

MANUAL DE INSTRUCCIONES

RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO

ELÍPTICO ARG-3392



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

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

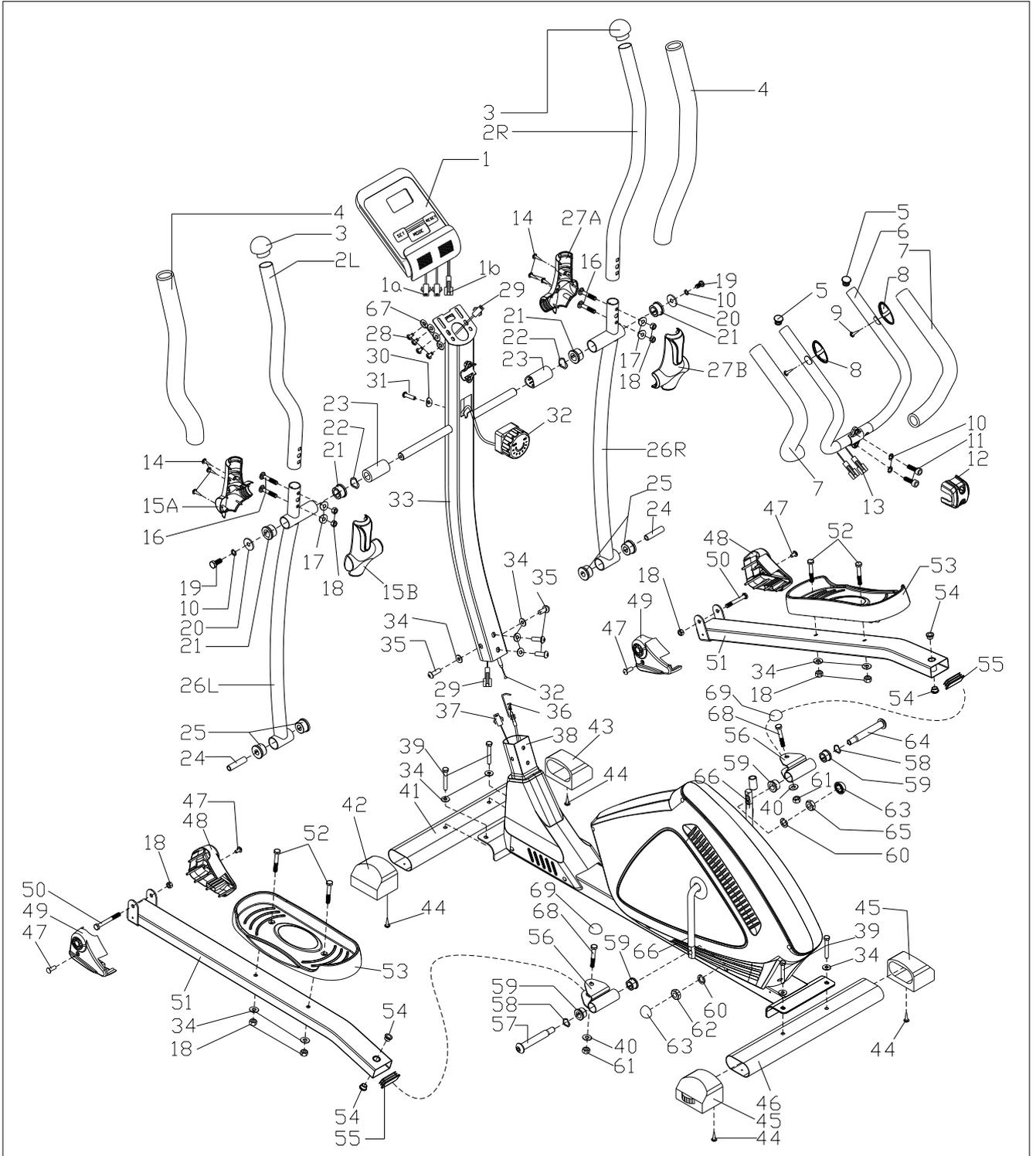
Estimado cliente, por favor lea estas instrucciones con mucho cuidado antes de usar el artículo.

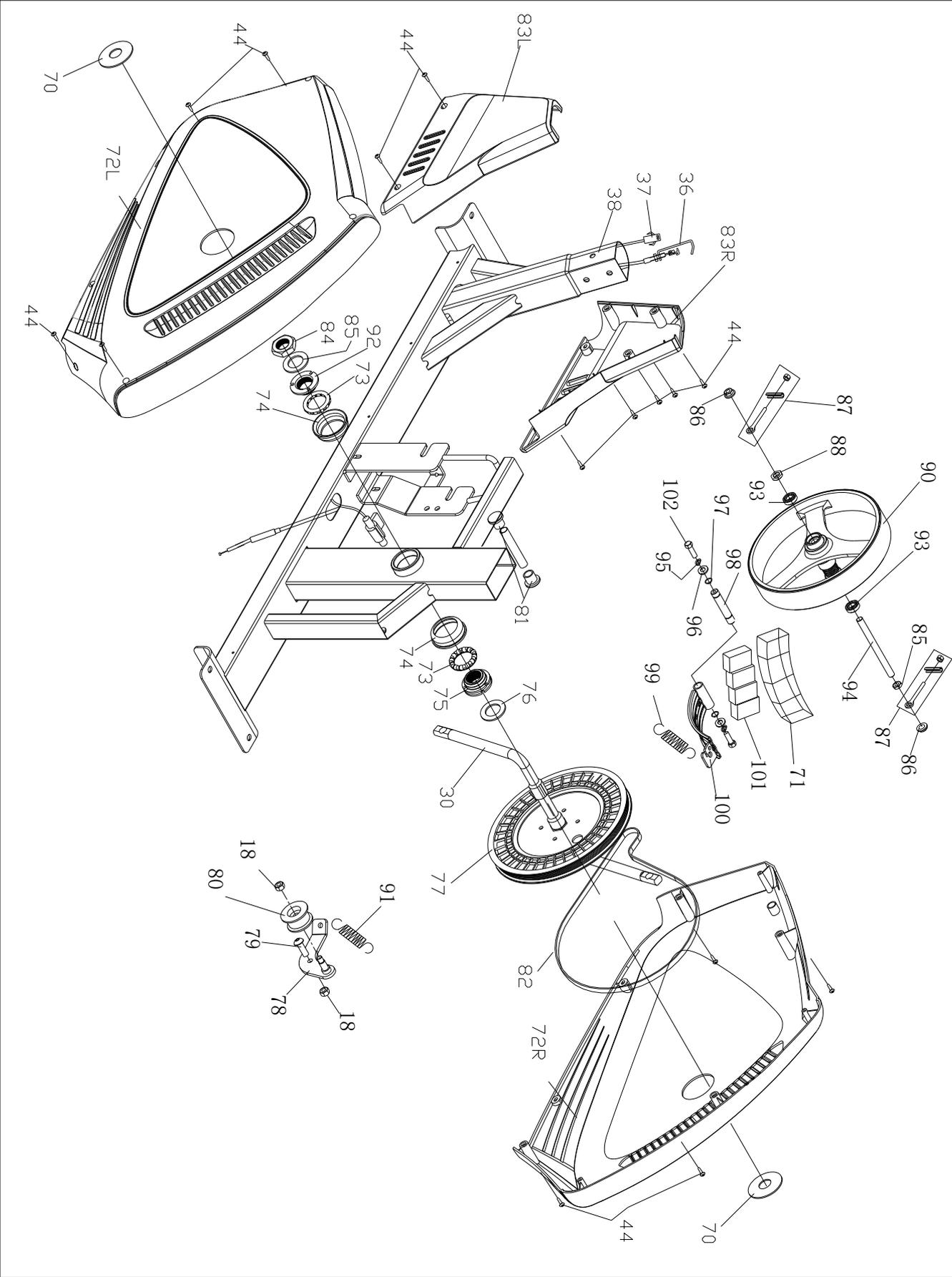
Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o utilizar la máquina:

1. Ensamble la máquina exactamente según las descripciones del manual de instrucciones.
2. Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que esté en condiciones seguras.
3. Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado, alejada de la humedad y el agua.
4. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de montaje para evitar suciedad, etc.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros alrededor de la máquina.
6. No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar la máquina. Use solo las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar la máquina o reparar sus partes. Retire las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de finalizar el entrenamiento.
7. Su salud puede verse afectada por el entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Él podrá definir los ajustes máximos (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) a los que puede entrenarse y proporcionarle información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para uso terapéutico.
8. Entrene solo cuando la máquina esté en buen estado de funcionamiento. Use solo piezas originales para cualquier reparación necesaria.
9. Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
10. Use ropa y calzado adecuados para el entrenamiento con la máquina. Sus zapatos deben ser apropiados para el uso con este equipo.
11. Si siente mareos, malestar o cualquier otro síntoma anormal, deje de entrenar y consulte a un médico lo antes posible.
12. Personas como niños y personas discapacitadas solo deben usar la máquina en presencia de alguien que pueda brindar ayuda y asesoramiento.
13. La potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad, y viceversa. La máquina está equipada con una perilla ajustable que puede modificar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla hacia la etapa 1. Aumente la resistencia girando la perilla hacia la etapa 8.
14. El peso máximo del usuario es de 110 kg.
15. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o pida ayuda.

