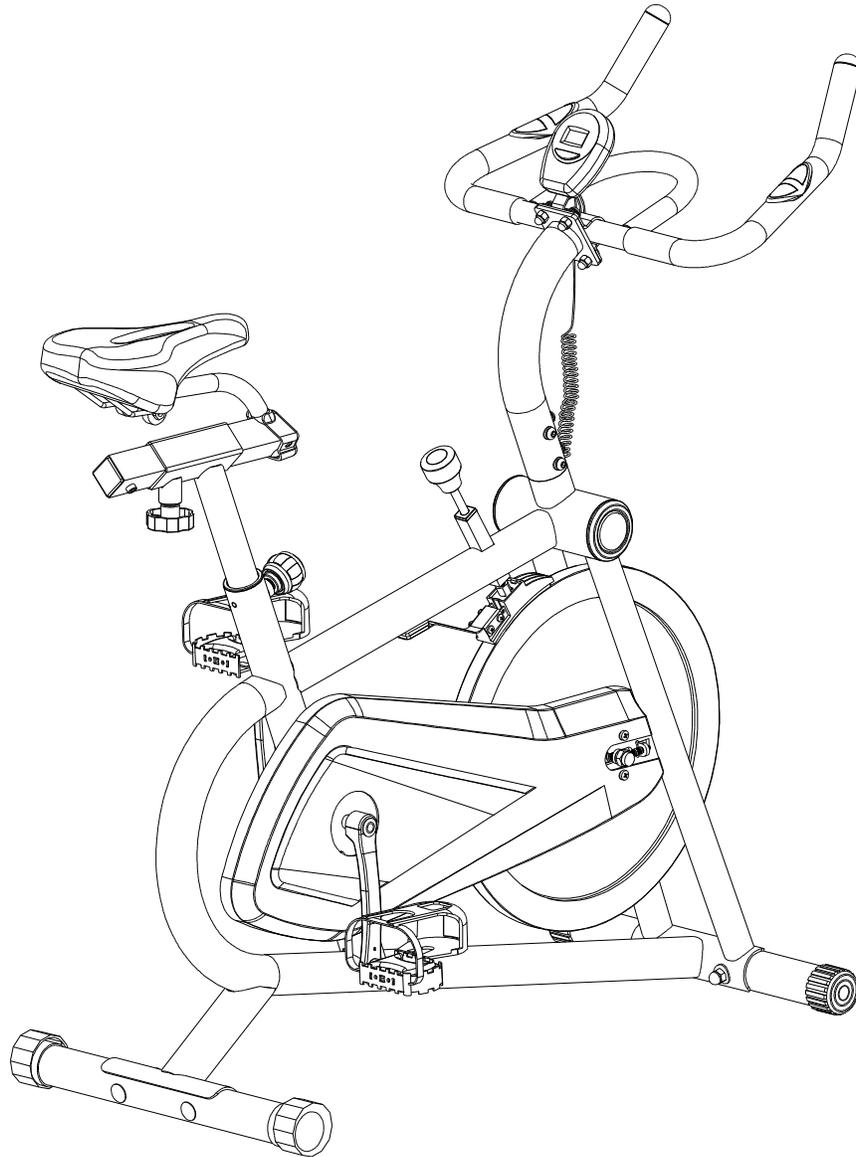


Manual de instrucciones

ARG-890SP



ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	4
Listado de piezas.....	5
Lista de materiales.....	6
Instrucciones de armado.....	7
Instrucciones del monitor.....	14
Parada de emergencia.....	15
Ajustes.....	15
Mantenimiento y tratamiento.....	17
Solución de problemas.....	18
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	19
Garantía.....	22

