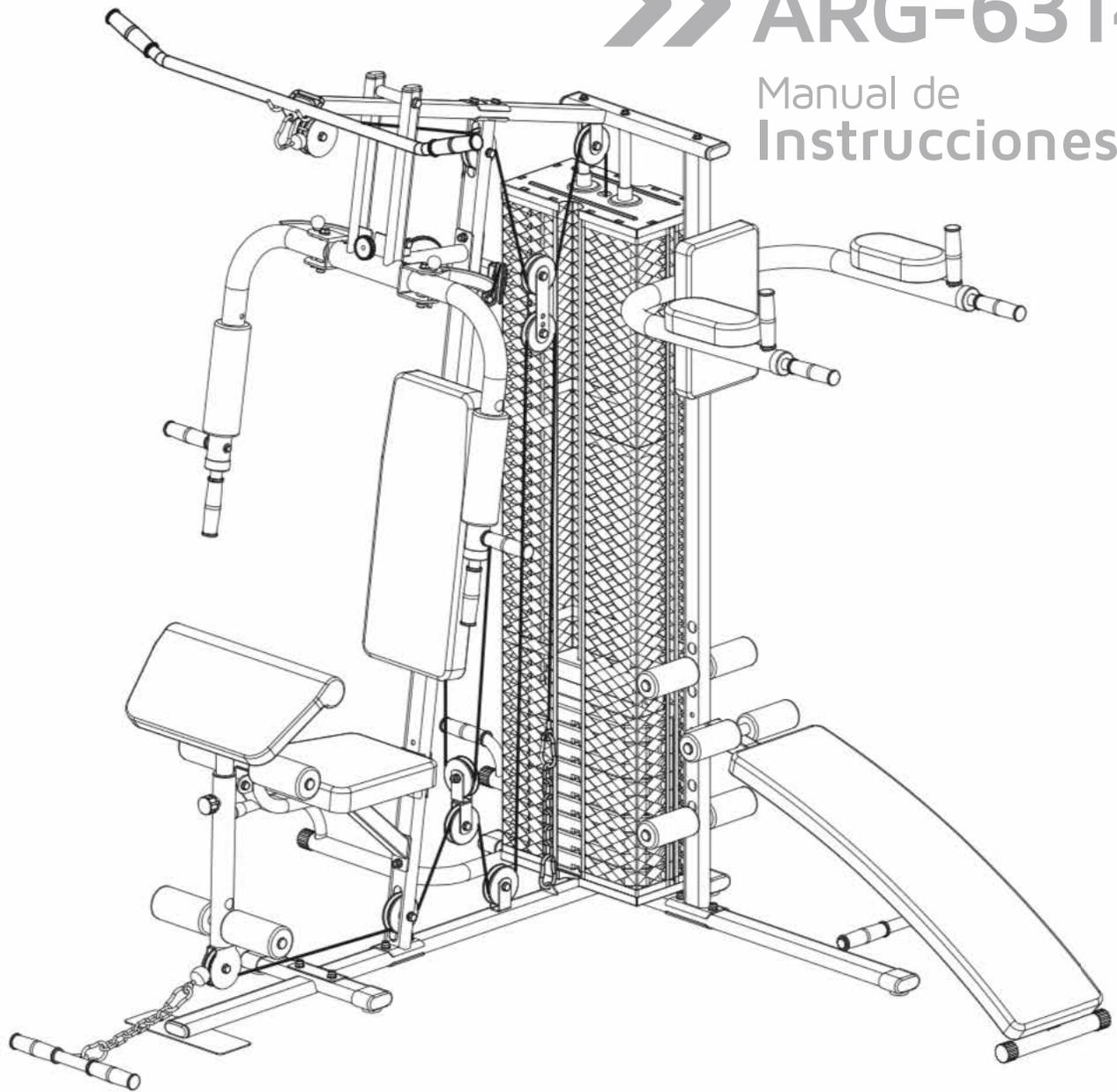




Multigym

>> ARG-63145

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
LISTA DE PIEZAS -----	3
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	6
USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN -----	11
MANTENIMIENTO -----	14
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	15
GARANTÍA -----	19

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Esta estación de peso esta hecha para entrenamiento en la casa. No esta permitido cambiar nada del producto.

Precaucion !

Embarazadas o gente lesionada no debe usar el producto sin consultar al medico anteriormente. Pare el entrenamiento inmediatamente cuando no se sienta comodo o note que cambios en su estado sensorial, motor o mental.

Adapte su entrenamiento a su nivel personal y salud.

Asegúrese de que al momento de hacer la instalación el item este entero y sea funcional. Daños o alteraciones del producto dañan la garantía. El vendedor no es responsable por daños de la maquina! Cualquier daño debe ser reportado al vendedor inmediatamente despues del delivery y acceso antes de su uso o intalación.

Use las herramientas adecuadas para su instalación. La instalación debe ser hecha por adultos.

Niños no deberian estar presentes.