Las especificaciones de este producto pueden variar respecto a la foto y están sujetas a cambios sin previo aviso.

DESPIECE





LISTADO DE PARTES

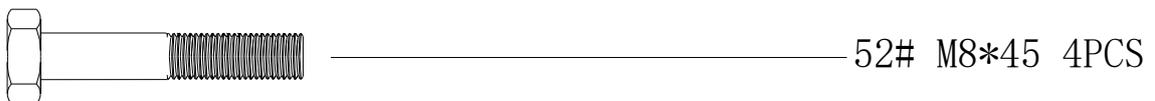
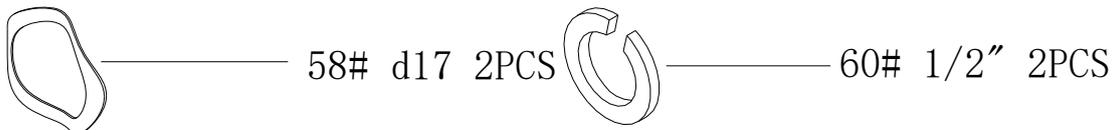
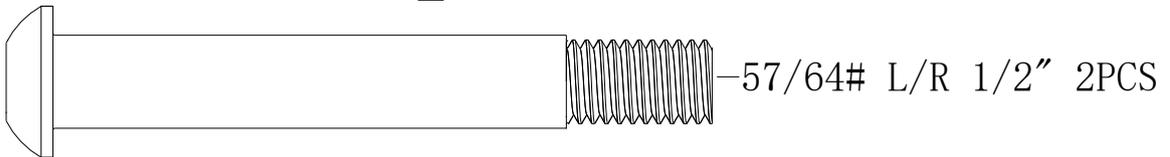
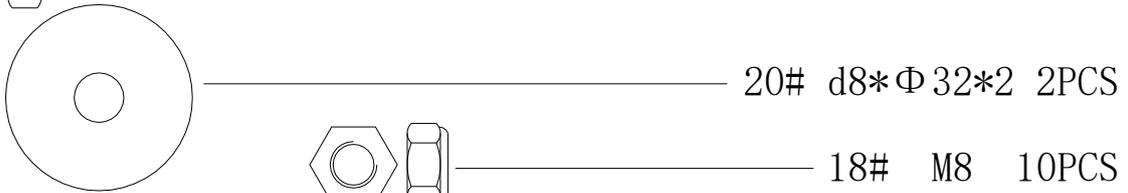
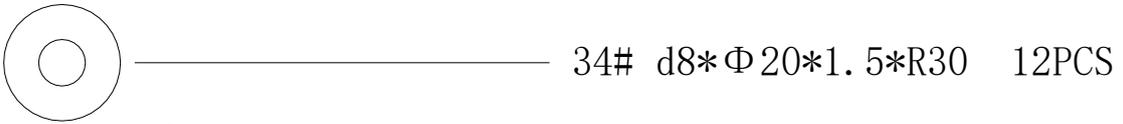
Parte #	Descripción	Cant.
1	Computadora	1
2	Manillar (L/R)	2
3	Regatón	2
4	Grip Goma Espuma	2
5	Regatón Ø25	2
6	Manillar Central	1
7	Grip Goma Espuma	2
8	Pulso Ø25	2
9	Tornillo ST4.2X19	2
10	Arandela D8	4
11	Tornillo M8X30	2
12	Cobertor Plástico	1
13	Cable de Sensor	2
14	Tornillo ST3X15	6
15AB	Cobertor de Manillar (L)	2
16	Tornillo M8X40	4
17	Arandela D8XØ16X1.5 XR30	4
18	Tuerca M8	13
19	Tornillo M8x20	2
20	Arandela D8XØ32X2	2
21	Buje Ø32XØ19X28(II)	4
22	Arandela D9	2
23	Buje Ø32XØ19X65	4
24	Buje Ø14XØ8.5X60(III)	2
25	Buje Ø32XØ14X20(I)	4
26LR	Manillar inferior	2
27AB	Cobertor Manillar ®	2
28	Tornillo M4X12	4
29	Cable de Comunicación	1
30	Arandela D5*Ø16*1	1
31	Tornillo M5X40	1
32	Regulador de Tensión	1
33	Caño Frontal	1
34	Arandela D8XØ20X1.5	12
35	Tornillo M8X16	4
36	Cable de Tensión	1
37	Cable de Sensor	1
38	Chasis Principal	1

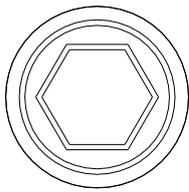
Parte #	Descripción	Cant.
39	Tornillo M8X50	4
40	Arandela D10XØ20X2	2
41	Pata Delantera	1
42	Regatón (L)	1
43	Regatón ®	1
44	Tornillo ST4.2X16	19
45	Regatón ®	2
46	Pata Trasera	1
47	Tornillo M5X15	6
48	Cobertor Plástico Inferior (R)	2
49	Cobertor Plástico Inferior (L)	2
50	Tornillo M8x75	2
51	Caño de Pedal	2
52	Tornillo M8x45	4
53	Pedal	2
54	Buje Ø14X12.5XØ10.1	4
55	Regatón Cuadrado J60X30X1.5	2
56	Soporte de Articulación	2
57	Bulón 1/2"(L)	1
58	Arandela D16	2
59	Buje Ø24X20XØ16.1	4
60	Arandela 1/2"	2
61	Tuerca M10	2
62	Tuerca 1/2"(L)	1
63	Regatón S19	2
64	Bulón 1/2"(R)	1
65	Tuerca 1/2"(R)	1
66	Palanca S	1
67	Arandela D4*Ø12*1	1
68	Tornillo M10x55	2
69	Regatón S17	2
70	Cobertor Pequeño	2
71	Cobertor Plástico	1
72L/R	Carcasa (L/R)	2
73	Collar ball	2
74	Collar housing	2
75	Collar housing R	1
76	Arandela	1
77	Plato de Palanca	1

Parte #	Descripción	Cant.
78	Planchuela	1
79	Tornillo M8X25	1
80	Rueda Tensora	1
81	Tube plug	2
82	Correa	1
83	Cobertor Pequeño(L/R)	2
84	Tuerca	1
85	Arandela	1
86	Tuerca M10*1.0	1
87	Tornillo	2
88	Tuerca M10*1*H5	1
89	Rodamiento	2
90	Rueda de Inercia	1
91	Resorte de Tensión	1
92	Collar housing L	1

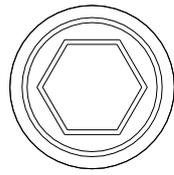
Parte #	Descripción	Cant.
93	Rodamiento	2
94	Eje	1
95	Arandela D6	2
96	Arandela D6*Φ12*1	2
97	Clamp spring	2
98	Eje	1
99	Resorte de Tensión	1
100	Bracket Magnético	1
101	Imán	4
102	Tornillo M6X16	2
	Llave S17-19	1
	Llave Allen S6	1
	Llave Philip S13 14 15	1

BLISTER





63# S19 2PCS



69# S17 2PCS



47# M5*15 4PCS



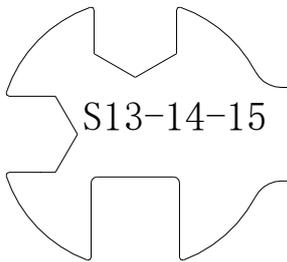
14# ST3*15 6PCS



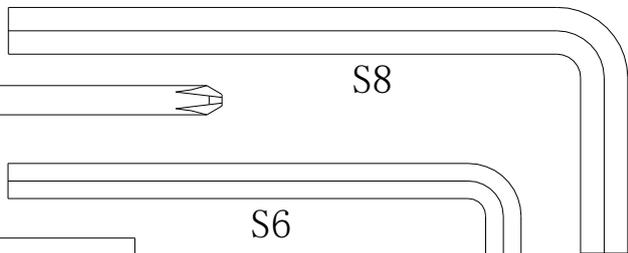
28# M4*12 4PCS



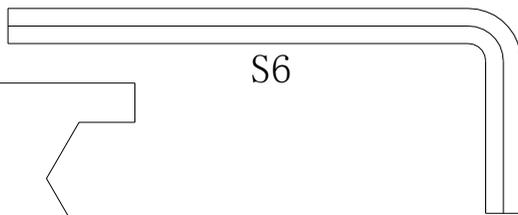
67# d4.5* ϕ 12*1 4PCS



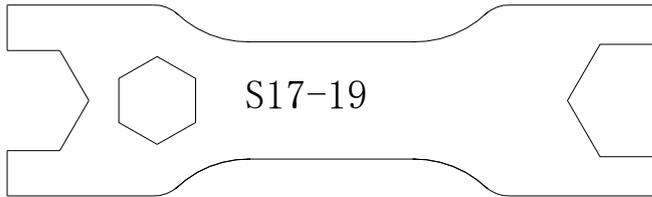
S13-14-15



S8



S6



S17-19

INSTRUCCIONES DE ARMADO

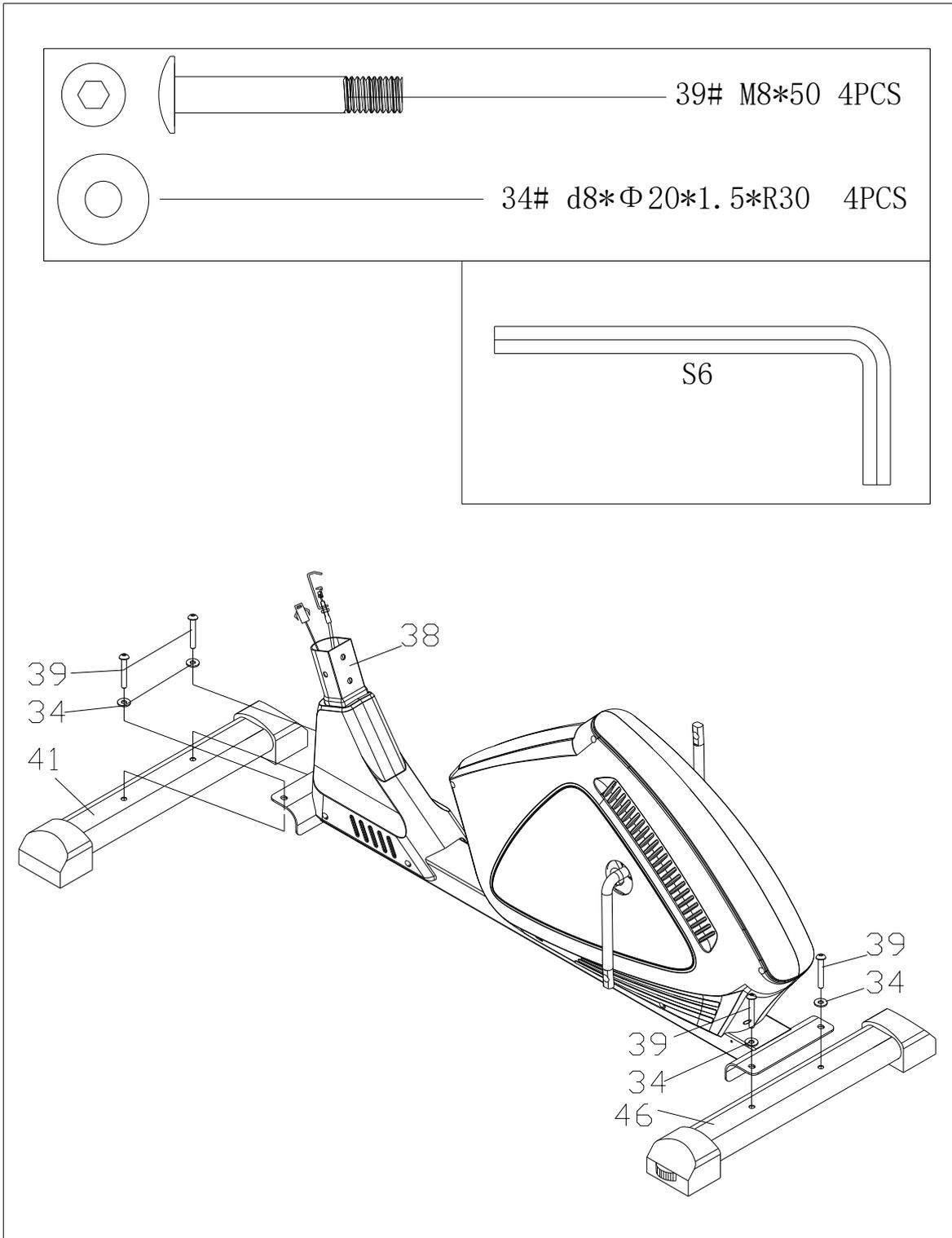
PREPARACIÓN:

A. Antes de ensamblar, asegúrate de tener suficiente espacio alrededor del artículo.

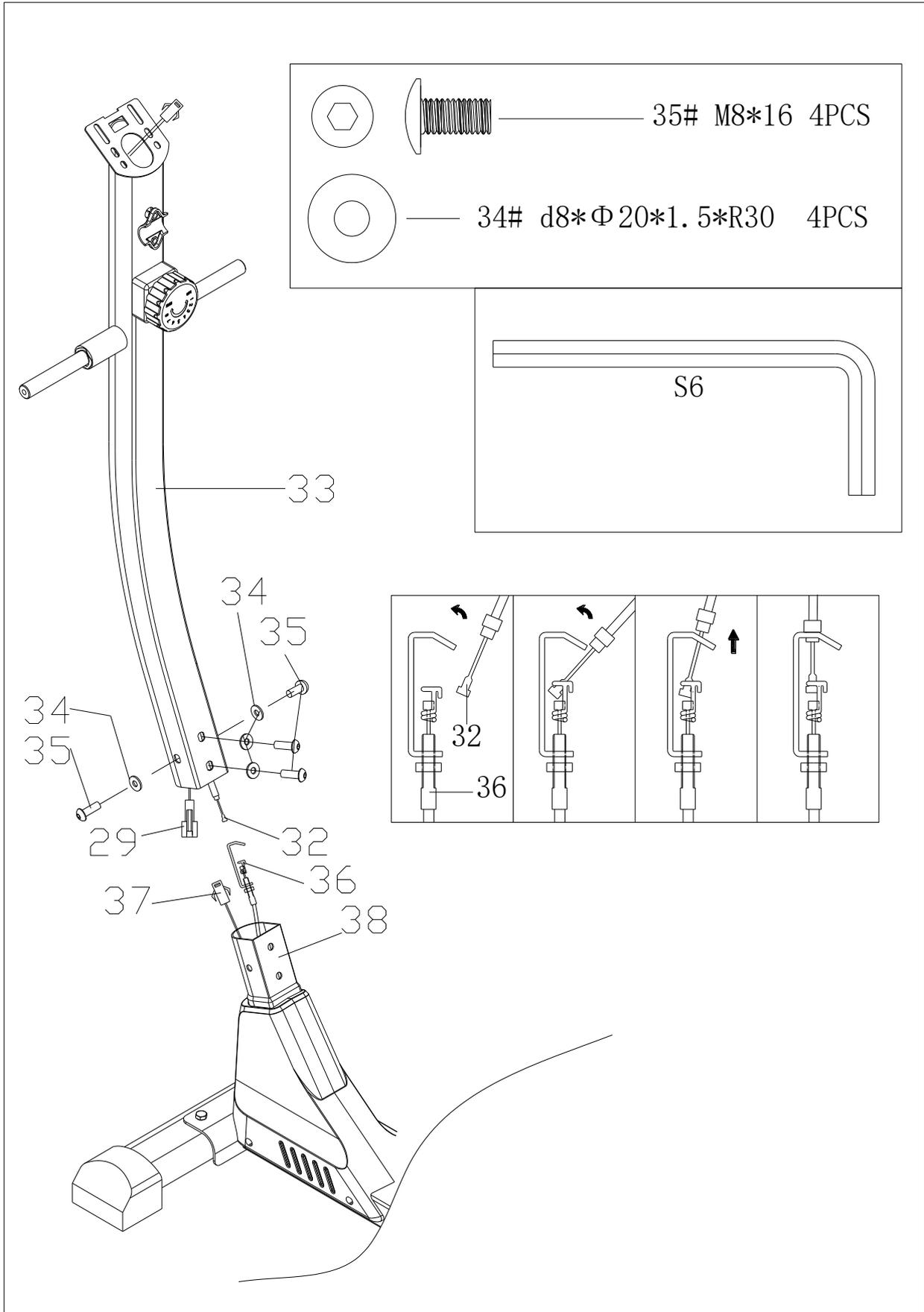
B. Utiliza las herramientas incluidas para el ensamblaje.

