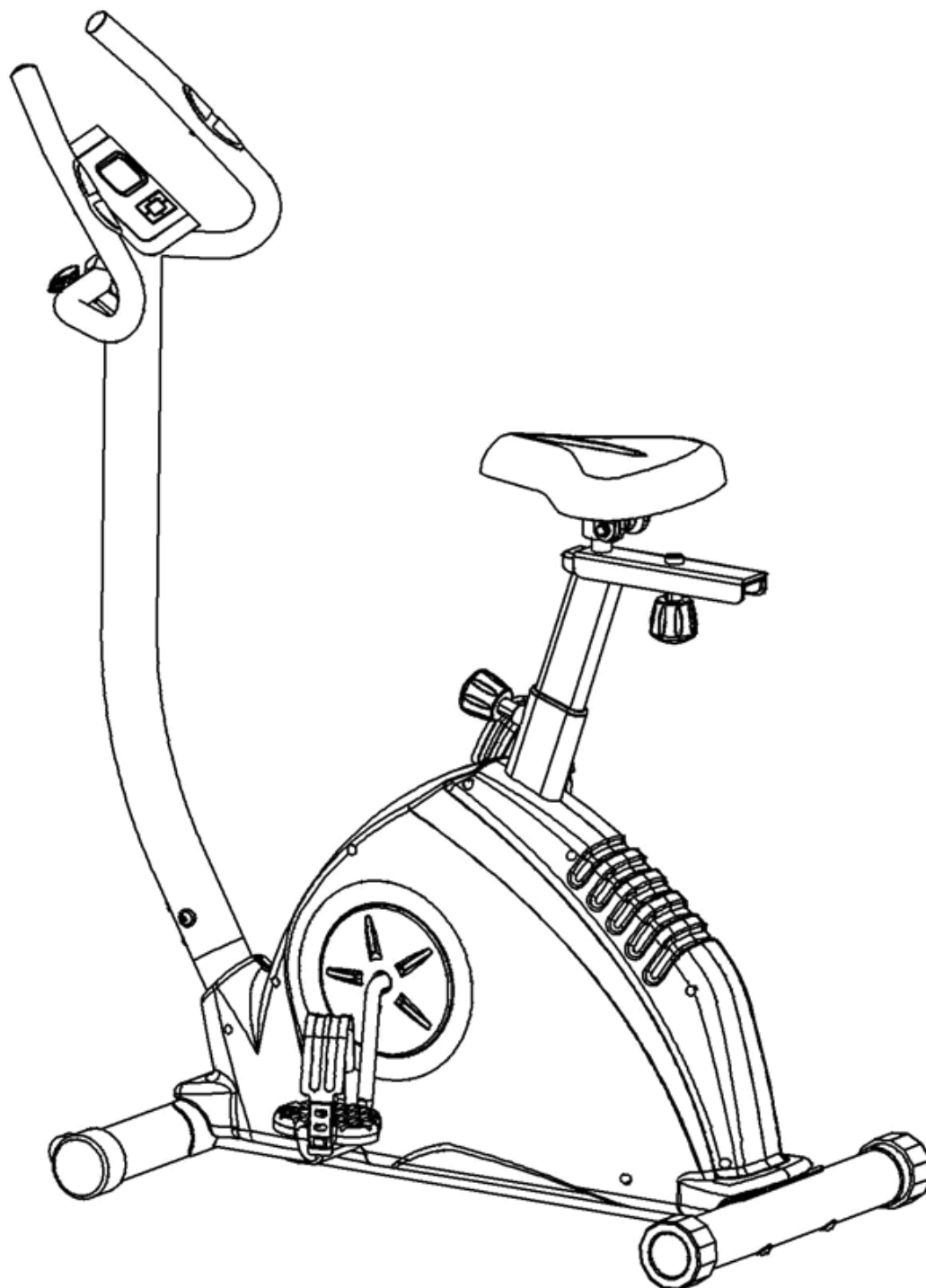


# Manual de instrucciones

ARG-855



# ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	4
Listado de piezas.....	5
Instrucciones de armado.....	5
Instrucciones del monitor.....	9
Mantenimiento y tratamiento.....	20
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	21
Garantía.....	24

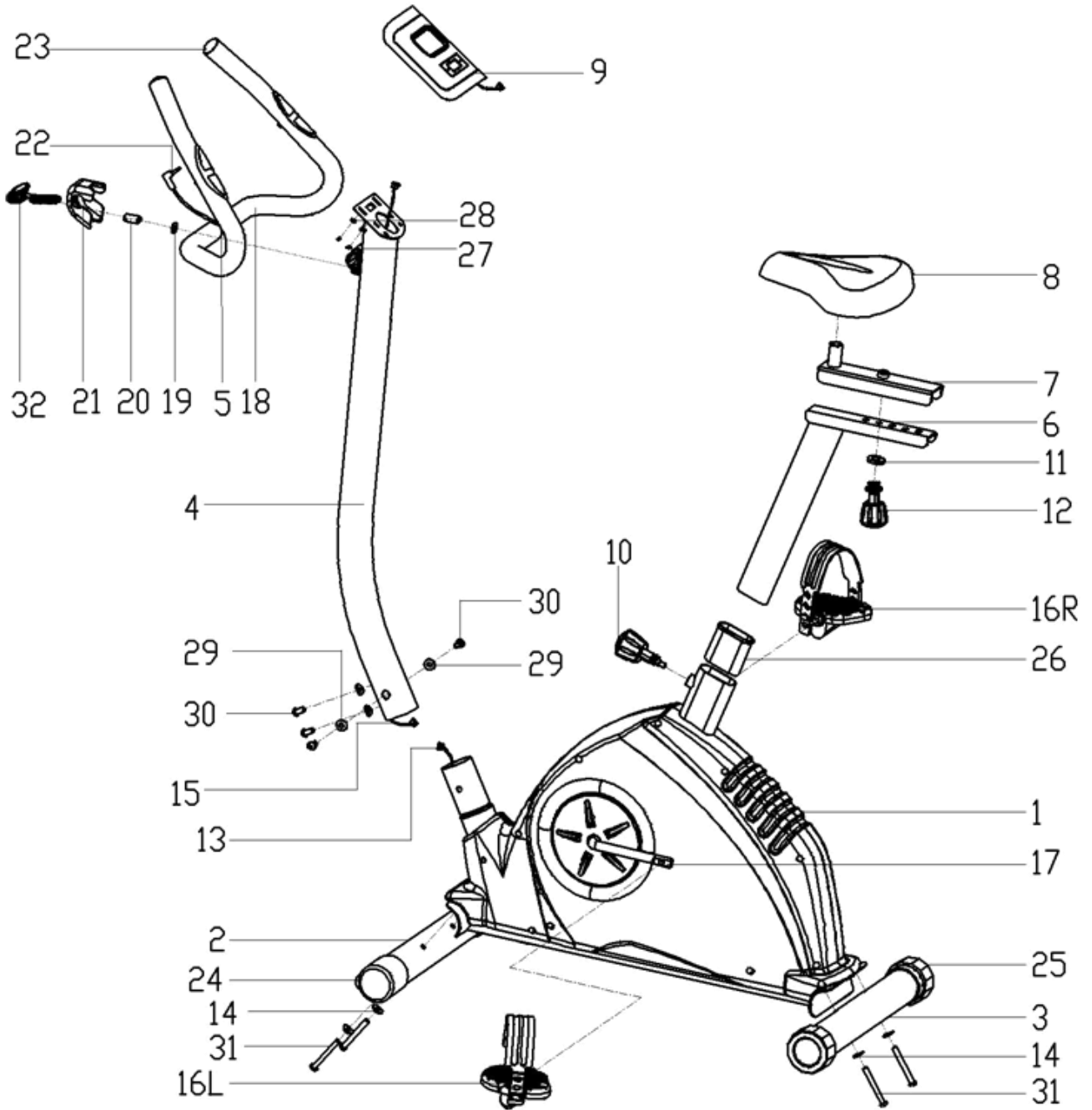
## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.

1. Arme la bicicleta ARG-855 exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar el producto por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique el producto en un lugar seco y manténgalo alejado de la humedad y del agua.
4. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
5. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
6. No utilice productos agresivos para limpiar la bicicleta.
7. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte de la bicicleta.
8. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
9. Su salud puede correr peligro por realizar ejercicios incorrectamente o de manera excesiva. Consulte un doctor antes de configurar su programa de entrenamiento, este puede definirle su rendimiento máximo (pulsaciones, tiempo de ejercicio, etc.) durante el entrenamiento y precisarle la cantidad de tiempo. Esta bicicleta no es adecuado para terapia.
10. Solamente ejercítese en la bici cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.

11. La bicicleta ARG-855 está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.
12. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo. Asegúrese de estar usando las zapatillas correctas para este tipo de ejercicio.
13. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
14. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar la bicicleta ARG-855 en presencia de otra persona que pueda darle avisos y/o sugerencias.
15. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y la inversa. La bicicleta está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el mando de ajuste hacia la etapa 1. Incremente la resistencia girando el mando de ajuste hasta la etapa 8.
16. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 100 Kg / 220 Lbs.
17. Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover el producto para que no se lastime la espalda. Siempre utilice técnicas apropiadas para el levantamiento del equipo, en caso de necesitarlo, pida ayuda.
18. Este manual es sólo de referencia, los productos no tendrán modificaciones.
19. Conserve este manual para futuras referencias.

# GRÁFICO DE DESPIECE



## LISTADO DE PIEZAS

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
1	Cuadro	1	17	Biela	1
2	Pata frontal	1	18	Grip	2
3	Pata trasera	1	19	Arandela	1
4	Poste	1	20	Buje	1
5	Manubrio	1	21	Cobertor	1
6	Poste de asiento	1	22	Cable de pulso	1
7	Junta deslizadora	1	23	Tapa trasera	2
8	Asiento	1	24	Tapa trasera	2
9	Computadora	1	25	Tapa trasera	2
10	Perilla de ajuste	1	26	Cojinete	1
11	Arandela D10	1	27	Tornillo	2
12	Perilla de ajuste	1	28	Arandela D5	2
13	Cable sensor	1	29	Arandela D8*Φ20*R30	4
14	Arandela	4	30	Perno M8*15	4
15	Cable	1	31	Perno M8*75	4
16L/R	Pedal	1pr	32	Tornillo	1

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

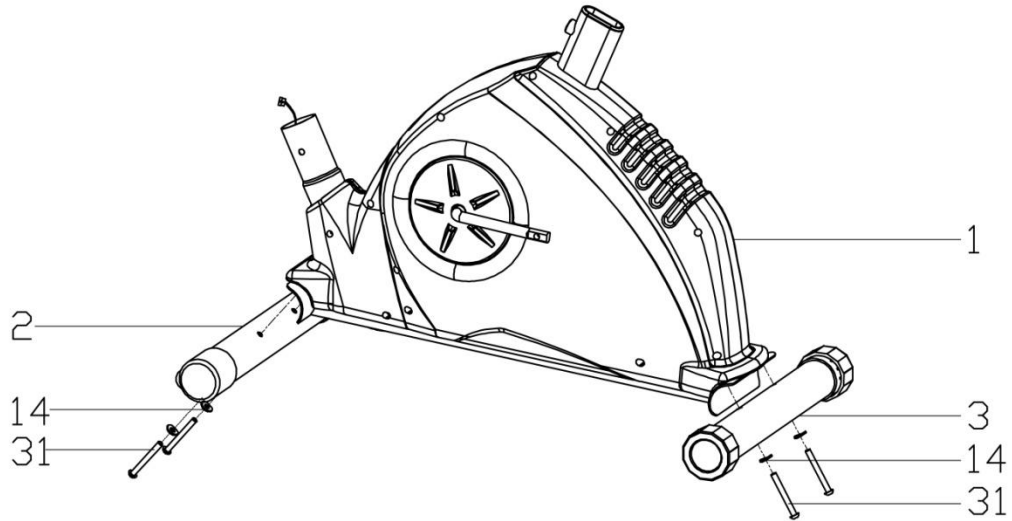
### 1. PREPARACIÓN.

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta que presenta para el armado del producto.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequeé si están todas las partes necesarias (en las hojas anteriores encontrará un listado de todas las piezas necesarias y un gráfico de despiece, marcadas con números, que contiene este producto).

## 2. INSTRUCCIONES DE ARMADO.

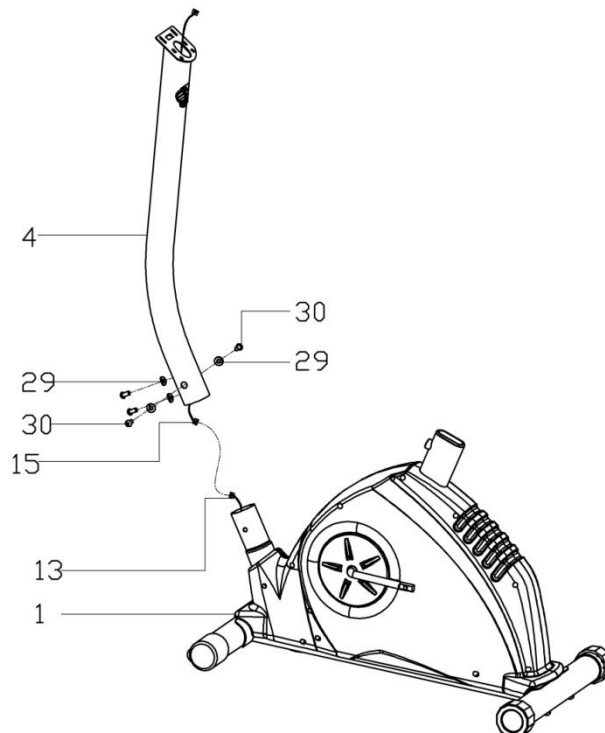
**FIG 1.**

Ajustar pata frontal (2) y trasera (3) al cuadro (1) con perno (31) y arandela (14).



**FIG 2.**

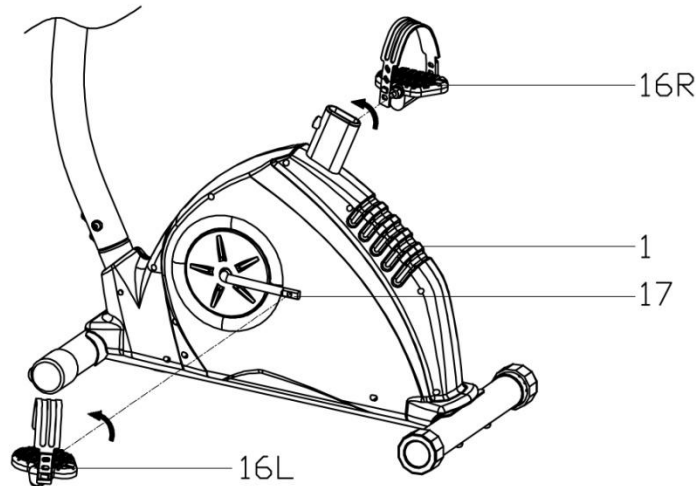
Conecte cable del sensor (13) con cable (15). Luego fijar el poste (4) al cuadro (1) con perno (30) y arandela (29).



**FIG 3.**

Fijar los pedales en las bielas correspondientes (16L/R) (17)

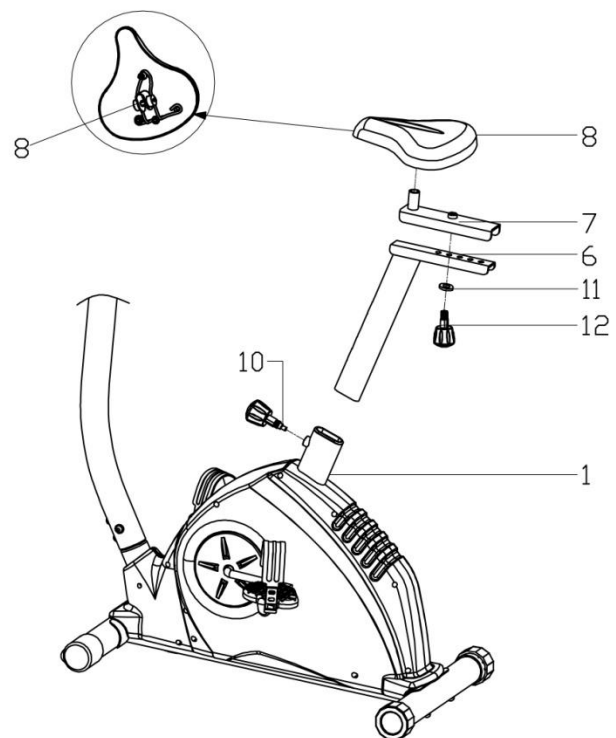
Atencion: Los pedales están nomencados con L (Izquierda) y R (Derecha). Usted debe ensamblar el pedal izquierdo en contra al sentido del reloj, en cambio el derecho debe ir a favor del sentido horario.



**FIG 4.**

Fija el asiento (8) a la junta deslizante (7). Ajustar a una posición cómoda, fijar la junta con el poste del asiento (6) con la perilla de ajuste (12) y arandela (11). Tira de la perilla hacia afuera, posta el poste en el cuadro y luego suéltela.

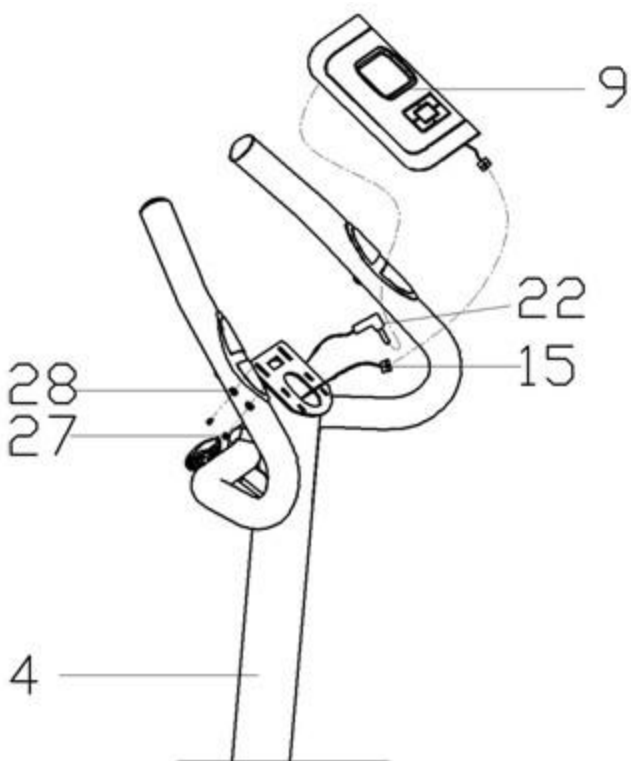
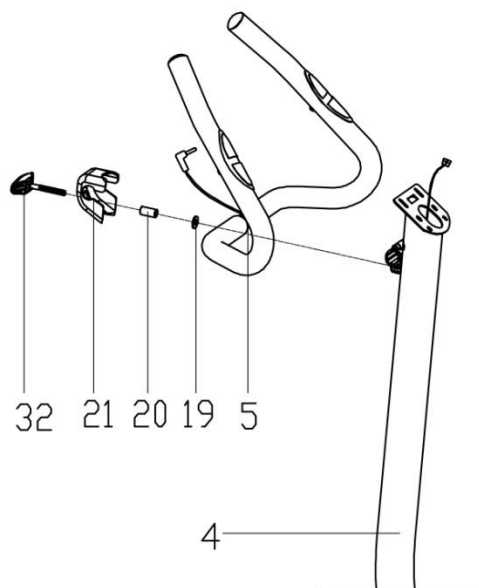
Atencion: Por favor asegúrese de que el asiento (8) está bien ajustado a la junta (7) antes de empezar el ejercicio.





**FIG 5.**

Ajuste el manubrio (5) a un ángulo cómodo. Coloque el tornillo (32) a través del cobertor del manubrio (21), del cojinete (20) y la arandela (19), para fijar el manubrio y el cobertor.



**FIG 6.**

Conectar el cable de pulso (22) y cable (15) a la computadora (9). Fijarla al soporte con Arandela (28) y tornillo (27).

**¡PRECAUCIÓN!** Asegúrese de haber ajustado bien todos los tornillos y tuercas antes de usar el elíptico ARG-855.

*Nota: la tapa final del estabilizador frontal es movable, lo cual es fácil para que usted pueda mover el producto de lugar.*

# INSTRUCCIONES DEL MONITOR

**Función:**

**1. Programa: 19 programas como siguen.**

A: 1 Programa de manual P1 (Ver figura 1)

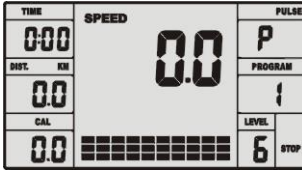


Fig. 1

B: 10 perfiles del programa establecido: (Ver figura 2 ~ 11)

P2: CONTINUO P3: VALLE P4: QUEMADOR P5: RAMPA P6: MONTAÑA

P7: INTERVALO P8: CARDIO P9: RESISTENCIA P10: PENDIENTE P11: RALLY

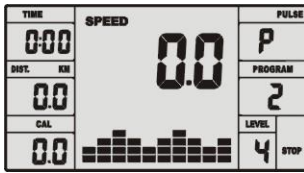


Fig. 2

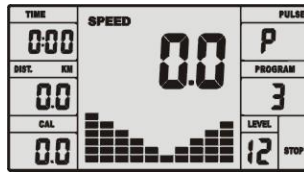


Fig. 3

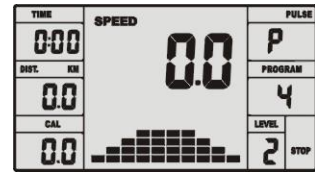


Fig. 4

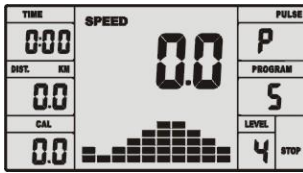


Fig. 5

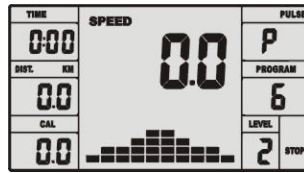


Fig. 6

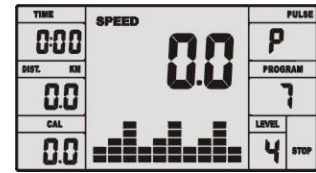


Fig. 7

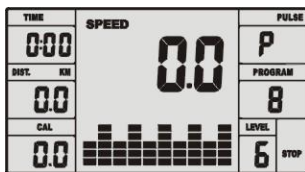


Fig. 8

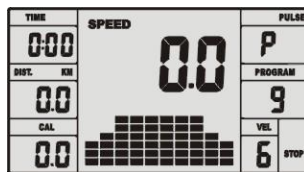


Fig. 9

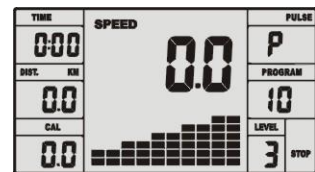


Fig. 10

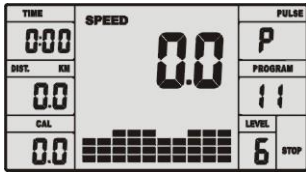
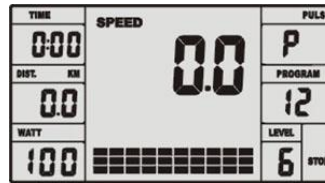


Fig 11

C: 1 Programa Watt Control P12 (fig 12)



D: 4 Programas de frecuencia cardiaca: P13~P16 (Ver fig. 13 ~ fig. 16)

P13: 55%H.R P14: 75%H.R P15: 90%H.R P16: Objetivo H.R

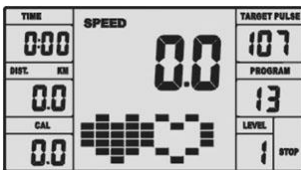


Fig. 13

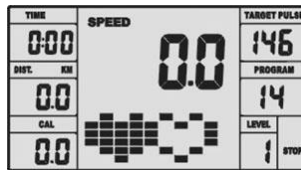


Fig. 14

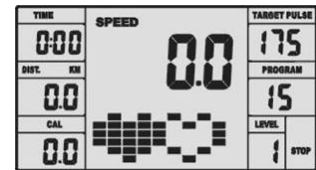


Fig. 15

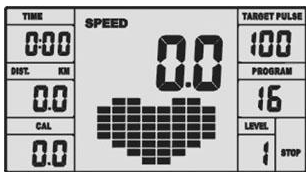


Fig. 16

E: 2 Programas configurados por usuario P17~P18 (fig17~fig18)

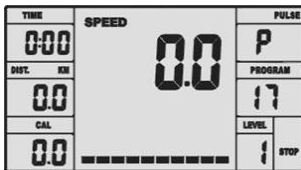


Fig. 17

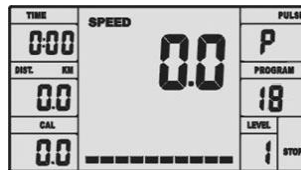


Fig. 18

F: 1 Programa de medición de grasa corporal P19 (fig19)

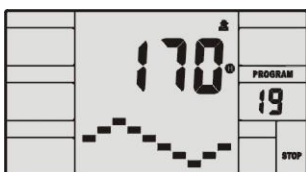


Fig. 19

- Registrar los datos del usuario de género, altura, peso y edad, incluso cortados la energía.
- Mostrar Velocidad (RPM), TIEMPO, DIST, CAL, WATT, PULSO, NIVEL, al mismo tiempo.
- La computadora se apagará automáticamente si no hay operación, señal de velocidad o de pulso durante 4 minutos. Mientras tanto, se guardará la información de ejercicio. Una vez apretado un botón el sistema volverá a prenderse.

**Botones:**

**ENTER**

En modo "stop", presione ENTER para seleccionar el programa y la valoración donde se muestra en la pantalla.

- A. Cuando elija el programa, presione ENTER para confirmar el que es de su agrado.
- B. Cuando este configurado, presione ENTER para confirmar el valor que desea iniciar el entrenamiento.

- Durante el comienzo (presione START), presione ENTER para elegir la velocidad o las RPM, o cambiar automáticamente. Presione ENTER para elegir entre WATT o CALORIAS.
- En cualquier modo, mantenga apretado dos segundos para reiniciar completamente la computadora.

**START/STOP**

- Presione START/STOP para iniciar o detener los programas.
- En cualquier modo, mantenga apretado dos segundos para reiniciar completamente la computadora.

**UP**

- Presione este botón si desea seleccionar hacia arriba. Si la ventana designada parpadea, presione este botón para aumentar el valor.
- Durante el start mode (muestra START), presione este botón para aumentar la resistencia del entrenamiento.



