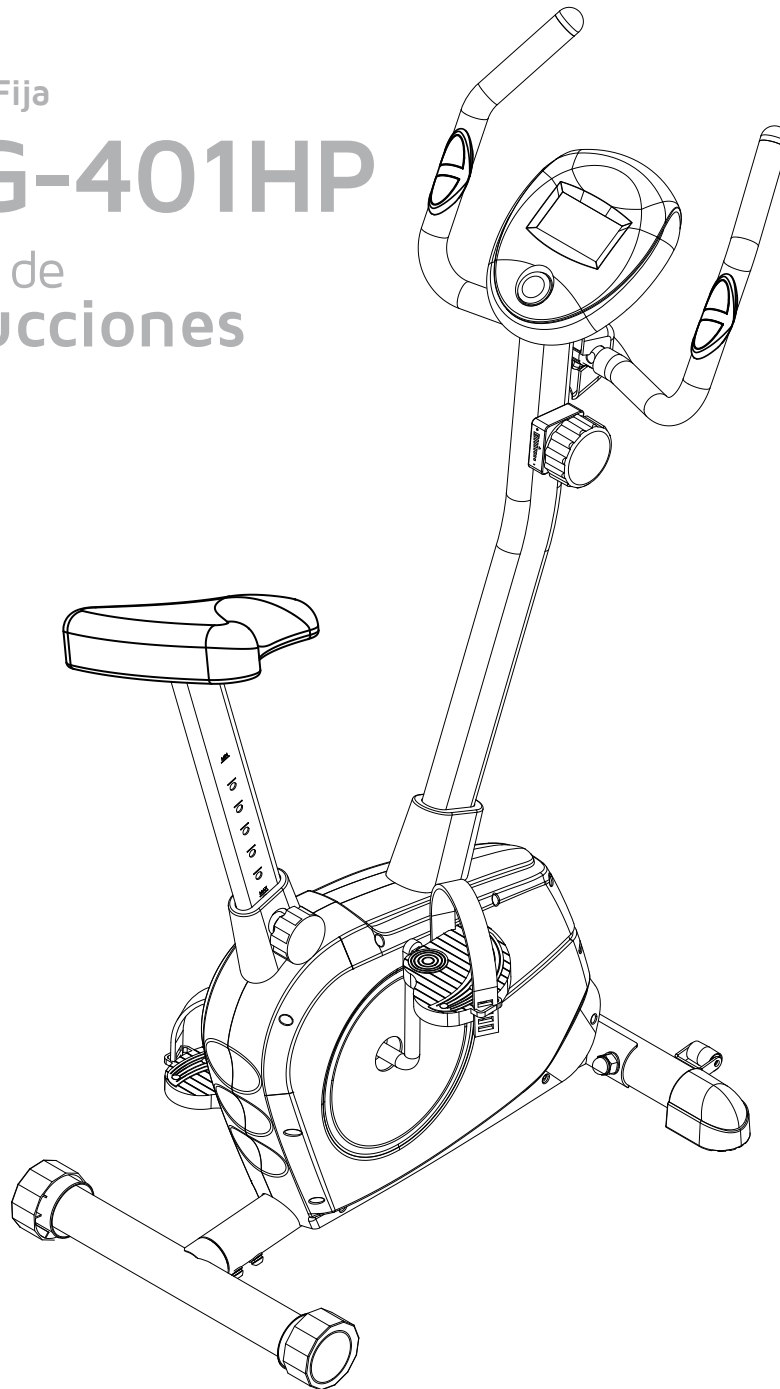


Bicicleta Fija

ARG-401HP

Manual de
Instrucciones



IMPORTANTE: Las especificaciones de este producto pueden diferir de las imágenes mostradas sin previo aviso.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ----- | 2 |
| VISTA DETALLADA ----- | 3 |
| LISTADO DE PARTES ----- | 4 |
| PAQUETE DE PIEZAS ----- | 5 |
| HERRAMIENTAS ----- | 5 |
| INSTRUCCIONES DE ARMADO ----- | 6 |
| FUNCIONES DE LA COMPUTADORA ----- | 10 |
| INSTRUCCIONES DE USO----- | 11 |
| SOLUCIÓN DE PROBLEMAS ----- | 12 |
| RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO ----- | 13 |
| GARANTÍA ----- | 17 |

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Tome todas las precauciones necesarias inclusive atienda las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo:

1. Lea todas las instrucciones de este manual y realice un correcto precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Asegúrese que ninguna parte este dañada y todo funcione correctamente. El equipo debe ser ubicado en una superficie firme, plana y antideslizante.
3. Por favor utilice indumentaria adecuada para realizar ejercicio incluyendo el calzado. Recuerde ajustar el seguro de los pedales a sus pies.
4. No intente realizar ninguna reparación que no este indicada en este manual. Si aparece alguna falla recurra a servicio técnico autorizado.
5. No utilice el equipo en el exterior.
6. Este equipo es solo de uso hogareño.
7. El equipo debe ser usado de a una solo persona por vez.
8. Mantenga a los menores y mascotas alejados del equipo durante su uso. Esta maquina es para ser usada por adultos. El mínimo espacio requerido para el uso del equipo es de dos metros.
9. Si usted siente algún dolor, falta de aliento, dolor de cabeza o dolor de pecho, detenga de inmediato el ejercicio y consulte con un profesional responsable.
10. La carga maxima soportada por el equipo es de 110 kgs.

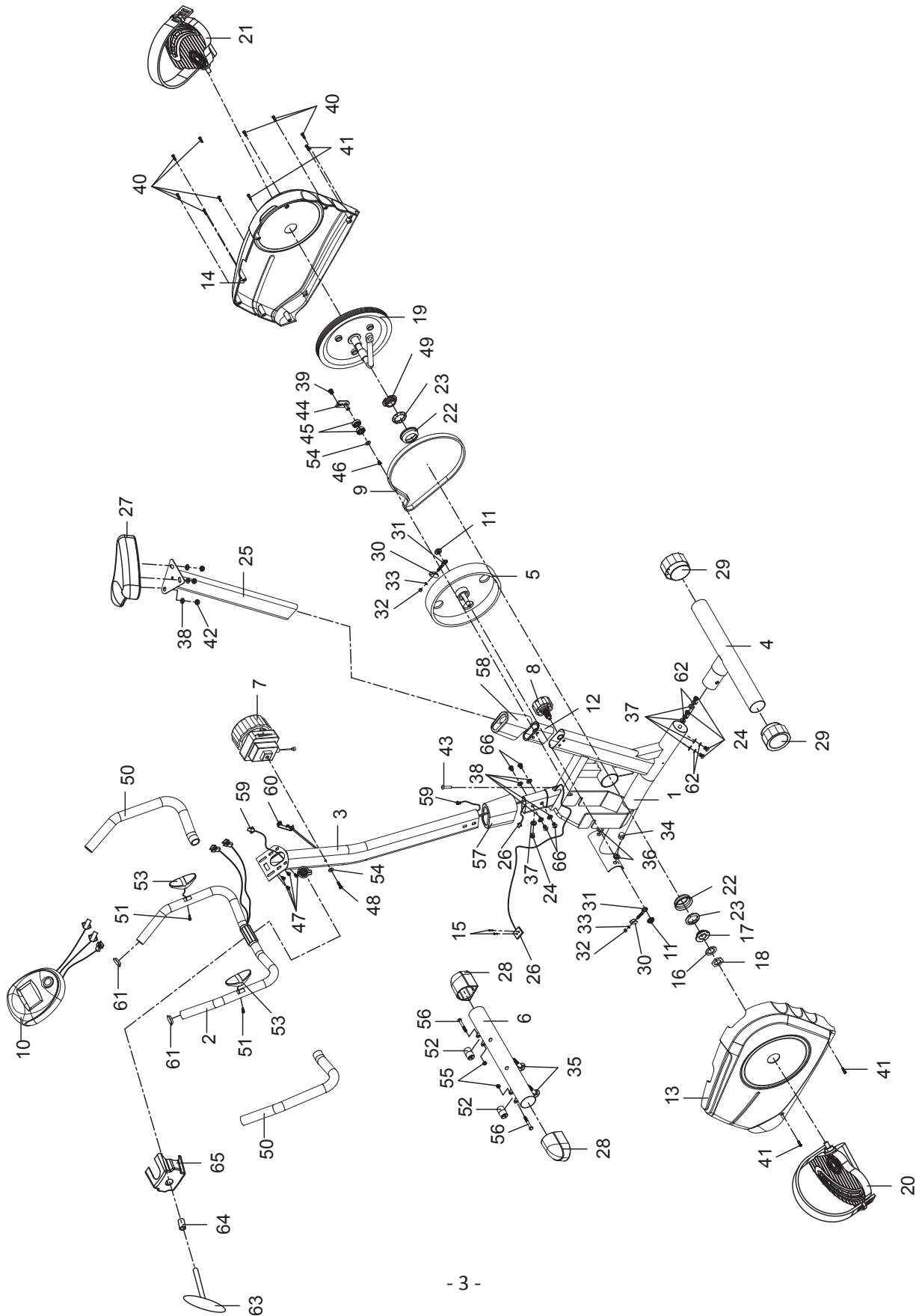
ADVERTENCIA: Antes de realizar cualquier ejercicio consulte con su medico.

Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o com problemas cardiacos previos. Lea todas las indicaciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness.

PRECAUCIONES: Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

Guarde este manual para futuras referencias.

GRÁFICO DE DESPIECE



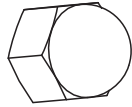
LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

| No. | Descripción | Cant | No. | Descripción | Cant |
|-----|---|------|-----|---|------|
| 001 | Main Frame | 1 | 030 | U Bracket | 2 |
| 002 | Handlebar Ø25x1.5 | 1 | 031 | Adjustable Bolt M6x36 | 2 |
| 003 | Handlebar Post 70x30x1.5 | 1 | 032 | Hex Nut M6 | 2 |
| 004 | Rear Stabilizer Ø50x1.5x380 | 1 | 033 | Spring Washer Ø6 | 2 |
| 005 | Flywheel Ø200 | 1 | 034 | Cap Nut M10 | 2 |
| 006 | Front Stabilizer Ø50x1.5x430 | 1 | 035 | Bolt M10x57 | 2 |
| 007 | Tension Control Knob 0325-BC65000-0101 | 1 | 036 | Big Curve Washer Ø10 | 2 |
| 008 | Round Knob M16x1.5 | 1 | 037 | Curve Washer Ø8 | 5 |
| 009 | Belt PJ 330J6 | 1 | 038 | Washer Ø8 | 7 |
| 010 | Computer 81307 | 1 | 039 | Bolt M8x10 | 1 |
| 011 | Nut M10x1 | 2 | 040 | Pan Head Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25 | 8 |
| 012 | Bushing | 1 | 041 | Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25 | 4 |
| 013 | Left Cover 540x366x74 | 1 | 042 | Locknut M8 | 3 |
| 014 | Right Cover 540x366x78 | 1 | 043 | Bolt M8x20 | 1 |
| 015 | Screw ST2.9x10 | 2 | 044 | Pressing Belt Wheel | 1 |
| 016 | Ring | 1 | 045 | Bearing 6000zz | 2 |
| 017 | Axle Sleeve 15/16" | 1 | 046 | Bolt M6x10 | 1 |
| 018 | Nut 7/8" | 1 | 047 | Bolt M5x10 | 4 |
| 019 | Belt Pulley with Crank 240J6 | 1 | 048 | Bolt M5x20 | 1 |
| 020 | Left Foot Pedal JD-22A | 1 | 049 | Axle Sleeve 7/8" | 1 |
| 021 | Right Foot Pedal JD-22A | 1 | 050 | Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x460 | 2 |
| 022 | Axle Bush | 2 | 051 | Screw ST4.2x20 | 2 |
| 023 | Ball Bearing | 2 | 052 | Transport Wheel Ø23xØ6x32 | 2 |
| 024 | Bolt M8x15 | 5 | 053 | Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm | 2 |
| 025 | Seat Post 60x20x1.5 | 1 | 054 | Washer Ø6 | 2 |
| 026 | Sensor with Wire L=750mm | 1 | 055 | Nylon Nut M6 | 2 |
| 027 | Seat Cushion DD-353T | 1 | 056 | Bolt M6x48 | 2 |
| 028 | Front Stabilizer End Cap Ø50x1.5 | 2 | 057 | Handlebar Post Cover | 1 |
| 029 | Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5 | 2 | 058 | Seat Post Cover | 1 |

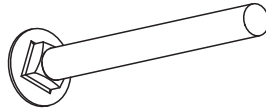
LISTADO DE PIEZAS (En Inglés)

| No. | Descripción | Cant | No. | Descripción | Cant |
|-----|--|------|-----|-----------------|------|
| 059 | Middle Section Sensor Wire L=1000mm | 1 | 063 | T-Knob (M8) | 1 |
| 060 | Tension Cable L=1150mm | 1 | 064 | Spacer (Ø12x20) | 1 |
| 061 | Handlebar End Cap Ø25 | 2 | 065 | Decorate Cover | 1 |
| 062 | Spring Washer Ø8 | 4 | 066 | Bolt M8x10 | 4 |

HERRAMIENTAS DE MONTAJE



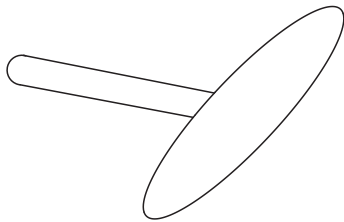
(34) Cap Nut M10
2 PCS



(35) Bolt M10x57
2 PCS



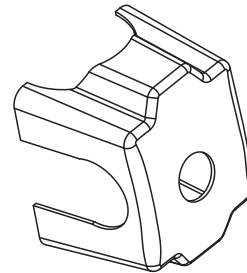
(36) Big Curve Washer Ø10
2 PCS



(63) T-Knob (M8)
1 PC



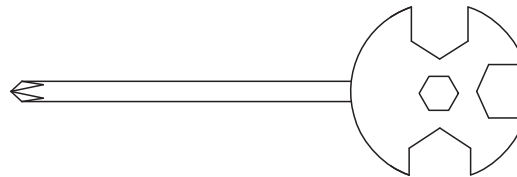
(64) Spacer (Ø12x20)
1 PC



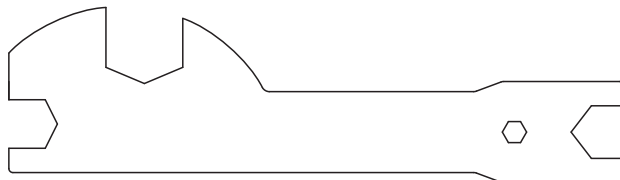
(65) Decorate Cover
1 PC



Allen Wrench 6mm
1 PC

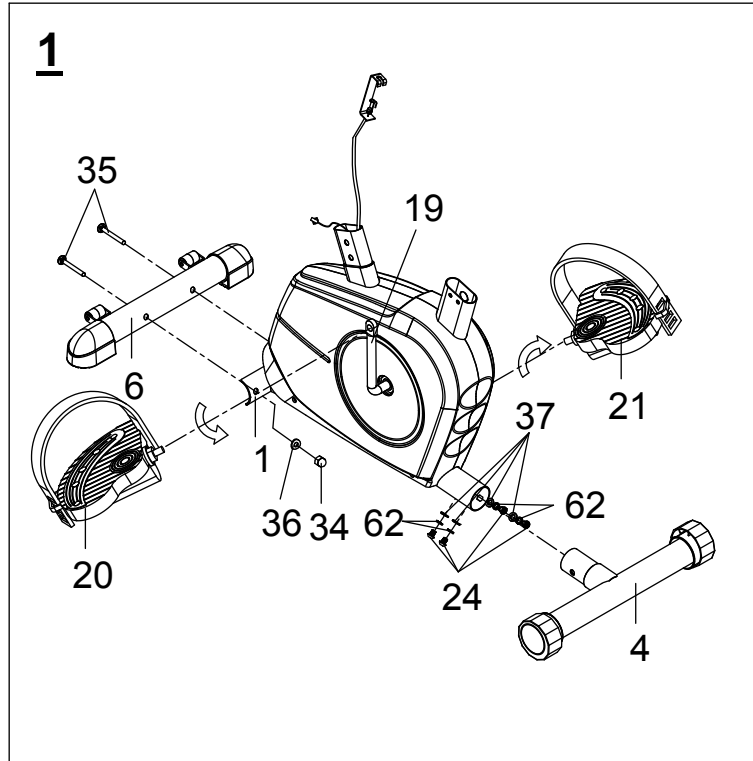


Wrench/Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC



Wrench
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Instale las barras de apoyo delantera, trasera y los pedales.

Adjunte la barra de apoyo delantera (6) al soporte curvo de la estructura principal (1) con dos tronillos M10 Cap Nuts (34), M10x57 Bolts (35), y 010 Big Curve Washers (36).

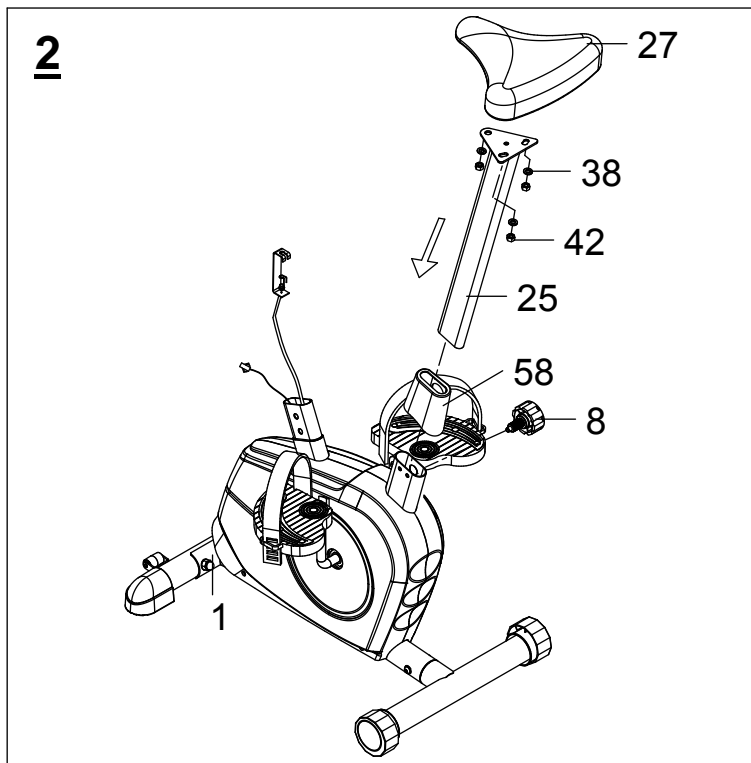
Remueva los cuatro tornillos M8x15 Bolts (24), 08 Spring Washers (62), y 08 Curve Washers (37) del final del tubo trasero de la estructura principal (1).

Luego adjunte la barra de apoyo trasera (4) al tubo posterior de la estructura principal (1) con los cuatro tornillos M8x15 Bolts (24), 08 Spring Washers (62), y 08 Curve Washers (37) que fueron inicialmente removidos.

Coloque el pedal izquierdo (20) en la palanca izquierda (19). Enrosque el eje del pedal en sentido contrario a las agujas del reloj y verifique que quede correctamente ajustado. Coloque el pedal derecho (21) en la palanca derecha (19) enroscando en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Los pedales izquierdo y derecho (20, 21) y las palancas (19) están marcados con “L” (izquierda) y “R” (derecha) respectivamente.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Instale la vela y el asiento.

Remueva los tres tornillos M8 Locknuts (42) y O8 Washers (38) del plano de apoyo del asiento (27). Luego coloque el asiento (27) en el Plano de apoyo (25) con los tres tornillos M8 Locknuts (42) y O8 Washers (38) que fueron removidos.

Deslice el cobertor de la vela (58) cubriendo el tubo de la estructura principal (1).

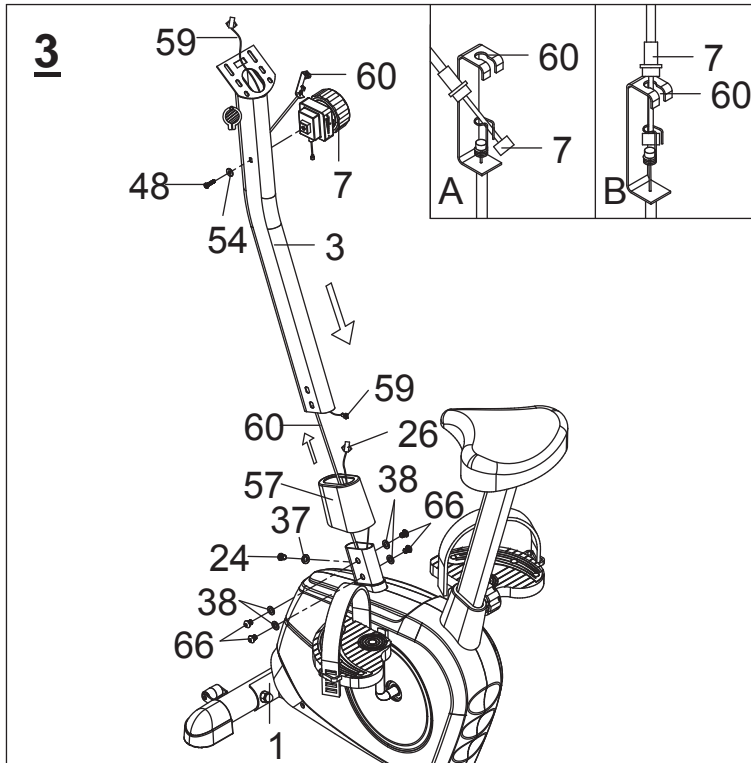
Inserte la vela del asiento (25) en el interior del tubo de la estructura principal (1) y luego ajuste la traba de seguridad (8) girándola en el sentido de las agujas del reloj.

Ajuste de la altura del asiento:

Afloje la traba de seguridad (8) girándole en contra de las agujas del reloj hasta que pueda tirar de ella. Tire de la traba de seguridad (8) y deslice la vela del asiento (25) hacia arriba o hacia abajo hasta elegir la posición correcta. Suelte la traba de seguridad (8) y verifique que trabaje la vela del asiento (25) correctamente. Para asegurar el asiento gire la traba de seguridad (8) en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Al ajustar la altura del asiento verifique respetar las marcas de máximo y mínimo de la vela.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



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>

Instale la barra frontal y la perilla de tensión.

Remueva los cuatro tornillos M8x15 Bolts (24), cuatro 08 Washers (38), y un 08 Curve Washer (37) del tubo delantero de la estructura principal (1).

Deslice el cobertor (57) de la barra frontal (3) hacia arriba.

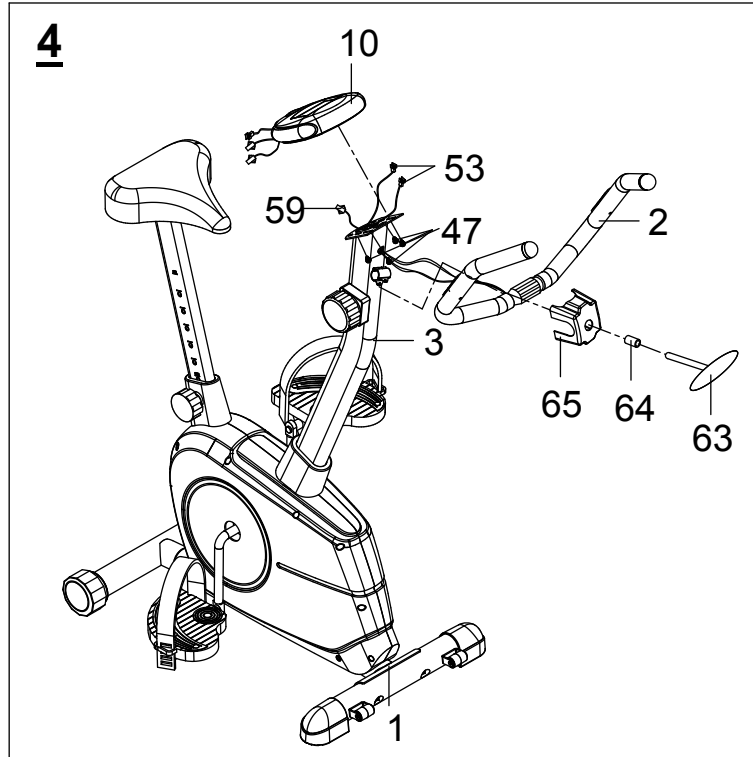
Inserte el cable de tensión (60) dentro de la barra frontal (3) y hágalo salir por el hueco de la barra frontal (3). Conecte el cable del sensor (26) de la estructura principal (1) al cable (59) de la barra frontal.

Coloque la barra frontal (3) en el tubo delantero de la estructura principal (1) y asegúrela con los cinco tornillos M8x15 Bolts (24), cuatro 08 Washers (38), y un 08 Curve Washer (37) que fueron removidos al inicio.

Deslice el cobertor de la barra frontal (57) hacia abajo hasta que haga tope con la estructura principal (1).

Remueva el tornillo M5x20 Bolt (48) y 06 Washer (54) de la perilla de tensión (7). Coloque el final del cable de tensión en la perilla de tensión (7) en el encastre de la pieza de conexión (60) de la perilla de tensión (7) como lo muestra el dibujo A de la figura 3. Verifique que el cable de tensión quede correctamente ubicado como lo muestra el dibujo B de la figura A. Adjunte la perilla de tensión (7) a la barra frontal (3) con el tornillo M5x20 Bolt (48) y 06 Washer (54) que fueron removidos.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



Instale la barra de agarre y la computadora.

Inserte los cables del sensor de pulso (53) de la barra de agarre (2) en el hueco de la barra frontal (3).

Adjunte la barra de agarre (2) al encastre de la barra frontal (3) con un M8 T-Knob (63), 012x20 Spacer (64), y el cobertor plástico (65). Ajuste la perilla M8 T-Knob (63) luego de elegir la posición correcta de la barra de agarre (2).

Remueva los cuatro tornillos M5x10 Bolts (47) de la computadora (10). Conecte los cables de los sensores de pulso (53) y el cable sensor de velocidad (59) a los cables que salen de la computadora (10).

Luego coloque la computadora (10) en el plano de apoyo de la barra frontal (3) con los cuatro tornillos M5x10 Bolts (47) que fueron removidos al inicio.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



COMO INSTALAR LAS BATERIAS:

1. Remueva la tapa del compartimiento de las baterías en la parte posterior de la computadora.
2. Coloque dos pilas "SIZE-AA" o "UM-3" en el compartimiento.
3. Asegúrese que las baterías estén correctamente posicionadas.
4. Reinstale la tapa del compartimiento.
5. Si el panel no funciona correctamente retire las baterías por 15 segundos y colóquelas nuevamente.
6. Removiendo las baterías se borra la memoria de la computadora.

7. FUNCIONES Y CONTROLES:

AUTO ON /OFF: Cuando comienza el ejercicio o presiona el botón la computadora se enciende. Si se deja el equipo inactivo por más de 4 minutos el equipo se apaga automáticamente

SCAN: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN en el visor, la computadora mostrara cada función cada 5 segundos.

SPEED: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función Speed en el visor, la computadora mostrara la velocidad de uso.

DIST (DISTANCE): Presione el botón MODE hasta que aparezca la función DIST en el visor, la computadora mostrara la distancia desde que se inicio el trabajo.

TIME: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función TIME en el visor, la computadora mostrara el tiempo del trabajo realizado en minutos y segundos.

ODO (ODOMETER): Presione el botón MODE hasta que aparezca la función ODO en el visor, la computadora mostrara la distancia total acumulada.

CAL (CALORIES): Presione el botón MODE hasta que aparezca la función CAL en el visor, la computadora mostrara la cantidad de calorías consumidas desde que se inicio el trabajo.

{JJ (PULSE): Presione el botón MODE hasta que aparezca la función PULSE. Antes de la medición de su pulso coloque las palmas de sus manos sobre los contactores de la barra de agarre y la computadora mostrara en la pantalla su frecuencia cardiaca en latidos por minuto (BPM) después de 3~4 segundos.

RESET: Presione el botón MODE por 4 segundos y todas las funciones se resetearan excepto la función ODO.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Utilícelo de acuerdo a sus propias condiciones.

2. Utilización de la perilla de tensión:

Para aumentar la resistencia de los pedales gire la perilla de tensión en favor de las agujas del reloj.

Para disminuir la resistencia gire la perilla en contra de las agujas del reloj.

3. Ajuste de la barra de apoyo trasero:

Gire los regatones de la barra de apoyo de manera que el equipo que correctamente estabilizado.

4. Ajuste de la barra de agarre:

Sostenga la barra de agarre mientras libera la traba T-Knob. Ajuste la barra de agarre a la posición deseada y accione la traba T-Knob en contra de las agujas del reloj hasta que quede trabada.

NOTA: Continúe girando la perilla para que la barra de agarre quede correctamente asegurada.

5. Ajuste de la posición del asiento:

Gire la traba del asiento en contra de las agujas del reloj hasta que pueda tirar de ella. Tire de la perilla y deslice el asiento hacia arriba o hacia abajo hasta que quede en la posición correcta.

Suelte la perilla y verifique que el asiento quede correctamente trabado. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede correctamente ajustada.

NOTA: Cada vez que ajuste la altura del asiento verifique que las líneas de límites marcadas sean respetadas.

6. Posición de uso: siéntese sobre el asiento, ajuste las tiras de seguridad a sus pies y realice el ejercicio siempre sentado.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Verifique que todos los tornillos y trabas estén correctamente ajustados. Así como también todos los componentes funcionen correctamente antes de usar el equipo.
2. Limpie el equipo con un trapo húmedo solamente. No utilice ningún solvente ni productos de limpieza.

| MALFUNCIONAMIENTO | RAZÓN | TRATAMIENTO |
|--|--|---|
| Base inestable. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El piso esta desparejo o existe algún objeto molesto. 2. Los extremos de las barras de apoyo no apoyan correctamente. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Elija un piso llano. Remueva cualquier objeto molesto. 2. Ajuste los regatones de las barras de apoyo girándolos. |
| La barra de agarre o el asiento se mueven. | Las trabas T-Knob correspondientes están flojas. | Ajuste correctamente las trabas T-Knob. |
| Existen sonidos molestos. | Hay alguna pieza suelta en el interiro. | Abra las carcazas y ajústela. |
| Los pedales no ofrecen resistencia. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Los imanes están demasiado lejos de la rueda de inercia. 2. La perilla de tension esta dañada. 3. La caja pedalera esta dañada. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Abra las carcazas y ajuste los imanes. 2. Cambie la perilla de tension. 3. Cambie la caja dedalera. |

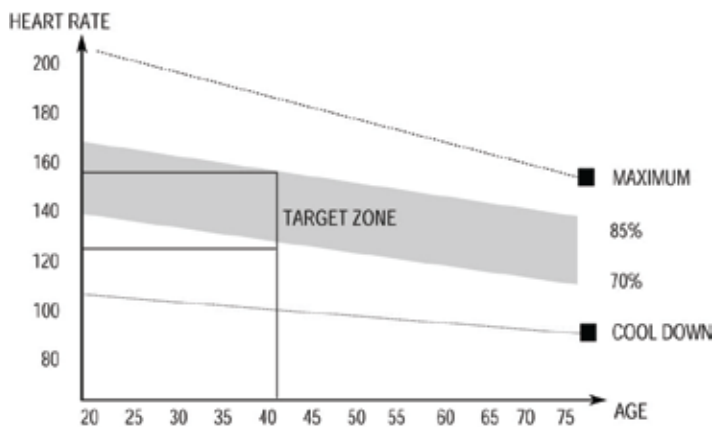
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.

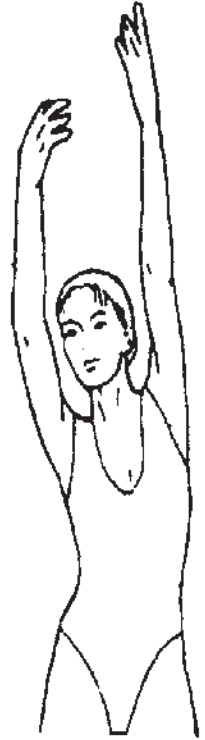


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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.



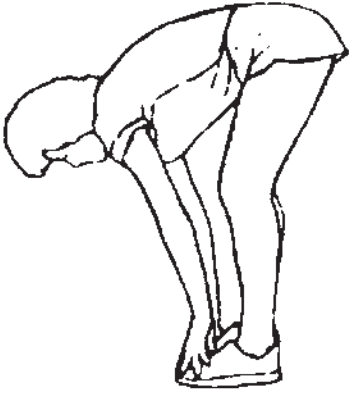
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



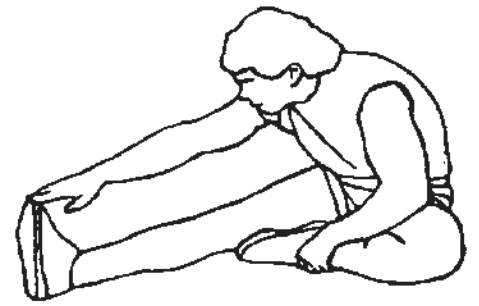


TOQUE DE PIES

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.

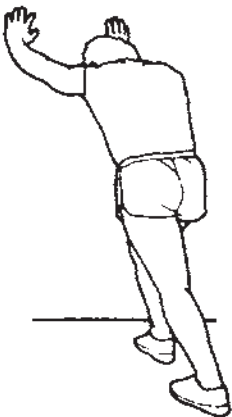
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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@argenttrade.net - www.argenttrade.net

