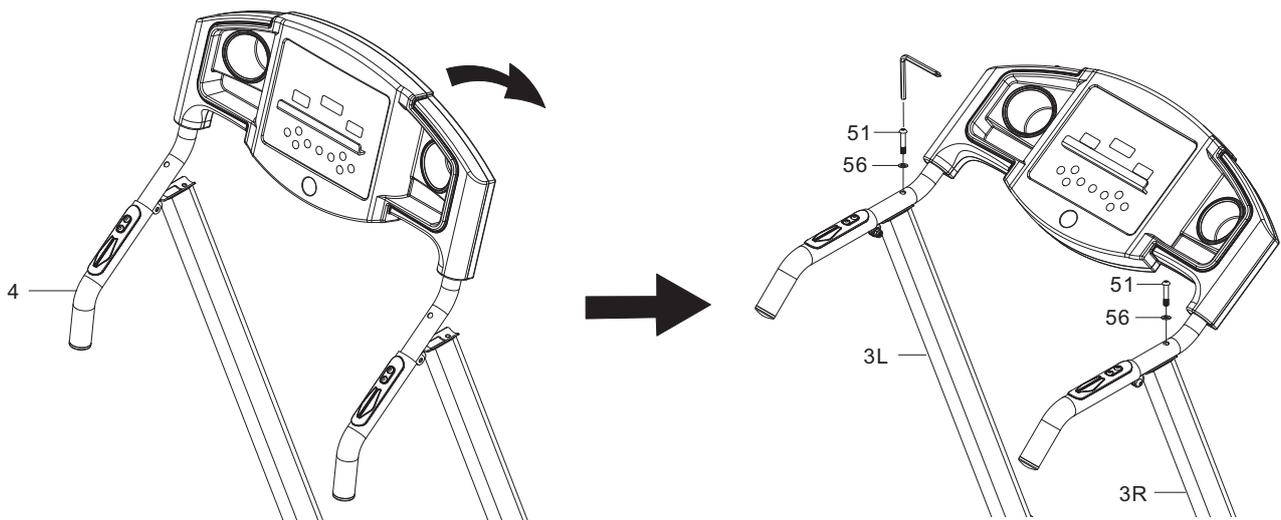
(53) Perno de cabezal hueco M8x50  
2 PCS



(56) Arandelas  
Ø8.5xØ16xT1.5mm  
6 PCS



(58) Tuerca M8  
2 PCS



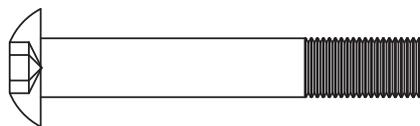
### Paso 3

Quite el Marco del manillar (4) hacia arriba y alinee los agujeros de los tornillos. Utilice dos pernos de cabezal hueco Head M8x45 (51) y dos arandelas Ø8.5xØ16xT1.5mm (56) para asegurar el conjunto de manillar (4) en los extremos superiores de la derecha / izquierda del amazon (3R, 3L). Semi-apriete los pernos con la llave Allen de proporcionada.

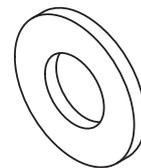
AHORA POR FAVOR SIGA ESTE PROCEDIMIENTO PARA APRETAR COMPLETAMENTE PERNOS Y TUERCAS DE NYLON instalados en el paso 2 y el paso 3 con las herramientas proporcionadas:

Apriete completamente los cuatro pernos de cabezal hueco M8x15 (46) delante de la bancada (1) primero y luego los dos tornillos de cabezal hueco M8x50 (53) y dos Tuercas M8 (58) en el lado tanto derecho como izquierdo del bastidor principal (3R, 3L). Luego apriete completamente dos pernos de cabeza hueca M8x45 (51) y dos arandelas Ø8.5xØ16xT1.5mm (56) para fijar el conjunto de manillar (4) en los extremos superiores de la derecha / izquierda) para el paso 3.

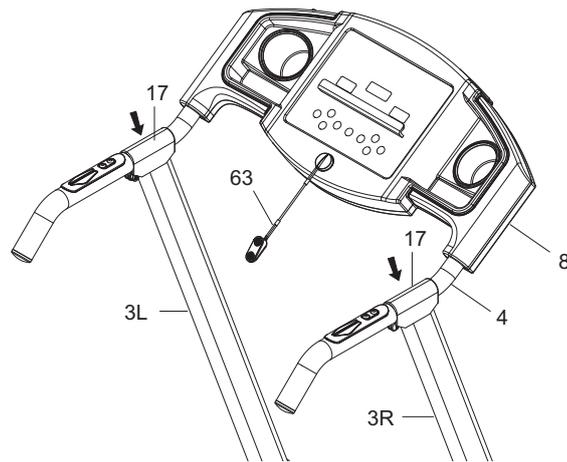
### Hardware:



(51) Perno de cabeza hueco M8x45  
2 PCS



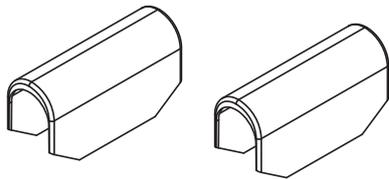
(56) Arandelas  
Ø8.5xØ16xT1.5mm  
2 PCS



**Paso 4**

Instale ambos adornadores del manillar (17) en el marco del manillar (4).  
Coloque la correa con llave de seguridad (63) en la consola (8).

