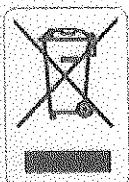
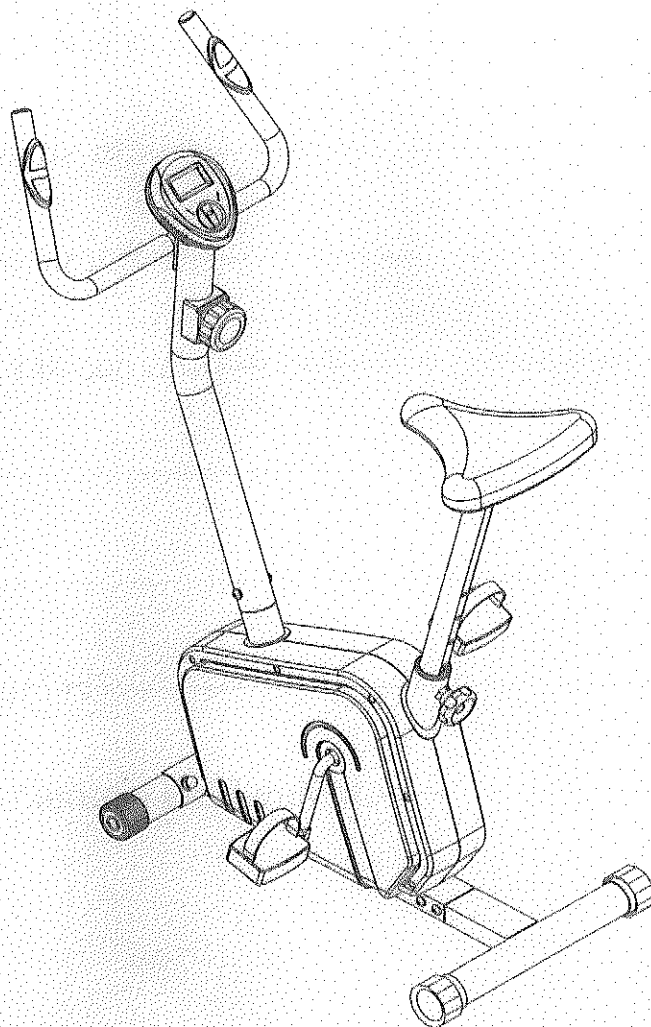


# BICICLETA VERTICAL MAGNÉTICA ARG-141HP

**RANDERS®**



## ***MANUAL DE USUARIO***

**IMPORTANTE:** Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para referencia futura. Las especificaciones de este producto pueden variar de la foto, no sujetas a cambios sin previo aviso.

# TABLA DE CONTENIDO

Instrucciones de seguridad importantes -----	2
Listado de piezas -----	3
Hardware y paquete de herramientas -----	5
Descripción general de dibujo -----	6
Instrucciones de ensamble -----	7
Funcionamiento de la consola -----	12
Ajustes -----	13
Mantenimiento -----	14
Solución de problemas -----	14
Rutina de calentamiento y enfriamiento -----	15

## Instrucciones de seguridad importantes

Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las importantes instrucciones de seguridad al usar este equipo. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este equipo. Asegúrese de que el equipo esté ensamblado y ajustado antes de usarlo correctamente.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en el músculo, es recomendable realizar ejercicios de calentamiento.
3. Asegúrese de que las partes no están dañados y fijarse bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza. Si se usa sobre una estera u otra superficie similar se recomienda que haya material de cubierta en el suelo.
4. Por favor, use ropa y zapatos adecuados cuando utilice este equipo; no use ropa que puede capturar cualquier parte del equipo; recuerde ajustar los cinturones de pedaleo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean los descritos en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a su distribuidor local.
6. No utilice el equipo al aire libre.
7. Este equipo es sólo para uso doméstico. No es un modelo comercial.
8. Sólo una persona a la vez debe utilizar este equipo.
9. Si usted siente cualquier dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aliento, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
10. Se debe tener cuidado en el montaje o desmontaje del equipo.
11. No permita que los niños usen o jueguen en el equipo. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada para los adultos solamente. El mínimo espacio libre necesario para la operación segura no debe ser inferior a dos metros.
12. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110 Kg.

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que son mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

