

MANUAL DE INSTRUCCIONES

RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO

BICICLETA HORIZONTAL

ARG-6392



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

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Te agradecemos por elegir nuestro producto. Para garantizar tu seguridad y salud, por favor usa este equipo correctamente. Lee la información a continuación cuidadosamente antes de usar este equipo. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente.

1. Este equipo está diseñado solo para uso en interiores y familiar. El peso máximo del usuario es de 110 kg.
2. Este equipo pertenece a la categoría HC y no es adecuado para uso terapéutico.
3. Antes del ensamblaje, primero comprende bien y verifica todas las partes de este equipo y luego ensámblalo según las instrucciones.
4. Se deben usar las herramientas adecuadas para el ensamblaje. Si es necesario, pide ayuda a otra persona para completar el ensamblaje.
5. El equipo debe colocarse sobre un piso plano y antideslizante. Si el equipo se coloca en un espacio húmedo, la corrosión del equipo afectará su uso.
6. Antes de usar el equipo, verifica que las tuercas y tornillos estén apretados. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre a su alrededor. No debe tener partes ajustables sobresaliendo.
7. Revisa regularmente si cada parte de conexión del equipo está apretada y si el estado del equipo es normal para garantizar el nivel de seguridad del equipo.
8. No uses limpiadores cáusticos para el mantenimiento de limpieza para evitar que el líquido fluya dentro del equipo a través de la cola o grietas.
9. Se debe prestar especial atención a las partes ajustables, especialmente a la profundidad mínima del poste del sillín. Cuando la letra "MAX" se exponga afuera, significa que es la posición límite.
10. Reemplaza las partes defectuosas de inmediato. No uses el equipo antes de reemplazar las partes defectuosas. Cualquier pregunta, consulta con el personal profesional de postventa o distribuidores.
11. El equipo está diseñado solo para uso de adultos. Mantén a los niños y mascotas alejados del equipo. El uso por parte de niños debe ser bajo la supervisión de un adulto.
12. El equipo solo puede ser usado por una persona durante el ejercicio. Por favor, señala el posible riesgo al hacer ejercicio, como el riesgo de las partes en movimiento.
13. Usa ropa adecuada mientras haces ejercicio para evitar que la ropa suelta se enganche en el equipo o restrinja el movimiento.
14. No hagas ejercicio antes o después de las comidas.
15. Presta atención al modo de ejercicio y al modo de ajuste de resistencia.
16. La resistencia del equipo no tiene nada que ver con la velocidad. La resistencia tampoco tiene nada que ver con la velocidad de rotación durante el uso del equipo y permanece constante.
17. Antes de comenzar cualquier ejercicio, debes consultar a tu médico para saber qué tipo de ejercicio y qué carga de movimiento son adecuadas para ti. El ejercicio incorrecto puede dañar la salud. El movimiento excesivo puede llevar a lesiones graves o muerte. Si te sientes mareado, detén el ejercicio de inmediato.
18. La computadora tiene muchas funciones. Puede mostrar los datos correspondientes según el movimiento del cuerpo. Te recordamos que el valor del pulso cardíaco es solo para tu información, ya que puede no ser preciso.
19. Sostén firmemente el manillar del medio (o el manillar izquierdo/derecho) durante el ejercicio.
20. Por favor, guarda bien este manual y las herramientas de ensamblaje.

CONSEJOS IMPORTANTES

1. Sigue las instrucciones de ensamblaje y usa solo las piezas con las que este equipo está equipado.
2. En principio, el equipo no puede considerarse como juguetes y solo puede ser utilizado por personas que tengan el conocimiento relacionado o estén entrenadas.
3. Si experimentas alguno de los siguientes síntomas: mareo, náuseas, dolor en el pecho o algo irregular, deja de hacer ejercicio de inmediato y consulta a un médico.
4. El uso por parte de adultos y personas con discapacidades debe estar bajo la supervisión de personas capacitadas.
5. Ninguna parte del cuerpo debe tocar las partes en movimiento.
6. Se debe prestar especial atención a las partes ajustables del equipo con marcas de límite máximo.
7. Solo revisando regularmente si alguna parte está desgastada o suelta se puede garantizar que el equipo esté en condiciones de alta calidad.

CONCEJOS DE ARMADO

1. El equipo debe ser ensamblado cuidadosamente por un adulto. En caso de duda, pide ayuda a personas con experiencia técnica.
2. Desempaca todos los materiales de embalaje y coloca todas las piezas a un lado para que sea más fácil entender cómo ensamblar. Coloca la placa protectora en el lugar de montaje para evitar que se ensucie o se raye.
3. Verifica si todas las piezas están completas según la lista de piezas. El material de embalaje puede ser desechado solo después de que el ensamblaje esté terminado.
4. Antes de ensamblar, lee cuidadosamente las instrucciones de ensamblaje y comprende bien el diagrama esquemático correspondiente.
5. Ten cuidado al usar herramientas para ensamblar el equipo, ya que puede haber riesgo de lesiones durante la operación.
6. Después de terminar el ensamblaje, verifica cuidadosamente si todos los tornillos, tuercas y perillas están correctamente instalados y bien apretados.
7. No dejes las herramientas en desorden después de finalizar el ensamblaje.
8. Se sugiere colocar una placa protectora, no proporcionada por nosotros, debajo del equipo para proteger el piso, ya que el caucho inevitablemente deja marcas.

MODO DE EJERCICIO

Modo de ejercicio para la parte inferior del cuerpo: Párate firmemente en los pedales y sujeta el manillar del medio con fuerza. Mantén la parte superior del cuerpo erguida, los brazos abiertos y los ojos mirando hacia adelante. Al principio, avanza a una velocidad lenta según el programa de ejercicios. Después de un rato, aumenta la velocidad según tu destreza personal para lograr el efecto de ejercicio en las piernas y los glúteos.

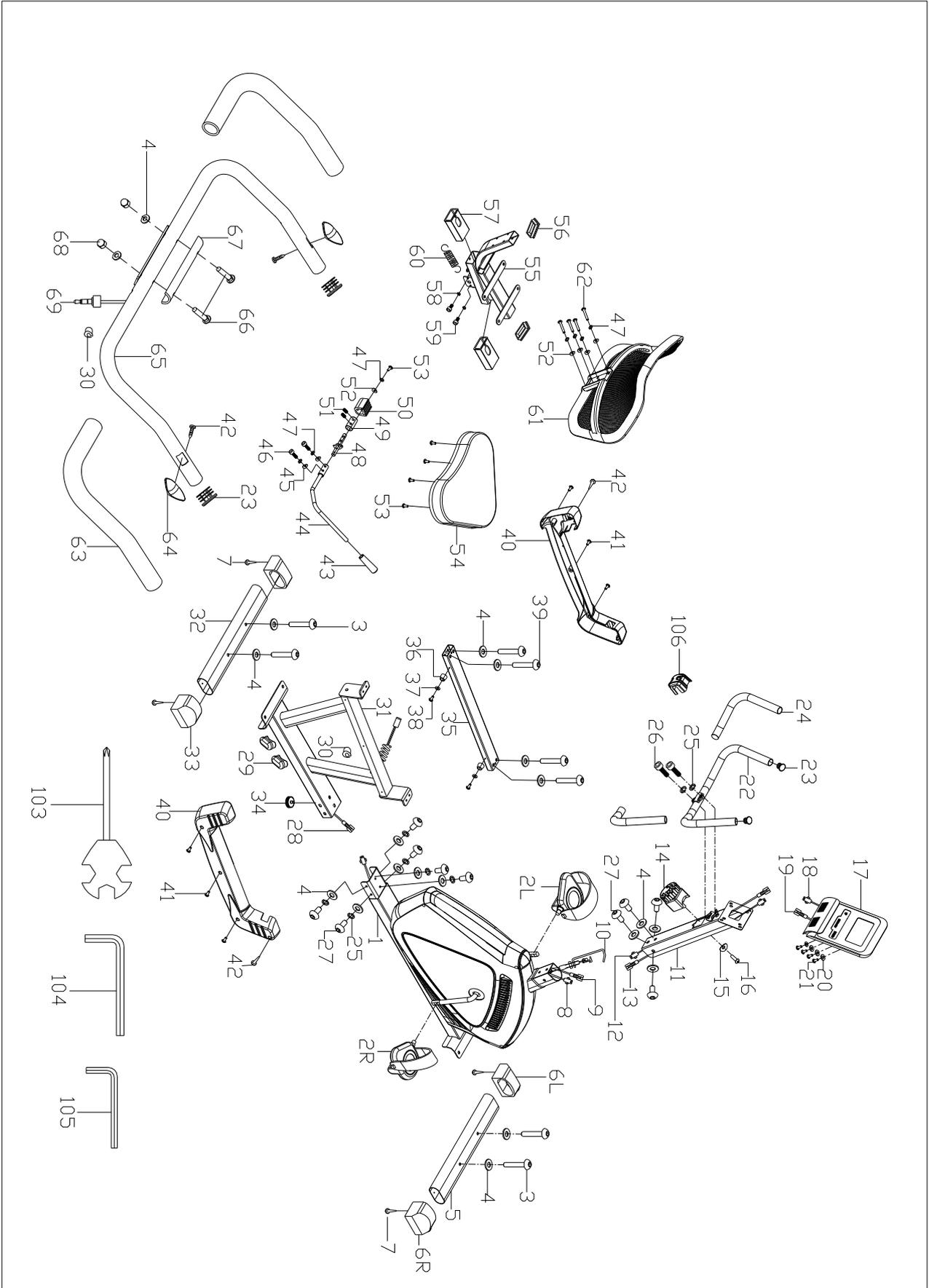
Modo de ejercicio para todo el cuerpo: Párate firmemente en los pedales y sujeta el manillar izquierdo y derecho con fuerza. Mantén la parte superior del cuerpo erguida, los brazos abiertos y los ojos mirando hacia adelante. Al avanzar, la parte superior e inferior del cuerpo pueden moverse de manera diagonal. Mantén la parte superior del cuerpo erguida y los brazos alternando entre doblarse en un ángulo y extenderse completamente.

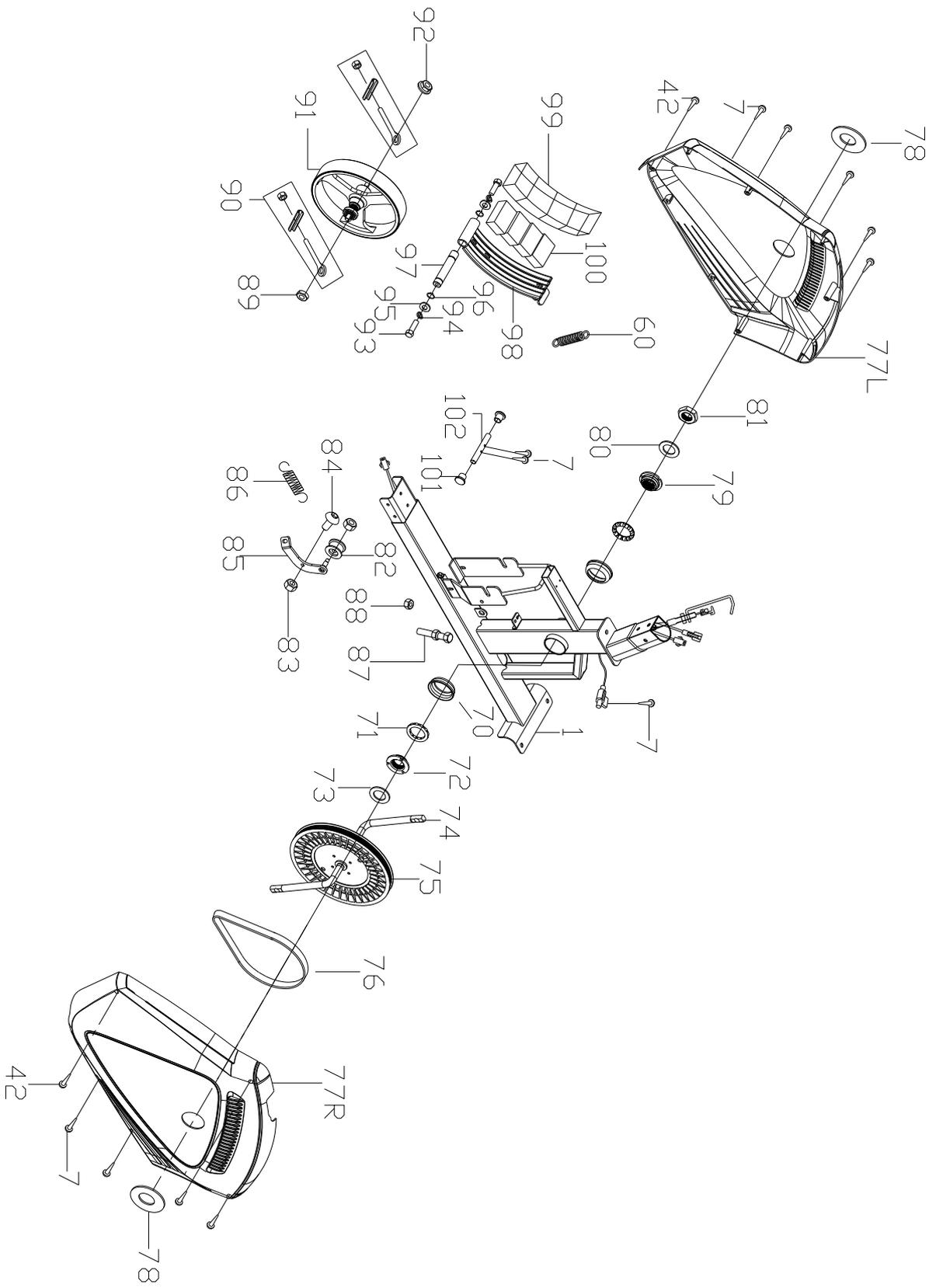
INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

1. ¿Sabías que el ejercicio de resistencia adecuado (2 veces por semana, 30 minutos cada vez) puede mejorar enormemente tu salud? La presión arterial, el colesterol, el azúcar en sangre, la iniciativa e incluso tus emociones pueden mejorar mucho gracias a un poco de ejercicio. Puedes cambiar tu tipo de cuerpo con una ingesta nutricional adecuada a través del ejercicio, lo que puede reducir el porcentaje de grasa corporal.

2. El ejercicio comienza con el calentamiento. Cuanta más fuerza física se consume, más importante es el calentamiento. El calentamiento prepara al cuerpo para la carga física, lo que puede estimular el sistema cardiovascular y prevenir lesiones en ligamentos, tendones y articulaciones. Además, el calentamiento puede reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares.

DESPIECE





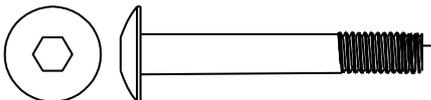
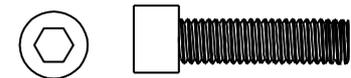
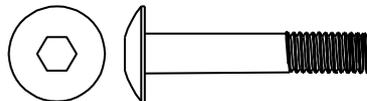
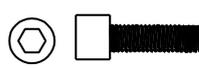
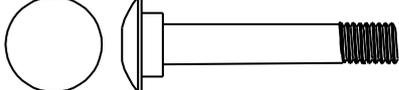
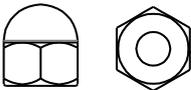
| PARTE # | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|---------|-----------------------------------|----------|
| 1 | Chasis principal | 1 |
| 2L/R | Par de pedales | 2 |
| 3 | Tornillo M8*50 | 4 |
| 4 | Arandela d8*Φ20*2 | 20 |
| 5 | Pata Delantera | 1 |
| 6L/R | Regaton Pata Delantera | 2 |
| 7 | Tornillo ST4.2*16 | 9 |
| 8 | Cable | 1 |
| 9 | Cable | 1 |
| 10 | Cable de tensión inferior | 1 |
| 11 | Caño Soporte Frontal | 1 |
| 12 | Cable de Pulso Tramo Caño Frontal | 1 |
| 13 | Cable de Comunicación | 1 |
| 14 | Regulador de Tensión | 1 |
| 15 | Arc Arandela d5*Φ20*1*R30 | 1 |
| 16 | Tornillo M5*40 | 1 |
| 17 | Computadora | 1 |
| 18 | Cable de computadora | 1 |
| 19 | Cable de computadora | 1 |
| 20 | Arandela d4*Φ12*1 | 4 |
| 21 | Tornillo M4*12 | 4 |
| 22 | Manillar | 1 |
| 23 | Tapón Φ25 | 4 |
| 24 | Grip Manillar | 2 |
| 25 | Arandela d8 | 6 |
| 26 | Tornillo M8*30 | 2 |
| 27 | Tornillo M8*16 | 8 |
| 28 | Cable de Pulso Tramo Base Asiento | 1 |
| 29 | Tapón | 2 |
| 30 | Tapón | 2 |
| 31 | Caño Soporte Trasero | 1 |

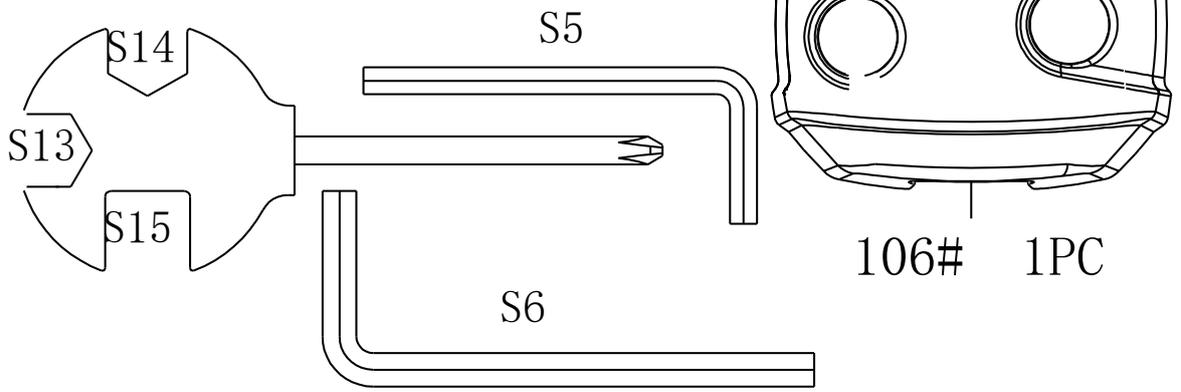
| PARTE # | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|---------|-----------------------------|----------|
| 32 | Pata Trasera | 1 |
| 33 | Regaton Pata Trasera | 2 |
| 34 | Pata Central | 1 |
| 35 | Caño Inferior | 1 |
| 36 | Limit mat Φ22*Φ18*16 | 2 |
| 37 | Arandela d4*Φ9*1 | 2 |
| 38 | Tornillo M4*16 | 2 |
| 39 | Tornillo M8*40 | 4 |
| 40 | Carcasa Covertor Asiento | 2 |
| 41 | Tornillo M4*10 | 6 |
| 42 | Tapping Tornillo ST4.2*19 | 11 |
| 43 | Cabo de Manivela de Freno | 1 |
| 44 | Manivela de Freno | 1 |
| 45 | Arc Arandela d6*Φ16*1.5*R16 | 2 |
| 46 | Tornillo M6*16 | 2 |
| 47 | spring Arandela d6 | 7 |
| 48 | Eje | 1 |
| 49 | Eccentric wheel | 1 |
| 50 | Clamping piece | 1 |
| 51 | Puller Tornillo M8*10 | 2 |
| 52 | Arandela d6*Φ12*1 | 5 |
| 53 | Tornillo M6*16 | 5 |
| 54 | Asiento | 1 |
| 55 | Soporte de Asiento/Respaldo | 1 |
| 56 | Tapón | 2 |
| 57 | Buje | 2 |
| 58 | Tuerca M6 | 2 |
| 59 | Tornillo M6*8 | 2 |
| 60 | Tension spring 1 | 2 |
| 61 | Respaldo | 1 |
| 62 | Tornillo M6*40 | 4 |

| PARTE # | DESCRIPCIÓN | CAN-TIDAD |
|---------|-------------------------------|-----------|
| 63 | Grip 2 | 2 |
| 64 | Manillar de Pulso | 2 |
| 65 | Manillar Trasero | 1 |
| 66 | Tornillo M8*45 | 2 |
| 67 | Planchuela | 1 |
| 68 | Tuerca M8 | 2 |
| 69 | Cable de Pulso Tramo Manillar | 1 |
| 70 | Asiento de bolillero | 2 |
| 71 | Bolillero | 2 |
| 72 | Tuerca de caja | 1 |
| 73 | Arandela II | 1 |
| 74 | Palanca | 1 |
| 75 | Plato de Palanca | 1 |
| 76 | Correa | 1 |
| 77L/R | Carcasa Lateral | 2 |
| 78 | Tapa Redonda Carcasa | 2 |
| 79 | Tuerca de Caja | 1 |
| 80 | Arandela I | 1 |
| 81 | Tuerca | 1 |
| 82 | Rueda de Tensión | 1 |
| 83 | Tuerca M8 | 2 |
| 84 | Tornillo M8*19 | 1 |

| PARTE # | DESCRIPCIÓN | CAN-TIDAD |
|---------|-------------------------------|-----------|
| 85 | Soporte rueda de tensión | 1 |
| 86 | Tension spring 2 | 1 |
| 87 | Tornillo M6*36 | 1 |
| 88 | Tuerca M6 | 2 |
| 89 | Tuerca M10*1.0 | 1 |
| 90 | Tornillo group | 2 |
| 91 | Rueda de Inercia | 1 |
| 92 | Tuerca | 1 |
| 93 | Tornillo M6*20 | 2 |
| 94 | Spring Arandela d6 | 2 |
| 95 | Arandela d6*Φ16*1 | 2 |
| 96 | Stop collar d12 | 2 |
| 97 | Eje | 1 |
| 98 | Soporte de Imanes | 1 |
| 99 | Plastico de imanes | 1 |
| 100 | Imanes | 4 |
| 101 | tube Tapón | 2 |
| 102 | Middle tube | 1 |
| 103 | Llave S13-14-15 | 1 |
| 104 | Llave Allen S6 | 1 |
| 105 | Llave Allen S5 | 1 |
| 106 | Plástico Covertor de Manillar | 1 |

DETALLE DEL BLISTER

-  3# M8*50 4PCS
-  4# d8*Φ 20*2 20PCS
-  25# d8 6PCS
-  26# M8*30 2PCS
-  27# M8*16 8PCS
-  39# M8*40 4PCS
-  45# d6*Φ 16*1.5*R16 2PCS
-  46# M6*16 2PCS
-  47# d6 6PCS
-  52# d6*Φ 12*1 4PCS
-  62# M6*40 1PC
-  66# M8*45 2PCS
-  68# M8 2PCS

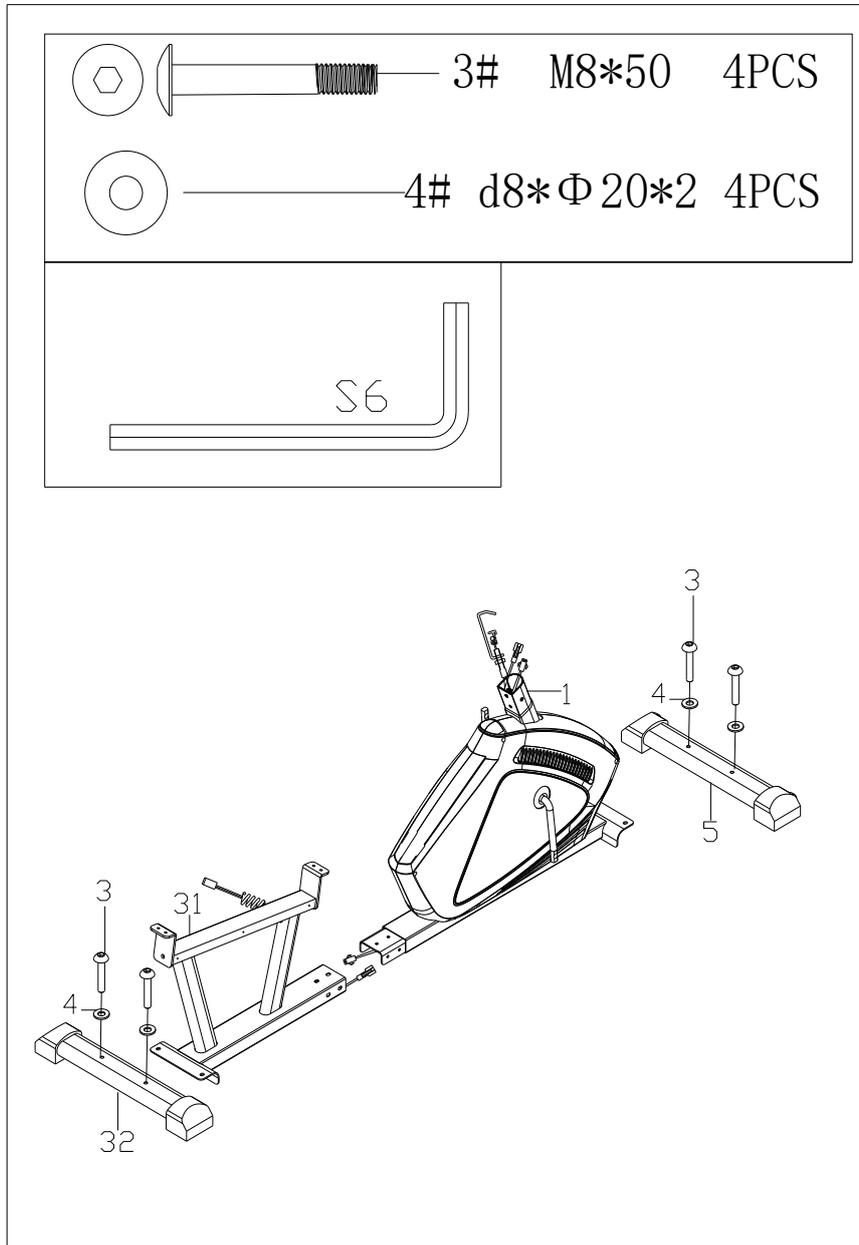


INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

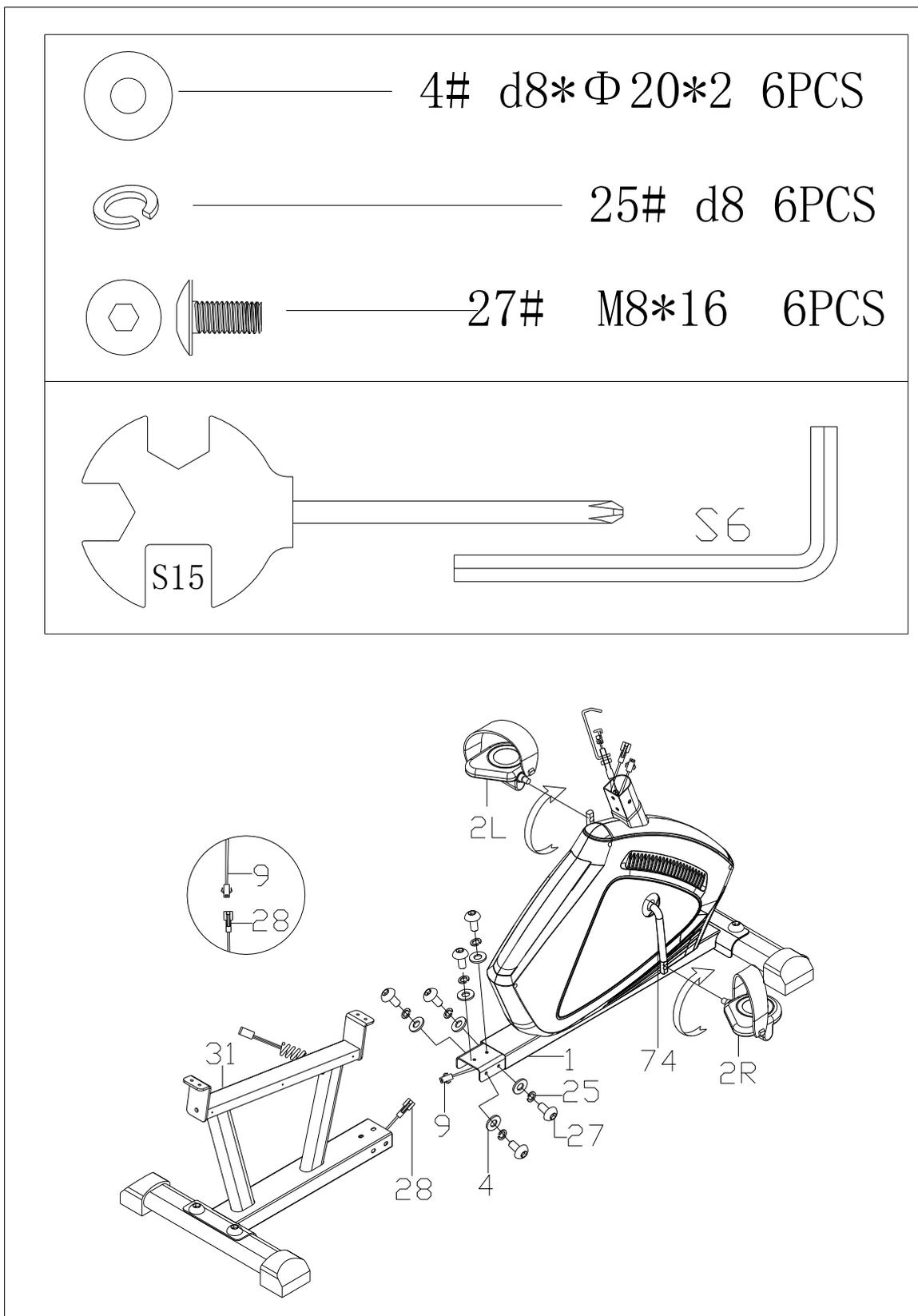
Coloca el estabilizador delantero (5) al marco principal (1) con el perno (3) y la arandela (4).

Coloca el estabilizador trasero (32) al soporte trasero (31) con el perno (3) y la arandela (4).



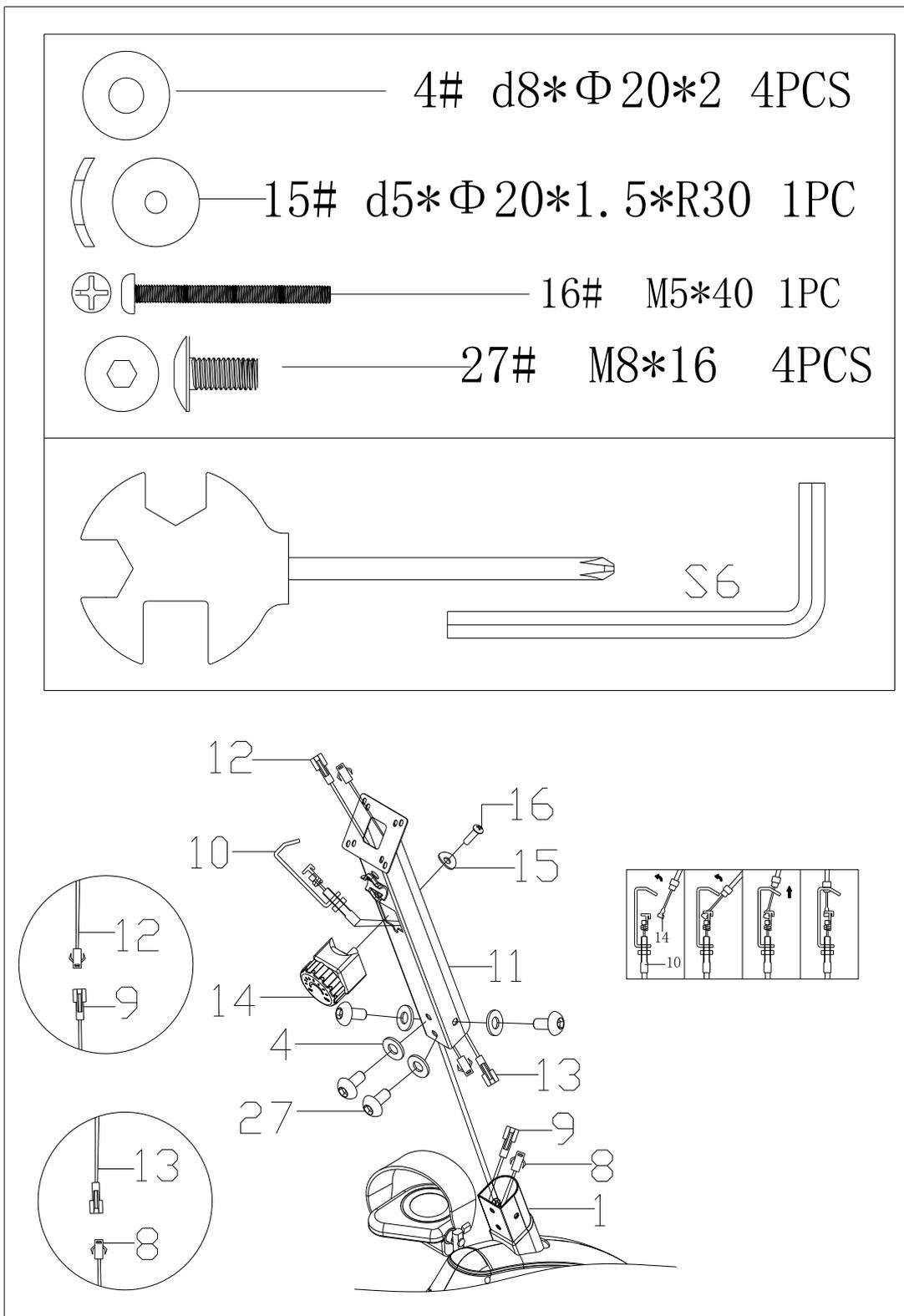
PASO 2

Conecta los cables de comunicación 28 y 9, luego inserta el soporte trasero (31) en el marco principal (1) con el tornillo (27), la arandela de resorte (25) y la arandela (4). Instala el pedal izquierdo y derecho (2L/R) en la biela. Luego, aprieta el pedal izquierdo (2L) firmemente en dirección antihoraria. Además, aprieta el pedal derecho (2R) firmemente en dirección horaria.



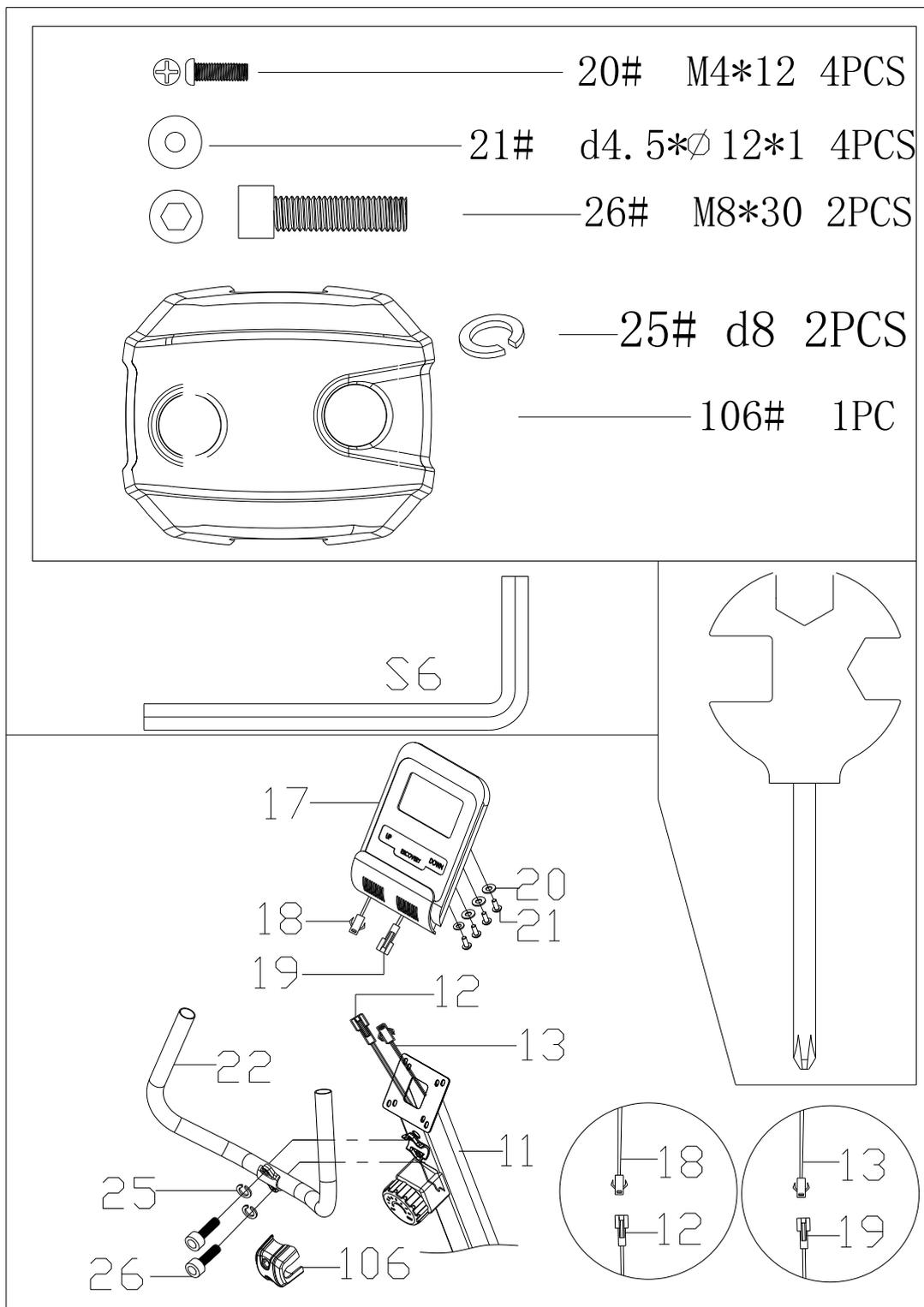
PASO 3

Pasa el cable de tensión (10) a través del tubo de soporte (11). Conecta la línea del manillar (12 y 9) y la línea del sensor (12 y 8); luego instala el tubo de soporte (11) en el marco principal (1) con el perno (27) y la arandela arqueada (4). Conecta el cable del regulador de tensión (14 y 10) y fija el regulador de tensión (14) al tubo de soporte (11) con el tornillo (16) y la arandela arqueada (15).



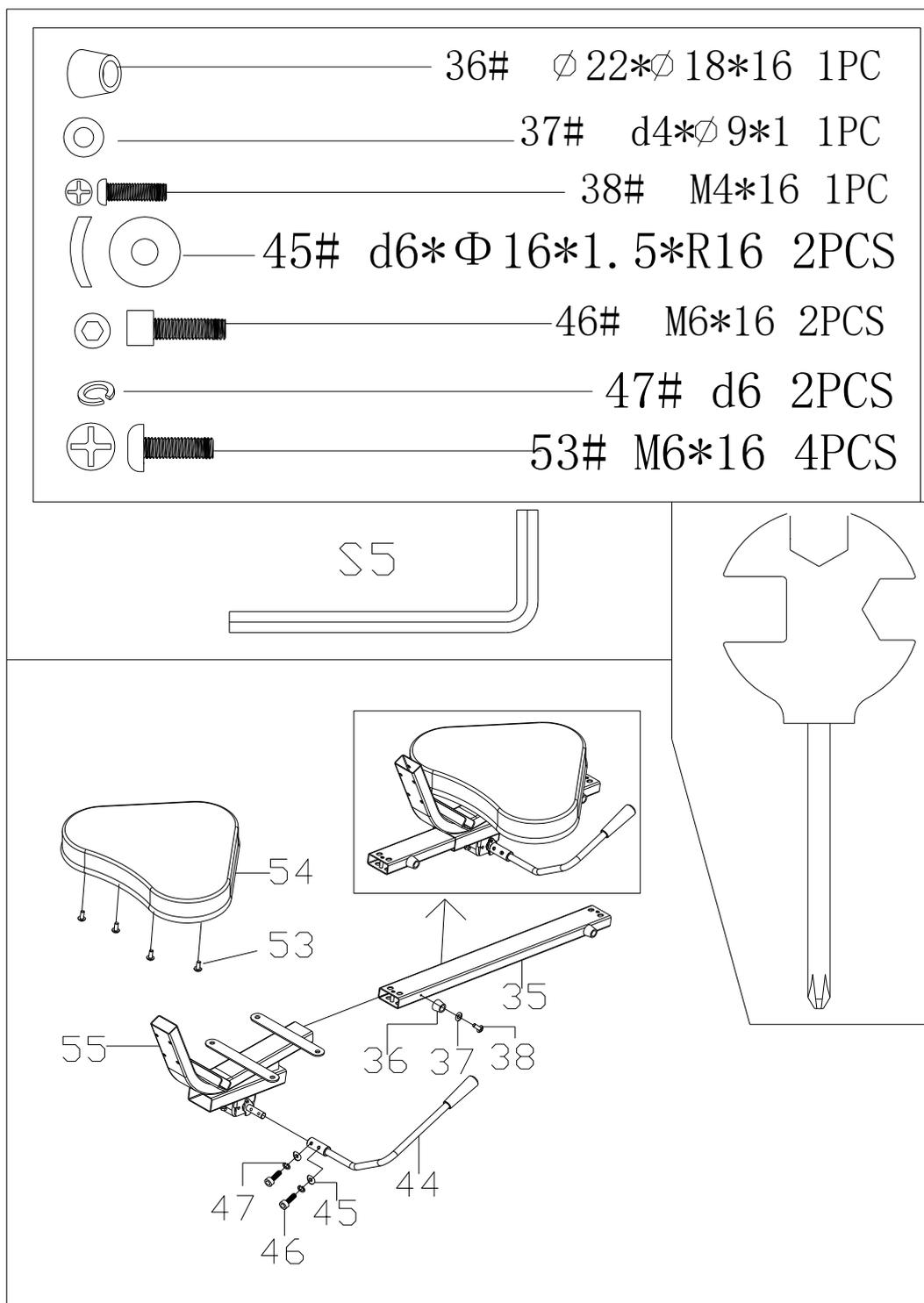
PASO 4

Coloca el manillar (22) en el tubo de soporte (11) con la arandela de resorte (25) y el perno (26), luego cubre con la cubierta de plástico (106). Conecta la línea del sensor (18 y 12, 19 y 13). Luego, fija la computadora (17) al tubo de soporte (11) con el tornillo (21) y la arandela (20).



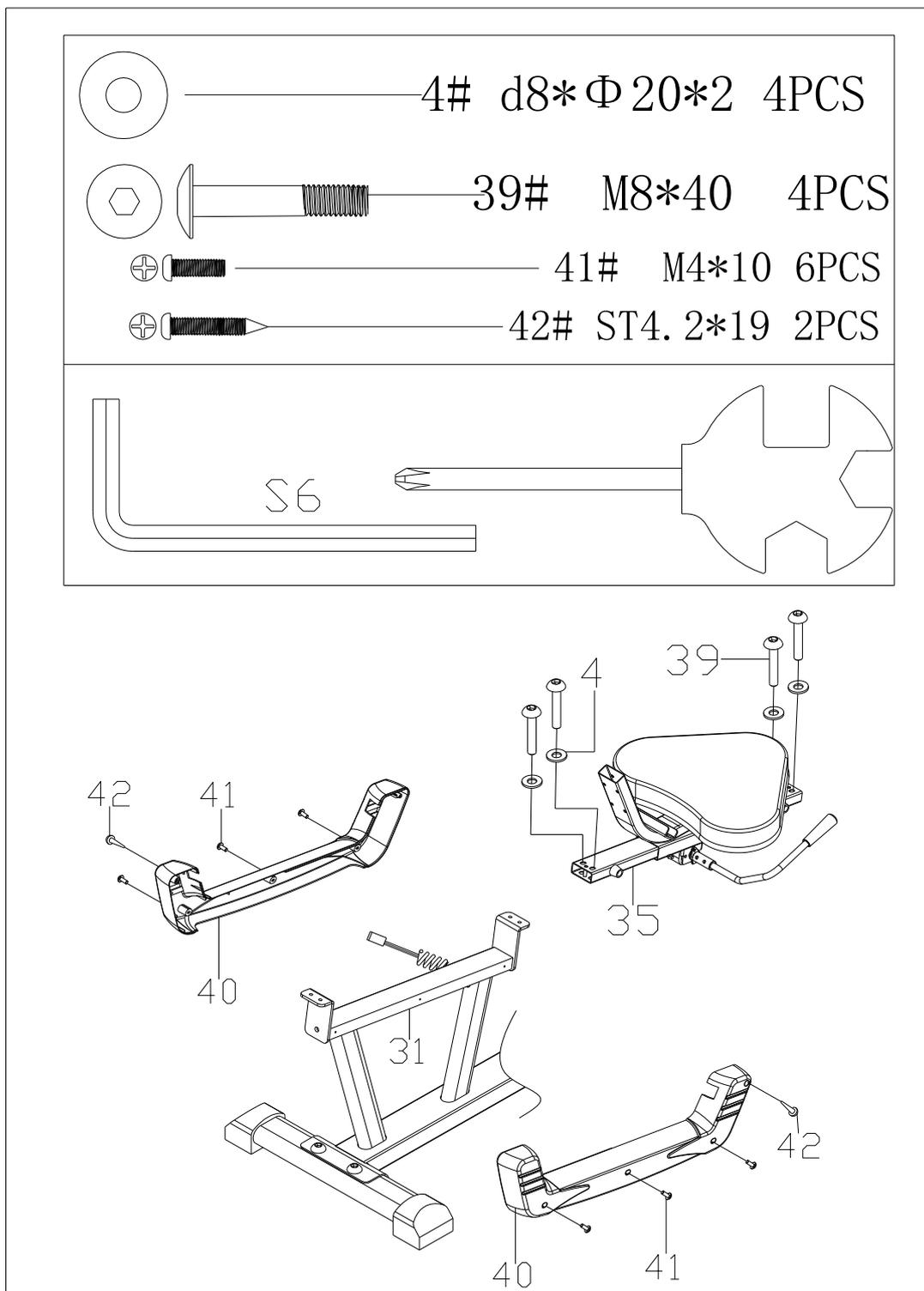
PASO 5

Coloca el asiento (54) en el soporte trasero (55) con el tornillo (53). Suelta el tornillo (38) y la arandela (37), luego pasa el tubo deslizante (35) a través del soporte trasero (55). Fija el tope límite (36) al soporte trasero (55) y fija la barra de freno (44) al soporte trasero (55) con el tornillo (46), la arandela de resorte (47) y la arandela (45).



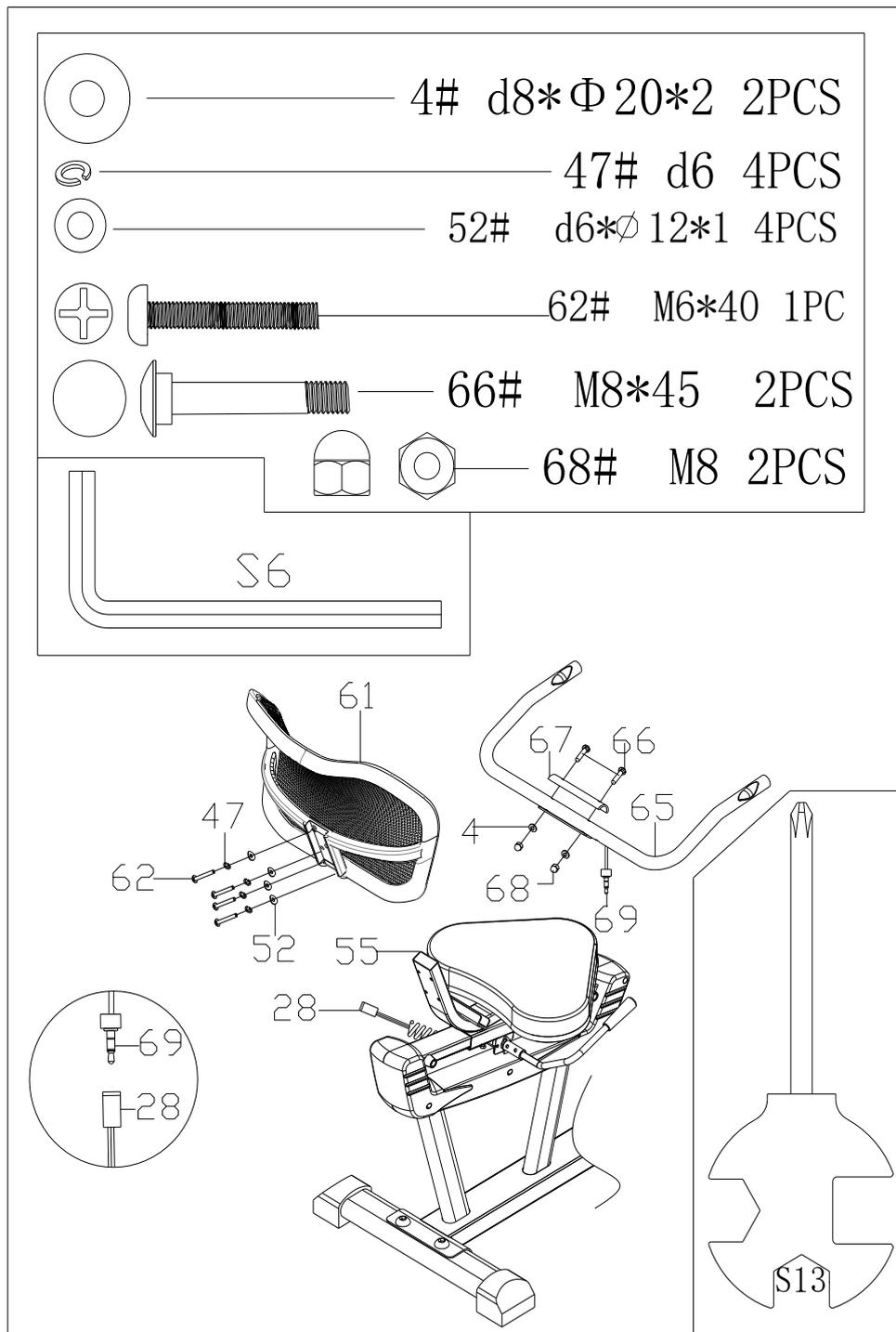
PASO 6

Coloca el tubo deslizante (35) en el soporte del asiento (31) con el perno (39) y la arandela (4). Fija la cubierta del asiento (41) al soporte del asiento (31) con el tornillo (42).

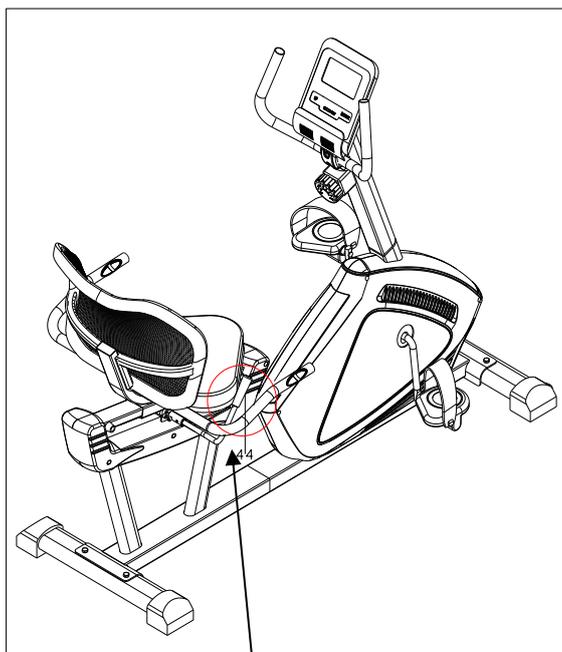


PASO 7

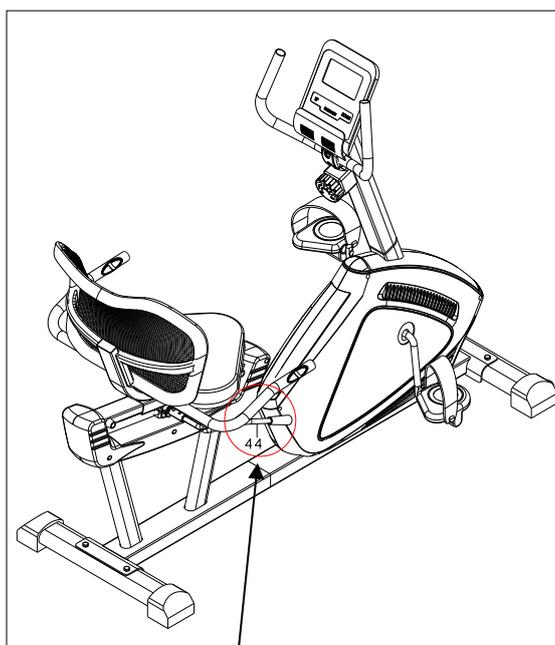
Conecta el cable del manillar (69 y 28). Luego, fija la placa de cubierta (6) y el manillar (65) al soporte trasero (55) con el perno de carro (66), la arandela plana (4) y la tuerca de tapa (68). Coloca el respaldo (61) en el soporte trasero (55) con el perno (62), la arandela de resorte (47) y la arandela (52).



INSTRUCCIONES ADICIONALES PARA EL MANILLAR DE AJUSTE

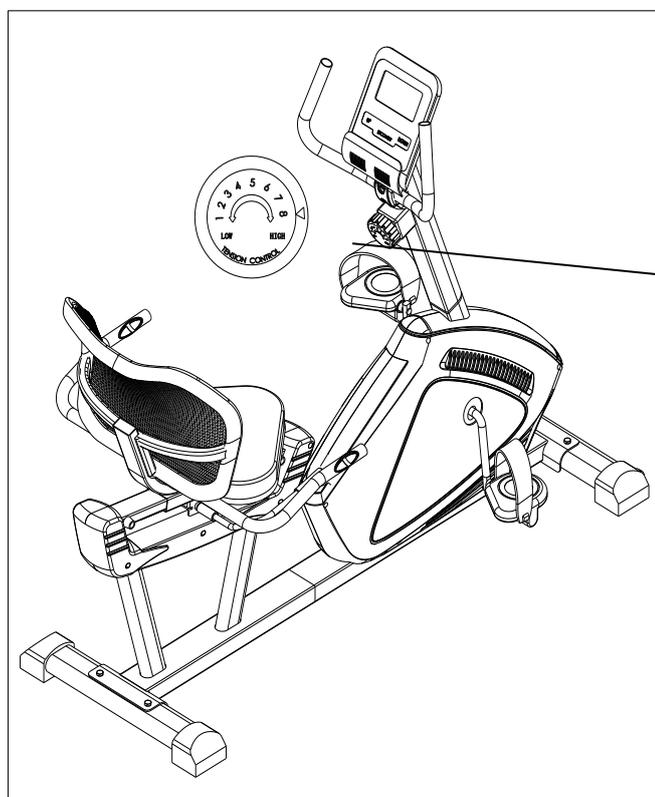


Después de ajustar el asiento, bloquéalo en su posición levantando la manija de ajuste (44).



Empuja la manija de ajuste (44) hacia abajo y luego desliza el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta una posición cómoda.

INSTRUCCIONES DE REGULACIÓN DE TENSIÓN



Ajusta la perilla de tensión para cambiar la potencia magnética,
“+” para aumentar la tensión,
“-” para disminuir la tensión.
La potencia magnética más baja es el nivel 1.
La potencia magnética más alta es el nivel 8.

USO DE LA COMPUTADORA

BOTÓN FUNCIONAL:

- **MODE:** Presiónalo para seleccionar funciones.
- **SET:** Para establecer el valor de tiempo, distancia y calorías cuando no está en modo de escaneo.
- **RESET:** Presiónalo para restablecer el tiempo, distancia y calorías.
 - Mantén presionado durante 3 segundos para restablecer el tiempo, distancia y calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

1. **SCAN:** Presiona el botón MODE hasta que aparezca "SCAN". El monitor rotará a través de las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, distancia y distancia total. Cada visualización se mantendrá durante 4 segundos.
2. **TIEMPO (TMR):** Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.
3. **VELOCIDAD (SPD):** Muestra la velocidad actual.
4. **DISTANCIA (DST):** Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.
5. **CALORIAS (CAL):** Cuenta el total de calorías desde el inicio hasta el final del ejercicio.
6. **ODÓMETRO (ODO):** Cuenta la distancia total después de instalar las baterías.
7. **FRECUENCIA CARDÍACA:** Presiona el botón MODE hasta que aparezca "♥". Antes de medir tu frecuencia cardíaca, coloca ambas palmas en los manillares de pulso y el monitor mostrará tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 3-4 segundos.
 - **Nota:** Durante el proceso de medición del pulso, debido a la interferencia de contacto, el valor de la medición puede ser más alto que la frecuencia cardíaca real durante los primeros 2-3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de la medición no puede considerarse como base para tratamiento médico.
8. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Sin ninguna señal durante 4 minutos, la alimentación se apagará automáticamente. Cuando la rueda esté en movimiento o al presionar el botón, el monitor se activará.
9. **ALARM:** Las funciones de tiempo, distancia y calorías se pueden configurar en cuenta regresiva, cualquiera de los valores anteriores que llegue a cero, la computadora emitirá una alarma durante 5 segundos. Después de establecer un objetivo de pulso, si el pulso real del usuario excede el pulso objetivo, el reloj electrónico dará una señal de advertencia. Presiona MODE para seleccionar la función, luego presiona SET para ajustar el valor.

ESPECIFICACIONES:

| | | |
|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| FUNCIÓN | AUTO SCAN | Cada 4 segundos. |
| | TIEMPO(TMR) | 0:00~99:59 (minutos:segundos) |
| | VELOCIDAD(SPD) | Máximo 999.9KM/H |
| | DISTANCIA(DST) | 0~999.9KM |
| | CALORIAS(CAL) | 0~9999Kcal |
| | ODÓMETRO(ODO) | 0~999.9KM |
| | PULSO CARDÍACO (♥) | 40~240BPM (pulso por minuto) |
| TIPO DE BATERÍA | 2x AAA 1.5v | |
| TEMPERATURA DE OPERACIÓN | 0°C~+40°C | |
| TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO | -10°C~+60°C | |

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**

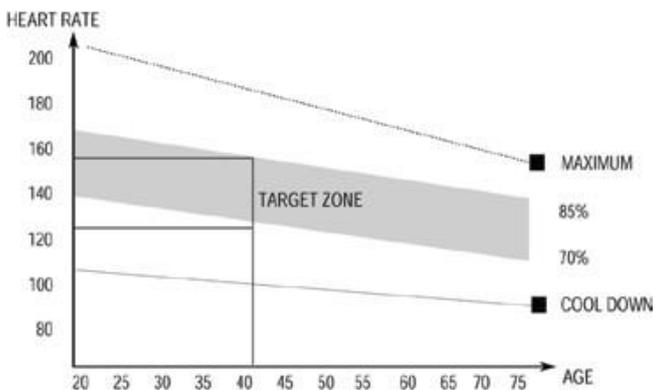
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

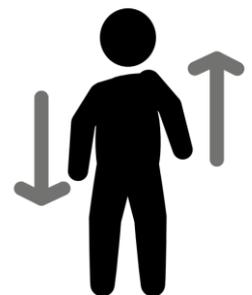
MOVIMIENTO DE CABEZA

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