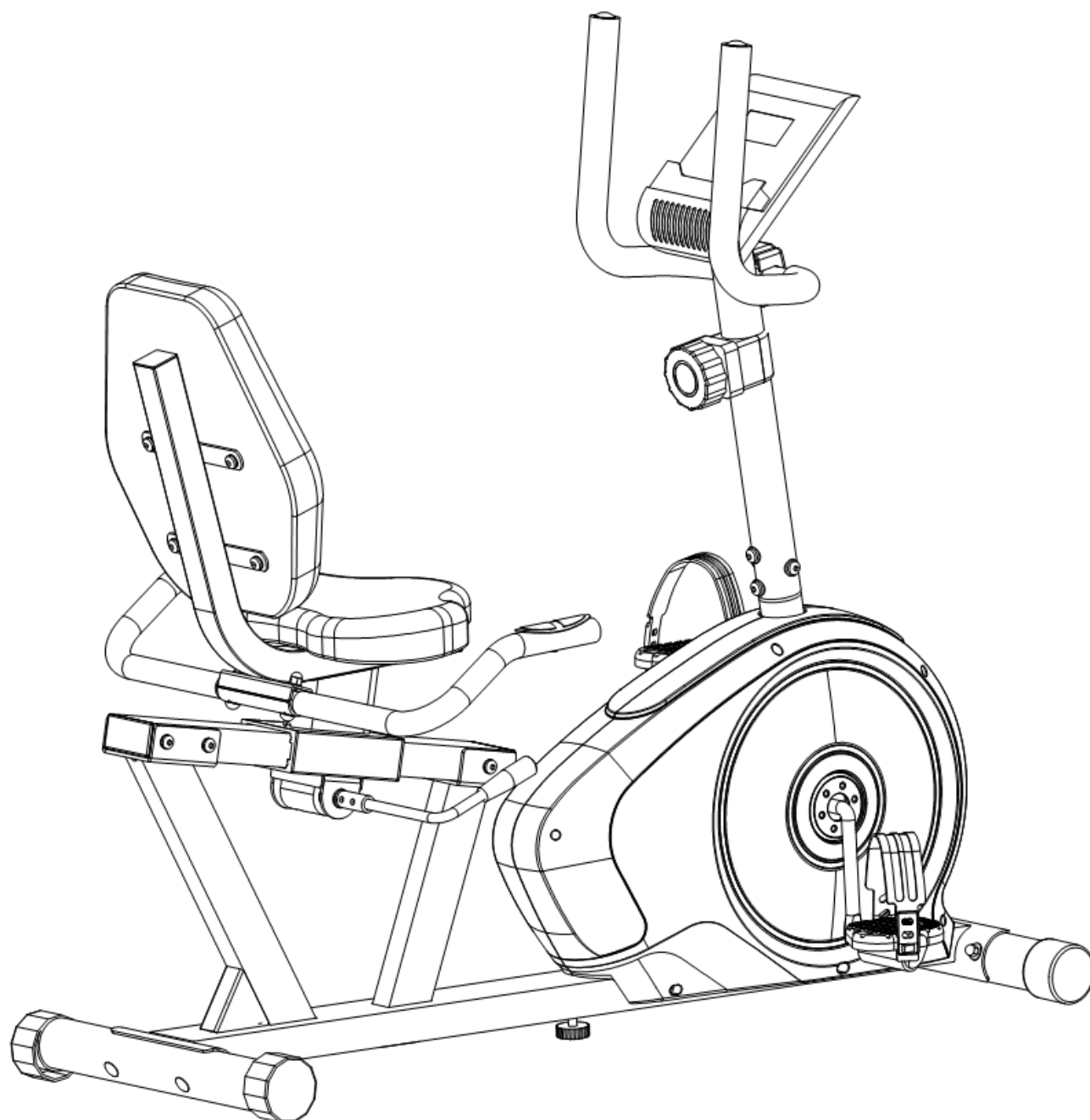


BICICLETA HORIZONTAL CLASSIC

O'NEAL

MANUAL DO USUÁRIO TP9517



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

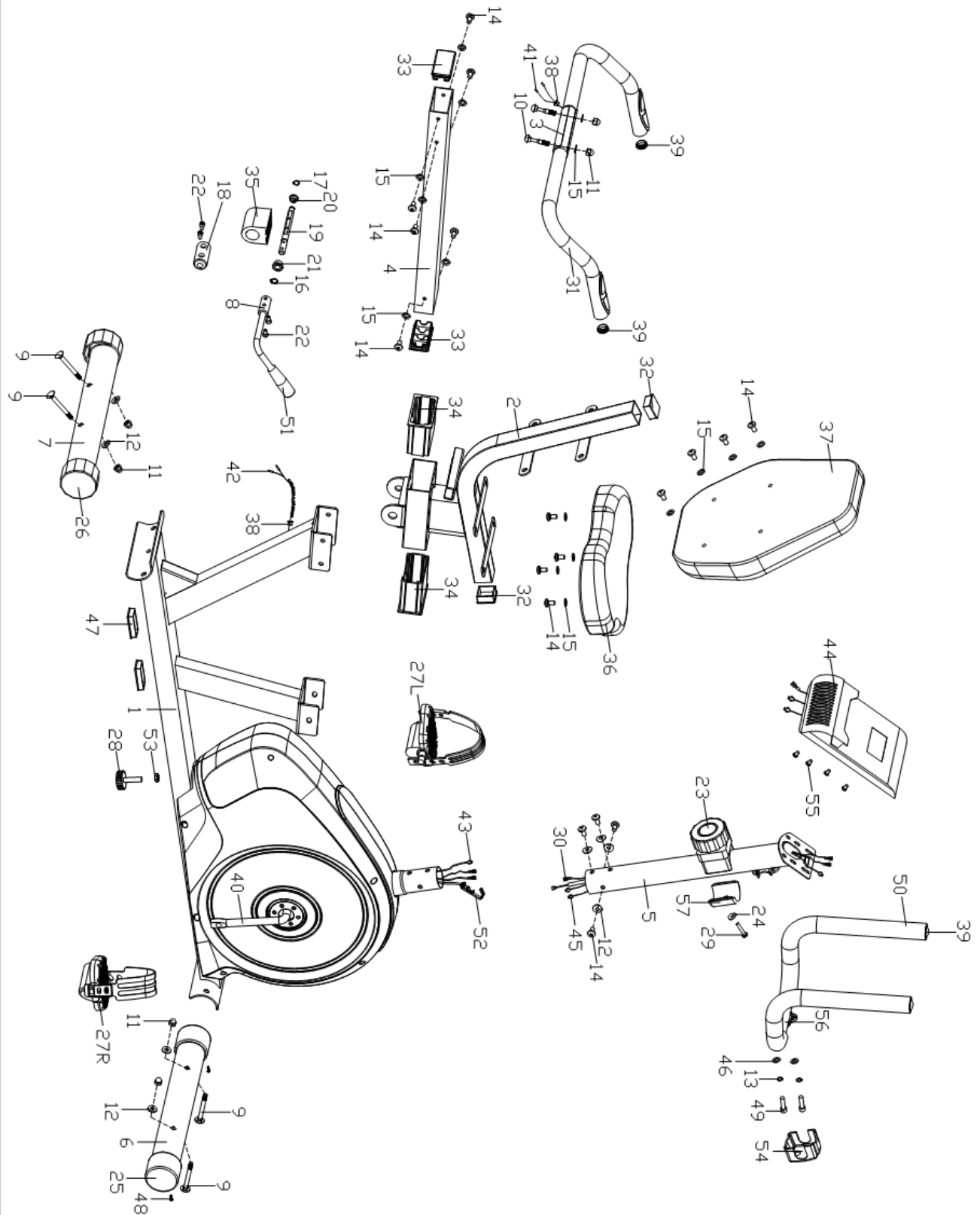
Não deixe de ler O MANUAL inteiro antes de montar ou fazer funcionar sua máquina. Em particular, note AS SEGUINTE MEDIDAS DE SEGURANÇA:

- 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	30	Cabo Extensão de Sensor	.1
2	Suporte do Banco	1	31	Almofada	2
3	Guidão	1	32	Capinha quadrada	2
4	Trilho Guia	1	33	Capinha quadrada	2
5	Suporte do Guidão	1	34	Bucha	2
6	Estabilizador Frontal	1	35	Bracket	1
7	Estabilizador Traseiro	1	36	Banco	1
8	Suporte de Mãos	1	37	Encosto	1
9	Parafuso M8×L74	4	38	Plug	2
10	Parafuso M8×L45	2	39	Capinha Redonda	4
11	Porca M8	6	40	Pé de Vela	1
12	Arruela $\Phi 25 \times 8.5 \times R33.5$	8	41	Cabo de Pulso	2
13	Arruela D8	2	42	Extensão do Cabo de Pulso 1	1
14	Parafuso M8×16	18	43	Cabo Sensor	1
15	Arruela D8×1.5× $\Phi 16$	16	44	Painel	1
16	Arruela D12	1	45	Extensão do Cabo de Pulso 2	2
17	Arruela D10	1	46	Arruela	2
18	Engrenagem excêntrica	1	47	Capinha Quadrada	2
19	Eixo Excêntrico	1	48	Parafuso ST4.2x18	2
20	Bucha Pequena	1	49	Parafuso M8×30	2
21	Bucha grande	1	50	Espuma de Mãos	2
22	Parafuso M6×10	4	51	Alça de Elevação	1
23	Controle de Tensão	1	52	Cabo de Tensão	1
24	Arruela	1	53	Porca M10	1
25	Capinha Frontal	2	54	Carenagem do Guidão	1
26	Capinha Traseira	2	55	Parafuso	4
27L/R	Pedal	1pr	56	Guidão	1
28	Pé Ajustável	1	57	Tampa Controle de Tensão	1
29	Parafuso	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.

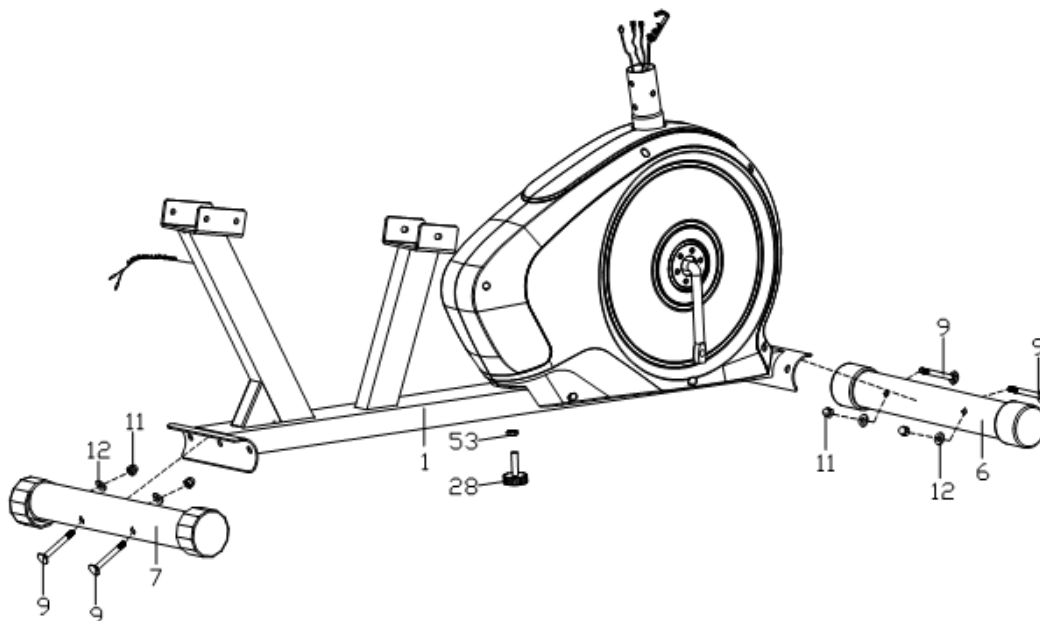
Recomenda-se que esta máquina seja montada por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1:

A: Prenda o Estabilizador Frontal (6) e Estabilizador Traseiro (7) na Base Principal (1) com Parafusos (9), Arruelas (12) Porcas (11).

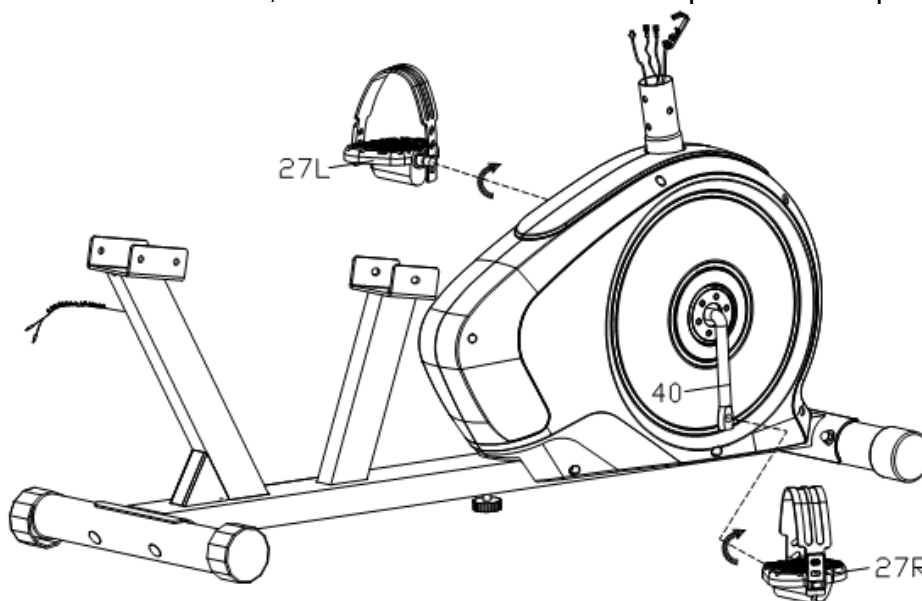
B: Fixe o Pé Ajustável (28) e Porca (53) na Base Principal (1).



PASSO 2:

Prenda o Pedal (27L/R) no Pé de Vela (40) com chave inglesa.

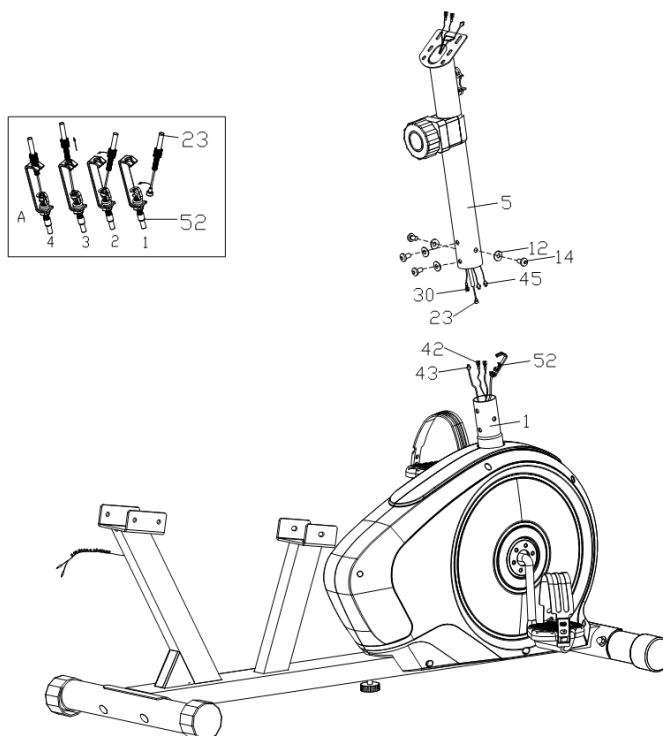
Observe: Prenda o pedal esquerdo (27L) no sentido anti-horário e prenda o pedal direito (27R) no sentido horário, como mostrado. E certifique-se de que o pedal (27L / R) esteja bloqueado firmemente durante o movimento, caso contrário os dentes do pedal serão quebrados.



PASSO 3:

A: Conecte a Extensão do Cabo de Pulso 2 (45) com a Extensão do Cabo de Pulso 1 (42) . Alimente o Cabo de Tensão (52) através do orifício do Suporte do Guidão (5) e, em seguida, conecte o Cabo de Tensão (52) com o Controle de Tensão (23) como mostrado

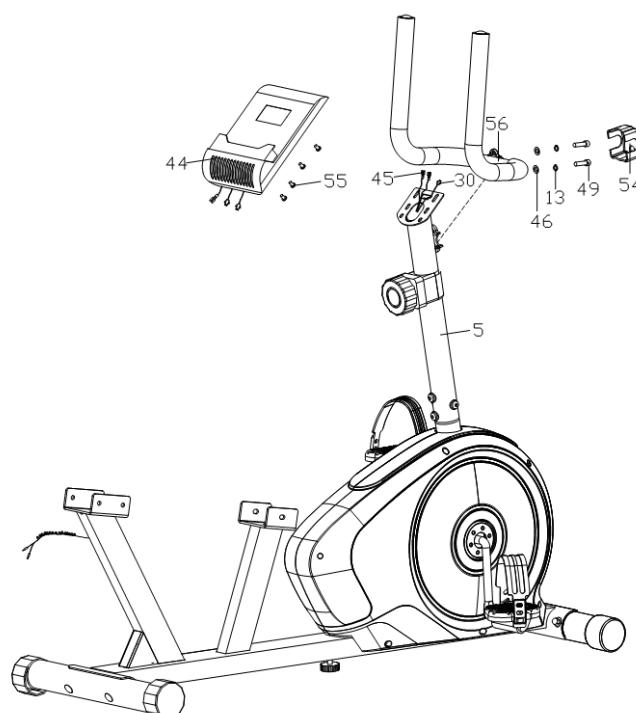
B: Prenda o Suporte do Guidão (5) na Base Principal (1) com Parafuso (14), e Arruelas (12).



PASSO 4:

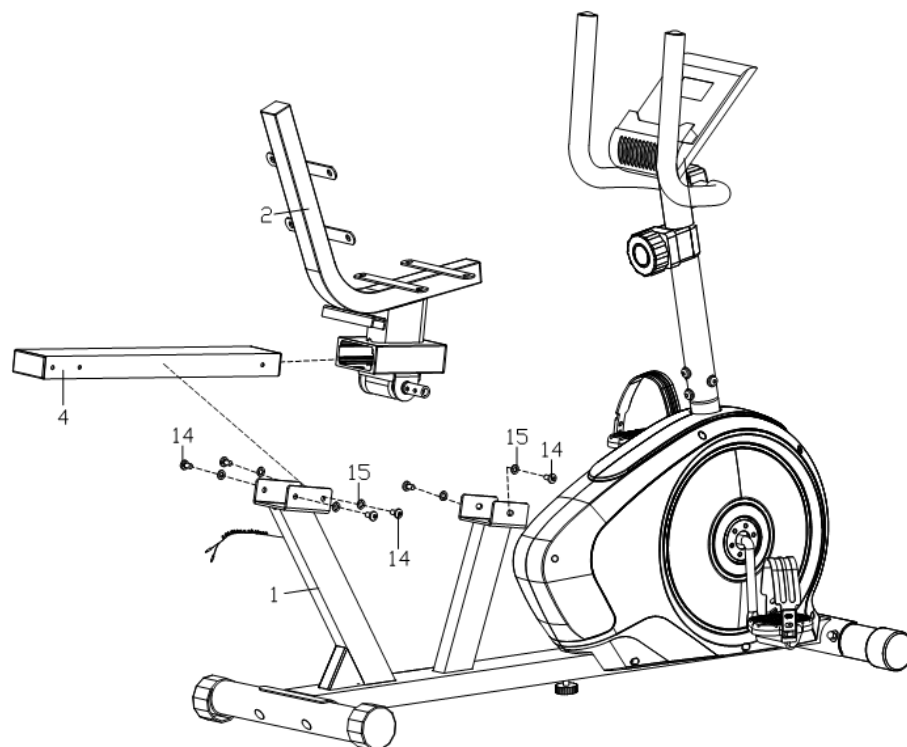
A: Anexe o Guidão (56) No Suporte do Guidão (5) com Parafusos (49) Arruelas (13) e Arruelas (46) e depois coloque a Carenagem do Guidão (54)

B: Conecte a Extensão do Cabo de Pulso 2 (45) e a Extensão do Cabo Sensor (30) com o Cabo do Painel (44), depois fixe o Painel (44) no Suporte do Guidão (5) com Parafuso (55)



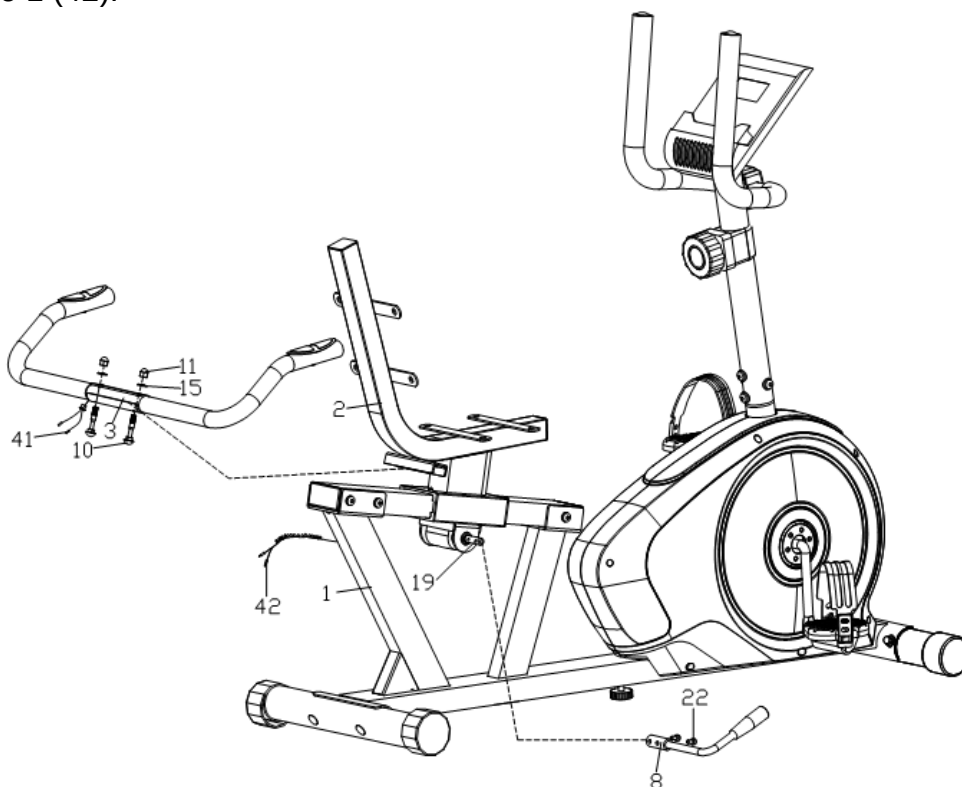
PASSO 5:

Insira o Trilho Guia (4) no Suporte do Banco (2), depois fixe o Trilho Guia (4) na Base Principal (1) com Parafuso (14) e Arruela (15).



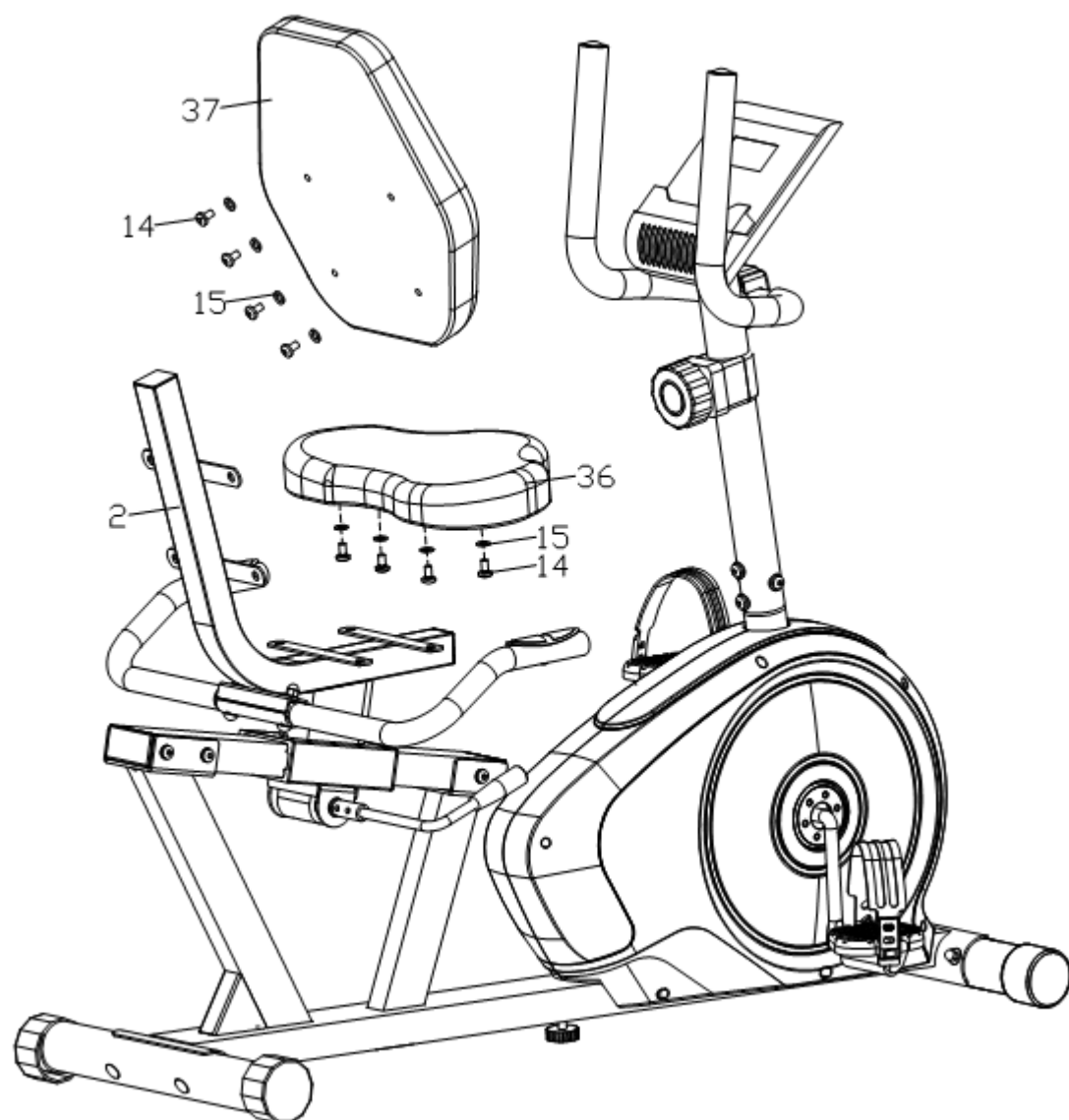
PASSO 6:

A: Insira o Suporte de Mãos (8) no Eixo Excêntrico (19) e prenda com Parafuso (22).
B: Insira o Guidão (3) no Suporte do Banco (2), e prenda no Suporte do Banco (2) com Parafuso (10), Arruela (15) e Porca (11). Conecte o Cabo de Pulso (41) com a Extensão do Cabo de Pulso 1 (42).



PASSO 7:

- A: Prenda o Encosto (37) no Suporte do Banco (2) com Parafusos (14) e Arruelas (15) .
B: Prenda o Banco (36) no Suporte do Banco (2) com Parafusos (14) e Arruelas (15).



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.



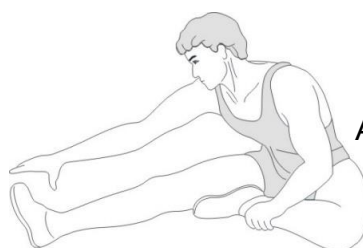
Alongamento
Lateral



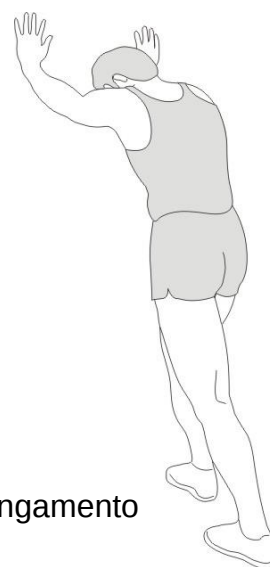
Dedo dos
Pés



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.