

BICICLETA

SPIN 1100

O'NEAL

Manual de Instruções



Caros clientes,

Queremos agradecer a você por ter escolhido nossa bicicleta Spin e desejo-lhe muita diversão e sucesso durante o treinamento.

Observe e siga as instruções de segurança e de montagem cuidadosamente.

Se você tiver dúvidas, por favor, não hesite em contactar-nos.

Peso Máximo do Usuário: 120KG

Índice:

1.) Instruções de segurança

2.) Desenho explodido

3.) Lista de Peças

4.) Instrução de Montagem

5.) Instrução do Painel

6.) Instrução de Aquecimento

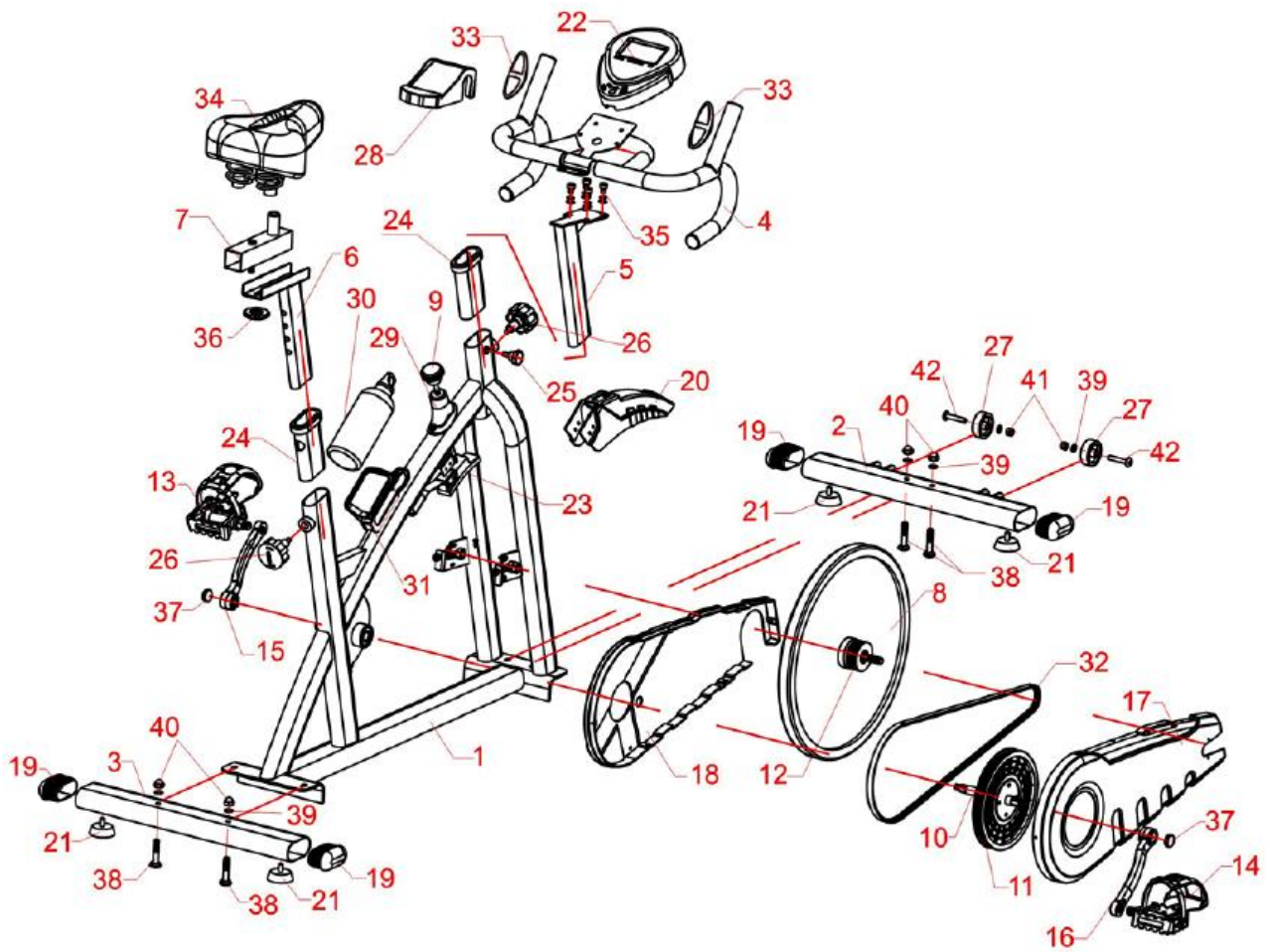
Antes de iniciar o treino em sua casa com a bicicleta Spin, por favor leia atentamente as instruções. Certifique-se de manter as instruções para obter informações, em caso de reparação e para pedido de peças de reposição.

