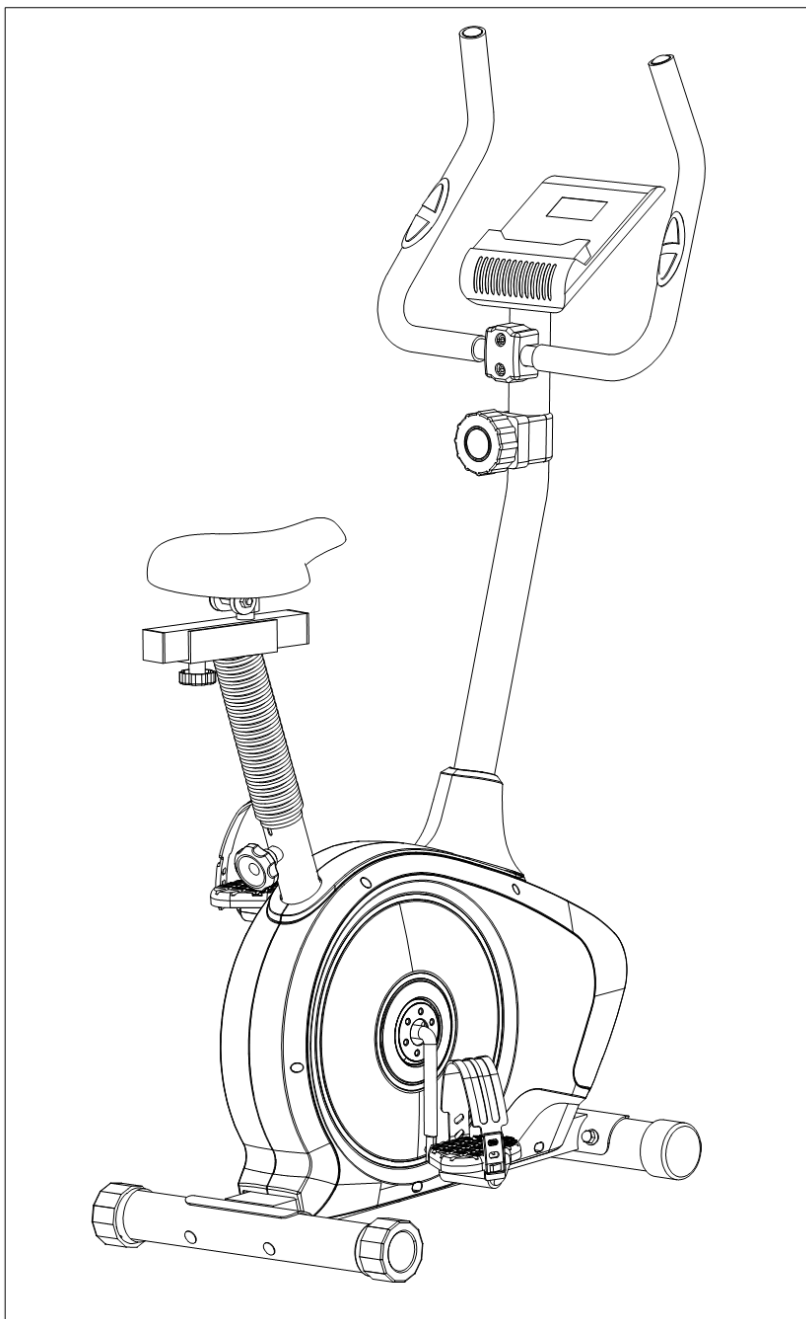


BICICLETA VERTICAL CLASSIC

O'NEAL

MANUAL DO USUÁRIO TP9516



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

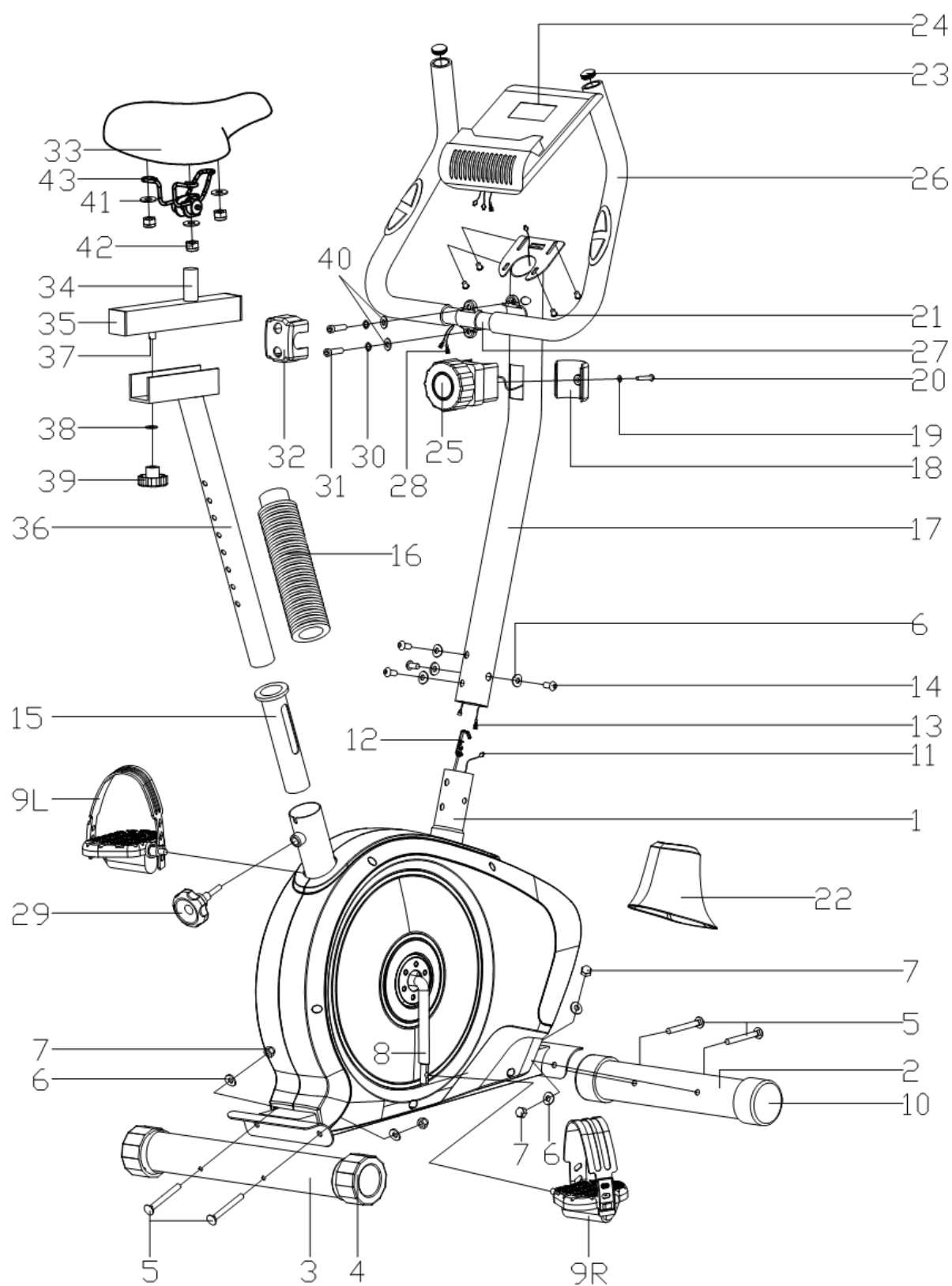
Não deixe de ler O MANUAL inteiro antes de montar ou fazer funcionar sua máquina. Em particular, note AS SEGUINTE MEDIDAS DE SEGURANÇA:

- 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. Reduzir a resistência girando o botão de ajuste para a fase 1 de resistência. Aumentar a resistência, girando o botão de ajuste para o estágio 8.

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	23	Capinha Redonda	2
2	Estabilizador Frontal	1	24	Painel	1
3	Estabilizador Traseiro	1	25	Controle de Tensão	1
4	Capinha Traseira	2	26	Almofada de mão	2
5	Parafuso M8×L74	4	27	Guidão	1
6	Arruela Φ8.5×1.5×Φ25×R33.5	8	28	Cabo Sensor de Pulso	2
7	Porca M8	4	29	Botão	1
8	Pé de Vela	1	30	Arruela D8	2
9L/R	Pedal	1/1	31	Parafuso M8×30	2
10	Capinha Frontal	2	32	Carenagem Mandril do Guidão	1
11	Cabo Sensor	1	33	Banco	1
12	Cabo de Tensão	1	34	Suporte Deslizante do Banco	1
13	Cabo Extensão	1	35	Capinha Quadrada	2
14	Parafuso M8×16	4	36	Suporte do Banco	1
15	Encaixe do Assento	1	37	Suporte em U	1
16	Extensão de Plástico	1	38	Arruela D10	1
17	Suporte do Guidão	1	39	Botão	1
18	Carenagem Controle Tensão	1	40	Arruela D8	2
19	Arruela	1	41	Arruela	3
20	Parafuso	1	42	Porca	3
21	Parafuso M4×10	4	43	Suporte do Banco	1
22	Carenagem Suporte Guidão	1			

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.

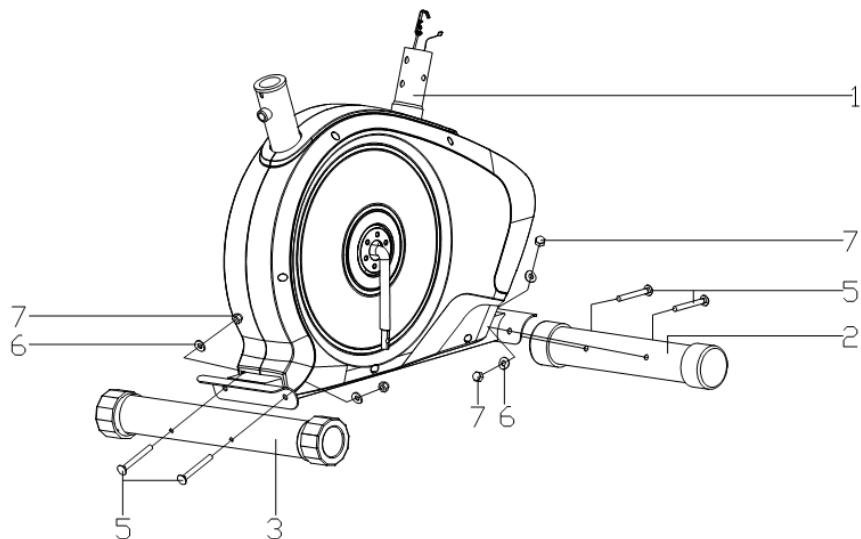
Recomenda-se que esta máquina seja montada por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1

Anexe o Estabilizador Frontal (2) e o Estabilizador Traseiro (3) na Base Principal (1) com Parafusos (5), Arruelas (6) e Porcas (7) como mostrado.

Nota: As tampas niveladoras do estabilizador traseiro podem ser ajustadas para manter o equipamento estável.

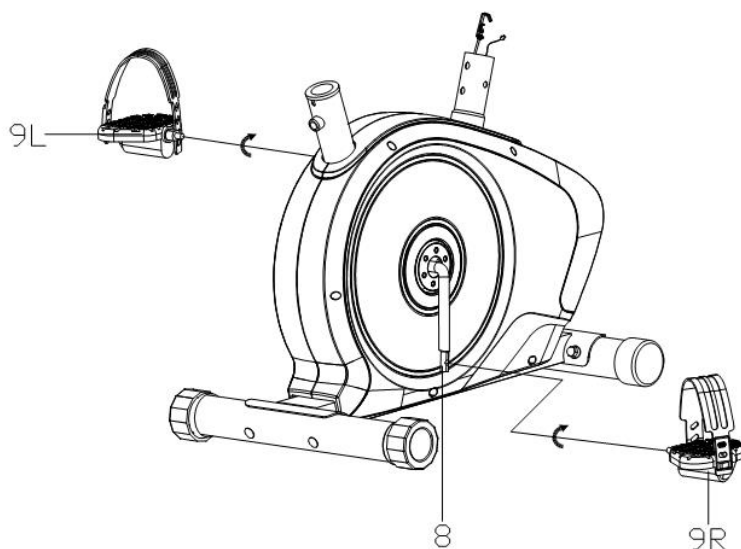


STEP 2

Anexe os Pedais (9L/R) no Pé de Vela (8L/R) respectivamente, visto da posição de quem está praticando o exercício.

Certifique-se sempre de que os pedais estão firmemente apertados antes de qualquer exercício.

Nota: Ambos os pedais são rotulados como L para Esquerda e R para Direita. Aperte o Pedal Esquerdo sentido anti-horário e o Pedal Direito em sentido horário.



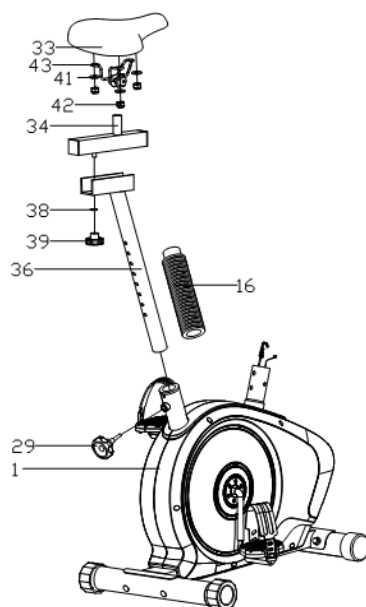
PASSO 3

Fixe o Suporte do Banco (43) no Banco (33) com Porca (42) e Arruela (41).

Anexe o Banco (33) no Suporte Deslizante do Banco (34), depois prenda o Suporte Deslizante do Banco (34) no Suporte do Banco (36) com Arruelas (38) e Botão (39) como mostrado.

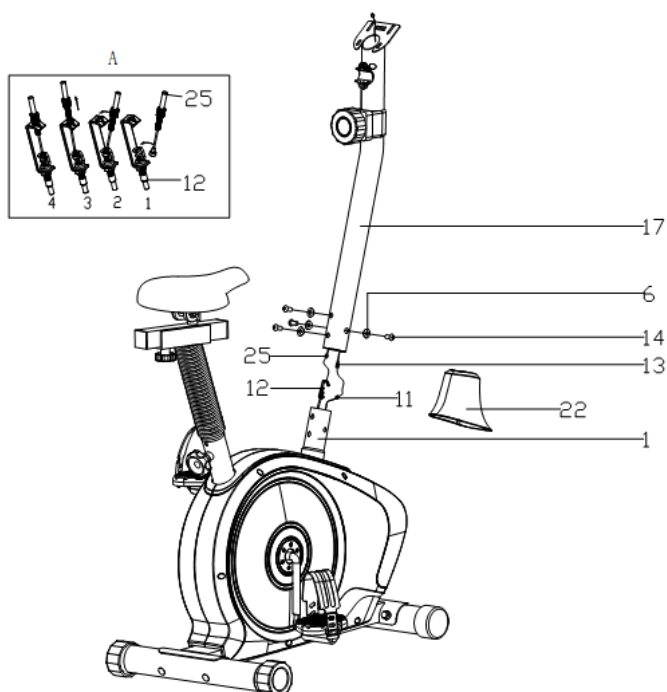
Insira o Suporte do Banco (36) na Extensão de Plástico (16), e depois encaixe o Suporte do Banco (36) na Base Principal (1) com Botão (29) na altura adequada como mostrado.

Nota: Certifique-se de que o Banco está travado no Suporte Deslizante antes do exercício.



PASSO 4

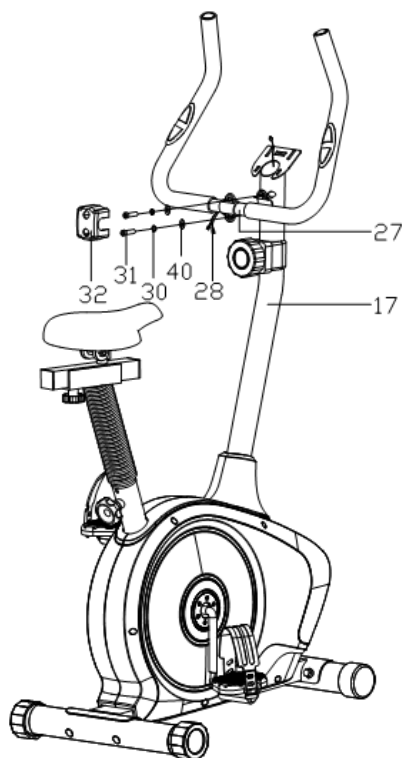
Insira a Carenagem do Suporte do Guidão (22) no Suporte do Guidão (17), depois conecte o Cabo Extensão (13) com o Cabo Sensor (11). Em seguida, ligue o Cabo Tensão (12) no Cabo do Controle de Tensão (25). Depois de ter certeza que todos os cabos estão devidamente conectados, fixe o Suporte do Guidão (17) na Base Principal (1) com Parafusos (14) e Arruelas (6). Finalmente encaixe a Carenagem do Suporte do Guidão (22).



PASSO 5

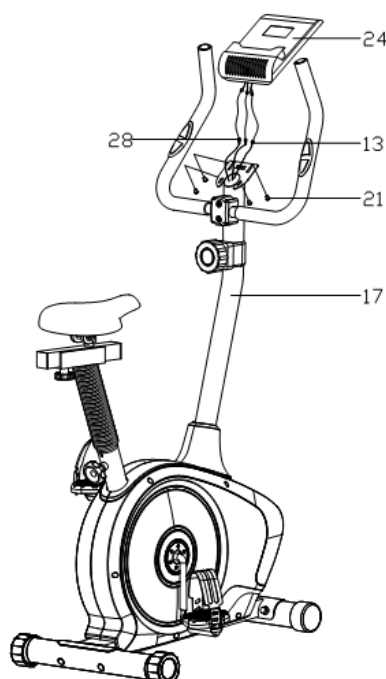
I: Mantenha o Cabo Sensor de Pulso (28) fora do Suporte do Guidão (17) através da parte superior do console do painel.

II: Anexe o Guidão (27) no Suporte do Guidão (17) com Parafusos (31), Arruelas (30) e Arruelas (40). Depois fixe a Carenagem Mandril do Guidão (32) no Guidão como mostrado.



PASSO 6

Conecte todos os Cabos (13 & 28) nos Cabos do Painel (24), e depois instale o Painel (24) no console no topo do Suporte do Guidão (17) com Parafusos (21) como mostrado.



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.



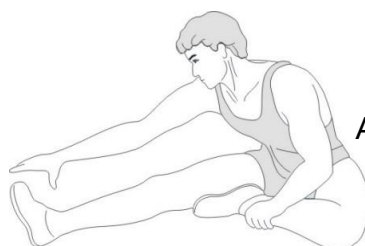
Alongamento
Lateral



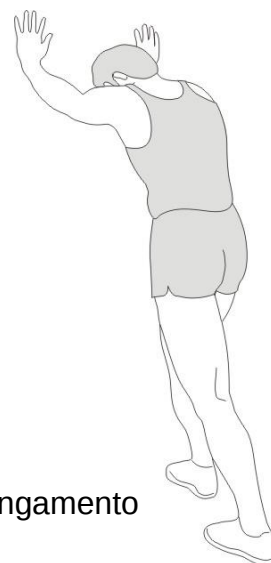
Dedo dos
Pés



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.