

PEDALERA FIJA **ARG-112-X**



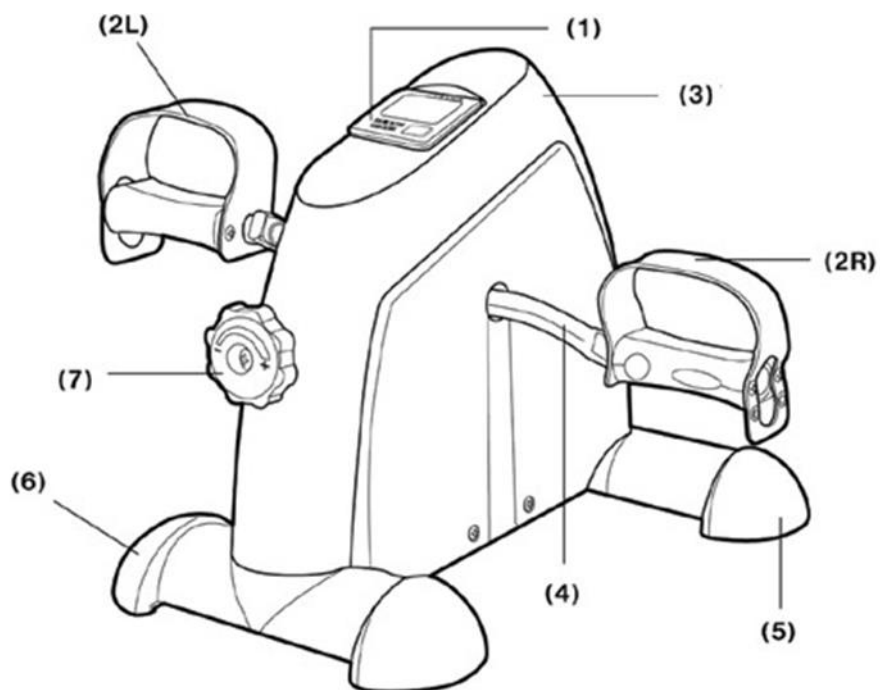
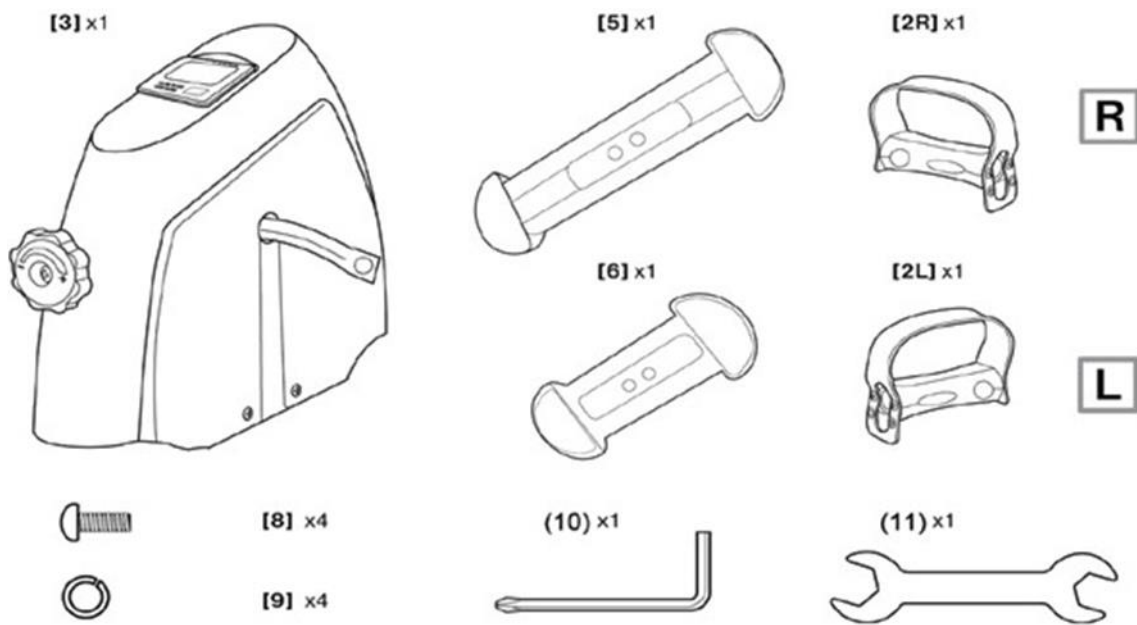
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.

1. Arme la bicicleta fija ARG-112 exactamente como describe este manual.
2. Riesgo de sofocación. Mantenga el film de empaquetado lejos de los niños.
3. Este equipamiento está diseñado para uso doméstico.
4. Mujeres embarazadas no deberían usar el equipamiento, en caso de utilizarlo debe ser bajo la cautela de un doctor.
5. No entrene inmediatamente después de comer.
6. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar la bicicleta por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
7. Ubique la bicicleta en un lugar seco y manténgala alejada de la humedad y del agua.
8. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
9. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
10. No utilice productos agresivos para limpiar la bicicleta.
11. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte de la bicicleta.
12. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
13. Tu salud puede correr peligro por realizar ejercicios incorrectamente o de manera excesiva. Consulte un doctor antes de configurar su programa de entrenamiento, este puede definirle su rendimiento máximo (pulsaciones, tiempo de ejercicio, etc.) durante el entrenamiento y precisarle la cantidad de tiempo. Esta bicicleta no es adecuada para terapia.
14. Solamente ejércitese en la bicicleta cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.
15. La bicicleta ARG-112 está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.
16. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo. Asegúrese de estar usando las zapatillas correctas para este tipo de ejercicio.
17. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
18. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar la bicicleta fija ARG-112 en presencia de otra persona que pueda darle avisos y sugerencias.
19. Este equipamiento no es un juguete y no es adaptable para niños.
20. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y la inversa. La bicicleta está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el mando de ajuste hacia la etapa 1. Incremente la resistencia girando el mando de ajuste hasta la etapa 8.
21. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 100 Kg / 220 Lbs.
22. No sobrecargue su capacidad aeróbica al máximo.
23. Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover la bicicleta para que no se lastime la espalda. Siempre utilice técnicas apropiadas para el levantamiento del equipo, en caso de necesitarlo, pida ayuda.
24. Este manual es sólo de referencia.
25. Conserve este manual para futuras referencias.

DESPIECE



LISTADO DE PARTES

LISTA DE PARTES		
Nº	Partes	Ct.
1	Computadora	1
2	Pedal (D/L)	2
3	Mini Bike (unidad básica)	1
4	Manija	1
5	Pata trasera	1
6	Pata delantera	1
7	Ajuste de tensión	1
8	Tornillo	4
9	Arandela	4
10	Destornillador	1
11	Llave inglesa	1

INSTRUCCIONES DE ARMADO

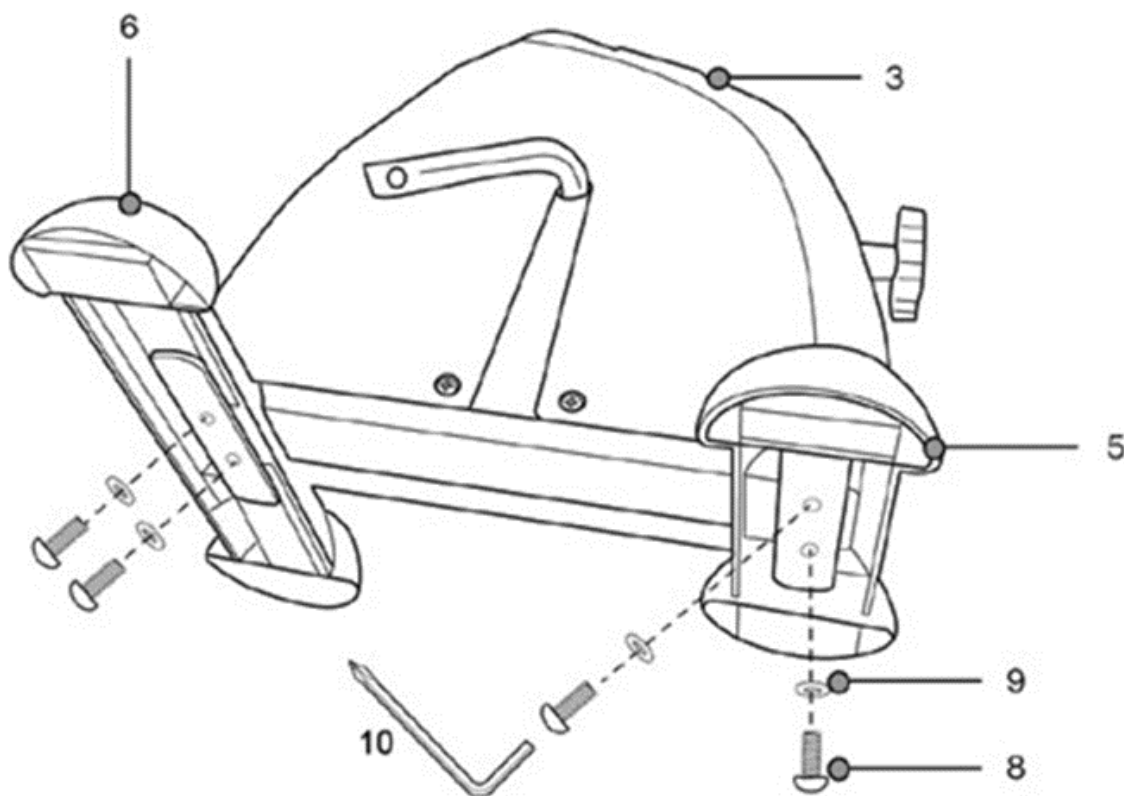
PREPARACIÓN

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta presente para el armado de la bicicleta ARG-112-X.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequee si están todas las partes necesarias (en las hojas anteriores encontrará un listado de todas las piezas necesarias y un gráfico de despiece, marcadas con números, que contiene este producto).

PASO 1

Coloque la pata frontal (5) y la pata trasera (6) en la unidad básica (3) con tornillos (8) y una arandela (9). Utilice el destornillador que viene equipado en el producto.

Nota: Asegúrese que la pata frontal (5) y la pata trasera (6) están colocadas correctamente. La imagen dos muestra el resultado final del paso 1.

