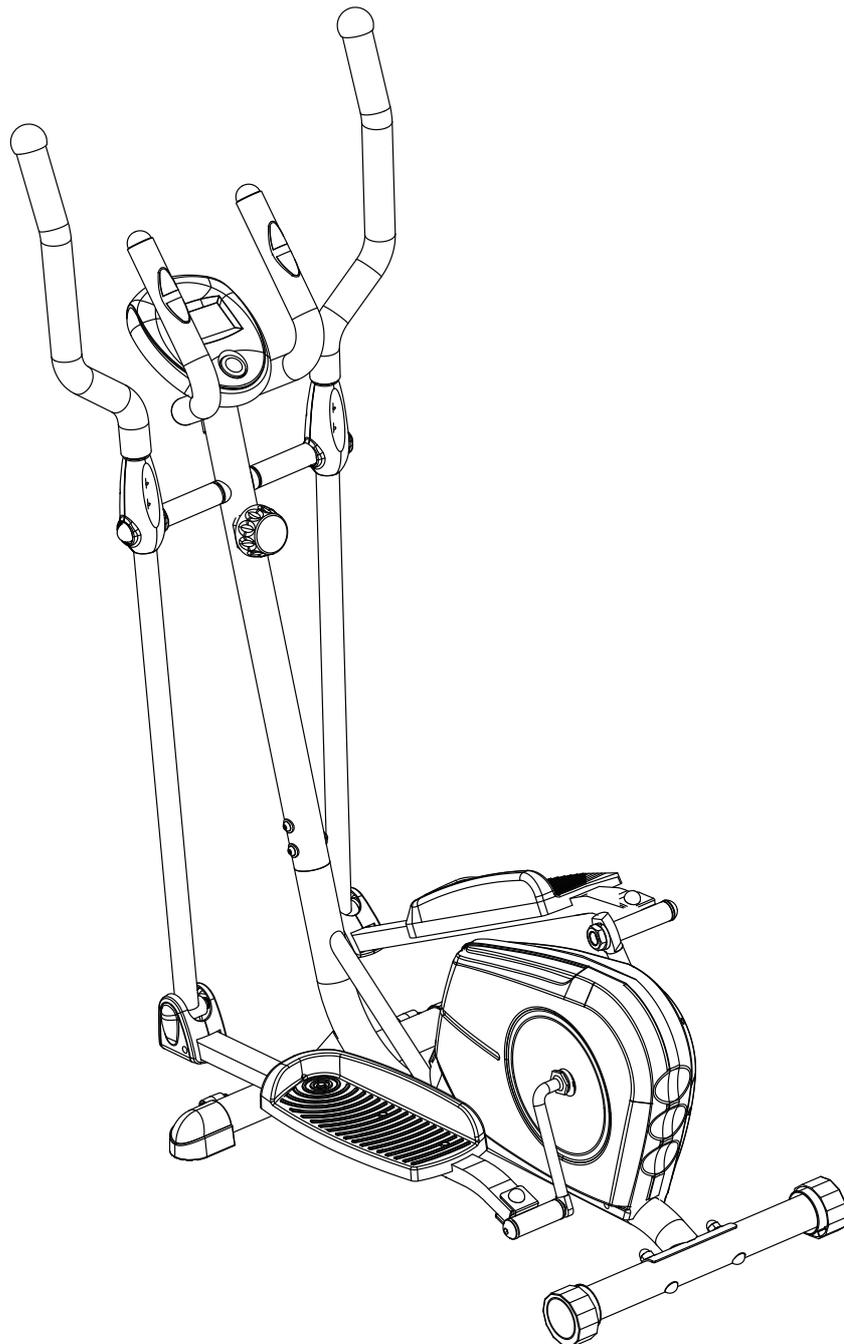


ARG 1929HP

RANDERS®



Las especificaciones de este manual pueden diferir de las imágenes y están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

2	■	Instrucciones de seguridad
3	■	Instrucciones de uso / Control de la Computadora
5	■	Lista de Partes
7	■	Detalle piezas de montaje
8	■	Grafico de despiece
9	■	Instrucciones de montaje
11	■	Guía rápida de soluciones
12	■	Comienzo y fin de rutinas

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo.

