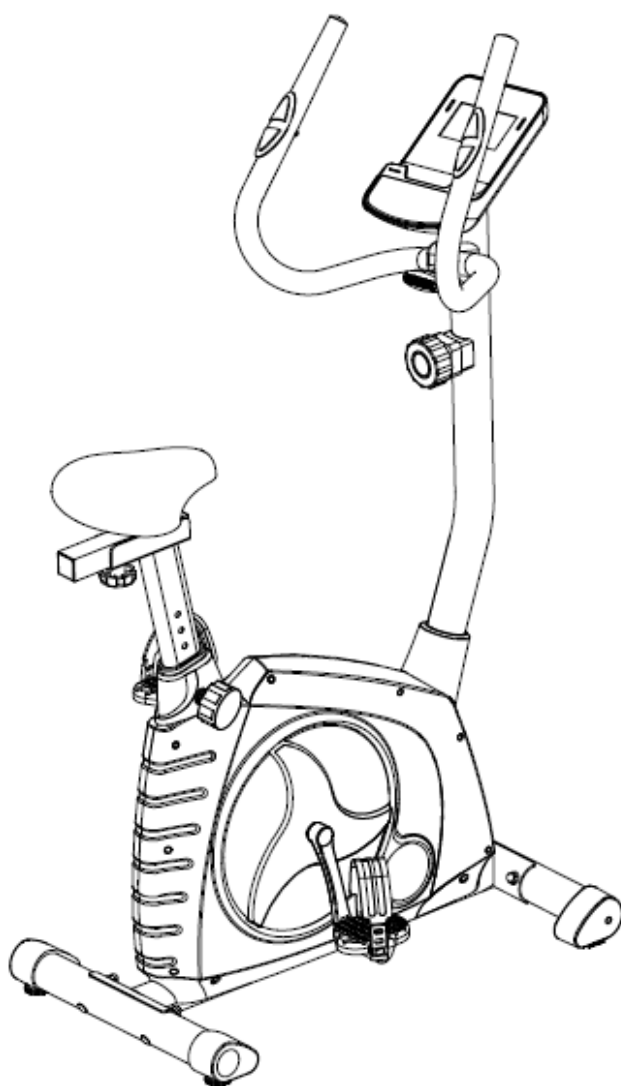


BICICLETA VERTICAL

TP967

MANUAL DO PROPRIETÁRIO



IMPORTANTE!

*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 sujeitas a alterações sem aviso prévio.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por adquirir esta Bicicleta Horizontal! Para sua segurança e benefício, leia este manual cuidadosamente antes de usar a máquina.

Antes da montagem, remova os componentes da caixa e verifique se todas as peças listadas foram fornecidas. As instruções de montagem são descritas nas etapas e ilustrações a seguir.

AVISO DE SEGURANÇA IMPORTANTE

PRECAUÇÕES

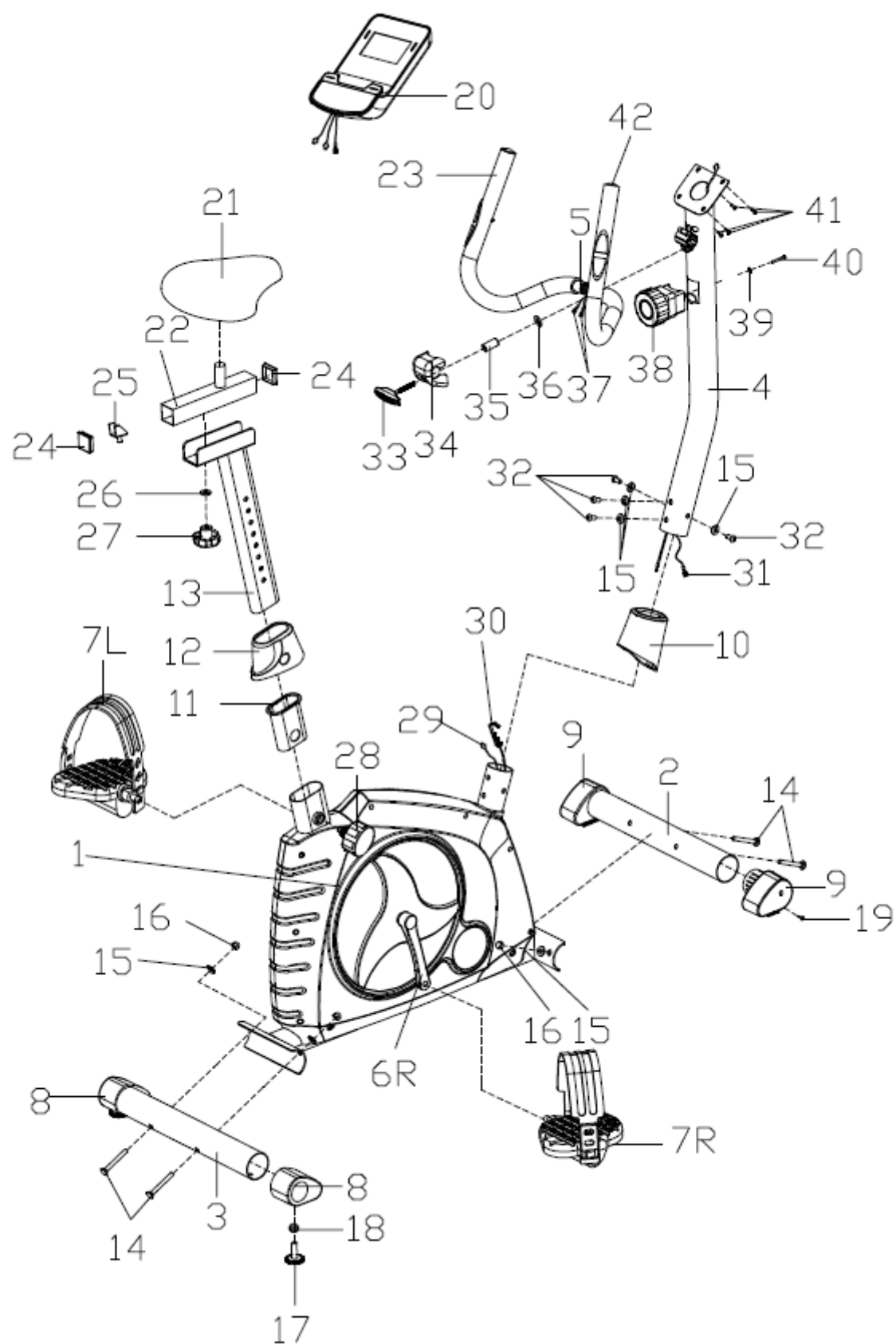
LEIA TODO O MANUAL ANTES DE MONTAR OU OPERAR SUA MÁQUINA. EM PARTICULAR, OBSERVE AS SEGUINTE PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

- 1、 Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar a máquina pela primeira vez e certifique-se de que o treinador está em condições de segurança.
- 2、 Monte a máquina em local nivelado e seco e mantenha-a longe de umidade e água.
- 3、 Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, placa de madeira etc.) sob a máquina na área de montagem para evitar sujeira e etc.
- 4、 Antes de iniciar o treinamento, retire todos os objetos em um raio de 2 metros da máquina.
- 5、 NÃO use artigos de limpeza agressivos para limpar a máquina, use apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas de sua preferência para montar a máquina ou reparar quaisquer peças da máquina. Remova as gotas de suor da máquina imediatamente após terminar o treinamento.
- 6、 Sua saúde pode ser afetada por treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de iniciar um programa de treinamento. Ele pode definir a configuração máxima (Pulso. Watts. Duração do treinamento, etc.) para a qual você pode treinar e pode obter informações precisas durante o treinamento. Esta máquina não é adequada para fins terapêuticos.
- 7、 Somente faça treinamento na máquina quando ela estiver em funcionamento correto. Use apenas peças sobressalentes originais para os reparos necessários.
- 8、 Esta máquina só pode ser usada para o treinamento de uma pessoa por vez.
- 9、 Use roupa e calçado próprios para treino físico com a máquina. Seus tênis de treinamento devem ser apropriados para o treino.
- 10、 Se sentir tonturas, enjoos ou outros sintomas anormais, pare o treino e consulte um médico o mais rapidamente possível.
- 11、 Pessoas como crianças e pessoas com deficiência só devem utilizar a máquina na presença de outra pessoa que possa dar o suporte necessário.
- 12、 Quando maior for a velocidade, maior o esforço empregado no aparelho.
- 13、 Para reduzir o risco de choque elétrico, queimaduras, incêndio ou outras possíveis lesões ao usuário, é importante revisar este manual e os cuidados antes da operação.

AVISO: ANTES DE COMEÇAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS, CONSULTE O SEU MÉDICO. ISTO É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVÍDUOS COM MAIS DE 35 ANOS OU PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES / Peso máximo do usuário: 100KG

DIAGRAMA EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

NÃO.	DESCRIÇÃO	Q'TY	NÃO.	DESCRIÇÃO	Q'TY
1	Quadro principal	1	22	Post Saddle Horizontal	1
2	Estabilizador Frontal	1	23	Pega de espuma	2
3	Estabilizador Traseiro	1	24	Extremidade quadrada	2
4	Poste do guidão	1	25	Controle deslizante em forma de U	1
5	Guidão	1	26	Arruela plana D10	1
6L/R	Manivela	1/1	27	Knob M10	1
7 L/R	Pedal	1/1	28	Botão pop-pin M16 × 1,5	1
8	Tampa frontal	2	29	Fio sensor	1
9	Tampa traseira	2	30	Fio de tensão	1
10	Capa do guidão	1	31	Fio de extensão	1
11	Bucha Sela	1	32	Parafuso sextavado interno M8 × 15	4
12	Capa de poste de sela	1	33	Parafuso em forma de T M8 × 65	1
13	Post Saddle Vertical	1	34	Tampa do mandril do guidão	1
14	Parafuso do carro M8 × 73	4	35	Espaçador	1
15	Arruela de arco $\Phi 20 \times d8,5 \times R30$	8	36	Arruela plana D8	1
16	Porca de bolota M8	4	37	Fio de pulso	2
17	Botão de ajuste M10 × 38	2	38	Controlador de tensão	1
18	Parafuso hexagonal	2	39	Arruela arco D5	1
19	Parafuso de rosca cruzada ST3,5 × 13	2	40	Parafuso cruzado M5 × 40	1
20	Computador	1	41	Parafuso cruzado	4
21	Selim	1	42	Extremidade redonda	2

NOTA:

A maior parte do hardware de montagem listado foi embalado separadamente, mas alguns itens de hardware foram pré-instalados nas peças de montagem. Nesses casos, basta remover e reinstalar o hardware conforme a montagem é necessária.

Consulte as etapas de montagem individuais e anote todas as ferragens pré-instaladas.

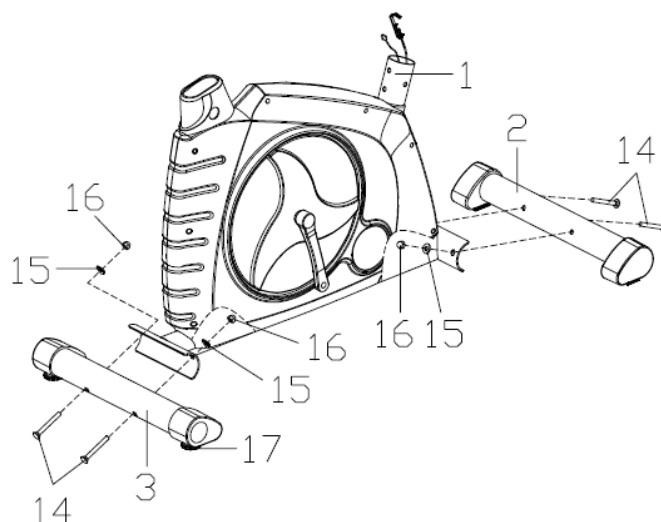
PREPARAÇÃO: Antes de montar, certifique-se de que há espaço suficiente ao redor do equipamento; use as ferramentas presentes para a montagem; antes da montagem, verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis. É altamente recomendável que esta máquina seja montada por duas ou mais pessoas para evitar possíveis ferimentos.

INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

PASSO 1

Fixe o estabilizador dianteiro (2) e o estabilizador traseiro (3) à estrutura principal (1) com os parafusos (14), arruelas de arco (15) e porcas de bolota (16) conforme mostrado.

Nota: A extremidade do botão de ajuste (17) do estabilizador traseiro pode ser AJUSTADA para manter o equipamento estável.



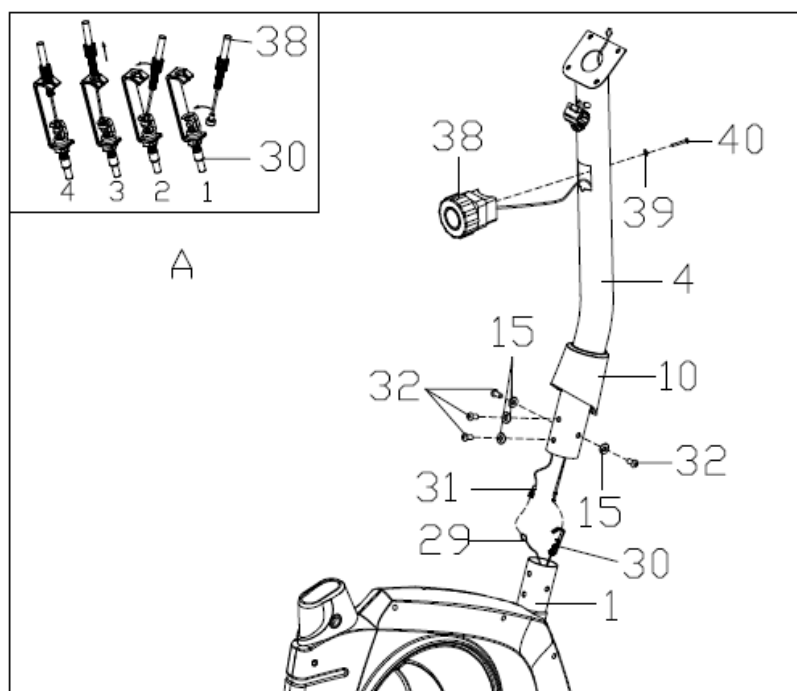
PASSO 2

1. Insira a cobertura do guidão (10) no guidão (4)

2. Conecte o Fio de Extensão (31) com o fio do sensor (29). Em seguida, enganche o fio de tensão (30) ao cabo do controlador de tensão (38) conforme a figura A mostrada.

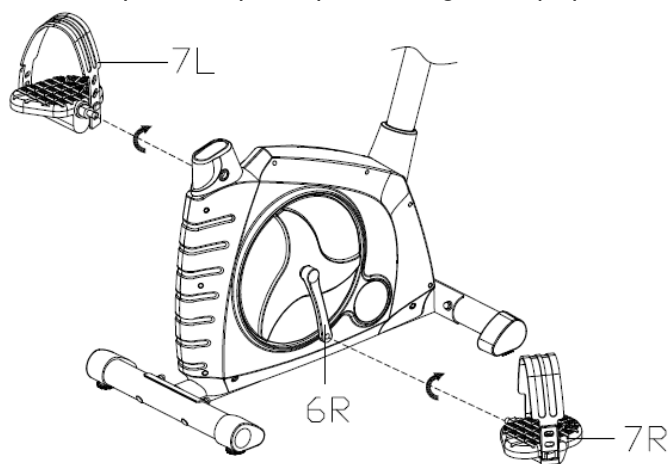
3. Fixe o controlador de tensão (38) ao guidão (4) com o parafuso em cruz (40) e a arruela de arco (39).

4. Fixe o espigão do guidão (4) na estrutura principal (1) com os parafusos sextavados internos (32) e as arruelas de arco (15). Por fim, coloque a tampa do pôster do guidão (10).



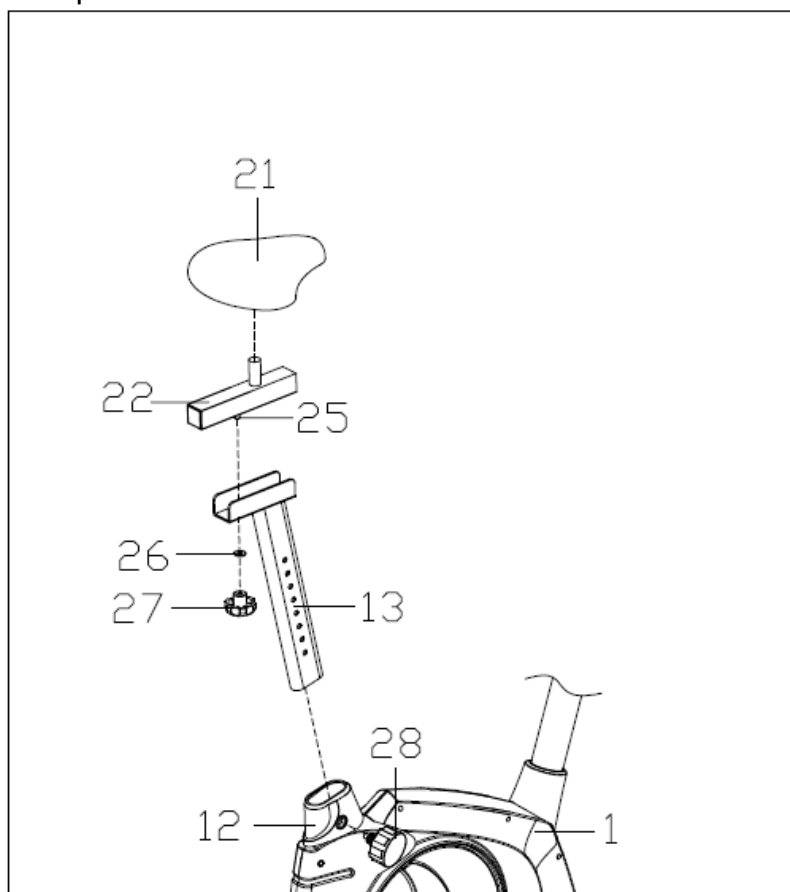
PASSO 2

1. Insira a cobertura do guidão (10) no guidão (4)
2. Conecte o Fio de Extensão (31) com o fio do sensor (29). Em seguida, enganche o fio de tensão (30) ao cabo do controlador de tensão (38) conforme a figura A mostrada.
3. Fixe o controlador de tensão (38) ao guidão (4) com o parafuso em cruz (40) e a arruela de arco (39).
4. Fixe o espigão do guidão (4) na estrutura principal (1) com os parafusos sextavados internos (32) e as arruelas de arco (15). Por fim, coloque a tampa do pôster do guidão (10)..



PASSO 4

1. Insira o poste de sela vertical (13) no tubo da estrutura principal (1) a uma altura adequada e fixe-o com o botão de pino (28).
 2. Fixe a coluna de sela horizontal (22) à coluna de sela vertical (13) e fixe-a com o cursor em forma de U (25), arruela plana (26) e botão (27).
 3. Prenda a sela (21) ao tubo da coluna de sela horizontal (22) com chave cruzada
- Nota: Certifique-se de que a sela está travada na coluna de sela horizontal ao se exercitar.



PASSO 5

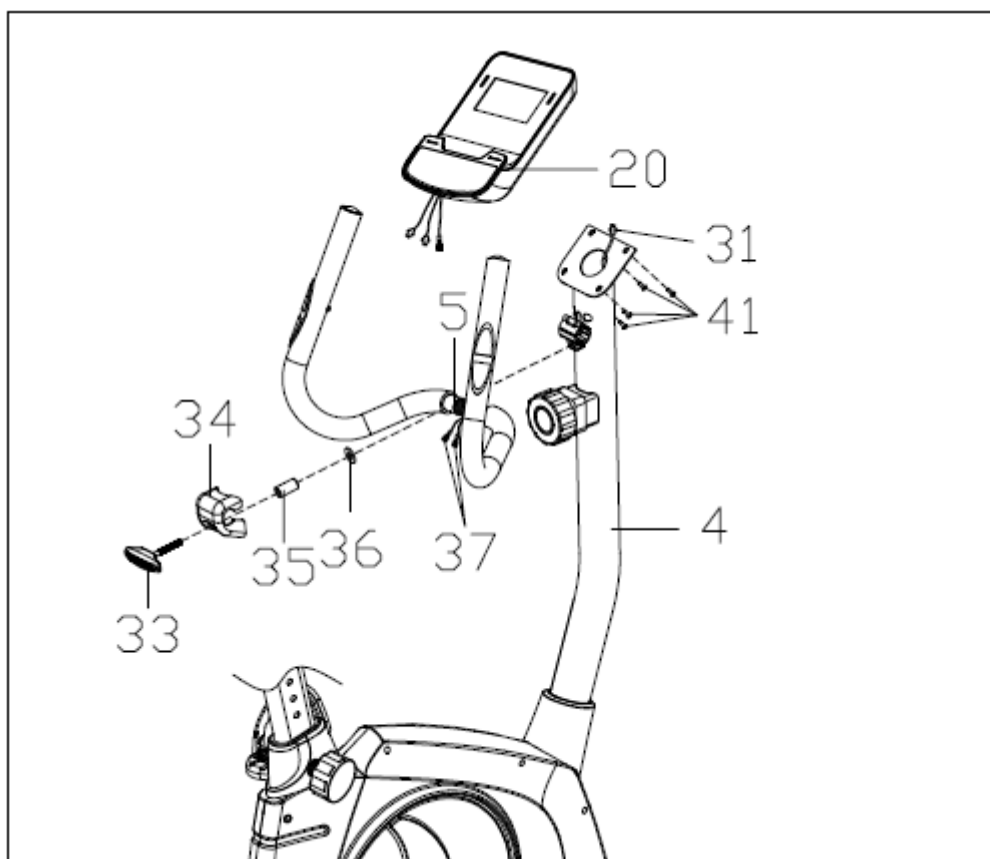
1. Passe o fio de pulso (37) para fora do guidão (4) pela parte superior do suporte do computador.

2. Fixe o guidão (5) à coluna do guidão (4) com o parafuso em forma de T (33), espaçador (35), anilha plana (36) e tampa do mandril do guidão (34).

3. Conecte o fio de pulso (37) e o fio de extensão (31) com o fio que vem do computador (20).

4. Fixe o computador (20) no suporte do computador na parte superior da coluna do guidão (4) com o parafuso em cruz (41).

Nota: O ângulo de inclinação da alça (5) pode ser ajustado soltando adequadamente o parafuso em forma de T (33).



ROTINA DE AQUECIMENTO E REFRIGERAÇÃO

Um bom programa de exercícios consiste em aquecimento, exercícios aeróbicos e desaquecimento. Faça todo o programa pelo menos duas a três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos. Depois de vários meses, você pode aumentar seus treinos para quatro ou cinco vezes por semana.

EXERCÍCIO AERÓBICO é qualquer atividade sustentada que envia oxigênio aos músculos por meio do coração e dos pulmões. O exercício aeróbico melhora o condicionamento físico dos pulmões e do coração. A aptidão aeróbica é promovida por qualquer atividade que use seus grandes músculos, por exemplo: pernas, braços e nádegas. Seu coração bate mais rápido e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

O aquecimento é uma parte importante de qualquer treino. Deve começar cada sessão para preparar seu corpo para exercícios mais extenuantes, aquecendo e alongando seus músculos, aumentando sua circulação e pulsação e fornecendo mais oxigênio para seus músculos.

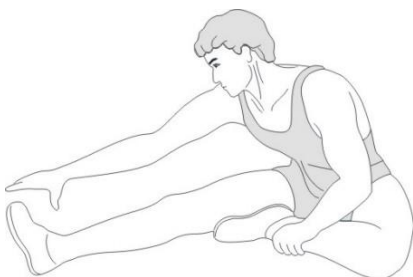
ESFRIE no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados.

ESFRIE no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados.

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.

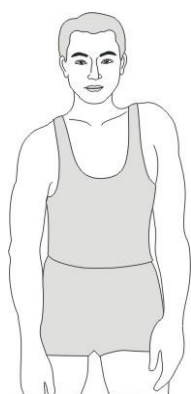
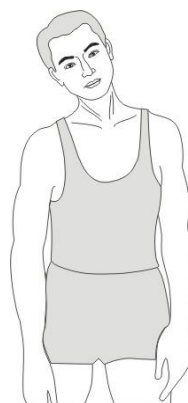


Alongamento de isquiotibiais

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.

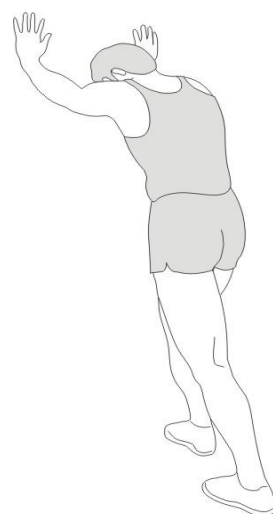


Ombros

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; 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.



em



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.

Estágio em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das pernas ficarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e certifique-se de manter um ritmo constante durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos até a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo.



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.

Se for constatado utilização incorreta, não nos responsabilizamos pela garantia. 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.

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

Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou alteração de falhas de peças, não nos responsabilizamos. Será solicitado imagens ou informações relativas antes de obter a garantia.

Este equipamento é apenas para uso doméstico e condomínios.