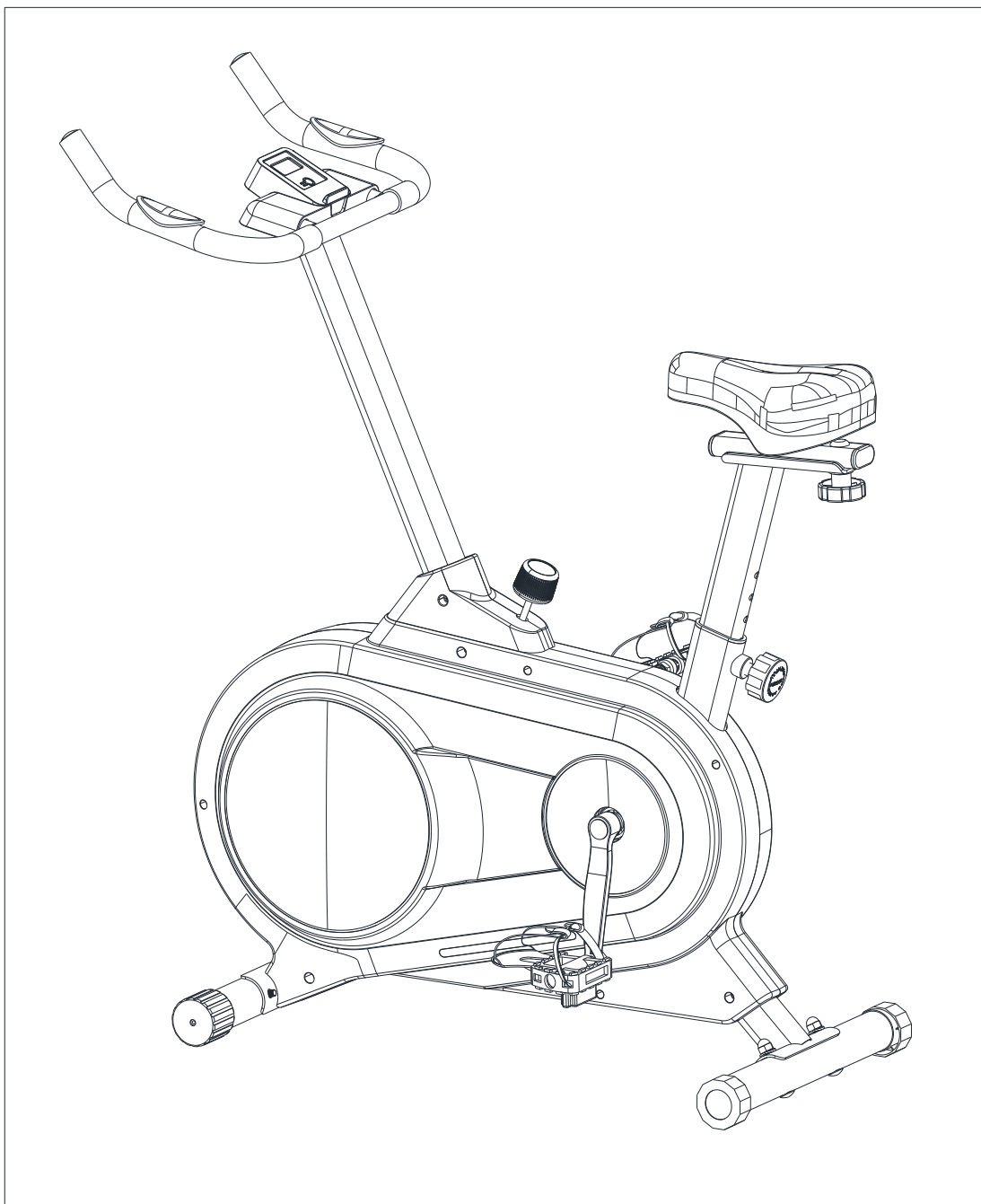


MANUAL DO USUÁRIO

TP8401



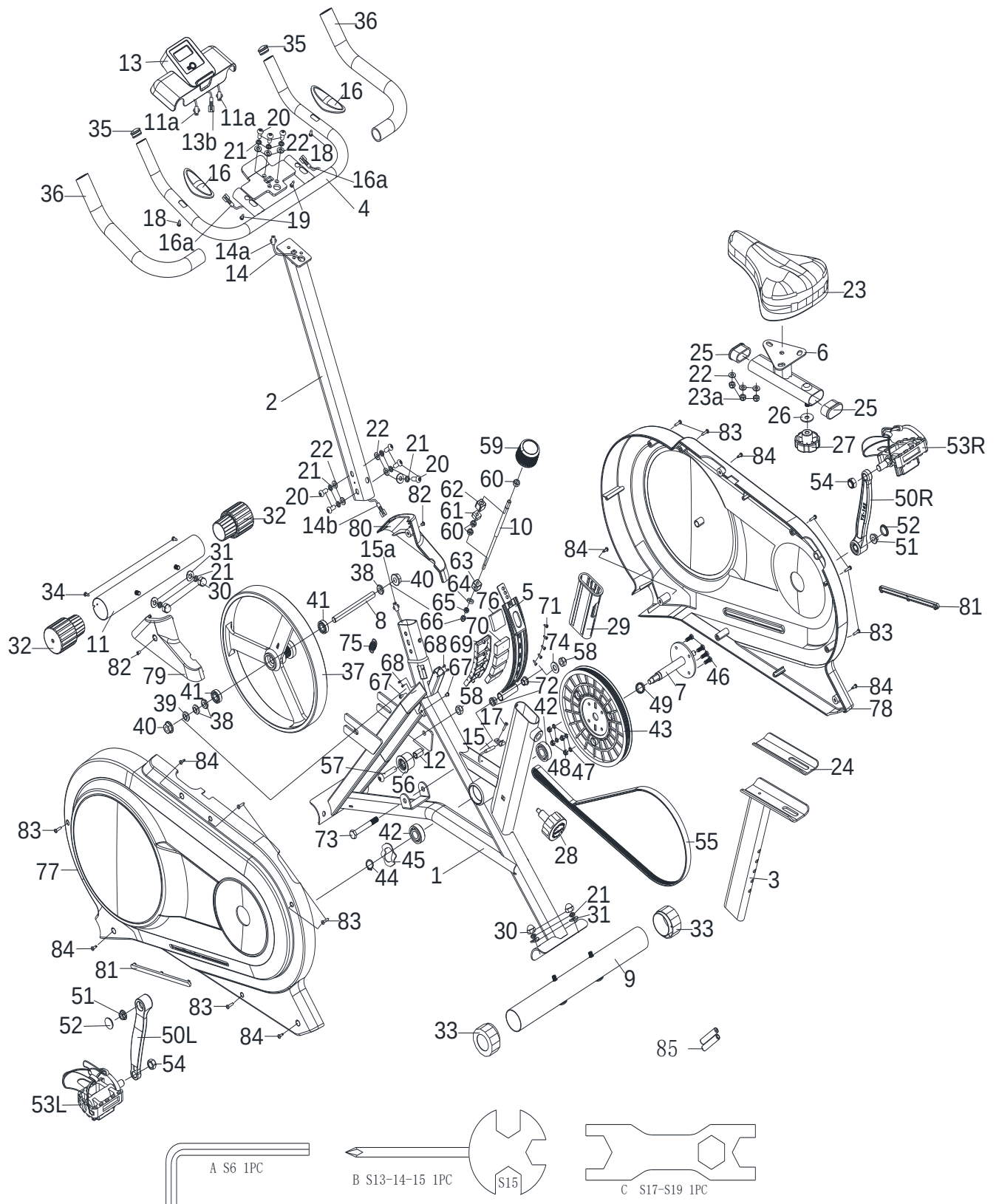
IMPORTANTE: Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto. Guarde o manual do proprietário para referência futura.

INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇAS

Agradecemos por escolher nosso produto. Para garantir sua segurança e saúde, use este equipamento corretamente. É importante ler todo este manual antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficaz só pode ser garantido se o equipamento for montado, mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções.

1. Antes de começar qualquer programa de exercícios, você deve consultar seu médico para determinar se você tem alguma condição médica ou física que possa colocar sua saúde e segurança em risco ou impedi-lo de usar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetam sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
2. Esteja ciente dos sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessivos podem prejudicar sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar, tontura, vertigem ou sensação de náusea. Se sentir alguma dessas condições, consulte seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
3. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado somente para uso adulto.
4. Use o equipamento em uma superfície sólida, plana e nivelada, com uma capa protetora para seu piso ou carpete. Para garantir a segurança, o equipamento deve ter pelo menos 2 pés (60CM) de espaço livre ao redor dele.
5. Certifique-se de que todas as porcas e parafusos estejam firmemente apertados antes de usar o equipamento. A segurança do equipamento só pode ser mantida se ele for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
6. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar algum componente defeituoso ao montar ou verificar o equipamento, ou se ouvir algum ruído incomum vindo do equipamento durante o exercício, interrompa o uso do equipamento imediatamente e não o utilize até que o problema tenha sido corrigido.
7. Use roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento.
8. Não coloque os dedos ou objetos nas partes móveis do equipamento.
9. A capacidade máxima de peso desta equipamento é de 120 KG.
10. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
11. Para evitar ferimentos corporais e/ou danos ao produto ou propriedade, é necessário levantá-lo e movê-lo adequadamente..
12. Seu produto é destinado ao uso em condições frias e secas. Você deve evitar armazenamento em áreas extremamente frias, quentes ou úmidas, pois isso pode levar à corrosão e outros problemas relacionados.
13. Este equipamento foi projetado apenas para uso interno e doméstico; não se destina ao uso comercial.

DESENHO EXPLODIDO



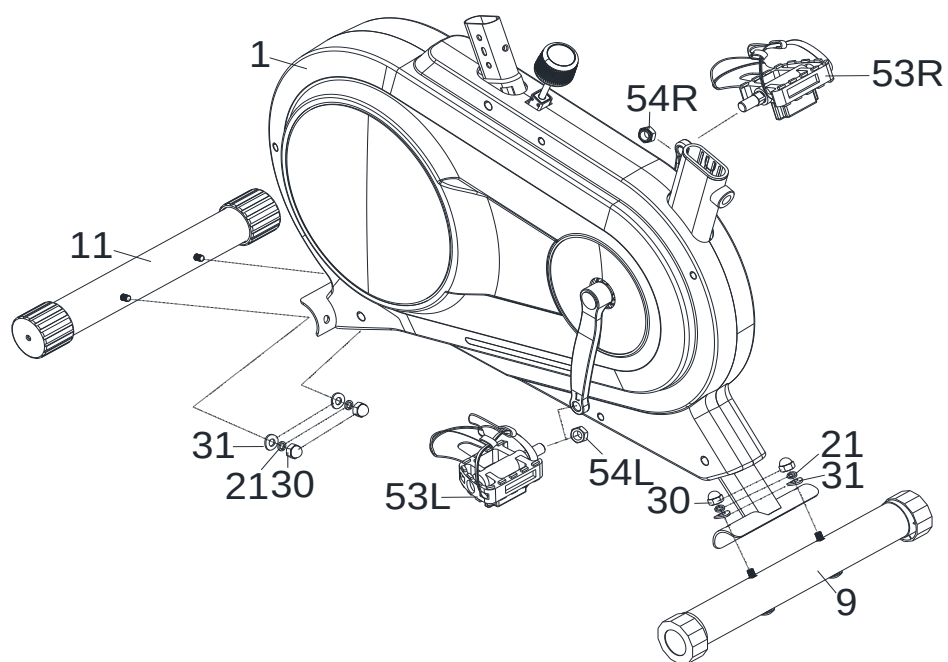
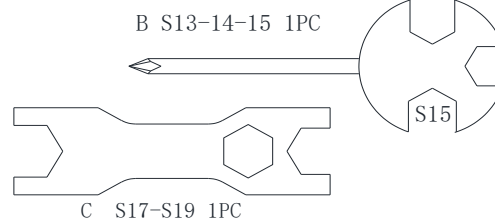
LISTA DE PEÇAS

No.	Descrição	Espec.	Qty.		No.	Descrição	Espec.	Qty.
1	Quadro principal		1		14	Fio do tronco	650	1
2	Guidão		1		15	Fio do sensor	800	1
3	Canote do selim		1		16a	Fio de pulso	500	2
4	Canote do guidão		1		16	Taxa de pulso		
5	Placa magnética		1		17	Parafuso	ST4.2*16*Φ8	1
6	Deslizador do selim		1		18	Parafuso	ST4.0*19*Φ7	2
7	Eixo do meio		1		19	Parafuso	ST4.2*16*Φ8	2
8	Eixo		1		20	Parafuso	M8*16*S6	8
9	Estabilizador traseiro		1		21	Arruela de pressão	d8	12
10	Botão do freio		1		22	Arruela	d8*Φ16*1.5	8
11	Estabilizador dianteiro		1		23	Selim	92-1	1
12	Espaçador	Φ14*15*Φ10	1		24	Placa do selim	170*55*18	1
13	console		1		25	Tampa da extremidade	PT50*25*16	1
26	Arruela	d10*Φ30*2.5	1		59	Botão do freio	Φ50.8*38.1*M8	1
27	Botão do selim	M10*Φ58*32	1		60	Porca	M8*H5.5*S14	3
28	Botão	M16*1.5*27*Φ56	1		61	Porca	6*16*8*M8	1
29	Bucha	PT70*30*PT60*20	1		62	Freio localizado para cima	16*16*16*Φ8.3	1
30	Porca	d8*Φ20*2*R30	4		63	Freio localizado para baixo	16*16*16*Φ6.2	2
31	Arruela de arco	M8*H16*S13	4		64	Arruela de PU	d7.8*Φ13.4*2	1
32	Pé dianteiro ajustável	Φ50*Φ60*48	2		65	Porca	M6*H5*S10	1
33	Pé ajustável	Φ50*45.5*64.5*64.5	2		66	Porca	M6*H14*S109	1
34	Parafuso	ST3*10*Φ5.6	2		67	Parafuso	M5*5*Φ9	2
35	Tampa da extremidade	Φ25*16	2		68	Parafuso	ST2.5*8*Φ5	4
36	Apoio de espuma	Φ23*3*420	2		69	Magnético localizado	45.5*130*10.5	1
37	Volante	4*Φ320	1		70	Imã	40*25*10	4
38	Porca	M12*1*H7*S19	1		71	Parafuso	ST3*10*Φ5.6	5
39	Porca	M12*1*H5*S17	3		72	Espaçador	Φ18*3*Φ14*7*Φ10.1	2
40	Porca	M12*1*H11*S18	2		73	Parafuso	M10*75*15*S17	1
41	Rolamento	6001-2RS	2		74	Arruela	d10*Φ20*2	1
42	Rolamento	6203-2RS	2		75	Mola	Φ1.5*Φ15*41*N8	
43	Roda da correia	Φ220*20*Φ17.1	1		76	Pastilha de freio	35*35*8.0	1
44	C-clip	d17	1		77	Tampa da corrente L	747.4*400*80	1
45	Arruela ondulada	d17*Φ22*0.3	1		78	Tampa da corrente R	747.4*400*80	1
46	Parafuso	M6*16*S10	4		79	Tampa do guidão L	158.1*109.3*61	1
47	Arruela de pressão	d6	4		80	Tampa do guidão R	158.1*109.3*61	1
48	Porca	M6*H6*S10	4		81	Faixa de acabamento	200*13.5*12.5	2

49	Espaçador	Φ22*Φ17.1*5.5	1		82	Parafuso	M4*6*Φ7.4	2
50L	Pedivela L	165“L”9/16	1		83	Parafuso	ST4.2*16*Φ8	9
50R	Pedivela D	165“R”9/16	1		84	Parafuso	ST4.2*13*Φ8	6
51	Porca	M10*1.25*H7.5*S14	2		85	Bateria	1.5V AAA	2
52	Plugue da pedivela	Φ25*7	2		A	Chave Inglesa	S6	1
53L/R	Pedal	HT-128 9/16	1		B	Chave Inglesa	S13-14-15	1
54L/R	Porca	M10*H9.5*S19 9/16	2		C	Chave Inglesa	S17-19、S17	1
55	Correia	6PJ470	1					
56	Roda ociosa	Φ39*Φ34*24	1					
57	Parafuso	M10*45*25*S6	1					
58	Porca	M10*H9.5*S17	2					

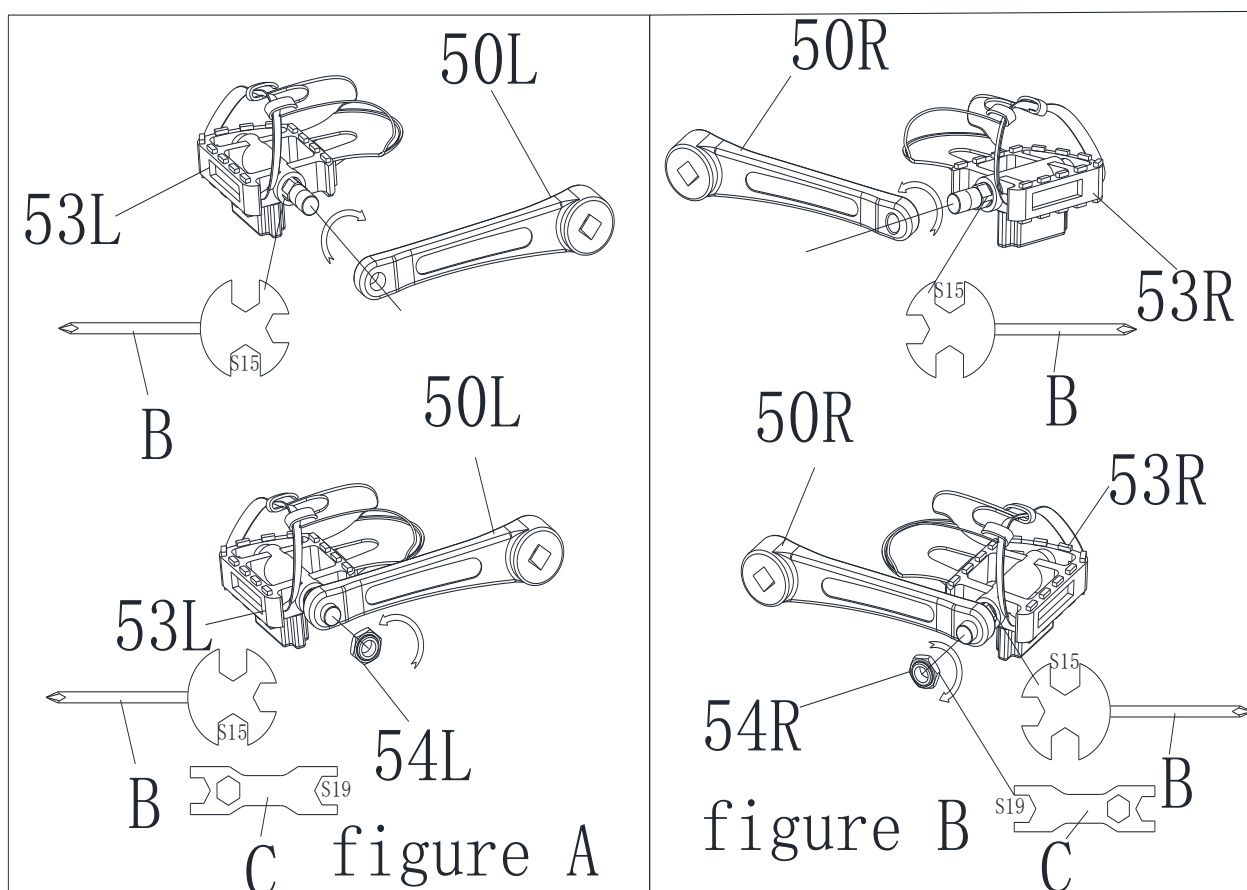
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

- ⊙ — #30 M8*H16*S13 4PCS
- ⊙ — #21 d8 4PCS
- ⊙ — #31 d8*Φ 20*2*R30 4PCS



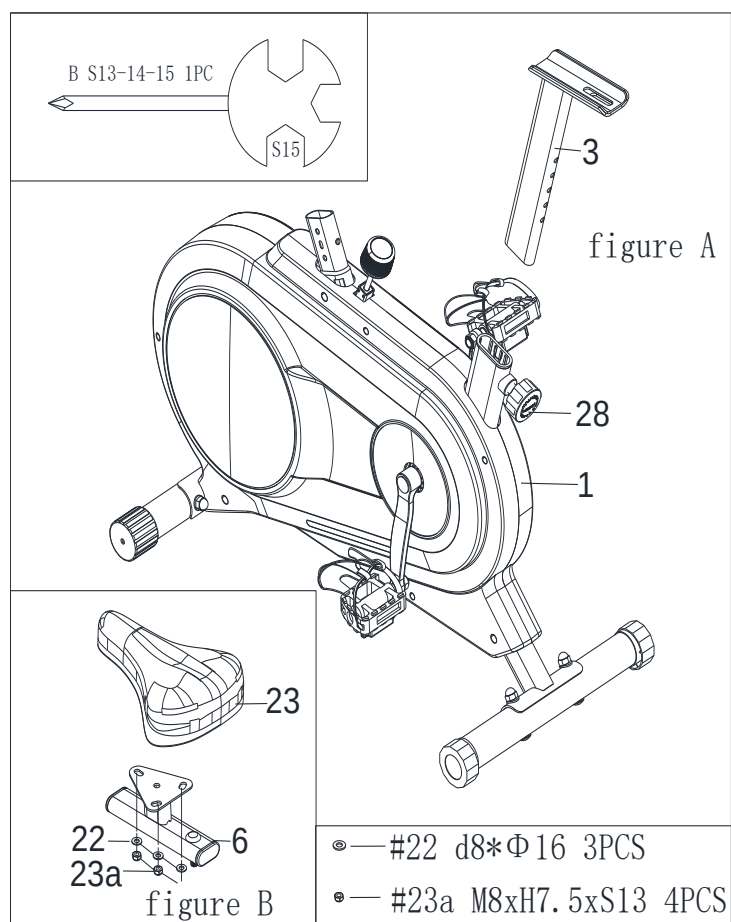
ETAPA 1:

Remova a porca (30), a arruela de pressão (21) e a arruela de arco (31) do estabilizador dianteiro e traseiro. Fixe o estabilizador dianteiro (11) e o estabilizador traseiro (9) ao chassi principal (1). Em seguida, prenda o estabilizador dianteiro (11) e o estabilizador traseiro (9) ao chassi principal (1) com a porca (30), a arruela de pressão (21) e a arruela de arco (31) com a chave (B).



Fixe o pedal esquerdo (53L) na pedivela esquerda (50L). Gire o pedal esquerdo (53L) no sentido anti-horário com a mão até que esteja apertado, então use a chave inglesa (B) para apertar firmemente. Fixe a porca (54L) na pedivela esquerda com a chave inglesa (D) como na figura A. Fixe o pedal direito (53R) na pedivela direita (50R). Gire o pedal direito (53R) no sentido horário com a mão até que esteja apertado, então use a chave inglesa (B) para apertar firmemente. Fixe a porca (54R) na pedivela direita com a chave inglesa (D) como na figura B.

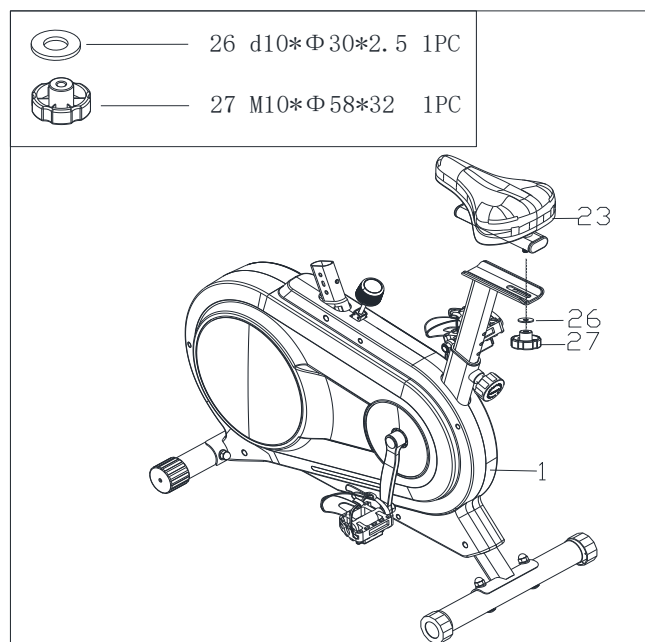
Observação: os pedais são marcados como "L" e "R" para esquerda e direita. Certifique-se de fixar o pedal correto na pedivela correspondente.



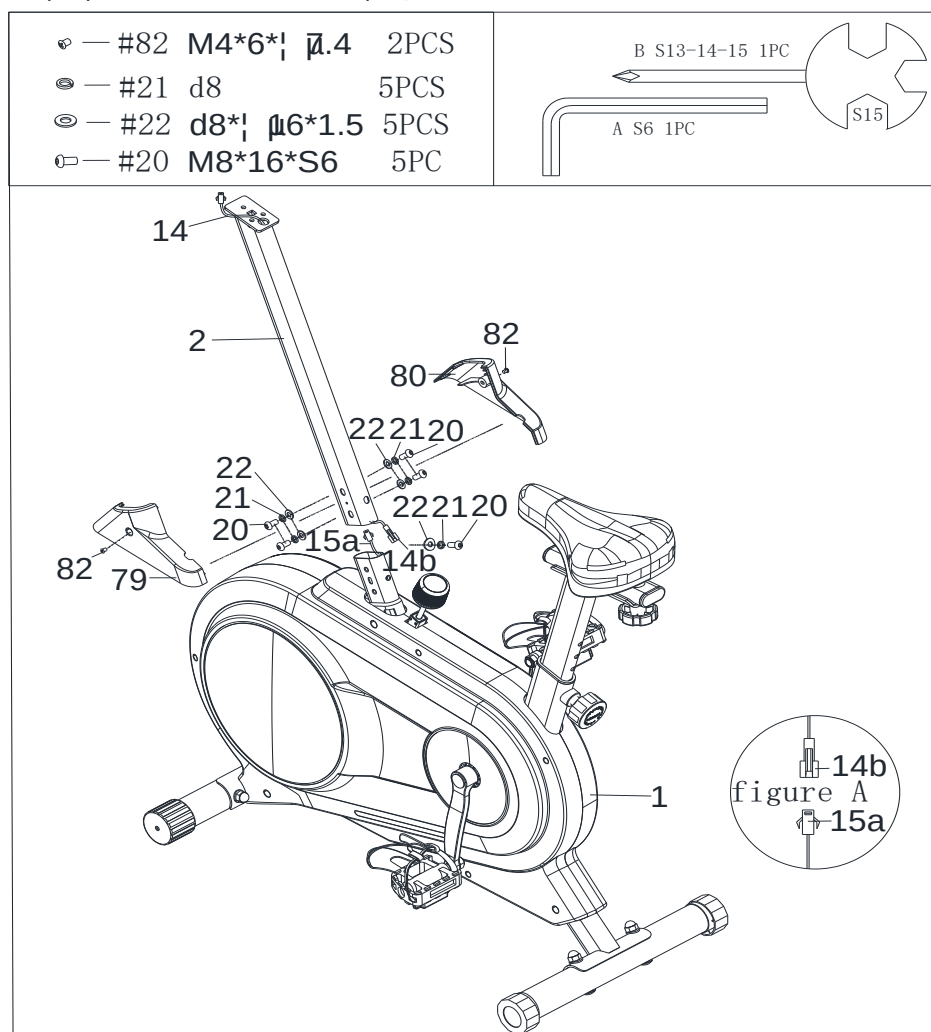
ETAPA 2:

Insira o canote do selim (3) na estrutura principal (1), ajuste na posição apropriada e, em seguida, use o botão (28) para travar, conforme mostrado na Figura A.

Desaparafuse a porca e a arruela do selim (23) com a chave inglesa (B), em seguida, fixe o selim (23) ao controle deslizante do selim (6) com a chave inglesa (C) e aperte-o com a porca e a arruela, conforme mostrado na Figura B.

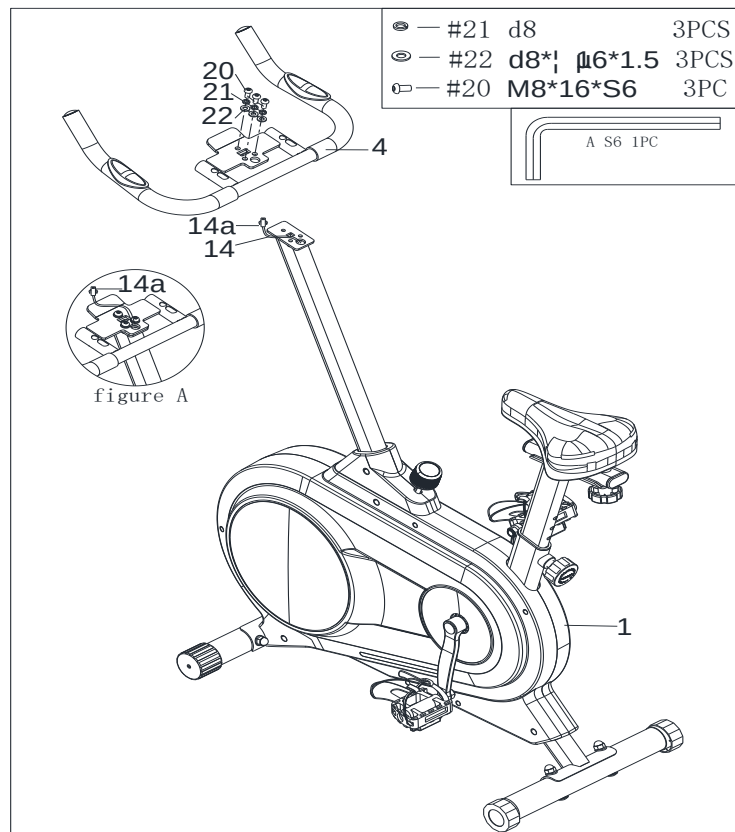


Fixe o selim (23) ao canote do selim (3) do quadro principal (1), ajuste na posição correta e, em seguida, trave o selim (23) ao canote do selim (3) do quadro principal (1), ajuste na posição correta e, em seguida, trave com a arruela (26) e o botão do selim (27).

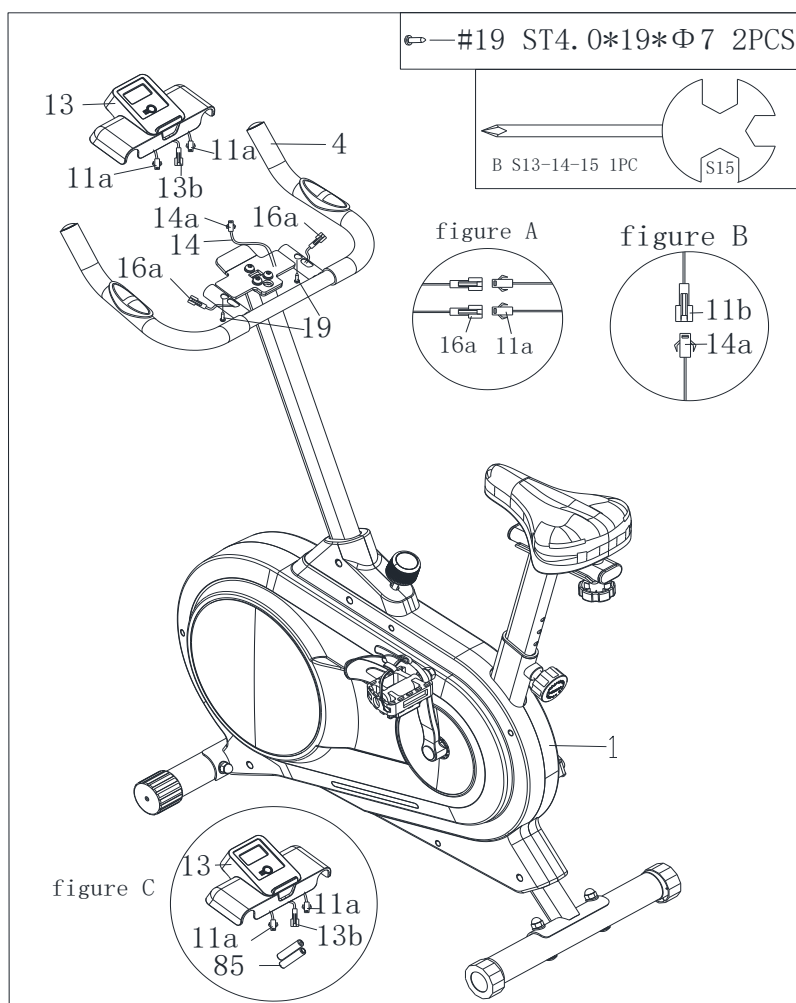


Etapa 3:

Conecte o soquete quadrado da linha do tronco 1 (14) e o plugue quadrado da linha do sensor conforme mostrado na Figura A, então conecte a extremidade do fio na estrutura principal (1), então conecte o riser à estrutura principal (1), e trave os 5 parafusos (20), 5 arruelas de pressão (21) e 5 arruelas (22) com a chave (A). Fixe a tampa do guidão esquerdo (79) e a tampa do guidão direito (80) ao tubo do guidão (2) usando o parafuso (82) com a chave (A).



PASSE O FIO DO PORTA-MALAS (14) PELO FURO CORRESPONDENTE NO TUBO DO GUIDÃO (2), CONFORME FIGURA A, E FIXE O GUIDÃO (4) NO TUBO DO GUIDÃO (2) DO QUADRO PRINCIPAL (1) COM 3 PARAFUSOS (20), 3 ARRUELAS DE PRESSÃO (21) E 3 ARRUELAS (22), E TRAVE COM A CHAVE INGLESA (A).

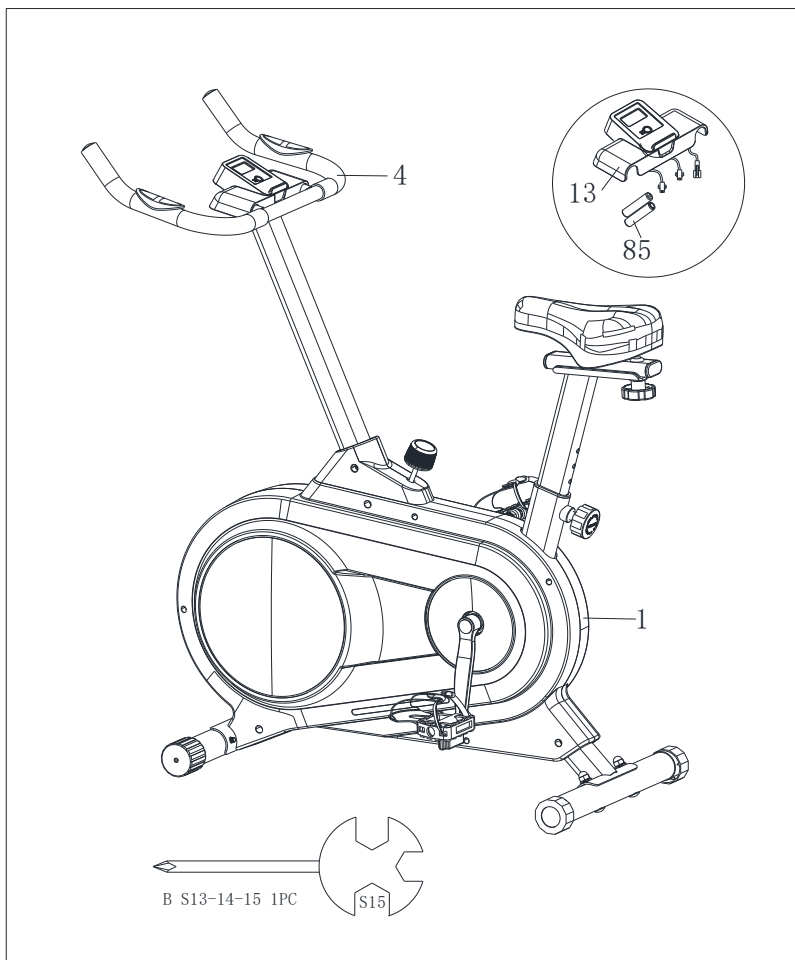


ETAPA 4:

Figura A: Primeiro instale 2 pilhas AAA (85) no relógio eletrônico no console (13). Conecte o plugue quadrado do porta-malas 1 (14) ao soquete quadrado do relógio eletrônico no console (13), conecte o fio de frequência de pulso (16a) ao soquete quadrado do relógio eletrônico no console (13) conforme mostrado na Figura A e B. Em seguida, remova os 2 parafusos (19) do console (13) e trave com a chave inglesa (B) antes de prender o console (13) ao tubo do guidão (2).

A montagem está concluída!

Montagem e substituição da bateria



Montagem da bateria:

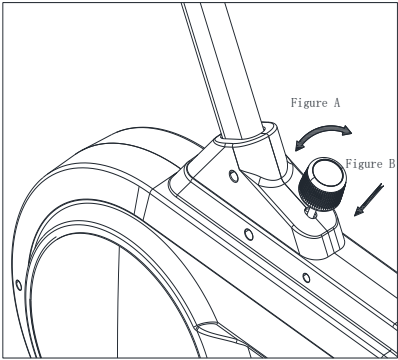
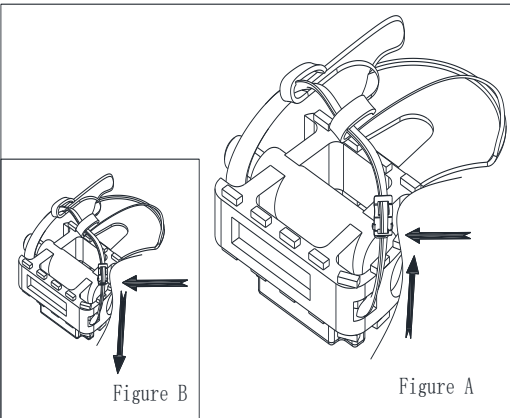
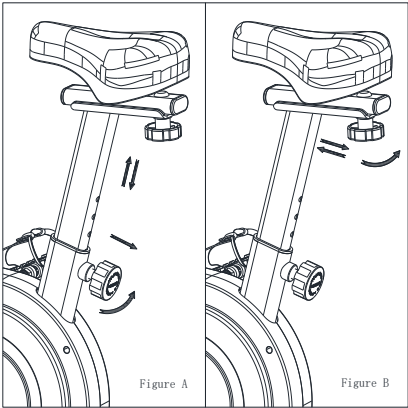
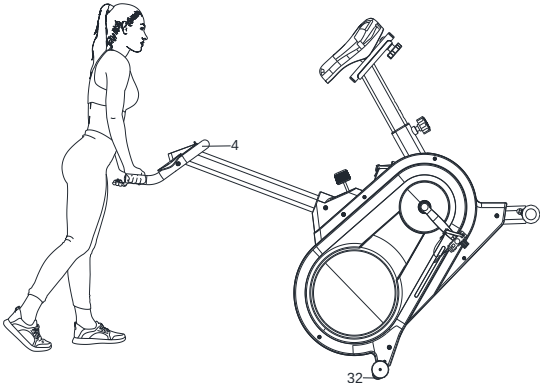
1. Retire 2 pilhas AAA.
2. Insira 2 pilhas AAA (85) no console (13). Preste atenção aos terminais positivo e negativo da bateria antes da instalação
3. Instale o console (13) da mesma forma que na etapa 4. Trave o console (13) com a bateria (85) instalada no tubo do guidão (4) do quadro principal (1) usando a chave inglesa (B)

Substituição da bateria:

1. Desconecte o plugue quadrado do porta-malas 1 (14) e o soquete quadrado do console (13) conforme mostrado na Figura B da etapa 4 da instalação
2. Solte e remova os dois parafusos (19) usando a chave inglesa (B), retire as duas pilhas AAA de 1,5 V antigas do suporte de pilhas do relógio eletrônico no console (13) e instale as duas pilhas AAA de 1,5 V novas no suporte de pilhas. Preste atenção aos terminais positivo e negativo da bateria antes da instalação.
3. Fixe o console (13) ao tubo do guidão (4) do quadro principal (1) da mesma forma que instalou o console (13) na Etapa 4.

Nota: Ambas as baterias devem ser substituídas ao mesmo tempo. Ao substituir as baterias, não misture tipos diferentes de baterias e não misture baterias velhas e novas. Descarte as baterias usadas de acordo com os regulamentos e requisitos da sua região.

Observe as precauções para o usuário

	AJUSTE DE TENSÃO E FREIO DE EMERGÊNCIA: 1. Para aumentar a tensão, gire o botão de tensão no sentido horário. Para diminuir a tensão, gire o botão de tensão no sentido anti-horário. Ajuste a tensão de acordo com sua demanda. 2. Durante o exercício, pressione firmemente a alavanca do freio para parar a bicicleta imediatamente.
	INSTRUÇÕES DE AJUSTE DA CORREIA DO PEDAL: 1. Quando o pedal estiver apertado, puxe a correia para cima. Quando o pedal estiver solto, puxe a correia para cima. Ajustável pela correia No processo de pedalar, é recomendado mover no sentido horário, pisar no sentido anti-horário é fácil de causar pedais soltos.
	AJUSTE DO SELIM: 1. Para ajustar a altura do canote do selim, afrouxe e puxe o botão, depois levante ou abaixe o selim até a altura desejada (Figura A). Uma vez ajustado, reinsira e aperte o botão para prender o selim no lugar. (Figura B) 2. Para ajustar o selim para frente e para trás, afrouxe o botão, depois deslize o controle deslizante do selim até a posição desejada (Figura A). Uma vez posicionado, aperte o botão para prender o controle deslizante do selim no lugar. (Figura B)
	COMO MOVER A BICICLETA: Para mover a bicicleta, primeiro certifique-se de que o guidão esteja devidamente preso. Se o guidão estiver solto, aperte o botão para prendê-lo. Em seguida, fique na frente da bicicleta para que você fique diretamente na frente do guidão. Segure firmemente cada lado do guidão, coloque um pé na base frontal e incline a bicicleta em sua direção até que as rodas de transporte na base frontal toquem o chão. Com as rodas no chão, você pode transportar a bicicleta para o local desejado com facilidade.

ROTINA DE AQUECIMENTO E REFRIGERAÇÃO

Um bom programa de exercícios consiste em aquecimento, exercícios aeróbicos e desaquecimento. Faça todo o programa pelo menos duas a três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos. Depois de vários meses, você pode aumentar seus treinos para quatro ou cinco vezes por semana.

EXERCÍCIO AERÓBICO é qualquer atividade sustentada que envia oxigênio aos músculos por meio do coração e dos pulmões. O exercício aeróbico melhora o condicionamento físico dos pulmões e do coração. A aptidão aeróbica é promovida por qualquer atividade que use seus grandes músculos, por exemplo: pernas, braços e nádegas. Seu coração bate mais rápido e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

O aquecimento é uma parte importante de qualquer treino. Deve começar cada sessão para preparar seu corpo para exercícios mais extenuantes, aquecendo e alongando seus músculos, aumentando sua circulação e pulsação e fornecendo mais oxigênio para seus músculos.

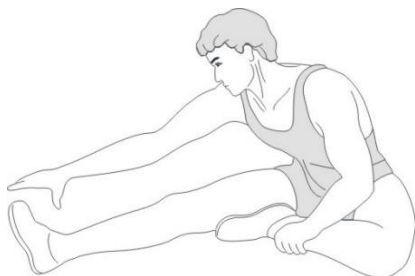
ESFRIE no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados.

ESFRIE no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas, com os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Segure por 15 segundos.

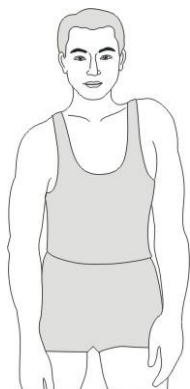
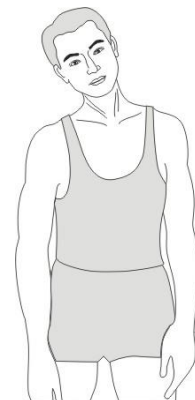


Alongamento de isquiotibiais

Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

Pescoço

Gire sua cabeça para a direita uma vez, sentindo o alongamento do lado esquerdo do pescoço. Em seguida, gire a cabeça para trás por uma contagem, esticando o queixo até o teto e deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda por uma contagem e, finalmente, baixe a cabeça para o peito para uma contagem.

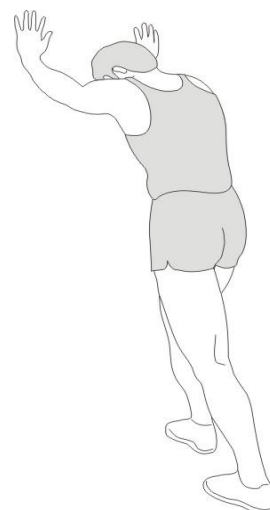


Ombros

Levante o ombro direito em direção à orelha para uma contagem. Em seguida, levante o ombro esquerdo por uma contagem enquanto abaixa o ombro direito.

Alongamento da panturrilha-Aquiles

Encoste-se na parede com a perna esquerda à frente da direita e os braços à frente. Mantenha a perna direita esticada e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente movendo os quadris em direção à parede. Segure e repita do outro lado por 15 segundos.





Tocar com os pés

Lentamente, dobre para a frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto você estica os dedos dos pés. Alcance o máximo que puder e segure por 15 segundos.

Alongamento lateral

Abra os braços para o lado e continue levantando-os até que estejam sobre sua cabeça. Alcance o braço direito o mais alto que puder em direção ao teto, por uma contagem. Sinta o alongamento do lado direito. Repita esta ação com o braço esquerdo.



Estágio em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das pernas ficarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e certifique-se de manter um ritmo constante durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos até a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo.

GARANTIA

Nós temos 6 meses de garantia para todo o equipamento. Podemos fornecer as peças sobressalentes GRATUITAS para o seu reparo, se danificado ou quebrado em uso normal, e dentro do prazo de garantia.

Se for constatado utilização incorreta, não nos responsabilizamos pela garantia. Após o período de garantia, nós também podemos fornecer-lhe as peças e acessórios com preço favorável para o seu reparo, se for o caso.

Dentro do período de garantia, nós fornecemos as peças de reposição gratuitamente.

Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou alteração de falhas de peças, não nos responsabilizamos. Será solicitado imagens ou informações relativas antes de obter a garantia.

Este equipamento é apenas para uso doméstico e condomínios.

