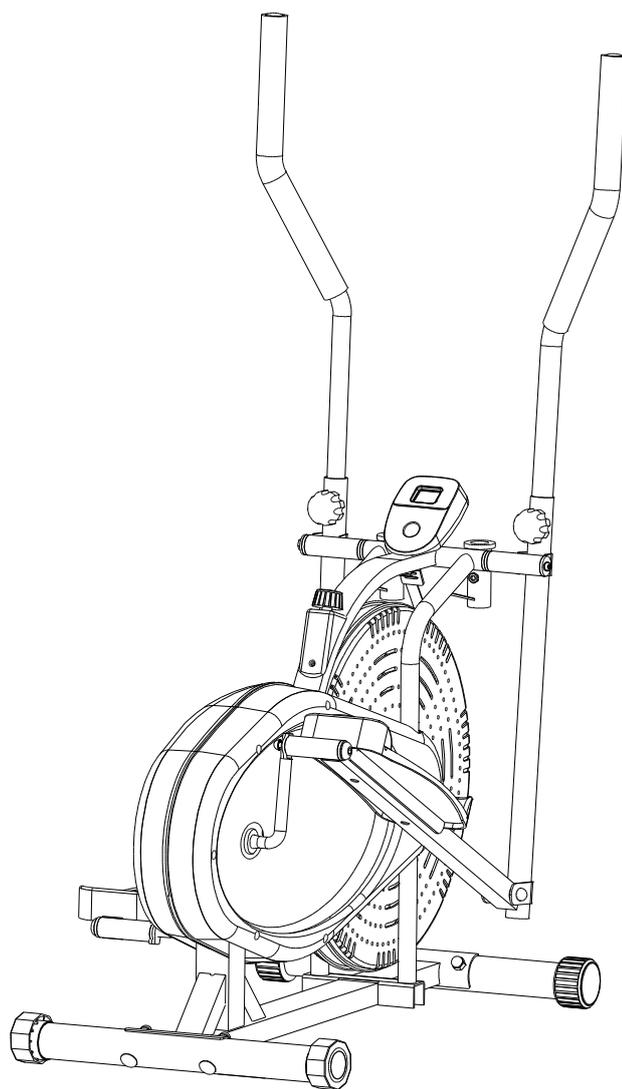


CAMINADOR ELÍPTICO ARG – 1902 RANDERS®



MANUAL DE INSTRUCCIONES

IMPORTANTE: Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar el producto.
Conserve este manual para futuras referencias.
Las especificaciones de este manual pueden diferir de las imágenes y están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
LISTA DE PIEZAS -----	3
DETALLE DE PIEZAS DE ARMADO-----	5
HERRAMIENTAS-----	6
GRÁFICO DE DESPIECE-----	7
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	8
CONTROL DE LA COMPUTADORA-----	13
AJUSTES -----	14
MANTENIMIENTO-----	15
GUÍA RÁPIDA DE SOLUCIONES-----	15
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO-----	16

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.

1. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
2. Antes de utilizar el equipo, realice los ejercicios de precalentamiento recomendados, a fines de evitar lesiones en los músculos.
3. Asegúrese de que no existan partes dañadas y que todo funcione correctamente antes de su uso. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
4. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo.
5. No realice ningún cambio o mantenimiento que no esté indicado en este manual. Si existe algún inconveniente detenga el uso y acuda al servicio técnico autorizado.
6. Tenga cuidado al subir al equipo, utilice los brazos del equipo para sujetarse. Sitúe el pedal de su lado en la parte más baja y suba al equipo usando los brazos para sujetarse. Luego utilice el otro pedal. Cuando se utiliza, manténgase aferrado a las brazos del equipo y realice el ejercicio coordinando manos y piernas. Terminado el ejercicio realice el mismo procedimiento para bajar del equipo.
7. No utilice el equipo en el exterior.
8. Este equipo es de uso hogareño solamente. No es un modelo comercial.
9. Debe ser usado por una sola persona a la vez.
10. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
11. Tenga cuidado en el armado y desarmado del equipo.
12. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para ser utilizado solo por adultos. El espacio mínimo requerido es de 2 metros.
13. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 110 kgs.

CUIDADO: Antes de utilizar el equipo consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años de edad o con problemas pre-existentes de corazón. Lea todas las indicaciones antes de utilizar el equipo

PRECAUCION: Lea cuidadosamente todas las indicaciones antes de operar el equipo. Conserve este manual para futuras referencias.

LISTA DE PIEZAS

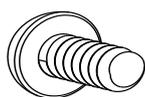
No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
001	Tapa del extremo superior Ø25x1.5	6	029	Tuerca de brida M10x1	2
002	Grip del manillar Ø32xØ23x280	2	030	Perno de Ojo M6x36	2
003	Brazo derecho Ø25x1.8	1	031	Soporte de tensión	2
004	Brazo izquierdo Ø25x1.8	1	032	Cubre tuerca S13	2
005	Buje de plástico del brazo Ø28.5xØ25.4x84	4	033	Tuerca M6	2
006	Perilla de ajuste de altura	2	034	Estructura principal	1
007	Tornillo M10x18	2	035	Tapa del estabilizador delantero Ø50	2
008	Arandela elástica Ø18xØ10x2	2	036	Tuerca Nyloc M6	2
009	Arandela Ø28xØ16.2x4xB5	2	037	Rueda Ø23xØ6x32	2
010	Buje metálico Ø24.8xØ16x14	10	038	Tornillo M6x48	2
011	Arandela Ondulada Ø28xØ16x0.3	4	039	Arandela elástica Ø20xØ13x2	2
012	Eje de rotación	1	040	Tuerca Nyloc para manivela derecha B0.5x20	1
013	Parte inferior del brazo izquierdo	1	041	Plato "S" 1/4"/Ø205x2.6	1
014	Parte inferior del brazo derecho	1	042	Cubre tuerca S16	4
015	Tapa del extremo inferior Ø32x1.5	2	043	Tuerca Nyloc para manivela izquierda B0.5x20	1
016	Rueda de ventilación	1	044	Computadora HTL-F001	1
017	Eje de rueda de ventilación	1	045	Perilla de control de tensión	1
018	Tuerca hexagonal M10x1	5	046	Tornillo para manivela izquierda Ø16x89xL23	1
019	Sensor	1	047	Cubre tuerca M10	4
020	Tornillo M10x45	4	048	Arandela curva Ø10x1.5xØ25xR28	4
021L	Pedal izquierdo 345x146x40	1	049	Tornillo M10x57	4
021R	Pedal derecho 345x146x40	1	050	Estabilizador delantero Ø50x1.5x470	1
022	Tornillo para manivela derecha Ø16x89xL23	1	051	Estabilizador trasero Ø50x1.5x470	1

023	Posapié	2	052	Arandela Ø40xØ24x3	1
024	Correa	1	053	Tuerca de cojinete 15/16"	1
025	Tornillo M10x55	2	054	Tapa de cojinete dentada	2
026	Buje metálico Ø14xØ10x10	4	055	Cojinete	2
027	Tapa final de la escuadra (30x30)	2	056	Tuerca de cojinete ranurada 7/8"	1
028	Tuerca Nyloc M10xL9	6	057	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1

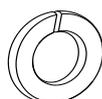
LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
058	Tuerca hexagonal 7/8"	1	064	Tornillo ST4.8x40	7
059	Cubierta derecha	1	065	Tornillo ST4.8x15	1
060	Cubierta izquierda	1	066	Resorte Ø10x1.8x32	1
061	Correa	1	067	Cubre tuerca S18	2
062	Tapa de cubierta 86x65x1.5	2	068	Estabilizador trasero Ø50	2
063	Tornillo autoenroscante ST4.8x20	2			

DETALLE DE PIEZAS DE ARMADO



(7) Tornillo M10x18
2 PCS



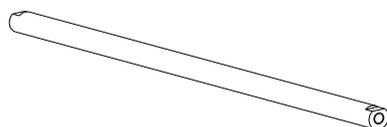
(8) Arandela elástica
Ø18xØ10x2
2 PCS



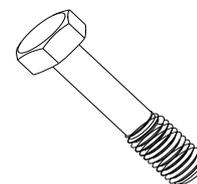
(9) Arandela
Ø28xØ16.2x4xB5
2 PCS



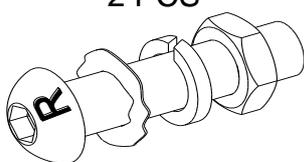
(11) Arandela Ondulada
Ø28xØ16x0.3
2 PCS



