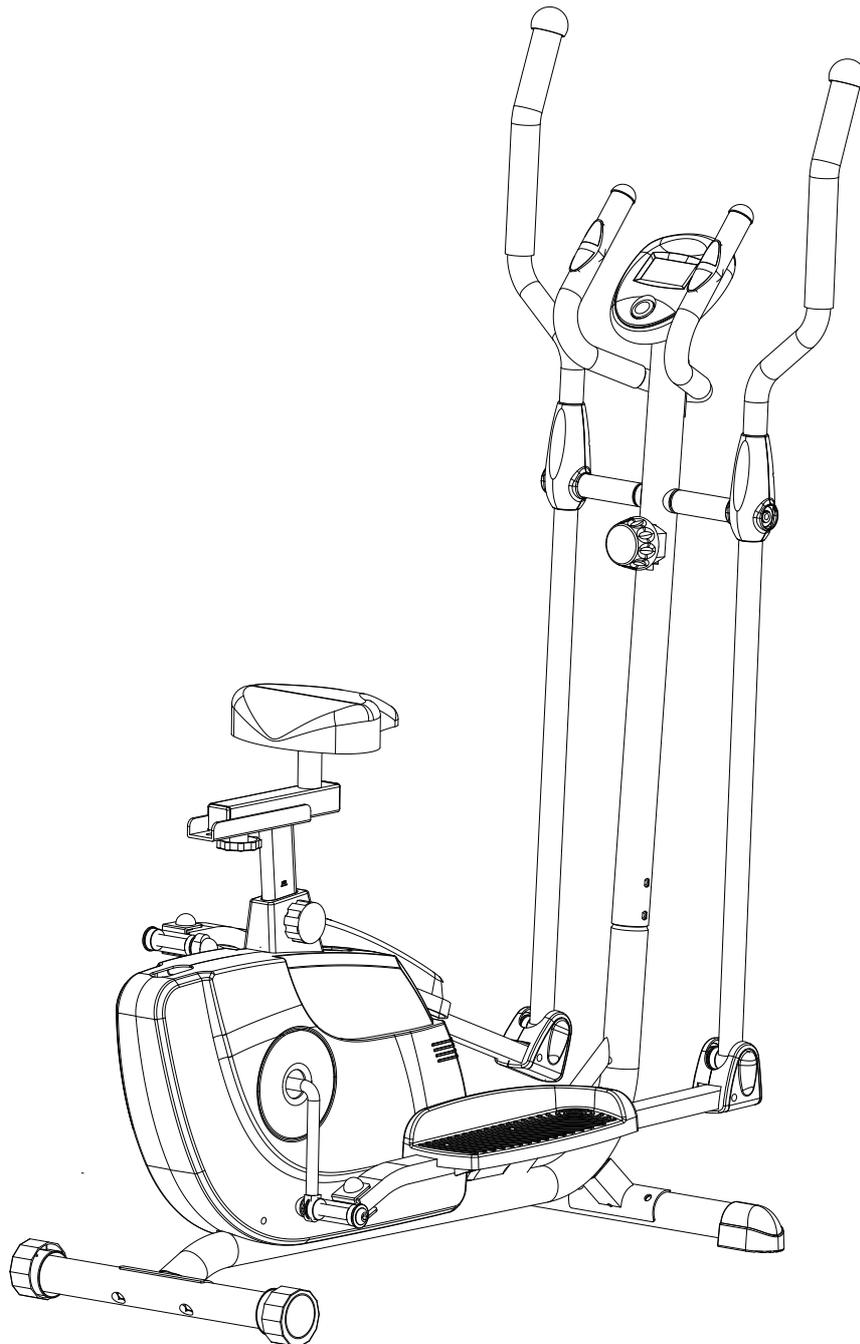


ARG 11239

**RANDERS®**



Las especificaciones de este manual pueden diferir de la imagen y tener cambios sin previo aviso.

