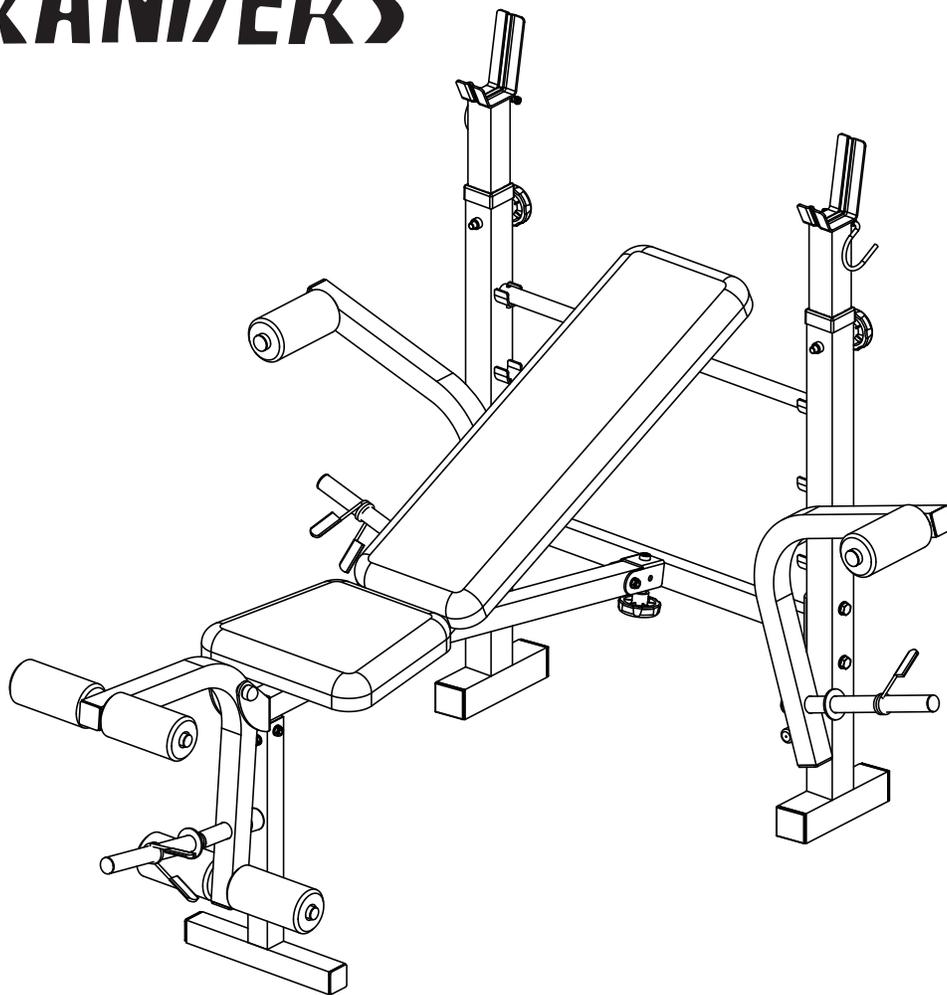


BANCO DE EJERCITACION

ARG-140

RANDERS®



MANUAL DE USUARIO

IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual para referencia futura.

Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD-----	2
LISTA DE PIEZAS-----	3
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE-----	4
HERRAMIENTAS-----	4
GRAFICO DE DESPIECE -----	5
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	6
ALMACENAMIENTO-----	11
MANTENIMIENTO -----	11
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO-----	12

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Al utilizar este banco deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las instrucciones de seguridad: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este banco.

1. Lea todas las instrucciones de este manual y hacer ejercicios de calentamiento antes de usar este banco.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte antes de calentar y enfriar en la página de rutina. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y fijas bien antes de usar. Este banco debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza.
4. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
5. Por favor, use ropa adecuada cuando se utiliza este banco. No use ropa que pudiera atorarse en alguna parte del banco.
6. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado Representante de Servicio.
7. Atenta supervisión es necesaria cuando este banco es usado por, en o cerca de niños, enfermos, o personas con discapacidad.
8. Los niños no deben utilizar el banco sin supervisión de un adulto.
9. No salte en el banco.
10. No utilice este banco al aire libre.
11. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de cada uso de este banco.
12. Este banco es sólo para uso doméstico.
13. Sólo una persona debe estar en el banco mientras está en uso.
14. Mantenga a los niños y mascotas lejos de banco mientras está en uso. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro es no menos de dos metros.
15. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar del ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
16. La capacidad máxima de peso de este producto es de 250 Kg. lbs/110.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

PRECAUCIÓN:

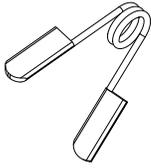
Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto.

Conserve este Manual del usuario para futuras referencias.

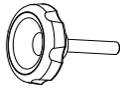
LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Left Rear Frame	1	025	Round End Cap Ø22	2
002	Right Rear Frame	1	026	Backrest Frame Square End Cap 25x25	4
003	Rear Support Tube	1	027	V-Spring	2
004	Right Butterfly Arm	1	028	Bolt M6x16	4
005	Left Butterfly Arm	1	029	Bolt M6x40	4
006	Front Frame	1	030	Bolt M8x12	1
007	Adjustable Tube	1	031	Bolt M8x50	1
008	Seat Support Tube	1	032	Bolt M8x55	1
009	Backrest Frame	2	033	Bolt M10x25	2
010	Leg Developer	1	034	Bolt M10x70	4
011	Foam Roller Tube	2	035	Bolt M10x75	1
012	Seat Pad	1	036	Nylon Lock Nut M6	2
013	Backrest	1	037	Nylon Lock Nut M8	2
014	Right Safety Hook	1	038	Nylon Lock Nut M10	5
015	Butterfly Arm Foam Roller Ø23xØ70x140	2	039	Washer Ø6	8
016	Leg Developer Foam Roller Ø17xØ70x140	4	040	Washer Ø8	5
017	Bumper Ø25	1	041	Washer Ø10	12
018	Spring Clip Ø25	3	042	End Cap Ø19	2
019	Round Knob M8x50	1	043	Butterfly Arm Foam Roller Tube	2
020	Plastic Bearing Ø22	4	044	Left Safety Hook	1
021	Square End Cap 50x50	4	045	Nut Cap M10	2
022	Square End Cap 38x38	8	046	Adjustable Upright Tube Knob M10x55	2
023	Foam Roller Tube Round End Cap Ø19	4	047	Bushing 45/50	2
024	Round End Cap Ø25	7	048	Adjustable Upright Tube	2

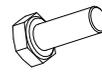
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



