



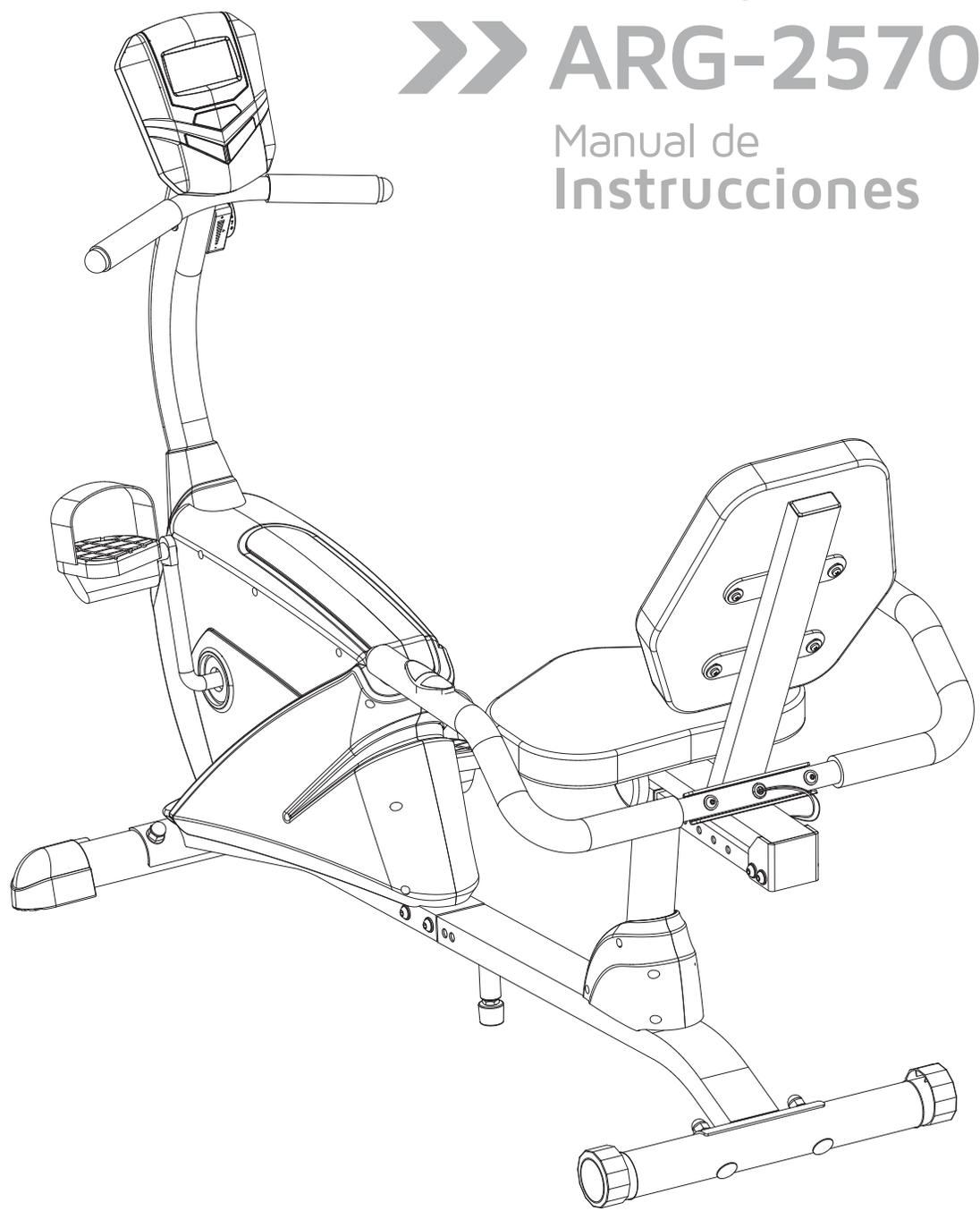
# RANDERS®

LA VIDA ES MOVIMIENTO

Bicicleta Magnética Recumbent

## ➤➤ ARG-2570HP

### Manual de Instrucciones



**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de usar es te producto. Conserve este manual para referencia futura. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, están sujetas a cambios sin previo aviso.



# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD-----	2
GRAFICO DE DESPIECE -----	3
LISTA DE PIEZAS -----	4
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE -----	6
HERRAMIENTAS -----	6
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	7
OPERACION DE LA CONSOLA -----	13
AJUSTES -----	15
MANTENIMIENTO -----	16
SOLUCION DE PROBLEMAS -----	17
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO ---	18
GARANTÍA -----	22

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

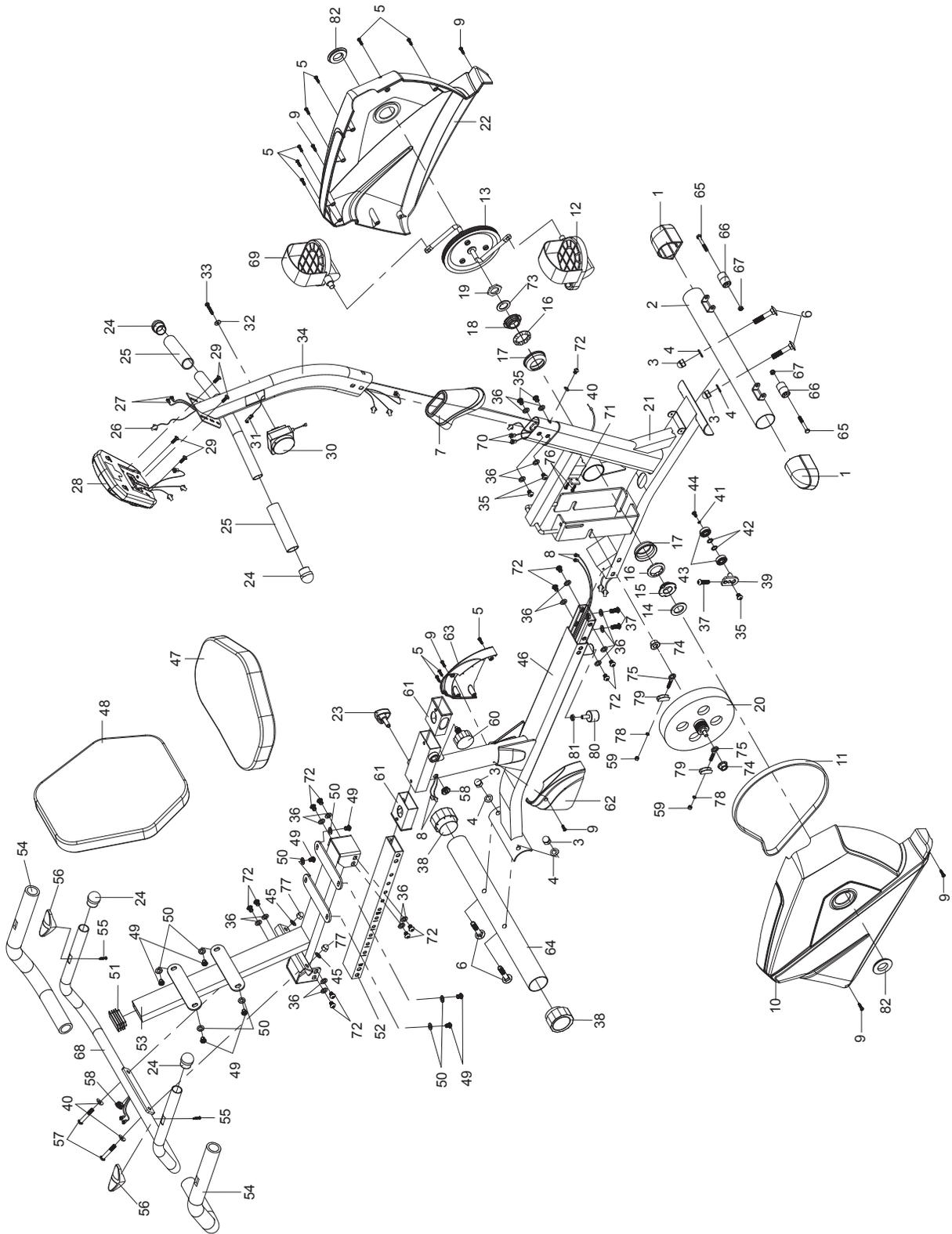
**Las precauciones básicas deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice este equipo: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.**

1. Lea todas las instrucciones de este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte a calentar y enfriar la página de Down de rutina. Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y fije bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza. Se recomienda utilizar una esterilla u otro tipo de material de la cubierta en el suelo.
4. Por favor, use ropa apropiada y zapatos al usar este equipo, no usar ropa que pueden coger cualquier parte de su equipo, recuerde ajustar los cinturones de pedaleo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado de de Servicio Técnico.
6. No utilice el equipo en el exterior.
7. Este equipo es para uso doméstico solamente.
8. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
9. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina es diseñada sólo para adultos. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro no es menos de dos metros.
10. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110 Kg.

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

**PRECAUCIÓN:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este Manual del usuario para futuras referencias.

# GRÁFICO DE DESPIECE



## LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Front Stabilizer End Cap	2	028	Computer (RD-93232)	1
002	Front Stabilizer	1	029	Bolt M5x10	4
003	Cap Nut M10	4	030	Tension Control Knob	1
004	Curve Washer Ø10	4	031	Tension Cable L=750mm	1
005	Screw ST4.2x25	10	032	Big Washer Ø5xØ20x1	1
006	Bolt M10x57	4	033	Bolt M5x20	1
007	Front Handlebar Post Cover	1	034	Front Handlebar Post	1
008	Middle Section Hand Pulse Sensor Wire L=1000mm	1	035	Bolt M8x10	5
009	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	6	036	Washer Ø8xØ16x1.5	18
010	Right Cover	1	037	Bolt M8x30	3
011	Belt 330J6	1	038	Rear Stabilizer End Cap	2
012	Right Foot Pedal YH-30X	1	039	Idle Wheel Bracket	1
013	Crank	1	040	Curve Washer Ø8xØ20x2	3
014	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1	041	Washer Ø6xØ12x1	1
015	Bearing Nut II 7/8"	1	042	Washer Ø10.2xØ14x1	2
016	Bearing	2	043	Bearing 6000ZZ	2
017	Bearing Cup	2	044	Bolt M6x10	1
018	Bearing Nut I 15/16"	1	045	Big Washer Ø8xØ20x2	2
019	Hexagon Nut 7/8"	1	046	Rear Main Frame	1
020	Flywheel Ø230	1	047	Seat Cushion 250x345x40	1
021	Front Main Frame	1	048	Back Cushion 310x345x40	1
022	Left Cover	1	049	Bolt M6x15	8
023	Triangle Knob M12x55	1	050	Big Washer Ø6xØ18x1.5	8
024	Round End Cap for Handlebar Ø25x1.5	4	051	Back and Seat Support Bracket End Cap 23x53x2	1
025	Front Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x160	2	052	Seat Sliding Tube	1
026	Extension Sensor Wire L=500mm	1	053	Back and Seat Support Bracket	1
027	Extension Hand Pulse Sensor Wire I L=500mm	2	054	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x510	2

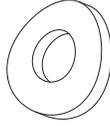
## LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
055	Screw ST4.2x20	2	069	Left Foot Pedal YH-30X	1
056	Hand Pulse Sensor with Wire L=750	2	070	Extension Hand Pulse Sensor Wire II L=1000mm	2
057	Bolt M8x45	2	071	Sensor with Wire L=450mm	1
058	Wire Plug Ø12.1	2	072	Bolt M8x15	13
059	Nut M6	2	073	Washer Ø40xØ24x3	1
060	Round Knob M16x1.5	1	074	Nut M10x1	2
061	Bushing	2	075	Eyebolt M6x36	2
062	Right Rear Main Frame Cover	1	076	Screw ST2.9x12	2
063	Left Rear Main Frame Cover	1	077	Cap Nut M8	2
064	Rear Stabilizer Ø50x1.5x430	1	078	Spring Washer Ø6xØ11.2x2	2
065	Bolt M6x48	2	079	Tension Bracket	2
066	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2	080	Rubber Bolt	1
067	Nylon Nut M6	2	081	Nut M8	1
068	Handlebar	1	082	Cover Cap Ø40xØ25x10	2

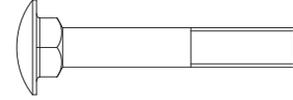
## LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(3) Cap Nut M10  
4 PCS



(4) Curve Washer Ø10  
4 PCS



(6) Bolt M10x57  
4 PCS



(40) Curve Washer  
Ø8xØ20x2  
2 PCS



(45) Big Washer Ø8xØ20x2  
2 PCS



(57) Bolt M8x45  
2 PCS

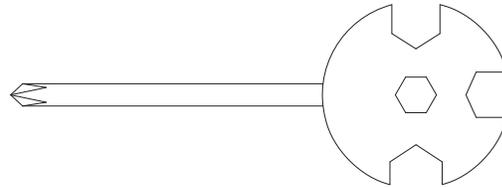


(77) Cap Nut M8  
2 PCS

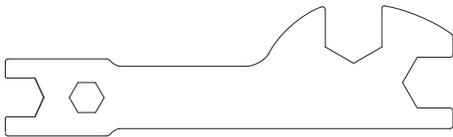
## HERRAMIENTAS



Allen Wrench S6  
1 PC

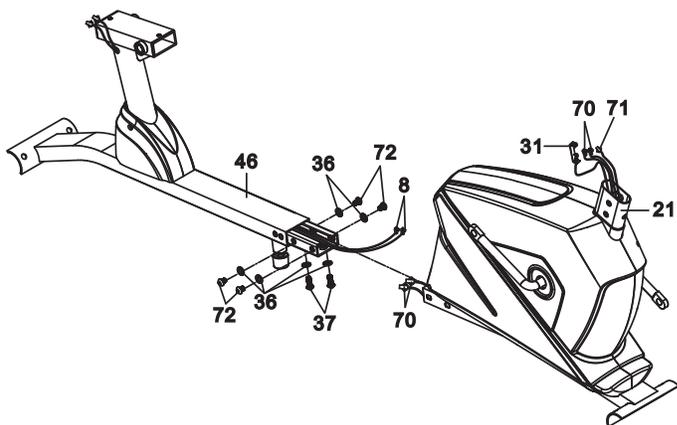


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15  
1 PC



Multi Hex Tool  
1 PC

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:

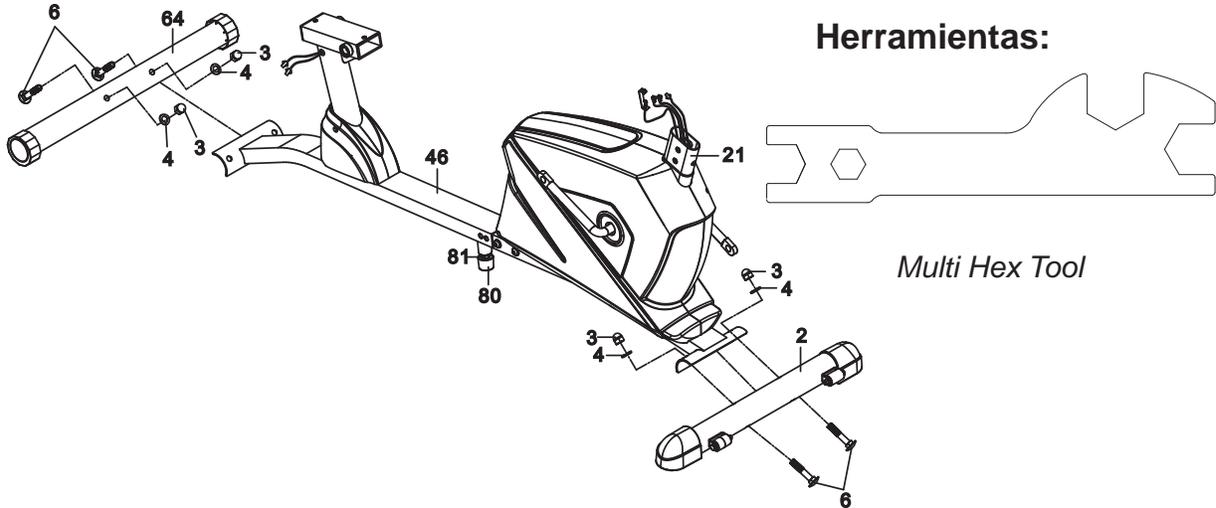


*Allen Wrench S6*

### 1. Instalación en bastidor principal

Retire los dos tornillos M8x30 (37), cuatro tornillos M8x15 (72), y seis arandelas 08x016x1.5 (36) del marco trasero de Granja (46). Retire los pernos con la llave Alien suministrada S6. Conecte la Sección Central de mano de pulso Censor Cables (8) del marco trasero de Granja (46) a la extensión de la mano de impulsos del censor de cables II (70) del bastidor frontal principal (21). Coloque la parte trasera bastidor principal (46) en el marco de portada (21) con dos tornillos M8x30 (37), cuatro tornillos M8x15 (72), y seis arandelas 08x016x1.5 (36) que se han eliminado. Apriete los pernos con la llave Alien suministrada S6.

# INSTRUCCIONES DE ARMADO



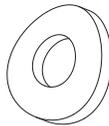
## 2. Frente e instalación de estabilizadores traseros

Coloque el estabilizador delantero (2) frente al cuadro principal del Frente (21) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador delantero (2) en la curva frente a la fachada principal del marco (21) con dos MIO tuercas de capuchón (3), dos arandelas Curva 010 (4), y dos tornillos MI 0x75 (6). Apretar las tuercas con el Multi hexagonal herramienta proporcionada. Coloque el estabilizador trasero (64) detrás del marco trasero de Granja (46) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador trasero (64) en la curva trasera del bastidor trasero principal (46) con dos MIO tuercas de capuchón (3), dos arandelas Curva 010 (4), y dos tornillos MI 0x75 (6). Apretar las tuercas con el Multi hexagonal herramienta proporcionada. Es posible que gire el perno de goma (80) y tuerca M8 (81) en el marco principal trasero (46) según sea necesario a nivel de la bicicleta reclinada.

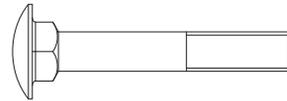
## Hardware:



4 Cap Nuts (M10)



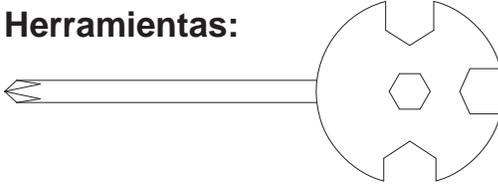
4 Curve Washers (Ø10)



4 Bolts (M10x57)

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

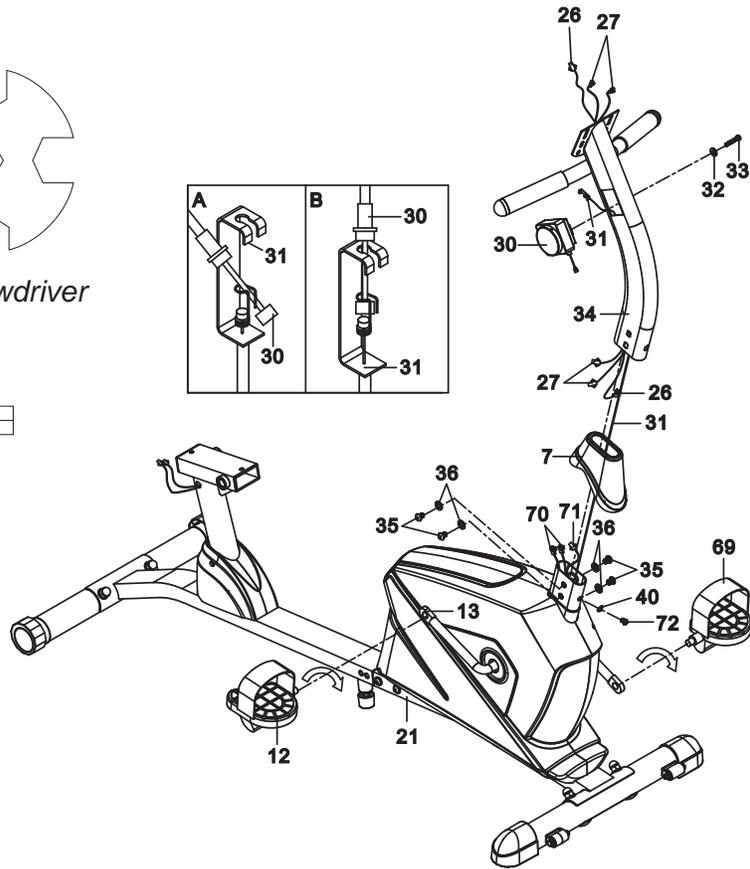
### Herramientas:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15



Allen Wrench S6



### 3. Instalación frontal del manillar y el pedal

Quitar un 08x020x2 Lavadora curva (40), un perno M8x15 (72), cuatro tornillos M8x10 (35) y cuatro arandelas 08x016x1.5 (36) del bastidor frontal principal (21). Retire los pernos con la llave Alien suministrada S6. Deslice la cubierta del manillar en línea frontal (7) hasta la línea frontal del manillar (34). Inserte la tensión del cable (31) a través del agujero en la parte inferior del frente del Manubrio (34) y sáquela del agujero cuadrado del Frente Manubrio (34). Conecte el cable del sensor (71) y la prórroga de mano de pulso Censor Cables II (70) del Frente Bastidor principal (21) para el cable del sensor de extensión (26) y cables de extensión pulso de la mano del sensor I (27) de la línea frontal del manillar (34). Inserte el Frente Manubrio (34) en el tubo del bastidor frontal principal (21) y seguro con una curva 08x020x2 arandela (40), un tornillo M8x15 (72), cuatro tornillos M8x10 (35) y cuatro Arandelas 08x016x1.5 (36) que se han eliminado. Apretar los tornillos con la llave Allen S6 proporcionada. Deslice la cubierta delantera del manillar de Correos (7) hasta el bastidor frontal principal (21). Retire la arandela 05x020x1 Grande (32) y M5x20 Bolt (33) de la perilla de control de tensión (30). Quite el perno con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Ponga el extremo del cable de la resistencia del cable de tensión de la perilla de control (30) en el gancho de resorte de tensión del cable (31) como semuestra en el dibujo A de la figura 3. Tire de la resistencia del cable de tensión perilla de

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

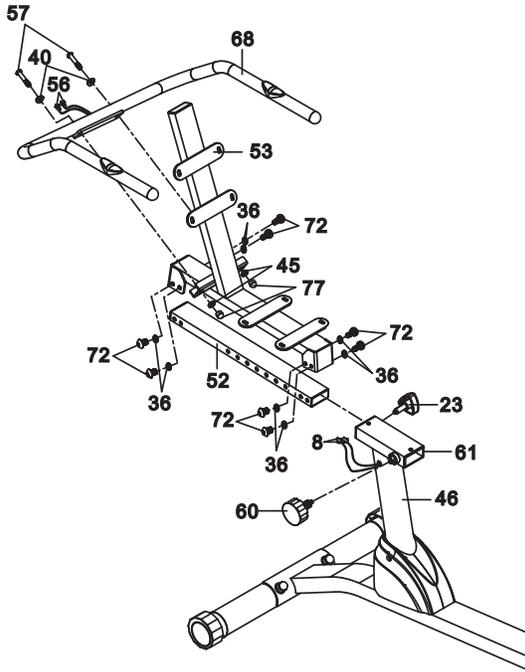
control (30) y la fuerza que en el hueco del soporte de metal de la tensión del cable (31) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Coloque la perilla de control de tensión (30) sobre el poste frontal del manillar (34) con el o5x20x1 lavadora grande (32) y tornillos M5x20 (33) que fueron eliminados. Apriete el perno con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. **Las bielas, los pedales, ejes del pedal y pedal de correas están marcados con "R" para derecha y de "L" para la izquierda.**

Inserte el eje del pedal del pie izquierdo del pedal (69) en el orificio con rosca en la biela izquierda (13). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que ajusten.

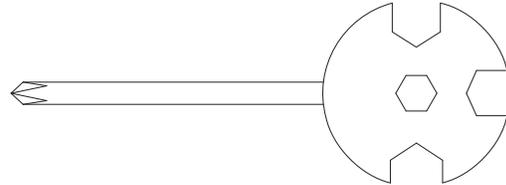
**Nota: NO gire el eje del pedal en la dirección de las agujas del reloj, si lo hace la tira de los hilos.**

Apriete el eje del pedal del pie izquierdo del pedal (69) con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Inserte el eje del pedal del pie derecho del pedal (12) en el orificio roscado en el derecho de manivela (13). Gire el eje del pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que ajusten. Apriete el eje del pedal del pie derecho del pedal (12) con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella proporcionada.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15*

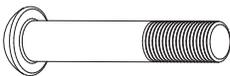


*Allen Wrench S6*

#### 4. Tubo del asiento deslizante, Soporte del asiento trasero e instalación del manillar

Retire ocho arandelas 08x016x1.5 (36) y ocho tornillos M8x15 (72) del tubo de asiento deslizante (52). Retire los pernos con la llave Alien suministrada S6. Inserte el tubo del asiento deslizante (52) en los bujes (61) del marco trasero de Granja (46). Conecte el tubo del asiento deslizante (52) a la espalda y asiento Consola (53) con ocho arandelas 08x016x1.5 (36) y ocho tornillos M8x15 (72) que se han eliminado. Apriete los pernos con la llave Alien suministrada S6. Ajuste la posición del asiento y coloque la perilla de Ronda (60) y Triángulo de mando (23). Gire el Ronda de mando (60) y Triángulo de mando (23) en dirección a las agujas del reloj para apretar. Coloque el manillar (68) en el respaldo y el asiento Consola (53) con dos tornillos M8x45 (57), dos o8xo20x2 curva arandelas (40), dos 08x020x2 arandelas grandes (45), y dos Tuercas M8 (77). Apretar las tuercas con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Conecte la Sección Central de mano de pulso Censor Cables (8) del marco trasero principal (46) a la mano los cables del censor de pulso (56) desde el manillar (68).

### Hardware:



*2 Bolts (M8x45)*



*2 Curve Washers  
(Ø8xØ20x2)*

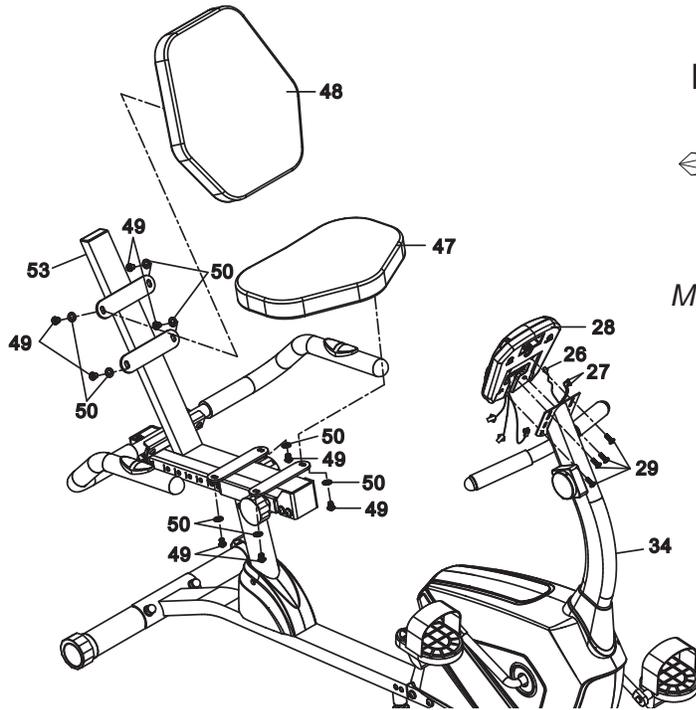


*2 Big Washers  
(Ø8xØ20x2)*

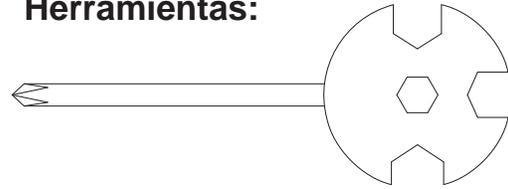


*2 Cap Nuts (M8)*

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### Herramientas:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15*

### 5. Instalación de la consola y las partes del asiento traseros

Retire los cuatro tornillos M5x10 (29) desde el ordenador (28). Quite los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Conecte el cable de extensión del sensor (26) y la prórroga de mano del sensor del pulso que los cables (27) de la línea frontal del manillar (34) a los cables que vienen desde el ordenador (28). Introduzca los cables en la línea frontal del manillar (34). Conecte el equipo (28) en el extremo superior de la línea frontal del manillar (34) con cuatro M5x10 Pernos (29) que se han eliminado. Apriete los pernos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Retire los ocho tornillos M6x15 (49) y ocho 06x018x1.5 arandelas grandes (50) de la parte posterior del asiento y amortiguadores traseros (47, 48). Quite los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. A continuación, conecte el asiento y amortiguadores traseros (47, 48) en el respaldo y el asiento de apoyo del soporte (53) con ocho pernos M6x15 (49) y ocho 06x018x1.5 arandelas grandes (50) que se han eliminado. Apriete los pernos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre.

## OPERACION DE LA CONSOLA



### ESPECIFICACIONES:

TIME(TIEMPO)	0:00-99:59	MIN: SEC
SPEED(VELOCIDAD)	0.0-999.9	KM/H
DIST (DISTANCE)	0.0-999.9	KM
CAL (CALORIES)	0.0-999.9	KCAL
ODO (ODOMETER)	0.0-9999	KM
O (PULSE)	40-240	BEATS/MIN

### FUNCIONES DE LOS BOTONES:

**MODO:** Pulse el botón MODE para seleccionar cada función de equipo.

Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

**SET:** Presione el botón SET para establecer los valores de los datos de tiempo, distancia, calorías, o de pulso para objetivo de pre-configuración.

**RESET:** Presione el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia o calorías a cero. Pulse el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia, calorías, o pulso a cero para el pre establecimiento de metas.

Pulse y mantenga pulsado el botón RESET durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

### FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

**AUTO ON / OFF:** Cuando usted comienza a hacer ejercicio o presiona una tecla en la computadora, la computadora se enciende. Si deja el equipo para 256 segundos, la cámara se apagará automáticamente.

**SCAN:** Pulse el botón MODE hasta que aparezca la pantalla de SCAN, el equipo buscará automáticamente la función de tiempo, velocidad, DIST (DISTANCIA), CAL (CALORÍAS), ODO (odómetro), y (PULSO) cada 6 segundos.

## OPERACION DE LA CONSOLA

**TIME:** Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Cuando usted comienza a hacer ejercicio, el tiempo empieza a contar a partir de las 0:00 hasta las 99:59 minutos por cada incremento de 1 segundo. Usted también puede superar el tiempo de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer la hora Presione el botón MODO hasta que vea el TIEMPO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la hora, cada vez que se pulsa el botón TIME SET deben cambiar por 1 minuto. Pulse el botón RESET para borrar el tiempo objetivo a cero. El rango de objetivo preestablecido de tiempo es de 00:00 a 99:00 minutos. Una vez que el tiempo de destino es pre-establecido y luego comenzar a hacer ejercicio, el tiempo empieza la cuenta atrás de vez en destino pre-establecido de 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo de destino pre-establecido hace una cuenta atrás hasta 0:00, el tiempo comenzará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

**SPEED:** Muestra la velocidad de formación actual.

**DIST (DISTANCIA):** Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Cuando se comienza a hacer ejercicio, la distancia empieza a contar de 0,0 a 999,9 kilómetros por 0,1 kilómetro de incremento. Es posible fijar también la distancia de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer DISTANCIA pulse el botón MODE hasta que aparezca DIST que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la distancia, cada vez que pulse el botón SET DISTANCIA debe cambiar por 1.0 Km. Pulse el botón RESET para borrar la distancia al objetivo a cero. El rango de objetivo preestablecido de distancia es 0,0 a 999,0 Km. Una vez que se distancia al objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, la distancia empieza la cuenta atrás de la distancia el destino pre-establecido en 0.0. Cuando la distancia antes de la meta fijada una cuenta atrás a 0,0, la distancia se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

**CAL (CALORÍAS):** Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. Cuando empieza a hacer ejercicio, empieza a contar calorías hasta 0,0 a 999,9 calorías. También puede preestablecer el objetivo de calorías en modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer CALORÍAS pulse el botón MODE hasta que vea CAL que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar las calorías, cada vez que pulse el botón SET CALORÍAS cambio de las 1,0 calorías. Pulse el botón RESET para eliminar las calorías meta a cero. El rango de objetivo preestablecido calorías es de 0,0 a 999.0 calorías. Una vez que usted ha pre-establecido calorías de destino y luego comienza a hacer ejercicio, las calorías inicia la cuenta regresiva de las calorías de destino pre-establecido en 0.0. Cuando las calorías de destino preestablecido empiezan a contar hasta 0.0, las calorías se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para

## OPERACION DE LA CONSOLA

recordarle. (Estos datos son una guía general para la comparación de las diferentes sesiones de ejercicio y no debe ser utilizado en el tratamiento médico).

ODO (odómetro): Muestra la distancia total recorrida acumulativo. Los valores de datos de la ODO no pueden ser claro a cero, pulsando y manteniendo el botón MODE o el botón

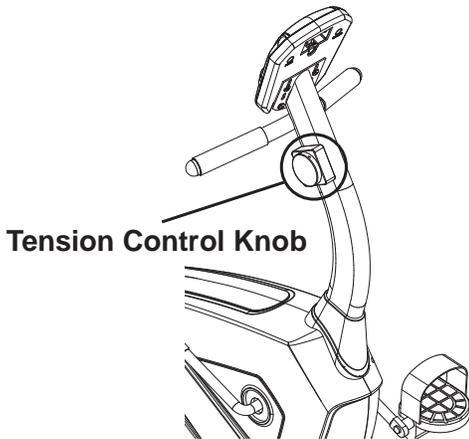
RESET durante 3 segundos. Si usted saca las pilas del equipo, los valores de datos ODO voluntad clara de cero.

**1' ' (PULSO):** Muestra las cifras actuales de su ritmo cardíaco después de agarre de los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre aferrese a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. Es posible que también tengan como objetivo pre-establecido de la frecuencia cardíaca en STOP antes del entrenamiento. Para establecer PULSO pulse el botón MODE hasta que aparezca el PULSO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para ritmo cardíaco objetivo preestablecido. Pulse el botón RESET para borrar la meta de ritmo cardíaco a cero. El corazón preestablecido gama tasa es de 40 a 240 latidos por minuto. Una vez que de ritmo cardíaco objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, sujetar los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca detectada es mayor que la meta de ritmo cardiaco, el equipo comenzara a sonar para recordarle.

### **CÓMO INSTALAR LAS PILAS:**

1. Retire la tapa de la batería en la parte trasera del equipo.
2. Coloque dos pilas "tamaño AA" en el compartimento de la batería.
3. Asegúrese que las pilas estén correctamente colocadas y los resortes de la batería hagan un buen contacto con las pilas.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo segmentos parciales aparecen, quite las baterías y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

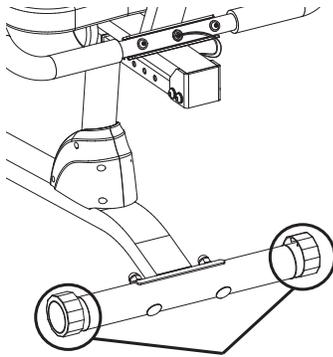
## AJUSTES



### Ajuste la perilla de control de tensión

Para aumentar la carga, gire la perilla de control de tensión en el sentido de las agujas del reloj.

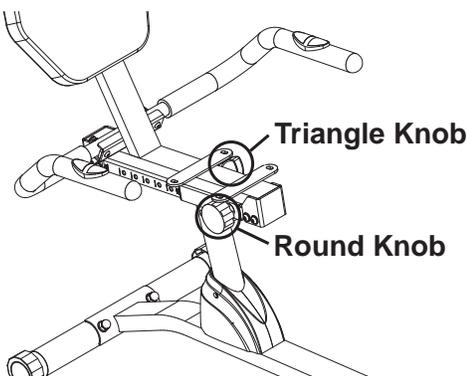
Para disminuir la carga, gire la perilla de control de tensión en sentido antihorario.



Rear Stabilizer End Cap

### Ajuste de la tapa del estabilizador trasero

Gire la tapa del estabilizador trasero tanto como sea necesario para nivelar la bicicleta.



### Ajuste el asiento hacia adelante o atrás

Suelte el botón del marco principal trasero. Gire el mando de vuelta en sentido antihorario hasta que se puede sacar. Tire de la perilla redonda y luego deslice la parte posterior y el soporte del soporte del asiento a una u otra dirección a la posición adecuada. Bloqueo de la parte posterior y el soporte del soporte del asiento en su lugar por la liberación de la perilla redonda y deslizando la parte trasera y el soporte de apoyo asiento de atrás o hacia adelante ligeramente hasta que el botón redondo "salta" hacia abajo en el orificio del tubo de deslizamiento de los asientos. Para mayor seguridad, apretar el pomo y palanca de triángulo en el sentido de las agujas del reloj.

**NOTA: Al ajustar el asiento de atrás o hacia adelante en la dirección, asegúrese de que el casquillo no supere la línea de marca en el tubo de deslizamiento de los asientos.**

## MANTENIMIENTO Y TRATAMIENTO

### **Limpieza**

La bicicleta reclinada se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Por favor limpie el sudor de la bicicleta reclinada después de cada uso. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en el panel de la pantalla del ordenador ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico al fracaso. Por favor, guarde la bicicleta reclinada, especialmente, el equipo de la consola de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla. Por favor, inspeccionar todos los tornillos de montaje y que los pedales de la máquina estén bien ajustados para cada semana.

### **Almacenamiento**

Guarde la bicicleta reclinada en un medio ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

## SOLUCION DE PROBLEMAS

MALFUNCIONAMIENTO	TRATAMIENTO
La bicicleta reclinada se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta reclinada.
No hay ninguna pantalla en la consola del equipo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retire el equipo de la consola y verificar los cables que vienen de la consola del equipo estén bien conectados a los cables que vienen desde el puesto de manillar delantero.</li> <li>2. Compruebe si las pilas están bien colocadas y las baterías muelles están en contacto con las baterías.</li> <li>3. Las baterías de la consola del equipo puede estar muerto. Cambio de pilas nuevas.</li> </ol>
No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura del ritmo cardíaco es irregular o inconsistente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores del pulso de mano son seguras.</li> <li>2. Para garantizar que la lectura del pulso es más precisa, por favor, siempre se aferran a los sensores del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca.</li> <li>3. Agarre los sensores de pulso de la mano muy apretada. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores del pulso de mano.</li> </ol>
La bicicleta reclinada hace un chirrido cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos en la bicicleta reclinada, revise los tornillos y apriete los tornillos flojos.

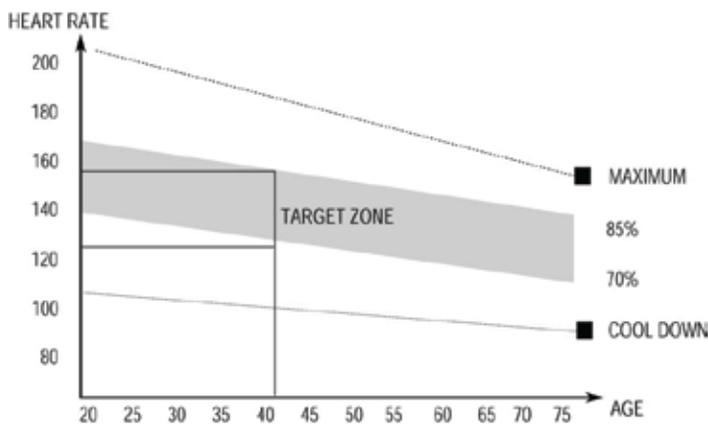
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



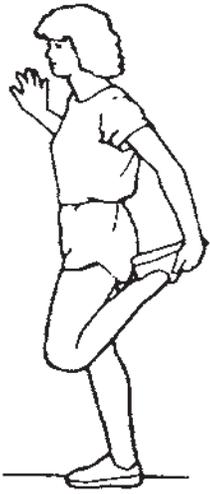
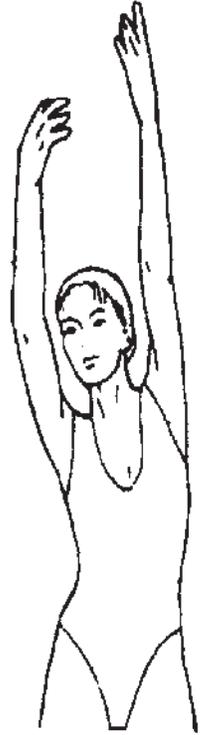
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



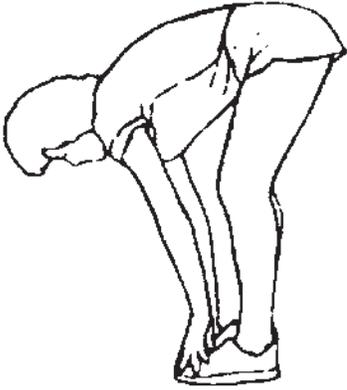
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



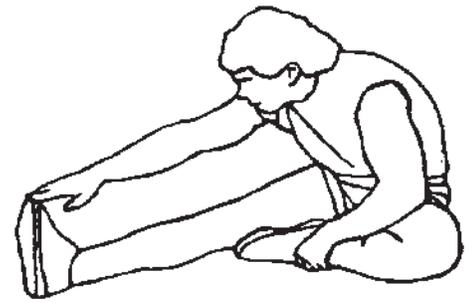


### **TOQUE DE PIES**

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.

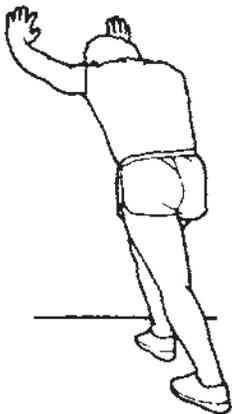
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 adelante, 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: 0800-333-0656** o por mail a [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• 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: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://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