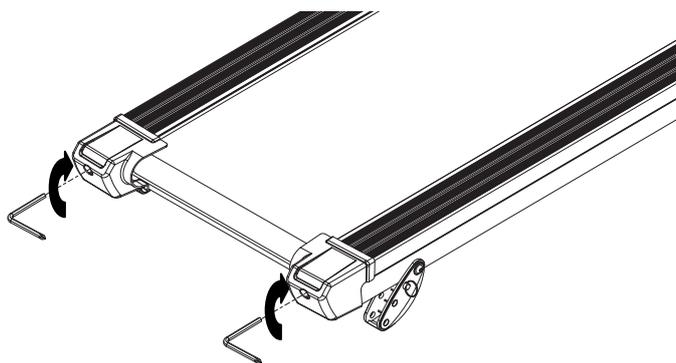
**Piezas de ensamble:**



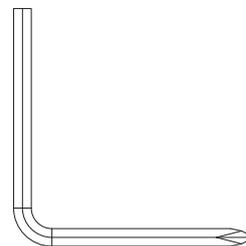
(17) Adornador del manillar  
2 PCS



(63) Llave de seguridad Tether  
1 PC



**Herramienta:**



*Llave Allen con destornillador Phillips*

**Paso 5**

La superficie se ajusta a la plataforma de la cinta en la fábrica antes de que fuera enviada. A veces la superficie de carrera puede estar resbalosa durante el envío. Utilice la llave Allen proporcionada para ajustar los pernos traseros. Luego gire los rodillos una cuarta vuelta hacia la derecha antes de utilizar la cinta de correr.

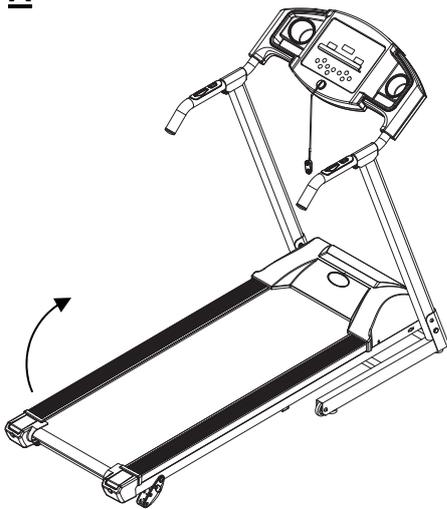
# ENSALZAMIENTO Y AJUSTE DEBAJO DE LA CINTA

## ENSALZAMIENTO

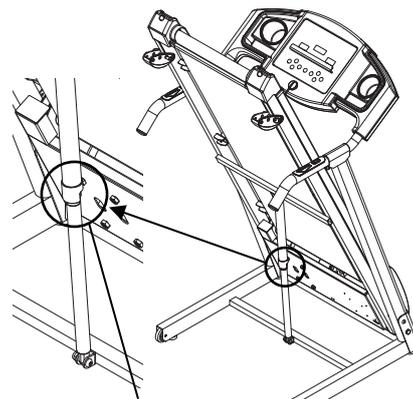
Sujete firmemente el extremo posterior de la cinta de correr con las dos manos. Levante con cuidado el extremo de la cinta de correr hasta la posición vertical hasta que encaje el pestillo de bloqueo del pie y con seguridad bloquee la estructura principal en su posición. Asegúrese de que el bastidor principal está bien cerrado antes de mover la caminadora. Vea las figuras A y B.

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

**A**



**B**



**Bloqueo del pestillo con el pie**

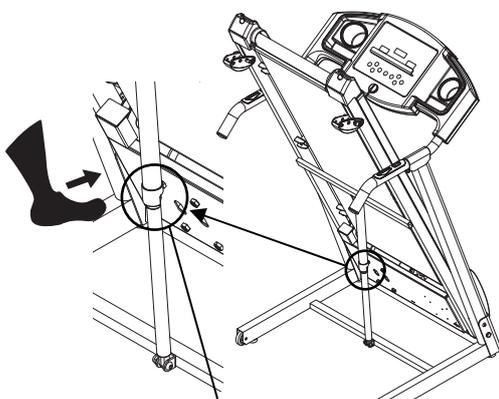
## AJUSTE DEBAJO DE LA CINTA

Para configurar la máquina para correr hacia abajo, sujete firmemente el extremo posterior de la cinta de correr con las dos manos.

Patear suavemente en el bloqueo de la base de pestillo con el pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Cuidadosamente bajar la plataforma al suelo. Véanse las figuras C y D.

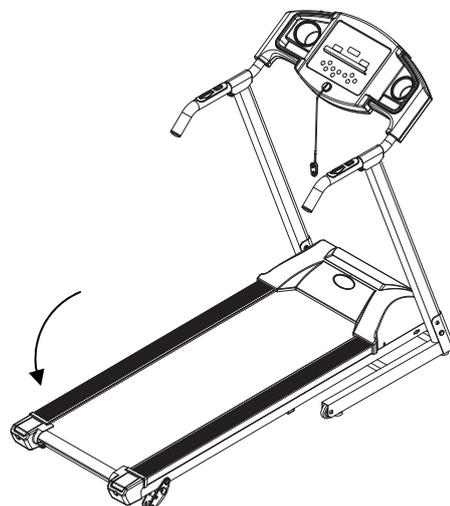
NOTA: No se pare debajo de la cubierta cuando AJUSTE LA PARTE DE ABAJO DE LA CINTA. PARA EVITAR LESIONES, POR FAVOR asegúrese de que tiene un buen agarre Cuando eleve o baje la cubierta.

**C**



**Bloqueo del pestillo con el pie**

**D**



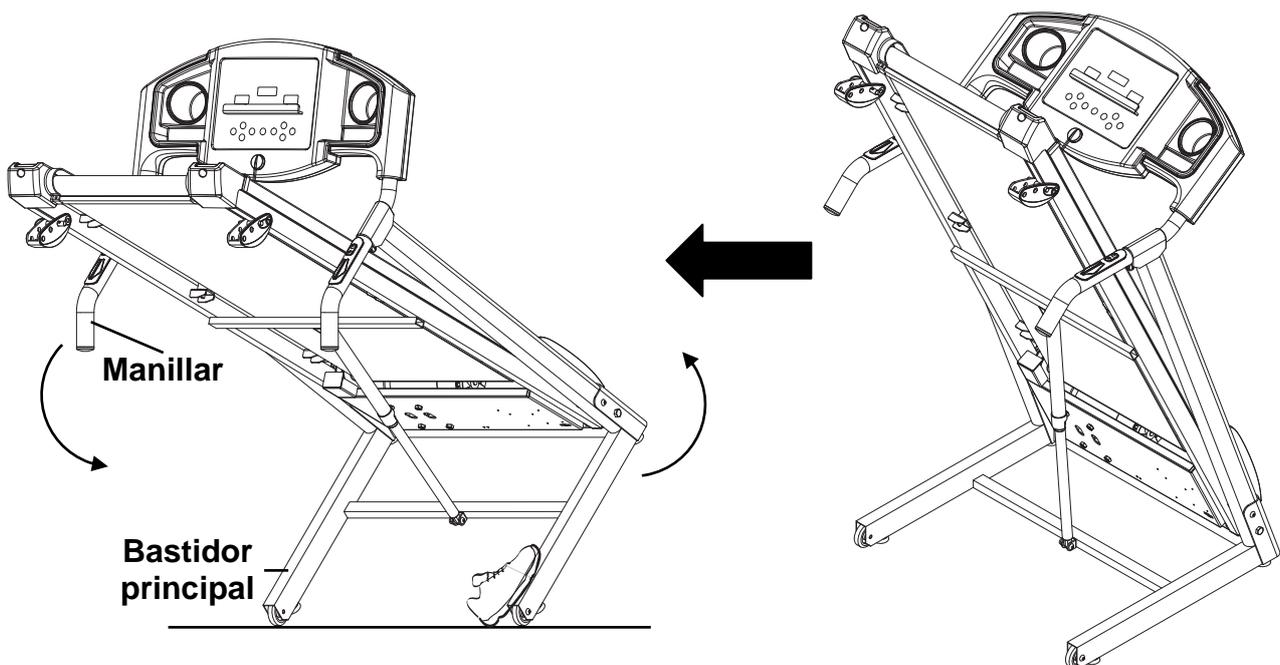
## AJUSTE DE INCLINACIÓN



Hay 3 ángulos de inclinación que LA CINTA se puede ajustar a. Coloque una mano en el extremo trasero del bastidor principal, a continuación, levantar el extremo trasero y utilizar la otra mano para retirar el pasador de bloqueo. Ajuste el pestillo de inclinación a la posición deseada e inserte el Pasador de Seguridad en los orificios del principal marco e incline para bloquear el pestillo de inclinación en su lugar.

NOTA: Asegúrese de que al ajustar el ángulo de inclinación, que ambos pestillos del ajustador sean ajustados para el mismo ángulo. El uso de los ajustadores inclinables en diferentes ángulos puede causar que la cinta sea inestable y provocar lesiones.

## MOVIMIENTO DE LA CINTA



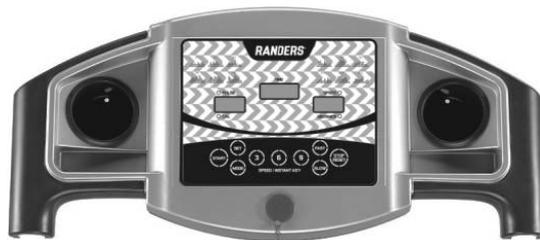
La unidad se puede inclinar con cuidado sobre sus ruedas de transporte para facilitar el movimiento y almacenamiento.

Con la cinta de correr en la posición de bloqueo plegado (pie seguro de bloqueo debactivado), sujete firmemente el manillar con ambas manos y coloque un pie en la Barra de la Cruz. A continuación, incline con cuidado la cinta de correr hacia atrás hasta que rueda fácilmente.

