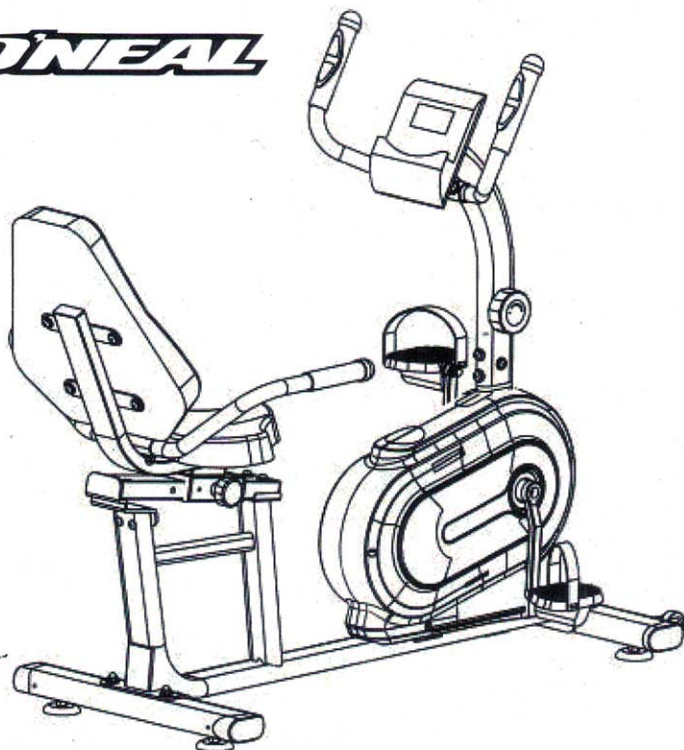


# **BICICLETA FITNESS INDOOR MANUAL DO USUÁRIO TP-0512**

***O'NEAL***

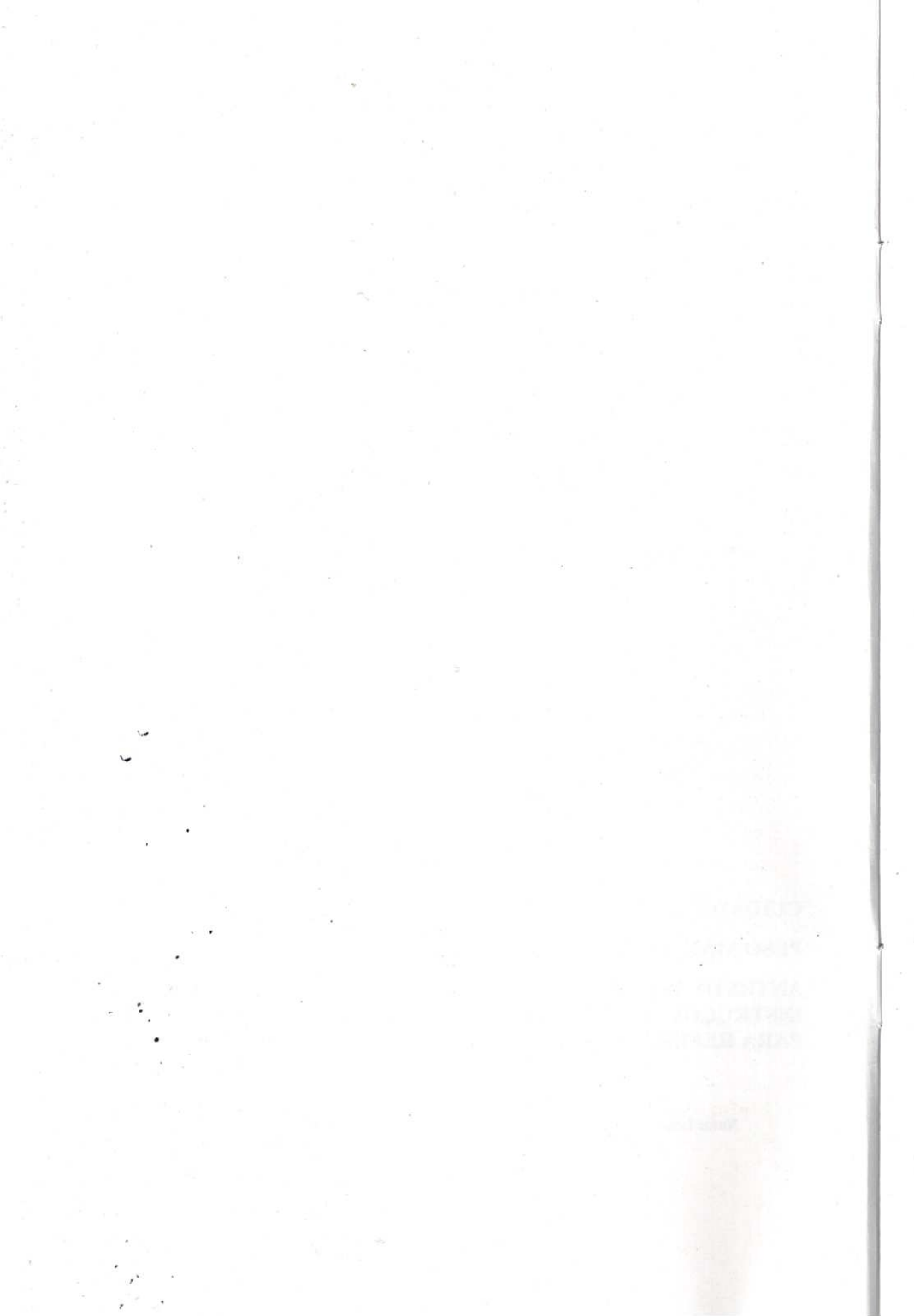


## **CUIDADO:**

**PESO MÁX. DO USUÁRIO: 150KG**

**ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO, SIGA CUIDADOSAMENTE AS INSTRUÇÕES E LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES, DEPOIS GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA.**

**Nota: Leia atentamente este manual do produto antes de instalar ou usar nossos produtos**



## INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

### AVISO

PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES GRAVES, LEIA AS SEGUINTE INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO.

**IMPORTANTE: ESTA UNIDADE É APENAS PARA USO DOMÉSTICO**

1. É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. seguro e
2. O uso eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados sobre todos os avisos e precauções.
3. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar seu médico para determinar se você tem alguma condição física ou de saúde que possa representar um risco para sua saúde e segurança ou impedi-lo de usar o equipamento adequadamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetem sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
4. Fique atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde.
5. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de tontura, tontura ou náusea. Se você tiver alguma dessas condições, consulte seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
6. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento foi projetado apenas para uso adulto.
7. Use o equipamento em uma superfície sólida e plana com uma capa protetora para o chão ou carpete. Por segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metro de espaço livre ao seu redor.
8. Antes de utilizar o equipamento, verifique se os parafusos e porcas estão bem apertados.
9. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste
10. Utilize sempre o equipamento conforme indicado. Se você encontrar

algum componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir algum ruído incomum vindo do equipamento durante o uso, pare. Não use o equipamento até que o problema seja corrigido.

11. Use roupas adequadas durante o uso do equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.

12. Peso máximo do usuário 150kg.

13. Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.

14. O sistema de freio deste equipamento não é relevante.

15. Deve-se ter cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas. Sempre use técnicas de elevação adequadas e/ou use assistência.

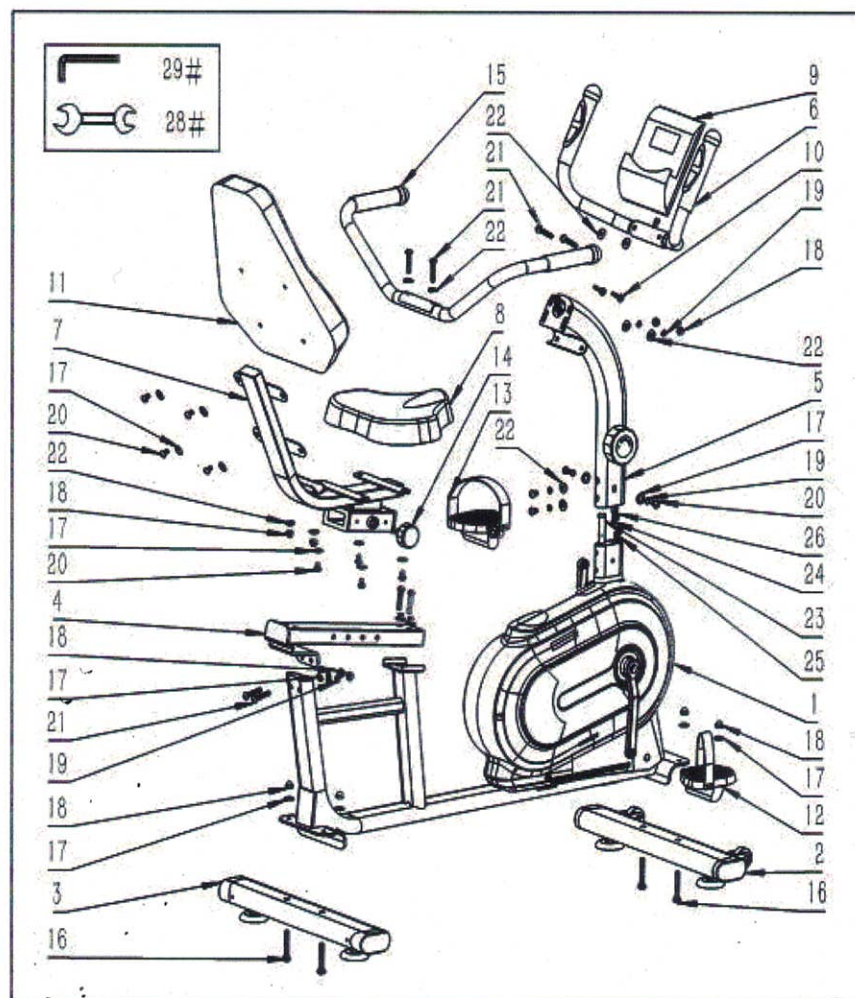
## **GARANTIA**

São 6 meses de garantia por defeito de fabricação. Dentro desse prazo fornecemos gratuitamente as peças de reposição para seu reparo.

Caso for constatado utilização incorreta ou montagem incorreta, ou até troca por peças paralelas, não nos responsabilizaremos.

**Este equipamento é apenas para uso residencial.**

# DESENHO EXPLODIDO

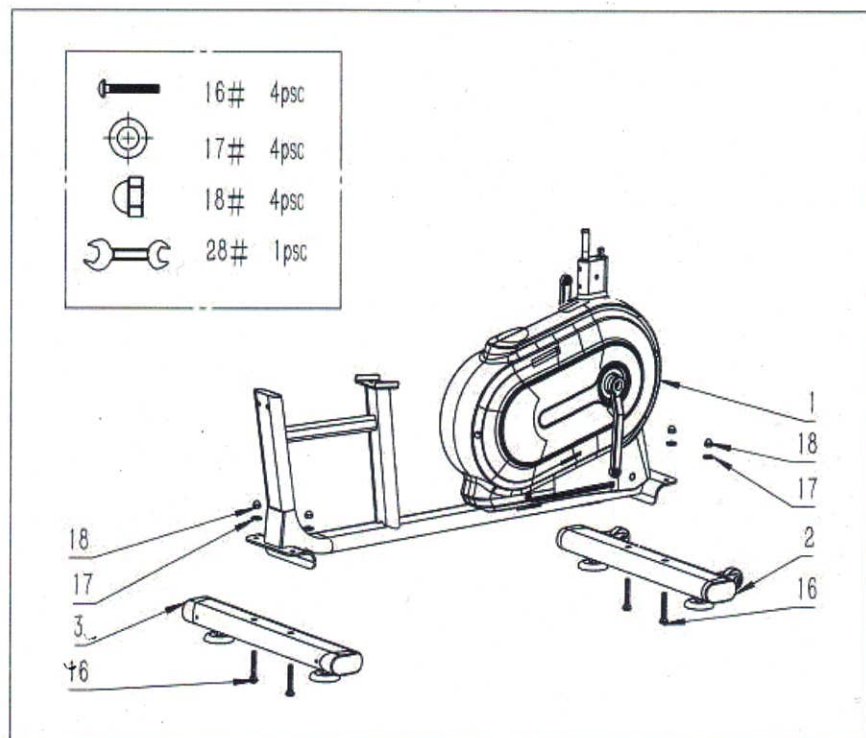


# LISTA DE PEÇAS

| NO. | NOME                     | TAMANHO        | QTY. | NO. | NOME                        | TAMANHO  | QTY. |
|-----|--------------------------|----------------|------|-----|-----------------------------|----------|------|
| 1   | Corpo Principal          | Conjunto       | 1    | 19  | Arruela plana               | D8       | 20   |
| 2   | Estabilizador Frontal    | Conjunto       | 1    | 20  | Parafuso de cabeça de botão | M8-16    | 12   |
| 3   | Estabilizador Traseiro   | Conjunto       | 1    | 21  | Parafuso de cabeça de botão | M8-40    | 6    |
| 4   | Guia Deslizante          | Conjunto       | 1    | 22  | Arruela curva               | D8       | 10   |
| 5   | Lidar com poste          | Conjunto       | 1    | 23  | Linha de resistência A      | Conjunto | 1    |
| 6   | Apoio de braço dianteiro | Conjunto       | 1    | 24  | Linha de resistência B      | Conjunto | 1    |
| 7   | Almofada de Assento      | Conjunto       | 1    | 25  | Sinal Fio-A                 | Conjunto | 1    |
| 8   | Selim                    | Mola carregada | 1    | 26  | Sinal Fio-B                 | Conjunto | 1    |
| 9   | Monitor                  | Quadrado       | 1    | 27  | Sinal Fio-C                 | Conjunto | 1    |
| 10  | Parafusos de cabeça      | M5-10          | 2    | 28  | Chave aberta                | 13-15    | 1    |
| 11  | Almofada traseira        | Conjunto       | 1    | 29  | Chave hexagonal interna     | 6mm      | 1    |
| 12  | pedal direito            | R              | 1    |     |                             |          |      |
| 13  | pedal esquerdo           | eu             | 1    |     |                             |          |      |
| 14  | Botão de ajuste          | M16            | 2    |     |                             |          |      |
| 15  | Apoio de braço traseiro  | Conjunto       | 1    |     |                             |          |      |
| 16  | Parafusos de transporte  | M8-50          | 4    |     |                             |          |      |
| 17  | Arruela curva            | D8             | 6    |     |                             |          |      |
| 18  | porca de cobertura       | M8             | 8    |     |                             |          |      |

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## PASSO 1

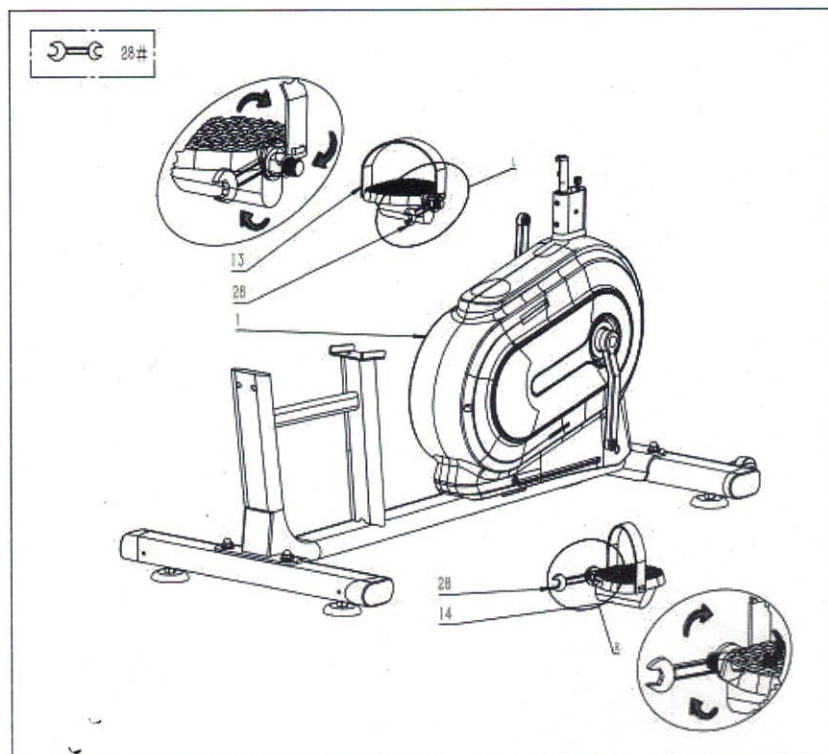


O Estabilizador Frontal (2) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos de Carro (16), Arruelas Planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com chave de boca (29). Nota: as rodas de movimento do Estabilizador Frontal (2) estão para frente, conforme mostrado.

Da mesma forma, o Estabilizador Traseiro (3) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos Carruagens (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com chave de boca (28).

Atenção: Os ajustadores de pé no estabilizador traseiro (3) podem ajustar a máquina ao solo suavemente. As rodas móveis em ambos os lados do estabilizador frontal (2) podem mover a máquina em uma curta distância.

## PASSO 2

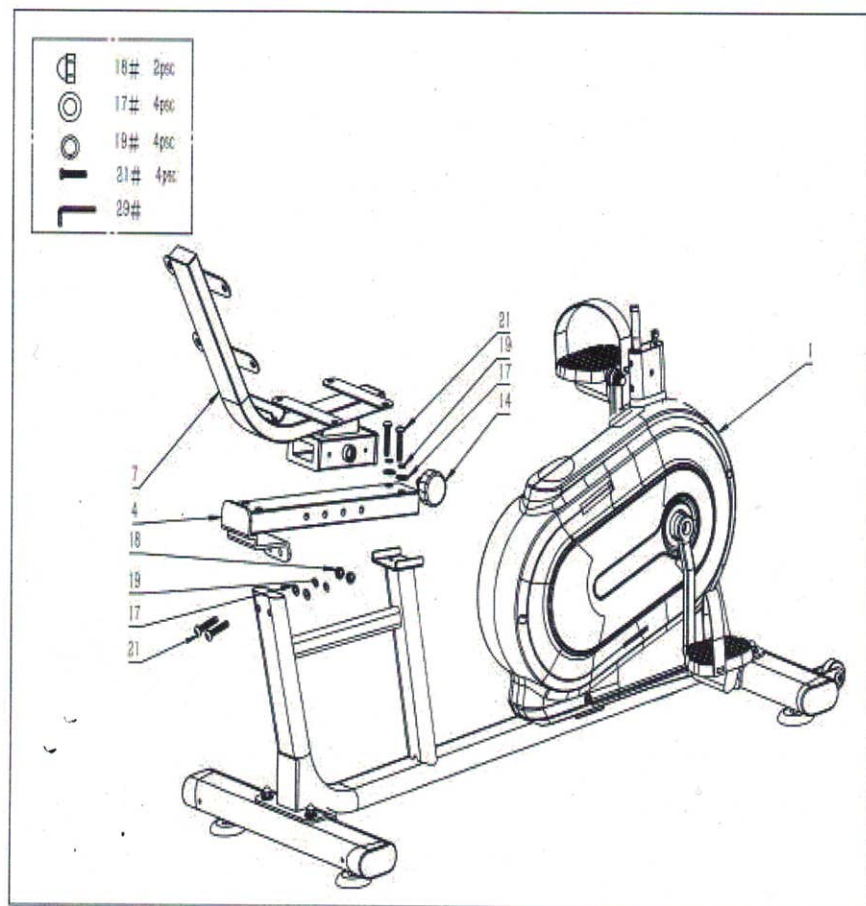


Instale o pedal direito (12) com a marca R no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave de boca (29). Nota: aperte no sentido horário.

Da mesma forma, instale o pedal esquerdo (13) com a marca L no corpo principal (1) e fixe com uma chave de boca (28). Observação: aperte no sentido anti-horário.

Os botões de ajuste (14) são instalados na frente e atrás do corpo principal (1) respectivamente. Observe que nenhum aperto é necessário neste momento.

### PASSO 3

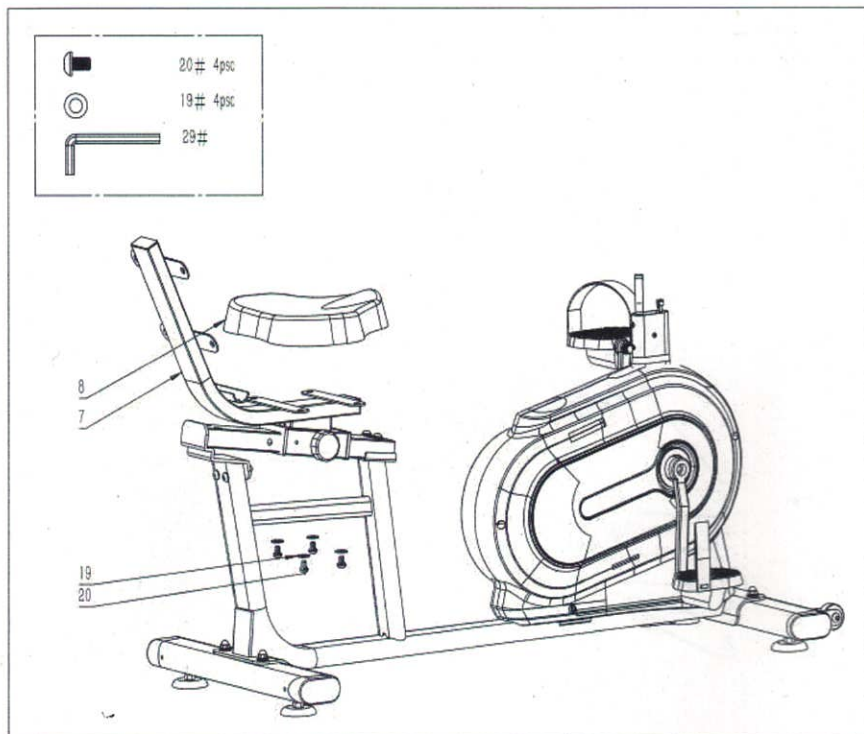


Faça a pré-instalação primeiro, instale o trilho deslizante número (4) no slide número da almofada do assento (7) conforme a seta na figura, e use o botão de ajuste número (14) para fixar e apertar;

Coloque o número de série pré-instalado (4) nos dois suportes levantados atrás do número de série da estrutura principal (1), alinhe os orifícios e use a arruela chata número de série (19) e os parafusos de cabeça cilíndrica M8-40 e aperte os Chave Allen (29).

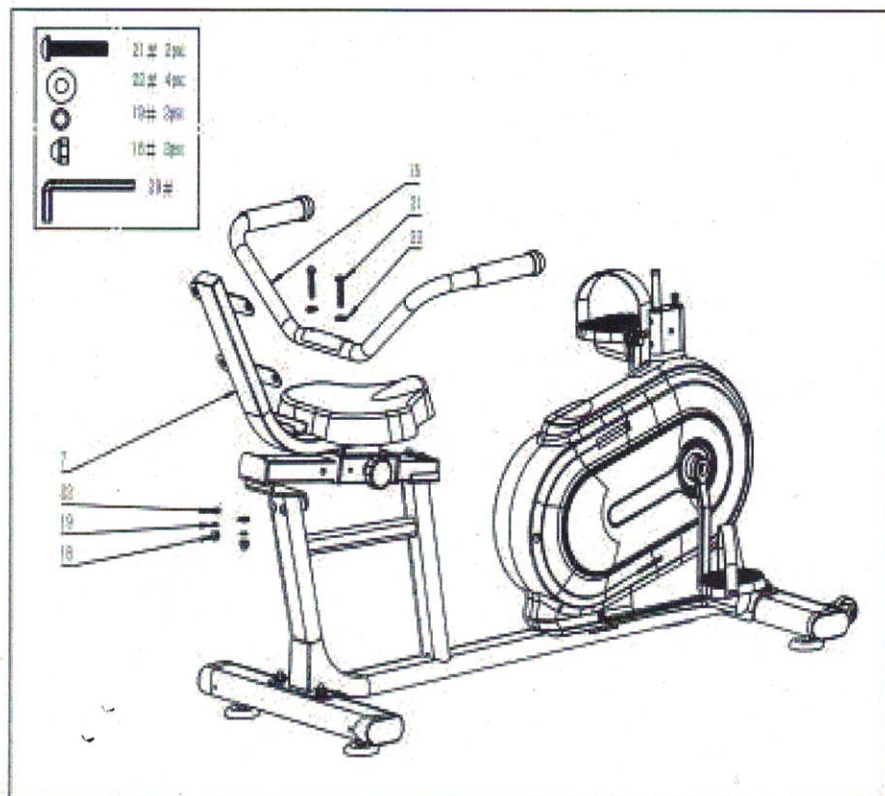
Observação: Você pode pré-apertar os quatro parafusos manualmente e, em seguida, apertá-los após o ajuste.

## PASSO 4



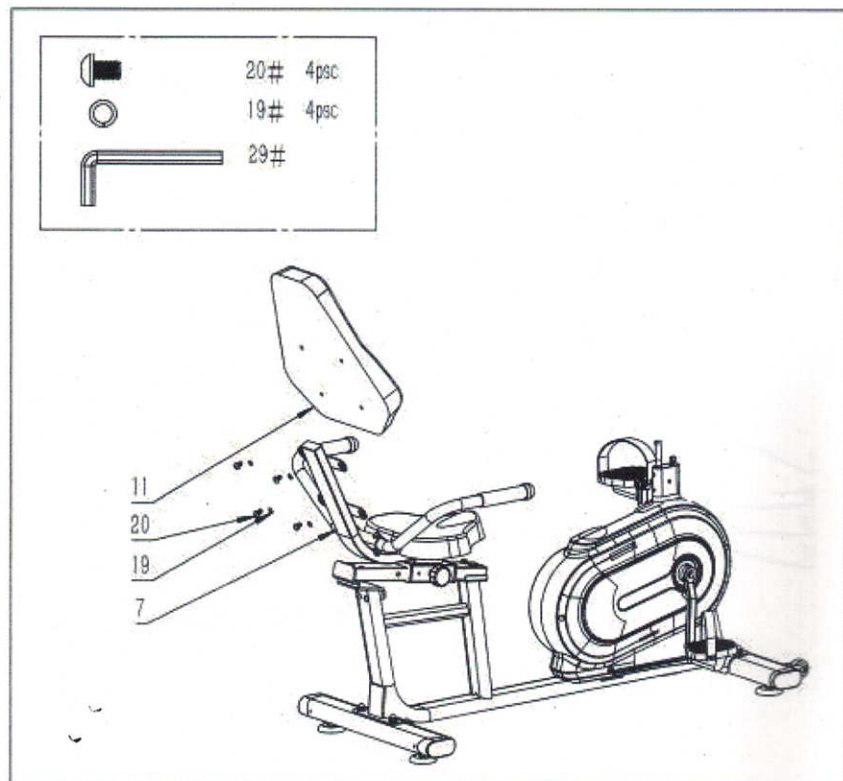
Pré-instale o número de série do parafuso de cabeça sextavada M8-16 (20) e a arruela plana número de série (19), depois coloque o número de série da almofada do assento (8) no número de série do assento deslizante da almofada do assento (7), alinhe e coloque os quatro parafusos pré-instalados manualmente nas roscas da almofada do assento e, finalmente, use a chave Allen para fixar e apertar.

## PASSO 5



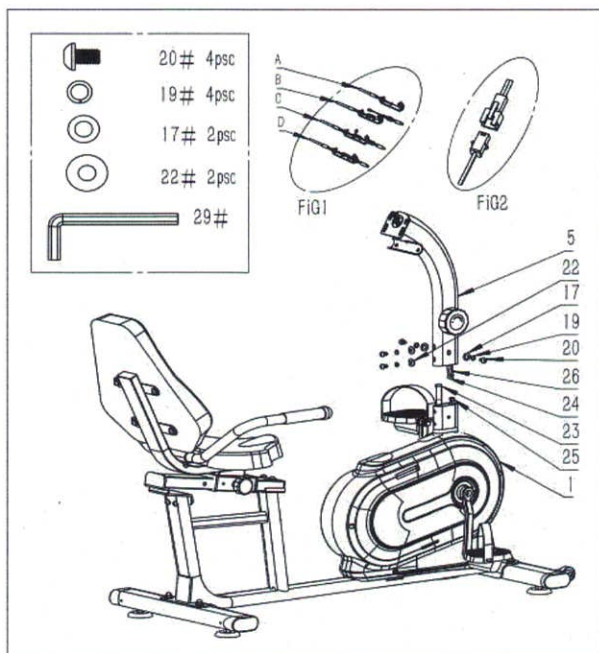
Coloque o número de série do apoio de braço traseiro (15) no número de série do assento deslizante da almofada do assento (7), alinhe os orifícios, coloque o número de série da arruela de arco D8 (21) e, em seguida, passe o número de série do parafuso sextavado M8-40 (22) através do apoio de braço. Insira o orifício roscado no assento deslizante da almofada do assento e, finalmente, use a chave Allen número (30) para fixar e apertar.

## PASSO 6



Pré-instale os parafusos de cabeça cilíndrica M8-16 e as arruelas planas D8, depois coloque o número de série da almofada traseira (11) no número de série do assento deslizante da almofada do assento (7) e use os parafusos pré-instalados para passar pelos orifícios da almofada do assento, deslize o assento e aparafuse-os na parte de trás. No orifício rosqueado da junta, use uma chave Allen para fixar e apertar.

## PASSO 7



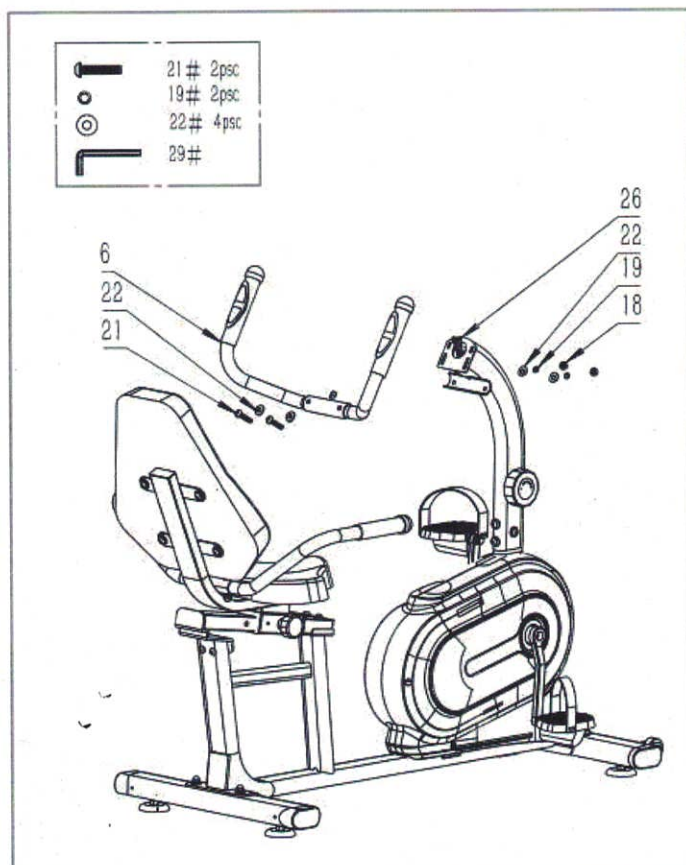
Conecte o fio de resistência número de série 23 A e o fio de resistência número de série 24 D no número de série da estrutura principal (1). O método de encaixe é mostrado na Figura 1. Nota: A. Coloque o gancho de mola de 23 plano como mostrado na figura; B. Puxe a corda de 23 como mostra a figura. Dobre para fora; C. Passe o cordão 24 no gancho do 23 conforme a figura; D. Gire o gancho de mola de 23 para o lugar conforme mostrado na figura, passe o cordão 24 pela ranhura do gancho 23 e, em seguida, coloque. 24 Coloque a junta externa do cordão no orifício redondo do gancho 23.

Conecte a linha de indução A do número de série 25 e a linha de indução B do número de série 24. O método de conexão é mostrado na Figura 2 e as duas interfaces correspondem.

