

# MINI BICICLETA FIJA ARG-115



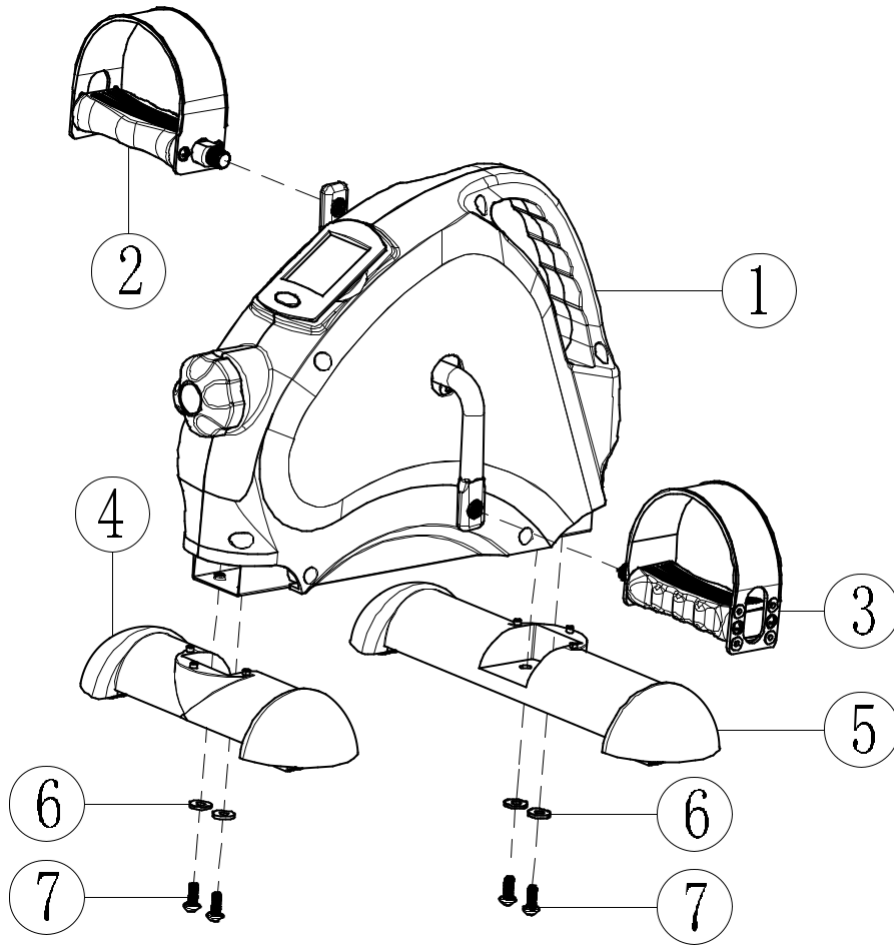
**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

**Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.**

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debes consultar a tu médico para determinar si tienes alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para tu salud y seguridad, o que te impida usar el equipo correctamente. El consejo de tu médico es esencial si estás tomando medicamentos que afecten tu frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar tu salud. Deja de ejercitarte si experimentas alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aire extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimentas alguna de estas condiciones, consulta a tu médico antes de continuar con tu programa de ejercicios.
4. Mantén a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
5. Usa el equipo en una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para tu piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, verifica que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y/o desgaste.
8. Usa siempre el equipo como se indica. Si encuentras algún componente defectuoso al ensamblar o revisar el equipo, o si escuchas algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, detente. No uses el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
9. Usa ropa adecuada mientras usas el equipo. Evita usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C. Apto solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg. El frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Este artículo no se puede usar estando de pie sobre él.
13. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Siempre utiliza técnicas de levantamiento adecuadas y/o busca asistencia.

