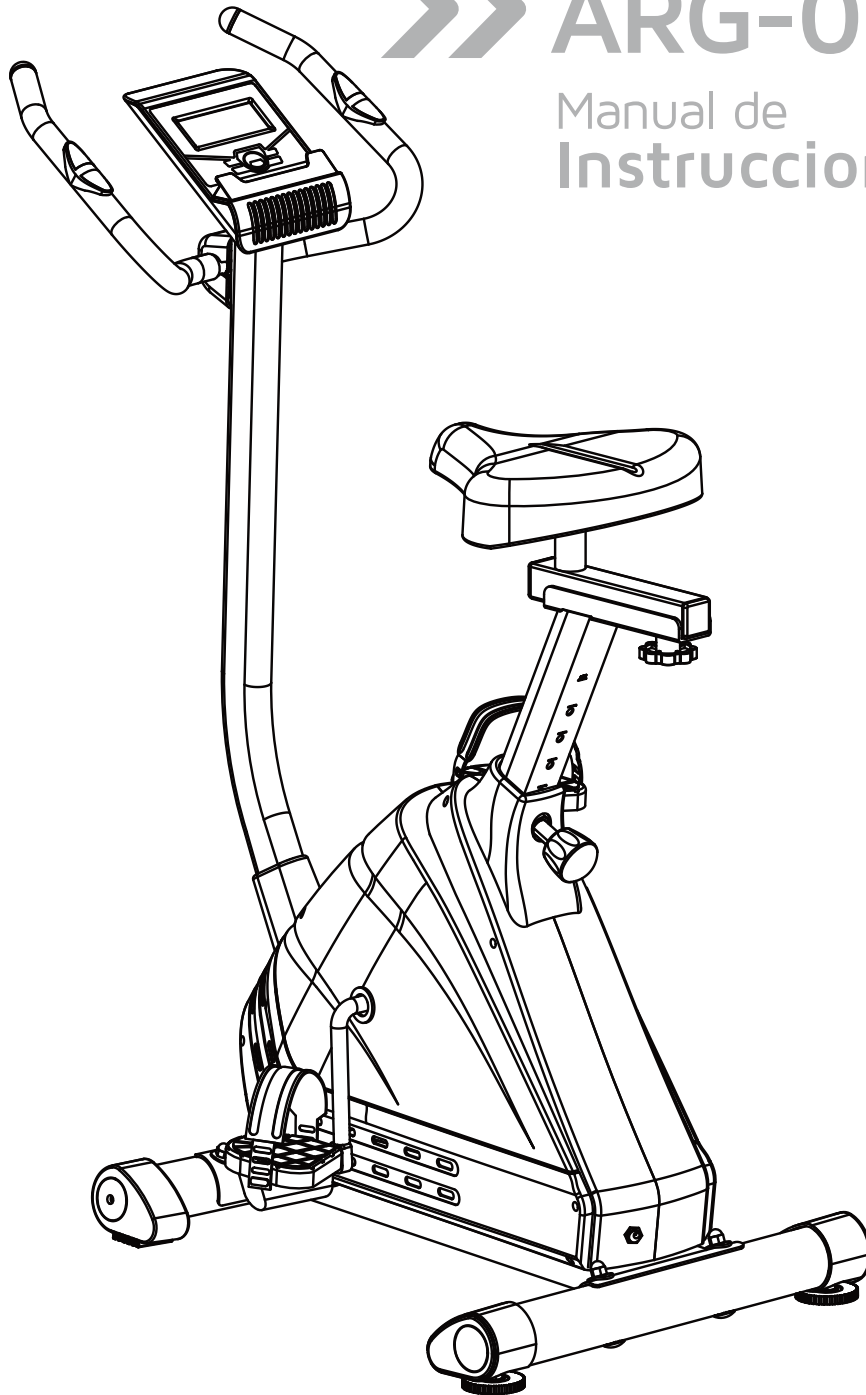


**RANDERS®**  
LA VIDA ES MOVIMIENTO

Bicicleta Vertical Electromagnética

**ARG-0390EM**

Manual de  
**Instrucciones**



# ÍNDICE

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD-----	2
LISTA DE PARTES-----	3
LISTA DE HERRAMIENTAS Y HARDWARE-----	5
HERRAMIENTAS-----	5
VISTA EXPLOTADA-----	6
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE-----	7
OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA-----	16
COMO MOVER LA BICICLETA-----	20
AJUSTES -----	21
MANTENIMIENTO -----	22
SOLUCIONES-----	22
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO-----	23

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siga siempre las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo.

Lea todas las instrucciones y síguelas cuidadosamente antes de usar este equipo.

1. Asegúrese que el equipo esté correctamente ensamblado y ajustado antes de su uso.
2. Antes del ejercicio, para evitar lesionar el músculo, realice los ejercicios de calentamiento recomendados.
3. Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y reparadas antes de su uso. Este equipo debe colocarse sobre una superficie plana cuando se usa. Se recomienda cubrir el suelo con una estera o alfombra.
4. Use ropa y zapatos adecuados cuando haga ejercicio; no use ropa que pueda engancharse en cualquier parte del equipo; recuerde apretar las correas de pedaleo.
5. No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a su distribuidor local.
6. No use el equipo al aire libre.
7. Este equipo es sólo para uso doméstico. No es un modelo comercial.
8. Sólo una persona a la vez debería usar este equipo.
9. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.
10. Se debe tener cuidado al montar o desmontar el equipo.
11. No permita que los niños usen o jueguen en el equipo. Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada solo para adultos.
12. El espacio mínimo libre requerido para una operación segura no es inferior a dos metros.
13. La capacidad de peso máxima para este producto es de 130 kg.

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que padecen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadamente ajustadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si están expuestas

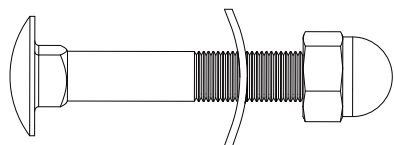
## LISTA DE PARTES

Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Tornillo Cabeza Cruz ST4.2x20	2	024	Tapa de pata izquierda frontal Ø60x1.5	1
002	Sensor de pulso con cable (L=750 mm)	2	025	Pata Frontal Ø60x430	1
003	Tapa de Manubrio Ø25	2	026	Perno M8x70	4
004	Grip de goma del manubrio Ø24xØ30x520	2	027	Mariposa M8	1
005	Manubrio Ajustable	1	028	TuercaM8	4
006	Perno Cabeza Cruz M5x10	4	029	Cable Magnético del freno (L=500 mm)	1
007	Computadora	1	030	Arandela Curva Ø20xØ8	1
008	Poste del Manubrio	1	031	Sensor con Cable (L=350 mm)	1
009	Extensión del Cable del Sensor (L=750 mm)	1	032	Tuerca	2
010	Motor DC	1	033	Tuerca Cojinete I Ø40xØ24x3	1
011	Poste del Asiento	1	034	Rodamiento 15/16"	2
012	Tubo Deslizante del Asiento	1	035	Rodamiento	2
013	Seat Cushion	1	036	Cojinete	1
014	Perilla de Ajuste del Asiento	1	037	Arandela 7/8"	2
015	Perno de Cabeza Cruz	4	038	Manivelas	1
016	Arandela Ø16xØ8x1.5	9	039	Correa PJ 360J6	1
017	Extensión de Cable del Sensor (L=1000 mm)	1	040	Pedal de Pie Derecho YH-30X	1
018	Cojinete del Poste del Asiento	1	041	Cuadro Principal	1
019	Cobertor del Poste del Manubrio	1	042	Tuerca M8	4
020	Tornillo con Cabeza en Cruz ST2.9x12	2	043	Cojinete 6000ZZ	2
021	Pedal de Pie Izquierdo YH-30X	1	044	Brazo de Pivote	1
022	Perno	1	045	Arandela Curva Ø8	4
023	Tapa de Pata Frontal Derecha Ø60x1.5	1	046	Perno M8x20	1

