

Bicicleta Magnética

»» **ARG-132**

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

INFORMACIÓN IMPORTANTE -----	02
PERSPECTIVA EXPLOTADA -----	04
HERRAMIENTAS DE ENSAMBLAJE Y PARTES NECESARIAS -----	05
PERSPECTIVA EXPLOTADA COMPLETA-----	06
LISTA DE PARTES -----	07
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE-----	09
INSTRUCCIÓN DE LA CONSOLA -----	14
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	16

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE 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: 100 kg.
8. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
9. Utilice 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 presente que la posición máxima no exceda la marca "detener", de lo contrario puede causar 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, pare 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, asiento, 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. Puede ajustar la resistencia girando el ajustador de resistencia.
18. Bloquee el equipo cuando deje de usarlo.

MANTENIMIENTO

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

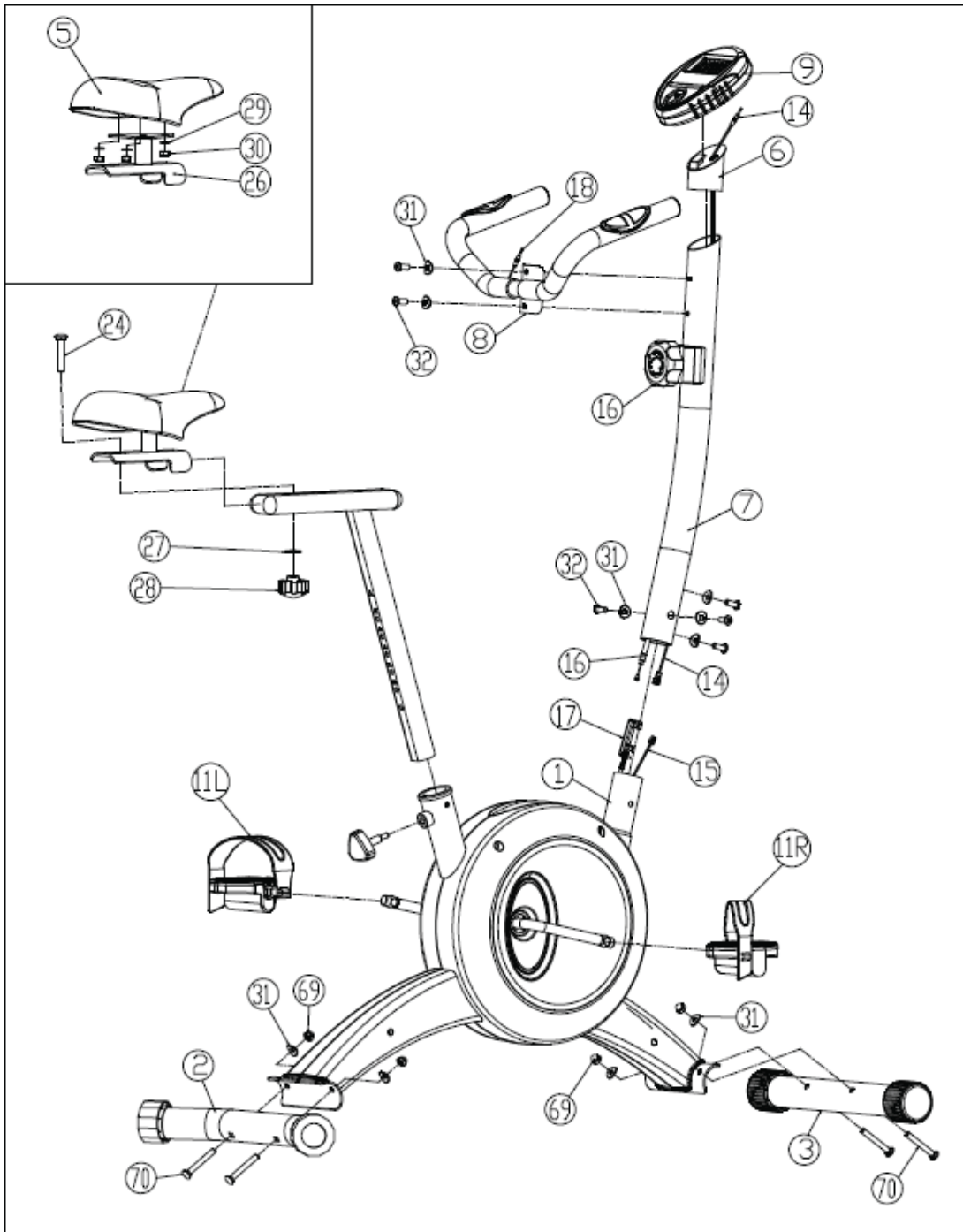
Almacenamiento.

