

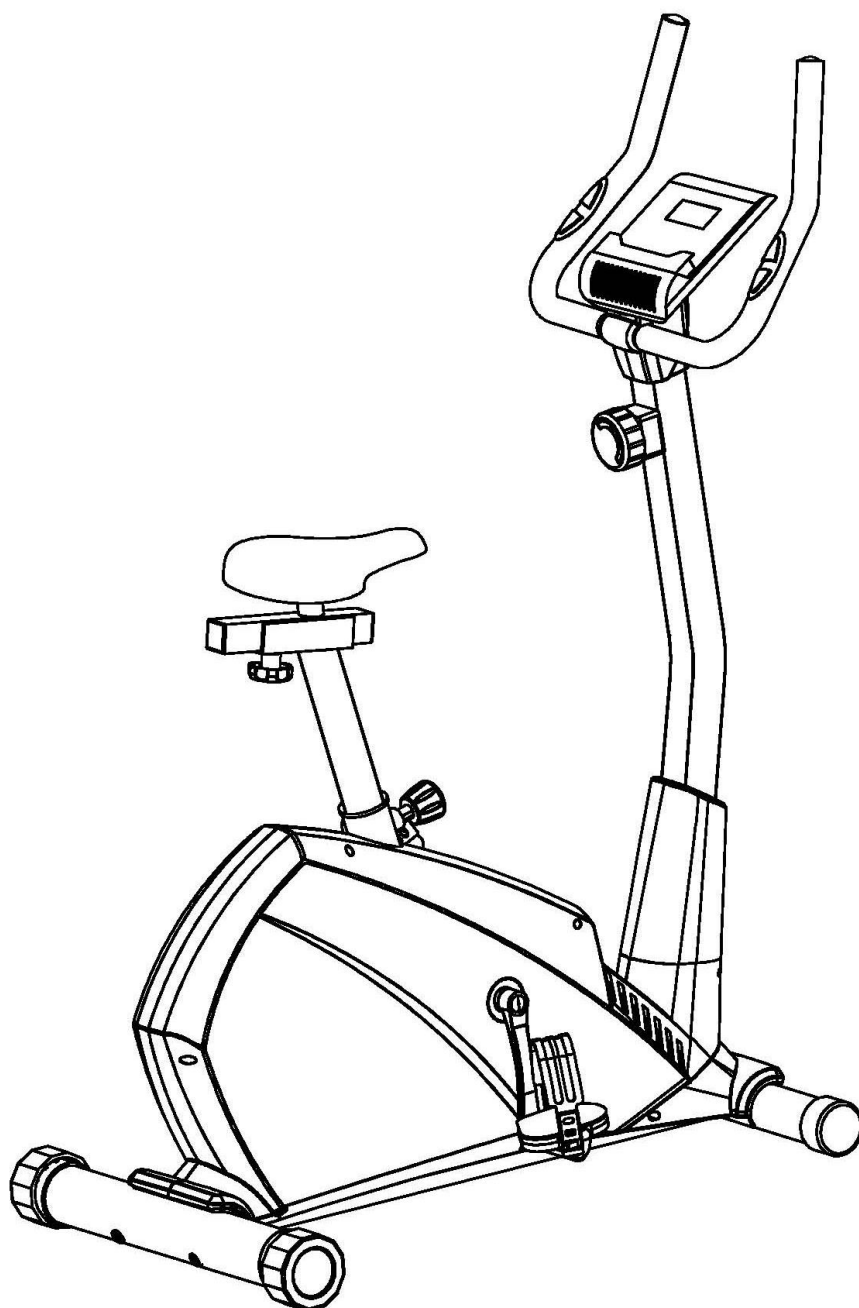


## BICICLETA MAGNETICA DELUXE

### RAN-406N

---

## MANUAL DEL DUENO



#### **IMPORTANTE :**

---

*POR FAVOR, LEA ATENTAMENTE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO.*  
Conserve este manual para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambios sin previo aviso.

## **ANTES DE EMPEZAR**

¡Gracias por comprar esta bicicleta magnética! Para su seguridad y beneficio, lea este manual detenidamente antes de usar la máquina. Antes del ensamblaje, quite los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas listadas. Las instrucciones de ensamblaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

## **AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

### **PRECAUCIONES**

ASEGÚRESE DE LEER TODO EL MANUAL ANTES DE MONTAR U OPERAR SU MÁQUINA. EN PARTICULAR, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

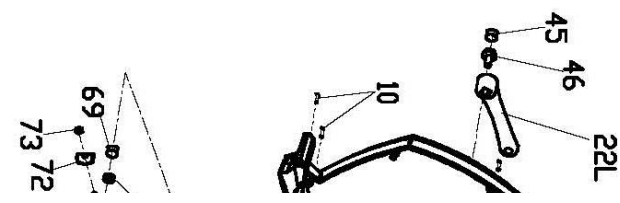
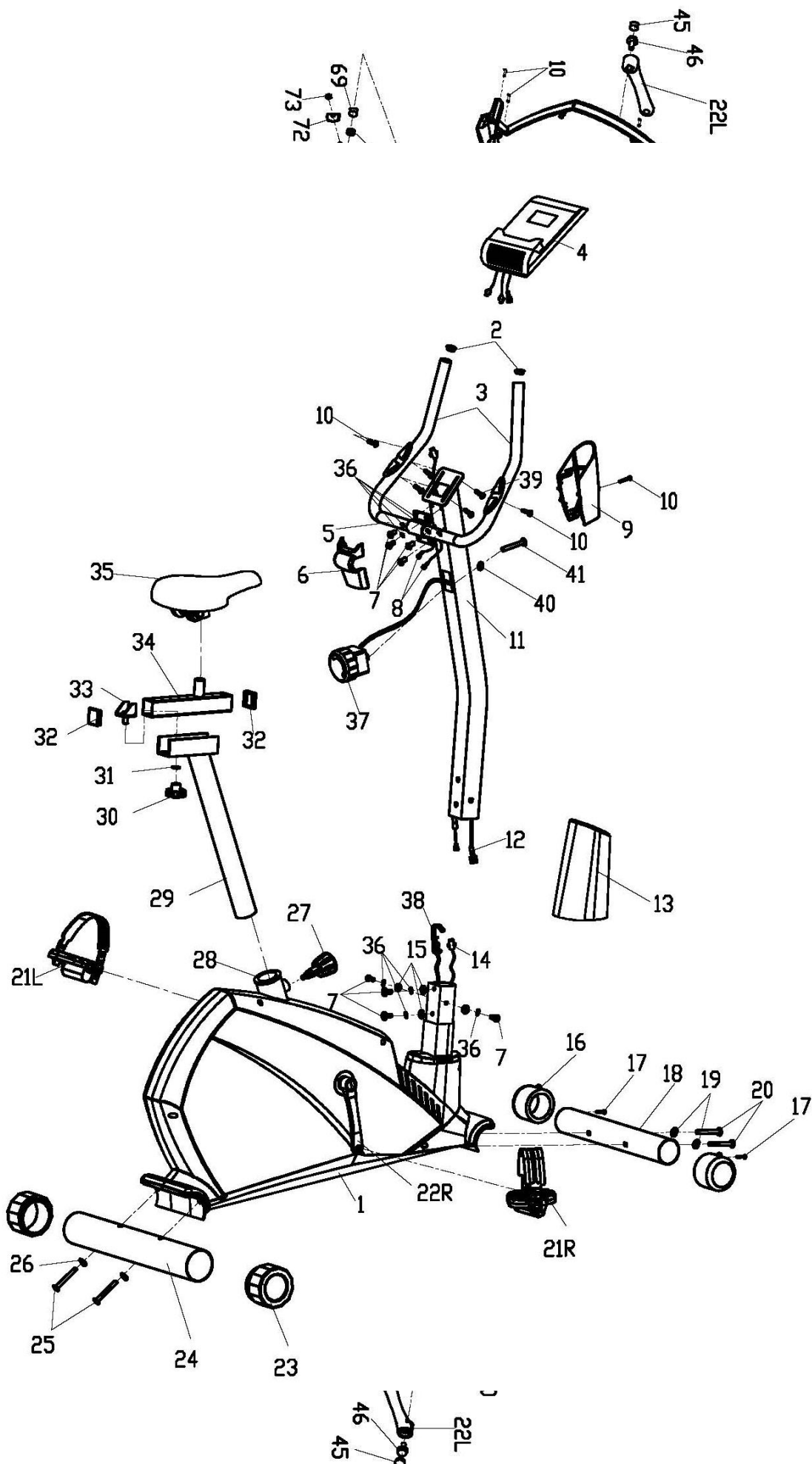
- 1, Compruebe todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador esté en buenas condiciones.
- 2, Instale la máquina en un lugar seco y alejado de la humedad y el agua.
- 3, Coloque una base adecuada (por ejemplo, estera de goma, tablero de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de montaje para evitar la suciedad y etc.
- 4, Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
- 5, NO use artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina, solo use las herramientas provistas o sus propias herramientas para armar la máquina o reparar cualquier pieza de la máquina. Elimine las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
- 6, Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Puede definir la configuración máxima (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) a la que puede entrenarse y obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es apta para fines terapéuticos.

- 7, Solo entrene en la máquina cuando esté funcionando correctamente. Use solo repuestos originales para cualquier reparación necesaria.
- 8, Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
- 9, Use ropa y zapatos de entrenamiento que sean adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Sus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el entrenador.
- 10, si tiene una sensación de mareo, enfermedad u otros síntomas anormales, por favor deje de entrenar y consulte a un médico lo antes posible.
- 11, Las personas como niños y personas discapacitadas solo deben usar la máquina en presencia de otra persona que pueda brindar ayuda y consejo.
- 12, la potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad y viceversa. La máquina está equipada con una perilla ajustable que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia la etapa 1. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia la etapa 8.

**ADVERTENCIA:** ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE CON SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVIDUOS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PRE-EXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE APTITUD.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES / Peso máximo del usuario: 120 KG

**DIAGRAMA**



**LISTA DE PARTES**

Parts No.	Description	Quantity	Parts No.	Description	Quantity
1	Main Frame	1	42	Flywheel	1
2	Round End Cap	2	43	Small belt wheel	1
3	Handlebar Foam Grip	2	44	Screw	1
4	Computer	1	45	Small plastic cover	2
5	Handlebar	1	46	Flange bolt M8	2
6	Front Handlebar Cover	1	47L/R	Chain cover	1p.r.
7	Allen Bolt M8X15	8	48	Spring washer D17	1
8	Pulse Sensor Wire	2	49	Bearing 6203	2
9	Rear Handlebar Cover	1	50	Bushing	1
10	Cross Tapping Screw ST4.2X18	1	51	Spacer	1
11	Handlebar Post	1	52	Belt pulley	1
12	Extension Sensor Wire	1	53	Middle axle	1
13	Protective Guard	1	54	Nylon nut M8	5
14	Lower Sensor Wire	1	55	Belt	1
15	Flat Washer d8	4	56	Hex bolt	1
16	Roller End Cap	2	57	Hex nut M5	2
17	Cross Tapping Screw ST3.5X10	2	58	Idler wheel	1
18	Front Stabilizer	1	59	Idler tube	1
19	Arc Washer d8XΦ19X1.5XR30	2	60	Bolt	1
20	Allen Bolt M8XL72	2	61	Spring 1	1
21L/R	Pedal (L/R)	1pr	62	Hex bolt	2
22L/R	Crank(L/R)	1pr	63	Spring washer D6	2
23	Rear End Cap	2	64	Flat washer D6	2
24	Rear Stabilizer	1	65	Spring washer D12	2
25	Allen Bolt M8XL90	2	66	Magnetic board axle	1
26	Arc Washer d8X2 XΦ25 XR39	2	67	Magnetic board	1
27	Pop-pin Knob M16X1.5X32	1	68	Spring 2	1
28	Saddle Post Bushing	1	69	Nut cap	2
29	Saddle Post	1	70	Hex nut	2
30	Knob Nut M10	1	71	Bolt	1
31	Flat Washer d10	1	72	U-shaped washer	1
32	Square End Cap	2	73	Hex nut M6	1
33	U-shaped Slider	1	74	Thin nut M10×1	2
34	Horizontal Saddle Post	1	75	Spacer Φ16×Φ10.5×9	2
35	Saddle	1	76	Spacer Φ16×Φ10.5×3	1
36	Spring Washer d8	8	77	Flywheel axle	1
37	Tension Controller	1	78	Square magnet	10
38	Tension wire	1			
39	Cross Screw M5X10	4			
40	Arc Washer d5	1			
41	Cross Screw M5X55	1			

## NOTA:

La mayoría del hardware de ensamblaje enumerado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente elimine y vuelva a instalar el hardware ya que se requiere ensamblaje. Consulte los pasos de montaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado

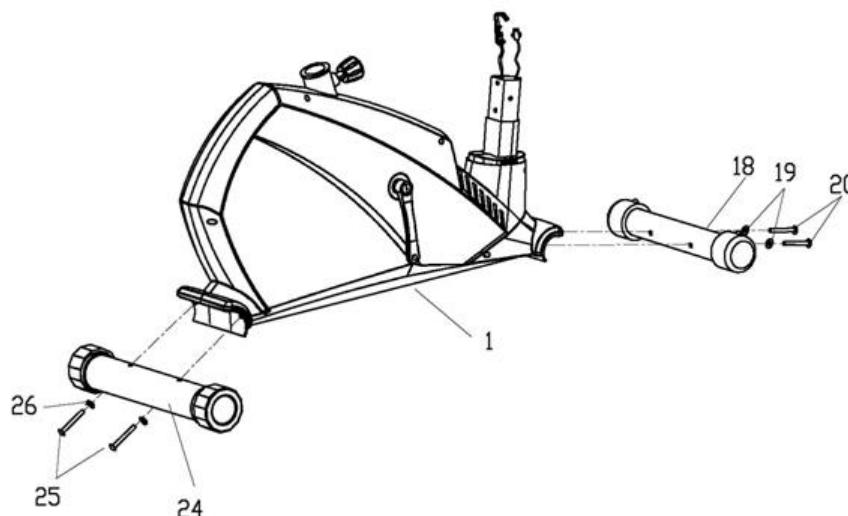
## PREPARACION:

Antes de armar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo; Use las herramientas actuales para ensamblar; Antes de armar compruebe 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 ENSAMBLAJE

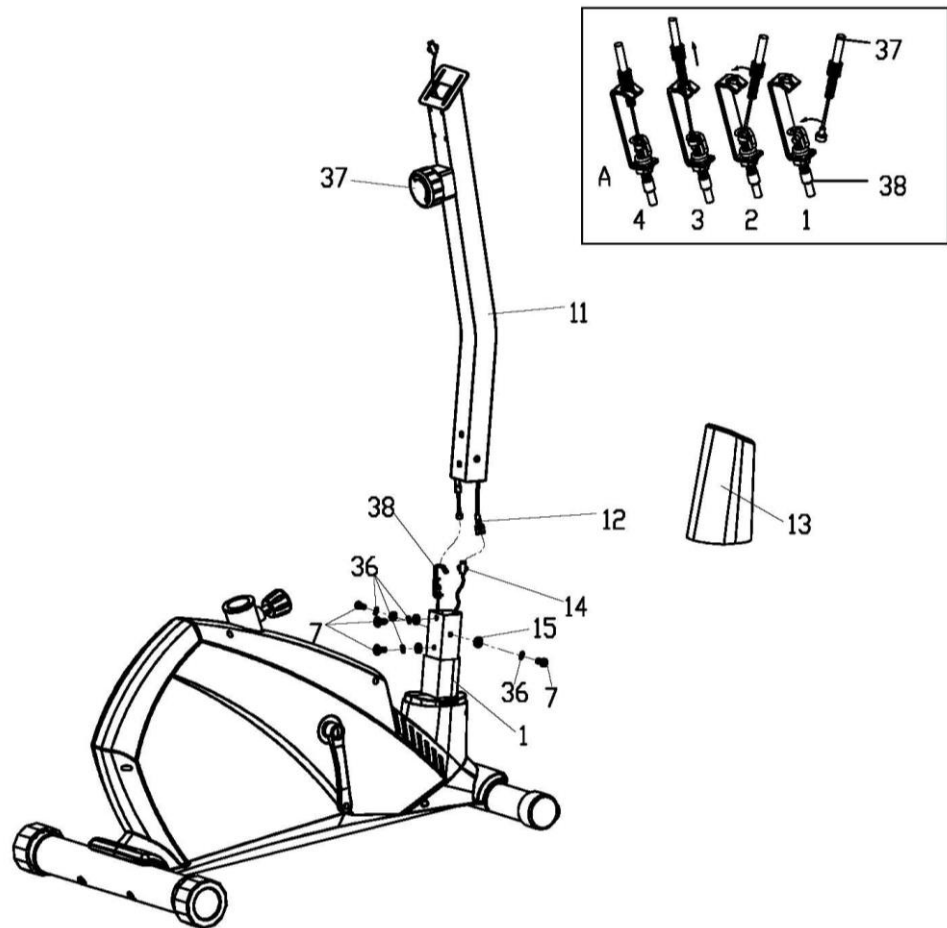
## PASO 1

1. Conecte el Estabilizador delantero (18) al Marco principal (1) con los pernos Allen (20) y las Arandelas Arc (19)
2. Fije el estabilizador trasero (24) al marco principal (1) con los pernos Allen (25) y las arandelas de arco (26) como se muestra.



## PASO 2

1. Deslice el protector protector (13) en el poste del manillar (11);
2. Conecte el cable del sensor inferior (14) al cable del sensor de extensión (12) y luego instale el cable de control de tensión inferior (38) en la parte superior. El cable de control de tensión (37) viene del controlador, asegurándose de que el cable esté conectado correctamente. Fije el poste del manubrio (11) en el marco principal (1), utilizando los pernos Allen (7), arandelas elásticas (36) y arandelas planas (15) como se muestra. Deslice hacia abajo el escudo del mástil (13) y ajuste en el lugar.

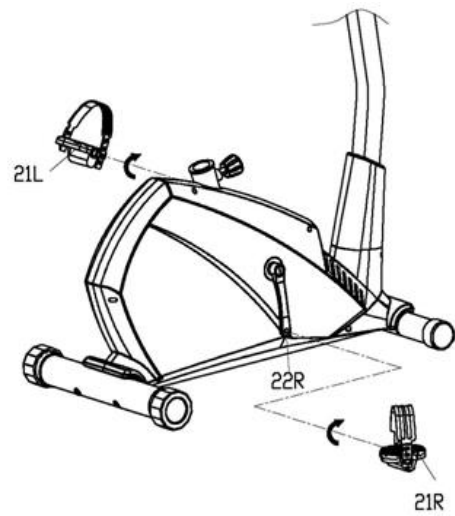


### PASO 3

Coloque los pedales (21L / R) en las bielas (22L / R) respectivamente, vistos desde la posición de ejercicio del ciclista. Siempre asegúrese de que los pedales estén bien apretados antes de cualquier ejercicio.

Nota: Ambos pedales están etiquetados L para izquierda y R para derecha. Para apretar, gire el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj y el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj.

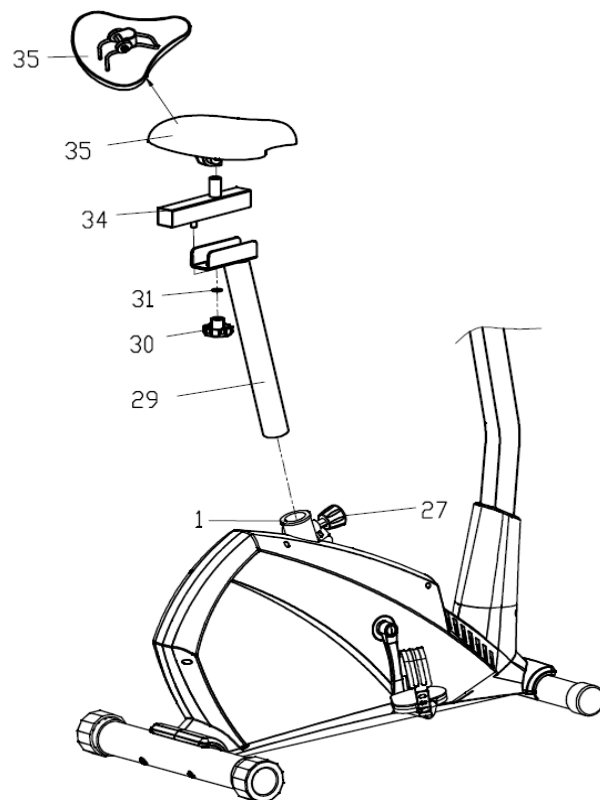




#### PASO 4

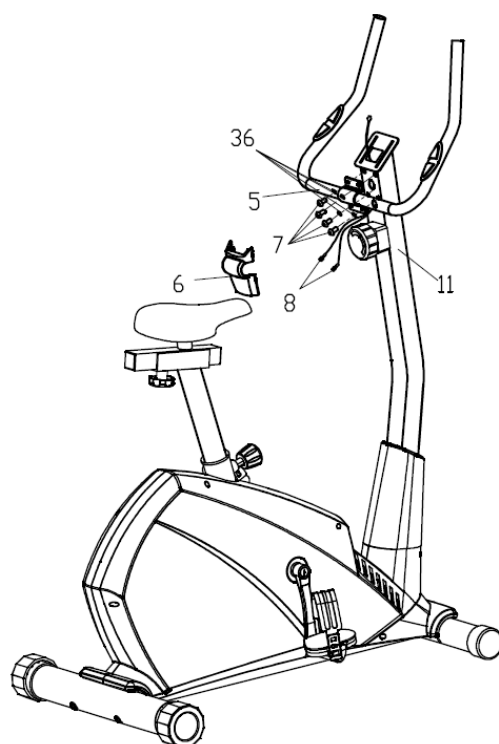
1. Inserte el poste de la silla de montar (29) en el marco principal (1), asegurado con la perilla (27) a la altura adecuada como se muestra.
2. Y luego coloque el poste de la silla de montar horizontal (34) en el poste de la silla de montar vertical (29), asegúrelo con la arandela plana (31) y la tuerca de la perilla (30) como se muestra.
3. Fije la silla de montar (35) al poste de la silla de montar horizontal (34), asegurada con el tornillo y la tuerca debajo de la silla de montar.

Nota: Asegúrese de que la silla de montar (35) se haya fijado firmemente al poste de la silla de montar horizontal (34) antes de hacer ejercicio.



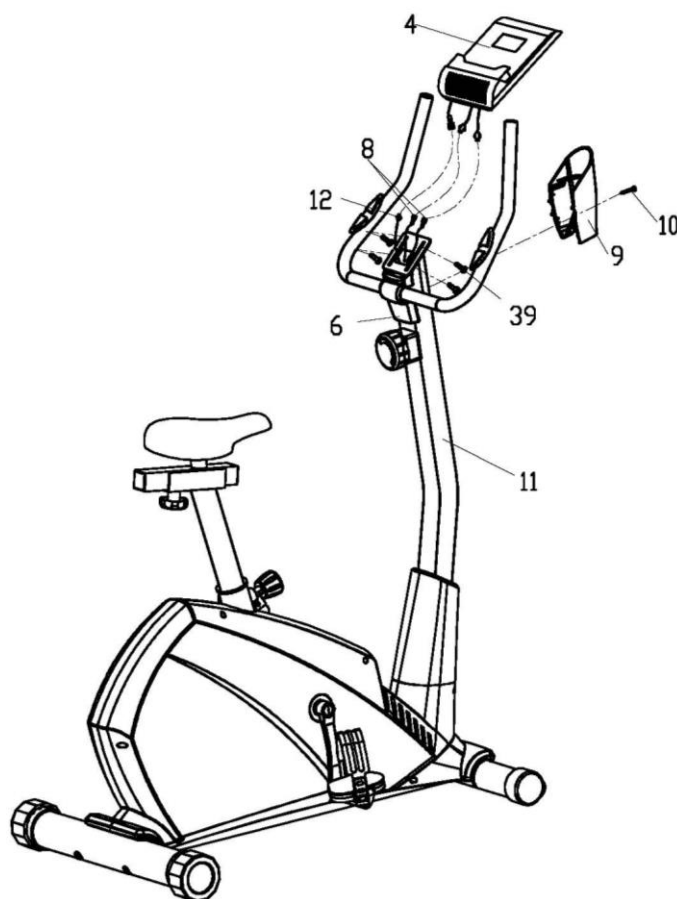
## PASO 5

Alimente los cables del sensor de pulso (8) fuera del poste de la Baranda (11) a través del soporte de la computadora en la parte superior. Conecte la Baranda (5) al poste de la Baranda (11), asegurada con los pernos Allen (7) y arandelas de resorte (36) como se muestra. Finalmente, conecte la cubierta delantera de la Baranda (6) al Manubrio



## PASO 6

1. Conecte todos los cables (8 y 12) a los cables que vienen de la computadora (4), y luego instale la computadora en el soporte de la computadora en la parte superior de la barra de la manija (11), asegúrela con los tornillos cruzados (39) y arandelas planas (38) como se muestra.
2. Coloque la cubierta posterior del manubrio (9) en el poste del manillar (11), coloque las cubiertas delantera y trasera (6 y 9) correctamente y luego fijelas con el tornillo cruzado (10) como se muestra.



## CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

### **CALENTAMIENTO**

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calentamiento de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que eleven su ritmo cardíaco y calienten los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltar, saltar la cuerda y correr en el lugar.

## **ESTIRAMIENTO**

Estirar tus músculos mientras están calientes después de un calentamiento adecuado y de nuevo después de realizar fuerza o la sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. **NO REBOTAR.**



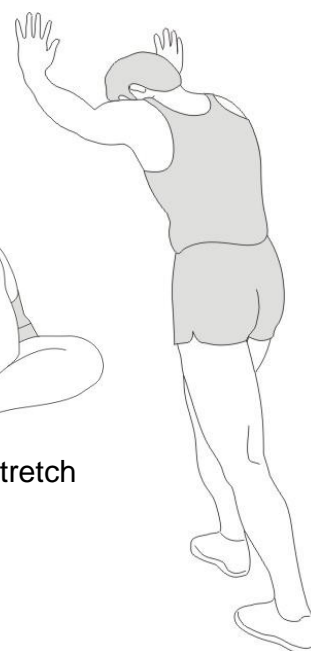
Side Stretch



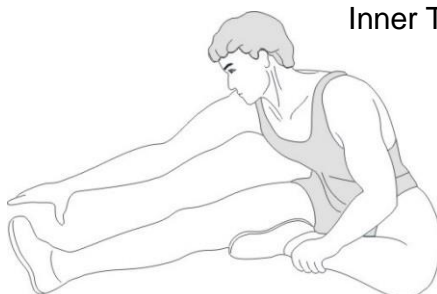
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Recuerde siempre consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

## **VUELTA A LA CALMA**

El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.

# MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIOS

## ESPECIFICACIONES:

TIME/TIEMPO.....	00:00-99:59
SPEED/VELOCIDAD (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE/DISTANCIA.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES/CALORIAS.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) /PULSO.....	0, 40~240BPM

## FUNCIONES CLAVE:

**MODE:** Esta tecla te permite seleccionar y bloquear a una función en particular que quieras

**※SET:** Establece los datos para "TIEMPO" "DISTANCIA" "CALORÍAS"

**CLEAR/RESET:** Reestablece los valores a 0

**ON/OFF(START/STOP):** pausa la entrada de señal

## PROCEDIMIENTOS PARA OPERAR:

### 1. AUTO ON/OFF

El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando detecta una entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

### 2. RESET

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla MODE por 3 segundos.

### 3. MODE

Para elegir ESCANEAR o BLOQUEAR si no desea el modo de escaneo, presione Tecla MODE cuando el puntero en la función que desea comienza a parpadear

## **FUNCIONES:**

### **1. TIME:**

Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo total de trabajo se mostrará al comenzar el ejercicio.

### **2. SPEED:**

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. La velocidad actual se mostrará.

### **3. DISTANCE:**

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. La distancia de cada entrenamiento se mostrará.

### **4. CALORIE:**

Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. La cantidad de calorías quemadas se mostrará cuando comience el ejercicio.

### **5. ODOMETER(Si lo tiene):**

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta ODÓMETRO. Se mostrará la distancia acumulada total.

### **6. PULSE(Si lo tiene):**

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

### **7. SCAN:**

Muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

### **8. BATERIAS:**

Si la pantalla no se visualiza correctamente, vuelva a instalar las baterías para obtener un buen resultado.