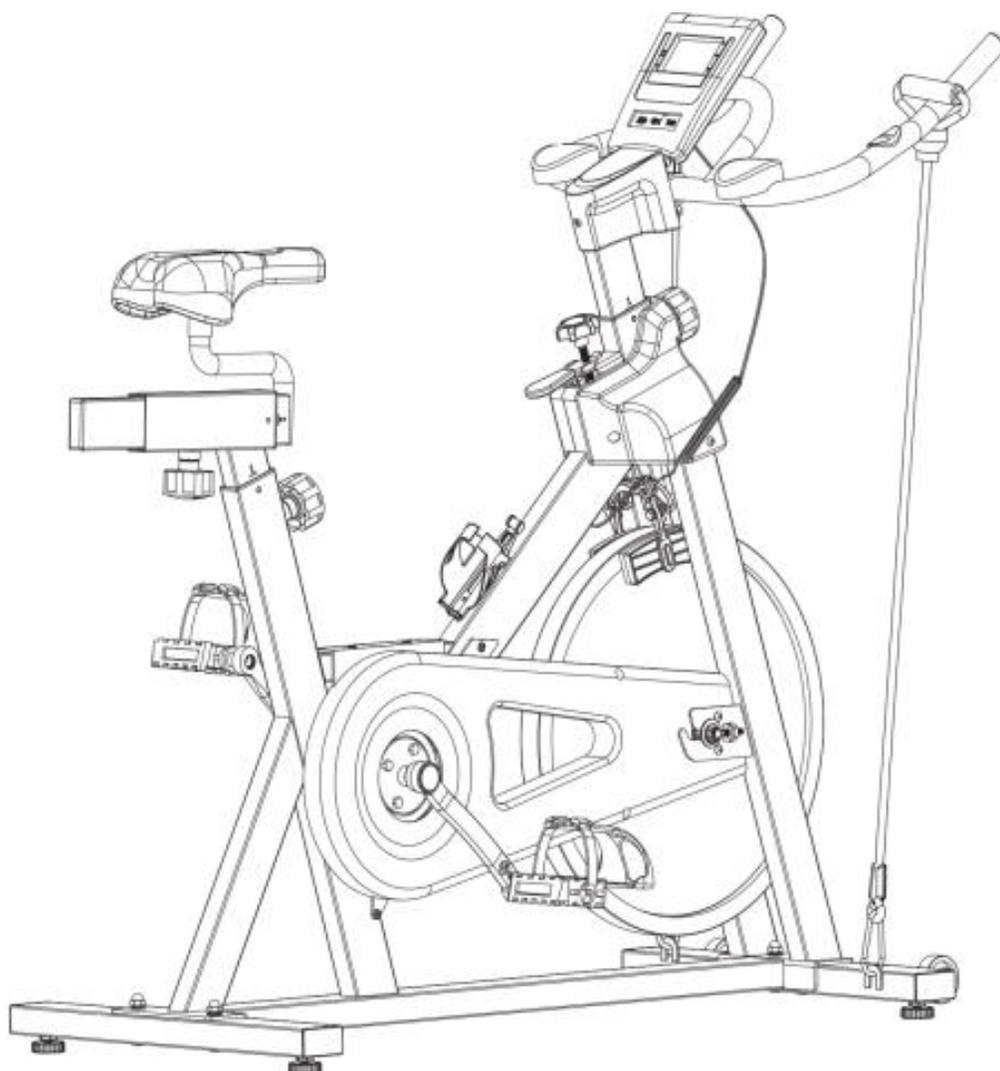


Bicicleta Fija

ARG-880SP-R

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.

INDICE

INDICACIONES DE SEGURIDAD -----	2
PLANO DETALLADO -----	4
LISTA DE PARTES -----	5
MANUAL DE ARMADO -----	6
FUNCIONAMIENTO DE COMPUTADORA -----	11
LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO -----	13
ENTRADA DE CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	14
GARANTÍA -----	18

INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para uso privado y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 150kg.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Las pilas pueden ser peligrosas en caso de Ingestión. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión de una pila, busque asistencia médica de inmediato.
- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados del mismo. Este producto no es ningún juguete. El producto debe guardarse en un lugar que no sea accesible para niños y mascotas.
- Los padres y personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán cuidar de situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego experimentación, para el cual no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- Si permite que el niño utilice el producto, no lo deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y superficie antes del desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixiarse!

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- Compruebe que el producto esté en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre de un metro junto al producto y dos metros detrás de él.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentran cerca de piezas móviles. No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.

PRECAUCIÓN - DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ninguna modificación en el producto y utilice solo piezas de repuesto originales. Haga efectuar todas las reparaciones por un taller especializado o por personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

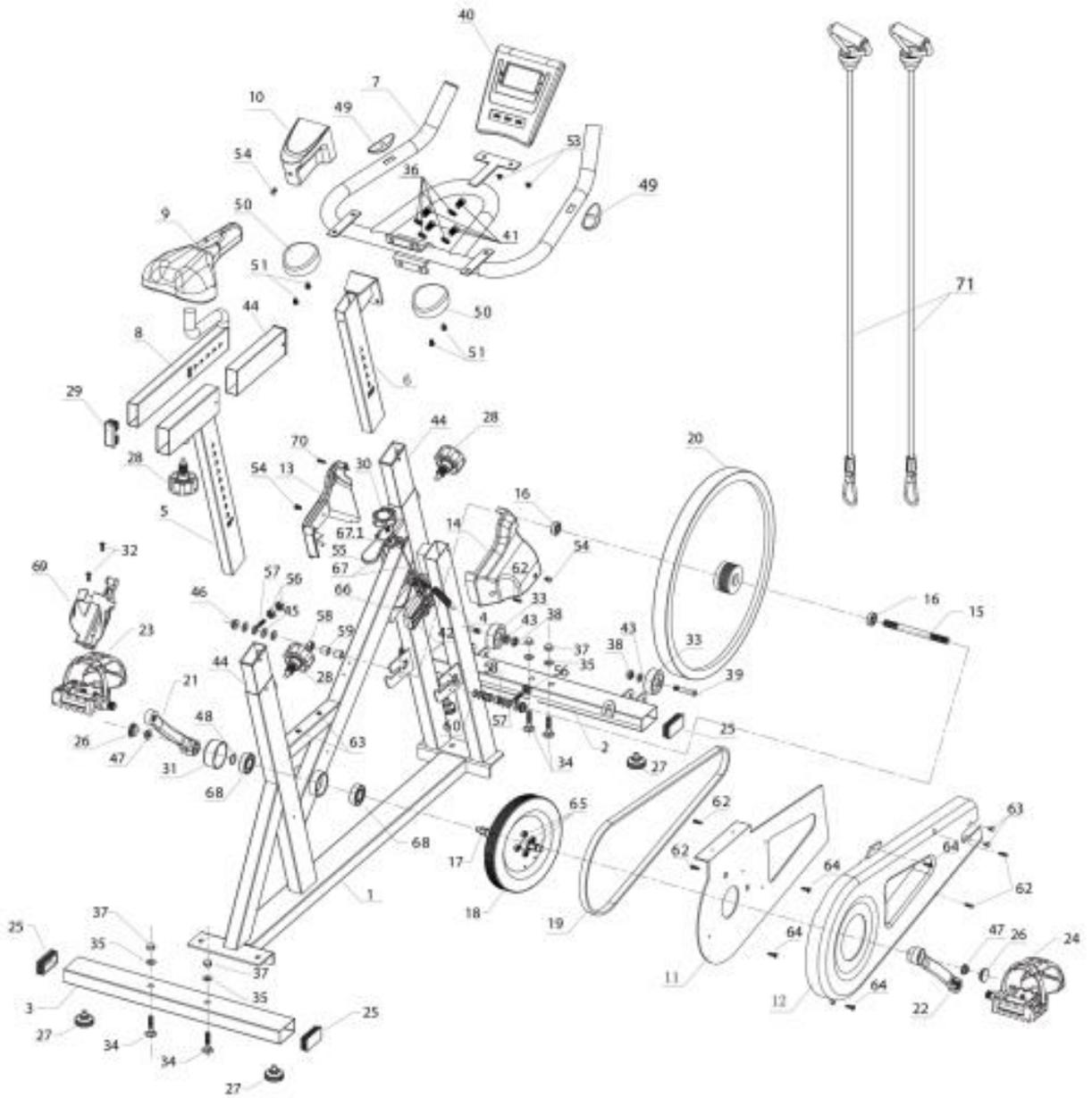
INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

- Retire las pilas si están desgastadas o si no va a utilizar el producto durante un largo período de tiempo. De esta manera, evitará aquellos daños que se puedan originar por un derrame.
- No cargue o reactive las pilas por otros medios, desmonte, arroje al fuego o cortocircuite. ¡Existe PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
- Utilice preferiblemente pilas alcalinas, ya que estas duran más que las pilas de zinc carbon o carbonatos convencionales.
- Las pilas se deberán cambiar tan pronto la indicación sea visualmente más débil o se haya desvanecido por completo. Cambie las pilas gastadas por unas nuevas prestando atención a la polaridad correcta.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo del montaje.
- Retire la totalidad del material de montaje y coloque las piezas sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas que están todos los componentes. Deseche el material del embalaje solo cuando haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones al utilizar herramientas y actividades artesanales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda presentar riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico presentan un riesgo de asfixia para niños!
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto, ya que no se puede asegurar que, por ejemplo, las patas de goma no dejen huellas.

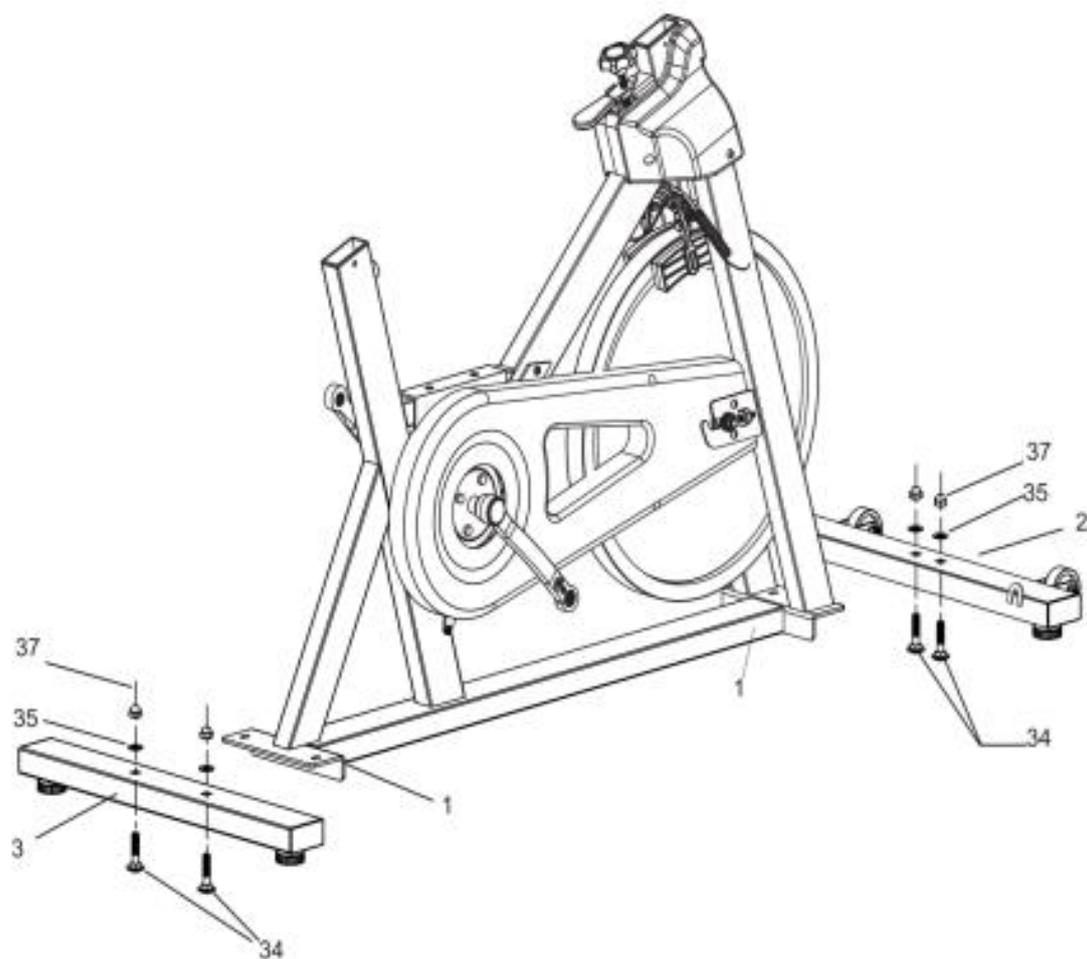
PLANO DETALLADO



LISTA DE PARTES

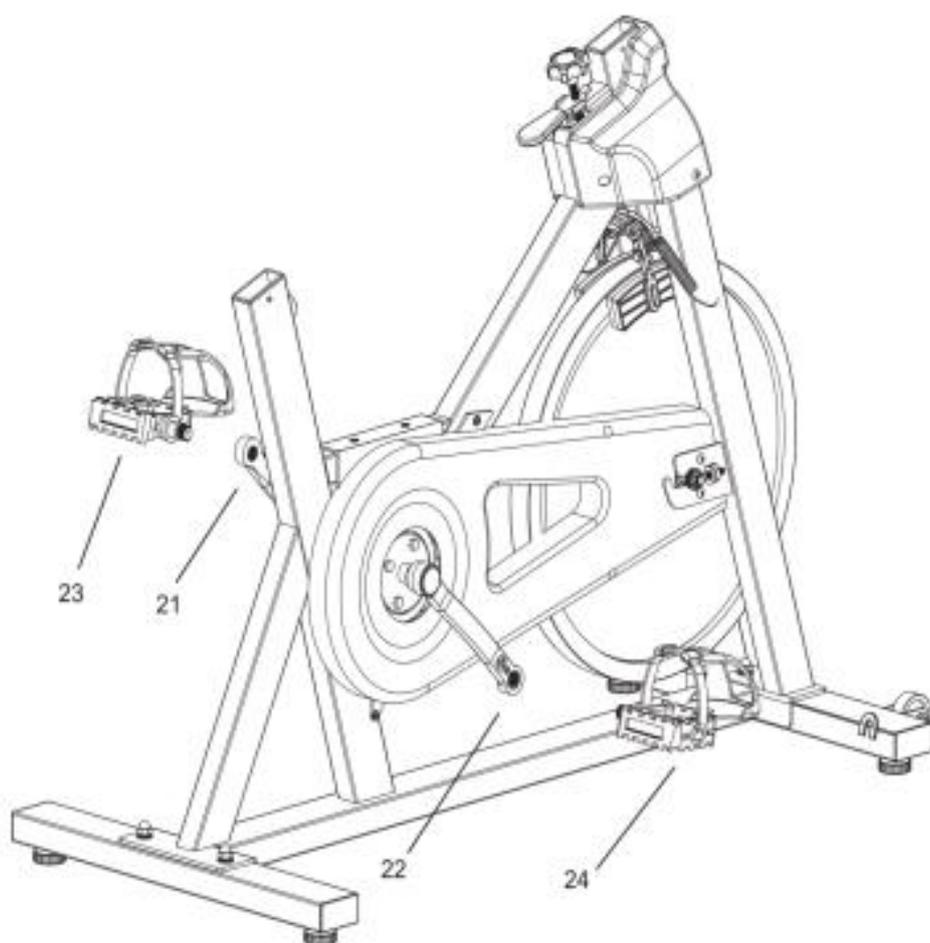
NO.	PARTES	Cant.	NO.	Partes	Cant.
1	Cuadro principal	1	36	Arandela de Resortes D8	4
2	Pata apoyo delantera	1	37	Tuerca M8	4
3	Pata apoyo trasera	1	38	Tuerca M10	2
4	Línea de sensado	1	39	Tornillo M10*45	2
5	Poste vertical asiento	1	40	Computadora	1
6	Soporte Manillar	1	41	Tornillo M8 •16	4
7	Manubrio	1	42	Freno	2
8	Riel Asiento	1	43	Arandela Plana Φ 10	2
9	Asiento	1	44	Plástico 30*60	3
10	Tapa Manubrio	1	45	Arandela D12	5
11	Cubre Cadena Interna	1	46	Tuerca M12 •1	2
12	Cubre Cadena Externa	1	47	Tuerca M10*1.25	2
13	Carcaza Protectora Izq.	1	48	Resorte Bloqueo	1
14	Carcaza Protectora Der.	1	49	Sensor Pulso	2
15	Eje Rueda Inercia	1	50	Apoya Brazos	2
16	Rodamiento	2	51	Tornillo M6 •16	4
17	Eje	1	53	Tornillo Computadora	2
18	Plato Polea	1	54	Tornillo St4.2 • 16	2
19	Correa	1	55	Palanca Freno	1
20	Rueda Inercia	1	56	Tuerca M6	3
21	Biela / Palanca Izquierda	1	57	Tornillo M6X50	2
22	Biela / Palanca Derecha	1	58	Tuerca M12	2
23	Pedal Izquierdo	1	59	Tubo Fijación	2
24	Pedal Derecho	1	60	Arandela D12•1	5
25	Tapón 30x60	4	62	Tornillo M4 •20	5
26	Tapón Palanca	2	63	Tornillo M4•10	4
27	Pata Regulable	4	64	Tornillo St 5*10	4
28	Perilla	3	65	Tornillo M8*10	4
29	Tapón 23x53	1	66	Sistema Freno	1
30	Perilla Freno	1	67	Cable Freno	2
31	Tapón Palanca	1	67.1	Soporte Superior Cables de Freno	1
32	Tornillo M5*10	2	68	Rodamiento	2
33	Rueda Transporte	2	69	Porta Botella	1
34	Tornillo M8•40	4	70	Tornillo St 2.9•15	1
35	Arandela Plana Φ 8	5	71	Cuerda elástica	2

MANUAL DE ARMADO



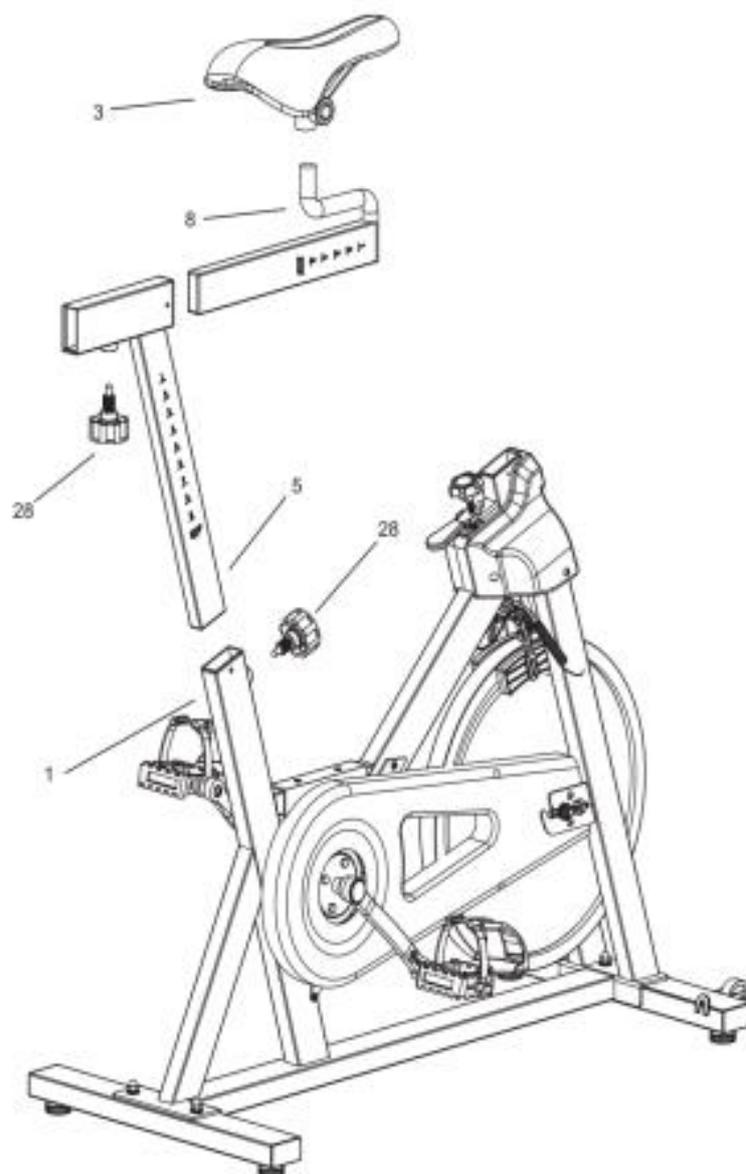
Paso 1

- Fije la pata de apoyo delantera (2) y la trasera (3) al cuadro principal (1).
- Utilice 2 juegos de arandelas planas (35), tuercas de sombrerete (37) y tornillos de fijación M8*45 (34).



Paso 2

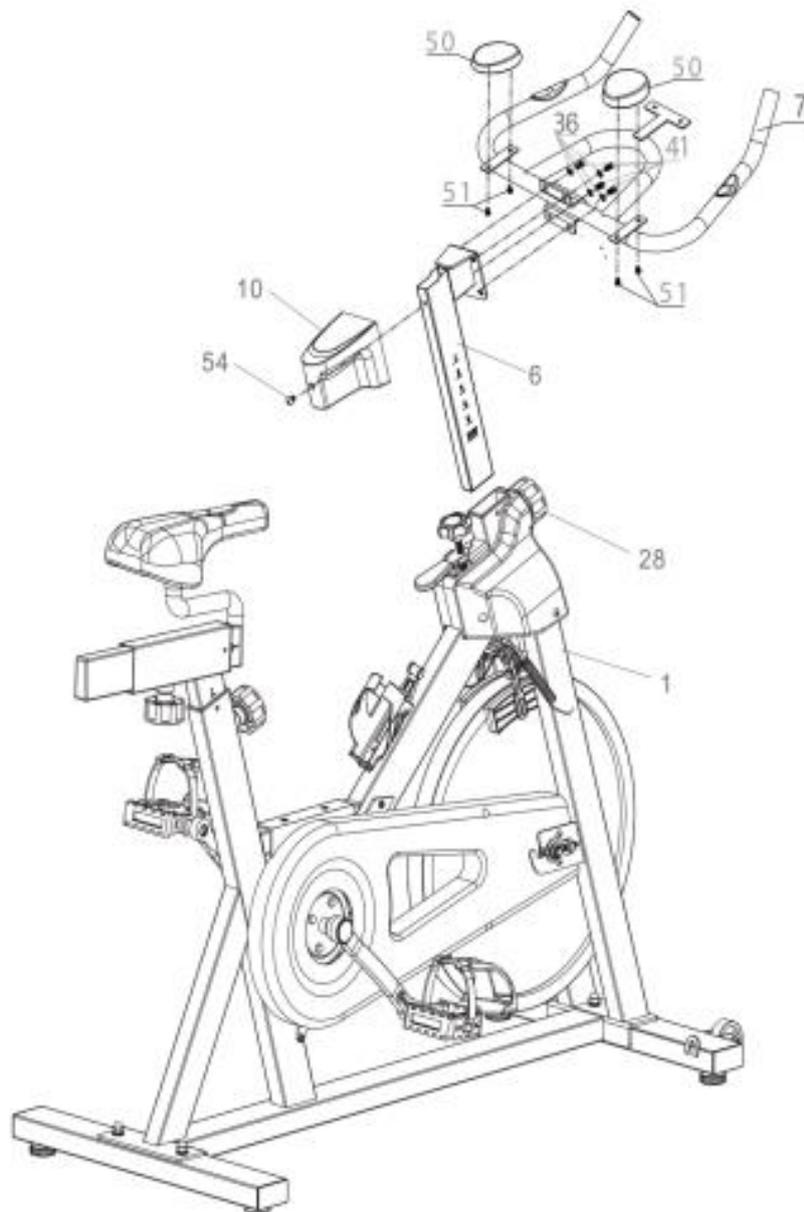
- Enrosque a mano el pedal izquierdo (23) (sentido antihorario) en la biela izquierda (21), hasta que no se pueda girar más.
- Enrosque a mano el pedal derecho (24) (sentido horario) en la biela derecha (22), hasta que no se pueda girar más.
- Luego, apriete firmemente los dos pedales.
- Compruebe el firme asiento de los pedales antes de empezar con el entrenamiento.



Paso 3

- Afloje la perilla (28).
- Introduzca el poste vertical del asiento (5) en el manguito del cuadro principal (1).
- Introduzca el asiento (8) en el poste vertical del asiento (5).
- Fije el riel con el botón giratorio (28).
- Fije el asiento (9) en el riel (8). Apriete firmemente los tornillos debajo del asiento.
- Ajuste el refuerzo del asiento a la altura deseada (5).
- Apriete firmemente la perilla (28).

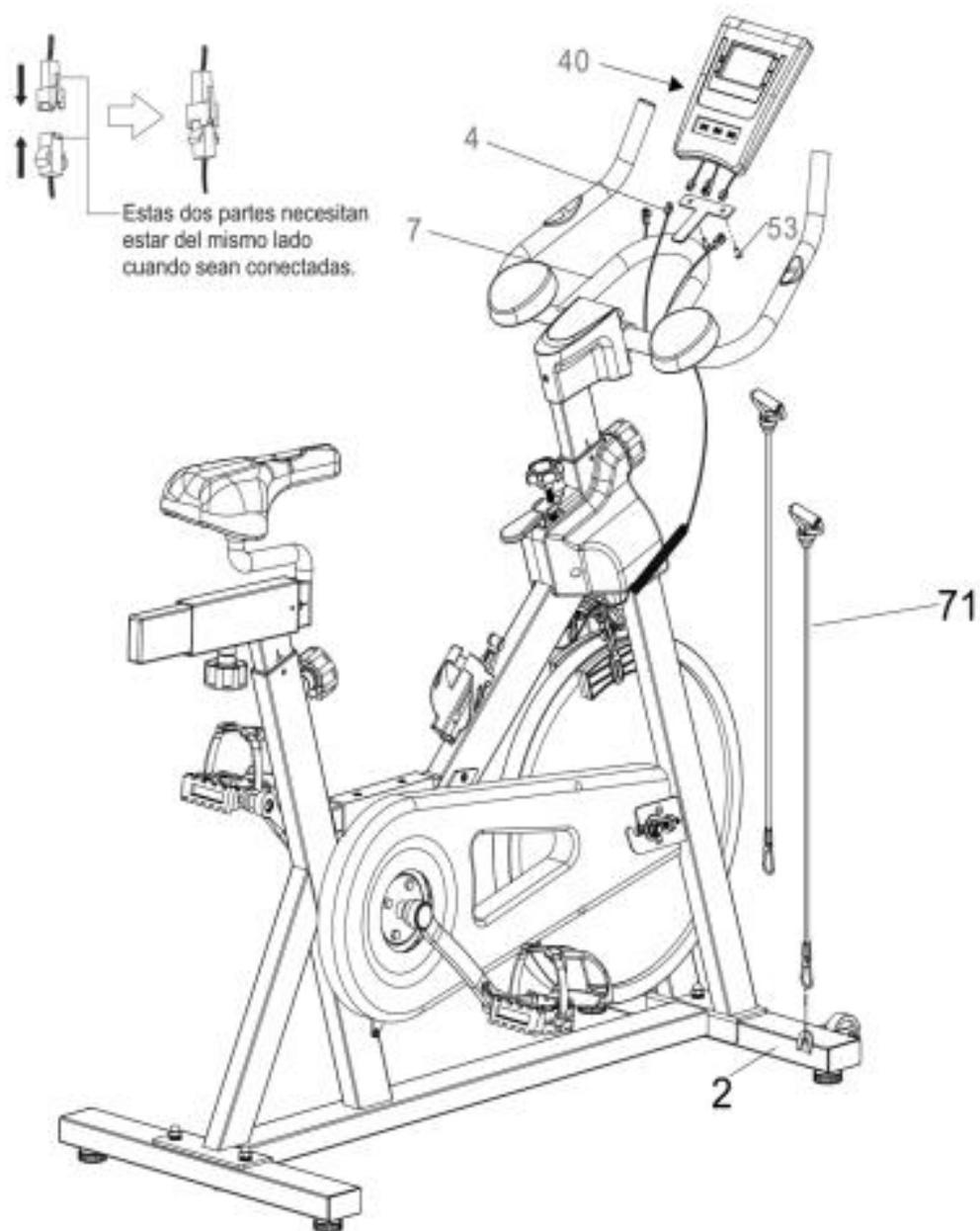
¡Precaución! Coloque el refuerzo del asiento de modo que no sobrepase la marca de altura Máxima.



Paso 4

- Afloje la perilla (28).
- Introduzca el soporte del manillar (6) en el manguito del cuadro principal (1).
- Quite los tornillos y arandelas del soporte del manillar (6). Fije el manubrio (7) y el soporte del ordenador al soporte del manillar (6) con 4 arandelas de resorte, arandelas (36) y tornillos (41).
- Fije la tapa del manubrio (10) en el soporte del manillar (6) y asegure con un tornillo (54).
- Ajuste el soporte del manillar a la altura deseada y apriete firmemente la perilla (28).

¡Precaución! Coloque el soporte del manillar de modo que no sobrepase la marca de altura Máxima.



Paso 5

- Quite todos los tornillos del ordenador (40), fije el ordenador (40) al soporte. Asegure con 2 tornillos de ordenador.
- Introduzca el cable del sensor (4) en la apertura de la parte posterior del ordenador (40).
- Instale la cuerda elástica (71) en el Pata apoyo delantera (2).

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA

BOTONES DE FUNCIÓN:

- **MODE** - Presiónelos para seleccionar las funciones.
- **SET** - Para configurar el tiempo, la distancia, las calorías y el pulso del usuario
- **RESET** - Para reestablecer el tiempo, la distancia, las calorías y el pulso del usuario

FUNCIONES:

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.

TIME: (1) Cuenta el tiempo total desde el comienzo del ejercicio hasta el final. (2) Presione el botón "MODE" hasta que "TIME" aparezca, presione el botón "SET" para configurar el tiempo de ejercicio. Una cuenta regresiva iniciará automáticamente desde el valor objetivo durante el ejercicio.

SPEED: Muestra la velocidad actual.

DISTANCE: (1) Cuenta la distancia desde el comienzo del ejercicio hasta el final. (2) Presione el botón "MODE" hasta que "DIST" aparezca. Presione el botón "SET" para configurar la distancia del ejercicio.

CALORIES: (1) Cuenta las calorías totales quemadas desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que "CAL" aparezca. Presione el botón "SET" para configurar las calorías del ejercicio.

ODOMETER: La pantalla mostrará la distancia total acumulada.

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. Nota: Durante la medición del pulso, debido a la interferencia en el contacto, el valor de la medición puede ser mayor a la frecuencia cardíaca virtual durante los primeros 2~3 segundos, después volverá a su nivel normal. El valor de la medición no puede usarse como un indicador base de un tratamiento médico.

Escaneo Automático	Cada 6 Segundos
Tiempo	0:00'~99:59'
Velocidad Actual	0.0~999.9 Km/H (Mile/H)
Distancia Recorrida	0.00~999.9 Km (Mile)
Calorías	0.0~999.9 Cal
Odómetro	0~ 9999 Km (Mile)
Pulso	40~240 Bpm
Tipo De Batería	2Pzs De Tamaño -Aaa O Um -4
Temperatura De Operación	0°C ~ +40°C
Temperatura De Almacenamiento	-10°C ~ +60°C

SUBSANACIÓN DE ERRORES

Ninguna indicación en el ordenador

- Acceda al modo de inicio rápido con cualquier tecla.
- Asegúrese de que las pilas hayan sido introducidas correctamente en el ordenador.
- En ese caso, coloque pilas nuevas.

Ninguna Indicación de la señal de frecuencia cardíaca

- Preste atención a que la correa de pecho haya sido colocada correctamente y que el área de debajo de los electrodos de la correa este humedecida.
- Coloque la bicicleta estática a una distancia suficiente con respecto a aparatos que puedan interferir la señal de radio, como por ejemplo, reproductor de DVD, televisor, etc.

Las rpm o al pulso no cambian

- Pulse varias veces la tecla MODE para cambiar entre los valores de "SPEED" (velocidad), "DIST" (distancia), "TIME" (duración) y "ODO".
- Mantenga pulsada la tecla SET para borrar los valores medidos anteriormente o para acceder/abandonar el ajuste.

La señal de frecuencia cardíaca se interrumpe o cae del todo

- Asegúrese de que se cumpla la distancia mínima a otra bicicleta estática de 1 m.
- Compruebe si su correa de pecho está bien colocada y que los electrodos estén continuamente en contacto con el pecho.

El ordenador no muestra ningún valor (velocidad, distancia,... tiempo)

- Compruebe la correcta conexión del cable en espiral (4) en el ordenador (40) y en los conectores hembra.
- Compruebe la correcta conexión del sensor.

Los frenos hacen ruido, chirrian o frenan irregularmente

- Compruebe la suciedad de las zapatas y del volante.

La bicicleta estática no está firme/tambalea

- Compense las irregularidades del suelo con las patas regulables en altura (27) girando hacia adentro o hacia afuera.

Si el problema no se soluciona, consulte con nuestro servicio.

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!
Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

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.



**EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

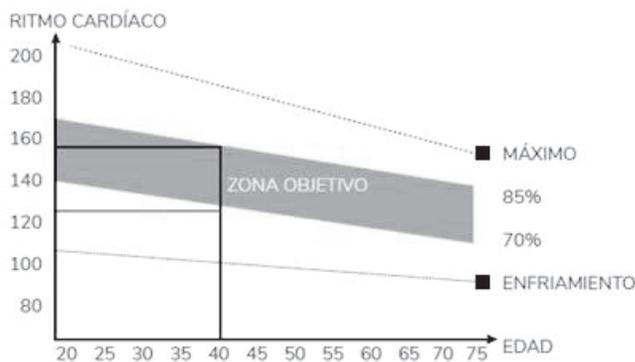
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

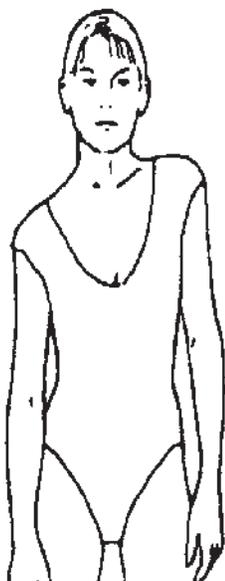
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.



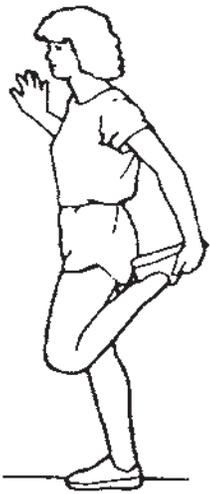
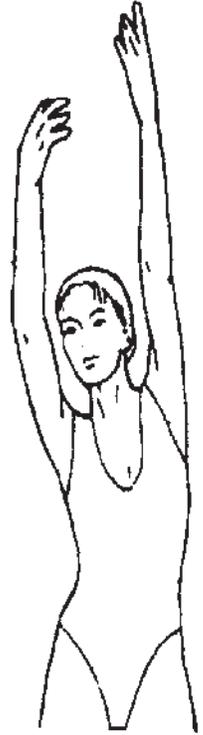
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



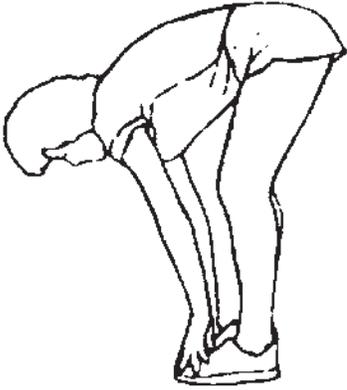
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



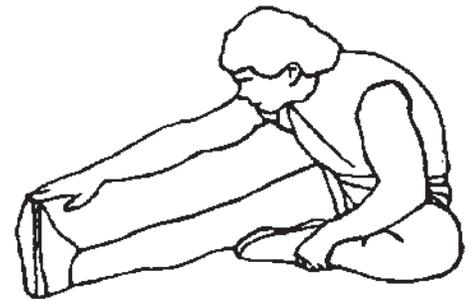


TOQUE DE PIES

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.

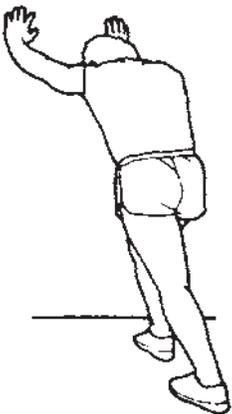
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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.



GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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.

ARGENTRADE 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