

ELÍPTICO

**ARG-1922**

Manual de  
Instrucciones

**¡MPORTANTE!**  
LEER EL MANUAL ANTES DE UTILIZAR LA BICICLETA.



# ÍNDICE

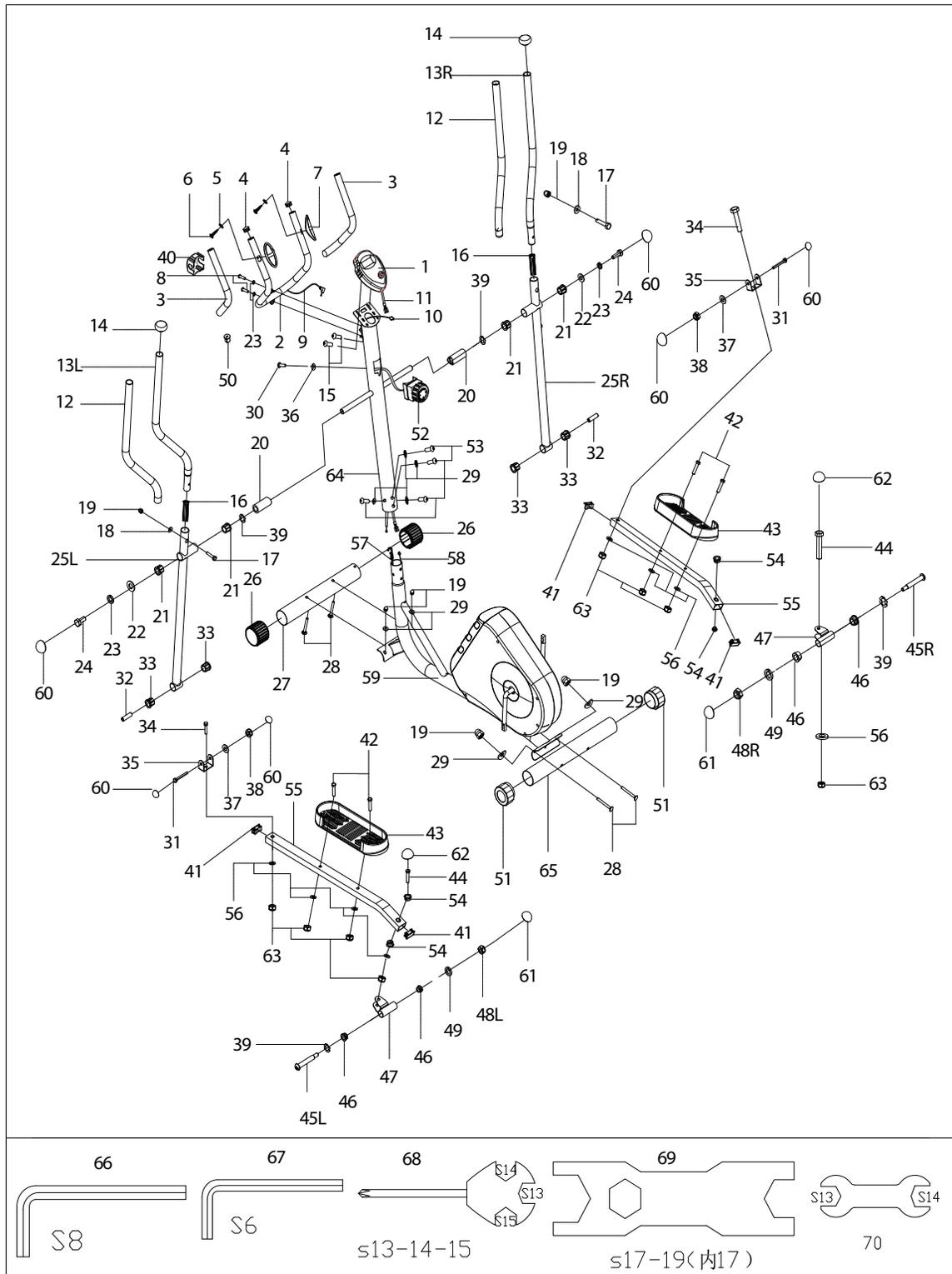
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	2
GRÁFICO DE DESPIECE	3
LISTADO DE PARTES	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO	5
PROGRAMACIÓN	10
INSTRUCCIONES DE EJERCICIO	11
GARANTÍA	15

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Le damos las gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, por favor, utilice este equipo correctamente. Por favor lea la información debajo antes de utilizar este equipo.