C. Antes de ensamblar, verifica que todas las piezas necesarias estén disponibles. En la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrarás un dibujo de explosión con todas las piezas numeradas que componen este artículo.

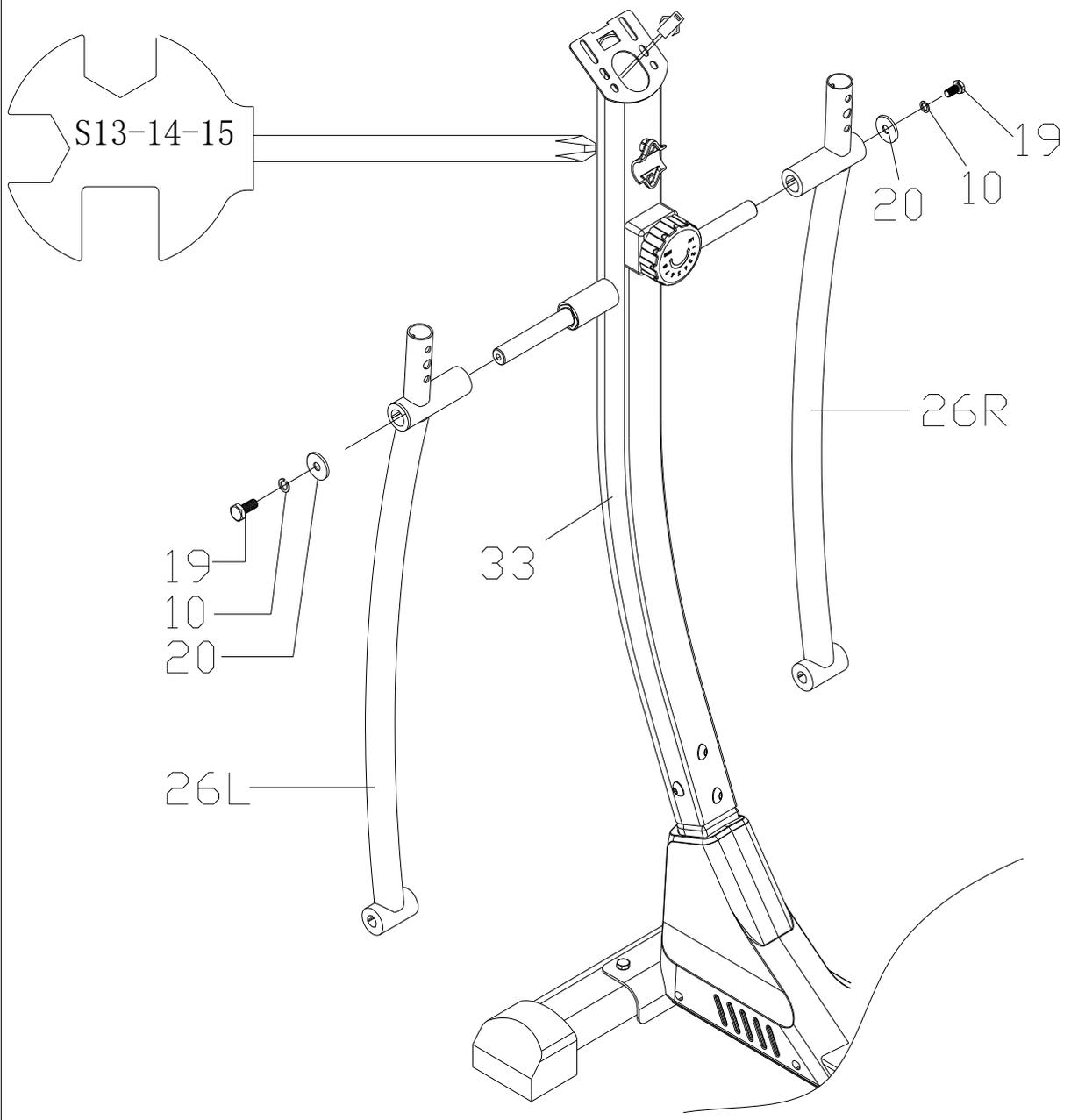
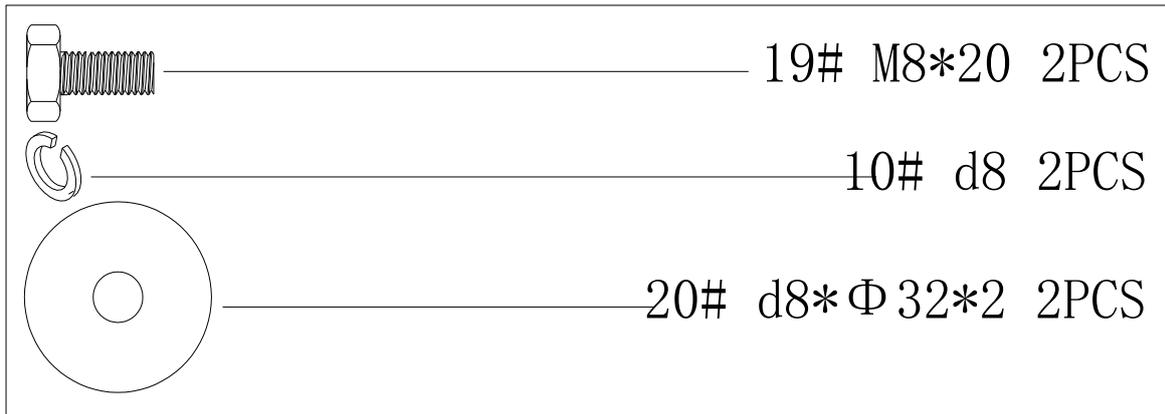
PASO 1



