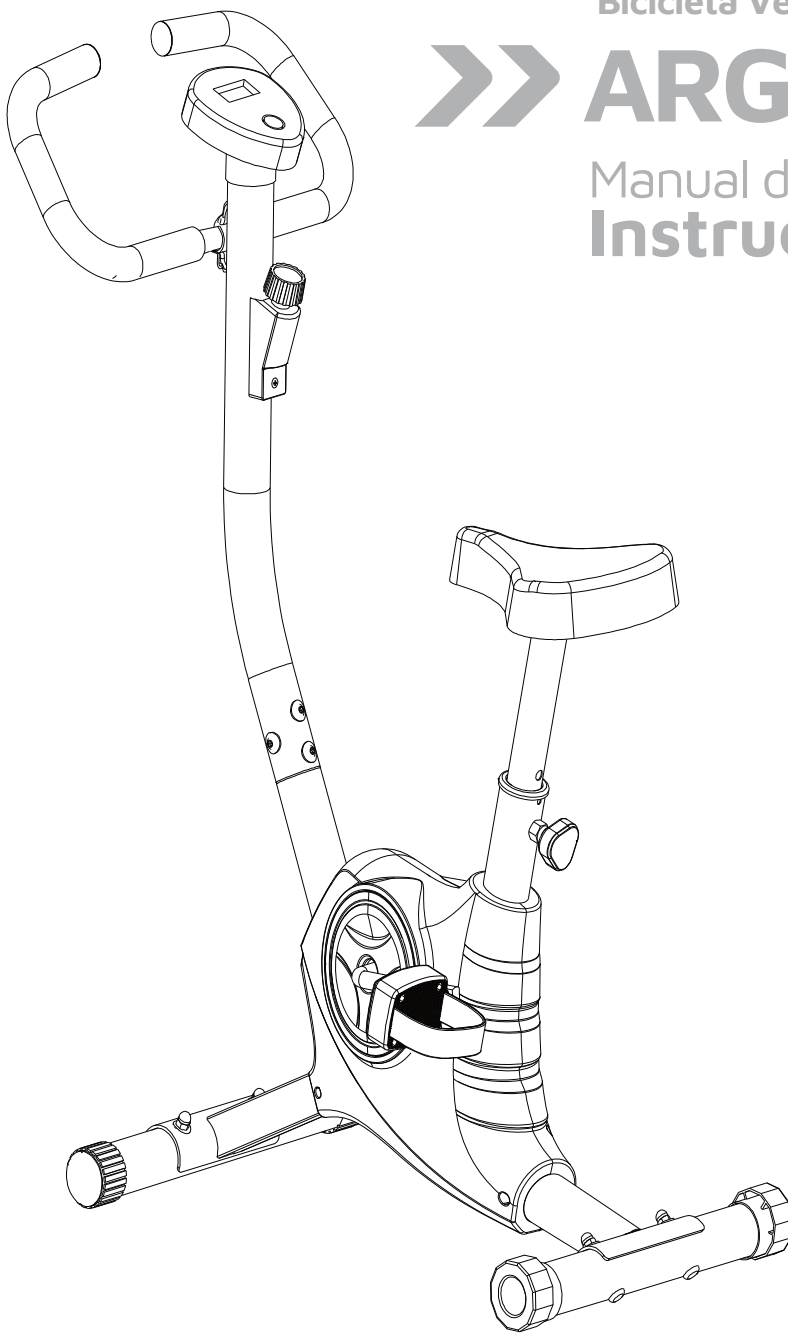


Bicicleta Vertical

➤➤ ARG-102

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

INFORMACI'ON IMPORTANTE DE SEGURIDAD -/-----	2
GRÁFICO DE DESPIECE -----	3
LISTA DE PARTES -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	5
OPCIONES DE LA CONSOLA -----	7
MANTENIMIENTO -----	9
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	10
GARANTÍA -----	14

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Guarde este manual en un lugar seguro como referencia.

1 Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

2 Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su bienestar y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.

3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.

4 Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.

5 Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.

6 Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Algunas partes como pedales, etc.

7 El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste.

8 Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

9. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir el movimiento. Ejecútelo lentamente al principio. Sujete el manubrio con fuerza y no deje que su cuerpo abandone el asiento cuando haga ejercicio.

10 El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo clase H.C. Adecuado solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario 100 kg.

11 El equipo no es apto para uso terapéutico.

12 Debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Utilice siempre las técnicas de elevación adecuadas y / o pida ayuda.

Manual

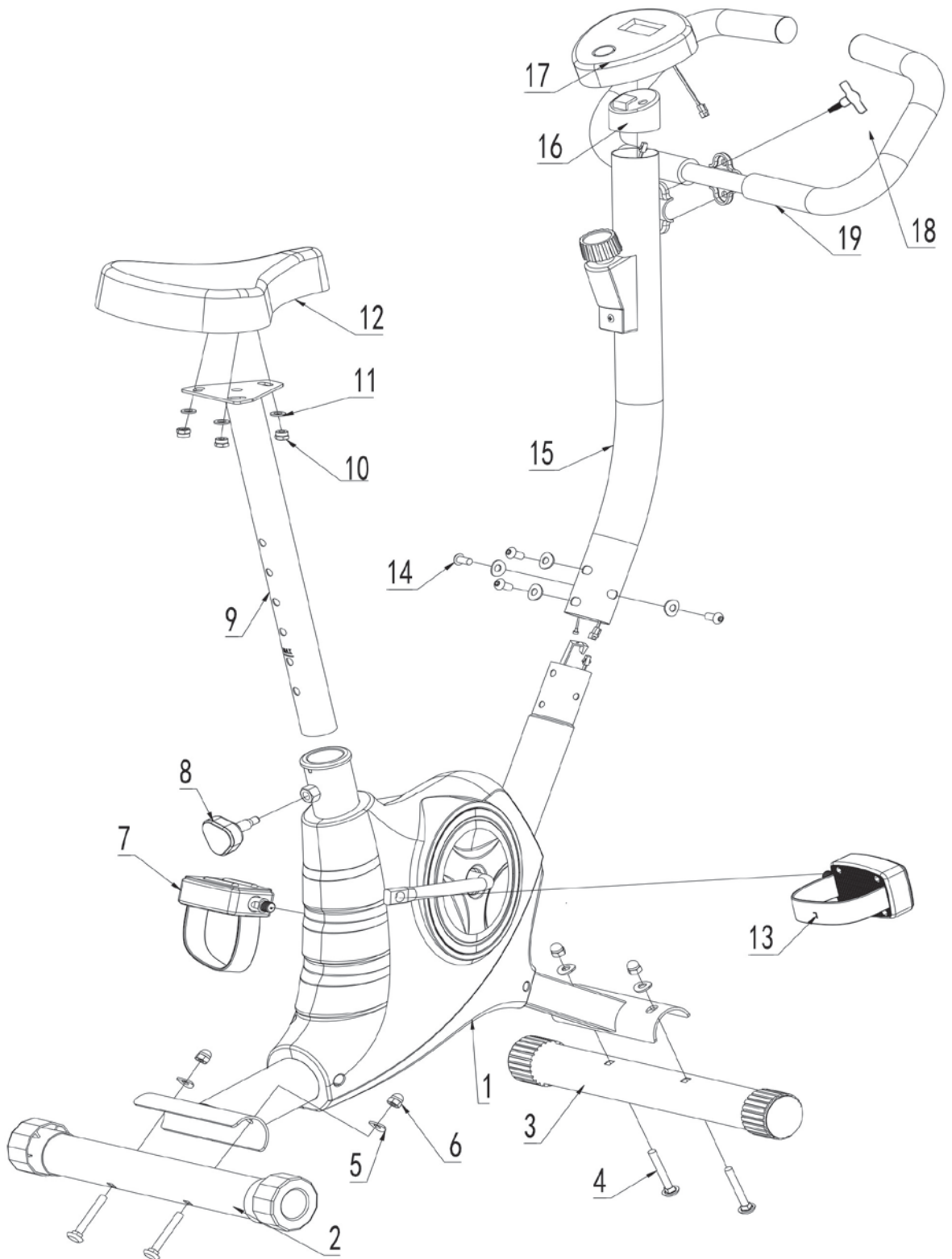
TIEMPO(TMR) 00:00-99:59 MIN

VELOCIDAD (SPD) 0.0-99.9KM/H

DISTANCIA(DST).....0.00-999.9KM

CALORÍAS(CAL).....0-9999KCAL

GRÁFICO DE DESPIECE



LISTA DE PARTES



Perno



Arandela curva



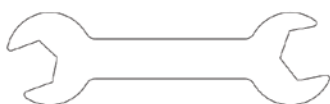
Tuerca de cúpula



Perno de sujeción



Bulón de ajuste



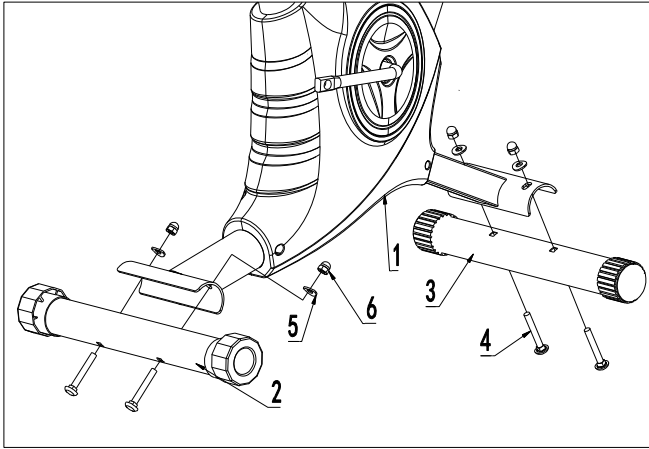
Llave (13-15)



Llave Allen

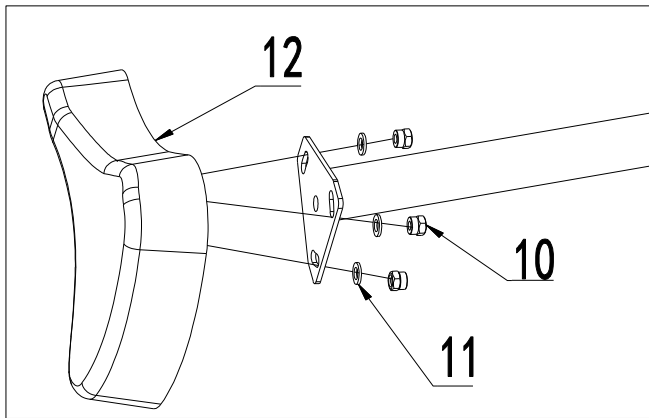
Listado de piezas					
NO.	Descripción	Cant.	NO.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	11	Arandela plana	3
2	Estabilizador trasero	1	12	Asiento	1
3	Estabilizador delantero	1	13	Pedal(R)	1
4	Perno	4	14	Perno de sujeción	4
5	Arandela curva	8	15	Poste delantero	1
6	Tuerca de cúpula	4	16	Soporte computadora	1
7	Pedal(L)	1	17	Computadora	1
8	Bulón de ajuste	1	18	Perno de sujeción	1
9	Poste del asiento	1	19	Manubrio	1
10	Tuerca de seguridad	3			

INSTRUCCIONES DE ARMADO



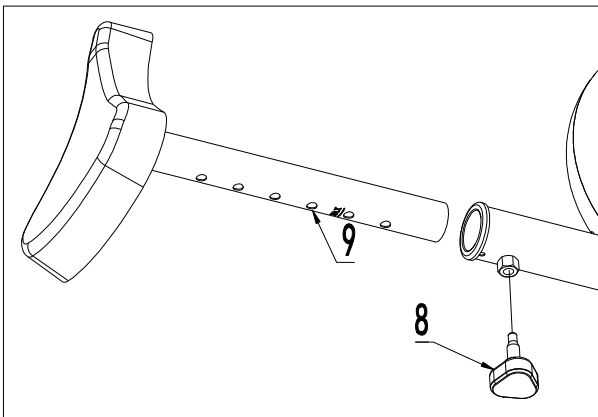
PASO 1

Fije el estabilizador delantero (pieza 3) al marco principal (pieza 1) utilizando 2 juegos de tuercas de cúpula M8 (pieza 6), arandelas curvas $\varnothing 8$ (pieza 5) y pernos M8x60 mm (pieza 4). Deslice el estabilizador trasero (pieza 2) en el marco principal (pieza 1), asegurándose de que el lado abierto del soporte esté hacia arriba, como se muestra, luego fíjelo con 4 arandelas 8 (pieza 5), 2 pernos M8x60 mm (pieza 4) y 2 juegos de tuercas de cúpula M8 (pieza 6).



PASO 2

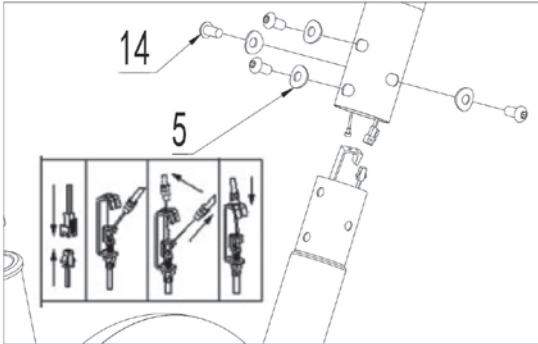
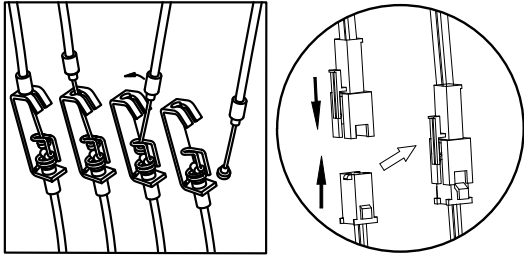
Fije el asiento (pieza 12) al poste del mismo usando tres juegos de arandelas (pieza 11) y tres tuercas de seguridad (pieza 10) localizadas bajo el asiento.



PASO 3

Inserte el poste del asiento (parte 9) en la carcasa y alinee los orificios (se puede hacer el ajuste de altura correcto cuando la bicicleta esté completamente ensamblada). Asegure el asiento en su posición con el bulón de ajuste (pieza 8)

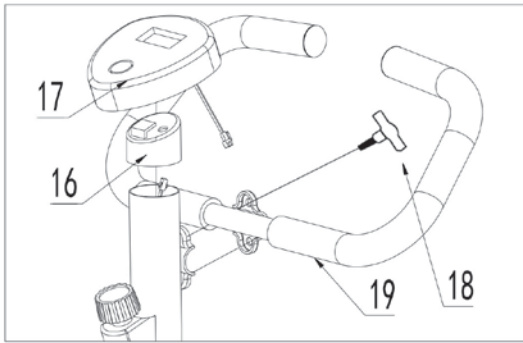
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 4

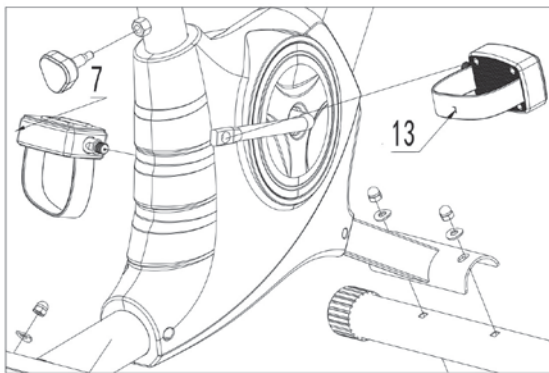
Tome el poste delantero y una el cable superior de la computadora con el cable inferior de la misma. Luego conecte el cable de tensión al gancho de tensión.

Deslice el poste delantero en la carcasa, luego fíjelo con 4 juegos de pernos de fijación M8 X 15 mm (pieza 14) y arandelas curvas Ø8 (pieza 5).



PASO 5

Conecte el cable del sensor superior de la computadora a la parte posterior de la misma (pieza 17) y luego deslícela (pieza 15) en el soporte de la computadora (pieza 16). Gire el perno de sujeción del manubrio (pieza 18) completamente en sentido contrario a las agujas del reloj y pase el manubrio (pieza 19) hasta que el centro esté en línea con la perilla de bloqueo y el manubrio esté en posición vertical, gire el perno de sujeción en el sentido de las agujas del reloj.



PASO 6

Coloque los pedales. El pedal izquierdo (L) (Pieza 7), enrosca en sentido antihorario.

El pedal derecho (R) (Pieza 13), enrosca en sentido horario.

OPCIONES DE LA CONSOLA

Monitor



SCAN: La pantalla cambia de acuerdo con el siguiente diagrama cada 4 segundos.
TIEMPO – VELOCIDAD – DISTANCIA – CALORIAS (REPITE)

DST: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en DST.
Indica la distancia del ejercicio.

SPD: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en SPD.
Indica la velocidad actual.

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

CAL: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CAL.
Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio

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.

Contacto

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a Servicio de Atención al Cliente:



ARGENTRADE

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.
0810-345-0447, Lunes a Viernes de 9.00 a 15.00 Hs
Emails: postventa@argentrade.net;
sat@argentrade.net; postventa1@argentrade.net

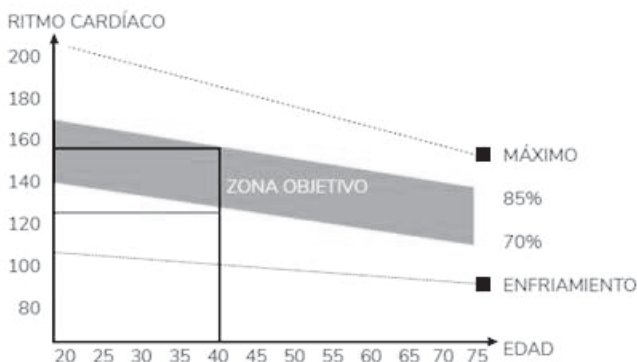
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

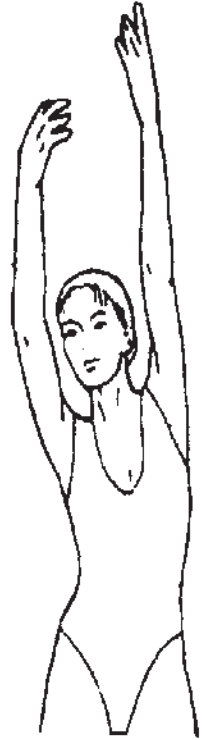


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



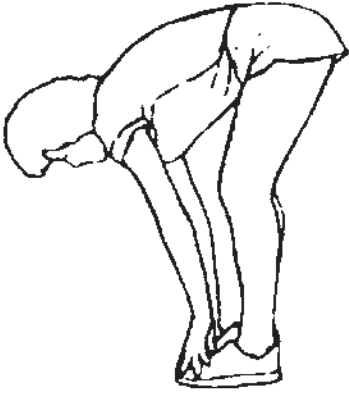
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



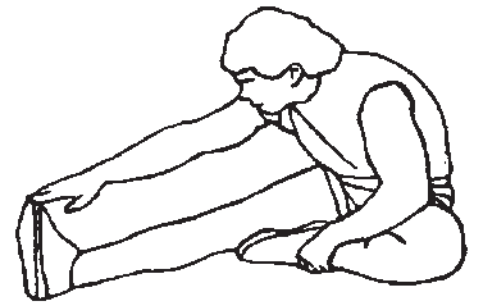


TOQUE DE PIES

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.

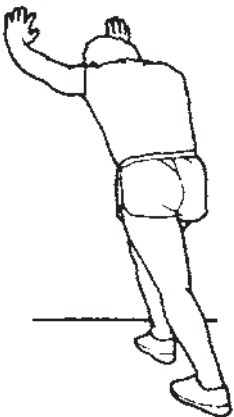
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

