

Core Randers

»» **ARG-061**
Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

Uso apropiado y Especificaciones Técnicas.....	2
Instrucciones de seguridad.	3
Listado de partes y Despiece	4
Contenido del producto, Limpieza y Mantenimiento.....	5
Preparacion del equipo	6
Guía de Ejercicios.....	7
Entrada en Calor y Enfriamiento	10
Garantía	14

Antes de utilizar este equipo por primera vez, por favor lea atentamente las instrucciones.

Conserve este manual para futuras referencias.

Las imágenes contenidas en este manual son meramente ilustrativas.



USO APROPIADO

- Este equipo puede utilizarse para ejercitar los músculos del abdomen, piernas, espalda, hombros y brazos.
- Este equipo no es apto para uso médico o terapéutico.
- El peso máximo permitido para el usuario es de 120Kg.
- Este equipo está diseñado para ser utilizado en interiores.
- Este equipo NO está diseñado para ser utilizado de manera independiente por niños, así como tampoco por personas con capacidades sensoriales o intelectuales reducidas. Para estos casos siempre deberá haber un adulto responsable que supervise el ejercicio, quien será responsable por su seguridad.
- Este equipo está diseñado para uso doméstico, no comercial.
- Sólo utilice este equipo de la forma en la que indique este manual y con los accesorios incluidos. Otro tipo de uso se considerará indebido.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Peso Máximo de Usuario: 120Kg

Dimensiones del equipo:

Min: 57 x 46 x 13,5 cm

Max: 57 x 46 x 31,5 cm

Peso del equipo (aproximado) : 3,8 kg

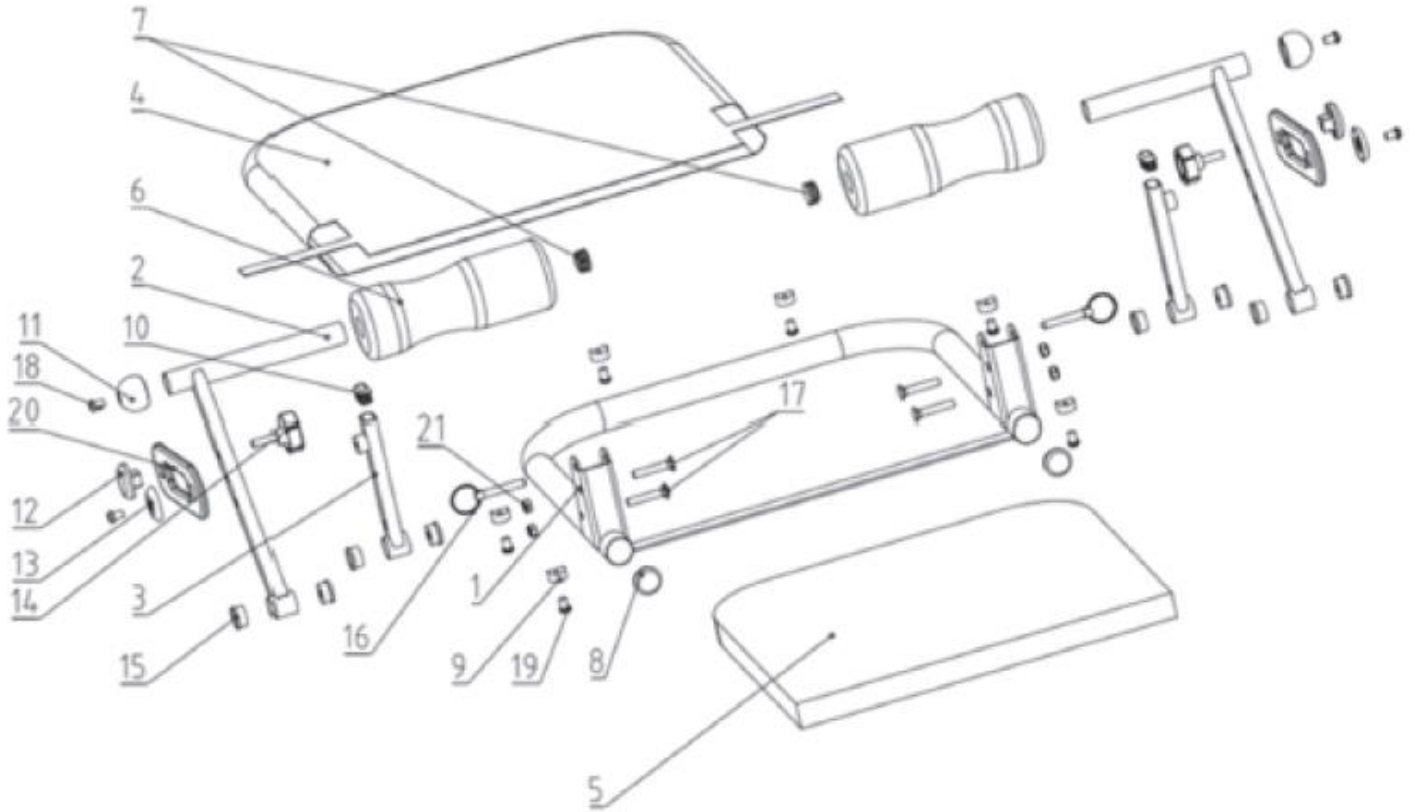
ATENCIÓN: Este equipo está contenido en un embalaje reciclable. Por favor asegúrese de cuidar el medio ambiente.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Es importante la lectura completa del manual antes de comenzar a utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente sólo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Todos los usuarios del equipo deberán estar informados de todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para corroborar si no posee alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo o evite que pueda utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que pueda afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol. En condición de embarazo no comience un programa de entrenamiento sin consultar previamente con su médico.
- Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Discontinúe el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas situaciones debe consultar con su médico antes de continuar el ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Este aparato está diseñado exclusivamente para uso de adultos.
- Este equipo puede ser utilizado por una sola persona a la vez.
- No se ejercite inmediatamente después de una comida, o de haber ingerido alcohol.
- Use ropa adecuada cuando se ejercite. No utilice ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada enredada.
- Utilice el equipo en una superficie plana y sólida. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 1 metro de espacio libre a su alrededor
- Para su seguridad es necesario revisar periódicamente el equipo en busca de daños o desgastes. Antes de utilizar el equipo revise que tanto tornillos y tuercas estén bien ajustados. Revise todas las partes ajustables o que puedan tender a desajustarse.
- Si detectase un componente defectuoso. Reemplácelo inmediatamente y no utilice el equipo hasta que no esté reparado.



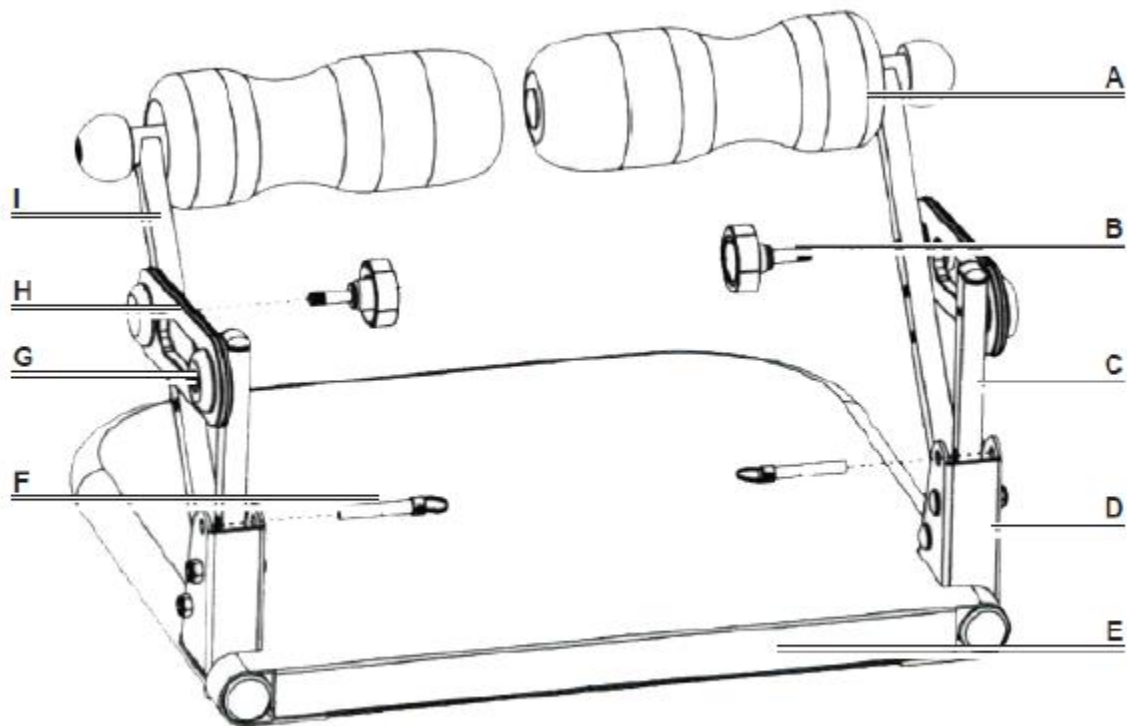
DESPIECE Y LISTADO DE PARTES



No.	Designación	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Tubo móvil con forma de 7	2
3	Tubo frontal redondeado plano	2
4	Tejido del cojín	1
5	Relleno de espuma del cojín	1
6	Cojín de soporte	2
7	Tapón de 25mm	2
8	Tapón de 32mm	2
9	Pie de apoyo	6
10	Tapón 15x30 mm	2
11	Tapón aprox 25mm	2



