



Elíptico Electromagnético

➤➤ ARG-3396EM

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

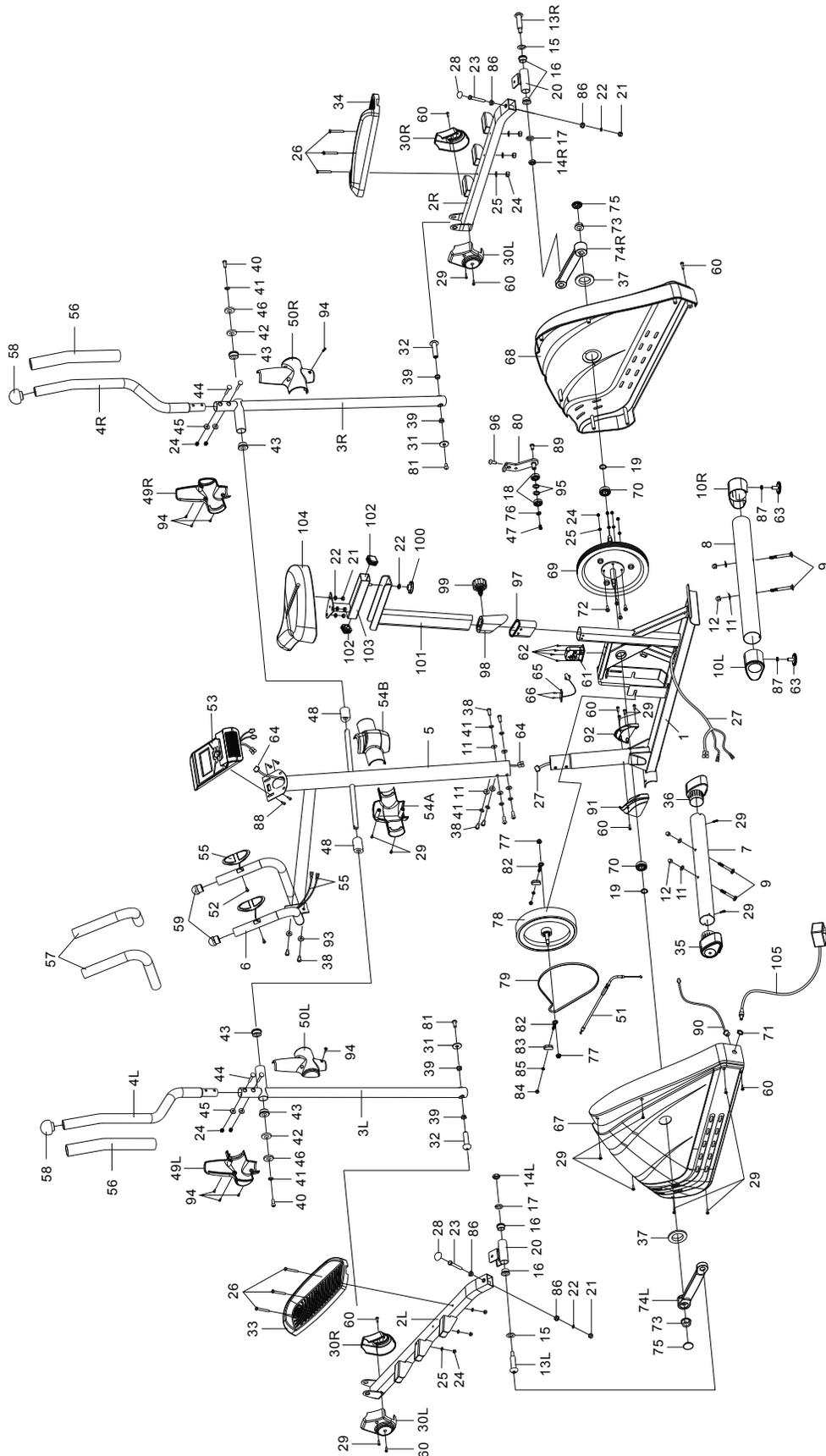
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
VISTA EN DESPIECE -----	3
LISTA DE PARTES -----	4
LISTA DE HARDWARE -----	6
LISTA DE PIEZAS PLÁSTICAS -----	6
HERRAMIENTAS -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	9
OPERANDO LA COMPUTADORA -----	25
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO -----	30
AJUSTES -----	31
MANTENIMIENTO -----	32
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	32
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	33
GARANTÍA -----	37

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes instrucciones de seguridad importantes al usar este equipo. Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones y sítalas cuidadosamente antes de usar este equipo. Asegúrese de que el equipo esté correctamente ensamblado y ajustado antes de su uso.
2. Antes del ejercicio, para evitar lesionar el músculo, se recomiendan ejercicios de calentamiento.
3. Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y reparadas antes de su uso. Este equipo debe colocarse sobre una superficie plana cuando se usa. Se recomienda usar una estera u otro material de cobertura en el suelo.
4. Use ropa y zapatos adecuados cuando use este equipo; no use ropa que pueda atrapar cualquier parte del equipo.
5. No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a su distribuidor local.
6. Tenga cuidado al pisar o salir del pedal, siempre sostenga primero el manubrio. Pon el pedal a tu lado en la posición más baja, pisa el pedal, pasa por encima del cuadro principal y luego pisa el otro pedal. Cuando lo utilice, sostenga el manillar con las manos, haga que los pedales funcionen sin problemas empujando o tirando de los manubrios, luego haga funcionar el equipo regularmente cooperando con las manos y los pies. Después del ejercicio, también haga un pedal en la posición más baja y deje su pie en el pedal más alto primero y luego en otro.
7. No use el equipo al aire libre.
8. Este equipo es solo para uso doméstico. No es un modelo comercial.
9. Solo una persona a la vez debería usar este equipo.
10. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.
11. Se debe tener cuidado al montar o desmontar el equipo.
12. No permita que los niños usen o jueguen en el equipo. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada solo para adultos. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no es inferior a dos metros.
13. La capacidad de peso máxima para este producto es de 130 kg.

GRÁFICO DE DESPIECE



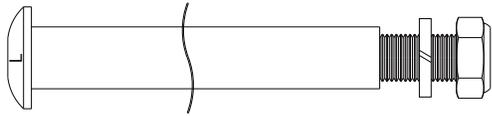
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Cuadro Principal	1	025	Arandela Ø6	10
002L	Barra del Pie Izquierdo	1	026	Perno de Cabeza Hexagonal M6x40	6
002R	Barra del Pie Derecho	1	027	Cable del sensor (L=1000 mm)	1
003L	Agarre del Brazo Izquierdo Ø32x1.5	1	028	Tapa S13	2
003R	Agarre del Brazo Derecho	1	029	Tornillos ST4.2x25	15
004L	Barandilla Izquierda Ø32x1.5	1	030L	Cubierta de la Barra de Pie-A	2
004R	Barandilla Derecha Ø32x1.5	1	030R	Cubierta de la Barra de Pie-B	2
005	Poste Frontal Ø60x1.5	1	031	Gran Arandela Ø20xØ8.5x1.5	2
006	Manubrio Ø25x1.5	1	032	Perno Ø10x46	2
007	Estabilizador Frontal Ø60x1.5x380	1	033	Pedal Izquierdo	1
008	Estrabilizador Trasero Ø60x1.5x480	1	034	Pedal Derecho	1
009	Perno M8x70	4	035	Tapa para Estabilizador Frontal Izquierdo Ø60	1
010L	Tapa del Estabilizador Frontal Ø60	1	036	Tapa del Estabilizador Frontal Derecho	1
010R	Tapa del Estabilizador Trasero Ø60	1	037	Tapa Cobertora Ø40xØ25x10	2
011	Gran Arandela Curva Ø20xØ8	10	038	Perno M8x15	8
012	Tuerca Ciega M8	4	039	Cojinete de Metal	4
013L	Perno para Soporte en U 1/2"	1	040	Perno de Cabeza Hexagonal M8x20	2
013R	Perno para Soporte en U 1/2"	1	041	Arandela Ø8	8
014L	Tuerca Izquierda 1/2"	1	042	Arandela Ø38x3	2
014R	Tuerca Derecha 1/2"	1	043	Cojinete Metalico Ø38xØ32xØ19x14	4
015	Arandela Ø28xØ17x0.3	2	044	Perno M6x35	4
016	Cojinete Metalico Ø24.5xØ16x14	4	045	Arandela Curva Ø6	4
017	Arandela Ø20	2	046	Gran Arandela Ø10	2
018	Cojinete 6000 2Z	2	047	Perno M6x10	1
019	Clip Ø17	2	048	Cojinete Plástico Ø32xØ16x5xØ50	2
020	Soporte en U	2	049L	Cobertor de Barandilla Izq. -A	1
021	Tuerca M8	5	049R	Cobertor de Barandilla Der. -A	1
022	Arandela Ø16xØ8x1.5	6	050L	Cobertor de Barandilla Izq. -B	1
023	Perno de Cabeza Hexagonal M8x45	2	050R	Cobertor de Barandilla Der. -B	1
024	Tuerca M6	14	051	Cable del Freno(L=500 mm)	1

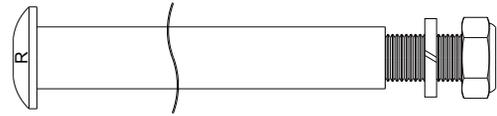
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
052	Tornillo ST4.2x20	2	078	Volante Ø230x40x32	1
053	Computadora	1	079	Cinta 390J6	1
054A	Cubierta Frontal Ø60	1	080	Brazo	1
054B	Cubierta Trasera Ø60	1	081	Perno M6x15	2
055	Sensor de Pulso con Cable (L=750 mm)	2	082	Argolla M6x36	2
056	Grip de Goma de la Barandilla Ø31xØ37x480	2	083	Soporte de Tensión	2
057	Grip de Goma para el Manubrio Ø27xØ33x360	2	084	Tuerca M6	2
058	Tapa de la Barandilla Ø32x1.5	2	085	Arandela Ø6	2
059	Tapa del Manubrio Ø28x1.5	2	086	Cojinete Metalico Ø18xØ8x5	4
060	Tornillo ST4.2x25	8	087	Tuerca M10xH5	2
061	Motor DC	1	088	Perno M5x10	4
062	Tornillo ST4.2x20	4	089	Perno de Cabeza Hexagonal M8x10	1
063	Nivelador Ajustable M10	2	090	Cable Corriente (L=300 mm)	1
064	Cable de Sensor (L=1100 mm)	1	091	Cubierta Izquierda Ø60	1
065	Sensor con Cable (L=300 mm)	1	092	Cubierta Derecha Ø60	1
066	Tornillo ST2.9x12	2	093	Arandela Curva Ø16xØ8	2
067	Cubierta Izquierda	1	094	Tornillos	8
068	Cubierta Derecha	1	095	Arandela Ø14xØ10x1.0	2
069	Polea de Correa	1	096	Perno con Cabeza Hexagonal M8x25	1
070	Cojinete 6003ZZ	2	097	Cojinete Plastico	1
071	Tuerca Hexagonal 1/2"	1	098	Cobertor del Poste del Asineto	1
072	Perno M6x15	4	099	Perilla del Poste del Asiento M16x1.5	1
073	Tuerca Francesa M10x1.25	2	100	Perilla de Ajuste del Asiento M8	1
074L	Manivela Izquierda	1	101	Poste del Asiento	1
074R	Manivela Derecha 6.5"	1	102	Tapa del Poste del Asiento(38x38)	2
075	Cubierta de la Manivela M22x1	2	103	Tubo deslizante del asiento	1
076	Gran Arandela Ø6	1	104	Cojinete del Asiento	1
077	M10x1 Tuerca Francesa	2	105	Adaptador AC (L=2000 mm)	1

