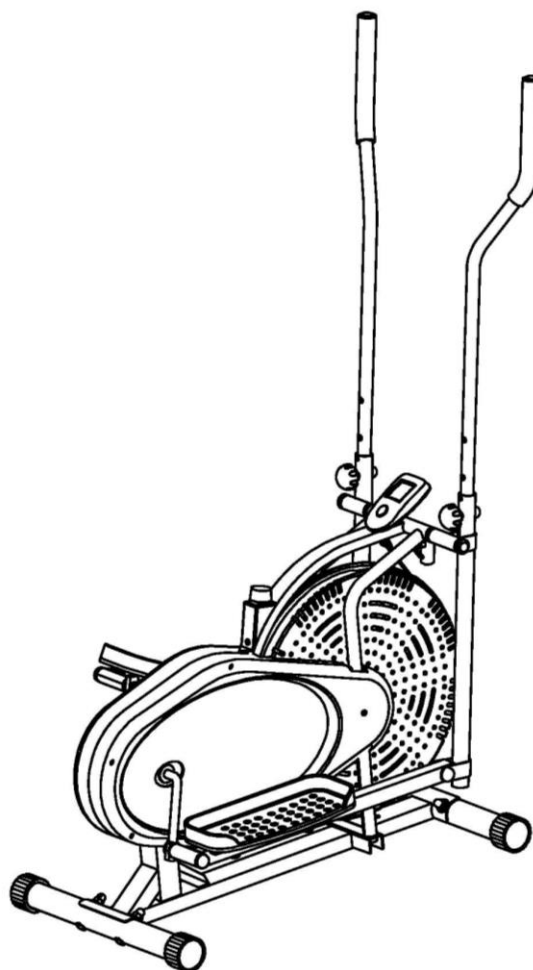


Caminador Elíptico

MANUAL DE USUARIO



IMPORTANTE!

Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar el producto. Conserve este manual para futuras referencias. Las especificaciones de este manual pueden diferir de las imágenes y están sujetas a cambios sin previo aviso.

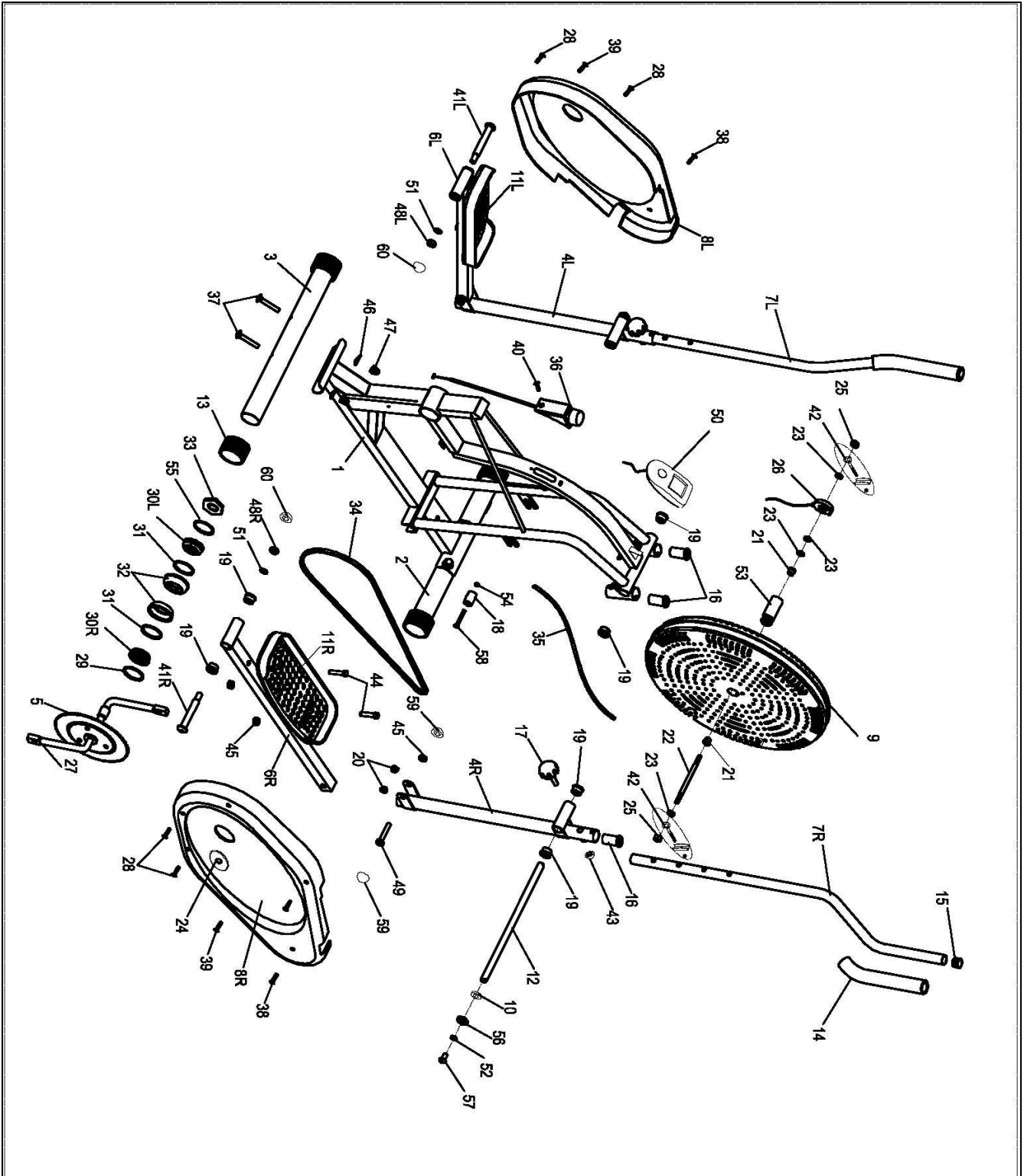
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo.
 - Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.
1. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
 2. Antes de utilizar el equipo, realice los ejercicios de precalentamiento recomendados, a fines de evitar lesiones en los músculos.
 3. Asegúrese de que no existan partes dañadas y que todo funcione correctamente antes de su uso. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
 4. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo.
 5. No realice ningún cambio o mantenimiento que no esté indicado en este manual. Si existe algún inconveniente detenga el uso y acuda al servicio técnico autorizado.
 6. Tenga cuidado al subir al equipo, utilice los brazos del equipo para sujetarse. Sitúe el pedal de su lado en la parte más baja y suba al equipo usando los brazos para sujetarse. Luego utilice el otro pedal. Cuando se utiliza, manténgase aferrado a las brazos del equipo y realice el ejercicio coordinando manos y piernas. Terminado el ejercicio realice el mismo procedimiento para bajar del equipo.
 7. No utilice el equipo en el exterior.
 8. Este equipo es de uso hogareño solamente. No es un modelo comercial.
 9. Debe ser usado por una sola persona a la vez.
 10. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
 11. Tenga cuidado en el armado y desarmado del equipo.
 12. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para ser utilizado solo por adultos. El espacio mínimo requerido es de 2 metros.
 13. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 100 kg.

CUIDADO: Antes de utilizar el equipo consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años de edad o con problemas pre-existentes de corazón. Lea todas las indicaciones antes de utilizar el equipo.

PRECAUCION: Lea cuidadosamente todas las indicaciones antes de operar el equipo. Conserve este manual para futuras referencias.

