

Caminador Elíptico

## ARG-3396

Manual de  
Instrucciones



**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.

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	2
VISTA DETALLADA	3
LISTADO DE PARTES	4
PAQUETE DE PIEZAS	6
HERRAMIENTAS	7
INSTRUCCIONES DE ARMADO	8
FUNCIONES DE LA COMPUTADORA	15
AJUSTES	18
MANTENIMIENTO	19
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	19
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	20
GARANTÍA	24

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

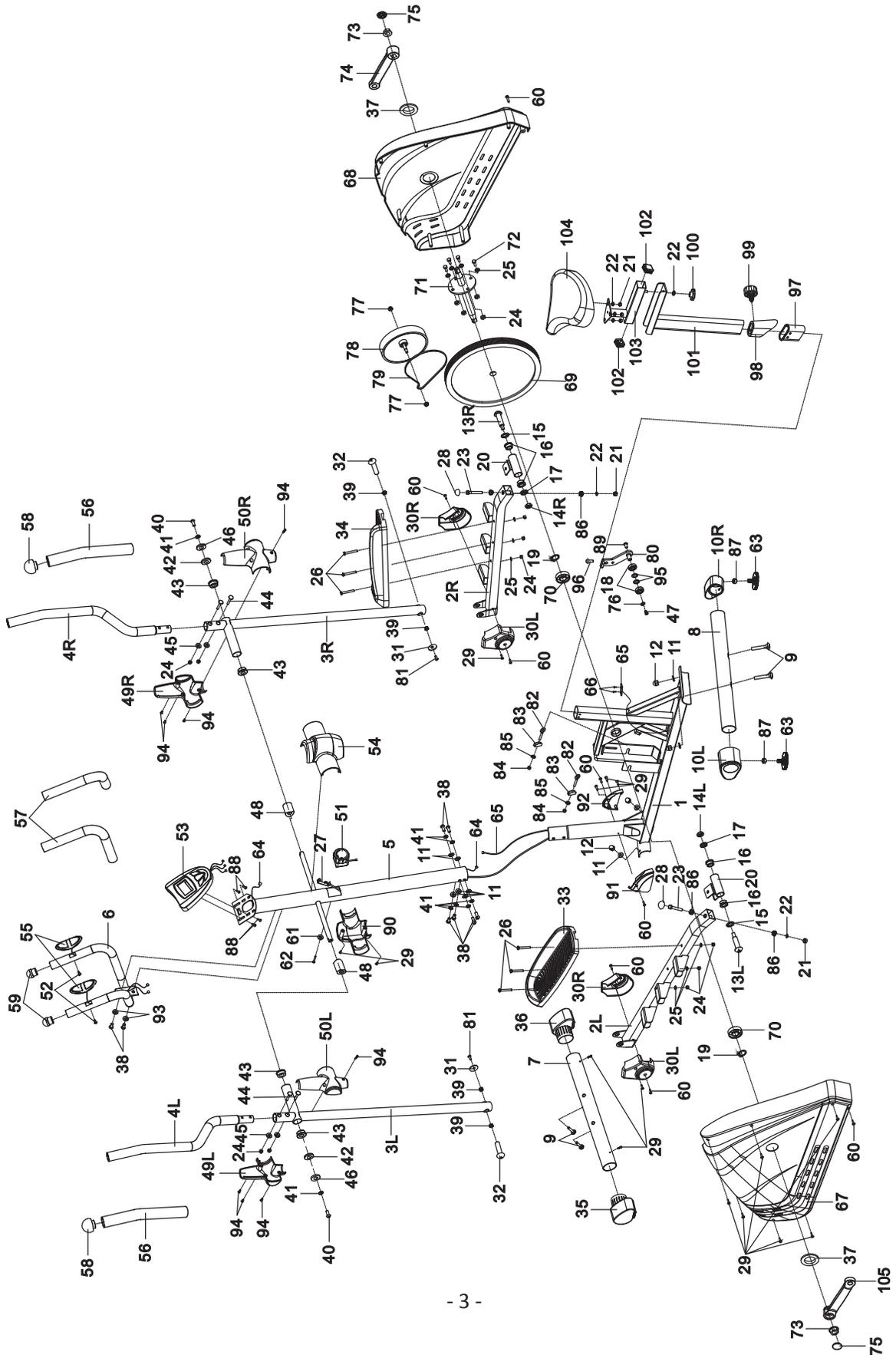
**Las precauciones básicas deben seguirse, incluidas las instrucciones de seguridad, al utilizar este equipo. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.**

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calory Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. El equipo de ejercicios debe ser colocado en una superficie lisa durante su uso. Se recomienda el uso de una alfombra o de algún cobertor de otro material en el suelo.
4. Por favor, utilice vestimenta y zapatos adecuados cuando utilice el equipo. No use prendas que puedan engancharse en alguna parte del equipo.
5. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
6. Asegúrese de tomarse de los manillares siempre que suba o baje del equipo. Coloque el pedal más cercano a usted en la posición más baja, pise el pedal, y pase el marco principal con la otra pierna y pise el otro pedal. Durante el uso, por favor tómese del manillar con las manos, y pedalee correctamente empujando los manillares. Realice los ejercicios utilizando las manos y los pies. Luego del ejercicio, por favor coloque un pedal en la posición más baja y descienda de la máquina quitando primero el pie que se encuentra en el pedal más alto.
7. No utilice la bicicleta de ejercicios al aire libre
8. Este producto es sólo para uso residencial.
9. El equipo debe ser utilizado por sólo una persona a la vez.
10. Mantenga a niños y a mascotas lejos del equipo de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
11. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
12. Este producto soporta un peso máximo de 110 kgs.

