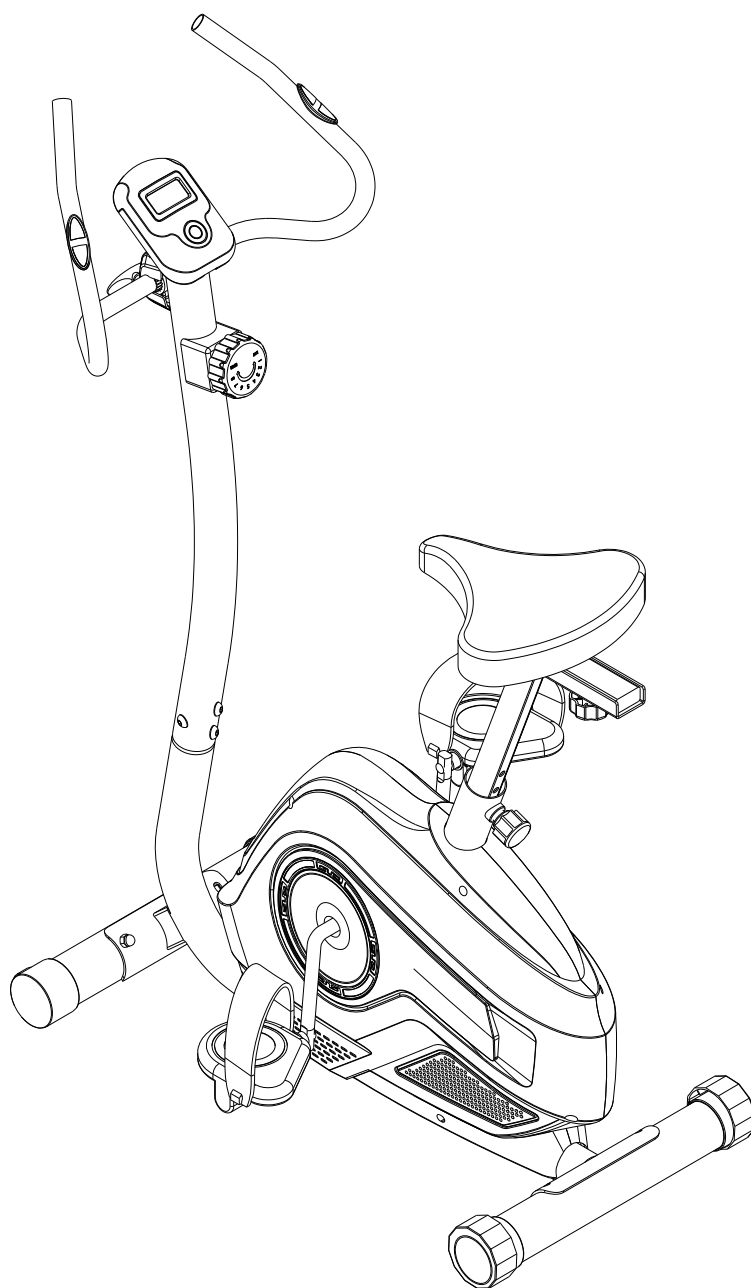


# Manual de instrucciones

## ARG-157



# ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	4
Listado de piezas.....	5
Instrucciones de armado.....	6
Instrucciones del monitor.....	11
Mantenimiento y tratamiento.....	15
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	16
Garantía.....	18

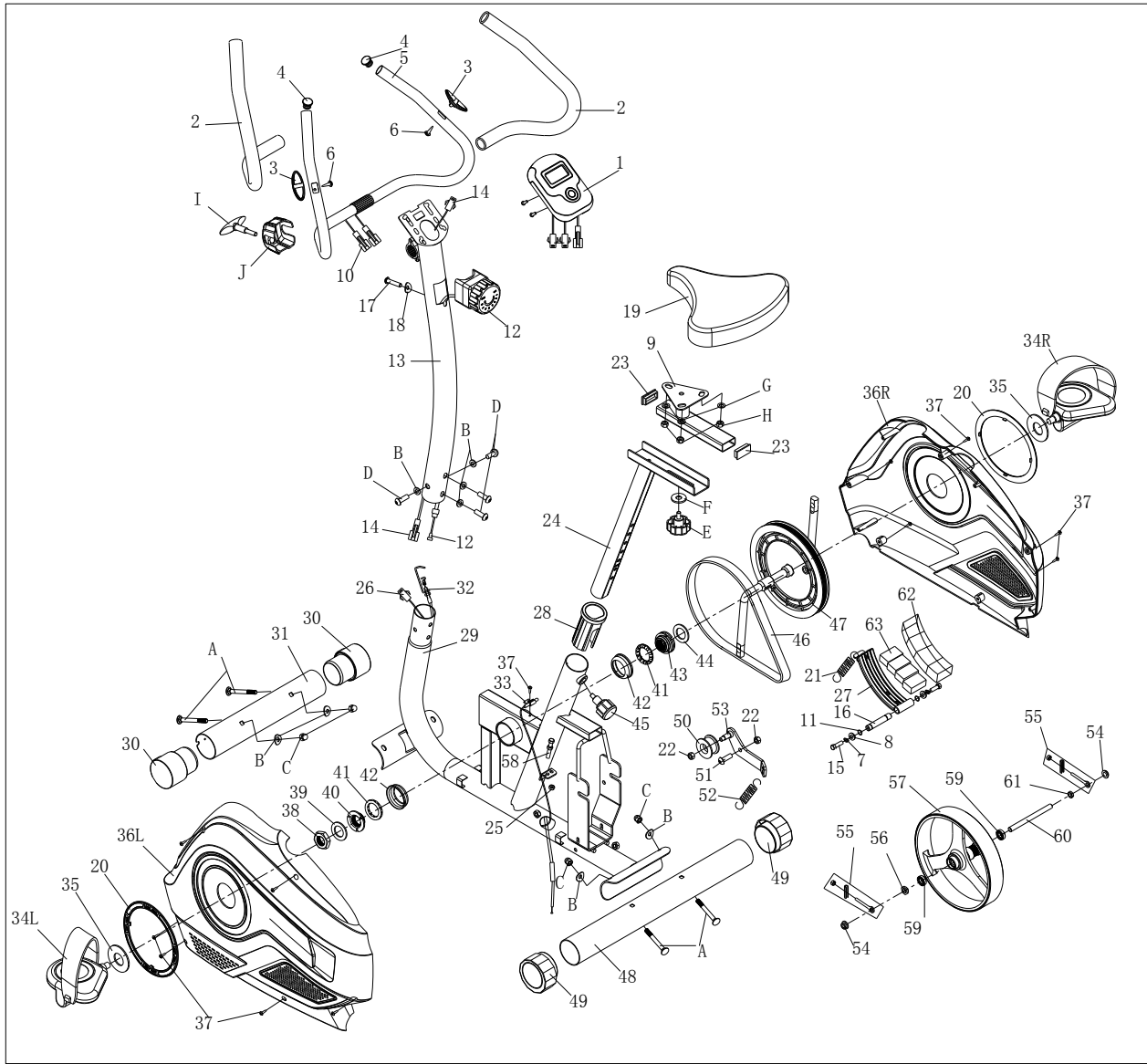
## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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-157 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-157 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, náuseas 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-157 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°	Nombre	Cant.	N°	Nombre	Cant.
1	Computadora	1	42	Asiento del bolillero	2
2	Grip	2	43	Tuerca	1
3	Pulso manual (ø 25)	2	44LR	Arandela	1
4	Tapón (ø 25)	2	45	Perilla ajuste de asiento	1
5	Manillar	1	46	Correa	1
6	Tornillo st4.2x19	2	47	Plata S con palanca	1
7	Arandela elástica d6	2	48	Pata trasera	1
8	Arandela d6 x ø16x1.5	2	49	Tapón pata trasera ø60	2
9	Soporte asiento	1	50	Rueda del tensor	1
10	Cable del sensor	2	51	Perno m10x1.0	1
11	Anillo d12	2	52	Resorte	1
12	Regulador de tensión	1	53	Soporte correa	1
13	Soporte manillar	1	54	Tuerca m10x1.0	2
14	Cable medio	1	55	Perno	2
15	Perno m6*20	2	56	Tuerca m10x1.0	2
16	Eje de la placa magnética	1	57	Rueda magnética	1
17	Tornillo m5*45	1	58	Perno m6 x 36	1
18	Arandela d6	1	59	Rodamiento	2
19	Asiento	1	60	Eje	1
20	Anillo plástico	2	61	Tuerca m10*1*2.5	1
21	Resorte	1	62	Plástico	1
22	Tuerca	2	63	Imanes	4
23	Tapón	2	A	Perno m8x72	4
24	Caño asiento	1	B	Arandela d8xø20x1.5xr30	8
25	Tuerca m6	2	C	Tuerca m8	4
26	Cable del sensor	1	D	Perno m8x16	4
27	Soporte magnético	1	E	Perilla ajuste asiento m8 x 10	1
28	Insert plástico	1	F	Arandela d8 x ø20 x 2	1
29	Cuadro principal	1	G	Arandela d9x ø 17x1	3
30	Tapón pata delantera ø60	2	H	Tuerca	3
31	Pata delantera	1	I	Perilla ajuste manillar m8 x 60	1
32	Cable de tensión	1	J	Cobertor de plástico	1
33	Sensor	1	K	Perno m5 x 10	4
34LR	Pedal	2			
35	Tapa palanca	2			
36	Carcasa	2			
37	Tornillo st4.2x19	12		Llave 13-14-15	1
38	Tuerca	1		Llave s6	1
39	Arandela	1			
40	Arandela ii	1			
41	Bolillero	2			

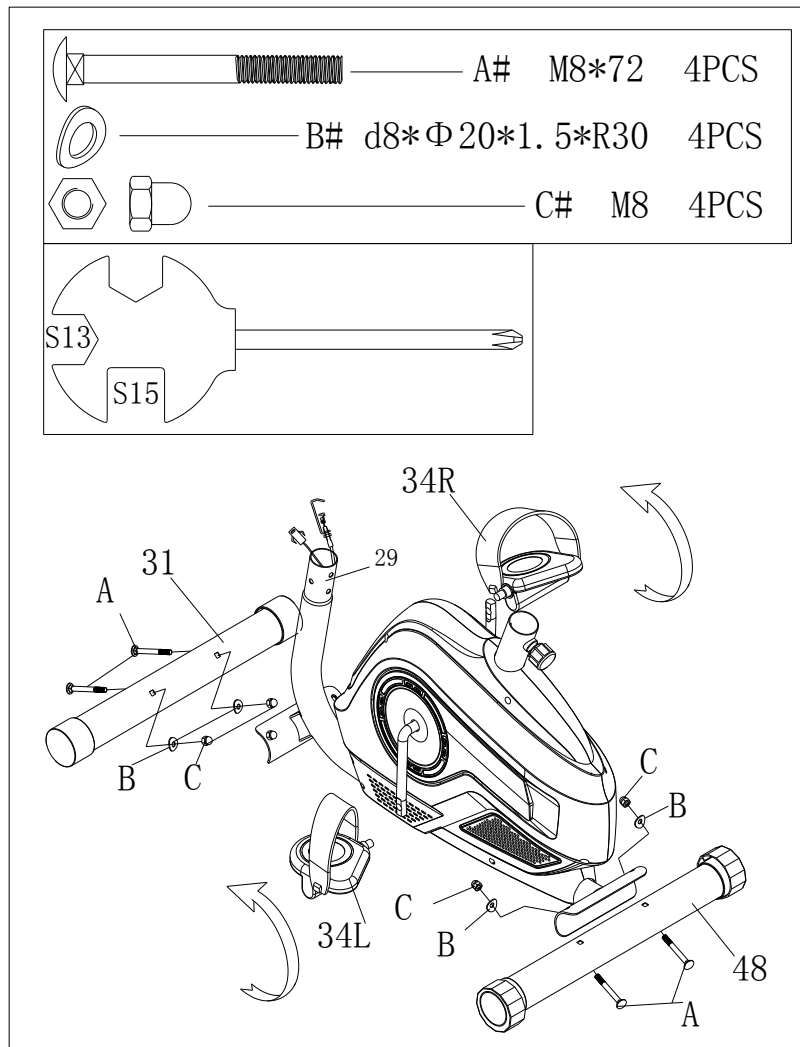
## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### 1. PREPARACIÓN.

