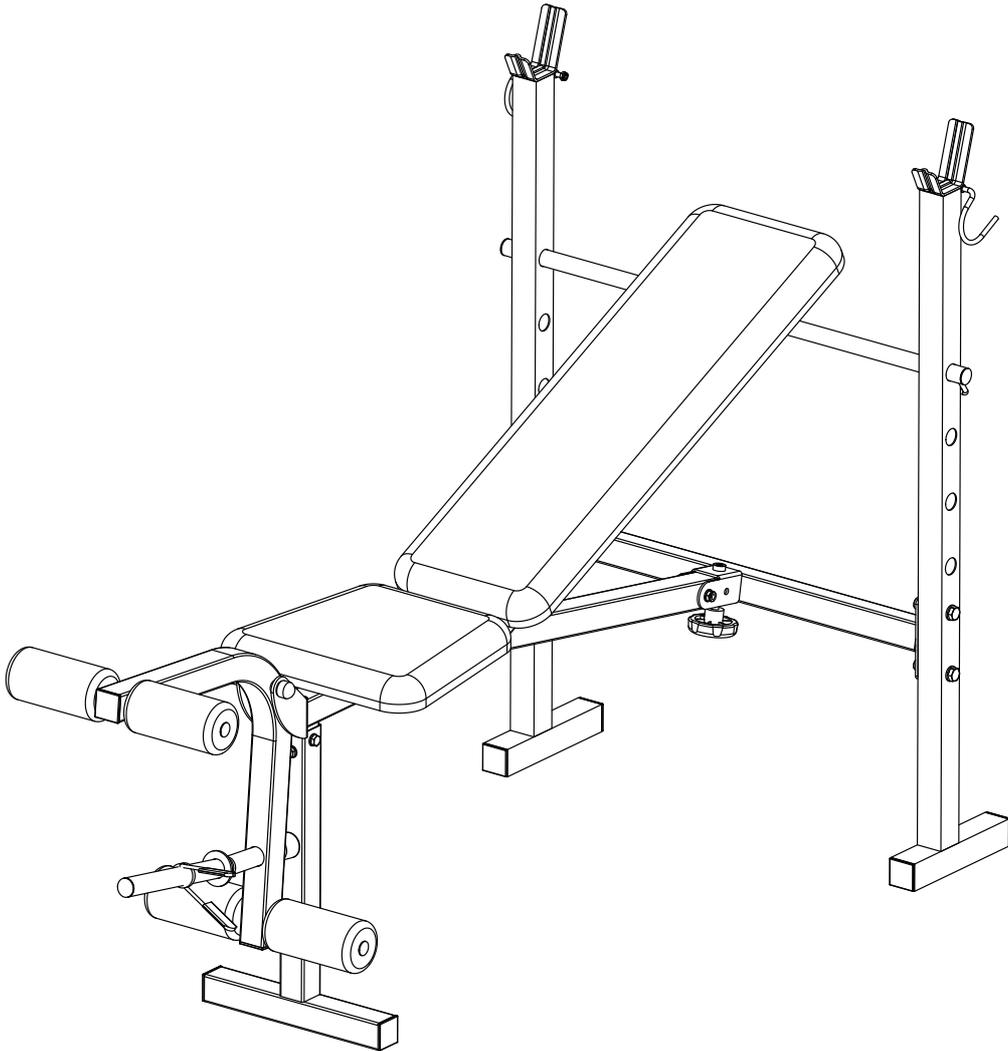


ARG-130

RANDERS®



MANUAL DE USUARIO

IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.
Las especificaciones del producto pueden variar a la foto, y están sujetas a cambio sin previo aviso.

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
LISTADO DE PIEZAS-----	3
LISTADO DEL PAQUETE DE PIEZAS-----	4
HERRAMIENTAS-----	4
VISTA DETALLADA-----	5
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	6
PLEGADO-----	10
MANTENIMIENTO-----	10
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	11

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el banco de ejercicios.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calor y Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. El banco de ejercicios debe ser colocado en una superficie lisa durante su uso.
4. Por favor, utilice vestimenta adecuada cuando utilice el banco de ejercicios.
5. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
6. No utilice el banco de ejercicios al aire libre.
7. Inspeccione y ajuste todas las partes del equipo cada vez que vaya a utilizar el banco de ejercicios.
8. Este producto es sólo para uso residencial.
9. El banco de ejercicios debe ser utilizado por sólo una persona a la vez.
10. Mantenga a niños y a mascotas lejos del banco de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
11. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
12. Este producto soporta un peso máximo de 110 kgs.

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

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

LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Rear Frame	2	019	Round Knob	1
002	Nut Cap M10	2	020	Nylon Nut M8	2
003	Rear Support Tube	1	021	Nylon Nut M10	5
004	Washer Ø6	8	022	Square End Cap (□38x38)	8
005	Washer Ø8	5	023	Round End Cap Ø19	4
006	Front Frame	1	024	Round End Cap Ø25	1
007	Adjustable Tube	1	025	Nylon Nut M6	2
008	Seat Support Tube	1	026	Square End Cap (□25x25)	4
009	Backrest Frame	2	027	Bolt M10x75	1
010	Leg Developer	1	028	Bolt M6x16	4
011	Roller Tube	2	029	Bolt M6x40	4
012	Seat Pad	1	030	Bolt M8x12	1
013	Backrest	1	031	Bolt M8x50	1
014	Right Safety Hook	1	032	Bolt M8x55	1
015	Left Safety Hook	1	033	Washer Ø10	10
016	Roller Pad Ø17xØ70x140	4	034	Bolt M10x55	4
017	Bumper Ø25	1	035	Round End Cap Ø22	2
018	Clip for Weight Sliding Tube Ø25	1			

LISTADO DEL PAQUETE DE PIEZAS



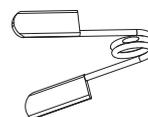
(2) Nut Cap M10
2 PCS



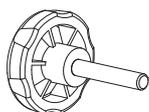
(4) Washer Ø6
8 PCS



(5) Washer Ø8
5 PCS



(18) Clip for Weight
Sliding Tube Ø25