**ADVERTENCIA: Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores a 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento.**

**PRECAUCIONES: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.**

# GRÁFICO DE DESPIECE



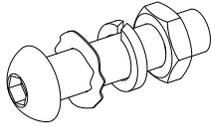
## LISTADO DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame 80x40x2	1	024	Nylon Nut M6	14
002L	Left Foot Bar 40x25x1.5	1	025	Washer Ø6	10
002R	Right Foot Bar 40x25x1.5	1	026	Bolt M6x40	6
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	027	Tension Cable L=1800	1
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	028	Cap S13	2
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	029	Screw ST4.2x25	15
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	030L	Foot Bar Cover-A	2
005	Front Post Ø60x1.5	1	030R	Foot Bar Cover-B	2
006	Handlebar Ø25x1.5	1	031	Big Washer Ø20xØ8.5x1.5	2
007	Front Stabilizer Ø60x1.5x480	1	032	Bolt Ø10x46	2
008	Rear Stabilizer Ø60x1.5x480	1	033	Left Foot Pedal 395x150x65	1
009	Bolt M8x70	4	034	Right Foot Pedal 395x150x65	1
010L	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60	1	035	Front Left Stabilizer End Cap Ø60	1
010R	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60	1	036	Front Right Stabilizer End Cap Ø60	1
011	Big Curve Washer Ø20xØ8	10	037	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
012	Cap Nut M8	4	038	Bolt M8x15	8
013L	Bolt for left U Shape Bracket 1/2"	1	039	Powder Metal Bushing Ø14.2xØ10.2x10	4
013R	Bolt for right U Shape Bracket 1/2"	1	040	Bolt M8x20	2
014L	Left Nylon Nut 1/2"	1	041	Spring Washer Ø8	8
014R	Right Nylon Nut 1/2"	1	042	Washer Ø38x3	2
015	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	043	Powder Metal Bushing Ø38xØ32xØ19x14	4
016	Powder Metal Bushing Ø24.5xØ16x14	4	044	Bolt M6x35	4
017	Spring Washer Ø20	2	045	Curve Washer Ø6	4
018	Bearing 6000 2Z	2	046	Big Washer Ø10	2
019	Clip Ø17	2	047	Bolt M6x10	1
020	U Shape Bracket	2	048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Nylon Nut M8	5	049L	Left Handrail Arm Cover-A	1
022	Washer Ø16xØ8x1.5	6	049R	Right Handrail Arm Cover-A	1
023	Bolt M8x45	2	050L	Left Handrail Arm Cover-B	1

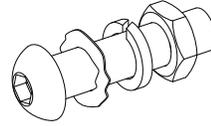
## LISTADO DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
050R	Right Handrail Arm Cover-B	1	078	Flywheel Ø230x40x32	1
051	Tension Control Knob	1	079	Belt PJ380 J6	1
052	Screw ST4.2x20	2	080	Idle Wheel Bracket	1
053	Computer (JVT29121)	1	081	Bolt M6x15	2
054	Rear Decorate Cover Ø60	1	082	Adjustable Bolt M86x36	2
055	Hand Pulse Sensor with Wire L=750	2	083	U Bracket	2
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	084	Nut M6	2
057	Handrail Foam Grip Ø27xØ33x360	2	085	Spring Washer Ø6	2
058	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	086	Power Metal Bushing Ø18xØ8x5	4
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	087	Nut M10	2
060	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8	088	Bolt M5x10	4
061	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5.2	1	089	Bolt M8x10	1
062	Bolt for Tension Control Knob M5x55	1	090	Front Decorate Cover Ø60	1
063	Adjustable Leveler M10	2	091	Left Decorate Cover Ø60	1
064	Sensor Wire I L=1100	1	092	Right Decorate Cover Ø60	1
065	Sensor Wire II L=1300	1	093	Curve Washer Ø16xØ8	2
066	Screw ST2.9x12	2	094	Screw ST4.2x12	8
067	Left Cover	1	095	Washer Ø14xØ10x1	2
068	Right Cover	1	096	Bolt M8x25	1
069	Belt Pulley	1	097	Plastic Bushing	1
070	Bearing 6003ZZ	2	098	Seat Post Cover	1
071	Belt Pulley Shaft	1	099	Round Knob M16x1.5	1
072	Phillips Bolt M6x15	4	100	Seat Adjustment Knob M8	1
073	Nut M10x1.25	2	101	Seat Post	1
074	Right Crank	1	102	Seat Sliding Tube End Cap (38x38)	2
075	Crank Cover M22x1	2	103	Seat Sliding Tube	1
076	Big Washer Ø6	1	104	Seat Cushion DD-353T	1
077	M10x1 Nut for Flywheel	2	105	Left Crank	1

## PAQUETE DE PIEZAS



- (13R) Bolt for right U Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (14R) Right Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (15) Wave Washer  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  1 PC
- (17) Spring Washer  $\text{Ø}20$  1 PC



- (13L) Bolt for left U Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (14L) Left Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (15) Wave Washer  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  1 PC
- (17) Spring Washer  $\text{Ø}20$  1 PC



- (9) Bolt M8x70 4 PCS



- (11) Big Curve Washer  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$  4 PCS



