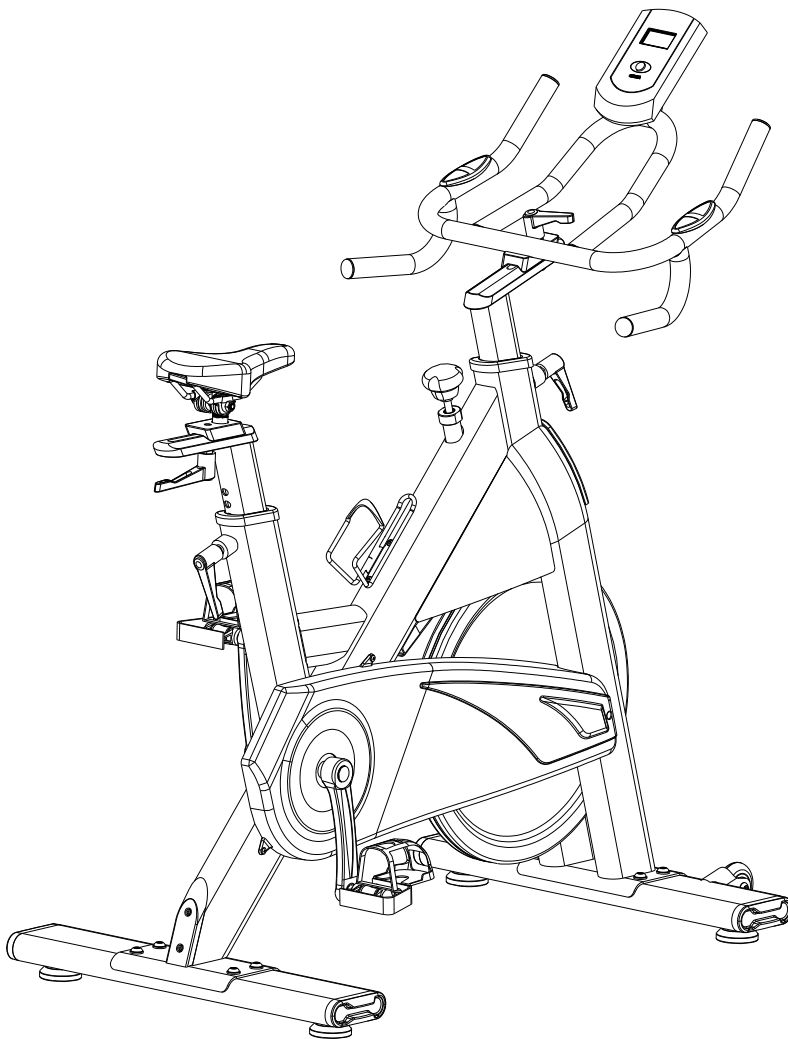




RAN-190

MANUAL DEL USUARIO



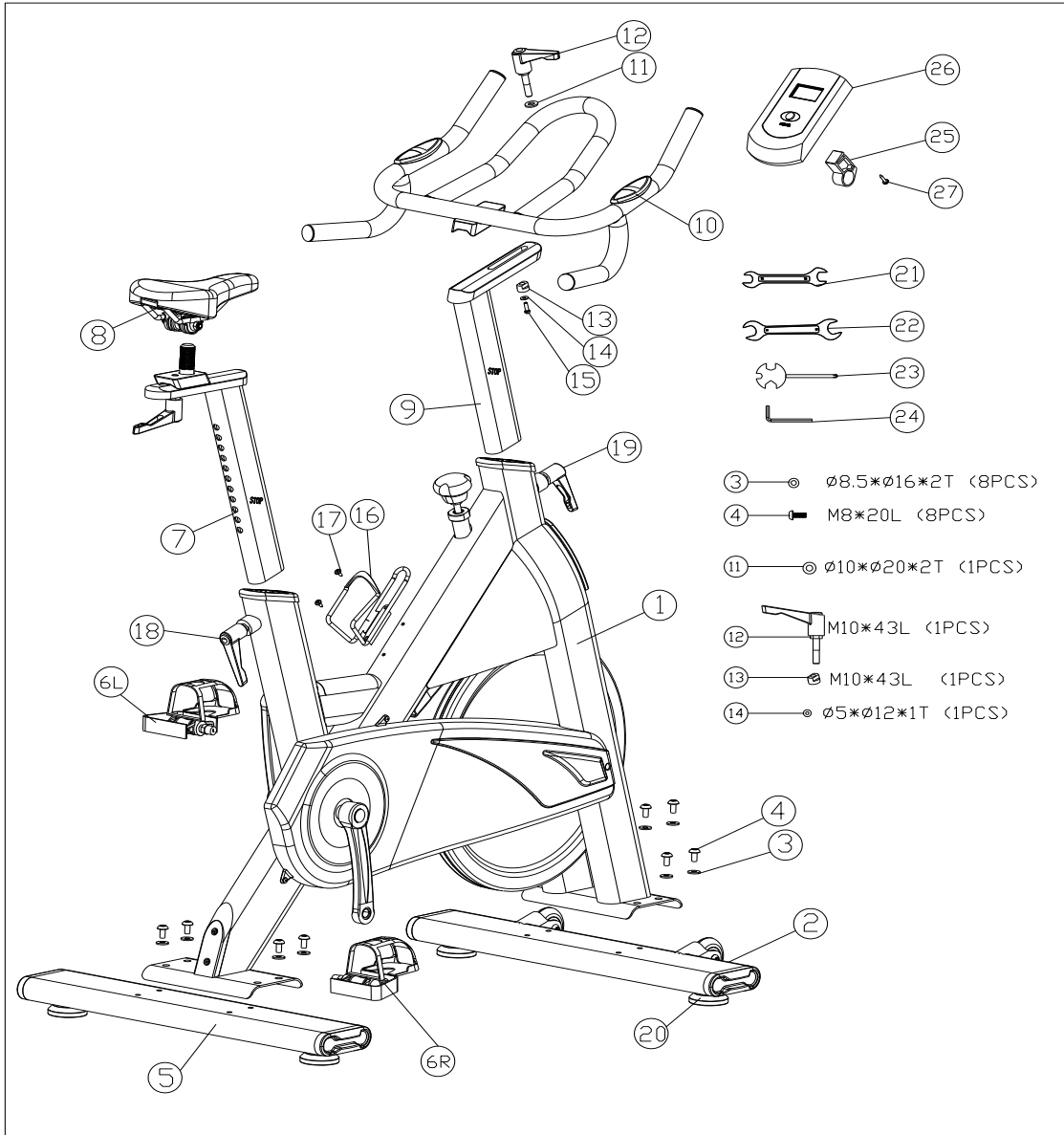
Lea atentamente todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo y conserve este manual para consultarlo en el futuro.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de usar el equipo de ejercicio, lea todas las reglas.

1. Monte este producto correctamente utilizando piezas originales de acuerdo con las instrucciones de instalación. Antes del montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas están completas de acuerdo con las precauciones de transporte y la lista de piezas de repuesto.
2. Antes del ejercicio, asegúrese de que los sujetadores del equipo estén trabados.
3. Coloque la bicicleta fija en un terreno seco y plano.
4. Para evitar que la parte inferior del equipo sufra daños como abrasión y manchas, coloque debajo de la parte inferior un objeto como un cojín de goma o una placa de madera delgada (no es necesario, pero es recomendable).
5. Al comenzar el ejercicio, asegúrese de no tener ningún objeto a menos de 2 m de la bicicleta.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas adecuadas para ensamblar o reparar la bicicleta de ejercicios. Después del ejercicio, límpiense el sudor.
7. El uso inadecuado y el ejercicio excesivo ponen en peligro su salud. Lleve a cabo su plan de ejercicios bajo la dirección de un médico. Él puede brindarle excelentes sugerencias sobre sus gestos de ejercicio, objetivos de ejercicio y su alimentación. Esta bicicleta estática no es para uso médico.
8. Utilice la bicicleta estática cuando el equipo esté en buen funcionamiento. Realice el mantenimiento necesario utilizando repuestos originales.
9. Al regular el equipo, tenga en cuenta que debe observar la mejor posición y la posición ajustable más grande para garantizar que la posición ajustada sea segura.
10. A menos que se especifique lo contrario en las instrucciones, esta bicicleta de ejercicios es para uso exclusivo de una persona a la vez.
11. Durante el ejercicio, use ropa y zapatos deportivos. La ropa no debe ser demasiado larga ni demasiado ancha para evitar que se enganche o cuelgue durante el ejercicio. Los zapatos deben ser adecuados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
12. Cuando se sienta incómodo durante el proceso, deje de hacer ejercicio inmediatamente y, si es necesario, consulte a un médico.
13. Por favor, los equipos deportivos no son juguetes y, por lo tanto, deben ser utilizados por adultos para hacer ejercicio.
14. Los niños y las personas discapacitadas deberán utilizar el equipo en presencia de adultos. Se tomarán las medidas apropiadas para asegurar que un niño no pueda usar el equipo sin la supervisión de un adulto.
15. Asegúrese de que ninguna parte de otra persona sea accesible al equipo durante el ejercicio.
16. Para proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o las baterías, y colóquelos en un cubo de basura designado u otro punto de recolección de desechos.
17. La bicicleta estática tiene una carga máxima de 150 kg.

DIAGRAMA



LISTADO DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	CNT	NO.	DESCRIPCION	CNT
1	Marco principal	1	15	Tornillo M5	1
2	Estabilizador delantero	1	16	Porta botella	1
3	Arandela plana	8	17	Tornillo para fijar el portabotellas	2
4	Perno de sujeción	8	18	Perilla de bloqueo en forma de L	1
5	Estabilizador trasero	1	19	Perilla de bloqueo en forma de L	1
6L/R	Pedal L / R	1	20	Palanca de pie ajustable	4
7	Tubo de soporte de sillín	1	21	Llave 13-15	1
8	Sillín	1	22	Llave 17-19	1
9	Tubo de soporte del manillar	1	23	Llave multifuncional (destornillador)	1
10	Manillar	1	24	Llave en forma de L	1
11	Arandela	1	25	Soporte de monitor	1
12	Perilla de bloqueo en forma de L	1	26	Monitor	1
13	Tuerca	1	27	Tornillo para fijar el soporte del monitor	1
14	Arandela	1			

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1 MONTAJE DE ESTABILIZADORES

Separe el estabilizador delantero (con dos ruedas de transporte) y el estabilizador trasero del embalaje. Asegúrelos al cuerpo principal con NO. 4 Perno de fijación y NO. 3 arandeadas.

1. Comience con el protector. Puede usar un bloque de espuma de embalaje para elevar el protector, por lo que es más fácil insertar el perno desde la parte inferior. Coloque la espuma donde está la flecha gris, como se muestra a continuación.

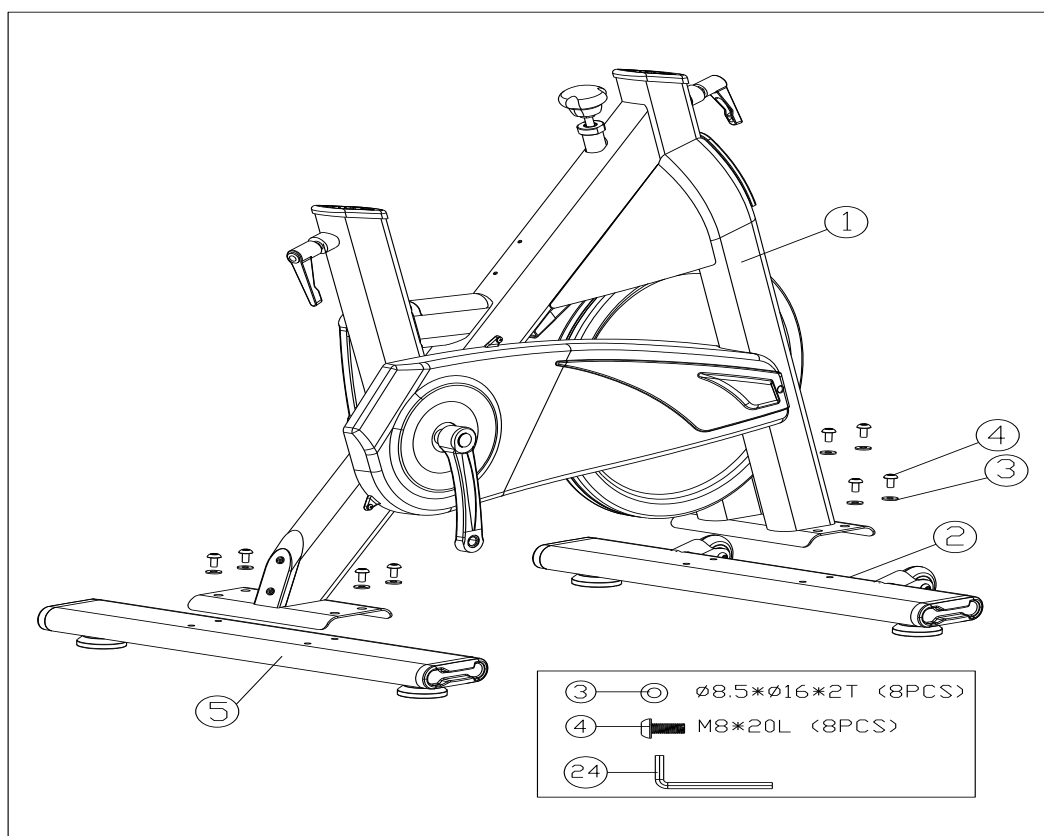
2. Sostenga el estabilizador delantero con una mano mientras usa la otra mano para insertar el perno en el orificio.

3. Una vez que el primer perno haya pasado por el orificio del cuadro de la bicicleta, coloque la arandela y luego apriétela con la mano sin apretar con la tapa de la tuerca.

4. Repita los pasos 2 y 3 para el otro agujero.

5. Una vez que ambos pernos estén flojos, puede apretarlos completamente con la llave incluida.

6. Para el estabilizador posterior, vuelva a colocar la espuma en la flecha negra. El proceso de instalación es el mismo que para el estabilizador delantero.



PASO 2 MONTAJE DEL PEDAL

***** ATENCIÓN / IMPORTANTE *****

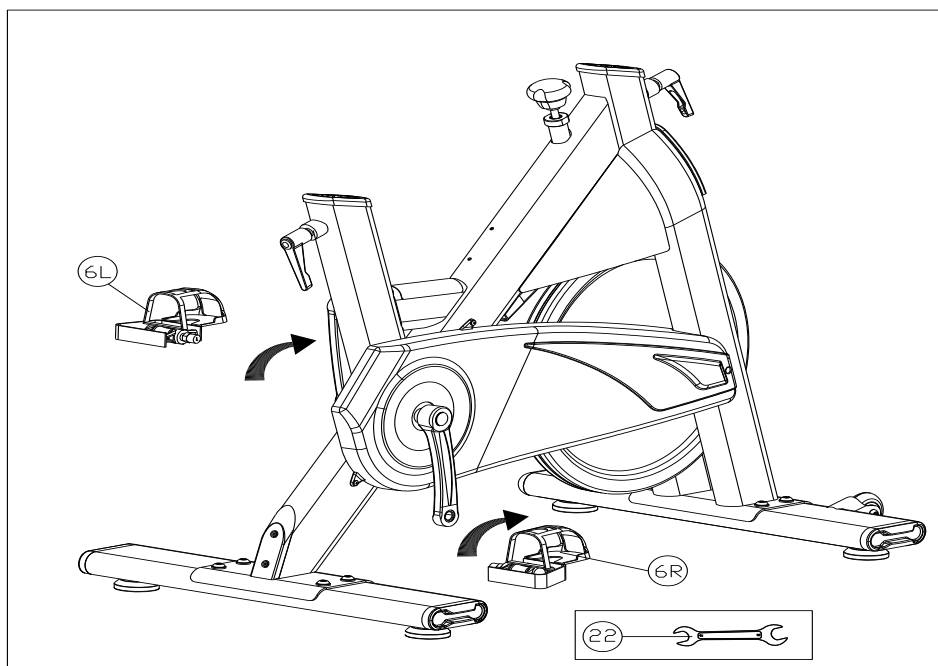
El pedal IZQUIERDO debe girarse EN SENTIDO CONTRARIO A LAS HORAS DEL RELOJ para poder girar correctamente en la manivela. Girar el pedal IZQUIERDO en el sentido de las agujas del reloj dañará la rosca y dañará el pedal y el brazo de la manivela, provocando que el pedal se caiga durante la operación..

Instalación del pedal izquierdo:

Identifique el pedal izquierdo (L) del conjunto. Apriete el pedal IZQUIERDO en la manivela girándolo en sentido CONTRA HORARIO. Utilice dos dedos (fuerza mínima) para girar el pedal en sentido antihorario hasta el orificio de la rosca del brazo de la manivela. No utilice la llave en este momento. El pedal debe girar con facilidad y sin esfuerzo, siempre que gire en la dirección correcta. Una vez que el 95% de las roscas del pedal estén dentro del brazo de la manivela, use la llave y aplique fuerza para apretarlo al brazo de la manivela. Se puede utilizar una toalla como relleno entre la mano y la llave para facilitar el apriete final de la mano.

Instalación del pedal derecho:

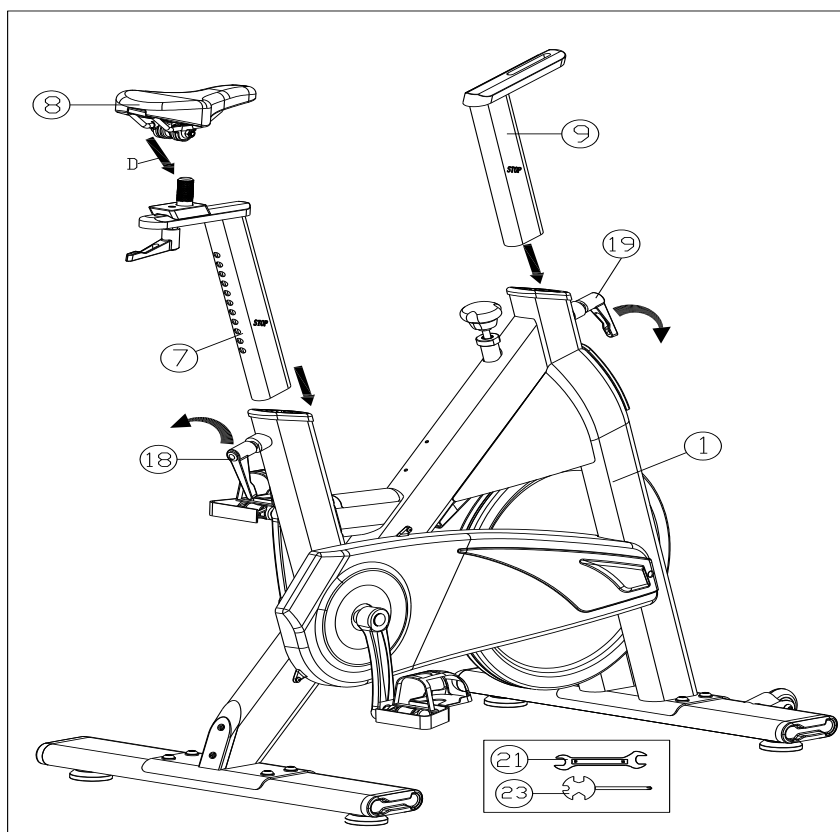
Apriete el pedal DERECHO girando en SENTIDO HORARIO. Como se indica a continuación, use la fuerza de los dedos para girar el 95% de las roscas en el brazo de la manivela, luego use la llave y aplique fuerza para apretarla al brazo de la manivela.



PASO 3 ENSAMBLE DEL TUBO DE SOPORTE DEL SILLÍN

Y MANIJA

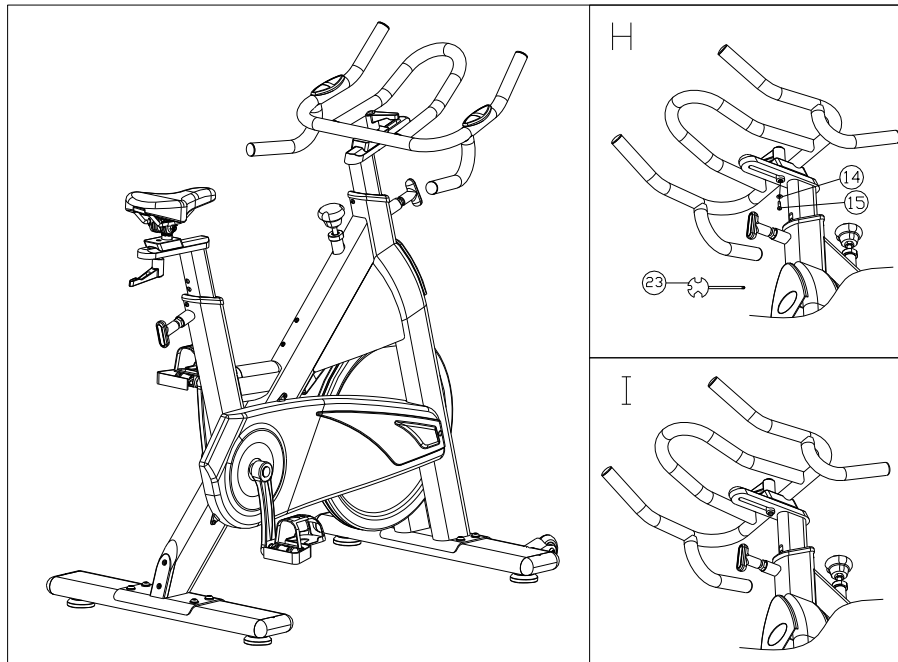
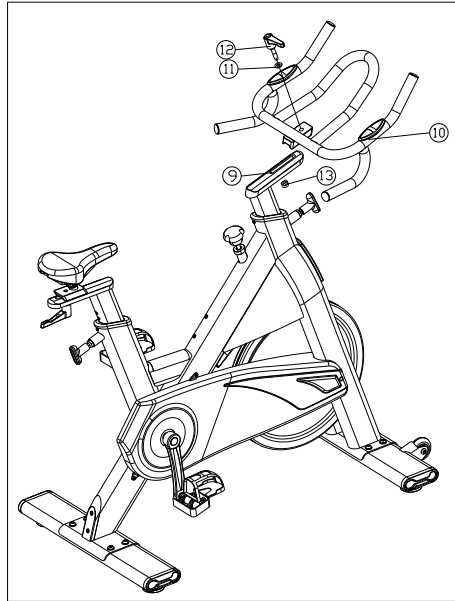
1. Afloje la perilla de bloqueo n. ° 18 y extráigala del tubo de apertura posterior. Inserte el tubo de soporte del sillín No. 7 en el tubo de apertura posterior y luego apriete la perilla de bloqueo cuando el tubo de soporte del sillín esté a la altura deseada.
2. Coloque el NO. 8 Súbete al NO. 7 Tubo de soporte del sillín. Pase el mango en forma de L prebloqueado a través del tubo de soporte del sillín y en el sillín. Asegúrese de que el sillín esté en la orientación que se muestra a continuación.
3. Para asegurar el sillín, hay dos tuercas hexagonales en la parte inferior del sillín. Solo necesita apretar una de las tuercas hexagonales con la llave para bloquear el sillín en su posición. Si la tuerca hexagonal no está lo suficientemente apretada, el asiento del sillín girará en diferentes direcciones y el ángulo cambiará cuando se sienta en él.
4. Afloje el NO. 19 Bloquee la perilla e inserte el NO. 9 Introduzca el tubo de soporte en el tubo de apertura del cuerpo principal. Ajuste el tubo a la altura deseada y apriete la perilla cuando el tubo de soporte del manillar esté en la posición deseada.



PASO 4 MONTAJE DEL MANILLAR

1. Separe la tuerca, las arandelas y el tornillo del NO. 12 Perilla de bloqueo en forma de L, coloque el NO. 10 Manillar sobre el tubo de soporte del manillar.

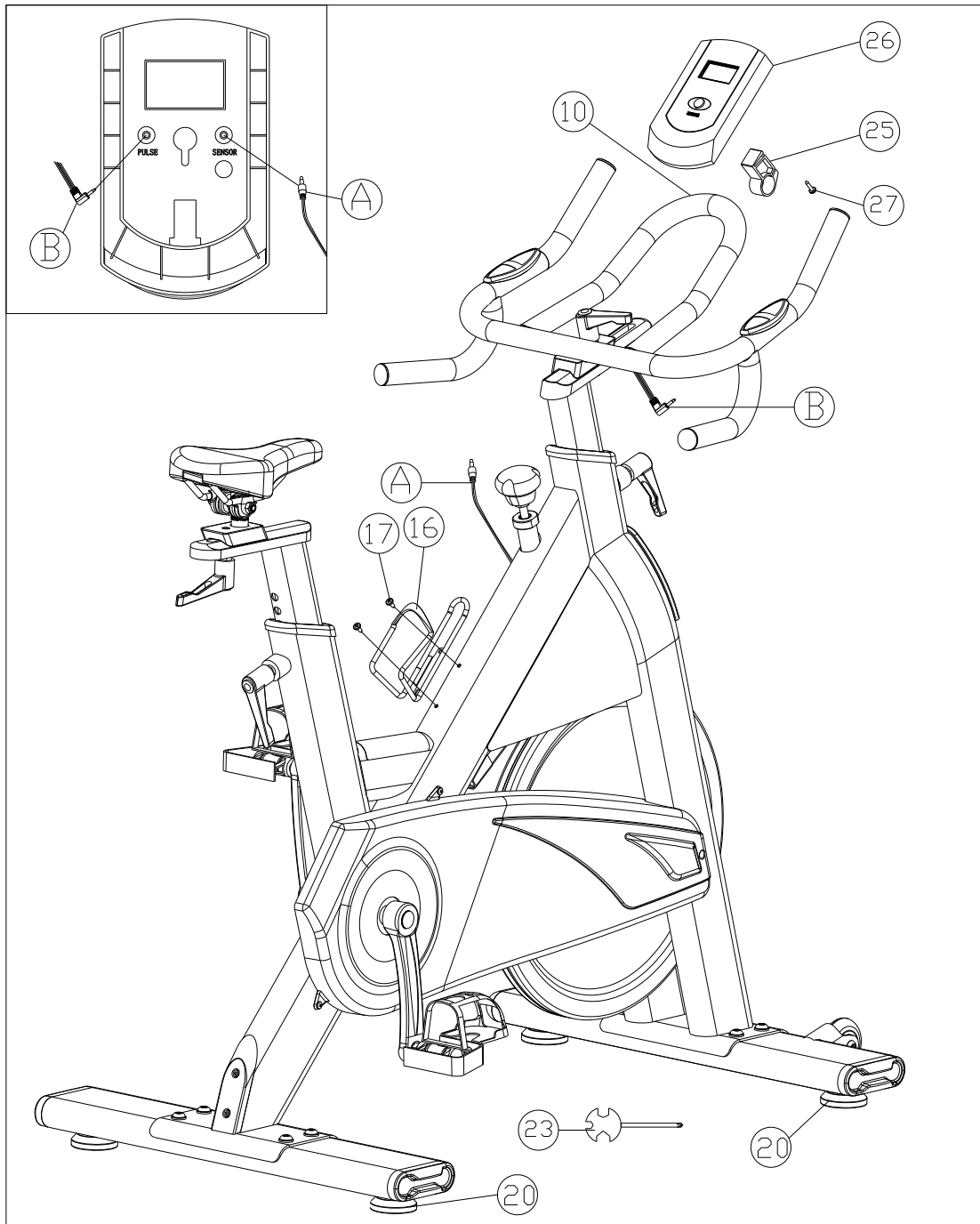
2. Inserte la perilla de bloqueo en forma de L a través del manillar y a través del tubo de soporte del mango. Vuelva a apretar la tuerca hasta el final del perno. Gire la perilla de bloqueo en forma de L en sentido antihorario para aflojar y deslizar el manillar hacia adelante o hacia atrás. Gire la perilla de bloqueo en forma de L en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el manillar en la posición actual y apriete el tornillo con la arandela de la parte inferior de la perilla de bloqueo en forma de L n.o 12 con el destornillador incluido.



PASO 5 MONITOR Y MONTAJE DE LA JAULA DE LA BOTELLA DE AGUA

1. Asegure el soporte del monitor N ° 25 al manillar como se muestra a continuación. Asegúrese de instalar la batería de botón en el monitor antes de colocarla en el soporte. El no. También será necesario enchufar un conector de cable de datos en la parte posterior de la pantalla del monitor con el número A y el número NO. El conector del cable de datos B debe enchufarse en la parte posterior de la pantalla del monitor con el número B.

2. Fije la jaula para botellas de agua n. ° 16 en el costado del marco con dos tornillos autorroscantes.



- Instalación completa -

PANTALLA DEL MONITOR DE LA COMPUTADORA



1) INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Inserte la batería de botón proporcionada en la caja de la batería ubicada en la parte posterior del monitor.

2) RESTABLECIMIENTO DE DATOS

Para restablecer todos los valores, presione y mantenga presionado el botón durante 4 segundos. El cambio de batería también restablecerá los valores.

3) DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN DEL MONITOR

La pantalla se enciende automáticamente cuando se detecta movimiento del pedal. La pantalla recorrerá varias métricas en el orden que se indica a continuación. Si no se detecta movimiento del pedal durante 4 minutos, el dispositivo se apagará automáticamente.

ESCANEEO: de forma predeterminada, cuando el monitor está en funcionamiento, esta área de la pantalla se iluminará y recorrerá las métricas en el siguiente orden:

HORA> VEL> DST> TOTAL.DST> CAL> PUL

TIEMPO: total acumulado del tiempo de conducción

SPD: velocidad de pedaleo actual, medida en millas / hora

DIST: Distancia recorrida en la sesión actual en millas

DISTR.TOTAL: Muestra la distancia total al final de su entrenamiento.

CAL: Estimación de las calorías quemadas en la sesión actual

PUL: muestra tu frecuencia cardíaca

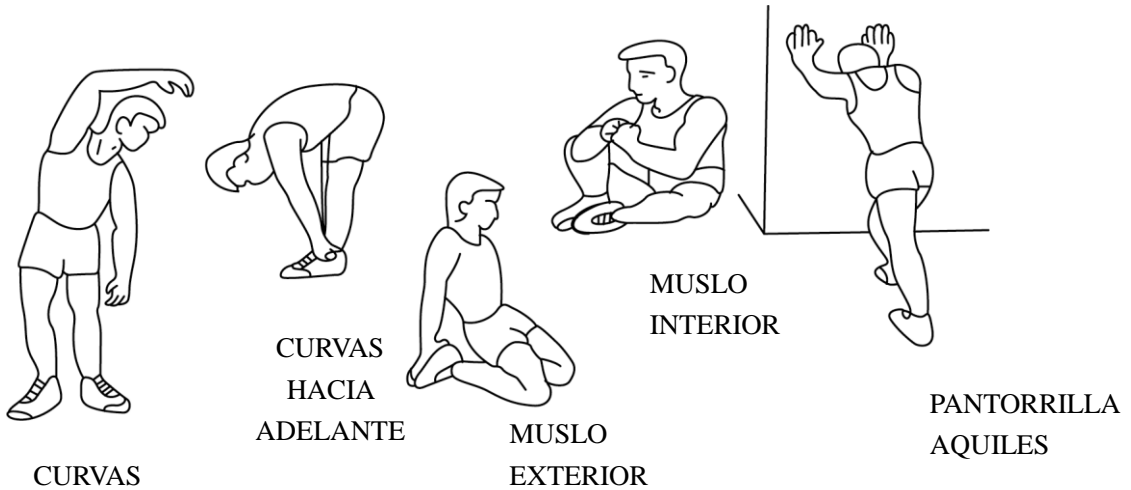
Si desea que la pantalla permanezca bloqueada en una determinada métrica, debe presionar el botón **MODE** cuando desee que la métrica que se muestra actualmente permanezca bloqueada en la pantalla. Si vuelve a presionar el botón **MODE**, se liberará el bloqueo y se volverá al modo **SCAN**, que recorrerá automáticamente las distintas métricas.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de su CICLO DE EJERCICIOS le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física, tonificará los músculos y en conjunto con una dieta controlada en calorías le ayudará a perder peso.

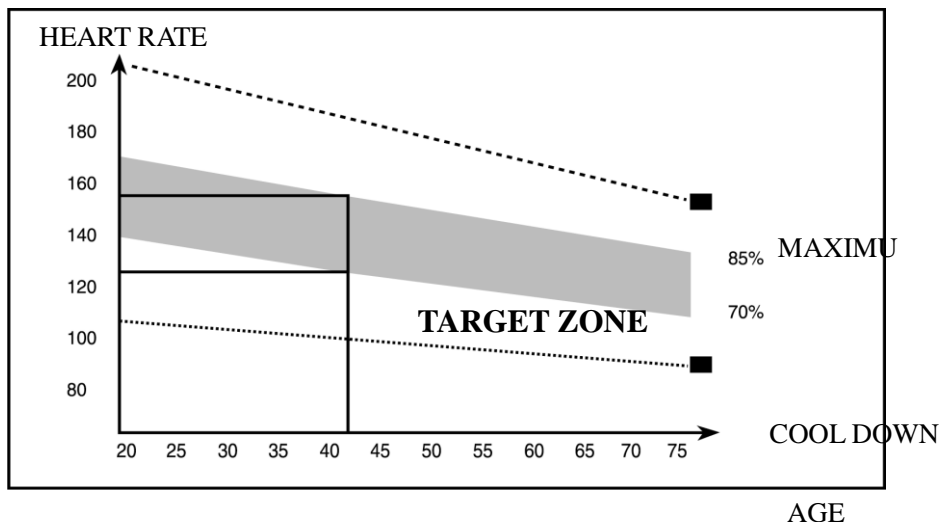
1. La fase de calentamiento

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 recomendable realizar 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, DETEGASE.



2. La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que debe esforzarse. 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. Esto es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca el ritmo y 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 deba 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.

4. Buscador de fallas

1. Si no recibe números que aparecen en su computadora, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras está en su bicicleta de ejercicio, 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 tratando de mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debes 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.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que dedicas. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es el objetivo.

USAR

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento. Hay agujeros en la tija del sillín que permiten una variedad de alturas. Una vez elegida la altura correcta, vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriétela. La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados, ajuste la tensión mientras la bicicleta está en uso.