



Deluxe Power Tower

ARG-919

Manual de
Instrucciones



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

ÍNDICE

INDICACIONES DE SEGURIDAD	02
GRÁFICO DE DESPIECE	03
LISTA DE PIEZAS	04
INSTRUCCIONES DE ARMADO	05
ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	10
RECLAMACIONES Y GARANTÍAS	14

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: No use este producto sin la aprobación de un médico. No permita que los niños utilicen este producto sin supervisión. Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar. Apriete todos los tornillos antes de usar Este equipamiento.

Tómese unos minutos para familiarizarse con las piezas y el hardware específicos que se incluyen con su producto. Asegúrese de que todas las piezas y el hardware estén incluidos en la caja y examínelos para detectar cualquier daño que pueda haber ocurrido durante el transporte. Algunas piezas pueden ser premontadas y preinstaladas.

PRECAUCIÓN:

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE INVERSIÓN, CONSULTE A SU MÉDICO.

Lea todas las instrucciones con mucho cuidado antes de usar el equipo Apriete todos los pernos firmemente antes de usar el equipo

El peso máximo es de 110 kg.

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las instrucciones y advertencias de precauciones importantes en este manual antes de usar este producto. Elite Fitness, o Extreme Products Group no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o mediante el uso de esta Power Tower.

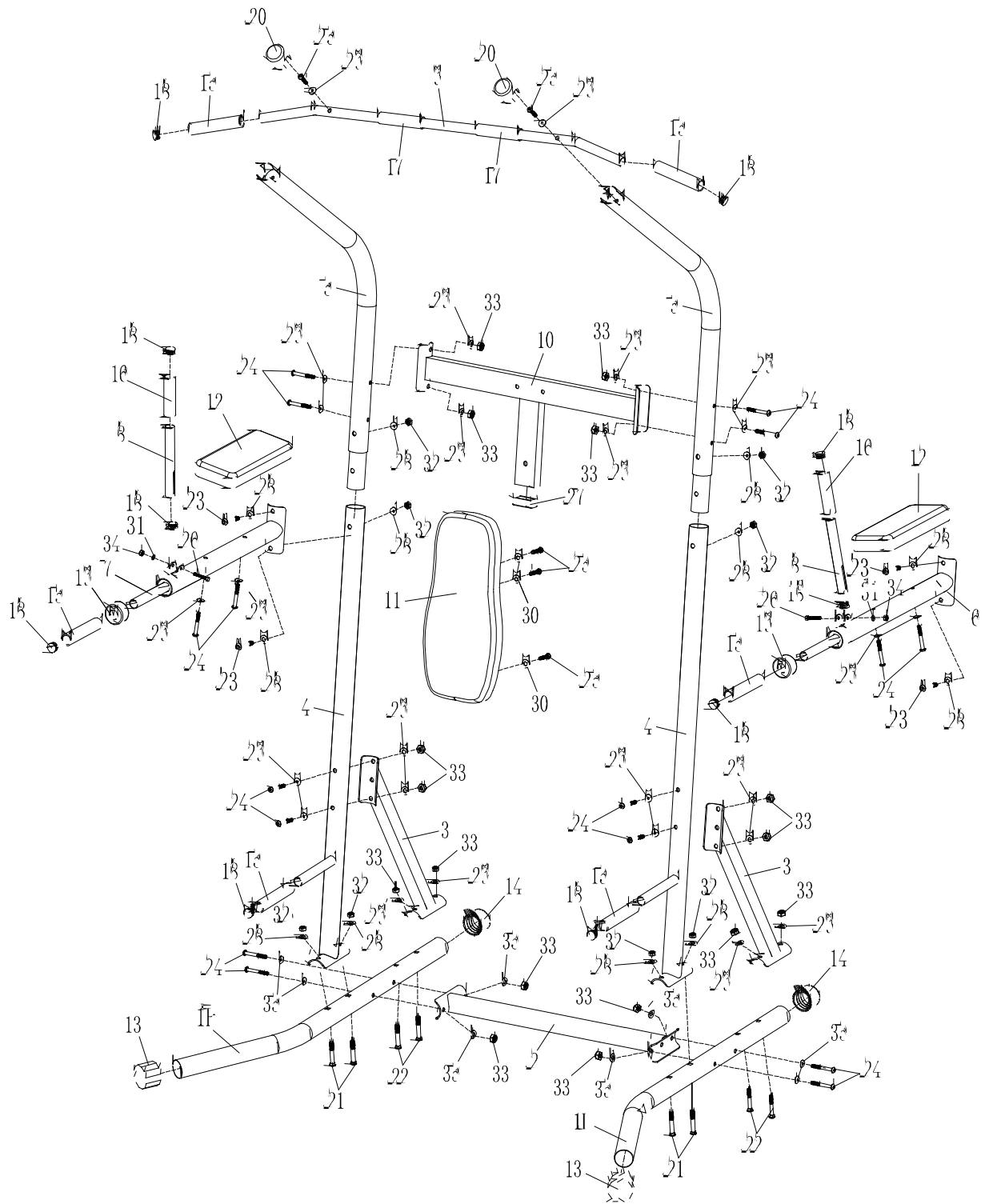
NO USE NINGÚN PRODUCTO DE EJERCICIO SIN LA APROBACIÓN DE UN MÉDICO. NO DEJE A LOS NIÑOS UTILIZAR ESTE PRODUCTO SIN LA SUPERVISIÓN ADECUADA DEL ADULTO MANTENGA LOS DEDOS, LAS PIEZAS DEL CUERPO, LOS NIÑOS Y LAS MASCOTAS LEJOS DE LAS PIEZAS EN MOVIMIENTO CALENTAR ANTES DE CUALQUIER ENTRENAMIENTO Y ENFRIARSE EN LA PARTIDURA DE LA PAREJA ESTE PRODUCTO. INSPECCIONE ESTE PRODUCTO PARA RASGOS Y SOLDADURAS ROTAS Y ASEGÚRESE HACER MANTENIMIENTO RUTINARIO Y APRETAR TODAS LAS PIEZAS ANTES DE CADA ENTRENAMIENTO.