1. Es importante leer todo el manual antes de armar y usar el equipo. El uso seguro y eficaz sólo puede lograrse si el equipo está montado, mantenido y utilizado correctamente.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, usted debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o impedir que utilice correctamente el equipo. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando un medicamento que afecta el ritmo cardíaco, la presión arterial o el nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. Un entrenamiento falso o exagerado puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso de adultos solamente.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Utilice siempre el equipo de la forma indicada. Si usted encuentra cualquier componente defectuoso durante el montaje o control del equipo, o si escucha ruidos extraños procedentes del equipo durante su uso, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que el problema se haya rectificado.
7. Hay muchas funciones de la computadora, donde el valor se mostrará cuando se utiliza el equipo según la cantidad de ejercicio, aquí con gusto le recuerdo que el valor del pulso del corazón sólo le da alguna referencia.
8. Use ropa adecuada mientras se utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
9. Este equipo está diseñado para uso en interiores y familiar. Peso máximo del usuario: 110KG.
10. Hay que tener cuidado al levantar o mover el equipo a fin de no dañar la espalda.
11. Por favor conserve este manual y las herramientas de instalación.
12. El equipo no es adecuado para el uso terapéutico.

# GRÁFICO DE DESPIECE

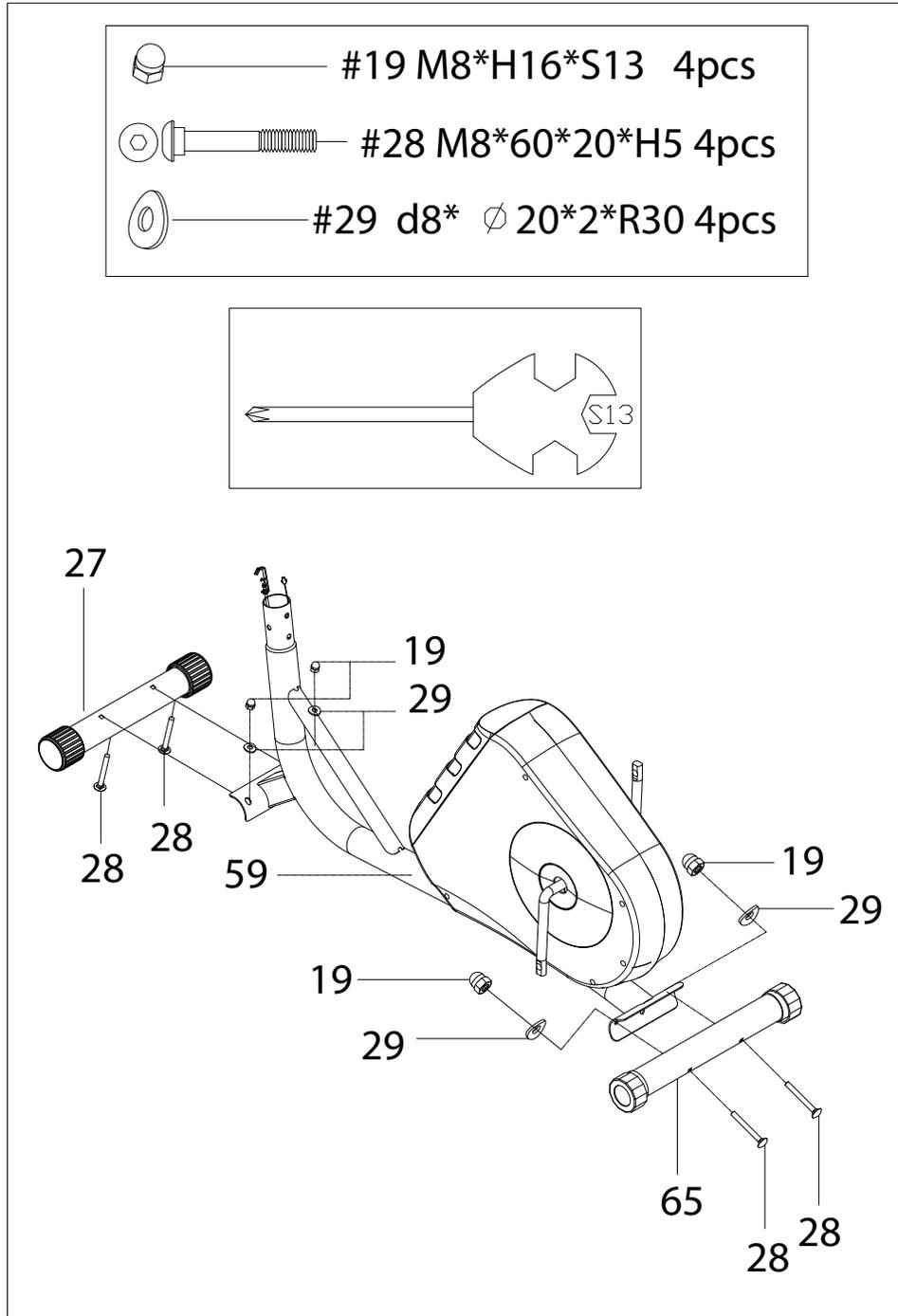


## LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Computador	1	30	Tornillo M5*16	1
2	Manillar Medio	1	31	Tornillo M8*65*30*S14	2
3	Agarradera de espuma $\Phi 23*5*445$	2	32	Espaciador $\Phi 14*\Phi 8.3*48$	2