1 PC



(19) Round Knob
1 PC



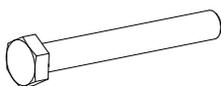
(20) Nylon Nut M8
2 PCS



(21) Nylon Nut M10
5 PCS



(25) Nylon Nut M6
2 PCS



(27) Bolt M10x75
1 PC



(28) Bolt M6x16
4 PCS



(29) Bolt M6x40
4 PCS



(30) Bolt M8x12
1 PC



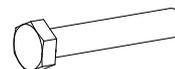
(31) Bolt M8x50
1 PC



(32) Bolt M8x55
1 PC

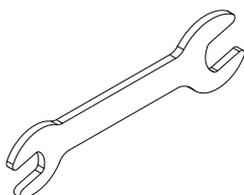


(33) Washer Ø10
10 PCS

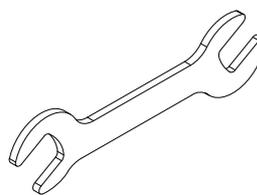


(34) Bolt M10x55
4 PCS

HERRRAMIENTAS

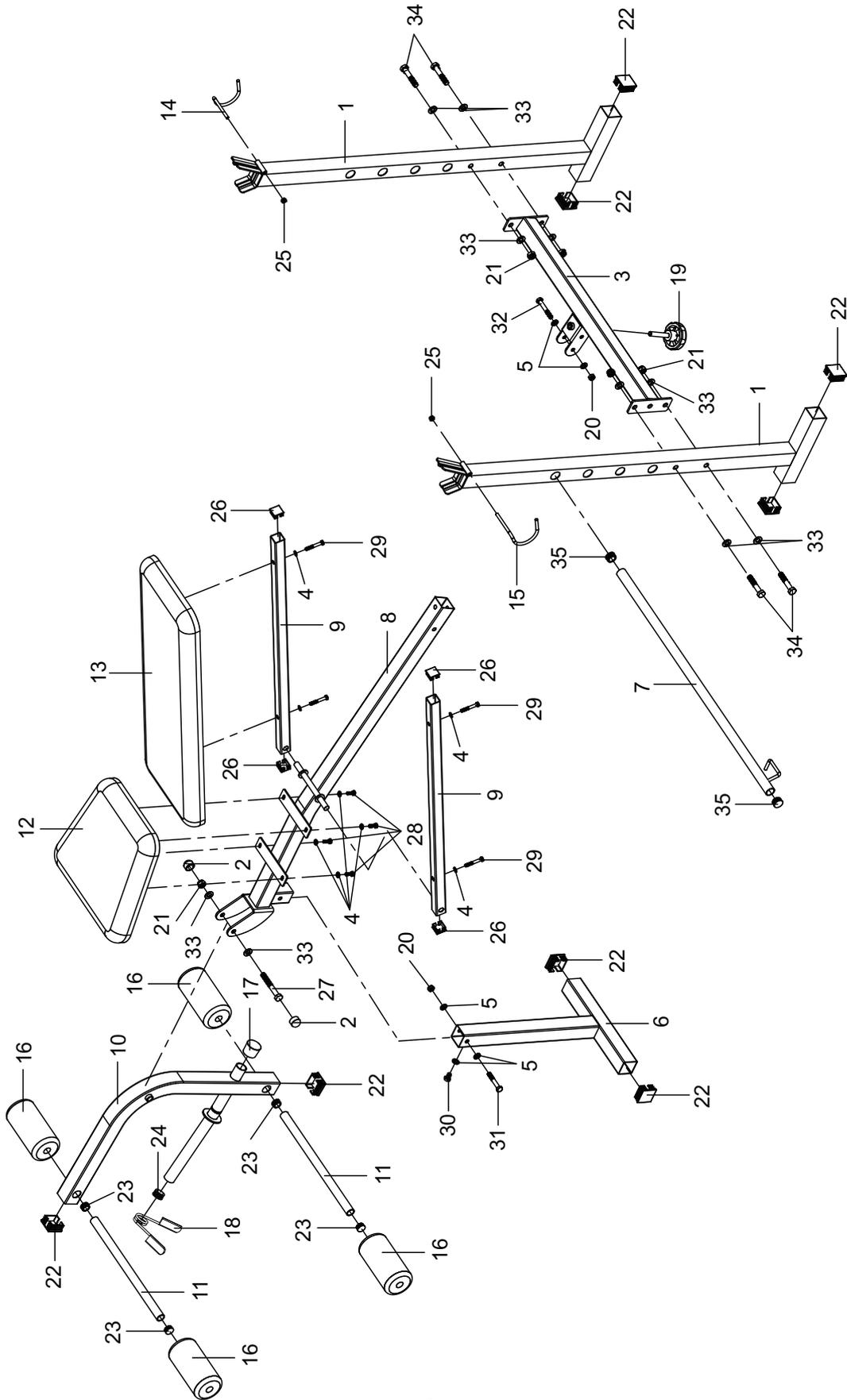


Wrench 14-10
1 PC

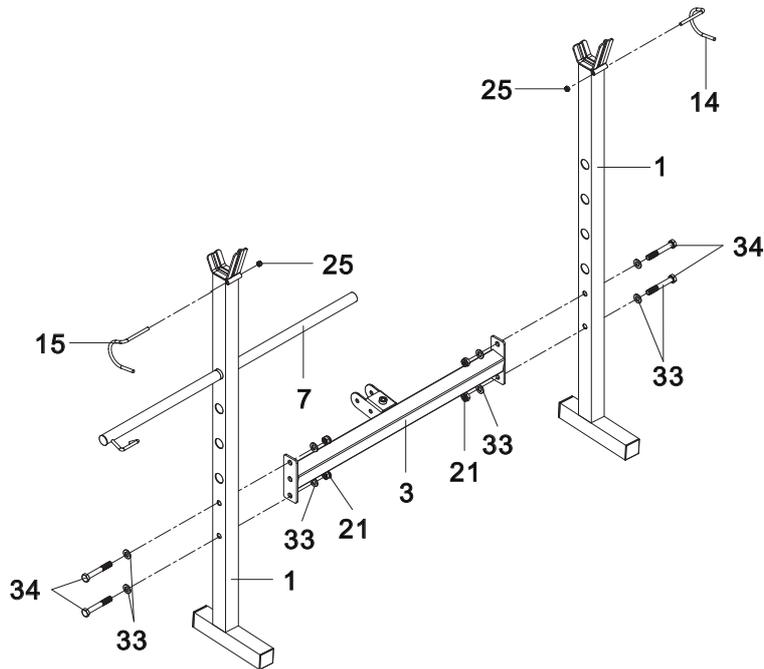


Wrench 14-17
2 PCS

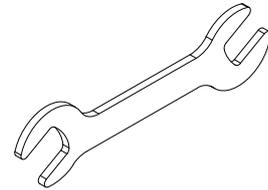
VISTA DETALLADA



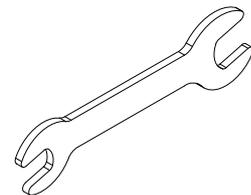
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Tool:



2 Wrenches (14-17)



1 Wrench (14-10)

Paso 1

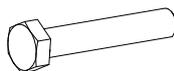
Ajuste el Caño de Soporte Trasero (3) a los Marcos Traseros (1) utilizando cuatro tuercas de nylon M10 (21), cuatro tornillos M10x55 (34) y ocho arandelas Ø10 (33). Ajuste los tornillos y las tuercas con las dos llaves provistas.

