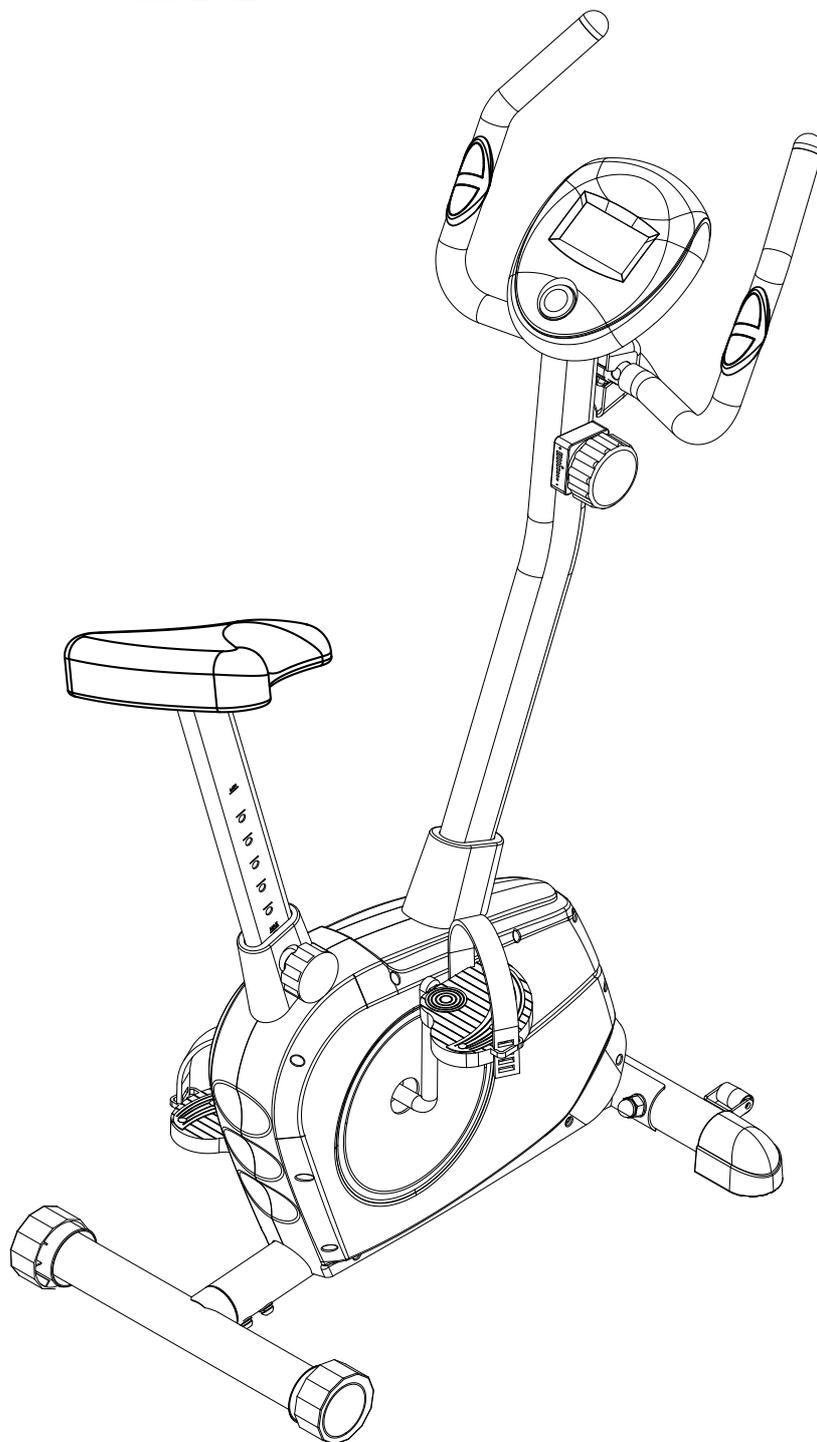


ARG 401HP

RANDERS®



Las especificaciones de este producto pueden diferir de las imágenes mostradas sin previo aviso.

GUIA DE CONTENIDO

2	■	Instrucciones de Seguridad
3	■	Instrucciones de uso / Control de la Computadora
5	■	Lista de Partes
6	■	Herramientas de Montaje
7	■	Grafico de Despiece
8	■	Instrucciones de Montaje
10	■	Guía rápida de soluciones
11	■	Comienzo y fin de rutinas

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Tome todas las precauciones necesarias inclusive atienda las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo:

1. Lea todas las instrucciones de este manual y realice un correcto precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Asegúrese que ninguna parte este dañada y todo funcione correctamente. El equipo debe ser ubicado en una superficie firme, plana y antideslizante.
3. Por favor utilice indumentaria adecuada para realizar ejercicio incluyendo el calzado. Recuerde ajustar el seguro de los pedales a sus pies.
4. No intente realizar ninguna reparación que no este indicada en este manual. Si aparece alguna falla recurra a servicio técnico autorizado.
5. No utilice el equipo en el exterior.
6. Este equipo es solo de uso hogareño.
7. El equipo debe ser usado de a una solo persona por vez.
8. Mantenga a los menores y mascotas alejados del equipo durante su uso. Esta maquina es para ser usada por adultos. El mínimo espacio requerido para el uso del equipo es de dos metros.
9. Si usted siente algún dolor, falta de aliento, dolor de cabeza o dolor de pecho, detenga de inmediato el ejercicio y consulte con un profesional responsable.
10. La carga maxima soportada por el equipo es de 110 kgs.

CUIDADO: Antes de realizar cualquier ejercicio consulte con su medico.

Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o com problemas cardiacos previos. Lea todas las indicaciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness.

PRECAUCION: Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

Guarde este manual para futures referencias.

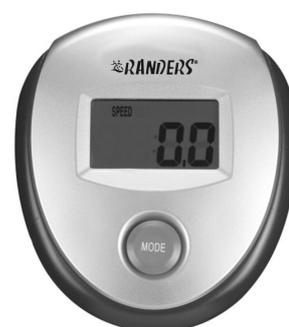
INSTRUCCIONES DE USO

1. Utilicelo de acuerdo a sus propias condiciones.
2. Utilización de la perilla de tensión:
Para aumentar la resistencia de los pedales gire la perilla de tensión en favor de las agujas del reloj.
Para disminuir la resistencia gire la perilla en contra de las agujas del reloj.
3. Ajuste de la barra de apoyo trasero:
Gire los regatones de la barra de apoyo de manera que el equipo que correctamente estabilizado.
4. Ajuste de la barra de agarre:
Sostenga la barra de agarre mientras libera la traba T-Knob. Ajuste la barra de agarre a la posición deseada y accione la traba T-Knob en contra de las agujas del reloj hasta que quede trabada.
NOTA: Continúe girando la perilla para que la barra de agarre quede correctamente asegurada.
5. Ajuste de la posición del asiento:
Gire la traba del asiento en contra de las agujas del reloj hasta que pueda tirar de ella. Tire de la perilla y deslice el asiento hacia arriba o hacia abajo hasta que quede en la posición correcta. Suelte la perilla y verifique que el asiento quede correctamente trabado. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede correctamente ajustada.
NOTA: Cada vez que ajuste la altura del asiento verifique que las líneas de límites marcadas sean respetadas.
6. Posición de uso: siéntese sobre el asiento, ajuste las tiras de seguridad a sus pies y realice el ejercicio siempre sentado.

USO DE LA COMPUTADORA

COMO INSTALAR LAS BATERIAS:

1. Remueva la tapa del compartimiento de las baterías en la parte posterior de la computadora.
2. Coloque dos pilas "SIZE-AA" o "UM-3" en el compartimiento.
3. Asegúrese que las baterías estén correctamente posicionadas.
4. Reinstale la tapa del compartimiento.
5. Si el panel no funciona correctamente retire las baterías por 15 segundos y colóquelas nuevamente.
6. Removiendo las baterías se borra la memoria de 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.

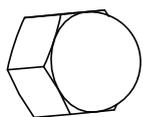
LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cant	No.	Descripción	Cant
001	Main Frame	1	030	U Bracket	2
002	Handlebar Ø25x1.5	1	031	Adjustable Bolt M6x36	2
003	Handlebar Post 70x30x1.5	1	032	Hex Nut M6	2
004	Rear Stabilizer Ø50x1.5x380	1	033	Spring Washer Ø6	2
005	Flywheel Ø200	1	034	Cap Nut M10	2
006	Front Stabilizer Ø50x1.5x430	1	035	Bolt M10x57	2
007	Tension Control Knob 0325-BC65000-0101	1	036	Big Curve Washer Ø10	2
008	Round Knob M16x1.5	1	037	Curve Washer Ø8	5
009	Belt PJ 330J6	1	038	Washer Ø8	7
010	Computer 81307	1	039	Bolt M8x10	1
011	Nut M10x1	2	040	Pan Head Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8
012	Bushing	1	041	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4
013	Left Cover 540x366x74	1	042	Locknut M8	3
014	Right Cover 540x366x78	1	043	Bolt M8x20	1
015	Screw ST2.9x10	2	044	Pressing Belt Wheel	1
016	Ring	1	045	Bearing 6000zz	2
017	Axle Sleeve 15/16"	1	046	Bolt M6x10	1
018	Nut 7/8"	1	047	Bolt M5x10	4
019	Belt Pulley with Crank 240J6	1	048	Bolt M5x20	1
020	Left Foot Pedal JD-22A	1	049	Axle Sleeve 7/8"	1
021	Right Foot Pedal JD-22A	1	050	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x460	2
022	Axle Bush	2	051	Screw ST4.2x20	2
023	Ball Bearing	2	052	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
024	Bolt M8x15	5	053	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
025	Seat Post 60x20x1.5	1	054	Washer Ø6	2
026	Sensor with Wire L=750mm	1	055	Nylon Nut M6	2
027	Seat Cushion DD-353T	1	056	Bolt M6x48	2
028	Front Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	057	Handlebar Post Cover	1
029	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	058	Seat Post Cover	1

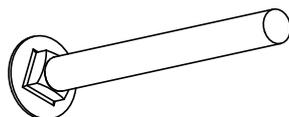
LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cant	No.	Descripción	Cant
059	Middle Section Sensor Wire L=1000mm	1	063	T-Knob (M8)	1
060	Tension Cable L=1150mm	1	064	Spacer (Ø12x20)	1
061	Handlebar End Cap Ø25	2	065	Decorate Cover	1
062	Spring Washer Ø8	4	066	Bolt M8x10	4

