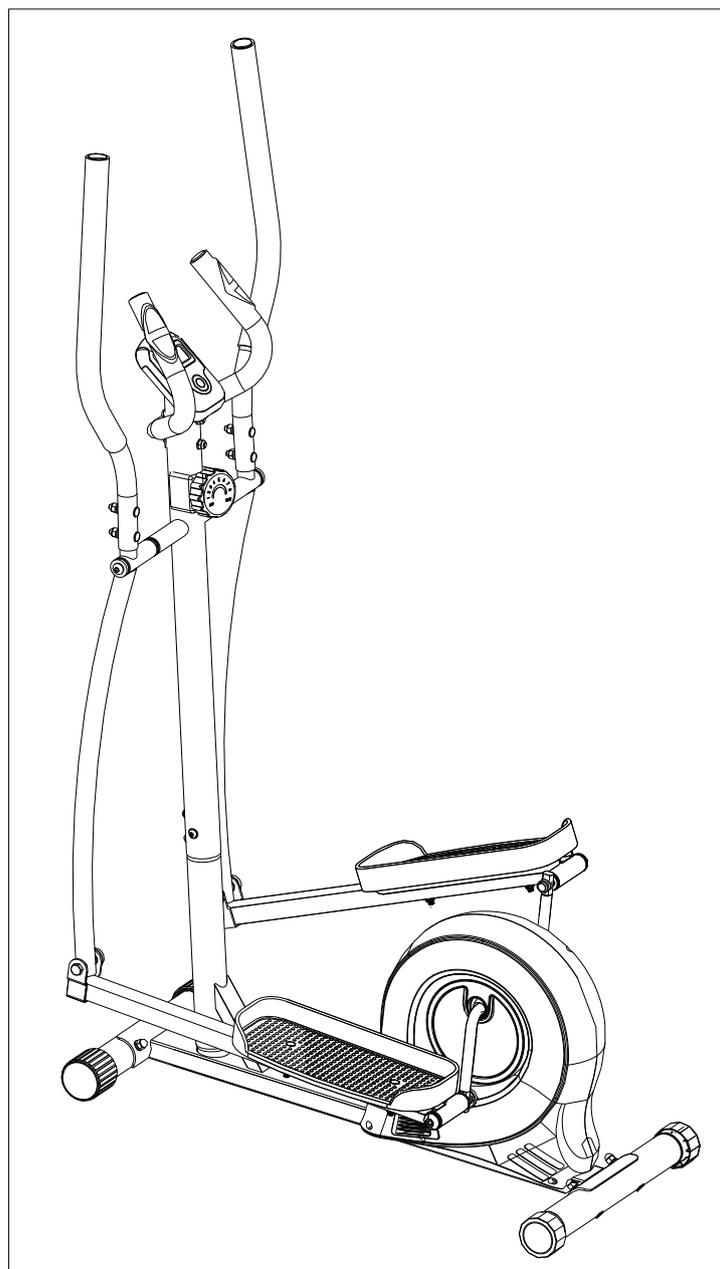


los

CAMINADOR ELÍPTICO ARG-1935

MANUAL DE INSTRUCCIONES



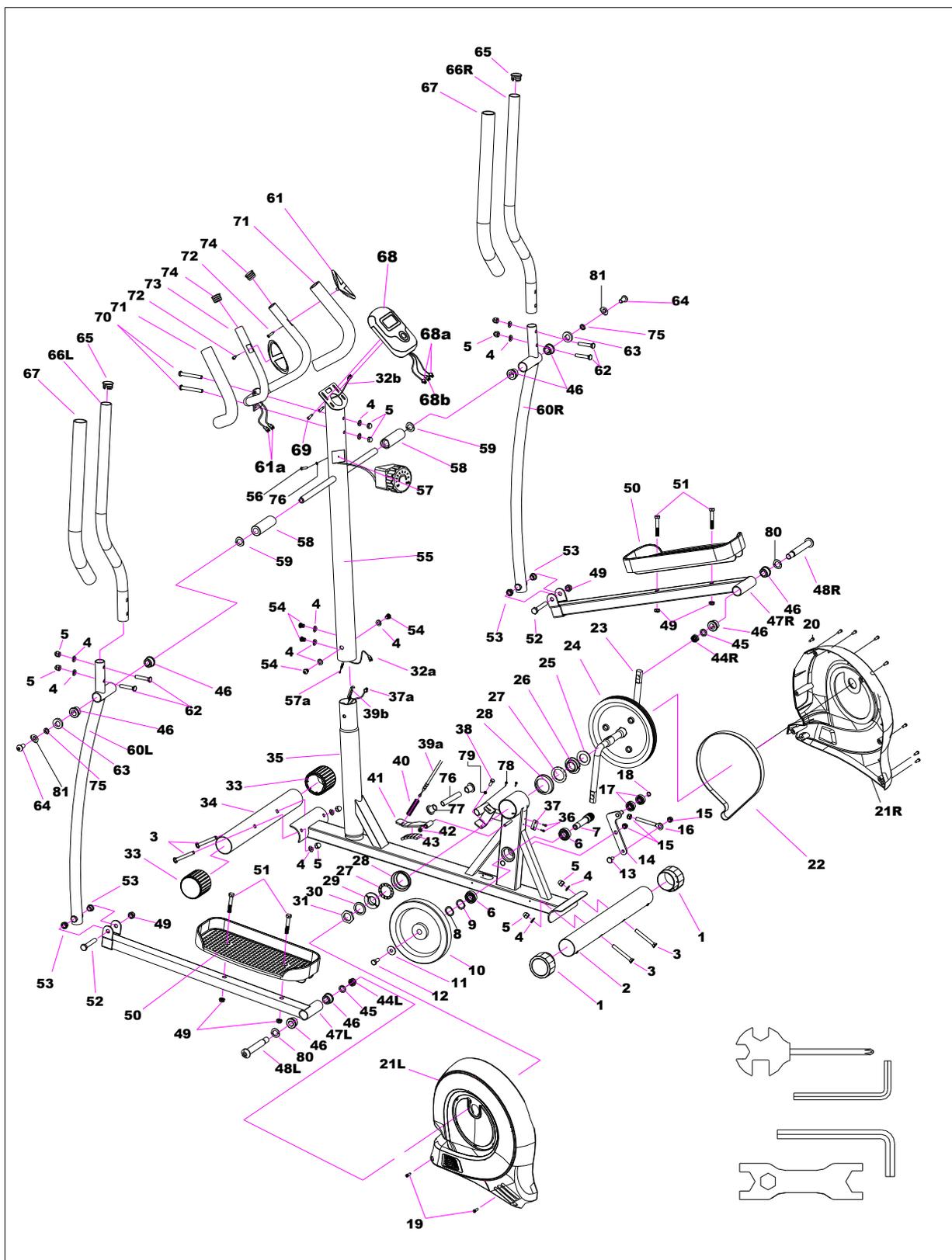
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	1
GRÁFICO DESPIECE Y LISTADO DE PARTES	2-3
INSTRUCCIONES DE ARMADO	4-6
ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	7-8
FUNCIONES DE LA CONSOLA	9
MANTENIMIENTO	10
CERTIFICADO DE GARANTÍA	11

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

1. Revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez, y asegúrese que el equipo esté en óptimas condiciones
2. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento, él podrá indicarle los parámetros máximos dentro de los cuales debe manejarse (Pulso, Wats, duración del entrenamiento, etc.)
3. Detenga el ejercicio en caso de náuseas, dificultad para respirar, desmayo, dolor de cabeza, dolor, opresión en el pecho o cualquier otra molestia. Este producto no está preparado como un equipo médico.
4. Por favor, mantenga a los niños alejados del equipo mientras está en uso, y no permita que lo utilicen. Este aparato está diseñado para adultos, no para niños.
5. Asegúrese de liberar el espacio para ejercitarse, al menos medio metro alrededor del equipo
6. Asegúrese que el asiento, los pedales y el manubrio se encuentren fijados correctamente antes de comenzar el ejercicio.
7. Sea prudente en el uso de su equipo, si nota algún problema inusual o algún sonido extraño mientras lo utiliza por favor detenga el ejercicio.
8. No utilice ropa suelta, así evita enredarse con las piezas en movimiento.
9. Este aparato es únicamente para uso interior. El peso máximo que soporta es de 100Kg. Cualquier persona que exceda ese peso no debería utilizar este producto..
10. Este manual es sólo de referencia.

