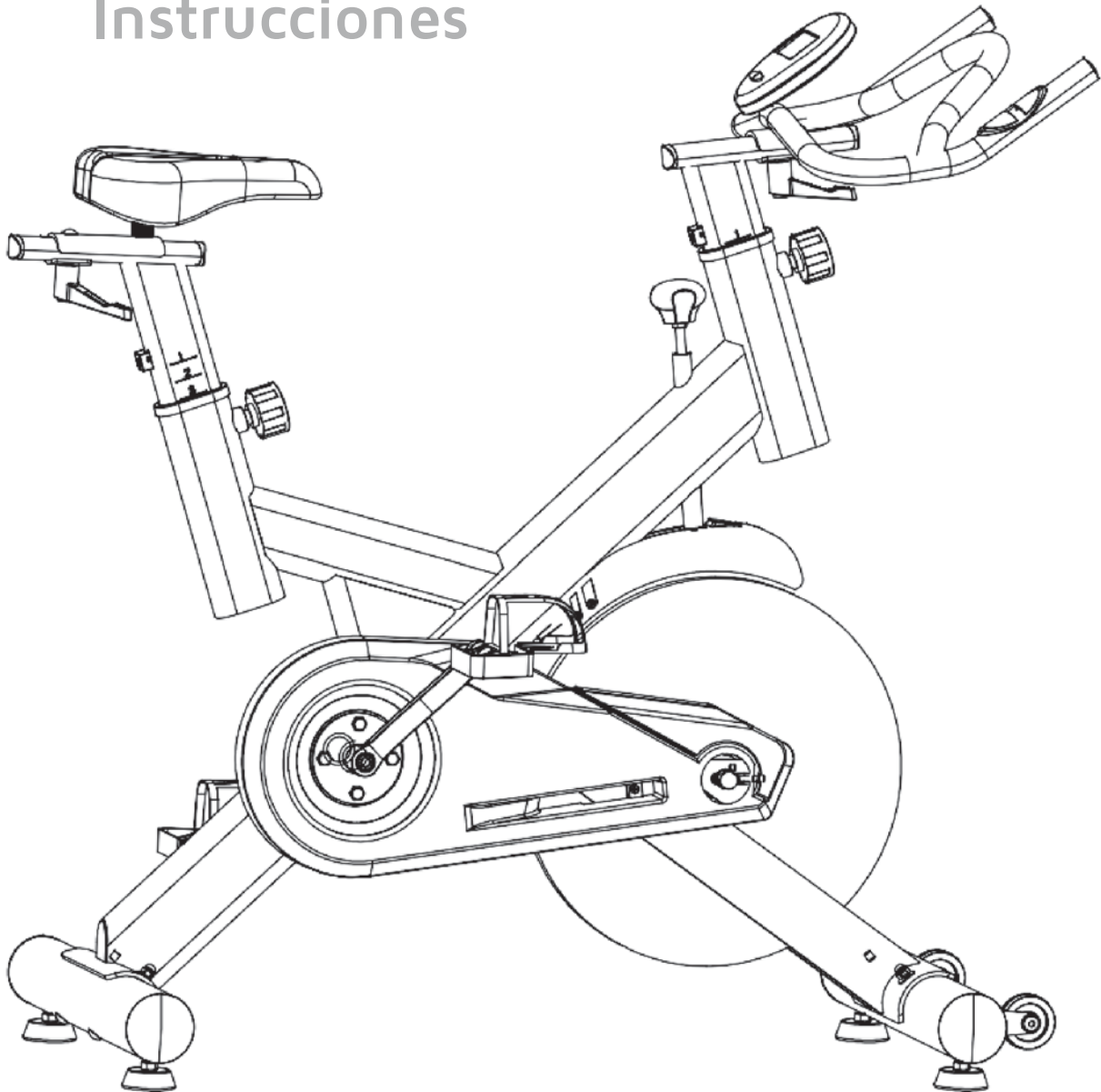


Bicicleta de Interior

➤➤ ARG-953SP

Manual de
Instrucciones



CONTENIDO

INFORMACIÓN IMPORTANTE -----

DIAGRAMA DE ENSAMBLAJE -----

HERRAMIENTAS DE MONTAJE PIEZAS NECESARIAS -----

INSTRUCCIONES DE MONTAJE-----

PERSPECTIVA EXPLOTADA-----

LISTA DE PARTES-----

INFORMACION IMPORTANTE

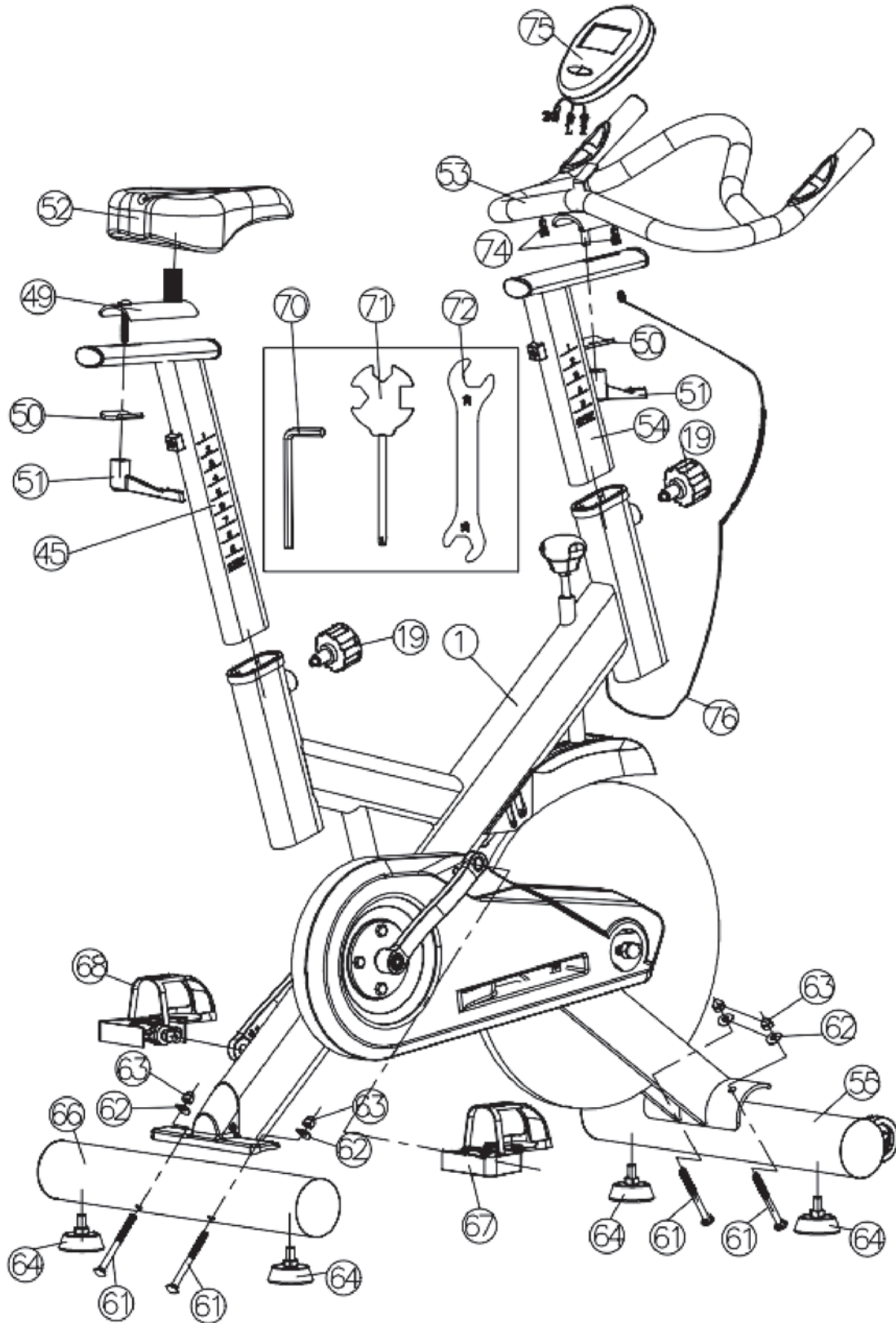
LA SEGURIDAD

1. Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para su referencia cuando sea necesario.
2. Por favor, no ensamble ni use este equipo hasta que lea este manual a fondo y con cuidado. La seguridad y la eficiencia solo se pueden lograr cuando el equipo se ensambla, se mantiene y se usa de forma adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados de todas las advertencias y precauciones.
3. Para un uso totalmente seguro, se requiere una superficie estable y nivelada. Proteja su piso con una alfombra. No use el equipo en áreas húmedas como sauna de piscina, etc. Para el espacio de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
4. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
5. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
6. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo, el equipo debe ser ensamblado y utilizado solo por adultos.
7. El equipo está diseñado solo para uso doméstico, el peso máximo del usuario es: 120 kg.
8. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
9. Usar ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar movimientos.
10. Mantén la espalda recta mientras haces ejercicio.
11. Antes de usar el equipo, verifique que la barra de la manija, el asiento y las tuercas y pernos estén bien apretados.
12. Para las partes ajustables, tenga la posición máxima en su mente, no exceda la marca "stop", de lo contrario, causará riesgo.
13. Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso al ensamblar o revisar el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el uso, deténgalo inmediatamente. No use el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimar su espalda. Use siempre las técnicas de elevación adecuadas y / o busque ayuda si es necesario.
15. Todos los accesorios móviles (por ejemplo, pedal, manillar, silla, etc.) requieren mantenimiento semanal. Verifíquelos antes de usarlos todo el tiempo. Si algo está roto o suelto, por favor, corrígelo de inmediato. Puede continuar usándolos solo después de que regresen a buenas condiciones.
16. Preste atención a la ausencia de un sistema de rueda libre que supondrá un riesgo grave.
17. Presione la perilla del freno para la emergencia. Además, puede ajustar la resistencia girando la perilla de ajuste y freno de la resistencia
18. Bloquee el equipo cuando deje de usarlo.

MANTENIMIENTO

1. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste (por ejemplo, barra de manejo, pedales y asiento... etc.). Es vital que se reemplacen las piezas defectuosas y no se usa hasta que se repare por completo.
2. Verifique regularmente que los elementos sujetos con tuercas y pernos estén apretados correctamente.
3. Recuerde regularmente engrasar las piezas móviles.
4. Especial atención al componente, la mayoría de ellos son susceptibles de desgaste como sistema de freno, almohadilla para el pie, etc.
5. Como el sudor es muy corrosivo, no permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del equipo, particularmente la computadora. Limpie inmediatamente el equipo después de usarlo. Las piezas esmaltadas se pueden limpiar con una esponja húmeda. Deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.
6. Detenga el equipo en un ambiente limpio y seco lejos de los niños.

DIAGRAMA DE ENSAMBLAJE



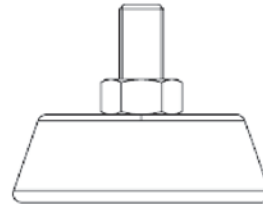
HERRAMIENTAS DE ENSAMBLAJE Y PARTES NECESARIAS



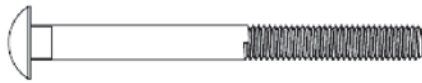
(62) Arandela X4



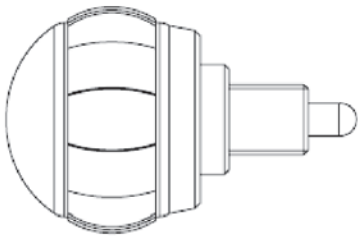
(63) Tuerca X4



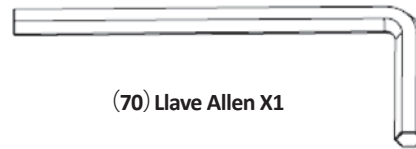
(64) Pad X4



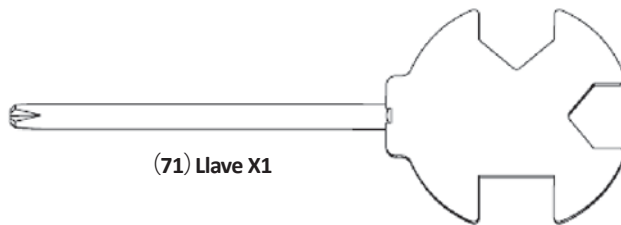
(61) M8X90 Perno X4



(19) Perilla ajustable X2



(70) Llave Allen X1



(71) Llave X1



(72) Llave X1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 1:

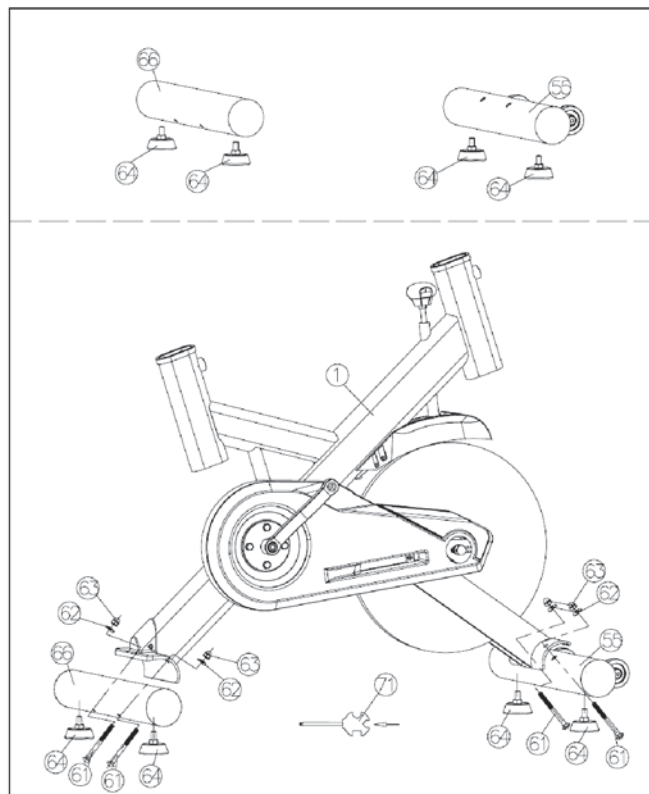
Primero, ajuste los 4 juegos de las almohadillas de ajuste del estabilizador (64) en los dos estabilizadores (66) y (65).

- Fije el estabilizador trasero (66) al bastidor principal (1) y fíjelo con dos juegos de tuercas cónicas (63), arandelas (62) y pernos (61) apretados con una llave (71).

- A continuación, coloque el estabilizador delantero (55) en el bastidor principal (1) y fíjelo con dos juegos de tuercas con cúpula (63), arandela (62) y pernos (61) firmemente con una llave (71).

Nota: 1, el estabilizador delantero es con rueda de transporte.

2, si el equipo no es estable, ajústelo atornillando la almohadilla de ajuste del estabilizador (64).



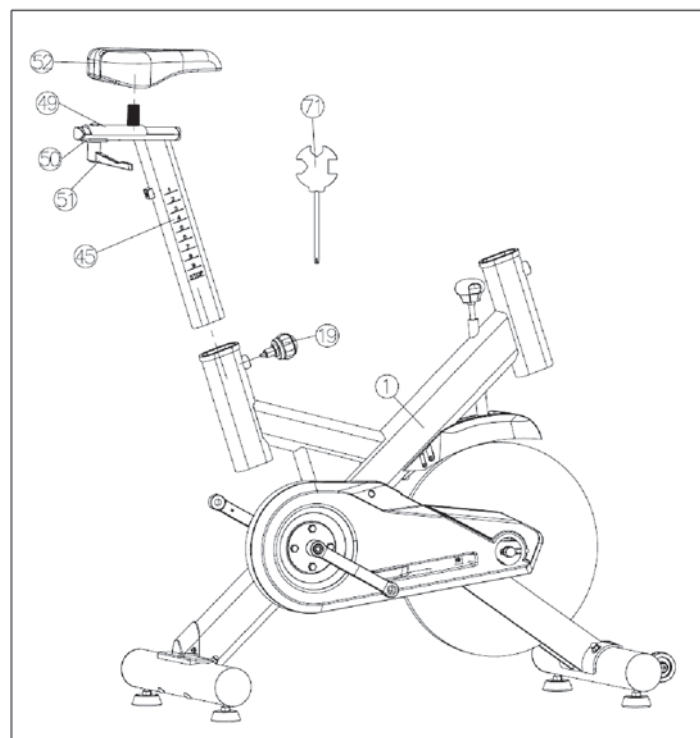
Paso 2:

--Deslice el poste de soporte del asiento (45) en la carcasa del soporte del asiento en el bastidor principal (1) y alinee los agujeros para la altura deseada, luego apriételes adecuadamente con la perilla de ajuste (19).

- Fije el asiento (52) en el poste del juego de correas del asiento (49) correctamente con la llave (71).

- Afloje la perilla de ajuste (51) y ajuste el asiento a su distancia deseada, luego apriétele adecuadamente con la perilla de ajuste L (51).

Nota: No exceda la marca "detener".



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 3:

--Deslice el poste de soporte de la barra del manillar (54) en el poste delantero del marco principal (1) y alinee los agujeros para la altura deseada, luego apriételos adecuadamente con la perilla de ajuste (19).

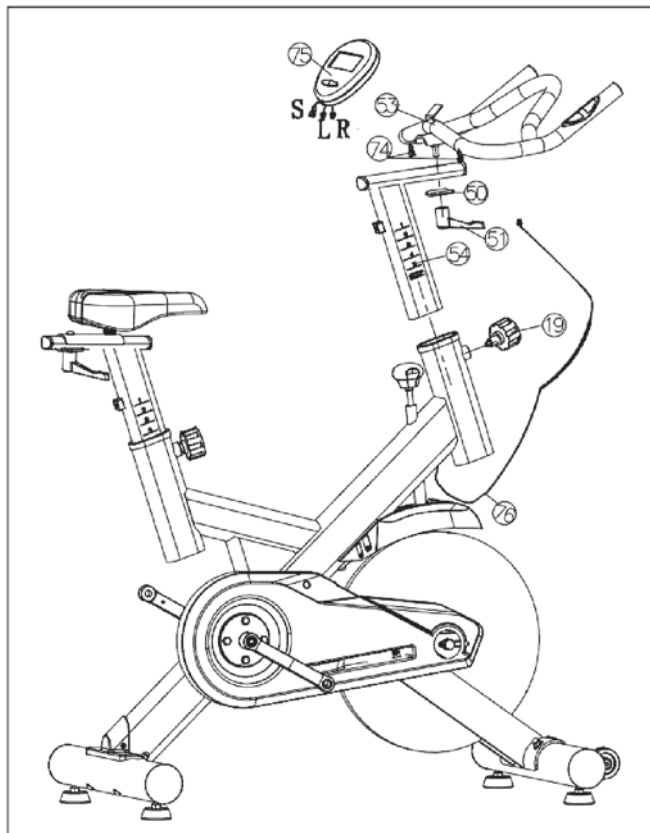
- Coloque el manubrio (53) en el orificio del poste de soporte del manubrio (54), luego agregue el bloque curvado (50) primero en el perno que está soldado en la barra del mango (53) antes de atornillar el manubrio utilizando la perilla de ajuste L (51).

-- Afloje la perilla de ajuste (51) y ajuste el asiento a su distancia deseada, luego apriételo adecuadamente con la perilla de ajuste L (51).

-- Coloque la consola (75) en la placa del manillar (53) correctamente primero.

--Conecte el cable del sensor de velocidad (76) con un cable (S) en la consola correctamente, luego conecte los dos cables izquierdos (L, R) de la consola con los dos cables del sensor de pulso (74) en el manillar (53) correctamente.

Nota: No exceda la marca "detener".



Paso 4:

- Apriete el pedal izquierdo (68) en la manivela izquierda (35) fuertemente por la llave (72) en sentido antihorario, y luego enrosque el pedal derecho (67) en la manivela derecha (36) fuertemente por la llave (72) en sentido horario dirección.