Para configurar la cinta hacia abajo, coloque un pie sobre la bastidor con patas hacia la base en la posición plegada.

**PRECAUCIÓN:** La cinta de correr es pesada, se sugiere utilizar siempre la ayuda de una segunda persona cuando se mueve la misma. No trate de mover la cinta mientras esté en posición desplegada.

# FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Da la vuelta al interruptor principal de energía que se encuentra en la parte delantera de la CINTA en posición ON. La consola emitirá un pitido durante 1 segundo antes de empezar. Antes de comenzar un entrenamiento haga la sesión de asegurarse que la llave Theater de seguridad esté colocada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté correctamente conectado a un artículo de la ropa.

NOTA: Siempre estar en los carriles laterales cuando se inicia la cinta, nunca iniciar la caminadora mientras está de pie sobre la superficie de carrera.

## INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta de carrera comience a moverse. La superficie comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KMH. Usted puede presionar el botón de rápido o lento en la consola para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. La ventana VELOCIDAD mostrará su velocidad de funcionamiento corriente desde el mínimo 1.0 KMH al máximo 13,0 KMH. También puede pulsar uno de los botones de la velocidad instantánea (3/6/9) en la consola del equipo y la ventana VELOCIDAD mostrará la velocidad que se ha pulsado y la velocidad de carrera va a cambiar a 3 KPH, 6 KPH o 9 KPH respectivamente. La ventana de tiempo mostrará el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana de DISTANCIA mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. La ventana de (CALORÍAS) CAL mostrará las calorías totales acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana PULSE mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto (BPM). Para activar, agarre los sensores táctiles en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa de los sensores de pulso agarre con las dos manos las manillares. Durante el entrenamiento, puede pulsar el botón STOP / RESET en la consola del equipo para detener la carrera de la cinta en cualquier momento y la ventana de tiempo mostrará PAUSE (PAUSA), así, todos los valores de los datos en la consola se congelan. Presione el botón START para reanudar el programa y todas las pantallas seguirán el rendimiento hasta que el programa termine. Si se cae el clip saque la llave de seguridad de la consola y la cinta se detendrá inmediatamente para la parada de emergencia, lo que ayuda a prevenir lesiones. La ventana de tiempo mostrará SAFE.

## FUNCIONES DE LA CONSOLA:

**START:** Presione este botón para iniciar el ejercicio.

**STOP/RESET:** Durante el entrenamiento, pulse el botón STOP / RESET en la consola para hacer una pausa en la cinta y la ventana de tiempo mostrará PAUSE (PAUSA), todos

los datos y valores de la computadora se congelan. Pulse el botón STOP / RESET de nuevo, y todos los valores y datos se restablecerán a 0.

**MODO:** Pulse el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (H-1 tiempo, H2 distancia, o H3 Calorías) para el establecimiento de los objetivos del ejercicio. Pulse el botón MODO para seleccionar diferentes programas de formación pre-establecido (P-01 - P-12) de modo. Pulse el botón MODE para seleccionar diferentes programas de usuario personalizados en modo (U-1, U-2, o U-3). Pulse el botón STOP / RESET para salir del programa.

**SET:** Presione el botón SET para confirmar el tiempo de entrenamiento y la velocidad de carrera en el modo de programa de usuario personalizado. Pulse el botón STOP / RESET para salir del programa.

**FAST:** Para hacer ajustes en la pre-configuración de metas de ejercicio de tiempo, distancia o calorías. Para hacer un ajuste al establecer el tiempo de formación en el programa de formación pre-set Modo - (P-01 - P-12). Para hacer un al establecer el tiempo de entrenamiento y velocidad en el programa de usuario personalizado (U-1, U-2, o 3-U) de modo. Realiza ajustes de velocidad en todos los períodos de formación sobre diferentes modos de entrenamiento. El rango de velocidad es de 1,0 KMH a 13,0 KMH.

**SLOW:** Para realizar ajustes hacia atrás para pre-ajuste de los objetivos del ejercicio de tiempo, distancia o calorías. Para hacer el ajuste hacia atrás y ajustar el tiempo de formación en el programa de formación pre-set Modo - (P-12 - P-01). Para hacer el ajuste hacia atrás y ajustar el tiempo de entrenamiento y velocidad en el programa de usuario personalizado (U-1, U-2, o 3-U) de modo. Realiza ajustes de velocidad en todos los períodos de formación sobre diferentes modos de entrenamiento. El rango de velocidad es de 1,0 KPH a 13,0 KPH.

**INSTANT SPEED (3 / 6 / 9):** Presione uno de los botones de la velocidad instantánea (3/6/9) en la consola del equipo y la ventana VELOCIDAD mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de carrera va a cambiar a 3 KPH, 6 KPH o 9 KPH respectivamente.