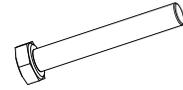
(18) Spring Clip Ø25
3 PCS



(19) Round Knob
M8x50
1 PC



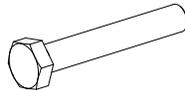
(28) Bolt M6x16
4 PCS



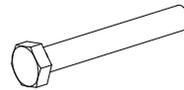
(29) Bolt M6x40
4 PCS



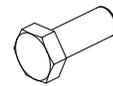
(30) Bolt M8x12
1 PC



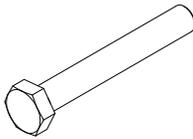
(31) Bolt M8x50
1 PC



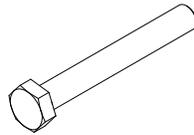
(32) Bolt M8x55
1 PC



(33) Bolt M10x25
2 PCS



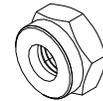
(34) Bolt M10x70
4 PCS



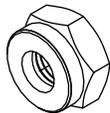
(35) Bolt M10x75
1 PC



(36) Nylon Lock
Nut M6
2 PCS



(37) Nylon Lock
Nut M8
2 PCS



(38) Nylon Lock
Nut M10
5 PCS



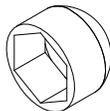
(39) Washer Ø6
8 PCS



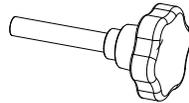
(40) Washer Ø8
5 PCS



(41) Washer Ø10
12 PCS



(45) Nut Cap M10
2 PCS

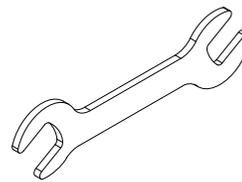


(46) Adjustable Upright Tube Knob
M10x55
2 PCS

HERRAMIENTAS

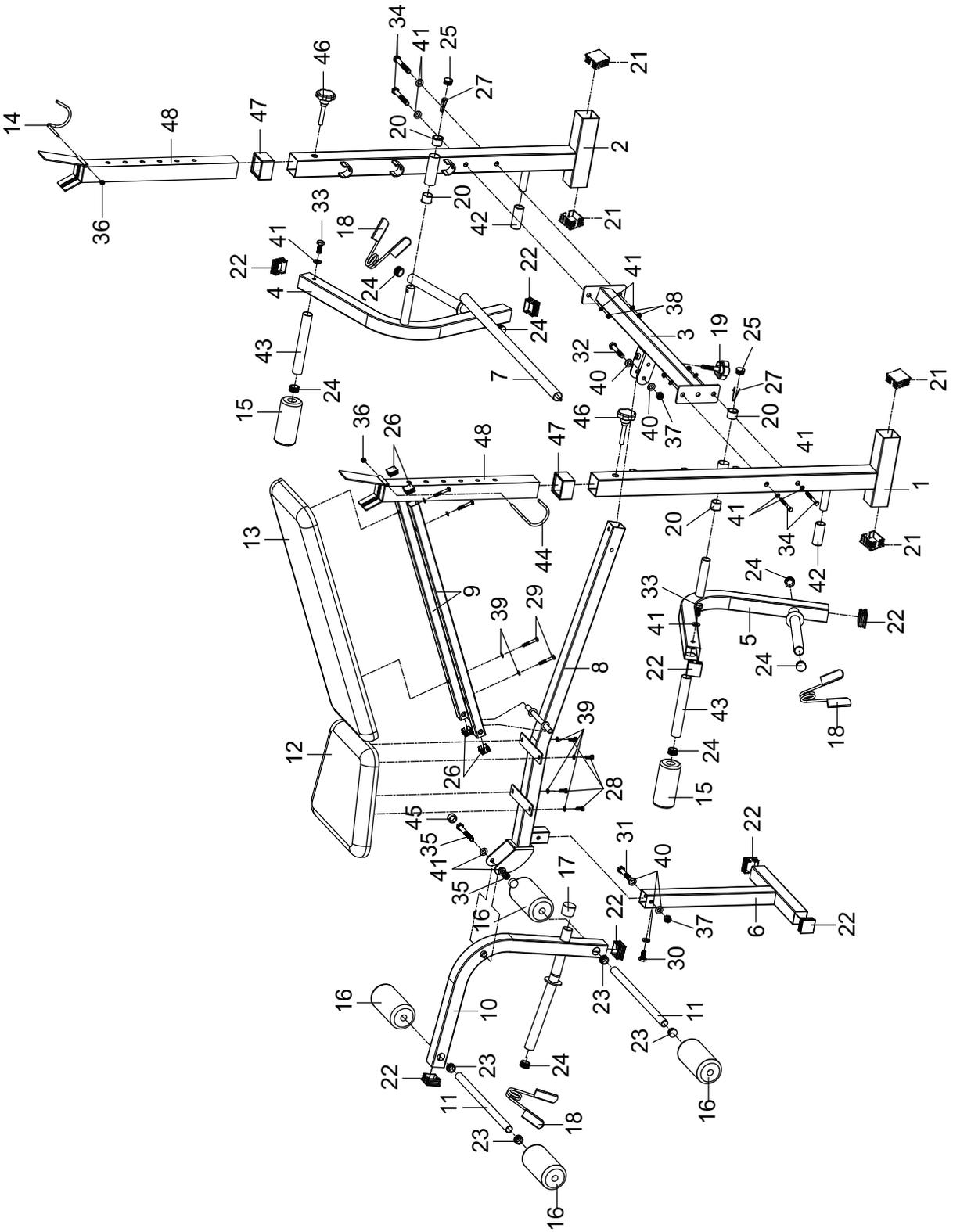


Wrench 14-10
1 PC

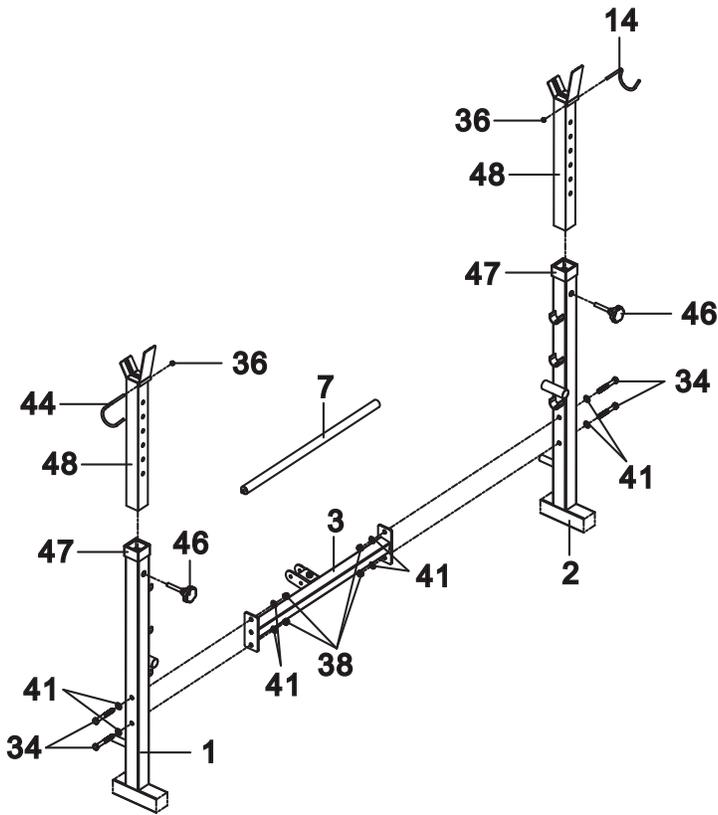


Wrench 14-17
2 PCS

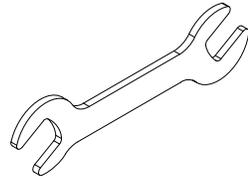
GRAFICO DE DESPIECE



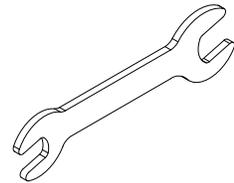
INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Tool:



2 Wrenches (14-17)

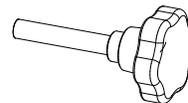


1 Wrench (14-10)

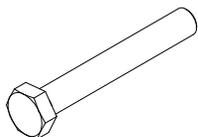
Paso 1

