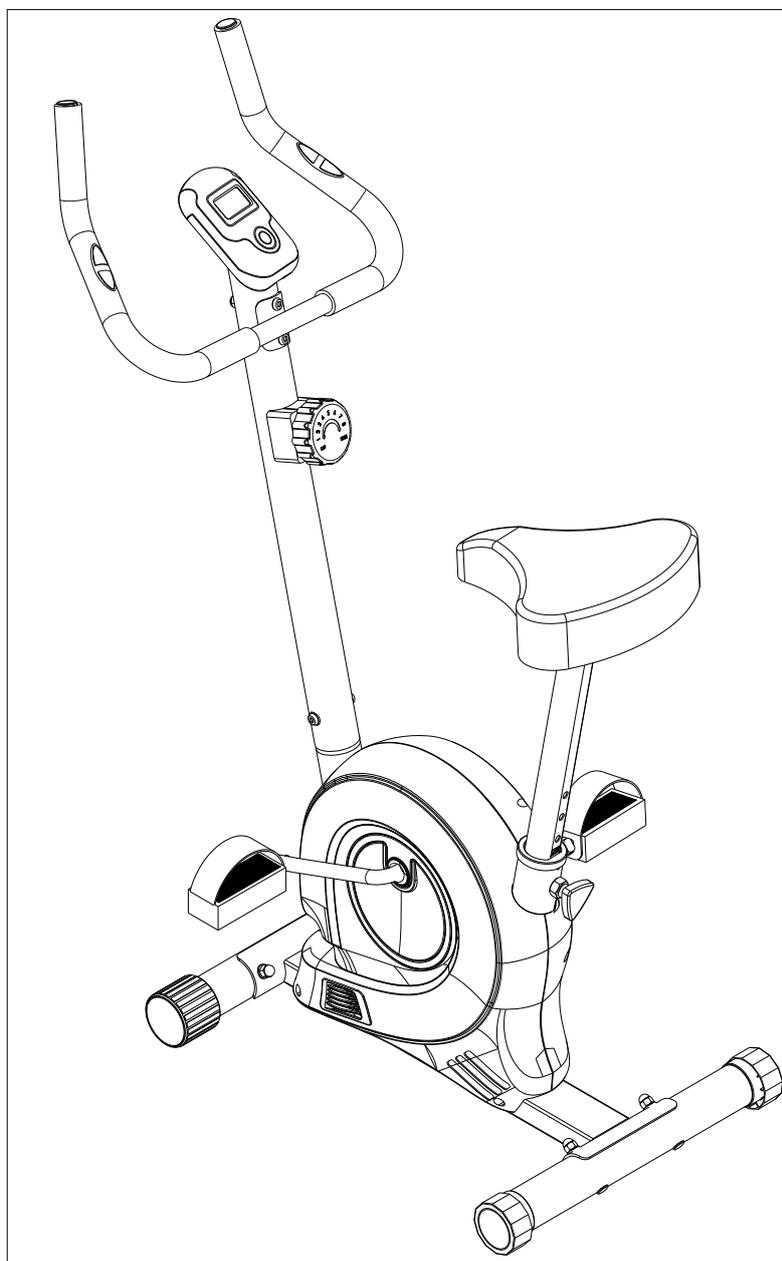


# BICICLETA VERTICAL MAGNÉTICA ARG-135

## MANUAL DE INSTRUCCIONES



<b>INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD</b>	<b>2-3</b>
<b>GRÁFICO DESPIECE Y LISTADO DE PARTES</b>	<b>4-5</b>
<b>INSTRUCCIONES DE ARMADO</b>	<b>6-7</b>
<b>ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO</b>	<b>8-9</b>
<b>FUNCIONES DE LA CONSOLA</b>	<b>10</b>
<b>MANTENIMIENTO</b>	<b>12</b>
<b>CERTIFICADO DE GARANTÍA</b>	<b>13</b>

Estimado cliente,

Por favor, lea atentamente estas instrucciones con mucho cuidado antes de utilizar el equipo.

## **AVISOS DE SEGURIDAD**

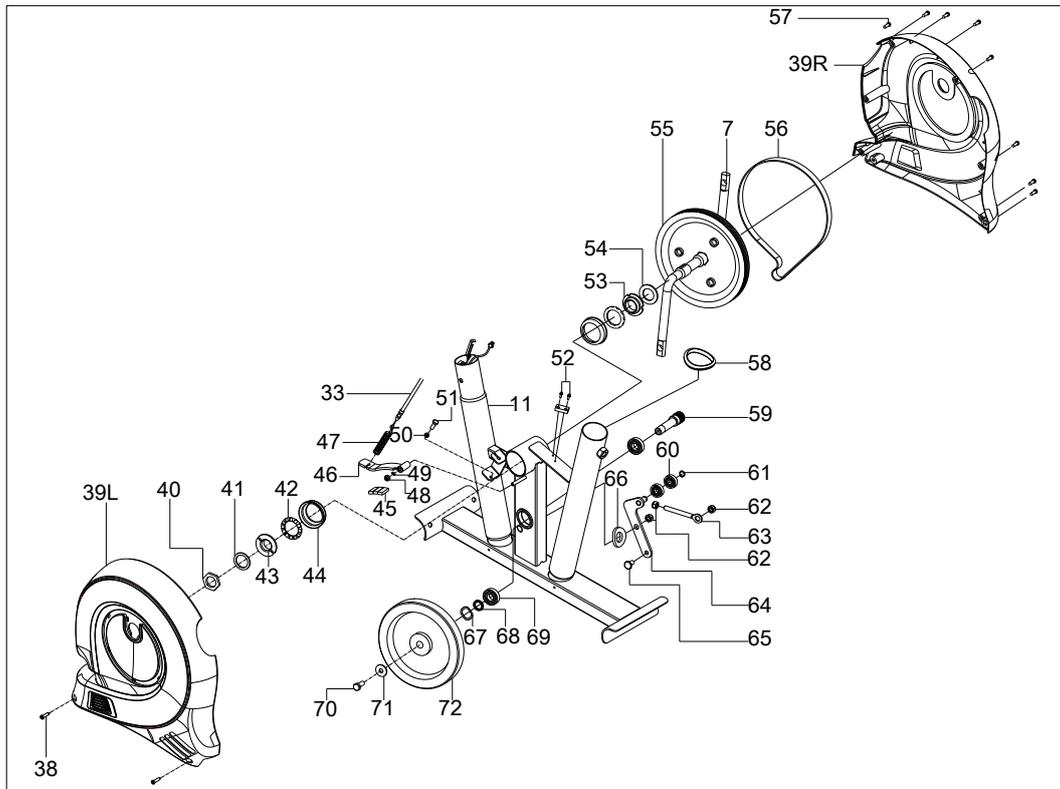
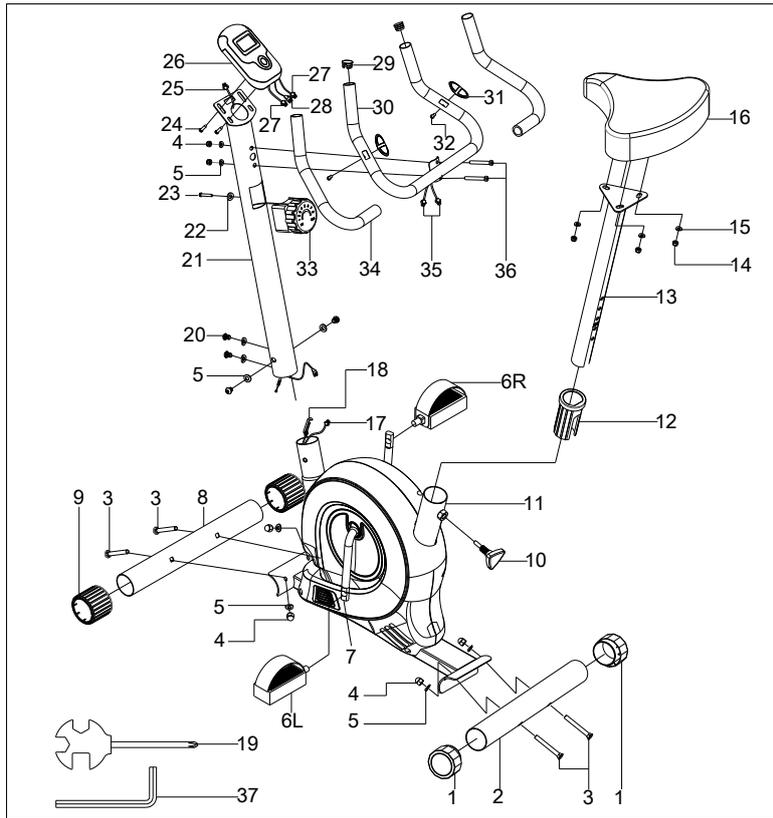
Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de armar o utilizar el equipo

- 1、 Arme el equipo exactamente como se indica en este manual
- 2、 Revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez, y asegúrese que el equipo esté en óptimas condiciones.
- 3、 Instalar el equipo en una superficie plana, y lejos de la humedad y el agua.
- 4、 Sitúe el equipo sobre una base adecuada (por ejemplo, una alfombra de goma, una tabla de madera, etc.) a los efectos de evitar la acumulación de suciedad debajo del mismo
- 5、 Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros alrededor de la máquina.
- 6、 No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la máquina. Para su armado, o reparación de alguna de sus partes, use sólo las herramientas suministradas, o bien herramientas adecuadas que tenga en su hogar. Al finalizar el ejercicio remueva el sudor que haya quedado en la máquina
- 7、 Su salud puede verse afectada por el incorrecto o excesivo entrenamiento. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento, él podrá indicarle los parámetros máximos dentro de los cuales debe manejarse (Pulso, Watts, duración del entrenamiento, etc.). Esta máquina no es adecuada para propósitos terapéuticos.
- 8、 Utilice el equipo siempre que el mismo se encuentre funcionando de manera correcta. Utilice únicamente piezas de recambio

originales para las reparaciones necesarias.

- 9、 Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- 10、 Utilice prendas y calzado adecuados para realizar su entrenamiento.
- 11、 Si usted siente una sensación de mareo, náuseas u otros síntomas anormales, por favor abandone el entrenamiento y consulte a su médico.
- 12、 Los niños y las personas con algún tipo de discapacidad deben utilizar la máquina en presencia de otra persona que pueda prestar ayuda o asesoramiento.
- 13、 La potencia de la máquina se incrementa a medida que crece la velocidad del entrenamiento, y viceversa. El equipo está equipado con una perilla ajustable para regular la tensión. Girando la perilla al nivel 1 puede reducirse su nivel de tensión. Girando la perilla al nivel 8 puede aumentarse su nivel de tensión.
- 14、 El peso máximo que puede soportar el equipo es de 100Kg/220lbs.
- 15、 Tenga cuidado al levantar o mover el equipo a fin de no lesionar su espalda. Asegúrese de estar aplicando la fuerza de manera correcta.
- 16、 Este manual es sólo de referencia.

# GRÁFICO DE DESPIECE Y LISTA DE PARTES:



### LISTA DE PARTES

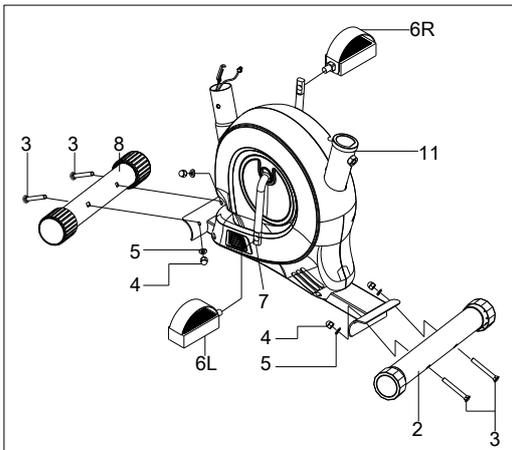
NO	DESCRIPCION	CNT	NO	DESCRIPTION	CNT
1	Tapón pata trasera	2	38	TORNILLO DE FIJACION (ST4.2x19)	4
2	Pata trasera	1	39LR	CARCAZA (L/R)	2
3	Tornillo (M8*62)	4	40	Tuerca	1
4	Tuerca (M8)	6	41	ARANDELA (L)	1
5	Arandela (D8XΦ16X1.5)	10	42	BOLILLERO	2
6LR	(L/R) Pedal	2	43	ARANDELA	1
7	PALANCA S CON PLATO	1	44	ASIENTO DE RODAMIENTO	2
8	Pata delantera	1	45	IMANES	3
9	TAPON PATA DELANTERA	2	46	SOPORTE DE IMANES	1
10	PERILLA DE AJUSTE DE ASIENTO	1	47	RESORTE	1
11	ESTRUCTURA PRINCIPAL	1	48	TUERCA DE NYLON (M6)	1
12	BUJE PLÁSTICO	1	49	ARANDELA PLANA	1
13	Caño de Asiento	1	50	TUERCA (M6)	1
14	TUERCA DE NYLON (M8)	3	51	TORNILLO (M6X20)	1
15	Arandela Plana (D8)	3	52	TORNILLO (ST2.9X10)	2
16	Asiento	1	53	ARANDELA	1
17	CABLE DE COMUNICACION INFERIOR	1	54	ARANDELA PLANA	1
18	CABLE DE TENSION	1	55	PALANCA S CON PLATO	1
19	LLAVE COMBINADA S13 14 15	1	56	CORREA	1
20	TORNILLO (M8X16)	4	57	TORNILLO ST4.2X19	6
21	BARRAL DE MANUBRIO	1	58	ANILLO DE SELLO	1
22	Arandela (D5)	1	59	EJE	1
23	TORNILLO (M5X20)	1	60	RODAMIENTO 6000ZZ	2
24	TORNILLO (M5X20)	2	61	ARANDELA SEGER	1
25	CABLE DE COMUNICACION SUPERIOR	1	62	TUERCA DE NYLON M8	3
26	Consola	1	63	TORNILLO	1
27	CABLES DE PULSO	2	64	SOPORTE REGULACION DE CORREA	1
28	CABLE DE COMUNICACION	1	65	TORNILLO	1
29	TAPON	2	66	ARANDELA PLANA	1
30	MANUBRIO	1	67	ARANDELA DE PRESION	1
31	SENSOR DE PULSO	2	68	ESPACIADOR	1
32	TORNILLO DE FIJACION (ST3.8x18)	2	69	RODAMIENTO 6002ZZ	2
33	REGULADOR DE TENSION	1	70	TORNILLO M8X15	1
34	GRIP DE MANUBRIO	2	71	ARANDELA PLANA	1
35	CABLE DE PULSO	2	72	RUEDA DE INERCIA	1
36	TORNILLO (M8X62)	2			
37	LLAVE ALLEN	1			

# INSTRUCCIONES DE ARMADO:

## 1.PREPARACIÓN:

- A. Antes de comenzar a armar el equipo, asegúrese de tener suficiente espacio disponible a su alrededor.
- B. Utilice el equipo de herramientas brindado para el armado
- C. Antes de comenzar el armado, asegúrese de que todas las piezas estén disponibles (verifique las cantidades de cada pieza en la Lista de Partes de la hoja anterior)

## 2.INSTRUCCIONES DE ARMADO:

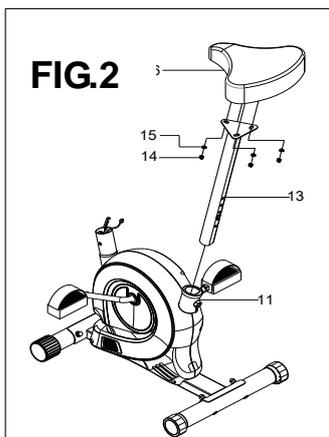


**FIG.1**

### FIG.1:

Una la Pata Delantera (8) y la Pata Trasera (2) a la Estructura Principal(11) con el TornilloM8\*62 (3), la TuercaM8 (4) y la ArandelaD8XΦ16X1.5 (5).

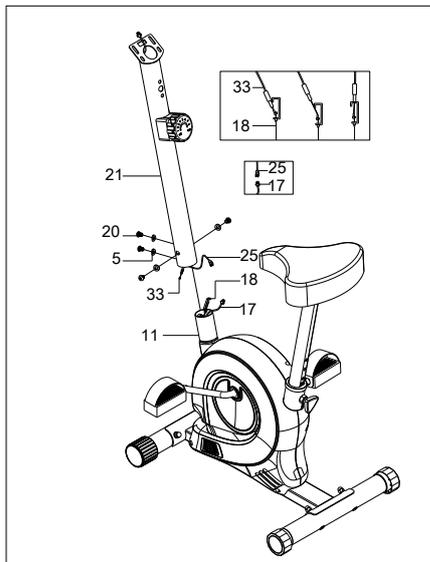
Los pedales ( 6L y 6R ) están marcados " L " y " R " - Izquierda y Derecha- conectarlos a sus manivelas apropiadas (la manivela derecha se encuentra a la derecha). Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser enroscado en sentido horario, y el izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj.



**FIG.2**

### FIG.2:

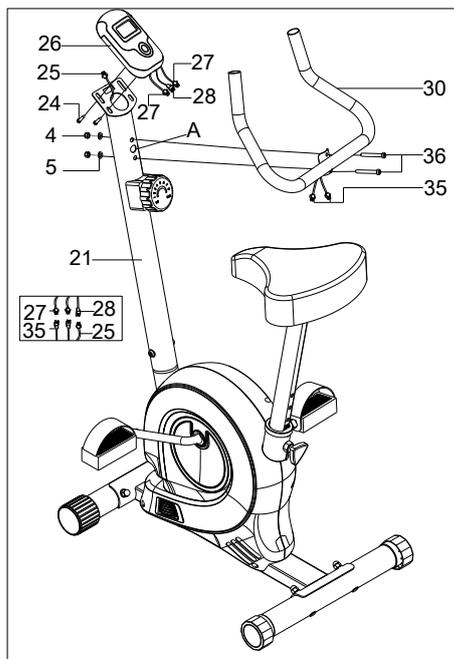
Retire los tornillos del asiento ( 16 ) , a continuación, ajuste el asiento ( 16 ) contra el caño del asiento (13) con la arandela plana (15) y la tuerca de nylon (14) . Coloque el caño (13) en la estructura principal (11) y procure alinear los agujeros. Asegure el asiento en su posición con la perilla de ajuste (10). La altura deseada podrá regularse luego de que el equipo esté armado.



**FIG.3:**

Conecte los Cables de Comunicación Inferior (17) y Superior (25); conecte el Cable de Tensión (18) y el Regulador (33), tal como muestra la figura. Fije el Barral del Manubrio (21) a la estructura principal (11) con el Tornillo M8X16 (20) y la Arandela D8XΦ16X1.5 . (5).

**FIG.3**



**FIG.4:**

Conecte el cable de comunicación con el enchufe de la computadora; fije la Consola (26) en el Barral del Manubrio (21) con el Tornillo M5X20 (24).

Fije el Manubrio (30) en el Barral del manubrio (21) con el Tornillo M8X62 (36); la Arandela D8XΦ16X1.5 (5); y la Tuerca M8( 4). Luego conecte el Cable de Pulso (35) en la Consola (26)

**FIG.4**

**PRECAUCION: ASEGURESE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS SE ENCUENTREN CORRECTAMENTE AJUSTADOS ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO.**

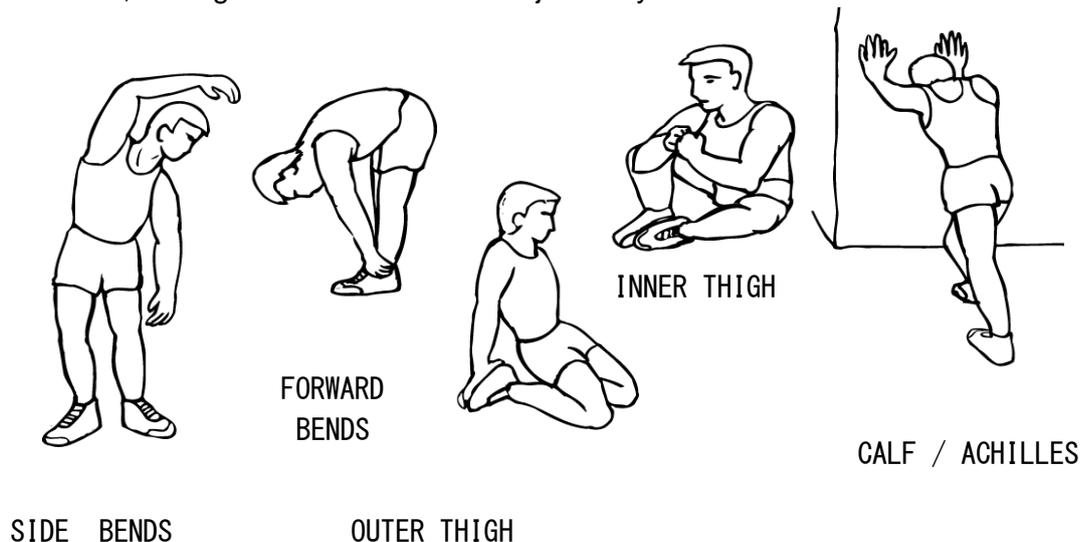
**NOTA: LOS TAPONES DE LA PATA TRASERA SON MÓVILES, PARA QUE USTED PUEDA MOVER SU EQUIPO DE MANERA MÁS FACIL.**

# ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Utilizando su bicicleta magnética usted podrá obtener varios beneficios como mejorar su estado físico, tonificar sus músculos, y en conjunto con una dieta alimenticia, ayuda a perder peso.

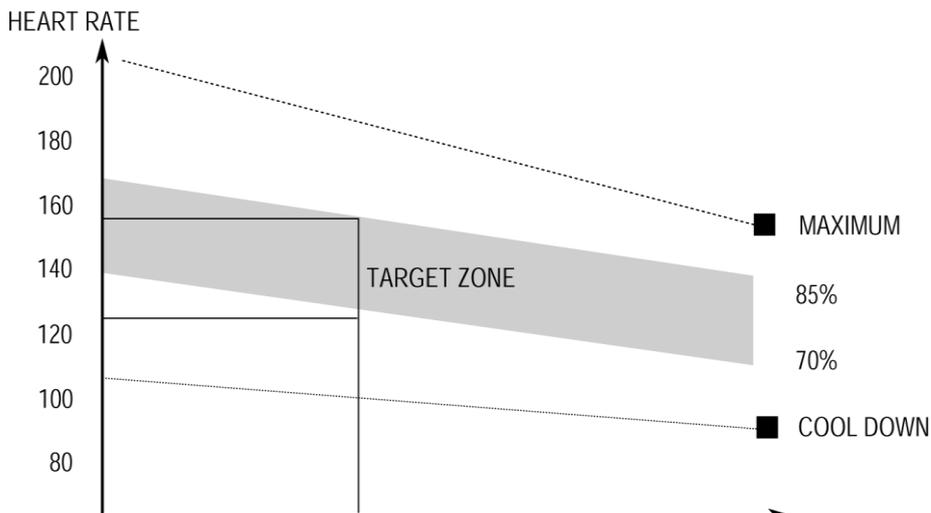
## 1. Entrada en calor

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. Ayuda a prevenir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento tal como se muestran a continuación. Cada ejercicio debe mantenerse durante 30 segundos. Haga movimientos lentos y estire de a poco. Si duele, detenga automáticamente el ejercicio y consulte a su médico.



## 2. 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.

### **3. 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.

# FUNCIONES DE LA CONSOLA

## ESPECIFICACIONES:

TIEMPO-----	00:00~99:59MIN
VELOCIDAD-----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCIA-----	0.00~999.9KM(ML)
ODÓMETRO-----	0.0~9999KM o ML
PULSO -----	40~240BPM
CALORÍAS-----	0.0~9999KCALs

## Tecla:

**MODE:** Esta tecla permite seleccionar la función que desea visualizar.

## OPERACIÓN DE PROCEDIMIENTOS:

### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ El sistema se enciende cuando presiona alguna tecla o comienza un ejercicio.
- ◆ El sistema se apaga cuando deja de recibir señal durante 4 minutos.

### 2. RESET:

El sistema se puede resetear quitándole las baterías o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

### 3. Como preestablecer Tiempo, Distancia, Pulso, Calorías y Odómetro

Presione la tecla MODE hasta que la función que desea configurar aparezca parpadeando.

Presione la tecla MODE hasta que esa función deje de parpadear..

Seleccione el valor que desea ejercitar con la tecla SET.

Cuando comience el ejercicio, el monitor comenzara la cuenta regresiva.

Se escuchará un pitido de 10 segundos cuando la sesión haya finalizado. Puede apagar el mismo pulsando cualquier tecla.

Si no se presentan datos, el reloj contará hacia ascendentemente.

## 4.FUNCIONES:

1. **TIME:** El tiempo de ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca TMR .
2. **SPEED:** La velocidad del ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca SPD..
3. **DISTANCE:** La distancia del ejercicio se mostrará pulsando la tecla MODE hasta que aparezca DST..
4. **ODOMETER:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avanza a odómetro. Se mostrará la distancia total acumulada.
5. **CALORIE:** Las calorías quemadas se mostrarán pulsando la tecla MODE hasta que aparezca CAL.
6. **PULSE :** La frecuencia cardiaca actual se muestra en pulsaciones por minuto. Pulsando la teca MODE hasta que aparezca PULSE. Coloque las palmas de las manos sobre los sensores ubicados en el manillar durante 30 segundos para una lectura más precisa.
7. **SCAN:** Se mostrarán todas las funciones de manera seguida:

**NOTA:**

1. Si no hay señal durante 4-5 minutos, la consola se apagará automáticamente
2. Ante cualquier señal que reciba la consola, la misma se encenderá automáticamente.
3. Si la visualización no es la apropiada, reemplace las baterías.

Las especificaciones de este producto pueden varias a las aquí descriptas sin previo aviso.

## 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 calzada 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

## **CERTIFICADO DE GARANTIA**

**ARGENTRADE SRL**, garantiza al comprador de los productos **RANDERS** el correcto funcionamiento por el término de 6 (seis) meses en las siguientes condiciones:

La garantía cubre todos los defectos de fabricación, no así los provocados por accidentes, golpes o uso indebido del artículo (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada) y asegura la reparación 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.

Para efectivizar esta garantía es **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE EXHIBIR LA FACTURA DE COMPRA DEL PRODUCTO.**

**ARGENTRADE SRL**, asegura la provisión de piezas originales por el término de 1 (un) año.

Esta garantía se complementa con el Manual de uso e instrucciones de armado que acompañan a este Certificado.

Para efectivizar esta Garantía, Servicio de Post-Venta o adquirir repuestos para productos fuera de Garantía, comuníquese o diríjase a:

ARGENTRADE SRL  
Calle 514 N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata – Bs.As.  
Tel: 0800-333-0656  
E-mail: [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)  
[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

NOMBRE:

COMERCIO DONDE ADQUIRIO EL PRODUCTO:

DOMICILIO:

LOCALIDAD:

FECHA DE VENTA:

TELEFONO:

**RANDERS®**  
LA VIDA ES MOVIMIENTO