

Bicicleta Indoor

ARG-845SP

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. *Las imágenes de este manual son solo ilustrativas

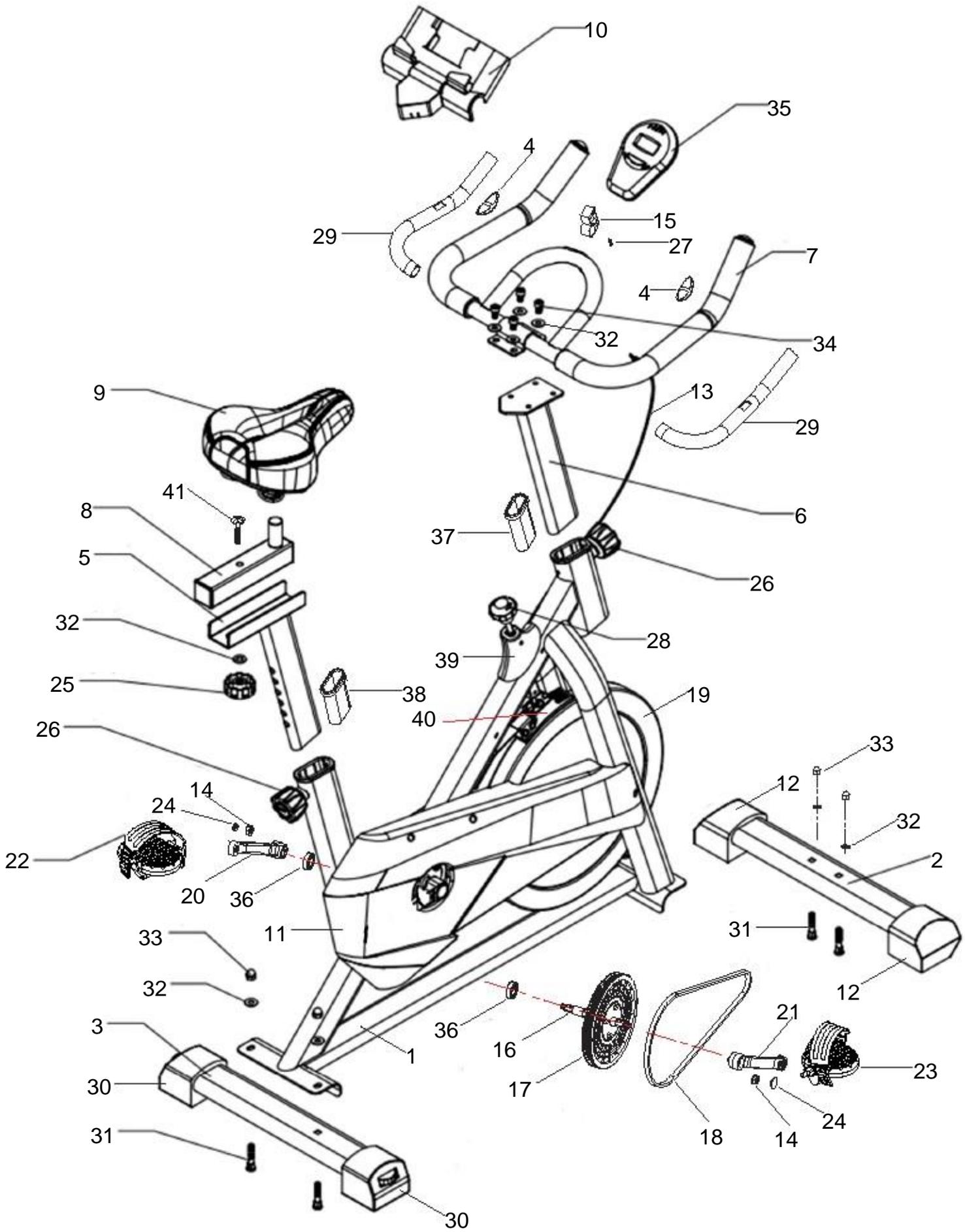
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA USO DOMÉSTICO

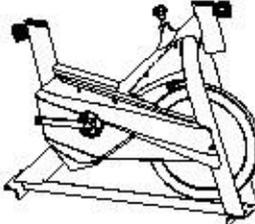
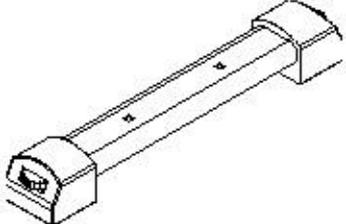
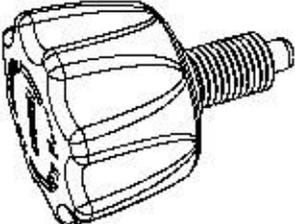
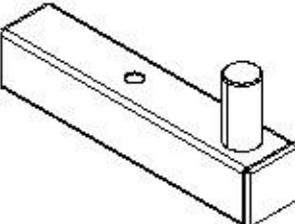
1. Procure hacer un adecuado mantenimiento de este equipo y verificar que todas las piezas estén correctamente sujetadas antes de iniciar cada ejercicio.
2. Su salud puede correr peligro por realizar ejercicios incorrectamente o de manera excesiva. Consulte un doctor antes de configurar su programa de entrenamiento, este puede definirle su rendimiento máximo (pulsaciones, tiempo de ejercicio, etc.) durante el entrenamiento y precisarle la cantidad de tiempo.
3. 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
4. Mantenga a los niños menores de 13 años y mascotas alejados de este equipo. Solo está diseñado para ser utilizado por adultos
5. 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 0.6 metros de cualquier objeto o desnivel.
6. Nunca deje el equipo expuesto en exteriores, ni a la luz solar ni a la intemperie.
7. Antes de utilizar el equipo asegúrese de que todos sus tornillos y partes estén correctamente ajustados.
8. 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
9. Utiliza ropa cómoda para entrenar sobre este equipo. Evite la ropa larga o que pueda engancharse en alguna de las partes
10. Peso máximo soportado **120kg**.
11. Este equipo **no** es apto para uso terapéutico
12. 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.
13. Mantenga la espalda recta mientras realiza el ejercicio.
14. Cuando finalice su pedaleo, los pedales continuarán moviéndose y se detendrán lentamente una vez que el disco lo haga.
15. Para detener el entrenamiento, presione el freno de emergencia.

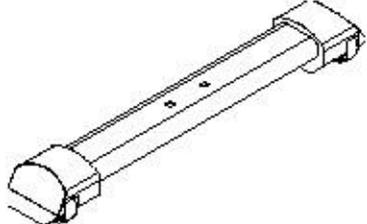
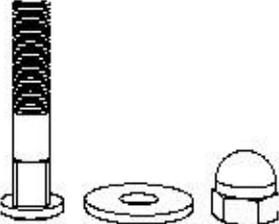
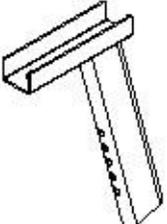
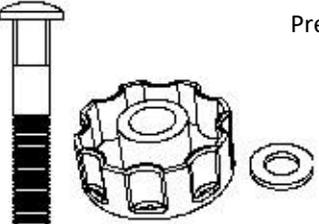
GRAFICO DE DESPIECE

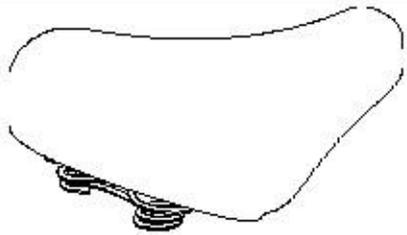
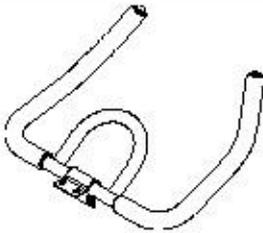
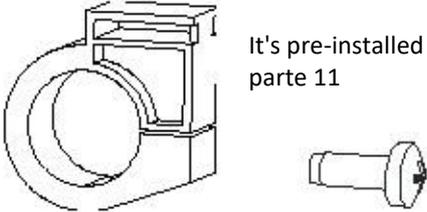


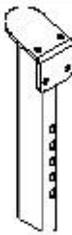
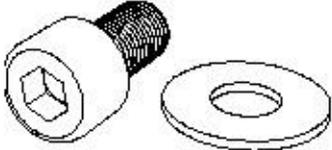
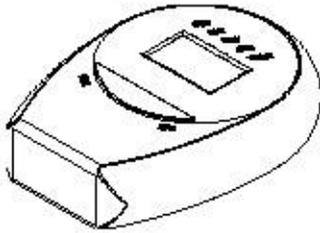
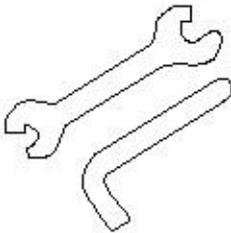
LISTADO DE PARTES

NO.	Descripción	QTY	NO.	Descripción	QTY
1	ESTRUCTURA PRINCIPAL	1	22	PEDAL IZQUIERDO	1
2	PATA DELANTERA	1	23	PEDAL DERECHO	1
3	PATA TRASERA	1	24	CONECTOR MANIVELA	2
4	SENSOR DE PULSO	2	25	PERILLA DE AJUSTE	1
5	POSTE DEL ASIENTO	1	26	PERILLA DE AJUSTE	2
6	POSTE DEL MANILLAR	1	27	TORNILLO SOPORTE MONITOR	1
7	MANILLAR	1	28	PERILLA DE FRENO	1
8	REGULADOR DEL ASIENTO	1	29	ESPUMA MANILLAR	2
9	ASIENTO	1	30	NIVELADOR BASE -R	2
10	SOPORTE TABLET	1	31	TORNILLO M8	4
11	CUBRE CADENA	1	32	ARANDELA Φ 8	9
12	NIVELADOR	2	33	TUERCA DOMO M8	4
13	CABLE DEL SENSOR	1	34	TUERCA HEXAGONAL	4
14	TUERCA	2	35	CONSOLA	1
15	SOSTEN DE CONSOLA	1	36	BEARING 6300	2
16	EJE	1	37	CASQUILLO DE POSTE -F	1
17	POLEA DE LA CORREA	1	38	CASQUILLO DE POSTE-R	1
18	CORREA	1	39	CUBIERTA DE FRENO	1
19	RUEDA DE INERCIA	1	40	PASTILLA DE FRENO	1
20	MANIVELA IZQUIERDA	1	41	TORNILLO M8*55	1
21	MANIVELA DERECHA	1			

NO.	IMAGEN
1	 <p data-bbox="236 898 486 927">Estructura Principal X1</p>
3 30	 <p data-bbox="336 1193 502 1223">Pata trasera X1</p>
26	 <p data-bbox="320 1485 622 1514">Perilla bloqueo de altura x2</p>
8	 <p data-bbox="272 1776 622 1805">Ajuste horizontal del asiento X1</p>

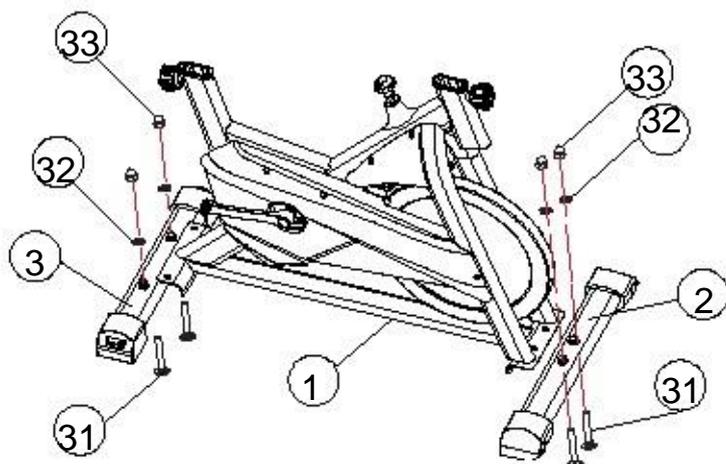
NO.	IMAGEN
2 12	 <p data-bbox="1023 898 1356 927">Pata delantera (con ruedas) X1</p>
31 32 33	 <p data-bbox="959 1193 1380 1223">Tornillos Allen + Arandela + Tuerca X 4</p>
5	 <p data-bbox="1066 1485 1284 1514">Poste del asiento X1</p>
25 31 41	<p data-bbox="1252 1541 1396 1570">Pre instalado</p>  <p data-bbox="959 1776 1300 1805">Tornillo + Perilla + Arandela X1</p>

