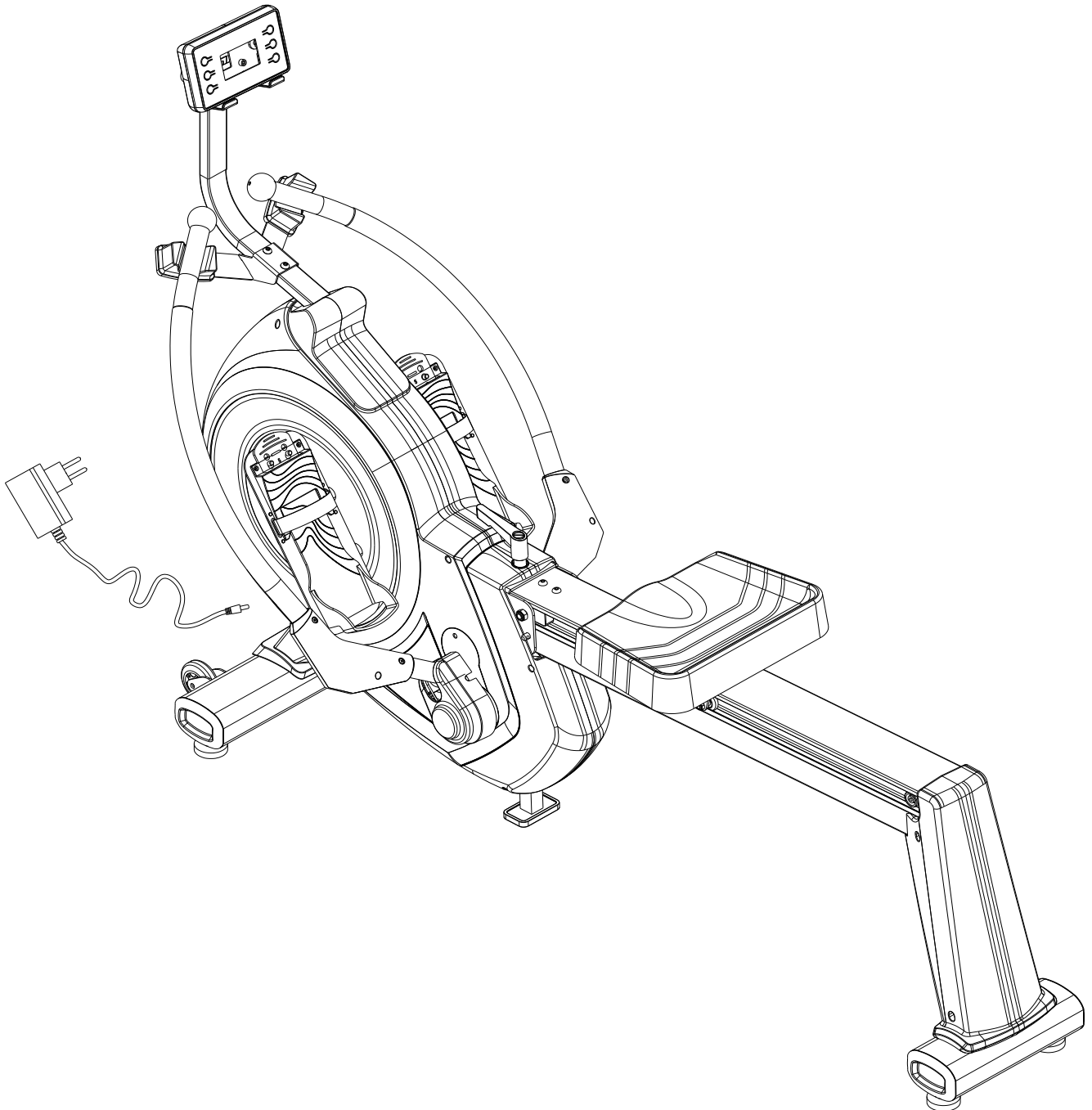


MANUAL DO USUÁRIO

TP1801

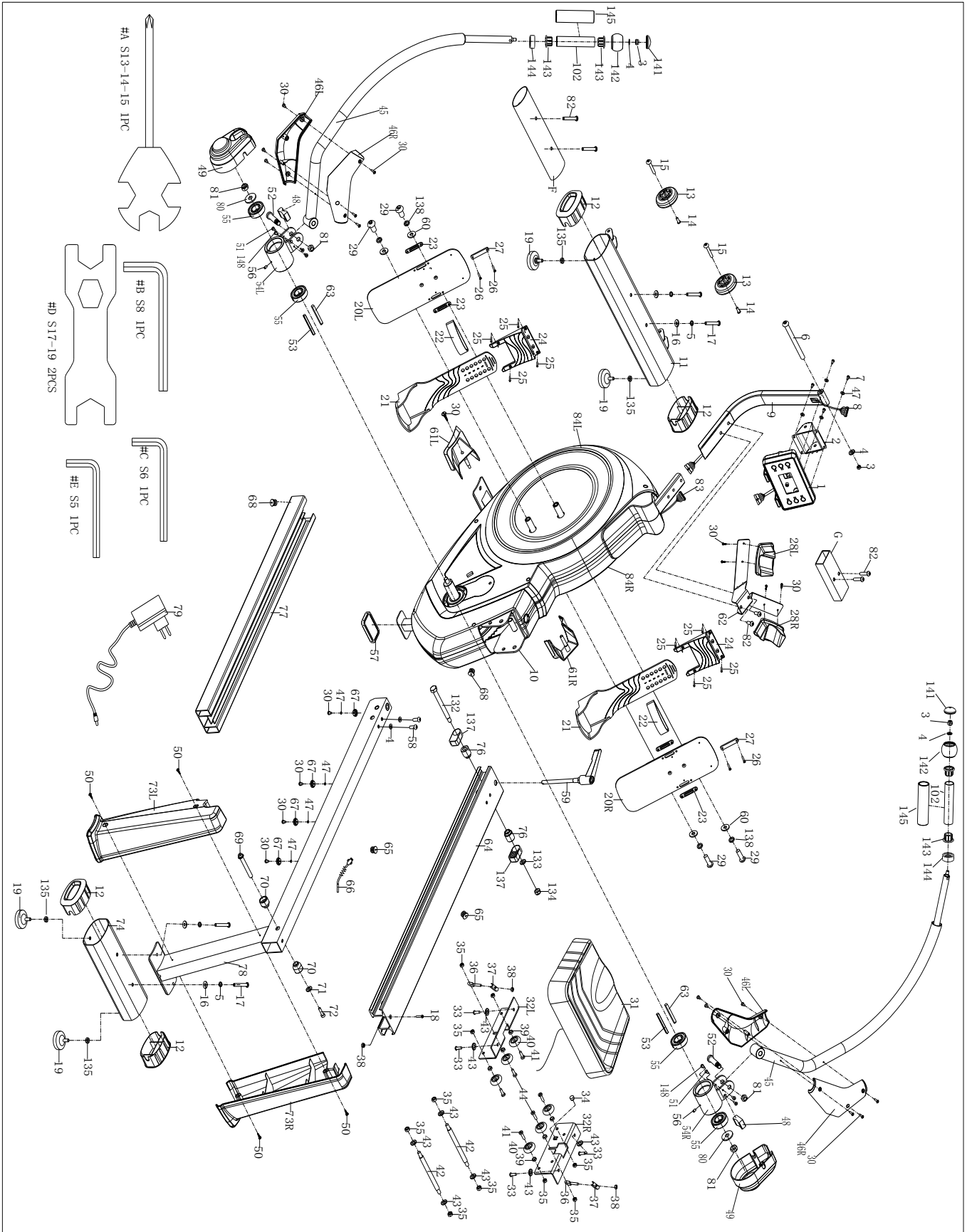


ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇAS

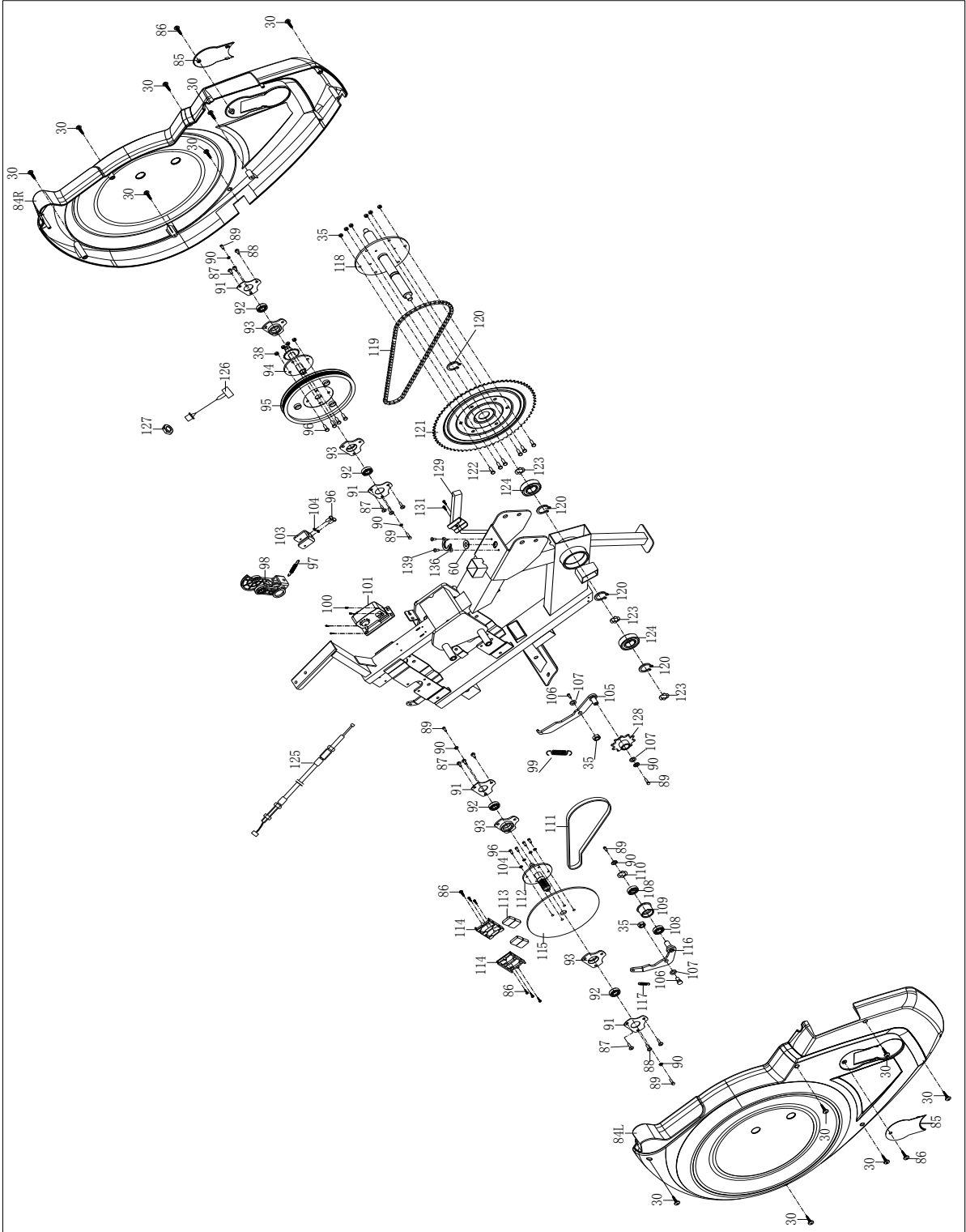
Agradecemos por escolher nosso produto. Para garantir sua segurança e saúde, use este equipamento corretamente. É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficaz só pode ser garantido se o equipamento for montado, mantido e usado de maneira adequada. É sua responsabilidade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

1. Durante o exercício, segure bem as mãos na alça móvel, coloque e aperte bem os pés no pedal com a alça
2. Este equipamento foi projetado apenas para uso residencial. A capacidade máxima de peso desta unidade é 120KG.
3. Não se destina ao uso medicinal!
4. Antes de montar, você deve compreender totalmente e verificar as peças de montagem e, em seguida, montar de acordo com as instruções.
5. A instalação deve usar a ferramenta adequada, por favor, contrate um profissional para ajudá-lo, se necessário.
6. Use o equipamento em uma superfície sólida e nivelada com uma capa protetora para o chão ou carpete.
7. Para garantir a segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metros de espaço livre ao seu redor.
8. O nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas se for examinado regularmente quanto a danos e desgaste.
9. Não use os agentes de limpeza corrosivos, para evitar que o líquido passe pela pintura.
10. Se forem encontrados componentes com defeito durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se você ouvir ruídos estranhos do equipamento durante o uso, pare imediatamente e informe o revendedor para fazer o reparo.
11. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado apenas para uso adulto.
12. Este equipamento só pode ser utilizado uma pessoa por vez.
13. 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.
14. Não faça exercícios antes das refeições e após as refeições.
15. Observe sua postura de exercício.
16. A resistência do equipamento não tem nada a ver com velocidade, a resistência no processo de acionamento do equipamento se mantém constante.
17. 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 em risco a sua saúde e segurança, ou impedi-lo de usar o equipamento adequadamente.
18. O painel tem uma série de funções, será baseado na quantidade de diferentes graus de movimento para mostrar o valor correspondente. AVISO! Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos, serve apenas para uma referência.
19. Guarde bem este manual e as ferramentas de montagem.

DESENHO EXPLODIDO 1



DESENHO EXPLODIDO 2

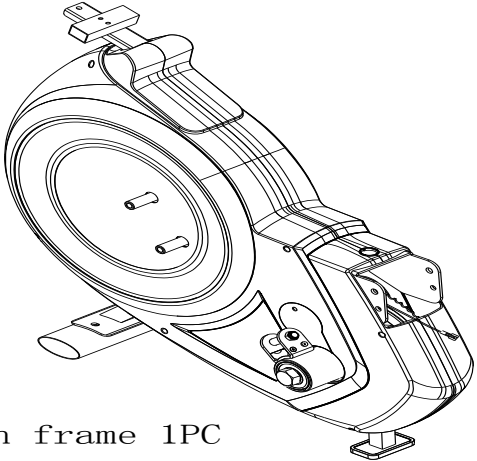

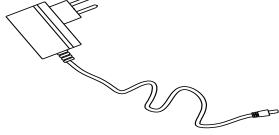
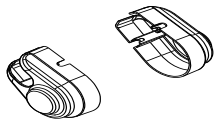
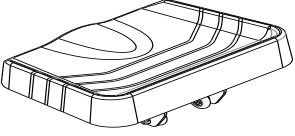
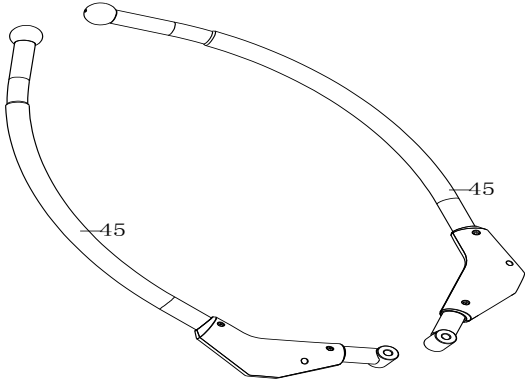
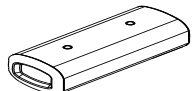
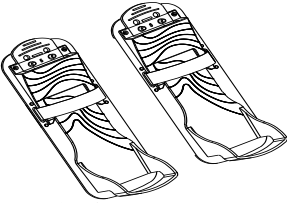

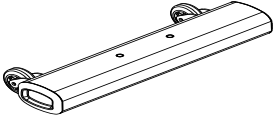
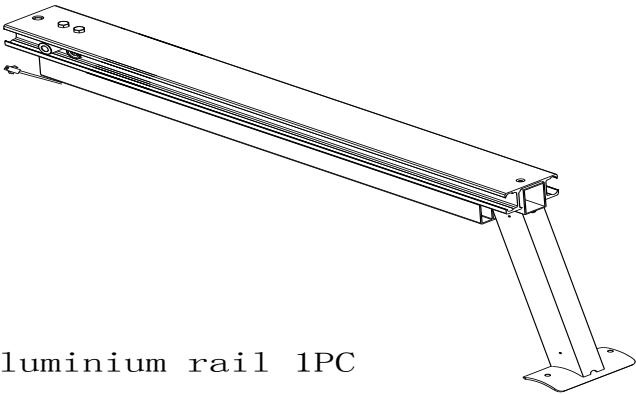
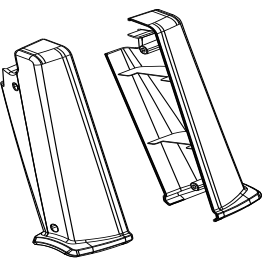


