

Caminador Elíptico

ARG-1935

Manual de
Instrucciones



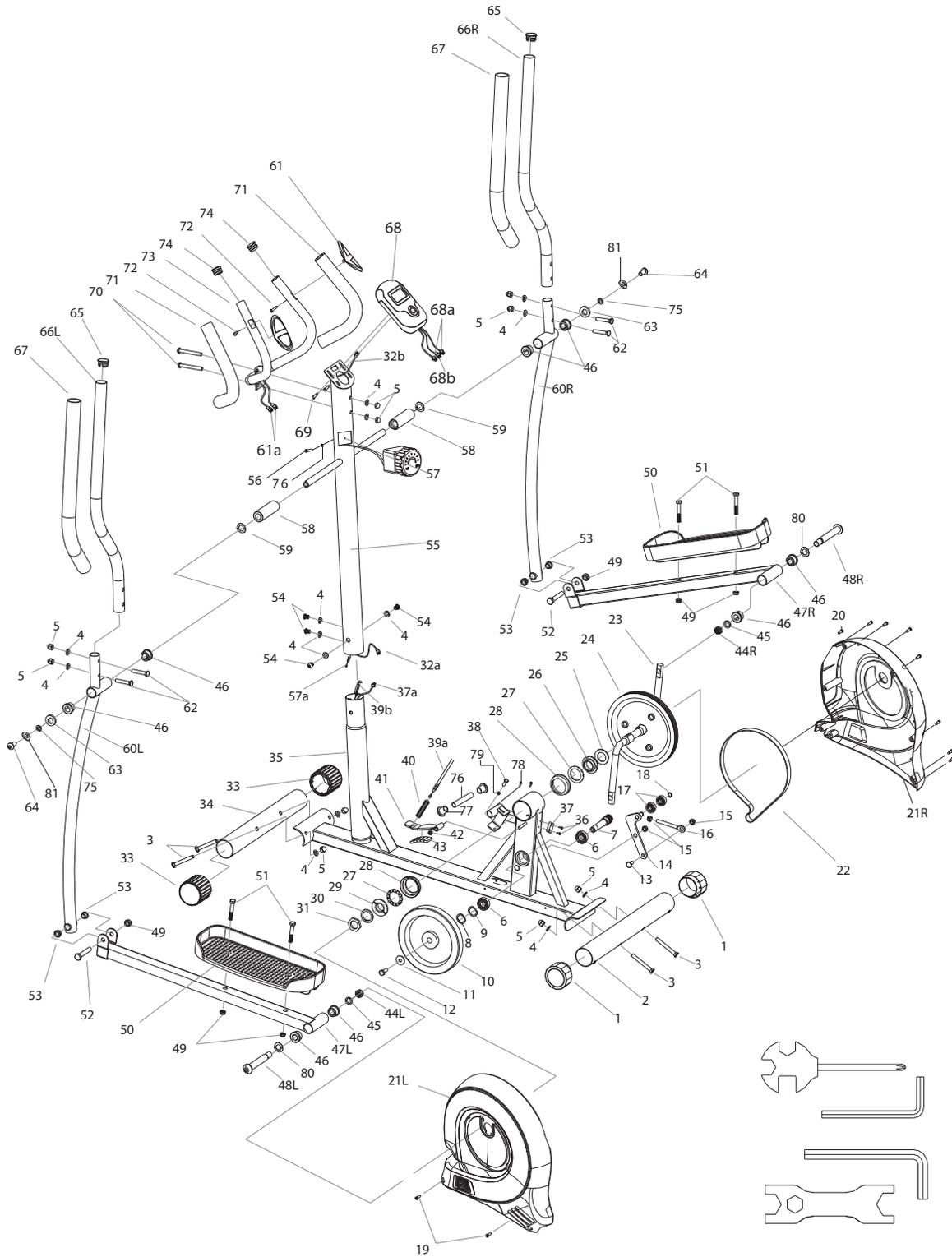
ÍNDICE

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	1
GRÁFICO DESPIECE Y	2
LISTADO DE PARTES	3
INSTRUCCIONES DE ARMADO	4
FUNCIONES DE LA CONSOLA	9
MANTENIMIENTO	10
ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	11
CERTIFICADO DE GARANTÍA	15

