

Bicicleta Magnética

ARG-6930

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	2
VISTA DETALLADA	3
LISTADO DE PARTES	4
PAQUETE DE PIEZAS	6
HERRAMIENTAS	6
INSTRUCCIONES DE ARMADO	7
FUNCIONES DE LA COMPUTADORA	13
AJUSTES	16
MANTENIMIENTO	17
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
RUNINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	18
GARANTÍA	22

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

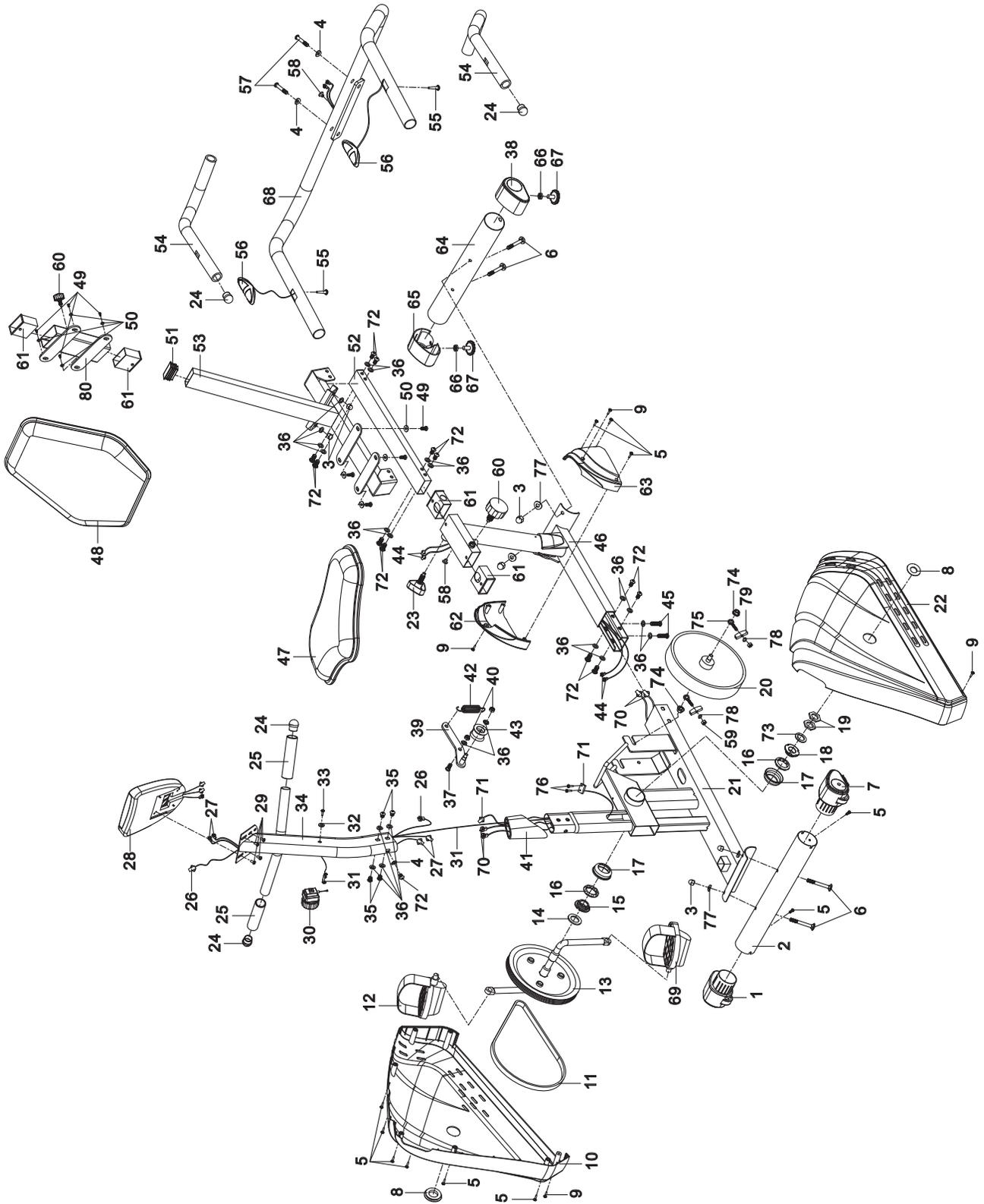
Las precauciones básicas deben seguirse, incluidas las instrucciones de seguridad, al utilizar este equipo. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calory Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. El equipo de ejercicios debe ser colocado en una superficie lisa durante su uso. Se recomienda el uso de una alfombra o de algún cobertor de otro material.
4. Por favor, utilice vestimenta y zapatos adecuados cuando utilice el equipo. No use prendas que puedan engancharse en alguna parte de la bicicleta. Recuerde ajustar las correas de los pedales.
5. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
6. No utilice la bicicleta de ejercicios al aire libre
7. Este producto es sólo para uso residencial.
8. El equipo debe ser utilizado por sólo una persona a la vez.
9. Mantenga a niños y a mascotas lejos del equipo de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
10. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
11. Este producto soporta un peso máximo de 110 kgs.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores a 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento.

PRECAUCIONES: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia..

GRÁFICO DE DESPIECE



LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Right Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1	027	Extension Wire L=350mm	2
002	Front Stabilizer Ø60x1.5x330	1	028	Computer (JVT29121)	1
003	Cap Nut M8	6	029	Bolt M5x12	4
004	Curve Washer Ø8	3	030	Tension Control Knob	1
005	Screw ST4.2x25	11	031	Tension Cable L=1150mm	1
006	Bolt M8x70	4	032	Washer Ø5	1
007	Left Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1	033	Bolt M5x20	1
008	Cover Cap Ø50xØ25x10	2	034	Front Handlebar Post 70x30x1.5	1
009	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4	035	Bolt M8x10	4
010	Right Cover	1	036	Washer Ø8	22
011	Belt 360J6	1	037	Bolt M8x20	1
012	Right Foot Pedal YH-30X	1	038	Left Rear Stabilizer End Cap	1
013	Crank Ø240	1	039	Idle Wheel Bracket	1
014	Washer Ø34.5xØ23x25	1	040	Nylon Nut M8	2
015	Axle Sleeve II 15/16"	1	041	Front Handlebar Post Cover	1
016	Bearing	2	042	Spring	1
017	Axle Bush	2	043	Idle Wheel	1
018	Axle Sleeve I 7/8"	1	044	Middle Section Hand Pulse Sensor Wire L=1000mm	2
019	Nut 7/8"	2	045	Bolt M8x30	2
020	Flywheel Ø230	1	046	Rear Main Frame	1
021	Front Main Frame 80x40x2	1	047	Seat Cushion	1
022	Left Cover	1	048	Back Cushion	1
023	Triangle Knob M12x58	1	049	Bolt M6x15	8
024	Round End Cap for Handlebar Ø25x1.5	4	050	Washer Ø6	8
025	Front Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x160	2	051	Backrest and Seat Support Bracket End Cap 23x53x1.5	1
026	Extension Sensor Wire L=500mm	1	052	Seat Sliding Tube 53x23x2.0	1

LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
053	Back and Seat Support Bracket 53x23x2.0	1	067	Adjustable Leveler M10	2
054	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x550	2	068	Handlebar Ø25x1.5	1
055	Screw ST4.2x20	2	069	Left Foot Pedal YH-30X	1
056	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	070	Extension Hand Pulse Sensor Wire L=1000mm	2
057	Bolt M8x45	2	071	Sensor with Wire L=750mm	1
058	Wire Plug Ø12.1	2	072	Bolt M8x15	13
059	Nut M6	2	073	Washer Ø40xØ24x3	1
060	Round Knob M16x1.5	2	074	Nut M10x1	2
061	Bushing	4	075	Adjustable Bolt M6x36	2
062	Right Rear Main Frame Cover	1	076	Screw ST2.9x12	2
063	Left Rear Main Frame Cover	1	077	Big Curve Washer Ø8	4
064	Rear Stabilizer	1	078	Spring Washer Ø6	2
065	Right Rear Stabilizer End Cap	1	079	U Bracket	2
066	Nut M10	2	080	Back Sliding Bracket 60x30x1.5	1

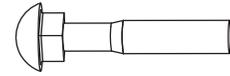
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(3) Cap Nut M8
6 PCS



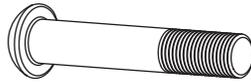
(4) Curve Washer Ø8
2 PCS



(6) Bolt M8x70
4 PCS



(36) Washer Ø8
2 PCS

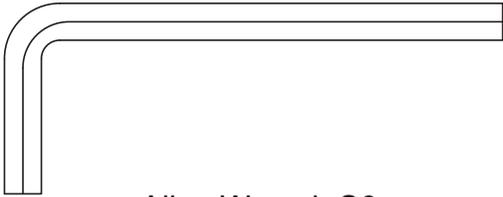


(57) Bolt M8x45
2 PCS

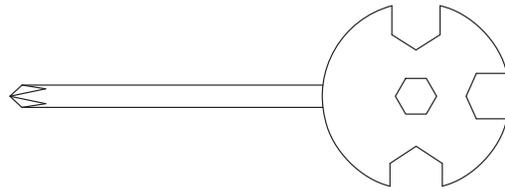


(77) Big Curve Washer Ø8
4 PCS

HERRAMIENTAS

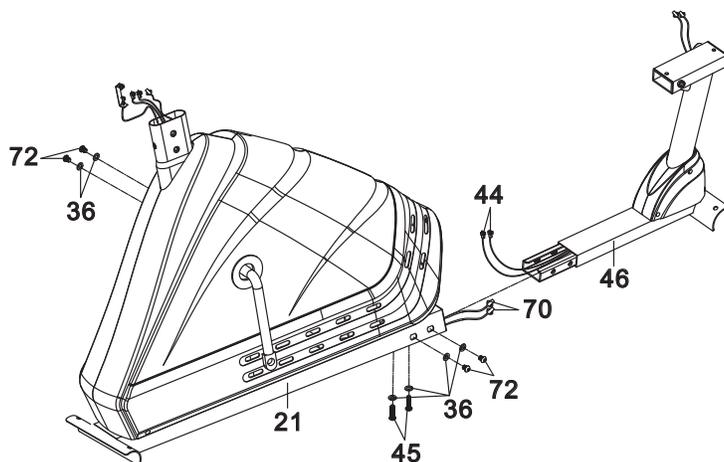


Allen Wrench S6
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Herramientas:

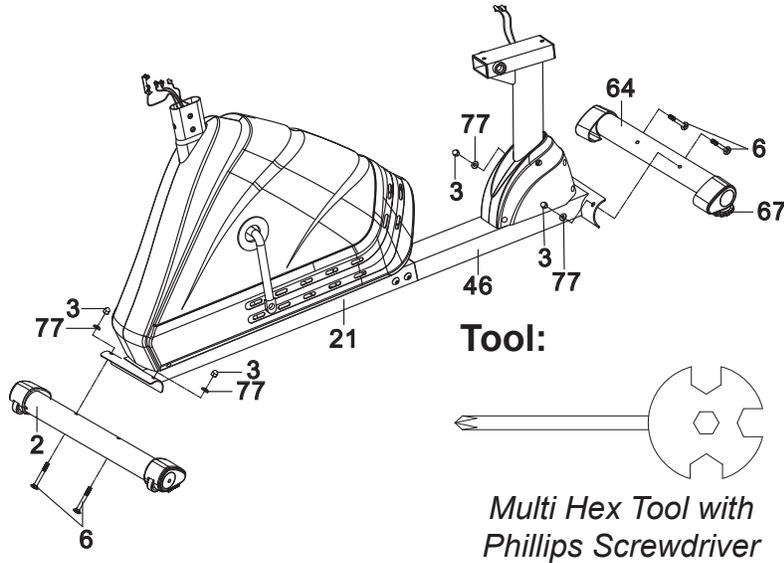


Allen Wrench S6

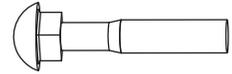
1. Instalación de la Estructura Principal Trasera.

Quite los dos tornillos M8x30 (45), los cuatro tornillos M8 x15 (72) y las seis arandelas 08 (36) de el Marco Principal Trasero (46). Conecte los Cables sensores de pulso de mano de la sección media (44) desde el Marco Principal Trasero (46) a la Extensión de los cables sensores de Pulso de mano (70) del Marco Principal Frontal (21). Fije el Marco Principal Trasero (46) al Marco Principal Frontal (21) con los dos tornillos M8x30 (45) los cuatro tornillos M8x15 (72) y las seis arandelas 08 (36) que fueron removidas. Ajuste los tornillos con la Llave Alien provista.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Herramientas:



4 Bolts (M8x70)

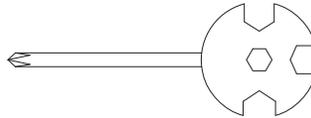


4 Big Curve Washers (Ø8)



4 Cap Nuts (M8)

Tool:



Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver

2. Instale el Estabilizador Frontal y Trasero.

Coloque el Estabilizador Frontal (2) frente al Marco Principal Frontal (21) y alinee los agujeros para los tornillos. Ajuste el estabilizador frontal (2) sobre el frente curvo del Marco Principal Frontal (21) con dos tornillos M8x70 (6), dos arandelas curvas grandes 08 (77) y dos tuercas sombrero M8 (3). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista. Coloque el estabilizador trasero (64) detrás de la estructura principal trasera (46) y alinee los agujeros para los tornillos. Ajuste el estabilizador trasero (64) a la parte trasera curva de la Estructura Principal Trasera (46) con dos tornillos M8x70 (6), dos tuercas sombrero M8 (3) y dos arandelas curvas grandes 08 (77). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

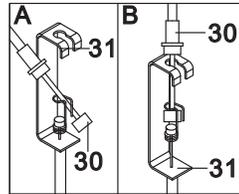
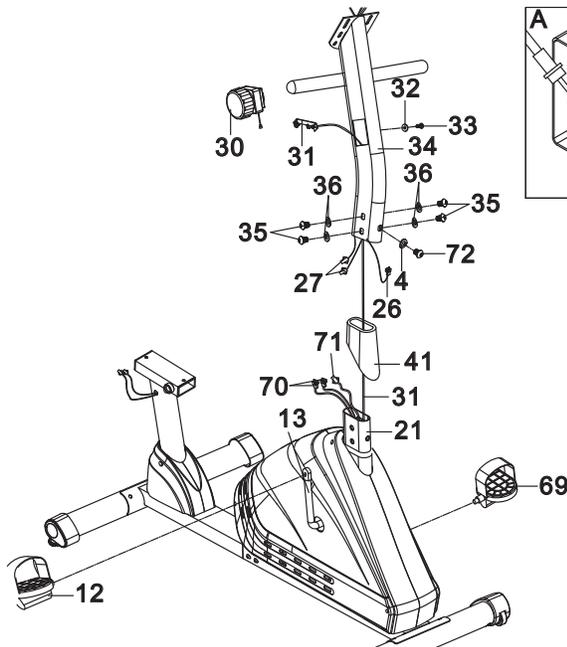


ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.

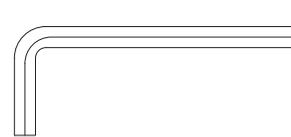


En el caso de no tener lector de QR,
ingresar al siguiente link:

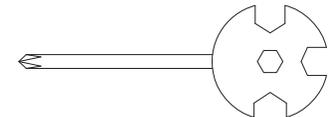
<https://goo.gl/75Epm5>



Herramientas:



Allen Wrench S6



Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver

3. Instale el Poste del Manubrio Frontal y los pedales.

Quite la arandela curva 08 (4), el tornillo M8x15 (72), los cuatro tornillos M8x10 (35) y las cuatro arandelas 08 (36) del Marco Principal Frontal (21).

Deslice el Cobertor del Poste del Manubrio frontal (41) hacia arriba del Poste del Manubrio Frontal (34). Inserte el cable de Tensión (31) a través del agujero trasero del Poste del Manubrio Frontal (34) y tire de él hacia fuera desde el agujero cuadrado del Poste del Manubrio Frontal (34).

Conecte el Cable Sensor (71) y los cables sensores de pulso de mano de extensión (70) desde el Marco Principal Frontal (21) hacia el Cable Sensor de Extensión (26) y los Cables de Extensión (27) del Poste del Manubrio Frontal (34).

Inserte el Poste del Manubrio Frontal (34) en el tubo del Marco Principal Frontal (21) y asegure con la arandela curva 08 (4), el tornillo M8x15 (72), los cuatro tornillos M8x10 (35) y las cuatro arandelas 08 (36) que fueron removidos. Deslice el Cobertor del Poste del Manubrio Frontal (41) hacia abajo del Marco Principal Frontal (21).

Quite la arandela 05 (32) y los tornillos M5x20 (33) de la Perilla de Control de Tensión (30). Coloque el extremo del cable de resistencia de la Perilla Control de Tensión (30) en el gancho espiralado del Cable de Tensión (31) como muestra el dibujo A de la figura 3. Tire del cable de resistencia de la Perilla control de tensión (30) hacia arriba y sujételo a la ranura del bracket metálico del Cable de Tensión (31) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Fije la Perilla control de Tensión (30) al Poste del Manubrio (34) con la Arandela 05 (32) y el tornillo M5x20 (33) que fueron removidos.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

Los cigüeñales, los pedales, las correas de los pedales y los Ejes de los Pedales están marcados con una "R" para los de la Derecha (Right) y con una "L" para los de la Izquierda (Left).

Inserte el eje del pedal izquierdo (69) en el agujero a rosca del cigüeñal izquierdo (13).

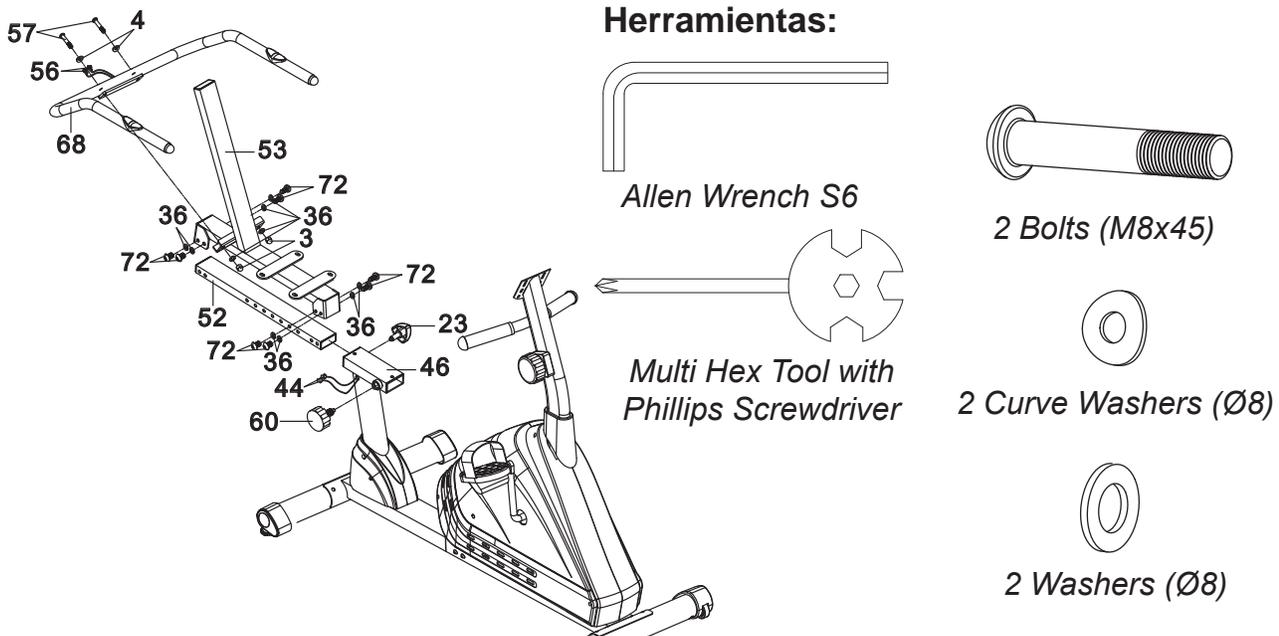
Gire el eje del pedal con la mano en sentido antihorario hasta ajustar.

Nota: NO gire el eje del pedal en sentido horario, si lo hace puede hacer que se deshilache.

Ajuste el eje del Pedal izquierdo (69) con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Inserte el eje del pedal Derecho (12) en el agujero a rosca del cigüeñal derecho (13). Gire el eje del pedal con la mano en sentido horario hasta ajustar.

Ajuste el eje del Pedal Derecho (12) con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.



4. Instalación del Tubo deslizante del Asiento, el soporte metálico trasero del asiento y el manubrio.

Quite las ocho arandelas 08 (36) y los ocho tornillos M8x15 (72) del Tubo deslizante del asiento (52). Inserte el Tubo deslizante del asiento (52) en los amortiguadores (61) del Marco Principal Trasero (46). Ajuste el Tubo deslizante del Asiento (52) al Soporte Metálico del asiento y del respaldo (53) con las ocho arandelas 08 (36) y los ocho tornillos M8x15 (72) que fueron removidas. Ajuste los tornillos con la Llave Alien provista.

Ajuste el asiento e inserte la Perilla a Rosca (60) y la Perilla Triangular (23). Gire la Perilla a rosca (60) y la Perilla Triangular (23) en sentido horario para ajustar.

Ajuste el manubrio (68) al Soporte Metálico del asiento y del respaldo (53) con dos tornillos

INSTRUCCIONES DE ARMADO

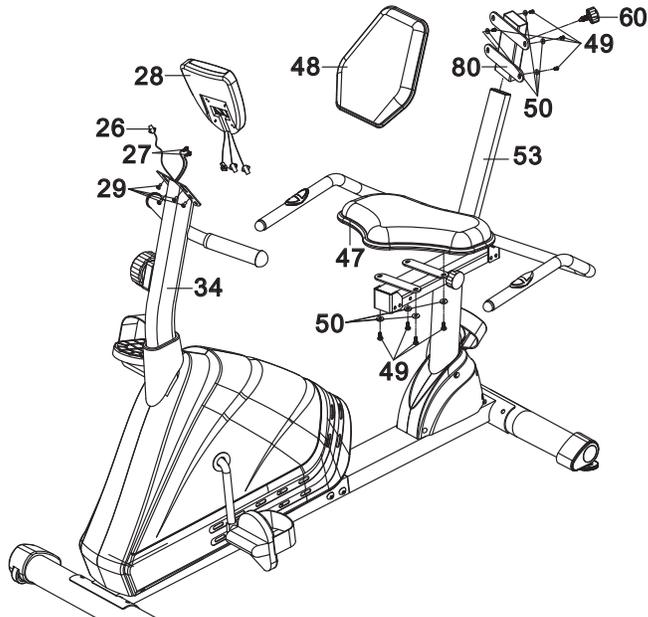
M8x45 (57), dos arandelas curvas 08 (4), dos arandelas 08 (36) y dos tuercas sombrerete M8 (3). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista. Conecte Los Cables Sensores de Pulso de mano de la Sección Media (44) del Marco Principal Trasero (46) al Cable Sensor de Pulso de mano (56) del Manubrio (68).

Ajuste el Asiento hacia delante o hacia atrás

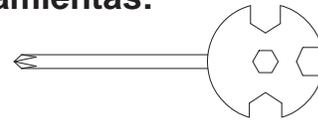
Libere la perilla triangular (23) del Marco Principal Trasero (46). Gire la perilla a rosca (60) en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla (60) y luego deslice el soporte metálico del respaldo y del asiento (53) hacia delante o hacia atrás hasta encontrar una posición cómoda. Fije el soporte metálico del respaldo y del asiento (53) en el lugar liberando la perilla a rosca (60) y deslice ligeramente el soporte metálico del respaldo y del asiento (53) hacia adelante o hacia atrás hasta que la perilla a rosca (60) se bloqueen el agujero del tubo deslizante del asiento (52). Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca (60) y la perilla triangular (23) en sentido horario.

NOTA: cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento (61).

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Herramientas:



*Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver*

5. Instale la computadora, el asiento y el respaldo y el Soporte metálico deslizante del Respaldo.

Quite los cuatro tornillos M5x12 (29) de la Computadora (28). Conecte los Cables de Extensión (27) y el Cable Sensor de Extensión (26) de los cables de la Computadora (28). Introduzca los cables en el Poste del Manubrio Frontal (34).

Fije la computadora (28) en el extremo superior del Poste del manubrio frontal (34) con los cuatro tornillos M5x12 (29) que fueron removidos. Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Quite los cuatro tornillos M6x15 (49) y las cuatro arandelas 06 (50) de la parte posterior del Cojín del asiento (47). Luego fije el Cojín del asiento (47) en el Soporte metálico para el asiento y el respaldo (53) con los cuatro tornillos Mxx15 (49) y las cuatro arandelas 06 (50) que fueron removidas. Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Inserte el Respaldo trasero deslizante 60x30x1.5 (80) con el Cojín del Respaldo (48) al Soporte metálico para el asiento y el respaldo (53). Ajuste el respaldo en la posición correcta e inserte la Perilla a rosca (60). Gire la Perilla a Rosca (60) en sentido horario para ajustar.

Ajuste la altura del respaldo

Gire la perilla a rosca (60) en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla (60) y luego deslice el Respaldo trasero deslizante 60x30x1.5 (80) hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el Respaldo trasero deslizante 60x30x1.5 (80) en el lugar liberando la perilla a rosca (60) y deslice ligeramente el Respaldo trasero deslizante 60x30x1.5 (80) hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca (60) se bloquee en el agujero del soporte metálico del respaldo y del asiento (53). Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca (63) en sentido horario.

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 de la Perilla de control de la 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 la tensión en sentido antihorario.

Ajuste del nivelador ajustable

Gire el nivelador ajustable del estabilizador trasero lo necesario como para nivelar la bicicleta horizontal.

Ajuste del Asiento hacia atrás y hacia adelante

Afloje la perilla triangular de la estructura principal trasera. Gire la perilla a rosca en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el poste del asiento en el lugar liberando la perilla a rosca y deslice ligeramente el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca se bloquee. Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca en sentido horario.

NOTA: Cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento.

Ajuste de la Altura del Respaldo

Gire la perilla a rosca en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla y luego deslice el soporte deslizante posterior hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el soporte deslizante posterior en el lugar liberando la perilla a rosca y deslice ligeramente el soporte deslizante posterior hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca se bloquee en el agujero del soporte del asiento y del respaldo. Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca en sentido horario.

MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta horizontal debe limpiarse con un trapo y un detergente suave. No use abrasivos ni solventes sobre las partes plásticas. Por favor limpie la transpiración de la bicicleta luego de cada uso. Tenga cuidado con el exceso de humedad sobre la pantalla de la computadora, ya que puede causar un riesgo eléctrico o fallas electrónicas.

Por favor mantenga la bicicleta, especialmente la computadora, lejos de los rayos directos del sol, para prevenir daños.

Por favor, cada semana inspeccione que los tornillos y pedales estén correctamente ajustados.

Guardado

Guarde la bicicleta horizontal en un ambiente limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

MANTENIMIENTOSOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta horizontal se tambalea durante el uso.

SOLUCIÓN: gire lo necesario el nivelador ajustable del estabilizador trasero hasta nivelar la bicicleta.

PROBLEMA: No hay señal en la consola del equipo.

SOLUCIÓN: quite la consola y verifique que los cables de la computadora estén correctamente conectados a los cables del poste del manubrio.

SOLUCIÓN: Chequee que las pilas estén ubicadas en la posición correcta y que los polos hagan contacto con las pilas.

SOLUCIÓN: Las pilas quizás ya se hayan agotado. Cámbielas por unas nuevas.

PROBLEMA: No se visualiza una lectura de la Frecuencia Cardiaca o la misma es incorrecta.

SOLUCIÓN: Asegúrese que la conexión de los cables de los sensores de pulso manuales estén ubicados correctamente.

SOLUCIÓN: Para asegurarse que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre agarre los sensores del pulso del manubrio con ambas manos, en lugar de tomarlos solo con una mano.

SOLUCIÓN: Quizás agarre los sensores de pulso muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores de pulso

PROBLEMA: La bicicleta horizontal hace un ruido chirriante cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Los tornillos pueden estar sueltos. Revise los tornillos y apriételos si están flojos.

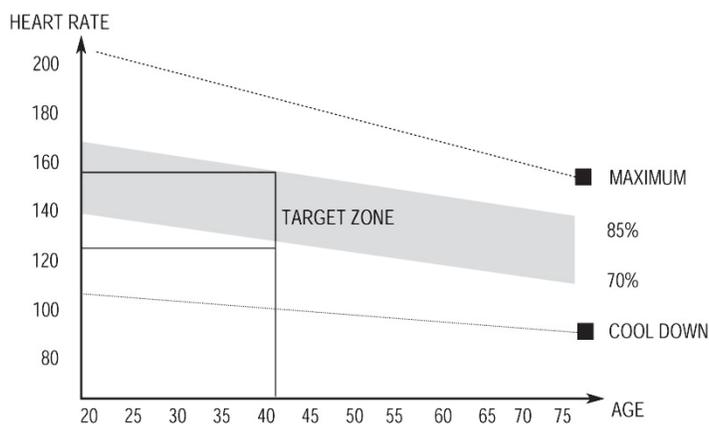
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



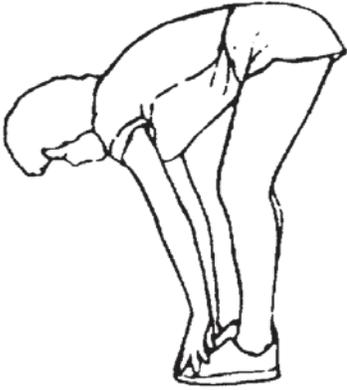
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



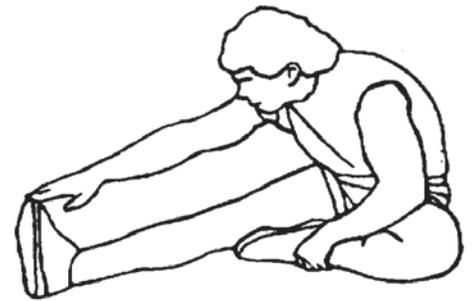


TOQUE DE PIES

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.

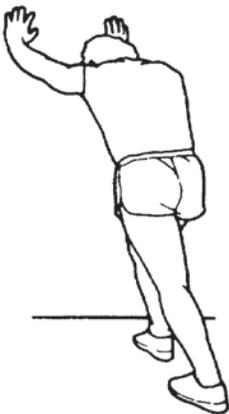
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

