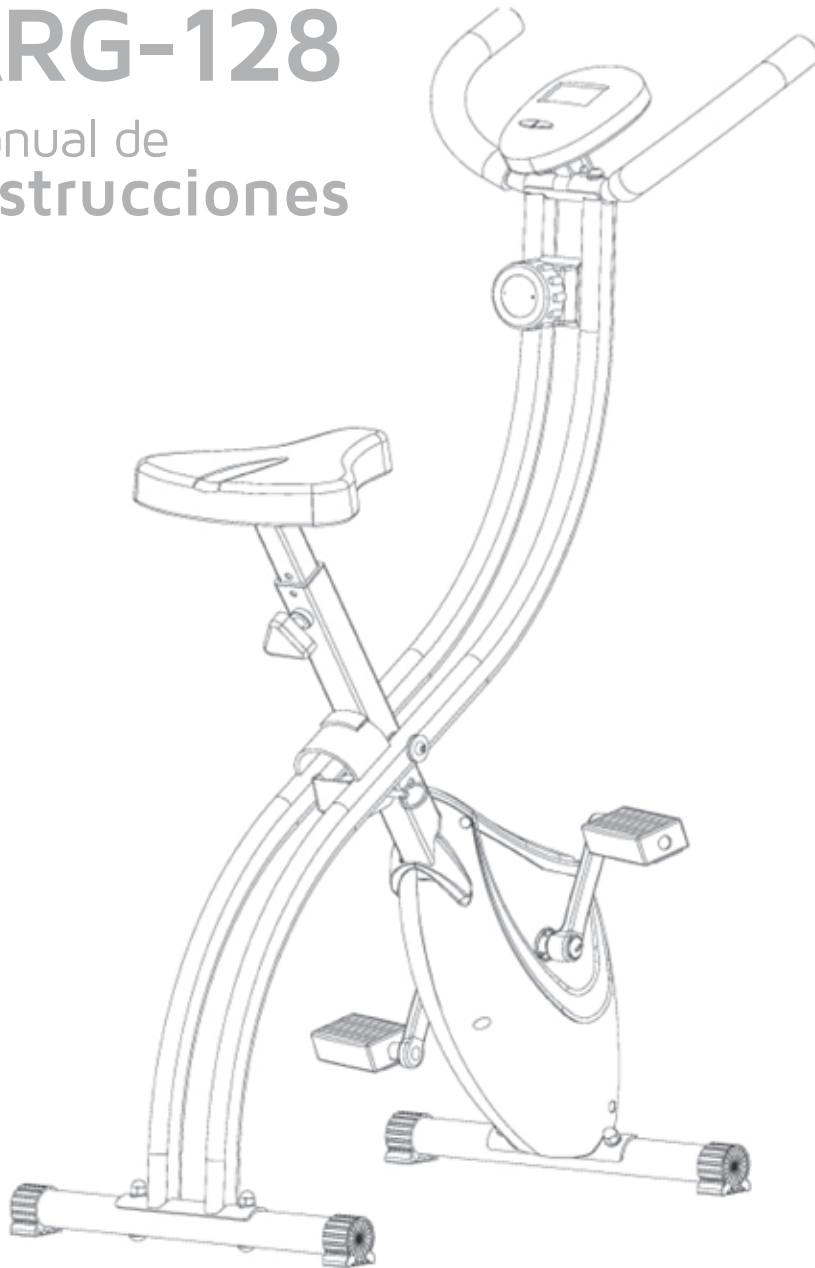


Bicicleta Fija

**ARG-128**  
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
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	8
Garantía.....	12

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES 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 monta, se mantiene y se usa adecuadamente. 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 poner en riesgo su salud y seguridad, o le impida usar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a 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, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, vértigo 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 solo para adultos.
5. Use el equipo en una superficie sólida y plana 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 usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos 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. Siempre use 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 el uso, deténgalo. No use el equipo hasta que el problema haya sido rectificado.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento. Por favor, ejecútelo despacio al principio. Mantenga el manillar bien apretado y no permita que su cuerpo abandone el asiento cuando haga ejercicio.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo clase. H.C. Adecuado para uso doméstico solamente. Peso máximo del usuario, 100 kg. El movimiento es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento apropiadas y / o use ayuda.



## LISTADO DE PIEZAS



Perno M8X50



Arandela  
(Ø16xØ8.3x1.5t)



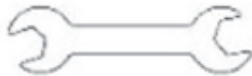
Tuerca Ciega (M8)



Perno Allen  
(M8x35)



Tornillo



Llave



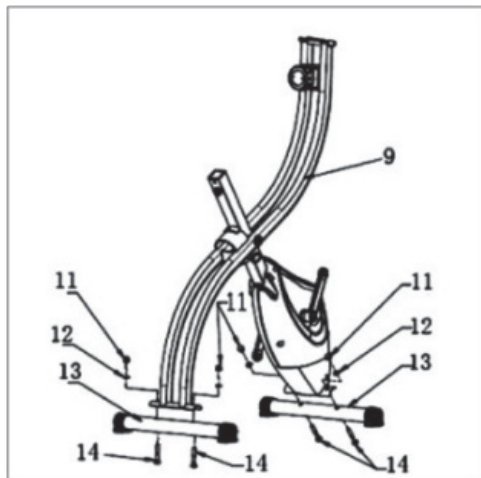
1-3 Llave Allen



Perilla

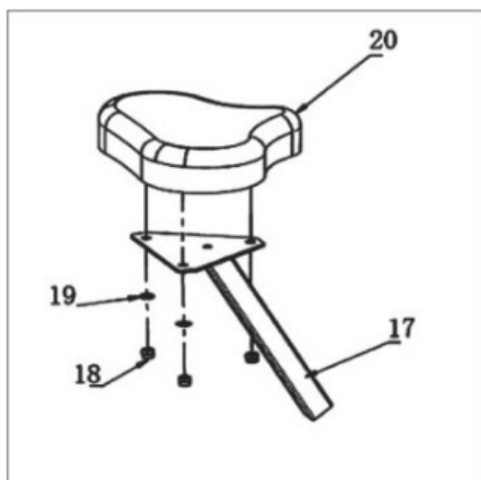
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Manubrio	1	12	Arandela Curva	4
2	Arandela Curva	2	13	Estabilizadores	2
3	Arandela con Resorte	2	14	Perno	4
4	Perno Allen	2	15	Pedal(Izquierda)	1
5	Soporta Computadora	1	16	Perilla de Ajuste	1
6	Computadora	1	17	Poste de Asiento	1
7	Tornillo	1	18	Tuerca	3
8	Sensor	1	19	Arandela	3
9	Cuadro Principal	1	20	Asiento	1
10	Pedal(Derecha)	1	21	Pin de Seguridad	1
11	Tuerca Ciega	4			

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



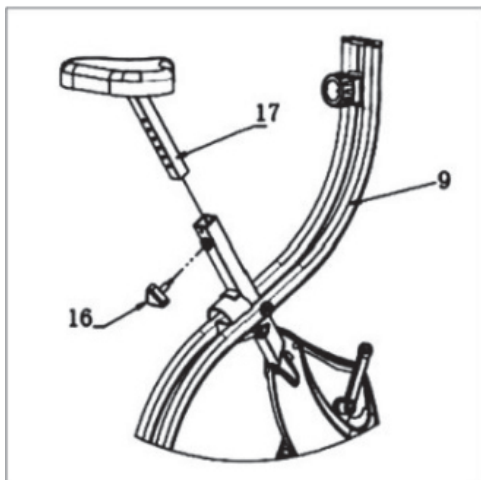
**FIGURA 1:**

Conecte los estabilizadores (13) al cuadro principal (9) usando dos juegos de tuercas (11), arandelas (12) y pernos M8x50mm (14) con llave.



**FIGURA 2:**

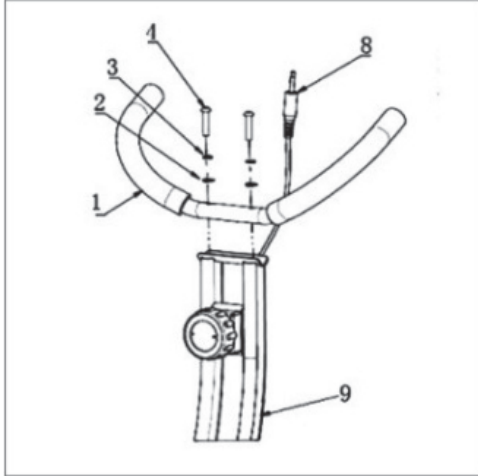
Sujete el asiento (20) con el poste del asiento (17), ajuste el ángulo del asiento. Fíjelo firmemente con tres tuercas (18), y tres arandelas (19).



**FIGURA 3:**

Inserte el poste del asiento (17) en el marco (9) y alinee los orificios. Asegure el asiento en su posición con la perilla de ajuste (16). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bicicleta esté completamente ensamblada.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



**FIGURA 4:**

Apriete el manubrio (1) al cuadro de principal (9) con dos pernos (4) y dos arandelas curvas (2,3)

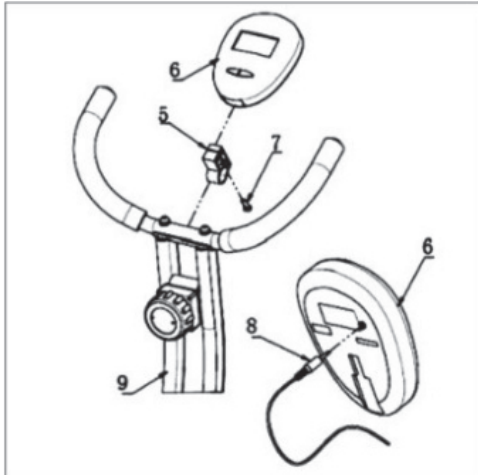


ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA  
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



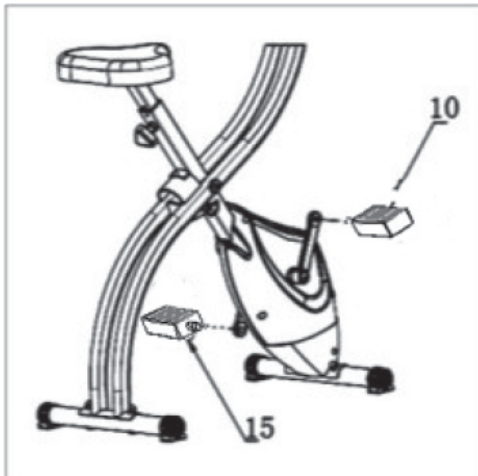
En el caso de no tener lector de QR, ingresar al siguiente link:

<https://goo.gl/75Epm5>



**FIGURA 5:**

Fije el soporte de la computadora (5) en el manubrio (1) con el tornillo (7), inserte la computadora (6) en el soporte de la computadora (5) y conéctelo con un cable.



