

Banco de Ejercitación

## ARG-140

Manual de  
Instrucciones



**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.  
Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	2
GRAFICO DE DESPIECE	3
LISTA DE PIEZAS	4
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE	5
HERRAMIENTAS	5
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	6
ALMACENAMIENTO	11
MANTENIMIENTO	11
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	12

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**Al utilizar este banco deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las instrucciones de seguridad: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este banco.**

1. Lea todas las instrucciones de este manual y hacer ejercicios de calentamiento antes de usar este banco.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte antes de calentar y enfriar en la página de rutina. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y fijas bien antes de usar. Este banco debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza.
4. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
5. Por favor, use ropa adecuada cuando se utiliza este banco. No use ropa que pudiera atorarse en alguna parte del banco.
6. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado Representante de Servicio.
7. Atenta supervisión es necesaria cuando este banco es usado por, en o cerca de niños, enfermos, o personas con discapacidad.
8. Los niños no deben utilizar el banco sin supervisión de un adulto.
9. No salte en el banco.
10. No utilice este banco al aire libre.
11. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de cada uso de este banco.
12. Este banco es sólo para uso doméstico.
13. Sólo una persona debe estar en el banco mientras está en uso.
14. Mantenga a los niños y mascotas lejos de banco mientras está en uso. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro es no menos de dos metros.
15. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar del ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
16. La capacidad máxima de peso de este producto es de 250 Kg. lbs/110.

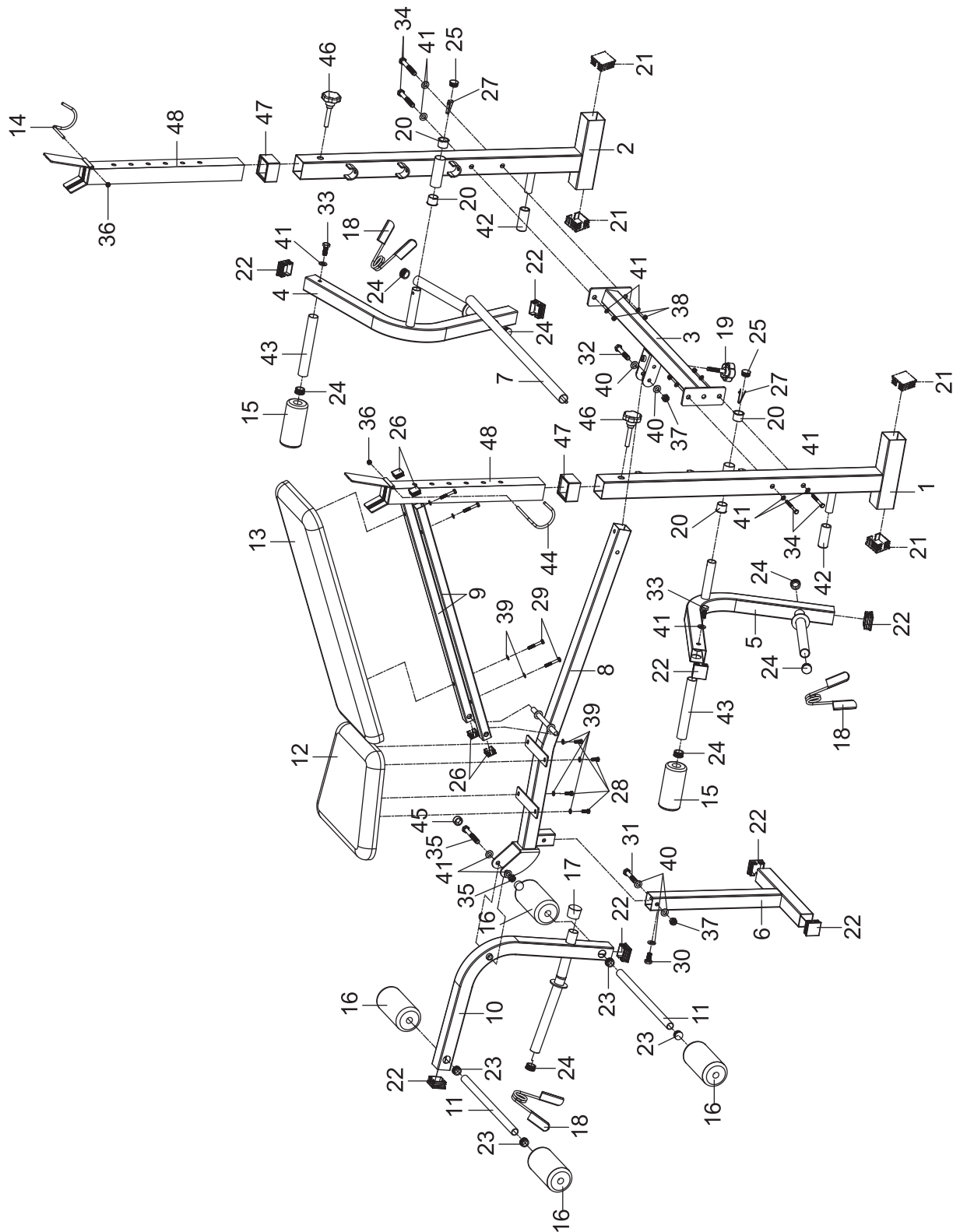
### **ADVERTENCIA:**

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 preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

### **PRECAUCIÓN:**

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este Manual del usuario para futuras referencias.

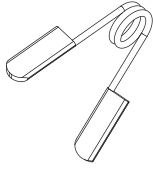
# GRÁFICO DE DESPIECE



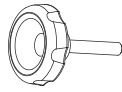
## LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Left Rear Frame	1	025	Round End Cap Ø22	2
002	Right Rear Frame	1	026	Backrest Frame Square End Cap 25x25	4
003	Rear Support Tube	1	027	V-Spring	2
004	Right Butterfly Arm	1	028	Bolt M6x16	4
005	Left Butterfly Arm	1	029	Bolt M6x40	4
006	Front Frame	1	030	Bolt M8x12	1
007	Adjustable Tube	1	031	Bolt M8x50	1
008	Seat Support Tube	1	032	Bolt M8x55	1
009	Backrest Frame	2	033	Bolt M10x25	2
010	Leg Developer	1	034	Bolt M10x70	4
011	Foam Roller Tube	2	035	Bolt M10x75	1
012	Seat Pad	1	036	Nylon Lock Nut M6	2
013	Backrest	1	037	Nylon Lock Nut M8	2
014	Right Safety Hook	1	038	Nylon Lock Nut M10	5
015	Butterfly Arm Foam Roller Ø23xØ70x140	2	039	Washer Ø6	8
016	Leg Developer Foam Roller Ø17xØ70x140	4	040	Washer Ø8	5
017	Bumper Ø25	1	041	Washer Ø10	12
018	Spring Clip Ø25	3	042	End Cap Ø19	2
019	Round Knob M8x50	1	043	Butterfly Arm Foam Roller Tube	2
020	Plastic Bearing Ø22	4	044	Left Safety Hook	1
021	Square End Cap 50x50	4	045	Nut Cap M10	2
022	Square End Cap 38x38	8	046	Adjustable Upright Tube Knob M10x55	2
023	Foam Roller Tube Round End Cap Ø19	4	047	Bushing 45/50	2
024	Round End Cap Ø25	7	048	Adjustable Upright Tube	2

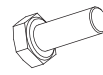
## LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



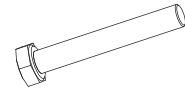
(18) Spring Clip Ø25  
3 PCS



(19) Round Knob  
M8x50  
1 PC



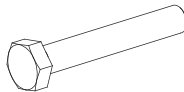
(28) Bolt M6x16  
4 PCS



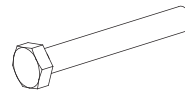
(29) Bolt M6x40  
4 PCS



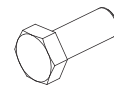
(30) Bolt M8x12  
1 PC



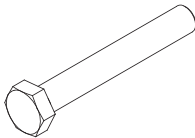
(31) Bolt M8x50  
1 PC



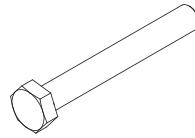
(32) Bolt M8x55  
1 PC



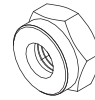
(33) Bolt M10x25  
2 PCS



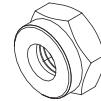
(34) Bolt M10x70  
4 PCS



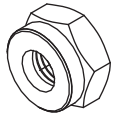
(35) Bolt M10x75  
1 PC



(36) Nylon Lock  
Nut M6  
2 PCS



(37) Nylon Lock  
Nut M8  
2 PCS



(38) Nylon Lock  
Nut M10  
5 PCS



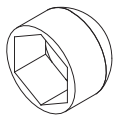
(39) Washer Ø6  
8 PCS



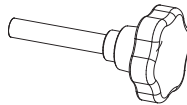
(40) Washer Ø8  
5 PCS



(41) Washer Ø10  
12 PCS

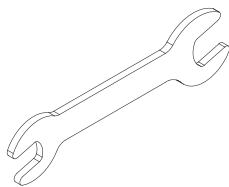


(45) Nut Cap M10  
2 PCS

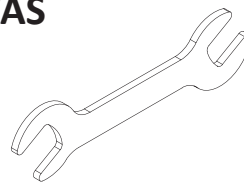


(46) Adjustable Upright Tube Knob  
M10x55  
2 PCS

## HERRAMIENTAS



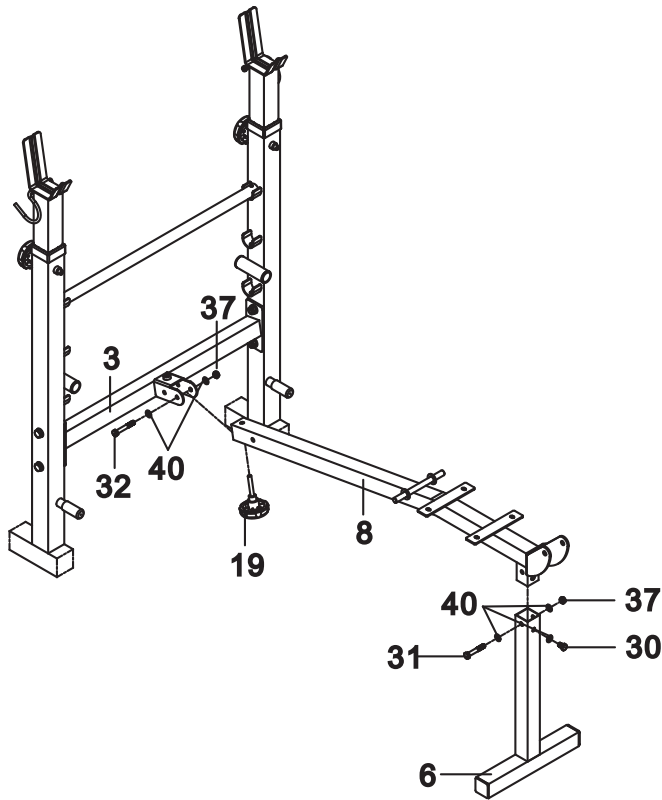
Wrench 14-10  
1 PC



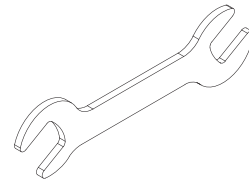
Wrench 14-17  
2 PCS



## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Tool:

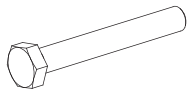


2 Wrenches (14-17)

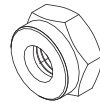
### Paso 2

Fije el soporte del tubo del sillín (8) en el soporte trasero del tubo (3) con un tornillo M8x55 (32), una tuerca de seguridad M8 de nylon (37), y dos arandelas Ø8 (40). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Inserte el mando de la Ronda (19) en el agujero en el soporte del tubo del sillín (8) y gire la perilla de Ronda (19) para apretar el soporte del tubo del sillín (8) en su lugar. Fije el bastidor frontal (6) en el soporte del tubo del sillín (8) con un tornillo M8x12 (30), un tornillo M8x50 (31), un M8 de nylon tuercas de sujeción (37), y tres Ø8 arandelas (40). Apriete los pernos con dos llaves siempre.

### Hardware:



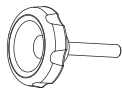
1 Bolt (M8x55)



2 Nylon Lock Nuts (M8)



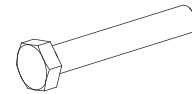
5 Washers (Ø8)



1 Round Knob (M8x50)



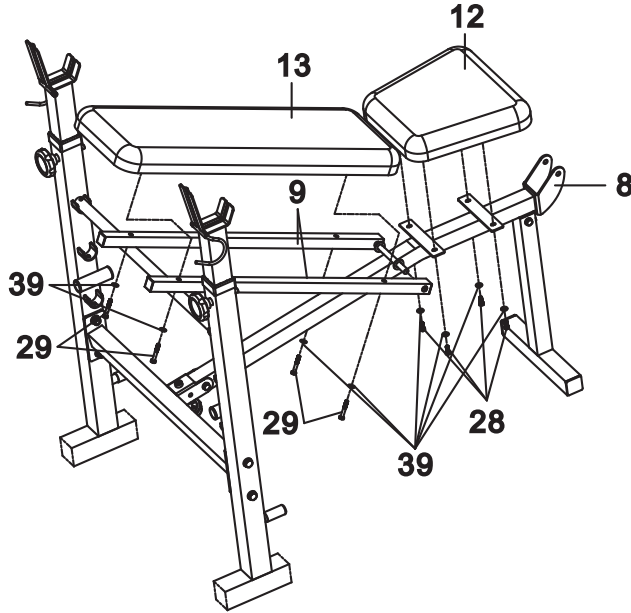
1 Bolt (M8x12)



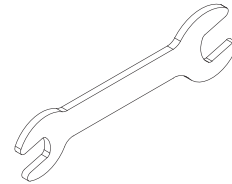
1 Bolt (M8x50)



## INSTRUCCIONES DE ARMADO



**Tool:**

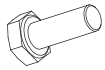


*1 Wrench (14-10)*

### **Paso 3**

Instale dos respaldo Marcos (9) en los bares del centro del soporte del tubo del sillín (8). Coloque el respaldo (13) en los marcos del respaldo (9) con cuatro tornillos M6x40 (29) y cuatro Ø6 arandelas (39). Apriete los pernos con la llave proporcionada. Coloque la almohadilla del asiento (12) en el soporte del tubo del sillín (8) con cuatro tornillos M6x16 (28) y cuatro Ø6 arandelas (39). Apriete los pernos con la llave proporcionada.

