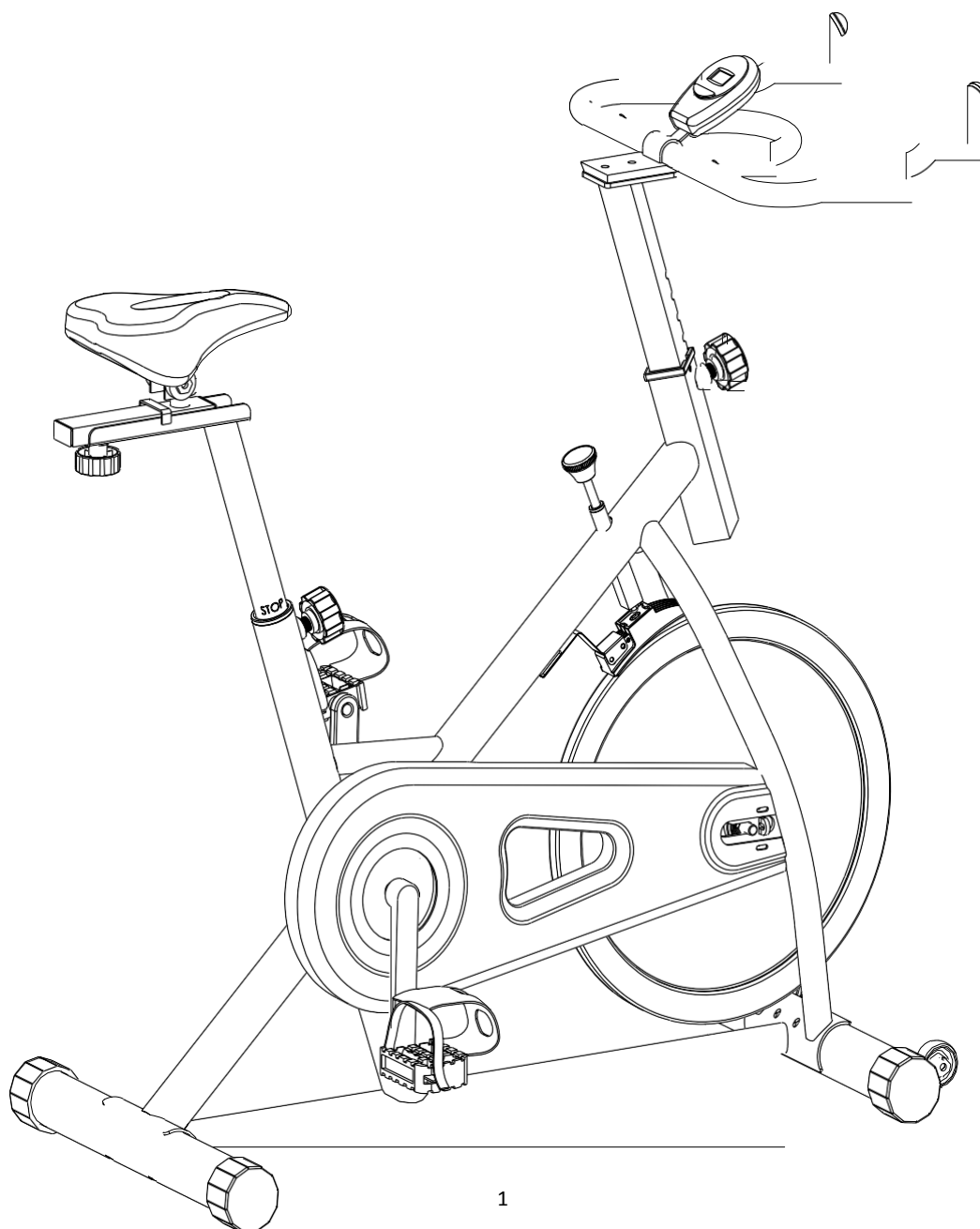


BICICLETA DE SPINNING

ARG-873SP

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Estimado Consumidor

Por favor, lea estas instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Encontrará información importante respecto a la seguridad de su bicicleta de spinning.

Tome las siguientes precauciones antes de ensamblar el artículo:

- 1- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la Bicicleta Spinning en todo momento.
- 2- Minusválidos físicos o mentales no deben utilizar la bicicleta de spinning sin la presencia de un profesional de salud calificado o un médico.
- 3- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, detener el entrenamiento/ejercicio inmediatamente.
CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- 4- Antes del inicio del entrenamiento, quite todo dentro de un radio de 2 metros de la máquina. NO coloque ningún objeto punzante encima de la bicicleta de spinning.
- 5- La posición de la Bicicleta Spinning debe ser en una superficie clara, en un nivel lejos del agua y la humedad. Coloque tapetes debajo de la unidad para ayudara mantener su estabilidad y para proteger el piso, si fue necesario.
- 6- Usar la bicicleta de Spinning sólo para su uso previsto como se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- 7- Coloque la máquina exactamente como señalan las descripciones en el manual de instrucciones.
- 8- Compruebe que estén todos los pernos y demás accesorios antes de usar la máquina por primera vez y asegurar que el aparato esté en condiciones seguras.
- 9- Mantenga una inspección de rutina del equipo. Preste especial atención a los componentes que son los más susceptibles a desaparecer, es decir, lo que une los marcos y las ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo sólo puede mantenerse con su utilización. Por favor, no use la bicicleta Spinning hasta que se encuentre en completas condiciones.
- 10- NUNCA use la Bicicleta Spinning si no está funcionando correctamente.



- 11- Esta máquina se puede utilizar por una sola persona a la vez.
- 12- No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la máquina.
- 13- Retire las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
- 14- Siempre use ropa deportiva adecuada al hacer ejercicio. Para la ejercitación también se requieren zapatos deportivos.
- 15- Antes de hacer ejercicio, siempre haga estiramientos previos.
- 16- El impulso de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y viceversa.
- 17- La máquina está equipada con perillas ajustables, que se puede ajustar para la resistencia.

ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico de atención. Esto es especialmente importante para los individuos MAYORES DE 35 O PERSONAS CON PRE-EXISTENTES problemas de salud. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR LA BICICLETA DE SPINNING. ARGENTRADE SRL NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD DADAS A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

Nº	Descripción	Cant	Tamaño
1L	Pedal Izquierdo	1	
1R	Pedal Derecho	1	
2	Arandela	2	Φ 10
3	Tornillo	4	M 8*60
4	Pata Trasera	1	
5	curved washer	4	Φ 8
6	Tuerca	4	M8
7	Perilla Manubrio	1	
8	Buje Plástico	1	38*38*1.5
9	Cable Computadora	1	
10	Caño Vertical del Asiento	1	
11	Tapón	2	40*20*1.5
12	Caño Horizontal del Asiento	1	
13	Asiento	1	DD-B029
14	Grip	2	
15	Pata Delantera	1	
16	Cuadro Principal	1	
17	Caño Manubrio	1	
18	Manubrio	1	
19	Arandela	2	Φ8
20	Buje Plástico	1	Φ 50
21	Tornillo	2	M8*20
22	Computadora	1	XLG607
23	Tuerca	2	M5
24	Arandela	2	Φ 8
25	Perilla Horizontal Asiento	1	
27	Perilla Vertical Asiento	1	M16X1.5X15
26	Arandela	1	Φ 8
28	Tornillo	2	M10*1.25
29	Tapón Palanca	2	
30	Tapón	1	30*30
31	Arandela	2	M8
32	Peñon	1	16T
33	Palanca Izquierda	1	170
34	Cable Sensor	1	
35	Tornillo	1	M4*10
36	Palanca Derecha con Plato	1	L170+52T
37	Tapón	4	Φ 50

Nº	Descripción	Cant	Tamaño
38	Tuerca	2	M10
39	Tornillo	2	M6*60
40	Tornillo	4	M6
41	Tornillo	5	ST4.2*19
42	Tornillo	1	ST4.2*19
43	Tornillo	2	ST4.8*13
44	Cable Cadena Exterior	1	
45	Arandela	2	
46	Tornillo	6	ST4.2*10
47	Bulón	1	M5*10
48	V-Block	1	
49	Cubre Cadena Interior	1	
50	Cadena	1	
51	Eje	1	
52	Varilla Tensión	1	M8X160
53	Unión	1	
54	Resorte	1	
55	Tornillo	2	M8*40
56	Rueda Traslado	2	
57	Tuerca	2	M35
58	Tuerca	3	M10
59	Espaciador	1	
60	Rodamiento	2	6000
61	Rueda de Inercia	1	
62	Eje Rueda de Inercia	1	
63	Tuerca	1	
64	Tapa Rueda de Inercia	2	
65	Tornillo	2	M5*10
66	Tornillo	2	M5*30
67	Brazo del Freno	1	
68	Unión	1	
69	Unión del Freno	1	
70	Tuerca	1	M6
71	SopORTE Metálico	1	
72	Resorte	1	
73	Freno	1	
74	Imán	1	
75	Tornillo	2	M5*8

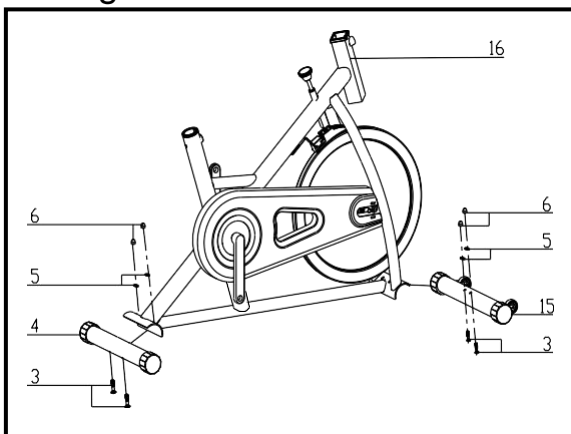
INSTRUCCIONES DE ARMADO

1- PREPARACIÓN.

- A. Antes de armarlo, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice las presentes herramientas para el armado.
- C. Antes del armado, compruebe si todas las piezas necesarias están disponibles - en la parte de arriba de esta hoja de instrucciones encontrará una explosión de dibujo con todas las partes individuales (marcados con números) que esta partida incluye.-

2- INSTRUCCIÓN DE ARMADO

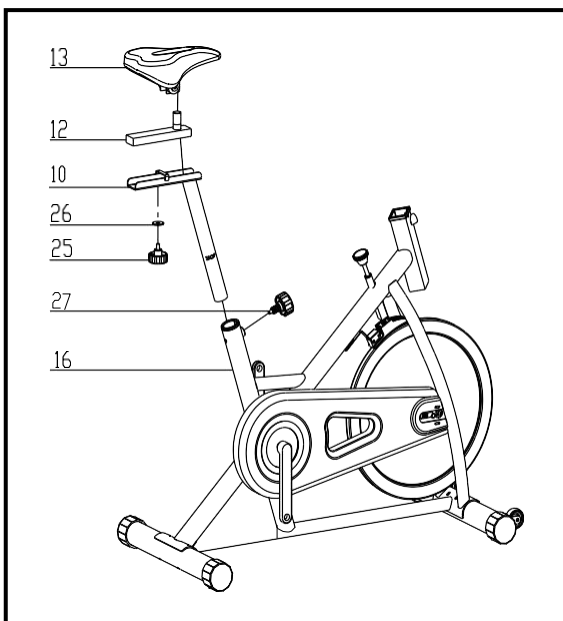
Figura 1:



Conecte el Estabilizador Delantero (pt.15) a la Armadura Principal (pt.16) utilizando dos conjuntos de Ø8 Arco Arandelas (véase el punto 5), M8 Tornillos de cúpula (pt.6) y M8 * 75 perno de carro (3).

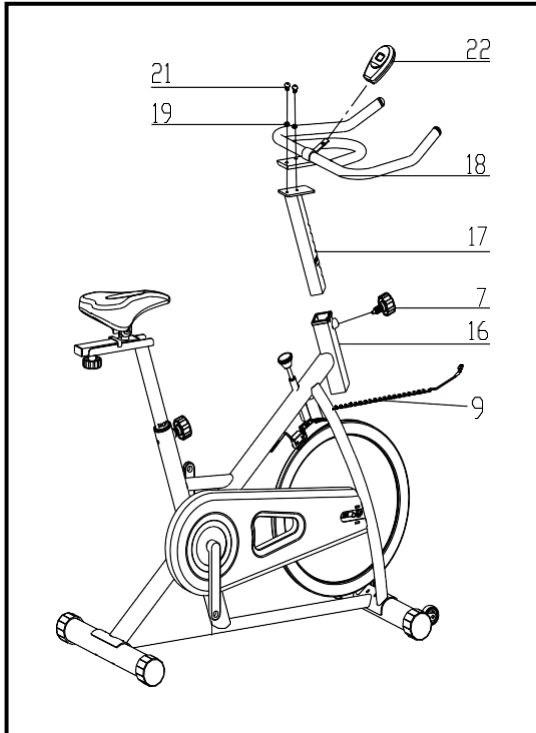
Conecte el Estabilizador Trasero (Pt.4) a la Armadura Principal (pt.16) utilizando dos conjuntos de Ø8 Arco Arandelas (véase el punto 5), M8 Tornillos de cúpula (pt.6) y M8 * 75 perno de carro (3).