4	Tapa final $\Phi 25*16$	2	33	Envoltura de aleación 1 $\Phi 32*3*\Phi 28*16*\Phi 14.3$	4
5	Arandela $d6*\phi 12*1$	2	34	Tornillo M10*42*20*S17	2
6	Tornillo ST4*19	2	35	Forma de asiento en U	2
7	Mango de pulso para el tubo $\Phi 25$	2	36	Arandela de arco $d6*\Phi 20*1.5*R30$	1
8	Tornillo M8*30*S6	2	37	Arandela $d8*\Phi 16*1.5$	2
9	Manejo del pulso	1	38	Tuerca M8*H7.5*S13	2
10	Cableado de tronco 1	1	39	Arandela ondulada $d19*\Phi 25*0.3$	4
11	Cableado del computador	1	40	Cubierta de la abrazadera	1
12	Agarradera de espuma $\Phi 26*5*510$	2	41	Tapa final J40*25*15	4
13L/R	Manillar (L/R)	2	42	Tornillo M10*45*20*S14	4
14	Tapa final $\Phi 28*32*\Phi 50$	2	43	Pedal	2
15	Tornillo M5*10	2	44	Tornillo M10*50*13*S17	2
16	Cojinete $\Phi 32*\Phi 25*L83$	2	45L/R	Tornillo $\Phi 16*89*23*1/2*S8$	2
17	Tornillo M8*40*20*S14	2	46	Envoltura de aleación $\Phi 28*4*\Phi 24*12*\Phi 16.1$	4
18	Arandela de arco $d8*\Phi 20*2*R16$	2	47	Conector trasero	2
19	Tuerca M8*H16*S13	6	48L/R	Tuerca $1/2*20*H8*S19$	2
20	Espaciador largo $\Phi 32*\Phi 19.2*75.5$	2	49	Arandela elástica 1/2"	2
21	Envoltura de aleación 2 $\Phi 32$	4	50	Ojal	1
22	Arandela $d8*\Phi 32*2$	2	51	Tapa final $\Phi 50*45.5*64.5$	2
23	Arandela elástica d8	4	52	Control de tensión	1
24	Tornillo M8*16*S14	2	53	Tornillo M8*16*S6	4
25L/R	Varilla de giro (L/R)	1	54	Envoltura de aleación $\Phi 18*3*\Phi 14*7*\Phi 10.1$	4
26	Tapa final $\Phi 50*\Phi 67*45$	2	55	Biela	2
27	Estabilizadora delantera	1	56	Arandela $d10*\Phi 20*2$	8
28	Tornillo M8*60*20*H5	4	57	Cable de tensión	1
29	Arandela de arco $d8*\Phi 20*2*R30$	8	58	Cable de tensión 2	1
59	Marco principal	1	65	Estabilizador trasero	1
60	Tapa final S13	6	66	Llave S8	1
61	Tapa final S18	2	67	Llave S6	1
62	Tapa final S16	2	68	Llave S13-14-15	1
63	Tuerca M10*H9.5*S17	8	69	Llave S17-S19(interior 17)	1
64	Manillar de poste	1	70	Llave S13-14	1