### **Hardware:**



*4 Bolts (M6x16)*

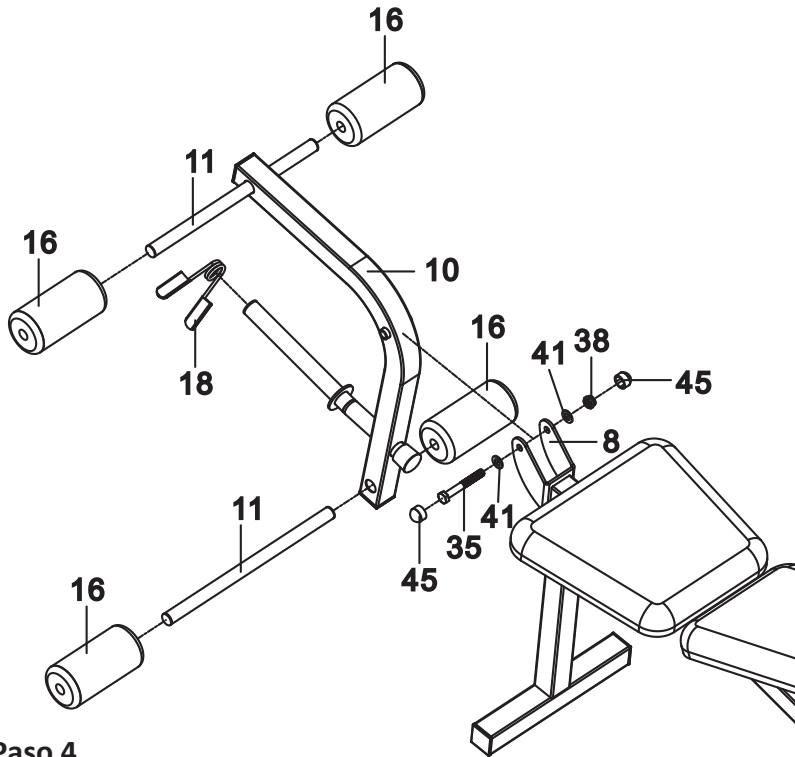


*4 Bolts (M6x40)*

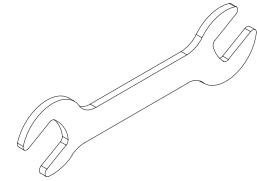


*8 Washers (Ø6)*

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Tool:

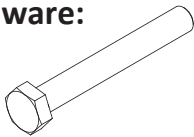


2 Wrenches (14-17)

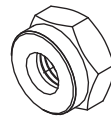
### Paso 4

Coloque la pierna de desarrollo (10) en el soporte del tubo del sillín (8) con un perno M10x75 (35), una tuerca de fijación de nylon M10 (38), y dos arandelas Ø10 (41). Apriete el perno y tuerca con dos llaves de siempre. Luego cubra el perno M10x75 (35) y M10 nylon tuercas de sujeción (38) con dos tapas de tuerca M10 (45). Instale una presilla de resorte (18) en el peso deslizante del tubo de la pierna para desarrolladores (10). Inserte el tubo del rodillo de espuma (11) a través del agujero en la pierna de desarrollo (10), dejando espacio a cada lado de la pierna  $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$  desarrolladores Rodillos de espuma (16). Deslice las dos piernas  $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$  desarrolladores Rodillos de espuma (16) en el tubo del rodillo de espuma (11). Utilice el mismo procedimiento para instalar el otro tubo del rodillo de espuma (11) y en las piernas  $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$  Desarrollador Rodillos de espuma (16).

### Hardware:



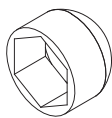
1 Bolt (M10x75)



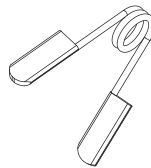
1 Nylon Lock Nut (M10)



2 Washers (Ø10)

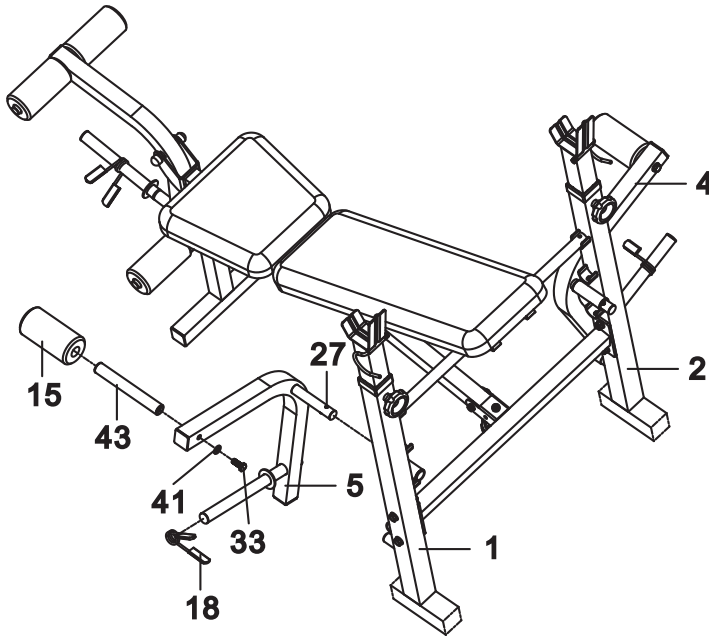


2 Nut Caps (M10)

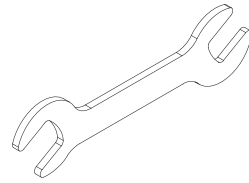


1 Spring Clip (Ø25)

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Tool:



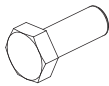
1 Wrench (14-17)

### Paso 5

Pulse el botón de ajuste (27) del brazo izquierdo de la mariposa (5) y luego insertar el tubo del brazo izquierdo de la mariposa (5) en el orificio del marco trasero izquierdo (1) hasta que el botón de ajuste (27) "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo. Instale una presilla de resorte (18) en el peso deslizante del tubo del brazo izquierdo de la mariposa (5).

Coloque la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (43) en el brazo izquierdo de la mariposa (5) con un perno M10x25 (33) y una Arandela  $\varnothing 10$  (41). Apriete el perno y la tuerca con la llave proporcionada. Deslice el  $\varnothing 23 \times \varnothing 70 \times 140$  mariposa del brazo del rodillo de espuma (15) en la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (43). Utilice el mismo procedimiento para instalar el brazo derecho de la mariposa (4) en el marco trasero derecho (2).

### Hardware:

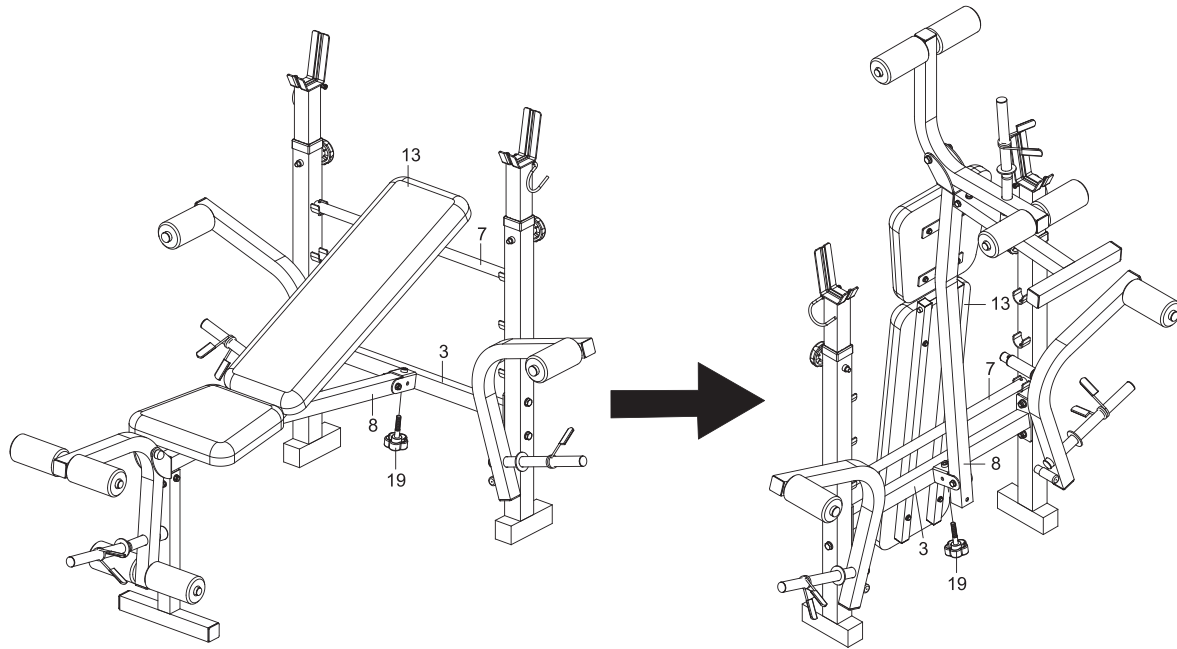


2 Bolts (M10x25)



2 Washers ( $\varnothing 10$ )

## ALMACENAMIENTO



Para su comodidad de almacenamiento, el banco puede ser doblado hacia abajo para colocar contra la pared. Retire la perilla de Ronda (19) del soporte trasero del tubo (3) y asiento Tubo de soporte (8). Luego tire del soporte del tubo del sillín (8) hasta el final en la posición vertical. Inserte la Ronda de mando (19) en el soporte trasero del tubo (3) que se retiró. Guarde el banco en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

## MANTENIMIENTO

Por favor limpie el sudor de la banca con un paño limpio y seco después de cada uso. La Tapicería se puede limpiar con un detergente suave o limpiador en spray.

