

BICICLETA FIJA
ARG-0392



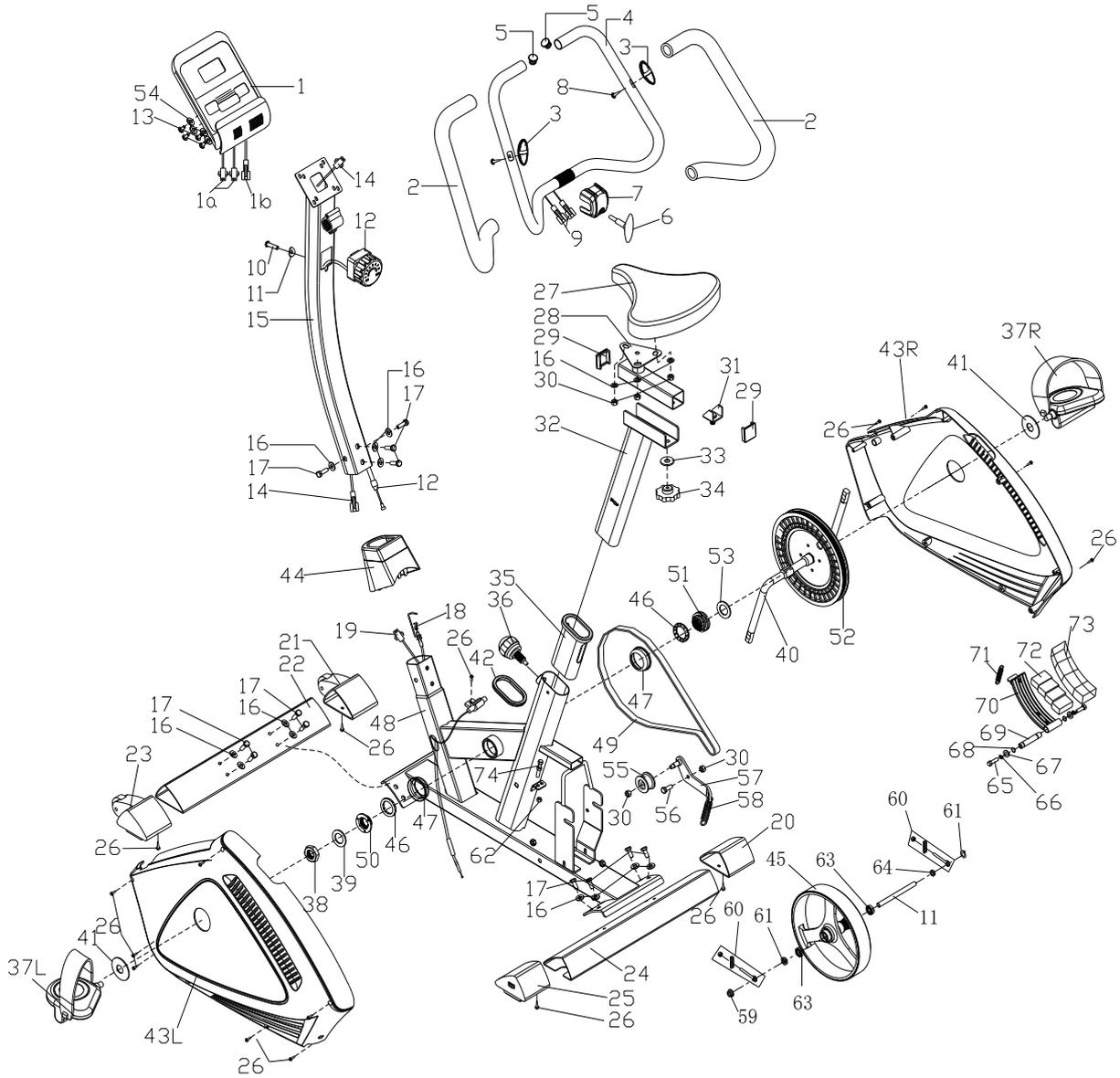
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

INDICACIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Ten en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o operar la máquina:

1. Ensambla la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
2. Revisa todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrate de que el entrenador esté en condiciones seguras.
3. Coloca la máquina en un lugar seco y nivelado, lejos de la humedad y el agua.
4. Coloca una base adecuada (por ejemplo, una alfombra de goma, una tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de ensamblaje para evitar la suciedad y otros problemas.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, retira todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
6. No utilices artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina. Usa solo las herramientas suministradas o herramientas adecuadas de tu propiedad para ensamblar la máquina o reparar cualquier parte de la misma. Retira las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
7. Tu salud puede verse afectada por el entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulta a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Él puede definir los ajustes máximos (Pulso, Vatios, Duración del entrenamiento, etc.) a los que puedes entrenar y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para fines terapéuticos.
8. Solo haz ejercicio en la máquina cuando esté funcionando correctamente. Usa solo repuestos originales para cualquier reparación necesaria.
9. Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
10. Usa ropa y calzado adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Tus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el entrenador.
11. Si sientes mareos, náuseas u otros síntomas anormales, deja de entrenar y consulta a un médico lo antes posible.
12. Personas como niños y personas discapacitadas solo deben usar la máquina en presencia de otra persona que pueda ofrecer ayuda y consejo.
13. La potencia de la máquina aumenta con la velocidad, y viceversa. La máquina está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduce la resistencia girando la perilla de ajuste de la resistencia hacia la etapa 1. Aumenta la resistencia girando la perilla de ajuste de la resistencia hacia la etapa 8. El peso máximo del usuario es de 110 kg.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Siempre usa técnicas de levantamiento adecuadas y/o busca asistencia.

DESPIECE

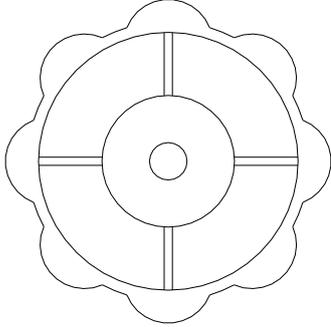


LISTADO DE PARTES

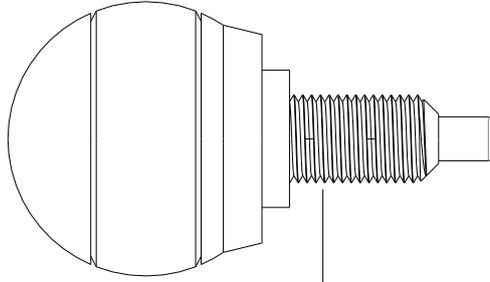
Parte#	Descripción	Cantidad	Parte#	Descripción	Cantidad
1	Computadora	1	38	Tuerca Caja de Pedalera	1
2	Grip	2	39	Arandela I Caja de Pedalera	1
3	Manillar de Pulso	2	40	Palanca S sin Plato	1
4	Manillar	1	41	Plastico Interior Carcasa	2
5	Tapón Ø25	2	42	Sello Anillo Caño Asiento	1
6	Perilla Manillar	1	43L/R	Carcasa Izquierda/Derecha	2
7	Carcasa chica Manillar	1	44	Carcasa Caño Manubrio	1
8	Tornillos ST4.2*19	2	45	Rueda de Inercia	1
9	Cable	2	46	Collar ball Caja de Pedalera	2
10	Tornillos M5*45	1	47	Collar housing Caja de Pedalera	2
11	Arc Arandela D6	1	48	Chasis Principal	1
12	Regulador de Tensión	1	49	Correa	1
13	Tornillo M4X12	4	50	Collar housing L Caja de Pedalera	1
14	Cable de Comunicación Superior	1	51	Collar housing R Caja de Pedalera	1
15	Caño Frontal	1	52	Plato de Palanca	1
16	Arandela D8*Ø20*2	15	53	Arandela II Caja de Pedalera	1
17	Tornillo M8*20	8	54	Arandela d4*Ø12*1	4
18	Cable de Tensión Inferior	1	55	Tensor de Correa	1
19	Sensor	1	56	Tornillo	1
20	Tapón Derecho Pata Trasera	1	57	Soporte Tensor de Correa	1
21	Tapón Derecho Pata Delantera	1	58	Resorte	1
22	Pata Delantera	1	59	Tuerca M10*1.0	2
23	Tapón Izquierdo Pata Delantera	1	60	Tornillo	2
24	Pata Trasera	1	61	Tuerca M10*1.0	2
25	Tapón Izquierdo Pata Trasera	1	62	Tuerca M6	2
26	Tornillos ST4.2*19	15	63	Ruleman	2
27	Asiento	1	64	Tuerca M10*1*2	1
28	Soporte de Asiento	1	65	Tornillo M6*15	2
29	Regatón F38*38	2	66	Resorte Arandela D6	2
30	Tuerca M8	5	67	Arandela D6*Ø12*1	2
31	Soporte U Corredera Asiento	1	68	Clamp Resorte	2
32	Caño Vela de Asiento	1	69	Eje	1
33	Arandela D10*Ø20*2	3	70	Freno Magnético	1
34	Perilla Corredera Asiento M10	1	71	Tension Resorte	1
35	Buje Caño Asiento	1	72	Imán	4
36	Perilla Altura Asiento M16*35	1	73	Plástico	1
37L/R	Par de Pedales	2	74	Tornillo M6*55	1
			KIT	Kit de Armado	1

17# M8*20 12PCS 30# M8 3PCS

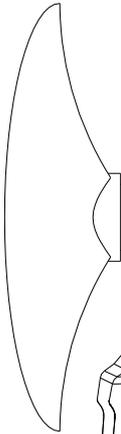
16# d8*Φ20*1.5 15PCS 33# d10*Φ20*2 1PCS



34# M10 1PC



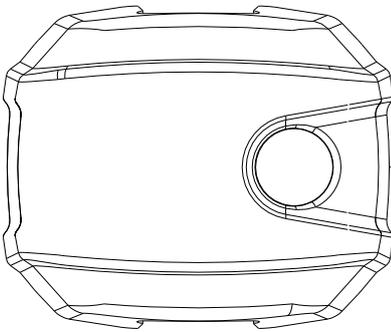
36# M16 1PC



13# M4*12 4PCS

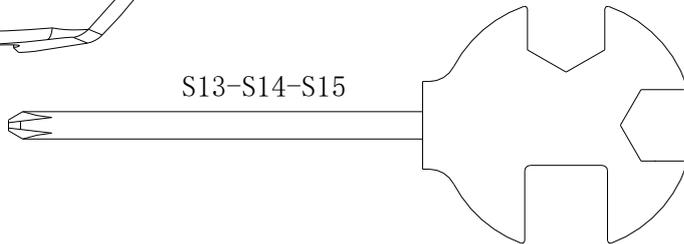
54# d4.5*?12*1 4PCS

6# M8*60 1PC



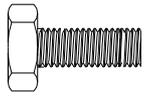
7# 1PC

S13-S14-S15

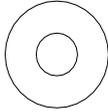


INSTRUCCIONES DE ARMADO

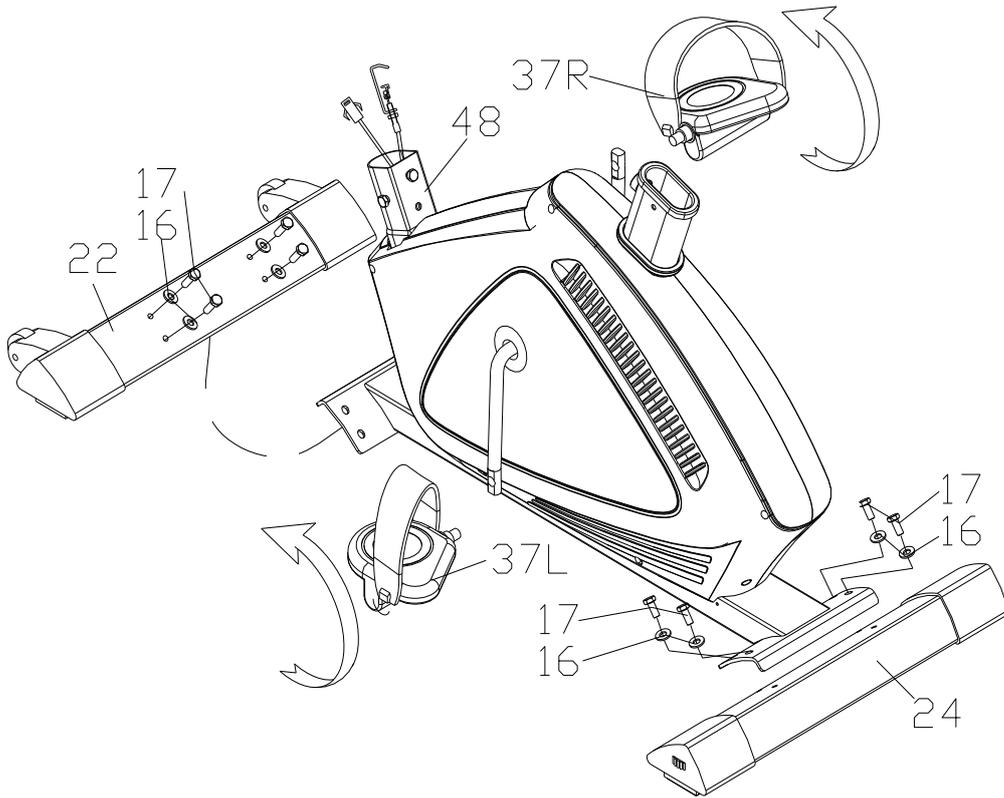
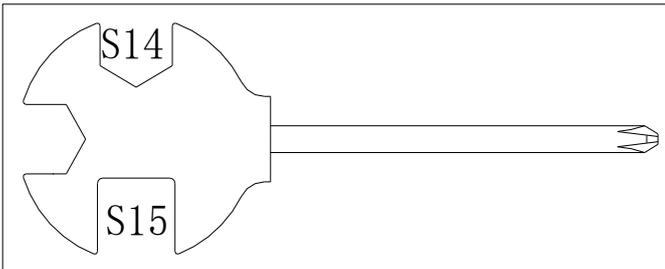
PASO 1



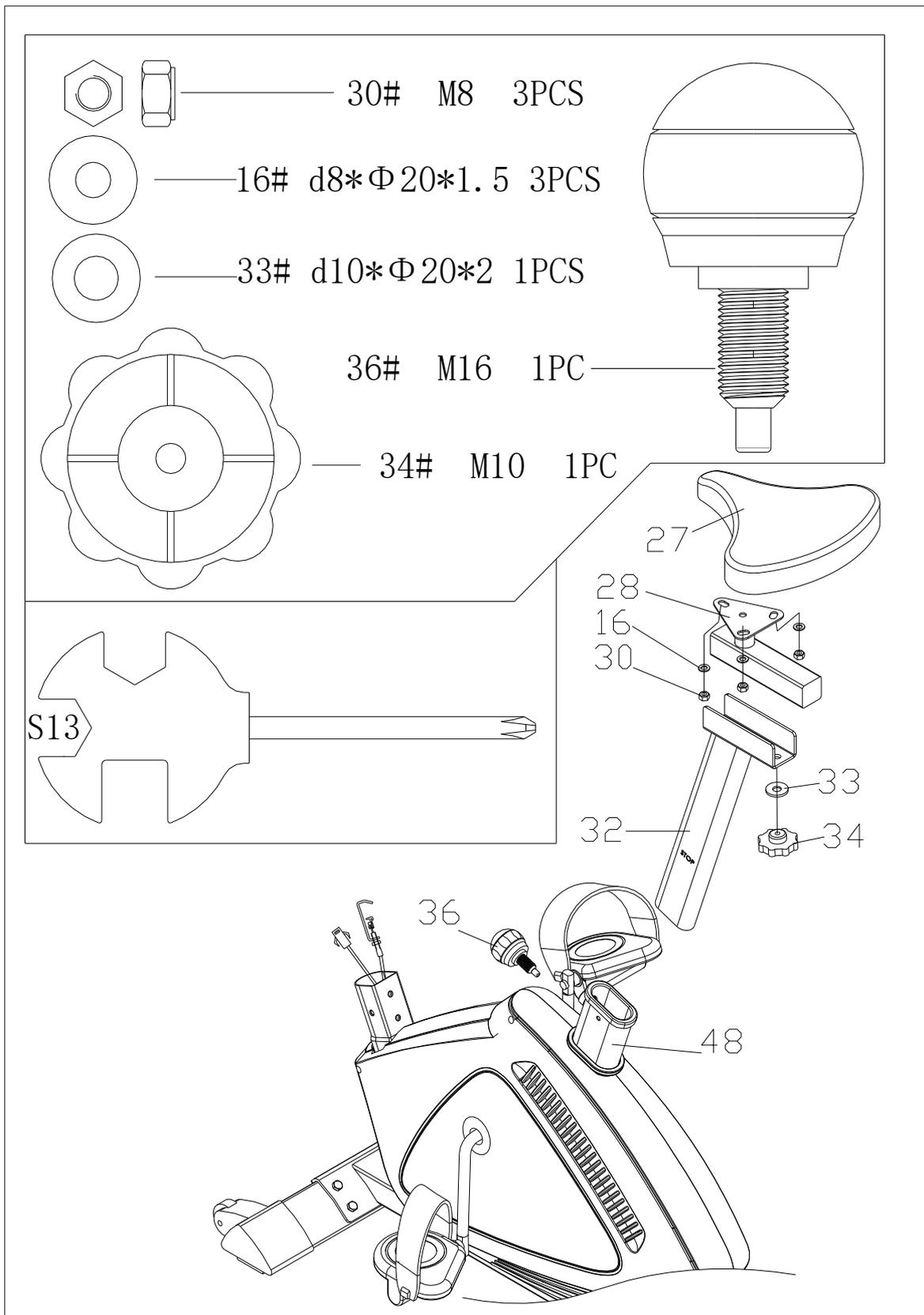
17# M8*20 8PCS



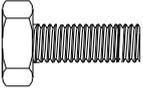
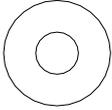
16# d8*Φ 20*1.5 8PCS

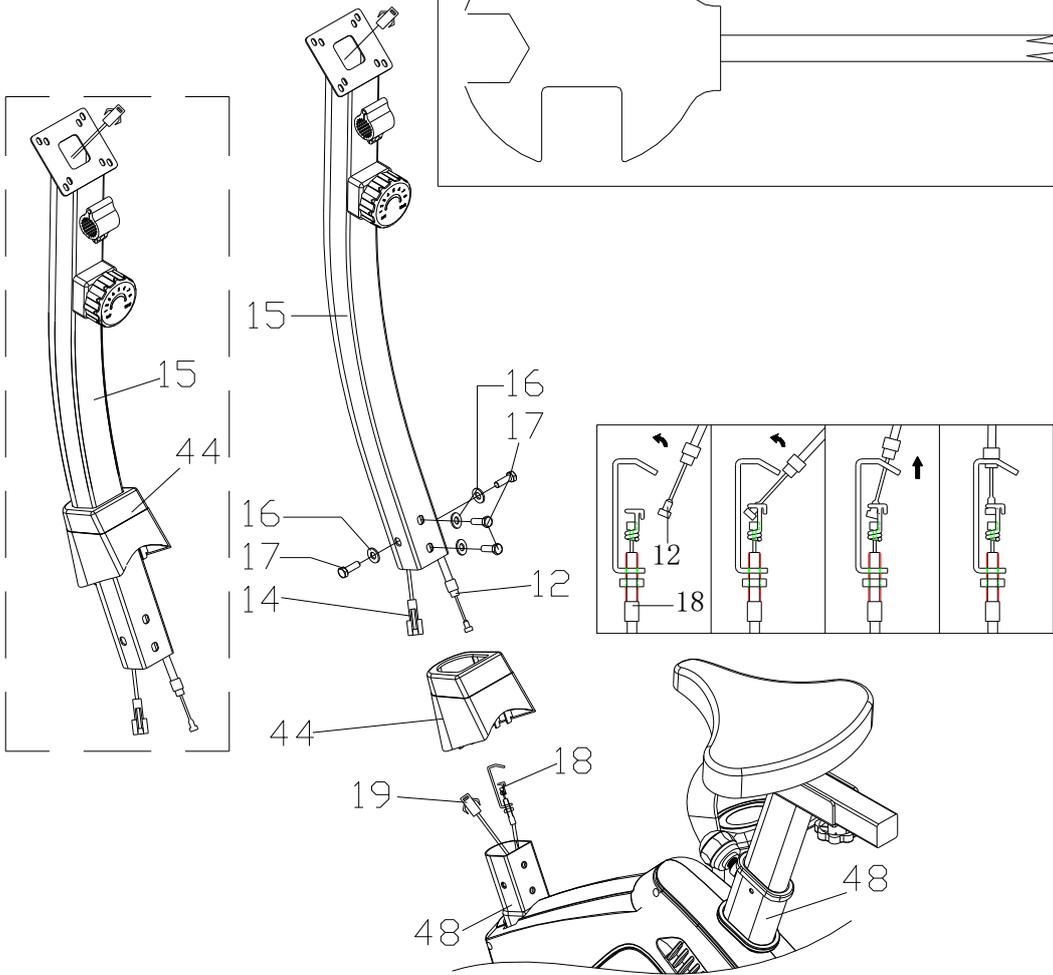
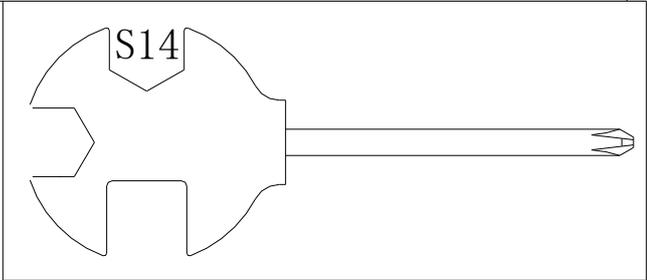