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

1. Revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez, y asegúrese que el equipo esté en óptimas condiciones
2. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento, él podrá indicarle los parámetros máximos dentro de los cuales debe manejarse (Pulso, Watts, duración del entrenamiento, etc.)
3. Detenga el ejercicio en caso de náuseas, dificultad para respirar, desmayo, dolor de cabeza, dolor, opresión en el pecho o cualquier otra molestia. Este producto no está preparado como un equipo médico.
4. Por favor, mantenga a los niños alejados del equipo mientras está en uso, y no permita que lo utilicen. Este aparato está diseñado para adultos, no para niños.
5. Asegúrese de liberar el espacio para ejercitarse, al menos medio metro alrededor del equipo
6. Asegúrese que el asiento, los pedales y el manubrio se encuentren fijados correctamente antes de comenzar el ejercicio.
7. Sea prudente en el uso de su equipo, si nota algún problema inusual o algún sonido extraño mientras lo utiliza por favor detenga el ejercicio.
8. No utilice ropa suelta, así evita enredarse con las piezas en movimiento.
9. Este aparato es únicamente para uso interior. El peso máximo que soporta es de 100Kg. Cualquier persona que exceda ese peso no debería utilizar este producto..
10. Este manual es sólo de referencia.

GRÁFICO DE DESPIECE



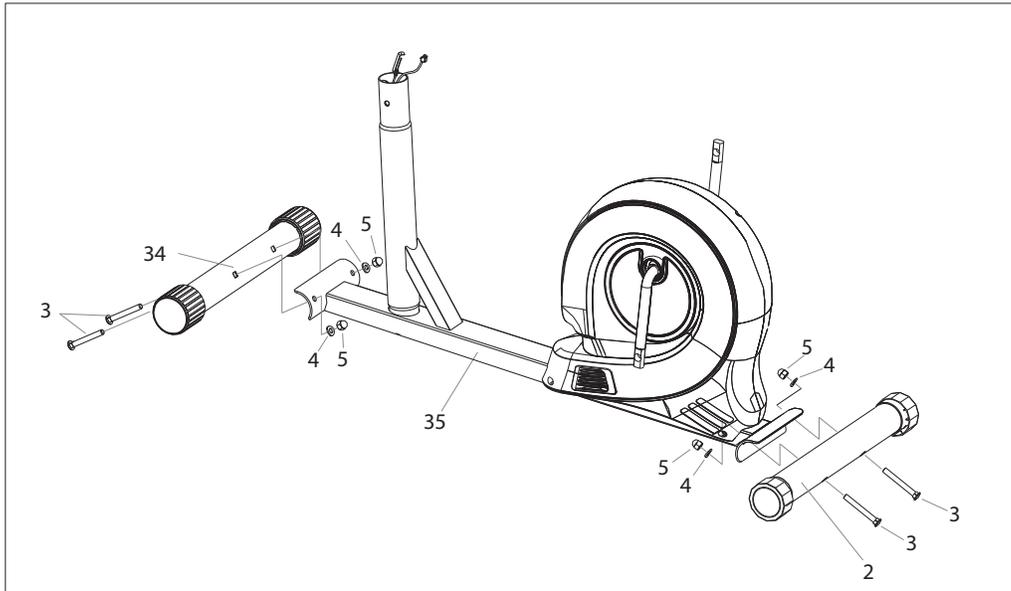
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Tapón pata trasera cp50*1.5	2	31	Tuerca	2
2	Pata trasera 050*1.5	1	32	Sensor	1
3	Tornillo M8*62	4	33	Tapón cp50*1.5	2
4	Arandela 08	14	34	Pata delantera 050*1.5	1
5	Tuerca M8	10	35	Estructura principal	1
6	Rodamiento 6002Z	2	36	Tornillo ST2.9*9.5	2
7	Eje 015*86	1	37	Cable de sensor	1
8	Arandela 021*015.2*3.0	1	38	Tornillo M6*15	1
9	Anillo D15	1	39	Cable de tension	1
10	Rueda de inercia O180*25/3kg	1	40	Resorte	1
11	Arandela 024*08*52.0	1	41	Soporte de imanes	1
12	Tornillo M8*15	1	42	Tuerca M8	1
13	Tornillo M8*19	1	43	Imanes	4
14	Soporte de regulación de correa	1	44L/R	Tuerca 1/2"	2
15	Tuerca M8	3	45	Arandela 1/2"	2
16	Tornillo M8*60	1	46	Buje cp28*cp16*16	8
17	Rodamiento 6000Z	2	47L/R	Soporte pedal	2
18	Arandela seger 010	1	48L/R	Bulon l/D 1/2"	2
19	Tornillo ST4.2*16	4	49	Tuerca MIO	6
20	Tornillo ST4.2x16	6	50	Pedal 345x146x40	2
21L/R	Carcaza (l/D)	2	51	Tornillo MI 0*45	4
22	Correa PJ5/270	1	52	Tornillo MI 0*55	2
23	Palanca	1	53	Buje cp18*cp10*10	4
24	Palanca S con plato PJ6/0200	1	54	Tornillo M8*16	4
25	Arandela 040*2.8	1	55	Soporte manubrio	1
26	Arandela de sujeción	1	56	Tornillo M5	1
27	Bolillero 044.5	2	57	Regulador Tension	1
28	Asiento de bolillero 055.6*16	2	58	Inserto plástico cp28*cp16*81.5	2
29	Arandela	1	59	Arandela 026*016*50.3	2
30	Arandela plana l 035*2.0	1	60L/R	Brazo inferior	2

