

Bicicleta Indoor

## ARG-874SP

Manual de  
**Instrucciones**



**PRECAUCION:**  
PESO MAXIMO DE USUARIO: 120KG

**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
GRÁFICO DE DESPIECE -----	3
LISTA DE PARTES -----	4
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	4
FUNCIONES DE LA CONSOLA -----	10
MANTENIMIENTO GENERAL -----	11
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	13
GARANTÍA -----	17

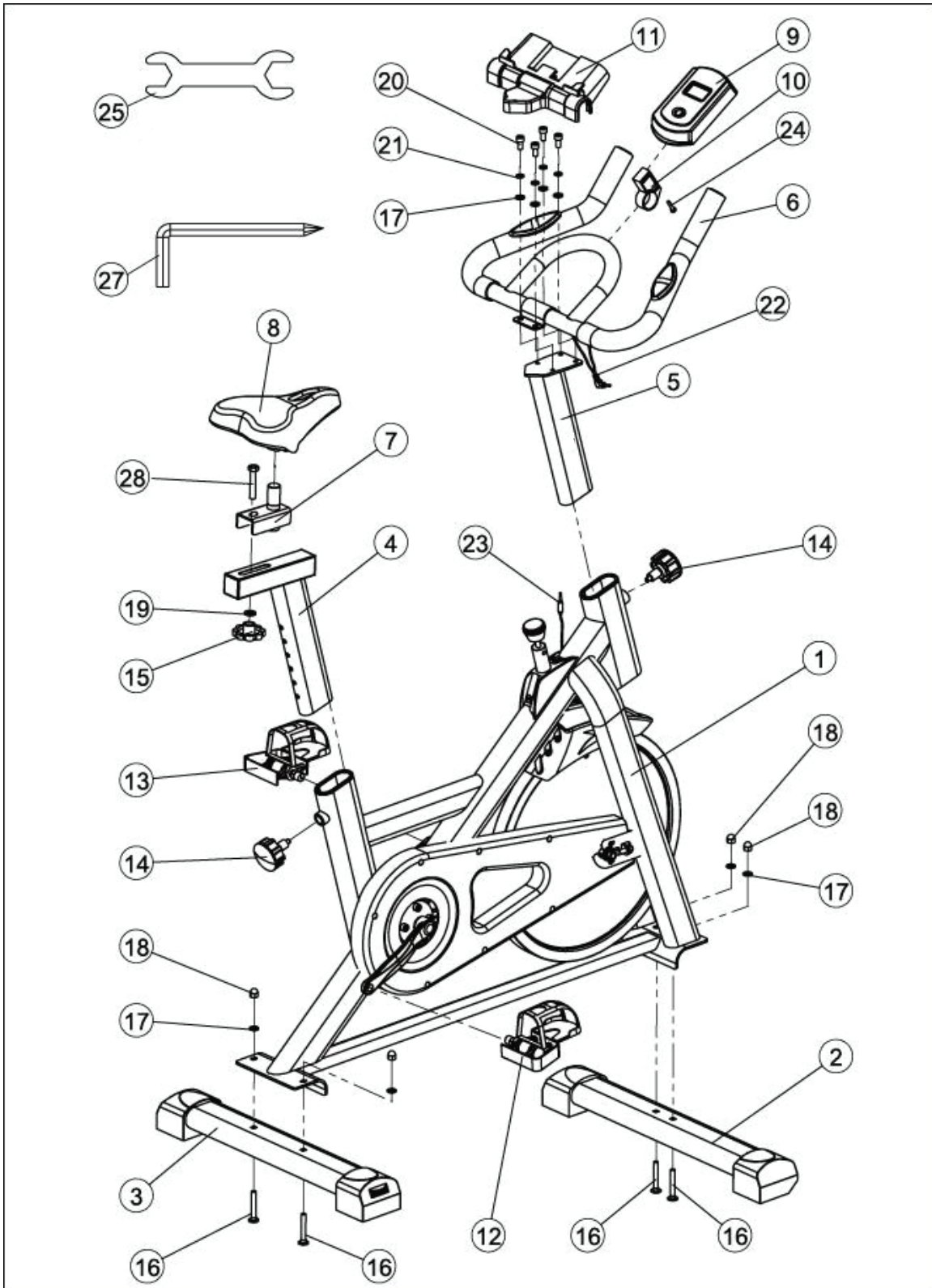
## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

**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 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. Antes de utilizar el equipo asegúrese de que todos sus tornillos y partes estén correctamente ajustados.
7. 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.
8. Utiliza ropa cómoda para entrenar sobre este equipo. Evite la ropa larga o que pueda engancharse en alguna de las partes.
9. Este equipo ha sido testeado y certificado en normas EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 bajo clase H.C. Apto para uso doméstico exclusivamente.
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.

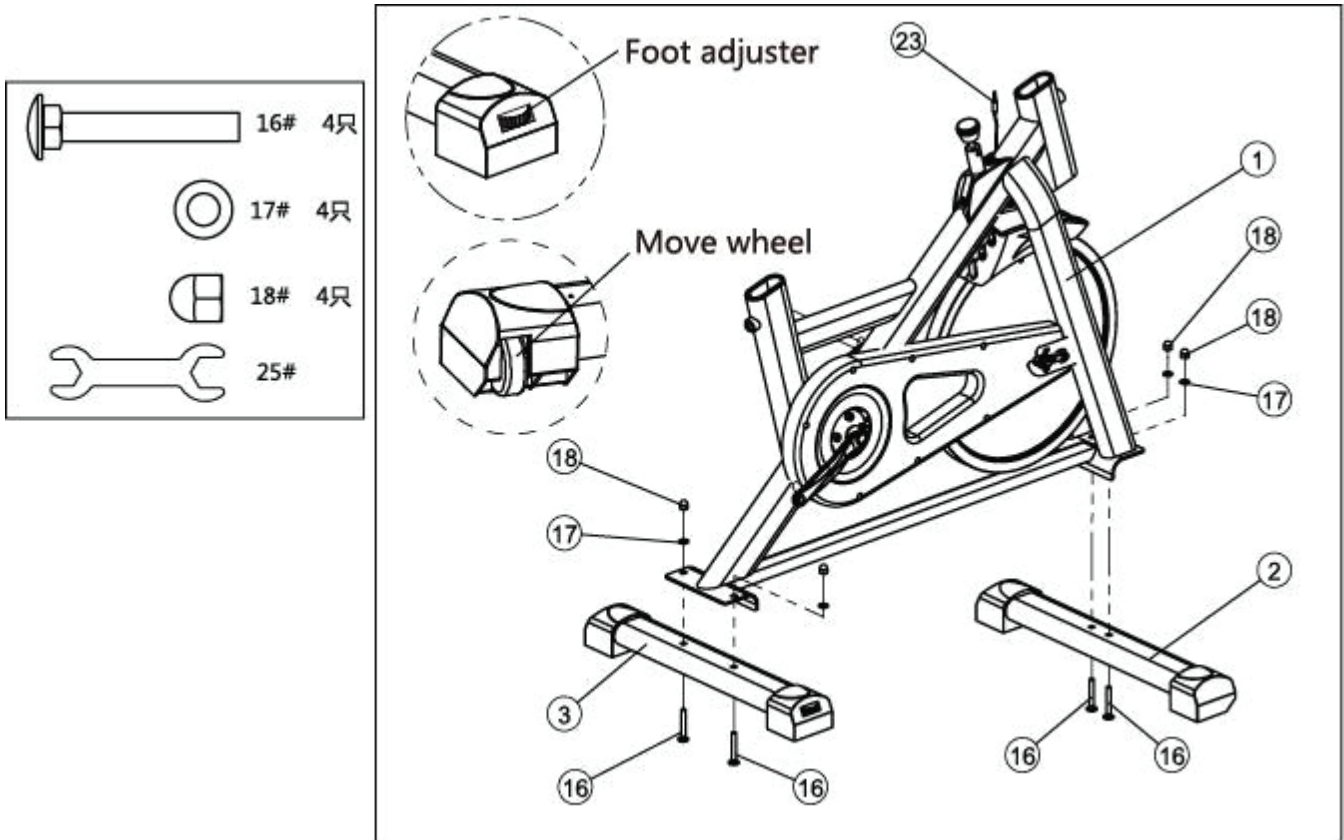
# GRÁFICO DE DESPIECE



## LISTA DE PARTES

LISTA DE PARTES							
Nº	Partes	ESPECIFICACION	Ct.	Nº	Partes	ESPECIFICACION	Ct.
1	Estructura principal	Armado	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Pata delantera	Armado	1	16	Tornillo	M8X50	4
3	Pata trasera	Armado	1	17	Arandela plana	Ø8.5	8
4	Poste del asiento	Armado	1	18	Tuerca	M8	4
5	Poste del Manillar	Armado	1	19	Arandela plana	Ø10.5	1
6	Estructura del manillar	Armado	1	20	Tornillo	M8X16	4
7	Estructura del asiento	Armado	1	21	Arandela	Ø8.5	4
8	Asiento	Con resortes	1	22	Cable de pulso		1
9	Consola		1	23	Cable de señal		1
10	Soporte del monitor		1	24	Tornillo	ST5X25	1
11	Soporte para mobil		1	25	Llave	13-15	1
12	Pedal Derecho	R	1	27	Llave hexagonal	6mm	1
13	Pedal Izquierdo	L	1	28	Tornillo	M10X55	1
14	Perilla de ajuste	M16	2				

## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### PASO 1

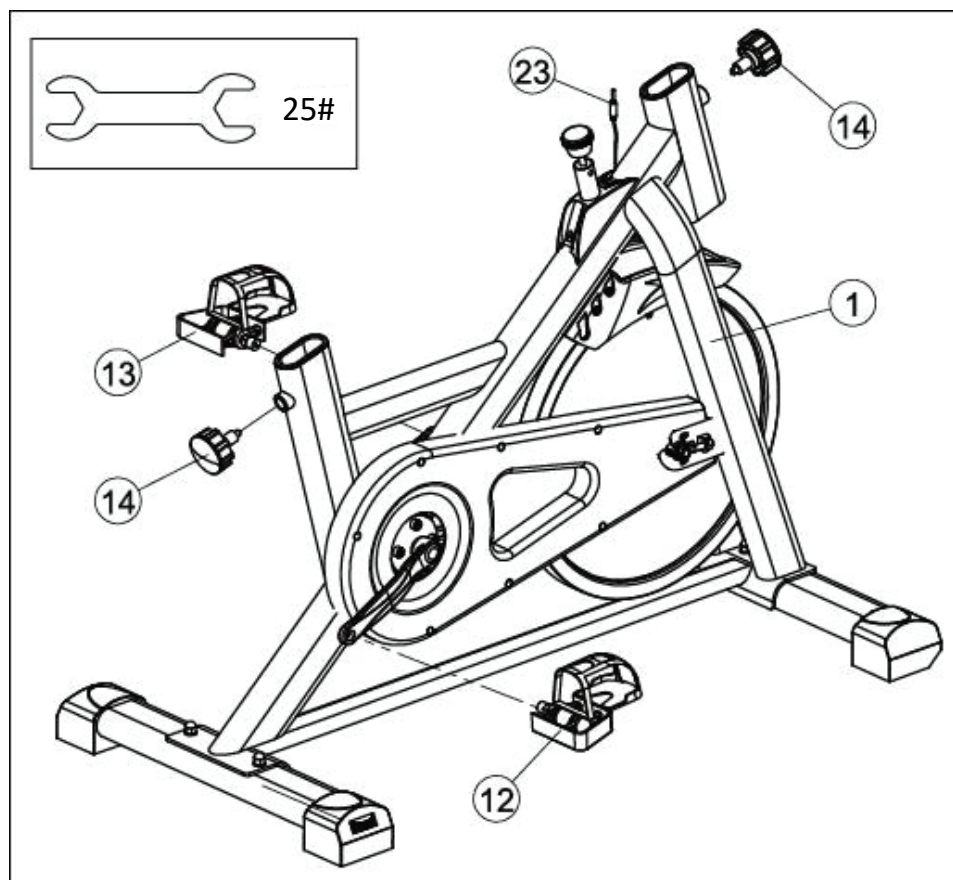
La pata delantera (2) debe fijarse a la estructura principal (1) con tornillos (16), arandelas planas (17) y tuercas (18), con la llave (25). Nota: las ruedas de traslado (Move Wheel) de la pata delantera (2) están adelante como muestra la imagen.

A su vez, la pata trasera (3) debe fijarse a la estructura principal (1) con tornillos (16), arandelas planas (17) y tuercas (18), con la llave (25).

**Atención:** El ajuste de nivel (foot adjuster) de la pata trasera (3) permite nivelar el equipo al suelo. Las ruedas de traslado a ambos lados de la pata delantera (2) permiten mover el equipo en distancias cortas.



## INSTRUCCIONES DE ARMADO



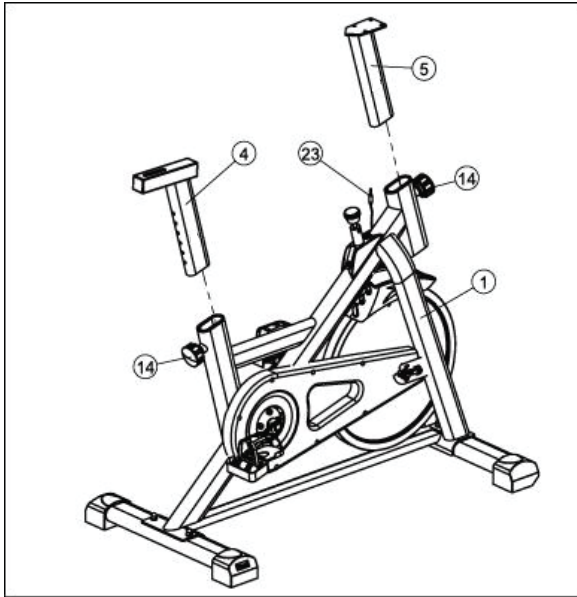
### PASO 2

Coloque el pedal derecho (12) con la marca R en la estructura principal (1) y ajústelo con la llave (25).  
Nota: ajústelo en el sentido de las agujas del reloj.

A su vez, coloque el pedal izquierdo (13) con la marca L en la estructura principal (1) y ajústelo con la llave (25). Nota: ajústelo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

La perilla de ajuste (14) va instalada en la parte delantera y trasera de la estructura principal (1) respectivamente. **Nota:** no es necesario apretarlo en este momento.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

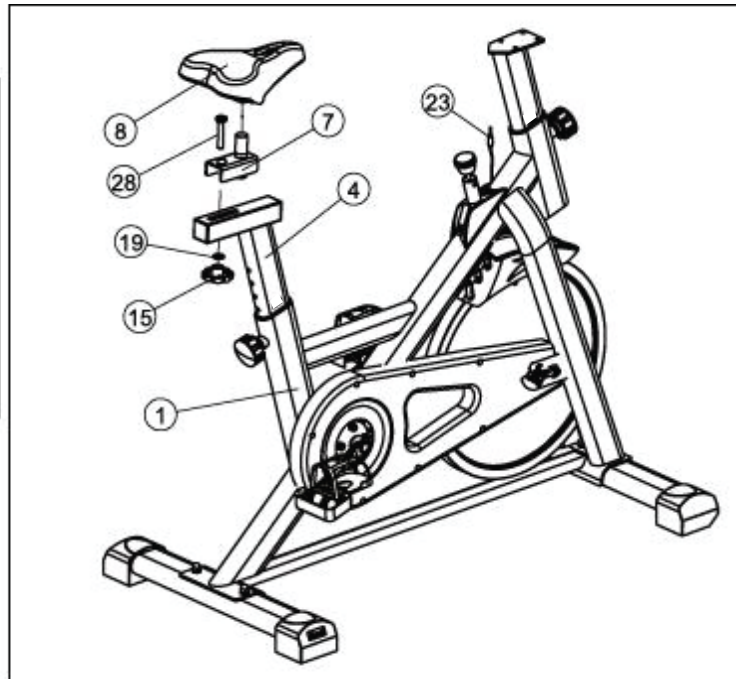
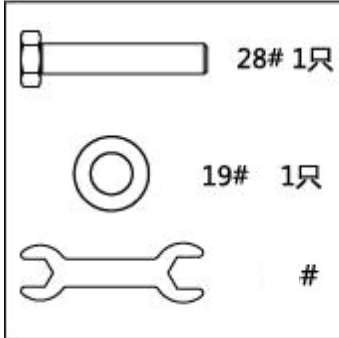


### PASO 3

El poste del asiento (4) va insertado a la estructura principal (1), y la perilla de ajuste (14) se extrae y se coloca en el orificio correspondiente del poste del asiento (4).

A su vez, el poste del manillar (5) se inserta a la estructura principal (1), y la perilla de ajuste (14) se extrae y se coloca en su orificio correspondiente en el poste del manillar (5).

Nota: tire de la perilla de ajuste (14) para ajustar la altura del poste (4) o del manillar (5). Luego de haber seleccionado la altura deseada, es necesario volver a ajustarla (14).



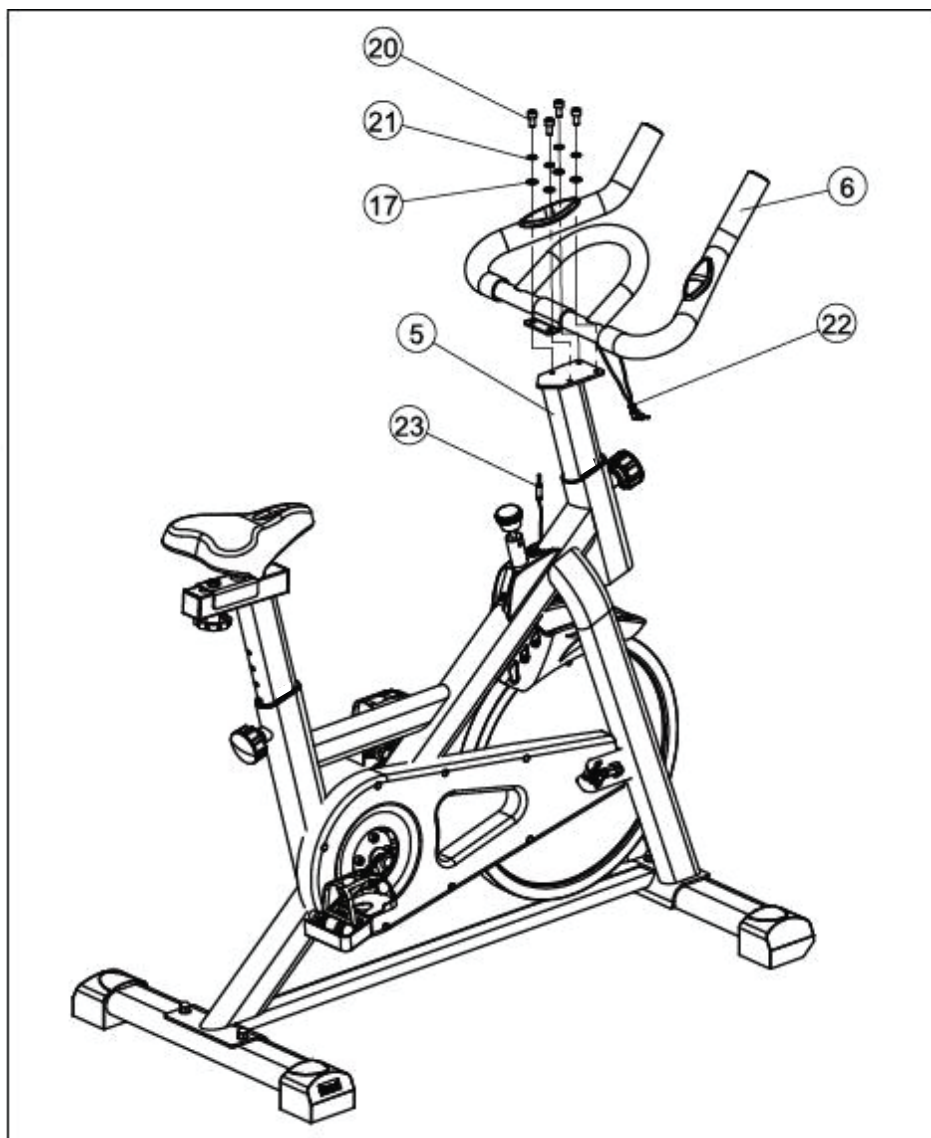
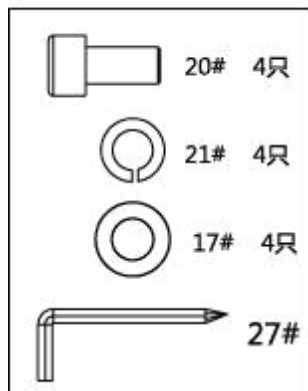
### PASO 3

La estructura del asiento (7) está instalada junto al poste del asiento (4) y ajustada con la arandela plana (19), tornillos (28) y una tuerca (15). Luego, el asiento (8) va dispuesto junto a la estructura (7), y se fija y aprieta con la llave abierta (25).

**Nota:** aflojar la tuerca de ajuste (15) para ajustar la posición de la estructura del asiento (7) a la posición correspondiente



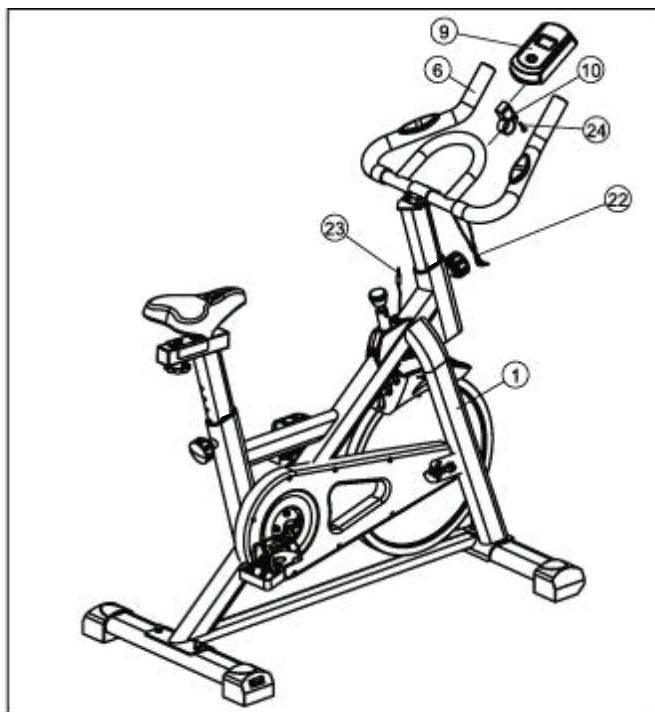
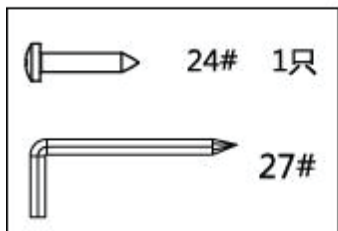
## INSTRUCCIONES DE ARMADO



### PASO 5

La estructura del manillar (6) va ajustada al poste del manillar (5) con arandelas planas (17), arandelas (21) y tornillos (20). Deben ser ajustados con la llave hexagonal (27).

## INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

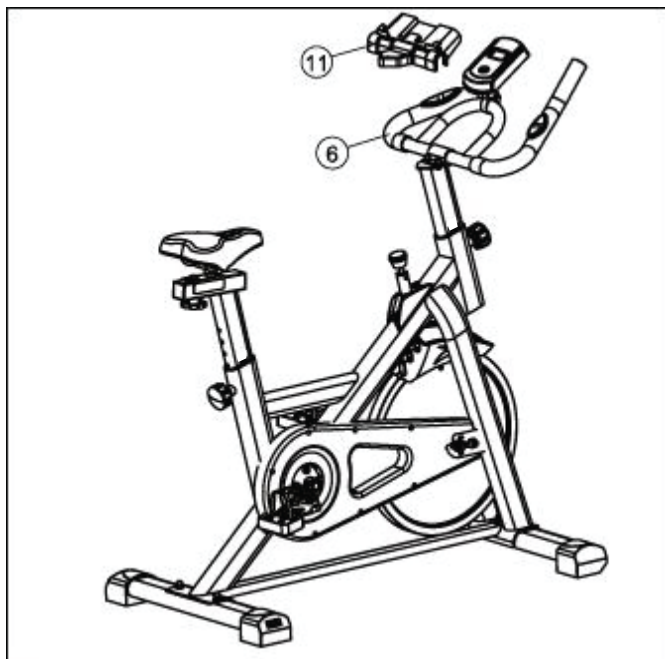


### PASO 6

El soporte de la consola (10) debe fijarse a la estructura del manillar (6) con el tornillo (24) ajustándolos con la llave hexagonal (27).

La consola (9) va montada sobre el soporte del monitor (10).

Inserte el cable de pulso (22) en el orificio correspondiente de "pulse" en la parte posterior de la consola (9). Repita la operación con el cable del señal (23), insertándolo dentro del orificio de "sensor" en la parte trasera de la consola (9).



### PASO 7

Instale el soporte para móvil (11) sobre la estructura del manillar (6).

**PRECAUCIÓN:** antes de utilizar el equipo, asegúrese de que cada parte esté correctamente ajustada y que el equipo esté nivelado al suelo.

## FUNCIONES DE LA CONSOLA



### A) INSTALACION DE BATERÍAS

Coloque dos baterías de 1.5V AA detrás de la consola (luego del cambio de baterías todos los parámetros volverán a "0")

### B) OPERACIONES

1, Escaneo automático (SCAN): presione el botón hasta llegar a la función SCAN. Todas las funciones TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL se mostrarán alternadamente en la pantalla.

- **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. **Nota: esta información es aproximada y no debe ser tomada para uso médico.**
- **ODO: Odometro, la distancia recorrida entre 0-9999 Km.**
- **Pulse** (si aplica): Muestra la frecuencia cardiaca 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 producto 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 2 baterías AA

## 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](mailto:postventa@argentrade.net);  
[sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net); [postventa1@argentrade.net](mailto:postventa1@argentrade.net)

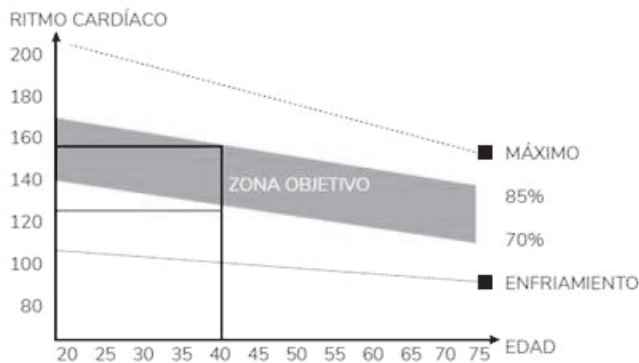
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



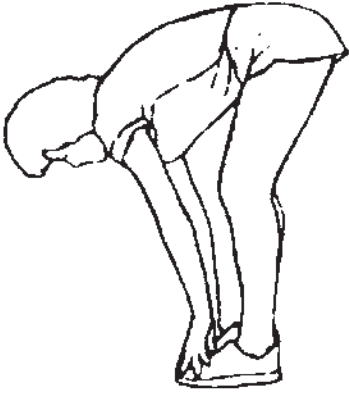
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



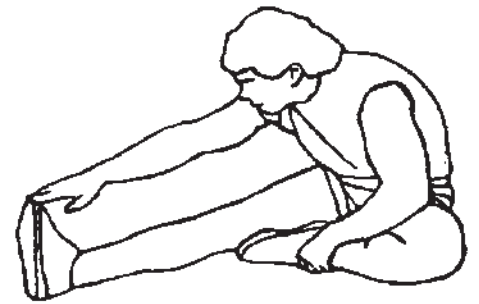


### **TOQUE DE PIES**

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.

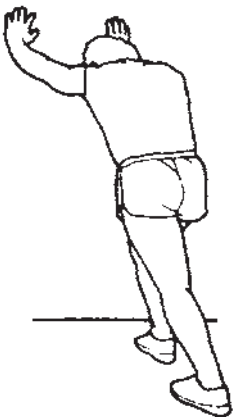
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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](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