Fije el soporte trasero del tubo (3) en la izquierda / derecha trasera Marcos (1, 2) con cuatro tornillos M10x70 (34), cuatro tuercas de nylon M10 (38), y ocho arandelas Ø10 (41). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Coloque la derecha / izquierda ganchos de seguridad (14, 44) a la derecha / izquierda trasera Marcos (2, 1) con dos tuercas de nylon M6 (36). Apriete las tuercas con la llave proporcionada. Inserte el tubo en posición vertical ajustable (48) en el buje (47) de la izquierda del bastidor trasero (1). Ajuste el tubo en posición vertical ajustable (48) e introduzca el tubo en posición vertical ajustable M10x55 mando (46). Gire el tubo en posición vertical ajustable M10x55 mando (46) en dirección a las agujas del reloj para apretar. Utilice el mismo procedimiento para instalar el otro tubo en posición vertical ajustable (48) y M10x55 tubo en posición vertical ajustable perilla (46) en el marco trasero derecho (2). Por favor, asegúrese de que tanto vertical ajustable tubos (48) debe ajustarse al mismo nivel. Coloque el tubo ajustable (7) en una de las placas de la curva a la izquierda / derecha trasera Marcos (1, 2).

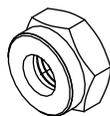
Hardware:



2 Adjustable Upright Tube Knobs (M10x55)



4 Bolts (M10x70)



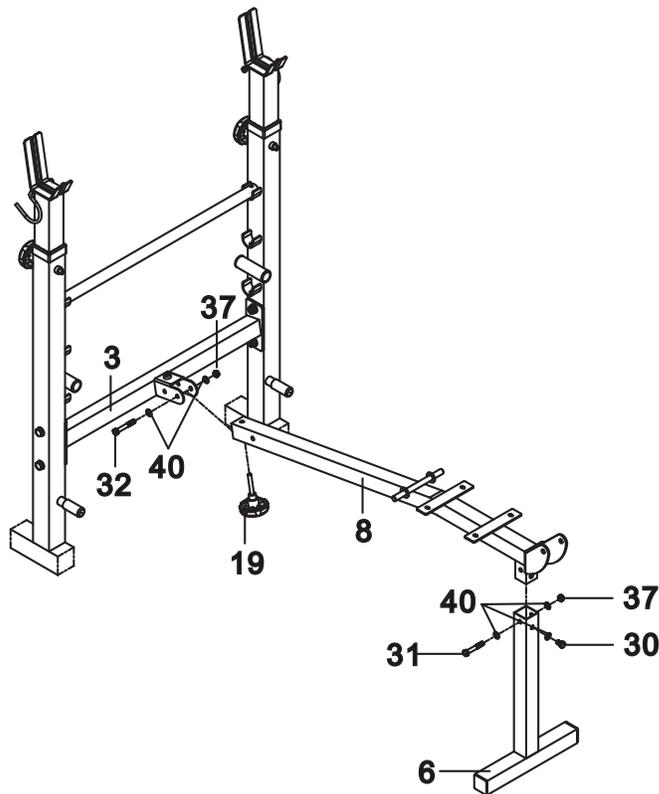
4 Nylon Lock Nuts (M10)⁶



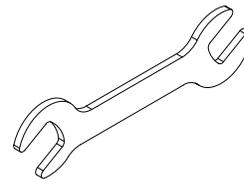
8 Washers (Ø10)