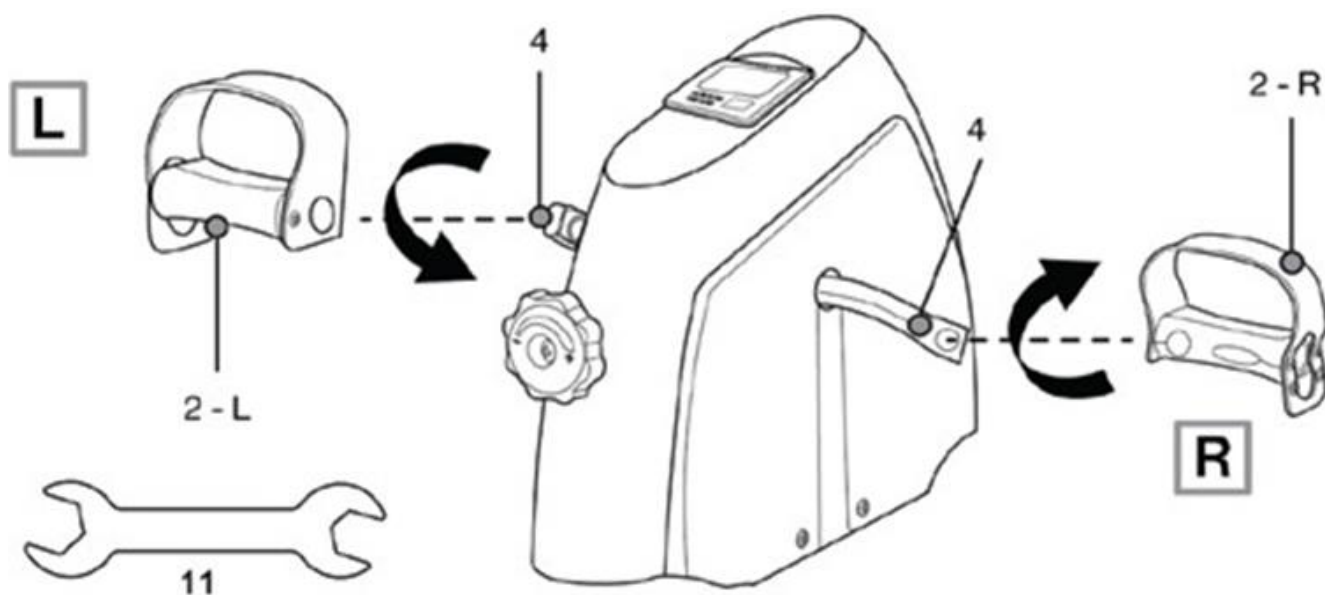


PASO 2

Coloque el pedal izquierdo (2 L) y el pedal derecho (2 D) en las manijas correspondientes. Utilice la llave incluida para este paso.

Nota: Los pedales y las manijas están marcados con L (izquierda) y R (derecha). Durante el ensamblaje asegúrese que los pedales están ubicados en las bielas correspondientes, el pedal derecho se ajusta en sentido a las agujas del reloj y el izquierdo en sentido contrario.

Ahora la bicicleta esta lista para su utilización.



PONER EN FUNCIONAMIENTO

Antes de utilizarla asegúrese de que:

- El equipamiento esté completo y ensamblado correctamente.
- El equipamiento esté firme.

Varíe la resistencia

Para asegurarse un entrenamiento efectivo tiene la opción de cambiar la resistencia. Para esto sólo debe utilizar la perilla ajustable.

Ajuste el pedal

- Puede ajustar el pedal a su gusto.
- Desajuste los tornillos del pedal usando una llave hexagonal. Ármelos de nuevo con el tamaño que usted desee y ajuste los tornillos nuevamente.

Pre-calentamiento

Para evitar lesiones, debe entrar en calor y relajarlos antes de hacer ejercicio. Tome mucho líquido para recuperar el perdido durante el entrenamiento.

Precaliente durante 5-10 minutos antes de ejercitarse. Por ejemplo, corra algún trayecto corto y mueva sus brazos en círculos, para precalentar los hombros.

Entrenamiento

No esfuerce de más su cuerpo en el entrenamiento. Comience entrenando en un nivel de dificultad el cual no sea muy complicado. Aumente el esfuerzo lentamente. Si es un novato en el entrenamiento, este es el cronograma sugerido para su trabajo:

Pre-Calentamiento: 5-10 minutos en una resistencia baja.

Entrenamiento: 15-40 minutos en una resistencia aumentada a la del precalentamiento.

Fase de descenso: 5-10 minutos en una resistencia baja. Mantenga su respiración lo más lenta que pueda.

ATENCION! Preste atención a las señales que su cuerpo mande para evitar complicaciones. Termine el entrenamiento automáticamente si siente algún síntoma de mareo o dolor.

GUÍA DE EJERCICIO

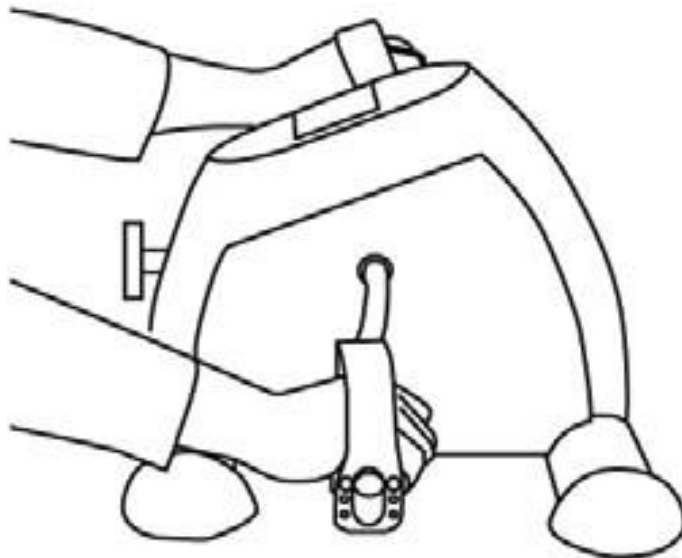
Ejercitando los músculos de las piernas

- Coloque el objeto en una superficie plana.
- Coloque una silla enfrente al objeto.
- Siéntese.
- Coloque los pies en los pedales.
- Acomode a gusto la distancia entre la silla y la superficie del objeto.
- Los movimientos del pie deben ser suaves y regulares.