(12) Eje de rotación
1 PC



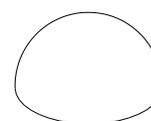
(20) Tornillo
M10x45



(22) Tornillo para manivela
derecha Ø16x89xL23, 1 PC



(28) Tuerca Nyloc M10xL9
4 PCS



(32) Cubre tuerca
S13

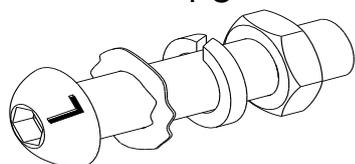
(11) Arandela ondulada

Ø28xØ16x0.3, 1 PC

(39) Arandela elástica

Ø20xØ13x2, 1 PC

(40) Tuerca nyloc para
manivela derecha B0.5x20, 1
PC



(46) Tornillo para manivela
derecha Ø16x89xL23, 1 PC

(11) Arandela Ondulada

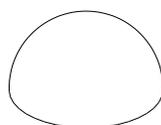
Ø28xØ16x0.3, 1 PC

(39) Arandela elástica

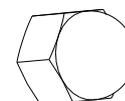
Ø20xØ13x2, 1 PC

(43) Tuerca Nyloc para manivela izquierda

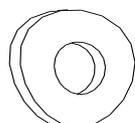
B0.5x20, 1 PC



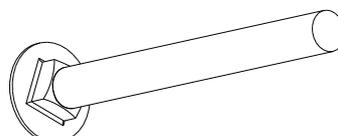
(42) Cubre tuerca
S16



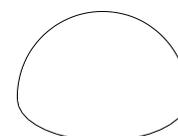
(47) Cubre tuerca
M10



(48) Arandela curva
Ø10x1.5xØ25xR28
4 PCS



(49) Tornillo
M10x57

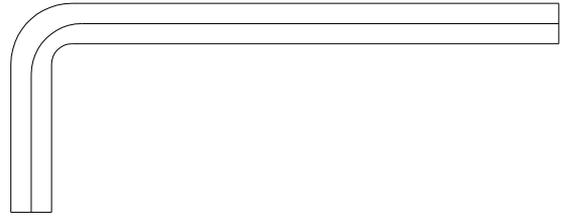


(67) Cubre tuerca
S18

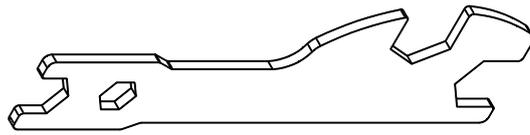
HERRAMIENTAS



Llave Allen 6mm
2 PCS

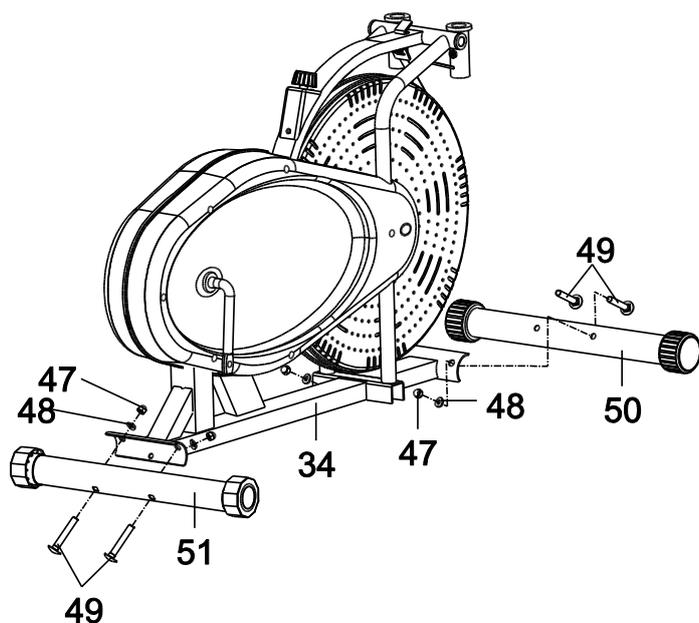


Llave Allen 8mm
1 PC

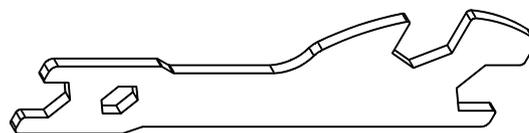


Herramienta múltiple S19, S10,
S13, S17

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Herram



Herramienta múltiple S19, S10, S13, S17

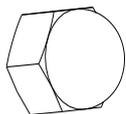
1. Instale los estabilizadores frontal y trasero

Fije el estabilizador frontal (50) frente a la estructura principal (34) y alinee los orificios con los tornillos.