PASO 2

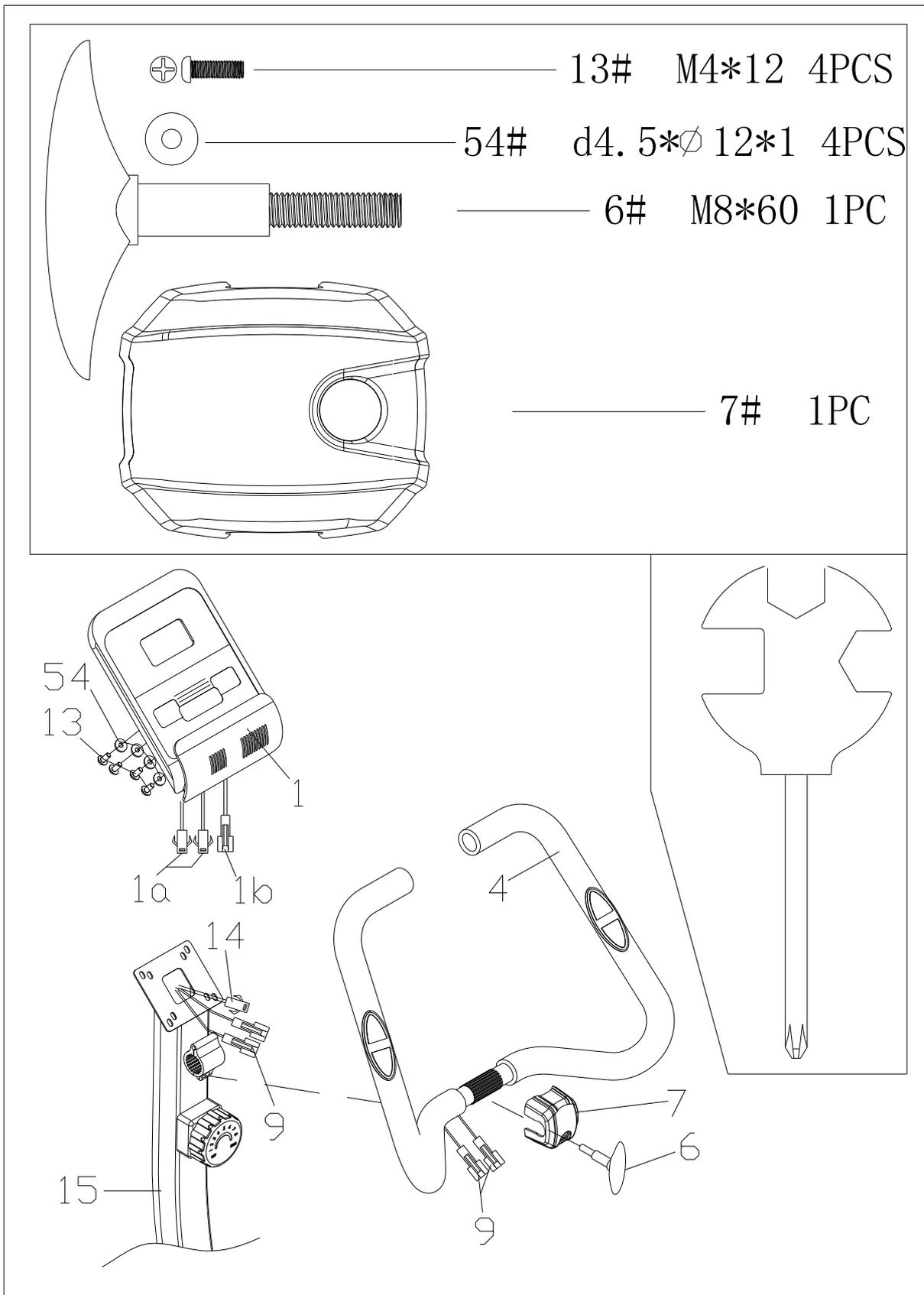


PASO 3

-  17# M8*20 4PCS
-  16# d8*Φ 20*1.5 4PCS



PASO 4



USO DE LA COMPUTADORA

FUNCIÓN DE LOS BOTONES:

MODE: Presiónalo para seleccionar funciones.

SET: Para establecer el valor de tiempo, distancia y calorías cuando no esté en modo de escaneo.

RESET: Presiónalo para restablecer tiempo, distancia y calorías. Mantén presionado durante 3 segundos para restablecer tiempo, distancia y calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

1. **SCAN:** Presiona el botón MODE hasta que aparezca "SCAN". El monitor rotará a través de las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, distancia y distancia total. Cada visualización se mantendrá durante 4 segundos.

2. **TIME (TMR):** Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.

3. **SPEED (SPD):** Muestra la velocidad actual.

4. **DISTANCE (DST):** Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.

5. **CALORIES (CAL):** Cuenta el total de calorías desde el inicio hasta el final del ejercicio.

6. **TOTAL DISTANCE (ODO):** Cuenta la distancia total después de instalar las baterías.

7. **PULSE RATE:** Presiona el botón MODE hasta que aparezca "♥". Antes de medir tu frecuencia cardíaca, coloca ambas palmas en las almohadillas de contacto y el monitor mostrará tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 3-4 segundos.

Nota: Durante el proceso de medición del pulso, debido a la interferencia de contacto, el valor de la medición puede ser más alto que la frecuencia cardíaca real durante los primeros 2-3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de la medición no puede considerarse como base para tratamiento médico.

8. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Sin ninguna señal durante 4 minutos, la alimentación se apagará automáticamente. Cuando la rueda esté en movimiento o al presionar el botón, el monitor se activará.

9. **ALARM:** Las funciones de tiempo, distancia y calorías se pueden configurar en cuenta regresiva. Cualquiera de los valores anteriores que llegue a cero, la computadora emitirá una alarma durante 5 segundos. Después de establecer un objetivo de pulso, si el pulso real del usuario excede el pulso objetivo, el reloj electrónico dará una señal de advertencia. Presiona MODE para seleccionar la función, luego presiona SET para ajustar el valor.

ESPECIFICACIONES:

Función	AUTO SCAN	Cada 4 Segundos
	Tiempo(TMR)	0:00~99:59 (minutos:segundos)
	Velocidad(SPD)	Máxima señal 999.9KM/H
	Distancia(DST)	0~999.9KM
	Calorias(CAL)	0~9999Kcal
	Distancia total(ODO)	0~999.9KM or Miles
	Pulso Cardíaco (♥)	40~240BPM (pulsos por segundo)
Tipo de Batería		2PCS of SIZE-AAAor UM-4
Temperatura de uso		0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura de almacenamiento		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

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**

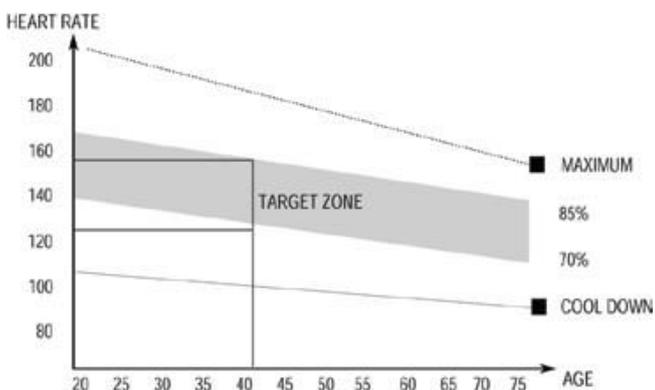
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa 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.

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.

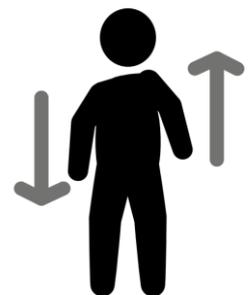
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 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 adelante, 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