## **FUNCIONES DE LA CINTA**

**TIEMPO:** Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. Presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KMH. Usted puede presionar el botón de rápido o lento en la consola del ordenador para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio. El Tiempo empieza a contar desde las 0:00 hasta las 99:59 y cada 1 segundo incrementa. También puede pre-configurar el tiempo objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento. Para ajustar la hora pulse el botón MODE en la

consola del equipo para seleccionar H-1 hasta que aparezca la ventana de tiempo de comenzar a parpadear. El tiempo objetivo preestablecido inicial es 30:00. Pulse el botón FAST o SLOW en la consola para cambiar la configuración. Cada incremento es de 1 minuto. El pre-set rango de tiempo de destino es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que esté preestablecido el tiempo objetivo, presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KMH. Usted puede presionar el botón de rápido o lento en la consola para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. Tiempo de empezar la cuenta regresiva desde el tiempo objetivo preprogramada a 0:00 por 1 segundo atrás. Cuando el pre-set de tiempo objetivo cuenta regresivamente a las 0:00, el equipo emitirá un pitido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad de corriente desde el mínimo 1,0 KMH al máximo 13.0 KMH. Puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando el botón FAST o SLOW en la consola del equipo.

**DISTANCIA:** Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de la superficie de carrera comienza a moverse. La superficie de carrera comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KPH. Usted puede presionar el botón de rápido o lento en la consola del ordenador para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. Distancia empieza a contar hasta. También puede pre-establecer la distancia al blanco en STOP antes del entrenamiento. Para establecer DISTANCIA pulse el botón MODE en la consola del equipo para seleccionar H-2 hasta que aparezca la ventana DISTANCIA comience a parpadear. La distancia al objetivo prefijado inicial es de 5,0 kilómetros. Pulse el botón FAST o SLOW en la consola del ordenador para cambiar la configuración. El pre-establecido Rango de distancia al objetivo desde 1,0 hasta 99,0 kms. Una vez que preestablecidos distancia objetivo, presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de la superficie de carrera comienza a moverse. La superficie de carrera comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KMH. Usted puede presionar el botón de rápido o lento en la consola del ordenador para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. Distancia inicia la cuenta atrás desde el pre-set distancia objetivo a 0,0. Cuando la distancia al objetivo preestablecido cuente en forma regresiva a 0.0, el ordenador emitirá un pitido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

**CAL (CALORIAS):** Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento. Presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KMH. Usted puede presionar el botón de rápido o lento en la consola para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. Las Calorías empiezan a contar hasta que también puede predefinir las calorías de destino en el modo STOP antes del entrenamiento. Para configurar CAL (calorías), pulse el botón MODE en la consola para seleccionar H-3 hasta que vea la ventana CAL y comience a parpadear. El objetivo de calorías pre-set inicial

es de 20 calorías. Pulse el botón FAST o SLOW en la consola para cambiar la configuración. El pre-set gama calorías objetivo es 10-990 calorías. Una vez que quede preestablecido las calorías de destino, pulse el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1,0 KMH. Las Calorías comienzan la cuenta desde atrás con un objetivo a 0 Cuando cuentan a 0, el equipo emitirá un pitido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

**PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar los sensores agarre el pulso de mano durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa de los sensores de pulso agarre con las dos manos la baranda.

### ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMADO:

El equipo cuenta con 12 programas pre-establecidos. Usted puede seleccionar los programas de formación en Modo Parada antes del entrenamiento. Pulse el botón MODE en la consola del equipo para seleccionar el programa de entrenamiento. La ventana de tiempo empieza a parpadear. El tiempo objetivo preestablecido inicial es 30:00. Pulse la opción rápida o lenta en la consola para cambiar la configuración. Una vez que queda pre-establecido el tiempo del programa de entrenamiento, pulse el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambia automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra más abajo). El programa se dividirá en partes iguales en 10 intervalos. Cuando el pre-set tiempo del programa de formación cuenta regresivamente a las 0:00, el equipo emitirá un pitido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

<b>P-01</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
<b>P-02</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
<b>P-03</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
<b>P-04</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
<b>P-05</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3

<b>P-06</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
<b>P-07</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
<b>P-08</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
<b>P-09</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
<b>P-10</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
<b>P-11</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
<b>P-12</b>										
<b>INTERVAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>SPEED (KPH)</b>	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

### **ENTRENAMIENTO EN MODO TRADICIONAL:**

Hay 3 programas de usuario personalizado para el establecimiento de su propio programa. Presione el Botón MODE hasta que aparezca la pantalla U-1, U-2, o U-3. La ventana de tiempo empieza a parpadear. El tiempo objetivo preestablecido inicial es 30:00. Pulse la opción rápida o lenta en la consola para cambiar la configuración. Pulse el botón SET para confirmar el tiempo de entrenamiento.

La ventana PULSE muestra L-1 y la ventana VELOCIDAD muestra 1.0. Pulse el botón FAST o SLOW para establecer la velocidad de carrera para el primer intervalo del programa de usuario personalizado. Pulse el botón SET para confirmar la velocidad de carrera para el primer intervalo del programa de usuario personalizado. Repita los pasos anteriores para ajustar la velocidad de funcionamiento de los 10 intervalos. Después de ajustar todos los datos de velocidad, presione el botón START en el equipo para iniciar el ejercicio, la ventana de tiempo contará hacia atrás 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La velocidad de funcionamiento cambia automáticamente de acuerdo con su propio programa de pre-set durante todo el ejercicio. Cuando el pre-set tiempo objetivo cuenta regresivamente a las 0:00, el equipo emitirá un pitido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

# PRECAUCIÓN, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**ADVERTENCIA:** Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la CINTA de correr antes de limpiar o realizar el mantenimiento de rutina.

