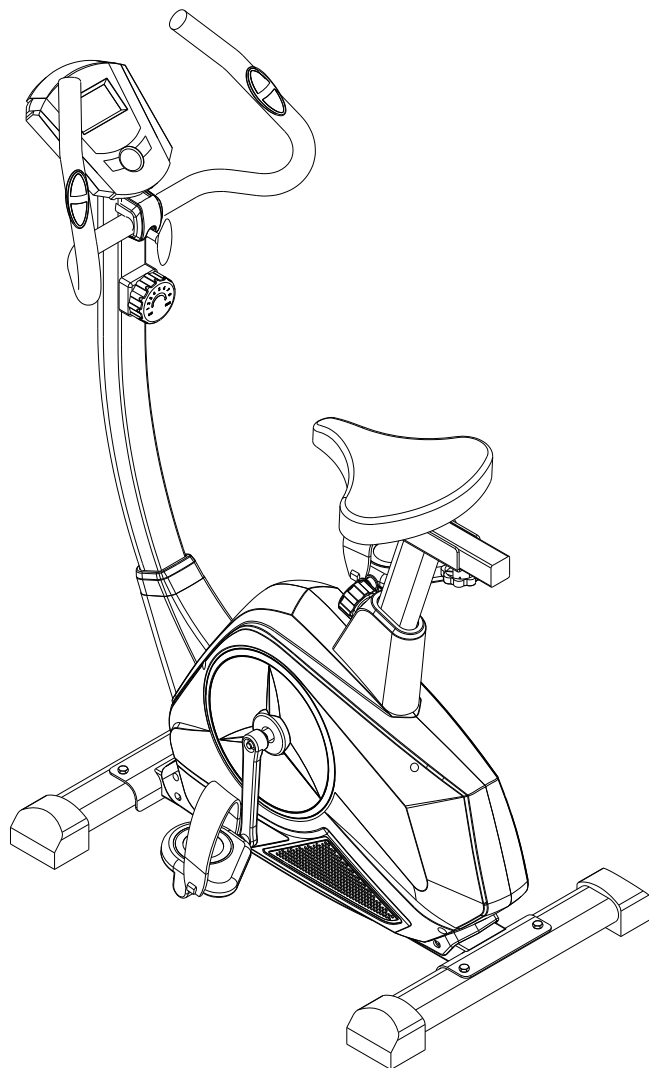


Bicicleta Vertical Magnética ARG-159 – Manual de instrucciones



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	2-3
GRÁFICO DE DESPIECE Y LISTADO DE PARTES	4-6
INSTRUCCIONES DE ARMADO	7-8
INSTRUCCIONES DE EJERCICIO	9-10
FUNCIONES DE LA CONSOLA	11-12
MANTENIMIENTO	

Estimado usuario,

Por favor, lea atentamente estas instrucciones con mucho cuidado antes de utilizar el equipo.

AVISOS DE SEGURIDAD

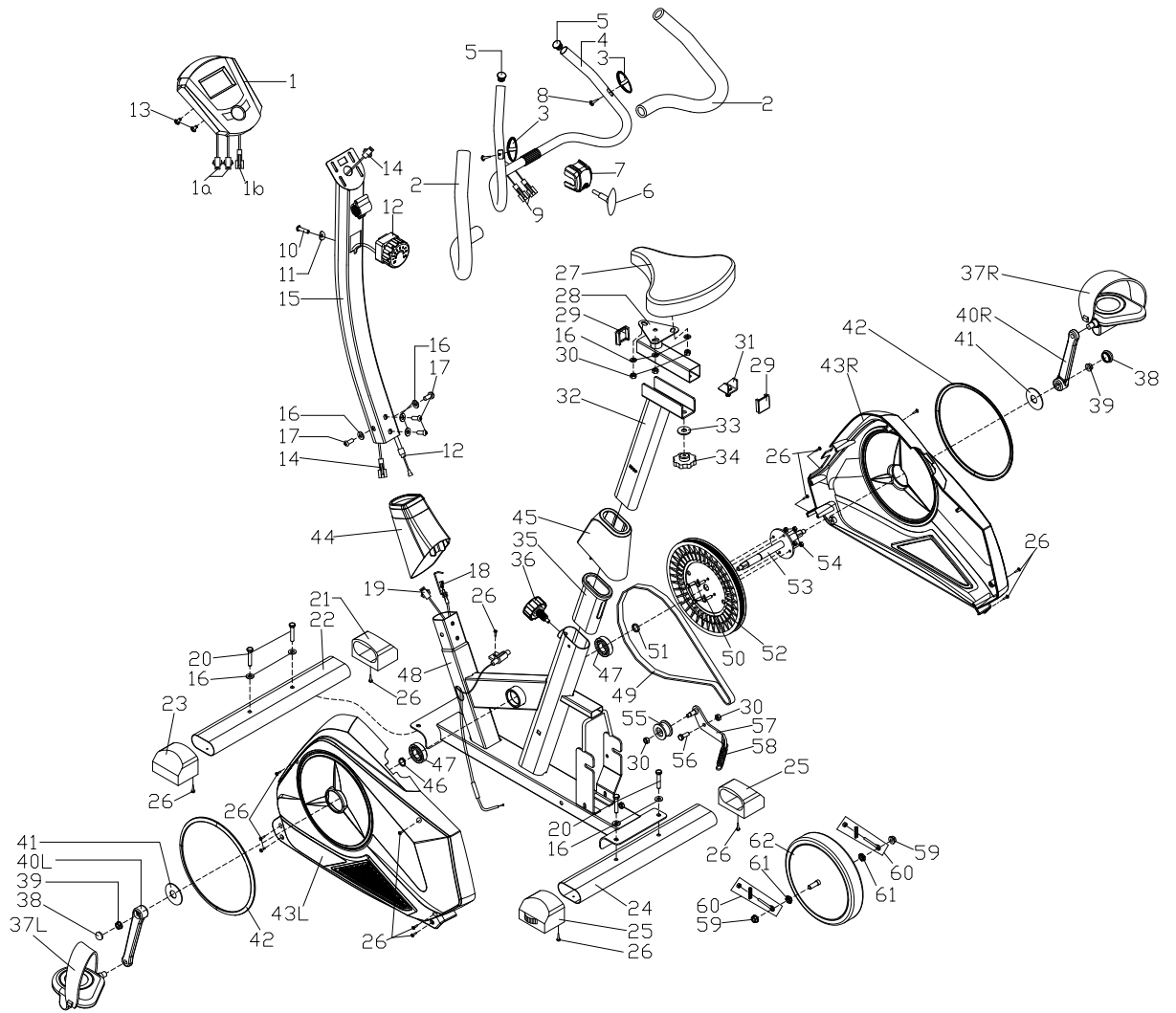
Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de armar o utilizar el equipo

- 1、 Arme el equipo exactamente como se indica en este manual
- 2、 Revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez, y asegúrese que el equipo esté en óptimas condiciones.
- 3、 Instalar el equipo en una superficie plana, y lejos de la humedad y el agua.
- 4、 Sitúe el equipo sobre una base adecuada (por ejemplo, una alfombra de goma, una tabla de madera, etc.) a los efectos de evitar la acumulación de suciedad debajo del mismo
- 5、 Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros alrededor de la máquina
- 6、 No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la máquina. Para su armado, o reparación de alguna de sus partes, use sólo las herramientas suministradas, o bien herramientas adecuadas que tenga en su hogar. Al finalizar el ejercicio remueva el sudor que haya quedado en la máquina
- 7、 Su salud puede verse afectada por el incorrecto o excesivo entrenamiento. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento, él podrá indicarle los parámetros máximos dentro de los cuales debe manejarse (Pulso, Watts, duración del entrenamiento, etc.). Esta máquina no es adecuada para propósitos terapéuticos.
- 8、 Utilice el equipo siempre que el mismo se encuentre funcionando

de manera correcta. Utilice únicamente piezas de recambio originales para las reparaciones necesarias.

- 9、 Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- 10、 Utilice prendas y calzado adecuados para realizar su entrenamiento.
- 11、 Si usted siente una sensación de mareo, náuseas u otros síntomas anormales, por favor abandone el entrenamiento y consulte a su médico..
- 12、 Los niños y las personas con algún tipo de discapacidad deben utilizar la máquina en presencia de otra persona que pueda prestar ayuda o asesoramiento.
- 13、 La potencia de la máquina se incrementa a medida que crece la velocidad del entrenamiento, y viceversa. El equipo está equipado con una perilla ajustable para regular la tensión. Girando la perilla al nivel 1 puede reducirse su nivel de tensión. Girando la perilla al nivel 8 puede aumentarse su nivel de tensión.
- 14、 El peso máximo que puede soportar el equipo es de 100Kg/220lbs..
- 14、 Tenga cuidado al levantar o mover el equipo a fin de no lesionar su espalda. Asegúrese de estar aplicando la fuerza de manera correcta.

GRÁFICO DE DESPIECE Y LISTA DE PARTES:



INSTRUCCIONES DE ARMADO:

1.PREPARACIÓN:

- A. Antes de comenzar a armar el equipo, asegúrese de tener suficiente espacio disponible a su alrededor.
- B. Utilice el equipo de herramientas brindado para el armado
- C. Antes de comenzar el armado, asegúrese de que todas las piezas estén disponibles (verifique las cantidades de cada pieza en la Lista de Partes de la hoja anterior).

2.INSTRUCCIONES DE ARMADO:

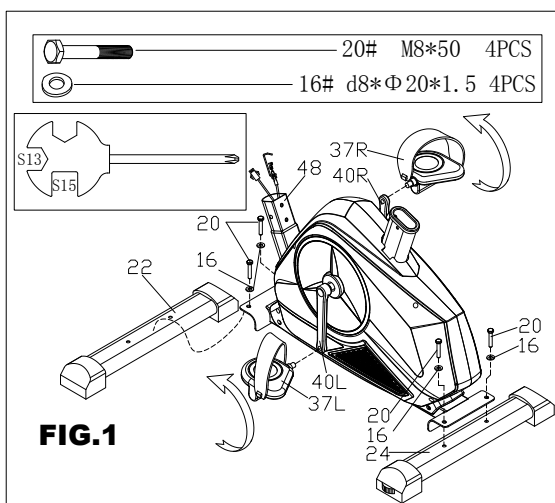


FIG.1:

Attach the front stabilizer (22) and the rear stabilizer (24) to the main frame (48) with carriage bolt (20) & (25) and washer (16); Attach the pedal to the crank arms as shown in FIG.1, **CAUTION:** be sure the right pedal (37R) marked (R) is attached to the right crank arm and tightened in the clockwise direction.

The left pedal (37L) marked (L) is attached to the left crank arm and tightened in the anticlockwise direction.

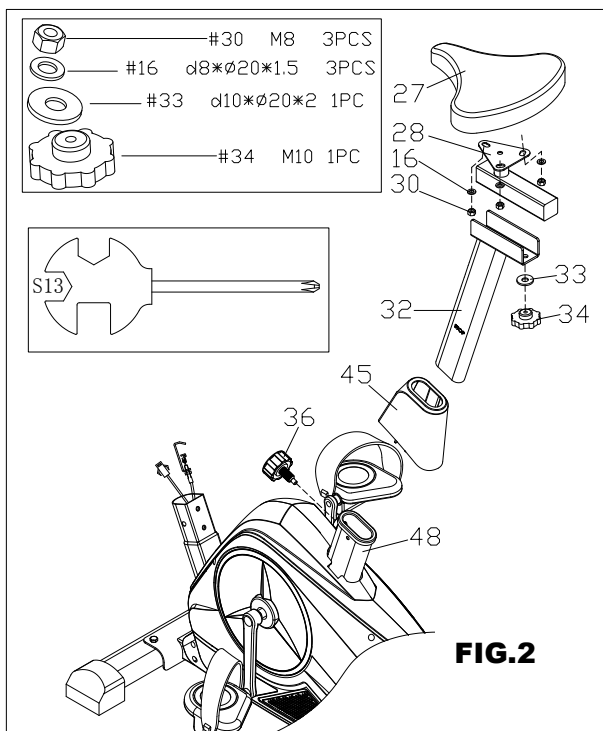


FIG.2:

Attach the the seat(27) to the seat bracket(28) with washer(16)and nylon nut(30), then tighten seat (27).slide the seat post(28) into the vertical seat post(32) and at the desired position,align holes and fix in place with the locking knob(34) and washer(33).Insert the Seat Post (32) into the main frame (48) and line up the holes. Secure the seat in position with the Adjustment Knob (36). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

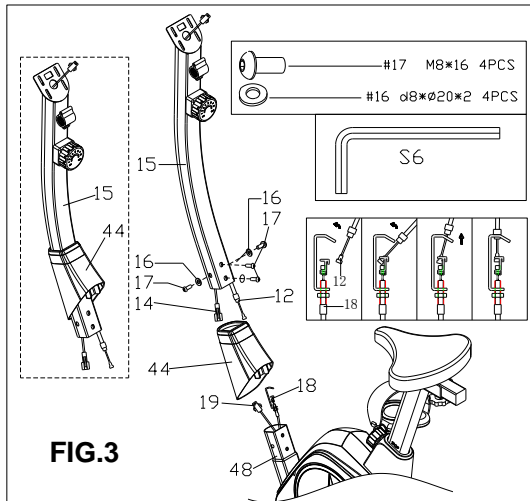


FIG.3:

Put the front plastic cover (44) to the support tube (15), then connect the sensor 14&19 and tension control wire as shown in FIG.3, and install the support tube (15) on the main frame (48) with bolt(17), washer (16) .

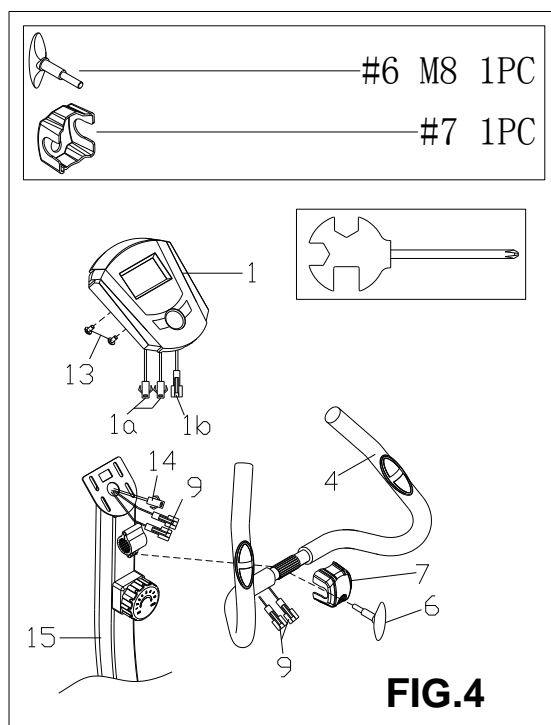


FIG.4:

Connect the sensor as shown in FIG.4, then Install the computer (1) into the support tube (15) with the bolt(13). Attach the handlebar(4) to the support tube(15) with the T bolt(6) and handlebar plastic cover(7).

PRECAUCION: ASEGURESE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS SE ENCUENTREN CORRECTAMENTE AJUSTADOS ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO.

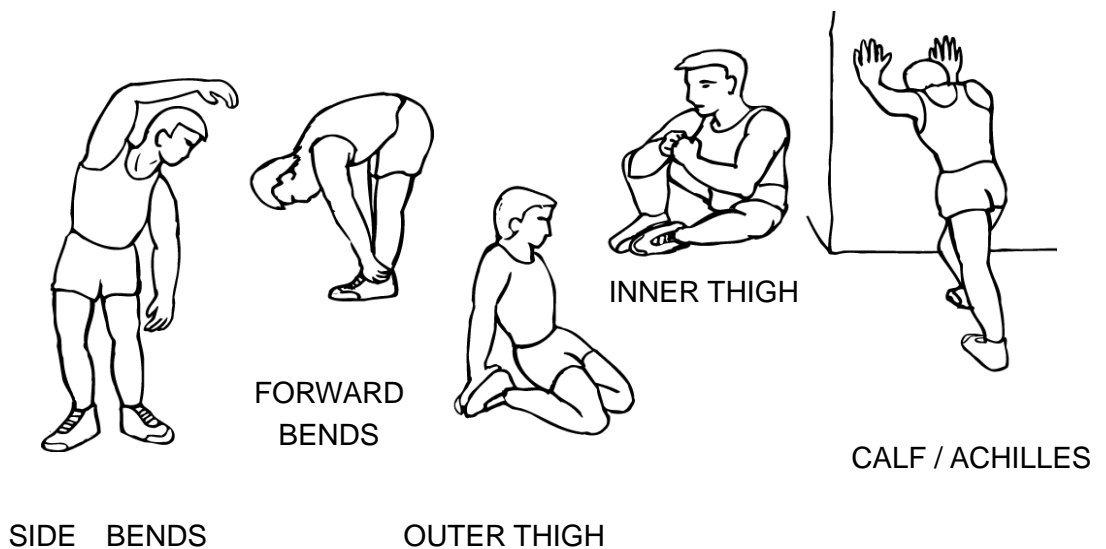
NOTA: LOS TAPONES DE LA PATA TRASERA SON MÓVILES, PARA QUE USTED PUEDA TRASLADAR SU EQUIPO CON MAYOR FACILIDAD.

ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Utilizando su bicicleta magnética usted podrá obtener varios beneficios como mejorar su estado físico, tonificar sus músculos, y en conjunto con una dieta alimenticia, ayuda a perder peso.

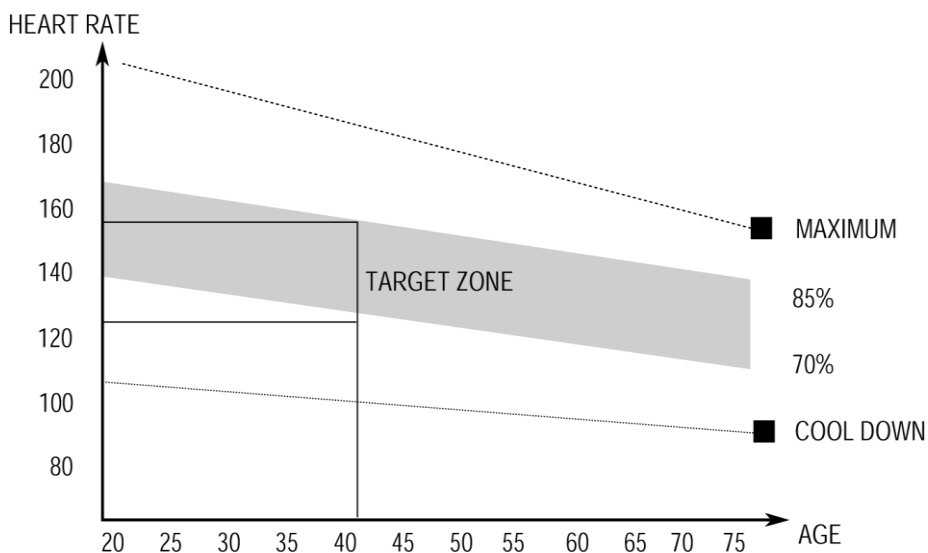
1. Entrada en calor

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. Ayuda a prevenir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento tal como se muestran a continuación. Cada ejercicio debe mantenerse durante 30 segundos. Haga movimientos lentos y estire de a poco. Si duele, detenga automáticamente el ejercicio y consulte a su médico.



2. Etapa de Ejercicio intensivo

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

3. 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.

SPECIFICATIONS:

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

Tecla:

MODO:

- 1、 Seleccione la función que desea programar para entrar en el modo de ajuste en el siguiente orden: Tiempo-Distancia-Caloría-Pulso-Reloj
- 2、 Hold 2 seconds to reset all of the values to zero.

ARRIBA: 1、 Incrementa el valor de la función que desee según indique la pantalla.
2 Selecciona la función y la muestra en la pantalla principal cuando la consola entra en modo Scan.

ABAJO:

- 1、 Disminuye el valor de la función que desee según indique la pantalla..
- 2、 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.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

1. 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.

2. Como preestablecer Tiempo, Distancia y Calorías:

3. 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.

3、 SPEED: La velocidad exhibida del ejercicio y el puntero corresponden con la escala del número homólogo.

4、 TIME: Acumule el tiempo de ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que

el valor objetivo esté establecido para el ejercicio)

5、 DISTANCE:

Acumula la distancia del ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que el valor objetivo esté establecido para el ejercicio).

6、 CALORIE:

Acumula las calorías quemadas del ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que el valor objetivo esté establecido para el ejercicio).

7、 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.

8、 TEMPERATURE:

Muestra la temperatura ambiente en la columna de distancia de ejercicio mientras se apagan las funciones de ejercicio

9、 CLOCK:

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

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 bicicleta 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..

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 o tensión

Mantenimiento mensual.

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

Mantenimiento anual.

Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general

Almacenamiento.

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

CERTIFICADO DE GARANTIA

ARGENTRADE SRL, garantiza al comprador de los productos **RANDERS** el correcto funcionamiento por el término de 6 (seis) meses en las siguientes condiciones:

La garantía cubre todos los defectos de fabricación, no así los provocados por accidentes, golpes o uso indebido del artículo (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada) y asegura la reparación 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.

Para efectivizar esta garantía es **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE EXHIBIR LA FACTURA DE COMPRA DEL PRODUCTO.**

ARGENTRADE SRL, asegura la provisión de piezas originales por el término de 1 (un) año.

Esta garantía se complementa con el Manual de uso e instrucciones de armado que acompañan a este Certificado.

Para efectivizar esta Garantía, Servicio de Post-Venta o adquirir repuestos para productos fuera de Garantía, comuníquese o diríjase a:

ARGENTRADE SRL
Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata – Bs.As.
Tel: 0800-333-0656
E-mail: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net
www.randers.com.ar

NOMBRE:

COMERCIO DONDE ADQUIRIO EL PRODUCTO:

DOMICILIO:

LOCALIDAD:

FECHA DE VENTA:

TELEFONO:

