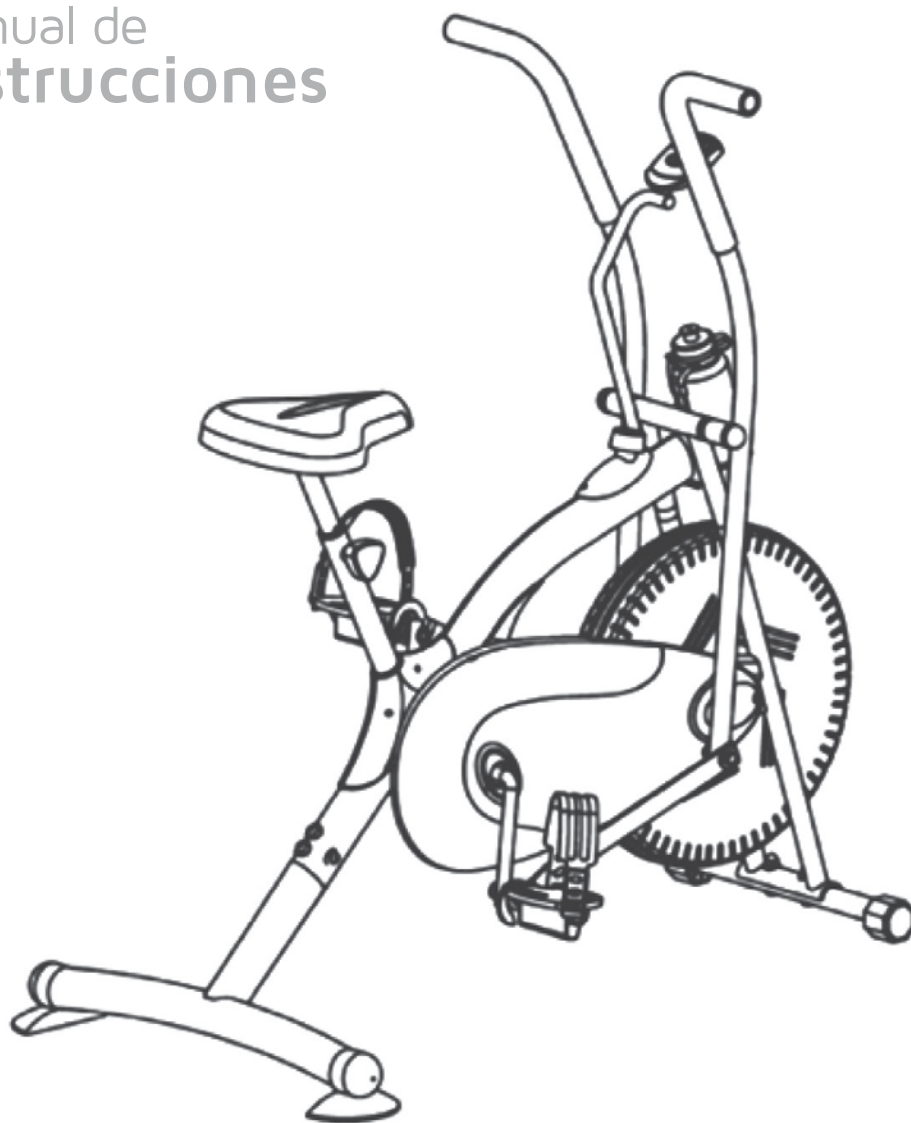


Bicicleta de Spinning

# ➤➤ ARG-918

Manual de  
**Instrucciones**



**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futuras referencias. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.



## ÍNDICE

INDICACIONES DE SEGURIDAD	02
GRÁFICO DE DESPIECE	03
LISTA DE PIEZAS	04
INSTRUCCIONES DE ARMADO	05
USO DE LA BICICLETA	08
MANTENIMIENTO GENERAL	09
ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO	10
RECLAMACIONES Y GARANTÍAS	14

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

¡Gracias por comprar esta bicicleta de ejercicio! Este producto de calidad que ha elegido fue diseñado para satisfacer sus necesidades de ejercicio cardiovascular.

Antes del montaje, retire los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas enumeradas. Las instrucciones de montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

MANTENGA LAS PIEZAS PEQUEÑAS ALEJADAS DE LOS NIÑOS DURANTE EL CONJUNTO.

### Información importante de seguridad ¡ADVERTENCIA!

1) Antes de usar esta bicicleta estática o comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 y / o personas con problemas de salud preexistentes. Nuestra compañía no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad causados por o mediante el uso de este producto.

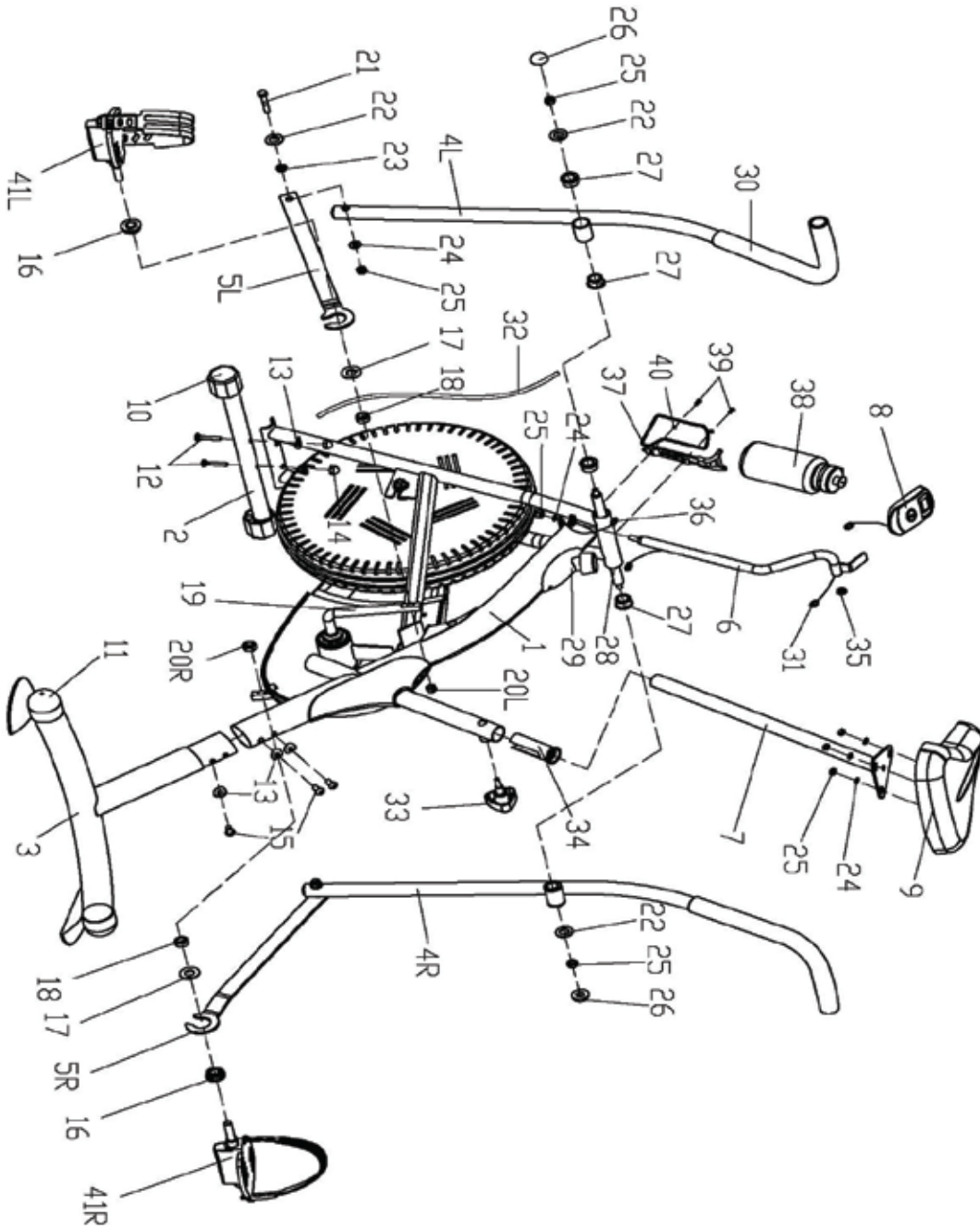
2) Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, quemaduras, incendios u otras posibles lesiones al usuario, es importante que revise este manual y las siguientes precauciones antes de la operación.

### Precauciones de seguridad y consejos

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta bicicleta de ejercicios hayan leído el Manual del propietario y estén familiarizados con las advertencias y las precauciones de seguridad.

- Esta bicicleta tiene una capacidad máxima de usuario de 100 KGS / 220LBS.
- Esta bicicleta solo debe usarse en una superficie nivelada y está diseñada para uso en interiores solamente. No debe colocarse en un garaje, patio o cerca del agua.
- Recomendamos colocar una alfombrilla para bicicletas debajo de la bicicleta para proteger el piso o la alfombra y para facilitar la limpieza.
- Mantenga el cuerpo y la ropa libres de todas las partes móviles.
- Use zapatos cómodos para caminar o correr de buena calidad y ropa adecuada. ¡NO use esta bicicleta de ejercicios con los pies descalzos, sandalias, calcetines o medias!
- Examine siempre su bicicleta de ejercicios antes de usarla para asegurarse de que todas las piezas funcionen correctamente.
- NO deje a los niños sin supervisión cerca o en la bicicleta de ejercicios.
- Nunca opere la bicicleta de ejercicios donde se esté administrando oxígeno o donde se utilicen productos en aerosol.
- Nunca inserte ningún objeto o parte del cuerpo en ninguna abertura.
- Use el equipo solo para el uso previsto como se describe en este manual. NO utilice accesorios no incluidos con esta máquina.

# GRÁFICO DE DESPIECE



## LISTA DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Cuadro principal	1	22	Arandelas	4
2	Estabilizador frontal	1	23	Cojinete	2
3	Estabilizador trasero	1	24	Arandelas	6
4I/D	Manubrio	Par	25	Tuercas	6
5I/D	Brazo conector	Par	26	Tuercas	2
6	Poste del monitor	1	27	Cojinete plastico	6
7	Poste del asiento	1	28	Conector del manubrio	1
8	Monitor	1	29	Controlador de tensión	1
9	Asiento	1	30	Grip de goma	2
10	Tapa niveladora	2	31	Sensor de pulso	2
11	Apoyapiés	2	32	Correa de tensión	1
12	Pernos	2	33	Perilla	1
13	Arandela arqueada	5	34	Cojinete del poste del asiento	1
14	Tuerca	2	35	Enchufe	5
15	Perno hexagonal	13	36	Cable del sensor	1
16	Cojinete	2	37	Porta botella	1
17	Arandela plana	2	38	Botella	1
18	Cojinete	2	39	Tornillo Phillips	2
19	Palanca	1	40	Arandelas	2
20L/R	Tuercas	Par	41I/D	Pedales	Par
21	Perno hexagonal	2	42	Cable de extensión	3

**NOTA:**

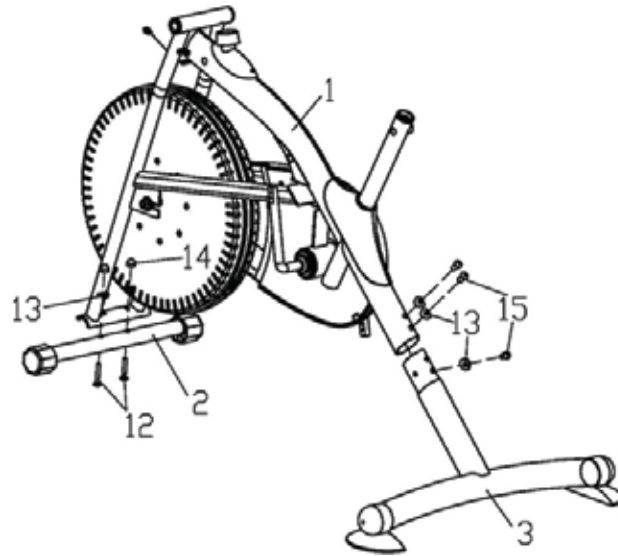
La mayoría del hardware de ensamblaje enumerado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente quite y vuelva a instalar el hardware ya que se requiere ensamblaje. Consulte los pasos de ensamblaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado.

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

**ELIMINE TODA LA CINTA DE SEGURIDAD Y EL ENVOLTURA ANTES DE COMENZAR.**

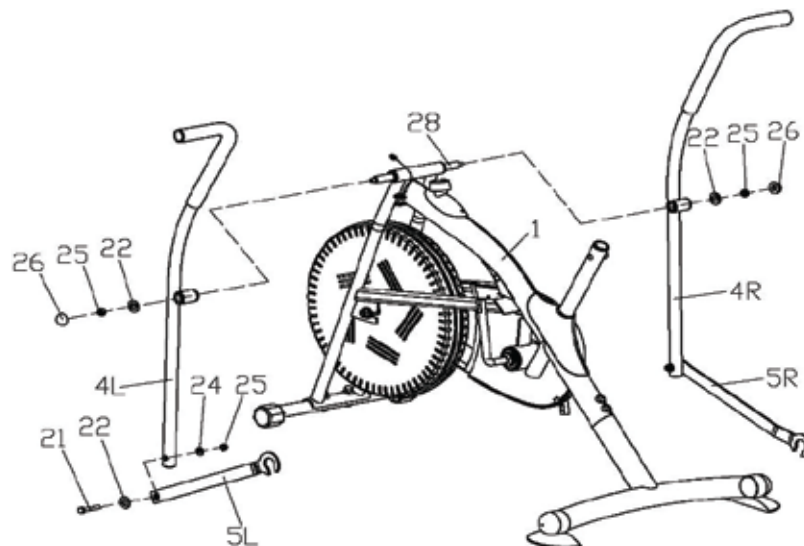
### Paso 1

Inserte el ESTABILIZADOR TRASERO (3) en el MARCO (1) y sujételo con ARANDELAS (13) y PERNOS (15); fije el ESTABILIZADOR ANTERIOR (2) al MARCO (1) utilizando los PERNOS DE CARRO (12), ARANDELAS DE ARCO (13) y TUERCAS DE ACORNOS (14). Gire LEVELING CAPS (10) según sea necesario hasta que la BICICLETA esté firme y no se balancee.



### Paso 2

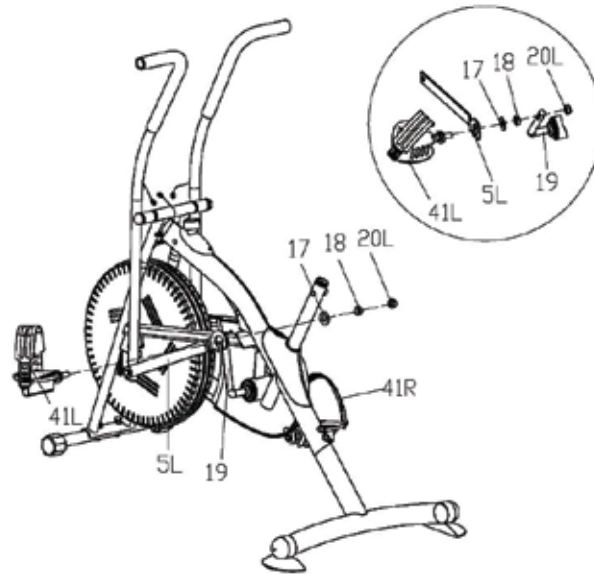
Acople el BRAZO DE CONEXIÓN (5L / R) al MANILLAR (4L / R) por separado, deslice el EJE DEL MANILLAR (28) en el MARCO (1) como se muestra; coloque el MANILLAR (4L / R) en el EJE (28) y fíjelo con ARANDELAS PLANAS (22), TUERCAS DE NYLON (25) y TAPAS DE EXTREMO (26).



## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### Paso 3

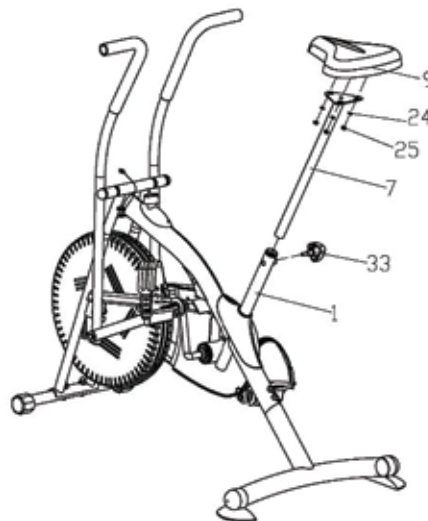
Inserte el EJE PEDAL de cada PEDAL (41L / R) hasta el final del BRAZO DE CONEXIÓN (5L / R), ARANDELAS PLANAS (17) y ASOCIACIONES DE ALEACIÓN (18) como se muestra, asegúrelo con MANIVELA (19) con TUERCAS (20L / R) en consecuencia.



**Nota:** Ambos pedales están etiquetados como L FOR LEFT y R FOR RIGHT. Para apretar, gire el pedal izquierdo en COUNTERCLOCKWISE y el pedal derecho en SENTIDO HORARIO.

### Paso 4

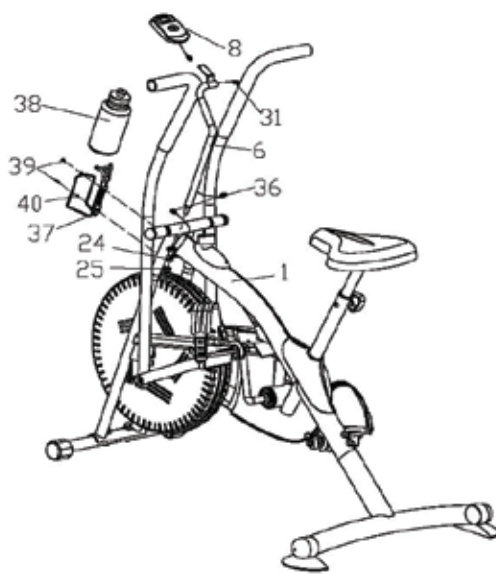
Sujete la SILLA (9) al ASIEN TO POST (7) con ARANDELAS PLANAS (24), TUERCAS (25) provistos; Inserte POSTE DEL ASIEN TO (7) en la SECCIÓN DE MARCO (1) y bloquee a la altura deseada con el MANDO (33).



## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### Paso 5

Asegure el SOPORTE DE LA BOTELLA (37) en su lugar con TORNILLOS (39) y ARANDELAS PLANAS (40), coloque la BOTELLA (38) en el SOPORTE.



### Paso 6

Fije el POSTE DEL MONITOR (6) al MARCO (1) con la ARANDELA PLANA (24) y la TUERCAS (25); Conecte los CABLES DEL SENSOR (31,36) al extremo inferior de los CABLES DE EXTENSIÓN (42) respectivamente, luego coloque el POSTE DEL MONITOR, conecte el extremo superior de los CABLES DE EXTENSIÓN (42) al MONITOR (8) ) correctamente



## USO SU BICICLETA DE EJERCICIOS

### ALTURA DEL ASIENTO

La altura adecuada del asiento es importante para un ejercicio eficiente. Para determinar la altura adecuada del asiento, siéntese en la bicicleta, al pedalear en posición hacia abajo, su pierna debe estar ligeramente flexionada y relajada.

### TRABAJO DE EJERCICIO

El secreto del entrenamiento aeróbico es lograr una frecuencia cardíaca seleccionada y mantenerla. La bicicleta de ejercicios, con su sistema de resistencia a la banda, permite al usuario alcanzar fácilmente la frecuencia de pulso deseada.

Dado que no hay dos personas o estilos de vida iguales, la bicicleta estática ha sido diseñada para permitir al usuario aislar partes del cuerpo que pueden necesitar mayor énfasis en el entrenamiento.

Estos ejercicios proporcionan acondicionamiento cardiovascular, tonificación muscular y flexión articular con la capacidad de ejercitar la parte superior e inferior del cuerpo de forma simultánea o independiente. Aumente la intensidad del entrenamiento aumentando la resistencia y la velocidad de los movimientos de la pierna y / o el brazo.

**Entrenamiento de cuerpo completo:** sentado erguido cómodamente, use los manillares para empujar o jalar mientras pedalea simultáneamente. Alterne el esfuerzo a sus brazos o piernas para intensificar o reducir el trabajo de la parte superior o inferior del cuerpo. Los manillares pueden sujetarse desde abajo (palma hacia arriba) para cambiar los grupos musculares utilizados en los brazos.

**Entrenamiento de la parte inferior del cuerpo:** Simplemente suelte los manillares y coloque las manos sobre las caderas o los muslos mientras pedalea. Esto concentra el ejercicio en la parte inferior del cuerpo.

**Entrenamiento de la parte superior del cuerpo:** Párese con los pies detrás del estabilizador trasero, inclínese sobre la silla y active el ventilador con los manillares. Este ejercicio es más efectivo cuando los músculos del torso se utilizan en un movimiento de giro.