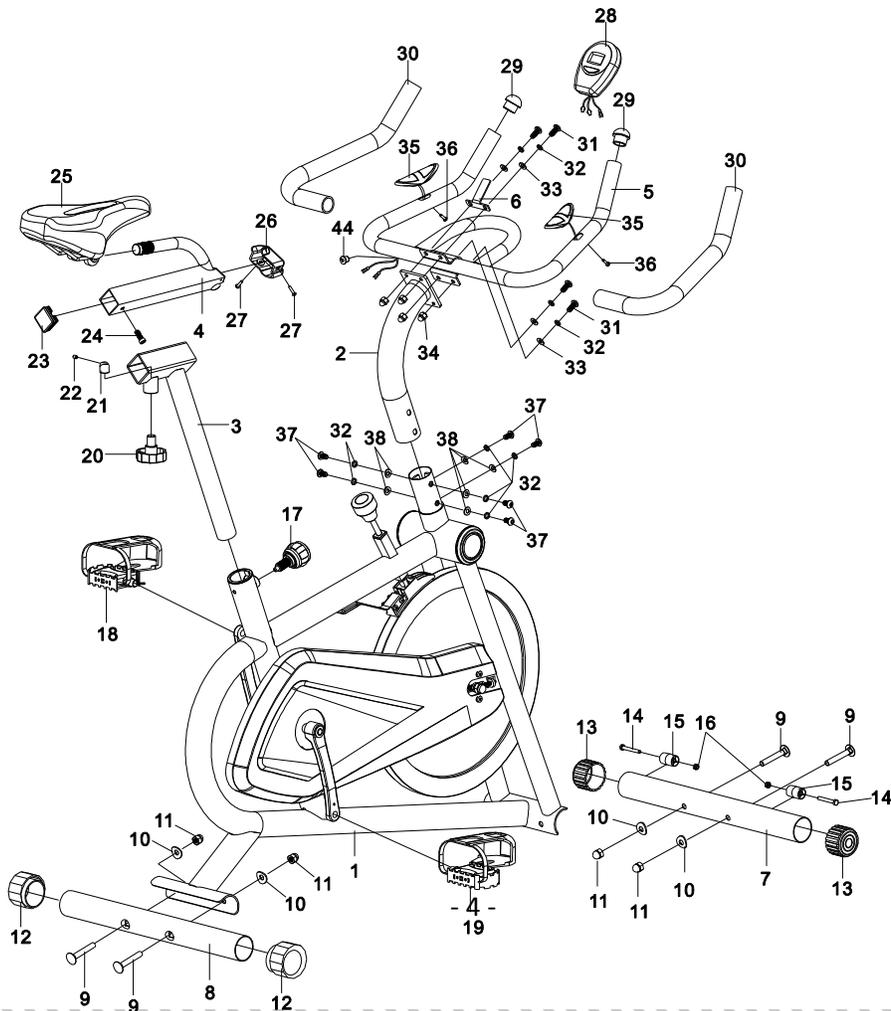
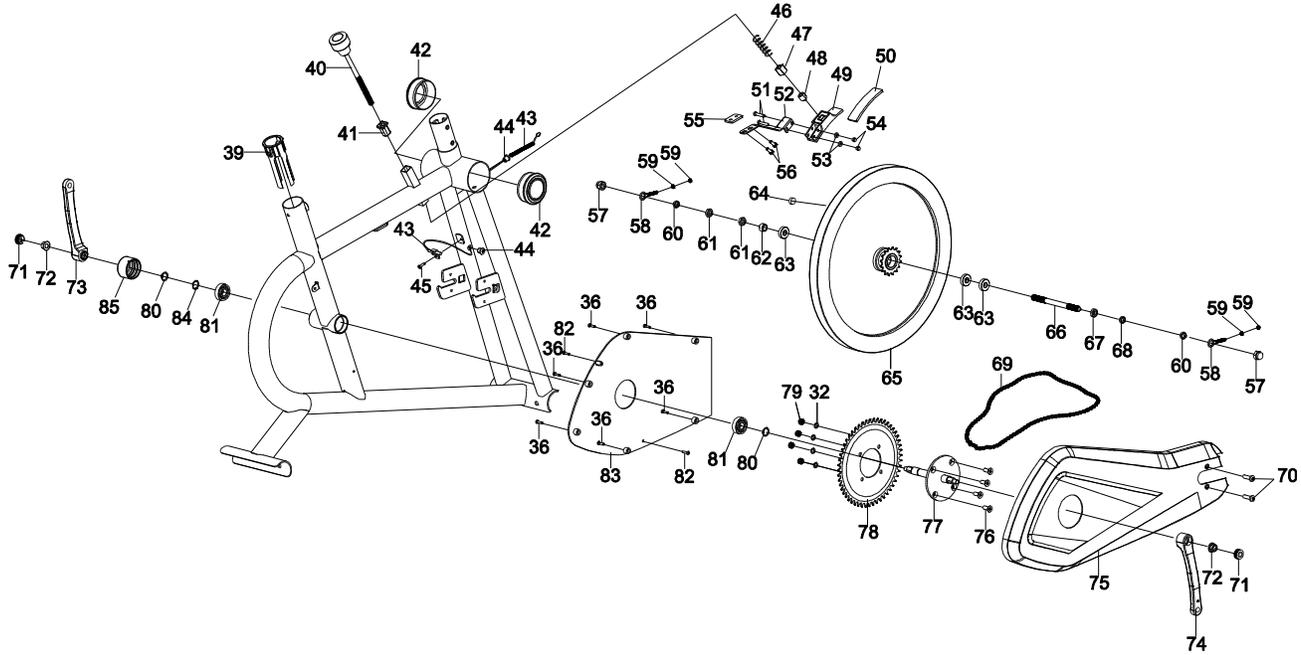
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.

1. Arme la bicicleta ARG-890SP exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar el producto por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique el producto en un lugar seco y manténgalo alejado de la humedad y del agua.
4. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
5. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
6. No utilice productos agresivos para limpiar la bicicleta.
7. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte de la bicicleta.
8. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
9. 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. Esta bicicleta no es adecuado para terapia.
10. Solamente ejercítese en la bici cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.

11. La bicicleta ARG-890SP está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.
12. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo. Asegúrese de estar usando las zapatillas correctas para este tipo de ejercicio.
13. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
14. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar la bicicleta ARG-890SP en presencia de otra persona que pueda darle avisos y/o sugerencias.
15. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y la inversa. La bicicleta está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el mando de ajuste hacia la etapa 1. Incremente la resistencia girando el mando de ajuste hasta la etapa 8.
16. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 110 Kg / 242 Lbs.
17. 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.
18. Este manual es sólo de referencia, los productos no tendrán modificaciones.
19. Conserve este manual para futuras referencias.

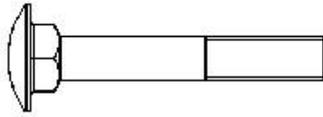
GRÁFICO DE DESPIECE



LISTADO DE PIEZAS

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
001	Cuadro Principal	1	025	Buje	1
002	Cobertor de manubrio	1	026	Cobertor del tubo del asiento	1
003	Poste del asiento	1	027	Tornillo ST4	2
004	Tubo deslizante del asiento	1	028	Computadora	1
005	Manubrio	1	029	Tapa del manubrio	2
006	Soporte de computadora	1	030	Grip	1
007	Pata frontal	1	031	Perno M8x20	4
008	Pata trasera	1	032	Arandela	14
009	Perno M10x57	4	033	Arandela	4
010	Arandela curva	4	034	Tuerca M8	4
011	Tuerca M10	4	035	Sensor de pulso	2
012	Tapa de pata trasera	2	036	Tornillo ST4	8
013	Tapa de pata frontal	2	037	Perno M8x15	6
014	Perno M6x45	2	038	Arandela curva	6
015	Rodamiento	2	039	Buje del poste del asiento	1
016	Tuerca M6	2	040	Ajuste	1
017	Ajuste redondo	1	041	Buje cuadrado	1
018	Pedal izquierdo	1	042	Tapa redonda	2
019	Pedal derecho	1	043	Sensor con cable	1
020	Ajuste del asiento	1	044	Cable	3
021	Parente del poste del asiento	1	045	Tornillo ST4	1
022	Perno M6x8	1	046	Arandela	1
023	Tapa del asiento	1	047	Tuerca M10	1
024	Perno M8x16	1	048	Tuerca M10	1
049	Placa de freno 119x30x35	1	068	Manga Ø18xØ12x4	1
050	Placa de freno 115x25x6	1	069	Cadena	1
051	Perno M5X35	2	070	Perno M6X10	2
052	Placa de resorte	1	071	Cubierta del cigüeñal	2
053	Arandela Ø5xØ10x1.0	2	072	Tuerca M10x1.25x9	2
054	Tuerca M5	2	073	Biela izquierda	1
055	Pad de goma	1	074	Biela derecha	1
056	Perno M6X15	2	075	Cobertor plástico	1
057	Tuerca M12x1.0	2	076	Tornillo M8x20	4
058	Cáncamo	2	077	Eje de cigüeñal Ø17x176	1
059	Tuerca M6	4	078	Piñón Ø205	1
060	Manga Ø18xØ12x6	2	079	Tuerca M8	4
061	Tuerca M12x1.0x7T	2	080	Anillo C Ø17x1.0	2
062	Manga	1	081	Buje 6203Z	2
063	Buje 6001Z	3	082	Tornillo ST4.2x20	2
064	Imán Ø15x7	1	083	Placa de cubierta plástica	1
065	Volante Ø45x35 (13 kg)	1	084	Arandela Ø17xØ21x0.3	1
066	Eje de volante M12x152	1	085	Tapa de manivela Ø45	1
067	Tuerca M12x1.0x7T	1			

LISTA DE MATERIALES



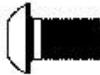
(9) Perno de carro
4 PCS



(10) Arandela curva
4 PCS



(11) Tuerca
4 PCS



(31) Perno hexagonal
4 PCS



(32) Arandela
4 PCS



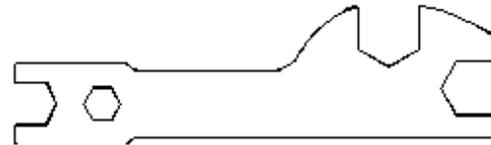
(33) Arandela
4 PCS



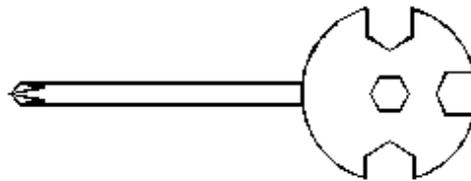
(34) Tuerca
4 PCS



Llave Allen S6
1 PC



Multi Hex
1 PC



Destornillador Davis
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO

1. PREPARACIÓN.

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta que presenta para el armado del producto.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequeé si están todas las partes necesarias (en las hojas anteriores encontrará un listado de todas las piezas necesarias y un gráfico de despiece, marcadas con números, que contiene este producto).

2. INSTRUCCIONES DE ARMADO.

FIG 1.

Utilice el Hex Tool con el destornillador Phillips para desajustar los tornillos del cuadro principal (1).

Quite los tornillos del cuadro principal (1).

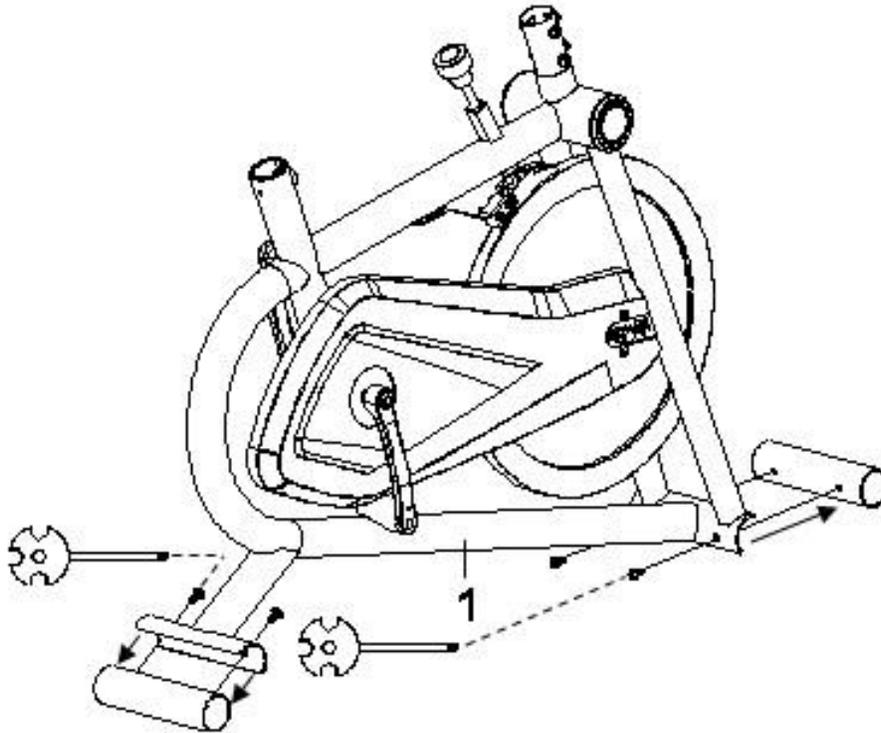
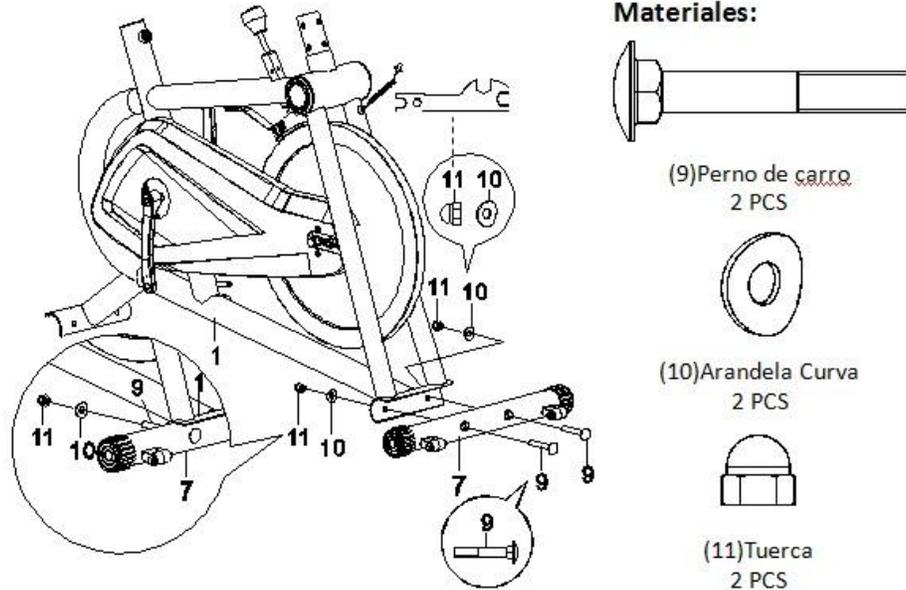


FIG 2.



Posicione la pata frontal (7) la cual tiene un par de ruedas para transportar en frente al cuadro principal, alinee ambos agujeros.

Ajuste la pata frontal (9) al cuadro principal (1) con dos pernos (9), dos arandelas curvas (10) y dos tuercas (11). Ajuste las tuercas con el Multi Hex.

FIG 3.

Posicione la pata trasera (8) en el cuadro principal (1) y alinee ambos agujeros.

Ajústelo con dos pernos (9), dos arandelas curvas (10) y dos tuercas (11). Al igual que el paso anterior ajuste las tuercas con el Multi Hex.

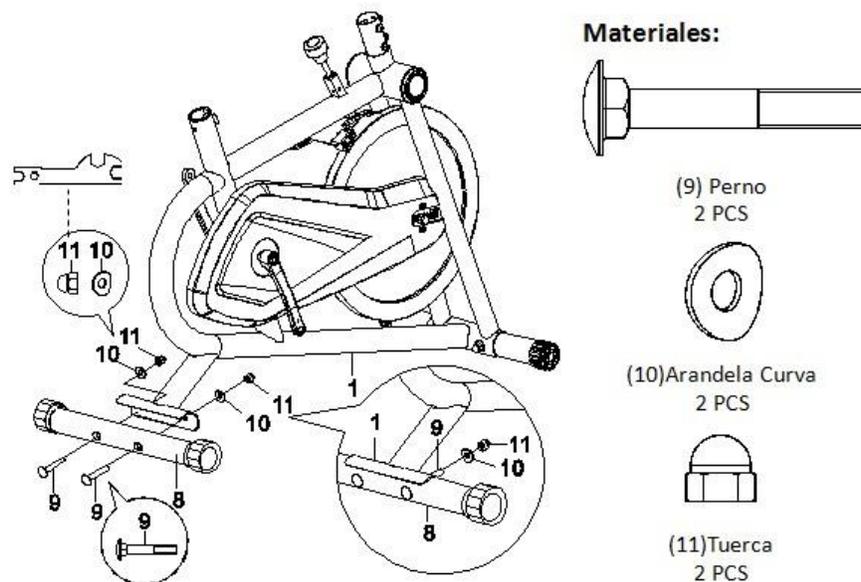
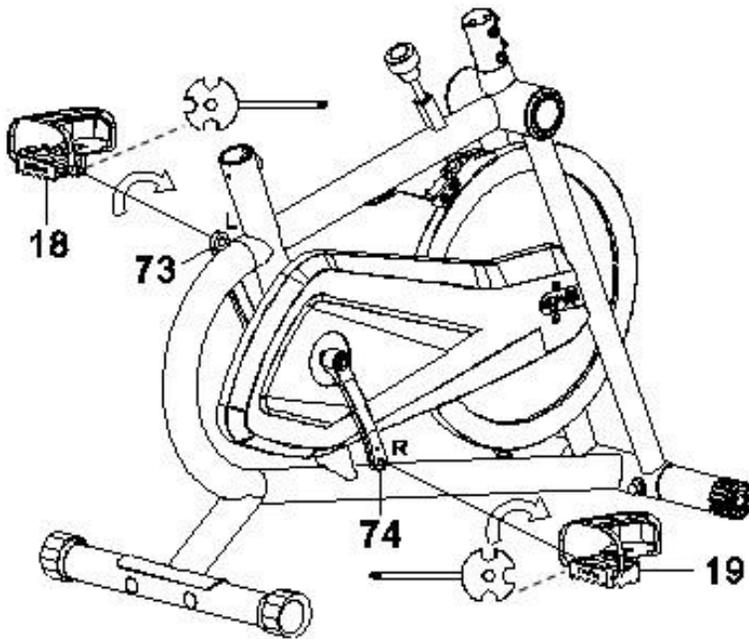


FIG 4.



Las bielas y pedales tienen marcada una R (derecha) y una L (izquierda), que dependen para que lado se ubican.

Inserte al agujero de la biela izquierda (73), el pedal izquierdo (18) . Gire el pedal a favor de las agujas del reloj
Ajuste el pedal con la herramienta Multi Hex otorgada.

Inserte al agujero de la biela izquierda (74), el pedal izquierdo (19) . Gire el pedal en contra de las agujas del reloj

Ajuste el pedal con la herramienta Multi Hex otorgada.

FIG 5.

Desajuste las tuercas por debajo del soporte del asiento (25) con el Multi Hex y el Phillips.
Luego instale el asiento (25) al tubo deslizante y asegure de que las tuercas estén bien ajustadas.

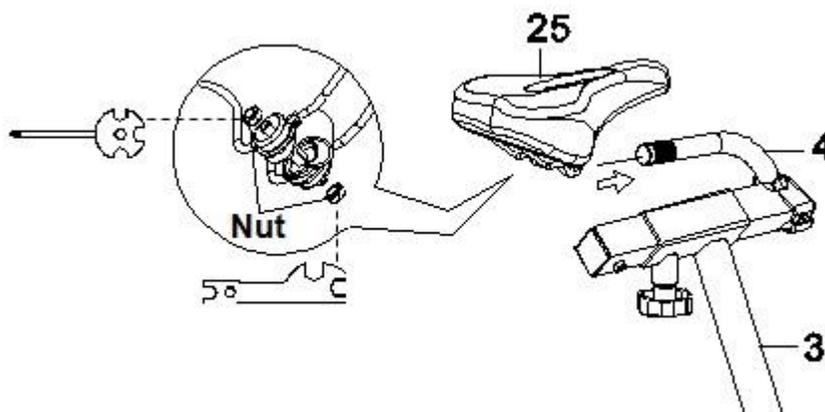
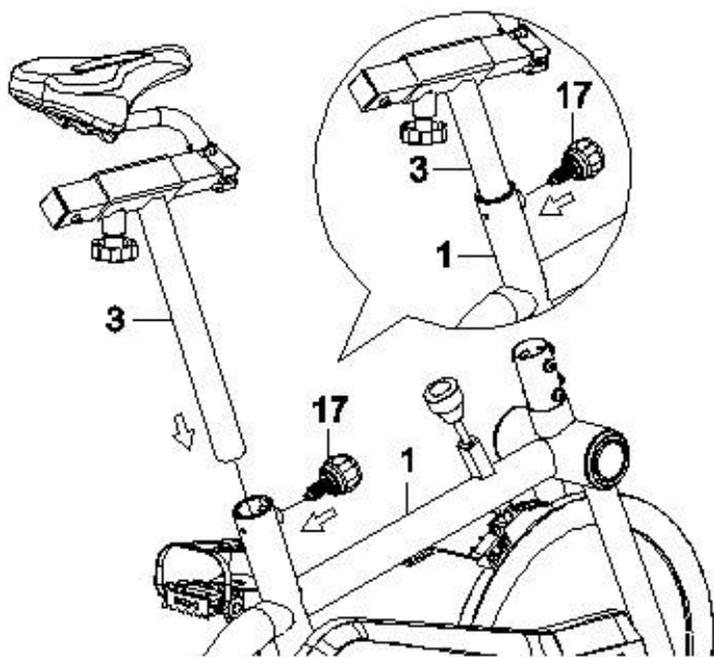


FIG 6.



Inserte el poste del asiento (3) al cuadro principal (1) y alinee los ajustes.

Luego fije el ajuste redondo (17) en el tubo del cuadro principal (1) poniéndolo en sentido a las agujas horarias.

FIG 7.

Quite seis pernos hexagonales (37), seis arandelas (32) y seis arandelas curvas (38) del cuadro principal (1). Remuévalos con la llave Allen.

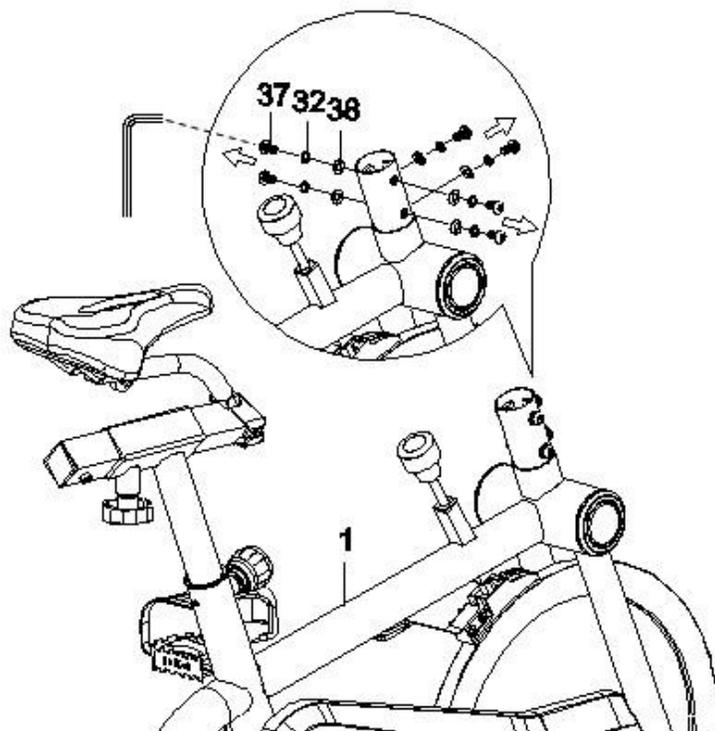
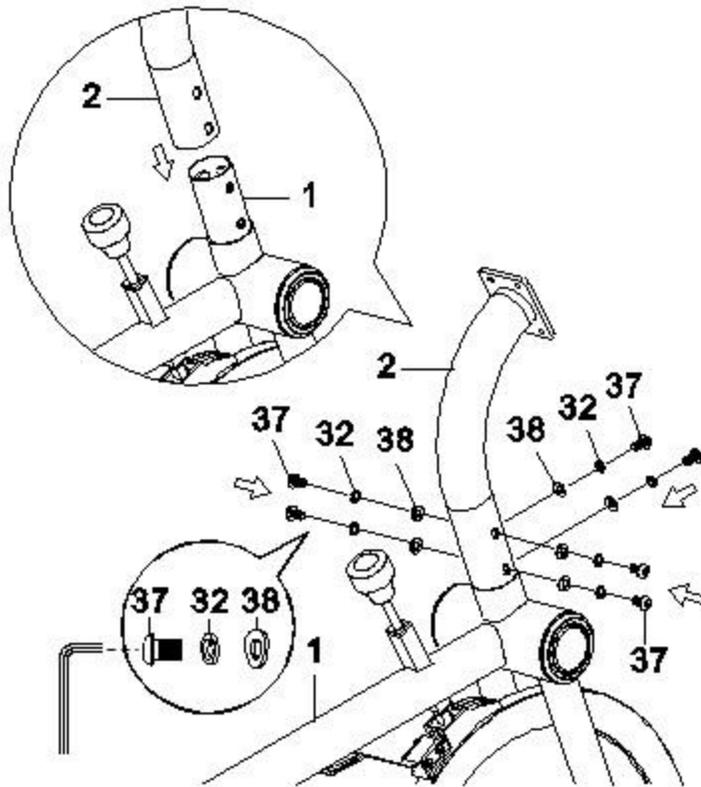


FIG 8.



Inserte el poste del manubrio (2) en el tubo del cuadro principal (1) y ajústelo con seis pernos (37), seis arandelas (32) y seis arandelas curvas (38) que fueron removidos. Ajústelos con la llave Allen.

FIG 9.

Posicione el soporte de la computadora (9) y el manubrio (5) en la parte superior del poste del manubrio (2) y ajústelos con cuatro pernos (31), cuatro arandelas (32) y cuatro tuercas (34). Ajústelos con la llave Allen y el Multi Hex.

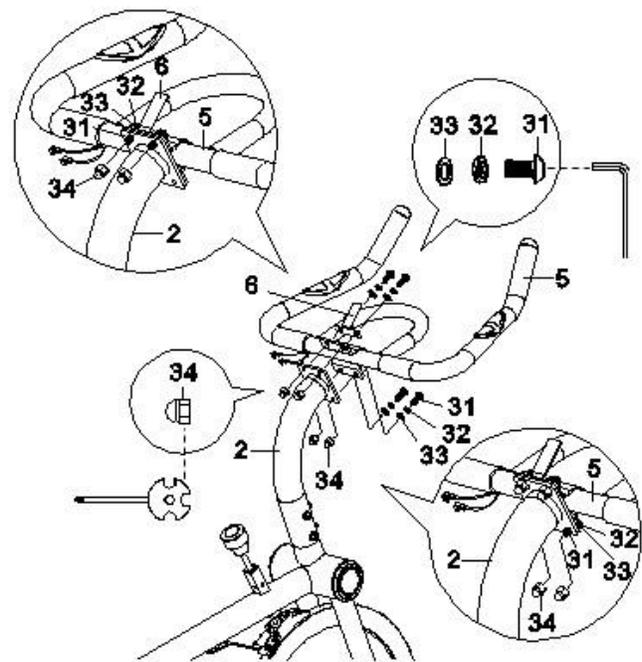
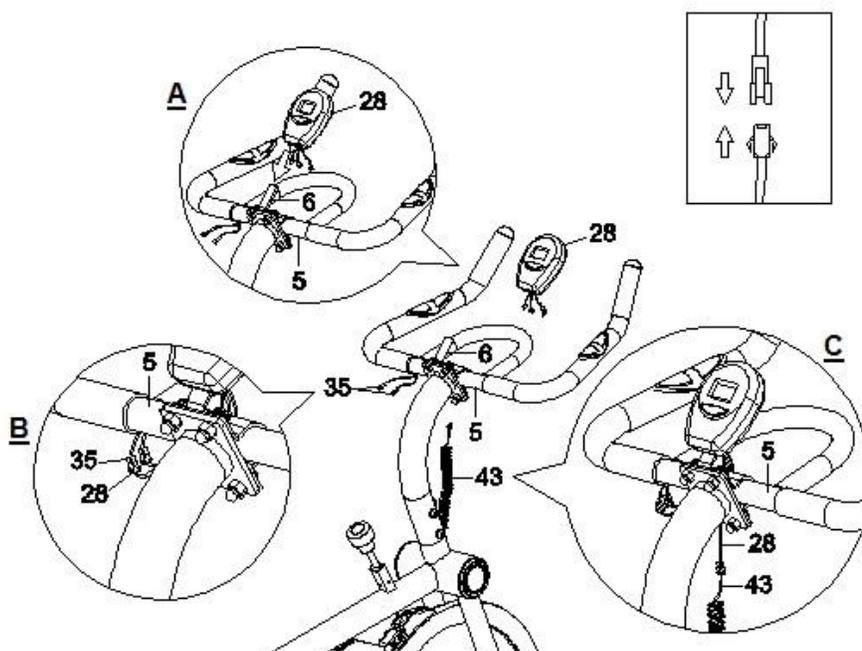


FIG 10.

- A. Deslice la computadora (28) en el soporte (6) hasta que se quede fija.
- B. Conecte ambos sensores de pulso (35) al manubrio (5) con los cables que se conecten a la computadora.
- C. Conecte el cable del sensor (43) al cable.



MATERIALES:



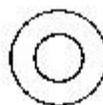
(31)Perno hexagonal
4 PCS



(32)Arandela partida
4 PCS



(34)Tuerca
4 PCS



(33)Arandela
4 PCS

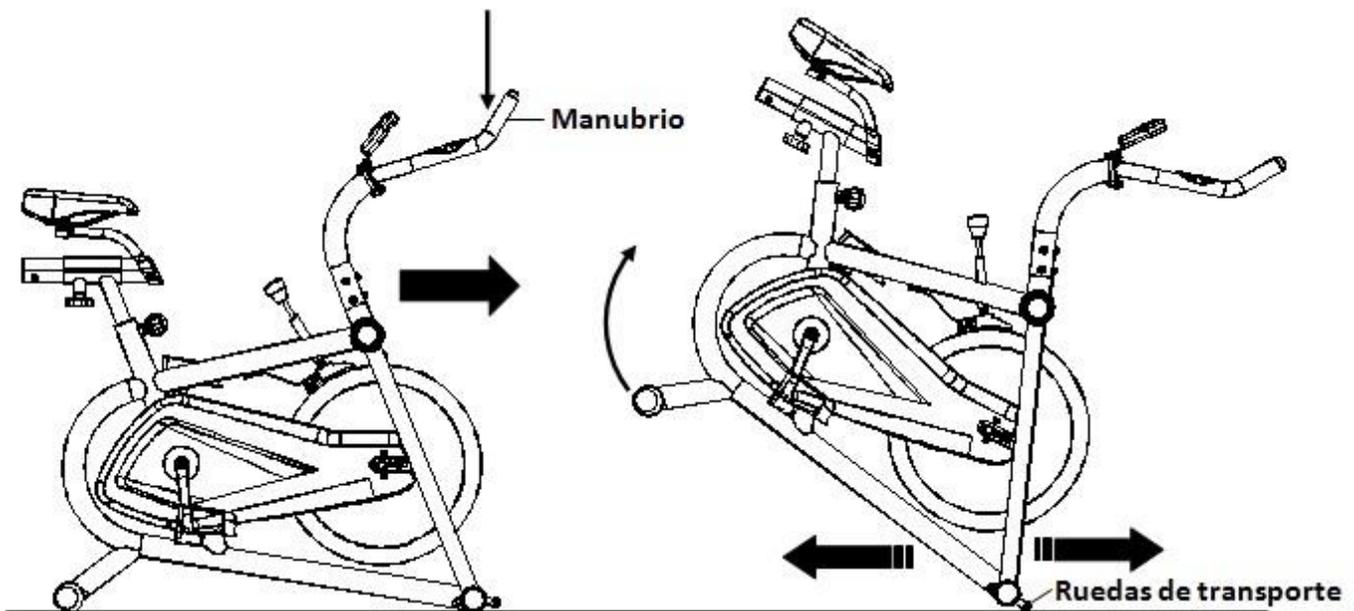
¡PRECAUCIÓN! Asegúrese de haber ajustado bien todos los tornillos y tuercas antes de usar el elíptico ARG-890SP.

Nota: la tapa final del estabilizador frontal es movable, lo cual es fácil para que usted pueda mover el producto de lugar.

CÓMO MOVER LA BICICLETA

Esta bicicleta de spinning tiene un par de ruedas en la pata frontal que al levantarla suavemente puede ser movilizada.

PRECAUCION: Esta sugerido que siempre haya una segunda persona que te ayude en la movilización de la bicicleta.



INSTRUCCIONES DEL MONITOR



USANDO LA COMPUTADORA

La computadora puede ser activada presionando cualquier botón o pedaleando. Si dejas el equipo en reposo por 4-5 minutos, se apagará automáticamente.

FUNCION DE BOTONES:

Presione el botón para seleccionar las funciones de la computadora.

Presione y mantenga el botón por 3 segundos para renovar los valores a 0.

FUNCIONES DE COMPUTADORA.

Velocidad: Muestra la velocidad del ejercicio con números.

Tiempo: Acumula el tiempo del ejercicio.

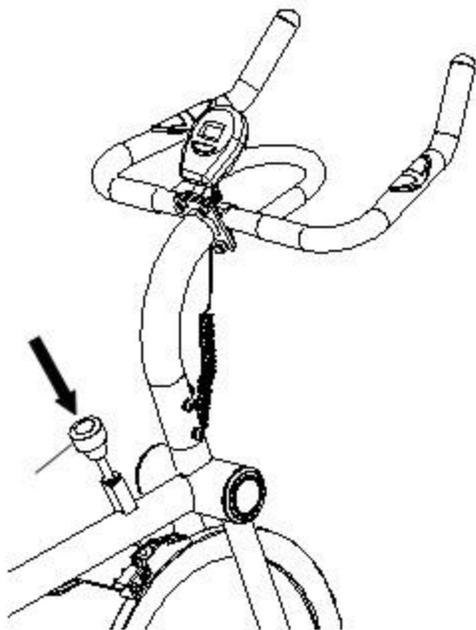
Distancia: Acumula la distancia del ejercicio.

Calorías: Acumula la quema de calorías por el ejercicio.

Pulso: Muestra el pulso actual durante el ejercicio.

Scan: Pantalla cambia según el diagrama cada 4 segundos.

PARADA DE EMERGENCIA

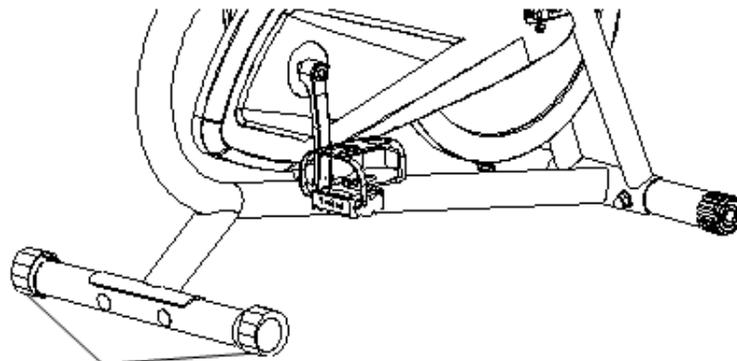


PRECAUCIÓN: En caso de emergencia, debe presionar el ajuste de tensión hasta que la rueda pare automáticamente.

AJUSTES

Ajuste de la tapa final del estabilizador trasero.

Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta giratoria.

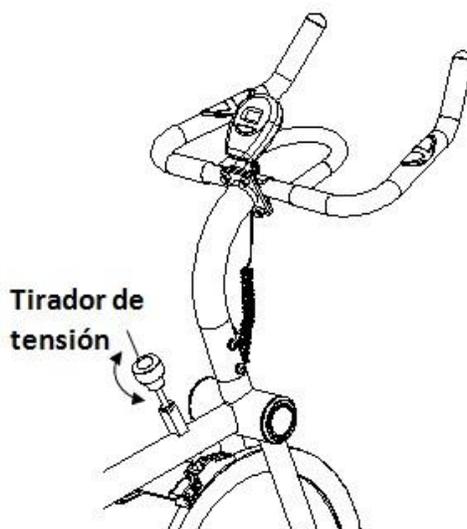


Tapa del estabilizador trasero

Ajuste de la perilla de tensión.

Para aumentar la tensión, gire la Perilla de Tensión en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la tensión, gire la perilla de tensión en sentido anti horario.



Ajuste de la altura del asiento.

1. Afloje la perilla redonda girando en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que pueda sacarse.

2. Tire de la perilla redonda y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo.

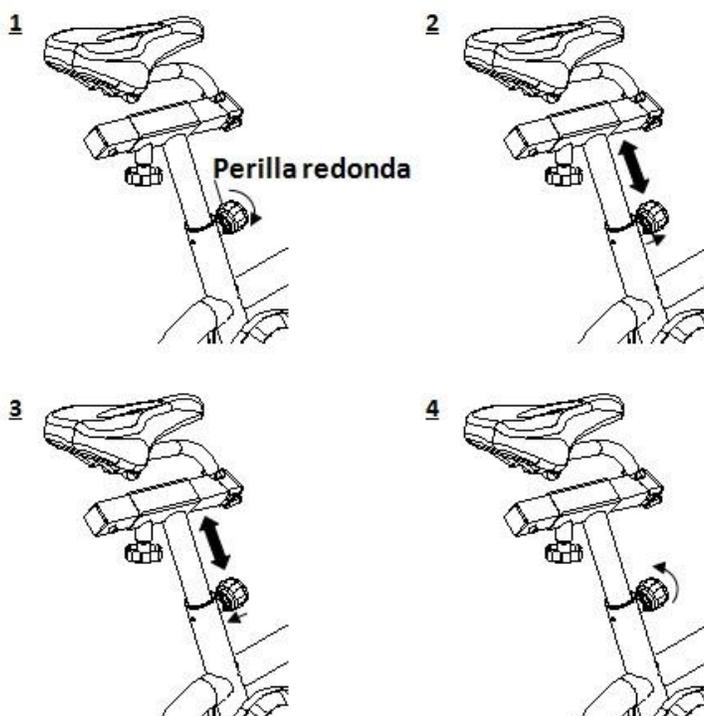
3. Bloquee el poste del asiento soltando el botón redondo y deslizando el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta que la perilla redonda "salte" hacia abajo en la posición bloqueada.

4. Para mayor seguridad, gire la perilla redonda hacia la derecha para fijarla en su lugar.

4. Para mayor seguridad, gire la perilla redonda hacia la derecha para fijarla en su lugar.

Asegúrese de que la perilla redonda esté bloqueada en su lugar antes de usar la bicicleta.

NOTA: No ajuste la altura del poste del asiento por encima de la línea "MAX".



Ajuste del asiento hacia delante o hacia atrás.

1. Afloje la perilla de ajuste del asiento girando en sentido anti horario.
2. Deslice el tubo de deslizamiento del asiento hacia delante o hacia atrás en la posición adecuada.
3. Bloquee el tubo deslizante del asiento en su lugar girando la perilla de ajuste del asiento en sentido horario.



Asegúrese de que la perilla de ajuste del asiento está bloqueada antes de usar la bicicleta.

MANTENIMIENTO Y TRATAMIENTO

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén correctamente cerrados y que las partes giratorias se giren libremente sin piezas dañadas.
2. Limpie el elíptico sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

El elíptico puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte del mismo. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto, el elíptico debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que el elíptico no hace ningún ruido raro y que el andar es fluido. Es importante fijarse en que esté bien calzado y que no se mueva ni balancee al pedalear. El producto tiene que estar perfectamente equilibrado 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 del elíptico, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiarlo con un paño después de cada uso.

Mantenimiento semanal

Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.

Remover el caño del manubrio y limpiarlo.

Verificar sistema de freno o tensión.

Mantenimiento mensual.

Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario y verificar ajuste.

Mantenimiento anual.

Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general.

Almacenamiento.

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta se tambalea al usarse.

SOLUCION: Gire el la tapa de las patas traseras y frontal cuanto se necesite para nivelar la bicicleta.

PROBLEMA: Movimiento del poste del asiento.

SOLUCION: Asegúrese de que el ajuste este colocado correctamente.

PROBLEMA: No hay imagen en la computadora de la bicicleta.

SOLUCION: Verifique que el cable del sensor esté conectado correctamente con el cable que sale de la computadora.

SOLUCION: Revise si las baterías están posicionadas correctamente.

SOLUCION: Las baterías de la consola quizás estén agotadas. Reemplácelas por nuevas.

PROBLEMA: No hay indicio del sensor de ritmo cardiaco.

SOLUCION: Verifique que el cable del sensor esté conectado correctamente con el cable que sale de la computadora.

SOLUCION: Para asegurarse la lectura del pulso, siempre coloque ambas manos en los lectores, no una.

SOLUCION: Evite agarrar los sensores muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras mantiene los sensores.

PROBLEMA: La bicicleta hace un ruido mientras se usa.

SOLUCION: Quizá los tornillos estén sueltos. Asegúrese de que estén todos ajustados o que estén todos en su lugar.

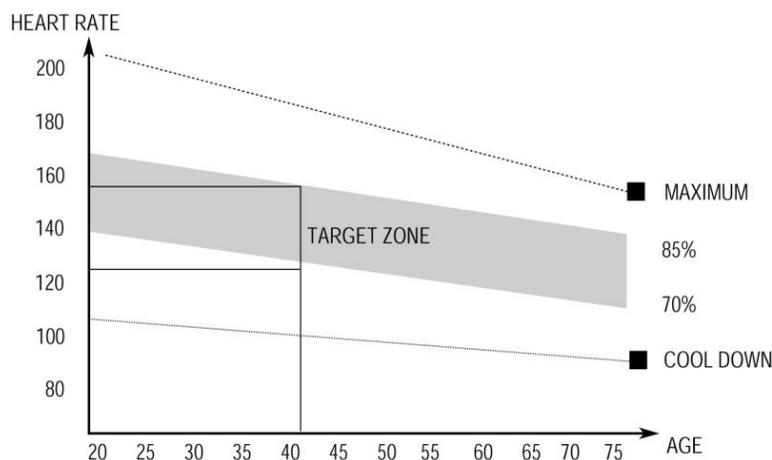
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

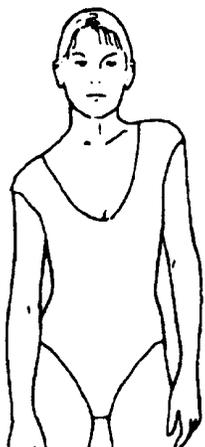
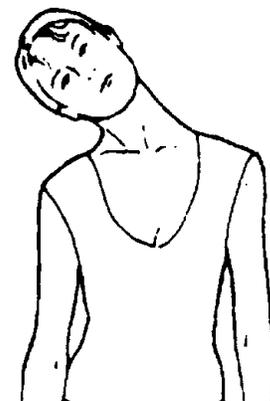
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

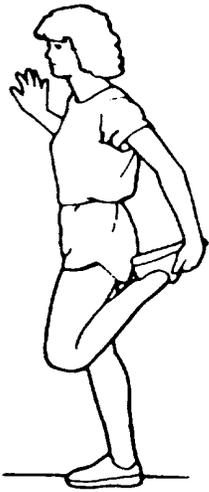
MOVIMIENTO DE CABEZA

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.

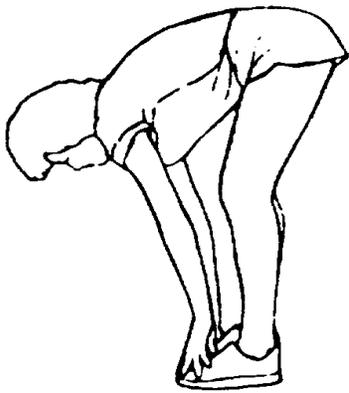


ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.

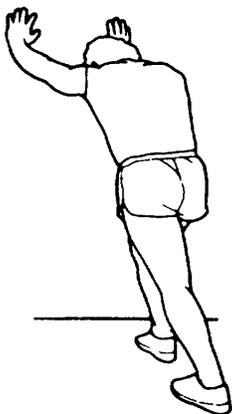
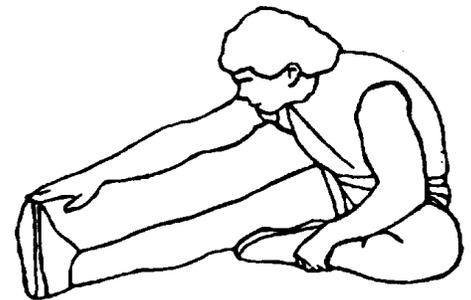


TOQUE DE PIES

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 p interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pi. 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: 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 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