Ajuste los ganchos de seguridad de la izquierda y de la derecha (14, 15) a los Marcos Traseros (1) utilizando dos tuercas de nylon (25). Ajuste las tuercas con la llave provista. Inserte el caño ajustable (7) en uno de los agujeros del Marco Trasero (1).

Piezas:



4 Nylon Nuts (M10)



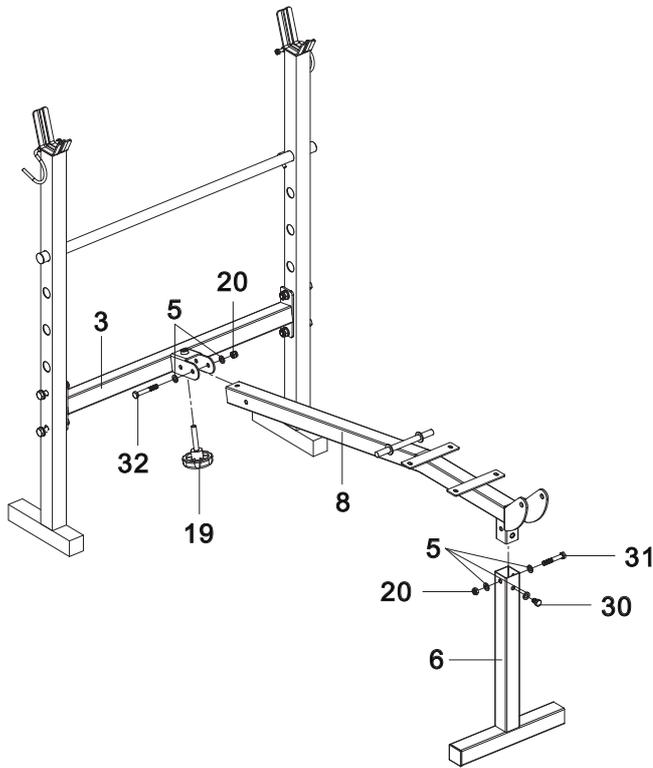
4 Bolts (M10x55)



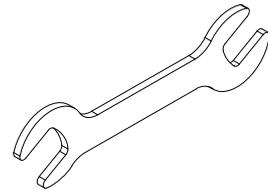
8 Washers (Ø10)



2 Nylon Nuts (M6)



Tool:



2 Wrenches (14-17)

Paso 2

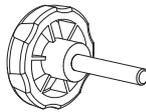
Ajuste el Caño Soporte del Asiento (8) en el Caño Soporte Trasero (3) con un Tornillo M8x55 (32), una tuerca de Nylon M8 (20) y dos arandelas Ø8 (5). Ajuste los tornillos y las tuercas con las dos llaves provistas. Inserte la Perilla Redonda (19) en el agujero el Caño Soporte del Asiento (8) y gírela hasta ajustar.

Ajuste el Marco Frontal (6) al caño soporte del asiento (8) con un tornillo M8 x 12 (30), un tornillo M8 x 50 (31), una tuerca de Nylon M8 (20), y tres Arandelas Ø8 (5). Ajuste los tornillos con las dos llaves provistas.

Piezas:



5 Washers (Ø8)



1 Round Knob



2 Nylon Nuts (M8)



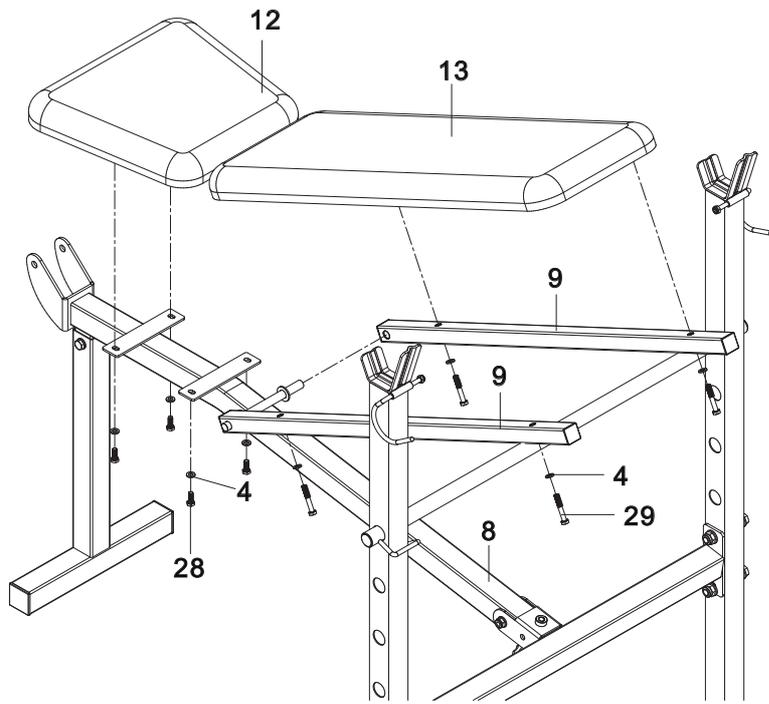
1 Bolt (M8x12)



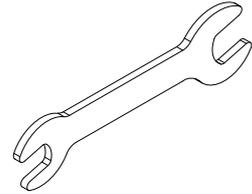
1 Bolt (M8x50)



1 Bolt (M8x55)



Tool:



1 Wrench (14-10)

Paso 3

Instale los dos Marcos del respaldo (9) en el centro del caño soporte del asiento (8). Ajuste el Respaldo (13) a los Marcos del respaldo (9) con cuatro tornillos M6x40 (29) y cuatro arandelas Ø6 (4). Ajuste los tornillos con la llave provista.

Fije el asiento (12) en el caño soporte del asiento (8) con cuatro tornillos M6x16 (28) y cuatro arandelas Ø6 (4). Ajuste los tornillos con la llave provista.

Piezas:



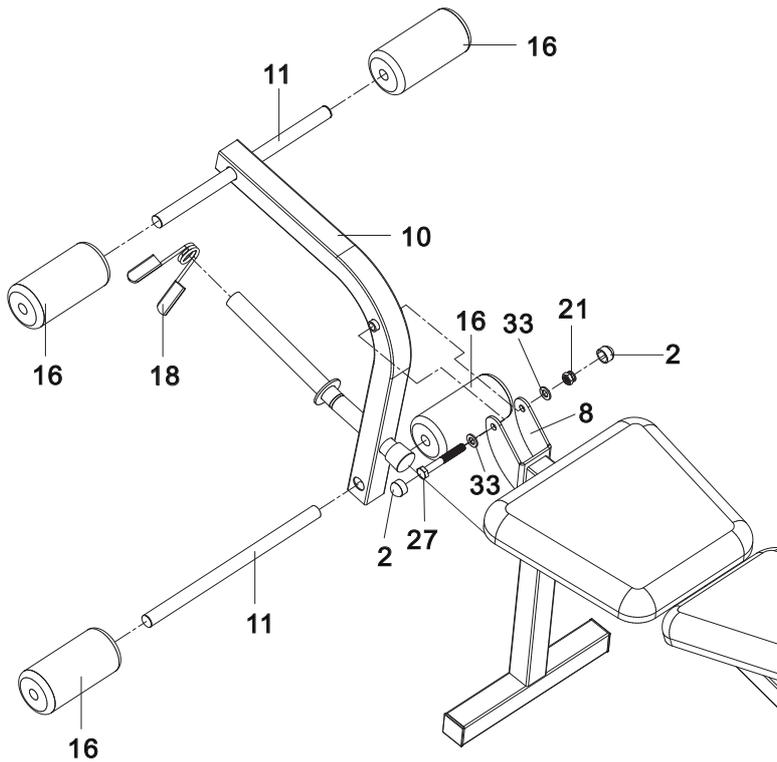
8 Washers (Ø6)



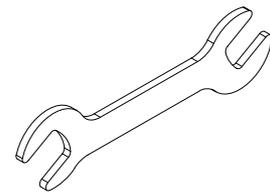
4 Bolts (M6x16)



4 Bolts (M6x40)



Tool:



2 Wrenches (14-17)

Paso 4

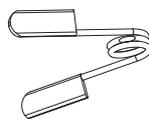
Fije el Ejercitador de Piernas (10) al Caño Soporte del Asiento (8) con un Tornillo M10x75 (27), una tuerca de Nylon M10 (21), y dos Arandelas Ø10 (33). Ajuste los tornillos y las tuercas con las dos Llaves provistos. Luego cubra el tornillo M10x75 (27) y la tuerca de Nylon M10 (21) con las dos Tuercas Sombreretes M10 (2).