**PRECAUCIÓN:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual de instrucciones para referencia futura.

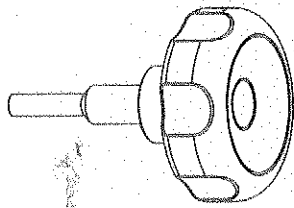
## Listado de piezas

No.	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
001	Bastidor principal	1	022	Soporte de la taza $\varnothing 55.6 \times 16$	2
002	Manillar	1	023	Soporte de la esfera $\varnothing 44.5$	2
003	Pos manillar	1	024	Tornillos hexagenales Allen en cabezal del tornillo M8x15	11
004	Estabilizador trasero	1	025	Poste de asiento	1
005	Volante $\varnothing 180 \times 25$	1	026	Sensor con cable L=600 mm	1
006	Estabilizador delantero $\varnothing 50 \times 1.5 \times 360$	1	027	Amortiguador del asiento DD-98-11T	1
007	Perilla de control de tensión	1	028	Estabilizador delantero de la tapa final $\varnothing 50$	2
008	Perilla del asiento de poste M12x1.75	1	029	Extremo del grifo del estabilizador trasero $\varnothing 50$	2
009	Correa PJ4/270	1	030	Eje de volante $\varnothing 15$	1
010	Computadora HTL-C006	1	031	Cojinete 6000Z	2
011	Imán del plato	1	032	Clip a muelle $\varnothing 10$	1
012	Buje de asiento posterior	1	033	Tuerca de nylon hexagonal M6	1
013	Cubierta izquierda	1	034	Tapa de tuerca M10	2
014	Perno del cabezal en huella en cruz M5x12	2	035	Tornillo M10x56	2
015	Cabezal huella en cruz con tornillo autoroscante ST2.9x9.5	2	036	Arandela encorvada $\varnothing 20 \times \varnothing 10.5 \times 2$	2
016	Arandela $\varnothing 40 \times 2.8$	1	037	Arandela encorvada $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$	6
017	Tuerca de rodamiento I (7/8")	1	038	Arandela $\varnothing 8$	8
018	Tuerca hexagonal 7/8"	1	039	Hexágono de perno del cabezal M8x20	1
019	Polea con manivela PJ6/ $\varnothing 200$	1	040	Cabezal huella en cruz con tornillo autoroscante ST4.2x25	7
020	Pedal Izquierdo YH-2X	1	041	Resorte $\varnothing 20 \times 36 \times 3.2$	1
021	Pedal Derecho YH-2X	1	042	Tuerca de nylon hexagonal M8	4

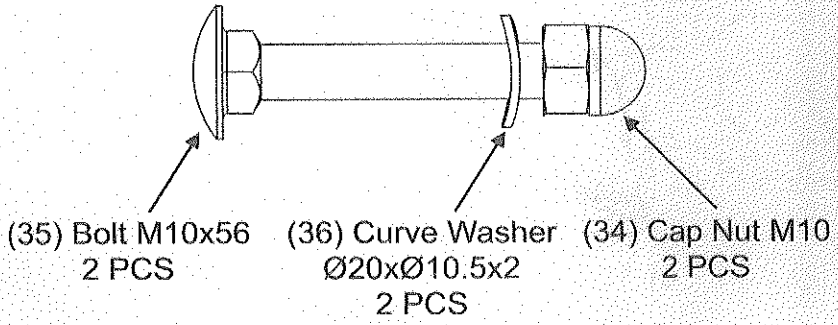
## Listado de piezas

No.	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
043	Hexágono del tornillo del cabezal M6x20	1	056	Cabezal huella en cruz Con tornillo autoroscante ST4.2x20	2
044	Manta del brazo	1	057	Tornillos hexagenales Allen en cabezal del tornillo M5x45	1
045	Soporte 6002Z	2	058	Tuerca de rodamiento II (15/16")	1
046	Tuerca ST4.2x25	4	059	Sensor de extensión del cable II L=800 mm	1
047	Arandela Ø6	1	060	Arandela grande Ø24xØ8.4x2	1
048	Arandela Ø35x2	1	061	Arandela Ø5xØ9x0.8	2
049	Manillar de la tapa del extremo	2	062	Arandela Ø21xØ15.2x3	1
050	Espuma en grip del manillar	2	063	Arandela Ø10	1
051	Cubierta derecha	1	064	Arandela encorvada Ø5	1
052	Arandela ondulada Ø15.2xØ20x1	1	065	Sensor cableado de pulso de mano L=600 mm	2
053	Resorte Ø10xØ1x53	1	066	Tapa de la cubierta Ø50xØ28	1
054	Cable de tensión	1	067	Manillar del poste de la tapa de anillo	1
055	Tuerca hexagonal M6	1	068	Poste de asiento de la tapa de anillo	1

## Hardware y paquete de herramientas



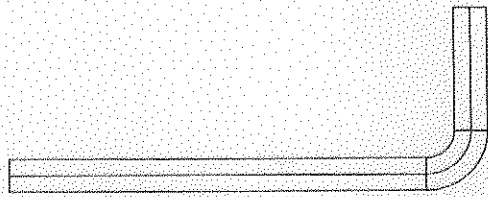
(8) Seat Post Knob  
M12x1.75  
1 PC



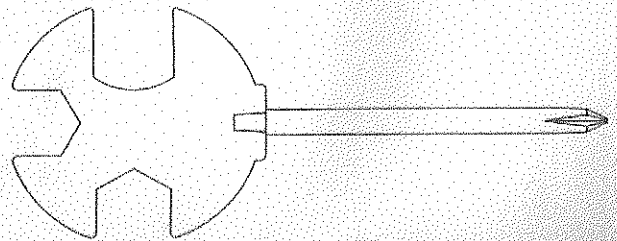
(35) Bolt M10x56  
2 PCS

(36) Curve Washer  
Ø20xØ10.5x2  
2 PCS

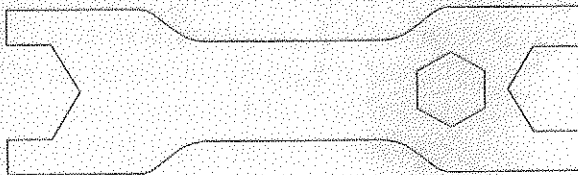
(34) Cap Nut M10  
2 PCS



Allen Wrench S6  
1 PC

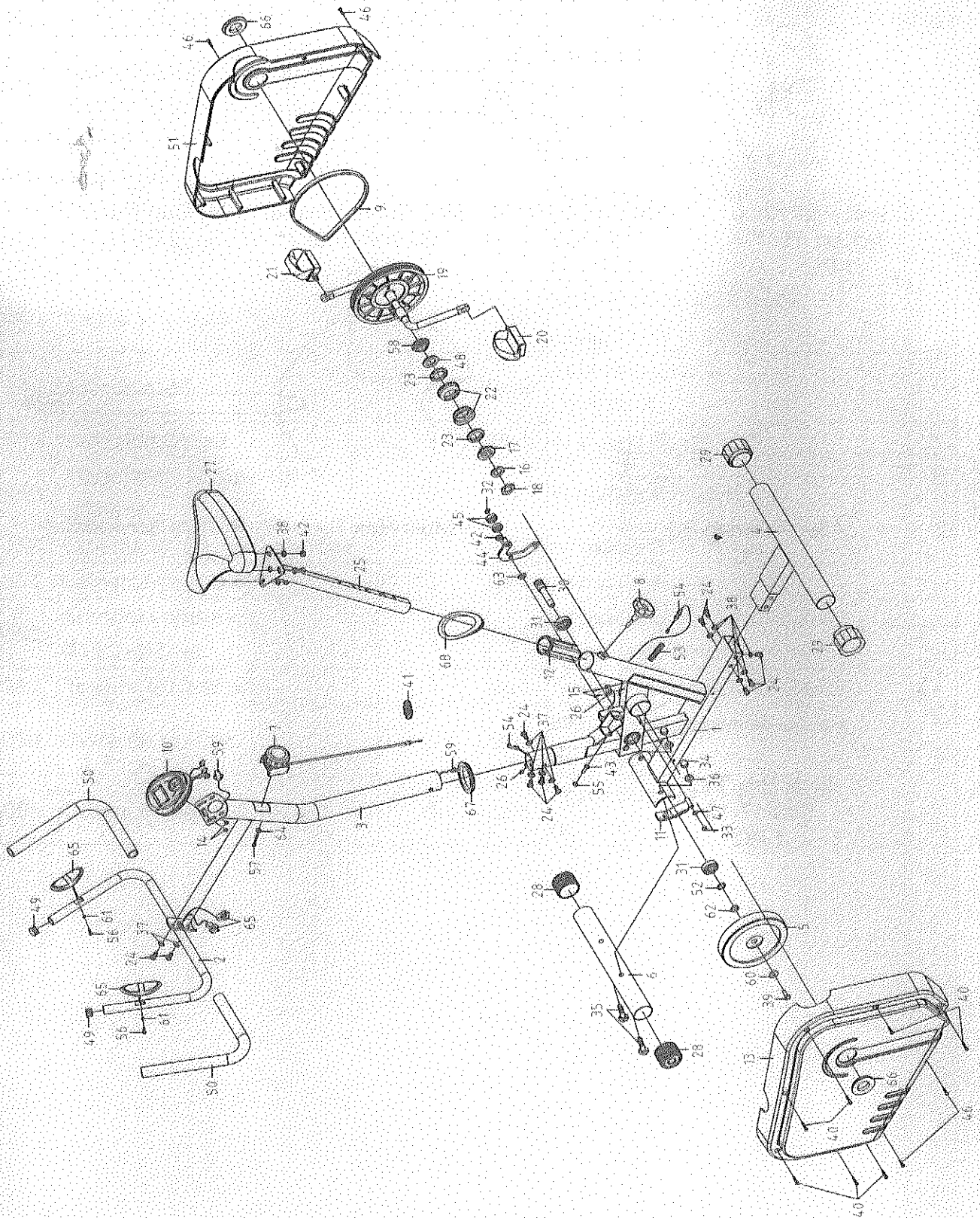


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S13-14-15  
1 PC

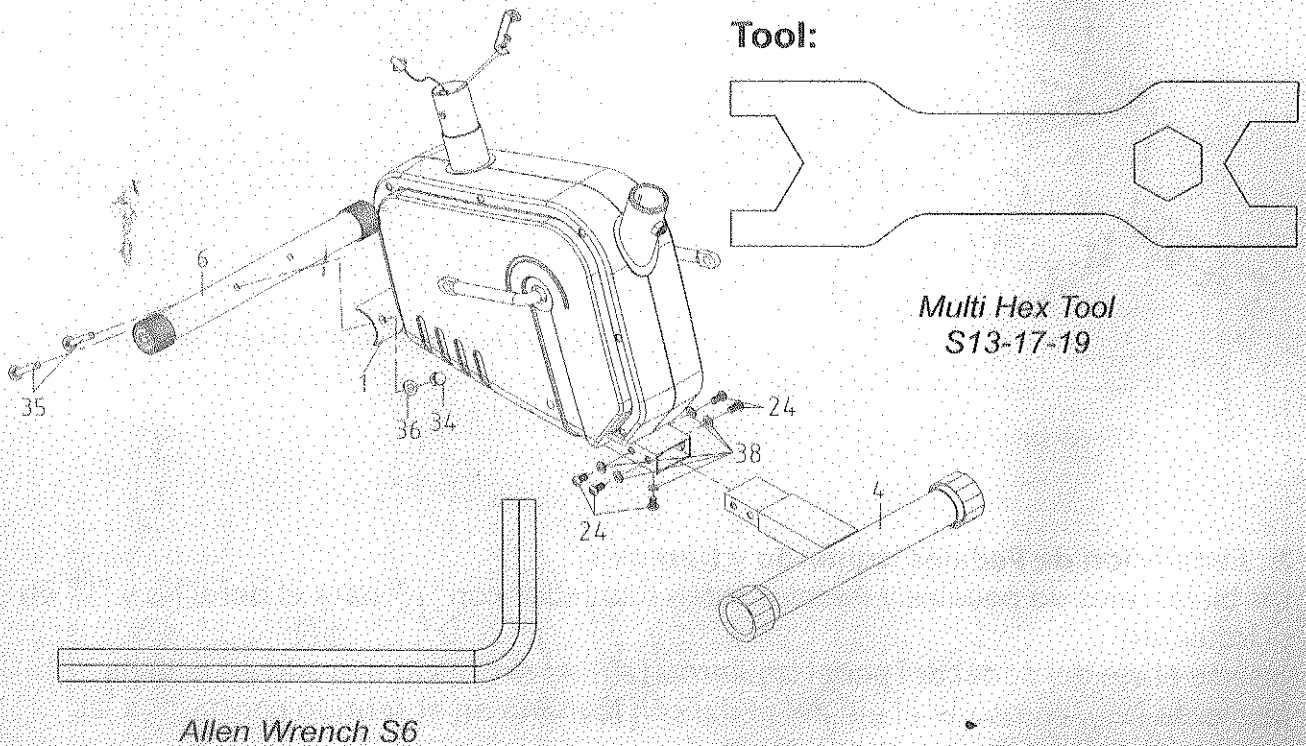


Multi Hex Tool  
S13-17-19  
1 PC

# Descripción general de dibujo



# Instrucciones de ensamble



## 1. Instalación de Estabilizadores delanteros y traseros

Coloque el Estabilizador Delantero (6) en la parte delantera de la Armadura Principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.

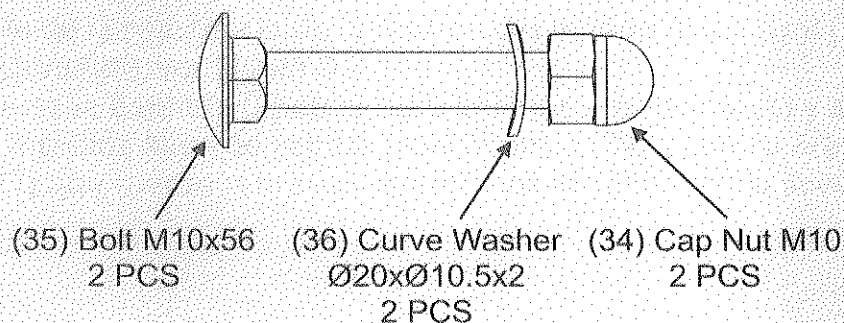
