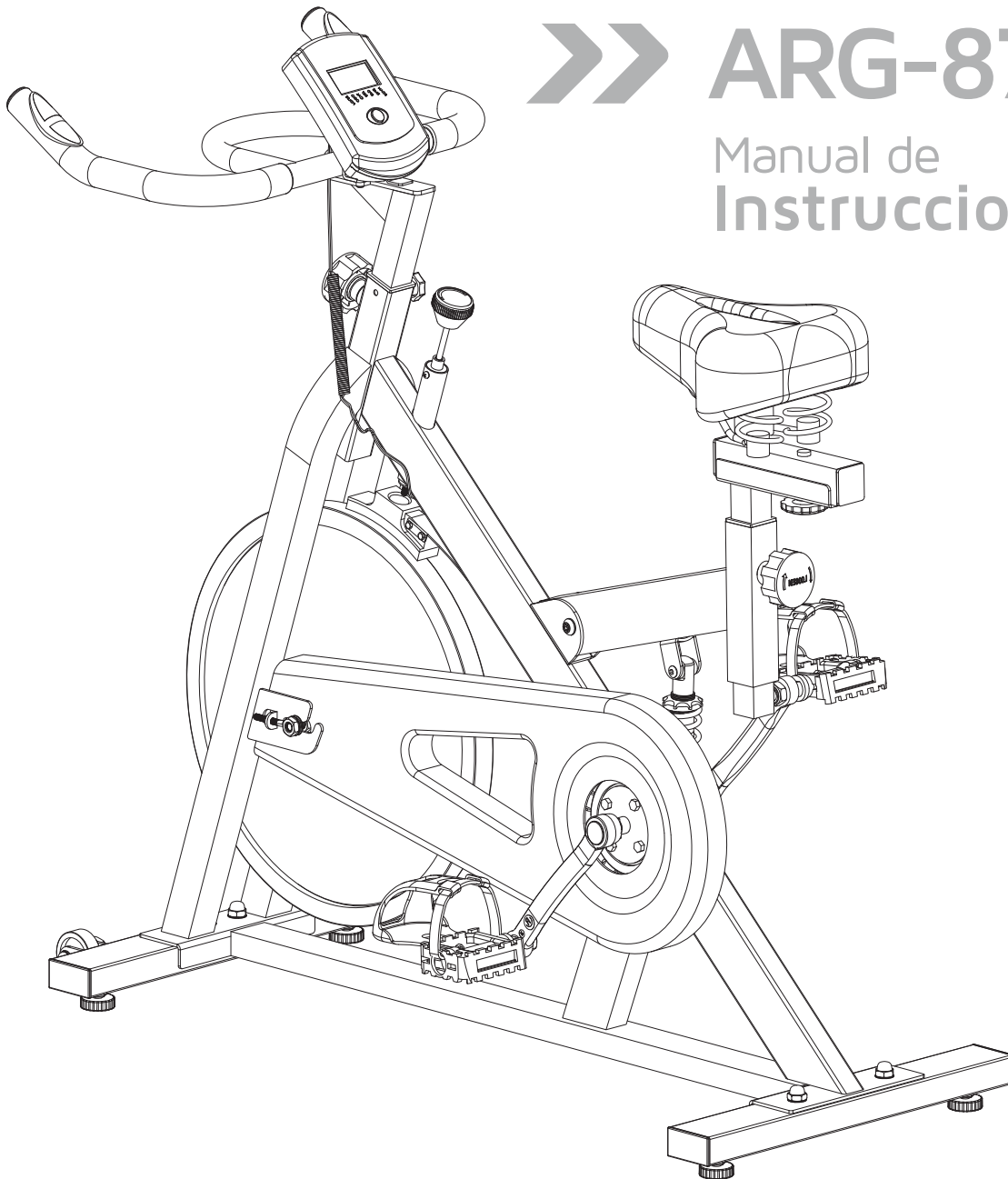


Bicicleta de Spinning

ARG-870SP

Manual de
Instrucciones



El producto puede variar levemente del artículo ilustrado debido a las actualizaciones del modelo
Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Conserve este manual del
propietario para futura referencia

CONTENIDO

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	2
2. PERSPECTIVA EXPLOTADA	4
3. LISTA DE PARTES	5
4. INSTRUCCIÓN DE ENSAMBLAJE	6
5. INSTRUCCIONES DE AJUSTES	11
6. OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA	12
7. GUÍA DE EJERCICIOS	13

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: lea todas las instrucciones antes de usar esta máquina.

Es importante que su máquina reciba mantenimiento regular para prolongar su vida útil. El hecho de no mantener regularmente su máquina puede anular la garantía.

Conserve este manual de usuario para futura referencia

A. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se monta, se mantiene y se usa de forma adecuada. Tenga en cuenta que es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

B. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle 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.

C. Esté atento a las señales de su 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 y dificultad para respirar extrema, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.

D. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado solo para adultos

E. Use el equipo en una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

F. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados. Si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el uso pare inmediatamente. No use el equipo hasta que el problema haya sido rectificado.

G. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento.

H. Este equipo está diseñado solo para uso en interiores y en familia.

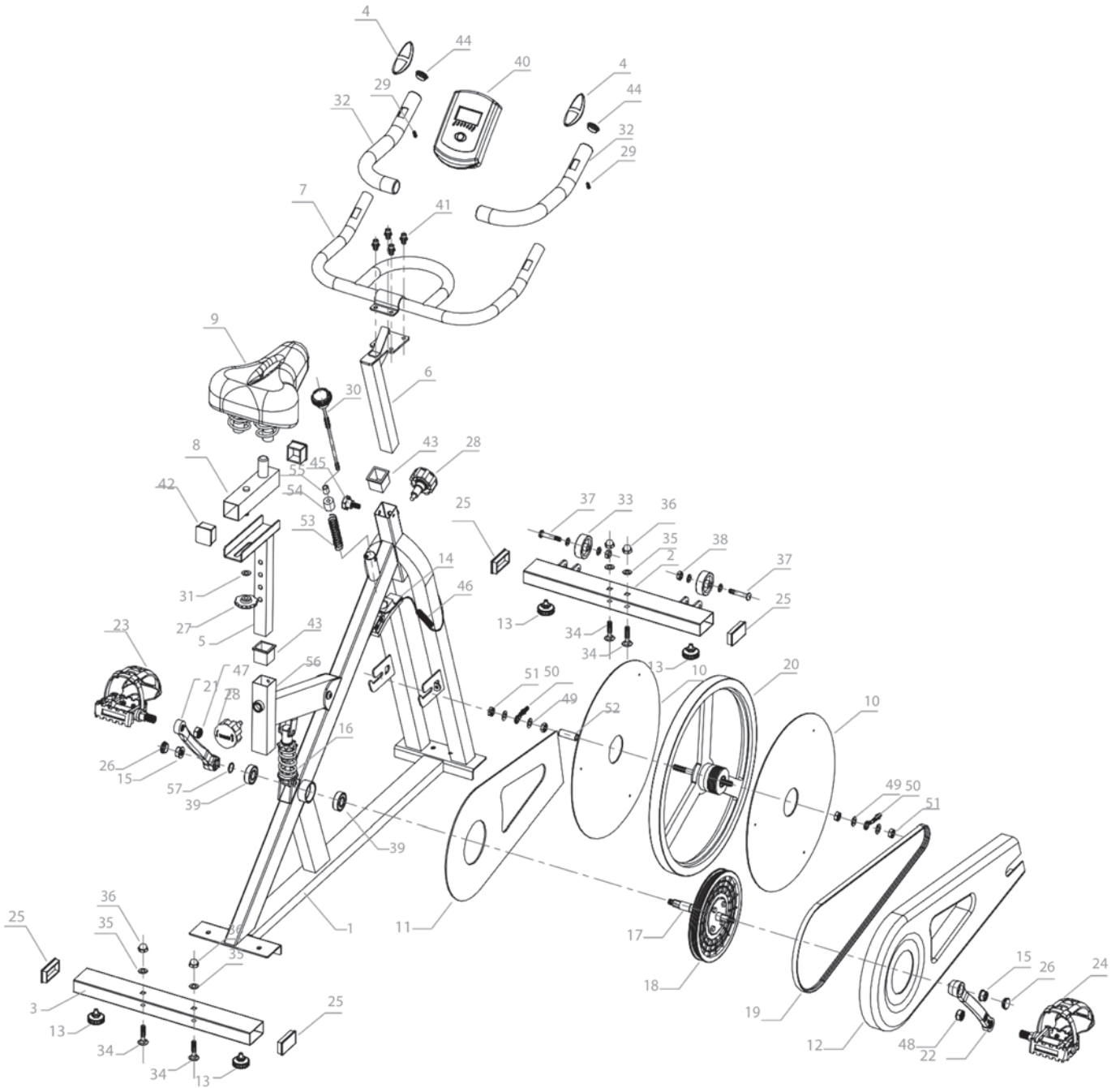
I. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimar su espalda.

J. Siempre tenga a mano este manual de instrucciones y las herramientas de ensamblaje para una referencia rápida.

K. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

L. Hay muchas funciones de la computadora, cuyo valor se mostrará al usar el equipo según la cantidad de ejercicio, aquí le recordamos que el valor del pulso cardíaco solo le da alguna referencia.

PERSPECTIVA EXPLOTADA



LISTA DE PARTES

Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	CUADRO PRINCIPAL	1	30	BRAKE KNOB	1
2	PATA FRONTAL	1	31	JUNTA COMÚN	1
3	PATA TRASERA	1	32	GOMA	2
4	SENSOR DE PULSO	2	33	RUEDA MOVIL	2
5	POSTE DE ASIENTO	1	34	M8-45 PERNO	4
6	POSTE DE MANUBRIO	1	35	D8 JUNTA	4
7	MANUBRIO	1	36	M8 TUERCA	4
8	DESLIZADOR	1	37	M8-45 TORNILLOS	2
9	ASIENTO	1	38	M8 TUERCAS DE FIJACIÓN	4
10	VOLANTE	2	39	COJINETES	2
11	COBERTOR DE CADENA	1	40	MONITOR	1
12	COBERTOR DE CADENA EXTERIOR	1	41	M8 TORNILLOS	4
13	APOYA PIES	4	42	38-38 ENCHUFE 01	2
14	LANA	1	43	38-38 ENCHUFE 02	2
15	TUERCAS	2	44	ENCHUFE DEL MANUBRIO	2
16	ABSORCION DE IMPACTO	1	45	TORNILLO PLUM BLOSSOM	1
17	EJE DE CORREA	1	46	CABLE	1
18	POLEA DE CORREA	1	47	TUERCA DE FIJACIÓN IZQUIERDA	1
19	CORREA	1	48	TUERCA DE FIJACIÓN DERECHA	1
20	VOLANTE	1	49	JUNTA D10	8
21	BIELA IZQUIERDA	1	50	M8 TORNILLOS	2
22	BIELA DERECHA	1	51	M10 TUERCAS	4
23	PEDAL IZQUIERDO	1	52	Φ10 COJINETE	1
24	PEDAL DERECHO	1	53	RESORTE DEL FRENO	1
25	30-70 ENCHUFE	4	54	MUELLE DEL FRENO	1
26	ENCASTRE MANIVELA	2	55	COBERTOR DEL FRENO	1
27	PERILLA DE AJUSTE	1	56	CONECTOR DEL ASIENTO	1
28	PERILLA DE PINZA	2	57	RESORTE	1
29	TORNILLOS	2			

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

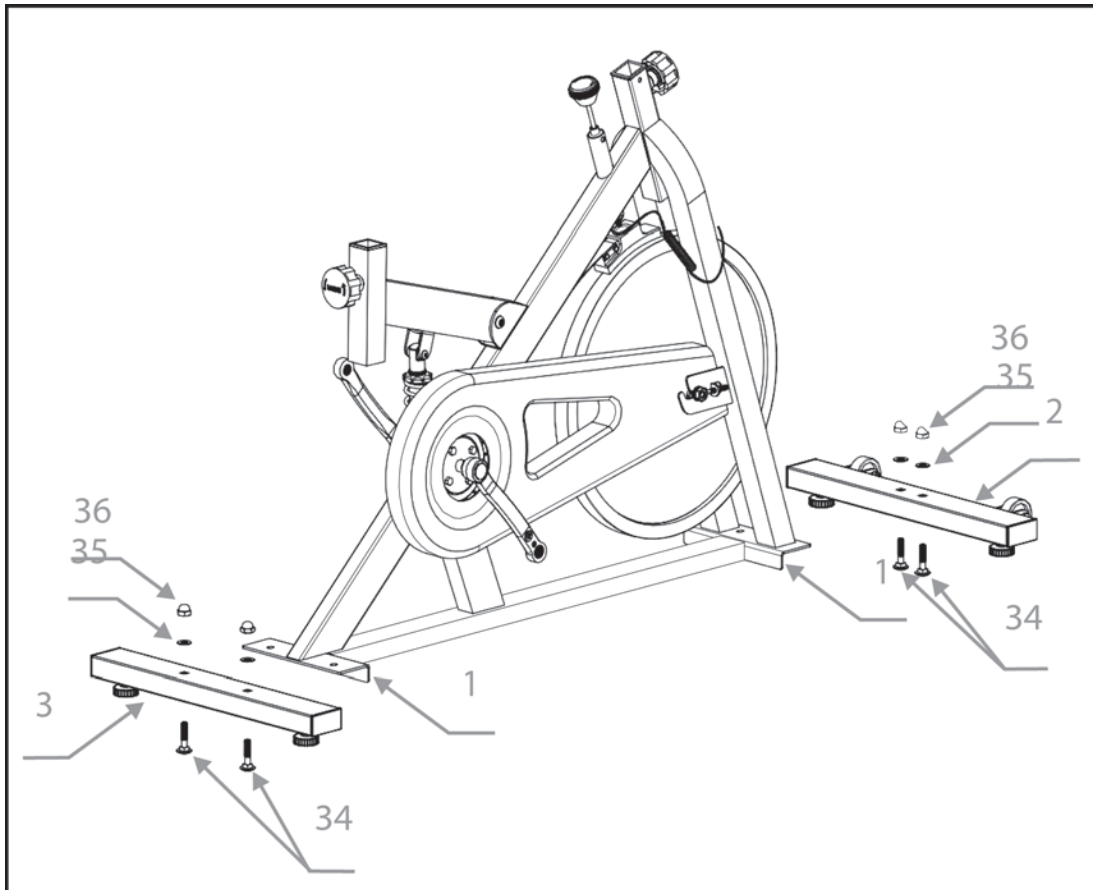
NOTA:

A. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.

B. Use las herramientas adecuadas para ensamblar.

C. Antes de armar compruebe si todas las piezas necesarias están disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un dibujo de explosión con todas las piezas individuales (marcadas con números) en las que consta este elemento.

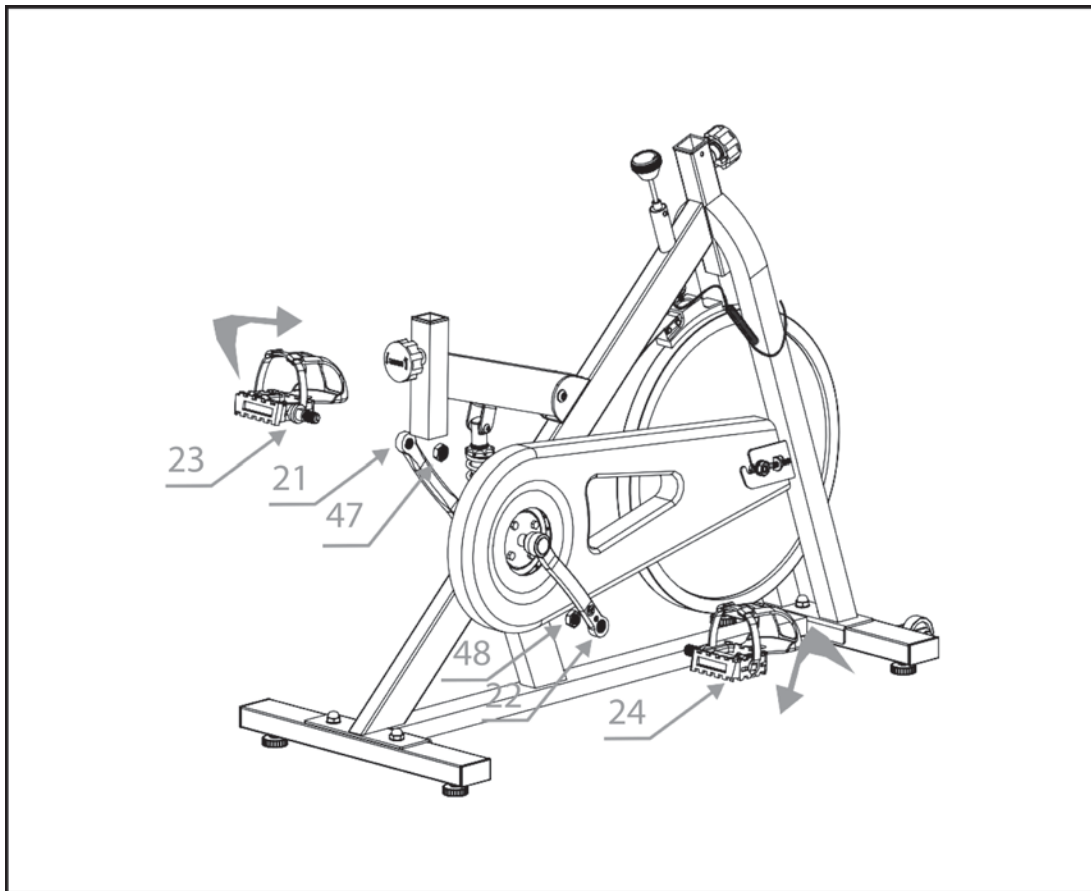
PASO 1:



Conecte el Estabilizador Trasero (3) al Marco Principal (1) usando dos juegos de pernos M8-45 (34), D8Gasket (36), Tuerca Copa M8 (36).

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 2:



Los pedales (23 L y 24 R) llevan la marca "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Fijarlos a la manivela (21 y 22) con la TUERCA DE BLOQUEO (47 y 48)

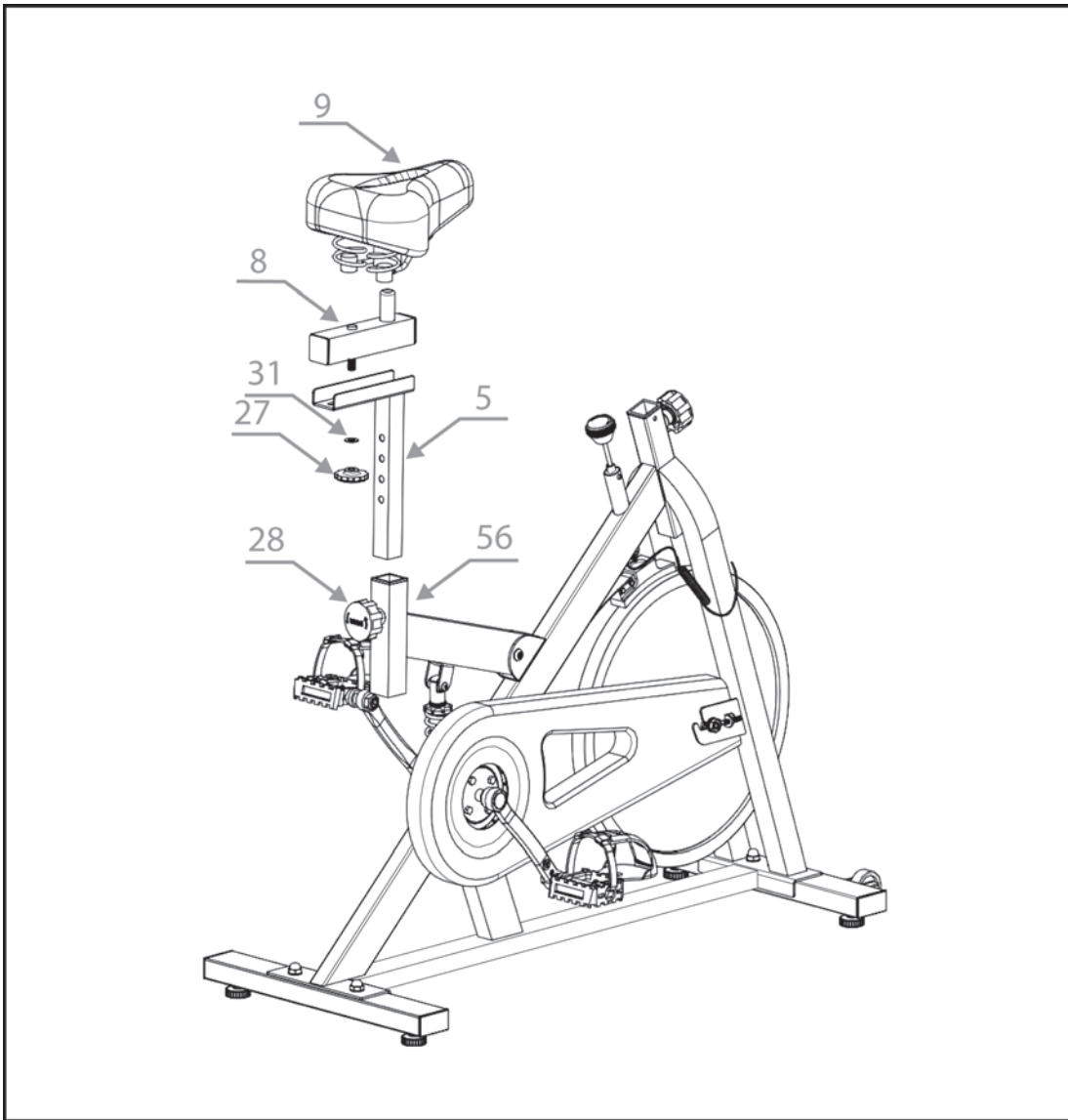
Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

NOTA:

Asegúrese de que la tuerca de los pedales se pueda enhebrar suficientemente bien a través del orificio de la manivela, o que la rosca de los pedales y manivelas se suavice mediante una operación incorrecta. Es una buena idea aplicar grasa a los hilos antes de conectarlos al cigüeñal, esto asegurará que se puedan quitar en el futuro. Apriete ambos pedales con la mayor firmeza posible. Después de usar la bicicleta por una semana, vuelva a apretar los pedales. Para un mejor rendimiento, mantenga los pedales apretados.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 3:



Como la imagen, perilla del pasador de arrastre de retroceso (28), deslice el poste del asiento vertical (5) en el poste del asiento (56), luego fije con la perilla del pasador de arrastre, coloque el asiento deslizado (8) en el poste del asiento (5). fije con la junta y la perilla de ajuste (27).

Ahora fije el Asiento (9) al Poste del Asiento (5) como se muestra, y apriete los pernos alrededor de los tornillos debajo del asiento.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

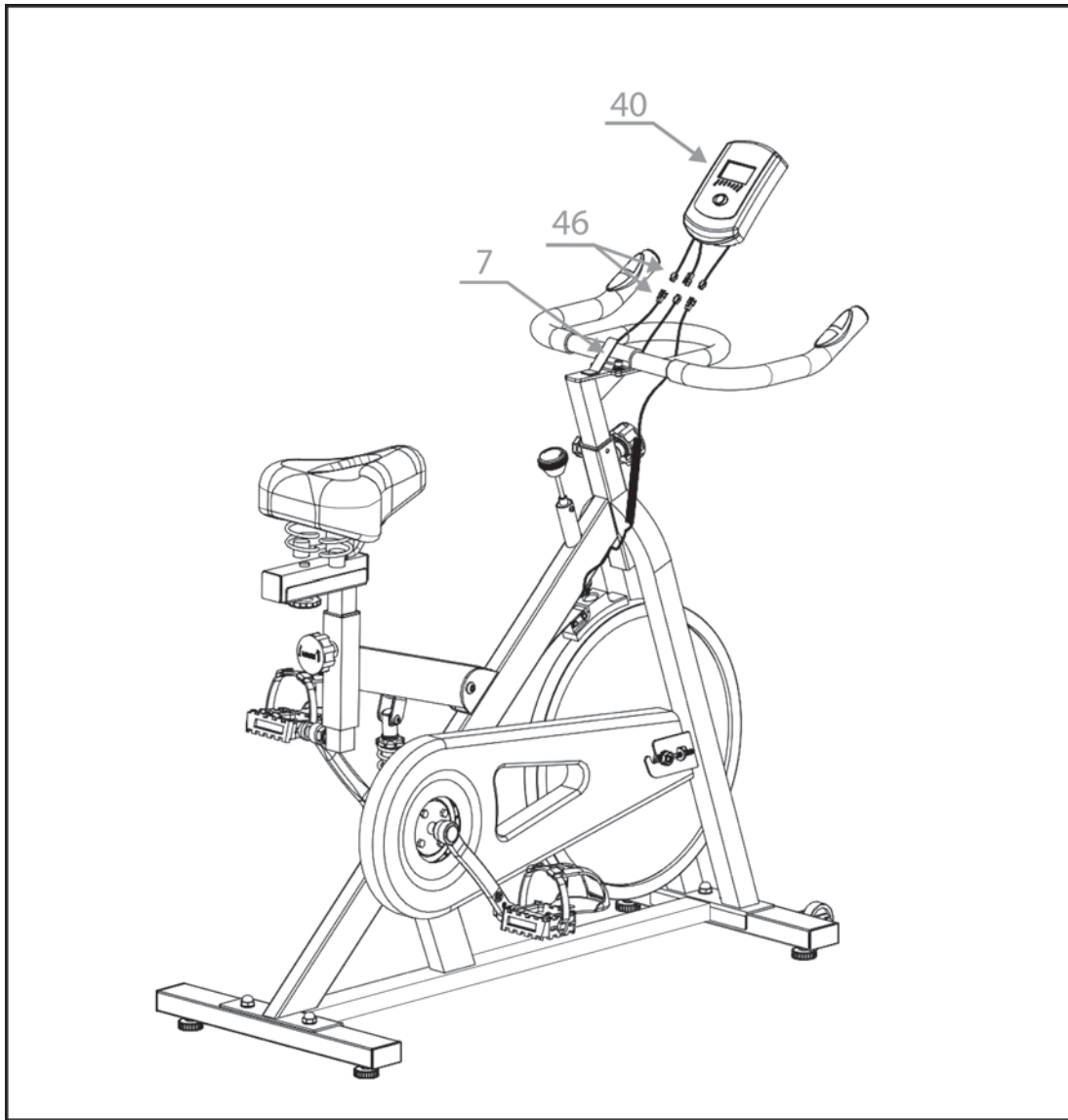
PASO 4:



Tire la perilla (28) hacia atrás, deslice el manubrio (6) en el poste del manubrio en el cuadro principal (1). Ajuste con la perilla (28) y un tornillo (45). Fije el manubrio (7) y el poste del manubrio (6) con un tornillo M8 (41).

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 5:



Retire el cable de la Computadora (40), luego conecte la Computadora (40) al Soporte de la Computadora (7) con 4 piezas del cable de la Computadora (46). Inserte el cable del sensor en el casquillo ubicado en la parte posterior de la computadora (40).

INSTRUCCIONES DE AJUSTE

Ajuste vertical del asiento

Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla de resorte en el vástago del poste vertical en el marco principal y tire de la perilla hacia atrás. Coloque el poste de asiento vertical a la altura deseada de modo que los orificios estén alineados, luego suelte el botón y vuelva a apretarlo.

Ajuste horizontal del asiento

Para mover el asiento hacia adelante en la dirección del manillar o hacia atrás, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el poste del asiento horizontal en la posición deseada. Alinee los agujeros y luego vuelva a ajustar la perilla de ajuste.

Altura del manubrio

Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla del resorte y la perilla secundaria y tire de ambas perillas hacia atrás. Deslice el poste del manillar a lo largo de la carcasa en el bastidor principal a la altura deseada y, con los orificios alineados correctamente, apriete la perilla de ajuste del resorte y luego la perilla secundaria.

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

GUIA CLAVE

MODE: Selecciona la función para preestablecer. Al presionar este botón, pasará por los modos siguientes, respectivamente:

TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-ODÓMETRO-CALORÍAS-PULSO

Mantener presionado este botón durante 4 segundos restablecerá todos los valores de función a cero

FUNCIÓN

ESCANEAR: cuando el símbolo "▶" apunta a ESCANEAR, el monitor mostrará las funciones enumeradas a continuación. Cada función permanecerá en la pantalla durante 4 segundos. Los siguientes modos ciclarán automáticamente a través de:

TIEMPO-DISTORSIÓN-ODÓMETRO -CALORÍA-PULSO

TIEMPO: cuando el símbolo "▶" apunta a TIEMPO. El monitor mostrará el tiempo total de entrenamiento en la parte inferior de la pantalla.

VELOCIDAD: cuando el símbolo "▶" apunta a VELOCIDAD, el monitor mostrará la velocidad actual en el área superior de la pantalla.

DISTANCIA: cuando el símbolo "◀" apunta a DIST. El monitor acumulará la distancia total de entrenamiento en la parte inferior de la pantalla.

ODÓMETRO: cuando el símbolo "◀" apunta a ODO. La pantalla muestra el cuentakilómetros en la parte inferior de la pantalla. La lectura del odómetro se reiniciará a cero después de reemplazar las baterías.

CALORIE: cuando el símbolo "◀" apunta a CAL. El monitor acumulará el consumo calórico y se mostrará en el área inferior de la pantalla.

FUNCIÓN DE PULSO(si se tiene)

Presione el botón MODE para seleccionar la función de pulso, el monitor mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto.

NOTA

1. Si la máquina está inactiva durante más de 4 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente. Todos los valores de las funciones se guardarán. Simplemente presione cualquier tecla o comience a usar la máquina, la pantalla LCD se volverá a encender automáticamente.
2. Si la pantalla no funciona correctamente, verifique que las baterías estén bien colocadas.
3. ESPECIFICACIÓN DE LA BATERÍA: 1.5V AA (2PCS)

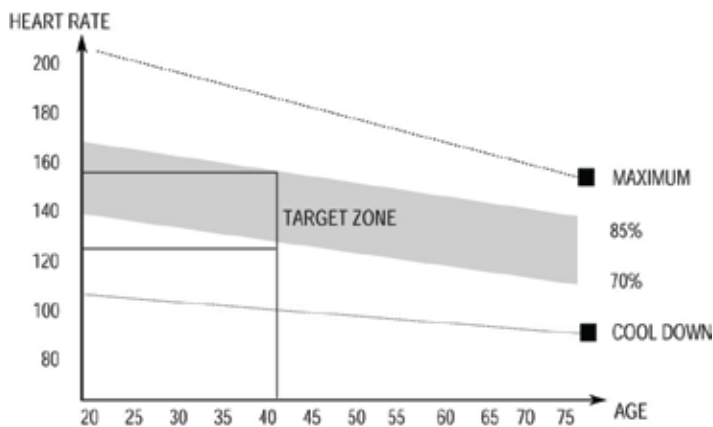
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

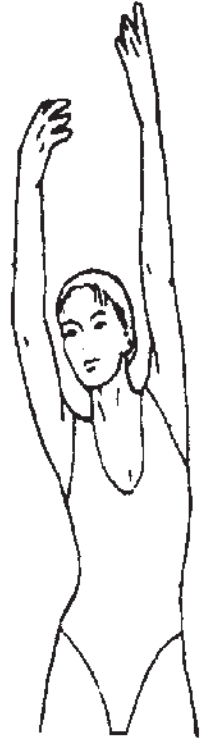


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



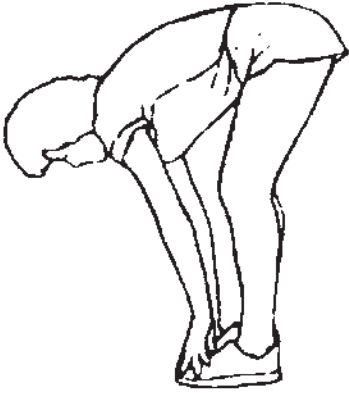
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



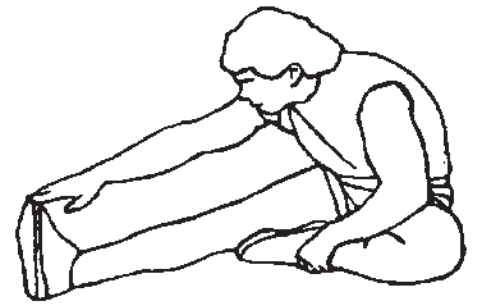


TOQUE DE PIES

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.

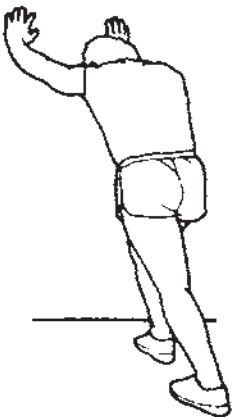
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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 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: 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