Depois que os dois acima estiverem instalados, coloque-os nos orifícios na frente da estrutura principal;

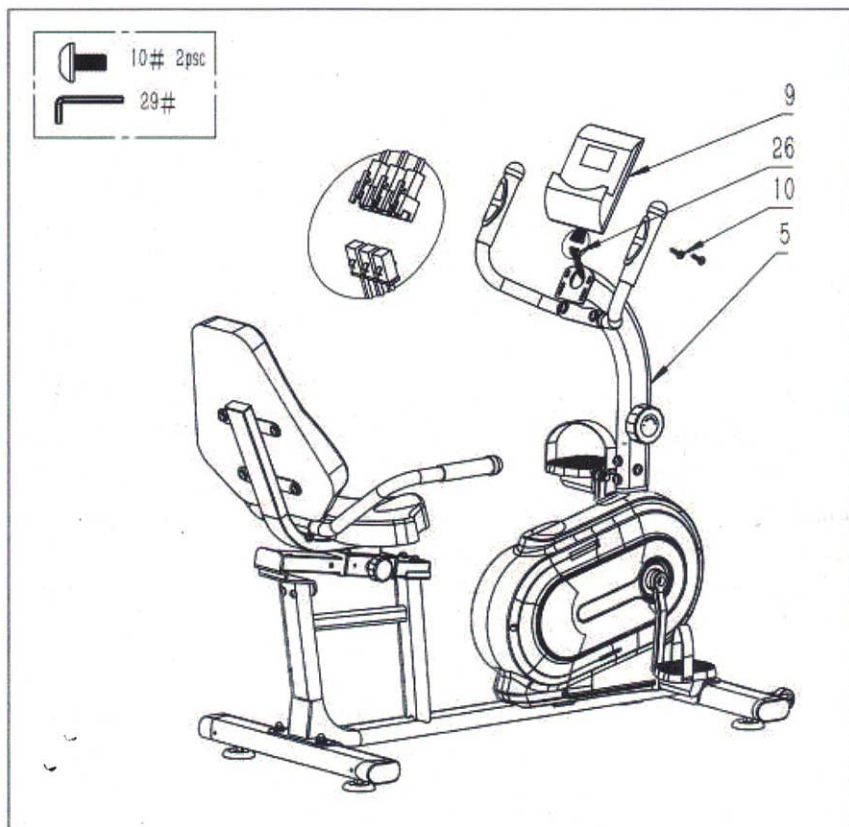
Finalmente, insira o número de série (5) do tubo de intubação frontal no número de série (1) do quadro principal, puxe o número de série (14) do botão de ajuste, para que o botão de ajuste (14) seja inserido automaticamente no orifício correspondente do tubo de intubação frontal (4) e, em seguida, aperte o botão de ajuste. O botão prende firmemente a cânula frontal.

## PASSO 8



Pré-instale os parafusos de cabeça cilíndrica M8-40 (21) e as juntas de arco D8 (22), coloque o número de série do corrimão frontal (6) no número de série da cânula frontal (5), alinhe os orifícios e coloque o Passe os parafusos pré-instalados através dos orifícios do apoio de braço para os orifícios rosçados no tubo de intubação frontal-e, finalmente, use a chave Allen número (29) para fixar e apertar

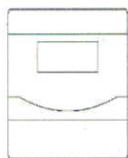
## PASSO 9



Conecte o número de série (26) da linha de indução ao conector do número de série (9) do relógio eletrônico. As interfaces estão em correspondência um-para-um. Terminada a conexão, coloque-a no orifício interno do número de série (5) da canela frontal; coloque o relógio eletrônico na inserção frontal. Alinhe os orifícios na placa do tubo e aparafuse os parafusos M5-10 de cabeça chata rebaixada (10) através dos orifícios da canela frontal na instalação rosca do relógio eletrônico. Aperte-o firmemente e, finalmente, insira o número de série da linha de indução (27) no soquete da cabeça redonda do relógio eletrônico.

**CUIDADO:** antes de usar, confirme novamente se cada peça está apertada e firme e se a máquina está estável no solo.

## FUNÇÃO DO COMPUTADOR



### A, A, INSTALAÇÃO DA BATERIA

B, Carregue duas baterias de 1,5 V, AAA na caixa de bateria na parte traseira (após cada substituição de bateria, todos os valores serão "0")

### C, B, DESCRIÇÃO FUNCIONAL

D, 1, varredura automática (SCAN): abra a tela ou pressione o botão para entrar no estado SCAN, todas as funções do TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL serão exibidas automaticamente na tela principal.

E, 2, o tempo de movimento (TIME): cálculo cumulativo do tempo de movimento das 00:00 às 99:59, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o estado de exibição do valor do tempo.

F, 3, a distância do movimento (DIST): movimento de cálculo cumulativo de 0,0-999,9, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor da exibição da distância.

G, 4, calorias (CAL): mostra que o consumo cumulativo de calorias de 0,0-9999, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor do estado do valor de exibição. Observação: esses dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser usados para tratamento médico.

H, 5, a velocidade do movimento (SPEED): mostra a velocidade atual do atleta, o valor de 0,0-999,9 km/milha/hora.

I, 6, Odômetro (ODO): a distância entre o movimento e o tempo é de 0 a 9999 km.

J, 7, Pulso (PUL): frequência cardíaca instantânea, 40-240 vezes/minuto, Observação: esses dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser usados para tratamento médico.

K, 8, redefinir: mantenha pressionado o botão por cerca de 3 segundos, todos os valores serão retornados ao "0", a função pode ser redefinida.

### L, L, ATENÇÃO

1, como exibição eletrônica não é normal, a necessidade de reinstalar a bateria para tentar novamente, a bateria, "+", não pode ser instalada.

2, especificação da bateria: 2 pilhas AAA 1.5V

3. Quando a bateria for descartada, ela deve ser removida do relógio eletrônico e

manuseada com segurança.

