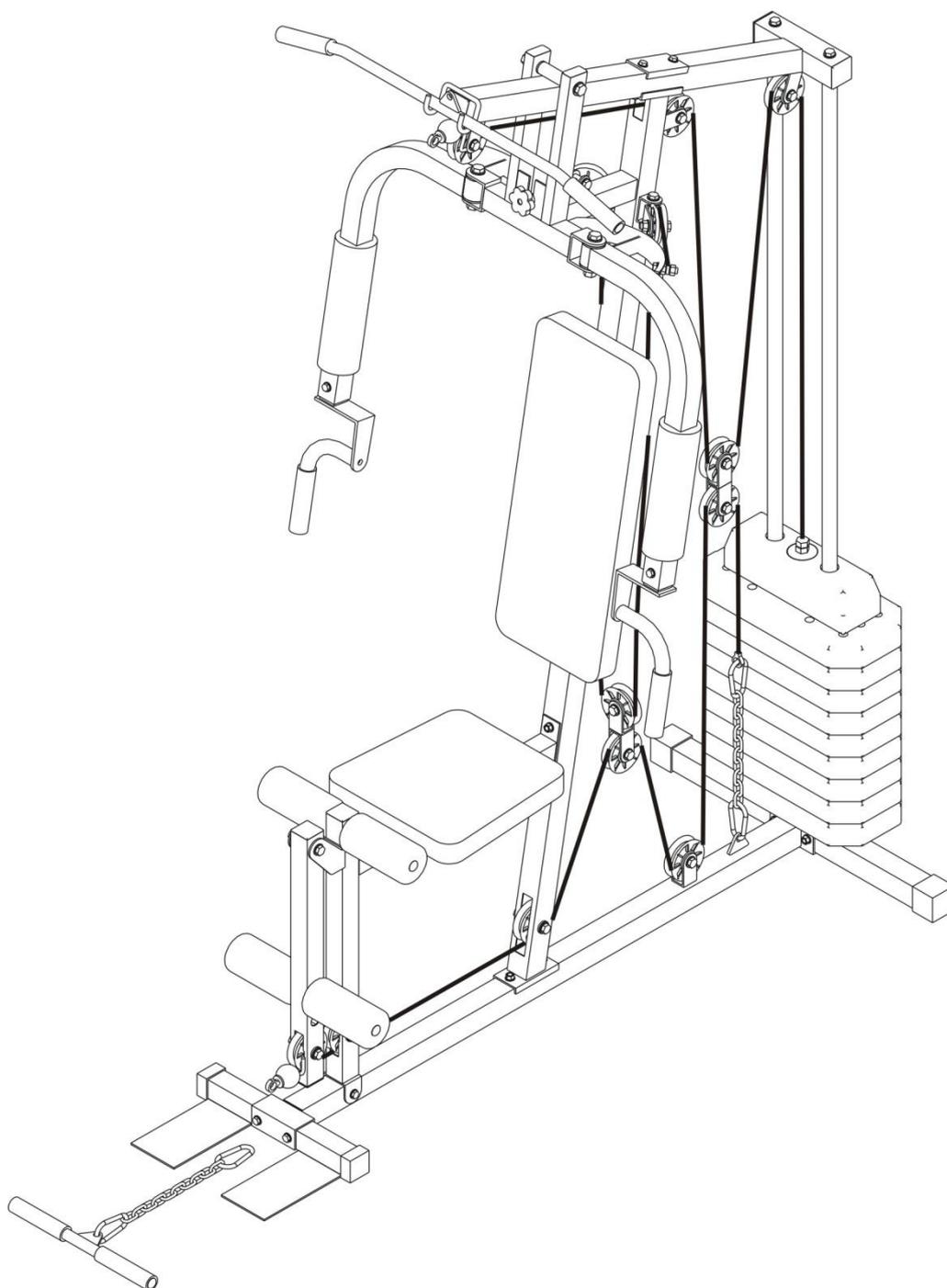


RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO

MULTIGYM ARG-63140



Manual de Armado

INDICE:



Descripción y Dimensiones del producto.....	3
Antes de Comenzar / Precauciones.....	4
Listado de Partes.....	5-8
Instrucciones de Armado.....	9-17
Guía de Ejercicios.....	18-19

NOTA: El Listado de piezas y la tabla de identificación de piezas se encuentran en el centro de este manual. Retire estas hojas y téngalas a mano antes de comenzar con el armado.

Gracias por elegir este multigym. El mismo lo ayudara a construir y tonificar los principales grupos musculares.

Por favor lea el manual detenidamente antes de utilizar el multigym. Preste atención al diagrama de abajo para familiarizarse con los ejercicios del equipo.

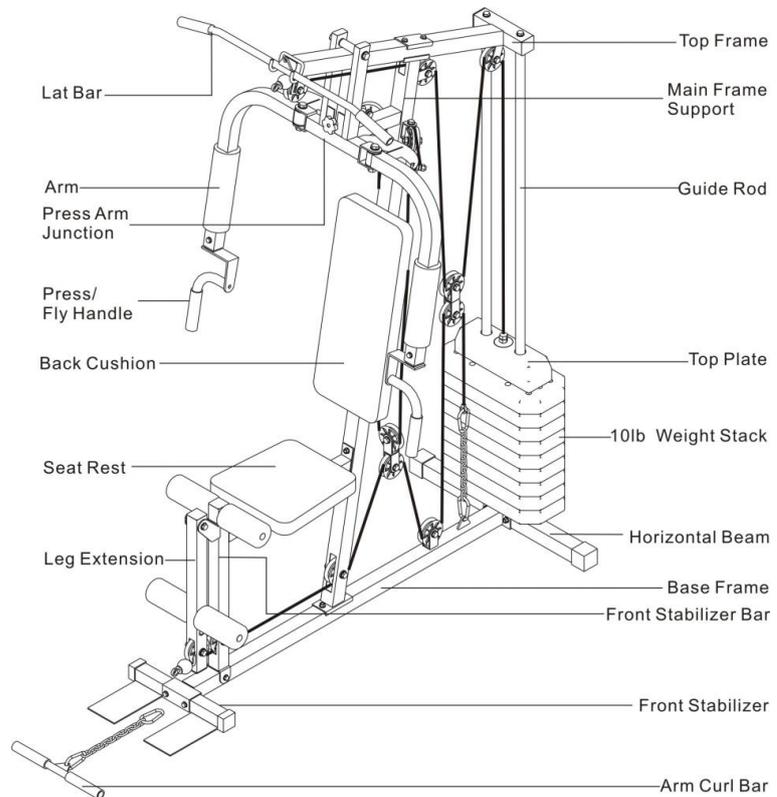
Para su beneficio lea el manual cuidadosamente antes de usar el multigym.

Si tiene consultas después de leer el manual,

solicite ayuda a SAT (Servicio de Atención Telefónica), por favor anote el número de modelo del equipo antes de llamar. El número de Modelo es: ARG-63140

Antes de seguir leyendo, por favor vea el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

Dimensiones de equipo Armado:
 Alto: 191 cm
 Ancho: 85.5 cm
 Largo: 153 cm



HERRAMIENTAS NECESARIAS

Haga que sea más fácil usted mismo:

Este manual fue diseñado para que el equipo pueda ser armado exitosamente por cualquier persona. Tómese el tiempo necesario para el armado.

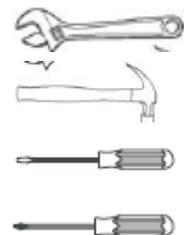
Antes de comenzar con el armado, lea atentamente esta información e instrucciones:

- **El armado** requiere dos personas.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la **TABLA DE IDENTIFICACION DE PIEZAS**.
- **Apriete** todas las piezas que vaya ensamblando, a menos que se le indique lo contrario.
- A medida va Armandolo, asegúrese que todas las piezas queden en el sentido que se muestra en los dibujos.

• Coloque todas la piezas en un lugar despejado y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber concluido el armado.

Las siguientes herramientas (No incluidas) pueden ser necesarias en el armado:

- **Llave de ajuste**
- **Martillo**
- **Destornillador estándar**
- **Destornillador Phillips**



IMPORTANTES PRECAUCIONES



ATENCIOM: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar el multigym.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el multigym. Utilizarlo solo en la forma que se describe en este manual.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén debidamente informados sobre las precauciones del mismo.
3. El multigym está diseñado solo para uso doméstico. No apto para uso intensivo en gimnasios.
4. Mantenga el equipo bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el equipo en una superficie nivelada y con un tapete debajo para proteger el piso. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo montar, desmontar y usar el multigym.
5. Inspeccione y ajuste las piezas regularmente. Reemplace piezas dañadas o gastadas.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del multigym en todo momento.
7. Mantenga las manos y los pies lejos de las partes que se mueven.
8. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies durante el ejercicio.
9. El multigym fue diseñado para soportar un peso de usuario de hasta 115kg.
10. Cuando utilice la estación de piernas para hacer remo sentado, asegúrese que todas las piezas móviles se encuentren sin obstáculos y correctamente conectadas.
11. Cuando ajusta la altura del asiento, asegúrese de que quede todo bien atornillado.
12. Si siente dolor o mareo durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte a un médico.
13. Que siempre este presente una segunda persona para garantizar la seguridad a la hora de ejercitarse.



ATENCIION: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ARGENTRADE SRL no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños personales sufridos a través del uso de este producto.

Diagrama de piezas -1

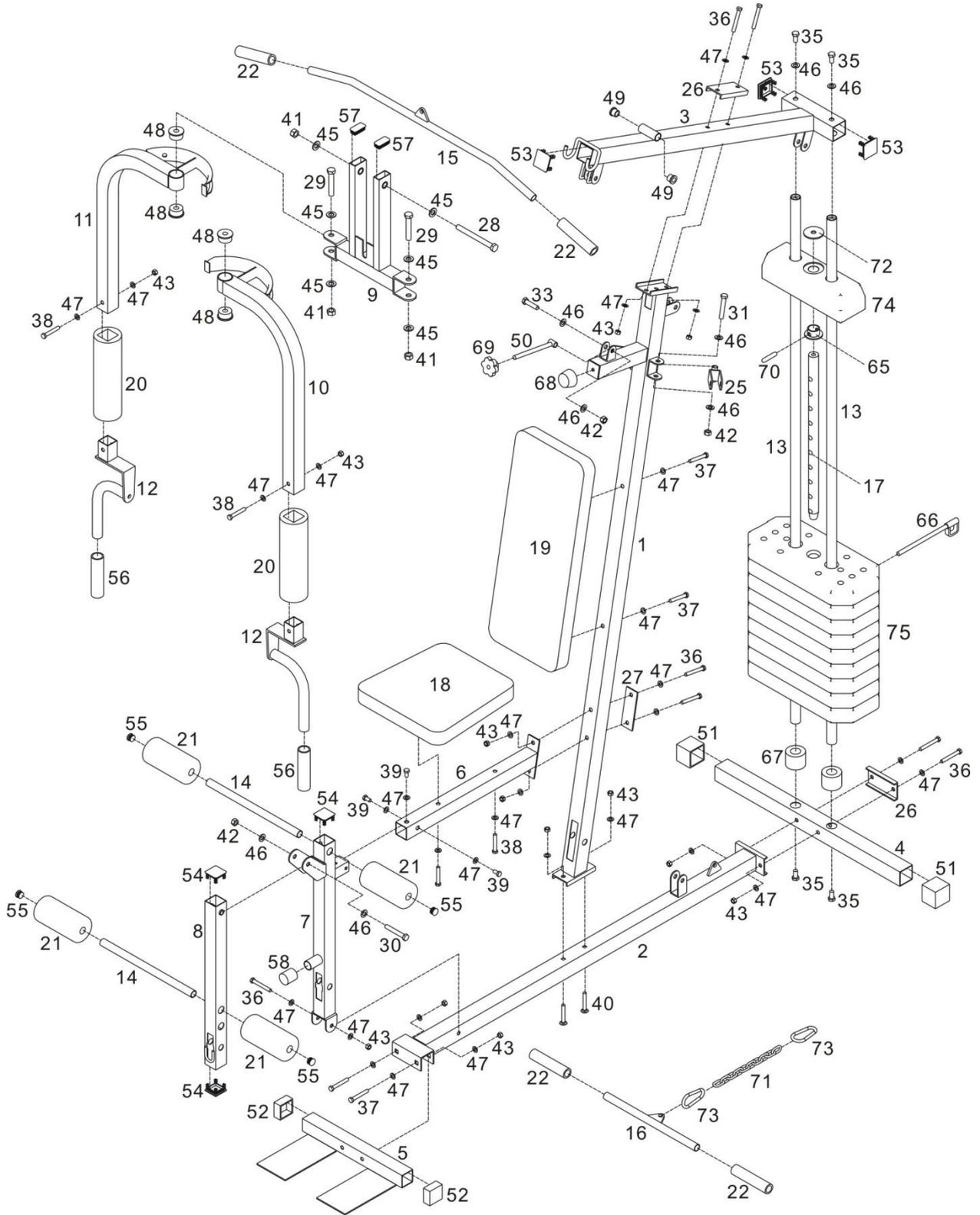
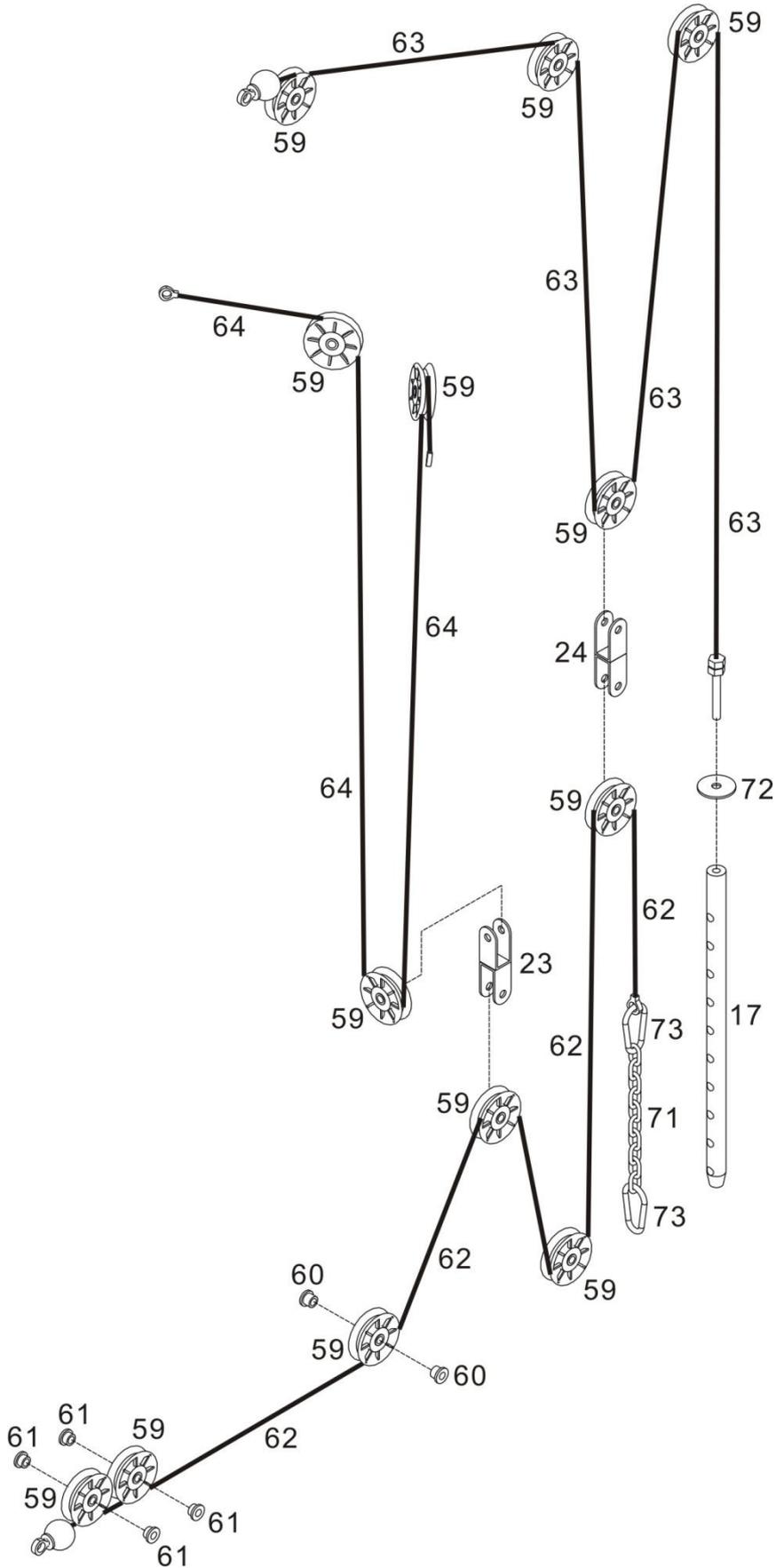


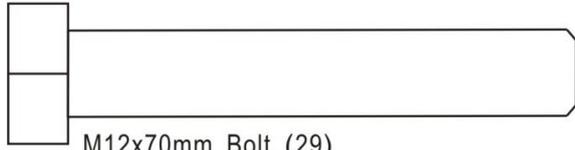
Diagrama de piezas – 2



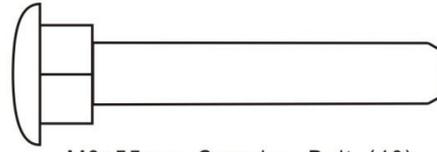
Componentes – Sistema de fijación



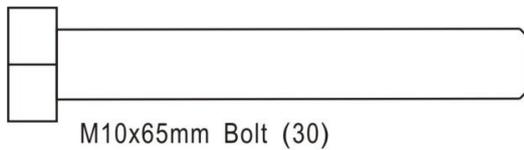
M12x125mm Bolt (28)



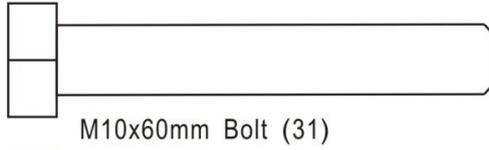
M12x70mm Bolt (29)



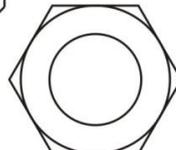
M8x55mm Carriage Bolt (40)



M10x65mm Bolt (30)



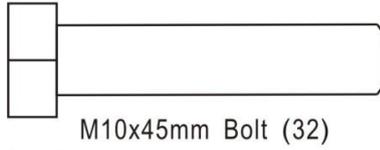
M10x60mm Bolt (31)



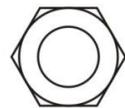
M12 Nylon Locknut (41)



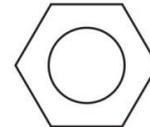
M10 Nylon Locknut (42)



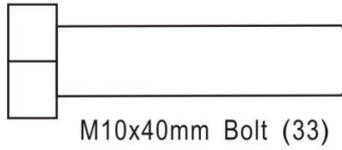
M10x45mm Bolt (32)



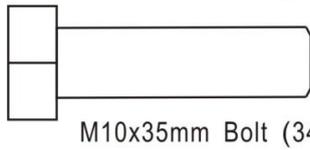
M8 Nylon Locknut (43)



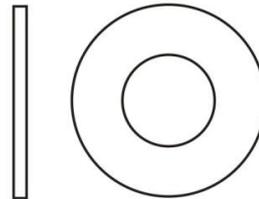
M10 Nut (44)



M10x40mm Bolt (33)



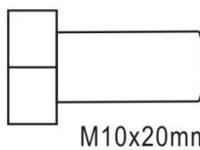
M10x35mm Bolt (34)



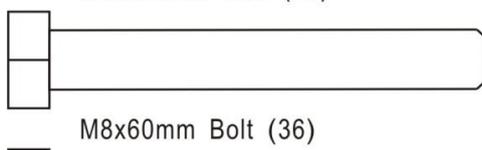
M12 Washer (45)



M10 Washer (46)



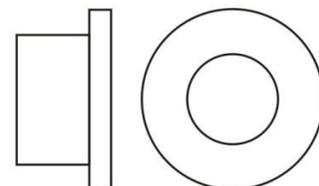
M10x20mm Bolt (35)



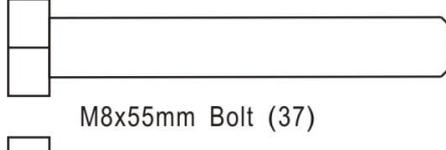
M8x60mm Bolt (36)



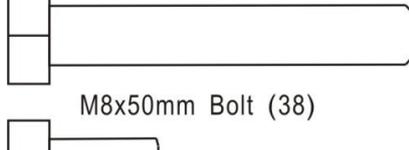
M8 Washer (47)



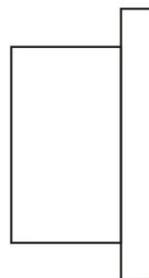
Inner Washer #12.5 (Small) (49)



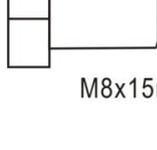
M8x55mm Bolt (37)



M8x50mm Bolt (38)



Inner Washer #12.5 (Big) (48)



M8x15mm Bolt (39)

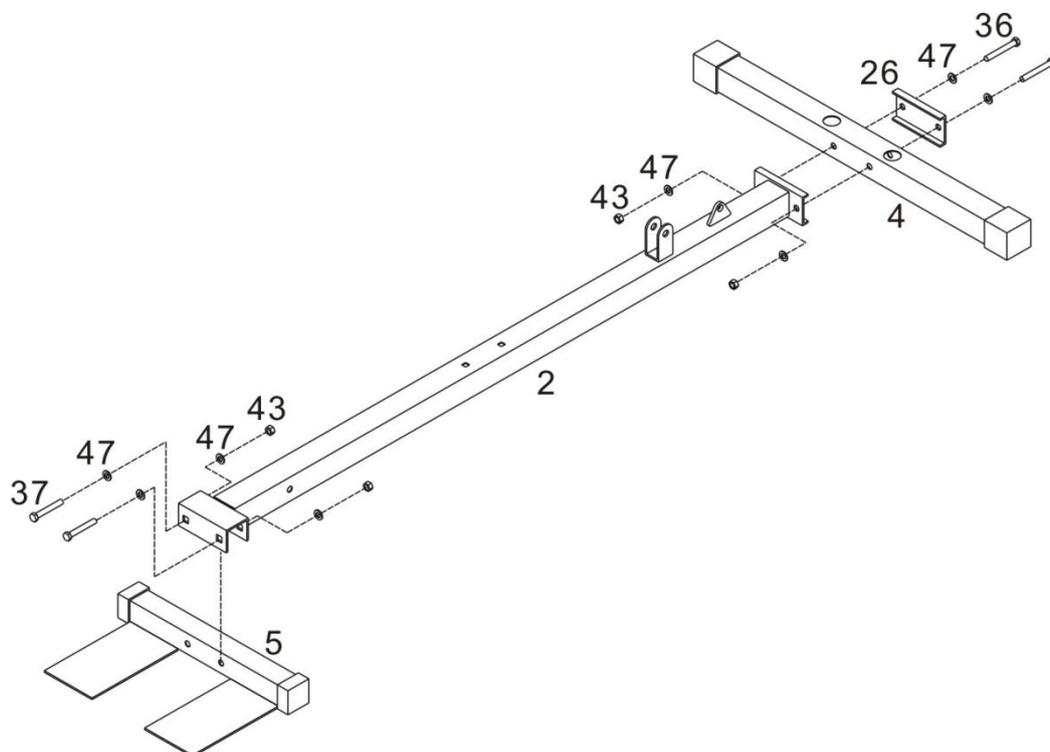
Tabla de piezas

No.	Description	Qty.
1	Esqueleto principal	1
2	Base	1
3	Marco superior	1
4	Viga Horizontal	1
5	Pata delantera	1
6	Soporte del asiento	1
7	Barra estabilizadora delantera	1
8	Estension de la pierna	1
9	Unión de prensa de brazo	1
10	Brazo Izquierdo	1
11	Brazo derecho	1
12	Manija de prensa	2
13	Varillas Guía	2
14	Rollos de espuma	2
15	Barra lateral	1
16	Barra de brazo	1
17	Eje del selector	1
18	Asiento	1
19	Respaldo	1
20	Descansa brazo de espuma	2
21	Rollo de espuma	4
22	Plastic Handle Covers	4
23	Soporte de polea A	1
24	Soporte de polea B	1
25	Soporte de polea C	2
26	Placa de soporte	2
27	Placa de soporte	1
28	M12 x 125mm Tornillo	1
29	M12 x 70mm Tornillos	2
30	M10 x 65mm Tornillos	2
31	M10 x 60mm Tornillos	4
32	M10 x 45mm Tornillos	10
33	M10 x 40mm Tornillos	1
34	M10 x 35mm Tornillos	2
35	M10 x 20mm Tornillos	4
36	M8 x 60mm Tornillos	7
37	M8 x 55mm Tornillos	4
38	M8 x 50mm Tornillos	4

No.	Description	Qty.
39	M8 x 15mm Tornillos	3
40	M8 x 55mm Carriage Bolt	2
41	M12 Tuercas de seguridad	3
42	M10 Tuercas de seguridad	19
43	M8 Tuercas de seguridad	13
44	M10 Tuerca	2
45	M12 Arandelasr	6
46	M10 Arandelas	40
47	M8 Arandelas	31
48	Arandelas interiores #12.5 (Big)	4
49	Arandelas interiores #12.5 (Small)	2
50	M10 x 100mm Tornillo	1
51	44mm Square End Cap	2
52	38mm Square End Cap	2
53	44mm Square Inner Cap	3
54	38mm Square Inner Cap	3
55	19mm Round Inner Cap	4
56	25*130mm Handle	2
57	20x40mm Square Inner Cap	2
58	25mm Round Angled Cap	1
59	Rueda de polea	13
60	Tapon superio (Largo)	2
61	Tapon superior (Corto)	4
62	Cable Inferior	1
63	Cable superior	1
64	Cable de pectorales	1
65	Plastic Cap	1
66	Traba de lingotera	1
67	Topes de goma	2
68	Cushion	1
69	Knob	1
70	Top Plate Pin	1
71	Cadena	2
72	Washer	1
73	Gancho	4
74	Placa superior	1
75	10lb Weight Stack	9

INSTRUCCIONES DE ARMADO

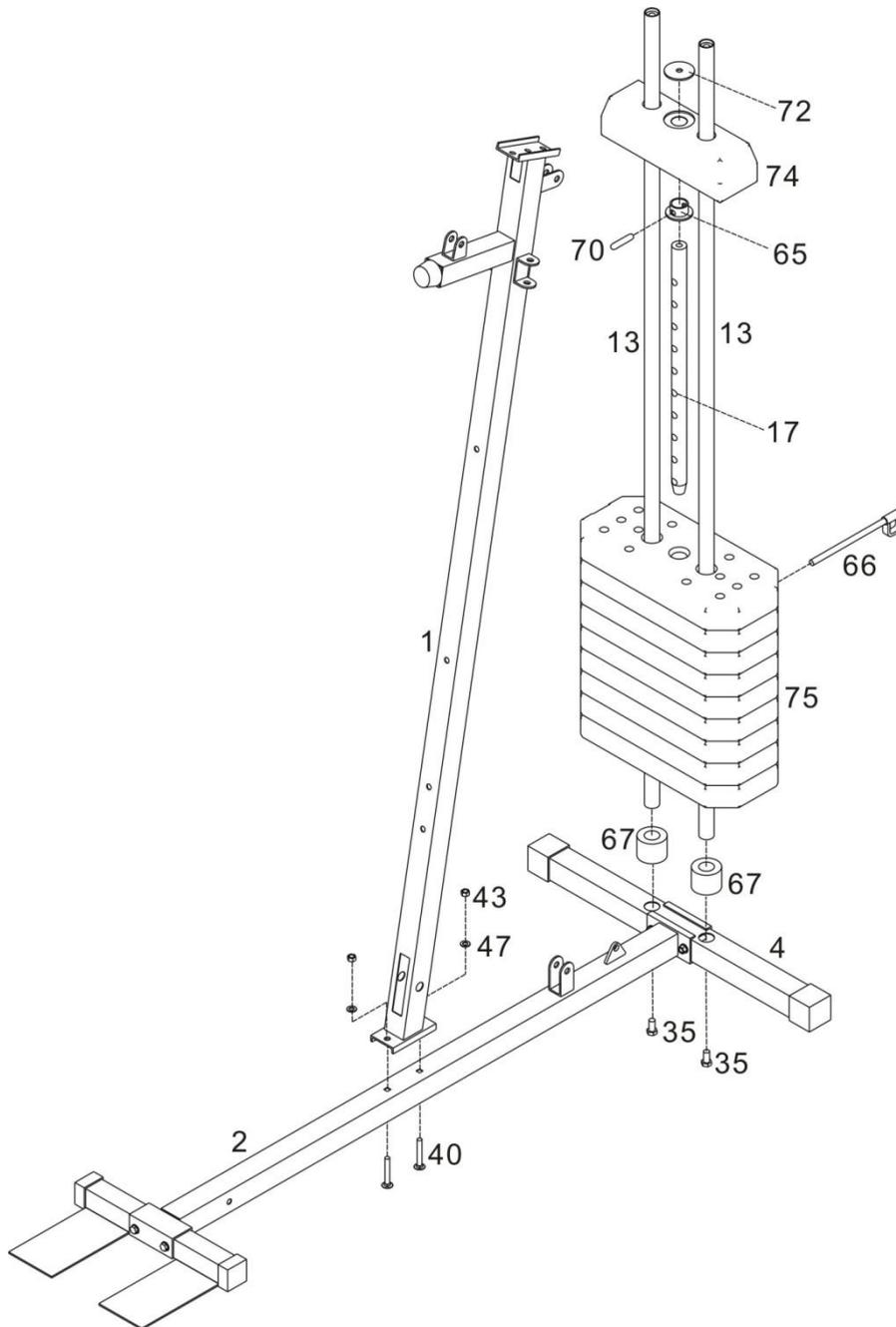
Figura 1



Armado de la base:

- Paso1: Conecte la base (2) a la viga horizontal (4) usando los tornillos (36), arandelas (47), placa de soporte (26) y tuercas de seguridad (43).
- Paso2: Conecte la base (2) a la pata delantera (5) usando los tornillos (37), arandelas (47) y tuercas de seguridad (43).

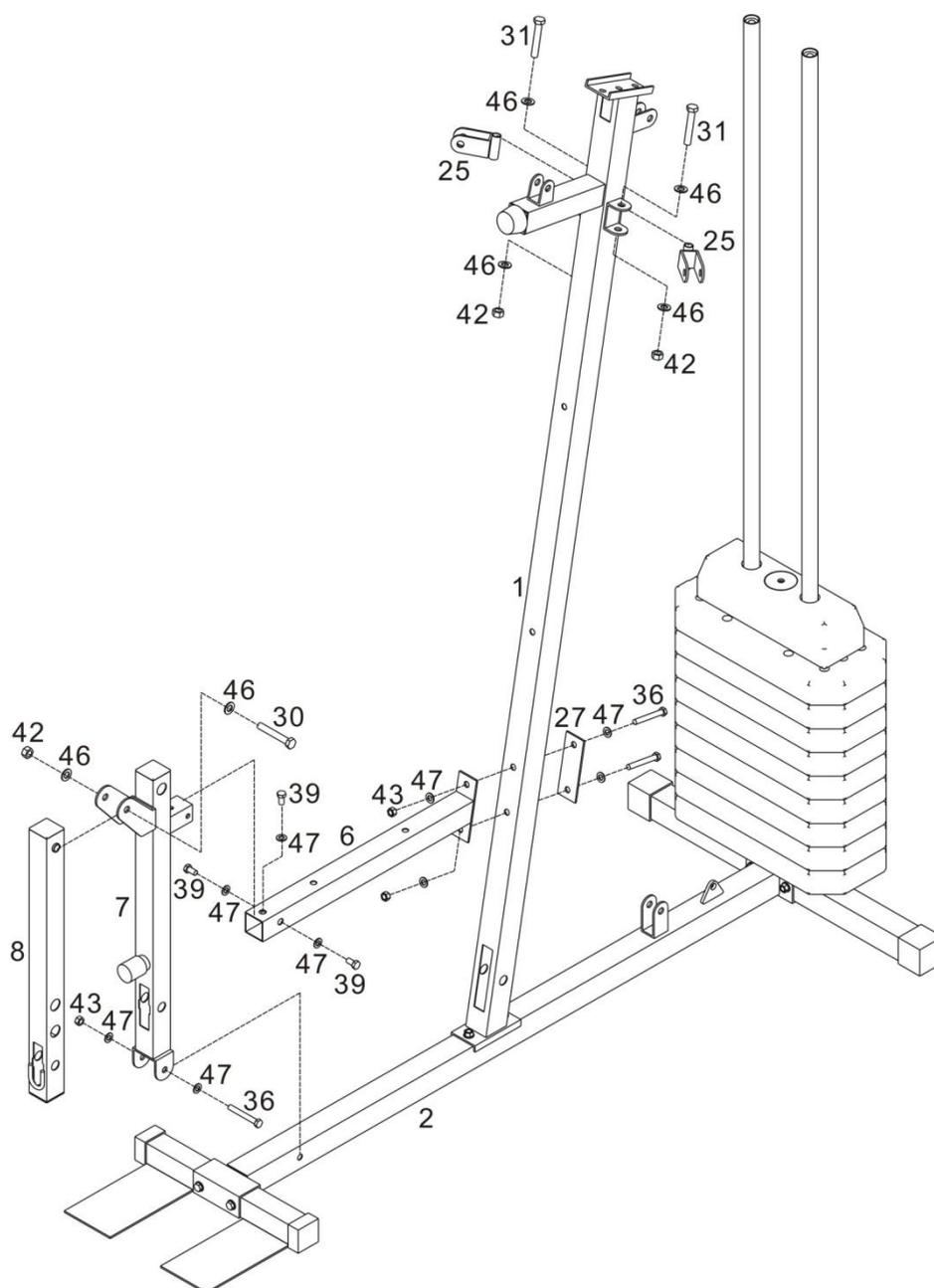
Figura 2



Armado del esqueleto de la unidad base:

- Paso1: Coloque verticalmente el soporte del esqueleto principal (1) sobre la base (2). Asegúrelo con tornillos (40), arandelas (47) y tuercas de seguridad (43)
- Paso2: Deslice las dos varillas guía (13) en los topes de goma (67) y a través de la viga horizontal (4), apriete con tornillos (35).
- Paso3: Ahora apile las pesas en las varillas guía (13). Una vez concluido conecte el eje del selector (17) con la placa superior (74). A continuación deslice la pieza entera en las varillas guía (13). Finalmente colocar la traba de lingotera (66) para asegurar al eje los lingotes.

Figura 3

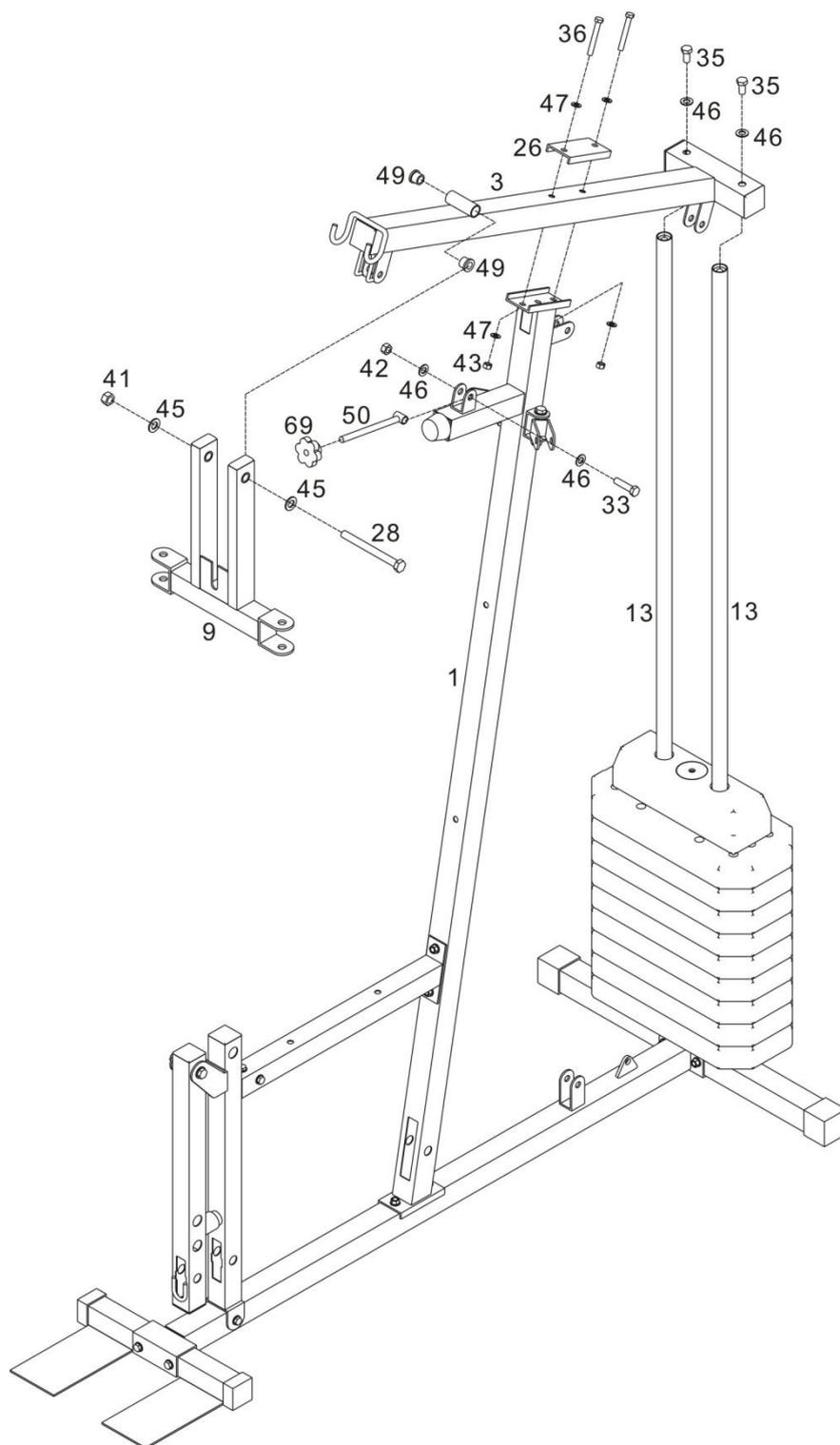


Armado del esqueleto de la unidad base:

- Paso1: Conecte el Soporte del asiento (6) al Soporte del esqueleto principal (1) usando los tornillos (36), arandelas (47), placa de soporte (27) y tuercas de seguridad (43).
- Paso2: Conecte un extremo de la barra estabilizadora delantera (7) en el Soporte del asiento (6), usando los tornillos (39) y arandelas (47).
- Paso3: Conecte el otro extremo de la barra estabilizadora delantera (7) en la base del esqueleto (2), usando tornillos (36), arandelas (47) y tuercas de seguridad (43).
- Paso4: Inserte la extensión de la pierna (8) en los brazos que salen de la barra estabilizadora delantera (7). Use tornillo (30), arandela (46) y tornillo de seguridad (42).
- Paso5: Instale los soportes de polea C (25) a cada lado del Soporte del esqueleto principal (1) con tornillos (31), arandelas (46), y tuercas de seguridad (42).

NOTA: No apriete demasiado, deje que los soportes se muevan libremente.

Figura 4

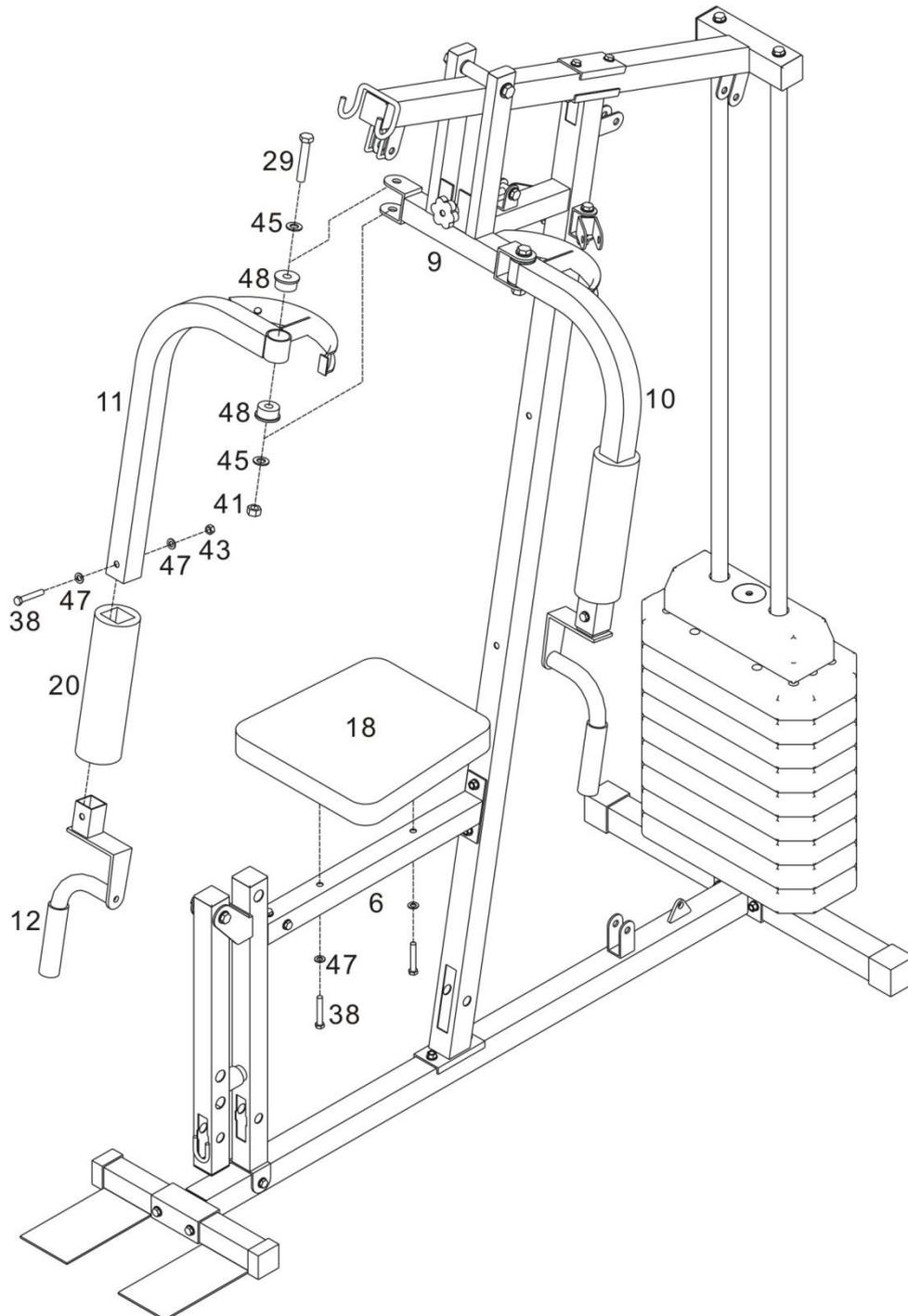


Armado del esqueleto de la unidad base:

- Paso1: Conecte el marco superior (3) al Soporte del esqueleto principal (1) usando tornillos (36), arandelas (47), placa soporte (26) y tornillos de seguridad (43).
- Paso2: Deslice las dos barras guías (13) dentro del marco superior (3), apretar con tornillos (35) y arandelas (46).
- Paso3: Monte dos arandelas interiores #12.5 (small)(49) dentro del marco superior (3). Una vez montado, inserte la union de prensa de brazo (9) sobre el marco superior (3) y ajuste usando tornillos (28) arandelas (45) y tuercas de seguridad (41).

Paso4: Instale el tornillo M10 x 100mm (50) en el Soporte del brazo del esqueleto principal (1) usando tornillos (33), arandelas (46) y tuercas de seguridad (42).

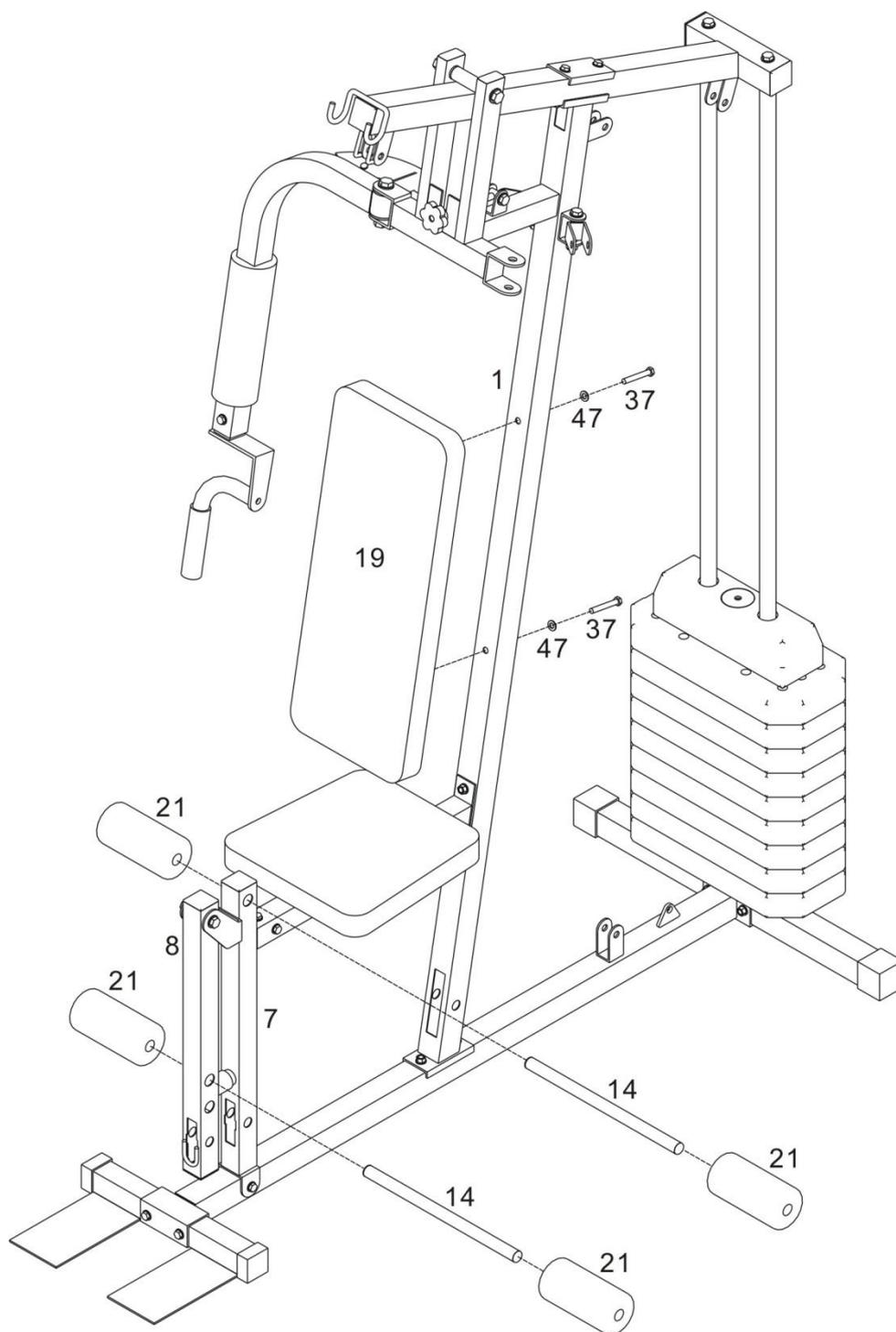
Figura 5



Armado de la mariposa y de la estación mariposa:

- Paso1: Deslice el descansa brazo de espuma (20) en ambos brazos (10, 11) luego adjunte la manija de la prensa (12) en ambos brazos (10, 11), usando tornillos (38), arandelas (47) y tuercas de seguridad (43).
- Paso2: Ensamble cuatro arandelas internas #12.5 (big)(48) en ambos brazos (10, 11). Una vez concluido, inserte los brazos en la unión de la prensa de brazos (9) y ajusta con tornillos (29), arandelas (45) y tuercas de seguridad (41).
- Paso3: Conecte el asiento (18) en el Soporte del asiento (6) usando tornillos (38) y arandelas (47).

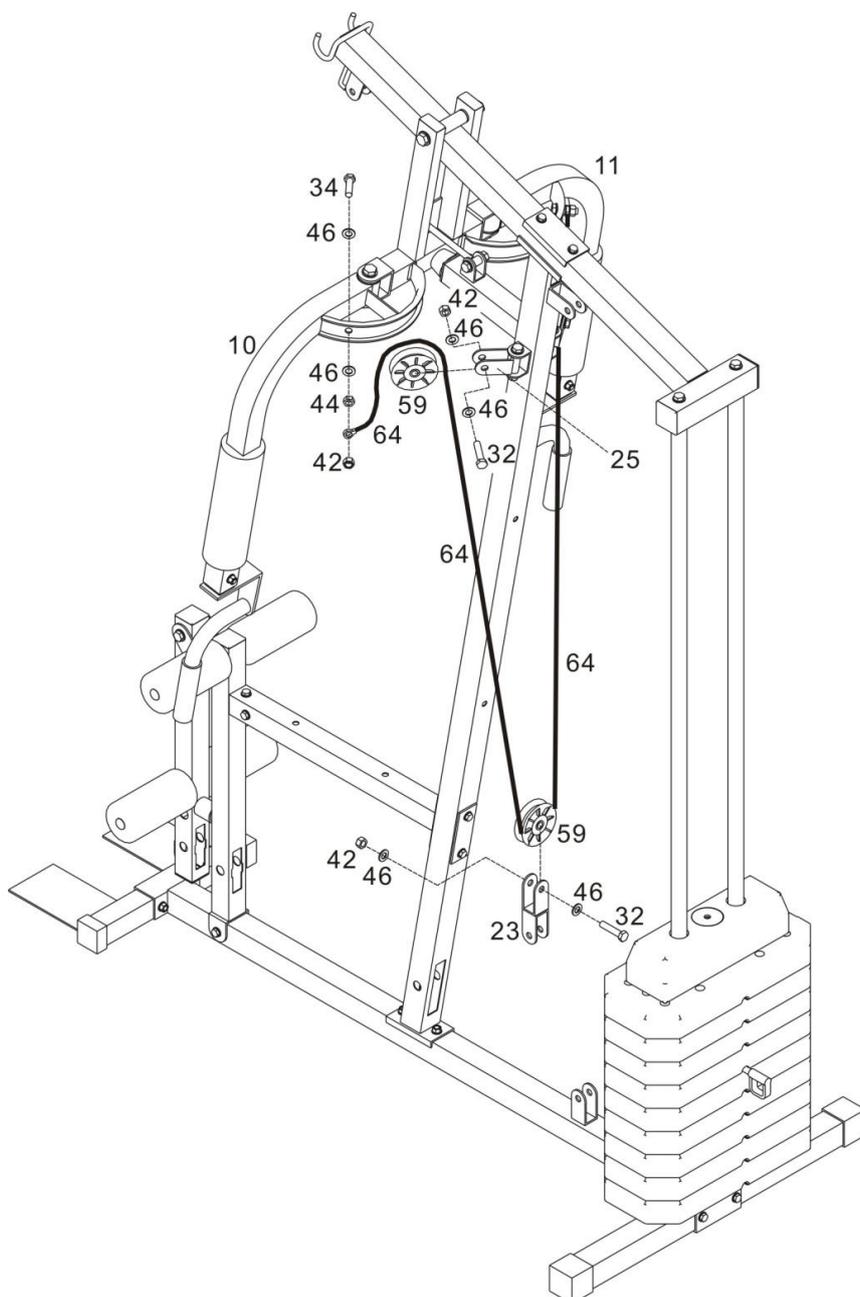
Figura 6



Armado de estación de cuádriceps y la prensa de pecho

- Peso1: Conecte el respaldo (19) sobre el esqueleto de la unidad principal (1) usando tornillos (37) y arandelas (47).
- Peso2: Inserte los rollos de espuma (14) sobre la barra estabilizadora delantera (7) y la extensión de la pierna (8). Luego, deslice el rodillo de espuma (21) sobre el tubo

Figura 7

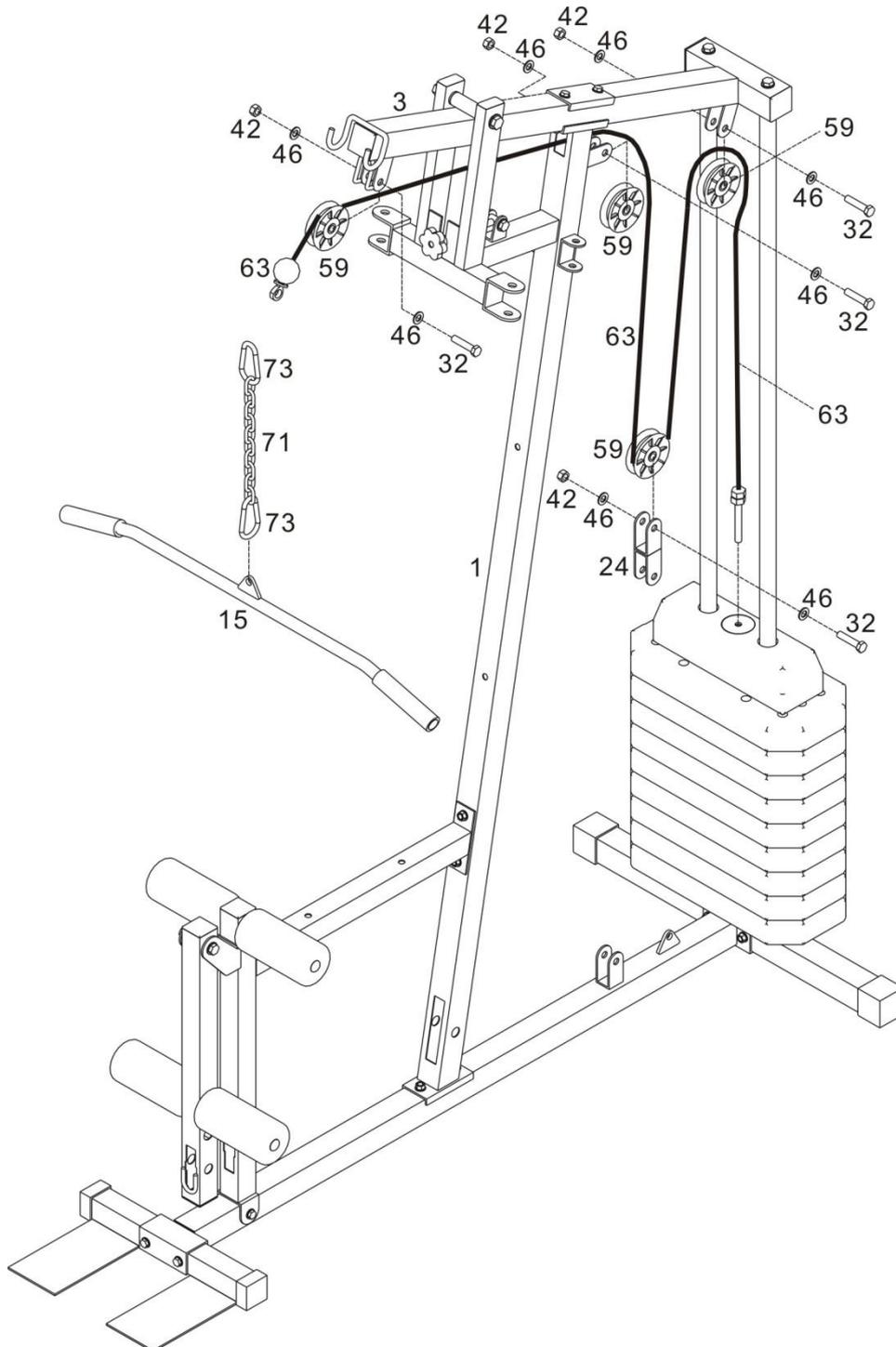


Armado de los cables de la estación de pectoral

- Paso1: Tornillo (34) y arandela (46) a través de la parte curva del brazo izquierdo (10) a continuación coloque la arandela (46), tuerca (44), cable de pectorales (64) en el tornillo (34) y ajuste con la tuerca de seguridad (42).
- Paso2: Coloque el cable de pectorales (64) en las ranuras de la rueda de la polea (59). Luego alinear la rueda de polea (59) entre los dientes del Soporte de la polea C (25) asegure usando tornillos (32), arandelas (46) y tuercas de seguridad (42).
- Paso3: Busca otra rueda de polea (59) y coloque el cable de pectorales (64) dentro de las ranuras y luego conecte el otro soporte de polea A (23) a la rueda y asegure usando tornillos (32), arandelas (46) y tuercas de seguridad (42).
- Paso4: Usando el mismo cable de pectorales (64) traerlo de vuelta y colocarlo alrededor de otra polea (59) luego asegure la polea al soporte de polea C (25) usando tornillos (32), arandelas (46) y tuercas de seguridad (42). Finalmente, conecte el extremo del cable al brazo derecho (11) usando el mismo método que el paso 1.

(El cable de pectorales tiene un anillo de acero en cada extremo)

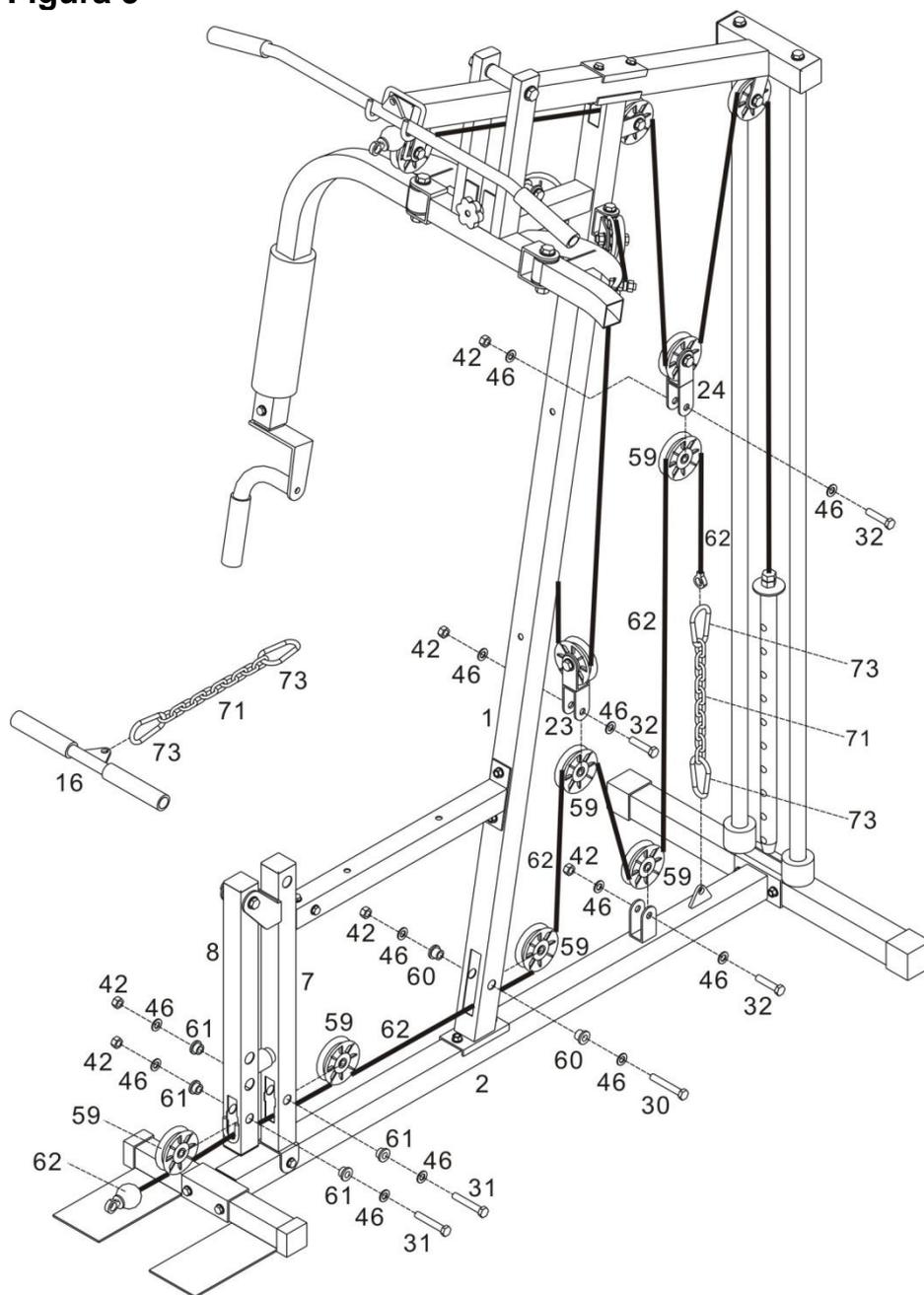
Figura 8



Armado del cable superior a la unidad base:

- Paso1: Conecte el cable superior (63) con la rueda de polea (59). Luego conecte la polea al marco superior (3) use tornillos (32), poleas (46) y tuercas de seguridad (42). Conecte el gancho (73) a cualquier extremo de la cadena (71). Luego abra el gancho para encastrar a la barra (15) y conecte el otro gancho al extremo del cable (63).
- Paso2: Conecte el cable superior (63) con la rueda de polea (59). Luego conecte la polea al esqueleto principal (1) y soporte de polea B (24) con tornillo (32), arandelas (46) y tuerca de seguridad (42).
- Paso3: Tire del extremo del cable y atornille en la placa superior con el eje del selector. El cable superior tiene conectado un tornillo en un extremo y una bola en otro.

Figura 9



Armado del cable inferior a la unidad base:

- Paso1:** Alinear el cable inferior (62) por debajo de la rueda de polea (59) e insertar en el agujero de la extensión de pierna (8). Tire del cable inferior (62) a través de la barra estabilizadora frontal (7) y alinearla debajo de la rueda de la polea (59). Use tornillo (31), arandela (46), Tapon superior (corto) (61) y tuerca de seguridad (42). Coloque el gancho (73) en cualquier extremo de la cadena (71). Luego abra el gancho para ajustar a la barra de brazo (16) conete el otro extremo a la bola del cable inferior (62).
- Paso2:** Tire del cable inferior (62) a través del esqueleto base (1) y alinea a través de la rueda de polea (59). Use tornillo (30), arandela (46), tapon superior (largo) (60) y tuerca de seguridad (42).
- Paso3:** Conecte el cable superior (63) con la rueda de polea (59). Luego conecte la polea al soporte de polea A (23) y esqueleto base (2) y el soporte de polea B (24) con tornillo (32), arandela (46) y tuerca de seguridad (42).
- Paso4:** Conecte el gancho (73) en cualquier extremo de la cadena (71). Luego abra el gancho para conectarlo en la base del esqueleto (2) conete el otro extreme en la bola del cable inferior (62).

El cable inferior tiene una bola en un extremo y un anillo en otro.

GUIA DE EJERCICIOS

Los cuatro tipos básicos de ejercicios

Construcción muscular

Para aumentar el tamaño y fuerza de sus músculos trabajar al tope de su capacidad máxima. Los músculos se irán adaptando a su tope y podrá ir incrementado este de a poco. El nivel de intensidad de un ejercicio se puede incrementar de dos maneras:

- Cambiando la cantidad de resistencia usada.
- Cambiando el número de repeticiones o series.

La cantidad de peso apropiada depende de cada usuario. Calibrar la resistencia que sea adecuada para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones y descanse 3 minutos entre cada serie. Cuando usted logre completar 3 series de 12 repeticiones, incremente la cantidad de peso.

Tonificación

Usted puede tonificar sus músculos trabajando a una capacidad moderada del su límite y aumentando el número de repeticiones. Complete tantas series de 15/20 repeticiones como pueda sin molestias. Descanse un minuto entre cada serie. Trabaje sus músculos aumentando las series y no el peso.

Pérdida de peso

Para perder peso utilice un bajo nivel de carga y aumente la cantidad de repeticiones en cada serie. Realice ejercicios durante 20 o 30 minutos, descansando 30 segundos entre series.

Entrenamiento Mixto

El entrenamiento mixto es una manera de obtener un ejercicio balanceado. Un ejemplo de esto sería:

- Planee entrenamientos de fuerza lunes, miércoles y viernes.
- Planee 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico (correr en una cinta, hacer bicicleta fija o un caminador elíptico) los martes y jueves.
- Descanse de ambos ejercicios un día completo a la semana para darle tiempo al cuerpo de regenerarse.

Esta combinación puede fortalecer y remodelar su cuerpo, además de desarrollar y fortalecer su corazón y pulmones.

PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinar la cantidad de tiempo de ejercicio, así como la de series y repeticiones es una cuestión personal. Es importante no sobre pasarse en el ejercicio durante los primeros meses. El progreso debe ser acompañado por las señales de su cuerpo. Si experimenta dolores o mareos deje de ejercitarse y consulte a un médico. El descanso adecuado y la alimentación adecuada, son importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Comience cada entrenamiento con trabajo de estiramiento y entrada en calor. El calentamiento prepara su cuerpo para un ejercicio más fuerte al aumentar la circulación, elevando la temperatura y llevando más oxígeno a los músculos.

TRABAJO AFUERA

Casa entrenamiento debe incluir 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios de los distintos grupos musculares de acuerdo a la zona que usted desea desarrollar. Para balancear sus ejercicios, varíe las zonas en las que trabaja. Cada ejercicio debe ser seguido por un día de descanso. Una vez que encuentre un horario adecuado para ejercitarse, no lo cambie.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la postura apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del rango completo de movimiento para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. Consulte la tabla de músculos de abajo para encontrar los nombres de los mismos.

Las repeticiones en cada serie se deben desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar alrededor de la mitad del tiempo que la etapa de regreso. La respiración adecuada es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la carrera de retorno. Nunca contenga la respiración.

Descanse cortos períodos luego de cada serie, los timesteps adecuado son:

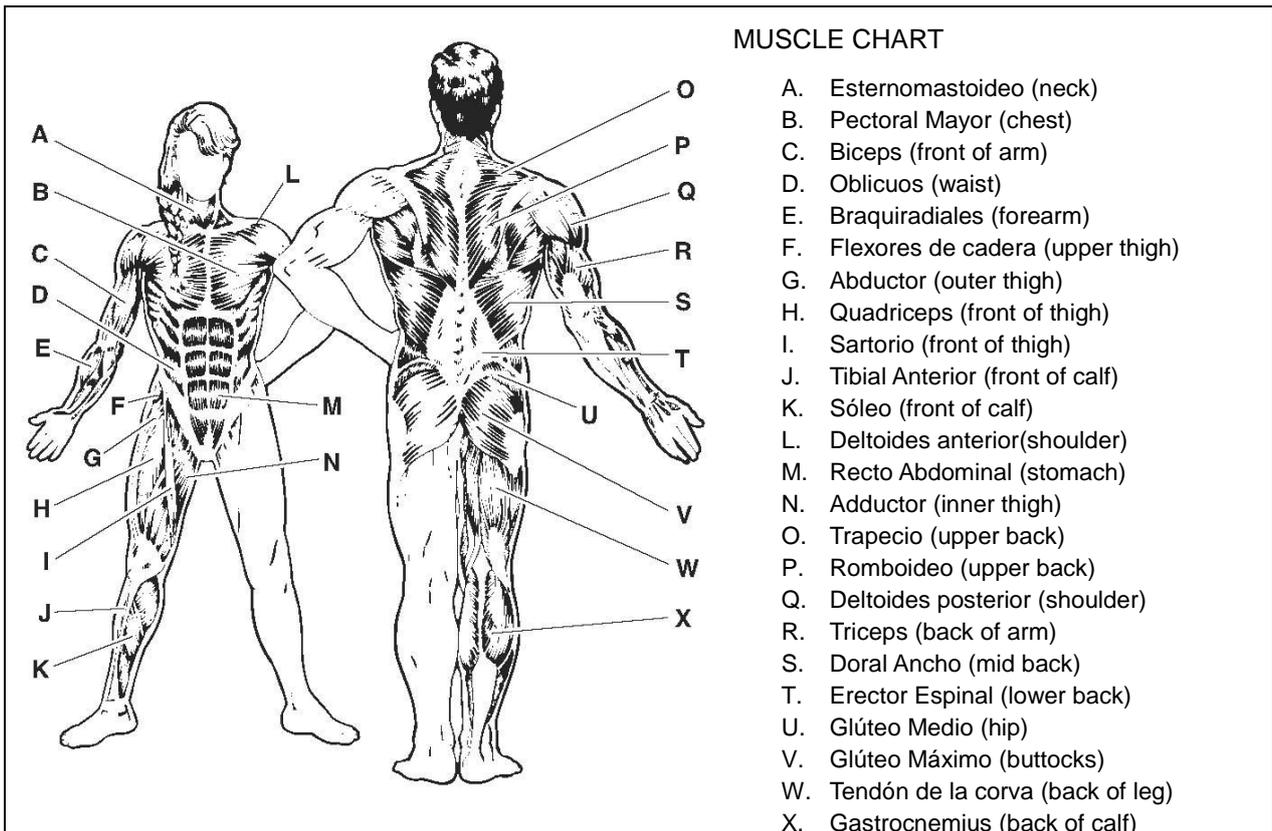
- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento de musculación.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento de tonificación.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Haga movimientos lentos mientras se estira, y manténgase quieto. Comience cada estiramiento y hágalo sólo en la medida que pueda, sin tensión. El estiramiento al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTENGASE MOTIVADO

Para la motivación, mantener un registro de cada entrenamiento. Anote la fecha, los ejercicios realizados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones completadas. Registre su peso y medidas de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde, la clave para lograr los mejores resultados es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida diaria.



Cuidado y Mantenimiento del Multigym

1. **Extremos del cable:** Inspeccione accesorios terminales diariamente el desgaste. Reemplace los cables a la primera señal de desgaste o sobre una base anual. Si la tensión del cable se ha ajustado, asegúrese de que la tuerca del cable este apretado.
2. **Tuercas, tornillos y sujetadores:** ajustar semanalmente.
3. **Marcos:** Limpie toda la máquina con un paño húmedo y seque completamente cada día. Esto incluye partes pintadas, las piezas de cromo, y los cojines tapizados.
4. **Pintado y cromado partes:** Utilice un paño húmedo para la suciedad y la mugre luz. Para desgastes y marcas que no se eliminan mediante los métodos anteriores utilizar un limpiador suave. NO utilice disolventes, diluyente de laca, acetona o removedor de esmalte de uña. Asegúrese de que todas las piezas estén secas al finalizar.
5. **Lingotes:** limpiar con un paño húmedo cuando sea necesario.
6. **Barras guía:** Limpie toda la suciedad y el polvo de las barras guía antes de aplicar cualquier lubricante en spray de teflón. Rocíe el lubricante en un trapo y luego limpie las barras guía con el trapo. NO use aceites lubricantes tales como WD-40. Precaución: Algunos lubricantes manchan la alfombra y la ropa!
7. **Bujes:** Compruebe mensualmente signos de desgaste y reemplace según sea necesario. Lubrique mensualmente.
8. **Otros:** Asegúrese de reemplazar los componentes ante los primeros signos de desgaste. NO instale ningún equipo cerca de una piscina, bañera de hidromasaje o en otros lugares húmedos. La corrosión causada por la instalación en estos lugares puede conducir a un fallo prematuro de los componentes.

Chequeo Final

1. Verifique que toda la estructura este firme y que la vara de seguro del peso se ajusta correctamente y la tuerca de bloqueo esta seguro.
2. Revise todas las etiquetas de advertencia y las instrucciones de seguridad antes de utilizar esta máquina.
3. Verifique que todos los ajustes se pueden hacer en cada posición. Verifique que la varilla de seguro del peso se inserta libremente en cada posición y está plenamente comprometida.
4. Verifique que el cable se mueva libremente, sin ningún tipo de unión. Asegúrese de que el cable está asentado en las poleas y que las poleas están todas libremente girando.
5. Verifique que el pasador de selector se puede insertar en cada placa de peso incluyendo la placa superior.