CONTENIDO DEL PRODUCTO



- A – Cojín de apoyo
- B – Perilla de ajuste de altura
- C – Barra frontal
- D – Estructura principal
- E – Apoyo del asiento
- F – Pin de seguridad (x2)
- G – Tornillo Hexagonal para asegurar las bandas de goma
- H – Bandas de goma (x2)
- I – Barra trasera

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- No utilice productos abrasivos para limpiar el equipo
- Utilice simplemente un paño húmedo para limpiar las superficies del equipo
- Puede guardar el equipo plegado. Para esto, tire de la llave de seguridad (F) hacia afuera de las barras frontales (C) y plieguelas hacia abajo.
- Guarde este equipo en un lugar seco, que no esté expuesto a la luz solar, y alejado de los niños.
- No exponga este equipo a temperaturas extremas, ni a la luz solar.

PREPARACIÓN DEL EQUIPO

- Desembale todas las partes incluidas en el embalaje y asegúrese de que el producto esté completo, revisando que no haya daños producidos durante el transporte.
- Pliegue la estructura (D) aparte (vea la sección Ensamblado)
- Coloque las bandas de goma (H), y ajuste la altura deseada con la perilla de ajuste (B)

Ensamblando

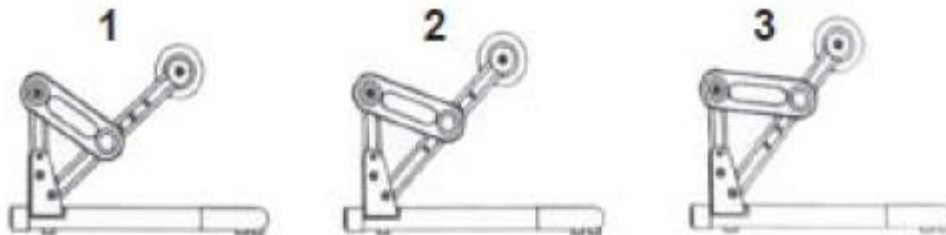
- Pliegue las barras frontales (C) de la estructura, de manera que ambas apunten hacia arriba. Inserte los pin de seguridad (F) desde el interior a través de los orificios de las barras frontales

Colocando las bandas de goma y ajustando la altura

- Si las bandas de goma no vienen colocadas con el equipo, deberá colocarlas usted mismo antes del primer entrenamiento
- Afloje el tornillo hexagonal (G) junto con el soporte de la barra frontal (C)
- Fije las bandas de goma (H) al soporte y use el tornillo hexagonal interior para atornillar ambos de vuelta a la barra frontal
- Ajuste la perilla de ajuste de altura (B) de la barra trasera (I) y afloje su contraparte.
- Coloque la banda de goma en la contraparte y use la perilla de ajuste para atornillar ambos.



- Utilice la **Perilla de ajuste de altura** para configurar la altura deseada para su entrenamiento. El dispositivo posee tres configuraciones de altura: 1. Baja ; 2. Media 3. Alta.



GUÍA DE EJERCICIOS

ATENCIÓN: Antes de comenzar su entrenamiento asegúrese de que todas las piezas y conexiones se encuentran firmes y bien colocadas.

Coloque el aparato sobre una superficie antideslizante, asegúrese de que el área esté bien ventilada y que no haya elementos que interfieran en su entrenamiento.

- Asuma la posición de entrenamiento correspondiente. Compruebe si las almohadillas de soporte se encuentran a la altura correcta.
- Para aumentar la dificultad del entrenamiento puede ajustar la configuración del ángulo del marco principal. Recomendamos que los principiantes lo utilicen en un ángulo plano, y vayan aumentando gradualmente el nivel de dificultad.
- Los ejercicios básicos se describen a continuación. Podrá encontrar imágenes descriptivas para orientarse mejor.

Repita cada ejercicio durante aproximadamente 15 segundos. Aumente el tiempo a medida de que su estado físico mejore. Asegúrese de tener una postura corporal recta al realizar sus ejercicios!

Stepper



Siéntese en un taburete o una silla directamente frente al equipo. Coloque sus pies en las almohadillas de soporte. Al mismo tiempo asegúrese de que sus piernas estén en un ángulo de 90°. Pise las almohadillas con la pierna izquierda y derecha, una a la vez. Los principiantes deben hacerlo lentamente, las personas avanzadas pueden hacerlo más rápido.