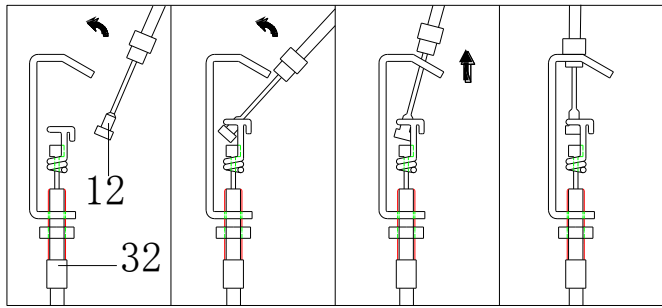
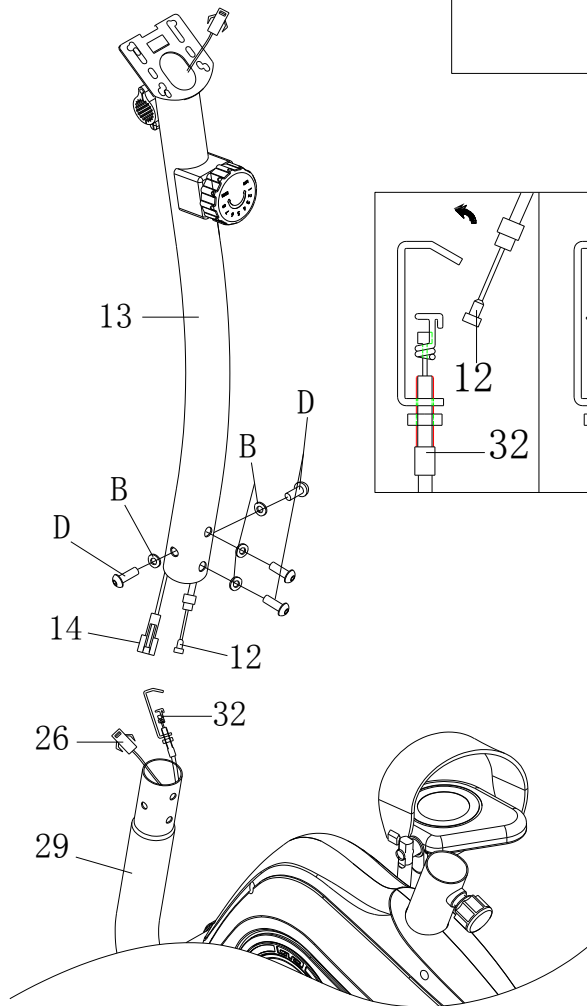
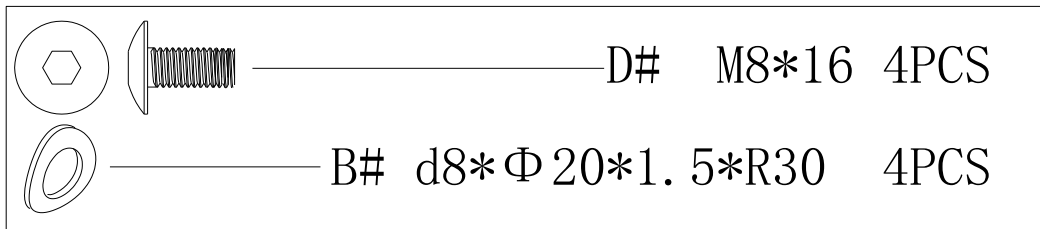
- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta presenta para el armado de la bicicleta ARG-157.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequeé si están todas las partes necesarias (en las hojas anteriores 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.

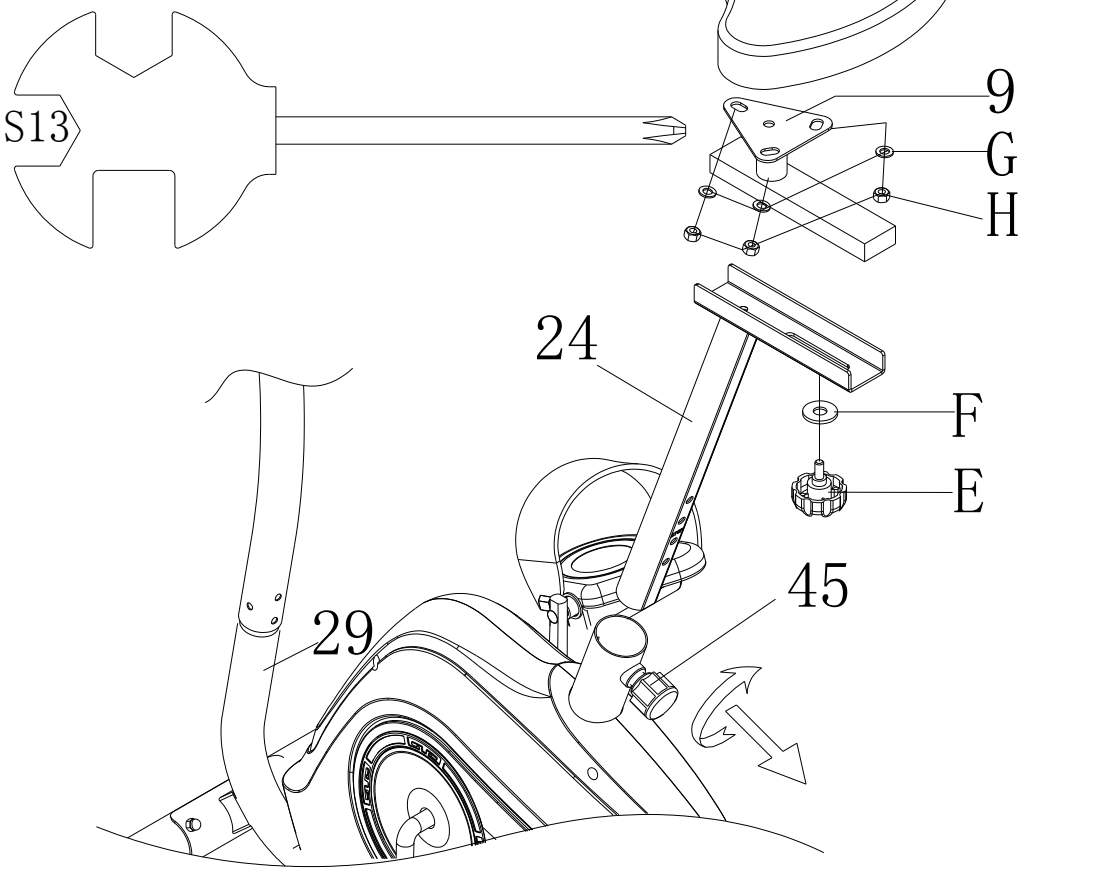
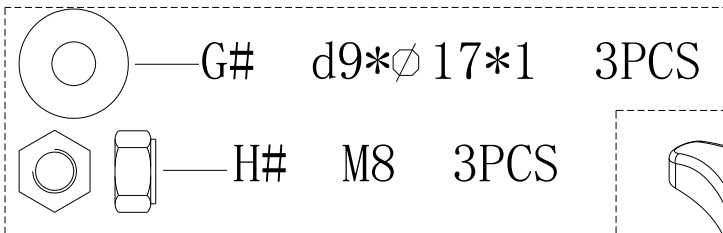
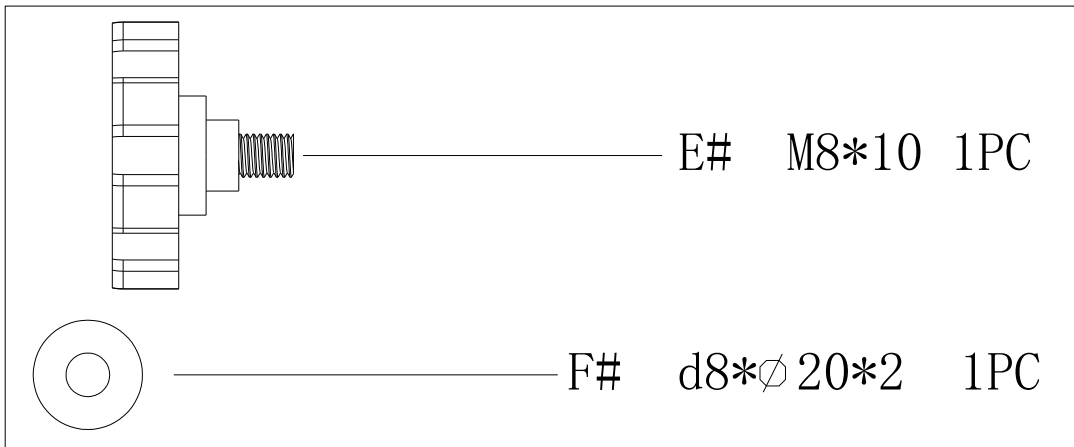


PASO 2.

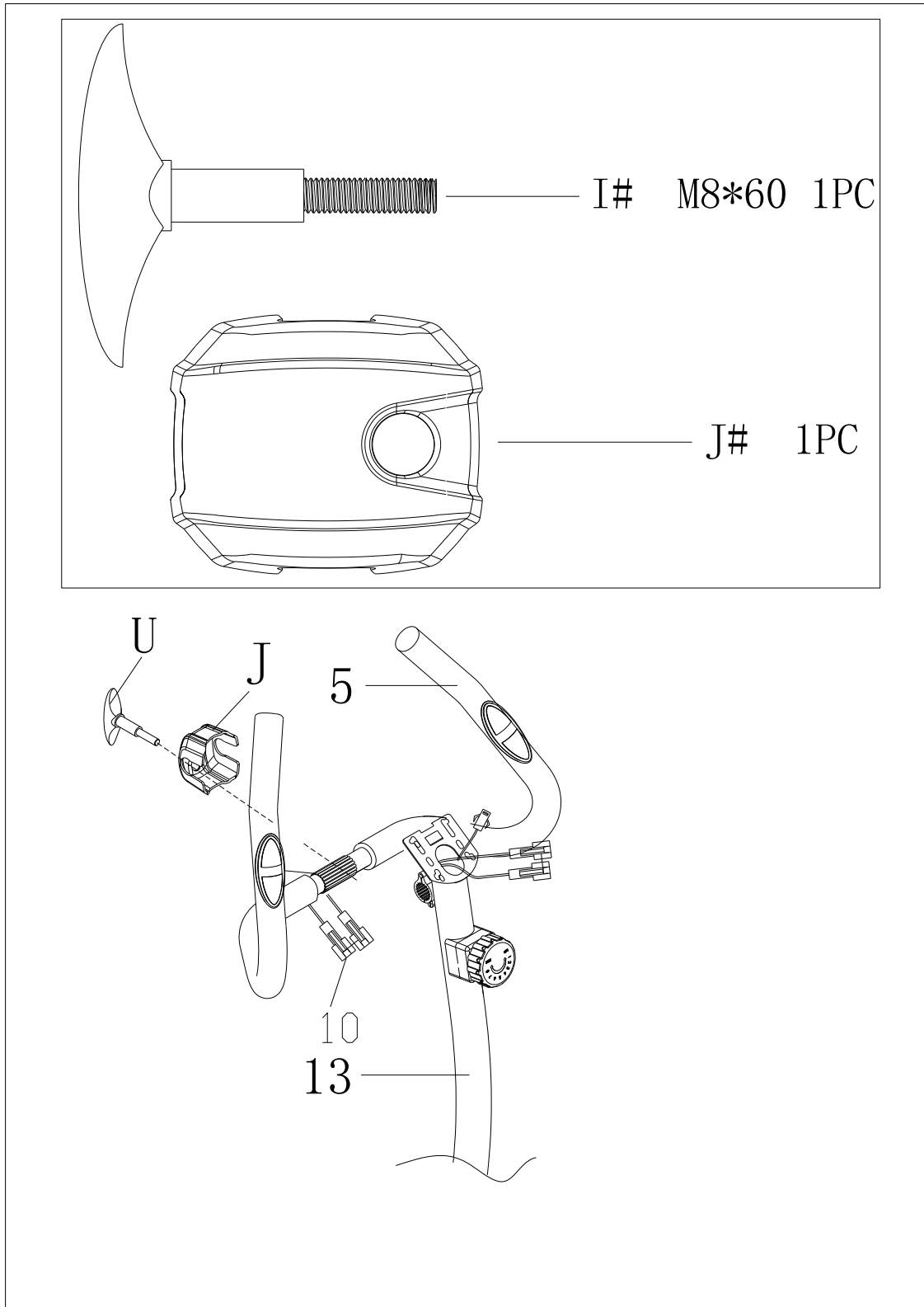




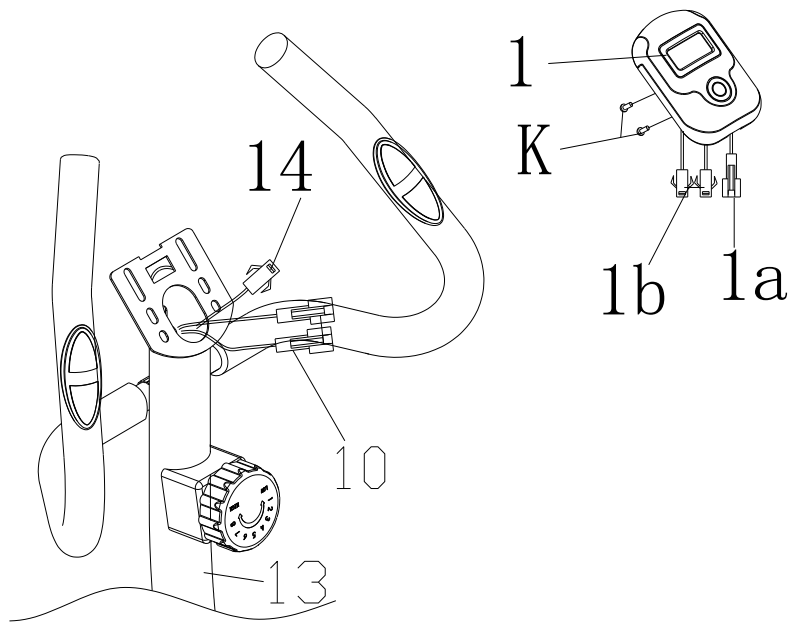
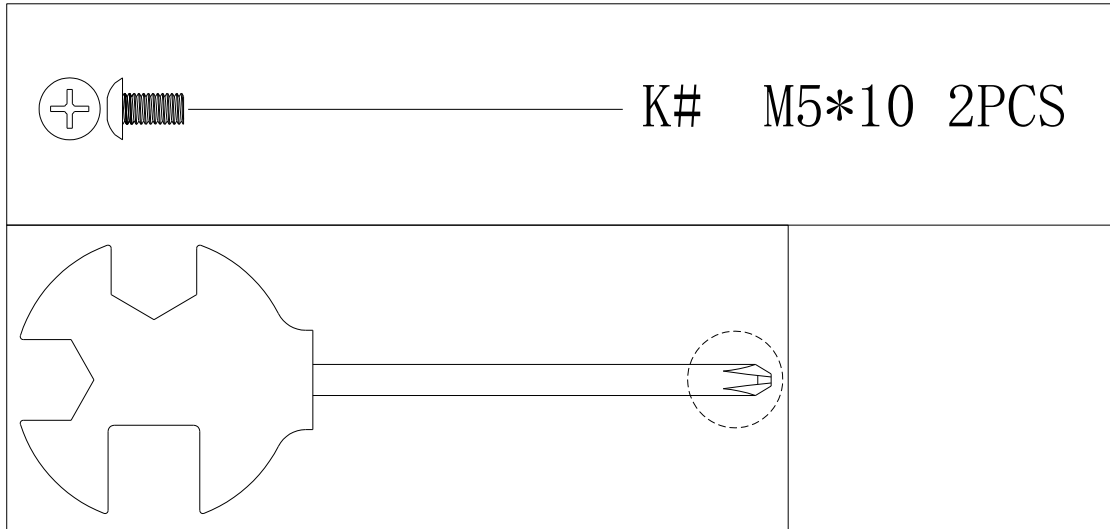
PASO 3.



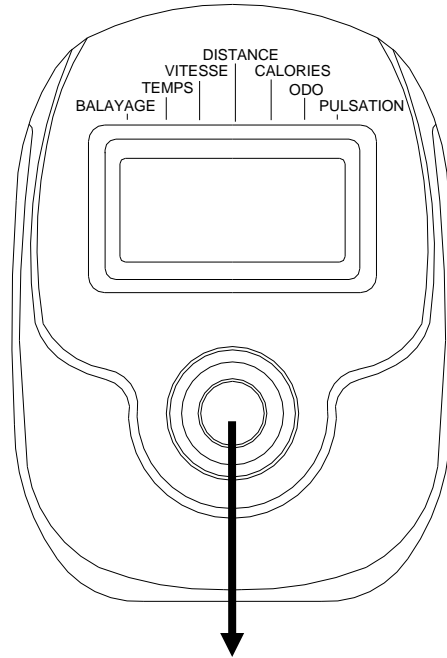
PASO 4.



PASO 5.



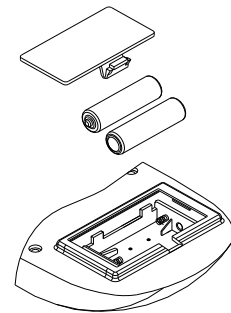
# INSTRUCCIONES DEL MONITOR



**MODO:** mientras presiona este botón, le permitirá seleccionar la función de visualización como a continuación: BALAYAGE (ESCANEEO) → TEMPS (TIEMPO) → VITESSE (VELOCIDAD) → DISTANCE (DISTANCIA) → CALORIES (CALORIAS) → ODO (DISTANCIA TOTAL) → PULSATION (PULSO)

1. La temperatura de esta computadora en uso debe ser de 40°C.
2. Esta computadora utiliza dos pilas “AAA”.

**WEEE:**

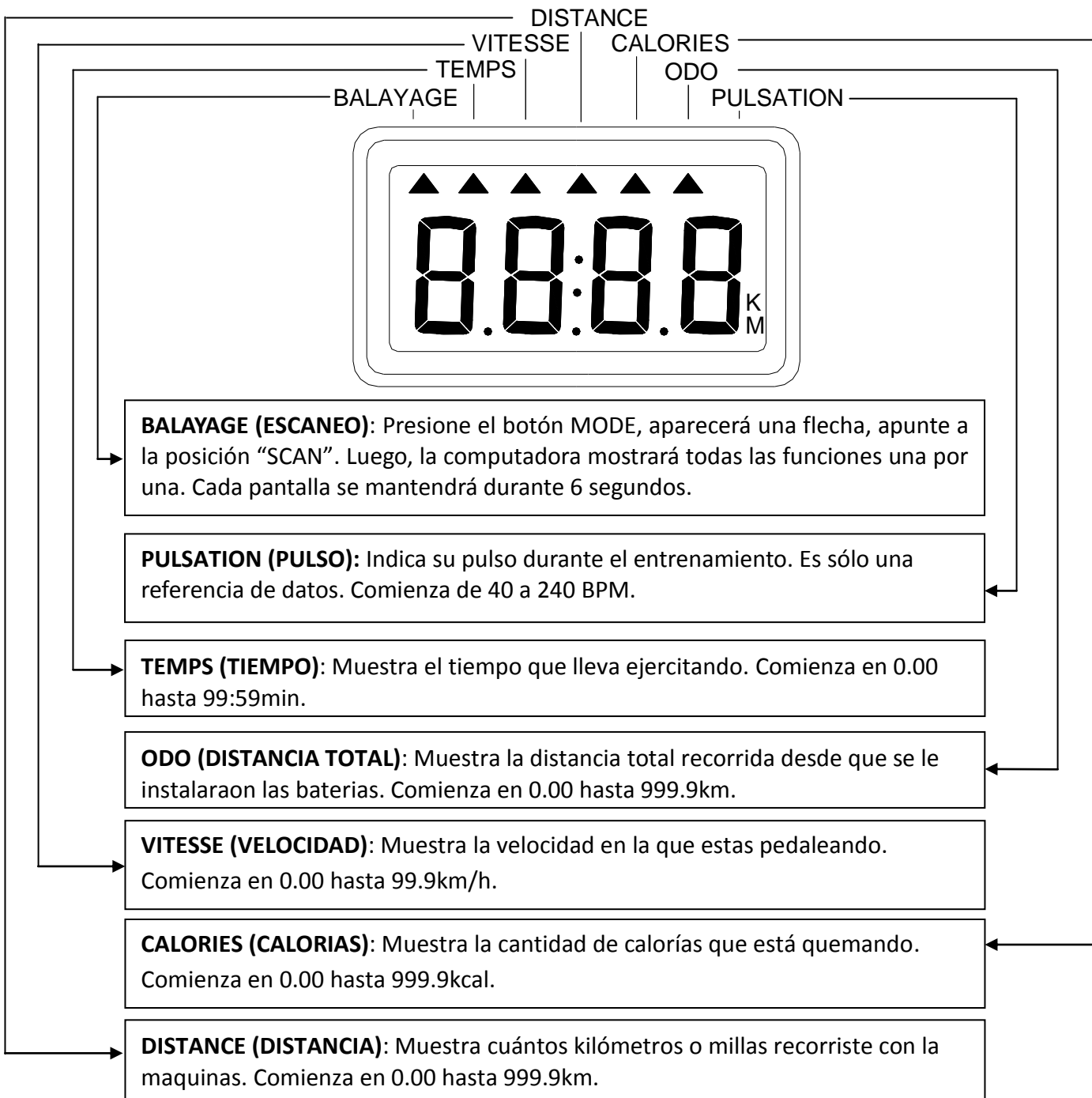


*Decreto N°2005-829 del 20 de julio de 2005, relativo a la composición de los equipos eléctricos y electrónicos y, a la eliminación de los desechos resultantes de estos equipos.*

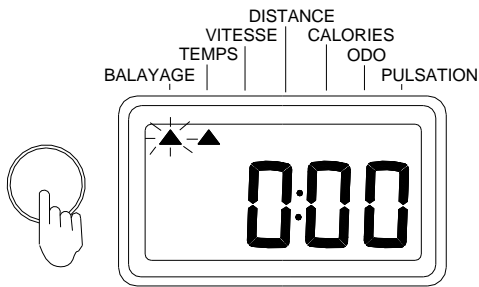
TÍTULO III

DISPOSICIONES RELATIVAS A LA RECOGIDA DE RESIDUOS DOMÉSTICOS, EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS.

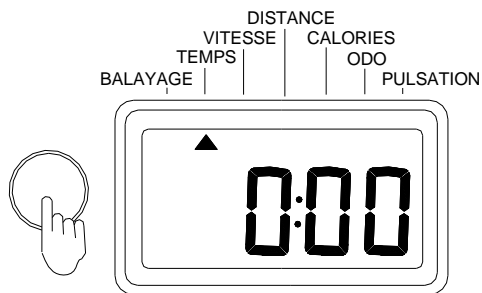
Artículo 12: Los municipios o sus agrupaciones, productores, distribuidores y organismos coordinadores implementan las acciones que consideren adecuadas para informar a los usuarios de los equipos eléctricos y electrónicos domésticos la obligación de no disponer los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos con residuos municipales no clasificados; de los sistemas de recogida que disponen; de los efectos sobre el medio ambiente y la salud humana por la presencia de sustancias peligrosas en los equipos eléctricos y electrónicos.



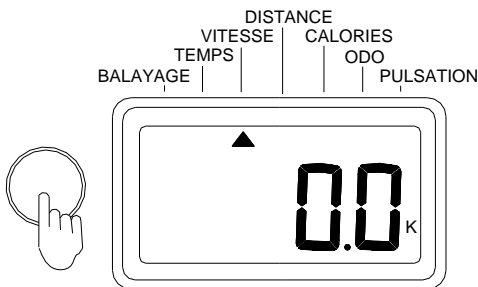
3. Durante o después de cada ejercicio, presione la función MODE para seleccionar la función deseada, como BALAYAGE (ESCANEEO), TEMPS (TIEMPO), VITASSE (VELOCIDAD), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORIAS), ODO (DISTANCIA TOTAL) o PULSATION (PULSO).



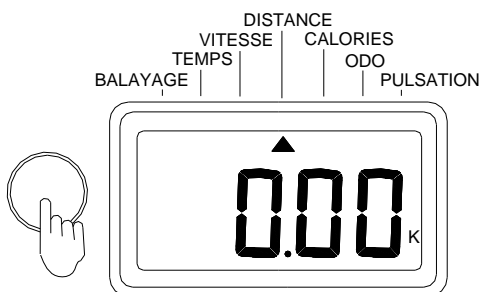
Presione el botón hasta que la flecha señale “BALAYAGE” (ESCANEEO). El monitor irá cambiando automáticamente cada 30 segundos por las diferentes funciones. Mostrará cada función 6 segundos.



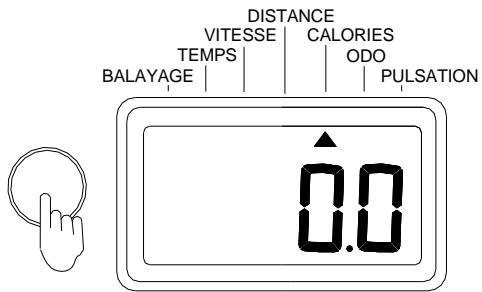
Presione el botón hasta que la flecha señale “TEMPS” (TIEMPO). El monitor contará cuánto tiempo lleva ejercitándose.



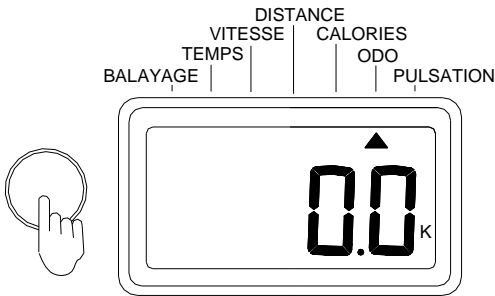
Presione el botón hasta que la flecha señale “VITASSE” (VELOCIDAD). El monitor le mostrará a qué velocidad está haciendo el ejercicio.



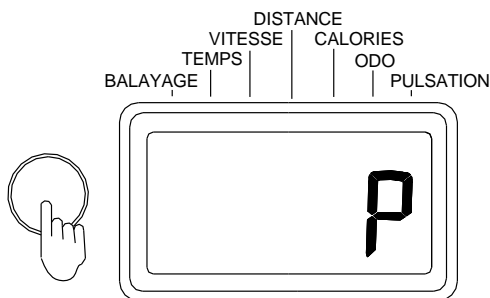
Presione el botón hasta que la flecha señale “DISTANCE” (DISTANCIA). El monitor le mostrará la distancia recorrida desde que comenzó a realizar el ejercicio.



Presione el botón hasta que la flecha señale “CALORIES” (CALORIAS). El monitor le mostrará cuántas calorías lleva quemando desde que comenzó a hacer ejercicio.

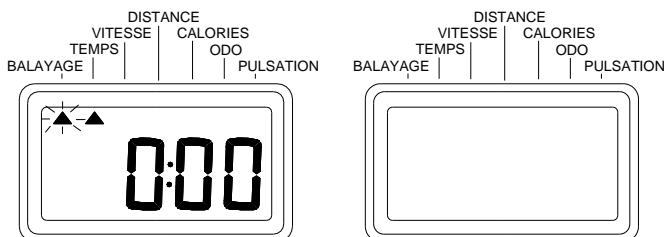


Presione el botón hasta que la flecha señale “ODO” (DISTANCIA TOTAL RECORRIDA). El monitor le mostrará la distancia total recorrida desde que utilizó la bicicleta por primera vez.



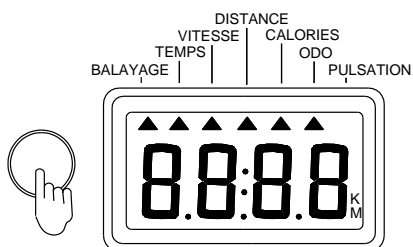
Presione el botón hasta que aparezca el símbolo de pulso “P”. El monitor le mostrará el porcentaje de su ritmo cardíaco actual por minuto.

#### 4. AUTO ON/OFF.



El monitor se encenderá automáticamente si la bicicleta está en movimiento. Si deja de hacer ejercicios por 4 minutos, el monitor se apagará solo.

## 5. Reseteo.



Al pulsar el botón durante 3 segundos, todos los valores funcionales se restablecerán a cero excepto el valor ODO (distancia total recorrida).

## 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-157 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"> <li>1. El piso no es plano o hay un pequeño objeto debajo del estabilizador delantero o trasero.</li> <li>2. Las tapas finales del estabilizador trasero no se han nivelado al montar.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saque el objeto.</li> <li>2. Ajuste las tapas finales del estabilizador trasero.</li> </ol>
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"> <li>1. El intervalo de la resistencia magnética aumenta.</li> <li>2. El control de tensión está dañado.</li> <li>3. El juego de cojinetes está dañado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abra las cubiertas para ajustar.</li> <li>2. Cambie el control de tensión.</li> <li>3. Cambie el juego de cojinetes.</li> </ol>



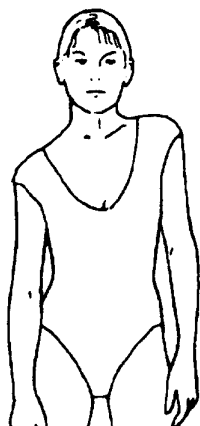
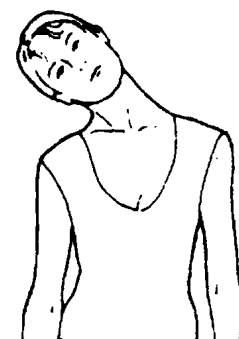
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

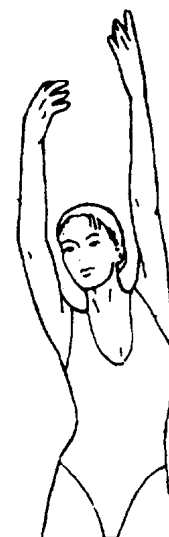
### MOVIMIENTO DE CABEZA

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.



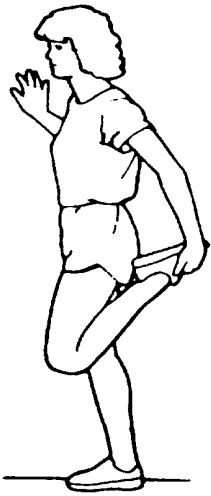
### LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.

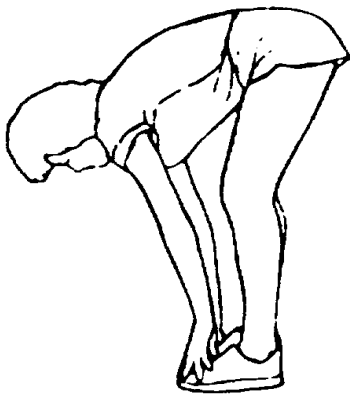


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.

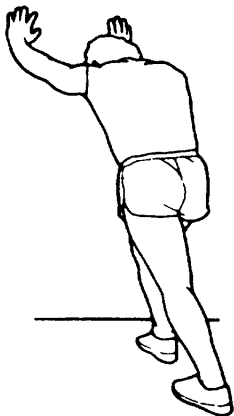
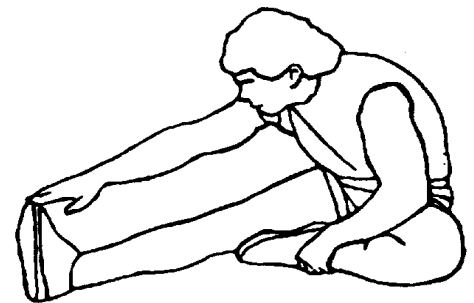


### **TOQUE DE PIES**

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 p interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pi. 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](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 Nº 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