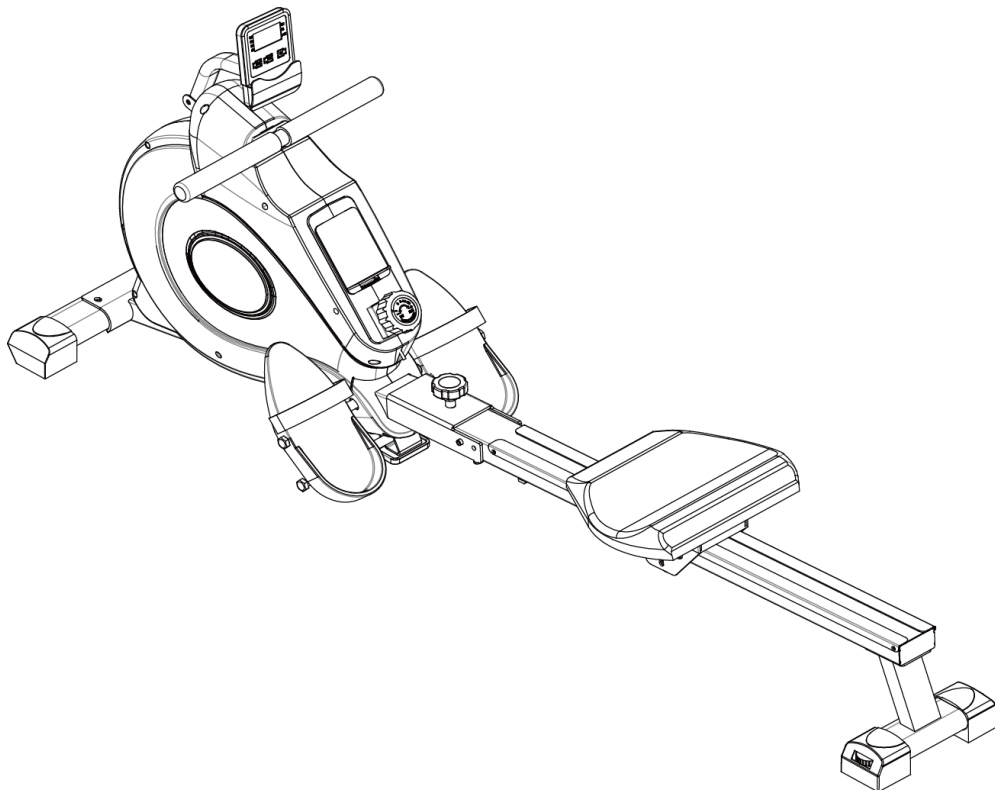


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Remo Magnético

Modelo ARG-905*



**Versión ARG-905-X*

Contenidos

1. Instrucciones importantes de seguridad
2. Contenido del embalaje
3. Gráfico de Despiece
4. Listado de Partes
5. Instrucciones de Armado
6. Ajustes y Guía de Usuario
7. Guía de Almacenamiento
8. Funciones de la consola
9. Mantenimiento general
10. Rutina de Entrada en calor y Enfriamiento
11. Garantía

IMPORTANTE! Conserve este manual de instrucciones para futuras referencias.