Para personas avanzadas: Presione y levante con ambas piernas a la vez

Bicicleta

Adopte la misma postura que en el Stepper, pero coloque el equipo a 20cm de distancia delante de usted. Coloque sus pies sobre las almohadillas de soporte, y píselas con las piernas izquierda y derecha, una a la vez. Asegúrese de estirar las piernas una a la vez. Los principiantes deben hacerlo lentamente, las personas avanzadas pueden hacerlo más rápido.

Para personas avanzadas: Levante y extienda con ambas piernas a la vez.

Sit-Up (Abdominales)



Siéntese erguido sobre el apoyo del asiento (E) y apóyese sobre las almohadillas de soporte. Inclínese lentamente hacia atrás tanto como pueda, luego incorpórese y repita el ejercicio. Asegúrese siempre de mantener la espalda recta.

Tip para principiantes: Coloque sus manos sobre sus muslos.

También puede cruzar sus manos sobre su pecho.

Otra variante de este ejercicio es realizar “pulsos” o repeticiones cortas. No se siente tan recto, y solo haga movimientos rápidos y pequeños hacia arriba y hacia abajo.

Ejercicio de Piernas



Siéntese sobre el piso, o sobre una colchoneta de fitness, y coloque el aparato en frente suyo. Coloque las piernas sobre las almohadillas de soporte, de manera que queden ubicadas entre sus talones y sus pantorrillas. Empuje las almohadillas hacia abajo con sus piernas izquierda y derecha, una a la vez.

Los principiantes deben hacerlo lentamente, las personas avanzadas pueden hacerlo más rápido.

Ejercicio de Brazos



Arrodílese sobre el asiento y coloque las manos sobre las almohadillas. Empújelas hacia abajo con sus brazos izquierdo y derecho, uno a la vez. Asegúrese de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio. Los principiantes deben hacerlo lentamente, las personas avanzadas pueden hacerlo más rápido.

Push-Up



Colóquese en posición de lagartija, con el equipo debajo de usted. Las almohadillas de soporte deben estar directamente debajo de su hueso pélvico. Durante este ejercicio asegúrese de que sus brazos estén siempre alineados con sus hombros, sus muslos alineados con su torso, y su espalda derecha. Baje lentamente doblando sus brazos y tensando el cuerpo. Luego estire sus brazos hacia atrás y levante el cuerpo al mismo tiempo.



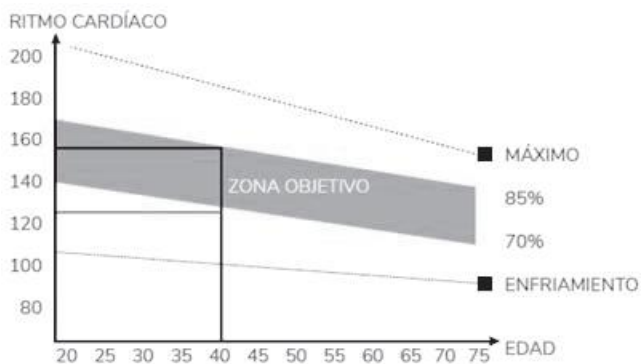
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la “Target Zone” que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



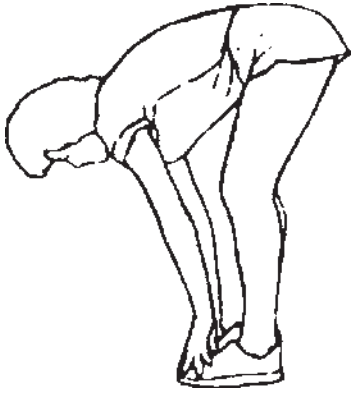
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



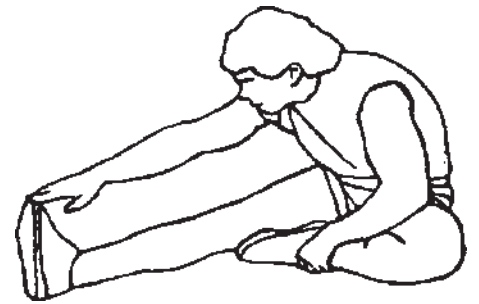


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire b más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

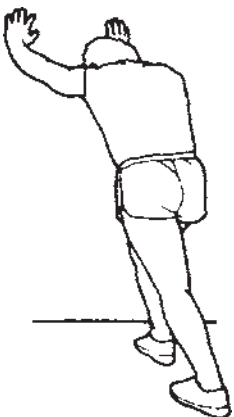
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo 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.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0810-345-0447** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la **factura** de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argentrade.net - www.argentrade.net