**ADVERTENCIA:** Siempre revise los componentes de desgaste, como tubo de seguro de bloqueo de pie e ir cambiando la cinta del equipo para evitar lesiones.

## LIMPIEZA

**Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpió y se elimine el sudor de la cinta.**

La cinta se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no mojar con humedad excesiva en el panel de la pantalla, ya que podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

Por favor, mantenga la cinta de correr, sobre todo la consola, alejado de la luz solar para evitar daños a la pantalla.

## ALMACENAMIENTO

Guarde la CINTA para correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje utilizar la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal esté apagado y el cable de alimentación desenchufado del toma de la pared.

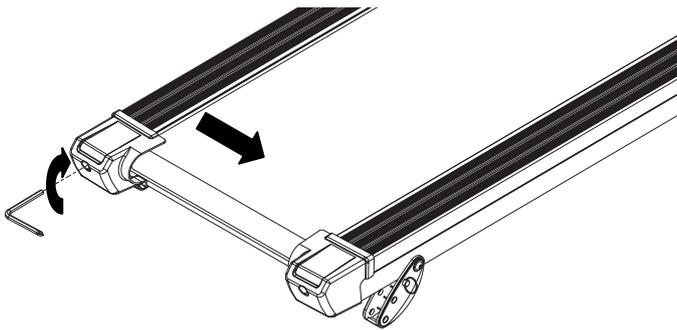
## GUÍA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causas Potenciales	Correcciones
La cinta no arranca.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La cinta no está enchufada.</li><li>2. La llave de Seguridad Tether no está correctamente instalada.</li><li>3. El interruptor del circuito en la casa se ha disparado.</li><li>4. El disyuntor rueda de ardilla se ha disparado.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conecte el cable de alimentación en una pared de salida.</li><li>2. Vuelva a instalar la llave de seguridad Tether.</li><li>3. Reinicie el disyuntor, o llame a un electricista para reemplazar el disyuntor.</li><li>4. Espere 5 minutos y luego trate de reiniciar la máquina para correr.</li></ol>
Banda deslizante.	La banda no está bien apretada.	Ajuste y tense la banda.
La banda vasilas al pisarla.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Insuficiente lubricación aplicada.</li><li>2. Banda demasiado apretada</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplicar lubricante</li><li>2. Ajuste y tense la banda.</li></ol>
La banda no está centrada.	La Ejecución de tensión de la correa ni siquiera pasó a través del rodillo trasero.	Centre la banda.

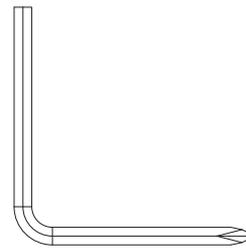
## AJUSTE DE LA BANDA

La banda está pre-ajustado a la plataforma de la máquina en la fábrica, pero después de un uso prolongado se puede estirar y requerir reajuste. Para ajustar la correa, encienda el interruptor de alimentación principal de la cinta y deje correr la banda a una velocidad de 8 a 10 KMH. Utilice la llave Allen de proporcionada para girar los tornillos de ajuste del rodillo trasero con el fin de centrar la correa.

Si la cinta se está desplazando hacia la izquierda, gire el ajuste de la izquierda y el perno a cuarta vuelta hacia la derecha, y la cinta debe comenzar a corregirse.

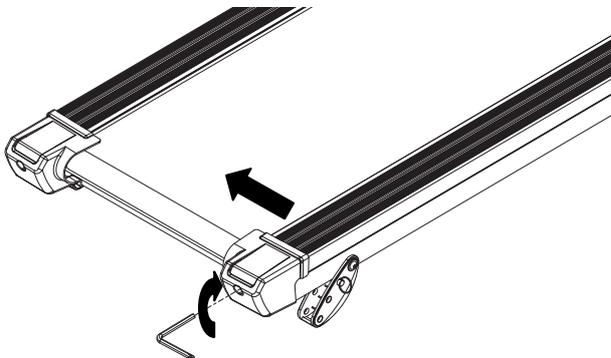


**Herramienta:**

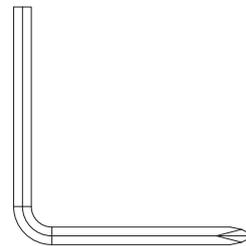


*Llave Allen con destornillador Phillips*

Si la superficie de carrera está desplazando hacia la derecha, gire el perno de la derecha 1/4 vuelta hacia la derecha, y la correa debe empezar a corregirse. Siga girando los tornillos de ajuste hasta que la correa esté bien centrado.

