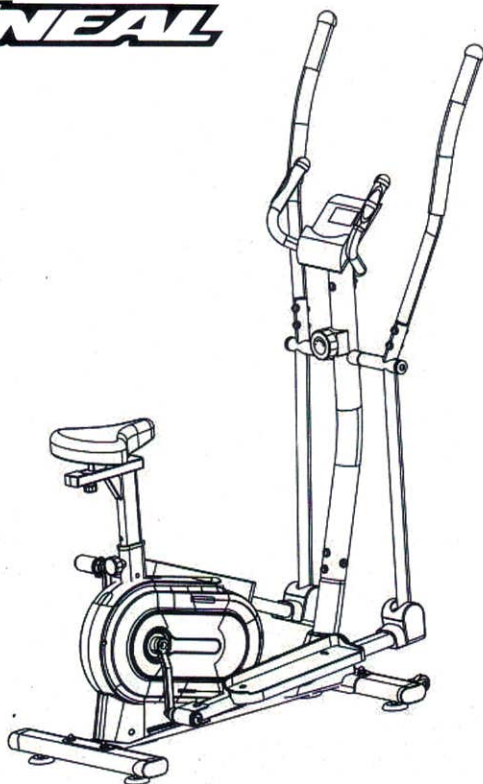


BICICLETA FITNESS INDOOR MANUAL DO USUÁRIO TP-0511

O'NEAL



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



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. CAUTION:

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. O uso seguro e 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.
2. 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
3. Fique atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde.
4. 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.
5. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
6. Sempre use 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.

7. 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.
8. Peso máximo do usuário 150kg.
9. Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.
10. Este sistema de freio do equipamento não é relevante.
11. Tenha cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas. Sempre use técnicas de levantamento 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.

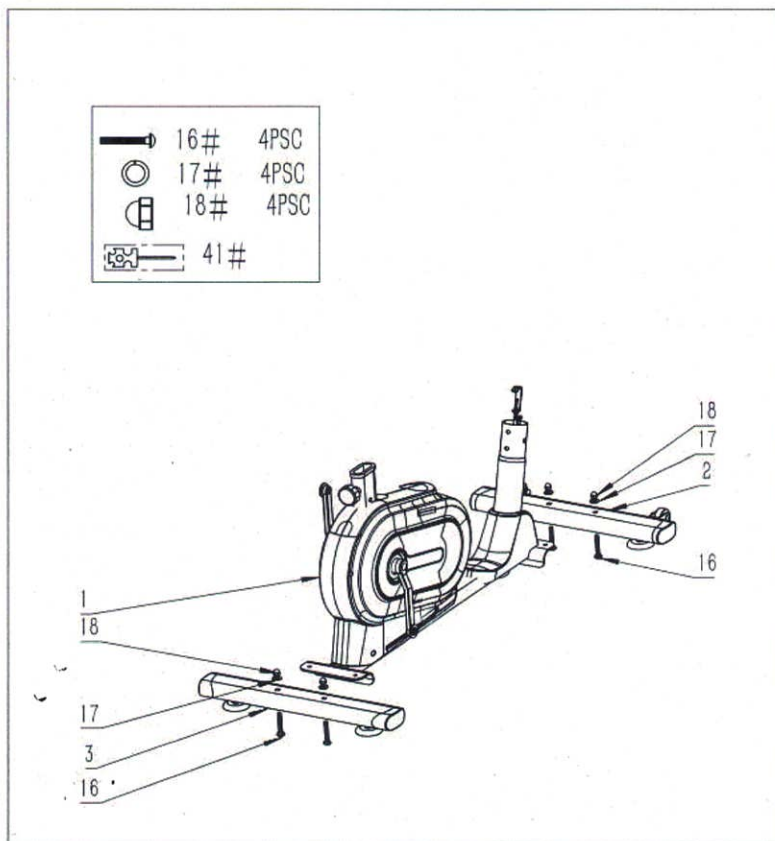
Este equipamento é apenas para uso residencial.

LISTA DE PEÇAS

NO.	NOME	TAMANHO	QTY.	NO.	NOME	TAMANHO	QTY.
1	Corpo Principal	Conjunto	1	26	Parafuso de cabeça de botão	M8-70	2
2	Estabilizador Frontal	Conjunto	1	27	Arruela elástica	M8-45	1
3	Estabilizador Traseiro	Conjunto	1	28	Arruela curva	D8	13
4	Eixo do balancim	Conjunto	1	29	Linha de resistência A	Conjunto	1
5	Tubo de coluna	Conjunto	1	30	Linha de resistência B	Conjunto	1
6	Lidar com quadro	Conjunto	1	31	Sinal Fio-A	Conjunto	1
7	Apoio de braço esquerdo externo	eu	1	32	Sinal Fio-B	Conjunto	1
8	Apoio de braço externo direito	R	1	33	Sinal Fio-C	Conjunto	2
9	Monitor	Quadrado	1	34	Parafuso de cabeça de botão	M8-25	4
10	Parafuso auto-roscante	M5-10	2	35	Arruela plana	D30-D8	2
11	Tubo basculante superior esquerdo	eu	1	36	Parafuso de cabeça sextavada	M8-40	4
12	Tubo basculante superior direito	R	1	37	Parafuso de cabeça de botão	M8-75	2
13	Tubo basculante inferior	Conjunto	2	38	Fio de sinal-A	Conjunto	3
14	Pedal	Conjunto	2	39	Chave Allen D5	D5	1
15	Tapete de borracha	Ø16	2	40	Chave Allen D8	D8	1
16	Parafusos de transporte	M10-50	4	41	chave multifuncional	Ferramenta	1
17	Arruela curva	D8	19	42	Tubo Regulador	Conjunto	1
18	Porca de montagem da tampa	M8	12	43	Selim	Conjunto	1
19	Parafusos de transporte	M6-50	4	44	Arruela plana	D8	3
20	Arruela curva	D8	4	45	noz	M8	3
21	Contraporca	M8	4	46	quadro de sela	Conjunto	1
22	Virabrequim esquerdo	M16	1	47	Botão da tampa	Conjunto	1
23	Virabrequim direito	M16	1				
24	Arruelas onduladas	Ø16	4				
25	Contraporca	M16	2				

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1

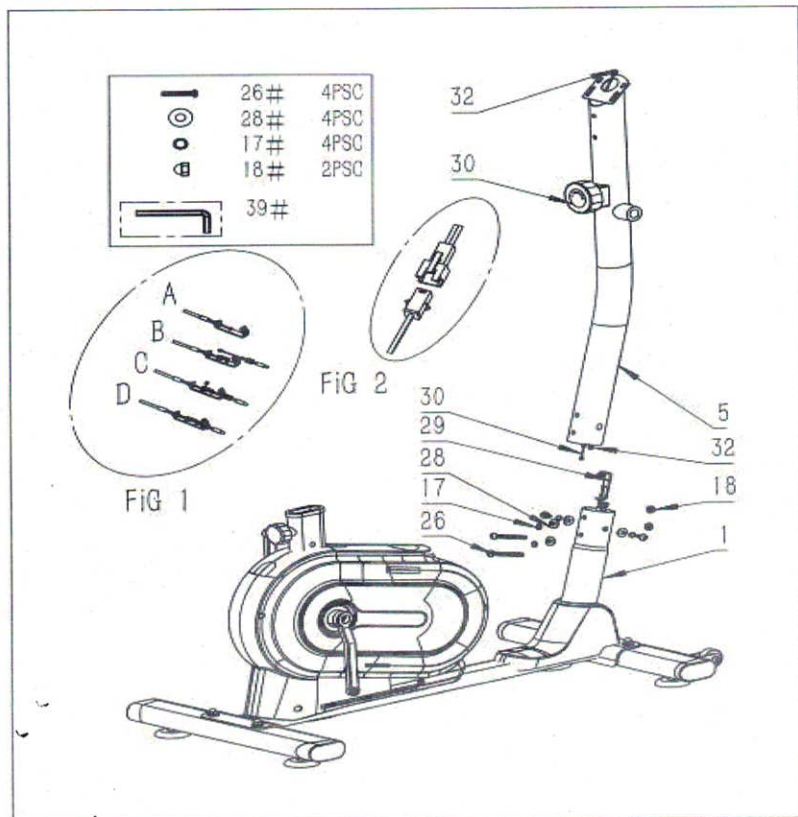


O Estabilizador Frontal (2) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos de Carro (16), Arruelas Planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com chave de boca (41). Nota: as rodas de movimento do Estabilizador Frontal (2) estão para frente, conforme mostrado.

Da mesma forma, o Estabilizador Traseiro (3) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos do carro (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com a chave multifuncional (41).

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

PASSO 2

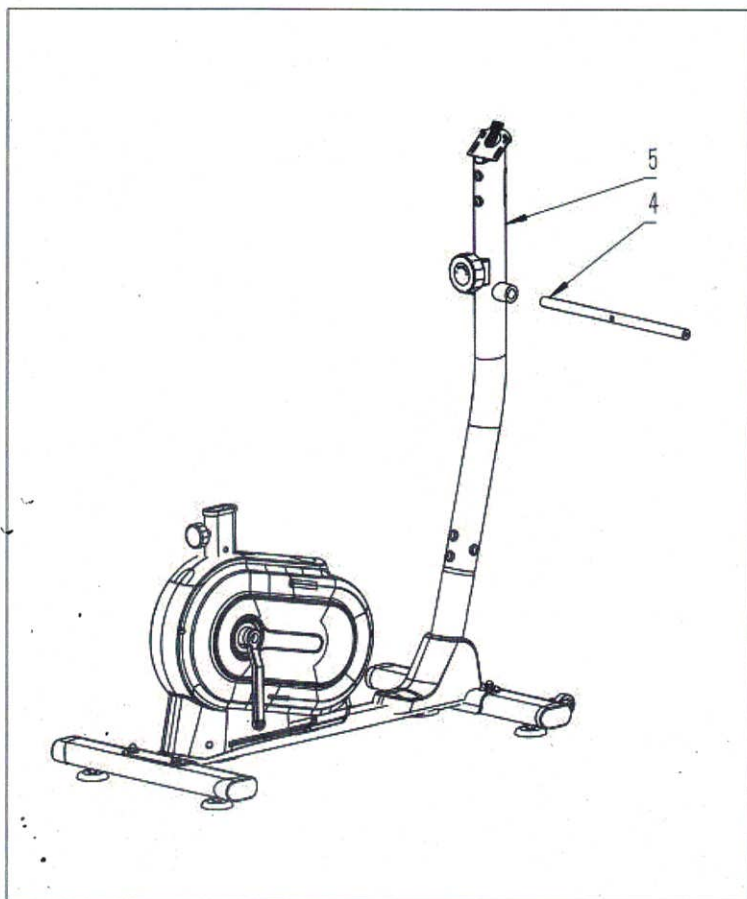


Conecte o fio A do resistor nº 29 ao fio do resistor nº 30, conforme mostrado. O método de encaixe é mostrado na Figura 1. Nota: A. Coloque o gancho de mola de 29 plano como mostrado na figura; B. Puxe a corda de 29 como mostra a figura. Dobre para fora; C. Passe o cordão 30 no gancho do 29 conforme a figura; D. Gire o gancho de mola de 29 no lugar conforme mostrado na figura, passe o cordão 30 pela ranhura do gancho 29 e, em seguida, coloque 30. Coloque a extremidade externa do cordão no orifício do gancho 29.

Conecte a linha de indução A do número de série 31 e a linha de indução B do número de série 32. O método de conexão é mostrado na Figura 2 e as duas interfaces correspondem.

