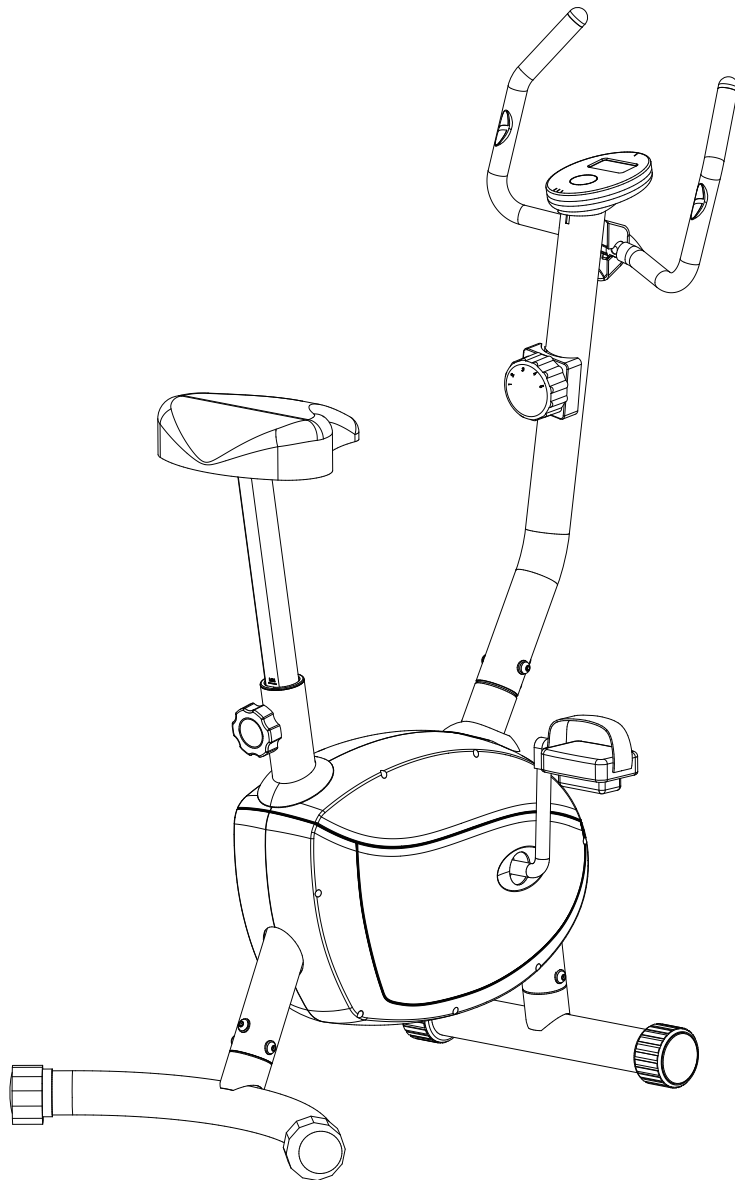


ARG 145

RANDERS®



MANUAL DE USUARIO

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
AJUSTES-----	3
FUNCIONES DE LA COMPUTADORA-----	3
HERRAMIENTAS-----	4
LISTADO DE PARTES-----	5
VISTA DETALLADA-----	6
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	7
MANTENIMIENTO-----	11
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS-----	11
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	12

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluidas las instrucciones de seguridad, al utilizar este equipo. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calor y Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. El equipo de ejercicios debe ser colocado en una superficie lisa durante su uso. Se recomienda el uso de una alfombra o de algún cobertor de otro material.
4. Por favor, utilice vestimenta y zapatos adecuados cuando utilice el equipo. No use prendas que puedan engancharse en alguna parte de la bicicleta. Recuerde ajustar las correas de los pedales.
5. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
6. No utilice la bicicleta de ejercicios al aire libre
7. Este producto es sólo para uso residencial.
8. El equipo debe ser utilizado por sólo una persona a la vez.
9. Mantenga a niños y a mascotas lejos del equipo de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
10. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
11. Este producto soporta un peso máximo de 110 kgs.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores a 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento.

PRECAUCIONES: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.

AJUSTES

Ajuste de la Perilla de control de la tensión

Para aumentar la carga, gire la perilla de control de la tensión en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la carga, gire la perilla de control de la tensión en sentido antihorario.

Ajuste de la Tapa trasera de estabilización.

Gire la tapa trasera de estabilización del estabilizador trasero lo necesario como para nivelar la bicicleta.

Ajuste de la Altura del Asiento

Gire la perilla en sentido antihorario hasta que el asiento pueda ser deslizado hacia arriba o hacia abajo, para alcanzar una posición cómoda. Bloquee el asiento en el lugar ajustando la perilla en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO: 0:00-99:59 MIN:SEG

VELOCIDAD: 0.0-999.9 KM/H

DISTANCIA: 0.00-99.99 KM

CALORÍAS: 0.0-999.9 KCAL

PULSO: 40-240 BEATS/MIN



FUNCIONES Y OPERACIONES:

AUTO ON /OFF: Si comienza a pedalear o si presiona el botón MODO, la computadora se encenderá. Si el equipo no recibe ninguna señal de uso durante 4 minutos, la computadora se apagará automáticamente.

SCAN: Pulse el botón MODO hasta que aparezca la palabra SCAN. El monitor escaneará automáticamente cada función de TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA y CALORÍAS en una secuencia de variación de 6 segundos.

TIEMPO: Pulse el botón MODO hasta que aparezca la palabra TIEMPO.(TIME) El monitor mostrará el lapso de tiempo transcurrido de ejercicios en minutos y segundos.

VELOCIDAD: Pulse el botón MODO hasta que aparezca la palabra VELOCIDAD (SPD). El monitor mostrará la velocidad actual del entrenamiento.

DISTANCIA: Pulse el botón MODO hasta que aparezca la palabra DISTANCIA (DST). El monitor mostrará la distancia recorrida durante el ejercicio.

CALORÍAS: Pulse el botón MODO hasta que aparezca la palabra CALORÍAS (CAL). El monitor mostrará las calorías consumidas durante el entrenamiento.

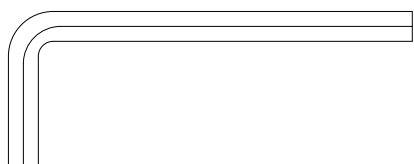
PULSO: Presione el botón MODO hasta que aparezca la palabra PULSO (PUL) y luego apoye ambas manos en los sensores de pulso del manubrio. La pantalla mostrará su ritmo cardíaco actual y un símbolo de un corazón. Para que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre agarre los sensores de pulso del manubrio con ambas manos.

RESET: Para que todos los valores funcionales vuelvan a cero (0), presione el botón MODO durante 4 segundos.

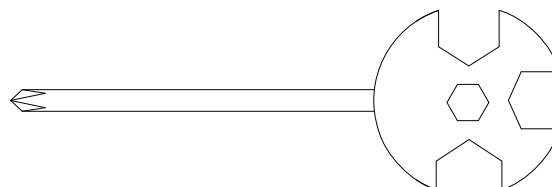
CÓMO INSTALAR LAS BATERÍAS:

1. Quite la tapa de las baterías de la parte trasera de la computadora.
2. Coloque dos pilas "AA" en el receptáculo de baterías.
3. Asegúrese que las baterías estén colocadas en la posición correcta y que hagan contacto correctamente con los polos.
4. Vuelva a colocar la tapa de las baterías.
5. Si la pantalla está ilegible o solo se hace visible un segmento parcial de la misma, quite las baterías y aguarde 15 segundos antes de volver a colocarlas.

HERRAMIENTAS



Allen Wrench (S6)
1 PC

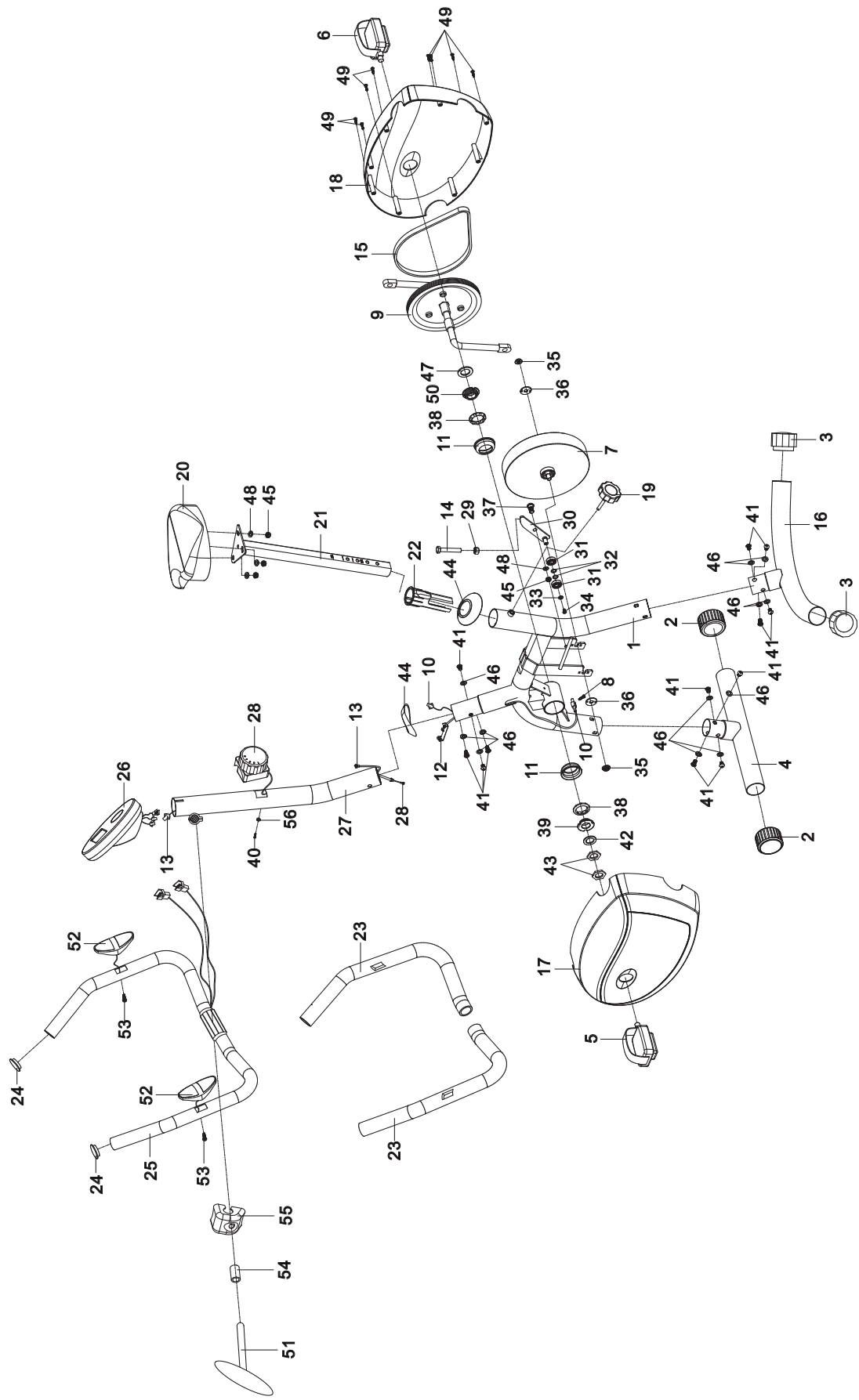


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC

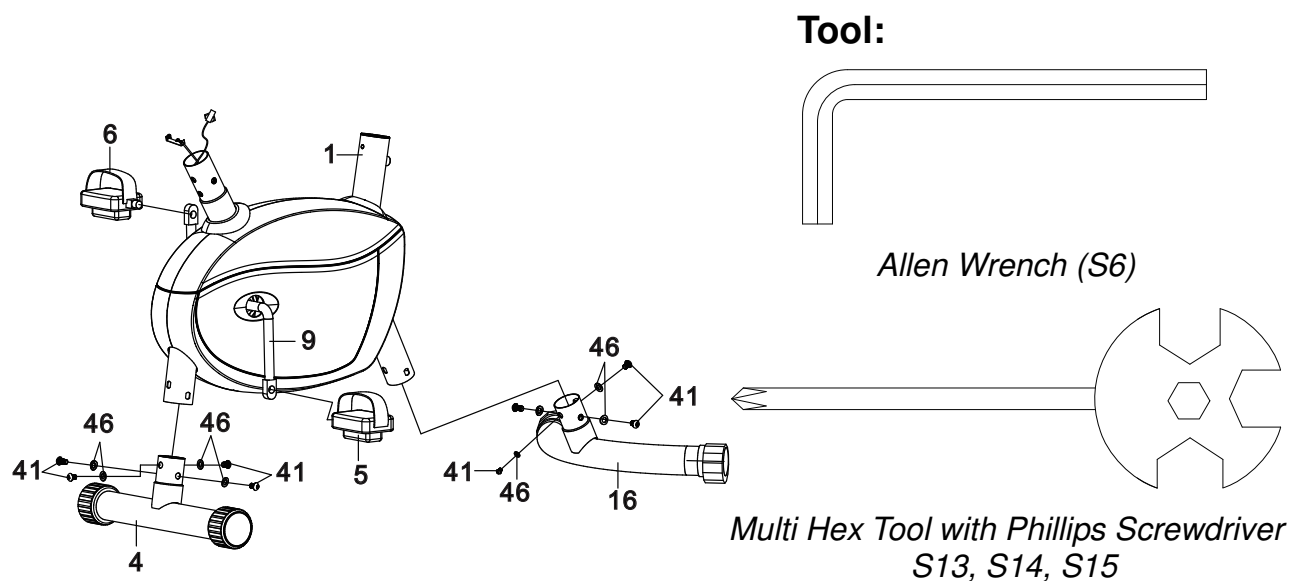
LISTADO DE PARTES (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	029	Hex Nut M10	1
002	Front Stabilizer End Cap	2	030	Pressing Belt Wheel	1
003	Rear Stabilizer End Cap	2	031	Bearing 6000-2Z	2
004	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	032	Washer Ø10.2xØ14x1.0	2
005	Left Foot Pedal YH-4X	1	033	Washer Ø6	1
006	Right Foot Pedal YH-4X	1	034	Bolt M6x10	1
007	Flywheel	1	035	Nut M10x1.0x10	2
008	Screw ST4.2x15	1	036	Washer Ø30xØ10.5x2	2
009	Belt Pulley with Crank 200J6	1	037	Bolt M8x18	1
010	Sensor Wire	1	038	Ball Bearing	2
011	Axle Bush	2	039	Axle Sleeve 7/8"	1
012	Tension Cable L=500	1	040	Screw M5x45	1
013	Middle Section Sensor Wire L=750	1	041	Bolt M8x15	14
014	Bolt M10x60	1	042	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Belt PJ300/J4	1	043	Nut 7/8"	2
016	Rear Stabilizer Ø50x1.5	1	044	Post Cover	2
017	Left Cover	1	045	Locknut M8	4
018	Right Cover	1	046	Big Curve Washer Ø20xØ8	12
019	Round Knob M10	1	047	Washer Ø40xØ24x3.0	1
020	Seat Cushion DD-28T	1	048	Washer Ø8	4
021	Seat Post	1	049	Screw ST4.2x25	8
022	Bushing	1	050	Axle Sleeve 15/16"	1
023	Handlebar Foam Grip Ø20xØ30x450	2	051	T-Knob M8	1
024	Handlebar End Cap	2	052	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
025	Handlebar Ø22x1.5	1	053	Screw ST4.2x20	2
026	Computer XLG-707HP	1	054	Spacer Ø12x20	1
027	Handlebar Post Ø50x1.5	1	055	Clamp Cover	1
028	Tension Control Knob L=320	1	056	Washer Ø5	1

VISTA DETALLADA



INSTRUCCIONES DE ARMADO



1. Instalación del Estabilizador Trasero y Delantero y de los Pedales.

Quite los cuatro tornillos M8x15 (41) y las cuatro arandelas curvas grandes $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (46) del Estabilizador Frontal (4). Coloque el Estabilizador Frontal (4) frente a la Estructura Principal (1) y alinee los agujeros para los tornillos. Fije el Estabilizador Frontal (4) en el tubo frontal de la Estructura Principal (1) con los cuatro tornillos M8x15 (41) y las cuatro arandelas curvas grandes $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (46) que fueron removidos. Ajuste los tornillos con la Llave Allen provista.

Quite los cuatro tornillos M8x15 (41) y las cuatro arandelas curvas grandes $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (46) del Estabilizador Trasero (16). Coloque el Estabilizador Trasero (16) detrás de la Estructura Principal (1) y alinee los agujeros para colocar los tornillos. Fije el Estabilizador Trasero (16) en el tubo trasero de la Estructura Principal (1) con los cuatro tornillos M8x15 (41) y las cuatro arandelas curvas grandes $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (46) que fueron removidas. Ajuste con la Llave Allen Provista.

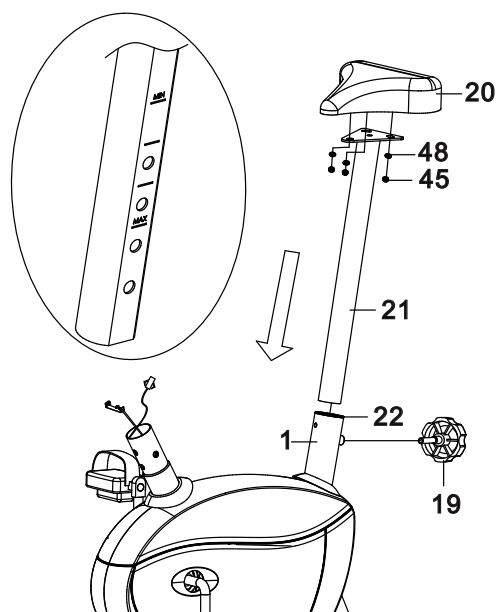
Los Ejes de los Pedales y las correas de los Pedales están marcados con una “R” para la Derecha (Right) y con una “L” para la Izquierda (Left)

Inserte el eje del pedal izquierdo (5) en el agujero a rosca del cigüeñal izquierdo (9). Gire el eje del pedal con la mano en sentido antihorario hasta ajustarlo.

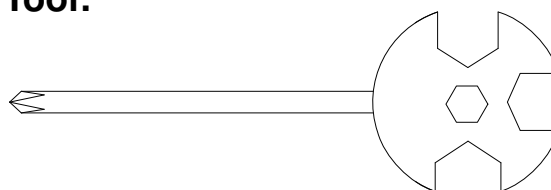
Nota: NO gire el eje del pedal en el sentido de las agujas del reloj. Hacerlo podrá hacer que se deshilache.

Ajuste el eje del pedal izquierdo (5) con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Inserte el eje del pedal derecho (6) en el agujero a rosca del cigüeñal derecho (9). Gire el eje del pedal con la mano en sentido antihorario hasta ajustarlo. Ajuste el eje del pedal derecho (6) con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.



Tool:

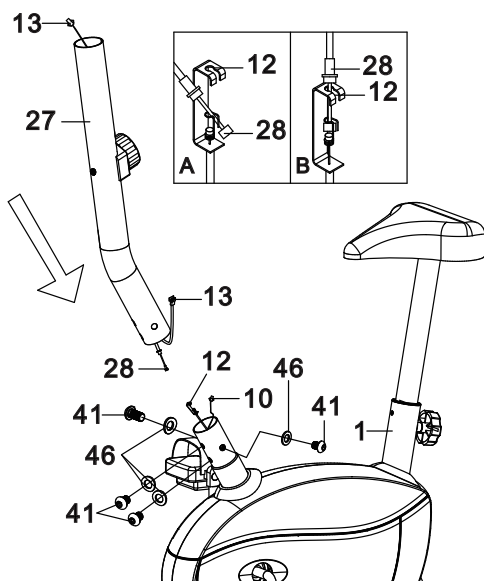


*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15*

2. Instalación del Asiento.

Quite las tres tuercas M8 (45) y las tres arandelas Ø8 (48) del lado inferior del asiento (20). Coloque los tornillos del lado inferior del asiento (20) a través de los agujeros de la parte superior del poste del asiento (21), ajustándolos con las tres tuercas M8 (45) removidas y las tres arandelas Ø8 (48). Ajuste las tuercas con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista. Inserte el poste del asiento (21) en la base (22). Ajuste la posición del asiento e inserte la perilla a rosca (19). Gire la Perilla a rosca (19) en sentido horario para ajustar.

NOTA: cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento



Tool:

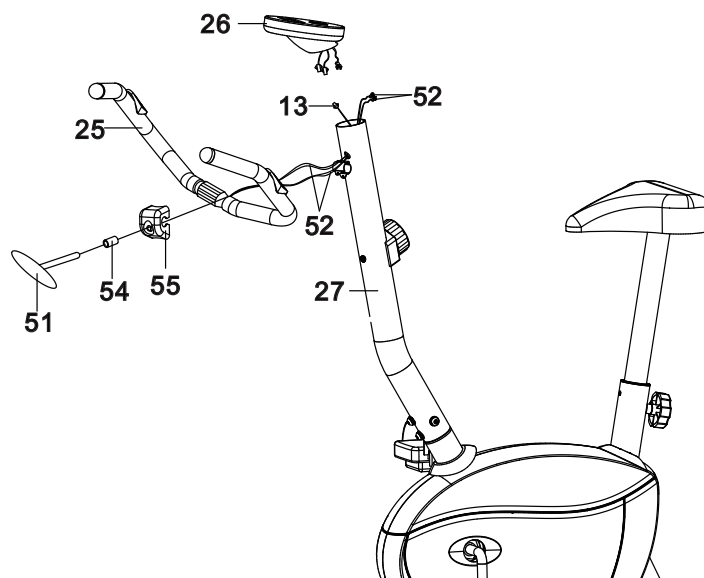


Allen Wrench (S6)

3. Instalación del Manubrio.

Quite los cuatro tornillos M8x15 (41) y las cuatro arandelas curvas grandes Ø20xØ8 (46) del tubo de la Estructura Principal (1). Conecte el Cable Sensor (10) de la Estructura Principal (1) en el Cable Sensor Medio (13) del poste del Manubrio (27). Ponga el extremo del cable de la resistencia de la perilla de tensión (28) en el gancho resorte del Cable de Tensión (12), como muestra el dibujo A de la figura 3.

Tire el cable de resistencia de la Perilla de Tensión (28) y sujételo con fuerza a la ranura del soporte de metal del Cable de Tensión (12), como muestra el dibujo B de la figura 3. Inserte el Poste del Manubrio (27) en el tubo de la Estructura Principal (1) y asegure con los cuatro tornillos M8x15 y las cuatro arandelas curvas grandes (46) que fueron removidas.



4. Instalación del Manubrio y de la Computadora.

Inserte los Cables Sensores de pulso manuales (52) en el agujero del poste del manubrio (27) y luego sáquelos hacia afuera, al final del poste del manubrio (27). Coloque el manubrio (25) en la abrazadera del poste del manubrio (27) con el sensor de pulso manual mirando hacia el asiento. Fije el manubrio (25) en la posición deseada y apriete el cobertor de la abrazadera (55), el espaciador $\varnothing 12 \times 20$ (54) y la Perilla T M8 (51) en la abrazadera y ajuste la Perilla T M8 (51).

NOTA: La Perilla T M8 debe estar bien asegurada antes del uso.

Conecte el Cable Sensor Medio (13) y los cables sensores de pulso manuales (52) a los cables de la Computadora (26). Luego deslice la Computadora (26) en el tope del poste del manubrio (27).

MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta vertical debe limpiarse con un trapo y un detergente suave. No use abrasivos ni solventes sobre las partes plásticas. Por favor limpie la transpiración de la bicicleta luego de cada uso. Tenga cuidado con el exceso de humedad sobre la pantalla de la computadora, ya que puede causar un riesgo eléctrico o fallas electrónicas.

Por favor mantenga la bicicleta, especialmente la computadora, lejos de los rayos directos del sol, para prevenir daños.

Por favor, cada semana inspeccione que los tornillos y pedales estén correctamente ajustados.

Guardado

Guarde la bicicleta vertical en un ambiente limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

PROBLEMA: La bicicleta vertical se tambalea durante el uso.

SOLUCIÓN: gire lo necesario la tapa del estabilizador trasero hasta nivelar la bicicleta. Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the bike.

PROBLEMA: No hay señal en la consola del equipo.

SOLUCIÓN: quite la consola y verifique que los cables de la computadora estén correctamente conectados a los cables del poste del manubrio.

SOLUCIÓN: Chequee que las pilas estén ubicadas en la posición correcta y que los polos hagan contacto con las pilas.

SOLUCIÓN: Las pilas quizás ya se hayan agotado. Cámbielas por unas nuevas.

PROBLEMA: No se visualiza una lectura de la Frecuencia Cardíaca o la misma es incorrecta.

SOLUCIÓN: Asegúrese que la conexión de los cables de los sensores de pulso manuales estén ubicados correctamente.

SOLUCIÓN: Para asegurarse que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre agarre los sensores del pulso del manubrio con ambas manos, en lugar de tomarlos solo con una mano.

SOLUCIÓN: Quizás agarre los sensores de pulso muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores de pulso

PROBLEMA: La bicicleta vertical hace un ruido chirriante cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Los tornillos pueden estar sueltos. Revise los tornillos y apriételos si están flojos.

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicio consiste en una entrada en calor, ejercicios aeróbicos y un posterior enfriamiento. Realice la rutina completa al menos dos o tres veces por semana, descansando día de por medio. Luego de algunos meses usted podrá incrementar su entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.

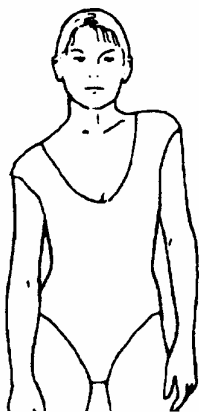
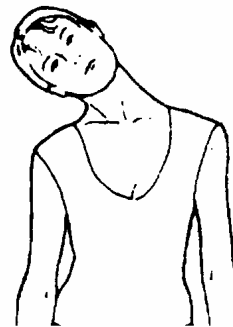
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos y los glúteos. Su corazón comenzará a latir rápido y la respiración será profunda. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de cualquier rutina de ejercicios.

El **PRECALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con una preparación de su cuerpo para ejercicios más intensos: calentando, estirando los músculos, incrementando su ritmo cardíaco y entregando más oxígeno a sus músculos.

En **ENFRIAMIENTO** está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados.

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.

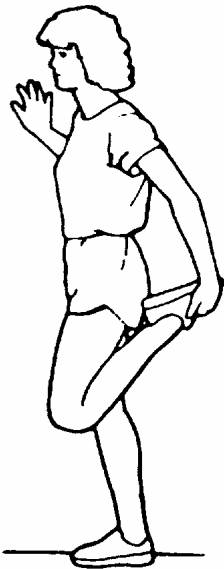
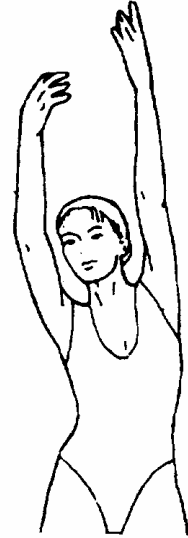


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

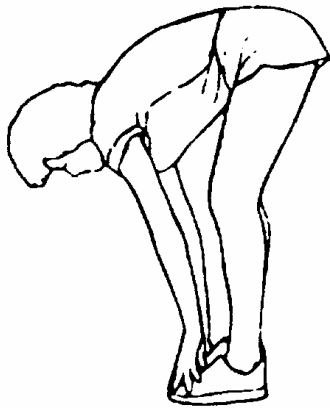


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS. Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

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.

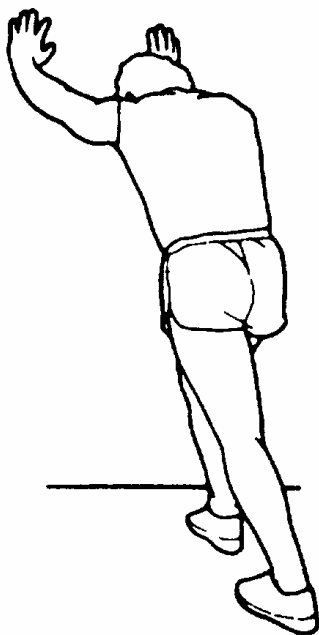
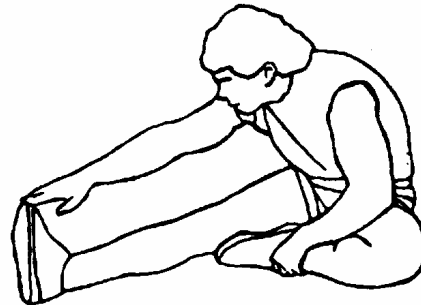




TOQUE DE PIES Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

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.