**FIGURA 6:**

Los pedales (15) y (10) están marcados como "L" y "R" -Izquierda y Derecha. Conéctelos a la manivelas apropiadas. El brazo derecho de la biela está en el lado derecho del ciclo mientras se sienta en él. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

# INSTRUCCIONES DEL MONITOR

## ESPECIFICACIONES:

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

## FUNCIÓN DE LA TECLA:

**MODO:** esta tecla le permite seleccionar y bloquear a una función en particular que desee.

**RESTABLECER:** Restablezca el valor a cero presionando la tecla

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

### 1. AUTO ENCENDIDO / APAGADO:

El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando recibe una entrada del sensor de velocidad.

El procesador se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no recibe señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

### 2. RESTABLECER:

La unidad se puede reiniciar cambiando las pilas o presionando la tecla RESET durante 3 segundos.

**HORA:** El tiempo de ejercicio se mostrará presionando MODE. Clave hasta que aparezca la marca TMR

**VELOCIDAD:** la velocidad actual se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca DST.

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

**CALORÍAS:** Las calorías quemadas se mostrarán presionando la tecla de modo hasta que aparezca la marca.

**ESCANEADO:** visualización automática de las siguientes funciones en el orden mostrado: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES.

### 3. BATERÍA

Esta computadora usa dos baterías "AA". Puede reemplazar las baterías en la parte posterior de la unidad.



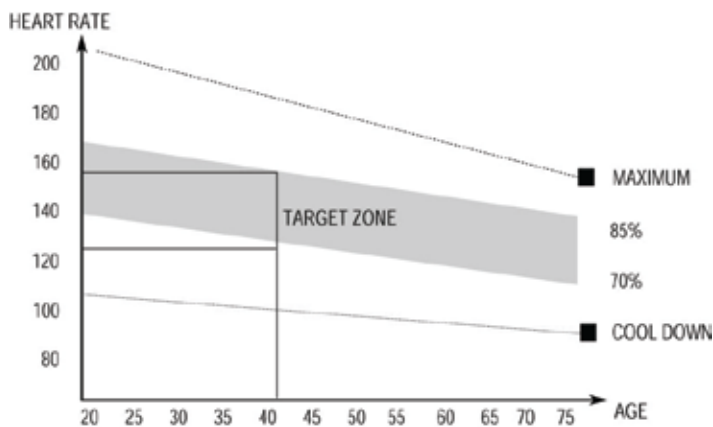
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

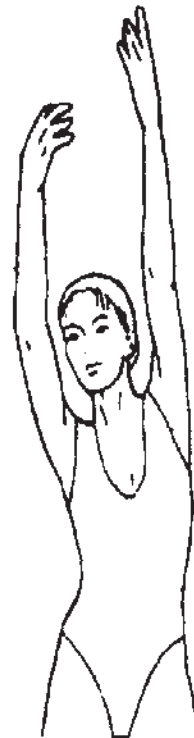


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



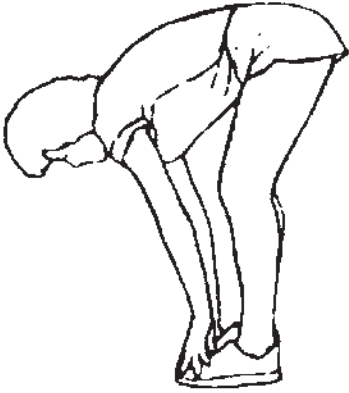
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



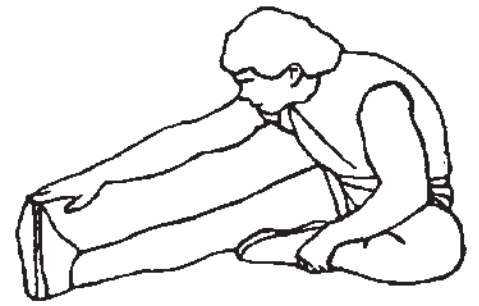


### **TOQUE DE PIES**

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.

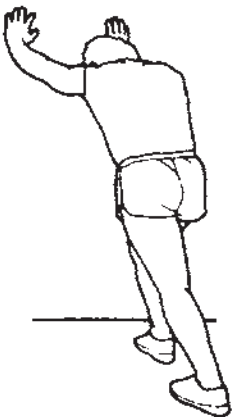
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 adelante, 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 [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• 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: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[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

