

Athletic

HOME USE

SKU: 04830

**SPINNING BIKE
ADVANCED 200BS**
USER MANUAL



Es con gran placer que le ofrecemos, orientación, estímulo y oportunidad de practicar ejercicio aeróbico y muscular, ganando la preparación física necesaria para sentirse bien.

Nosotros garantizamos un producto confiable y moderno, producido con alta tecnología por personas que se preocupan por su bienestar.

Este manual cubre los datos clave, la estructura básica y principales procedimientos de operación y mantenimiento preventivo. Te ayudará a familiarizarse con todas las funciones del equipo para asegurar que usted disfrute de su producto por mucho tiempo.



ATENCIÓN

Lea cuidadosamente las instrucciones de seguridad y uso contenidas en el presente documento. Siga las instrucciones para el correcto montaje del producto.

Precaución: No introduzca ningún objeto en las aberturas del producto. Manténgase alejado de las piezas móviles.

Protección y seguridad: es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén bien informados sobre las precauciones de seguridad, uso, mantenimiento y cuidado del producto.



El uso inapropiado para los niños y los animales.



MAX
125kg
275lbs

SUMARIO

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	5
COMPONENTES Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	6
MONTAJE	7
MONITOR	10
AJUSTES	11
MANTENIMIENTO PREVENTIVO	12
GARANTÍA	13



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Lea este manual antes de usar el producto y consérvelo para consultarlo en el futuro para evitar el riesgo de calentamiento, incendio, descarga eléctrica o lesiones. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados sobre las precauciones de seguridad. Si el equipo no está en perfectas condiciones, llamar a un asistente técnico.

Consideraciones Generales

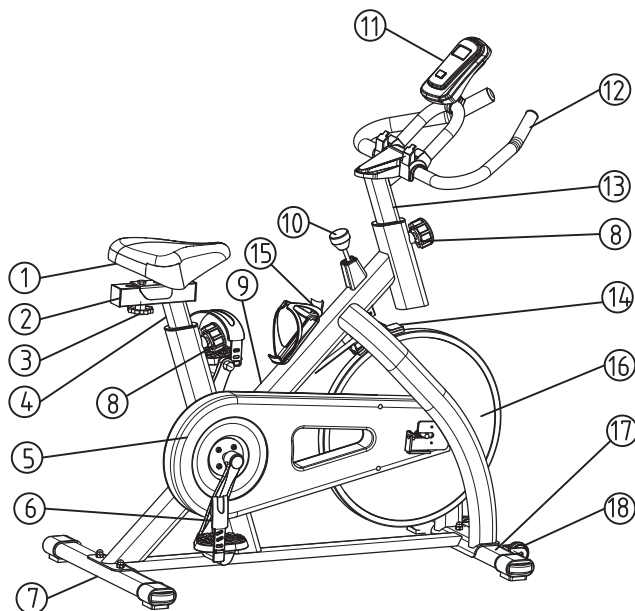
- Coloque la caminadora en una superficie plana al menos 30cm de distancia de cualquier pared, manteniendo la parte inferior, libre de cualquier obstáculo.
- Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.
- Consulte a su médico antes de iniciar y durante cualquier programa de ejercicios. Debe ser dada especial atención a los niños, mujeres embarazadas, ancianos, personas con problemas de corazón y las personas con discapacidad.
- Los valores indicados en el monitor son puntos de referencia, no puede ser considerado con suficiente precisión para la evaluación clínica.
- Mantener alejado de los equipos, los niños y los animales domésticos, sobre todo durante el uso y no introduzca objetos en los orificios del equipo.
- No se pare sobre la cinta cuando encienda la caminadora, evitando forzar el motor. Párese siempre en las laterales. Súbase recién cuando la cinta esté en movimiento muy lento.
- Utilizar ropa deportiva adecuada. No use ropa suelta que pueda quedar atrapado en el equipo. Para ejercitarse, siempre use zapato, no camine descalzo o con sandalias.
- Este aparato no está destinado para ser usado por personas cuyas capacidades físicas o mentales estén reducidas o sin experiencia, salvo se tienen supervisión por persona responsable.
- Los niños deben ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato.

Observaciones

- A. El Fabricante/Distribuidor no es responsable de los accidentes y sus consecuencias derivadas de la violación de las características originales o montaje fuera de los ajustes de fábricas de sus productos.
- B. Ningún Revendedor o Asistencia Técnica Autorizada está autorizado a cambiar estos Términos o asumir compromisos en nombre del Fabricante/Distribuidor.
- C. El cliente es responsable pelos costos de llamada técnicas infundadas.

NOTA: figuras y fotos en este manual son meramente ilustrativas. El Fabricante/Distribuidor se reserva el derecho de realizar cambios en el producto sin previo aviso. Este manual puede ilustrar opcionales que no forman parte del equipo adquirido.

COMPONENTES Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS



1. Asiento
2. Soporte del asiento
3. Perilla de ajuste del asiento
4. Soporte vertical del asiento
5. Cubierta de cadena
6. Pedal
7. Pies traseros
8. Perilla de ajuste
9. Estructura principal
10. Botón del tensor
11. Monitor
12. Manillar
13. Soporte del manillar
14. Freno
15. Soporte de botella
16. Volante
17. Pies delanteros
18. Ruedas de transporte

Producto		Empaquetado	
Peso neto (aproximado)	27,8kg	Peso bruto	31kg
Ancho máximo	460 mm	Ancho (caja de cartón)	225 mm
Largo máxima	900 mm	Altura (caja de cartón)	750 mm
Altura máxima	1112 mm	Largo (caja de cartón)	1000 mm

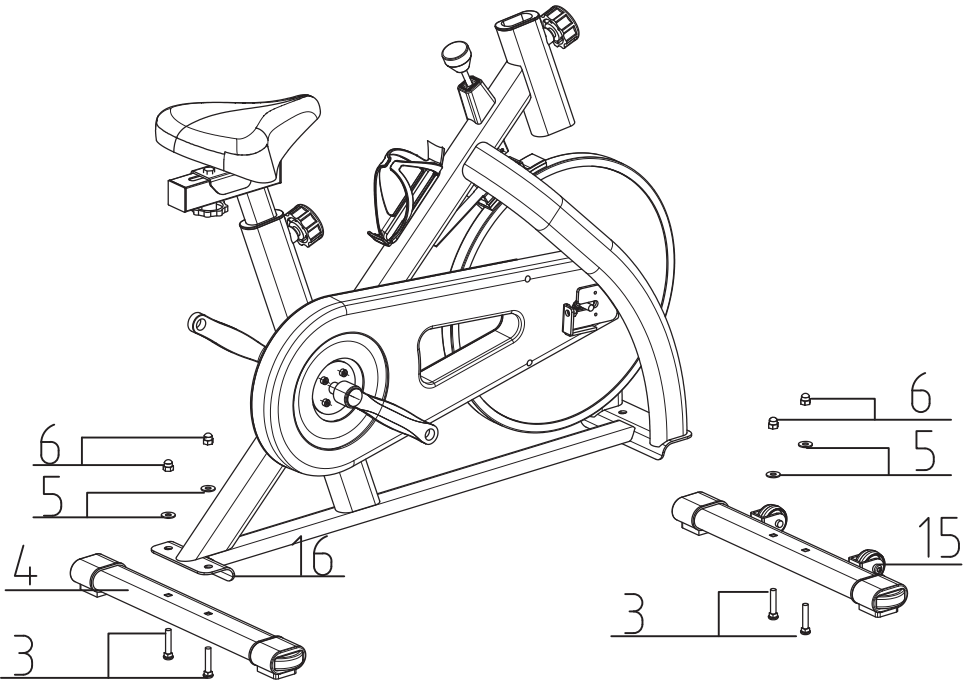
MONTAJE



NOTA: Coloque el embalaje con el equipo en una superficie plana. Se recomienda que coloque una cubierta protectora para su piso. Tenga precaución al que va a cargar y transportar el equipo. Desembale y montar el equipo donde se utilizará.

Si es necesario, pida la ayuda de otra persona.

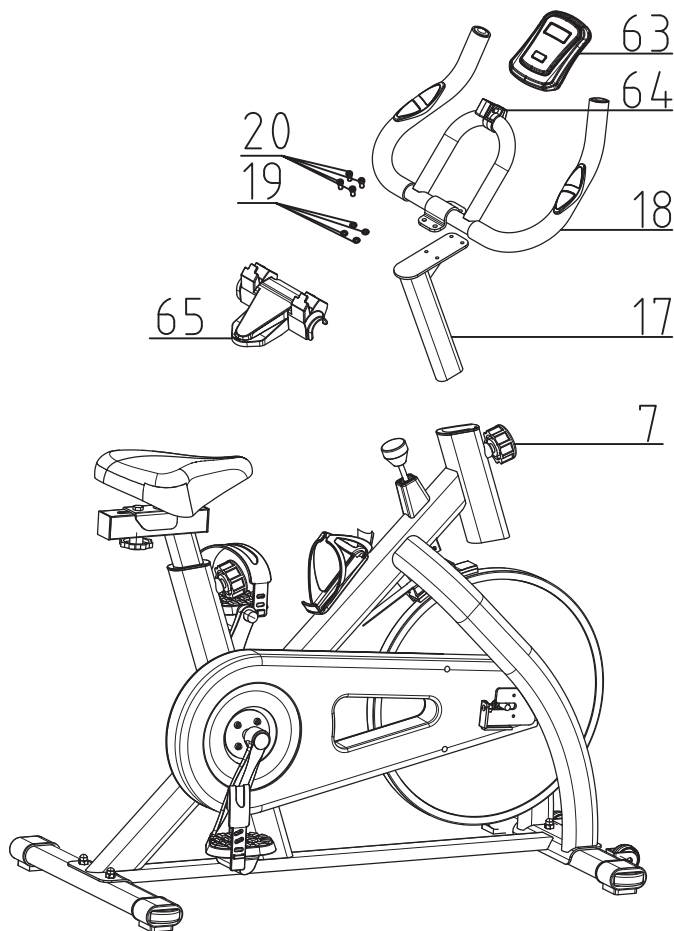
PASO 1



Conecte el Estabilizador Delantero (15) en la Estructura principal (16) usando dos juegos de Arandelas Planas Ø8 (5), Tuerca ciega M8 (6) y Perno M8X42 (3). Conecte el Estabilizador Trasero (4) en la Estructura principal (16) usando dos juegos de Arandelas Planas Ø8 (5), Tuerca ciega M8 (6) y Perno M8X42 (3).

A continuación, fije el Soporte de la botella (24) en la Estructura principal con 2 Tornillos (43), coloque la Botella (25) en el Soporte de la botella (24)

PASO 2

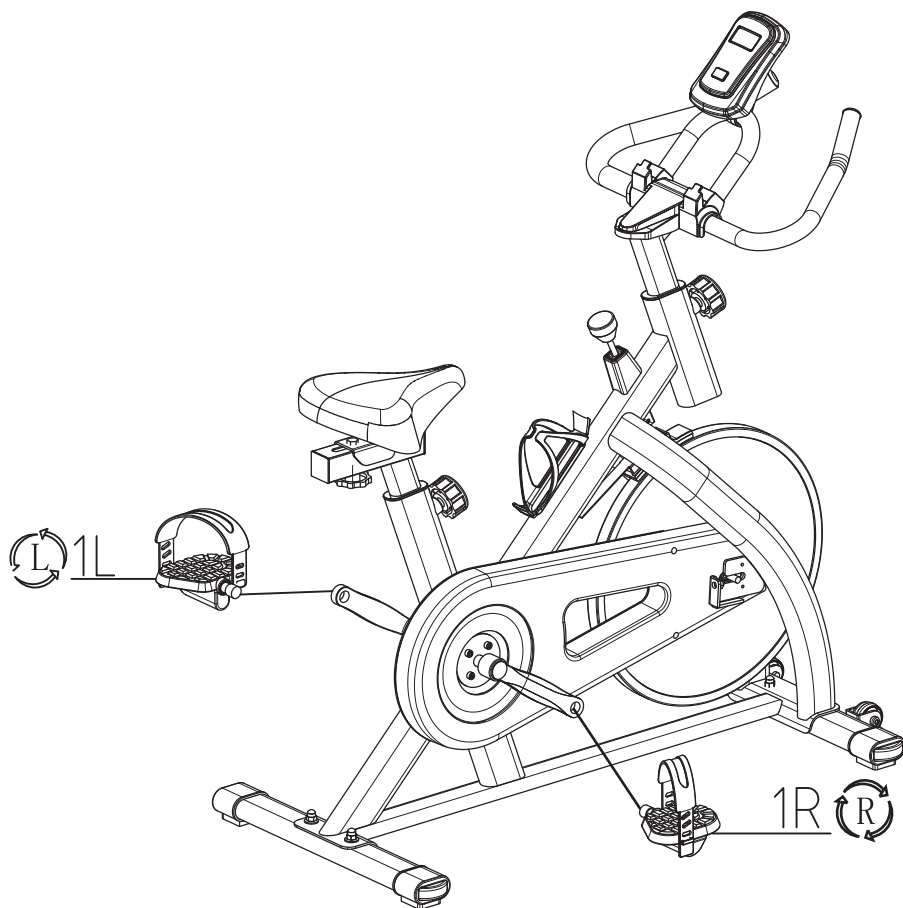


Deslice el Soporte del manillar (17) dentro de la Estructura principal. Tendrás que aflojar la sección estriada de la Perilla de ajuste (7) y tire la perilla hacia atrás y luego seleccione y alinee los orificios para ajustar la altura. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada. Retire los pernos y la arandela de presión del Soporte del manillar (17), luego fije el Manillar (18) con 4 Arandelas de presión Ø8 (19) y 4 Pernos M8x16 (20).

**ATENCIÓN: DEBE FIJAR EL
MANILLAR FIRMEAMENTE**

Deslice el Monitor (63) en el Soporte del monitor (64) conecte los enchufes (A1 y A2)

PASO 3



Los pedales (1 L y 1 R) están marcados con "L" y "R" - Izquierda y Derecha.

Conéctelos a sus brazos de manivela apropiados. El brazo derecho de la manivela está en el lado derecho de la bicicleta mientras se sienta en él.

Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

MONITOR

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO	00:00~99:59MIN
VELOCIDAD	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCIA	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETRO	0.0~9999KM or ML
PULSO	40~240BPM
CALORÍAS	0.0~9999KCALs

FUNCIONES DE TECLAS

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION

1. AUTO ON/OFF

Este sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando recibe una señal de entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no tiene entrada de señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. RESET

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla de modo durante 3 segundos.

3. MODE

Para elegir SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneo, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

4. FUNCIONES

TIEMPO: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo total de trabajo se mostrará al iniciar el ejercicio.

VELOCIDAD: Presione la tecla MODO hasta que el puntero se bloquee en SPEED. Muestra la velocidad actual durante el tiempo de entrenamiento.

DISTANCE: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en DISTANCE. La distancia de cada entrenamiento será se muestra al iniciar el ejercicio.

ODÓMETRO: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODO METER. La distancia total acumulada se mostrará.

CALORÍAS: Presione la tecla MODO hasta que el puntero se bloquee en CALORIES. Las calorías quemadas se mostrarán cuando inicio del ejercicio.

PULSO: presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a la función PULSE y coloque el clip en la oreja o en la mano agarre el sensor unos 3 segundos se muestran.

SCAN: la pantalla cambia de acuerdo con el siguiente diagrama cada 4 segundos. Visualización automática del siguientes funciones en el orden mostrado: TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA CALORÍAS-PULSO

NOTAS:

1. Si no llega ninguna señal en 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.

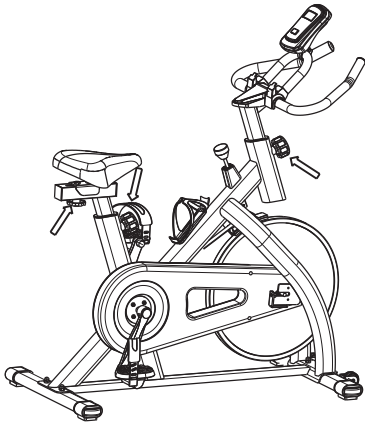
2. Cuando hay entrada de señal, el monitor se enciende automáticamente.

3. Si existe la posibilidad de ver una pantalla incorrecta en el monitor, reemplace las baterías para obtener un buen resultado. Debe reemplazar las baterías al mismo tiempo.

4. El monitor utiliza pilas "AA" o "AAA" de 1,5 V.

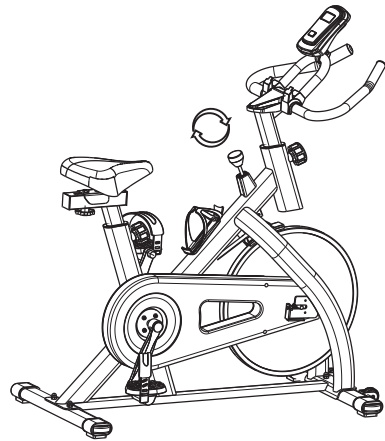


AJUSTES

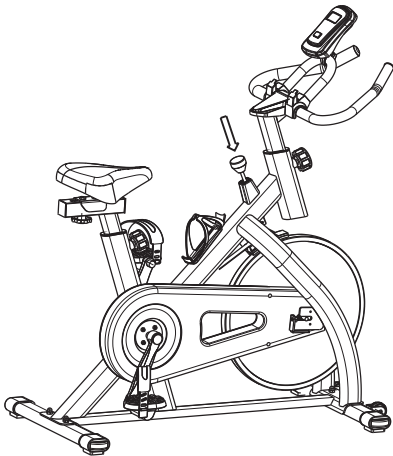


1. Ajuste el asiento y manillar: Aflojar el manípulo girando a la izquierda, entonces tire del manípulo y ajuste hasta la posición deseada. Después del ajuste, suelte el manípulo y apriete girándolo hacia la derecha. Apriete.

2. Ajuste de la resistencia: Para aumentar la resistencia gire el manípulo a la derecha, para disminuir la resistencia gire el manípulo a la izquierda.



3. Freno de emergencia: para frenar su equipo apriete firmemente el manípulo.



4. Certifíquese de que el cuerpo de la bicicleta está estable al sacudir. Caso contrario haga ajustes a los tubos-pie frontal y trasero.

5. Pruebe la bicicleta, observando si hay algún ruido anormal en la operación. Al principio hay un ruido normal del lubricante que ha sido aplicado para mejorar su desempeño. Verifique el ajuste de resistencia y sistema de freno para ver si está normal.

6. Después de verificar los ítems arriba la bicicleta está apta al uso.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Antes de usar su equipo asegúrese de que está en buenas condiciones. Verificar el estado general del equipo, como se describe en "Información de seguridad". Si el equipo no está en perfectas condiciones, en contacto con un asistente técnico autorizado.

LIMPIEZA:

- Nunca utilizar disolventes o abrasivos para la limpieza.
- No dejar el aparato expuesto a los agentes naturales como el sol, la lluvia, el rocío, el polvo, niebla salina, etc.
- No coloque la caminadora en ambientes con polvo, húmedos, saunas o en cualquier lugar sin ventilación.
- Utilice siempre repuestos originales. Un mantenimiento inadecuado puede dañar el producto y perder la garantía.
- Si lo prefiere, esta limpieza puede realizarla un Asistente Técnico (consulte valores).

ADVERTENCIA: Este equipo está diseñado para uso residencial. No asumimos ninguna responsabilidad cuando es utilizado por gimnasios, clubes, clínicas o condominios.

RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU BICICLETA/ELÍPTICO

RECOMENDACIONES

- La bicicleta/elíptico (el equipo) puede resultar insegura si se **pierde o afloja** alguna parte de la misma. Como cualquier otro producto de fitness, el equipo **debe someterse a un mantenimiento regular**
- Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos **originales**.
- Nunca permita que **más de una persona** utilice el equipo al mismo tiempo.
- Siga paso a paso las instrucciones de montaje.
- La garantía **no cubre** defectos en el montaje en caso de no ser realizado por personal técnico autorizado.
- Este equipo es para **uso doméstico** y requiere de **mantenimiento preventivo**.
- La omisión del mantenimiento **anula la garantía**.
- Guarde el equipo en un lugar **seco, limpio y alejado de los niños**.
- Asegúrese que el equipo no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido.
- Es **importante** fijarse en que esté bien apoyado sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear.

MANTENIMIENTO

Diario o después de cada sesión:

- Verificar que no haya partes flojas y que los ajustes de asiento y manubrio no estén dañados.
- Limpiar excesos de transpiración.

Semanal:

- Verificar sistema de freno o tensión.
- Chequear todas las perillas de regulación y freno.

Mensual:

- Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.
- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.
- Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario.
- Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos.

Trimestral:

- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.

Anual:

- Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general.



LIMPIEZA

- **Después de cada ejercicio**, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.



EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE



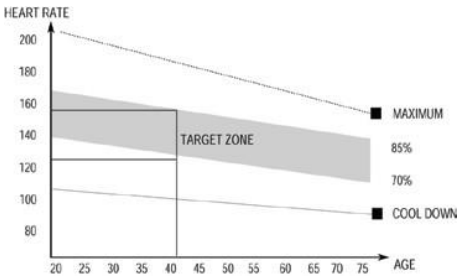
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

Etapas de Ejercicio intensivo

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.

Etapas 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

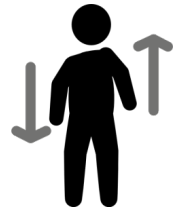
Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba. Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

DE



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 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 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.

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.



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.

GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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 al **whatsapp +54 221-477-3376** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net.

Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

ARGENTRADE 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: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net