

Equipo 2 en 1 total crunch
más bicicleta magnética

ARG-916

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

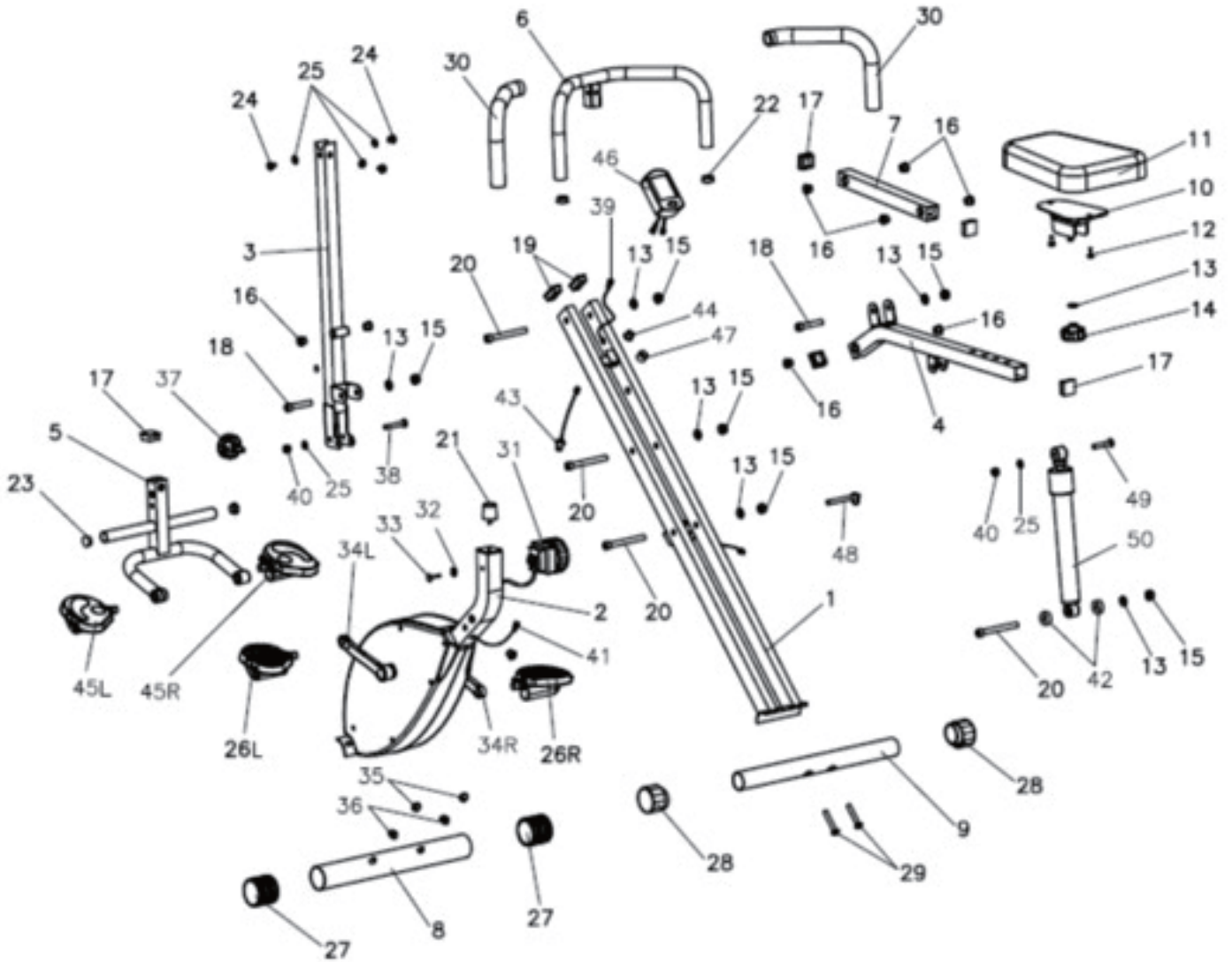
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	2
GRÁFICO DE DESPIECE	3
LISTA DE PIEZAS	4
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE	5
INSTRUCCIONES DE ARMADO	6
MODO INTERCAMBIABLE	10
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	11

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

1. No deje el aparato al alcance de los niños sin supervisión.
2. Las personas discapacitadas pueden utilizar el aparato bajo la supervisión de su Médico o Profesional de la Salud.
3. En caso de presentar alguno de los siguientes síntomas: mareo, náusea, dolor en pecho o cualquier otro dolor anormal; detenga su entrenamiento de inmediato y consulte a su Médico.
4. Antes de iniciar su entrenamiento despeje su área al menos 2 metros alrededor del aparato. Coloque un tapete debajo del aparato para mantenerlo estable y proteger su piso.
6. Utilice la máquina sólo para los ejercicios descritos en este manual. NO use ningún accesorio no recomendado por el fabricante.
7. Ensamble el aparato exactamente como se describe en el manual.
8. Revise que todas las conexiones y pernos se encuentren bien ensamblados, antes de usar el aparato compruebe que se encuentre armado de una forma segura.
9. Mantenga una rutina de inspección de su equipo. En especial en aquellas piezas más susceptibles de desgaste, por ejemplo, los puntos de conexión o ruedas, en caso de encontrarse una pieza defectuosa, remplace de inmediato. El nivel de seguridad del equipo dependen del mantenimiento del mismo. No use la máquina hasta que no se encuentre en perfectas condiciones.
10. No usar en ningún momento si el aparato no funciona correctamente.
11. Este aparato está diseñado para soportar una persona a la vez.
12. Limpie el aparato después de su entrenamiento pero no utilice productos abrasivos de limpieza.
13. Siempre use ropa adecuada para realizar ejercicio, incluyendo zapatillas deportivas.
14. Antes de iniciar su entrenamiento realice ejercicios de estiramiento.

ADVERTENCIA: ANTES DE INICIAR ESTE O CUALQUIER OTRO PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES A 35 AÑOS O QUE PADECEN ALGUNA ENFERMEDAD PREEXISTENTE. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL APARATO. COMERCIALIZADORA ALSEN DE S.A DE C.V NO ASUME RESPONSABILIDAD POR LESIONES O DAÑOS A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE PRODUCTO.

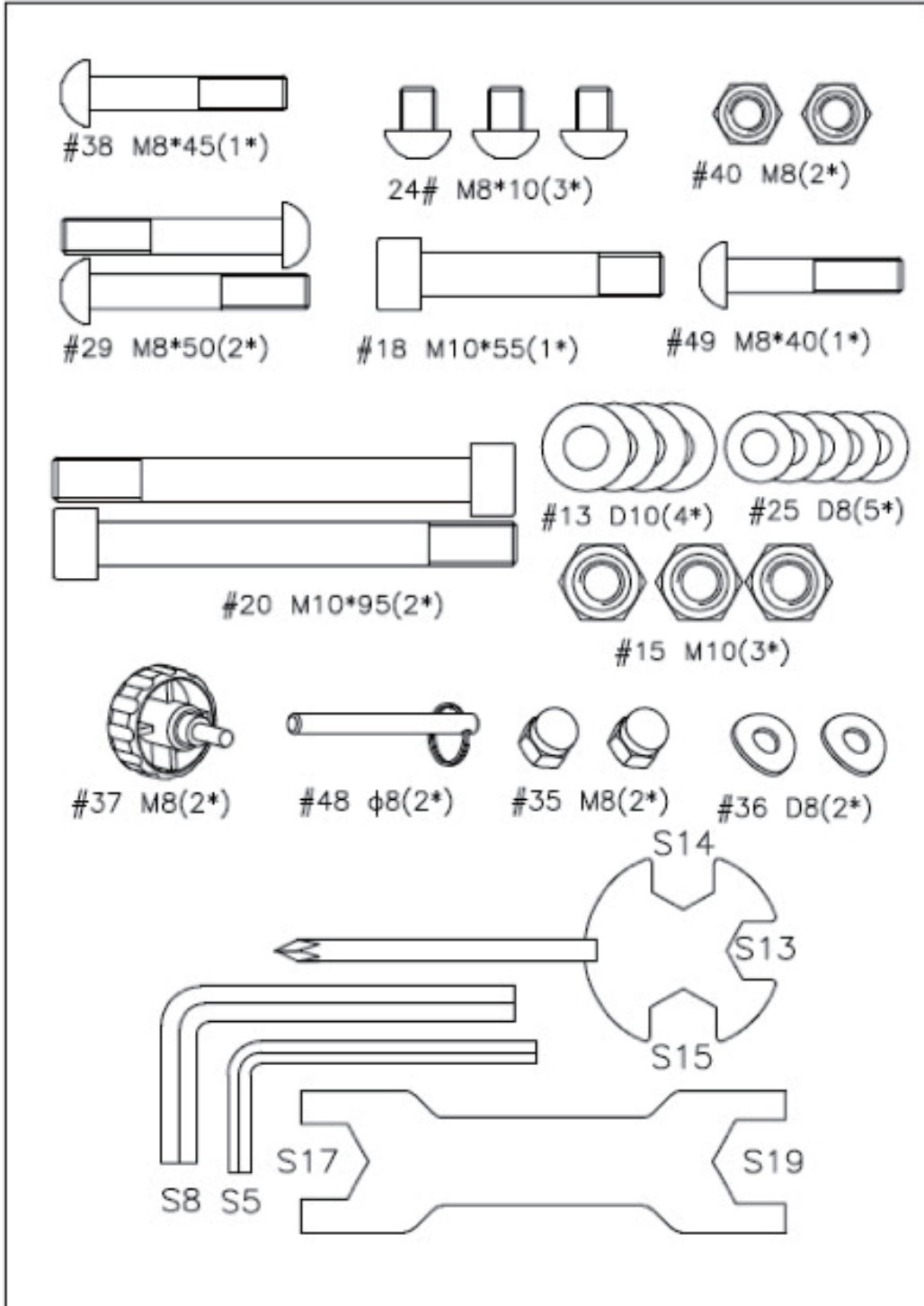
GRÁFICO DE DESPIECE



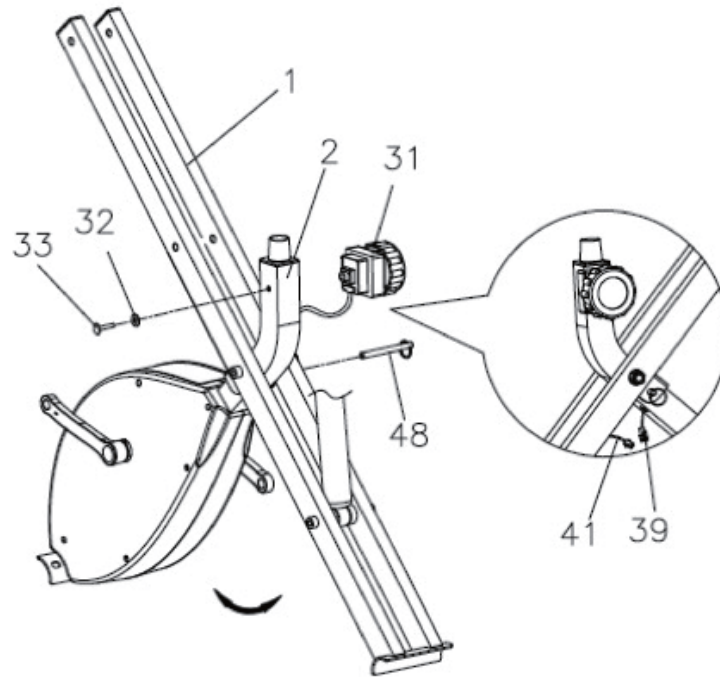
LISTADO DE PIEZAS

Pieza No.	Descripción	Especificación	Cant	Pieza No.	Descripción	Especificación	Cant
1	Tubo de soporte		1	26L/R	Pedal		2
2	Base principal		1	27	Tapa extrema		2
3	Poste de pie		1	28	Anillo Externo		2
4	Poste de asiento		1	29	Perno de cabeza plana	M8x50	2
5	Soporte de Flexión		1	30	Soporte de Espuma		2
6	Manubrio		1	31	Perilla de tensión		1
7	Tubo de conexión		1	32	Tuerca hexagonal	D5	1
8	Estabilizadora delantera		1	33	Perno de cabeza de cruz	M5x30	1
9	Estabilizador trasero		1	34L/R	Manivela		1
10	Retén		1	35	Tuerca bellota	M8	2
11	Asiento		1	36	Rondana	D8	2
12	Perno de cabeza hexagonal	M6x15	2	37	Perilla	M8	1
13	Tuerca hexagonal	D10	7	38	Tornillo de cabeza/ hueco hexagonal	M8x45	1
14	Tuerca T	M10	1	39	Cable		1
15	Tuerca con Inserto de Nylon	M10	6	40	Tuerca con Inserto de Nylon	M8	2
16	Tuerca remachable		8	41	Cable de sensor Largo		1
17	Tapa cuadrada	□30x30	5	42	Asiento		1
18	Perno de cabeza hexagonal	M10x55	2	43	Cable sensor corto		1
19	Tapa cuadrada	□40x20	2	44	Soporte de cable		5
20	Perno de cabeza hexagonal	M10x95	4	45 L/R	Pedal		1
21	Suspension		1	46	Monitor		1
22	Tapa redonda	Φ25	2	47	Rondana magnética		1
23	Tapa redonda	Φ22	2	48	Pasador		1
24	Perno de cabeza plana	M8x10	3	49	Perno de cabeza hexagonal	M8x40	1
25	Rondana	D8	5	50	Cilindro hidráulico		1

LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE

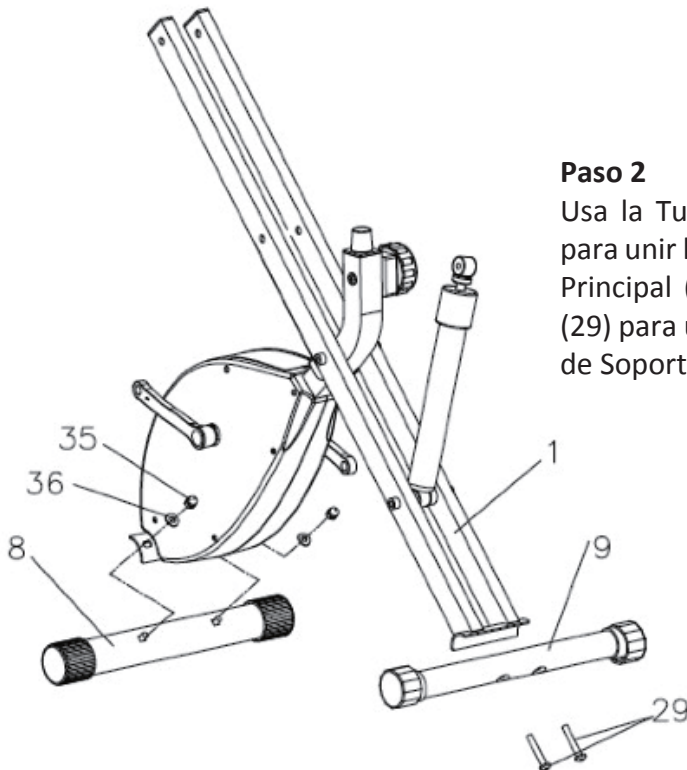


INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 1

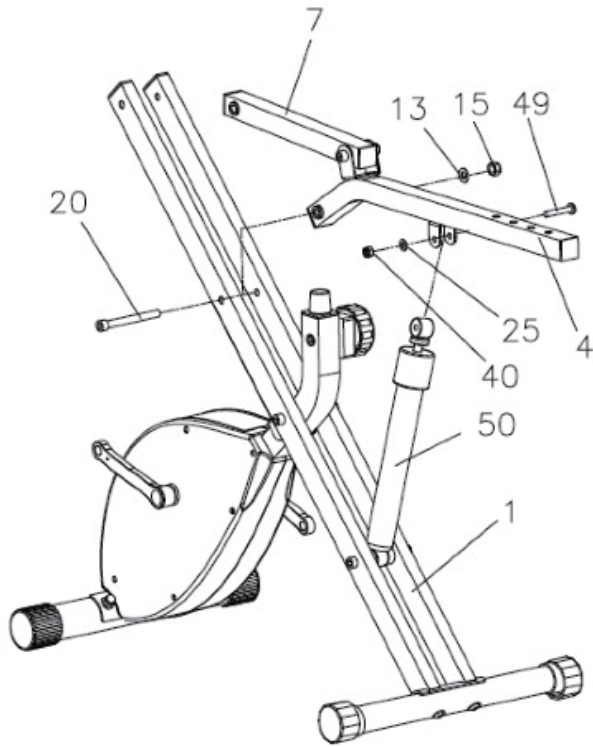
Despliegue la Base Principal (2) y utilice el Pasador (48) para fijar la Base Principal (2). Usa el Perno de cabeza de cruz (33), la tuerca hexagonal (32) para asegurar la perilla de tensión (31) firmemente en la base principal (2). Conecta el Cable sensor corto (41) y el Cable (39).



Paso 2

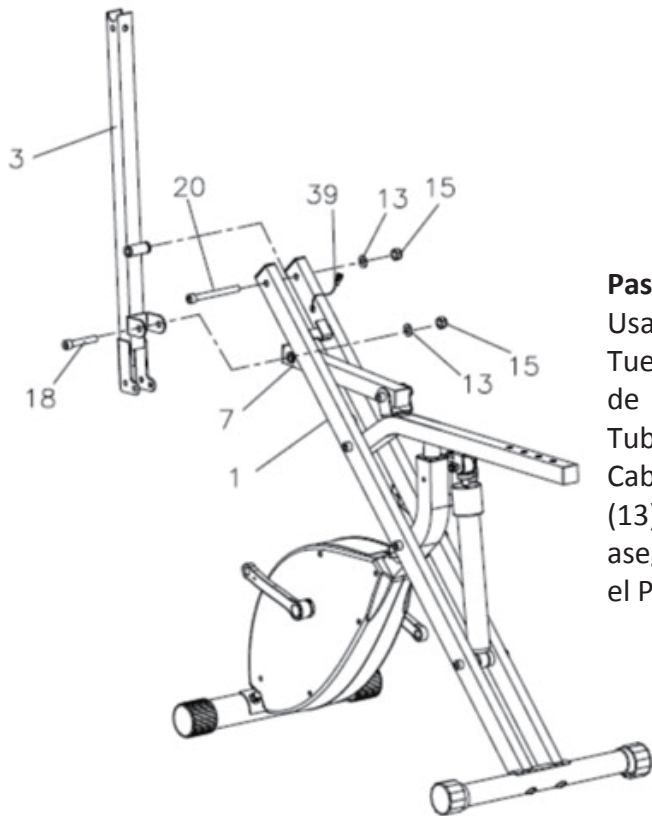
Usa la Tuerca-Bellota (35) y una rondana (36) para unir la Estabilizadora delantera (8) a la Base Principal (2). Utiliza un perno de cabeza plana (29) para unir el Estabilizador trasero (9) al Tubo de Soporte (1).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 3

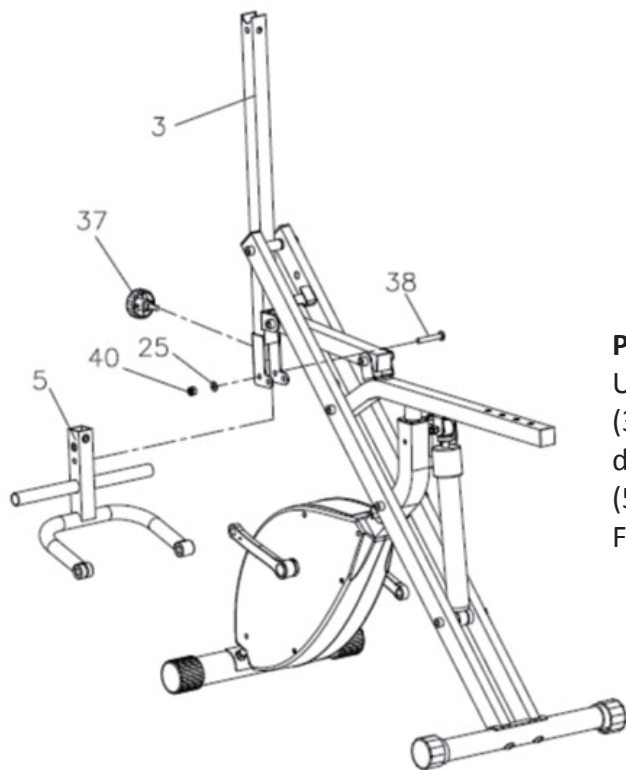
Usa el Perno de Cabeza Hexagonal (20), una Tuerca Hexagonal (13) y una Tuerca con Inserto de Nylon (15) para asegurar el Poste del Asiento (4) firmemente en el Tubo de Soporte (1). Usa el Perno de Cabeza Hexagonal (49), una rondana (25) y una Tuerca con Inserto de Nylon (40) para ensamblar el Cilindro Hidráulico (50).



Paso 4

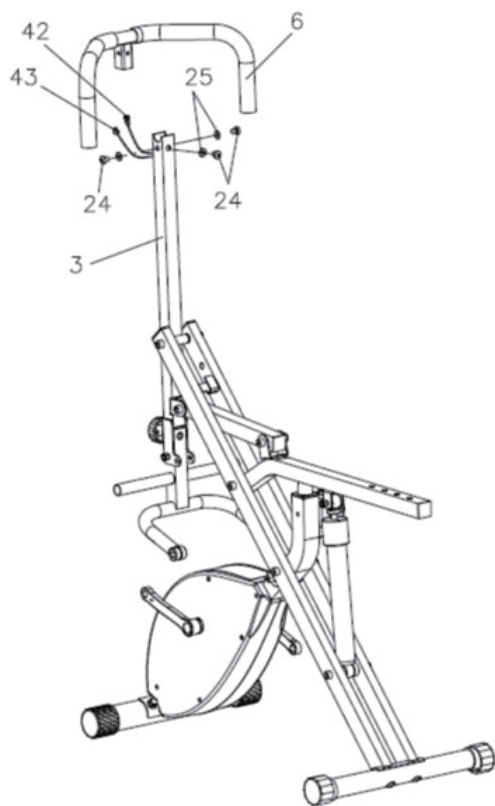
Usa el Perno de Cabeza Hexagonal (20), una Tuerca Hexagonal (13) y una Tuerca con Inserto de Nylon (15) para unir el Poste de Pie (3) al Tubo de Soporte (1). Luego usa un Perno de Cabeza Hexagonal (18), una Tuerca Hexagonal (13) y una Tuerca con Inserto de Nylon (15) para asegurar firmemente el Tubo de Conexión (7) y el Poste de Pie (3).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 5

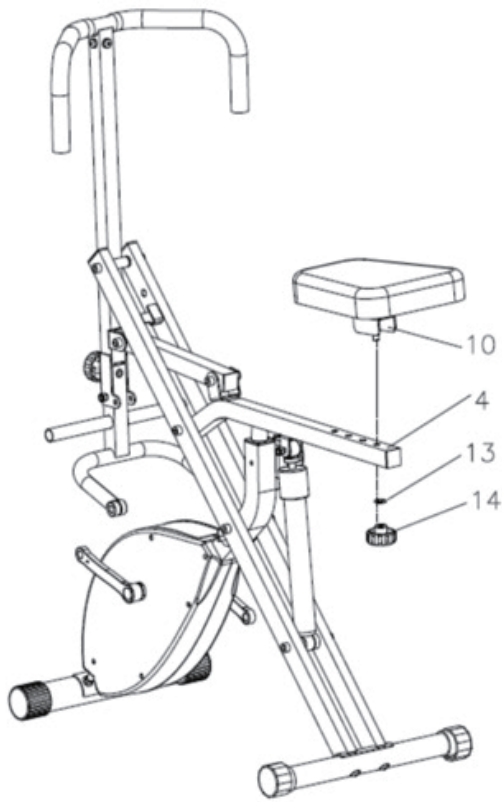
Usa el Tornillo de cabeza/ Hueco Hexagonal (38), una rondana (25) y una Tuerca con Inserto de Nylon (40), fijar bien el Soporte de Flexión (5), y la Perilla (37) para abrochar el soporte de Flexión (5).



Paso 6

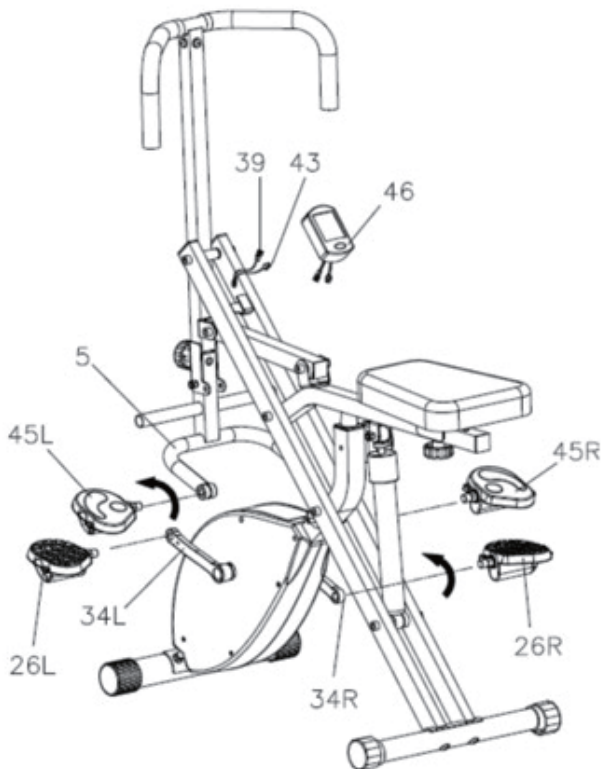
Usa el Perno de Cabeza Plana (24), una Rondana (25) para unir el manubrio (6) con el Poste de Pie (3).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 7

Usa la Tuerca "T" (14 y la Tuerca hexagonal (13) para unir firmemente el retén (10) en el Poste del asiento (4).

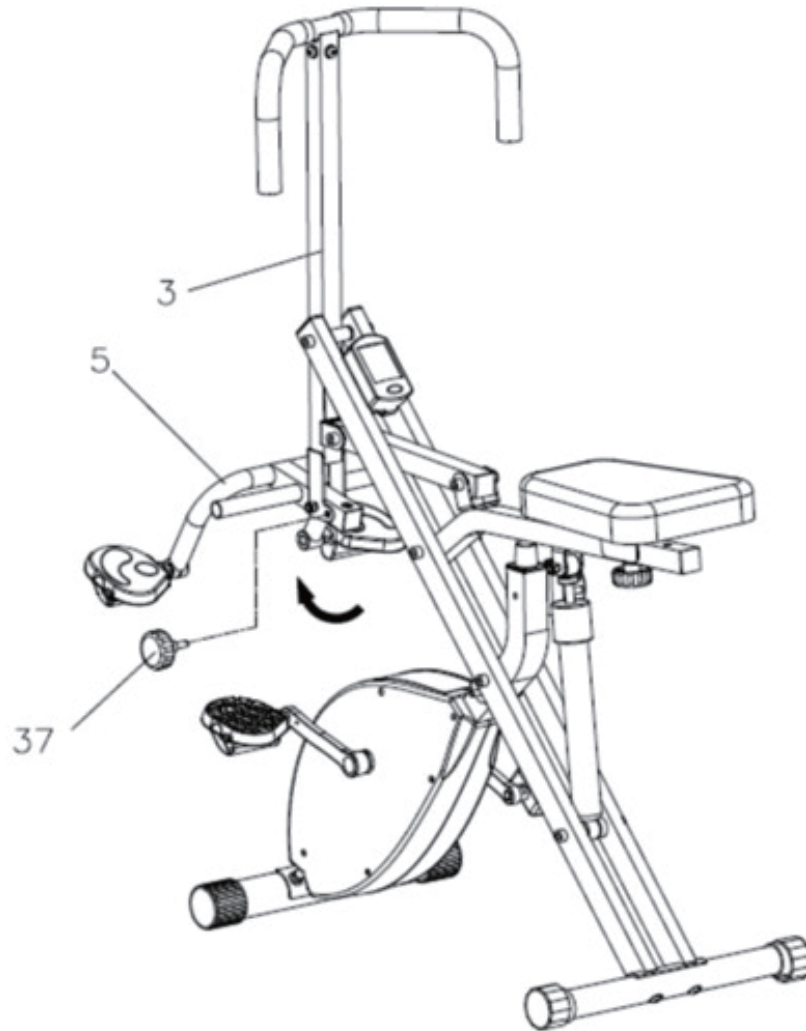


Paso 8

Ensamble el Pedal Izquierdo (26L) y el Pedal Derecho (26R) de manera segura a las manivelas izquierda (34L) y derecha (34R) respectivamente. También asegura el otro Pedal Izquierdo (26L) y el Pedal derecho (26R) al Soporte de Flexión (5).

IMPORTANTE: Por favor gira el Pedal Izquierdo (26L) en sentido contrario a las manecillas del reloj y el Pedal Derecho (26R) en el sentido de las manecillas del reloj. Asegúrate que ambos pedales siempre estén bien ajustados durante su entrenamiento; de lo contrario los pedales podrían verse dañados. Conectar el Cable de Sensor Corto (43) y el Cable (39) al Monitor (46), finalmente colócalo en la base.

MODO INTERCAMBIABLE



Afloje la Perilla (37), levante el Soporte de Flexión (5), y use la perilla (37) para ajustar el Soporte de Flexión (5), vaya al modo de Bicicleta fija. Para regresar al modo “Body Flex”, ponga de nuevo el soporte de Flexión (5) hacia atrás.

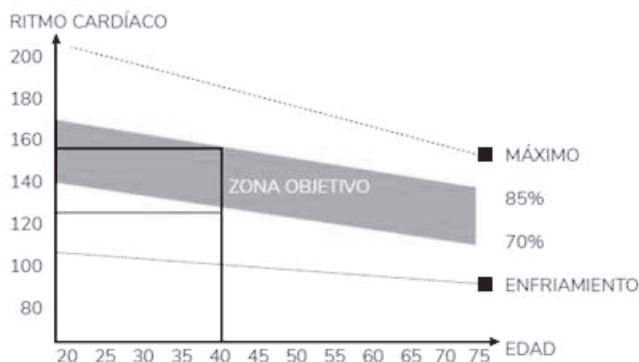
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

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

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la “Target Zone” que se muestra en el siguiente gráfico:



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

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

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

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.

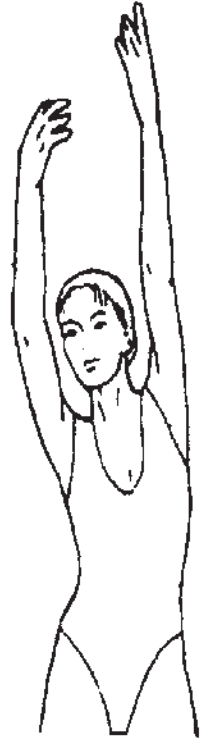


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



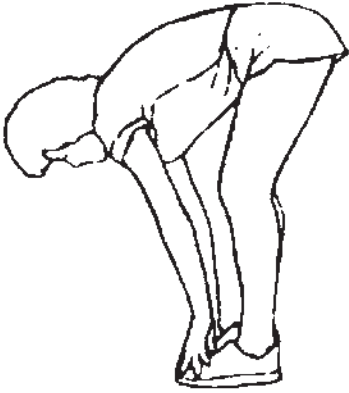
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



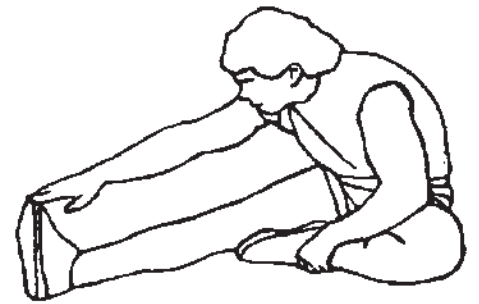


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

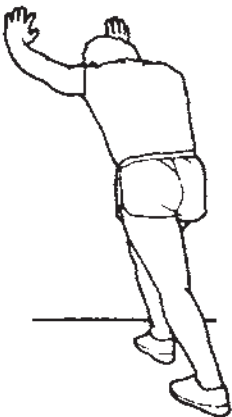
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



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

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

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

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

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

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

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a garantiapostventa@argenttrade.net / sat@argenttrade.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: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: garantiapostventa@argenttrade.net / sat@argenttrade.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: 0800-333-0656
info@argentrade.net - www.argentrade.net

