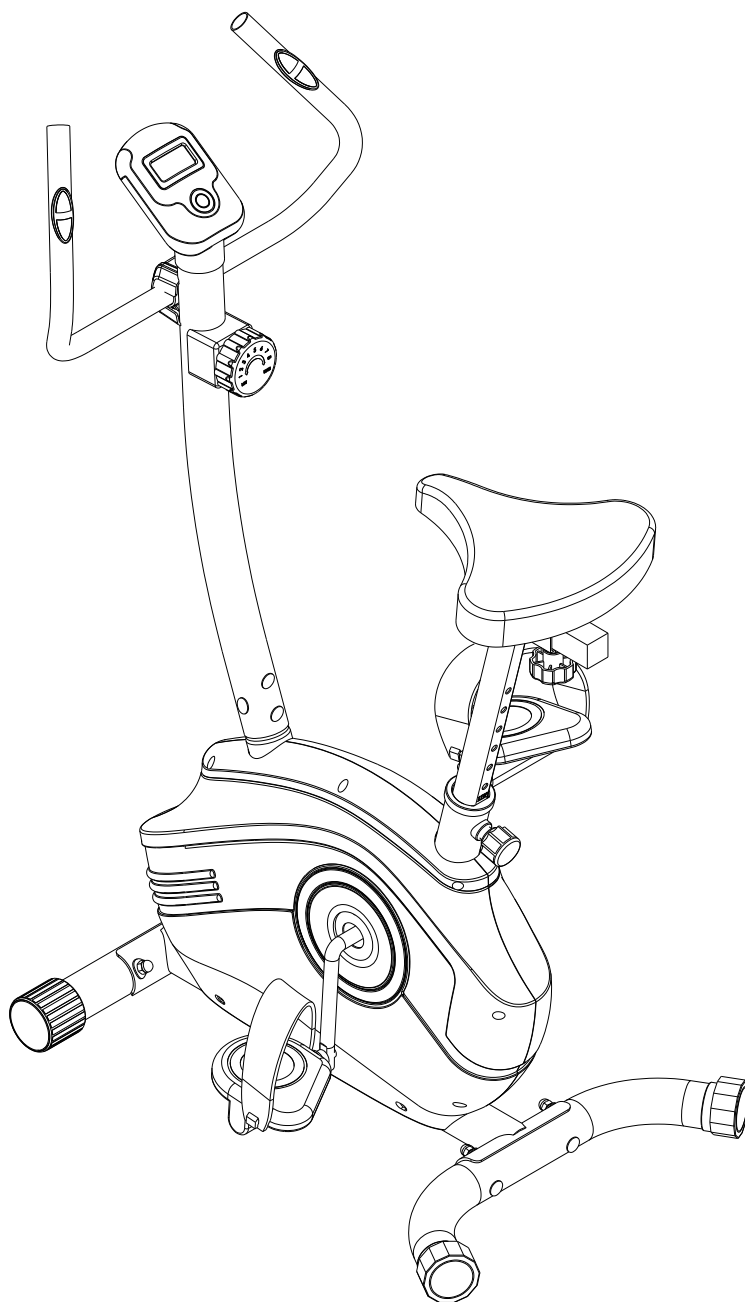


Manual de instrucciones

ARG-131



ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	4
Listado de piezas.....	6
Instrucciones de armado.....	7
Instrucciones del monitor.....	9
Mantenimiento y tratamiento.....	12
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	12
Garantía.....	15

