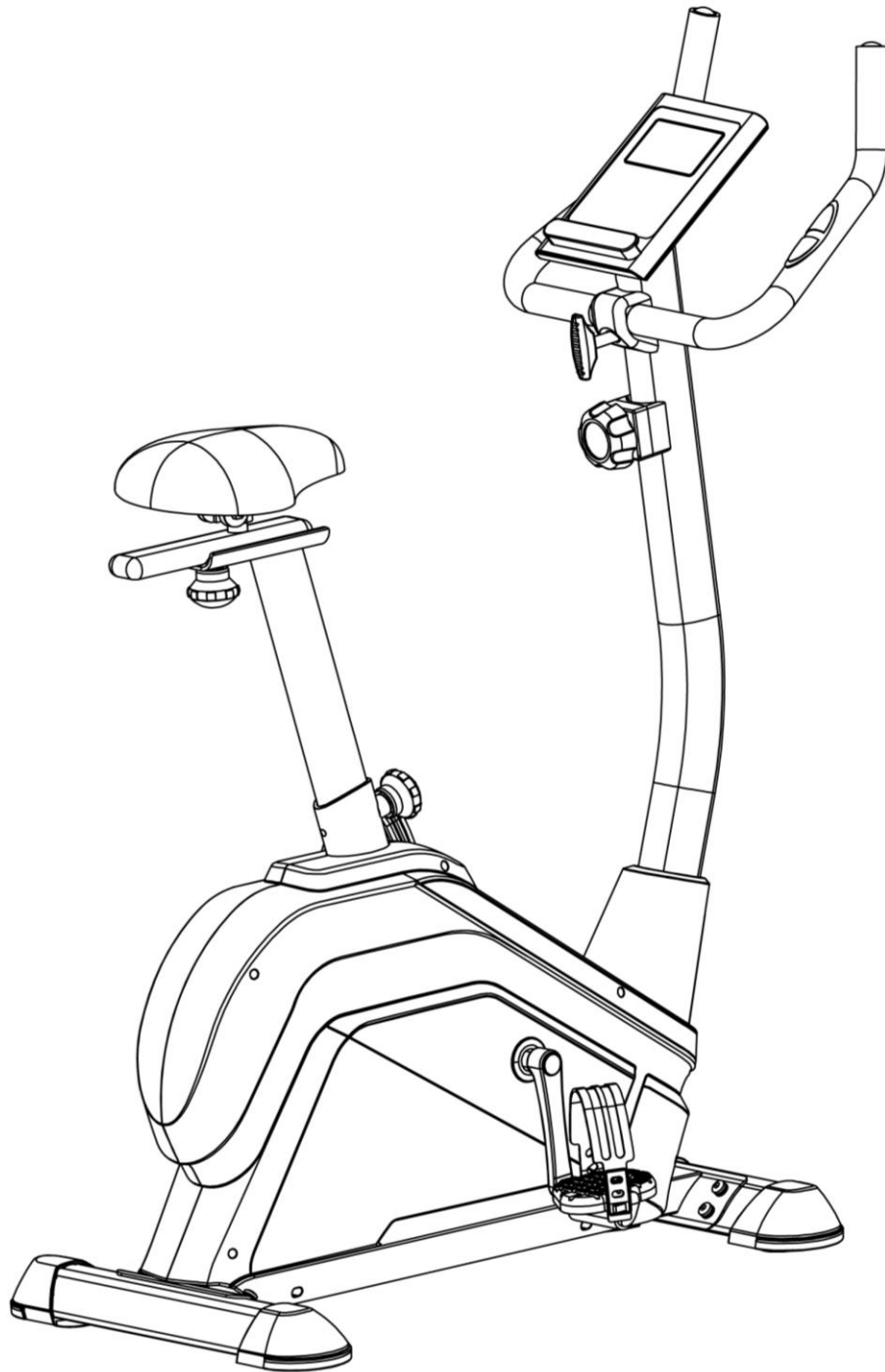


BICICLETA VERTICAL TP9620

MANUAL DO PROPRIETÁRIO



IMPORTANTE!

Leia todas as instruções atentamente antes de usar este produto.

Guarde este manual para consultas futuras.

