

NORDIKA 340

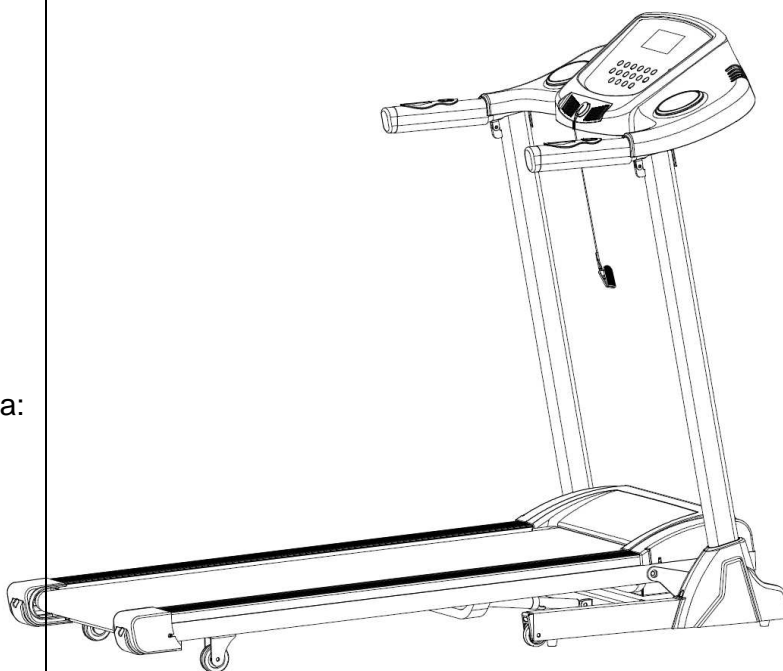
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta sobre su equipo, por favor llame al:

011-4545-7700

O envíenos un correo electrónico a:

info@bard-international.com



PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

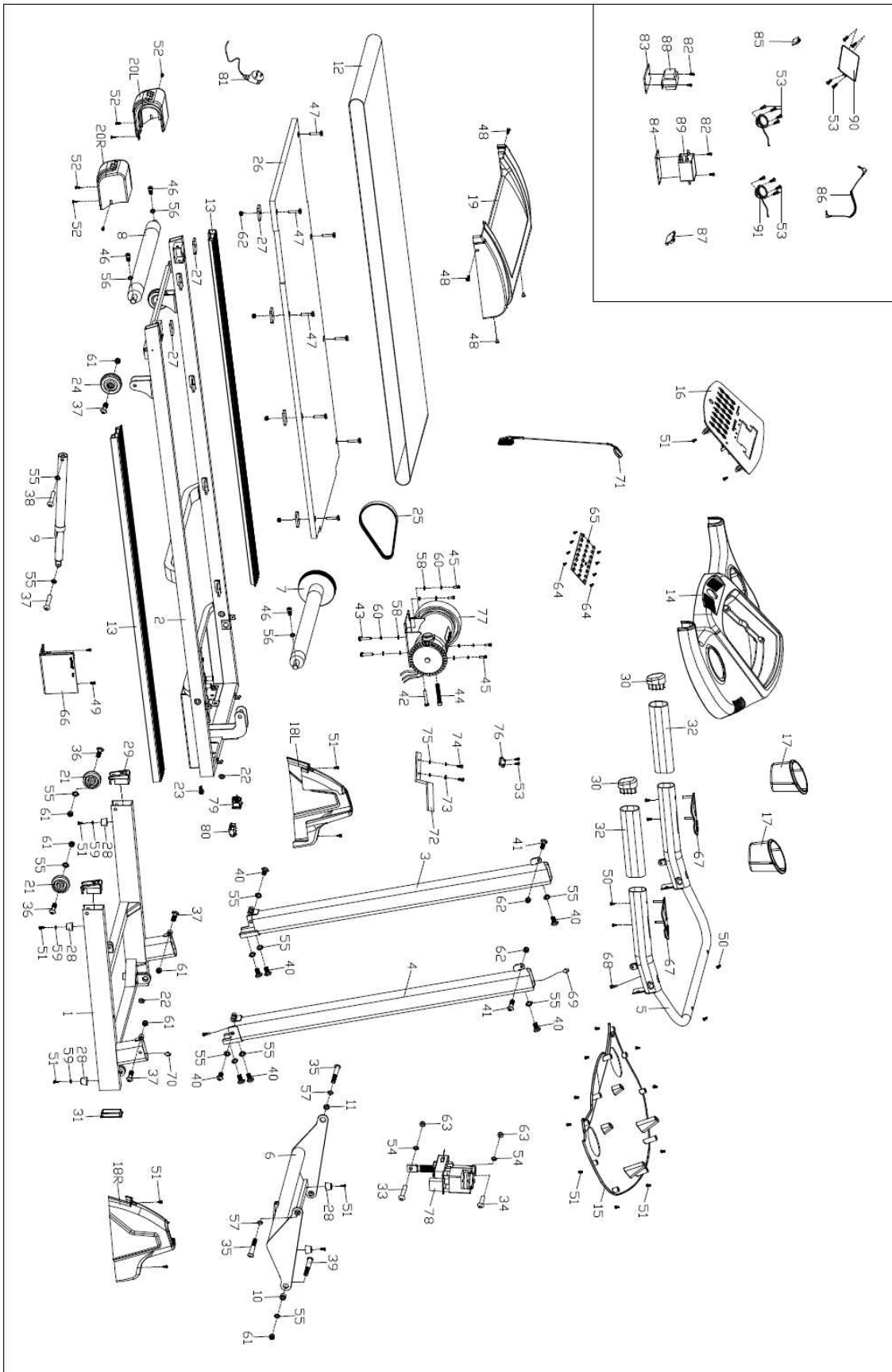
INDICE

DESPIECE	4
LISTADO DE PARTES	5
INSTRUCCIONES DE ARMADO	7
METODOS DE CONEXIÓN A TIERRA	11
PARAMETROS TECNICOS	11
INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN	12
1. Instrucciones de funcionamiento	12
1.1 Inicio	12
1.2 Numero de programas	12
1.3 Funciones de la llave de seguridad	13
1.4 Funcion de las teclas	13
1.5 Funciones de visualización	14
1.6 Medida del ritmo cardíaco	14
1.7 Modos Manuales	15
1.8 Programas preestablecidos	16
1.9 Programas configurados por el usuario:	17
1.10 Body Fat Test:	17
1.11 Otros	18
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO	19
AJUSTE DE TENSION Y CENTRADO DE LA BANDA	19
1. COMO CENTRAR LA BANDA	19
2. TENSIONANDO LA BANDA	19
LIMPIEZA DE LA CINTA	20
LUBRICACION DE LA BANDA Y LA CUBIERTA	20
GUIA DE EJERCICIOS	21
INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS	21
GUÍAS DE ENTRENAMIENTO	22
FRECUENCIA DE EJERCICIOS	22
ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS	22
GARANTIA	25

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina, antes de utilizarla. Bard International S.A. no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina solamente como se describe.
4. Coloque la máquina en una superficie plana, con al menos 2 m de espacio libre en la parte trasera y 2 m en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina.
5. Guarde la máquina en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Este producto no está destinado para ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o la carencia de la experiencia y del conocimiento, a menos que hayan sido dadas la supervisión o la instrucción referente al uso del producto por una persona responsable de su seguridad.
7. Asegúrese que los niños no jueguen con el aparato.
8. La máquina deber de ser usada solamente por personas que pesan **100 kg** o menos.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina. Es recomendable usar ropa de deporte ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. El sensor de pulso, para los modelos que lo incluyen, no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardiaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardiaco en general.
11. N trate de mover la máquina hasta que no esté correctamente ensamblada. Nunca inserte algún objeto en cualquier abertura en la máquina.
12. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina regularmente.
13. Esta máquina está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

DESPIECE



LISTADO DE PARTES

Parte No.	Descripción	Cant	Parte No.	Descripción	Cant
1	Bottom frame	1	47	Socket countersunk head screw M6*30	8
2	Main frame	1	48	Cross head screw M5*8	4
3	Left upright tube	1	49	Cross head screw M4*8	2
4	Right upright tube	1	50	Cross tapping screw ST4*32	6
5	computer frame	1	51	Cross tapping screw ST4*16	31
6	Incline bracket	1	52	Cross tapping screw ST4*12	6
7	Front roller	1	53	Cross tapping screw ST2.9*9.5	14
8	Rear roller	1	54	Serrated lock washer ϕ 10*1.2	2
9	Cylinder	1	55	Serrated lock washer ϕ 8*1.2	14
10	Long rotating casing	2	56	Serrated lock washer ϕ 6*1.2	3
11	Short rotating casing	2	57	Flat washer ϕ 20* ϕ 10*2.0	2
12	Running belt	1	58	Flat washer ϕ 8*1.5	6
13	Side railing	2	59	Flat washer ϕ 6*1.5	4
14	Console upper cover	1	60	Spring washer ϕ 8	6
15	Console back cover	1	61	Nylon nut M8	8
16	Console board	1	62	Nylon nut M6	10
17	Kettle case	2	63	Nylon nut M10	2
18L/R	Protective guard	1/1	64	Cross tapping screw ST2.2*8	8
19	Motor cover	1	65	Key board	1
20 L/R	End cover	1/1	66	Circuit board	1
21	Transport wheel	2	67	Shortcut key	2
22	Protective plug	2	68	Console upper wire	1
23	Power cord buckle	1	69	Connecting wire	1

24	Adjustable wheel	2	70	Console lower wire	1
25	Belt	2	71	Safety lock	1
26	Running board	1	72	Optical detector bracket	1
27	Rubber pad	10	73	Spring washer	2
28	Foot pad	6	74	Cross pan head screw ST2.9*6	2
29	Transport wheel cap	2	75	Flat washer	2
30	Oblate cap	2	76	Optical detector	1
31	Square cap	2	77	DC motor	1
32	Grip	2	78	Incline motor	1
33	Inner hex screw M10*45	1	79	Switch	1
34	Inner hex screw M10*25	1	80	Circuit breaker	1
35	Inner hex screw M10*20	2	81	Power cord	1
36	Inner hex screw M8*45	2	82	Cross pan head screw M4*8	4
37	Inner hex screw M8*40	5	83	Inductor connecting plate	1
38	Inner hex screw M8*25	1	84	Filter connecting plate	1
39	Inner hex screw M8*20	2	85	Audio jack (Optional)	1
40	Inner hex screw M8*15	8	86	MP3 connecting wire (Optional)	1
41	Inner hex screw M6*20	2	87	USB/SD card (Optional)	1
42	Hex screw M8*45	1	88	Inductor (Optional)	1
43	Hex screw M8*35	2	89	Filter (Optional)	1
44	Socket cap screw M8*55	1	90	Amplifier board (Optional)	1
45	Socket cap screw M8*18	4	91	Loudspeaker (Optional)	2
46	Socket cap screw M6*55	3			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

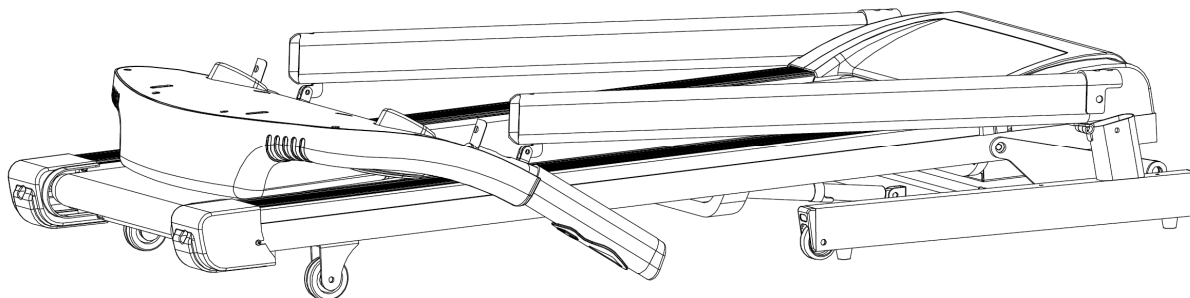
ATENCIÓN: Por favor siga estas instrucciones de armado paso a paso para armar el caminador. Cuando finalice el armado, asegúrese que los tornillos, bulones y tuercas estén bien ajustados.

Preparación:

1. Antes de comenzar el armado, asegúrese que tiene suficiente espacio alrededor del equipo.
2. Utilice las herramientas adecuadas para el armado.
3. Antes de comenzar el armado asegúrese que todas las partes estén disponibles.

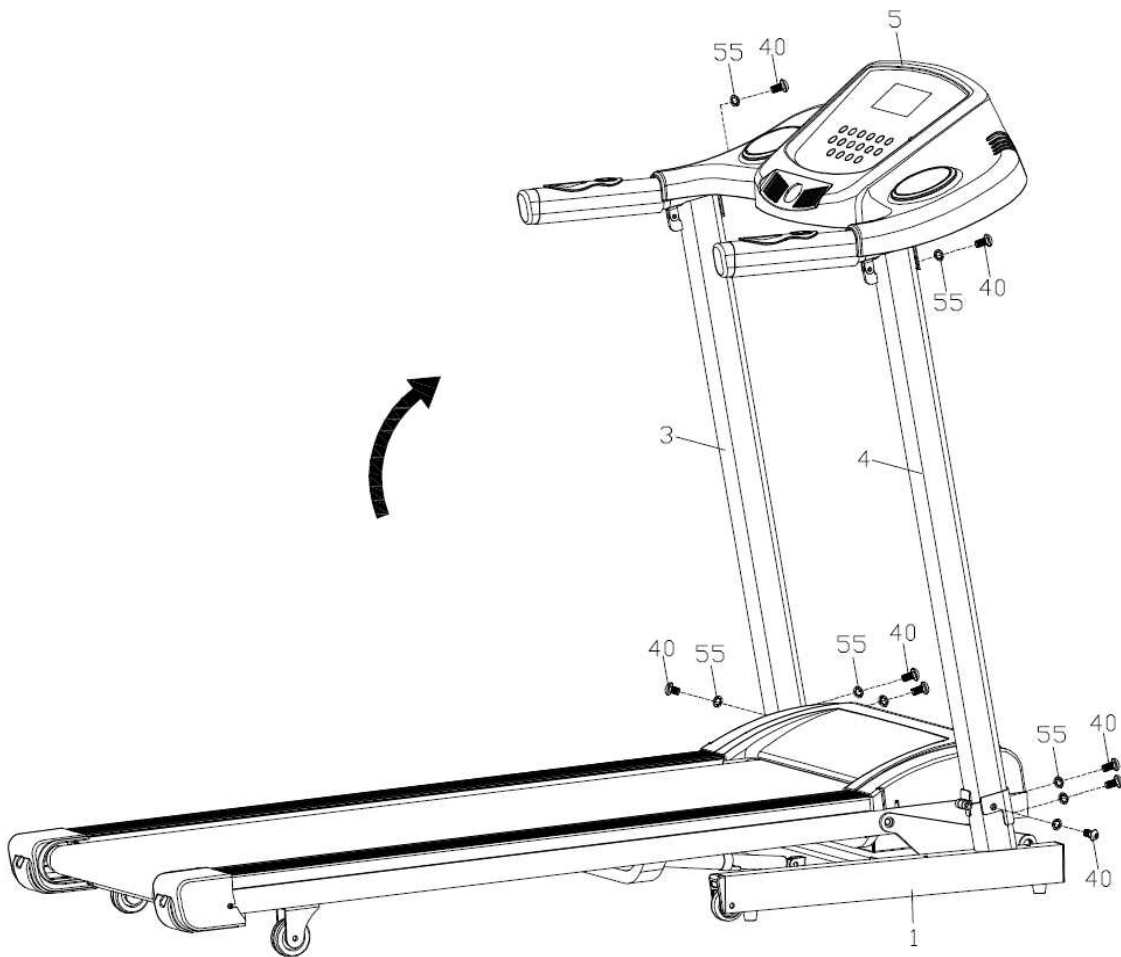
Paso 1

- Abra la caja, retire todas las partes y coloque la estructura principal en una superficie plana. (Nota: por favor no corte aun los precintos).