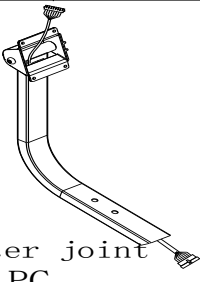



LISTA DE PEÇAS

No.	Descrição	QTY	No.	Descrição	QTY
1	Console	1	41	Parafuso M8 * 32 * 14 * S5	4
2	Suporte de console	1	42	Eixo $\Phi 12 * 140 * M8 * 12$	2
3	Porca M8 * H7,5 * S13	3	43	Arruela d8 * $\Phi 16 * 1,5$	8
4	Arruela d8 * $\Phi 16 * 1,5$	3	44	Parafuso M8 * 35 * 15 * S5	2
5	Arruela de pressão d8	4	45	Vara de remo	2
6	Parafuso M8 * 90 * 20 * S6	1	46L/R	Tampa do corrimão	4
7	Parafuso M4 * 12	4	47	Arruela d4 * $\Phi 10 * 1$	8
8	Fio Tronco 1	1	48	Amortecimento limitado da barra de remo	2
9	Tubo de junta do painel	1	49	Capa	2
10	Quadro Principal	1	50	Parafuso M5 * 10	4
11	Estabilizador Frontal	1	51	Parafuso ST4.2 * 19 * $\Phi 8,4$	4
12	Capa 105 * 75 * 47	4	52	Parafuso $\Phi 14 * 44 * M12 * 16$	2
13	Roda $\Phi 71 * \Phi 19 * 24$	2	53	Aço Retangular 6 * 4 * 75	2
14	Parafuso M6 * 12 * S5	2	54L/R	combinação de manga de eixo	2
15	Parafuso 7,8 * 30 * M6 * 15 * S5	2	55	Rolamento $\Phi 62 * 16 * \Phi 30$ CSK30PP	4
16	Arruela d8 * $\Phi 20 * 2 * R30$	4	56	Parafuso M5 * 5	2
17	Parafuso M8 * 25 * 25 * S6	4	57	Tampa de extremidade de borracha 84,5 * 49,5 * 9,7	1
18	Parafuso M6 * 12	1	58	Parafuso M8 * 20 * S6	2
19	Pé com ajuste de Equilíbrio	4	59	L Bolt	1
20L/R	Suporte de Pedal	2	60	Arruela d12 * $\Phi 24 * 2$	5
21	Pedal 345 * 107 * 58	2	61L/R	Capa	2
22	Correia de Pedal	2	62	Suporte de haste	1
23	Espaçador de alça 60 * 12 * 5,2	4	63	Ferro espaçador 8 * 7 * 72	2
24	Placa fixa de pedal 131 * 106,6 * 18	2	64	Trilho de Alumínio	1
25	Parafuso M4 * 6 * $\Phi 7,4$	8	65	Plugue de ilhó $\Phi 16$	2
26	Parafuso M5 * 8 * $\Phi 8,5$	4	66	Indutor	1
27	Strap Fixed Board t4.0 * 12 * 60	2	67	Fivela do trilho lateral $\Phi 20,2 * 6,5 * \Phi 4,5$	4
28L/R	Barra de remo	2	68	Plugue de ilhó $\Phi 12$	2
29	Parafuso M12 * 20 * S8	4	69	Eixo limitado $\Phi 10,9 * 80 * 14$	1
30	Parafuso ST4.2 * 19 * $\Phi 8$	34	70	Bucha Limitada $\Phi 11,4 * \Phi 27 * 26$	2
31	Banco	1	71	Arruela d6 * $\Phi 16 * 1,2$	1
32L/R	Placa de Banco	2	72	Parafuso M6 * 16 * S5	1
33	Parafuso M8 * 16 * S14	4	73L/R	Capa	2
34	Ímã $\Phi 15 * 7$	1	74	Estabilizador traseiro	1
35	Porca M8 * H7,5 * S13	18			
36	Parafuso M6 * 40 * $\Phi 10 * 2,5$	2	76	Manga $\Phi 25 * 22,5 * \Phi 19 * 7 * \Phi 12,3$	2
37	Ajustando U Seat 30 * 10 * 1.5	2	77	Trilho Lateral 855 * 90 * 50	1
38	Porca M6 * H6 * S10	7	78	Estrutura de suporte de trilho de alumínio	1
39	Espaçador $\Phi 12,5 * \Phi 8,2 * 10$	6	79	Adaptador	1

40	Roller	6		80	Arruela d12 * Φ 36,5 * 3,0	2
81	Porca M12 * H11 * S19	4		119	Corrente 1/2 " * 1/8" * 100	1
82	Parafuso M8 * 10 * S6	6		120	Anel-C d30	4
83	Trunk Wire 2	1		121	Roda de corrente t2,5 * Φ 289 * Φ 30-z70 P = 1/2 '	1
84L/R	Tampa da estrutura principal	2		122	Parafuso M8 * 16 * S13	6
85	Capa de plástico	2		123	Arruela ondulada d30 * Φ 35 * 0,3	3
86	Parafuso ST3 * 10 * Φ 5,6	8		124	Rolamento 6206-ZZ C & U	2
87	Parafuso M6 * 8 * Φ 12	10		125	Fio de tensão programável	1
88	Parafuso M6 * 8 * S10	2		126	Fio de alimentação	1
89	Parafuso M6 * 12 * S10	6		127	Porca M12	1
90	Arruela d6 * Φ 16 * 1,5	6		128	Cog pequeno	1
91	Placa fixa t1,5 * 56 * 76	4		132	Parafuso ϕ 12 * 121 * M10 * 12	1
92	Rolamento 6001-2RS	4		133	Arruela d10 * Φ 20 * 2	1
93	Suporte de rolamento Φ 72 * 11	4		134	Porca M10 * H9.5 * S17	1
94	Eixo da roda da corrente	1		135	Porca M8 * H5.5 * S14	4
95	Placa de cinto Φ 200	1		136	Suporte limitado 27 * 54 * 6,5	1
96	Parafuso M6 * 16 * S10	10		137	Bloco limitado 51,3 * 28,5 * 18 PP	2
97	Mola Φ 0,8 * Φ 9 * 69 * N48	1		138	Arruela de pressão D12	4
98	Conjunto de íman forte	1		139	Parafuso M5 * 7 * Φ 8	2
99	Mola 1,5 * ϕ 14,5 * 61 * N21	1		141	Tampa da bola S Φ 50 * 38	2
100	Parafuso ST3.5 * 16 * Φ 7	4		142	Cabeça de haste de remo S S ϕ 50 * ϕ 10.1	2
101	Motor	1		143	Tampa final Φ 34 * 3 * Φ 25 * 17 * Φ 19,2	4
102	Bucha de haste de remo	2		144	Espaçador ϕ 36,5 * ϕ 19,2 * 14	2
103	Ajustando a Placa U t4.0 * 98.7 * 30	1		145	Pega de espuma	2
104	Arruela de pressão d6	6		146	Tubo de limite	1
105	Prateleira da roda livre 1	1		147	Parafuso sextavado M6 * 25 * Φ 10	2
106	Parafuso M8 * 15 * Φ 10 * 5 * S12	2		148	Parafuso M5 * 16	4
107	Arruela d12 * Φ 17 * 0,5	3		A	Spanner S13-14-15	1
108	Rolamento 6001-2RS CXSH	2		B	Spanner S8	1
109	Idler Φ 39 * Φ 34 * 24	1		C	Spanner S6	2
110	Arruela ondulada d12 * Φ 15,5 * 0,3	1		D	Spanner S17-19	1
111	Cinto 6PJ330	1		E	Spanner S5	1
112	Eixo da roda da correia	1		F	Tubo protegido	1
113	Ímã 39 * 24,5 * 10	4		G	Tubo protegido	1
114	Ajuste Magnético	2				
115	Roda de alumínio t4.0 * Φ 200 * Φ 17	1				
116	Prateleira 2 da roda livre	1				
117	Mola Φ 2 * Φ 12 * 54 * N15	1				
118	Eixo da roda da corrente	1				

Lista de embalagem

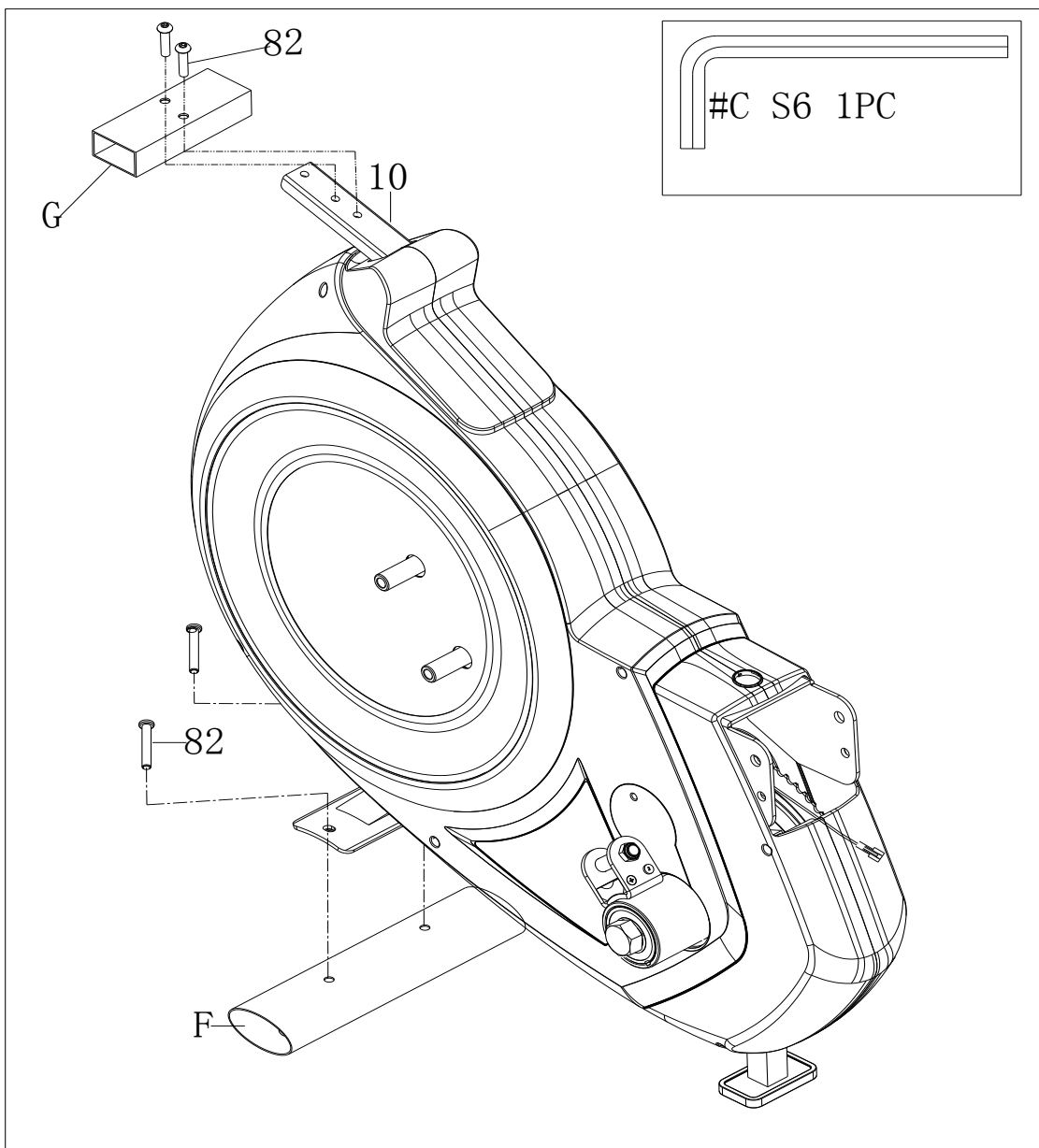
 <p>Main frame 1PC</p>	 <p>Computer 1PC</p>	 <p>Adapter 1PC</p>	
	 <p>Cover 2PCS</p>	 <p>Seat 1PC</p>	
 <p>Rowing rod 2PCS</p>	 <p>Rear Stabilizer 1PC</p>	 <p>Pedal 2PCS</p>	
	 <p>Cover 2PCS</p>	 <p>Front Stabilizer 1PC</p>	
 <p>Aluminium rail 1PC</p>	 <p>Cover 2PCS</p>		
 <p>User Manual 1PC</p>	 <p>Hardware Pack 2PCS</p>	 <p>Computer joint tube 1PC</p>	 <p>Rowing rod pad 1PC</p>

Pacote de Hardware

No.	Nome	Descrição	Qty.
5	Arruela elástica	d8	4
16	Arruela	d8*Φ20*2*R30	4
17	Parafuso	M8*25*20*S6	4
19	Pé com ajuste		4
29	Parafuso	M12*20*S8	4
59	L Bolt		1
60	Arruela	d12*Φ24*2	4
69	Eixo limitado	Φ10.9*80*14	1
70	Bucha Limitada	Φ11.4*Φ27*26	2
71	Arruela	d6*Φ16*1.2	1
72	Parafuso	M6*16*S5	1
82	Parafuso	M8*10*S6	2
132	Parafuso	φ12*121*M10*12	1
133	Arruela	d10*Φ20*2	1
134	Porca	M10*H9.5*S17	1
138	Arruela elástica	D12	4
A	Chave inglesa	S13-14-15	1
B	Chave inglesa	S8	1
C	Chave inglesa	S6	1
D	Chave inglesa	S17-19	2
E	Chave inglesa	S5	1

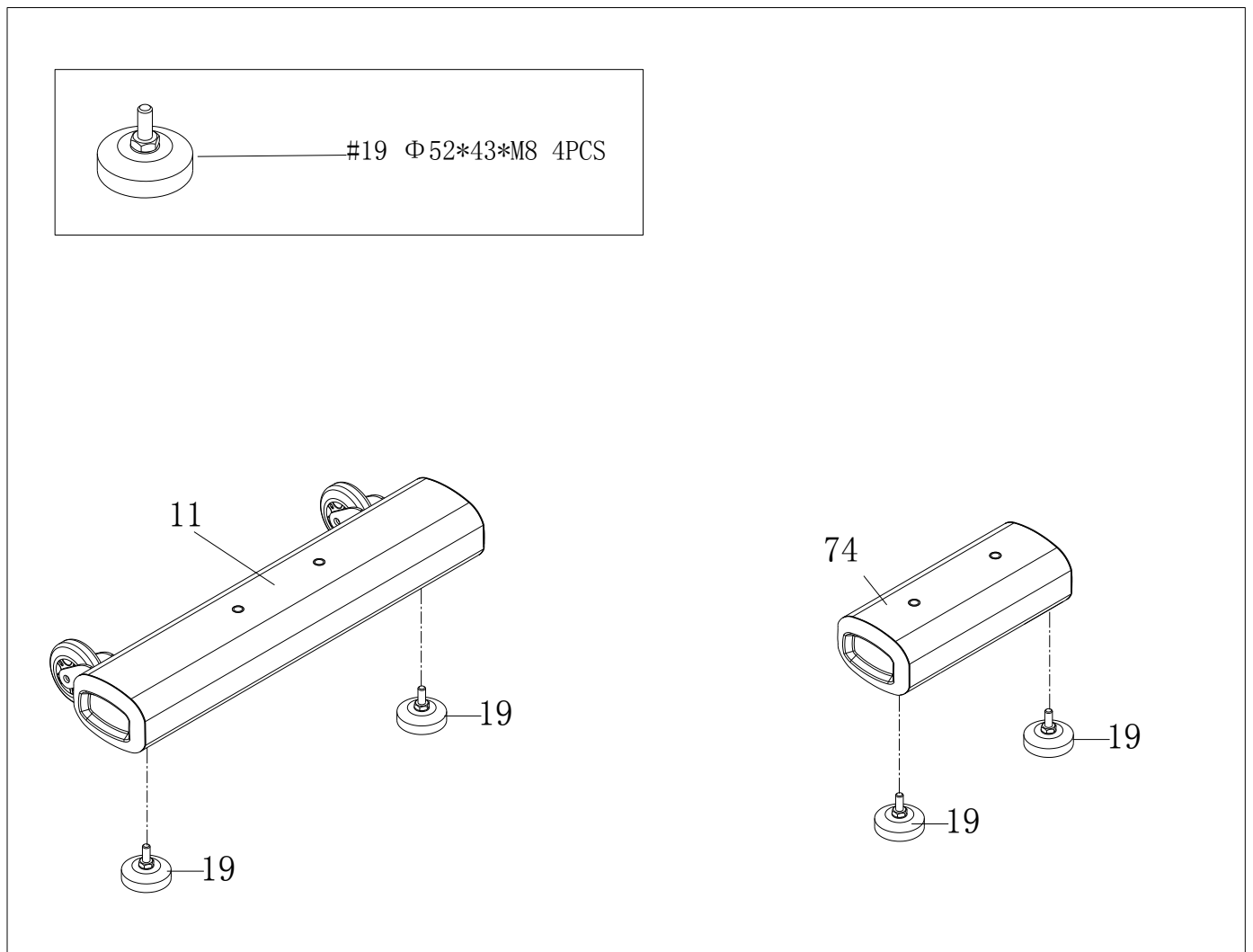
CONJUNTO

Passo 1 :



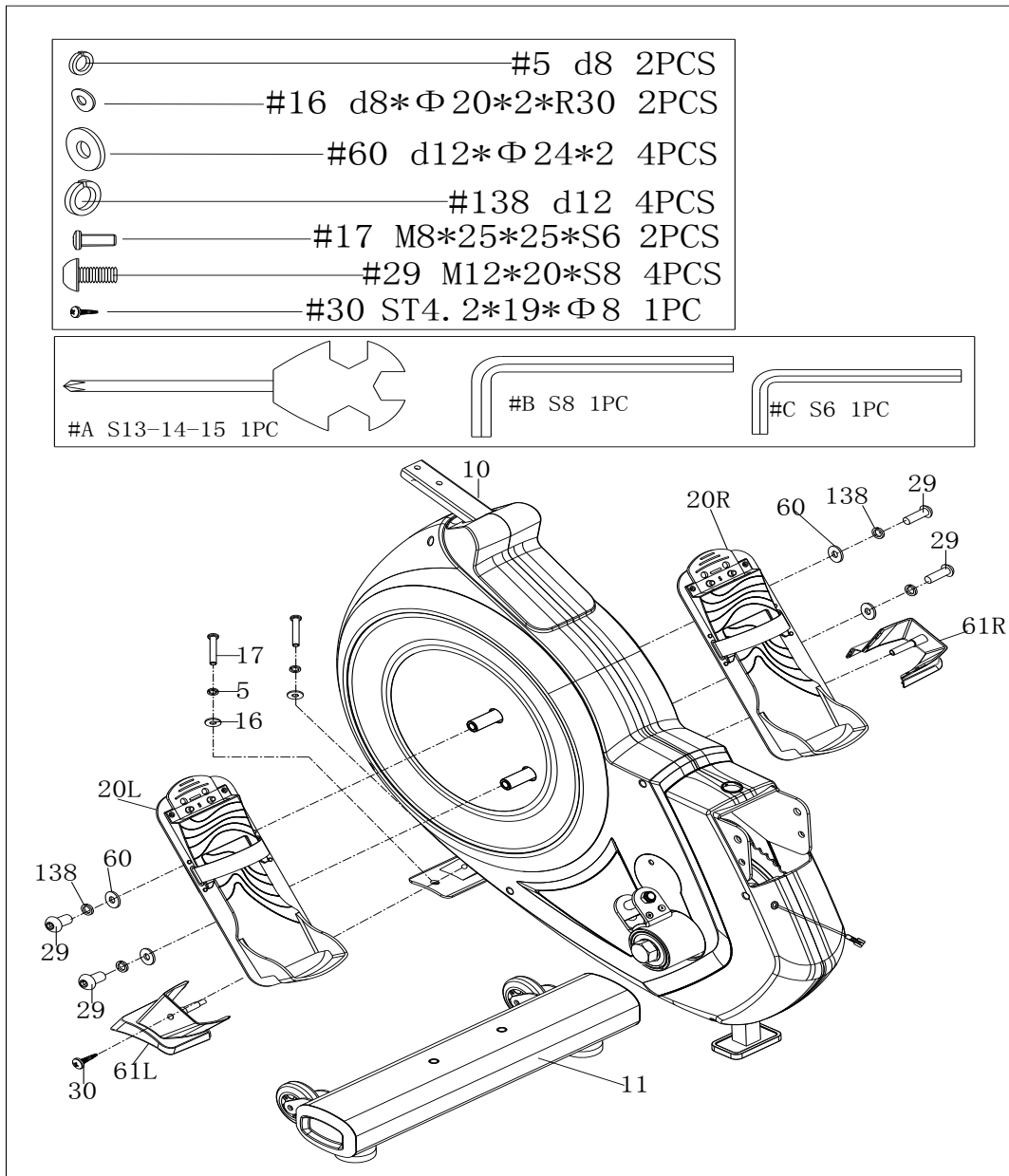
Remova o tubo protegido F e G pré-montado e o parafuso (82) da Estrutura Principal (10) com a Chave Inglesa (C). Em seguida, reserve-os para uso no ciclo.