SI ALGUNAS PARTES APARECEN QUE ESTÉN O ROTAS, O SI ESTE PRODUCTO NO FUNCIONA CORRECTAMENTE, NO UTILICE.

ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DEL CONSUMIDOR Y NO ES SIGNIFICATIVO PARA USO COMERCIAL. MANTENGA LOS INTERIORES DEL PRODUCTO ALEJADOS DE LA HUMEDAD Y DEL POLVO. COLOQUE LA TORRE DE ALIMENTACIÓN EN LA SUPERFICIE DE NIVEL CON UNA ALFOMBRA PARA PROTEGER EL SUELO O LA ALFOMBRA.

UTILICE MOVIMIENTOS LENTOS Y NO VAYA A ARRIBA YA ABAJO EN ESTA UNIDAD PARA EL USO DE UNA PERSONA A LA VEZ QUE HAYA UN SOCIO QUE ESTÁ PRESENTE DURANTE EL ENTRENAMIENTO SE RECOMIENDA EVITAR LESIONES Y UNA SEGURIDAD ADICIONAL.

GRÁFICO DE DESPIECE



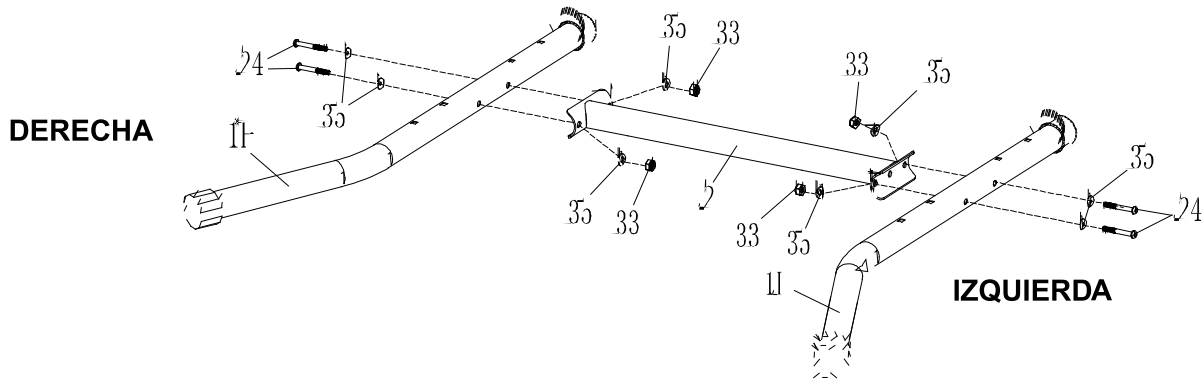
LISTA DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1L	Cuadro Base Izquierdo	1	19	50mm Manga	2
1R	Cuadro Base derecho	1	20	Tapa del poste50mm	2
2	Estabilizador	1	21	Perno	4
3	Soporte diagonal Izq. Der.	2	22	Pernos	4
4	Poste Bajo Der. Izq	2	23	Tornillo	4
5	Poste Alto Der, Izq.	2	24	Tornillo	16
6	Soporte izq.	1	25	Tornillo	5
7	Soporte der.	1	26	Tornillo	2
8	Agarre vertical	2	27	Tapa cuadrada	1
9	Barra al menton	1	28	Arandela	12
10	Barra cruzada	1	29	Arandela	26
11	Pad del respaldo	1	30	Arandela	3
12	Pad para el brazo	2	31	Arandela	2
13	Tapa del cuadro principal 50mm	2	32	Tuerca m10	8
14	Tapa redonda del cuadro principal 50mm	2	33	Tuerca m8	16
15	6 " Grip	6	34	Tuerca de bloqueo M6	2
16	4 2/5" Grip	2	35	ø26*ø8.5*1.5 Arandela	8
17	5 1/5"Goma	2	36	6# Llave hexagonal	1
18	25mm Tapa redonda	10	37	13#17# Llave convexa hexagonal	1

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 1

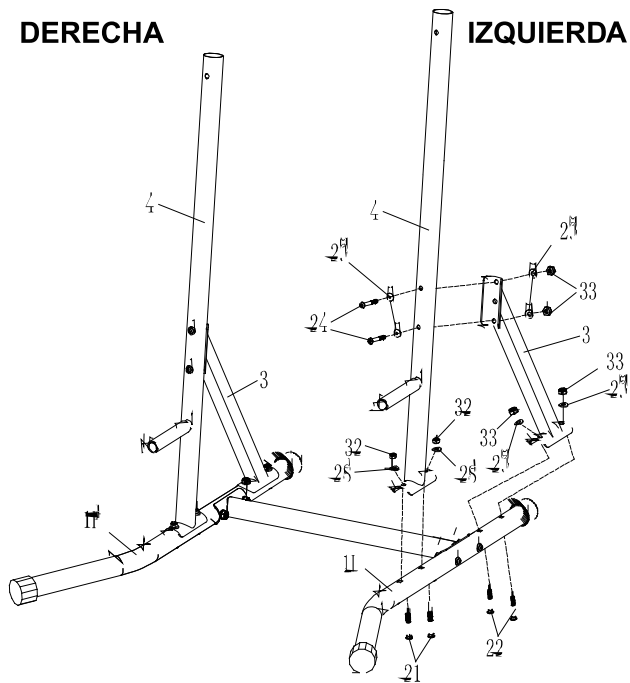
Conecte el marco de base izquierdo y derecho (# 1L y # 1 R) con el Estabilizador (# 2), asegure cada extremo con dos Tornillos de cabeza hexagonal M8 (# 24), cuatro Arandelas de arco (# 35) y dos Tuercas de bloqueo M8 (# 33). **NOTA:** apriete las tuercas y tornillos en este momento.



Paso 2

Conecte el Poste del Montante Vertical Inferior Izquierdo (# 4) al Marco de la Base Izquierda (# 1L), asegúrelo con dos pernos de carro M10 (# 21, dos arandelas de arco (# 28) y dos tuercas de bloqueo M10 (# 32).

