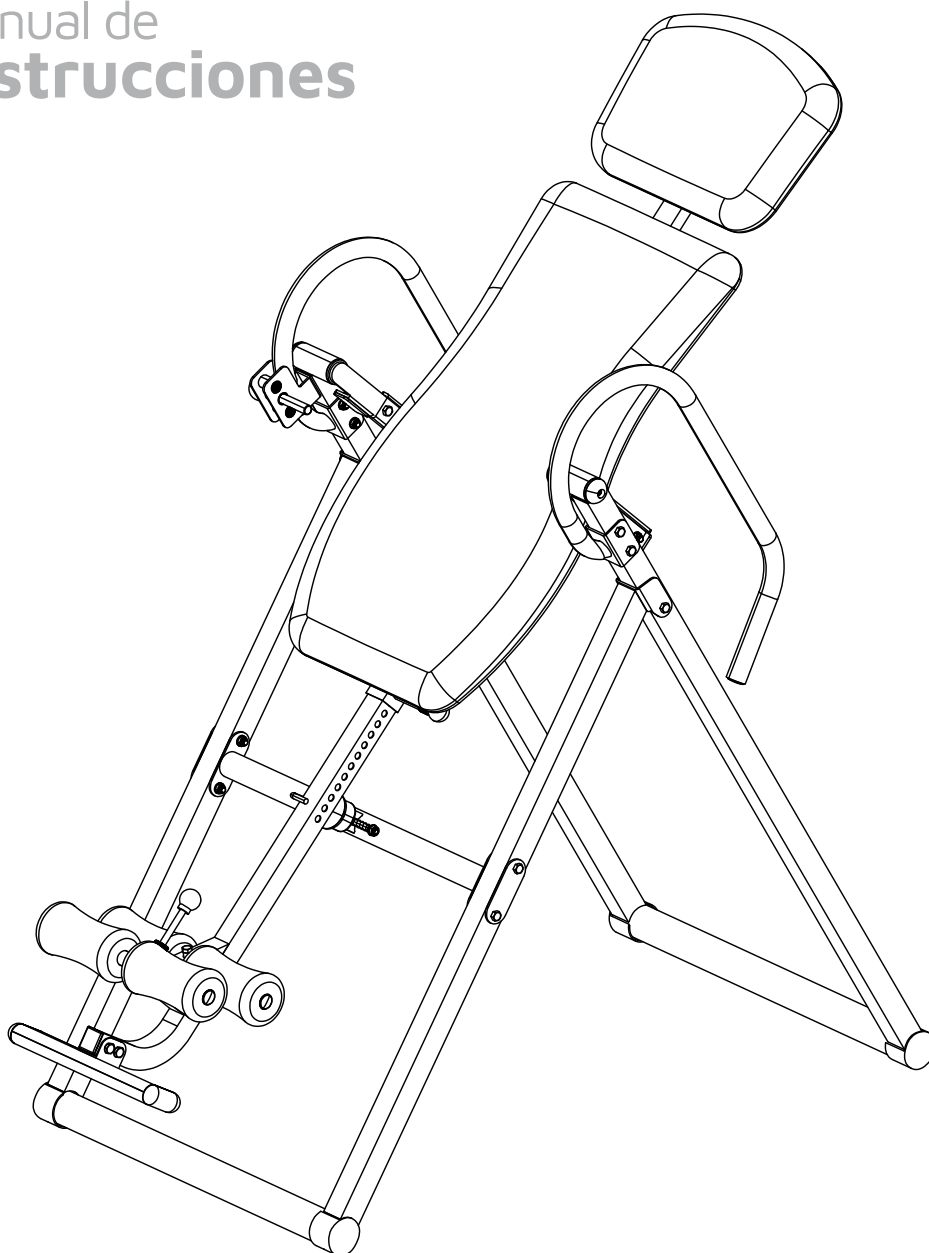


Tabla de Inversión

ARG-231

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

Información de seguridad.....	2
Instrucciones de armado.....	3
Directrices de uso.....	8
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	11
Garantía.....	16

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Lea este manual antes de utilizar el producto y guárdelo para consultarlo en el futuro, evitando los riesgos de calentamiento, incendio, descargas eléctricas o lesiones. El propietario es responsable de asegurar que todos los usuarios de los equipos estén adecuadamente informados sobre las precauciones de seguridad.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Coloque el equipo sobre una superficie plana por lo menos 30 cm de distancia de cualquier pared, manteniendo libre de cualquier obstáculo.
- Nunca permita el uso del equipo por más de una persona a la vez.
- Este producto no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con alguna disminución de la capacidad física, sensorial o mental, la falta de experiencia y conocimiento, a menos que se han dado las instrucciones adecuadas de uso del producto y está bajo el cuidado de un persona responsable de su seguridad.

Los niños deben ser observados para que no jueguen con el producto, sea o no en uso.

- Consulte a su médico antes de iniciar y durante cualquier programa de ejercicios. Especial atención se debe dar a los niños, mujeres embarazadas, ancianos, personas con problemas de corazón y las personas con discapacidad.
- Mantener alejado de los equipos, los niños y los animales domésticos, sobre todo durante el uso y no entrar o salir de los objetos en las aberturas del equipo.
- Utilizar ropa deportiva adecuada. No use ropa suelta que pueda ser conectado al equipo. Siempre use zapatillas de deporte para hacer ejercicio. No camine descalzo o con sandalias.

CONSERVACIÓN Y LIMPIEZA

- Periódicamente asegúrese de que el equipamiento está en buenas condiciones verificando las conexiones y elementos de fijación.
- La limpieza de su equipo debe ser realizada apenas con un paño humedecido en agua. Nunca use abrasivos, alcohol o solvente para la limpieza.
- No deje el equipamiento expuesto a agentes naturales como: luz solar, lluvia, rocío, polvo, mareas, etc.
- Use siempre piezas originales para reposición.
- La conservación / manutención incorrecta podrá acarrear daños al producto, así como la pérdida de la garantía.

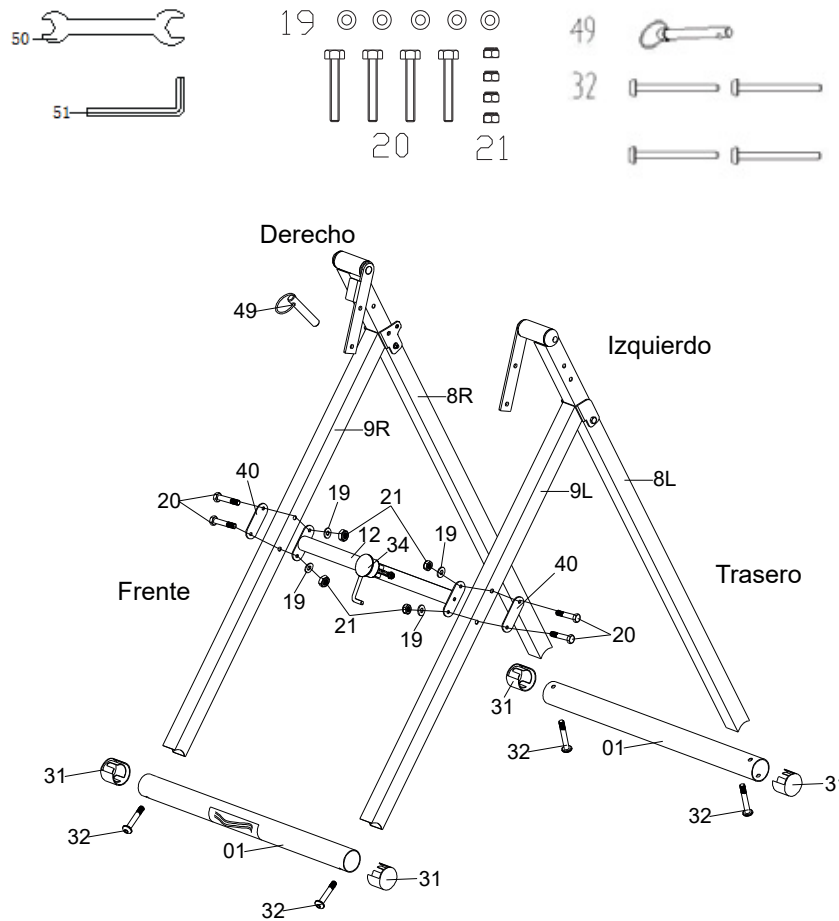
OBSERVACIONES

- A. El cliente es responsable de los costes derivados de contestar llamadas juzgadas infundadas.
- B. Ningún distribuidor o servicio técnico autorizado de servicio está autorizado a cambiar estos Términos o compromisos con el fabricante.
- C. El fabricante no se responsabiliza de los accidentes y sus consecuencias, derivada del incumplimiento de las características originales o montaje fuera de la norma de su fábrica de productos.