LISTADO DE PIEZAS

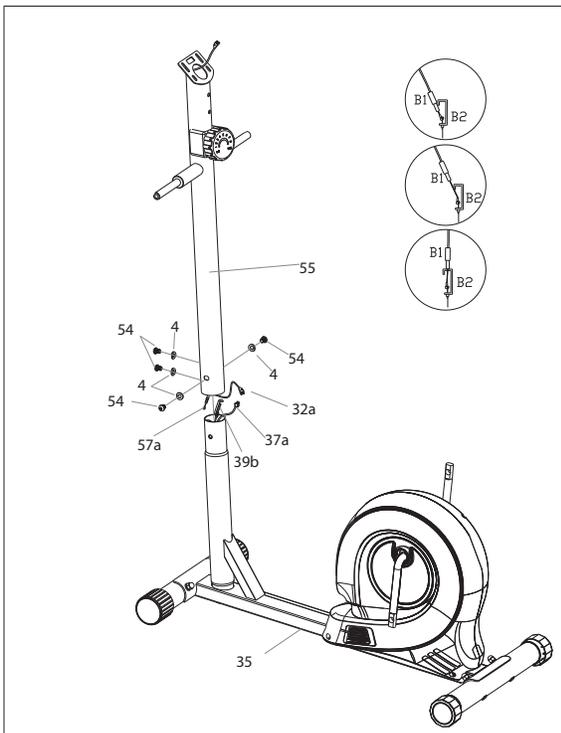
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
61	Sensor de pulso	2	72	Tornillo ST4.2*19	2
62	Tornillo M8*40	4	73	Manubrio	1
63	Arandela 028*016*55	2	74	Tapón cp22.2*1.5	2
64	Tornillo MI 0*20	2	75	Arandela de presión d 10	2
65	Tapón	2	76	Arandela D6	1
66	Brazo superior	2	77	Tapón	2
67	Grip de manubrio	2	78	Tornillo ST4.2*16	2
68	Consola	1	79	Tuerca M5	1
69	Tornillo M5*10	2	80	Arandela D16	2
70	Tornillo M8*62	2	81	Arandela D10	2
71	Grip de manubrio	2			

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1:

Conecte la pata delantera (34/2) a la estructura principal (35) con el tornillo (3) la arandela (4) y la tuerca



PASO 2:

Quite cuatro tornillos (54) y arandelas (4) de la estructura principal (35)

Conecte el sensor (32a) que sale de la estructura principal con el cable del sensor (37a), y luego conecte el extremo del cable del regulador de tensión (57a) con el cable de tensión (39b) tal como muestra la figura. Luego una el soporte del manubrio (55) con la estructura principal (35) con cuatro tornillos (54) y las arandelas (4)