Ejercitando los músculos del brazo

- Coloque el objeto en una superficie plana.
- Coloque una silla enfrente al objeto.
- Siéntese.
- Coloque sus manos en los pedales.
- Acomode a gusto la distancia entre la silla y la superficie del objeto.
- Los movimientos de las manos deben ser suaves y regulares.



INSTRUCCIONES DEL MONITOR

Presione el botón **KEY** debajo del Display para cambiar entre los siguientes valores:

SCAN: Cada valor se muestra durante un par de segundos.

T= TIEMPO: Muestra la duración del entrenamiento.

D= DISTANCIA: Muestra la distancia cubierta desde el comienzo al final del entrenamiento.

C= CONTADOR: Muestra las repeticiones desde el comienzo al final del entrenamiento.

T-C = CONTADOR TOTAL: Muestra las repeticiones de todos los entrenamientos efectuados. El total no puede ser renovado, a menos que se cambien las baterías.

CA = CALORÍAS: Muestra la cantidad de calorías quemadas desde el comienzo al final del entrenamiento. (Este valor es una aproximación. La quema real de calorías depende de cada usuario)

Mantenga presionado el botón **KEY** para renovar todos los valores (Excepto CONTADOR TOTAL).



Prender y apagar la computadora

La computadora se prende automáticamente al realizar una actividad en el dispositivo. Luego se apaga cuando la computadora está inactiva durante 4 minutos.

Reemplazo de batería

- Quite la computadora de la base.
- Remueva la batería de la computadora.
- Coloque una nueva batería (1.5 V, AAA).

Nota: Asegúrese de que coloque la batería de manera correcta (Polaridad). La polaridad correcta se muestra dentro del compartimiento de las baterías.

- Controle que el conector este insertado correctamente.
- Coloque la computadora en su compartimiento al quitarla antes de entrenar.

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.

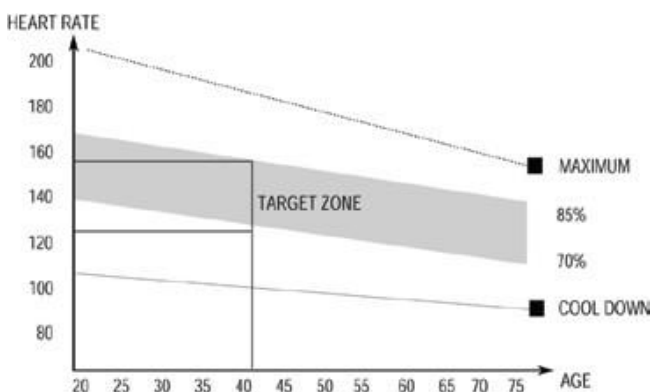
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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

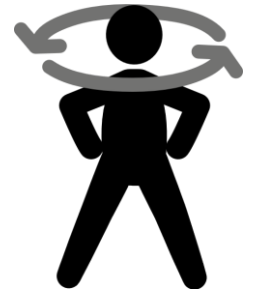
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

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.

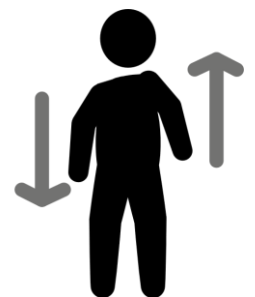
MOVIMIENTO DE CABEZA

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.

La **garantía EXALIR SA** 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 reposición del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reposición, 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 **EXALIR SA.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio postventa autorizado a través de **Tel: +598-9937-0248**

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

JALFEC S.A.S 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 asesoramiento, dirigirse a:

Calle Paysandu 1175 – Piso 4 – Montevideo, Uruguay. Tel: +598-9937-0248