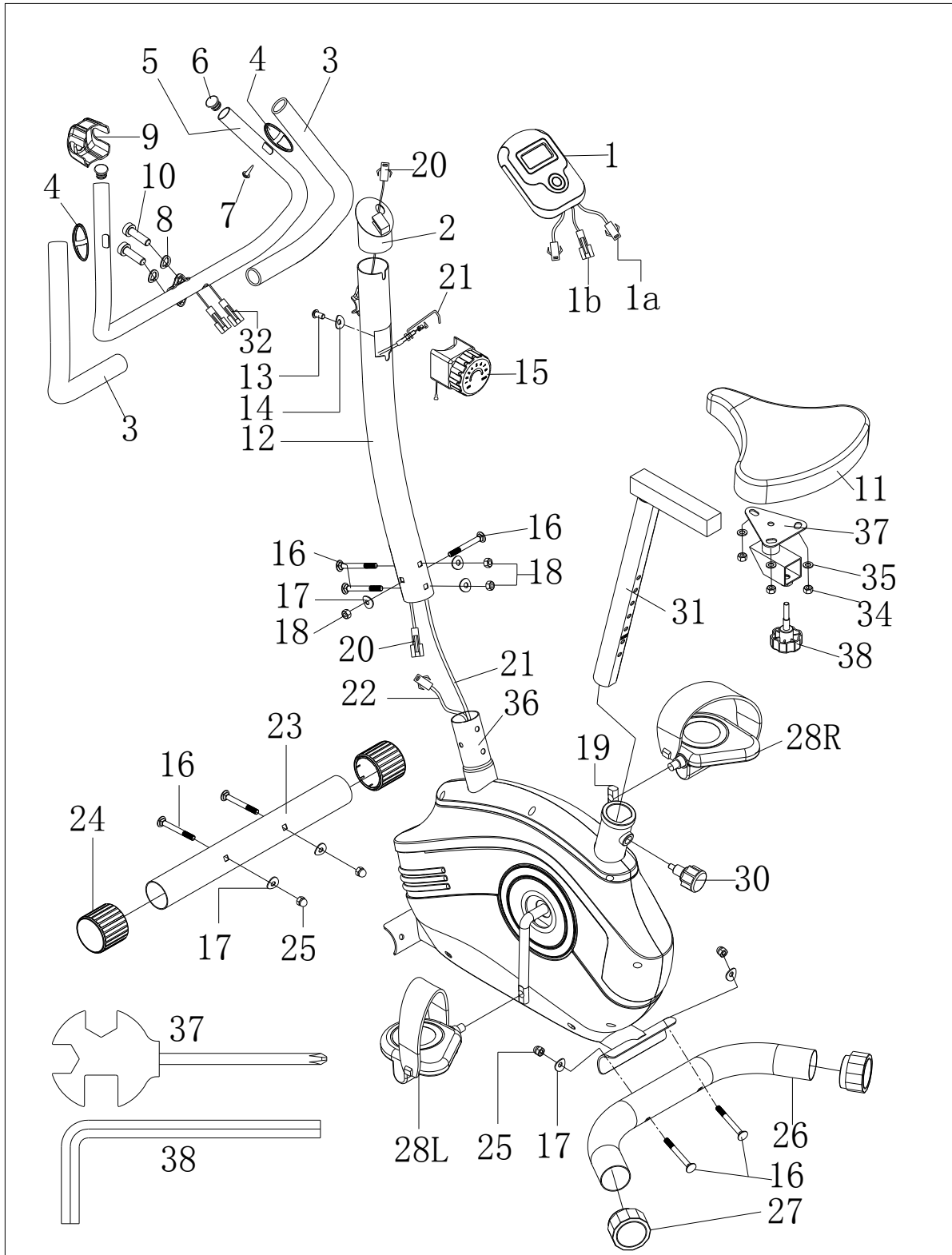
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

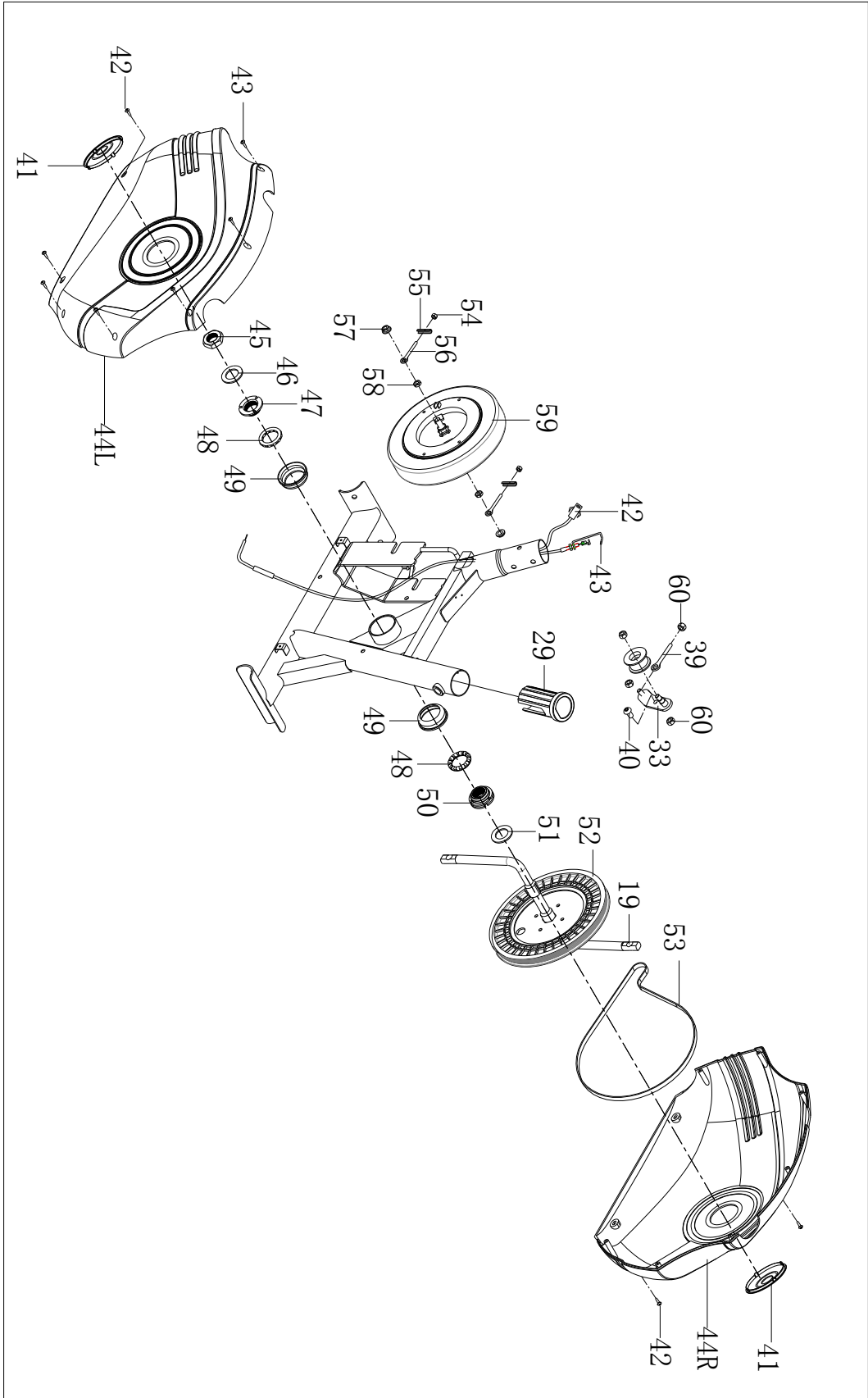
Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.

1. Arme la bicicleta fija ARG-131 exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar la bicicleta por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique la bicicleta en un lugar seco y manténgala alejada de la humedad y del agua.
4. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
5. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
6. No utilice productos agresivos para limpiar la bicicleta.
7. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte de la bicicleta.
8. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
9. Tu salud puede correr peligro por realizar ejercicios incorrectamente o de manera excesiva. Consulte un doctor antes de configurar su programa de entrenamiento, este puede definirle su rendimiento máximo (pulsaciones, tiempo de ejercicio, etc.) durante el entrenamiento y precisarle la cantidad de tiempo. Esta bicicleta no es adecuada para terapia.
10. Solamente ejercítese en la bicicleta cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.