- (12) Cap Nut M8 4 PCS



- (24) Nylon Nut M6 10 PCS



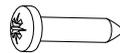
- (25) Washer  $\text{Ø}6$  6 PCS



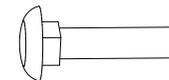
- (26) Bolt M6x40 6 PCS



- (28) Cap S13 2 PCS



- (29) Screw ST4.2x25 4 PCS



- (44) Bolt M6x35 4 PCS



- (45) Curve Washer  $\text{Ø}6$  4 PCS



- (94) Screw ST4.2x12 8 PCS

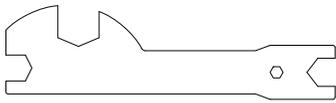
# HERRAMIENTAS



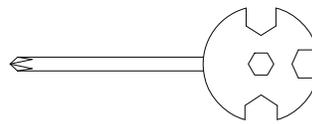
Allen Wrench 8mm  
1 PC



Allen Wrench 6mm  
1 PC

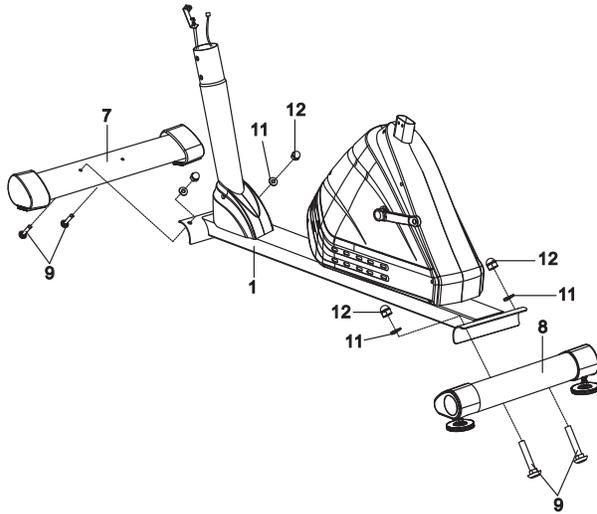


Multi Hex Tool  
1 PC

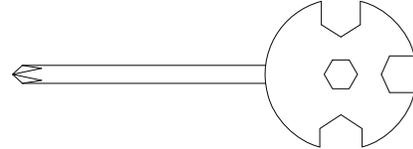


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S8, S13, S14, S15  
1 PC

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:



*Multi Hex Tool with Phillips  
Screwdriver S8, S13, S14, S15*

### 1. Instale los estabilizadores frontales y traseros.

Coloque el estabilizador frontal (7) frente a la Estructura Principal (1) y alinee los agujeros para los tornillos. Ajuste el estabilizado frontal (7) al frente curvo de la estructura principal (1) con dos tornillos M8x70 (9), dos tuercas sombrerete M8 (12) y dos arandelas curvas grandes Ø20x08 (11). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Coloque el estabilizador trasero (8) detrás de la estructura principal (1) y alinee los agujeros para los tornillos. Ajuste el estabilizador trasero (8) a la parte trasera curva de la Estructura Principal (1) con dos tornillos M8x70 (9), dos tuercas sombrerete M8 (12) y dos arandelas curvas grandes Ø20x08 (11). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

### Hardware:



4 Bolts (M8x70)

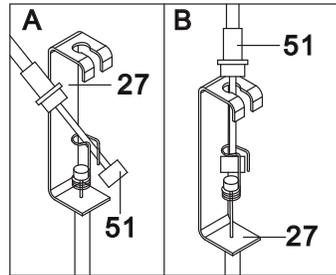
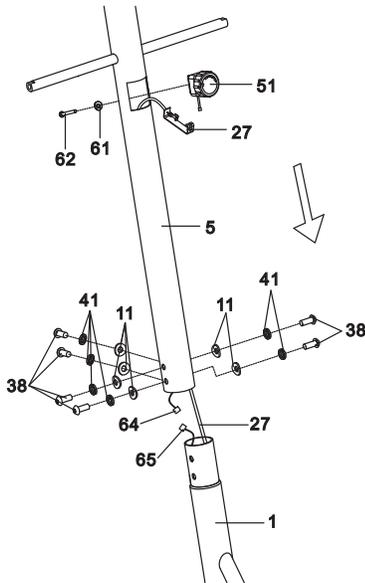


4 Big Curve Washers (Ø20xØ8)

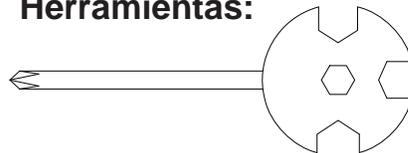


4 Cap Nuts (M8)

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:



Multi Hex Tool with Phillips  
Screwdriver S8, S13, S14, S15



Allen Wrench 6mm

### 2. Instale el Poste Frontal y la Perilla de Control de Tensión.

Quite los seis tornillos M8x15 (38), las seis arandelas curvas 08 (41) y las seis arandelas curvas grandes 020x08 (11) de la Estructura Principal (1).

Inserte el Cable de Tensión (27) a través del agujero trasero del Poste Frontal (5) y tire hacia afuera de agujero cuadrado del Poste Frontal (5).

Conecte el Cable Sensor II (65) desde la Estructura Principal (1) al Cable sensor I (64) del Poste Frontal (5).

Inserte el Poste Frontal (5) en el tubo de la Estructura Principal (1) y asegure con los seis tornillos M8x15 (38), las seis arandelas curvas 020x08 (11) y las arandelas espiraladas 08 (41) que fueron removidas.

