

ELÍPTICO ARG-1931



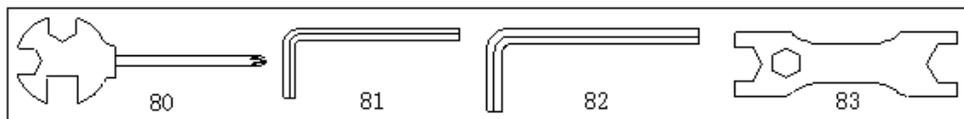
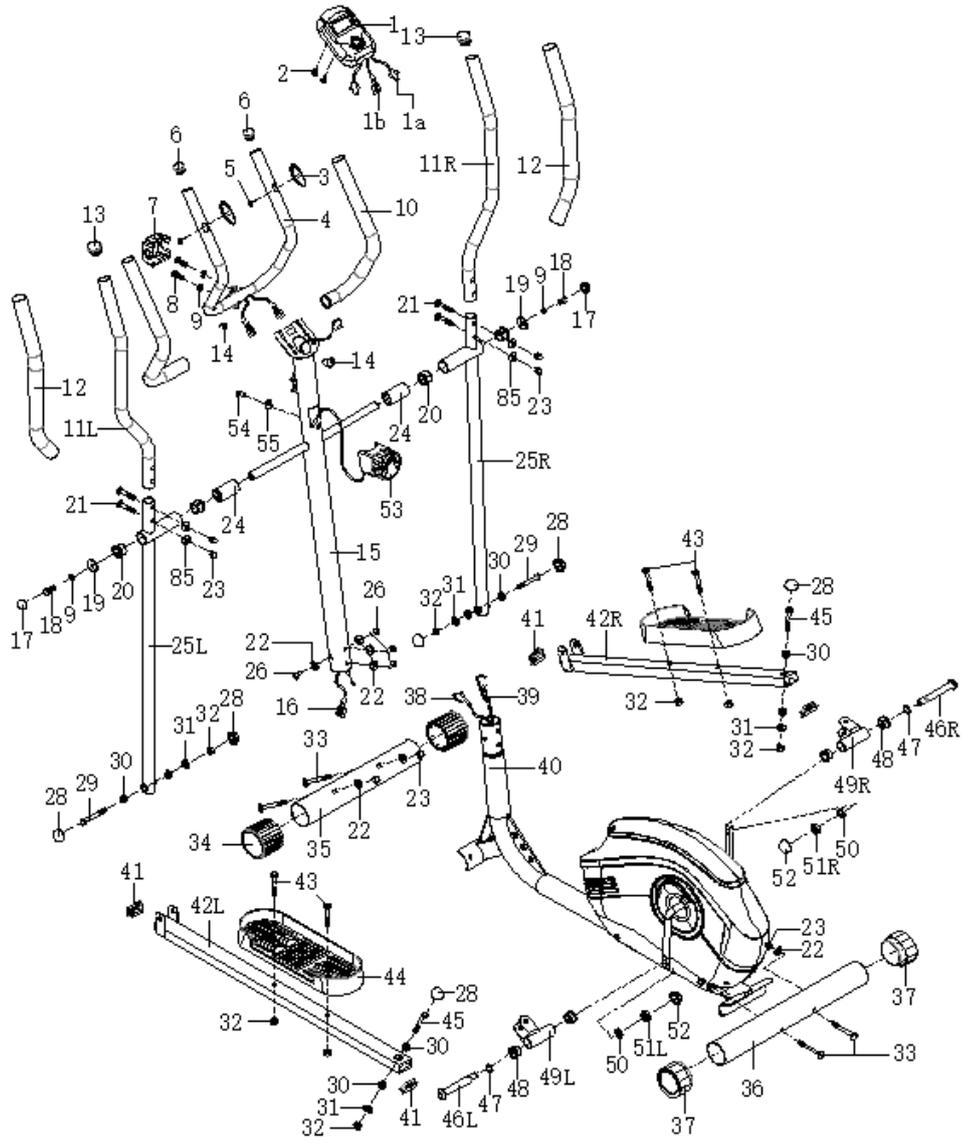
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

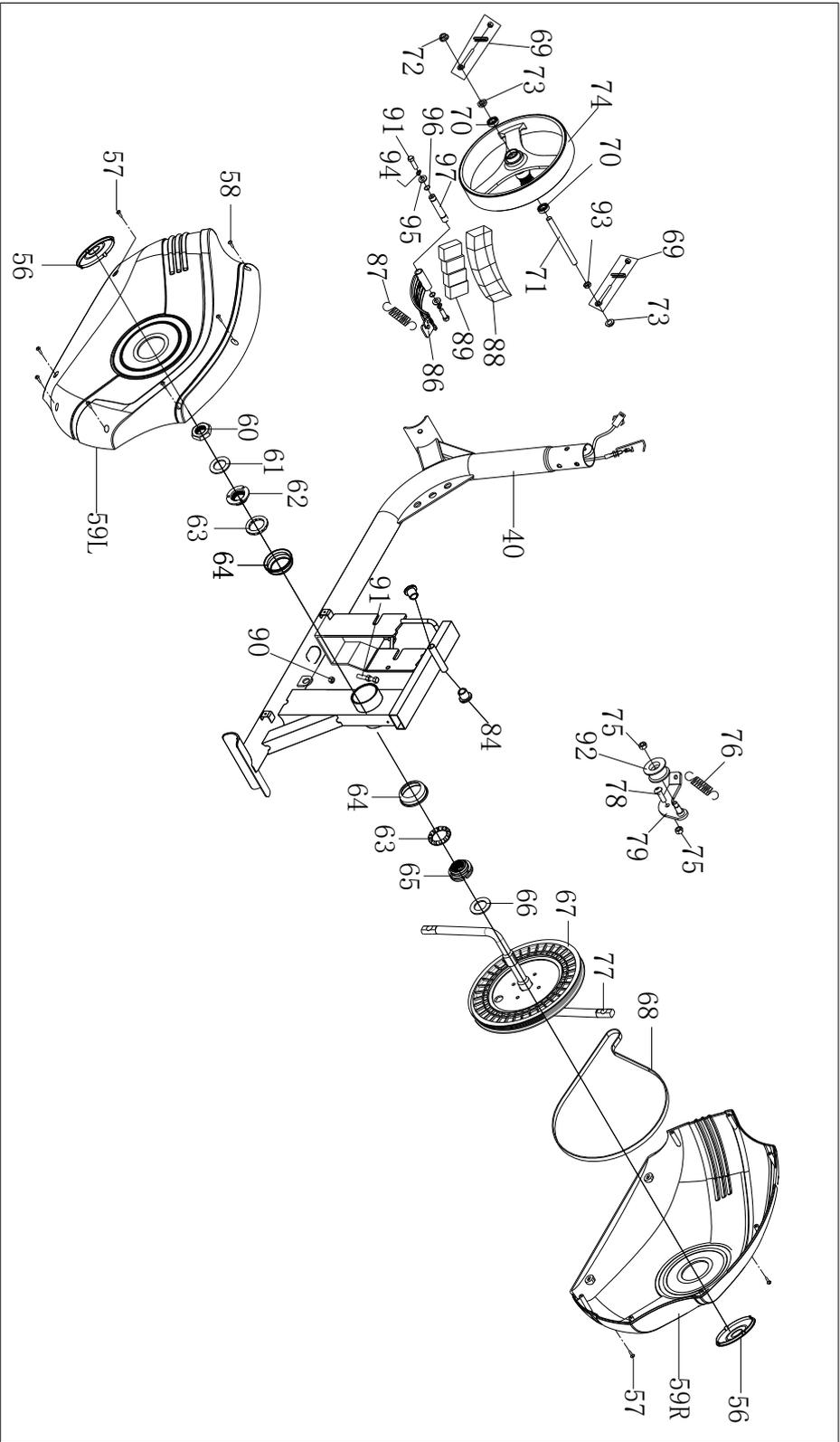
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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 el elíptico ARG-1931 exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar el elíptico por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique el elíptico en un lugar seco y manténgalo alejado 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 el elíptico.
7. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte del elíptico.
8. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
9. Su 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. Este elíptico no es adecuado para terapia.
10. Solamente ejercítese en el elíptico cuando esté ubicado correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.
11. El elíptico ARG-1931 está diseñado para ser utilizado 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 el elíptico ARG-1931 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. El elíptico está equipado 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.
17. Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover el elíptico 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.

DESPIECE





LISTADO DE PARTES

LISTA DE PARTES					
PARTE #	DESCRIPCIÓN	Ct.	PARTE #	DESCRIPCIÓN	Ct.
1	Computadora	1	43	PernoM10x45	
2	Tornillo M5	4	44	Pedal	2
3	Lector de pulso	2	45	Perno M10	2
4	Manubrio medio	1	46	Perno (D/I) 1/2"	2
5	Tornillo ST4.2x19	2	47	Arandela D17	2
6	Tapa trasera	2	48	Buje 24x20	4
7	Cobertor pequeño	1	49	Traba en U	2
8	Perno M8x30	2	50	Arandela	2
9	Arandela D8	4	51	Tuerca (D/I)	2
10	Grip	2	52	Tapa trasera	2
11	Manubrio (D/I)	2	53	Control de tensión	1
12	Grip	2	54	Tornillo M5	1
13	Tapa trasera	2	55	Arandela D6	1
14	Tapón Φ 12.6x Φ 6	2	56	Llave inglesa S13-14-15	1
15	Poste superior	1	57	Llave Allen S6	1
16	Cable	1	58	Llave Allen S8	1
17	Tapa trasera S13	2	59	Llave de boca S17-19	1
18	Perno M8x16	2	60	Tuerca	1
19	Arandela D8X Φ 32X2	2	61	Arandela	1
20	Buje Φ 32X Φ 19X28	4	62	Tuerca del bolillero izq.	1
21	Perno M8x40	4	63	Bolillero	2
22	Arandela D8X Φ 20X2XR30	8	64	Asiento del bolillero	2
23	Tuerca M8	8	65	Tuerca del bolillero der.	1
24	Injerto plástico	2	66	Arandela	4
25	Manubrio bajo	2	67	Plato de la palanca	1
26	Perno M8x16xS6	4	68	Correa	1
27	-	-	69	Tuerca M6	1
28	Tapa trasera S17	6	70	Traba en U	2
29	Perno M10X6	2	71	Perno	2
30	Buje Φ 14X12.5X10.1	8	72	Tuerca M10	2
31	Arandela D10X Φ 20X2	4	73	Tuerca M10	2
32	Tuerca M10	8	74	Rueda loca	1
33	Perno M8X60	4	75	Tuerca M8	1
34	Tapa trasera Φ 50	2	76	Perno M8	4
35	Estabilizador frontal	2	77	Palanca S	1
36	Estabilizador trasero	1	78	Perno	1
37	Tapa trasera Φ 50	1	79	Traba	1
38	Sensor	1	80	Llave de boca S13 14 15	1
39	Cable de tensión	1	81	Llave hexagonal S6	1
40	Cuadro principal	1	82	Llave hexagonal S8	1
41	Tapa trasera	4	83	Llave de boca	1
42	Tubo de pedal (D/I)	2	84	Tapa trasera	2
			85	Arandela D8X Φ 16X1.5XR30	4

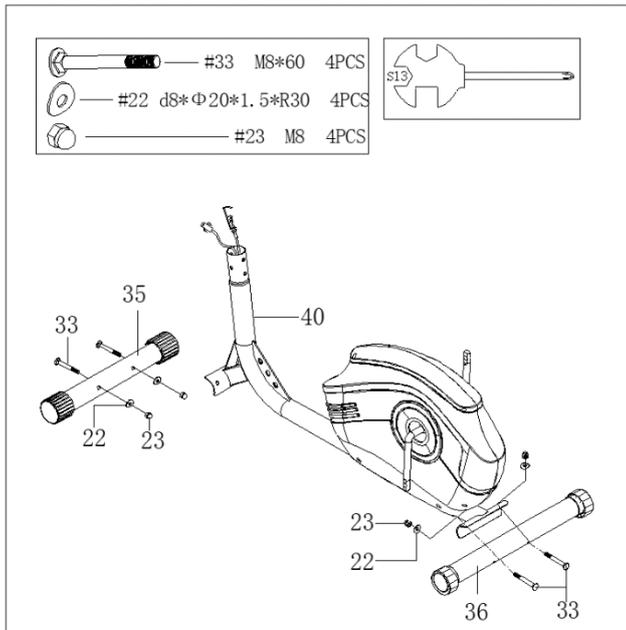
INSTRUCCIONES DE ARMADO

PREPARACIÓN

Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.

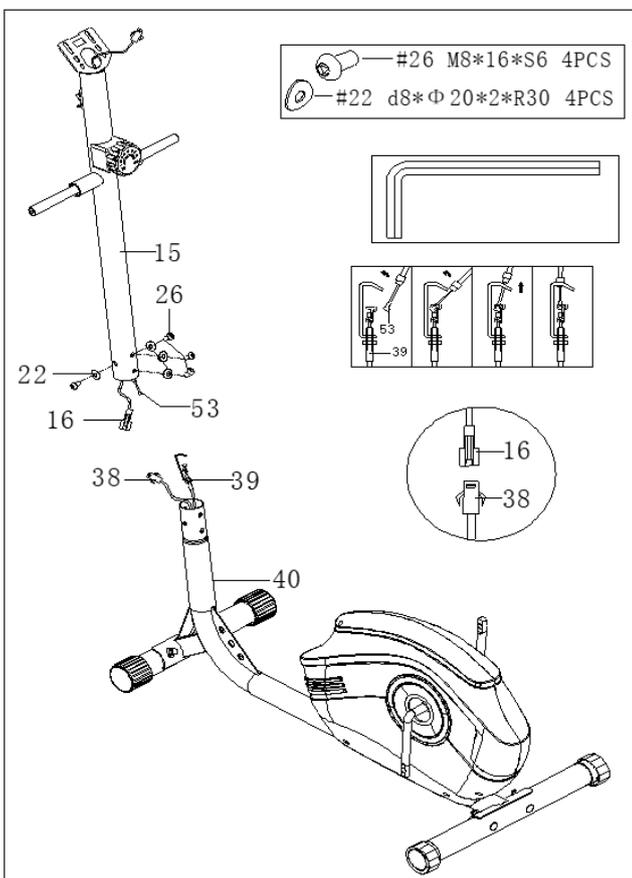
Utilice la herramienta que presenta para el armado del producto.

Antes de comenzar con el armado, por favor chequee 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).



PASO 1:

Unir el estabilizador frontal (35) y el estabilizador trasero (36) con el cuadro principal (40) con un perno (33), una tuerca (23) y una arandela (22).



PASO 2

Conectar el sensor (38) con el cable del sensor (16) y el control de tensión (53) con el cable de tensión (39) como muestra la figura 2, fije el poste superior (15) con el cuadro principal (40) con un perno, tuerca (27) y arandela (22).



ESCANEA EL CÓDIGO QR
PARA VER EL VIDEO DEL PASO



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

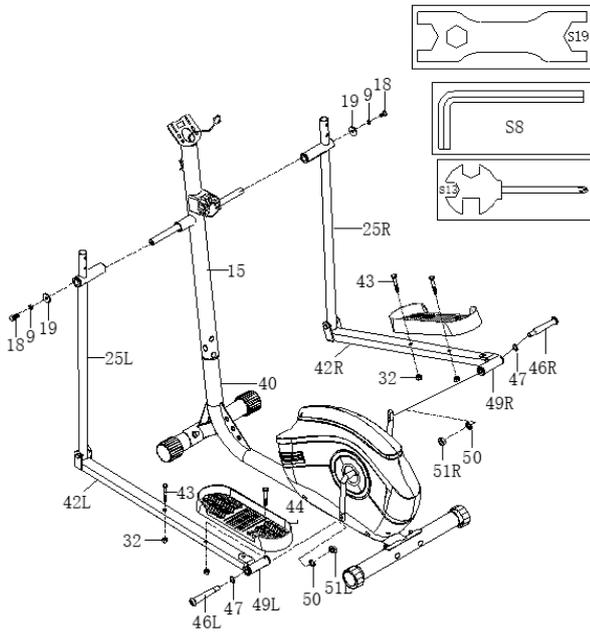
<https://goo.gl/75Epm5>

	#43 M10*45 4PCS		#32 M10 4PCS
	#18 M8*16 2PCS		#9 d8 2PCS
	#19 d8*Φ32*2 2PCS		#47 d17 2PCS
	#50 1/2" 2PCS		#51L/R 1/2" 2PCS
	#46L/R 1/2" 2PCS		

PASO 3

Fije el manubrio bajo (25) al poste superior (15) con un perno (18) y una arandela (9). Fije los tubos del pedal y la palanca del pedal con el perno (D/I) (46) y una tuerca (51). Instale el pedal (44) en el tubo de pedal

(42) con un perno hexagonal (43) y una tuerca (32).

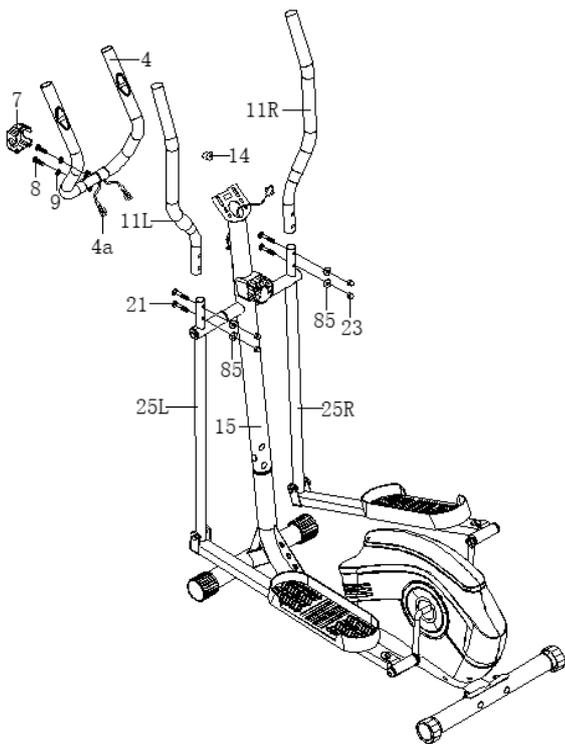


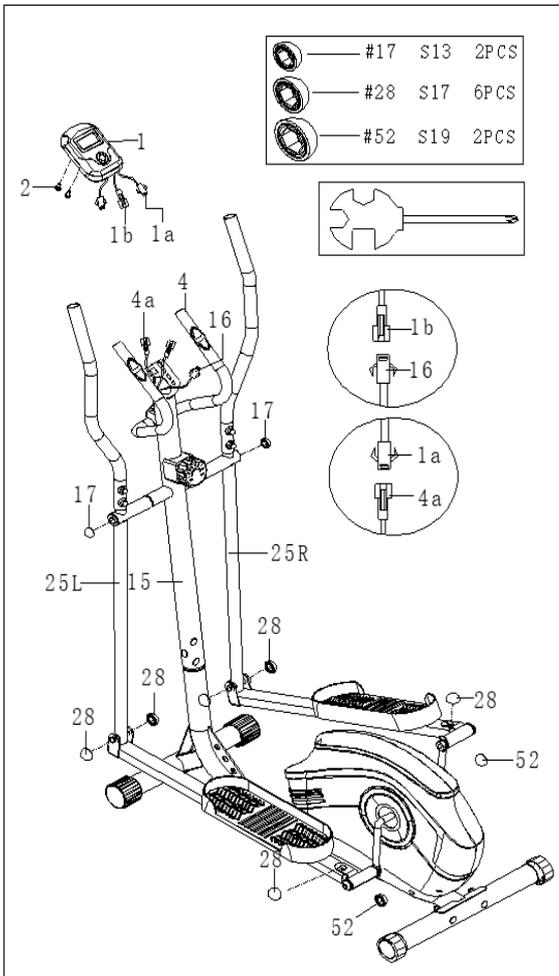
	#21 M8*40 4PCS		#85 d8*Φ16*1.5*R30 4PCS
	#23 M8 4PCS		#8 M8*30 2PCS
	#9 d8 2PCS		

PASO 4

Conecte el sensor como muestra la figura 4. Luego instale el manubrio medio (4) en el poste superior (15) con un perno (8) y arandela (9).

Fije el manubrio (11) al manubrio bajo (25) con un perno (21), arandela (85) y tuerca (23).





PASO 5

Conecte el cable para el pulso, luego el cable del sensor (16) a la computadora (1) en el poste superior (15) con un tornillo (2).

¡PRECAUCIÓN! Asegúrese de haber ajustado bien todos los tornillos y tuercas antes de usar el elíptico ARG-1931.

Nota: Los regatones de la pata delantera son ruedas, lo cual es fácil para que usted pueda mover el producto de lugar.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO	00:00~99:59 MIN
VELOCIDAD	0.0~99.9KM/H
DISTANCIA	0.00~999.9KM
PULSO	40~240 BPM
CALORÍAS	0.0~9999 KCAL

1. MODO

Seleccione la función que desea programar para entrar en el modo de ajuste en el siguiente orden: Tiempo-Distancia-Caloría-Pulso-Reloj.

Mantenga presionada la tecla MODE durante 2 segundos para resetear los valores a cero (0).

ARRIBA:

Incrementa el valor de la función que desee según indique la pantalla.

Selecciona la función y la muestra en la pantalla principal cuando la consola entra en modo Scan.

ABAJO:

Disminuye el valor de la función que desee según indique la pantalla.

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.

2. FUNCIONES Y OPERACIONES:

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.

Cómo preestablecer Tiempo, Distancia y Calorías:

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.

1. SPEED (Velocidad): Velocidad exhibida del ejercicio y el puntero corresponden con la escala del número homólogo.

2. TIME (Tiempo): Acumule el tiempo de ejercicio contando hacia arriba o hacia abajo (siempre que el valor objetivo esté establecido para el ejercicio)

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

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

5. 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.

6. TEMPERATURE (Temperatura): Muestra la temperatura ambiente en la columna de distancia de ejercicio mientras se apagan las funciones de ejercicio.

7. CLOCK (Reloj): 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.

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**

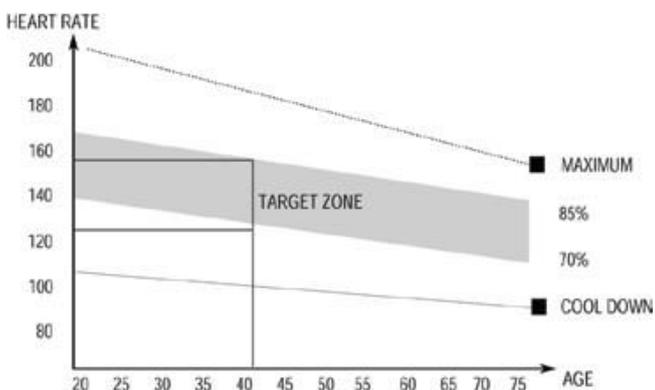
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

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.

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.

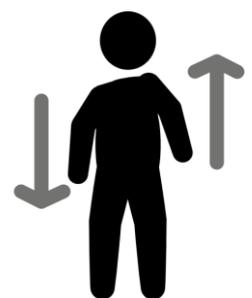
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 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 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.

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.



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.

GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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 al **whatsapp +54 221-477-3376** 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.

ARGENTRADE 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