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

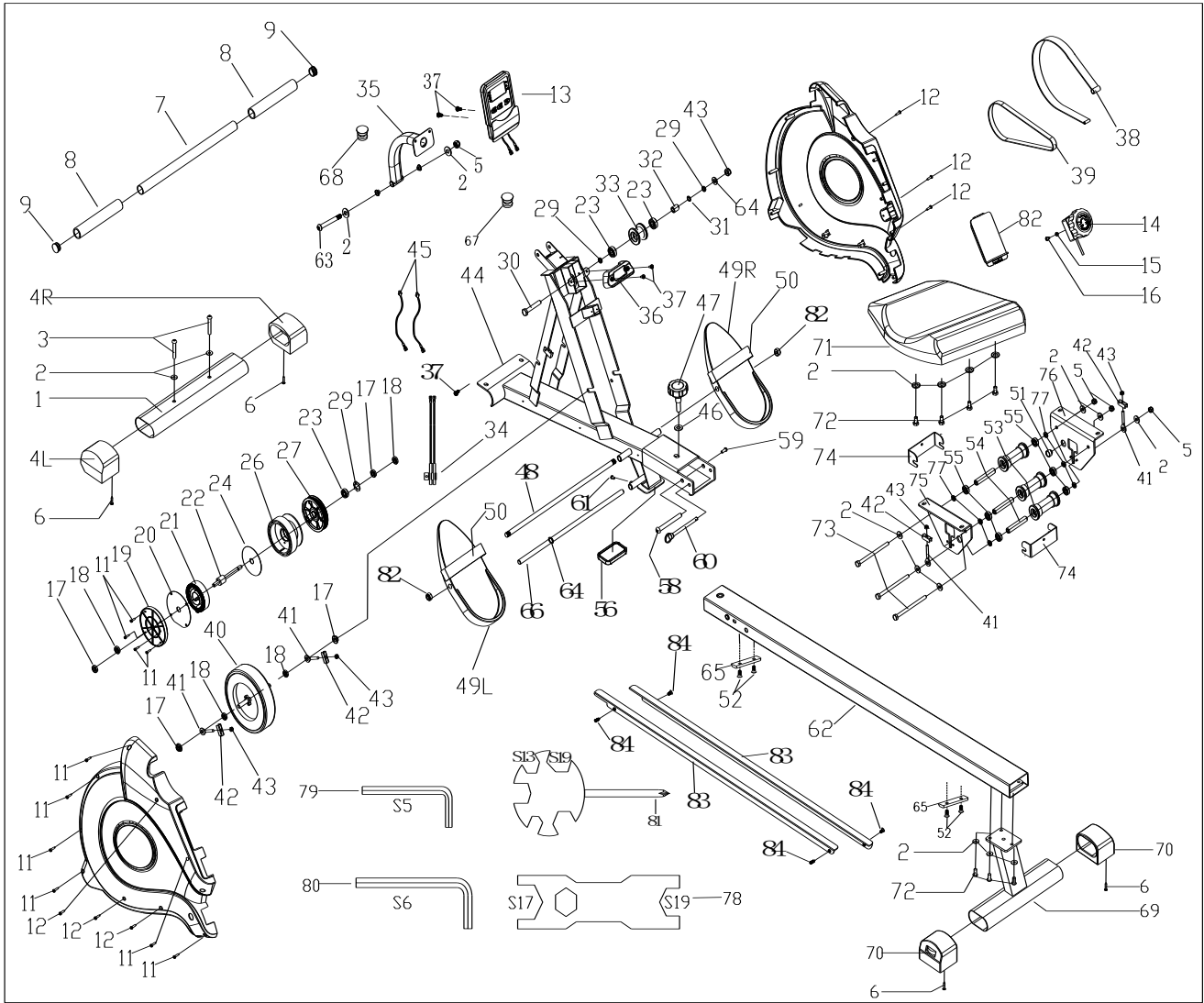
Antes de comenzar su ejercicio asegúrese de que el equipo se encuentre correctamente ensamblado. Lea atentamente este manual antes de armar el producto. Es responsabilidad suya que todos los usuarios de este equipo conozcan el contenido de este manual

1. Ensamble la máquina exactamente como las instrucciones indican
2. Revise todos los tornillos, tuercas y otros elementos antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese esté en condiciones seguras.
3. Ubique el producto en un lugar seco y aléjelo de la humedad y el agua. La superficie de apoyo debe estar nivelada, y deberá dejar un espacio de al menos 1 metro alrededor del equipo para desarrollar su entrenamiento cómodamente. Recomendamos colocar el equipo sobre una alfombra o cobertor para evitar dañar el piso.
4. Mantenga este producto alejado de las temperaturas extremas
5. Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o exceso del mismo. Consulte a un médico especialista antes de hacer un programa de entrenamiento. Él puede establecer el ajuste para que pueda tener un examen preciso después del entrenamiento.
6. Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Este simulador de remo sólo está diseñado para ser utilizado por adultos.
7. Si tiene síntomas de mareo, enfermedad u otros, por favor pare el entrenamiento y póngase en contacto con un médico.
8. Vístase con ropa y zapatillas adecuadas para el entrenamiento.
9. No coloque sus dedos o cualquier otro objeto sobre las partes móviles de este equipo.
10. El peso máximo del usuario es de 110 Kg. /250 Lbs
11. Esta máquina puede ser utilizada por una sola persona a la vez.
12. Este equipo no es apto para uso médico o terapéutico.
13. Sólo entrene en la máquina de la manera adecuada. Solo use las piezas de repuesto por reparaciones necesarias.
14. Este equipo está diseñado para uso dentro del hogar. No está diseñado para tener un uso comercial
15. No use artículos de limpieza abrasivos para limpiar el producto, sólo utilice las herramientas dadas para construir o reparar las piezas del remo ARG-905. Limpie las gotas de sudor al finalizar el entrenamiento.