Etapa 2 :



Fixe o pé com ajuste de equilíbrio (19) ao estabilizador dianteiro (11) e ao estabilizador traseiro (74).

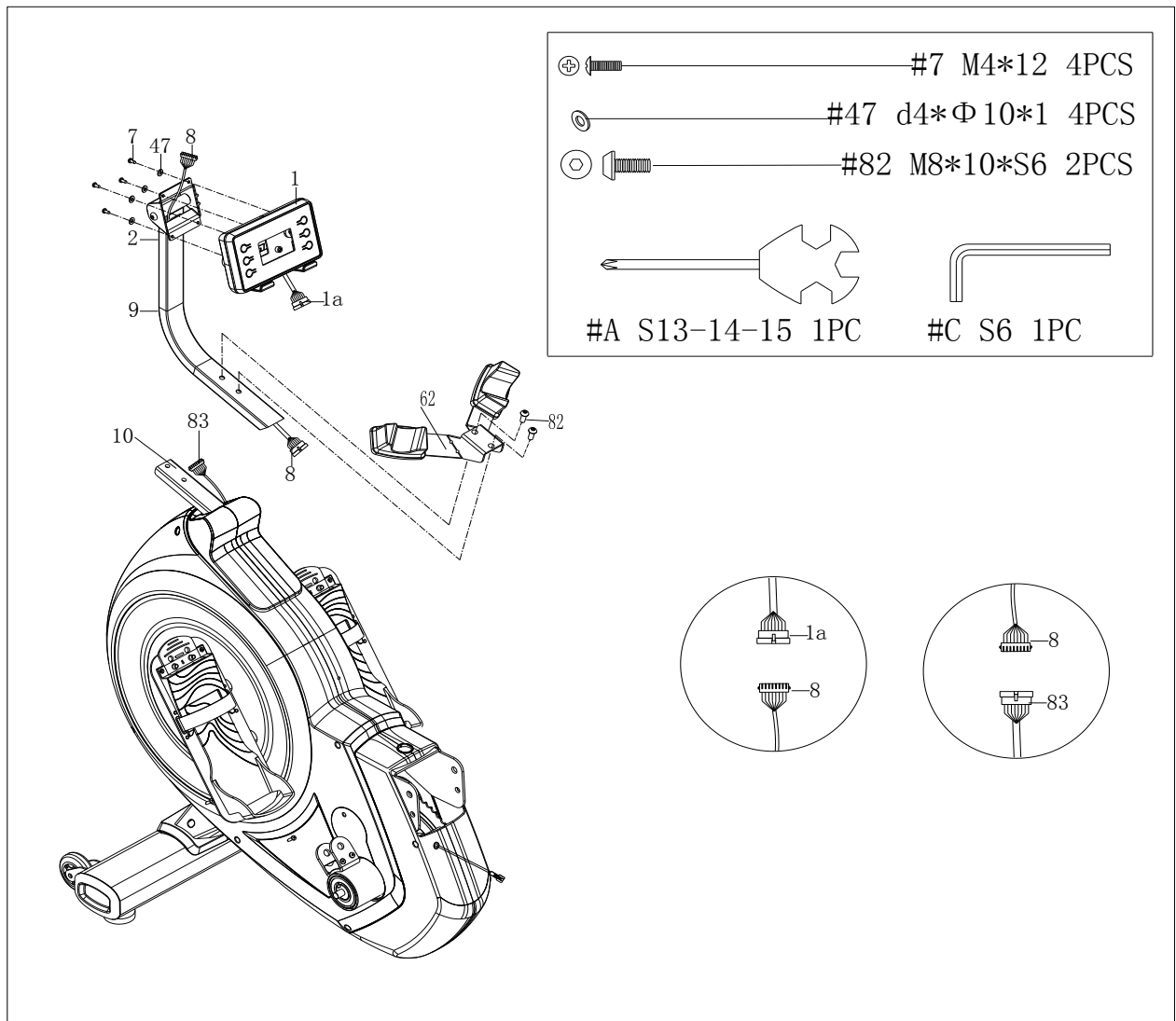
Etapa 3 :



1. Fixe o estabilizador frontal (11) na estrutura principal (10) usando os parafusos (17), arruelas de pressão (5) e arruelas (16) com uma chave (C). Remova o parafuso pré-montado (30) da tampa (61L / R) com a chave (A). Em seguida, prenda a tampa (61L / R) à estrutura principal (10) usando os parafusos (30). Use a chave (A) para fazer isso.

2. Fixe o suporte do pedal (20 L / R) à estrutura principal (10) usando os parafusos (29), arruelas de pressão (138) e arruelas (60). Use a chave (B) para fazer isso.

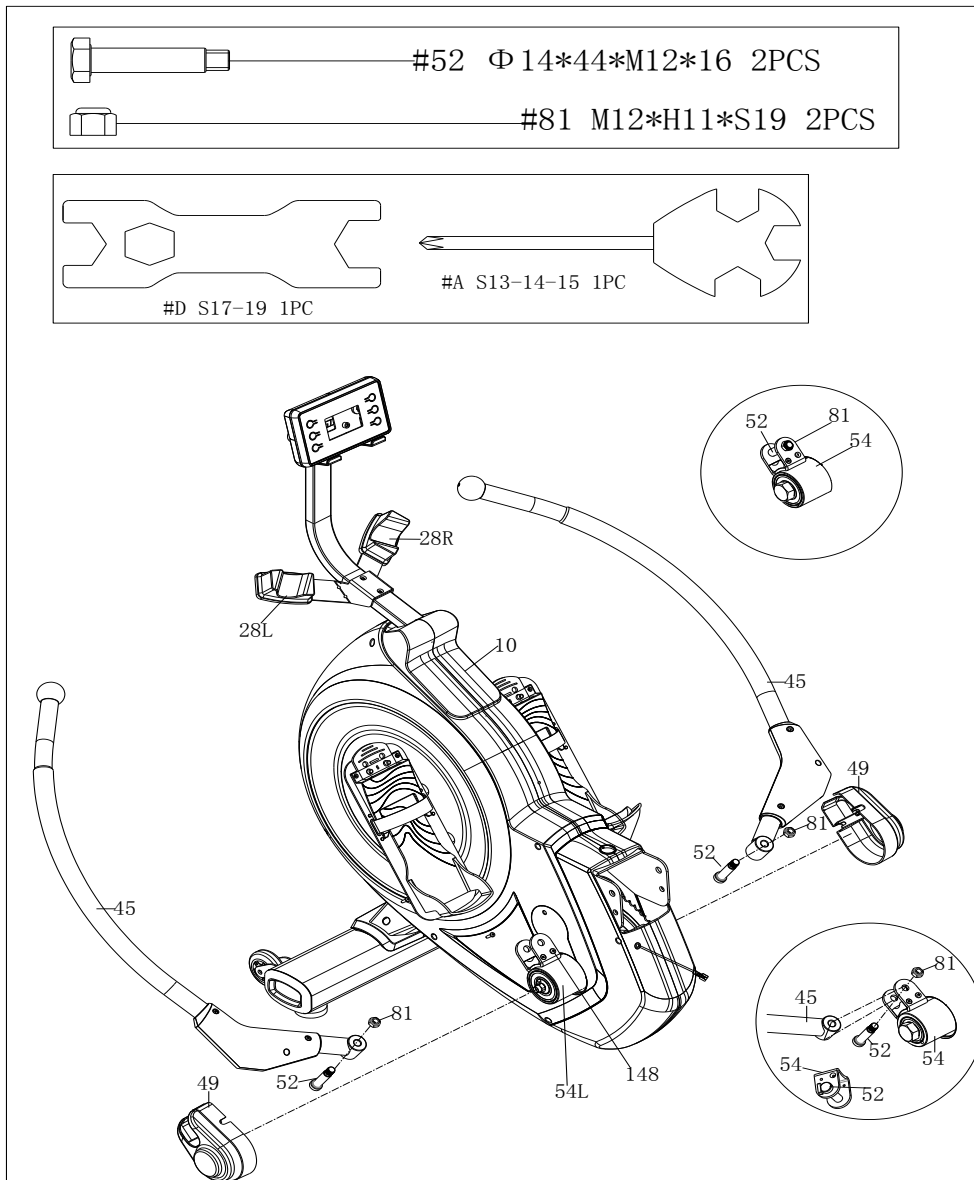
Etapa 4 :



1. Conecte o fio tronco 1 (8) ao fio tronco 2 (83) e, em seguida, insira o tubo de junção do painel (9) na estrutura principal (10). Conecte o tubo de junção do painel (9) e o suporte da haste (62) na estrutura principal (10) com parafusos (82).

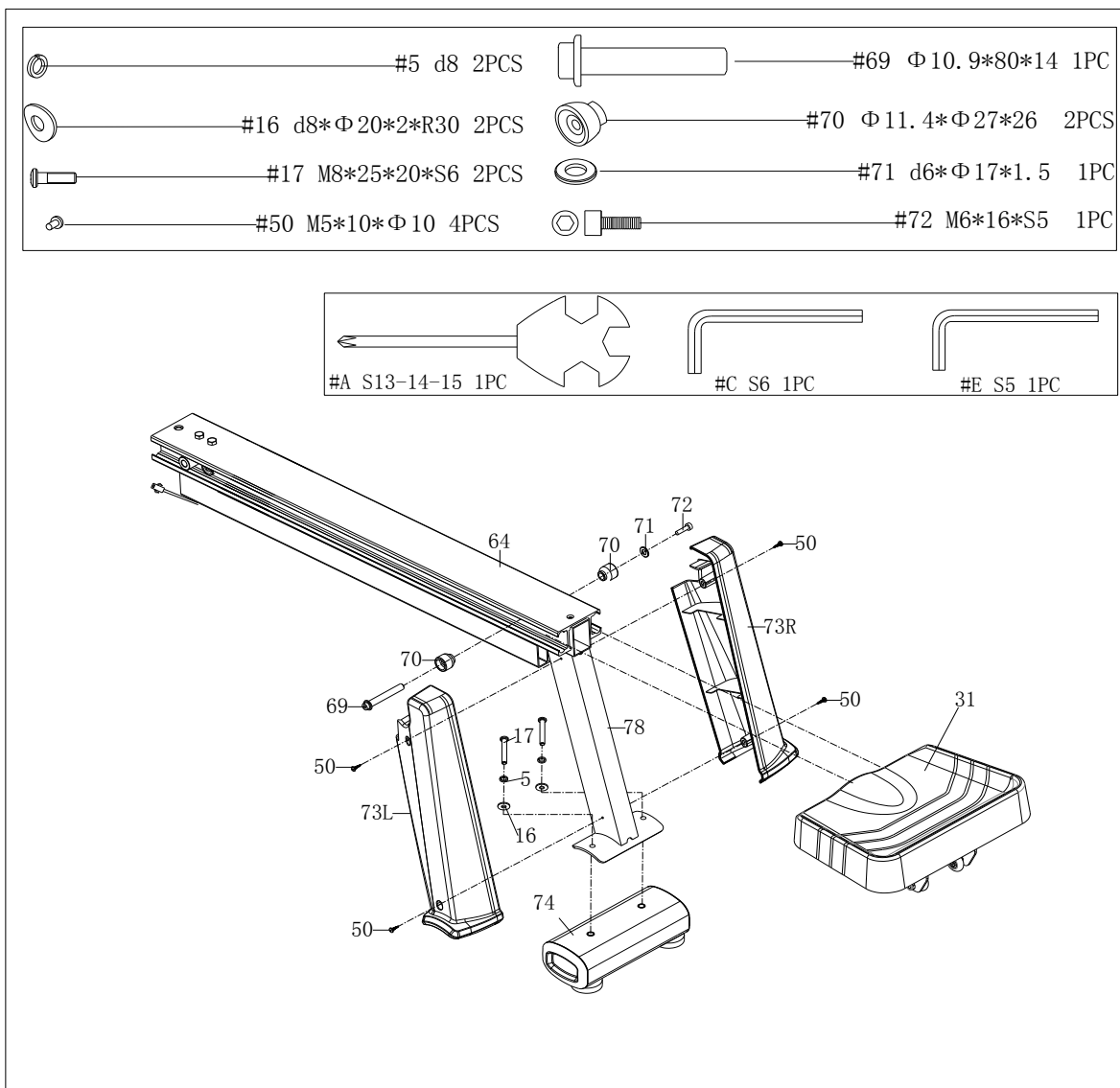
2. Desaperte o parafuso pré-montado (7) e a anilha (47) na parte posterior da Consola (1) com uma chave (A). Conecte o cabo do console (1a) ao fio tronco 1 (8) e, em seguida, insira o conector do fio na fenda quadrada do tubo de junção do painel (9). Em seguida, fixe a Consola (1) ao suporte do painel com os parafusos (7) e as anilhas (47) com a chave (A).

Etapa 5 :



1. Afrouxe o parafuso pré-montado (52) e a porca (81) da combinação da luva do eixo (54) usando a chave (D). Coloque a haste de remo (45) na combinação de luva do eixo (54), quando ajustada para a posição correta, a seguir aperte com parafusos (52) e porcas (81).
2. Coloque a barra de remo (45) na almofada da barra de remo (28 E / D).
3. Coloque a tampa (49) na combinação de luva do eixo (54), em seguida, fixe os parafusos pré-montados (148) superior e inferior na combinação de luva do eixo (54) com uma chave (A).

Etapa 6:



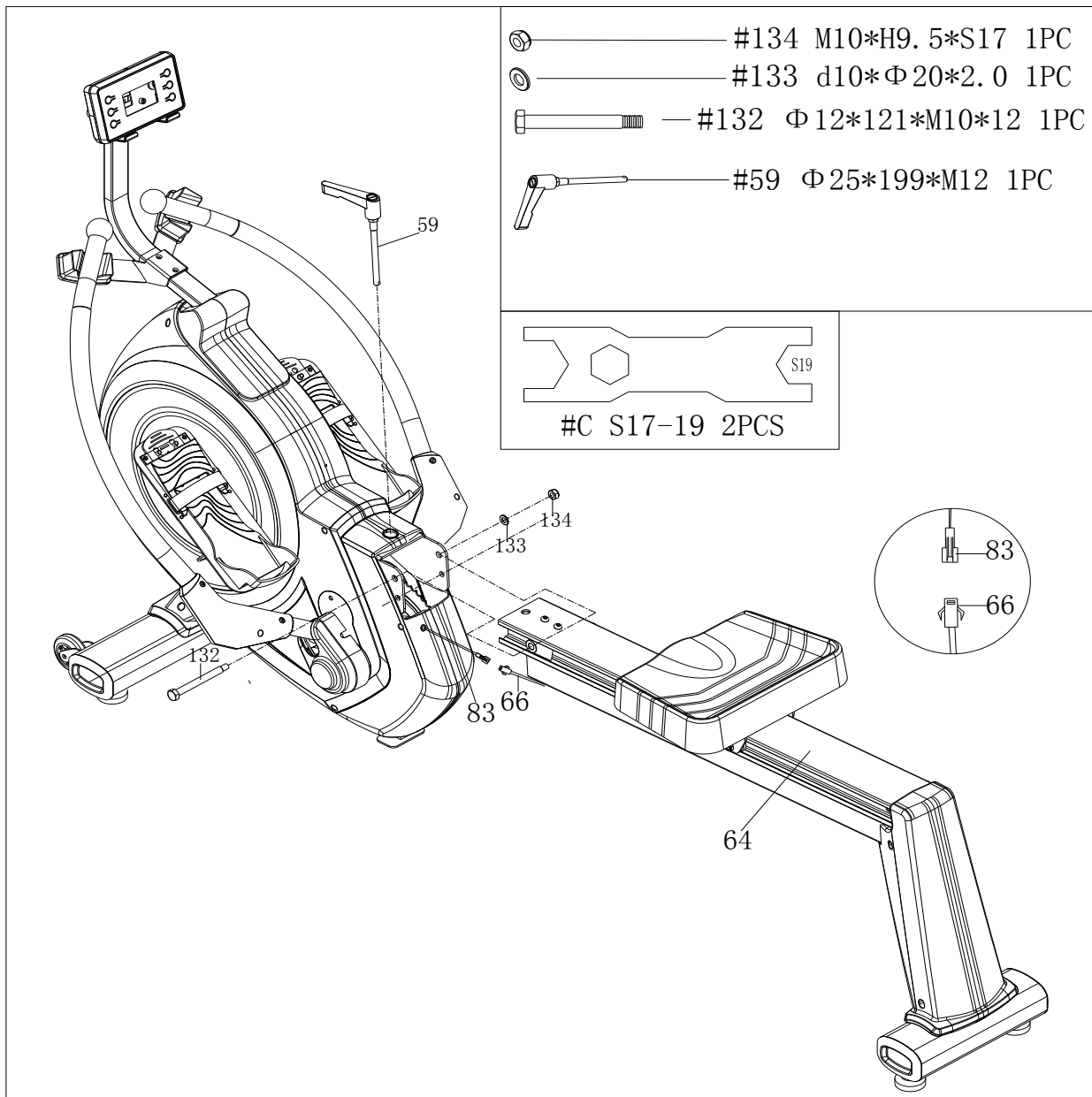
1. Deslize o banco (31) no trilho de alumínio (64).

2. Fixe a bucha limitada (70) com eixo limitado (69), arruela (71) e parafuso (72) no trilho de alumínio (64).

Em seguida, prenda o estabilizador traseiro (74) à estrutura de suporte do trilho de alumínio (78) usando os parafusos (17), arruelas de pressão (5) e arruelas (16).

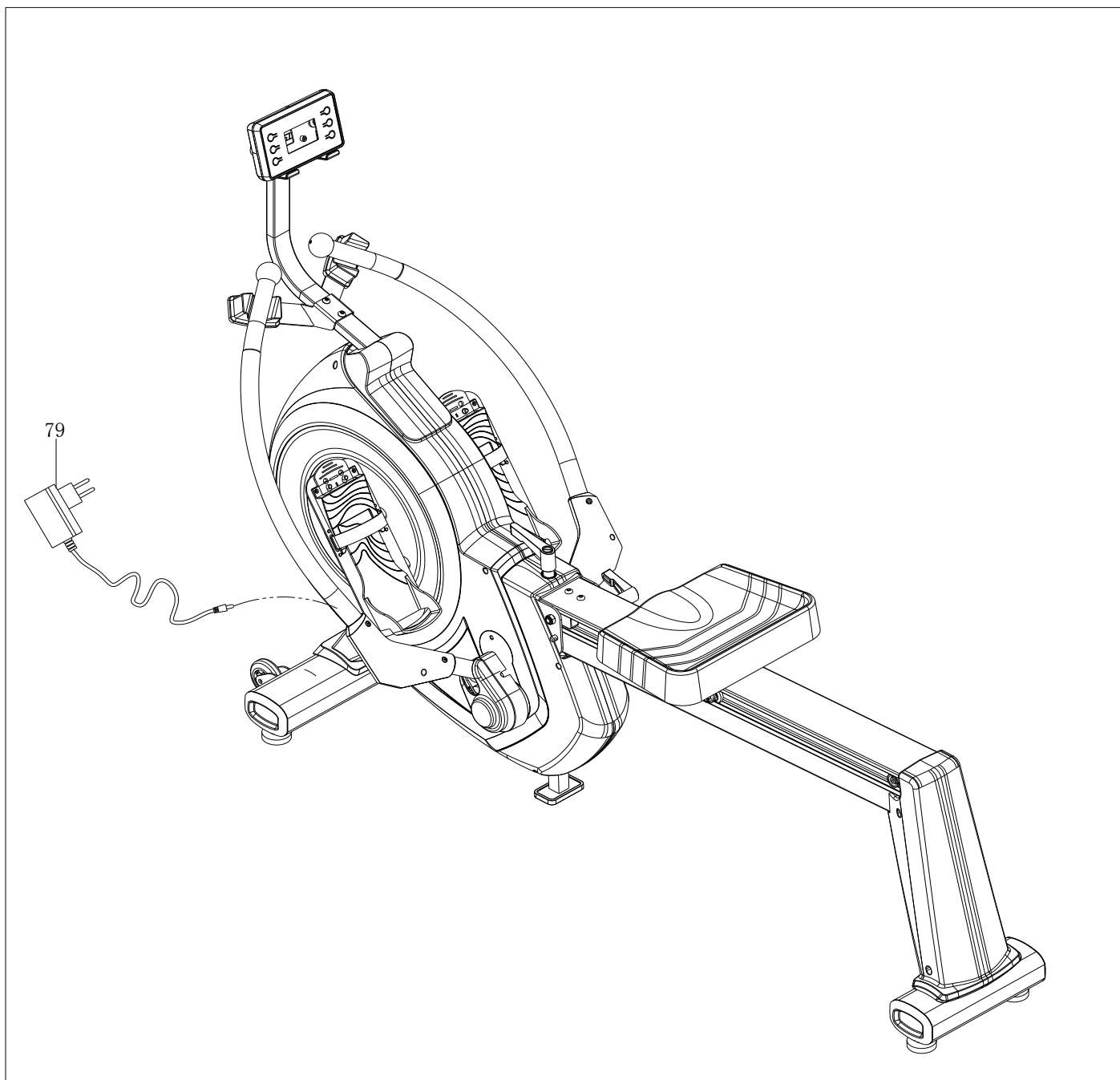
Usando uma chave (A), remova o parafuso pré-montado (50) da estrutura de suporte do trilho de alumínio (78). Fixe a tampa (73 L / R) à estrutura de suporte do trilho de alumínio (78) com os parafusos (50).

Etapa 7:



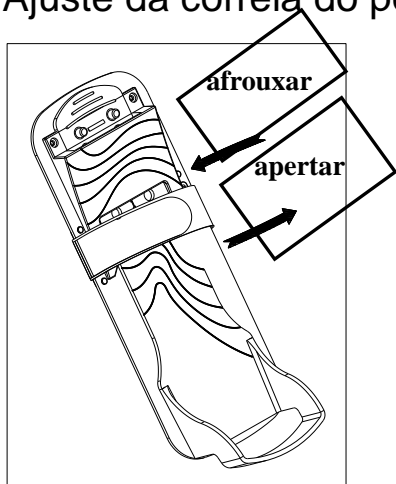
Conecte o indutor (66) ao fio tronco 2 (83). Deslize o trilho de alumínio na parte em forma de U na estrutura principal e prenda o trilho com o parafuso (132), arruela (133) e porca (134). Em seguida, prenda o trilho com a estrutura principal usando o parafuso L (59).

Etapa 8:



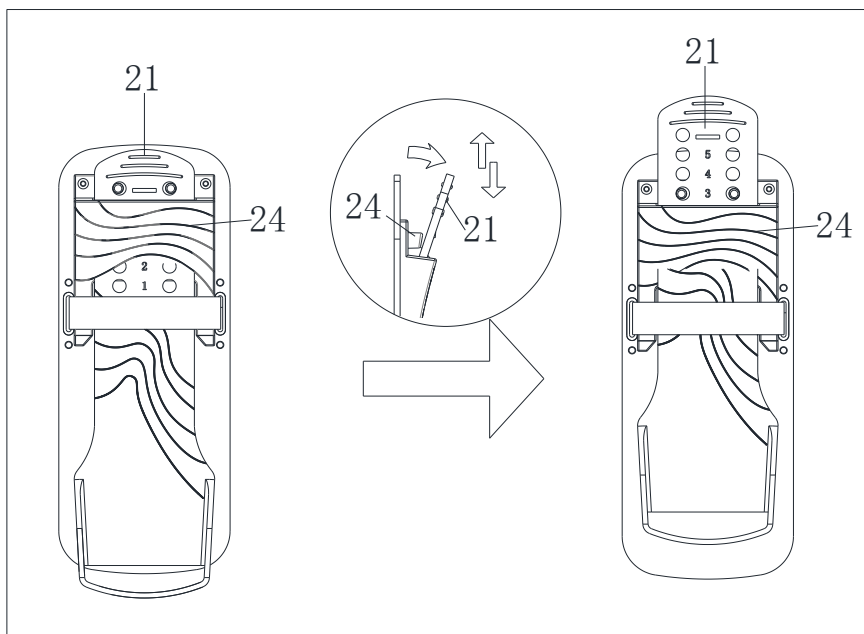
Antes de usar a unidade, insira primeiro uma extremidade do adaptador (79) no orifício da estrutura principal (10). Em seguida, insira o plugue na tomada.

Ajuste da correia do pedal



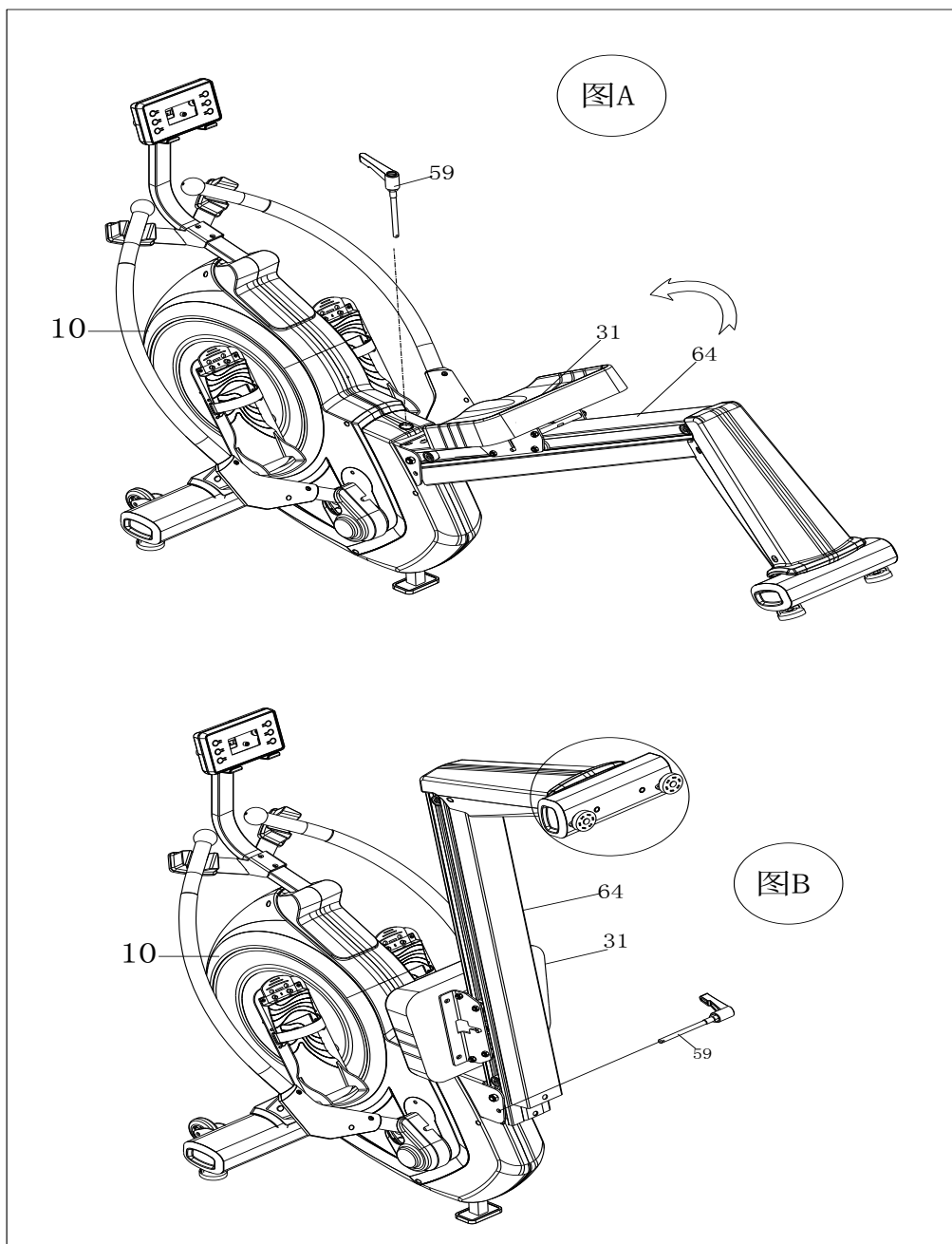
O comprimento da alça pode ser ajustado por o tamanho do pé e a direção de afrouxar e apertar são mostrados no figura.

Ajuste do pedal



Puxe o pedal (21) para fora do pedaleira fixa (24), em seguida, puxe-o para cima e para baixo, e insira o orifício do pedal na coluna depois ajustar a posição.

Dobramento de trilhos de alumínio



1. Empurre o banco (31) para a extremidade dianteira do trilho de alumínio (64);
2. Retire o parafuso L (59) da estrutura principal (10) para fazer o trilho de alumínio (64) girar livremente;
3. Vire para cima o trilho de alumínio (64) e fixe o trilho de alumínio (64) na estrutura principal (10) com o parafuso em L (59). A instalação dobrável está concluída.

MANUAL DE OPERAÇÃO DO PAINEL

FUNÇÕES:

1. Programa: 17 programas como a seguir

A: 1 Programa Manual

TIME	0:00	COUNT	0.0	LEVEL	6
DIST. M	0.0				
MANUAL					

10 Perfil de Programa Predefinido (PROGRAMA : P1-P10)

TIME	0:00	P1	LEVEL	4
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P2	LEVEL	12
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P3	LEVEL	2
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P4	LEVEL	4
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P5	LEVEL	2
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P6	LEVEL	4
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P7	LEVEL	6
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P8	LEVEL	6
DIST. M	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P9	
DIST. M	0.0		LEVEL
			3
PROGRAM			

TIME	0:00	P 10	
DIST. M	0.0		LEVEL
			6
PROGRAM			

P1: ROLAMENTO P2: VALE P3: QUEIMADURA P4: RAMPA P5: MONTANHA
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: RESISTÊNCIA P9: INCLINAÇÃO P10: RALLY

C: Programa de Controle de 1 Watt (WATT PRO : P16)

TIME	0:00	P 16	
DIST. M	0.0		LEVEL
			6
			WATT PRO

E: 5 programas de configuração do usuário: CUSTOM1 a CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11	
DIST. M	0.0	U 1	LEVEL
			1

TIME	0:00	P 12	
DIST. M	0.0	U 2	LEVEL
			1

TIME	0:00	P 13	
DIST. KM	0.0	U 3	LEVEL
			1

TIME	0:00	P 14	
DIST. M	0.0	U 4	LEVEL
			1

TIME	0:00	P 15	
DIST. M	0.0	U 5	LEVEL
			1

1. Registre os dados do usuário de 5 programas de configuração do usuário.
2. Display Count (RPM), TIME e WATT., CAL e DIST, ao mesmo tempo.
3. O painel desligará automaticamente se não houver operação, conte o sinal ao longo de 4 minutos. Enquanto isso, ele armazenará seus dados de exercício atuais e reduzirá a resistência ao carregamento ao mínimo. Assim que você pressionar qualquer botão ou em movimento, o painel ligará automaticamente.

BOTÕES:

1. DIGITAR:

● No modo "parar", pressione o botão ENTER para entrar na seleção do programa e definir o valor que pisca na janela relacionada.

R: Ao escolher o programa, pressione Enter para confirmar o que deseja.

B: Quando estiver configurando, pressione ENTER para confirmar o valor que você gostaria de predefinir.

● Durante o modo de início, pressione ENTER para escolher exibir a contagem ou RPM, ou alternar automaticamente.

2. COMEÇAR:

● Pressione o botão START para iniciar os programas.

● Durante qualquer modo, mantenha este botão pressionado por 2 segundos para reiniciar totalmente o painel.

3. PARE:

● Pressione o botão STOP para interromper os programas.

● Durante qualquer modo, mantenha este botão pressionado por 2 segundos para reiniciar totalmente o painel.

4. ACIMA:

● No modo de parada e o caractere da matriz de pontos piscar, pressione este botão para selecionar o programa. Se o valor da janela relacionada piscar, pressione este botão para aumentar o valor.

● Durante o modo de início, pressione este botão para aumentar a resistência do treinamento.

5. BAIXA:

● No modo de parada e o caractere da matriz de pontos piscar, pressione este botão para selecionar o programa para baixo. Se o valor da janela relacionada piscar, pressione este botão para diminuir o valor.

● Durante o modo de início, pressione este botão para diminuir a resistência do treinamento.

NOTA: ① Para pressionar ou girar o botão PARA CIMA, o botão PARA BAIXO deve ser seguido por um modelo diferente.

② É recomendável cobrir o dedo dentro da região marcada para selecionar as funções em caso de qualquer ação errada.

OPERAÇÕES:

1. Liga o painel

Conecte uma extremidade do adaptador à fonte elétrica CA e conecte a outra extremidade ao painel.

O painel emitirá um bipe e entrará no modo inicial.

2. Seleção de programa e configuração de valor

● Programa manual e programa predefinido P1 ~ P10

A. Pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o programa que você gosta.

B. Pressione o botão ENTER para confirmar o programa selecionado e entrar na janela de configuração de tempo.

C. O visor piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o tempo desejado.

Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione PARA CIMA, PARA BAIXO para definir as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. Pressione INICIAR para iniciar o exercício.

● Programa de controle de watt (WATT PRO: P16)

A. Pressione PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o programa de controle de

watt.

B. Pressione ENTER para confirmar o programa de controle de watt selecionado e entre na janela de configuração de tempo.

C. O painel piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o tempo desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. O display de watt piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para configurar o watt para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor.

G. Pressione INICIAR para iniciar o exercício.

NOTA: O valor WATT é decidido pelo TORQUE e RPM. Neste programa, o valor WATT será mantido em um valor constante. Isso significa que se você vender rapidamente, a resistência da carga diminuirá e se você peddle lentamente, a resistência de carga aumentará para garantir que você no mesmo valor de watt.

● **Programas de Perfil de Usuário: CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)**

A. Pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o usuário.

B. Pressione ENTER para confirmar sua escolha e entre na janela de configuração de

tempo.

C. A exibição do painel piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o tempo desejado para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. O primeiro nível de resistência piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a resistência de carga desejada. Pressione ENTER para confirmar. Em seguida, repita a operação acima para definir a resistência de 2 a 10.

G. Pressione INICIAR para iniciar o exercício.

ESPECIFICAÇÕES:

Contagem: mostrando sua velocidade atual. Intervalo: 0,0 ~ 999 contagens.

RPM: mostrando a rotação atual por minuto. Faixa: 0 ~ 999.

TIME: o tempo de exercício acumulativo, intervalo: 0:00 ~ 99M59S.

o intervalo de tempo predefinido é 5:00 ~ 99M00S. O painel começará a contagem regressiva do tempo predefinido até 0:00 com o tempo médio para cada nível de resistência. Quando chega a zero, o programa irá parar e o alarme do painel. Se você não predefinir o tempo, ele será executado com um decréscimo de um minuto para cada nível de resistência.

DIST: a distância acumulativa do exercício. Faixa: 0,0 ~ 999M ~ 999KM a faixa de distância predefinida: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Quando a distância chegar a 0, o programa irá parar e o painel dará um alarme.

CALORIAS: ele exercita calorias acumulativas queimadas. Faixa: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 a faixa de calorias predefinida: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Quando a caloria chegar a 0, o programa será interrompido e o painel emitirá um alarme.

NÍVEL DE RESISTÊNCIA: mostrando o nível. Faixa: 1 ~ 16

WATT: mostra o watt do exercício, o intervalo deve ser 10, entre 30-350

■ ADAPTADOR

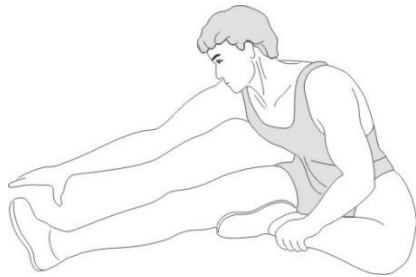
ENTRADA: AC100-240V

SAÍDA: 9VDC 1000MA

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

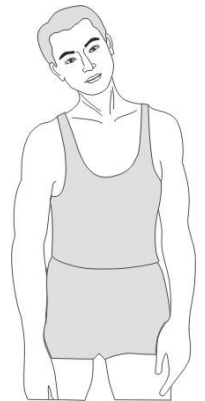
Alongamento da parte interna da coxa

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.



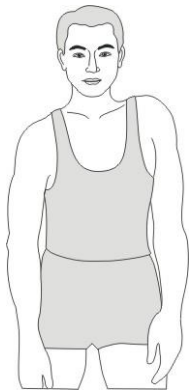
Alongamento de isquiotibiais

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.

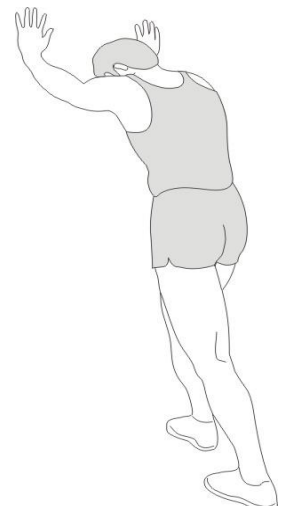


Pescoço

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.