# LISTADO DE PARTES



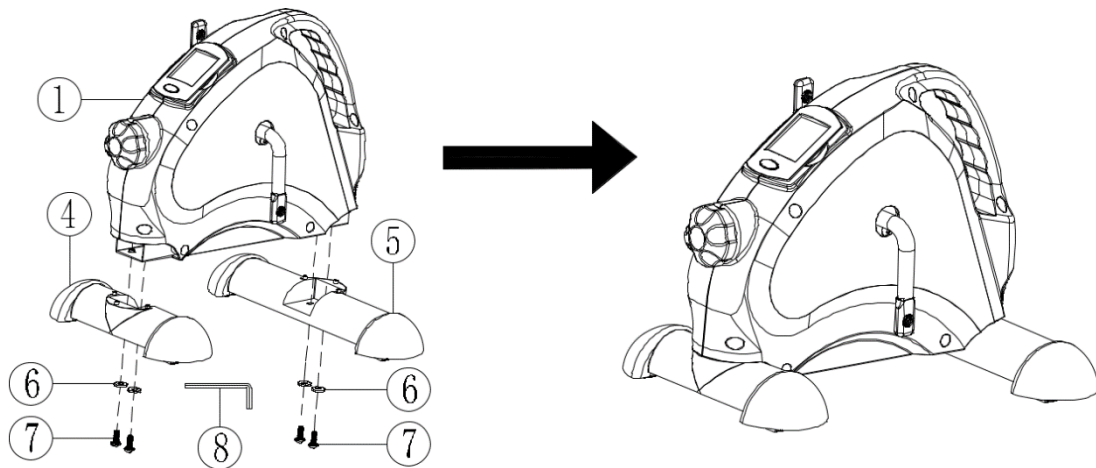
#PARTE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Mini Bicicleta (base)	1
2	Pedal Izquierdo	1
3	Pedal Derecho	1
4	Pata Delantera	1
5	Pata Trasera	1
6	Arandela	4
7	Tornillo	4
8	Llave Allen	1
9	Llave	1

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

## PASO 1

Instala la Pata Delantera (4) y la Pata Trasera (5) en la base (1) con los tornillos (7) y las arandelas planas (6). Usa el destornillador (8) suministrado para esto.

**Nota:** Asegúrate de que la Pata Delantera (4) y la Pata Trasera (5) estén correctamente posicionados.



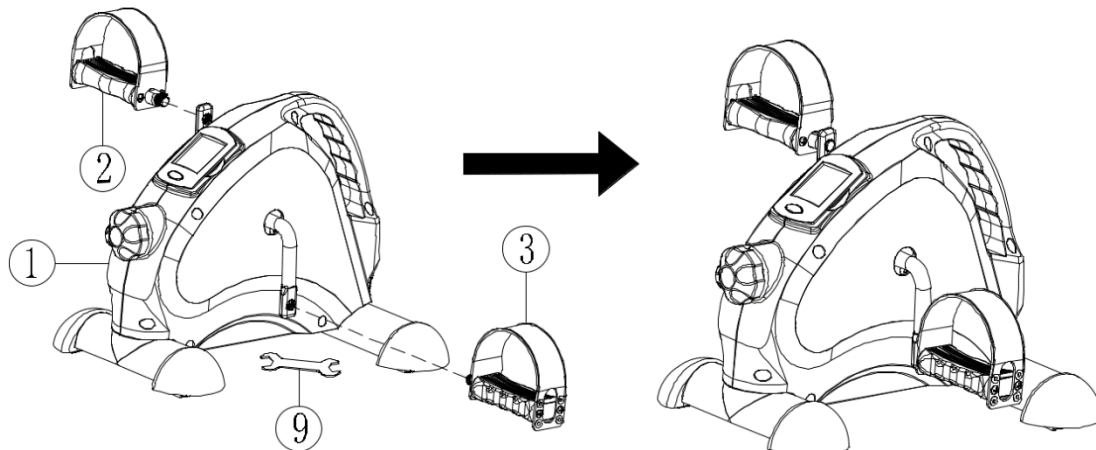
## PASO 2

Coloca el pedal izquierdo (2) y el pedal derecho (3) en las correspondientes bielas. Usa la llave de boca abierta (9) suministrada para ajustar los pedales.

**Nota:** Los pedales y las bielas están marcados con "L" para izquierdo y "R" para derecho. Asegúrate de que las marcas en los pedales y las bielas coincidan durante el ensamblaje.

- El pedal izquierdo debe roscarse en sentido antihorario.

- El pedal derecho debe roscarse en sentido horario.



# USO DE LA COMPUTADORA

La computadora tiene una pantalla de dos líneas en la que se pueden mostrar diferentes funciones. La velocidad se muestra en la línea superior. Hay diferentes pantallas disponibles en la línea inferior. Presiona la tecla ovalada debajo de la pantalla para alternar entre los siguientes valores de visualización:



**SCAN:** Cada pantalla se muestra durante unos segundos.

**TIME:** Tiempo de entrenamiento anterior en minutos: segundos (0:00 – 99:59).

**ODO:** Distancia total recorrida desde la última inserción de la batería (0 – 9999.0 km)

(Nota: Este valor se restablece a 0 tan pronto como se retira la batería agotada y se reemplaza por una nueva batería.)

**RPM:** Muestra la velocidad de rotación por minuto (0 – 999).

**DIST:** Muestra la distancia recorrida (0.00 – 99.99 km).

**CAL:** Muestra la cantidad de calorías quemadas

(esta pantalla indica un valor aproximado. El consumo real de calorías depende de la condición de la persona que entrena).

**SPEED:** Velocidad en km/h (0.0 – 999.9 km).

Mantén presionada la tecla ovalada durante aproximadamente tres segundos para eliminar todos los valores (excepto el ODO).

## Encender y apagar la computadora

La computadora se enciende automáticamente y comienza a tomar medidas tan pronto como comienzas a ejercitarte en la Mini Bicicleta. La computadora se apaga automáticamente cuando el equipo no se usa durante más de aproximadamente 4 minutos.

## Reemplazo de la batería

- Saca cuidadosamente la computadora de entrenamiento del soporte.
- Retira la batería agotada.
- Inserta una nueva batería (1.5 V, AAA) en el compartimento de la batería en la parte inferior de la computadora de entrenamiento.

**Nota:** Asegúrate de colocar la batería en la dirección correcta (polaridad). La polaridad correcta se muestra dentro del compartimento de la batería.

Verifica que el conector enchufable esté correctamente insertado. Insértalo nuevamente si es necesario.

Coloca la computadora de entrenamiento nuevamente en el soporte y presiona ligeramente para que quede en posición.

### ▲ ¡Precaución!

Asegúrate de que el cable no se doble ni quede atrapado.

# 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**

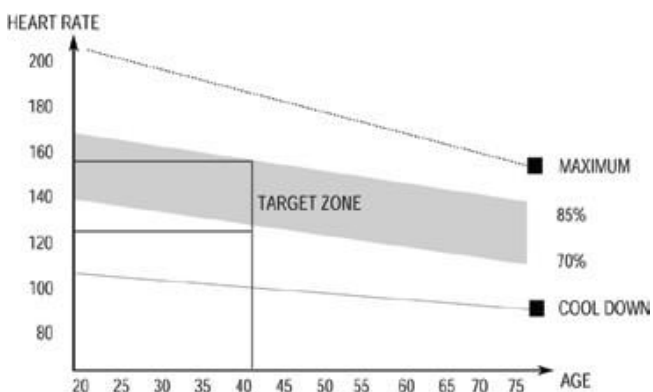
# RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

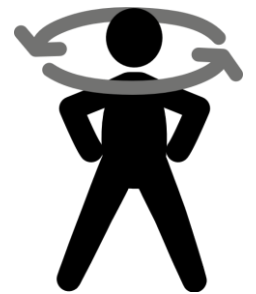
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

## 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.

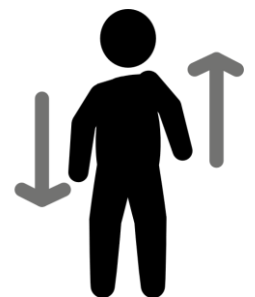
## MOVIMIENTO DE CABEZA

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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto: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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)