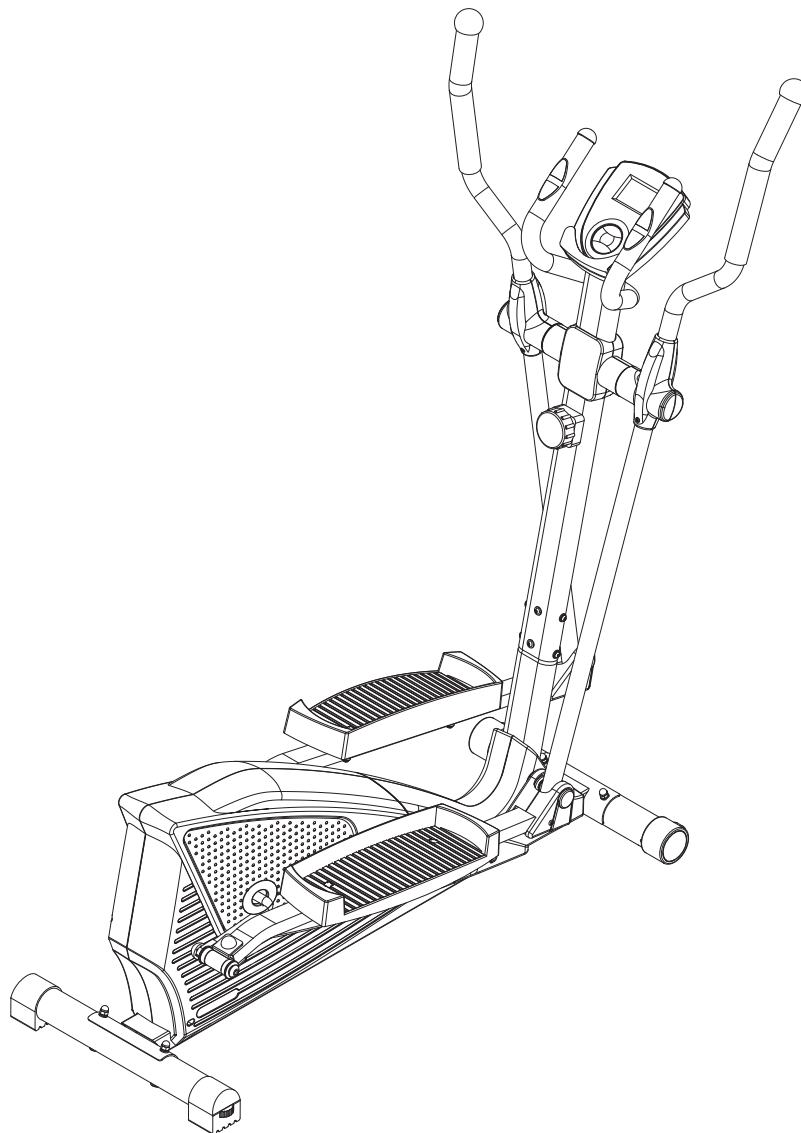


# ARG-1947-CAMINADOR ELIPTICO

# **RANDERS®**



# TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
LISTADO DE PARTES -----	3
HARDWARE Y HERRAMIENTAS -----	5
PAQUETE DE CUBIERTAS TRASERO/DELANTERO -----	6
PASAMANOS -----	6
GRAFICO DE DESPIECE -----	7
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	8
COMO MOVER EL ELÍPTICO -----	30
FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR -----	31
AJUSTES -----	32
MANTENIMIENTO -----	33
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	33
CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO DE RUTINA -----	34

## **Información de seguridad importante.**

Le damos las gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, por favor, utilice este equipo correctamente. Por favor lea la información debajo antes de utilizar este equipo.

1. Es importante leer todo el manual antes de armar y usar el equipo. El uso seguro y eficaz sólo puede lograrse si el equipo está montado, mantenido y utilizado correctamente.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, usted debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o impedir que utilice correctamente el equipo. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando un medicamento que afecta el ritmo cardíaco, la presión arterial o el nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. Un entrenamiento falso o exagerado puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso de adultos solamente.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Utilice siempre el equipo de la forma indicada. Si usted encuentra cualquier componente defectuoso durante el montaje o control del equipo, o si escucha ruidos extraños procedentes del equipo durante su uso, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que el problema se haya rectificado.
7. Hay muchas funciones de la computadora, donde el valor se mostrará cuando se utiliza el equipo según la cantidad de ejercicio, aquí con gusto le recuerdo que el valor del pulso del corazón sólo le da alguna referencia estimada.
8. Use ropa adecuada mientras se utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
- 9 Este equipo está diseñado para uso en interiores y familiar. Peso máximo del usuario: 120KG.
10. Hay que tener cuidado al levantar o mover el equipo a fin de no dañar la espalda.
11. Por favor conserve este manual y las herramientas de instalación.
12. El equipo no es adecuado para el uso terapéutico.

**ADVERTENCIA.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que han tenido pre-existentes problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo.

**PRECAUCIÓN.** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.

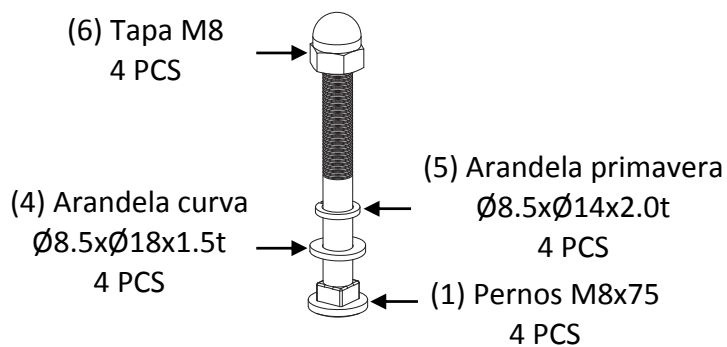
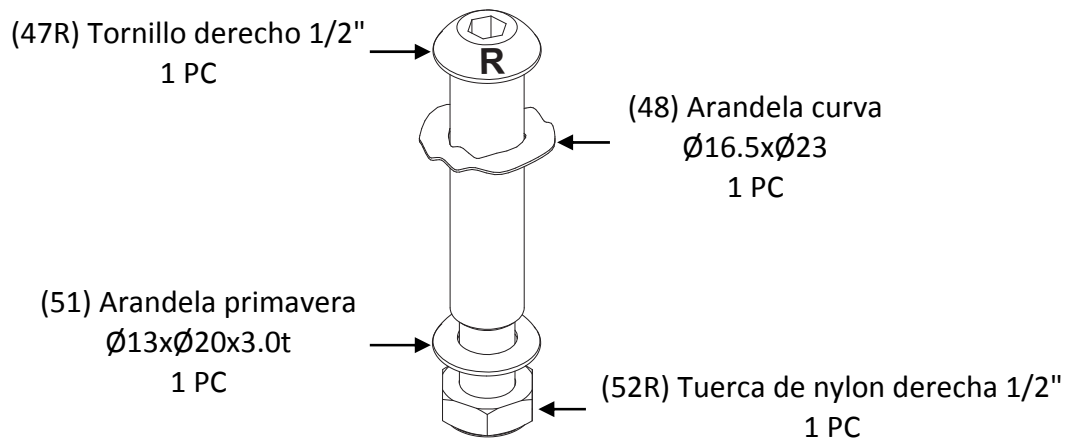
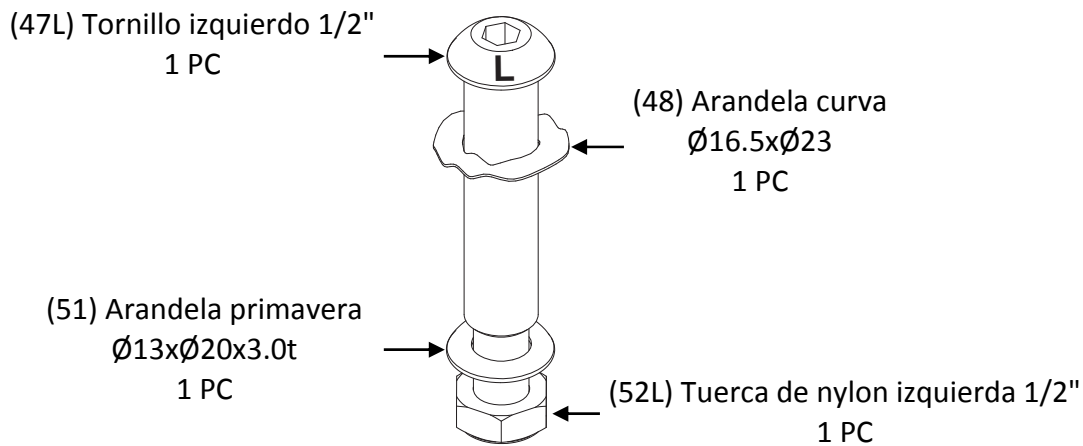
## LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
001	Pernos del equipo M8x75	4	022	Ordenador FB-210	1
002	Estabilizador trasero Ø60x1.5tx480	1	023	Cruz encrustrada del tornillo cabeza plana M6x15	2
003	Estabilizador trasero de la tapa del extremo Ø60	2	024	Manillar Ø28	1
004	Arandela curva Ø8.5xØ18x1.5t	12	025	Enchufe hexagonal del cabezal del tornillo M8x25	2
005	Arandela primavera Ø8.5xØ14x2.0t	8	026	Grip de gomaespuma del manillar Ø28x5tx480	2
006	Tuerca de tapa M8	4	027	Sensor de pulso	2
007	Estabilizador delantero Ø60x1.5tx380	1	028	Manillar de la tapa de extremo Ø33xØ24	2
008	Estabilizador delantero de la tapa del extremo Ø60	2	029	Pasamanos de la tapa de extremo Ø28	2
009	Enchufe hexagonal del cabezal del tornillo M8x20 (con NYLOK)	6	030	Grip de gomaespuma del pasamano Ø32x5tx400	2
010	Arandela Ø8.5xØ16x1.5t	6	031L	Pasamanos izquierdo Ø32	1
011	Poste frontal	1	031R	Pasamanos derecho Ø32	1
012	Cruz encrustrada del tornillo cabeza plana M6x30	1	032	Tornillo hexagonal M8x40	4
013	Arandela Ø6.5xØ15x1.5t	1	033	Tuerca de nylon hexagonal M8	6
014	Perilla del control de tensión (L=420mm)	1	034	Buje de metal Ø38xØ19.2x14	4
015A	Cubierta delanteras decorativa para poste frontal	1	035A	Cobertor del pasamano-A	2
015B	Cubierta traseras decorativa para poste frontal	1	035B	Cobertor del pasamano-B	2
016	Cruz encrustrada del tornillo de rosca cortante M4.8x16	12	036L	Pasamano izquierdo Ø32	1
017	Buje de plástico Ø32xØ16x65	2	036R	Pasamano derecho Ø32	1
018	Arandela ondular Ø19.5xØ29	2	037	Tornillo M4.8x20	14
019	Arandela Ø19.5xØ29x3.0t	2	038L	Cobertor de posapie izquierdo	2
020	Arandela grande Ø8.5xØ29x3.0t	2	038R	Cobertor de posapie derecho	2
021	Enchufe hexagonal del cabezal del tornillo M8x20	2	039	Pestillo hexagonal M10x60	2

## LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
040	Buje de metal Ø22x15	4	059	Volante Ø250	1
041	Arandela Ø10.5xØ20	6	060	Cable de tensión (L=1550mm)	1
042	Tuerca de nylon M10	6	061	Polea (PJ370)	1
043	Tornillo hexagonal M10x45	4	062	Brazo tensor	1
044L	Pedal izquierdo	1	063	Cojinete 6000Z	2
044R	Pedal derecho	1	064	Cruz encrustrada del tornillo cabeza plana M5x12	1
045	Tornillo hexagonal M8x50	2	065	Arandela Ø25x3.0t	1
046L	Posapie izquierdo	1	066	Polea con manivela Ø240	1
046R	Posapie derecho	1	067	Tuerca del cojinete I 15/16"	1
047L	Tornillo izquierdo 1/2" (Ø16x68+22)	1	068	Cruz encrustrada del tornillo de rosca cortante M4.8x20	14
047R	Tornillo derecho 1/2" (Ø16x68+22)	1	069	Cuadro principal	1
048	Arandela curva Ø16.5xØ23	2	070	Tuerca hexagonal 7/8"	1
049	Powder Metal Bushing Ø28.5xØ16x13	4	071	Cruz encrustrada del tornillo de rosca cortante M3.2x10	1
050	Soporte del posapie	2	072	Enchufe hexagonal del cabezal del tornillo M8x40	1
051	Arandela primavera Ø13xØ20x3.0t	2	073	Arandela Ø23x3.0t	1
052L	Tuerca de nylon izquierda 1/2"	1	074	Cable de sensor (L=1250mm)	1
052R	Tuerca de nylon derecha 1/2"	1	075	Cable del sensor de extensión (L=950mm)	1
053	Tapa redonda 1/2"	2	076	Cable del sensor del pulso de mano (L=650mm)	2
054	Tapa cubierta	2	077	Arandela Ø5xØ12x1.2t	2
055L	Cobertor izquierdo	1	078	Tuerca hexagonal M6	2
055R	Cobertor derecho	1	079	Soporte tensor	2
056L	Cobertor de plástico izquierdo	1	080	Tuerca del cojinete II 7/8"	1
056R	Cobertor de plástico derecho	1	081	Cojinetes redondos	2
057	Tuerca M10	2	082	Taza de rodamiento	2
058	Clavo M6x42	2	083	Tapa redonda S13	2