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

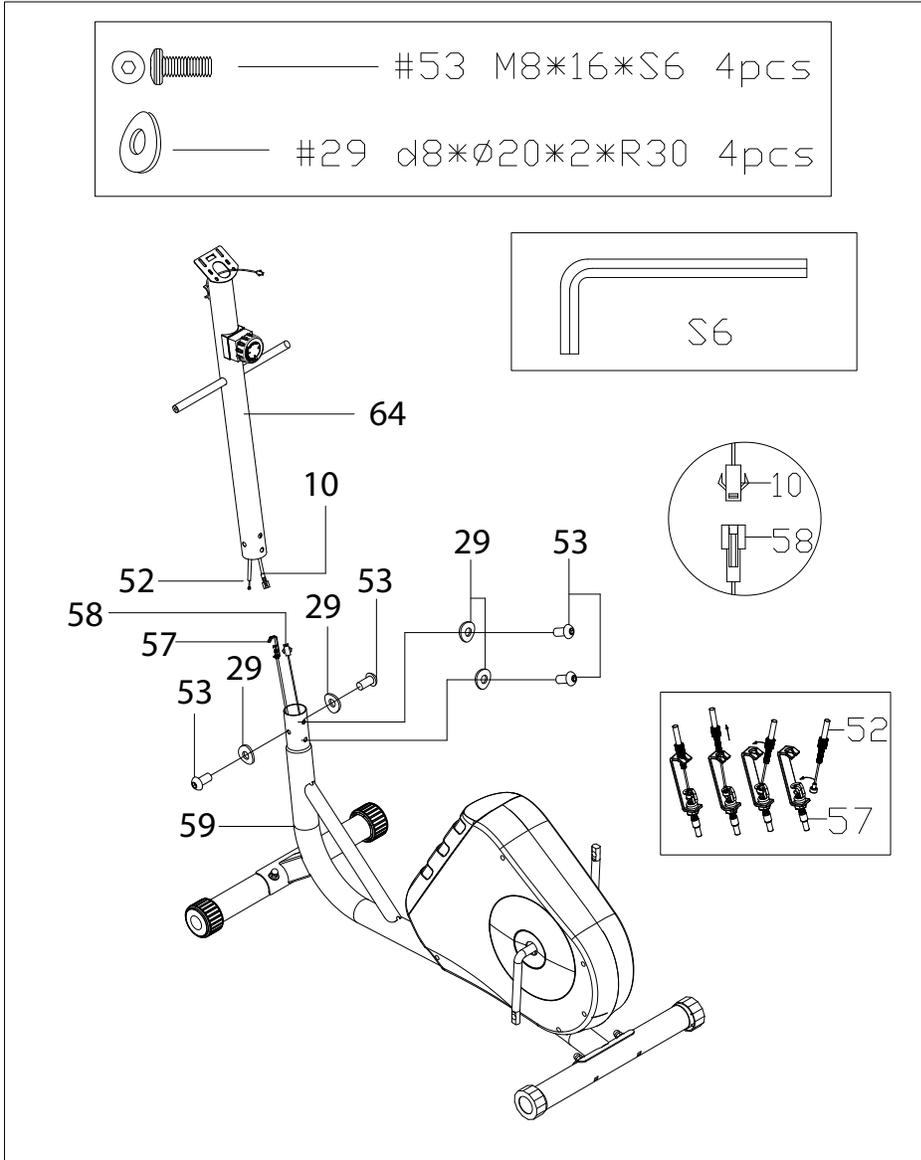
### PASO 1:



Asegure la estabilizadora delantera (27) y estabilizador trasero (65) en el bastidor principal (59) con el perno (28), la arandela de arco (29) y la tuerca (19).

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### PASO 2:



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



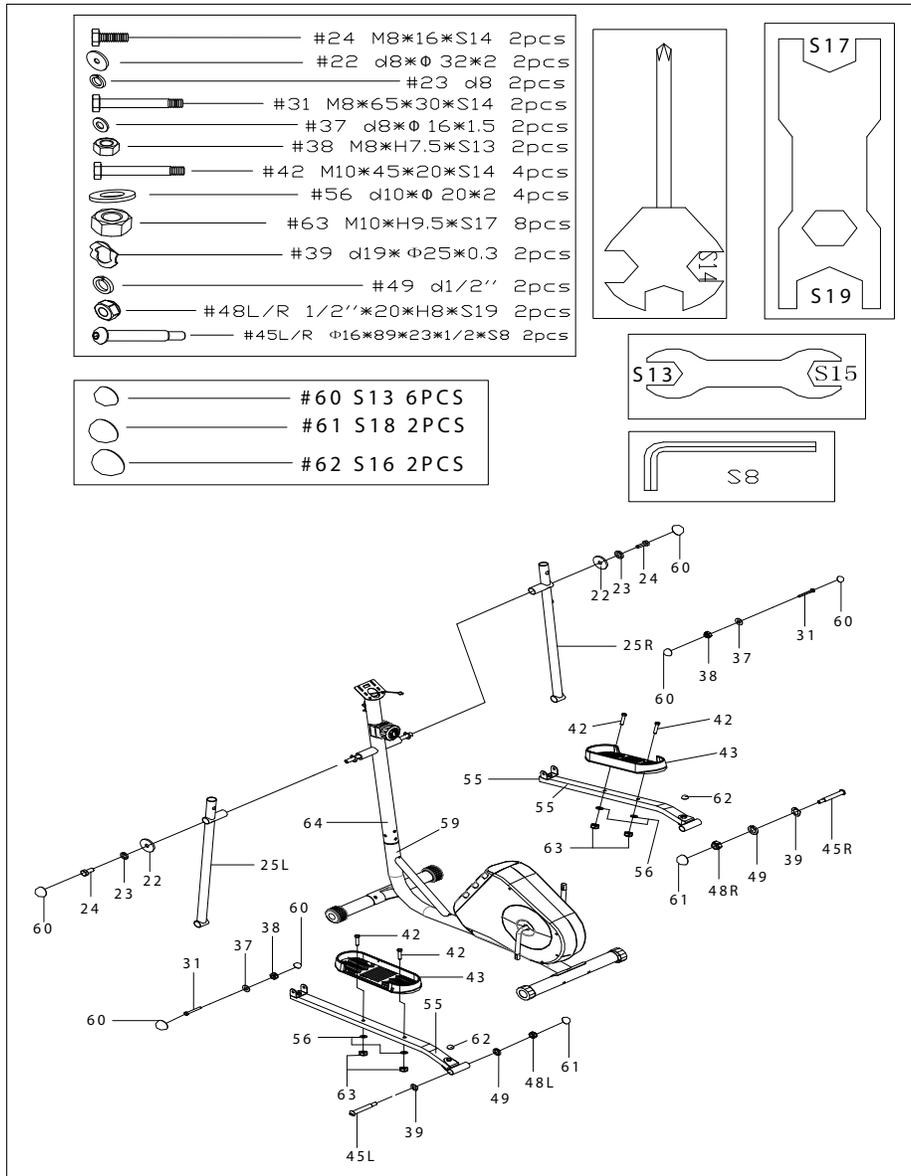
En el caso de no tener lector de QR, ingresar al siguiente link:

<https://goo.gl/75Epm5>

- Conectar el control de la tensión (52) con el cable de tensión (57); y conecte el cable troncal 1 (10) con el cable del tronco 2 (58).
- Asegure la columna de manillar (64) en el bastidor principal (59) con el tornillo (53) y la arandela de arco (29).

