



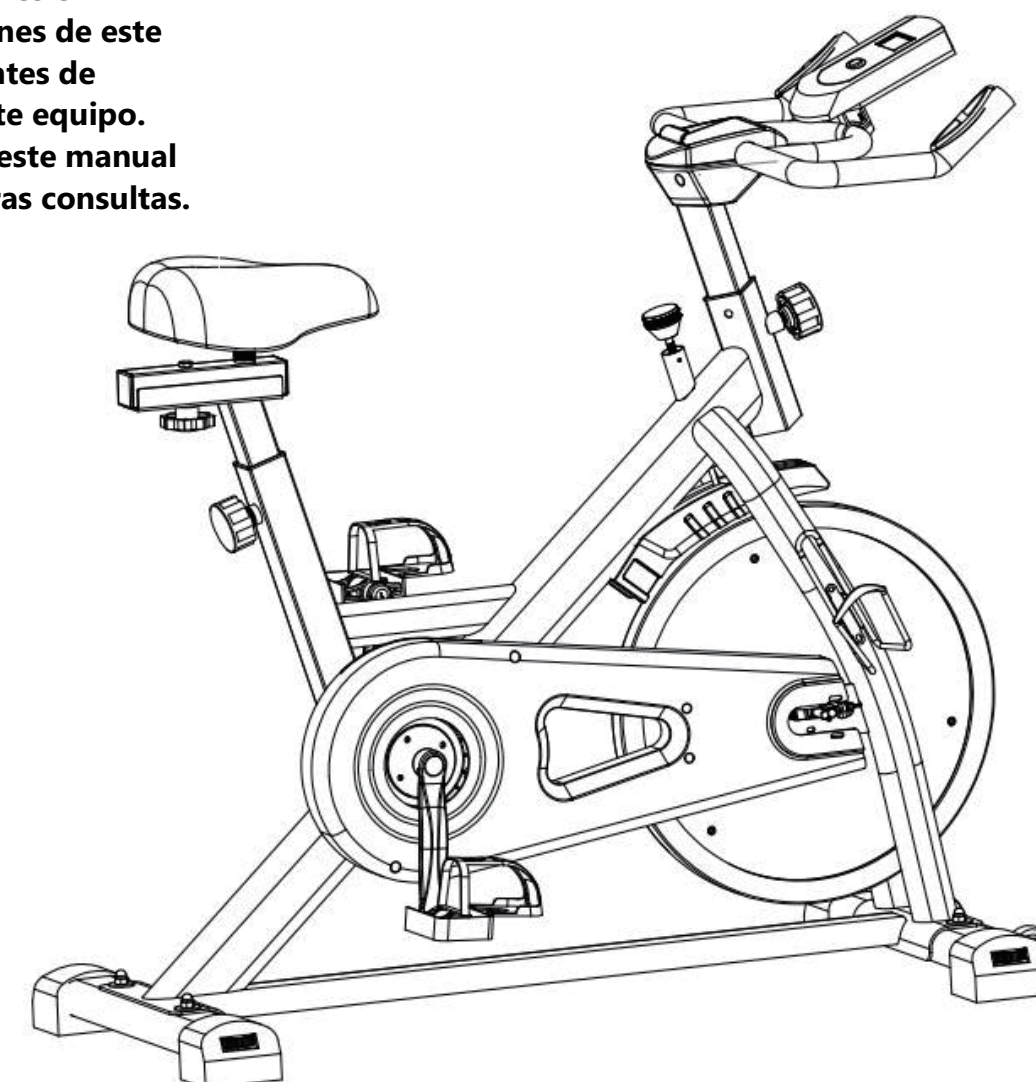
Ranbak

MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo. Conserve este manual para futuras consultas.



EQUIPO:

Válido por 6 meses a partir de la compra.

Ranbak garantiza el correcto funcionamiento de éste producto, en condiciones de uso normales, por el periodo de tiempo detallado. La presente garantía cubre defectos de fabricación.

Este producto es de uso exclusivamente doméstico.

■ No se considerarán reclamos efectuados por el desgaste normal producido por el uso ni los daños resultantes de accidentes, golpes o uso impropio, contrario a su finalidad original, o por encima de la resistencia técnica de los materiales constitutivos.

■ 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 Técnica.

✉ serviciotecnico@ranbak.com.ar

☎ +54-11-3302-4140

Local de venta:

.....


Ranbak
Entrenamiento al máximo

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

REF	PROBLEMA	SOLUCION
1	LOS PEDALES ESTÁN GIRANDO FUERA DE CONTROL	1. PRESIONE LA PALANCA DE PARADA DE EMERGENCIA ROJA. 2. AGREGUE MÁS RESISTENCIA GIRAR EL CONTROL DE TENSIÓN HACIA LA DERECHA. 3. COMIENCE A PEDALEAR LENTAMENTE. 4. SIGUE GIRAR EL CONTROL DE TENSIÓN HACIA LA DERECHA HASTA QUE PUEDAS SENTIR RESISTENCIA AL PEDALEAR.
2	LA BICICLETA ES INESTABLE	1. AJUSTE LOS ESTABILIZADORES DELANTERO Y TRASERO HASTA QUE QUEDEN PLANOS SOBRE LA SUPERFICIE. 2. AGITE LA BICICLETA PARA ASEGURARSE DE QUE ESTÉ ESTABLE.
3	EL MANILLAR SE TAMBALEA	1. PRESIONE LA PALANCA DE PARADA DE EMERGENCIA ROJA. 2. GIRE EL BLOQUEO DE SEGURIDAD DEL MANILLAR HASTA QUE QUEDE APRETADO (HAZLO MIENTRAS ESTÁS DE PIE).
4	MIS PIES APENAS TOCAN LOS PEDALES	1. AJUSTE LA ALTURA DEL SILLÍN TIRANDO DEL CONTROL DE ALTURA HACIA FUERA. BLOQUEO DE AJUSTE. 2. AJUSTE LA ALTURA DE LA BICICLETA HASTA QUE EL SILLÍN ESTÉ A LA ALTURA DE LA CADERA. 3. REPITA EL PASO 1 Y EL PASO 2 HASTA QUE SUS PIES SE ASIENTEN CÓMODAMENTE DENTRO DE LAS CORREAS PARA LOS PIES CON LAS PIERNAS LIGERAMENTE DOBLADAS.
5	LA COMPUTADORA NO RESPONDER	1. RETIRE LA COMPUTADORA DEL SOPORTE. 2. COMPRUEBE QUE LA BATERÍA ESTÉ CARGADA CORRECTAMENTE. 3. COMPRUEBE QUE LA COMPUTADORA ESTÉ RESPONDIENDO. 4. EN CASO CONTRARIO, RETIRE EL CABLE DE LA COMPUTADORA Y VUELVA A INSERTARLO. 5. COMPRUEBE QUE LA CONSOLA ESTÉ RESPONDIENDO. 6. EN CASO NO, INTENTE REEMPLAZAR LA BATERÍA. 7. DE LO CONTRARIO, LLAME AL DISTRIBUIDOR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

CONTENIDO

Precauciones de seguridad 3

Vista en despiece 4

Lista de piezas 5

Instrucciones de montaje 6

Instrucciones de funcionamiento de la computadora 9

Mantenimiento 10

Instrucciones del ejercicio 11

Solución de problemas 12

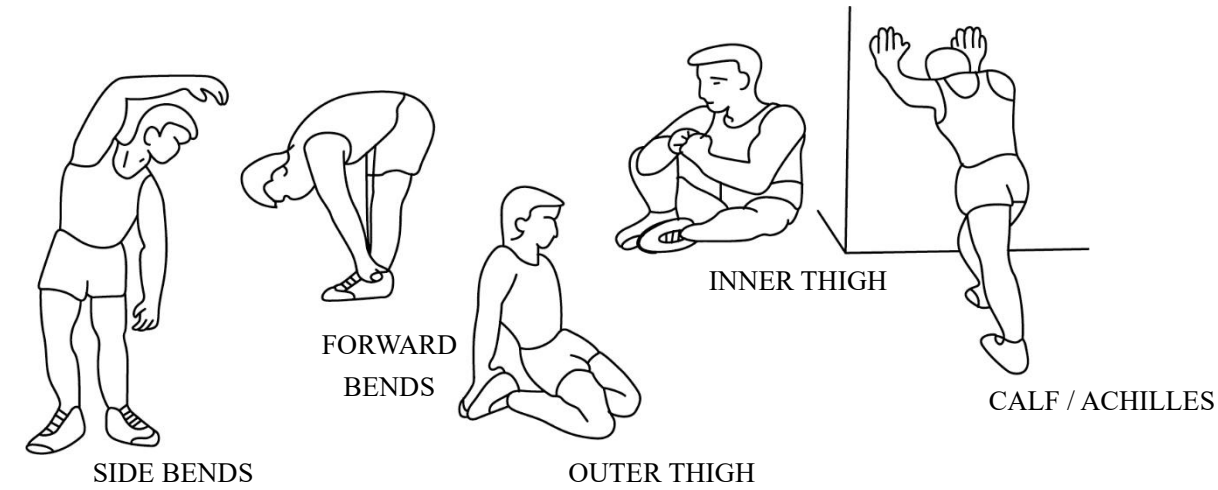
Garantía 13

INSTRUCCIONES DEL EJERCICIO

le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y , en conjunto con una dieta controlada en calorías , Te ayudará a perder peso.

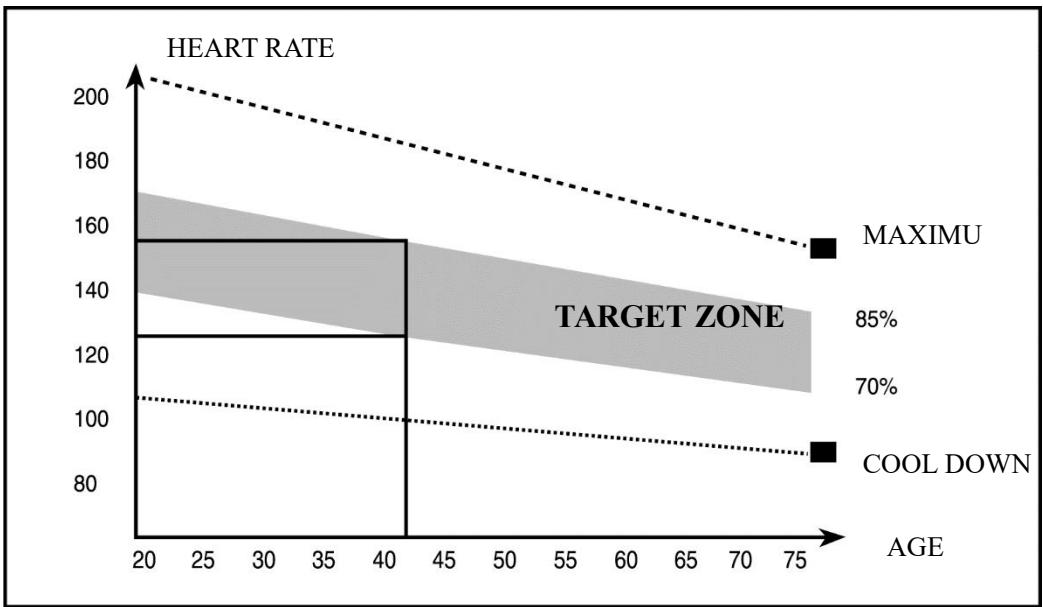
1. La fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre circule por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni sacuda los músculos para estirarlos; si le duele, DETÉNGASE.



2. La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que debes poner todo tu esfuerzo. Después de un 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 ejercicio. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar tu frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



1. Necesitará preparar una batería usted mismo para operar la computadora.
2. Para seleccionar la función que desea, presione el botón MODE y luego seleccione la función de su elección de la tabla de arriba.
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. Presione cualquier tecla para reiniciar.
5. Para ajustar la resistencia, gire el control de tensión hacia la derecha (más difícil) o hacia la izquierda (más fácil).
6. Si la pantalla de la computadora no funciona correctamente, reemplace ambas baterías por otras nuevas al mismo tiempo.
7. Para mover la bicicleta, sujétese del poste de soporte del sillín, levántelo y empújelo hacia adelante.

MANTENIMIENTO

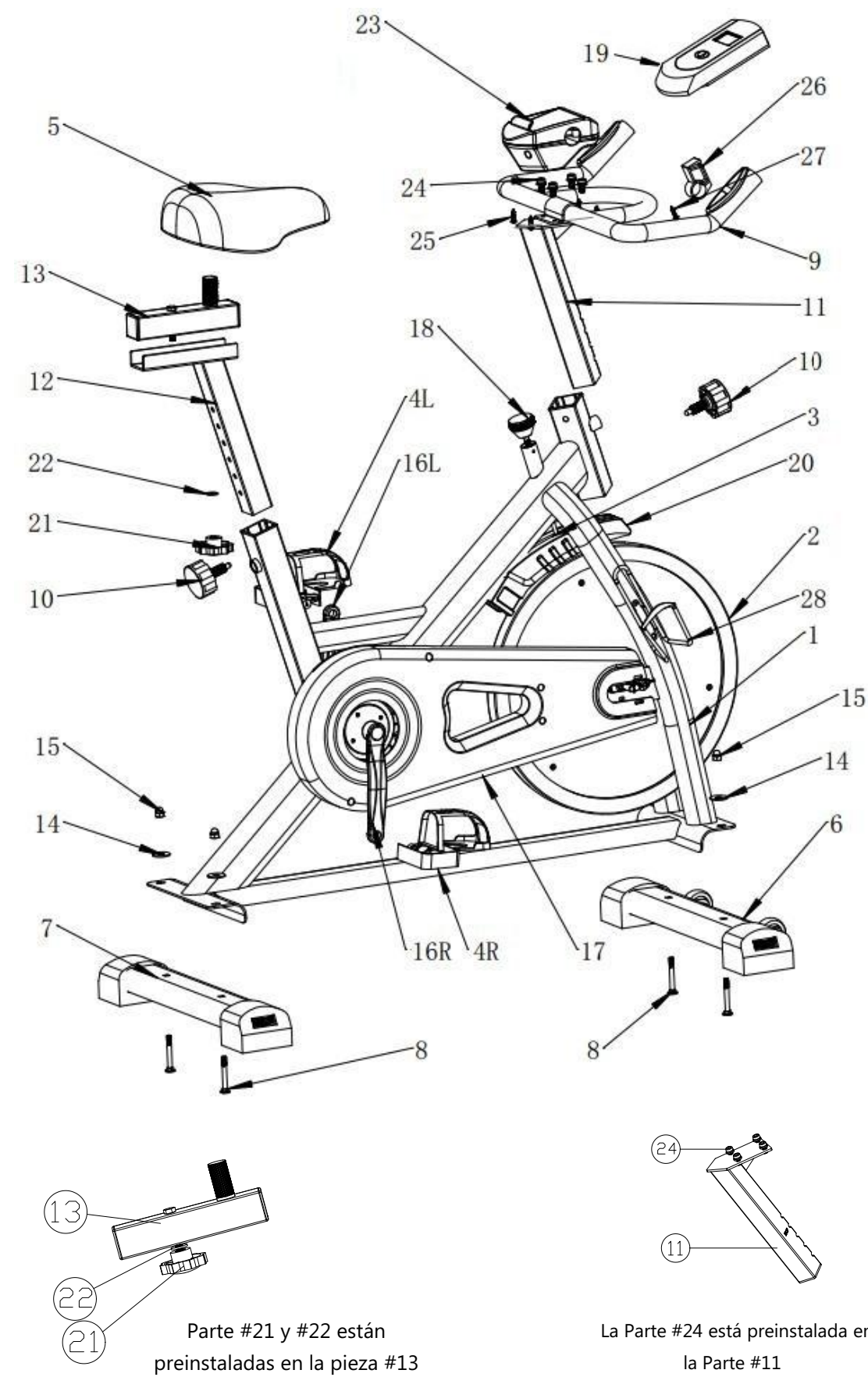
El mantenimiento regular prolongará la vida útil de su bicicleta de spinning y evitará lesiones. Le recomendamos encarecidamente que haga lo siguiente con regularidad:

1. Limpie la bicicleta después de usarla con un paño suave; asegúrese de que esté seca. Tenga en cuenta que la acumulación de humedad con el tiempo puede provocar corrosión.
2. Limpie la pantalla de la computadora con un paño suave y un aerosol antiestático para computadoras a fin de eliminar el polvo o las huellas dactilares. **Tenga en cuenta que** los productos químicos agresivos destruirán la capa protectora de la computadora y provocarán una acumulación de electricidad estática en el interior de la computadora que podría dañar los componentes.
3. Revise 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. Revise y ajuste las tuercas/tornillos sueltos, los seguros de ajuste del asiento, los pedales y el manillar para asegurarse de que estén seguros cada vez que use la bicicleta para evitar lesiones.
5. Una batería usada es un residuo peligroso, deséchela correctamente y no la arroje a la basura.
6. Para piezas de repuesto, póngase en contacto con nosotros .

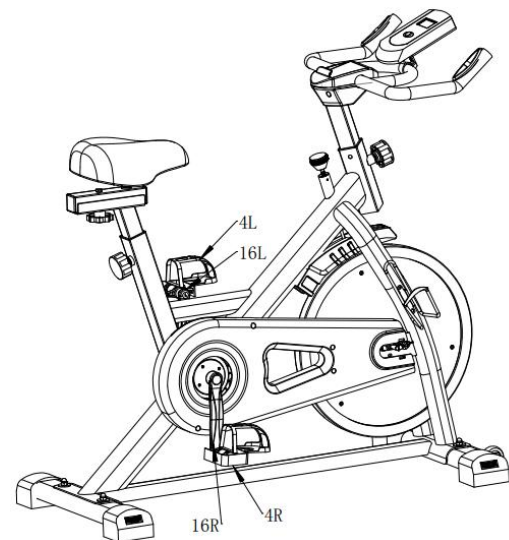
Precauciones de seguridad: ¡Lea las instrucciones antes de usar!

1. De acuerdo con las instrucciones de instalación, utilice piezas originales para ensamblar este producto correctamente. Antes del ensamblaje, verifique que los paquetes estén en buenas condiciones y que las piezas de repuesto estén completas de acuerdo con las precauciones de transporte y la lista de piezas de repuesto.
2. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que los sujetadores del equipo estén bloqueados.
3. Coloque la bicicleta estática sobre una superficie seca y plana.
4. Para evitar que la parte inferior del equipo sufra daños como abrasión o manchas, coloque un objeto como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior.
5. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que no haya ningún objeto cerca de la bicicleta estática dentro 0,5 metros.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas adecuadas para ensamblar o reparar la bicicleta estática. Después del ejercicio, límpiela para eliminar el sudor.
7. El uso inadecuado y el ejercicio excesivo pueden poner en peligro su salud. Realice su plan de ejercicios bajo la supervisión de un médico. Él podrá brindarle excelentes sugerencias sobre sus gestos de ejercicio, sus objetivos de ejercicio y su alimentación. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática no está diseñada para fines médicos.
8. Utilice la bicicleta estática cuando el equipo se encuentre en buen estado de funcionamiento. Realice el mantenimiento necesario utilizando piezas de repuesto originales.
9. Al regular el equipo, tenga en cuenta 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, utilice ropa y calzado deportivo. La ropa no debe ser ni demasiado larga ni demasiado ancha para evitar que se enganche o cuelgue durante el ejercicio. El calzado debe ser adecuado para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
12. Si se siente incómodo durante el proceso, suspenda el ejercicio inmediatamente y, cuando sea necesario, consulte a un médico.
13. El equipo deportivo no es un juguete y, por lo tanto, debe ser utilizado por aquellas personas con fines de ejercicio.
14. Los niños y las personas discapacitadas deberán utilizar el equipo en presencia de adultos o personas calificadas. Se adoptarán las medidas adecuadas para garantizar que los niños no puedan utilizar 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. La bicicleta estática tiene una carga máxima de 150 kg .

VISTA AMPLIADA



- b. Ahora tome la rosca del Pedal R para dirigirla verticalmente a la manivela R, luego fije firmemente el pedal derecho (4R) al brazo de la manivela marcado (16R) en el sentido de las agujas del reloj .
- No seguir las instrucciones anteriores podría provocar daños en las bielas y los pedales.



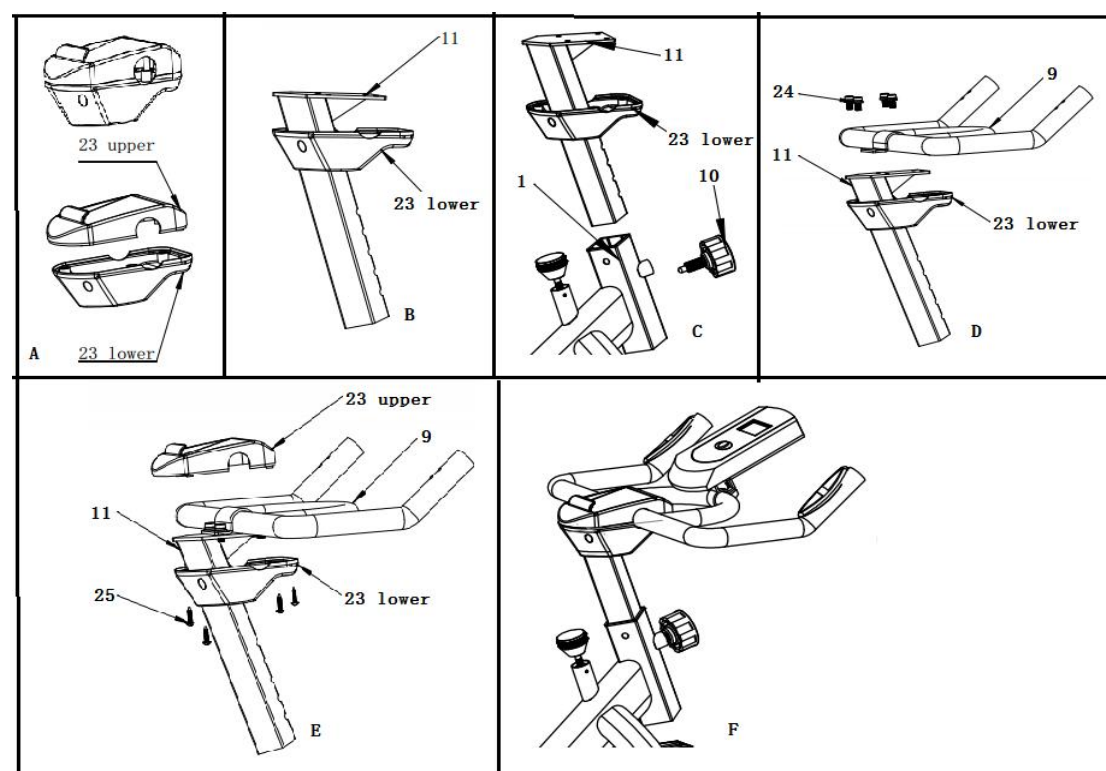
Lo más importante

Una vez completados los 5 pasos anteriores, lo más importante es asegurarse de que todos los pernos y piezas estén bien fijados antes de empezar a montar en la bicicleta.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA



ESCANEAR	Escanea todas las funciones: TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, DISTANCIA TOTAL, PULSO, CALORÍAS
TIEMPO	Muestra la duración de la carrera mientras se hace ejercicio.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad en tiempo real
DISTANCIA	Muestra la distancia mientras haces ejercicio
DISTRIBUCIÓN TOTAL	Muestra la distancia total al final de tu entrenamiento.
LEGUMBRES	Muestra tu frecuencia cardíaca
CALORÍAS	Muestra las calorías que has quemado



PASO 4

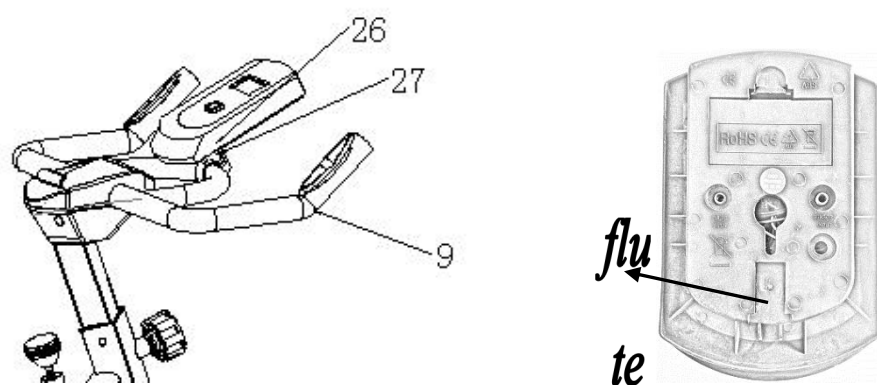
a. Coloque el soporte de la computadora (26) en el manillar (9), fíjelo con el tornillo autorroscante (27)

Llave multifunción (destornillador).

b. Inserte el soporte de la computadora (26) en la ranura de la parte posterior de la computadora (19).

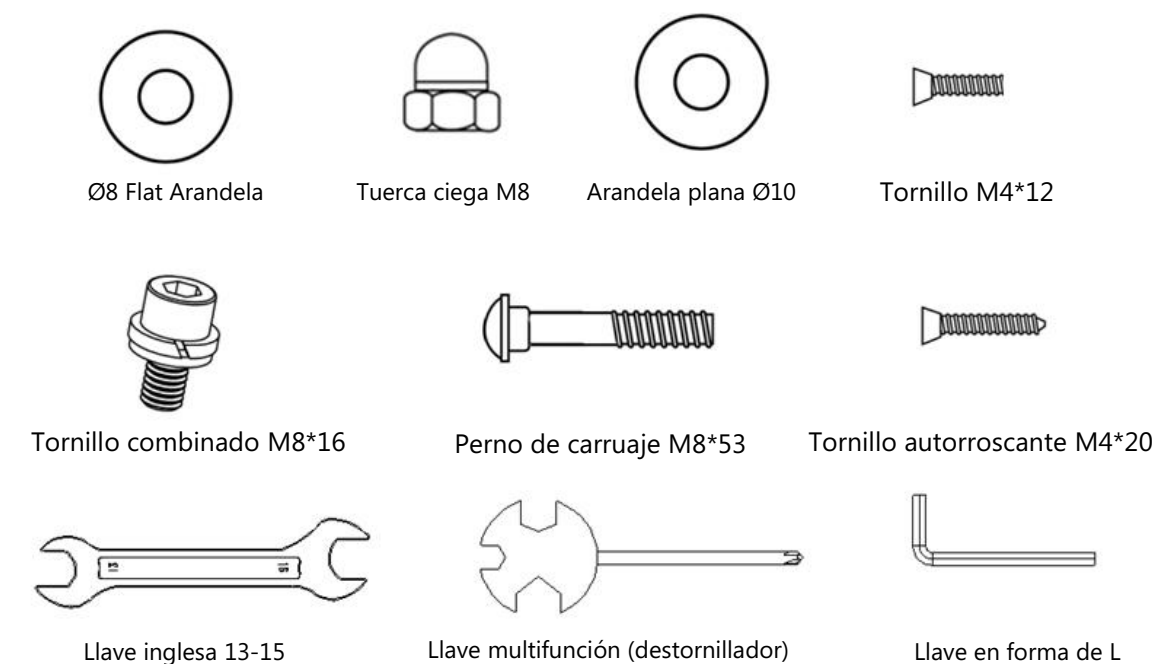
Luego recuerde

Cargue la batería e inserte el cable del sensor desde el marco principal en el orificio "ENTRADA DEL SENSOR" en la parte posterior de la computadora.



PASO 5

a. Primero tome la rosca del Pedal L para dirigirla verticalmente a la manivela L, luego fije firmemente el pedal izquierdo (4L) al brazo de la manivela marcado (16L) en sentido antihorario hasta que quede apretado.



LISTA DE PIEZAS

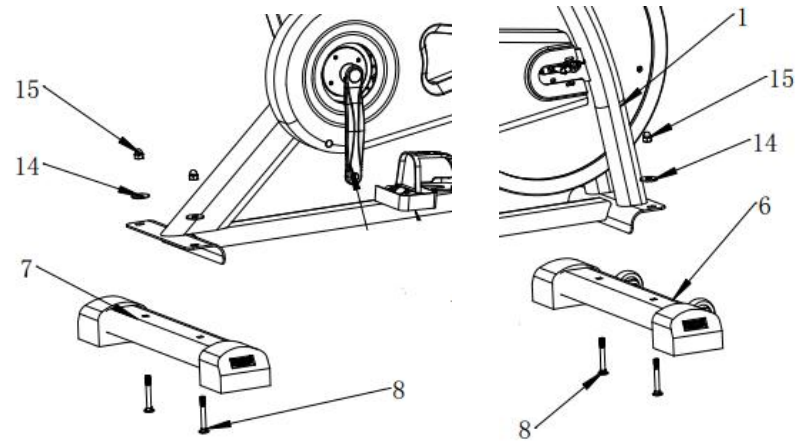
NO.	DESCRIPCIÓN	CANT	NO.	DESCRIPCIÓN	CANT
1	Marco principal	1	15	Tuerca ciega M8	4
2	Volante de inercia	1	16	Manivela L/R	1
3	Pastilla de freno	1	17	Cubrecadena exterior	1
4	Pedal L/R	1	18	Freno de tensión	1
5	Silla de montar	1	19	Computadora	1
6	Estabilizador delantero	1	20	Tapa para freno	1
7	Estabilizador trasero	1	21	Perilla de bloqueo de ciruela M10	1
8	M 8*53	4	22	Ø 10 Arandela plana	1
9	Manillar	1	23	Soporte para móvil	1
10	Perilla de bloqueo M16	2	24	Tornillo combinado M8*16	4
11	Tubo soporte del mango	1	25	Tornillo M4*12	4
12	Tubo soporte del asiento	1	26	Soporte de computadora	1
13	Barra deslizante horizontal	1	27	Tornillo autorroscante M4*20	1
14	Arandela plana Ø8	4	28	Portabotellas	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

5 sencillos pasos para ensamblar el equipo y luego estará listo para entrenar: demora aproximadamente 30 minutos.

PASO 1

- Fije el estabilizador delantero (6) al marco principal (1) usando 2 tornillos M 5 * 55 Pernos de carruaje (8), 2 X Ø8 Arandelas planas (14) y 2 X Se proporcionan tuercas ciegas M8 (1,5) .
- Repita el paso a. para instalar el estabilizador trasero (7) en el marco principal (1).

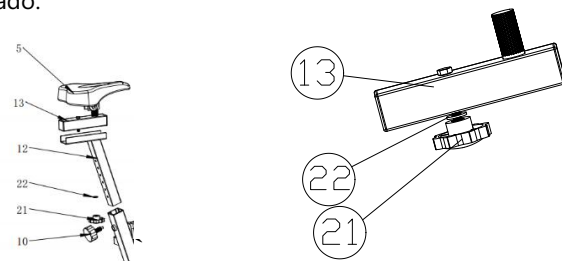


PASO 2

- Inserte el tubo de soporte del asiento (12) en el tubo de apertura trasera del marco principal (1).
- Ajuste el tubo de soporte del asiento (12) a la altura deseada, luego vuelva a colocar y apriete la perilla de bloqueo M16 (10).
- Coloque la barra deslizante horizontal (13) en el tubo de soporte del asiento (12), asegúrela con la perilla de bloqueo de ciruela M10 (21) y la arandela plana de Ø 10 (22).

Observaciones: La perilla de bloqueo de ciruela M10 (21) y la arandela plana de Ø 10 (22) están premontados en la barra deslizante horizontal (13).

- Seleccione la posición deseada hacia adelante o hacia atrás, luego apriete la perilla de bloqueo de ciruela M8 (22).
- Fije el sillín (5) a la barra deslizante horizontal (13) con la llave 13-15 provista hasta que quede apretado.



PASO 3

- Como se muestra en la figura A, desmonte el soporte móvil (23) y saque el soporte móvil (23 superior) y el soporte móvil (23 inferior). Como se muestra en la figura B, inserte el tubo de soporte del manillar (11) en el soporte móvil (23 inferior).
- Como se muestra en la figura C, inserte el tubo de soporte del manillar (11) en el marco principal (1) y ajústelo con la perilla de bloqueo M10 (10).
- Como se muestra en la figura D, primero afloje 4 X M8*16 Tornillos de combinación s (24) fijados en el tubo de soporte del manillar (11), luego fije el manillar (9) en el tubo de soporte del manillar (11), apriete con 4 tornillos de combinación M8*16 (24) con la llave en forma de L provista.

Observaciones: 4 tornillos combinados M8*16 (24) están preinstalados en el tubo de soporte del manillar (11).

- Como se muestra en las figuras E y F, fije el soporte móvil (23 superior) con el soporte móvil (23 inferior), para apretar con 4 tornillos M4*12 (25) mediante la llave multifunción provista (destornillador) .