Conecte el Estabilizador Delantero (6) en la curva frente a la Armadura Principal (1) con dos tuercas M10 de cabeza (34), dos pernos M10x56 (35) y dos Arandelas Curvas  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}10.5 \times 2$  (36). Apretar las tuercas con el destornillador multi hexagonal proporcionado.

Retire los cinco Tornillos M8x15 Allen de cabeza troncocónica (tapa de tornillos -24) y cinco  $\text{Ø}8$  arandelas (38) desde el Estabilizador Trasero (4). Quite los tornillos con la llave Allen S6 previstas.

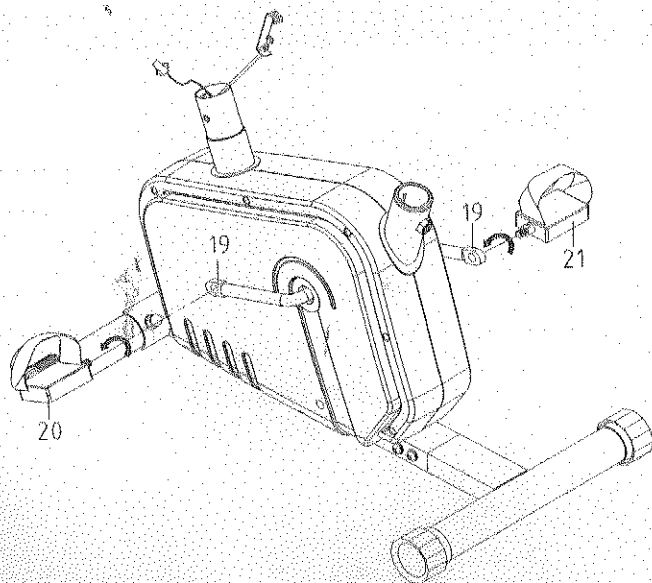
Inserte el Estabilizador Trasero (4) en el tubo del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.

Conecte el Estabilizador Trasero (4) en el tubo de la Armadura Principal (1) con cinco Tornillos Allen M8x15 (24) y cinco  $\text{Ø}8$  arandelas (38) que se quitaron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 previstas.

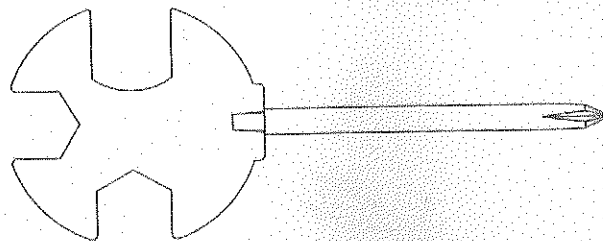
## Hardware:







**Tool:**



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S13-14-15*

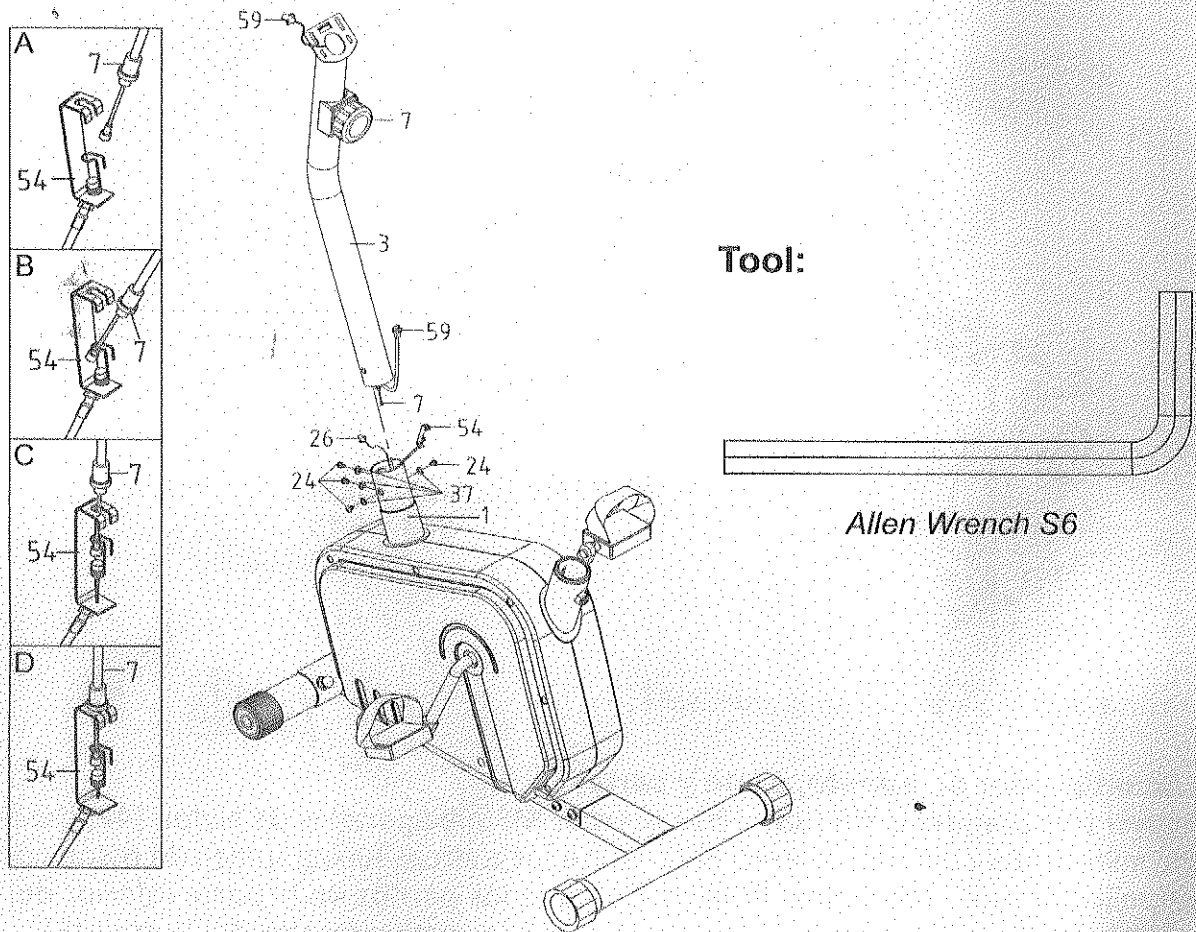
**2. Instalación de Pedales Izquierdo y Derecho**

Las bielas, ejes de pedales y Pedales están marcados con "R" para el derecho y "L" en el izquierdo.

Inserte el eje del pedal del pedal izquierdo (20) en el orificio roscado en la biela izquierda (19). Enrosque el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede apretado.

NOTA: No gire el eje del pedal en la dirección hacia la derecha, al hacerlo se tira de las roscas.

Apriete el eje del pedal izquierdo (20) con el destornillador multi hexagonal Phillips. Insertar el eje del pedal del pie derecho (21) en el orificio roscado en la biela derecha (19). Gire el eje del pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede apretado. Apriete el eje del pedal del pie derecho (21) con el destornillador multi hexagonal Phillips proporcionado.



### 3. Instalación del Poste del Manillar

Retire los cuatro Tornillos Allen M8x15 (24) y cuatro arandelas encorvadas  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ . Coloque las arandelas (37) del tubo del bastidor principal (1). Retire los pernos con la llave Allen S6 proporcionado.

Conecte el cable del sensor (26) de la Armadura Principal (1) junto al cable del sensor de Extensión (59) desde el Poste de la Baranda (3).

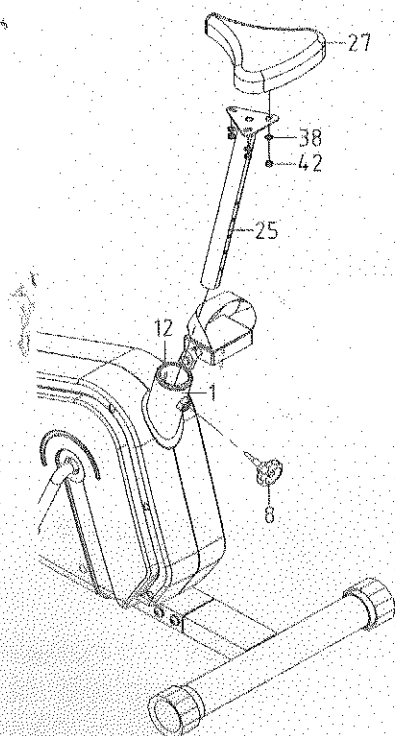
Ponga el extremo del cable de cable de la resistencia de la perilla de control de tensión (7) en la cerradura de la tensión del cable (54), ver Figura A.

Tire del cable de la resistencia de la perilla de control de tensión (7) con fuerza, en la ranura del soporte de metal de la tensión del cable (54), véase la figura B.

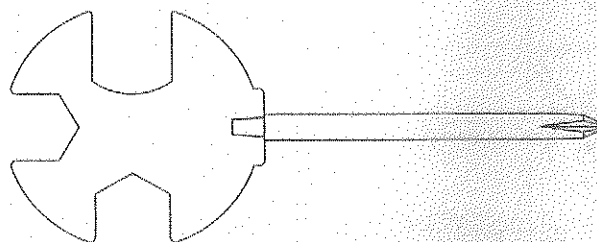
Inserte el herraje en el cable de la resistencia de la perilla de control de tensión (7) en el orificio del extremo de la ranura en el soporte de metal de la tensión del cable (54), ver la Figura C.

Conecte el cable de la resistencia de la tensión del mando de control (7) a la tensión del cable (54) completo, ver Figura D.

Inserte el Poste de la Baranda (3) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con cuatro M8x15 Tornillos Allen de cabeza troncocónica (24) y cuatro Arandelas Curve  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$  (37) que fueron retirados. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 previstas.



**Tool:**

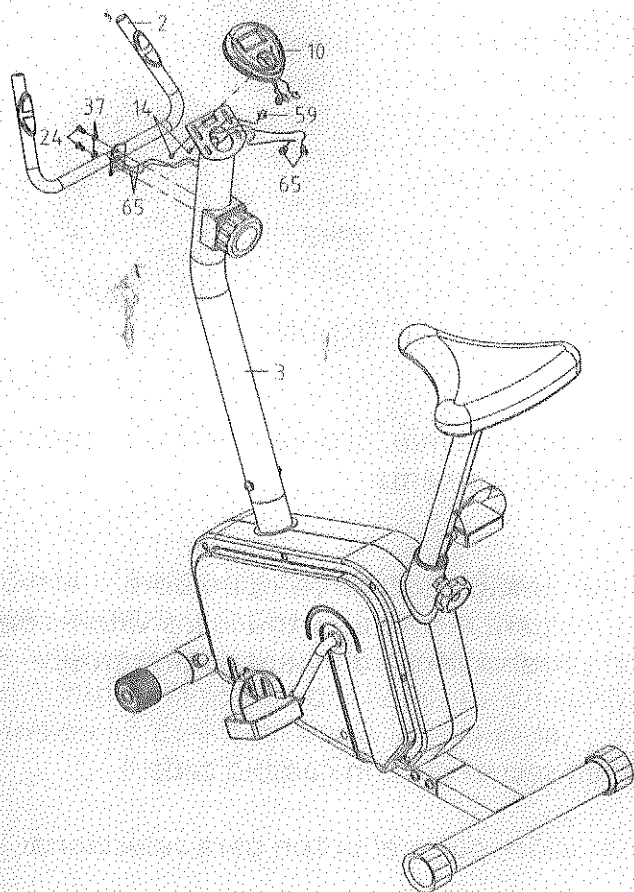


*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S13-14-15*

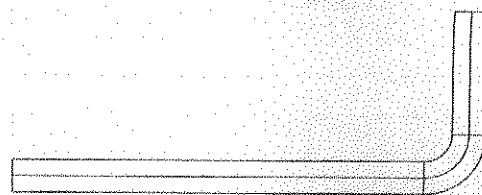
**4. Amortiguador de asiento, poste y perilla**

Remover tres arandelas Ø8 (38) y tres tuercas M8 hexagonales de Nylon (42) desde la parte inferior del cojín del asiento (27). Quite las tuercas hexagonales de nylon con el destornillador multi hexagonal Phillips. Coloque los pernos en la parte inferior del cojín del asiento (27) a través de los agujeros en la parte superior del Poste (25); conecte con tres arandelas Ø8 (38) y tres tuercas M8 hexagonales de Nylon (42). Apretar las tuercas con el destornillador multi hexagonal Phillips.

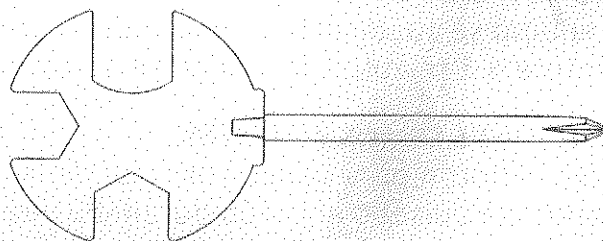
Inserte el Poste del Asiento (25) en el buje del mismo (12), luego en el tubo del marco principal (1) y por último coloque la Perilla (8) en el tubo de la Armadura Principal (1) girándolo hacia la derecha para bloquear el poste del Asiento (25) en la posición adecuada.



**Tool:**



*Allen Wrench S6*



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S13-14-15*

**5. Manillar y equipo de instalación**

Retire los dos tornillos M8x15 hexagonales Allen en el cabezal del manillar (24) y las dos tuercas encorvadas Ø16xØ8x1.5 Coloque las arandelas (37) desde el Poste de la Baranda (3). Retire los pernos con la llave Allen S6 proporcionada.

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (65) en el agujero en el Poste de la Baranda (3) y luego sacarlos desde el extremo superior del manillar del poste (3).

Conecte la Baranda (2) en el Poste de la Baranda (3) con dos Tornillos Allen M8x15.

Los cabezales de tornillos (24) y dos Arandelas Ø16xØ8x1.5 encorvadas (37) se retiran.

Apriete los tornillos con la llave Allen S6 previstas.

Retire los dos pernos de cabeza empotradas M5x12 con la llave Cruz (14) desde la consola (10). Retire los pernos con el destornillador multi hexagonal Phillips provisto.

Conecte el Cable de Extensión del sensor (59) y Cable del sensor de impulsos (65) a los cables que provienen de la computadora (10). Meta los cables en el Poste del manillar (3).

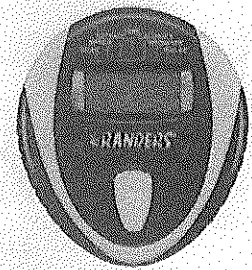
Conecte la computadora (10) en el extremo superior de la Poste del manillar (3) con dos tuercas M5x12 en cruz. Los pernos de cabezal (14) se han eliminado.

Apriete los tornillos con el destornillador multi hexagonal Phillips.

## Funcionamiento de la consola

### ESPECIFICACIONES:

TIEMPO -----	0:00-99:59 MIN: SEG
VELOCIDAD -----	0.0-999.9 KM/H
DISTANCIA -----	0.0-999.9 KM
CALORIAS -----	0.0-999.9 KCAL
CUENTAKILOMETRO -----	0.00-99.99 KM
PULSO -----	40-240 PULSACION/MIN



### Uso de la consola

El equipo se puede activar pulsando el botón o pedaleando. Si deja inactivo el equipo durante 4-5 minutos, la unidad se apagará automáticamente.

### FUNCIONES DE LOS BOTONES:

Pulse el botón para seleccionar una de las siete funciones de la computadora. Mantenga pulsado el botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores de los datos a cero, excepto el Valores de los datos del odómetro (cuentakilómetros).

### FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

**SCAN:** Busca automáticamente cada función en secuencia con cambio cada 4 segundos.

**NOTA:** Si no desea utilizar la función de exploración, pulse el botón para seleccionar una de las otras funciones.

**TIME:** Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad de entrenamiento actual.

**DISTANCIA:** muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.

**CALORÍAS:** Muestra la cantidad aproximada de calorías quemadas durante el entrenamiento.

(Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no debe utilizarse en el tratamiento médico).

**ODOMETRO:** Muestra la distancia acumulada total recorrida. Los valores de los datos del cuentakilómetros no pueden quedar claro a cero manteniendo pulsado el botón durante 3 segundos. Si usted saca las pilas de la computadora, los valores de los datos del cuentakilómetros bórrelos a cero.

**PULSO:** Muestra las cifras actuales del ritmo cardíaco después de que agarre los sensores de pulso del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Para asegurarse de que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre aferrarse a los sensores de pulso del manillar con las dos manos en lugar de sólo con una mano. Sólo cuando se intenta poner a prueba las cifras de frecuencia cardiaca.

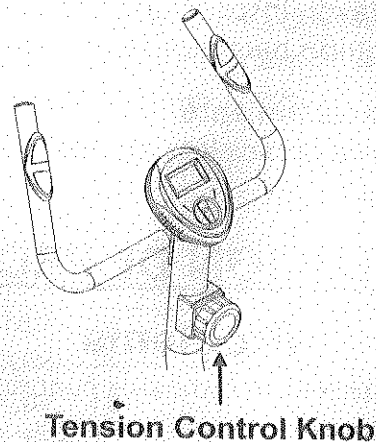
## CÓMO INSTALAR LAS PILAS:

1. Retire la tapa de la batería en la parte posterior del computador.
2. Coloque dos pilas de tamaño AAA en el compartimento de la batería.
3. Asegúrese que las pilas estén colocadas correctamente y que entren en contacto adecuado con las baterías.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o aparece sólo segmento parcial, retire las pilas y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

## AJUSTES

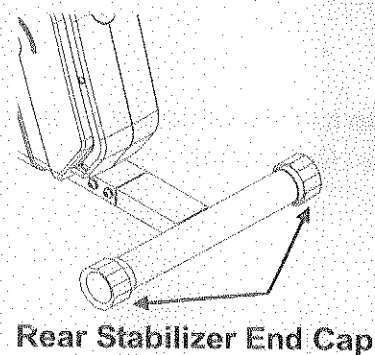
### Ajuste el botón de control de la tensión.

Para aumentar la tensión, gire la perilla de control de la tensión en dirección de las agujas del reloj. Para disminuir la tensión, gire la perilla de control de la tensión en dirección hacia la izquierda.



### Ajuste del Estabilizador Trasero.

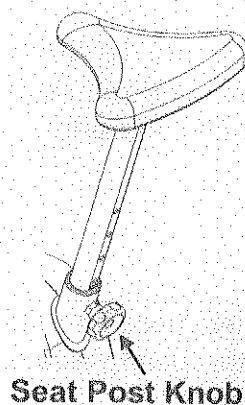
Gire la tapa posterior del estabilizador en la parte trasera según sea necesario para nivelar la bicicleta en posición vertical.



### Ajuste de la Altura del asiento.

Gire la perilla del poste del asiento en sentido contrario hasta que el mismo pueda deslizarse hacia arriba o hacia abajo y deslícelo en dirección a la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento en su lugar apretando la perilla en dirección hacia la derecha.

**NOTA:** Cuando ajuste la altura del poste del asiento, asegúrese de que el buje no supere la marca, que es una línea en la tija del sillín.



## MANTENIMIENTO

### **Limpieza.**

La bicicleta en posición vertical se puede limpiar con un paño limpio y húmedo suave. No utilice abrasivos o solventes en las piezas de plástico. Por favor, limpie el sudor de la bicicleta en posición vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no obtener la humedad excesiva en el panel de la pantalla del ordenador, ya que podría causar un peligro eléctrico o electrónico por fallas.

Por favor, mantenga la bicicleta, sobre todo la consola del equipo, alejado de la luz solar para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todos los pernos de montaje, tuercas, tornillos, y los pedales en el equipo para que se aprieten adecuadamente todas las semanas.

### **Almacenamiento.**

Guarde la bicicleta en posición vertical en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

## SOLUCION DE PROBLEMAS

<b>Problema</b>	<b>Solución</b>
La bicicleta se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa posterior del estabilizador en la parte trasera según sea necesario para nivelar la bicicleta en posición vertical.
No hay visualización en la consola del Ordenador.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Retire la consola del equipo y verificar que los cables que vienen de la consola de ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen de la columna del manillar.</li><li>2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente y si entran en contacto adecuado con las baterías.</li><li>3. Las pilas de la consola del equipo pueden estar agotadas. Reemplace con nuevas pilas.</li></ol>
No hay lectura del ritmo cardíaco o la lectura del ritmo cardíaco es errática / incoherente.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores táctiles sean seguras.</li><li>2. Para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre mantenerse en los sensores de agarre del manillar con las dos manos en lugar de sólo con una mano cuando intenta poner a prueba sus cifras de frecuencia cardiaca.</li><li>3. Evite agarrar los sensores táctiles demasiado apretados. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores táctiles.</li></ol>
La bicicleta hace un ruido chirriante cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos en la bicicleta. Por favor, inspeccione todos los pernos y apriete cualquier perno flojo.

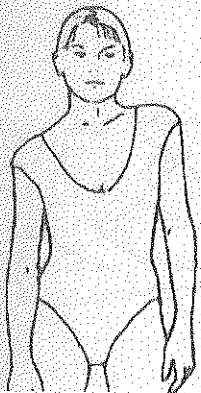
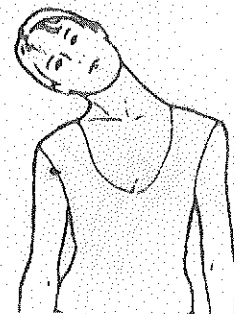
## CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO DE RUTINA

El calentamiento es una parte importante de cualquier entrenamiento. El propósito de calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y para minimizar las lesiones. Calentar durante dos a cinco minutos antes de realizar ejercicio aeróbico. Debe comenzar cada sesión preparando su cuerpo para el ejercicio más fuerte mediante el calentamiento y estiramiento de los músculos, aumentando la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

El ENFRIAMIENTO al final de su sesión de ejercicios, es repetir estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados. El propósito de enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.

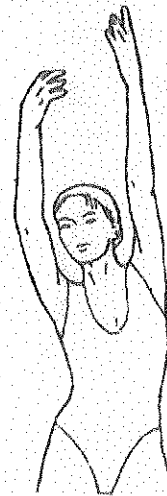
### **ROLLOS DE CABEZA**

Gire su cabeza hacia la derecha para un cargo, debe sentir una sensación de estiramiento por el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende de la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Gire la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un rato.



### **ASCENSORES DE HOMBRO**

Levante su hombro derecho hacia la oreja para un cargo. A continuación, levante su hombro izquierdo para un cargo a medida que baja su hombro derecho.



### **ESTIRAMIENTOS LATERALES**

Abre tus brazos a los lados y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida como sea posible para un cargo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.