### Ventajas:

#### 1. Para la parte superior del cuerpo:

**Empuje de manillar:** Proporciona acondicionamiento cardiovascular, tríceps, espalda superior y entrenamiento muscular del hombro.

**Tirador del manillar:** Proporciona acondicionamiento cardiovascular, bíceps, hombro y entrenamiento muscular del pecho.

#### 2. Para la parte inferior del cuerpo:

**Pedalear:** proporciona acondicionamiento cardiovascular, tonificación muscular de muslos y pantorrillas, y flexión de cadera, rodilla y tobillo.

## MANTENIMIENTO GENERAL

La bicicleta puede resultar insegura si se pierde o afloja alguna parte de la misma. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto de ciclismo, la bicicleta debe someterse a un mantenimiento regular.

### **Mantenimiento diario o después de cada sesión.**

Asegúrese que la bicicleta no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido. Es importante fijarse en que esté bien apoyada sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear. La bicicleta tiene que estar perfectamente equilibrada 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 de la bicicleta, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiar la bicicleta 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 asiento y el caño del manubrio y limpiarlos

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

### **Atención.**

El no cumplimiento por parte del usuario del mantenimiento propuesto dejará sin efecto la garantía

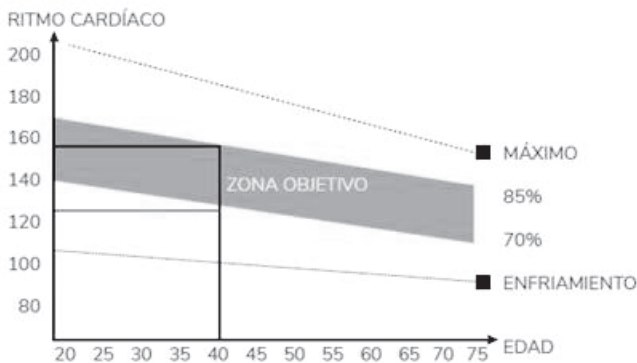
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

Realizar 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.

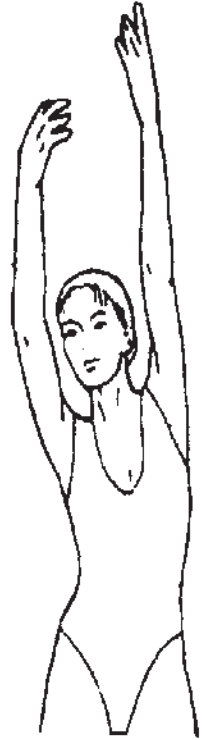


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

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.



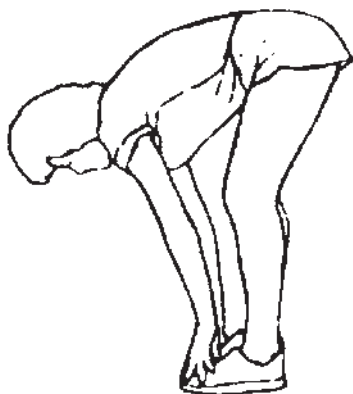
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

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.



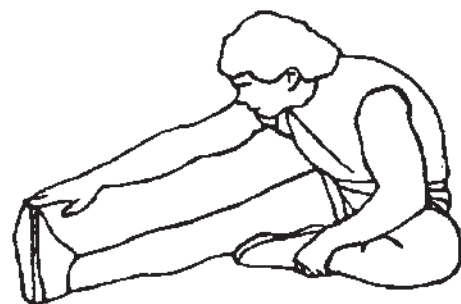


### **TOQUE DE PIES**

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.

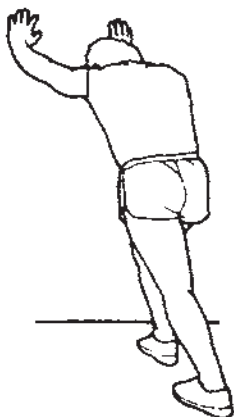
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

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 adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

### **BENEFICIOS**

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

### **LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE**

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0810-345-0447** o por mail a [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net)



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: [garantiapostventa@argentrade.net](mailto:garantiapostventa@argentrade.net) / [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net)  
[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

ARGENTRADE SRL - Calle 514, N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata - Bs. As. - Tel: 0810-345-0447  
info@argentrade.net - www.argentrade.net