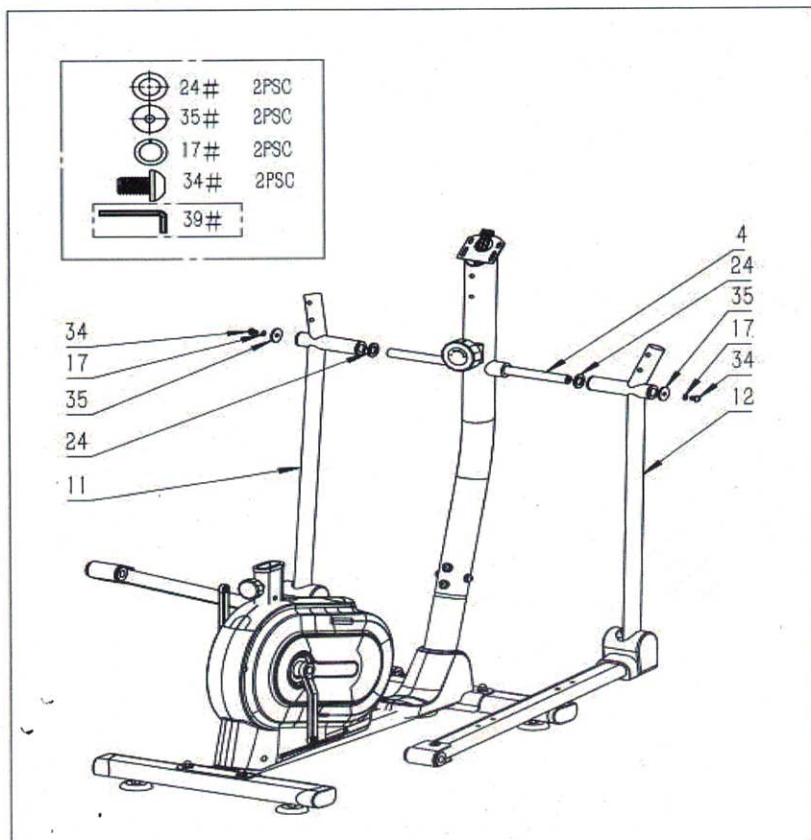
Coloque 5 no orifício da estrutura da coluna do número de série 1 na direção mostrada na figura, alinhe o orifício e prenda-o com o parafuso número de série 26M8-16, arruela de pressão com número de série 17D8 e arruela de arco com número de série 28D8. As arruelas de parafuso podem ser pré-instaladas no chão para uso futuro.

Passo 3



Conforme mostrado na figura, passe o eixo do balancim do número de série (4) pelo orifício do número de série (5) da coluna frontal e tente garantir que os comprimentos de ambos os lados sejam iguais.