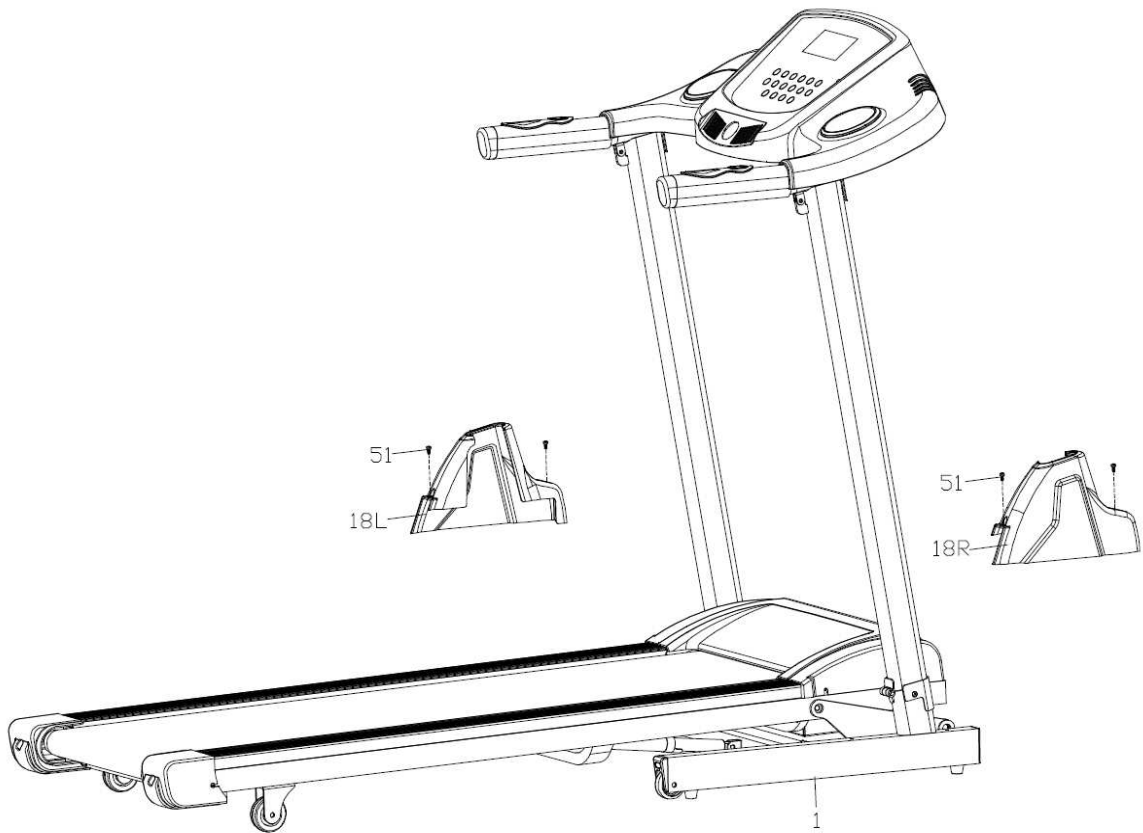
Paso 2

- Corte los precintos una vez que la estructura principal este en el lugar correcto (no la mueva más).
- Levante el parante izquierdo (3), parante derecho (4) y el soporte del tablero (5) siguiendo la dirección de la flecha mostrada en la figura.
NOTA: verifique de no presionar los cables del soporte vertical cuando lo levante y sostenga el soporte con la mano, de lo contrario el mismo se caerá.
- Ajuste los soportes vertical izquierdo y derecho (3 & 4) a la estructura principal (1) con un tornillo hexagonal (40) y una arandela de ajuste (55).
Nota: Por el momento, no ajuste demasiado el tornillo hexagonal (40).
- Ajuste la estructura de la computadora (5) a los soportes verticales izquierdo y derecho (3 & 4) con tornillos hexagonales (40) y arandelas de ajuste (55).
- Ahora ajuste todos los tornillos colocados anteriormente.



Paso 3

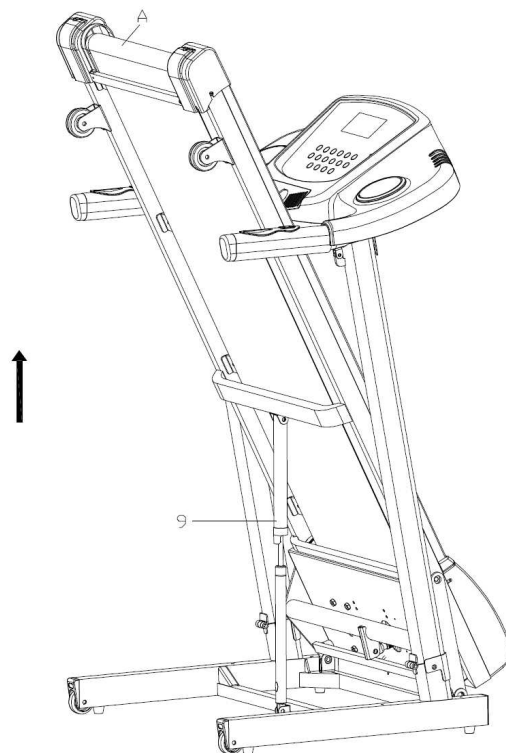
- Ajuste las carcasas protectoras (18L/R) a la estructura principal (1) con tornillo cruz (51).



Paso 4

- Cuando pliegue la máquina:

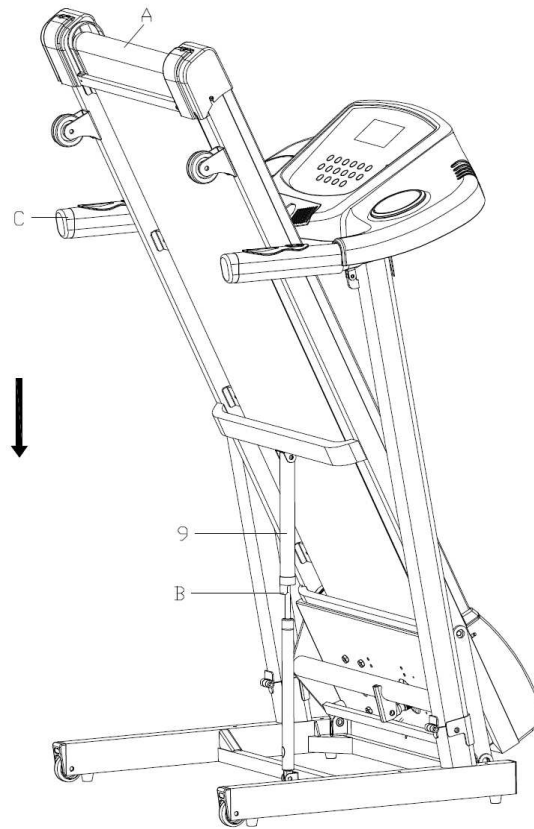
Ponga sus manos en **A**, eleve la máquina, luego empujela en la dirección marcada por la flecha, pare cuando escuche el clip del cilindro (9).



Paso 5

- Cuando despliegue la maquina:

Agarre de la posición **A** con sus manos, empuje la posición **B** del cilindro (9) con su pie derecho, presione el estribo hasta el nivel de la posición **C**, luego la estructura bajará automáticamente.



METODOS DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de un malfuncionamiento o desperfecto, la conexión de descarga a tierra reducirá el riesgo de choque eléctrico proporcionando una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica.

Este producto está equipado con un cable compuesto por un conductor de conexión a tierra y un enchufe con descarga a tierra. Debe conectar el enchufe a un tomacorriente apropiado que esté instalado y conectado a tierra en forma adecuada según todos los códigos y decretos locales.

PELIGRO: Una conexión inapropiada del conductor de conexión a tierra puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Compruebe con un técnico certificado, si está en duda, si el equipo está correctamente conectado a tierra

No modifique el enchufe proporcionado con el producto, en caso de que el enchufe no entre en el tomacorriente, que un electricista cualificado le instale un tomacorriente apropiado.

Este producto es para ser usado en un circuito nominal de **220-Volt**. Asegúrese que el producto esté conectado a un tomacorriente con la misma configuración que el enchufe.

No debe usar adaptadores con este producto.

PARAMETROS TECNICOS

TAMAÑO DE MONTAJE (mm)	1560X715X1275	VOLTAJE DE ENTRADA	220V~
TAMAÑO DE PLEGADO (mm)	795x715x1450	AMPERAJE ENTRADA	10 A max
TAMAÑO DE SUPERFICIE PARA CORRER(mm)	400X1250	ENERGIA	1100 W
PESO NETO	47KG	RANGO DE VELOCIDAD	0.8 - 14 KM/H
PESO MAXIMO DEL USUARIO	100KG	INCLINACION	0 – 15%

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO



1.1 INICIO

Inicio normal después de 3 segundos en cuenta regresiva.

1.2 NUMERO DE PROGRAMAS

Modos manuales, 9 programas preestablecidos, FAT, 3 programas establecidos por el usuario.

1.3 FUNCIONES DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

Quitar la llave de seguridad en cualquier modo, detiene la cinta totalmente. Se mostrara instantáneamente “-“ en la pantalla y un timbre sonará constantemente. Los botones estarán inválidos en esta condición. Cuando la llave de seguridad no este puesta, presione al mismo tiempo las teclas "PROGRAM" + "MODE" por 3s, la pantalla cambia entre el sistema métrico e imperial.

Ponga devuelta la llave de seguridad, la ventana se mostrara por 2s y luego entre en el modo de reposo, espere por los comandos de entrada.

1.4 FUNCION DE LAS TECLAS

1.4.1 “START” es la tecla de inicio:

Presione “START”: cuando la cinta este parada, la velocidad se mostrará como “0.8”, la cinta comenzará a funcionar. “STOP” es la tecla para parar. Presione “STOP” cuando la cinta esté en funcionamiento, los datos serán borrados y la cinta estará en modo manual después de que la misma haya parado completamente.

1.4.2 “PROG.” es la tecla de programa:

En el modo de reposo, presionando la tecla podrá seleccionar el modo manual "0.8" a "P1-P9", FAT y programas "U1-U3"; el modo manual es el modo predeterminado, la velocidad por defecto es 0.8KM/H y la velocidad máxima es de 14km/h. En el Sistema Británico, la velocidad predeterminada es de 0.5MPH y la velocidad máxima es de 8.7MPH.

1.4.3 "MODE" es la tecla de modo:

En el modo de reposo, presionando la tecla podrá establecer diferentes modos de cuenta regresiva (H-1 H-3). H-1 es el modo "cuenta regresiva de tiempo", H-2 es el modo "cuenta regresiva de distancia" y H-3 es el modo "cuenta regresiva de calorías"; Todos los parámetros de los modos pueden ser establecidos con la tecla SPEED +/- , y presiona la tecla "START" para encender la cinta.

1.4.4 Teclas de velocidad: “SPEED+” y “SPEED -”:

Son las teclas para acelerar y desacelerar: Pueden ser usadas para ajustar la configuración de parámetros cuando se esté estableciendo los parámetros de la cinta. Cuando la cinta esté funcionando, estas teclas son usadas para ajustar la velocidad de 0.1km/h; luego de presionarlas por más de 2s, la aceleración y desaceleración continúa será activada. **También hay teclas de control en las barandas.**

1.4.5 Teclas de marcación rápida de velocidad:

La velocidad puede ser ajustada automáticamente a 2km/h, 4km/h, 6km/h y 8km/h con las teclas de marcación rápida de velocidad, cuando la cinta esté en funcionamiento.

1.4.6 Tecla de inclinación: “INCLINE+” e “INCLINE-”:

Son teclas para aumentar o reducir la inclinación: Pueden ser usadas para ajustar la configuración de parámetros cuando se establezcan los parámetros

de la cinta. Cuando la misma esté en funcionamiento, las teclas son usadas para ajustar la inclinación de a 1 grado; luego de presionarlas por más de 2s, la inclinación automática creciente y decreciente será activada.

1.4.7 Teclas de marcación rápida de inclinación:

La inclinación puede ser ajustada directamente al grado 2, 4, 6, 8 con las teclas de marcación rápida de inclinación cuando la cinta esté en funcionamiento.

1.5 FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

1.5.1 Indicador de velocidad

Muestra la velocidad de marcha actual.

1.5.2 Indicador de inclinación

Muestra la inclinación actual

1.5.3 Indicador de tiempo

Muestra el tiempo de marcha en el modo manual o la cuenta regresiva del tiempo de marcha en modo programado.

1.5.4 Indicador de distancia

Muestra la distancia acumulada en el modo manual o la cuenta regresiva del tiempo de marcha en modo programado.

1.5.5 Indicador de calorías

Muestra las calorías acumuladas en el modo manual o la cuenta regresiva del tiempo de marcha en modo programado.

1.5.6 Indicador de ritmo cardíaco

Detecta señales de frecuencia cardíaca y muestra el valor del pulso.

1.5.7 Rango de visualización de datos:

TIEMPO: 0:00 – 99.59 (Min)

DISTANCIA: 0.00 – 99.9 (Km)

CALORIAS: 0.0 – 999 (Kcal)

VELOCIDAD: 0.8 – 14.0 (Km/h)

PULSO: 50 – 200 (BPM)

INCLINACIÓN: 0 – 15%

1.6 MEDIDA DEL RITMO CARDÍACO

Cuando la cinta esta enchufada, presione el sensor de pulsaciones por 5s y el valor de pulso cardíaco será mostrado en la pantalla. El valor inicial es el ritmo cardíaco ya medido, y el rango de muestra es de: 50-200 pulsos/ minutos. Durante el proceso de medición del Ritmo Cardíaco, habrá un icono en forma de corazón parpadeando.

La frecuencia cardíaca mostrada es solo de referencia y no puede ser usada como dato médico.

1.7 MODOS MANUALES

1.7.1 Como entrar en el Modo Manual:

A. Conecte la fuente de alimentación; luego, presione la tecla "START" para entrar al modo manual directamente.

B. Cuando la cinta no esté en funcionamiento, presione MODE para seleccionar el *Modo Normal*, los modos de *Cuenta Regresiva de Tiempo*, *Cuenta Regresiva de Calorías* y *Cuenta Regresiva de Distancia* en el Modo Manual.

1.7.2 Estableciendo funciones en el modo manual: Estableciendo el Tiempo, Distancia y Calorías

- Cuando se entra al Modo Manual, el tiempo es mostrado como 0:00;
- En el modo manual, presione MODE para entrar al **modo de Cuenta Regresiva de Tiempo**; la ventana de tiempo mostrara el tiempo y parpadeará; el tiempo inicial es 30:00; establezca la cuenta atrás presionando SPEED +/ SPEED - e INCLINE +/ INCLINE -. El rango de fijación de tiempo es de 5:00-99:00 y cada aumento o disminución será de 1:00.
- En el modo de "Cuenta Regresiva de Tiempo" presione MODE para entrar al **modo de "Cuenta Regresiva de Distancia"**; la distancia inicial será mostrada como 1.00 km; establezca la distancia presionando SPEED +/ SPEED - e INCLINE +/ INCLINE - en el rango de 1.0-99.0 km/mi; cada aumento o disminución será de 1 km.
- En el modo de "Cuenta Regresiva de Distancia", presione MODE para entrar al **modo de "Cuenta Regresiva de Calorías"**; las calorías iniciales serán mostradas como 50.0kcal; establezca las calorías presionando SPEED +/ SPEED - e INCLINE +/ INCLINE - en el rango de 20.0-990.0 kcal; cada aumento o disminución será de 10.0 kcal.

1.7.3 Funcionamiento en Modo Manual:

- Presione "START" y comenzara, luego de 3 segundos; la velocidad inicial será de 0,8 km/h.
- Presione SPEED+ o SPEED- para ajustar la velocidad.
- Presione INCLINE+ o INCLINE- para ajustar la inclinación.
- Presione las teclas de "marcación rápida de velocidad" para ajustar la velocidad a la indicada en la tecla.
- Presione las teclas de "marcación rápida de inclinación" para ajustar la inclinación a la indicada en la tecla.
- Cuando el motor está en funcionamiento, presione STOP y el motor comenzara a disminuir la velocidad y se detendrá.
- Retire la llave de seguridad si necesita que el motor se detenga urgentemente; el LCD indicara "---" y se escuchara el sonido "Bi-Bi-Bi"

- Cuando el tiempo establecido llega a cero, la distancia establecida llega a cero o las calorías establecidas llegan a cero, la velocidad se irá reduciendo lentamente hasta que la maquina pare por completo, el timbre hará un sonido de “Bi-Bi-Bi”, y la ventana de velocidad mostrará END; 5s después, la maquina volverá al modo de espera y el timbre hará un largo sonido de “Bi-Bi”;
- Los parámetros no establecidos aumentarán, y serán reiniciados luego de alcanzar el límite máximo del rango de visualización; en el modo manual, la maquina parará cuando el tiempo supere los 99: 59 (100min).

1.8 PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

Cada programa está dividido en 10 secciones; el tiempo de funcionamiento será distribuido uniformemente a cada sección del programa. Debajo se encuentra el diagrama de los 9 programas preestablecidos.

		Setup time / 10 = each segment of the running time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINACION	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P02	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINACION	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P03	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACION	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P04	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINACION	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P05	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINACION	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P06	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACION	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P07	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINACION	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P08	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINACION	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P09	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACION	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

1.9 PROGRAMAS CONFIGURADOS POR EL USUARIO:

Además de los 9 programas preestablecidos, la cinta tiene 3 programas que pueden ser configurados por el usuario: U1, U2 & U3.

1.9.1 Estableciendo los programas configurados por el usuario:

Presione la tecla "PROGRAM" continuamente hasta que el programa esperado (U1/U2/U3) se muestre en el modo de espera, cuando la ventana de "TIME" aparezca, presione "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+" o "SPEED-" para establecer el tiempo de funcionamiento deseado, presione la tecla "MODE" para ingresar los parámetros del programa. A continuación establezca los parámetros del primer periodo de tiempo, con las teclas "SPEED+" y "SPEED-" y ajuste la velocidad; con las teclas "INCLINE+" e "INCLINE-" establezca la inclinación; presione la tecla "MODE" para finalizar los ajustes del primer periodo de tiempo, luego introduzca el siguiente periodo de tiempo, y así sucesivamente hasta haber introducido los 10 restantes. Los parámetros serán retenidos permanentemente hasta el reinicio de la cinta, y todos serán perdidos al desconectarse la misma.

1.9.2 Selección e inicio del programa establecido por el usuario:

En el modo de reposo, presione la tecla "PROGRAM" constantemente hasta que el programa deseado por el usuario U1/U2/U3 aparezca, establezca el tiempo de uso, presione la tecla "START" para encender la cinta.

1.10 BODY FAT TEST:

En el modo de reposo, presione "PROG" para entrar al programa FAT (Prueba de Condición Física). Presione "MODE" para entrar el programa de F—1, F—2, F—3, F—4, F—5 (F—1:sexo, F—2:edad, F—3:altura, F—4:peso, F—5:prueba física), Presione "SPEED+", "SPEED-" o "INCLINE+", "INCLINE-" para establecer los parámetros de F1 a F4 (vea la tabla más abajo), luego presione "MODE" para entrar el programa de F-5 para la prueba física. En este estado, sujete los sensores de pulsaciones de 5 a 6 segundos y mostrará el FAT, compruebe si el peso concuerda con su altura.

FAT es para medir la relación entre peso y altura, no la proporción corporal. FAT es para todos los hombres y mujeres, provee razones importantes para ajustar el peso con otros indicadores de salud. El FAT ideal es entre 20-24, lo que significa que si es menor de 19 es muy flaco, si es entre 25-29 es sobrepeso y si es más de 30, obesidad.

F-1	Sexo	01(hombre)	02(mujer)
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Altura	100-----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	<input type="checkbox"/> 19	Peso bajo
	FAT	=(20--24)	Peso normal
	FAT	=(25--29)	Sobrepeso
	FAT	<input type="checkbox"/> 30	Obesidad

1.11 OTROS

1.11.1

Cuando la cuenta regresiva de un parámetro llega a su fin, se mostrará "END", la alarma sonará 0.5s cada 2s, hasta que la cinta pare completamente, luego volverá al modo manual.

1.11.2

Cuando establezca un parámetro, este puede poseer un bucle de establecimiento, por ejemplo, el rango de tiempo es de 5:00--99:00, cuando lo fije a 99:00, presione la tecla "+" y el tiempo volverá a 5:00, y así en recirculación, aumente o reduzca con "+" y "-".

1.11.3

La cuenta regresiva de tiempo, de caloría y de distancia solo pueden ser establecidos para uno de ellos. El último ajuste de tiempo será implementado. El parámetro establecido será contado hacia atrás mientras que los otros parámetros serán contados hacia adelante.

1.11.4

Las calorías estándar son de aproximadamente 70.3 kcal/km.

1.11.5

La aceleración es de 0.5Km/h y la desaceleración 0.5Km/h.

1.11.6

La entrada de audio para música MP3, se ubica en la parte posterior.

1.11.7

En el proceso, el parámetro no establecido será de cuenta progresiva, la pantalla se despejará cuando alcance el rango máximo; en el modo manual, cuando el tiempo acumulado exceda 99:59 (100min) la cinta parará.

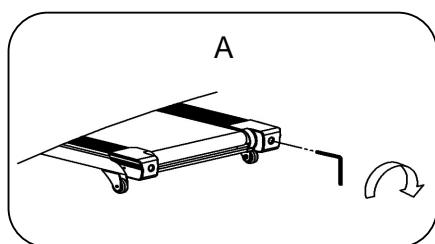
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

AJUSTE DE TENSION Y CENTRADO DE LA BANDA

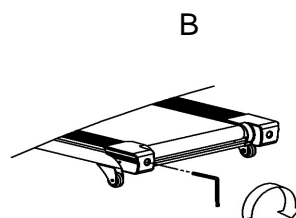
NO SOBRETENSE la banda. Esto puede causar un reducido rendimiento del motor y un desgaste excesivo en la cadena de rodillos

1. COMO CENTRAR LA BANDA

- Posicione la cinta en un lugar plano
- Inicie la cinta a una velocidad de 3.5 km/h
- Si la banda está muy lejos del lado derecho, use la llave Allen provista con el producto para girar el tornillo de tensión adecuado lentamente **hacia la derecha**, notando el cambio de la distancia divergente hasta que la banda quede centrada. (Atención: el espacio entre la banda y los bordes derechos/izquierdos está a una distancia normal. Y el hueco entre la distancia del lado derecho e izquierdo no debe ser superior a 5mm.)
- Si la banda está muy lejos del lado izquierdo, gire el tornillo de tensión adecuado lentamente **hacia la derecha**, notando el cambio de la distancia divergente hasta que la banda quede centrada. (Atención: el espacio entre la banda y los bordes derechos/izquierdos está a una distancia normal. Y el hueco entre la distancia del lado derecho e izquierdo no debe ser superior a 5mm.)



SI LA BANDA ESTA MUY LEJOS DEL LADO DERECHO



SI LA BANDA ESTA MUY LEJOS DE LADO IZQUIERDO

2. TENSIONANDO LA BANDA

Si siente una sensación de deslizamiento mientras usa la cinta, la banda debe ser tensionada.

En la mayoría de los casos, la banda se estira por el uso, causando que la banda se deslice. Este es un ajuste común y simple. Para eliminar el deslizamiento, ajuste ambos tornillos del rodillo con una llave Allen apropiada, girándola **1/4 DE GIRO** a la derecha como es mostrado. Pruebe devuelta la cinta para comprobar si hay deslizamiento.

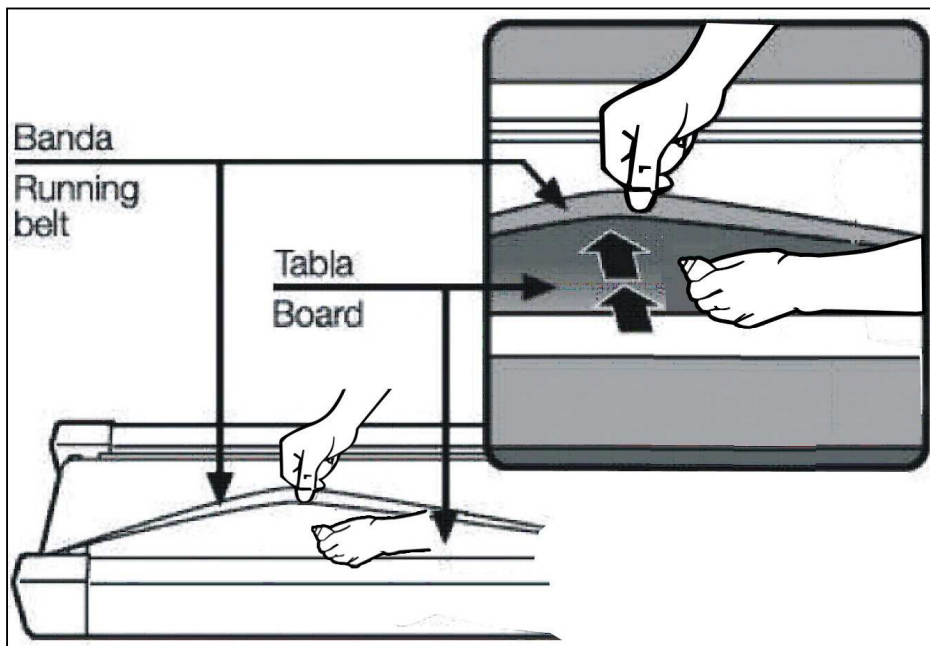
Repita si es necesario, pero **NUNCA GIRE** los tornillos del rodillo mas de **1/4 de giro** al mismo tiempo. La tensión de la banda esta ajustada apropiadamente cuando la banda esta a **50 - 75mm** de la cubierta.

PELIGRO: SIEMPRE DESENCHUFE LA CINTA DEL TOMACORRIENTES ANTES DE LIMPIAR O ARREGLAR LA UNIDAD.

LIMPIEZA DE LA CINTA

Una limpieza general de la unidad alargara la vida útil de la cinta. Manténgala limpia desempolvándola con regularidad. Asegúrese de limpiar las partes expuestas de la cubierta en ambos lados de la banda y también en las bandas laterales. Esto reduce el crecimiento de suciedad debajo de la banda.

La parte superior de la banda puede ser limpiada con un paño mojado. Tenga cuidado, mantenga el líquido lejos del marco interno de la cinta y del área inferior de la banda. **Peligro: Siempre desenchufe la cinta del tomacorriente antes de sacar la tapa del motor.** Remueva el motor y pase con una aspiradora por debajo de la cubierta, al menos una vez al año.



LUBRICACION DE LA BANDA Y LA CUBIERTA

La cinta está equipada con un sistema de cubierta de bajo mantenimiento y pre-lubricado. La fricción de la banda/cubierta puede jugar un gran rol en el funcionamiento y la durabilidad de la cinta, por lo tanto requiere una lubricación periódica.

Recomendamos que lubrique la cubierta de acuerdo al siguiente calendario:

- Usuario moderado (menos de 3 horas/ semana) anualmente
- Usuario estándar (3-5 horas/ semana) cada seis meses
- Usuario frecuente (más de 5 horas/ semana) cada tres meses

GUIA DE EJERCICIOS

PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco.

El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa — Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenada para obtener energía. Si su objetivo es

quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos — Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno, durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento — Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento — Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios – nunca contenga la respiración.

Relajación — Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire — nunca realice movimientos bruscos.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. *Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.*

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

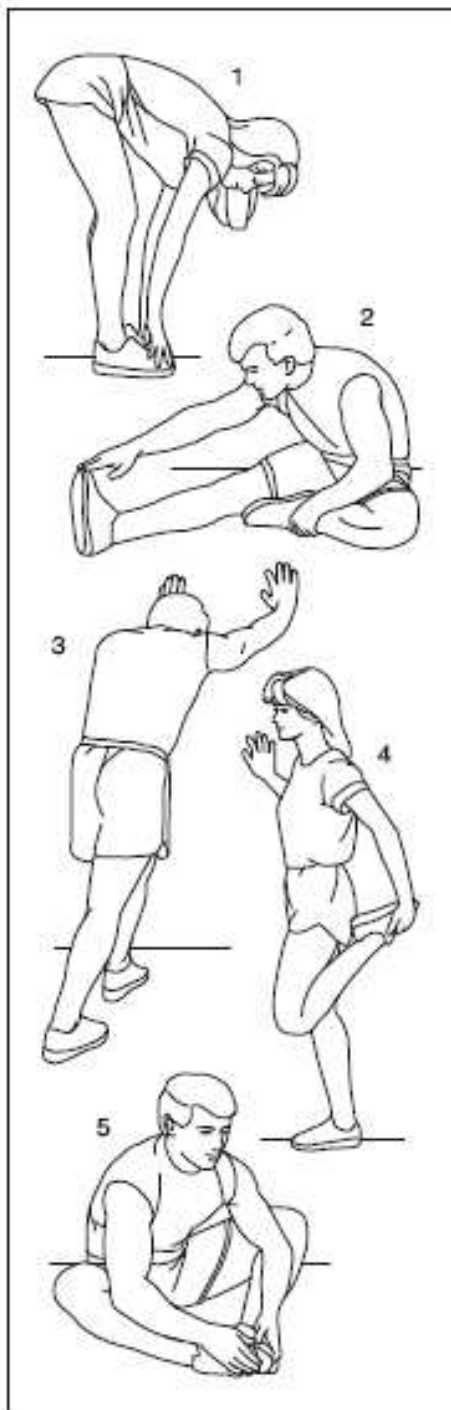
3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás.

Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuádriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el



cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces.

Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

GARANTIA

Bard International S.A. garantiza la calidad, idoneidad, seguridad y el buen estado y funcionamiento de este producto por el término de 6 (seis) meses, a partir de la fecha de compra, en condiciones de uso normal.

Este producto fue diseñado para uso familiar exclusivamente, por lo tanto, la presente garantía no cubre daños producidos por la utilización comercial o profesional de este producto.

La presente garantía cubre defectos de fabricación. No se considerarán los reclamos efectuados por los daños resultantes de accidentes, golpes o uso impropio, contrario a su finalidad original, o por encima de la resistencia técnica de los materiales constitutivos.

Para hacer efectiva esta garantía, el consumidor debe presentar la factura de compra del producto, que debe cumplir con todos los requisitos exigidos por la legislación comercial y tributaria nacional.

Para recibir el servicio técnico de la garantía, el comprador debe comunicarse con **Bard International S.A.** con el fin que se determine el problema y los procedimientos del servicio. El servicio técnico a domicilio no se encuentra disponible en todas las áreas. Para estos casos debe comunicarse telefónicamente con **Bard International S.A.** para solicitar datos del Servicio Técnico autorizado en el área.

En caso de necesitar la provisión de repuestos o servicio técnico de productos fuera de garantía diríjase a:

Galván 3450

(14310) C.A.B.A. – Buenos Aires

Tel. (011) 4545-7700

e-mail: serviciotecnico@bard-international.com