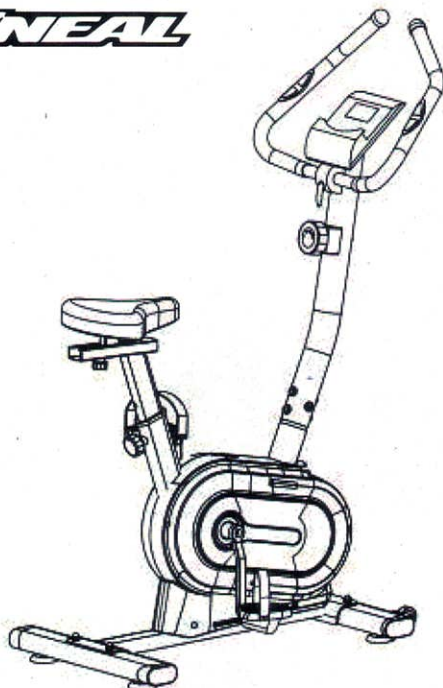


BICICLETA FITNESS INDOOR MANUAL DO USUÁRIO TP--510

O'NEAL



CUIDADO:

PESO MÁX. DO USUÁRIO: 120KG

ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO, SIGA CUIDADOSAMENTE AS INSTRUÇÕES E LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES, DEPOIS GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA.

Nota: Por favor, leia esse manual com atenção antes de manusear e instalar o produto.



INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

AVISO

PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES GRAVES, LEIA AS SEGUINTE INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDADE É APENAS PARA USO DOMÉSTICO

1. É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados sobre todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar seu médico para determinar se você tem alguma condição física ou de saúde que possa representar um risco para sua saúde e segurança ou impedi-lo de usar o equipamento adequadamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetem sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
3. Fique atento aos 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, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de tontura, tontura ou náusea. Se você tiver alguma dessas condições, consulte seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento foi projetado apenas para uso adulto.
5. Use o equipamento em uma superfície sólida e plana com uma capa protetora para o chão ou carpete. Por segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metro de espaço livre ao seu redor.
6. Antes de utilizar o equipamento, verifique se os parafusos e porcas estão bem apertados.
7. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
8. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir algum ruído incomum vindo do equipamento durante o uso,

pare. Não use o equipamento até que o problema seja corrigido.

9. Use roupas adequadas durante o uso do equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.

10. Peso máximo do usuário 150kg.

11. Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.

12. Este sistema de freio do equipamento não é relevante.

13. Deve-se ter cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas. Sempre use técnicas de levantamento adequadas e/ou use assistência.

