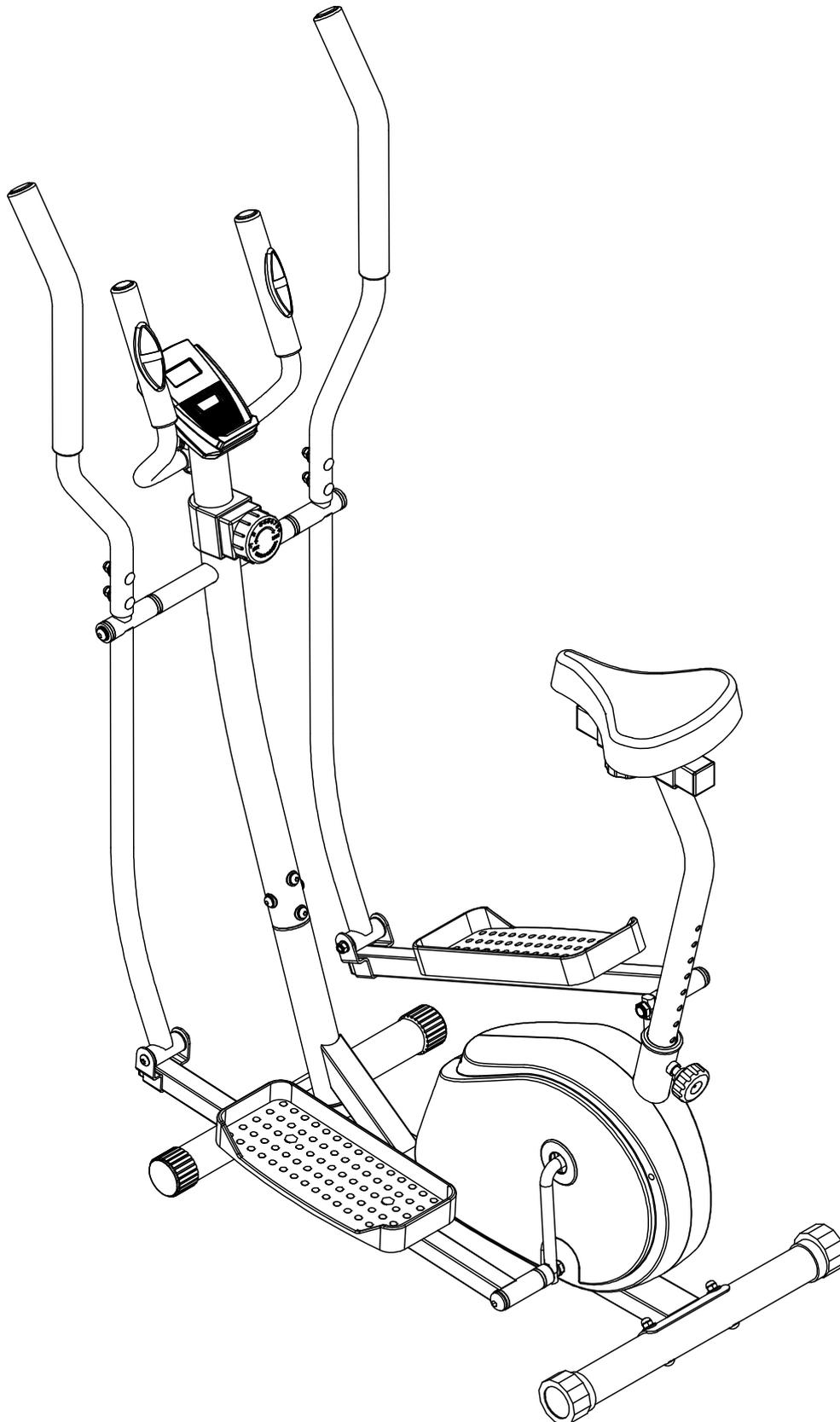




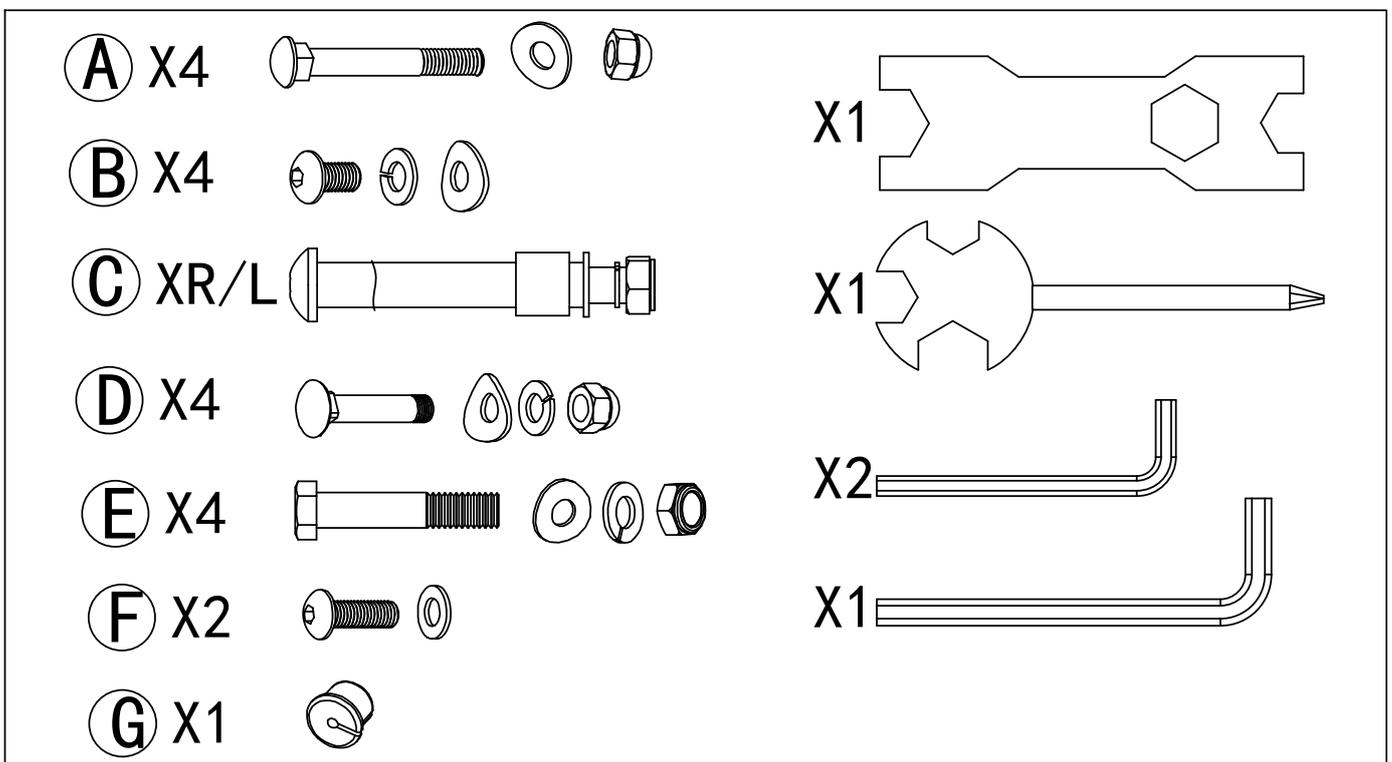
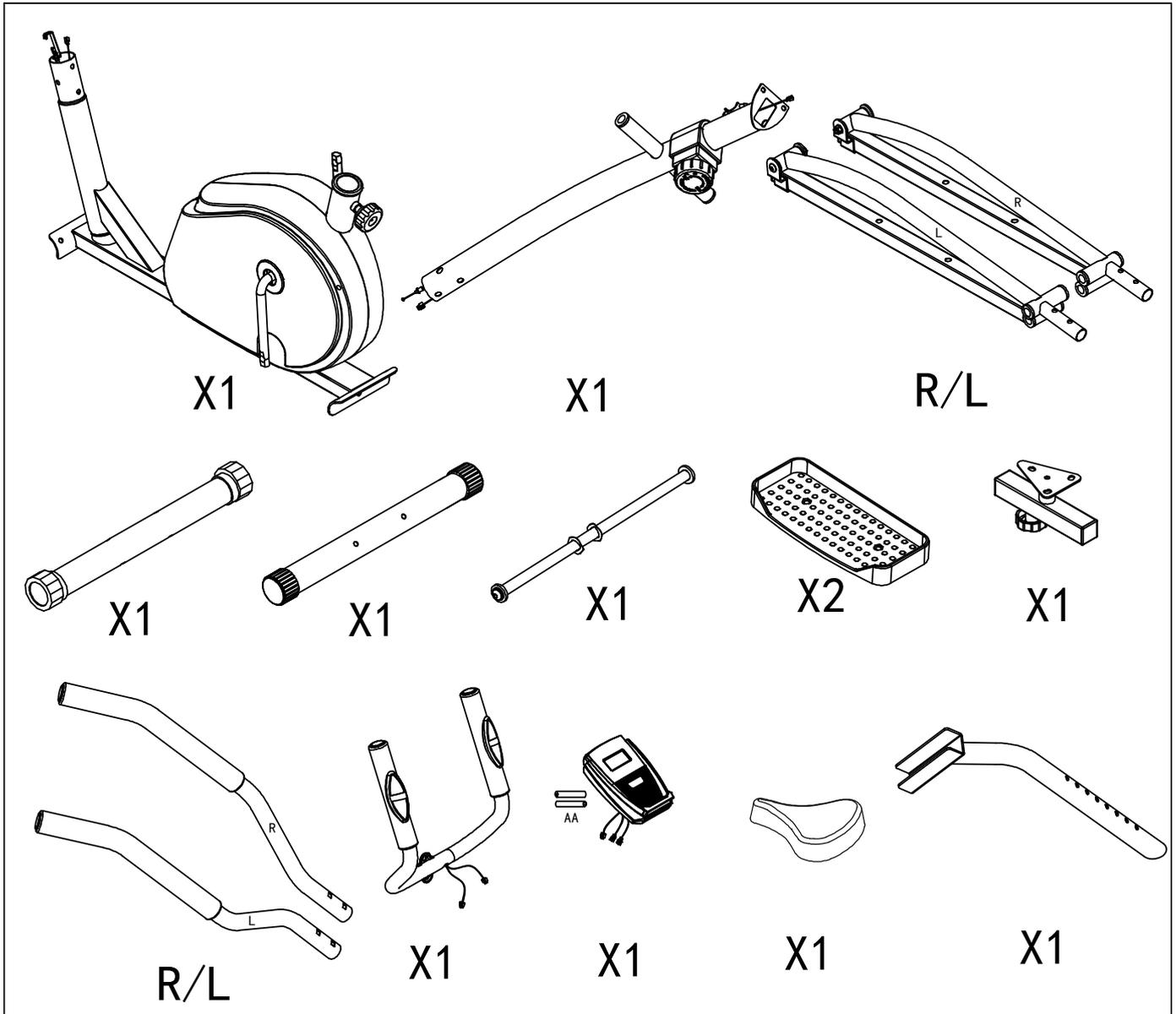
## RAN-307 CAMINADOR ELIPTICO



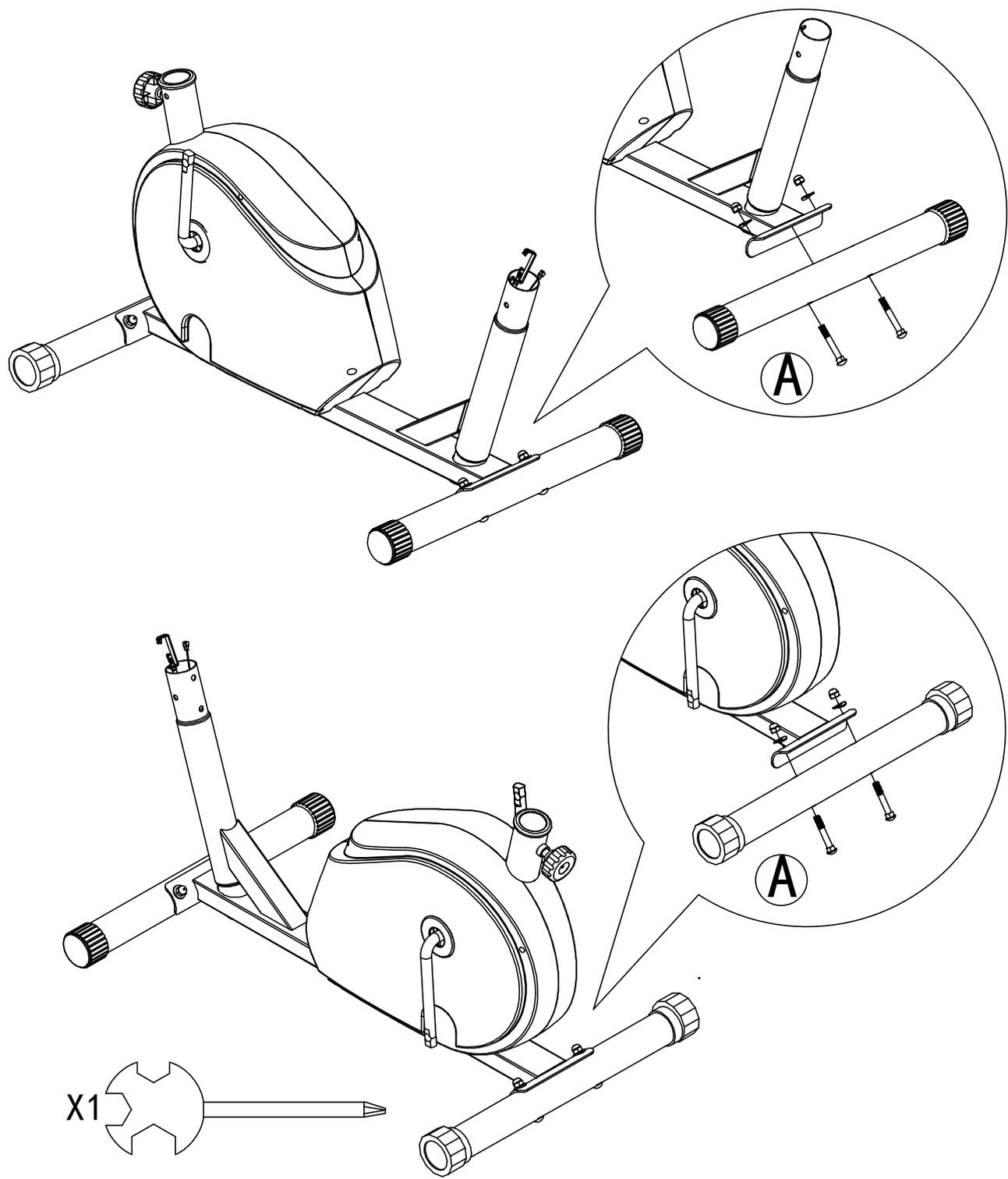
## **Información de Seguridad Importante**

**Guarde este manual en un lugar seguro como referencia..**

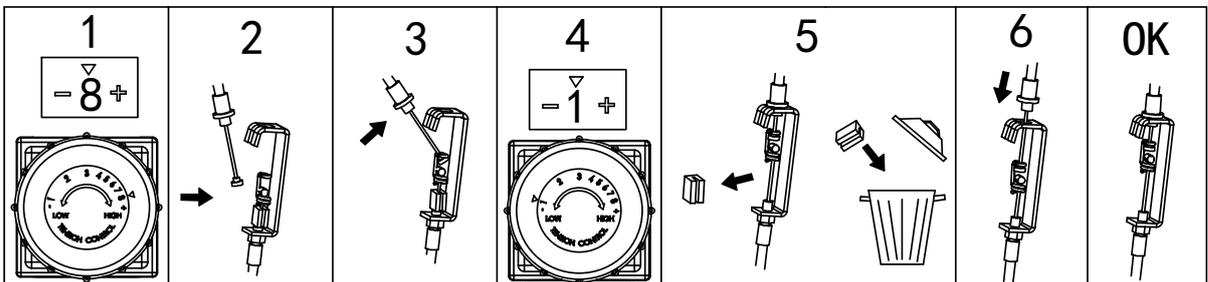
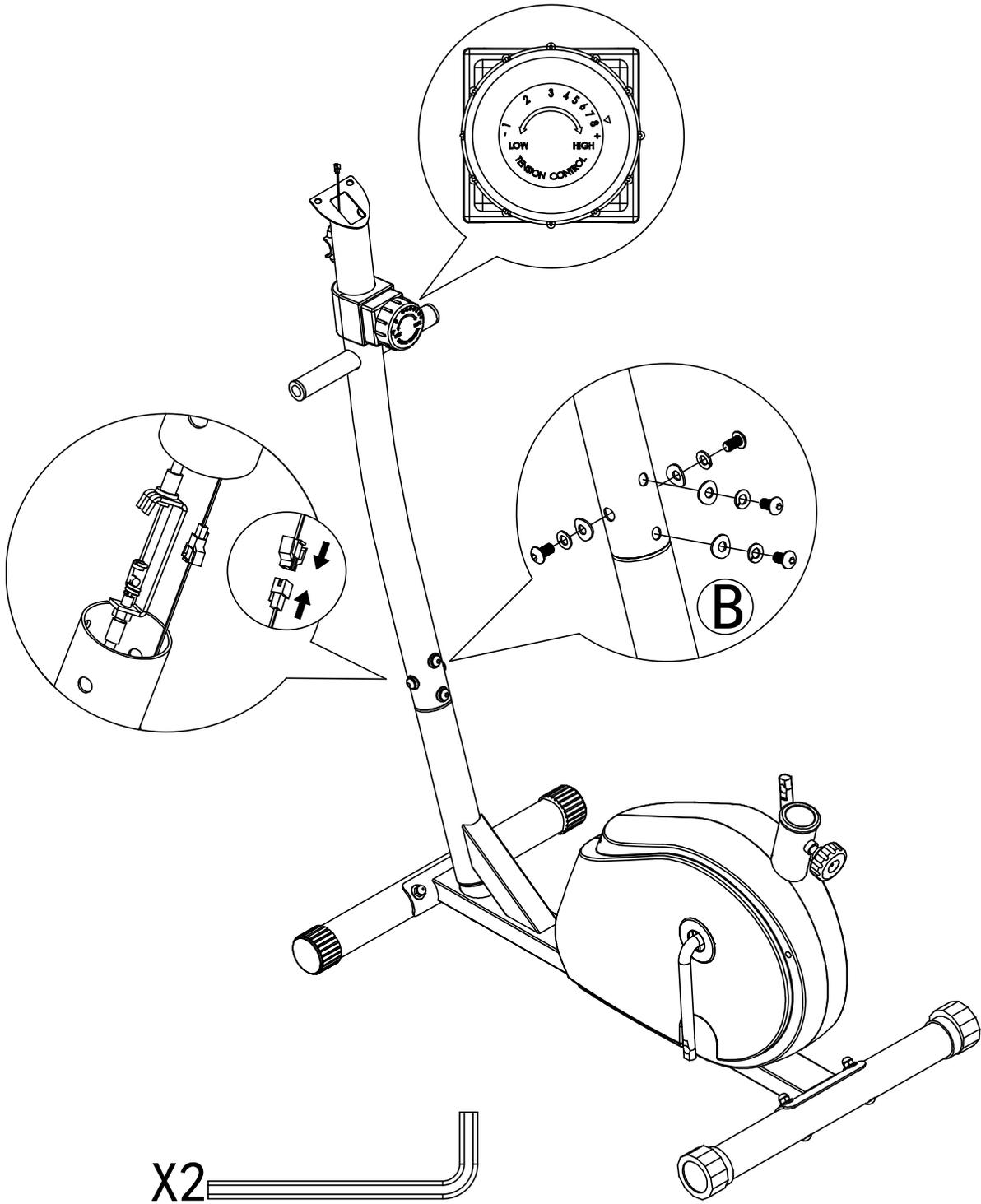
1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones..
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol..
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios..
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por motivos de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor..
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que el manillar, el asiento, los pedales y las tuercas y tornillos estén bien apretados..
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste. (Por ejemplo, manillar, pedales y asiento... ..)
8. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y mantenga el equipo fuera de uso hasta que se repare.
9. Preste atención a comprobar el punto de conexión y las piezas de engranaje antes de su uso para evitar peligros.
10. Advertencia de que el equipo debe instalarse sobre una base estable y correctamente nivelado. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema..
11. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento..
12. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo clase H.C, apto solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg / 225 libras. El frenado es independiente de la velocidad.
13. El equipo no es apto para uso terapéutico.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Utilice siempre las técnicas adecuadas para levantar objetos y / o utilice ayuda.



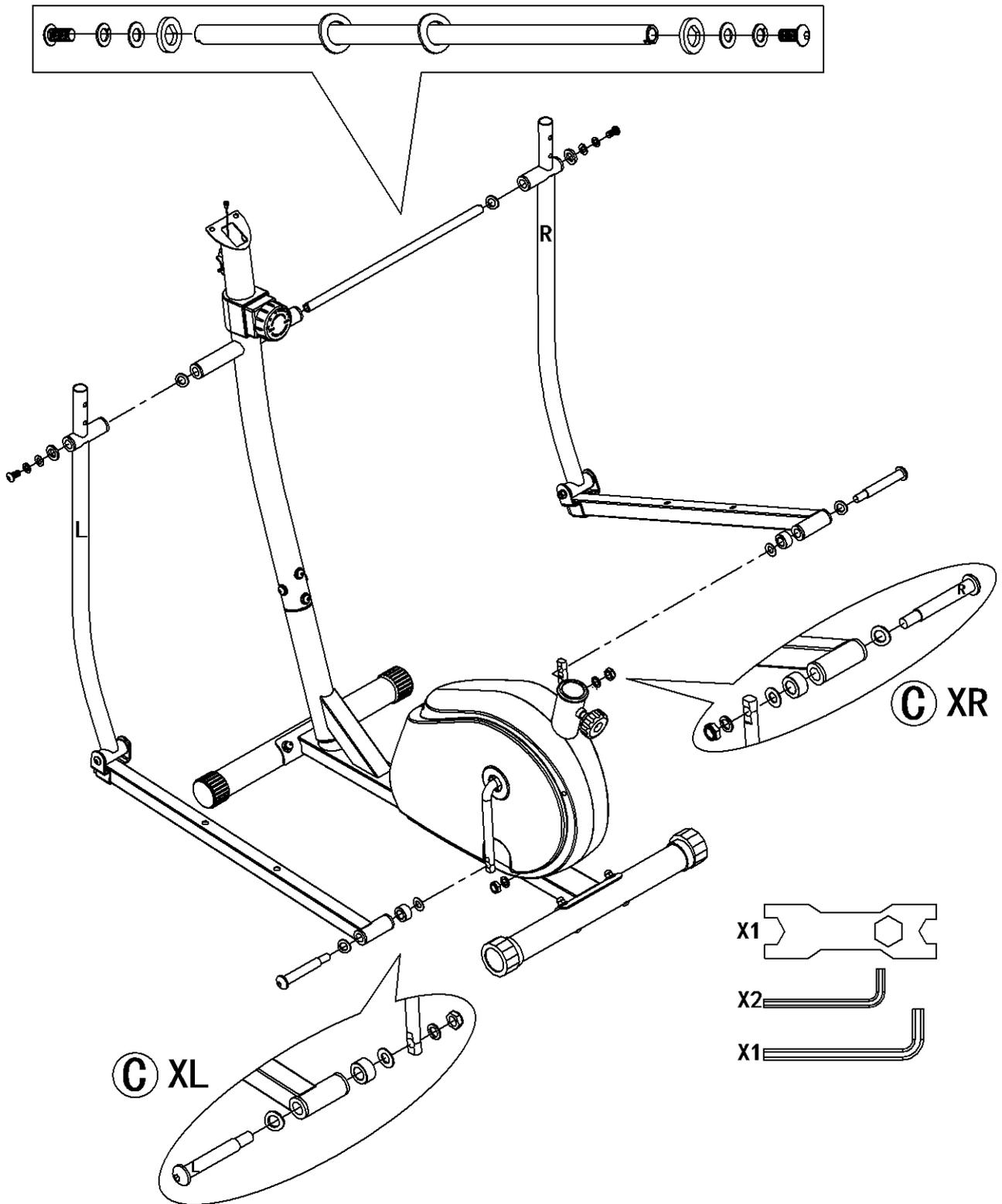
**PASO 1**



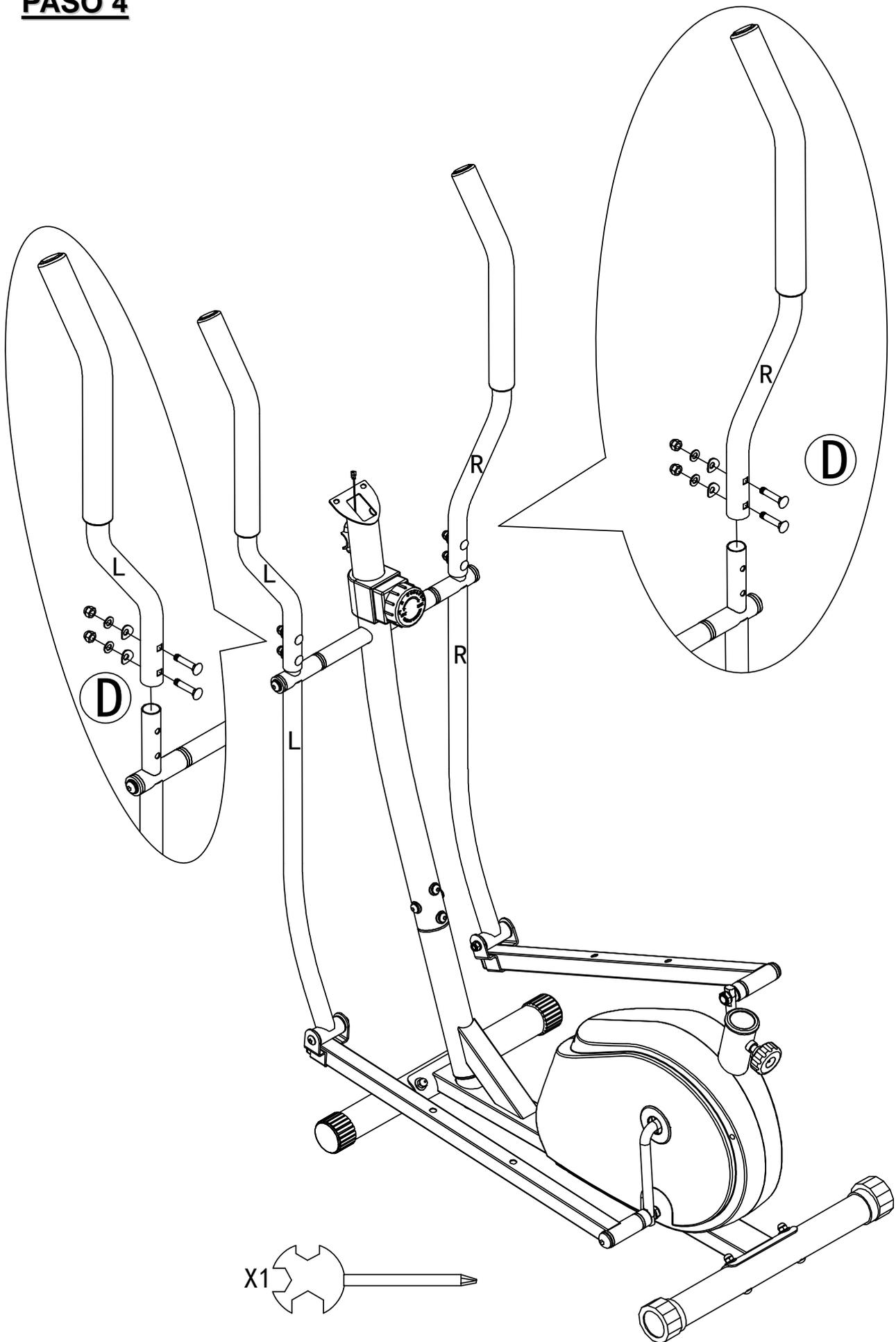
# PASO 2



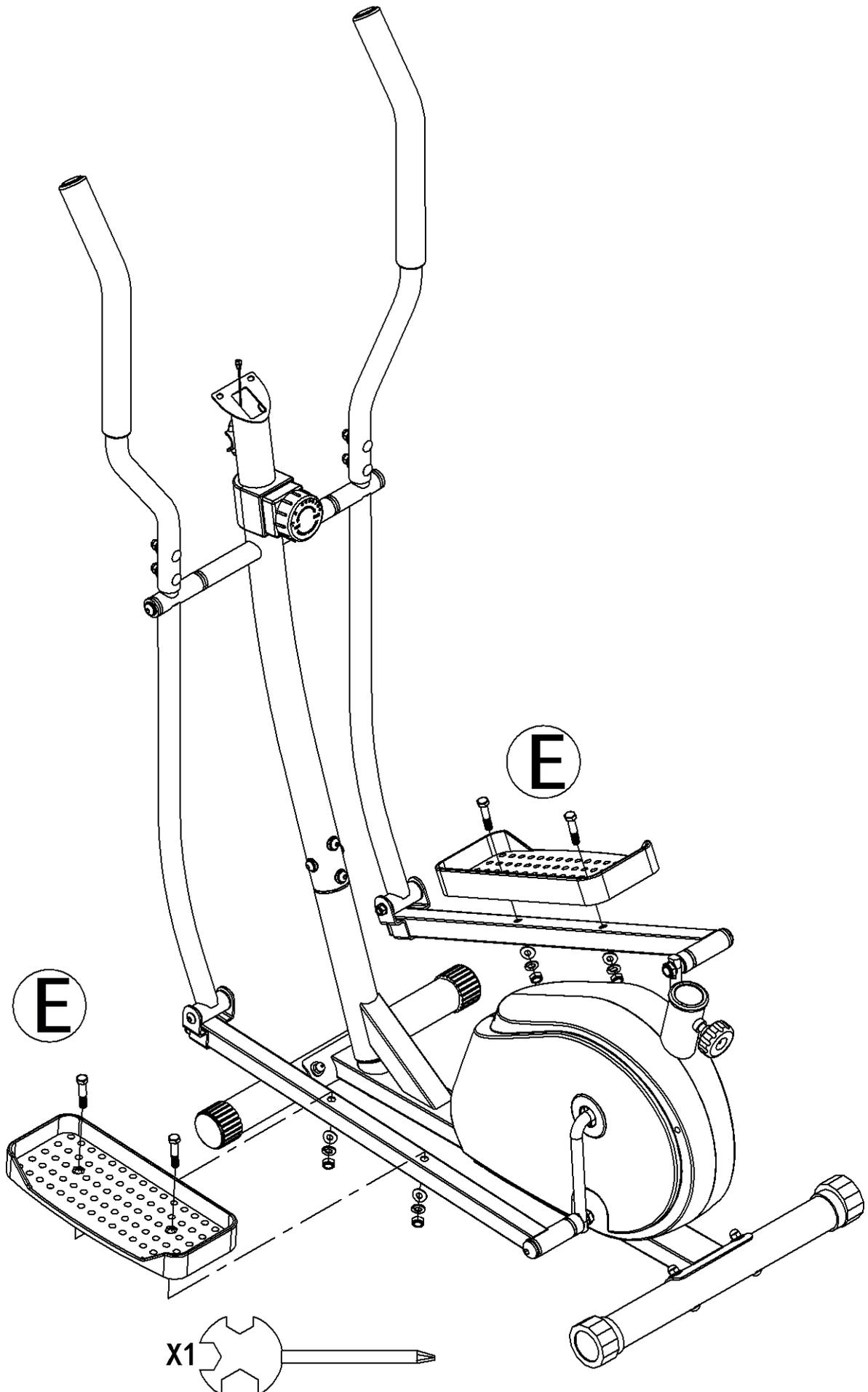
# PASO 3



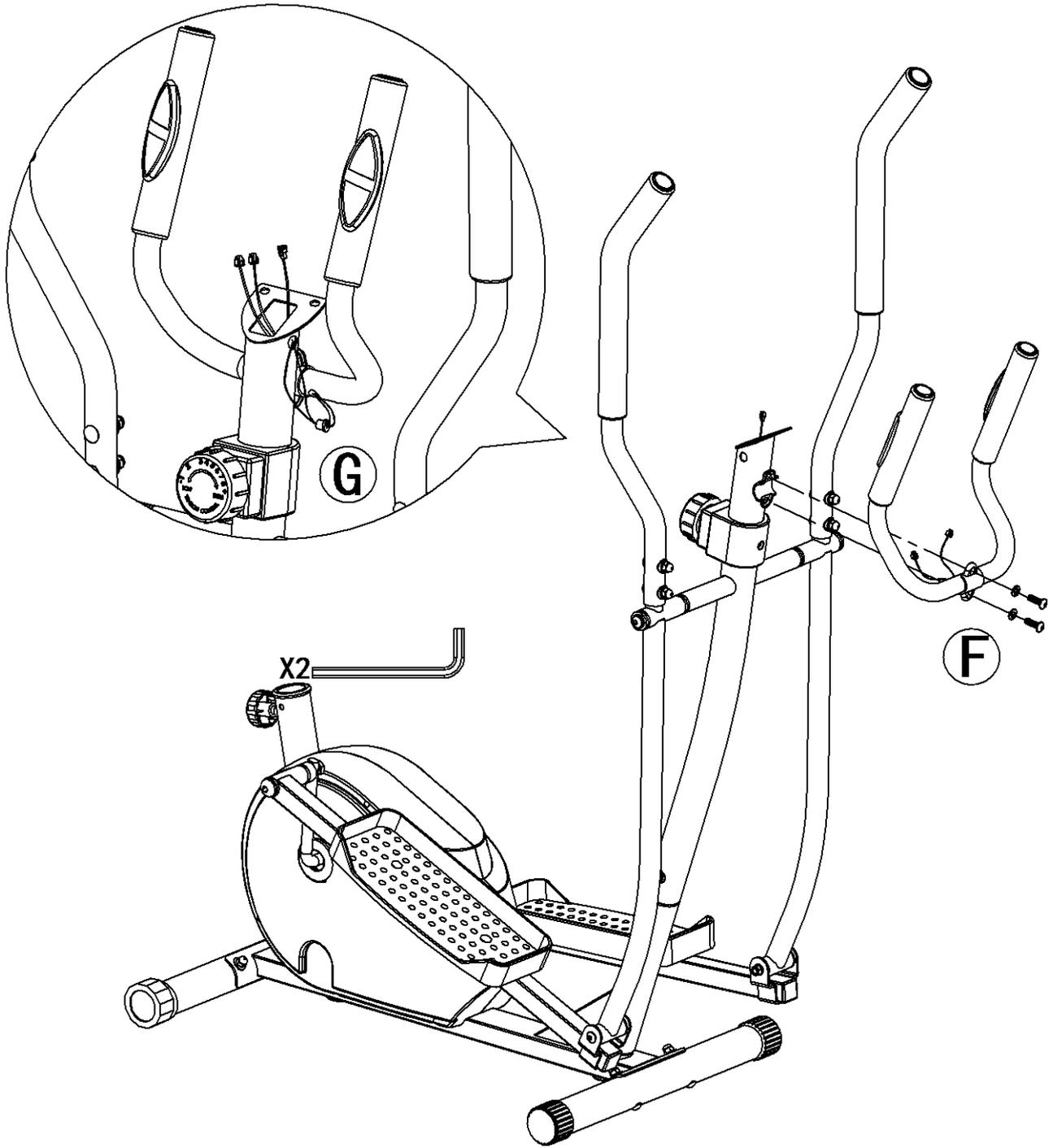
**PASO 4**



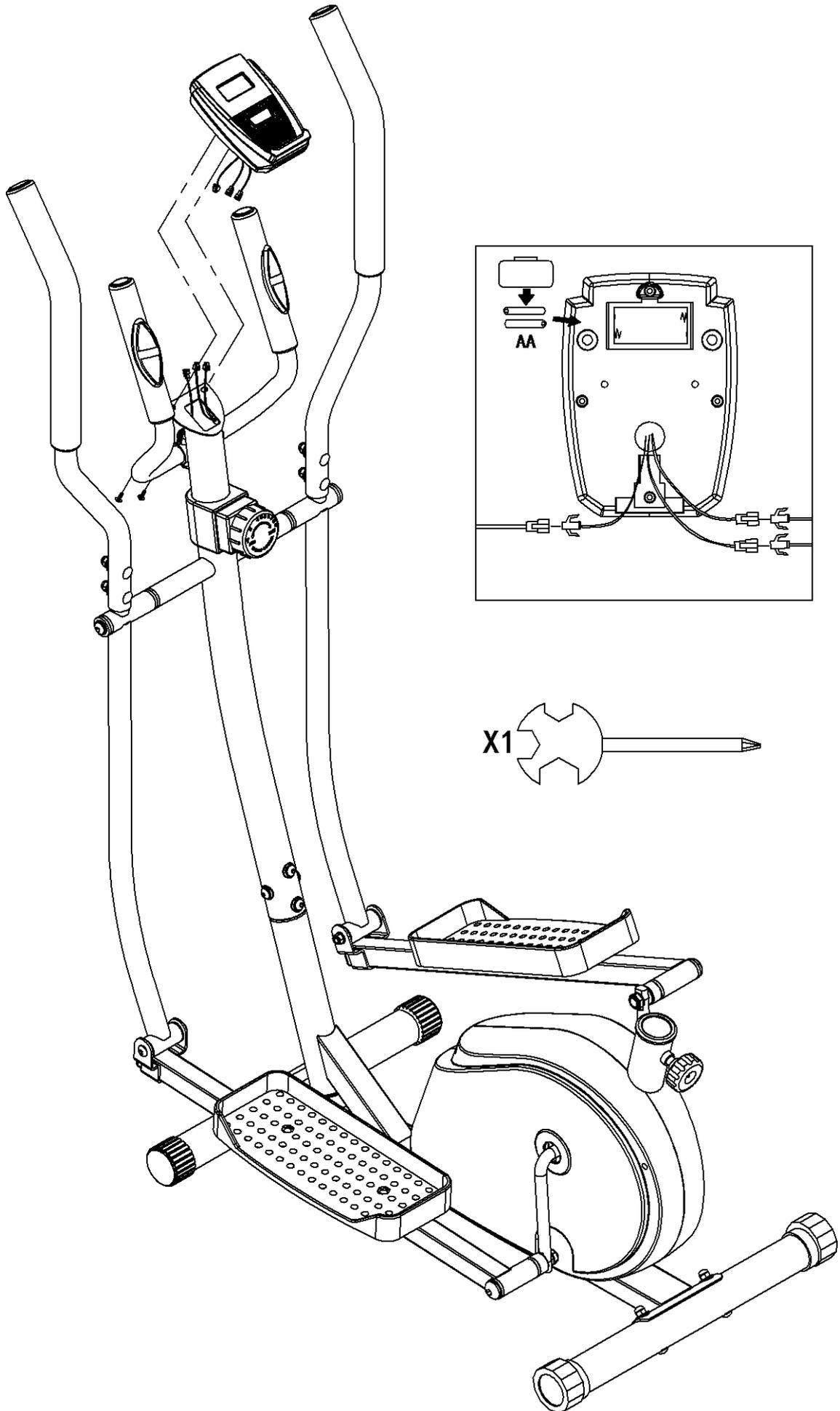
**PASO 5**



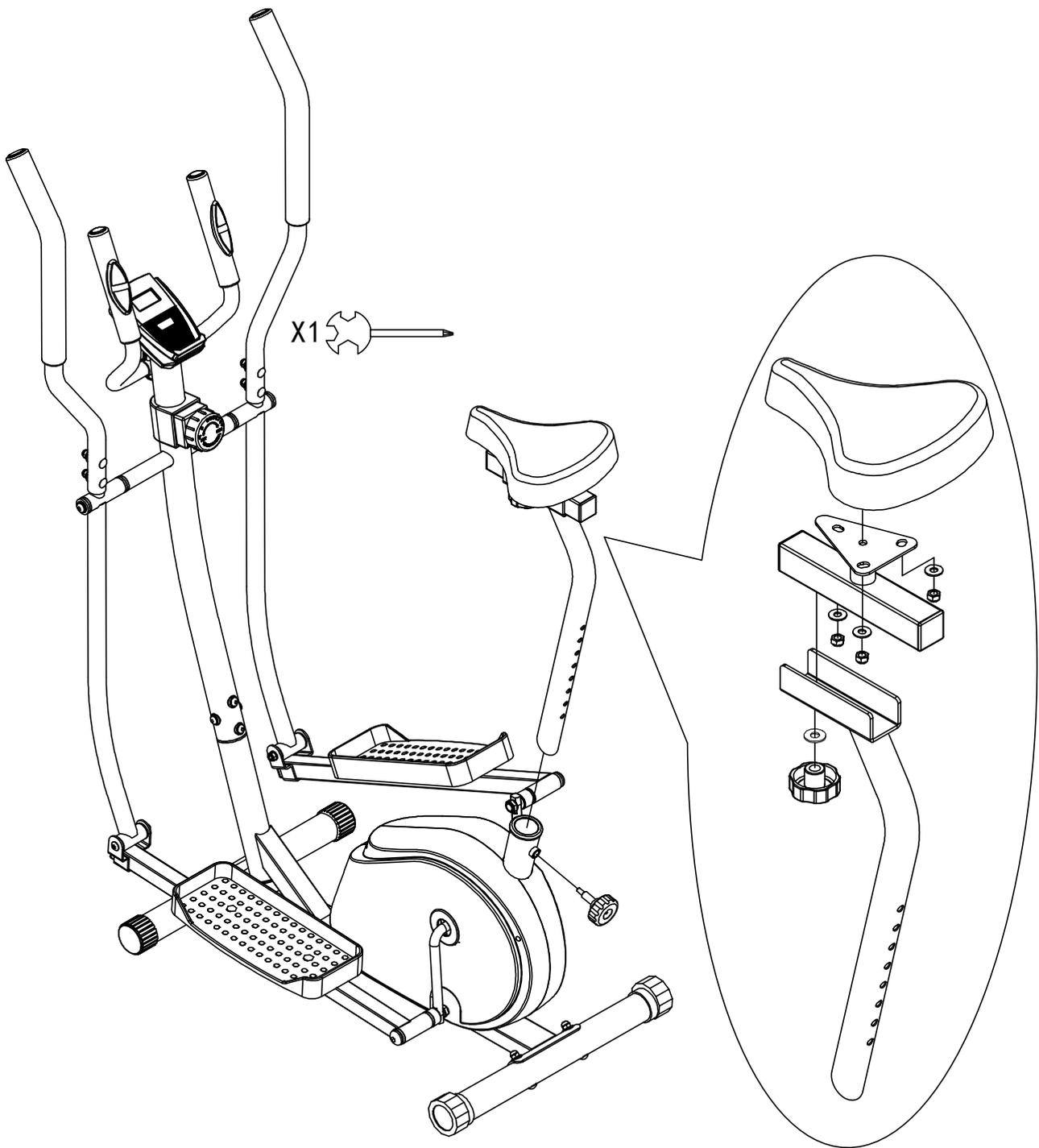
# PASO 6

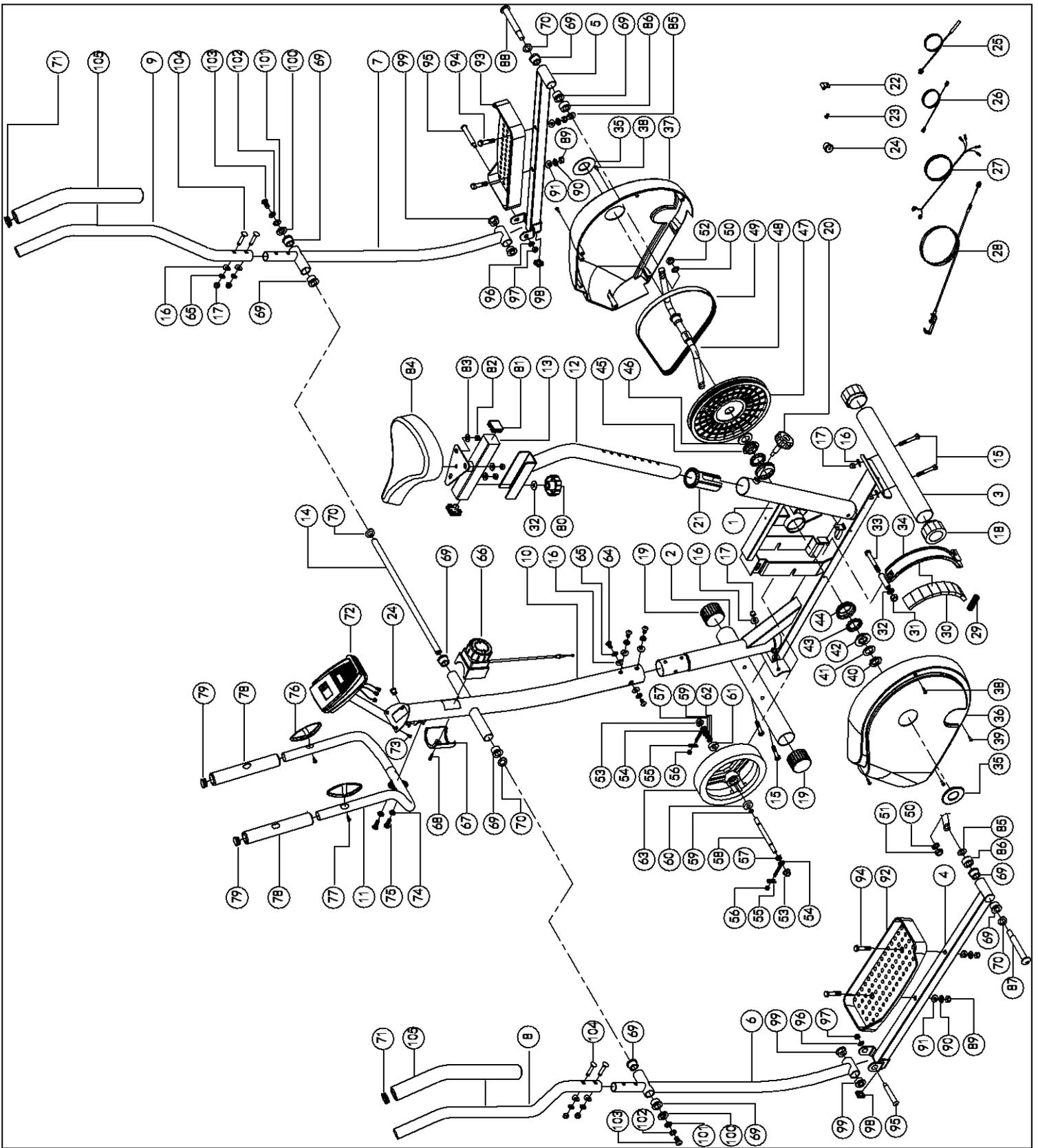


# PASO 7



# PASO 8





no	Partes	Can
1	Marco principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Tubo de soporte del pedal (izquierda)	1
5	Tubo de soporte del pedal (derecho)	1
6	Manillar inferior (izquierda)	1
7	Manillar inferior (derecho)	1
8	Manillar (izquierda)	1
9	Manillar (derecha)	1
10	Poste delantero	1
11	Manillar fijo	1
12	Poste de asiento vertical	1
13	eje de sillín Horizon	1
14	Eje	1
15	Perno de carro M8X60	4
16	arandela curva 8MM	12
17	Tuerca abovedada M8	8
18	Tapa del extremo trasero	2
19	Tapa del extremo delantero	2
20	perilla M12	1
21	Fuelle de poste de asiento	1
22	Polo del sensor bloqueado	1
23	Tornillo M5X15	1
24	Enchufe	1
25	Cable del sensor inferior	1
26	cable sensor superior	1

no	Partes	Can
36	Cubierta de cadena (L)	1
37	Cubierta de cadena (R)	1
38	Tornillo para bloquear la tapa de la cadena	7
39	Tornillo para bloquear la tapa de la cadena	4
40	Rodamiento 1	1
41	Rodamiento 2	1
42	Rodamiento 3	1
43	Rodamiento 4	2
44	Rodamiento 5	2
45	Rodamiento 6	1
46	Rodamiento 7	1
47	Placa de correa	1
48	Biela	1
49	Correa	1
50	1/2 arandela de resorte	2
51	1/2 tuerca de nylon (L)	1
52	1/2 tuerca de nylon (L)	1
53	Tuerca embreada 3/8	2
54	Tornillo	2
55	Pieza de ajuste	2
56	Tuerca de nylon M6	2
57	Tuerca 3/8	2
58	Eje del volante	1
59	Anillo de salto 9MM	2
60	6900 rodamiento	1
61	6000 rodamiento	1

no	Partes	Can
71	Enchufe	2
72	Consola	1
73	Tornillo de la consola	2
74	arandela 16x8MM	2
75	tornillo M8X25	2
76	Pulso	2
77	Tornillo para piezas de pulso	2
78	Agarre de espuma	2
79	Enchufe	2
80	Perilla	1
81	tapa de extremo cuadrada	2
82	Tuerca de nylon M8	3
83	arandela 20x8MM	3
84	Asiento	1
85	1/2 arandela	2
86	Manga	2
87	Perno de bisagra de 1/2 pedal (L)	1
88	Perno de bisagra de 1/2 pedal (R)	1
89	Tuerca de nylon M10	4
90	Arandela de resorte M10	4
91	Arandela 22x10MM	4
92	Pedal(L)	1
93	Pedal(R )	1
94	Tornillo M10X50	4
95	Tornillo	2
96	Arandela 16x8MM	2

27	Sensor de pulso	1
28	Cable de tension	1
29	Resorte	1
30	Iman	7
31	Tuerca de nylon M10	1
32	Arandela 10MM	1
33	Tornillo M10X70	1
34	Soporte de pcs magnéticos	1
35	Tapa de biela	2

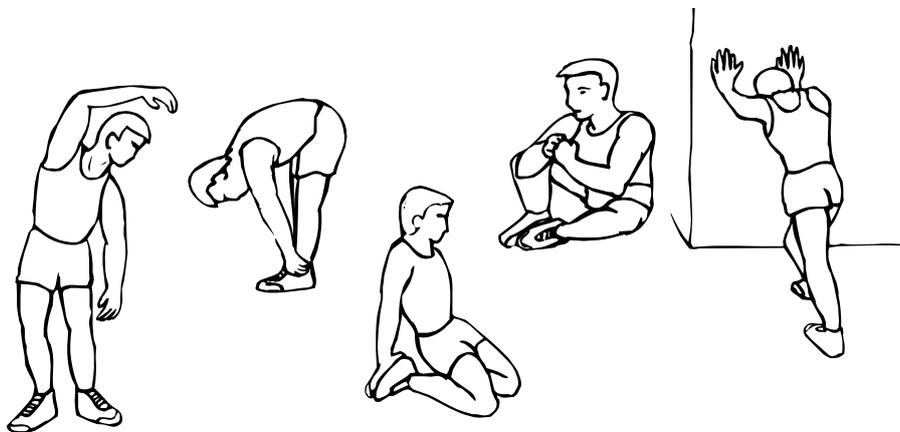
62	Arandela	1
63	Volante	1
64	Tornillo M8X15	4
65	Arandela de resorte M8	8
66	Perilla de tension	1
67	Cubierta curva	1
68	Tornillo	1
69	Funda de nailon	10
70	arandela curva	4

97	Tuerca de nylon M8	2
98	30 tapa de extremo cuadrada	2
99	32 mangas	2
100	Arandela en forma de D	2
101	Washer 10MM	2
102	Arandela de resorte M10	2
103	Tornillo M10X25	2
104	Perno de carro M8X45	4
105	Mango de espuma	2

## **INSTRUCCIONES DE EJERCICIO**

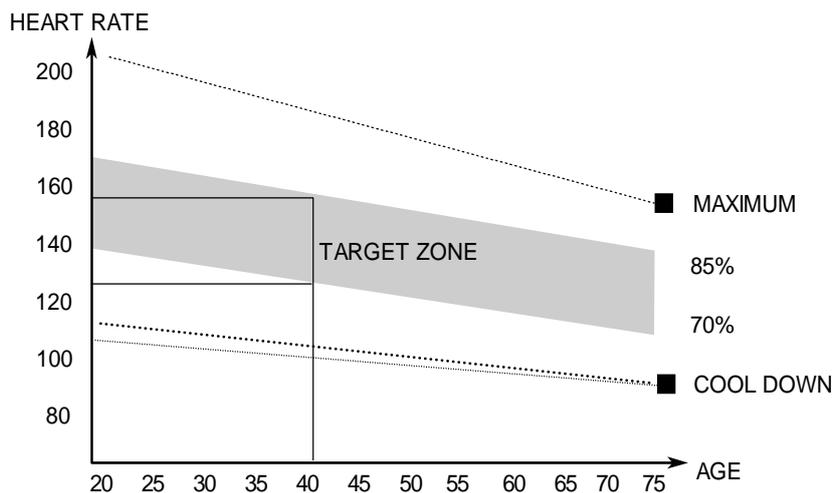
### **1. La fase de calentamiento**

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni mueva los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



### **2. La fase de ejercicio**

Esta es la etapa en la que se esfuerza. Después de un uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. El ritmo de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



**Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan entre los 15 y 20 minutos.**

### **3. La fase de enfriamiento**

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, nuevamente recordando no forzar o sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que necesite entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

## **TONIFICACIÓN MUSCULAR**

Para tonificar los músculos mientras está en su BICICLETA MAGNÉTICA, necesitará tener una resistencia bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar todo el tiempo que quisiera. Si también está intentando mejorar su estado físico, es posible que deba modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

## **PERDIDA DE PESO**

**El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Esto es efectivamente lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, siendo la diferencia el objetivo.**

## **COMPUTADORA**

### **BOTÓN DE FUNCIÓN**

**MODE:** Elija cada función presionando la tecla de modo, en el modo de escaneo, presione la tecla de modo para bloquear la función actual. Presione la tecla de modo y manténgala presionada durante 2 segundos para restablecer todas las funciones.

### **FUNCIONES**

**SCAN:** La secuencia de visualización: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. En el modo de escaneo, presione la tecla de modo para elegir otra función. Escanee automáticamente cada modo en secuencia cada 6 segundos.

**SPEED:** Muestra la velocidad de entrenamiento actual, el máximo es 999,9 KM / H.

**TIME:** Acumula tiempo de entrenamiento de 0:00 a 99:00.

**DIST:** Acumula la distancia total desde 0.0 up to 999.9KM.

**CAL:** Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0.0 CAL hasta el máximo de 999.9 CAL.

(Estos datos son una guía aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio que no se pueden utilizar en tratamientos médicos).

**PULSE:** Con la señal de pulso durante 5 segundos, se mostrará el pulso actual.

**¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.**

### **NOTA**

1. Si no se transmite ninguna señal a la computadora durante 4 minutos, la computadora apagará la pantalla LCD automáticamente y se reservarán todos los valores de función.
2. Especificaciones de la batería de la consola: 1.5V UM-3 O AA (2PCS)  
Cuando la pantalla LCD es débil, significa que las baterías deben cambiarse.

## **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:**

1. **Cambie la batería.** Para cambiar la batería de la computadora, deslice la computadora del soporte de la computadora, retire la tapa de la batería en la parte posterior de la consola de la computadora y retire las baterías. Reemplace con pilas AA. Finalmente, vuelva a colocar la cubierta en la consola y deslice la computadora nuevamente en el soporte de la computadora.
2. **La computadora no funciona correctamente.** Si su computadora no funciona correctamente, verifique si el cable del sensor inferior está conectado al cable del sensor superior y asegúrese de que el cable del sensor superior esté conectado a la computadora. Cuando haya verificado lo anterior, y la computadora aún no funciona, asegúrese de que las baterías estén instaladas correctamente en la computadora y que las baterías sigan funcionando.
3. **No hay resistencia.** Si no hay resistencia a la tensión en la bicicleta, asegúrese de que el cable de tensión superior esté conectado al cable de tensión inferior.

## **MANTENIMIENTO:**

1. Antes de usar la bicicleta, asegúrese siempre de que todos los pernos / tuercas estén completamente apretados.
2. Una batería gastada es un residuo peligroso, deséchela correctamente y no la arroje a la basura.
3. Cuando finalmente desee desechar la máquina, debe quitar las baterías de la computadora y desecharlas por separado como desechos peligrosos..