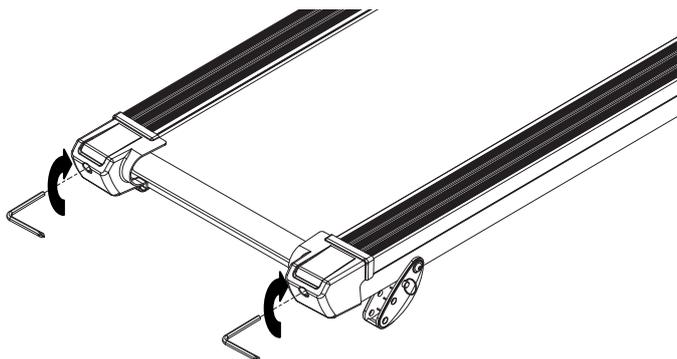


**Herramienta:**

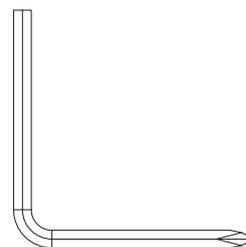


*Llave Allen con destornillador Phillips*

Si la banda se está deslizando durante el uso, apague y desenchufe la máquina de correr. Use la llave Allen de proporcionada, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho ¼ cuarta de vuelta hacia la derecha, gire el interruptor principal de nuevo y ejecute la cinta de correr a una velocidad de 8-10 KMH. Ajustar la banda para determinar si la cinta aún se está deslizando. Repita este procedimiento hasta que la banda no se deslice.



**Herramienta:**



*Llave Allen con destornillador Phillips*

# LUBRICACIÓN

Si lubrica bajo la banda se asegurará un rendimiento superior y extenderá su vida útil. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses) aplicar un poco de lubricante, y repita para cada siguientes 50 horas de uso (o 5-8 meses).

¿Cómo comprobar si la banda tiene una adecuada lubricación?

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

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

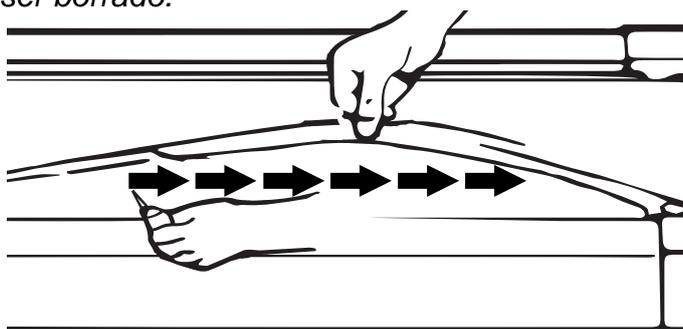
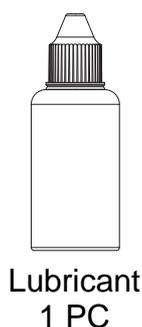
Si la superficie esté seca al tacto, aplicar un poco de lubricante.

¿Cómo aplicar lubricante?

Levante un lado de la banda en funcionamiento.

Vierta un poco de lubricante bajo el centro de la banda que se ejecuta en la superficie superior de la correa cubierta.

Correr en la cinta a una velocidad lenta de 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente el lubricante. *NOTA: NO lubrique en exceso corriendo la cinta. Cualquier exceso de lubricante que sale debería ser borrado.*



## INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE CINTA PARA CAMINAR.

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.

### Limpieza:

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 o polvo que tapen la ventilación del motor o placa.

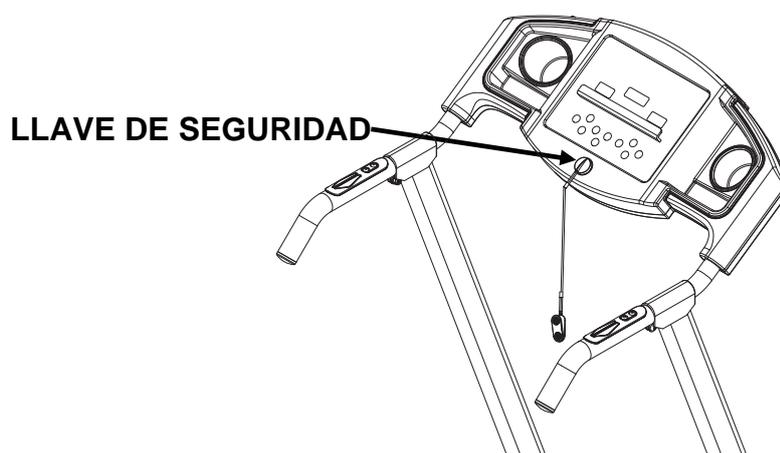
**Atención:** Solo utilice silicona líquida apta para cintas motorizadas para lubricar. No utilice ningún otro lubricante. No exceda la cantidad de lubricante a aplicar. El excedente de lubricante debe ser removido con un trapo seco.

## SERVICIO TECNICO

### ARGENTRADE SRL

0221-4712323 Int 130-131-132

## PARADA DE EMERGENCIA



Antes de iniciar una sesión de entrenamiento asegurar que la traba de la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola de la computadora y el clip de seguridad está firmemente sujeto a un artículo de su ropa. Si se cae el clip se tire de la correa de seguridad desde la consola y la correa se detendrá inmediatamente para la parada de emergencia, ayudando a prevenir lesión.

Sustituida la traba de la llave de seguridad en la consola, presione el botón START para comenzar el ejercicio de nuevo.

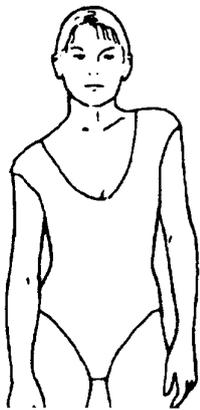
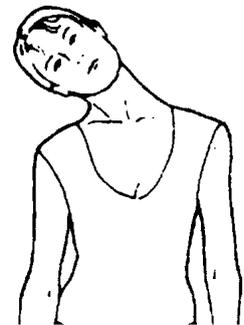
# CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO DE RUTINA

El calentamiento es una parte importante de cualquier entrenamiento. El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y para minimizar las lesiones. Caliente durante dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Debe comenzar cada sesión para preparar su cuerpo para el ejercicio más fuerte calentando y estirando los músculos, el aumento de su velocidad de circulación y el pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

**ENFRIAMIENTO.** Al final de su entrenamiento, repetir estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados. El propósito de enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.

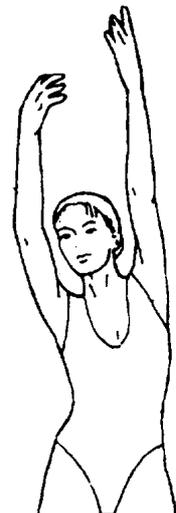
## ROLLOS DE CABEZA

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



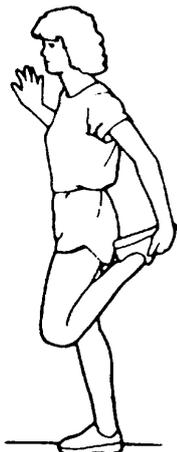
## ASCENSORES DE HOMBRO

Levante su hombro derecho hacia la oreja para un cargo. A continuación, levante su hombro izquierdo para un cargo a medida que baja su hombro derecho.



## ESTIRAMIENTOS SECUNDARIOS

Abre tus brazos a los lados 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 el brazo izquierdo.

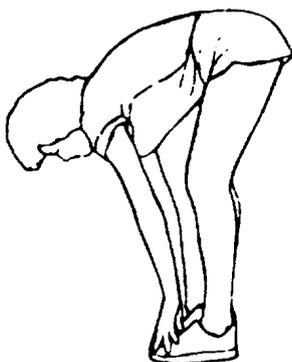


### **CUADRICEPS**

Con una mano en la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y repita con la zurda.

### **Cara interna del muslo**

Siéntese con las plantas de los pies unidas y las rodillas apuntando hacia el exterior. Tire de sus pies lo más cerca a la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Cuente hasta 15.

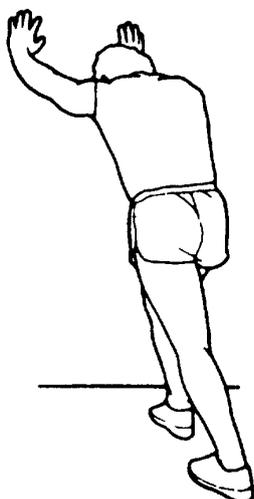
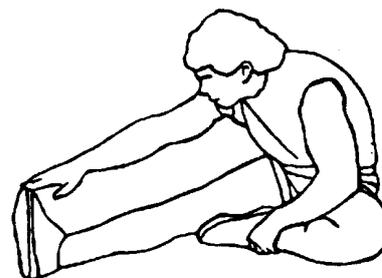


### **Tocarse los pies**

Poco a poco se inclina hacia adelante desde la cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar lo más lejos que pueda y mantenga durante 15 segundos.

### **ESTIRAMIENTOS tendón de la corva**

Extienda la pierna derecha. Resto de la planta de tu pie izquierdo contra su muslo derecho interno. Estire hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Cuente hasta 15. Relájese y repita con la pierna izquierda.



### **BECERRO / AQUILES**

Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; a continuación, doble la pierna izquierda y se inclina hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga y repita en el otro lado durante 15 segundos.

## **CERTIFICADO DE GARANTIA**

**ARGENTRADE SRL**, garantiza al comprador de los productos RANDERS el correcto funcionamiento por el término de 6 (seis) meses en las siguientes condiciones:

La garantía cubre todos los defectos de fabricación, no así los provocados por accidentes, golpes o uso indebido del artículo (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada) y asegura la reparación 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.

Para efectivizar esta garantía es **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE EXHIBIR LA FACTURA DE COMPRA DEL PRODUCTO.**

**ARGENTRADE SRL**, asegura la provisión de piezas originales por el término de 1 (un) año.

Esta garantía se complementa con el Manual de uso e instrucciones de armado que acompañan a este Certificado.

Para efectivizar esta Garantía, Servicio de Post-Venta o adquirir repuestos para productos fuera de Garantía, comuníquese o diríjase a:

ARGENTRADE SRL  
Calle 514 N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata – Bs.As.  
Tel/Fax: (0221) 471-2323  
E-mail: [sat2@randers.com.ar](mailto:sat2@randers.com.ar)  
[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

NOMBRE:

COMERCIO DONDE ADQUIRIO EL PRODUCTO: DOMICILIO:

LOCALIDAD:

FECHA DE VENTA:

TELEFONO:

# **RANDERS®**