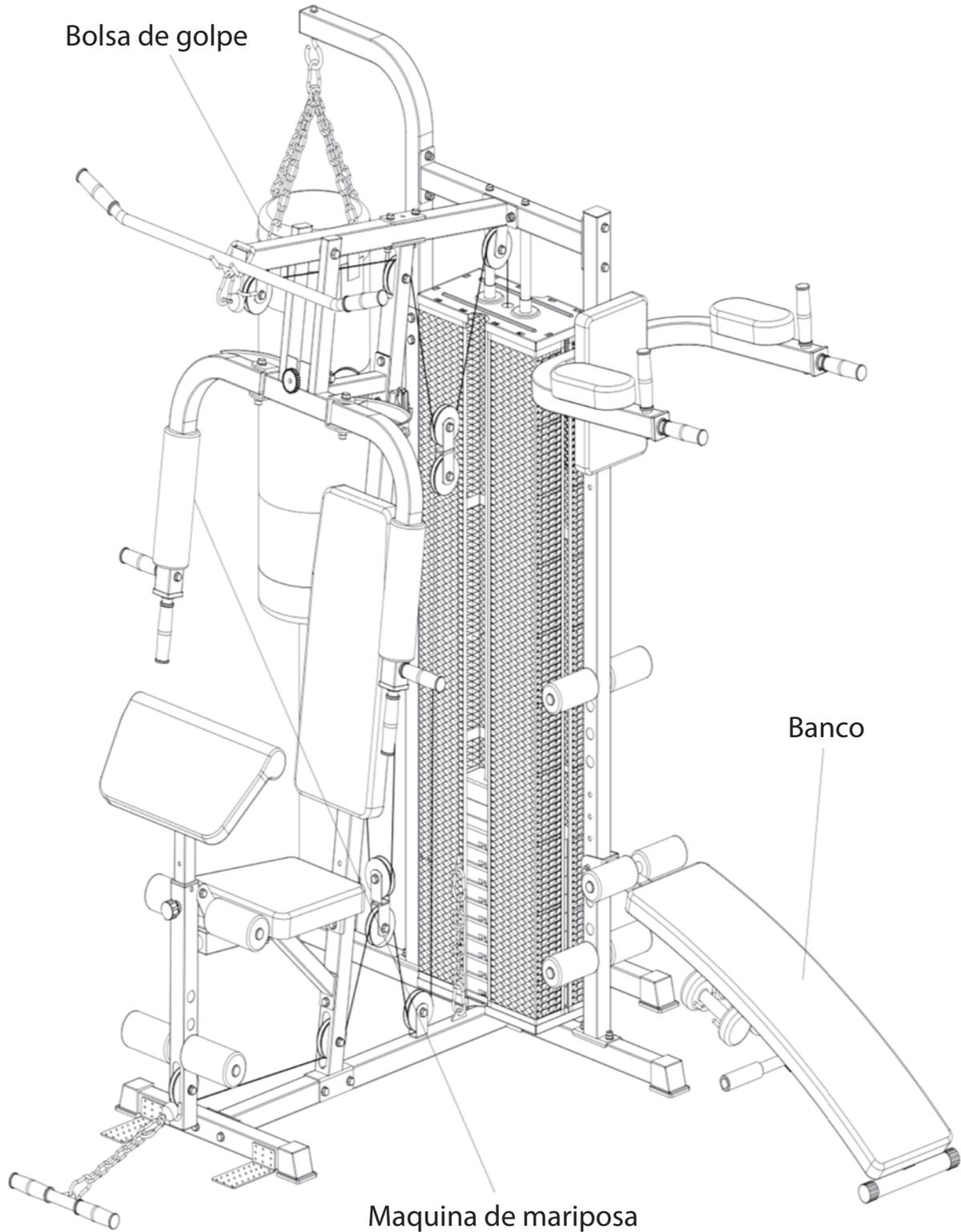
En general, el paquete viene compuesto por bolsas plásticas, asegurese de alejarlas de los niños.

Asegurese de que todas las conexiones estan montadas con seguridad antes de utilizar el producto.

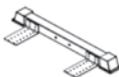
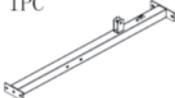
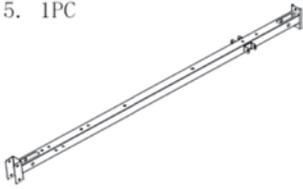
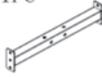
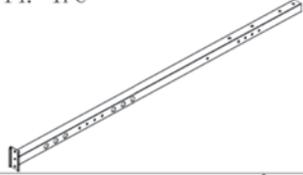
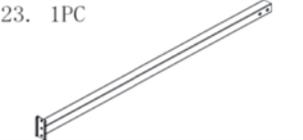
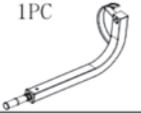
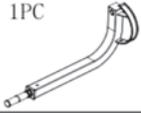
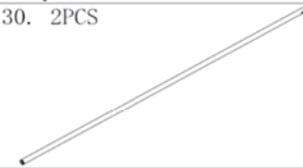
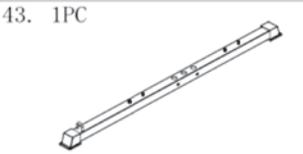
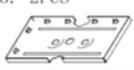
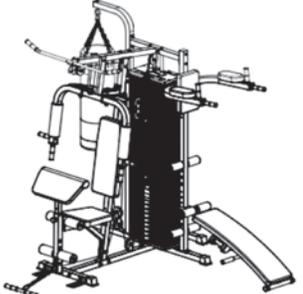
En caso de daños o alguna otra anomalia en el producto deje de instalarlo inmediatamente.