Quite la Arandela Curva 020x05.2 (61) y el tornillo M5x55 (62) de la Perilla control de Tensión (51). Coloque el extremo del cable de resistencia de la Perilla Control de Tensión (51) en el gancho espiralado del Cable de Tensión (27) como se muestra en el dibujo A de la figura 2. Tire del cable de resistencia de la Perilla control de tensión (51) hacia arriba y sujételo a la ranura del bracket metálico del Cable de Tensión (27) como se muestra en el dibujo B de la figura 2. Fije la Perilla control de Tensión (51) al Poste Frontal (5) con la Arandela Curva 020x05.2 (61) y el tornillo M5x55 (62) que fueron removidos.

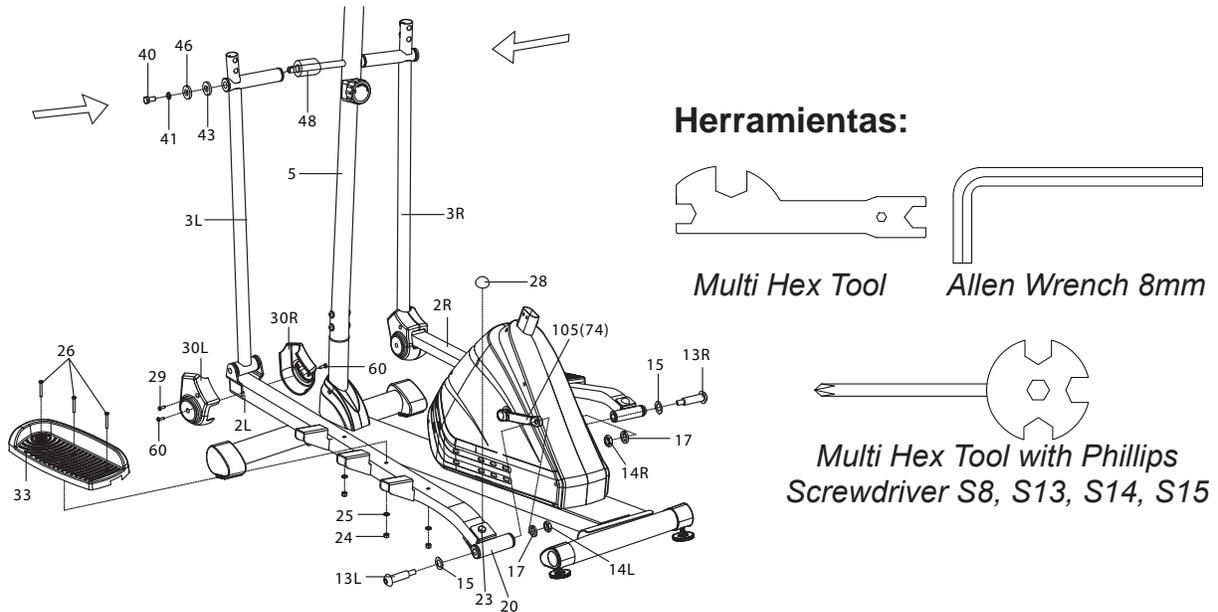


ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA  
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



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

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### 3. Instale los brazos, las barras para los pedales, los pedales y los cobetores A/B par alas barras de los pedales.

Quite los dos tornillos M8x20 (40), las dos Arandelas espiraladas 08 (41), las dos Arandelas Grandes 010 (46) y las dos arandelas 038x3 (42) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del Poste Frontal (5). Luego ajuste el Brazo Izquierdo (3L) al eje horizontal izquierdo del Poste Frontal (5) con el tornillo M8x20 (40), la Arandela espiralada 08 (41), la Arandela Grande 010 (46) y la arandela 038x3 (42) que fueron removidos.

Ajuste el Soporte izquierdo en Forma de U (20) al cigüeñal Izquierdo (105) con un tornillo 14" para el Soporte Izquierdo en Forma de U (13L), una arandela ondulada 028x017x0.3 (15), una arandela espiralada 020 (17), y una tuerca de Nylon izquierda 14" (14L). Instale el Sombrerete SI 3 (28) sobre el tornillo M8x45 (23).

**NOTA:** el Tornillo 14" para el Soporte Izquierdo en Forma de U (13L) y el tornillo 14" para el Soporte Derecho en Forma de U (13R) están marcados con una "R" para la derecha (Right) y una "L" para la izquierda (Left).

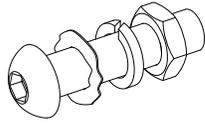
Ajuste el Pedal izquierdo (33) a la Barra para el Pedal Izquierda (2L) con tres arandelas de Nylon M6 (24), tres arandelas 06 (25) y tres tornillos M6x40 (26).

Quite los dos tornillos a Rosca Phillips ST4.2x25 (60) de la Barra para el pedal Izquierda (2L). Ajuste los Cobertores A/B de las barras para los pedales (30L, 30R) a la Barra para los Pedales (2L) con los dos tornillos a Rosca Phillips ST4.2x25 (60) y el tornillo ST4.2x25 (29) que fueron removidos.

Repita el procedimiento para fijar el brazo Derecho (3R) en el eje horizontal derecho del Poste Frontal (5) y el Soporte en Forma de U derecho (20) al cigüeñal derecho (74).

