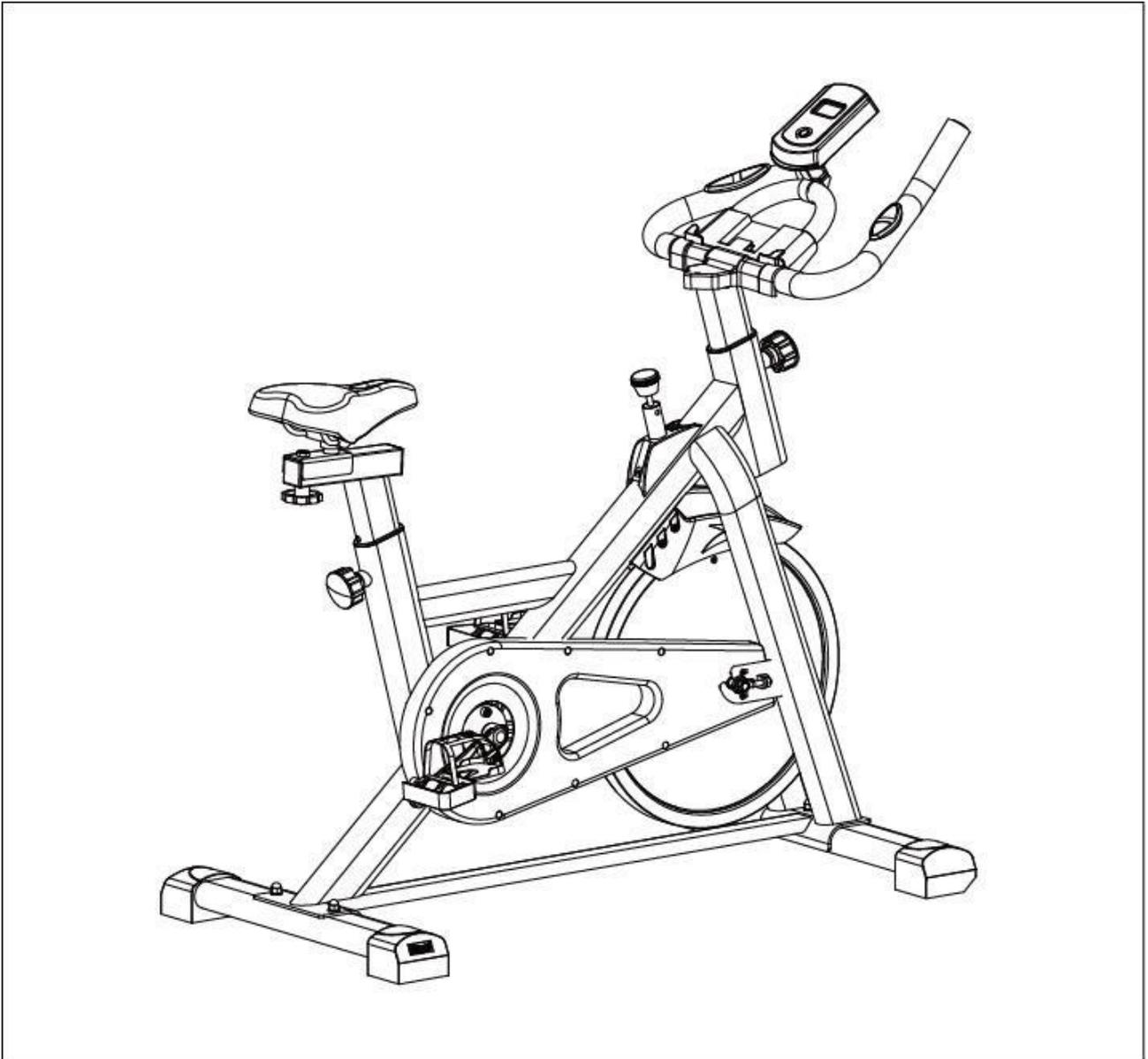




# RANBAK

## MANUAL DEL USUARIO



### **PRECAUCIÓN:**

PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 120KG

ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO, SIGA CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y LEA TODAS LAS PRECAUCIONES, LUEGO GUARDE PARA FUTURAS CONSULTAS.

# INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

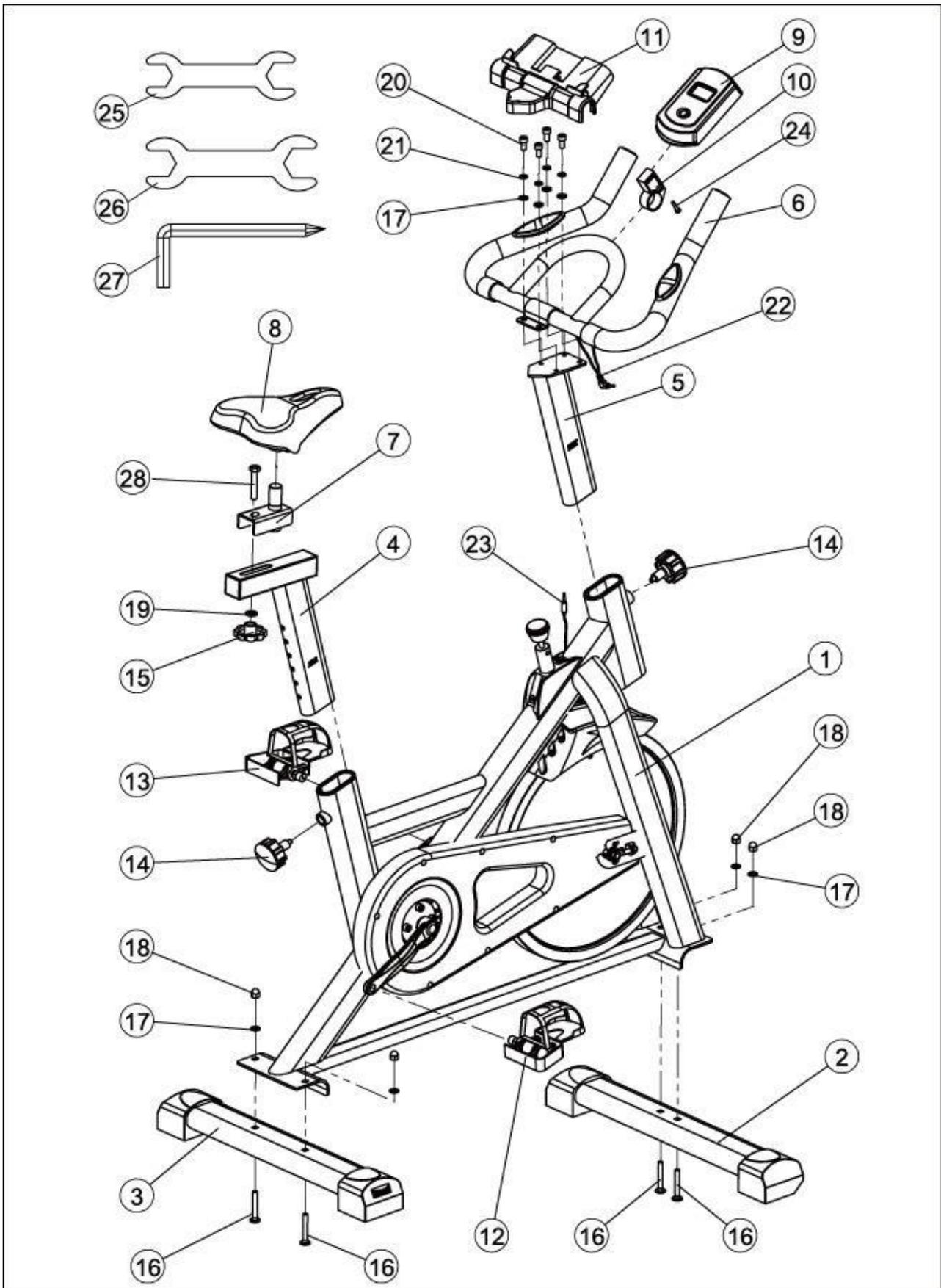
## ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES GRAVES, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO.

### IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DISEÑADA SOLO PARA USO DOMÉSTICO

1. Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y 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 impedirle 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, dificultad extrema para respirar, 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. Use el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
8. 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 el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 bajo clase H.C. Apto solo para uso doméstico y doméstico. Peso máximo del usuario 120 kg.
11. Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.
12. El sistema de frenos de este equipo no es relevante.
13. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS

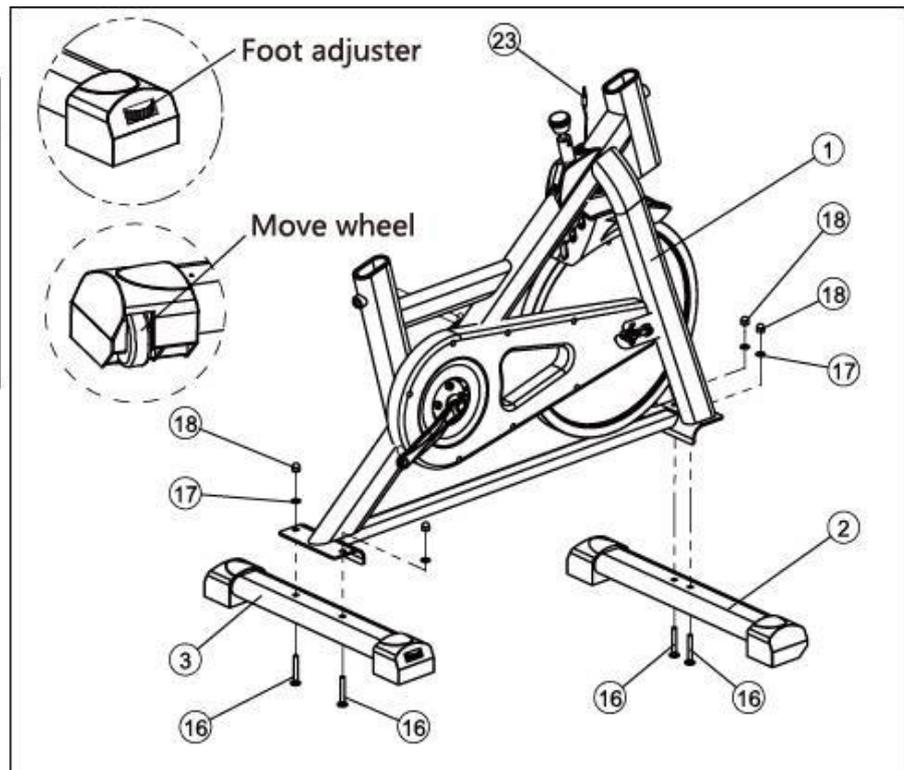
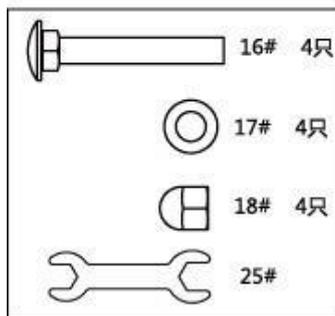


# LISTADO DE PARTES

NO.	NOMBRE	-	CAN	NO.	NOMBRE	-	CAN
1	Cuerpo principal	ensamblado	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador frontal	ensamblado	1	16	Perno de carro	M8X50	4
3	Estabilizador trasero	ensamblado	1	17	Arandela plana	Φ8.5	8
4	Poste del asiento	ensamblado	1	18	Tuerca de cubierta	M8	4
5	Poste del manillar	ensamblado	1	19	Arandela plana	Φ10.5	1
6	Marco del manillar	ensamblado	1	20	Perno de cabeza botón	M8X16	4
7	Marco de ajuste del sillín	ensamblado	1	21	Arandela de resorte	Φ8.5	4
8	Asiento	Con resortes	1	22	Cable de pulso		1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cable de señal		1
10	Soporte del monitor	fit for Φ25	1	24	Tornillo penetrante	ST5X25	1
11	NO INCLUIDO		1	25	llave abierta	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	26	llave abierta	17-19	1
13	Pedal izquierdo	L	1	27	llave hexagonal interior	6mm	1
14	Perilla de ajuste	M16	2	28	Tornillo hexagonal	M10X55	1

## MONTAJE.

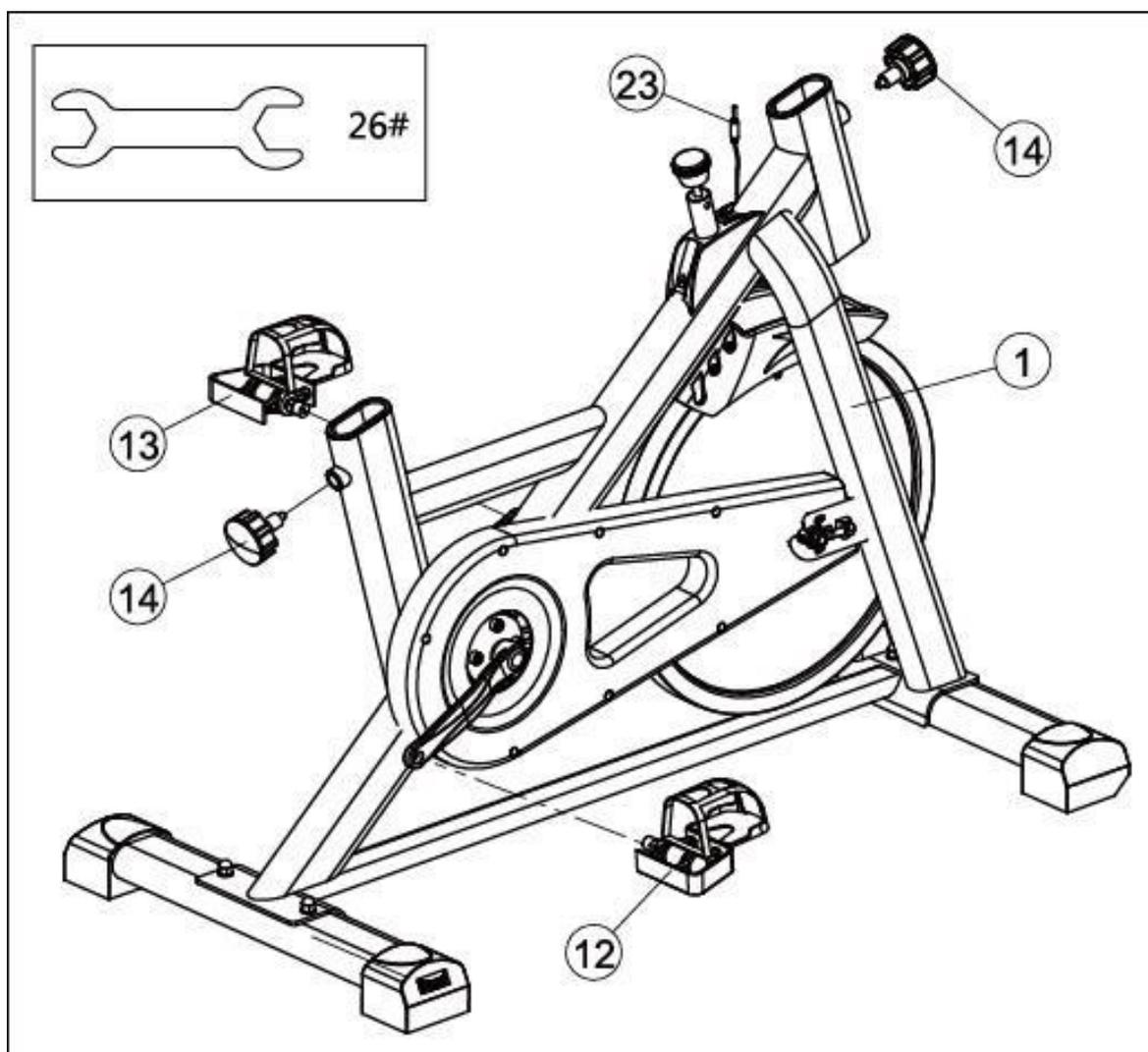
### PASO 1



El estabilizador delantero (2) se fija en el cuerpo principal (1) con pernos de porte (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), y se fija con una llave abierta (25). Nota: las ruedas de movimiento del estabilizador delantero (2) están hacia adelante, como se muestra. De manera similar, el estabilizador trasero (3) se fija en el cuerpo principal (1) con pernos de cabeza redonda (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), y se fija con una llave abierta (25).

Atención: Los ajustadores de pie en el estabilizador trasero (3) pueden ajustar la máquina al suelo sin problemas. Las ruedas móviles en ambos lados del estabilizador delantero (2) pueden mover la máquina en una distancia corta.

## PASO 2



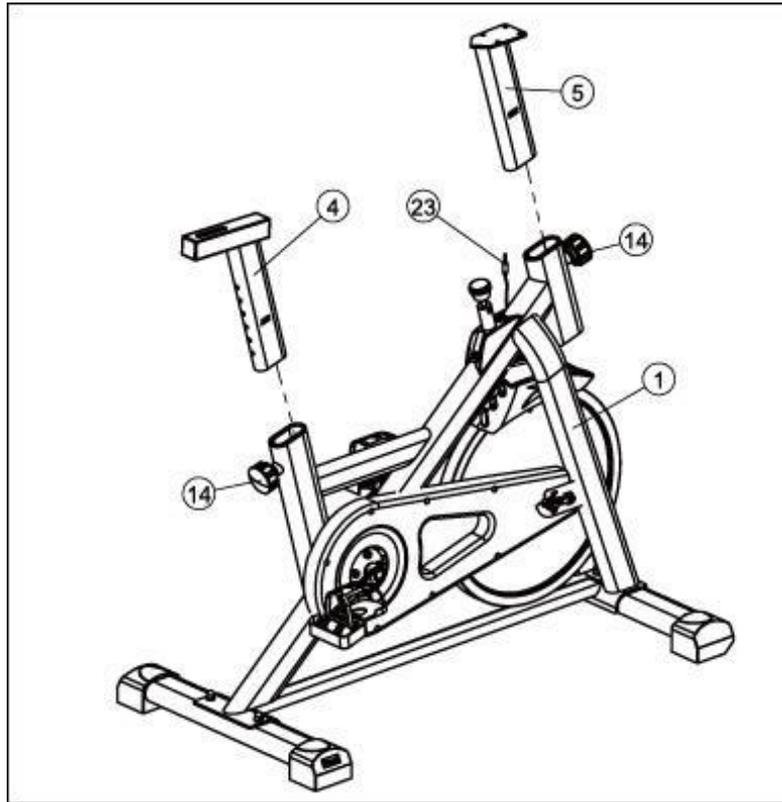
Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta (26). Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

De igual manera, Instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el Cuerpo Principal (1) y fíjelo con una llave abierta (26). Nota: apriete en sentido contrario a las agujas del reloj.

Las perillas de ajuste (14) están instaladas en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1) respectivamente.

Tenga en cuenta que no es necesario apretar en este momento.

### PASO 3

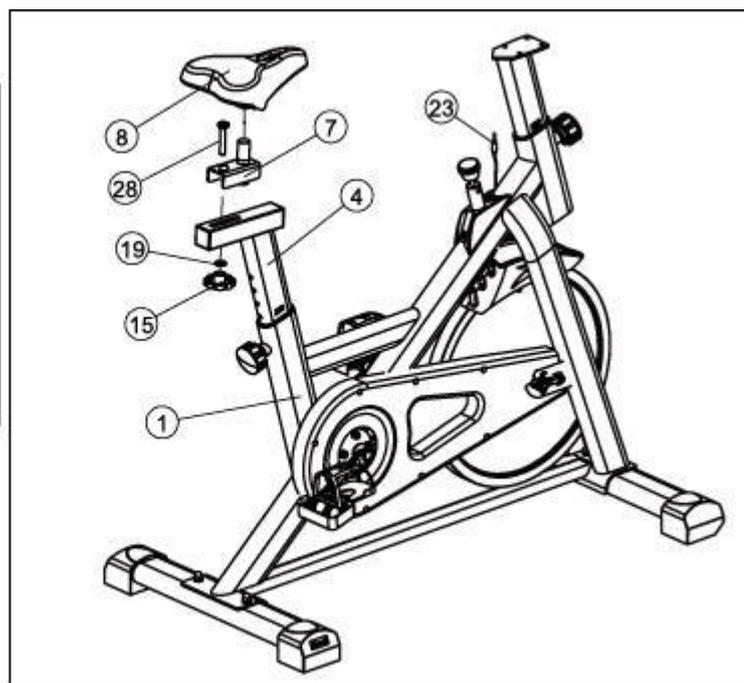
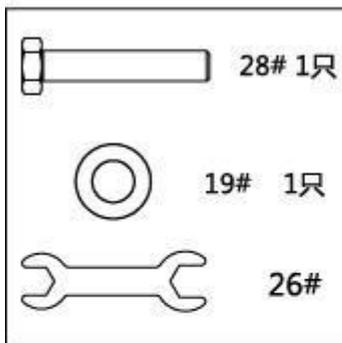


El poste del sillín (4) se inserta en el cuerpo principal (1), y la perilla de ajuste (14) se extrae para que la perilla de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del sillín (4).

De manera similar, el poste de la manija (5) se inserta en el cuerpo principal (1) y la perilla de ajuste (14) se extrae para que la perilla de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste de la manija (5).

Nota: Saque la perilla de ajuste (14) para ajustar la altura del poste del sillín (4) o el poste de la manija (5). Después de ajustar, es necesario apretar las perillas de ajuste (14).

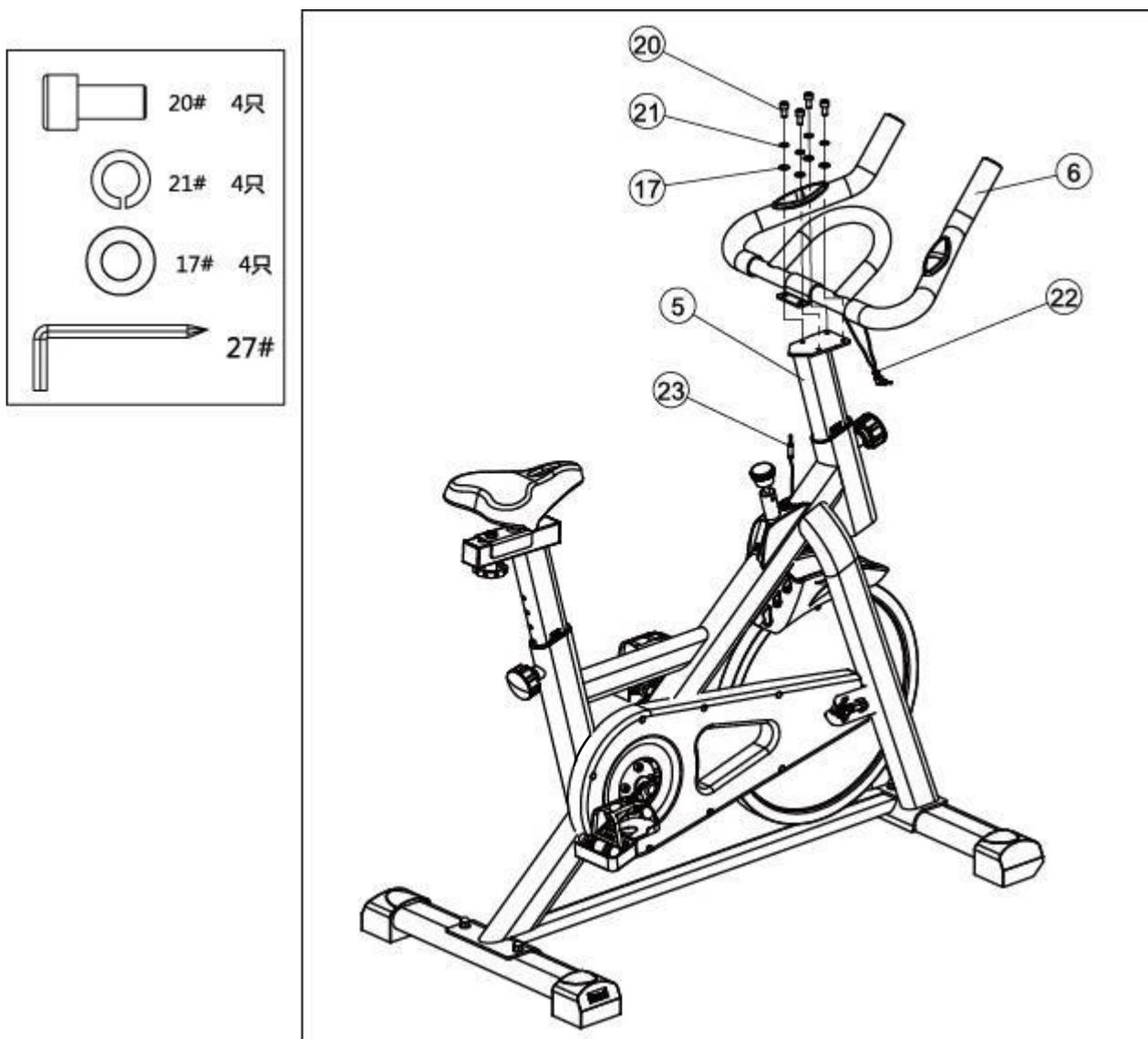
### PASO 4



La estructura de ajuste del sillín (7) se instala en el poste del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), pernos hexagonales (28) y una tuerca de ajuste (15). Luego el Sillín (8) se acomoda en el Marco de Ajuste del Sillín (7), y se fija y aprieta con la llave abierta (26).

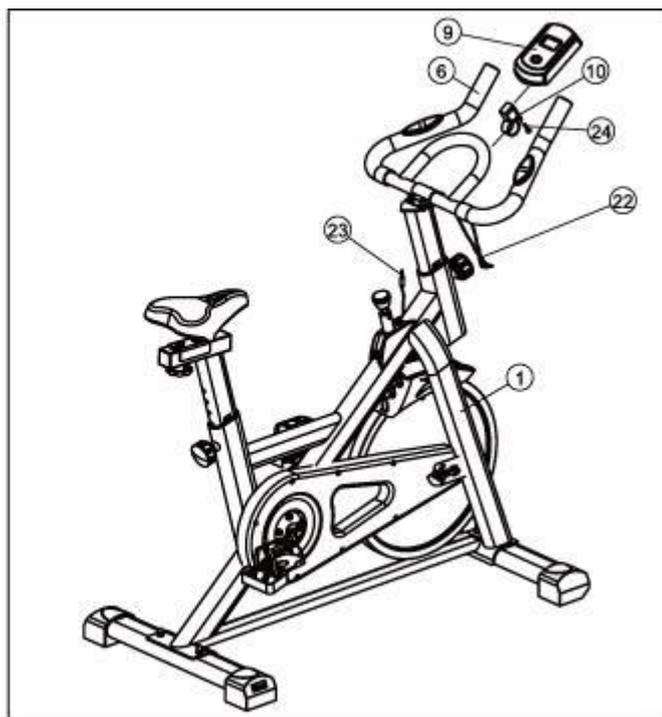
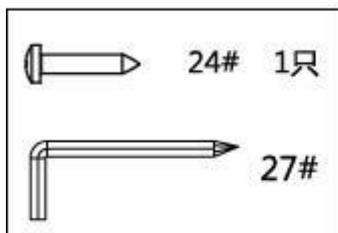
Nota: Aflojar la tuerca de ajuste (15) puede ajustar la posición del marco de ajuste del sillín (7) antes y después de ajustar a la posición correspondiente, la tuerca de ajuste (15) debe apretarse.

## PASO 5



El marco de la manija (6) se fija en el poste de la manija (5) con arandelas planas (17), las arandelas elásticas (21) y los pernos de cabeza de botón (20), y se aprieta con una llave hexagonal interior (27).

## PASO 6



El soporte del monitor (10) se jala y se fija en el marco de la manija (6) con el tornillo autorroscante (24) y se aprieta con la llave hexagonal interna (27).

El monitor (9) está montado en el soporte del monitor (10).

Inserte el cable de pulso (22) en el orificio de "pulso" en la parte posterior del monitor (9).

Inserte el cable de señal (23) en el orificio del "sensor" en la parte posterior del monitor (9).

## PASO 7



**PRECAUCIÓN:** antes de usar, vuelva a confirmar que cada parte esté apretada y firme, y que la máquina esté estable con el suelo.

## FUNCIONES DEL MONITOR



### A, INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Cargue dos baterías AA de 1,5 V en la caja de baterías en la parte posterior (después de cada reemplazo de batería, todos los valores serán "0")

### B. DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

- 1, escaneo automático (ESCANEAR): abra la pantalla o presione el botón para ingresar al estado ESCANEAR, todas las funciones de TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.
- 2, el tiempo de movimiento (TIEMPO): cálculo acumulativo del tiempo de movimiento de 00:00 a 99:59, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor de tiempo.
- 3, la distancia de movimiento (DIST): movimiento de cálculo acumulativo desde 0.0--999.9, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el valor de la pantalla de distancia.
- 4, calorías (CAL): muestra que el consumo acumulado de calorías de 0,0 a 9999, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el valor del estado del valor de visualización. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no se pueden utilizar para tratamientos médicos.
- 5, la velocidad de movimiento (VELOCIDAD): muestra la velocidad actual del atleta, el valor de 0.0--999.9 km / milla / hora.
- 6, odómetro (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0-9999 km.
- 7, Pulso (PUL): frecuencia cardíaca instantánea, 40-240 veces/minuto, Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no se pueden usar para tratamiento médico.
- 8, restablecer: mantenga presionado el botón durante aproximadamente 3 segundos, todos los valores volverán a "0", la función se puede restablecer.

### C, ATENCIÓN

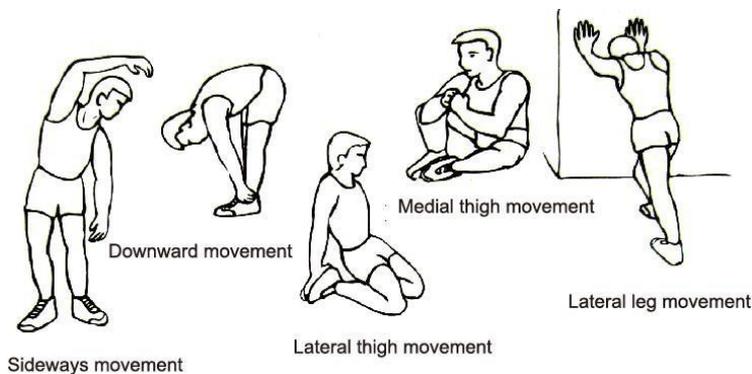
- 1, como la pantalla electrónica no es normal, la necesidad de volver a instalar la batería para volver a intentarlo, la batería "+", "-" no se puede instalar.
- 2, especificación de la batería: 1 batería AA 5 1.5V
- 3, cuando se desecha la batería, debe retirarse del reloj electrónico y manejarse de manera segura.

# INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

ADEMÁS DEL USO DEL EQUIPO PUEDE MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL EJERCICIO DE LOS MÚSCULOS, PERO TAMBIÉN A TRAVÉS DE UNA DIETA RAZONABLE PARA JUGAR UN PAPEL EN LA PÉRDIDA DE PESO.

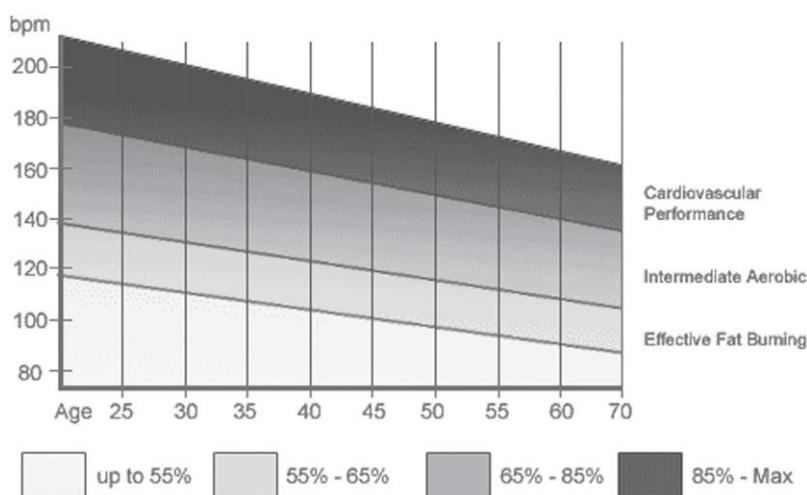
## A, calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase del ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo y los músculos para lograr un buen entrenamiento, al tiempo que reduce el riesgo de calambres o daño muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, haga un ejercicio de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones del entrenamiento, cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos, mientras hace este ejercicio sin estirar la intensidad, evite el daño muscular, una vez que los músculos estén dañados, detenga el práctica.



## B, etapa de entrenamiento

Esta etapa es la fase de entrenamiento formal, después de un largo período de práctica se puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. En el proceso de entrenamiento, la clave es hacer el entrenamiento de acuerdo con las condiciones de entrenamiento y elegir la intensidad de entrenamiento razonable.



### Nota:

Para mantener la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 1 minuto de entrenamiento, la mayoría de las personas al comienzo del entrenamiento duraron entre 15 y 20 minutos.