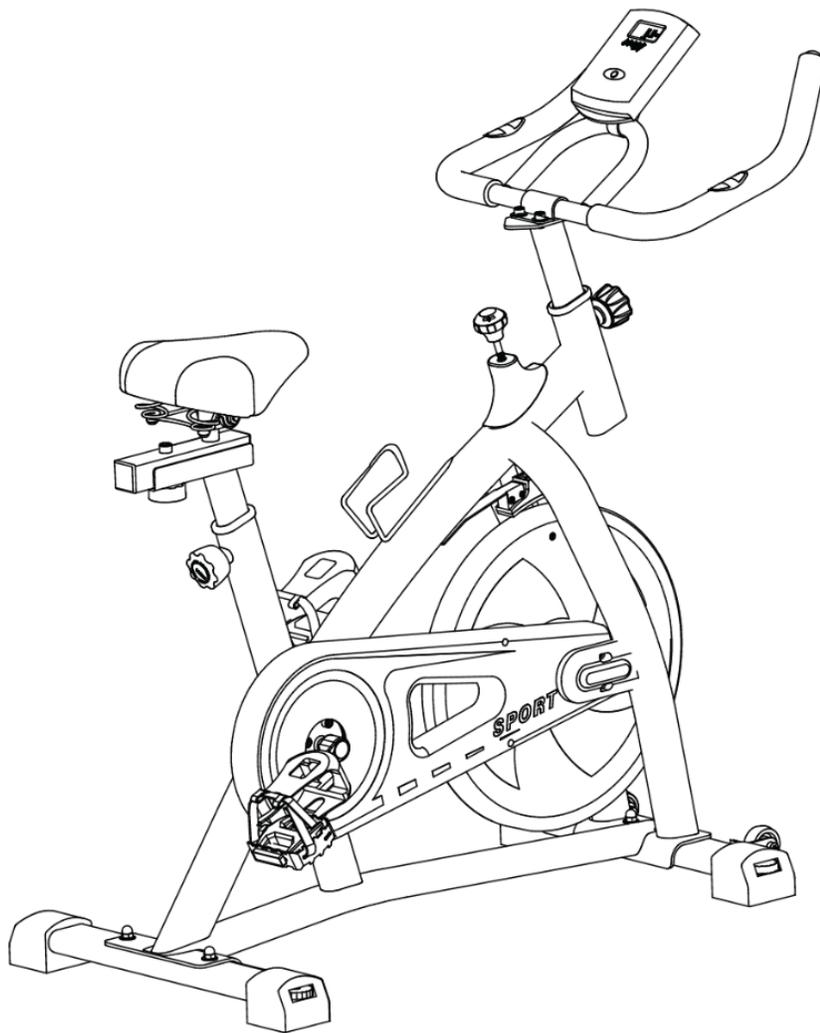


Bicicleta Indoor

# ARG-842SP

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

|  |    |
|--|----|
| ADVERTENCIAS -----                           | 2  |
| COMPONENTES-PARTES -----                     | 3  |
| INSTRUCCIONES DE ARMADO -----                | 5  |
| INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN -----             | 7  |
| OPCIONES DE LA CONSOLA -----                 | 8  |
| MANTENIMIENTO GENERAL -----                  | 9  |
| RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO ----- | 10 |
| GARANTÍA -----                               | 14 |

## ADVERTENCIAS

**Advertencia:** Los niños pequeños pueden sufrir severas lesiones si este equipo no se mantiene alejado de los mismos, y utilizándose con las debidas protecciones.

### PRECAUCIÓN:

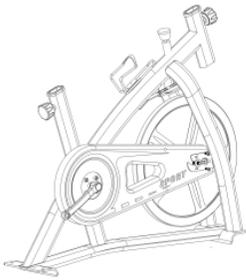
- Procure hacer un adecuado mantenimiento de este equipo y verificar que todas las piezas estén correctamente sujetadas antes de iniciar cada ejercicio.
- Su salud puede correr peligro por realizar ejercicios incorrectamente o de manera excesiva. Consulte un doctor antes de configurar su programa de entrenamiento, este puede definirle su rendimiento máximo (pulsaciones, tiempo de ejercicio, etc.) durante el entrenamiento y precisarle la cantidad de tiempo. Esta bicicleta no es adecuada para terapia.
- Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar el producto por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente

### IMPORTANTE:

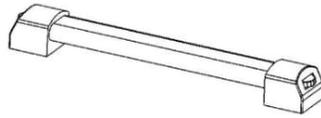
- Lea atentamente todas las advertencias antes de utilizar este equipo.
- Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede dañar su salud. Detenga el entrenamiento si experimenta alguna de las siguientes situaciones: Dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, desvanecimiento, mareos, náuseas. Si siente algo de esto, consulte a su médico antes de retomar el ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Solo está diseñado para ser utilizado por adultos.
- Utilice este aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con una alfombra o carpeta protectora para no dañar el piso. Por seguridad, el equipamiento debe estar al menos alejado 0.5 metros de cualquier objeto o desnivel.
- Antes de utilizar el equipo asegúrese de que todos sus tornillos y partes estén correctamente ajustados.
- Siempre utilice este equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso, o si siente algún ruido inusual, detenga el entrenamiento y contacte al servicio técnico oficial. No continúe con el ejercicio hasta que el equipo sea verificado.
- Utiliza ropa cómoda para entrenar sobre este equipo. Evite la ropa larga o que pueda engancharse en alguna de las partes.
- La capacidad máxima de carga de este equipo es de 120kg
  
- Este equipo **no** es apto para uso terapéutico
- Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover el producto para que no se lastime la espalda. Siempre utilice técnicas apropiadas para el levantamiento del equipo, en caso de necesitarlo, pida ayuda.

## COMPONENTES - PARTES

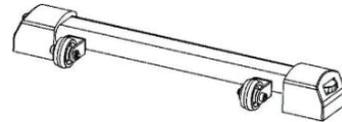
**Por favor verifique que su equipo cuente con todas las partes listadas a continuación**  
*Nota Es Posible que los componentes pequeños ya vengan preinstalados junto a componentes más grandes con el fin de facilitar el armado. Revise cuidadosamente todas las partes antes de consultar por algún faltante.*



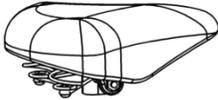
1. Estructura Principal x 1



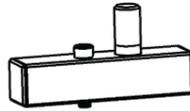
2. Pata trasera x 1



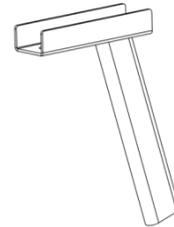
3. Pata delantera x 1



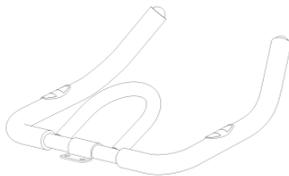
4. Asiento x 1



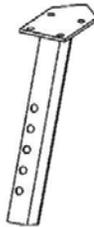
5. Estructura de ajuste de asiento x 1



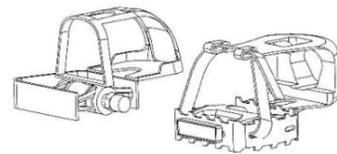
6. Poste del asiento x 1



7. Estructura manillar x 1



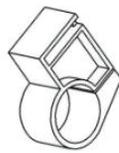
8. Poste del manillar x 1



9. Pedal (L/R) Set x 1



10. Monitor x 1



11. Soporte del monitor x 1



12. Perilla de bloqueo M1 x 2

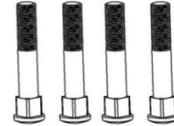
## COMPONENTES - PARTES



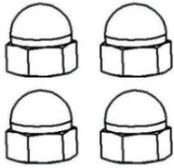
13. Tuerca de bloqueo N1 x 1



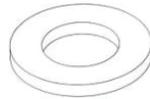
14. Tornillo S1 x 4



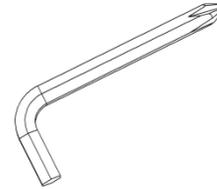
15. Tornillo Allen T1 x 4



16. Tuerca x 4



17. Arandela x 8



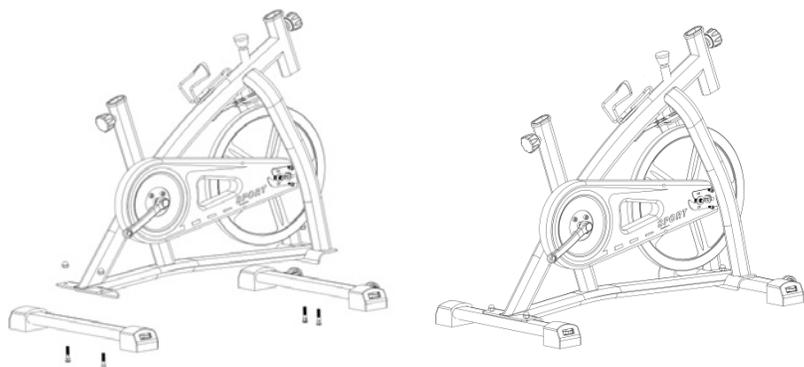
18. Llave Allen x1



19. Llave x 2

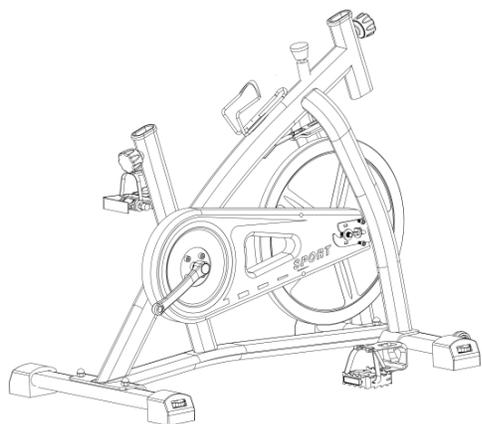
| Listado de Partes |                                 |     |    |                       |     |
|-------------------|---------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| Nº                | Partes                          | Ct. | Nº | Partes                | Ct. |
| 1                 | Main Body                       | 1   | 11 | Soporte del monitor   | 1   |
| 2                 | Pata Trasera                    | 1   | 12 | Perilla de bloqueo M1 | 2   |
| 3                 | Pata delantera                  | 1   | 13 | Tuerca de bloqueo N1  | 1   |
| 4                 | Asiento                         | 1   | 14 | Tornillo S1           | 4   |
| 5                 | Estructura de ajuste de asiento | 1   | 15 | Tornillo Allen T1     | 4   |
| 6                 | Poste del asiento               | 1   | 16 | Tuerca                | 4   |
| 7                 | Estructura Manillar             | 1   | 17 | Arandela              | 8   |
| 8                 | Poste del Manillar              | 1   | 18 | Llave Allen           | 1   |
| 9                 | Pedal (L/R) Set                 | 1   | 19 | Llave                 | 2   |
| 10                | Monitor                         | 1   |    |                       |     |

# INSTRUCCIONES DE ARMADO



## 1. Montaje de las patas

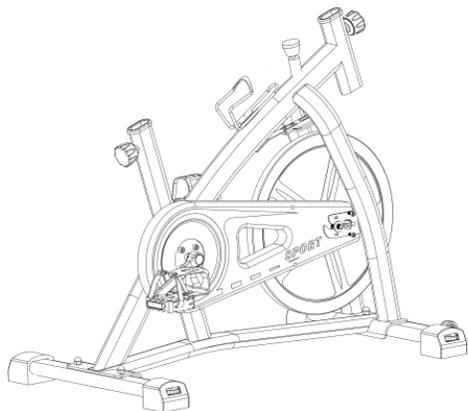
Posicione la pata delantera y la pata trasera, de forma tal de ajustarla a la estructura con Tornillos T1 x 4, Arandelas x 4 y Tuercas x 4.



## 2. Montajes de los pedales (L/R)

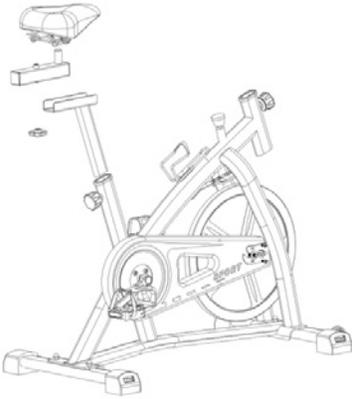
**ATENCIÓN:** Si coloca las pedales en la posición incorrecta sin prestar atención a su orientación, dañará la rosca y anulará toda la garantía.

Apriete el **PEDAL IZQUIERDO** girándolo en sentido **ANTIHORARIO**, y luego ajuste la tuerca anti-separación también en sentido **ANTIHORARIO**.



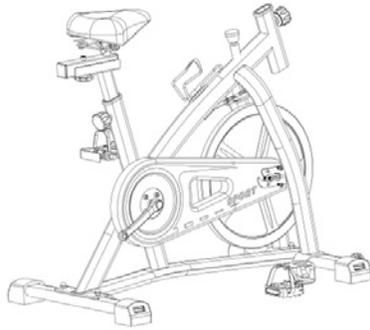
Apriete el **PEDAL DERECHO** girándolo en sentido **HORARIO**, y luego ajuste la tuerca anti-separación también en sentido **HORARIO**.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

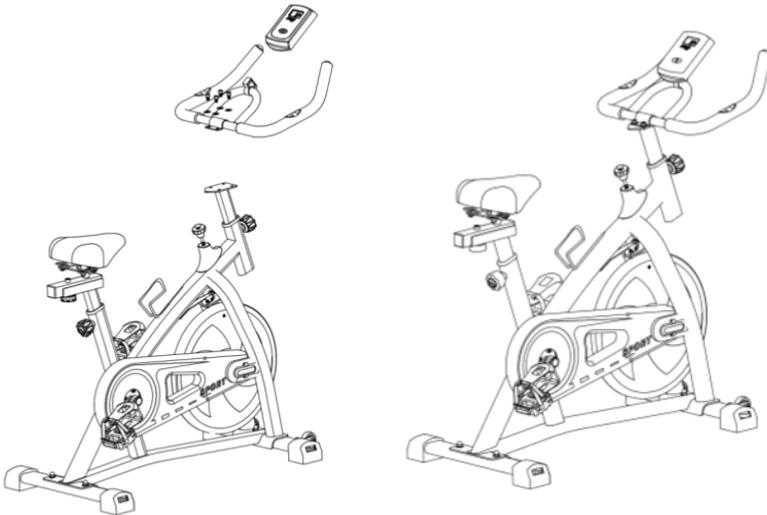


### 3. Montaje del Asiento

Afloje la perilla de bloqueo y extráigala. Inserte el conjunto del Poste del asiento dentro del tubo de apertura posterior, y coloque la perilla de bloqueo. Afloje la tuerca de bloqueo para seleccionar la posición deseada, y vuelva a ajustarla luego.



Coloque el asiento en su estructura de ajuste, y apriete las tuercas de bloqueo del asiento.



### 4. Montaje del manillar y la consola

Instale la cubierta sobre el manillar, y atorníllela

Afloje la perilla de bloque e inserte el conjunto de la estructura del manillar en el tubo de apertura. Luego vuelva a colocar la perilla de bloqueo cuando haya seleccionado la posición deseada.

Coloque el soporte de la consola en la estructura del manillar. Conecte los cables del sensor al monitor.

**PRECAUCIÓN:** No pellizque los cables.

# INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

## **Ajuste de resistencia**

• El nivel de Resistencia de pedaleo se regula con la perilla de tensión ubicada debajo del manillar. Para aumentar la resistencia, gírela en sentido horario; para reducir la resistencia gírela en sentido antihorario.

• **PRESIONE LA PERILLA DE TENSIÓN PARA USARLA COMO FRENO DE EMERGENCIA**

## **Regulación del asiento**

• Ajuste el asiento para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante su ejercicio. La posición más apropiada es aquella donde el usuario tiene la rodilla ligeramente doblada cuando el pedal se encuentra a 90° en dirección al suelo.

• Para ajustar la altura del asiento, simplemente afloje la perilla de ajuste, mueva hacia arriba o hacia abajo el poste del asiento, y una vez seleccionada la altura deseada vuelva a colocar la perilla de ajuste.

• Para regular la posición del asiento respecto al manillar, simplemente afloje la perilla de ajuste, mueva hacia adelante o hacia atrás el asiento, y una vez seleccionada la distancia deseada vuelva a colocar la perilla de ajuste.

## **Regulación del manillar**

Para regular la altura del manillar, simplemente afloje la perilla de ajuste, mueva hacia arriba o hacia abajo el poste del manillar, y una vez seleccionada la altura deseada vuelva a colocar la perilla de ajuste.

## **Ajuste de la cadena**

• La cadena de este quipo se encuentra pre-ajustada y no debería requerir intervención inmediata durante los primeros usos.

• El uso continuo a lo largo del tiempo de este equipo puede generar que la cadena se estire o se afloje y requiera un ajuste.

• Para ajustar la cadena, afloje las tuercas a ambos lados del eje principal. Ajuste la cadena y luego vuelva a apretar los pernos y tuercas a ambos lados del eje.

## OPCIONES DE LA CONSOLA

**PRECAUCIÓN:** Las lecturas de la computadora deben considerarse como una guía aproximada para el ejercicio y no deben considerarse para uso médico.

### Función de los botones:

- Mode: Presionela para seleccionar la función y manténgalo presionado por 4 segundos para restablecer
- Scan: Escanea automáticamente cada función
- Time: Tiempo total de ciclo hasta 99.59
- Speed: Velocidad total hasta 999.9km/h. El valor permanecerá constante en la consola.
- Distance: Distancia total hasta 99.9 km.
- Calorie: Calorías consumidas, hasta un valor máximo de 999.9 calorías
- Pulse (si aplica): Muestra la frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

### Nota:

- Una vez que el ejercicio haya terminado, habrá una señal de pare en la esquina superior izquierda.
- El monitor se apagará si el product no se utiliza durante más de 4 minutos
- El monitor se puede encender presionando el botón o simplemente pedaleando
- Si el monitor no muestra la información correcta, vuelva a instalar las baterías.
- Especificación de baterías: 1.5V UM-3 o 2 baterías AA

### Solución de problemas

- **Cambio de baterías de la consola** - deslice la computadora del soporte, luego retire la tapa de las baterías de la parte posterior de la consola y retire las baterías. Reemplace por baterías 2xAA, y vuelva a colocar la tapa, y la consola nuevamente sobre su soporte..
- **El monitor no funciona correctamente:** Verifique primero el cable del sensor inferior para asegurarse de que esté correctamente conectado al cable del sensor superior, y asegúrese de que el cable del sensor superior esté correctamente conectado a la consola. Si el problema persiste, revise que las baterías estén correctamente colocadas y que tengan carga.

**Sin Resistencia:** si no detecta Resistencia en la tensión de la bicicleta, inspeccione el cable de tensión superior para ver que esté correctamente conectado al cable de tensión inferior. Gire la perilla de tensión en su sentido antihorario hasta su nivel más bajo, y proceda a la hebilla de la correa de tensión que se encuentra en la parte superior de la cubierta del volante, en la base del poste delantero. Afloje la correa de tensión, tire de ella a través de la hebilla hasta que pueda sentir algo de resistencia en la correa, y luego vuelva a bloquearla alrededor de la hebilla. Ahora monte la bicicleta y gire los pedales, la perilla entonces debería poder usarse con un grado de tensión más fino

## MANTENIMIENTO GENERAL

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de ciclismo, la bicicleta debe someterse a un mantenimiento regular.

### **Mantenimiento diario o después de cada sesión.**

Asegúrese que la bicicleta no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido. Es importante fijarse en que esté bien apoyada sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear. La bicicleta tiene que estar perfectamente equilibrada y mantener la estabilidad sin desniveles. Además hay que tener en cuenta que durante la sesión de ejercicio se suda mucho y esto puede afectar a la estructura y componentes de la bicicleta, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar la bicicleta con un paño después de cada uso.

### **Mantenimiento semanal**

Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.

Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos

Verificar sistema de freno o tensión.

### **Mantenimiento mensual.**

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

### **Mantenimiento anual.**

Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general.

### **Almacenamiento.**

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños.

### **Atención.**

El no cumplimiento por parte del usuario del mantenimiento propuesto dejará sin efecto la garantía.

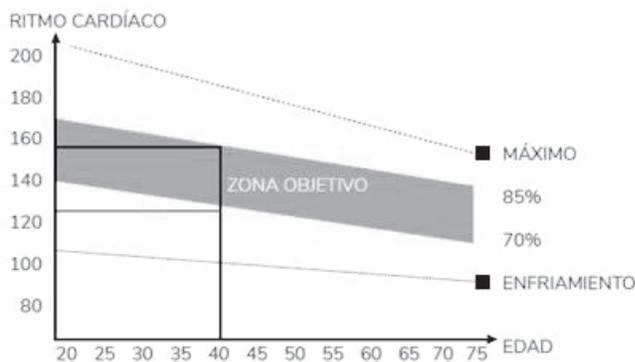
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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**

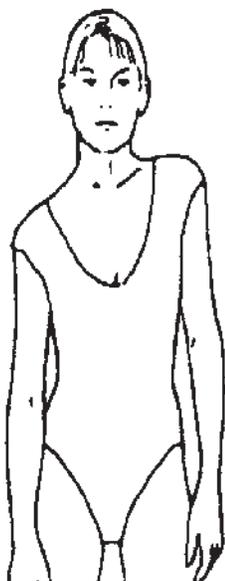
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

### **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.



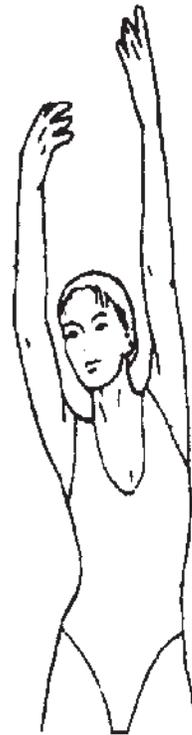
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



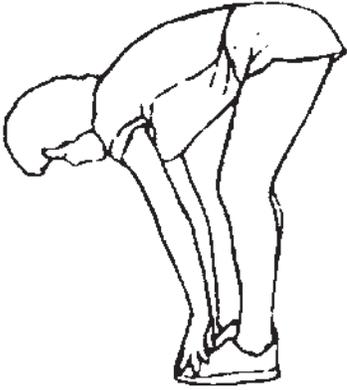
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



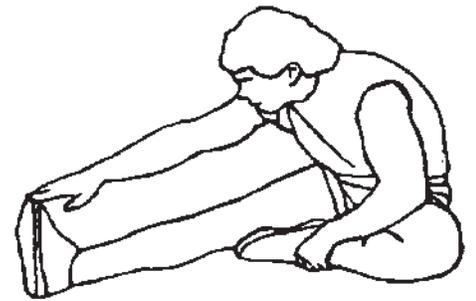


### **TOQUE DE PIES**

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.

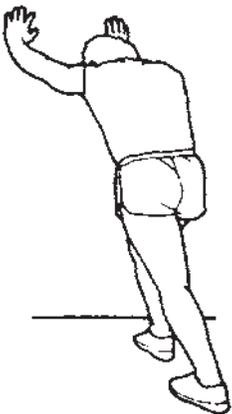
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 delante, 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: 0810-345-0447** o por mail a [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)



• 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: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)

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

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656  
info@argenttrade.net - www.argenttrade.net