NO.	IMAGE
9	 <p>Asiento X1</p>
7	 <p>Manillar X1</p>
15	 <p>It's pre-installed on parte 11</p> <p>Soporte Monitor + Tornillo Soporte Monitor X1</p>
22 23	 <p>Pedal Izquierdo X1 Pedal Derecho X1</p>

NO.	IMAGE
6	 <p>Poste del Manillar X1</p>
32 33	 <p>It's pre-installed on part 6</p> <p>Tornillos Manillar + Arandela X4</p>
35	 <p>Monitor X1</p>
	 <p>Kit de Herramientas X1</p>

CONSIDERACIONES DE ARMADO

- Normalmente el armado requiere de dos personas.
- Algunas partes vienen pre ensambladas en su posición correspondiente. Antes del armado, por favor desarme las partes pre ensambladas de acuerdo a su situación y ajústelas o vuelva a armarlas.
- Al desembalar coloque todas las partes sobre una superficie plana y despejada. No deseche los materiales del embalaje hasta que haya terminado el armado.
- Pedal (las partes izquierdas están marcadas con una "L" y las derechas con una "R") .
- Además de las herramientas incluidas en el kit, el armado puede requerir:
Una llave Allen
Un destornillador
- El armado del equipo puede ser más fácil si cuenta con estas herramientas. Para evitar daños NO utilice herramientas eléctricas.



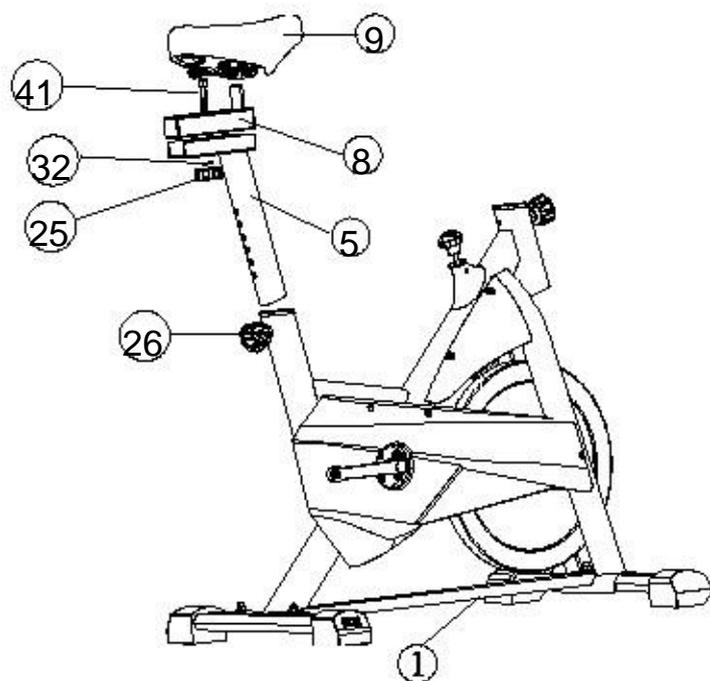
PASO 1

Coloque la pata delantera (2) en la estructura principal (1) Usando 2pcs de Tornillo M8 (31), 2pcs de Arandela M8 (32) y 2pcs de la Tuerca Domo M8 (33).

Repita el procedimiento con la pata trasera (3).

NOTA:

1. La pata delantera (2) tiene ruedas transportadoras.
2. Puede ajustar primero la pata trasera (3) para mantener la bicicleta estable.

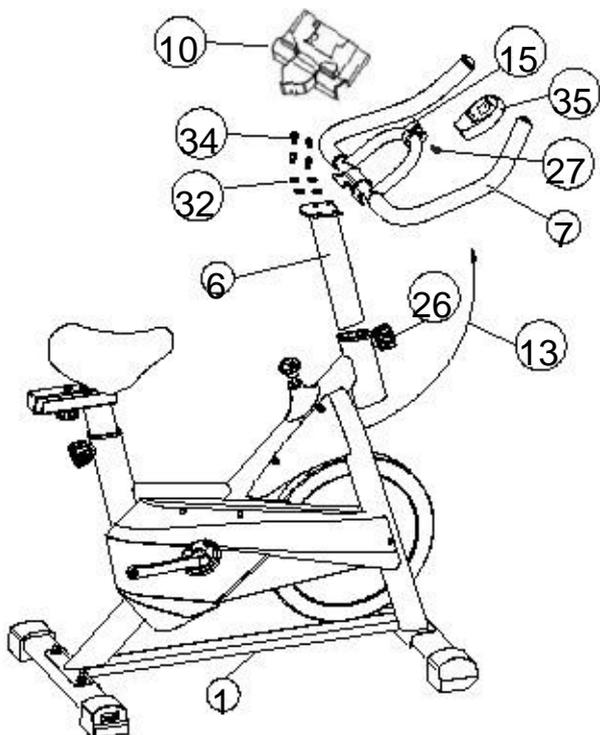


PASO 2

Desatornille la perilla de ajuste (26) de la Estructura Principal (1), Inserte el poste del asiento (5) dentro del tubo trasero de la estructura principal (1). Luego instale nuevamente la perilla de ajuste (26) y ajústela.

Coloque el regulador del asiento (8) en el poste del asiento (5) y ajústelo con tornillos M8*55 (41), Arandela M8 (32) Y la perilla de ajuste (25).

Coloque el asiento (9) sobre el regulador del asiento (8), Y asegúrelo ajustando las tuercas de bloqueo (Pre instaladas en el asiento).

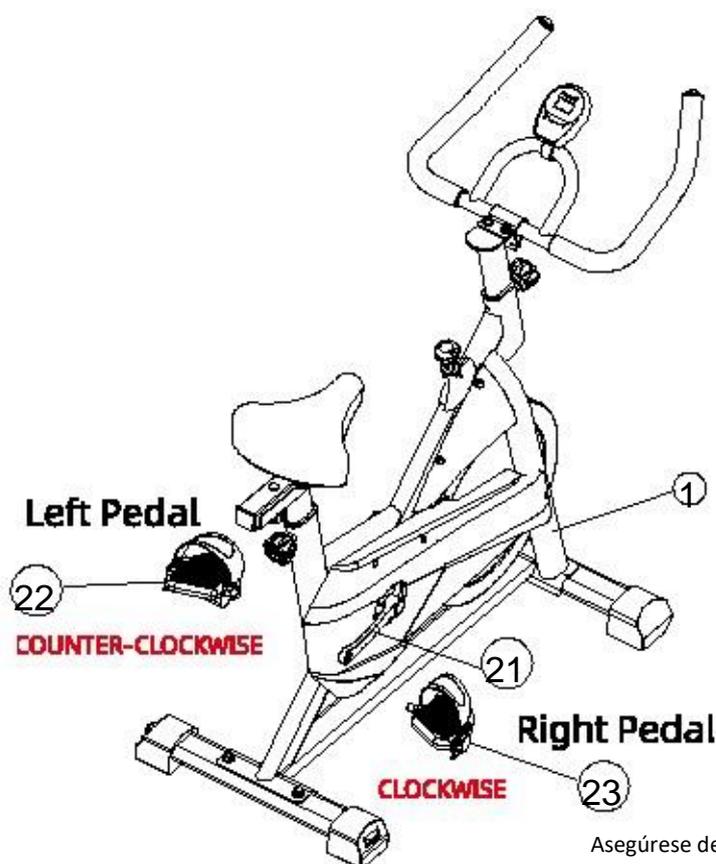


PASO 3

Inserte el poste del manillar (6) dentro del tubo delantero de la estructura principal (1). Asegúrelo con la perilla (26).

