

BICICLETA FIJA **ARG-101-X**



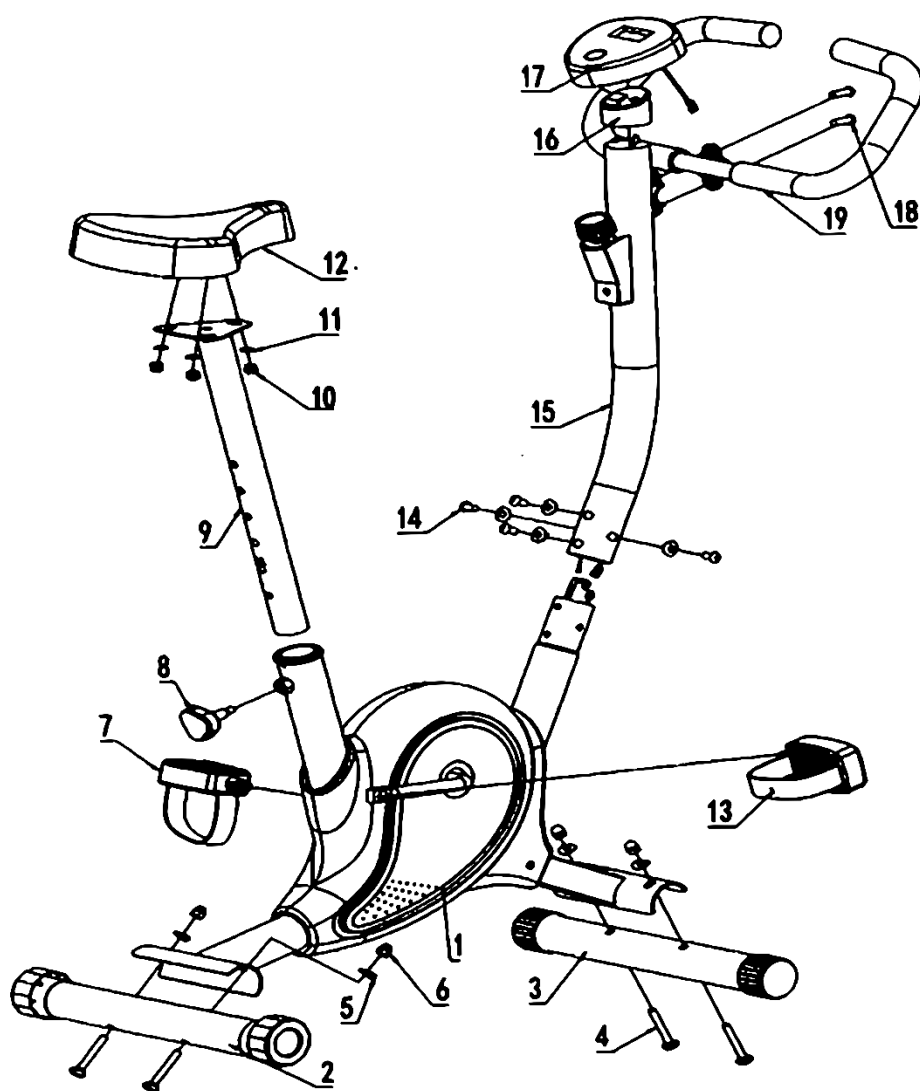
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Por favor conserve este manual para futuras referencias.

1. Es importante leer el manual completo antes de comenzar a utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente solo puede lograrse si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Todos los usuarios deben estar informados sobre las advertencias y precauciones indicadas.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consultá con tu médico para confirmar que no tengas ninguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo o impedir el uso correcto del equipo. La consulta médica es especialmente importante si tomás medicación que pueda afectar tu ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Prestá atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede afectar tu salud. Suspendé el entrenamiento si sentís alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas. Si experimentás alguno de estos síntomas, consultá con tu médico antes de continuar ejercitándote.
4. Mantené a los niños y mascotas alejados del equipo. Este producto está diseñado exclusivamente para uso de adultos.
5. Utilizá el equipo sobre una superficie plana y firme, con una cubierta protectora para cuidar el piso. Por seguridad, el equipo debe contar con al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, verificá que los tornillos y tuercas estén correctamente ajustados. Revisá también los pedales y otras piezas ajustables o que puedan aflojarse con el uso.
7. Para tu seguridad, revisá periódicamente el equipo para detectar posibles daños o desgastes.
8. Utilizá siempre el equipo de acuerdo con las indicaciones del manual. Si detectás algún componente defectuoso durante el armado o escuchás algún ruido extraño durante el uso, detené el ejercicio y no utilices el equipo hasta que el problema haya sido solucionado.
9. Usá ropa adecuada para ejercitarte. No utilices prendas largas o sueltas que puedan quedar atrapadas o enredadas en el equipo. Usá siempre calzado deportivo con suela de goma. Comenzá el ejercicio lentamente, sujetate siempre del manillar durante el uso y no abandones nunca el asiento mientras estés ejercitándote.
10. Este equipo fue testeado y certificado bajo la norma EN957, clase H.C., y está clasificado para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
11. Este equipo no es apto para uso médico ni terapéutico.
12. Tené cuidado al levantar o mover el equipo para evitar lesiones en la espalda. Utilizá siempre técnicas de levantamiento adecuadas o pedí ayuda si es necesario.

DESPIECE



LISTADO DE PARTES

Parte#	Descripción	Ct.
1	Estructura principal	1
2	Pata trasera	1
3	Pata delantera	1
4	Tornillo M 8 x 60 mm	4
5	Arandela curva	8
6	Tuerca con domo	4
7	Pedal (Izquierdo)	1
8	Perilla de ajuste	1
9	Poste del asiento	1
10	M8 Tuerca	3

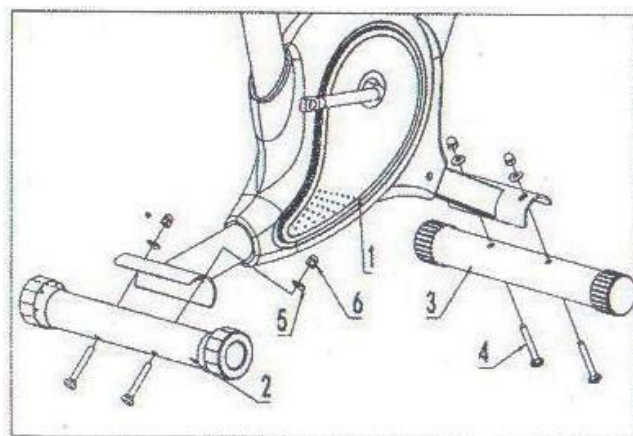
Parte#	Descripción	Ct.
11	Arandela plana	3
12	Asiento	1
13	Pedal (Derecho)	1
14	Tornillo	4
15	Poste delantero	1
16	Soporte de consola	1
17	Consola	1
18	Tornillo	2
19	Manillar	1

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

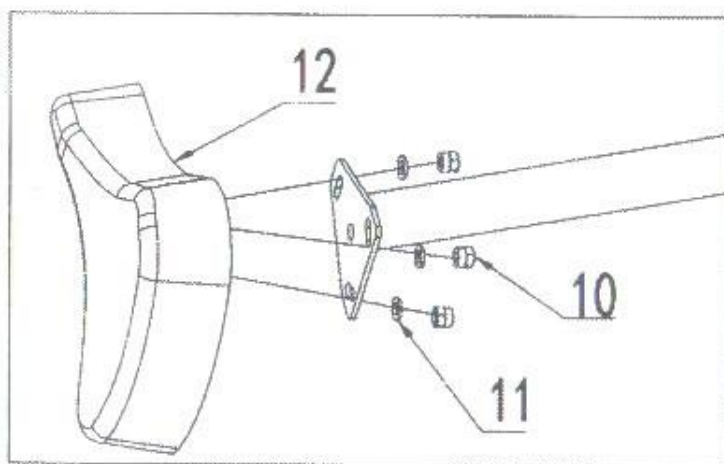
Uní la Pata Trasera (pt. 2) a la Estructura Principal (pt. 1) usando 2 juegos de Tuercas con Domo M8 (pt. 6), Arandelas Curvas (pt. 5) y Tornillos M8 x 60 mm (pt. 4).

Desliza el Estabilizador Trasero (pt. 3) dentro de la Estructura Principal (pt. 1), asegurándote de que el lado abierto del soporte quede orientado hacia arriba, como se muestra en la imagen. Luego, ajústalo con 4 Arandelas Curvas (pt. 5), 2 Tornillos M8 x 60 mm (pt. 4) y 2 juegos de Tuercas con Domo M8 (pt. 6).



PASO 2

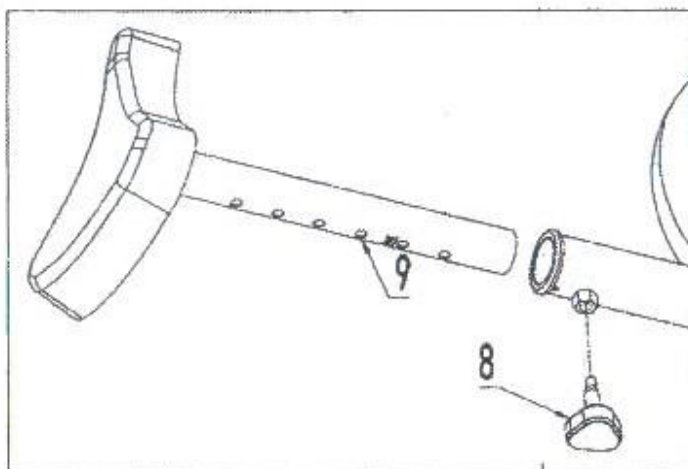
Ajusta el Asiento (pt. 12) al Poste del Asiento (pt. 9) usando los 3 juegos de Arandelas Planas (pt. 11) y Tuercas M8 (pt. 10), que deben quedar ubicados debajo del asiento.



PASO 3

Inserta el Poste del Asiento (pt. 9) en el orificio correspondiente y alinea los agujeros. La altura adecuada del asiento puede modificarse una vez que el producto esté armado.

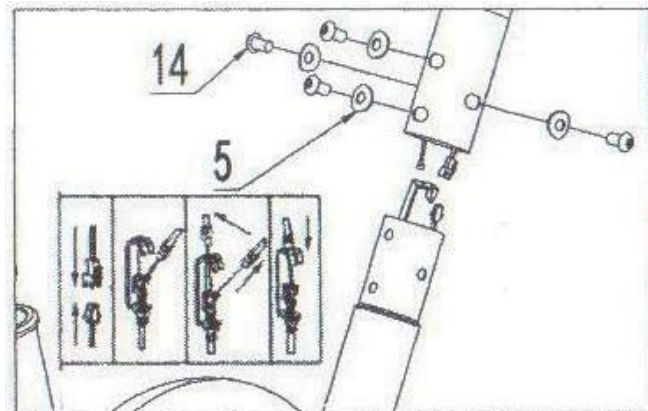
Para asegurar el asiento en la posición correcta, utiliza la Perilla de Ajuste (pt. 8).



PASO 4

Tomá el Poste Delantero (pt. 15) y uní el Cable Superior de la Consola con el Cable Inferior de la Consola. Luego, conectá el Cable de Tensión al Gancho de Tensión.

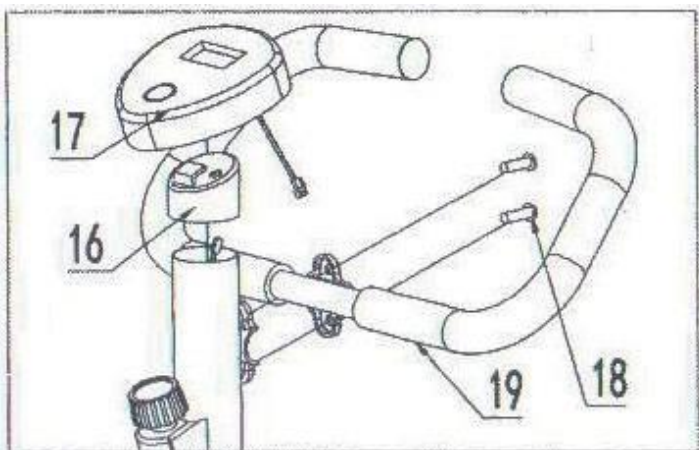
Deslizá el Poste Delantero (pt. 15) dentro del orificio correspondiente y ajustalo con 4 juegos de Tornillos M8 x 15 mm (pt. 14) y Arandelas Curvas Ø8 (pt. 5).



PASO 5

Conectá el Cable Superior del Sensor de la Consola a la parte posterior de la Consola (pt. 17). Luego, deslizá la Consola (pt. 17) dentro de su Soporte (pt. 16).

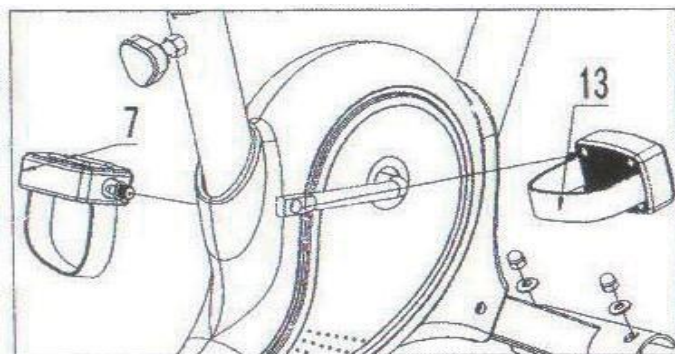
Ajustá el Manillar (pt. 19) al Poste Delantero usando los Tornillos (pt. 18).



PASO 6

Ajustá el Pedal Izquierdo (pt. 7) a la Estructura Principal usando la Llave 13-15. Recordá que el pedal izquierdo se ajusta en sentido antihorario.

Luego, ajustá el Pedal Derecho (pt. 13) a la Estructura Principal usando la misma Llave 13-15. El pedal derecho se ajusta en sentido horario.



INSTRUCCIONES DE USO

La altura del asiento puede regularse con la Perilla de Ajuste, subiendo o bajando el asiento según la necesidad del usuario.

El Poste del Asiento cuenta con 7 agujeros que permiten adaptar la altura. Una vez elegido el nivel deseado, volvé a colocar la Perilla de Ajuste y asegurate de ajustarla correctamente.

La Perilla de Control de Tensión permite modificar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta hará que pedalear sea más difícil, mientras que una resistencia baja hará que el ejercicio sea más liviano.

Para obtener mejores resultados, recomendamos variar el nivel de tensión durante la rutina de ejercicio.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA



FUNCIONES

SCAN: visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado: TIEMPO - VELOCIDAD - DISTANCIA - PULSO - CALORÍAS. Luego, la secuencia vuelve a repetirse.

DST: muestra la distancia recorrida durante cada entrenamiento. Para visualizarla, presioná la tecla MODE hasta que aparezca la marca DST.

SPD: muestra la velocidad actual. Para visualizarla, presioná la tecla MODE hasta que aparezca la marca SPD.

TMR: muestra el tiempo de ejercicio. Para visualizarlo, presioná la tecla MODE hasta que aparezca la marca TMR.

CAL: muestra las calorías quemadas durante el ejercicio. Para visualizarlas, presioná la tecla MODE hasta que aparezca la marca CAL.

MANUAL

TIEMPO (TMR)	00:00-99:59 MIN
VELOCIDAD (SPD)	0.0-99.9KM/H
DISTANCIA (DST)	0.00-999.9KM
CALORÍAS (CAL)	0-9999KCAL

RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU BICICLETA/ELÍPTICO

RECOMENDACIONES

- La bicicleta/elíptico (el equipo) puede resultar insegura 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 los ajustes de asiento y manubrio no estén dañados.
- Limpiar excesos de transpiración.

Semanal:

- Verificar sistema de freno o tensión.
- Chequear todas las perillas de regulación y freno.

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.
- Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos.

Trimestral:

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

Anual:

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

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.

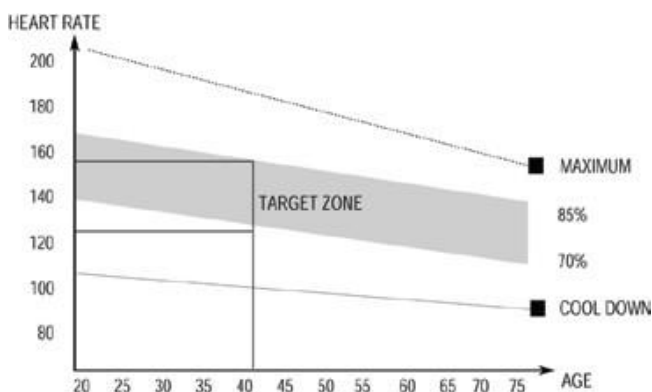
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 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.

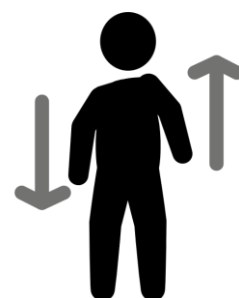
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 11-4402-6605** o por mail a postventa@argenttrade.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. WhatsApp: +54 11-4402-6605

Información del producto o su uso: [**postventa@argenttrade.net**](mailto:postventa@argenttrade.net)