

MANUAL DE INSTRUCCIONES

RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO

BICICLETA HORIZONTAL

ARG-2534



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

1. Es importante la lectura completa del manual antes de comenzar a utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente sólo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Todos los usuarios del equipo deberán estar informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para corroborar si no posee alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo o evite que pueda utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que pueda afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Discontinúe el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas situaciones debe consultar con su médico antes de continuar el ejercicio.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Este aparato está diseñado exclusivamente para uso de adultos.
5. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida, con una cubierta protectora para cuidar su piso. Por seguridad, el equipo debe tener 0,5 metros de espacio libre a su alrededor
6. Antes de utilizar el equipo revise que tanto tornillos y tuercas estén bien ajustados. Revise los pedales, manillar, asiento, y otras partes ajustables o que puedan tender a desajustarse.
7. Para su seguridad es necesario revisar periódicamente el equipo en busca de daños o desgastes.
8. Si detectase un componente defectuoso. Reemplácelo inmediatamente y no utilice el equipo hasta que no esté reparado.
9. Revise los puntos de conexión para evitar daños.
10. Siempre utilice el equipo como se indica. Si escucha algún componente defectuoso mientras lo ensambla o escucha algún ruido extraño durante su uso, deténgase y no lo utilice hasta que el problema se haya solucionado.
11. Use ropa adecuada cuando se ejercite. No utilice ropa larga y suelta que pueda quedar atrapado enredada. Use siempre zapatos aeróbicos con suelas de goma. Realice el ejercicio lentamente al inicio. Sostenga siempre el manillar durante el ejercicio y no abandone nunca el asiento.
12. Este equipo se encuentra certificado bajo la norma EN957 , clase H.C, clasificado para uso doméstico. Peso máximo del usuario 100kg.
13. Este equipo no es apto para uso médico o terapéutico.
14. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre utilice técnicas de levantamiento adecuadas o recurra a asistencia.

LISTADO DE PARTES

LISTA DE PARTES					
N°	Partes	Ct.	N°	Partes	Ct.
1.	Chasis principal	1	39.	Cubre cadena (R)	1
2.	Pata delantera	1	40.	Cable de sensor de pulso (superior)	2
3.	Tapa de la pata delantera	2	41.	Cable de sensor de computadora (superior)	1
4.	Tornillo (M8*60)	4	42.	Tornillo (M8 x15)	4
5.	Pata trasera	1	43.	Arandela plana (Ø10)	1
6.	Arandela (Ø8)	2	44.	Cable de sensor de pulso en la computadora	2
7.	Tornillo (M8*30)	2	45.	Cable de sensor de la computadora	1
8.	Tornillo (M8*15)	10	46.	Tornillo	1
9.	Arandela plana (Ø8)	14	47.	Cubierta curva	1
10.	Tuerca (M8)	6	48.	Círculo plástico (izq)	1
11.	Arandela curva	10	49.	Círculo plástico (der)	1
12.	Tapón ajustable	1	50.	Tapa de la manivela	2
13.	Cable del sensor de pulso (bajo)	1	51.	Correa	1
14.	Cable del sensor de pulso (medio)	2	52.	Placa de la correa	1
15.	Cable de la consola (bajo)	1	53.	Bowl 1	1
16.	Tubo base	1	54.	Bowl 2	1
17.	Tornillo (M8*45)	2	55.	Bowl 3	2
18.	Tapa de la pata trasera	2	56.	Bowl 4	2
19.	Perilla de tensión	1	57.	Bowl 5	1
20.	Gancho de tensión	1	58.	Bowl 6	1
21.	Soporte del asiento	1	59.	Bowl 7	1
22.	Tapón	2	60.	Tornillo M10*75	1
23.	Tornillo del soporte de asiento	1	61.	Pieza magnética	7
24.	Poste delantero	1	62.	Resorte	1
25.	Perilla	1	63.	Soporte magnético	1
26.	Manillar	1	64.	Arandela 10	1
27.	Grip	2	65.	Tuerca M10	1
28.	Tapón	2	66.	Rueda de inercia	1
29.	Manivela	1	67.	Soporte 6000	1
30.	Pedal Izquierdo (L)	1	68.	10MM anillo de salto	2
31.	Pedal Derecho (R)	1	69.	Eje de la rueda de inercia	1
32.	Tornillo (M5*10)	2	70.	3/8 Tuerca	2
33.	Computadora	1	71.	3/8 Tuerca	2
34.	Sensor de pulso	2	72.	Tuerca M6	2
35.	Cable de pulso del manillar	1	73.	Pieza ajustable	2
36.	Asiento	1	74.	Tornillo	2
37.	Respaldo	1	75.	Soporte 6900	1
38.	Cubre cadena (L)	1	76.	Arandela	1



#4 x4
(M8 x 60mm)



#6 x2
(φ8)



#7 x2
(M8 x 30mm)



#8 x10
(M8 x 15mm)



#9 x14
(φ8)



#10 x6
(M8)



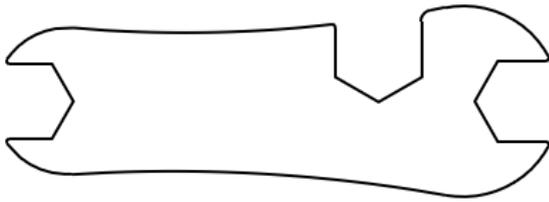
#11 x10
(φ8)



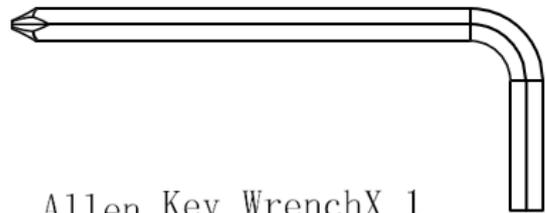
#17 x2
(M8 x 40mm)



#42 x4
(M8 x 15mm)

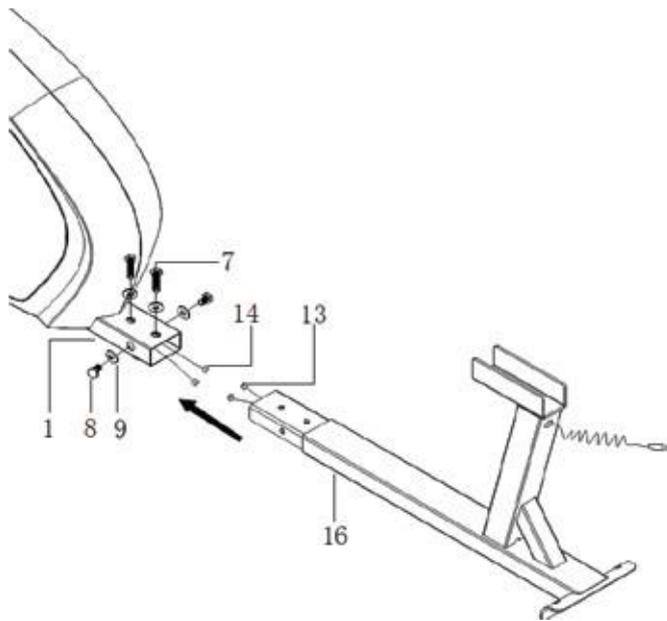


Bolt / Screw WrenchX 1



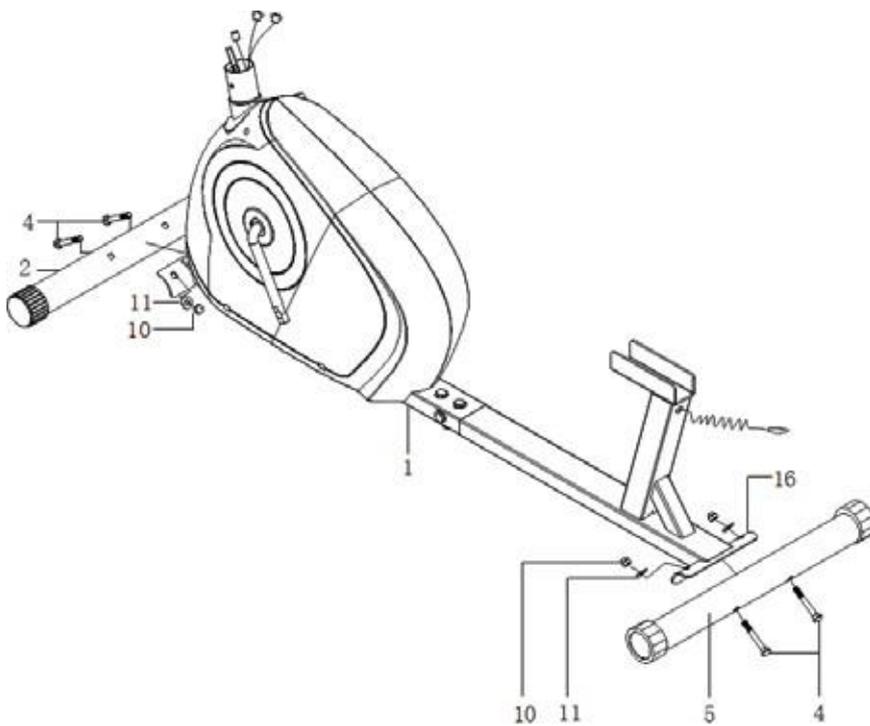
Allen Key WrenchX 1

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1

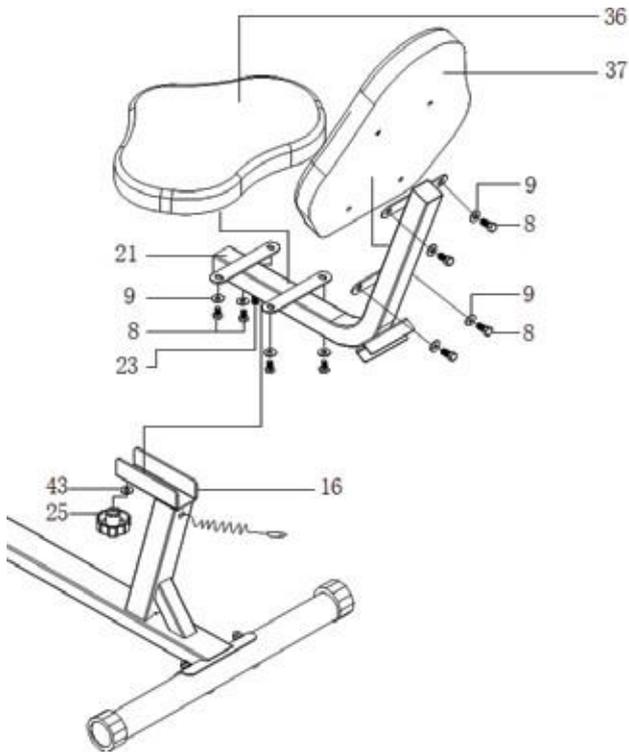
Conecte el cable del sensor de pulso bajo (pt.13) al cable de sensor de pulso medio (pt.14). Luego una el tubo base (pt.16) al chasis principal (pt.1) usando 2* tornillos (M8*30) (pt.7), 2* tornillos (M8*15) (pt.8) y 4* arandelas planas ($\phi 8$) (pt.9).



PASO 2

Una la pata delantera (pt.2) al chasis principal (pt.1) usando 2 sets de tornillos (M8*60) (pt.4), arandelas curvas (pt.11) y tuercas (M8) (pt.10).

Ajuste la pata trasera (pt.5) al tubo de base (pt.16) usando 2 sets de tornillos (M8*60) (pt.4), arandelas curvas (pt.11) y tuercas (M8) (pt.10).



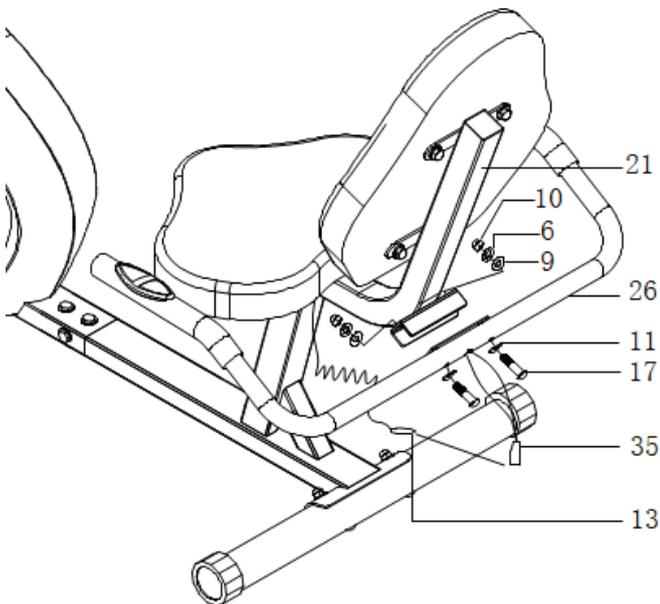
PASO 3

Una el asiento (pt.36) al poste del asiento (pt.21), usando 4 sets de arandelas planas ($\phi 8$) (pt.9) y tornillos (M8*15) (pt.8).

Coloque el respaldo (pt.37) al postedel asiento (pt.21), usando 4 sets de arandelas planas ($\phi 8$) (pt.9) y tornillos (M8*15) (pt.8).

Coloque el tornillo de soporte del asiento (pt.23) al tubo base (pt.16) usando una arandela plana ($\phi 10$) (pt.43) y una perilla (pt.25).

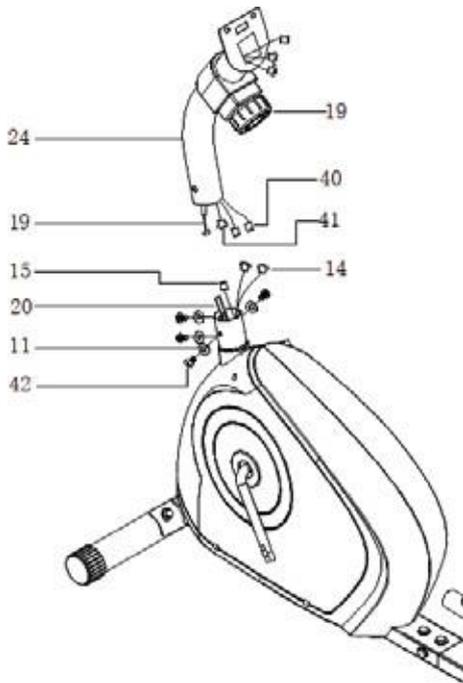
Attach the Rear Stabilizers (pt. 5) to the Main Frame (pt. 1) using 2 sets of M8 Domed Nuts (pt. 7), M8 Curved Washers (pt. 18) and M8x60mm Carriage Bolts (pt. 4).



PASO 4

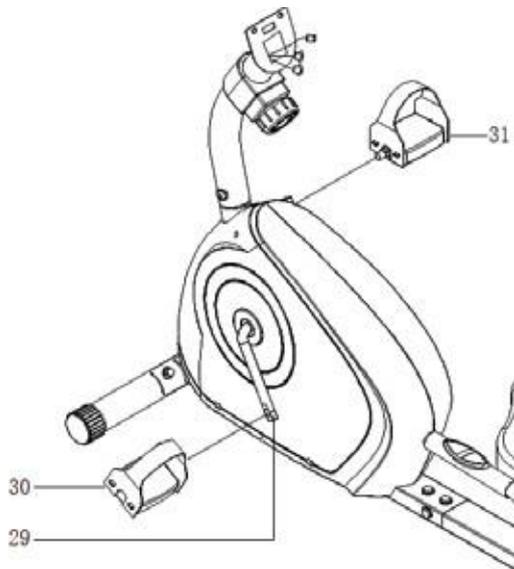
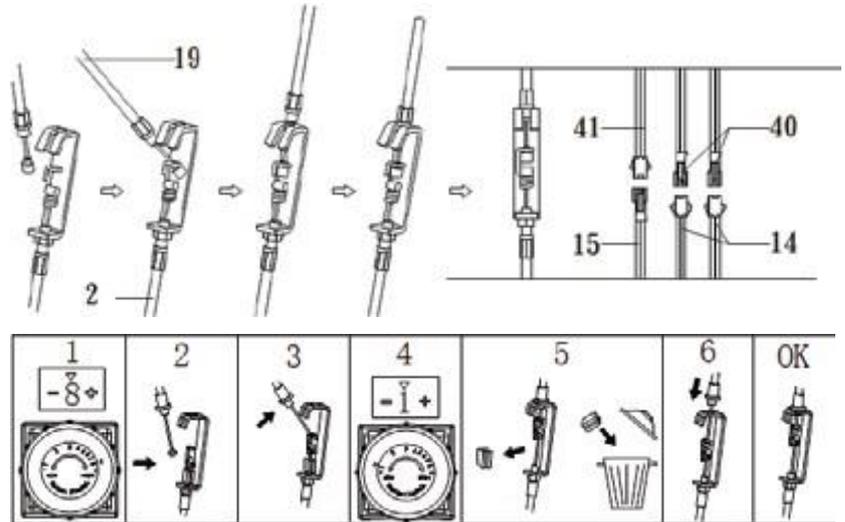
Conecte el manillar (pt.26) al poste del asiento (pt.21) usando 2 sets de tornillos (M8*45) (pt.17), arandelas curvas (pt.11), arandelas planas ($\phi 8$) (pt.9), arandelas planas ($\phi 8$) (pt.9), arandelas ($\phi 8$) (pt.6) y tuercas (M8).

Conecte el cable de pulso del manillar (pt.35) al cable del sensor de pulso (pt.13).



PASO 5

Tome el poste delantero (pt.24) y conecte la perilla de tension (pt.19) al gancho de tension (pt.20). Luego conecte el cable del sensor de la computadora (pt.41) y el cable de sensor de la consola (pt.15). Conecte el Cable de sensor de pulso superior (pt.40) y el cable de sensor de pulso medio (pt.14). Conecte el poste delantero (pt.24) al chasis principal (pt.1) usando 4 sets de arandelas curvas (pt.11) y tornillos (M8*15) (pt.42).

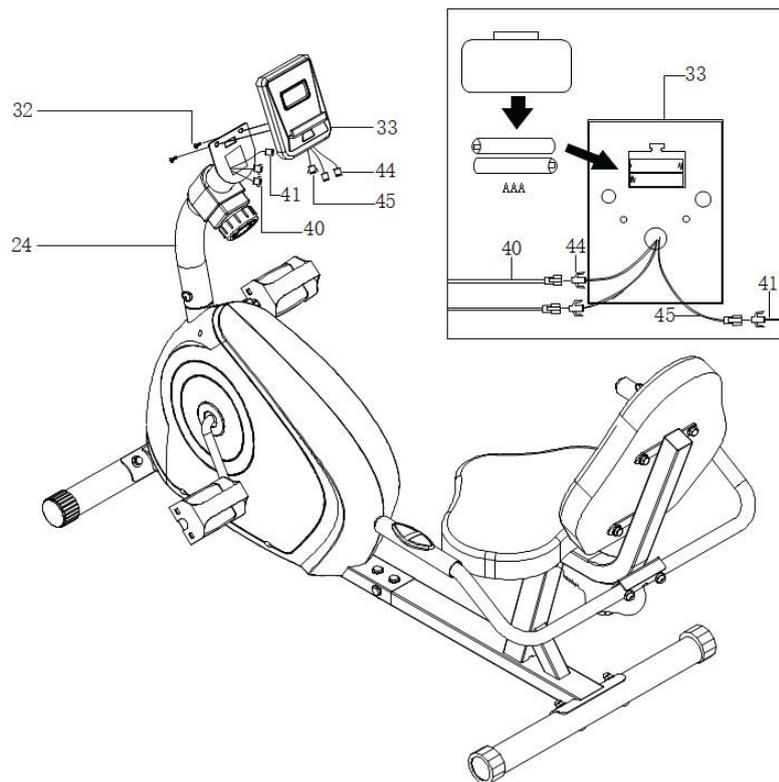


PASO 6

Coloque los pedales izquierdo y derecho (pt. 31R&L) en los brazos de las manivelas (pt. 29) sobre el armazón del chasis principal. El pedal derecho se coloca en sentido horario, y el pedal izquierdo en sentido anti horario.

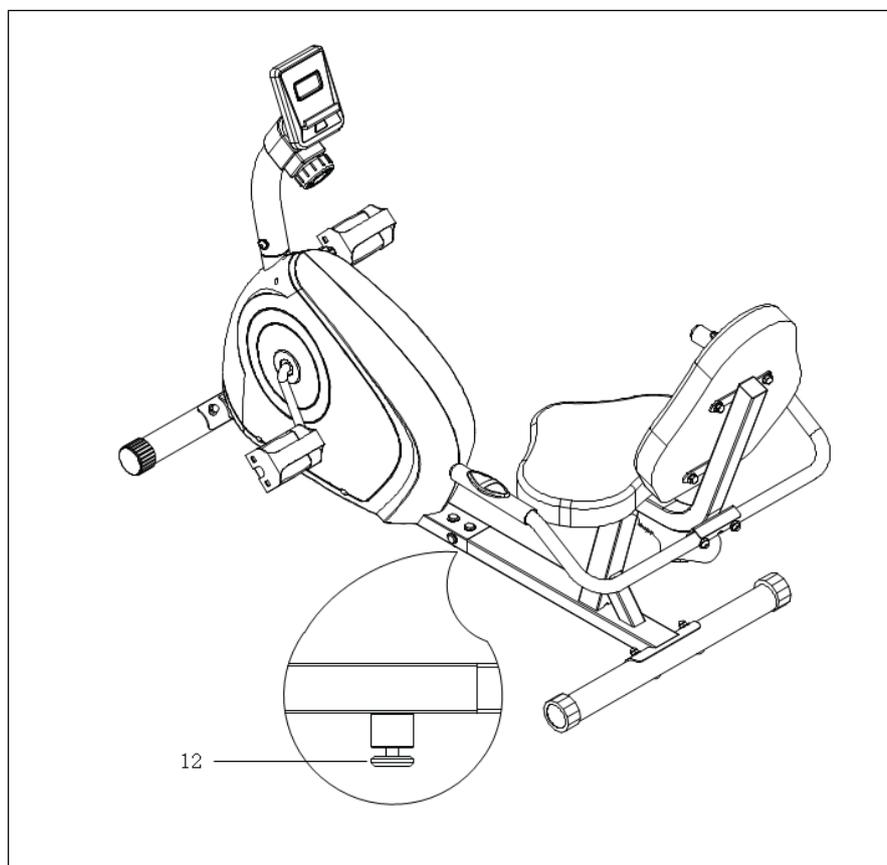
PASO 7

Deslice la computadora (pt.33) en el espacio ubicado arriba del poste frontal (pt.24) y ajústela usando 2*tornillos (M5*10) (pt.32).



PASO 8

Su bicicleta tiene un tope ajustable (pt.12) sobre el chasis principal (pt.1). Debe ajustar el tope (pt.12) al nivel del suelo.



USO DE LA COMPUTADORA

PARÁMETROS:	
TIEMPO	00:00-99:59
VELOCIDAD (SPD)	0.0-99.9 KM/H
DISTANCIA (DIST)	0.00-999.9 KM
CALORIAS (CAL)	.000-9999 KCAL
ODOMETRO(ODO)	.00-9999 KM
PULSO (PUL)	0, 40~240 BPM

FUNCIONES:

MODO (SELECT/RESET): Este comando le permite seleccionar y establecer una función en particular.

OPERACION:

1. AUTO ON/OFF:

- El sistema se enciende cuando toca alguna tecla o comienza a pedalear.
- El sistema se apaga cuando no toca ninguna tecla o no pedalea durante aproximadamente 4 minutos.

2. **RESET:** La unidad puede resetearse quitando las baterías o apretando el botón MODE por 3 segundos aproximadamente.

3. **MODE:** Puede elegir la función SCAN (Automáticamente cambia de parámetro) o bloquear un parámetro deseado.

FUNCIONES:

4. **TIEMPO:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará cuando comience el ejercicio.

5. **VELOCIDAD:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en SPEED. La velocidad actual se mostrará en pantalla.

6. **DISTANCIA:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en DISTANCE. La distancia del presente entrenamiento se mostrará en pantalla.

7. **CALORIAS:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán en pantalla.

8. **ODOMETRO (si tiene):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en ODOMETER.

9 **PULSE (si tiene):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en PULSE. La frecuencia cardiaca se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de sus manos en los sensores para tomar el pulso (o póngase la pinza en la oreja), y espere por 30 segundos para una lectura más precisa.

10. **SCAN:** Cambia automáticamente cada 4 segundos.

Nota:

1. Si la pantalla no se ve bien, vuelva a instalar las baterías.
2. La consola utiliza 2 baterías de 1.5V "AAA"
3. No deseche las baterías junto con el resto del equipo, éstas requieren un tratamiento especial para su deshecho.

¡ADVERTENCIA! La información de pulsaciones por minuto no es exacta, sino una aproximación. El ejercicio en exceso puede provocar severas lesiones

Si se siente mareado, con náuseas, o tiene problemas para respirar, detenga automáticamente el ejercicio y consulte con su médico.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. **Cambio de baterías:** Para cambiar la batería de la computadora, deslice la consola del soporte, retire la cubierta ubicada en la parte posterior de la misma, y remueva las baterías. Reemplácelas con baterías AAA. Finalmente vuelva a colocar la cubierta en la consola, y deslice la computadora hacia atrás en su soporte.
2. **La computadora no funciona correctamente:** Si su computadora no funciona correctamente, verifique si el cable del sensor inferior está conectado al cable superior, y luego verifique si el cable del sensor superior está conectado correctamente a la consola. Si todavía no funciona luego de haber revisado esto, pruebe cambiando las baterías.
3. **Sin resistencia:** Si no hay resistencia a la tensión en la bicicleta, asegúrese de que el cable de tensión superior esté conectado al cable de tensión inferior.

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**

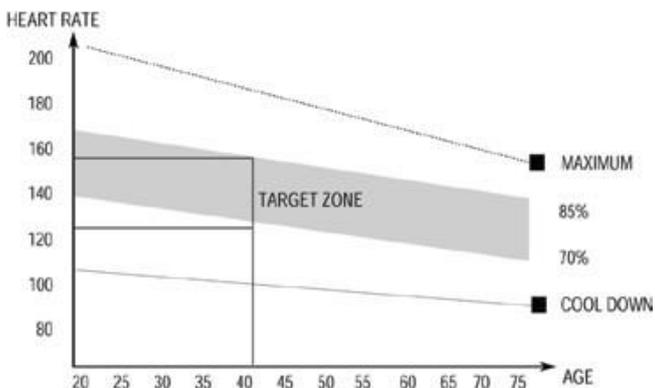
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

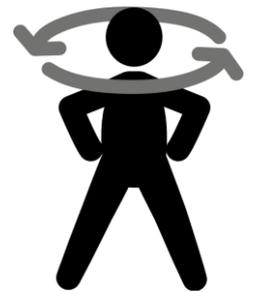
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

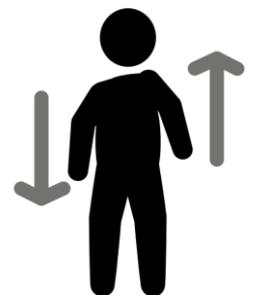
MOVIMIENTO DE CABEZA

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