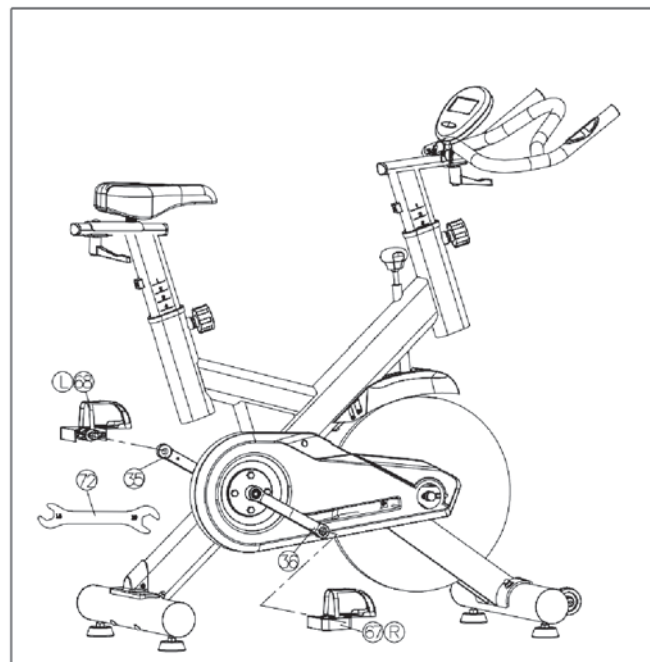
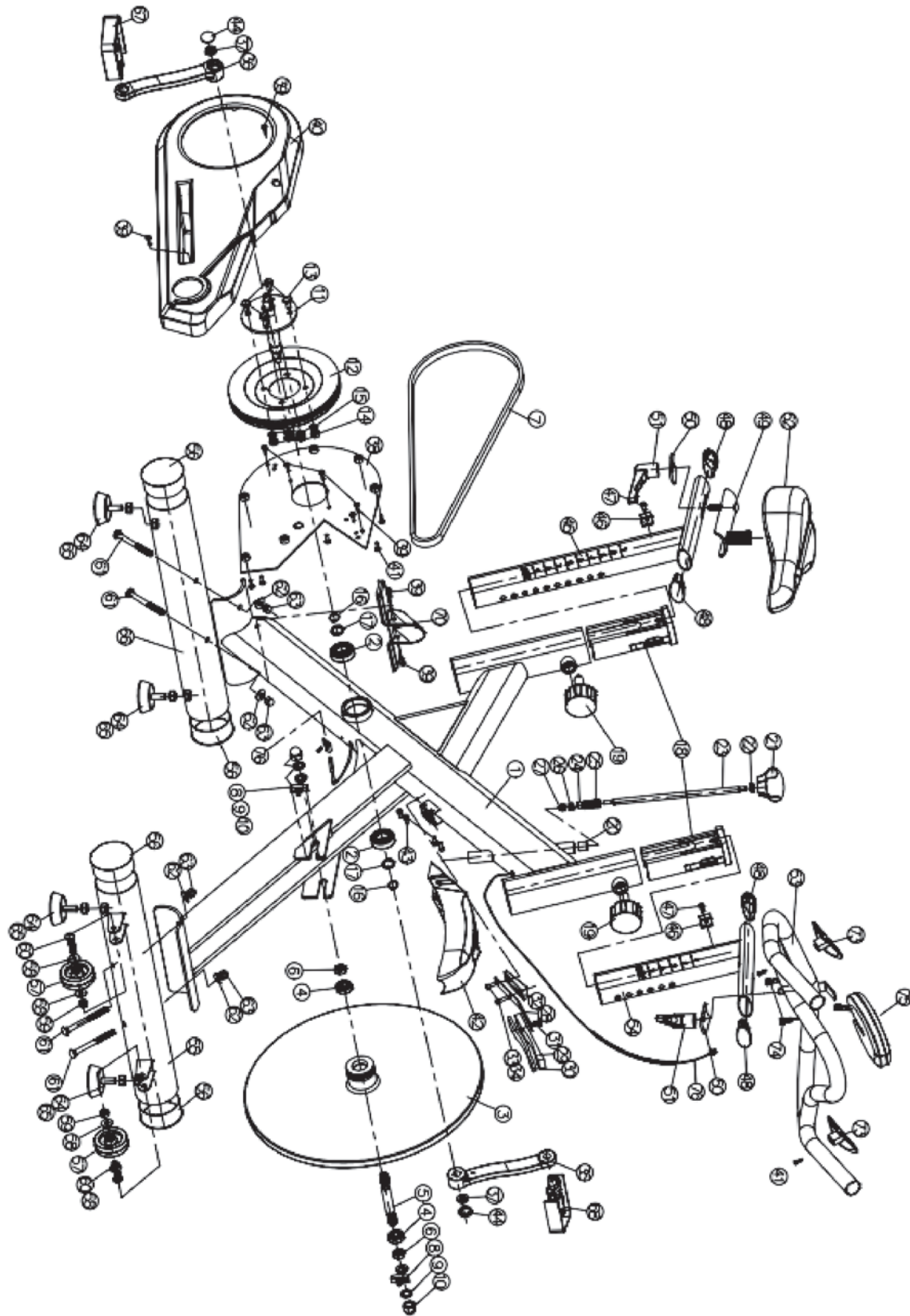


DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN



NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	NOMBRE	ESPECIFICACION	Ct.
1	Cuadro Principal		1
2	Cojinete	6001RS	2
3	Volante	φ425×15T	1
4	Cojinete	6004-2RS	2
5	Eje de Volante	φ15×119/M12×P1.25	1
6	Tuerca	M12×1.25×7H	2
7	Correa	3PL 1210	1
8	Perno Ajustable	D12.5-thread40	2
9	Arandela	φ13×φ20×2T	2
10	Tuerca	M12×1.25	2
11	Manivela	φ20×172L	1
12	Polea de la correa	3PL φ200	1
13	Perno	M8×14	4
14	Tuerca	M8×1.25	4
15	Arandela	D8.2	4
16	Espaciador	D20	2
17	Arandela	φ21×φ27×0.3t	2
18	Cojinete en tubo	PP	2
19	Perilla Ajustable	M16×1.5 thread27L	2

NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	NOMBRE	ESPECIFICACION	Ct.
20	Cojinete de posicion	7L	1
21	Perilla de freno	ABS	1
22	Tuerca	M8×1.25	1
23	Poste de freno	M8×1.25	1
24	Tuerca	M10×P1.5×255L	1
25	Arandela	M10×1.5	1
26	Tuerca	D1.4×φ13×27L	1
27	Tuerca con tapa	M6×1×8H	1
28	Soporte de Freno	M6×1	1
29	Plato de Freno	117.5×52.8×1.5t	1
30	Lana de Filtro	140×20×10	1
31	Tornillo	140×20×6	1
32	Almohadilla de Goma	M6×1×10L	1
33	Tornillo	PP	1
34	Tornillo	M5×18	1
35	Manivela Izquierda	M5×12	1
36	Manivela Derecha	165-9/16"LH	1
37	Tuerca	165-9/16"	2
38	Cobertor interno de cadena	M10×1.25×7.5H	1

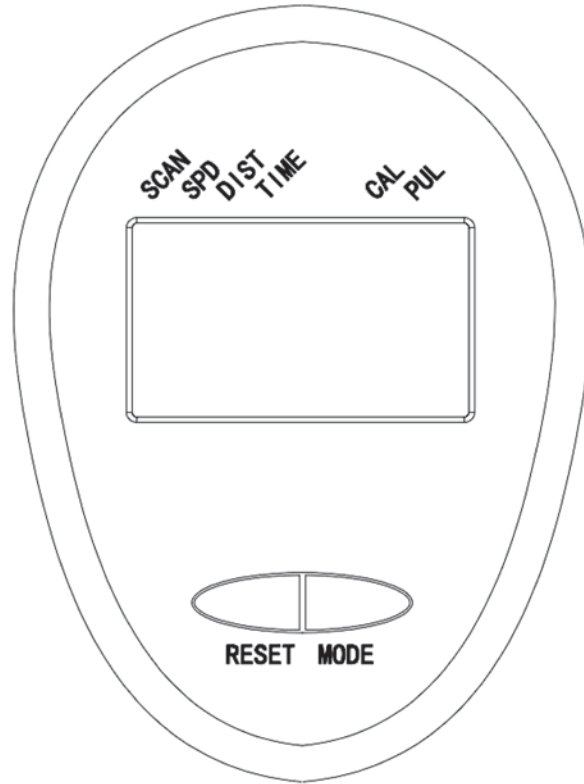
NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	NOMBRE	ESPECIFICACION	Ct.
39	Tornillo	ABS	7
40	Cobertor externo de cadena	ST4.2×16	1
41	Tornillo	ABS	6
42	Cobertor del freno	ST4.2×16	1
43	Tornillo	ABS	4
44	Cobertor de manivela	M5×10	2
45	Poste del asiento	ABS	1
46	Bloque		2
47	Tornillo	20×20×12 PP	2
48	Enchufe	M5×12	4
49	Conjunto deslizante del asiento	PP	1
50	Bloque Curvo		2
51	L Perilla ajustable	45X40 T=4.0	2
52	Asiento	M10×1.5	1
53	Manubrio	DD-6619	1
54	Poste de Manubrio		1
55	Pata Delantera		1
56	Tubo Estabilizador	φ76×φ73×500L×1.5T	4
57	Rueda Movable	PP	2

NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	NOMBRE	ESPECIFICACION	Ct.
58	Arandela	$\phi 60 \times \phi 8.5 \times 22$	4
59	Tuerca	$\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5T$	2
60	Perno	M8x1.25	2
61	Perno	M8x1.25x40L	4
62	Arandela	M8x1.25x90L thread40	4
63	Tuerca con tapa	$\phi 8.2 \times \phi 20 \times 1.5T \times R25$	4
64	Almohadilla de ajuste del estabilizador	M8x1.25	4
65	Tuerca	$\phi 58 \times 16L \times M10 \times 1.5 \times 25L$	4
66	Pata Trasera	M10x1.5	1
67	Pedal Derecho	$\phi 76 \times \phi 73 \times 500L \times 1.5T$	1
68	Pedal Izquierdo	9/16"-24UNF/R	1
69	Parte Plastica	9/16"-24UNF/L	1
70	Llave Allen	ABS	1
71	Llave	S4	1
72	Llave	S13-S14-S15	1
73	Sensor de pulso	S15-S19	2
74	Cable del Sensor de pulso		2
75	Consola		1
76	Cable del sensor de velocidad		1

INSTRUCCIONES DE USO DE MONITOR



NO : 0003

Especificaciones :

TIME (TIEMPO)	00:00-99:59
SPEED (VELOCIDAD)....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE (DISTANCIA).....	0.00-99.99KM (ML)
CALORIES (CALORÍAS).....	0.0-999.9KCAL
※ODOMETER (CUENTA KILÓMETROS).....	0-9999KM (ML)
※PULSE (PULSO).....	40-240BPM

FUNCIONES CLAVE:

MODO: Esta función deja que selecciones la función que quieras.

※**SET (Si tiene):** Puede continuar con los datos establecidos para "TIEMPO" "DISTANCIA" "CALORÍAS".

※**RESET (Si tiene):** Vuelve a cero los valores.



INSTRUCCIONES DE USO DE MONITOR

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. AUTO ON/OFF

El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando detecta una entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. RESET

La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

3. MODE

Para elegir ESCANEAR o BLOQUEAR si no desea el modo de escaneo, presione la tecla MODO cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

FUNCIONES:

1. TIME (Tiempo): Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo total de trabajo se mostrará al comenzar el ejercicio.

2. SPEED (Velocidad): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. La velocidad actual se mostrará.

3. DISTANCE (Distancia): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. La distancia de cada entrenamiento se mostrará.

4. CALORIE (Calorías): Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. La cantidad de calorías quemadas se mostrará al comenzar el ejercicio.

5. ODOMETER (Cuenta kilómetros) (Si tiene): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. La distancia total acumulada se mostrará.

6. PULSE (Pulso) (Si tiene): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

SCAN: Muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

BATERÍA: Si la pantalla no se visualiza correctamente, vuelva a instalar las baterías para obtener un buen resultado.

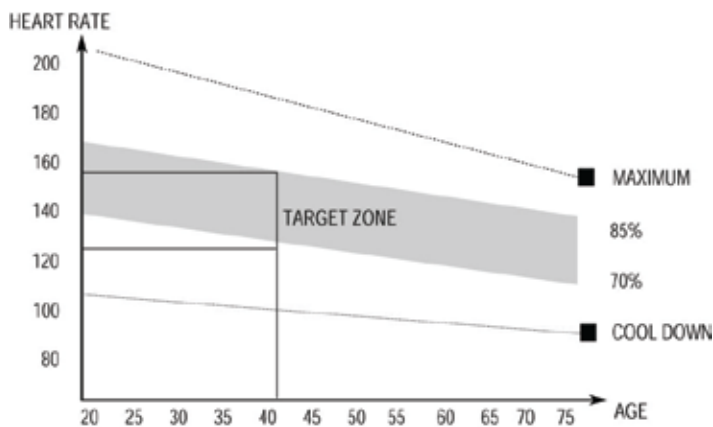
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la “Target Zone”.

Pérdida de peso

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

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



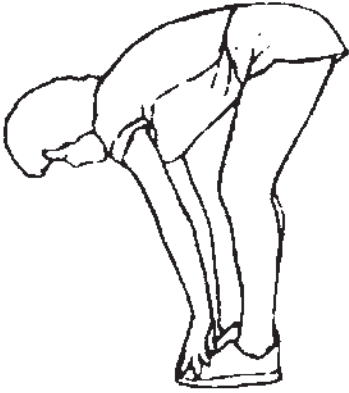
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



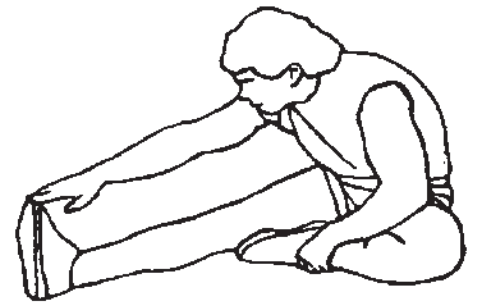


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

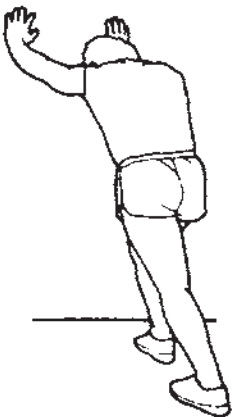
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



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@argentrade.net - www.argentrade.net