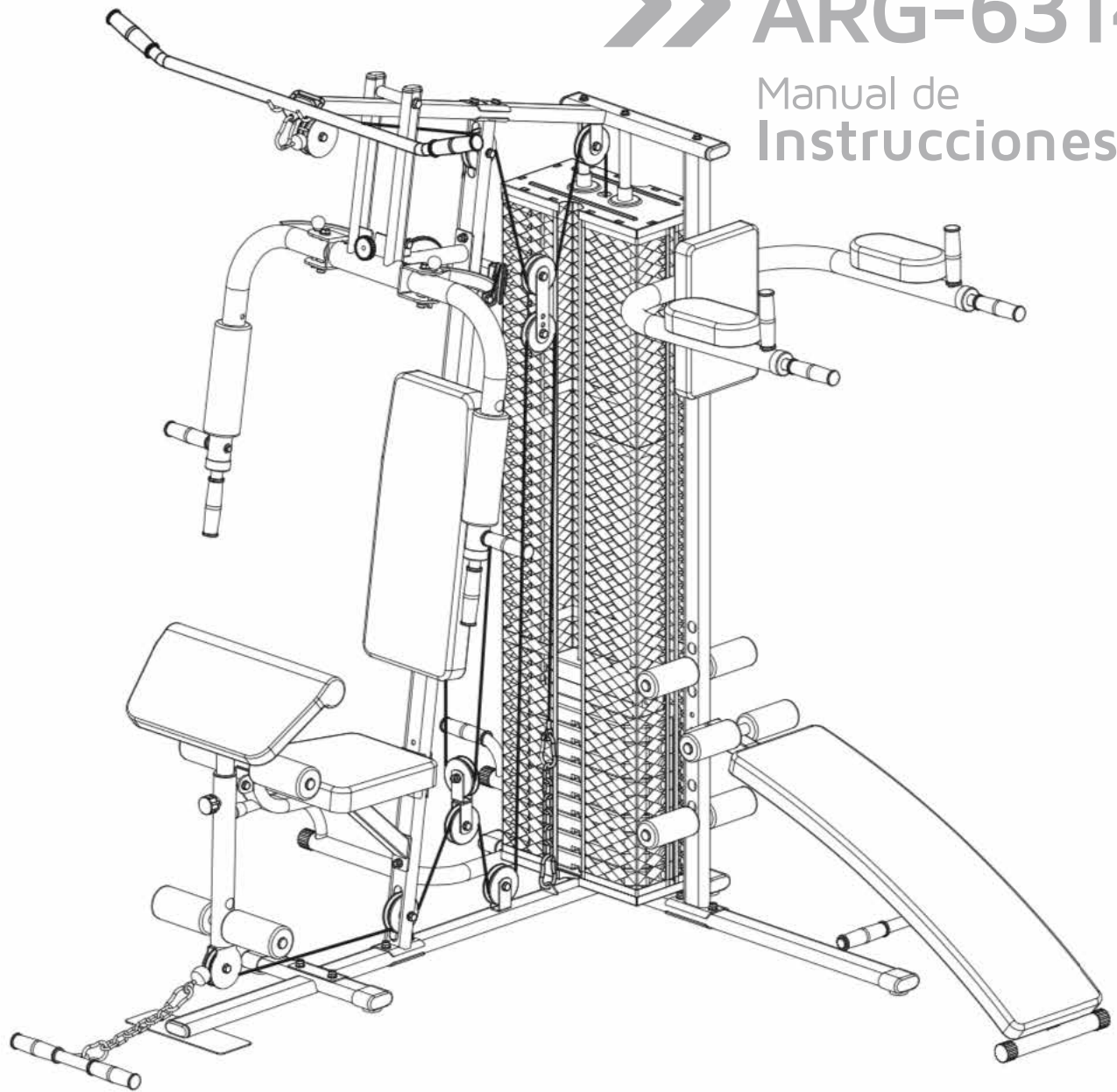




Multigym

➤ ARG-63143

Manual de Instrucciones



IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.



ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
LISTA DE PIEZAS -----	3
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	7
USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN -----	14
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	16
GARANTÍA -----	20

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Esta estación de peso esta hecha para entrenamiento en la casa. No esta permitido cambiar nada del producto.

Precaucion !

Embarazadas o gente lesionada no debe usar el producto sin consultar al medico anteriormente. Pare el entrenamiento inmediatamente cuando no se sienta comodo o note que cambios en su estado sensorial, motor o mental.

Adapte su entrenamiento a su nivel personal y salud.

Asegúrese de que al momento de hacer la instalación no se dañe el producto pudiendo afectar a la validación de la garantía. El vendedor no es responsable por daños de la máquina!

Cualquier daño debe ser reportado al vendedor inmediatamente despues del delivery y acceso antes de su uso o intalación.

Use las herramientas adecuadas para su instalación. La instalación debe ser hecha por adultos.

Niños no deberian estar presentes.

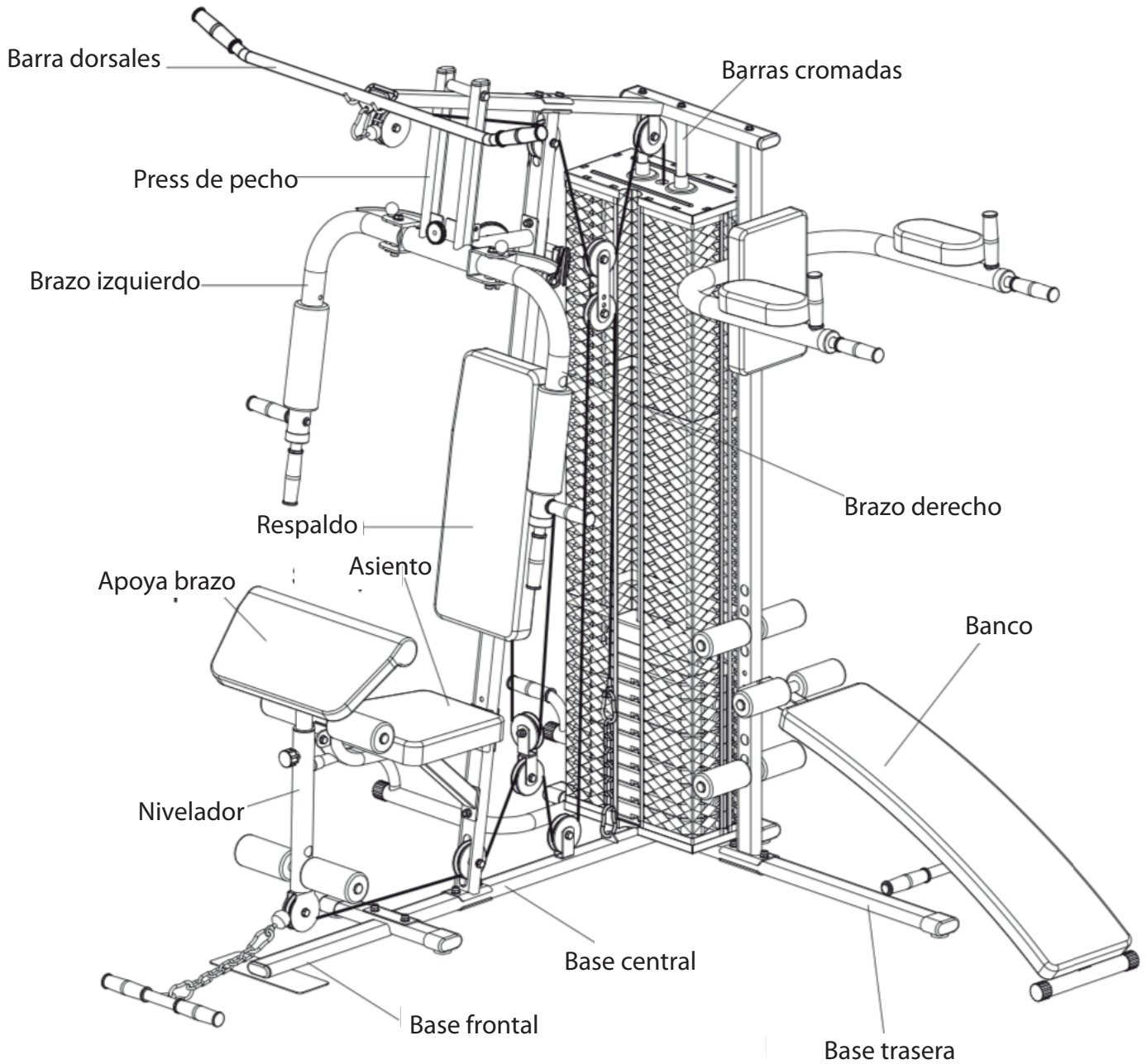
En general, el paquete viene compuesto por bolsas plásticas, asegurese de alejarlas de los niños.

Asegurese de que todas las conexiones estan montadas con seguridad antes de utilizar el producto.

En caso de daños o alguna otra anomalia en el producto deje de instalarlo inmediatamente.

Mantenga este manual siempre, por referencia futura.















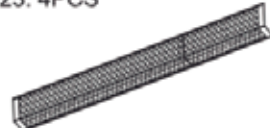
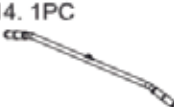




















































COMPONENTES DEL PRODUCTO DETALLADO























LISTADO DE PIEZAS

Nr	Descripción	Cant.	Nr.	Descripción	Cant.
1	Base central	1	35	Plato ajustable	2
2	Base trasera	1	36	Polea	12
3	Base frontal	1	37	Cojinete de la polea	4
4	Soporte de arriba	1	38	Gancho de seguridad	5
6	Soporte de asiento	1	39	Cable Piernas	1
7	Extención de pierna	1	40	Cadena	2
8	Tubo reforzado	1	41	Perilla de bloqueo	1
9	Soporte apoyabrazos	1	42	Cojinete metalico	6
10	Banco de pecho	1	43	Grip 250 mm	2
11	Brazo izquierdo	1	44	Cable Pesas	1
12	Brazo derecho	1	45	Grip 160mm	4
13	Barra de soporte T	1	46	Grip 140mm	6
14	Barra lat	1	47	Bumper PVC	4
15	Barra de curling	1	48	Plato reforzado 100 mm	3
16	Barra de agarre	4	49	Plato reforzado 300 mm	1
17	Plato metalico	2	50	Bumper de goma	1
18	Tubo de goma 370 mm	1	51	Polea	1
19	Tubo de goma 390 mm	1	52	Pull up izquierdo	1
20	Tubo de goma 310 mm	1	53	Pull up derecho	1
21	Selector de peso	1	54	Tubo de goma largo	1
22	Barras cromadas	2	55	Push up izquierdo	1
23	Red metalica	4	56	Push up derecho	1
24	Pesa Superior	1	57	Asiento	1
25	Cojinete de bloqueo	1	59	Tubo vertical	1
26	Pin d.10	1	60	Apoya Brazo Biceps	1
27	Arandela grande	1	61	Apoya Espalda	1
28	Cojinete de goma	2	62	Apoya Brazo	2
29	Pesa	9	63	Respaldo Banco Sit Up	1
30	Perilla	1	64	Marco banco sit up	1
31	Perno en forma de T	1	65	Gancho de seguridad	4
32	Asiento de polea	2	66	Sostenedor	2
33	Bracket de la polea	2	67	Pin de bloqueo	2
34	Cable Pectorales	1	68	Pin de bloqueo	1
			58	Respaldo	1

LISTADO DE PIEZAS

1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 
6. 2PCS 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	22. 2PCS 
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 4PCS 
14. 1PC 	15. 1PC 	16. 4PCS 	17. 2PCS 	
18. 1PC 	19. 1PC 	20. 2PCS 	21. 1PC 	24. 1PC 
25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 9PCS 
30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 	34. 1PC 
35. 2PCS 	36. 12PCS 	37. 4PCS 	38. 5PCS 	39. 1PC 
40. 2PCS 	41. 1PC 	42. 6PCS 	43. 2PCS(FOAM) 	44. 1PC 
45. 4PCS(FOAM) 	46. 6PCS(FOAM) 	47. 4PCS 	48. 3PCS 	49. 1PC 
50. 1PC 	51. 1PC 	52. 1PC 	53. 1PC 	54. 1PC 
55. 1PC 	56. 1PC 	57. 1PC 	58. 1PC 	59. 1PC 
60. 1PC 	61. 1PC 	62. 2PCS 	63. 1PC 	64. 1PC 
65. 4PCS 	66. 2PCS 	67. 2PCS 	68. 1PC 	

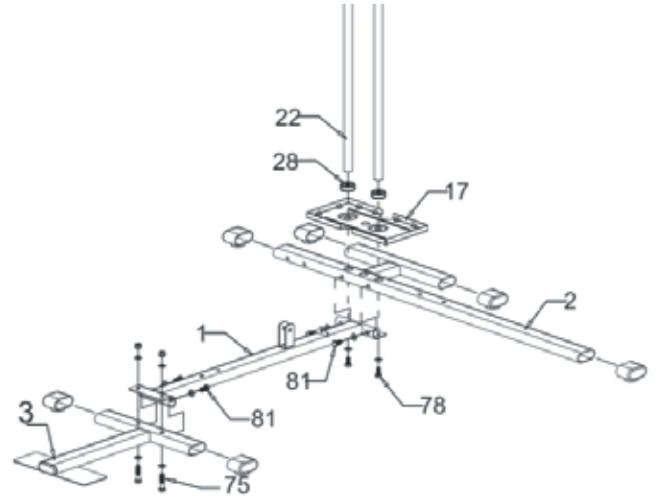
LISTADO DE PIEZAS

<p>69. 1PC (M12*150)</p> 	<p>83. 4PCS(M8*65)</p> 
<p>70. 2PCS(M12*85)</p> 	<p>84. 2PCS(M8*90)</p> 
<p>71. 4PCS(M10*90)</p> 	<p>85. Locking Pin 1PC</p> 
<p>72. 1PC(M10*75)</p> 	<p>86. Knob 1PC</p> 
<p>73. 2PCS(M10*60)</p> 	<p>87. Dumbbell 2PCS</p> 
<p>74. 12PCS(M10*50)</p> 	<p>88. Foot cover 6PCS</p> 
<p>75. 3PCS(M10*45)</p> 	
<p>76. 11PCS(M10*40)</p> 	
<p>77. 2PCS(M10*25)</p> 	
<p>78. 9PCS(M10*20)</p> 	
<p>79. 2PCS(M8*60)</p> 	
<p>80. 4PCS(M8*45)</p> 	
<p>81. 6PCS(M8*20)</p> 	
<p>82. 2PCS(M6*16)</p> 	

INSTRUCCIONES DE ARMADO

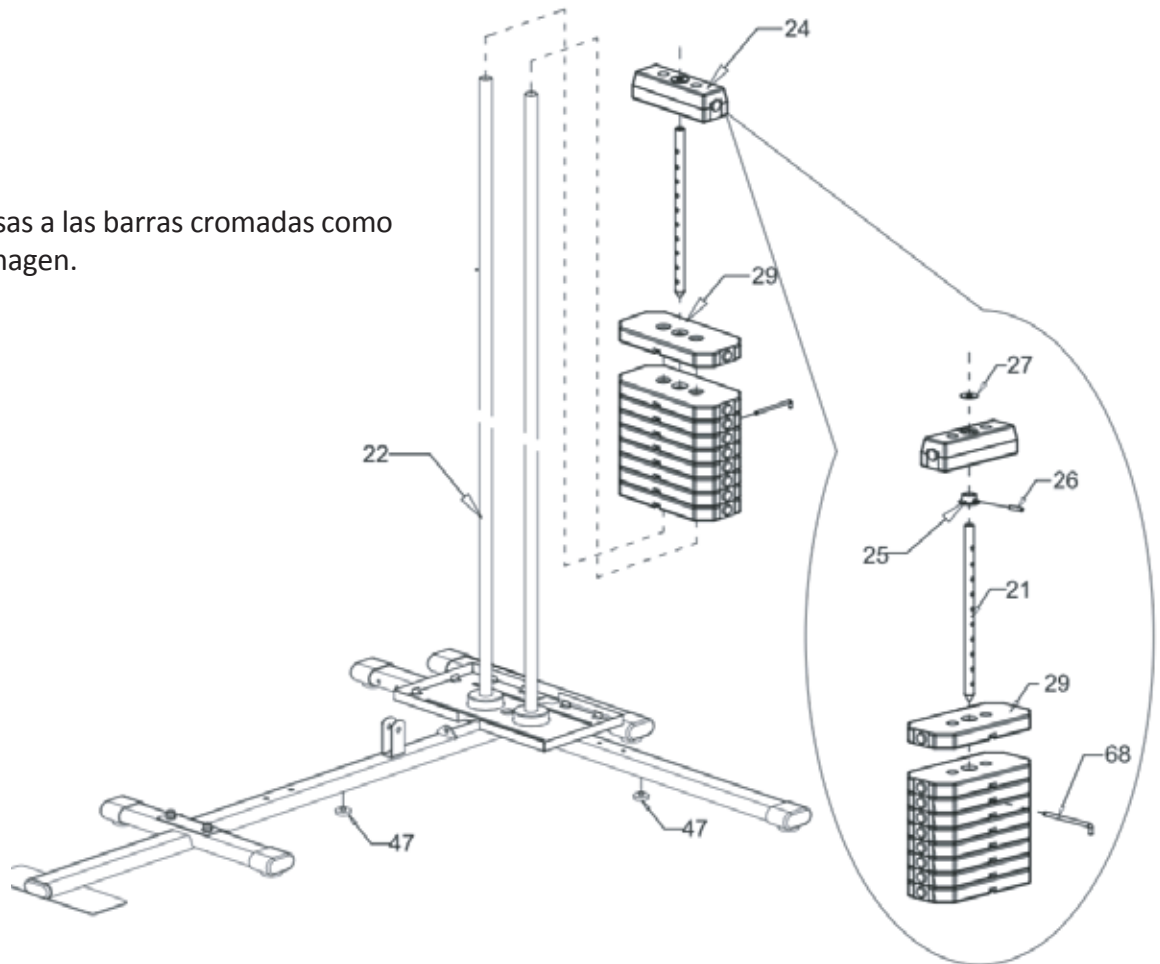
Paso 1

Ajuste la base central a la trasera con la barra cromada, usando pernos hexagonales M10x20 y arandelas.



Paso 2

Ajuste las pesas a las barras cromadas como muestra la imagen.



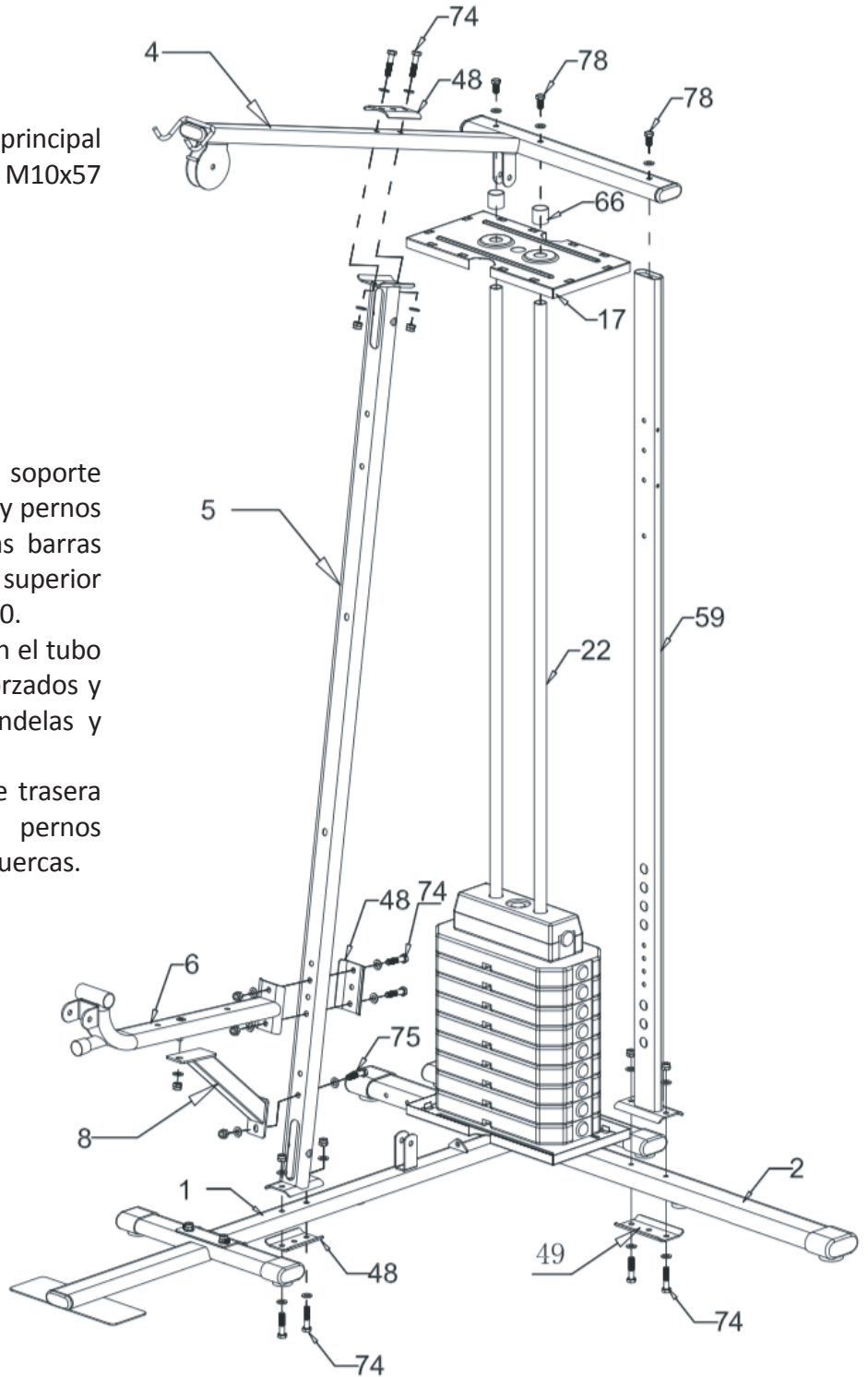
INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 3

Ajuste el soporte vertical al tubo principal usando los pernos hexagonales M10x57 arandelas y tuercas.

Paso 4

1. Ajuste el soporte superior al soporte vertical usando un plato reforzado y pernos hexagonales M10x50, e inserte las barras cromadas en los hoyos del soporte superior usando pernos hexagonales M10x20.
2. Ajuste el soporte del asiento, con el tubo reforzado y usando los platos reforzados y pernos hexagonales M10x50, arandelas y tuercas.
3. Ajuste el tubo vertical a la base trasera usando el plato reforzado y pernos hexagonales M10x50, arandelas y tuercas.



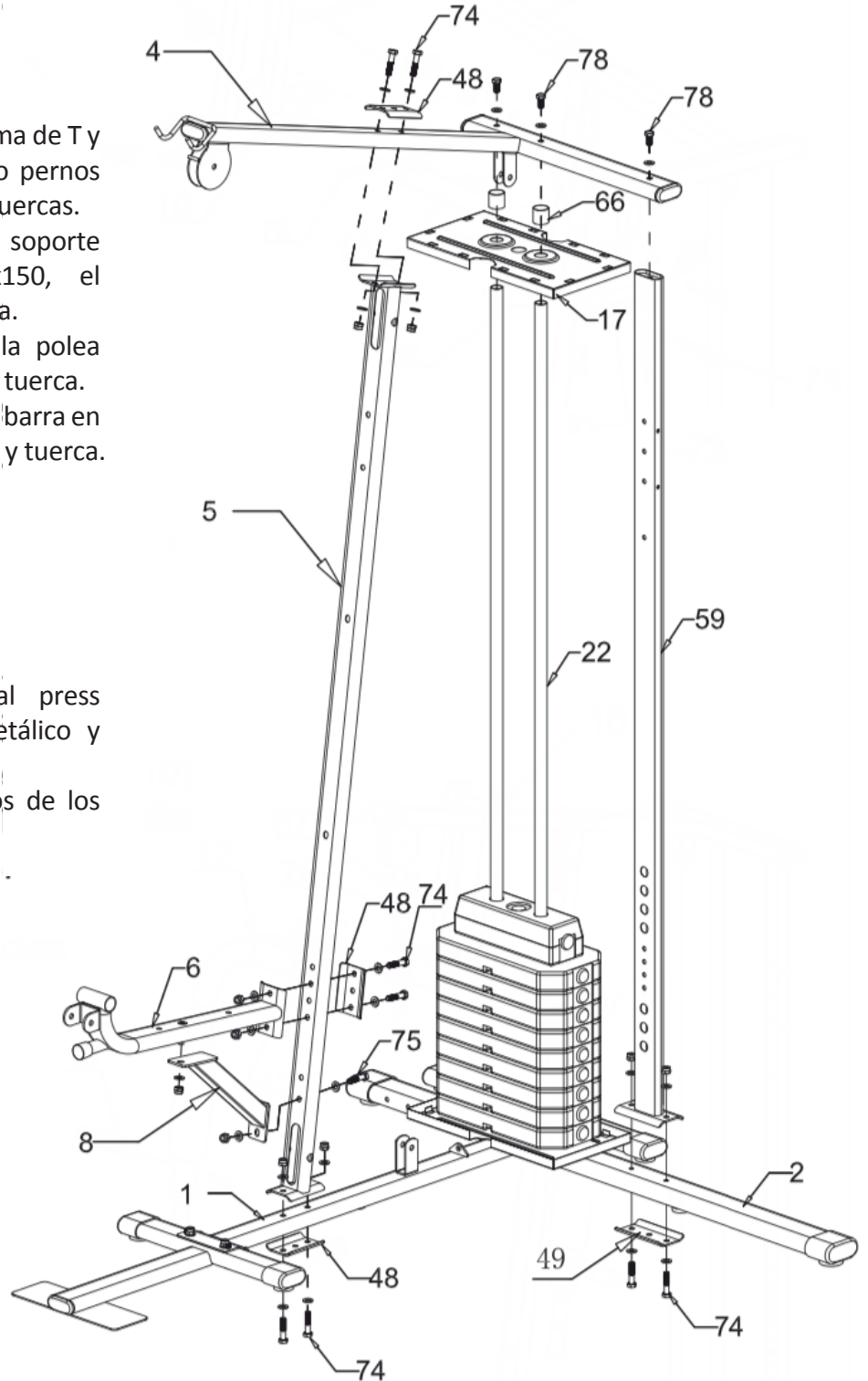
INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 5

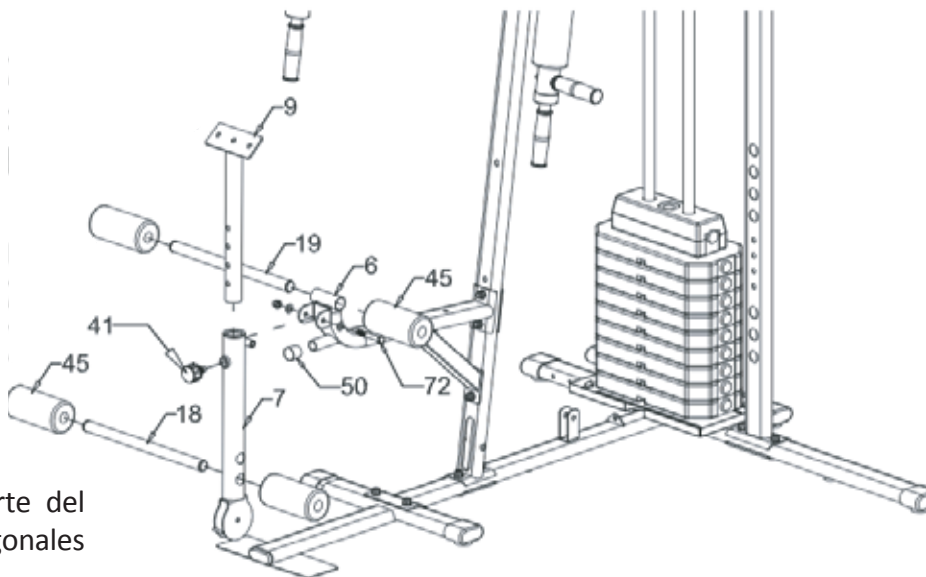
1. Ajuste la barra de soporte en forma de T y la polea al soporte vertical usando pernos hexagonales M10x50, arandelas y tuercas.
2. Ajuste el press de pecho al soporte superior usando pernos M12x150, el cojinete metálico, arandela y tuerca.
3. Ajuste el asiento de polea a la polea usando pernos M10x60, arandela y tuerca.
4. Ajuste el perno en forma de T a la barra en T usando pernos M10x40, arandela y tuerca.

Paso 6

1. Ajuste el brazo izquierdo al press de pecho usando el cojinete metálico y pernos M12x85.
2. Inserte el manubrio a los hoyos de los brazos usando pernos M10x20.



INSTRUCCIONES DE ARMADO

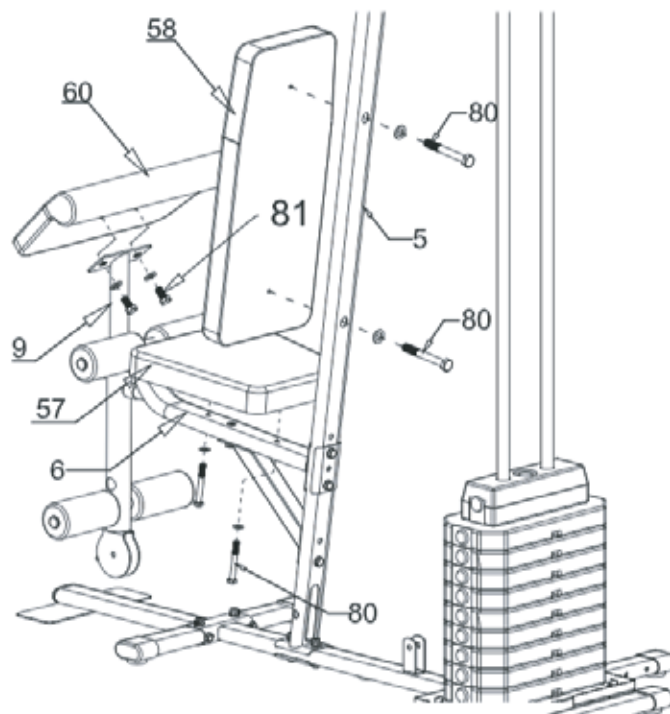


Paso 7

1. Ajuste el apoyo piernas al soporte del asiento usando pernos hexagonales M10x75 arandelas y tuercas.
2. Inserte el apoyo brazos en el apoyo piernas usando una perilla de bloqueo

Paso 8

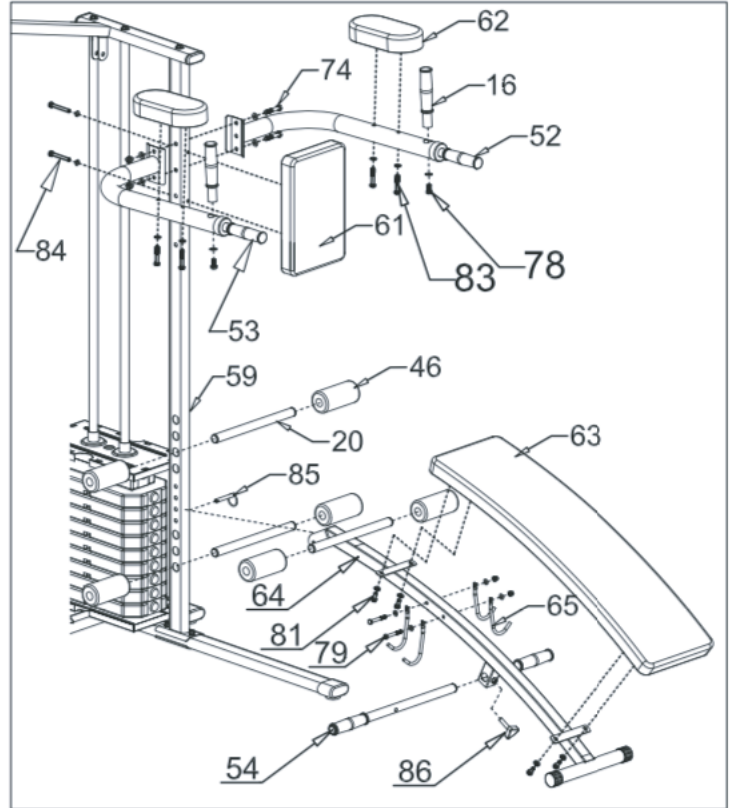
1. Ajuste el respaldo al soporte vertical usando pernos hex. M8x45 y arandelas.
2. Ajuste el asiento al soporte usando pernos hex M8x45 y arandelas.
3. Fije el apoyo brazos al soporte usando pernos hexagonales M8x20 y arandelas.



INSTRUCCIONES DE ARMADO

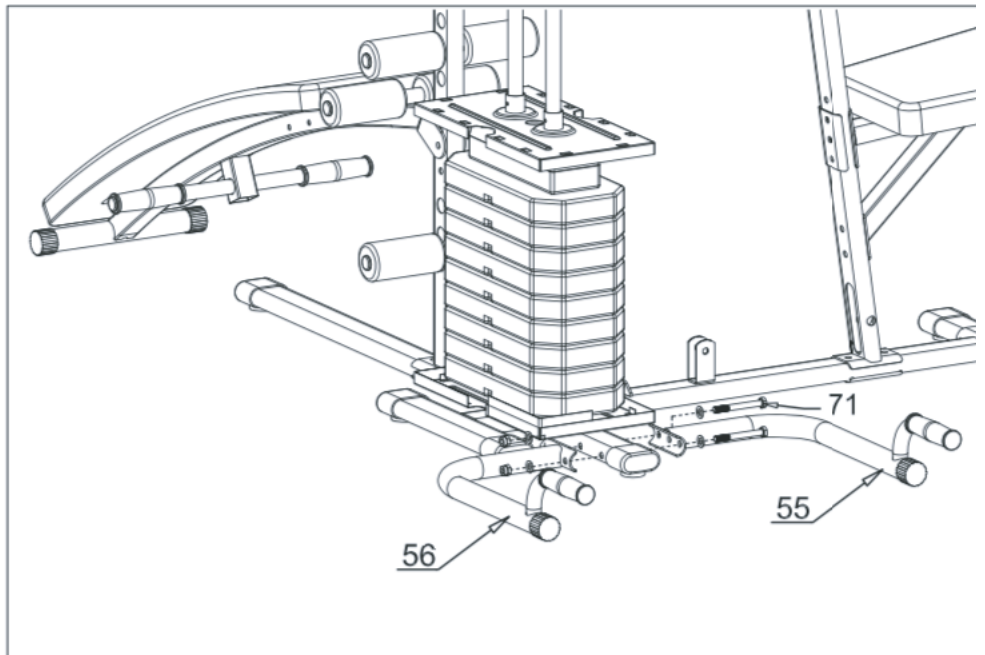
Paso 9

1. Fije el brazo superior derecho al tubo vertical usando pernos hexagonales M10x50, arandelas y pernos.
2. Inserte manubrio en el brazo superior derecho e izquierdo usando pernos hexagonales M10x20, arandelas y tuercas.
3. Fije el cuadro del banco al tubo vertical usando el pin de bloqueo.

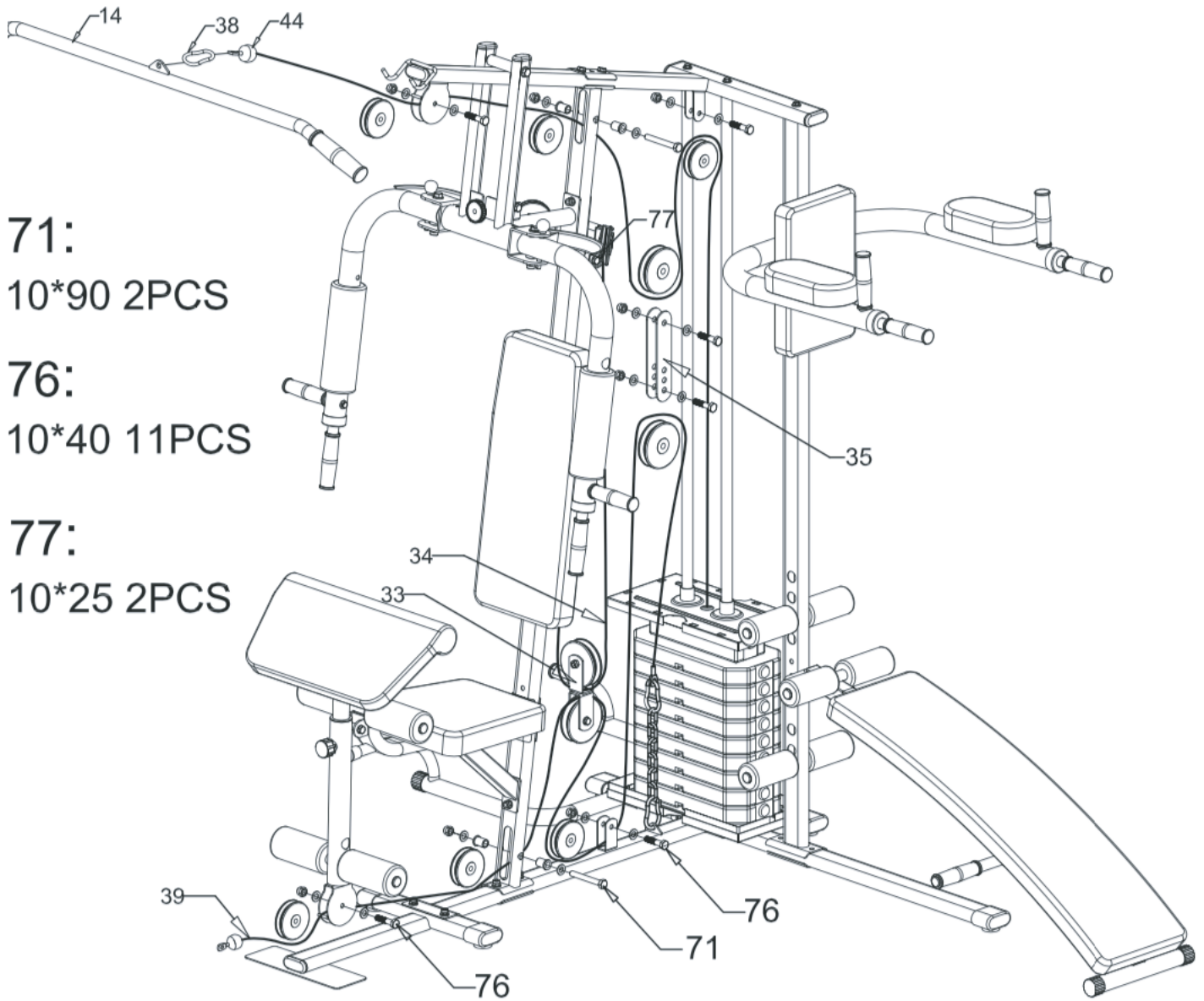


Paso 10

1. Ajuste el brazo izquierdo al press deVpecho usando el cojinete metalico y pernos M12x85.
2. Inserte el manubrio a los hoyos de los brazos usando pernos M10x20.

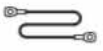


INSTRUCCIONES DE ARMADO



INSTRUCCIONES DE ARMADO

34. 1PC



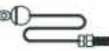
: 3.01M

39. 1PC

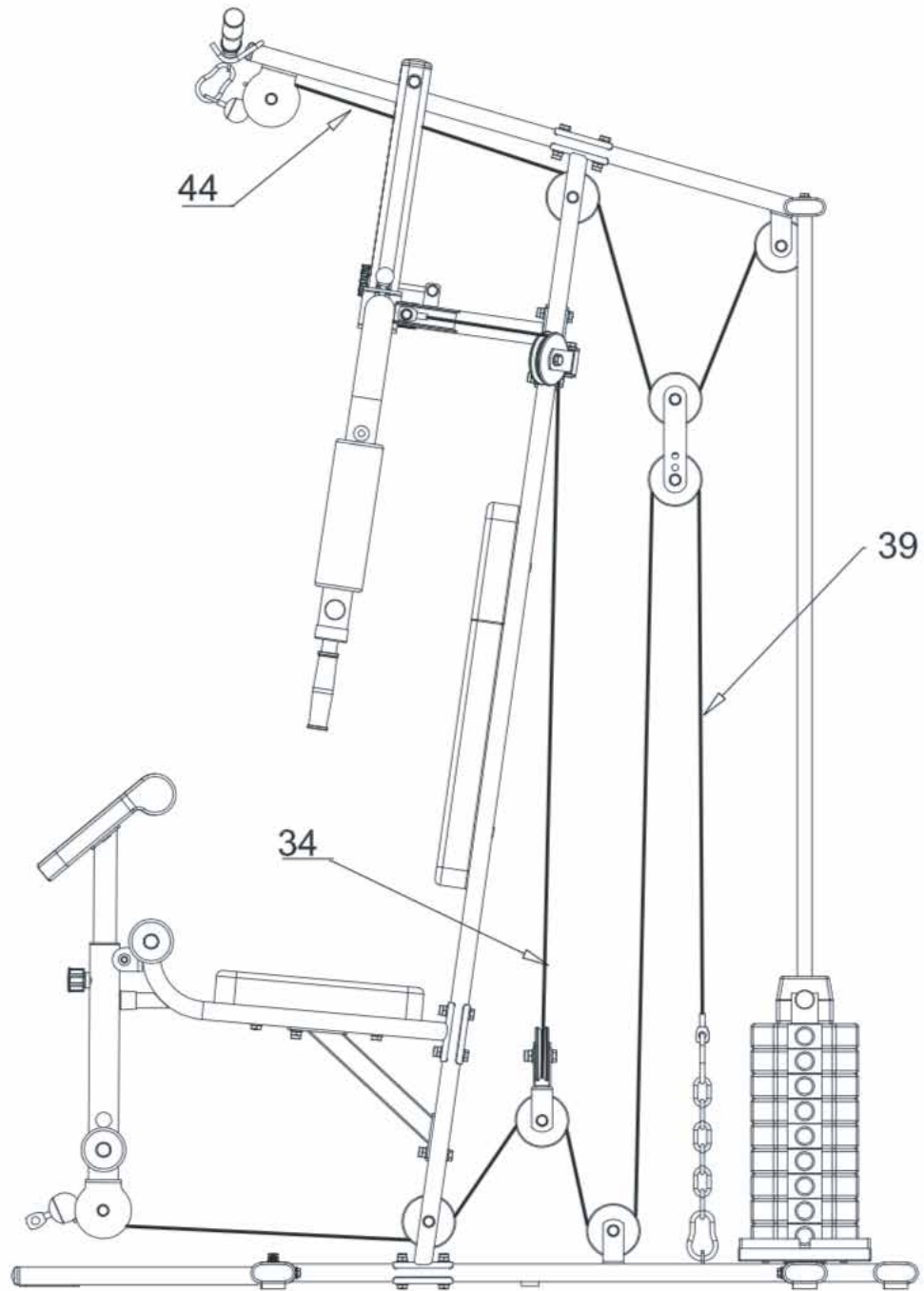


: 3.95M

44. 1PC



: 2.57M



USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN

Ubicación

Use el equipamiento en una superficie lisa con un cobertor en el suelo. Para la seguridad del equipamiento debe dejar un radio de 0.5 metros alrededor de el.

El cobertor es para cubrir el suelo y no que no sufra daños.

Antes de entrenar

Antes de comenzar a entrenar, realizar un plan de ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. Realice un estiramiento bien balanceado. Siga estos consejos, 3 rondas, 25 segundos cada ejercicio.



Estire cada brazo



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Estire cada pierna



Mantega esta posición

USO DEL PRODUCTO Y OPERACIÓN



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Mantega esta posición



Estire cada pierna



Mantega esta posición



Mantega esta posición

PRECAUCIÓN

CONSULTE CON SU MÉDICO DE CABECERA, ESPECIALMENTE SI TIENE UNA DISCAPACIDAD FÍSICA, SUFRE UNA ENFERMEDAD, ES HIPERTENSO, TIENE PROBLEMAS CARDIORESPIRATORIOS, ETC. SE DEBERÍA HACER UN ESTUDIO MÉDICO, ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO.

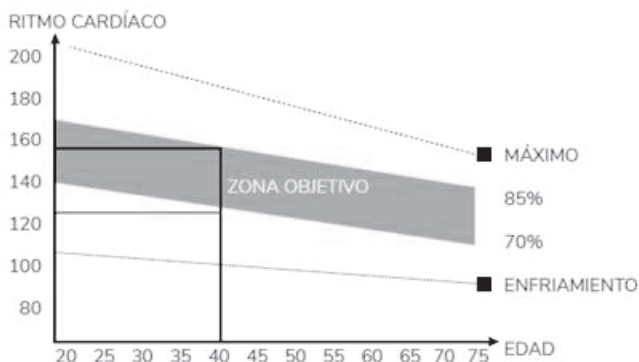
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

Realizar 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 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.



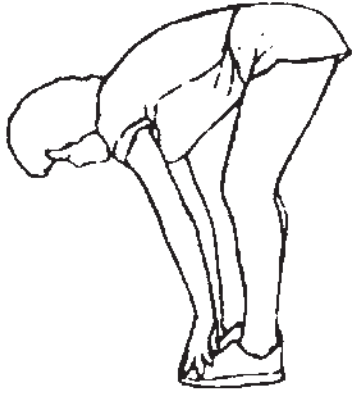
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



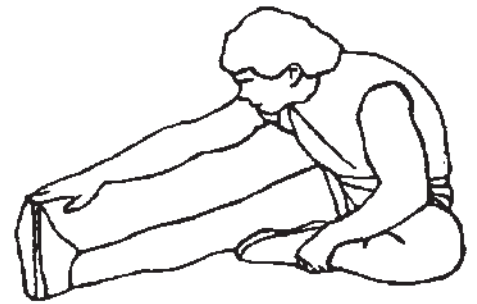


TOQUE DE PIES

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.

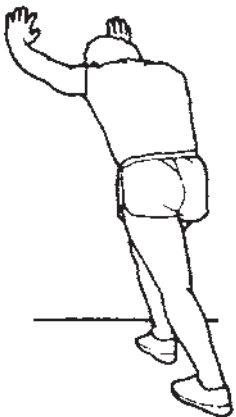
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 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: 0810-345-0447** o por mail a garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net



•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: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net
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: 0810-345-0447
info@argentrade.net - www.argentrade.net