1. Lea todas las indicaciones y realice precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Antes del ejercicio realice el precalentamiento
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.
5. No realice ningún cambio o mantenimiento que no este 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 la barra de brazos para sujetarse. Sitúe el pedal de su lado en la parte mas baja y suba al equipo usando la barra de brazos para sujetarse. Luego utilice el otro pedal. 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.
9. Debe ser usado por una sola persona a la vez.
10. Mantenga a la los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo esta diseñado para ser utilizado solo por adultos. El espacio mínimo requerido es de 2 metros aprox.
11. Si usted siente algún dolor de cabeza, nauseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su medico.
12. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 110 kgs.

CUIDADO: Antes de utilizar el equipo consulte con su medico. Esto es especialmente importante para personas de mas 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.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Utilice el equipo de acuerdo a sus condiciones.
2. Ajuste de la tensión de la perilla de tensión:
Para incrementar la resistencia gire la perilla de tensión en el sentido de las agujas del reloj.
Para disminuir la resistencia gire la perilla de tensión en contra de las agujas del reloj.
3. Ajuste de la estabilidad del equipo:
Gire los regatones de la barra de apoyo trasera para que el equipo quede correctamente estable y firme.

CONTROL DE LA COMPUTADORA

COMO INSTALAR LAS PILAS:

1. Remueva la tapa del compartimiento de pilas en la parte posterior de la computadora.
2. Coloque dos pilas "SIZE-AA" o "UM-3" 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.



FUNCION Y USO

AUTO ON /OFF: Cuando comience el ejercicio o presione el botón MODE la computadora se enciende. Si el equipo queda por 4 minutos inactivo la computadora se apaga automáticamente.

SCAN: Presiones el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN; la computadora muestra cada función cada 5 segundos.

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

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

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.

ODO (ODOMETER): Presione el botón MODE hasta que aparezca la función ODO; la computadora muestra la distancia total acumulada.

CAL (CALORIES): Presione el botón MODE hasta que aparezca la función CAL; la computadora muestra la cantidad de calorías consumidas durante el ejercicio

♡ **(PULSE):** Coloque ambas manos en los sensores de pulso de las barras de agarre; el display mostrara la frecuencia cardiaca y el símbolo de un corazón.

RESET: Presione el botón MODE por 4 segundos, se resetearan todas las funciones excepto la función ODO.

LISTA DE PARTES

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Ø50x1.8	1	024	Nylon Nut M8	2
002L	Left Foot Bar 40x20x1.5	1	025	Washer Ø16xØ8x1.5	3
002R	Right Foot Bar 40x20x1.5	1	026	Bolt M8x50	2
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	027	Nylon Nut M6	8
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	028	Washer Ø6	6
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	029	Bolt M6x40	6
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	030	Tension Cable L=1600	1
005	Front Post Ø50x1.5	1	031	Cap S13	2
006	Handlebar Ø28x1.5	1	032	Screw ST4.2x25	8
007	Bolt M6x10	1	033L	Foot Bar Cover-A	2
008	Screw ST2.9x10	2	033R	Foot Bar Cover-B	2
009	Hexagon Head Bolt M8x20	1	034	Big Washer Ø26xØ8x2	2
010	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	035	Bolt Ø15.8x62.5	2
011	Rear Stabilizer Ø50x1.5	1	036	Left Foot Pedal 395x150x65	1
012	Bolt M10x57	4	037	Right Foot Pedal 395x150x65	1
013	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	038	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
014	Big Curve Washer Ø10	4	039	Bolt M6x48	2
015	Cap Nut M10	4	040	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
016L	Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"	1	041	Bolt M8x16	8
016R	Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"	1	042	Curve Washer Ø20xØ8	8
017L	Left Nylon Nut 1/2"	1	043	Bolt M10x18	2
017R	Right Nylon Nut 1/2"	1	044	Spring Washer Ø18xØ10x2	2
018	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	045	Washer Ø28x5	2
019	Powder Metal Bushing Ø29xØ16x14	8	046	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	Spring Washer Ø20	2	047	Bolt M6x35	4
021	Bearing 6000 2Z	2	048	Curve Washer Ø6	4
022	Washer 7/8"	1	049	Cap S16	2
023	U-Shape Bracket	2	050	Cap Nut M6	4

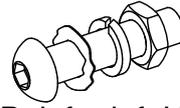
LISTA DE PARTES

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
051	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Right Cover 540x366x78	1
052L	Left Handrail Arm Cover-A	1	072	Axle Bush	2
052R	Right Handrail Arm Cover-A	1	073	Ball Bearing	2
053L	Left Handrail Arm Cover-B	1	074	Axle Sleeve I 15/16"	1
053R	Right Handrail Arm Cover-B	1	075	Axle Sleeve II 7/8"	1
054	Tension Control Knob	1	076	Washer 15/16"	1
055	Screw ST2.9x12	8	077	Hexagon Nut 7/8"	1
056	Computer 81307	1	078	Belt Pulley with Crank Ø260	1
057	Bolt M5x12	4	079	Powder Metal Bushing Ø18xØ8.5	4
058	Hand Pulse Sensor	2	080	M10x1 Nut for Flywheel	2
059	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	081	Flywheel Ø230x40x32	1
060	Spring Washer Ø8	6	082	Belt PJ330 J6	1
061	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	083	Idle Wheel Bracket	1
062	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	084	Bolt M8x20	2
063	Screw ST4.2x20	2	085	Adjustable Bolt M6x36	2
064	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5.2	1	086	U Bracket	2
065	Bolt for Tension Control Knob M5x25	1	087	Spring Washer Ø6	2
066	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8	088	Nut M6	2
067	Sensor Wire I L=1100	1	089	Bolt M8x10	1
068	Sensor Wire II L=950	1	090	Handlebar Foam Grip Ø33xØ27x360	2
069	Hand Pulse Sensor Wire L=750	2	091	Big Washer Ø10	2
070	Left Cover 540x366x74	1			

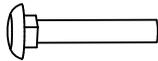
DETALLE PIEZAS DE MONTAJE



- (16R) Bolt for right U-Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (17R) Right Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (18) Wave Washer $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ 1 PC
- (20) Spring Washer $\text{Ø}20$ 1 PC



- (16L) Bolt for left U-Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (17L) Left Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (18) Wave Washer $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ 1 PC
- (20) Spring Washer $\text{Ø}20$ 1 PC



- (12) M10x57 Bolt 4 PCS



- (14) Big Curve Washer $\text{Ø}10$ 4 PCS



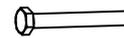
- (15) Cap Nut M10 4 PCS



- (27) Nylon Nut M6 6 PCS



- (28) Washer $\text{Ø}6$ 6 PCS



- (29) Bolt M6x40 6 PCS



- (31) Cap S13 2 PCS



- (47) Bolt M6x35 4 PCS



- (48) Curve Washer $\text{Ø}6$ 4 PCS



- (49) Cap S16 2 PCS



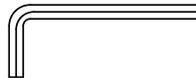
- (50) Cap Nut M6 4 PCS



- (55) Screw ST2.9x12 8 PCS



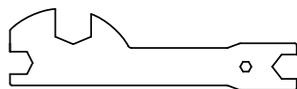
- (66) Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25 4 PCS



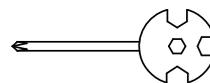
- Allen Wrench 8mm 1 PC



- Allen Wrench 6mm 1 PC

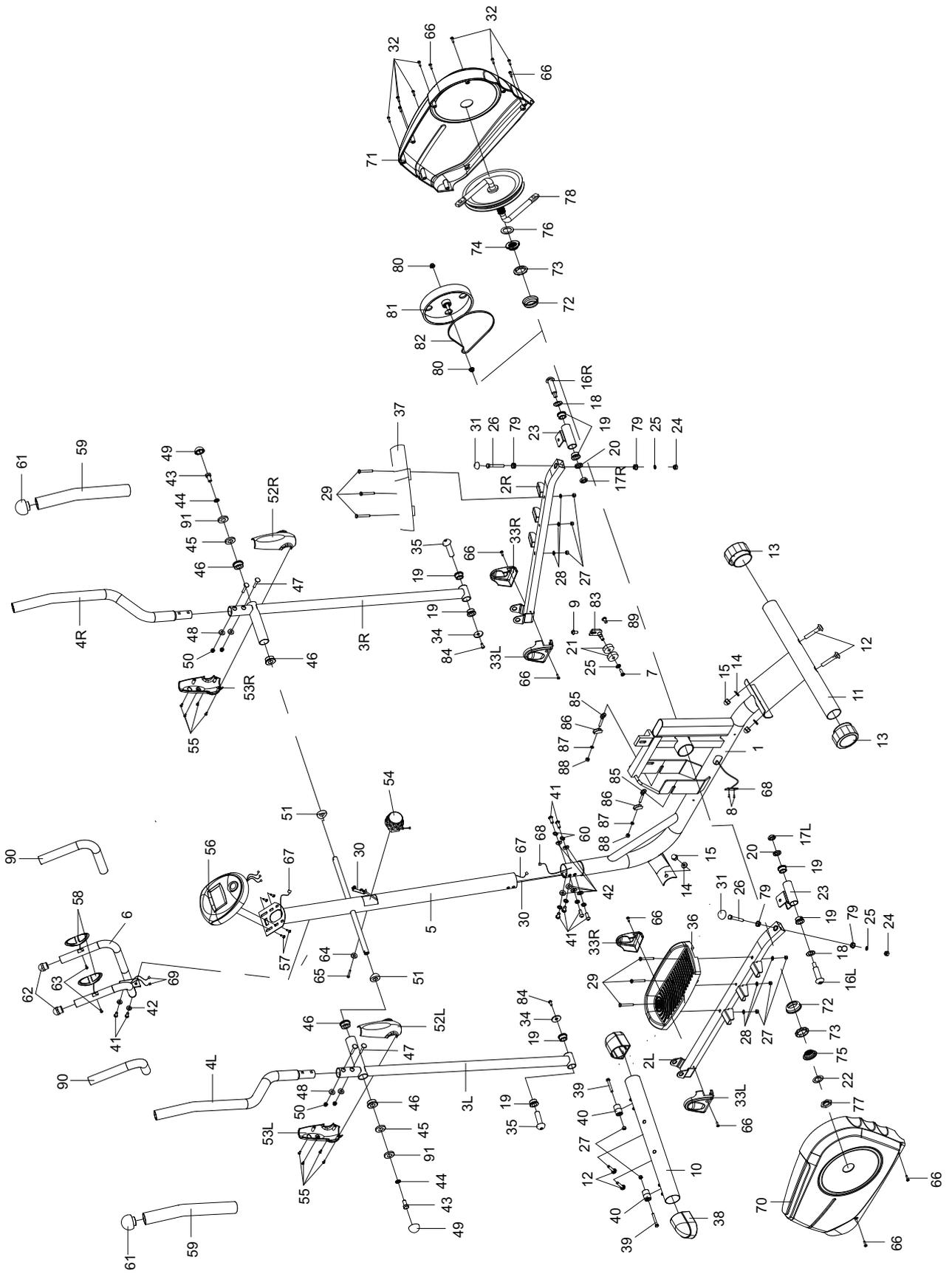


- Multi Hex Tool 1 PC



- Multi Hex Tool/Phillips Screwdriver S8, S13, S14, S15 1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. Instale los Estabilizadores Frontal y Trasero.

Fije el Estabilizador Frontal (10) en el plato curvo frontal de la Estructura Principal (1) con dos tornillos M10x57 (12), dos arandelas curvas Ø10 (14) y dos sombreretes (15).

Fije el Estabilizador Trasero (11) en el plato curvo trasero de la Estructura Principal (1) con dos tornillos M10x57 (12), dos arandelas curvas Ø10 (14) y dos sombreretes (15).

2. Instale el Soporte Frontal y la Perilla de Control de la Tensión

Quite los seis tornillos M8x16 (41), las arandelas elásticas Ø8 (60) y las arandelas curvas Ø20xØ8 (42) del tubo de la Estructura Principal (1). Inserte el Cable de Tensión (30) a través del agujero trasero del Soporte Frontal (5) y tire de él hacia el agujero cuadrado del Soporte Frontal (5).

Conecte el Cable Sensor II (68) de la Estructura Principal (1) al Cable Sensor I (67) del Soporte Frontal (5).

Inserte el Soporte Frontal (5) en el tubo de la Estructura Principal (1) y asegure con los seis tornillos M8x16 (41), las arandelas elásticas Ø8 (60) y las arandelas curvas Ø20xØ8 (42) que fueron removidos.

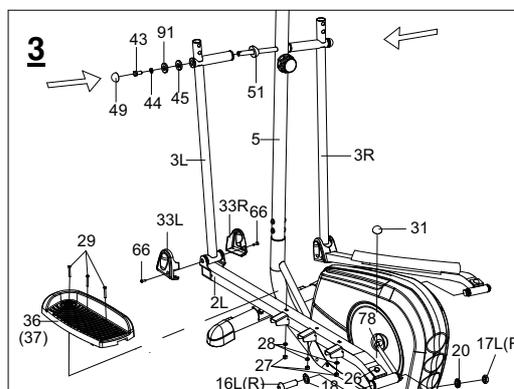
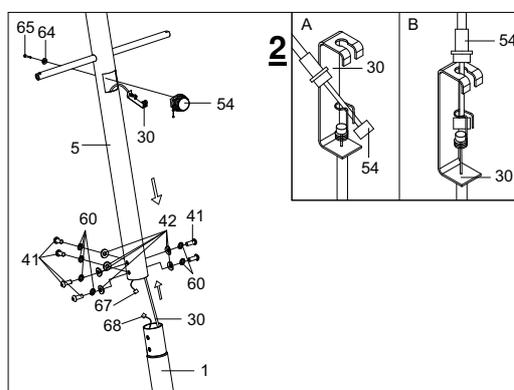
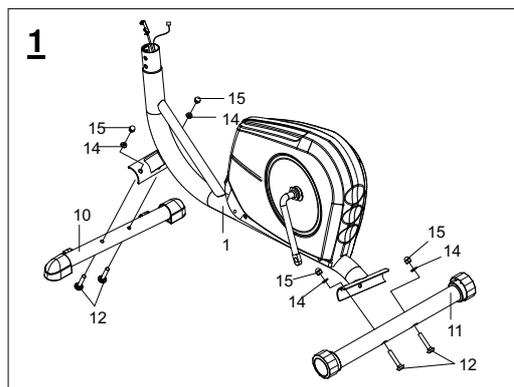
Quite la Arandela Curva Ø20xØ5.2 de la Perilla Control de Tensión (64) y el tornillo M5x25 de la Perilla Control de Tensión (65) hacia la Perilla Control de Tensión (54)

Coloque el extremo del cable de resistencia de la Perilla de Control de la Tensión (54) en el gancho espiralado del Cable de Tensión (30) como se muestra en el Dibujo A de la Figura 2.

Tire del cable de resistencia de la Perilla de Control de Tensión (54) y sujétela a la ranura del soporte de metal del Cable de Tensión (30) como se muestra en el Dibujo B de la Figura 2. Fije la Perilla Control de Tensión (54) en el Soporte Frontal (5) con la Arandela Curva Ø20xØ5.2 de la Perilla Control de Tensión (64) y el tornillo M5x25 de la Perilla Control de Tensión (65) que fueron removidos.

3. Instale los Brazos derecho/izquierdo, las Barras para los Pedales Izquierdo/Derecho, Pedales y los cobertores A/B de las barras de los pedales.

Quite los dos tornillos M10x18 (43), las arandelas elásticas Ø18xØ10x2 (44), las arandelas grandes Ø10 (91), y las arandelas Ø28x5 (45) de los ejes horizontales derecho e izquierdo del Soporte Frontal (5). Luego fije el Brazo Izquierdo (3L) en el eje horizontal izquierdo del Soporte Frontal (5) con un tornillo M10x18 (43), una arandela elástica Ø18xØ10x2 (44), una arandela grande Ø10 (91), y la arandela Ø28x5 (45) que fueron removidos. Coloque el



Sombrerete S16 (49) sobre el tornillo M10x18 (43). Ajuste el Soporte en forma de U (23) al cigüeñal izquierdo (78) con un tornillo 1/2" para el Soporte en forma de U izquierdo (16L), una arandela $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ (18), una arandela elástica $\text{Ø}20$ (20), y una tuerca de Nylon 1/2" izquierda (17L). Coloque un Sombrerete S13 (31) sobre el tornillo M8x50 (26).

NOTA: el tornillo 1/2" para el Soporte en forma de U izquierdo (16L) y el tornillo 1/2" para el Soporte en Forma de U derecho (16R), están marcados con una "L" y una "R" respectivamente. Ajuste el Pedal Izquierdo (36) en la Barra para pedal izquierda (2L) con tres tornillos M6x40 (29), tres arandelas $\text{Ø}6$ (28) y tres tuercas de Nylon M6 (27). Ajuste el Cobertor A/B de la barra del pedal (33L, 33R) en la barra de pedal izquierdo (2L) con dos tornillos ST4.2x25 Phillips Self Tapping (66). Repita el procedimiento para colocar el Brazo Derecho (3R) en el eje horizontal derecho del Soporte Frontal (5) y el Soporte en forma de U derecho (23) en el Cigüeñal derecho (78).

4. Instale las Barras Derecha/ Izquierda.

Fije las Barras Derecha/ Izquierda (4R/4L) en los Brazos Derecha/ Izquierdo (3R/ 3L) con cuatro Tornillos M6x35 (47), cuatro Arandelas Curvas $\text{Ø}6$ (48) y cuatro Sombreretes de tuercas M6 (50).

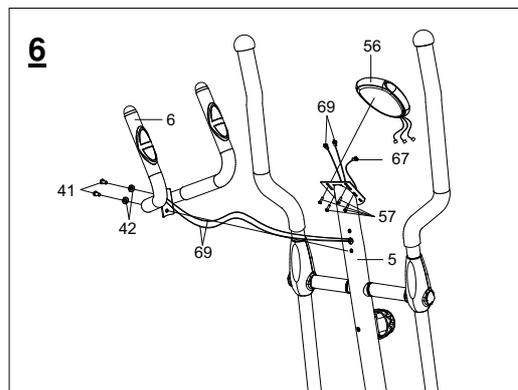
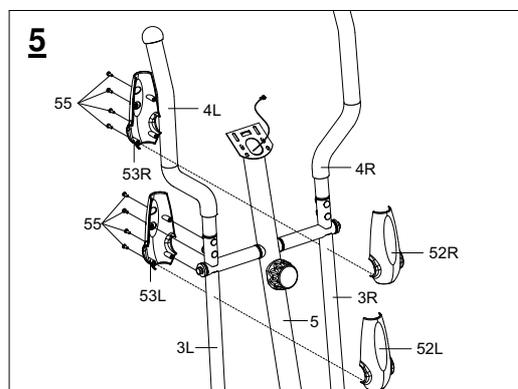
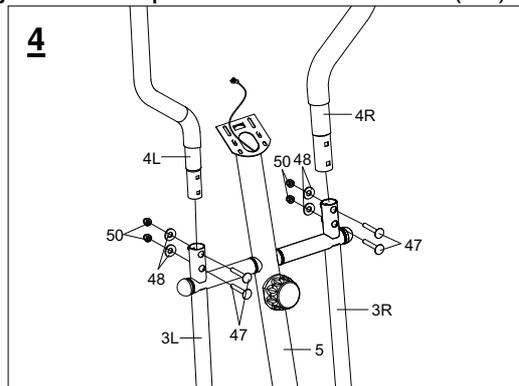
5. Instale los Cobertores A/B de los Brazos Izquierdo/Derecho.

Fije el Cobertor A/B del Brazo Izquierdo (52L, 53L) sobre el Brazo Izquierdo (3L) con cuatro tornillos ST2.9x12 (55). Fije el Cobertor A/B del Brazo Derecho (52R, 53R) sobre el Brazo Derecho (3R) con cuatro tornillos ST2.9x12 (55).

6. Instale el Manubrio y la Computadora

Quite los cuatro tornillos M5x12 (57) de la parte trasera de la Computadora (56). Quite los dos tornillos M8x16 (41) y las dos arandelas curvas $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (42) del Soporte Frontal (5). Inserte los cables sensores de pulso de Mano (69) del Manillar (6) en el agujero del Soporte Frontal (5) y luego tire de ellos hacia el extremo del Soporte Frontal (5).

Fije el Manubrio en el Soporte Frontal (5) con los dos tornillos M8x16 (41) y las dos arandelas curvas $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (42) que fueron removidos. Conecte el Cable Sensor I (67) y los Cables de los Sensores del Pulso de Mano (69) a los cables de la Computadora (56) y luego fije la Computadora (56) en el extremo superior del Soporte Frontal (5) con los cuatro tornillos M5x15 (57) que fueron removidos.



GUÍA RÁPIDA DE SOLUCIONES

1. Verifique que todas las partes móviles están correctamente trabadas y que no existan piezas dañadas.
2. Limpie el equipo con un trapo húmedo solamente. No utilice ningún solvente.

Problema	Causa potencial	Solución
Equipo inestable.	<ol style="list-style-type: none">1. El suelo no es plano o existe algún objeto que desequilibra al equipo.2. Los regatones de la barra de apoyo trasera no están ubicados correctamente.	<ol style="list-style-type: none">1. Remueva cualquier objeto molesto.2. Ajuste los regatones traseros.
Las barras de agarre tienen juego.	Los tornillos están flojos.	Ajuste los tornillos de las barras de agarre.
Se escuchan ruidos desde el interior.	Existe alguna pieza suelta en el interior.	Abra los cobertores y ajústela.
Los pedales no ofrecen resistencia.	<ol style="list-style-type: none">1. Los imanes están demasiado lejos de la rueda de inercia.2. La perilla de tensión esta dañada.	<ol style="list-style-type: none">1. Abra las carcazas y ajústelos.2. Cambie la perilla de tensión.

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicio 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.

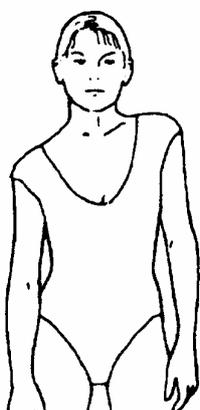
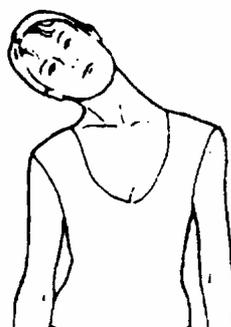
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos 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.

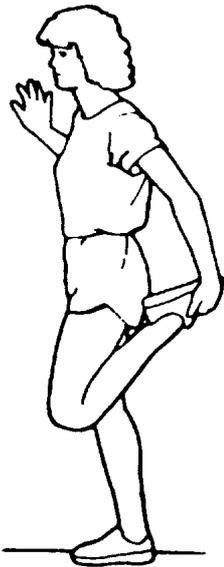
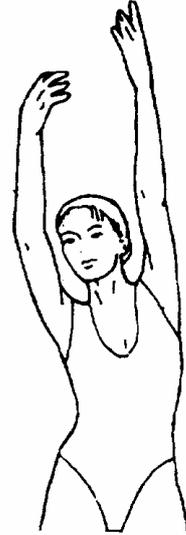


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

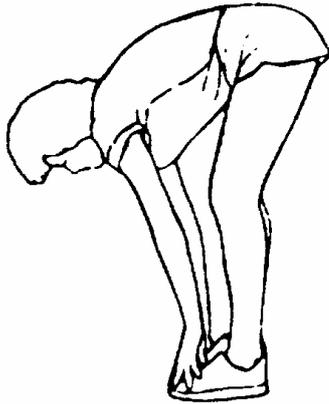


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS. Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

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.

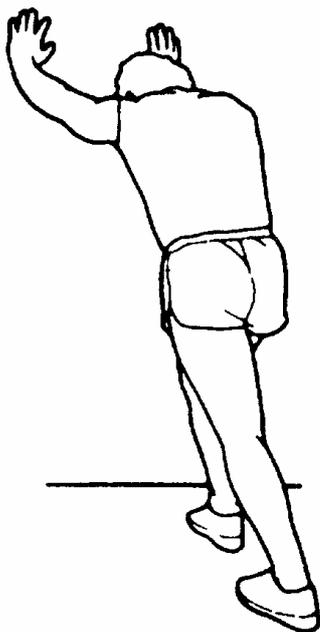
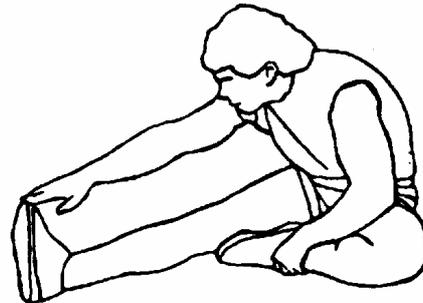




TOQUE DE PIES Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

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.