- Esta bicicleta spin é feita apenas para uso doméstico e testado até um peso máximo de 120 kg.
- Siga os passos das instruções de montagem cuidadosamente.
- Para montagem utilizar apenas ferramentas adequadas e peça ajuda com a montagem se necessário.
- Verifique antes do primeiro treino e cada 1-2 meses se todos os elementos de ligação estão apertados e na condição correta. Substitua peças defeituosas e / ou manter o equipamento fora de uso até o reparo. Para reparos, utilize somente peças originais.
- Em caso de reparação, consulte o seu revendedor para obter assistência.
- Evite o uso de produtos agressivos quando limpar o aparelho doméstico.
- Certifique-se que o treinamento comece somente após a montagem e inspeção correta.
- Para todas as peças ajustáveis esteja ciente das posições máximas a que podem ser ajustadas / apertadas.
- O aparelho doméstico é projetado para adultos. Por favor, garantir que as crianças usem apenas sob a supervisão de um adulto.
- Certifique-se que as pessoas estejam cientes de possíveis riscos, por exemplo, peças em movimento durante o treinamento.
- Consulte seu médico antes de iniciar com qualquer programa de exercícios. Ele ou ela pode aconselhar sobre o tipo de treinamento e que impacto é adequado. Esta bicicleta spin não é para fins médicos.

Aviso! O treinamento excessivo / incorreto pode provocar danos na saúde.

- Por favor, siga o conselho para o treinamento correto, conforme detalhado nas instruções de treinamento.
- O nível de carga / trabalho pode ser ajustado girando o botão de ajuste na haste guidão.
- O nível de segurança deste equipamento só pode ser mantido se verificado regularmente todos os procedimentos de montagem mencionados na folha de instruções de montagem.
- Verifique regularmente os botões de ajuste para notar qualquer desgaste irregular.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

NO.	PARTES	QTD	NO.	PARTES	QTD
1	BASE PRINCIPAL	1	24	LUVA 30-70 A 20-60	1
2	ESTABILIZADOR FRONTAL	1	25	BOTÃO	4
3	ESTABILIZADOR TRASEIRO	1	26	BOTÃO	2
4	GUIDÃO	1	27	RODA DE TRANSPORTE	2
5	SUPORTE DO GUIDÃO	1	28	APOIO DE TELEFONE	1
6	SUPORTE DO BANCO	1	29	CARENAGEM DO FREIO	1
7	APOIO HORIZONTAL BANCO	1	30	GARRAFA DE ALUMÍNIO	1
8	RODA FRONTAL	1	31	SUPORTE DA GARRAFA	1
9	FREIO	1	32	CORREIA	1
10	EIXO	1	33	SENSOR DE PULSO	2
11	MOVIMENTO CENTRAL	1	34	BANCO	1
12	ROLAMENTO	1	35	PARAFUSO D8	4
13	PEDAL ESQUERDO	1	36	PLUM KNOB	1
14	PEDAL DIREITO	1	37	PLUG DO PÉ DE VELA	2
15	PÉ DE VELA ESQUERDO	1	38	PARAFUSO M8X53	4
16	PÉ DE VELA DIREITO	1	39	JUNTA 8	6
17	CARENAGEM DA CORREIA D	2	40	PARAFUSO M8	4
18	CARENAGEM DA CORREIA E	1	41	PORCA M8	2
19	PLUG 40-80	4	42	PARAFUSO M8X45	2
20	SUPORTE DA RODA	1			
21	AMORTECEDOR DO PÉ	4			
22	PAINEL	1			
23	PASTILHA DE FREIO	1			

PASSO 1

Como mostra a imagem, insira os 4 Parafusos (1) no Estabilizador Traseiro (2) e no Estabilizador Frontal (3), uma na Base Principal (3). Coloque a junta (4) e fixe-o com Parafuso e Porca (5).



PASSO 2

Parafuse os Pedais Direito e Esquerdo (1) no Pé-de-vela Direito e Esquerdo correspondentes (2). Parafuse 4-5 voltas com as mãos, depois aperte-os com a chave.



PASSO 3

Coloque o Suporte do Banco (1) na Base Principal (2). Fixe-o com o Botão (3). Depois fixe o Banco (4) na estrutura.



PASSO 4

Como mostra a imagem, fixe o Guidão (4) com 2 Parafusos (5) no Suporte do Guidão (2). Depois insira-o na Base Principal (3), usando a Trava 7 (1) fixe-o firmemente. Coloque o Suporte do Painel (7), pressione para baixo no Guidão.



PASSO 5

Coloque o Painel (4) no suporte (1), depois conecte os fios.



INSTRUÇÕES DO PAINEL



PAINEL

Teclas Funcionais

- **MODE**: Pressione esta tecla para selecionar funções.
- **RESET**: Pressione esta tecla durante 3 segundos para reiniciar as funções tempo, distância e calorias.

AUTO ON / OFF – AUTO START / STOP

O painel irá ligar automaticamente se você pressionar a tecla ou começar a se exercitar. Se não houver movimento por 8 minutos, o computador desliga-se automaticamente.

FUNÇÕES

1. **TIME**: Auto-memorizar o tempo de treino durante o treino.
2. **SPEED**: Mostrar a velocidade atual.
3. **DISTANCE**: Acumula as distâncias durante o treino.
4. **CALORIE**: Auto-memorizar as calorias consumida durante o treino.
5. **SCAN**: Verificar automaticamente através de cada função entre TEMPO-VELOCIDADE-DISTANCIA-CALORIAS-PULSO a cada 4 segundos.

FUNÇÕES	Visualização (SCAN)	Pressione a tecla MODE até aparecer "" na posição SCAN, então o tempo das funções, distância, calorias e distância total irá girar a cada 4 segundos.
	TIME	Conta o tempo total do exercício 0:00 às 99:59 (M:S)
	Velocidade Atual (SPEED)	Mostra a velocidade atual 0-99,9 km / h ou milha / H (ou 1500 RPM)
	Distância de percurso (DIST)	Conta a distância do exercício de 0,00 a 99,99 km ou milhas
	CALORIAS	Conta as calorias queimadas, 0-999,9 Cal ou 0 a 9999 Kcal
	Distância Total (TOTAL DIST)	Depois de instalar as baterias, vai contar a distância total de 0 a 9999 km ou milhas

Tipo de Bateria	2 pilhas AA ou UM-3
Temperatura Operação	0°C to +40°C (32°F to 104°F)
Temperatura de Armazenamento	-10°C to +60°C (14°F to 168°F)

INSTRUÇÕES DE TREINO

Para alcançar uma melhoria considerável da sua resistência física e sua saúde, alguns aspectos como encontrar a quantidade mais eficiente de treinamento devem ser seguidas:

Se você não for fisicamente ativo por um longo período de tempo, para evitar riscos para a saúde, consulte o seu médico (clínico geral) antes de iniciar o exercício.

INTENSIDADE

Para alcançar resultados máximos, a intensidade certa deve ser escolhida. A frequência cardíaca é usada como diretriz. Como uma regra geral, a seguinte fórmula é utilizada:

Taxa máxima de pulso = 220 - Idade

Durante o exercício a taxa de pulso deve estar sempre entre 60% ~ 85 da taxa máxima de pulso.

Quando começar o exercício, você deve manter sua taxa em 60% de sua taxa máxima de pulso nas primeiras duas semanas. Com a melhoria crescente do exercício, a taxa de pulso deve ser lentamente aumentada até 85% de sua taxa máxima de pulso.

QUEIMA DE GORDURA

O corpo começa a queimar gordura em aprox. 60% da taxa máxima de pulso. Para chegar a um ideal a taxa de queima, é aconselhável manter a taxa de pulso entre 60% ~ 70% da taxa máxima de pulso. A quantidade ideal de formação é constituída por três treinos por semana de 30 minutos cada.

Exemplo: Você tem 52 anos de idade gostaria de começar a se exercitar.

Taxa máxima de pulso = 220 - 52 (idade) = 168 pulsos / min

Pulsção mínima = 168 x 0,6 = 101 pulsos / min

Maior taxa de pulso = 168 x 0.7 = 117 pulsos / min

Durante a primeira semana, é aconselhável começar com uma taxa de pulso de 101, depois aumentá-lo para 117. Com a melhoria crescente de aptidão a intensidade do treinamento deve ser aumentada para 70% ~ 85% de sua taxa máxima de pulso. Isto pode ser feito através do aumento da resistência, uma frequência mais elevada ou um período mais longo de formação.

INSTRUÇÕES DE AQUECIMENTO

Esquentar

Antes de cada treino, você deve aquecer-se de 5 a 10 minutos. Aqui você pode fazer alguns alongamentos e treinando com baixa resistência.

Sessão de Treino

Durante o treinamento real de uma taxa de 70% ~ 85% da taxa máxima de pulso deve ser escolhida. O tempo-duração da sua sessão de treinamento pode ser calculada com a seguinte regra prática:

- Treino Diário: aprox. 10 min. por unidade
- 2-3 x por semana: aprox. 30 min. por unidade
- 1-2 x por semana: aprox. 60 min. por unidade

Arrefecer

Para introduzir um efetivo resfriamento dos músculos e do metabolismo, a intensidade deve ser reduzida drasticamente durante os últimos 5 a 10 minutos. Alongamento também é útil para a prevenção de dores musculares.

Sucesso

Mesmo depois de um curto período de exercício regular você vai notar que constantemente tem que aumentar a resistência para alcançar sua taxa de pulso ideal. As unidades serão continuamente mais fáceis e você vai se sentir muito mais em forma durante o seu dia a dia. Para essa conquista, você deve motivar-se para o exercício regular. Escolha um horário fixo para a sua sessão de treinamento e não começar a treinar de forma muito agressiva. Uma citação antiga entre os esportistas diz:

“A coisa mais difícil em um treino é iniciá-lo.”

Desejo que você tenha muita diversão e sucesso com a sua Bicicleta Spinning.