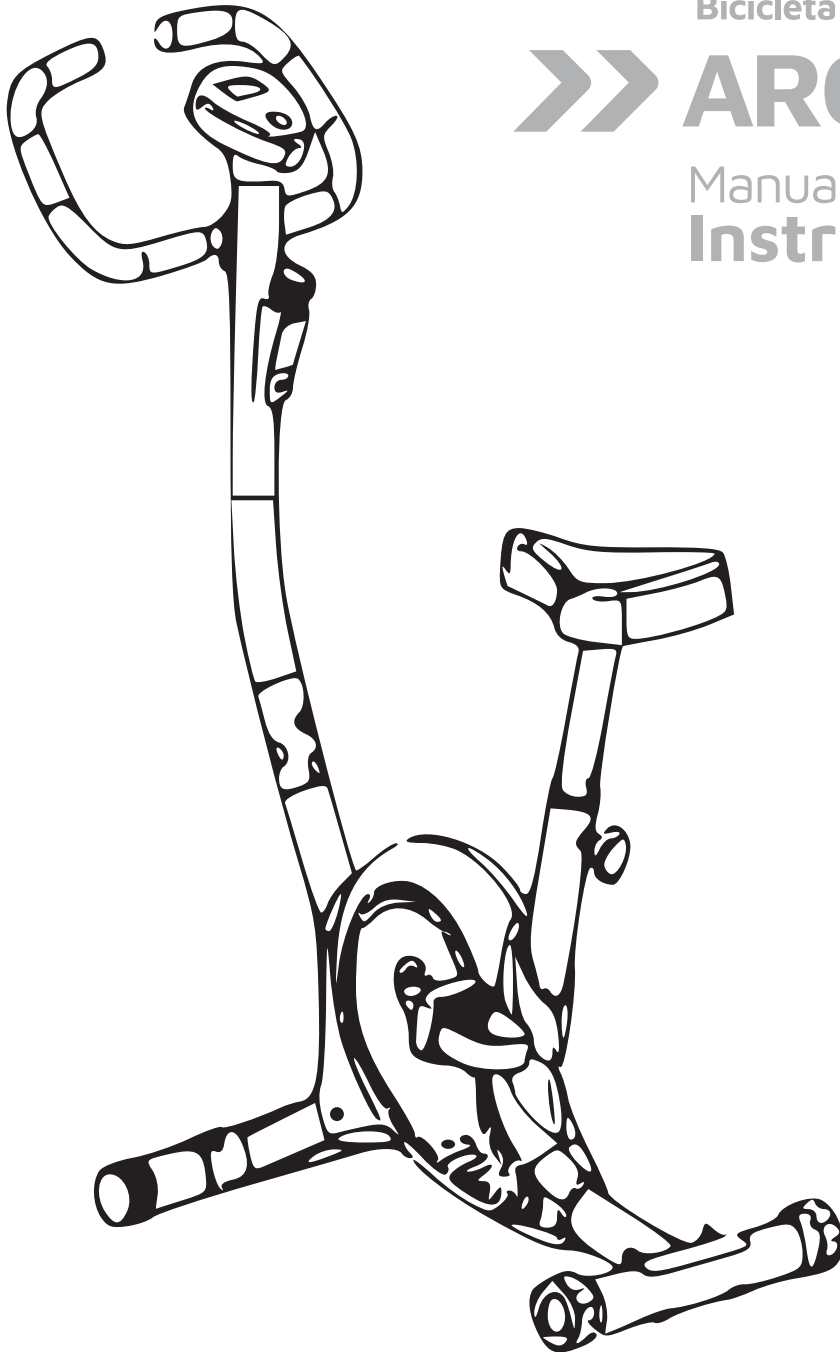


Bicicleta Vertical

»» **ARG-101**

Manual de
Instrucciones



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.

ÍNDICE

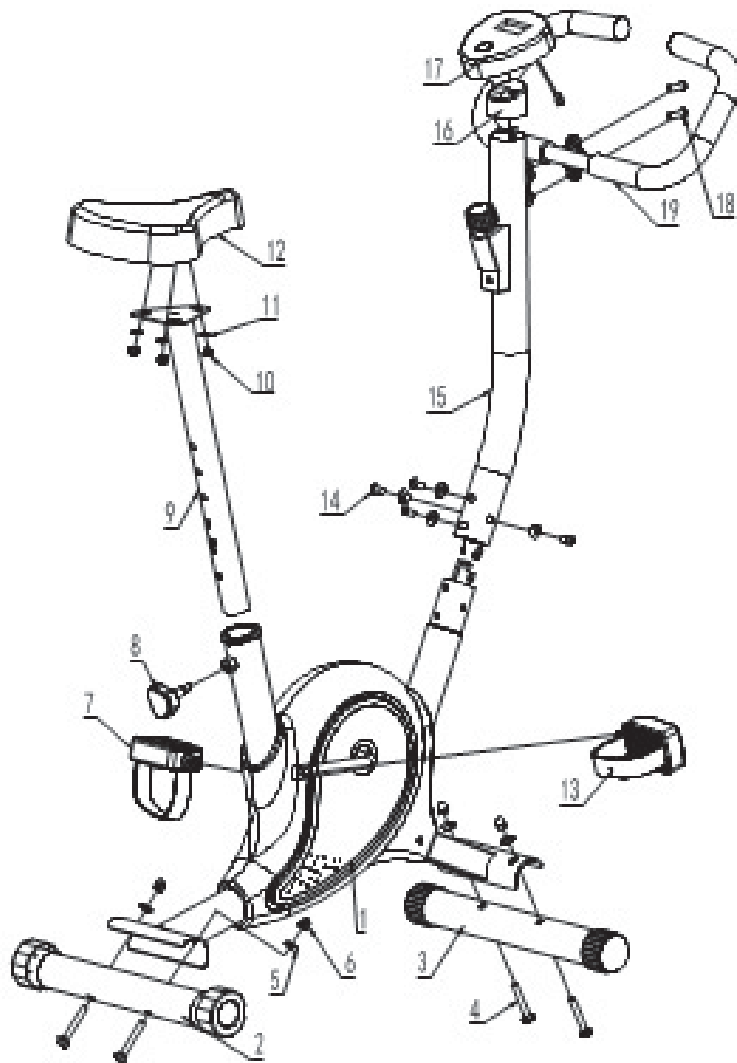
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -----	2
GRÁFICO DE DESPIECE -----	3
LISTA DE PIEZAS -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	5
USO DE LA COMPUTADORA -----	7
MANTENIMIENTO GENERAL -----	8
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	9
GARANTÍA -----	13

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

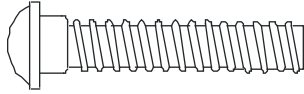
Por favor conserve este manual para futuras referencias.

- 1 Es importante la lectura completa del manual antes de comenzar a utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente sólo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Todos los usuarios del equipo deberán estar informados de todas las advertencias y precauciones.
- 2 Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para corroborar si no posee alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo o evite que pueda utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que pueda afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Discontinúe el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas situaciones debe consultar con su médico antes de continuar el ejercicio.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Este aparato está diseñado exclusivamente para uso de adultos.
- 5 Utilice el equipo en una superficie plana y sólida, con una cubierta protectora para cuidar su piso. Por seguridad, el equipo debe tener 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo revise que los tornillos y las tuercas estén bien ajustados. Lo mismo con los pedales y otras partes ajustables o que puedan tender a desajustarse.
7. Para su seguridad es necesario revisar periódicamente el equipo en busca de daños o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como se indica. Si escucha algún componente defectuoso mientras lo ensambla o escucha algún ruido extraño durante su uso, deténgase y no lo utilice hasta que el problema se haya solucionado .
9. Use ropa adecuada cuando se ejercite. No utilice ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada o enredada. Use siempre zapatos aeróbicos con suelas de goma. Realice el ejercicio lentamente al inicio. Sostenga siempre el manillar durante el ejercicio y no abandone nunca el asiento.
- 10 Este equipo está testeado y certificado por la norma EN957 bajo clase H.C. clasificado para uso doméstico. Peso máximo del usuario 100kg..
- 11 Este equipo no es apto para uso médico o terapéutico
- 12 Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre utilice técnicas de levantamiento adecuadas o recurra a asistencia.

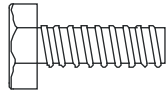
GRÁFICO DE DESPIECE



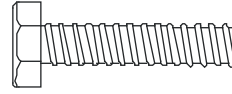
LISTA DE PARTES



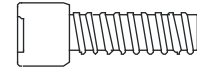
Tornillo
(M8x60mm)



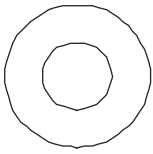
Tornillo
(M8x15mm)



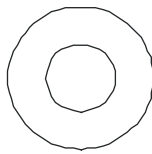
Tornillo
(M8x30mm)



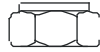
Tornillo
(M7x25mm)



Arandela curva
(Ø8)



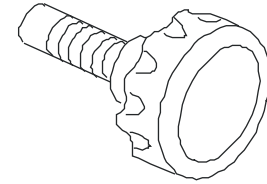
Arandela
(Ø8)



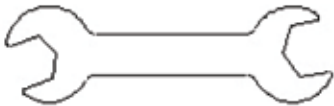
Tuerca
(M8)



Tuerca con domo
(M8)



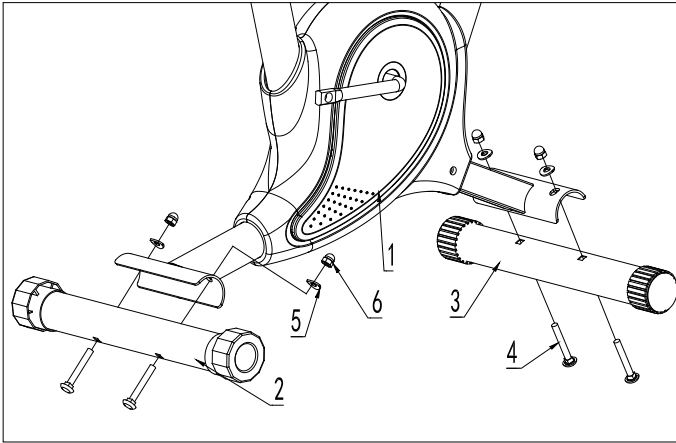
Perilla de ajuste



Llave (13-15)

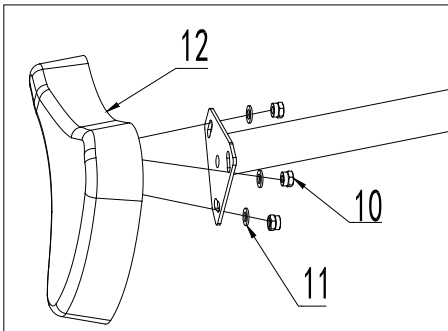
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Estructura principal	1	11	Arandela plana	3
2	Pata trasera	1	12	Asiento	1
3	Pata delantera	1	13	Pedal (Derecho)	1
4	Tornillo M8x60mm	4	14	Tornillo	4
5	Arandela curva	8	15	Poste delantero	1
6	Tuerca con domo	4	16	Soporte de consola	1
7	Pedal (Izquierdo)	1	17	Consola	1
8	Perilla de ajuste	1	18	Tornillo	2
9	Poste del asiento	1	19	Manillar	1
10	M8 Tuerca	3			

INSTRUCCIONES DE ARMADO



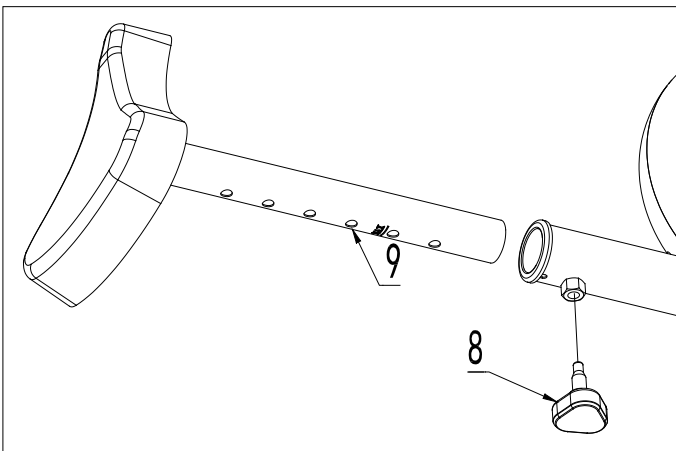
Paso 1

Una la pata trasera (pt. 2) a la estructura principal (pt. 1) usando 2 sets de Tuercas con domo M8 (pt. 6), Arandelas curvas (pt. 5) y Tornillos M8x60mm (pt. 4). Deslice el estabilizador trasero (pt. 3) dentro de la estructura principal (pt. 1), asegurándose de que el lado abierto del soporte esté hacia arriba, como se muestra en la imagen, luego ajuste con 4 piezas de Arandela Curva $\varnothing 8$ (pt. 5), 2 piezas de Tornillos M8x60mm (pt. 4) y 2 sets de Tuercas con domo M8 (pt. 6).



Paso 2

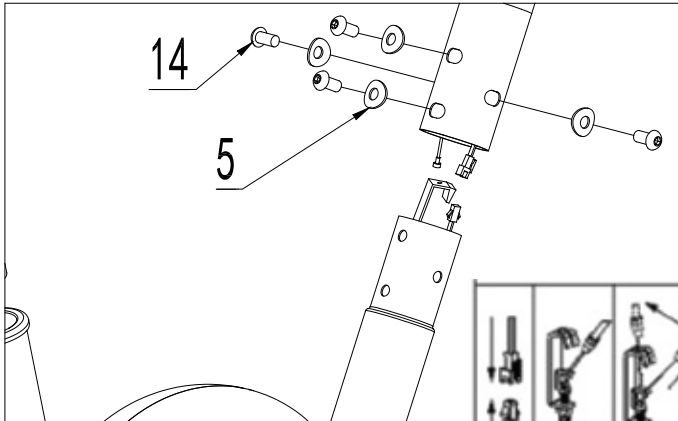
Ajuste el asiento (pt. 12) al poste del asiento (pt. 9) usando los tres sets de Aramdeñas planas (pt. 11) y las tres Tuercas M8 (pt. 10) que irán ubicadas debajo del asiento.



Paso 3

Inserte el poste del asiento (pt. 9) dentro de su respectivo orificio y para luego alinear los agujeros (el ajuste adecuado a la altura puede modificarse con el product armado). Para asegurar la altura del asiento a su posición correcta utilice la perilla de ajuste (pt. 8).

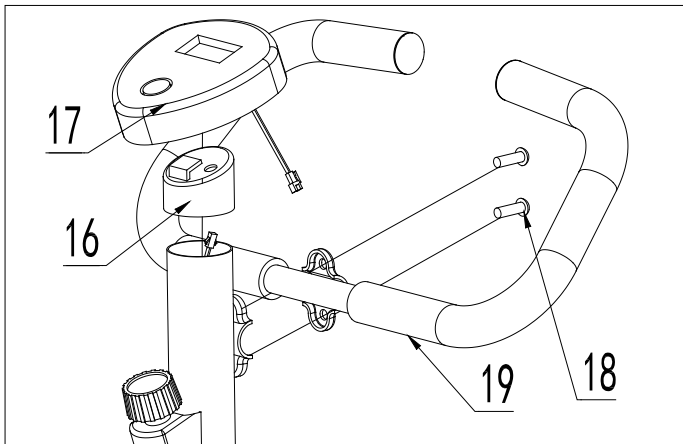
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 4

Tome el poste frontal y una el cable superior de la consola con el cable inferior de la misma. Luego conecte el cable de tensión al gancho de tensión.

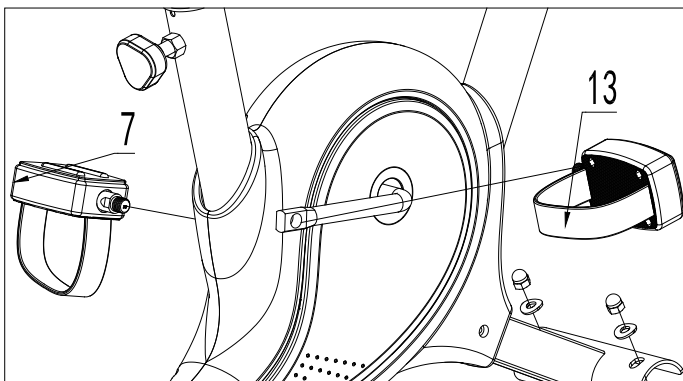
Deslice el Poste Delantero (15) dentro de su respectivo orificio, y ajústelo con 4 sets de Tornillos M8X15mm (pt. 14) y Arandelas Curvas Ø8 (pt. 5).



Paso 5

Conecte el cable superior del sensor de la consola a la parte posterior de la misma (pt. 17), y luego deslice la Consola (pt. 15) dentro de su Soporte (pt.16).

Ajuste el Manillar (pt.19) en el Poste Delantero ajustándolo con los Tornillos pt.18.



Paso 6

Ajuste el Pedal Izquierdo (pt.7) sobre la estructura principal con la Llave (13-15) en sentido antihorario y luego ajuste el Pedal Derecho (pt.13) sobre la estructura principal con la misma Llave (13-15) en sentido horario.

USO DE LA COMPUTADORA



SCAN: Visualización automática de las siguientes funciones en el orden mostrado:
TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-PULSO-CALORÍAS (repite)

DST: La distancia de cada entrenamiento se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca DST.

SPD: a velocidad actual se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca SPD

TMR: El tiempo de ejercicio se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca TMR

CAL: Las calorías quemadas se mostrarán presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca CAL.

Manual

TIEMPO (TMR).....00:00-99:59 MIN
VELOCIDAD (SPD).....0.0-99.9KM/H
DISTANCIA (DST).....0.00-999.9KM
CALORÍAS (CAL).....0-9999KCAL

USO

La altura del asiento puede ser regulada a través de la Perilla de Ajuste, subiendo o bajando el asiento. Hay 7 agujeros en el poste que permiten adaptar la altura, una vez que elija uno de estos niveles vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriete. La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta hace que sea más difícil pedalear; una Resistencia baja hace que el ejercicio sea fácil. Para obtener mejores resultados, vaya variando el nivel de tensión mientras realiza su rutina de ejercicio.

MANTENIMIENTO GENERAL

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con el distribuidor oficial 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.

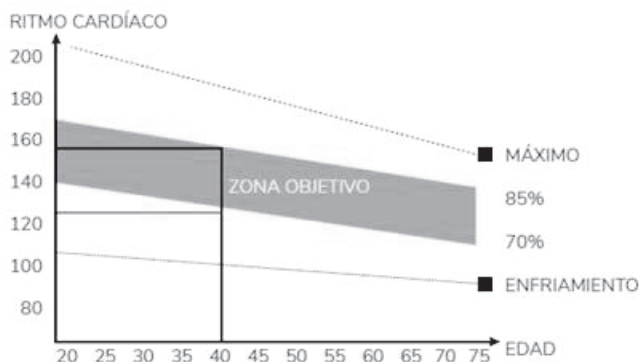
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

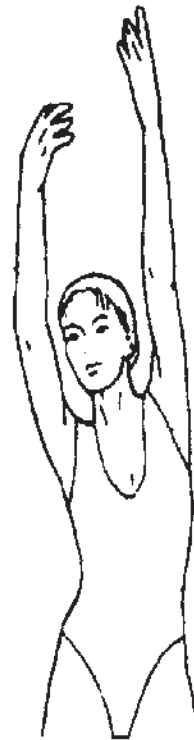


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



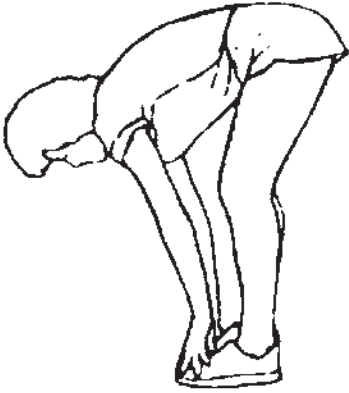
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



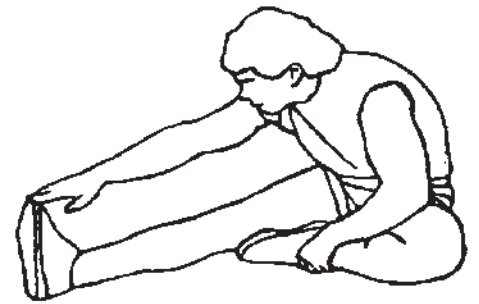


TOQUE DE PIES

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.

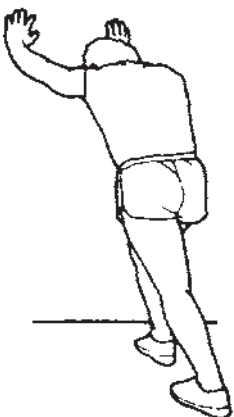
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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: 0810-345-0447** 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.

• 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: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

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@argenttrade.net - www.argenttrade.net

