

BICICLETA FIJA **ARG-456**



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

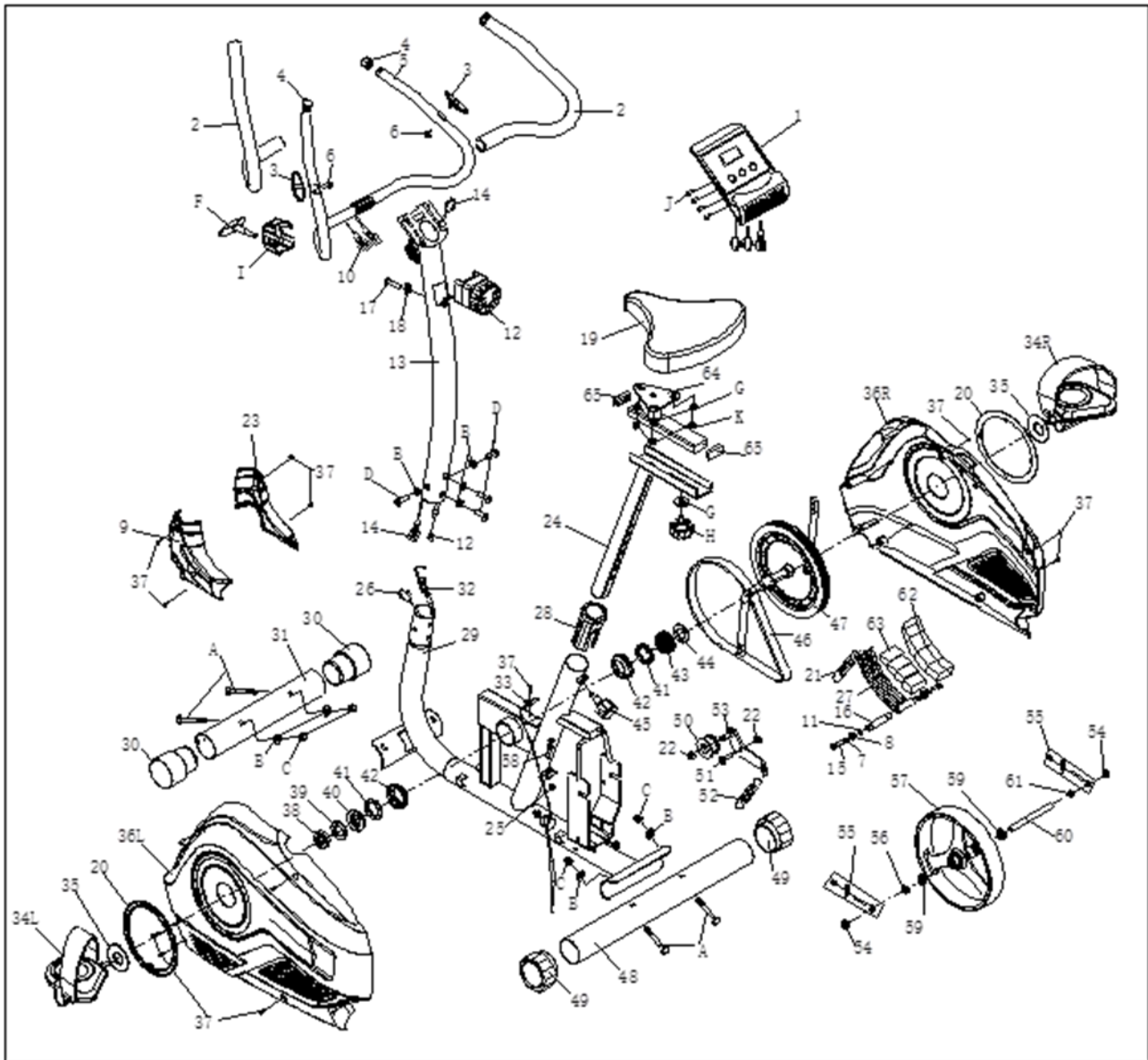
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Por favor conserve este manual para futuras referencias

Ten en cuenta la siguiente precaución antes de ensamblar u operar la máquina:

1. Ensamble la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
2. Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador esté en condiciones seguras.
3. Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado y manténgala alejada de la humedad y el agua.
4. Coloque una base adecuada (por ejemplo, una alfombra de goma, una tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de ensamblaje para evitar suciedad, etc.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
6. No use artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina. Utilice solo las herramientas suministradas o herramientas adecuadas propias para ensamblar la máquina o reparar cualquier parte de la máquina. Elimine las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de finalizar el entrenamiento.
7. Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Él puede definir la configuración máxima (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) a la que puede entrenarse y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para fines terapéuticos.
8. Realice el entrenamiento en la máquina solo cuando esté funcionando correctamente. Utilice solo piezas de repuesto originales para cualquier reparación necesaria.
9. Esta máquina solo se puede usar para el entrenamiento de una persona a la vez.
10. Use ropa y calzado de entrenamiento adecuados para el entrenamiento de fitness con la máquina. Sus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el entrenador.
11. Si siente mareo, náuseas u otros síntomas anormales, detenga el entrenamiento y consulte a un médico lo antes posible.
12. Las personas como niños y personas discapacitadas deben usar la máquina solo en presencia de otra persona que pueda brindar ayuda y consejo.
13. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad y el retroceso. La máquina está equipada con un botón ajustable que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el botón de ajuste para la configuración de resistencia hacia el nivel 1. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia el nivel 8. El peso máximo del usuario es de 100 kg.
14. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Siempre use técnicas adecuadas de levantamiento y / o solicite ayuda.


DESPICCE

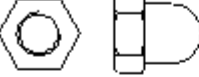



LISTADO DE PARTES

PARTE#	Nombre	Cant.	PARTE#	Nombre	Cant.
1	Computadora	1	42	left collar housing	2
2	Grip de Manillar	2	43	nut	1
3	Sensor de Pulso (ø 25)	2	44lr	washer	1
4	Tapón de Manillar (ø 25)	2	45	spring knob	1
5	Manillar	1	46	Correa	1
6	Tornillo st4.2x19	2	47	Palanca "S" con Plato	1
7	Arandela d6	2	48	Pata Trasera	1
8	Arandela d6 x ø16x1.5	2	49	Regatón Trasero ø60	2
9	Carcasa Frontal (L)	1	50	Rueda Tensora	1
10	Cable Sensor de Pulso	2	51	bolt m10x1.0	1
11	Resorte d12	2	52	tension spring	1
12	Regulador de Tensión	1	53	belt bracket	1
13	Parante Principal	1	54	nut m10x1.0	2
14	Cable de Comunicación	1	55	bolt	2
15	Tornillo m6*20	2	56	nut m10x1.0	2
16	Eje de medialuna de imanes	1	57	Rueda de Inercia	1
17	Tornillo m5*45	1	58	bolt m6 x 36	1
18	Arandela d6	1	59	bearing	2
19	Asiento	1	60	Eje Rueda de Inercia	1
20	Anillo Plástico Decorativo	2	61	nut m10*1*2.5	1
21	Resorte	1	62	plastic lattice	1
22	Tuerca	2	63	magnet	4
23	Carcasa Frontal (R)	1	64	Caño Horizontal de Asiento	
24	Caño de Asiento	1	65	Pipe plug	
25	Tuerca m6	2	A	carriage bolt m8x72	4
26	Cable de Sensor	1	B	arc washer d8xø20x1.5xr30	8
27	Medialuna Magnética	1	C	domed nut m8	4
28	Buje de Asiento	1	D	bolt m8x16	4
29	Chasis Principal	1	E	washer d4 x ø12 x 1	4
30	Regaton Pata Delantera ø60	2	F	t knobm8 x 60	1
31	Pata delantera	1	G	Washer d8xø20x2	3
32	Cable de Tensión	1	H	Knob M8*16	3
33	Sensor	1	I	Cobertor plástico manillar	1
34lr	Par de Pedales	2	J	bolt m4 x 12	4
35	Anillo de carcasa	2			
36	Carcasa L y R	2			
37	Tornillo st4.2x19	16		open-end wrenchs13-14-15	1
38	Tuerca	1		sock head wrench s6	1
39	Arandela	1			
40	Arandela	1			
41	collar ball	2			

 A# M8*72 4PCS

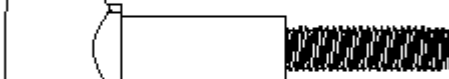
 B# d8*Φ20*1.5*R30 8PCS

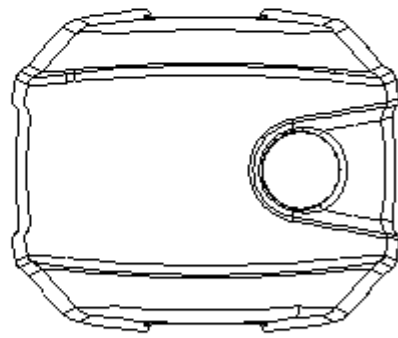
 C# M8 4PCS

 D# M8*16 4PCS

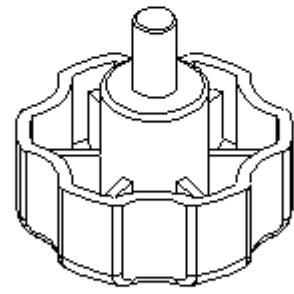
 J# M5*10 4PCS  E# M8 3PCS

 G# d8*Φ20*2 4PCS

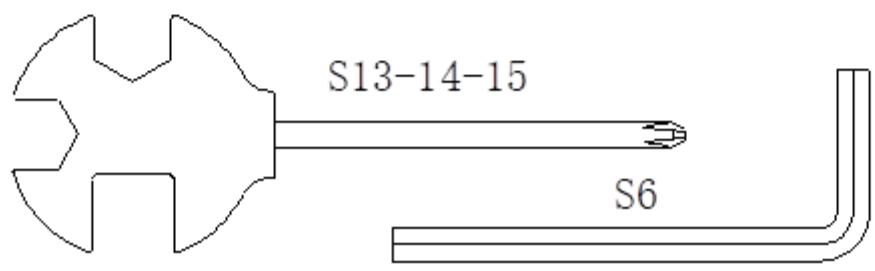
 F# M8*60 1PC



I# 1PC



H# M8*16 1PC



S13-14-15

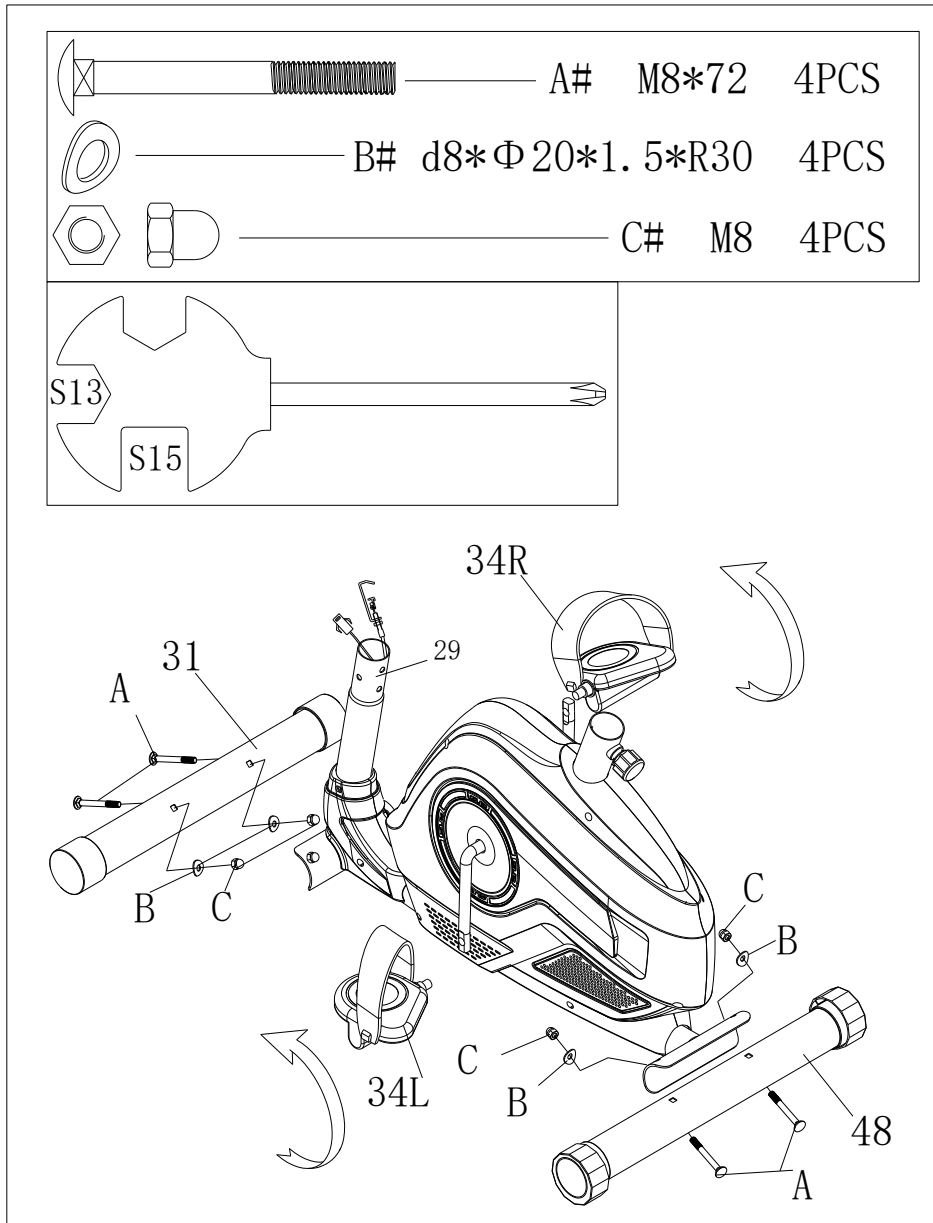
S6

INSTRUCCIONES DE ARMADO:

PASO 1:

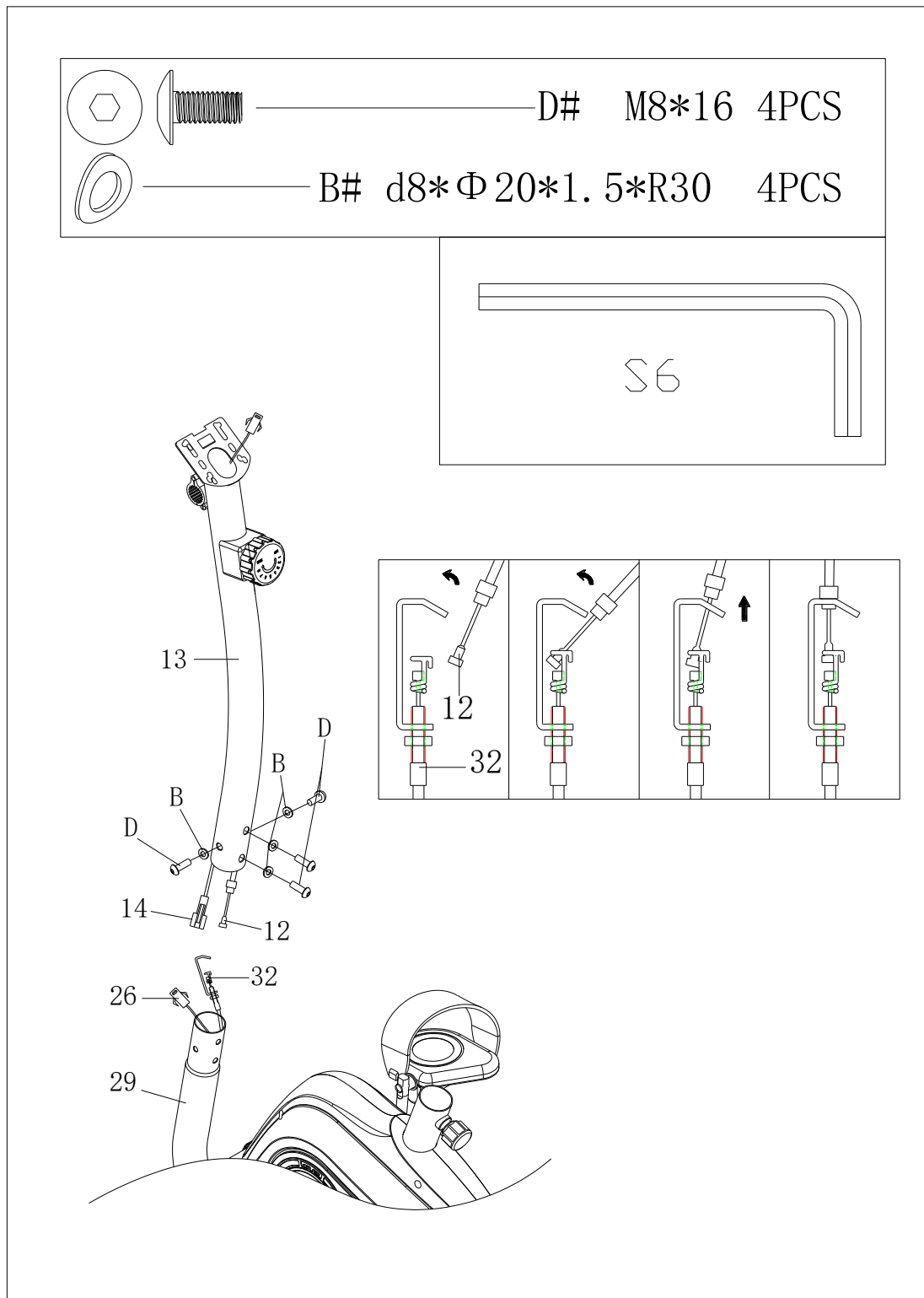
Coloque la pata delantera (31) y trasera (48) en el chasis principal (29) con el bulón (A), la tuerca (C) y la arandela curva (B); coloque los pedales en la palanca "S" como se muestra en la figura 1.

¡ATENCIÓN!: Asegúrese de colocar el pedal derecho (34r) marcado con (R) en el brazo derecho de la palanca y ajustando en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo (34l) marcado con (L) se coloca en el brazo izquierdo y se ajusta en sentido contrario a las agujas del reloj.



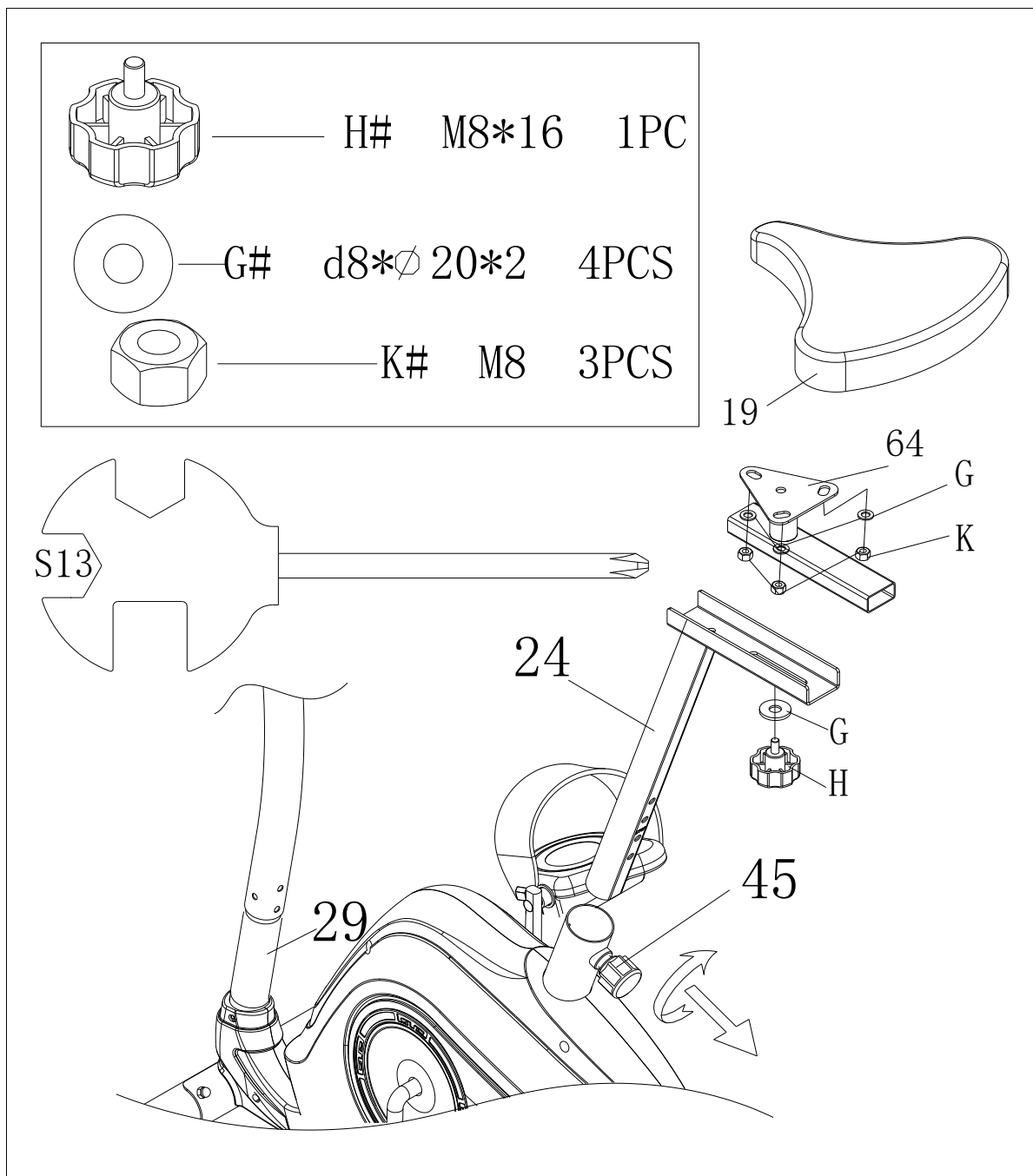
PASO 2:

Conecte el cable del sensor (14+26) y el cable de tensión (12) como se muestra en la FIG.2; instale el tubo de soporte (13) en el chasis principal (29) con el bulón (D) y la arandela curva (B).



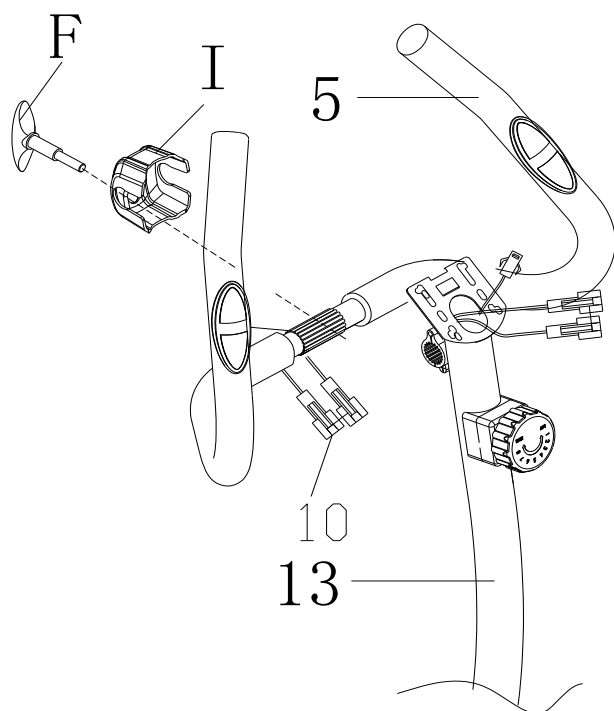
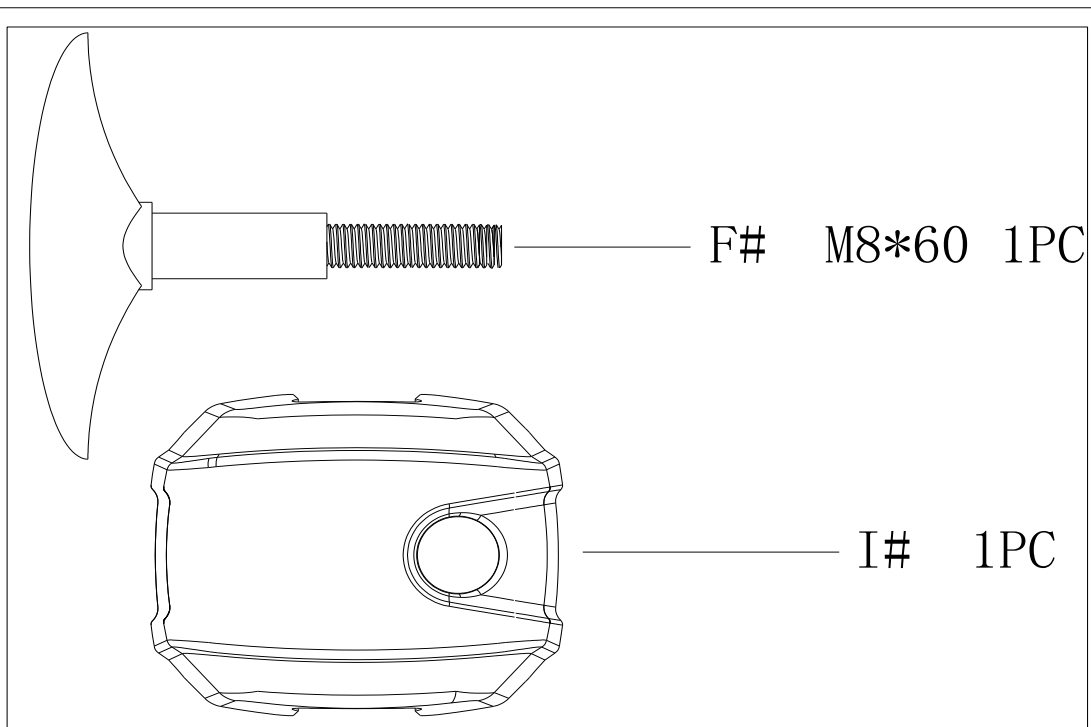
PASO 3:

Coloque el asiento (19) en el soporte horizontal del asiento (64) con las arandelas (G) y las tuercas de nylon (K). Deslice el soporte horizontal del asiento (64) en el caño de asiento vertical (24) con la arandela (G) y la perilla de ajuste (H). Inserte el caño del asiento vertical (24) en el chasis principal (29). Asegure el asiento en la posición deseada con la perilla de ajuste (45). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bicicleta esté completamente ensamblada.



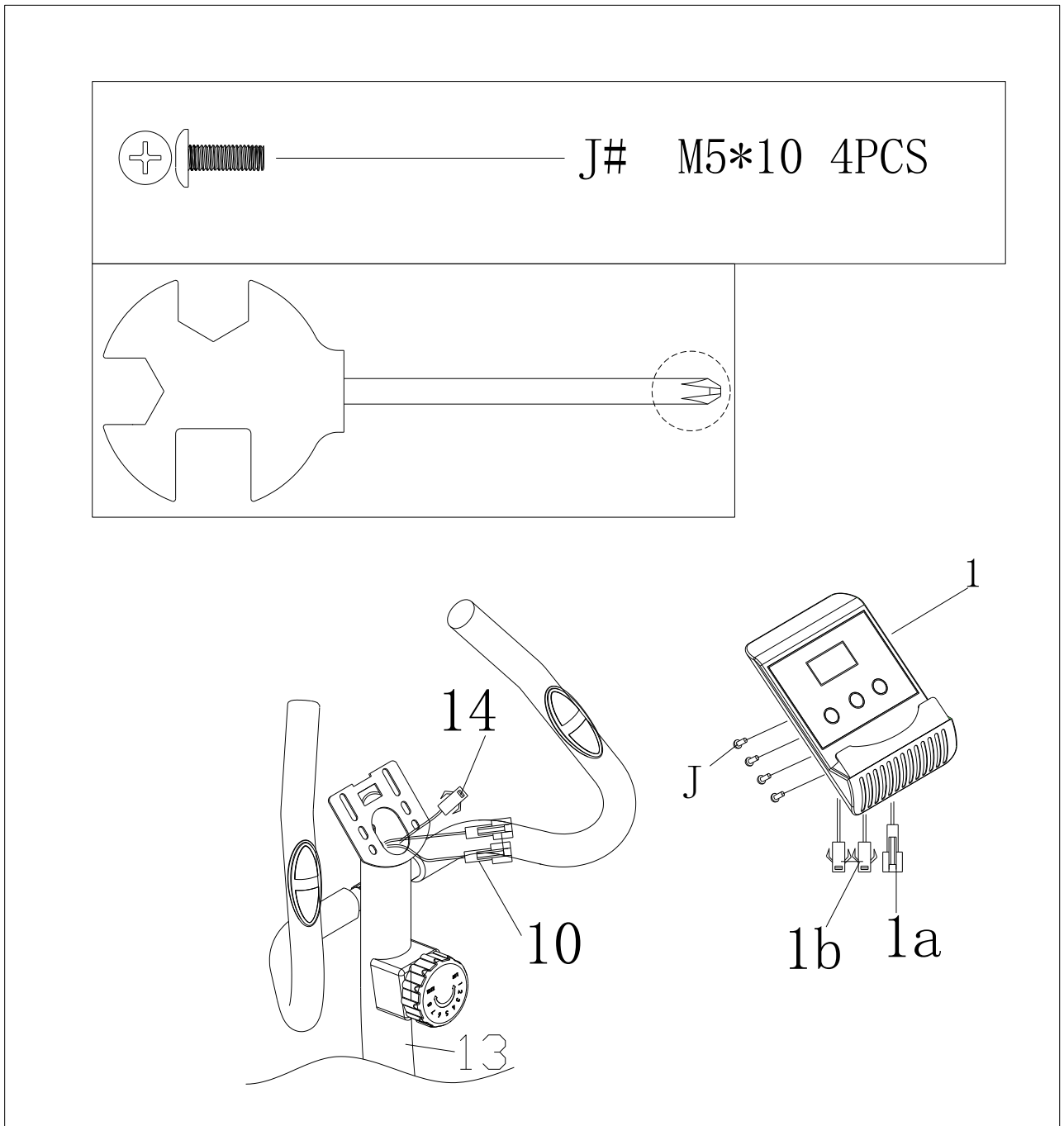
PASO 4:

Coloque el manillar (5) en el parante principal (13) con la perilla (F) y el cobertor de plástico del manillar (I).



PASO 5:

Conecte el sensor como se muestra en la FIG.5, luego instale la computadora (1) en el parante principal (13) con el perno (J).



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**

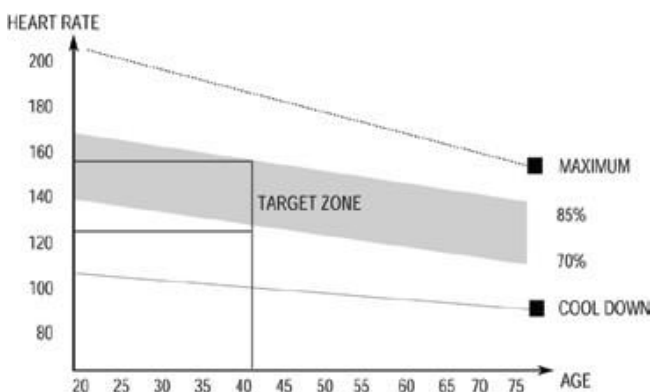
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

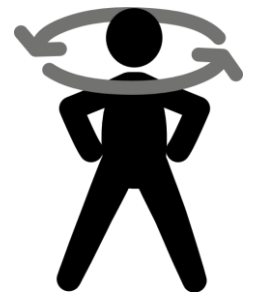
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

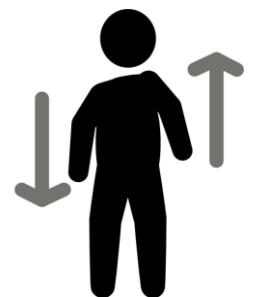
MOVIMIENTO DE CABEZA

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