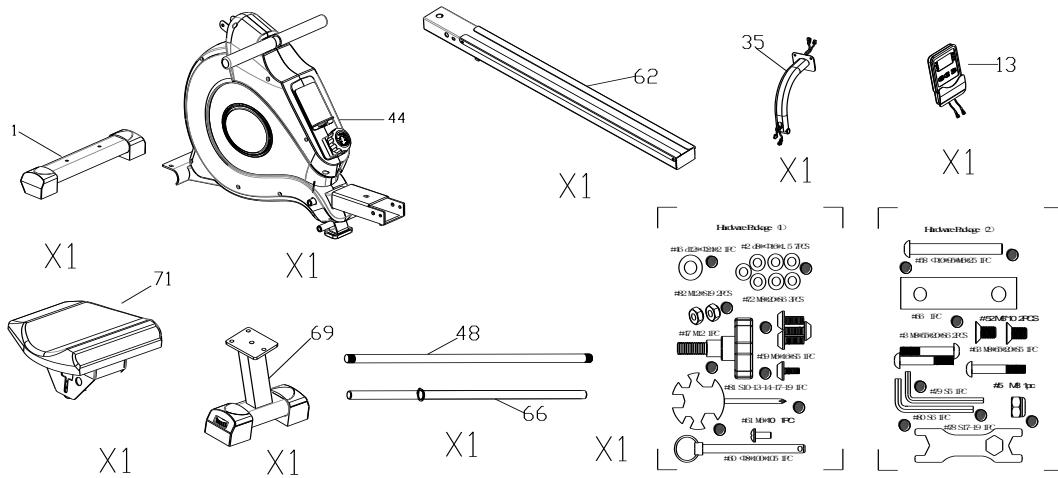
2. Contenido del embalaje

- a) Remo magnético ARG-905
- b) Kit de herramientas
- c) Manual de usuario

3. DESPIECE



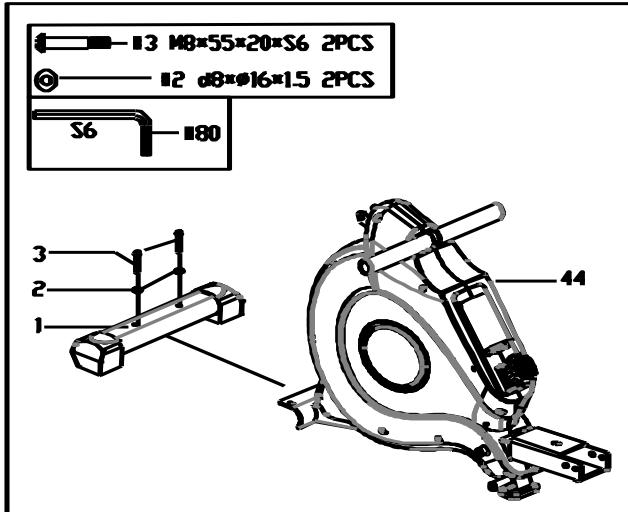
4. LISTADO DE PARTES



| No. | Descripción | Espec. | Qty | No. | Descripción | Espec. | Qty |
|------|-----------------------|----------------|-----|-------|-----------------------|-------------------|-----|
| 1 | Pata delantera | | 1 | 42 | Ajuste del asiento | 30*10*1.5 | 4 |
| 2 | Arandela | d8*Φ16*1.5 | 17 | 43 | Tuerca | M6*H6*S10 | 5 |
| 3 | Tornillo | M8*55*20*S6 | 2 | 44 | Estructura principal | | 1 |
| 4L/R | Tapón | | 2 | 45 | Cable troncal | | 2 |
| 5 | Tuerca | M8*H7.5*S13 | 4 | 46 | Arandela | d12*Φ24*2 | 1 |
| 6 | Tornillo | ST4.2*25*Φ10.5 | 4 | 47 | Perilla | M12 | 1 |
| 7 | Manillar | | 1 | 48 | Tornillo fijo | Φ12*M12*P1.75*470 | 1 |
| 8 | Grip | Φ26*3*215 | 2 | 49L/R | Pedal L/R | | 2 |
| 9 | Tapón | Φ28*15 | 2 | 50 | Correa del pedal | | 2 |
| 10 | Cubierta izquierda | | 1 | 51 | Imán | Φ11*3 | 1 |
| 11 | Tornillo | ST4.2*19*Φ8 | 10 | 52 | Tornillo | M6*10 | 4 |
| 12 | Tornillo | ST4.2*16*Φ8 | 6 | 53 | Rueda | Φ40*92 | 3 |
| 13 | Computadora | | 1 | 54 | Tubo de revestimiento | Φ13*Φ8*78 | 3 |
| 14 | Perilla de tensión | | 1 | 55 | Soporte | 608Z | 6 |
| 15 | Arandela | D5 | 1 | 56 | Almohadilla de goma | | 1 |
| 16 | Tornillo | M5 | 1 | 57 | Cubierta derecha | | 1 |
| 17 | Tuerca | M10*1*H8*S15 | 4 | 58 | Tornillo | Φ10*95*M6*25 | 1 |
| 18 | Tuerca | M10*1*H5*S17 | 4 | 59 | Tornillo | M6*16*S5 | 1 |
| 19 | Cubierta de la rueda | | 1 | 60 | Pin | Φ8*100*105 | 1 |
| 20 | Tablero de PC externo | | 1 | 61 | Tornillo | M6*10 | 1 |
| 21 | Resorte | | 1 | 62 | Riel deslizante | | 1 |
| 22 | Eje de la rueda | | 1 | 63 | Tornillo | M8*65*S5 | 1 |
| 23 | Soporte | 6000-ZZ | 3 | 64 | Clip en C | Φ12, #31610 ZCS | 1 |
| 24 | Tablero de PC | | 1 | 65 | Limitador | 80*18*5 | 2 |
| 25 | Accesorio | | | 66 | Tornillo | Φ12*440 | 1 |
| 26 | Rueda | Φ110 | 1 | 67 | Ojal | Φ16*15*Φ5 | 1 |
| 27 | Correa de la rueda | Φ98 | 1 | 68 | Ojal | Φ19*15*Φ5 | 1 |
| 28 | Accesorio | | | 69 | Pata trasera | | 1 |