Figura 2:



Deslice el poste del asiento (12) en forma vertical, tire del tubo del asiento (10) y, en la posición deseada, alinee los agujeros y fije en el lugar con el botón de bloqueo (25) y la arandela plana 1 (26). Ahora fijar el asiento (13) al tubo del mismo (12) como se muestra. Inserte el poste del asiento vertical (10) en el bastidor principal (16) y alinee los agujeros. Asegure la silla en su posición con la Perilla de Ajuste (27). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bici esté totalmente armada.

Figura 3:



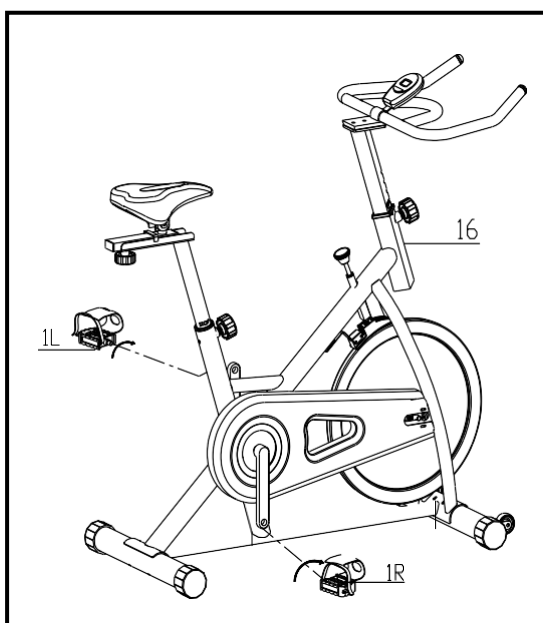
Deslice el Poste de la Baranda (pt.17) en la carcasa posterior del manillar en el bastidor principal. Tendrá que aflojar la sección estriada del Botón de ajuste (véase el punto 7) y tire de la perilla hacia atrás y luego seleccionar y alinear los agujeros para la altura deseada. Suelte el botón y vuelva a apretar en la posición deseada.

Fije la Baranda (pt.18) con la arandela de muelle (pt.19) y el perno (pt.21).

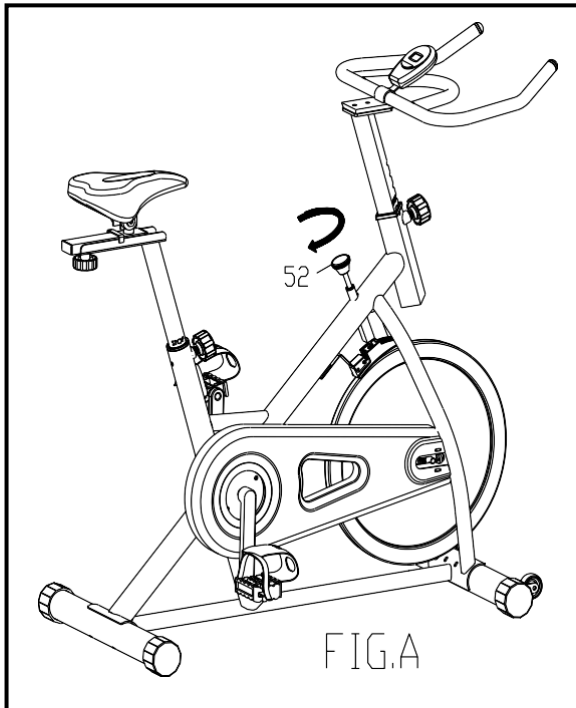
ATENCIÓN: DEBE FIJAR LA BARANDA FIRMEMENTE

Deslice la computadora (pt.22) en el soporte del manillar para la misma

Figura 4:



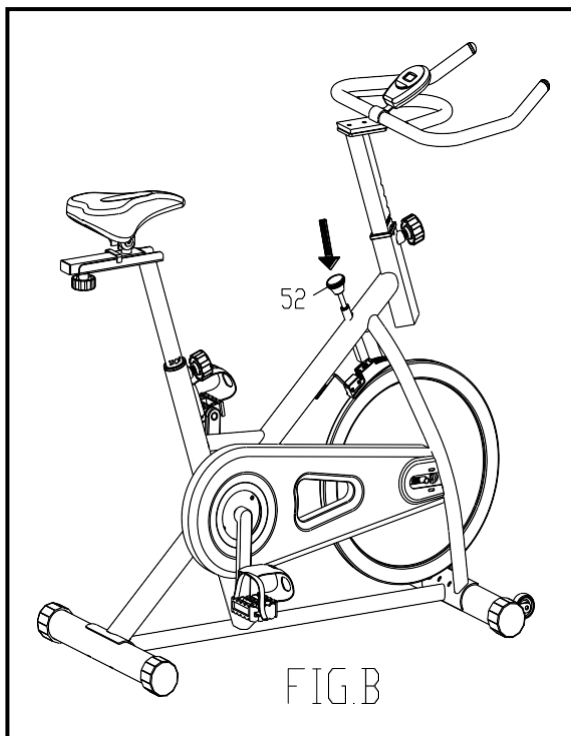
Los pedales (pt.1 L & R) pt.1 están marcados como "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conecte los brazos de manivela apropiados. El brazo de la biela derecha está del lado derecho del asiento. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y en sentido anti horario el pedal izquierdo.



(A) Ajuste de latensión:
Aumentar o disminuir la tensión le permite añadir variedad a sus sesiones de entrenamiento mediante el ajuste el nivel de resistencia de la bicicleta.

Para aumentar la tensión y aumentar la resistencia (que requiere más fuerza a pedal), gire la perilla de emergencia de Frenos y Control de Tensión (# 52) a la derecha.

Para disminuir la tensión y disminuir la resistencia (que requiere menos fuerza para pedal), gire la perilla de emergencia de Frenos y mando de control de tensión (# 52) a la izquierda. Funciones del uso del freno de emergencia:



B.) El mismo botón que le permite ajustar la tensión de la bicicleta también funciona como freno de emergencia. Utilice esta característica de seguridad en cualquier situación en la que tendría que bajarse de la bicicleta y / o detener el uso de la bicicleta.

Para utilizar la función de freno de emergencia en cualquier situación es necesario que presione hacia abajo el freno y la Perilla de freno de Emergencias (# 52).

AJUSTES

- Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla de resorte en el poste vertical en el bastidor principal y tire hacia atrás la perilla. Coloque el tubo del asiento para la altura deseada, de manera que los agujeros estén alineados, a continuación, suelte la perilla y apriete.
- Para mover el asiento hacia adelante en la dirección del manillar o hacia atrás lejos de él, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el tubo del asiento horizontal en la posición deseada. Alinee los agujeros y vuelva a apretar el botón de ajuste.
- Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla principal y la secundaria y tire de los dos botones de nuevo. Deslice el poste del manillar lo largo de la carcasa en el bastidor principal a la altura deseada y, con los agujeros alineados correctamente, apriete el botón de ajuste y luego el mando secundario.

Usando la bicicleta de spinning le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física y muscular, y en conjunto con un control de las calorías y una dieta ayuda a perder peso.

MANTENIMIENTO

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 ARG-873SP 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 calzada 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: el volante de inercia, la estructura y todos los elementos que puedan verse afectados.

- **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

- **Mantenimiento mensual.**

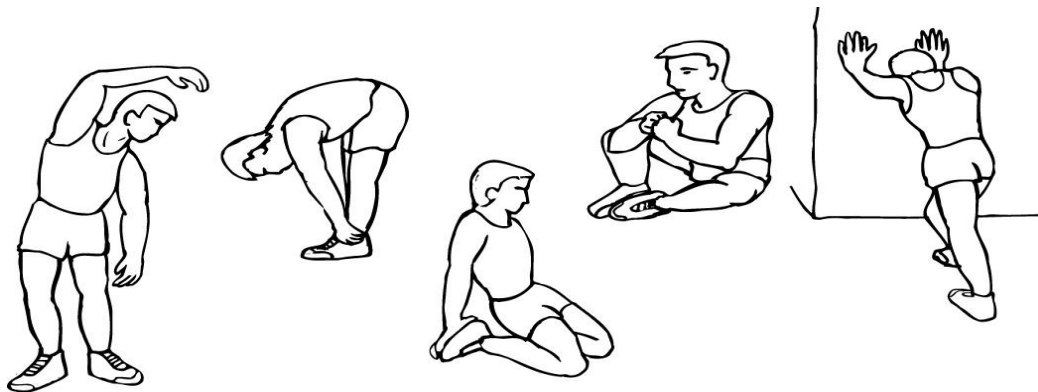
Estado general de la cadena. Limpiar, lubricar y verificar su ajuste.

- **Mantenimiento anual.**

Chequear el sistema de freno en su totalidad. Chequear los soportes de la rueda de inercia. Servicio completo de la bicicleta

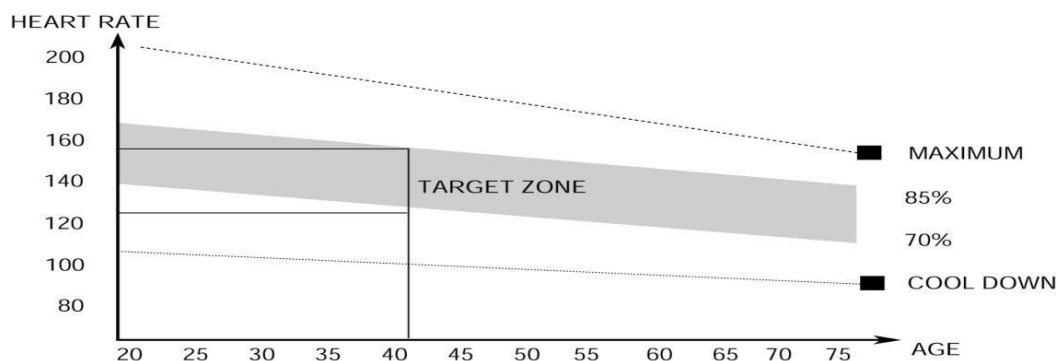
1- Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También se reduce el riesgo de calambres y lesión. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra a continuación. Cada estiramiento se debe mantener durante aproximadamente 30 segundos, no lo fuerce o tire de los músculos en un tramo - si duele, pare.



2- Ejercicio

Esta es la etapa donde se pone el esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más fuertes. Para trabajarlo es muy importante mantener un ritmo constante a lo largo de su uso. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar su ritmo cardíaco en la zona de destino, tal como se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos.

Esta etapa es dejar que su sistema y los músculos Cardiovascular se relajen. Esto es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir su ritmo de juego, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, una vez más recordar de no forzar o tirar de los músculos en la recta final.

A medida que más en forma esté podrá entrenar más y más difícil. Es aconsejable entrenar por lo menos tres veces a la semana, y si es posible que el espacio de sus entrenamientos sean de manera uniforme en toda la semana.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

Descripción:

La unidad es un sistema electrónico en el que deben mostrarse todos los parámetros de entrenamiento en la pantalla LCD. Los parámetros de entrenamiento incluyen: Tiempo, velocidad, distancia, calorías. Éstos parámetros de entrenamiento pueden ser seleccionados por la tecla de selección.

Modo o Función Acción

Encendido. Si pulsa el botón, la unidad se enciende y puede visualizarlos parámetros del último ejercicio.

Escanear función. Pulse el botón, y la unidad mostrará 5 parámetros, uno por uno. Presione la tecla de modo que la señal "SCAN" se muestre en la parte inferior derecha. La unidad mostrará por medio de tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso cada 4 segundos.

Tiempo. Pulse la tecla Modo hasta que los puntos pasen de "TMR" a "Time" para visualizar el tiempo de ejercicios. Si frena la bicicleta mientras está en movimiento, la unidad dejará de contar el tiempo también.

Velocidad. Cuando los puntos pasen de "SPD" a "SPD" puede visualizar el valor de la velocidad. Unidad: km /h.

Distancia. Cuando los puntos pasen de "DIST" a "Dist" puede visualizar el valor de la distancia. Unidad: km.

Calorías. Cuando los puntos "CAL" para "CAL" puede visualizar el valor de calorías.
Unidad: K Cal.

Restablecer. Presione la tecla de modo más de 3 segundos, y la pantalla se reiniciará encero.

Apagado automático. La unidad se apagará si la señal de velocidad se detiene durante 4 minutos.

FUNCIONES	Scan	Cada 4 segundos
	Tiempo Transcur	00:00~99:59
	Velocidad	0.0~99.9km/h
	Distancia	0.00~99.99km
	Calorias	0.00~999.9kcal
	Pulso	40~180/min
Control	4 microprocesador de un solo chip	
Sensor	No-contacto tipo magnético	
Tipo de batería	2 pcs of Size-AA or UM-3	
Temperatura de funcionamiento	0°~+40 ℃	
Storage temperature	-10°~+60 ℃	

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 de 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:

Comercio donde adquirió el producto:

Domicilio:

Localidad:

Teléfono:

Fecha de venta:

