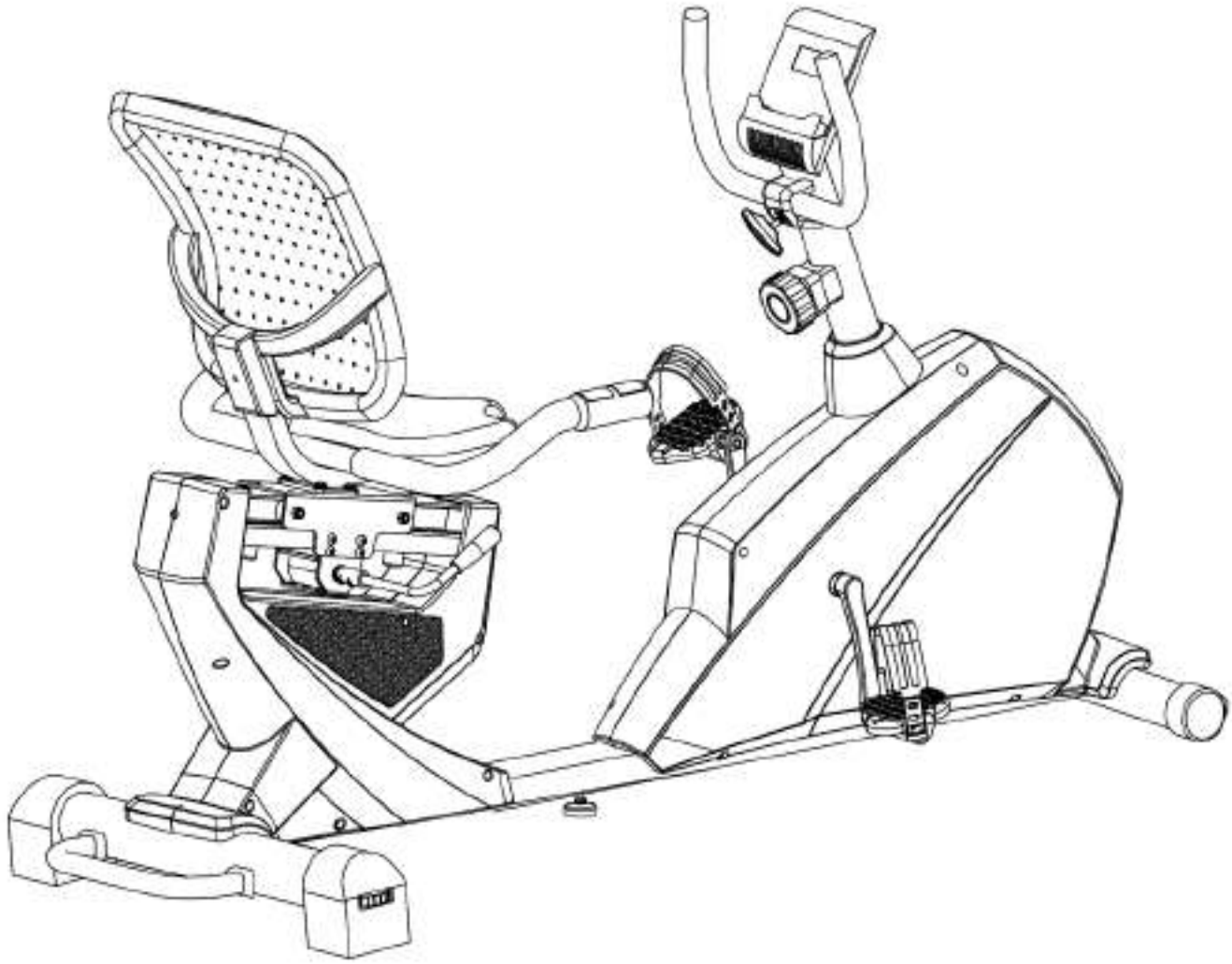
RECUMBENT MAGNETICO
RAN-206N

MANUAL DEL USUARIO



IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones detenidamente antes de usar este producto. Guarde este manual para futuras referencias

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

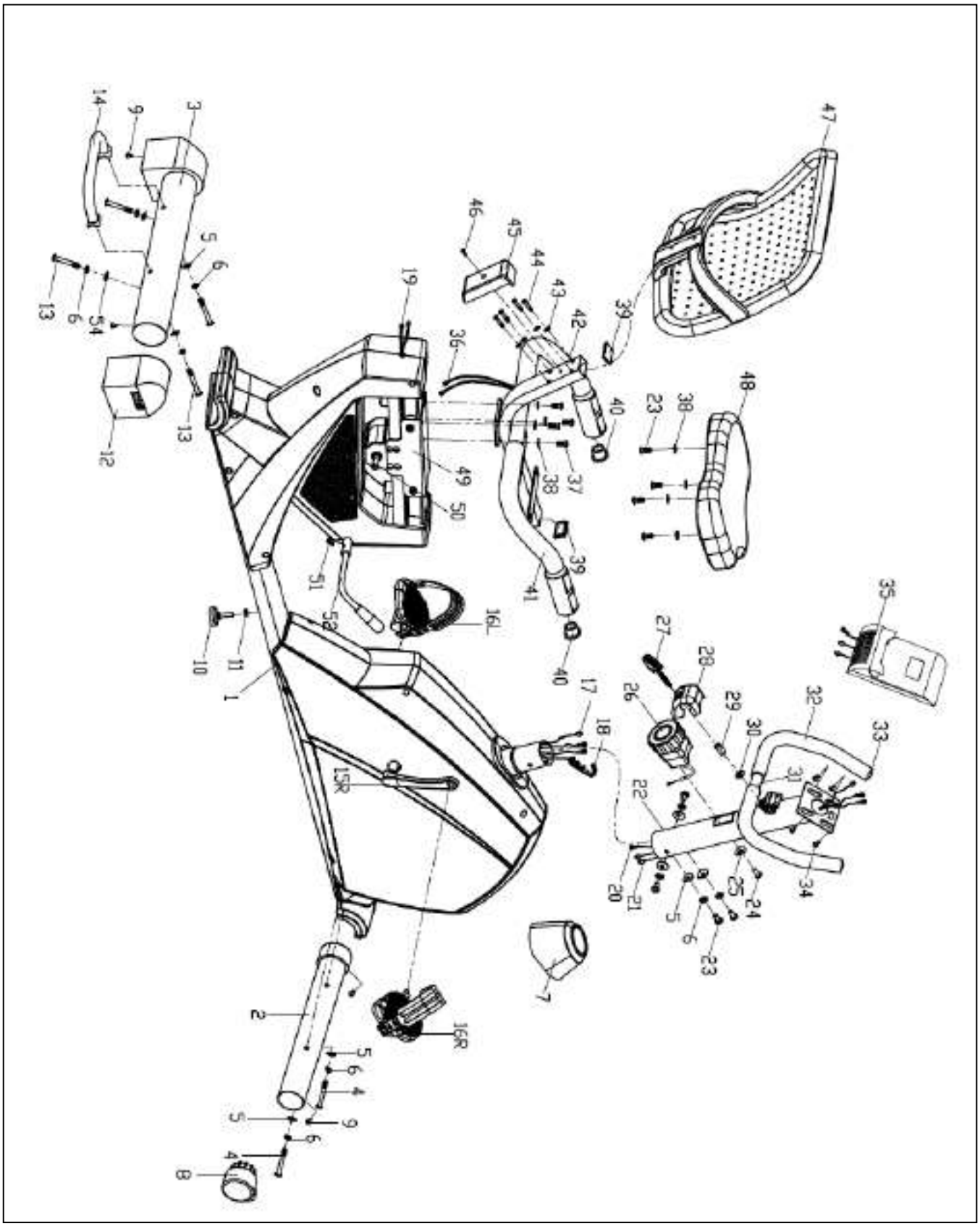
Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y operar la máquina.

1, Compruebe todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador esté en buenas condiciones.

2, Instale la máquina en un lugar seco y alejado de la humedad y el agua.
3, Coloque una base adecuada (por ejemplo, estera de goma, tablero de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de montaje para evitar la suciedad y etc.
4, Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
5, NO use artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina, solo use las herramientas provistas o sus propias herramientas para armar la máquina o reparar cualquier pieza de la máquina. Elimine las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
6, Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Puede definir la configuración máxima (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) a la que puede entrenarse y obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es apta para fines terapéuticos.
7, Solo entrene en la máquina cuando esté funcionando correctamente. Use solo repuestos originales para cualquier reparación necesaria.
8, Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
9, Use ropa y zapatos de entrenamiento que sean adecuados para el entrenamiento físico con la máquina.
10, Si tiene una sensación de mareo, enfermedad u otros síntomas anormales, por favor deje de entrenar y consulte a un médico lo antes posible.
11, Las personas como niños y personas discapacitadas solo deben usar 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 la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia la Etapa 1. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia la Etapa 8.
13, Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios.

14, Peso máximo del usuario: 120 KG

DIAGRAMA

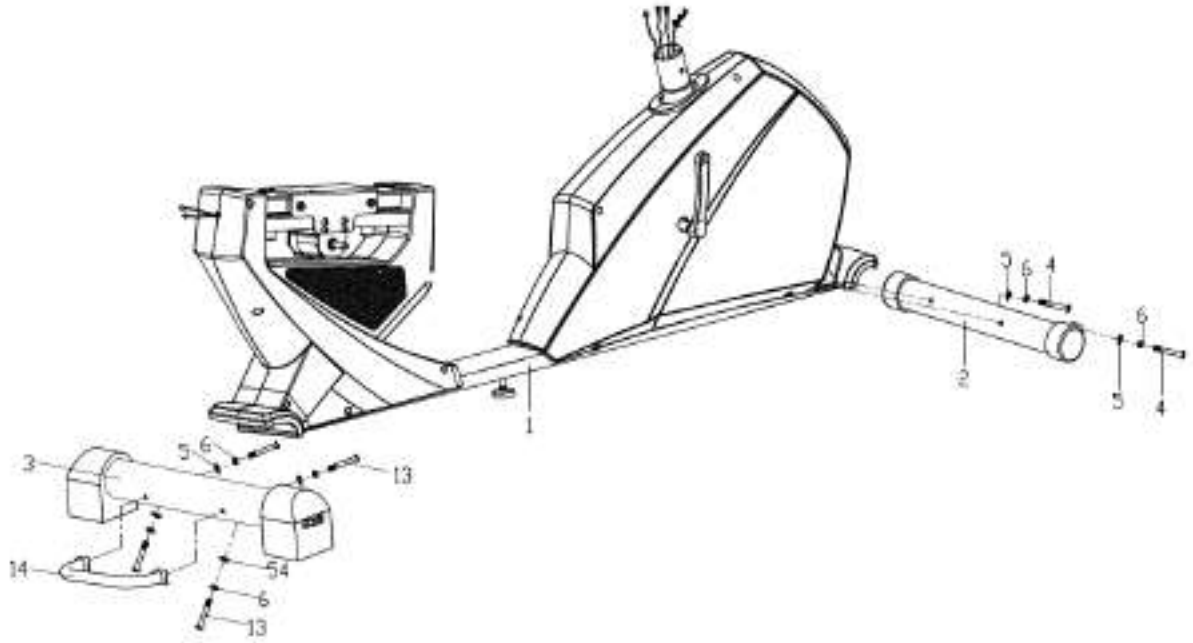

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15R
16L
16R
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
54

LISTADO DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	Q'TY	NO.	DESCRIPCION	Q'TY
1	Marco principal	1	28	Cubierta del manillar	1
2	Estabilizador delantero	1	29	Espaciador	1
3	Estabilizador trasero	1	30	Arandela plana D13xd8x1.5	1
4	Perno de carricería M8×72	2	31	Manillar	1
5	Aranddela curva d8.5×Φ20×R30	8	32	Mango de goma	2
6	Arandela de resorte D8	10	33	Tapa de la barandilla 1	2
7	Tapa frontal	1	34	Tornillo de cabeza cruz	4
8	Tapa del estabilizador delantero	2	35	Computadora	1
9	Tornillo en cruz ST3×10	4	36	Cable del pulso	2
10	Almohadilla de ajuste	1	37	Tornillo Allen M8×12	4
11	Tuerca hexagonal exterior M10	1	38	Arandela planaD19x d8x1.5	8
12	Tapa final del estabilizador trasero	2	39	Tapa cuadrada	2
13	Tornillo Allen de cabeza plana M8 × 75xL20	2	40	Tapa de la barandilla2	2
14	Mango de elevación	1	41	Agarre de espuma	2
15L/R	Manivela	1pr	42	Tubo de asiento	1
16L/R	Pedal	1pr	43	Arandela plana D12x d6x1	4
17	Cable del sensor	1	44	Tornillo Allen M6 × 40	4
18	Cable de tension	1	45	Protector	1
19	Cable de conexión de pulso1	2	46	Tornillo de cabeza cruzada ST4.2 × 18	1
20	Cable superior del sensor	1	47	Respaldo	1
21	Cable de conexión de pulso2	2	48	Asiento	1
22	Poste del manillar	1	49	Soporte fijo	1
23	Tornillo Allen M8 × 15	8	50	Eje excéntrico	1
24	Tornillo de cabeza cruzada M5 × 55	1	51	Tuerca hexagonal M6x10	2
25	Arandela curva D5	1	52	Manillar	1
26	Controlador de tension	1	53	Tornillo allen M8×90	2
27	Perilla de mango de plastic	.1	54	Arandela plana d8×Φ25×R39×2	2

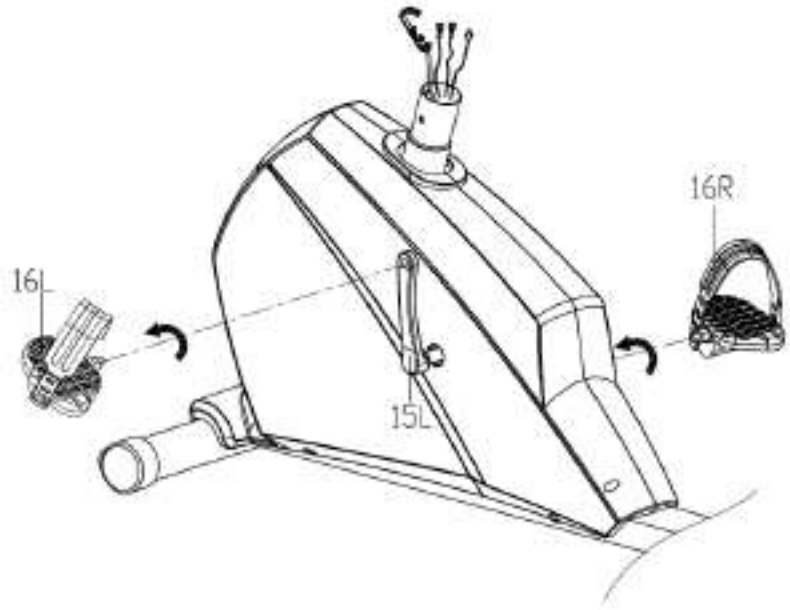
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1:
A: Bloquee el estabilizador delantero (2) en el bastidor principal (1) con pernos de carruaje (4), arandelas de arco (5) y arandelas de resorte (6).
B: Bloquee la manija de elevación (14) al estabilizador trasero (3) con los tornillos Allen (13) y arandelas de arco (5) y arandelas elásticas. (6).
C: Bloquee el estabilizador trasero (3) en el bastidor principal (1) con los tornillos Allen (13), arandelas de resorte (6) y arandelas de arco (5).



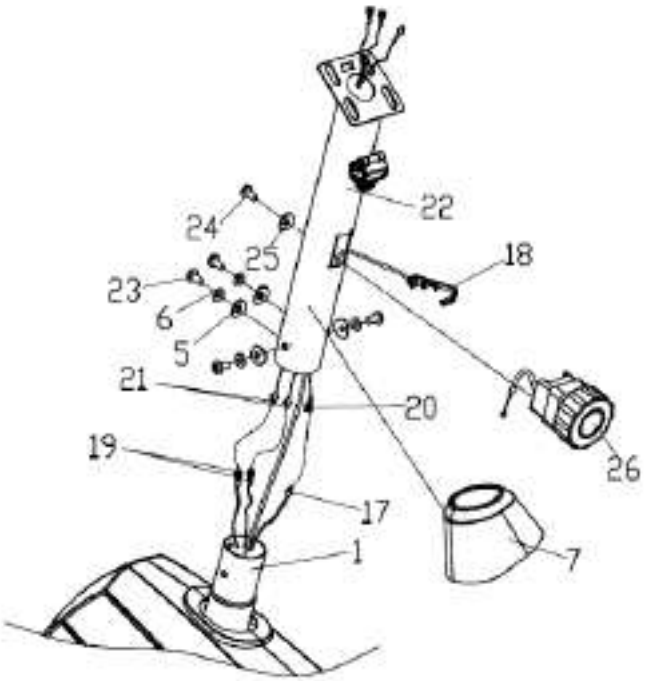
PASO 2:

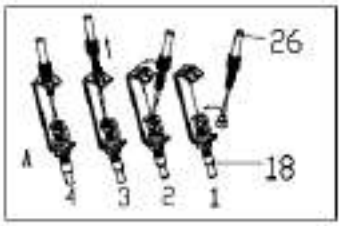
Ajuste el pedal (16L / R) en la manivela (15L / R) con una llave.
Tenga en cuenta: Ajuste el pedal izquierdo (16L) en sentido contrario a las agujas del reloj y Ajuste el pedal derecho (16R) en el sentido de las agujas del reloj, como se muestra. Y asegúrese de que el pedal (16L / R) esté bien apretado durante su movimiento, de lo contrario los dientes del pedal se romperán.



PASO 3：

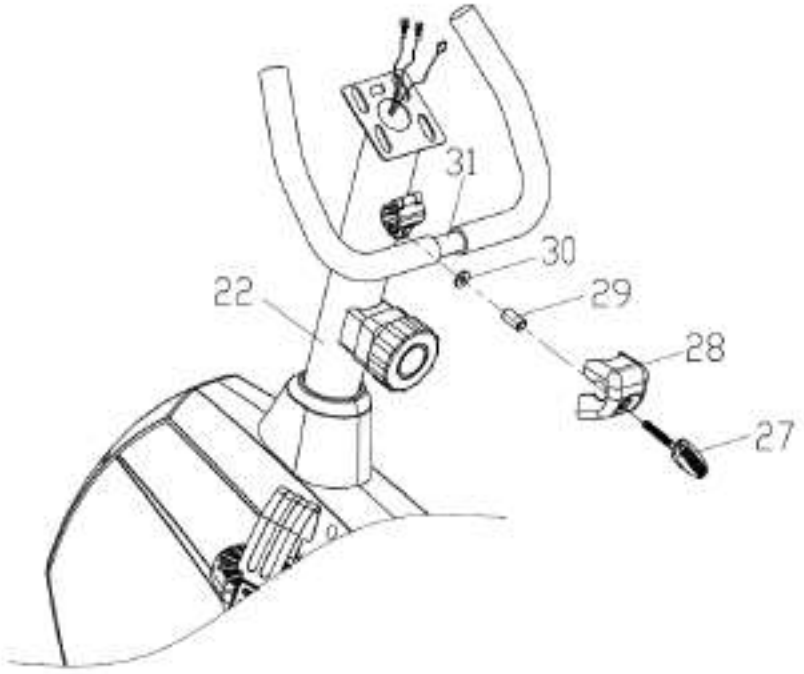
A: Instale la cubierta frontal (7) en el poste del manillar (22). Conecte el cable de conexión de pulsos 1 (19) con el cable de conexión de pulsos 2 (21) y conecte el cable del sensor (17) con el cable de sensor superior (20), luego conecte el cable de tensión (18) con el controlador de tensión (26) como se muestra la imagen A.
B: Ajuste el poste del manillar (22) en el bastidor principal (1) con el tornillo Allen (23), arandelas de resorte (6) y arandelas curvas (5), y luego baje la cubierta frontal (7). Ajuste el controlador de tensión (26) en el poste del manillar (22) con tornillos (24) y arandelas de arco (25).





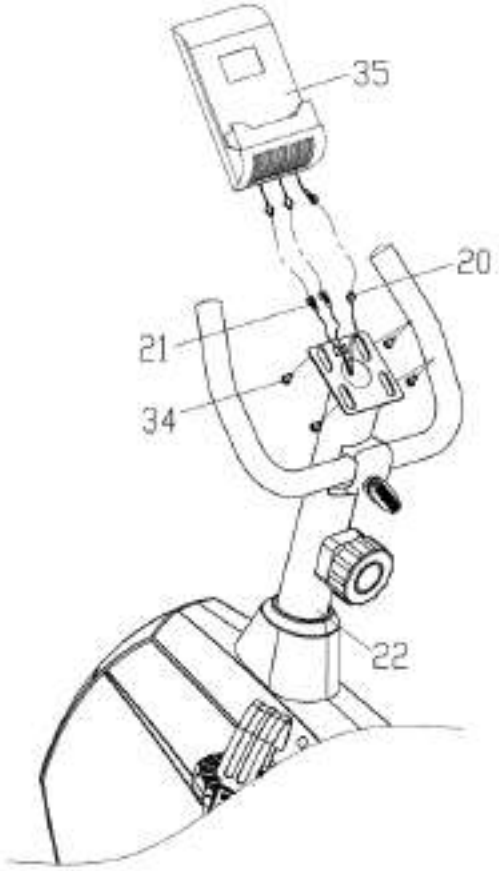
PASO 4:

Fije el manillar (31) al poste del manillar (22) con la perilla de plástico (27), la cubierta del manillar (28), el espaciador (29) y la arandela plana (30) y luego fije bien la cubierta del manillar (28).



PASO 5：

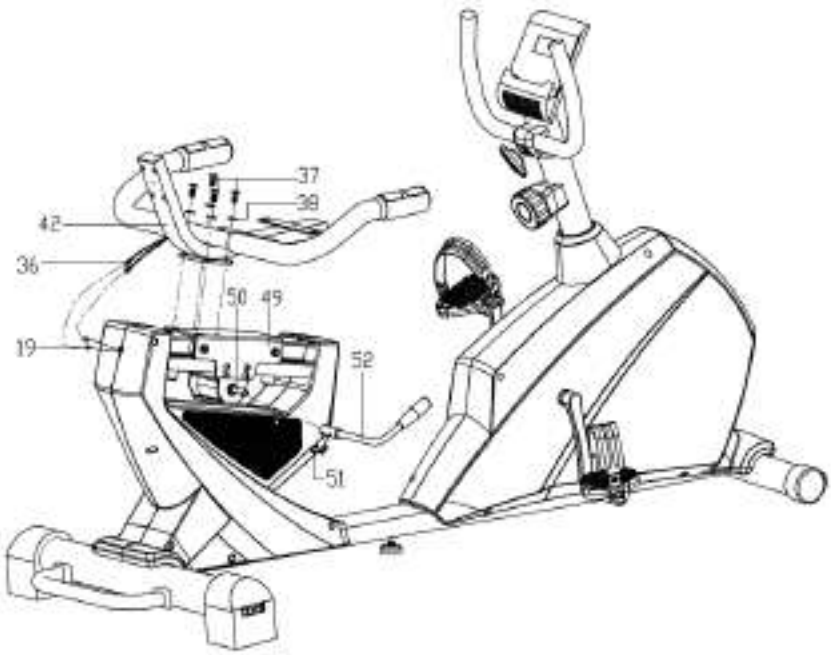
Conecte el cable de conexión de pulso 2 (21), el cable de sensor superior (20) con los cables de la computadora (35) y luego conecte la computadora (35) al soporte de la computadora del poste del manillar (22) con los tornillos en cruz (34) .



PASO 6:

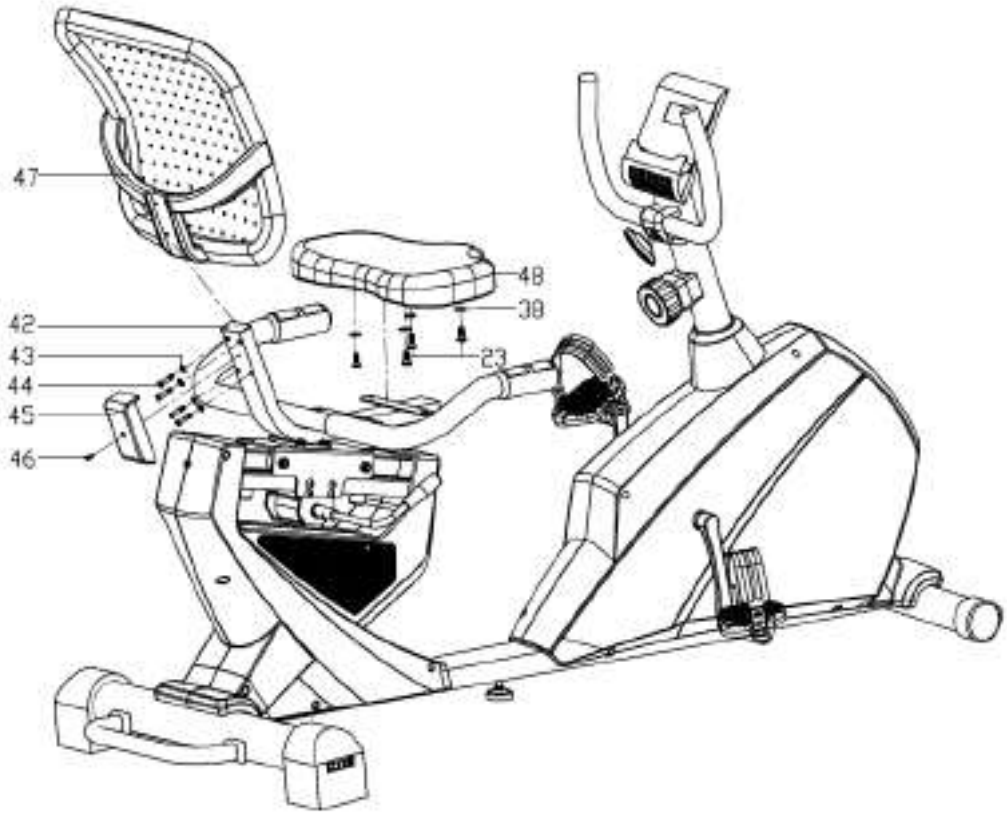
A: Bloquee la manija (52) al eje excéntrico (50) con tuercas hexagonales (51).

B: Conecte el cable de pulso (36) con el cable de conexión de pulso1 (19), luego bloquee el tubo del asiento (42) en el soporte fijo (49) con los tornillos de cabeza Allen (37) y las arandelas planas (38).



PASO 7：

A: Fije la silla (48) en la porción de conexión del tubo del asiento (42) con los tornillos Allen (23) y las arandelas planas (38).
B: Fije el respaldo (47) en el tubo del asiento (42) con los tornillos Allen (44) y la arandela plana (43), luego ajuste el protector (45) al tubo del asiento (42) con los tornillos de cabeza troncocónica (46).



CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calentar de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que eleven su ritmo cardíaco y calienten los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltar, saltar la cuerda y correr en el lugar.

ESTIRAMIENTO

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su ejercicio o sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. 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.

Side Stretch

Toe Touch

Inner Thigh Stretch

Calf-Achilles Stretch

Hamstring Stretch

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

ENFRIAMIENTO

El objetivo 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 el ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.