HERRAMIENTAS DE MONTAJE



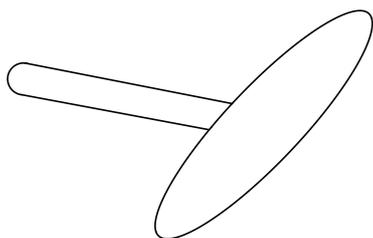
(34) Cap Nut M10
2 PCS



(35) Bolt M10x57
2 PCS



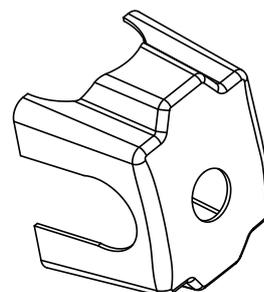
(36) Big Curve Washer Ø10
2 PCS



(63) T-Knob (M8)
1 PC



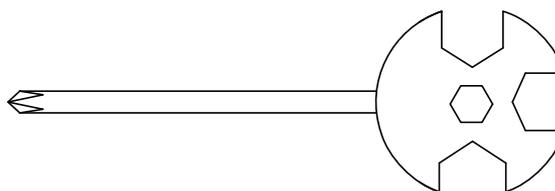
(64) Spacer (Ø12x20)
1 PC



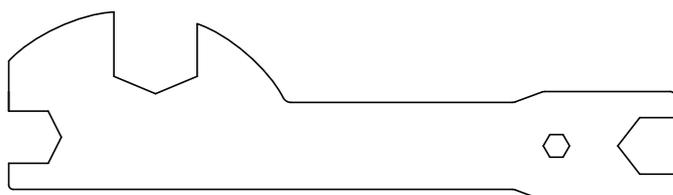
(65) Decorate Cover
1 PC



Allen Wrench 6mm
1 PC

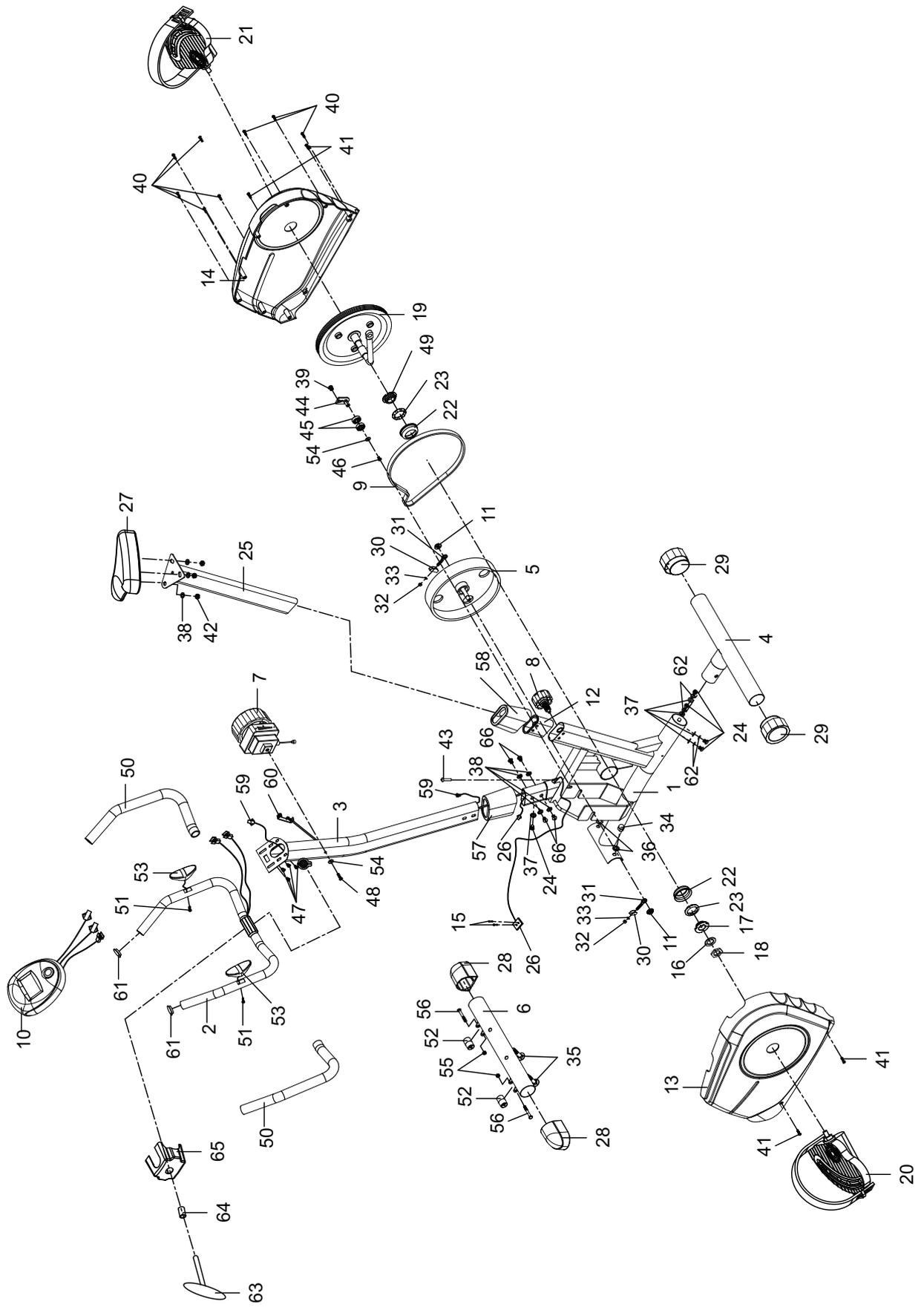


Wrench/Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC



Wrench
1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. Instale las barras de apoyo delantera, trasera y los pedales.

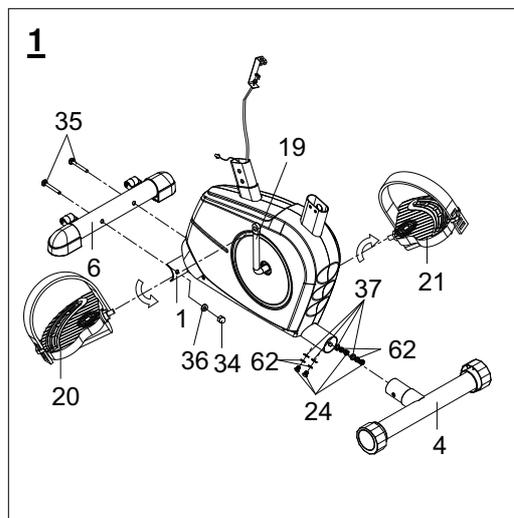
Adjunte la barra de apoyo delantera (6) al soporte curvo de la estructura principal (1) con dos tronillos M10 Cap Nuts (34), M10x57 Bolts (35), y Ø10 Big Curve Washers (36).

Remueva los cuatro tornillos M8x15 Bolts (24), Ø8 Spring Washers (62), y Ø8 Curve Washers (37) del final del tubo trasero de la estructura principal (1). Luego adjunte la barra de apoyo trasera (4) al tubo posterior de la estructura principal (1) con los cuatro tornillos M8x15 Bolts (24), Ø8 Spring Washers (62), y Ø8 Curve Washers (37) que fueron inicialmente removidos.

Coloque el pedal izquierdo (20) en la palanca izquierda (19). Enrosque el eje del pedal en sentido contrario a las agujas del reloj y verifique que quede correctamente ajustado.

Coloque el pedal derecho (21) en la palanca derecha (19) enroscando en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Los pedales izquierdo y derecho (20, 21) y las palancas (19) están marcados con "L" (izquierda) y "R" (derecha) respectivamente.



2. Instale la vela y el asiento.

Remueva los tres tornillos M8 Locknuts (42) y Ø8 Washers (38) del plano de apoyo del asiento (27). Luego coloque el asiento (27) en el Plano de apoyo (25) con los tres tornillos M8 Locknuts (42) y Ø8 Washers (38) que fueron removidos.

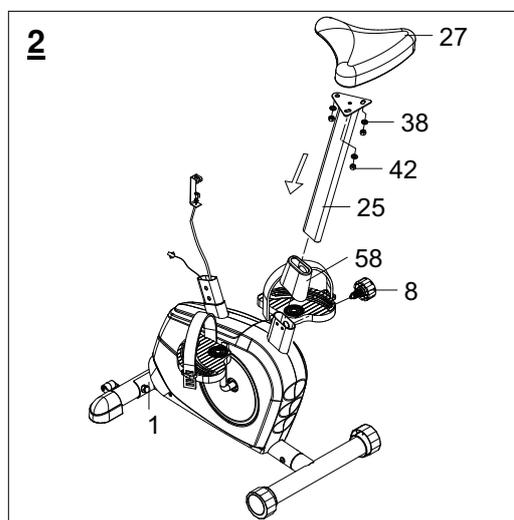
Deslice el cobertor de la vela (58) cubriendo el tubo de la estructura principal (1).

Inserte la vela del asiento (25) en el interior del tubo de la estructura principal (1) y luego ajuste la traba de seguridad (8) girándola en el sentido de las agujas del reloj.

Ajuste de la altura del asiento:

Afloje la traba de seguridad (8) girándole en contra de las agujas del reloj hasta que pueda tirar de ella. Tire de la traba de seguridad (8) y deslice la vela del asiento (25) hacia arriba o hacia abajo hasta elegir la posición correcta. Suelte la traba de seguridad (8) y verifique que trabase la vela del asiento (25) correctamente. Para asegurar el asiento gire la traba de seguridad (8) en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Al ajustar la altura del asiento verifique respetar las marcas de máximo y mínimo de la vela.



3. Instale la barra frontal y la perilla de tension.

Remueva los cuatro tornillos M8x15 Bolts (24), cuatro Ø8 Washers (38), y un Ø8 Curve Washer (37) del tubo delantero de la estructura principal (1).

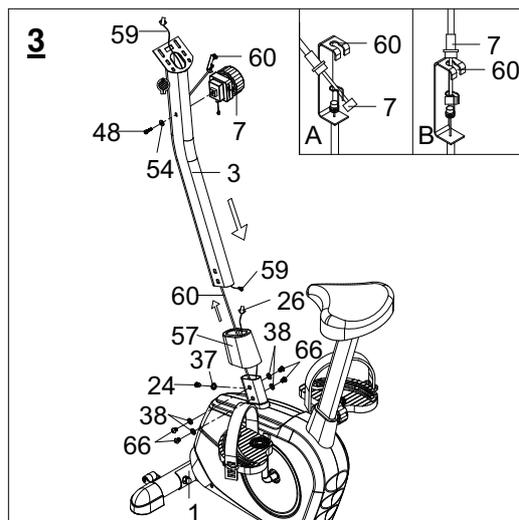
Deslice el cobertor (57) de la barra frontal (3) hacia arriba.

Inserte el cable de tension (60) dentro de la barra frontal (3) y hágalo salir por el hueco de la barra frontal (3). Conecte el cable del sensor (26) de la estructura principal (1) al cable (59) de la barra frontal.

Coloque la barra frontal (3) en el tubo delantero de la estructura principal (1) y asegúrela con los cinco tornillos M8x15 Bolts (24), cuatro Ø8 Washers (38), y un Ø8 Curve Washer (37) que fueron removidos al inicio.

Deslice el cobertor de la barra frontal (57) hacia abajo hasta que haga tope con la estructura principal (1).

Remueva el tornillo M5x20 Bolt (48) y Ø6 Washer (54) de la perilla de tension (7). Coloque el final del cable de tension en la perilla de tension (7) en el encastre de la pieza de conexión (60) de la perilla de tension (7) como lo muestra el dibujo A de la figura 3. Verifique que el cable de tension quede correctamente ubicado como lo muestra el dibujo B de la figura A. Adjunte la perilla de tension (7) a la barra frontal (3) con el tornillo M5x20 Bolt (48) y Ø6 Washer (54) que fueron removidos.



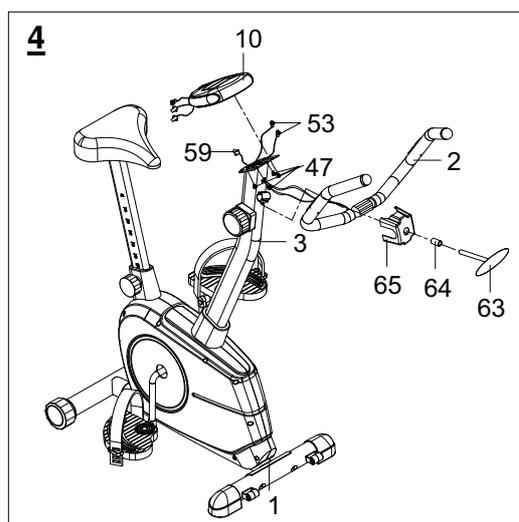
4. Instale la barra de agarre y la computadora.

Inserte los cables del sensor de pulso (53) de la barra de agarre (2) en el hueco de la barra frontal (3).

Adjunte la barra de agarre (2) al encastre de la barra frontal (3) con un M8 T-Knob (63), Ø12x20 Spacer (64), y el cobertor plástico (65). Ajuste la perilla M8 T-Knob (63) luego de elegir la posición correcta de la barra de agarre (2).

Remueva los cuatro tornillos M5x10 Bolts (47) de la computadora (10). Conecte los cables de los sensores de pulso (53) y el cable sensor de velocidad (59) a los cables que salen de la computadora (10).

Luego coloque la computadora (10) en el plano de apoyo de la barra frontal (3) con los cuatro tornillos M5x10 Bolts (47) que fueron removidos al inicio.



GUIA RAPIDA DE SOLUCIONES

1. Verifique que todos los tornillos y trabas estén correctamente ajustados. Así como también todos los componentes funcionen correctamente antes de usar el equipo.
2. Limpie el equipo con un trapo húmedo solamente. No utilice ningún solvente ni productos de limpieza.

Problema	Causa Potencial	Corrección
Base inestable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El piso esta desparejo o existe algún objeto molesto. 2. Los extremos de las barras de apoyo no apoyan correctamente. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elija un piso llano. Remueva cualquier objeto molesto. 2. Ajuste los regatones de las barras de apoyo girándolos.
La barra de agarre o el asiento se mueven.	Las trabas T-Knob correspondientes están flojas.	Ajuste correctamente las trabas T-Knob.
Existen sonidos molestos.	Hay alguna pieza suelta en el interi-ro.	Abra las carcazas 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 tension esta dañada. 3. La caja pedalera esta dañada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra las carcazas y ajuste los imanes. 2. Cambie la perilla de tension. 3. Cambie la caja dedalera.

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.

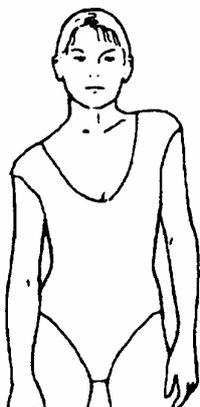
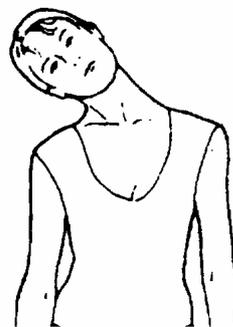
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos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

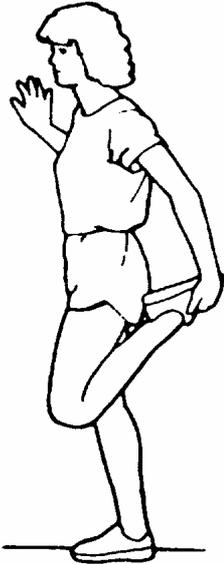
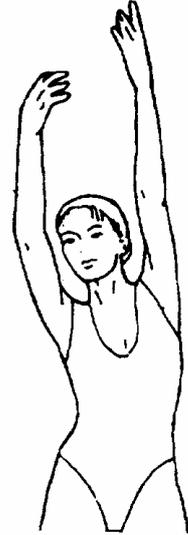


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

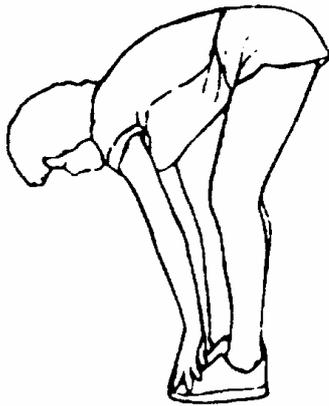


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS. Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

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.

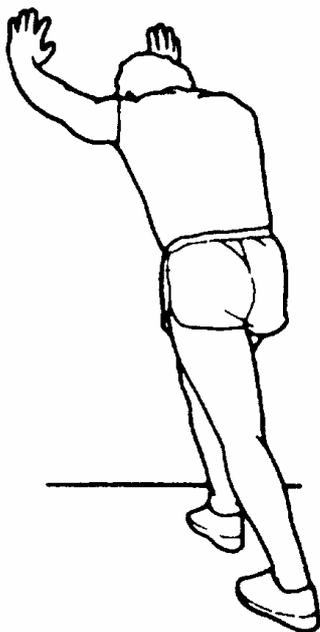
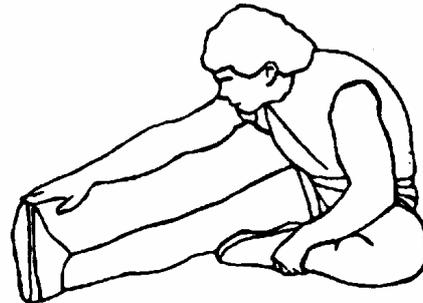




TOQUE DE PIES Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

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.