

INSTRUCCIONES SOBRE EL MANTENIMIENTO DE CINTAS PARA FITNESS.



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 tensión 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.