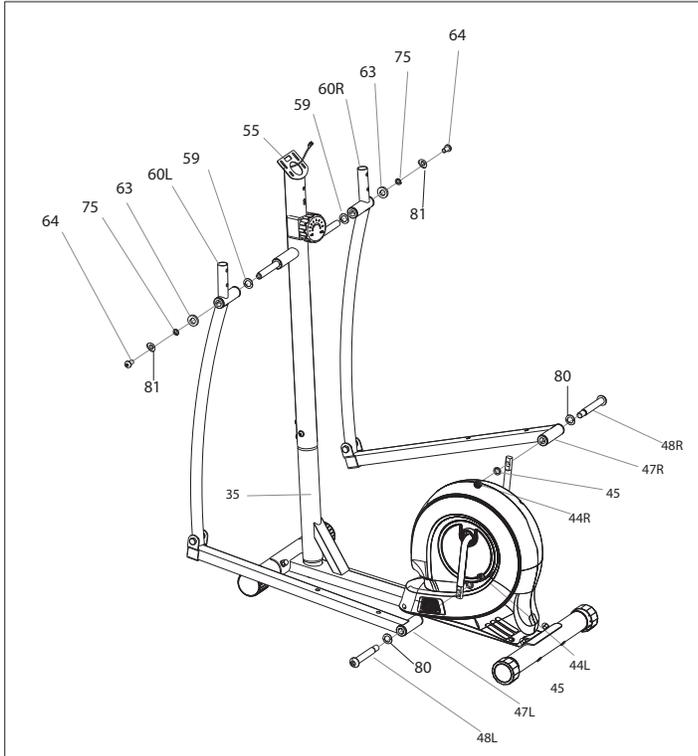


ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



En el caso de no tener lector de QR, ingresar al siguiente link:
<https://goo.gl/75Epm5>

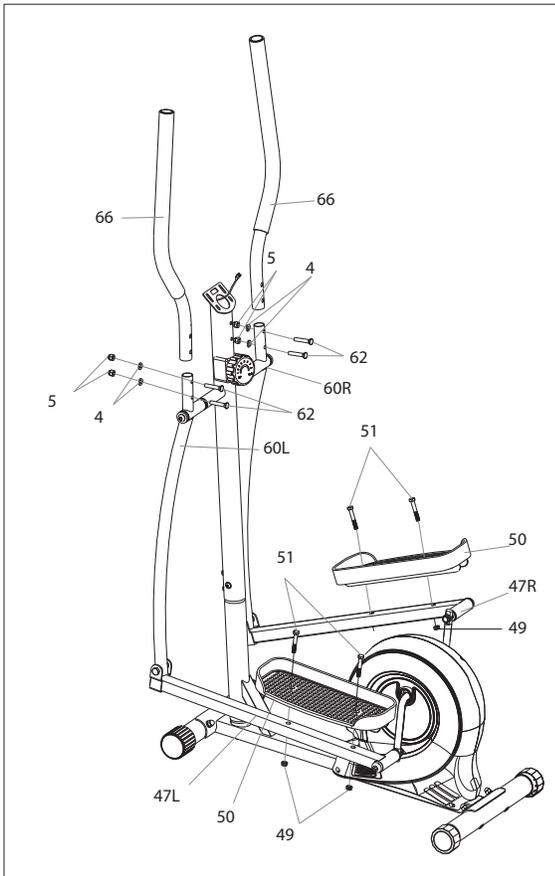
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 3:

Fije el Brazo Inferior (60L/R) al Soporte de Regulación de Correas (55) con el Tornillo (64), Arandelas (81), Arandelas de presión (75), Arandelas (63), Arandelas (59). Fije el Soporte de Pedal (47L/R) con el Bulón (48L/R), la Arandela (80), Arandela (45), y la Tuerca (44L/R). El Bulón izquierdo (48L) debe ser ajustado en el sentido contrario a las agujas de reloj. El Bulón derecho (48R) en el sentido de las agujas del reloj.

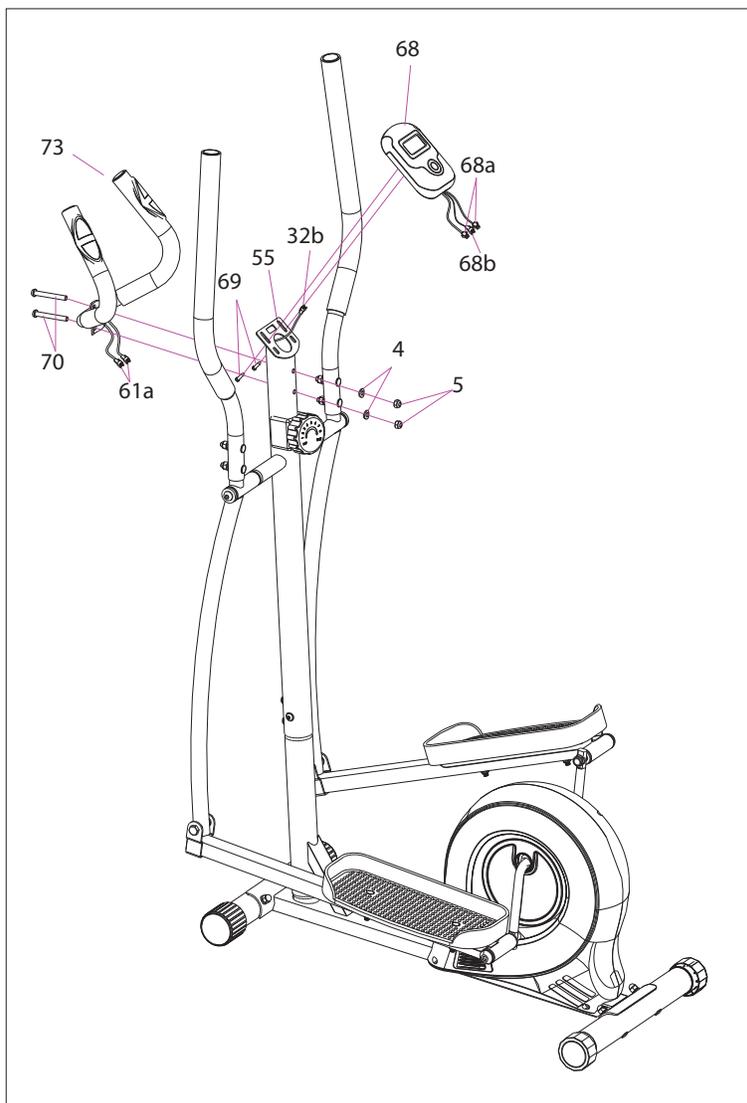
Nota: Los tubos de cada pedal están marcados respectivamente izquierdo (L) y derecho (R)



PASO 4:

Instale el Pedal (59) en el Soporte del Pedal (47L/R) con el Tornillo (51), la Tuerca (49), fije el Brazo Superior (66) al Brazo Inferior (60L/R) con el Tornillo (62), Arandela (4) y Tuerca (5)

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 5:

Instale el Manubrio (73) en el Soporte del manubrio (55) con el Tornillo (70), Arandela (4) y Tuerca (5). Conecte el Sensor de Pulso (61) a la Consola (68), y fije la Consola (68) en el Soporte del manubrio (55) con el Tornillo.

PRECAUCIÓN: ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN CORRECTAMENTE AJUSTADOS ANTES DE COMENZAR SU ENTRENAMIENTO.

NOTA: EL TAPÓN DE LA PATA TRASERA ES MOVIBLE, DE MANERA QUE FACILITE LA MOVILIDAD DEL EQUIPO.

FUNCIONES DE LA CONSOLA

SPECIFICATIONS:

TIEMPO	00:00~99:59MIN
VELOCIDAD	0.0-99.9KM/H(ML/H)
DISTANCIA	0.00-999.9KM (ML)
ODOMETRO	0.0-9999KM or ML
PULSO	40-240BPM
CALORIAS	0.0-9999KCAL

Tecla:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERACIÓN DE PROCEDIMIENTOS:

1. AUTO ON/OFF

El sistema se enciende cuando presiona alguna tecla o comienza un ejercicio.

El sistema se apaga cuando deja de recibir señal durante 4 minutos.

2. RESET:

El sistema se puede resetear quitándole las baterías o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

3. Como preestablecer Tiempo, Distancia, Pulso, Calorías y Odómetro

Presione la tecla MODE hasta que la función que desea configurar aparezca parpadeando.

Presione la tecla MODE hasta que esa función deje de parpadear.

Seleccione el valor que desea ejercitar con la tecla SET.

Cuando comience el ejercicio, el monitor comenzara la cuenta regresiva.

Se escuchará un pitido de 10 segundos cuando la sesión haya finalizado. Puede apagar el mismo pulsando cualquier tecla.

Si no se presentan datos, el reloj contará hacia ascendentemente.

4. FUNCIONES:

1. TIME: El tiempo de ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca TMR .

2. SPEED: La velocidad del ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca SPD..

3. DISTANCE: La distancia del ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca DST..

4. ODOMETER: Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avanza a odómetro. Se mostrará la distancia total acumulada.

5. CALORIE: Las calorías quemadas se mostrarán pulsando la tecla MODE hasta que aparezca CAL.

6. PULSE : La frecuencia cardiaca actual se muestra en pulsaciones por minuto. Pulsando la tecla MODE hasta que aparezca PULSE. Coloque las palmas de las manos sobre los sensores ubicados en el manillar durante 30 segundos para una lectura más precisa.

SCAN: Se mostrarán todas las funciones de manera seguida

NOTA:

1. Si no hay señal durante 4-5 minutos, la consola se apagará automáticamente

2. Ante cualquier señal que reciba la consola, la misma se encenderá automáticamente.

3. Si la visualización no es la apropiada, reemplace las baterías.

MANTENIMIENTO

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprarlos repuestos originales. Como cualquier otro producto de ciclismo, la bicicleta debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que la bicicleta no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido. Es importante fijarse en que esté bien calzada y que no se mueva ni balancee al pedalear. La bicicleta tiene que estar perfectamente equilibrada 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 de la bicicleta, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar la bicicleta 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, soportes delantero y trasero. Ajuste general

Almacenamiento.

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

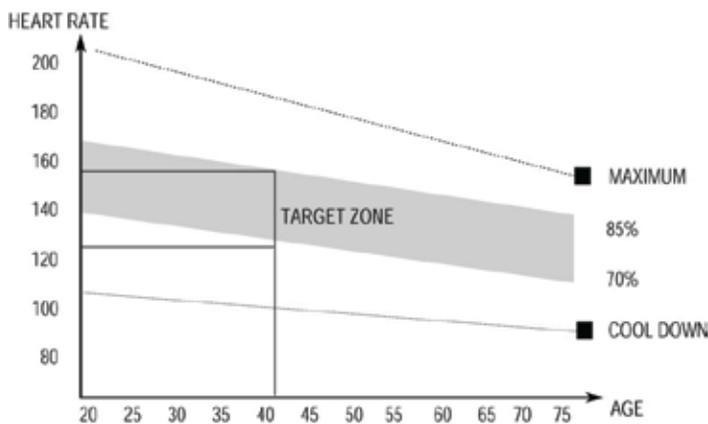
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

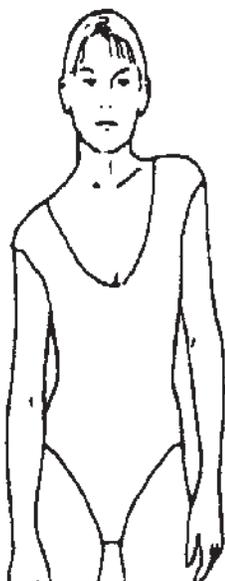
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.



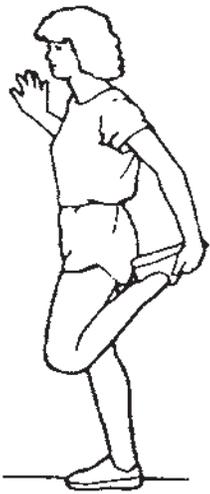
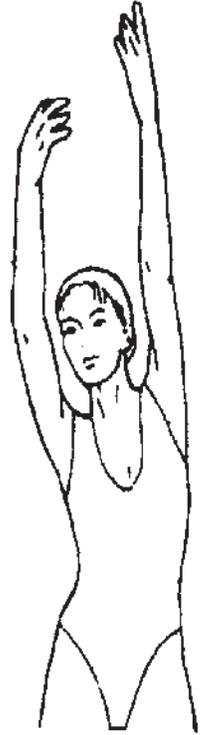
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



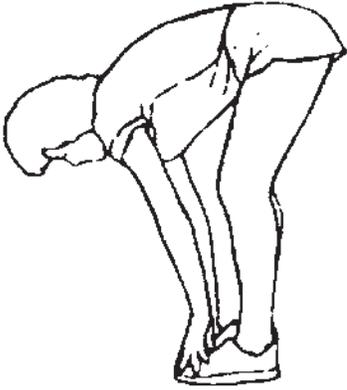
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



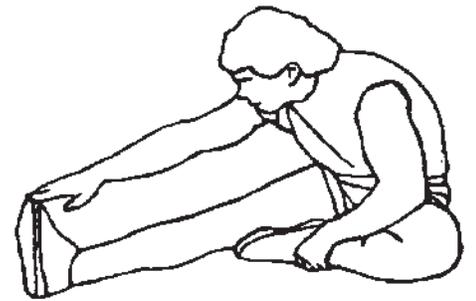


TOQUE DE PIES

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.

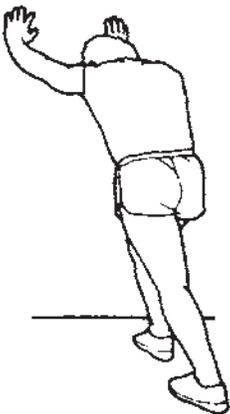
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



• 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

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

