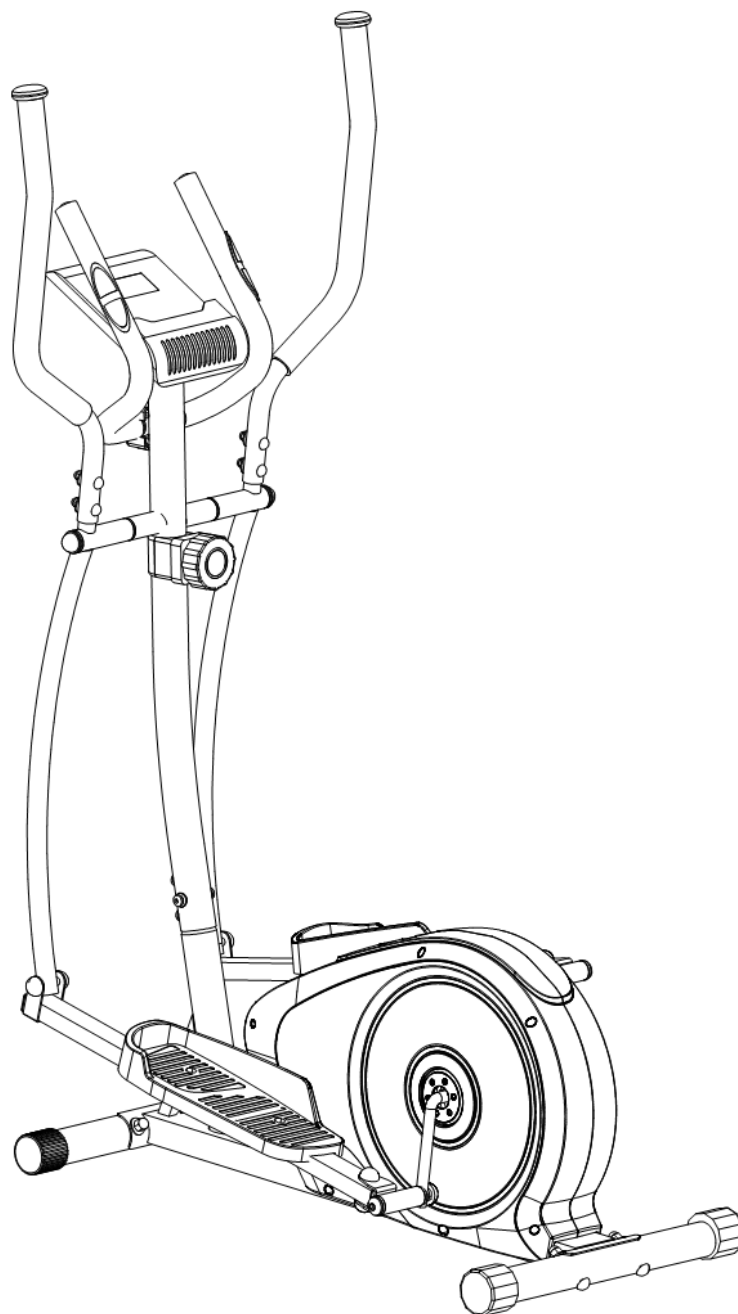


ELÍPTICO CLASSIC **O'NEAL**

MANUAL DO USUÁRIO TP9518



IMPORTANTE!

Por favor, leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.

Guarde este manual para referência futura.

As especificações deste produto podem variar ligeiramente das ilustrações e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Antes De Começar

Obrigado por adquirir este produto Fitness! Para sua segurança e benefício, leia atentamente este manual antes de usar a máquina.

Antes de montar, remover os componentes da caixa e verifique se todas as peças listadas foram fornecidas. Instruções de montagem estão descritos nas seguintes etapas e ilustrações.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA

Precauções

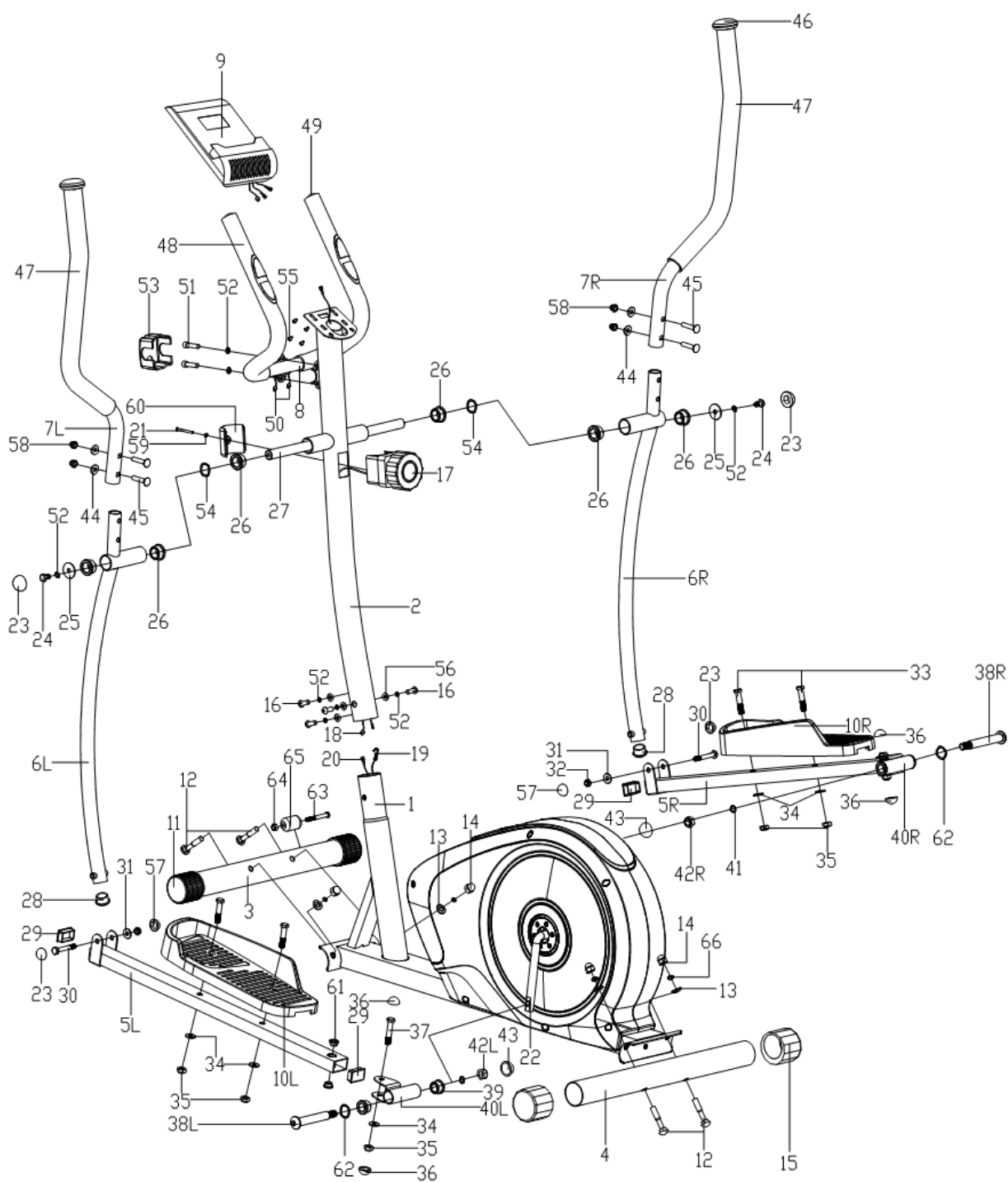
Não deixe de ler O MANUAL inteiro antes de montar ou fazer funcionar sua máquina. Em particular, note AS SEGUINTE MEDIDAS DE SEGURANÇA:

- 1、 Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de utilizar a máquina pela primeira vez e garantir que está em seguras condições.
- 2、 Monte a máquina em um lugar seco e nivelado a fim de deixá-lo longe da umidade e água.
- 3、 Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, placa de madeira, etc) por baixo da máquina na área de montagem e exercício para evitar desnível, sujeira e etc.
- 4、 Antes de começar o exercício, retire todos os objetos dentro de um raio de 2 metros ao redor dela.
- 5、 Não utilize artigos de limpeza agressivos para limpar a máquina, utilize apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas de seu próprio país para montar a máquina ou reparar as peças. Remover gotas de suor da máquina imediatamente depois de terminar o treinamento.
- 6、 A sua saúde pode ser afetada pelo treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de iniciar um programa de treinamento. Ele pode definir a configuração máxima ao qual você pode treinar-se e pode obter informações precisas durante o treinamento. Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- 7、 Somente utilize a máquina quando estiver totalmente montada e forma correta. Use apenas peças de reposição originais para todos os reparos necessários.
- 8、 Esta máquina pode ser usada apenas por uma pessoa de cada vez.
- 9、 Usar roupas e calçados esportivos adequados no exercício.
- 10、 Se você tiver sensação de tontura, doença ou outros sintomas anormais, por favor, pare imediatamente e consulte o seu médico.
- 11、 Crianças e pessoas com deficiência só devem usar a máquina na presença de uma outra pessoa responsável que possa ajudar e aconselhar.
- 12、 O poder da máquina aumenta de acordo com o aumento da velocidade, e vice-versa. A máquina é equipada com botão de ajuste da resistência.

ATENÇÃO: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para os indivíduos com idade superior a 35 ou pessoas com pré-existente problemas de saúde. **LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR** qualquer equipamento de fitness.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES / usuário peso máximo: 100 kg.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

NO.	DESCRIÇÃO	QTD	NO.	DESCRIÇÃO	QTD
1	Base Principal	1	34	Arruela d10X1.5	6
2	Suporte do Guidão	1	35	Porca M10	6
3	Estabilizador Frontal	1	36	Capinha de Porca S16	4
4	Estabilizador Traseiro	1	37	Parafuso M10X50	2
5L/R	Suporte do Pedal (L/R)	2	38L/R	Parafuso do Pedal (L/R)	2
6L/R	Barra de Balanço (L/R)	2	39	Bucha Φ24 X20XΦ16.1	4
7L/R	Guidão (L/R)	2	40L/R	Junta de Conexão (L/R)	2
8	Apoio de Braço	1	41	Arruela Φ13 XB2	2
9	Painel	1	42L/R	Porca (L/R)	2
10L/R	Pedal (L/R)	2	43	Capinha de Porca S19	2
11	Capinha Frontal	2	44	Arruelaa Φ20 Xd8X2XR16	4
12	Parafuso M10X63	4	45	Parafuso M8X40	4
13	Arruela Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	46	Capinha	2
14	Porca M10	4	47	Espuma do Guidão	2
15	Capinha Traseira	2	48	Espuma do Apoio de Braço	2
16	Parafuso M8X15	4	49	Capinha Redonda Φ25X1.5	2
17	Controle de Tensão	1	50	Cabo Sensor de Pulso	2
18	Cabo Extensão	1	51	Parafuso M8X30	2
19	Cabo de Tensão	1	52	Arruela D8	8
20	Cabo Sensor	1	53	Tampinha do Guidão	1
21	Parafuso M5X45	1	54	Arruela Φ20XΦ28 X0.3	2
22	Pé de Vela	1	55	Parafuso	4
23	Capinha de Porca S14	4	56	Arruela Φ20Xd8.5XR25	4
24	Parafuso M8X15	2	57	Capinha de Porca S13	2
25	Arruela Φ8.2XΦ32 X2	2	58	Porca M8	4
26	Bucha Φ32 X2.5	6	59	Arruela D5	1
27	Eixo Longo	1	60	Carenagem do Controle de Tensão	1
28	Capinha Redonda Φ28 X1.5	2	61	Bucha Φ14X10XΦ10.1	4
29	Capinha Quadrada 40X25X1.5	4	62	Arruela D17X0.3	2
30	Parafuso M8X55	2	63	Parafuso M6XL45	2
31	Arruela d8 X1.5	2	64	Porca M6	2
32	Porca M8	2	65	Rodinha de Transporte	2
33	Parafuso M10X45	4	66	Arruela D10	4

NOTA:

A maior parte das peças de montagem listadas foram embaladas separadamente, mas alguns itens foram pré-instalados nas peças de montagem identificadas. Nesses casos, basta remover e reinstalar a peça novamente quando for necessário.

Faça referência às etapas de montagem individuais e anote todos os componentes pré-instalados.

PREPARAÇÃO:

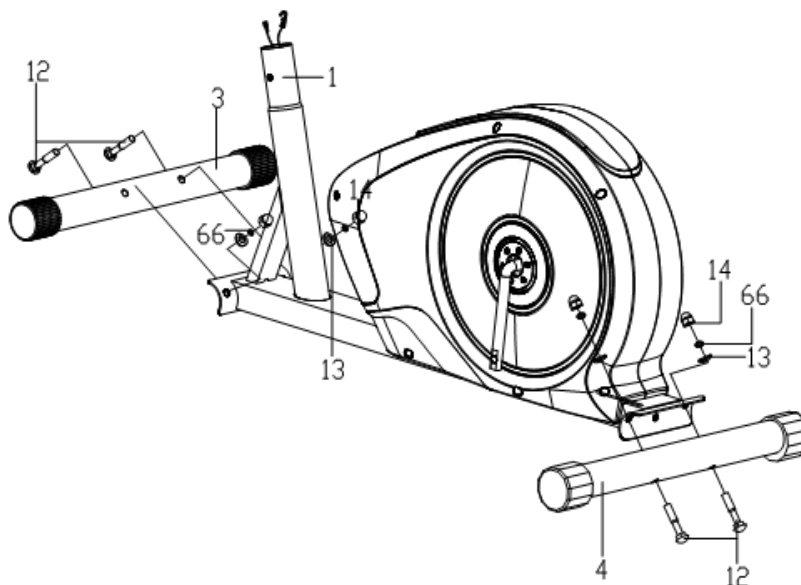
Antes de montar, certifique-se de que você terá espaço suficiente em torno do item; Use as ferramentas presentes para montagem; Antes de montar verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis.

Recomenda-se que esta máquina seja montada por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1:

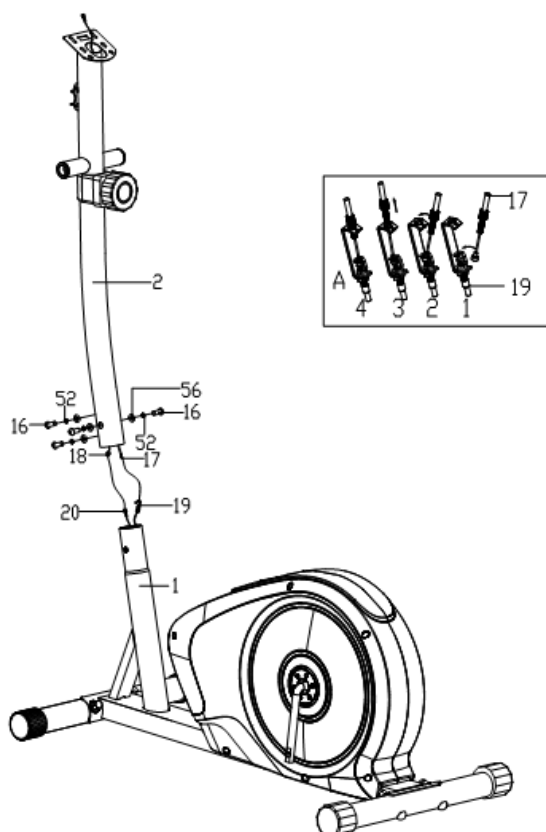
Fixe o Estabilizador Frontal (3) e o Estabilizador Traseiro (4) na Base Principal (1) com Parafuso (12), Arruela (66), Arruela (13) e Porca (14)



Passo 2:

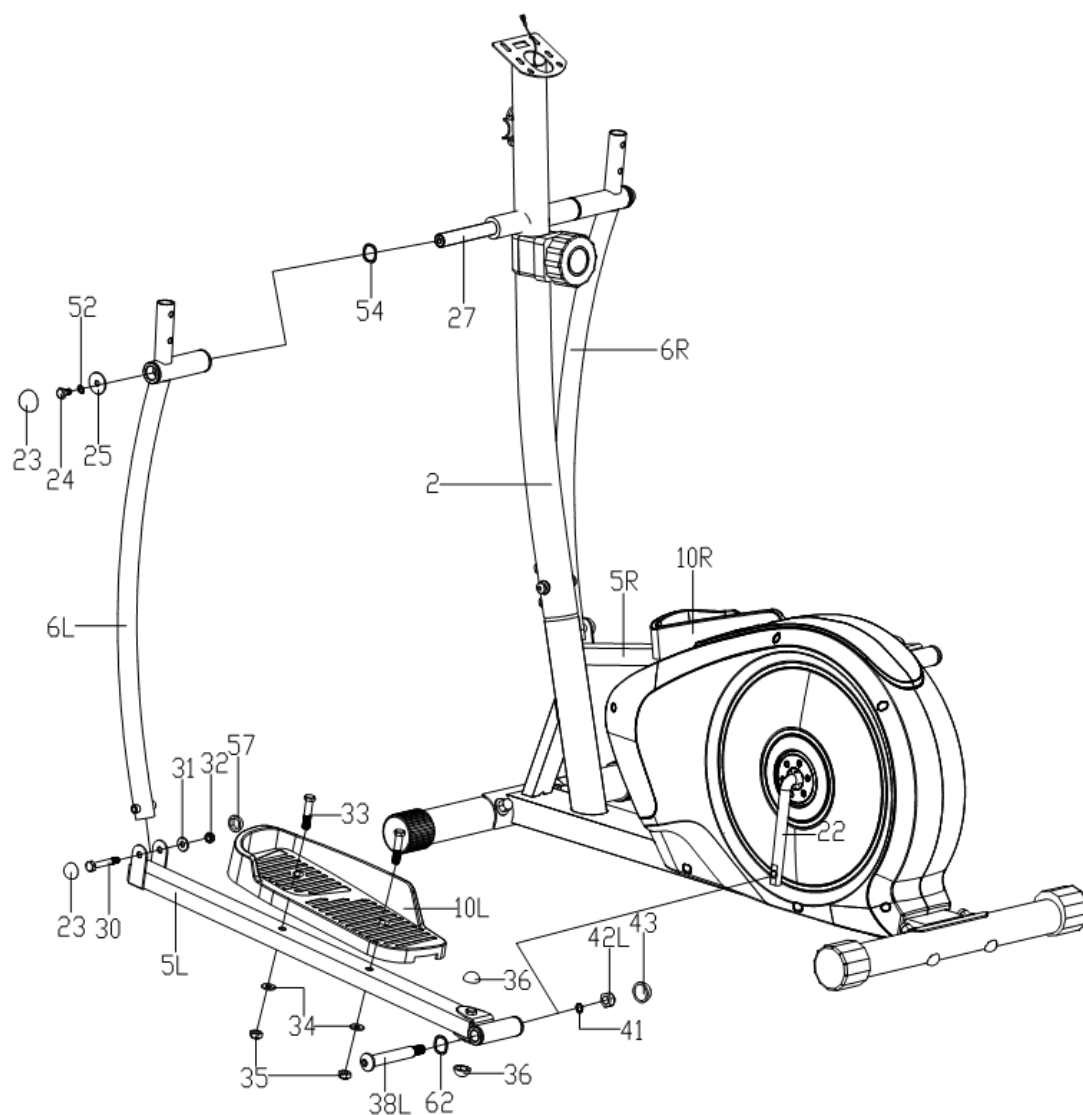
Conecte o Cabo Sensor (20) com o Cabo de Extensão (18) e depois conecte o Cabo de Tensão (19) bem com o Controle de Tensão (17) como mostrado.

Fixe o Suporte do Guidão (2) na Base Principal (1) com Parafuso (16), Arruela (52), Arruela (56).



