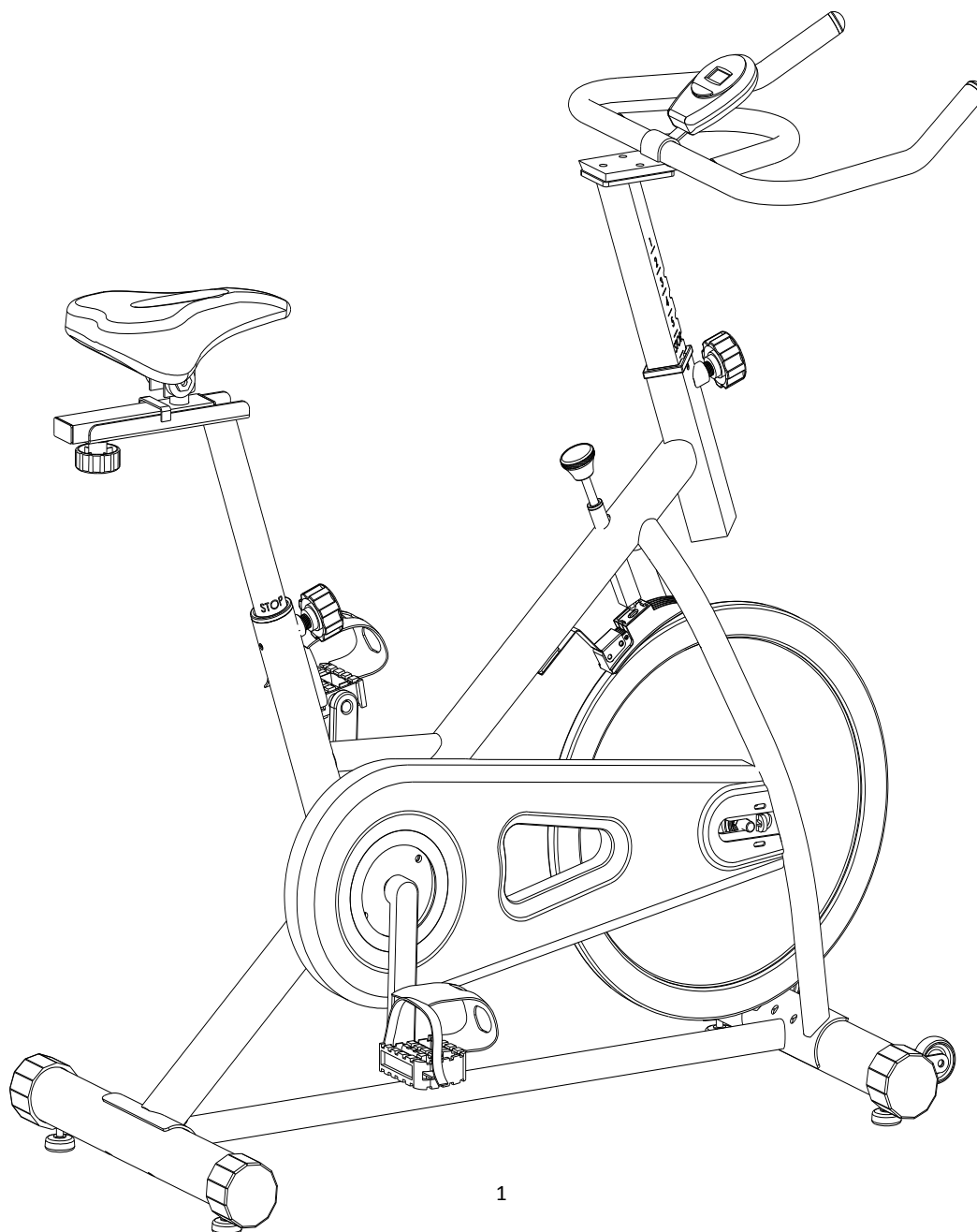


**RANDERS®**  
LA VIDA ES MOVIMIENTO

# BICICLETA DE SPINNING

## ARG-873SP

### MANUAL DE INSTRUCCIONES



## **Estimado Consumidor**

Por favor, lea estas instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Encontrará información importante respecto a la seguridad de su bicicleta de spinning.

