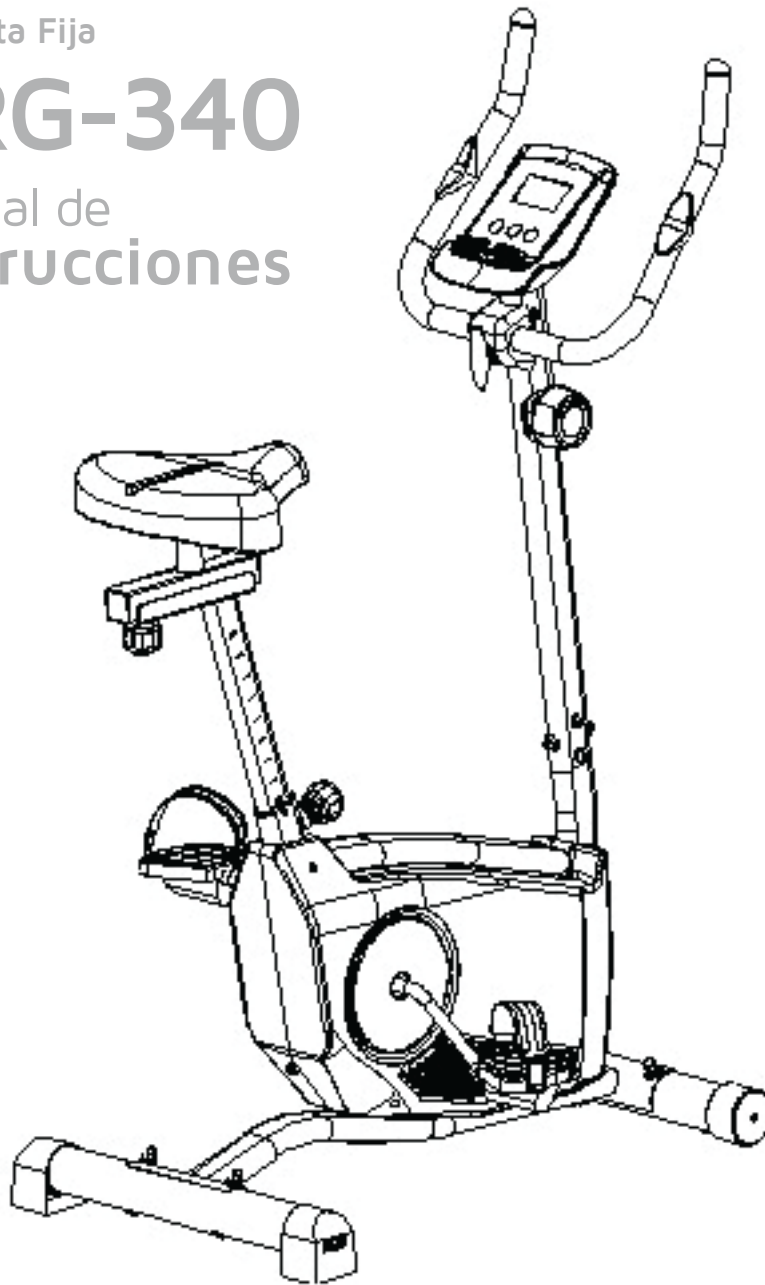


Bicicleta Fija

ARG-340

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

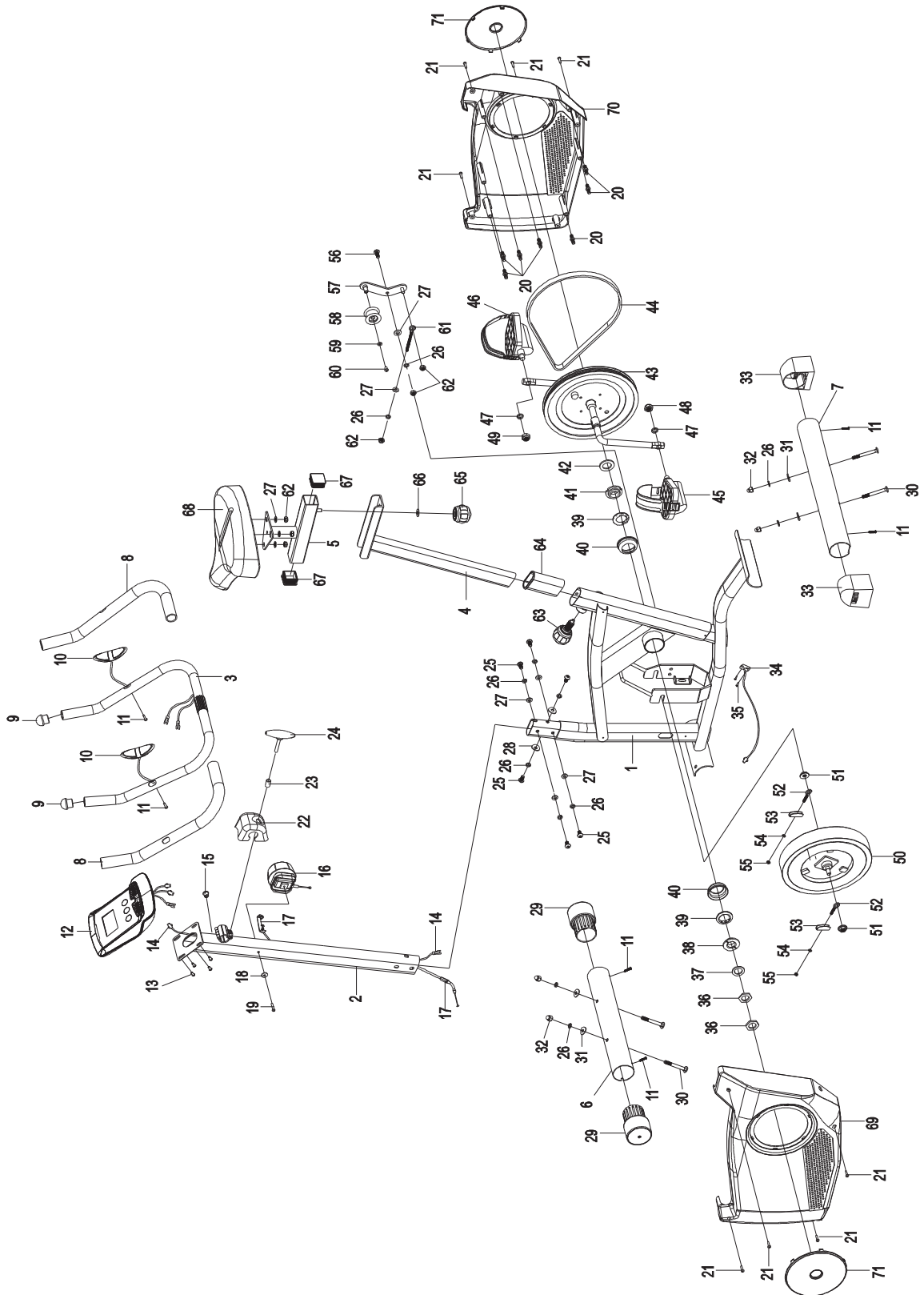
Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	4
Listado de piezas.....	5
Lista de materiales.....	6
Herramientas.....	6
Instrucciones de armado.....	7
Cómo mover la bicicleta.....	14
Instrucciones del monitor.....	14
Ajustes.....	17
Mantenimiento y tratamiento.....	18
Solución de problemas.....	19
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	20
Garantía.....	23

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 ARG-340 exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar el producto por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique el producto en un lugar seco y manténgalo alejado 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. Su 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 adecuado para terapia.
10. Solamente ejercítese en la bici cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.
11. La bicicleta ARG-340 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 ARG-340 en presencia de otra persona que pueda darle avisos y/o 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 110 Kg / 242 Lbs.
17. Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover el producto 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.
001	Cuadro principal	1	031	Gran arandela curva	4
002	Poste del manubrio	1	032	Tuerca	4
003	Ajuste de manubrio	1	033	Tapa de pata trasera	2
004	Poste de asiento	1	034	Sensor con cable	1
005	Tubo deslizante del asiento	1	035	Tornillo	2
006	Pata frontal	1	036	Tuerca	2
007	Pata trasera	1	037	Arandela	1
008	Grip de manubrio	2	038	Tuerca de cojinete	1
009	Tapa del manubrio	2	039	Cojinete	2
010	Sensor de pulso con cable	2	040	Tapa de rodamiento	2
011	Tornillo	6	041	Tuerca de rodamiento	1
012	Computadora	1	042	Arandela	1
013	Tornillo	4	043	Polea de correa con manivela	1
014	Cable de sensor	1	044	Correa	1
015	Cable de ojal	1	045	Pedal izquierdo	1
016	Ajuste de control	1	046	Pedal derecho	1
017	Cable de tensión	1	047	Arandela elástica	2
018	Arandela	1	048	Tuerca izquierda	1
019	Tornillo	1	049	Tuerca derecha	1
020	Tornillo plástico	7	050	Piñón	1
021	Tornillo	8	051	Tuerca	2
022	Cobertor	1	052	Cáncamo M6x36	2
023	Espaciador	1	053	Traba de tensión	2
024	Ajuste de manubrio	1	054	Arandela elástica	2
025	Perno	6	055	Tuerca	2
026	Arandela	12	056	Perno	1
027	Arandela	9	057	Brazo Idler Ø10xØ35	1
028	Arandela curva	2	058	Rueda Idler Ø6xØ12x1.0T	1
029	Tapa de pata delantera	2	059	Arandela	1
030	Perno	4	060	Tornillo de cabeza en cruz	1

LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
061	Perno M8x85	1	067	Tapa del tubo deslizante	2
062	Tuerca	6	068	Asiento (DD-353T)	1
063	Ajuste del poste del asiento	1	069	Cubierta izquierda	1
064	Buje del asiento	1	070	Cubierta derecha	1
065	Ajuste del asiento	1	071	Tapa de la manivela	2
066	Arandela	1			

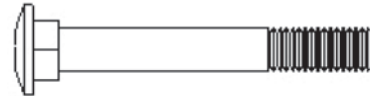
LISTA DE MATERIALES



(15) Ojal
1 PC



(26) Arandela
4 PCS



(30) Perno
PCS



(31) Gran arandela curva
4 PCS

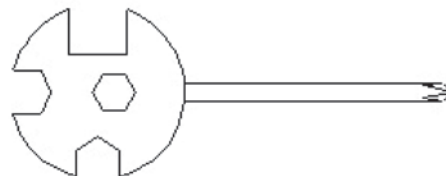


(32) Tuerca
4 PCS

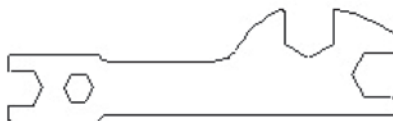
HERRAMIENTAS



Llave Allen S6
1 PC



Multi Hex con Destornillador
S10, S13, S14, S15
1 PC



Multi Hex Tool
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO

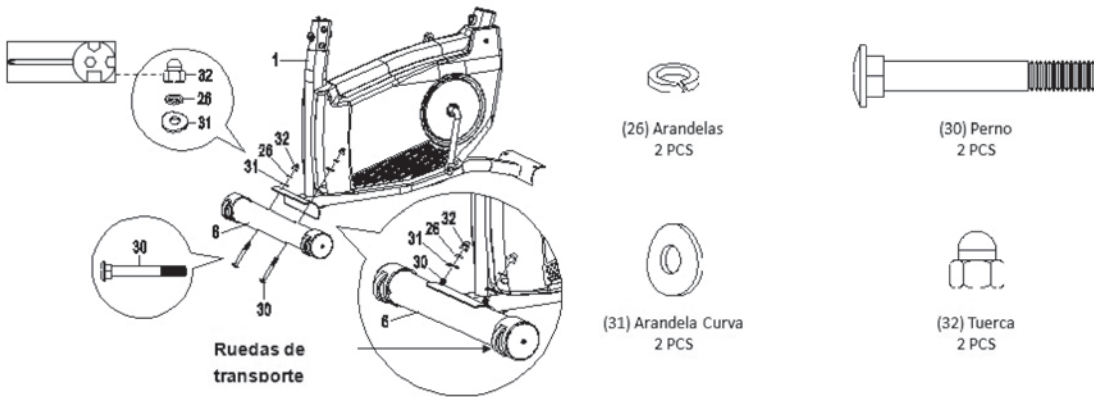
1. PREPARACIÓN.

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta que presenta para el armado del producto.
- 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.

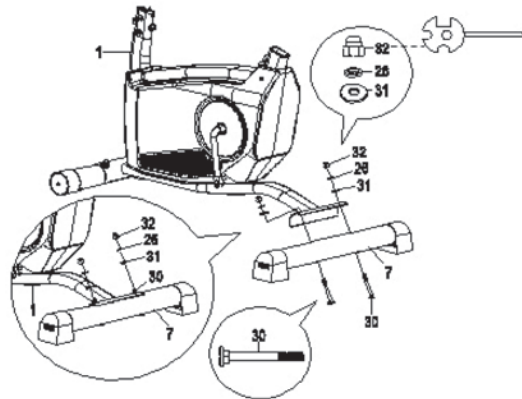
PASO 1:

Posicione la pata frontal (6) en el cuadro principal (1) y alinee ambos agujeros. Fíjela en el frente curvo del cuadro con dos pernos (30), dos arandelas (26) y dos tuercas (32). Ajuste las últimas con el Multi Hex.



PASO 2:

Posicione la pata trasera (7) en el cuadro principal (1) y alinee ambos agujeros. Fíjela en el frente curvo del cuadro con dos pernos (30), dos arandelas (26) y dos tuercas (32). Ajuste las últimas con el Multi Hex.



INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 3:

Los pedales, tiras y agarres están marcados con una R (Derecha) y una L (Izquierda).

Seleccione la tira del pedal derecho (46). Encaje el extremo de tres agujeros de la correa en el borde interior del pedal del pie derecho (46). Coloque el otro extremo de la correa en el borde exterior del pedal del pie derecho (46)

Seleccione los agujeros de ajustes cuales permiten que su pie pueda ser removido del pedal.

Use el mismo procedimiento para enganchar el pedal izquierdo a la tira.

PASO 3.1:

Los pedales y las bielas están marcados con una R (Derecha) y una L (Izquierda). Remueva la tuerca izquierda (48), la derecha (49) y las dos arandelas (47) de los pedales izquierdo y derecho. Las tuercas deben ser removidas con la Multi Hex Tool.

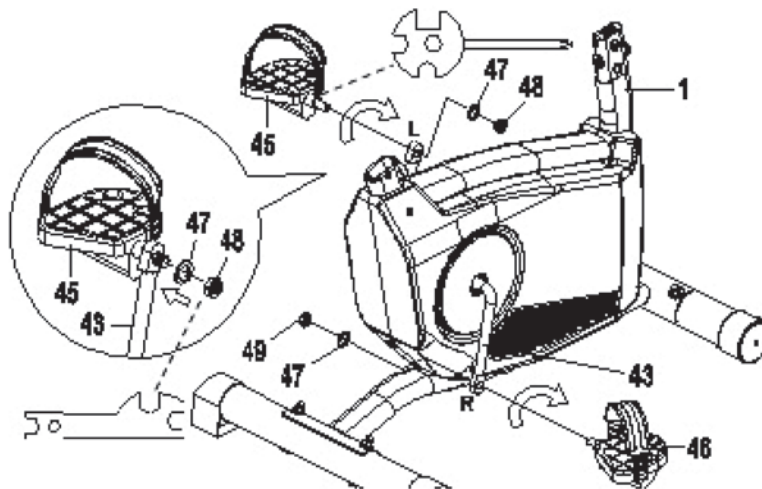
Inserte el eje del pedal izquierdo (45) en el orificio roscado de la manivela izquierda (43). Ajuste el eje del pedal izquierdo con la Multi Hex Tool.

Nota: NO gire el eje del pedal en el sentido del reloj.

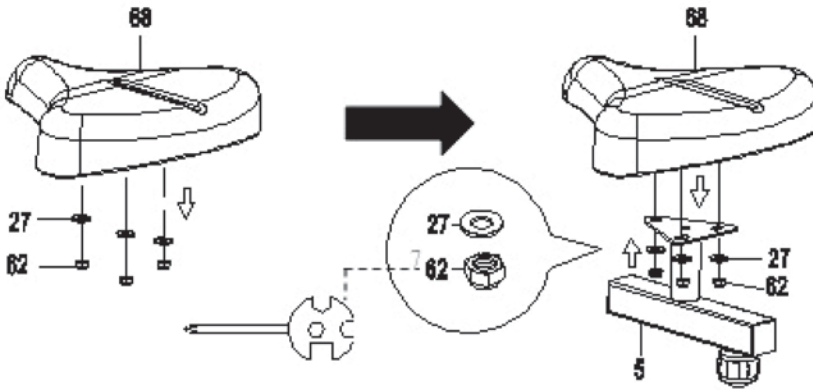
Fije el eje del pedal izquierdo con la tuerca (48) y la arandela (47) que fueron removidas. Ajuste la tuerca con la Multi Hex Tool.

Inserte el eje del pedal derecho en el agujero roscado de la manivela (43). Ajústelo con la Multi Hex Tool.

Fije el eje del pedal derecho (46) con la tuerca (49) y arandela (47) removida.

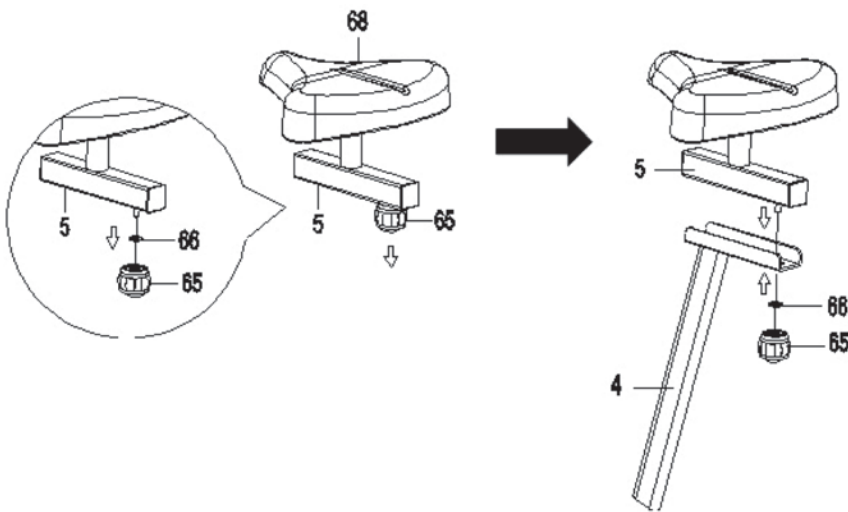


INSTRUCCIONES DE ARMADO



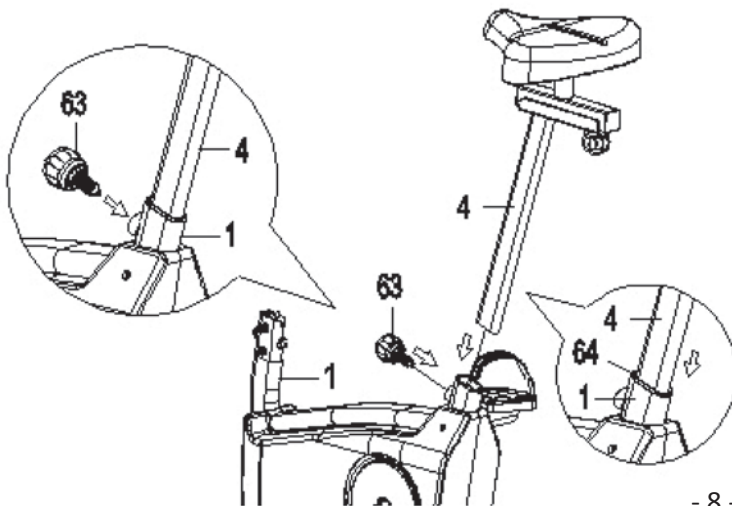
PASO 4:

Quite tres tuercas (62) y tres arandelas (27) debajo del asiento (68). Quítelas con el Multi Hex Tool. Fije los pernos en la parte inferior del asiento (68) a través de los agujeros en la parte superior del tubo deslizante del asiento (5), sujete con tres tuercas hexagonales (62) y arandelas (27).



PASO 5:

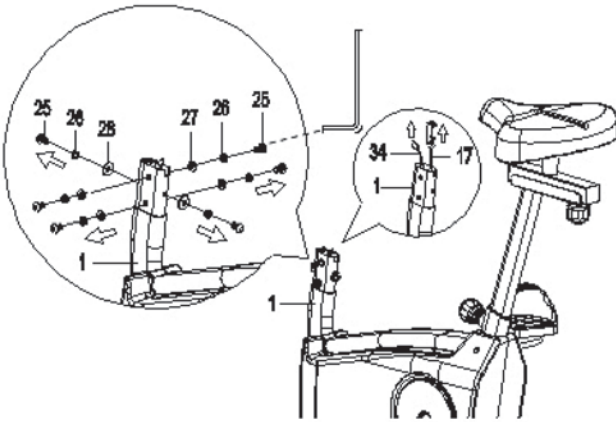
Retire una perilla de ajuste del asiento (65) y una arandela (66) de la parte inferior del asiento Tubo deslizante (5). Guíe el perno debajo del tubo deslizante del asiento (5) a través del agujero superior del poste del asiento (4), coloque las piezas removidas.



PASO 6:

Inserte el poste del asiento (4) en el agujero para el poste del asiento (6) en el cuadro principal (1), girándolo en el sentido de las agujas del reloj para colocar el poste en la posición correcta.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 7:

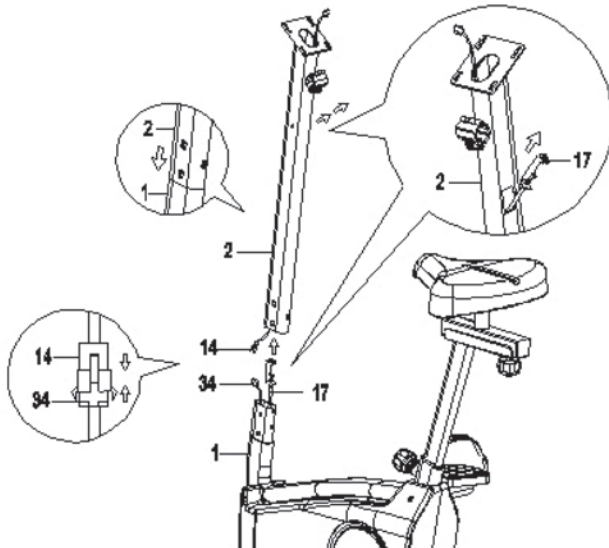
Quite seis pernos (25), seis arandelas elásticas (26), seis arandelas (27) y dos arandelas curvas (28) del tubo del cuadro principal (1). Remueva los pernos con la llave Allen otorgada.

Tire del Cable de Tensión (17) y del Cable del Sensor (34) hacia fuera del tubo del Marco Principal (1).

PASO 8:

Es recomendado tener otra persona para asistir en este paso. Una persona debe sostener el poste del manubrio (2) y la otra persona debe conectar los cables.

Instarte el cable de tensión (17) a través del agujero que está en lo más bajo del poste del manubrio (2) y tire de el desde el agujero con forma de cuadrado del poste del manubrio (2). Conecte el cable del sensor (34) desde el cuadro principal (1) a la extensión del cable del sensor (14) desde el poste del manubrio.



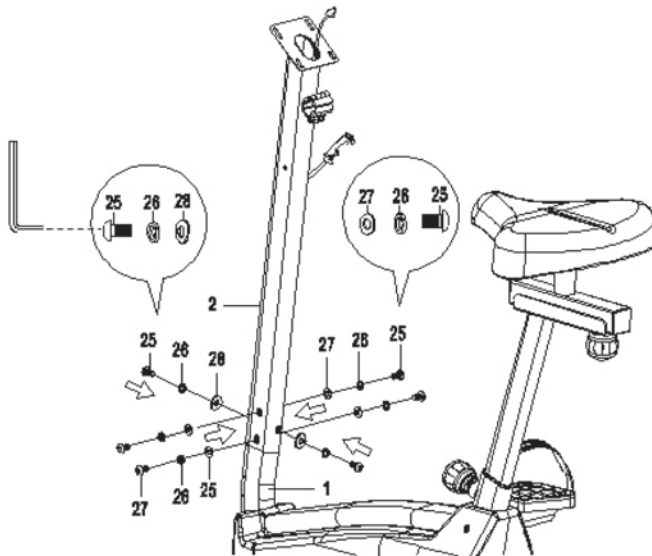
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



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

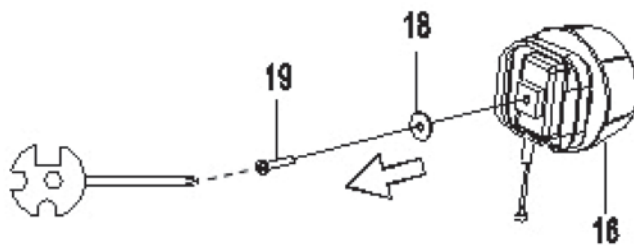
<https://goo.gl/75Epm5>

INSTRUCCIONES DE ARMADO



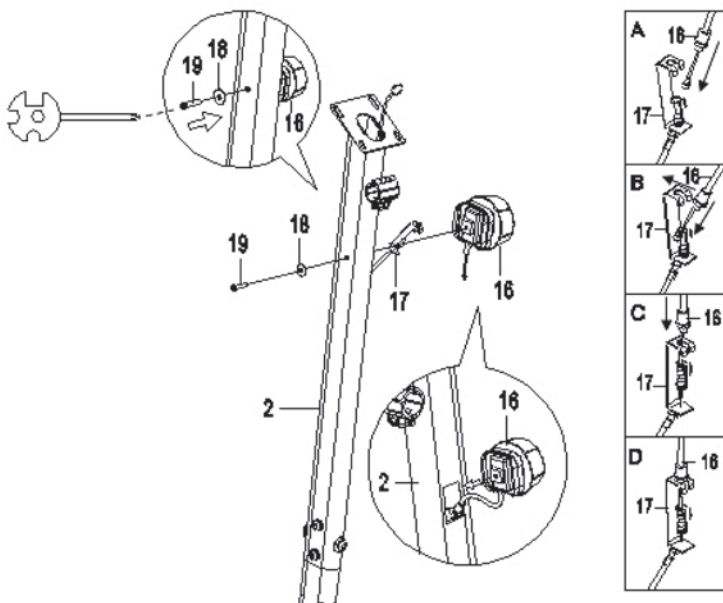
PASO 9:

Inserte el poste del manubrio (2) dentro del cuadro principal (1) y asegúrelo con seis pernos (25), seis arandelas elásticas (26) cuatro arandelas (27) y dos arandelas curvas (28) que fueron removidas anteriormente.



PASO 10:

Quitar una arandela (18) y un tornillo (19) del ajuste de control (18).



PASO 10.1:

Coloque el cable de resistencia en el centro de tensión (16), como muestra la Fig. A.

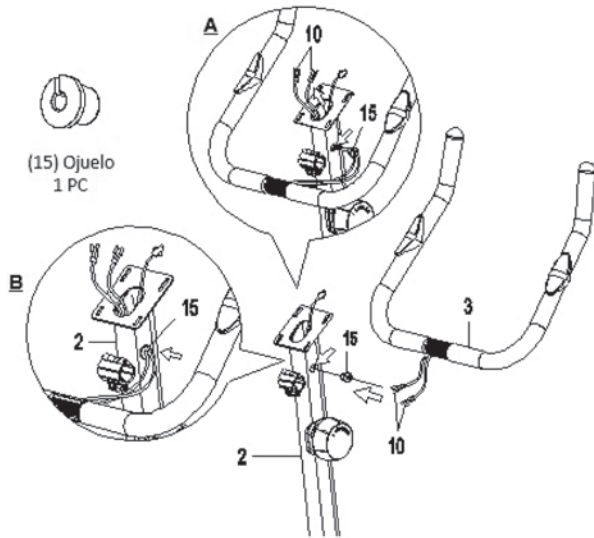
Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (16) hacia arriba y introdúzcalo en la ranura del soporte metálico del cable de tensión (17), véase la figura B.

Inserte el accesorio metálico en el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (16) en el agujero situado en el extremo de la ranura en el soporte metálico del cable de tensión (17), véase la figura C.

Conecte el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (16) al cable de tensión (17) completo, Véase la Figura D.

Agregar la arandela (18) y el tornillo (19) del ajuste de control (18) removidas anteriormente.

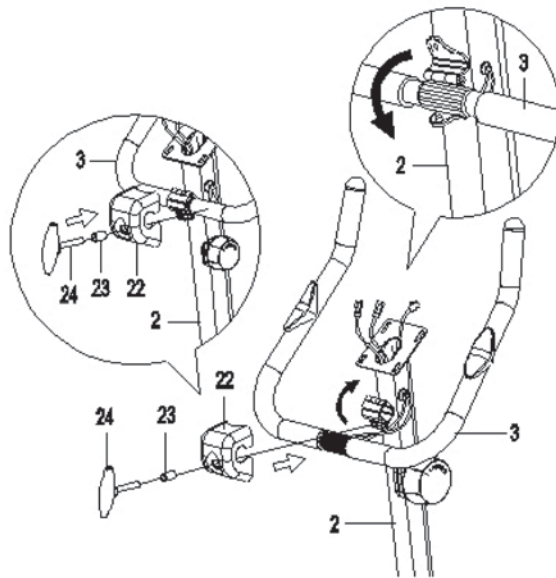
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 11:

A. Inserte el cable del sensor de pulso (10) y el ojuelo (10) a través del agujero en el poste del manubrio.

B. Tire el cable del sensor de pulso (10) hacia afuera del extremo superior del poste del manubrio (2).



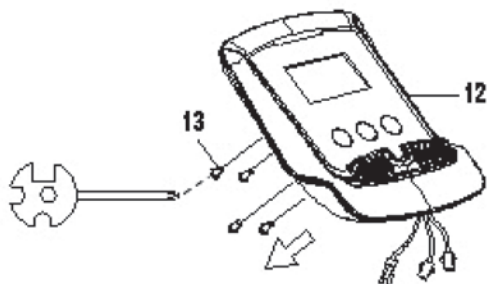
PASO 12:

Coloque el manillar ajustable (3) a través de la abrazadera en el poste del manillar (2) con la mano

Sensores de pulso hacia el asiento. Sujete el manillar ajustable (3) en la posición deseada y

Apriete la cubierta de la abrazadera (22), el espaciador (23) y la perilla T del manillar (24) en la abrazadera. Apriete el manillar T (24) después del ajuste.

NOTA: La perilla T del manillar debe estar firmemente asegurada antes de usarla.



PASO 13:

Quite los cuatro pernos de la computadora (12), con la Multi Hex Tool.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

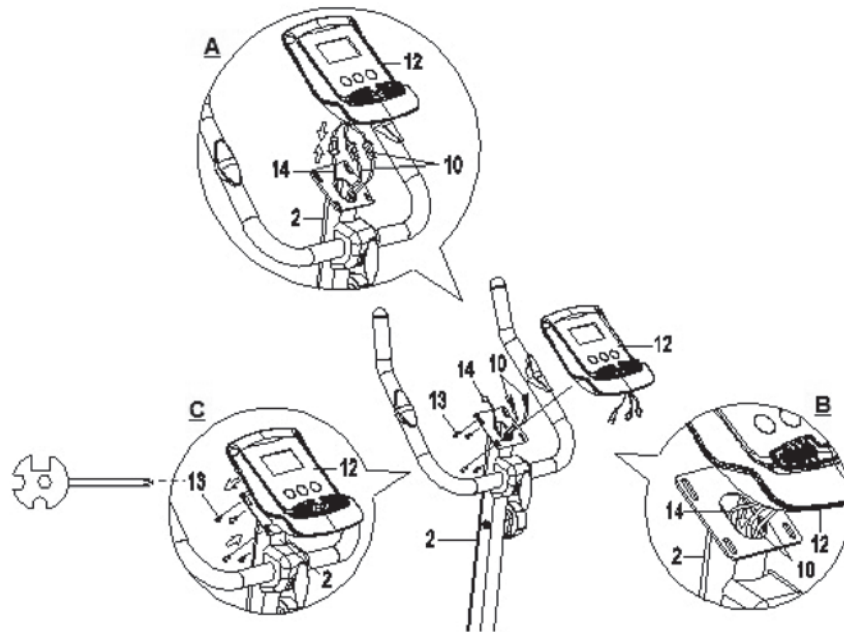
PASO 13.1:

Es recomendable tener un ayudante para este paso. Una persona debe sostener una computadora mientras la otra conecta los cables.

A. Conecte el cable del sensor de pulso (10) y extensión del cable (14) a los cables que salen de la computadora. (12)

B. Pliegue los cables en el poste del manubrio (2).

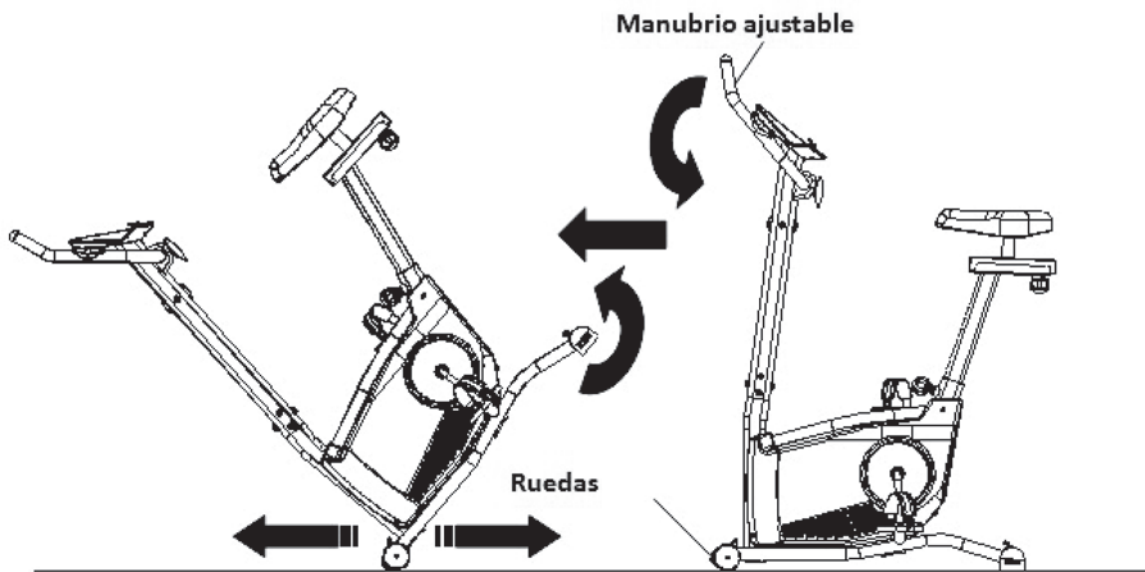
C. Fije la computadora (12) en el extremo superior del poste del manubrio (2) con los cuatros pernos removidos anteriormente.



¡PRECAUCIÓN! Asegúrese de haber ajustado bien todos los tornillos y tuercas antes de usar el elíptico ARG-340.

Nota: la tapa final del estabilizador frontal es movable, lo cual es fácil para que usted pueda mover el producto de lugar.

CÓMO MOVER LA BICICLETA



Esta bicicleta de tiene un par de ruedas en la pata frontal que al levantarla suavemente puede ser movilizada.

PRECAUCION: Esta sugerido que siempre haya una segunda persona que te ayude en la movilización de la bicicleta.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



USANDO LA COMPUTADORA

La computadora puede ser activada presionando cualquier botón o pedaleando. Si dejas el equipo en reposo por 4-5 minutos, se apagará automáticamente.

FUNCION DE BOTONES:

MODE: Pulse el botón MODE para seleccionar las funciones del ordenador.

Mantenga presionado el botón MODE durante 3 segundos para restablecer todos los valores excepto el TOTAL de los valores de datos.

SET: Pulse el botón SET para ajustar los valores de datos de TMR (TIEMPO), DST (DISTANCIA) o CAL (CALORIAS) para el ajuste preestablecido.

RESET: Pulse el botón RESET para restablecer los valores de TMR (TIMER), DST (DISTANCIA) o CAL (CALORIAS) a cero.

Mantenga presionado el botón RESET durante 3 segundos para restablecer todos los valores excepto el TOTAL de los valores de datos.

FUNCIONES DE COMPUTADORA.

SCAN: Presione el botón MODE hasta que la pantalla muestre SCAN, automáticamente cada función en secuencia cambiará cada 6 segundos.

TMR (TIEMPO): Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. Usted también puede pre ajustar el tiempo objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento. Para ajustar TIMER presione el botón MODE hasta que la pantalla muestre TMR. Pulse el botón SET para cambiar la hora, cada vez que presione el botón SET el tiempo cambiará cada 1 minuto. Presione el botón RESET para borrar el tiempo objetivo a cero. El intervalo de tiempo objetivo preestablecido es de 0:00 a 99:00 minutos. Una vez que preestablece el tiempo objetivo y luego empiece a hacer el ejercicio, el tiempo empezará a contar desde el tiempo objetivo pre-establecido de 0:00 por 1 segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo predefinido llegue a 0:00, el tiempo comenzará a contar inmediatamente hacia arriba y la computadora comenzará a sonar para recordártelo.

SPD (VELOCIDAD): Muestra la velocidad de entrenamiento actual.

DST (DISTANCIA): Muestra la distancia acumulada durante el entrenamiento. Puedes también predeterminar la distancia objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento. Para ajustar

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

DISTANCE pulse la tecla MODE hasta que la pantalla muestre DST. Pulse el botón SET para cambiar la distancia, cada vez que presione el botón SET la distancia debe cambiar en 0,1 km. Presione el botón RESET para borrar la distancia objetivo a cero. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 0,0 a 99,90 km. Una vez que preestablezca la distancia objetivo y luego comience a hacer ejercicio, la distancia comienza contando desde la distancia objetivo predeterminada hasta 0.0. Cuando la distancia objetivo preestablecida llegue a 0.0, comenzará a contar inmediatamente hacia arriba y la computadora comenzará a sonar para recordarte.

CAL (CALORIAS): Muestra la cantidad aproximada de calorías quemadas durante el entrenamiento. También puedes preestablecer las calorías objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento. Para configurar CALORIAS pulse El botón MODE hasta que la pantalla muestre CAL. Pulse el botón SET para calorías, cada vez que presione el botón SET las calorías deben cambiar a 1.0 calorías. Presione el botón RESET para borrar las calorías objetivo a cero. El rango preestablecido de calorías objetivo es de 0,0 a 999,0 calorías. Una vez que pre-establezca las calorías objetivo y luego comience a hacer ejercicio, las calorías empiezan a contar desde las calorías objetivo preestablecidas a 0.0. Cuando el objetivo llegue hasta 0.0, las calorías empezarán a contar inmediatamente y la computadora comenzará a sonar para recordarle. (Estos datos son una guía aproximada para comparar sesiones de ejercicio y no deben utilizarse en el tratamiento médico).

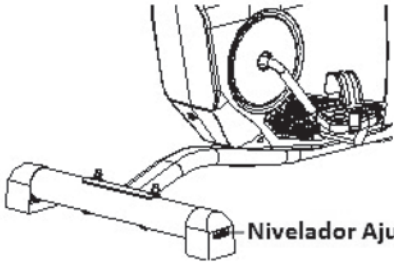
TOTAL: Muestra la distancia acumulada total recorrida. Los valores TOTAL de datos no pueden restablecerse a cero presionando y manteniendo presionado el botón MODE o RESET durante 3 segundos. Para que los valores de los datos TOTAL vuelvan a cero debe sacar las pilas de la computadora.

PULSE: Muestra las cifras actuales del ritmo cardíaco después de agarrar los sensores de pulso del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Para asegurar que la lectura del pulso es más precisa, siempre aferrarse a los sensores de pulso del manillar con las dos manos en lugar de sólo con una mano.

CÓMO INSTALAR LAS BATERÍAS

1. Retire la tapa de la batería en la parte posterior de la computadora.
2. Coloque dos pilas tamaño AA en la carcasa de la batería.
3. Asegúrese de que las pilas estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías.
4. Vuelva a instalar la tapa de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo aparece un segmento parcial, retire las pilas y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

AJUSTES



Nivelador Ajustable

Ajuste de la tapa final del estabilizador trasero.

Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta giratoria.

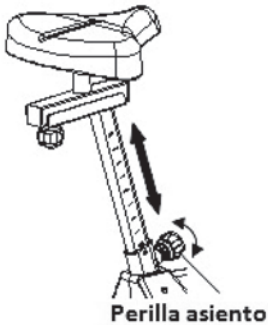


Perilla de control de tensión

Ajuste de la perilla de tensión.

Para aumentar la tensión, gire la Perilla de Tensión en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la tensión, gire la perilla de tensión en sentido anti horario. estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta giratoria.



Perilla asiento

Ajuste de la altura del asiento.

1. Afloje la perilla redonda girando en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que pueda sacarse.

2. Tire de la perilla redonda y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo.

3. Bloquee el poste del asiento soltando el botón redondo y deslizando el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta que la perilla redonda "salte" hacia abajo en la posición bloqueada.

4. Para mayor seguridad, gire la perilla redonda hacia la derecha para fijarla en su lugar.

Asegúrese de que la perilla redonda esté bloqueada en su lugar antes de usar la bicicleta.

NOTA: No ajuste la altura del poste del asiento por encima de la línea "MAX".



Perilla de ajuste del asiento

Ajuste del asiento hacia delante o hacia atrás.

1. Afloje la perilla de ajuste del asiento girando en sentido anti horario.

2. Deslice el tubo de deslizamiento del asiento hacia delante o hacia atrás en la posición adecuada.

3. Bloquee el tubo deslizante del asiento en su lugar girando la perilla de ajuste del asiento en sentido horario.

Asegúrese de que la perilla de ajuste del asiento está bloqueada antes de usar la bicicleta.

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 el elíptico sólo con jabón y un paño húmedo. Por favor no utilice ningún solvente para limpiar el equipo.

El elíptico puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte del mismo. Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales. Como cualquier otro producto, el elíptico debe someterse a un mantenimiento regular.

Mantenimiento diario o después de cada sesión.

Asegúrese que el elíptico no hace ningún ruido raro y que el andar es fluido. Es importante fijarse en que esté bien calzado y que no se mueva ni balancee al pedalear. El producto tiene que estar perfectamente equilibrado 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 del elíptico, por lo que para evitar la corrosión es importante limpiarlo 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 manubrio y limpiarlo.

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.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta se tambalea al usarse.

SOLUCIÓN: Gire el la tapa de las patas traseras y frontal cuanto se necesite para nivelar la bicicleta.

PROBLEMA: Movimiento del poste del asiento.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el ajuste este colocado correctamente.

PROBLEMA: No hay imagen en la computadora de la bicicleta.

SOLUCIÓN: Verifique que el cable del sensor esté conectado correctamente con el cable que sale de la computadora.

SOLUCIÓN: Revise si las baterías están posicionadas correctamente.

SOLUCIÓN: Las baterías de la consola quizás estén agotadas. Reemplácelas por nuevas.

PROBLEMA: No hay indicio del sensor de ritmo cardiaco.

SOLUCIÓN: Verifique que el cable del sensor esté conectado correctamente con el cable que sale de la computadora.

SOLUCIÓN: Para asegurarse la lectura del pulso, siempre coloque ambas manos en los lectores, no una.

SOLUCIÓN: Evite agarrar los sensores muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras mantiene los sensores.

PROBLEMA: La bicicleta hace un ruido mientras se usa.

SOLUCIÓN: Quizá los tornillos estén sueltos. Asegúrese de que estén todos ajustados o que estén todos en su lugar.

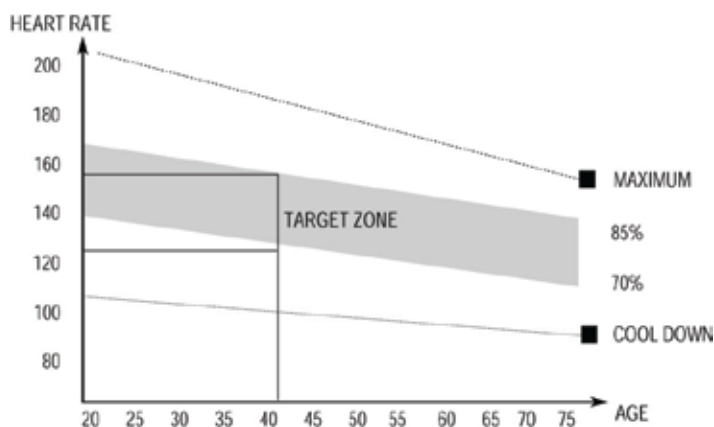
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



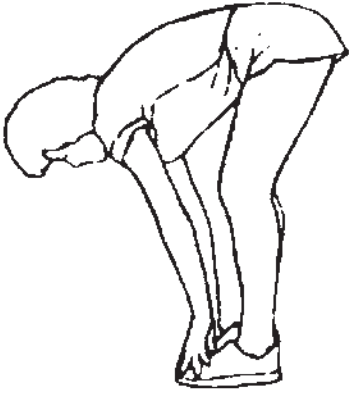
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



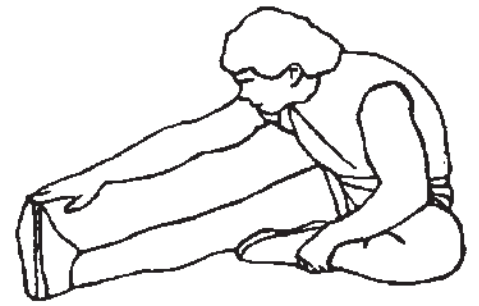


TOQUE DE PIES

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.

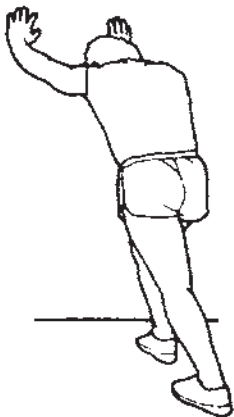
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