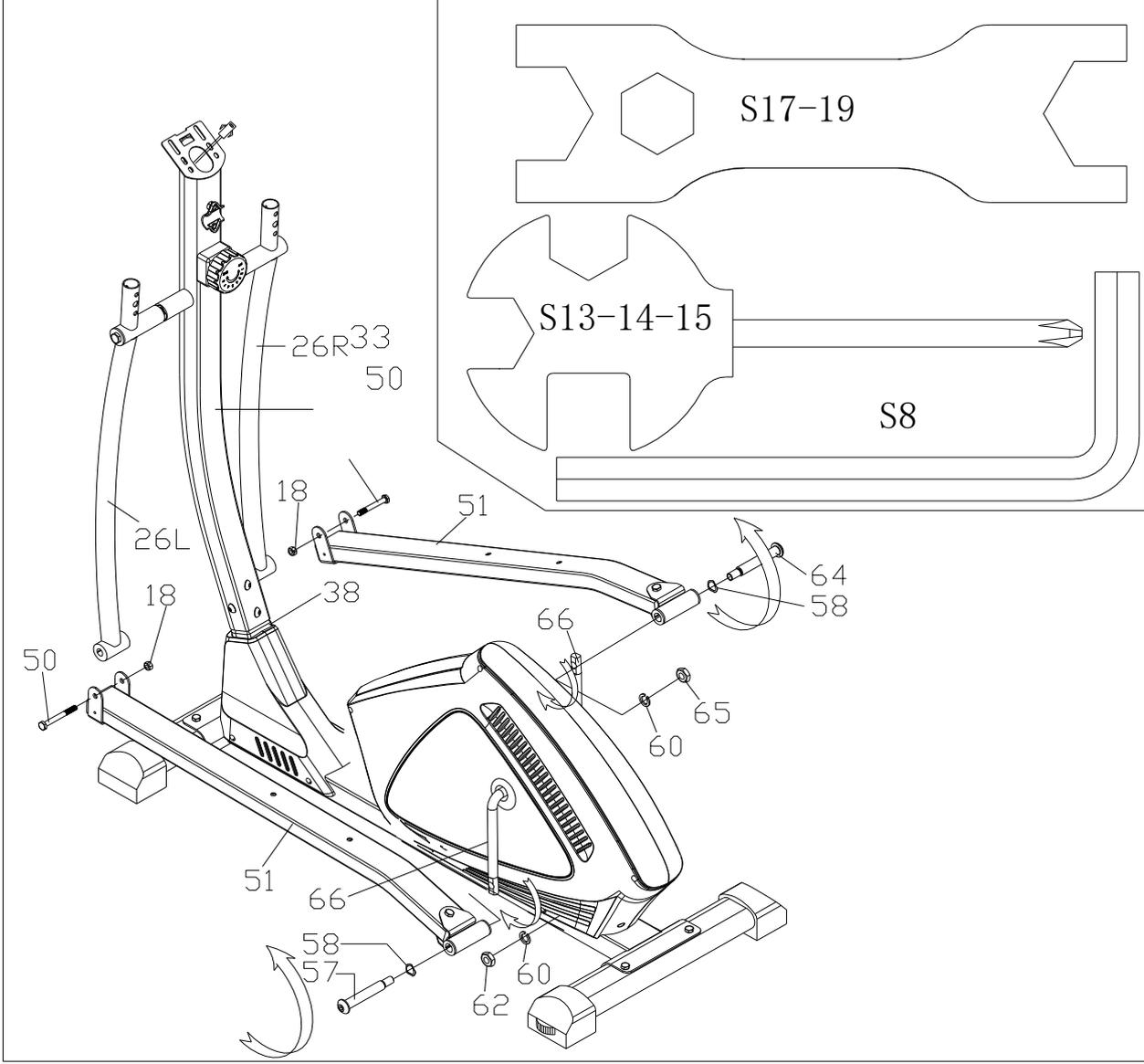
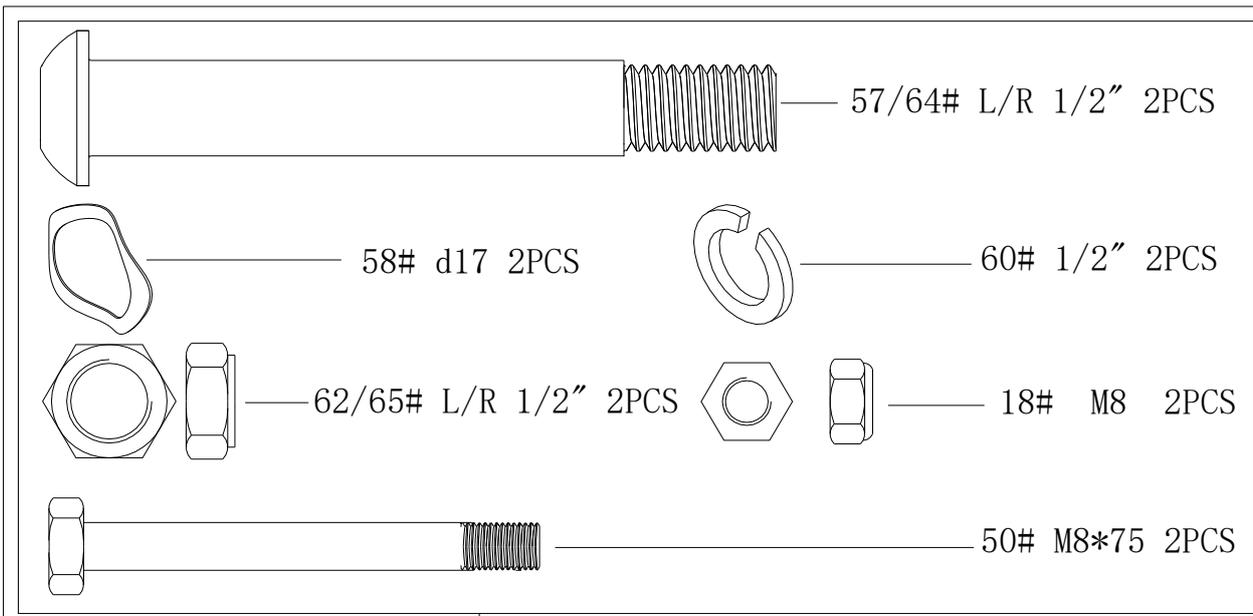
PASO 2



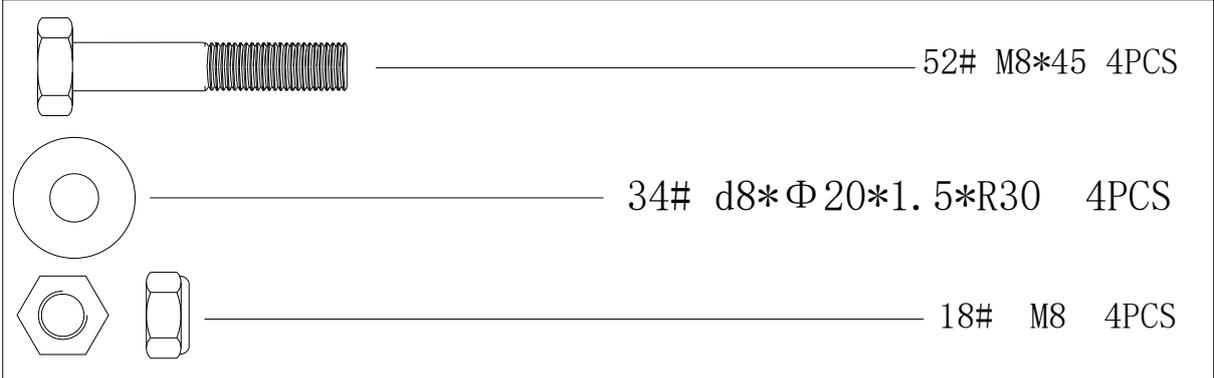
PASO 3



PASO 4



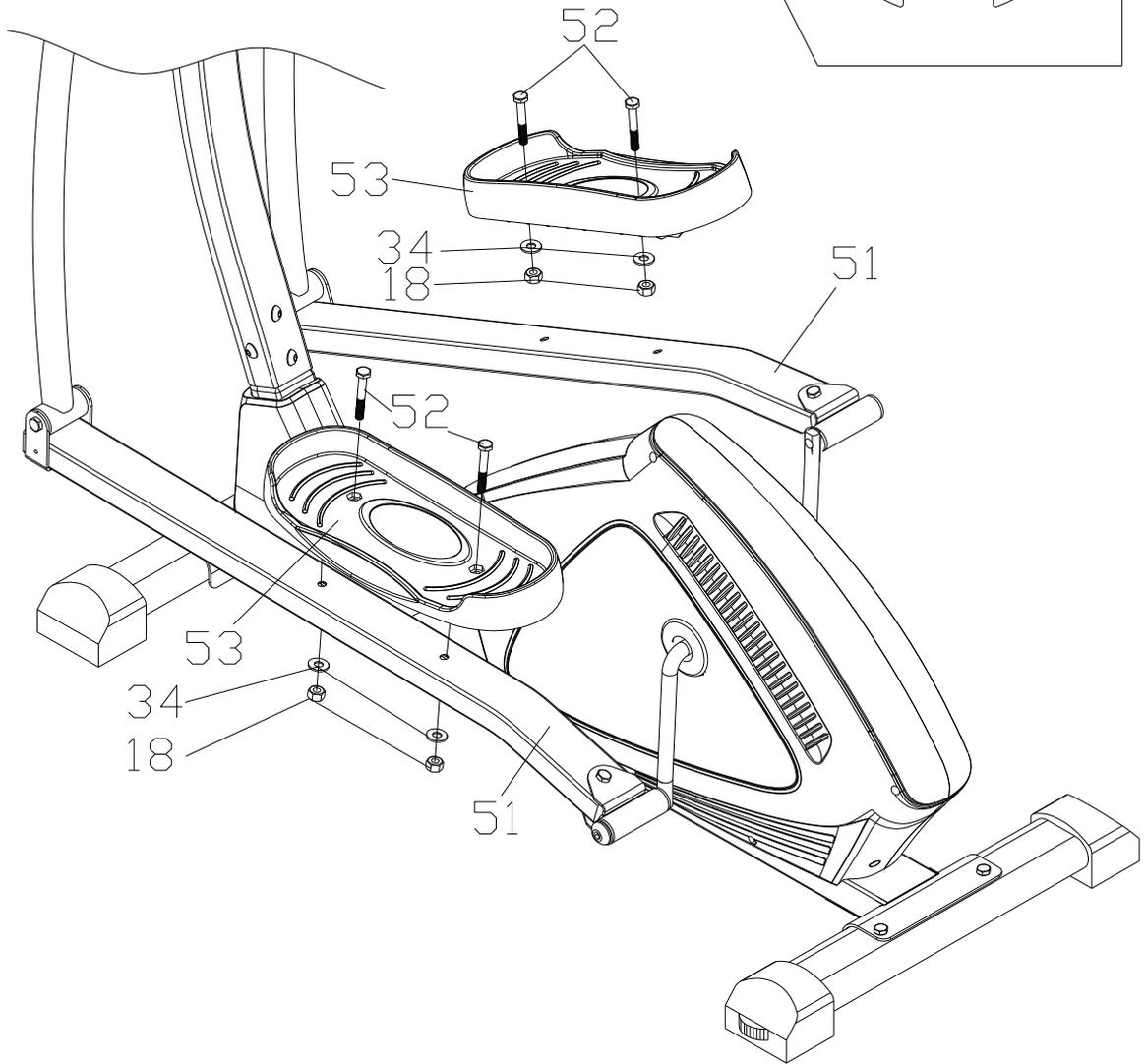
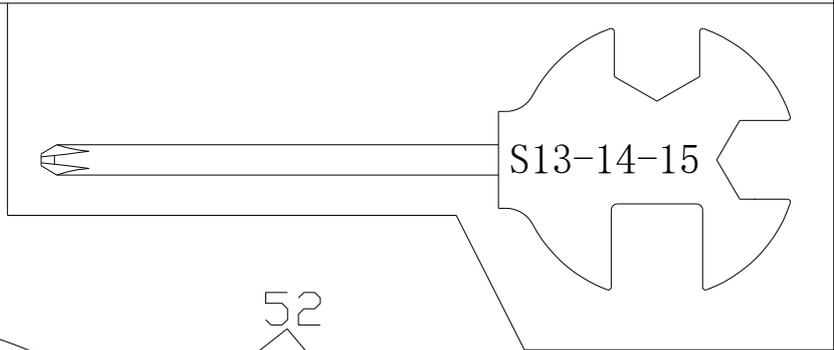
PASO 5



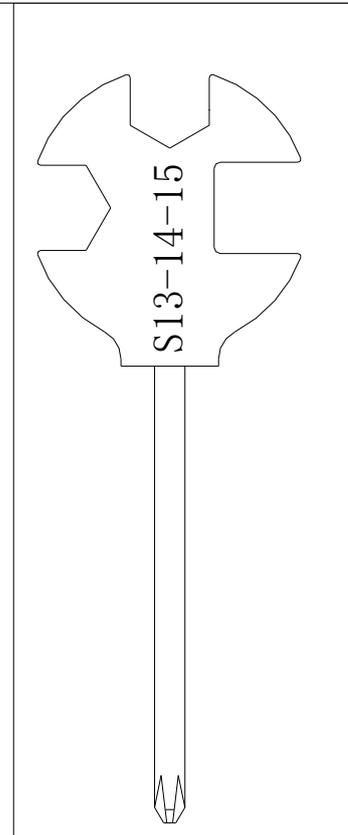
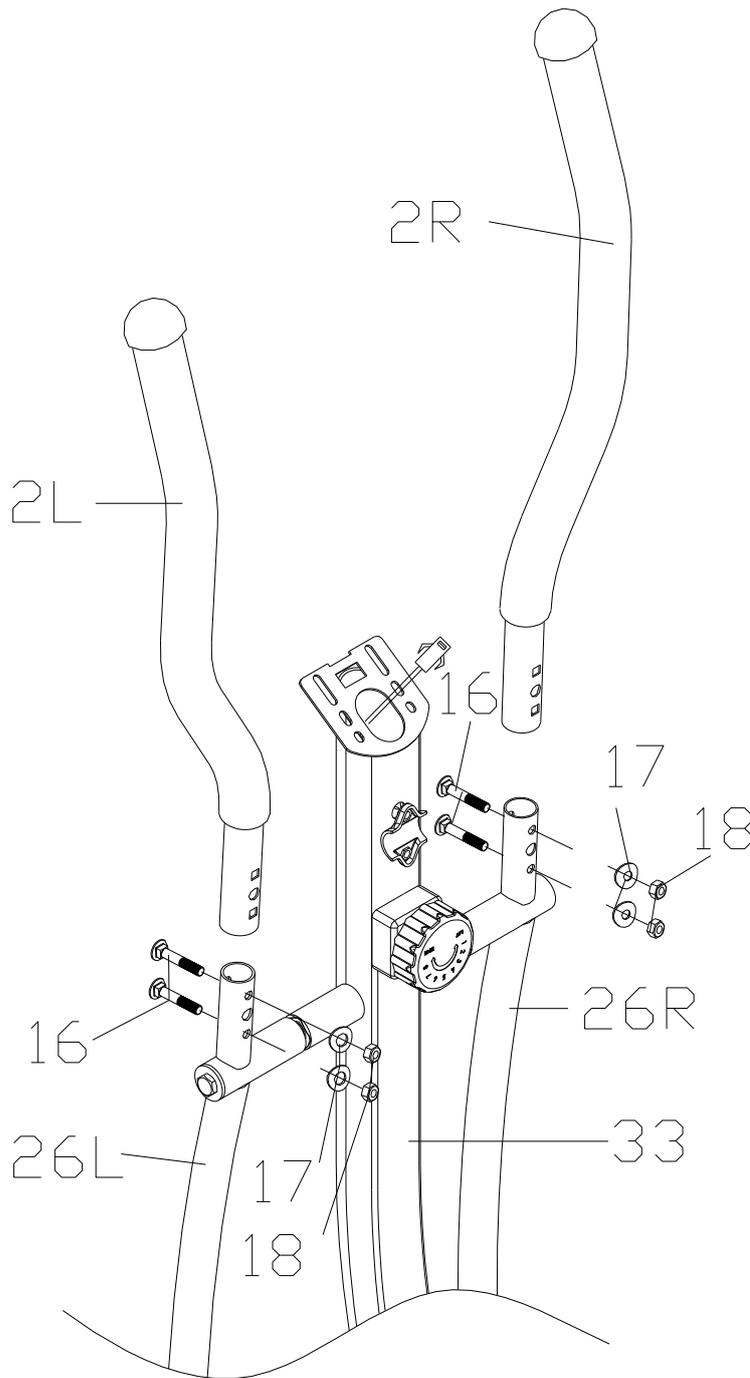
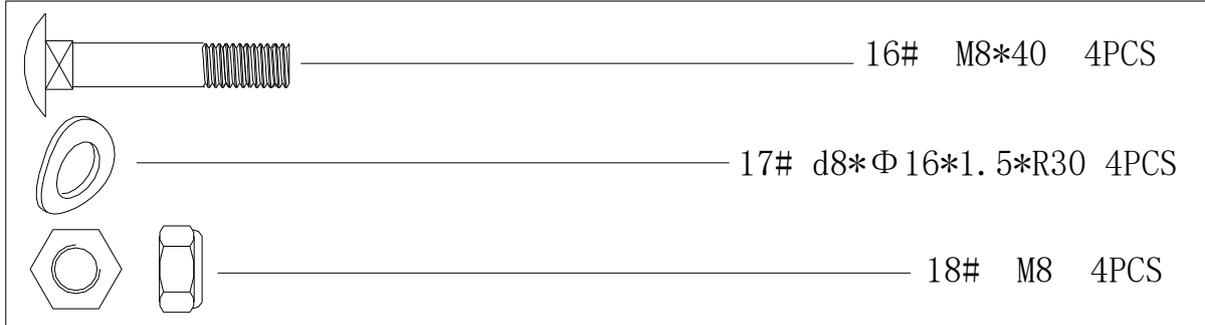
52# M8*45 4PCS