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### Hardware:



(13R) Bolt for right U Shape Bracket 1/2"

1 PC

(14R) Right Nylon Nut 1/2"

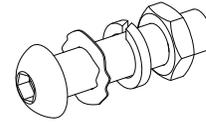
1 PC

(15) Wave Washer  
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(17) Spring Washer Ø20

1 PC



(13L) Bolt for left U Shape Bracket 1/2"

1 PC

(14L) Left Nylon Nut 1/2"

1 PC

(15) Wave Washer  
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(17) Spring Washer Ø20

1 PC



6 Nylon Nuts (M6)



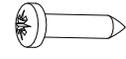
6 Washers (Ø6)



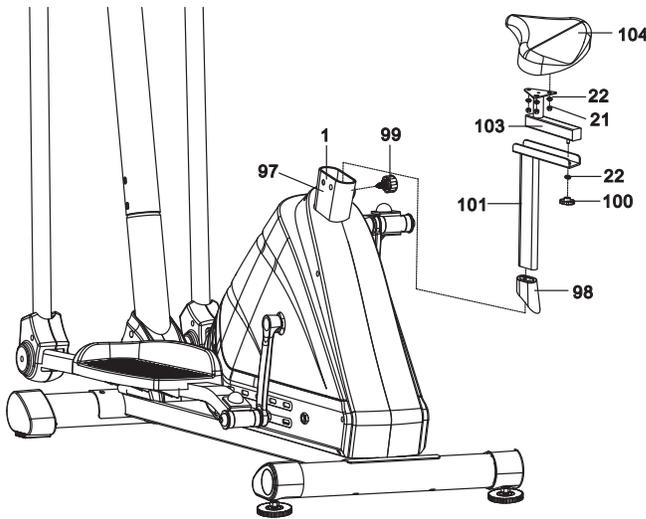
6 Bolts (M6x40)



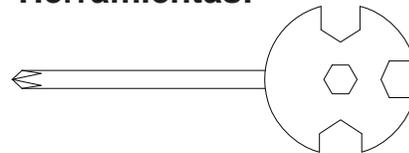
2 Caps (S13)



2 Screws  
(ST4.2x25)



### Herramientas:



Multi Hex Tool with Phillips  
Screwdriver S8, S13, S14, S15

#### 4. Instale el Soporte del Asiento, el Cobertor del Poste del asiento, el Asiento y el tubo deslizante del asiento.

Deslice el Cobertor del Poste del Asiento (98) en el tubo de la Estructura Principal (1). Inserte el Poste del asiento (101) en el amortiguador plástico (97) del tubo de la Estructura Principal (1) y luego ajuste la perilla a rosca (99) en el tubo de la Estructura Principal (1) girándola en sentido horario hasta fijar el Poste del Asiento (101) en una posición cómoda.

#### Ajuste la altura del asiento:

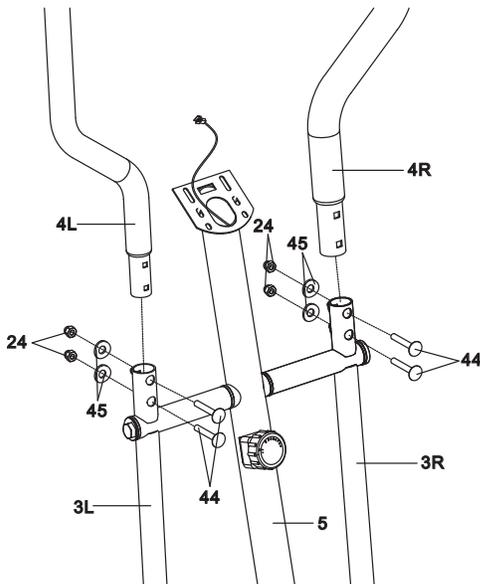
Gire la perilla a rosca (99) en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla (99) y luego deslice el poste del asiento (101) hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el poste del asiento (101) en el lugar liberando la perilla a rosca (99) y deslice ligeramente el poste del asiento (101) hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca (99) se bloquee. Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca (99) en sentido horario.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

**NOTA:** cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento

Quite las tres arandelas 016x08x1.5 (22) y la tuerca de Nylon M8 (21) de la parte trasera del cojín del asiento (104). Ponga los tornillos en la parte inferior del cojín del asiento (104) a través de los agujeros de la parte superior del tubo deslizante del asiento (103). Ajuste con las tres arandelas 016x08x1.5 (22) y con la tuerca de Nylon M8 (21) que fueron removidas y fíjelo. Quite la arandela 016x08x1.5 (22) y el tornillo de ajuste del asiento (100) de la parte trasera del tubo deslizante del asiento (103). Ponga los tornillos en la parte inferior del tubo deslizante del asiento (103) a través de los agujeros de la parte superior del Poste del Asiento (101), ajuste con la arandela 016x08x1.5 (22) que fue removida y con la perilla de ajuste del asiento (100) y fíjelo.

**NOTA:** Continúe girando el tornillo de ajuste del asiento hasta que el tubo deslizante del asiento quede asegurado antes de realizar los ejercicios.



**Herramientas:**

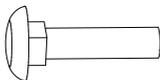


*Multi Hex Tool with Phillips  
Screwdriver S8, S13, S14, S15*

### 5. Instale las Barras Izquierda y Derecha.

Ajuste las barras Izquierda y Derecha (4L, 4R), a los brazos Izquierdo y derecho (3L, 3R) con cuatro tornillos M6x36 (44) y cuatro Arandelas Curvas Ø6 (45) y cuatro tuercas de Nylon M6 (24).

**Hardware:**



4 Bolts (M6x35)

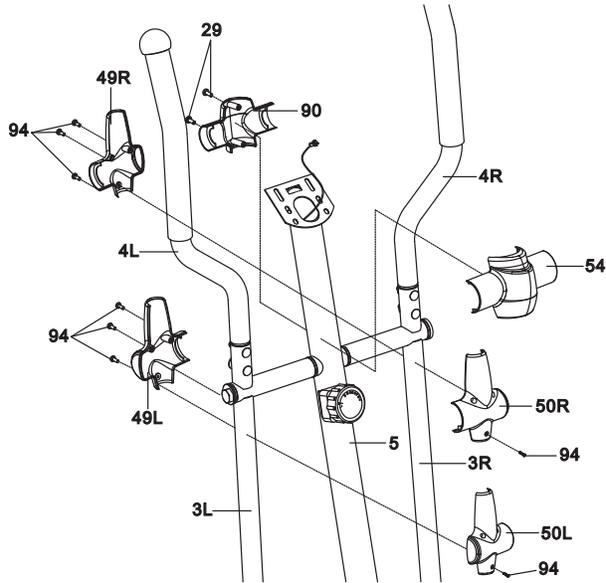


4 Curve Washers (Ø6)

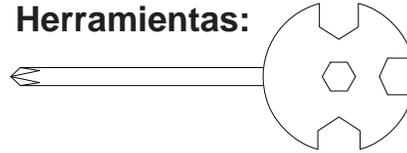


4 Nylon Nuts (M6)

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:



*Multi Hex Tool with Phillips  
Screwdriver S8, S13, S14, S15*

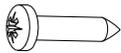
### 6. Instale los Cobertores Decorativos Frontal y Trasero y los Cobertores A/B de los Brazos.

Fije los Cobertores Decorativos Frontal y Trasero (90, 54) al Poste Frontal (5) con dos tornillos ST4.2x25 (29).

Fije el Cobertor A del Brazo Izquierdo (49L) y el Cobertor B del Brazo Izquierdo (50L) al Brazo Izquierdo (3L) con cuatro tornillos ST4.2x12 (94).

Fije el Cobertor A del Brazo Derecho (49 R) y el Cobertor B del Brazo Derecho (50R) al Brazo Derecho (3R) con cuatro tornillos ST4.2x12 (94).

### Hardware:

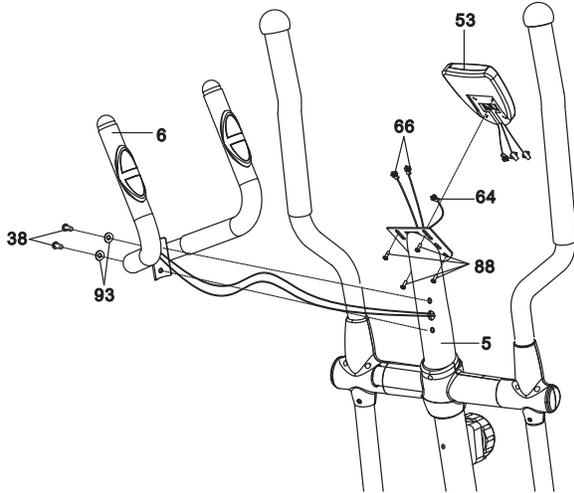


2 Screws (ST4.2x25)



8 Screws (ST4.2x12)

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14, S15*



*Allen Wrench 6mm*

### 7. Instale la Computadora y el Manubrio.

Quite los cuatro tornillos M5x10 (88) de la parte posterior de la Computadora (53). Quite los cuatro tornillos Mx15 (38) y las dos arandelas curvas 016x08 (93) del Poste Frontal (5). Inserte los cables sensores del pulso de mano (55) del Manubrio (6) en el agujero del poste Frontal (5) y luego tire de ellos hacia el extremo superior del Poste Frontal (5). Fije el Manubrio (6) al Poste Frontal (5) con los dos tornillos M8x15 (38) y las dos arandelas curvas 016x08 (93) que fueron removidas.

Conecte el cable sensor I (64) y los cables sensores de pulso de mano (55) a los cables de la computadora (53). Fije la Computadora (53) al extremo superior del Poste Frontal (5) con los cuatro tornillos M5x10 (88) que fueron removidos.

## OPERACION DE LA CONSOLA



### ESPECIFICACIONES:

TIME(TIEMPO)	0:00-99:59	MIN: SEC
SPEED(VELOCIDAD)	0.0-999.9	KM/H
DIST (DISTANCE)	0.0-999.9	KM
CAL (CALORIES)	0.0-999.9	KCAL
ODO (ODOMETER)	0.0-9999	KM
O (PULSE)	40-240	BEATS/MIN

### FUNCIONES DE LOS BOTONES:

**MODO:** Pulse el botón MODE para seleccionar cada función de equipo.

Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

**SET:** Presione el botón SET para establecer los valores de los datos de tiempo, distancia, calorías, o de pulso para objetivo de pre-configuración.

**RESET:** Presione el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia o calorías a cero. Pulse el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia, calorías, o pulso a cero para el pre establecimiento de metas.

Pulse y mantenga pulsado el botón RESET durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

### FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

**AUTO ON / OFF:** Cuando usted comienza a hacer ejercicio o presiona una tecla en la computadora, la computadora se enciende. Si deja el equipo para 256 segundos, la cámara se apagará automáticamente.

**SCAN:** Pulse el botón MODE hasta que aparezca la pantalla de SCAN, el equipo buscará automáticamente la función de tiempo, velocidad, DIST (DISTANCIA), CAL (CALORÍAS), ODO (odómetro), y (PULSO) cada 6 segundos.