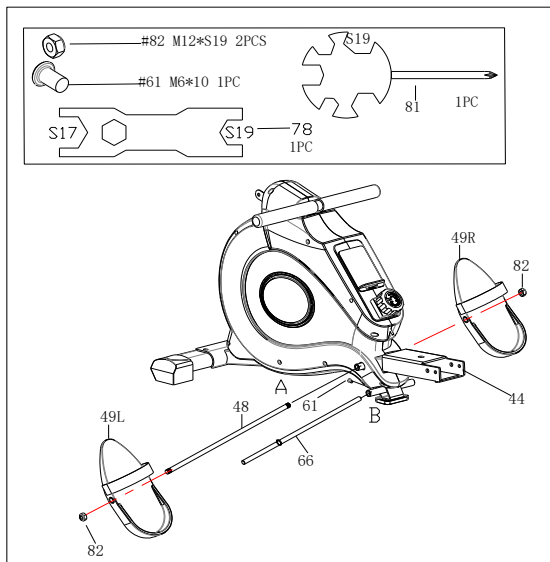
| | | | | | | | |
|----|---------------------------|-----------------|---|----|-------------------|------------------|---|
| 29 | Anillo de seguridad | d10 | 3 | 70 | Tapón | | 2 |
| 30 | Tornillo | M6*55*15*S10 | 1 | 71 | Asiento | DDPU | 1 |
| 31 | Arandela ondulada | Φ13.5*Φ10.2*0.4 | 1 | 72 | Tornillo | M8*15*S6 | 8 |
| 32 | Espaciador | Φ10*Φ6.1*40 | 1 | 73 | Tornillo | M8*125*15*S14 | 3 |
| 33 | Polea | Φ45*35 | 1 | 74 | Soporte U | | 2 |
| 34 | Soporte del sensor | | 1 | 75 | Soporte izquierdo | | 1 |
| 35 | Soporte de la computadora | | 1 | 76 | Soporte derecho | | 1 |
| 36 | Soporte del manillar | | 1 | 77 | Espaciador | d8*Φ15*4 | 6 |
| 37 | Tornillo | M5*10*Φ10 | 5 | 78 | Llave | S17-19 | 1 |
| 38 | Correa de malla | t1.5*22*2270 | 1 | 79 | Llave Allen | S5 | 1 |
| 39 | Correa | 6PJ250 | 1 | 80 | Llave Allen | S6 | 1 |
| 40 | Rueda de inercia | φ 176 | 1 | 81 | Llave | S=10、13、14、17、19 | 1 |
| 41 | Tornillo | M6*40*Φ10*2.5 | 4 | 82 | Tuerca | M12*S19 | 2 |
| 83 | Soporte de Aluminio | | 2 | 84 | Tornillo | ST4. 2*12*Φ10. 5 | 4 |

5. INSTRUCCIONES DE ARMADO



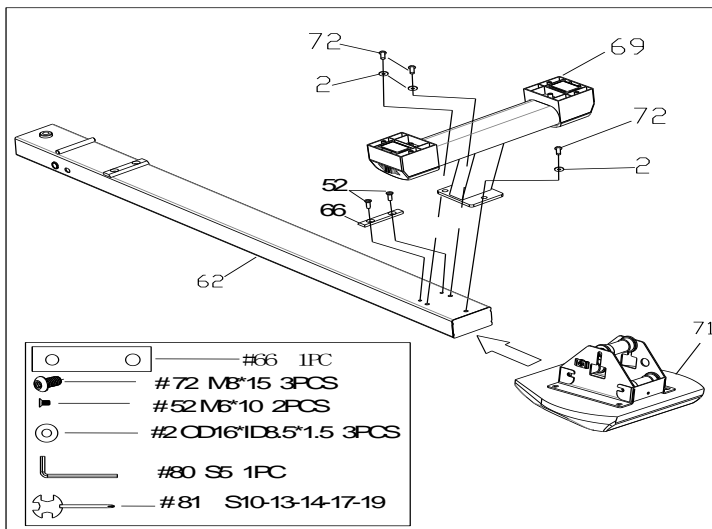
PASO 1:

- Una la **Pata Delantera (No.1)** a la Estructura Principal (**No.44**) usando 2 **Tornillos (No.3)** y 2 **Arandelas (No.2)**.
- Ajuste y asegurelos con la **Llave Allen (No.80)**.



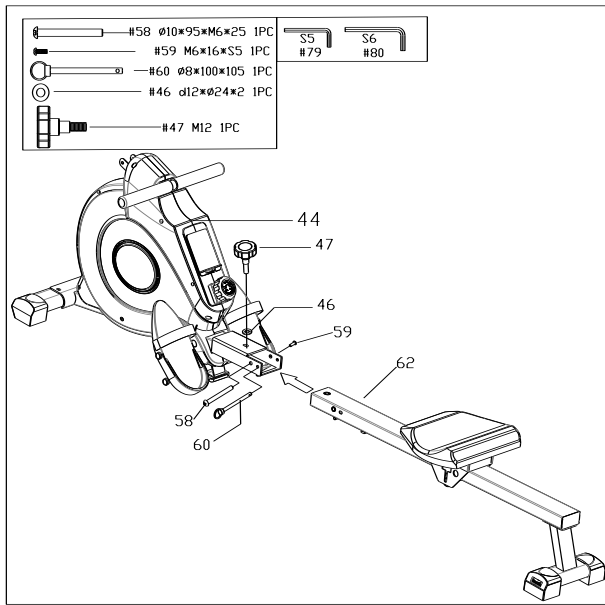
PASO 2:

- Ajuste **Tornillos (No. 48)** dentro del orificio superior de la Estructura Principal (**No. 44**) pase los **Pedales (No. 49L/R)**, atornillo los pedales (**No. 49L/R**) (**No. 48**) usando 2 **Tuercas (No. 82)**. Use 1 **Llave (No. 81)** para ajustar la tuerca (**No. 82**), luego use la otra llave (**No. 78**) para ajustar la otra Tuerca (**No. 82**).
- Coloque el **Tornillo (No.66)** dentro del orificio inferior de la Estructura Principal (**No.44**) y atornillelo (**No. 66**) usando el Tornillo (**No. 61**), ajuste con la llave (**No.81**).



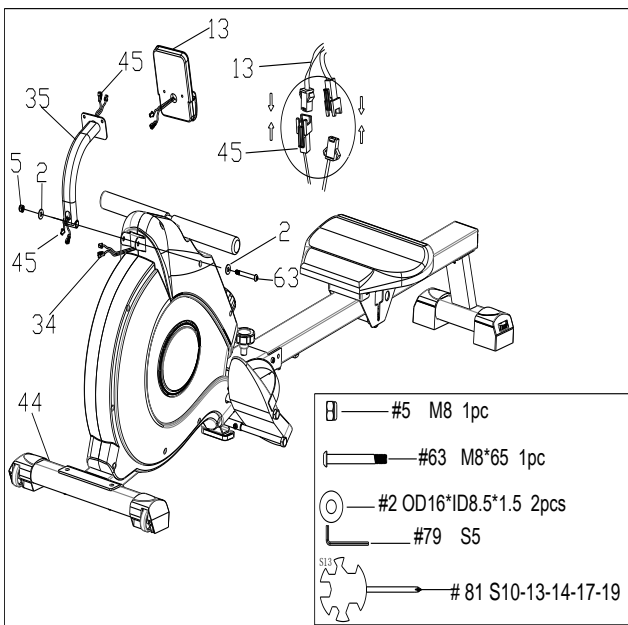
PASO 3:

- Inserte el **Asiento (No.71)** sobre el Riel deslizante (**No.62**).
- Atornille el eje limite (**No.66**) con dos Tornillos (**No.52**) en la parte posterior del Riel deslizante (**No.62**)
- Coloque la Pata trasera (**No.69**) sobre el Riel deslizante (**No.62**) usando 3 **tornillos (No.72)**, 3 **arandelas (No.2)**. Ajuste y asegure con **Llave Allen (No.80)**.



PASO 4:

- A. Ajuste el riel deslizante (**No.62**) a la Estructura Principal (**No.44**) usando 1 Tornillo (**No.58**) y 1 Tornillo (**No.59**). Ajuste y asegure con Llave Allen (**No. 79**) y la otra Llave Allen (**No. 80**).
- B. Coloque la parte superior del Riel deslizante (**No. 62**) a la Estructura Principal (**No. 44**) usando 1 perilla (**No.47**) y 1 arandela (**No.46**), luego inserte el Pin (**No.60**).



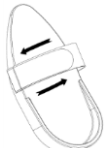
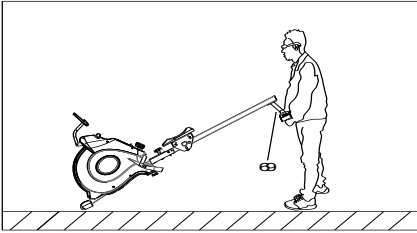
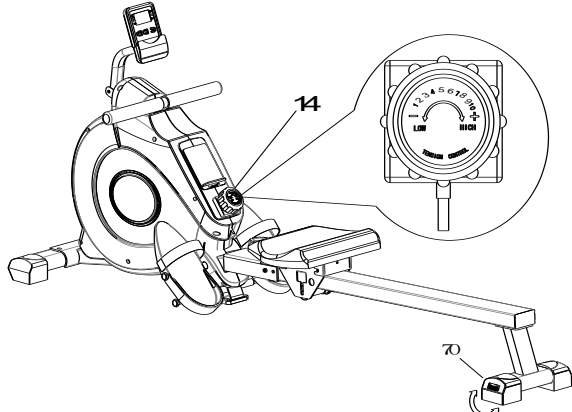
PASO 5:

- A. Instale 2 baterías AAA dentro de la parte posterior de la Computadora (**No. 13**).
- B. Conecte el Cable Troncal (**No.45**) y el cable de enlace de la computadora (**No. 13**).
- C. Quite los tornillos de la cubierta trasera de la Computadora (**No.13**). Coloque y atornille la computadora (**No.13**) en su respectivo Soporte (**No.35**). Apriete y asegure con la Llave (**No.81**).
- D. Conecte el Cable Troncal (**No.45**) al cable de la Estructura Principal (**No.44**). Coloque y asegure el Soporte de la Computadora (**No.35**) sobre la Estructura Principal (**No.44**) usando tornillos (**No.63**), 2 arandelas (**No.2**), 1 tuerca (**No.5**). Apriete y asegure con la Llave (**No.81**).

Su equipo está finalmente armado!

6. AJUSTES Y GUÍA DE USUARIO

PRECAUCIÓN! Las piezas móviles, como el asiento, pueden ser elementos cortantes y aplastantes. ¡Mantenga siempre las manos alejadas del riel deslizante durante su uso!

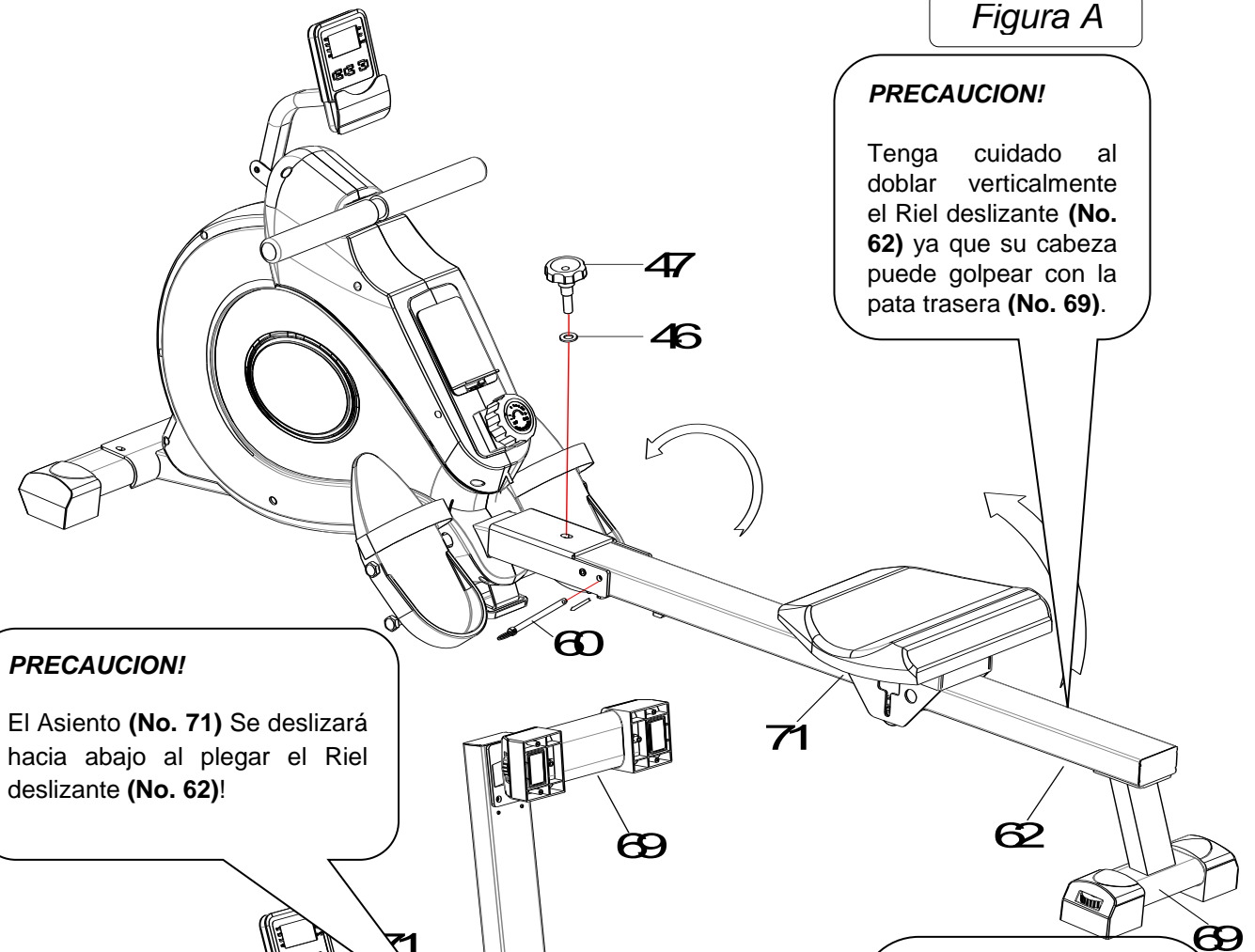
| | |
|--|--|
|  | <p>AJUSTE DE LAS CORREAS DEL PEDAL</p> <p>La correa del pedal es ajustable y puede adaptarse al tamaño del pie del usuario.</p> |
|  | <p>MOVIENDO EL EQUIPO</p> <p>Para mover el remo, levántelo de su Pata Trasera (No. 69) hasta que las ruedas de transporte de la pata delantera toquen el suelo. Una vez hecho esto, podrá trasladar el equipo al lugar deseado.</p> |
|  | <p>AJUSTE DE EQUILIBRIO Y RESISTENCIA</p> <p>A. Ajuste las tapas de los extremos (No. 70) en la Pata Trasera (No. 69) del remo si lo nota desbalanceado.</p> <p>B. Gire la Perilla de Control de Tensión (No. 14) <i>en sentido horario</i> para aumentar el nivel de resistencia. Gire la Perilla de Control de Tensión (No. 14) <i>en el sentido opuesto a las agujas del reloj</i> si desea disminuir la resistencia.</p> <p>C. Los niveles de tensión van desde el nivel 1, siendo el más bajo, hasta el nivel 10 siendo el más alto.</p> |

7. GUÍA DE ALMACENAMIENTO

Figura A

PRECAUCION!

