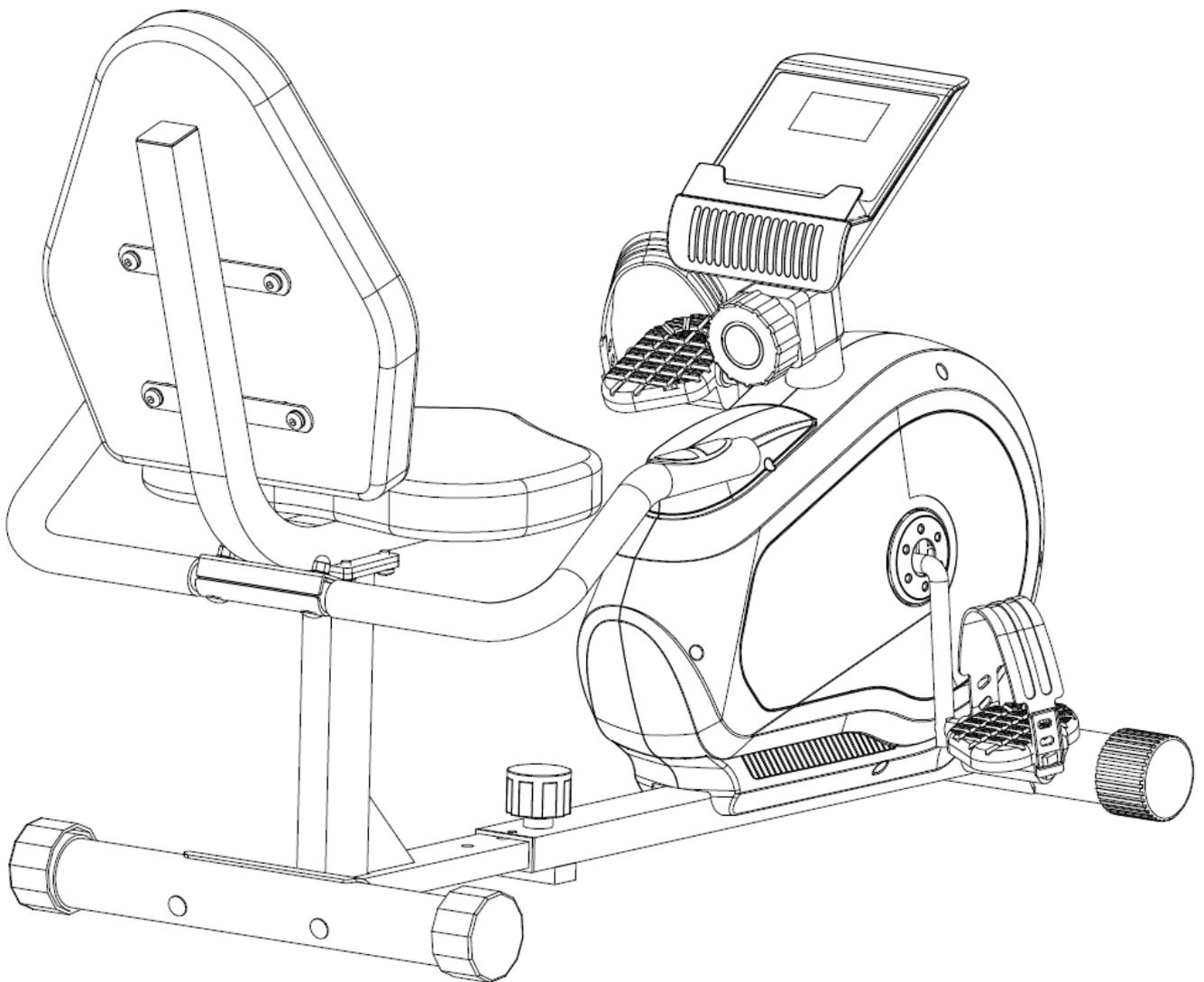




RECUMBENT MAGNETICO RAN-201

MANUAL DEL USUARIO



¡IMPORTANTE!

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 comenzar

¡Gracias por comprar este equipo! Para su seguridad y beneficio, lea este manual detenidamente antes de utilizar la máquina.

Antes del montaje, retire los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas enumeradas. Las instrucciones de montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

ASEGÚRESE DE LEER EL MANUAL COMPLETO ANTES DE ARMAR U OPERAR SU EQUIPO. EN PARTICULAR, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

01- Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el equipo esté en condiciones seguras.

02- Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado y déjela alejada de la humedad y el agua.

03- Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en la zona de montaje para evitar suciedad, etc.

04- Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.

05- NO utilice artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina, utilice únicamente las herramientas suministradas o herramientas propias adecuadas para montar la máquina o reparar cualquier pieza de la máquina. Elimine las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.

06- Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de capacitación. Él puede definir el ajuste máximo (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) al que puede entrenarse y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para fines terapéuticos.

07- Entrene en la máquina solo cuando esté en funcionamiento correcto. Utilice únicamente repuestos originales para las reparaciones necesarias.

08- Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.

09- Lleve ropa y calzado de entrenamiento adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Sus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados y cómodos.

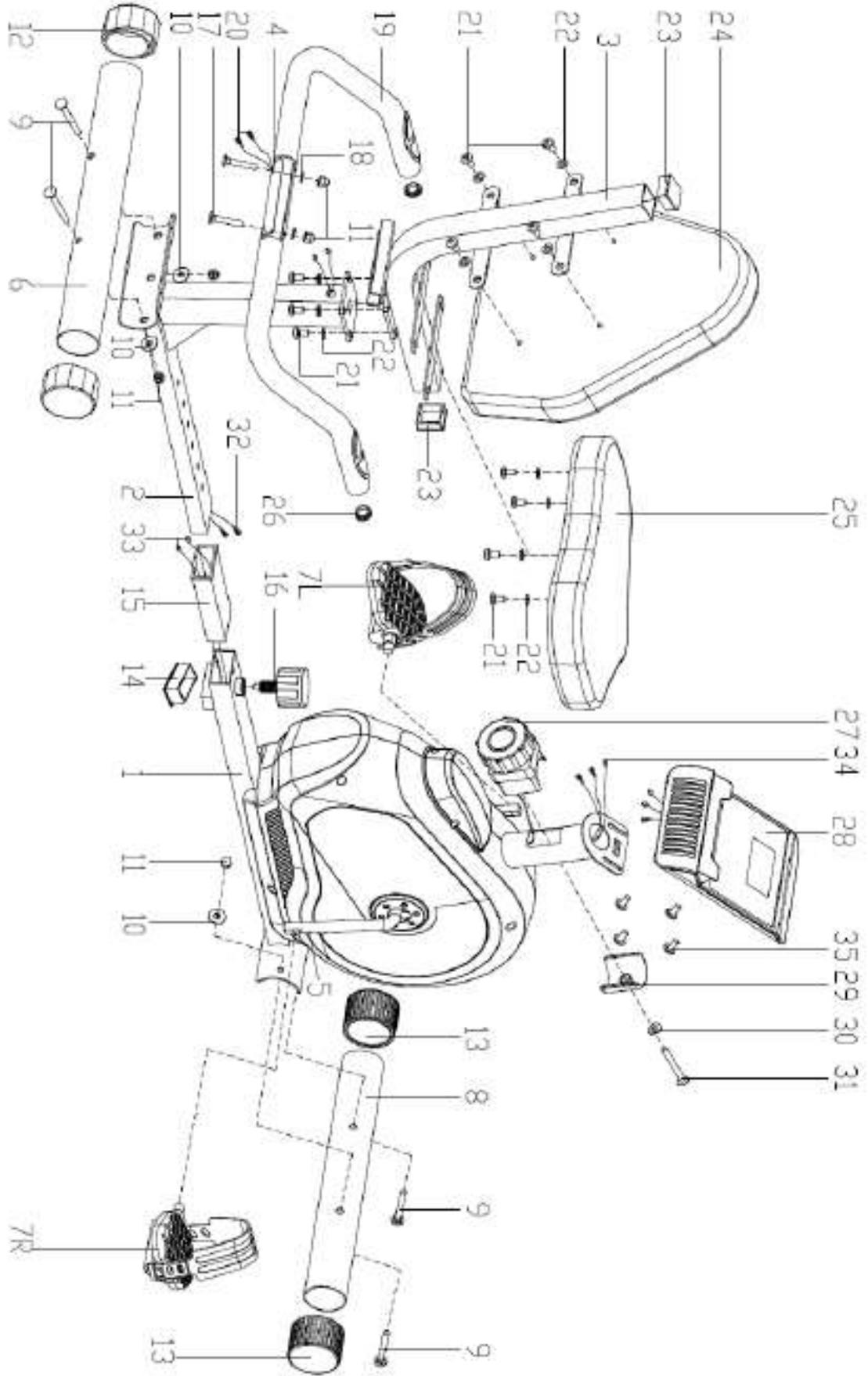
10- Si tiene una sensación de mareo, malestar u otros síntomas anormales, deje de entrenar y consulte a un médico lo antes posible.

11- Los niños o personas con capacidades diferentes solo deben utilizar 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 dicha resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla de ajuste para el ajuste de resistencia hacia la etapa 1. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste para el ajuste de resistencia hacia la etapa 8.

ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 35 O CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS.

DIAGRAMA DE PIEZAS



LISTA DE PARTES

NO.	DESCRIPCIÓN	CANT	NO.	DESCRIPCIÓN	CANT
1	Bastidor principal delantero	1	19	Agarre de espuma	2
2	Bastidor principal trasero	1	20	Cable del sensor de pulso	2
3	Estructura del asiento	1	21	Perno de cabeza Allen	12
4	Manillar	1	22	Arandela plana	12
5	Manivela	1	23	Tapa de extremo cuadrada	2
6	Tubo inferior trasero	1	24	Respaldo	1
7L/R	Pedales	1 pr	25	Asiento	1
8	Tubo inferior delantero	1	26	Tapón de extremo Redondo	2
9	Perno de carro	4	27	Control de tension	1
10	Arandela de arco	4	28	Computadora	1
11	Tuerca ciega	6	29	Cubierta de control de tension	1
12	Tapa del extremo trasero	2	30	Arandela plana	1
13	Tapa del extremo delantero	2	31	Perno de cabeza plana Phillips	1
14	Tapa de extremo cuadrada	1	32	Cable de conexión 1	2
15	Buje	1	33	Cable de conexión 2	2
16	Perilla pop-pin	1	34	Cable sensor	1
17	Perno de carro	2	35	Tornillo de cabeza plana cruzada	4
18	Arandela plana	2			

NOTA:

La mayor parte del cableado de montaje enumerado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de cableado se han preinstalado en las piezas de montaje identificadas. En estos casos, simplemente retire y reinstale el cableado cuando se requiera ensamblaje.

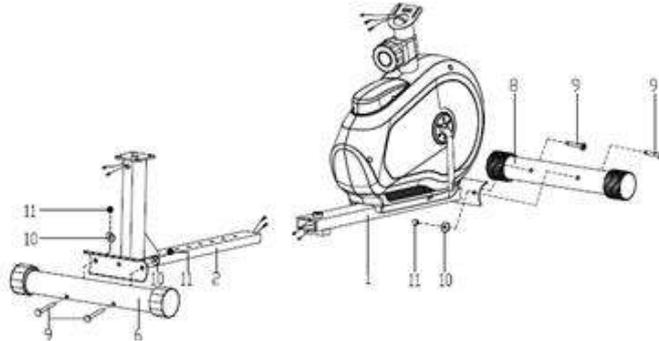
Consulte los pasos de montaje individuales y tome nota de todos los cables preinstalados.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Antes de ensamblar este producto, retire todos los componentes del paquete y verifique que se suministren todas las piezas enumeradas. Una vez seguro, comience con el primer paso de montaje.

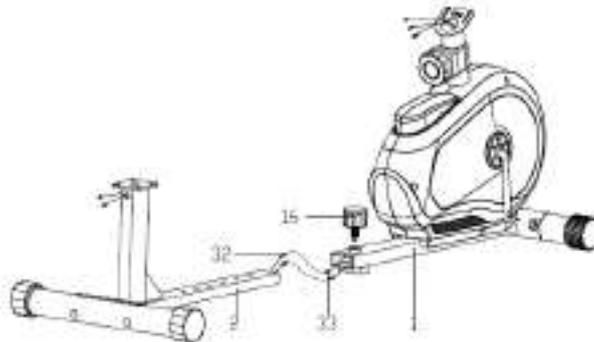
Paso 1:

Fije el tubo inferior delantero y trasero (8 y 6) en el bastidor principal delantero y trasero (1 y 2) respectivamente con los pernos de carro (9), las arandelas de arco (10) y las tuercas ciegas (11) como se muestra.



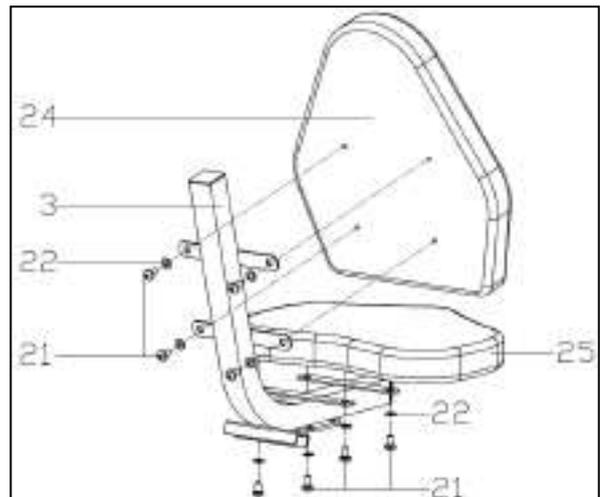
Paso 2:

Conecte bien el cable de extensión de pulso (32) con el cable de extensión (33), luego afloje y tire de la perilla Pop-pin (16) e inserte el marco principal trasero (2) en el marco principal delantero (1). Ajuste a una posición adecuada para pedalear y fíjela con la perilla Pop-pin (16) como se muestra.



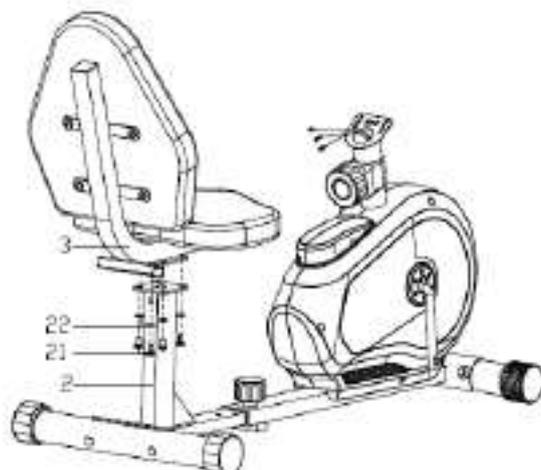
Paso 3:

Fije el Asiento (25) y el Respaldo (24) en el marco del Asiento (3) con los pernos Allen (21) y las arandelas planas (22) como se muestra.



Paso 4:

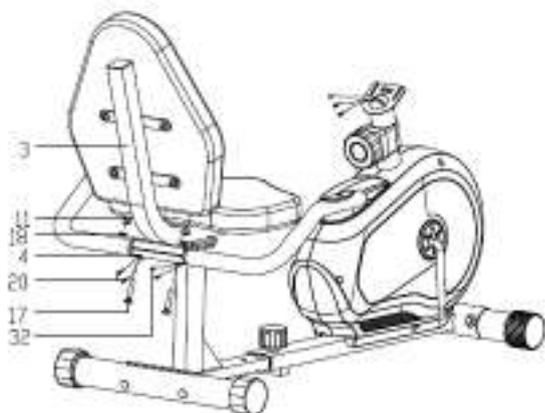
Fije el marco del asiento (3) en el marco principal trasero (2) con los pernos Allen (21) y las arandelas planas (22) como se muestra.



Paso 5:

01- Fije el apoyabrazos (4) al marco del asiento (3) usando pernos de carro (17), arandelas planas (18) y tuercas ciegas (11) como se muestra;

02- Conecte los cables del sensor de pulso (20) a los cables de extensión de pulso (32).

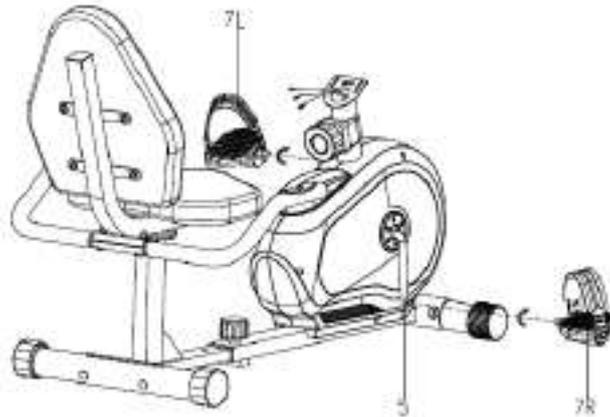


Paso 6:

Conecte el pedal L izquierdo/ R derecho (7L / R) a la manivela (5) respectivamente, visto desde la posición de ejercicio del ciclista.

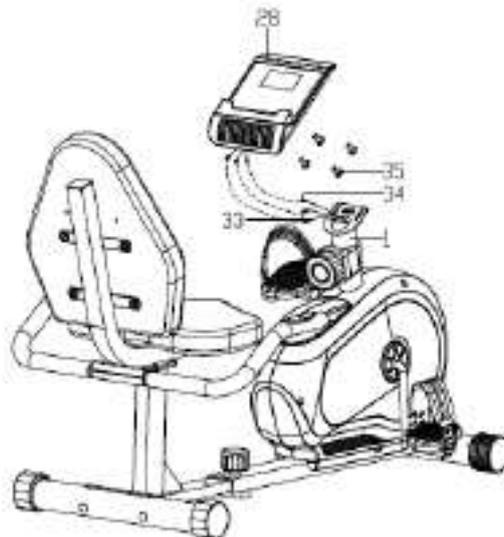
Nota: Ambos pedales están etiquetados como L PARA IZQUIERDA y R PARA DERECHA. Para apretar, gire el pedal izquierdo en SENTIDO CONTRARIO a las agujas del reloj y el pedal derecho EN SENTIDO HORARIO.

Asegúrese de que los pedales (7L / R) estén bien apretados antes de hacer ejercicio.



Paso 7:

Conecte el cable del sensor (34) y el cable de extensión de pulso (33) a los cables que vienen de la computadora (28) correspondientemente, y luego fije la computadora (28) en el soporte de la computadora en la parte superior del poste del marco principal frontal (1) con el Tornillos de cabeza plana Phillips (35) como se muestra.



USANDO SU BICICLETA

El uso de su bicicleta le proporcionará varios beneficios. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y, junto con una dieta con control de calorías, le ayudará a perder peso..

FASE DE CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calienta de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o el ejercicio aeróbico. Realice actividades que eleven su frecuencia cardíaca y calientan los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, saltar de tijera, saltar la cuerda y correr en el lugar.

EXTENSIÓN

Es muy importante estirar mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su sesión de entrenamiento de fuerza o aeróbico. 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.

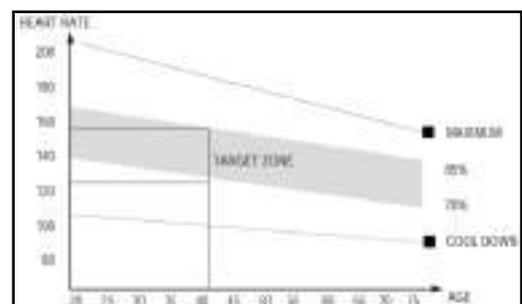
NO REBOTE.

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



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 y asegúrese de mantener un ritmo constante en todo momento. La frecuencia de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos del corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



FASE DE ENFRIAMIENTO

El propósito 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 reduce lentamente su frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.

Esto se logra elongando los músculos con los ejercicios mostrados anteriormente