## DOWN

- Presione este botón si desea seleccionar hacia abajo. Si la ventana designada parpadea, presione este botón para reducir el valor.

- Durante el start mode (muestra START), presione este botón para reducir la resistencia del entrenamiento.

## PULSE RECOVERY

- Primero revise su actual estado del corazón y presione este botón para hacer la prueba de recuperación de pulso.

- Cuando está en pulse recovery mode, presione este botón para salir.

## OPERACIÓN

- Encender la computadora

Conecte un extremo del adaptador a la fuente de alimentación de CA y conecte el otro extremo a la computadora. El ordenador emitirá un pitido y entrará en modo inicial. (Ver fig. 20)

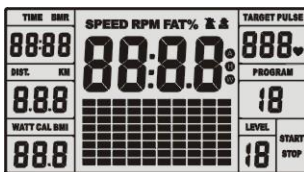


Fig. 20

### 2. Selección de programa y valores

- Programa manual y programa preseleccionado P2~P11

A. Presione UP, DOWN para seleccionar el programa que desee. (fig. 21)

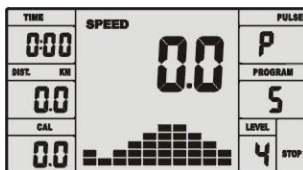
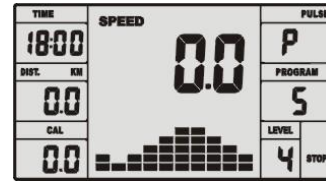


Fig. 21

- B. Presione ENTER para confirmar el programa y elegir la configuración del tiempo. El tiempo parpadeara y luego presione UP, DOWN para seleccionar el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar. (fig. 22)



- C. La distancia parpadeara, luego utilice UP, DOWN para elegir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig. 23)

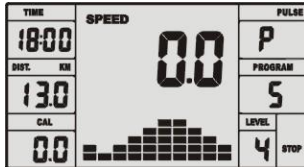


Fig. 23

- D. Las calorías parpadearan, utilice UP, DOWN para elegir las calorías que desea quemar. Presione ENTER para seleccionar el valor.(fig. 24)

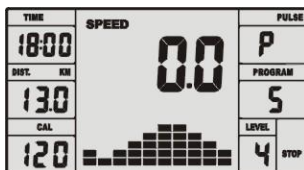


Fig. 24

- E. Presione START/STOP para comenzar el ejercicio. (fig. 25)

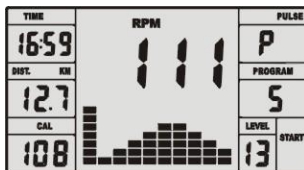


Fig. 25

### Programa de control de Wat: P12

- Presione UP, DOWN para seleccionar el programa.
- Presione ENTER para confirmar el programa seleccionado.
- El tiempo parpadeara, y luego presione UP, DOWN para seleccionar el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor deseado.
- La distancia parpadeara, selecciónela con UP, DOWN, y luego confírmela con ENTER.
- Las calorías parpadearan, selecciónelas con UP, DOWN para seleccionar las calorías que desea quemar. Presione ENTER para confirmar el valor.

F. El display de Wat parpadeara, luego presione UP, DOWN para seleccionar el ejercicio. Presione ENTER para confirmar. (fig. 26)

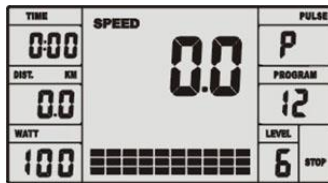


Fig. 26

G. Presione START/STOP para comenzar el ejercicio.

**NOTE: El valor de WATT está comprendido por el TORQUE y el RPM. En este programa, el valor del WATT se mantendrá constante. Esto significa que si pedaleas rápido, la carga de la resistencia decaerá y si pedaleas despacio, la carga de la resistencia aumenta.**

PROGRAMA DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDIACA: 55% H.R, 75% H.R y 90% H.R P13, P14, P15

El máximo de frecuencia cardiaca depende de la edad y del programa que asegurara que haga el ejercicio cardiaco con la menor frecuencia cardiaca posible.

- A. Presione UP, DOWN para elegir el programa de frecuencia cardiaca.
- B. Presione ENTER para confirmar el programa.
- C. El tiempo parpadeara, luego presione UP, DOWN para seleccionar el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor.
- D. La distancia parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor.
- E. Las calorías parpadearan, selecciónelas con UP, DOWN para seleccionar las calorías que desea quemar. Presione ENTER para confirmar el valor.
- F. La edad parpadeara, selecciónelas con UP, DOWN para seleccionar la edad del usuario. Presione ENTER para confirmar el valor de la edad. (fig. 27)

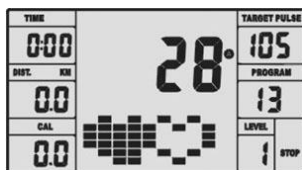


Fig. 27

- G. Cuando el objetivo de frecuencia cardiaca parpadee, la computadora mostrara la frecuencia cardiaca del usuario acorde a su edad.
- H. Presione START/STOP para comenzar el ejercicio.

**HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE P16**

The user can set any target heart rate to do the exercise.

- A. Presione UP, DOWN para elegir el programa de frecuencia cardiaca.
- B. Presione ENTER para confirmar el programa.
- C. El tiempo parpadeara, luego presione UP, DOWN para seleccionar el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor.
- D. La distancia parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor.
- E. Las calorías parpadearan, selecciónelas con UP, DOWN para seleccionar las calorías que desea quemar. Presione ENTER para confirmar el valor.
- F. El objetivo de frecuencia cardiaca parpadeara, y luego presione UP, DOWN para seleccionar la frecuencia cardiaca deseada. Presione ENTER para confirmar el valor.

(fig. 28)

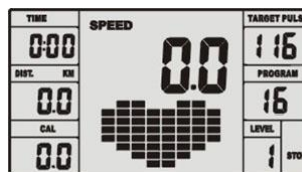


Fig. 28

- G. Presione START/STOP para comenzar el ejercicio.

***NOTA: Durante el ejercicio, la frecuencia cardiaca del usuario depende del nivel de resistencia y la velocidad. El programa de frecuencia cardiaca es para asegurar si su frecuencia cardiaca esta en un nivel predeterminado. Cuando la computadora detecta que la frecuencia es más alta que la predeterminada, automáticamente bajara la resistencia y así bajara la intensidad del entrenamiento. Si su frecuencia es más baja el entrenamiento subirá.***



Programas de perfiles de usuario: P17~P18

- A. Presione UP, DOWN para elegir el programa de frecuencia cardiaca.
- B. Presione ENTER para confirmar el programa.
- C. El tiempo parpadeara, luego presione UP, DOWN para seleccionar el tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor.
- D. La distancia parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir la distancia deseada. Presione ENTER para confirmar el valor.
- E. Las calorías parpadearan, selecciónelas con UP, DOWN para seleccionar las calorías que desea quemar. Presione ENTER para confirmar el valor.
- F. El primer nivel de resistencia parpadeara, y luego debe presionar UP, DOWN para seleccionar la resistencia. Presione ENTER para confirmar. (fig. 29)

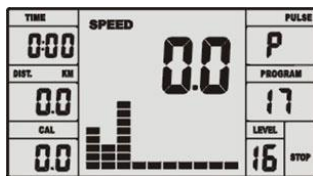


Fig. 29

- G. Presione START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programa de tratamiento de grasa corporal: P19

- A. Presione UP, DOWN, para seleccionar test de grasa corporal. (fig. 30)

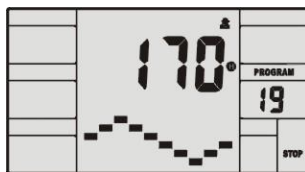


Fig. 30

- B. Presione ENTER para confirmar su elección e inserte su altura.
- C. El display de la altura parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir su altura. Presione ENTER para confirmar el valor. (fig. 31)



Fig. 31

D. El display del peso parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir su peso.

Presione ENTER para confirmar el valor. (fig. 32)

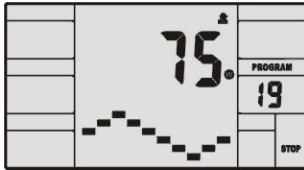


Fig. 32

E. El display de la edad parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir su edad.

Presione ENTER para confirmar el valor. (fig. 33)

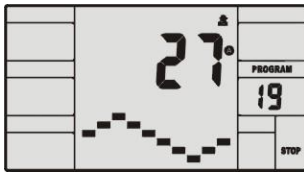


Fig. 33

F. El display del género parpadeara, luego presione UP, DOWN para elegir su género.

Presione ENTER para confirmar el valor. (fig. 34)

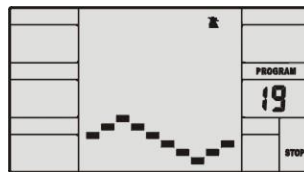


Fig. 34

G. Presione START/STOP para empezar el entrenamiento. (fig. 35)

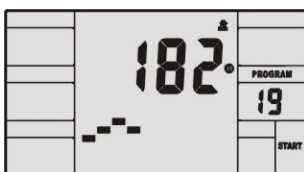


Fig. 35

**NOTA: Durante el tratamiento de grasa corporal, coloque ambas manos en el pad de contacto. Los resultados serán: %FAT, BMR, BMI, BODY y tipo de cuerpo. (fig. 36)**

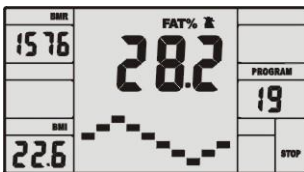


Fig. 36

**FAT:** La grasa total del cuerpo en porcentaje.

**BMR:** Metabolismo es la energía expendeda en el cuerpo utilizada para las funciones básicas del mismo.

**BMI:** Significa Índice de masa corporal, el cual es usado por la construcción del tipo de cuerpo.

Durante el tratamiento de grasa corporal, si sus palmas no tocan correctamente el sensor, la computadora no puede recibir señal y mostrara ERROR en la pantalla. Presione START/STOP para intentar nuevamente.

Durante la prueba, no puede finalizarlo, al terminar, presione UP/DOWN para salir del programa y cambiar con otro.

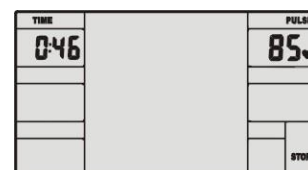
- Tabla de comparación entre Grasa corporal y obesidad.

Cuerpo	Delgado	Saludable	Carnoso	Sobrepeso	Obeso
Edad/Genero FAT%	CUERPO1	CUERPO2	CUERPO3	CUERPO4	CUERPO5
Hombre/≤30 años	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Hombre/>30 años	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Mujer/≤30 años	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Mujer/>30 años	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

### Prueba de recuperación de texto

La prueba de recuperación es para comparar tu frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio. Es objetivo determinar su fuerza del corazón mediante la medición. Haga la prueba de esta manera:

- Ambas manos en el sensor. La computadora mostrara su pulso actual.
- Presione RECOVERY para entrar a la prueba. (fig37)
- Mantenga la detección del pulso.



D. El tiempo correrá de 60 a 0 segundos.

E. Cuando el tiempo llega a 0, el resultado aparecerá en la pantalla (F1-F6)

F1=Excelente - F2= Bueno - F3= Promedio - F4=Debajo del promedio - F5= Incorrecto - F6= Pobre

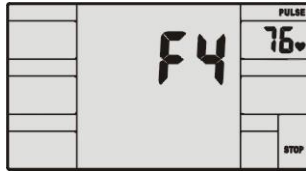


Fig. 38

F. Si la computadora no detecta el pulso, presione RECOVERY. Durante la prueba, presione RECOVERY para salir.

### Medición de pulso

Posicione ambas palmas en los contactos y la computadora mostrara su estado actual de pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla. Durante la medición, el icono de un corazón parpadeara simulando los latidos.

***Importante: Durante el proceso de medición de pulso, el valor puede no ser estable en el comienzo, luego retomara el nivel normal.***

### Especificaciones

- Tiempo: 00:00 - 99:99 MIN:SEG
- Velocidad: 0.0 - 999.9 KM/h o ML/H
- Distancia: 0.00 - 99.99 KM o ML
- Calorías: 0.0 - 999.9 KCAL
- Odómetro: 0.00 - 99.99 KM o ML
- Pulso: 40 - 200 Latidos/Min.

### ADAPTADOR

- INPUT: AC (El voltaje depende del país.)
- OUTPUT: 8VDC 500mA

## MANTENIMIENTO Y TRATAMIENTO

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén correctamente cerrados y que las partes giratorias se giren libremente sin piezas dañadas.
2. Limpie el elíptico sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

El elíptico puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte del mismo. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto, el elíptico debe someterse a un mantenimiento regular.

### **Mantenimiento diario o después de cada sesión.**

Asegúrese que el elíptico no hace ningún ruido raro y que el andar es fluido. Es importante fijarse en que esté bien calzado y que no se mueva ni balancee al pedalear. El producto tiene que estar perfectamente equilibrado 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 del elíptico, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiarlo 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 manubrio y limpiarlo.

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.

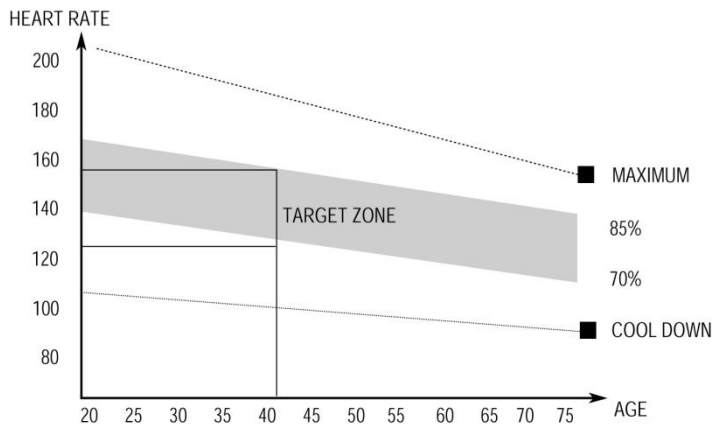
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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**

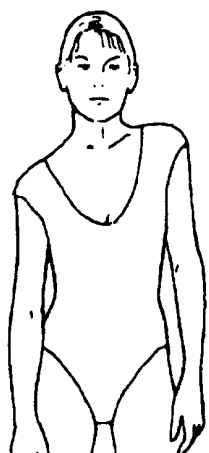
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

### **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.



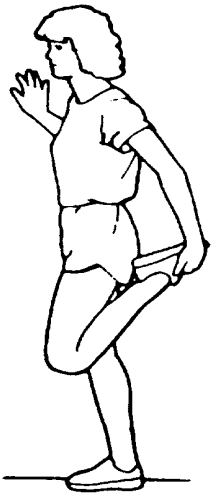
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.

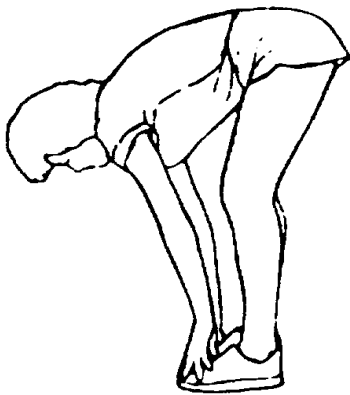


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.

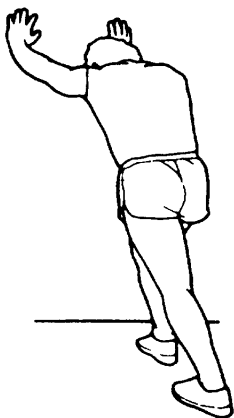
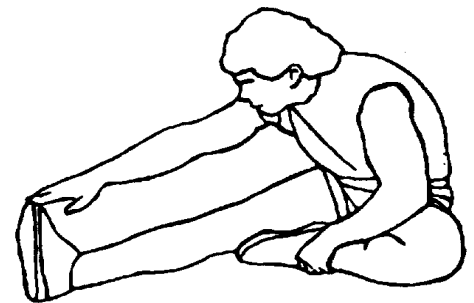


### **TOQUE DE PIES**

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 p interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pi. 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 delante, 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](mailto: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](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://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