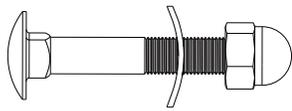
LISTA DE HARDWARE



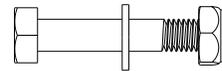
(13L) Perno para soporte en U izq. 1 PC
 (14L) Tuerca Izq. 1 PC
 (15) Arandela 1 PC
 (17) Arandela con Resorte 1 PC



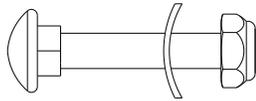
(13R) Perno para soporte en U der. 1 PC
 (14R) Tuerca Der. 1 PC
 (15) Arandela 1 PC
 (17) Arandela con Resorte 1 PC



(9) Perno 4 PCS
 (11) Gran Arandela Curva 4 PCS
 (12) Tuerca Ciega 4 PCS



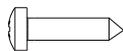
(24) Tuerca 6 PCS
 (25) Arandela 6 PCS
 (26) Perno Hexagonal 6 PCS



(24) Tuerca 4 PCS
 (44) Perno 4 PCS
 (45) Arandela Curva 4 PCS



(28) Tapa
 2 PCS

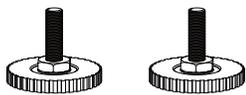


(29) Cross Recessed
 Pan Head Tapping Screw
 4 PCS



(94) Cross Recessed
 Pan Head Tapping Screw
 8 PCS

LISTA DE PARTES PLASTICAS

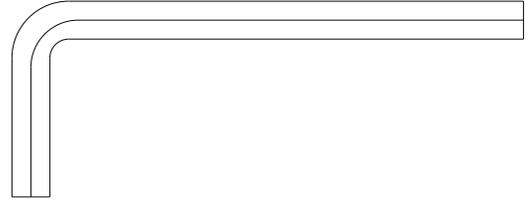


(63) Nivelador Ajustable 2 PCS
 (87) Tuerca 2 PCS

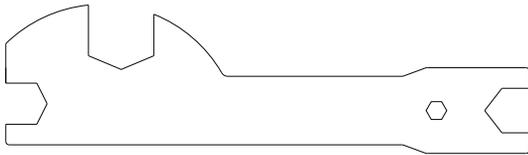
HERRAMIENTAS



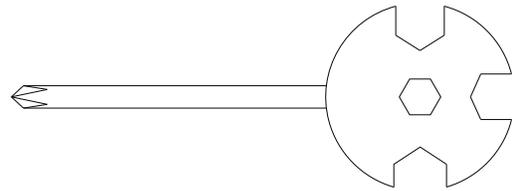
Llave Allen 6mm
1 PC



Llave Allen 8 mm
1 PC

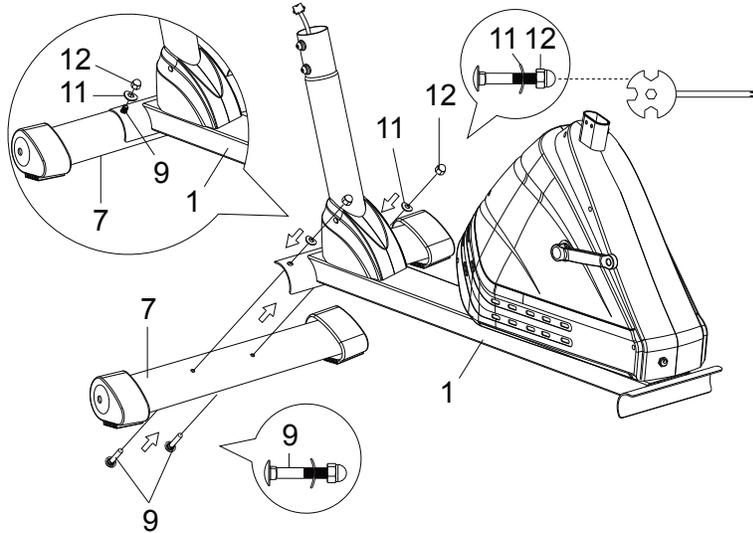


Herramient Multi Hex
1 PC



Multi Hex con Destornillador Phillips
S8, S13, S14, S15
1 PC

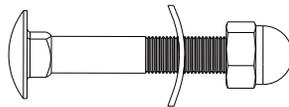
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1

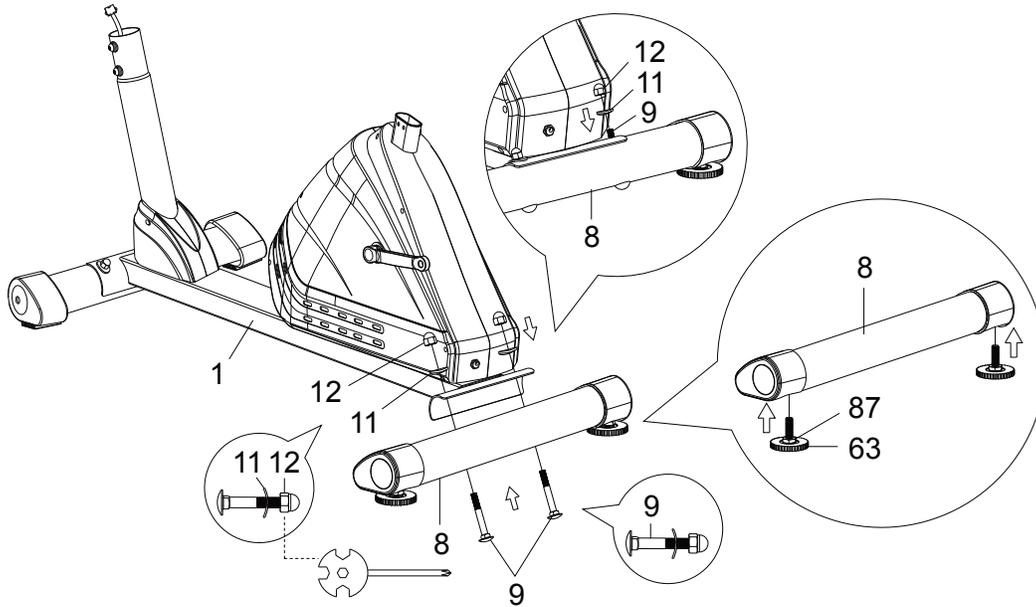
Coloque el Estabilizador Delantero (7) delante del Marco Principal (1) y alinee los orificios de los pernos. Conecte el Estabilizador Delantero (7) a la curva frontal del Marco Principal (1) con dos Pernos de Porte (9), dos Arandelas de Big Curve (11) y dos Tuercas de Protección (12). Apriete las tuercas ciegas con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

Hardware:



(9) Perno	2 PCS
(11) Gran Arandela Curva	2 PCS
(12) Tuerca Ciega	2 PCS

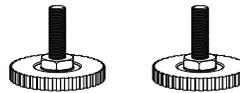
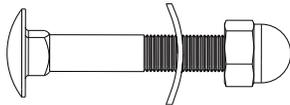
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 2

Inserte ambos Niveladores Ajustables (63) con Tuercas (87) en los orificios roscados en la parte inferior del Estabilizador Trasero (8). Gire ambos Niveladores Ajustables (63) a mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que queden ajustados. Coloque el Estabilizador Trasero (8) detrás del Marco Principal (1) y alinee los orificios de los pernos. Conecte el Estabilizador Trasero (8) a la curva posterior del Marco Principal (1) con dos Pernos (9), dos Arandelas Grandes Curvas(11) y dos Tuercas de Ciegas (12). Apriete las tuercas ciegas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips.

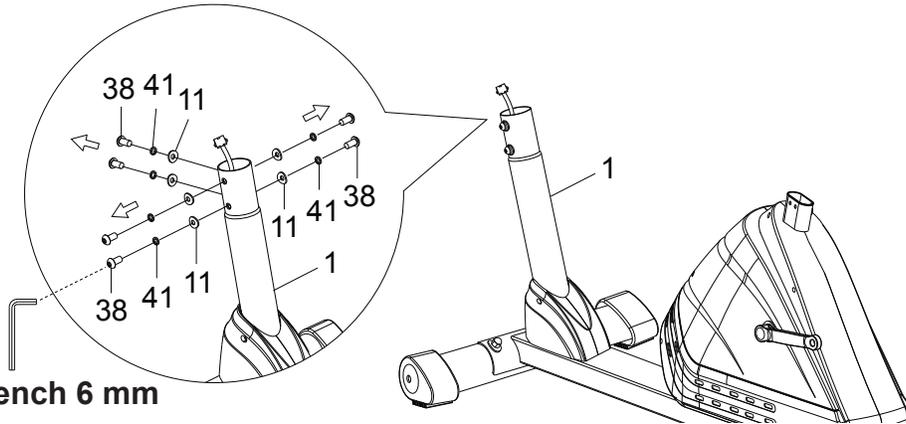
Hardware:



(9) Perno 2 PCS
 (11) Gran Arandela Curva 2 PCS
 (12) Tuerca Ciega 2 PCS

(63) Nivelador Ajustable 2 PCS
 (87) Tuerca 2 PCS

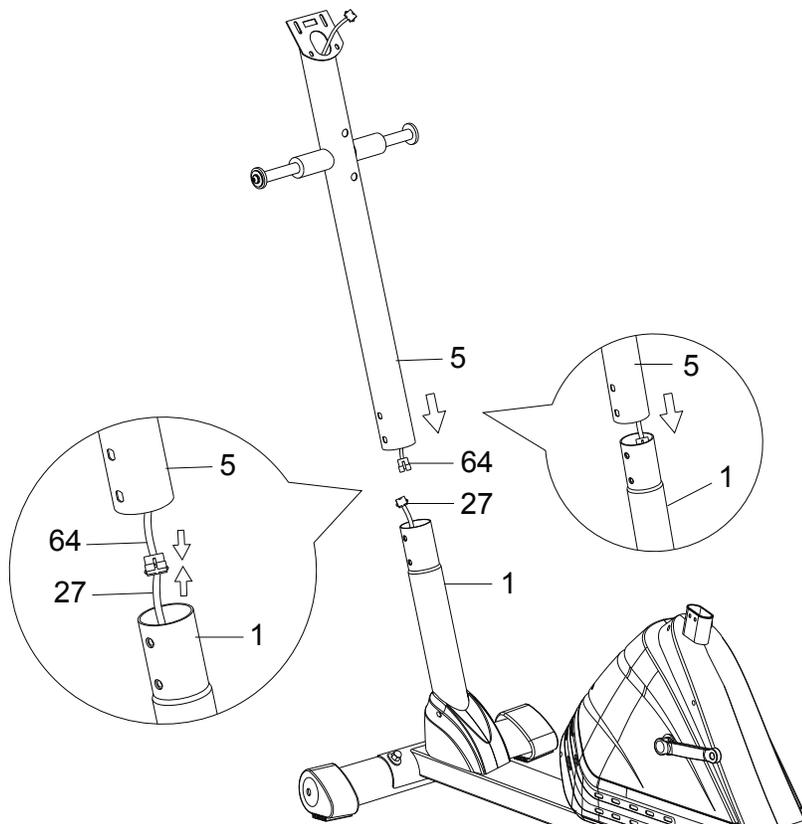
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Allen Wrench 6 mm