## OPERACION DE LA CONSOLA

**TIME:** Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Cuando usted comienza a hacer ejercicio, el tiempo empieza a contar a partir de las 0:00 hasta las 99:59 minutos por cada incremento de 1 segundo. Usted también puede superar el tiempo de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer la hora Presione el botón MODO hasta que vea el TIEMPO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la hora, cada vez que se pulsa el botón TIME SET deben cambiar por 1 minuto. Pulse el botón RESET para borrar el tiempo objetivo a cero. El rango de objetivo preestablecido de tiempo es de 00:00 a 99:00 minutos. Una vez que el tiempo de destino es pre-establecido y luego comenzar a hacer ejercicio, el tiempo empieza la cuenta atrás de vez en destino pre-establecido de 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo de destino pre-establecido hace una cuenta atrás hasta 0:00, el tiempo comenzará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

**SPEED:** Muestra la velocidad de formación actual.

**DIST (DISTANCIA):** Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Cuando se comienza a hacer ejercicio, la distancia empieza a contar de 0,0 a 999,9 kilómetros por 0,1 kilómetro de incremento. Es posible fijar también la distancia de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer DISTANCIA pulse el botón MODE hasta que aparezca DIST que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la distancia, cada vez que pulse el botón SET DISTANCIA debe cambiar por 1.0 Km. Pulse el botón RESET para borrar la distancia al objetivo a cero. El rango de objetivo preestablecido de distancia es 0,0 a 999,0 Km. Una vez que se distancia al objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, la distancia empieza la cuenta atrás de la distancia el destino pre-establecido en 0.0. Cuando la distancia antes de la meta fijada una cuenta atrás a 0,0, la distancia se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

**CAL (CALORÍAS):** Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. Cuando empieza a hacer ejercicio, empieza a contar calorías hasta 0,0 a 999,9 calorías. También puede preestablecer el objetivo de calorías en modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer CALORÍAS pulse el botón MODE hasta que vea CAL que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar las calorías, cada vez que pulse el botón SET CALORÍAS cambio de las 1,0 calorías. Pulse el botón RESET para eliminar las calorías meta a cero. El rango de objetivo preestablecido calorías es de 0,0 a 999.0 calorías. Una vez que usted ha pre-establecido calorías de destino y luego comienza a hacer ejercicio, las calorías inicia la cuenta regresiva de las calorías de destino pre-establecido en 0.0. Cuando las calorías de destino preestablecido empiezan a contar hasta 0.0, las calorías se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para

## OPERACION DE LA CONSOLA

recordarle. (Estos datos son una guía general para la comparación de las diferentes sesiones de ejercicio y no debe ser utilizado en el tratamiento médico).

ODO (odómetro): Muestra la distancia total recorrida acumulativo. Los valores de datos de la ODO no pueden ser claro a cero, pulsando y manteniendo el botón MODE o el botón

RESET durante 3 segundos. Si usted saca las pilas del equipo, los valores de datos ODO voluntad clara de cero.

**1' ' (PULSO):** Muestra las cifras actuales de su ritmo cardíaco después de agarre de los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre aferrese a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. Es posible que también tengan como objetivo pre-establecido de la frecuencia cardíaca en STOP antes del entrenamiento. Para establecer PULSO pulse el botón MODE hasta que aparezca el PULSO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para ritmo cardíaco objetivo preestablecido. Pulse el botón RESET para borrar la meta de ritmo cardíaco a cero. El corazón preestablecido gama tasa es de 40 a 240 latidos por minuto. Una vez que de ritmo cardíaco objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, sujetar los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca detectada es mayor que la meta de ritmo cardiaco, el equipo comenzara a sonar para recordarle.

### **CÓMO INSTALAR LAS PILAS:**

1. Retire la tapa de la batería en la parte trasera del equipo.
2. Coloque dos pilas "tamaño AA" en el compartimento de la batería.
3. Asegúrese que las pilas estén correctamente colocadas y los resortes de la batería hagan un buen contacto con las pilas.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo segmentos parciales aparecen, quite las baterías y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

## AJUSTES

### **Ajuste de la Perilla de control de la tensión**

Para aumentar la carga, gire la perilla de control de la tensión en el sentido de las agujas del reloj. Para disminuir la carga, gire la perilla de control de la tensión en sentido antihorario.

### **Ajuste del nivelador ajustable**

Gire el nivelador ajustable del estabilizador trasero lo necesario como para nivelar el entrenador elíptico.

### **Ajuste de la Altura del Asiento**

Gire la perilla a rosca en sentido antihorario hasta que pueda ser retirada. Saque la perilla y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el poste del asiento en el lugar liberando la perilla a rosca y deslice ligeramente el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca se bloquee. Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca en sentido horario.

**NOTA: Cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento**

### **Ajuste del asiento hacia adelante o hacia atrás**

Gire la perilla de ajuste del asiento para aflojar el tubo de deslizamiento del asiento. Deslice el tubo de deslizamiento del asiento hacia delante o hacia atrás hasta alcanzar la posición deseada y gire la perilla de ajuste del asiento para ajustar.

**NOTA: Continúe girando la perilla de ajuste del asiento hasta que el tubo de deslizamiento del asiento quede asegurado, antes de realizar el ejercicio.**

## MANTENIMIENTO

### Limpieza

El entrenador elíptico debe limpiarse con un trapo y un detergente suave. No use abrasivos ni solventes sobre las partes plásticas. Por favor limpie la transpiración del elíptico luego de cada uso. Tenga cuidado con el exceso de humedad sobre la pantalla de la computadora, ya que puede causar un riesgo eléctrico o fallas electrónicas.

Por favor mantenga el equipo, especialmente la computadora, lejos de los rayos directos del sol, para prevenir daños.

Por favor, cada semana inspeccione que los tornillos y pedales estén correctamente ajustados.

### Guardado

Guarde el entrenador elíptico en un ambiente limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

## MANTENIMIENTO

**PROBLEMA:** El entrenador elíptico se tambalea durante el uso.

**SOLUCIÓN:** gire lo necesario el nivelador ajustable del estabilizador trasero hasta nivelar el equipo.

**PROBLEMA:** No hay señal en la consola del equipo.

**SOLUCIÓN:** quite la consola y verifique que los cables de la computadora estén correctamente conectados a los cables del poste del manubrio.

**SOLUCIÓN:** Chequee que las pilas estén ubicadas en la posición correcta y que los polos hagan contacto con las pilas.

**SOLUCIÓN:** Las pilas quizás ya se hayan agotado. Cámbielas por unas nuevas.

**PROBLEMA:** No se visualiza una lectura de la Frecuencia Cardíaca o la misma es incorrecta.

**SOLUCIÓN:** Asegúrese que la conexión de los cables de los sensores de pulso manuales estén ubicados correctamente.

**SOLUCIÓN:** Para asegurarse que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre agarre los sensores del pulso del manubrio con ambas manos, en lugar de tomarlos solo con una mano.

**SOLUCIÓN:** Quizás agarre los sensores de pulso muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores de pulso

**PROBLEMA:** El elíptico hace un ruido chirriante cuando está en uso.

**SOLUCIÓN:** Los tornillos pueden estar sueltos. Revise los tornillos y apriételos si están flojos.

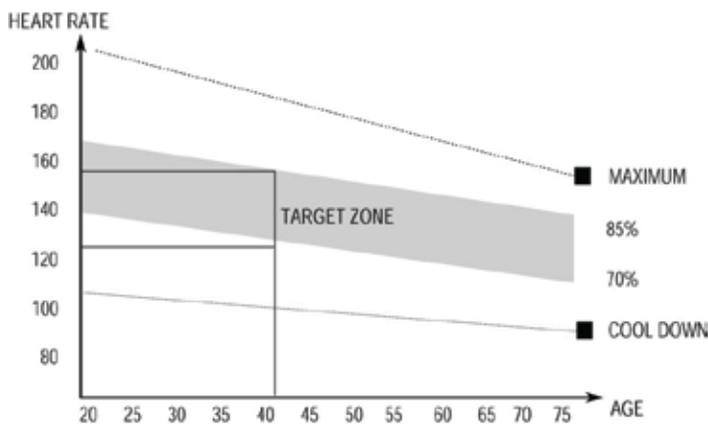
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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**

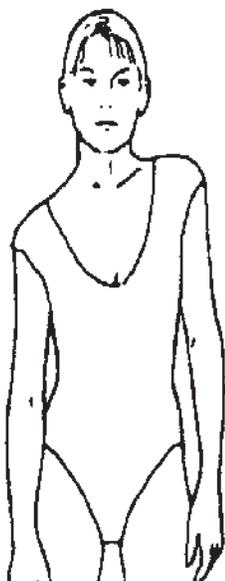
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

### **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.

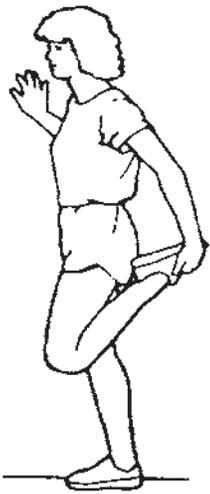
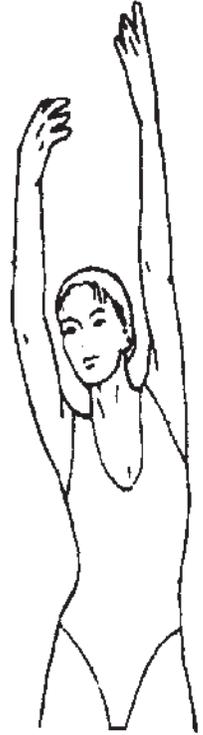


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



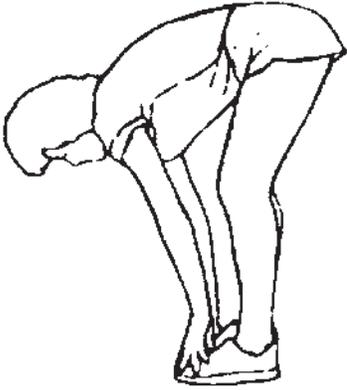
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



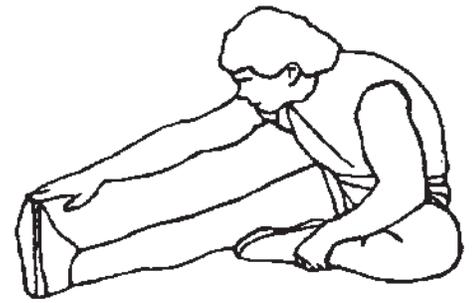


### **TOQUE DE PIES**

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.

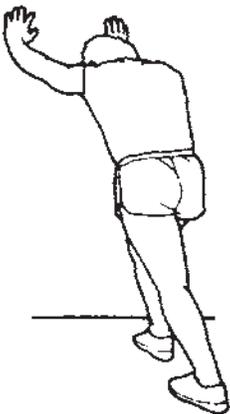
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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@argentrade.net - www.argentrade.net