34# d8*Φ20*1.5*R30 4PCS

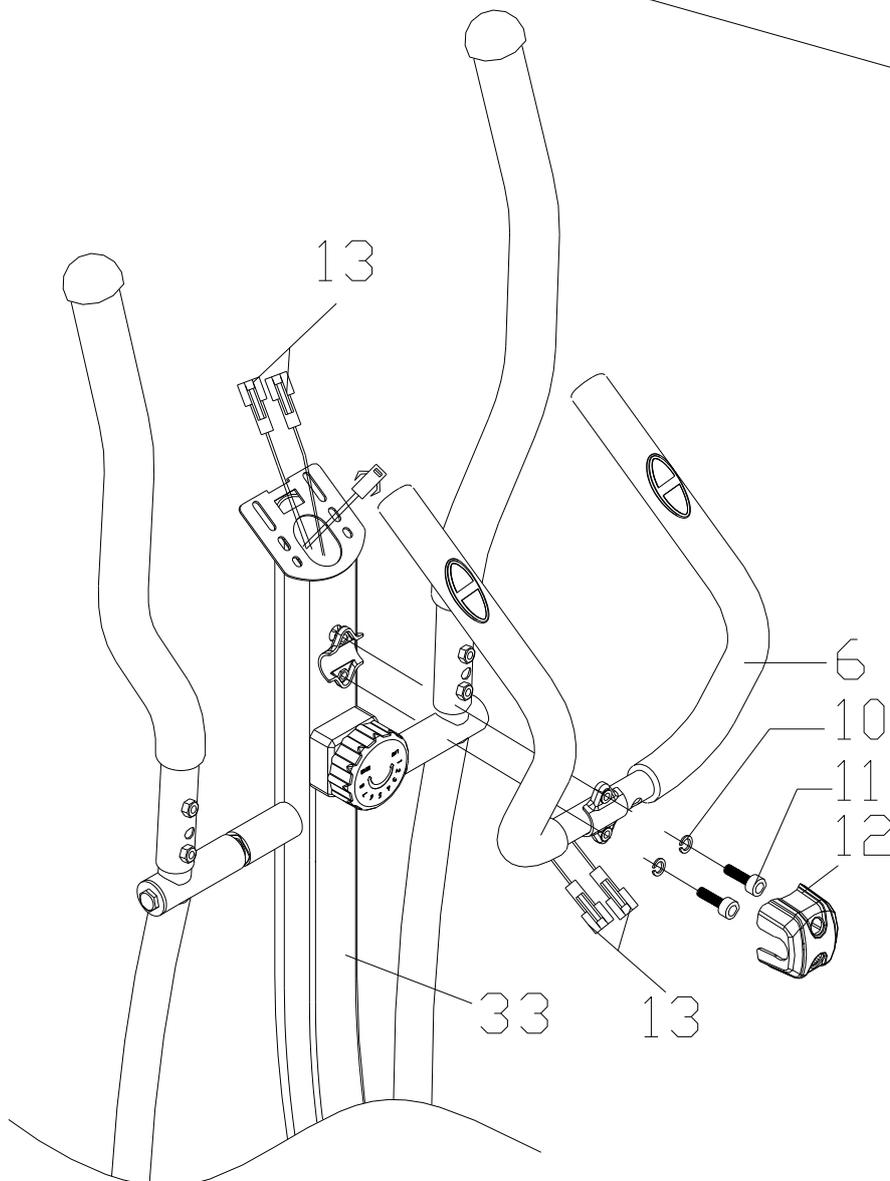
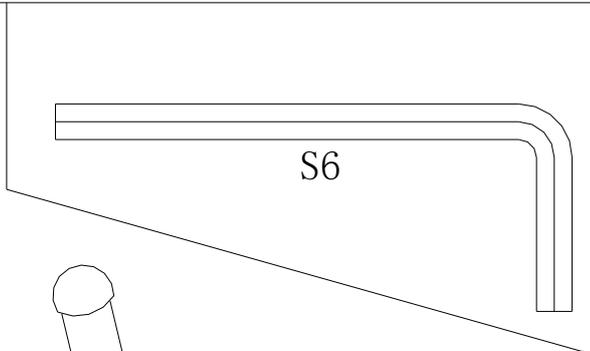
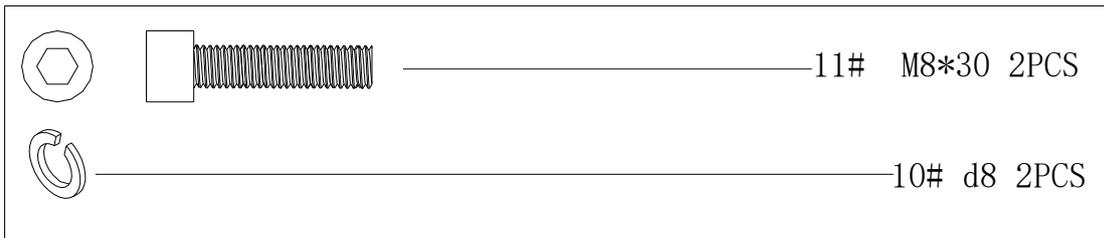
18# M8 4PCS



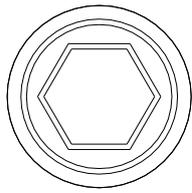
PASO 6



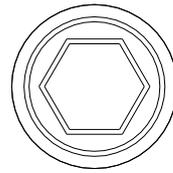
PASO 7



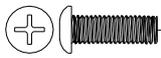
PASO 8



63# S19 2PCS



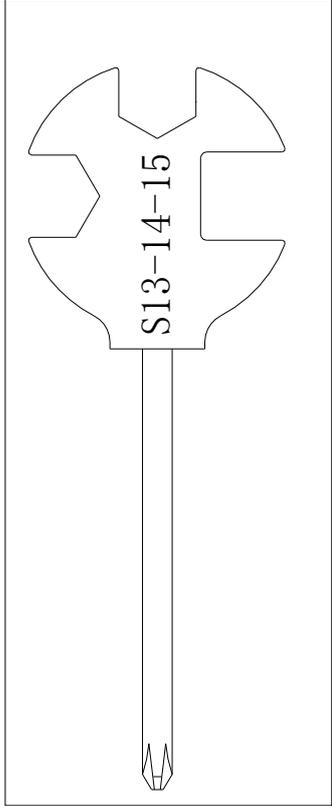
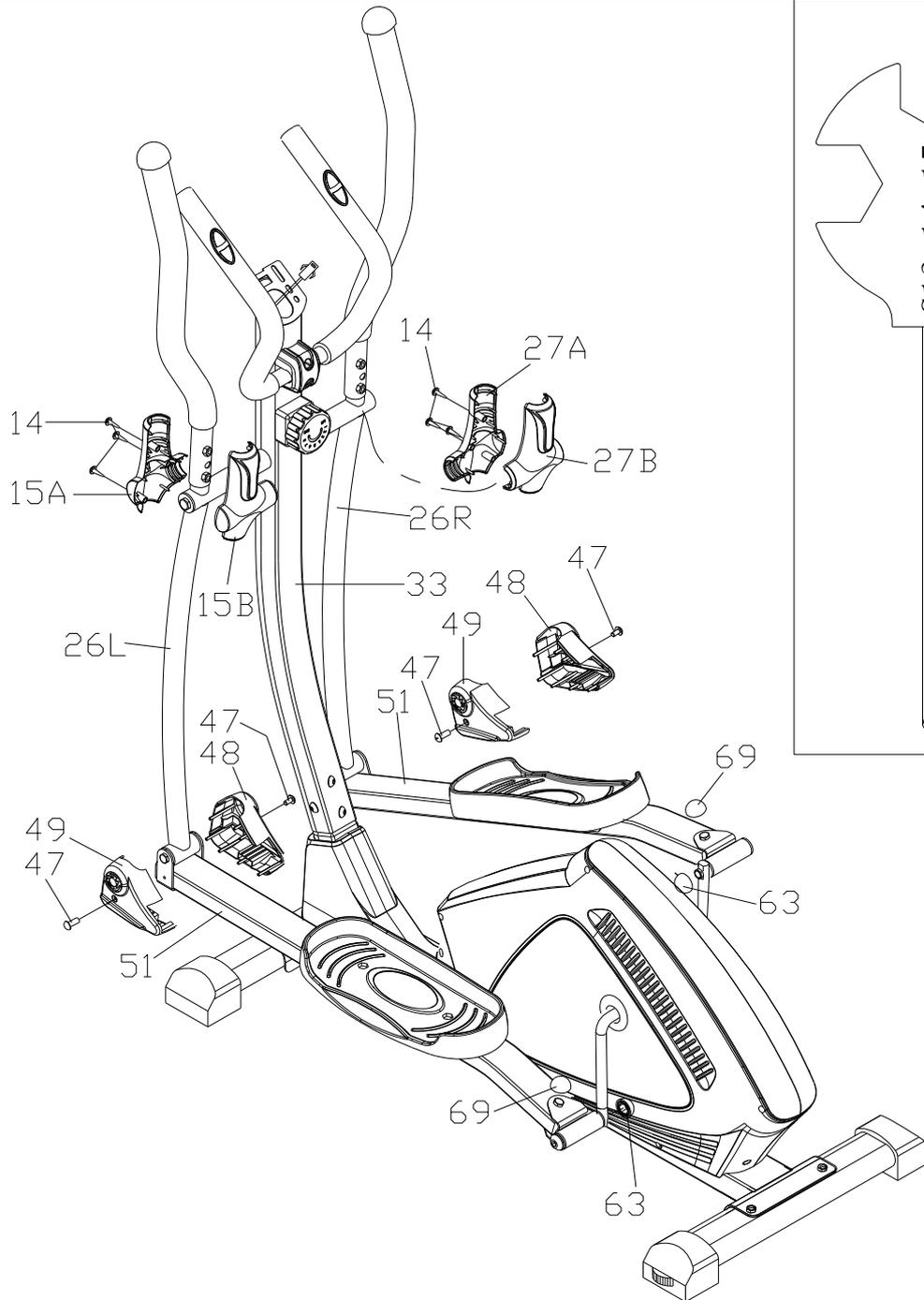
69# S17 2PCS



47# M5*15 4PCS



14# ST3*15 6PCS



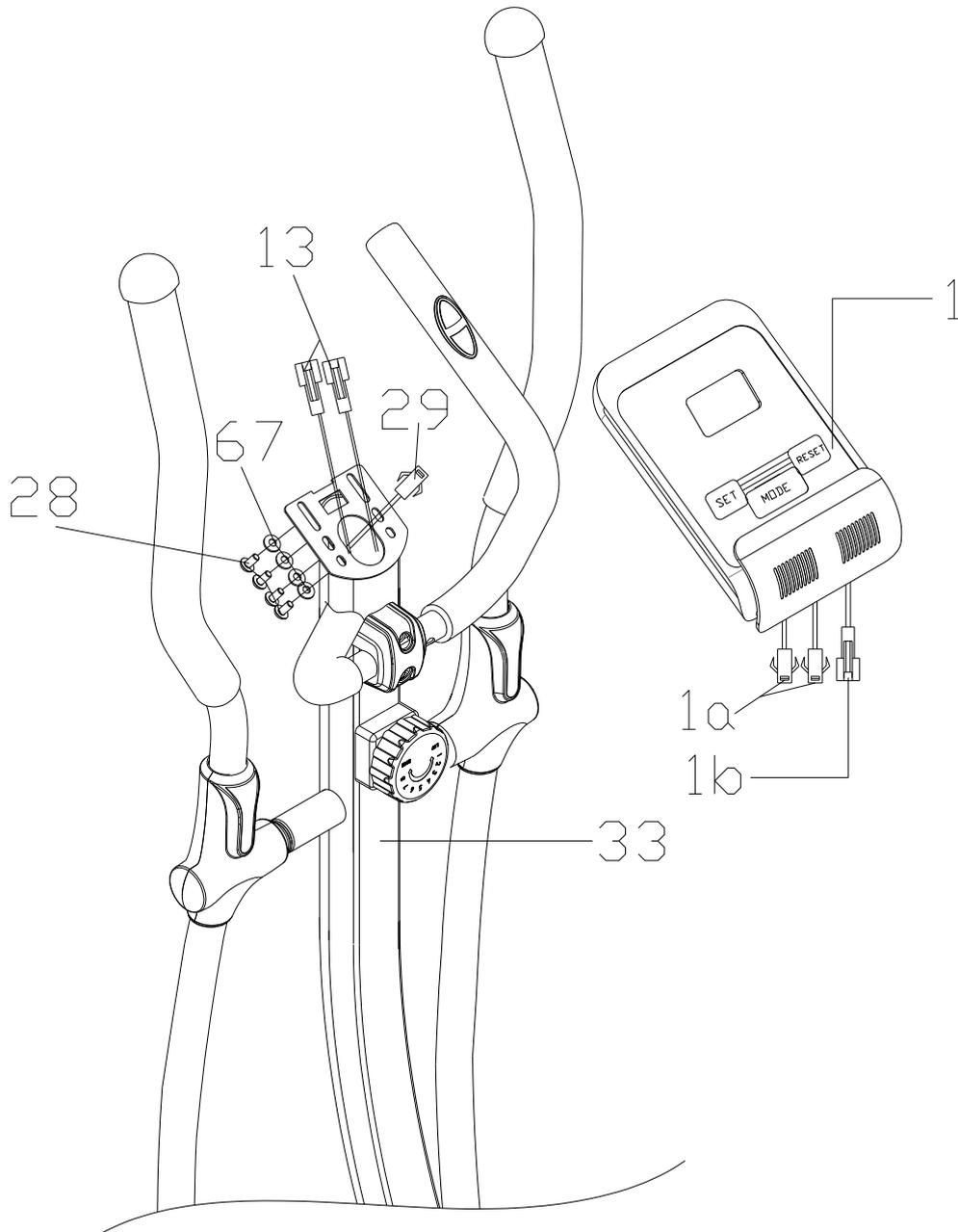
PASO 9



28# M4*12 4PCS



67# d4.5* \varnothing 12*1 4PCS



USO DE LA COMPUTADORA

BOTÓN FUNCIONAL:

- 1. MODE:** Presiónalo para seleccionar funciones.
- 2. SET:** Para configurar el valor de tiempo, distancia y calorías cuando no está en modo de escaneo.
- 3. RESET:** Presiónalo para reiniciar el tiempo, distancia y calorías. Mantén presionado durante 3 segundos para reiniciar el tiempo, distancia y calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

- 1. SCAN:** Presiona el botón MODE hasta que aparezca "SCAN". El monitor rotará a través de las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, pulso, distancia y distancia total. Cada pantalla se mostrará durante 4 segundos.
- 2. TIME (TMR):** Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.
- 3. SPEED (SPD):** Muestra la velocidad actual.
- 4. DISTANCE (DST):** Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.
- 5. CALORIES (CAL):** Cuenta las calorías totales desde el inicio hasta el final del ejercicio.
- 6. TOTAL DISTANCE (ODO):** Cuenta la distancia total después de instalar las baterías.
- 7. PULSE RATE:** Presiona el botón MODE hasta que aparezca "♥". Antes de medir tu pulso, coloca ambas palmas en los sensores de contacto y el monitor mostrará tu frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 3~4 segundos.

Nota: Durante la medición del pulso, debido a interferencias, el valor puede ser más alto que el pulso real durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá a su nivel normal. El valor medido no debe considerarse como base para tratamiento médico.

- 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Si no se recibe ninguna señal durante 4 minutos, el monitor se apagará automáticamente. Cuando la rueda esté en movimiento o se presione el botón, el monitor se activará.
- 9. ALARMA:** Las funciones de tiempo, distancia y calorías pueden configurarse para hacer una cuenta regresiva. Cuando cualquiera de los valores llegue a cero, el monitor emitirá una alarma durante 5 segundos.

Después de establecer un objetivo de pulso, si el pulso real del usuario supera el objetivo, el reloj electrónico emitirá una advertencia. Presiona MODE para seleccionar la función, luego presiona SET para ajustar el valor.

ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	AUTO SCAN	Cada 4 Segundos.
	TIEMPO(TMR)	0:00~99:59 (minutos:segundos)
	VELOCIDAD(SPD)	Máximo 999.9KM/H
	DISTANCIA(DST)	0~999.9KM
	CALORIAS(CAL)	0~9999Kcal
	DISTANCIA TOTAL(ODO)	0~999.9KM
	RITMO CARDÍACO (♥)	40~240BPM (pulsos por minuto)
BATERÍAS	2x AAA o UM-4	
TEMPERATURA DE OPERACIÓN	0°C~+40°C	
TEMPERATURA DE ALMACENADO	-10°C~+60°C	

RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU BICICLETA/ELÍPTICO

RECOMENDACIONES

- La bicicleta/elíptico (el equipo) puede resultar insegura si se **pierde o afloja** alguna parte de la misma. Como cualquier otro producto de fitness, el equipo **debe someterse a un mantenimiento regular**
- Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos **originales**.
- Nunca permita que **más de una persona** utilice el equipo al mismo tiempo.
- Siga paso a paso las instrucciones de montaje.
- La garantía **no cubre** defectos en el montaje en caso de no ser realizado por personal técnico autorizado.
- Este equipo es para **uso doméstico** y requiere de **mantenimiento preventivo**.
- La omisión del mantenimiento **anula la garantía**.
- Guarde el equipo en un lugar **seco, limpio y alejado de los niños**.
- Asegúrese que el equipo 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.

MANTENIMIENTO

Diario o después de cada sesión:

- Verificar que no haya partes flojas y que los ajustes de asiento y manubrio no estén dañados.
- Limpiar excesos de transpiración.

Semanal:

- Verificar sistema de freno o tensión.
- Chequear todas las perillas de regulación y freno.

Mensual:

- Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.
- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.
- Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario.
- Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos.

Trimestral:

- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.

Anual:

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

 **LIMPIEZA**

- **Después de cada ejercicio**, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.



**EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

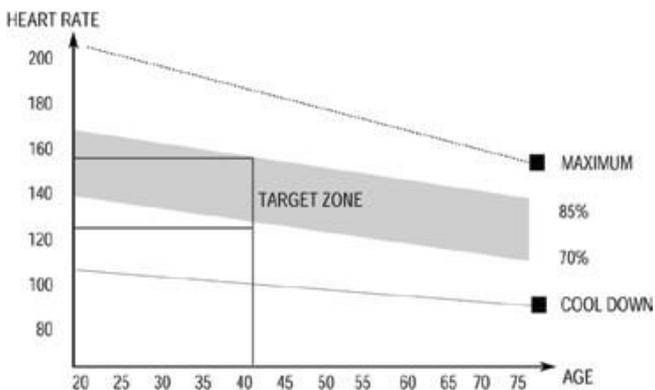
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 intensivo

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.

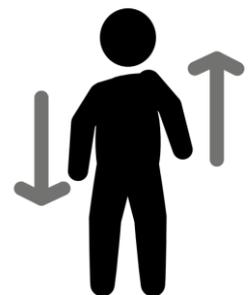
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 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 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.

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.



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.

GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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 al **whatsapp +54 221-477-3376** 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.

ARGENTRADE 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