PASO 3

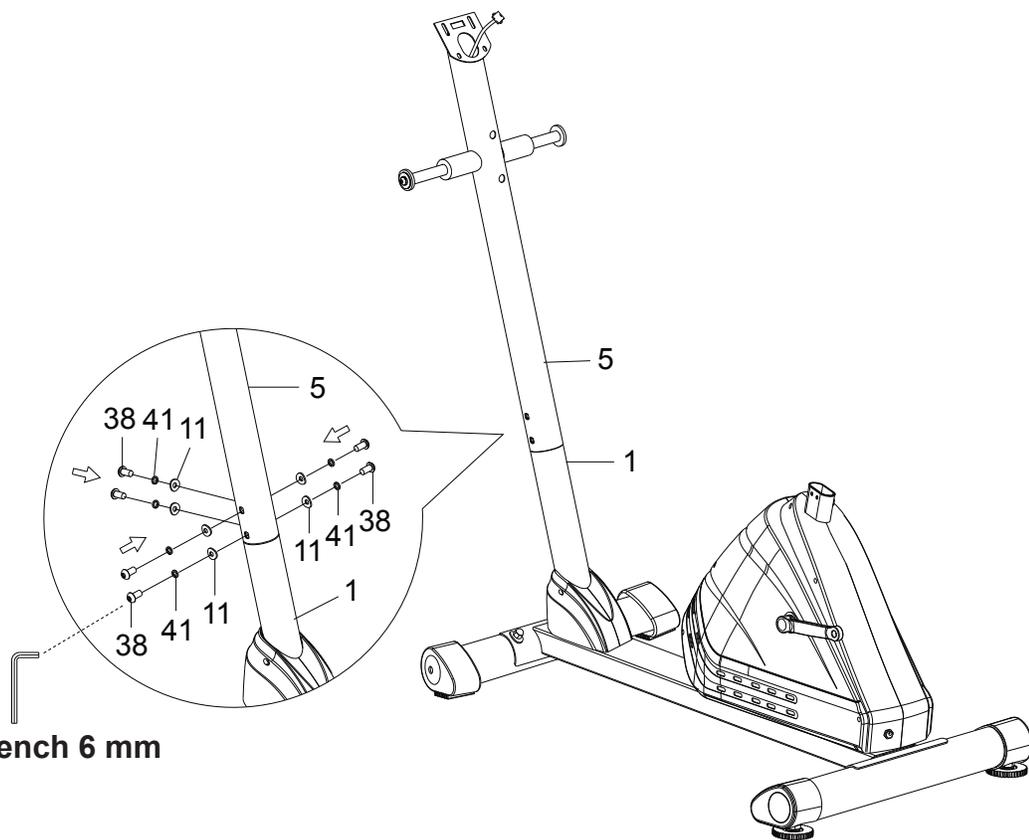
Quite los seis pernos de la tapa del cabezal hexagonal (38), las seis arandelas elásticas (41) y las seis arandelas de curvatura grande (11) del marco principal (1). Retire los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.



PASO 4

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el Poste Frontal (5) en su lugar mientras que la otra persona debe conectar los cables. Conecte el Cable del Sensor (27) desde el Marco Principal (1) al Cable del Sensor de Extensión I (64) desde el Poste Frontal (5).

INSTRUCCIONES DE ARMADO

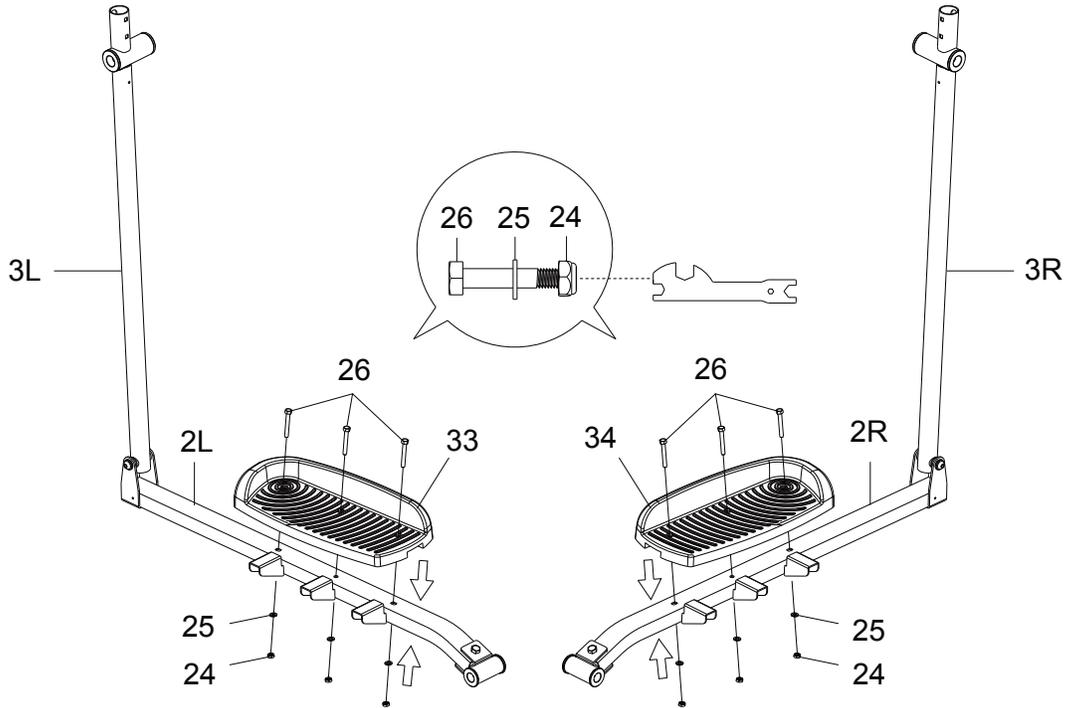


Allen Wrench 6 mm

PASO 5

Inserte el Poste Frontal (5) en el tubo del Marco Principal (1) y asegúrelo con los Pernos de Cabezal Hexagonal (38), las seis Arandelas de resorte (41) y las seis Arandelas de la Gran Curva (11) que se quitaron. Apriete los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.

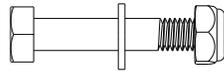
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 6

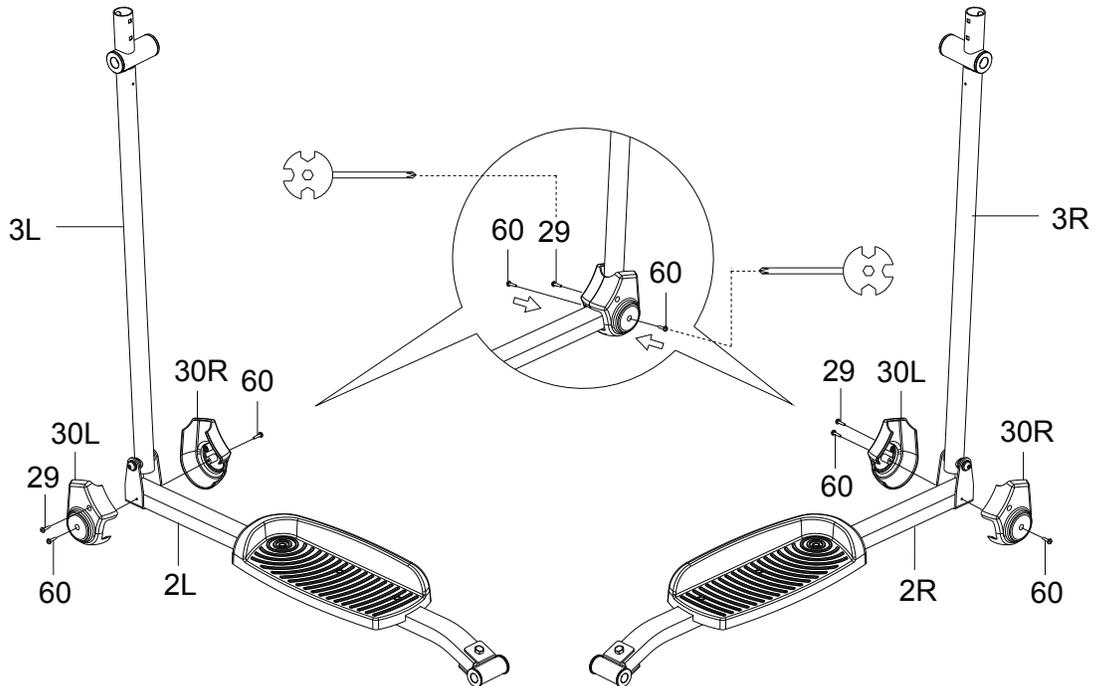
Fije el pedal izquierdo (33) en la barra del pie izquierdo (2L) con tres pernos de cabeza hexagonal (26), tres arandelas (25) y tres tuercas (24). Apriete las tuercas con la herramienta Multi Hex provista. Conecte el Pedal de Pie Derecho (34) a la Barra de Pie Derecho (2R) con tres Pernos de Cabeza Hexagonal (26), tres Arandelas (25) y tres Tuercas (24). Aprietelas con la herramienta Multi Hex provista.

Hardware:



(24) Tuerca	6 PCS
(25) Arandela	6 PCS
(26) Perno Hexagonal	6 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO

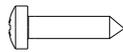


PASO 7

Retire los cuatro tornillos(60) de las barras de pie izquierdo y derecho (2L, 2R). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips incluido.

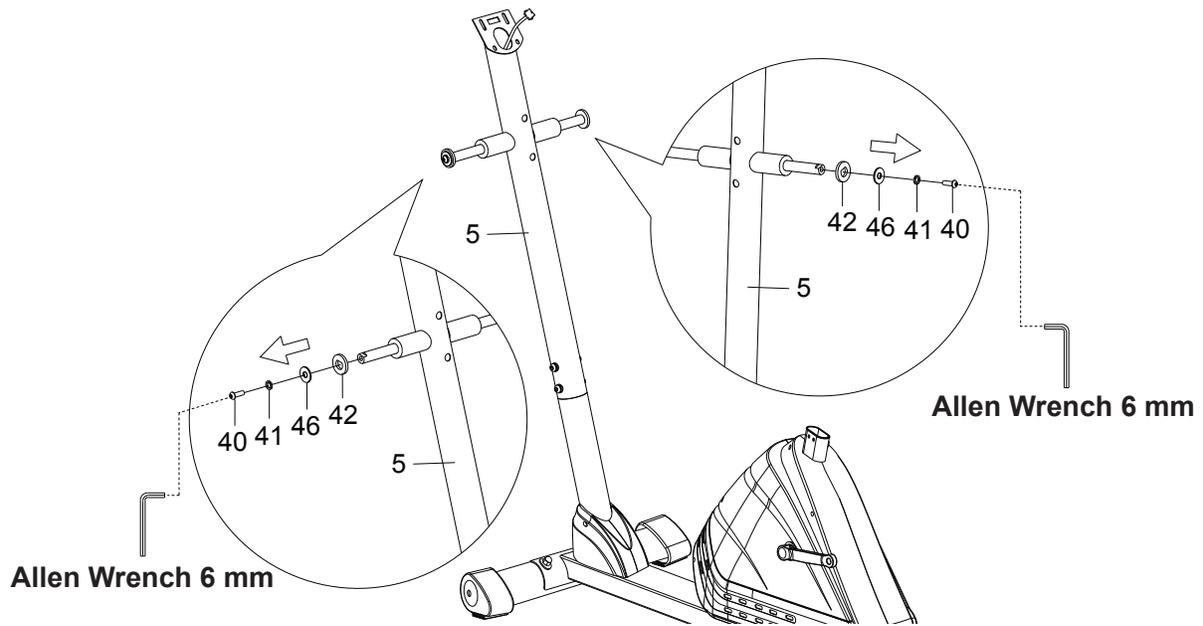
Conecte dos Cubiertas de la Barra para el pie-A (30L) y dos Cubiertas para la Barra para el pie-B (30R) en el extremo frontal de las Barras para los pies Izquierda y Derecha (2L, 2R) con dos Tornillos (29) y cuatro Tornillos de perforación de cabeza hueca (60) que se quitaron. Apriete los tornillos con la Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips provisto.

Hardware:



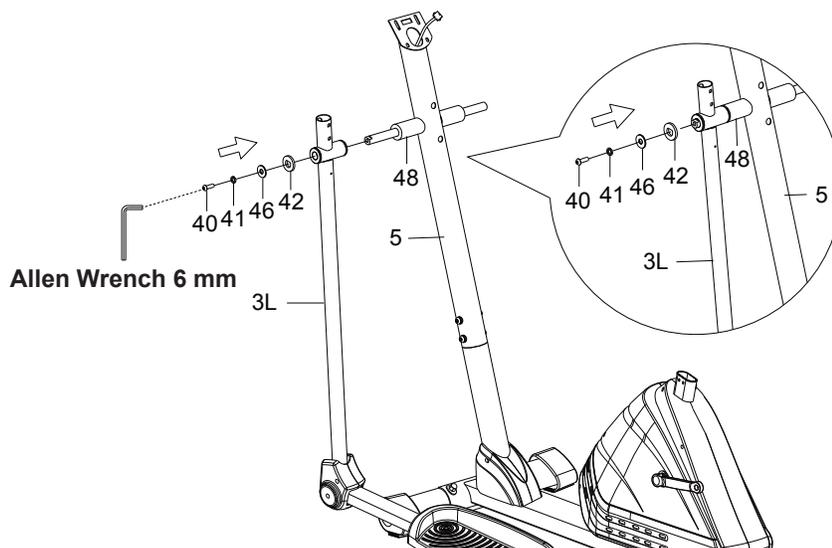
(29) Tornillos
2 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 8

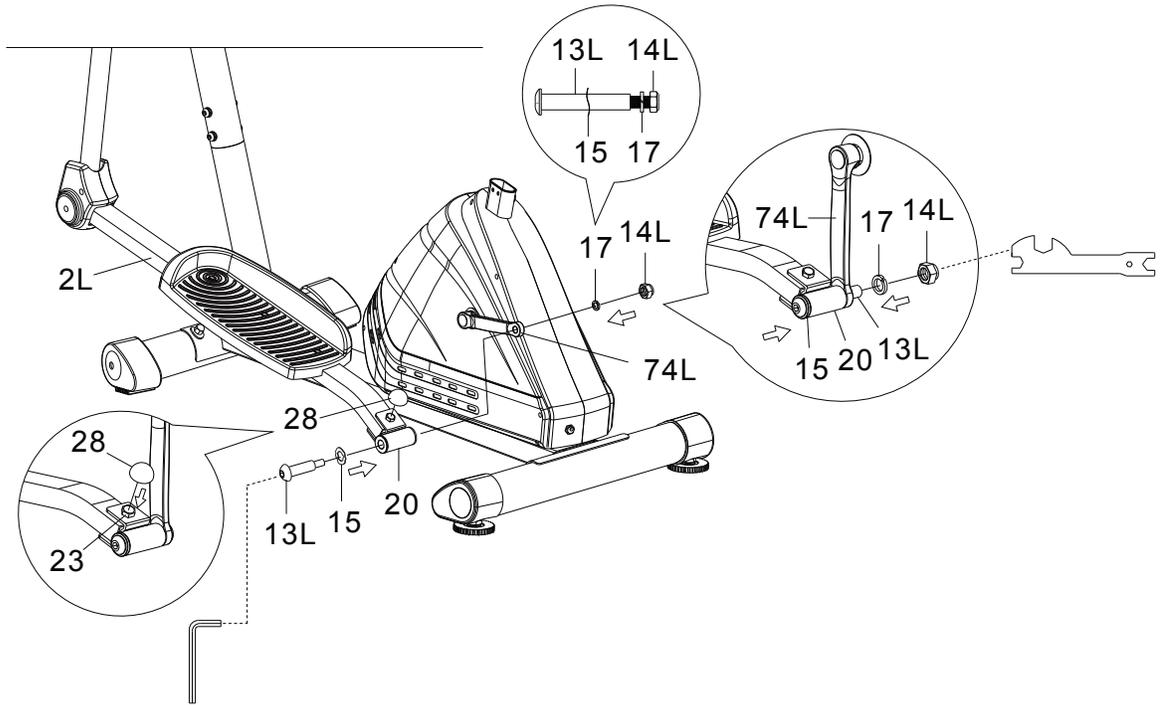
Retire los dos pernos de cabeza hexagonal (40), dos arandelas de resorte (41), dos arandelas grandes (46) y dos arandelas (42) de los ejes horizontales derecho e izquierdo del poste frontal (5). Retire los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.



PASO 9

Conecte el Brazo de la Baranda Izquierda (3L) al eje horizontal izquierdo del Poste Frontal (5) con un Perno Hexagonal (40), una Arandela de Resorte (41), una Arandela Grande (46) y una Arandela (42) que fueron quitadas en un paso anterior. Apriete los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



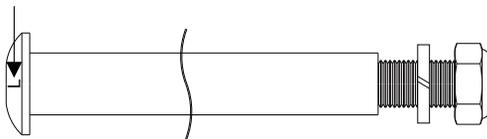
Allen Wrench 8 mm

PASO 10

Fije el Soporte en forma de U (20) en la Manivela Izquierda (74L) con un Perno para Soporte de Forma de U izquierdo (13L), una Arandela (15), una Arandela de resorte (17) y una Tuerca Izquierda (14L) . Apriete el perno y la tuerca de nylon con la llave Allen de 8 mm y la herramienta Multi Hex. Instale una tapa (28) en el perno de cabeza hexagonal (23).

Vinculantes y Partes Ensambladas:

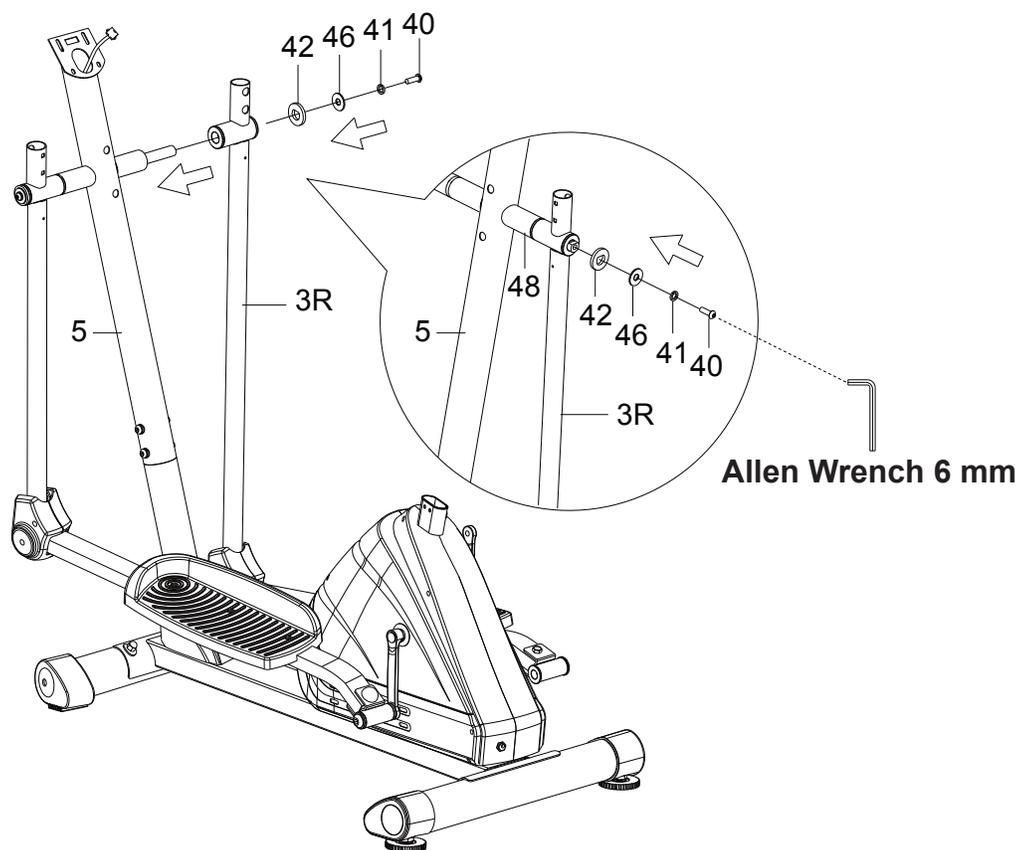
“L” es Izquierda



(13L) Perno para soporte en U izq.	1 PC
(14L) Tuerca Izq.	1 PC
(15) Arandela	1 PC
(17) Arandela con Resorte	1 PC

(28) Tapa	1 PC
-----------	------

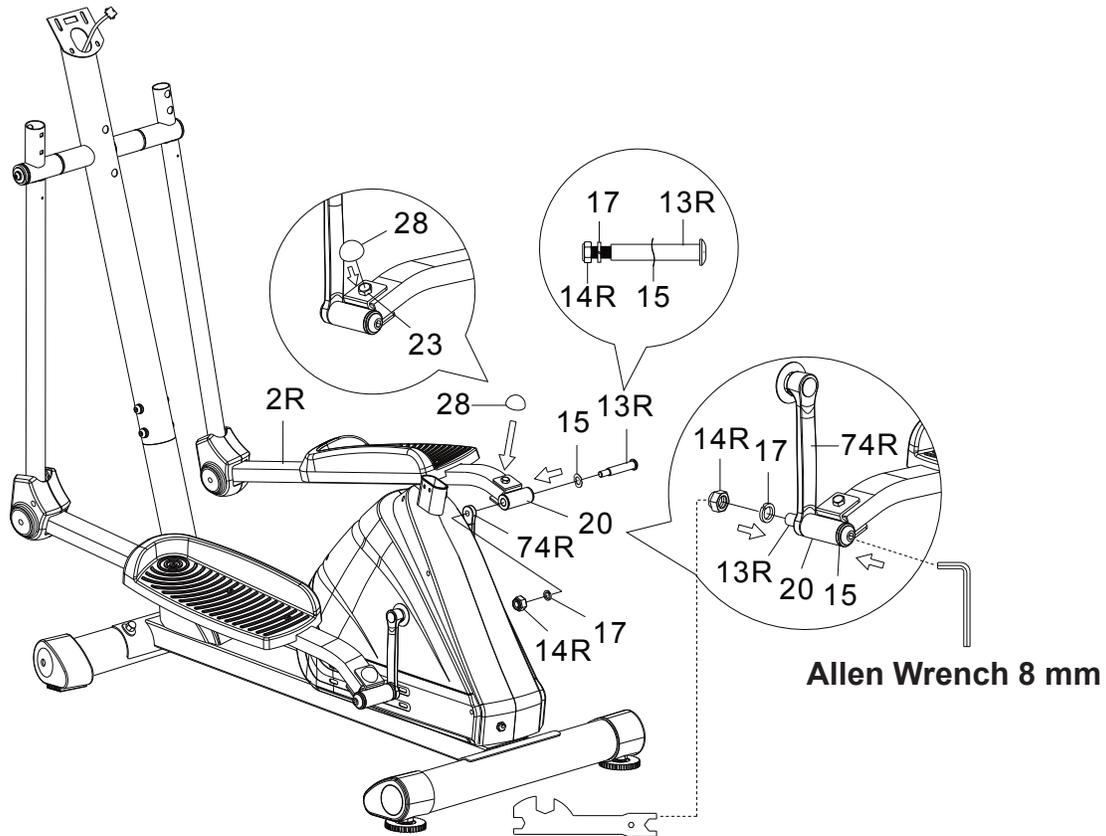
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 11

Conecte el Brazo de la Baranda Derecha (3R) al eje horizontal derecho del Poste Frontal (5) con un Perno Hexágono (40), una Arandela de Resorte (41), una Arandela grande (46) y una Arandela (42) que fueron quitadas en un paso anterior. Apriete los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

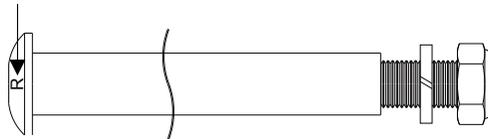


PASO 12

Fije el soporte en forma de U (20) en la manivela derecha (74R) con un perno para el soporte en forma de U derecha (13R), una arandela (15), una arandela de resorte (17) y una tuerca de nylon derecha (14R) . Apriete el perno y la tuerca con la llave Allen de 8 mm y la herramienta Multi Hex. Instale una Tapa (28) en el Perno de Cabeza Hexagonal (23)

Vinculantes y Partes Ensambladas:

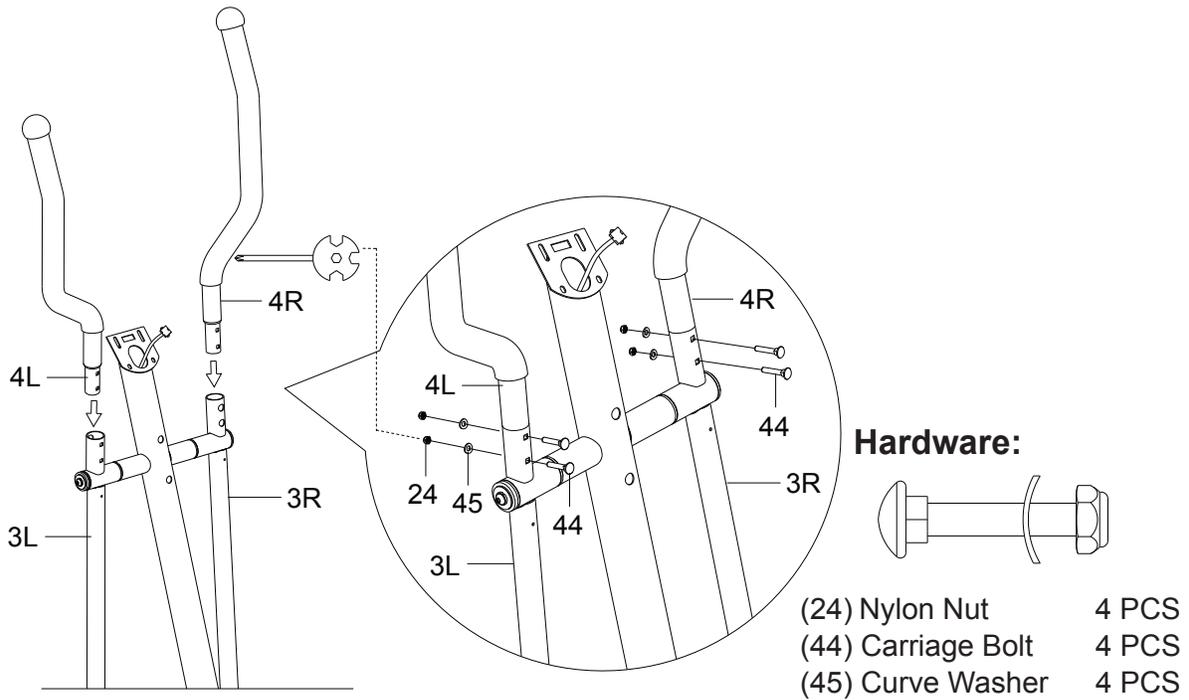
“R” es derecha.



(13R) Perno para soporte en U der.	1 PC
(14R) Tuerca Der.	1 PC
(15) Arandela	1 PC
(17) Arandela con Resorte	1 PC

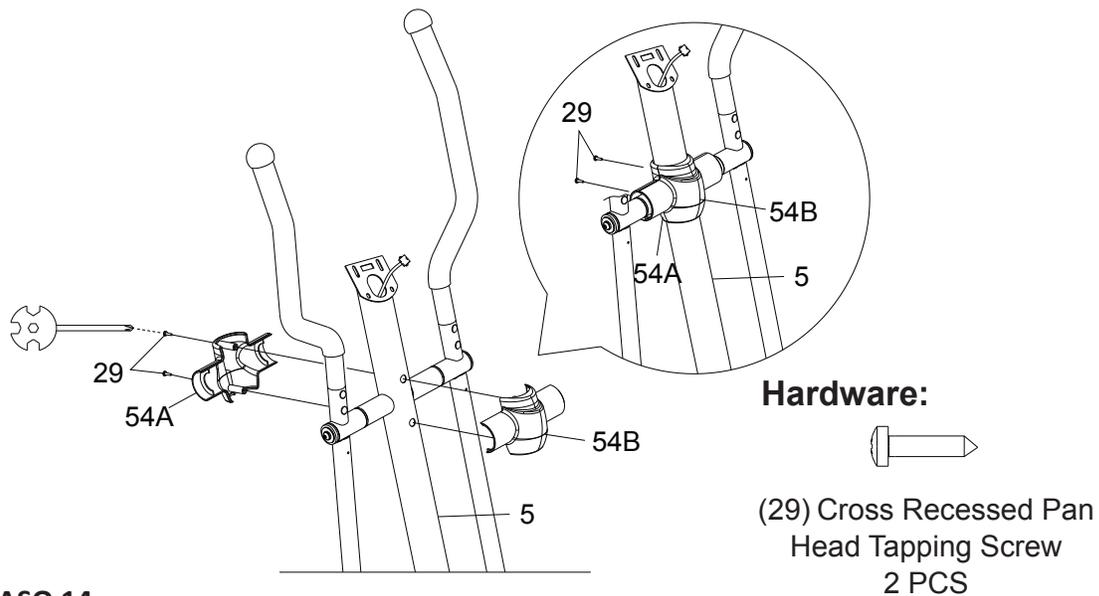
(28) Tapa
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 13

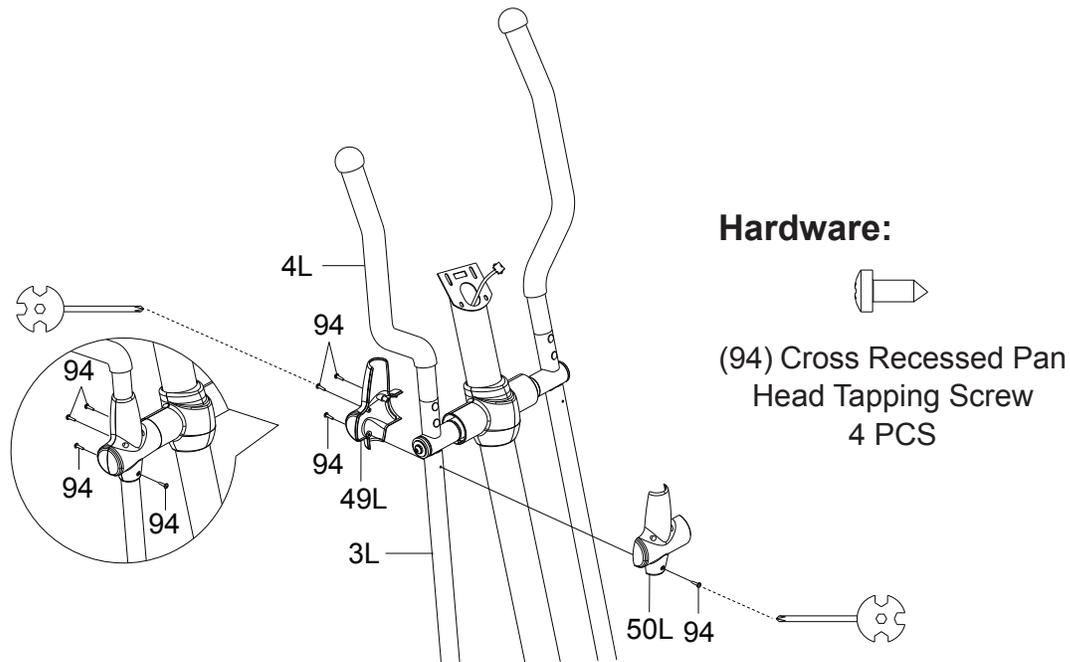
Conecte las Barandas Derecha e Izquierda (4R, 4L) en los extremos superiores de los Brazos de la Baranda Derecha e Izquierda (3R, 3L) con cuatro Pernos de Carro (44), cuatro Arandelas de Curva (45) y cuatro Tuercas (24). Aprietaslas con la herramienta Multi Hex provista.



PASO 14

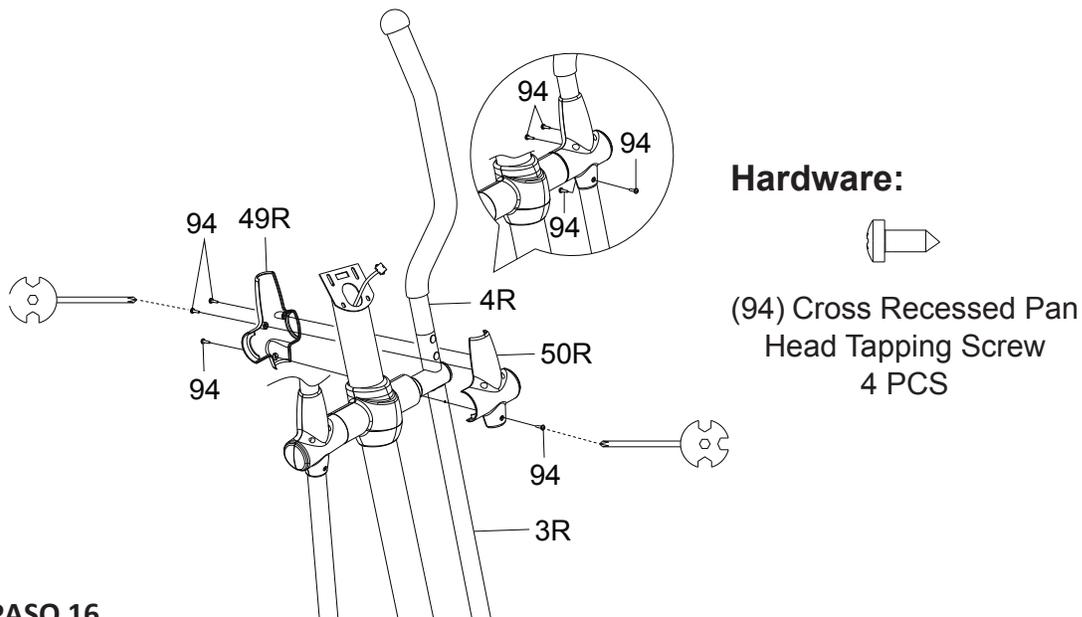
Fije la Cubierta de decoración frontal (54A) y la Cubierta de decoración trasera (54B) en el Poste frontal (5) con dos Tornillos (29). Apriete los tornillos con la Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips provisto.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 15

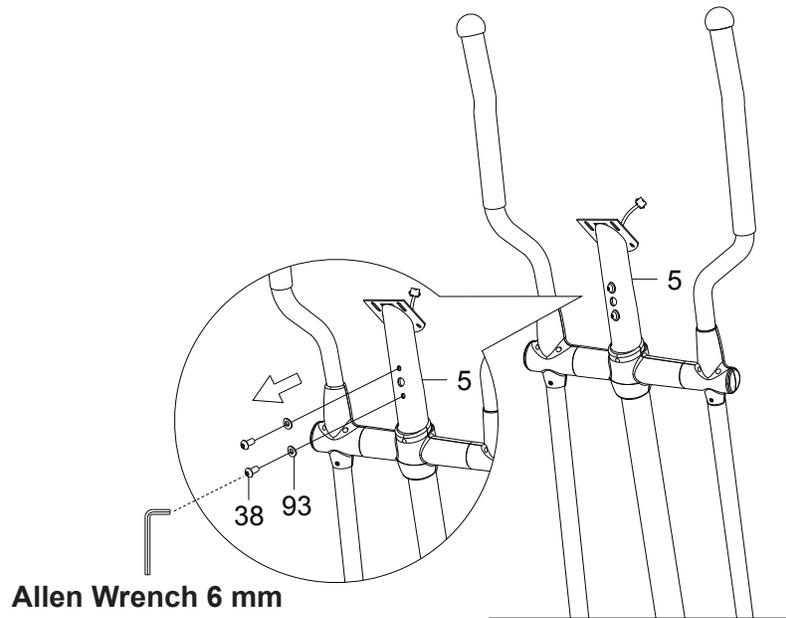
Fije la Cubierta A del brazo de la Baranda Izquierda (49L) y la Cubierta B del Brazo Baranda Izquierda (50L) en el Brazo de la Baranda Izquierda (3L) con cuatro Tornillos (94). Apriete los tornillos con la Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips provisto.