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 Magnética! Para sua segurança e benefício, leia este manual atentamente antes de usar o equipamento.

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

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES

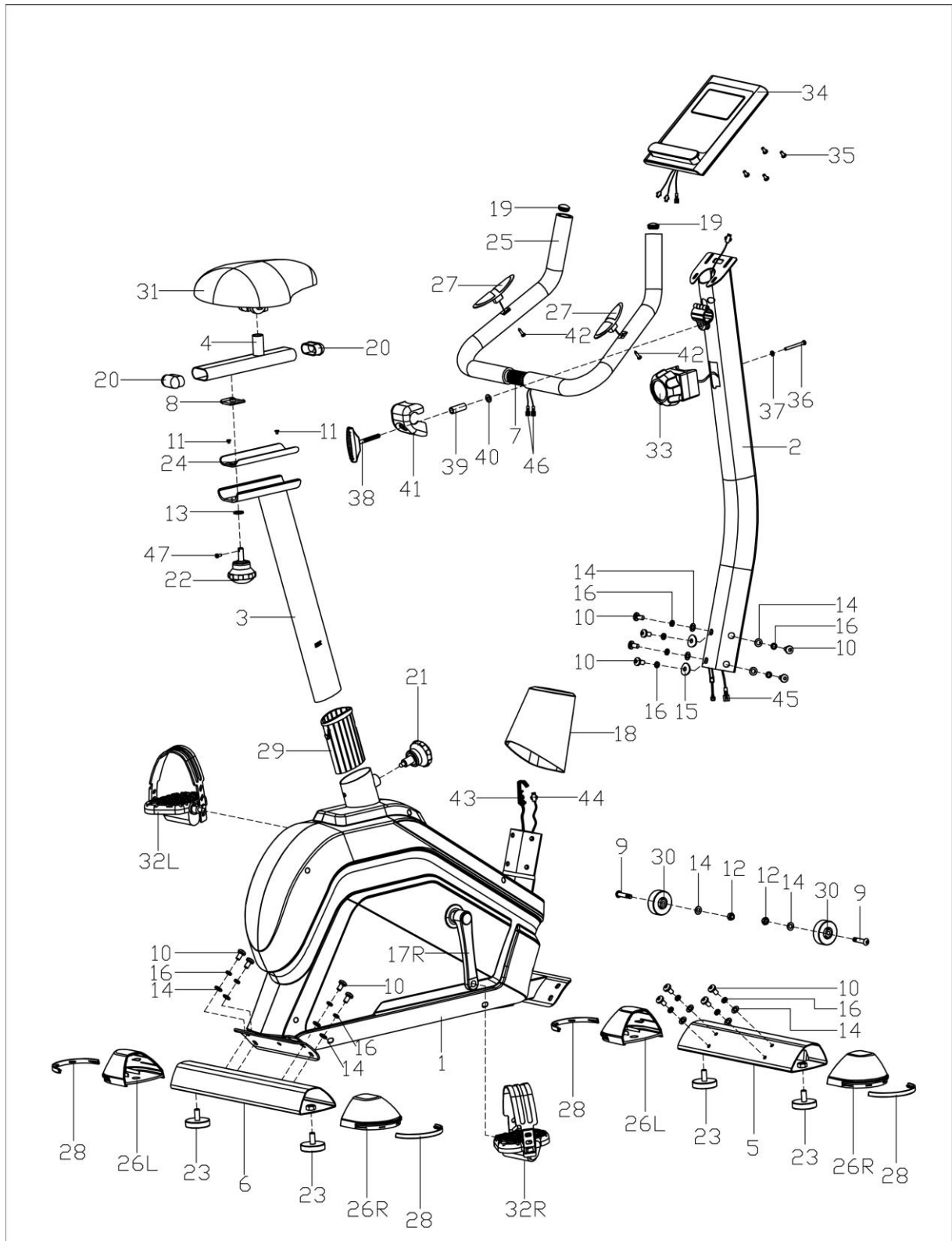
LEIA TODO O MANUAL ANTES DE MONTAR OU OPERAR O EQUIPAMENTO. OBSERVE, EM PARTICULAR, AS SEGUINTE PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA:

1. Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar o equipamento pela primeira vez e certifique-se de que o treinador esteja em condições seguras.
2. Instale o equipamento em um local seco e nivelado, longe da umidade e da água..
3. Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, placa de madeira etc.) embaixo do equipamento na área de montagem para evitar sujeira, etc.
4. Antes de iniciar o treinamento, remova todos os objetos em um raio de 2 metros do equipamento.
5. NÃO utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o equipamento. Utilize apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas para montar ou reparar qualquer peça do equipamento. Remova as gotas de suor do equipamento imediatamente após o término do treino..
6. Sua saúde pode ser afetada por treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de iniciar um programa de treinamento. Ele poderá definir a configuração máxima (pulsação, potência, duração do treinamento, etc.) para a qual você pode treinar e obter informações precisas durante o treinamento. Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
7. Realize treinamentos no equipamento somente quando ela estiver em funcionamento correto. Utilize somente peças de reposição originais para quaisquer reparos necessários.
8. Este equipamento pode ser usada para treinamento de apenas uma pessoa por vez.
9. Use roupas e calçados de treino adequados para o treino físico com o aparelho. Seus calçados de treino devem ser apropriados para o aparelho..
10. Se você sentir tontura, enjoo ou outros sintomas anormais, pare o treinamento e consulte um médico o mais rápido possível.
11. Pessoas como crianças e pessoas com deficiência só devem usar o equipamento na presença de outra pessoa que possa ajudar e aconselhar.
12. A potência do equipamento aumenta com o aumento da velocidade, e vice-versa. O equipamento possui um botão ajustável que permite ajustar a resistência. Reduza a resistência girando o botão de ajuste de resistência para o estágio 1. Aumente a resistência girando o botão de ajuste de resistência para o estágio 8.

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

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES / Peso máximo do usuário: 110 kg

DIAGRAMA EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

Peças n.º.	Descrição	Quantidade	Peças n.º.	Descrição	Quantidade
1	Quadro principal	1	25	Espuma	2
2	Canote do guidão	1	26L/R	Tampa da extremidade esquerda/direita	2pr
3	Canote vertical	1	27	Alça de pulso	2
4	Canote horizontal	1	28	Capa decorativa	4
5	Estabilizador dianteiro	1	29	Bucha	1
6	Estabilizador traseiro	1	30	Rolo	2
7	Guidão	1	31	Selim	1
8	Placa de aterramento	1	32L/R	Pedal E/D	1pr
9	Parafuso sextavado interno M8×38×L12	2	33	Controle de tensão	1
10	Parafuso sextavado interno M8×15	14	34	Display	1
11	Parafuso de cabeça escareada cruzada M4×6×Φ7	2	35	Parafuso em cruz M5×10	4
12	Porca de nylon M8	2	36	Parafuso em cruz M5×55	1
13	Arruela plana Φ10×Φ20×1,5	1	37	Arruela plana D5	1
14	Anilha plana circular D8×Φ16×1,5	14	38	Botão	1
15	Anilha curva circular Φ8,5×Φ25×1,5×R30	2	39	Bucha plástica	1
16	Arruela de pressão D8	14	40	Arruela plana D8×D13×1,5	1
17	Pedivela E/D	1pr	41	Tampa da braçadeira	1
18	Capa protetora	1	42	Parafuso de rosca cruzada ST4.2×16	2
19	Tampa redonda	2	43	Fio de controle de tensão	1
20	Tampa oblata	2	44	Fio do sensor	1
21	Botão de pressão	1	45	Fio de extensão	1
22	Botão com cabeça esférica	1	46	Fio de pulso	2
23	Pé com ajuste de equilíbrio	4	47	Parafuso de rosca cruzada M4×10	1
24	Proteção de plástico para selim	1			

OBSERVAÇÃO:

A maior parte do hardware de montagem listado foi embalado separadamente, mas alguns itens de hardware foram pré-instalados nas peças de montagem identificadas. Nesses casos, basta remover e reinstalar o hardware conforme a necessidade de montagem. Consulte as etapas de montagem individuais e anote todo o hardware pré-instalado.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

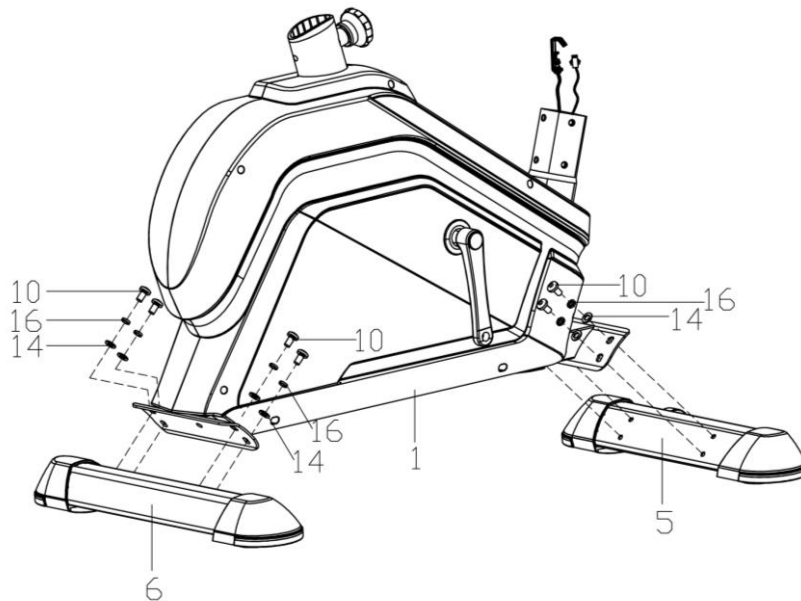
PREPARAÇÃO: Antes da montagem, certifique-se de que haja espaço suficiente ao redor do item; utilize as ferramentas disponíveis para a montagem; antes da montagem, verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis.

É altamente recomendável que este equipamento seja montado por duas ou mais pessoas para evitar possíveis ferimentos.

PASSO 1

1. Fixe os estabilizadores dianteiros (5) ao chassi principal (1) com os parafusos (10), arruelas de pressão (16) e arruela de pressão circular (14).

2. Fixe os estabilizadores traseiros (6) ao chassi principal (1) com os parafusos (10), arruelas de pressão (16) e arruela de pressão circular (14).

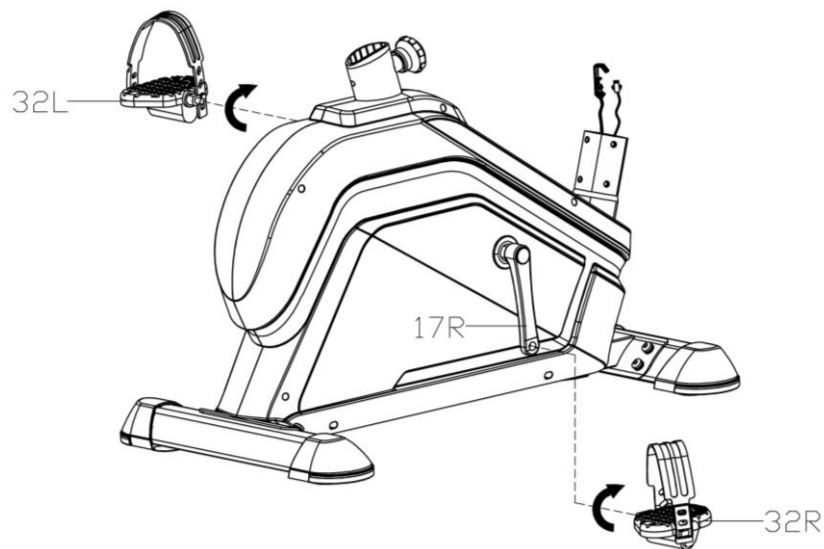


PASSO 2

Fixe os pedais (32L/R) às pedivelas (17L/R), respectivamente, vistos da posição de exercício do ciclista. Certifique-se sempre de que os pedais (32L/R) estejam firmemente apertados antes de qualquer exercício.