NO.	DESCRIPTION	Qty	NO.	DESCRIPTION	Qty
1	Tapón pata trasera $\phi 50 \times 1.5$	2	42	Tuerca M8	1
2	Pata trasera $\Phi 50 \times 1.5$	1	43	Imanes	4
3	Tornillo M8*62	4	44L/R	Tuerca 1/2"	2
4	Arandela $\Phi 8$	14	45	Arandela 1/2"	2
5	Tuerca M8	10	46	Buje $\phi 28 \times \phi 16 \times 16$	8
6	Rodamiento 6002Z	2	47L/R	Soporte pedal	2
7	Eje $\Phi 15 \times 86$	1	48L/R	Bulon I/D 1/2"	2
8	Arandela $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1	49	Tuerca M10	6
9	Anillo D15	1	50	Pedal 345x146x40	2
10	Rueda de inercia $\Phi 180 \times 25 / 3 \text{kg}$	1	51	Tornillo M10*45	4
11	Arandela $\Phi 24 \times \Phi 8 \times \delta 2.0$	1	52	Tornillo M10*55	2
12	Tornillo M8*15	1	53	Buje $\phi 18 \times \phi 10 \times 10$	4
13	Tornillo M8*19	1	54	Tornillo M8*16	4
14	Soporte de regulacion de correa	1	55	Soporte manubrio	1
15	Tuerca M8	3	56	Tornillo M5	1
16	Tornillo M8*60	1	57	Regulador Tension	1
17	Rodamiento 6000Z	2	58	Inserto plástico $\phi 28 \times \phi 16 \times 81.5$	2
18	Arandela seger $\Phi 10$	1	59	Arandela $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$	2
19	Tornillo ST4.2*16	4	60L/R	Brazo inferior	2
20	Tornillo ST4.2x16	6	61	Sensor de pulso	2
21L/R	Carcaza (I/D)	2	62	Tornillo M8*40	4
22	Correa PJ5/270	1	63	Arandela $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$	2
23	Palanca	1	64	Tornillo M10*20	2
24	Palanca S con plato PJ6/ $\Phi 200$	1	65	Tapon	2
25	Arandela $\Phi 40 \times 2.8$	1	66	Brazo superior	2
26	Arandela de sujeción	1	67	Grip de manubrio	2
27	Bolillero $\Phi 44.5$	2	68	Consola	1
28	Asiento de bolillero $\Phi 55.6 \times 16$	2	69	Tornillo M5*10	2
29	Arandela	1	70	Tornillo M8*62	2
30	Arandela plana I $\Phi 35 \times 2.0$	1	71	Grip de manubrio	2
31	Tuerca	2	72	Tornillo ST4.2*19	2
32	Sensor	1	73	Manubrio	1
33	Tapon $\phi 50 \times 1.5$	2	74	Tapon $\phi 22.2 \times 1.5$	2
34	Pata delantera $\Phi 50 \times 1.5$	1	75	Arandela de presion d10	2
35	Estructura principal	1	76	Arandela D6	1
36	Tornillo ST2.9*9.5	2	77	Tapon	2
37	Cable de sensor	1	78	Tornillo ST4.2*16	2
38	Tornillo M6*15	1	79	Tuerca M5	1
39	Cable de tension	1	80	Arandela D16	2
40	Resorte	1	81	Arandela D10	2
41	Soporte de imanes	1			

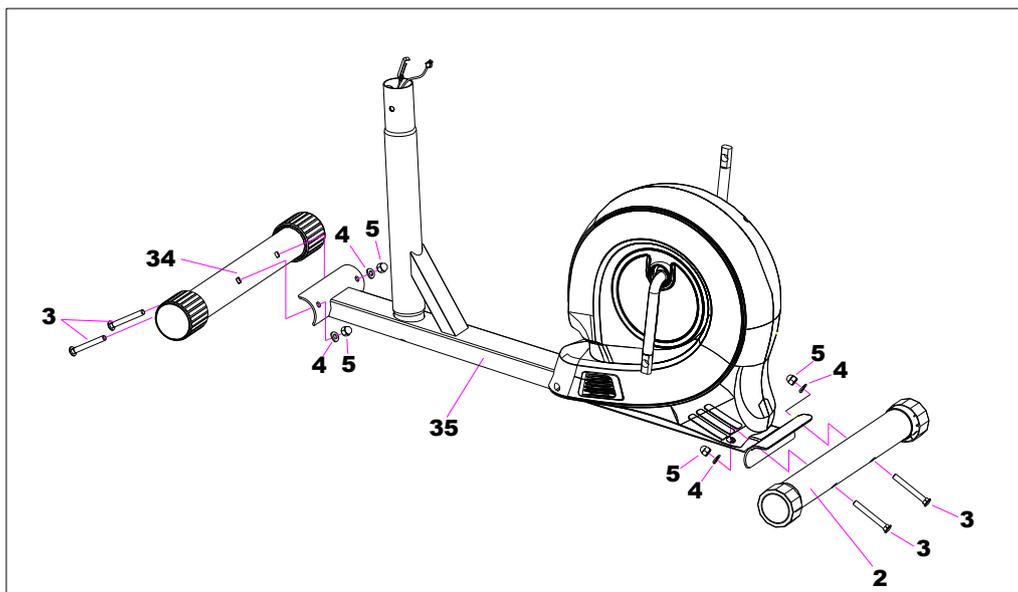
GRÁFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1:

Conecte la pata delantera (34/2) a la estructura principal (35) con el tornillo (3) la arandela (4) y la tuerca (5)



PASO 2:

Quite cuatro tornillos (54) y arandelas (4) de la estructura principal (35)

Conecte el sensor (32a) que sale de la estructura principal con el cable del sensor (37a), y luego conecte el extremo del cable del regulador de tensión (57a) con el cable de tensión (39b) tal como muestra la figura. Luego una el soporte del manubrio (55) con la estructura principal (35) con cuatro tornillos (54) y las arandelas (4)

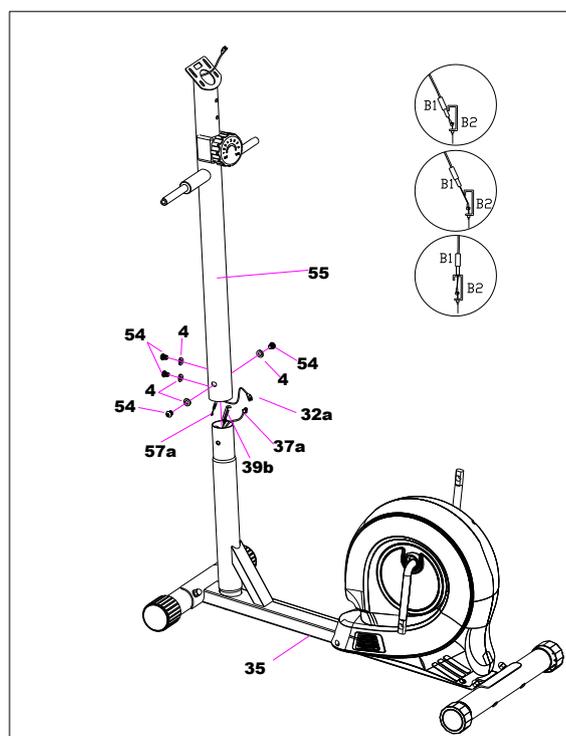


FIG.3

Fije el Brazo Inferior (60L/R) al Soporte de Regulación de Correas (55) con el Tornillo (64), Arandelas (81), Arandelas de presión (75), Arandelas (63), Arandelas (59). Fije el Soporte de Pedal (47L/R) con el Bulón (48L/R), la Arandela (80), Arandela (45), y la Tuerca (44L/R). El Bulón izquierdo (48L) debe ser ajustado en el sentido contrario a las agujas de reloj. El Bulón derecho (48R) en el sentido de las agujas del reloj.