# HARDWARE Y HERRAMIENTAS



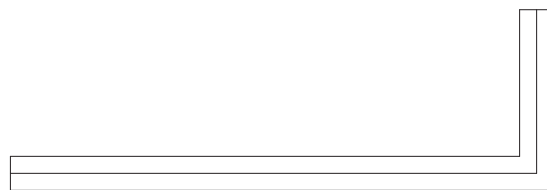
(53) Tapa redonda 1/2"  
2 PCS



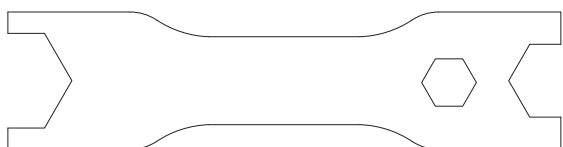
(83) Tapa redonda S13  
2 PCS



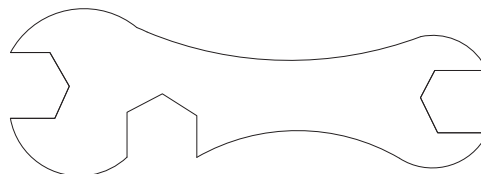
S6 Llave allen/Phillips Pproporcionada  
1 PC



S8 Llave allen  
1 PC

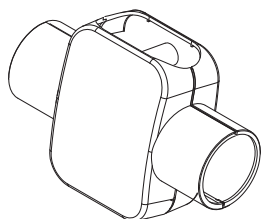


Herramienta multihexagonal  
1 PC



Herramienta multihexagonal  
1 PC

## PAQUETE DE CUBIERTAS TRASERO/DELANTERO

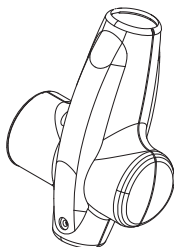
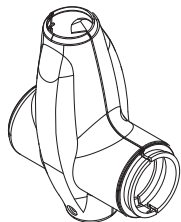


(16) M4.8x16 Cruz encrustrada del  
tornillo de rosca cortante  
2 PCS

(15A) Cubierta delanteras decorativa para poste frontal 1 PC

(15B) Cubierta traseras decorativa para poste frontal 1 PC

## PASAMANOS

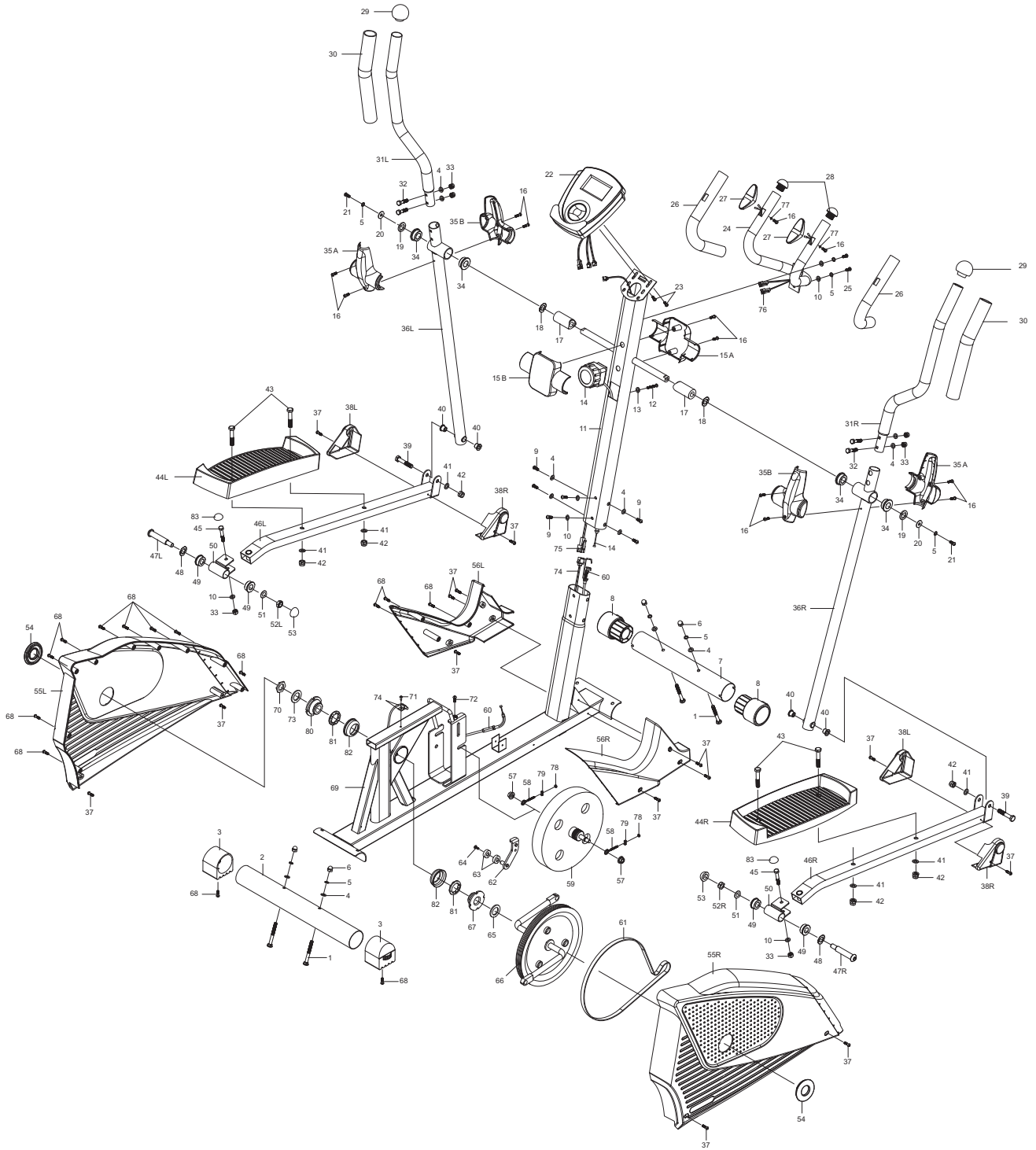


(16) M4.8x16 Cruz encrustrada del  
tornillo de rosca cortante  
8 PCS

(35A) Cobertor del pasamano-A 2 PCS

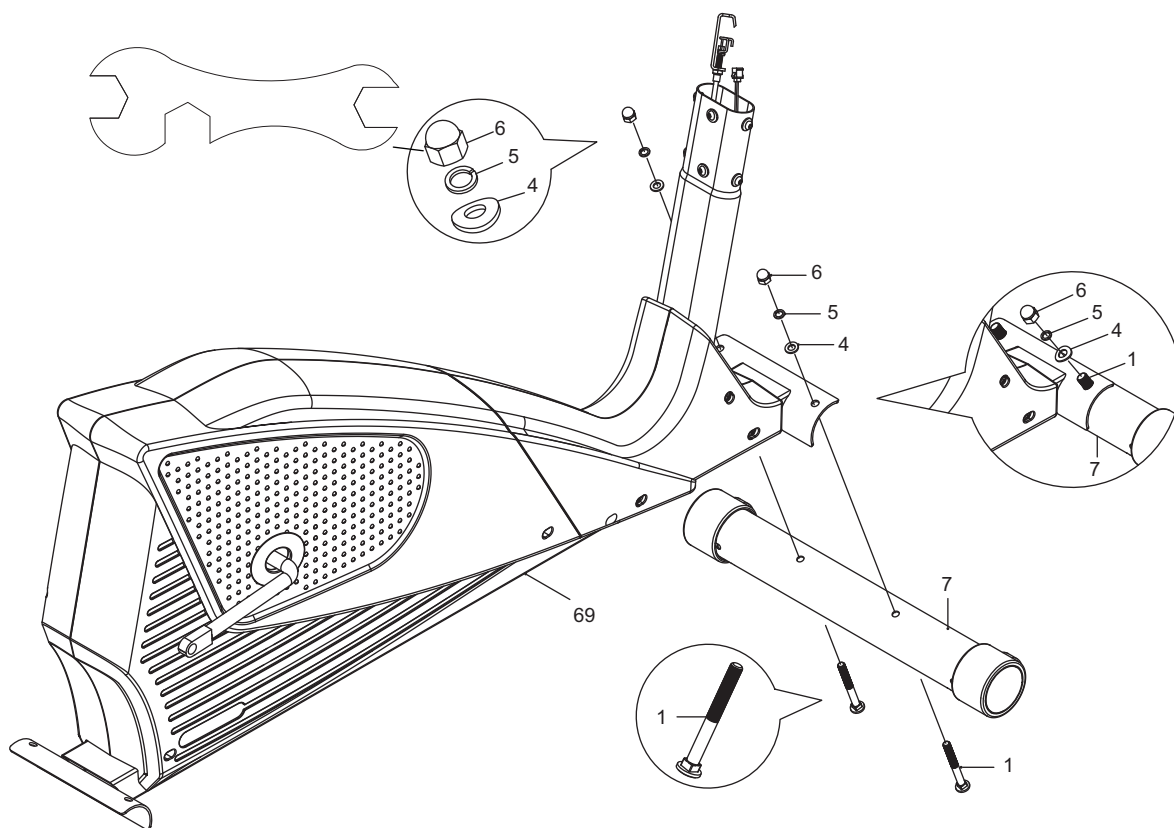
(35B) Cobertor del pasamano-B 2 PCS

# GRAFICO DE DESPIECE





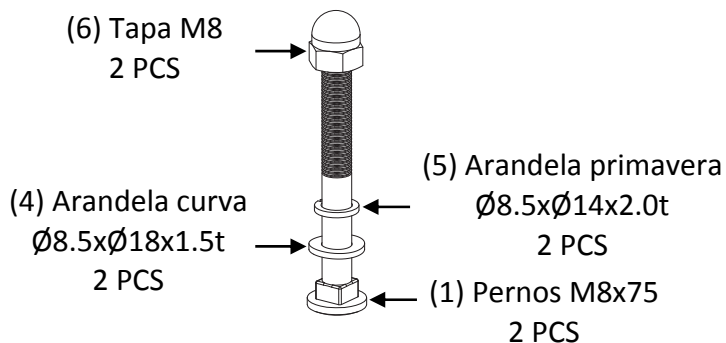
# INSTRUCCIONES DE ARMADO

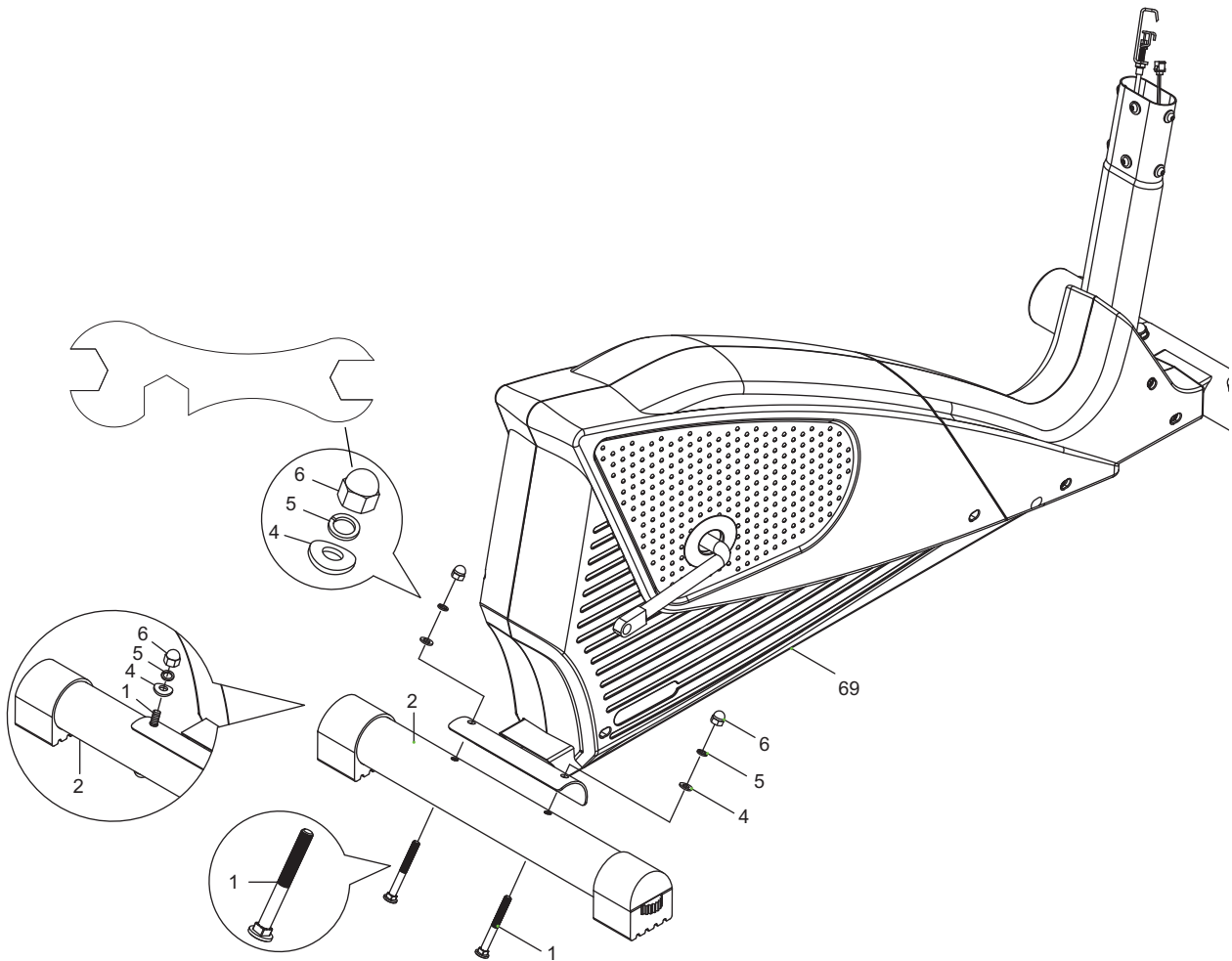


## PASO 1.

Coloque el Estabilizador Delantero (7) en la parte frontal de la estructura principal (69) y alinee los agujeros de los tornillos. Conecte el Estabilizador Delantero (7) en la curva frente a la estructura principal (69) con dos tornillos M8x75 (1), dos arandelas curvas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{t}$  (4), dos arandelas primavera  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}14 \times 2.0\text{t}$  (5), y dos tapas de tuerca M8 (6). Apretar las tuercas con el multidestornillador hexagonal proporcionado.

Soporte: tapas de tuerca, arandelas curvas, arandelas primavera y pernos.

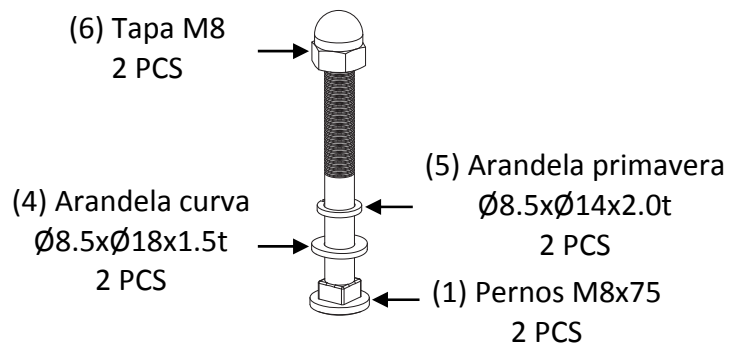


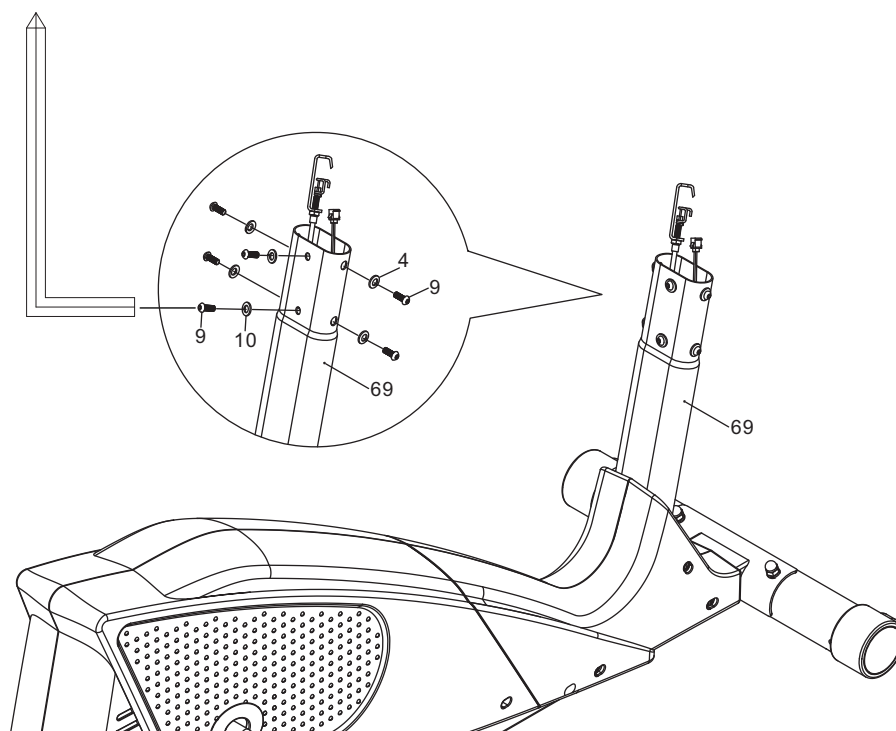


## PASO 2

Coloque el Estabilizador Trasero (2) detrás de la estructura principal (69) y alinee los agujeros de los tornillos. Conecte el Estabilizador Trasero (2) en la curva posterior de la estructura principal (69) con dos pernos M8x75 (1), dos arandelas curvas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{t}$  (4), dos arandelas primavera  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}14 \times 2.0\text{t}$  (5), y dos tapas de tuerca M8 (6). Apretar las tuercas con el multidestornillador hexagonal proporcionado.

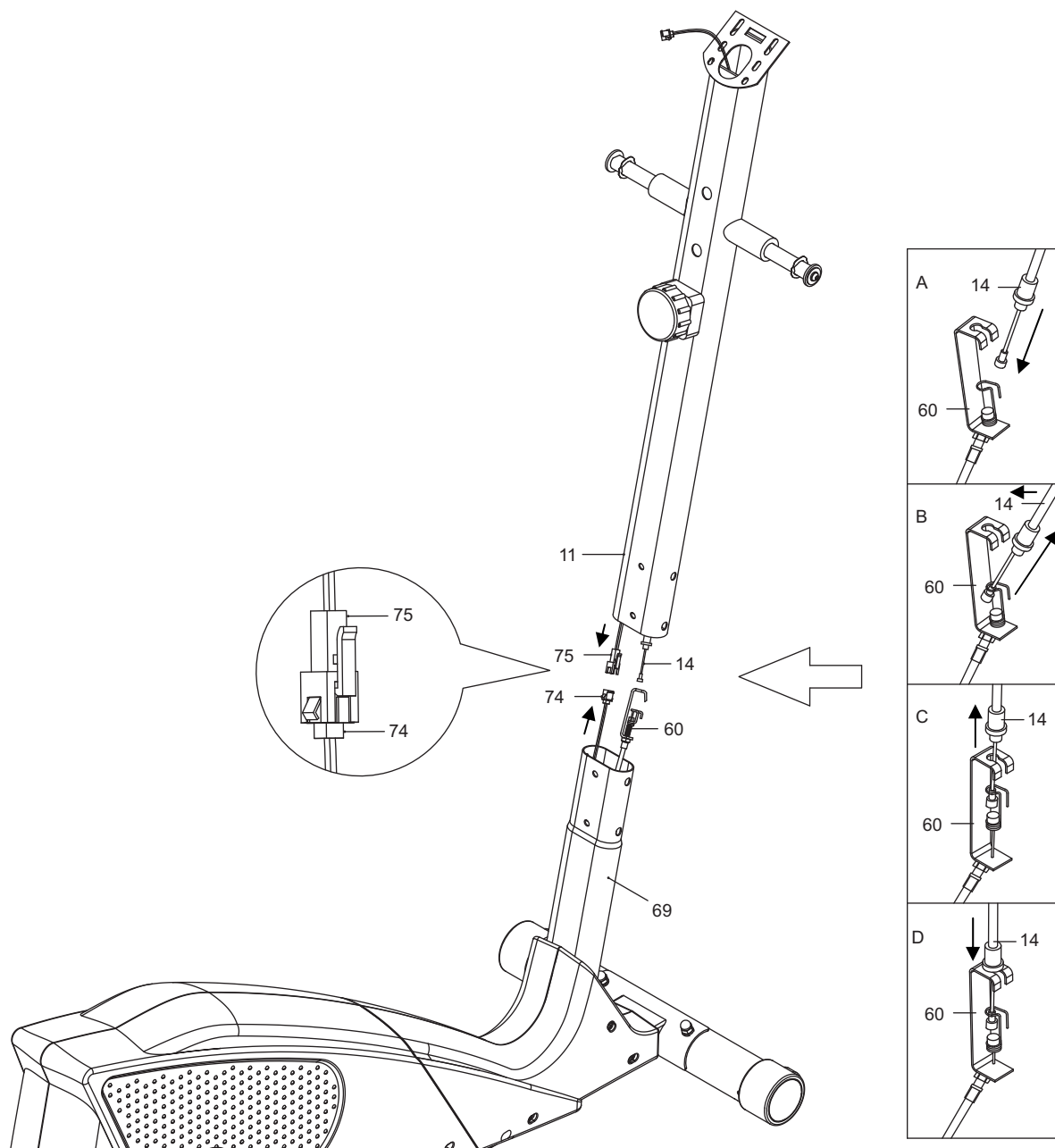
Soporte: tapas de tuerca, arandelas curvas, arandelas primaveras y pernos.





### PASO 3

Retire dos arandelas  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$  (10), cuatro Arandelas curvas  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18 \times 1.5t$  (4), y seis conectores del cabezal del tornillo M8x20 (9) de la estructura principal (69). Retire los pernos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.



#### PASO 4

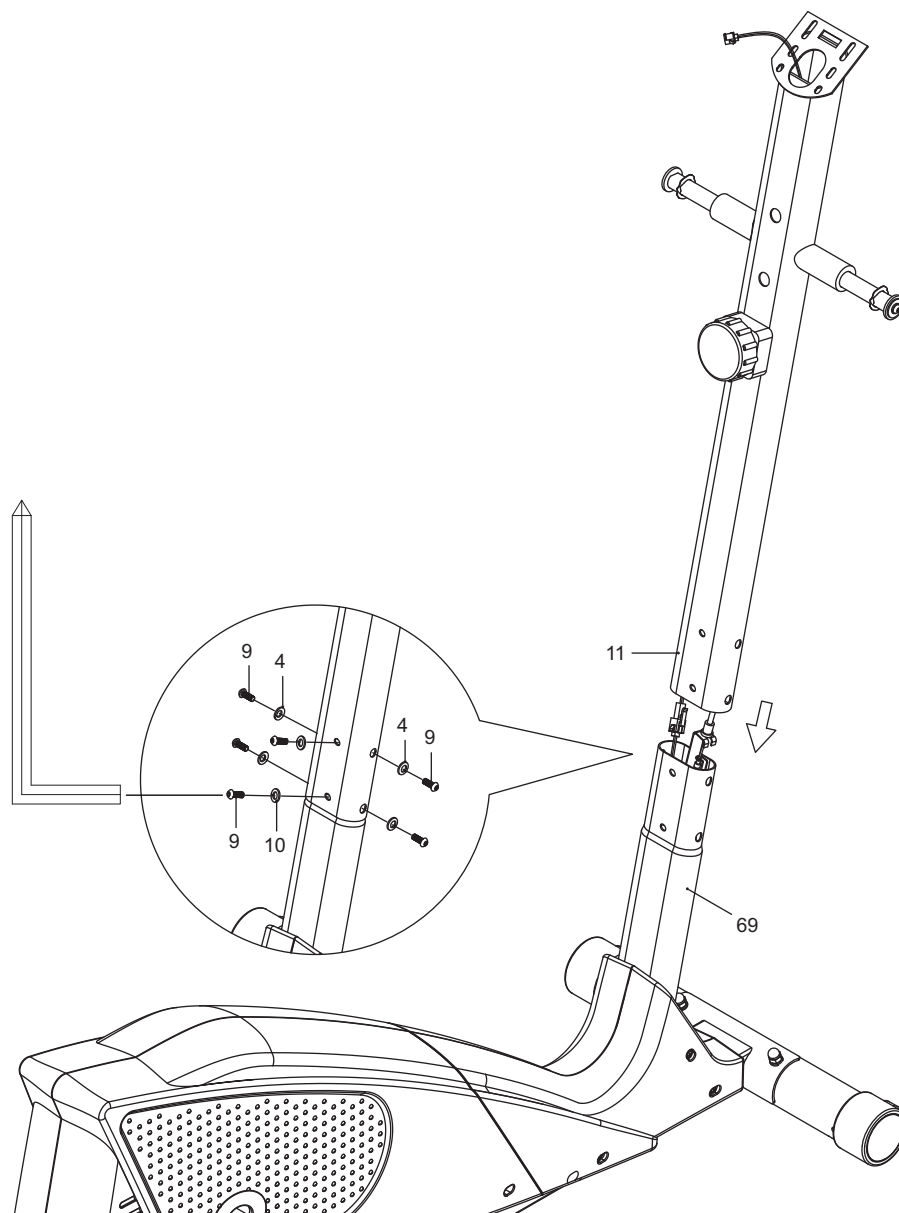
Se recomienda contar con una segunda persona para ayudar con este paso. Una persona debe sostener el primer poste (11) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el cable del sensor (74) de la estructura principal (69) junto al cable del sensor de Extensión (75) desde el primer poste (11).

Ponga el extremo del cable de la resistencia de la perilla de control de tensión (14) en la cerradura. Cable de ajuste de resistencia (60), ver Figura A.

Tire del cable de la resistencia de la perilla de control de tensión (14) y conéctelo en la ranura de metal del cable de la tensión que sale de la base (60), ver Figura B.

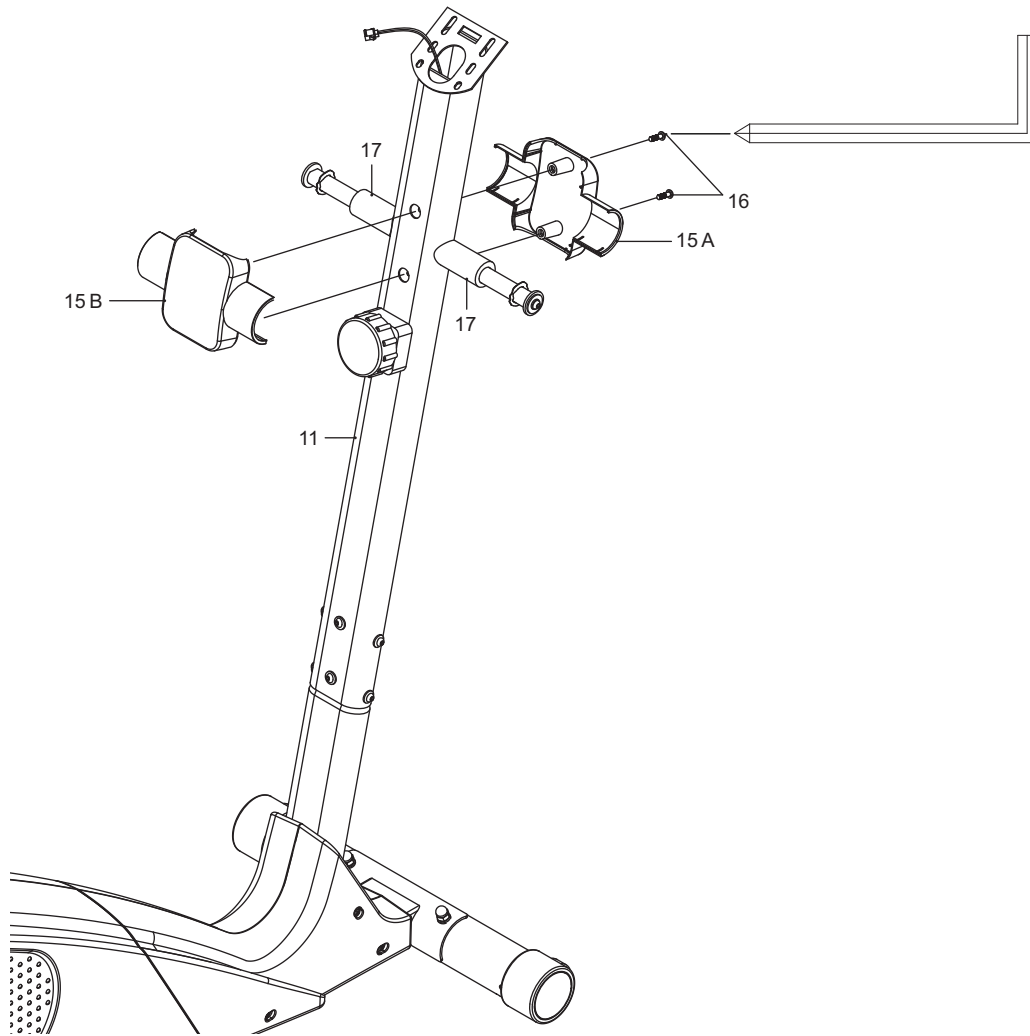
Inserte el tope de metal del cable de la resistencia (14) en el agujero en el extremo de la ranura de metal del cable de tensión que sale de la base (60), ver Figura C.

Conecte el cable de la resistencia de la perilla de control de tensión (14) a la tensión del cable (60) completa, ver Figura D.



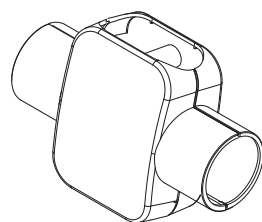
### PASO 5

Inserte el primer poste (11) en el tubo de la estructura principal (69) y asegúralo con dos arandelas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}16 \times 1.5\text{t}$  (10), cuatro arandelas curvas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{t}$  (4), y seis conectores del cabezal del tornillo M8x20 (9) que fueron removidos. Apriete los pernos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.



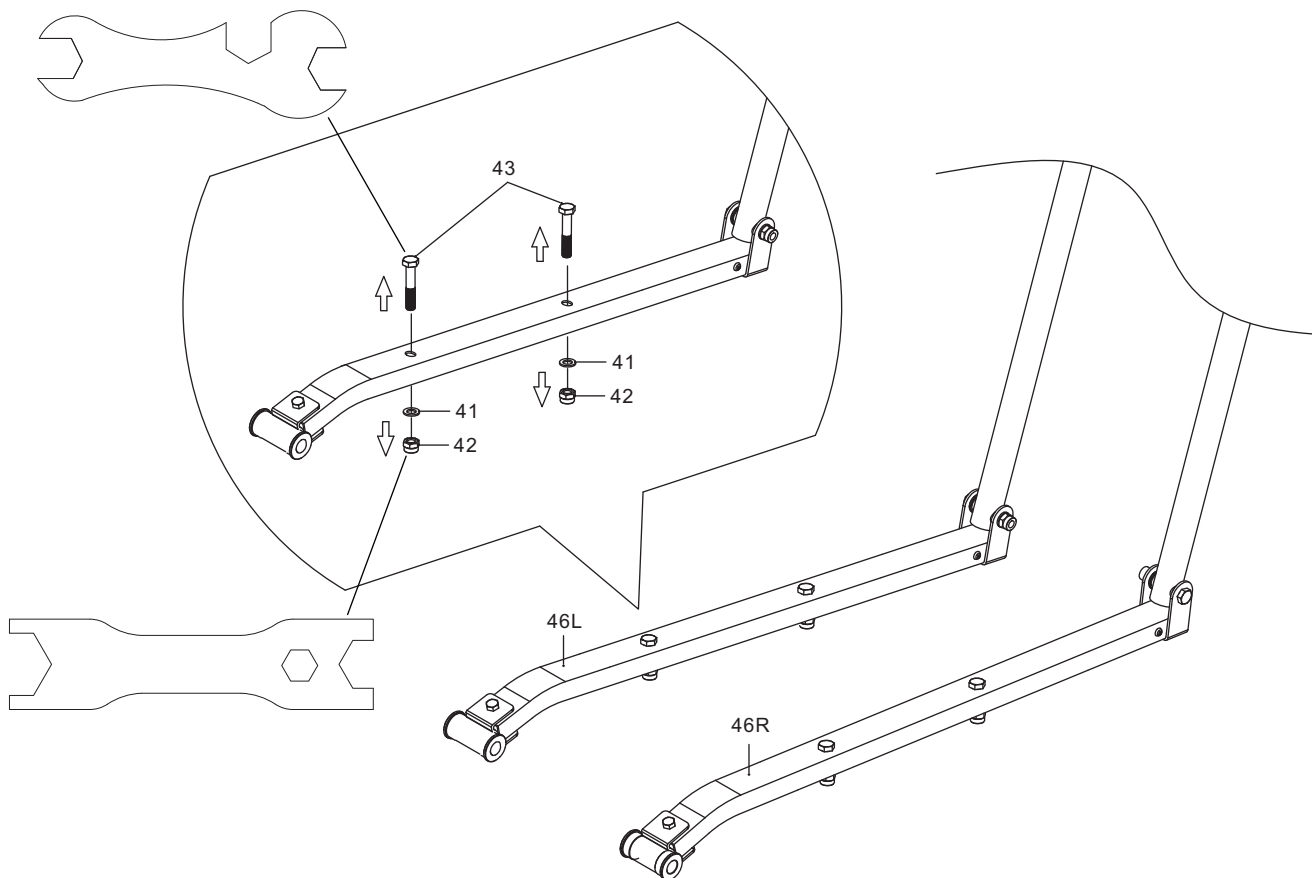
**PASO 6**

Unir el cobertor delantero para el poste frontal y el cobertor trasero del poste frontal, junto a dicho poste con dos cruces encrustradas del tornillo de rosca cortante M4.8x16 (16). Aprete los tornillos con la llave Allen S6 Philips proporcionada.



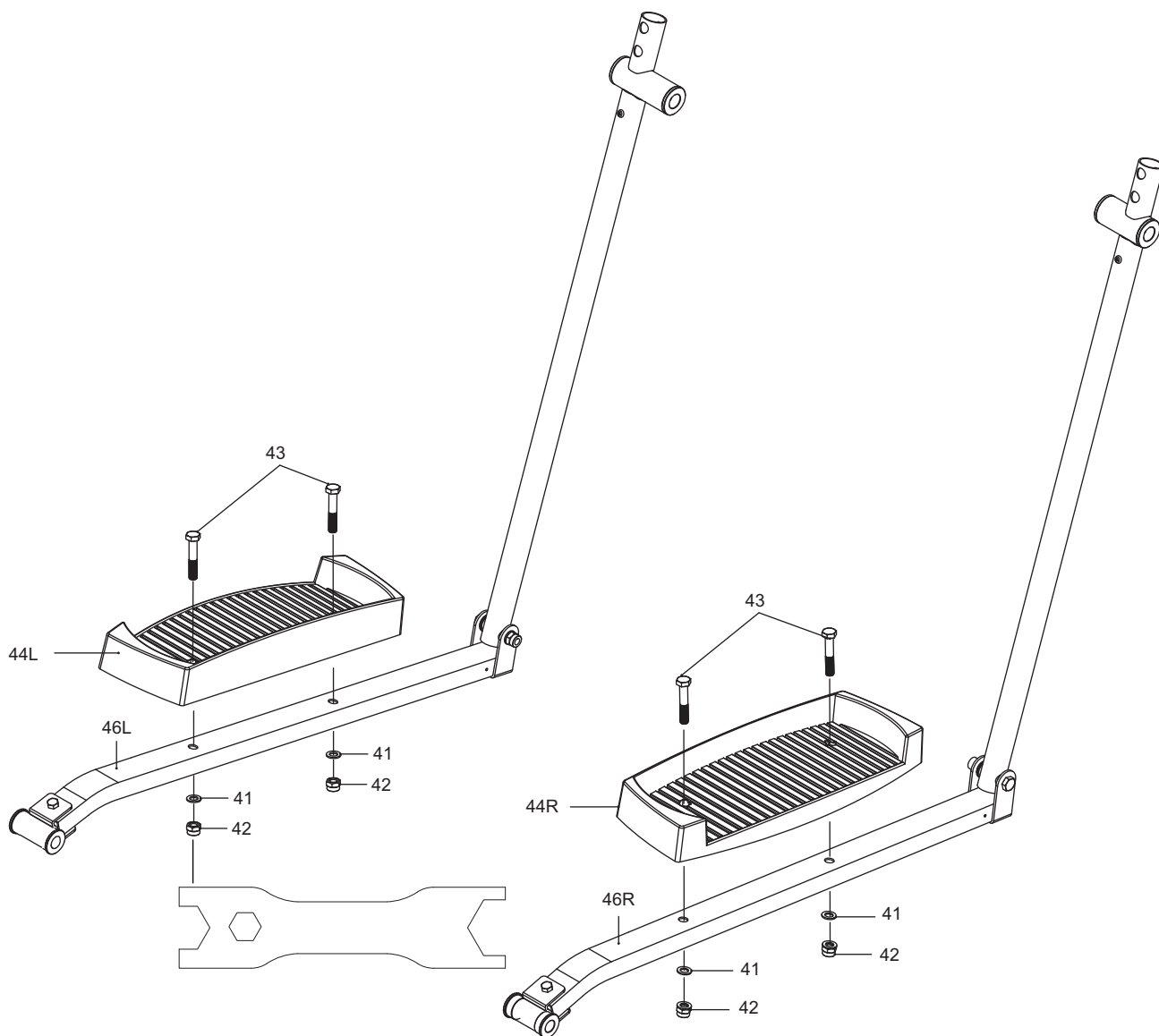
(16) M4.8x16 Cruz encrustrada del tornillo de rosca cortante  
2 PCS

- |   |      |
|---|------|
| (15A) Cubierta delanteras decorativa para poste frontal | 1 PC |
| (15B) Cubierta traseras decorativa para poste frontal   | 1 PC |



### PASO 7

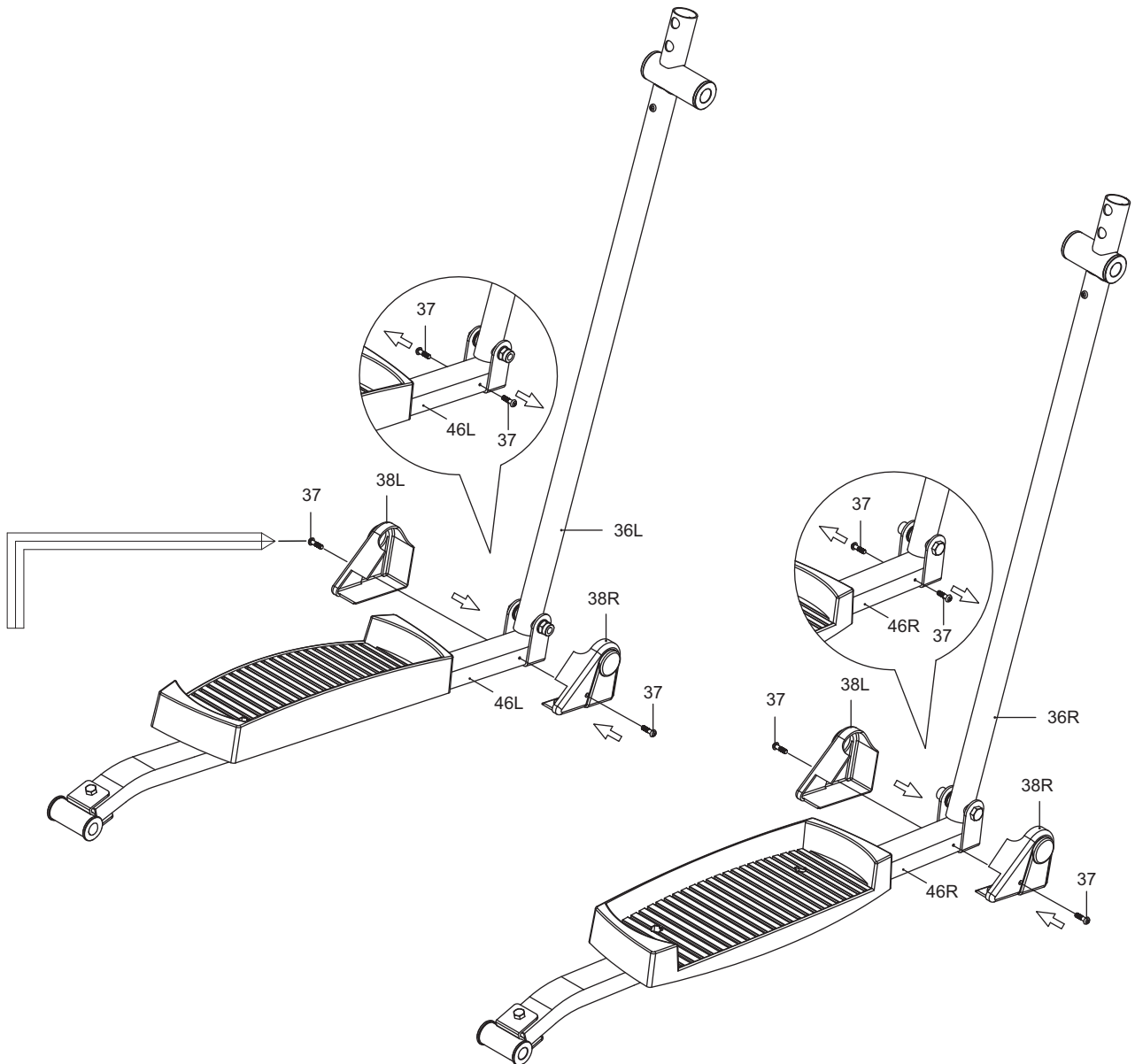
Quite los dos pernos M10x45 hexagonal (43), las dos arandelas  $\text{Ø}10.5 \times \text{Ø}20$  (41), y dos tuercas de nylon M10 (42) de la barra del posapie izquierdo (46L). Retire los pernos y tuercas de nylon con las herramientas proporcionadas. Utilice el mismo procedimiento para quitar los tornillos, arandelas y tuercas de nylon en el posapie derecho (46R).



### PASO 8

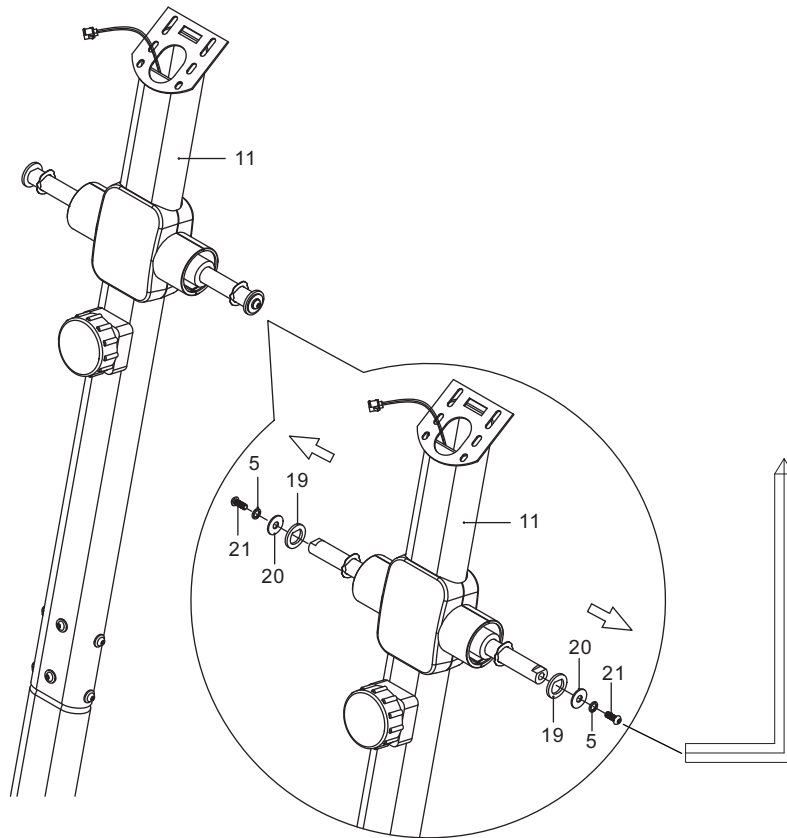
Conecte el pedal izquierdo (44L) en el posapie izquierdo (46L) con dos tornillos hexagonales M10x45 (43), dos arandelas  $\text{Ø}10.5 \times \text{Ø}20$  (41), y dos Tuercas de Nylon de M10 (42) que se retiran del posapie izquierdo (46L). Apretar las tuercas de nylon con el destornillador proporcionado. Utilice el mismo procedimiento para conectar el pedal de pie derecho (44R) en el posapie derecho (46R).





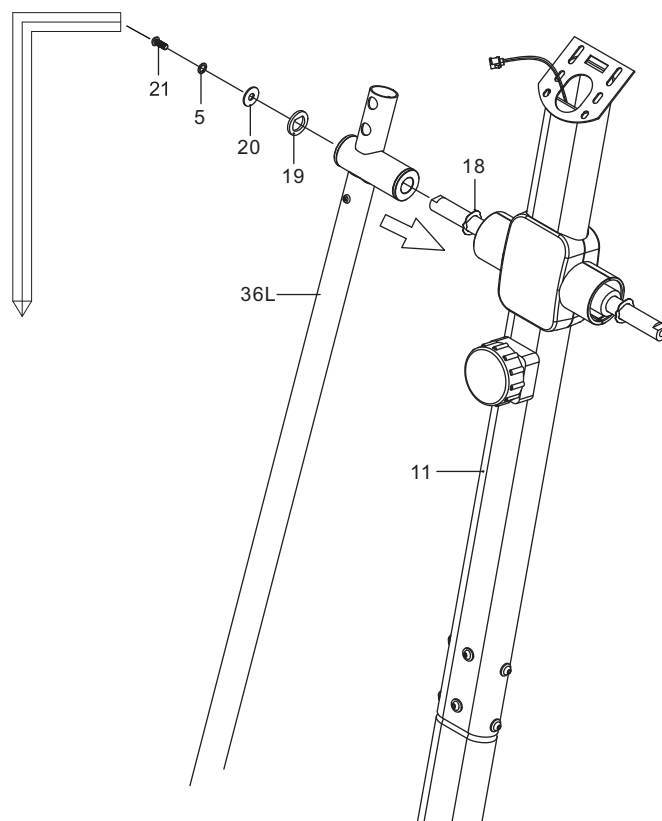
### PASO 9

Retire los dos tornillos M4.8x20 (37) de la barra del posapie izquierdo (46L). Retire los tornillos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada. Fije el cobertor del posapie izquierdo (38L) y el del posapie derecho (38R) en el extremo frontal del posapie izquierdo (46L) con dos Tornillos M4.8x20 (37). Apriete los tornillos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada. Utilice el mismo procedimiento para colocar el otro delantero cobertor (38L) y el su frente (38R) en el extremo frontal del posapie derecho (46R).



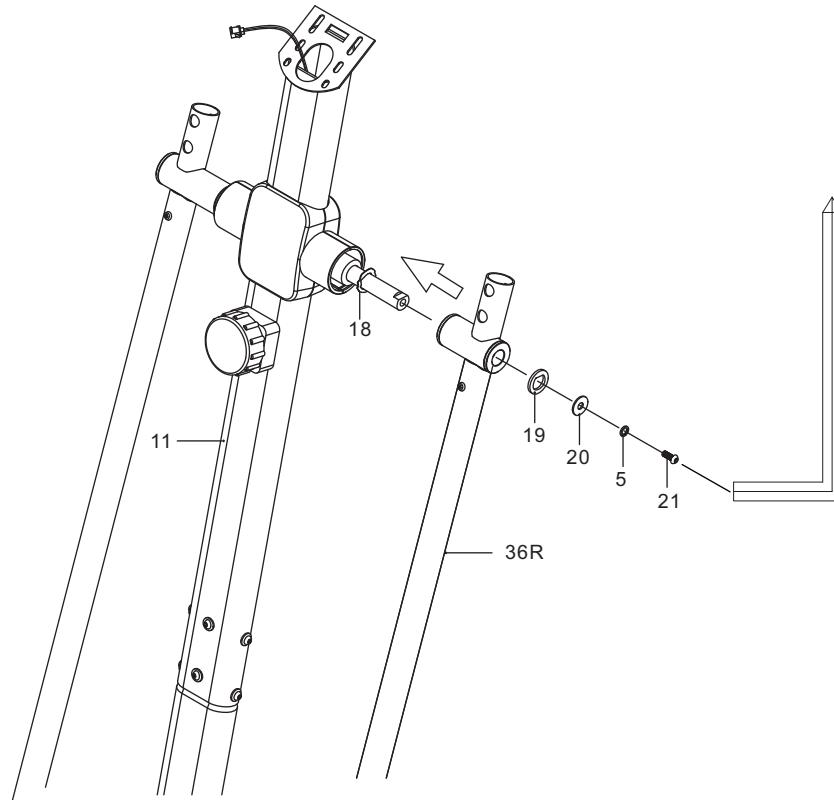
### PASO 10

Retire un perno hexagonal cabeza plana M8x20 (21), una arandela primavera  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 14 \times 2.0t$  (5), una arandela grande  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 29 \times 3.0t$  (20), y otra arandela común  $\varnothing 19.5 \times \varnothing 29 \times 3.0t$  (19) del eje derecho horizontal del primer poste (11). Remueva el perno con la llave Allen S6 Phillips proporcionada. Utilice el mismo procedimiento para quitar el perno y las arandelas del eje horizontal izquierda del primer poste (11).



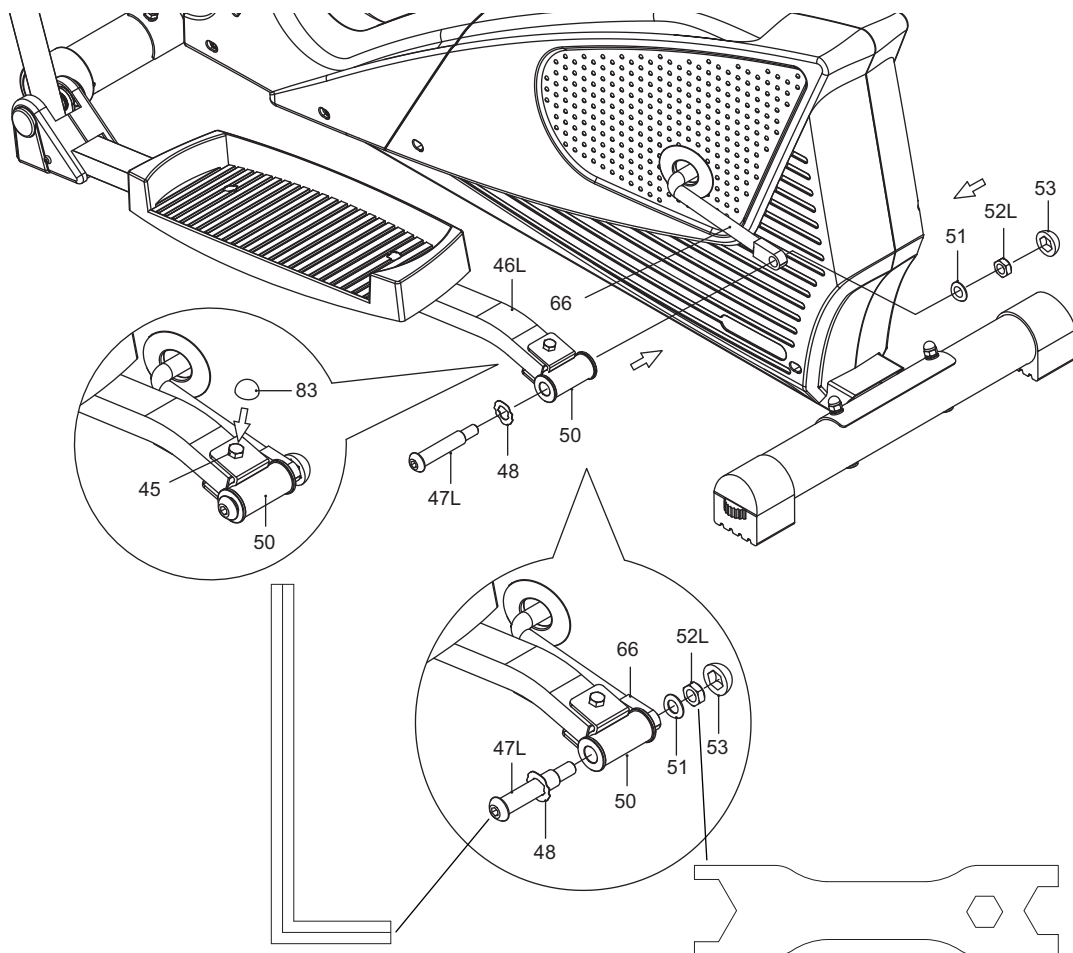
### **PASO 11**

Fije el brazo de la baranda izquierda (36L) junto al eje izquierdo horizontal del primer poste (11) con un tornillo hexagonal cabeza plana M8x20 (21), una arandela primavera  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}14 \times 2.0\text{t}$  (5), una arandela grande  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}29 \times 3.0\text{t}$  (20), y otra simple  $\text{Ø}19.5 \times \text{Ø}29 \times 3.0\text{t}$  (19) que se retiraron desde el eje horizontal izquierdo del primer poste (11). Apriete el perno con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.



## PASO 12

Fije el brazo de la baranda derecha (36R) sobre el eje derecho horizontal del primer poste (11) con un tornillo hexagonal cabeza plana M8x20 (21), una arandela primavera  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}14 \times 2.0\text{t}$  (5), una arandela grande  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}29 \times 3.0\text{t}$  (20), y otra simple  $\text{Ø}19.5 \times \text{Ø}29 \times 3.0\text{t}$  (19) que se retiraron desde el eje horizontal izquierdo del primer poste (11). Apriete el perno con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.



### PASO 13

Fije el soporte del posapie (50) a la manivela de la izquierda (66) con un tornillo (47L), una arandela curva  $\text{\O}16.5 \times \text{\O}23$  (48), una arandela primavera  $\text{\O}13 \times \text{\O}20 \times 3.0t$  (51), y una tuerca de nylon izquierda 1/2" (52L). Apriete el perno y la tuerca de nylon con la llave Allen S8 proporcionada. Instale la tapa redonda (53) en el junto a la tuerca (52L). Inserte la tapa redonda (83) en el perno hexagonal M8x50 (45).

(47L) Tornillo izquierdo 1/2"  
1 PC

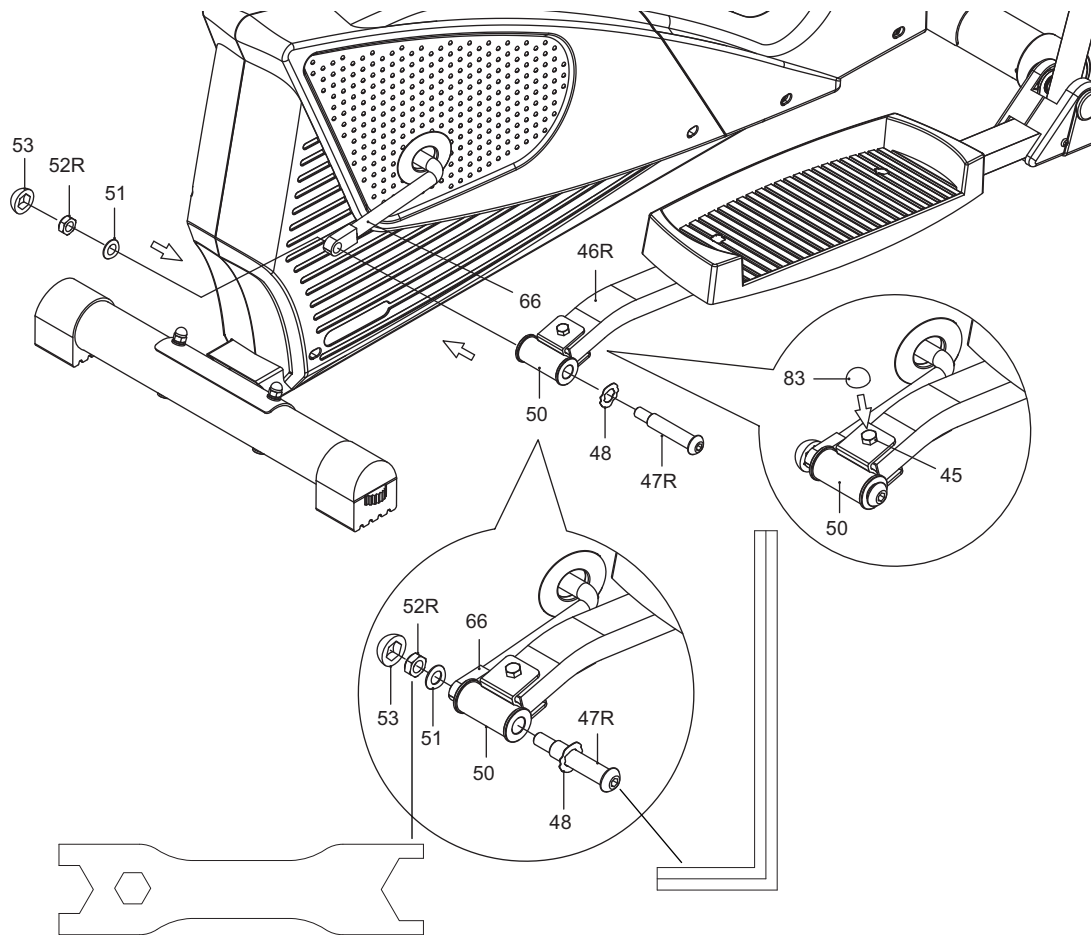
(48) Arandela curva  
 $\text{\O}16.5 \times \text{\O}23$   
1 PC

(53) Tapa redonda 1/2"  
1 PC

(51) Arandela primavera  
 $\text{\O}13 \times \text{\O}20 \times 3.0t$   
1 PC

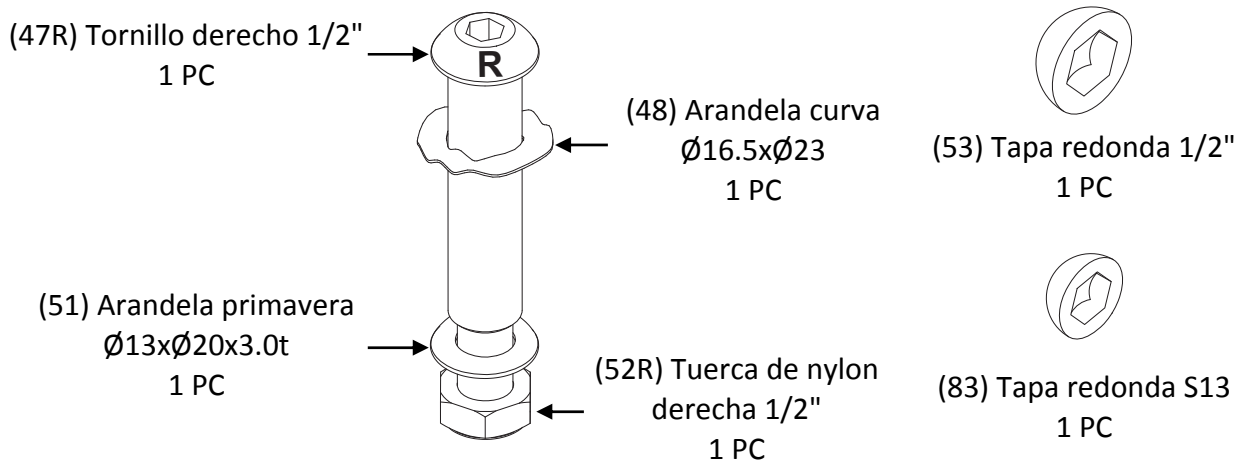
(52L) Tuerca de nylon  
izquierda 1/2"  
1 PC

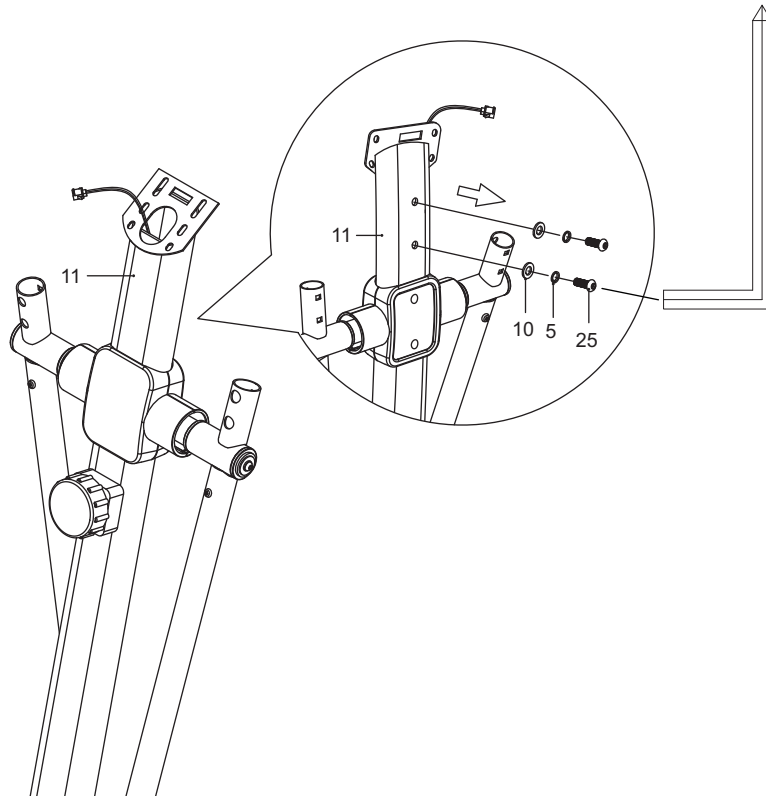
(83) Tapa redonda S13  
1 PC



#### PASO 14

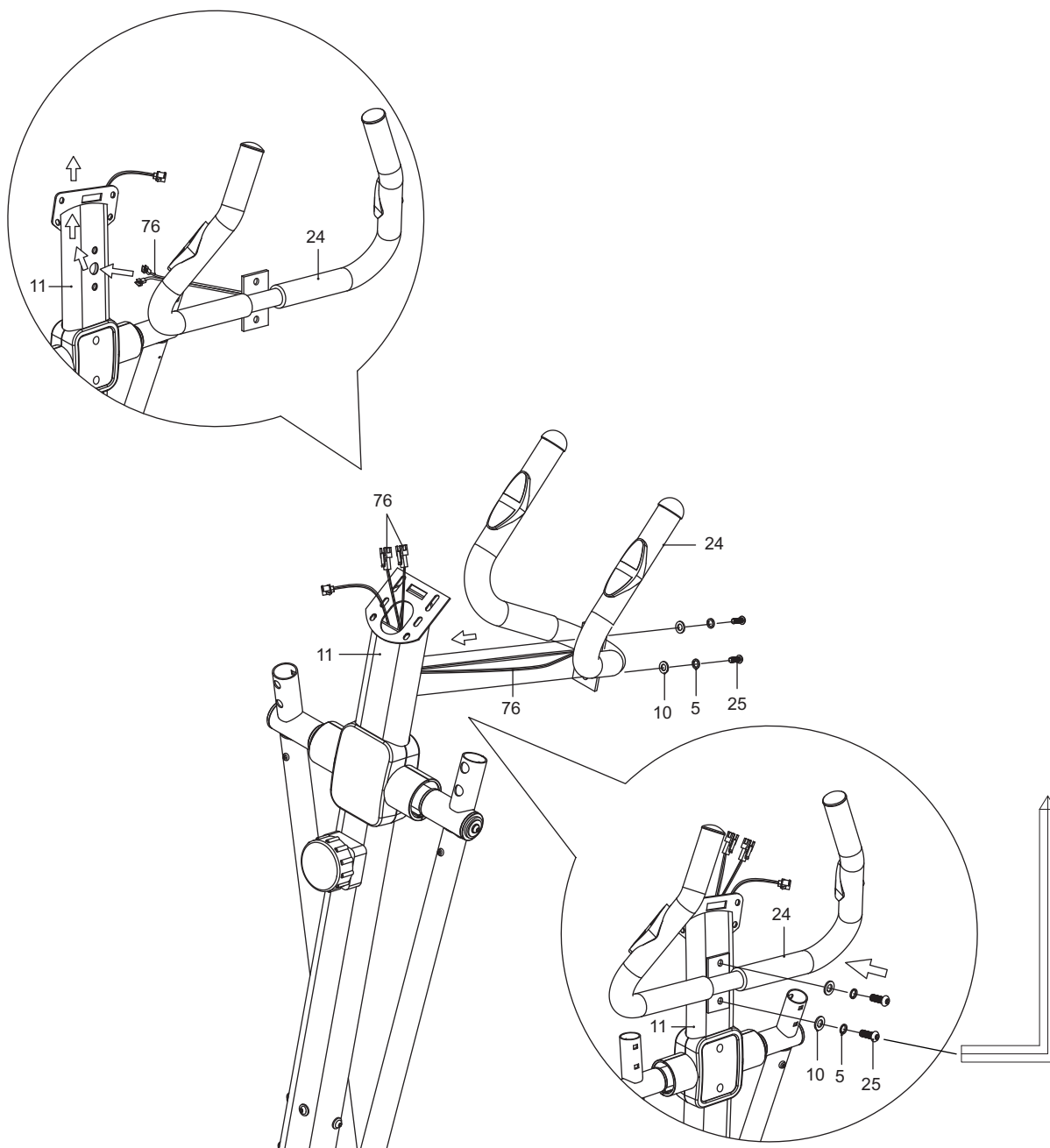
Conecte el soporte del posapie (50) a la derecha del cigüeñal (66) con un tornillo (47R), una arandela curva  $\varnothing 16.5 \times \varnothing 23$  (48), una arandela primavera  $\varnothing 13 \times \varnothing 20 \times 3.0t$  (51), y una tuerca de nylon izquierda (52R). Apriete el perno y la tuerca de nylon con la llave Allen S8 proporcionada. Instale la tapa redonda (53) en el junto a la tuerca (52L). Inserte la tapa redonda (83) en el perno hexagonal M8x50 (45).





**PASO 15**

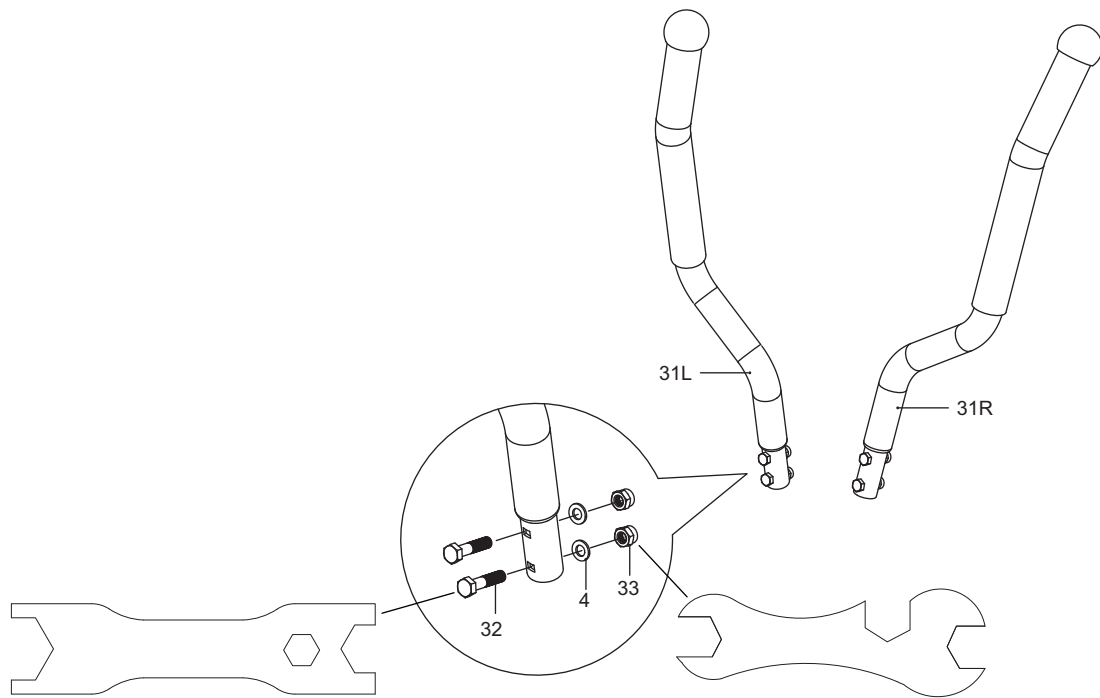
Retire dos tornillos hexagonales de cabeza plana M8x25 (25), dos arandelas primavera  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}14 \times 2.0\text{t}$  (5), y dos arandelas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}16 \times 1.5\text{t}$  (10) desde el primer poste (11). Apriete el perno con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.



### PASO 16

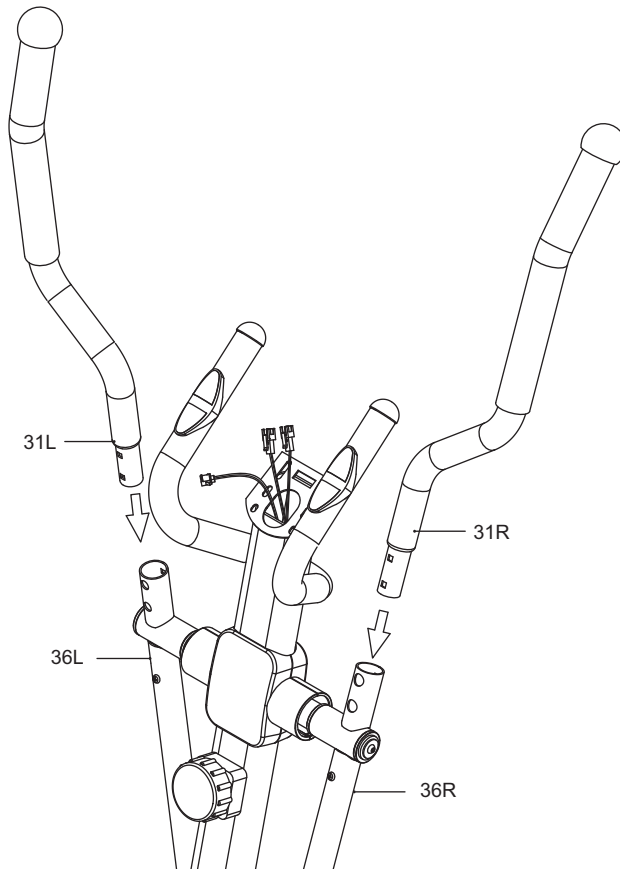
Inserte los cables del sensor de pulso de mano (76) de la Baranda (24) en el orificio en el frente posterior (11) y luego tire del extremo superior del primer poste (11). Conecte el manillar (24) en el primer poste (11) con dos tornillos de cabeza plana M8x25 (25), dos arandelas primaveras  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 14 \times 2.0t$  (5), y dos arandelas  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5$  (10) que se retiran del primer poste (11). Apriete los pernos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.





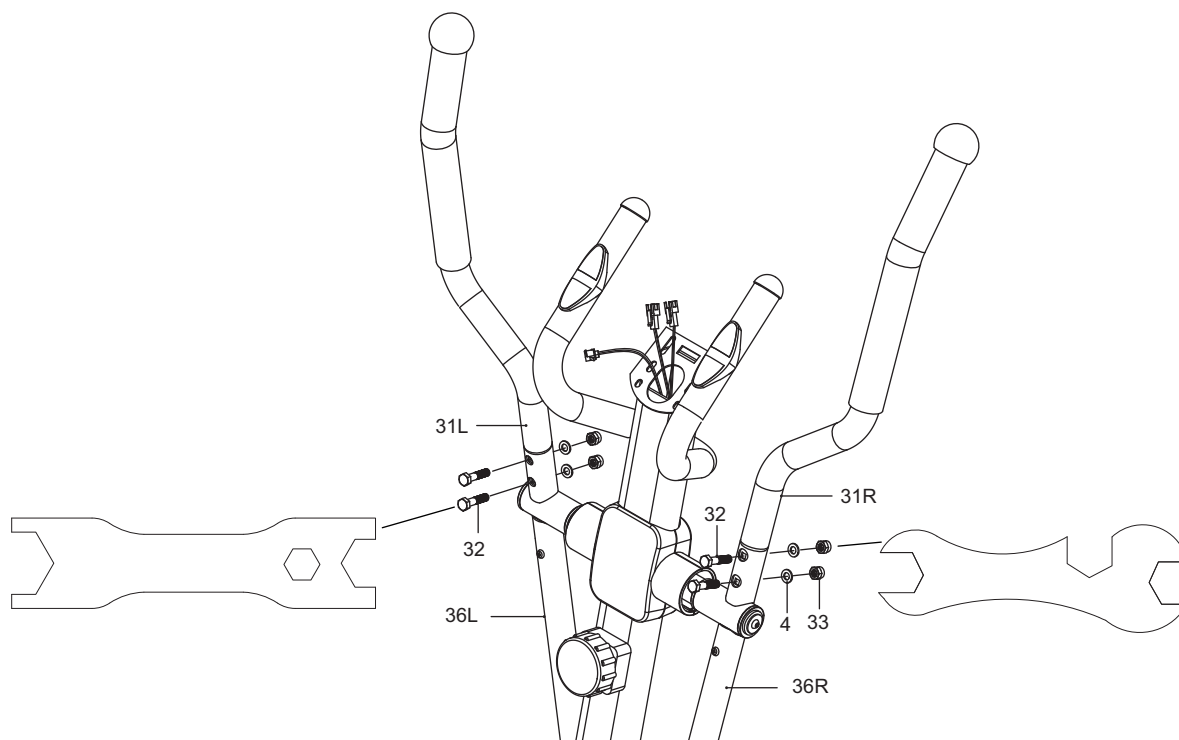
**PASO 17**

Quite dos pernos M8x40 hexagonal (32), dos arandelas curvas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}18 \times 1.5t$  (4), y dos tuercas de nylon hexagonales M8 (33) de la Baranda Izquierda (31L). Retire los pernos y tuercas de nylon con las herramientas proporcionadas. Utilice el mismo procedimiento para quitar los tornillos, arandelas curvas y tuercas de nylon sobre la baranda derecha.



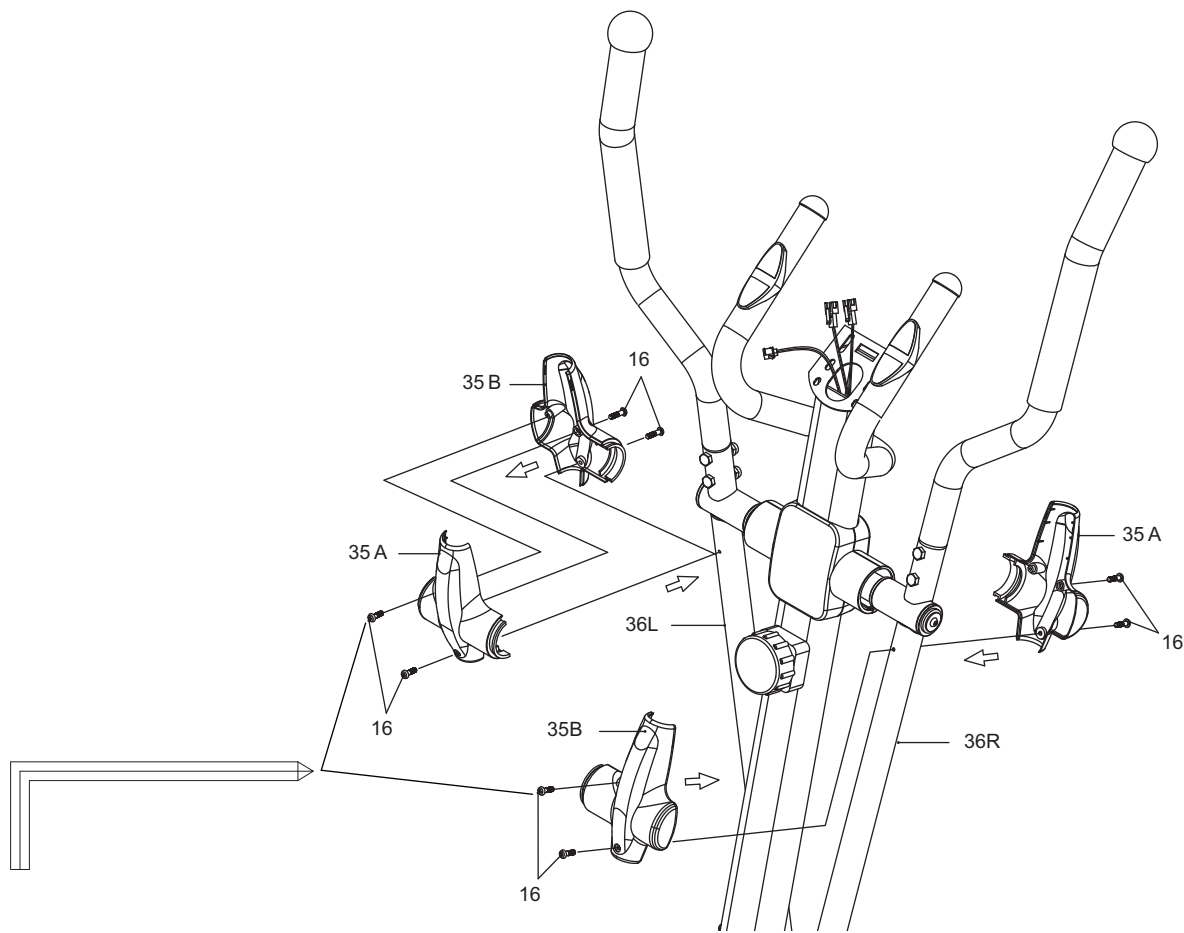
**PASO 18**

Inserte tanto Barandas Izquierda como Derecha (31L, 31R) en los extremos superiores de ambos pasamanos (36L, 36R).



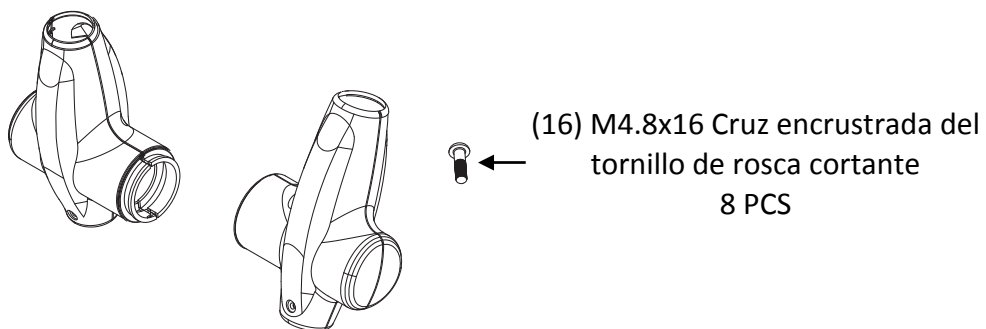
### PASO 19

Asegure tanto Barandas Izquierda y Derecha (31L, 31R) en los extremos superiores de ambos pasamanos (36L, 36R) con cuatro pernos M8x40 hexagonal (32), cuatro arandelas curvas  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{t}$  (4), y cuatro tuercas hexagonales de nylon M8 (33) que fueron retirados de Barandas Izquierda y Derecha (31L, 31R). Apriete los pernos y tuercas de nylon con dos las herramientas proporcionadas.

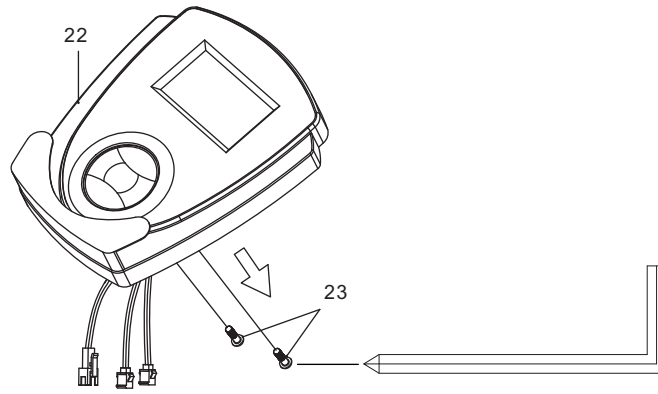


**PASO 20**

Conecte los cobertores del pasamano sobre el pasamano izquierdo (36L) con cuatro tornillos de rosca ST4.8x16 (16). Apriete los tornillos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada. Conecte los cobertores del pasamano sobre el pasamano derecho (36R) con cuatro tornillos de rosca ST4.8x16 (16). Apriete los tornillos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.

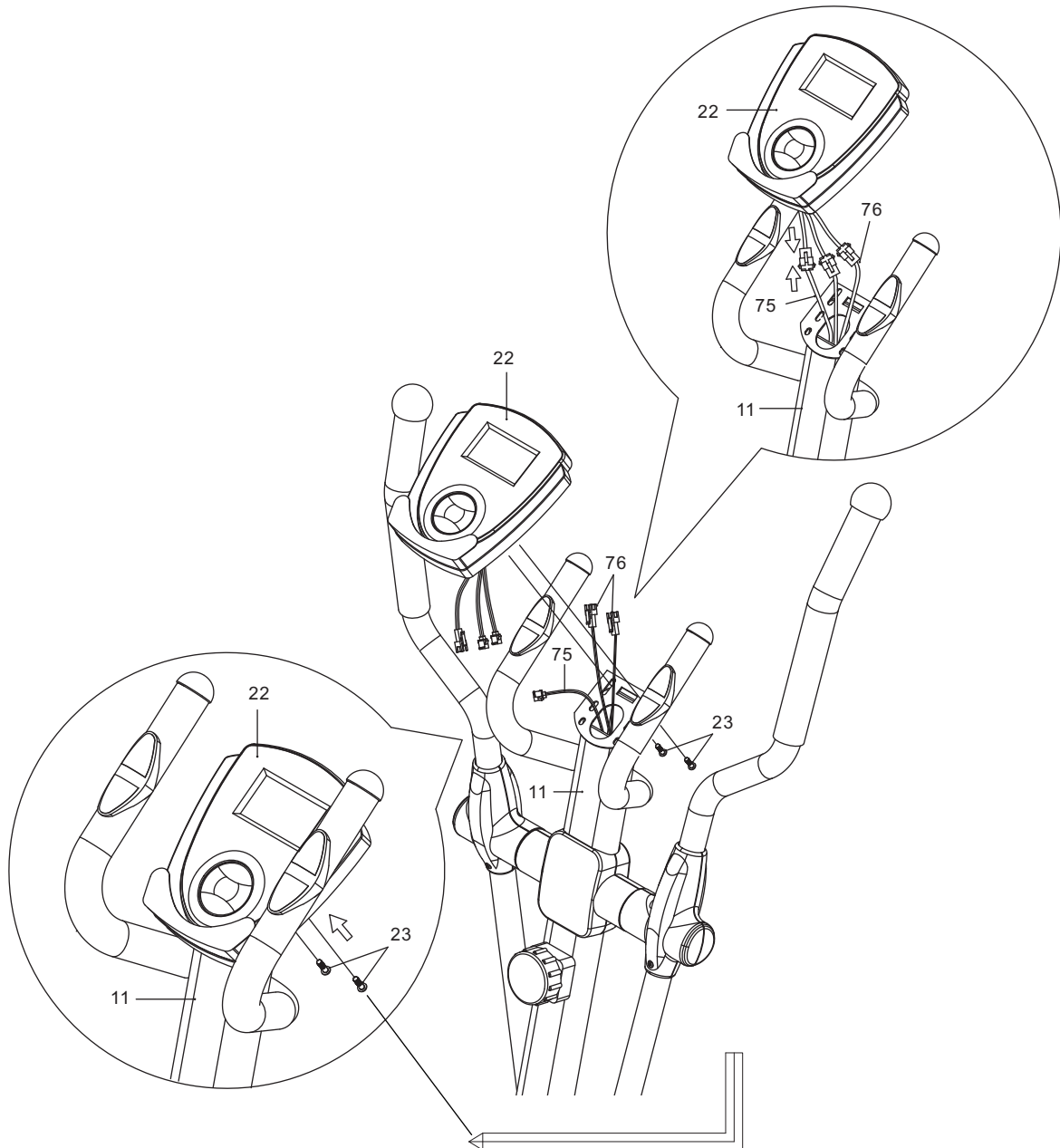


- (35A) Cobertor del pasamano-A 2 PCS
- (35B) Cobertor del pasamano-B 2 PCS



**PASO 21**

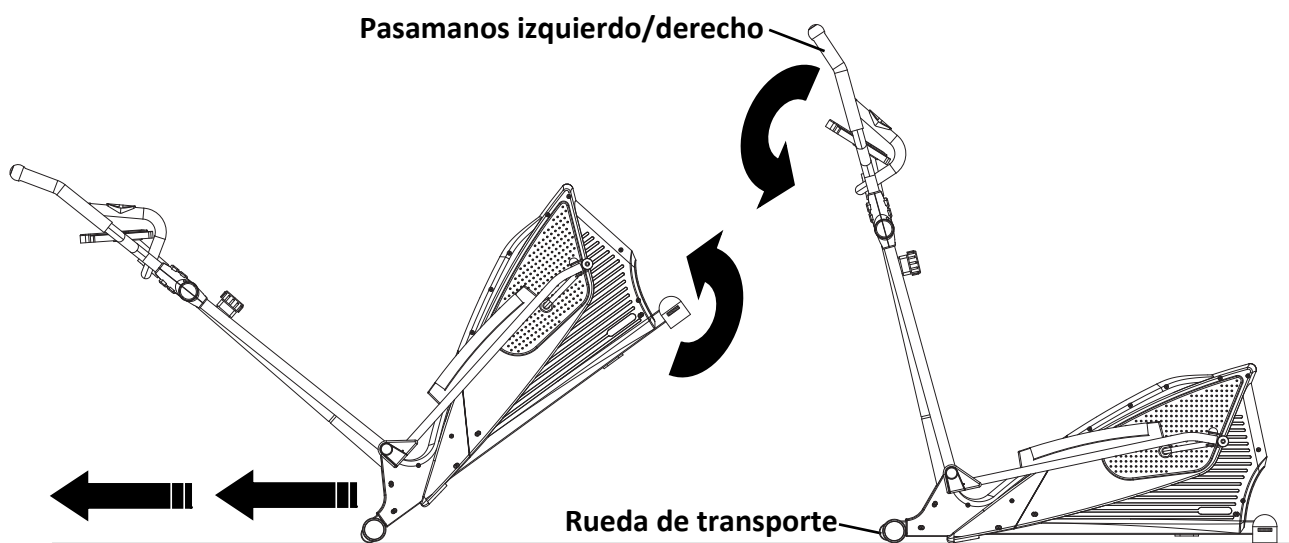
Retire dos tornillos de cruz cabeza plana M6x15 (23) desde el ordenador (22). Retire los pernos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.



## PASO 22

Se recomienda contar con una segunda persona para ayudar con este paso. Una persona debe sostener el ordenador (22) en su lugar mientras la otra persona debe conectar los cables. Conecte el cable de extensión del sensor (75) y del sensor de pulso (76) a los cables que vienen del ordenador (22). Meta los cables en el primer poste (11). Conecte el ordenador (22) en el extremo superior del primer poste (11) con dos tornillos de cabeza plana M6x15 (23) que se extraen del ordenador (22). Apriete los pernos con la llave Allen S6 Phillips proporcionada.

## COMO MOVER EL CAMINADOR ELIPTICO



Este caminador elíptico tiene un par de ruedas de transporte integradas en el estabilizador delantero y se puede inclinar cuidadosamente sobre sus ruedas para facilitar el movimiento y almacenamiento.

Párese frente de la unidad y sujete las barandas izquierda y derecha con ambas manos, y luego empujar o tirar de los dos pasamanos para que sean paralelos. A continuación, empuje con cuidado el caminador elíptico hacia abajo hasta que pliegue fácilmente sobre las ruedas de transporte.

**PRECAUCIÓN:** Se sugiere utilizar siempre la ayuda de una segunda persona al mover el caminador elíptico.

# FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

## FUNCIONES:

**AUTO ON /OFF (ENCENDIDO APAGADO):** Cuando comience el ejercicio presione la tecla MODE de la consola, esta se encenderá. Si no utiliza el producto por cuatro minutos, se apagará automáticamente.

**RESETEAR:** Presione MODE por 3 segundos, todas las funciones se resetearán, salvo la del odómetro.

**SCAN (ESCANEEO):** Presione MODE hasta que aparezca SCAN la consola automáticamente irá mostrando todas las funciones cada 4 segundos.

**TMR (TIEMPO):** Presione MODE hasta que aparezca TIME la consola mostrará en minutos y segundos el tiempo del ejercicio.

**SPD (VELOCIDAD):** Presione MODE hasta que aparezca SPEED la consola mostrará la velocidad del ejercicio.

**DST (DISTANCIA):** Presione MODE hasta que aparezca DST la consola mostrará la distancia acumulada del ejercicio.

**CAL (CALORIAS):** Presione MODE hasta que aparezca CAL la consola mostrará el total de calorías quemadas en el ejercicio.

**ODO (ODOMETRO):** Presione MODE hasta que aparezca ODO la consola mostrará la distancia acumulada del elíptico.

**P (PULSO):** Presione MODE hasta que aparezca Pulse. Luego con ambas manos agárrese de los sensores de pulso en los grips. La consola mostrará el pulso en ese momento.

## Como instalar las pilas:

1. Retire la tapa de la parte trasera de la consola.
2. Coloque dos pilas tamaño "AAA".
3. Asegúrese de que estén correctamente posicionadas de acuerdo al contacto.
4. Coloque nuevamente el cobertor.
5. Si el display es ilegible o solo se ve una parte retire las pilas, aguarde 15 segundos y repita los pasos 1 2 3 y 4.
6. Retire las pilas y se borrará la memoria de la consola.

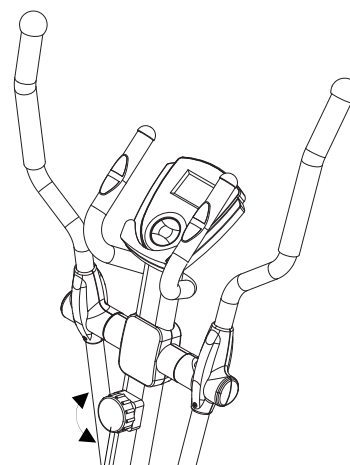




# AJUSTES

## **Ajuste de la perilla de control de tensión.**

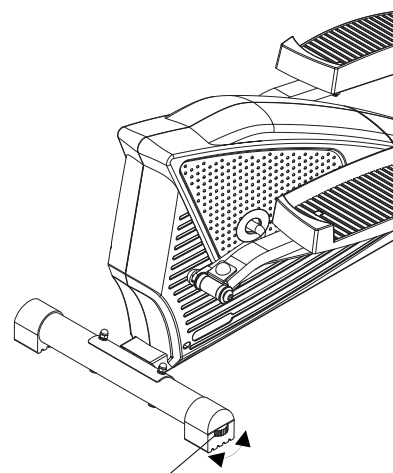
Para aumentar la tensión, gire la perilla de control de la tensión en dirección a la derecha. Para disminuir la tensión, gire la perilla de control de la tensión en dirección hacia la izquierda.



**Perilla del control de tensión**

## **Ajuste del nivelador.**

Gire el nivelador ajustable desde la tapa del extremo estabilizadora trasera para nivelar el caminador elíptico.



**Nivelador ajustable**

# MANTENIMIENTO

## Limpieza

El caminador elíptico se puede limpiar con un paño limpio y húmedo suave. No utilice productos abrasivos o solventes en piezas de plástico. Por favor, limpie el sudor del caminador elíptico después de cada uso. Tenga cuidado de no mojar con sudor excesivo el panel de la pantalla del ordenador ya que esto podría causar un peligro eléctrico o que el mismo falle.

Por favor, mantenga el caminador elíptico, especialmente la consola del equipo, alejada de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todos los montaje ya sean, pernos, tuercas, tornillos, y los pedales en la máquina para que se ajusten adecuadamente todas las semanas.

## Almacenamiento

Guarde el caminador elíptico en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

## GUIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El equipo esta inestable.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Quite cualquier objeto que moleste</li><li>2. Ajuste los regatones traseros.</li></ol>
No aparece la pantalla en la consola del ordenador.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Retire la consola del ordenador y compruebe los cables que vienen desde la consola si están correctamente conectados a los cables que vienen del primer poste.</li><li>2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente y los resortes de la batería están en contacto adecuado con las pilas.</li><li>3. Las pilas en la consola del equipo pueden estar agotadas. Cambie por pilas nuevas.</li></ol>
No hay tasa de lectura o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática / inconsistente.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores táctiles sean seguras.</li><li>2. Para garantizar la lectura del pulso es más preciso, por favor, que siempre se aferren a los sensores de agarre del manillar con ambas manos en lugar de sólo con una mano cuando intenta poner a prueba sus cifras de frecuencia cardíaca.</li><li>3. Evite agarrar los sensores táctiles también apretados. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores táctiles.</li></ol>
Se escuchan ruidos.	Los tornillos pueden estar sueltos en el caminador elíptico. Por favor, inspeccione todos los pernos y tornillos, y ajuste cualquiera que esté suelto.

## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicio consiste en una entrada en calor, ejercicios aeróbicos y un posterior enfriamiento. Realice la rutina completa al menos dos o tres veces por semana, descansando día de por medio. Luego de algunos meses usted podrá incrementar su entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.

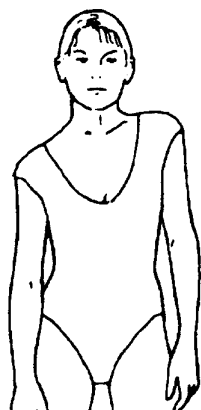
EL EJERCICIO AERÓBICO es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos y los glúteos. Su corazón comenzará a latir rápido y la respiración será profunda. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de cualquier rutina de ejercicios.

EL 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.

En ENFRIAMIENTO está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados.

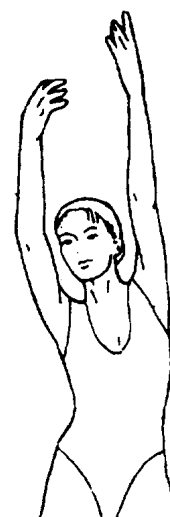
### MOVIMIENTO DE CABEZA

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.



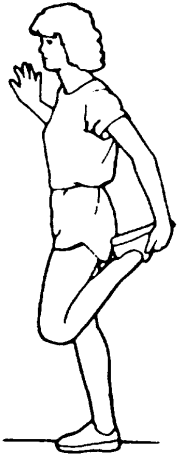
### LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

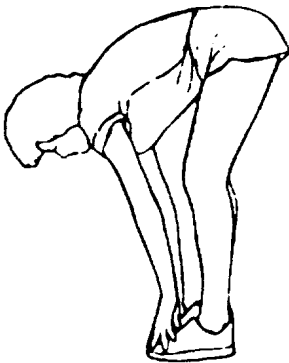


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS**

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.

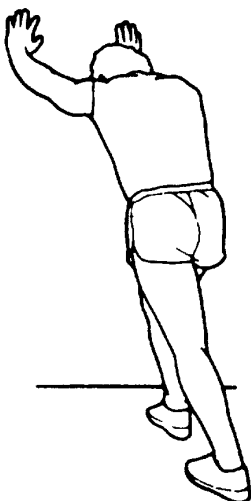
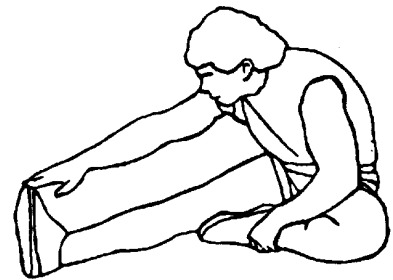


### **TOQUE DE PIES**

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.

## **CERTIFICADO DE GARANTIA**

**ARGENTRADE SRL**, garantiza al comprador de los productos RANDERS el correcto funcionamiento por el término de 6 (seis) meses en las siguientes condiciones:

La garantía cubre todos los defectos de fabricación, no así los provocados por accidentes, golpes o uso indebido del artículo (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada) y asegura la reparación 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.

Para efectivizar esta garantía es **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE EXHIBIR LA FACTURA DE COMPRA DEL PRODUCTO.**

**ARGENTRADE SRL**, asegura la provisión de piezas originales por el término de 1 (un) año.

Esta garantía se complementa con el Manual de uso e instrucciones de armado que acompañan a este Certificado.

Para efectivizar esta Garantía, Servicio de Post-Venta o adquirir repuestos para productos fuera de Garantía, comuníquese o diríjase a:

ARGENTRADE SRL  
Calle 514 Nº 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata – Bs.As.  
Tel/Fax: (0221) 471-2323  
E-mail: [sat2@randers.com.ar](mailto:sat2@randers.com.ar)  
[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

NOMBRE:

COMERCIO DONDE ADQUIRIÓ EL PRODUCTO: DOMICILIO:

LOCALIDAD:

FECHA DE VENTA:

TELEFONO:

# **RANDERS®**