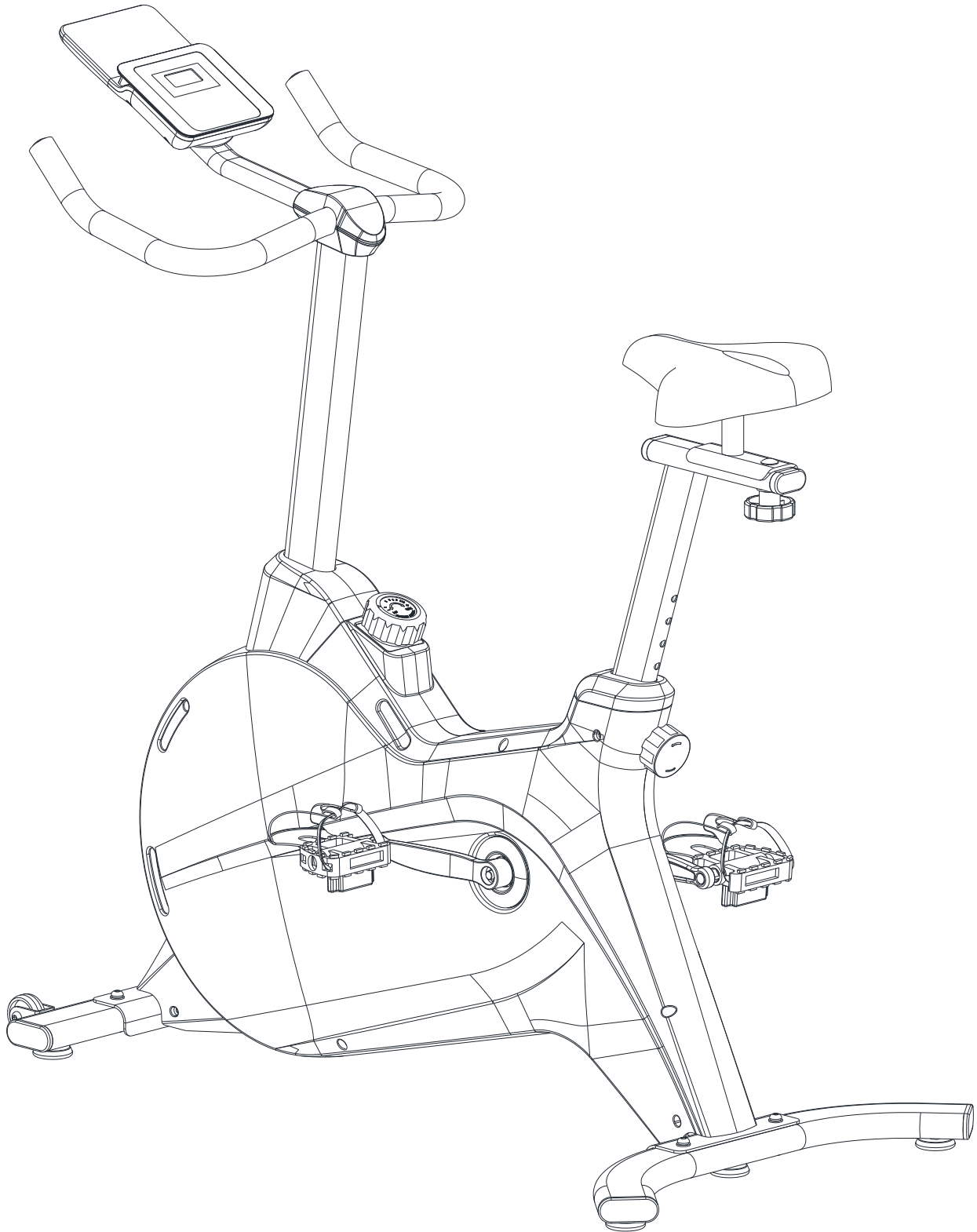


MANUAL DO USUÁRIO

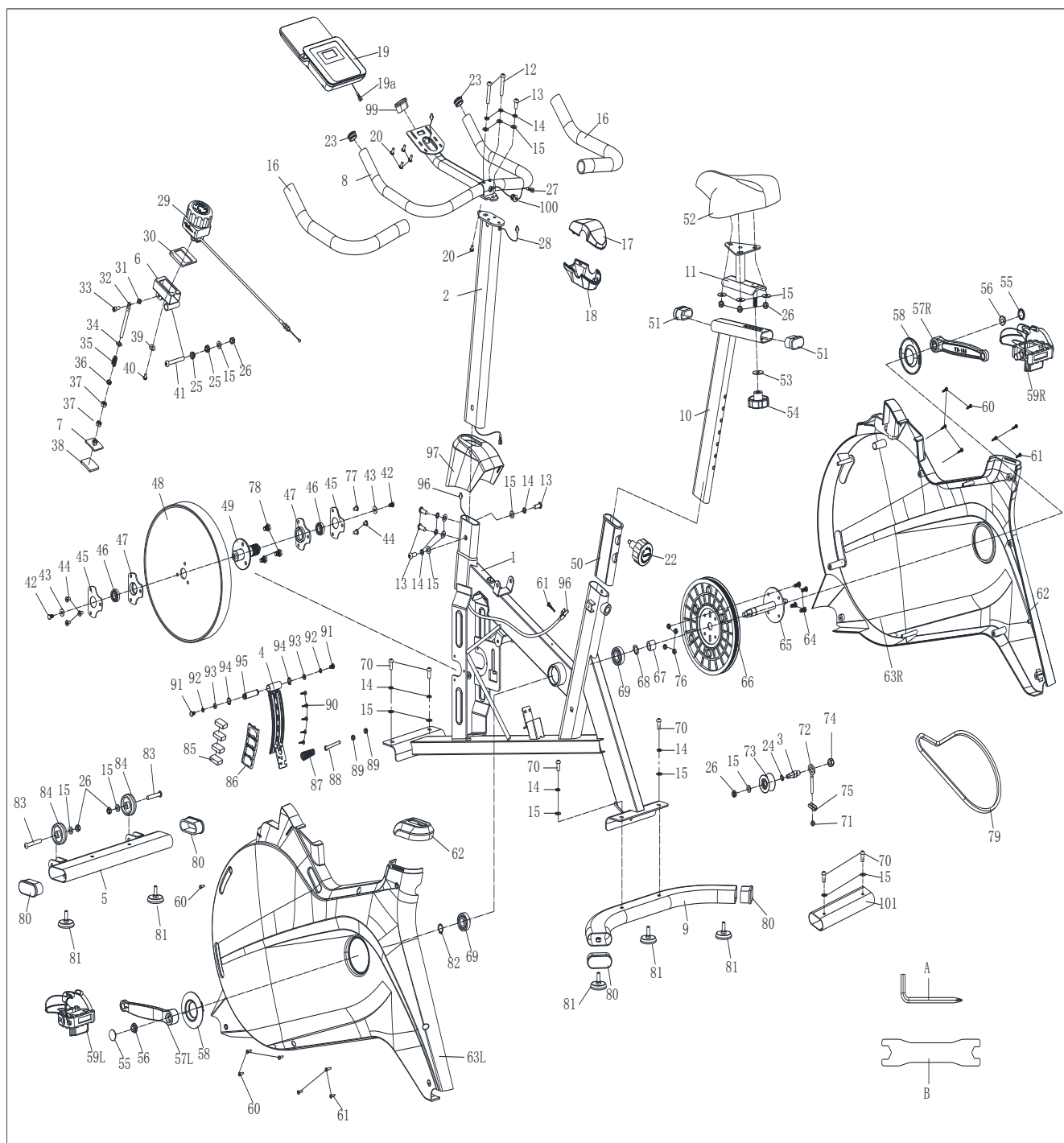
TP8905



IMPORTANTES INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

- 1、Agradecemos por escolher nosso produto. Para garantir sua segurança e saúde, use este equipamento corretamente. Leia as informações abaixo com atenção antes de usar este equipamento.
- 2、É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficaz só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado de maneira adequada.
- 3、Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar o 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 adequadamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetam sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
- 4、Esteja ciente dos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, tontura, tontura ou sensação de náusea. Se você tiver alguma dessas condições, deve consultar seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
- 5、Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado apenas para uso adulto.
- 6、Use o equipamento em uma superfície plana e sólida com uma capa protetora para o chão ou carpete. Para garantir a segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metro de espaço livre ao seu redor.
- 7、Antes de usar o equipamento, verifique se os parafusos e porcas estão bem apertados. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar componentes com defeito durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir ruídos estranhos vindos do equipamento durante o uso, pare imediatamente. Não use o equipamento até que o problema seja corrigido.
- 8、São muitas as funções do computador, cujo valor irá mostrar ao utilizar o equipamento de acordo com a quantidade de exercício, aqui lembramos calorosamente que o valor da pulsação cardíaca apenas lhe dará uma referência.
- 9、Vista roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.
- 10、Este equipamento é projetado para uso interno e familiar apenas. Peso máximo do usuário: 100 kg.
- 11、Deve-se ter cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas
- 12、Guarde bem este manual e as ferramentas de montagem.
- 13、O equipamento não é adequado para uso terapêutico.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

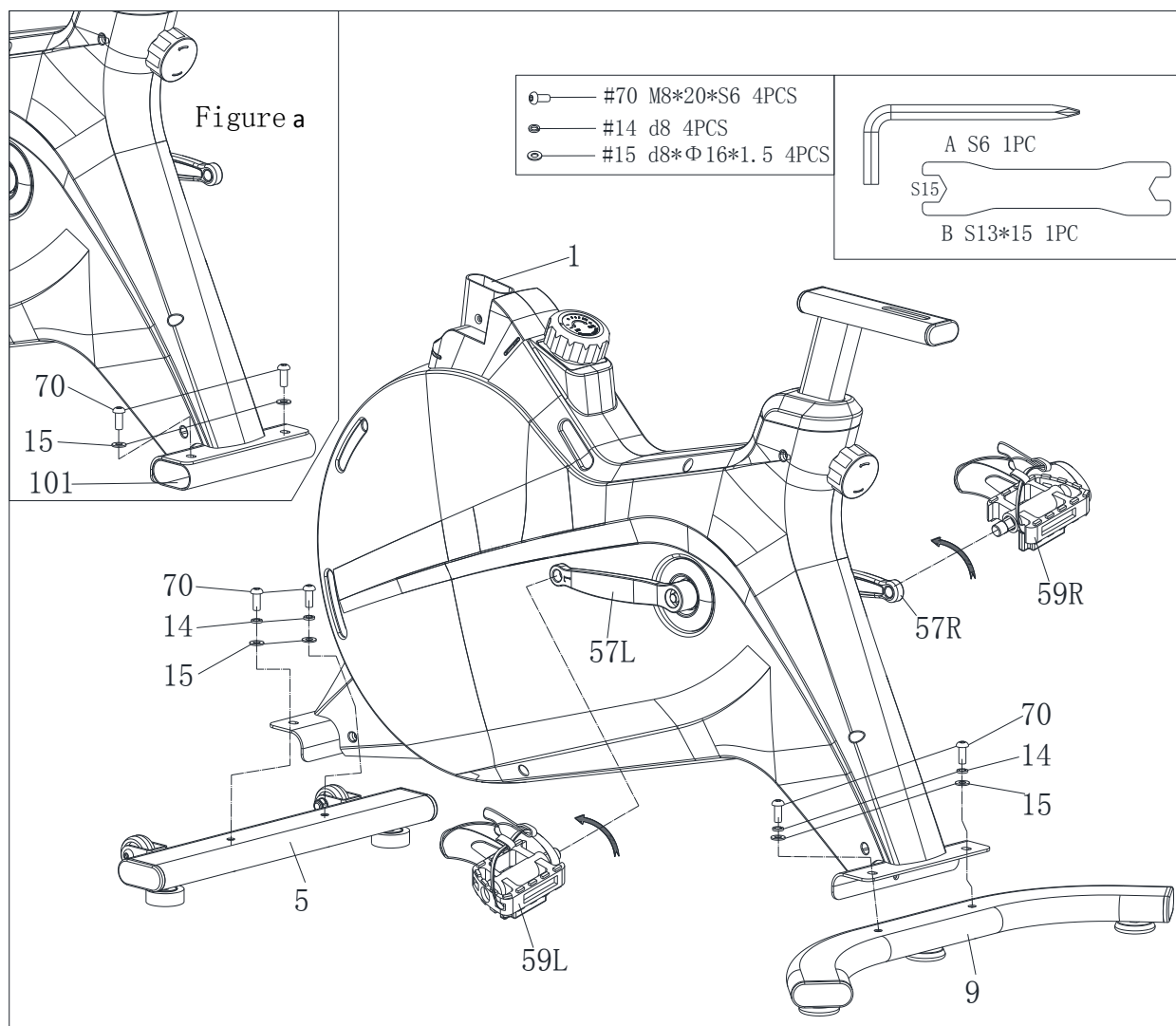
No.	Descrição	Espec.	Qty.
1	Quadro Principal		1
2	Apoio do Guidão		1
3	Eixo		1
4	Placa Magnética		1
5	Estabilizador Frontal		1
6	Tubo fixo		1
7	Bloco de freio		1
8	Guidão		1
9	Estabilizador Traseiro		1
10	Canote de selim		1
11	Controle deslizante de banco		1
12	Parafuso	M8*45*20*S6	2
13	Parafuso	M8*16*S6	5
14	Arruela	d8	11
15	Arruela	d8*Φ 16*1.5	19
16	Guidão revestido em espuma	Φ 23*3*480	2
17	Capa	114.2*65*47.5	1
18	Capa	114.2*65*34	1
19	Console	XT-2070	1
20	Parafuso	M5*10	4
22	Botão	M16*1.5*27*Φ 56	1
23	Capa	Φ 25	2
24	Arruela	d10*Φ 15.5*0.3	1
25	Casquilho	Φ 16*2*Φ 13*3.5*Φ 8	2
26	Porca	M8*H7.5*S13	7
27	Fio tronco 1	Length 400	1
28	Fio tronco 2	Length 700	1
29	Botão de tensão	Length 657	1
30	Suporte do botão de tensão	58.5*57.8*5.8	1
31	Porca	M6*H6*S10	1
32	Barra de freio	Φ 8*93*M8*70	1
33	Parafuso	M6*16*S5	1
34	Porca	12.5*12.5*3.0	1
35	Mola	Φ 1.2*Φ 11*21*N7	1
36	Espaçador	Φ 12.5*Φ 9*5	1
37	Porca	M8*H5.5*S14	2
38	Freio	40.5*36*5	1
39	Arruela	D5	1
40	Parafuso	M5*15	1

No.	Descrição	Espec.	Qty.
41	Parafuso	M8*65	1
42	Parafuso	M6*12	2
43	Arruela	d6*Φ 16*1.5	2
44	Parafuso	M6*10	5
45	Placa fixa	t1.5*56*76	2
46	Rolamento	6001-2RS	2
47	Suporte de rolamento	Φ 72*11	2
48	Volante	φ 320*36	1
49	Eixo	Φ 24*103	1
50	Casquilho	PT70*30*PT60*20*L145*10	1
51	Capa	PT50*25	2
52	Banco	98-2	1
53	Arruela	d10*Φ 30*2.5	1
54	Botão	M10*Φ 58*32	1
55	Tampa da pedivela		2
56	Porca	M10*1.25	2
57R	Pedivela R		1
57L	Pedivela L		1
58	Tampa do pedivela	Φ 83*Φ 36*11	2
59R	Pedal R	HD — 201B 9/16	1
59L	Pedal L	HD — 201B 9/16	1
60	Parafuso	ST4.2*19	8
61	Parafuso	ST4.2*16	7
62	Capa	175*97*117	1
63R	Carenagem R	950*580*79	1
63L	Carenagem L	950*580*76.7	1
64	Parafuso	M6*16	4
65	Eixo	Φ 17*172	1
66	Placa de cinto	Φ 220*20	1
67	Casquilho	Φ 22*Φ 17.1*5.5	1
68	Arruela	d17	1
69	Rolamento	6203	2
70	Parafuso	M8*20*S6	6
71	Porca	M6*H5*S10	1
72	Parafuso	M6*50*Φ 12*3	1
73	Polia ociosa	Φ 41*Φ 33*24	1
74		M10	1
75	Porca	30*10*1.5	1
76	Colchete em U	M6*H6*S10	4

No.	Descrição	Espec	Qty.		No.	Descrição	Espec	Qty.
77	Parafuso	M6*8* Φ 12	1		90	Parafuso	ST3*10	5
78	Parafuso	M8*12	3		91	Parafuso	M6*16	2
79	Cinto	6PJ460	1		92	Arruela	D6	2
80	Capa	PT70*30	4		93	Arruela	d6* Φ 12*1.2	2
81	Pé com ajuste	Φ 45.8*M8*25	5		94	Anel em C	D12	2
82	Anel em C	D17	1		95	Eixo	φ 12*53.5	1
83	Parafuso	M8*40	2		96	Fio sensor	Length 700	1
84	Roda de Transporte	Φ 48*22	2		97	Capa	123*80*30.5	1
85	Imã	39*24.5*10	4		99	Capa	PT40*20*15	1
86	Ajuste magnético	45.5*130*10.5	1		100	Plugue	Φ 12*11* Φ 3	1
87	Mola	Φ 1.5* Φ 16.7*49	1		101		PT60*30*1.5*200	1
88	Parafuso	M6*60*S5	1		A	Chave inglesa	S6	1
89	Porca	M6*H5*S10	2		B	Chave inglesa	t4.0*140*30	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

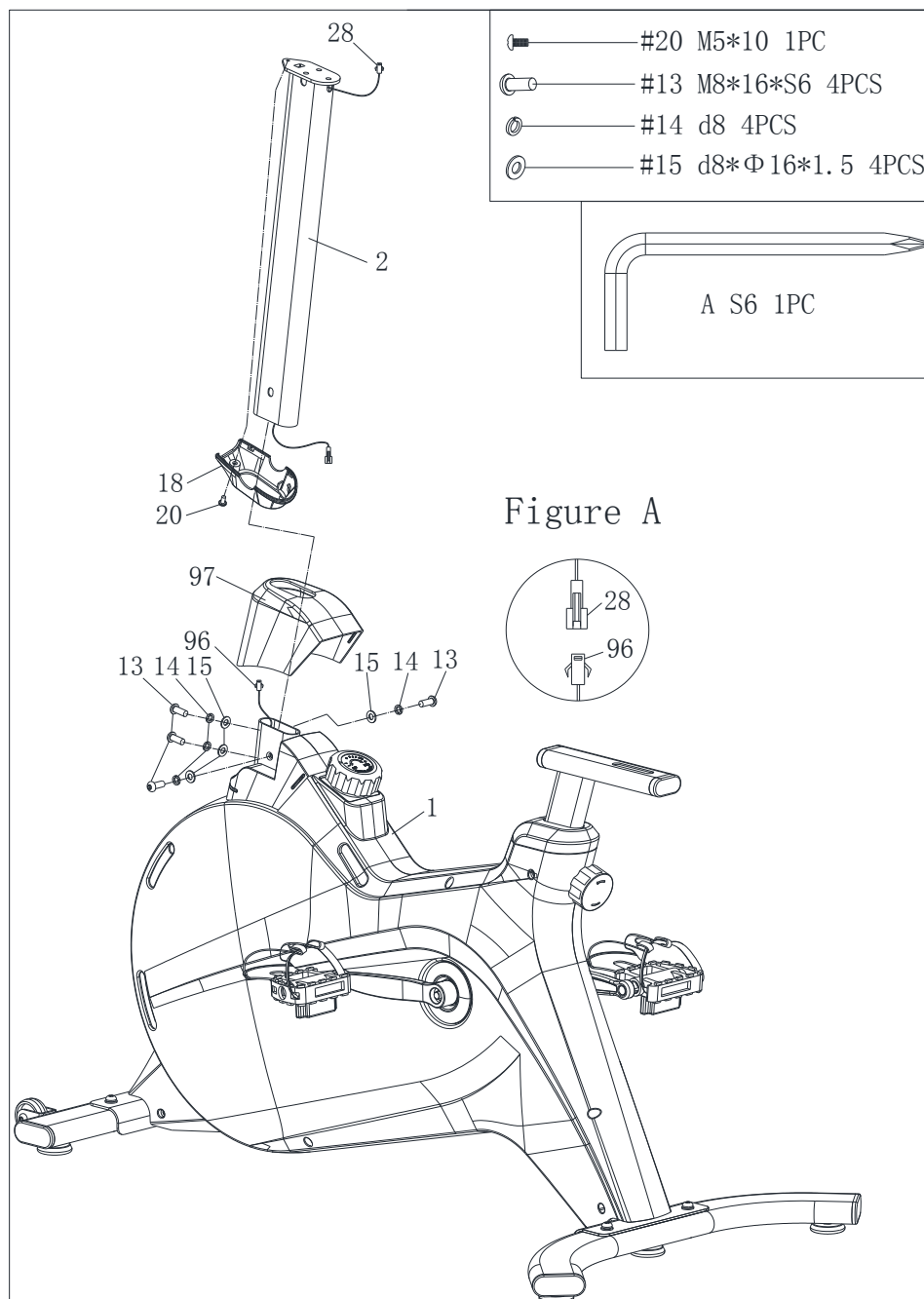
PASSO 1:



1. Desmonte o tubo inferior pré-montado (No.101) da Estrutura Principal (No.1), basta desmontar Parafuso (No.70) e Arruela (No..15) do tubo inferior pré-montado (No.101). Após a montagem concluída, as três partes (Nº 70, Nº 15, Nº 101) podem ser descartadas.
2. Anexe o estabilizador dianteiro e traseiro (Nº 5 e 9) à estrutura principal (Nº 1) usando Parafusos (nº 70), arruelas (nº 14) e arruelas (nº 15). Aperte com uma chave inglesa (A).
3. Prenda o pedal direito (No.59R) à pedivela direita (No.57R). Gire o pedal direito (No.59R) no sentido horário com a mão até que esteja apertado e, em seguida, use a chave inglesa (B) para apertar com segurança. Anexe o pedal esquerdo (No.59L) à pedivela esquerda (No.57L). Gire o pedal esquerdo (No.59L) no sentido anti-horário com a mão até que esteja apertado e, em seguida, use o Panner (#B) para apertar com segurança.

Observação: os pedais (No.59L / R) são marcados com "L" e "R" para esquerda e direita. Certifique-se de colocar o pedal correto na pedivela correspondente.

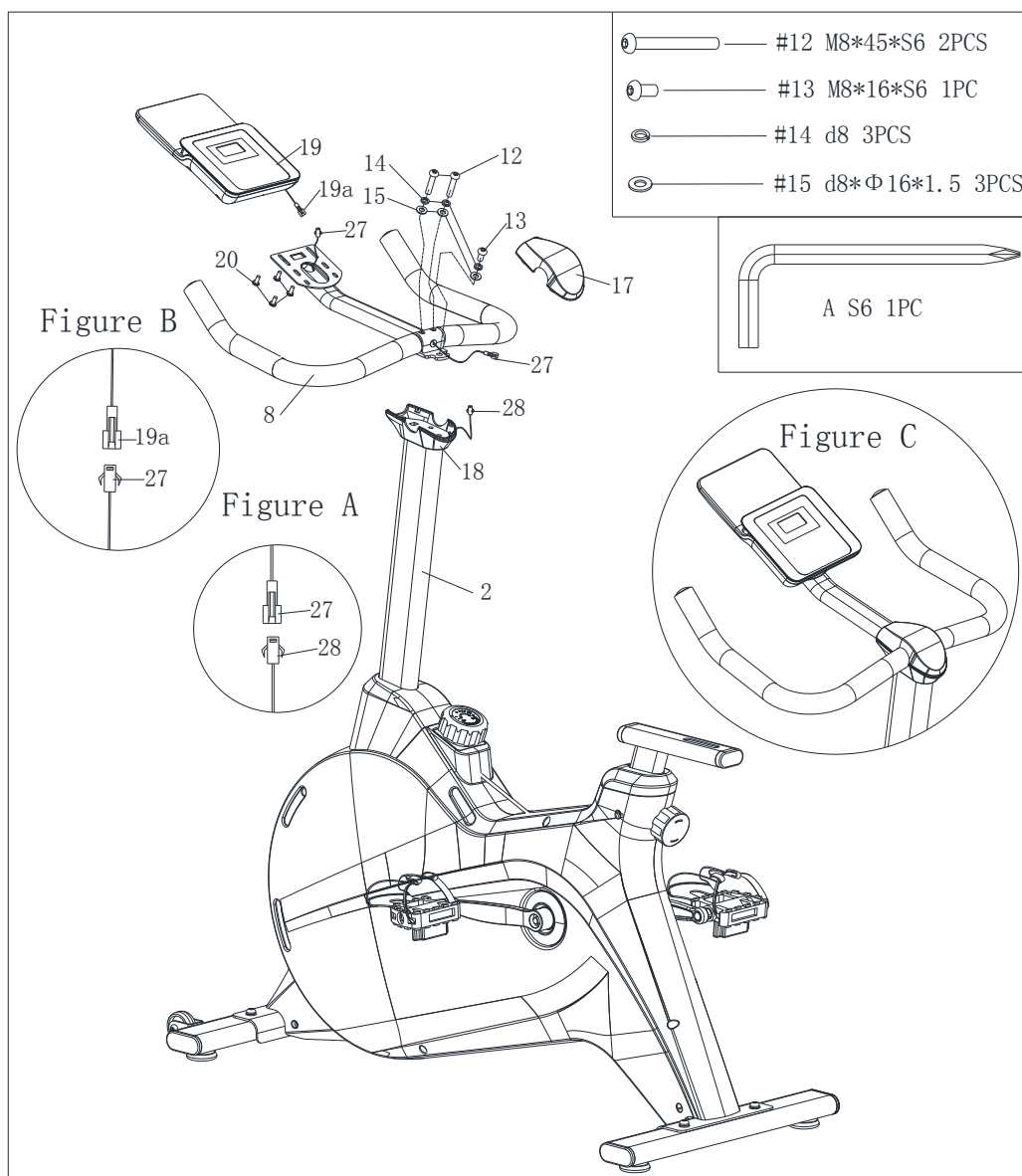
PASSO 2:



1. Leve a tampa (No.18) através da coluna do guidão (No.2) para o topo, a seguir prenda com o parafuso (No.20). Aperte com uma chave inglesa (A).