2 Nylon Lock Nuts (M6)



Tool:

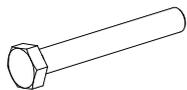


2 Wrenches (14-17)

Paso 2

Fije el soporte del tubo del sillín (8) en el soporte trasero del tubo (3) con un tornillo M8x55 (32), una tuerca de seguridad M8 de nylon (37), y dos arandelas Ø8 (40). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Inserte el mando de la Ronda (19) en el agujero en el soporte del tubo del sillín (8) y gire la perilla de Ronda (19) para apretar el soporte del tubo del sillín (8) en su lugar. Fije el bastidor frontal (6) en el soporte del tubo del sillín (8) con un tornillo M8x12 (30), un tornillo M8x50 (31), un M8 de nylon tuercas de sujeción (37), y tres Ø8 arandelas (40). Apriete los pernos con dos llaves siempre.

Hardware:



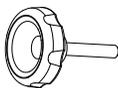
1 Bolt (M8x55)



2 Nylon Lock Nuts (M8)



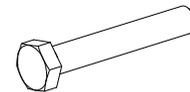
5 Washers (Ø8)



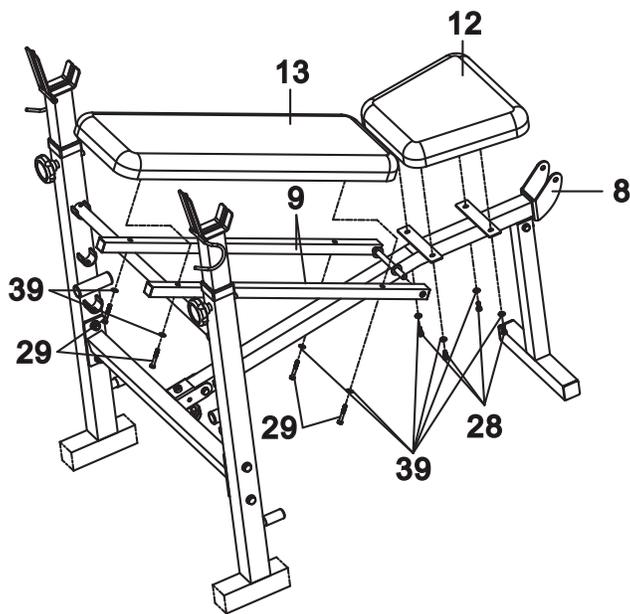
1 Round Knob (M8x50)



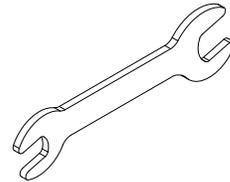
1 Bolt (M8x12)



1 Bolt (M8x50)



Tool:

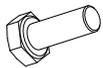


1 Wrench (14-10)

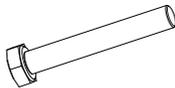
Paso 3

Instale dos respaldo Marcos (9) en los bares del centro del soporte del tubo del sillín (8). Coloque el respaldo (13) en los marcos del respaldo (9) con cuatro tornillos M6x40 (29) y cuatro Ø6 arandelas (39). Apriete los pernos con la llave proporcionada. Coloque la almohadilla del asiento (12) en el soporte del tubo del sillín (8) con cuatro tornillos M6x16 (28) y cuatro Ø6 arandelas (39). Apriete los pernos con la llave proporcionada.

Hardware:



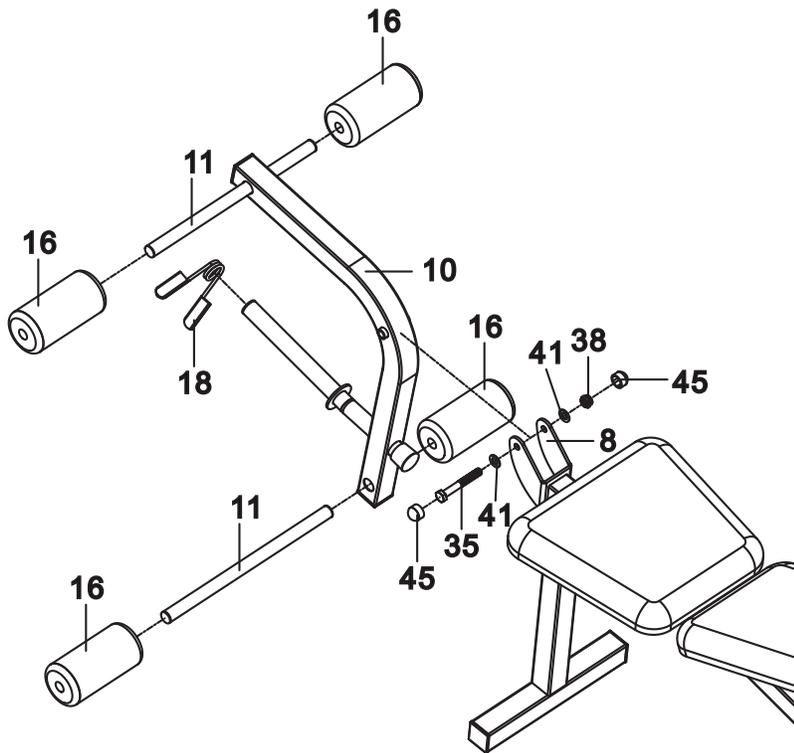
4 Bolts (M6x16)



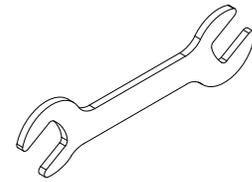
4 Bolts (M6x40)



8 Washers (Ø6)



Tool:

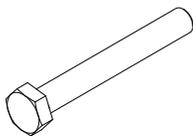


2 Wrenches (14-17)

Paso 4

Coloque la pierna de desarrollo (10) en el soporte del tubo del sillón (8) con un perno M10x75 (35), una tuerca de fijación de nylon M10 (38), y dos arandelas Ø10 (41). Apriete el perno y tuerca con dos llaves de siempre. Luego cubra el perno M10x75 (35) y M10 nylon tuercas de sujeción (38) con dos tapas de tuerca M10 (45). Instale una presilla de resorte (18) en el peso deslizante del tubo de la pierna para desarrolladores (10). Inserte el tubo del rodillo de espuma (11) a través del agujero en la pierna de desarrollo (10), dejando espacio a cada lado de la pierna $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ desarrolladores Rodillos de espuma (16). Deslice las dos piernas $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ desarrolladores Rodillos de espuma (16) en el tubo del rodillo de espuma (11). Utilice el mismo procedimiento para instalar el otro tubo del rodillo de espuma (11) y en las piernas $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ Desarrollador Rodillos de espuma (16).

Hardware:



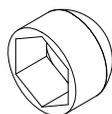
1 Bolt (M10x75)



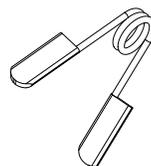
1 Nylon Lock Nut (M10)



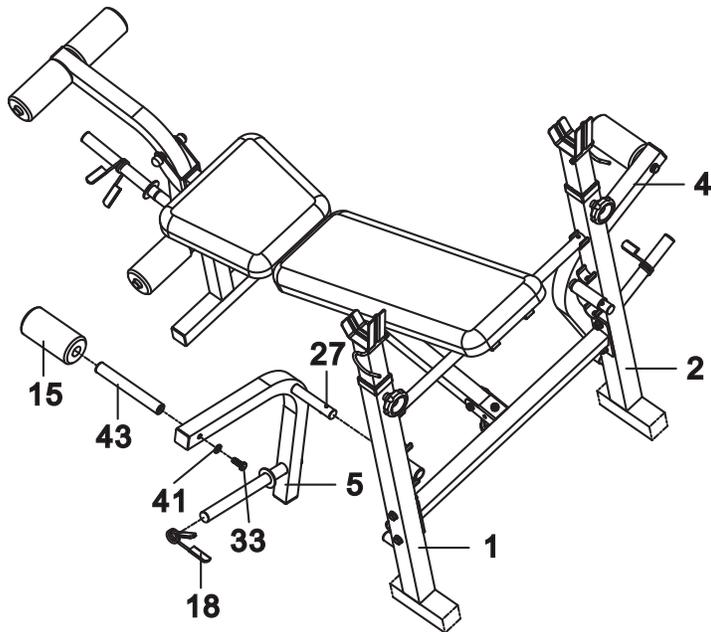
2 Washers (Ø10)



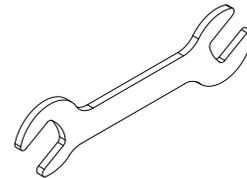
2 Nut Caps (M10)



1 Spring Clip (Ø25)



Tool:

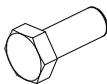


1 Wrench (14-17)

Paso 5

Pulse el botón de ajuste (27) del brazo izquierdo de la mariposa (5) y luego insertar el tubo del brazo izquierdo de la mariposa (5) en el orificio del marco trasero izquierdo (1) hasta que el botón de ajuste (27) "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo. Instale una presilla de resorte (18) en el peso deslizante del tubo del brazo izquierdo de la mariposa (5). Coloque la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (43) en el brazo izquierdo de la mariposa (5) con un perno M10x25 (33) y una Arandela Ø10 (41). Apriete el perno y la tuerca con la llave proporcionada. Deslice el ø23xø70x140 mariposa del brazo del rodillo de espuma (15) en la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (43). Utilice el mismo procedimiento para instalar el brazo derecho de la mariposa (4) en el marco trasero derecho (2).

Hardware:

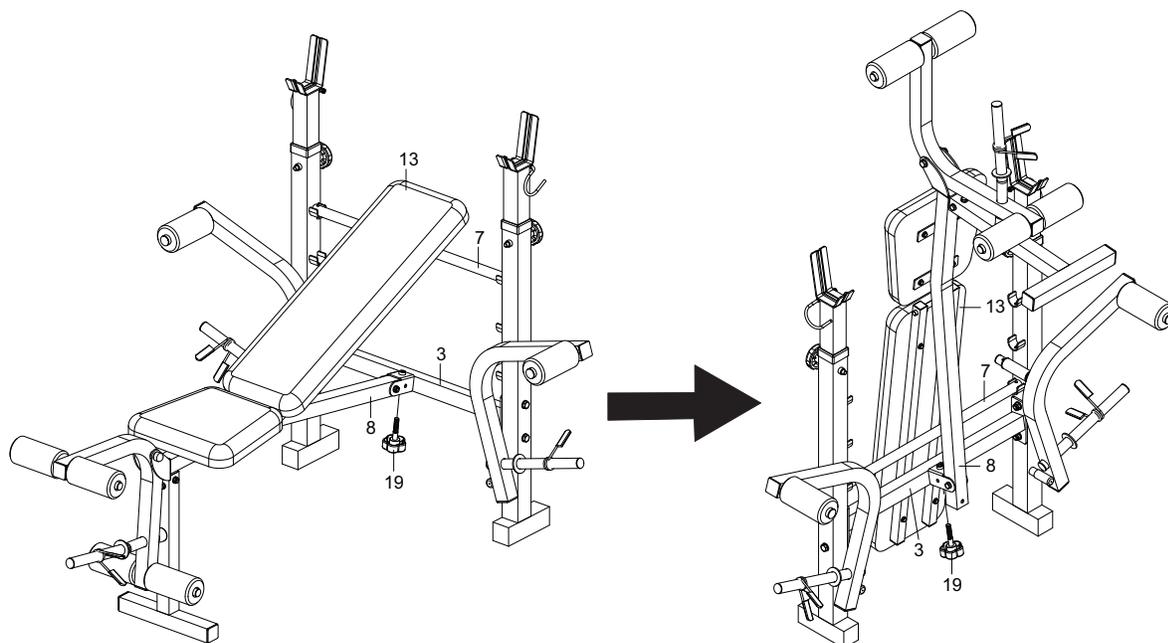


2 Bolts (M10x25)



2 Washers (Ø10)

ALMACENAMIENTO



Para su comodidad de almacenamiento, el banco puede ser doblado hacia abajo para colocar contra la pared. Retire la perilla de Ronda (19) del soporte trasero del tubo (3) y asiento Tubo de soporte (8). Luego tire del soporte del tubo del sillín (8) hasta el final en la posición vertical. Inserte la Ronda de mando (19) en el soporte trasero del tubo (3) que se retiró.

Guarde el banco en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

MANTENIMIENTO

Por favor limpie el sudor de la banca con un paño limpio y seco después de cada uso. La Tapicería se puede limpiar con un detergente suave o limpiador en spray.

Por favor, inspeccionar todos los tornillos y las tuercas de montaje en el banco de tensión adecuada y el marco de la mesa para ver si tienen roturas o dobleces permanente. Si encuentra esta situación, no use el banco y haga contacto con un representante de servicio autorizado de inmediato.

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y abajo un lugar fresco. No todo el programa por lo menos dos o tres veces a la semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

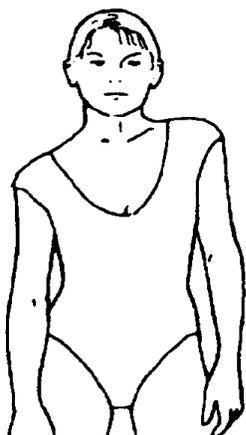
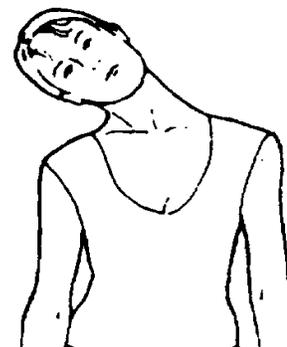
El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envía el oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza su ejemplo, los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late de forma rápida y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada período de sesiones para preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso por el calentamiento y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

El **enfriamiento** al final de su entrenamiento es la repetición de estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

ROLLOS DE CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha para un cargo, debe sentir una sensación de estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un cargo.

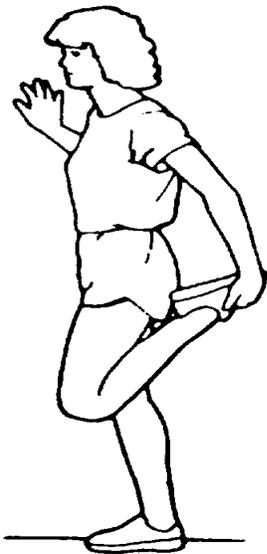
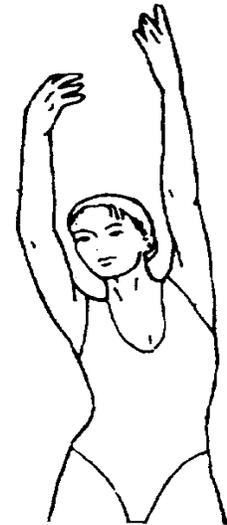


HOMBRO ASCENSORES

Levante su hombro derecho hacia su oído para un cargo. A continuación, levantar el hombro izquierdo para un cargo a medida que baja el hombro derecho.

LADO SE ESTIRA

Abre tus brazos al lado y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible para un cargo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

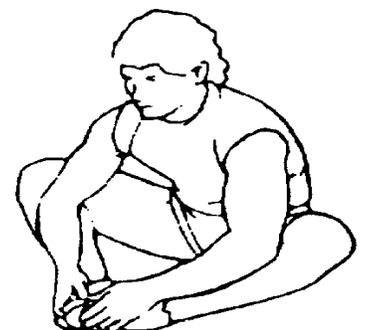


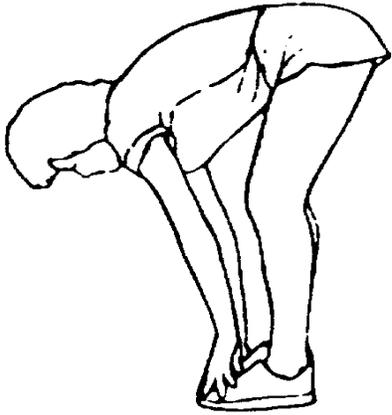
CUADRICEPS STRETCH

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Llevar el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO PARTE INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia el exterior. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



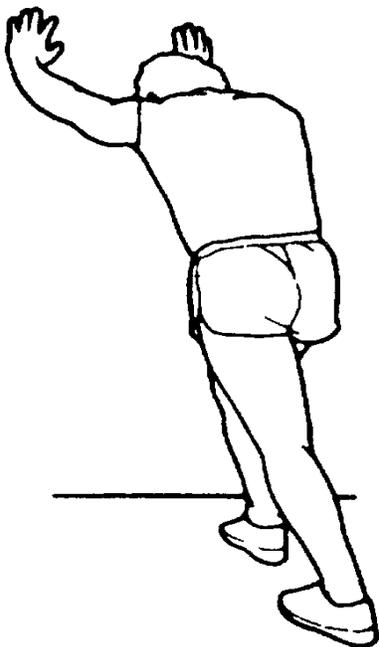
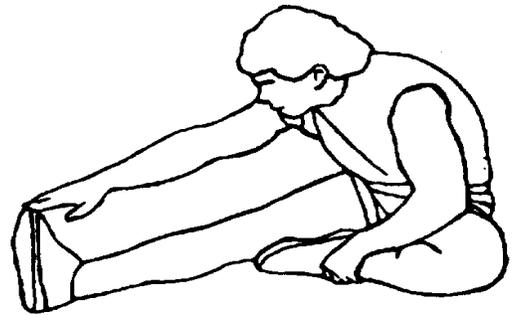


DEDO DEL PIE TOCA

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando la espalda y los hombros relajarse mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar a lo más que pueda y mantenga por 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TENDON

Amplíe su pierna derecha. Resto de la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



PANTORRILLAS / ESTIRAMIENTO DE AQUILES

Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, y doblar la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Espera, a continuación, repita en el otro lado por 15 segundos.