

Bicieta Vertical Magnética

ARG-455

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar este 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	5
HERRAMIENTAS	5
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA	10
AJUSTES	12
MANTENIMIENTO	13
SOLUCION DE PROBLEMAS	13
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	14
GARANTÍA	18

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Ciertas precauciones básicas deben ser seguidas, incluyendo las instrucciones de seguridad cuando se utiliza este equipo: Lea las instrucciones antes de usar este equipo.

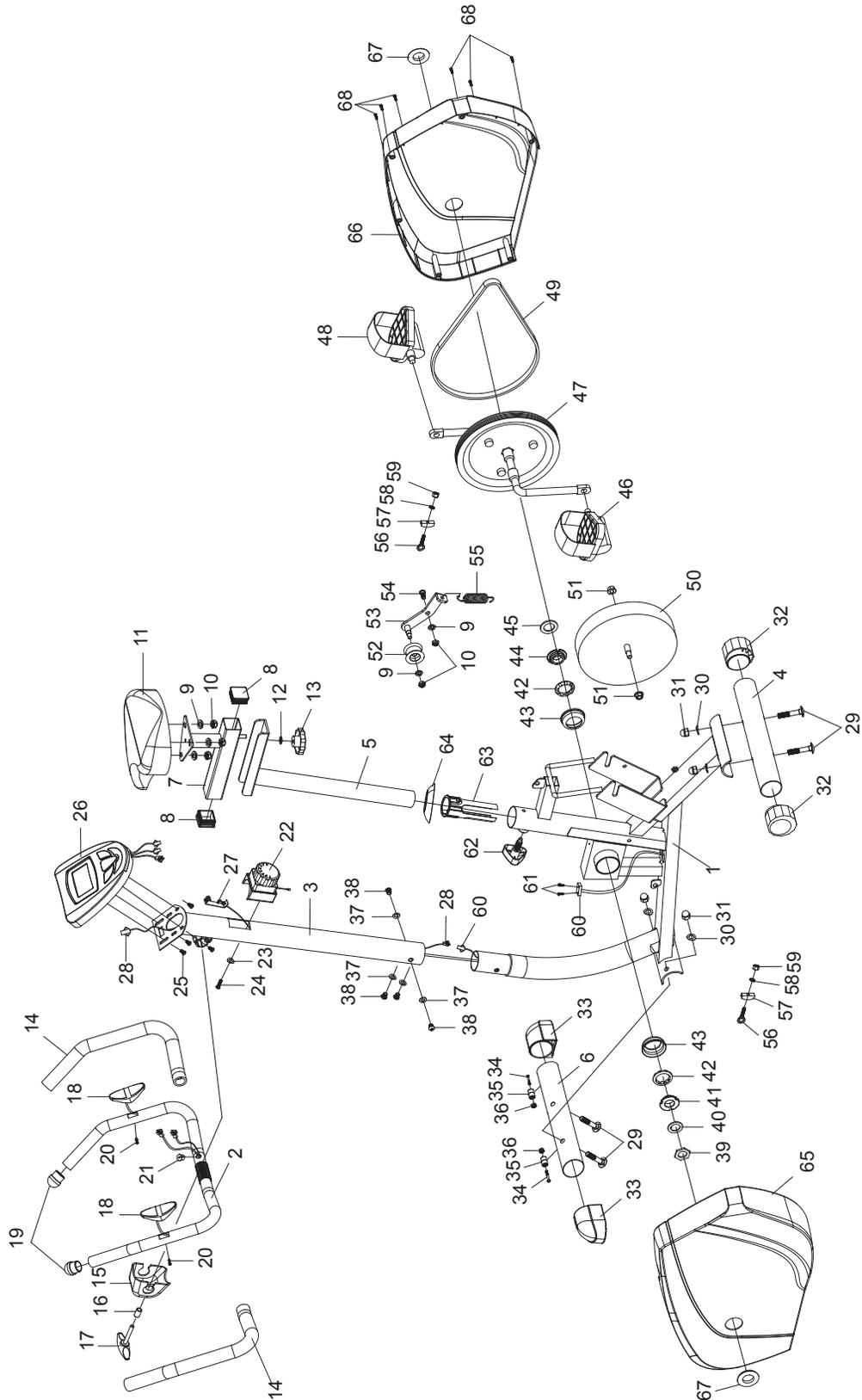
1. Lea todas las instrucciones en este manual y hacer los ejercicios de calentamiento antes de utilizar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en el músculo, es necesario hacer ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo. Consulte el calentamiento y enfriamiento de las páginas de rutina.
Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y bien fijas antes de usar. Este equipo debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza. Se recomienda el uso de un tapete o cualquier otro material que recubre el suelo.
4. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean los descritos en este manual. En caso de que surja cualquier problema, suspenda su uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
5. No utilice el equipo al aire libre.
6. Este equipo es para uso doméstico.
7. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
8. Mantenga a los niños y mascotas lejos de los equipos durante su uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura, no es menos de dos metros.
9. Si usted siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
10. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110 kg.

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

PRECAUCIONES: Lea cuidadosamente las instrucciones antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para referencia futura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cualquier ejercicio consulte con su medico.
Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o com problemas cardiacos previos. Lea todas las indicaciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness.

GRÁFICO DE DESPIECE



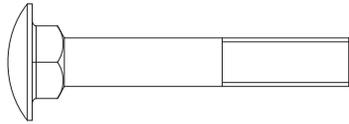
LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
001	Main Frame	1	030	Curve Washer Ø10	4
002	Handlebar Ø25	1	031	Cap Nut M10	4
003	Handlebar Post Ø50	1	032	Rear Stabilizer End Cap Ø50	2
004	Rear Stabilizer Ø50	1	033	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
005	Seat Post Ø38	1	034	Bolt M6x48	2
006	Front Stabilizer Ø50	1	035	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
007	Seat Sliding Tube	1	036	Nylon Nut M6	2
008	Seat Sliding Tube Square End Cap (□38)	2	037	Curve Washer Ø20xØ8	4
009	Washer Ø8	5	038	Bolt M8x15	4
010	Nylon Nut M8	5	039	Hexagon Nut 7/8"	1
011	Seat Cushion (DD-353T)	1	040	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
012	Big Washer Ø20xØ8x2.0T	1	041	Bearing Nut I 15/16"	1
013	Seat Adjustment Knob M8	1	042	Bearing	2
014	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x455	2	043	Bearing Cup	2
015	Clamp Cover	1	044	Bearing Nut II 7/8"	1
016	Spacer (Ø12x20x1.5)	1	045	Washer 7/8"	1
017	Handlebar T-Knob (M8x55)	1	046	Left Foot Pedal (YH-30X)	1
018	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	047	Belt Pulley with Crank	1
019	Handlebar End Cap Ø25	2	048	Right Foot Pedal (YH-30X)	1
020	Screw ST4.2x20	2	049	Belt (PJ380J6)	1
021	Wire Plug Ø12.1	1	050	Flywheel	1
022	Tension Control Knob	1	051	Nut M10x1x10	2
023	Big Curve Washer Ø5	1	052	Idle Wheel	1
024	Bolt M5x45	1	053	Idle Wheel Bracket	1
025	Bolt M5x10	4	054	Bolt M8x18	1
026	Computer (JVT-29120)	1	055	Spring 18x92xØ3.0	1
027	Tension Cable L=1400mm	1	056	Eyebolt M6x36	2
028	Extension Sensor Wire L=750mm	1	057	Tension Bracket	2
029	Carriage Bolt M10x57	4	058	Spring Washer Ø6	2

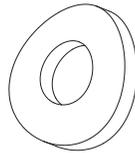
LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
059	Nut M6	2	064	Seat Post Cover	1
060	Sensor with Wire L=1100mm	1	065	Left Cover	1
061	Screw ST2.9x10	2	066	Right Cover	1
062	Seat Post Knob M12	1	067	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
063	Seat Post Bushing	1	068	Screw ST4.2x25	6

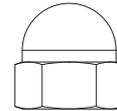
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(29) Carriage Bolt
M10x57
4 PCS



(30) Curve Washer Ø10
4 PCS

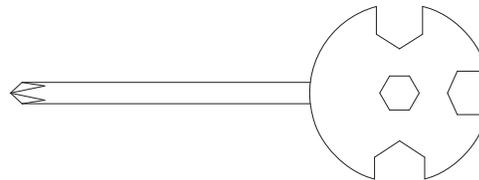


(31) Cap Nut M10
4 PCS

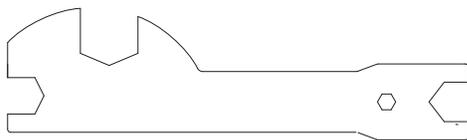
HERRAMIENTAS



Allen Wrench S6
1 PC

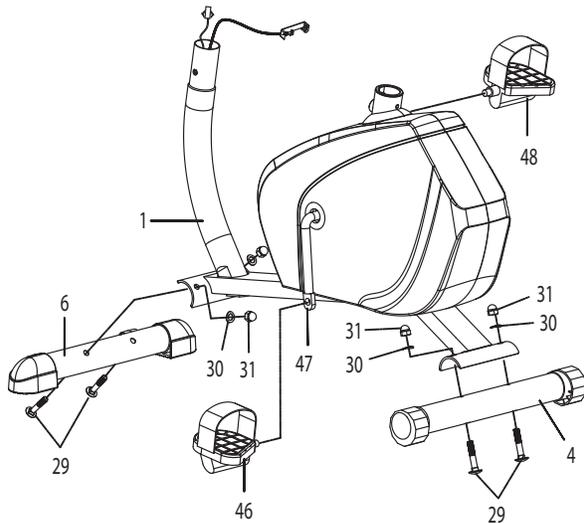


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

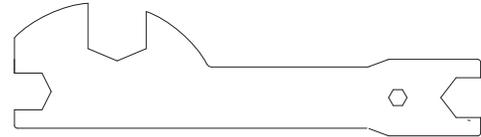


Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Tool:



Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19

1. Instalación de los estabilizadores delanteros y traseros y de pedales derecho e izquierdo

La posición de la estabilizadora delantera (6) en la parte delantera del bastidor principal (1) y alinear los agujeros. Coloque la estabilizadora delantera (6) en la curva frente a la estructura principal (1) con dos M10x57 Tornillos de cabeza redonda (29), dos arandelas Curva 010 (30), y dos tuercas M10 (31). Apretar las tuercas con la herramienta hexagonal Multi siempre. La posición del estabilizador trasero (4) detrás de la estructura principal (1) y alinear los agujeros. Coloque la parte trasera del estabilizador (4) en la curva trasera del bastidor principal (1) con dos M10x57 Tornillos de cabeza redonda (29), dos arandelas Curva 010 (30), y dos tuercas M10 (31). Apretar las tuercas con la herramienta hexagonal Multi con un destornillador Phillips siempre.

Pedales de instalación del pie

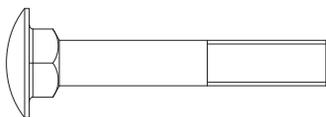
Las bielas, los pedales, ejes y correas de los pedales están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda.

Inserte el eje del pedal izquierdo (46) en el orificio roscado de la biela izquierda (47). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede apretado.

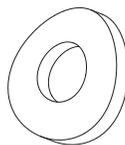
Nota: No gire el eje del pedal en la dirección de las agujas del reloj, al hacerlo, tira la las discusiones.

Apriete el eje del pedal izquierdo (46) con la herramienta hexagonal Multi siempre. Inserte el eje del pedal derecho (48) en el orificio roscado en la biela derecha (47). Gire el eje del pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede apretado. Apriete el pedal del eje del pedal derecho (48) con la herramienta hexagonal Multi siempre.

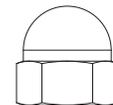
Hardware:



(29) Carriage Bolt
M10x57
4 PCS

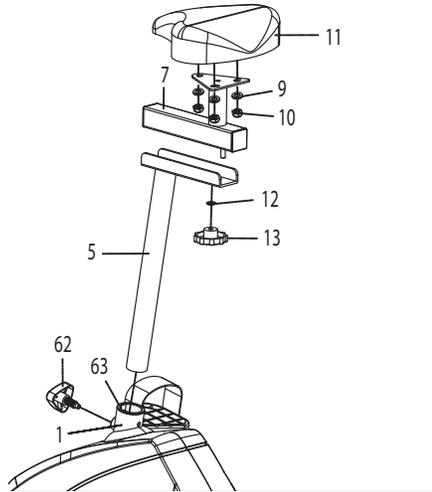


(30) Curve Washer Ø10
4 PCS

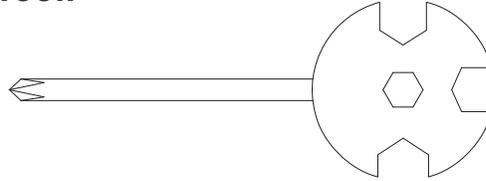


(31) Cap Nut M10
4 PCS

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Tool:



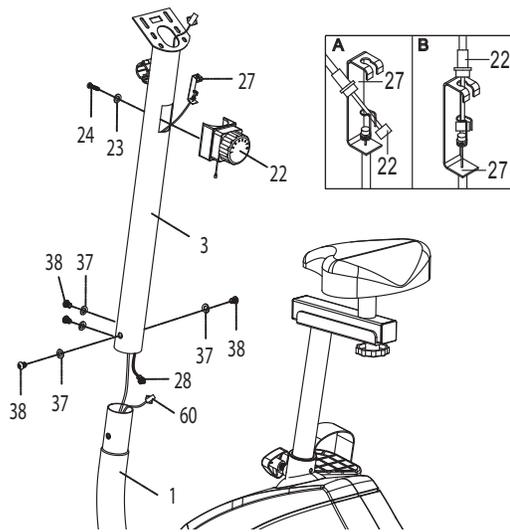
*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

2. Poste del asiento, cojín del asiento, y tijas de deslizamiento de instalación

Inserte el poste del asiento (5) en el buje tija del sillín (63) en el tubo de la estructura principal (1) y luego coloque la perilla de Seat MI 2 Nota (62) en el tubo de la estructura principal (1) girándolo hacia la derecha para bloquear la tija del sillín (5) en la posición adecuada.

Retire las tres arandelas 08 (9) y tres M8 tuercas de nylon (10) y de la parte inferior de El cojín del asiento (11). Retire las tuercas y arandelas de nylon con la herramienta hexagonal con múltiples Destornillador de estrella siempre. Pernos de guía en la parte inferior del cojín del asiento (11) a través de agujeros en la parte superior del tubo del asiento deslizante (7), conecte con tres eliminado 08 arandelas (9) y M8 tuercas de nylon (10). Apretar las tuercas y arandelas de nylon con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre. Guía del perno en la parte inferior del tubo del asiento deslizante (7) a través del agujero en la parte superior de la tija del sillín (5), conecte con una lavadora 020x08x2.0T Grandes (12) y M8 perilla de ajuste del asiento (13).

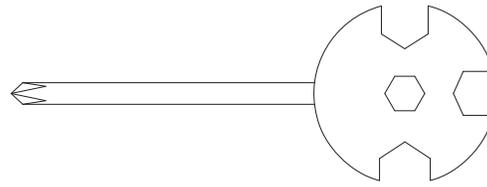
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Tool:



Allen Wrench S6



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

3. Instalación del manillar y control de la perilla de tensión

Retire los cuatro tornillos M8x15 (38) y cuatro arandelas 020x08 curva (37) desde el cuadro principal (1). Quite los tornillos con la llave Alien suministrada S6.

Inserte el cable de tensión (27) por el orificio inferior del manillar de Correos (3) y tire de ella desde el agujero cuadrado de Post Manillar (3).

Conecte el cable del sensor (60) desde el cuadro principal (1) para el cable del sensor de Extensión (28) del Puesto de manillar (3).

Inserte el poste del manillar (3) en el tubo de la estructura principal (1) y seguro con cuatro tornillos M8x15 (38) y cuatro arandelas 020x08 curva (37) que se han eliminado. Apriete los pernos con la llave Alien suministrada S6.

Retire la arandela 05 gran curva (23) y pernos M5x45 (24) y de la perilla de control de tensión (22). Remueva el perno de la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre. Ponga el extremo del cable de la resistencia de la línea de mando de control de tensión (22) en el gancho del resorte de tensión del cable (27) como se muestra en el dibujo A de la figura 3. Tire de la resistencia de la línea de mando de control de tensión (22) y la fuerza que en el hueco de la tapa metálica de la tensión del cable (27) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Coloque la perilla de control de tensión (22) en el poste del manillar (3) con la arandela curva 05 Grande (23) y pernos M5x45 (24) que se han eliminado. Apretar el tornillo con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips.

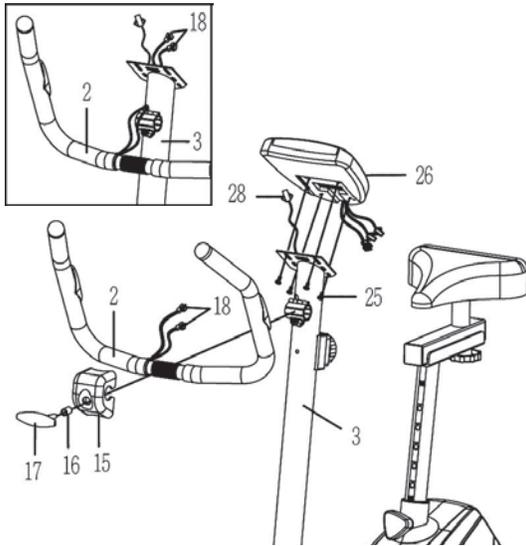


ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.

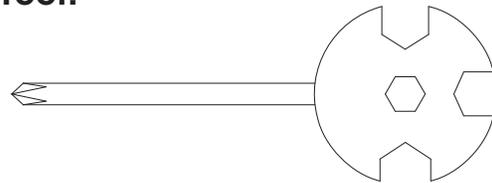


En el caso de no tener lector de QR,
ingresar al siguiente link: <https://goo.gl/75Epm5>

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Tool:



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

4. Instalación del manillar y la computadora

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (18) en el agujero en el poste del manillar (3) y luego sacarlos de la parte superior del poste del manillar (3). Coloque el manillar (2) a través de abrazadera del manillar post (3) con sensores de pulso frente al asiento.

Sostenga el manillar (2) en la posición deseada y fije la cubierta Clamp (15), 012x20x1.5 Spacer (16), y M8x55 manillar T-Perilla (17) en la abrazadera. Apriete el M8x55 manillar T-Perilla (17) después del ajuste.

NOTA: M8x55 manillar T-perilla debe estar bien asegurado antes de usar.

Retire los cuatro tornillos M5x10 (25) desde el PC (26). Quite los tornillos con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre. Conecte los cables del sensor de pulso de mano (18) y cable de extensión del sensor (28) a los cables que vienen desde el ordenador (26). Meter los cables en el poste del manillar (3). Conecte el PC (26) en el extremo superior del poste del manillar (3) con cuatro tornillos M5x10 (25) que se han eliminado. Apriete los tornillos con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



ESPECIFICACIONES:

TIEMPO (TIME)

VELOCIDAD (SPEED)

DIST (DISTANCIA)

CAL (CALORIAS)

ODO (ODOMETRO) - PULSO (PULSE)

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

MODO (MODE): Pulse el botón MODE para seleccionar cada función del equipo.

Presione y mantenga presionado el botón MODE 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 pulse la tecla MODE en el ordenador, el ordenador se enciende. Si deja el equipo para 256 segundos, la cámara se apagará automáticamente.

EXPLORACION (SCAN): Pulse el botón MODE hasta que la flecha apunte a la exploración, el equipo buscará automáticamente la función de tiempo, velocidad, DIST (distancia), CAL (calorías), ODO (odómetro), y el pulso cada 6 segundos.

TIEMPO (TIME): Pulse el botón MODE hasta que de la flecha de la hora, el ordenador mostrará el tiempo transcurrido de ejercicio en minutos y segundos.

VELOCIDAD (SPEED): Pulse el botón MODE hasta que la flecha apunte a la velocidad, el ordenador mostrará el entrenamiento de la velocidad actual.

DIST (DISTANCIA): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de la DIST, el equipo mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.

CAL (CALORIAS): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de la CAL, el ordenador mostrará el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. (Estos datos son una guía general para la comparación de las sesiones de ejercicio diferentes y no deben ser utilizados en el tratamiento médico).

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ODO (ODOMETRO): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de ODO, el equipo mostrará la distancia total acumulada recorrida. Los valores de datos de la ODO no se pueden borrar a cero pulsando y manteniendo pulsado el botón MODE durante 3 segundos. Si usted saca las pilas del equipo, los valores ODO datos claros a cero.

PULSO (PULSE): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de con el pulso, el ordenador mostrará las cifras actuales de la frecuencia cardíaca después de mantener ambas manos en dos sensores de puño del manillar. Para asegurar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre atérrese 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.

CÓMO INSTALAR LAS PILAS:

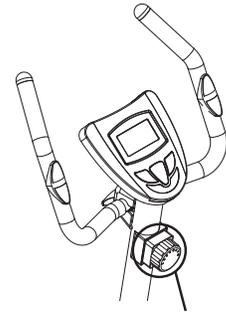
1. Retire la tapa de la batería en la parte trasera de la computadora.
2. Coloque dos pilas "AA-" en el compartimento de la batería.
3. Asegurar que las pilas están bien colocadas y los resortes de la batería hacen un buen contacto con las baterías.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo aparecen segmento parcial, retire las pilas y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

AJUSTES

Ajuste de la perilla de control de tensión

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

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

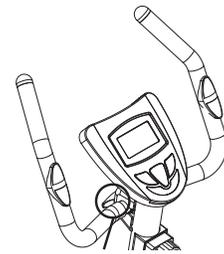


Tension Control Knob

Ajuste del manillar

Sujete el manillar, mientras que aflojar el manillar T-Perilla. Ajuste el manillar a la posición deseada y girar el manillar T-perilla en sentido horario para apretar.

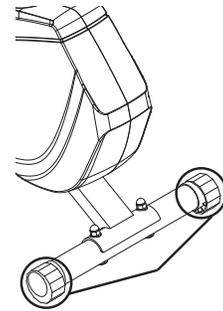
NOTA: Siga girando el manillar T-derecha hasta que el manillar sea seguro antes de hacer ejercicio.



Handlebar T-Knob

Ajuste del estabilizador trasero Cap Final

Gire la tapa en la parte trasera del estabilizador en la estabilizadora trasera, según sea necesario para nivelar la bicicleta en posición vertical.

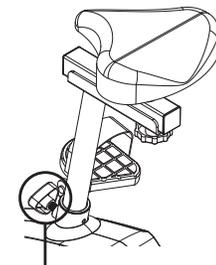


Rear Stabilizer End Cap

Ajuste de la altura del asiento

Gire la perilla de tija de sillín en sentido contrario hasta que la tija del sillín se puede deslizar hacia arriba o hacia abajo y deslice la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo dirección a la posición adecuada. Bloqueo de la tija del sillín en su lugar apretando el botón de tija de sillín en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Al ajustar la altura de la tija de sillín, asegúrese de que el buje poste del asiento no supere la línea de marca en la tija del sillín.

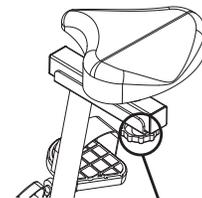


Seat Post Knob

Ajuste el asiento hacia adelante o Atrás

Gire la perilla de ajuste del asiento para aflojar el tubo de asiento deslizante. Deslizar el tubo de asiento deslizante hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y gire la perilla de ajuste del asiento para apretar.

Nota: Siga girando la perilla de ajuste del asiento hasta que el tubo del asiento deslizante es seguro antes de hacer ejercicio



Seat Adjustment Knob

MANTENIMIENTO

Limpieza:

La bicicleta en posición vertical 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 en posición vertical 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 riesgo de descarga eléctrica o electrónica a fallar.

Por favor, mantener la bici en posición vertical, sobre todo, la consola del ordenador lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina para un ajuste adecuado a la semana.

Almacenamiento:

Almacenar la bicicleta en posición vertical en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La bicicleta en posición vertical se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa en la parte trasera del estabilizador como sea necesario para nivelar la bicicleta en posición vertical.
No hay pantalla en el equipo de la consola.	<ol style="list-style-type: none">1. Retire la consola del ordenador y comprobar los cables que vienen desde la consola del ordenador estén conectados correctamente a los cables que vienen desde el puesto de manillar.2. Compruebe si las pilas están bien colocadas y los resortes de la batería hacen buen contacto con las baterías.3. Las baterías de la consola del ordenador puede estar muerto. Cambio de pilas nuevas.
No hay lectura del ritmo cardíaco o la lectura del ritmo cardíaco es irregular o / inconsistente.	<ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de la mano de pulso sean seguro.2. Para asegurar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre afórrase 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.3. Agarrando los sensores de pulso muy apretado. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores de la mano de pulso.
La bicicleta en posición vertical hace un chirrido cuando están en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos en la bicicleta en posición vertical, por favor revisar los tornillos y apriete los tornillos flojos.

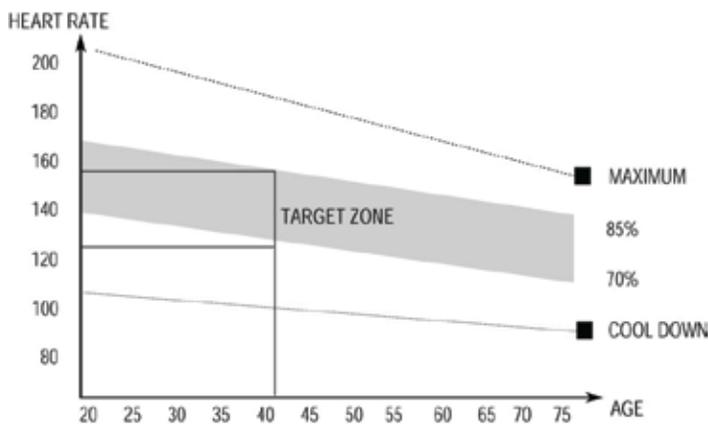
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

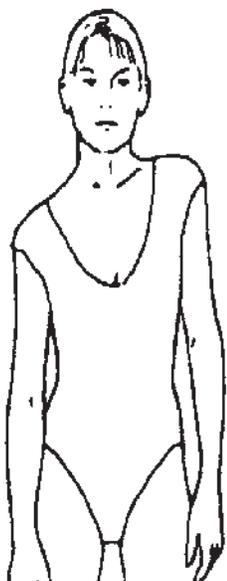
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

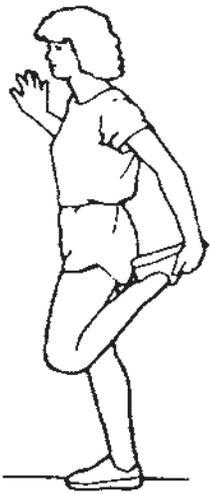
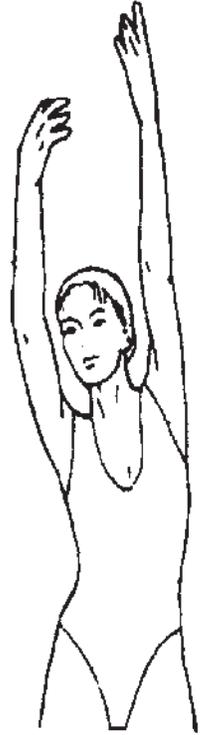


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



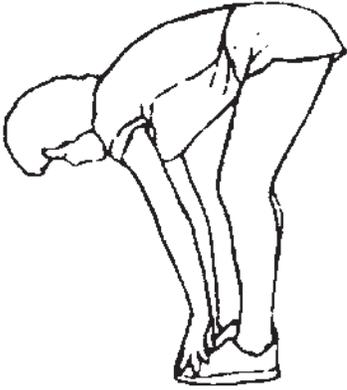
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



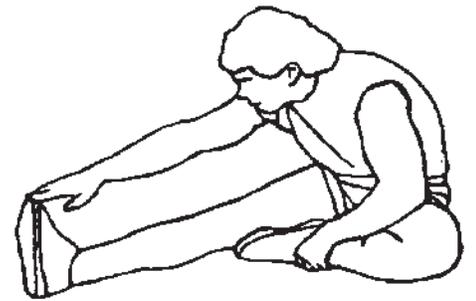


TOQUE DE PIES

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.

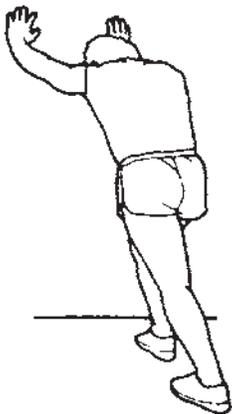
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



• 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

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