2. Pegue a tampa (nº 97) através da coluna do guidão (nº 2), em seguida, conecte o fio 2 (nº 28) com o fio do sensor (nº 96) (Figura A). Insira a coluna do guidão (nº 2) na estrutura principal (No.1) e prenda com o parafuso (13), arruela (14) e arruela (15), aperte com uma chave inglesa (#A). Finalmente, coloque a tampa (nº 97) na estrutura principal (nº 1).

PASSO 3:

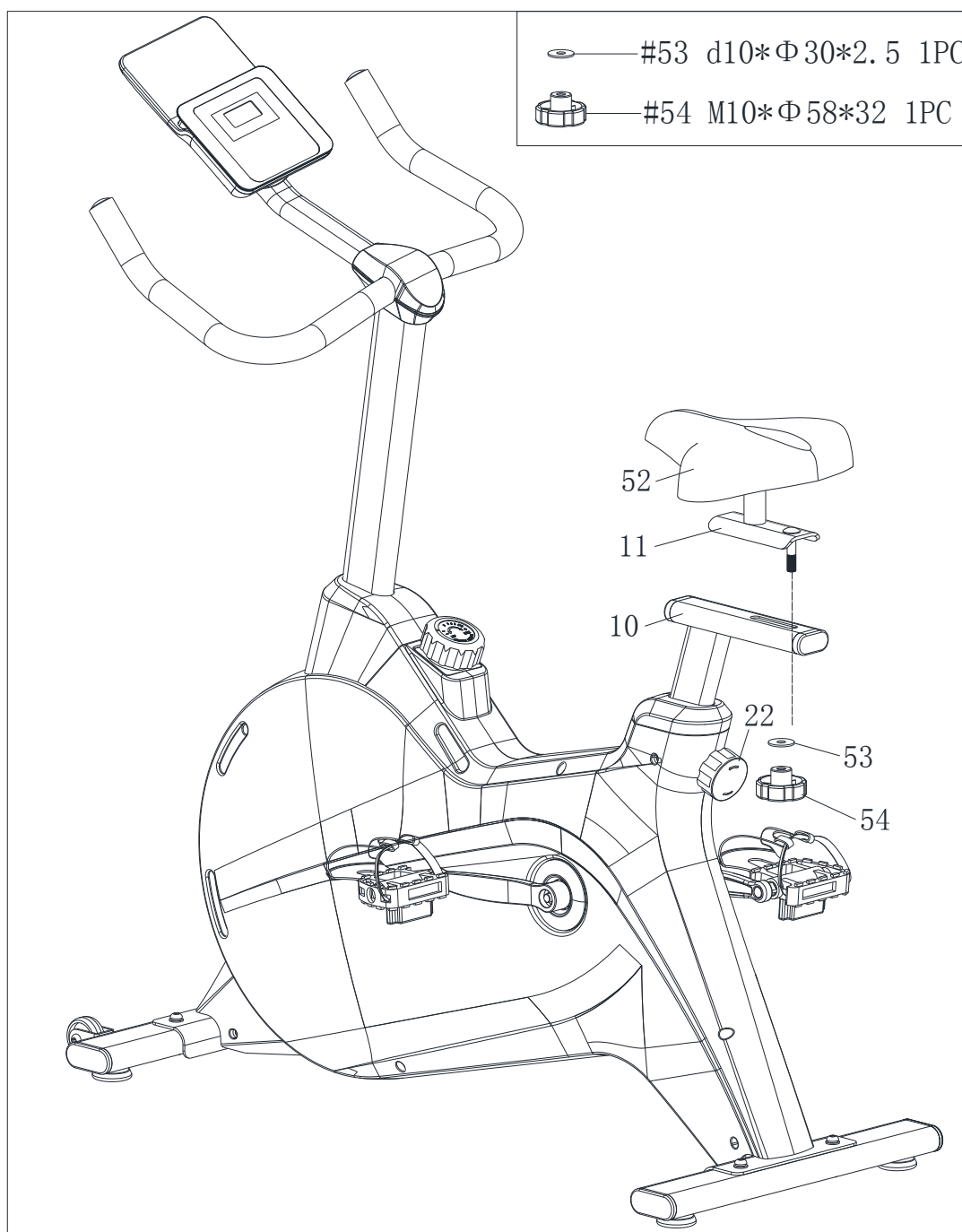


1. Fixe o guidão (nº 8) ao guidão (nº 2) usando o parafuso (nº 12), o parafuso (nº 13), a arruela (nº 14) e a arruela (nº 15). Aperte com uma chave inglesa (#A).

2. Conecte o fio tronco 2 (Nº 28) com o fio tronco 1 (Nº 27) (Figura A). Em seguida, prenda a tampa (nº 17) na tampa (nº 18).

3. Remova o parafuso (nº 20) na parte traseira do console (nº 19), conecte o fio do console (nº 19a) ao fio tronco 1 (nº 27), conecte o fio do console (nº 19 b) à alça fio de pulso (No.21) (Figura B). Em seguida, prenda o Console (Nº 19) ao guidão (Nº 8) com o parafuso (20). Aperte com uma chave inglesa (#A). Terminado como Figura C.

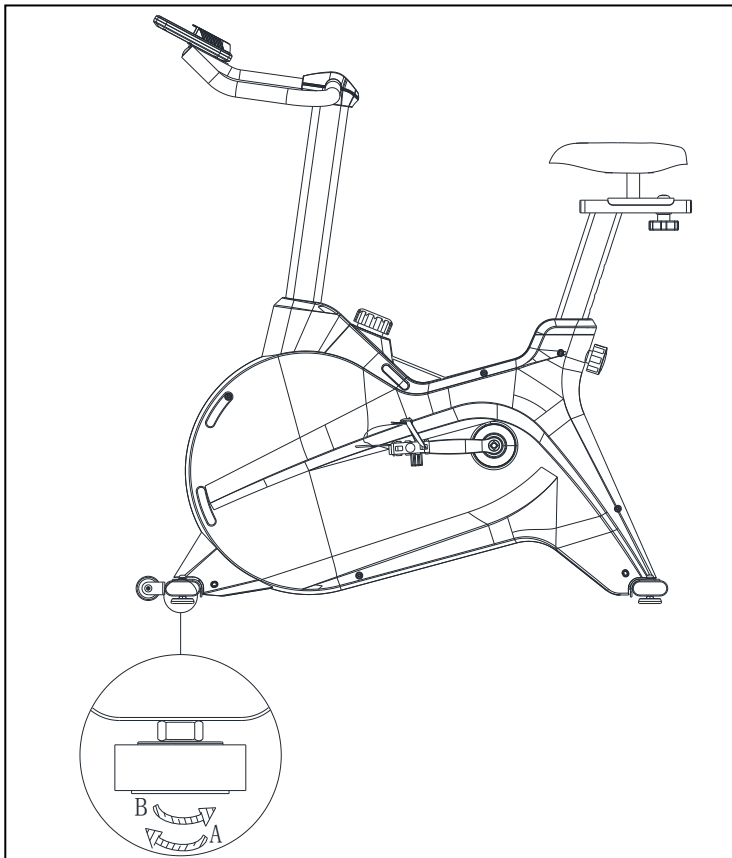
Passo 4:



Fixe o controle deslizante do banco (nº 11) ao canote do banco (nº 10), aperte e prenda com arruela (nº 53) e botão (nº 54).

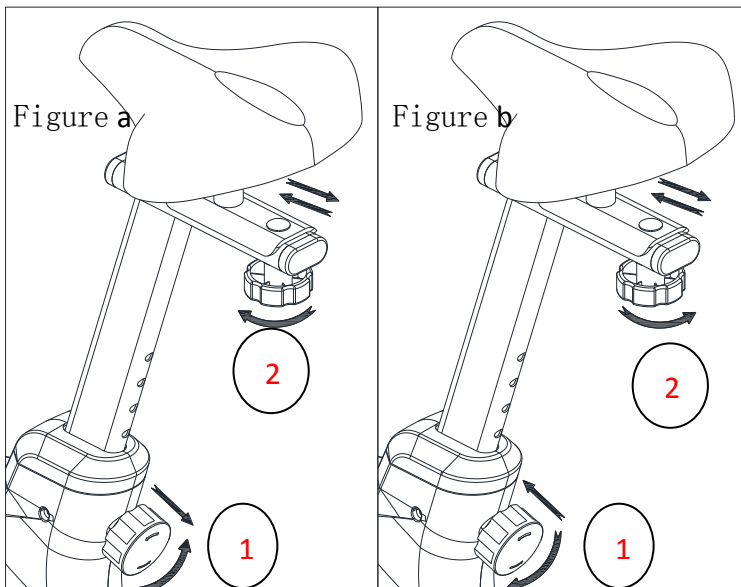
A montagem está concluída!

AJUSTE DE EQUILÍBRIO



Para alcançar uma experiência suave e confortável, você deve garantir que a bicicleta esteja estável. Durante o uso, se você notar que a bicicleta está desequilibrada, você pode ajustar os pés com ajuste.

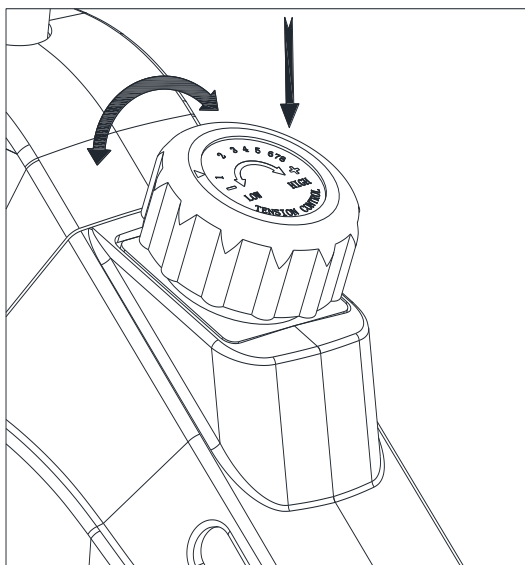
AJUSTE DO BANCO



1. Para ajustar a altura do encosto do banco, afrouxe e puxe o botão e, em seguida, levante ou abaixe o banco até a altura desejada (Figura A). Uma vez ajustado, reinsira e aperte o botão para fixar o banco no lugar. (Figura B)

2. Para ajustar o banco para frente e para trás, solte o botão e deslize o controle deslizante do banco para a posição desejada (Figura A). Uma vez posicionado, aperte o botão para prender o controle deslizante do banco no lugar. (Figura B)