Mantenga este manual siempre, por referencia futura.

COMPONENTES DEL PRODUCTO DETALLADO



LISTADO DE PIEZAS

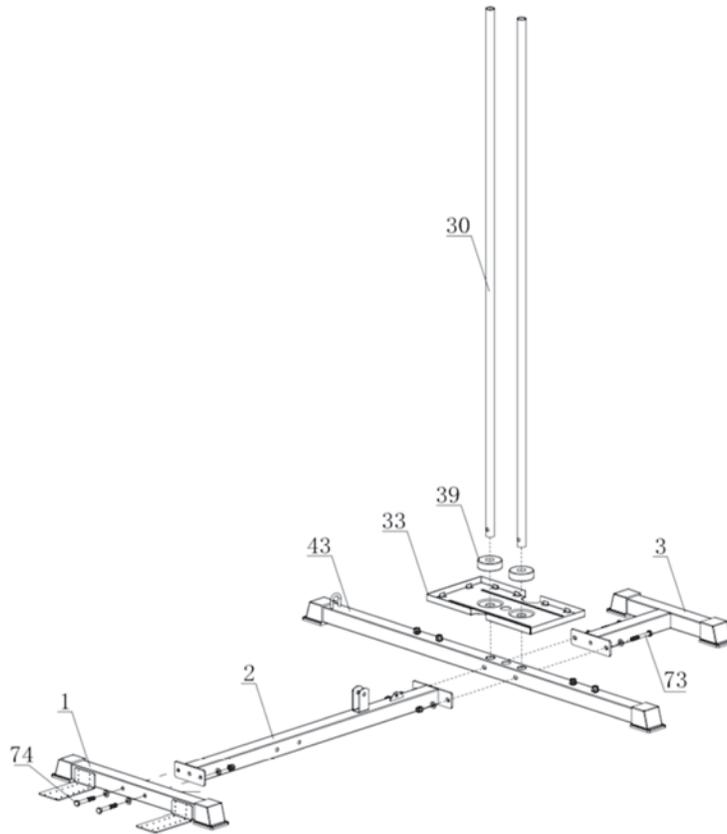
1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 	
6. 1PC 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	14. 1PC 	
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 1PC 	
15. 1PC 	16. 1PC 	17. 4PCS 	18. 1PC 	30. 2PCS 	
19. 1PC 	20. 1PC 	21. 1PC 	22. 1PC 	43. 1PC 	
24. 1PC 	25. 2PCS 	26. 2PCS 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 6PCS 
31. 4PCS 	32. 3PCS 	33. 2PCS 	34. 1PC 	35. 9PCS 	36. 1PC 
37. 1PC 	38. 1PC 	39. 2PCS 	40. 1PC 	41. 1PC 	42. 2PCS 
44. 1PC 	45. 1PC 	46. 12PCS 	47. 6PCS 	48. 5PCS 	49. 2PCS 
51. 1PC 	52. 1PC 	53. 1PC 	54. 1PC 	55. 1PC 	56. 4PCS 
57. 1PC 	58. 1PC 	59. 1PC 	60. 2PCS 	61. 6PCS 	62. 2PCS 
63. 1PC 	64. 1PC 	65. 2PCS 	66. 1PC 	67. 1PC 	68. 1PC 
70. 1PC (FOAM) 	71. 2PCS (FOAM) 	72. 1PC 			
73. 16PCS (M10*70) 	74. 9PCS (M10*65) 	75. 3PCS (M10*60) 	76. 10PCS (M10*40) 		
77. 8PCS (M10*20) 	78. 2PCS (M10*25) 	79. 2PCS (M8*70) 	80. 8PCS (M8*65) 		
81. 2PCS (M8*60) 	82. 6PCS (M8*16) 	83. 2PCS (M12*85) 	84. 6PCS (M10) 		
85. 1PC (M12*145) 	86. 2PCS (M6*16) 				
					

LISTADO DE PIEZAS

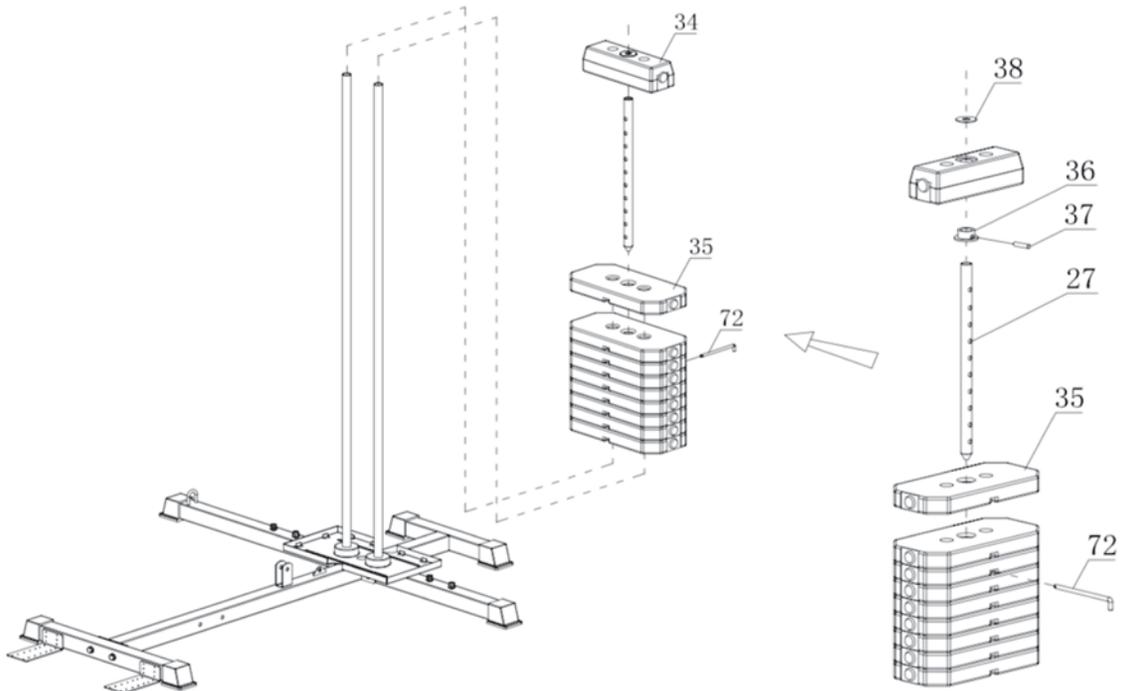
Nr	Descripción	Nr	Descripción	Nr	Descripción	Nr	Descripción
1	Plataforma frontal	2	Base central	45	Tornillos para polea	46	Polea
3	Base reforzada	4	Soporte superior	47	Empuje para poleas	48	Seguro
5	Soporte vertical	6	Tubo de soporte trasero	49	Cadena	50	Bolsa de boxeo
7	Press de pecho	8	Soporte de asiento	51	Cable para mariposa	52	Cable para polea bajo
9	Nivelador de extensión	10	Tubo reforzado	53	Cable de selección	54	Pernos de anillo M10
11	Soporte para biceps	12	Apoyo	55	Pin con anillo	56	Gancho para pesas
13	Tubo de mochila	14	Apoyo adjunto	57	Perilla triangular	58	Pin de bloqueo M16
15	Brazo izquierdo	16	Brazo derecho	59	Bumper de goma	60	Bumper plastico
17	Grip metalico	18	Riel de mano	61	Metalurgia	62	Protección de sostenedor
19	Riel de mano izq.	20	Banco de sit up	63	Asiento	64	Respaldo
21	Tubo cruzado	22	Barra de polea sup.	65	Manubrio	66	Respaldo deputy
23	Tubo de mochila	24	Barra de tensión	67	Cojinete para biceps	68	Cojinete para el respaldo
25	Tubo de goma pequeño	26	Tubo de goma largo	69	Plato de pesas	70	Goma
27	Selector de peso	28	Pesa	71	Goma para brazos	72	Pin de bloqueo 70x80
29	Hueso de goma	30	Barras cromadas	73	Perno hexagonal M10x70	74	Perno hexagonal M10x65
31	Cilindros de goma	32	Hoja de acero	75	Perno hexagonal M10x60	76	Perno hexagonal M10x40
33	Cobertor del selector	34	Pesas superiores	77	Perno hexagonal M10x20	78	Perno hexagonal M10x25
35	Pesas	36	Cojinete de pesas	79	Perno hexagonal M8x70	80	Perno hexagonal M8x65
37	Pasador	38	Pad	81	Perno hexagonal M8x60	82	Perno hexagonal M8x16
39	Gran cojinete	40	Tornillo	83	Perno hexagonal M12x85	84	Tuerca M10 y arandela
41	Pernos	42	Soporte de polea	85	Perno hex M12x145	86	Perno hexagonal M6x16
43	Red metalica	44	Muleta para polea				