PASO 16

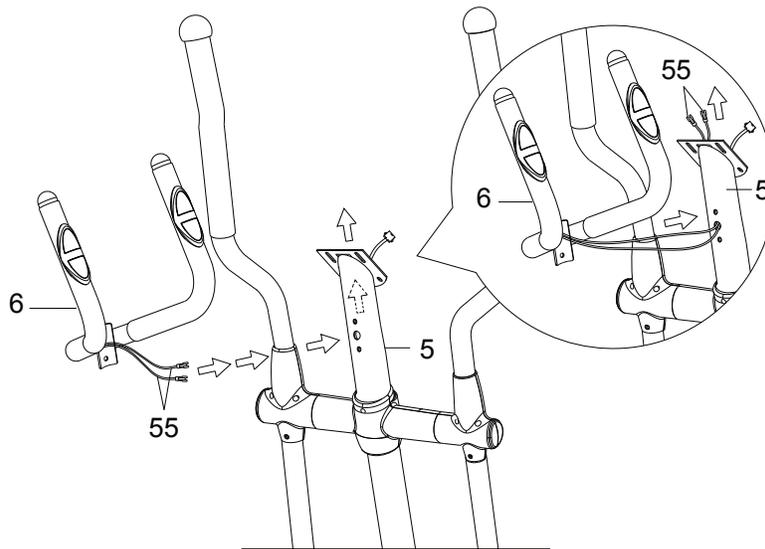
Fije la Cubierta-A (49R) del brazo de la Baranda Derecha y la Cubierta-B del Brazo de la Baranda Derecha (50R) en el Brazo de la Baranda Izquierda (3R) con cuatro Tornillos (94). Apriete los tornillos con la Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips provisto.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 17

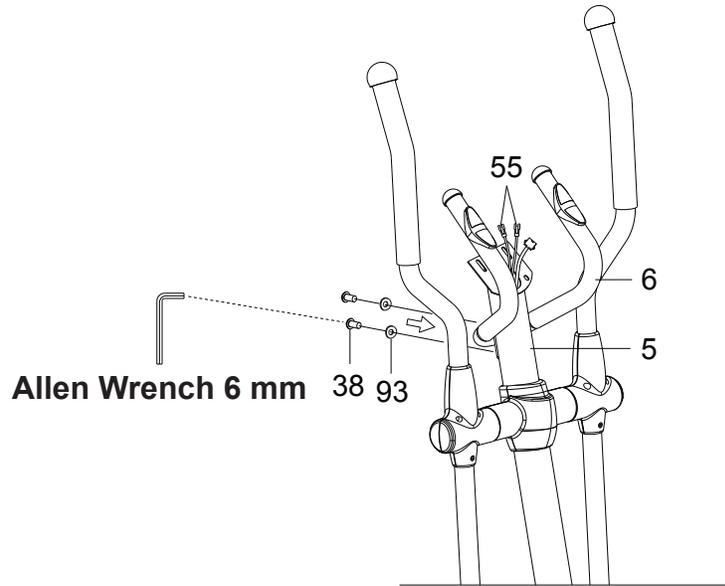
Retire los dos pernos de la tapa del cabezal de la base del zócalo hexagonal (38) y las dos arandelas curvadas (93) del poste frontal (5). Retire los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.



PASO 18

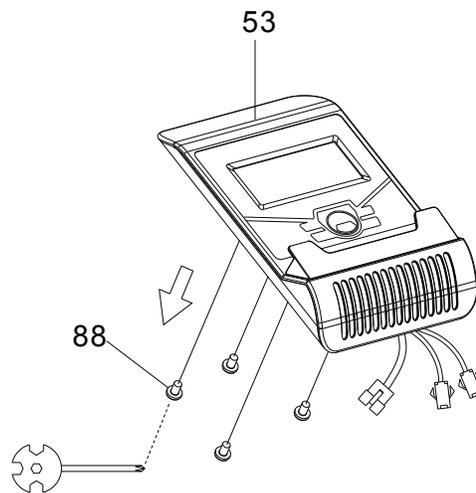
Inserte el cable del sensor de pulso manual (55) del manubrio (6) en el orificio del poste delantero (5) y luego extráigalos del extremo superior del poste delantero (5).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 19

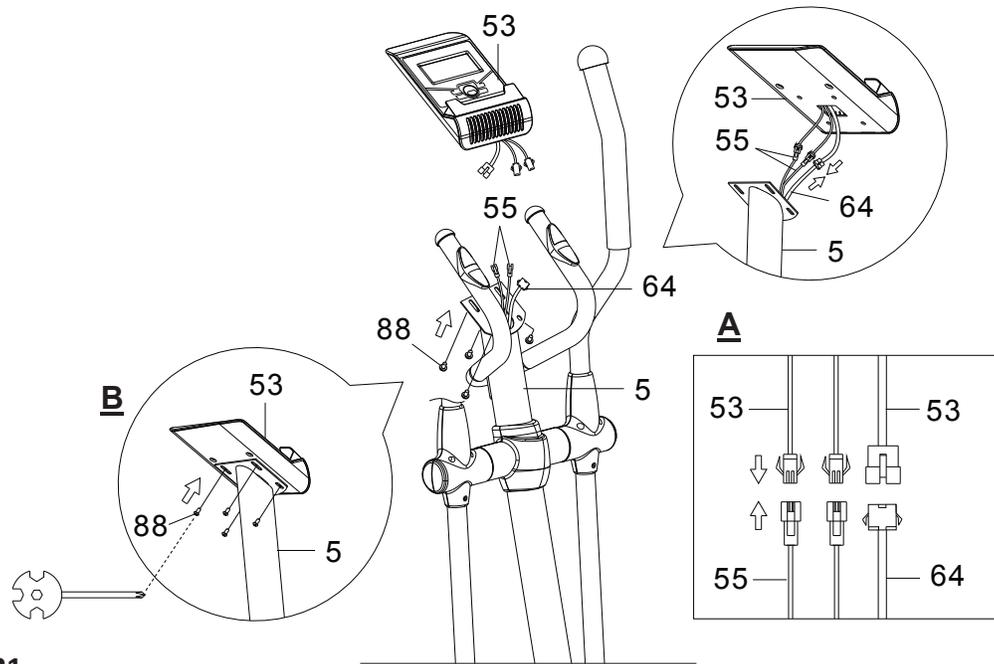
Conecte la Baranda (6) al Poste Frontal (5) con dos Pernos de Cabezal Hexagonal (38) y dos Arandelas Curvas (93) que se quitaron anteriormente. Apriete los pernos con la llave Allen de 6 mm provista.



PASO 20

Quite los cuatro pernos de cabeza redonda (88) empotrados de la computadora (53). Retire los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

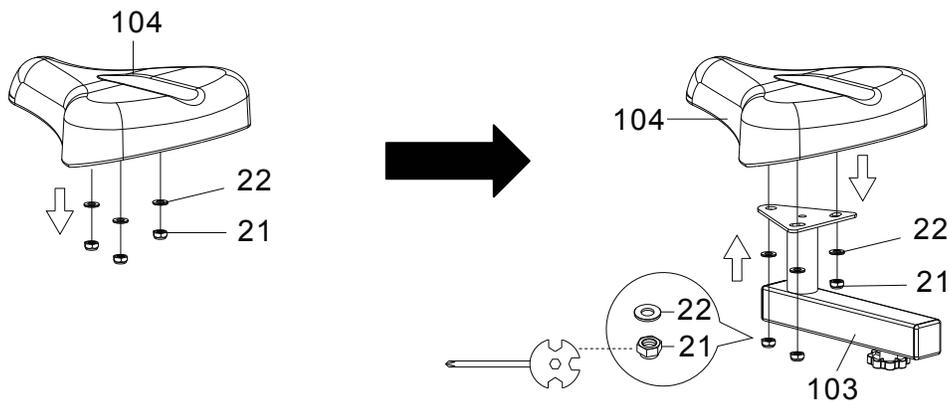


PASO 21

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la Computadora (53) en su lugar mientras que la otra persona debe conectar los cables.

A. Conecte los cables del sensor de pulso manual (55) y el cable del sensor de extensión I (64) a los cables que provienen de la computadora (53). Meta los cables en el Poste Frontal (5).

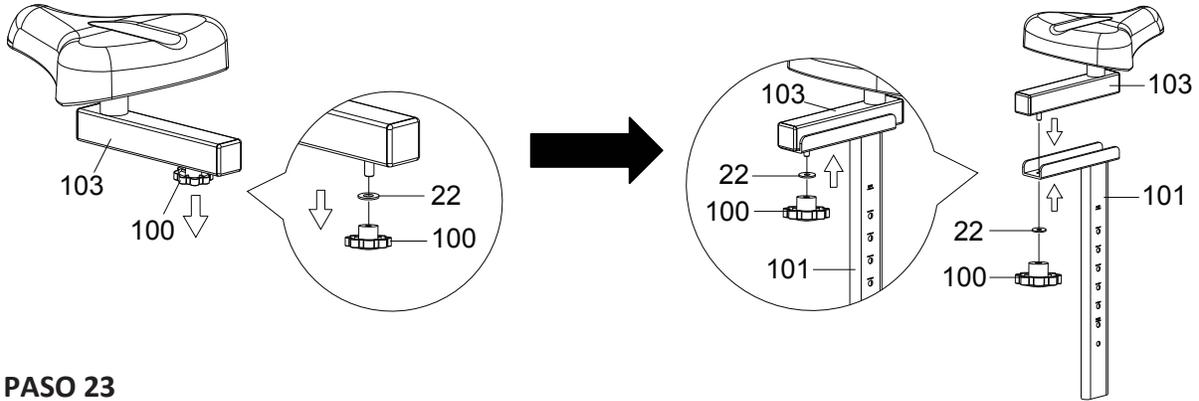
B. Conecte la Computadora (53) en el extremo superior del Poste Frontal (5) con cuatro Pernos de Cabeza Cuadrada (88) que fueron retirados anteriormente. Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.



PASO 22

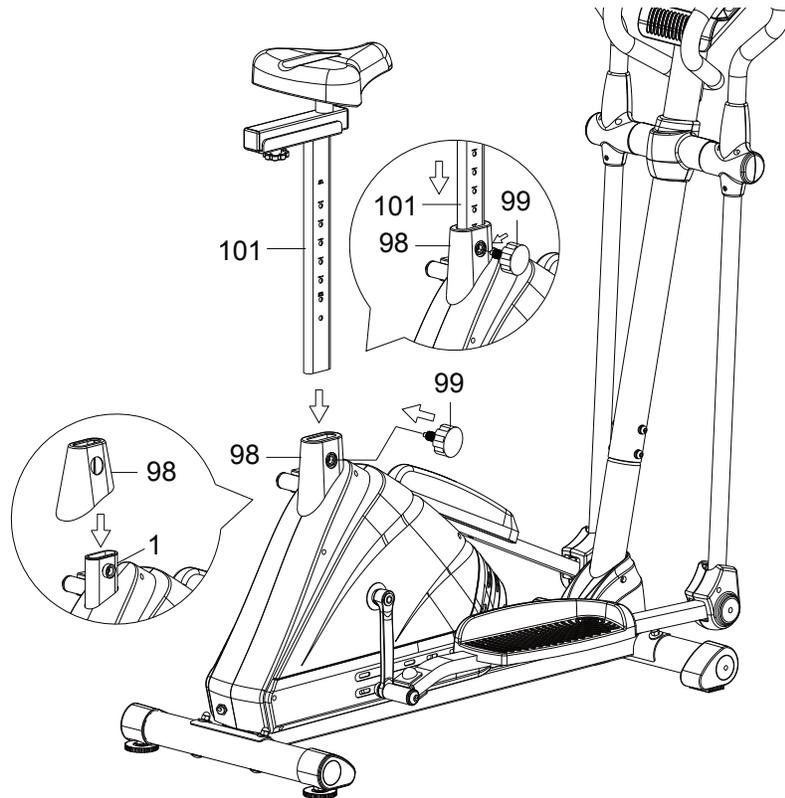
Retire tres (21) y tres arandelas (22) de la parte inferior del cojín del asiento (104). Retire las tuercas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips provisto. Guíe los pernos en la parte inferior del Cojín del Asiento (104) a través de los orificios en la parte superior del Tubo Deslizante del Asiento (103), fíjelos con las tres Tuercas (21) y Arandelas (22) extraídas. Ajustelas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 23

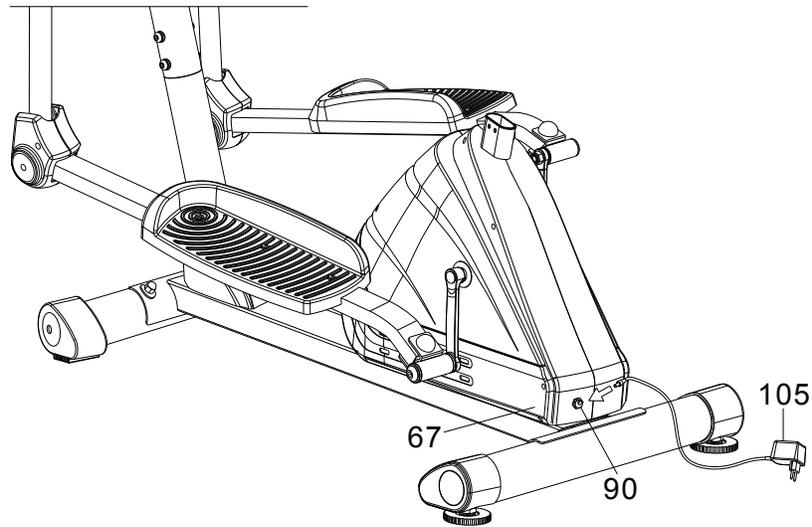
Retire una Perilla de Ajuste del Asiento (100) y una Arandela (22) de la parte inferior del Tubo Deslizante del Asiento (103). Guíe el perno en la parte inferior del Tubo deslizante del asiento (103) a través de un orificio en la parte superior del Poste del Asiento (101), fíjelo con la Perilla de Ajuste del Asiento (100) y Arandela (22) extraídas.



PASO 24

Deslice la Cubierta del Poste del Asiento (98) en el tubo del Marco Principal (1). Inserte el Poste del Asiento (101) en el tubo del Marco Principal (1). Ajuste la posición del asiento e inserte la Perilla del Poste del Asiento (99) en el tubo del Marco Principal (1). Gire la Perilla del Poste del Asiento (99) en el sentido de las agujas del reloj para apretar.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 25

Conecte un extremo del adaptador de CA (105) en el conector de alimentación del cable de alimentación (90) en la parte posterior de la cubierta izquierda (67). Antes de enchufarlo, asegúrese de verificar cuidadosamente las especificaciones del Adaptador. Conecte el otro extremo del adaptador de CA (105) a la toma de corriente eléctrica.

OPERACIONES DE LA COMPUTADORA



FUNCIONES CLAVE:

ST / SP (START / STOP): Presione la tecla ST / SP para iniciar o detener el entrenamiento. Comience la medición de la grasa corporal y abandone el programa de grasa corporal. Funciona solo cuando está en modo de parada, manteniendo presionada la tecla ST / SP durante tres segundos para restablecer todos los valores de datos a cero, excepto los valores de datos ODO (ODOMETER).

ENTER: para ingresar el valor deseado o el modo de ejercicio.

MODE: Presione la tecla MODE para alternar las funciones de RPM / SPEED, ODO / DIST, y WATT / CAL durante el entrenamiento.

+: Presione la tecla + para seleccionar el programa de entrenamiento en detener. Aumenta el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado. Presione la tecla + para aumentar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

-: Presione la tecla - para seleccionar el programa de entrenamiento en parada. Disminuir el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado. Presione la tecla - para disminuir el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

RECUPERACIÓN (PULSE RECOVERY):

La RECUPERACIÓN es para orientación personal y compara la frecuencia de pulso aproximada antes y después del entrenamiento.

Notarás que tu estado físico mejorará con el ejercicio regular. Esta característica puede ayudarte en tu camino hacia una vida más saludable.

La función de RECUPERACIÓN debe usarse directamente después de su entrenamiento. Para usar esta función:

- 1) Presione la tecla RECOVERY.
- 2) Sostenga ambas manos en los Sensores de pulso de mano ubicados en la Baranda.
- 3) El tiempo contará de 60 a 0 segundos.

Nota: si no hay lectura de pulso dentro de los 4 segundos, vuelva a colocar sus manos en los Sensores de pulso.

OPERACIONES DE LA COMPUTADORA

4) Su nivel de prueba de aptitud personal aparecerá en la pantalla (F1 - F6). Cuando la cuenta regresiva se haya completado, se mostrará la calificación de recuperación de pulsos.

Sus calificaciones para Pulse Recovery son las siguientes:

F1= Excelente F4 = Debajo del Promedio

F2 = Buena F5 = Pobre

F3 = Justa F6 = Mala

Cosas que debes saber antes de hacer ejercicio

Los valores calculados o medidos por la computadora son solo para fines de ejercicio, no para fines médicos.

SELECCIÓN DE PROGRAMAS:

Hay 13 programas que incluyen 1 Programa Manual, 6 Programas Preestablecidos, 1 Programa de Relación de Grasa Corporal, 1 Programa de Frecuencia Cardíaca Objetivo, 3 Programas de Control de Ritmo Cardíaco y 1 Programa de Configuración de Usuario.

OPERACIÓN DE PROGRAMAS:

Programa manual (P1)

PROGRAMA 1 es un programa manual. Seleccionando el Programa Manual (P1) usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor que se puede ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, luego presione la tecla ST / SP para comenzar el entrenamiento.

NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

Pre-Programas (P2-P7)

Desde **PROGRAMA 2 a PROGRAMA 7** son los programas preestablecidos. Todos los perfiles del programa tienen 16 niveles de resistencia. Seleccionando uno de los programas preestablecidos usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor se pueda ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, luego presione la tecla ST / SP para comenzar el entrenamiento. El usuario puede hacer ejercicio con diferentes niveles de resistencia en diferentes intervalos, como muestra el perfil.

OPERACIONES DE LA COMPUTADORA

NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

Programa de proporción de grasa corporal (P8)

El programa 8 es un programa especial diseñado para calcular la proporción de grasa corporal del usuario. Seleccionando el Programa de Grasa Corporal (P8) usando las teclas + o - y luego presionando la tecla ENTER para ingresar al programa. El "Hombre" parpadeará para que se pueda ajustar el Género utilizando la tecla + o -, presione la tecla ENTER para guardar el género y pasar a los datos siguientes. El "175" de altura parpadeará para que la altura se pueda ajustar con la tecla + o -, presione la tecla ENTER para guardar la altura y pasar a la siguiente información. El "75" de Peso parpadeará para que el peso se pueda ajustar con la tecla + o -, presione la tecla ENTER para ahorrar peso y pasar a los datos siguientes. El "30" de edad parpadeará para que se pueda ajustar la edad con la tecla + o -, presione la tecla ENTER para guardar la edad. Presione la tecla ST / SP para iniciar la medición, también mantenga los sensores de pulso de mano en el manillar. Los valores de cálculo de FAT%, BMR, BMI y BODY TYPE aparecerán en breve. Puede presionar la tecla ST / SP para regresar a la pantalla principal.

Tipos de cuerpo: Hay 5 tipos de cuerpo divididos según el% FAT calculado.

BMR: relación de metabolismo basal.

IMC: índice de masa corporal.

Programa de frecuencia cardíaca objetivo (P9)

Parámetro de ajuste para TARGET H.R.

Seleccionando el programa TARGET H.R. (P9) usando las teclas + o - y luego presione Tecla ENTER para ingresar al programa El primer parámetro "TIME" parpadeará para que el valor se pueda ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continuar con todos los parámetros deseados y configure un TARGET H.R., luego presione la tecla ST / SP para iniciar el entrenamiento, también mantenga los sensores de pulso de mano en el manillar durante el ejercicio. La computadora ajustará el nivel de resistencia automáticamente de acuerdo con la frecuencia cardíaca detectada por 20 segundos. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la frecuencia cardíaca detectada es menor que TARGET HR. Además, el nivel de resistencia puede disminuir mientras la frecuencia cardíaca detectada es más alta que TARGET HR. Como resultado, se ajustará la frecuencia cardíaca del usuario para cerrar TARGET HR en el rango de TARGET HR -5 y TARGET HR +5.

NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

OPERACIONES DE LA COMPUTADORA

Programas de control de frecuencia cardíaca (P10-P12)

Hay 3 programas de control de la frecuencia cardíaca:

P10-60% TARGET H.R. = 60% de (220-AGE)

P11-75% TARGET H.R. = 75% de (220-AGE)

P12-85% TARGET H.R. = 85% de (220-AGE)

Configuración de parámetros para HEART RATE CONTROL

Seleccionando uno de los Programas de Control de Frecuencia Cardíaca usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor que se puede ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúa a través de todos los parámetros deseados. Los usuarios pueden hacer ejercicio en un período de tiempo, una cierta distancia o ciertas calorías que desean quemar con un 60% de frecuencia cardíaca máxima en el programa 10, un 75% de frecuencia cardíaca máxima en el programa 11 y un 85% de frecuencia cardíaca máxima en el programa 12. Después de presionar Botón ST / SP para hacer ejercicio, también sostenga los sensores de pulso de mano en el manillar durante el ejercicio. En estos programas, la computadora ajustará automáticamente el nivel de resistencia de acuerdo con la frecuencia cardíaca detectada por 20 segundos. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la frecuencia cardíaca detectada es menor que TARGET HR. Además, el nivel de resistencia puede disminuir mientras la frecuencia cardíaca detectada es más alta que TARGET HR. Como resultado, se ajustará la frecuencia cardíaca del usuario. para cerrar TARGET HR en el rango de TARGET HR -5 y TARGET HR +5.

NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

Programa de configuración del usuario (P13)

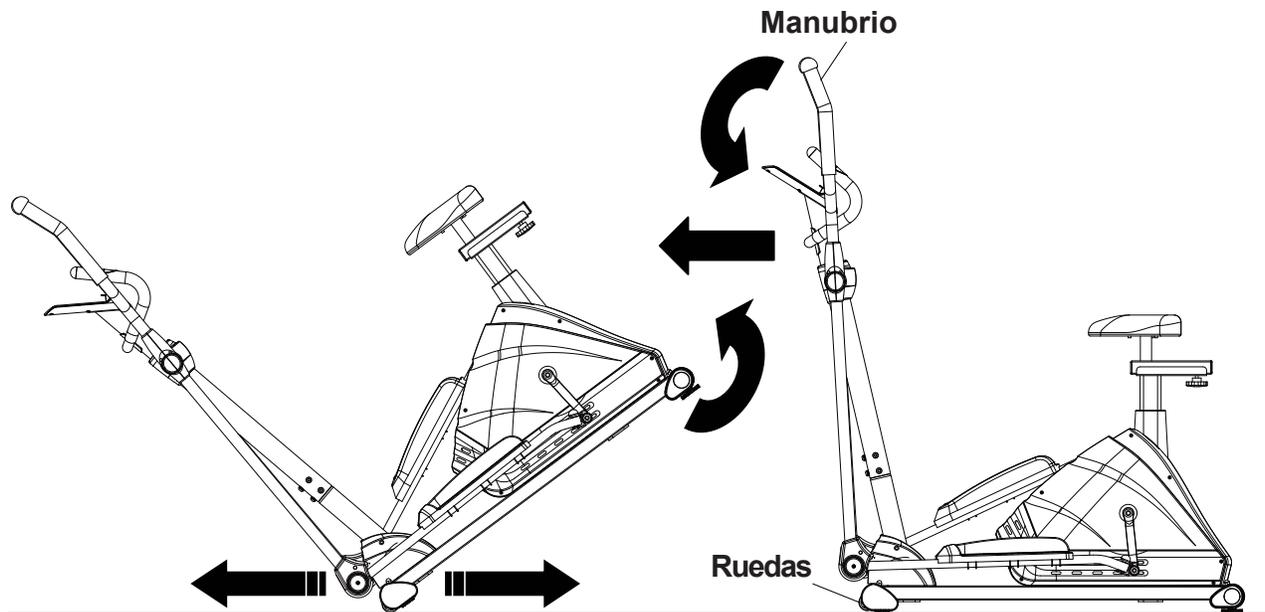
El programa 13 es el programa de configuración del usuario. Seleccionando el programa de configuración de usuario (P13) usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor que se puede ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúa a través de todos los parámetros deseados. Después de configurar el parámetro deseado, el primer intervalo del perfil parpadeará, presione la tecla + o - para establecer el nivel de resistencia deseado para el primer intervalo del perfil. Presione la tecla ENTER para guardar el nivel de la resistencia para el primer intervalo del perfil y pasar al segundo intervalo del perfil. Hay 10 intervalos para la configuración. Después de configurar los 10 intervalos del perfil, luego presione la tecla ST / SP para comenzar el entrenamiento. El perfil se almacenará en la memoria después de la configuración. El usuario también puede cambiar el nivel

OPERACIONES DE LA COMPUTADORA

continuo de la resistencia en cada intervalo presionando las teclas + o -.

NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

COMO MOVERLA



Este entrenador elíptico tiene un par de ruedas de transporte integradas en el estabilizador delantero y se puede inclinar con cuidado sobre sus ruedas de transporte para facilitar su traslado y almacenamiento.

Para mover el entrenador elíptico, párese frente al entrenador elíptico y agarre firmemente las Barandas Izquierda y Derecha con ambas manos, luego empuje o jale ambas barandas para hacerlas paralelas. A continuación, presione con cuidado el entrenador elíptico hacia abajo hasta que ruede libremente sobre las ruedas de transporte.

PRECAUCIÓN: se sugiere que siempre use la ayuda de una segunda persona cuando mueva el entrenador elíptico.

AJUSTES

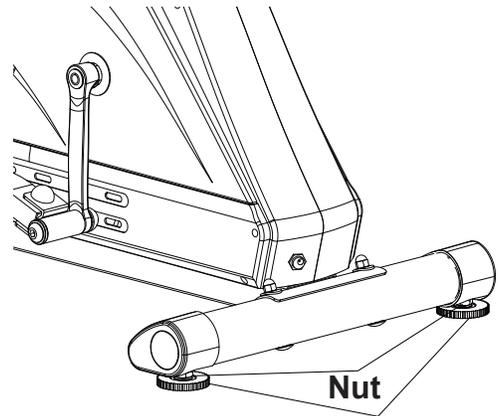
Manija ajustable:

Mantenga el manillar ajustable mientras afloja T-Knob. Ajuste el manillar ajustable a la posición deseada y gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj, dirección para apretar.

NOTA: Continúe girando la perilla hasta que la misma este fija.

Ajuste del nivelador ajustable

Gire el nivelador ajustable y la tuerca en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.

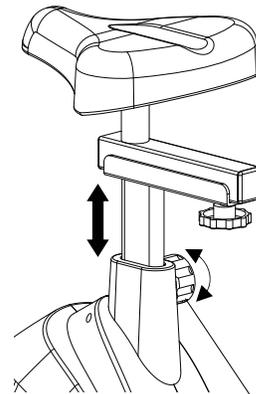


Adjustable Leveler

Ajuste de la altura del asiento

Gire la perilla del poste del asiento en sentido antihorario hasta que pueda sacarse. Tire de la perilla del poste del asiento y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo en la posición adecuada. Bloquee la tija del sillín en su lugar soltándola y deslizando la tija hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta que la perilla del tirante del sillín "salte" hacia abajo y quede en la posición de bloqueo. Para mayor seguridad, apriete la perilla del poste del asiento en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: No ajuste la altura del poste del asiento más alto que la línea marcada.

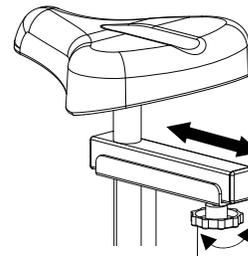


Seat Post Knob

Ajuste de la posición delantera o trasera del asiento

Afloje la perilla de ajuste del asiento girándola en sentido antihorario. Deslice el tubo del asiento hacia adelante o hacia atrás a la dirección deseada. Bloquee el tubo deslizante del asiento en su lugar girando la perilla de ajuste del asiento en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: asegúrese de que la perilla de ajuste del asiento esté bloqueada en su lugar antes de usar la bicicleta vertical.



Seat Adjustment Knob

MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta vertical se puede limpiar con un paño suave y limpio. No use abrasivos o solventes en piezas de plástico. Por favor, limpie su transpiración de la bicicleta vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no humedecer excesivamente el panel de la pantalla de la computadora ya que esto podría causar un riesgo eléctrico o fallas en los componentes electrónicos.

Mantenga la bicicleta vertical, especialmente la consola de la computadora, lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todos los pernos de montaje, tuercas, tornillos y pedales en la máquina para una correcta utilización.

Almacenamiento

Guarde la bicicleta vertical en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta vertical se tambalea cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Gire el nivelador ajustable en la tapa del extremo estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.

PROBLEMA: No hay pantalla en la consola de la computadora.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el adaptador de CA esté enchufado en el conector de alimentación de la bicicleta vertical y de la toma de corriente eléctrica.

SOLUCIÓN: retire la consola de la computadora y verifique el cable que proviene de la consola de la computadora está conectada correctamente al cable que proviene del poste del manillar.

PROBLEMA: No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática / inconsistente.

SOLUCIÓN: asegúrese de que las conexiones de los cables para los sensores de pulso de mano sean seguras.

SOLUCIÓN: para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre sostenga los sensores de agarre del manubrio con ambas manos en lugar de solo con una mano cuando intente probar sus cifras de frecuencia cardíaca.

SOLUCIÓN: Evite apretar demasiado los sensores de pulso de mano. Intente mantener una presión moderada mientras sujeta los sensores de pulso de mano.

PROBLEMA: La bicicleta vertical hace un chirrido cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Los pernos pueden estar sueltos en la bicicleta vertical. Por favor, inspeccione todos los pernos y apriete los pernos sueltos.

Si esta lista no soluciona algún problema que presenta la bicicleta, ponganse en contacto con un tecnico.

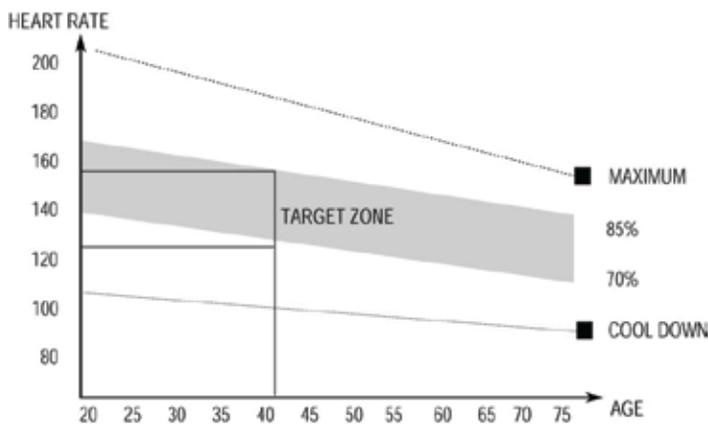
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

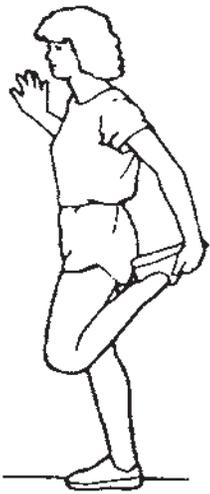
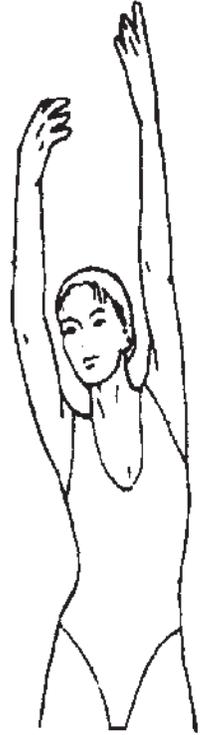


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



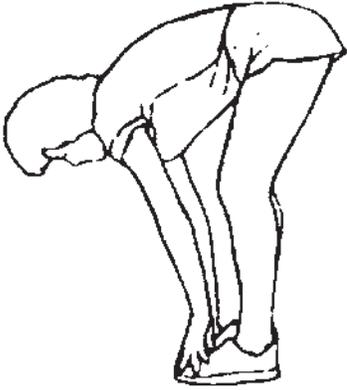
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



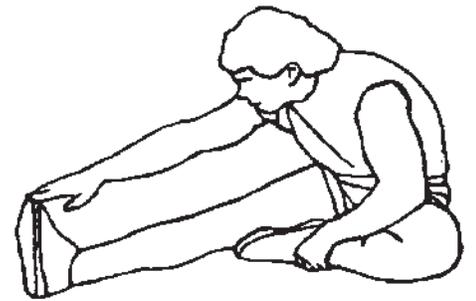


TOQUE DE PIES

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.

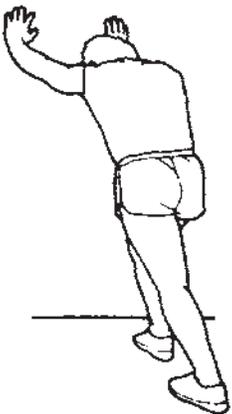
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

