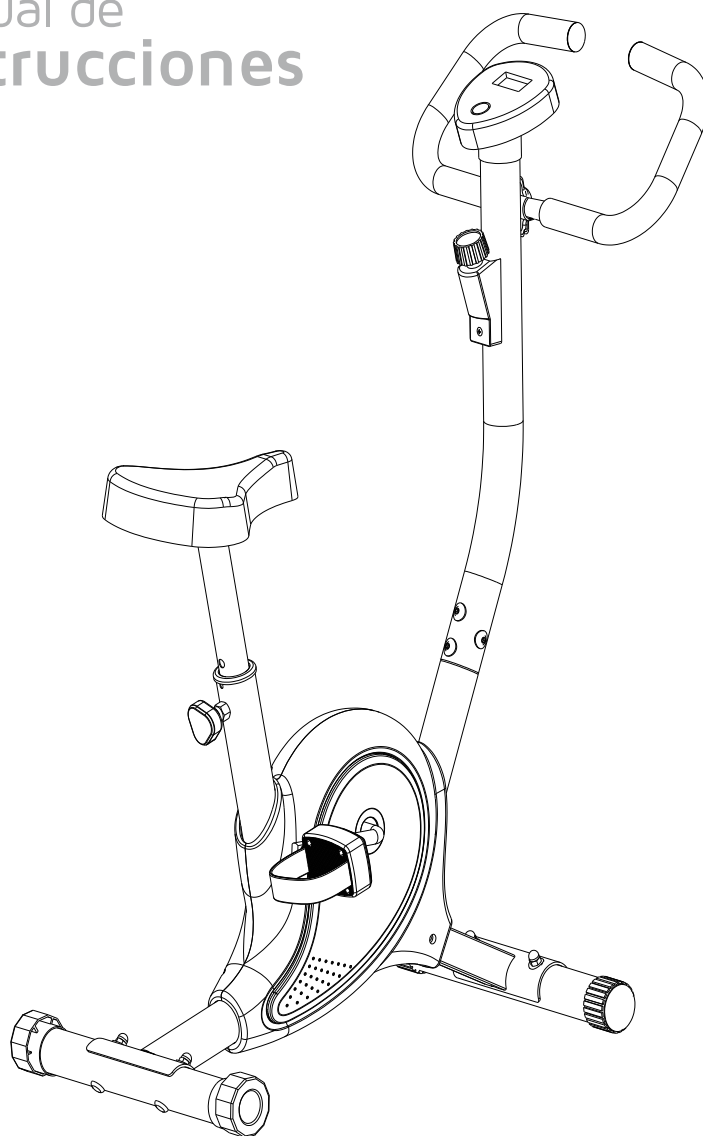


Bicicleta Fija

**ARG-100**

Manual de  
**Instrucciones**



# ÍNDICE

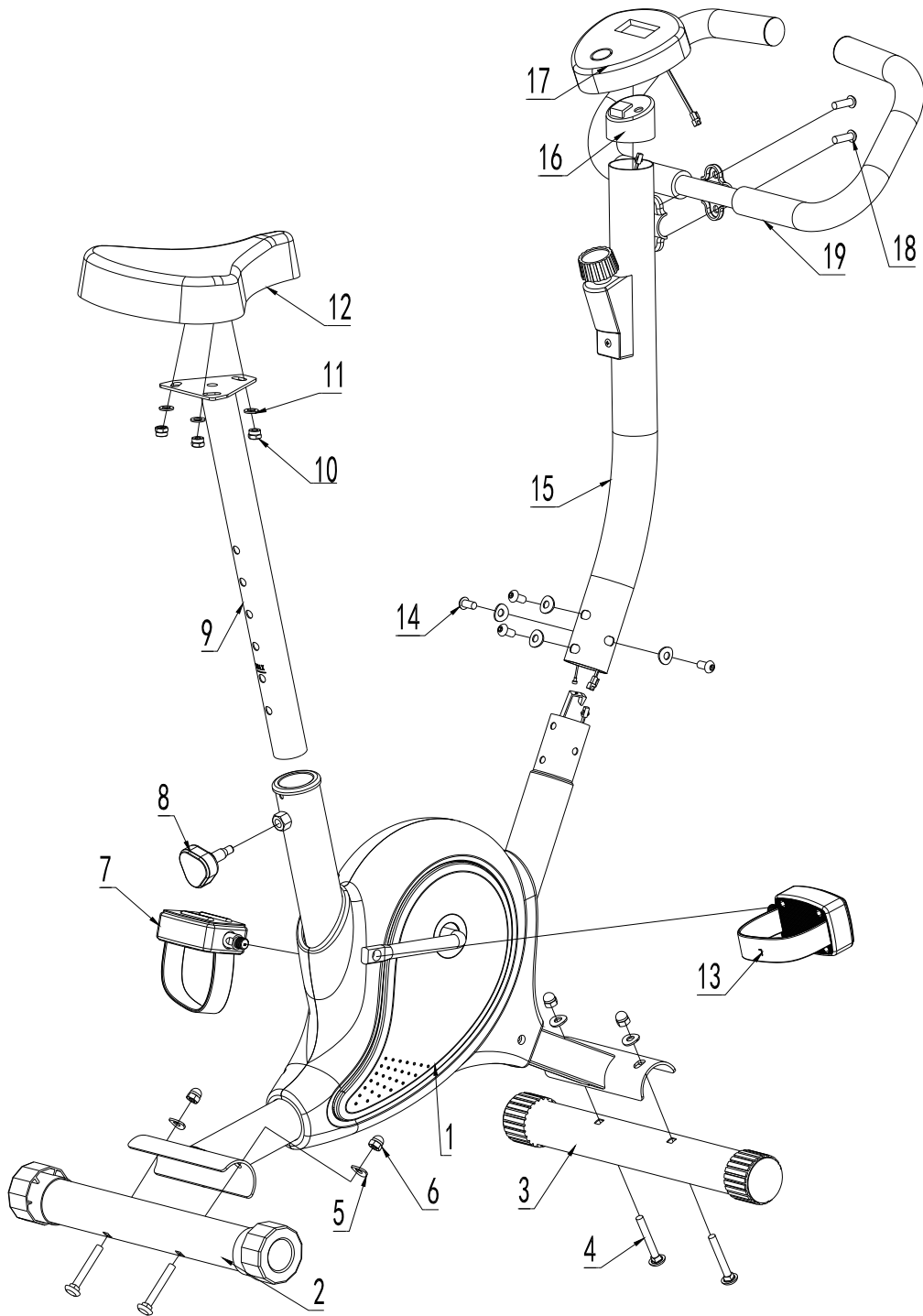
Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	3
Listado de piezas.....	4
Instrucciones de armado.....	5
Instrucciones del monitor.....	7
Mantenimiento.....	8
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	9
Garantía.....	13

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**Por favor, ponga este manual en un lugar seguro para referencia.**

1. Es muy importante leer este manual antes de ensamblar y usar el equipo. La seguridad y el uso efectivo solo pueden lograrse cuando el equipo se instala, se mantiene y utiliza correctamente. Su responsabilidad es garantizar que cada usuario esté informado de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición fisiológica que afecte su salud y seguridad o le impida usar el equipo de manera efectiva. Si está bajo tratamiento con medicamentos a la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el colesterol, la sugerencia de su médico es muy importante.
3. Preste atención a la señal enviada por su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Si se presentan los siguientes síntomas, deje de hacer ejercicio: dolor, sensación de supresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de respiración extrema, dolor de cabeza leve, mareos o vómitos. Si aparece algún síntoma anterior, consulte a su médico antes de continuar con el ejercicio.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de este equipo. Este equipo está diseñado específicamente para adultos.
5. Instale este equipo en un plano horizontal fijo para proteger su piso o alfombra. Por seguridad, debe haber al menos 0.5m de espacio libre alrededor del equipo.
6. Antes de usar el equipo, verifique si las tuercas y los tornillos están ajustados. Algunas partes, como el pedal, son fáciles de desviar o perder.
7. La seguridad del equipo solo puede garantizarse mediante un control periódico.
8. Siempre use este equipo de acuerdo a las instrucciones de operación. Si encuentra algún defecto al revisar el equipo o al ensamblarlo, o si llega a escuchar algún sonido anormal, no lo vuelva a usar hasta que se resuelva el problema.
9. Por favor, use ropa adecuada cuando haga ejercicio. Evite el uso de ropa suelta para evitar que se introduzca en el equipo y se produzca un movimiento limitado o interruptivo. Ande despacio al principio y agárre el manubrio mientras hace ejercicio. No mantenga su cuerpo alejado del asiento.
10. Este equipo ha sido probado y certificado por EN957 bajo H.C. grado y solo se aplica al uso en el hogar y en interiores. El peso máximo del usuario es 90Kg y la velocidad no está restringida.
11. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Tenga cuidado de no lastimarse la espalda al levantar o mover el equipo.

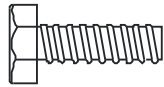
# GRÁFICO DE DESPIECE



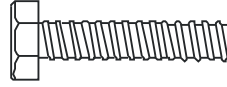
## LISTADO DE PIEZAS



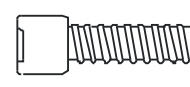
Perno  
(M8x60mm)



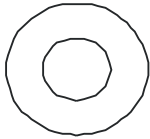
Perno  
(M8x15mm)



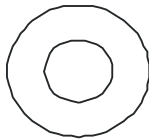
Perno  
(M8x30mm)



Perno  
(M7x25mm)



Arandela Curva  
(Ø8)



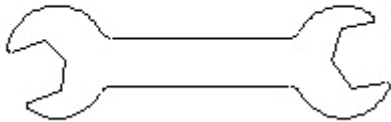
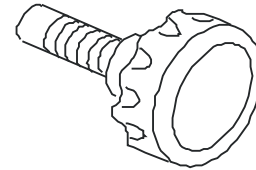
Arandela  
(Ø8)



Tuerca  
(M8)



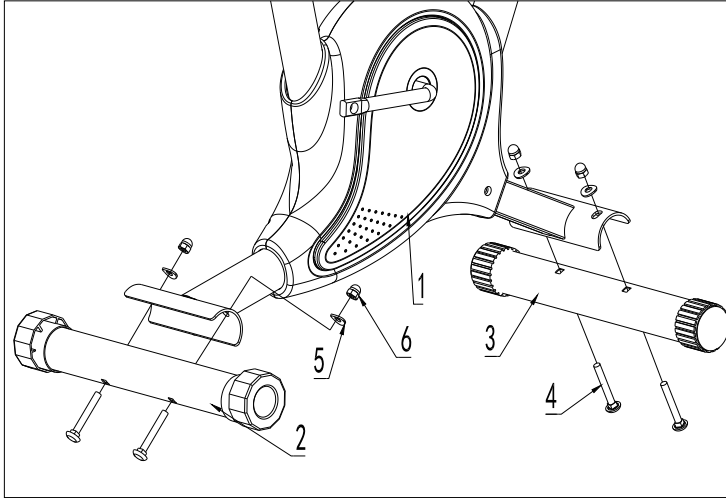
Tuerca ciega  
(M8)



Llave  
(13-15)

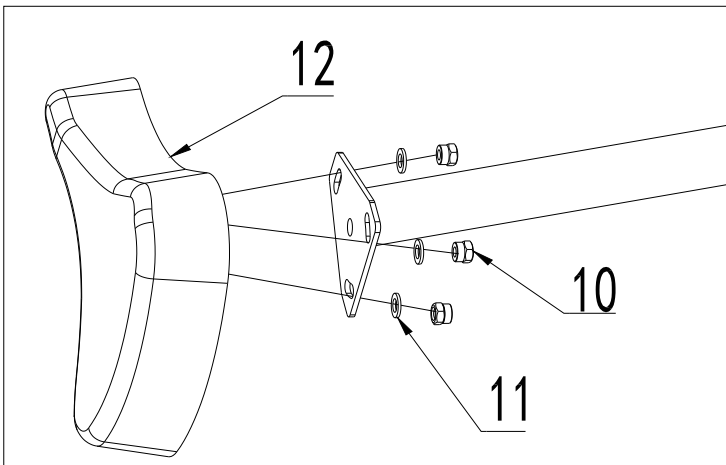
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Cuadro principal	1	11	Arandela	3
2	Estabilizador trasero	1	12	Asiento	1
3	Estabilizador delantero	1	13	Pedal derecho	1
4	Perno	4	14	Perno	4
5	Arandela curva	8	15	Poste frontal	1
6	Tuerca	4	16	Porta computadora	1
7	Pedal izquierdo	1	17	Computadora	1
8	Perilla de ajuste	1	18	Perno	2
9	Poste del asiento	1	19	Manubrio	1
10	Tuerca M8	3			

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



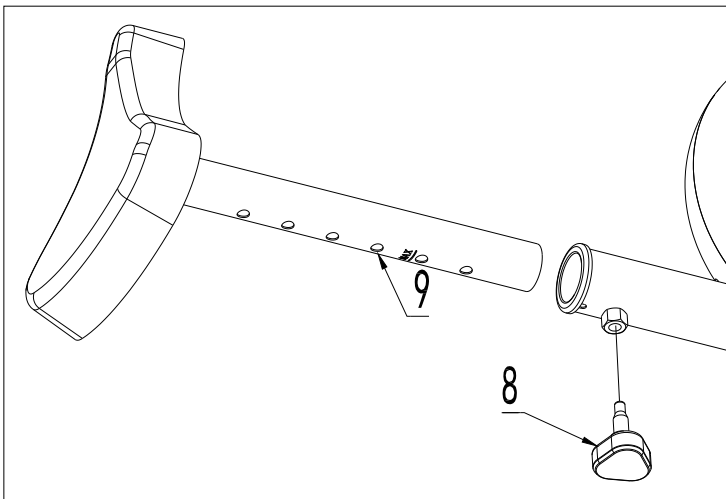
**FIGURA 1:**

1. Fije los estabilizadores frontales (punto 2) al marco principal (punto 1) usando 2 juegos de tuercas ciegas M8 (punto 6), arandelas curvas  $\varnothing 8$  (punto 5) y pernos de soporte M8x60mm (punto 4) . Deslice el Estabilizador Trasero (pt.3) en el Marco Principal (punto 1), asegurándose de que el lado abierto del soporte esté hacia arriba, como se muestra, luego fíjelo con la Arandela 4pcs  $\varnothing 8$  (punto 5), 2 unids Pernos de Carro M8x60mm (punto 4) .y 2 juegos de tuercas ciegas M8 (punto 6).



**FIGURA 2:**

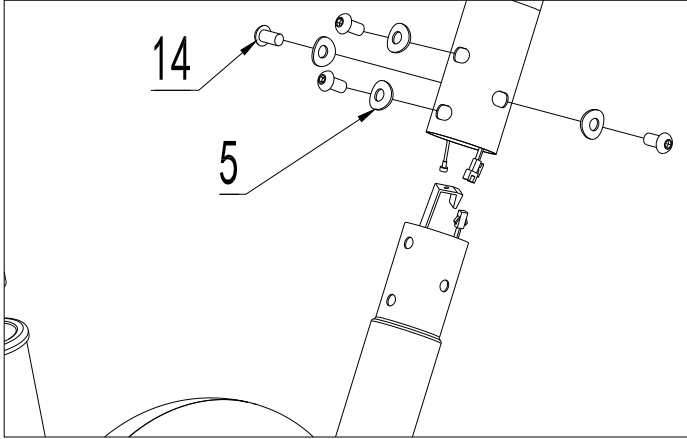
2. Fije el Asiento (punto 12) al poste del Asiento utilizando los tres juegos de Arandelas (punto 11) y tres Tuercas autofrenantes (punto 10) ubicadas debajo del asiento.



**FIGURA 3:**

3. Inserte el Poste del Asiento (punto 9) en la carcasa del Poste del Asiento y alinee los orificios (El ajuste de altura correcto puede hacerse cuando la bicicleta está completamente ensamblada) Asegure el asiento en su posición con la Perilla de Ajuste (punto 8) .

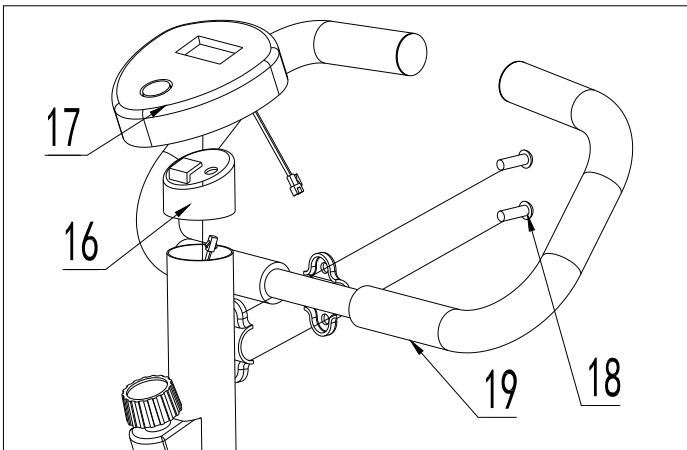
## INSTRUCCIONES DE ARMADO



**FIGURA 4:**

4. Tome el Poste Frontal y únase al Cable Superior de la Computadora con el Cable Inferior de la Computadora. Luego conecte el Cable de Tensión al Gancho de Tensión.

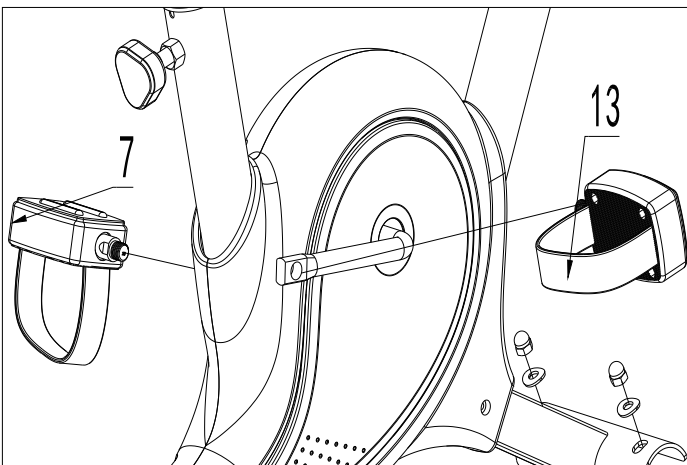
Deslice el poste delantero en la carcasa del poste delantero, luego fíjelo con 4 juegos de pernos de fijación M8 X 15mm (punto 14) y arandelas curvas  $\varnothing 8$  (punto 5).



**FIGURA 5:**

5. Enchufe el cable del sensor de la computadora superior a la parte posterior de la computadora (pieza 17), y luego deslice la computadora (pieza 15) en el sujetador de la computadora (pt.16).

Fije el manubrio (pt.19) en el poste delantero fijando el perno (pt.18).



**FIGURA 6:**

6. Fije el pedal (Izquierdo) (pt.7) en el cuadro principal mediante la llave (13-15) girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, fije el pedal (Derecho) (pt.13) en el cuadro principal la llave (13-15) girando en el sentido de las agujas del reloj.

## INSTRUCCIONES DEL MONITOR



Escaneo automático (SCAN): la pantalla se mostrará automáticamente en la secuencia adecuada en este estado.

Distancia (DST): longitud acumulada en el proceso de movimiento. Velocidad (SPD): Muestra la velocidad de conducción en el proceso de movimiento.

Temporizador (TMR): de 0 a 99:59.

Calorías (CAL): consumo acumulado en el proceso de movimiento.

### Instrucciones de uso

TIMER (TMR) ..... de 0 a 99:59 MIN

Hora

VELOCIDAD (SPD) ..... de 0 a 99.9 KM / H

Velocidad

DISTANCE (DST) ..... de 0 a 999.9 KM

Distancia

CALORÍAS (CAL) ..... de 0 a 9999 KCAL

Calorías



## MANTENIMIENTO

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de ciclismo, la bicicleta debe someterse a un mantenimiento regular.

### **Mantenimiento diario o después de cada sesión.**

Asegúrese que la bicicleta no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido. Es importante fijarse en que esté bien apoyada sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear. La bicicleta tiene que estar perfectamente equilibrada y mantener la estabilidad sin desniveles. Además hay que tener en cuenta que durante la sesión de ejercicio se suda mucho y esto puede afectar a la estructura y componentes de la bicicleta, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar la bicicleta con un paño después de cada uso.

### **Mantenimiento semanal**

Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.

Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos

Verificar sistema de freno o tensión

### **Mantenimiento mensual.**

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

### **Mantenimiento anual.**

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

### **Almacenamiento.**

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

### **Atención.**

El no cumplimiento por parte del usuario del mantenimiento propuesto dejará sin efecto la garantía

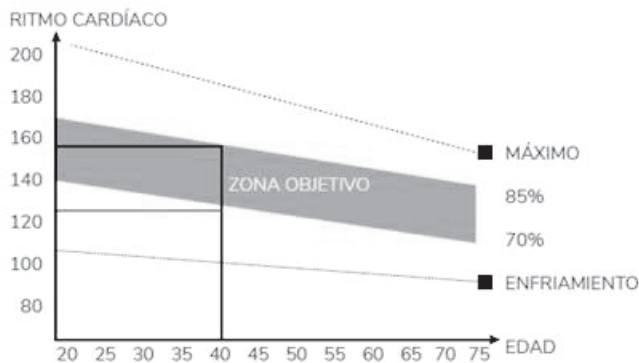
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



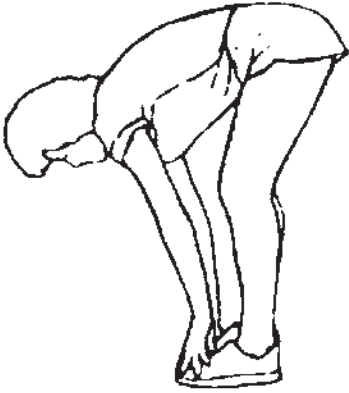
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



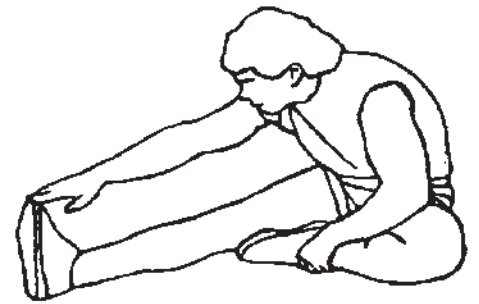


### **TOQUE DE PIES**

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.

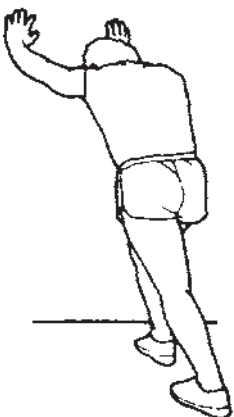
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 delante, 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 [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net)



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

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net)

[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

