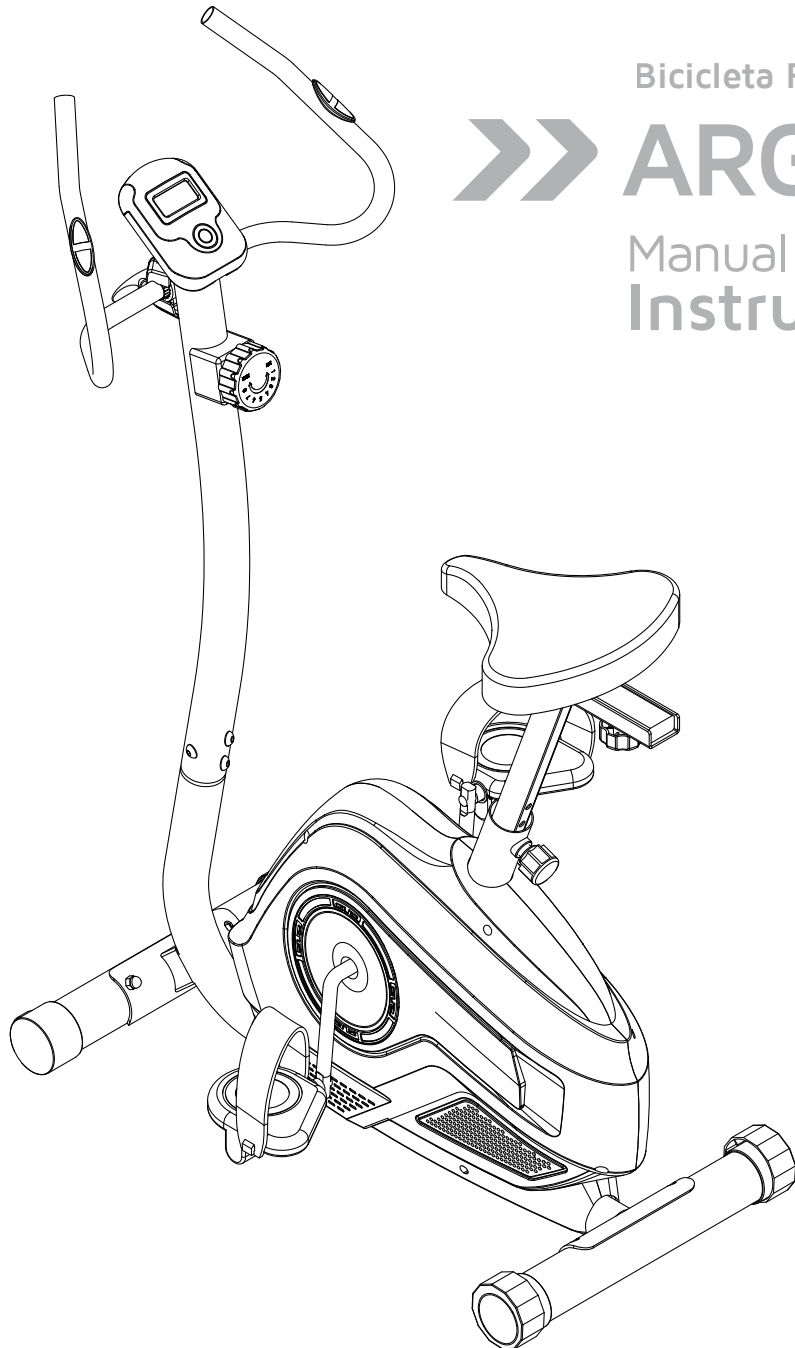


RANDERS®
LA VIDA ES MOVIMIENTO



Bicicleta Fija

➤ ARG-157

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

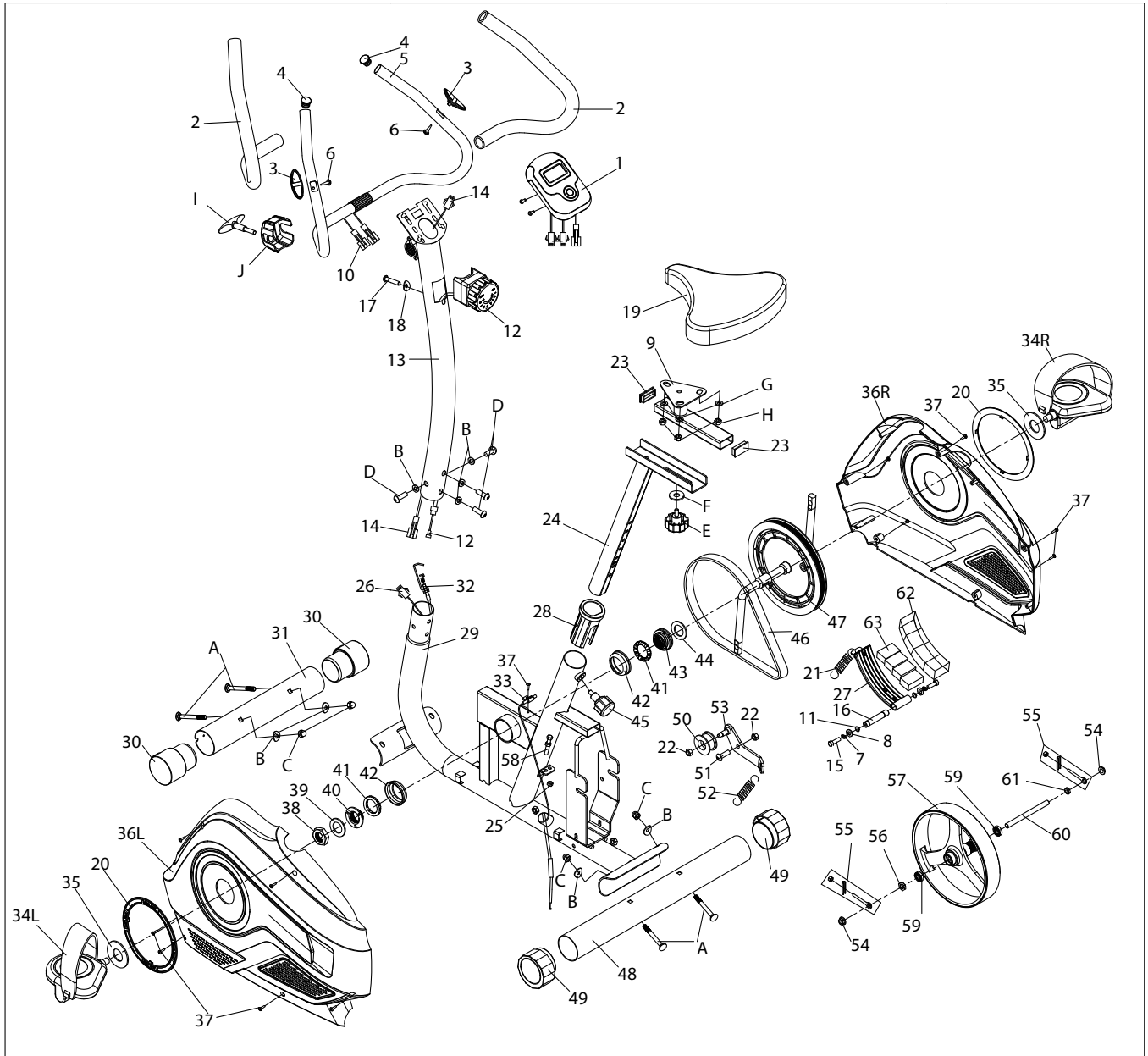
Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	3
Listado de piezas.....	4
Instrucciones de armado.....	6
Instrucciones del monitor.....	11
Mantenimiento y tratamiento.....	15
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	16
Garantía.....	20

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-157 exactamente como describe este manual.
2. 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.
3. Ubique la bicicleta en un lugar seco y manténgala alejada de la humedad y del agua.
4. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
5. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
6. No utilice productos agresivos para limpiar la bicicleta.
7. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte de la bicicleta.
8. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
9. 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.
10. Solamente ejercítese en la bicicleta cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.
11. La bicicleta ARG-157 está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.
12. 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.
13. Si usted siente algún dolor de cabeza, nauseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
14. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar la bicicleta fija ARG-157 en presencia de otra persona que pueda darle avisos y sugerencias.
15. 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.
16. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 100 Kg / 220 Lbs.
17. 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.
18. Este manual es sólo de referencia, los productos no tendrán modificaciones.
19. Conserve este manual para futuras referencias.

GRÁFICO DE DESPIECE



LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
1	Computadora	1	31	Pata delantera	1
2	Grip	2	32	Cable de tensión	1
3	Pulso manual (ø 25)	2	33	Sensor	1
4	Tapón (ø 25)	2	34LR	Pedal	2
5	Manillar	1	35	Tapa palanca	2
6	Tornillo st4.2x19	2	36	Carcasa	2
7	Arandela elástica d6	2	37	Tornillo st4.2x19	12
8	Arandela d6 x ø16x1.5	2	38	Tuerca	1
9	Soporte asiento	1	39	Arandela	1
10	Cable del sensor	2	40	Arandela ii	1
11	Anillo d12	2	41	Bolillero	2
12	Regulador de tensión	1	42	Asiento del bolillero	2
13	Soporte manillar	1	43	Tuerca	1
14	Cable medio	1	44LR	Arandela	1
15	Perno m6*20	2	45	Perilla ajuste de asiento	1
16	Eje de la placa magnética	1	46	Correa	1
17	Tornillo m5*45	1	47	Plata S con palanca	1
18	Arandela d6	1	48	Pata trasera	1
19	Asiento	1	49	Tapón pata trasera ø60	2
20	Anillo plástico	2	50	Rueda del tensor	1
21	Resorte	1	51	Perno m10x1.0	1
22	Tuerca	2	52	Resorte	1
23	Tapón	2	53	Soporte correa	1
24	Caño asiento	1	54	Tuerca m10x1.0	2
25	Tuerca m6	2	55	Perno	2
26	Cable del sensor	1	56	Tuerca m10x1.0	2
27	Soporte magnético	1	57	Rueda magnética	1
28	Insert plástico	1	58	Perno m6 x 36	1
29	Cuadro principal	1	59	Rodamiento	2
30	Tapón pata delantera ø60	2	60	Eje	1

LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
61	Tuerca m10*1*2.5	1	G	Arandela d9x ø 17x1	3
62	Plástico	1	H	Tuerca	3
63	Imanes	4	I	Perilla ajuste manillar m8 x 60	1
A	Perno m8x72	4	J	Cobertor de plástico	1
B	Arandela d8xø20x1.5xr30	8	K	Perno m5 x 10	4
C	Tuerca m8	4			
D	Perno m8x16	4			
E	Perilla ajuste asiento m8 x 10	1		Llave 13-14-15	1
F	Arandela d8 x ø20 x 2	1		Llave s6	1

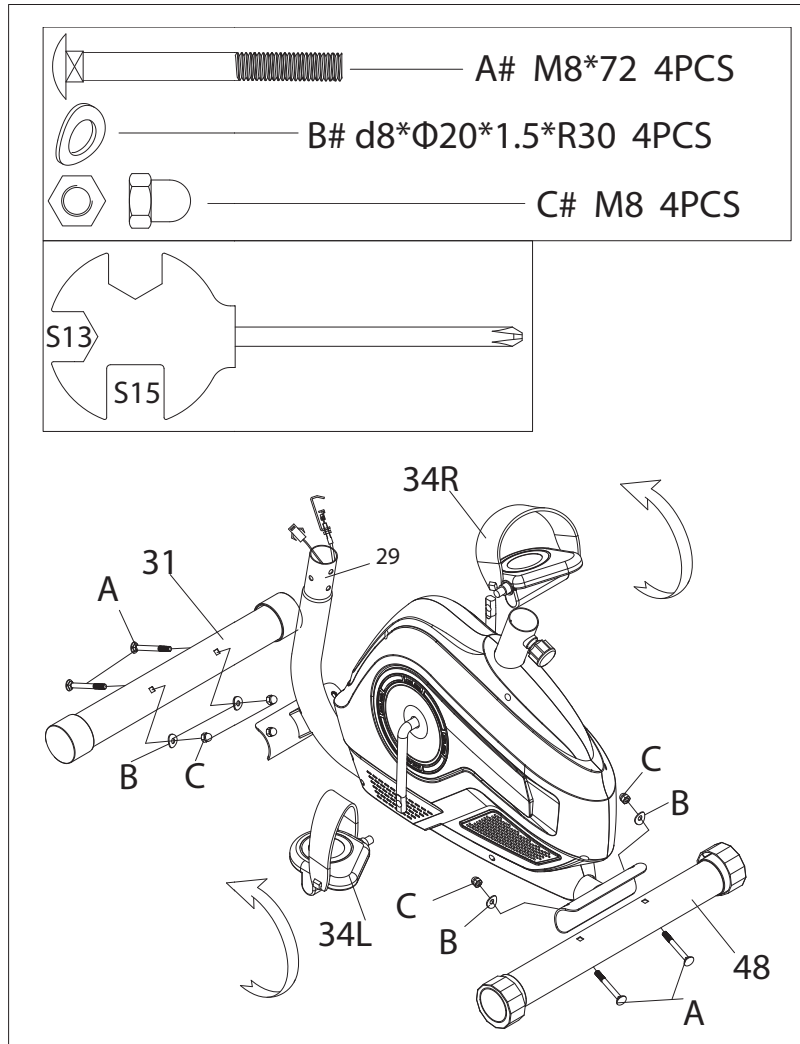
INSTRUCCIONES DE ARMADO

1. PREPARACIÓN.

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta presenta para el armado de la bicicleta ARG-157.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequeé 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).

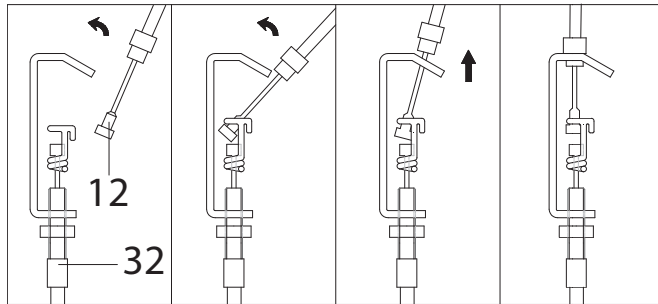
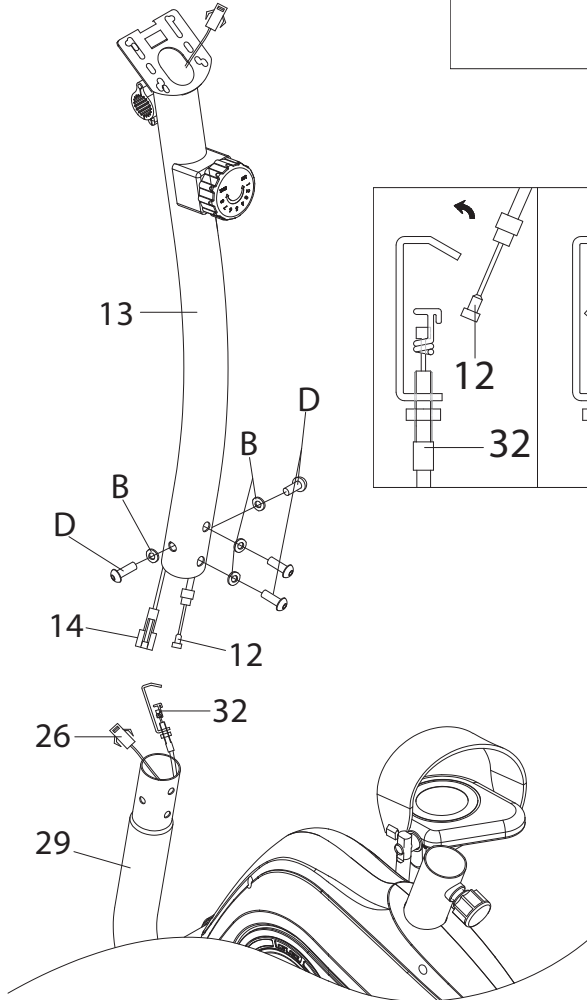
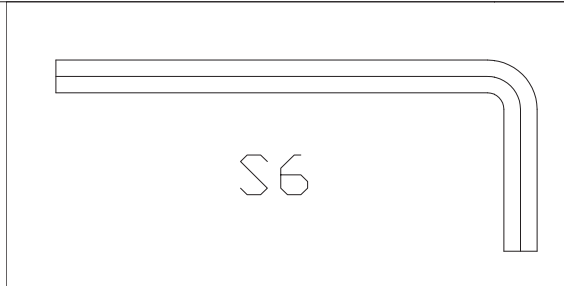
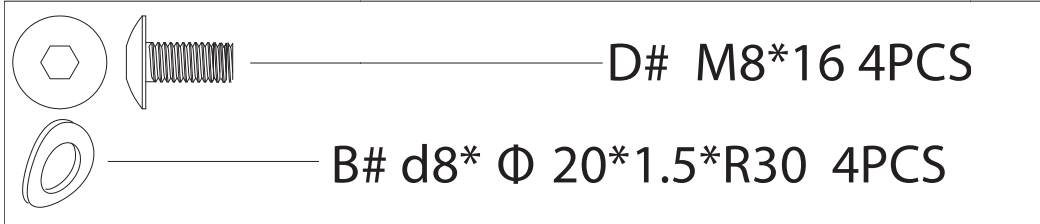
2. INSTRUCCIONES DE ARMADO.

PASO 1:



INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 2:



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.

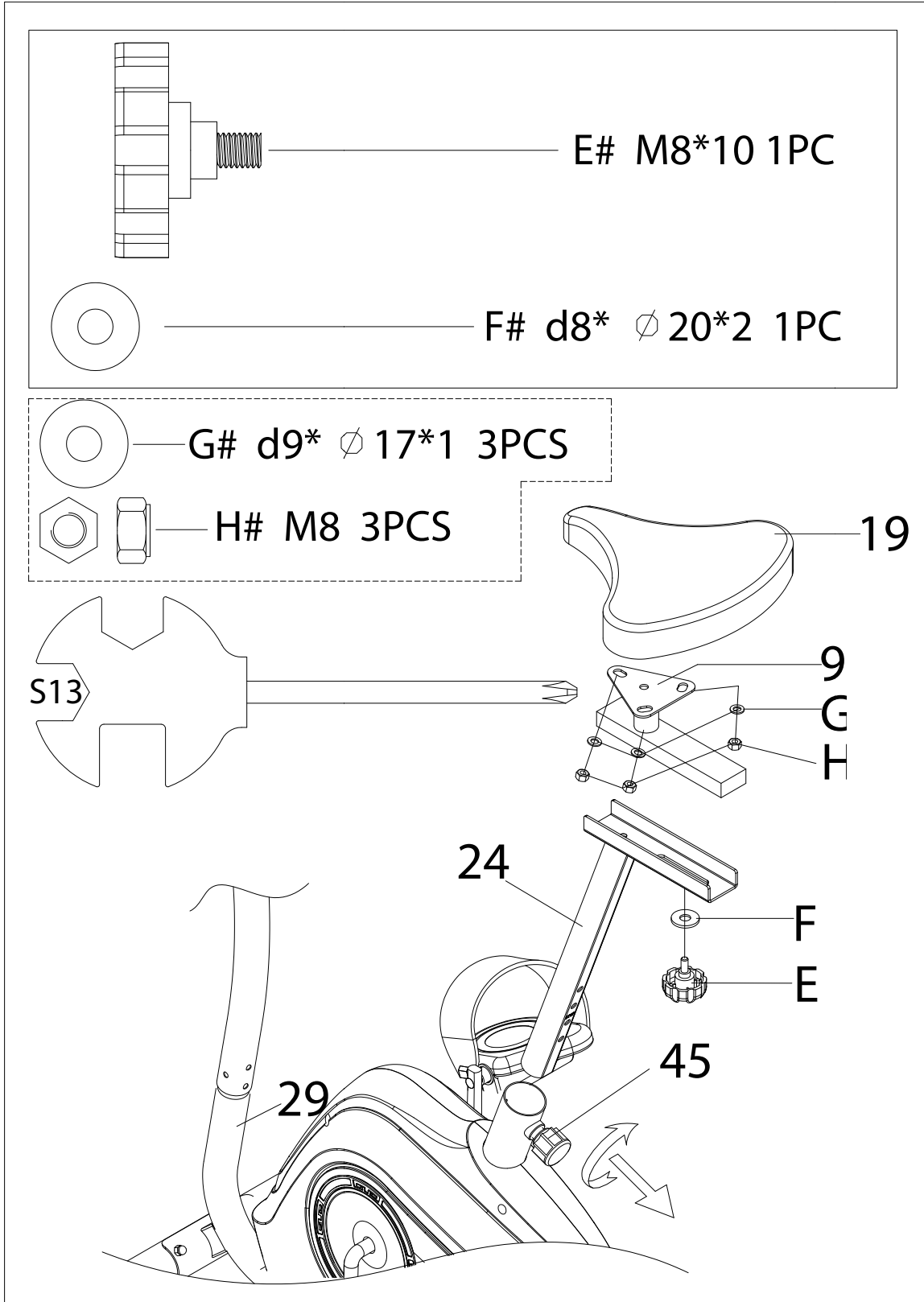


En el caso de no tener lector de QR,
ingresar al siguiente link:

<https://goo.gl/75Epm5>

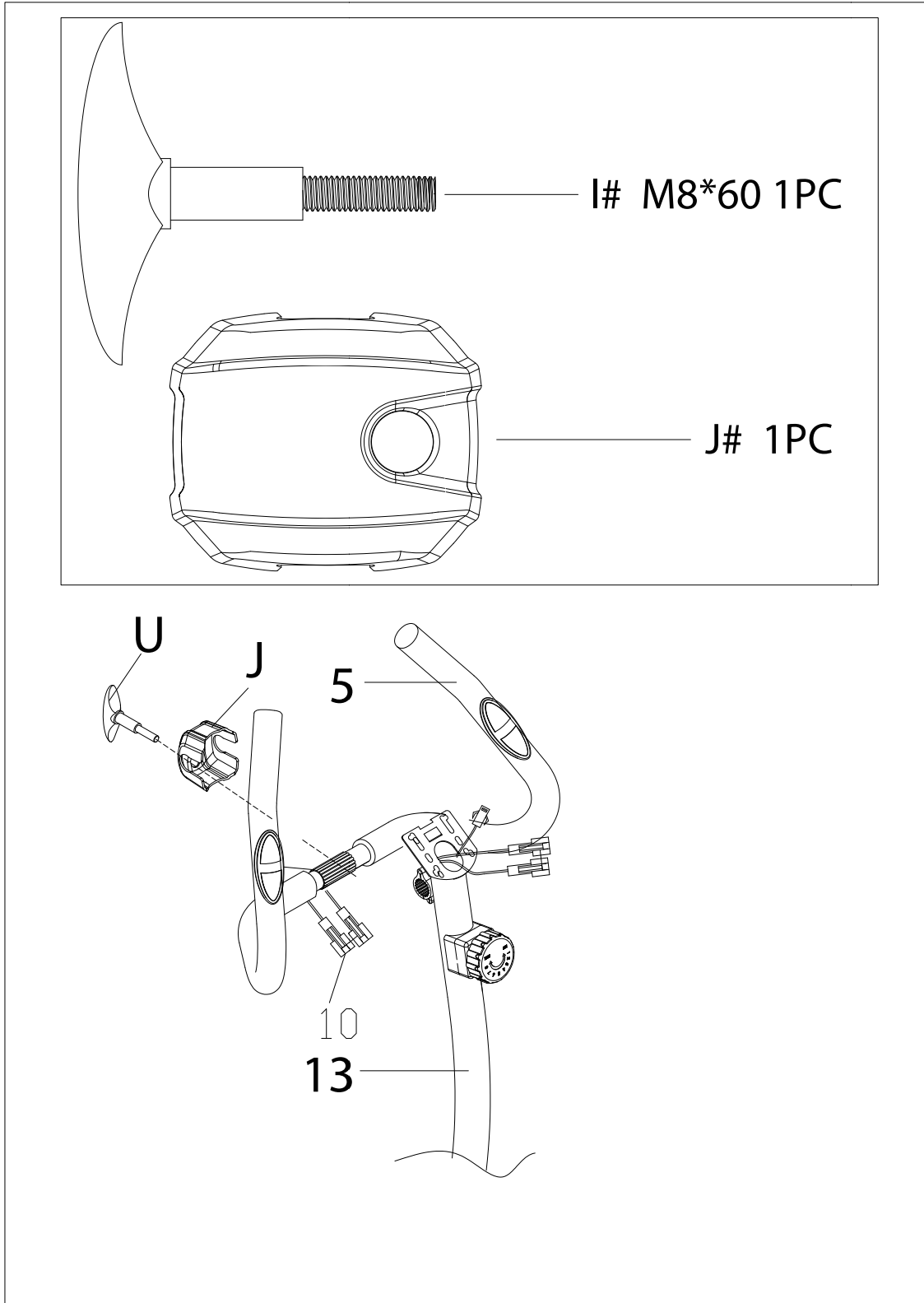
INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 3:



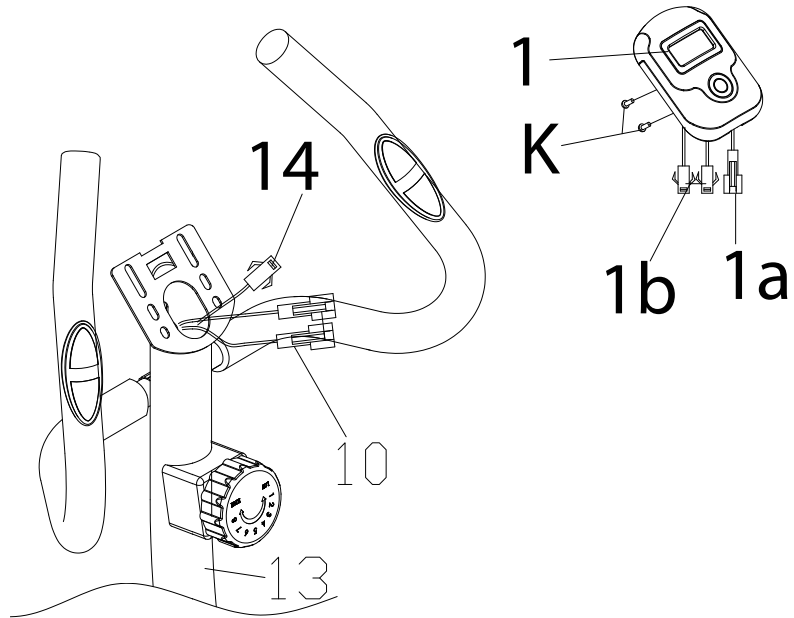
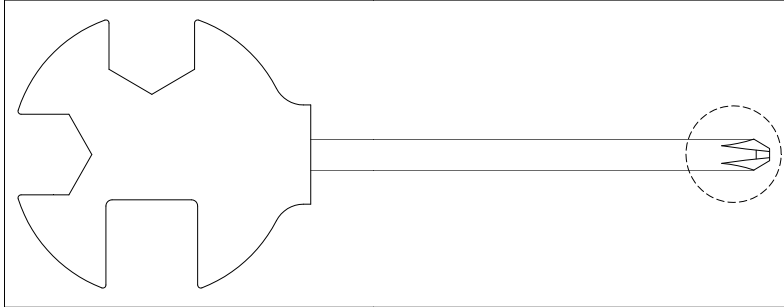
INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 4:

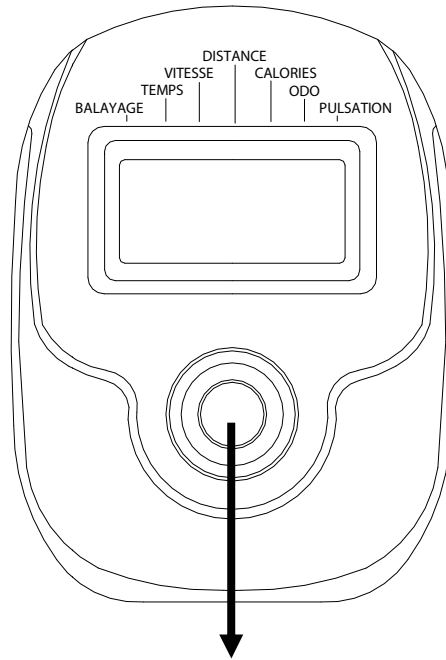


INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 5:



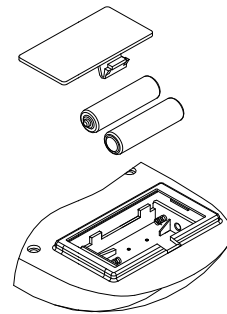
INSTRUCCIONES DEL MONITOR



MODO: mientras presiona este botón, le permitirá seleccionar la función de visualización como a continuación: BALAYAGE (ESCANEO) → TEMPS (TIEMPO) → VITESSE (VELOCIDAD) → DISTANCE (DISTANCIA) → CALORIES (CALORIAS) → ODO (DISTANCIA TOTAL) → PULSATION (PULSO)

1. La temperatura de esta computadora en uso debe ser de 40°C.
2. Esta computadora utiliza dos pilas "AAA".

WEEE:



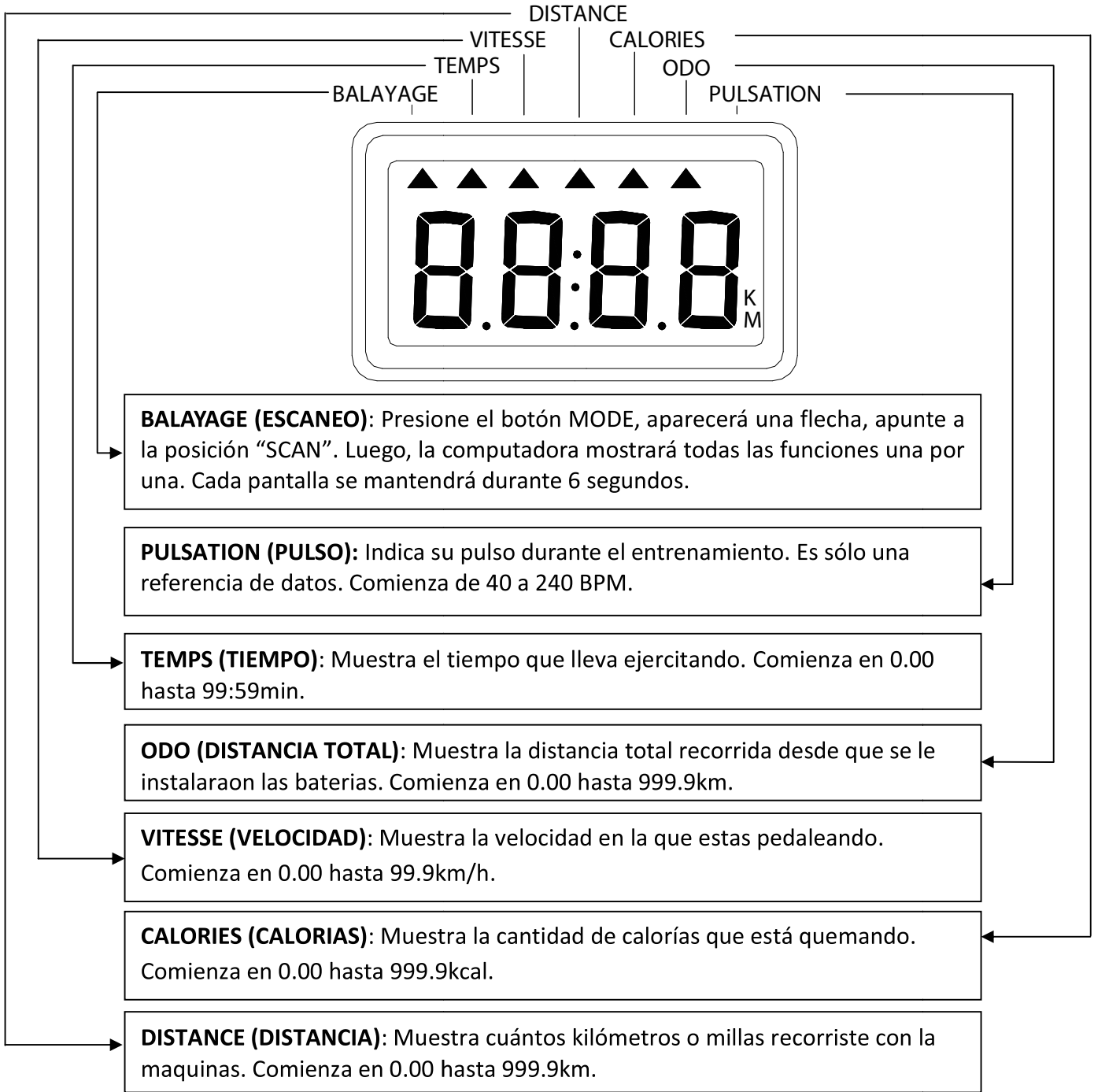
Decreto N°2005-829 del 20 de julio de 2005, relativo a la composición de los equipos eléctricos y electrónicos y, a la eliminación de los desechos resultantes de estos equipos.

TÍTULO III

DISPOSICIONES RELATIVAS A LA RECOGIDA DE RESIDUOS DOMÉSTICOS, EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS.

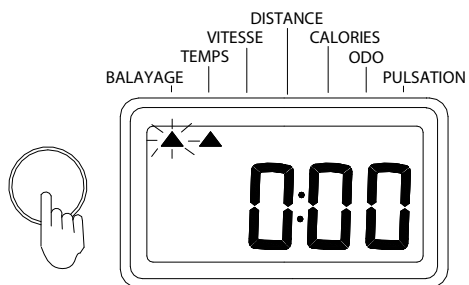
Artículo 12: Los municipios o sus agrupaciones, productores, distribuidores y organismos coordinadores implementan las acciones que consideren adecuadas para informar a los usuarios de los equipos eléctricos y electrónicos domésticos la obligación de no disponer los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos con residuos municipales no clasificados; de los sistemas de recogida que disponen; de los efectos sobre el medio ambiente y la salud humana por la presencia de sustancias peligrosas en los equipos eléctricos y electrónicos.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

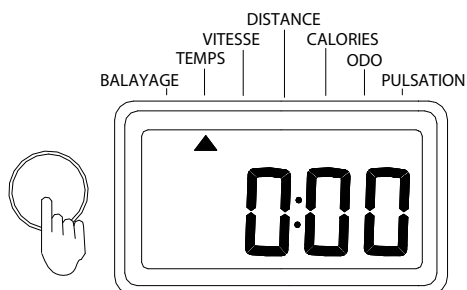


INSTRUCCIONES DEL MONITOR

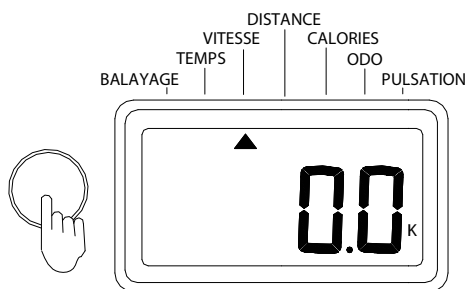
3. Durante o después de cada ejercicio, presione la función MODE para seleccionar la función deseada, como BALAYAGE (ESCANEO), TEMPS (TIEMPO), VITASSE (VELOCIDAD), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORIAS), ODO (DISTANCIA TOTAL) o PULSATION (PULSO).



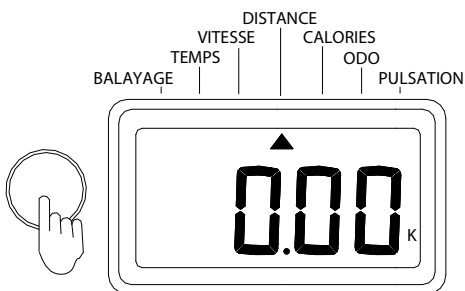
Presione el botón hasta que la flecha señale “BALAYAGE” (ESCANEO). El monitor irá cambiando automáticamente cada 30 segundos por las diferentes funciones. Mostrará cada función 6 segundos.



Presione el botón hasta que la flecha señale “TEMPS” (TIEMPO). El monitor contará cuánto tiempo lleva ejercitándose.

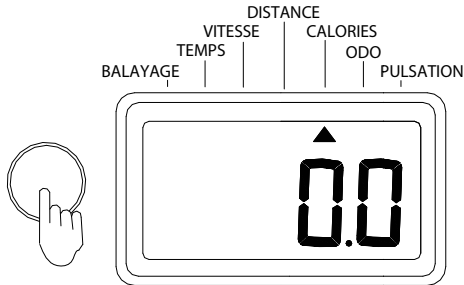


Presione el botón hasta que la flecha señale “VITASSE” (VELOCIDAD). El monitor le mostrará a qué velocidad está haciendo el ejercicio.

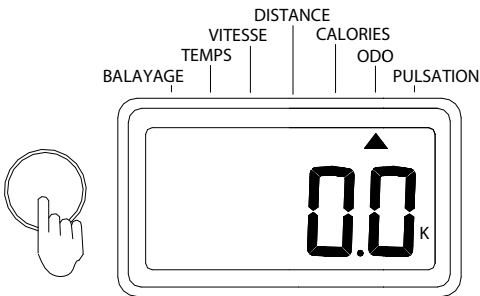


Presione el botón hasta que la flecha señale “DISTANCE” (DISTANCIA). El monitor le mostrará la distancia recorrida desde que comenzó a realizar el ejercicio.

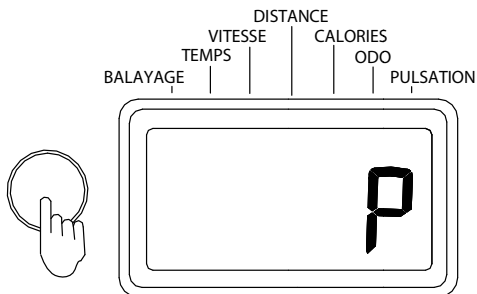
INSTRUCCIONES DEL MONITOR



Presione el botón hasta que la flecha señale “CALORIES” (CALORIAS). El monitor le mostrará cuántas calorías lleva quemando desde que comenzó a hacer ejercicio.

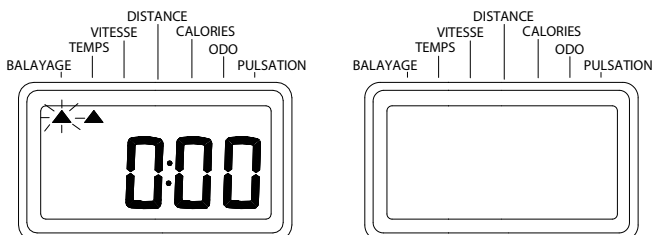


Presione el botón hasta que la flecha señale “ODO” (DISTANCIA TOTAL RECORRIDA). El monitor le mostrará la distancia total recorrida desde que utilizó la bicicleta por primera vez.



Presione el botón hasta que aparezca el símbolo de pulso “P”. El monitor le mostrará el porcentaje de su ritmo cardíaco actual por minuto.

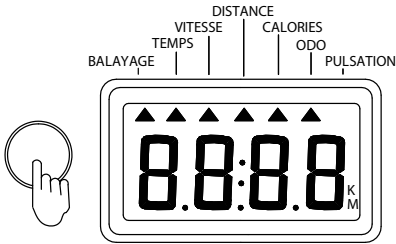
4. AUTO ON/OFF.



El monitor se encenderá automáticamente si la bicicleta está en movimiento. Si deja de hacer ejercicios por 4 minutos, el monitor se apagará solo.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

5. Reseteo.



Al pulsar el botón durante 3 segundos, todos los valores funcionales se restablecerán a cero excepto el valor ODO (distancia total recorrida).

MANTENIMIENTO Y TRATAMIENTO

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén correctamente cerrados y que las partes giratorias se giren libremente sin piezas dañadas.
2. Limpie la bicicleta ARG-157 sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

Malfuncionamientos y tratamientos.

MALFUNCIONAMIENTO	RAZÓN	TRATAMIENTO
Base inestable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El piso no es plano o hay un pequeño objeto debajo del estabilizador delantero o trasero. 2. Las tapas finales del estabilizador trasero no se han nivelado al montar. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saque el objeto. 2. Ajuste las tapas finales del estabilizador trasero.
Manubrio o asiento tiemblan.	Los pernos y la perilla del soporte de la silla están sueltos.	Apriete los pernos y la perilla del soporte de la silla.
Ruido fuerte en as partes móviles.	El intervalo de las piezas está incorrectamente ajustado.	Abra las cubiertas para ajustar.
No hay resistencia cuando se monta la bicicleta vertical.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El intervalo de la resistencia magnética aumenta. 2. El control de tensión está dañado. 3. El juego de cojinetes está dañado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra las cubiertas para ajustar. 2. Cambie el control de tensión. 3. Cambie el juego de cojinetes.

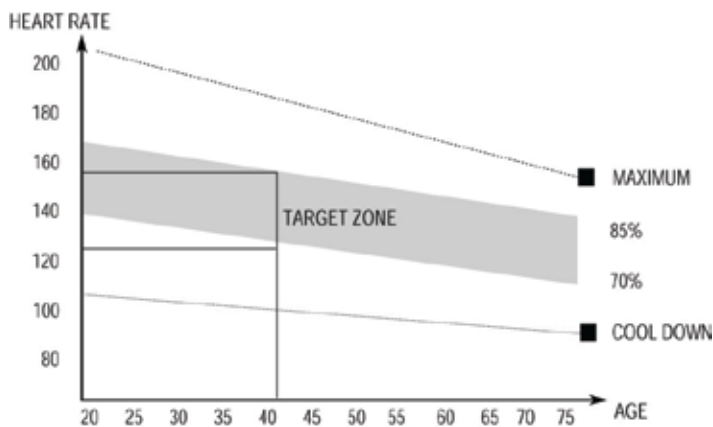
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



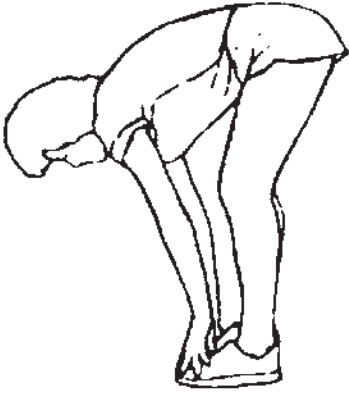
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



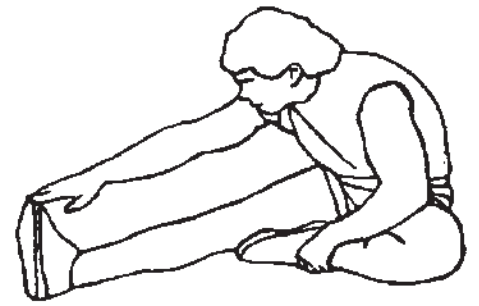


TOQUE DE PIES

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.

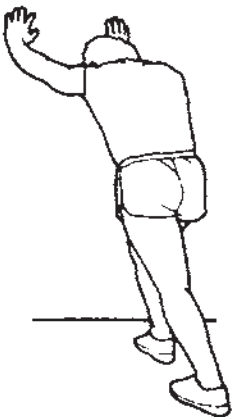
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