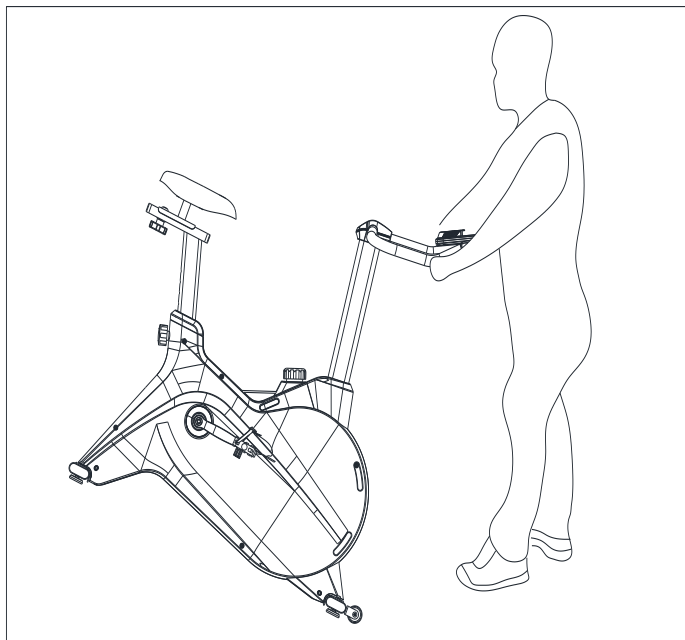
AJUSTE DE TENSÃO E FREIO DE EMERGÊNCIA



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.

COMO MOVER A BICICLETA



Para mover a bicicleta, primeiro certifique-se de que o guidão está devidamente preso. Se o guidão estiver solto, aperte o botão para prendê-lo. Em seguida, fique na frente da bicicleta de forma que você esteja diretamente na frente do guidão. Segure e 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 solo. Com as rodas no chão, você pode transportar a bicicleta até o local desejado com facilidade.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

NO.00170

■ BOTÕES

1. MODO

- i. Pressione este botão para mudar a exibição ou escolher a janela que precisa ser configurada.
- ii. No status do monitor, segure este botão por 3 segundos para redefinir todos os valores para zero.

☐ FUNÇÕES

1. SCAN

i: Pressione o botão MODE até que “SCAN” apareça, o computador irá girar através de todas as 4 funções: Tempo, Velocidade, Distância, Caloria. Cada exibição será mantida por 6 segundos.

2. VELOCIDADE

- i. Exibe a velocidade instantânea e o intervalo é de 0,0 ~ 999,9 milhas / h.

3. TEMPO

- i. Conte o tempo total do início ao fim do exercício e o intervalo é 0 ~ 99 minutos

4. DISTÂNCIA

- i. Conte a distância total do início ao fim do exercício e o intervalo é de 0,0 ~ 9999 milhas.

5. CALORIAS

- i. Conte o total de calorias consumidas do início ao fim do exercício e o intervalo é 0,0 ~ 9999 KCAL.

7. INÍCIO / PARADA AUTOMÁTICA

- i. Sem qualquer sinal de exercício ou operação por 4 minutos, a energia será desligada automaticamente.
- ii. Assim que receber o sinal de exercício ou operação, o monitor ligará automaticamente.

ESPECIFICAÇÕES

FUNÇÃO	Análise automática	A cada 6 segundos
	Tempo de execução	00:00 ~ 99:00 (Minuto: Segundo)
	Velocidade atual	O sinal de pick-up máximo é 999,9 MILE / H
	Distância da viagem	0.0 ~ 9999 MILE
	Calorias	0 ~ 9999 Kcal
Tipo de Bateria		2 pcs of SIZE-AAA and UM-4
Temperatura de operação		0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)
Temperatura de armazenamento		-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)

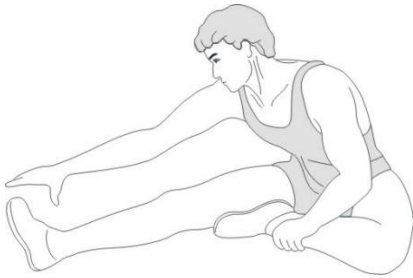
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.



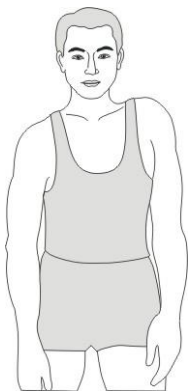
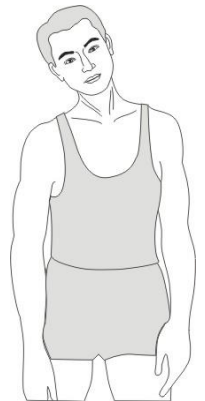
Alongamento de isquiotibiais



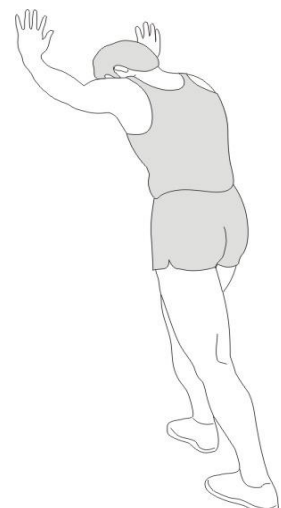
Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

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.



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.

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

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.

Se for constatado utilização incorreta, não somos responsáveis pela garantia.

Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou troca por peças paralelas, não nos responsabilizamos.

Será necessário envio de imagens ou informações relativas ao problema antes de obter a garantia.

Este equipamento é apenas para uso residencial.