

Bicicleta Fija

**ARG-857**

Manual de  
**Instrucciones**



# CONTENIDO

INFORMACIÓN IMPORTANTE -----	2
DIBUJO DE VISTA EXPLOTADA -----	4
HERRAMIENTAS DE MONTAJE Y PIEZAS ----	5
INSTRUCCIONES DE MONTAJE-----	5
DIBUJO COMPLETO DE EXPLOSIÓN -----	9
LISTA DE PARTES-----	10
CONSOLA INSTRUCCIÓN -----	13

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

### SEGURIDAD

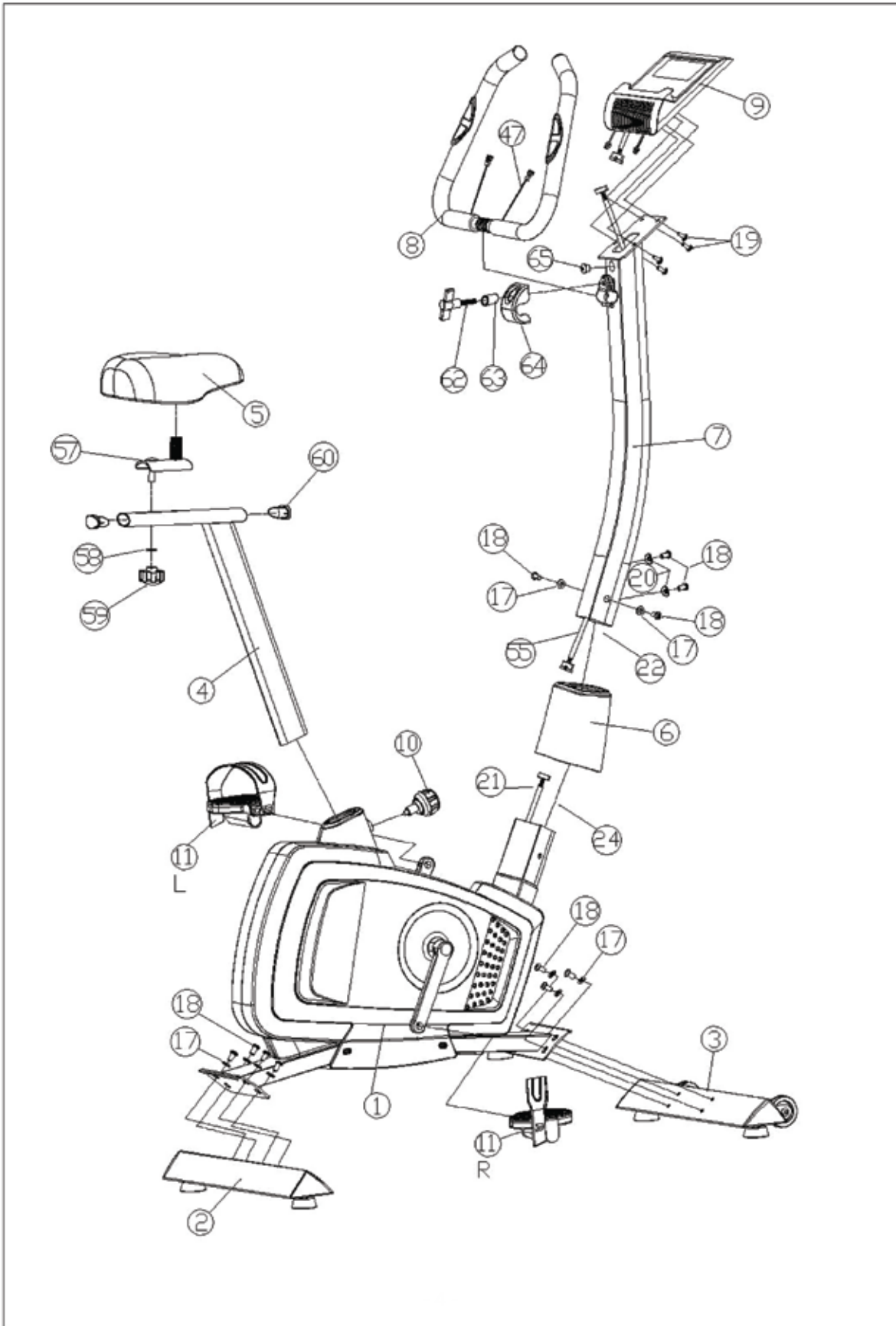
1. Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para su referencia cuando sea necesario.
2. Por favor, no ensamble ni use este equipo hasta que lea este manual a fondo y con cuidado. La seguridad y la eficiencia solo se pueden lograr cuando el equipo se ensambla, se mantiene y se usa de forma adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados de todas las advertencias y precauciones.
3. Para un uso totalmente seguro, se requiere una superficie estable y nivelada. Proteja su piso con una alfombra. No use el equipo en áreas húmedas como sauna de piscina, etc. El equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor como área de seguridad.
4. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
5. Sea consciente de las señales que da su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
6. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo, el equipo debe ser ensamblado y utilizado solo por adultos.
7. El equipo está diseñado solo para uso doméstico, el peso máximo del usuario es: 120 kg.
8. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
9. Utilice ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite la ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar movimientos.
10. Mantenga la espalda recta mientras hace ejercicio.
11. Antes de usar el equipo, verifique que la barra de la manija, el asiento, las tuercas y pernos estén bien apretados.
12. Para las partes ajustables, verifique la posición máxima como referencia, no exceda la marca "stop", de lo contrario, se encontrará en riesgo.
13. Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso al ensamblar o revisar el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el uso, deténgalo inmediatamente. No use el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimar su espalda. Use siempre las técnicas de elevación adecuadas y / o busque ayuda si es necesario.
15. Todos los accesorios móviles (por ejemplo, pedal, manillar, silla, etc.) requieren mantenimiento semanal. Verifíquelos antes de usarlos. Si algo está roto o suelto, por favor, corríjalo de inmediato. Puede continuar usándolos solo después de que regresen a buenas condiciones.
16. Preste atención a la ausencia de un sistema de rueda libre que supondrá un riesgo grave.
17. Puede ajustar la resistencia girando el ajustador de resistencia.
18. Bloquee el equipo cuando deje de usarlo.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE




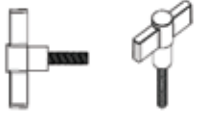



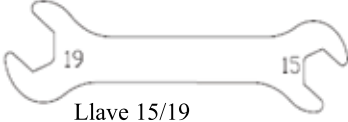

### MANTENIMIENTO

1. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste (por ejemplo, barra de manejo, pedales, asiento, etc.). Es vital que se reemplacen las piezas defectuosas y no utilizarlo hasta que se repare por completo.
2. Verifique regularmente que los elementos sujetos con tuercas y pernos estén apretados correctamente.
3. Recuerde regularmente engrasar las piezas móviles.
4. Preste especial atención a los componentes, la mayoría de ellos son susceptibles de desgaste como sistema de freno, almohadilla para el pie, etc.
5. Como el sudor es muy corrosivo, no permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del equipo, particularmente la computadora. Limpie inmediatamente el equipo después de usarlo. Las piezas esmaltadas se pueden limpiar con una esponja húmeda. Deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.
6. Detenga el equipo en un ambiente limpio y seco, alejado de los niños.

# PERSPECTIVA EXPLOTADA



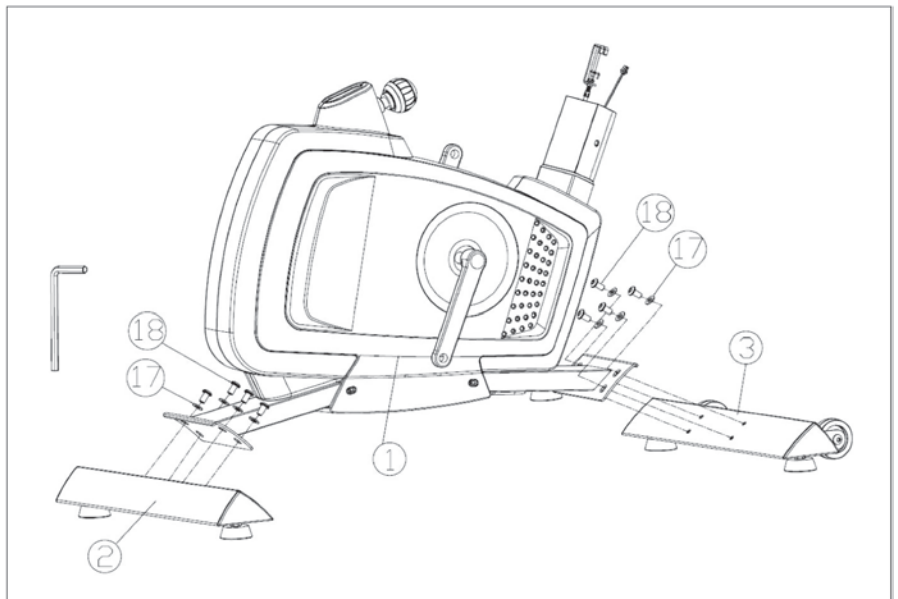
## HERRAMIENTAS DE MONTAJE Y PIEZAS

 <p>Tornillo Allen cabeza de champiñón</p>	 <p>Arandela plana</p>	 <p>Arandela ondulada</p>
 <p>Perilla format "T"</p>	 <p>Casing</p>	 <p>Parte decorativa</p>
 <p>Llave Allen</p>	 <p>Llave 15/19</p>	 <p>Llave Multifunción</p>

## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 1:

Fije el estabilizador delantero (2) y (3) en el bastidor principal (1) con ocho juegos de arandela plana (17), tornillos allen de cabeza de champiñón (18) herméticamente.  
 Nota: el estabilizador delantero es con rueda de transporte.