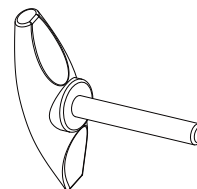
## LISTA DE PARTES

Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
047	Resorte $\varnothing 17 \times 80 \times \varnothing 2$	1	061	Cobertor Derecho	1
048	Tuerca M10x1x10	2	062	Tornillos ST4.2x20	6
049	Volante $\varnothing 230 \times 40 \times \varnothing 32$	1	063	Perilla del Poste del Asiento M16x1.5	1
050	Cancamo M6x36	2	064	Cobertor $\varnothing 40 \times \varnothing 25 \times 10$	2
051	Soporte de Tensión	2	065	Tapa Cuadrada ( 38)	2
052	Tuerca M6	2	066	Arandela $\varnothing 6$	2
053	Nivelador Ajustable M10	2	067	Tuerca 1/2"	1
054	Tuerca M10	2	068	Cubierta de Abrazadera	1
055	Tapa de la Pata trasera Derecha	1	069	Espaciador $\varnothing 12 \times 20$	1
056	Tapa de la Pata trasera Izquierda	1	070	Arandela $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1$	2
057	Pata Trasera	1	071	Arandela $\varnothing 12 \times \varnothing 6 \times 1$	1
058	Cobertor del Poste del Asiento	1	072	Perno M6x10	1
059	Cobertor Izquierdo	1	073	Cable de Corriente (L=300 mm)	1
060	Tornillos ST4.2x25	8	074	Adaptador (L=2000 mm)	1

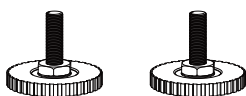
## LISTA DE PARTES



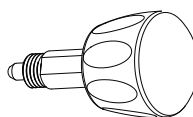
26) Perno 4 PCS  
 (28) Tuerca 4 PCS  
 (45) Arandela Curva 4 PCS



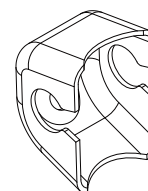
(27) Mariposa  
 1 PC



(53) Nivelador Ajustable 2 PCS  
 (54) Tuerca 2 PCS



(63) Perilla del Asiento  
 1 PC



(68) Cubierta de Abrazadera  
 1 PC

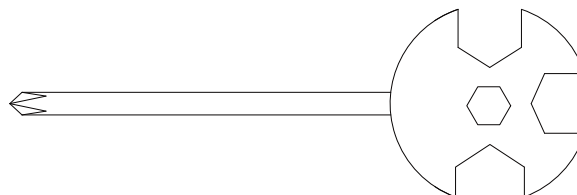


(69) Espaciador  
 1 PC

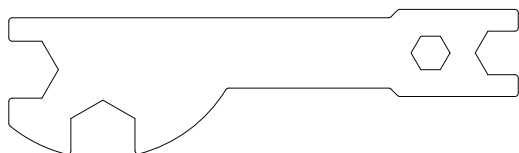
## HERRAMIENTAS



Llave Allen 6 mm  
 1 PC

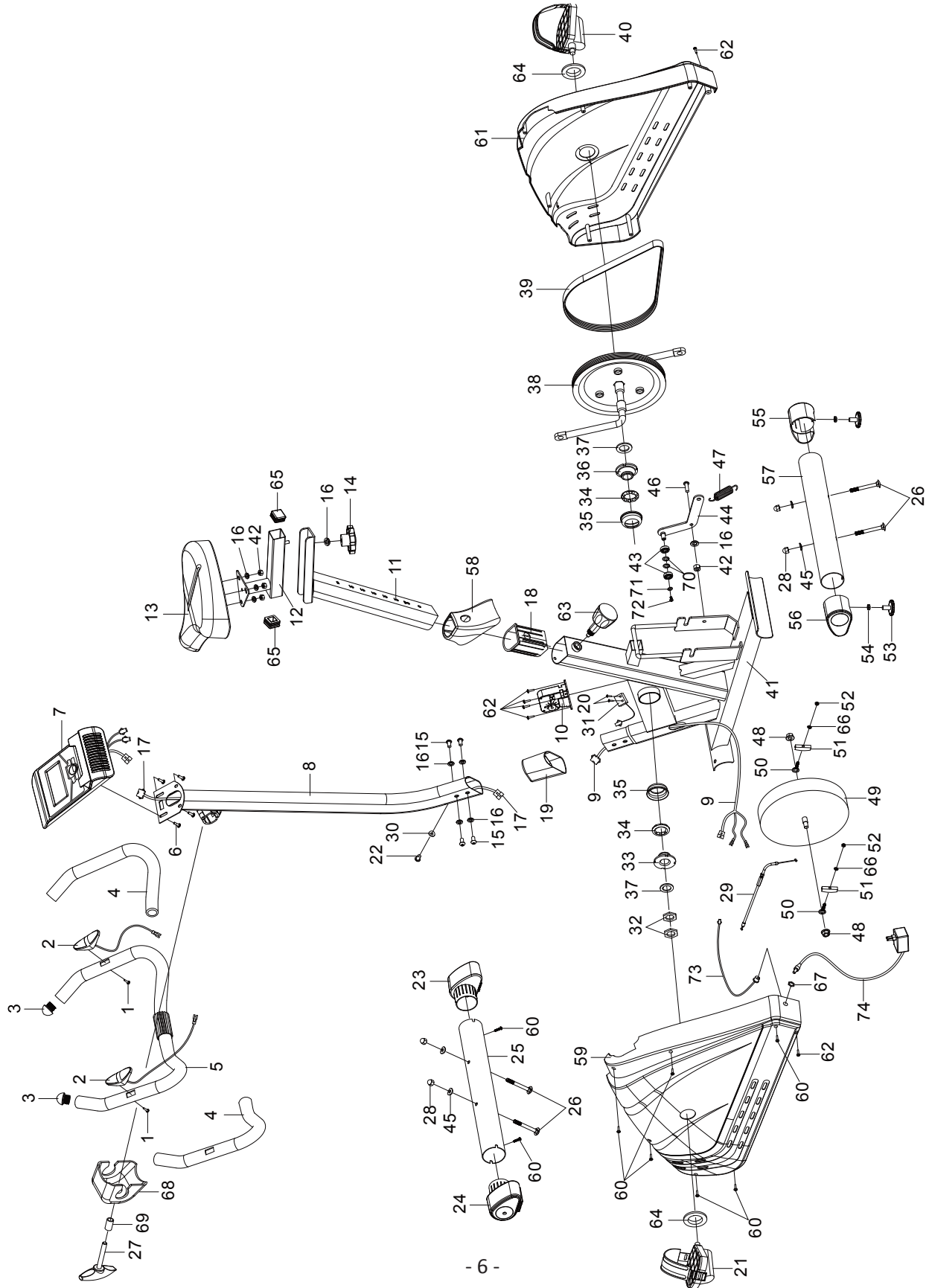


Multi Hex con Destornillador Phillips  
 S13, S14, S15  
 1 PC

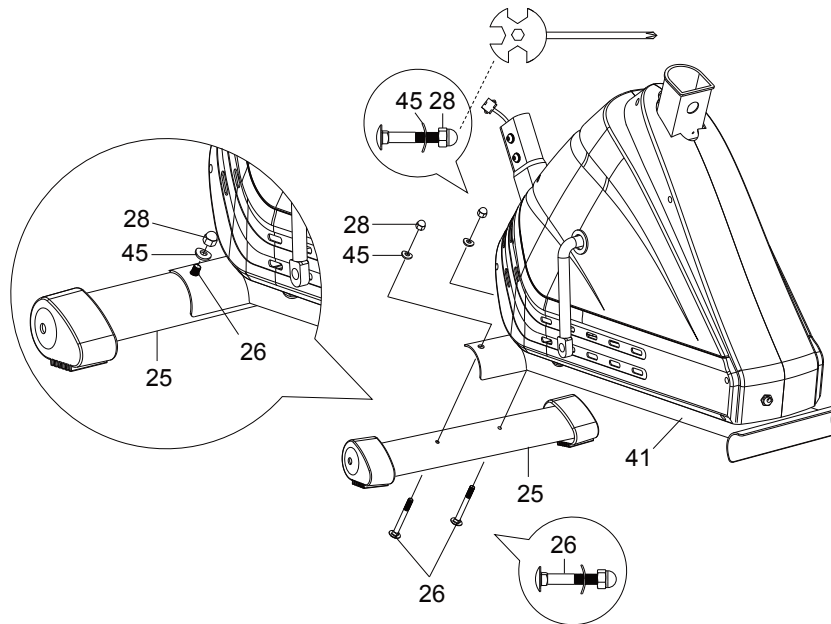


Herramienta Multi Hex  
 1 PC

# VISTA EXPLOTADA



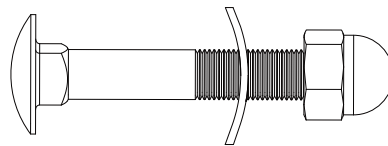
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Paso 1:

Posicione la pata frontal (25) con el cuadro principal (41) y alinee ambos agujeros. Conecte la pata frontal (25) a la curva frontal del Marco Principal (4) con dos Pernos (26), dos Arandelas (45) y dos Tuercas de Casquillo (28). Apriete las tuercas ciegas con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

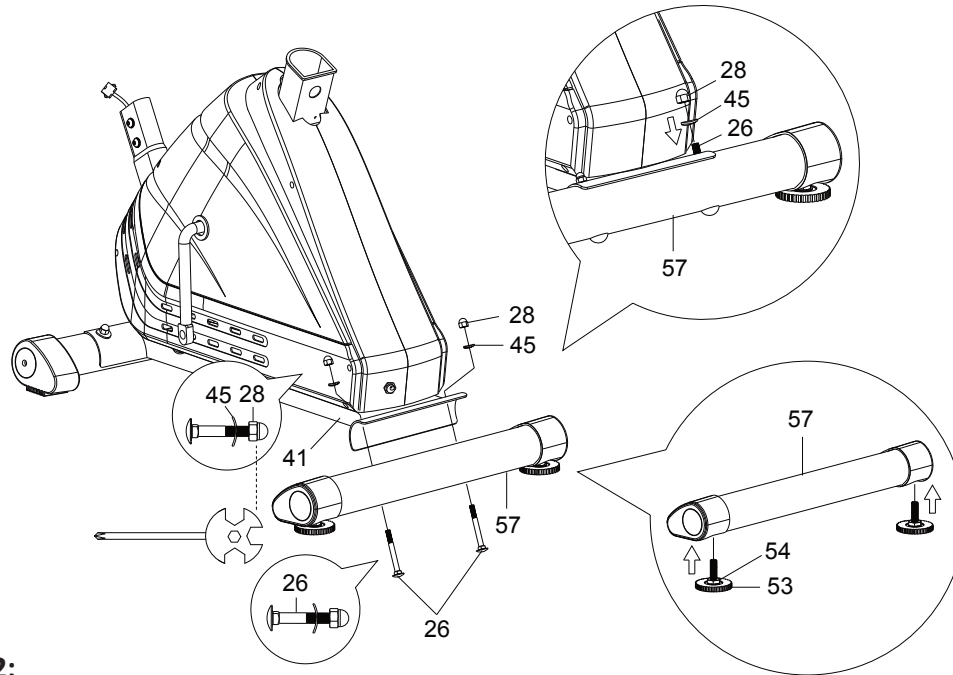
### Materiales a utilizar:



- |                     |       |
|---------------------|-------|
| (26) Perno          | 2 PCS |
| (28) Tuerca         | 2 PCS |
| (45) Arandela Curva | 2 PCS |



## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

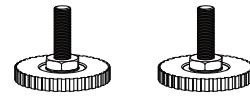
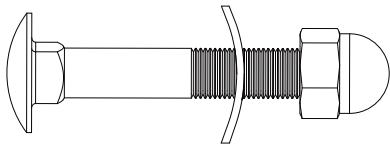


### Paso 2:

Inserte ambos Niveladores Ajustables (53) con Tuercas (54) en los orificios de la parte inferior de la pata trasera (57). Gire ambos niveladores ajustables (53) a mano en sentido horario hasta que queden bien ajustados.

Coloque la pata trasera (57) detrás del Marco Principal (41) y alinee los agujeros de los pernos. Conecte la pata trasera (57) a la curva trasera del Marco Principal (41) con dos Pernos (26), dos Arandelas (45) y dos Tuercas de Casquillo (28). Apriete las tuercas ciegas con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

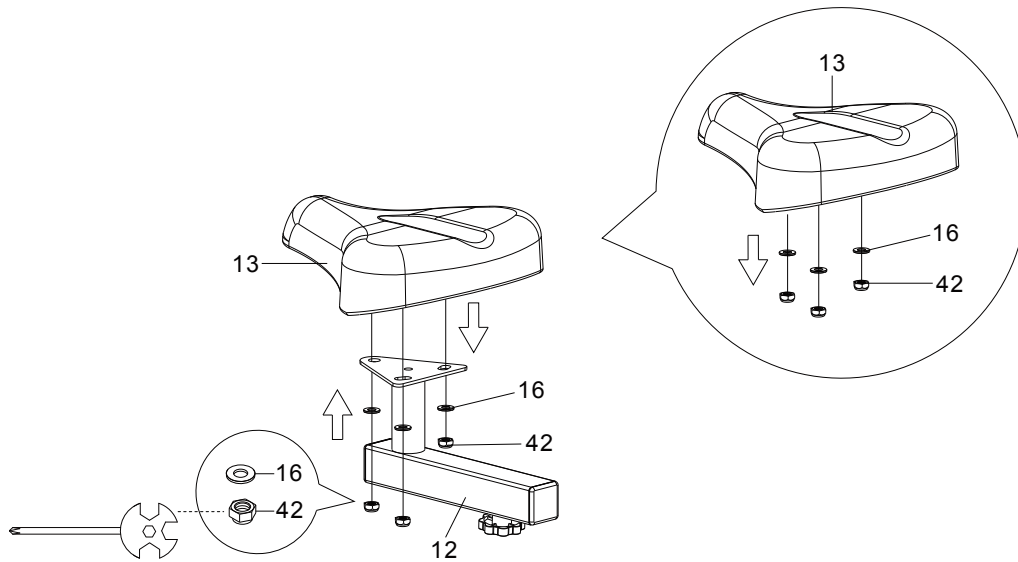
### Materiales a utilizar:



(26) Perno 2 PCS  
 (28) Tuerca 2 PCS  
 (45) Arandela Curva 2 PCS

(53) Nivelador Ajustable 2 PCS  
 (54) Tuerca 2 PCS

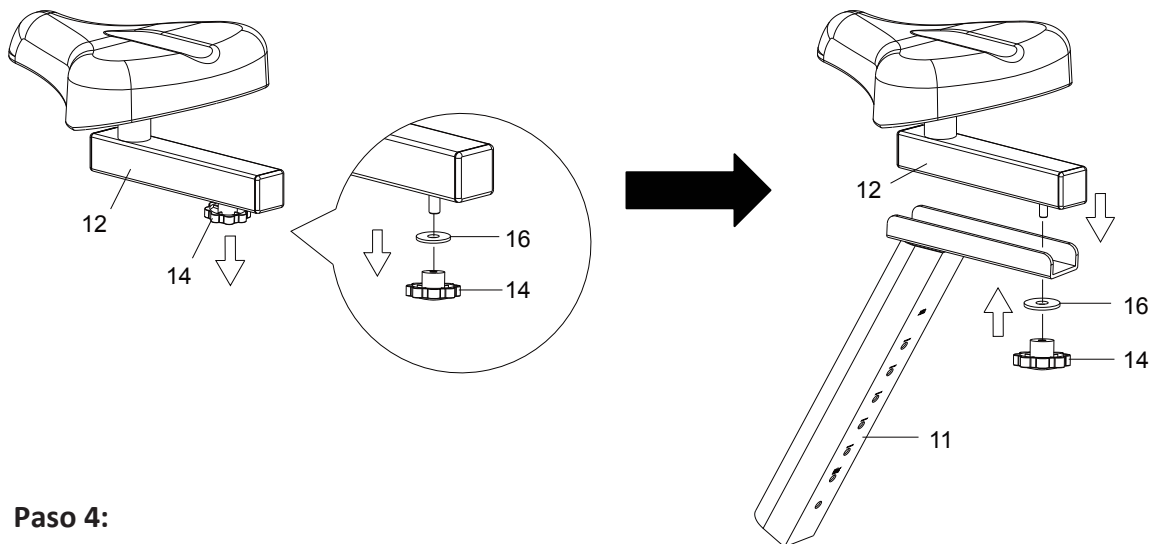
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Paso 3:

Retire tres tuercas (42) y tres arandelas (16) de la parte inferior del cojinete del asiento (13). Retire las tuercas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips.

Coloque los pernos en la parte inferior del Cojinete del Asiento (13) a través de los orificios en la parte superior del Tubo Deslizante del Asiento (12), fíjelos con tres Tuercas (42) y Arandelas (16). Apriete las tuercas de nylon con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.



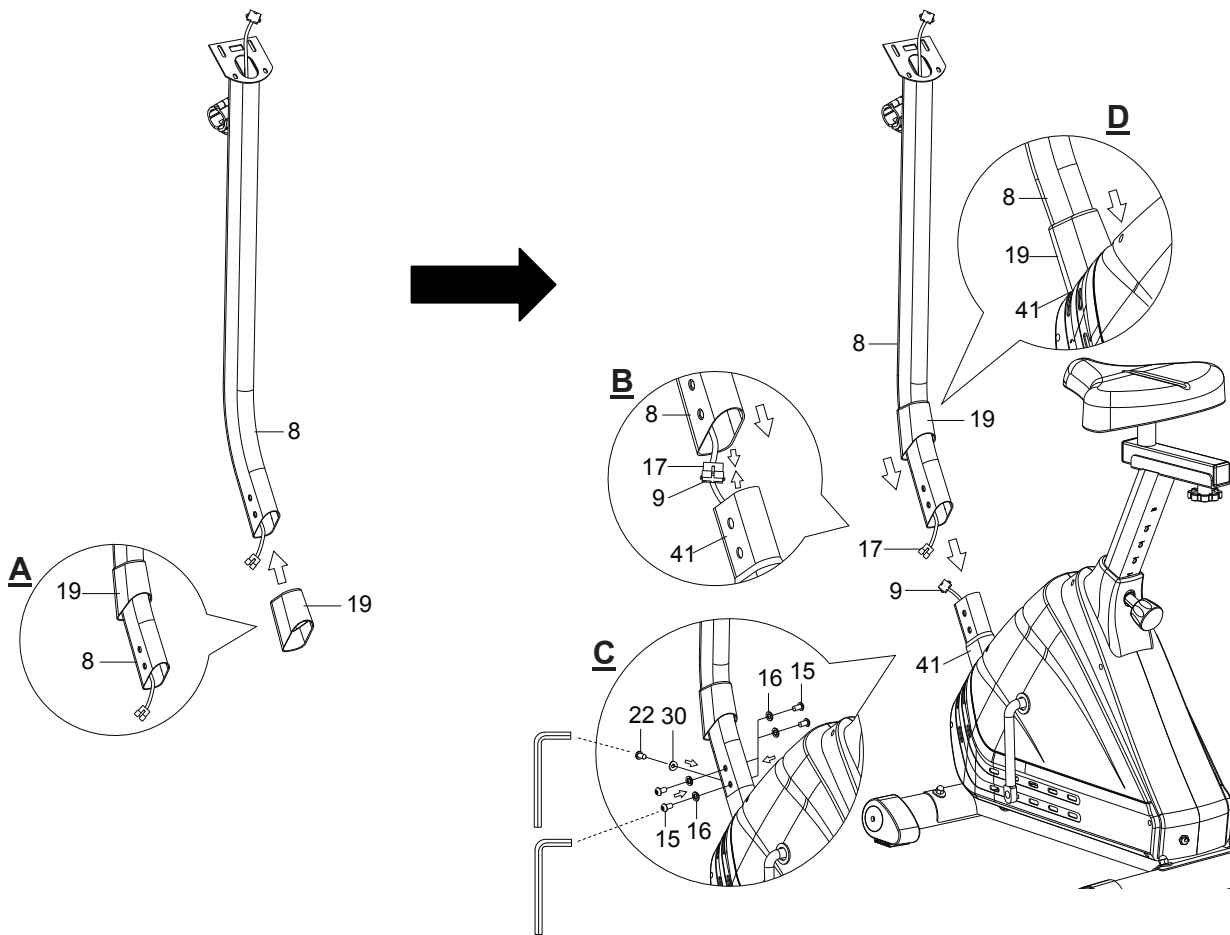
### Paso 4:

Retire la perilla de ajuste del asiento (14) y una arandela (16) de la parte inferior del tubo deslizante del asiento (12).

Coloque el perno en la parte inferior del tubo deslizante del asiento (12) a través de un orificio en la parte superior del poste del asiento (11), sujételo con la perilla de ajuste del asiento (14) y la arandela (16).



## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Paso 7:

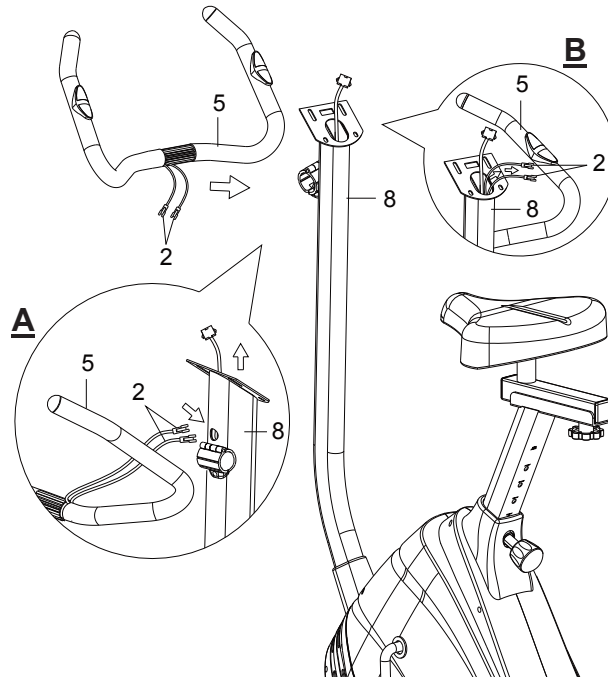
A . Deslice la Cubierta del Poste de la Baranda (19) hasta el Poste de la Baranda (8).

B . Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el Poste de la Baranda (8) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables. Conecte el Cable del Sensor de Extensión (9) desde el Marco Principal (41) al Cable del Sensor de Extensión I (17) desde el Poste de la Baranda (8).

C . Inserte el Poste de la Baranda (8) en el tubo del Marco Principal (41) y asegure con un Perno de la Tapa del Cabezal de la Palanca Hexagonal (22), una Arandela Curva (30), cuatro Pernos de Toma Hexagonal (15) y cuatro arandelas (16) que se eliminaron. Apriete los pernos con la Llave Allen provista.

D . Deslice la Cubierta del Poste del Manubrio (19) hacia abajo al Marco Principal (41).

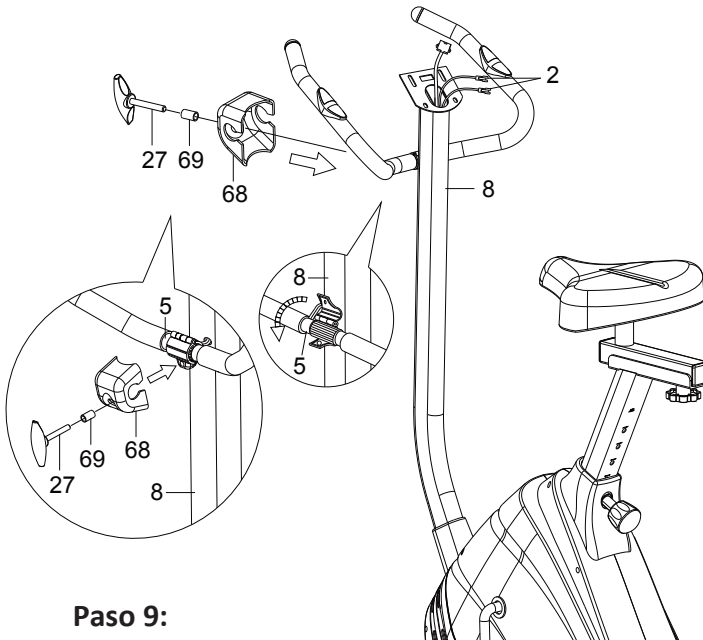
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Paso 8:

A. Inserte los alambres del sensor de pulso manual (2) a través del orificio en el poste del manillar (8).

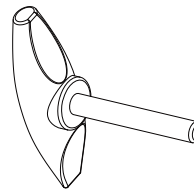
B. Tire de los cables del sensor de pulso de la mano (2) hacia afuera desde el extremo superior del poste de la barra de la manija (8).



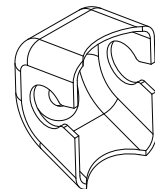
### Paso 9:

Coloque la Baranda Ajustable (5) a través de la abrazadera en el Poste de la Baranda (8) con sensores de pulso de mano mirando hacia el asiento. Sostenga la Baranda Ajustable (5) en la posición deseada y sujete la Tapa de la Abrazadera (68), el Espaciador (69) y la Perilla en T (27) en la abrazadera. Apriete la mariposa (27) después del ajuste.

**NOTA: La mariposa debe estar bien fijada antes de usarla.**



(27) Mariposa  
1 PC

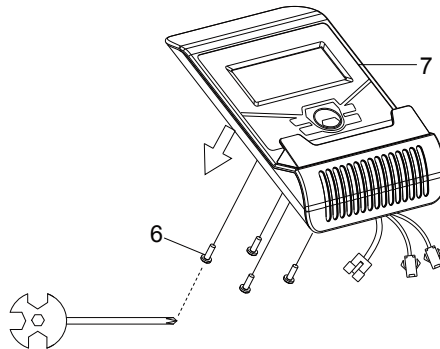


(68) Cubierta de Abrazadera  
1 PC



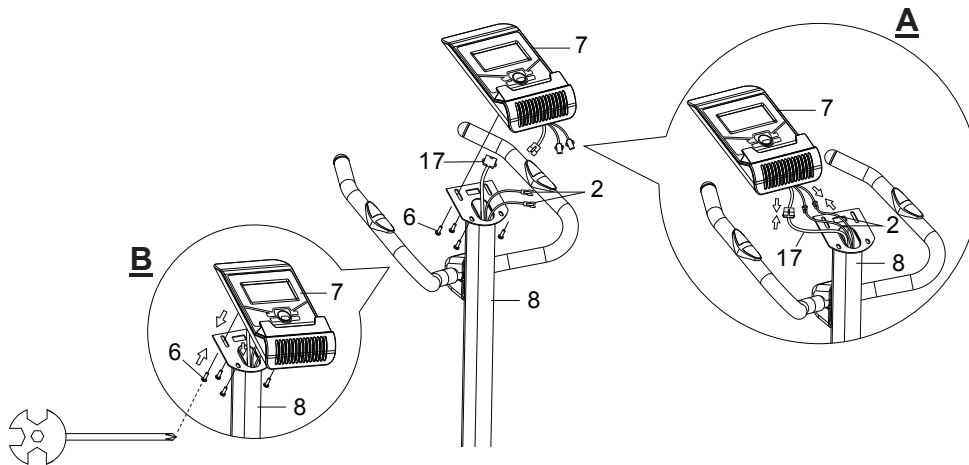
(69) Espaciador  
1 PC

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Paso 10:

Retire los cuatro pernos de cabeza redonda (6) de la computadora (7). Retire los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.



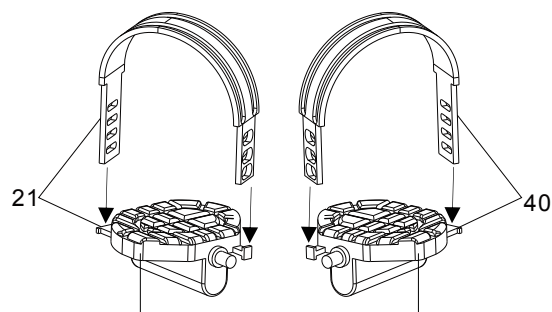
### Paso 11:

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la computadora (7) en su lugar mientras que la otra persona debe conectar los cables.

A. Conecte los cables del sensor de pulso manual (2) y el cable del sensor de extensión I (17) a los cables que provienen de la computadora (7).

B. Meta los alambres en el Poste de la Baranda (8). Conecte la Computadora (7) al extremo superior de la Poste de la Baranda (8) con cuatro Pernos de la Cabeza Panorámica Cruzados (6) que fueron retirados. Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

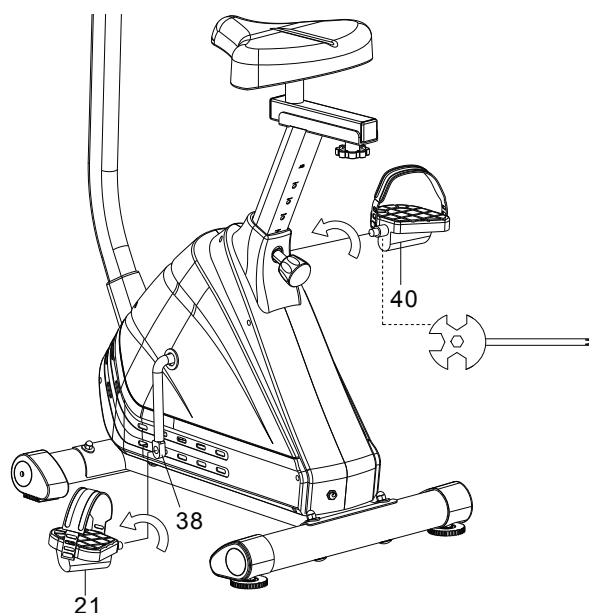


**Pedal Izquierdo      Pedal Derecho**

### Paso 12:

Los pedales, los ejes del pedal y las correas del pedal están marcados con la letra R para la derecha y L para la izquierda.

Seleccione la correa del pedal del pie derecho (40) que tiene la marca R en el costado de la correa. Ajuste el extremo de tres orificios de la correa en el borde interno del pedal derecho (40). Ajuste el otro extremo de la correa en el borde exterior del pedal derecho (40). Seleccione orificios de ajuste que permitan que su pie se quite fácilmente del pedal. Utilice el mismo procedimiento para ajustar la correa del pedal del pie izquierdo (21) en el pedal izquierdo del pie (21).



### Paso 13:

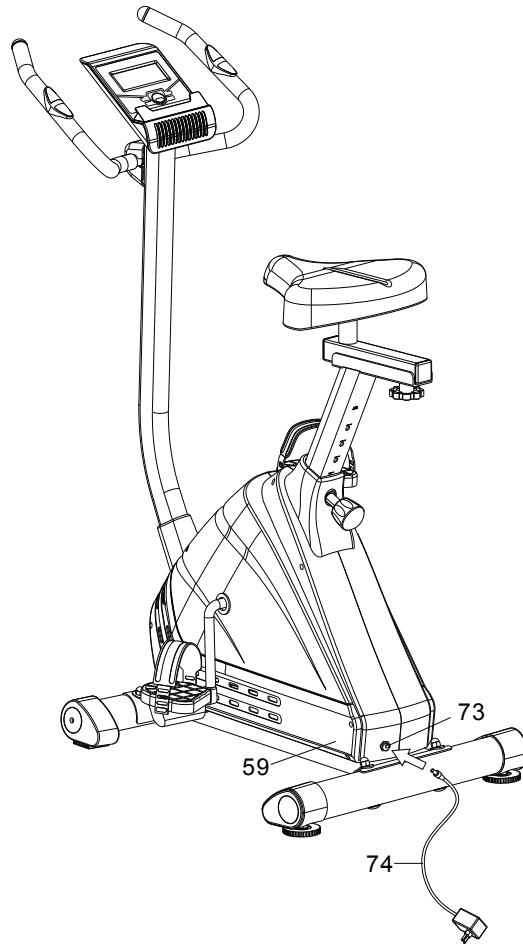
Las bielas y los pedales están marcados con la letra R (derecha) y L (izquierda) para indicar el lado de la bicicleta vertical en la que se encuentran.

Inserte el eje del pedal del pedal izquierdo (21) en el orificio roscado de la manivela izquierda (38). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado.

**Nota: NO gire el eje del pedal en el sentido de las agujas del reloj, ya que así tirará los hilos.**

Apriete el eje del pedal izquierdo (21) con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips. Inserte el eje del pedal del pedal derecho (40) en el orificio roscado de la manivela derecha (38). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede ajustado. Apriete el eje del pedal derecho (40) con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### **Paso 14:**

Enchufe un extremo del adaptador (74) en el conector del cable de alimentación (73) en la parte posterior de la cubierta izquierda (59). Antes de enchufarlo, asegúrese de verificar cuidadosamente las especificaciones del Adaptador. Conecte el otro extremo del adaptador de CA (74) a la toma de corriente eléctrica.



## OPERACIONES DE LA COMPUTADORA



### **FUNCIONES CLAVE:**

ST / SP (START / STOP): Presione la tecla ST / SP para iniciar o detener el entrenamiento.

Comience la medición de la grasa corporal y abandone el programa de grasa corporal.

Funciona solo cuando está en modo de parada, manteniendo presionada la tecla ST / SP durante tres segundos para restablecer todos los valores de datos a cero, excepto los valores de datos ODO (ODOMETER).

ENTER: para ingresar el valor deseado o el modo de ejercicio.

MODE: Presione la tecla MODE para alternar las funciones de RPM / SPEED, ODO / DIST, y WATT / CAL durante el entrenamiento.

+: Presione la tecla + para seleccionar el programa de entrenamiento en modo de parada. Aumenta el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado. Presione la tecla + para aumentar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

-: Presione la tecla - para seleccionar el programa de entrenamiento en parada. Disminuir el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado. Presione la tecla - para disminuir el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

### **RECUPERACIÓN (PULSE RECOVERY):**

La RECUPERACIÓN es para orientación personal y compara la frecuencia de pulso aproximada antes y después del entrenamiento.

Notarás que tu estado físico mejorará con el ejercicio regular. Esta característica puede ayudarte en tu camino hacia una vida más saludable.

La función de RECUPERACIÓN debe usarse directamente después de su entrenamiento. Para usar esta función:

- 1) Presione la tecla RECOVERY.
- 2) Sostenga ambas manos en los Sensores de pulso de mano ubicados en la Baranda.
- 3) El tiempo contará de 60 a 0 segundos.

Nota: si no hay lectura de pulso dentro de los 4 segundos, vuelva a colocar sus manos en los Sensores de pulso.

4) Su nivel de prueba de aptitud personal aparecerá en la pantalla (F1 - F6). Cuando la cuenta regresiva se haya completado, se mostrará la calificación de recuperación de pulsos.

Sus calificaciones para Pulse Recovery son las siguientes:

**F1= Excelente F4 = Debajo del Promedio**

**F2 = Buena F5 = Pobre**

**F3 = Justa F6 = Mala**

## **Cosas que debes saber antes de hacer ejercicio**

Los valores calculados o medidos por la computadora son solo para fines de ejercicio, no para fines médicos.

### **SELECCIÓN DE PROGRAMAS:**

Hay 13 programas que incluyen 1 Programa Manual, 6 Programas Preestablecidos, 1 Programa de Relación de Grasa Corporal, 1 Programa de Frecuencia Cardíaca Objetivo, 3 Programas de Control de Ritmo Cardíaco y 1 Programa de Configuración de Usuario.

### **OPERACIÓN DE PROGRAMAS:**

Programa manual (P1)

PROGRAMA 1 es un programa manual. Seleccionando el Programa Manual (P1) usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor que se puede ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, luego presione la tecla ST / SP para comenzar el entrenamiento.

**NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.**

### **Pre-Programas (P2-P7)**

Desde **PROGRAMA 2 a PROGRAMA 7** son los programas preestablecidos. Todos los perfiles del programa tienen 16 niveles de resistencia. Seleccionando uno de los programas preestablecidos usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor se pueda ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, luego presione la tecla ST / SP para comenzar el entrenamiento. El usuario puede hacer ejercicio con diferentes niveles de resistencia en diferentes intervalos, como muestra el perfil.

**NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.**

### **Programa de proporción de grasa corporal (P8)**

**El programa 8 es un programa especial diseñado para calcular la proporción de grasa corporal del usuario.** Seleccionando el Programa de Grasa Corporal (P8) usando las teclas + o - y luego presionando la tecla ENTER para ingresar al programa. El "Hombre" parpadeará para que se pueda ajustar el Género utilizando la tecla + o -, presione la tecla ENTER para guardar el género y pasar a los datos siguientes. El "175" de altura parpadeará para que la altura se pueda ajustar con la tecla + o -, presione la tecla ENTER para guardar la altura y pasar a la siguiente información. El "75" de Peso parpadeará para que el peso se pueda ajustar con la tecla + o -, presione la tecla ENTER para ahorrar peso y pasar a los datos siguientes. El "30" de edad parpadeará para que se pueda ajustar la edad con la tecla + o -, presione la tecla ENTER para guardar la edad. Presione la tecla ST / SP para iniciar la medición, también mantenga los sensores de pulso de mano en el manillar. Los valores de cálculo de FAT%, BMR, BMI y BODY TYPE aparecerán en breve. Puede presionar la tecla ST / SP para regresar a la pantalla principal.

Tipos de cuerpo: Hay 5 tipos de cuerpo divididos según el% FAT calculado.

**BMR: relación de metabolismo basal.**

**IMC: índice de masa corporal.**

**Programa de frecuencia cardíaca objetivo (P9)**

**Parámetro de ajuste para TARGET H.R.**

Seleccionando el programa TARGET H.R. (P9) usando las teclas + o - y luego presione

Tecla ENTER para ingresar al programa El primer parámetro "TIME" parpadeará para que el valor se pueda ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continuar con todos los parámetros deseados y configure un TARGET H.R., luego presione la tecla ST / SP para iniciar el entrenamiento, también mantenga los sensores de pulso de mano en el manillar durante el ejercicio. La computadora ajustará el nivel de resistencia automáticamente de acuerdo con la frecuencia cardíaca detectada por 20 segundos. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la frecuencia cardíaca detectada es menor que TARGET HR. Además, el nivel de resistencia puede disminuir mientras la frecuencia cardíaca detectada es más alta que TARGET HR. Como resultado, se ajustará la frecuencia cardíaca del usuario para cerrar TARGET HR en el rango de TARGET HR -5 y TARGET HR +5.

**NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.**

**Programas de control de frecuencia cardíaca (P10-P12)**

**Hay 3 programas de control de la frecuencia cardíaca:**

**P10-60% TARGET H.R. = 60% de (220-AGE)**

**P11-75% TARGET H.R. = 75% de (220-AGE)**

**P12-85% TARGET H.R. = 85% de (220-AGE)**

**Configuración de parámetros para HEART RATE CONTROL**

Seleccionando uno de los Programas de Control de Frecuencia Cardíaca usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor que se puede ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúa a través de todos los parámetros deseados. Los usuarios pueden hacer ejercicio en un período de tiempo, una cierta distancia o ciertas calorías que desean quemar con un 60% de frecuencia cardíaca máxima en el programa 10, un 75% de frecuencia cardíaca máxima en el programa 11 y un 85% de frecuencia cardíaca máxima en el programa 12. Después de presionar Botón ST / SP para hacer ejercicio, también sostenga los sensores de pulso de mano en el manillar durante el ejercicio. En estos programas, la computadora ajustará automáticamente el nivel de resistencia de acuerdo con la frecuencia cardíaca detectada por 20 segundos. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la frecuencia cardíaca detectada es menor que TARGET HR. Además, el nivel de resistencia puede disminuir mientras la frecuencia cardíaca detectada es más alta que TARGET HR. Como resultado, se ajustará la frecuencia cardíaca del usuario. para cerrar TARGET HR en el rango de TARGET HR -5 y TARGET HR +5.

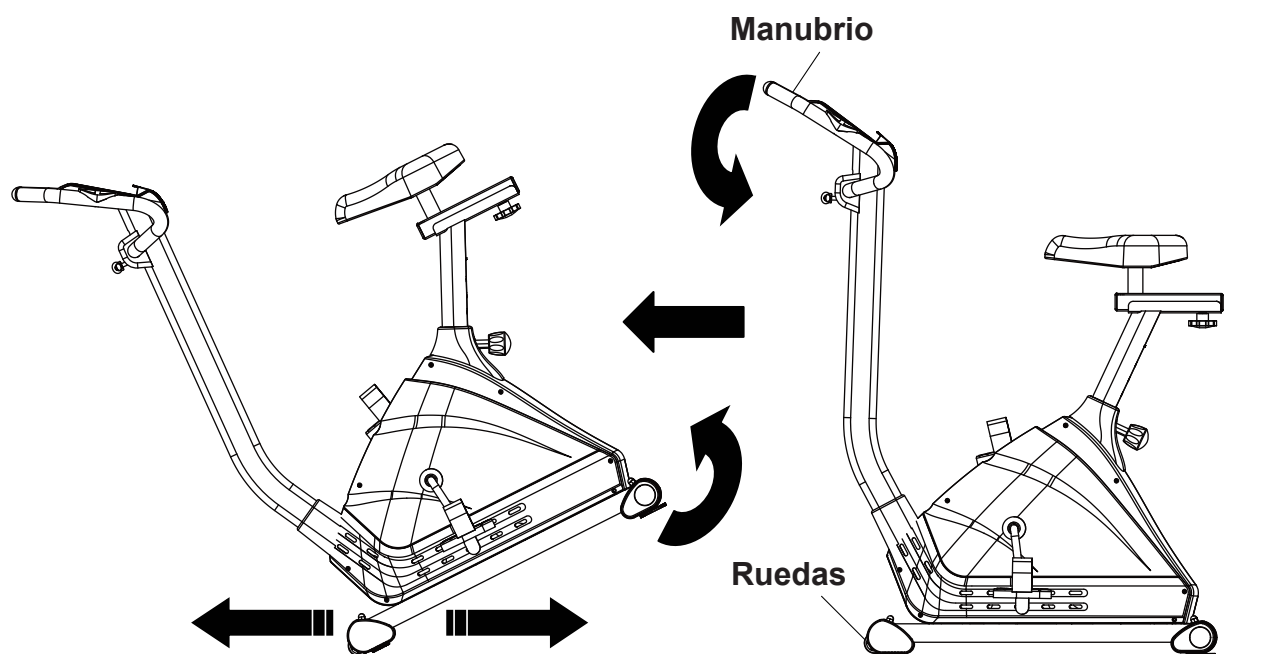
**NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.**

### **Programa de configuración del usuario (P13)**

El programa 13 es el programa de configuración del usuario. Seleccionando el programa de configuración de usuario (P13) usando la tecla + o - luego presione la tecla ENTER para ingresar al programa. El primer parámetro "HORA" parpadeará para que el valor que se puede ajustar con la tecla + o -. Presione la tecla ENTER para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro que se puede ajustar. Continúa a través de todos los parámetros deseados. Después de configurar el parámetro deseado, el primer intervalo del perfil parpadeará, presione la tecla + o - para establecer el nivel de resistencia deseado para el primer intervalo del perfil. Presione la tecla ENTER para guardar el nivel de la resistencia para el primer intervalo del perfil y pasar al segundo intervalo del perfil. Hay 10 intervalos para la configuración. Después de configurar los 10 intervalos del perfil, luego presione la tecla ST / SP para comenzar el entrenamiento. El perfil se almacenará en la memoria después de la configuración. El usuario también puede cambiar el nivel continuo de la resistencia en cada intervalo presionando las teclas + o -.

**NOTA: cuando uno de los parámetros de entrenamiento cuenta hasta cero, la computadora emitirá un pitido para avisarle y detener el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla ST / SP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.**

## CÓMO MOVER LA BICICLETA



Esta bicicleta vertical tiene un par de ruedas de transporte integradas en el estabilizador delantero y puede inclinarse cuidadosamente sobre sus ruedas de transporte para facilitar su traslado y almacenamiento.

Para mover la bicicleta vertical, párese frente a la bicicleta, agarre firmemente la manija ajustable con ambas manos. A continuación, empuje con cuidado la bicicleta vertical hacia abajo hasta que ruede libremente sobre las ruedas de transporte.