NOTA: No apriete las tuercas y los pernos todavía.



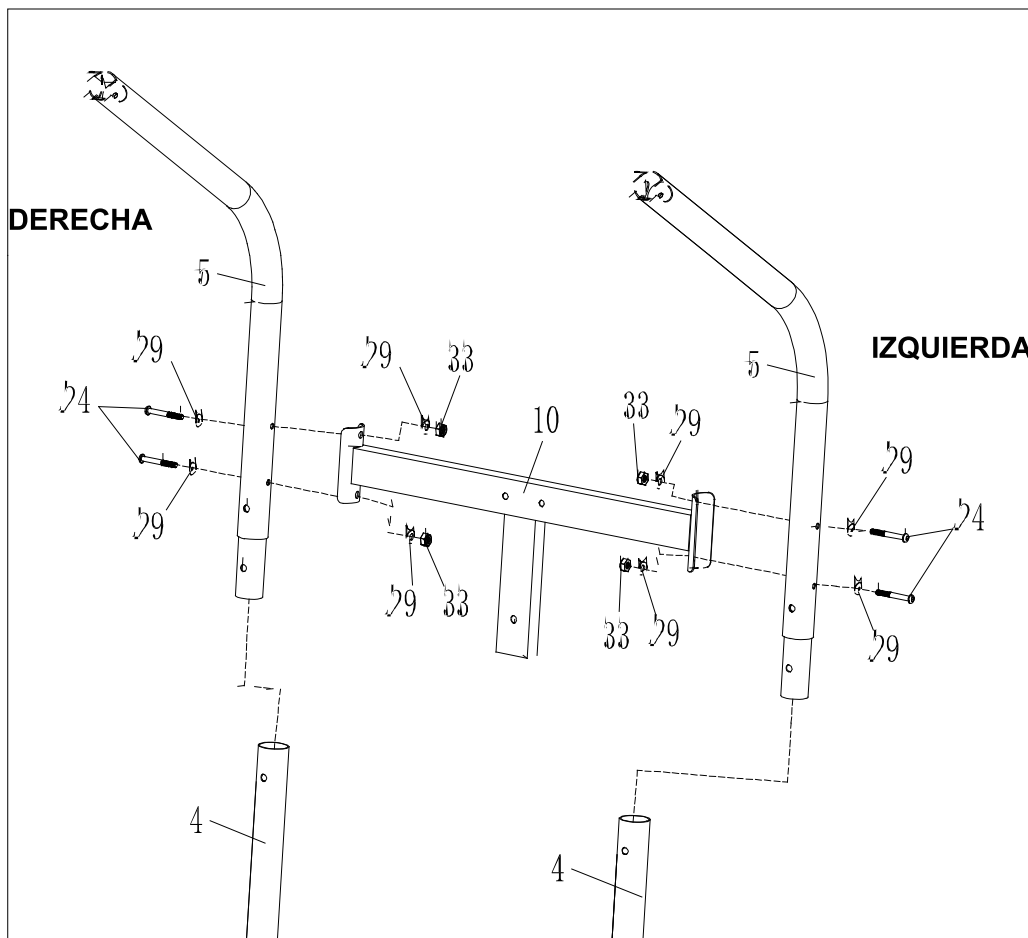
Conecte el Soporte Diagonal Izquierdo (# 3) al Marco de la Base Izquierda (# 1L) y el Poste del Montante Vertical Inferior Izquierdo (# 4), asegúrelo al Marco de la Base Izquierda con dos Pernos de Carro M8 (# 22), dos Arandelas de Arco (# 29) y dos tuercas de bloqueo M8 (# 33). Asegúrelo al poste vertical inferior izquierdo (# 4) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8 (# 24), cuatro arandelas de arco (# 29) y dos tuercas de bloqueo M8 (# 33). Repita para instalar el lado derecho.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 3

Conecte dos postes verticales superiores (# 5) a los dos postes verticales inferiores (# 4).
Conecte los dos postes verticales superiores (# 5) con la abrazadera transversal (# 10) con cuatro tornillos de cabeza hexagonal M8 (# 24), ocho arandelas de arco (# 29) y cuatro tuercas de bloqueo M8 (# 33).

NOTA: No apriete todas las tuercas y tornillos en este momento.



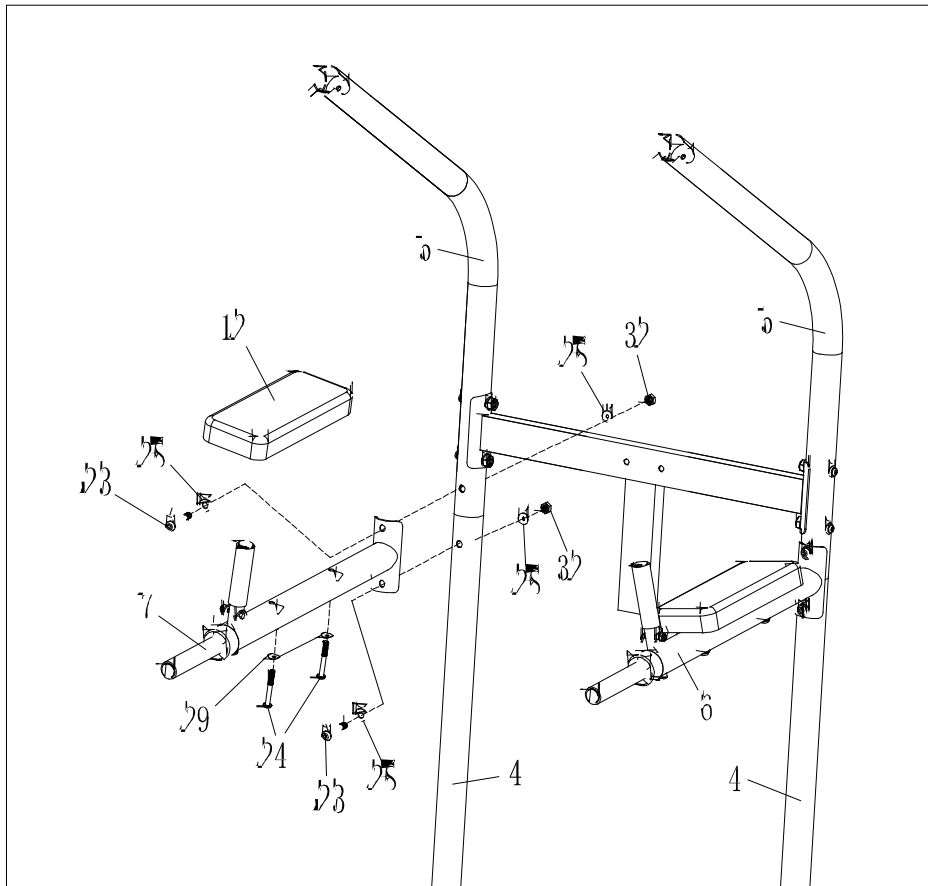
INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 4

Conecte el Soporte de Inmersión Derecho (# 7) al Poste del Montante Vertical Superior e Inferior (# 4, # 5), alinee los orificios y asegúrelos con dos Tornillos de Cabeza Hexagonal M10 (# 23), cuatro Arandelas de Arco (# 28) y Dos tuercas de bloqueo M10 (# 32). Repita el mismo procedimiento para instalar el Soporte de Dip Izquierdo (# 6).

Fije las dos Almohadillas del Brazo (# 12) en los Soportes de Inmersión Izquierdo y Derecho (# 6, # 7), asegure cada Almohadilla del Brazo con dos Arandelas de Arco (# 29), dos Tornillos de Cabeza Hexagonal M8x65 (# 24).

NOTA: No ajuste el hardware por el momento.



