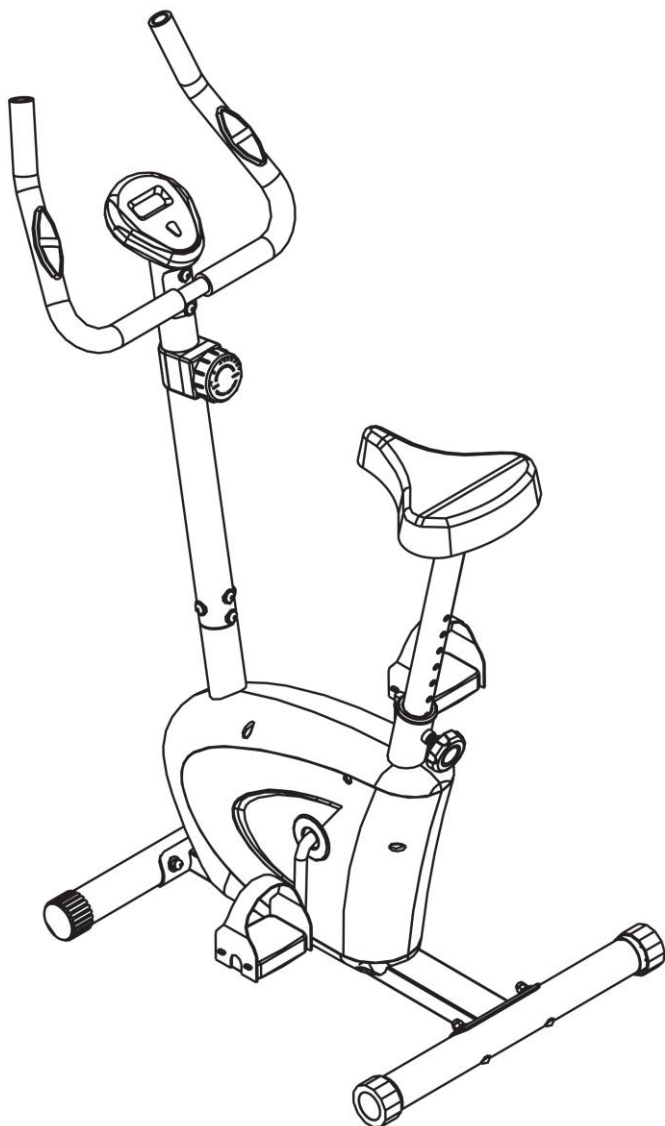


Bicicleta Magnética

ARG-160

Manual de Instrucciones



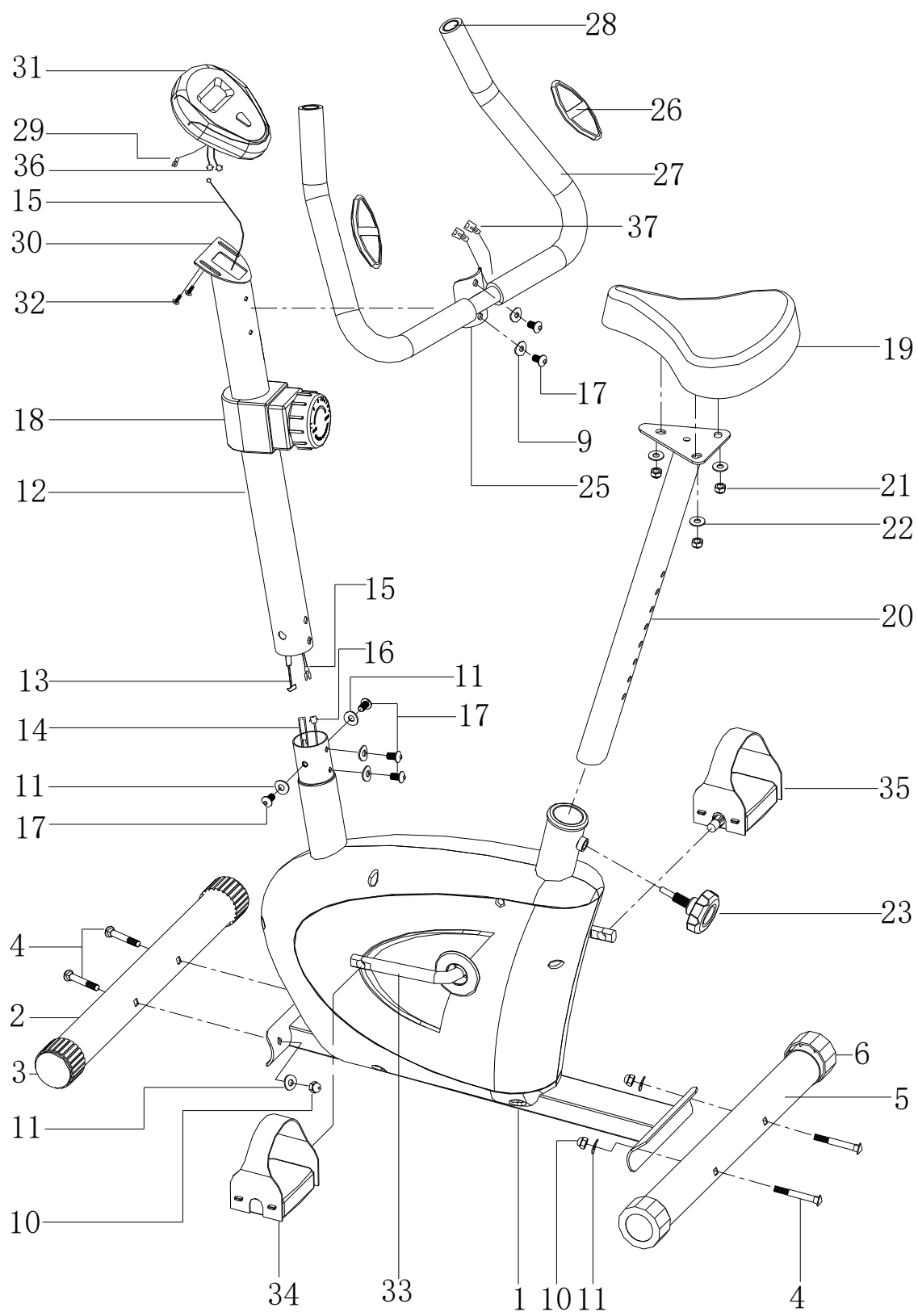
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

Información importante de seguridad:

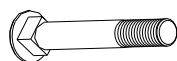
Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para consultas futuras.

1. Es importante leer todo este manual antes de armar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, sensación de mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
5. Use el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor de él.
6. Antes de usar el equipo, verifique que el manillar, el asiento, los pedales y las tuercas y pernos estén correctamente ajustados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste. (Por ejemplo, manillar, pedales y asiento...).
8. Reemplace los componentes defectuosos de inmediato y no use el equipo hasta que se reparen.
9. Preste atención al verificar el punto de conexión y las partes del engranaje antes de usarlo para evitar peligros.
10. Advertencia: el equipo debe instalarse sobre una base estable y nivelada. Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra componentes defectuosos al armar o verificar el equipo, o si escucha algún ruido inusual durante su uso, deténgase. No use el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
11. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
12. El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN957, en la clase H.C, adecuado solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg/225 lb. La frenada no depende de la velocidad.
13. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
14. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Siempre use técnicas adecuadas de levantamiento y/o solicite ayuda.

DESPIECE Y LISTADO DE PARTES



PART LIST		
PARTE#	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1.	Chasis Principal	1
2.	Pata Delantera	1
3.	Regatón Delantero	2
4.	Tornillo (M8*60)	4
5.	Pata Trasera	1
6.	Regatón Trasero	2
7.	-----	--
8.	-----	--
9.	Arandela (Ø8)	2
10.	Tuerca Cónica (M8)	4
11.	Arandela Curva (Ø8)	8
12.	Caño Principal	1
13.	Cable de tensión Tramo Regulador	1
14.	Cable de tensión Tramo Inferior	1
15.	Cable de Comunicación	1
16.	Cable de Sensor	1
17.	Tornillo (M8*15)	6
18.	Regulador de Tensión	1
19.	Asiento	1
20.	Caño de Asiento	1
21.	Tuerca de seguridad (M8)	3
22.	Arandela (Ø8)	3
23.	Perilla de Ajuste	1
24.	-----	--
25.	Manillar	1
26.	Sensor de Pulso	2
27.	Grip	2
28.	Tapón	2
29.	Cable de Sensor de Pulso	1
30.	Computer bracket	1
31.	Computadora	1
32.	Tornillo (M5x10)	2
33.	Palanca "S" (L + R)	1
34.	Pedal Izquierdo	1
34.	Pedal Derecho	1



#4 x4
(M8 x 60mm)



#10x4
(M8)



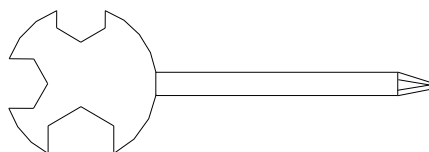
#11* x8
(Ø 8)



#9 x2
(Ø 8*16)



#17 #24 x6
(M8 x 15mm)

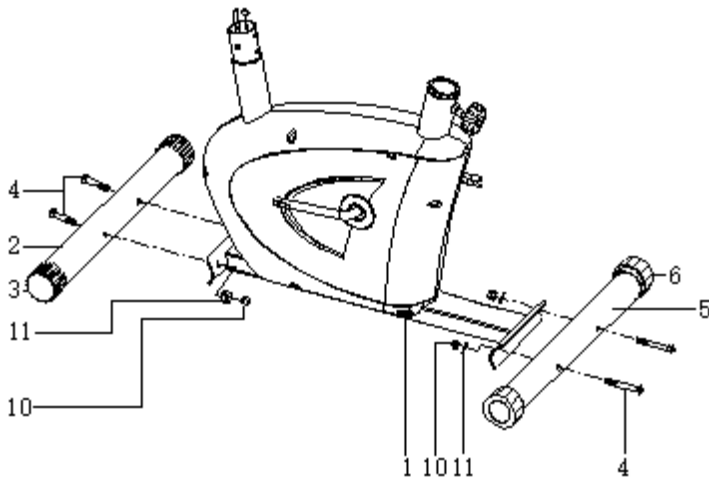


(X 1)



(X 1)

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1:

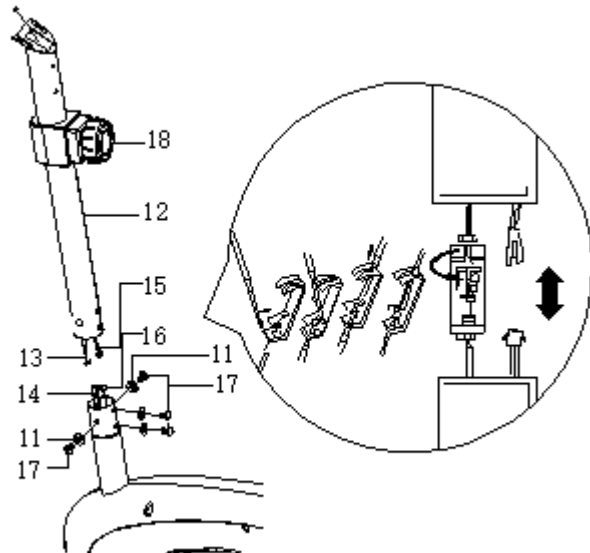
Coloque la Pata Delantera (pt. 2) al Chasis Principal (pt. 1) utilizando 2 juegos de Tuercas Cónicas M8 (pt. 10), Arandelas Curvas $\varnothing 8$ (pt. 11) y Tornillos M8 x 60mm (pt. 4).

Coloque la Pata Trasera (pt. 5) al Chasis Principal (pt. 1) utilizando 2 juegos de Tuercas Cónicas M8 (pt. 10), Arandelas Curvas $\varnothing 8$ (pt. 11) y Tornillos M8 x 60mm (pt. 4).

PASO 2

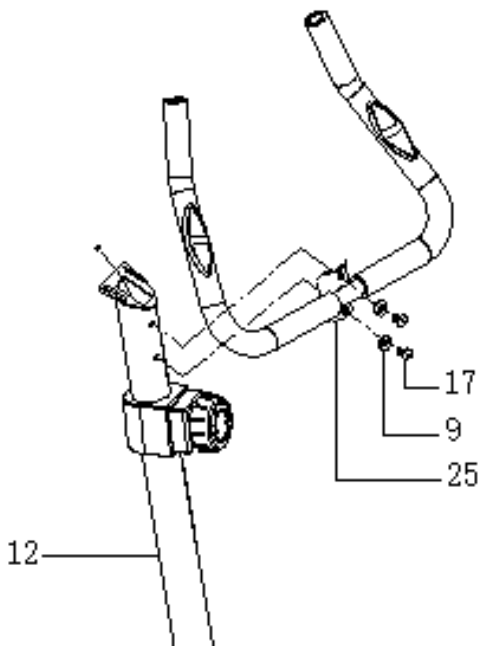
Tome el Caño Principal (pt. 12) y una el Cable de Comunicación (pt. 15) con el Cable de Sensor (pt. 16). Luego, conecta el Cable de Tensión Tramo Regulador (pt. 13) al Cable de Tensión Tramo Inferior (pt. 14). (Ver figura mostrada)

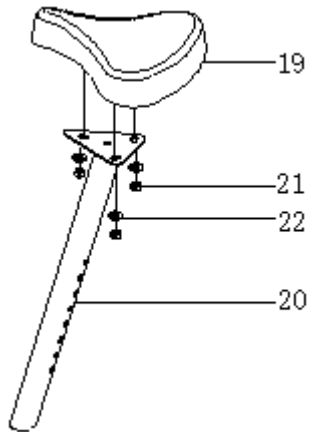
Deslice el Caño Principal (pt. 12) en el Chasis Principal y luego fíjelo utilizando 4 juegos de Tornillos Allen M8 x 15 mm (pt. 17) y Arandelas Curvas $\varnothing 8$ (pt. 11).



PASO 3

Adjunta el Manillar (pt. 25) al Caño Principal (pt. 12), utilizando 2 juegos de Arandelas Curvas $\varnothing 8$ (pt. 9) y Tornillos Allen M8 x 15 mm (pt. 17).





PASO 4

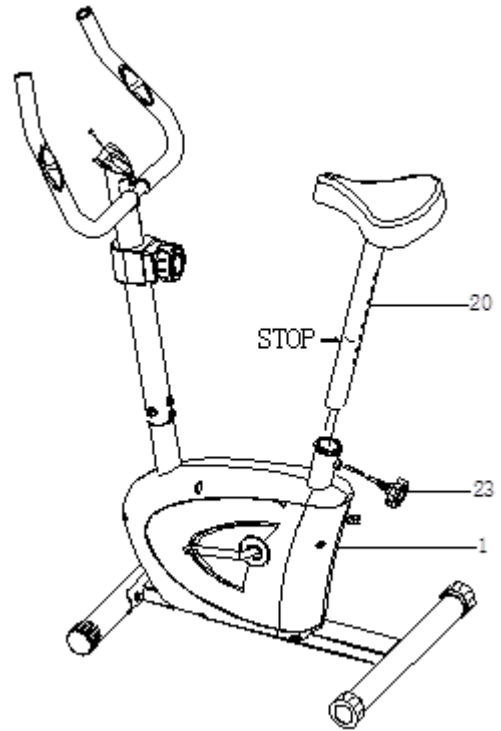
Fija el Asiento (pt. 19) al Caño de Asiento (pt. 20) utilizando tres juegos de Arandelas Ø8 (pt. 22) y Tuercas de Seguridad M8 (pt. 21) ubicadas debajo del asiento.

¡AVISO!

Esta marca en el poste del asiento es el límite de altura.

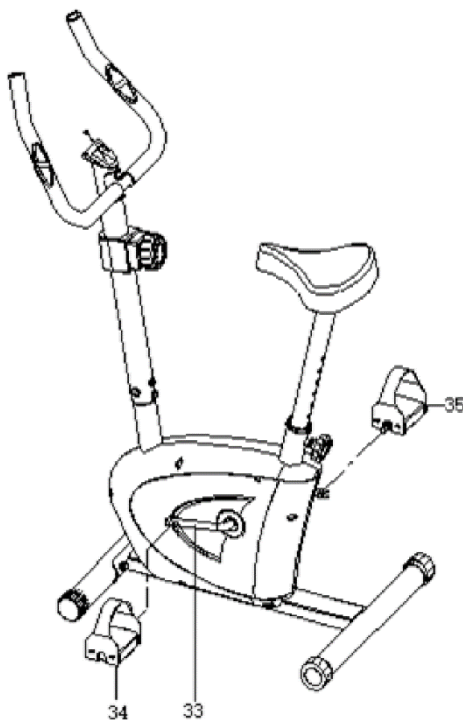
PASO 5

Inserte el Caño de Asiento (pt. 20) en el Chasis Principal y alinee los agujeros (El ajuste de altura correcto se puede hacer cuando la bicicleta esté completamente ensamblada). Asegura el asiento en su posición con la Perilla de Ajuste (pt. 23).



PASO 6

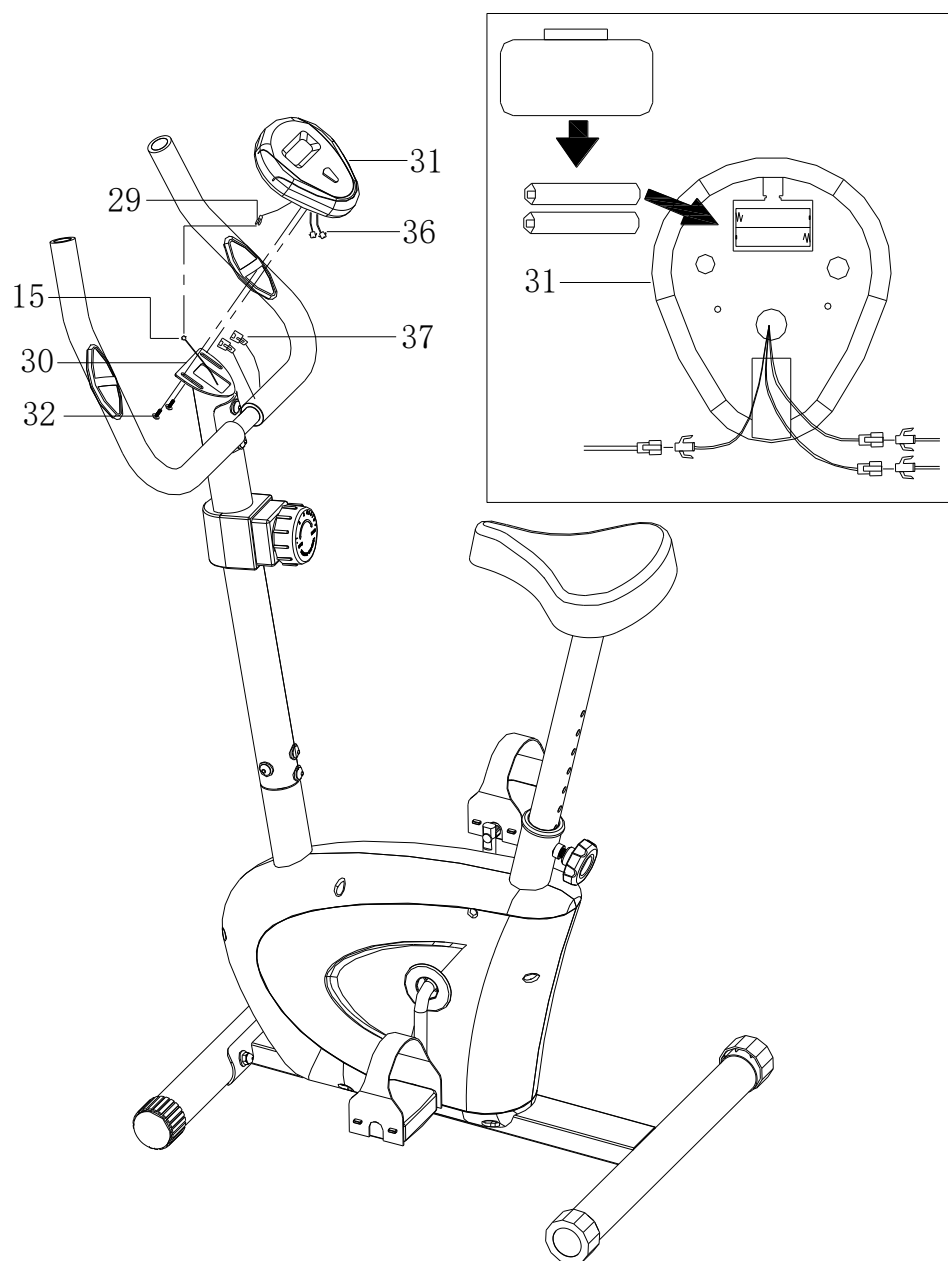
Los pedales (pt.34 y pt.35) están marcados con "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conéctalos a su respectivo lado en la palanca (pt.33). La palanca derecha se encuentra en el lado derecho de la bicicleta cuando te sientas en ella. Ten en cuenta que el pedal derecho (pt.35) debe enroscarse en sentido horario y el pedal izquierdo (pt.34) en sentido antihorario.



PASO 7

Conecta el cable del sensor superior de la computadora (pt.15) en la parte trasera de la computadora (pt.31), luego desliza la computadora (pt.29) sobre el soporte de la computadora (pt.30) y fíjala con 2 tornillos M5 (pt.32).

Si tu computadora tiene la función de PULSO MANUAL (función opcional), conecta el cable del sensor de pulso (pt.37) en la parte trasera de la computadora (pt.36).



FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

BOTÓN DE FUNCIÓN MODO: Presiona para seleccionar las funciones y mantén presionado durante 4 segundos para realizar un reinicio total.

FUNCIONES ESCANEO: Escanea automáticamente cada función con un intervalo de 6 segundos.

TIEMPO: Acumula el tiempo total de trabajo hasta 99.59min.

VELOCIDAD: Acumula la velocidad actual hasta 999.9 km/h. Los valores se mantendrán en la pantalla constantemente.

DISTANCIA: Acumula la distancia total recorrida hasta 99.99 km desde cero.

CALORÍAS: Acumula el consumo de calorías durante el ejercicio, con un valor máximo de 999.9 CAL.

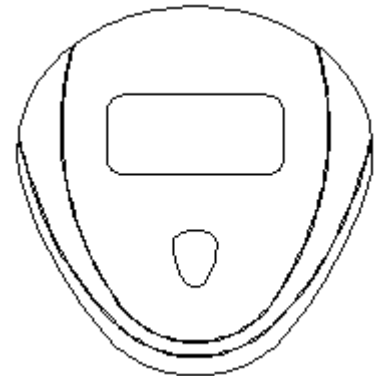
PULSO: El monitor mostrará la frecuencia cardíaca del usuario durante el ejercicio (función opcional).

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN DE SENSOR DE PULSO AGARRADO:

Podrás ver tu frecuencia cardíaca actual en la pantalla LCD durante el ejercicio. Cuando comiences a ejercitarte, debes sujetar el sensor de pulso con ambas manos. Después de 30 segundos a un máximo de 1 minuto, la cifra de pulso se mostrará en la pantalla LCD. Si sujetas el agarre con una sola mano, la visualización de la cifra de pulso será inestable o nula. Por razones de precisión en la cifra de pulso, te sugerimos que sujetes con ambas manos durante el ejercicio.

NOTAS:

1. Cuando dejes de hacer ejercicio, se mostrará una señal de parada en la esquina superior izquierda.
2. Si no hay ninguna señal durante un período de 4 minutos, la pantalla se apagará automáticamente y con todos los valores de la sesión.
3. Enciende el monitor presionando el botón o pedaleando.
4. Si la pantalla no se muestra correctamente, vuelve a instalar las pilas para obtener un buen resultado.
5. Pilas: 1.5V UM-3 o AA.



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. **Cambio de pilas:** Para cambiar las pilas del ordenador, desliza el ordenador fuera del soporte, quita la tapa de las pilas en la parte trasera de la consola del ordenador y retira las pilas. Reemplázalas con dos pilas AA. Por último, vuelve a poner la tapa en la consola y desliza el ordenador de nuevo en el soporte.
2. **La computadora no funciona correctamente:** Si tu computadora no funciona correctamente, verifica que el cable del sensor inferior está conectado al cable del sensor superior y asegúrate de que el cable del sensor superior esté conectado a la computadora. Si has verificado lo anterior y aún no funciona, asegúrate de que las pilas estén funcionando y estén instaladas correctamente en la computadora.
3. **Falta de resistencia:** Si no hay resistencia en la bicicleta, asegúrate de que el cable de tensión superior esté conectado al cable de tensión inferior. Gira la perilla de tensión en sentido antihorario hasta su nivel más bajo. A continuación, busca la hebilla del cable de tensión que se encuentra en la parte superior de la cubierta de la rueda volante, en la base del poste frontal. Afloja el cable de tensión, pásalo por la hebilla hasta que sientas algo de resistencia en la correa y luego vuelve a ajustarlo alrededor de la hebilla. Ahora monta en la bicicleta y gira los pedales. La perilla de control de tensión se puede utilizar ahora para un ajuste más preciso. Si encuentras que está demasiado apretada, vuelve a la hebilla del cable de tensión y afloja ligeramente el cable.

MANTENIMIENTO

1. Antes de usar la bicicleta, asegúrate siempre de que todos los tornillos y tuercas estén completamente apretados.
2. Una batería gastada es un residuo peligroso; por favor, deséchala correctamente y no la arrojes a la basura.
3. Cuando finalmente decidas desechar la máquina, debes quitar las pilas de la computadora y desecharlas por separado como residuos peligrosos.

RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU BICICLETA/ELÍPTICO

RECOMENDACIONES

- La bicicleta/elíptico (el equipo) puede resultar insegura si se **pierde o afloja** alguna parte de la misma. Como cualquier otro producto de fitness, el equipo **debe someterse a un mantenimiento regular**
- Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos **originales**.
- Nunca permita que **más de una persona** utilice el equipo al mismo tiempo.
- Siga paso a paso las instrucciones de montaje.
- La garantía **no cubre** defectos en el montaje en caso de no ser realizado por personal técnico autorizado.
- Este equipo es para **uso doméstico** y requiere de **mantenimiento preventivo**.
- La omisión del mantenimiento **anula la garantía**.
- Guarde el equipo en un lugar **seco, limpio y alejado de los niños**.
- Asegúrese que el equipo no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido.
- Es **importante** fijarse en que esté bien apoyado sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear.

MANTENIMIENTO

Diario o después de cada sesión:

- Verificar que no haya partes flojas y que los ajustes de asiento y manubrio no estén dañados.
- Limpiar excesos de transpiración.

Semanal:

- Verificar sistema de freno o tensión.
- Chequear todas las perillas de regulación y freno.

Mensual:

- Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.
- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.
- Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario.
- Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos.

Trimestral:

- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.

Anual:

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

 **LIMPIEZA**

- **Después de cada ejercicio**, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.



**EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

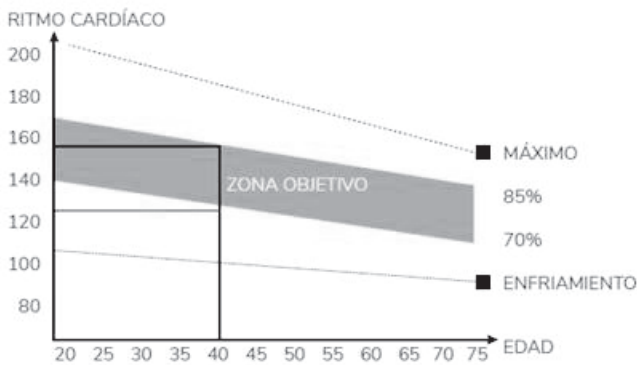
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

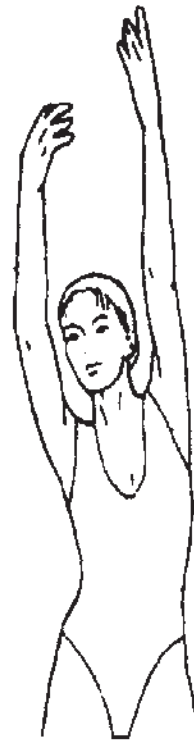


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



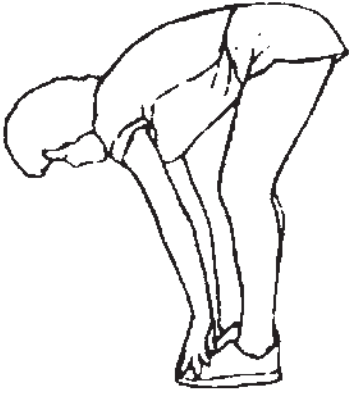
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



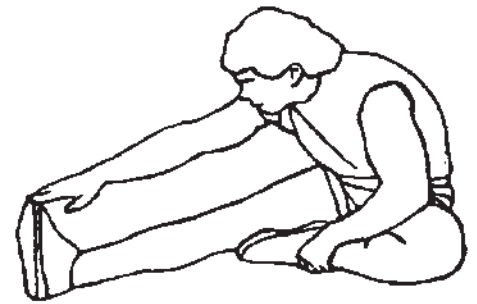


TOQUE DE PIES

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.

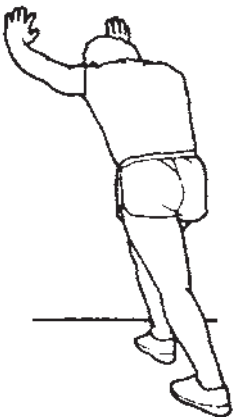
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 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: 0810-345-0447** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net



• 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: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net

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