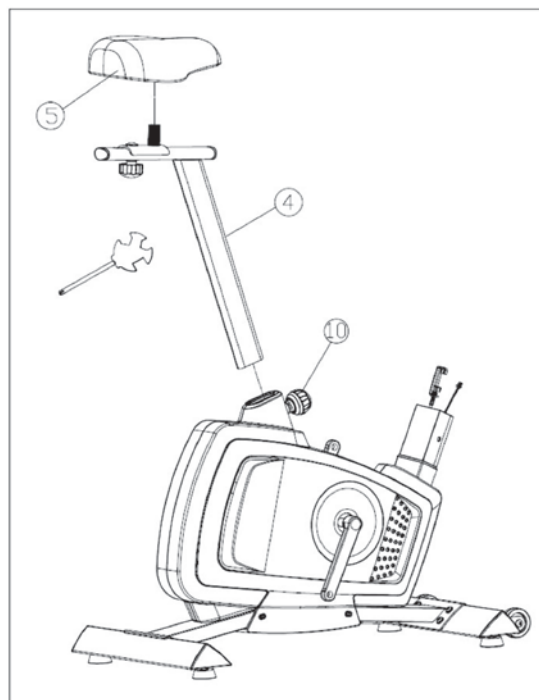


## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 2:

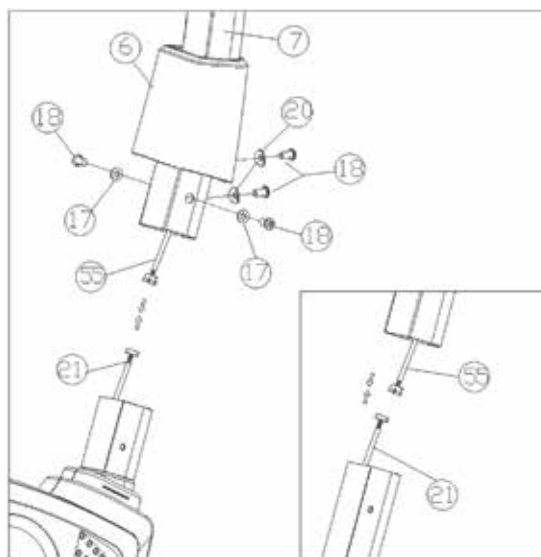
Afloje la perilla de ajuste (10) y extráigala antes de deslizar el soporte del asiento (4) en la carcasa del soporte del asiento en el bastidor principal (1), y alinee los agujeros para la altura deseada, luego suelte la perilla de ajuste y apriete es correcto luego arregle el asiento (5) en el juego de deslizamiento del asiento.

Nota: No exceda la marca "detener".



### Paso 3:

Primero, coloque el poste delantero (7) en la parte decorativa (6), luego conecte el cable de la consola (21) con el cable de la consola (55). Por favor, hágalo con cuidado siguiendo la foto de montaje adjunta. Fije el poste delantero (7) en el bastidor principal con dos juegos de tornillos Allen de cabeza de champiñón (18) y arandelas onduladas (20) y dos juegos de tornillos Allen de cabeza de champiñón (18) y arandelas planas (17) adecuadamente. Luego, fije la parte decorativa (6) en la cubierta de plástico.



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



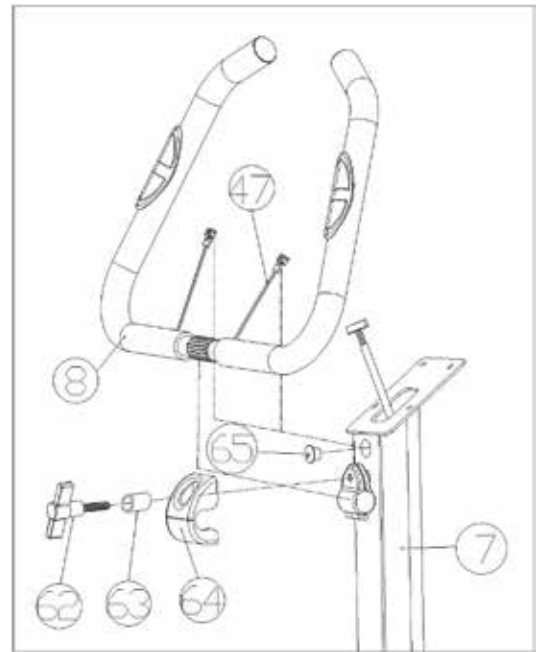
En el caso de no tener lector de QR,  
ingresar al siguiente link: <https://goo.gl/75Epm5>

## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 4:

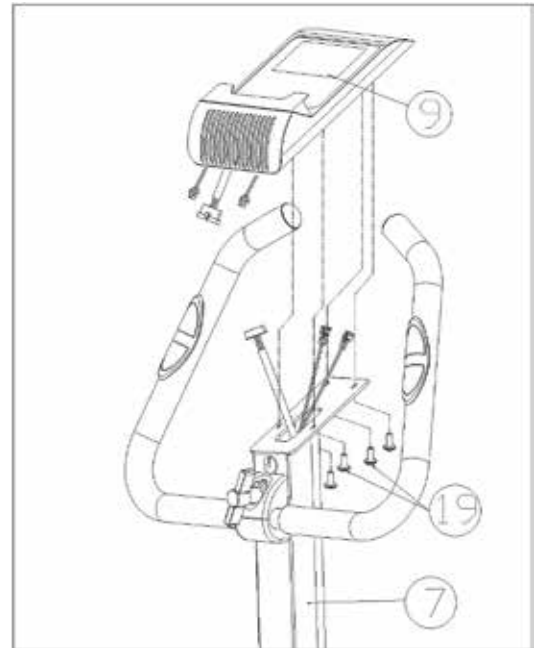
Saque el tapón protector (65) y coloque los dos pedazos de cables en la barra del mango primero en el tapón de protección, luego en el orificio, luego de eso coloque el tapón protector (65) de nuevo en el orificio.

Fije la barra del mango (8) en el casquillo de fijación de la barra del manillar con la perilla en forma de T (62), la carcasa (63) y la pieza de plástico decorativa (64).



### Paso 5:

Atornille el tornillo de cabeza hueca transversal (19) de la consola (9) y conecte los cables de la consola correctamente, luego alinee la consola (9) con la placa soldada en el poste delantero (7) y luego fije la consola (9) con el tornillo de cabeza hueca transversal (19) herméticamente.

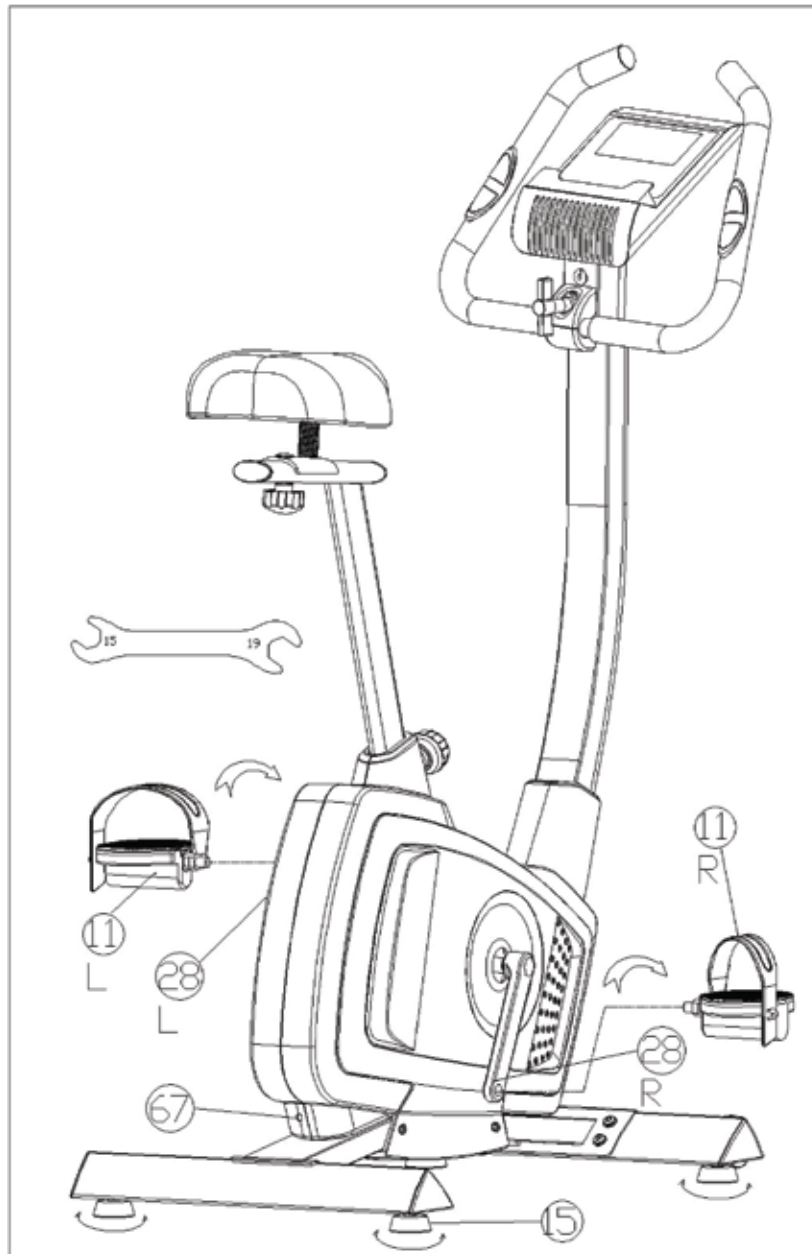




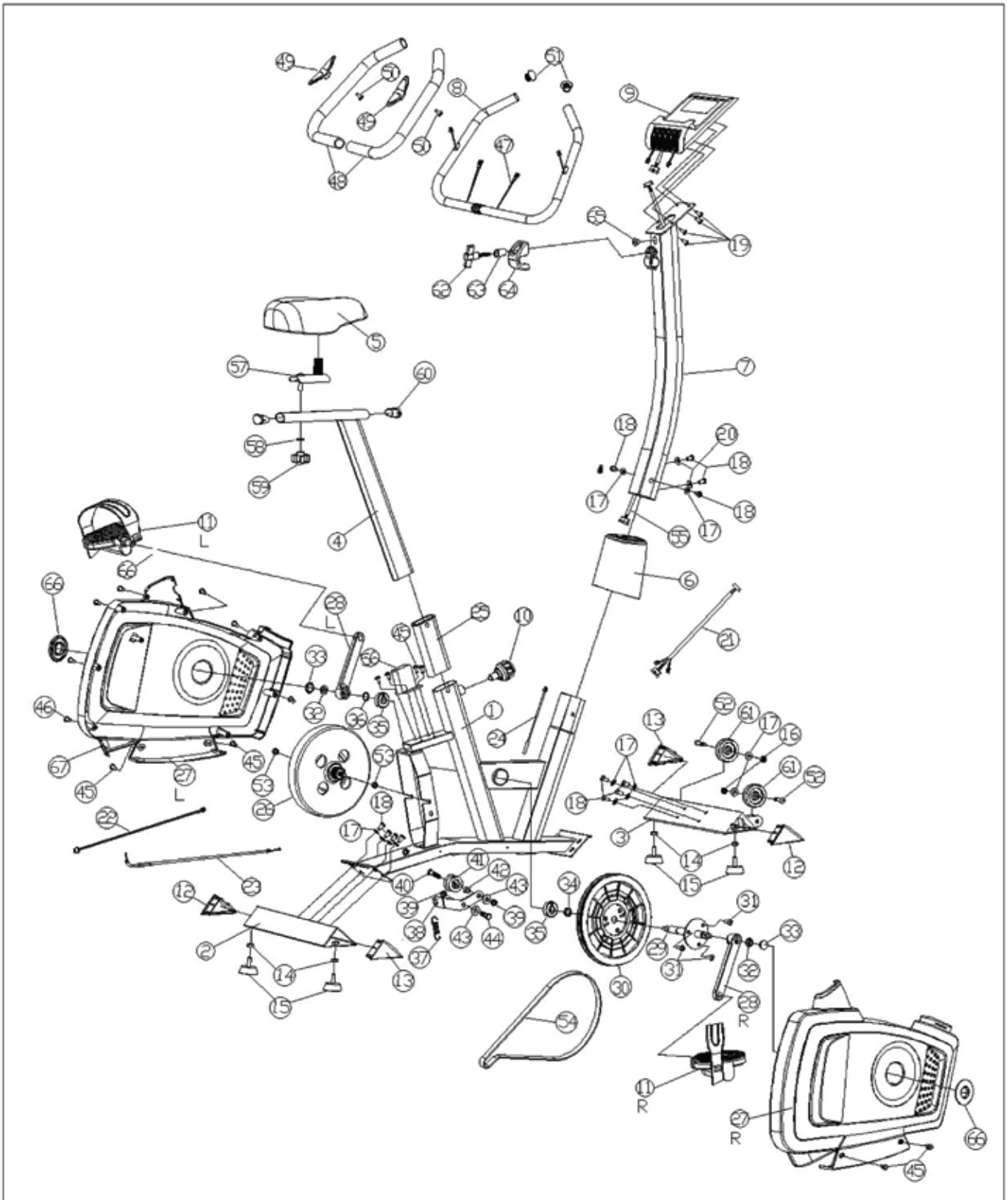
## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 6:

Fije el pedal (11L) que está marcado "L" en la manivela (28L) fuertemente en sentido contrario a las agujas del reloj, luego fije el pedal (11R) que está marcado "R" en la manivela (28R) apretadamente en el sentido de las agujas del reloj. Ahora que el equipo se completó ensamblado, si no lo nivela en el piso, puede ajustarlo con la almohadilla de ajuste (15). Luego, puede enchufar el cargador en el orificio de conexión de alimentación (67) con energía para comenzar.



# PERSPECTIVA EXPLOTADA COMPLETA



## NOMENCLADOR

<b>LISTA DE PARTES</b>			
<b>Nº</b>	<b>Partes</b>	<b>Características</b>	<b>Ct.</b>
1	Cuadro Principal		1
2	Pata Trasera	80×40×1.5×450L	1
3	Pata Delantera	80×40×1.5×450L	1
4	Poste del Asiento	60×20×1.5×460L	1
5	Asiento		1
6	Parte Decorativa	ABS	1
7	Poste Frontal	Dtube 55×62×1.5×750L	1
8	Manubrio	Ç 22×1.5	1
9	Consola		1
10	Perilla Ajustable	M16×1.5×25L	1
11L	Pedal (Izq,)	BC1/2"-24	1
11R	Pedal (Der.)	BC1/2"-24	1
12	Tapón del tubo estabilizador 1	ABS	2
13	Tapón del tubo estabilizador 2	ABS	2
14	Tuerca Hexagonal	M8	4
15	Apoya Pies Ajustable	φ48×16L×M8×25	4
16	Tuerca de Bloqueo	M8	2
17	Arandela	Ç 8.2× Ç 16×1.5	12
18	Perno de Cabeza de Hongo	M8×15	12
19	Tornillo	M5×15	2
20	Arandela	Ç 8.2× Ç 20×1.5×R25	2
21	Cable de la Consola		1
22	Cable de Poder		1

## NOMENCLADOR

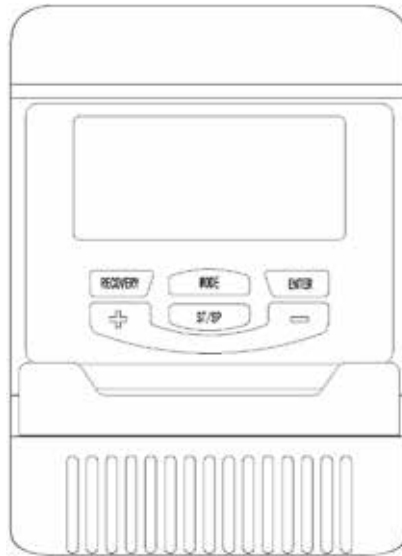
LISTA DE PARTES			
Nº	Partes	Características	Ct.
23	Cable de Motor		1
24	Cable de Sensor	430mm	1
25	Cojinete del Tubo		1
26	Volante	Ç 240×32	1
27L	Cubierta Plastica Izq.	ABS	1
27R	Cubierta Plastica Der.	ABS	1
28L	Manivela Izq.	140L-1/2-20UNF-LH	1
28R	Manivela Der.	140L-1/2-21UNF-RH	1
29	Eje de Polea	Ç 17×127	1
30	Polea	Ç 240×20×PJ5	1
31	Tuerca Hexagonal	M8×16	3
32	Brida	M10×1.25	2
33	Cobertor de las Manivelas	PP	2
34	Espaciador de la Polea	Ç 22× Ç 17.2×5	1
35	Cojinete	6003 2RS	2
36	Espaciador		1
37	Resorte	Ç 1.2× Ç 12.5×67	1
38	Placa de fijación de la polea de guía	T=4.0	1
39	Tuerca	M10×1.5	2
40	Tornillo	M10×1.5×35L	1
41	Polea de Guía	φ43×φ35.5×25	1
42	Cojinete Espaciador	Ç 14× Ç 10.2×6L	1
43	Arandelas	Ç 20× Ç 10.2×1.5	2

## NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	Partes	Características	Ct.
44	Tornillo	M10×1.5×25L	1
45	Tornillo	ST4.2×19 φ8	8
46	Tornillo	ST4.2×16 φ8	8
47	Cable del Sensor Cardíaco	500mm	2
48	Goma	φ20×5T×490	2
49	Sensor Cardíaco		2
50	Tornillo	ST4.2×20 φ8	2
51	Tubo y Tapon del Manubrio	φ22×1.5	2
52	Tornillo Allen	M8×40 thread 20	2
53	Tuerca	M10	2
54	Cinta	PJ5 - 380	1
55	Cable de la Consola		1
56	Motor		1
57	Riel del Asiento		1
58	Arandela Curva	22×22	1
59	Perilla	PP	1
60	Enchufe	PP	2
61	Ruedas de Transporte	φ60×φ8.5×22	2
62	Perilla en T	M8×45	1
63	Caja	φ8.5×φ12×25	1
64	Parte Decorativa	PP	1
65	Tapon Protector	PVC	3
66	Cobertor de Manivela	PVC	2
67	Agujero de Conexión de Poder		1



## INSTRUCCIÓN DE CONSOLA



### Funciones clave

**START / STOP:** 1. Iniciar y detener los entrenamientos.

2. Comience la medición de la grasa corporal y abandone el programa de grasa corporal.

3. Si presiona la tecla durante 3 segundos, todos los valores de la función se restablecerán a cero.

**DOWN:** reduce el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado: TIME, DISTANCE, etc. Durante el entrenamiento, disminuirá la carga de resistencia.

**ARRIBA:** aumenta el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado. Durante el entrenamiento, aumentará la carga de resistencia.

**ENTER:** para ingresar el valor deseado o el modo de ejercicio.

**PRUEBA (PULSO, RECUPERACIÓN):** presione para entrar en la función de recuperación cuando la computadora tiene el valor de la frecuencia cardíaca. La recuperación es Fitness Level 1-6 después de 1 minuto. F1 es el mejor y F6 es el peor.

**MODO:** Presione hacia abajo para seleccionar funciones.

### Selección de entrenamiento

Después del encendido, use las teclas ARRIBA o ABAJO para seleccionar y luego presione ENTER para ingresar al modo deseado.

### Configuración de parámetros de entrenamiento

Después de seleccionar su programa deseado, puede establecer previamente varios parámetros de entrenamiento para los resultados deseados.

### PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO:

TIEMPO / DISTANCIA / CALORÍAS / EDAD

Nota: Algunos parámetros no son ajustables en ciertos programas.

Una vez que se ha seleccionado un programa, al presionar ENTER, el parámetro "Time" parpadeará.

## INSTRUCCIÓN DE CONSOLA

Usando la TECLA ARRIBA O ABAJO puede seleccionar el valor de tiempo deseado. Presione ENTER KEY para ingresar el valor.

El mensaje parpadeante se moverá al siguiente parámetro. Continúa el uso de la tecla ARRIBA O ABAJO. Presione START / STOP

Campo	Rango de Display	Valor de Default	Increment/ Decrement	Descripción
Tiempo	0:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Cuando la pantalla muestre 0:00, el tiempo contará hacia arriba. 2. Cuando el tiempo es 1:00 ~ 99: 00, contará hasta 0.
Distancia	0.00~999.0	0.00	±1	1. Cuando la pantalla es 0.00, la distancia contará hacia arriba. 2. Cuando la distancia es 1.00 ~ 999.0, contará hacia abajo a 0.
Calorias	0.0~9950	0.0	±50	1. Cuando la pantalla muestre 0.0, las calorías contarán hacia arriba. 2. Cuando Calorías es 50.0 ~ 9950, lo hará cuenta regresiva a 0.
Watts	20~300	100	±10	El usuario puede establecer el valor de watt solo en el programa de control de vatios. El objetivo de HR se basará en la edad. Cuando el corazón
Edad	10~99	30	±1	La tasa excede la H.R objetivo, la cantidad de la frecuencia cardíaca parpadeará en los programas.

### Operación del programa

#### Manual (P1)

Seleccionando "Manual" usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER KEY.

1Este parámetro "Tiempo" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente.

Presione START KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

#### Pre-programas (P2-P9)

Hay 8 perfiles de programa listos para usar. Todos los perfiles del programa tienen un nivel de resistencia de 24.

Configuración de parámetros para pre-programas

## INSTRUCCIÓN DE CONSOLA

Seleccionando uno de los pre-programas usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER KEY. Este parámetro "Tiempo" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente.

Presione START KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado. Pre-programas (P2-P9)

Hay 8 perfiles de programa listos para usar. Todos los perfiles del programa tienen un nivel de resistencia de 24.

Configuración de parámetros para pre-programas

Seleccionando uno de los pre-programas usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER KEY. Este parámetro "Tiempo" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente.

Presione START KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.

### **Programa de control de vatios (P10)**

Seleccionando "Watt control program" usando UP or DOWN KEY y luego presionando ENTER KEY.

El parámetro 1er "Tiempo" parpadeará para que el valor se pueda ajustar usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente.

Presione START KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.



## INSTRUCCIÓN DE CONSOLA

La computadora ajustará la carga de resistencia automáticamente depende de la velocidad para mantener el valor constante de vatios. El usuario puede usar la tecla hacia arriba para ajustar el valor de watt durante el entrenamiento.

### **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P11)**

Establecer datos para la grasa corporal

Seleccionando "BODY FAT Program" usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER.

"Masculino" parpadeará para que el Género se pueda ajustar utilizando la TECLA ARRIBA O HACIA DON, presione ENTRAR para guardar el género y pasar a la siguiente información.

"175" de altura parpadeará para que la altura se pueda ajustar para usar la tecla ARRIBA O ABAJO, presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse a la siguiente información.

"75" de Peso parpadeará para que el peso se pueda ajustar para usar la TECLA ARRIBA O ABAJO, presione la tecla ENTER para guardar el valor y avanzar a la siguiente información.

"30" de edad parpadeará para que la edad se pueda ajustar usando la tecla ARRIBA O ABAJO, presione ENTER para guardar el valor.

Presione START / STOP para iniciar la medición, también agarre las empuñaduras manuales.

Después de 15 segundos, la pantalla mostrará% de grasa corporal, BMR, IMC y TIPO DE CUERPO.

NOTA: Tipos de cuerpo:

Hay 9 tipos de cuerpo divididos según el% de FAT calculado. Tipo 1 es de 5% a 9%. Tipo 2 es de 10% a 14%. Tipo 3 es de 15% a 19%. Tipo 4 es de 20% a 24%. Tipo 5 es de 25% a 29%. Tipo 6 es de 30% a 34%. Tipo 7 es de 35% a 39%. Tipo 8 es de 40% a 44%. Tipo 9 es de 45% a 50%.

BMR: relación de metabolismo basal

IMC: índice de masa corporal

Presione la tecla START / STOP para volver a la pantalla principal.

### **Programa (P12)**

Configuración de parámetros para TARGET H.R

Seleccionando "TARGET H.R." usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER KEY. El parámetro 1er "Tiempo" parpadeará para que el valor se pueda ajustar usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: Si Pulso está por encima o por debajo ( $\pm 5$ ) de la TARGET H.R configurada, la computadora ajustará la carga de resistencia automáticamente. Verificará Cada 15 segundos

## INSTRUCCIÓN DE CONSOLA

aprox. l carga de resistencia aumentará o disminuirá.

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente.

Presione START / STOP para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento no terminado.

Programa de control del ritmo cardíaco (P13-P15)

Hay 3 selecciones para el pulso objetivo:

P13- 60% TARGET H.R = 60% de (220-AGE)

P14- 75% TARGET H.R = 75% de (220-AGE)

P15- 85% TARGET H.R = 85% de (220-AGE)

Configuración de parámetros para HEART RATE CONTROL

Seleccionando "Uno de los Programas de Control de Frecuencia Cardíaca" usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER KEY. Este parámetro "Tiempo" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

**Nota: Si el pulso está por encima o por debajo ( $\pm 5$ ) la TARGET H.R, la computadora ajustará la carga de resistencia automáticamente. Verificará cada 15 segundos aprox. la carga de resistencia aumentará o disminuirá.**

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente

Presione START / STOP KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento no terminado.

**Programa de usuario (P16-P19)**

Hay cuatro programas de usuario que pueden seleccionarse de U1 a U4.

El programa de usuario permite al usuario establecer su propio programa y puede usarse de inmediato.

Configuración de parámetros para el programa de usuario

Seleccionando usuario usando la TECLA ARRIBA O ABAJO y luego presionando ENTER KEY. Este parámetro "Tiempo" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando la TECLA ARRIBA O ABAJO. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y moverse al siguiente parámetro que se va a ajustar.

## INSTRUCCIÓN DE CONSOLA

Continúa a través de todos los parámetros deseados.

Después de configurar el parámetro deseado, el nivel 1 parpadeará, use la TECLA ARRIBA O ABAJO para ajustar y luego presione ENTER hasta finalizar. (Hay 10 veces en total). Presione START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta regresivamente hasta cero, en esa instancia emitirá un pitido para avisarle y detendrá el entrenamiento automáticamente. Presione START / STOP KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento no terminado.

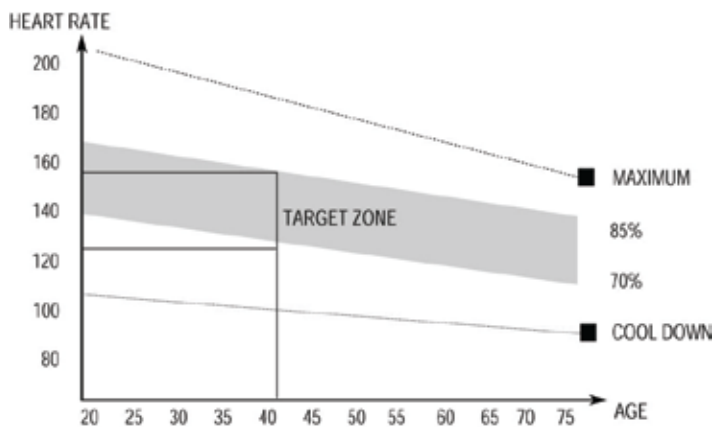
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

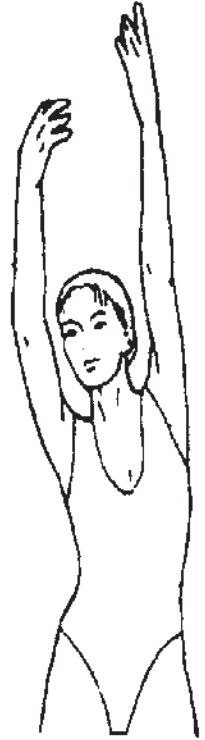


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



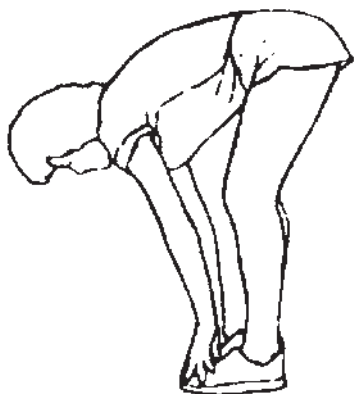
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



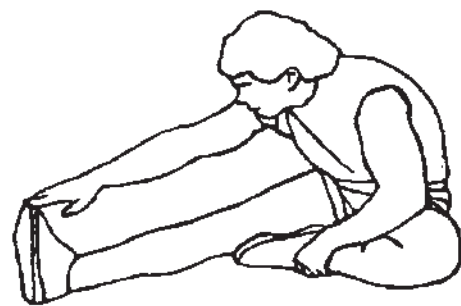


### **TOQUE DE PIES**

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.

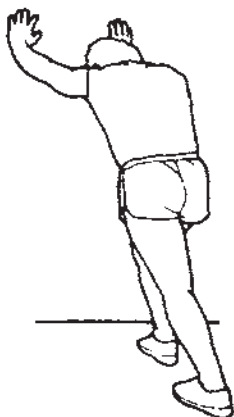
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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](mailto: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](mailto:postventa@randers.com.ar)

[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