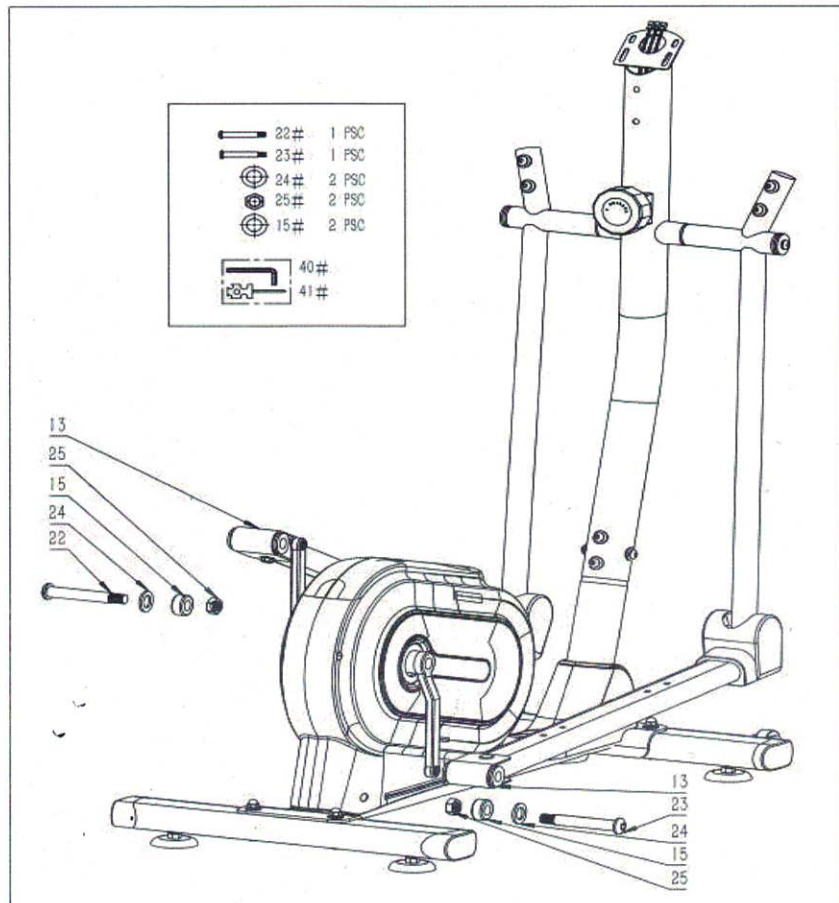
Passo 4



Passa a arruela ondulada de número de série (24) no eixo do balancim de número de série (8) conforme mostrado na figura e, em seguida, rosqueie o tubo esquerdo do balancim de número de série (11) no eixo do balancim e, em seguida, prenda o número de série (24), conforme mostrado na figura. Junta, número de série (35) junta espessa tipo D, número de série (20) arruela plana, arruela de pressão com número de série (17) e aperte manualmente os parafusos M8-25 de número de série (34) por algumas voltas, não aperte eles com muita força.

Em seguida, de acordo com o método acima, coloque o tubo do balancim direito de número de série (12) no eixo do balancim. Depois que os dois lados estiverem ajustados para o mesmo comprimento, use a chave Allen D5 número de série (39) para instalá-la e apertá-la.

Passo 5

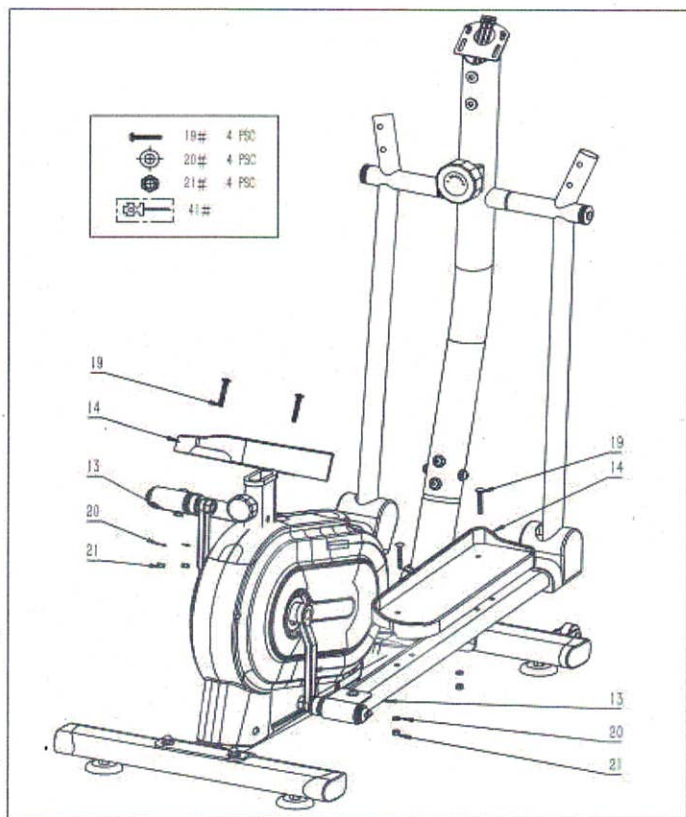


Rosqueie a arruela ondulada com número de série (24) no virabrequim esquerdo com número de série (22), conforme mostrado na figura. Após rosquear, passe o virabrequim esquerdo pelo orifício do tubo do pedal com número de série e coloque a almofada de borracha com número de série (15) na extremidade dianteira até o orifício com número de série (1) na manivela do quadro principal e, em seguida, use a chave hexagonal D8 número de série (40) para apertá-la. Observação: Existem marcas de aço à esquerda e à direita no virabrequim.

Siga as etapas acima para instalar o virabrequim direito de número de série (23).

Por fim, instale-o no virabrequim com a arruela de pressão D12 número de série (38) e a contraporca número de série (25) e aperte com a chave de montagem multifuncional número de série (41).

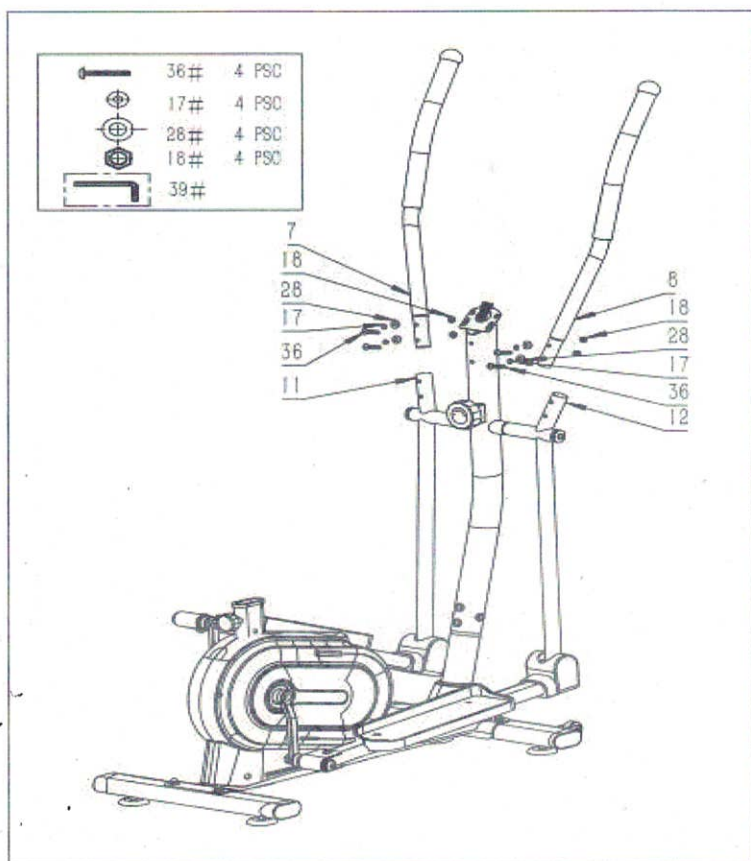
Passo 6



Coloque o pedal (14) no tubo do pedal de número de série (13) conforme mostrado na figura, alinhe os orifícios e, em seguida, use o número de série (19) M8-45 para passar pelos orifícios do pedal e do tubo do pedal. Prenda a arruela chata número de série (20) D8 a partir da extremidade inferior e aparafuse a porca anti-afrouxamento número de série (21) D8 por várias voltas e, finalmente, use a chave de instalação de função número de série (41) para prendê-la.

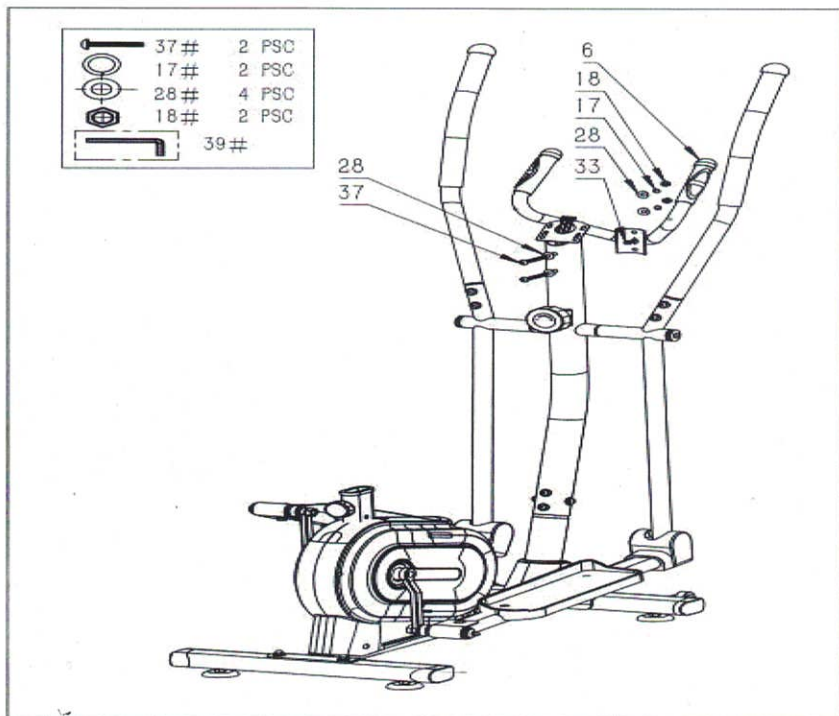
Repita os passos acima para apertar o pedal do outro lado.

Passo 7



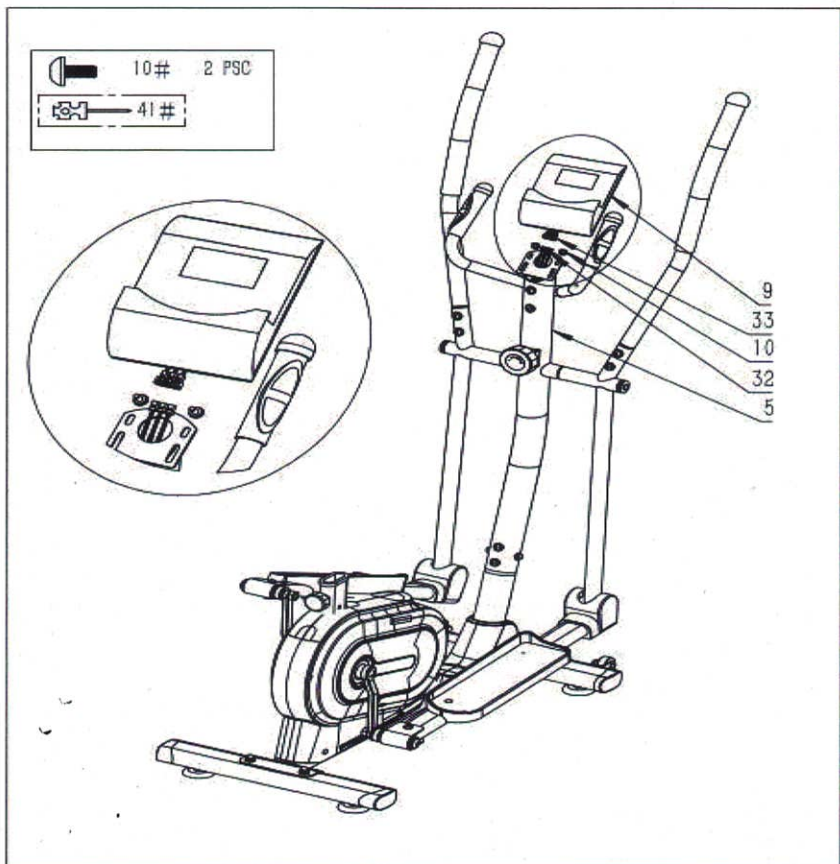
Insira o corrimão esquerdo de número de série (7) no tubo da extremidade superior do tubo do balancim esquerdo número de série (11) conforme mostrado na figura e alinhe os orifícios. (36) Monte os parafusos M8-35, passe os parafusos pelos orifícios de cada componente, coloque a contrapôrca D8 número de série (21) na extremidade traseira e, por fim, use a chave Allen número de série (39) para fixá-la.

Passo 8



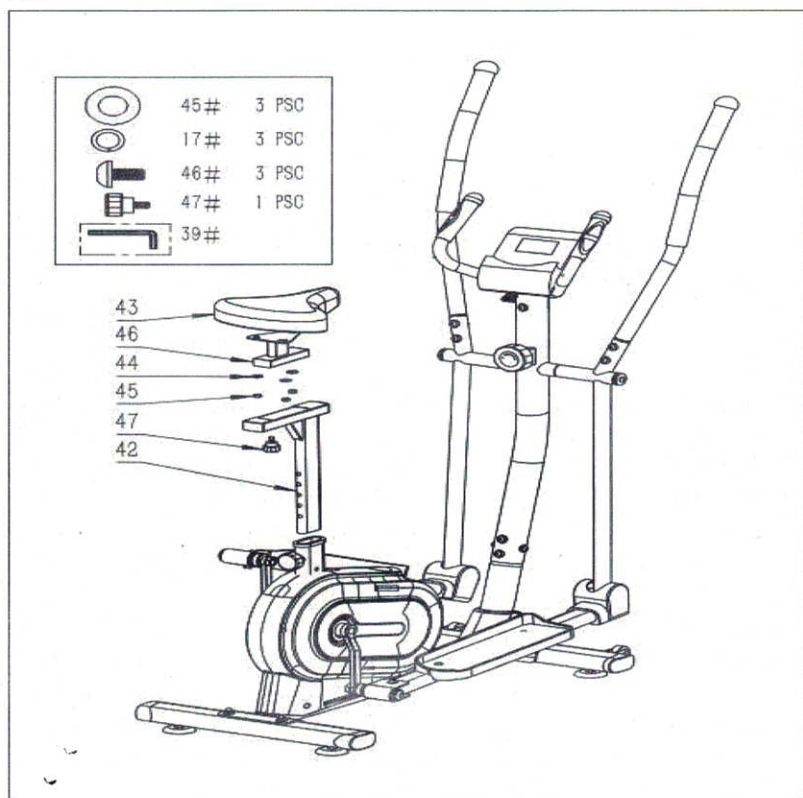
Coloque o corrimão interno do número de série (6) na coluna frontal do número de série (5) conforme mostrado na figura, e use o número de série (17) arruela de arco D8 e arruela de pressão de número de série (28) para rosquear no número de série (37) Parafusos M8-75. Em seguida, passe os parafusos M8-75 pelos orifícios de montagem do apoio de braço interno até que cheguem à coluna frontal e, por fim, use a chave Allen número de série (39) D5 para prendê-los.

Passo 9



Como mostrado na figura, coloque o relógio eletrônico (9) na placa de fixação do relógio eletrônico da coluna frontal (5). 10) e a chave de instalação multifunções (41) para instalar e apertar o relógio eletrônico, Conecte o fio de detecção B (32) e o fio de detecção C (33) aos fios de detecção no relógio eletrônico, um por um, e as portas correspondem.

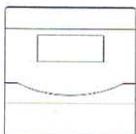
Passo 10



Como mostrado na figura, coloque a sela (43) sobre o bloco da estrutura da sela (46) e fixe-a com parafusos (44) e porcas (45) depois instale-a no Tubo Regulador (42), fixe-a com um botão (47)

CUIDADO: antes de usar, confirme novamente se cada peça está apertada e firme e se a máquina é estável com o solo.

FUNÇÃO DO COMPUTADOR



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, **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.

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

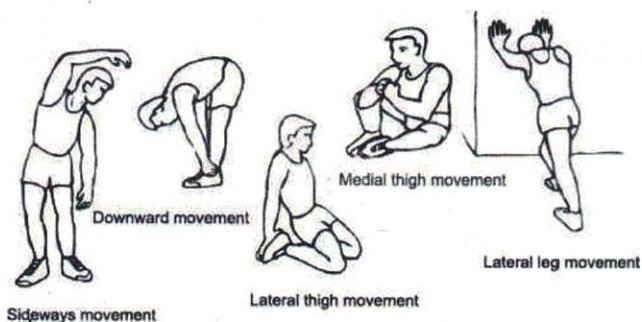
3. Quando a bateria for descartada, ela deve ser removida do relógio eletrônico e manuseada com segurança.

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.

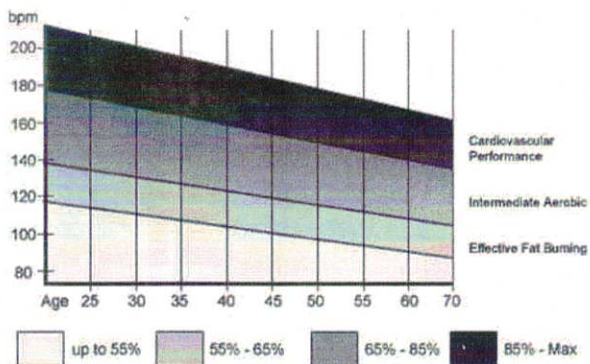
A, aquecimento antes do treino

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.

Garantia de 6 meses contra defeitos de fabricação