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

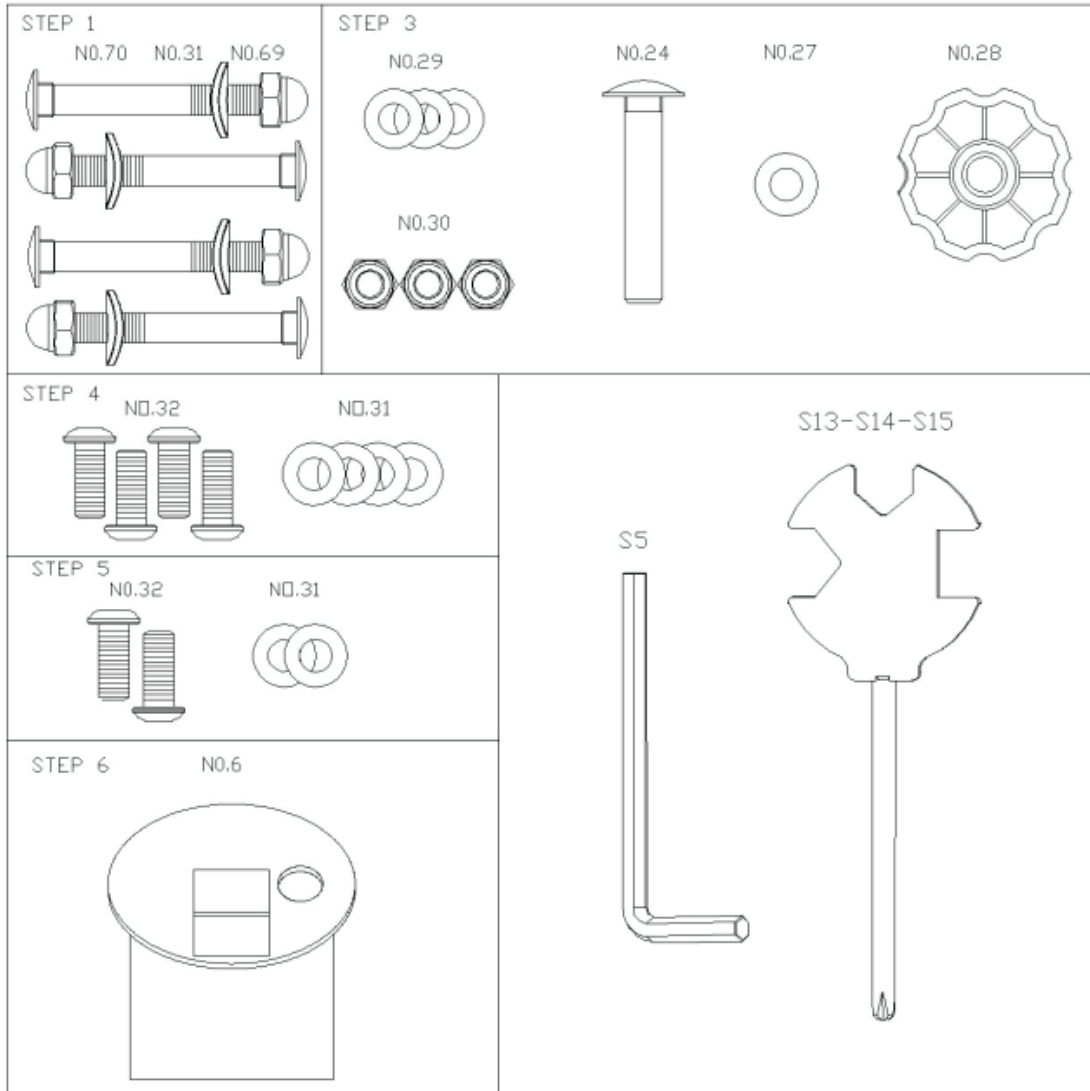
Atención.

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

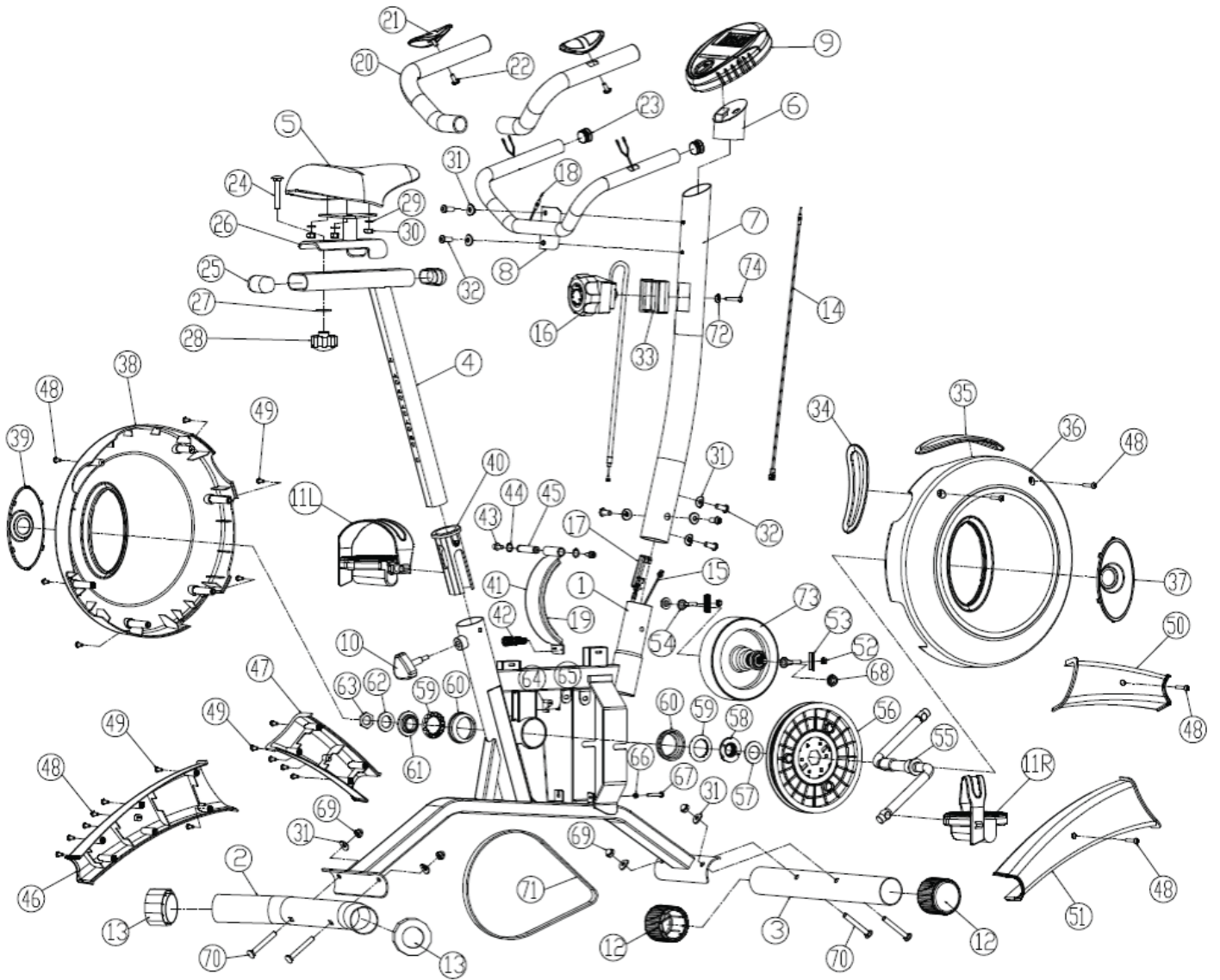
GRÁFICO DE DESPIECE



HERRAMIENTAS DE ENSAMBLAJE Y PIEZAS NECESARIAS



PERSPECTIVA EXPLOTADA COMPLETA



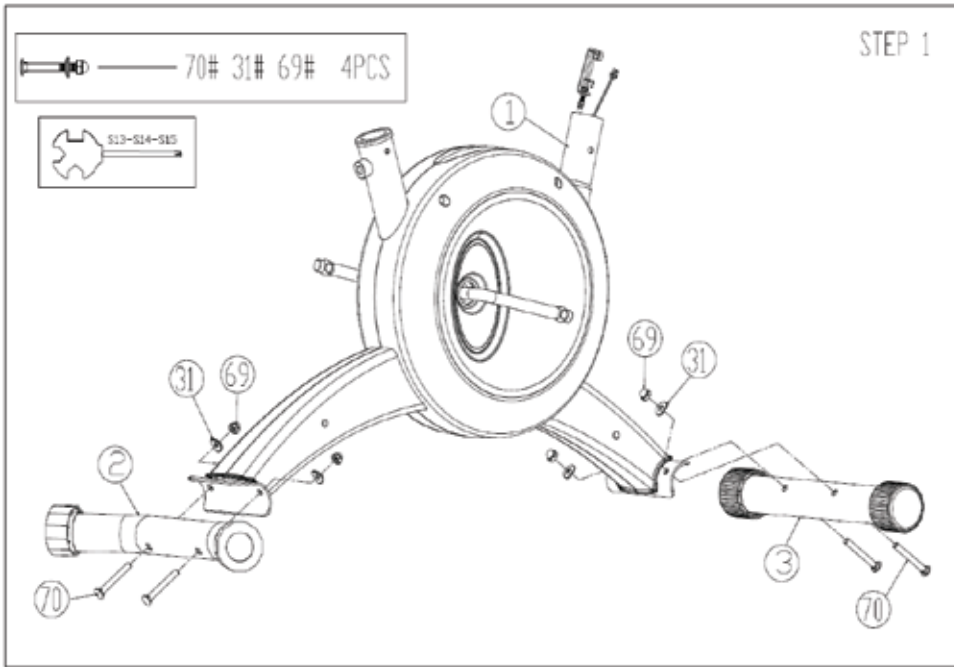
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Cuadro principal	1	30	Tuerca	3
2	Estabilizador trasero	1	31	Arandela curva	10
3	Estabilizador frontal	1	32	Tornillos	6
4	Poste del asiento	1	33	Soporte regulador	1
5	Asiento	1	34	Cobertor de cadena1	1
6	Porta consola	1	35	Cobertor de cadena2	1
7	Poste frontal	1	36	Carcasa (izq)	1
8	Manubrio	1	37	Carcasa (der)	1
9	Consola	1	38	Cobertor	1
10	Perilla	1	39	Cobertor palaca(izq)	1
11L	Pedal (izquierda)	1	40	Buje	1
11R	Pedal (derecha)	1	41	Soporte magnetico	1
12	Tapón estabilizador frontal	2	42	Resorte	1
13	Tapón estabilizador trasero	2	43	Tornillo	2
14	Cable de la consola (medio)	1	44	Arandela	2
15	Cable de la consola (abajo)	1	45	Eje de soporte magnetico	1
16	Regulador de Tesión	1	46	Cobertor de tubo derecho y trasero	1
17	Cable de resistenciq	1	47	Cobertor de tubo izquierdo y frontal	1
18	Cable Sensor de Pulso	1	48	Tornillo	8
19	Imán	6	49	Tornillo	14
20	Goma	2	50	Cobertor de tubo frontal y derecho	1
21	Sensor de pulso	2	51	Cobertor de tubo trasero e izquierdo	1
22	Tornillos	2	52	Tuerca Hexagonal	2
23	Tubo de manubrio	2	53	Tope Regulación	2
24	Perno	1	54	Pernos	2
25	Enchufe	2	55	Palanca	1
26	Set para el asiento	1	56	Polea de correa	1
27	Arandela	1	57	Arandela chata	1
28	Perilla	1	58	Cojinete	1
29	Arandela	3	59	Rodamiento	2

LISTADO DE PIEZAS

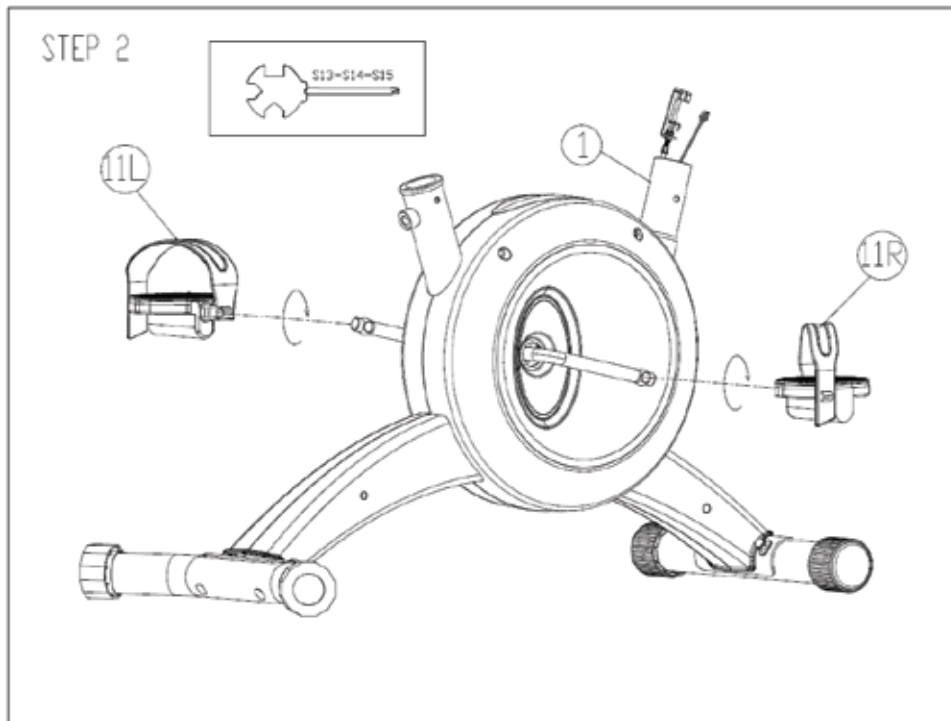
LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
60	Contenedor de rodamiento	2	68	Tuerca hexagonal	2
61	Cojinete (izquierdo)	1	69	Tuerca ciega	4
62	Arandela	1	70	Pernos	4
63	Tuerca	1	71	Correa	1
64	Traba para el sensor	1	72	Arandela curva	1
65	Tornillo	1	73	Rueda de inercia	1
66	Tuerca	1	74	Tornillo	1
67	Tornillo	1			

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 1

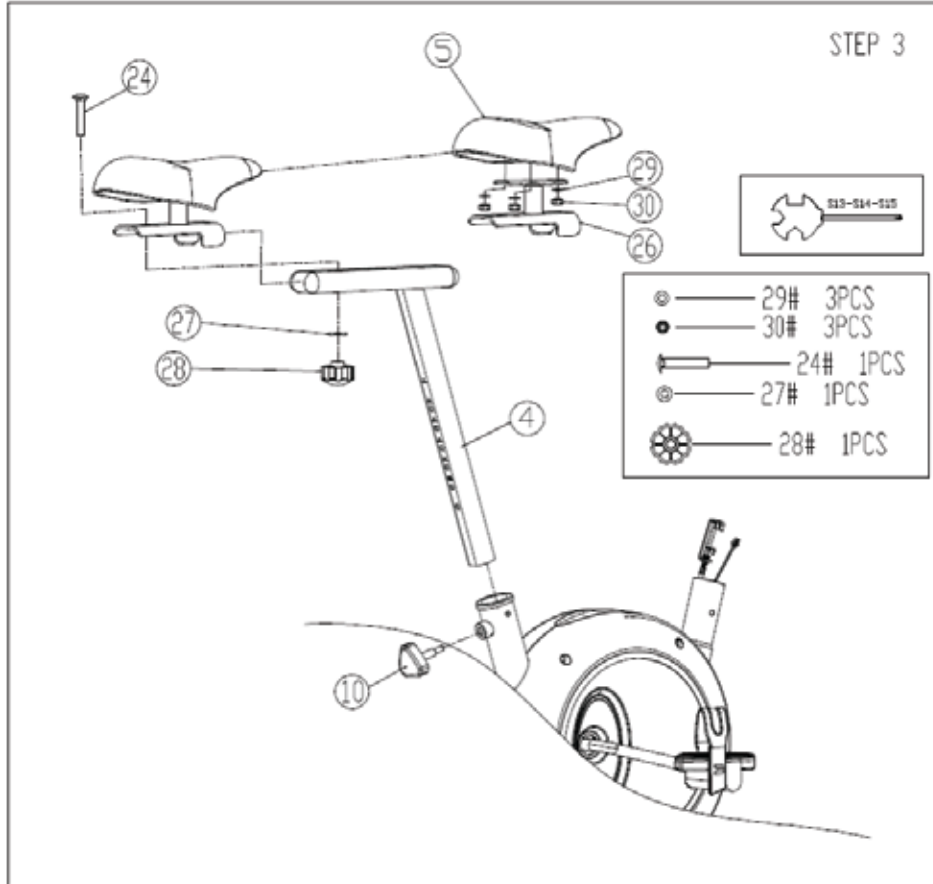
Fije el estabilizador trasero y delantero (2) y (3) al marco principal (1) con arandela curva (31), perno (70) y tuerca ciega (69) firmemente con una llave Allen
Nota: el estabilizador delantero es con ruedas de transporte.



Paso 2

Fije el pedal (11L) que está marcado "LEFT" en la manivela (55) fuertemente por la llave en sentido antihorario, luego fije el pedal (11R) que está marcado "RIGHT" en la manivela (55) firmemente por la llave en el sentido de las agujas del reloj.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



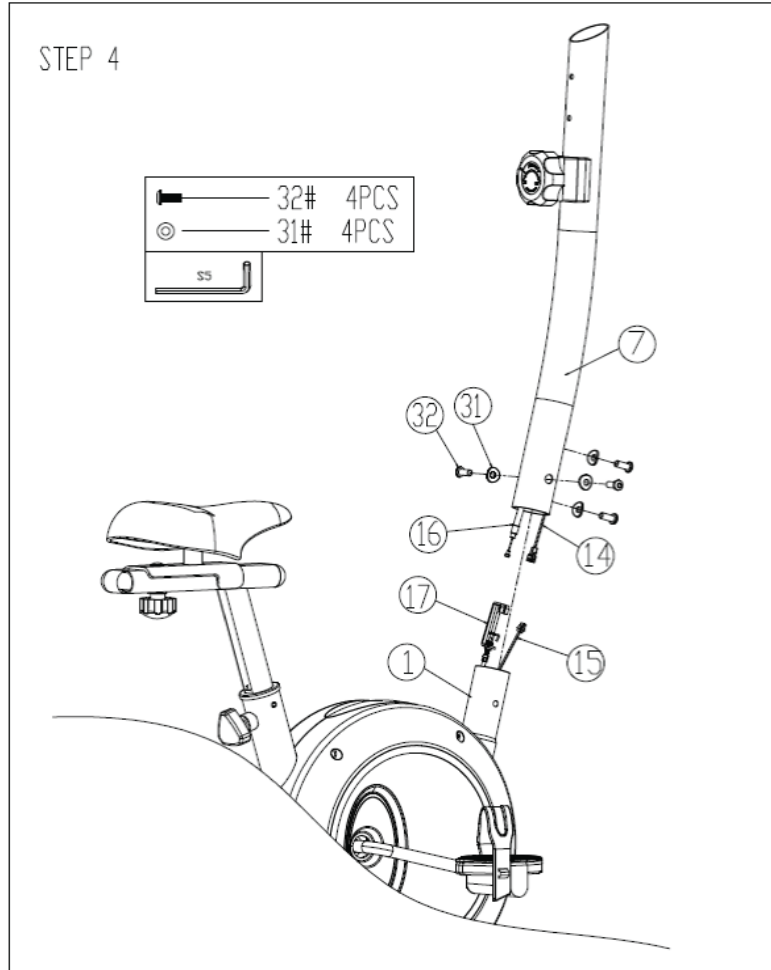
Paso 3

Afloje la perilla de ajuste (10) y extráigala antes de deslizar el tubo de soporte del asiento (4) en la carcasa del soporte de la montura T del soporte principal (1), y alinee los orificios para su altura deseada, luego suelte la perilla de ajuste y apriételo apropiadamente.

Fije el asiento (5) en la corredera (26) correctamente con una arandela plana (29), tuerca de nylon (30) con una llave de múltiples funciones. Luego inserte el conjunto deslizante del asiento (26) en el orificio del tubo horizontal en el poste de soporte del asiento (4) y fíjelo firmemente con el perno (24), la arandela plana (27) y la perilla (28) con llave multifunción.

Nota: No exceda la marca "detener".

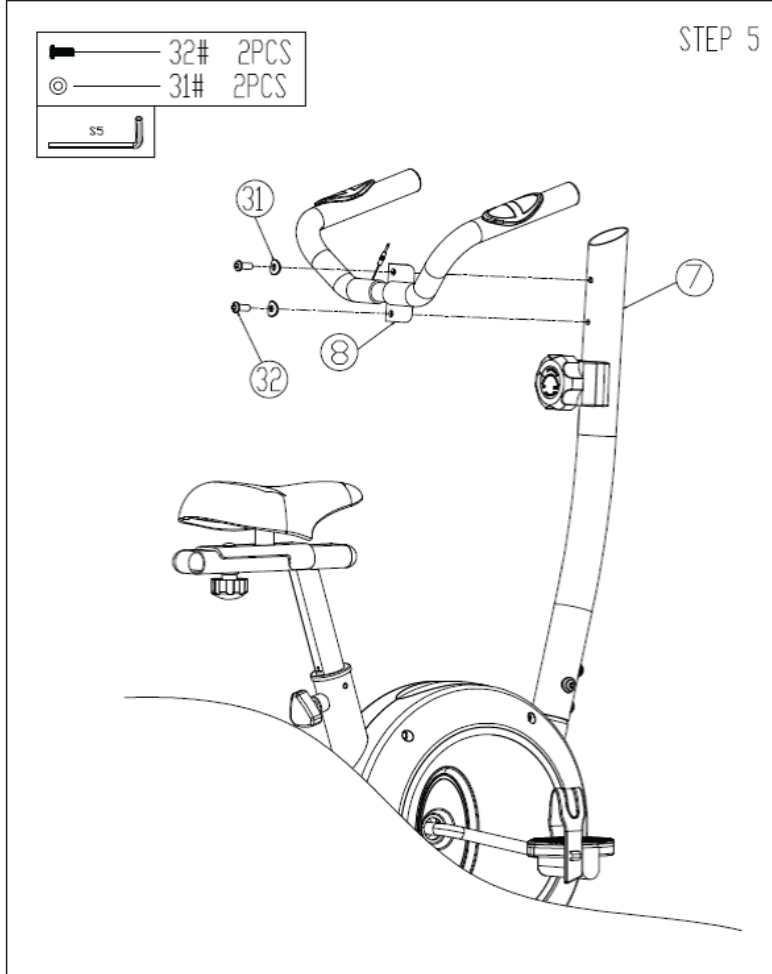
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 4

Conecte el cable de resistencia en el ajustador de resistencia (16) con el cable de resistencia (17), así como el cable de la consola (14) con (15) correctamente. Por favor, hágalo con cuidado siguiendo la foto de montaje adjunta. Inserte el poste delantero (7) en el marco principal (1) y fíjelo con la arandela curva (31) y el tornillo (32) firmemente con la llave Allen.

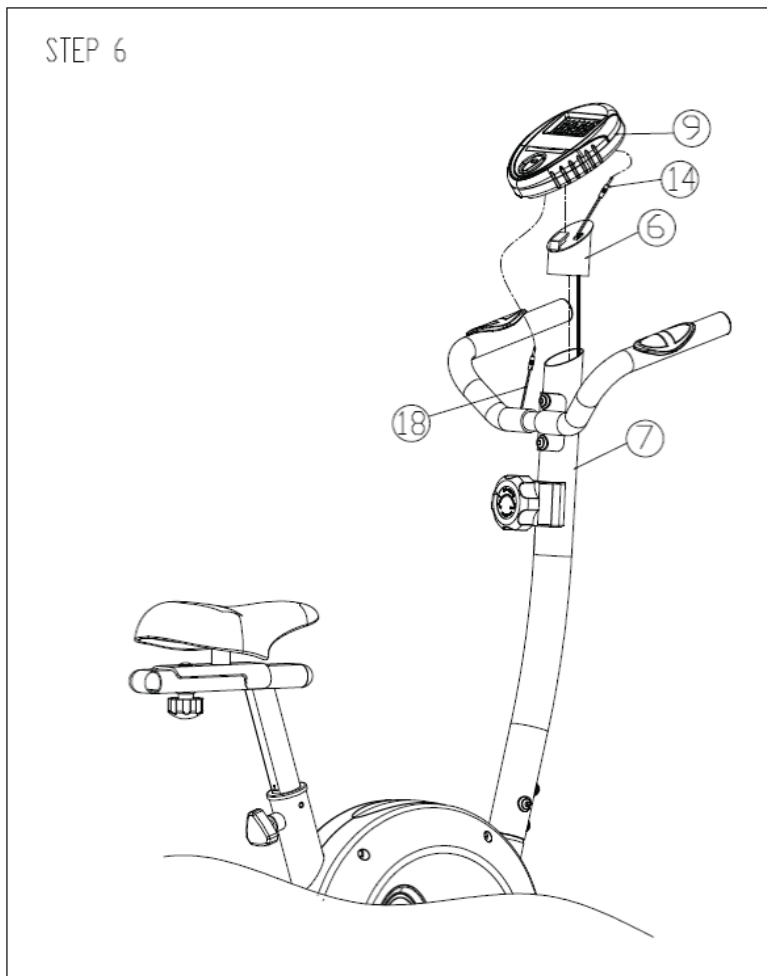
INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 5

Fije la barra del mango (8) en el poste delantero (7) con la arandela curva (31) y el tornillo (32) firmemente.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Paso 6

Coloque el cable de la consola (14) en el soporte de la consola (6) y sáquelo, luego coloque el soporte de la consola (6) en el poste delantero (7) correctamente. Inserte el cable de la consola (14) y el cable del sensor de pulso (18) en el orificio derecho en la parte posterior de la consola (9) por separado y correctamente, y luego inserte la consola (9) correctamente en el soporte de la consola (6).

Ahora que el equipo se completó ensamblado, si no lo nivela en el piso, puede ajustarlo con el tapón del tubo estabilizador trasero (13).

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



BOTONES FUNCIONALES:

MODE - Presione hacia abajo para seleccionar funciones. Si el botón de tiempo permanece presionado, presione el botón MODE abajo para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

FUNCIÓN Y OPERACIONES:

ESCANEAR: Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN", la consola rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, velocidad, distancia, ODO, calorías, pulso, Cada pantalla se mantendrá durante 5 segundos.

TIEMPO: Cuento el tiempo total desde el comienzo del ejercicio hasta el final.

3. VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual.

4. DIST: Cuenta la distancia desde el ejercicio de principio a fin. 5.CALORIAS: Cuento las calorías totales del ejercicio de principio a fin.

6. ODO: la distancia total a la que se refiere esta función se extiende desde el período de capacidad de la batería.

7. PULSE: Presione el botón MODE hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir la frecuencia de su pulso, coloque las palmas de sus manos en Ambos contactos y la consola mostrará la frecuencia actual del latido del corazón en latidos por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6 ~ 7 segundos. Observación:

Durante el proceso de medición de pulso, debido al atasco de contacto, el valor de medición puede ser mayor que la frecuencia de pulso virtual durante los primeros 2 ~ 3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse como la base del tratamiento médico.

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

NOTA:

Si la pantalla es débil o no muestra figuras, reemplace las baterías.

La consola se apagará automáticamente si no recibe señal después de 4 minutos.

La consola se encenderá automáticamente cuando comience a presionar el botón w / signal.

La consola comenzará a calcular automáticamente cuando empiece a hacer ejercicio y dejará de calcular cuándo deja de hacer ejercicio durante 4 segundos.

ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	AUTO SCAN	Cada 5 segundos
	TIMEPO	00:00'~99:59'
	VELOCIDAD	La velocidad máxima es 999.9 KM/H
	DISTANCIA	0.0~9999(ML)KM
	CALORIAS	0.0~9999kCAL
	ODO	0.0~9999((ML)KM
	PULSO	40~240BPM
TIPO DE BATERIA		2 PIEZAS "AAA"
TEMPERATURA DE OPERACIÓN		0°C ~ +40°C
TEMPERATURA DE GUARDADO		-10°C ~ +60°C

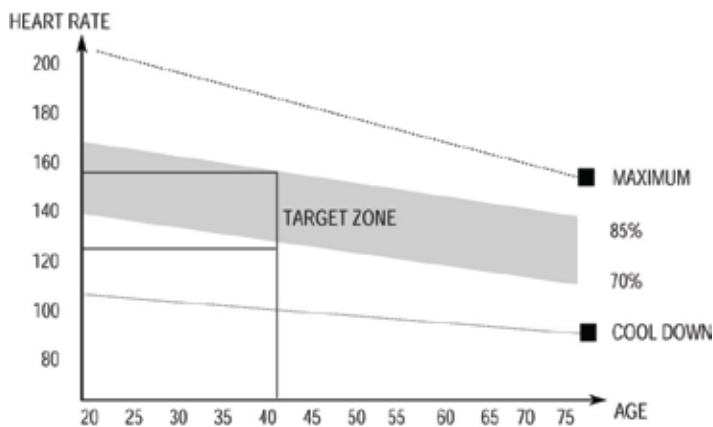
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



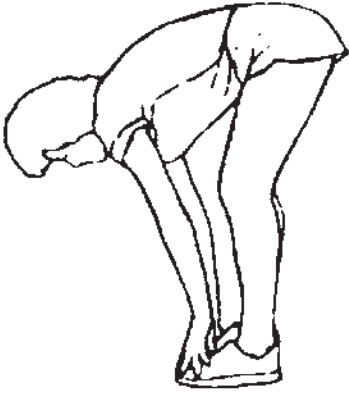
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



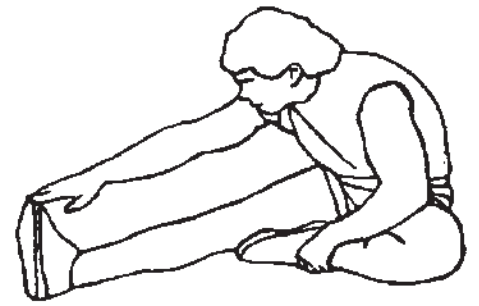


TOQUE DE PIES

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.

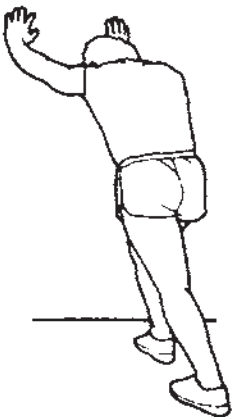
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