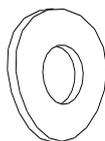
Coloque el Estabilizador frontal (50) por sobre la curva frontal de la Estructura principal (34) con dos M10 cubretuercas (47), dos $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ arandelas curvas (48), y dos M10x57 tornillos (49). Aprete las cubretuercas con la herramienta múltiple proporcionada. Fije el Estabilizador trasero (51) detrás de la estructura principal (34) y alinee los orificios con los tornillos.

Coloque el Estabilizador trasero (51) por sobre la curva trasera de la Estructura principal (34) con dos M10 cubretuercas (47), dos $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ arandelas curvas (48), y dos M10x57 tornillos (49). Aprete las cubretuercas con la herramienta múltiple proporcionada.

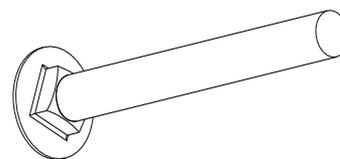
Piezas:



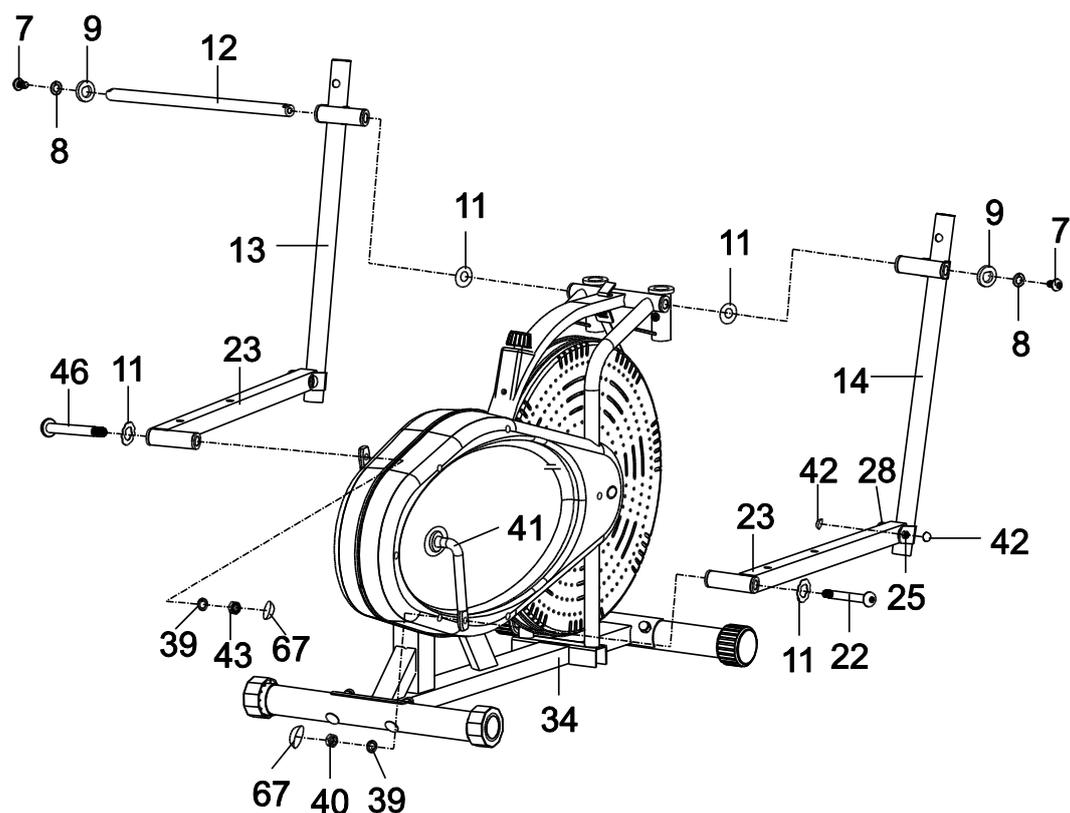
(47) Cubretuerca
M10 4 PCS



(48) Arandela Curva
 $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$
4 PCS



(49) Tornillo
M10x57 4 PCS



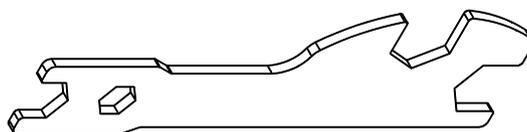
Tool:



2 Llave Allen 6mm



Llave Allen 8mm



Multiherramienta S19, S10, S13,
S17

2. Instale los brazos delantero/trasero y los posapies.

Coloque el Eje de rotación (12) dentro del agujero de la estructura principal (34). Corra la parte inferior de los brazos derecho/izquierdo (13, 14) en el Rodillo de rotación (12) y asegúrelo con dos M10x18 tornillos (7), dos Ø18xØ10x2 arandelas elásticas (8), dos Ø28xØ16.2x4xB5 arandelas (9), y dos Ø28xØ16x0.3 arandelas onduladas (11). Apriete los tornillos con las dos llaves Allen 6mm proporcionadas.

Fije el posapie Derecho (23) sobre la manivela derecha (41) con un Ø16x89xL23 tornillo para manivela derecha (22), una Ø28xØ16x0.3 arandela ondulada (11), una Ø20xØ13x2

arandela elástica (39), y una B0.5x20 tuerca de nyloc para manivela derecha (40). Aprete el tornillo y la tuerca nyloc con una Llave Allen 8mm y la herramienta múltiple.

Coloque S18 una cubretuerca (67) sobre B0.5x20 sobre la tuerca de nyloc para manivela derecha (40).

NOTA: Ø16x89xL23 El tornillo para manivela derecha (22) y Ø16x89xL23 el tornillo para manivela izquierda(46) están marcados con una R para la derecha y una L para la izquierda.

Use el mismo procedimiento para unir el posapie izquierdo (23) con la manivela izquierda (41).

Coloque cuatro S16 cubretuercas (68) sobre M10x55 los tornillos (25) y M10xL9 las tuercas de nyloc (28) sobre ambos posapies (23).

Piezas:



(7) Tornillo
M10x18



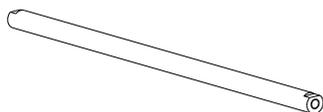
(8) Arandela
elástica
Ø18xØ10x2
2 PCS



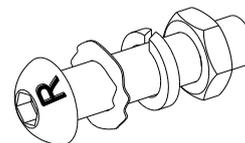
(9) Arandela
Ø28xØ16.2x4xB5
2 PCS



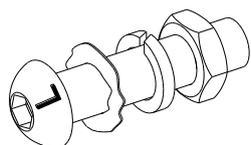
(11) Arandela Ø28xØ16x1
2 PCS



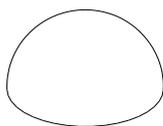
(12) Eje de rotación
1 PC



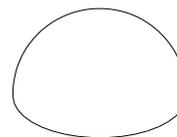
(22) Tornillo para
manivela derecha
Ø16x89xL23, 1 PC
(11) Arandela ondulada
Ø28xØ16x0.3, 1 PC
(39) Arandela elástica
Ø20xØ13x2, 1 PC
(40) Cubretuerca para
manivela derecha



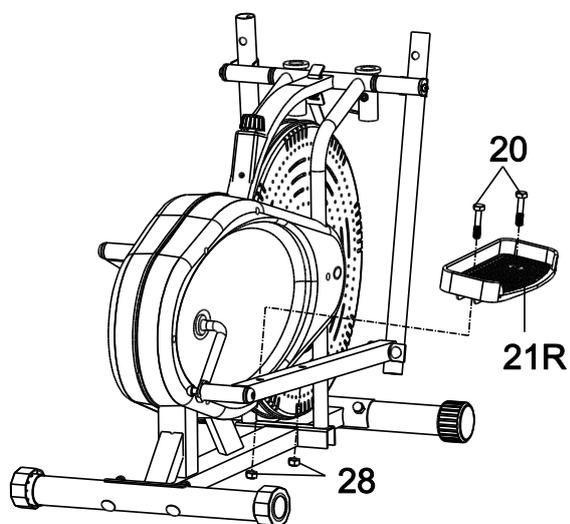
(46) Tornillo para
manivela izquierda
Ø16x89xL23, 1 PC
(11) Arandela
ondulada
Ø28xØ16x0.3, 1 PC
(39) Arandela
elásticaØ20xØ13x2, 1



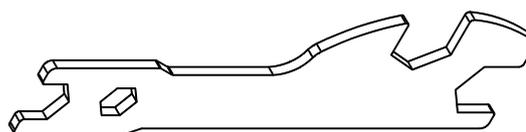
(68) Cubretuerca
S16



(67) Cubretuerca
S18



Herram



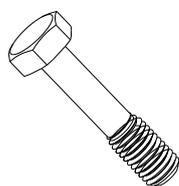
Herramienta múltiple S19, S10,
S12, S17

3. Instale los pedales Derecho/izquierdo

Fije el pedal derecho (21R) por sobre el posapie derecho (23) con dos M10x45 tornillos (20) y M10xL9 una tuerca de nyloc (28). Apriete las tuercas de nyloc con la herramienta múltiple proporcionada.

Use el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (21L) sobre el posapie izquierdo (23).

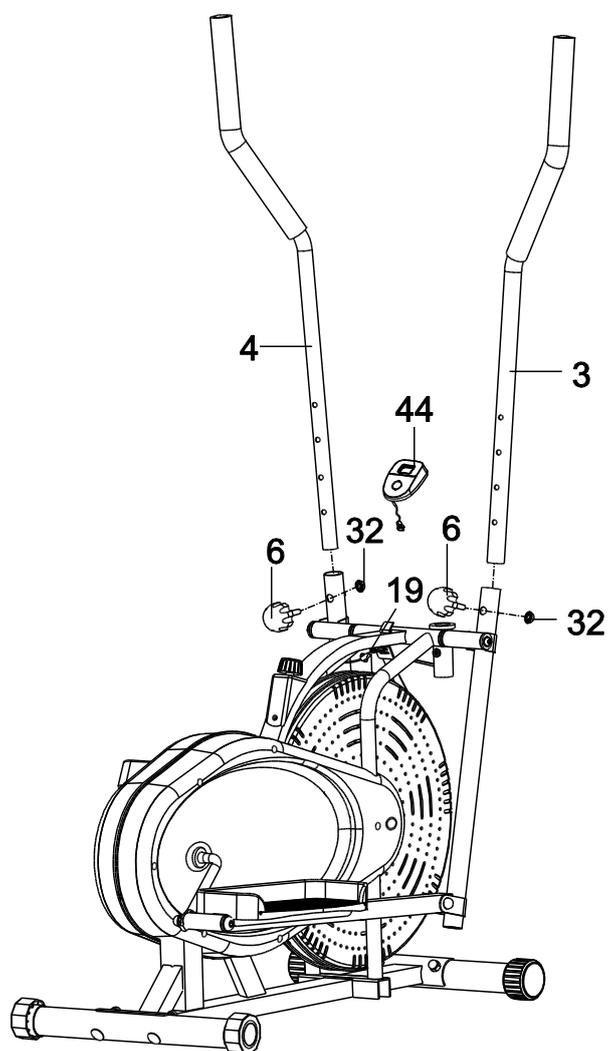
Piezas:



(20) Tornillo
M10x45



(28) Tuerca nyloc
M10xL9

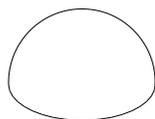


4. Brazo Izquierdo/Derecho e instalación de la computadora

Conecte el cable del sensor (19) junto al cable que viene desde la computadora (44). Sitúe la computadora (44) sobre el plato de la Estructura principal (34) y luego colóquelo para trabarlo en la posición.

Inserte el brazo Derecho (3) dentro del buje de plástico del brazo (5) en la parte inferior del brazo derecho (14) y luego únalo a la perilla de ajuste de altura (6) sobre el mismo (14) girándolo en dirección opuesta hasta que trabé el brazo derecho (3) en la posición deseada. Instale la S13 cubretuerca (32) sobre la tuerca de la parte inferior del brazo derecho (14). Use el mismo procedimiento para unir el brazo izquierdo (4) junto al buje de plástico del mismo (5) sobre la parte inferior del brazo izquierdo (13).