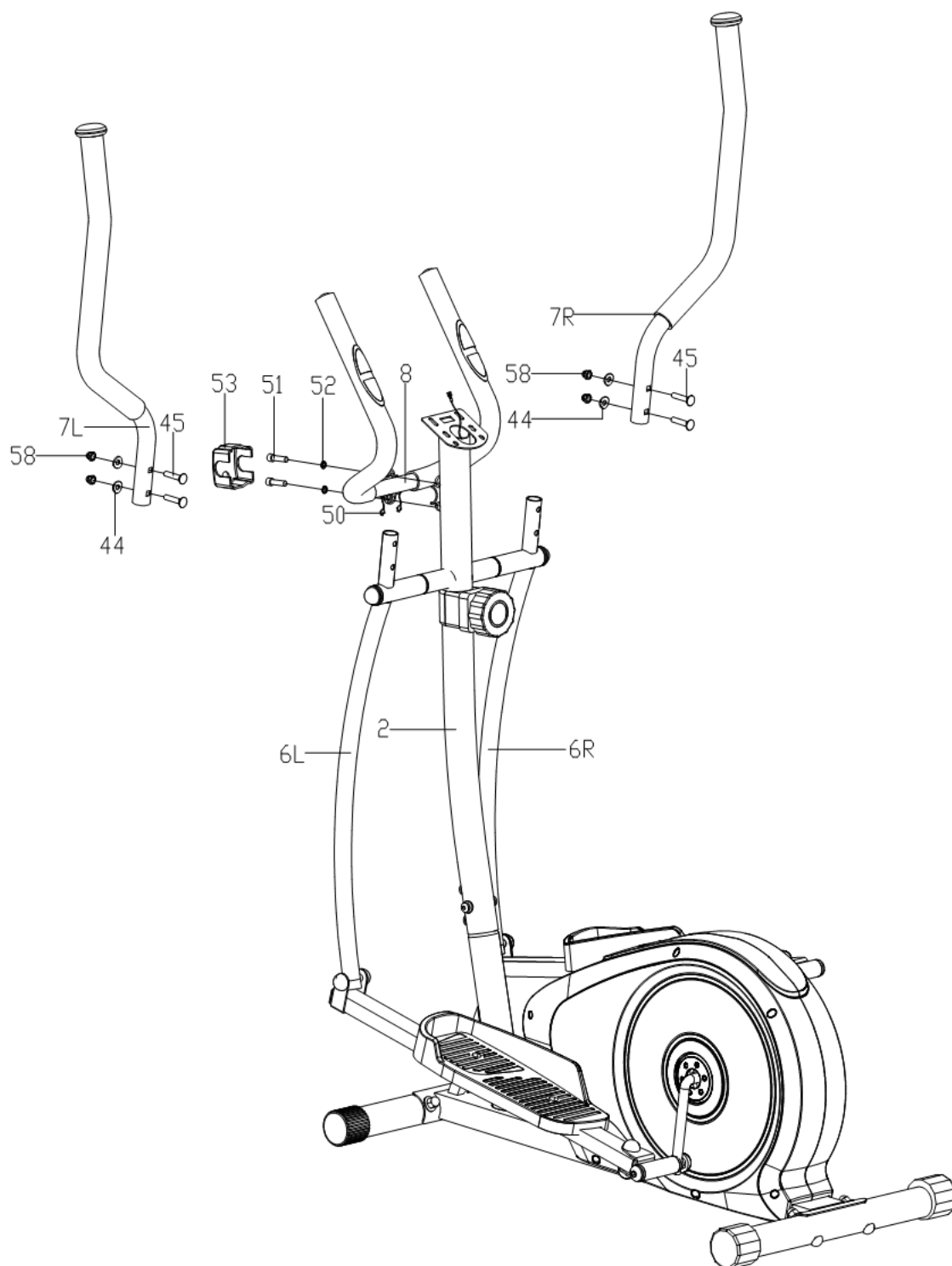
Passo 3:

- A:** Fixe a Barra de Balanço (6L) no Eixo Longo do Suporte do Guidão (2) com Parafuso (24), Arruela (52), Arruela (25), Arruela (54) Eixo Longo (27) como mostrado. Por favor, não aperte-os desta vez.
- B:** Conecte a Junta de Conexão juntamente com o Suporte do Pedal (5L) no Pé de Vela (22) usando o Parafuso de Suporte do Pedal (38L), Arruela (62), Arruela (41) e Porca (42L) como mostrado. Por favor não aperte-os desta vez
- C:** Conecte a Barra de Balanço (6L) no Suporte do Pedal (5L) usando Parafuso (30), Arruela (31) e Porca (32). Aperte o Parafuso (24) (30) e a Porca (42L). Finalmente cubra com as Capinhas de Porcas (23) (57) (43)(36).
- D:** Fixe o Suporte do Pedal (5R) e a Barra de Balanço (6R) no Pé de Vela (22) do Suporte do Guidão (2) da mesma maneira.
- E:** Fixe o Pedal (10L/R) no Suporte do Pedal (5L/R) com Parafuso (33), Arruela (34) e Porca (35).



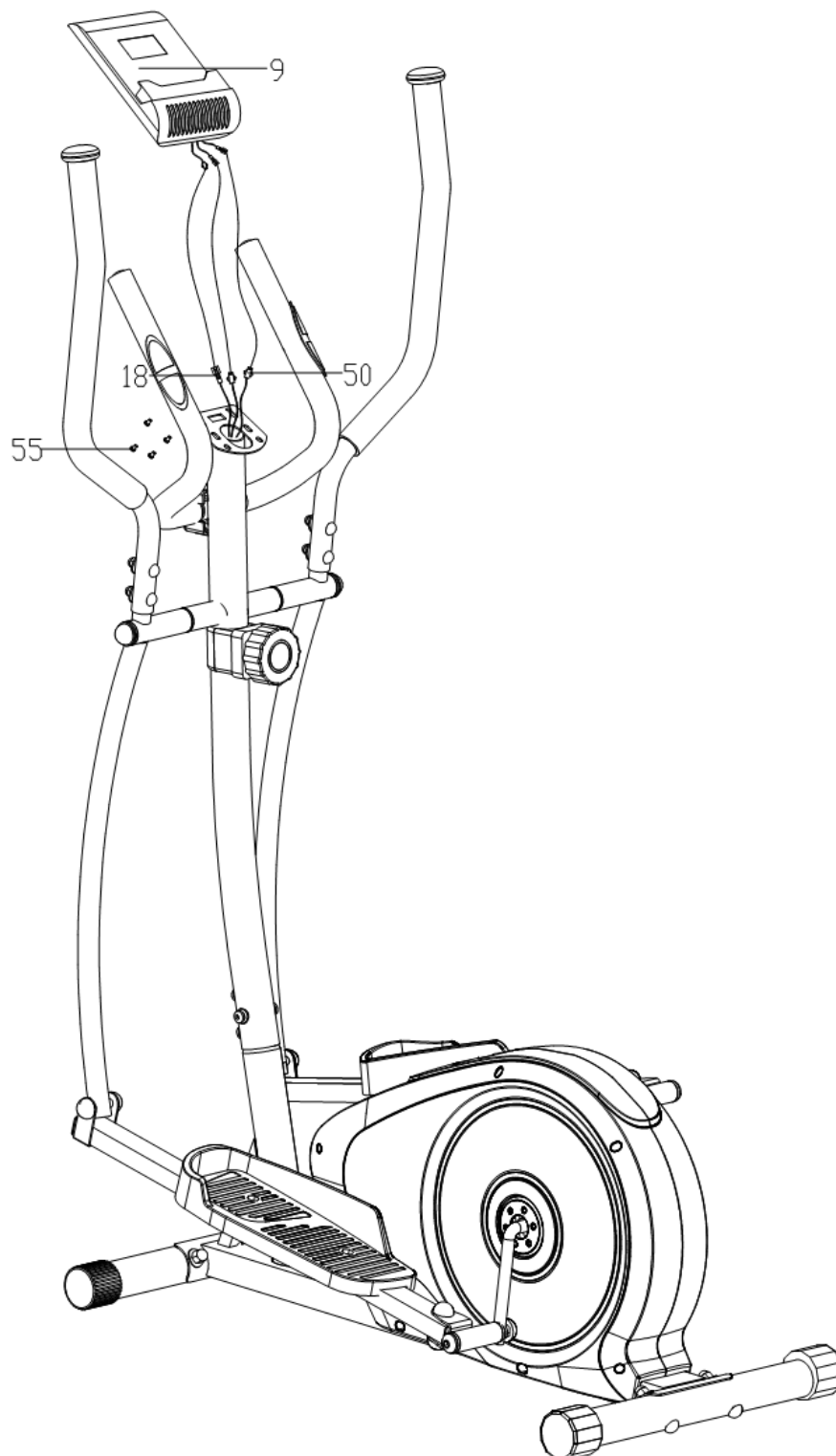
Passo 4:

- A:** Coloque o Cabo Sensor de Pulso (50) através do Suporte do Guidão (2) e, em seguida, puxe para fora do orifício do suporte do Painel. Fixe o Apoio de Braços (8) no Suporte do Guidão (2) com Parafuso (51), Arruela (52) e depois cubra com a Tampinha do Guidão (53) na posição relacionada.
- B:** Anexe o Guidão (7L/R) na Barra de Balanço (6L/R) usando Parafuso (45), Arruela (44) e Porca (58).



Passo 5:

Conecte o Cabo Sensor de Pulso (50) e Cabo Extensão (18) com os fios provenientes do Painel (9), e depois fixe o Painel (9) no suporte do painel do Suporte do Guidão (2) com Parafuso (55).



AQUECIMENTO E ARREFECIMENTO

Um programa de exercícios bem-sucedido consiste em um aquecimento, exercício aeróbico, e um desaquecimento. Fazer todo o programa, pelo menos duas e de preferência três vezes por semana, descansando por um dia entre os treinos. Depois de vários meses, você pode aumentar seus treinos para quatro ou cinco vezes por semana.

AQUECIMENTO

O objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício e minimizar lesões. Aqueça-se por dois a cinco minutos antes de musculação ou exercício aeróbico. Realizar atividades que aumentam a sua frequência cardíaca e aquecer os músculos de trabalho. As atividades podem incluir caminhada rápida, corrida, polichinelos, pular corda e correr no mesmo lugar.

ALONGAMENTO

Alongamento, é realizado enquanto seus músculos estão aquecidos depois de um aquecimento adequado e novamente após a sessão de treinamento aeróbico. Os músculos esticam mais facilmente nessas ocasiões devido à sua temperatura elevada, o que reduz consideravelmente o risco de ferimentos. Alongamentos devem ser realizados de 15 a 30 segundos.



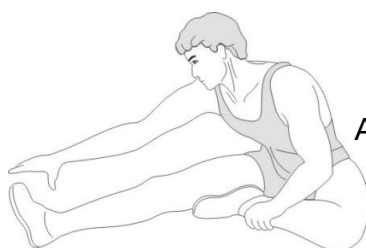
Alongamento
Lateral



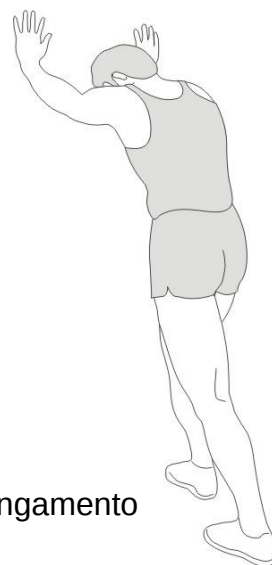
Dedo dos
Pés



Coxa



Alongamento



Calcanhar de
Aquiles

Lembre-se sempre verificar com o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

ARREFECIMENTO

A finalidade de arrefecimento é para voltar o corpo ao seu estado normal, em repouso ou no fim de cada sessão de exercício. O arrefecimento adequado diminui lentamente a sua frequência cardíaca e permite que o sangue volte para o coração.