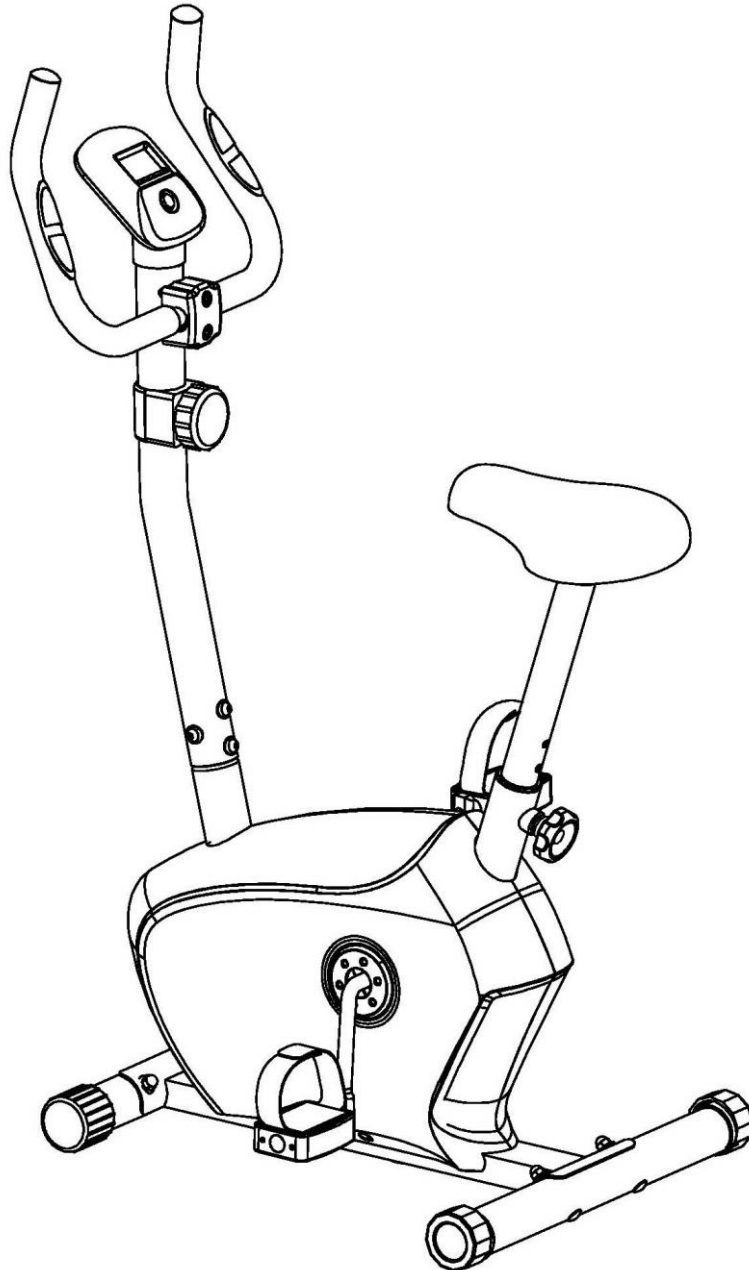




RAN-402

BICICLETA MAGNETICA

Manual del usuario



IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, sujeta a cambios sin previo aviso

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Hay ciertas precauciones que deben seguirse, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo: Leer todas las instrucciones antes de usar el equipo.

1. Leer todas las instrucciones de este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en el músculo, recomendamos hacer ejercicios de calentamiento. Consulte las páginas de las rutinas de calentamiento o enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo es la indicada para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese de que las piezas no están dañados y se fijaron bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado en una superficie plana cuando se utiliza.
4. Por favor, lleve ropa y calzado adecuado al usar este equipo; no use ropa que podría atrapar cualquier parte del equipo; recuerde que debe apretar las correas de pedaleo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor o servicio técnico autorizado.
6. No use el equipo en el exterior.
7. Este equipo es solo para uso hogareño.
8. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
9. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. El espacio mínimo que se requiere para un funcionamiento seguro no es menos de dos metros.
10. Si siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso de este producto es de 120 kgs.

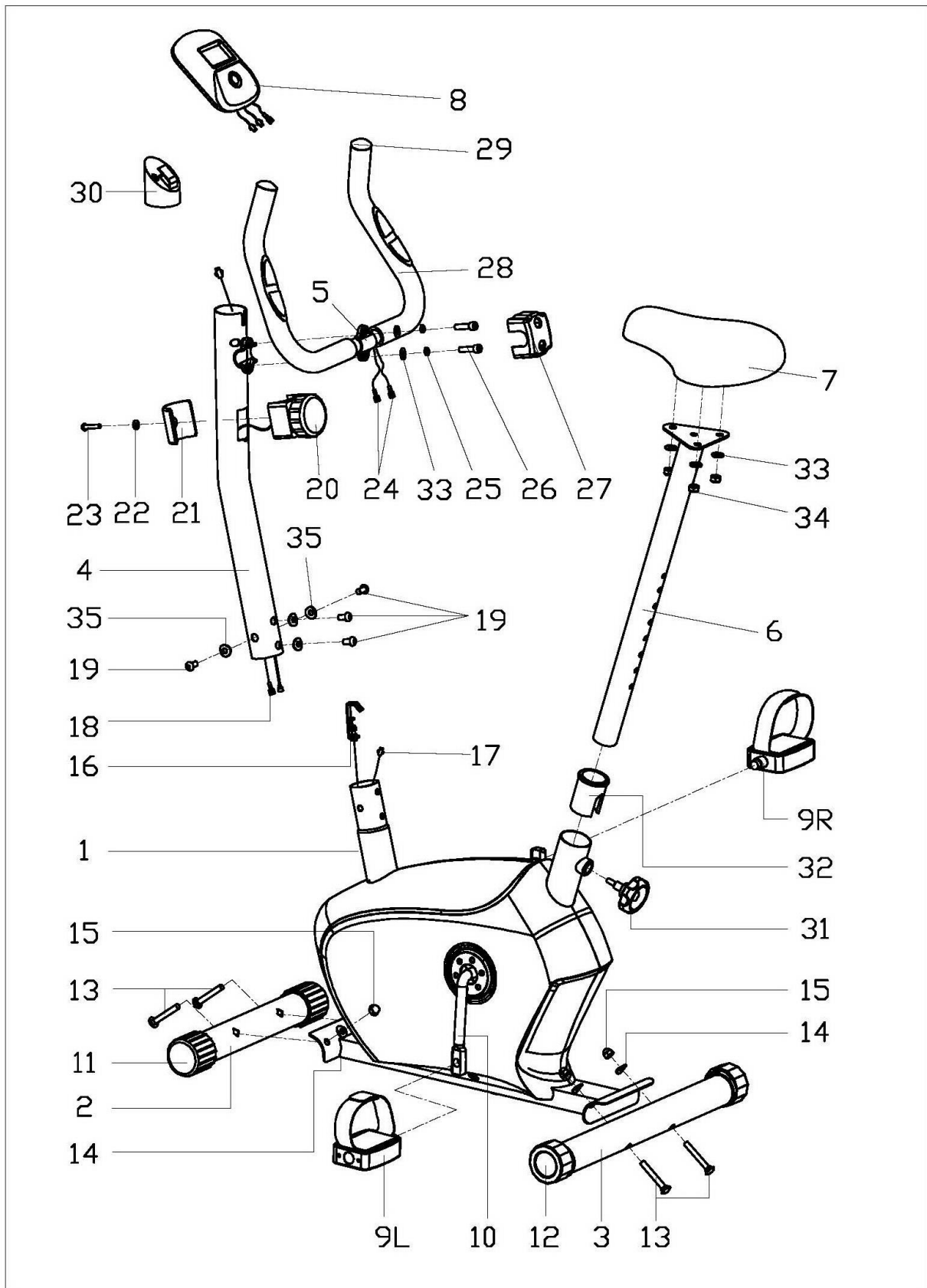
ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que son más de 35 años de edad o con problemas pre-existentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de acondicionamiento físico.

PRECAUCIÓN:

Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.

Diagrama



LISTADO DE PARTES

| No. | Descripción | Qty | No. | Descripción | Qty |
|------|----------------------------------|-------|-----|------------------------------------|-----|
| 1 | Marco principal | 1 | 19 | Tornillo Allen M8X15 | 4 |
| 2 | Estabilizador delantero | 1 | 20 | Regulador de tensión | 1 |
| 3 | Estabilizador trasero | 1 | 21 | Tapa del controlador de tensión | 1 |
| 4 | Poste del manillar | 1 | 22 | Arandela plana D5 | 1 |
| 5 | Manillar | 1 | 23 | Tornillo cruzado M5X40 | 1 |
| 6 | Poste del sillín | 1 | 24 | Cable del sensor de pulso | 2 |
| 7 | Sillín | 1 | 25 | Arandela de resorte D8 | 2 |
| 8 | Computadora | 1 | 26 | Perno M8x30 | 2 |
| 9L/R | Pedal | 1 pr. | 27 | Cubierta del manillar del manillar | 1 |
| 10 | Manivela | 1 | 28 | Empuñadura de espuma | 2 |
| 11 | Tapa del estabilizador delantero | 2 | 29 | Tapa | 2 |
| 12 | Tapa del estabilizador trasero | 2 | 30 | Soporte de la computadora | 1 |
| 13 | Tornillo de carro M10X57 | 4 | 31 | Perilla | 1 |
| 14 | Arandela curva D10Xφ25X1.5XR28 | 4 | 32 | Casquillo de plástico | 1 |
| 15 | Tuerca M10 | 4 | 33 | Arandela plana D8 | 5 |
| 16 | Cable de tensión | 1 | 34 | Tuerca de nylon D8 | 3 |
| 17 | Cable del sensor | 1 | 35 | Arandela curva D8Xφ25X1.5XR25 | 4 |
| 18 | Cable de conexión | 1 | | | |

NOTA:

La mayoría del hardware de ensamblaje mencionado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente retire y vuelva a instalar el hardware, ya que se requiere ensamblaje.

Por favor haga referencia a los pasos de montaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado.

PREPARACION: Antes de montar, asegúrese de que tendrá suficiente espacio alrededor del elemento; Utilice el presente herramental para el ensamblaje; Antes de montar, verifique si todas las piezas necesarias están disponibles. Se recomienda encarecidamente que esta máquina sea ensamblada por dos o más personas para evitar posibles lesiones.

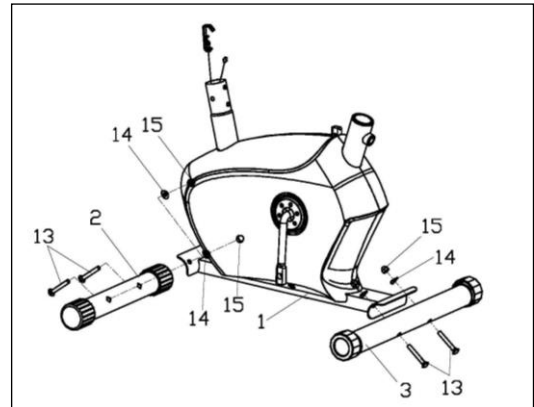
Instrucciones de montaje

Atención:

Siga estas instrucciones de montaje paso a paso para montar esta bicicleta

1. Instale los estabilizadores delanteros y traseros

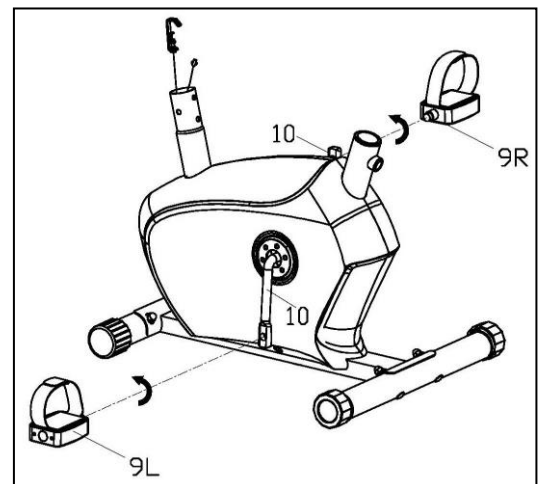
Fije el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) al bastidor principal (1) con el perno de carro (13), la arandela de arco (14) y la tuerca (15).



2. Instale los pedales derecho e izquierdo

Conecte los pedales derecho e izquierdo (9L / R) a la manivela (10), respectivamente. El pedal derecho (9R) debe ser roscado en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo (9L) debe ser roscado en sentido antihorario.

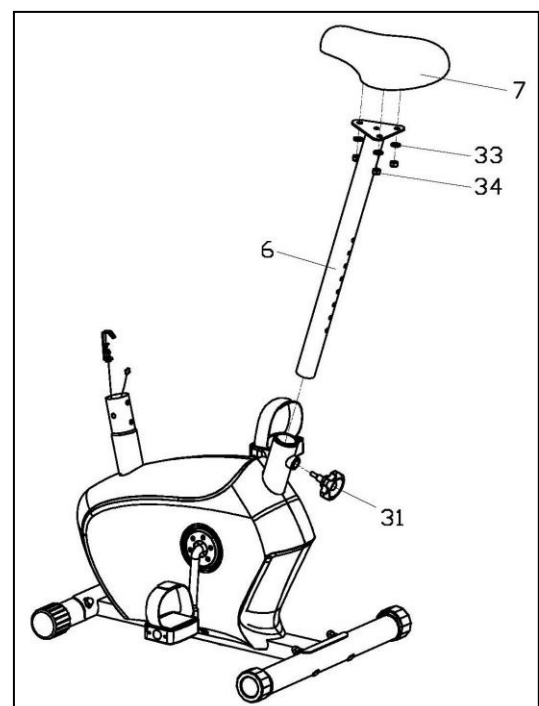
NOTA: Los pedales derecho e izquierdo (9L / R) están marcados "R" para la derecha y "L" para la izquierda.



3. Instale el poste de la silla.

Fije la silla (7) en el poste de la silla (6) con la arandela plana (33) y la tuerca de nylon (34), y luego inserte el poste de la silla (6) con la silla colocada en el marco principal (1) 31).

Nota: Al ajustar la altura del poste de la silla, la línea de marca de profundidad máxima del inserto, no puede ser mayor que el borde del tubo de la sección del Marco Principal.

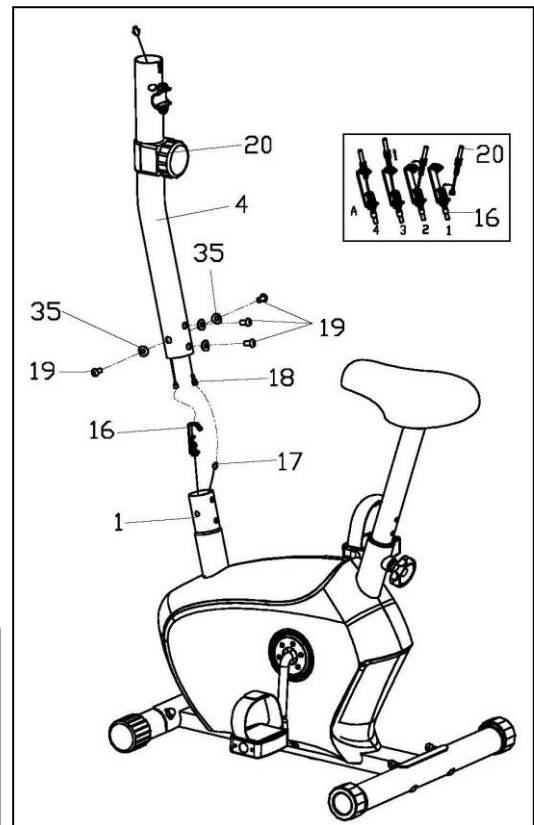
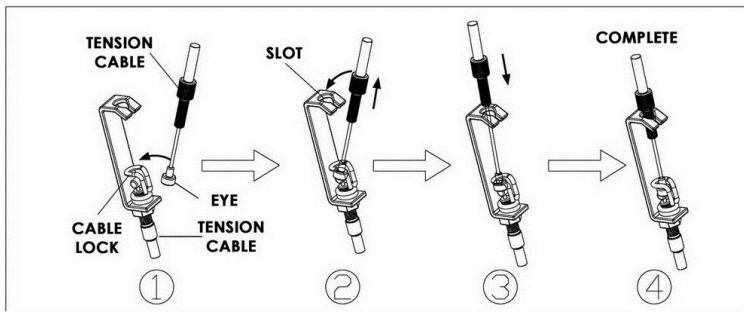


4. Instale el poste del manillar

Conecte el cable del sensor (17) desde el bastidor principal (1) al cable conectivo (18) desde el poste del manillar (4).

Coloque el extremo del regulador de tensión (20) en el gancho de resorte del cable de tensión (16) como se muestra en la imagen A. Tire del cable de resistencia del controlador de tensión (18) hacia arriba y fíjelo en el espacio entre el soporte metálico del cable de tensión (16).

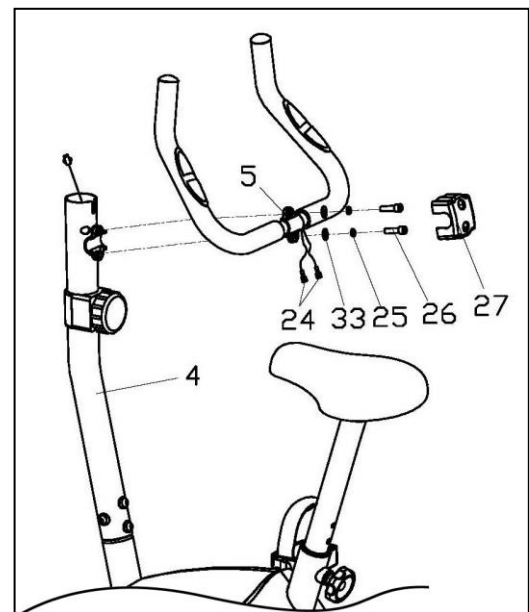
Finalmente, inserte el poste del manillar (4) en el bastidor principal (1) y asegúrelo con el perno Allen (19) y la arandela de arco (35).



5. Instale el manillar

Coloque los cables del sensor de impulsos (24) a través del orificio del poste del manillar (4) y, a continuación, tire de la parte superior del poste del manillar (4).

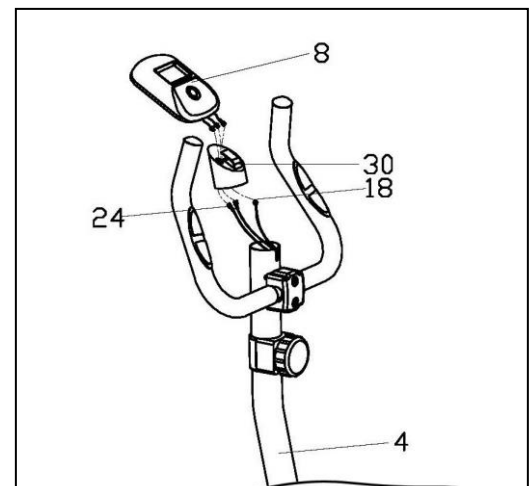
Fije el manillar (5) en el poste del manillar (4) con arandela de resorte (25), arandela plana (33) y perno (26). Cubra la tapa del mandril del manillar (27) en el manillar (4).



6. Instale la computadora

Abra la tapa de la batería e instale dos baterías "AA" o "UM-3" en el compartimiento de la batería en la parte posterior de la computadora (8).

Tire de los cables del sensor de pulsos (24) y del cable conectivo (18) a través del orificio del soporte de la computadora (30) y luego coloque el soporte en el poste del manillar. Conecte los cables del sensor de pulsos (24) y el cable conectivo (18) a los cables que vienen de la computadora (8), y luego conecte el ordenador (8) al soporte de la computadora (30).



MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES:

| | |
|-----------------|-------------------|
| TIEMPO | 00:00-99:00 |
| VELOCIDAD (SPD) | 0-99.9KM/H (ML/H) |
| DISTANCIA | 0.00-9999KM (ML) |
| CALORIAS | 0.0-9999KCAL |
| ODOMETERO(ODO) | 0.0-9999KM (ML) |
| PULSO (PUL) | 0 , 40~240BPM |

TECLA DE FUNCION:

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función que desee..

SET: Puede ver los datos establecidos para "TIEMPO" "DISTANCIA" "CALORIAS" "PULSOS".

CLEAR (RESET): Tecla para restablecer el valor a cero.

ON/OFF(START/STOP): Tecla para prender o apagar la consola.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION:

AUTO ON/OFF . El monitor se apaga automáticamente si no hay ninguna señal que llega del equipo. El monitor encenderá automáticamente cuando el ejercicio comience o pulse una tecla.

FUNCION:

<1>.TIME(TMR) Auto-memorizar el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

<2>.SPEED(SPD) Mostrar la velocidad actual.

<3>.DISTANCE(DST) Acumula las distancias durante el ejercicio.

<4>.TOTAL/ODO Mostrar las distancias totales durante el ejercicio. Cuando se detecta la señal de entrada, el valor se suma a los datos originales.

El TOTAL/ODO no se puede restablecer a excepción de cambiar las baterías una vez.

<5>.CALORIES(CAL) Auto-memorizar cantidad calorías consumidas durante el ejercicio.

<6>.PULSE(PUL) Visualizar el ritmo cardíaco del usuario durante el ejercicio.

Observación: Usted tiene que mantener en los contactos de reacción con las dos manos.

<7>.SCAN escanear automáticamente a través de cada función.

BATERIAS; si se vieran mal los datos en la pantalla por favor cambie las baterías.

MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta vertical se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Por favor, limpie el sudor de la bicicleta vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no humedecer excesivamente el panel y la pantalla de la computadora ya que esto podría provocar un que el circuito electrónico falle.

Por favor, mantenga la bicicleta vertical, especialmente, la computadora, fuera de la luz solar directa para prevenir daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todo el montaje, tornillos y pedales en la máquina para la correcta estanqueidad cada semana.

Almacenamiento

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| PROBLEMA | SOLUCION |
|---|--|
| La bicicleta se tambalea cuando está en uso. | Gire el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta. |
| No hay visualización en la consola de la computadora. | <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la consola y verificar que los cables que vienen por el poste de la baranda estén correctamente conectados2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente y si las mismas entran en contacto adecuado3. Las baterías pueden estar agotadas, cámbielas por nuevas. |
| No hay lectura del pulso ritmo cardíaco o la misma es errática o inconsistente. | <ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese que las conexiones de los cables de los sensores son seguras.2. Para asegurar que la lectura de pulso es más precisa, por favor siempre aférrese a los sensores de agarre con ambas manos.3. No agarre los sensores de pulso demasiado fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores táctiles. |
| La bicicleta hace un ruido chirriante cuando está en uso. | Los tornillos pueden estar sueltos en el equipo, por favor inspeccione los mismos y apriete los que puedan estar flojos. |

Rutina de calentamiento y enfriamiento.

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos y una vuelta a la calma. Hacer todo el programa al menos dos o tres veces a la semana, un día de descanso entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos para cuatro o cinco veces por semana.

Ejercicio Aeróbico: es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respirar profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina completa de ejercicios.

Calentamiento: Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Debe comenzar cada sesión para preparar su cuerpo para el ejercicio más fuerte mediante el calentamiento y estirar los músculos, aumentando su velocidad de circulación y el pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

Enfriamiento: Al final de su entrenamiento, repetir estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.