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>2</b>	■	<b>Instrucciones de Seguridad</b>
<b>3</b>	■	<b>Instrucciones de uso / Controles de la computadora</b>
<b>5</b>	■	<b>Lista de Partes</b>
<b>7</b>	■	<b>Detalle de piezas de montaje</b>
<b>8</b>	■	<b>Grafico de despiece</b>
<b>9</b>	■	<b>Instrucciones de armado</b>
<b>12</b>	■	<b>Guía rápida de soluciones</b>
<b>13</b>	■	<b>Comienzo y fin de rutinas</b>

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

**Cuidado:** Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte con un especialista. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años o con problemas previos de corazón. Lea todas las indicaciones antes de usar cualquier equipamiento de fitness. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por las lesiones ocasionadas por el mal uso de este producto. No utilice este equipo de ejercicios sin el cuidado correspondiente, así como también ciertas partes móviles pueden ocasionar un riesgo para los menores.

1. Lea todas las indicaciones de este equipo antes de usarlo y realice un precalentamiento adecuado.
2. Realice una relajación adecuada después de cada ejercicio. Vea la página de comienzo y fin de rutina.
3. Asegúrese que cada parte del equipo se encuentre en condiciones y funcione correctamente antes de utilizarlo. Este equipo debe ser situado sobre una superficie plana y firme para su uso. Si es necesario puede utilizar algún tipo de manta antideslizante para favorecer la firmeza del equipo.
4. Por medidas de seguridad y para un mejor resultado en el ejercicio utilice indumentaria adecuada incluyendo el calzado.
5. No intente reparar el equipo por sus propios medios. Acuda al servicio técnico calificado.
6. Tenga cuidado al subir, utilice la barra de agarre. Para subir al equipo es recomendable colocar un pedal en la posición mas baja y utilizar este para subir. Para iniciar el movimiento puede ayudarse con las barras de movimiento de brazos.
7. No utilice el equipo en el exterior.
8. Este equipo es para uso solo hogareño.
9. Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
10. Mantenga a los menores y mascotas alejadas del equipo. Este equipo esta diseñado para ser usado por adultos. El mínimo espacio requerido para el uso de este equipo no debe ser más de dos metros.
11. Si siente dolor de pecho, nauseas, mareos o agitación excesiva recomendamos que pare el ejercicio y consulte con un especialista.
12. La capacidad de carga máxima del equipo es de 110kgs.

**ATENCIÓN:** Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte con un especialista. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años o con problemas previos de corazón. Lea todas las indicaciones antes de usar cualquier equipamiento de fitness. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por las lesiones ocasionadas por el mal uso de este producto. No utilice este equipo de ejercicios sin el cuidado correspondiente, así como también ciertas partes móviles pueden ocasionar un riesgo para los menores.

**CUIDADO:** Lea cuidadosamente todas las indicaciones antes de utilizar este equipo. Guarde este manual para futuras referencias.

## INSTRUCCIONES DE USO

1. Use este equipo acorde a sus condiciones.
2. Ajuste del comando de tension:  
Para incrementar la resistencia de los pedales gire el comando en el sentido de las agujas del reloj.  
Para disminuir la resistencia de los pedales gire el comando contra el sentido de las agujas del reloj.
3. Ajuste de la estabilización del apoyo trasero:  
Gire los regatones traseros de modo que el equipo quede bien estabilizado.
4. Ajuste la posición del asiento:  
Afloje la perilla de seguridad girandole en contra de las agujas del reloj hasta que pueda tirar de ella. Tire de ella y elija la posición del asiento que mas le convenga moviendo hacia arriba o hacia abajo. Suelte la perilla y jústela girando en el sentido de las agujas del reloj.  
**NOTA: Al ajustar la altura del asiento verifique que no quede demasiado salido de modo que quede estable.**
5. Ajuste la distancia del asiento:  
Afloje la perilla de seguridad girandole en contra de las agujas del reloj hasta que pueda tirar de ella. Tire de ella y elija la posición del asiento que mas le convenga moviéndolo hacia adelante o hacia atrás. Suelte la perilla y jústela girando en el sentido de las agujas del reloj.

## CONTROLES DE LA COMPUTADORA

### INSTALACION DE LAS BATERIAS:

1. Remueva la tapa del lado posterior de la computadora.
2. Utilice pilas "SIZE-AA" o "UM-3".
3. Asegúrese que dichas pilas se encuentren bien instaladas y hagan buen contacto.
4. Coloque la tapa correspondiente.
5. Si la pantalla indica una señal defectuosa o parcial remueva las pilas por un lapso de 15 seg. aproximadamente.
6. Remueva las baterías para resetear la computadora.



### FUNCIONES Y CONTROLES:

**AUTO ON /OFF:** Cuando comienza el ejercicio o presiona el botón la computadora se enciende. Si se deja el equipo inactivo por más de 4 minutos el equipo se apaga automáticamente

**SCAN:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN en el visor, la computadora mostrara cada función cada 5 segundos.

**SPEED:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función Speed en el visor, la computadora mostrara la velocidad de uso.

**DIST (DISTANCE):** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función Dist en el visor, la computadora mostrara la distancia desde que se inicio el trabajo.

**TIME:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función Time en el visor, la computadora mostrara el tiempo del trabajo realizado en minutos y segundos.

**ODO (ODOMETER):** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función Odo en el visor, la computadora mostrara la distancia total acumulada.

**CAL (CALORIES):** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función Cal en el visor, la computadora mostrara la cantidad de calorías consumidas desde que se inicio el trabajo.

♡ **(PULSE):** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función PULSE. Antes de la medición de su pulso coloque las palmas de sus manos sobre los contactores de la barra de agarre y la computadora mostrara en la pantalla su frecuencia cardiaca en latidos por minuto (BPM) después de 3~4 segundos.

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

## LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cant	No.	Descripción	Cant
001	Main Frame Ø50x1.8	1	027	Tension Cable L=950	1
002L	Left Foot Bar 40x20x1.5	1	028	Cap S13	2
002R	Right Foot Bar 40x20x1.5	1	029	Screw ST4.2x25	6
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.8	1	030L	Foot Bar Cover-A	2
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.8	1	030R	Foot Bar Cover-B	2
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	031	Big Washer Ø26xØ8x2	4
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	032	Bolt Ø15.8x62.5	2
005	Front Post Ø50x1.5	1	033	Left Foot Pedal 395x150x65	1
006	Handlebar Ø25x1.5	1	034	Right Foot Pedal 395x150x65	1
007	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	035	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
008	Rear Stabilizer Ø50x1.5x480	1	036	Bolt M6x48	2
009	Bolt M10x57	4	037	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
010	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	038	Bolt M8x16	8
011	Big Curve Washer Ø10	4	039	Curve Washer Ø20xØ8	8
012	Cap Nut M10	4	040	Bolt M10x18	2
013L	Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"	1	041	Spring Washer Ø18xØ10x2	2
013R	Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"	1	042	Washer Ø28x5	2
014L	Left Nylon Nut 1/2"	1	043	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4
014R	Right Nylon Nut 1/2"	1	044	Bolt M6x35	4
015	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	045	Curve Washer Ø6	4
016	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14	8	046	Cap S16	2
017	Spring Washer Ø12	2	047	Cap Nut M6	4
018	Idle Wheel	1	048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
019	Washer 7/8"	1	049L	Left Handrail Arm Cover-A	1
020	U-Shape Bracket	2	049R	Right Handrail Arm Cover-A	1
021	Nylon Nut M8	9	050L	Left Handrail Arm Cover-B	1
022	Washer Ø16xØ8x1.5	7	050R	Right Handrail Arm Cover-B	1
023	Bolt M8x50	2	051	Tension Control Knob	1
024	Nylon Nut M6	8	052	Screw ST2.9x12	8
025	Washer Ø6	6	053	Computer (81309)	1
026	Bolt M6x40	6	054	Bolt M5x12	4

## LISTA DE PARTES

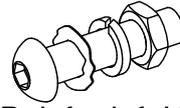
No.	Descripción	Cant	No.	Descripción	Cant
055	Hand Pulse Sensor	2	077	M10x1.25 Nut for Flywheel	2
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	078	Flywheel Ø230x40x32	1
057	Handlebar Foam Grip Ø21xØ27x360	2	079	Belt PJ400 J6	1
058	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	080	Idle Wheel Bracket	1
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	081	Bolt M8x20	2
060	Screw ST4.2x20	2	082	Adjustable Bolt M6x36	2
061	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5	1	083	U Bracket	2
062	Bolt for Tension Control Knob M5x25	1	084	Nut M6	2
063	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8	085	Adjustable Bolt M8x85	1
064	Sensor Wire I L=1100	1	086	Seat Cushion DD9328T	1
065	Sensor Wire II L=950	1	087	Seat Sliding Tube	1
066	Hand Pulse Sensor Wire L=750	2	088	End Cap	2
067	Left Cover 640x470x80	1	089	Seat Post	1
068	Right Cover 640x470x83	1	090	Round Knob M8	1
069	Axle Bush	2	091	Locking Knob M16x1.5	1
070	Ball Bearing	2	092	Seat Post Cover	1
071	Axle Sleeve I 15/16"	1	093	Plastic Bushing	1
072	Axle Sleeve II 7/8"	1	094	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x10	4
073	Washer 15/16"	1	095	Hexagon Head Bolt M8x20	1
074	Hexagon Nut 7/8"	1	096	Screw ST2.9x10	2
075	Belt Pulley with Crank Ø260	1	097	Big Washer Ø10	2
076	Spring Washer Ø8	6			

# DETALLE DE PIEZAS DE MONTAJE



(13R) Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"

1 PC



(13L) Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"

1 PC

(14R) Right Nylon Nut 1/2"

1 PC

(14L) Left Nylon Nut 1/2"

1 PC

(15) Wave Washer  
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(15) Wave Washer  
Ø28xØ17x0.3

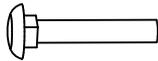
1 PC

(17) Spring Washer Ø12

1 PC

(17) Spring Washer Ø12

1 PC



(9) M10x57 Bolt  
4 PCS



(11) Big Curve Washer Ø10  
4 PCS



(12) Cap Nut M10  
4 PCS



(24) Nylon Nut M6  
6 PCS



(25) Washer Ø6  
6 PCS



(26) Bolt M6x40  
6 PCS



(28) Cap S13  
2 PCS



(44) Bolt M6x35  
4 PCS



(45) Curve Washer Ø6  
4 PCS



(46) Cap S16  
2 PCS



(47) Cap Nut M6  
4 PCS



(52) Screw ST2.9x12  
8 PCS



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



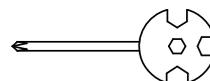
Allen Wrench 8mm  
1 PC



Allen Wrench 6mm  
1 PC

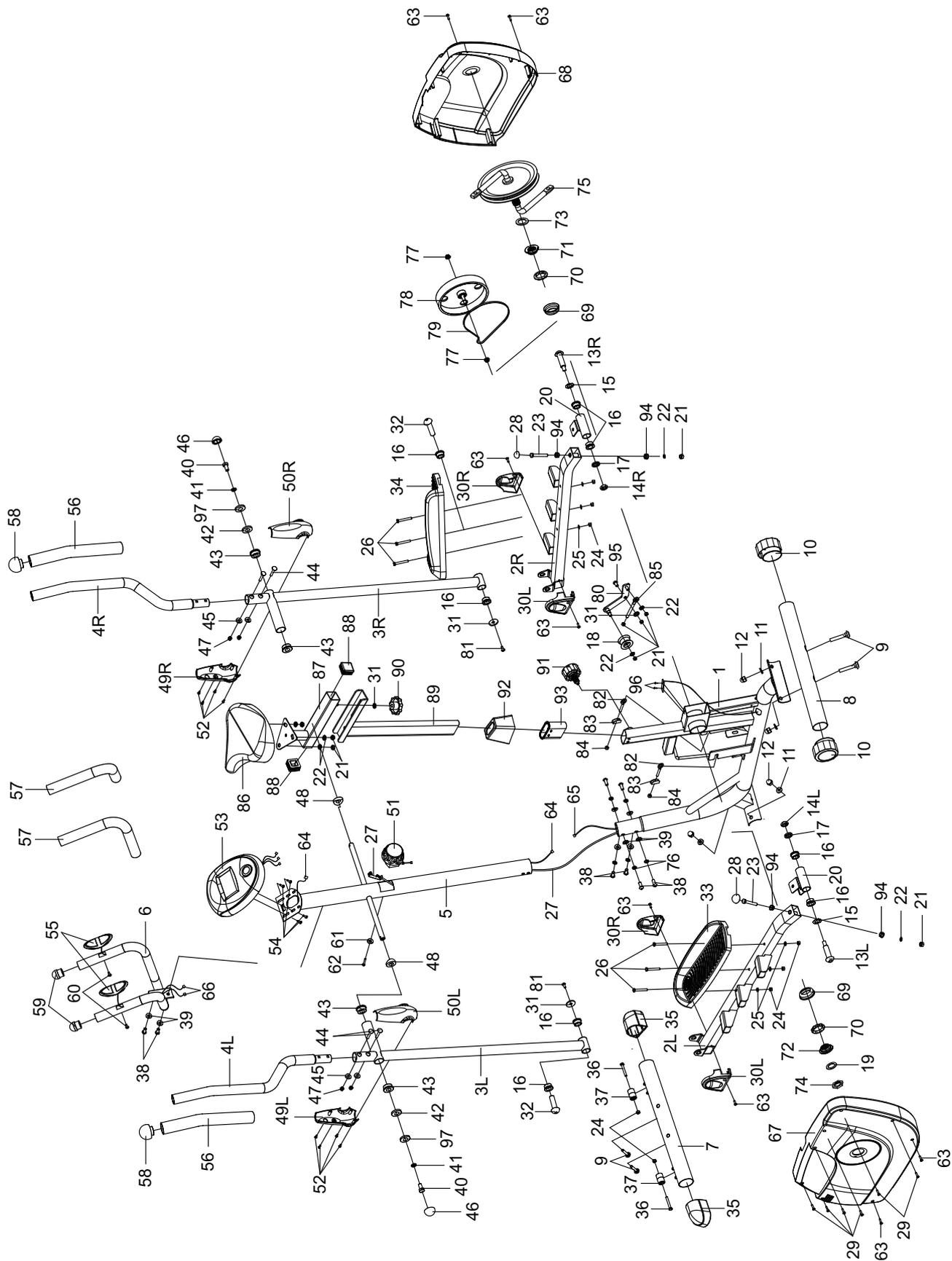


Multi Hex Tool  
1 PC



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

# GRAFICO DE DESPIECE

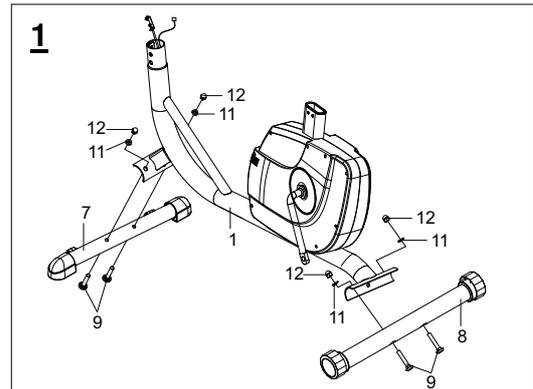


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## 1. Instale los apoyos traseros y frontales.

Adjunte el apoyo delantero Front Stabilizer (7) al plano curvo de Main Frame (1) con dos tronillos M10x57 Bolts (9), Ø10 Big Curve Washers (11), y M10 Cap Nuts (12).

Adjunte el apoyo trasero Rear Stabilizer (8) al plano curvo de Main Frame (1) con dos tronillos M10x57 Bolts (9), Ø10 Big Curve Washers (11), y M10 Cap Nuts (12).

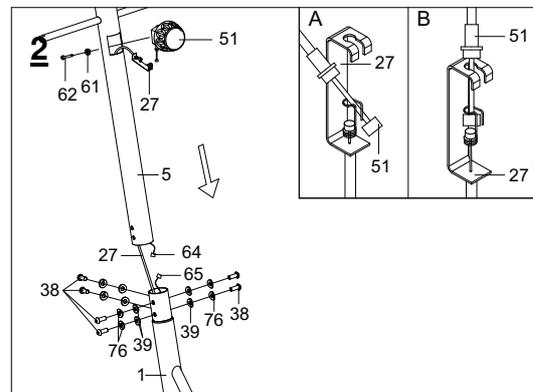


## 2. Instale la barra frontal y el control de tensión.

Remueva los seis tornillo M8x16 Bolts (38), Ø8 Spring Washers (76), y Ø20xØ8 Curve Washers (39) del tubo de la estructura principal Main Frame (1).

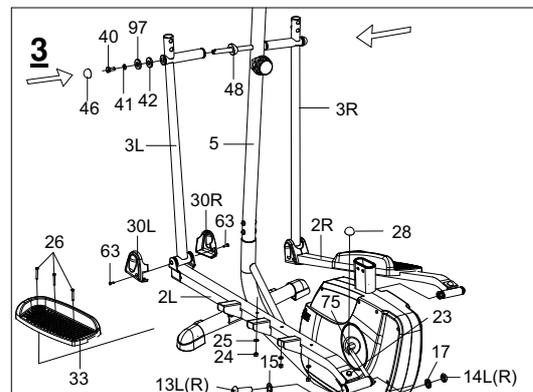
Inserte el cable Tension Cable (27) a través del tubo frontal Front Post (5) de modo que salga por el orificio superior. Conecte el cable Sensor Wire II (65) de la estructura principal Main Frame (1) al cable Sensor Wire I (64) de la barra frontal Front Post (5). Inserte la barra frontal Post (5) en el tubo de la estructura principal Main Frame (1) y asegúrelo con los tres tronillos M8x16 Bolts (38), Ø8 Spring Washers (76), y Ø20xØ8 Curve Washers (39) que fueron removidos al comienzo.

Remueva la Ø20xØ5 Curve Washer del Tension Control Knob (61) y el tornillo M5x25 Bolt del Tension Control Knob (62) desde la perilla Tension Control Knob (51). Coloque el cable Resistencia en la perilla Tension Control Knob (51) junto con el conector de Tension Cable (27) como se muestra en el dibujo A del grafico 2. Tire del cable de resistencia Tensión Control Knob (51) y forselo a trabar en el conector Tensión Cable (27) como lo muestra el dibujo B del grafico 2. Adjunte la perilla de tension Tensión Control Knob (51) a la barra frontal Front Post (5) con la Ø20xØ5 Curve Washer de Tension Control Knob (61) y el tornillo M5x25 Bolt de Tension Control Knob (62) que fueron removidos.



## 3. Instalación de los conjuntos de barras y pedales.

Remueva los dos tornillos M10x18 Bolts (40), Ø18xØ10x2 Spring Washers (41), Ø10 Big Washers (97), y Ø28x5 Washers (42) de los ejes horizontales de de barra frontal Front Post (5). Adjunte la barra de brazos izquierda Left Handrail Arm (3L) en el eje horizontal izquierdo de la barra frontal Front Post (5)



con un tornillo M10x18 Bolt (40), Ø18xØ10x2 Spring Washer (41), Ø10 Big Washer (97), y Ø28x5 Washer (42) que fueron removidos. Coloque un cobertor S16 Cap (46) en el tornillo M10x18 Bolt (40).

Coloque la traba U-Shape Bracket (20) en la palanca izquierda Crank (75) con un tornillo 1/2" Bolt con left U-Shape Bracket (13L), Ø28xØ17x0.3 Wave Washer (15), Ø12 Spring Washer (17), y 1/2" Left Nylon Nut (14L). Instale un cobertor S13 Cap (28) en el tronillo M8x50 Bolt (23).

**NOTA:** Los tronillos 1/2" Bolt para la traba izquierda U-Shape Bracket (13L) y 1/2" Bolt para la traba derecha U-Shape Bracket (13R) están marcados con "L" (izquierda) y "R" (derecha).

Coloque el posa pie izquierdo Left Foot Pedal (33) en la barra de piernas izquierda Left Foot Bar (2L) con tres tornillos M6x40 Bolts (26), Ø6 Washers (25), y M6 Nylon Nuts (24).

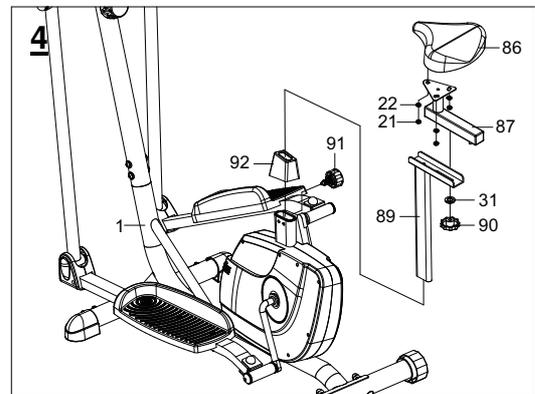
Coloque los cobertores Foot Bar Covers-A/B (30L, 30R) en las barra correspondientes Left Foot Bar (2L) con dos ST4.2x25 Phillips Self Tapping Screws (63).

Repita todo el procedimiento para el conjunto del lado derecho.

#### 4. Instale la barra del asiento, la corredera horizontal y el asiento.

Coloque el cobertor Seat Post Cover (92) en el tubo de la estructura principal Main Frame (1).

Inserte la barra del asiento Seat Post (89) en el tubo de la estructura principal Main Frame (1) y luego coloque la perilla de seguridad Locking Knob (91) en el tubo de la estructura principal Main Frame (1) y fije la barra del asiento Seat Post (89) ajustando la perilla en el sentido de las agujas del reloj.

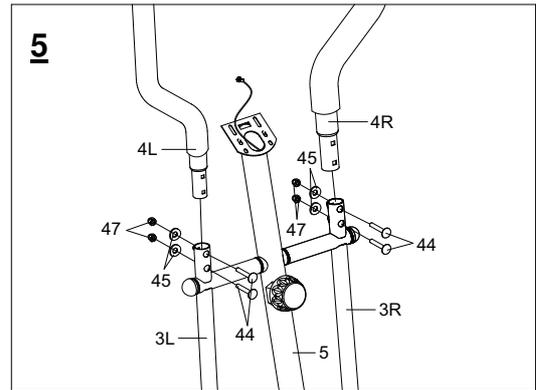


Remueva los tres M8 Nylon Nuts (21) y Ø16xØ8x1.5 Washers (22) de abajo del asiento Seat Cushion (86). Luego coloque el asiento Seat Cushion (86) en el plano triangular de la corredera horizontal Seat Sliding Tube (87) con tres M8 Nylon Nuts (21) y Ø16xØ8x1.5 Washers (22) que fueron removidos.

Remueva un Ø26xØ8x2 Big Washer (31) y M8 Round Knob (90) de abajo de la corredera del asiento Seat Sliding Tube (87), adjunte dicho tubo a la barra del asiento Seat Post (89) con un Ø26xØ8x2 Big Washer (31) y M8 Round Knob (90) que fueron removidos.

### 5. Instale los agarres derecho e izquierdo.

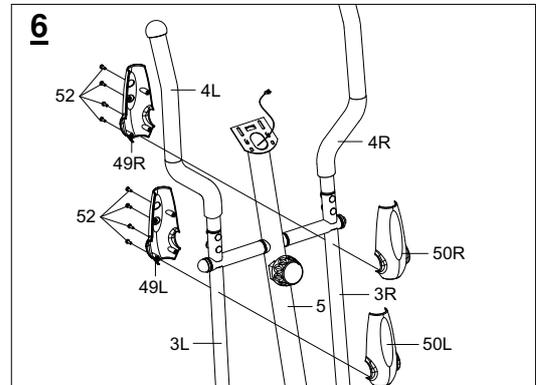
Adjunte los agarres derecho e izquierdo Handrails (4R, 4L) a las barras de brazos Handrail Arms (3R, 3L) con cuatro tronillos M6x35 Bolts (44), Ø6 Curve Washers (45), y M6 Cap Nuts (47).



### 6. Instale los cobertores Handrail Arm Covers-A/B.

Adjunte el cobertor izquierdo Handrail Arm Cover-A (49L) y Handrail Arm Cover-B (50L) en la barra de brazos izquierda Left Handrail Arm (3L) con cuatro ST2.9x12 Screws (52).

Repita el procedimiento en el lado derecho.



### 7. Instale la computadora y la barra de agarre.

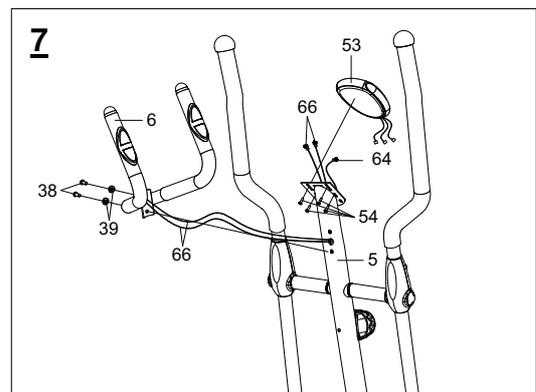
Remueva cuatro tornillos M5x12 Bolts (54) del lado posterior de la computadora Computer (53).

Remueva dos tornillos M8x16 Bolts (38) y Ø20xØ8 Curve Washers (39) de la barra frontal Front Post (5).

Inserte los cables Hand Pulse Sensor Wires (66) de la barra de agarre Handlebar (6) en le hueco de la barra frontal Front Post (5).

Coloque la barra de agarre Handlebar (6) en la barra frontal Front Post (5) con dos tronillos M8x16 Bolts (38) y Ø20xØ8 Curve Washers (39) que fueron removidos.

Conecte el cable Sensor Wire I (64) y los cables Hand Pulse Sensor Wires (66) con los cables de la Computer (53) y luego coloque la Computer (53) en la parte superior de la barra frontal Front Post (5) con cuatro tronillos M5x12 Bolts (54) que fueron removidos.



## GUIA RAPIDA DE SOLUCIONES

1. Chequee todas las partes del equipo antes de su uso. Todas las partes móviles deben estar aseguradas y firmes, de lo contrario la seguridad del equipo puede verse afectada.
2. Mantenga el equipo limpio; no lo limpie con solventes.

Problema	Causa potencial	Solución
El equipo esta inestable.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El piso no es plano o no apoya bien el equipo.</li> <li>2. Los regatones traseros no apoyan correctamente.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quite cualquier objeto que moleste.</li> <li>2. Ajuste los regatones traseros.</li> </ol>
Handrail or seat post is shaking.	The bolts or locking knob is loose.	Tighten the bolts or round knob.
Se escuchan ruidos.	Existe alguna pieza floja o suelta en el interior.	Abra los cobertores y ajústela.
Los pedales no ofrecen resistencia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumente la distancia de los imines.</li> <li>2. La perilla de tension esta dañada.</li> <li>3. La correa patina.</li> <li>4. El conjunto de poleas esta dañado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abra los cobertores y ajústela.</li> <li>2. Cambie la perilla de tensión.</li> <li>3. Abra los cobertores y ajústela.</li> <li>4. Reemplace el conjunto de poleas.</li> </ol>

**ELONGACIÓN RECOMENDADA PREVIA Y POSTERIOR AL EJERCICIO:**