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

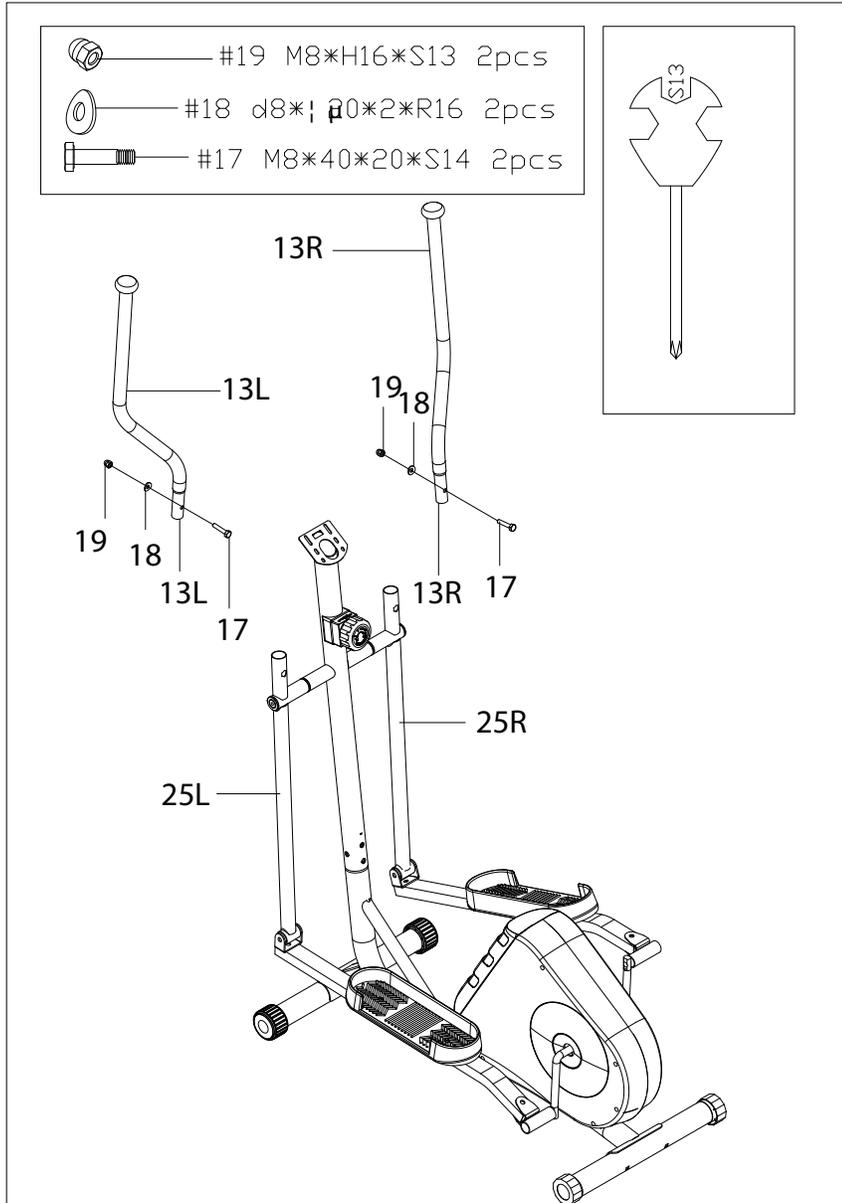
### PASO 3:



- a) La varilla oscilante segura (25L / R) al manillar de correas (64) con el perno (24), la arandela de resorte (23) y la arandela (22). Luego coloque la tapa (60).
- b) El conector trasero seguro (47) a la manivela de la estructura principal (59) con el perno (45L / R) y la arandela ondulada (39); luego fijarlo con la arandela de resorte (49) y la tuerca (48L / R). Fije la tapa (61) (62).
- c) La varilla media vuelta segura (25L / R) con la varilla de conexión (55) junto con el perno (31), la arandela (37) y la tuerca (38); luego coloque la tapa (60).
- d) El pedal de seguro (43) a la varilla de conexión (55) con el perno (42), la arandela (56) y la tuerca (63).