Nota: Los tubos de cada pedal están marcados respectivamente izquierdo (L) y derecho (R)

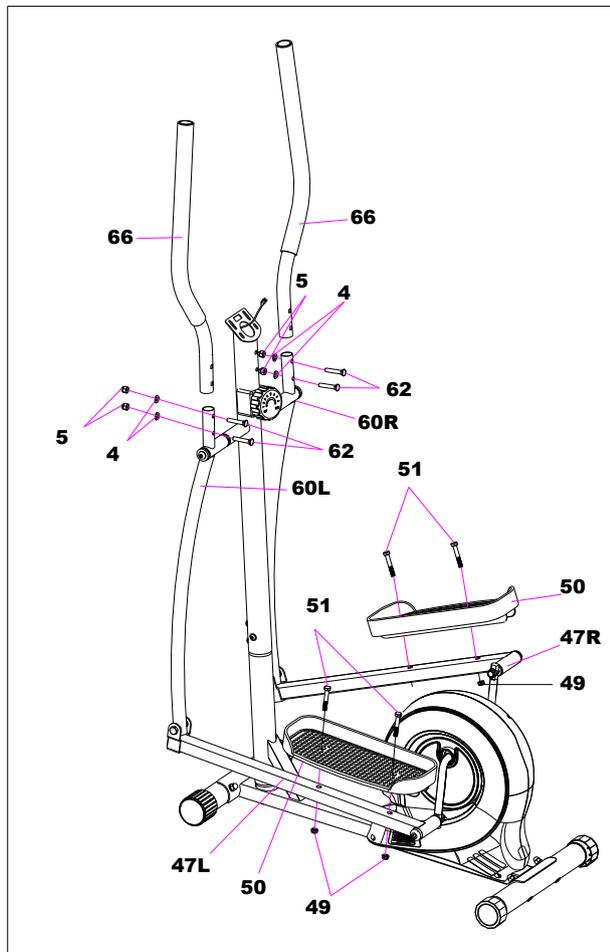
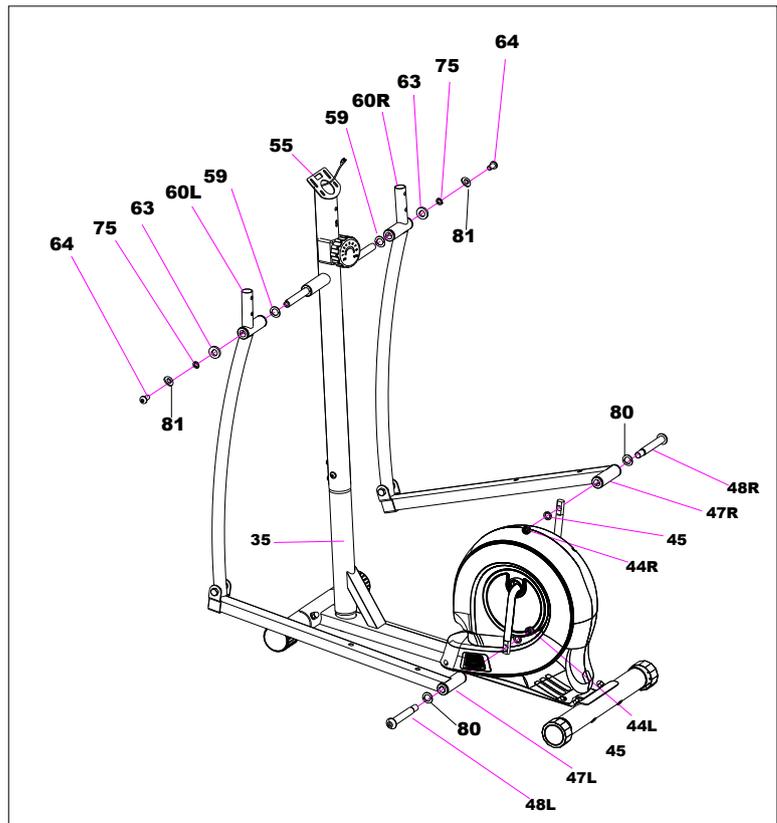
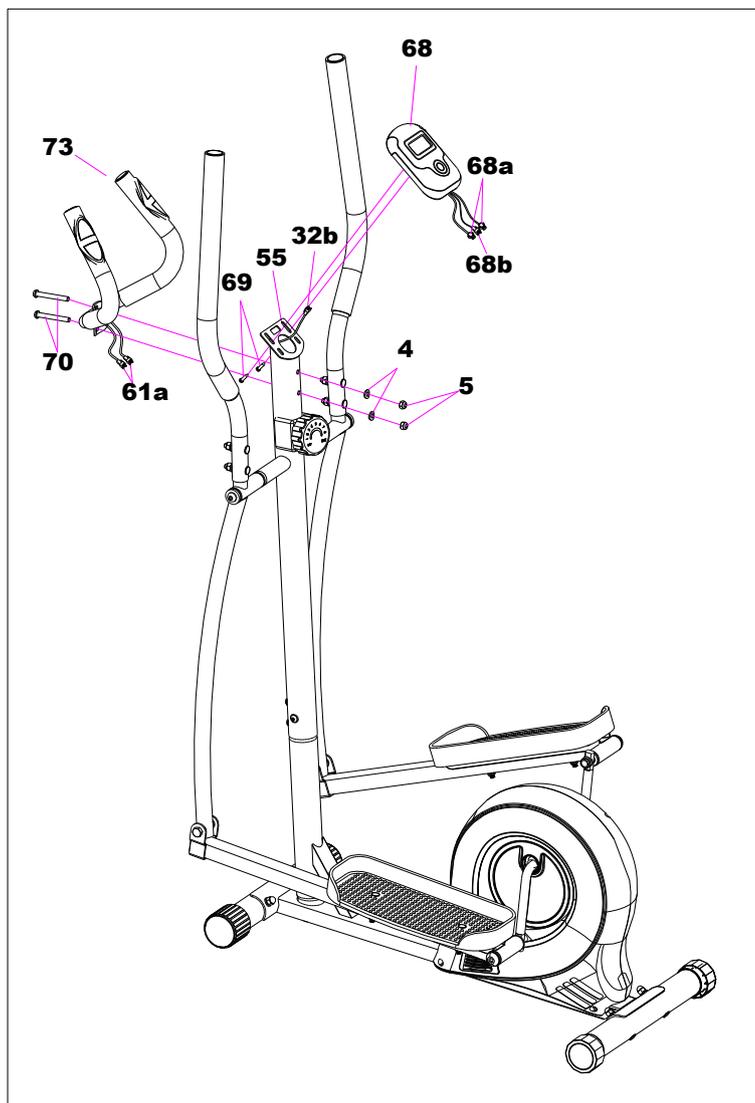


FIG.4

Instale el Pedal (59) en el Soporte del Pedal (47L/R) con el Tornillo (51), la Tuerca (49), fije el Brazo Superior (66) al Brazo Inferior (60L/R) con el Tornillo (62), Arandela (4) y Tuerca (5)

PASO 5:

Instale el Manubrio (73) en el Soporte del manubrio (55) con el Tornillo (70), Arandela (4) y Tuerca (5). Conecte el Sensor de Pulso (61) a la Consola (68), y fije la Consola (68) en el Soporte del manubrio (55) con el Tornillo.



PRECAUCIÓN: ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN CORRECTAMENTE AJUSTADOS ANTES DE COMENZAR SU ENTRENAMIENTO.

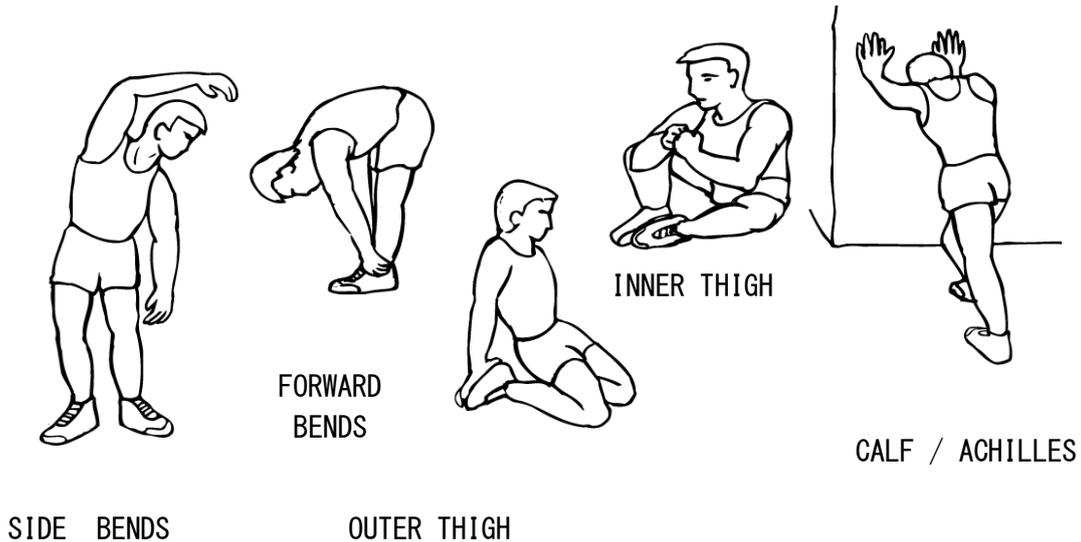
NOTA: EL TAPÓN DE LA PATA TRASERA ES MOVIBLE, DE MANERA QUE FACILITE LA MOVILIDAD DEL EQUIPO.

ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Utilizando su caminador elíptico usted podrá obtener varios beneficios como mejorar su estado físico, tonificar sus músculos, y en conjunto con una dieta alimenticia, perder peso.

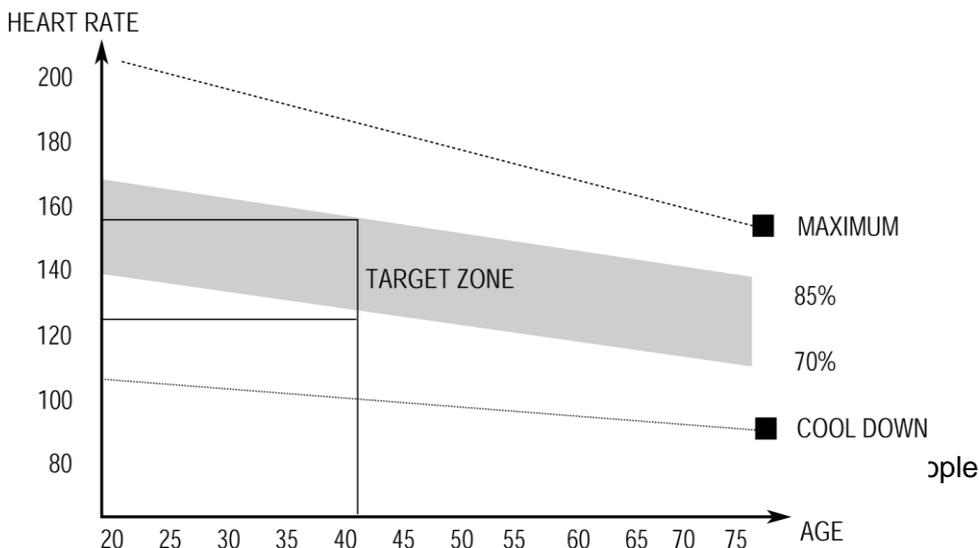
1. Entrada en calor

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. Ayuda a prevenir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento tal como se muestran a continuación. Cada ejercicio debe mantenerse durante 30 segundos. Haga movimientos lentos y estire de a poco. Si duele, detenga automáticamente el ejercicio y consulte a su médico



2. Etapa de Ejercicio intensivo

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



3. Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

FUNCIONES DE LA CONSOLA

SPECIFICATIONS:

TIEMPO -----	00:00~99:59MIN
VELOCIDAD-----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCIA-----	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETRO-----	0.0~9999KM or ML
PULSO -----	40~240BPM
CALORIAS-----	0.0~9999KCALs

Tecla:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERACIÓN DE PROCEDIMIENTOS:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ El sistema se enciende cuando presiona alguna tecla o comienza un ejercicio.
- ◆ El sistema se apaga cuando deja de recibir señal durante 4 minutos.

2. RESET:

El sistema se puede resetear quitándole las baterías o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

3. Como preestablecer Tiempo, Distancia, Pulso, Calorías y Odómetro

Presione la tecla MODE hasta que la función que desea configurar aparezca parpadeando.

Presione la tecla MODE hasta que esa función deje de parpadear.

Seleccione el valor que desea ejercitar con la tecla SET.

Cuando comience el ejercicio, el monitor comenzara la cuenta regresiva.

Se escuchará un pitido de 10 segundos cuando la sesión haya finalizado. Puede apagar el mismo pulsando cualquier tecla.

Si no se presentan datos, el reloj contará hacia ascendentemente.

4. FUNCIONES:

1. **TIME:** El tiempo de ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca TMR .
2. **SPEED:** La velocidad del ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca SPD..
3. **DISTANCE:** La distancia del ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca DST..
4. **ODOMETER:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avanza a odómetro. Se mostrará la distancia total acumulada.
5. **CALORIE:** Las calorías quemadas se mostrarán pulsando la tecla MODE hasta que aparezca CAL.
6. **PULSE :** La frecuencia cardiaca actual se muestra en pulsaciones por minuto. Pulsando la teca MODE hasta que aparezca PULSE. Coloque las palmas de las manos sobre los sensores ubicados en el manillar durante 30 segundos para una lectura más precisa.

SCAN: Se mostrarán todas las funciones de manera seguida

NOTA:

1. Si no hay señal durante 4-5 minutos, la consola se apagará automáticamente
2. Ante cualquier señal que reciba la consola, la misma se encenderá automáticamente.
3. Si la visualización no es la apropiada, reemplace las baterías.

MANTENIMIENTO

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de ciclismo, la bicicleta debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que la bicicleta no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido. Es importante fijarse en que esté bien calzada y que no se mueva ni balancee al pedalear. La bicicleta tiene que estar perfectamente equilibrada y mantener la estabilidad sin desniveles. Además hay que tener en cuenta que durante la sesión de ejercicio se suda mucho y esto puede afectar a la estructura y componentes de la bicicleta, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar la bicicleta con un paño después de cada uso..

Mantenimiento semanal

Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.

Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos

Verificar sistema de freno o tensión

Mantenimiento mensual.

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

Mantenimiento anual.

Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general

Almacenamiento.

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

CERTIFICADO DE GARANTIA

ARGENTRADE SRL, garantiza al comprador de los productos RANDERS el correcto funcionamiento por el término de 6 (seis) meses en las siguientes condiciones:

La garantía cubre todos los defectos de fabricación, no así los provocados por accidentes, golpes o uso indebido del artículo (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada) y asegura la reparación en un plazo que no puede exceder los 60 (sesenta) días a partir de la fecha de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

Para efectivizar esta garantía es **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE EXHIBIR LA FACTURA DE COMPRA DEL PRODUCTO.**

ARGENTRADE SRL, asegura la provisión de piezas originales por el término de 1 (un) año.

Esta garantía se complementa con el Manual de uso e instrucciones de armado que acompañan a este Certificado.

Para efectivizar esta Garantía, Servicio de Post-Venta o adquirir repuestos para productos fuera de Garantía, comuníquese o diríjase a:

ARGENTRADE SRL
Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata – Bs.As.
Tel: 0800-333-0656
E-mail: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net
www.randers.com.ar

NOMBRE:

COMERCIO DONDE ADQUIRIO EL PRODUCTO:

DOMICILIO:

LOCALIDAD:

FECHA DE VENTA:

TELEFONO:

RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO