

Mini Stepper

ARG-913

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Guarde este manual en un lugar seguro para futura referencia

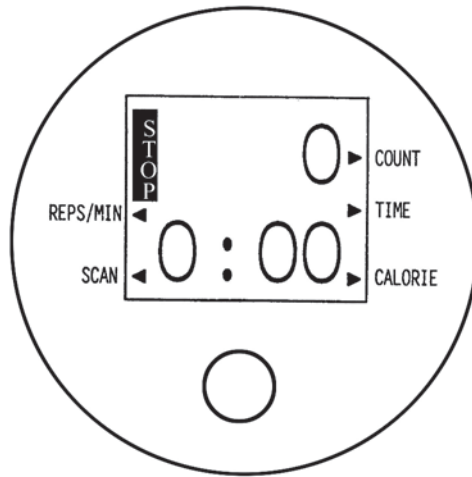
1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedir que use el equipo adecuadamente.
3. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
4. Use el equipo en una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
5. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
6. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento.
7. El equipo no es adecuado para uso terapéutico. Adecuado solo para uso doméstico. Peso máximo de usuario: 100 kg.
8. NO toque el cilindro mientras hace ejercicios.

INSTRUCCIONES DE USO

Usar este equipo le proporcionará varios beneficios. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, ayudará a perder peso. La etapa de calentamiento ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos. No fuerce o sacuda sus músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



COMPUTADORA



BOTON FUNCIÓN

PRESIONE PARA SELECCIONAR FUNCIONES PRESET, O HOLD ON PUEDE RESETEAR TOTALMENTE

FUNCTIONS

STOP: CUANDO DEJE DE PEDALAR, "DETENGA" LA PANTALLA EN LA PANTALLA LCD.

REPS / MIN (o STRIDES / MIN): muestra los avances en cada minuto

ESCANEO: escanea cada función en secuencia

TIME: determina la duración de la sesión de entrenamiento

CALORÍAS: Muestra las calorías quemadas.

COUNT: Acumula el número de zancadas durante la sesión de entrenamiento

NOTA

1. SIN ALGUNA SEÑAL POR UN PERIODO DE 4 MINUTOS, LA PANTALLA LCD SE APAGARÁ AUTOMÁTICAMENTE, Y TODOS LOS VALORES DE TRABAJO ANTERIORES SON RESTABLECIMIENTO TOTAL

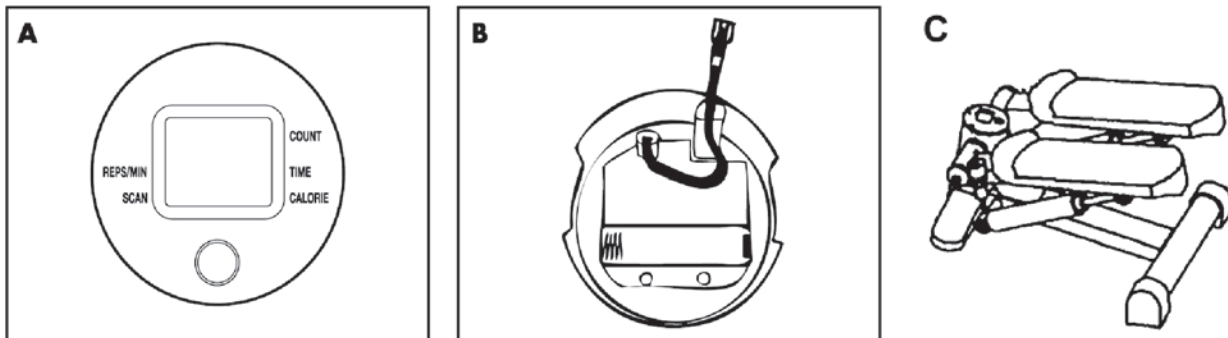
2. CUANDO HAY SINGAL IN, EL MONITOR ESTÁ ENCENDIDO AUTOMÁTICAMENTE.

3. SI LA PANTALLA ES INCORRECTA EN EL MONITOR, INSTALE LAS BATERÍAS PARA TENER UN BUEN RESULTADO.

COMPUTADORA

COMO QUITAR LAS BATERIAS

1. Saque la computadora del equipo y coloque una batería SIZE-AAA en la carcasa de la batería en la parte posterior del monitor, consulte las ilustraciones a continuación.
2. Asegúrese de que la batería esté colocada correctamente y que los resortes de la batería estén en contacto con la batería.
3. Luego coloque la computadora nuevamente en el lugar original y asegúrese de que esté completamente asentada en su posición.
4. La duración de la batería es de aprox. 1 año bajo uso normal.
5. Si la pantalla es ilegible o solo aparecen segmentos parciales, retire las baterías y espere 15 segundos. antes de reinstalar
6. La eliminación de las baterías borrará la memoria de la computadora.



ADVERTENCIA: la batería no es biodegradable, por lo que la batería usada debe arrojarse al cubo de basura de referencia.

COMO UTILIZARLO

Coloca tus pies en los pedales y luego podras utilizarla.

Informacion general.

Fitness Tips

Consulte a su médico

Antes de comenzar a usar este equipo de ejercicios, se recomienda que primero se realice un examen físico por parte de su médico de familia o un especialista. Antes de comenzar los ejercicios regulares en este equipo, primero debe obtener la aprobación de su médico. Cuando sienta incomodidad durante su entrenamiento en el equipo, debe consultar inmediatamente a su médico de familia.

El uso inteligente, es decir, el uso responsable de este equipo es crucial. Asegúrese de almacenar que no hay niños cerca de usted cuando usa este equipo. Además, asegúrese de guardar el equipo en un lugar seguro lejos de los niños.

Use ropa cómoda

Siempre use ropa cómoda cuando use el equipo, incluidos los zapatos de gimnasia.

No use ropa suelta que pueda rasgarse durante el uso.

Inspecciona tu equipo

Antes de usar su equipo, asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados. El mantenimiento regular es muy importante para mantener el equipo en buenas condiciones.

Establece tu propio ritmo

El nivel de intensidad de su entrenamiento en este equipo depende de su propia condición. Si no ha estado entrenando durante algunos años o si tiene sobrepeso, se recomienda que comience lentamente con solo unos minutos por semana.

Al principio podrá realizar los ejercicios por solo unos minutos, pero esto mejorará en 6 a 8 semanas. No te desanimes si esto lleva unas semanas más. Es importante que establezca su propio ritmo. Al final podrá seguir haciendo ejercicio durante más de 30 minutos. Cuanto mejor sea tu condición, más difícil será permanecer en este nivel. Pero tenga en cuenta lo siguiente:

Consulte con su médico antes de comenzar su programa de entrenamiento. Permita que le aconseje sobre el programa de capacitación y sobre su dieta.

Comience su entrenamiento a un ritmo fácil y no apunte demasiado alto al principio. Además de este ejercicio con el equipo, también participe en actividades adicionales, por ejemplo, trotar, nadar, bailar y andar en bicicleta. Controle regularmente su ritmo cardíaco. Si no tiene un mostrador, pregúntele a su médico de familia cómo puede controlar mejor su ritmo cardíaco. Determine su ritmo cardíaco deseado. Considere su edad y condición.

Asegúrese de beber lo suficiente cuando entrene en este equipo. Debes seguir bebiendo para evitar la deshidratación. Los líquidos que tome deben estar a temperatura ambiente. Limite su consumo de bebidas frías.

COMO UTILIZARLO

Verifica tu frecuencia cardíaca

Para poder controlar su ritmo cardíaco, primero necesita saber cómo medirlo. La forma más fácil es presionar las yemas de los dedos contra la arteria del cuello, entre los músculos y los conductos de aire. Cuente el número de pulsos durante 10 segundos y multiplique por 6. Esto le dará su frecuencia cardíaca por minuto.

Haga ejercicio dentro de sus propias capacidades

¿Qué nivel de frecuencia cardíaca tienes que mantener durante los ejercicios? Pídale a su médico que le brinde pautas que sean relevantes para usted.

Edad	Nivel de latido cardíaco 50-75% (latidos por minuto)	Frecuencia cardíaca máxima 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

MANTENIMIENTO

1. La lubricación de todas las piezas móviles es esencial para la longevidad y el rendimiento óptimo de su máquina. La lubricación inicial de algunas partes de su gimnasio se ha hecho en la fábrica, pero las varillas guía de la pila de pesas deben lubricarse al momento del montaje. Recomendamos un spray de aerosol o silicona claro.
2. Nota: No use lubricantes a base de aceite, ya que atraerán polvo, suciedad y suciedad, y eventualmente se formará una goma y erosionará los bujes y los cojinetes sellados.
3. Todas las poleas y casquillos deben revisarse regularmente para detectar signos de desgaste.
4. Compruebe y ajuste la tensión del cable periódicamente, ya que mantendrá la función anatómica adecuada.
5. Revise periódicamente todas las piezas móviles, tapicería y agarres en busca de signos de desgaste o daños. Si hay un problema o una pieza de repuesto que es necesaria, DEJE DE USAR EL EQUIPO e inmediatamente contacte a su distribuidor local. Reemplace partes usando solo partes genuinas.
6. Todas las superficies cromadas deben limpiarse regularmente para prolongar la vida y el brillo del acabado. Limpie el equipo con un paño húmedo y séquelo a fondo todos los días. Al menos una vez a la semana, su equipo de cromo debe pulirse con un pulido de cromo de calidad comercial o de tipo automotriz.
7. Al revisar los pernos y tuercas, asegúrese de que estén completamente abrochados. Si hay un perno o tuerca que se afloja continuamente, obtenga un reemplazo a través de su distribuidor local.
8. Verifique que las soldaduras no tengan grietas.

Si no realiza el mantenimiento de rutina, podría sufrir lesiones personales y / o daños al equipo.

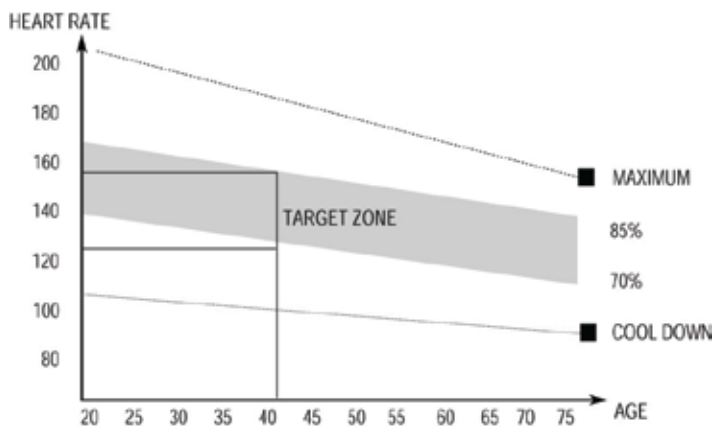
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

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:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

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.

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.



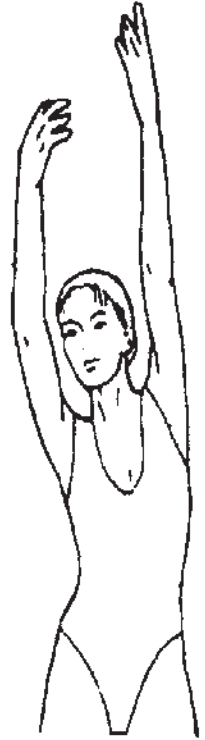
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



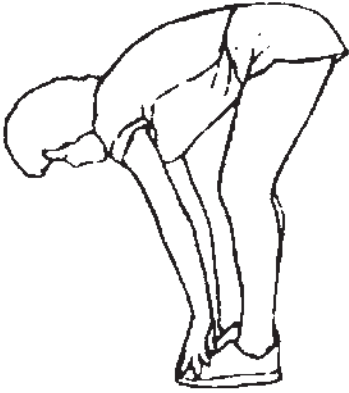
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



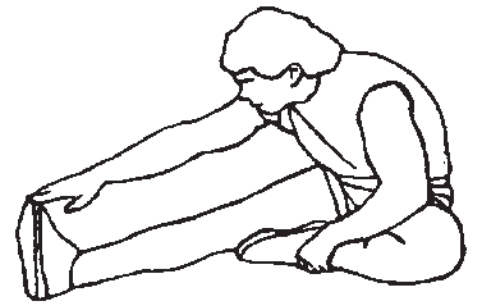


TOQUE DE PIES

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.

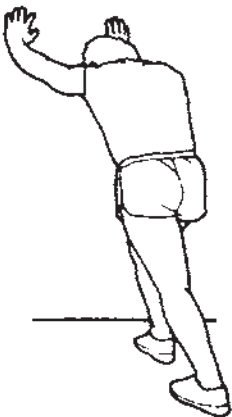
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo 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.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a postventa@randers.com.ar



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: postventa@randers.com.ar

www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argentrade.net - www.argentrade.net