Cubretuerca:



(32) Cubretuerca
S13

USO DE LA COMPUTADORA



USE DE LA COMPUTADORA

La computadora puede ser activada presionando el botón MODE o pedaleando. Si el equipo queda por 4 o 5 minutos inactivo la computadora se apaga automáticamente

SCAN: Presiones el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN; la computadora muestra las funciones en secuencia cada 4 segundos.

TIME: Presione el botón MODE hasta que hasta que aparezca la función TIME; la computadora muestra el tiempo de ejercicio realizado en minutos y segundos.

SPEED: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SPEED; la computadora muestra la velocidad actual de uso.

DISTANCE: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función DIST; la computadora muestra la distancia acumulada del ejercicio.

CALORIE: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función CAL; la computadora muestra la cantidad de calorías consumidas durante el ejercicio (Este dato es una guía aproximada para comparar diferentes tipos de ejercicio, y no debería ser utilizada con fines médicos)

COMO INSTALAR LAS PILAS:

1. Remueva la tapa del compartimiento de pilas en la parte trasera de la computadora.

2. Coloque las pilas doble AA en el compartimiento.
3. Asegúrese que las pilas estén en la posición correcta y que hagan contacto correctamente
4. Coloque la tapa nuevamente.
5. Si el display se ve borroso o muestra información incompleta saque las pilas y luego de 15 segundos reinstálelas.
6. Quitando las pilas se resetea la computadora

AJUSTE

Ajuste de tensión

Para incrementar el nivel de tensión, gire la perilla en sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir el nivel de tensión, gire la perilla en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

Ajuste de altura de los brazos

Gire la perilla de ajuste de altura de los brazos en dirección opuesta a las agujas del sentido del reloj, para liberar los brazos, y luego nivele los mismos hacia arriba o hacia abajo, deslizándolos suavemente, hasta calzar la perilla en el agujero deseado. Trabe la posición de los brazos girando la perilla en el sentido de las agujas del reloj.

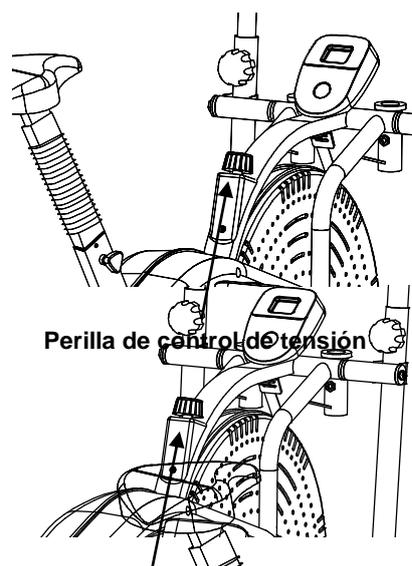
Sitúe los manillares en posición fija

Inserte los manillares dentro de los bujes plásticos de los brazos, sobre los caños de la estructura principal. Luego una la perilla de ajuste de altura de brazos con los caños de la estructura principal, girando la misma en el sentido de las agujas del reloj, para trabar el manillar en su lugar

MANTENIMIENTO

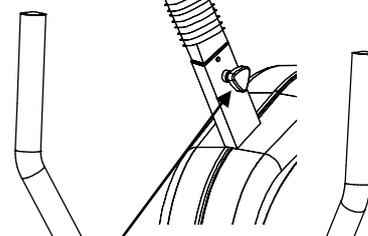
Limpieza

El elíptico puede ser limpiado con un paño húmedo suave. No use abrasivos ni solventes en las partes plásticas. Limpie el sudor que cae sobre el elíptico

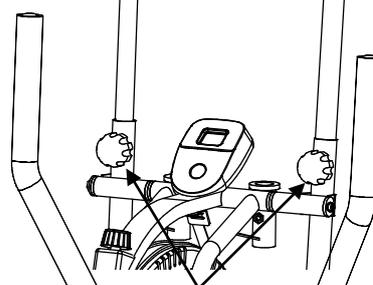


Perilla de control de tensión

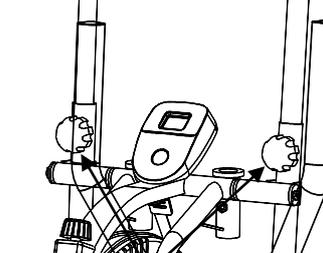
Tension Control Knob



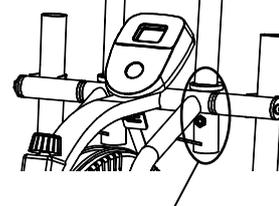
Perilla de ajuste de altura del asiento



Handrail Arm Height Adjustment Knob



Perilla de ajuste de altura de brazos



Main Frame

luego de cada uso. Tenga cuidado de que la pantalla de la computadora no esté expuesta a excesos de humedad, ya que podría causar peligro de electrocución y/o fallas eléctricas en el equipo. Por favor no exponga directamente el elíptico, especialmente la computadora, a los rayos solares, a fin de prevenir daños en la pantalla. Inspeccione todos los tornillos, tuercas, arandelas y pedales de la máquina, y revise que estén adecuadamente ajustados.

Almacenado

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

Mantenimiento preventivo

Este equipo requiere de un mantenimiento preventivo. Es necesario reapretar las articulaciones y sujeciones periódicamente para evitar holguras y ruidos extraños. Este ajuste debe hacerlo el usuario antes de su uso o en caso de sentir ruidos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
No enciende la pantalla de la computadora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la computadora y verifique que el cable que proviene de la misma esté correctamente conectado con el cable que proviene de la estructura principal 2. Revise que las pilas estén en posición correcta y que el resorte de la pila esté en contacto. 3. Las pilas pueden estar agotadas. Reemplácelas con unas nuevas.
El elíptico hace un ruido extraño cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos. Por favor inspeccione que los mismos estén correctamente ajustados

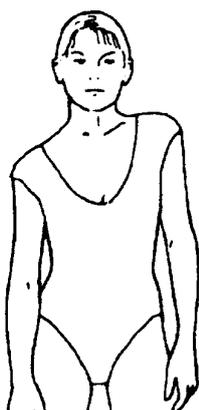
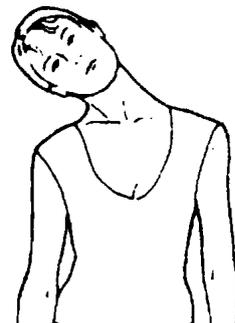
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

EI 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.

EI ENFRIAMIENTO está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados. El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre circule nuevamente hacia el corazón.

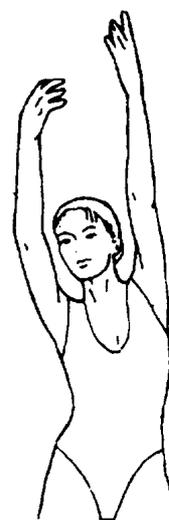
MOVIMIENTO DE CABEZA

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.



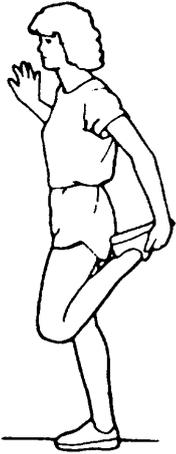
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

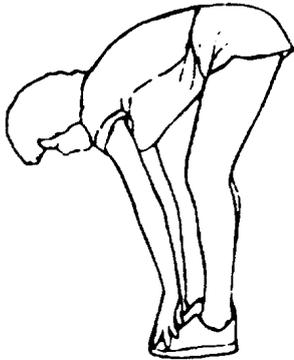


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.

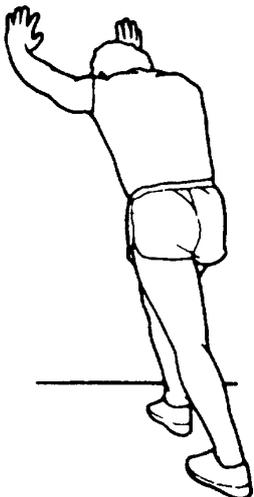
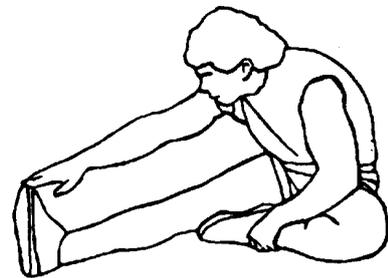


TOQUE DE PIES

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.