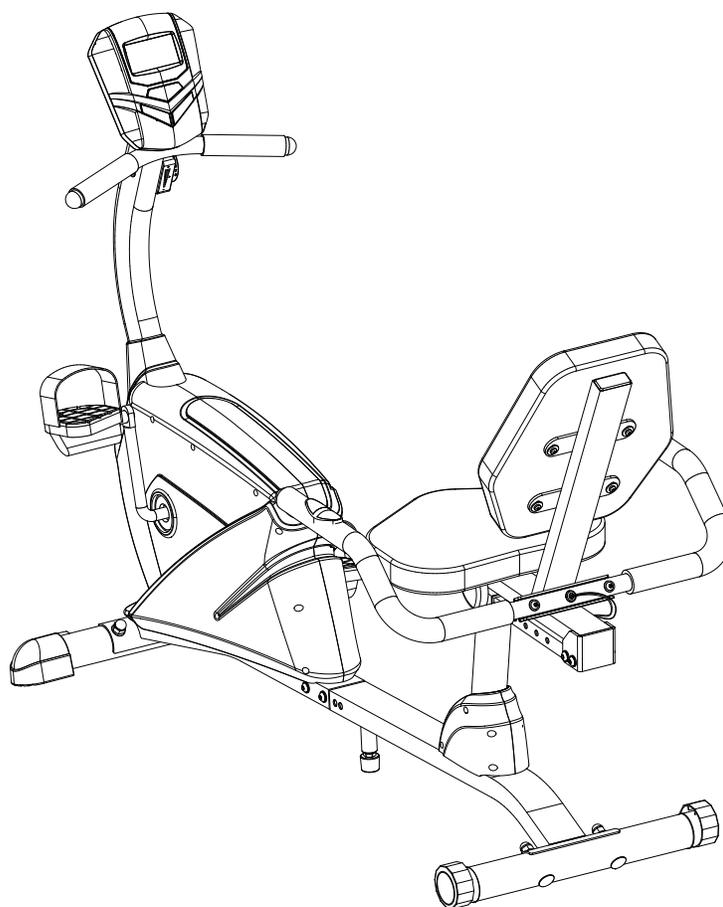


Bicicleta Magnética Recumbent

Modelo: ARG-2570

RANDERS®



MANUAL DE USUARIO

IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual para referencia futura.

Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD----- | 2 |
| LISTA DE PIEZAS ----- | 3 |
| LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE ----- | 5 |
| HERRAMIENTAS ----- | 5 |
| GRAFICO DE DESPIECE ----- | 6 |
| INSTRUCCIONES DE MONTAJE ----- | 7 |
| OPERACION DE LA CONSOLA ----- | 13 |
| AJUSTES ----- | 16 |
| MANTENIMIENTO ----- | 17 |
| SOLUCION DE PROBLEMAS ----- | 18 |
| RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO ----- | 19 |

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice este equipo: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones de este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte a calentar y enfriar la página de Down de rutina. Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y fije bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza. Se recomienda utilizar una esterilla u otro tipo de material de la cubierta en el suelo.
4. Por favor, use ropa apropiada y zapatos al usar este equipo, no usar ropa que pueden coger cualquier parte de su equipo, recuerde ajustar los cinturones de pedaleo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado de de Servicio Técnico.
6. No utilice el equipo en el exterior.
7. Este equipo es para uso doméstico solamente.
8. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
9. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina es diseñada sólo para adultos. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro no es menos de dos metros.
10. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110 Kg.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

PRECAUCIÓN:

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto.
Conserve este Manual del usuario para futuras referencias.

LISTA DE PIEZAS

| No. | Description | Qty | No. | Description | Qty |
|-----|---|-----|-----|--|-----|
| 001 | Front Stabilizer End Cap | 2 | 028 | Computer (RD-93232) | 1 |
| 002 | Front Stabilizer | 1 | 029 | Bolt M5x10 | 4 |
| 003 | Cap Nut M10 | 4 | 030 | Tension Control Knob | 1 |
| 004 | Curve Washer Ø10 | 4 | 031 | Tension Cable L=750mm | 1 |
| 005 | Screw ST4.2x25 | 10 | 032 | Big Washer Ø5xØ20x1 | 1 |
| 006 | Bolt M10x57 | 4 | 033 | Bolt M5x20 | 1 |
| 007 | Front Handlebar Post Cover | 1 | 034 | Front Handlebar Post | 1 |
| 008 | Middle Section Hand Pulse Sensor Wire L=1000mm | 1 | 035 | Bolt M8x10 | 5 |
| 009 | Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25 | 6 | 036 | Washer Ø8xØ16x1.5 | 18 |
| 010 | Right Cover | 1 | 037 | Bolt M8x30 | 3 |
| 011 | Belt 330J6 | 1 | 038 | Rear Stabilizer End Cap | 2 |
| 012 | Right Foot Pedal YH-30X | 1 | 039 | Idle Wheel Bracket | 1 |
| 013 | Crank | 1 | 040 | Curve Washer Ø8xØ20x2 | 3 |
| 014 | Washer Ø34.5xØ23x2.5 | 1 | 041 | Washer Ø6xØ12x1 | 1 |
| 015 | Bearing Nut II 7/8" | 1 | 042 | Washer Ø10.2xØ14x1 | 2 |
| 016 | Bearing | 2 | 043 | Bearing 6000ZZ | 2 |
| 017 | Bearing Cup | 2 | 044 | Bolt M6x10 | 1 |
| 018 | Bearing Nut I 15/16" | 1 | 045 | Big Washer Ø8xØ20x2 | 2 |
| 019 | Hexagon Nut 7/8" | 1 | 046 | Rear Main Frame | 1 |
| 020 | Flywheel Ø230 | 1 | 047 | Seat Cushion 250x345x40 | 1 |
| 021 | Front Main Frame | 1 | 048 | Back Cushion 310x345x40 | 1 |
| 022 | Left Cover | 1 | 049 | Bolt M6x15 | 8 |
| 023 | Triangle Knob M12x55 | 1 | 050 | Big Washer Ø6xØ18x1.5 | 8 |
| 024 | Round End Cap for Handlebar Ø25x1.5 | 4 | 051 | Back and Seat Support Bracket End Cap 23x53x2 | 1 |
| 025 | Front Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x160 | 2 | 052 | Seat Sliding Tube | 1 |
| 026 | Extension Sensor Wire L=500mm | 1 | 053 | Back and Seat Support Bracket | 1 |
| 027 | Extension Hand Pulse Sensor Wire I L=500mm | 2 | 054 | Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x510 | 2 |

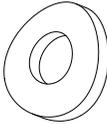
LISTA DE PIEZAS

| No. | Description | Qty | No. | Description | Qty |
|-----|--------------------------------------|-----|-----|---|-----|
| 055 | Screw ST4.2x20 | 2 | 069 | Left Foot Pedal YH-30X | 1 |
| 056 | Hand Pulse Sensor with Wire L=750 | 2 | 070 | Extension Hand Pulse Sensor Wire II L=1000mm | 2 |
| 057 | Bolt M8x45 | 2 | 071 | Sensor with Wire L=450mm | 1 |
| 058 | Wire Plug Ø12.1 | 2 | 072 | Bolt M8x15 | 13 |
| 059 | Nut M6 | 2 | 073 | Washer Ø40xØ24x3 | 1 |
| 060 | Round Knob M16x1.5 | 1 | 074 | Nut M10x1 | 2 |
| 061 | Bushing | 2 | 075 | Eyebolt M6x36 | 2 |
| 062 | Right Rear Main Frame Cover | 1 | 076 | Screw ST2.9x12 | 2 |
| 063 | Left Rear Main Frame Cover | 1 | 077 | Cap Nut M8 | 2 |
| 064 | Rear Stabilizer Ø50x1.5x430 | 1 | 078 | Spring Washer Ø6xØ11.2x2 | 2 |
| 065 | Bolt M6x48 | 2 | 079 | Tension Bracket | 2 |
| 066 | Transport Wheel Ø23xØ6x32 | 2 | 080 | Rubber Bolt | 1 |
| 067 | Nylon Nut M6 | 2 | 081 | Nut M8 | 1 |
| 068 | Handlebar | 1 | 082 | Cover Cap Ø40xØ25x10 | 2 |

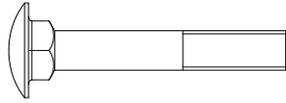
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(3) Cap Nut M10
4 PCS



(4) Curve Washer Ø10
4 PCS



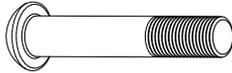
(6) Bolt M10x57
4 PCS



(40) Curve Washer
Ø8xØ20x2
2 PCS



(45) Big Washer Ø8xØ20x2
2 PCS



(57) Bolt M8x45
2 PCS

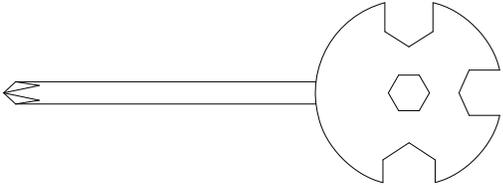


(77) Cap Nut M8
2 PCS

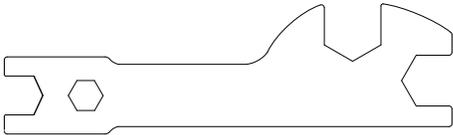
HERRAMIENTAS



Allen Wrench S6
1 PC

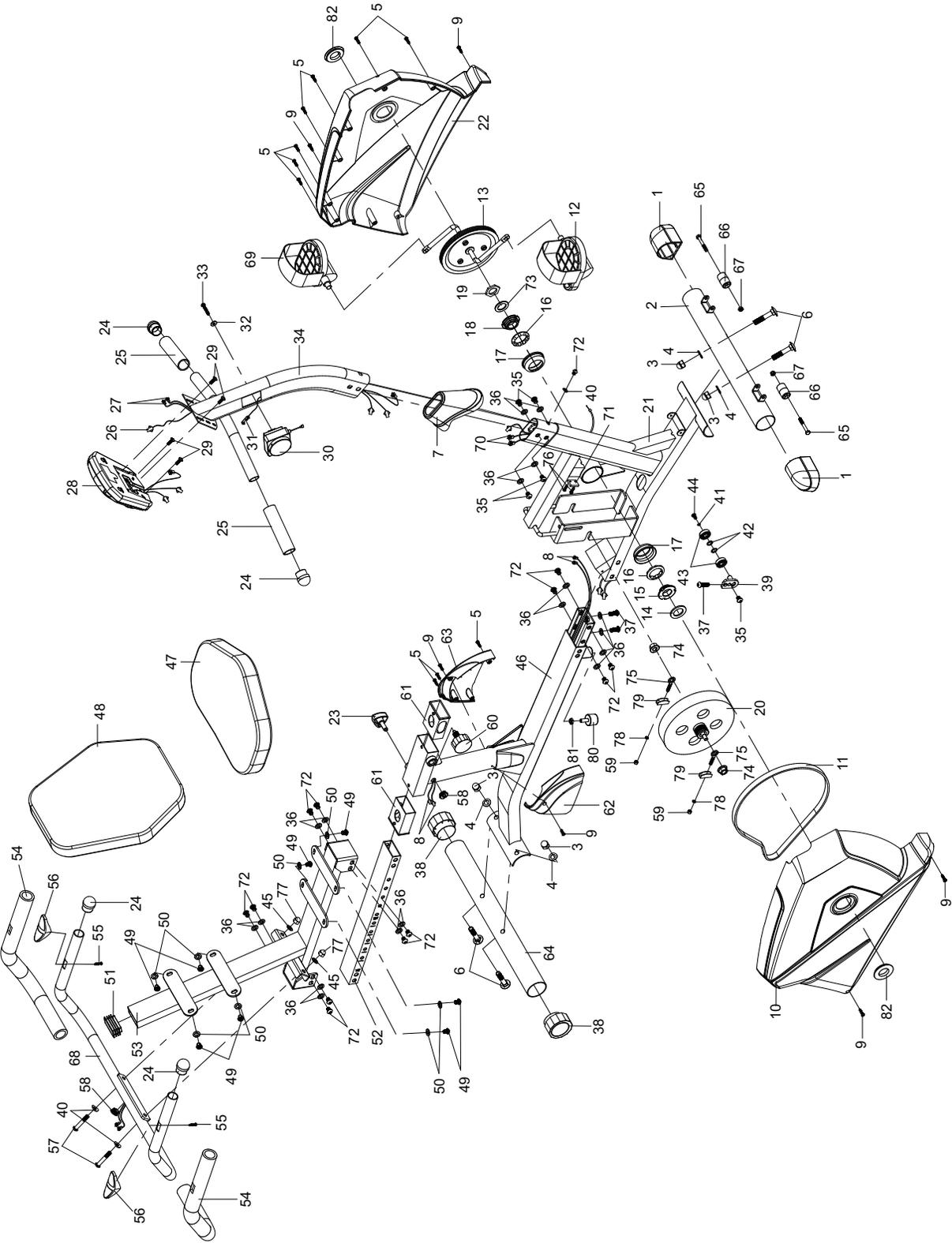


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

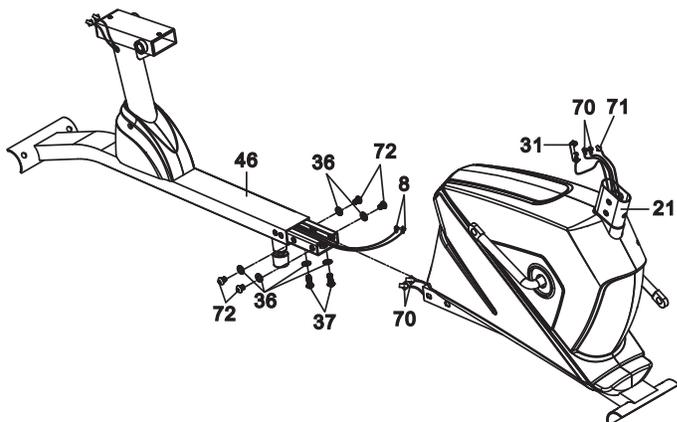


Multi Hex Tool
1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



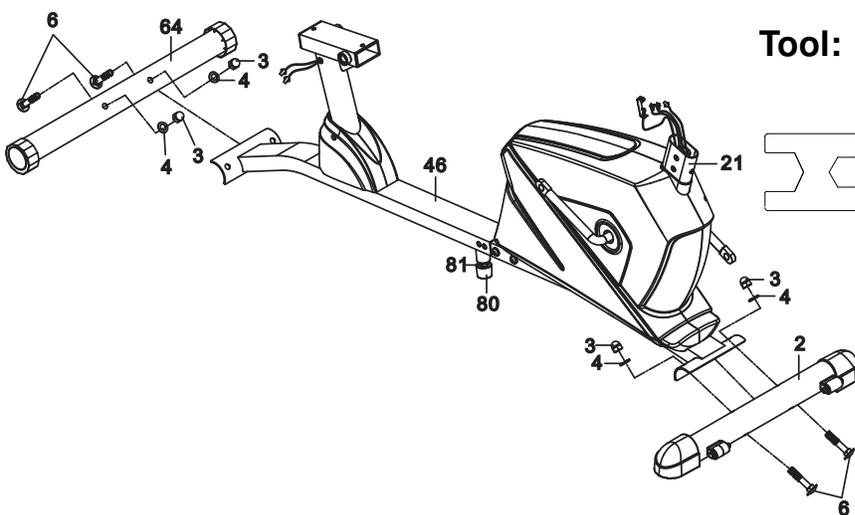
Tool:



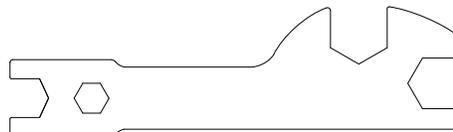
Allen Wrench S6

1. Instalación en bastidor principal

Retire los dos tornillos M8x30 (37), cuatro tornillos M8x15 (72), y seis arandelas $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (36) del marco trasero de Granja (46). Retire los pernos con la llave Allen suministrada S6. Conecte la Sección Central de mano de pulso Censor Cables (8) del marco trasero de Granja (46) a la extensión de la mano de impulsos del censor de cables II (70) del bastidor frontal principal (21). Coloque la parte trasera bastidor principal (46) en el marco de portada (21) con dos tornillos M8x30 (37), cuatro tornillos M8x15 (72), y seis arandelas $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (36) que se han eliminado. Apriete los pernos con la llave Allen suministrada S6.



Tool:



Multi Hex Tool

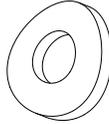
2. Frente e instalación de estabilizadores traseros

Coloque el estabilizador delantero (2) frente al cuadro principal del Frente (21) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador delantero (2) en la curva frente a la fachada principal del marco (21) con dos M10 tuercas de capuchón (3), dos arandelas Curva Ø10 (4), y dos tornillos M10x75 (6). Apretar las tuercas con el Multi hexagonal herramienta proporcionada. Coloque el estabilizador trasero (64) detrás del marco trasero de Granja (46) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador trasero (64) en la curva trasera del bastidor trasero principal (46) con dos M10 tuercas de capuchón (3), dos arandelas Curva Ø10 (4), y dos tornillos M10x75 (6). Apretar las tuercas con el Multi hexagonal herramienta proporcionada. Es posible que gire el perno de goma (80) y tuerca M8 (81) en el marco principal trasero (46) según sea necesario a nivel de la bicicleta reclinada.

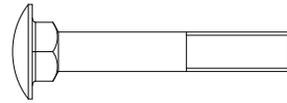
Hardware:



4 Cap Nuts (M10)

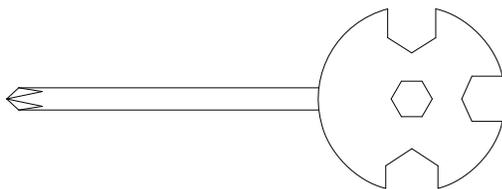


4 Curve Washers (Ø10)



4 Bolts (M10x57)

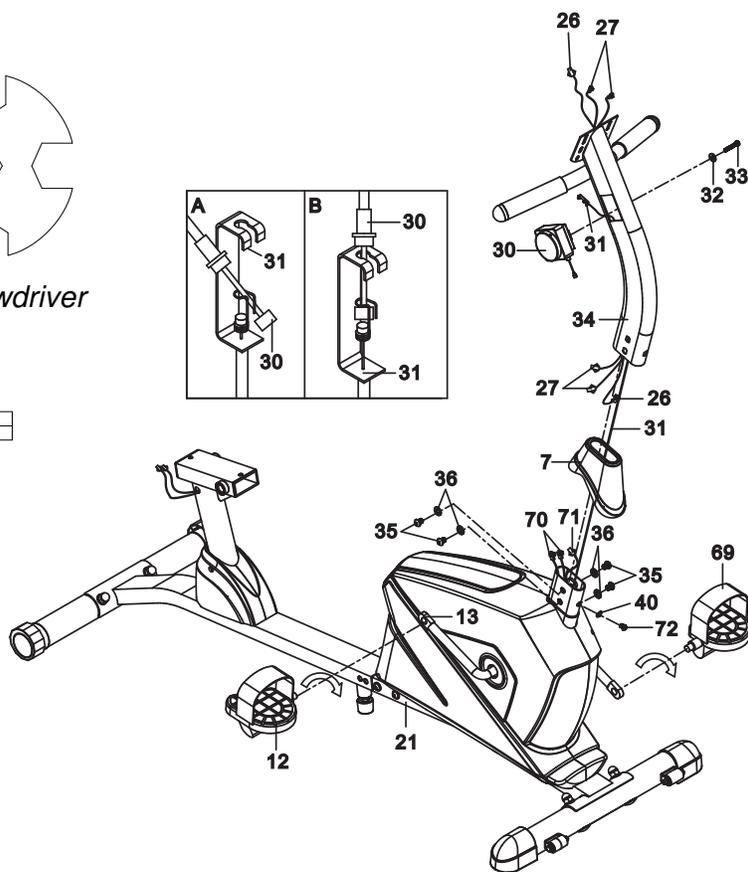
Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*



Allen Wrench S6



3. Instalación frontal del manillar y el pedal

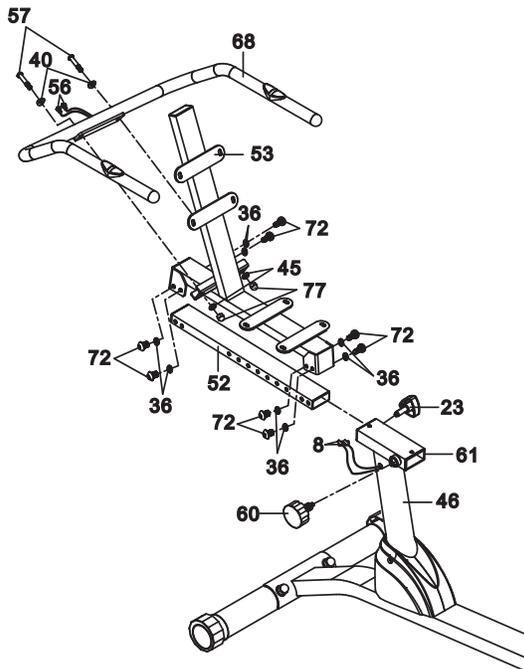
Quitar un $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ Lavadora curva (40), un perno M8x15 (72), cuatro tornillos M8x10 (35) y cuatro arandelas $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (36) del bastidor frontal principal (21). Retire los pernos con la llave Allen suministrada S6. Deslice la cubierta del manillar en línea frontal (7) hasta la línea frontal del manillar (34). Inserte la tensión del cable (31) a través del agujero en la parte inferior del frente del Manubrio (34) y sáquela del agujero cuadrado del Frente Manubrio (34). Conecte el cable del sensor (71) y la prórroga de mano de pulso Censor Cables II (70) del Frente Bastidor principal (21) para el cable del sensor de extensión (26) y cables de extensión pulso de la mano del censor I (27) de la línea frontal del manillar (34). Inserte el Frente Manubrio (34) en el tubo del bastidor frontal principal (21) y seguro con una curva $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ arandela (40), un tornillo M8x15 (72), cuatro tornillos M8x10 (35) y cuatro Arandelas $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (36) que se han eliminado. Apretar los tornillos con la llave Allen S6 proporcionada. Deslice la cubierta delantera del manillar de Correos (7) hasta el bastidor frontal principal (21). Retire la arandela $\varnothing 5 \times \varnothing 20 \times 1$ Grande (32) y M5x20 Bolt (33) de la perilla de control de tensión (30). Quite el perno con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Ponga el extremo del cable de la resistencia del cable de tensión de la perilla de control (30) en el gancho de resorte de tensión del cable (31) como se

muestra en el dibujo A de la figura 3. Tire de la resistencia del cable de tensión perilla de control (30) y la fuerza que en el hueco del soporte de metal de la tensión del cable (31) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Coloque la perilla de control de tensión (30) sobre el poste frontal del manillar (34) con el $\varnothing 5 \times \varnothing 20 \times 1$ lavadora grande (32) y tornillos M5x20 (33) que fueron eliminados. Apriete el perno con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. **Las bielas, los pedales, ejes del pedal y pedal de correas están marcados con "R" para derecha y de "L" para la izquierda.**

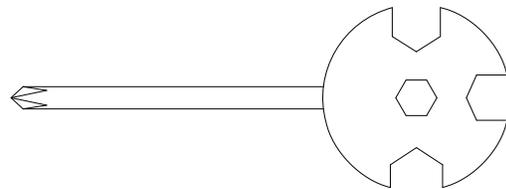
Inserte el eje del pedal del pie izquierdo del pedal (69) en el orificio con rosca en la biela izquierda (13). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que ajusten.

Nota: NO gire el eje del pedal en la dirección de las agujas del reloj, si lo hace la tira de los hilos.

Apriete el eje del pedal del pie izquierdo del pedal (69) con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Inserte el eje del pedal del pie derecho del pedal (12) en el orificio roscado en el derecho de manivela (13). Gire el eje del pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que ajusten. Apriete el eje del pedal del pie derecho del pedal (12) con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella proporcionada.



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

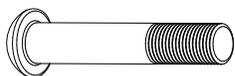


Allen Wrench S6

4. Tubo del asiento deslizante, Soporte del asiento trasero e instalación del manillar

Retire ocho arandelas $\varnothing 8 \times 16 \times 1.5$ (36) y ocho tornillos M8x15 (72) del tubo de asiento deslizante (52). Retire los pernos con la llave Allen suministrada S6. Inserte el tubo del asiento deslizante (52) en los bujes (61) del marco trasero de Granja (46). Conecte el tubo del asiento deslizante (52) a la espalda y asiento Consola (53) con ocho arandelas $\varnothing 8 \times 16 \times 1.5$ (36) y ocho tornillos M8x15 (72) que se han eliminado. Apriete los pernos con la llave Allen suministrada S6. Ajuste la posición del asiento y coloque la perilla de Ronda (60) y Triángulo de mando (23). Gire el Ronda de mando (60) y Triángulo de mando (23) en dirección a las agujas del reloj para apretar. Coloque el manillar (68) en el respaldo y el asiento Consola (53) con dos tornillos M8x45 (57), dos $\varnothing 8 \times 20 \times 2$ curva arandelas (40), dos $\varnothing 8 \times 20 \times 2$ arandelas grandes (45), y dos Tuercas M8 (77). Apretar las tuercas con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Conecte la Sección Central de mano de pulso Censor Cables (8) del marco trasero principal (46) a la mano los cables del censor de pulso (56) desde el manillar (68).

Hardware:



2 Bolts (M8x45)



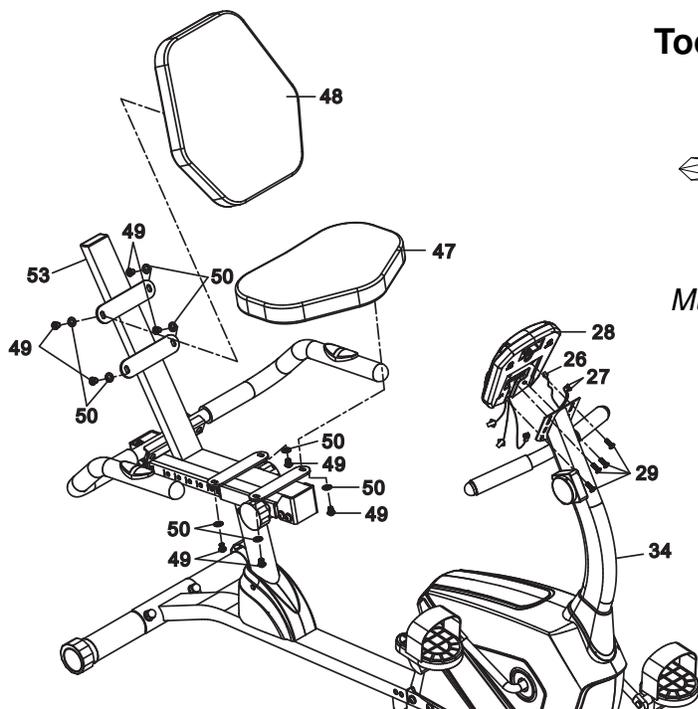
2 Curve Washers
($\varnothing 8 \times 20 \times 2$)



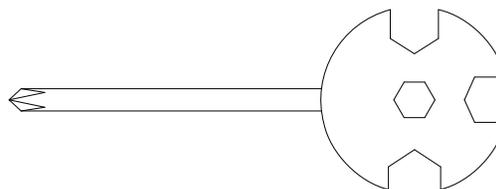
2 Big Washers
($\varnothing 8 \times 20 \times 2$)



2 Cap Nuts (M8)



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

5. Instalación de la consola y las partes del asiento traseros

Retire los cuatro tornillos M5x10 (29) desde el ordenador (28). Quite los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Conecte el cable de extensión del sensor (26) y la prórroga de mano del sensor del pulso que los cables (27) de la línea frontal del manillar (34) a los cables que vienen desde el ordenador (28). Introduzca los cables en la línea frontal del manillar (34). Conecte el equipo (28) en el extremo superior de la línea frontal del manillar (34) con cuatro M5x10 Pernos (29) que se han eliminado. Apriete los pernos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Retire los ocho tornillos M6x15 (49) y ocho $\varnothing 6 \times \varnothing 18 \times 1.5$ arandelas grandes (50) de la parte posterior del asiento y amortiguadores traseros (47, 48). Quite los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. A continuación, conecte el asiento y amortiguadores traseros (47, 48) en el respaldo y el asiento de apoyo del soporte (53) con ocho pernos M6x15 (49) y ocho $\varnothing 6 \times \varnothing 18 \times 1.5$ arandelas grandes (50) que se han eliminado. Apriete los pernos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre.

OPERACION DE LA CONSOLA

ESPECIFICACIONES:

| | |
|-----------------------|---------------------|
| TIME(TIEMPO)----- | 0:00-99:59 MIN: SEC |
| SPEED(VELOCIDAD)----- | 0.0-999.9 KM/H |
| DIST (DISTANCE) ----- | 0.0-999.9 KM |
| CAL (CALORIES) ----- | 0.0-999.9 KCAL |
| ODO (ODOMETER) ----- | 0.0-9999 KM |
| ♥ (PULSE) ----- | 40-240 BEATS/MIN |



FUNCIONES DE LOS BOTONES:

MODO: Pulse el botón MODE para seleccionar cada función de equipo.

Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

SET: Presione el botón SET para establecer los valores de los datos de tiempo, distancia, calorías, o de pulso para objetivo de pre-configuración.

RESET: Presione el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia o calorías a cero. Pulse el botón RESET para los valores de datos claros de tiempo, distancia, calorías, o pulso a cero para el pre establecimiento de metas.

Pulse y mantenga pulsado el botón RESET durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

AUTO ON / OFF: Cuando usted comienza a hacer ejercicio o presiona una tecla en la computadora, la computadora se enciende. Si deja el equipo para 256 segundos, la cámara se apagará automáticamente.

SCAN: Pulse el botón MODE hasta que aparezca la pantalla de SCAN, el equipo buscará automáticamente la función de tiempo, velocidad, DIST (DISTANCIA), CAL (CALORÍAS), ODO (odómetro), y (PULSO) cada 6 segundos.

TIME: Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Cuando usted comienza a hacer ejercicio, el tiempo empieza a contar a partir de las 0:00 hasta las 99:59 minutos por cada incremento de 1 segundo. Usted también puede superar el tiempo de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer la hora Presione el botón MODO hasta que vea el TIEMPO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la hora, cada vez que se pulsa el botón TIME SET deben cambiar

por 1 minuto. Pulse el botón RESET para borrar el tiempo objetivo a cero. El rango de objetivo preestablecido de tiempo es de 00:00 a 99:00 minutos. Una vez que el tiempo de destino es pre-establecido y luego comenzar a hacer ejercicio, el tiempo empieza la cuenta atrás de vez en destino pre-establecido de 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo de destino pre-establecido hace una cuenta atrás hasta 0:00, el tiempo comenzará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

SPEED: Muestra la velocidad de formación actual.

DIST (DISTANCIA): Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Cuando se comienza a hacer ejercicio, la distancia empieza a contar de 0,0 a 999,9 kilómetros por 0,1 kilómetro de incremento. Es posible fijar también la distancia de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer DISTANCIA pulse el botón MODE hasta que aparezca DIST que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la distancia, cada vez que pulse el botón SET DISTANCIA debe cambiar por 1.0 Km. Pulse el botón RESET para borrar la distancia al objetivo a cero. El rango de objetivo preestablecido de distancia es 0,0 a 999,0 Km. Una vez que se distancia al objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, la distancia empieza la cuenta atrás de la distancia el destino pre-establecido en 0.0. Cuando la distancia antes de la meta fijada una cuenta atrás a 0,0, la distancia se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

CAL (CALORÍAS): Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. Cuando empieza a hacer ejercicio, empieza a contar calorías hasta 0,0 a 999,9 calorías. También puede preestablecer el objetivo de calorías en modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer CALORÍAS pulse el botón MODE hasta que vea CAL que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar las calorías, cada vez que pulse el botón SET CALORÍAS cambio de las 1,0 calorías. Pulse el botón RESET para eliminar las calorías meta a cero. El rango de objetivo preestablecido calorías es de 0,0 a 999.0 calorías. Una vez que usted ha pre-establecido calorías de destino y luego comienza a hacer ejercicio, las calorías inicia la cuenta regresiva de las calorías de destino pre-establecido en 0.0. Cuando las calorías de destino preestablecido empiezan a contar hasta 0.0, las calorías se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle. (Estos datos son una guía general para la comparación de las diferentes sesiones de ejercicio y no debe ser utilizado en el tratamiento médico).

ODO (odómetro): Muestra la distancia total recorrida acumulativo. Los valores de datos de la ODO no pueden ser claro a cero, pulsando y manteniendo el botón MODE o el botón

RESET durante 3 segundos. Si usted saca las pilas del equipo, los valores de datos ODO voluntad clara de cero.

♥ **(PULSO):** Muestra las cifras actuales de su ritmo cardíaco después de agarre de los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre aferrese a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. Es posible que también tengan como objetivo pre-establecido de la frecuencia cardíaca en STOP antes del entrenamiento. Para establecer PULSO pulse el botón MODE hasta que aparezca el PULSO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para ritmo cardíaco objetivo preestablecido. Pulse el botón RESET para borrar la meta de ritmo cardíaco a cero. El corazón preestablecido gama tasa es de 40 a 240 latidos por minuto. Una vez que de ritmo cardíaco objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, sujetar los sensores del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca detectada es mayor que la meta de ritmo cardiaco, el equipo comenzara a sonar para recordarle.

CÓMO INSTALAR LAS PILAS:

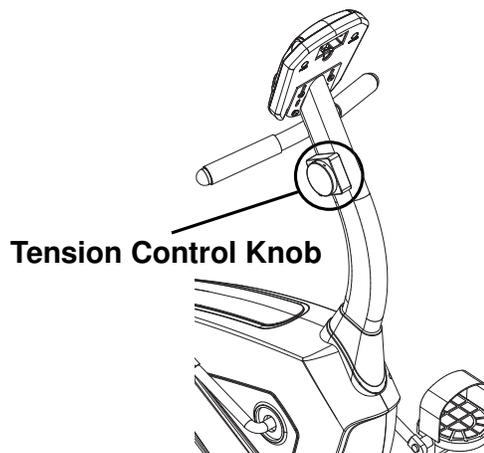
1. Retire la tapa de la batería en la parte trasera del equipo.
2. Coloque dos pilas "tamaño AA" en el compartimento de la batería.
3. Asegúrese que las pilas estén correctamente colocadas y los resortes de la batería hagan un buen contacto con las pilas.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo segmentos parciales aparecen, quite las baterías y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

AJUSTES

Ajuste la perilla de control de tensión

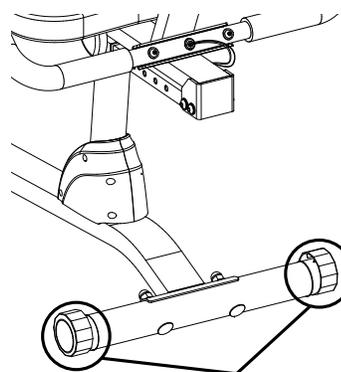
Para aumentar la carga, gire la perilla de control de tensión en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la carga, gire la perilla de control de tensión en sentido antihorario.



Ajuste de la tapa del estabilizador trasero

Gire la tapa del estabilizador trasero tanto como sea necesario para nivelar la bicicleta.

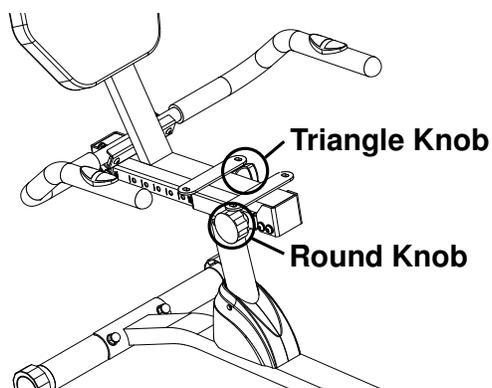


Rear Stabilizer End Cap

Ajuste el asiento hacia adelante o atrás

Suelte el botón del marco principal trasero. Gire el mando de vuelta en sentido antihorario hasta que se puede sacar. Tire de la perilla redonda y luego deslice la parte posterior y el soporte del soporte del asiento a una u otra dirección a la posición adecuada. Bloqueo de la parte posterior y el soporte del soporte del asiento en su lugar por la liberación de la perilla redonda y deslizando la parte trasera y el soporte de apoyo asiento de atrás o hacia adelante ligeramente hasta que el botón redondo "salta" hacia abajo en el orificio del tubo de deslizamiento de los asientos. Para mayor seguridad, apretar el pomo y palanca de triángulo en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Al ajustar el asiento de atrás o hacia adelante en la dirección, asegúrese de que el casquillo no supere la línea de marca en el tubo de deslizamiento de los asientos.



MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta reclinada se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Por favor limpie el sudor de la bicicleta reclinada después de cada uso. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en el panel de la pantalla del ordenador ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico al fracaso. Por favor, guarde la bicicleta reclinada, especialmente, el equipo de la consola de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla. Por favor, inspeccionar todos los tornillos de montaje y que los pedales de la máquina estén bien ajustados para cada semana.

Almacenamiento

Guarde la bicicleta reclinada en un medio ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

SOLUCION DE PROBLEMAS

| PROBLEM | SOLUTION |
|--|--|
| La bicicleta reclinada se tambalea cuando está en uso. | Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta reclinada. |
| No hay ninguna pantalla en la consola del equipo. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Retire el equipo de la consola y verificar los cables que vienen de la consola del equipo estén bien conectados a los cables que vienen desde el puesto de manillar delantero. 2. Compruebe si las pilas están bien colocadas y las baterías muelles están en contacto con las baterías. 3. Las baterías de la consola del equipo puede estar muerto. Cambio de pilas nuevas. |
| No hay lectura de la frecuencia cardiaca o la lectura del ritmo cardíaco es irregular o inconsistente. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores del pulso de mano son seguras. 2. Para garantizar que la lectura del pulso es más precisa, por favor, siempre se aferran a los sensores del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. 3. Agarre los sensores de pulso de la mano muy apretada. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores del pulso de mano. |
| La bicicleta reclinada hace un chirrido cuando está en uso. | Los tornillos pueden estar sueltos en la bicicleta reclinada, revise los tornillos y apriete los tornillos flojos. |

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y abajo un lugar fresco. No todo el programa por lo menos dos o tres veces a la semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

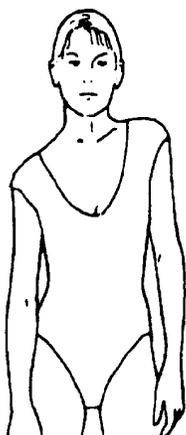
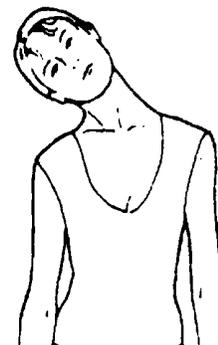
El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envía el oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza su ejemplo, los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late de forma rápida y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada período de sesiones para preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso por el calentamiento y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

El **enfriamiento** al final de su entrenamiento es la repetición de estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

ROLLOS DE CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha para un cargo, debe sentir una sensación de estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un cargo.

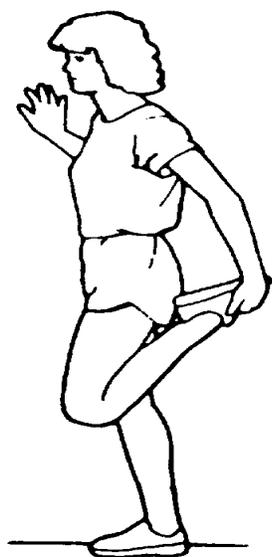
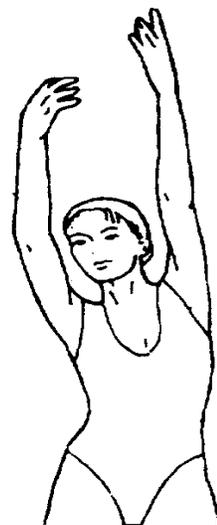


HOMBRO ASCENSORES

Levante su hombro derecho hacia su oído para un cargo. A continuación, levantar el hombro izquierdo para un cargo a medida que baja el hombro derecho.

LADO SE ESTIRA

Abre tus brazos al lado y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible para un cargo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



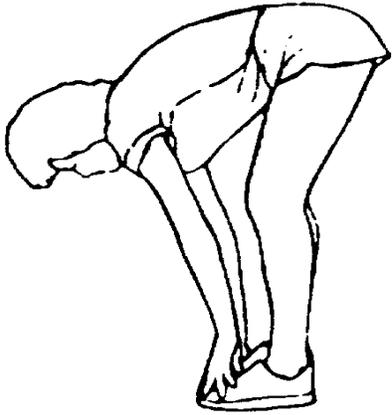
CUADRICEPS STRETCH

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Llevar el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO PARTE INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia el exterior. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



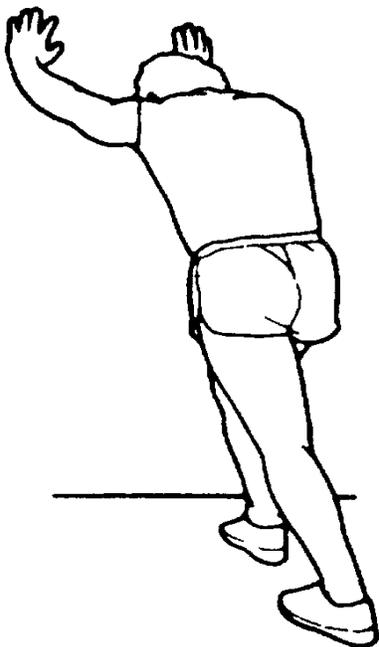
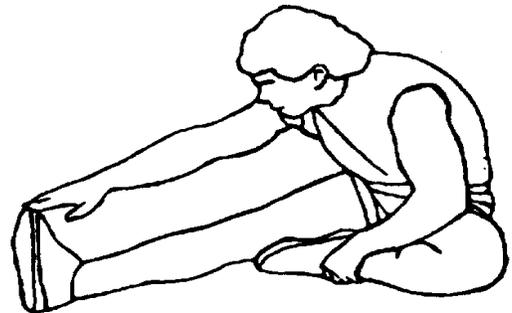


DEDO DEL PIE TOCA

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando la espalda y los hombros relajarse mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar a lo más que pueda y mantenga por 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TENDON

Amplíe su pierna derecha. Resto de la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



PANTORRILLAS / ESTIRAMIENTO DE AQUILES

Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, y doblar la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Espera, a continuación, repita en el otro lado por 15 segundos.