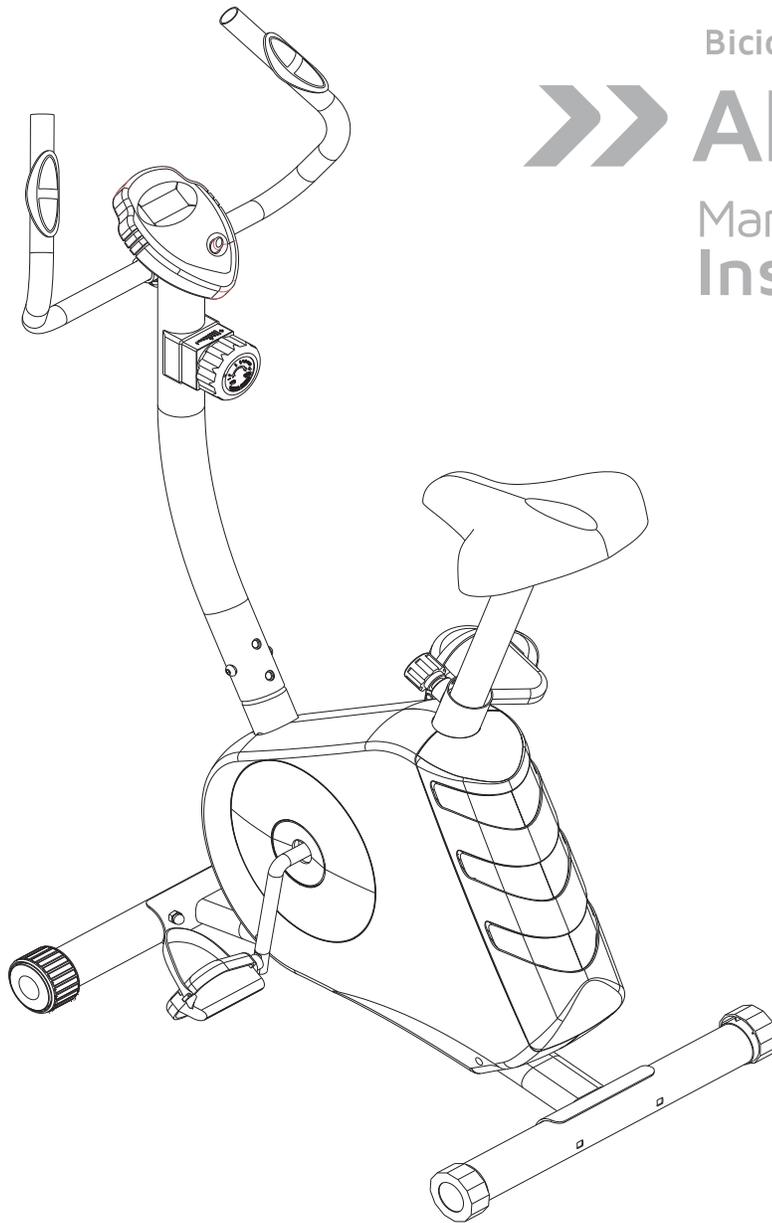


Bicicleta Fija

ARG-142

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	3
Listado de piezas.....	5
Instrucciones de armado.....	7
Programación.....	12
Mantenimiento y tratamiento.....	13
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	14
Garantía.....	18

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Gracias por comprar nuestros productos. El uso correcto de la máquina es su garantía de seguridad y salud, por favor, lea el siguiente contenido cuidadosamente antes de usarlo.

1- Es importante que lea todo el manual antes de armar y usar el equipo. El uso seguro y eficaz sólo puede lograrse si el equipo está montado, mantenido y utilizado correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados sobre los avisos y precauciones.

2- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si usted tiene alguna condición médica o física que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o impedir que utilice correctamente el equipo. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando un medicamento que afecta el ritmo cardíaco, la presión arterial o el nivel de colesterol.

3- Esté al tanto de las señales de su cuerpo. Un entrenamiento falso o exagerado puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si usted experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si usted 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 de adultos solamente.

5- Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la 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 ajustados.

7- La seguridad del aparato sólo puede mantenerse si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste.

8- Utilice siempre el equipo de la forma indicada. Si usted encuentra cualquier componente defectuoso durante el montaje o control del equipo, o si escucha ruidos extraños procedentes del equipo durante su uso, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que el problema se ha rectificado.

9- La computadora tiene muchas visualizaciones de la función, que será sobre la base de diferentes niveles de diferentes personas. Recuerde que aquí sólo se le podrían dar algunas referencias.

10- Use ropa adecuada mientras se utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.

11- El equipo es adecuado para usarlo sólo en el interior de los hogares. Peso máximo del usuario: 110 kg.

12- Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para evitar causar daños innecesarios.

13- Por favor conserve este manual y las herramientas de instalación.

14- Este producto no se puede utilizar como equipo médico.

GRÁFICO DE DESPIECE

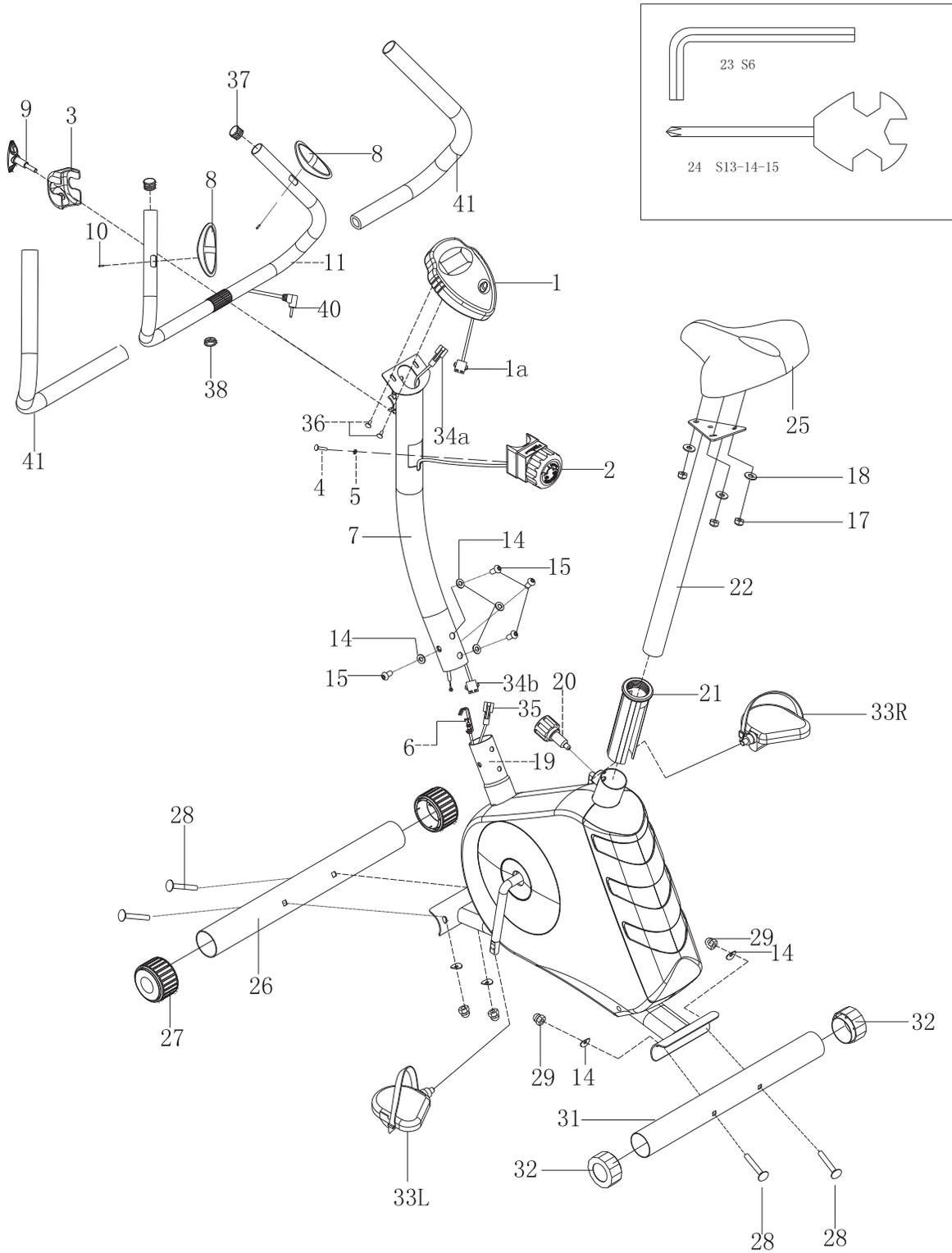
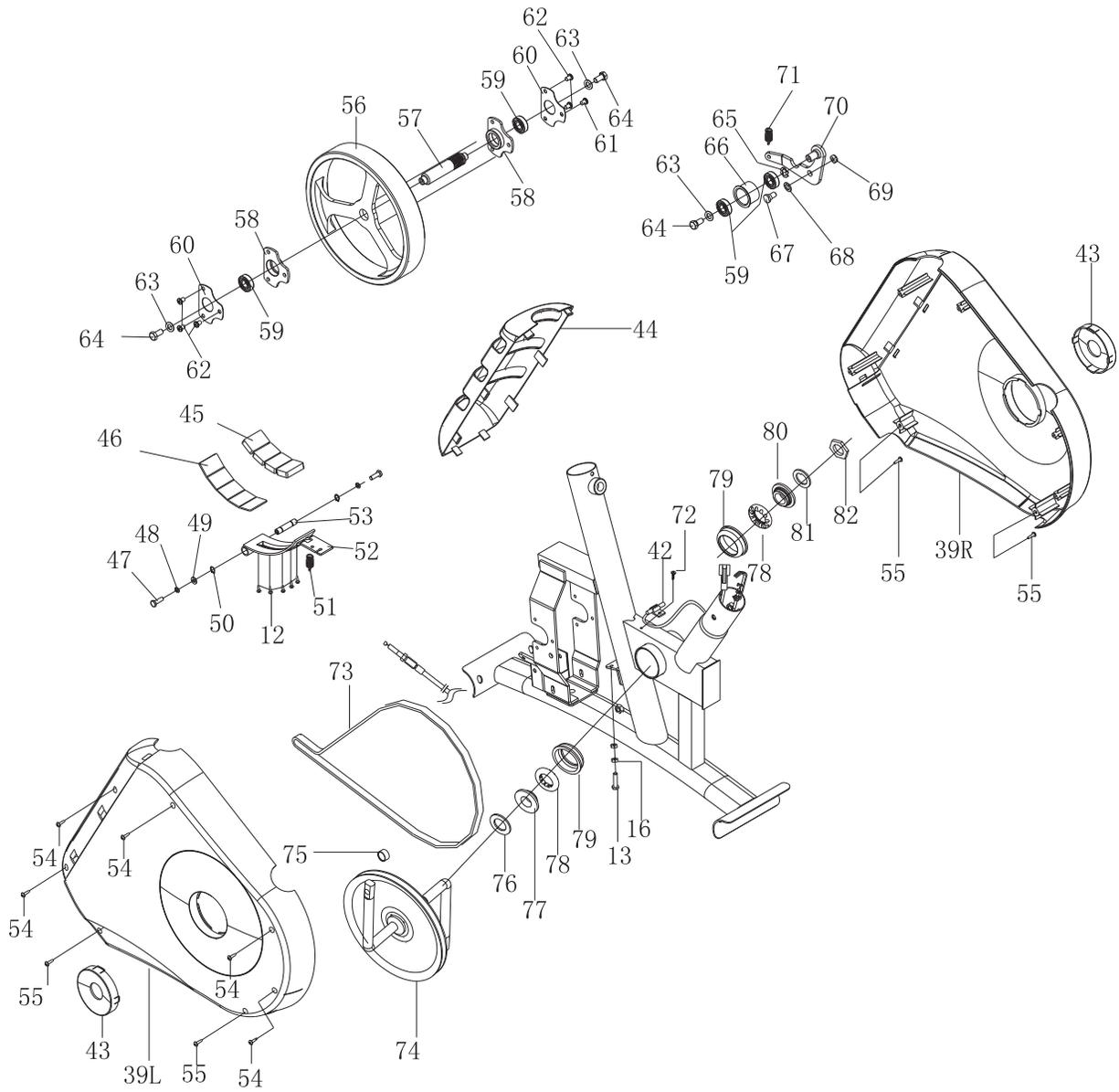


GRÁFICO DE DESPIECE



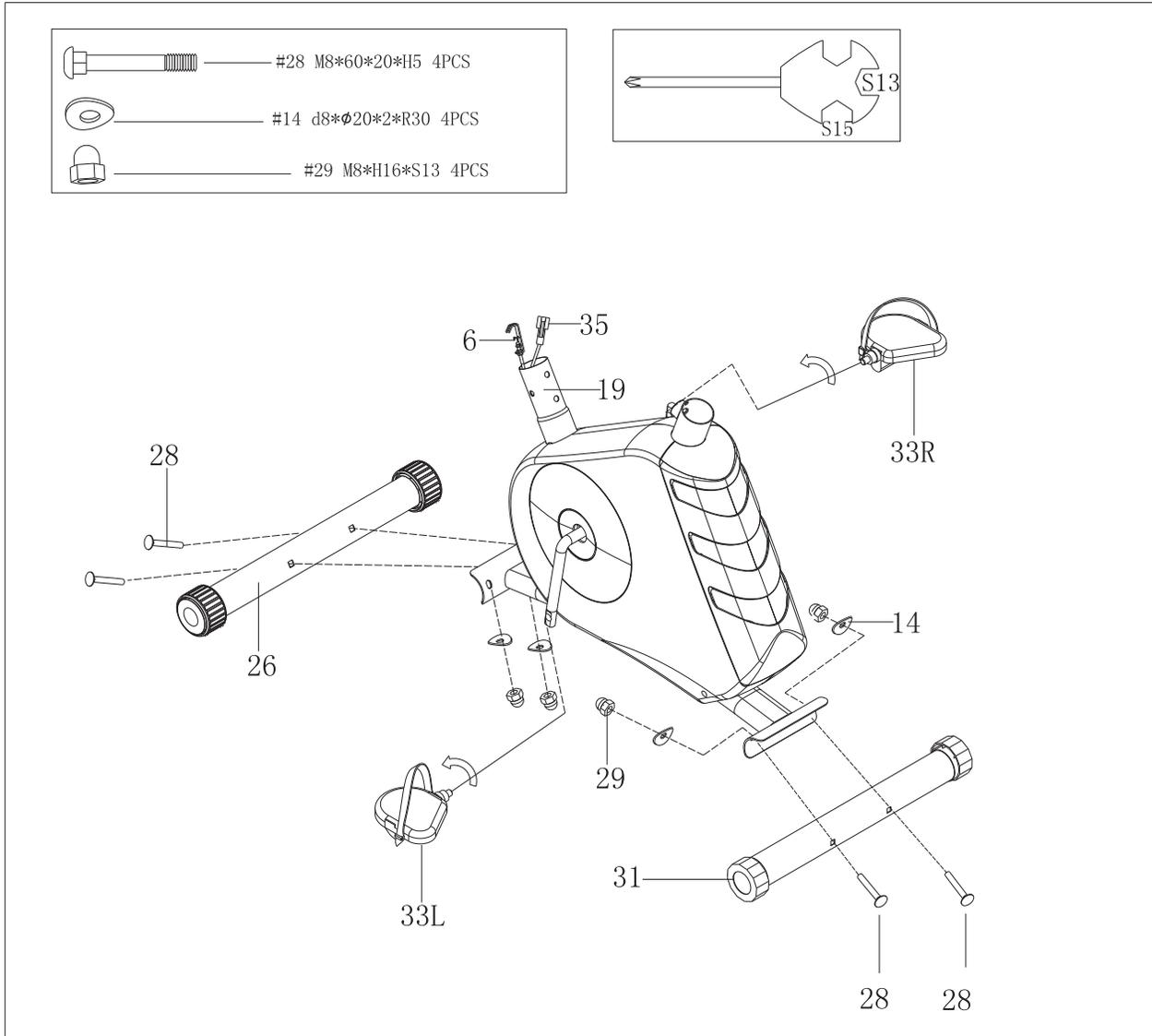
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Computador	1	31	Tubo de vuelta inferior	1
2	Control de tensión	1	32	Tapa final $\Phi 50*45.5*64.5$	2
3	Tapa 71*58*40	1	33 L/R	Pedal HD-16C	1set
4	Tornillo M5*16	1	34b	Tronco del cable	1
5	Arandela d5* $\Phi 10*1$	1	35	Cable de sensor	1
6	Cable de tensión	1	36	Tornillo M5*10	2
7	Tubo de fuerza unido	1	37	Tapa final $\Phi 25*16$	2
8	Manejo de pulso $\Phi 25$	2	38	Tapa final $\Phi 12*11*\Phi 3$	1
9	Perilla M8*60*20	1	39L/R	Cobertor de la cadena	2
10	Tornillo ST4.0*19	2	40	Cable	1
11	Manillar unido	1	41	Mango de espuma $\Phi 25*5*470$	2
12	Tornillo ST3*10	5	42	Inductor	1
13	Tornillo M6*45*S10	1	43	Cubierta del motor	2
14	Arandela d8* $\Phi 20*2*R30$	8	44	Cobertor trasero de la cubierta de la cadena	1
15	Tornillo M8*16*S6	4	45	Imán cuadrado 40*25*10	4
16	Tuerca M6*H5*S10	2	46	Ubicación de la rejilla del imán	1
17	Tuerca de nylon M8*H7.5*S13	3	47	Tornillo M6*16	2
18	Arandela d8* $\Phi 16*1.5$	3	48	Espaciador d6	2
19	Marco principal unido	1	49	Arandela d6* $\Phi 12*1.2$	2
20	Perilla M16*1.5*22* $\Phi 37$	1	50	Arandela d12	2
21	Cojinete $\Phi 50*\Phi 38*164*8$	1	51	Resorte de tensión $\Phi 1.5$	1
22	Poste de asiento	1	52	Pizarra magnética unida	1
23	Llave S6	1	53	Eje de pizarra magnética	1
24	Llave S13-14-15	1	54	Tornillo ST4.2*19	5
25	Silla de montar	1	55	Tornillo ST4.2*16	4
26	Tubo inferior delantero	1	56	Rueda 2KG	1
27	Tapa final $\Phi 50*\Phi 67*45$	2	57	Eje del volante $\Phi 20*103$	1
28	Tornillo M8*60*20*H5	4	58	Soporte de asiento	2
29	Tuerquilla M8*H16*S13	4	59	Soporte 6001-2RS	4
30	-	-	60	Conjunto fijo t1.5	2

LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
61	Tornillo M6*8	1	72	Tornillo	1
62	Tornillo M6*10	5	73	Tornillo	1
63	Arandela d6*Φ16*1.5	3	74	Cigüeñal unido	1
64	Tornillo M6*10	3	75	Imán redondo Φ15*7	1
65	Arandela d12*Φ15.5*0.3	1	76	Arandela	1
66	Rueda libre Φ39*24	1	77	Tuerca hembra1	1
67	Tornillo M8*12*S12	1	78	Balanceo de la bola	2
68	Arandela d12*Φ15*0.5	1	79	Tazon nuevo	2
69	Tuerca de nylon M8	1	80	Tuerca hembra 2	1
70	Rueda libre unida	1	81	Arandela	1
71	Resorte de tensión	1	82	Tuerca hembra	1

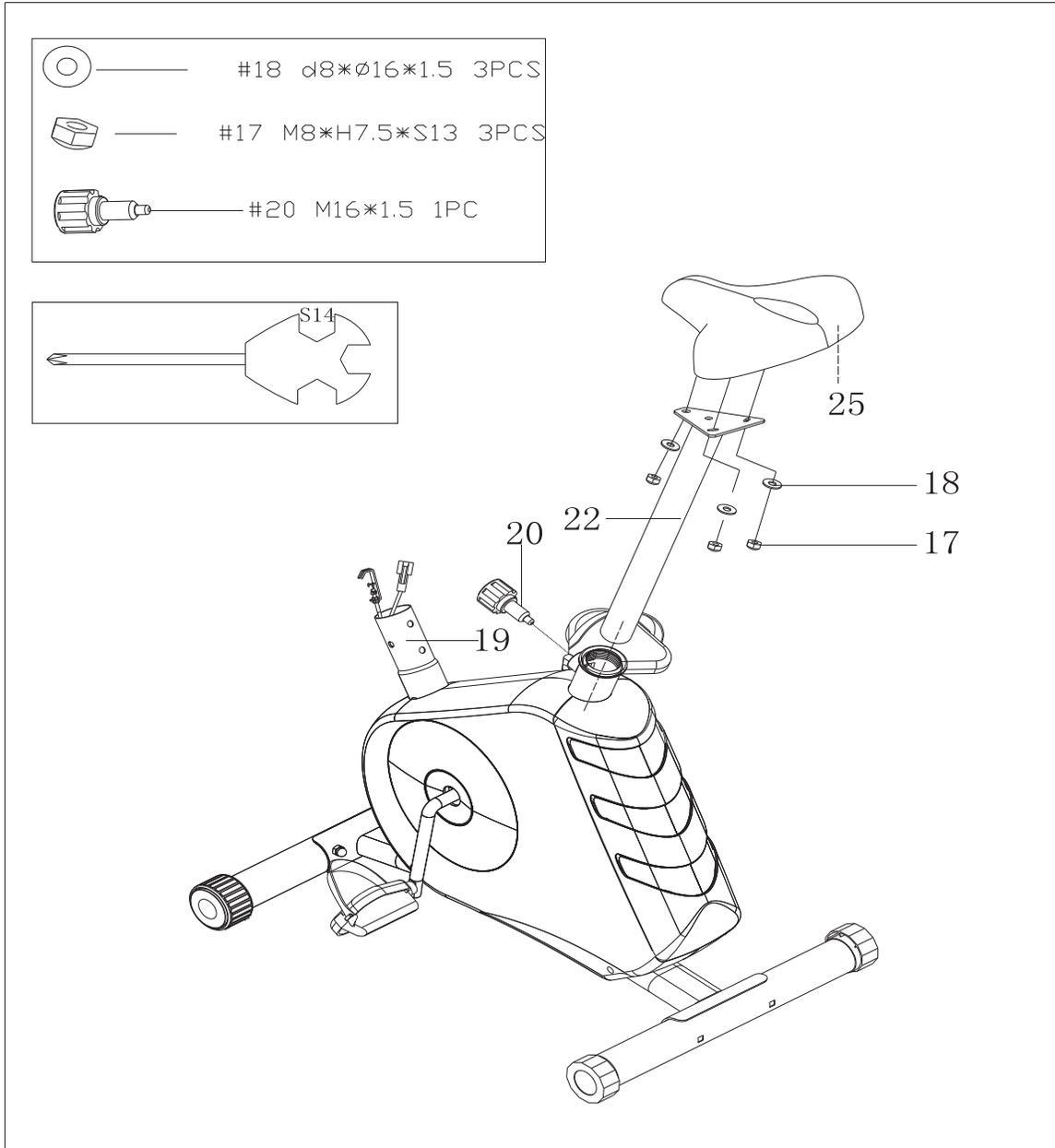
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 1

- a) Conecte el tubo frontal inferior (26), el tubo inferior trasero (31) en el bastidor principal unido (19) con el perno (28), la arandela (14) y la tuerca (29).
- b) Bloqueo de pedal (33L / R) a la manivela del marco principal unido (19).

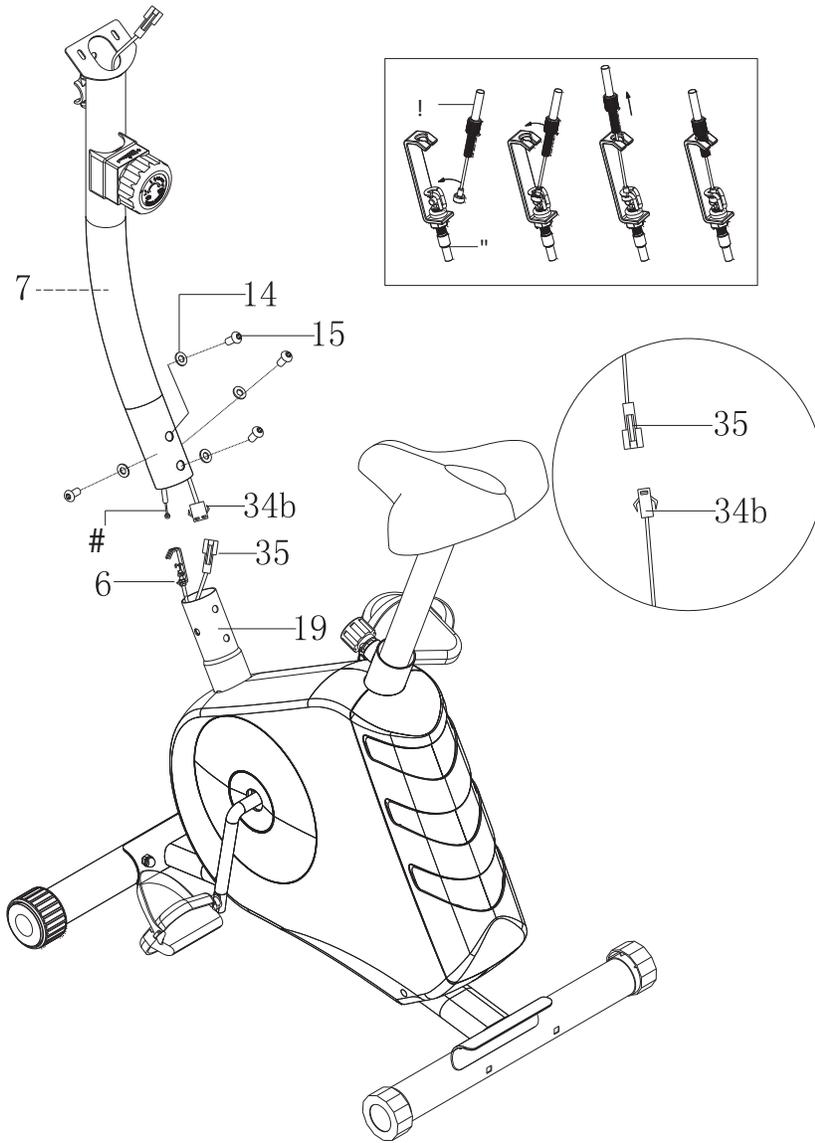
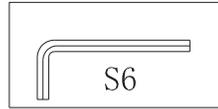
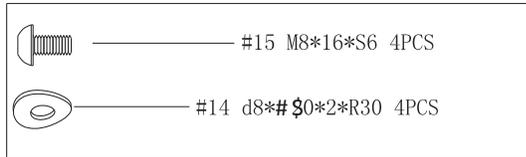
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 2

- Asegure la silla de montar (25) al poste del asiento unido (22) con la arandela (18) y la tuerca de nylon (17).
- Inserte el Poste del asiento unido (22) a la estructura principal (19), a continuación, apriete después de ajustar a la posición adecuada.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 3

- Conecte el cable del sensor (35) con el alambre del tronco (34b).
- Conecte el cabezal del cable de tensión (2) con el cable de tensión (6).
- Tubo de la fuerza de bloqueo unido (7) en el bastidor principal junto (19) con el perno (15) y la arandela (14).



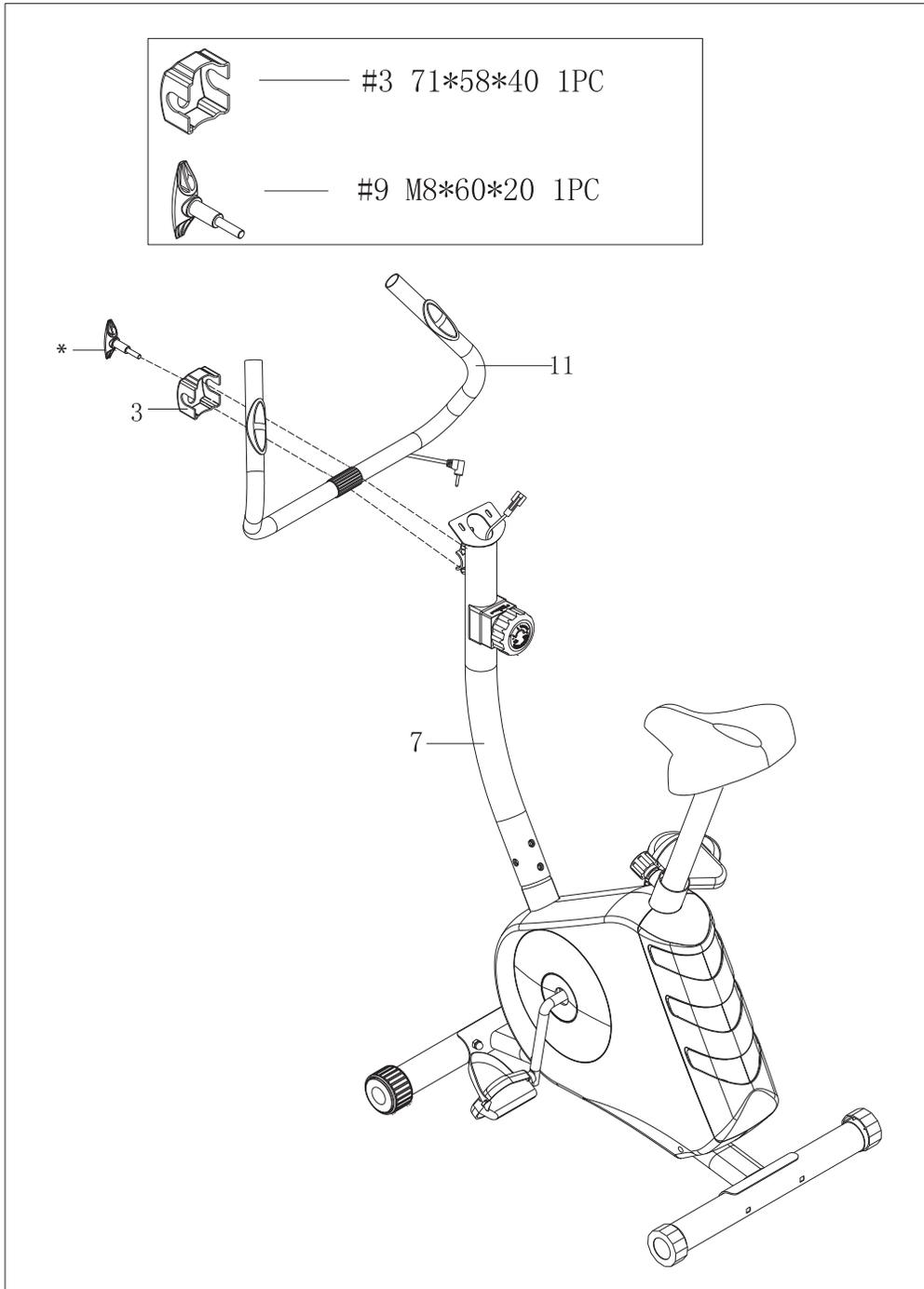
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



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

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

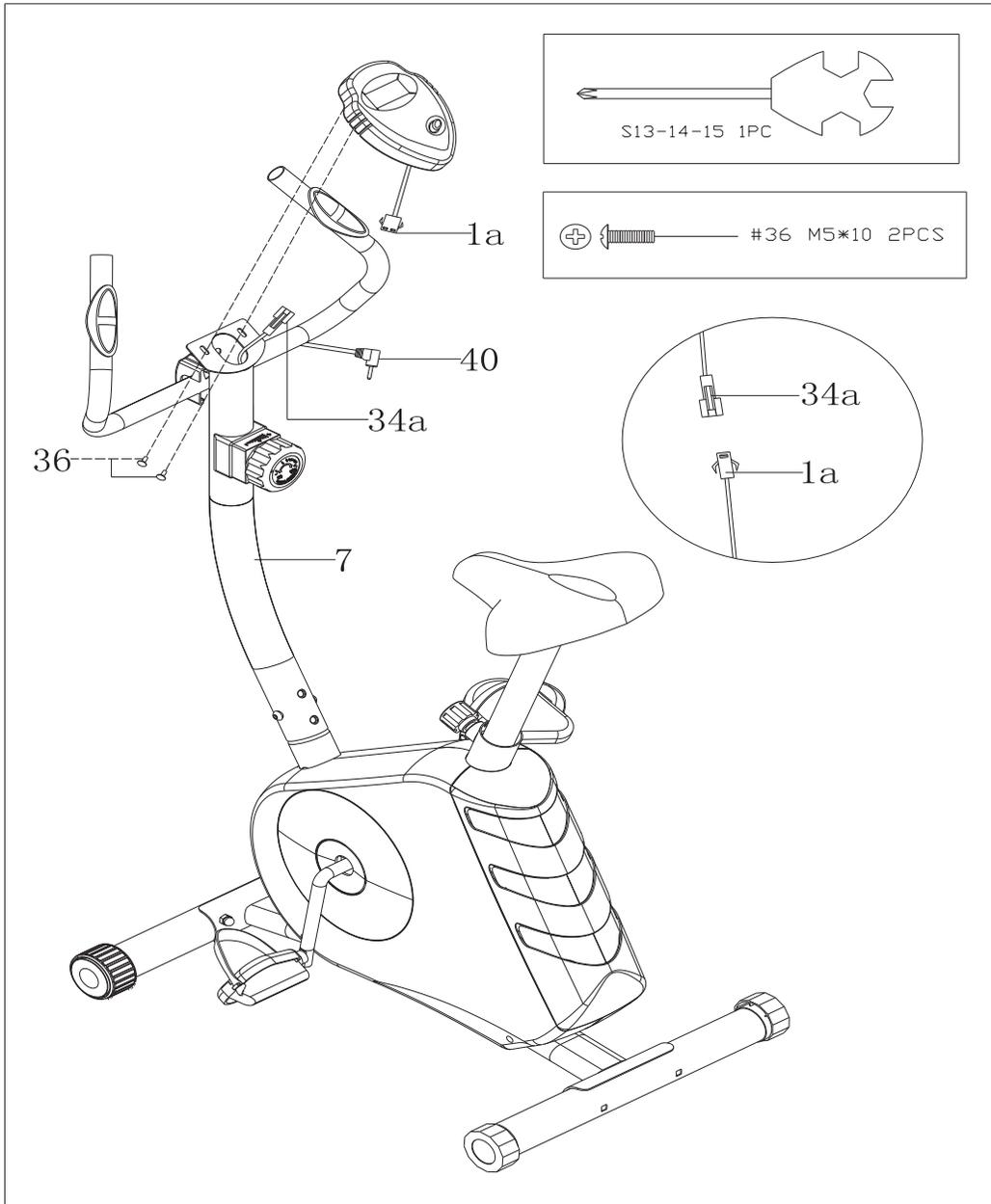
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 4

Instale el manubrio (11) a la columna de manillar (7), a continuación, cubrir la cubierta de sujeción (3) y apriete con la perilla (9).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 5

Conecte el cable de ordenador (1a) con el cable de bobina (34a); aparece el equipo bloqueado (1) en el tablero de la computadora del tubo unido (7) con el perno (36), inserte el cable (40) en la bodega de la espalda de la computadora, y se completa la instalación.

PROGRAMACIÓN

ST3630-67

FUNCIONAMIENTO.

ESPERA A PRESIONAR EL BOTÓN PARA RESETEAR LOS VALORES DE EJERCICIO DEL EQUIPO.
PRESIONE PARA SELECCIONAR CADA FUNCIÓN DE TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS, QUE APARECERÁN EN EL MONITOR.

FUNCIONES.

ESCANEO: EL MONITOR ESCANEA CADA DATO EN FUNCIÓN DEL TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y PULSO CADA 6 SEGUNDOS DE FORMA AUTOMÁTICA.

VELOCIDAD: EN EL MONITOR SE MOSTRARÁ VELOCIDAD ACTUAL.

TIEMPO: ACUMULA EL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL HASTA 99:59.

DISTANCIA: ACUMULA DISTANCIAS DESDE 0 HASTA 999,9 KM O MILLAS.

CALORÍAS: ACUMULA CALORÍAS CONSUMIDAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO DESDE 0 HASTA 999,9 CAL. (ESTOS DATOS SON UNA GUÍA APROXIMADA PARA LA COMPARACIÓN DE DIFERENTES SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y NO PUEDEN SER UTILIZADOS EN UN TRATAMIENTO MÉDICO).

PULSO: MUESTRA EL PULSO DEL USUARIO.

NOTA:

1- SI NO SE OPRIME NINGÚN BOTÓN O NINGUNA SEÑAL SE ENVÍA AL MONITOR POR EL TÉRMINO DE 4 MINUTOS, LA PANTALLA DEL MONITOR SE APAGARÁ AUTOMÁTICAMENTE, Y TODOS LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO DISPUESTOS SE MANTENDRÁN. PARA ENCENDER LA PANTALLA NUEVAMENTE, PUEDE PULSAR CUALQUIER BOTÓN O EL BOTÓN DE COMENZAR ENTRENAMIENTO DIRECTAMENTE.

2- SI LA PANTALLA DEL MONITOR NO LOGRA VISUALIZARSE BIEN, CHEQUEÉ O RE INSTALE LAS PILAS PARA LOGRAR UN MEJOR RESULTADO.

3- ESPECIFICACIONES DE LAS PILAS: 1.5 V UM-3 O AA (2PCS).

MANTENIMIENTO

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de ciclismo, la ARG-142 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 calzada 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: el volante de inercia, la estructura y todos los elementos que puedan verse afectados.

Verificar las perillas de ajuste

- **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

- **Mantenimiento mensual.**

Estado general de la cadena. Limpiar, lubricar y verificar su ajuste.

- **Mantenimiento anual.**

Chequear el sistema de freno en su totalidad. Chequear los soportes de la rueda de inercia. Servicio completo de la bicicleta

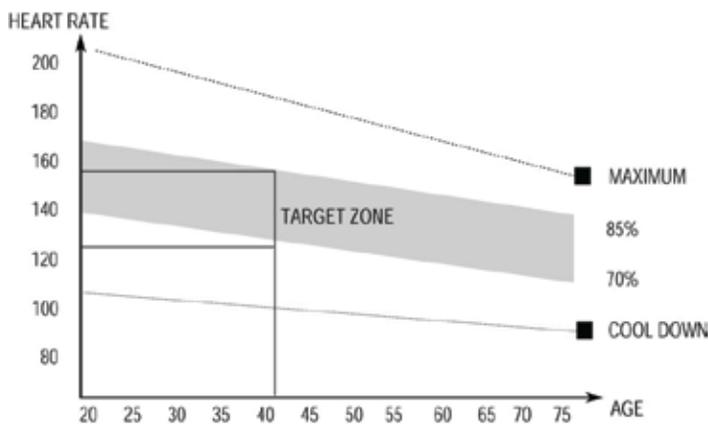
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

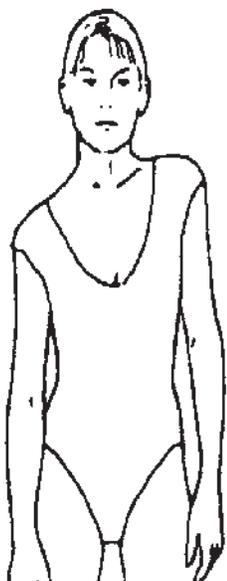
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

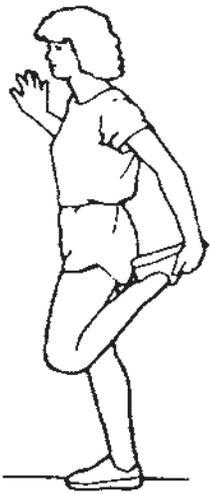
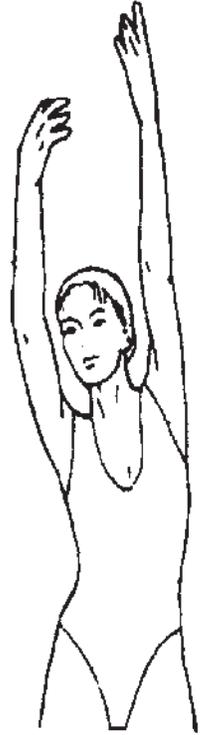


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



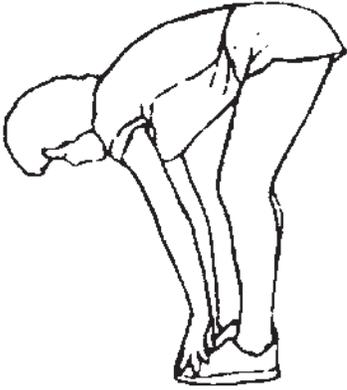
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



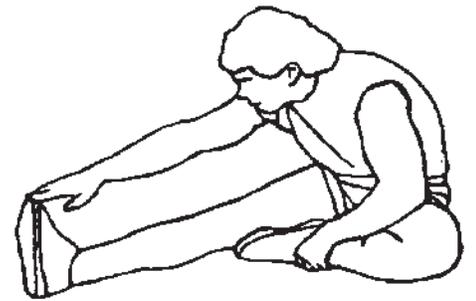


TOQUE DE PIES

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.

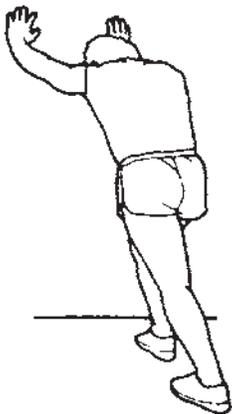
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



•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

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