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 1

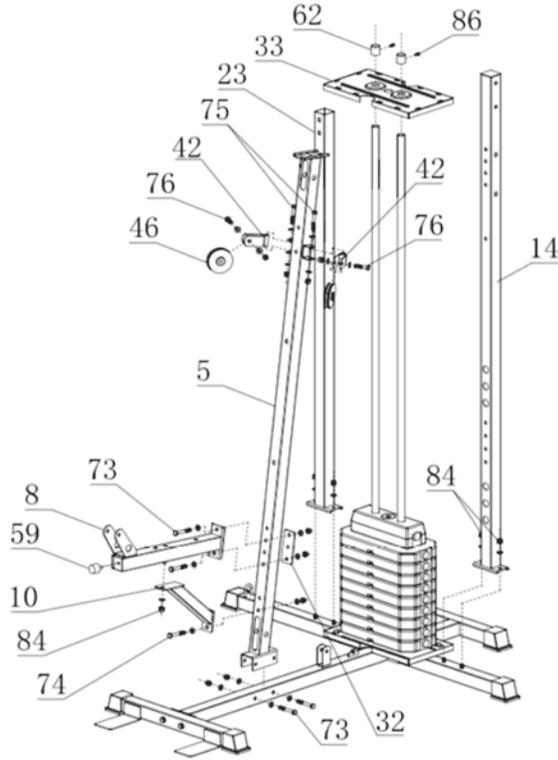


Paso 2

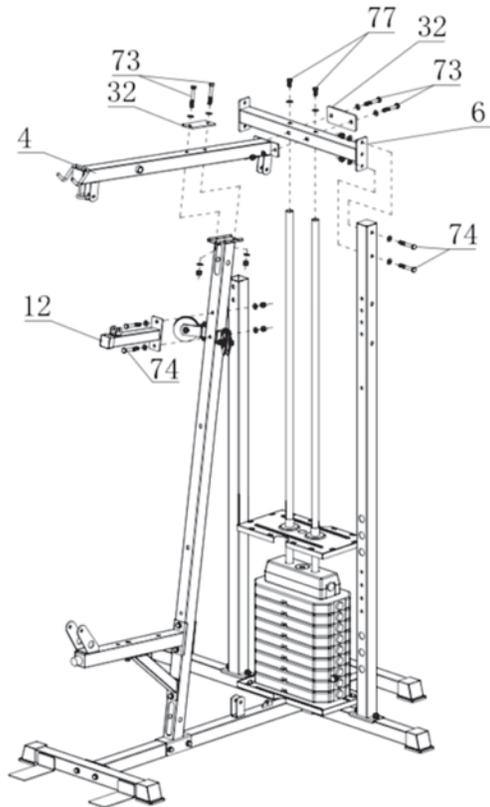


INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 3

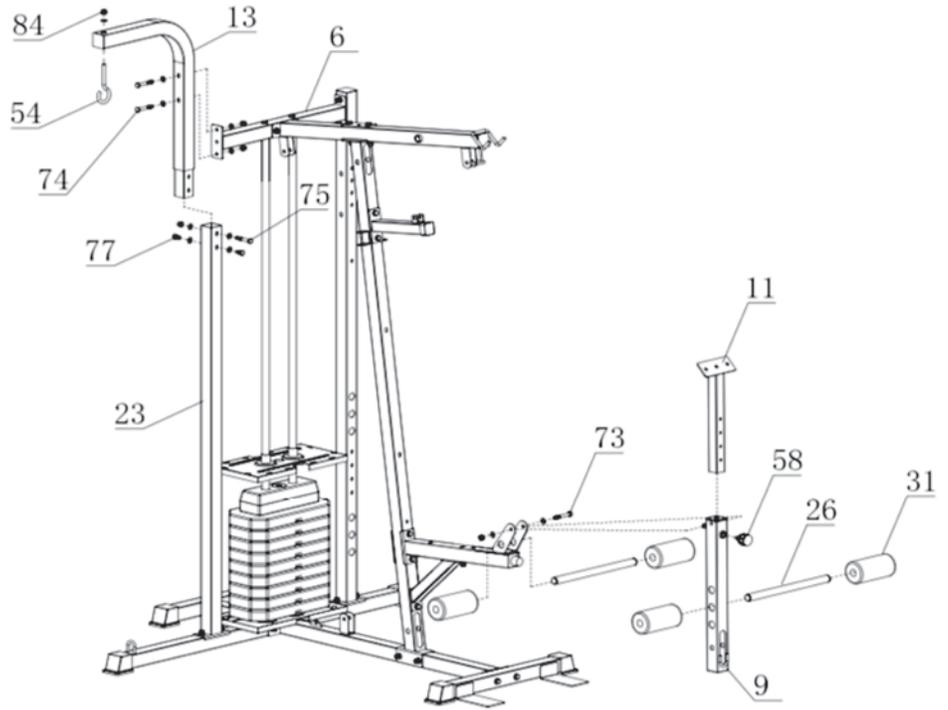


Paso 4

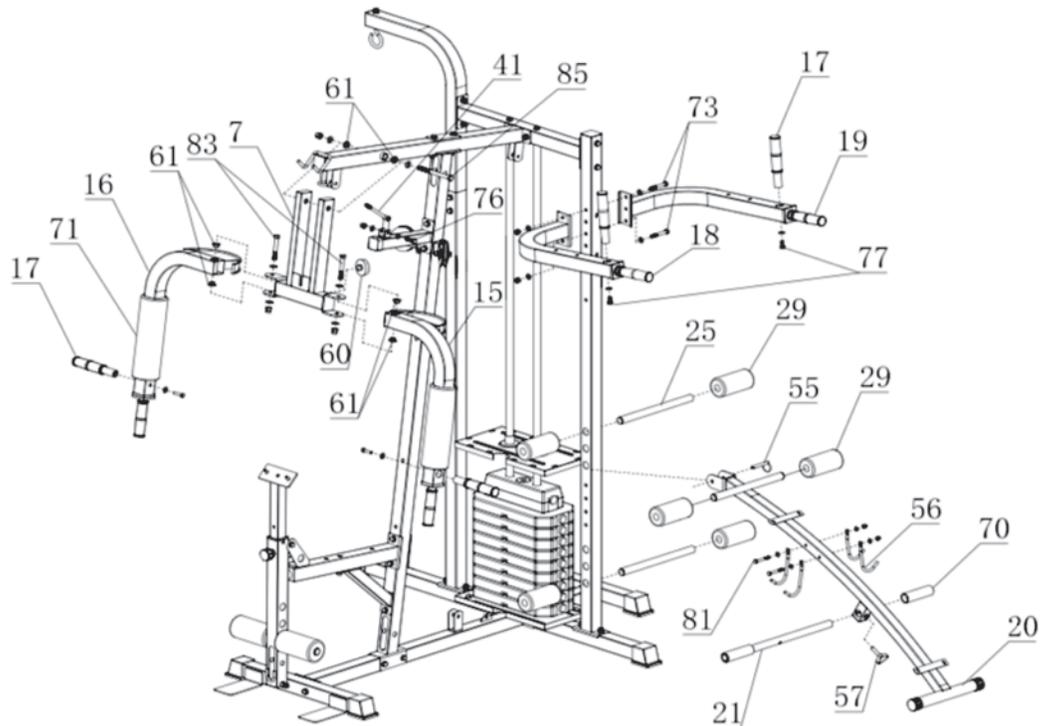


INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 5

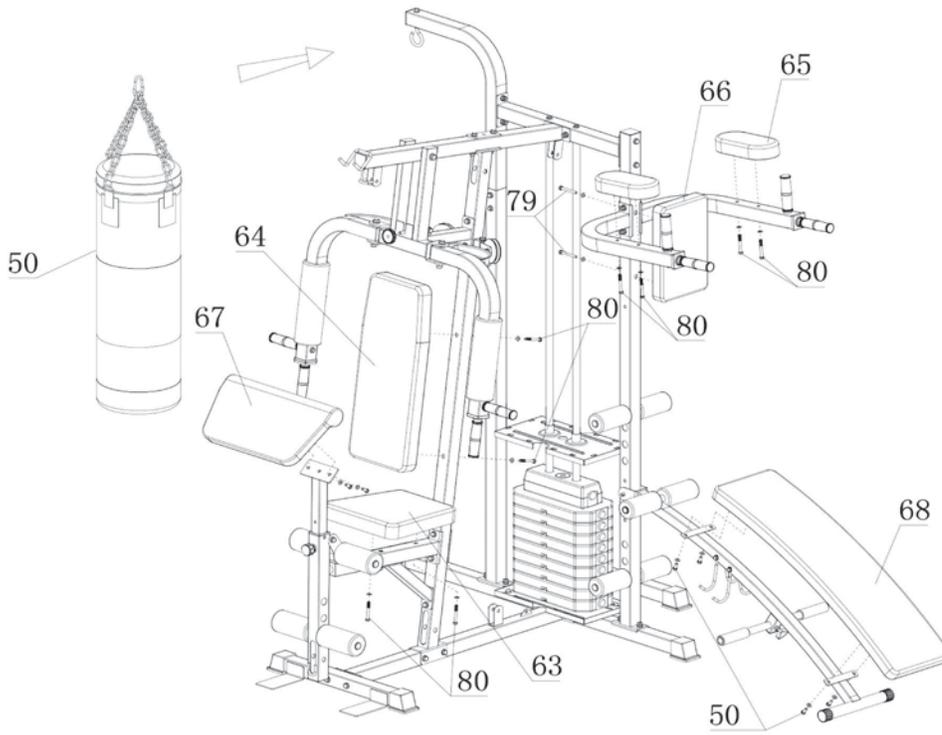


Paso 6

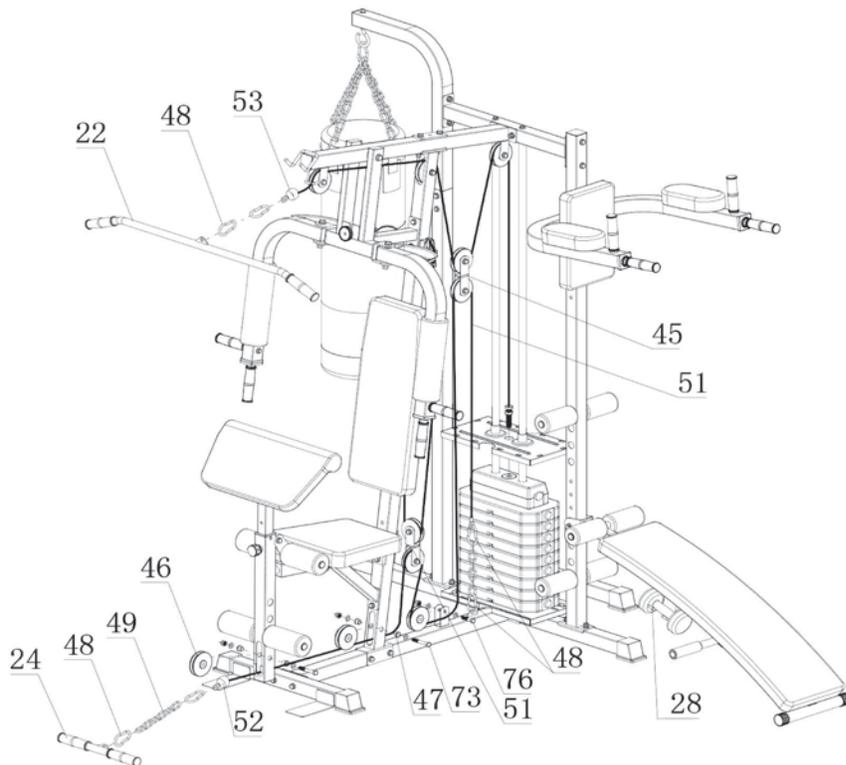


INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 7

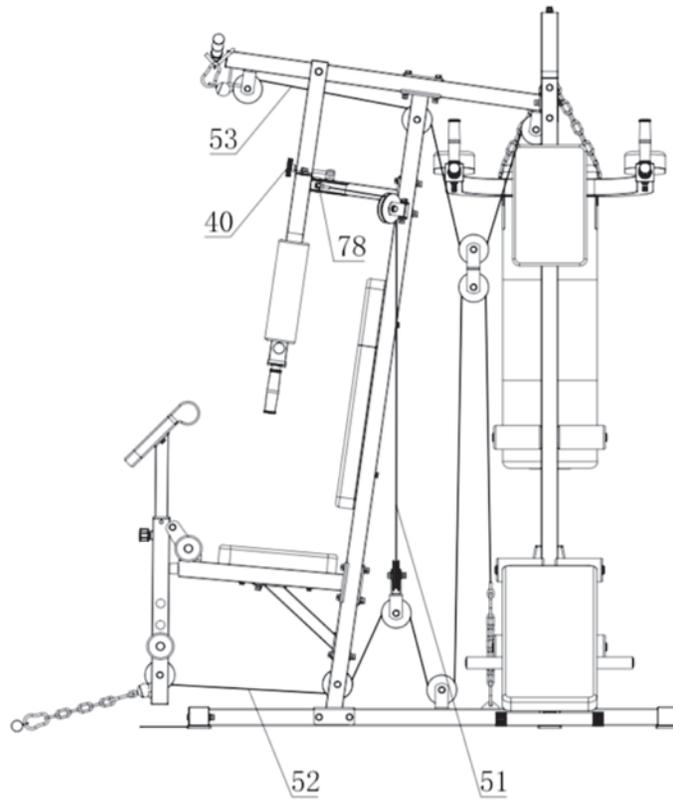


Paso 8

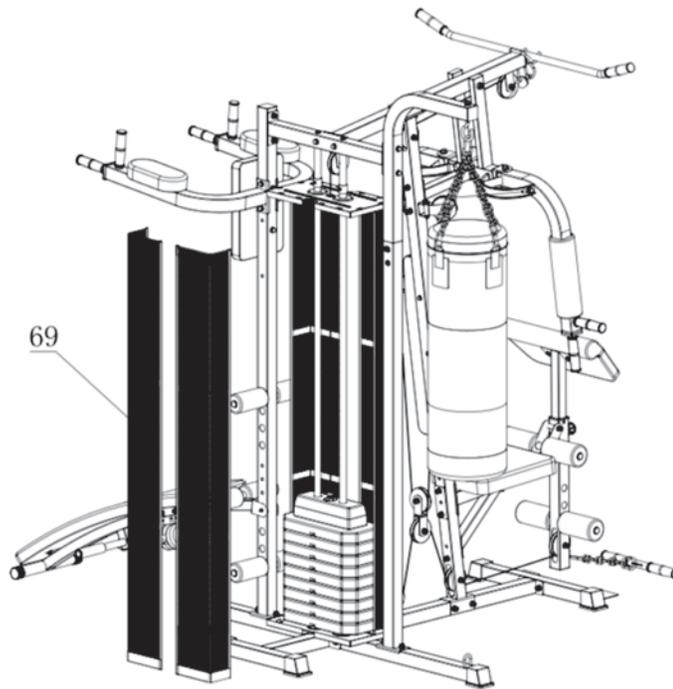


INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 9



Paso 10



USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN

Ubicación