## Método de ajuste dianteiro e traseiro da almofada do assento

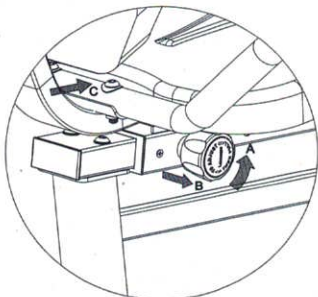


Fig.2

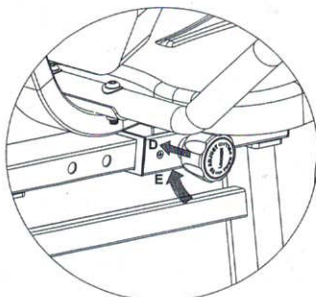


Fig.3

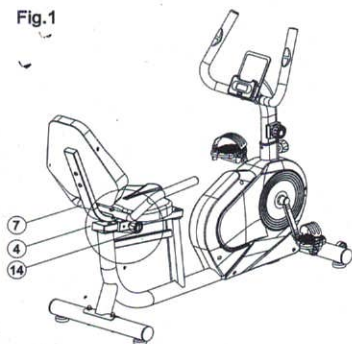


Fig.1

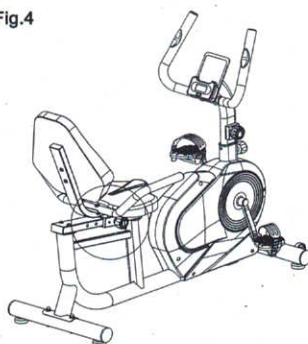


Fig.4

Em uso real, a almofada pode ajustar sua posição frontal e traseira de acordo com suas respectivas alturas ou preferências, e seus métodos de ajuste frontal e traseiro são descritos a seguir:

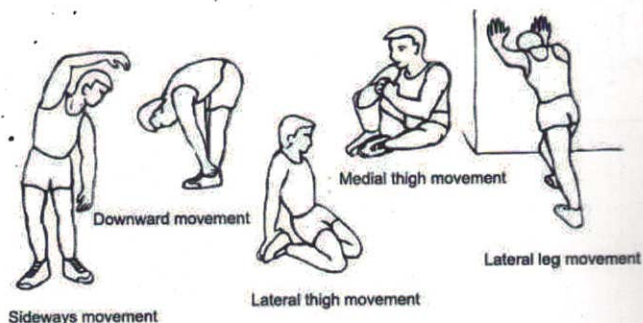
Quando a posição da Figura 1 precisar ser movida para frente para ajustar a posição da Figura 4, primeiro, conforme mostrado na Figura 2, o botão do pino de tração (14) é girado três ou quatro vezes no sentido anti-horário e, em seguida, o cabeçote do pino de tração não é puxado para fora manualmente, então o pino de bala dentro do pino de tração é puxado para fora e o conjunto da luva de fixação do selim (7) é empurrado para frente com a mão, empurrado aproximadamente para a posição desejada após a Figura 3, e o a cabeça do pino de tração fica relaxada no orifício do trilho deslizante (4) (existem 5 orifícios no trilho deslizante, ou seja, 5 posições diferentes), e o pino-bala interno cobrirá o orifício no trilho. Em seguida, aperte o botão do pino no sentido horário, conforme mostrado na Fig. 4, você pode ser mais A → B → C → D → E na sequência da Fig. 2 e FIG. 3 para ajustar, e o método de ajuste subsequente é consistente com o método de ajuste direto.

## INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO

ALÉM DO USO DO EQUIPAMENTO PODEM MELHORAR A CONFORMIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO DOS MUSCULARES, MAS TAMBÉM ATRAVÉS DE UMA DIETA RAZOÁVEL PARA PUWA FUNCIONA NA PERDA DE PESO.

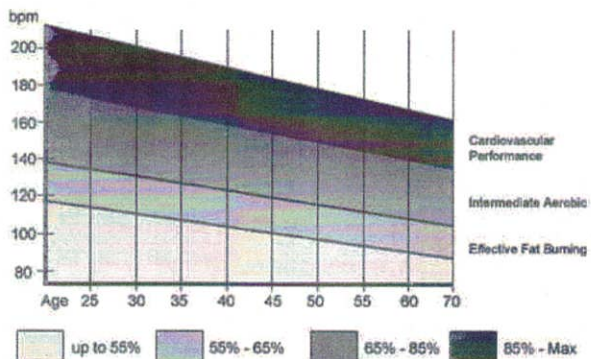
A, aquecimento antes do treino

Esta fase do exercício de aquecimento pode melhorar a circulação sanguínea do corpo e os músculos para obter um bom treinamento, reduzindo o risco de câibras ou danos musculares durante o treinamento. Antes de cada treino, faça exercícios de aquecimento de acordo com as seguintes recomendações do treinamento, cada alongamento deve ser mantido por cerca de 30 segundos, ao fazer este exercício sem intensidade de alongamento, evite danos musculares, uma vez que os músculos estejam danificados, pare a prática.



## B, Estágio de treinamento

Esta etapa é a fase de treinamento formal, após um longo período de prática pode melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. No processo de treinamento, a chave é fazer o treinamento de acordo com a condição de treinamento e escolher a intensidade de treinamento razoável.



### Observação:

1b mantenha a frequência cardíaca dentro da faixa-alvo correspondente por pelo menos 1 minuto de treinamento, a maioria das pessoas no início do treinamento durou 15-20 minutos