Tenga cuidado al doblar verticalmente el Riel deslizante (No. 62) ya que su cabeza puede golpear con la pata trasera (No. 69).



PRECAUCION!

El Asiento (No. 71) Se deslizará hacia abajo al plegar el Riel deslizante (No. 62)!

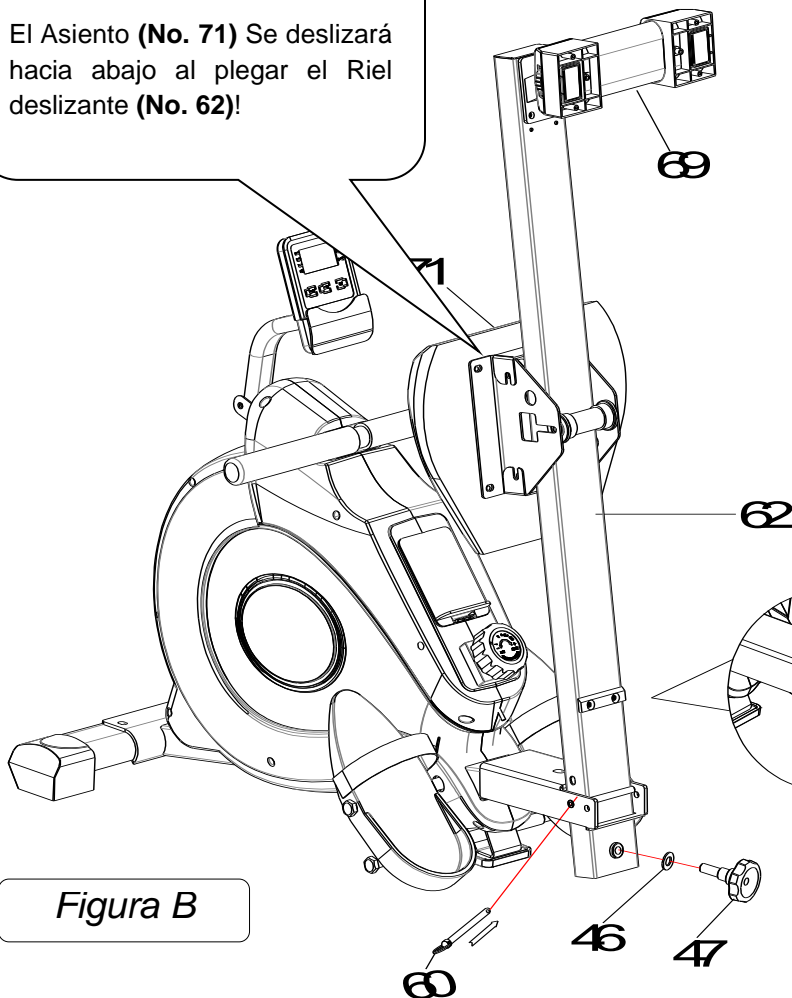
Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio plegando el Riel Deslizante (No. 62).

1. Desarme la Perilla (No.47) y la Arandela (No.46) y tire hacia afuera del Pin (No.60). Doble el Riel deslizante en ángulo vertical (Figura A)

NOTA DE SEGURIDAD: el asiento se deslizará hacia abajo al plegar el Riel deslizante

2. Vuelva a insertar el Pin (No.60) en el orificio del marco principal, luego apriete la perilla (No.47) y la arandela (No.46) al Riel deslizante (No.62). (Figura B)

Figura B



8. FUNCIONES DE LA CONSOLA

La computadora de este remo magnético permite al usuario llevar a cabo un entrenamiento personalizado y monitorear su progreso. Durante el entrenamiento, la pantalla de la consola irá mostrando alternada y repetidamente el tiempo, conteo de golpes de remo, calorías quemadas, distancia y la función de scan (todas las anteriores alternadas).



FUNCIONES DE LOS COMANDOS:

MODE: Para seleccionar un modo o encender la consola.

SET: Para establecer un valor de tiempo, conteo o calorías (cuando no está en scan).

RESET: Resetea tiempo, conteo o calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

SCAN: Presione el botón MODE hasta que aparezca SCAN. La pantalla irá rotando a través de los parámetros de acuerdo al siguiente orden: TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, CONTEO, CONTEO TOTAL y RPM. Cada función se mantendrá durante 6 segundos

TIME: Tiempo total transcurrido durante su entrenamiento.

COUNT: Número de golpes de remo de su entrenamiento actual.

TOTAL COUNT: Número de golpes de remo desde su primer uso.

CAL: Cuenta las calorías totales quemadas del entrenamiento actual.

DIST: Cuenta la distancia total durante su entrenamiento actual.

RPM (CN/M): Muestra los latidos por minuto mientras hace ejercicio.

AUTO ON/OFF Y AUTO START/STOP: La energía se apagará automáticamente siempre que no haya señal durante 4 minutos. El medidor se reactivará una vez que la máquina se ponga en movimiento o cuando se presione una tecla del medidor.

ESPECIFICACIONES

| | | |
|---------------------------|--------------|--------------------------------|
| <i>FUNCIONES</i> | SCAN | Cada 6 segundos |
| | DIST | 0.0~9999 ML |
| | RPM(CN/M) | 0~999 TIEMPO/MIN |
| | TIEMPO | 0:00~99:59 (Minutos: Segundos) |
| | CONTEO | 0~9999 Conteo |
| | CALORÍAS | 0.0~9999 Kcal |
| | TOTAL CONTEO | 0~9999 Conteo |
| TIPO DE BATERÍAS | | (2) dos AAA o UM-4 |
| TEMPERATURA DE LA CONSOLA | | 0°C ~ 40°C |
| TEMPERATURA DE ALMACENADO | | -10°C ~ 60°C |

REMO: MANTENIMIENTO GENERAL

El remo puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de fitness, el remo debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que el remo no hace ningún ruido raro y que el sistema de tiro es fluido. Es importante fijarse que el remo esté bien apoyado sobre el piso y que no se mueva ni balancee al utilizarse. El remo tiene que estar perfectamente equilibrado y mantener la estabilidad sin desniveles. Además hay que tener en cuenta que durante la sesión de ejercicio se suda mucho y esto puede afectar a la estructura y componentes del remo, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar el elíptico con un paño después de cada uso.

Mantenimiento semanal

Verificar el ajuste de los pedales, correderas y ejes. En caso necesario, ajustar.

Verificar sistema de freno o tensión

Quitar los excesos de transpiración de la computadora. Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.

Mantenimiento mensual.

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

Mantenimiento anual.

Chequear el sistema de tensión, correa o cadena, soporte de asiento. Ajuste general

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

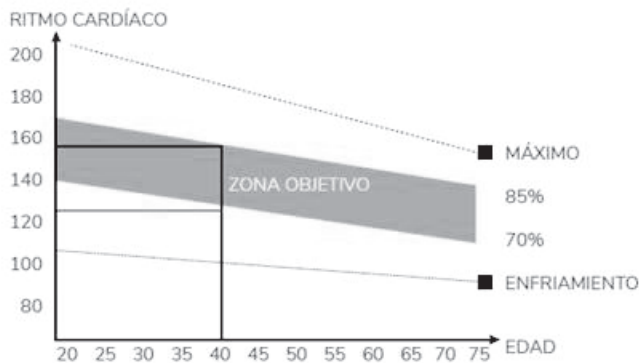
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

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.



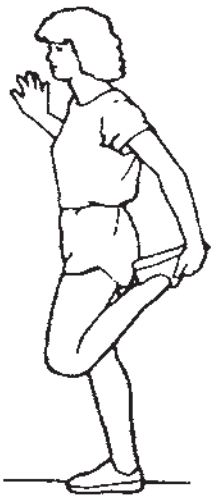
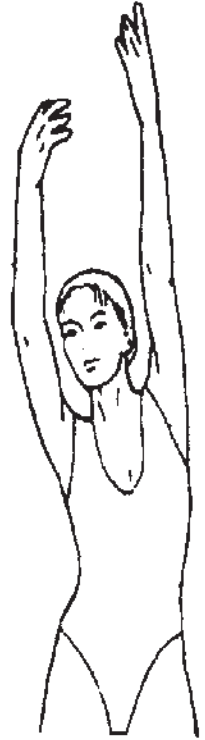
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



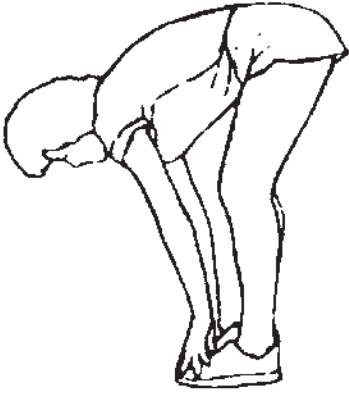
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



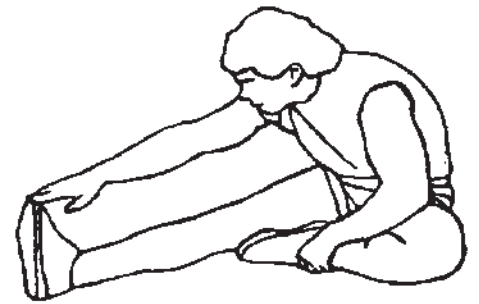


TOQUE DE PIES

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.

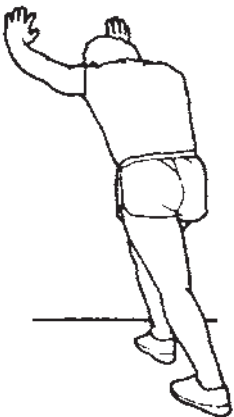
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



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

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

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

BENEFICIOS

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

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

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

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



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

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



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

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

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

www.randers.com.ar

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

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argentrade.net - www.argentrade.net