Use el equipamiento en una superficie lisa con un cobertor en el suelo. Para la seguridad del equipamiento debe dejar un radio de 0.5 metros al rededor de el.

El cobertor es para cubrir el suelo y que no sufra daños.

Antes de entrenar

Antes de comenzar a entrenar, realizar un plan de ejercicios de estiramiento para evitar lesiones.

Realice un entrenamiento bien balanceado. Siga estos consejos, 3 rondas, 25 segundos cada ejercicio.



Estire cada brazo



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Estire cada pierna



Mantega esta posición

USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Estire cada pierna



Mantega esta posición

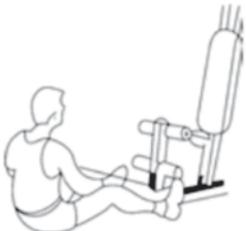


Mantega esta posición

PRECAUCIÓN

CONSULTE CON SU MÉDICO DE CABECERA, ESPECIALMENTE SI TIENE UNA DISCAPACIDAD FÍSICA, SUFRE UNA ENFERMEDAD COMO OBESIDAD, HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDIORESPIRATORIOS, ETC. SE DEBERÍA HACER UN ESTUDIO MÉDICO, ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO.

USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN

<p>1.</p>  <p>POLEA BAJA</p>	<p>2.</p>  <p>LEVANTAMIENTO DE RODILLAS</p>	<p>3.</p>  <p>CURLS DE BICEP</p>
<p>4.</p>  <p>CURLS DE PREDICADOR</p>	<p>5.</p> <p>1</p>  <p>BICEPS PREDICADOR</p>	<p>6.</p>  <p>CURLS DE MUÑECAS</p>
<p>7.</p>  <p>CURLS DE PIERNAS</p>	<p>8.</p>  <p>EXTENSIONES DE PIERNAS</p>	<p>9.</p>  <p>CRUNCHES</p>

MANTENIMIENTO

El equipo puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte del mismo.

Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de fitness el mismo debe someterse a un mantenimiento regular

Diario: después de cada sesión de entrenamiento

Semanal: después de una semana de uso con más de un entrenamiento

Mensual: después de cuatro semanas de uso

Trimestral: después de tres meses de uso

MUSCULACIÓN				
	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL	TRIMESTRAL
Este atento a la aparición de ruidos extraños	X			
Limpia todas las partes en especial las expuestas a sudor	X			
Inspeccionar y revisar (ver cada caso si corresponde)	X			
Cables de acero, sus terminales, vaina	X			
Partes móviles	X			
Pesas	X			
Limpia Asientos y Agarraderas	X			
Inspeccionar (ver cada caso si corresponde)		X		
Barras		X		
Perillas		X		
Superficies Antideslizantes		X		
Etiquetas de seguridad		X		
Limpia y Lubrica guia de pesas (si corresponde)		X		
Inspeccionar todos los tornillos y tuercas y ajustar en caso de ser necesario		X		
Inspeccionar y limpiar (ver cada caso si corresponde)			X	
Poleas			X	
Partes móviles de asientos			X	
Inspeccionar toda la estructura del equipo				X

Almacenamiento.

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

Atención.

El no cumplimiento por parte del usuario del mantenimiento propuesto dejará sin efecto la garantía.

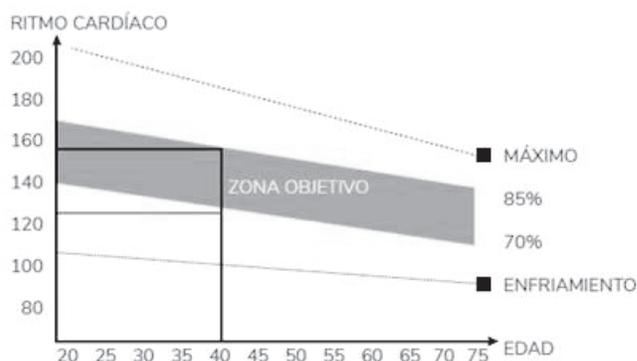
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

Realizar ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intensivo

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la “Target Zone” que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar, realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la “Target Zone”.

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman.

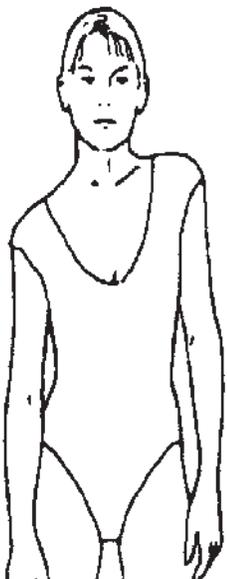
La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba. Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.

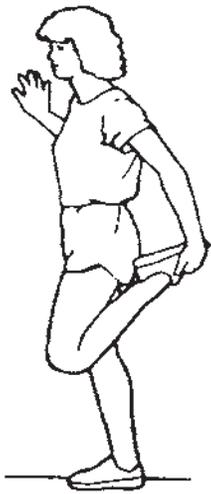
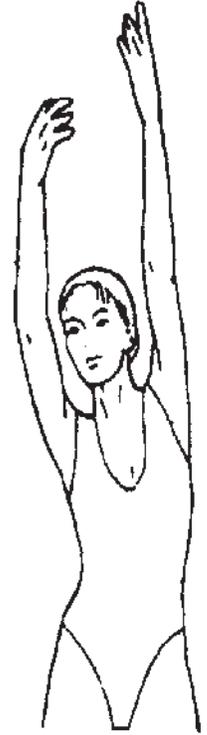


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



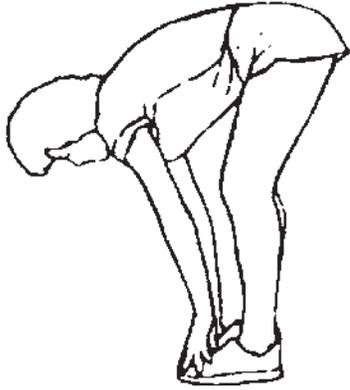
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



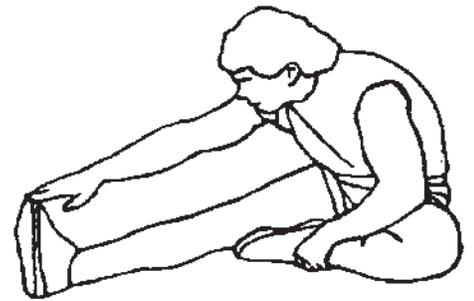


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

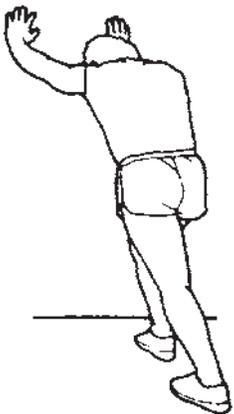
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0810-345-0447** o por mail a garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net



•Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

•RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net
www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL - Calle 514, N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs. As. - Tel: 0810-345-0447
info@argentrade.net - www.argentrade.net

