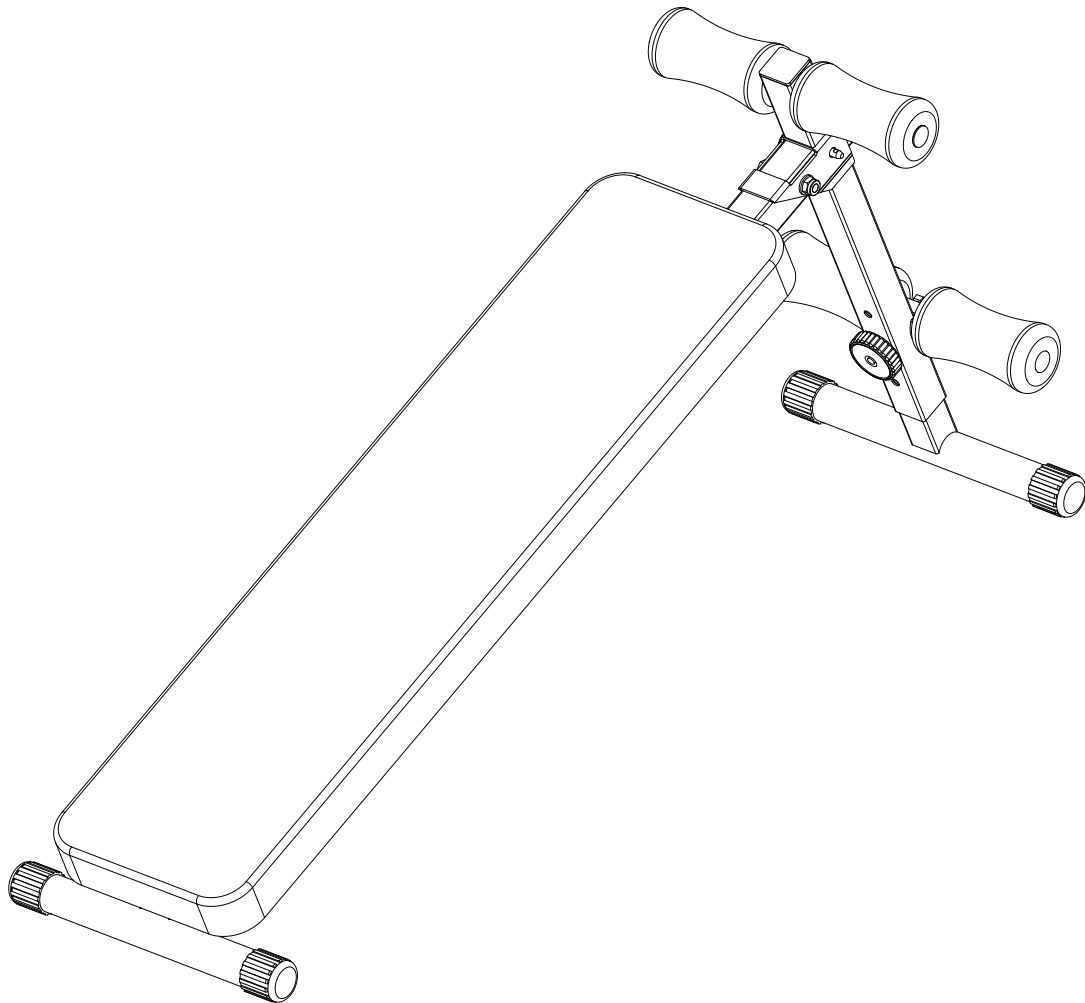


# ARG-200

# RANDERS®



## ***MANUAL DE USUARIO***

**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.  
Las especificaciones del producto pueden variar a la foto, y están sujetas a cambio sin previo aviso.

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
LISTADO DE PIEZAS-----	3
LISTADO DEL PAQUETE DE PIEZAS-----	3
HERRAMIENTAS-----	3
VISTA DETALLADA-----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	5
PLEGADO-----	8
MANTENIMIENTO-----	8
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	9

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluidas las instrucciones de seguridad, al utilizar este banco de ejercicios. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar la tabla inclinada.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calor y Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. La tabla inclinada debe ser colocada en una superficie lisa durante su uso.
4. Nunca tire ni inserte ningún objeto en las aberturas.
5. Por favor, utilice vestimenta adecuada cuando utilice la tabla de ejercicios. No use prendas que puedan engancharse en alguna parte de la tabla.
6. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
7. Cuando la tabla inclinada es utilizada por, sobre o cerca de niños, personas inválidas o con discapacidad, es necesaria una cercana supervisión.
8. Los niños no deben utilizar esta tabla de ejercicios sin la supervisión de un adulto.
9. No salte sobre la tabla inclinada.
10. No utilice la tabla de ejercicios al aire libre.
11. Inspeccione y ajuste todas las partes del equipo cada vez que vaya a utilizar la tabla inclinada.
12. Este producto es sólo para uso residencial.
13. La tabla de ejercicios debe ser utilizada por sólo una persona a la vez.
14. Mantenga a niños y a mascotas lejos de la tabla de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
15. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
16. Realice todos los ejercicios con movimientos lentos y controlados.
17. No incline la tabla más de 90°
18. Este producto soporta un peso máximo de 110 kgs.

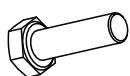
**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores a 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento.

**PRECAUCIONES:** Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.

## LISTADO DE PARTES (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Rubber Cap Ø38	4	010	Nylon Lock Nut M10	1
002	Main Frame	1	011	Foot Support Frame	1
003	Hex Bolt M6x20	4	012	Knob M8	1
004	Washer Ø6	4	013	Adjustable Foot Frame	1
005	Back Pad	1	014	Pin Ø8x50	1
006	Foam Roller Ø70x140	4	015	Hex Bolt M10x60	1
007	Plastic Cap Ø22	4	016	Washer Ø10	2
008	Square End Cap 38x38	2	017	Leg Hold Down Adjustable Tube	1
009	Foam Roller Tube	1			

## LISTADO DEL PAQUETE DE PIEZAS



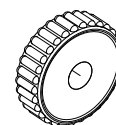
(3) Hex Bolt M6x20  
4 PCS



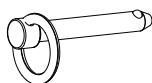
(4) Washer Ø6  
4 PCS



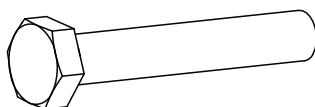
(10) Nylon Lock Nut M10  
1 PC



(12) Knob M8  
1 PC



(14) Pin Ø8x50  
1 PC

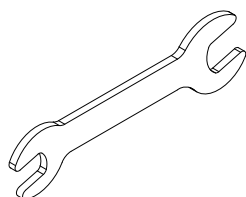


(15) Hex Bolt M10x60  
1 PC

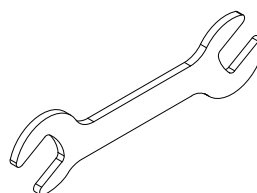


(16) Washer Ø10  
2 PCS

## HERRAMIENTAS

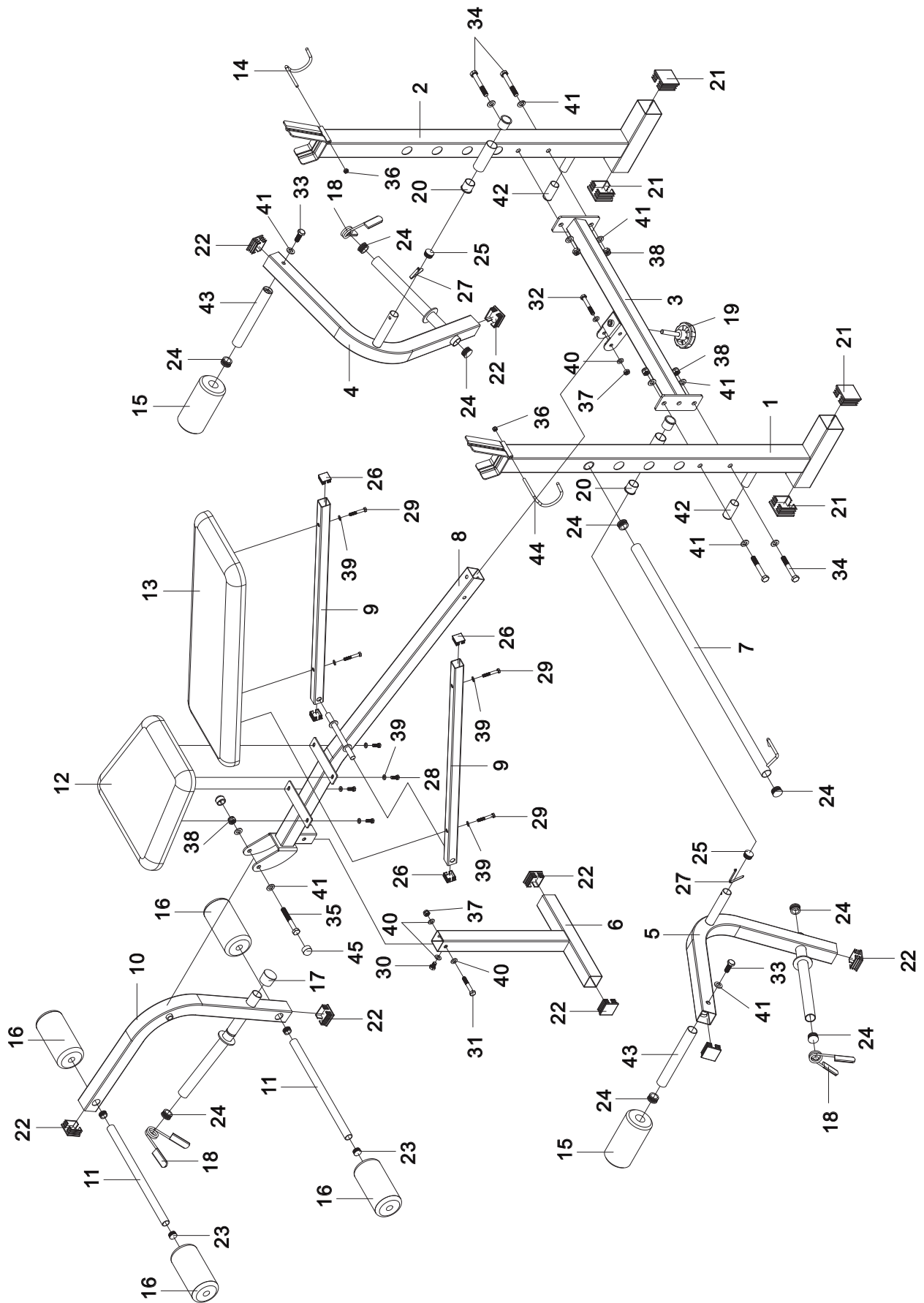


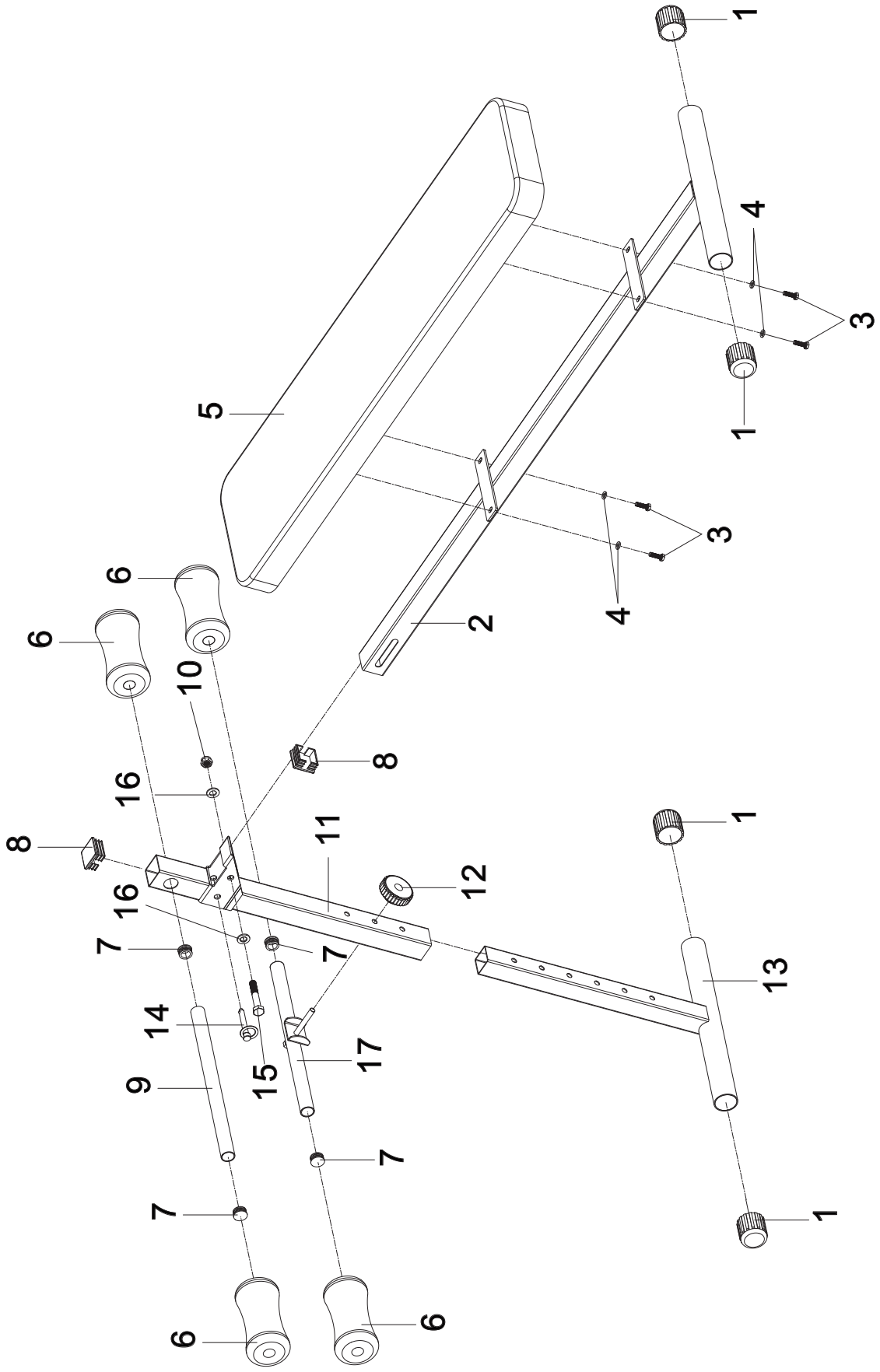
Wrench 14-10  
1 PC



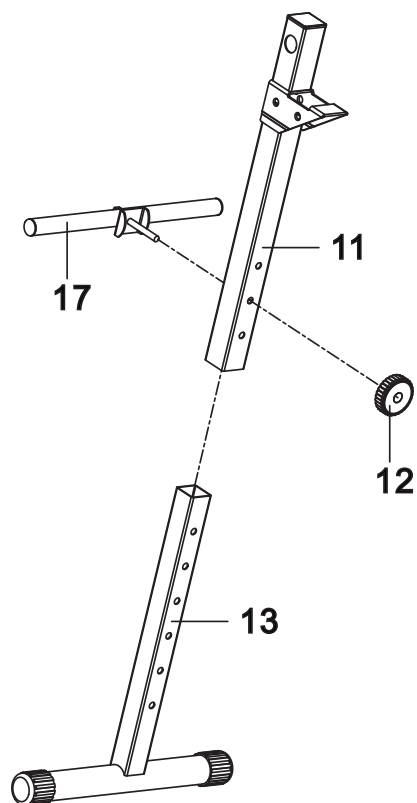
Wrench 14-17  
2 PCS

# VISTA DETALLADA



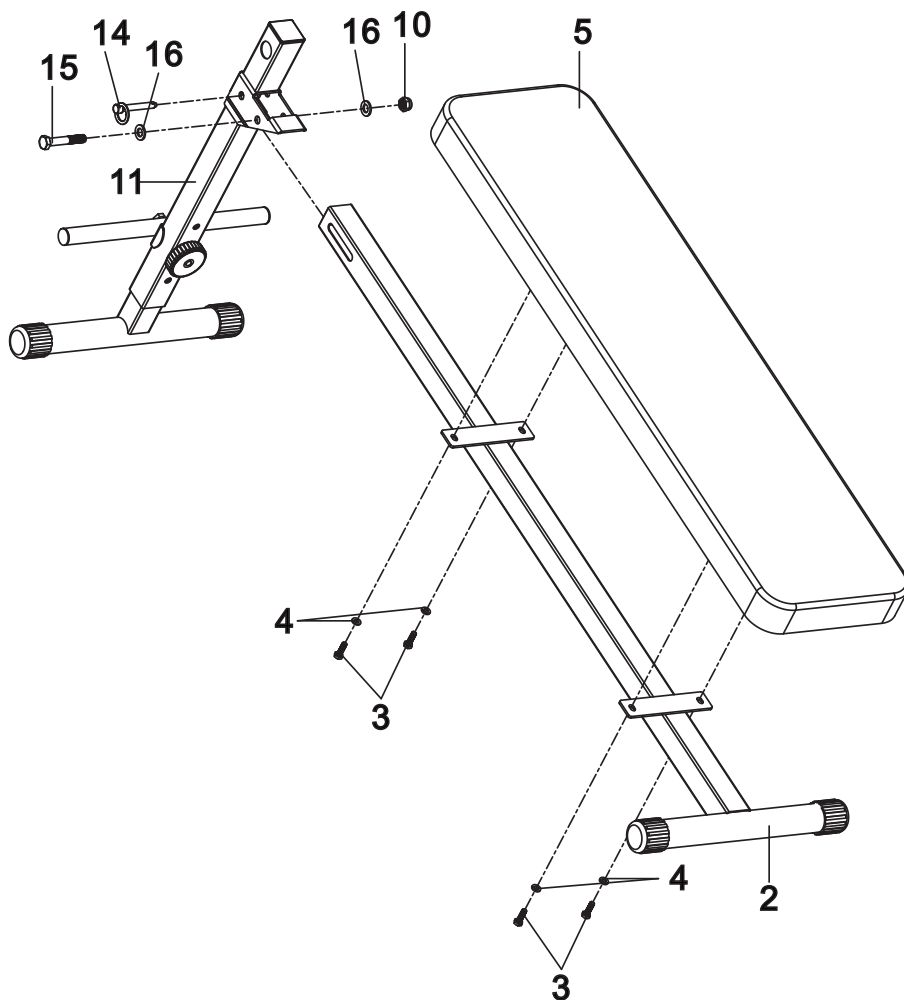


## INSTRUCCIONES DE ARMADO

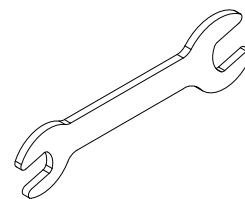


### Paso 1

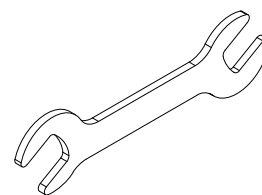
Deslice el Marco del Pie Ajustable (13) en la parte inferior del Marco Soporte (11) y alinee uno de los agujeros del Marco del Pie Ajustable (13) con un orificio del Marco Soporte (11). Asegúrese que el Marco del Pie Ajustable (13) quede en su lugar utilizando la Pata de Fijación Inferior del Tubo Ajustable (17) y la Perilla M8 (12).



**Tool:**



1 Wrench (14-10)



2 Wrenches (14-17)

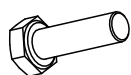
**Paso 2**

Fije la Colchoneta de Espalda (5) en el Marco Principal (2) con cuatro tornillos hexagonales M6x20 (3) y cuatro Arandelas Ø6 (4). Ajuste los tornillos con la llave provista.

Deslice el Marco Principal (2) en la Pata Marco Soporte (11) y alinee un agujero del Marco Principal (2) con uno de los orificio de la Pata Marco Soporte(11). Asegúrese que el Marco Principal (2) quede fijo con una tuerca de Nylon M10 (10), un tornillo hexagonal M10x60 (15), y dos Arandelas Ø10 (16). Ajuste el tornillo y la tuerca con las dos llaves provistas.

Por último, inserte el Pasador Ø8x50 (14) en los agujeros de la Pata Marco Soporte (11) y del Marco Principal (2) para fijar en su posición.

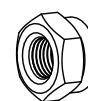
**Piezas:**



4 Hex Bolts (M6x20)

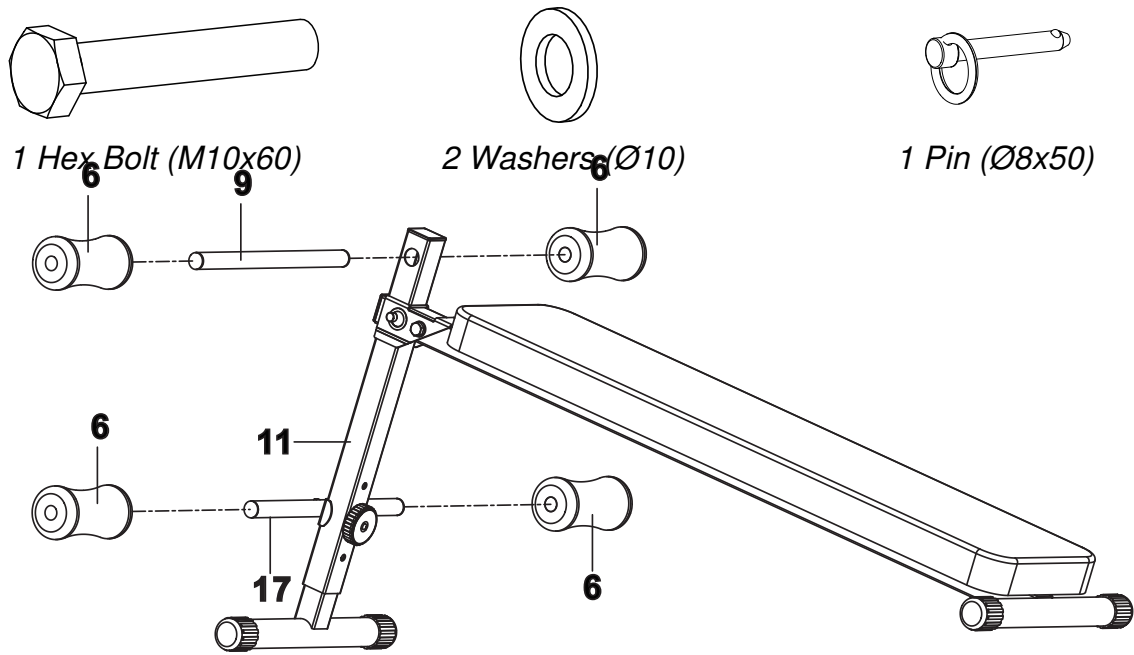


4 Washers (Ø6)



1 Nylon Lock Nut (M10)

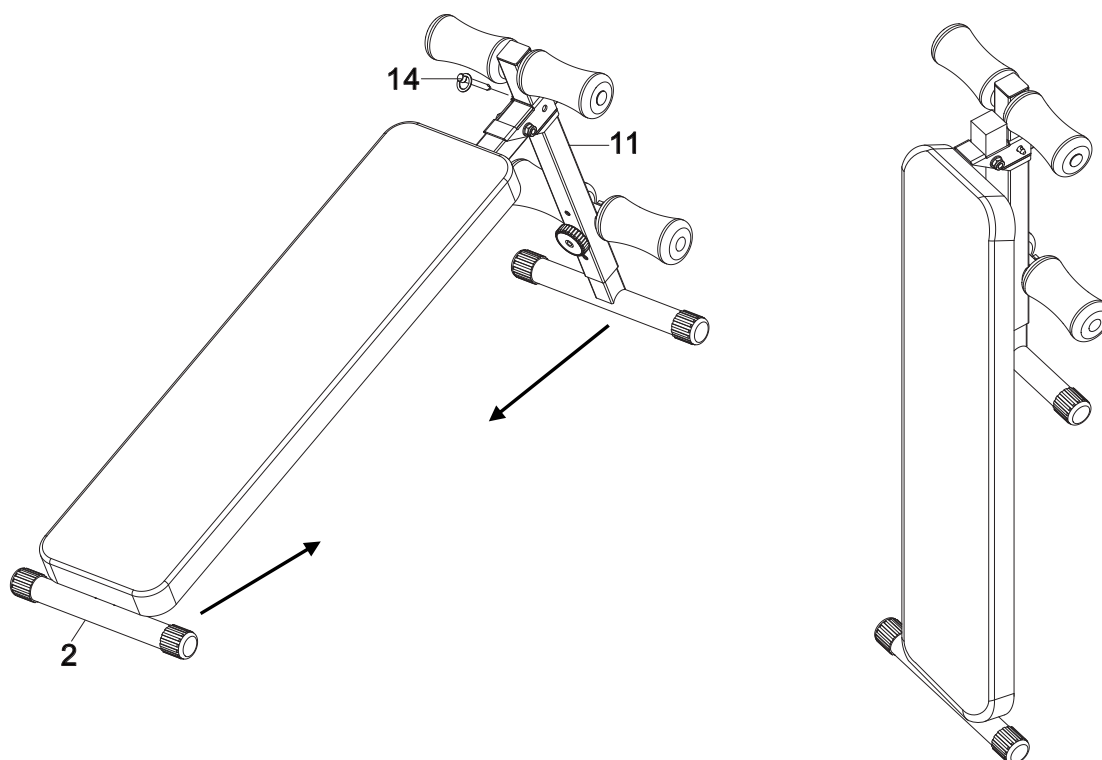




### Paso 3

Inserte el Tubo Redondo (9) a través del agujero de la Pata Marco Soporte (11), dejando un espacio a cada lado para las Ruedas de Gomaespuma (6). Deslice ambas Ruedas de Gomaespuma (6) en el Tubo Redondo (9). Deslice ambas Ruedas de Gomaespuma (6) en la Pata de Fijación Inferior del Tubo Ajustable (17).

## PLEGADO



Quite el Pasador Ø8x50 (14) de los agujeros de la Pata Marco Soporte (11) y del Marco Principal (2). Luego empuje la Pata Marco Soporte (11) y el Marco Principal (2) a la vez hasta que la tabla quede completamente plegada. Finalmente inserte el Pasador Ø8x50 (14) en uno de los agujeros de la Pata Marco Soporte (11) para fijar en esa posición.

## MANTENIMIENTO

Por favor, limpie el sudor que quede en la tabla inclinada con un paño limpio y seco, luego de cada uso. La tapicería se puede limpiar con un detergente suave o con un limpiador en aerosol.

Por favor, inspeccione que todos los tornillos y tuercas de la tabla inclinada estén bien ajustados y que el marco de la misma no tenga signos de fisuras. Si esto ocurre, absténgase de utilizar la tabla y contáctese con el Servicio Técnico autorizado inmediatamente.

## 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.

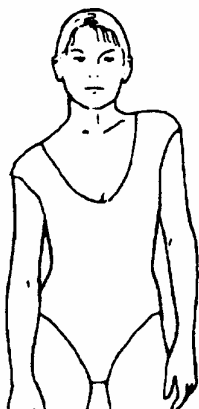
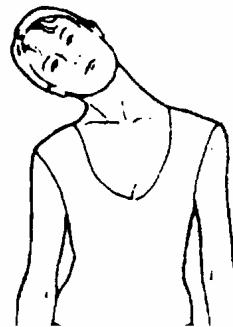
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos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

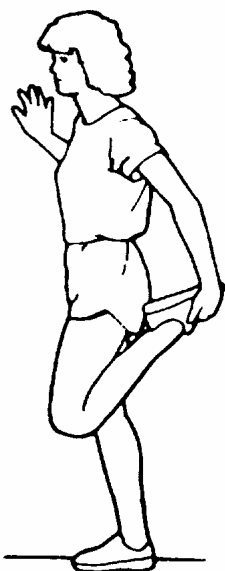
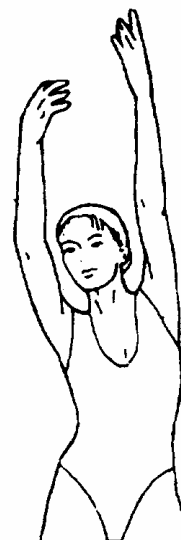


### LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

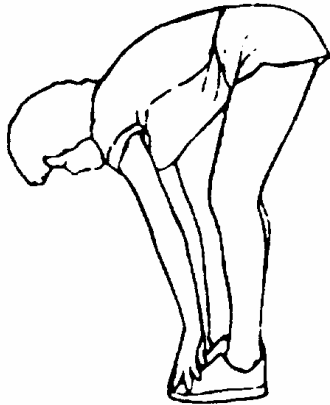


**ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.** Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### **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.

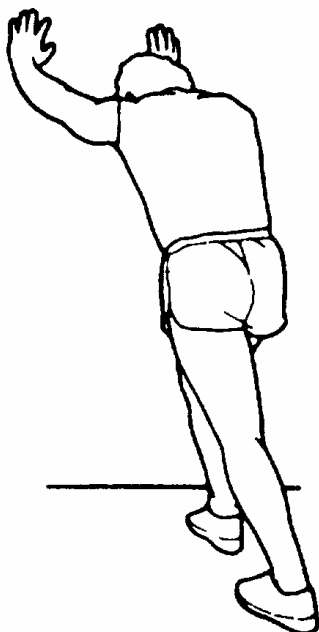
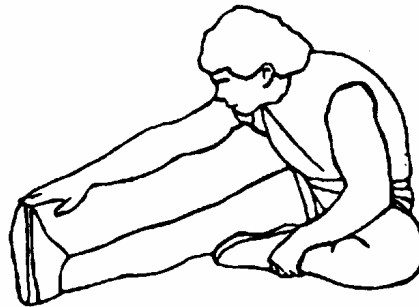




**TOQUE DE PIES** Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

#### **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.