Coloque el manillar (7) sobre el poste del manillar (6) con 4pcs de tornillo hexagonal (34) y arandela M8 (32). Luego coloque el soporte de tablet (10) en el manillar (7), y presiónelo.

Coloque el soporte de consola (15) al manillar (7), ajustándolo con el tornillo del soporte (27). Coloque el Monitor (35) sobre el soporte de consola (15). Luego conecte el cable del sensor (13) al monitor (35) y el cable del sensor (13) con la estructura principal (1) y el manillar (7).



PASO 4

Coloque el pedal derecho (23) en el lado correcto de la manivela derecha (21) como muestra la imagen. Asegure el pedal cuidadosamente. Coloque la correa del pedal derecho en el pedal derecho (23). Repita el procedimiento para el pedal izquierdo (20) Colocándolo en el lado correcto de la manivela izquierda (16) y coloque la correa en el pedal izquierdo (22).

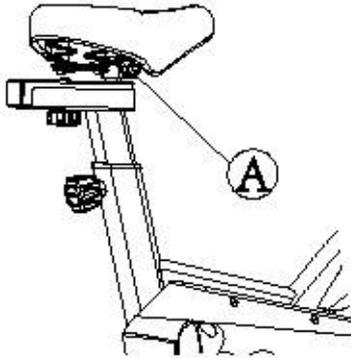
ATENCIÓN: El pedal derecho (23) lleva una R estampada y se ajusta en sentido de las agujas del reloj; y el pedal izquierdo lleva una L estampada y se ajusta en sentido contrario a las agujas del reloj.

Asegúrese de que la tuerca de los pedales pueda pasarse por el agujero en la manivela lo suficientemente bien, o tendrán una operación incorrecta. Es una buena idea aplicar grasa a las roscas antes de unir a la manivela, esto asegurará que se puedan quitar en el futuro. Apriete ambos pedales lo más firmemente posible. Después de usar bicicleta estática durante una semana, vuelva a ajustar los pedales. Para un mejor rendimiento, mantenga los pedales ajustados siempre

USO DEL EQUIPO

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

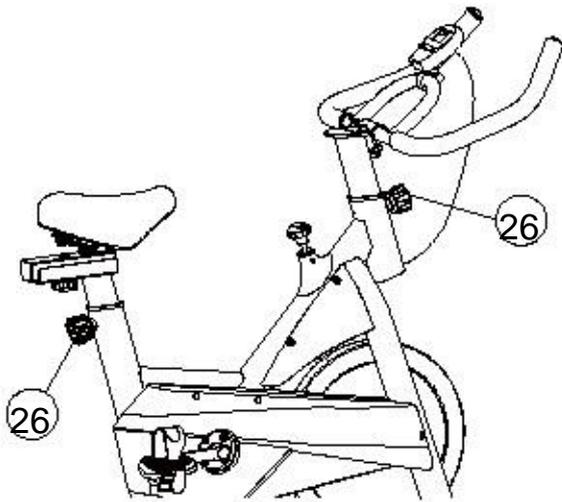
Puede ajustar la posición del asiento para su confort. Este equipo le permite ajustar la distancia del asiento al manillar, y regular la altura para adaptarla a la altura del usuario.



Para ajustar el asiento, afloje las tuercas (A) del asiento con unas vueltas, y luego deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta dejarlo en la posición deseada. Luego, vuelva a ajustar la tuerca (A).

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL MANILLAR Y LA ALTURA DEL ASIENTO

Para un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a una altura apropiada. Al pedalear, sus rodillas deben quedar ligeramente flexionadas cuando sus piernas estén en la posición más baja del pedaleo.

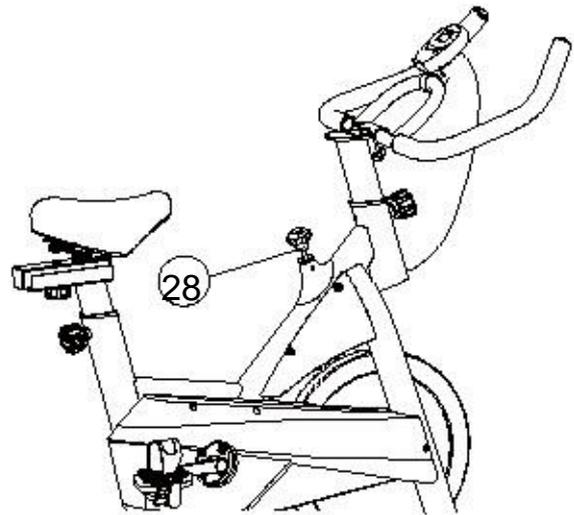


Para ajustar la altura del manillar, primero afloje la perilla de ajuste (26) y tire de ella. Luego, mueva el manillar hacia arriba o hacia abajo, y suelte la perilla cuando llegue al orificio de la posición deseada. Luego ajuste firmemente la perilla. **Asegúrese de que quede correctamente ajustada al orificio.**

Para ajustar la altura del asiento, primero desajuste la perilla de bloqueo (26) y tire de ella. Luego, mueva el asiento hacia arriba o hacia abajo, y suelte la perilla cuando llegue al orificio de la posición deseada. Luego ajuste firmemente la perilla.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DEL EJERCICIO

Para aumentar la Resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia (28) en el sentido de las agujas del reloj; para disminuir el nivel de resistencia, gire la perilla de resistencia (28) en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Para detener la rueda de inercia, presione la perilla de resistencia (28) hacia abajo. La rueda debería detenerse automáticamente.

IMPORTANTE: Cuando la bicicleta no esté en uso, ajuste la perilla de resistencia completamente.

FUNCIONES DE LA CONSOLA

ESPECIFICACIONES :

TIEMPO —————00:00—99:59MIN
VELOCIDAD (SPD)————— 0.0—99.9KM/H(ML/H)
DISTANCIA (DST)—————0.00—99.99KM(ML)
CALORÍAS (CAL)—————0.0—999.9KCAL
PULSO ————— 40 —240 Bpm

FUNCIONES DE LOS COMANDOS :

MODE: esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función en particular. La consola se reiniciará quitándole las baterías o presionando la tecla MODE por 3-4 segundos.

RESET: resetea todos los valores a 0.

OPERACIONES :

1、 AUTO ON/OFF

El Sistema se enciende cuando presiona alguna tecla o cuando el sensor de entrenamiento empieza a recibir alguna señal de movimiento.

El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se presiona ninguna tecla para aproximadamente 4 minutos.

2、 RESET

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3-4 segundos.

3、 MODE

Puede seleccionar la función SCAN o bloquear la función que desee. Presione la tecla MODE cuando el puntero esté en la función que desea.

FUNCIONES:

1、 TIME : Presione la tecla MODE hasta que el marcador se detenga en TIME. El tiempo total de trabajo se mostrará cuando haya iniciado el ejercicio.

2、 SPEED: Presione la tecla MODE hasta que el marcador se detenga en SPEED. Se mostrará la velocidad actual.

3、 DISTANCE : Presione la tecla MODE hasta que el marcador se detenga en DISTANCE. Se mostrará la distancia recorrida durante el entrenamiento.

4、 CALORIE : Presione la tecla MODE hasta que el marcador se detenga en CALORIE. Se mostrarán las calorías quemadas durante el entrenamiento.

5、 SCAN: Presione el botón "MODE" hasta que "SCAN" aparezca, la pantalla alternará por todas las 6 funciones: Time, speed, distance, calorie, odometer y pulse. La pantalla de cada función se mostrará durante 6 segundos.

6、 PULSE: Presione el botón MODE hasta que "PULSE" aparezca. Antes de medir su pulso, por favor ponga las palmas de sus manos sobre ambas almohadillas de contacto y la pantalla mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) después de 6~7 segundos.

BATERÍAS :

Esta consola utiliza dos baterías "AAA". Reemplácelas desde la parte posterior de la consola.

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.

Contacto

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a Servicio de Atención al Cliente:



ARGENTRADE

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.
0810-345-0447, Lunes a Viernes de 9.00 a 15.00 Hs
Emails: postventa@argentrade.net;
sat@argentrade.net; postventa1@argentrade.net



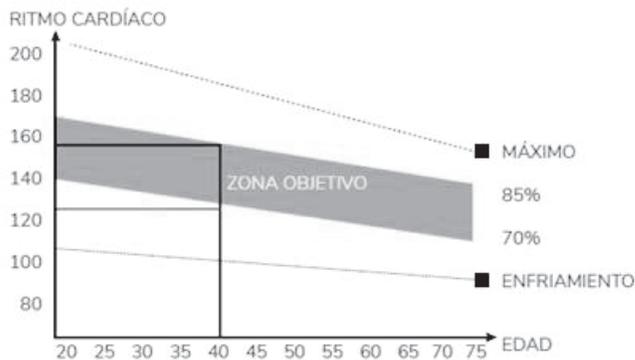
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

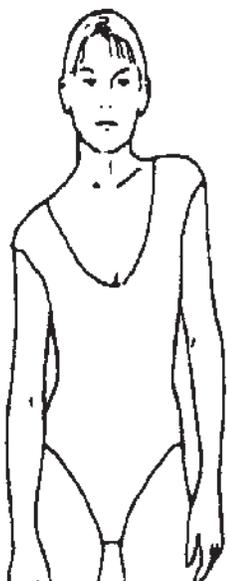
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.



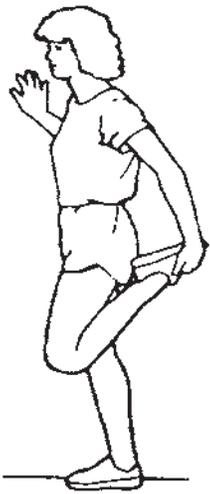
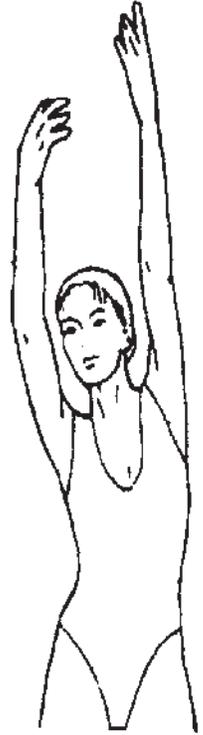
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



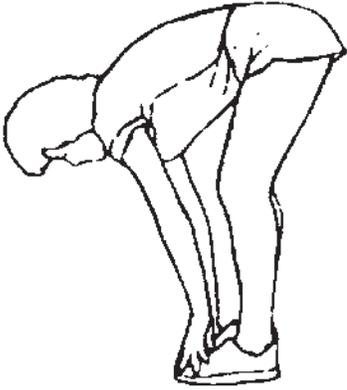
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



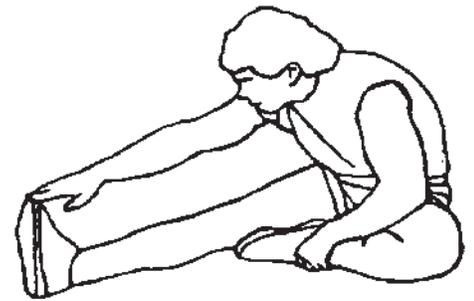


TOQUE DE PIES

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.

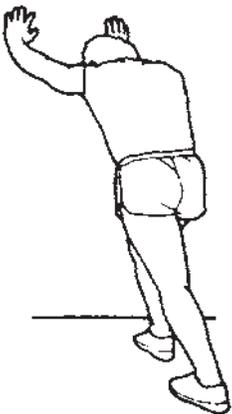
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 / 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 / postventa@argentrade.net

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