DESPIECE



LISTA DE PARTES

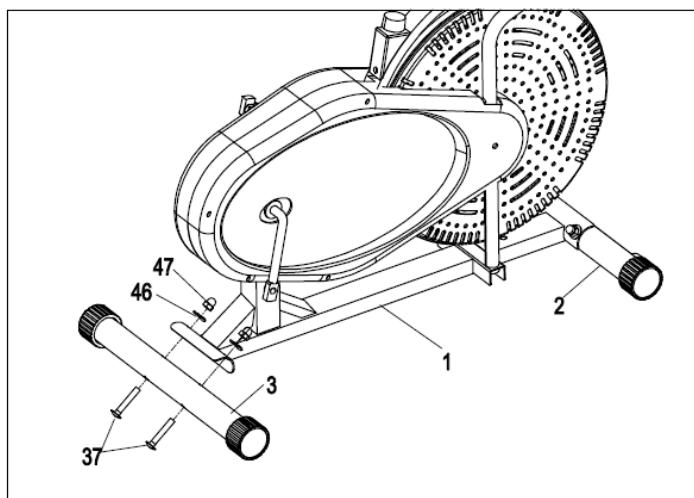
Parte N°	Descripción	Cantidad	Parte N°	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1	31	Collar	2
2	Caño inferior delantero	1	32	Carcasa del collar	2
3	Caño inferior trasero	1	33	Tuerca	1
4L/R	Barra oscilante (Izq/Der)	1 cada	34	Cadena	1
5	Rueda de la cadena	1	35	Correa de tensión	1
6L/R	Tubo de pedal (Izq/Der)	1cada	36	Control de tensión	1
7L/R	Manillar (Izq/Der)	1cada	37	Tornillo	4
8L/R	Cubrecadena (Izq/Der)	1cada	38	Tornillo ST4.2X20	2
9	Ventilador de Rueda	1	39	Tornillo ST4.2X40	3
10	Arandela $\phi 16 \times 1 \times \phi 28$	1	40	Tornillo cruz	1
11L/R	Pedal (Izq/Der)	1cada	41L/R	Tornillo de pedal $\phi 15.6 \times 88.8 \times 1/2$	1cada
12	Eje largo	1	42	Tornillo	2
13	Tapa $\phi 2''$	4	43	Tapa S13	2
14	Grips	2	44	Tornillo hexagonal M10X45	4
15	Tapa 1''	6	45	Tuerca	6
16	Buje plastico $\phi 1-1/4''$	4	46	Arandela curva	4
17	Perilla de ajuste	2	47	Tuerca	4
18	Rodillo plástico	2	48L/R	Tuerca 1/2"XB8	1 cada
19	Buje de acero $\phi 5/8''$	10	49	Tornillo hexagonal M10X55	2
20	Buje de acero $\phi 3/8''$	4	50	Computadora	1
21	Buje de lata $\phi 10$	2	51	Arandela $\phi 13 \times B2$	2
22	Eje de la rueda	1	52	Arandela $\phi 10.5 \times 3 \times \phi 18$	2
23	Tuerca 3/8''	4	53	Rueda de cadena pequeña	1
24	Sello de la cubierta	2	54	Tuerca	2
25	Tuerca 3/8''	2	55	Arandela	1
26	Sensor	1	56	Arandela	2
27	Manivela	1	57	Tornillo M10X18	2
28	Tornillo ST4.2X18	4	58	Tornillo hexagonal	2
29	Arandela	1	59	Tapa S16	4
30L	Tuerca de dos	1	60	Tapa S18	2
30R	Tuerca de tres	1			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Antes de comenzar con el armado, remueva todas las piezas del embalaje y dispóngalas para controlar que no falte ninguna. Una vez hecho esto, comience con el primer paso.

PASO 1:

Instale el caño inferior delantero (2) y el caño inferior trasero (3) a la estructura principal (1) con tornillos (37), arandelas (46) y tuercas (47).



Paso 2:

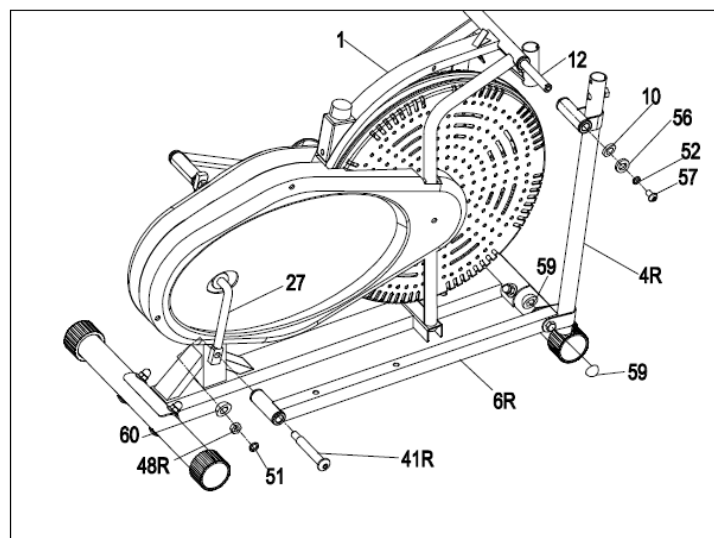
A: Remueva los tornillos (57), arandelas(52), arandelas (56), and arandelas (10) del eje largo (12) de un lado, monte la barra oscilante (4 R/L) a la sección principal con el Eje largo (12), luego una la otra barra oscilante (4 R/L), y reinstale la arandela (10), arandela (56), arandela (52) y el tornillo (57) como se muestra. Por favor todavía no ajuste firmemente.

B: Coloque el tubo del pedal derecho (6R) a la derecha de la manivela (27R) con el tornillo para el pedal derecho (41R), arandela (51) y tuerca (48R), finalmente cubra con la tapa (59). Asegure el pedal izquierdo de la misma forma.

ATENCIÓN:

Ambos tornillos de pedal (41 L/R) y tuercas (48 L/R) están etiquetados: L para el Izquierdo, y R para el Derecho.

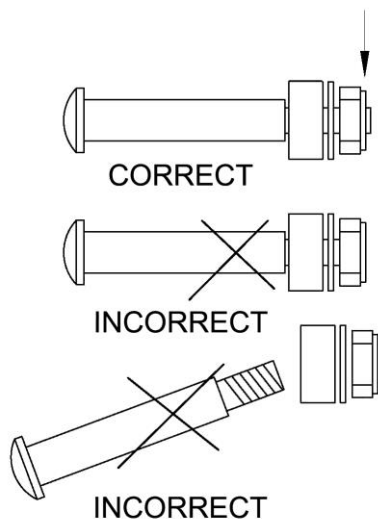
Es importante respetar el sentido de la rosca del tornillo y tuerca para cada pedal. El montaje incorrecto de los tornillos de pedal ya sea con sus lados invertidos o ajustados de modo incompleto



provocará no solo que se dañe la rosca de los tornillos de pedal sino también la rosca de la manivela (27). De suceder esto, será responsabilidad del usuario y no será amparado por la garantía.

Para ajustar el lado izquierdo gire en el sentido anti horario de las agujas del reloj, y para el derecho hacerlo en sentido horario. Mueva la manivela en un ángulo cómodo para apretar bien los tornillos.

Si al ajustar nota que el tornillo se traba, verifique nuevamente que los tornillos y tuercas sean los correctos de cada lado



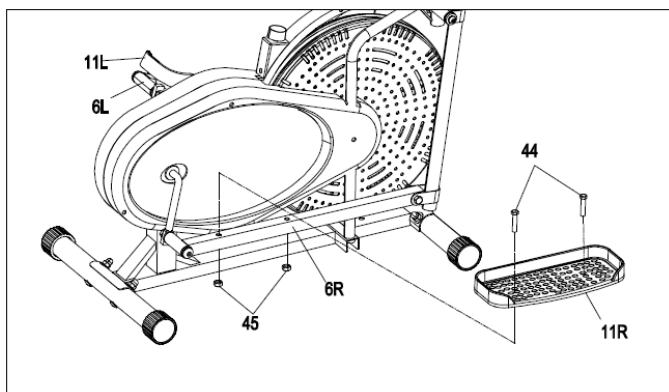
ATENCIÓN:

El tornillo de pedal Izquierdo y Derecho (41L/R) deben penetrar completamente la tuerca dentro de la articulación del brazo del pedal y la manivela. Esto asegurara la estabilidad y durabilidad de su entrenador elíptico

Para instalar los tornillos propiamente, manténgalo recto mientras penetra el brazo del pedal y la manivela. Si queda conectado en ángulo, puede dañar la manivela y la bisagra.

