



CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE CINTAS PARA FITNESS.



Para que el equipo se mantenga en buen estado deben realizarse evaluaciones aproximadamente cada 6 meses.

INDICACIONES PREVIAS

El equipo siempre tiene que estar enchufado en una toma de corriente eléctrica de 220 Volts.

Desenchufe el equipo cuando el mismo no esté en funcionamiento. De esta forma evita sobrecalentar el transformador y el motor de la cinta.

De tener un equipo con estructura plegable, utilice la misma para guardar el equipo y evitar que el mismo se ensucie rápidamente.

Inicie el entrenamiento con velocidades bajas, aumentando la misma de forma prolongada.

IMPORTANTE

Todo aparato eléctrico debe tener descarga a tierra. La conexión incorrecta del conductor de tierra del equipo puede generar un riesgo de electrocución. Si tiene dudas respecto a la instalación de su equipo fitness consulte con un electricista matriculado.

MANTENIMIENTO Y RECOMENDACIONES: PARA CINTAS MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS



LIMPIEZA



LUBRICACIÓN



CONTROL Y
TENSIÓN DE BANDA



CONTROL
DE MOTOR

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio se debe limpiar la superficie de carrera de la unidad y eliminar el sudor de la misma.

El procedimiento se puede realizar con una toalla seca o ligeramente húmeda. Para esto, no se debe utilizar ningún tipo de jabón o detergente.

LUBRICACIÓN

Para evitar un desgaste prematuro de la banda de carrera, se debe lubricar el equipo al menos una vez al mes.

¿Cómo comprobar que la cinta debe ser lubricada?

Compruebe que la cinta esta lubricada colocando una mano entre la banda de carrera y la superficie del equipo. Si al tacto la superficie esta resbaladiza, no requiere lubricación. Si la superficie está seca, debe aplicar lubricante.

- La lubricación debe realizarse con un spray o silicona líquida que no contenga aditivos adicionales (100 a 200 cps) de 8 a 10 cm³ aproximadamente.
- Levante uno de los laterales de la banda, retire con un paño los restos de polvo y coloque la silicona desde el centro hacia los lados.
- Encienda la cinta y camine sobre ella unos minutos a una velocidad lenta (máximo 4 km/h). De esta manera la lubricación se distribuirá por toda la banda de rodadura.

CONTROL Y TENSION DE BANDA

- Para ajustar la banda, abra la cubierta del motor que se encuentra en la parte delantera del equipo y pulse la tecla "Start/Enter". A continuación deje correr la cinta en una velocidad de 8 km/h.
- Si la banda tiende a desplazarse a la derecha, ajuste el perno de tensión de la misma (lado derecho) girándolo $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda tiende a desplazarse hacia la izquierda, ajuste el perno de tensión de la misma (lado izquierdo) girándolo $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Repita esta operación las veces que sea necesario si la banda continúa desplazándose.
- Si la banda continúa de forma fija hacia la izquierda o derecha, desajuste el perno contrario $\frac{1}{4}$ en el sentido contrario a las agujas del reloj.
- Si la banda parece floja, apriete ambos pernos en forma pareja girando de a $\frac{1}{4}$ por vez. Si la banda parece muy tensa, afloje ambos pernos de forma pareja al mismo tiempo.

CONTROL DE MOTOR

- En equipos de uso residencial, se recomienda no usar la cinta por más de una hora para evitar el sobrecalentamiento del motor.
- Cuando encienda la cinta, párese sobre las vigas laterales hasta que la máquina comience a funcionar, así evita forzar de más el motor.
- Evalúe con el tacto luego de los entrenamientos en la cinta, que el área del motor no tenga temperaturas elevadas.
- Cada 6 meses, se recomienda quitar la cubierta del motor y limpiar cualquier suciedad que haya en el mismo.
- Evaluar que la correa de transmisión este en buenas condiciones y que los tornillos estén ubicados correctamente. De haber algún tornillo ausente, reemplazarlo antes de volver a emplear el uso de la cinta.