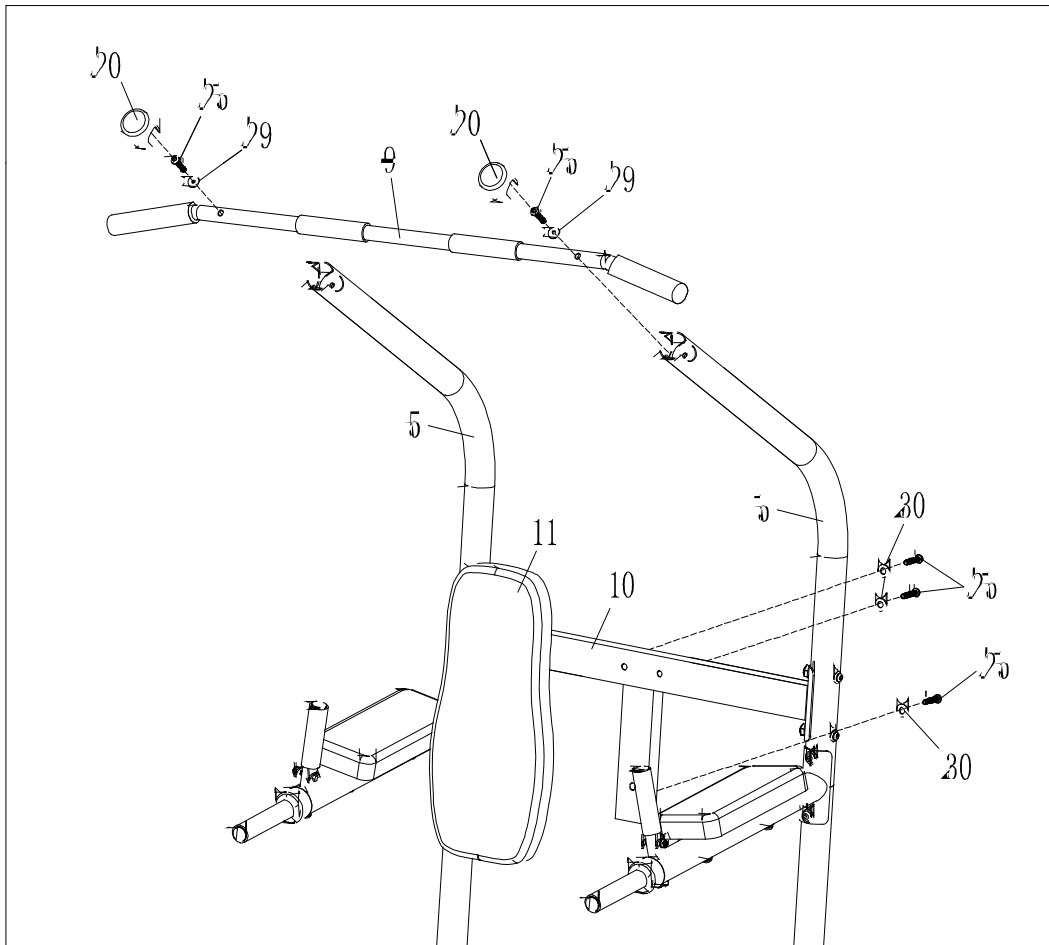
INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 5

Coloque la Almohadilla del Respaldo (# 11) en el Apoyo Cruzado (# 10). Asegúrelo con tres arandelas (# 30) y tres tornillos de cabeza hexagonal M8 (# 25).

Coloque la Almohadilla del Respaldo (# 11) en el Apoyo Cruzado (# 10). Asegúrelo con tres arandelas (# 30) y tres tornillos de cabeza hexagonal M8 (# 25).

NOTA: Apriete firmemente todas las tuercas y pernos previamente instalados.



