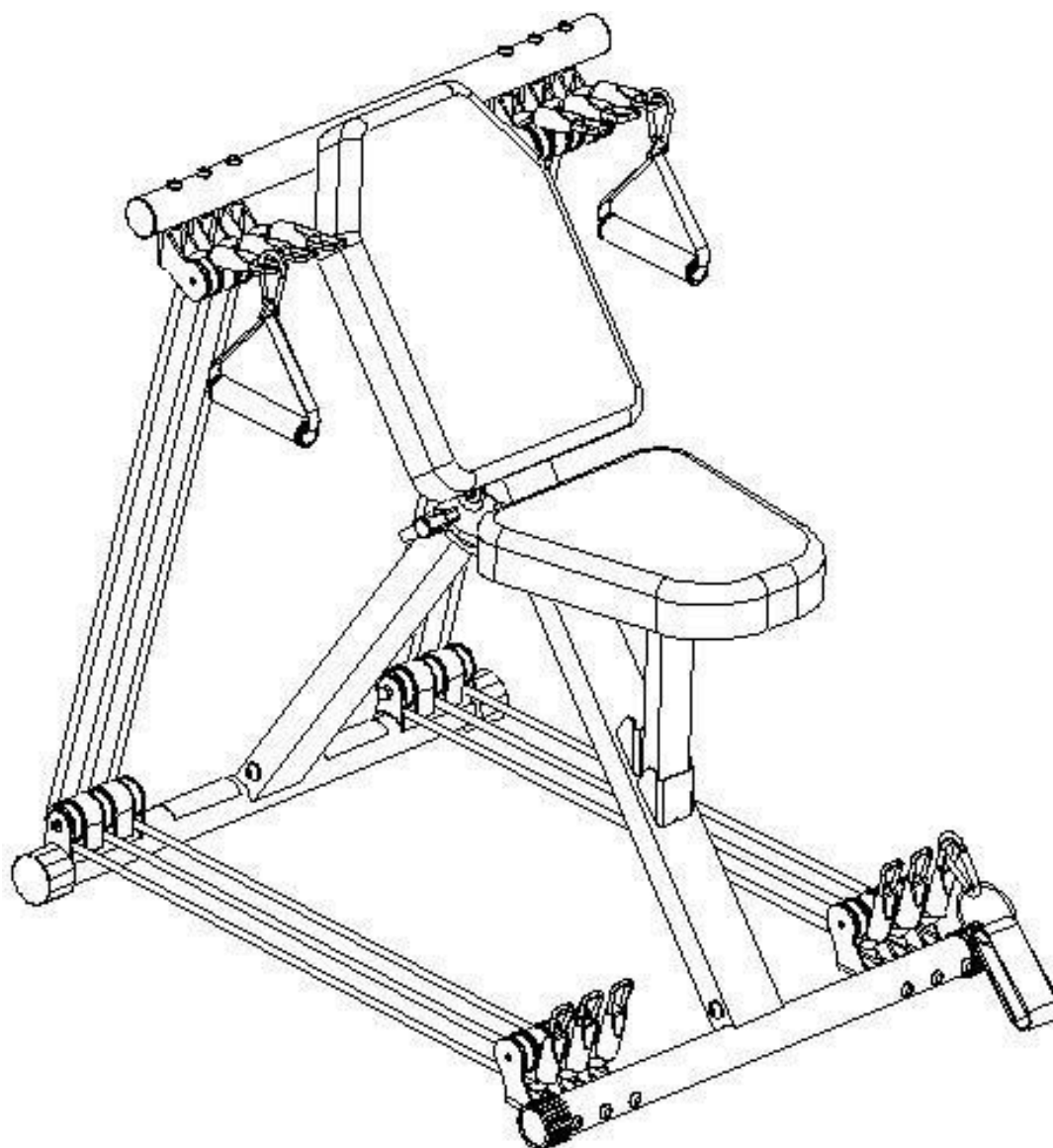


Manual de instrucciones

ARG-225



ÍNDICE

Instrucciones Importantes de Seguridad	2
Gráfico de Despiece.....	4
Lista de Materiales	5
Herramientas	5
Listado de piezas.....	6
Instrucciones de Armado.....	7
Pliegue	11
Ajustes	11
Uso del Multigym.....	12
Ejercicios de Fuerza	13
Mantenimiento y tratamiento.....	16
Rutina de entrada en calor y enfriamiento	17
Garantía	20

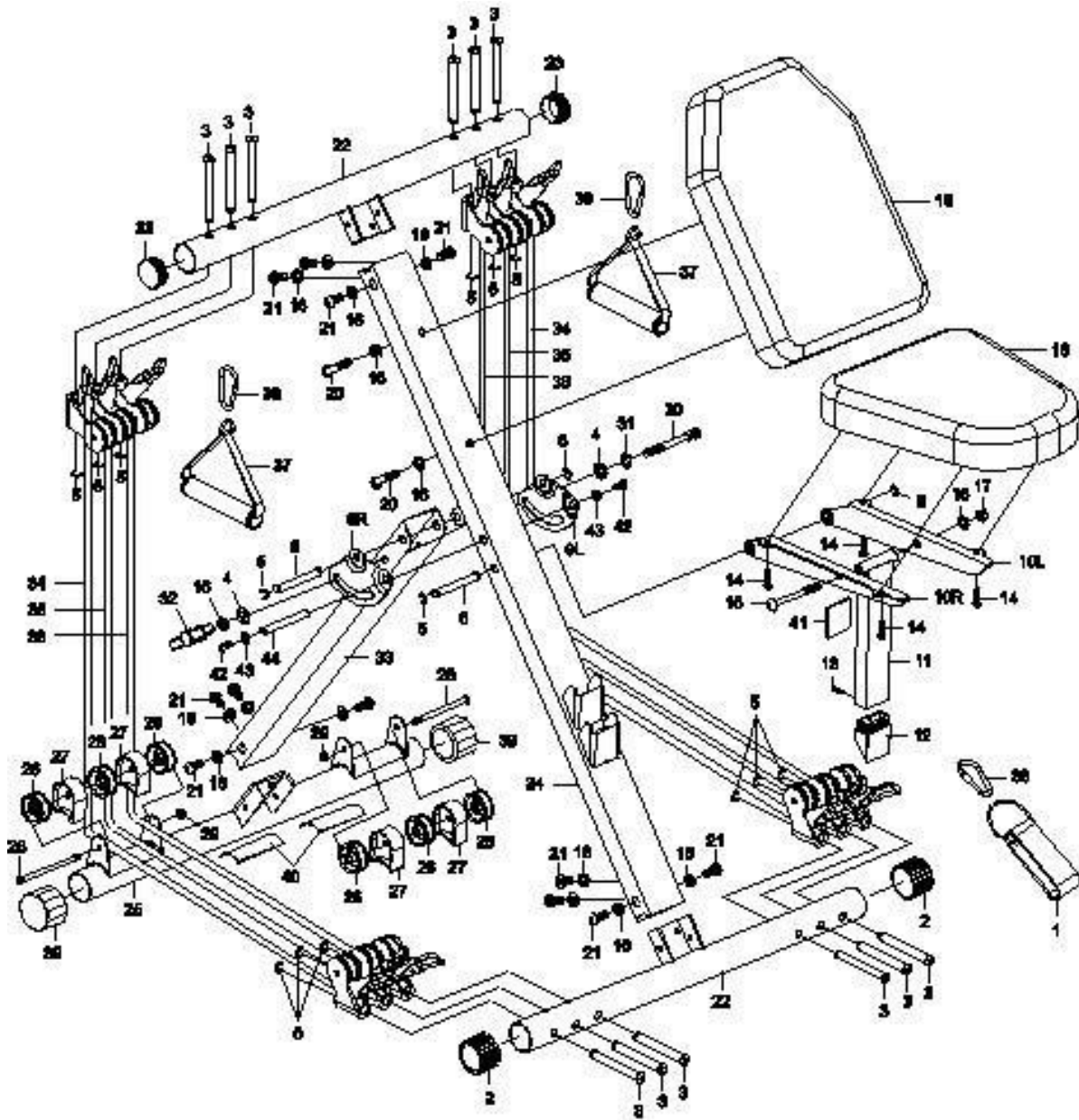
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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

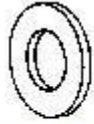
1. Arme el multigym ARG-225 exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar el producto por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique el producto en un lugar seco y manténgalo alejado de la humedad y del agua.
4. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
5. Antes de entrenar, para evitar lesiones, entre en calor cada musculo.
6. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
7. No utilice productos agresivos para limpiar el producto.
8. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte del producto.
9. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
10. 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. Este equipo no es adecuado para terapia.
11. Solamente ejércitese en el multigym cuando esté ubicado correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.
12. El multigym ARG-225 está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.

13. 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.
14. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
15. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar el equipo en presencia de otra persona que pueda darle avisos y/o sugerencias.
16. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 110 Kg.
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.

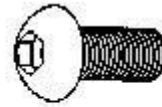
GRÁFICO DE DESPIECE



LISTA DE MATERIALES



(16)12 PCS

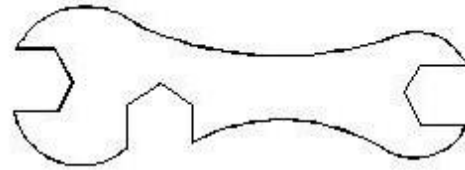


(21)
12 PCS

HERRAMIENTAS



Llave Allen/ Destornillador Phillips
1 PC



Multi Hex Tool
1 PC

LISTADO DE PIEZAS

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
001	Correa de tobillo	1	022	Tubo de polea	2
002	Tapa delantera Ø38	2	023	Tapa de trasera Ø38	2
003	Pin fijo Ø10x80	12	024	Cuadro principal frontal	1
004	Arandela Ø10.3xØ22x2.0T	2	025	Tubo Ø38x1.5Tx580mm	1
005	Clip C Ø17xØ9x1.0T	16	026	Polea Ø38x15	6
006	EjeØ10x75mm	2	027	Cubierta plástica de la polea	4
007			028	Perno	2
008			029	Tuerca M6	2
009L	Placa de apoyo izquierda	1	030	Perno	1
009R	Placa de apoyo derecha	1	031	Arandela	1
010L	Plato de soporte del cojín de asiento	1	032	Ajuste M8	1
010R	Plato de soporte del cojín de asiento	1	033	Cuadro principal trasero	1
011	Cuadro de asiento	1	034	Banda resistente negra	2 Sets
012	Tapa trasera del asiento	1	035	Banda resistente roja	2 Sets
013	Tornillo	1	036	Banda resistente gris	2 Sets
014	Perno	4	037	Agarre	2
015	Perno	1	038	Mosquetón	3
016	Arandela	16	039	Ajuste trasero	2
017	Tuerca	1	040	Almohadilla antideslizante	2
018	Cojinete del asiento	1	041	Goma Eva	1
019	Cojinete trasero	1	042	Perno	2
020	Perno	2	043	Arandela	2
021	Perno	12	044	Eje	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.

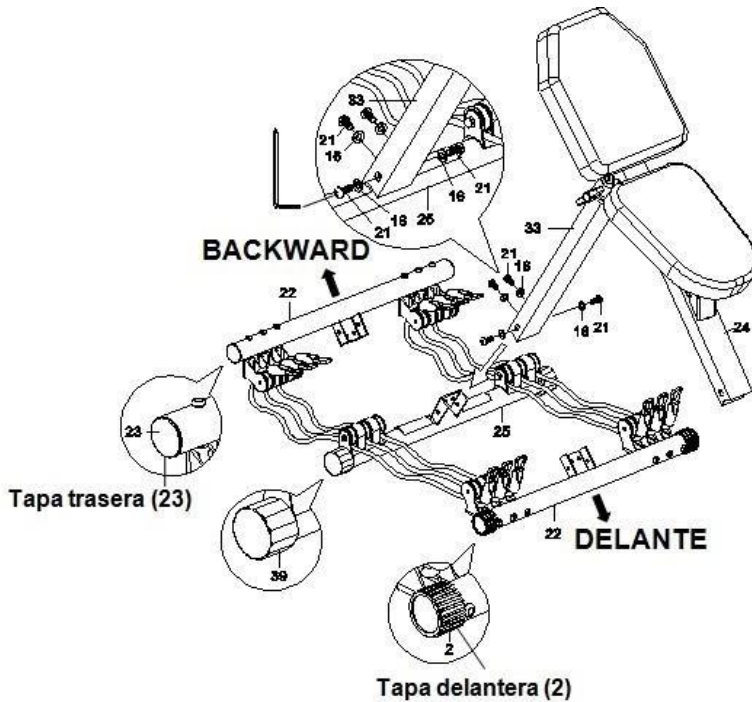
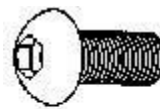


FIG 1.

Ajuste el cuadro principal trasero (33) al tubo (25) con cuatro arandelas (16) y cuatro pernos (21). Ajústelos con la llave Allen.

HERRAMIENTAS NECESARIAS

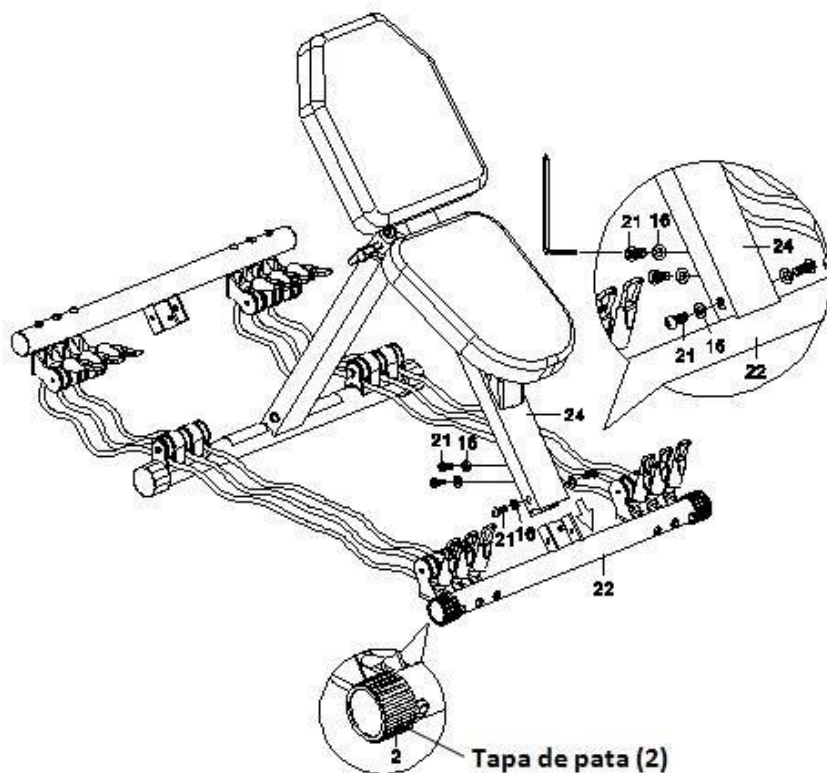


(21)
4 PCS



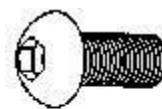
(16)
4 PCS

FIG 2.



Ajuste el cuadro principal delantero (24) en el tubo (22) con cuatro arandelas (16) y cuatro pernos (21). Ajústelos con la llave Allen y el destornillador Phillips.

HERRAMIENTAS NECESARIAS

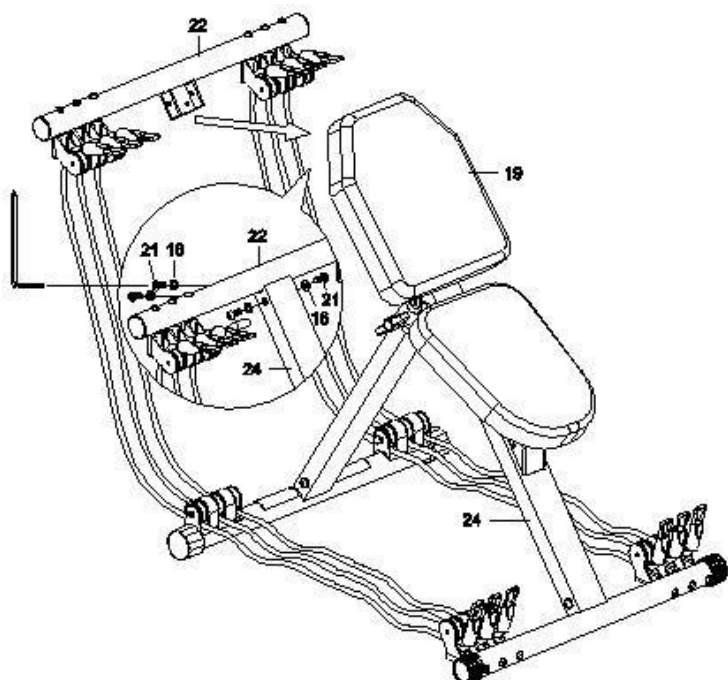


(21)
4 PCS



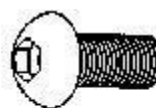
(16)
4 PCS

FIG 3.



Ajuste el Tubo (22) al cuadro principal delantero (24) con cuatro arandelas (16) y cuatro pernos (21). Ajústelos con la llave Allen y el destornillador Phillips.

HERRAMIENTAS NECESARIAS



(21)
4 PCS



(16)
4 PCS

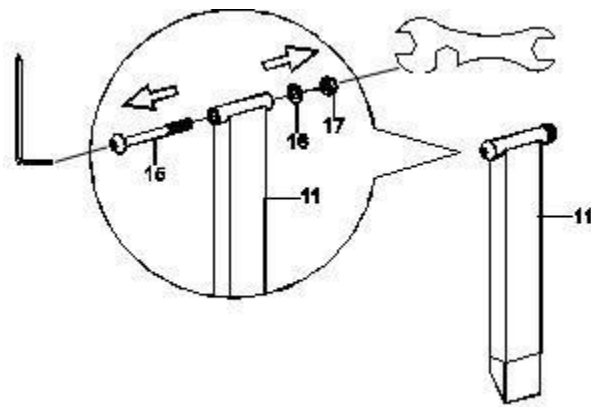
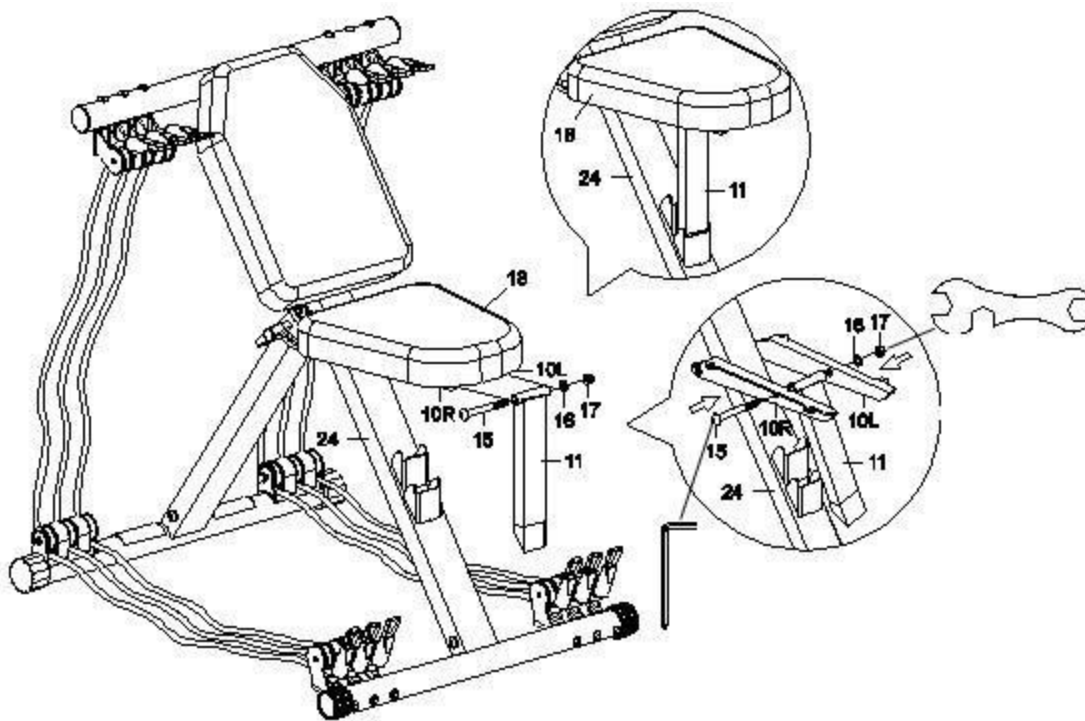


FIG 4.



Quite un perno (15), una arandela (16) y una tuerca (17) del cuadro de asiento (11).

Quítelos con la llave Allen, el destornillador Phillips y la Multi Hex Tool.

FIG 5.

Ajuste el cuadro de asiento (11) al plato de soporte del cojín de asiento derecho e izquierdo (10 L/R) con un perno (15), una arandela y una tuerca (17) que fueron removidas anteriormente. Ajústelos con la llave Allen y el destornillador Phillips.

Coloque el cuadro de asiento (11) al espacio designado en el cuadro principal frontal (24).

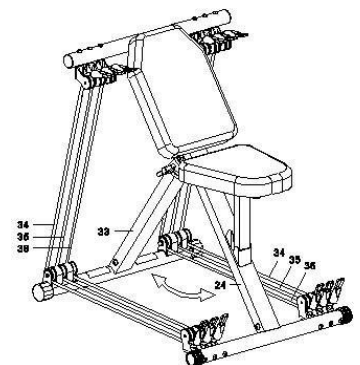
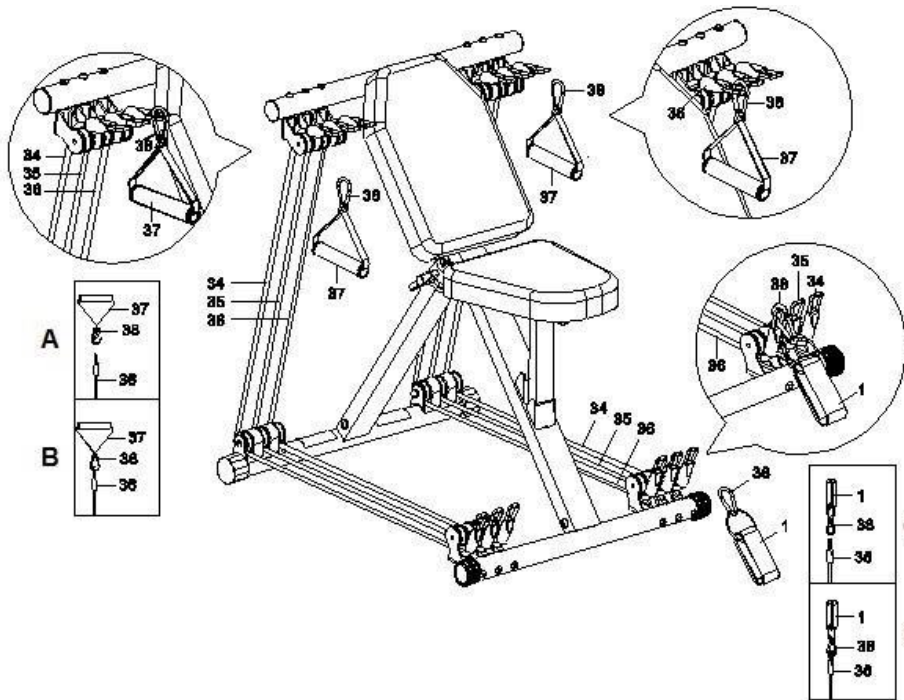


FIG 6.



Abra completamente los cuadros principales frontal y trasero.

(34) Banda Negra (Resistencia Fuerte)

(35) Banda Roja (Resistencia Media)

(36) Banda Gris (Resistencia Liviana)

FIG 7.

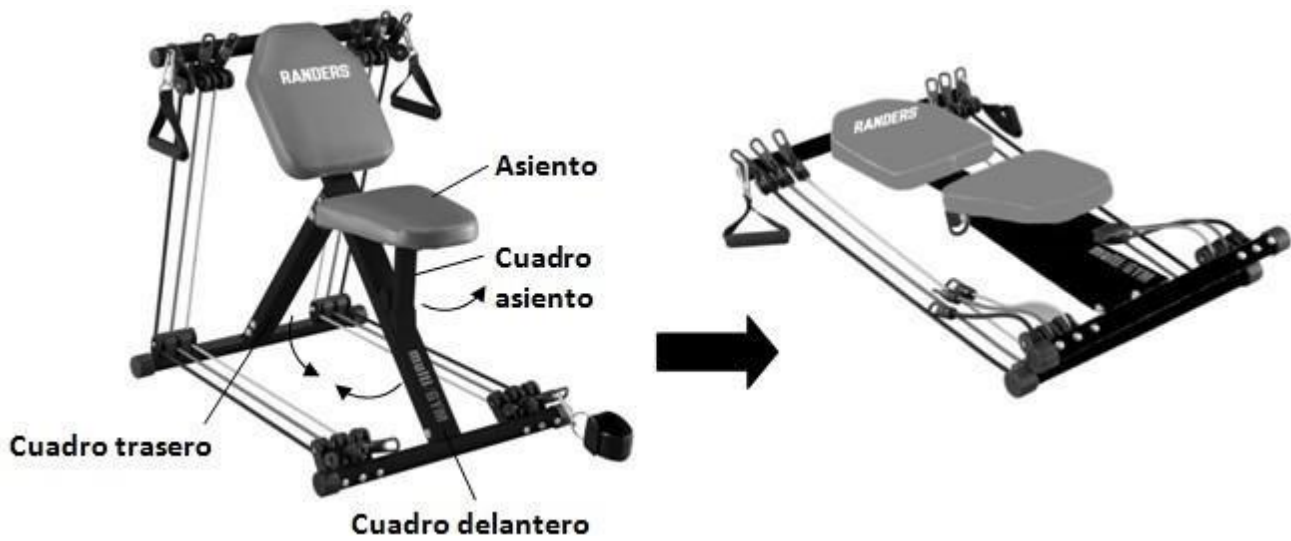
Siga las ilustraciones A y B para ajustar los dos agarres (37) a dos bandas de resistencia grises (36) con dos enganches (38).

Siga las ilustraciones C y D para ajustar la correa de tobillo (1) a la banda de resistencia gris (36) con los enganches (38).

¡PRECAUCIÓN! Asegúrese de haber ajustado bien todos los tornillos y tuercas antes de usar el equipo.

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

PLIEGUE



Quite el cuadro del asiento del ajuste en el cuadro delantero.
Doble los cuadros traseros y delanteros para un guardado fácil.

AJUSTES



Ajuste trasero

Doble el ajuste trasero en el tubo trasero como necesite.



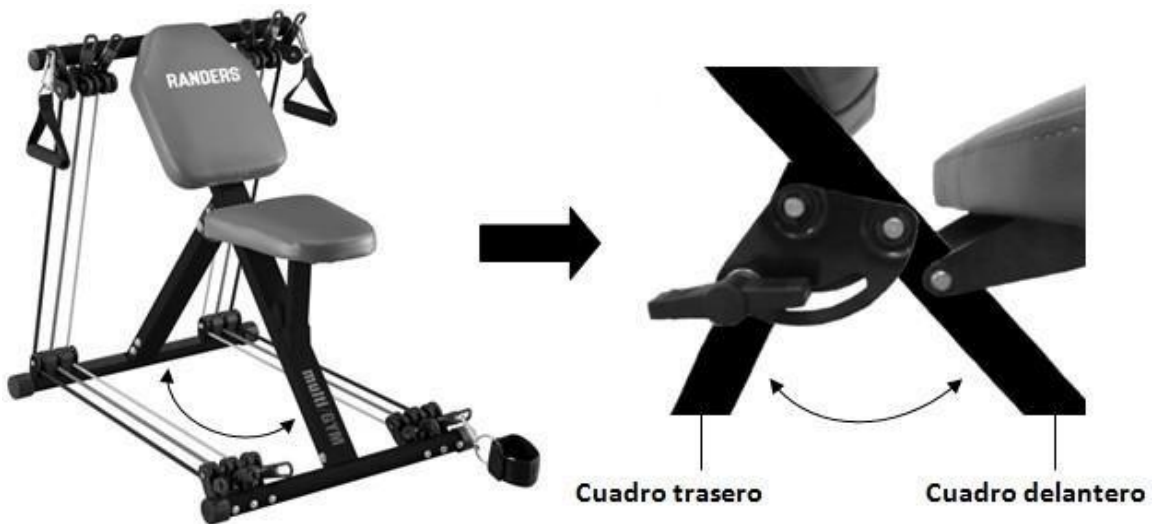
Ajuste del asiento

El asiento puede ser posicionado en dos posiciones: una plana y otra inclinada.

Para cambiar la posición del asiento, mueva el cuadro a la traba de ajuste en el cuadro principal delantero.

Asegúrese de que el cuadro está asegurado.

USO DEL MULTIGYM

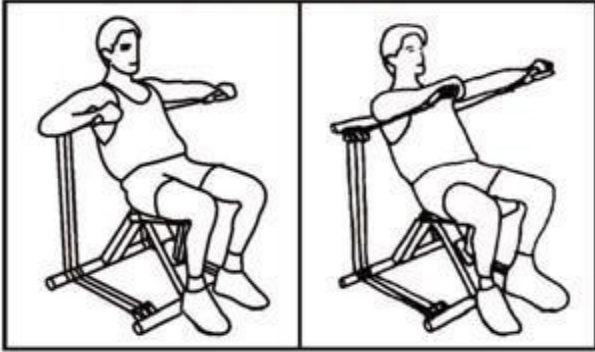


NOTA: Abra el cuadro delantero y trasero completamente antes de utilizar el producto.

PELIGRO: No se exceda en los ejercicios.

EJERCICIOS DE FUERZA

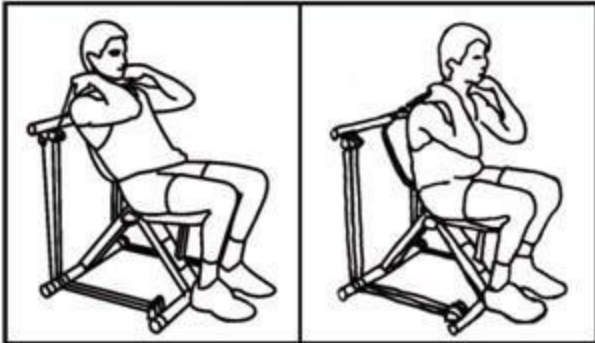
BENCH PRESS



Músculos Dirigidos: Pecho

Sentarse en el cojín del asiento y sostener las manijas al lado del pecho, las palmas hacia abajo. Empuje hacia fuera del pecho y regrese.

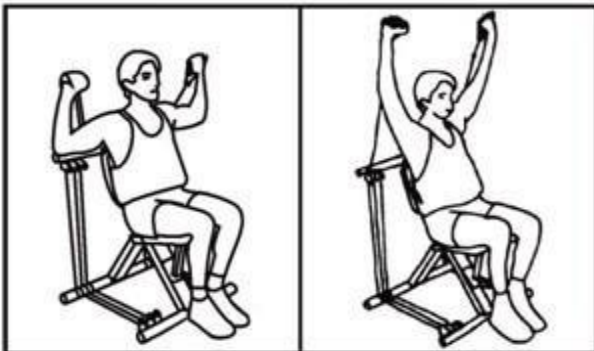
CRUNCH ABDOMINAL



Músculos objetivo: Abdominales

Siéntese en el asiento y sostenga las manijas por encima de los hombros junto al pecho, las palmas hacia adentro. Crunch pecho hacia adelante sin mover la parte baja de la espalda fuera del asiento, manos al lado del pecho y la cabeza alineada con columna vertebral y retorno.

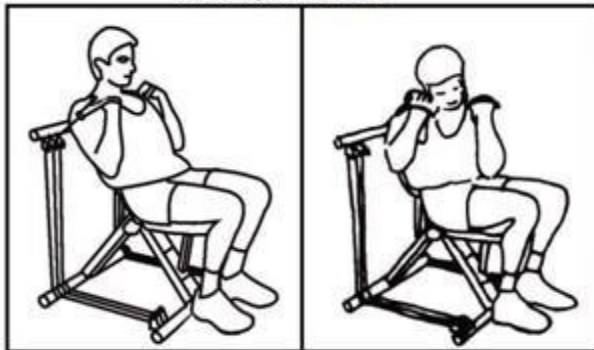
SHOULDER PRESS



Músculos Dirigidos: Hombros

Siéntese en el cojín del asiento y sostenga las manijas sobre los hombros manteniendo los pies planos en el piso. Empuje hasta la longitud de los brazos sobre la cabeza manteniendo el pecho alto y la espalda recta y regrese.

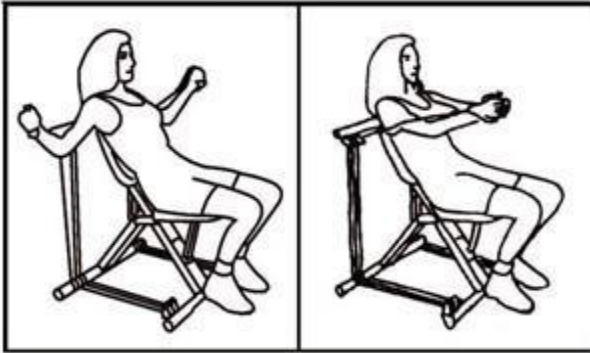
OBLIQUE TWIST



Músculos Dirigidos: Oblicuos

Siéntese en el cojín del asiento y sostenga las manijas por encima de los hombros, las palmas hacia el interior. Crunch un hombro hacia adelante sin mover el otro hombro y la espalda baja del asiento. Mantenga las manos sobre los hombros y la cabeza alineada con la columna y regrese. Alternar en cada lado.

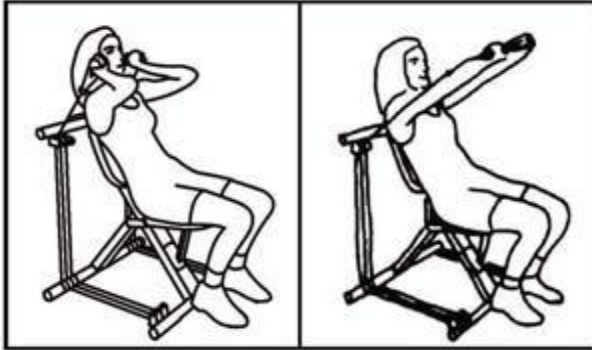
CHEST FLY



Músculos objetivo: Pecho

Siéntese en el asiento con las palmas hacia adelante con bandas de resistencia fuera de los brazos. Tire hacia el frente del pecho con los brazos ligeramente doblados hasta que las manos se unan y vuelvan.

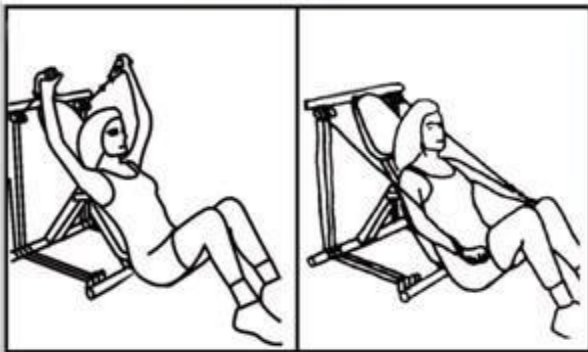
TRICEP PRESS



Músculos apuntados: Tríceps

Siéntese en el asiento y sostenga las manijas por encima de los hombros con las manos al lado de la cabeza, las palmas hacia adelante. Extienda los brazos, manteniendo los brazos y los codos rígidos y vuelva.

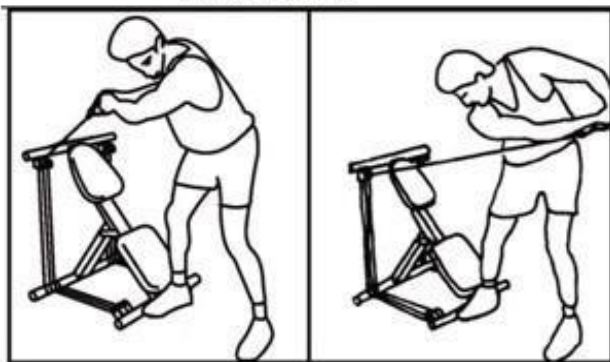
PULL OVER



Músculos objetivo: Pecho

Siéntese en el suelo con la espalda contra el asiento; sostenga las manijas por encima de la cabeza con los brazos ligeramente doblados, las palmas hacia adelante. Tire de las manijas por encima de la parte delantera del pecho hacia la región ab y regrese.

GOLF STROKE

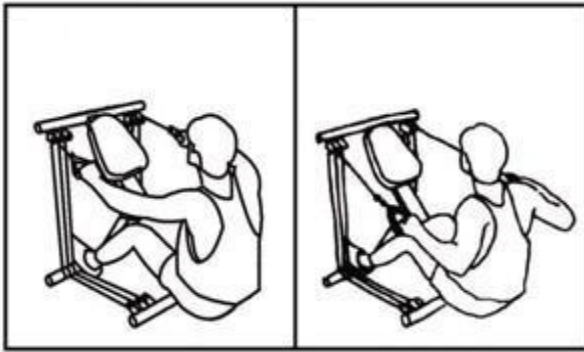


Músculos Dirigidos: espalda, hombros traseros y oblicuos

Párese erguido con un pie contra el tubo de la polea, las rodillas ligeramente dobladas, sujete el asa de una manija con ambas manos en el nivel del pecho. Tire de ambos brazos con los codos ligeramente doblados a través del cuerpo y regrese. Completa un juego, Luego repita para

el otro lado.

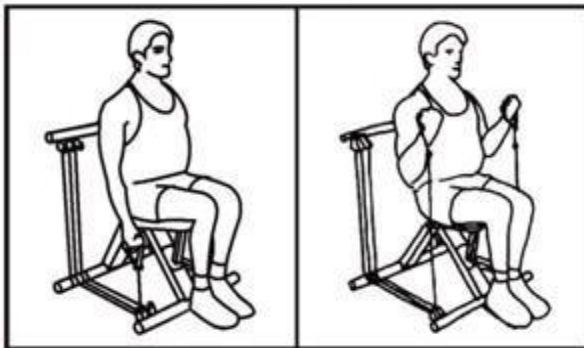
LAT PULL DOWN



Músculos Dirigidos: Lats

Siéntese en el piso y agarre las manijas con las palmas hacia abajo. Tire los brazos doblados hacia abajo hasta el lado del cuerpo y regrese.

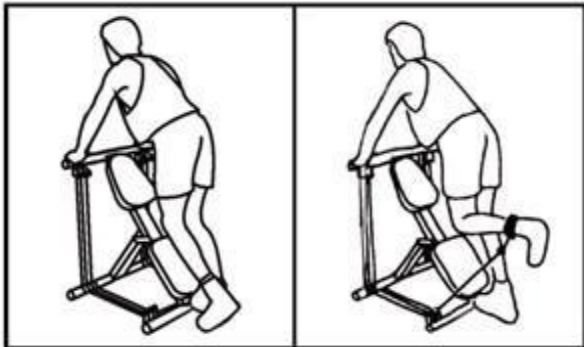
BICEP CURL



Músculos objetivo: Bíceps

Siéntese en el cojín del asiento y sostenga las manijas con las palmas hacia arriba y los brazos completamente extendidos hacia abajo a los lados. Tire de las manijas hasta el nivel del pecho mientras se dobla en los codos, mantener los codos y volver.

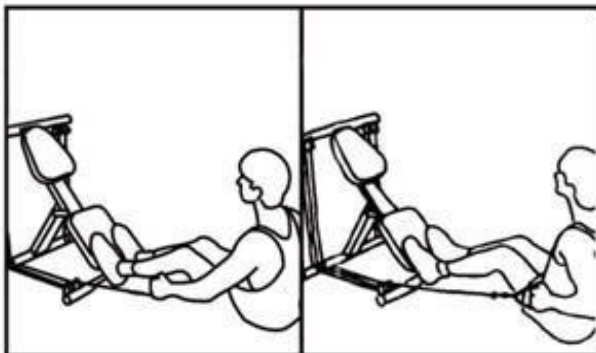
LEG CURL



Músculos apuntados: Frente de los muslos.

Siéntese en el cojín del asiento con la correa del tobillo alrededor del tobillo, las rodillas flexionadas sosteniendo sobre el cojín del asiento. Extienda la pierna sin bloquear la rodilla y regresar.

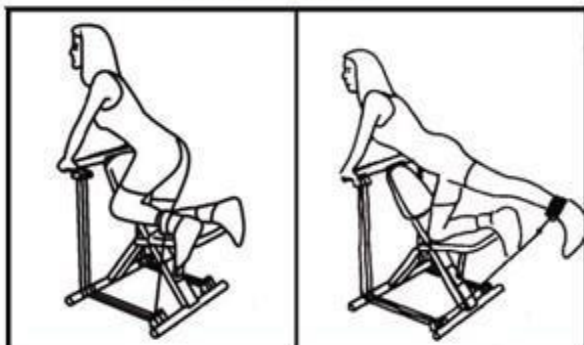
SEATED ROW



Músculos objetivo: tendones de la corva

Párese con un pie en el piso y la correa del tobillo alrededor del tobillo, sujete el tubo del conjunto de la polea. Incline el talón en las nalgas manteniendo la parte superior de la pierna y la rodilla aún y regrese. Completa un juego y luego repítelo con la otra pierna.

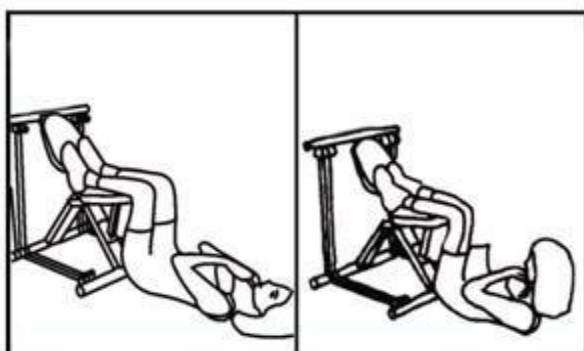
DONKEY KICK



Músculos objetivo: Mediados, Parte superior de la espalda y Lats

Siéntese en el piso delante del entrenador con los pies contra el cojín del asiento, sostenga las manijas con las palmas hacia adentro. Tire de las manos hacia el pecho inferior, manteniendo los codos y regrese.

SIT-UP



Músculos objetivo: glúteos

Una rodilla en el cojín del asiento con la correa del tobillo alrededor del otro tobillo, las manos en el tubo del conjunto de la polea y juntan ambas rodillas. Empuje hacia atrás toda la pierna mientras mantiene la parte superior del cuerpo inmóvil y regrese. Juego completo, luego repetir con la otra pierna.

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 producto sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

El equipo 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, debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que el multigym no hace ningún ruido raro. Es importante fijarse que esté bien calzado. 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 equipo, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiarlo con un paño después de cada uso.

Mantenimiento semanal

Verificar el ajuste de las 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.

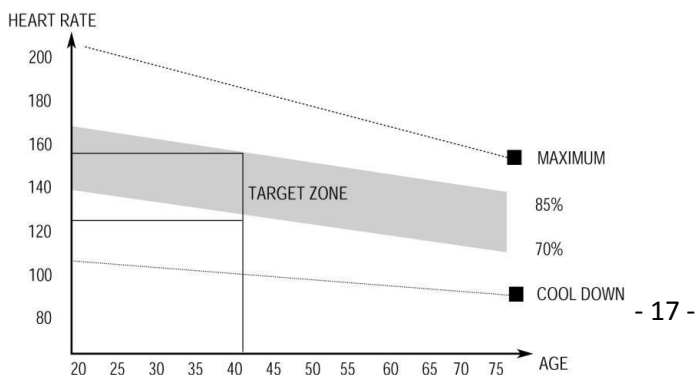
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

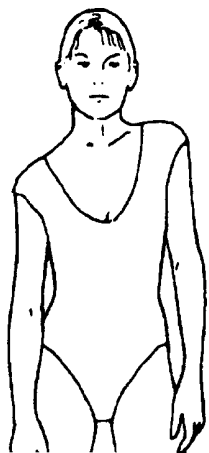
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

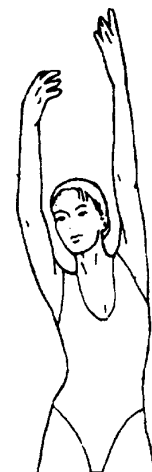


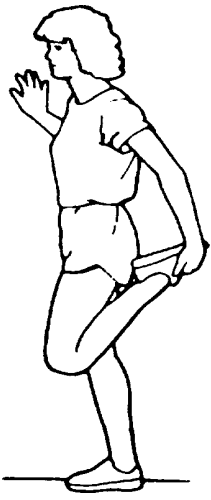
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



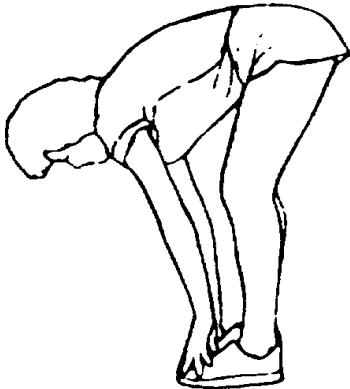


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.

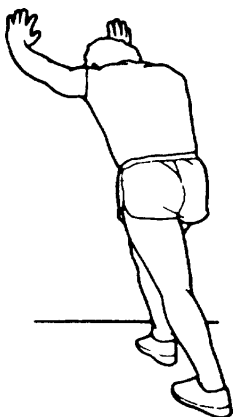
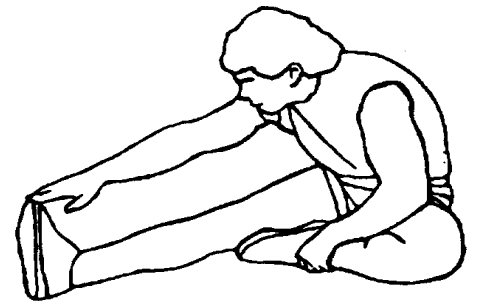


TOQUE DE PIES

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



• 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