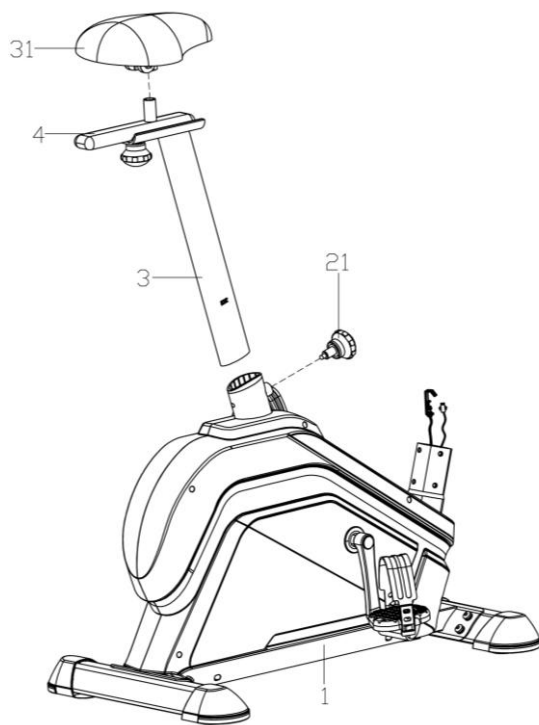
Observação: Ambos os pedais são identificados com L para ESQUERDA e R para DIREITA.

Para apertar, gire o pedal esquerdo no sentido anti-horário e o pedal direito no sentido horário.



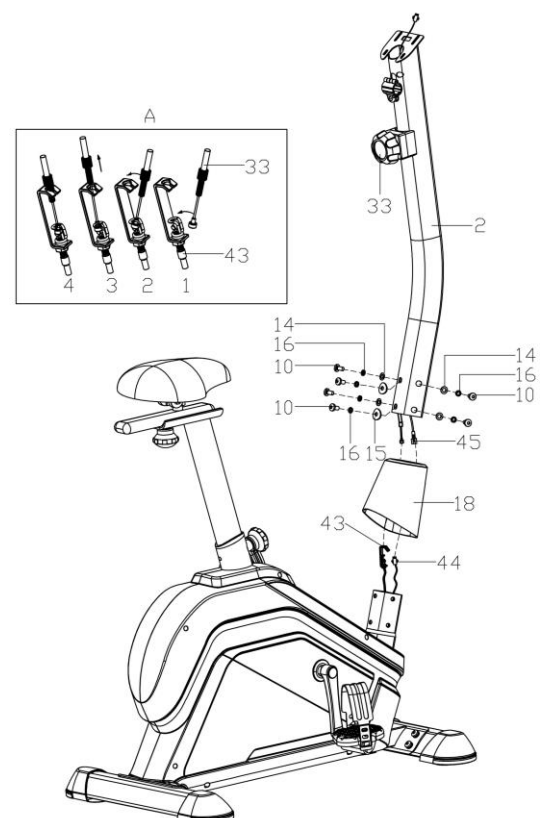
PASSO 3

1. Insira o canote vertical (3) na estrutura principal (1), fixando-o com o botão de pressão (21) na altura adequada.
2. Fixe o selim (31) ao canote horizontal (4) e trave o suporte (31) no canote horizontal (4) com um parafuso. Observação: Certifique-se de que o suporte (31) esteja firmemente travado no canote horizontal (4) antes do exercício.



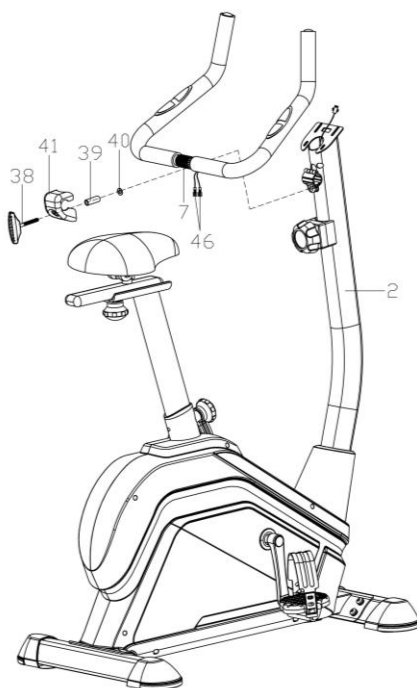
PASSO 4

1. Insira a capa protetora (18) no suporte do guidão (2);
2. Conecte o fio do sensor (44) ao fio do sensor de extensão (45); e conecte o fio do controle de tensão (33) ao fio do controle de tensão (43), conforme mostrado na figura A. Fixe o suporte do guidão (2) no quadro principal (1) com os parafusos (10), arruelas de pressão (16) e arruela plana circular (14). Deslize a capa protetora (18) para baixo e encaixe-a no lugar.



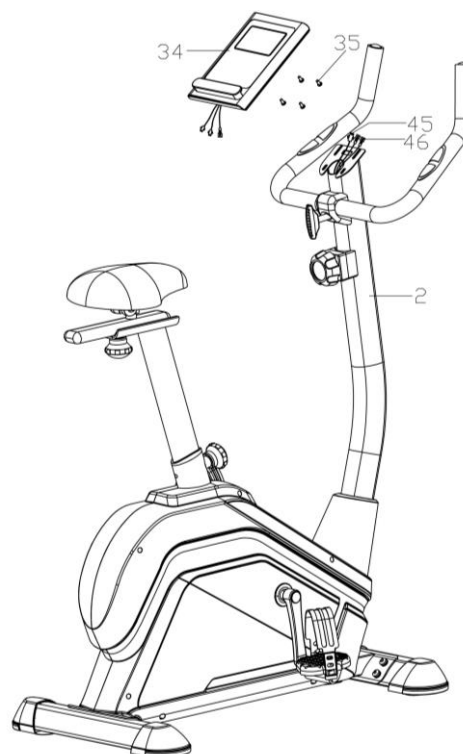
PASSO 5

Passo o fio do sensor de pulso (46) para fora do suporte do guidão (2) através do suporte do painel. Fixe o guidão (7) ao suporte do guidão (2) com o parafuso (38), a arruela plana (40), a bucha (39) e a tampa da braçadeira. (41).



PASSO 6

1. Conecte todos os fios (45 e 46) aos fios que vêm do painel (34).
2. Prenda o painel (34) no suporte do painel na parte superior do guidão (2) com os parafusos (35).



EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

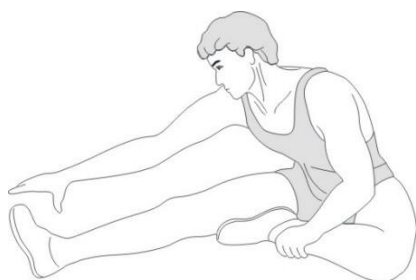
Alongamento da parte interna da coxa

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.



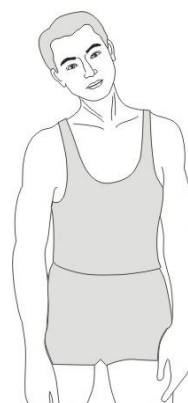
Alongamento de isquiotibiais

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.

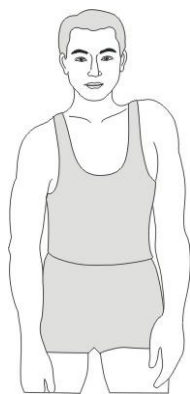


Pescoço

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 contagem.



uma

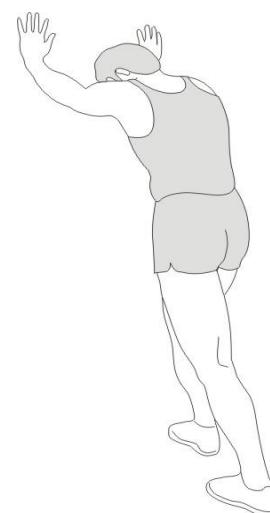


Ombros

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; em 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.





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.



ARREFECIMENTO

O objetivo do arrefecimento é retornar o corpo ao seu estado normal ou próximo ao normal, em repouso, ao final de cada sessão de exercício. Um arrefecimento adequado reduz lentamente a frequência cardíaca e permite que o sangue retorne ao coração.

GARANTIA

Nós temos 6 meses de garantia para painel, pintura, estrutura.
90 dias para itens de desgastes.

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.

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 residencial.