Instale un Clip para el tubo deslizante de Peso (18) en el Ejercitador de Piernas (10). Inserte el Tubo Redondo (11) a través del agujero del Ejercitador de Piernas (10), dejando un espacio a cada lado para las Ruedas de Goma espuma (16). Deslice ambas Ruedas de Goma espuma (16) en el Tubo redondo (11). Siga el mismo procedimiento para instalar el otro Tubo redondo (11) y las Ruedas de Goma espuma (16)

Piezas:



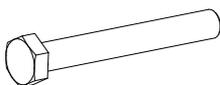
2 Nut Caps (M10)



1 Clip for Weight Sliding Tube (Ø25)



1 Nylon Nut (M10)

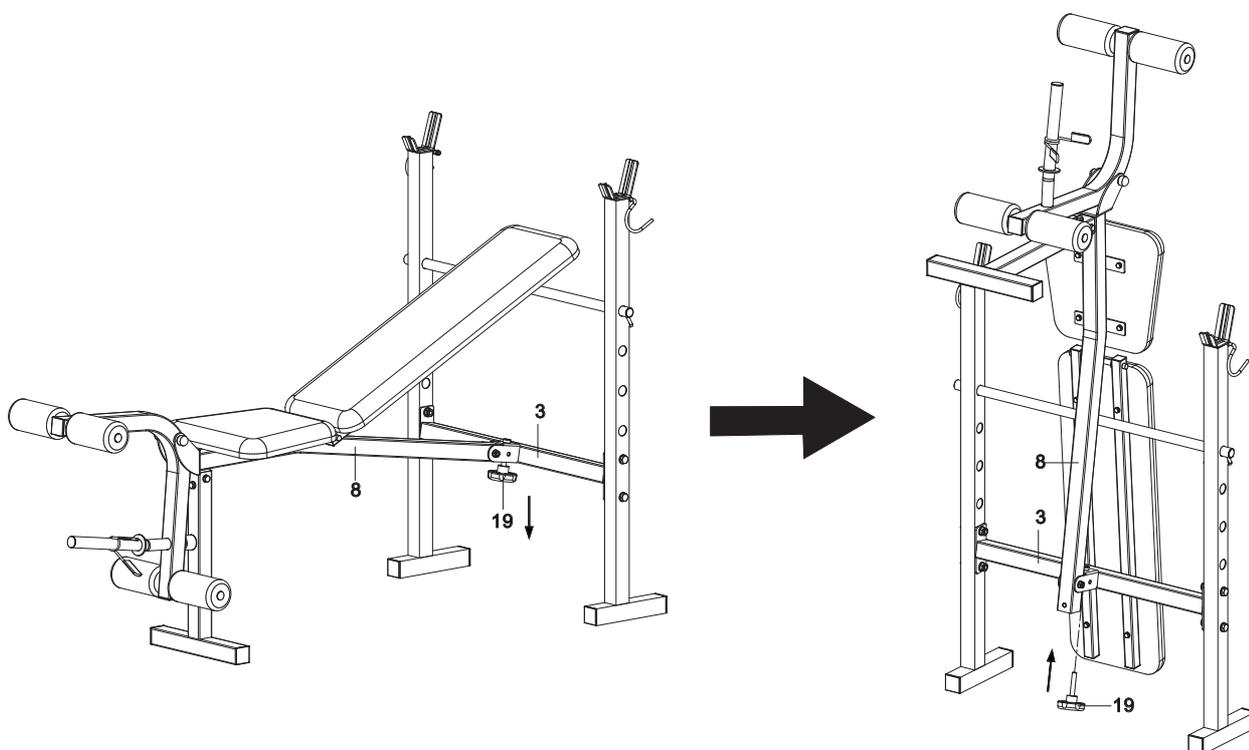


1 Bolt (M10x75)



2 Washers (Ø10)

PLEGADO



Para un conveniente almacenamiento, el banco puede ser plegado y colocado contra la pared. Quite la Perilla Redonda (19) del Caño Soporte Trasero (3) y del Caño Soporte del Asiento (8). Luego tire del Caño Soporte del Asiento (8) hasta llegar a una posición vertical. Inserte la Perilla Redonda (19) en el Caño Soporte Trasero (3) que fue removido. Guarde el banco de ejercicios en un ambiente seco y limpio, fuera del alcance de los niños.

MANTENIMIENTO

Por favor, limpie el sudor que quede en el banco con un paño limpio y seco, luego de cada uso. La tapicería se puede limpiar con un detergente suave o con un limpiador en aerosol. Por favor, inspeccione que todos tornillos y tuercas del banco estén bien ajustados y que el marco del banco no tenga signos de fisuras. Si esto ocurre, absténgase de utilizar el banco y contáctese con el Servicio Técnico autorizado inmediatamente

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicios consiste en una entrada en calor, ejercicios aeróbicos y un posterior enfriamiento. Realice la rutina completa al menos dos o tres veces por semana, descansando día de por medio. Luego de algunos meses usted podrá incrementar su entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.

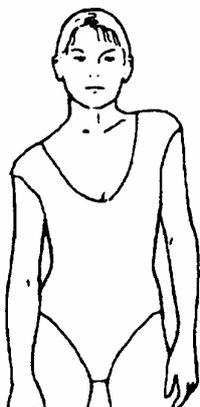
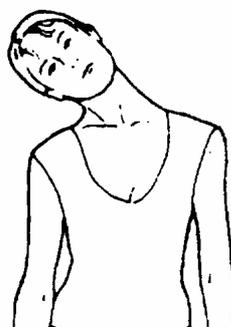
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos y los glúteos. Su corazón comenzará a latir rápido y la respiración será profunda. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de cualquier rutina de ejercicios.

El **PRECALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con una preparación de su cuerpo para ejercicios más intensos: calentando, estirando los músculos, incrementando su ritmo cardíaco y entregando más oxígeno a sus músculos.

En **ENFRIAMIENTO** está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados.

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.

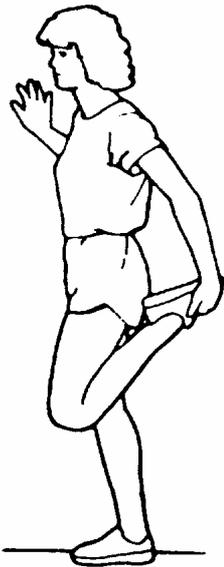
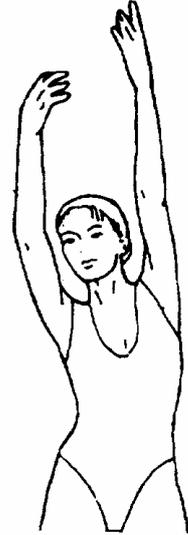


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

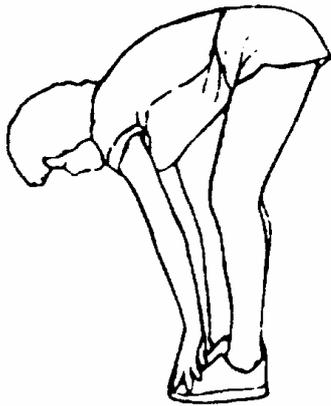


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS. Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

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.

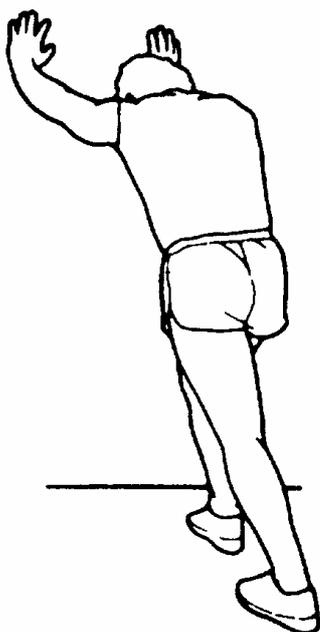
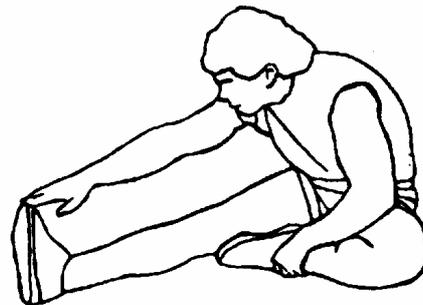




TOQUE DE PIES Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

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.