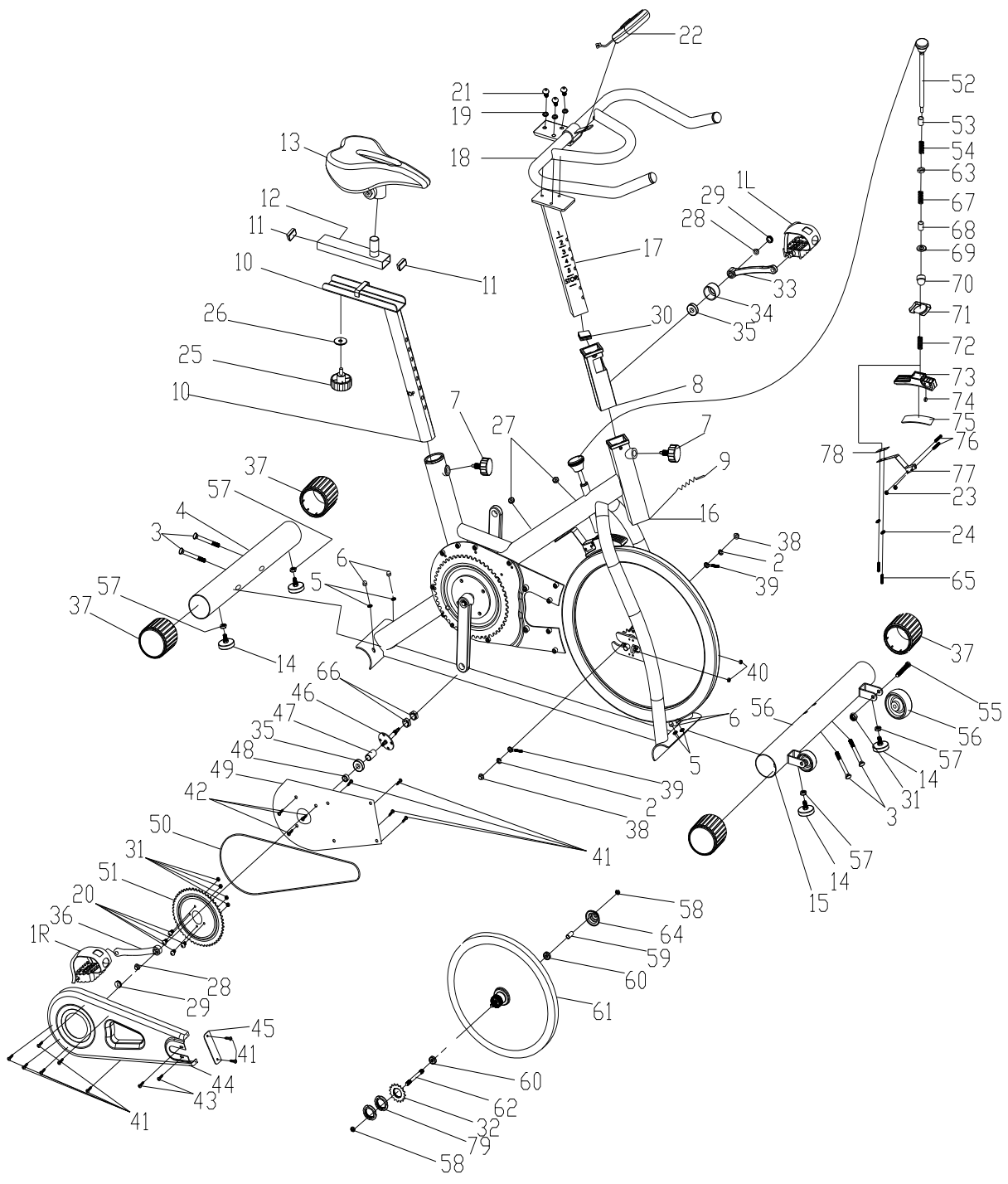
### **Tome las siguientes precauciones antes de ensamblar el artículo:**

- 1- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la Bicicleta Spinning en todo momento.
- 2- Minusválidos físicos o mentales no deben utilizar la bicicleta de spinning sin la presencia de un profesional de salud calificado o un médico.
- 3- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, detener el entrenamiento/ejercicio inmediatamente.  
**CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.**
- 4- Antes del inicio del entrenamiento, quite todo dentro de un radio de 2 metros de la máquina. NO coloque ningún objeto punzante encima de la bicicleta de spinning.
- 5- La posición de la Bicicleta Spinning debe ser en una superficie clara, en un nivel lejos del agua y la humedad. Coloque tapetes debajo de la unidad para ayudar a mantener su estabilidad y para proteger el piso, si fuese necesario.
- 6- Usar la bicicleta de Spinning sólo para su uso previsto como se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- 7- Coloque la máquina exactamente como señalan las descripciones en el manual de instrucciones.
- 8- Compruebe que estén todos los pernos y demás accesorios antes de usar la máquina por primera vez y asegurar que el aparato esté en condiciones seguras.
- 9- Mantenga una inspección de rutina del equipo. Preste especial atención a los componentes que son los más susceptibles a desaparecer, es decir, lo que une los marcos y las ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo sólo puede mantenerse con su utilización. Por favor, no use la bicicleta Spinning hasta que se encuentre en completas condiciones.
- 10-NUNCA use la Bicicleta Spinning si no está funcionando correctamente.

- 11-Esta máquina se puede utilizar por una sola persona a la vez.
- 12-No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la máquina.
- 13-Retire las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
- 14-Siempre use ropa deportiva adecuada al hacer ejercicio. Para la ejercitación también se requieren zapatos deportivos.
- 15-Antes de hacer ejercicio, siempre haga estiramientos previos.
- 16-El impulso de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y viceversa.
- 17-La máquina está equipada con perillas ajustables, que se puede ajustar para la resistencia.

**ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico de atención. Esto es especialmente importante para los individuos MAYORES DE 35 O PERSONAS CON PRE-EXISTENTES problemas de salud. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR LA BICICLETA DE SPINNING. ARGENTRADE SRL NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD DADAS A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.**

## DESPIECE Y LISTADO DE PARTES :



Nº	NOMBRE	CANTIDAD	ESPECIFICACIÓN
1L	PEDAL IZQUIERDO	1	JD-301 (9/16) L
1R	PEDAL DERECHO	1	JD-301 (9/16) R
2	ARANDELA PLANA	2	GB/T95-2002 12
3	PERNO DE PORTE	4	GB/T 12-1988 M 8*75
4	ESTABILIZADOR TRASERO	1	WELDING
5	ARANDELA PLANA	4	8
6	TUERCA ABOVEDADA	4	GB/T 802-1988 M8 H=16mm)
7	MANDO DE AJUSTE	2	57*62 (M16*1.5)
8	PLASTICOS	1	38*38*1.5
9	SENSOR	1	SR-202
10	Poste de asiento Vertical	1	WELDING
11	TAPA	2	40*20*1.5
12	POSTE DEL ASIENTO	1	WELDING
13	ASIENTO	1	DD-2681
14	TAPON	4	32*37/(M8*25)
15	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	WELDING
16	MARCO PRINCIPAL	1	WELDING
17	POSTE DE LA BARANDA	1	WELDING
18	MANILLAR	1	WELDING
19	ARANDELA	3	GB/T 859-1987 8
20	PERNO	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	PERNO	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
22	COMPUTADOR	1	HS-6065
23	TUERCA DE TRABA	2	GB/T 889.1-2000 M5
24	ARANDELA	2	GB/7 859-1987 5
25	BOTON DE BLOQUEO	1	PE+Q235/52*47 (M8*15)
26	ARANDELA	1	32*8.2*2
27	TAPA	2	14*14
28	TUERCA DE FIJACIÓN	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	TAPA DE MANIVELA	2	23*7.5
30	TAPA	1	38*38*2.0
31	TUERCA DE TRABA	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	CADENA DE RUEDA	1	A7K-16 ½*1/8 16T (1.37)
33	MANIVELA IZQUIERDA	1	170*27
34	COBERTOR DE MANIVELA	1	56/28
35	COJINETES	2	6004ZZ
36	MANIVELA DERECHA	1	170*27
37	TAPA	4	60*1.5
38	TUERCA DE FIJACIÓN 2	2	GB7T 802-1988 M12*1.25 (H= 16MM)
39	PERNO DE FIJACIÓN	2	M6*58
40	TUERCA	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	TORNILLO 1	12	GB/T 845-1985 ST 4.2*19
42	TORNILLO 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2*19

43	TORNILLO 3	2	GB/845-85 ST4.8*13
44	CUBIERTA EXTERIOR DE LA CADENA	1	654*263*49 (507G)
45	TAPA DE CADENA	1	108*37*3 (7G)
46	AXIS	1	20*162
47	TUBO LARGO DE FIJACIÓN	1	25*20.5*41
48	TUBO CORTO DE FIJACIÓN	1	25*20.5*9
49	CUBIERTA INTERIOR DE LA CADENA	1	451*260*2 (220G)
50	CADENA	1	P=12.7, 106
51	RUEDA DE CADENA	1	P=12.7, Z=52T
52	MANDO	1	40*160 (10)
53	BUJE	1	18*10*10
54	RESORTE 1	1	1.8*40
55	PERNOS	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	RUEDA	2	50*23
57	TUERCAS	4	GB/T 41-2000 M8*40
58	TUERCAS DE FIJACIÓN 2	2	M12*1.25 H=6
59	TUBO DE FIJACIÓN	1	16*12.1*35
60	COJINETE	2	6001ZZ
61	VOLANTE	1	450*72
62	VOLANTE DE EJE	1	12*160
63	TUERCAS DE FIJACIÓN 2	1	16*16*5 (M10)
64	CUBIERTA DE VOLANTE	1	59*35
65	PERNOS 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66	TUERCAS DE FIJACIÓN	2	27*M20*1 (5MM)
67	RESORTE 2	1	1.0*55
68	TUBO CORTO DE FIJACIÓN	1	14*10.2*8.5
69	ARANDELA PLANA 1	1	GB/T 95-2002 6
70	TUERCA ABOVEDADA	1	GB/T 802-1988 M6
71	RESORTE DE CUBIERTA	1	32*23*2
72	RESORTE 3	1	2.2
73	ESTRUCTURA DE PLÁSTICO- BASTIDOR-	1	200*47*30
74	PLASTICOS PEQUEÑOS	1	14*9*14
75	BLOQUE DE LANA	1	113*25*8
76	PERNOS 1	2	GB/T 5780-2000 M15*30
77	FRENO DE RESORTE	1	1.0
78	ARANDELA PLANA 2	1	35*20*2.0

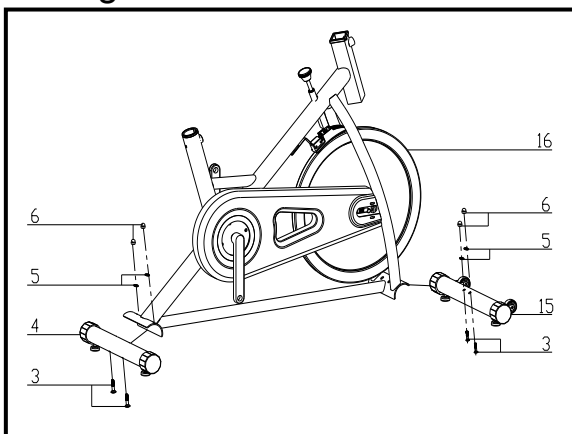
## INSTRUCCIONES DE ARMADO

### 1- PREPARACIÓN.

- A. Antes de armarlo, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice las presentes herramientas para el armado.
- C. Antes del armado, compruebe si todas las piezas necesarias están disponibles - en la parte de arriba de esta hoja de instrucciones encontrará una explosión de dibujo con todas las partes individuales (marcados con números) que esta partida incluye.-

### 2- INSTRUCCIÓN DE ARMADO

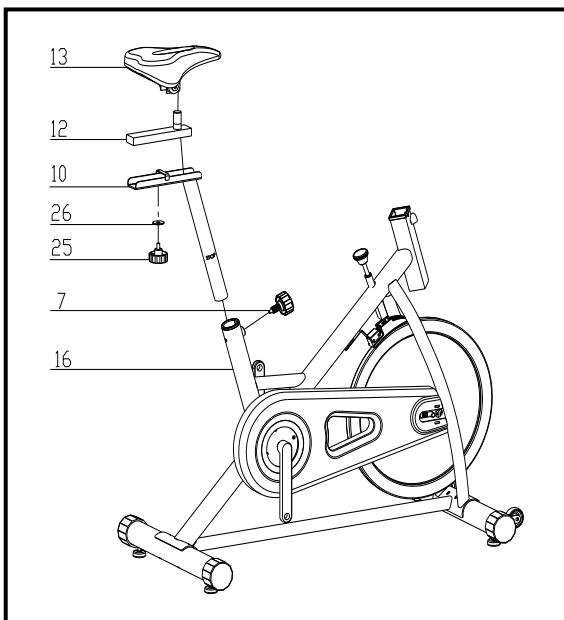
Figura 1:



Conecte el Estabilizador Delantero (pt.15) a la Armadura Principal (pt.16) utilizando dos conjuntos de Ø8 Arco Arandelas (véase el punto 5), M8 Tornillos de cúpula (pt.6) y M8 \* 75 perno de carro (3).

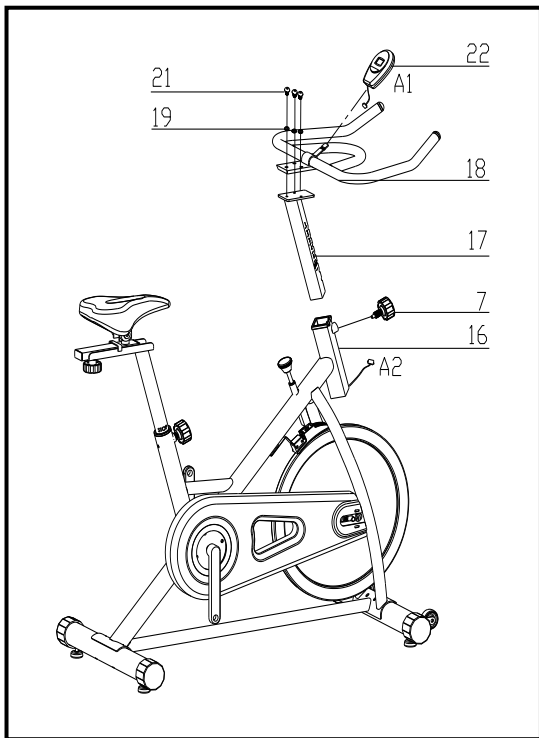
Conecte el Estabilizador Trasero (Pt.4) a la Armadura Principal (pt.16) utilizando dos conjuntos de Ø8 Arco Arandelas (véase el punto 5), M8 Tornillos de cúpula (pt.6) y M8 \* 75 perno de carro (3).

Figura 2:



Deslice el poste del asiento (12) en forma vertical, tire del tubo del asiento (10) y, en la posición deseada, alinee los agujeros y fije en el lugar con el botón de bloqueo (25) y la arandela plana 1 (26). Ahora fijar el asiento (13) al tubo del mismo (12) como se muestra. Inserte el poste del asiento vertical (10) en el bastidor principal (16) y alinee los agujeros. Asegure la silla en su posición con la Perilla de Ajuste (7). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bici esté totalmente armada.

Figura 3:



Deslice el Poste de la Baranda (pt.17) en la carcasa posterior del manillar en el bastidor principal. Tendrá que aflojar la sección estriada del Botón de ajuste (véase el punto 7) y tire de la perilla hacia atrás y luego seleccionar y alinear los agujeros para la altura deseada. Suelte el botón y vuelva a apretar en la posición deseada.

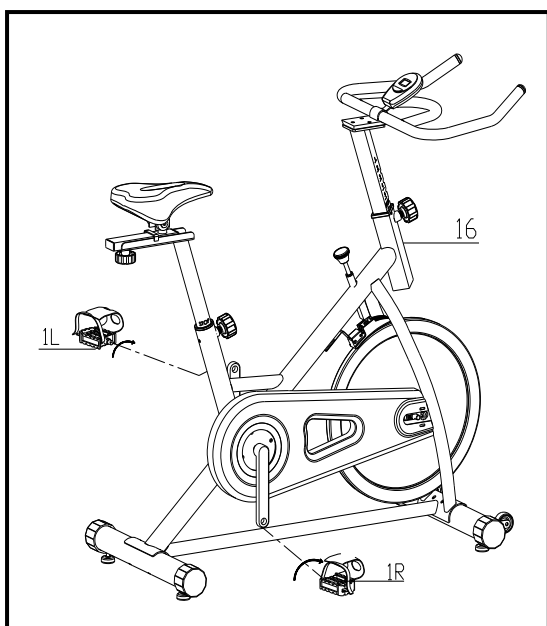
Fije la Baranda (pt.18) con la arandela de muelle (pt.19) y el perno (pt.21).

**ATENCIÓN: DEBE FIJAR LA BARANDA FIRMEMENTE**

Deslice la computadora (pt.22) en el soporte del manillar para la misma

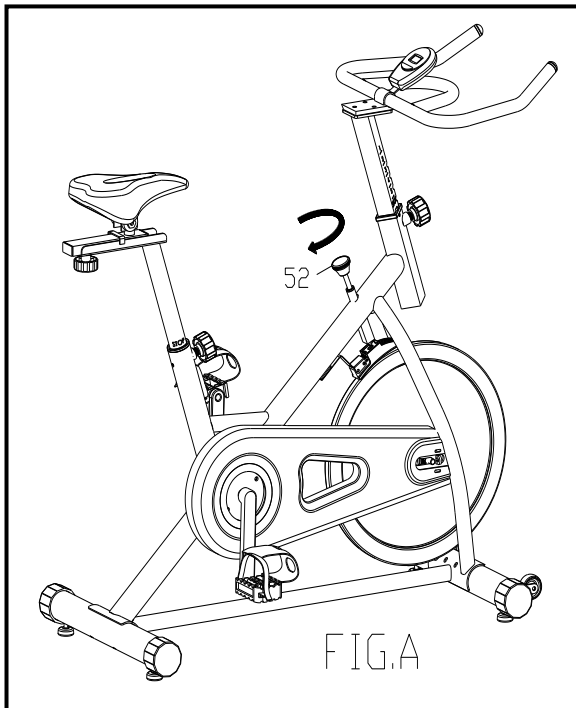
A continuación, conecte el enchufe (A1 y A2).

Figura 4:



Los pedales (pt.1 L & R) pt.1 están marcados como "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conecte los brazos de manivela apropiados. El brazo de la biela derecha está del lado derecho del asiento. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y en sentido anti horario el pedal izquierdo.



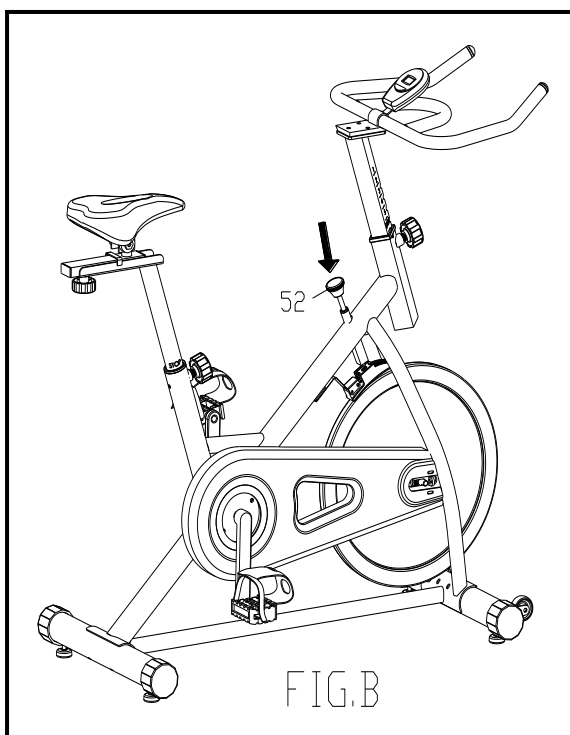


**(A) Ajuste de la tensión:**

Aumentar o disminuir la tensión le permite añadir variedad a sus sesiones de entrenamiento mediante el ajuste el nivel de resistencia de la bicicleta.

Para aumentar la tensión y aumentar la resistencia (que requiere más fuerza a pedal), gire la perilla de emergencia de Frenos y Control de Tensión (# 52) a la derecha.

Para disminuir la tensión y disminuir la resistencia (que requiere menos fuerza para pedal), gire la perilla de emergencia de Frenos y mando de control de tensión (# 52) a la izquierda. Funciones del uso del freno de emergencia:



B.) El mismo botón que le permite ajustar la tensión de la bicicleta también funciona como freno de emergencia. Utilice esta característica de seguridad en cualquier situación en la que tendría que bajarse de la bicicleta y / o detener el uso de la bicicleta.

Para utilizar la función de freno de emergencia en cualquier situación es necesario que presione hacia abajo el freno y la Perilla de freno de Emergencias (# 52).

## AJUSTES

- Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla de resorte en el poste vertical en el bastidor principal y tire hacia atrás la perilla. Coloque el tubo del asiento para la altura deseada, de manera que los agujeros estén alineados, a continuación, suelte la perilla y apriete.
- Para mover el asiento hacia adelante en la dirección del manillar o hacia atrás lejos de él, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el tubo del asiento horizontal en la posición deseada. Alineé los agujeros y vuelva a apretar el botón de ajuste.
- Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla principal y la secundaria y tire de los dos botones de nuevo. Deslice el poste del manillar lo largo de la carcasa en el bastidor principal a la altura deseada y, con los agujeros alineados correctamente, apriete el botón de ajuste y luego el mando secundario.

Usando la bicicleta de spinning le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física y muscular, y en conjunto con un control de las calorías y una dieta ayuda a perder peso.

## 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 ARG-873SP 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: el volante de inercia, la estructura y todos los elementos que puedan verse afectados.

- **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

- **Mantenimiento mensual.**

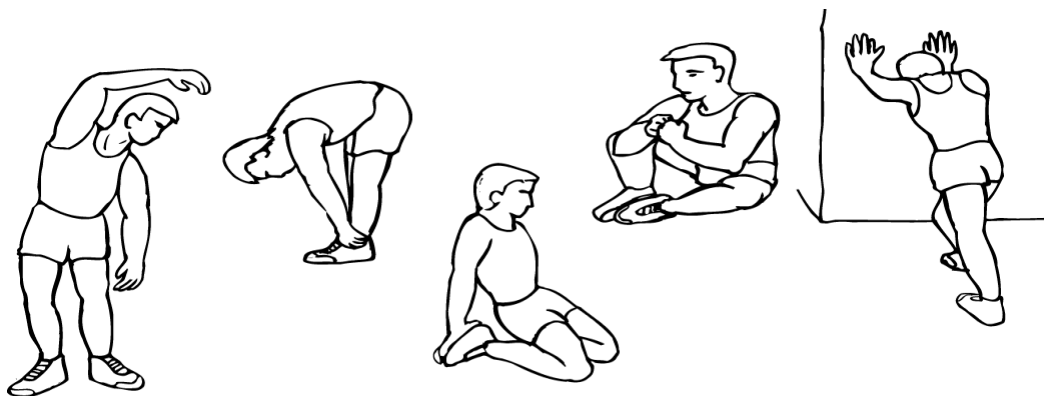
Estado general de la cadena. Limpiar, lubricar y verificar su ajuste.

- **Mantenimiento anual.**

Chequear el sistema de freno en su totalidad. Chequear los soportes de la rueda de inercia. Servicio completo de la bicicleta

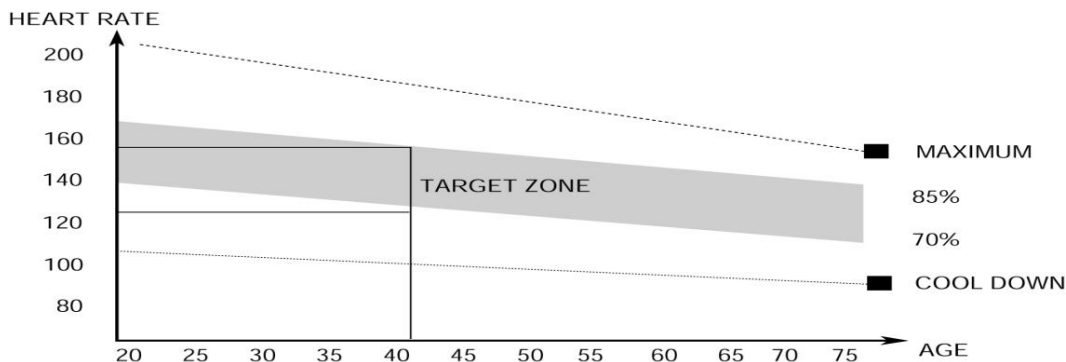
## 1- Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También se reduce el riesgo de calambres y lesión. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra a continuación. Cada estiramiento se debe mantener durante aproximadamente 30 segundos, no lo fuerce o tire de los músculos en un tramo - si duele, pare.



## 2- Ejercicio

Esta es la etapa donde se pone el esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más fuertes. Para trabajarlo es muy importante mantener un ritmo constante a lo largo de su uso. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar su ritmo cardíaco en la zona de destino, tal como se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos.

Esta etapa es dejar que su sistema y los músculos Cardiovascular se relajen. Esto es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir su ritmo de juego, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, una vez más recordar de no forzar o tirar de los músculos en la recta final.

A medida que más en forma esté podrá entrenar más y más difícil. Es aconsejable entrenar por lo menos tres veces a la semana, y si es posible que el espacio de sus entrenamientos sean de manera uniforme en toda la semana.

## MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

### Descripción:

La unidad es un sistema electrónico en el que deben mostrarse todos los parámetros de entrenamiento en la pantalla LCD. Los parámetros de entrenamiento incluyen: Tiempo, velocidad, distancia, calorías. Éstos parámetros de entrenamiento pueden ser seleccionados por la tecla de selección.

### Modo o Función Acción

**Encendido.** Si pulsa el botón, la unidad se enciende y puede visualizar los parámetros del último ejercicio.

**Escanear función.** Pulse el botón, y la unidad mostrará 5 parámetros, uno por uno. Presione la tecla de modo que la señal "SCAN" se muestre en la parte inferior derecha. La unidad mostrará por medio de tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso cada 4 segundos.

**Tiempo.** Pulse la tecla Modo hasta que los puntos pasen de "TMR" a "Time" para visualizar el tiempo de ejercicios. Si frena la bicicleta mientras está en movimiento, la unidad dejará de contar el tiempo también.

**Velocidad.** Cuando los puntos pasen de "SPD" a "SPD" puede visualizar el valor de la velocidad. Unidad: km / h.

**Distancia.** Cuando los puntos pasen de "DIST" a "Dist" puede visualizar el valor de la distancia. Unidad: km.

**Calorías.** Cuando los puntos "CAL" para "CAL" puede visualizar el valor de calorías.  
Unidad: K Cal.

**Restablecer.** Presione la tecla de modo más de 3 segundos, y la pantalla se reiniciará en cero.

**Apagado automático.** La unidad se apagará si la señal de velocidad se detiene durante 4 minutos.

FUNCIONES	Scan	Cada 4 segundos
	TiempoTrancur	00:00~99:59
	Velocidad	0.0~99.9km/h
	Distancia	0.00~99.99km
	Calorias	0.00~999.9kcal
	Pulso	40~180/min
Control	4 microprocesador de un solo chip	
Sensor	No-contacetipo magnético	
Tipo de batería	2 pcs of Size-AA or UM-3	
Temperatura de funcionamiento	0° ~+40°C	
Stdrage temperature	-10° ~+60°C	

## **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 cubro 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/Fax: (0221) 471-2323



E-mail: [sat2@randers.com.ar](mailto:sat2@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

NOMBRE:

COMERCIO DONDE ADQUIRIO EL PRODUCTO:

DOMICILIO:

LOCALIDAD:

FECHA DE VENTA:

TELEFONO:

