

Bicicleta Recumbent

➤➤ ARG-2540

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.

ÍNDICE

ADVERTENCIAS -----	2
GRÁFICO DE DESPIECE -----	3
LISTA DE PARTES -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	5
OPCIONES DE LA CONSOLA -----	9
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	10
GARANTÍA -----	14

ADVERTENCIAS

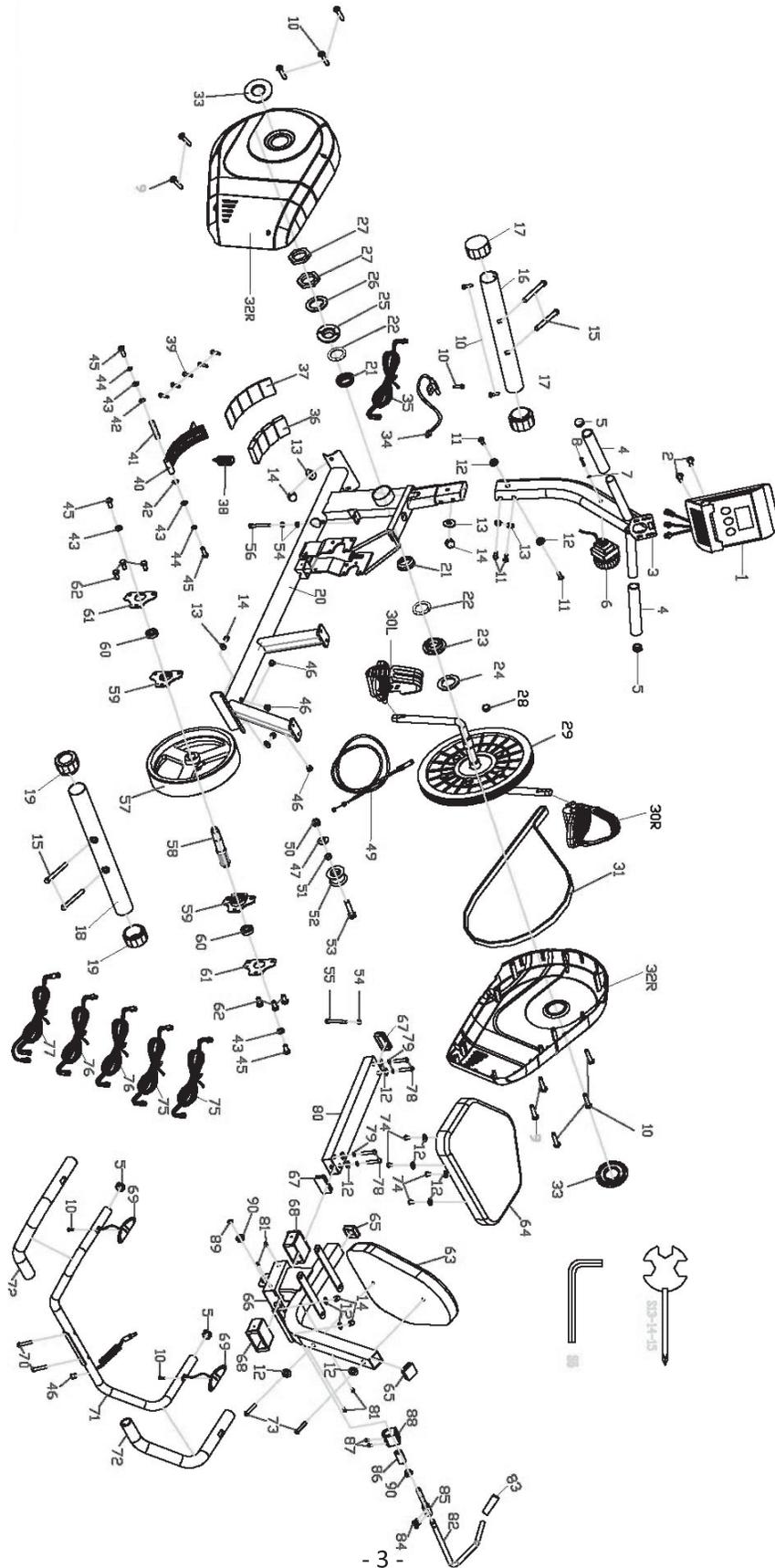
Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo.

1. 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
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede dañar su salud. Detenga el entrenamiento si experimenta alguna de las siguientes situaciones: Dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, desvanecimiento, mareos, náuseas. Si siente algo de esto, consulte a su médico antes de retomar el ejercicio.

Precauciones de seguridad

1. Procure hacer un adecuado mantenimiento de este equipo y verificar que todas las piezas estén correctamente sujetadas antes de iniciar cada ejercicio.
2. Utilice este aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con una alfombra o carpeta protectora para no dañar el piso.
3. Por seguridad, el equipamiento debe estar al menos alejado 2 metros de cualquier objeto o desnivel.
4. Antes de utilizar este equipo, consulte las indicaciones de precalentamiento.
5. Siempre utilice este equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso, o si siente algún ruido inusual, detenga el entrenamiento y contacte al servicio técnico oficial. No continúe con el ejercicio hasta que el equipo sea verificado.
6. Mantenga el equipo alejado de la humedad excesiva y el polvo.
7. Este equipo puede ser utilizado solo por una persona a la vez.
8. Utiliza ropa cómoda para entrenar sobre este equipo. Evite la ropa larga o que pueda engancharse en alguna de las partes.
9. Este equipo no es apto para uso terapéutico.
10. Mantenga niños y mascotas alejados de este equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por adultos.
11. El peso máximo de usuario es de 100kgs.
12. Este equipo cumple con la norma EN957 parte 5 para uso doméstico.
13. Al subirse a este equipo, por favor afirmese al manillar y ponga sus pies sobre los pedales.
14. Para bajarse del equipo, sujétese del manillar y baje los pies de los pedales.

GRÁFICO DE DESPIECE



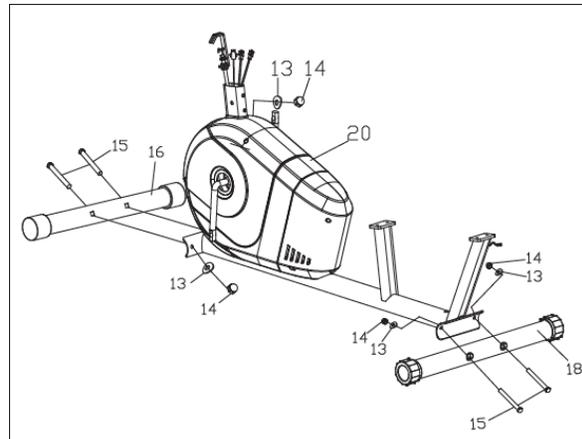
LISTA DE PARTES

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Consola	1	46	Soporte de cable	4
2	Tornillo de cabeza plana transversal M5*10	2	47	Arandela $\phi 10.5 * \phi 20 * 2.0$	3
3	Poste del manillar	1	48	Perilla M10	2
4	Grip del manillar 2 $\phi 23 * \phi 33 * 160$	2	49	Cable de Resistencia inferior	1
5	Tapón	4	50	Tuerca M10	1
6	Cable de Resistencia superior	1	51	Espaciador de rueda	1
7	Arandela D5	1	52	Rueda	1
8	Tornillo de cabeza plana cruzada M5*45	1	53	Turnillo hexagonal M10*40	1
9	Tornillo de cabeza plana transversal ST4.2x20	4	54	Tuerca M6	3
10	Tornillo de cabeza plana transversal	11	55	Tornillo hexagonal M6*30	1
11	Tornillo hexagonal M8*15	4	56	Tornillo M6*60	1
12	Arandela $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	10	57	Rueda de inercia	1
13	Arandela curva $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6	58	Eje de la rueda de inercia	1
14	Tapon M8	6	59	Asiento del cojinete	2
15	Tornillo de cuello cuadrado M8*60	4	60	Soporte 6001RS	2
16	Pata delantera	1	61	Bloqueo del soporte	2
17L/R	Tapón pata delantera	2	62	Tornillo M6*9	6
18	Pata trasera	1	63	Almohadilla del respaldo 380*290*40	1
19	Tapon pata trasera	2	64	Asiento 360*280*40	1
20	Estructura principal	1	65	Tapón cuadrado	2
21	owl $\phi 56 * 15.5$	2	66	Poste del asiento	1
22	rack $\phi 46 * 8$	2	67	Tapon cuadrado	2
23	Cobertor tuerca metal	1	68	Placa de fijación	2
24	Arandela $\phi 40.5 * 3$	1	69	Cable del hand pulse	2
25	Tuerca de dos ranuras $\phi 46 * 12$	1	70	Tornillo cuadrado M8*42	2
26	Arandela suelta $\phi 46 * 2$	1	71	Manillar trasero	1
27	Tuerca hexagonal 32*32*4	2	72	Gripo 1 $\phi 23 * \phi 33 * 450$	2
28	Iman redondo $\phi 15 * 6$	1	73	Tornillo hexagonal M8*50	2
29	Manivela 140*220 1/2"	1	74	Tornillo hexagonal M8*16	4
30L/R	Pedal	2	75	Cable de extension	2
31	Cinturón Multi-V	1	76	Cable de extension	2
32L/R	Cubre cadena	2	77	Cable de extension	1
33	Tapon de manivela	2	78	Tornillo hexagonal	4
34	Cable sensor	1	79	Tornillo hexagonal M8x45	4
35	Cable extensor	1	80	Tubo de ajuste	1
36	Imán negro	4	81	Tornillo de cabeza plana cruzada M5x8	4
37	Asiento magnetico	1	82	Manillar de freno	1
38	Resorte	1	83	Grip del manillar de freno	1
39	Tornillo de cabeza plana cruzada ST3*10	5	84	Tornillo de culata hexagonal M6x15	2
40	Placa magnetica	1	85	Eje excéntrico	1
41	Eje de placa magnetica	1	86	Rueda excentrica	1
42	Anillo de retencion D12	2	87	Tornillo de cabeza plana cruzada M5x15	2
43	Arandela $\phi 6.5 * \phi 16 * 1.5$	4	88	Bloque de freno	1
44	Arandela de resorte D6	2	89	Anillo de retencion	1
45	Tornillo M6*15	4	90	Casquillo metalico	2

INSTRUCCIONES DE ARMADO

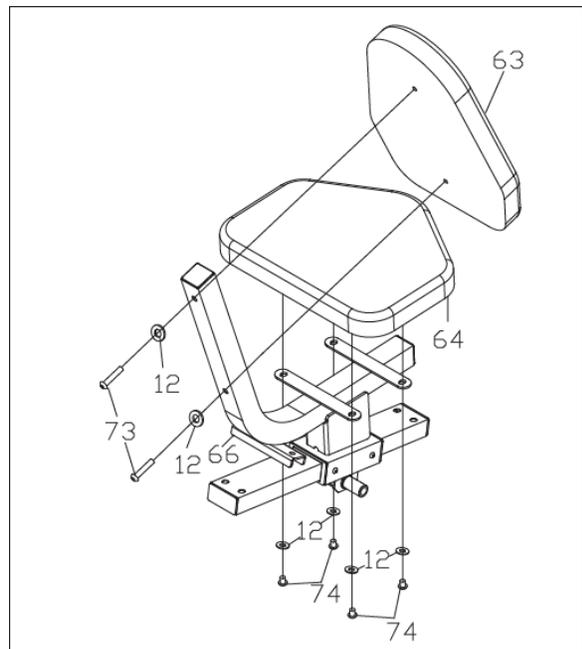
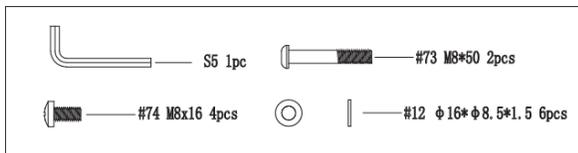
PASO 1

Ajuste la pata delantera (16) y la pata trasera (18) a la estructura principal (20) con Tornillo de cuello cuadrado (15), arandela curva (13) y tapón (14).



PASO 2

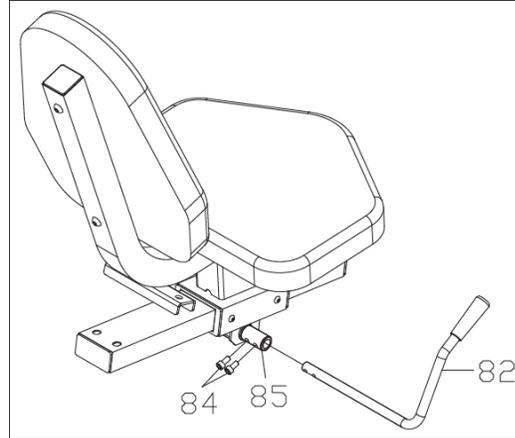
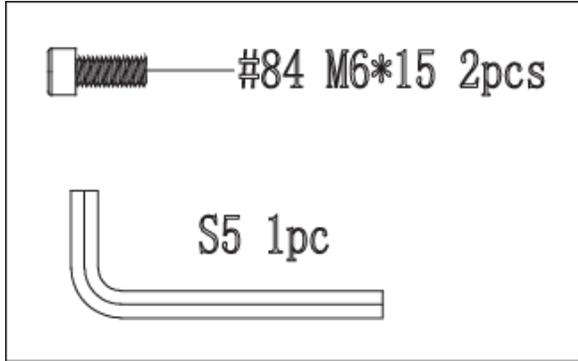
1. Ajuste el asiento (64) al poste del asiento (66) Tornillo hexagonal (74) y arandela (12).
2. Ajuste la almohadilla del respaldo (63) al soporte del asiento (66) con Tornillo hexagonal (73) y arandela (12).



INSTRUCCIONES DE ARMADO

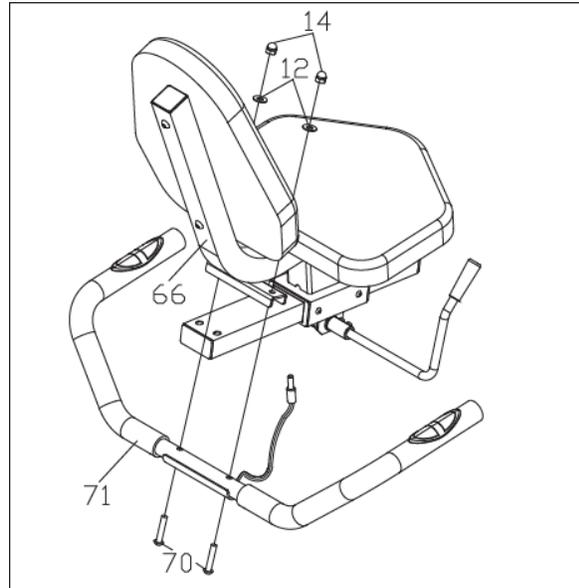
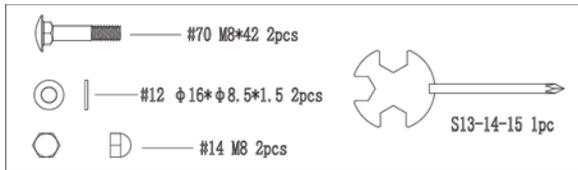
PASO 3

Ajuste el manillar de freno (82) con tornillo de culata hexagonal (84).



PASO 4

Ajuste el manillar (71) al poste del asiento (66) con el tornillo cuadrado (70).

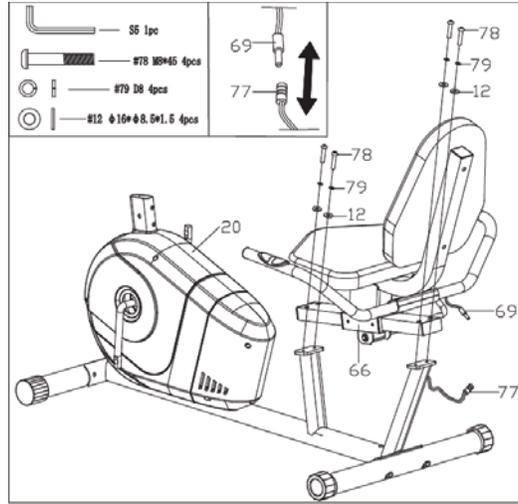


INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 5

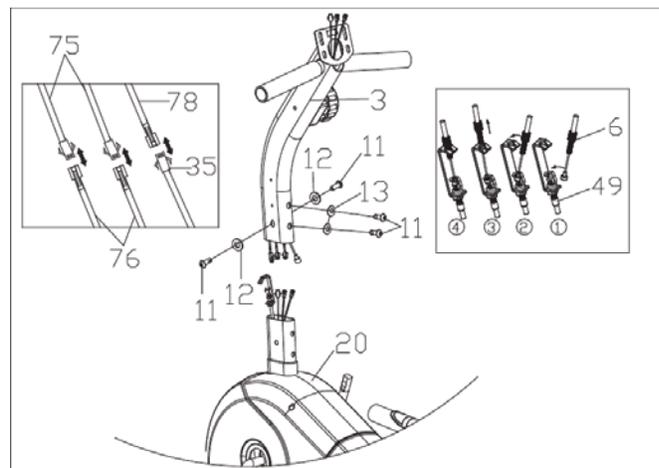
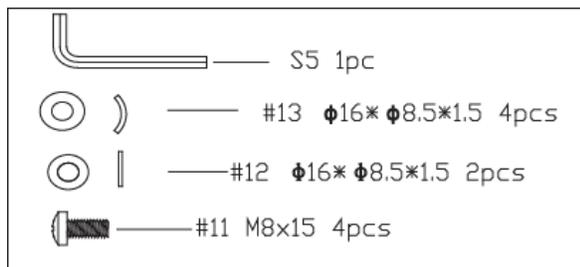
Ajuste el poste del asiento (66) a la estructura principal (20) con arandela (12), arandela de resorte (79) Tornillo hexagonal (78).

Conecte el cable del hand pulse (69) y el cable de extensión (77)



PASO 6

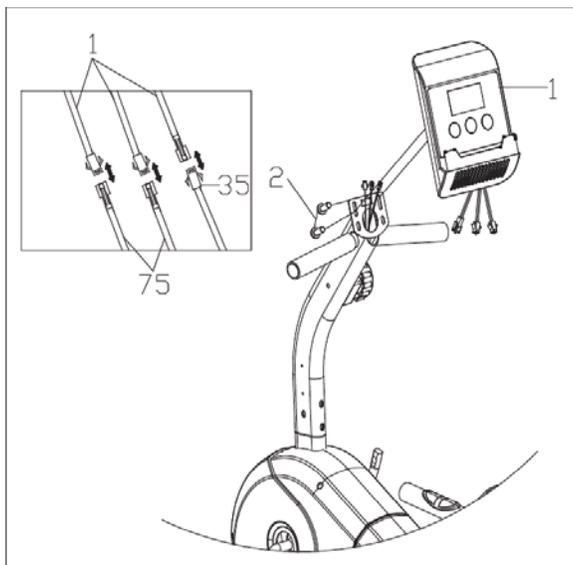
1. Conecte el cable de Resistencia superior (6) con el cable de Resistencia inferior (49);
2. Conecte el cable de extensión (35), (78), (75) y (76).
3. Ajuste el manillar (3) a la estructura principal (20) con arandela curva (13), arandela (12) y Tornillo hexagonal (11).



INSTRUCCIONES DE ARMADO

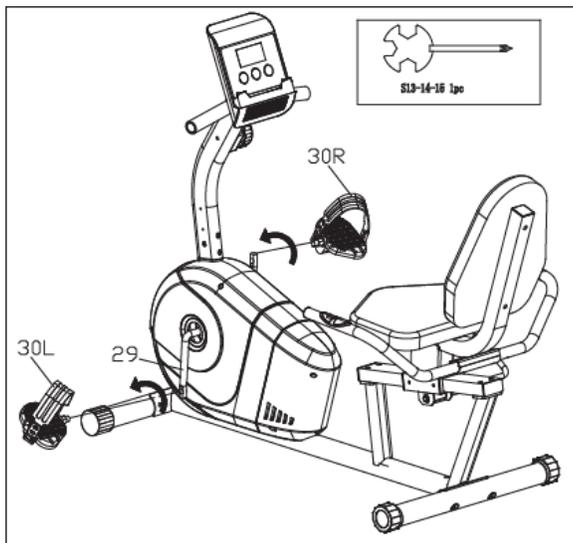
PASO 7

1. Conecte el cable de extensión (35) y (75)
2. Ajuste la consola (1) al poste del manillar (20) con Tornillo de cabeza plana transversal (2).



PASO 8

Ajuste el pedal (30L/R) a la manivela (29).



Nota: por favor gire el pedal izquierdo en sentido anti horario y el pedal derecho en sentido horario. Si coloca las podedales en la posición incorrecta sin prestar atención a su orientación, dañará la rosca y anulará toda la garantía

OPCIONES DE LA CONSOLA

TIME-----0:00~99:59MIN
SPEED-----0.0~999.9ML/H(KM/H)
DISTANCE-----0.00~9999ML (KM)
CALORIE-----0.0~9999KCAL
TOTAL DIST(ODO)-----0.00~9999ML (KM)
PULSE (IF HAVE) -----40~240BPM

FUNCIONES DE LOS COMANDOS

MODE: Este comando le permite seleccionar y bloquear la función que usted desee. Manténgala presionada durante 3 segundos para resetear todos los valores a 0 (excepto el ODOMETRO).

SET: Para establecer un valor TIME DISTANCE PULSE cuando no está en modo scan. Cuando comienza el ejercicio,

RESET : En modo SET, presione la tecla RESET para resetear todos los valores a 0.

FUNCIONES

- 1.TIME : Presione el comando MODE hasta bloquear la opción TIME. Tiempo total de ciclo.
- 2.SPEED: : Presione el comando MODE hasta bloquear la opción SPEED. Velocidad actual.
- 3.DISTANCE : Presione el comando MODE hasta bloquear la opción DISTANCE. Distancia total del ciclo de entrenamiento.
- 4.CALORIE : Presione el comando MODE hasta bloquear la opción CALORIE. Calorías consumidas durante el ciclo de entrenamiento.
5. ODO: Distancia total recorrida desde que comenzó a usar estas baterías.
6. PULSE: Presione el comando MODE hasta que el marcador bloquee la opción PULSE. Luego coloque sus manos sobre el manillar, apretando el hand pulse y espere por 4 segundos.
7. SCAN : Muestra todas las variables con sus valores actuales, cambiándolas cada 6 segundos.

El orden automatic es:

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODO---PULSE(if have)--- SCAN

NOTA

1. Si el equipo no recibe ninguna señal durante 4-5 minutos , la consola se apagará automáticamente.
2. Cuando hay entrada de señal, el monitor se encenderá automáticamente.
3. Si el monitor no muestra la información correcta, vuelva a instalar las baterías.
4. El monitor utiliza 2 baterías de 1.5v“AAA”.

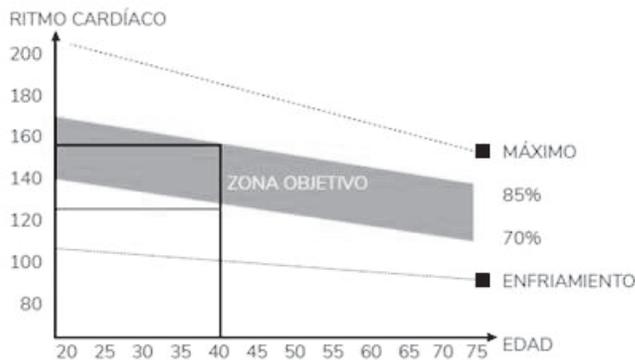
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

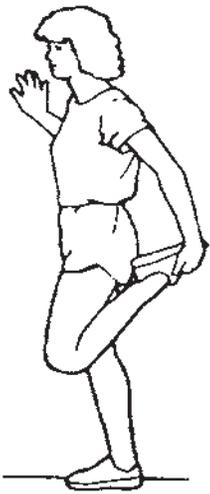
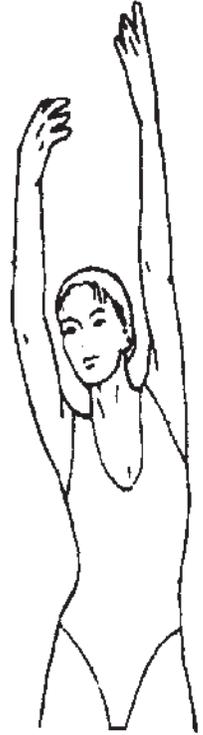


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



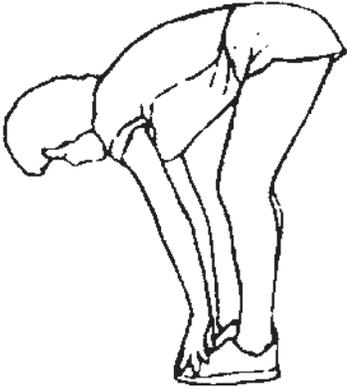
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



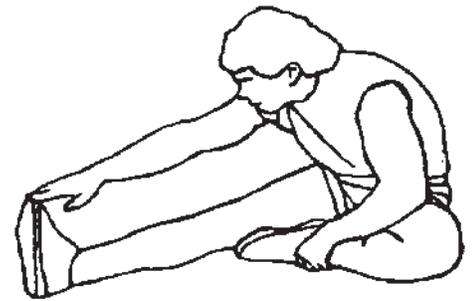


TOQUE DE PIES

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.

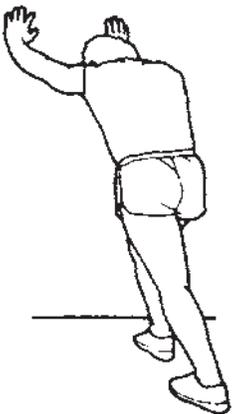
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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@argenttrade.net - www.argenttrade.net