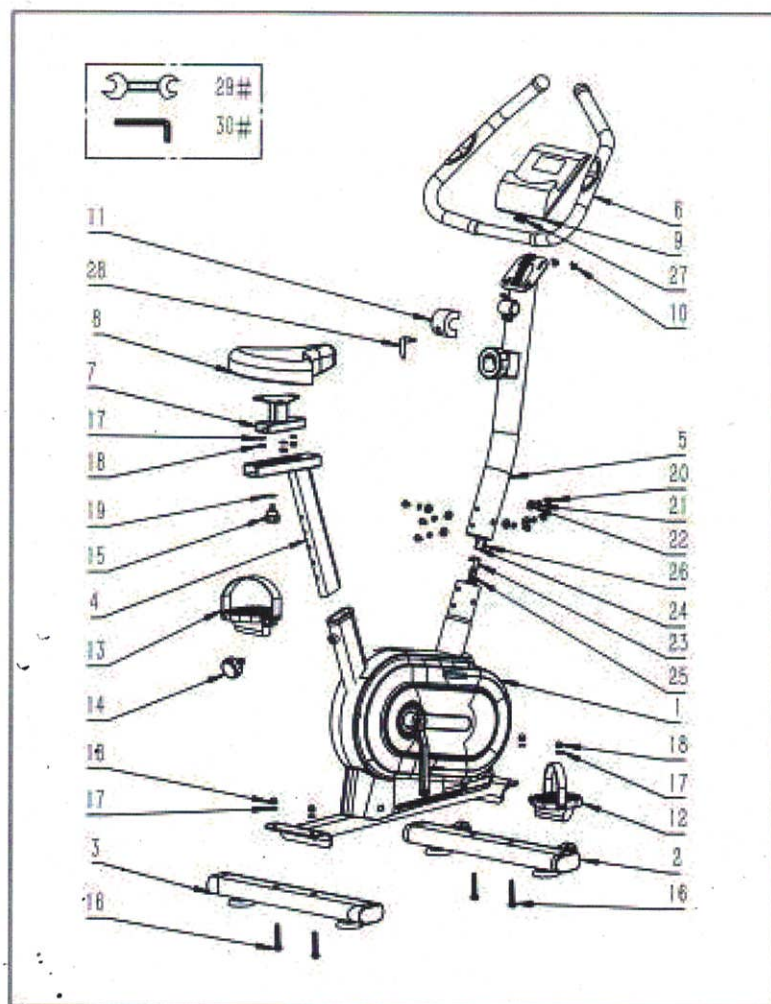
GARANTIA

São 6 meses de garantia por defeito de fabricação. Dentro desse prazo fornecemos gratuitamente as peças de reposição para seu reparo.

Caso for constatado utilização incorreta ou montagem incorreta, ou até troca por peças paralelas, não nos responsabilizaremos.

Este equipamento é apenas para uso residencial.

DESENHO EXPLODIDO

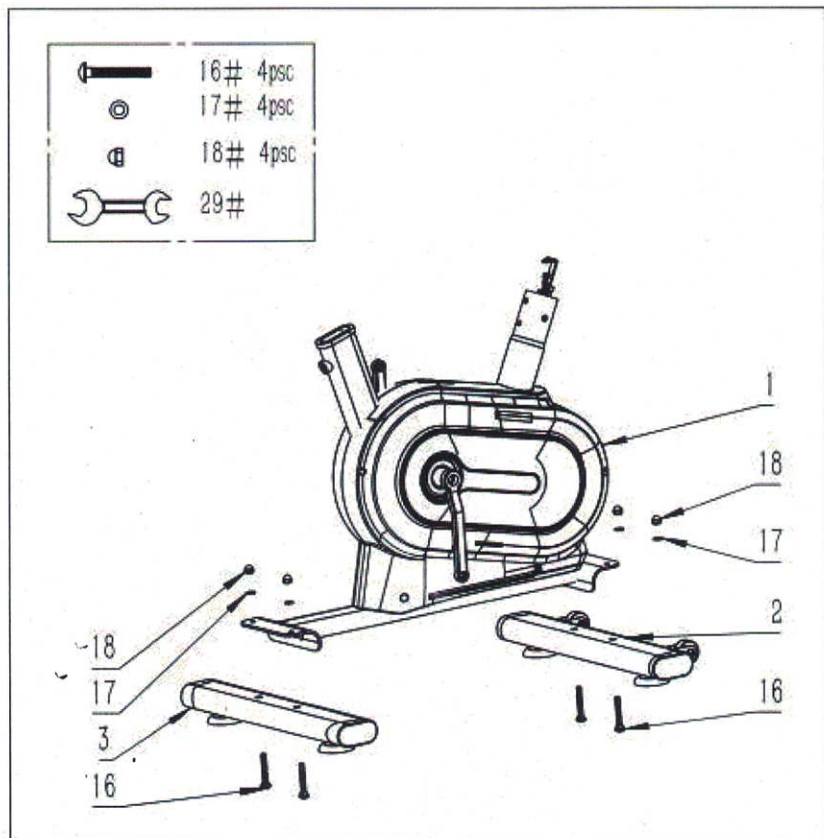


LISTA DE PEÇAS

NO.	NOME	TAMANHO	QTY.	NO.	NOME	TAMANHO	QTY.
1	Corpo Principal	Conjunto	1	19	Arruela plana	D8X25	1
2	Estabilizador Frontal	Conjunto	1	20	Parafuso de cabeça de botão	M8X16	6
3	Estabilizador Traseiro	Conjunto	1	21	Arruela elástica	D8	6
4	Poste de Sela	Conjunto	1	22	Arruela curva	D8	6
5	Lidar com poste	Conjunto	1	23	Linha de resistência A	Conjunto	1
6	Lidar com quadro	Conjunto	1	24	Linha de resistência B	Conjunto	1
7	Quadro de ajuste do selim	Conjunto	1	25	Sinal Fio-A	Conjunto	1
8	Selim	Molad	1	26	Sinal Fio-B	Conjunto	1
9	Monitor	Quadrado	1	27	Sinal Fio-C	Conjunto	3
10	Parafuso auto-roscante	M5X10	2	28	pino de puxar em forma de 7	M10	1
11	Capa decorativa	apto para Ø60tubo	1	29	Chave aberta	13-15	1
12	pedal direito	R	1	30	Chave hexagonal interna	6mm	1
13	pedal esquerdo	eu	1				
14	Botão de ajuste	M16	1				
15	Porca de ajuste	M10	1				
16	Parafusos de transporte	M8X50	4				
17	Arruela curva	D8	7				
18	porca de cobertura	M8	7				

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1

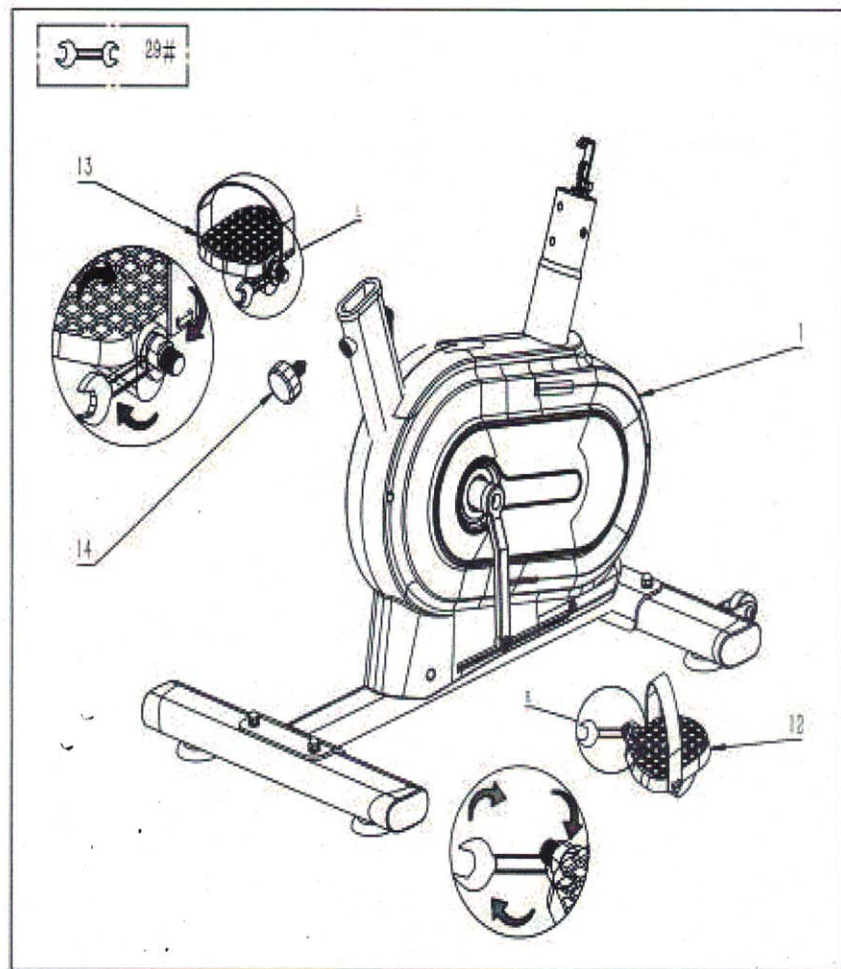


O Estabilizador Frontal (2) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos de Carro (16), Arruelas Planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com chave de boca (29). Nota: as rodas de movimento do Estabilizador Frontal (2) estão para frente, conforme mostrado.

Dá mesma forma, o Estabilizador Traseiro (3) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos Carruagem (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com chave de boca (29).

Atenção: Os ajustadores de pé no estabilizador traseiro (3) podem ajustar a máquina ao solo suavemente. As rodas móveis em ambos os lados do estabilizador frontal (2) podem mover a máquina em uma curta distância.