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

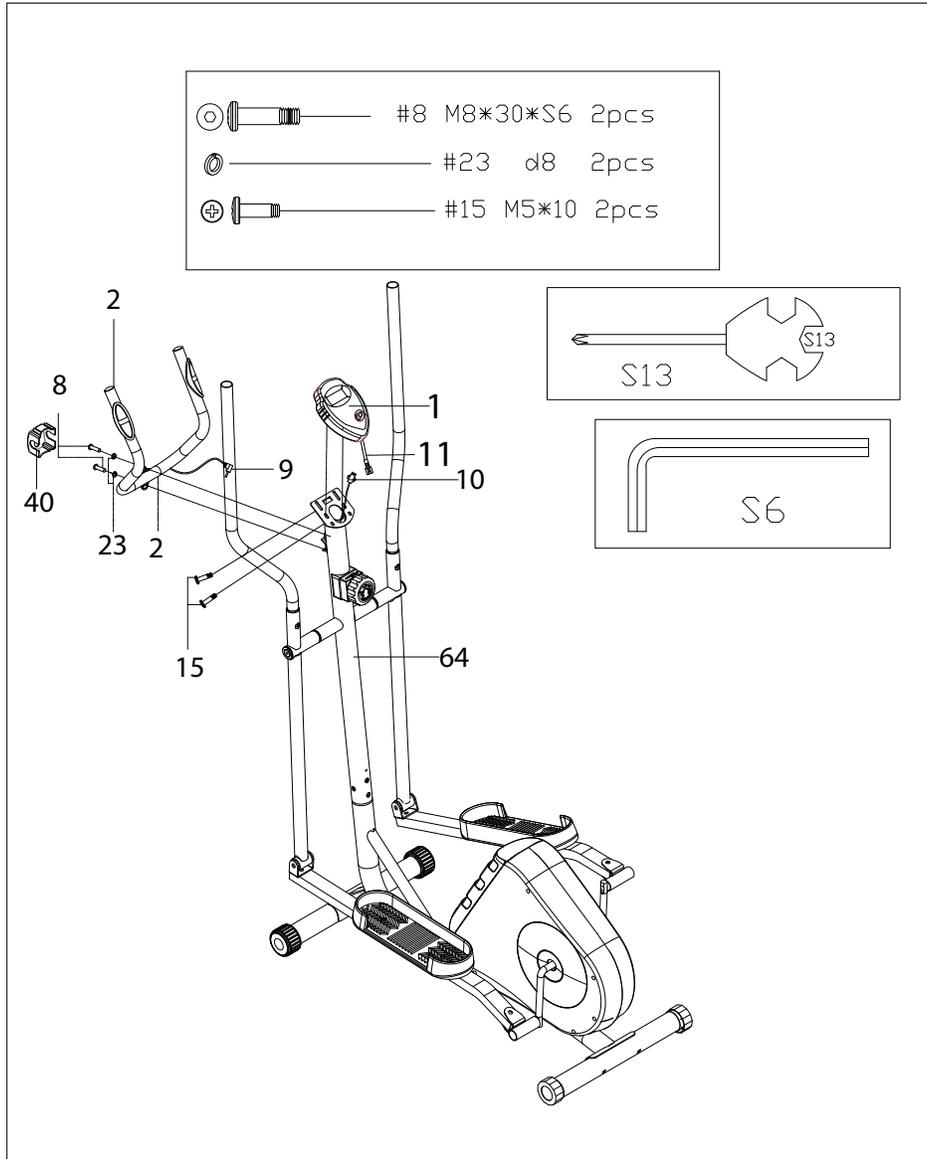
### PASO 4:



a) El manillar seguro (13L / R) para hacer pivotar la varilla (25L / R) con el perno (17), la arandela de arco (18) y la tuerca (19).

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### PASO 4:



a) Coloque el manillar medio seguro (2) al manillar de correos (64) con el tornillo (8) y la arandela de resorte (23), a continuación, coloque la cubierta de sujeción (40).

b) Conecte 1 (10) con el cable de la computadora (11); la consola segura (1) en el soporte informático de la columna de manillar (64) con el tornillo (15); inserte el cable de pulso del mango (9) en el orificio en la parte posterior del equipo (1). El montaje está terminado.

# PROGRAMACIÓN

**ST3630-67**

## **FUNCIONAMIENTO.**

ESPERA A PRESIONAR EL BOTÓN PARA RESETEAR LOS VALORES DE EJERCICIO DEL EQUIPO. PRESIONE PARA SELECCIONAR CADA FUNCIÓN DE TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS, QUE APARECERÁN EN EL MONITOR.

## **FUNCIONES.**

**ESCANEEO:** EL MONITOR ESCANEA CADA DATO EN FUNCIÓN DEL TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y PULSO CADA 6 SEGUNDOS DE FORMA AUTOMÁTICA.

**VELOCIDAD:** EN EL MONITOR SE MOSTRARÁ VELOCIDAD ACTUAL.

**TIEMPO:** ACUMULA EL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL HASTA 99:59.

**DISTANCIA:** ACUMULA DISTANCIAS DESDE 0 HASTA 999,9 KM O MILLAS.

**CALORÍAS:** ACUMULA CALORÍAS CONSUMIDAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO DESDE 0 HASTA 999,9 CAL. (ESTOS DATOS SON UNA GUÍA APROXIMADA PARA LA COMPARACIÓN DE DIFERENTES SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y NO PUEDEN SER UTILIZADOS EN UN TRATAMIENTO MÉDICO).