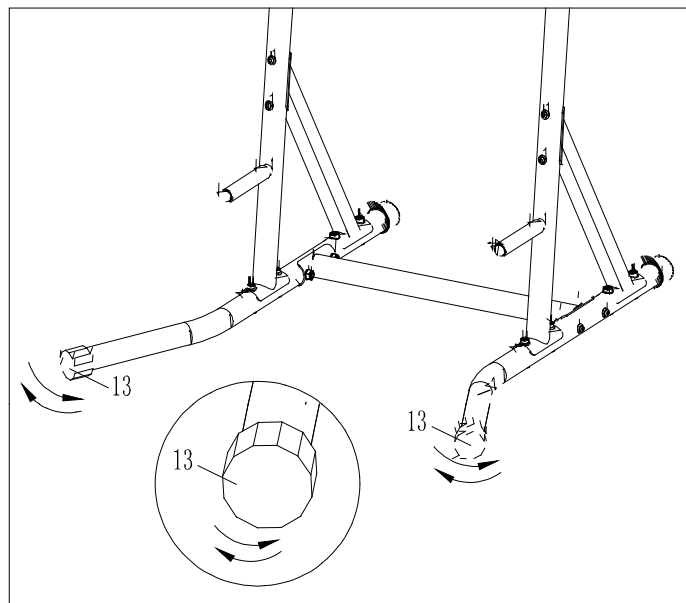
INSTRUCCIONES DE ARMADO

Paso 6

Las tapas finales pueden girar para evitar tambaleos. Si es necesario, ajuste la altura de las tapas de los pisos para estabilizar la unidad en el piso.

PRECAUCION: AJUSTE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ANTES DE UTILIZARLA

110 KG PESO MÁXIMO.



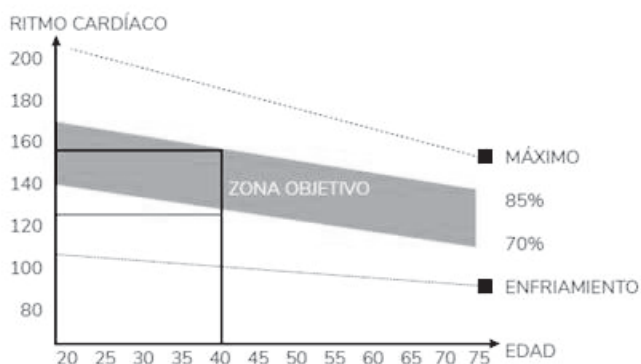
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

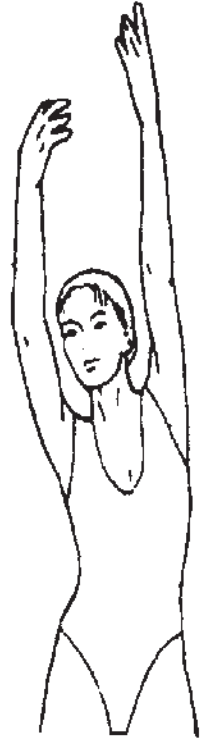


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



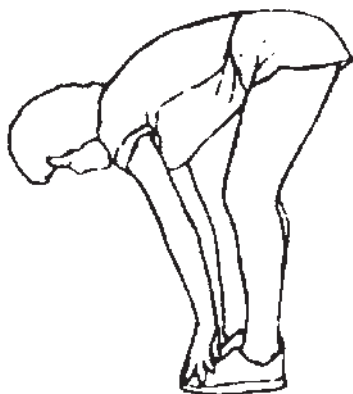
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



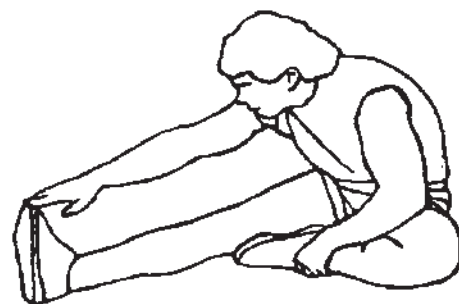


TOQUE DE PIES

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.

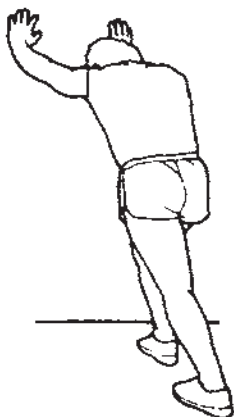
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 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: 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