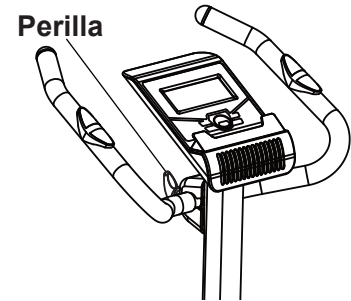
**PRECAUCIÓN:** se sugiere que siempre use la ayuda de una segunda persona cuando mueva la bicicleta.

## AJUSTES

### Manija ajustable:

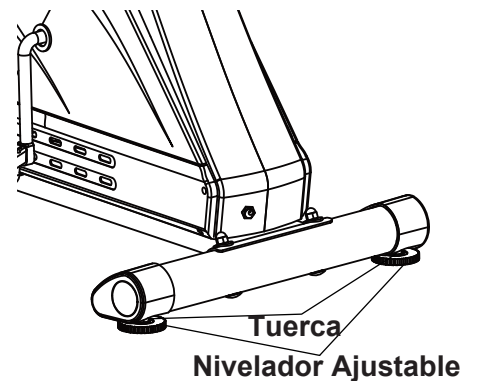
Mantenga el manillar ajustable mientras afloja T-Knob. Ajuste el manillar ajustable a la posición deseada y gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj, dirección para apretar.

**NOTA: Continúe girando la perilla hasta que la misma este fija.**



### Ajuste del nivelador ajustable

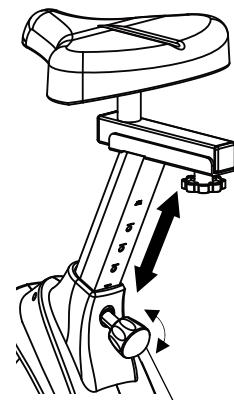
Gire el nivelador ajustable y la tuerca en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.



### Ajuste de la altura del asiento

Gire la perilla del poste del asiento en sentido antihorario hasta que pueda sacarse. Tire de la perilla del poste del asiento y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo en la posición adecuada. Bloquee la tija del sillín en su lugar soltándola y deslizando la tija hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta que la perilla del tirante del sillín "salte" hacia abajo y quede en la posición de bloqueo. Para mayor seguridad, apriete la perilla del poste del asiento en el sentido de las agujas del reloj.

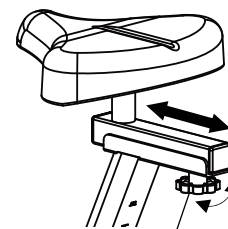
**NOTA: No ajuste la altura del poste del asiento más alto que la línea marcada.**



### Ajuste de la posición delantera o trasera del asiento

Afloje la perilla de ajuste del asiento girándola en sentido antihorario. Deslice el tubo del asiento hacia adelante o hacia atrás a la dirección deseada. Bloquee el tubo deslizante del asiento en su lugar girando la perilla de ajuste del asiento en el sentido de las agujas del reloj.

**NOTA: asegúrese de que la perilla de ajuste del asiento esté bloqueada en su lugar antes de usar la bicicleta vertical.**



## MANTENIMIENTO

### Limpieza

La bicicleta vertical se puede limpiar con un paño suave y limpio. No use abrasivos o solventes en piezas de plástico. Por favor, limpie su transpiración de la bicicleta vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no humedecer excesivamente el panel de la pantalla de la computadora ya que esto podría causar un riesgo eléctrico o fallas en los componentes electrónicos.

Mantenga la bicicleta vertical, especialmente la consola de la computadora, lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione semanalmente todos los pernos de montaje, tuercas, tornillos y pedales en la máquina para una correcta utilización.

### Almacenamiento

Guarde la bicicleta vertical en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta vertical se tambalea cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Gire el nivelador ajustable en la tapa del extremo estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.

PROBLEMA: No hay pantalla en la consola de la computadora.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el adaptador de CA esté enchufado en el conector de alimentación de la bicicleta vertical y de la toma de corriente eléctrica.

SOLUCIÓN: retire la consola de la computadora y verifique el cable que proviene de la consola de la computadora esté conectado correctamente al cable que proviene del poste del manillar.

PROBLEMA: No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática / inconsistente.

SOLUCIÓN: asegúrese de que las conexiones de los cables para los sensores de pulso de mano sean seguras.

SOLUCIÓN: para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre sostenga los sensores de agarre del manubrio con ambas manos en lugar de solo con una mano cuando intente probar sus cifras de frecuencia cardíaca.

SOLUCIÓN: Evite apretar demasiado los sensores de pulso de mano. Intente mantener una presión moderada mientras sujeta los sensores de pulso de mano.

PROBLEMA: La bicicleta vertical hace un chirrido cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Los pernos pueden estar sueltos en la bicicleta vertical. Por favor, inspeccione todos los pernos y apriete los pernos sueltos.

**Si esta lista no soluciona algún problema que presenta la bicicleta, pónganse en contacto con un técnico.**

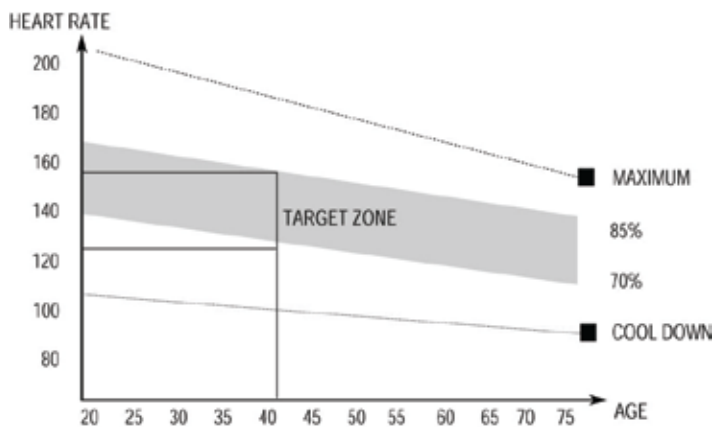
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

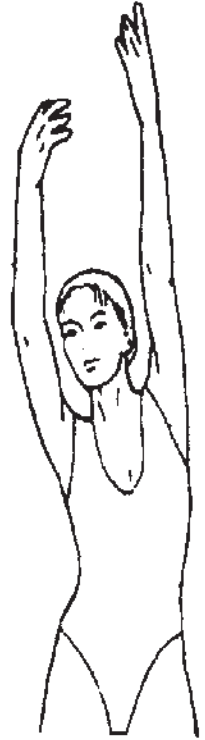


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



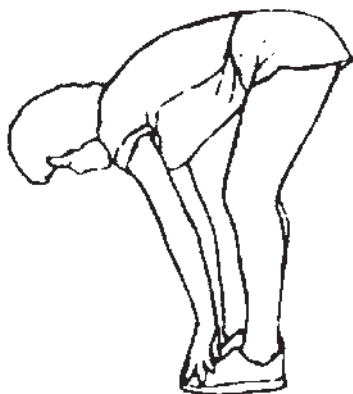
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



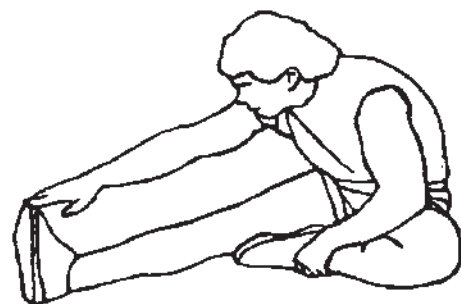


### **TOQUE DE PIES**

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.

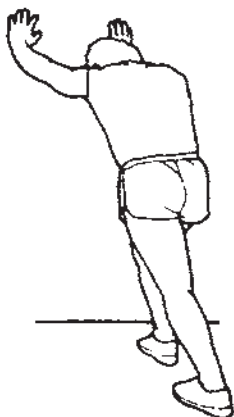
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• 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: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://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