Por favor, inspeccionar todos los tornillos y las tuercas de montaje en el banco de tensión adecuada y el marco de la mesa para ver si tienen roturas o dobleces permanente. Si encuentra esta situación, no use el banco y haga contacto con un representante de servicio autorizado de inmediato.

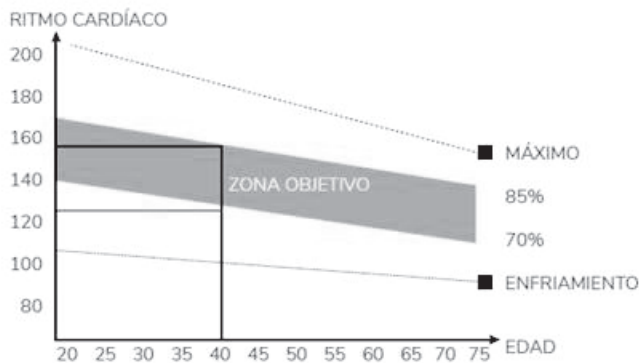
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

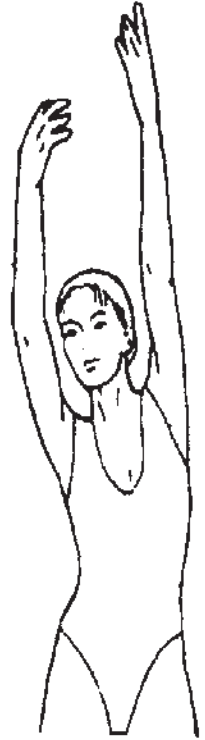


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



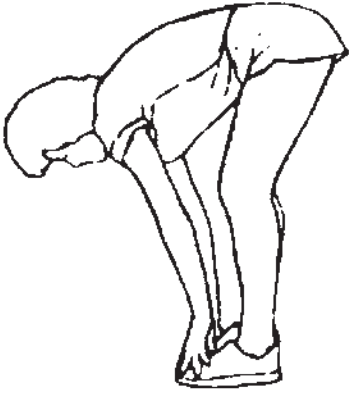
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



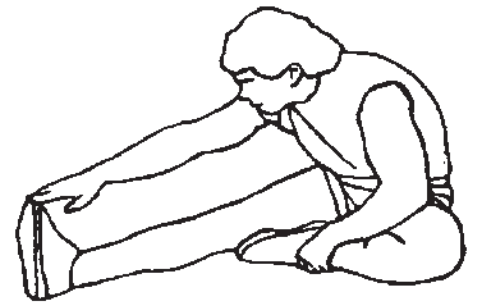


### **TOQUE DE PIES**

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 lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

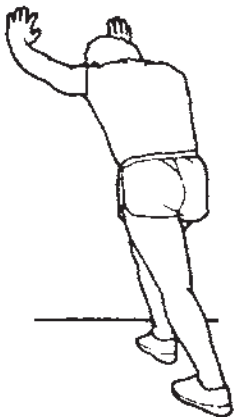
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 adelante, 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: 0800-333-0656** o por mail a [garantiapostventa@argenttrade.net](mailto:garantiapostventa@argenttrade.net) / [sat@argenttrade.net](mailto:sat@argenttrade.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: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [garantiapostventa@argenttrade.net](mailto:garantiapostventa@argenttrade.net) / [sat@argenttrade.net](mailto:sat@argenttrade.net)

[www.randers.com.ar](http://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@argenttrade.net - www.argenttrade.net