PASSO 2

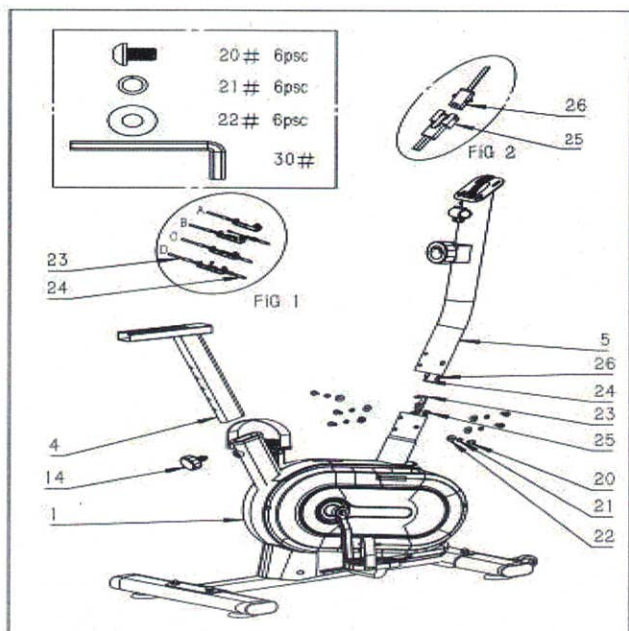


Instale o pedal direito (12) com a marca R no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave de boca (29). Nota: aperte no sentido horário.

Da mesma forma, instale o pedal esquerdo (13) com a marca L no corpo principal (1) e fixe com uma chave de boca (29). Observação: aperte no sentido anti-horário.

Os botões de ajuste (14) são instalados na frente e atrás do corpo principal (1) respectivamente. Observe que nenhum aperto é necessário neste momento.

PASSO 3



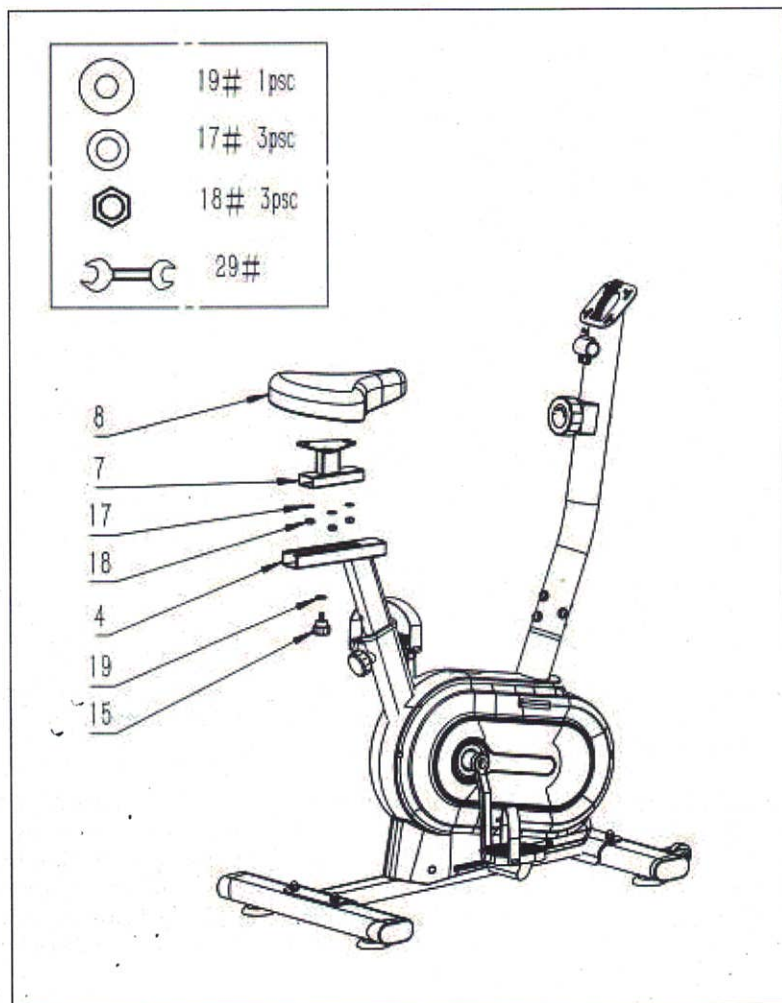
O Apoio do Selim (4) é inserido no Corpo Principal (1) e o botão de Ajuste (14) é puxado para fora de modo que o botão de Ajuste (14) seja inserido automaticamente no orifício correspondente do Apoio do Selim (4).

Conecte a linha de resistência A com número de série 23 e a linha de resistência D com número de série 24 na coluna 5 do número de série. O método de encaixe é mostrado na Figura 1. Nota: A. Coloque o gancho de mola de 23 planos conforme mostrado na figura; B. Puxe a corda de 23 como mostrado na figura. Dobre para fora; C. Passe o cordão 24 no gancho do 23 conforme a figura; D. Gire o gancho de mola de 23 no lugar conforme mostrado na figura, passe o cordão 24 pela ranhura do gancho 23 e, em seguida, coloque, 24 Coloque a junta externa do cordão no orifício redondo do gancho 23.

Conecte o fio de indução A de número de série 25 e o fio de indução B de número de série 26. O método de conexão é mostrado na Figura 2. As duas interfaces são correspondentes.

Coloque 5 no orifício da estrutura da coluna número de série 1 na direção mostrada na figura, alinhe os orifícios e fixe-o firmemente com parafusos de número de série 20M8-16, arruelas de pressão de número de série 21D8 e almofadas de arco de número de série D8. A arruela de parafuso pode ser pré-instalada no chão para uso futuro. Nota: Puxe o botão de ajuste (14) para ajustar a altura do apoio do selim (4) ou do apoio do punho (5). Após o ajuste, é necessário apertar os botões de ajuste (14).

PASSO 4

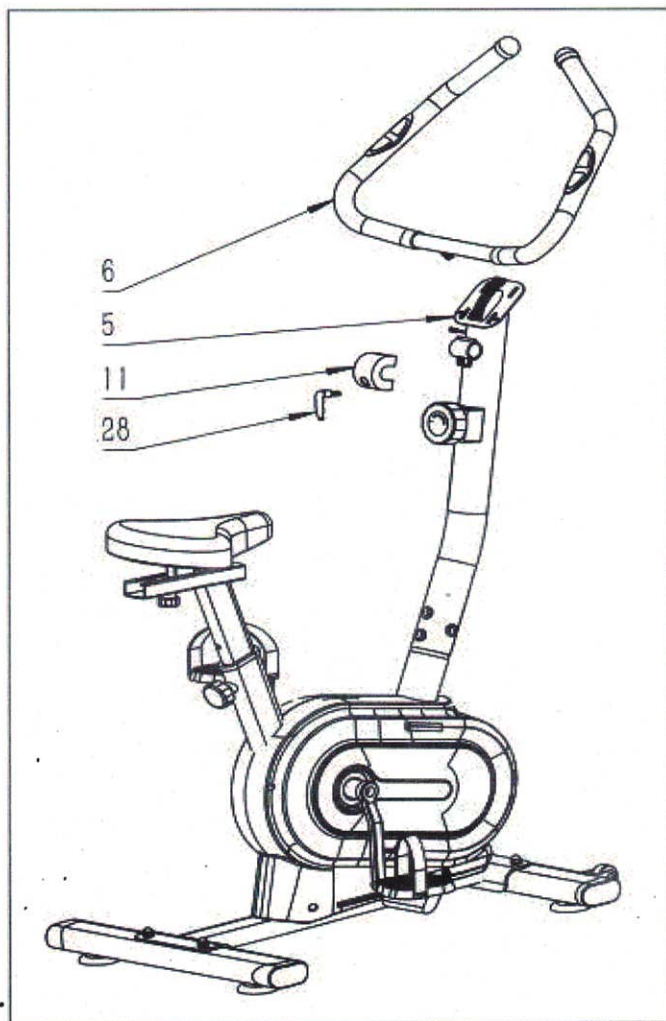


A estrutura de ajuste do assento (7) é instalada no espigão do assento (4) e é fixada com uma arruela chata (19) e uma porca de ajuste (15).

Observação: Solte a porca de ajuste (15) para ajustar a posição da estrutura de ajuste do assento (7) para frente e para trás na posição correspondente. A porca de ajuste (15) deve ser apertada antes do uso. Observação: Solte a porca de ajuste (15) para ajustar a posição da estrutura de ajuste do assento (7) para frente e para trás na posição correspondente. A porca de ajuste (15)

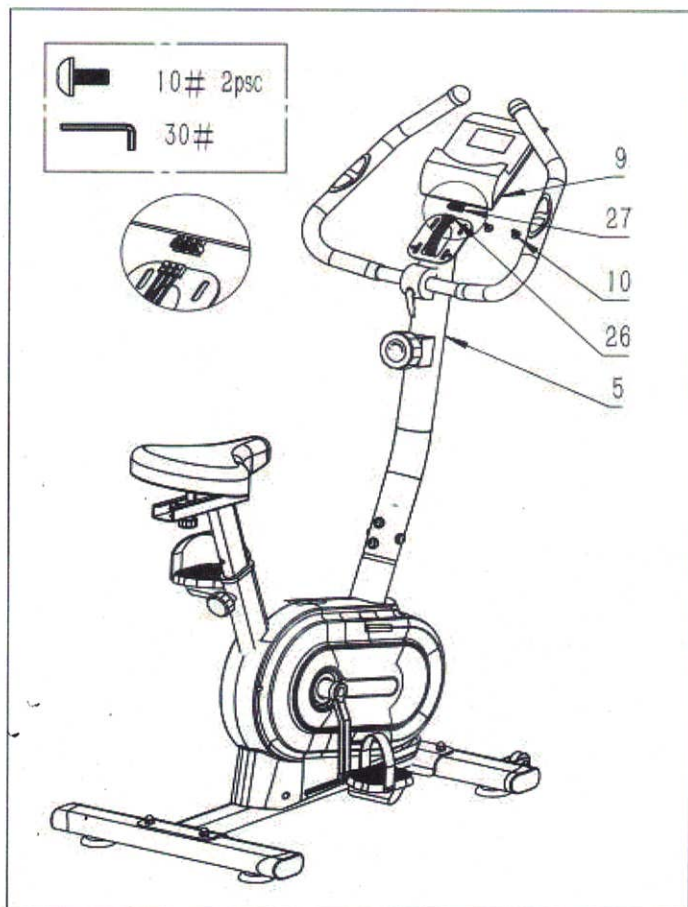
deve ser apertada antes do uso.

PASSO 5



Coloque o apoio de braço nº 6 no local de instalação na coluna nº 5, prenda a tampa decorativa nº 11 e use o pino de tração nº 28 em forma de 7 para fixar bem os pinos 6 e 5.

PASSO 6

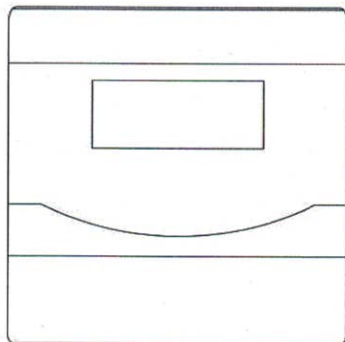


Primeiro coloque o relógio eletrônico (9) na placa de fixação do relógio eletrônico da coluna (5), passe o fio de indução 26 pelo orifício redondo no meio da placa de fixação e instale o relógio eletrônico na placa de fixação com parafusos (10);

Conecte o fio de indução B (26) e o fio de indução C (27) com os fios de indução no relógio eletrônico, um por um, e as interfaces correspondem entre si.

CUIDADO: antes de usar, confirme novamente se cada peça está apertada e firme e se a máquina está estável no solo.

FUNÇÃO DO COMPUTADOR



A, INSTALAÇÃO DA BATERIA

Carregue duas baterias de 1,5 V, AAA na caixa de bateria na parte traseira (após cada substituição de bateria, todos os valores serão "0")

B, DESCRIÇÃO FUNCIONAL

- 1, varredura automática (SCAN): abra a tela ou pressione o botão para entrar no estado SCAN, todas as funções do TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL serão exibidas automaticamente na tela principal.
- 2, o tempo de movimento (TIME): cálculo cumulativo do tempo de movimento das 00:00 às 99:59, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o estado de exibição do valor do tempo.
- 3, a distância do movimento (DIST): movimento de cálculo cumulativo de 0,0-999,9, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor da exibição da distância.
- 4, calorias (CAL): mostra que o consumo cumulativo de calorias de 0,0-9999, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor do estado do valor de exibição. Observação: esses dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser usados para tratamento médico.
- 5, a velocidade do movimento (SPEED): mostra a velocidade atual do atleta, o valor de 0,0-999,9 km/milha/hora.
- 6, Odômetro (ODO): a distância entre o movimento e o tempo é de 0 a 9999 km.

7, Pulso (PUL): frequência cardíaca instantânea, 40-240 vezes/minuto, Observação: esses dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser usados para tratamento médico.

8, redefinir: mantenha pressionado o botão por cerca de 3 segundos, todos os valores serão retornados ao "0", a função pode ser redefinida.

C, ATENÇÃO

1, como exibição eletrônica não é normal, a necessidade de reinstalar a bateria para tentar novamente, a bateria, "+", não pode ser instalada.

2, especificação da bateria: 2 pilhas AAA 1.5V

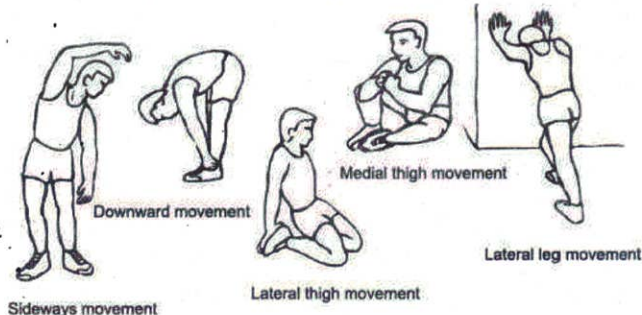
2. Quando a bateria for descartada, ela deve ser removida do relógio eletrônico e manuseada com segurança.

3. INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO

4. ALÉM DO USO DO EQUIPAMENTO PODEM MELHORAR A CONFORMIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO DOS MUSCULARES, MAS TAMBÉM ATRAVÉS DE UMA DIETA RAZOÁVEL PARA PUWA FUNCIONA NA PERDA DE PESO.

5. A, aquecimento antes do treino

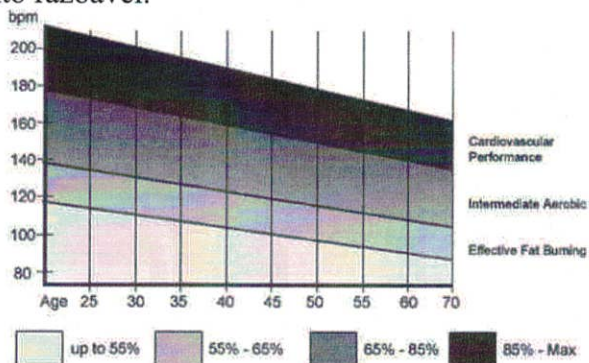
6. Esta fase do exercício de aquecimento pode melhorar a circulação sanguínea do corpo e os músculos para obter um bom treinamento, reduzindo o risco de câibras ou danos musculares durante o treinamento. Antes de cada treino, faça exercícios de aquecimento de acordo com as seguintes recomendações do treinamentor, cada alongamento deve ser mantido por cerca de 30 segundos, ao fazer este exercício sem intensidade de alongamento, evite danos musculares, uma vez que os músculos estejam danificados, pare a prática.



B, Estágio de treinamento

Esta etapa é a fase de treinamento formal, após um longo período de

prática pode melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. No processo de treinamento, a chave é fazer o treinamento de acordo com a condição de treinamento e escolher a intensidade de treinamento razoável.



Observação:

1b mantenha a frequência cardíaca dentro da faixa-alvo correspondente a pelo menos 1 minuto de treinamento, a maioria das pessoas no início do treinamento durou 15-20 minutos.

GARANTIA DE 6 MESES CONTRA DEFEITOS DE FABRICACAO