**PULSO:** MUESTRA EL PULSO DEL USUARIO.

## **NOTA:**

1- SI NO SE OPRIME NINGÚN BOTÓN O NINGUNA SEÑAL SE ENVÍA AL MONITOR POR EL TÉRMINO DE 4 MINUTOS, LA PANTALLA DEL MONITOR SE APAGARÁ AUTOMÁTICAMENTE, Y TODOS LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO DISPUESTOS SE MANTENDRÁN. PARA ENCENDER LA PANTALLA NUEVAMENTE, PUEDE PULSAR CUALQUIER BOTÓN O EL BOTÓN DE COMENZAR ENTRENAMIENTO DIRECTAMENTE.

2- SI LA PANTALLA DEL MONITOR NO LOGRA VISUALIZARSE BIEN, CHEQUEÉ O RE INSTALE LAS PILAS PARA LOGRAR UN MEJOR RESULTADO.

3- ESPECIFICACIONES DE LAS PILAS: 1.5 V UM-3 O AA (2PCS).

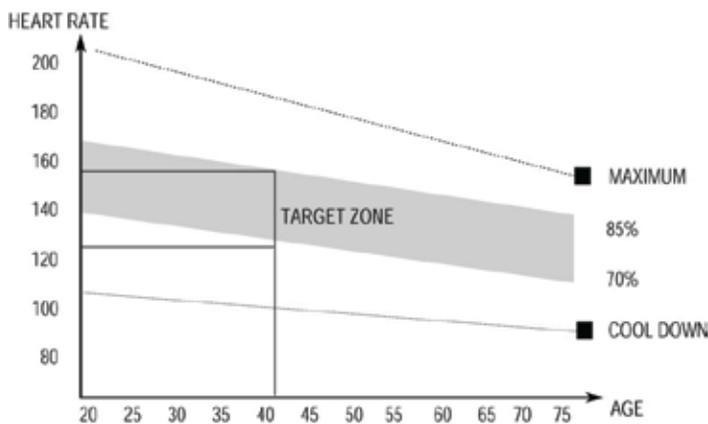
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

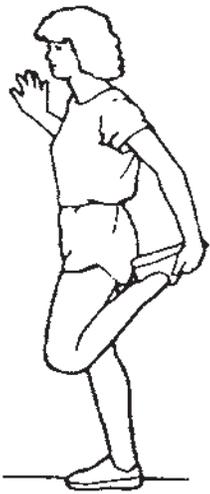
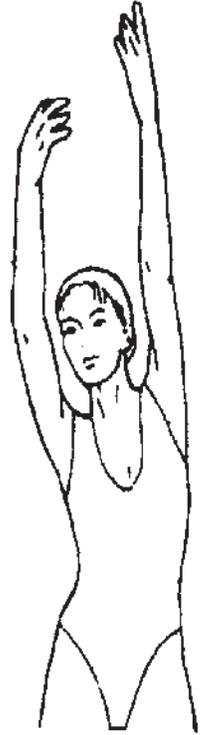


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



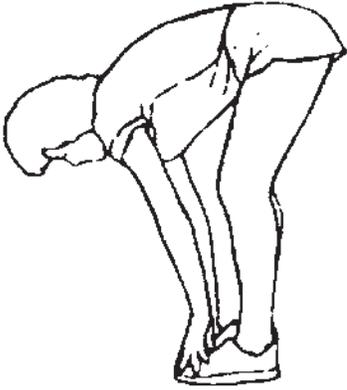
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



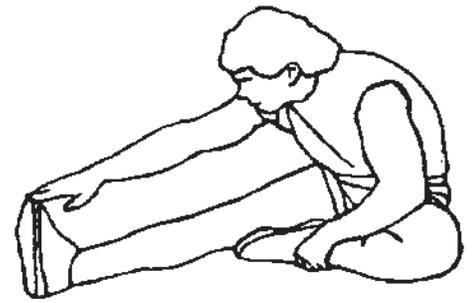


### **TOQUE DE PIES**

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.

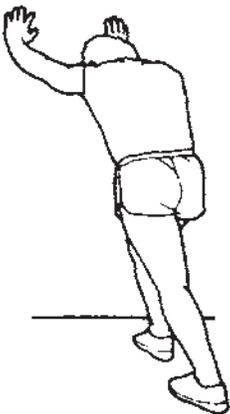
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• 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: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[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