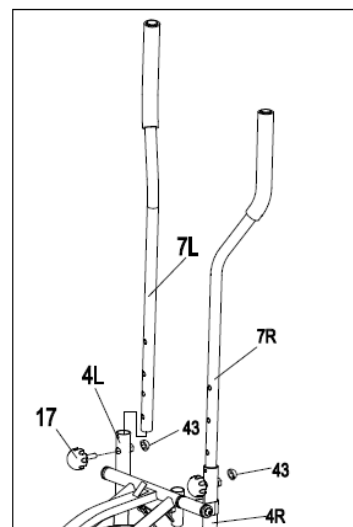
PASO 3:

Ajuste los pedales (11L, 11R) a los tubos de pedales (6L, 6R) con tornillos (44) and y tuercas (45).



Paso 4:

Coloque el manillar (7L/R) a la barra oscilante correspondiente (4L/R), seleccione un ajuste de altura que le resulte cómodo,



siempre asegurándose que ambos manillares queden a la misma altura. Bloquee cada manillar con un tornillo (17)

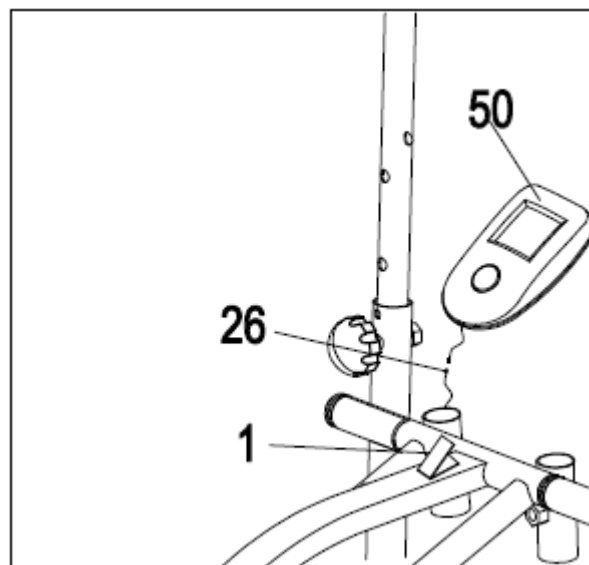
Nota: Puede cambiar fácilmente sus manillares (7L/R) entre el modo de doble acción y el modo fijo durante su entrenamiento.

MODO DOBLE ACCION: Para permitir que el manillar se mueva junto con los pedales

MODO FIJO: Para mantener los manillares fijos mientras hace el ejercicio

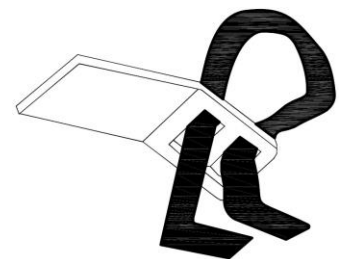
PASO 5:

Conecte el cable de la computadora con el cable del sensor (26), después de eso inserte la computadora (50) en la estructura principal (1)

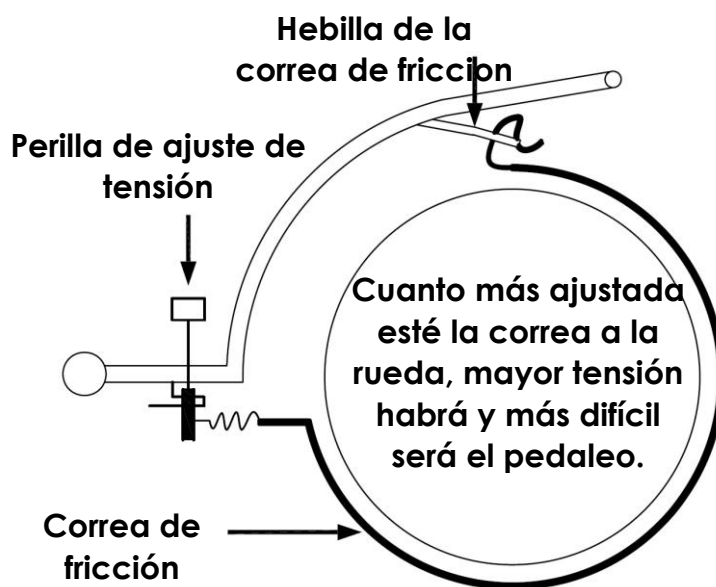
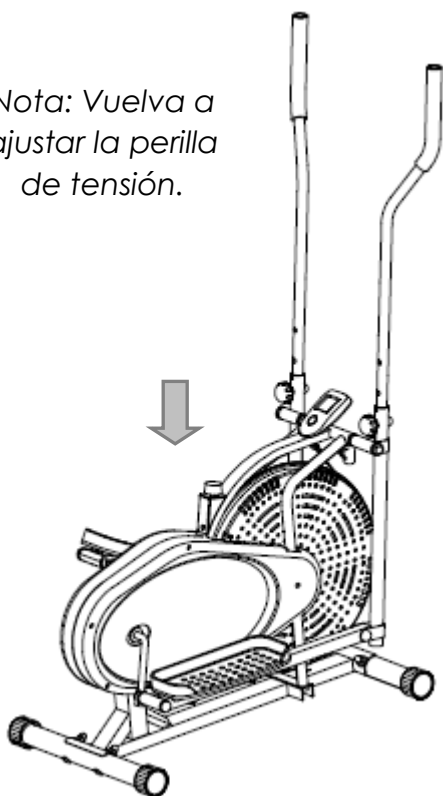


Ajuste de tensión

Su equipo ya se encuentra armado. Cuando vaya a utilizarlo por primera vez, debe ajustar la tensión al nivel deseado antes de comenzar su entrenamiento. Gire la perilla de ajuste para eso. Para incrementar la tensión gírela hacia la derecha, y para bajar la tensión hacia la izquierda.



Nota: Vuelva a ajustar la perilla de tensión.



Movimiento reversible

Recuerde, este entrenador elíptico tiene movimiento REVERSIBLE!

El pedaleo hacia adelante ejercita los cuádriceps (músculos delanteros del muslo), mientras que el pedaleo hacia atrás ejercita los isquiotibiales (músculos de la parte posterior del muslo). Aproveche esto para hacer su entrenamiento menos fatigante y más divertido.

PRECAUCION: ASEGURESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS ESTÉN CORRECTAMENTE AJUSTADOS ANTES DE COMENZAR SU EJERCICIO.

USANDO SU ENTRENADOR ELIPTICO

Entrenar con este equipo le brinda muchas ventajas. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos, y junto a una dieta controlada lo ayudará a bajar de peso.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

N0:SMS_404

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO.....	00:00-99:59
VELOCIDAD (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCIA(DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
CALORIAS(CAL).....	0.00-9999KCAL

FUNCIONES DE LOS COMANDOS:

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función que desee.

CLEAR: Presione la tecla MODE durante 3 segundos para resetear las funciones.

FUNCIONES:

1. **TIEMPO:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará cuando comience el ejercicio.
2. **VELOCIDAD:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en SPEED. La velocidad actual se mostrará en pantalla.
3. **DISTANCIA:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en DISTANCE. La distancia del presente entrenamiento se mostrará en pantalla.
4. **CALORIAS:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán en pantalla.

SCAN: Automáticamente cambia de parámetro cada 4 segundos, en el orden TIEMPO- VELOCIDAD – DISTANCIA- CALORIAS -----SCAN

BATERIA:

1. De no recibir señales durante 4-5 minutos, la consola se apagará automáticamente
2. Cuando el equipo empiece a recibir señales, la consola se encenderá automáticamente
3. Si la pantalla no se ve bien, vuelva a instalar las baterías.
4. La consola utiliza 2 baterías de 1.5V “AA”.

ELIPTICO: MANTENIMIENTO GENERAL

El elíptico puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de fitness, el

elíptico debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que el elíptico no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido. Es importante fijarse en que esté bien apoyado sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear. El elíptico tiene que estar perfectamente equilibrado y mantener la estabilidad sin desniveles. Además hay que tener en cuenta que durante la sesión de ejercicio se suda mucho y esto puede afectar a la estructura y componentes del elíptico, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar el elíptico con un paño después de cada uso.

Mantenimiento semanal

Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.

Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos

Verificar sistema de freno o tensión

Mantenimiento mensual.

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

Mantenimiento anual.

Chequear el sistema de tensión, correa o cadena, soportes delantero y trasero. Ajuste general

Almacenamiento.

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

Atención.

El no cumplimiento por parte del usuario del mantenimiento propuesto dejará sin efecto la garantía

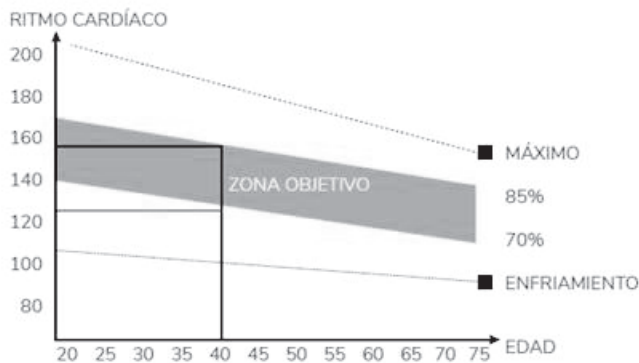
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



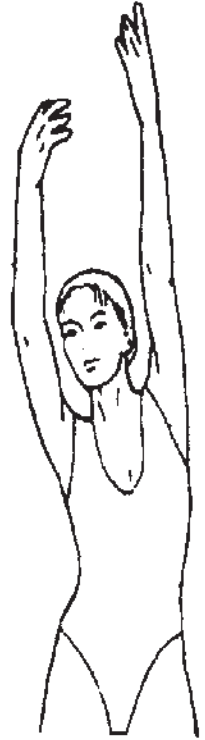
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



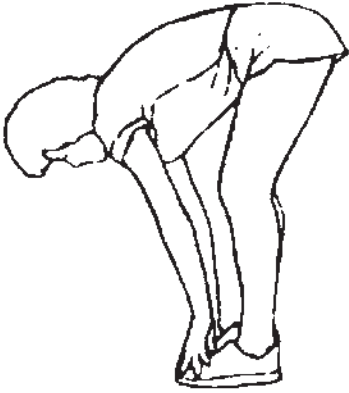
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



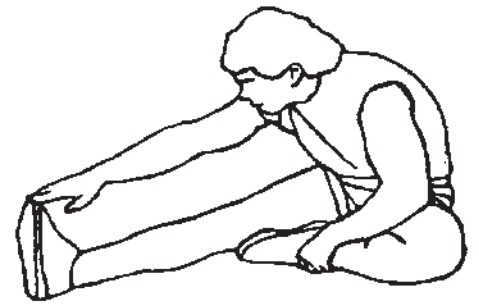


TOQUE DE PIES

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.

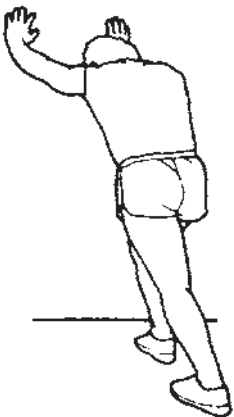
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 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

