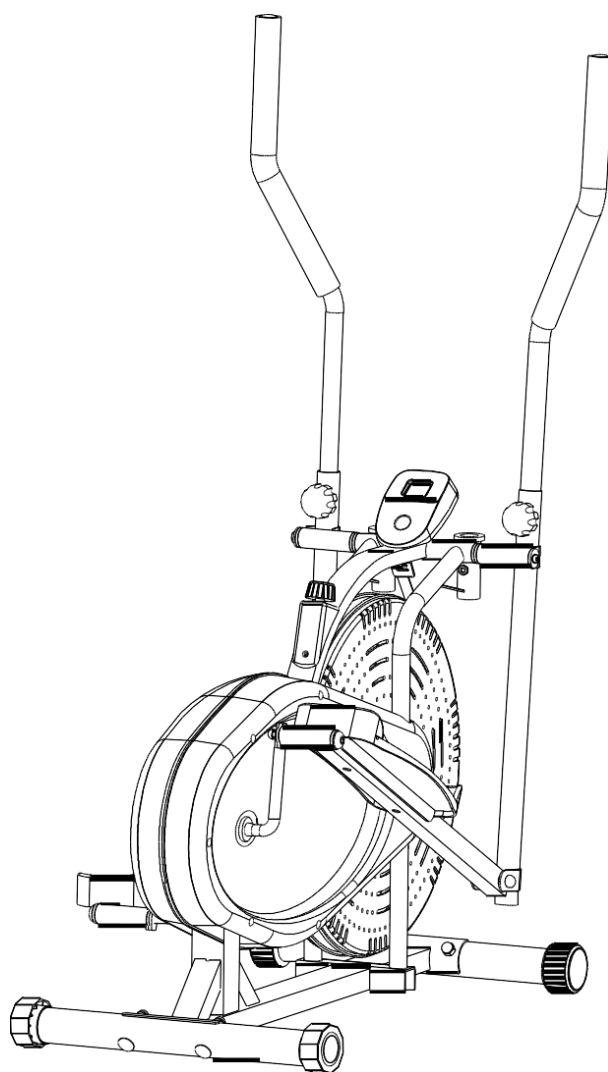


# **CAMINADOR ELÍPTICO**

## **ARG – 1902**

### **RANDERS®**



## **MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**IMPORTANTE:** Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar el producto.  
Conserve este manual para futuras referencias.  
Las especificaciones de este manual pueden diferir de las imágenes y están sujetas a cambios sin previo aviso.

# TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD-----	2
LISTA DE PIEZAS -----	3
DETALLE DE PIEZAS DE ARMADO-----	5
HERRAMIENTAS_____	6
GRÁFICO DE DESPIECE_____	7
INSTRUCCIONES DE ARMADO_____	8
CONTROL DE LA COMPUTADORA -----	13
AJUSTES_____ - _____	14
MANTENIMIENTO _____ - _____	15
GUÍA RAPIDA DE SOLUCIONES_____	15
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO-----	16

# INSTRUCCIONES 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. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
2. Antes de utilizar el equipo, realice los ejercicios de precalentamiento recomendados, a fines de evitar lesiones en los músculos.
3. Asegúrese de que no existan partes dañadas y que todo funcione correctamente antes de su uso. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
4. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo.
5. No realice ningún cambio o mantenimiento que no esté indicado en este manual. Si existe algún inconveniente detenga el uso y acuda al servicio técnico autorizado.
6. Tenga cuidado al subir al equipo, utilice los brazos del equipo para sujetarse. Sitúe el pedal de su lado en la parte más baja y suba al equipo usando los brazos para sujetarse. Luego utilice el otro pedal. Cuando se utiliza, manténgase aferrado a las brazos del equipo y realice el ejercicio coordinando manos y piernas. Terminado el ejercicio realice el mismo procedimiento para bajar del equipo.
7. No utilice el equipo en el exterior.
8. Este equipo es de uso hogareño solamente. No es un modelo comercial.
9. Debe ser usado por una sola persona a la vez.
10. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
11. Tenga cuidado en el armado y desarmado del equipo.
12. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para ser utilizado solo por adultos. El espacio mínimo requerido es de 2 metros.
13. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 90 kgs.

**CUIDADO:** Antes de utilizar el equipo consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años de edad o con problemas pre-existentes de corazón. Lea todas las indicaciones antes de utilizar el equipo

**PRECAUCION:** Lea cuidadosamente todas las indicaciones antes de operar el equipo. Conserve este manual para futuras referencias.

# LISTA DE PIEZAS

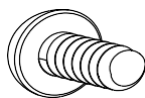
No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
001	Tapa del extremo superior Ø25x1.5	6	029	Tuerca de brida M10x1	2
002	Grip del manillar Ø32xØ23x280	2	030	Perno de Ojo M6x36	2
003	Brazo derecho Ø25x1.8	1	031	Soporte de tensión	2
004	Brazo izquierdo Ø25x1.8	1	032	Cubre tuerca S13	2
005	Buje de plástico del brazo Ø28.5xØ25.4x84	4	033	Tuerca M6	2
006	Perilla de ajuste de altura	2	034	Estructura principal	1
007	Tornillo M10x18	2	035	Tapa del estabilizador delantero Ø50	2
008	Arandela elástica Ø18xØ10x2	2	036	Tuerca Nyloc M6	2
009	Arandela Ø28xØ16.2x4xB5	2	037	Rueda Ø23xØ6x32	2
010	Buje metálico Ø24.8xØ16x14	10	038	Tornillo M6x48	2
011	Arandela Ondulada Ø28xØ16x0.3	4	039	Arandela elástica Ø20xØ13x2	2
012	Eje de rotación	1	040	Tuerca Nyloc para manivela derecha B0.5x20	1
013	Parte inferior del brazo izquierdo	1	041	Plato "S" 1/4"/Ø205x2.6	1
014	Parte inferior del brazo derecho	1	042	Cubre tuerca S16	4
015	Tapa del extremo inferior Ø32x1.5	2	043	Tuerca Nyloc para manivela izquierda B0.5x20	1
016	Rueda de ventilación	1	044	Computadora HTL-F001	1
017	Eje de rueda de ventilación	1	045	Perilla de control de tensión	1
018	Tuerca hexagonal M10x1	5	046	Tornillo para manivela izquierda Ø16x89xL23	1
019	Sensor	1	047	Cubre tuerca M10	4
020	Tornillo M10x45	4	048	Arandela curva Ø10x1.5xØ25xR28	4
021L	Pedal izquierdo 345x146x40	1	049	Tornillo M10x57	4
021R	Pedal derecho 345x146x40	1	050	Estabilizador delantero Ø50x1.5x470	1
022	Tornillo para manivela derecha Ø16x89xL23	1	051	Estabilizador trasero Ø50x1.5x470	1

023	Posapié	2	052	Arandela Ø40xØ24x3	1
024	Correa	1	053	Tuerca de cojinete 15/16"	1
025	Tornillo M10x55	2	054	Tapa de cojinete dentada	2
026	Buje metálico Ø14xØ10x10	4	055	Cojinete	2
027	Tapa final de la escuadra (30x30)	2	056	Tuerca de cojinete ranurada 7/8"	1
028	Tuerca Nyloc M10xL9	6	057	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1

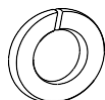
## LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
058	Tuerca hexagonal 7/8"	1	064	Tornillo ST4.8x40	7
059	Cubierta derecha	1	065	Tornillo ST4.8x15	1
060	Cubierta izquierda	1	066	Resorte Ø10x1.8x32	1
061	Correa	1	067	Cubre tuerca S18	2
062	Tapa de cubierta 86x65x1.5	2	068	Estabilizador trasero Ø50	2
063	Tornillo autoenroscante ST4.8x20	2			

# DETALLE DE PIEZAS DE ARMADO



(7) Tornillo M10x18  
2 PCS



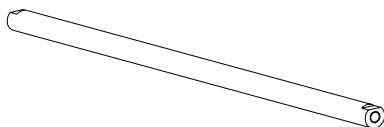
(8) Arandela elástica  
Ø18xØ10x2  
2 PCS



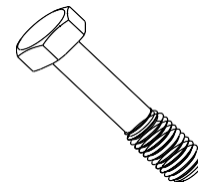
(9) Arandela  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



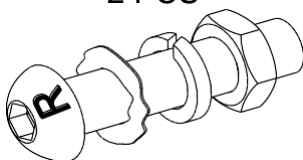
(11) Arandela Ondulada  
Ø28xØ16x0.3  
2 PCS



(12) Eje de rotación  
1 PC



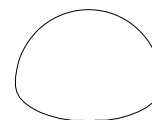
(20) Tornillo  
M10x45



(22) Tornillo para manivela  
derecha Ø16x89xL23, 1 PC



(28) Tuerca Nyloc M10xL9  
4 PCS



(32) Cubre tuerca  
S13

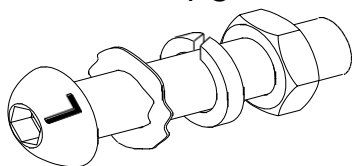
(11) Arandela ondulada

Ø28xØ16x0.3, 1 PC

(39) Arandela elástica

Ø20xØ13x2, 1 PC

(40) Tuerca nyloc para  
manivela derecha B0.5x20, 1  
PC



(46) Tornillo para manivela  
derecha Ø16x89xL23, 1 PC

(11) Arandela Ondulada

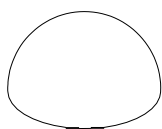
Ø28xØ16x0.3, 1 PC

(39) Arandela elástica

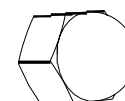
Ø20xØ13x2, 1 PC

(43) Tuerca Nyloc para manivela izquierda

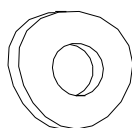
B0.5x20, 1 PC



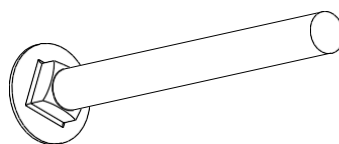
(42) Cubre tuerca  
S16



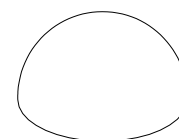
(47) Cubre tuerca  
M10



(48) Arandela curva  
Ø10x1.5xØ25xR28  
4 PCS



(49) Tornillo  
M10x57

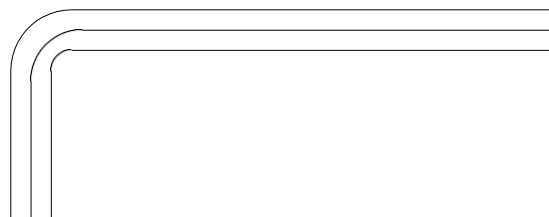


(67) Cubre tuerca  
S18

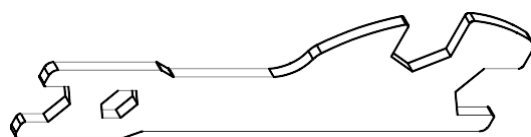
# HERRAMIENTAS



Llave Allen 6mm  
2 PCS

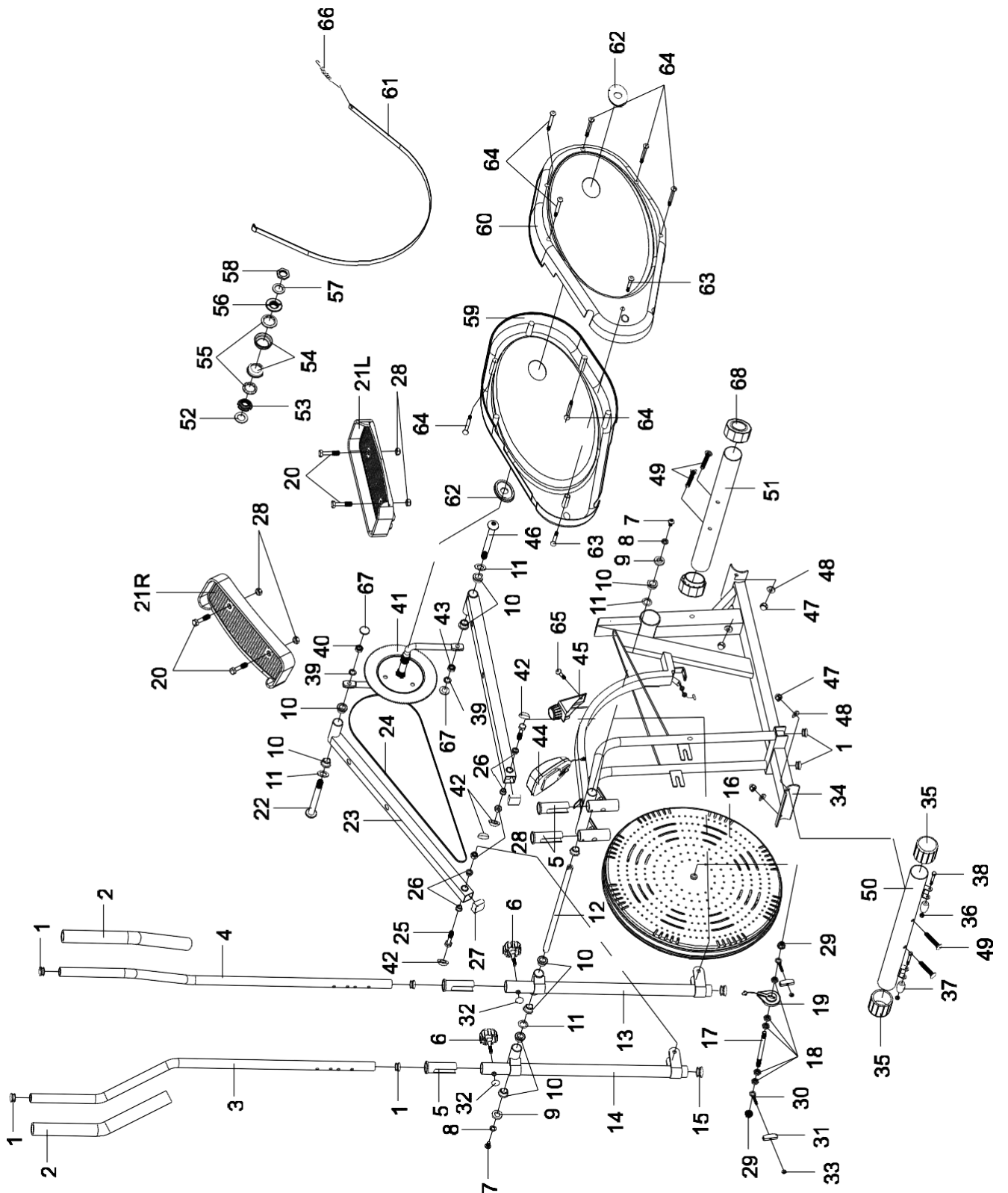


Llave Allen 8mm  
1 PC



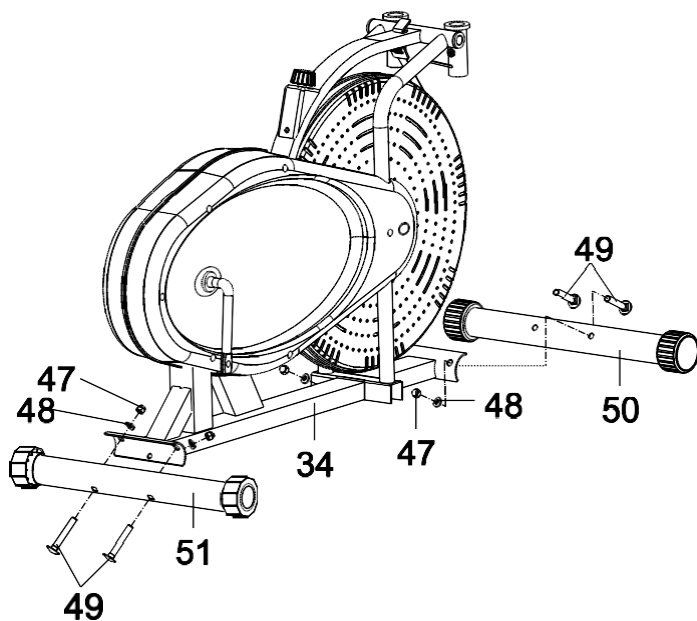
Herramienta múltiple S19, S10,  
S13, S17

# GRÁFICO DE DESPIECE

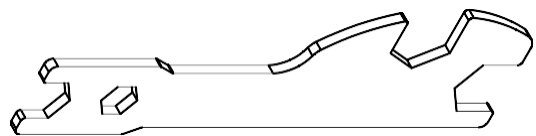




# INSTRUCCIONES DE ARMADO



## Herram



Herramienta múltiple S19, S10, S13, S17

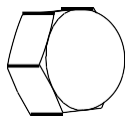
### 1. Instale los estabilizadores frontal y trasero

Fije el estabilizador frontal (50) frente a la estructura principal (34) y alinee los orificios con los tornillos.

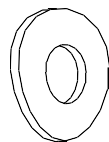
Coloque el Estabilizador frontal (50) por sobre la curva frontal de la Estructura principal (34) con dos M10 cubretuercas (47), dos  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  arandelas curvas (48), y dos M10x57 tornillos (49). Aprete las cubretuercas con la herramienta múltiple proporcionada. Fije el Estabilizador trasero (51) detrás de la estructura principal (34) y alinee los orificios con los tornillos.

Coloque el Estabilizador trasero (51) por sobre la curva trasera de la Estructura principal (34) con dos M10 cubretuercas (47), dos  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  arandelas curvas (48), y dos M10x57 tornillos (49). Aprete las cubretuercas con la herramienta múltiple proporcionada.

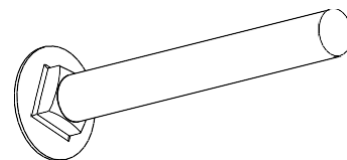
### Piezas:



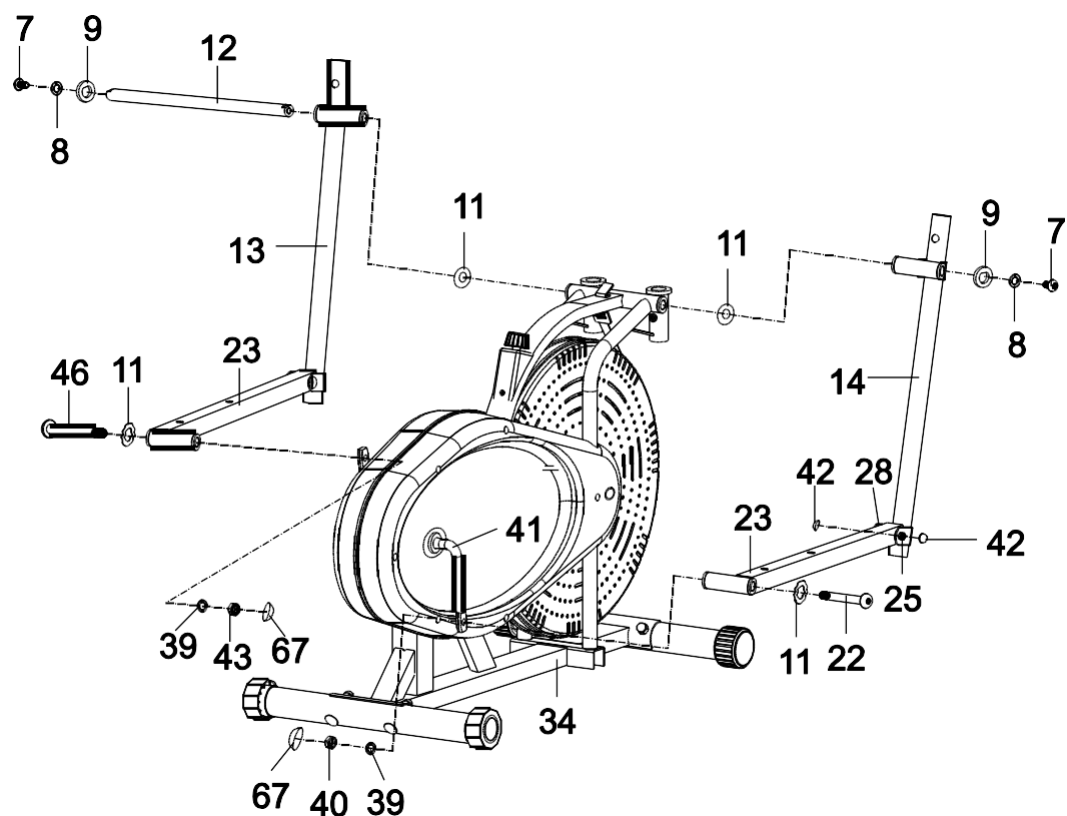
(47) Cubretuerca  
M10 4 PCS



(48) Arandela Curva  
 $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$   
4 PCS



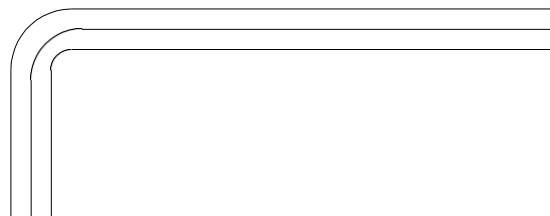
(49) Tornillo  
M10x57 4 PCS



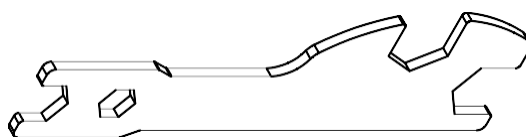
**Tool:**



2 Llave Allen 6mm



Llave Allen 8mm



Multiherramienta S19, S10, S13,

**2. Instale los brazos delantero/trasero y los posapies.**

Coloque el Eje de rotación (12) dentro del agujero de la estructura principal (34). Corra la parte inferior de los brazos derecho/izquierdo (13, 14) en el Rodillo de rotación (12) y asegúrelo con dos M10x18 tornillos (7), dos Ø18xØ10x2 arandelas elásticas (8), dos Ø28xØ16.2x4xB5 arandelas (9), y dos Ø28xØ16x0.3 arandelas onduladas (11). Apriete los tornillos con las dos llaves Allen 6mm proporcionadas.

Fije el posapie Derecho (23) sobre la manivela derecha (41) con un Ø16x89xL23 tornillo para manivela derecha (22), una Ø28xØ16x0.3 arandela ondulada (11), una Ø20xØ13x2

arandela elástica (39), y una B0.5x20 tuerca de nyloc para manivela derecha (40). Aprete el tornillo y la tuerca nyloc con una Llave Allen 8mm y la herramienta múltiple.

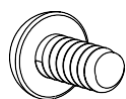
Coloque S18 una cubretuerca (67) sobre B0.5x20 sobre la tuerca de nyloc para manivela derecha (40).

**NOTA: Ø16x89xL23 El tornillo para manivela derecha (22) y Ø16x89xL23 el tornillo para manivela izquierda(46) están marcados con una R para la derecha y una L para la izquierda.**

Use el mismo procedimiento para unir el posapie izquierdo (23) con la manivela izquierda (41).

Coloque cuatro S16 cubretuercas (68) sobre M10x55 los tornillos (25) yM10xL9 las tuercas de nyloc (28) sobre ambos posapies (23).

### Piezas:



(7) Tornillo  
M10x18



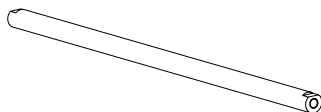
(8) Arandela  
elástica  
Ø18xØ10x2



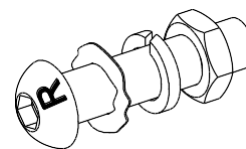
(9) Arandela  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



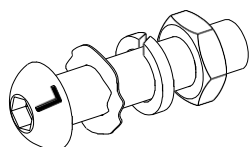
(11) Arandela Ø28xØ16x1  
2 PCS



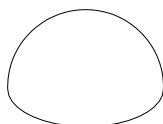
(12) Eje de rotación  
1 PC



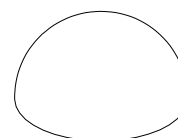
(22) Tornillo para  
manivela derecha  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(11) Arandela ondulada  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC  
(39) Arandela  
elástica  
Ø20xØ13x2, 1 PC  
(40) Cubretuerca para



(46) Tornillo para  
manivela izquierda  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(11) Arandela  
ondulada  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC  
(39) Arandela

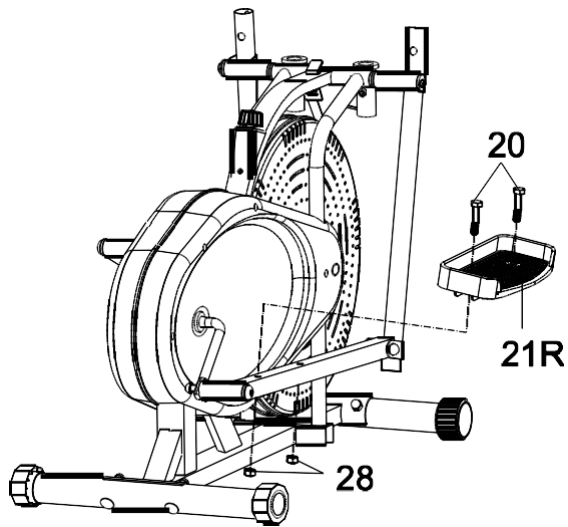


elásticaØ20xØ1  
3x2, 1

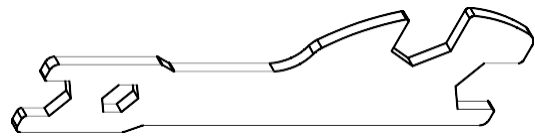


(68) CubretuercaS16

(67)  
Cubretuer  
caS18



Herram



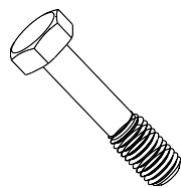
Herramienta múltiple S19, S10,

### 3. Instale los pedales Derecho/izquierdo

Fije el pedal derecho (21R) por sobre el posapie derecho (23) con dos M10x45 tornillos (20) y M10xL9 una tuerca de nyloc (28). Aprete las tuercas de nyloc con la herramienta múltiple proporcionada.

Use el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (21L) sobre el posapie izquierdo (23).

#### Piezas:

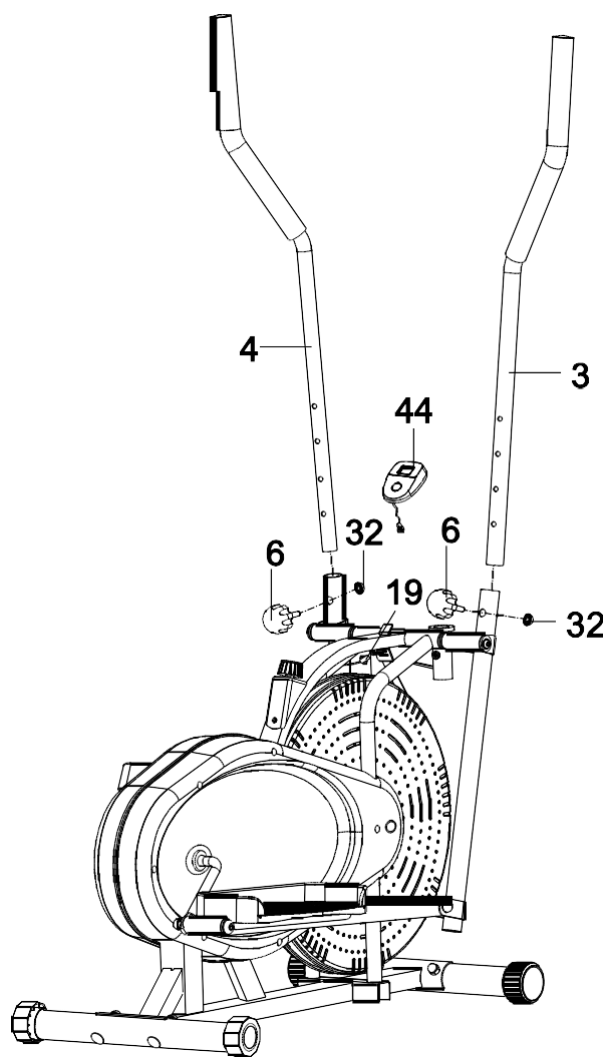


(20) Tornillo  
M10x45

(28) Tuerca nyloc



M10xL9

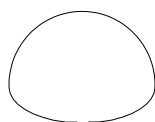


#### 4. Brazo Izquierdo/Derecho e instalación de la computadora

Conecte el cable del sensor (19) junto al cable que viene desde la computadora (44). Sitúe la computadora (44) sobre el plato de la Estructura principal (34) y luego colóquelo para trazarlo en la posición.

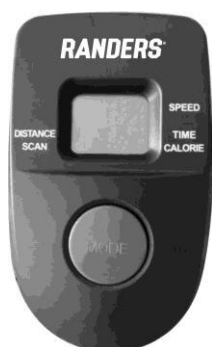
Inserte el brazo Derecho (3) dentro del buje de plástico del brazo (5) en la parte inferior del brazo derecho (14) y luego únelo a la perilla de ajuste de altura (6) sobre el mismo (14) girándolo en dirección opuesta hasta que trabaje el brazo derecho (3) en la posición deseada. Instale la S13 cubretuerca (32) sobre la tuerca de la parte inferior del brazo derecho (14). Use el mismo procedimiento para unir el brazo izquierdo (4) junto al buje de plástico del mismo (5) sobre la parte inferior del brazo izquierdo (13).

## Cubretuerca:



(32) Cubretuerca  
S13

## USO DE LA COMPUTADORA



### USE DE LA COMPUTADORA

La computadora puede ser activada presionando el botón MODE o pedaleando. Si el equipo queda por 4 o 5 minutos inactivo la computadora se apaga automáticamente

**SCAN:** Presiones el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN; la computadora muestra las funciones en secuencia cada 4 segundos.

**TIME:** Presione el botón MODE hasta que hasta que aparezca la función TIME; la computadora muestra el tiempo de ejercicio realizado en minutos y segundos.

**SPEED:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SPEED; la computadora muestra la velocidad actual de uso.

**DISTANCE:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función DIST; la computadora muestra la distancia acumulada del ejercicio.

**CALORIE:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función CAL; la computadora muestra la cantidad de calorías consumidas durante el ejercicio (Este dato es una guía aproximada para comparar diferentes tipos de ejercicio, y no debería ser utilizada con fines médicos)

### COMO INSTALAR LAS PILAS:

1. Remueva la tapa del compartimiento de pilas en la parte trasera de la computadora.

2. Coloque las pilas doble AA en el compartimiento.
3. Asegúrese que las pilas estén en la posición correcta y que hagan contacto correctamente
4. Coloque la tapa nuevamente.
5. Si el display se ve borroso o muestra información incompleta saque las pilas y luego de 15 segundos reinstálelas.
6. Quitando las pilas se resetea la computadora

## AJUSTE

### Ajuste de tensión

Para incrementar el nivel de tensión, gire la perilla en sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir el nivel de tensión, gire la perilla en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

### Ajuste de altura de los brazos

Gire la perilla de ajuste de altura de los brazos en dirección opuesta a las agujas del sentido del reloj, para liberar los brazos, y luego nivele los mismos hacia arriba o hacia abajo, deslizándolos suavemente, hasta calzar la perilla en el agujero deseado. Trabe la posición de los brazos girando la perilla en el sentido de las agujas del reloj.

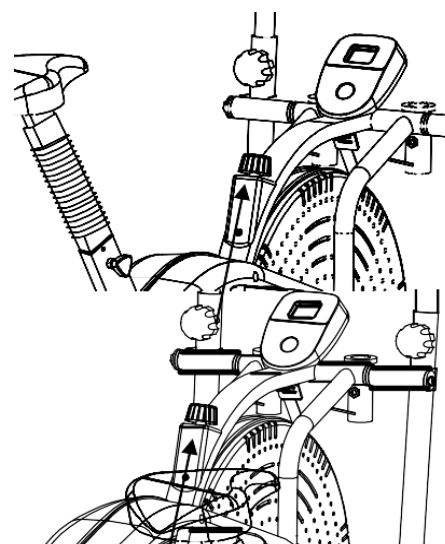
### Sitúe los manillares en posición fija

Inserte los manillares dentro de los bujes plásticos de los brazos, sobre los caños de la estructura principal. Luego una la perilla de ajuste de altura de brazos con los caños de la estructura principal, girando la misma en el sentido de las agujas del reloj, para trabar el manillar en su lugar

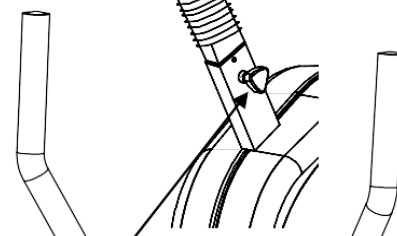
## MANTENIMIENTO

### Limpieza

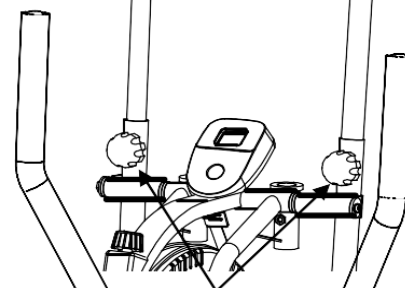
El elíptico puede ser limpiado con un paño húmedo suave. No use abrasivos ni solventes en las partes plásticas. Limpie el sudor que cae sobre el elíptico



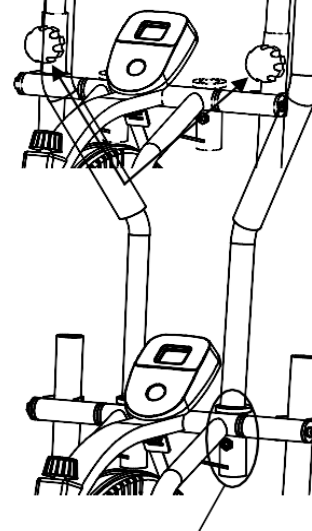
Perilla de Tensión



Perilla de ajuste de altura del asiento



Perilla de ajuste de manillares





luego de cada uso. Tenga cuidado de que la pantalla de la computadora no esté expuesta a excesos de humedad, ya que podría causar peligro de electrocución y/o fallas eléctricas en el equipo. Por favor no exponga directamente el elíptico, especialmente la computadora, a los rayos solares, a fin de prevenir daños en la pantalla. Inspeccione todos los tornillos, tuercas, arandelas y pedales de la máquina, y revise que estén adecuadamente ajustados.

### **Almacenado**

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

### **Mantenimiento preventivo**

Este equipo requiere de un mantenimiento preventivo. Es necesario reapretar las articulaciones y sujeciones periódicamente para evitar holguras y ruidos extraños. Este ajuste debe hacerlo el usuario antes de su uso o en caso de sentir ruidos.

## **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

<b>PROBLEMA</b>	<b>SOLUCIÓN</b>
No enciende la pantalla de la computadora	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retire la computadora y verifique que el cable que proviene de la misma esté correctamente conectado con el cable que proviene de la estructura principal</li> <li>2. Revise que las pilas estén en posición correcta y que el resorte de la pila esté en contacto.</li> <li>3. Las pilas pueden estar agotadas. Reemplácelas con unas nuevas.</li> </ol>
El elíptico hace un ruido extraño cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos. Por favor inspeccione que los mismos estén correctamente ajustados

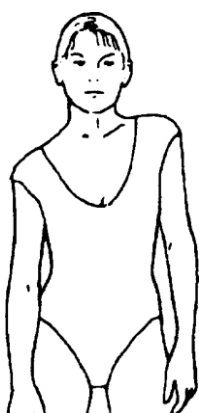
## **RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO**

**EI 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.

**EL ENFRIAMIENTO** está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados. El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre circule nuevamente hacia el corazón.

### **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.

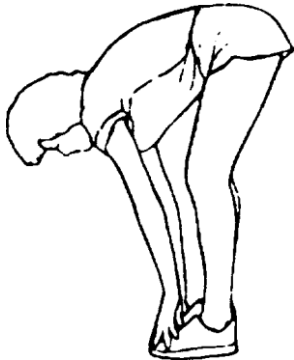


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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

### **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.

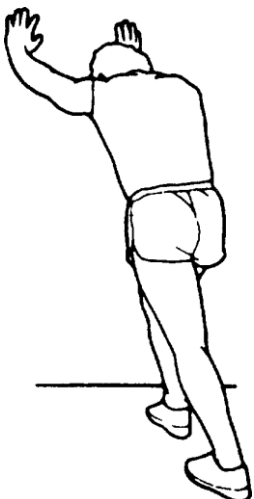
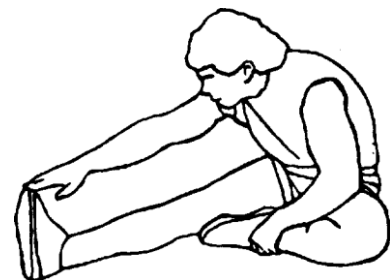


### **TOQUE DE PIES**

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 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**



- **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:

Comercio donde adquirió el producto:

Domicilio:

Localidad:

Teléfono:

Fecha de venta: