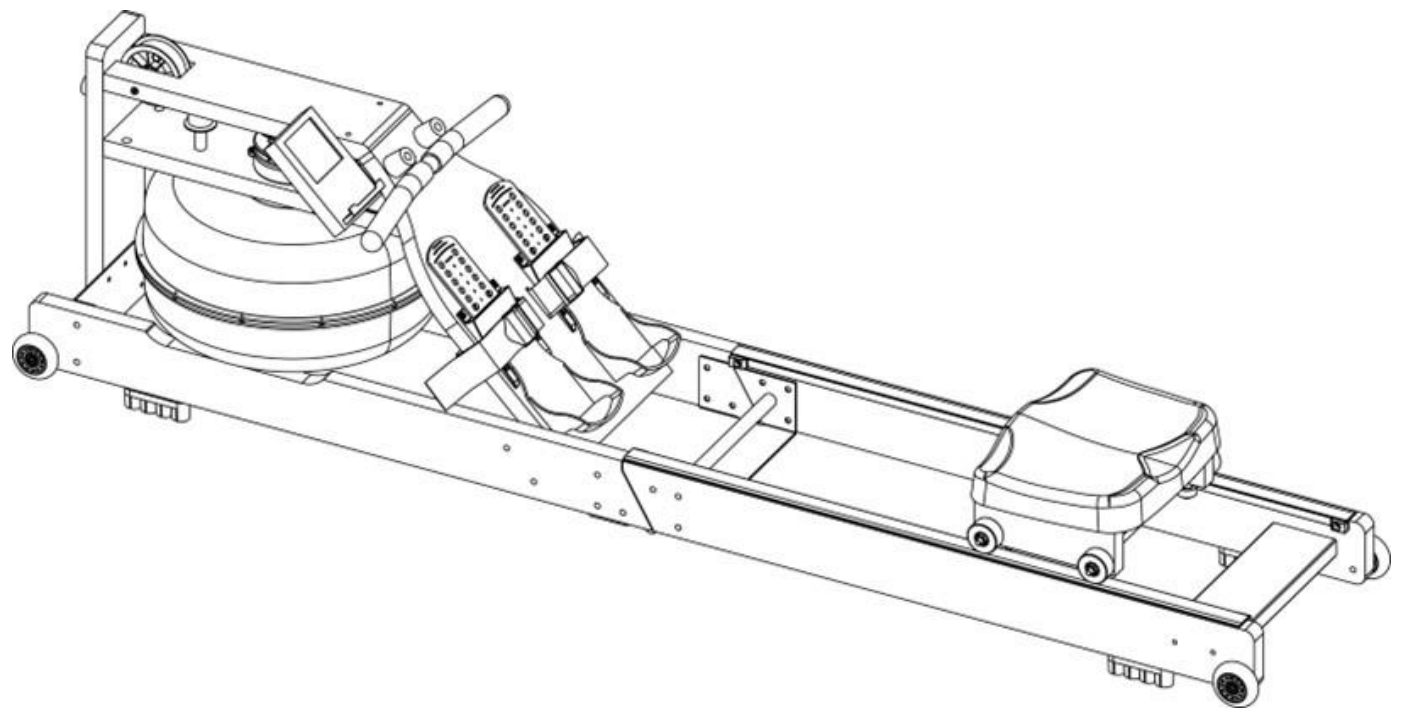




Remo de agua

# » ARG-910

## 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.

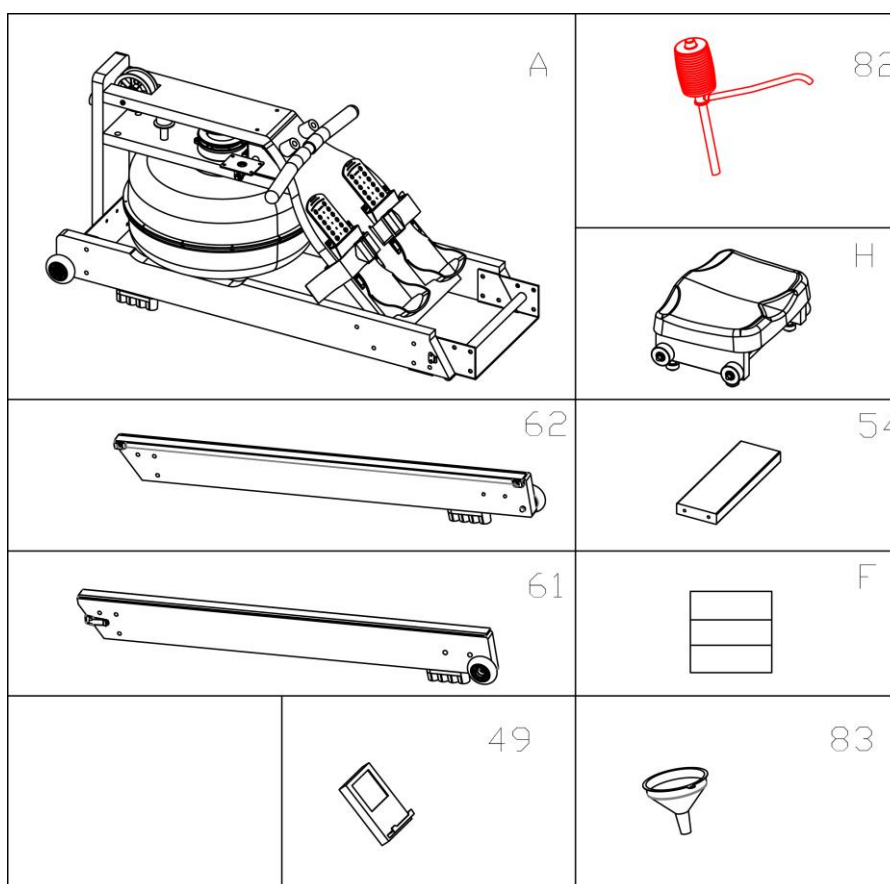


# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Antes de ensamblar y usar el equipo de entrenamiento, es muy importante leer cuidadosamente todo el contenido del manual de instrucciones. Solo la instalación, mantenimiento y uso correctos del equipo de entrenamiento pueden lograr un efecto de entrenamiento seguro y efectivo. Es necesario asegurarse de que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del equipo de entrenamiento.
2. Para evitar que el usuario utilice el equipo según su condición de salud durante el entrenamiento, debe consultar al médico antes de comenzar el entrenamiento. Si el usuario está tomando medicamentos y el tratamiento afecta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el colesterol, asegúrese de seguir los consejos del médico antes de entrenar.
3. Preste atención a su condición física en todo momento durante el entrenamiento. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Si experimenta síntomas como dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento, mareos, náuseas, etc., detenga inmediatamente el entrenamiento y continúe solo después de que el médico lo revise y confirme que está bien.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo de entrenamiento, ya que está destinado solo a adultos.
5. Coloque el equipo de entrenamiento en un lugar sólido y plano, y coloque una capa protectora en el suelo y en la superficie de la alfombra para evitar daños al suelo. Para su seguridad, asegúrese de que la distancia entre el perímetro del equipo de entrenamiento y cada obstáculo no sea inferior a 0.5 m.
6. Antes de usar el equipo de entrenamiento, verifique si todos los pernos y tuercas que deben estar bloqueados están ajustados y asegurados.
7. Solo el mantenimiento y reparación regular de las piezas que son propensas a dañarse, desgastarse y romperse puede garantizar el uso seguro del equipo de entrenamiento.
8. Asegúrese de utilizar el equipo de acuerdo con las instrucciones del manual. Si encuentra piezas defectuosas durante el montaje y mantenimiento, o si se emite ruido durante el uso, detenga de inmediato la operación y asegúrese de resolver todos los problemas antes de continuar.
9. Al usar el equipo de entrenamiento, use ropa adecuada para el entrenamiento y evite usar ropa suelta. La ropa suelta puede quedar atrapada en la máquina, dificultando la operación y puede quedar atrapada en el equipo, impidiendo el movimiento.
10. El equipo de entrenamiento ha pasado la certificación de la norma EN957 clase HC y solo es adecuado para uso doméstico. El usuario no debe pesar más de 130 kg.
11. El equipo de entrenamiento no es adecuado como equipo médico.
12. Al levantar o mover el equipo de entrenamiento, preste atención a la seguridad para evitar lesionar la espalda. Utilice el método correcto de movimiento o cuente con la ayuda de otras personas.

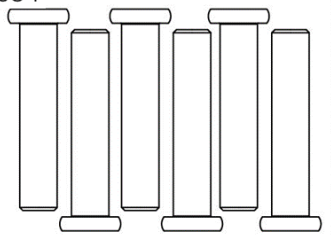
## INSTRUCCIONES DE ARMADO

Parte#	Descripción	Cantidad
A	Base principal	1
82	Bomba Manual	1
62	Guía de Asiento Derecha	1
61	Guía de Asiento Izquierda	1
54	Refuerzo Trasero	1
F	Kit de Armado	1
H	Asiento con Carro	1
49	Computadora	1
83	Embudo	1



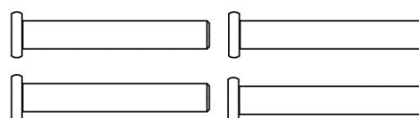
### KIT DE ARMADO

PASO 1

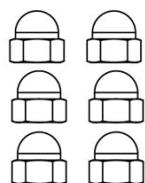


(24) Tornillo M8x40 6U.

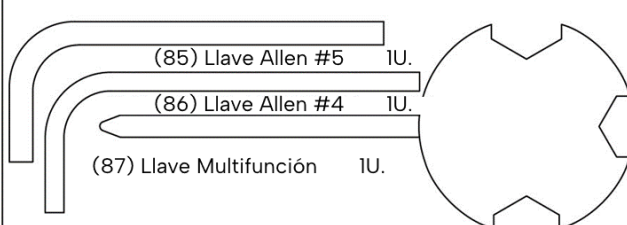
PASO 2



(25) Tornillo M6x40 4U.



(23) Tuerca M8 6U.



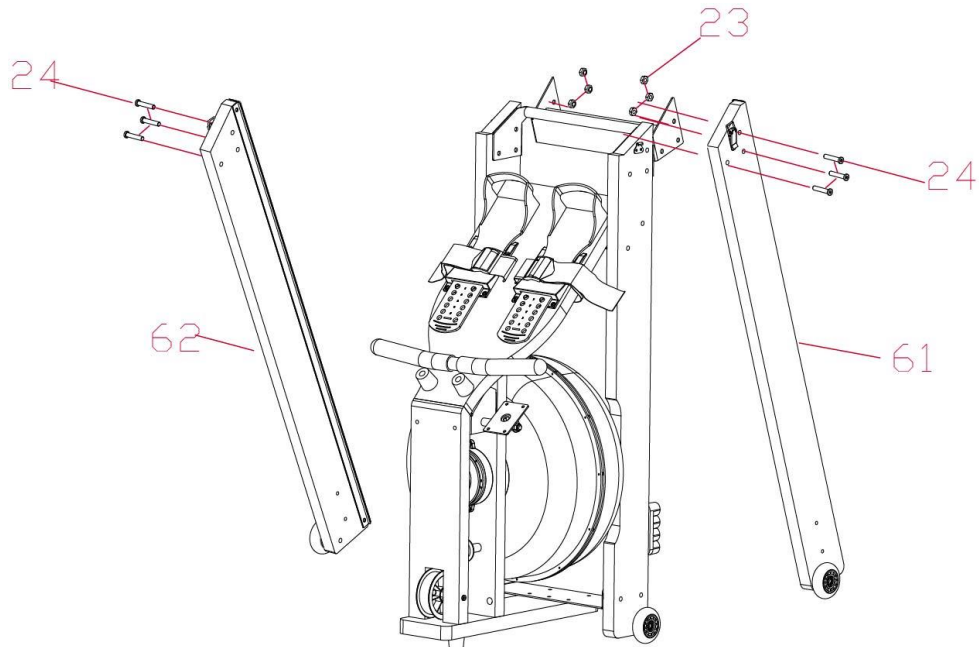
(85) Llave Allen #5 1U.

(86) Llave Allen #4 1U.

(87) Llave Multifunción 1U.

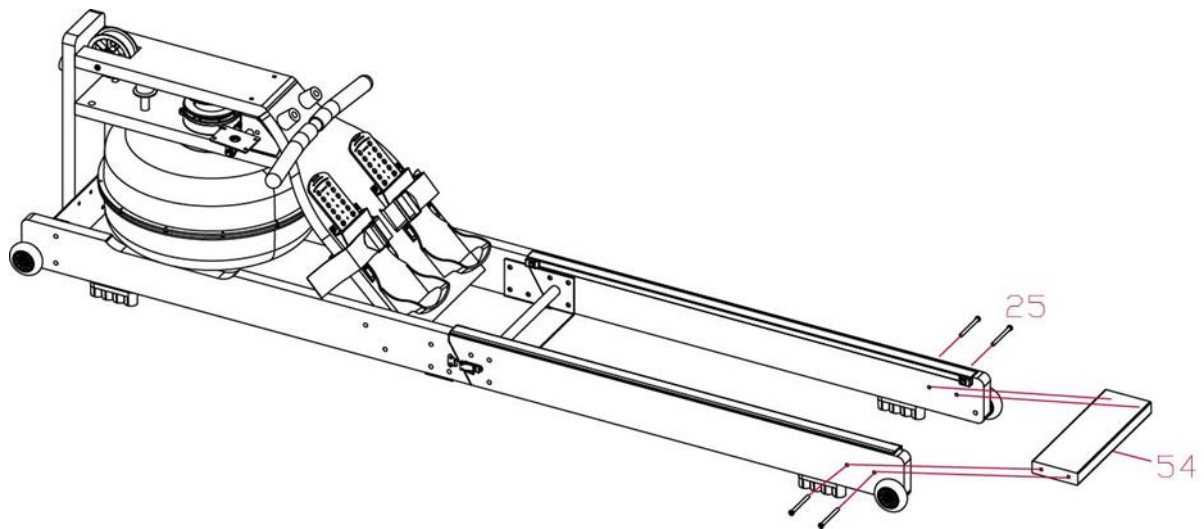
## **PASO 1**

Agarre los 6 tornillos M8\*40 (24) y las 6 tuercas M8 (23) del kit de armado (F). Ensamble la Guía de Asiento Izquierda (61) y la Guía de Asiento Derecha (62) como se muestra utilizando la Llave Allen #5 (85) y la llave multifunción (87). Nota: No apriete los tornillos en este paso.



## **PASO 2**

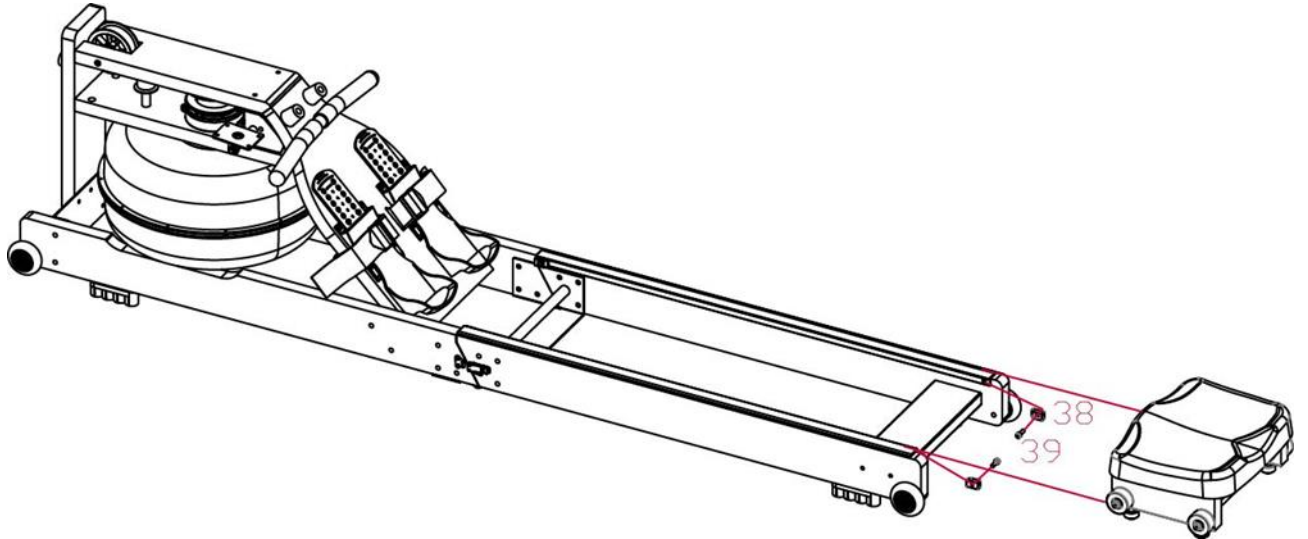
Monte el Refuerzo Trasero (54) con los 4 tornillos M6x40 (25) usando la Llave Allen #4 (86).



### **PASO 3**

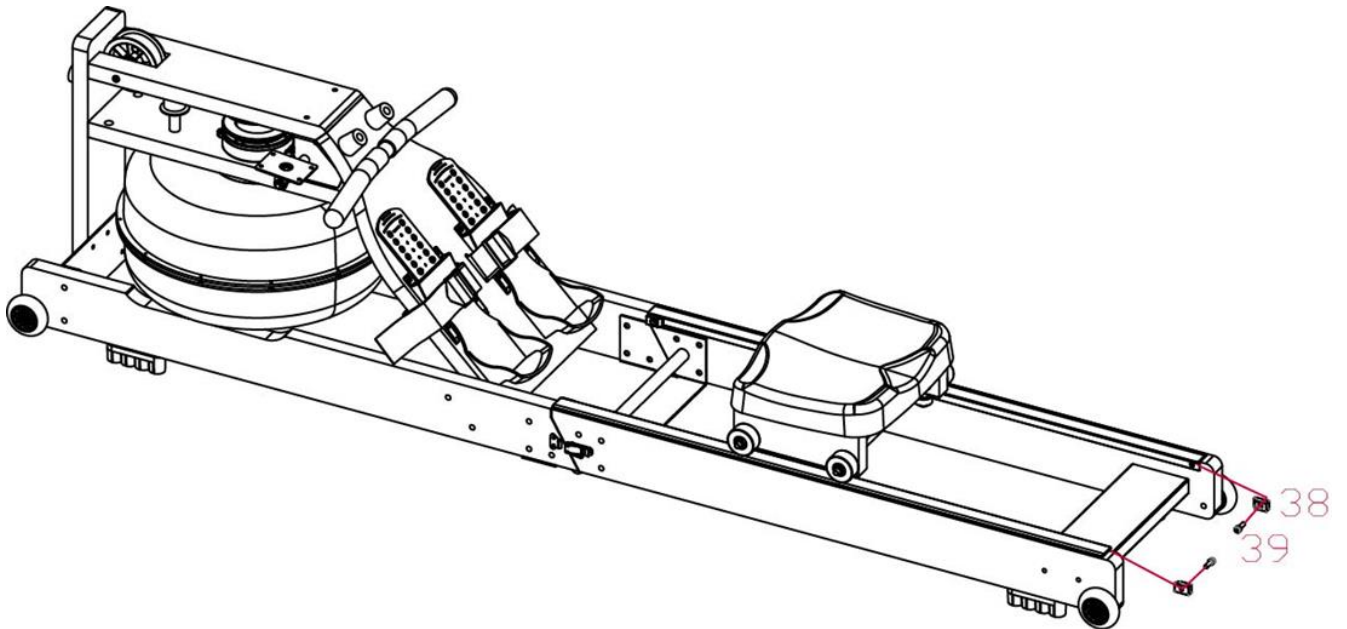
Use la Llave Allen #5 (85) para quitar el bloque de amortiguación (38) y el tornillo M6\*16 (39) de la Guía de Asiento Izquierda y Derecha.

Nota: Los tornillos retirados no deben desecharse, luego empuje el Asiento con Carro las guías deslizantes.



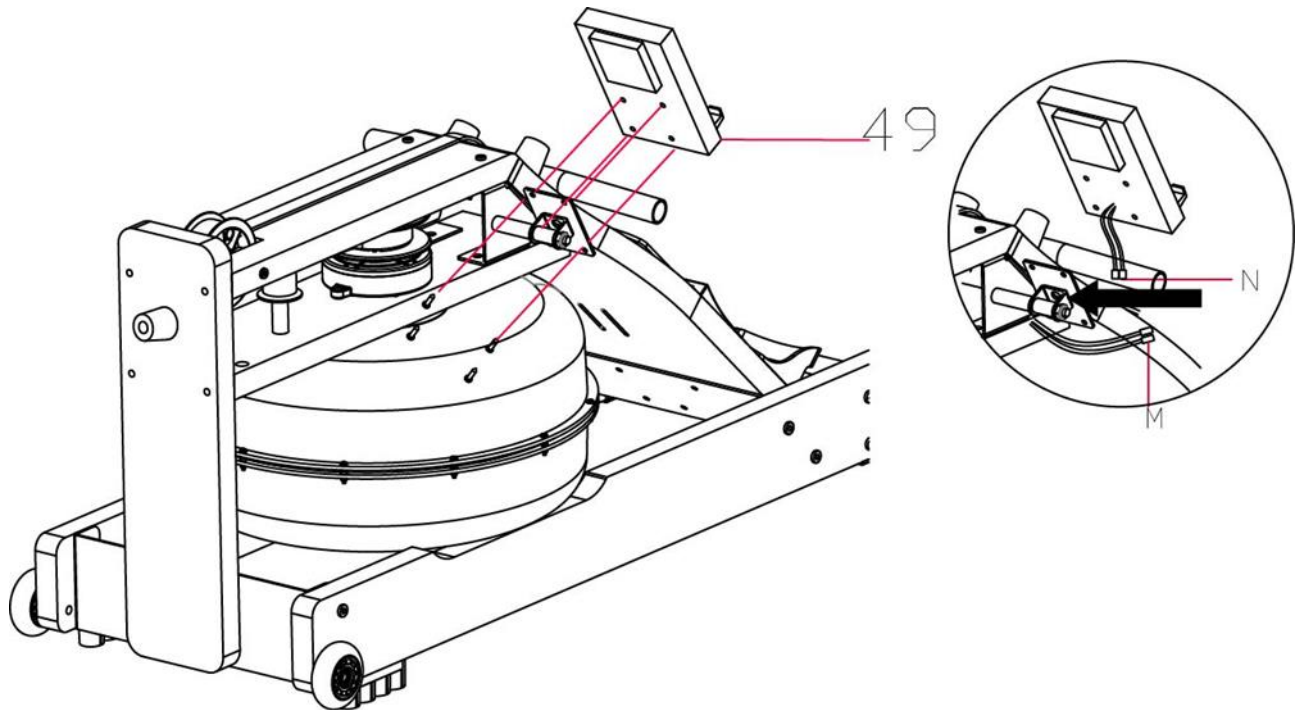
### **PASO 4**

Use la Llave Allen #5 (85) para colocar el bloque de amortiguación (38) y el tornillo M6\*16 (39), retirado en el paso 3, nuevamente en el marco.



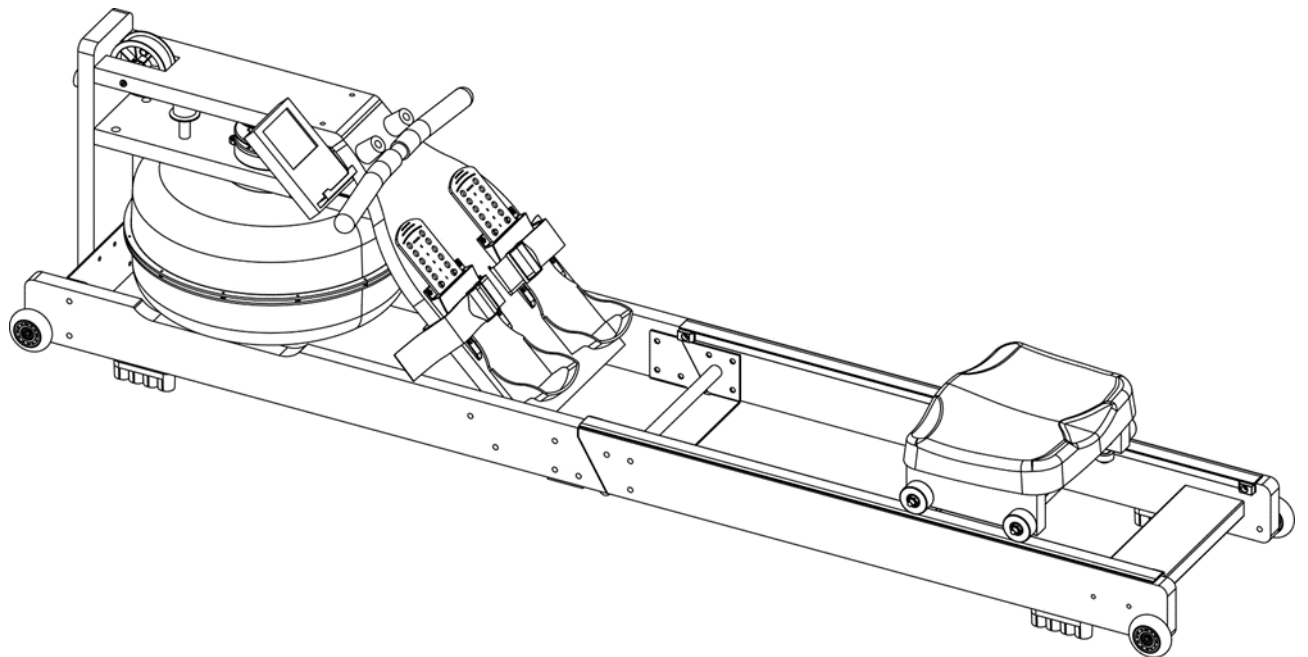
## **PASO 5**

Use la Llave Multifunción (87) para quitar los 4 tornillos pre-ensamblados en la Computadora (49) y asegúrela en el marco como se muestra en la imagen. Luego, pase el cable N a través del agujero que indica la flecha, seguido de conectar los conectores M y N.



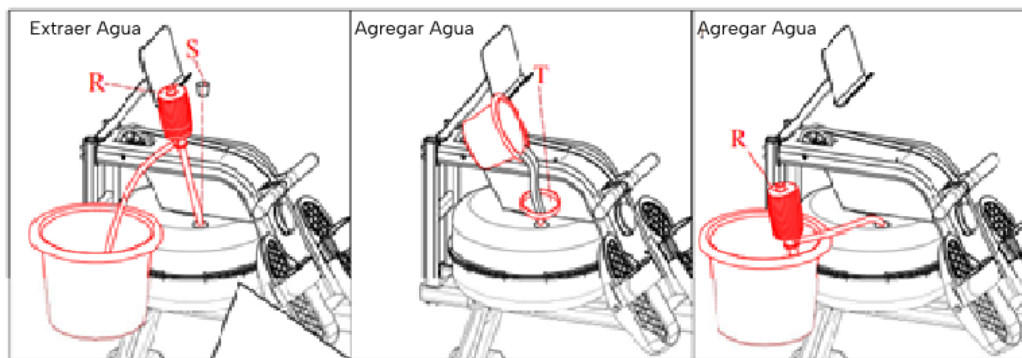
## **PASO 6**

Ajuste todos los tornillos al máximo.

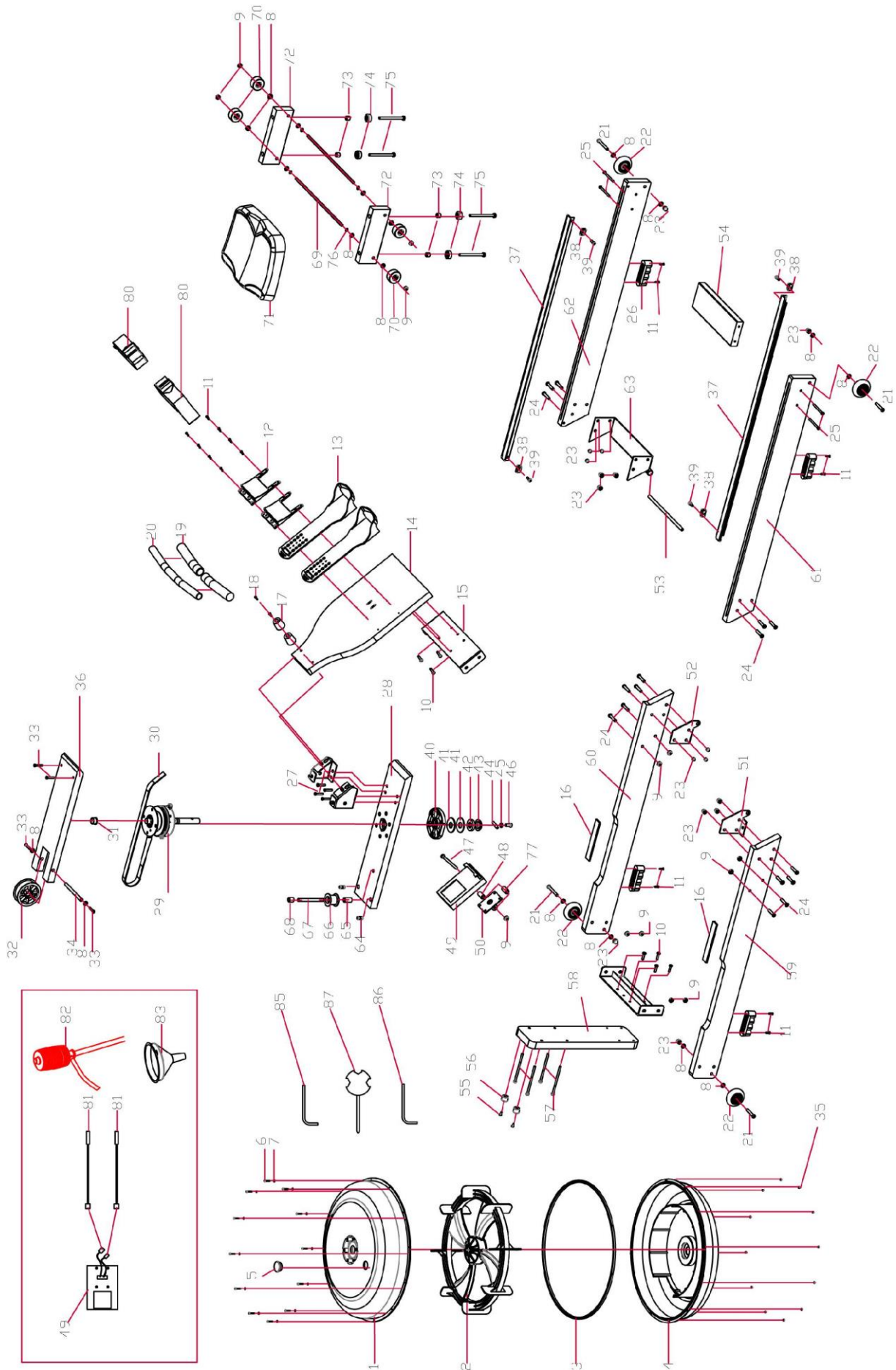


## **PASO 7**

- a. Quite el tapón (5) de la tapa superior del tanque de agua.
- b. Añada agua según la siguiente figura. Inserte un extremo de la bomba de agua manual (82) en el balde con agua, y el otro extremo de la manguera apunte hacia el tapón del tanque, y apriete la bomba de agua (82) para agregar agua. O inserte el embudo (83) en el tapón del tanque. Utilizando un balde u otro recipiente de agua convencional, apunte el embudo y vierta el agua en el tanque. La cantidad específica de agua se mide consultando la marca digital en el lateral del tanque de agua.
- c. Al bombear agua, siempre consulte el dibujo a continuación. Coloque un balde junto a la máquina y extraiga el agua del tanque hacia el balde utilizando una bomba manual (82). Enchufe el tapón del tanque (5) en el tanque superior y limpie el agua en y alrededor de la máquina con un paño seco para completar el ensamblaje.



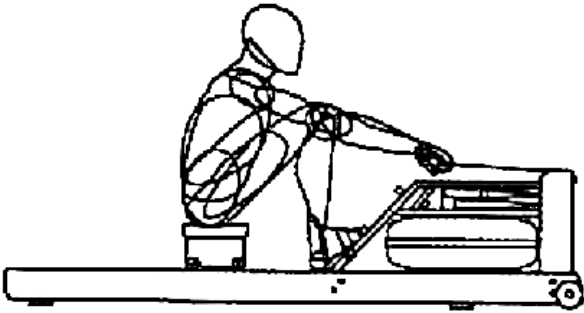
# DESPIECE COMPLETO Y LISTADO DE PARTES





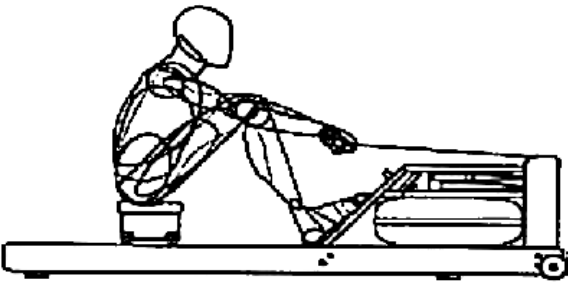
Parte #	Descripción	Cant.	Parte #	Descripción	Cant.
1	Tapa Superior Tanque de Agua 518φ*100mm	1	43	Aro del Tanque	1
2	Aspas	1	44	Pasador de Fijación SUS304/φ8*40	1
3	Burlete 501φ*7mm	1	45	Arandela d8×Φ16×1.5	1
4	Tapa Inferior Tanque de Agua 518φ*100mm	1	46	Tornillo M8×20×S5	1
5	Tapón de Tapa Superior Tanque de Agua	1	47	Tornillo M8*100	1
6	Tornillos M3x20	12	48	Carcasa de PVC 8 φ15*φ8.2*50	2
7	Arandelas	1	49	Computadora	1
8	Arandela Plana d8×Φ16×1.5	34	50	Soporte de Computadora 33*20*30	1
9	Tuerca M8	9	51	Chapa Soporte Izquierda 90*85.3*37*δ2.5	1
10	Tornillos M6X25X20	7	52	Chapa Soporte Derecha 90*85.3*37*δ2.5	1
11	Tornillos ST4.2x16xφ7	20	53	Eje φ20*1.5*297	1
12	Soporte Fijo de Pedal 132*106*18	2	54	Refuerzo Trasero 303*100*27	1
13	Soporte Ajustable de Pedal 343*106*56	2	55	Tornillo ST4.2x16xφ7	2
14	Placa Madera Pedales 516.9*293*27	1	56	Regatone φ20*15	2
15	Placa 303*100*40*δ2.5	2	57	Tornillo M6*100	4
16	Goma /25*300*δ2	2	58	Placa Soporte Frontal 455*124*27	1
17	Tope Cónico Manillar 33*27*33	2	59	Lateral Principal Izquierdo 983.1*100*27	1
18	Tornillo M6*40	5	60	Lateral Principal Derecho 983.1*100*27	1
19	Grips Manillar	2	61	Guía de Asiento Izquierda 995.1*100*27	1
20	Manillar φ25*δ1.5	1	62	Guía de Asiento Derecha 995.1*100*27	1
21	Tornillos M8×65×20	4	63	Placa de Conexión 92.1*30*105*3.0	1
22	Rueda de Transporte φ69*23.5	4	64	Tuerca Q235/φ10*20	4
23	Tuerca M8xS14	14	65	Buje Tensa Correa 7 φ16*φ10.2*6.5	1
24	Tornillo M8×40×15	20	66	Tensa Correa φ51*φ38*32	1
25	Tornillo M6×70	4	67	Eje de Tensa Correa φ10*106	1
26	Regaton de Goma 100*25*25	4	68	Buje Tensa Correa 6 φ16*φ10.2*38	1
27	Tornillo M8×25	2	69	Eje Carro de Asiento φ8*363	2
28	Placa de Fijación Tanque de Agua	1	70	Rueda de Asiento	4
29	Sistema de Fleje	1	71	Asiento	1
30	Correa de Tiro	1	72	Soporte Lateral Asiento	2
31	Buje φ27*φ17.2*15	1	73	Buje 3 φ15*φ8.2*12	4
32	Polea Superior φ95*φ82*32	1	74	Regaton	4
33	Tornillo M6*30	4	75	Tornillo M8×110x20	4
34	Eje de Polea Superior φ10*124	1	76	Reten D8×0.8	4
35	Tuerca M3xH3.8	12	80	Correa de Pedal	2
36	Placa Superior 462.2*124*27	1	81	Cable de Comunicación	2
37	Guía de Goma 30*17.5*990	2	82	Bomba Manual	1
38	Tope de Bloqueo 25*15*10	4	83	Embudo	1
39	Tornillo M6×16×S5	4	85	Llave Allen #5	1
40	Asiento Plástico de Ruleman 110*98*12	1	86	Llave Allen #4	1
41	Junta de Goma φ50*6	2	87	Llave Multifunción	1
42	Junta de Goma φ40*7	1			

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO



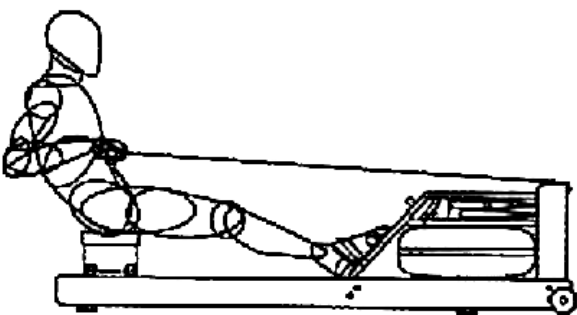
Posición inicial:

Estire los brazos hacia adelante, relaje los hombros, levante la cabeza, mire hacia adelante y comprima los pies y las piernas verticalmente.



Proceso de deslizamiento:

Agarre el manillar con la mano, mantenga la postura y el ángulo correcto de su cuerpo, abra lentamente las piernas y avance hacia adelante.



Estire las piernas hacia adelante, tire del manillar hacia el pecho, relaje los hombros y mire hacia adelante.

## Operación de la Computadora

### 1. Tabla de funciones:

Número	Función	Rango de indicación	Configuración	Guardado	Restablecer	Descripción
1	TIME (Tiempo)	0:00~99:59 (minutos: segundos)	±1minutos	Si	Si	1.1 No hay un tiempo establecido.
						2. Está seteado un tiempo de entrenamiento y sonará una alerta al llegar a cero.
						3. Después de 3 o 4 minutos de inactividad, la computadora entra en modo ahorro.
2	DIST (Distancia)	0~9999	0~9990	Si	Si	1.1 No hay conteo establecido.
			±10K			2. Está seteado un tipo de entrenamiento y sonará una alerta al llegar a cero.
			±10M			3. Después de 3 o 4 minutos de inactividad, la computadora entra en modo ahorro.
3	CAL (Calorías)	0~9999Cal	0~9990	Si	Si	1.1 No hay conteo establecido.
			(±10)			2. Está seteado un tipo de entrenamiento y sonará una alerta al llegar a cero.
						3. Después de 3 o 4 minutos de inactividad, la computadora entra en modo ahorro.
4	SPM (Velocidad)	0~999		No	Si	A. El display comenzará a mostrar la velocidad después de 3 segundos.
						B. Los valores vuelven a "0" después de 4 segundos de inactividad.
						C. La ventana de visualización compartida con WATT interactúa con la pantalla cada 5 segundos.
5	STROKES (Zancadas)	0~9999	0~9990	Si	Si	Las "Zancadas" comparten display con el "Total de Zancadas", por lo que van cambiando cada 5 segundos.
			(±10)			
6	TOTAL STROKES (Total de Zancadas)	0~9999		Si	Si	
7	Programa Manual					
8	INTERVALO 20-10 movimiento indirecto 20 - 10.					1. Modo de movimiento intermitente.
						2. Ejercicio durante 20 segundos y descanso durante 10 segundos.
9	INTERVALO 10-20 Movimiento indirecto de 10 - 20.					1. Modo de movimiento intermitente.
						2. Ejercicio durante 10 segundos y descanso durante 20 segundos.
10	INTERVALO PERSONALIZADO.					1. Modo de movimiento intermitente.
	Movimiento indirecto auto-definido.					2. Los usuarios deben establecer el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso por sí mismos.
11	TIEMPO OBJETIVO.					El usuario establece el tiempo de ejercicio por sí mismo.
12	DISTANCIA OBJETIVO.					El usuario establece la distancia de movimiento por sí mismo.

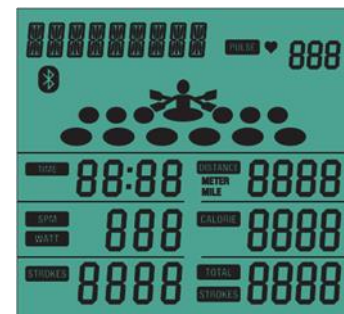
13	CALORÍAS OBJETIVO.					El usuario establecerá las CALORÍAS por sí mismo.
14	REMO OBJETIVO.					El usuario establecerá las zancadas por sí mismo.
15	BLUETOOTH					El usuario puede elegir activar o desactivar la conexión Bluetooth de la aplicación.
	Interruptor Bluetooth.					Después de prenderlo, la pantalla electrónica solo muestra el icono de Bluetooth, y después de cerrarlo, la tabla muestra que la aplicación normal no se puede utilizar.

## 2. Instrucción de teclas:

BLUETOOTH	Bluetooth APP function switch
MODE	Confirmar selección
INTERVAL CUSTOM	Configuración intermitente de entrenamiento (setea el tiempo de ejercicio y descanso)
RECOVERY	Patrón de recuperación de ritmo cardíaco.
UP	Ajuste de traducción superior o configuración de elevación.
START/STOP	Start / stop
RESET	Resetear / volver a cero.

## 3. Encendido y apagado:

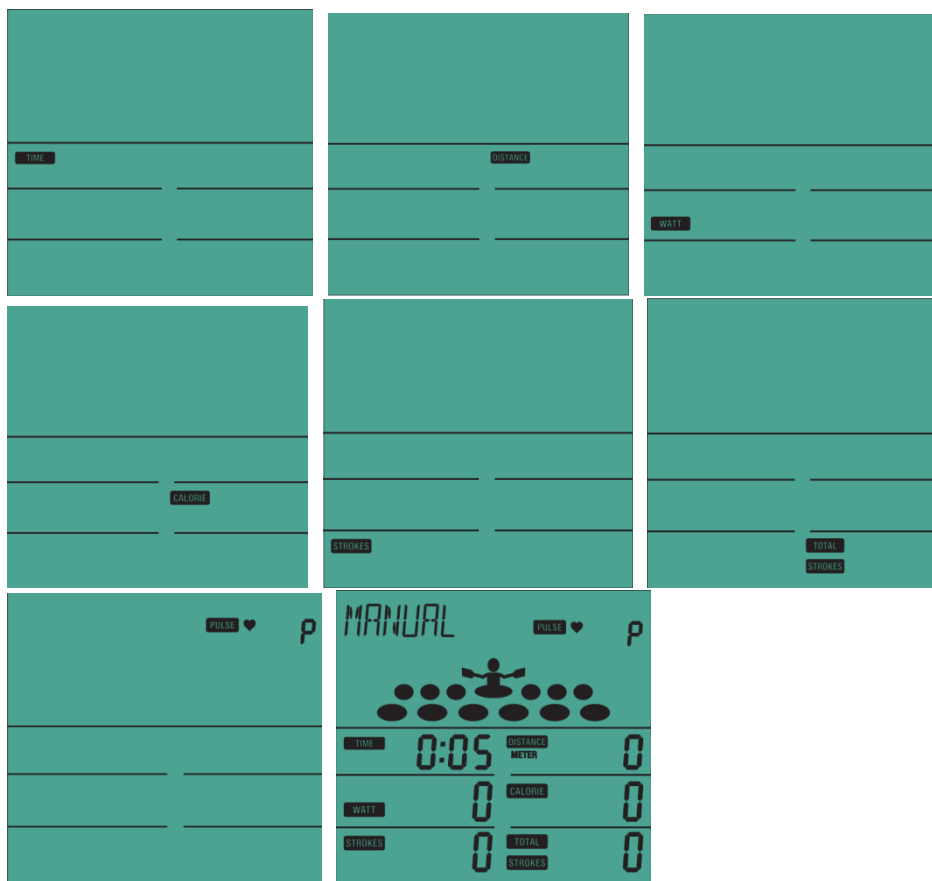
- a. Encendido: La pantalla LCD de alimentación se mostrará durante 2 segundos (Figura 1), se escuchará un pitido largo durante 2 segundos y entrará en modo de espera.



- b. Si no hay una señal de entrada durante 4 minutos, el IC entrará en modo de SLEEP (reposo). La computadora se DESPERTARÁ cuando haya una señal de entrada o se presione una tecla.

## 4. Instrucciones de operación:

- a. Inicio: Después de que el medidor electrónico se encienda (o presione MODE / RESET durante 3 segundos), la ALARMA sonará durante 2 segundos y la pantalla LCD se mostrará completamente durante 2 segundos, luego entrará en modo de espera.
- b. Modo de espera: Después de iniciar, el medidor electrónico entra en modo de espera y muestra durante 1 segundo los modos MANUAL, INTERVALO, OBJETIVO, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, RPM, REMADAS TOTALES, REMADAS y ciclos en el modo de exploración. Ver Figura 2-8 a continuación.



- c. En el modo de espera, el medidor electrónico entra en modo de SLEEP después de 4 minutos sin presionar ningún botón, sin señal de RPM y sin señal de latido cardíaco.

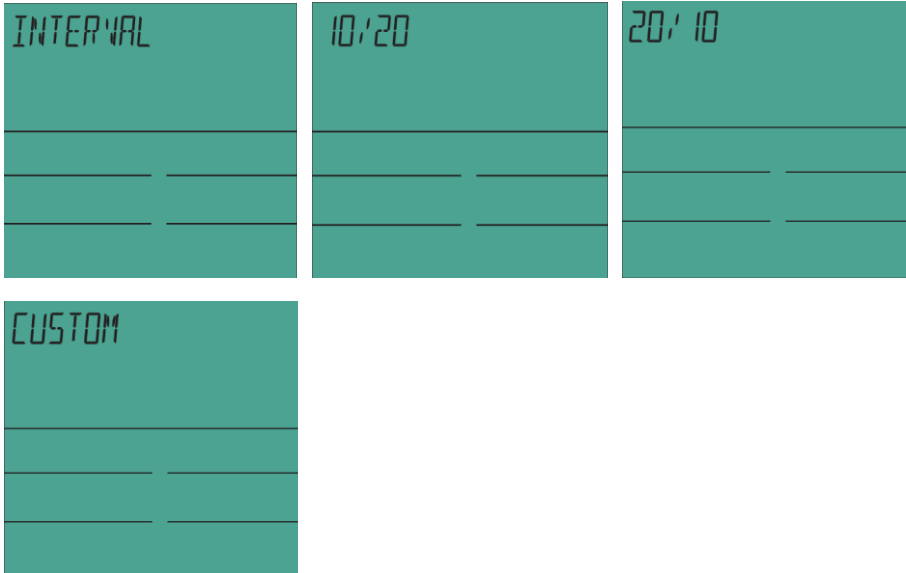
## 5. Modo Manual

- A. Si hay una señal de RPM inmediata al estar en espera, el zumbador sonará durante 1 segundo.
- B. O en el modo de espera, presiona la tecla MODE, luego presiona la tecla MI 8 para mostrar MANUAL, después presiona la tecla MODE y el zumbador sonará durante 1 segundo para iniciar la función MANUAL (ver Figura 9). La pantalla LCD mostrará MANUAL constantemente, y los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL STROKES y STROKES comenzarán a contar y mostrar según el cálculo.
- C. Durante la ejecución del movimiento, sin presionar ningún botón, si no hay señal de RPM ni señal de latido cardíaco después de 4 minutos, el zumbador sonará durante 0.5 segundos y volverá al modo de espera.
- D. Durante el ejercicio, presiona la tecla START / STOP, se mostrará STOP parpadeando, y los valores de TIEMPO, DISTANCIA, TOTAL STROKES, STROKES y CALORÍAS mostrarán continuamente el valor actual del movimiento, mientras que PULSO mostrará el valor del latido cardíaco en tiempo real.
- E. Al pausar el movimiento, la pantalla mostrará STOP parpadeando. Presiona la tecla START / STOP para que el reloj electrónico continúe ejecutando la pantalla de movimiento. Si se presiona la tecla RESET en el estado de STOP, el reloj electrónico volverá a la pantalla de espera. Si en el estado de STOP no se presiona ninguna tecla o se finaliza el movimiento durante 4 minutos, el reloj electrónico volverá a la pantalla de espera.

## 6. Otras opciones de función:

### INTERVALO:

En el modo de espera, presiona la tecla MODE y luego presiona la tecla UP para seleccionar la función INTERVALO y mostrará INTERVALO parpadeando (Figura 10-13).



a. INTERVALO 10/20:

Bajo la pantalla parpadeante de INTERVALO, presiona la tecla MODE, se mostrará 10 / 20 parpadeando, y luego presiona la tecla START / STOP para iniciar la función 10 / 20.

b. INTERVALO 20/10:

Bajo la pantalla parpadeante INTERVALO en el Metre 8, presiona la tecla MODE, selecciona la función 20 / 10 utilizando las teclas UP / DOWN, el Metre 8 mostrará la pantalla parpadeante 20 / 10, y luego presiona START / STOP para iniciar la función 20 / 10.

c. Intervalo personalizado:

Bajo la pantalla parpadeante INTERVALO, presiona la tecla MODE, selecciona la función PERSONALIZADA presionando la tecla UP, se mostrará el parpadeo de PERSONALIZADA, y luego presiona la tecla MODE para ingresar a la función de configuración PERSONALIZADA.

## 7. OBJETIVO:

In standby mode, press MODE KEY and UP to switch between TARGET function, and shows TARGET flashing (Figure 14-21).





a. OBJETIVO, TIEMPO:

Bajo la pantalla de parpadeo de OBJETIVO en el mi, presiona la tecla MODE, selecciona la función OBJETIVO TIEMPO presionando SET, el mi mostrará el parpadeo de OBJETIVO, y la ventana de TIEMPO mostrará un parpadeo. Presiona la tecla MODE para iniciar la función de configuración de TIEMPO.

b. OBJETIVO DISTANCIA:

Bajo la pantalla de parpadeo de OBJETIVO, presiona la tecla MODE, selecciona la función OBJETIVO DISTANCIA presionando UP, el mi mostrará el OBJETIVO de forma constante y la ventana de DISTANCIA parpadeará. Presiona la tecla MODE para iniciar la función de configuración de DISTANCIA.

c. OBJETIVO CALORÍAS:

Bajo la pantalla de parpadeo de OBJETIVO, presiona la tecla MODE, selecciona la función OBJETIVO CALORÍAS presionando UP, el mi mostrará el OBJETIVO de forma constante y la ventana de CALORÍAS parpadeará. Presiona la tecla MODE para iniciar la función de configuración de CALORÍAS.

d. OBJETIVO STROKES:

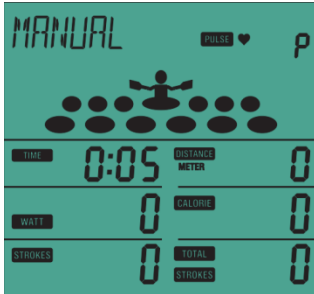
Bajo la pantalla de parpadeo de OBJETIVO, presiona la tecla MODE, selecciona la función OBJETIVO STROKES presionando UP, el mi mostrará el OBJETIVO de forma constante y la ventana de STROKES parpadeará. Presiona la tecla MODE para iniciar la función de configuración de STROKES.

e. OBJETIVO PULSO:

Bajo la pantalla de parpadeo de OBJETIVO, presiona la tecla MODE, selecciona la función OBJETIVO PULSO presionando UP, el mi mostrará el OBJETIVO de forma constante y la ventana de PULSO parpadeará. Presiona la tecla MODE para iniciar la función de configuración de PULSO.

## 8. Efecto de Animación:

En cualquier modo de movimiento, cuando hay una señal de entrada, la animación se desliza con una frecuencia (cuanto más rápido sea el ritmo de movimiento, más rápido cambia la animación), y cuando la señal se detiene, la animación se detiene en consecuencia.

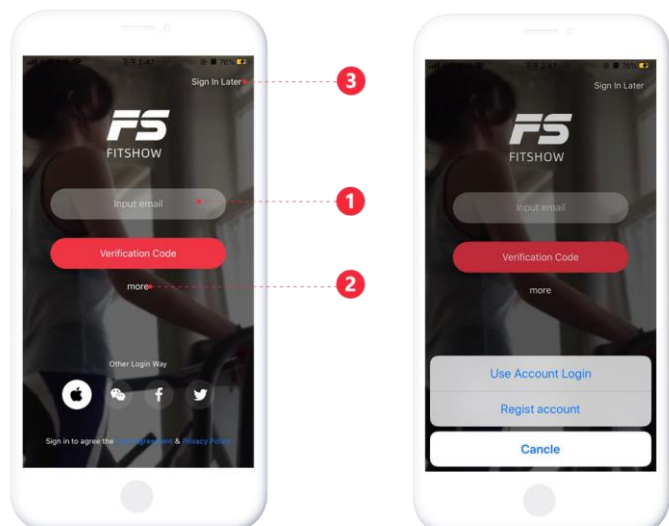


## Instrucciones Bluetooth

1. Descargar la aplicación **FitShow** escaneando el código QR.



2. Registro de usuario/registro y inicio de sesión:
  - a. Generar un código de verificación para iniciar sesión directamente
  - b. Toca 'Más' -> Iniciar sesión con contraseña para ingresar la cuenta existente y la contraseña
  - c. Iniciar sesión como invitado





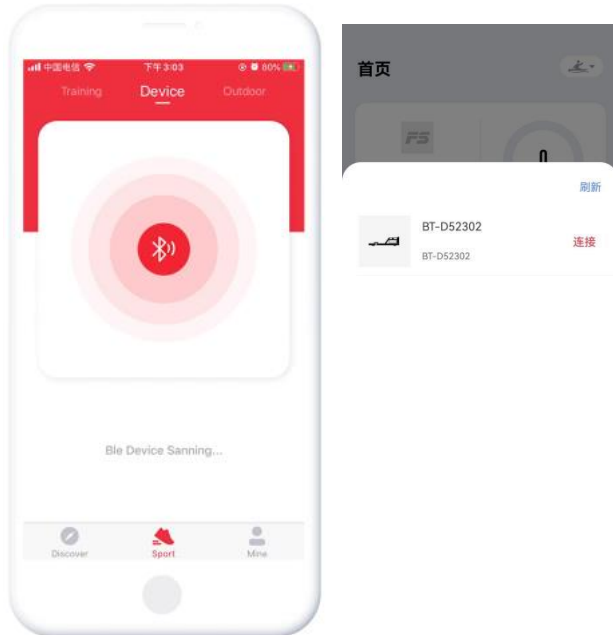
### 3. Conexión de dispositivo:

Antes de conectar el dispositivo, asegúrate de que el Bluetooth y el GPS del sistema estén activados (se requiere Android 8.0 o superior).

Luego ve a la página [Deportes - Dispositivos], realiza una búsqueda de dispositivos cercanos a través de la búsqueda de Bluetooth.

Nota:

- Por favor, no vincules los dispositivos a través de la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto desactivará la aplicación.
- Si el dispositivo funciona con batería, por favor, enciéndelo uno o dos segundos para activarlo y luego conecta la aplicación.

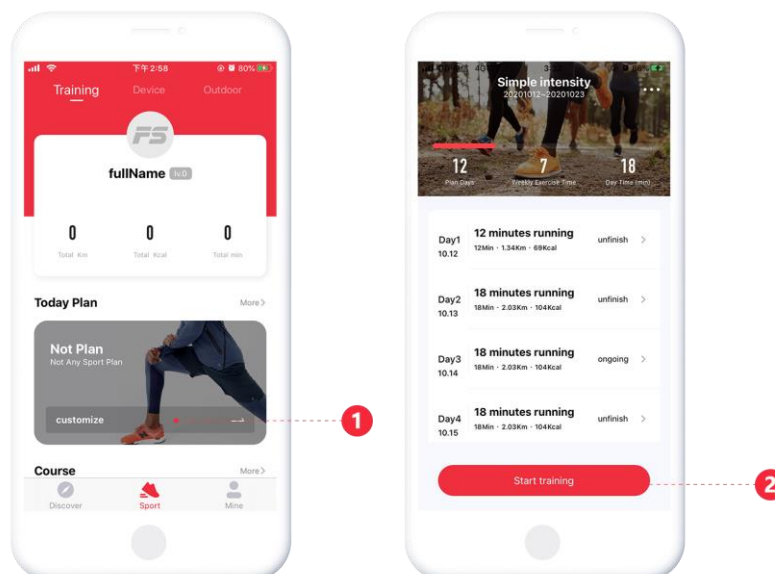


### 4. Selección de Modelo:

Toca un modelo para ingresar al modo deportivo correspondiente. Conecta el dispositivo deseado a través de la lista de dispositivos cercanos.

### 5. Sports Training:

Ingresa a la página [Deportes - Entrenamiento], crea un plan deportivo diario utilizando el **[1]**. Una vez que se haya creado el plan, toca **[2]** para comenzar el plan.



# 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**

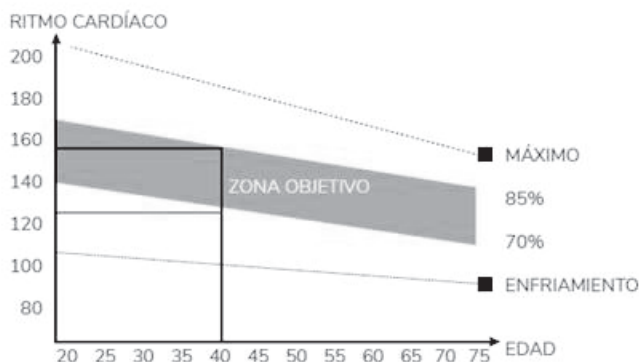
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 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.



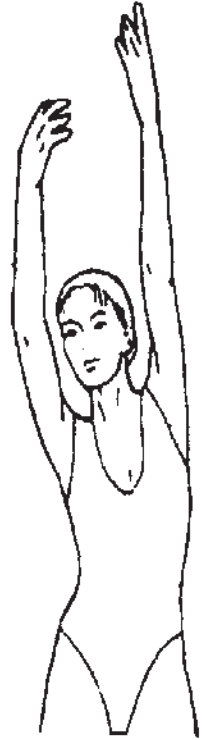
### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



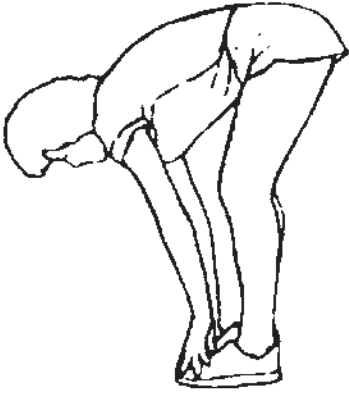
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



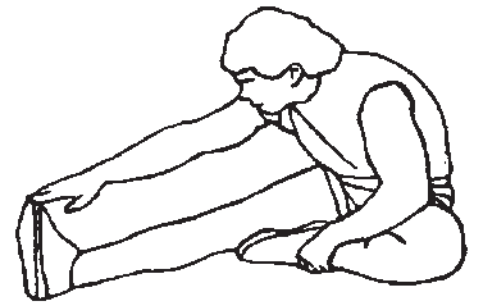


### **TOQUE DE PIES**

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.

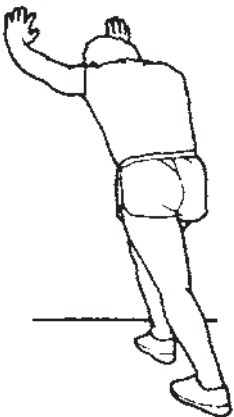
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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](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.**

**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](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)