NOTA: Los dibujos y fotos contenidas en este manual son meramente ilustrativas. El fabricante se reserva el derecho de cambiar las especificaciones y el diseño sin previo aviso. Este manual puede ilustrar opcionales que no forman parte del equipo adquirido.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

NOTA: Coloque la embalaje con el equipo en una superficie plana. Se recomienda que coloque una cubierta protectora para su piso. Tenga precaución al que va a cargar y transportar el equipo. Desembale y montar el equipo donde se utilizará. Si es necesario, pida la ayuda de otra persona.



PASO 1 - Estructura principal

Conecte el tubo inferior delantero (1) al marco de la base frontal (9R \ 9L) utilizando 2 tornillos (32). Repita para el tubo inferior trasero (8R \ 8L) como se muestra.

Fije la barra transversal (12) al bastidor de la base frontal (9R \ 9L) utilizando 4 tornillos (20), placa de soporte de 2 metales (40), arandelas planas de 4 (19) y 4 tuercas (21).

Despliegue la Base del bastidor - Frente (9) desde la Base del bastidor - Posterior (8).

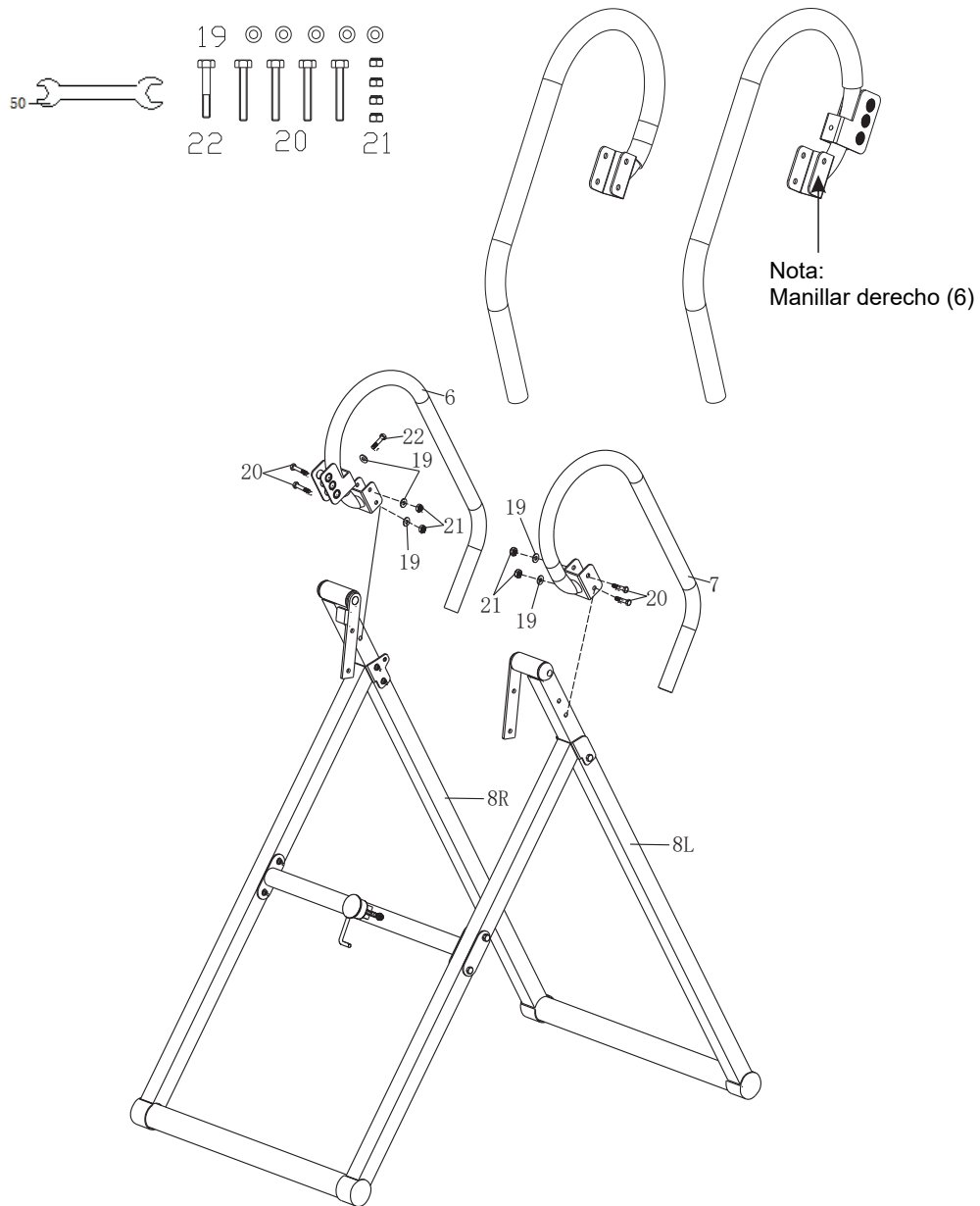
Inserte los casquillos de extremo de 4 bases (31).

Inserte el Pasador de Bola (49) a través del orificio lateral derecho entre los 2 marcos.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 2 - Instalación de los manillares

Fije el manillar derecho (6) a la base del bastidor trasero (8R) usando 2 tornillos (20), 2 arandelas (19) y 2 tuercas (21). Utilice el tornillo (22) y la arandela plana (19) para fijar el bastidor de la base posterior (8R). Repita para el manillar izquierdo (7), excepto que no habrá una parte 22 o 19 para este lado. APRIETE TODOS LOS TORNILLOS EN ESTE MOMENTO.

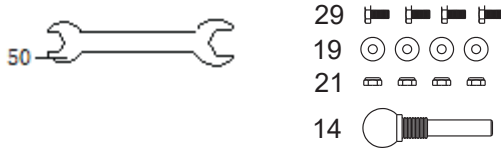


INSTRUCCIONES DE ARMADO

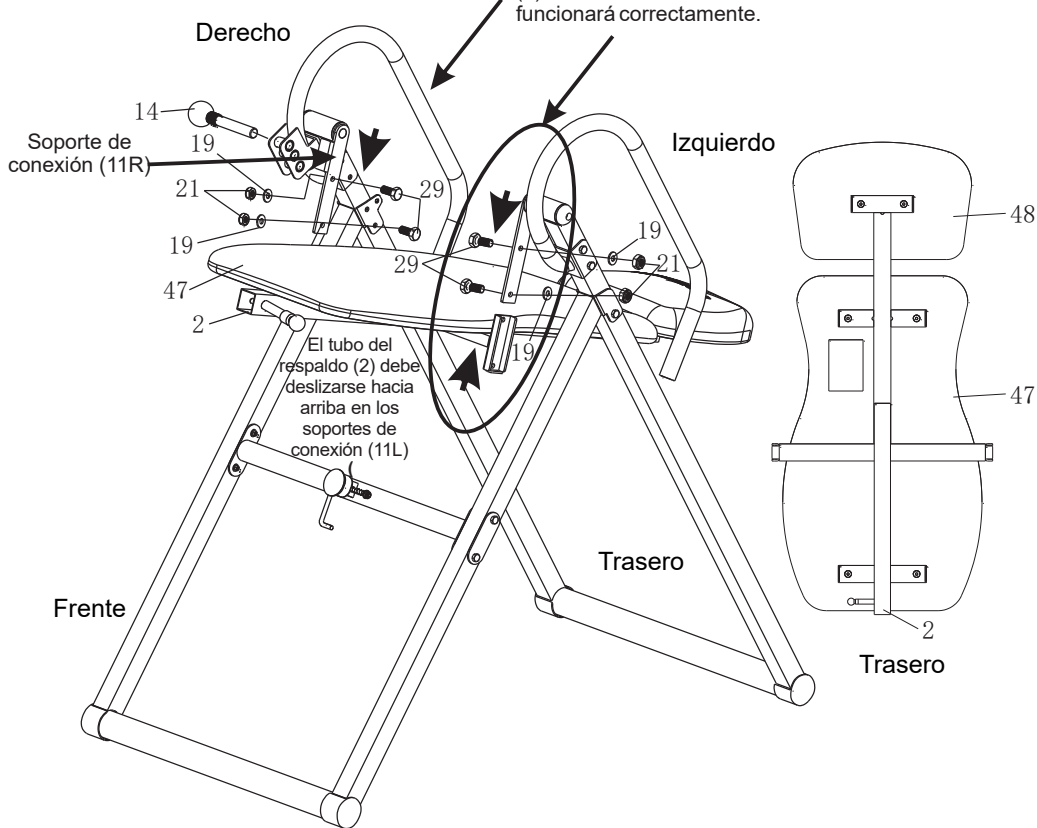
PASO 3 - Ensamblaje del respaldo al bastidor base

Fije la almohadilla del respaldo y el conjunto de la almohadilla de la cabeza completados a la unidad del bastidor base utilizando los tornillos (29), las arandelas planas (19) y las tuercas de seguridad (21).

Instale el Tornillo de Ajuste de Inclinación (14) en la Posición de Inclinación 20 y apriete. **APRIETE TODOS LOS TORNILLOS EN ESTE MOMENTO.**



Nota importante sobre el ensamblaje: asegúrese de que los soportes de conexión (11L/R) estén orientados hacia abajo al ensamblarlos en el tubo de soporte del respaldo (2) o la rotación de la tabla de inversión no funcionará correctamente.



INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 4 - Tubo de ajuste de altura del cuerpo y rodillos

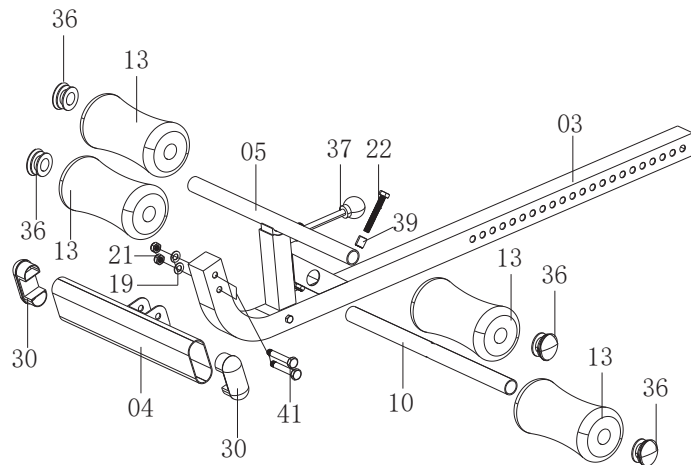
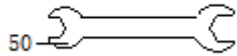
Tire del tubo de sujeción de la pierna ajustable (5) y colóquelo horizontalmente como se muestra. (Esto tendrá un resorte premontado dentro del tubo de fábrica que no se debe quitar).

Instale la placa del reposapiés (4) en el tubo de ajuste (3) usando 2 tornillos (41) y 2 arandelas (19) y tuerca de seguridad (21).

Inserte el tubo del rodillo de la pata de espuma trasera (10) a través del tubo de ajuste de altura (03) y asegúrelo con el tornillo (22), el buje metálico (39).

Deslice los rodillos de la pierna de espuma (13) sobre el tubo de la pierna posterior (10) y sobre el tubo de sujeción de la pierna (5).

Asegúrese de que la perilla de ajuste del tubo de la pierna (37) esté correctamente conectada al tubo de ajuste de altura (03) y funcione correctamente. **APRIETE TODOS LOS TORNILLOS EN ESTE MOMENTO.**

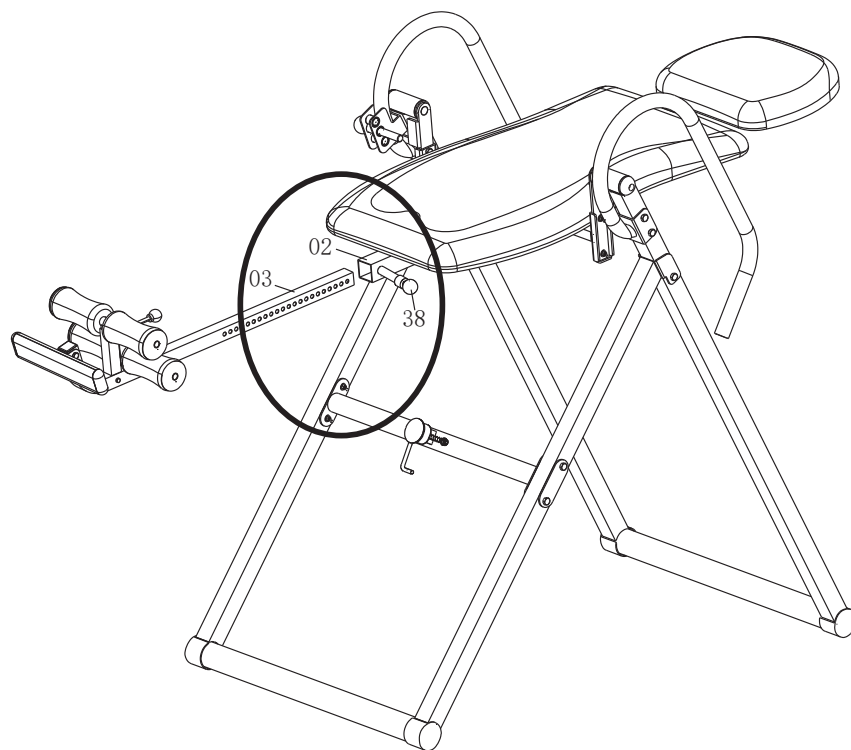


INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 5 - Asamblea final

Deslice el tubo de ajuste de altura (3) en el tubo de soporte del respaldo (2) y fíjelo en su lugar con la perilla de ajuste de altura (38).

ASEGÚRESE DE QUE TODAS LAS TUERCAS Y TORNILLOS SE APRIETEN COMPLETAMENTE ANTES DE USARLO.



DIRECTRICES DE USO

Las siguientes imágenes son meramente ilustrativas.

PIN SELECTOR DE INVERSION

Familiarícese con el Pin del selector de inversión ubicado en el lado derecho de la tabla de inversión. La posición del pin determinará el grado de inversión con el que se sienta cómodo.

Las 3 selecciones son:

20- Inversión ligera

40- Inversión moderada

60- Inversión mejorada



NOTA: SE RECOMIENDA QUE ALGUIEN ESTÉ CON USTED DURANTE LA INVERSIÓN. AUNQUE LA FABRICACIÓN DE LA INVERSIÓN ES FÁCIL DE UTILIZAR, HAGA QUE ALGUIEN CUALQUIER PODRÁ PROPORCIONAR SEGURIDAD ADICIONAL Y APOYO AL PROCESO DE INVERSIÓN

ALTURA DE CUERPO Y AJUSTE DE PESO

Antes de comenzar, asegúrese de que la tabla de inversión esté en la configuración correcta para que coincida con su altura y peso. Como el tipo de cuerpo de cada individuo es diferente, deberá encontrar la configuración correcta para su tipo de cuerpo específico.



DIRECTRICES DE USO

ADVERTENCIA:

SIEMPRE UTILICE ZAPATOS ATLÉTICOS CON LOS LACES APRETADOS PARA AYUDAR A ASEGURAR SUS PIES EN EL SISTEMA DE INVERSIÓN, Y PARA LA PROTECCIÓN DE LOS PIES MIENTRAS EJERCITA. SIEMPRE ASEGÚRESE DE QUE EL BLOQUEO DE TOBILLO ESTÉ SEGURO CONTRA SUS TOBILLOS Y QUE EL PERIODO LARGO ESTÁ APRETADO COMPLETAMENTE ANTES DE USAR EL SISTEMA DE INVERSIÓN.

LAS PIERNAS Y LOS TOBILLOS SE DEBEN COLOCAR CON ÉXITO EN SU LUGAR ANTES DE INVERTIR. NO INVERTIR SI ESTE MECANISMO DE BLOQUEO NO FUNCIONA CORRECTAMENTE.

Paso 1:

expanda los rodillos delanteros tirando de la perilla de ajuste del tubo de la pata (24).



Paso 2:

deslice los pies debajo de los rodillos de espuma y apoye los talones contra las copas traseras del talón. Suelte el botón superior y levante lentamente los rodillos delanteros contra las patas.



Paso 3:

los rodillos delanteros del trinquete se ajustan contra las patas y aseguran las patas y los tobillos en su lugar asegurándose de que el ensamblaje de la pata quede "CERRADO" en su lugar.



DIRECTRICES DE USO

COMO INVERTIR

Encontrar la altura adecuada y el ajuste de peso.

Con la cabeza plana sobre la almohadilla trasera, levante lentamente un brazo hacia el techo. Si la cama comienza a invertirse, el ajuste de altura debe ser correcto.

Si la cama no comienza a invertirse, ajuste el brazo deslizante central hacia arriba una posición a la vez, hasta que la cama comience a invertir hacia atrás. Recuerda utilizar movimientos de brazos muy lentos.

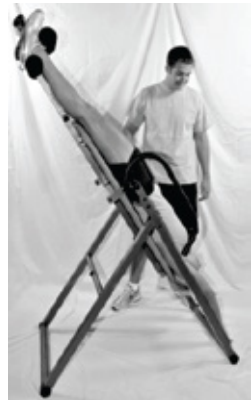


Al levantar ambas manos sobre su cabeza, la Tabla de inversión ahora debería invertir en mayor medida, siempre que se sienta cómodo con el botón de ajuste lateral establecido en 20 o más.

Nota: Se recomienda que los principiantes utilicen la configuración marcada con 20 para la Inversión parcial.



Con la supervisión adecuada, y siempre que se sienta cómodo con la perilla de ajuste lateral configurada en 40 o 60, la Tabla de inversión ahora permitirá una posición de inversión más completa.



Precaución: al bajar las manos a la posición inicial, la tabla de inversión debe volver a la posición vertical. Si no es así, use el manubrio lateral incorporado para levantarse y reajuste el deslizador central para adaptarse a su peso y tipo.

Mantenimiento

Sin embargo, recomendamos encarecidamente que la máquina se utilice en el interior y se almacene en condiciones secas. Para limpiar los componentes de metal y plástico, se puede usar un limpiador general para el hogar, pero, por favor, asegúrese de secar el remo y cualquier accesorio antes de usarlo.

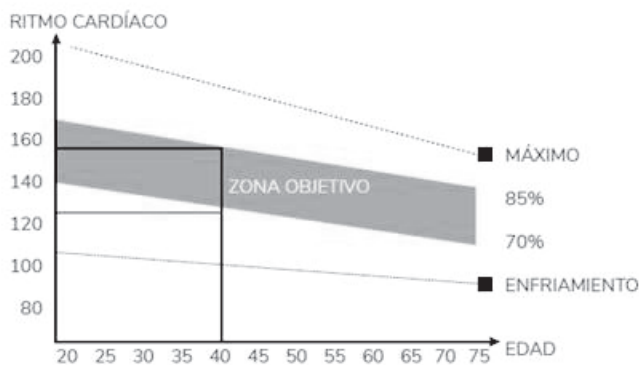
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 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.

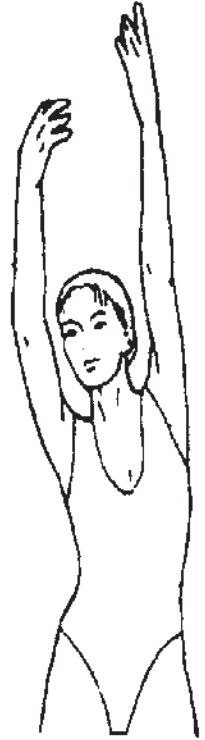


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



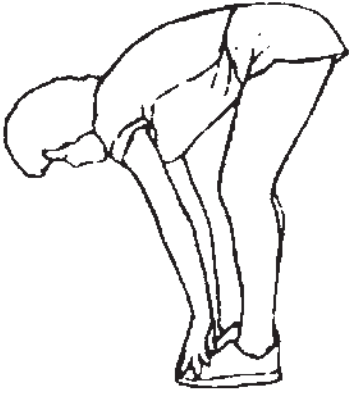
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



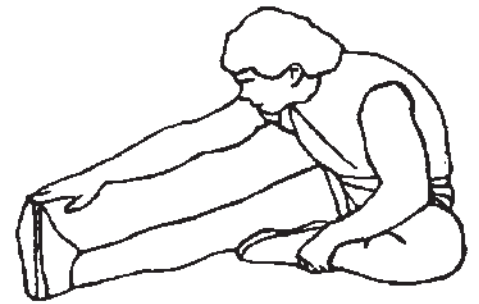


TOQUE DE PIES

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.

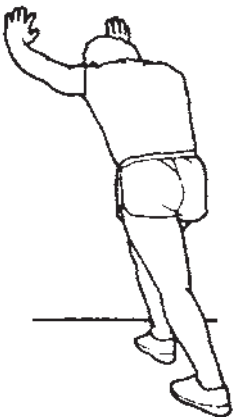
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

