

REMO MAGNÉTICO **ARG-903-X**



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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo: Lee todas las instrucciones antes de usar este equipo.

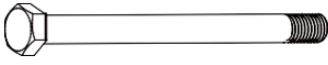
1. Lee todas las instrucciones en este manual y haz ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes de hacer ejercicio, para evitar lesiones musculares, es necesario realizar ejercicios de calentamiento en todas las partes del cuerpo. Consulta la página de Rutinas de Calentamiento y Enfriamiento. Después del ejercicio, se sugiere relajar el cuerpo para enfriarse.
3. Asegúrate de que todas las partes no estén dañadas y estén bien fijadas antes de usar. Este equipo debe colocarse en una superficie plana al usarlo. Se recomienda usar una esterilla u otro material de cobertura en el suelo.
4. Usa ropa y calzado adecuados al usar este equipo; no uses ropa que pueda engancharse en cualquier parte del equipo.
5. No intentes realizar ningún mantenimiento o ajuste que no esté descrito en este manual. Si surge algún problema, deja de usar el equipo y consulta a un Representante de Servicio Autorizado.
6. No uses el equipo al aire libre.
7. Este equipo es solo para uso doméstico.
8. Solo una persona debe estar en el equipo mientras se usa.
9. Mantén a los niños y mascotas alejados del equipo mientras se usa. Esta máquina está diseñada solo para adultos. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
10. Si sientes algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debes dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a tu médico antes de continuar.
11. La capacidad de peso máxima para este producto es de 120 kg.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lee todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness.

PRECAUCIÓN: Lee todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Conserva este Manual del Propietario para futuras referencias.

LISTADO DE PARTES

S1



M12*160mm
Tornillo x2

S2



Llave Allen #5 x1

S3



Llave x1

(A)

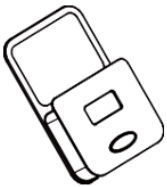
Computadora

(B)

Chasis principal

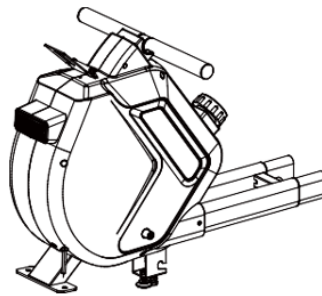
(C)

Pedales



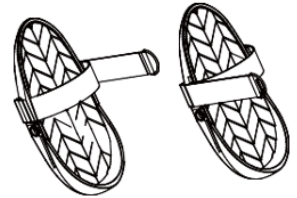
(D)

Seat Cushion



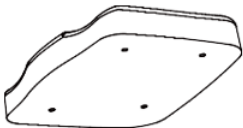
(E)

Pata
Trasera



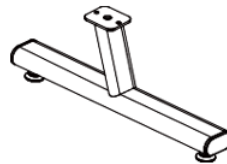
(F)

Pata
delantera



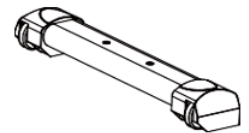
(G)

Soporte de
pedales



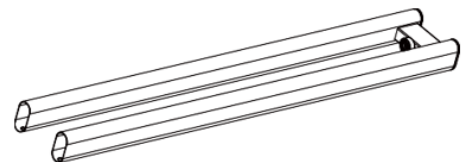
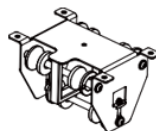
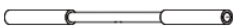
(H)

Estabilizador
de asiento

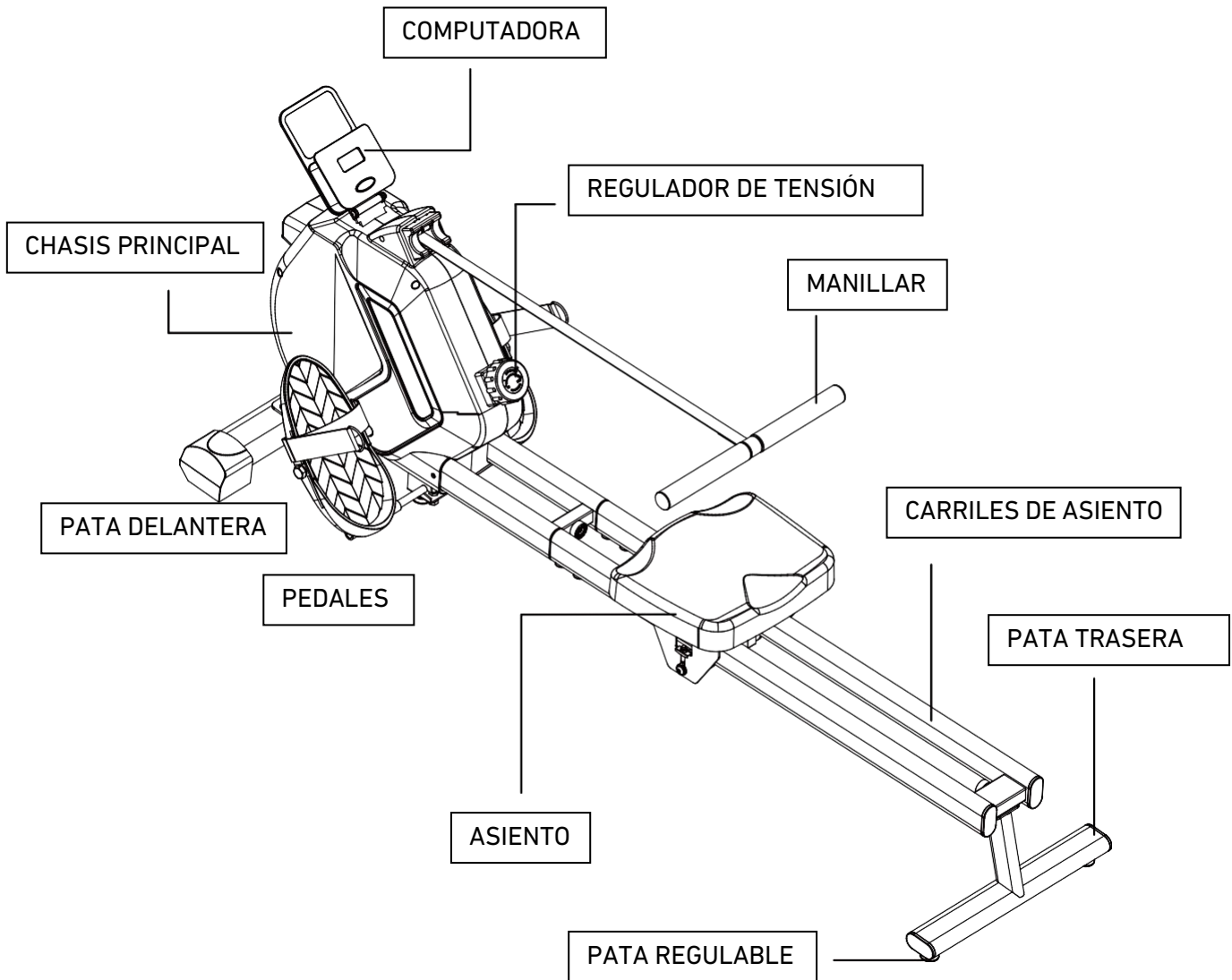


(I)

Carriles de
asiento



LISTADO DE PARTES



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Rueda de inercia: 2.5 KG

Rango de Resistencia magnética: 16 Niveles

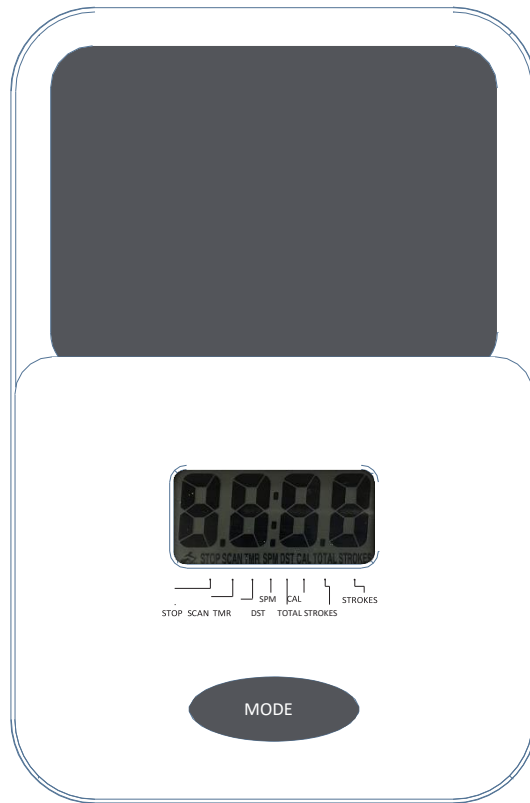
Tamaño de producto armado: 1600x540x640mm

Recorrido máximo del asiento: 0~705mm

Largo de correa del manillar: 0~1700mm

Peso máximo de usuario: 120kg

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA



1. Encender el dispositivo

Después de encenderlo, la pantalla completa se muestra durante 1 segundo y el modo predeterminado es SCAN.

2. Modo SCAN

En el modo SCAN, el monitor muestra en ciclos: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES, y cambia al siguiente contenido mostrado cada 5 segundos.

Presiona brevemente la tecla MODE para salir del modo SCAN y cambiar individualmente todos los modos, incluyendo SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES y Total STROKES.

Después de activarse del modo de suspensión, el monitor entra en el modo SCAN.

3. Icono de Remo Interior

El icono de remo interior siempre se muestra en la esquina inferior izquierda.

4. Icono STOP

El monitor muestra "STOP" después de que la máquina no se use durante 4 segundos, y el icono desaparece cuando la máquina se vuelve a usar.

5. Modo TMR

En el modo TMR, se muestra el tiempo de entrenamiento.

Mantén presionada la tecla MODE, el TMR se reiniciará y restablecerá.

6. Modo SPM

En el modo SPM, se muestra la velocidad de remo.

Mantén presionada la tecla MODE, el DST se reiniciará y restablecerá.

7. Modo DST

En el modo DST, se muestra la distancia de remo en KM.

Mantén presionada la tecla MODE, el DST se reiniciará y restablecerá.

8. Modo CAL

En el modo CAL, se muestran las calorías quemadas.

Mantén presionada la tecla MODE, el DST se reiniciará y restablecerá.

9. Modo STROKES

En el modo STROKES, se muestra el número de remadas.

Mantén presionada la tecla MODE, el DST se reiniciará y restablecerá.

10. Modo TOTAL STROKES

En el modo TOTAL STROKES, se muestra el número acumulado de remos.

Mantén presionada la tecla MODE, el DST se reiniciará y restablecerá.

11. Modo de suspensión

Sin entrada de señal durante 2 minutos, el producto entra en estado de suspensión.

12. Activar

Señal de remo, tecla MODE, pueden activar nuevamente el monitor. Girar el regulador de resistencia no activará el monitor.

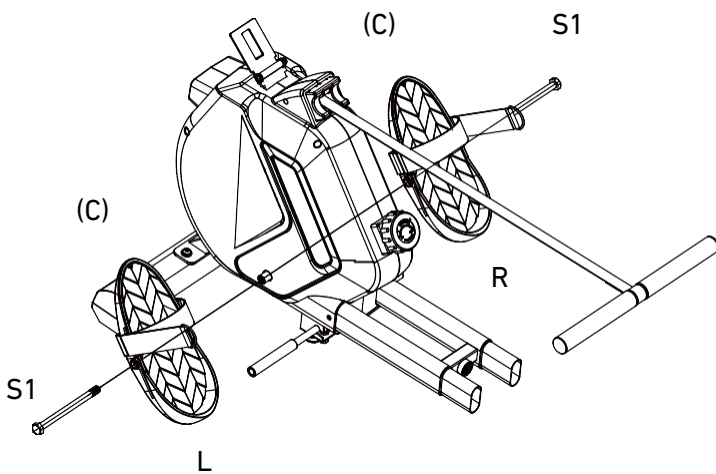
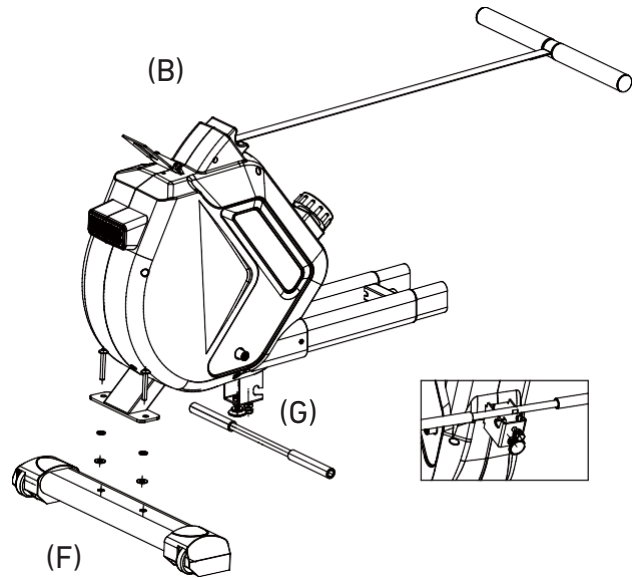
INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

Alinea los orificios de los pernos en el chasis principal (B) y el la pata delantera (F), instala los Pernos Hexagonales, Arandelas Planas, Arandelas de Resorte y ajusta con la Llave Allen #5 proporcionada.

PASO 2

Instala el soporte transversal de pedales (G) en el chasis principal (B) y ajusta con el Perno y la Tuerca preinstalados.



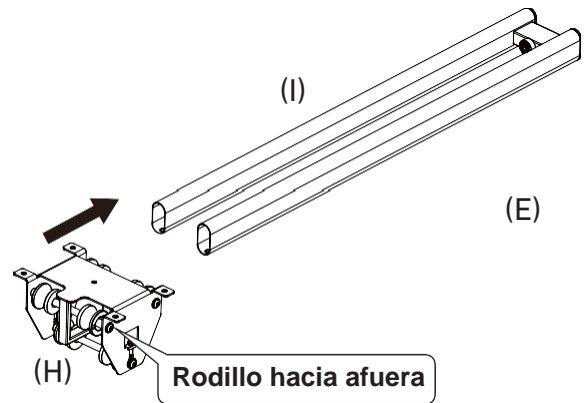
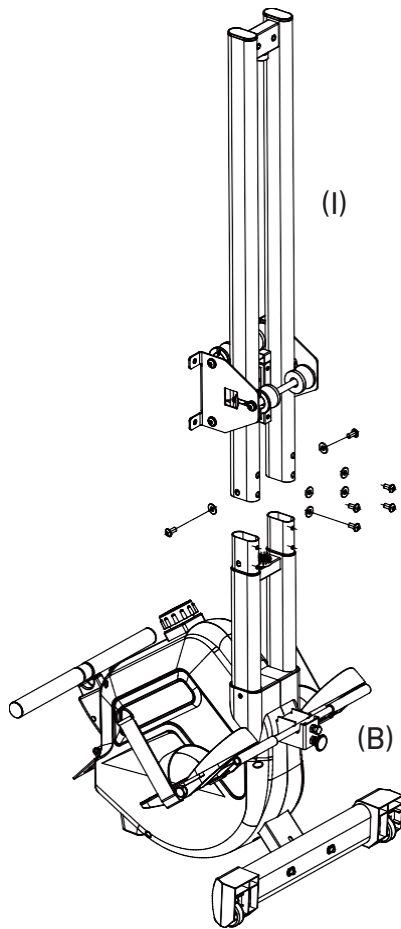
PASO 3

Instala los Pedales (C) en el chasis principal (B) y ajusta con el Perno Hexagonal Exterior (S1) y la Llave (S11) proporcionada.

NOTA: Distingue entre los pedales izquierdo (L) y derecho (R). No los instales en la posición incorrecta.

PASO 4

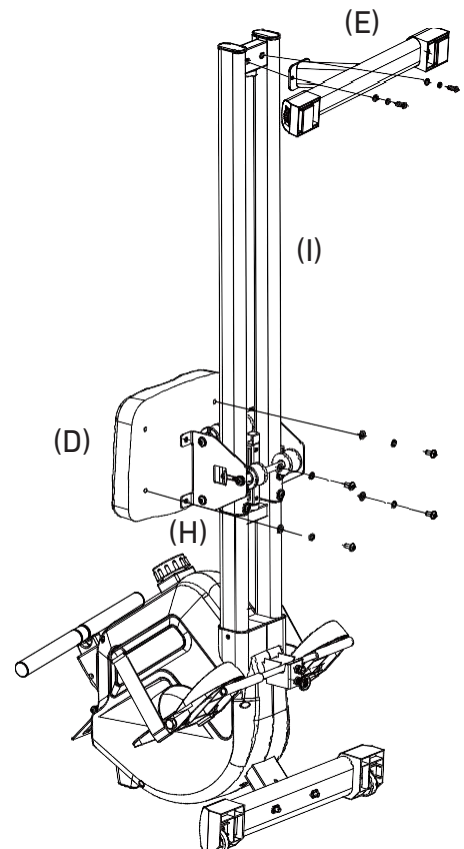
- a. Instala el estabilizador de asiento (H) en el Carril Deslizante (I) en la dirección correcta.



- b. Alinea los orificios de los pernos en el carril de asiento (I) y la pata trasera (E), instala los Pernos Hexagonales, Arandelas Planas, Arandelas de Resorte y ajusta con la Llave Allen #5 proporcionada.

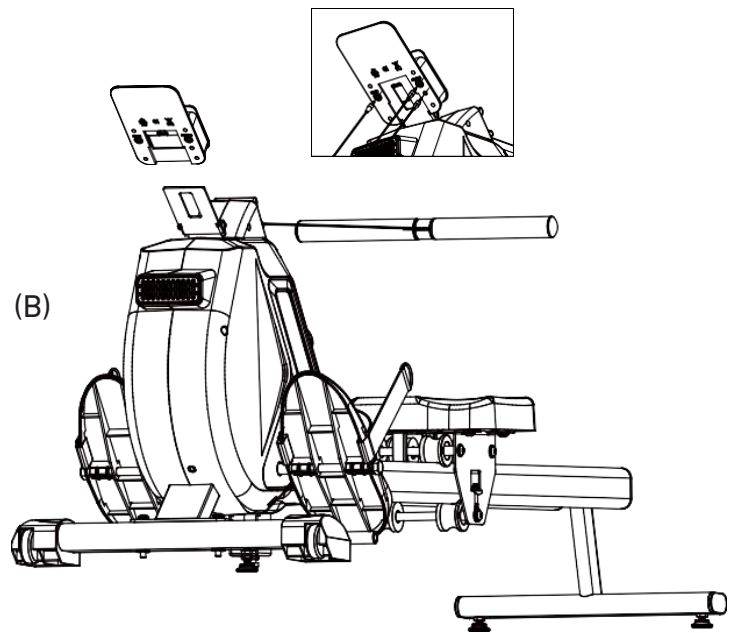
PASO 5

- a. Instala el asiento (D) en el estabilizador de asiento (H) y ajusta con los Pernos Hexagonales, Arandelas Planas y Arandelas de Resorte proporcionadas.
- b. Instala la pata trasera (E) en los carriles de asiento (I) y ajusta con el Tornillo, Arandelas Planas y Arandelas de Resorte proporcionadas.



PASO 6

- Instala las baterías (2xAA) primero.
- Instala la computadora (A) en el chasis principal (B) en la dirección correcta.
- Inserta los conectores de señal en los enchufes correspondientes.

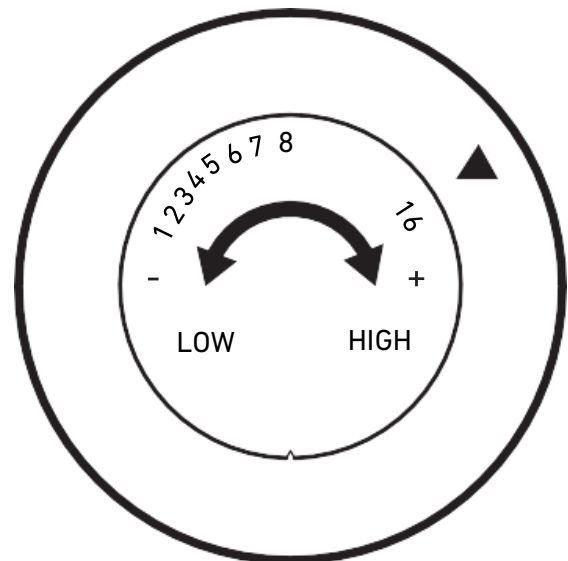


INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

AJUSTE DE TENSIÓN

Para aumentar la tensión, gira el ajustador de tensión en dirección HORARIA (+). Para disminuir la tensión, gira el ajustador de tensión en dirección ANTIHORARIA (-).

Hay **16 niveles** de resistencia magnética.

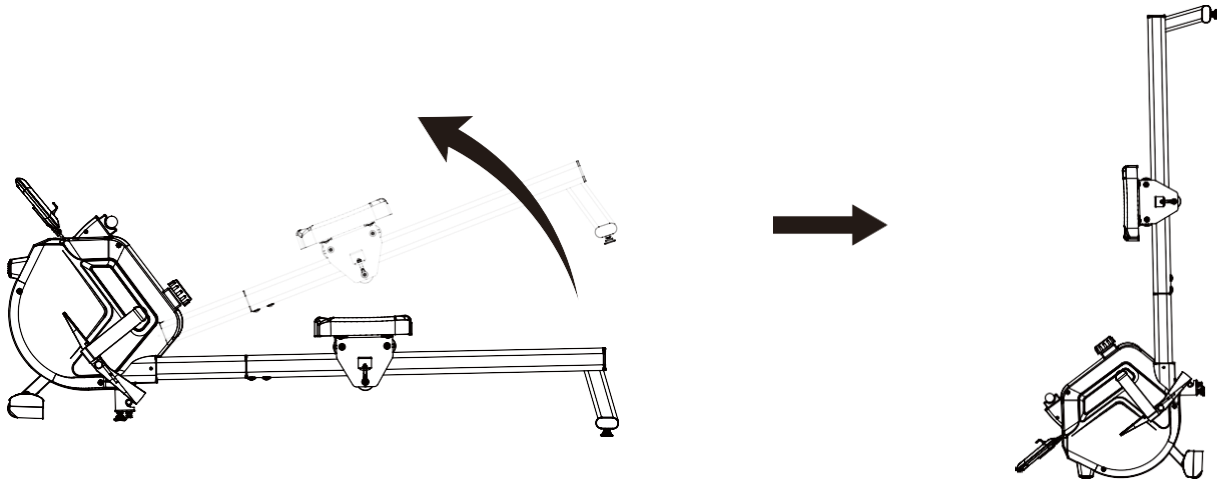


TRANSPORTE

Sujeta la pata trasera con ambas manos hasta que las ruedas en la pata delantera hagan contacto con el suelo. Tira o empuja la máquina de remo hasta el área de almacenamiento deseada antes de enderezar la máquina de remo. Mantén siempre ambas manos en la máquina durante el transporte.

GUARDADO

Para guardar el equipo, levántelo desde la pata trasera hacia arriba hasta que el equipo quede apoyado en el apoyo de goma de la carcasa delantera. Guarda la máquina de remo en un ambiente limpio y seco, lejos de mascotas y niños.



RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU REMO

RECOMENDACIONES

- Tu equipo puede resultar inseguro 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 no estén dañados.
- Limpiar excesos de transpiración.

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.

Trimestral:

- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.

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

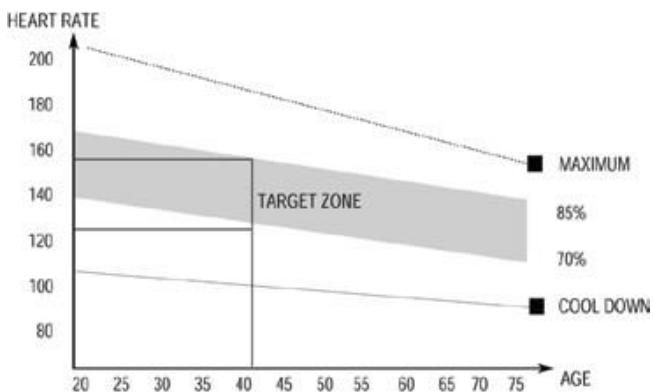
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intensivo

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

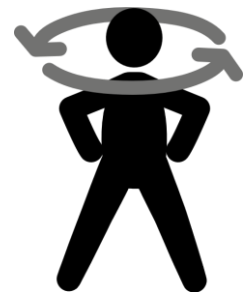
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

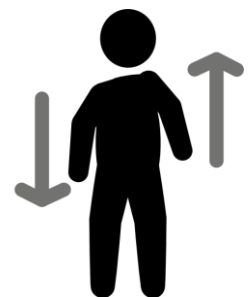
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 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 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.

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.



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.

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 al **whatsapp +54 221-477-3376** 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