11. La bicicleta ARG-131 está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.
12. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo. Asegúrese de estar usando las zapatillas correctas para este tipo de ejercicio.
13. Si usted siente algún dolor de cabeza, nauseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
14. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar la bicicleta fija ARG-131 en presencia de otra persona que pueda darle avisos y sugerencias.
15. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y la inversa. La bicicleta está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el mando de ajuste hacia la etapa 1. Incremente la resistencia girando el mando de ajuste hasta la etapa 8.
16. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 100 Kg / 220 Lbs.
17. Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover la bicicleta para que no se lastime la espalda. Siempre utilice técnicas apropiadas para el levantamiento del equipo, en caso de necesitarlo, pida ayuda.
18. Este manual es sólo de referencia, los productos no tendrán modificaciones.
19. Conserve este manual para futuras referencias.

GRÁFICO DE DESPIECE





LISTADO DE PIEZAS

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
1	Computadora	1	42	Tornillo ST4.2x19	4
2	Base de computadora	1	43	Tornillo ST4.2x19	5
3	Goma	2	44	D/I Cobertor de cadena	1
4	Lector de pulso Ø25	2	45	Tuerca	1
5	Manubrio	1	46	Arandela	1
6	Tapa trasera Ø25	2	47	Tuerca del bolillero izq.	1
7	Tornillos ST4.2x19	2	48	Bolillero	2
8	Arandela D8	2	49	Asiento del bolillero	1
9	Grip del manubrio	1	50	Tuerca del bolillero der.	1
10	Perno M8x30	2	51	Arandela	1
11	Asiento	1	52	Rueda de cadena Ø240	1
12	Tubo de soporte	1	53	Cinturón	1
13	Tornillos M5	1	54	Tuerca M6	2
14	Arandela D6	1	55	Traba en U	2
15	Pomo de tensión	1	56	Perno	2
16	Perno M8x60	7	57	Tuerca M10	2
17	Arandela D8x	7	58	Tuerca M10	2
18	Tuerca M8	3	59	Volante	1
19	Manija	1	60	Tuerca M10	4
20	Cable	1	61	Llave de boca	1
21	Cable de tensión	1	62	Llave de cabeza	1
22	Cable de sensor	2			
23	Estabilizador frontal	1			
24	Tapa trasera Ø50	2			
25	Tuerca M8	4			
26	Estabilizador trasero	1			
27	Tapa trasera	2			
28	Pedal (I/D)	2			
29	Inserto	1			
30	Perilla M16x1.5	1			
31	Poste del asiento	1			
32	Línea de pulso	2			
33	Traba de cinturón	1			
34	Tuerca M8	3			
35	Arandela D8X Ø 16x1.5	3			
36	Cuadro principal	1			
37	Traba de asiento	1			
38	Perilla M10*20*L50	1			
39	Tuerca M8	1			
40	Tuerca	1			
41	Cobertor de manija	2			

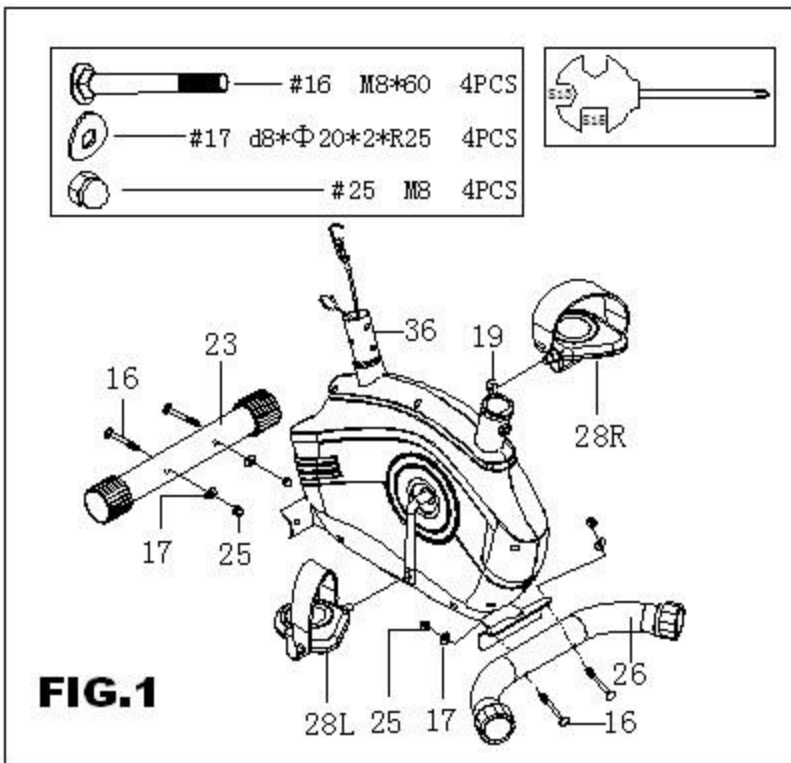
INSTRUCCIONES DE ARMADO

1. PREPARACIÓN.

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta presenta para el armado de la bicicleta ARG-131.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequeé si están todas las partes necesarias (en las hojas anteriores encontrará un listado de todas las piezas necesarias y un gráfico de despiece, marcadas con números, que contiene este producto).

2. INSTRUCCIONES DE ARMADO.

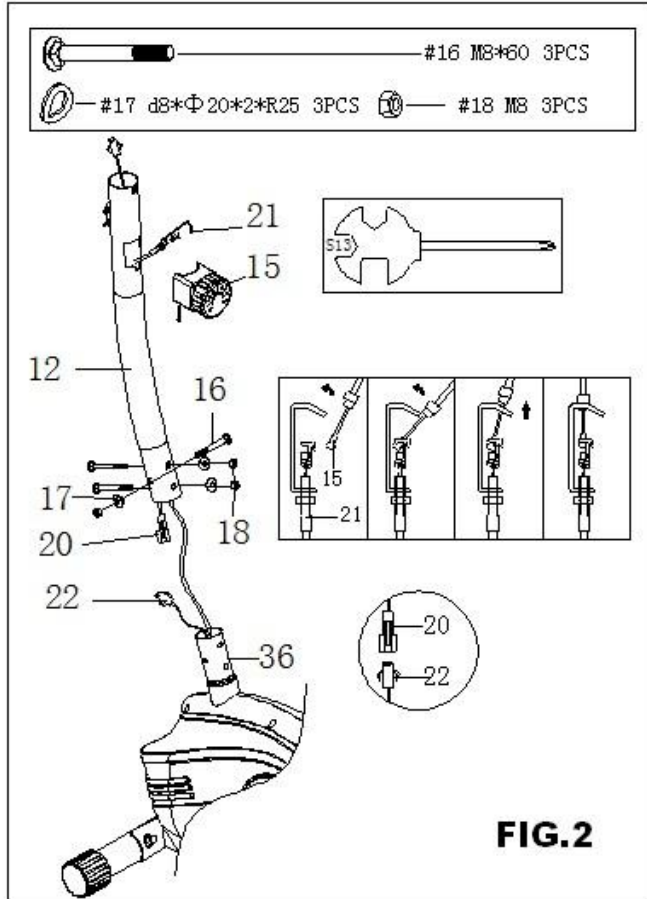
PASO 1.



Coloque el estabilizador frontal (23) y el estabilizador trasero (26) en el cuadro principal (36) con el perno (16), la tuerca (25) y la arandela (17) correspondientes. Fije el pedal (28), de ambos lados, en la manija, como muestra la imagen.

Precaución: asegúrese de que el pedal derecho colocado sea el que tiene la R (Right). Este mismo debe ser colocado en sentido a las agujas del reloj, en contrario con el pedal de la izquierda que debe ir en contra del sentido de las agujas del reloj.

PASO 2.

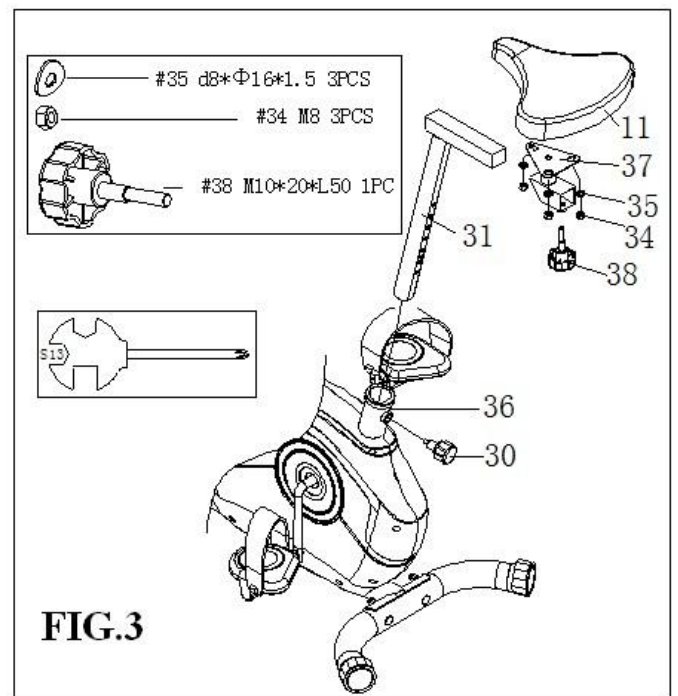


Primero, conecte el cable de sensor (22) y el cable de tensión (21) como muestra la figura 2 e instale el tubo de soporte (12) en el cuadro principal (36) con un perno (16), arandela (17) y tuerca (18).

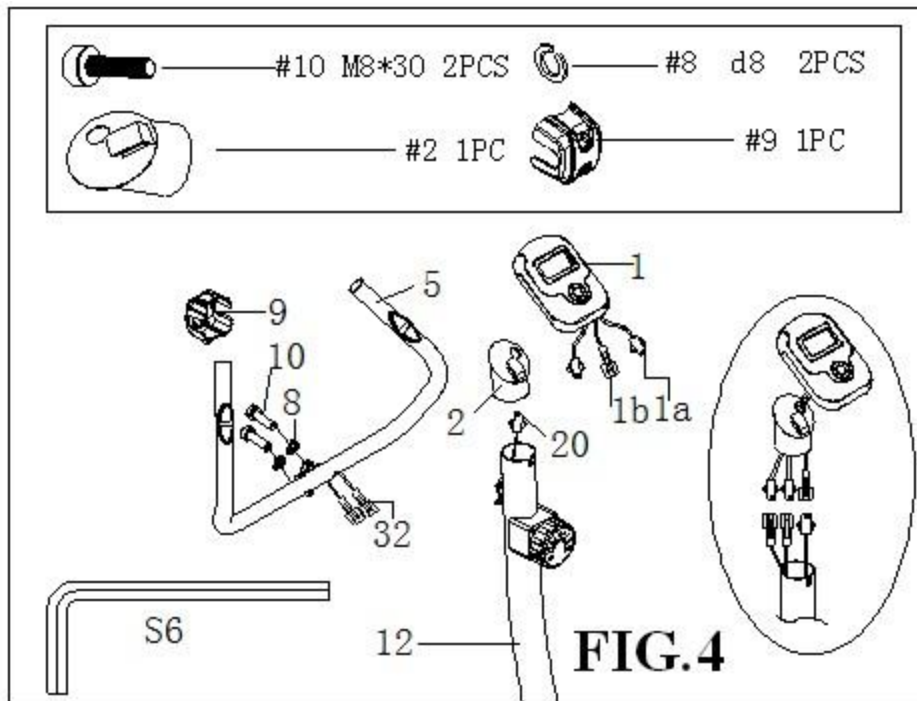
Conecte el control de tensión como muestra la figura 2, y luego instale el pomo (15) al tubo de soporte (12) con una arandela (14) y un tornillo de cabezal cruzado M5 (13).

PASO 3.

Ajuste el asiento (11) con la traba del mismo (37) con una arandela (35) y una tuerca (34), luego ajústelo. Deslice la traba del asiento en vertical sobre el poste del asiento (31) con el pomo de ajuste (38) y una arandela. Inserte el poste del asiento en el cuadro principal y alinee los agujeros. Asegure la posición del asiento con el pomo. La altura correcta del asiento podrá ser corregida cuando este el ensamblaje terminado.



PASO 4.



Conecte el sensor como muestra la figura 4, instale la computadora (1) en el soporte del manubrio (12). Ajústelo con un tornillo (10) y una arandela (8) y luego coloque los cobertores de plástico del manubrio.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO -----	00:00~99:59 MIN
VELOCIDAD -----	0.0~99.9KM/H (ML/H)
DISTANCIA-----	0.00~999.9KM (ML)
PULSO -----	40~240 BPM
CALORÍAS -----	0.0~9999 KCALS

1. MODO:

- Seleccione la función que desea programar para entrar en el modo de ajuste en el siguiente orden: Tiempo-Distancia-Caloría-Pulso-Reloj.
- Mantenga presionada la tecla MODE durante 2 segundos para resetear los valores a cero (0).

ARRIBA:

- Incrementa el valor de la función que desee según indique la pantalla.
- Selecciona la función y la muestra en la pantalla principal cuando la consola entra en modo Scan.

ABAJO:

- Disminuye el valor de la función que desee según indique la pantalla.
- Selecciona la función y la muestra en la pantalla principal cuando la consola entra en modo Scan.

RECOVERY (Si tiene): Pulse este botón para activar la detección de recuperación de pulso

RESET (Si tiene): Presione la tecla para resetear el equipo.

2. FUNCIONES Y OPERACIONES:

AUTO ON/OFF:

- El sistema se enciende cuando presiona alguna tecla o comienza un ejercicio.
- El sistema se apaga cuando deja de recibir señal durante 4 minutos.

Cómo preestablecer Tiempo, Distancia y Calorías:

- Presione la tecla MODE hasta que la función que desea configurar aparezca parpadeando.
- Defina el valor que desee para el ejercicio presionando ARRIBA o ABAJO.
- Cuando comience el ejercicio, el monitor comenzara la cuenta regresiva.
- Se escuchará un pitido de 10 segundos cuando la sesión haya finalizado. Puede apagar el mismo pulsando cualquier tecla.
- Si no se presentan datos, el reloj contará hacia ascendentemente.

1. SPEED (Velocidad) Velocidad exhibida del ejercicio y el puntero corresponden con la escala del número homólogo.
2. TIME (Tiempo): Acumule el tiempo de ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que el valor objetivo esté establecido para el ejercicio)

3. DISTANCE (Distancia): Acumula la distancia del ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que el valor objetivo esté establecido para el ejercicio).
4. CALORIE (Calorías): Acumula las calorías quemadas del ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que el valor objetivo esté establecido para el ejercicio).
5. PULSE (Frecuencia cardíaca): Muestra la frecuencia cardíaca actual durante el ejercicio en la columna de calorías. Se puede configurar una alarma para los límites altos.
6. TEMPERATURE (Temperatura): Muestra la temperatura ambiente en la columna de distancia de ejercicio mientras se apagan las funciones de ejercicio.
7. CLOCK (Reloj): Muestra el tiempo real en la columna de tiempo de ejercicio mientras se apagan las funciones.

RECUPERACIÓN DE PULSO (SI TIENE): Esta función comprueba la recuperación de pulso al detener el ejercicio. Puede encontrar el resultado en una escala del F1.0 a F6.0 en el primer cuadrado izquierdo de la pantalla inferior. F1.0 significa el mejor resultado, mientras que F6.0 significa el peor, y el incremento es de 0.1. A su vez, el pico de latido cardíaco se muestra en el segundo cuadrado derecho de la pantalla inferior. Esta función puede reflejar su capacidad de recuperación del pulso cardíaco la cual puede mejorarse a través del ejercicio. Con el fin de obtener la tasa correctamente, los usuarios deben probarlo justo después de terminar el entrenamiento presionando la tecla RECOVERY y deteniendo el ejercicio por completo. Después de presionar la tecla, aplique el detector de frecuencia cardíaca de forma adecuada. La prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en la pantalla, puede salir del modo PULSE RECOVERY presionando la tecla RECOVERY por segunda vez.

CÓMO COLOCAR LAS BATERÍAS:

1. Coloque dos baterías en la parte trasera del monitor.
2. Asegúrese de que las baterías estén correctamente colocadas
3. Si la pantalla es ilegible o sólo aparecen segmentos parciales, retire las pilas y vuelva a instalarlas.
4. Cada vez que retire las baterías, todas las funciones serán reseteadas a cero.

MANTENIMIENTO Y TRATAMIENTO

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén correctamente cerrados y que las partes giratorias se giren libremente sin piezas dañadas.
2. Limpie la bicicleta ARG-131 sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

Malfuncionamientos y tratamientos.

MALFUNCIONAMIENTO	RAZÓN	TRATAMIENTO
Base inestable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El piso no es plano o hay un pequeño objeto debajo del estabilizador delantero o trasero. 2. Las tapas finales del estabilizador trasero no se han nivelado al montar. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saque el objeto. 2. Ajuste las tapas finales del estabilizador trasero.
Manubrio o asiento tiemblan.	Los pernos y la perilla del soporte de la silla están sueltos.	Apriete los pernos y la perilla del soporte de la silla.
Ruido fuerte en las partes móviles.	El intervalo de las piezas está incorrectamente ajustado.	Abra las cubiertas para ajustar.
No hay resistencia cuando se monta la bicicleta vertical.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El intervalo de la resistencia magnética aumenta. 2. El control de tensión está dañado. 3. El juego de cojinetes está dañado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra las cubiertas para ajustar. 2. Cambie el control de tensión. 3. Cambie el juego de cojinetes.

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.

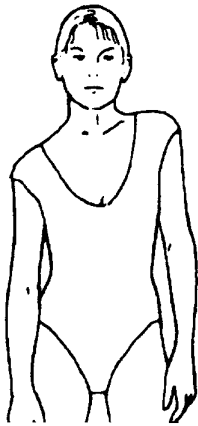
Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de



cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

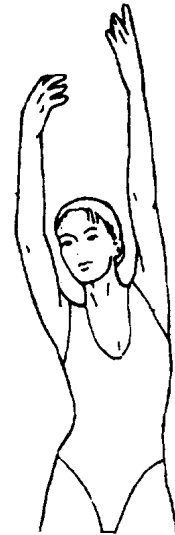
MOVIMIENTO DE CABEZA

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

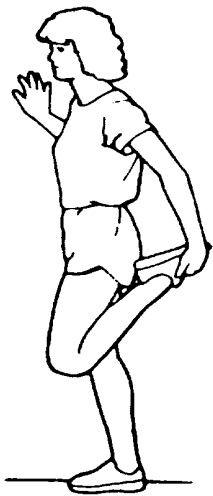
Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



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.



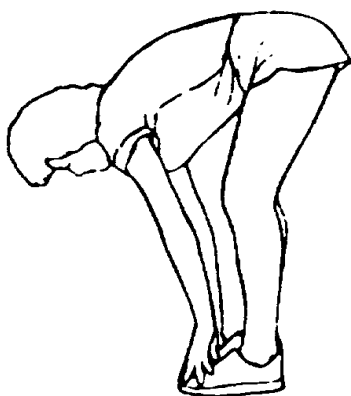


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.

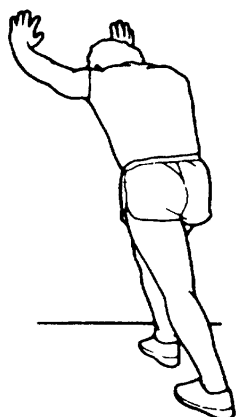
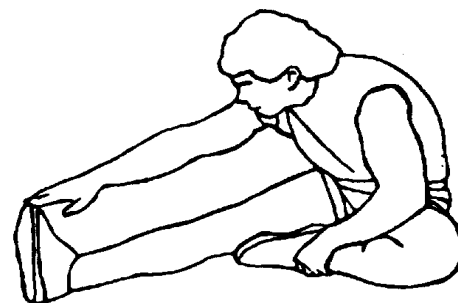


TOQUE DE PIES

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 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 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 Nº 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: postventa@randers.com.ar

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