



**RANBAK**

**RAN-101**

# **MANUAL DE INSTRUCCIONES**



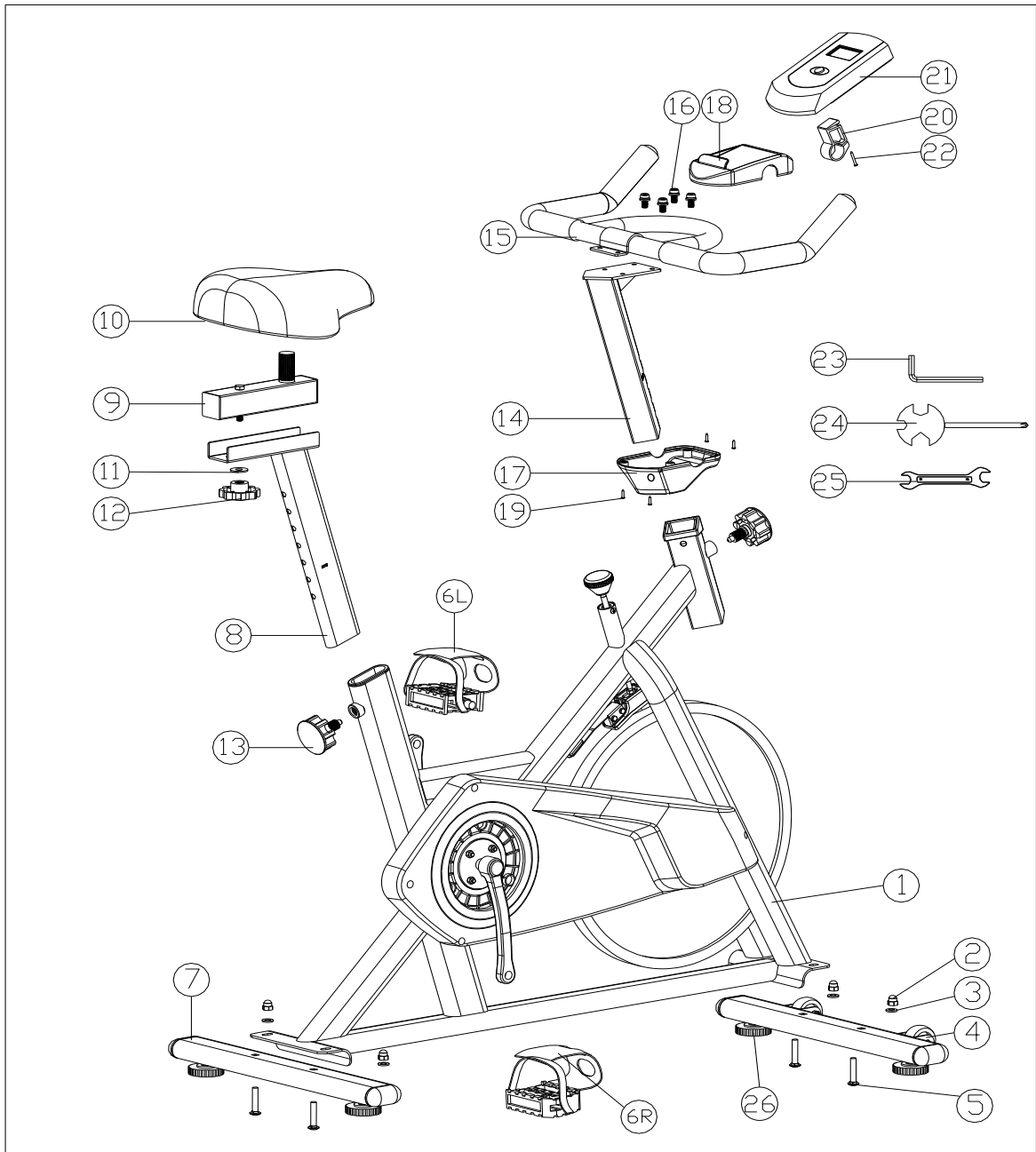
# CONTENIDOS

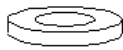
Precauciones de seguridad .....	3
Vista en despiece ordenado .....	4
Listado de partes .....	5
Instrucciones de montaje .....	6
Instrucciones de funcionamiento de la computadora .....	10
Mantenimiento .....	11
Instrucciones de ejercicio .....	12
Solución de problemas .....	13
Garantía .....	14

## **Precauciones ¡Lea la instrucción antes de usar!**

1. De acuerdo con las instrucciones de instalación, use piezas originales para ensamblar este producto correctamente. Antes del ensamblaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas están completas de acuerdo con especificaciones del manual.
2. Antes del ejercicio, asegúrese de que los sujetadores del equipo estén en estado de bloqueo.
3. Coloque la bicicleta de ejercicios en un piso seco y plano.
4. Para evitar daños en la parte inferior del equipo, como la abrasión y las manchas, coloque un objeto como un cojín de goma o una placa delgada de madera debajo del fondo..
5. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que no haya objetos cerca de la bicicleta en 0.5m.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras apropiadas para ensamblar o reparar la bicicleta de ejercicios. Después del ejercicio, limpie sudor de él.
7. El uso inapropiado y el ejercicio excesivo ponen en peligro su salud. Por favor, lleve a cabo su plan de ejercicios bajo la dirección de un médico. Él puede proporcionarle excelentes sugerencias sobre sus gestos de ejercicio, objetivos de ejercicio y su comida. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática no es para uso médico.
8. Utilice la bicicleta de ejercicios 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 solo debe ser utilizada por una persona a la vez.
11. Durante el ejercicio, use ropa y calzado deportivo. 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, pare el ejercicio inmediatamente y, cuando sea necesario, consulte a un médico.
13. El equipo deportivo no es el juguete con el que jugar, y por lo tanto, debe ser utilizado por esas personas para el ejercicio.
14. Los niños y las personas discapacitadas deben usar el equipo en presencia de adultos o personas sanas. Por favor tome las medidas adecuadas para garantizar que un niño no pueda usar el equipo sin la supervisión de un adulto.
15. Asegúrese de que el equipo no tenga acceso a ninguna parte de otra persona durante el ejercicio.
16. Para proteger el medio ambiente, nunca deseche paquetes o baterías, y por favor colóquelos en un cubo de basura designado u otro punto de recolección de desechos.
17. Se recomienda que el peso del usuario no supere los 120 KG.

# VISTA EN DESPIECE ORDENADO





Ø8 Arandela Plana



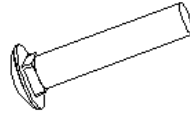
M8 Cap Nut



Ø10 Arandela Plana



M8\*16 Tornillo Combinado



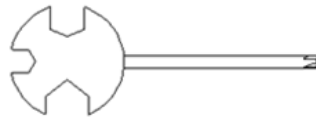
M5\*45 Pernos de carro



M4\*20 Tornillo penetrante



13-15 Llave



Llave multifunción (destornillador)



Llave en forma de L

## **LISTADO DE PARTES**

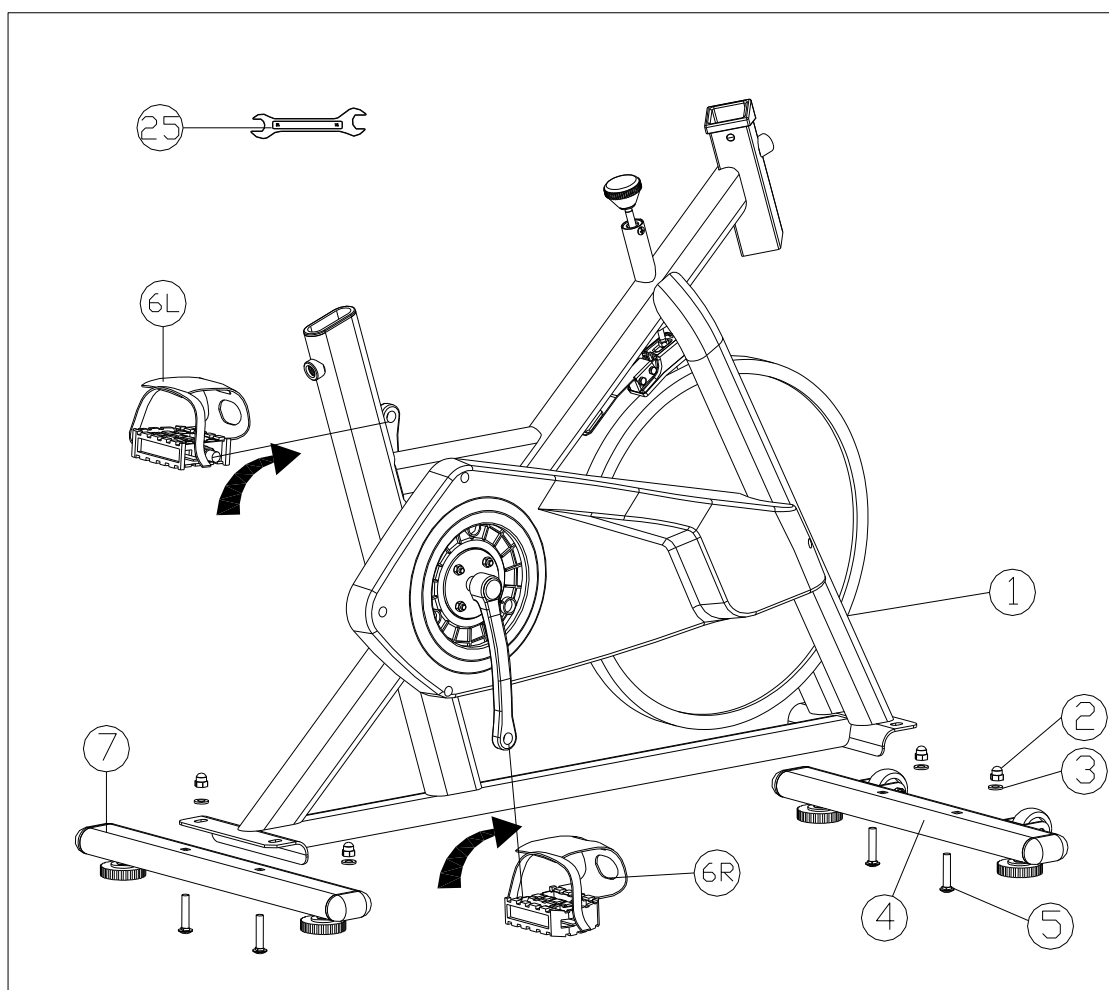
<b>NO.</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>Can</b>	<b>NO.</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>Can</b>
1	Marco principal	1	14	Soporte del manillar	1
2	M8 Cap Nut	4	15	Manillar	1
3	Ø8 arandela plana	4	16	Tornillo combinado M8 * 16	4
4	Estabilizador delantero	1	17	Soporte móvil inferior	1
5	M5*45 Perno de carro	4	18	Soporte móvil superior	1
6	Pedal L/R	2	19	Tornillo M4 * 12	4
7	Estabilizador trasero	1	20	Soporte de computadora	1
8	Tubo de soporte del asiento	1	21	Computadora	1
9	Barra deslizante horizontal	1	22	Tornillo autorroscante M4 * 20	1
10	Sillín	1	23	Llave en forma de L	1
11	Ø10 arandela plana	1	24	Llave multifunción (destornillador)	1
12	Perilla de bloqueo M10	1	25	13-15 Llave	1
13	Perilla de bloqueo M16		26	Pie ajustable	4

# **INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

**4 sencillos pasos para ensamblar y listo para el entrenamiento: demora aproximadamente 30 minutos en ensamblarse.**

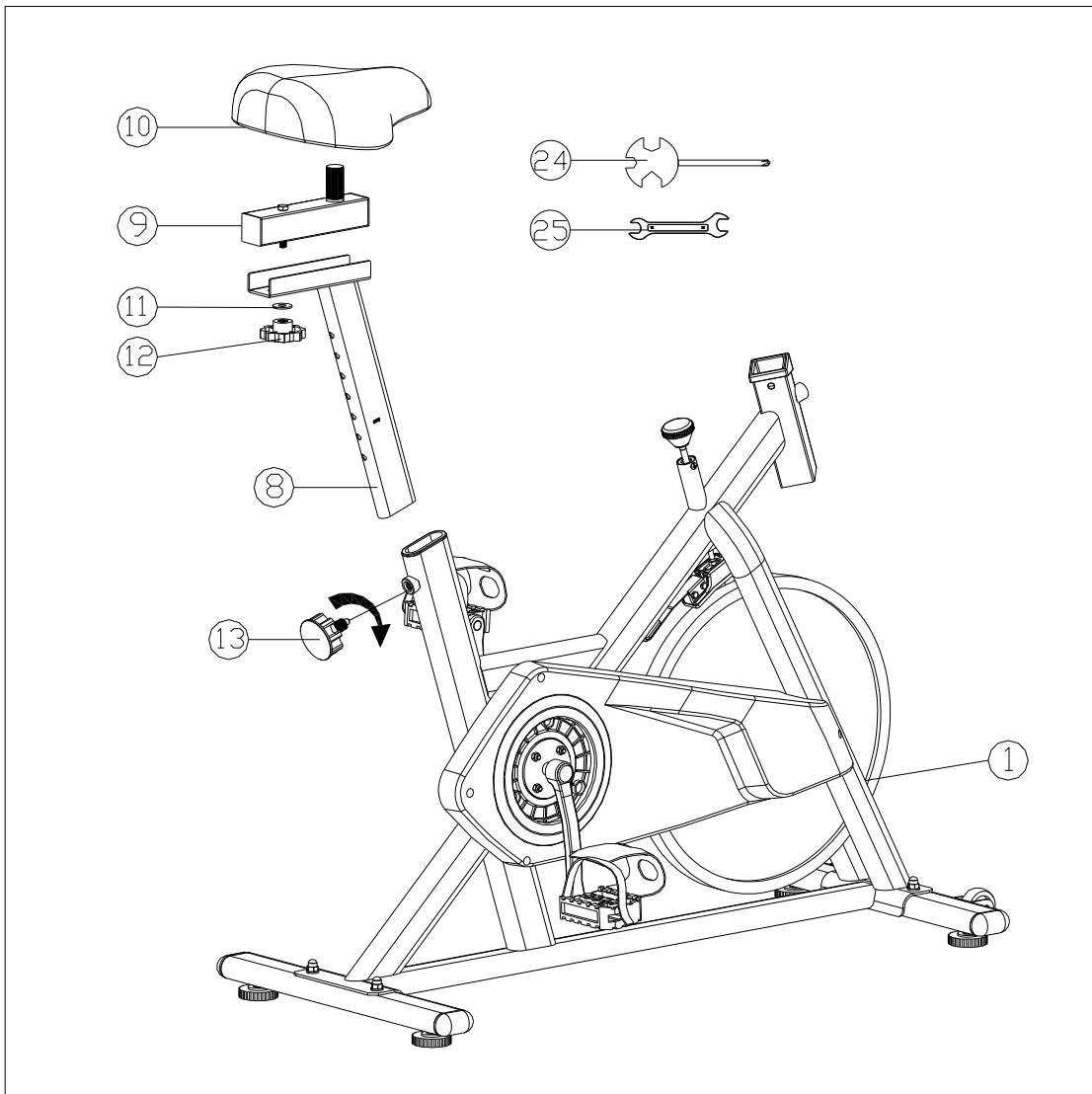
## **PASO 1**

- a. Fije el Estabilizador Delantero (4) al Marco Principal (1) usando 2 X M5 \* 45 Pernos de Carro (5), 2 X Ø8 Arandelas Planas (3) y 2 X Tuercas M8 (2) provistas.
- b. Repita el paso a. para instalar el Estabilizador Trasero (7) en el Marco Principal (1).
- c. Fije firmemente el pedal izquierdo (6L) a la biela marcado con L en sentido antihorario hasta que quede apretado.
- d. Ahora fije firmemente el Pedal derecho (6R) en la biela marcado R en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede apretado. No seguir las instrucciones anteriores podría dañar las bielas y los pedales.



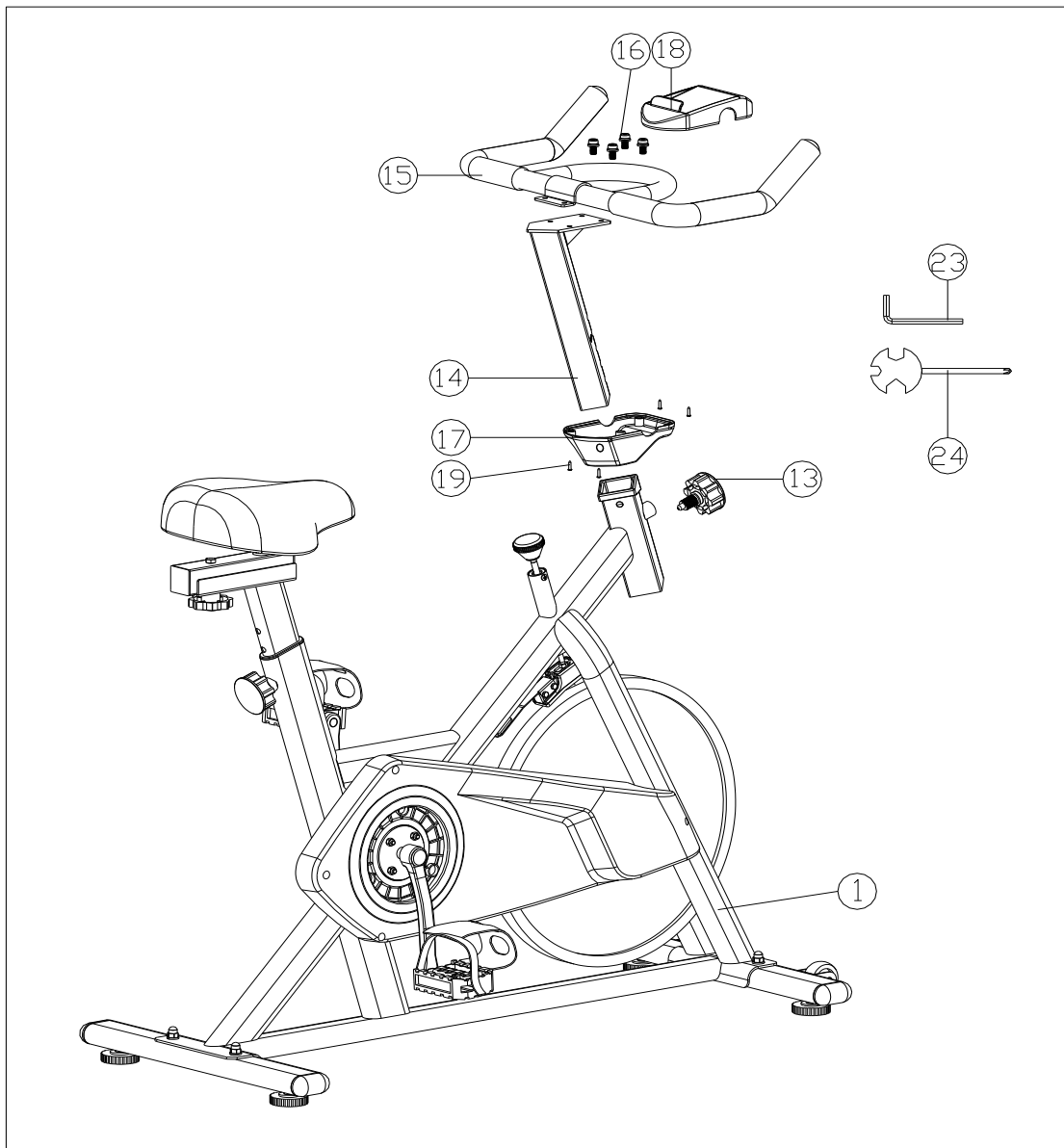
## PASO 2

- a. Inserte el tubo de soporte del asiento (8) en el tubo de apertura posterior del marco principal (1).
- b. Ajuste el tubo de soporte del asiento (8) a la altura deseada, luego vuelva a ajustar y apriete la perilla de bloqueo M16 (13).
- c. Fije la barra deslizante horizontal (9) en el tubo de soporte del asiento (8), asegúrela con la perilla de bloqueo M10 (12) y la arandela plana de Ø10 (11).
- d. Seleccione su posición deseada hacia adelante o hacia atrás, luego apriete la Perilla de Bloqueo M10 (12).
- e. Fije el sillín (10) a la barra deslizante horizontal (9) con la llave 13-15 proporcionada hasta que quede apretada.



### **PASO 3**

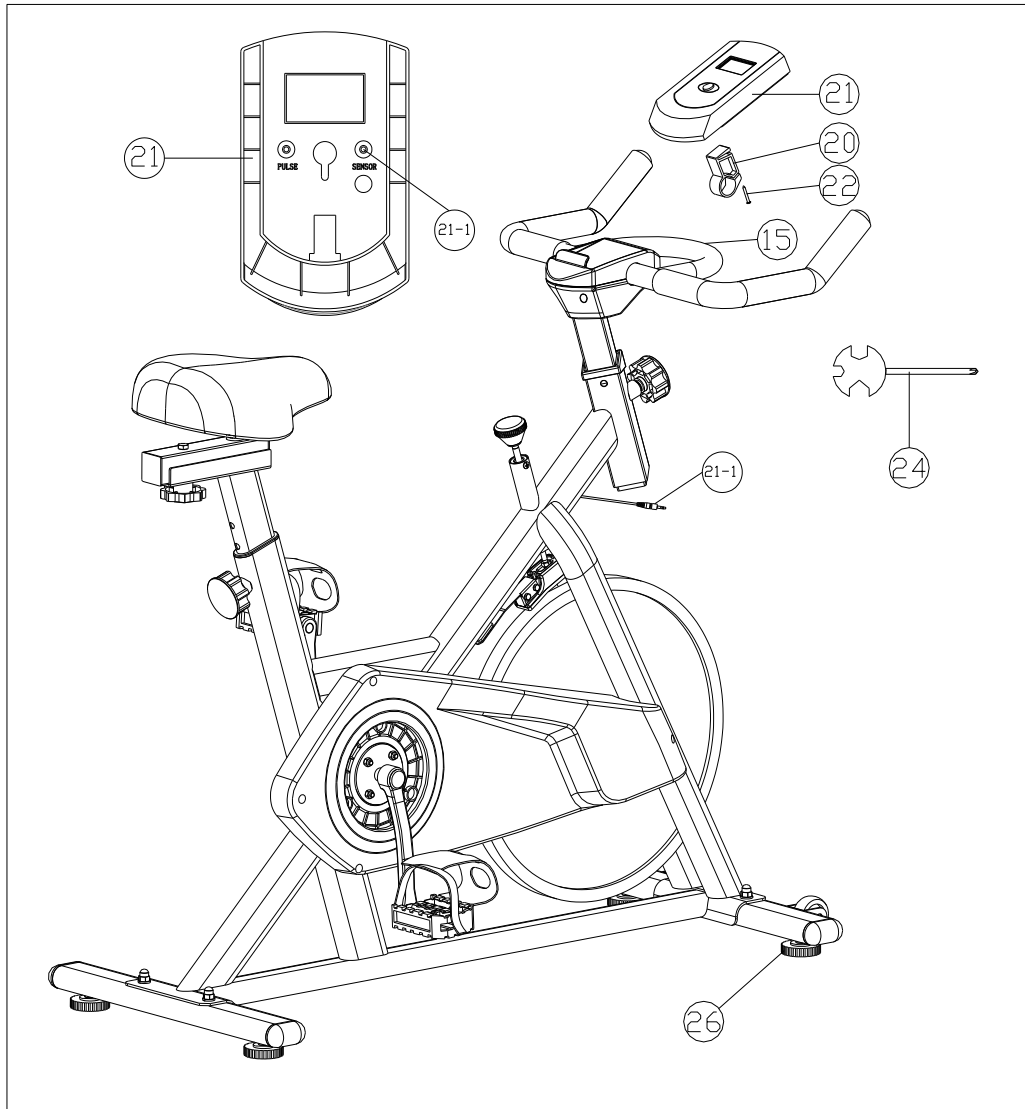
- a. Inserte el tubo de soporte del manillar (14) en la parte inferior del soporte móvil (17), luego en el tubo de apertura frontal del marco (1), para apretar con la Perilla de cierre M16 (13).
- b. Primero suelte 4 X M8 \* 16 Tornillos de combinación (16) fijados en el tubo de soporte del manillar (14), luego fije la Baranda (15) al Tubo de soporte del manillar (14) con 4 X M8 \* 16 Tornillos de combinación (16) apriete con la llave en forma de L (23).
- c. Conecte el soporte móvil superior (18) con la parte inferior del soporte móvil (17) con tornillos M4 \* 12 (19) con un destornillador (24).





#### **PASO 4**

- a. Fije el Soporte para Computadora (20) en la Baranda (15) y sujételo con el Tornillo Autorroscante (22) con la Llave multifuncional provista (Destornillador) (24).
- b. Inserte el Soporte de la Computadora (20) en la ranura en la parte posterior de la Computadora (21). Luego, recuerde cargar las baterías 2AA e inserte el cable del sensor desde el marco principal (21-1) en el orificio "SENSOR INPUT" (21-1) en la parte posterior de la computadora..



#### **Lo más importante**

**Después de que se completan los 4 pasos anteriores, lo más importante es asegurarse de que todos los pernos y las piezas estén firmemente fijados antes de montar en la bicicleta.**

# **INSTRUCCIONES PARA LA OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA**



SCAN	Escanea funciones: TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, DIST TOTAL, CALORÍAS
TIME	Muestra el lapso de tiempo de ejercicio mientras hace ejercicio
SPEED	Muestra la velocidad actual
DISTANCE	Muestra la distancia mientras hace ejercicio
TOTAL DIST	Muestra la distancia total al final de su entrenamiento
CALORIES	Muestra las calorías que has quemado

1. Necesitará 2AA baterías para operar la computadora (No incluidas).
2. Para seleccionar la función que desea, presione el botón MODE y luego seleccione la función de elección de la tabla anterior.
3. Para reiniciar la computadora, mantenga presionado el botón MODE durante 5 segundos.
4. La computadora se apagará automáticamente después de 4 minutos cuando la bicicleta no esté en uso. Presiona cualquier tecla para reiniciar.
5. Para ajustar la resistencia, gire el control de tensión hacia la derecha (más duro) o hacia la izquierda (más fácil).
6. Si hay una pantalla incorrecta en la computadora, reemplace ambas baterías por otras nuevas al mismo tiempo.
7. Para mover la bicicleta, sostenga el poste de soporte de la silla de montar, levante y empuje hacia adelante.

## **MANTENIMIENTO**

El mantenimiento regular prolongará la vida útil de su bicicleta giratoria y evitará lesiones. Le recomendamos que haga lo siguiente de forma regular:

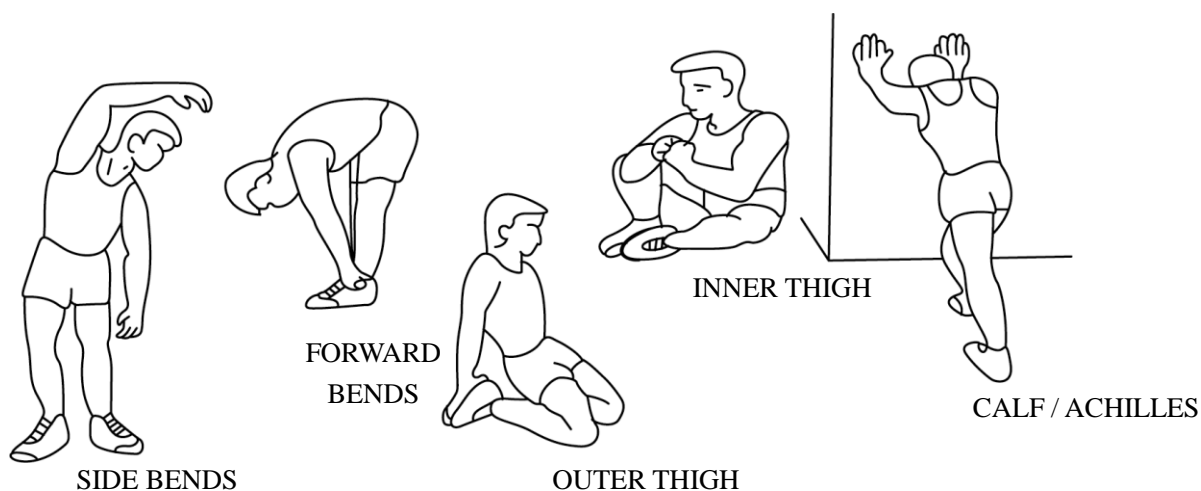
1. Limpie la bicicleta después de su uso con un paño suave - asegúrese de que esté seca. Tenga en cuenta que una acumulación de humedad a lo largo del tiempo causará corrosión.
2. Limpie la pantalla de la computadora con un paño suave y un aerosol antiestático de la computadora para eliminar el polvo o las huellas dactilares. Tenga en cuenta que los productos químicos agresivos destruirán la capa protectora de la computadora y causarán una acumulación de estática dentro de la computadora que podría dañar los componentes.
3. Verifique los estabilizadores delanteros y traseros cada vez que use la bicicleta para asegurarse de que la bicicleta esté estable y nivelada con el piso..
4. Controle y apriete las tuercas / pernos sueltos, los bloqueos de ajuste de la montura, los pedales y el manillar para asegurarse de que estén seguros cada vez que use la bicicleta para evitar lesiones.
5. Una batería gastada es un desecho peligroso, deséchela correctamente y no la arroje a la basura.
6. Para piezas de repuesto, contacte al distribuidor.

# **INSTRUCCIONES DE EJERCICIO**

Usar su equipo le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y, junto con la dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso..

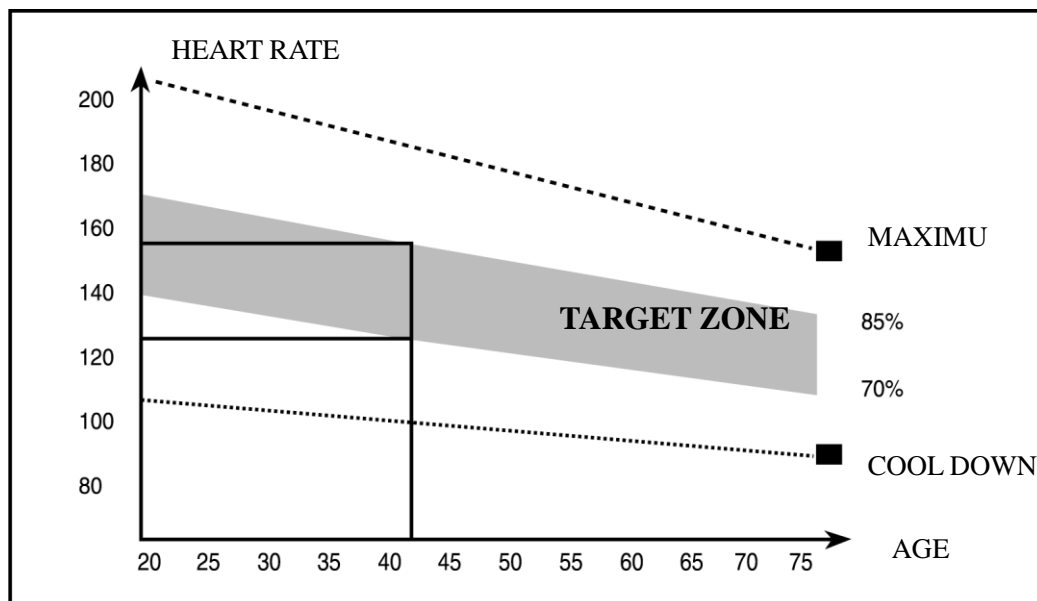
## **1. Fase de Calentamiento**

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y 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 sacuda sus músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



## **2. Fase de ejercicio**

Esta es la etapa en la que pone el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaja a tu propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo el proceso. La tasa de trabajo debería ser suficiente para aumentar el ritmo cardíaco en la zona objetivo que se muestra en el siguiente gráfico.



## **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

<b>REF</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>SOLUCION</b>
1	LOS PEDALES ESTÁN GIRANDO FUERA DE CONTROL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PULSE LA PALANCA DE PARADA DE EMERGENCIA ROJA.</li> <li>2. AGREGUE MÁS RESISTENCIA GIRANDO EL CONTROL DE TENSIÓN A LA DERECHA.</li> <li>3. COMIENCE A PEDALEAR LENTAMENTE.</li> <li>4. MANTENGA GIRANDO EL CONTROL DE TENSIÓN A LA DERECHA HASTA QUE PUEDA SENTIR RESISTENCIA CUANDO PEDALEE.</li> </ol>
2	LA BICICLETA ES INESTABLE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AJUSTE LOS ESTABILIZADORES DELANTERO Y TRASERO HASTA QUE ESTEN PLANA SOBRE LA SUPERFICIE.</li> <li>2. AGITAR LA BICICLETA PARA ASEGURARSE DE QUE ESTA ESTABLE.</li> </ol>
3	LOS MANILLARES ESTAN FLOJOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PULSE LA PALANCA DE PARADA DE EMERGENCIA ROJA.</li> <li>2. GIRE EL BLOQUEO DE SEGURIDAD DEL MANILLAR HASTA QUE ESTÉ BIEN APRETADO (HÁGALO MIENTRAS ESTÁ DE PIE).</li> </ol>
4	MIS PIES A PENAS LLEGAN A LOS PEDALES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AJUSTE LA ALTURA DEL SILLIN EN ALTURA.</li> <li>2. AJUSTE LA ALTURA DEL SILLIN HASTA QUE ESTE A LA ALTURA DE SU CADERA.</li> <li>3. REPITA EL PASO 1 Y EL PASO 2 HASTA QUE TUS PIES SE COLOQUEN CÓMODAMENTE PEDAL CON LAS PIERNAS LIGERAMENTE DOBLADAS.</li> </ol>
5	LA COMPUTADORA NO RESPONDE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RETIRE LA COMPUTADORA DEL SOPORTE DE LA COMPUTADORA.</li> <li>2. COMPRUEBE QUE LA BATERÍA SE COLOCO CORRECTAMENTE.</li> <li>3. COMPRUEBE QUE LA COMPUTADORA ESTÁ RESPONDIENDO.</li> <li>4. SI NO, RETIRE EL CABLE DE LA COMPUTADORA Y REINSERTELLO.</li> <li>5. COMPRUEBE QUE LA COMPUTADORA ESTE RESPONDIENDO.</li> <li>6. SI NO, INTENTE REEMPLAZAR LA BATERÍA.</li> <li>7. DE LO CONTRARIO, LLAME AL DISTRIBUIDOR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.</li> </ol>

## **GARANTIA**

**Ranbak garantiza el correcto funcionamiento de este producto en condiciones normales de uso, por el período de 6 meses. La presente garantía cubre defectos de fabricación.**

**Este producto es de exclusivo uso doméstico.**

- No se considerarán reclamos efectuados por el desgaste normal producido por el uso ni los daños resultantes de accidentes, golpes o uso inapropiado , contrario a la finalidad original , o por encima de la resistencia técnica de los materiales constructivos.
- El Manual de uso e instrucciones de armado del producto forman parte del presente certificado de garantía.
- Es imprescindible la exhibición de este certificado en el acto de solicitar la efectivización de la garantía.
- La efectivización de la garantía será cumplimentada dentro de los 30 días hábiles a partir de la fecha de reclamo.
- La procedencia o improcedencia del reclamo será determinada por nuestro Servicio de Asistencia.