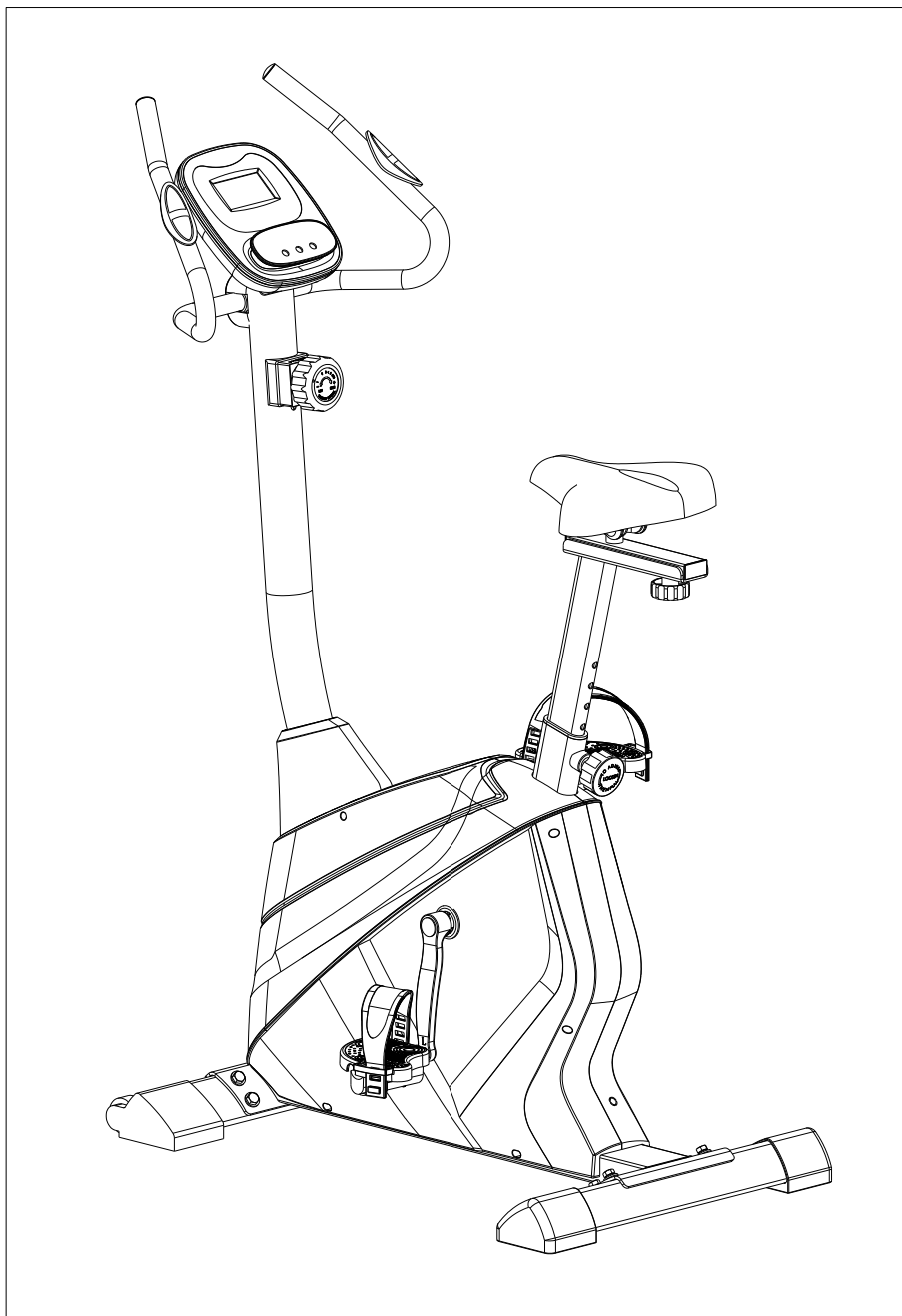


MANUAL DO USUÁRIO

TP8803



IMPORTANTE!

POR FAVOR, LEIA ESTE MANUAL COM ATENÇÃO ANTES DE USAR A BICICLETA.

Informações Importantes sobre Segurança

Agradecemos por escolher nosso produto. Para garantir sua segurança e saúde, use este equipamento corretamente. Leia as informações abaixo com atenção antes de usar este equipamento.

1. É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficaz só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado de maneira adequada.

2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar o seu médico para determinar se você tem alguma condição médica ou física que possa colocar sua saúde e segurança em risco ou impedi-lo de usar o equipamento adequadamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetam sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.

3. Esteja ciente dos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tontura, ou sensação de náusea. Se você tiver alguma dessas condições, deve consultar seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.

4. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado apenas para uso adulto.

5. Use o equipamento em uma superfície plana e sólida com uma capa protetora para o chão ou carpete. Para garantir a segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metro de espaço livre ao seu redor.

6. Antes de usar o equipamento, verifique se os parafusos e porcas estão bem apertados. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar componentes com defeito durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir ruídos estranhos vindos do equipamento durante o uso, pare imediatamente. Não use o equipamento até que o problema seja corrigido.

7. São muitas as funções do painel, cujo valor irá mostrar ao utilizar o equipamento de acordo com a quantidade de exercício, aqui lembramos enfaticamente que o valor mostrado da pulsação cardíaca apenas lhe dará uma referência.

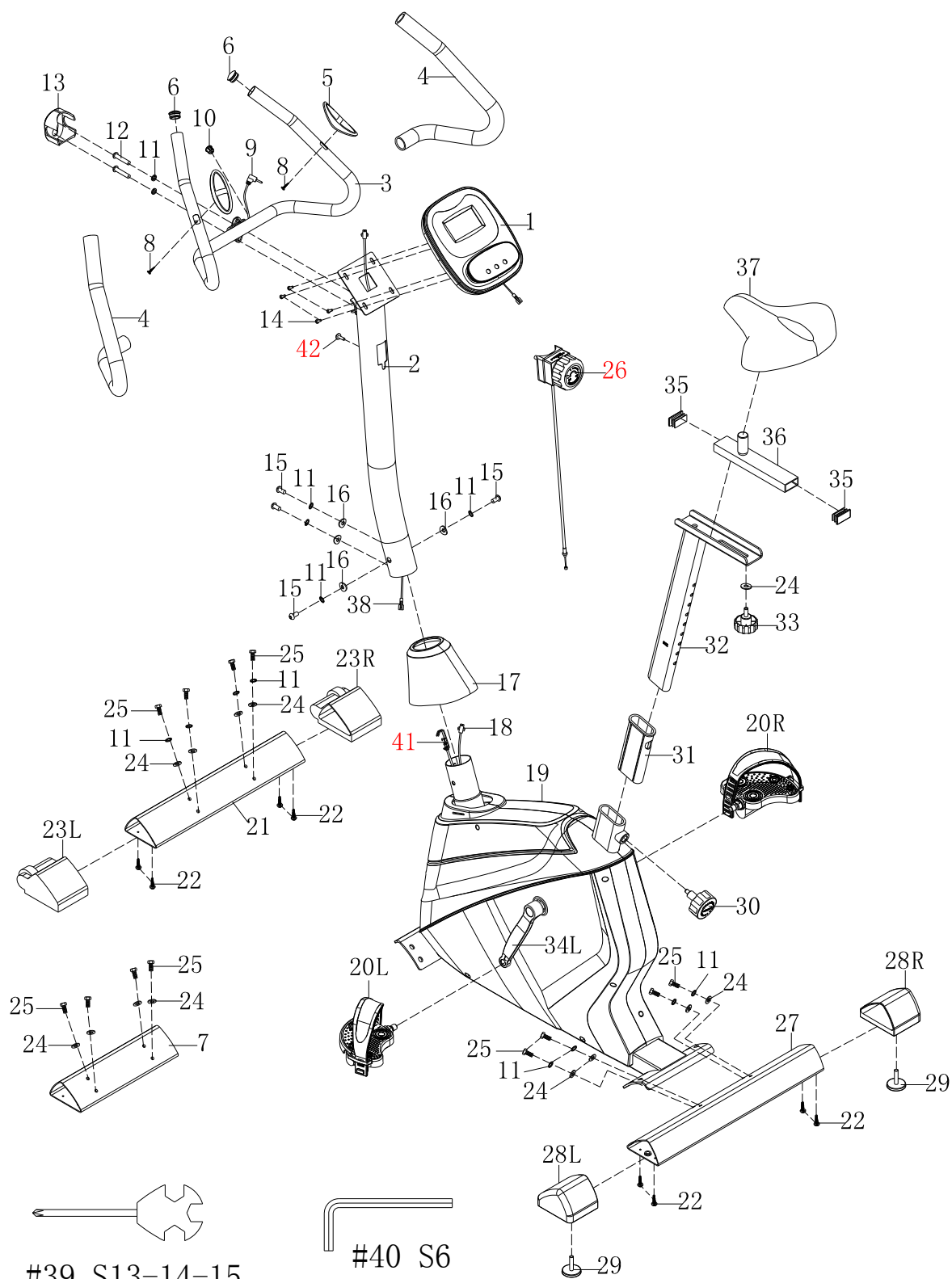
8. Vista roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.

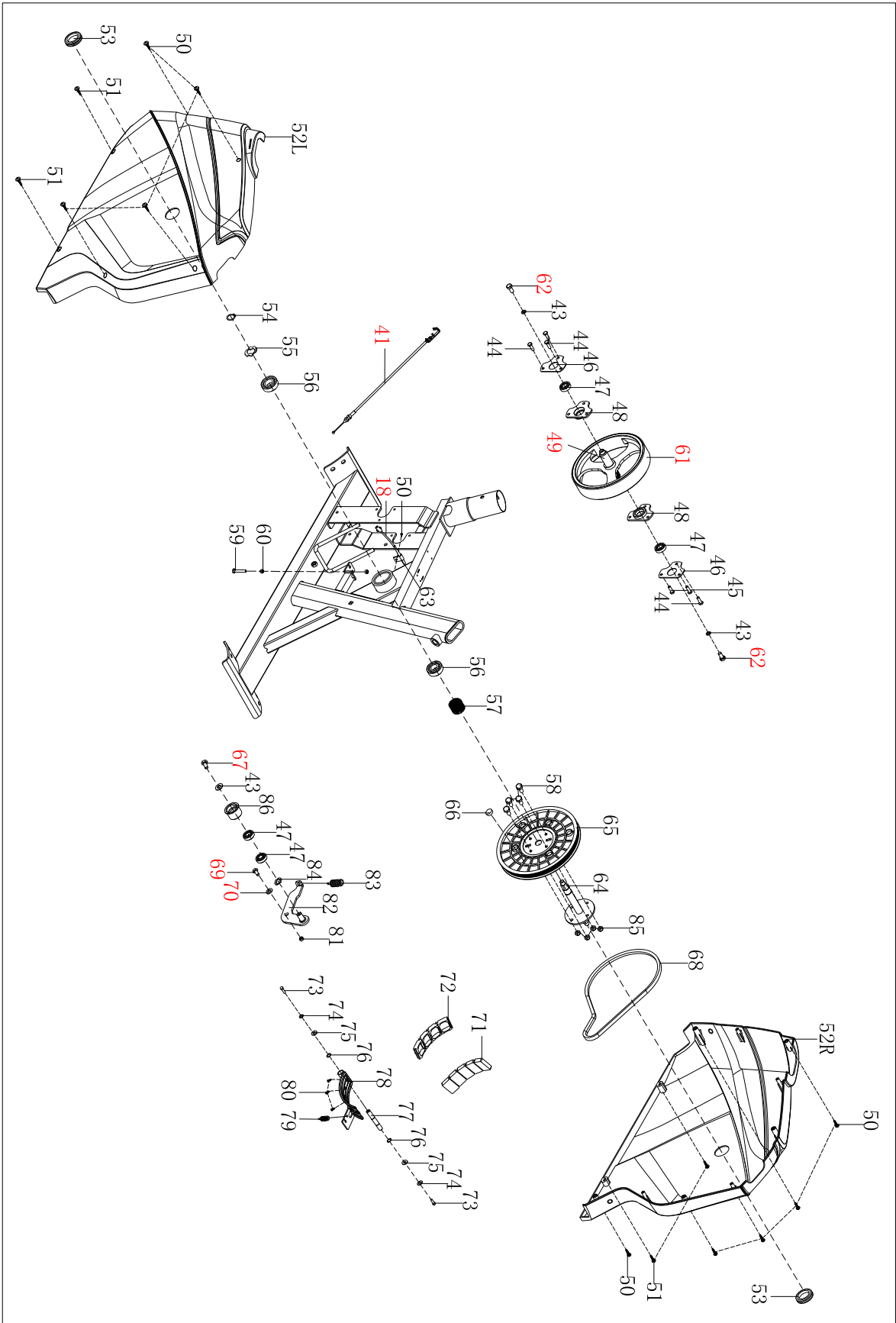
9. Este equipamento foi projetado para uso interno e familiar apenas. Peso máximo do usuário: 120 kg.

10. Guarde bem este manual e as ferramentas de montagem.

11. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.

DESENHO EXPLODIDO





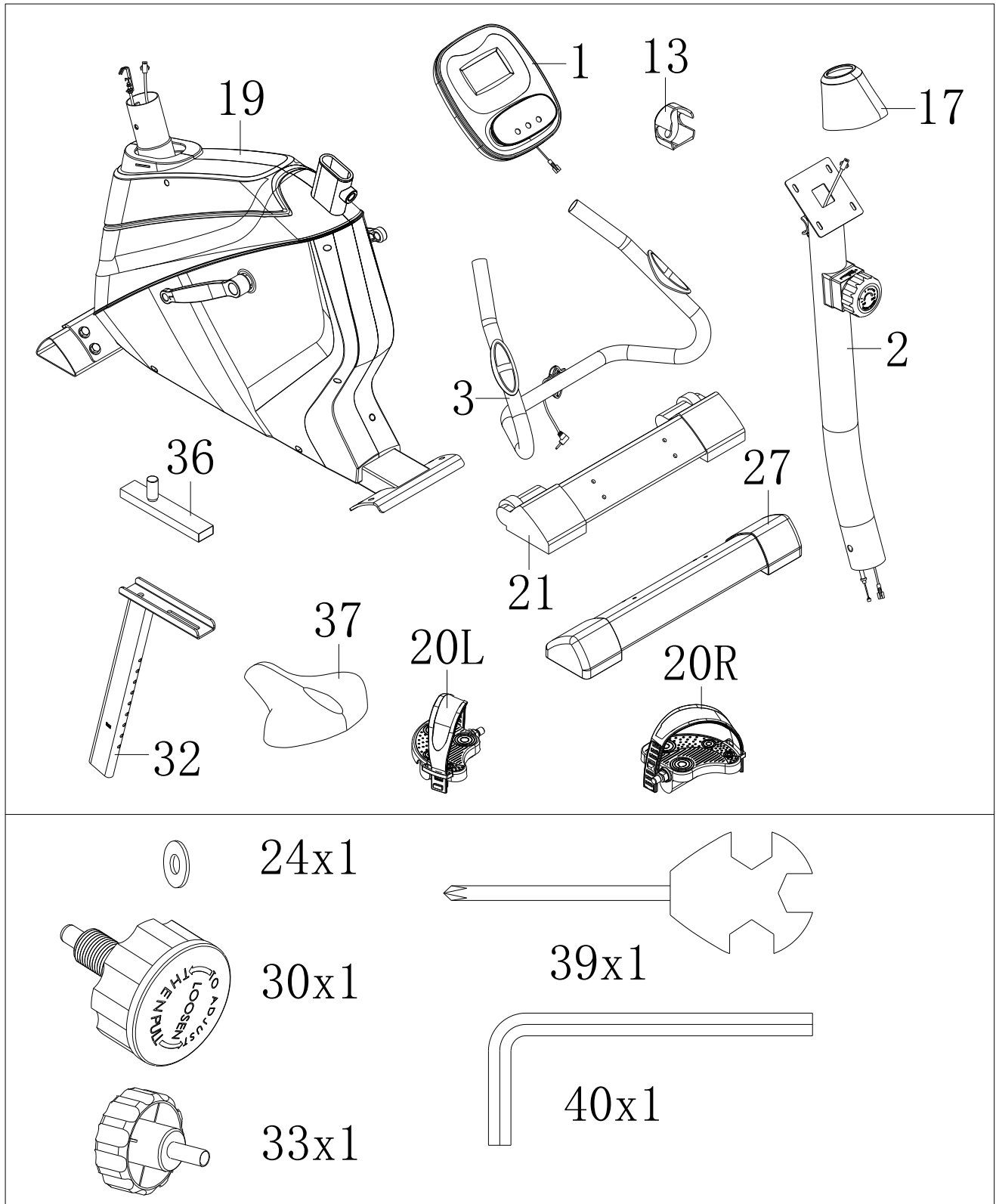
LISTA DE PEÇAS

Part #	Descrição	QTY	Part #	Description	QTY
1	Painel	1	39	Chave 13-14-15mm	1
2	Coluna do guidão	1	40	Chave allen 6 mm	1
3	Guidão	1	41	Fio de tensão	1
4	Grip de espuma $\Phi 23 * 3 * 530$	2	42	Parafuso M5 * 10 * $\Phi 10$	1
5	Sensor de pulso de mão	2	43	Arruela d6 * $\Phi 16 * 1,5$	2
6	Capa / tampa 25 * 16	2	44	Parafuso M6 * 10 * $\Phi 12$	4
7	Placa de montagem	1	45	Parafuso M6 * 8 * $\Phi 12$	2
8	Parafuso ST4 * 19 * $\Phi 7$	2	46	Fixo 1,5 * 56 * 76	2
9	Cabo de pulso de mão	1	47	Rolamento 6001	4
10	Ilhó $\Phi 12 * 11 * \Phi 3$	1	48	Placa do rolamento 72 * 11	2
11	Arruela elástica 8	13	49	Eixo	1
12	Parafuso M8 * 30 * S6	2	50	Parafuso ST4.2 * 19 * $\Phi 8$	10
13	Tampa da braçadeira	1	51	Parafuso ST4.2 * 16 * $\Phi 8$	4
14	Parafuso M5 * 10 * $\Phi 10$	4	52L/R	Tampa Carenagem E/D (L/R)	2
15	Parafuso M8 * 16 * S6	4	53	Tampa do orifício do pedivela 44 * 10	2
16	Arruela de arco d8 * $\Phi 20 * 2 * R30$	4	54	Verifique o anel d17	1
17	Capa	1	55	Arruela d17 * $\Phi 22 * 0,3$	1
18	Fio 2 do sensor médio	1	56	Rolamento 6203-2RS	2
19	Quadro principal	1	57	Bucha 22 * $\Phi 17,1 * 5,5$	1
20L/R	Pedal E/D (L/R)	2	58	Parafuso M6 * 16 * S10	4
21	Estabilizador frontal	1	59	Parafuso M6 * 45 * S10	1
22	Parafuso ST4.2 * 25 $\Phi 8$	8	60	Porca M6 * H5 * S10	2
23L/R	Tampa estabilizadora frontal esquerda / direita	2	61	Volante 2 * $\phi 200$	1

24	Arruela 8 * Φ 20 * 2	13	62	Parafuso M6 * 12 * S10	2
25	Parafuso sextavado M8 * 20 * S13	12	63	Suporte do sensor	1
26	Botão de tensão	1	64	Eixo Médio	1
27	Estabilizador traseiro	1	65	Placa da correia 220 * 20 * Φ 17 * 4- Φ 6 * Φ 60-6PJ	1
28L/R	Tampa estabilizadora traseira esquerda / direita	2	66	Ímã Φ 15 * 7	1
29	Pé ajustável ϕ 59 * 13	2	67	Parafuso M6 * 10 * S10	1
30	Botão de pós-ajuste; M16 * 1,5 * 27 * Φ 56	1	68	Correia	1
31	Capa do canote PT70 * 30 * PT60 * 20 * L145 * 10	1	69	Parafuso M8 * 12 * Φ 10 * 5 * S12	1
32	Canote	1	70	Arruela d12 * Φ 17 * 0,5	1
33	Botão controle de distância M8 * 20 * Φ 50	1	71	Ímã de resistência 39 * 24,5 * 10	4
34L/R	Pedivela	2	72	Grade magnética 45,5 * 130 * 10,5	1
35	Tampa controle de distância do assento J40 * 20 * 17	2	73	Parafuso M6 * 16 * S10	2
36	Controle de ajuste de assento	1	74	Arruela elástica d6	2
37	Assento	1	75	Arruela d6 * Φ 12 * 1,2	2
38	Fio de sensor médio 1	1	76	Arruela d12	2

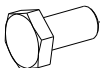
77	Eixo do suporte magnético 12 * 56 * 3 * 47,4 * M6	1	82	Suporte de roda livre	1
78	Suporte magnético	1	83	Mola de tensão 2,0 * Φ 12 * 79 * N27	1
79	Mola de tensão 1,5 * ϕ 14,5 * 61 * N21	1	84	Arruela 6 * Φ 16 * 1,5	1
80	ParafusoST3 * 10 * Φ 5.6	5	85	Porca de nylon M6 * H6 * S10	4
81	Porca de nylon M8 * H7.5 * S13	1	86	Roda livre 39 * Φ 34 * 24	1

LISTA DE EMBALAGEM

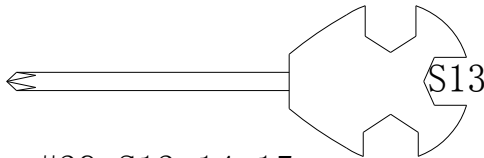


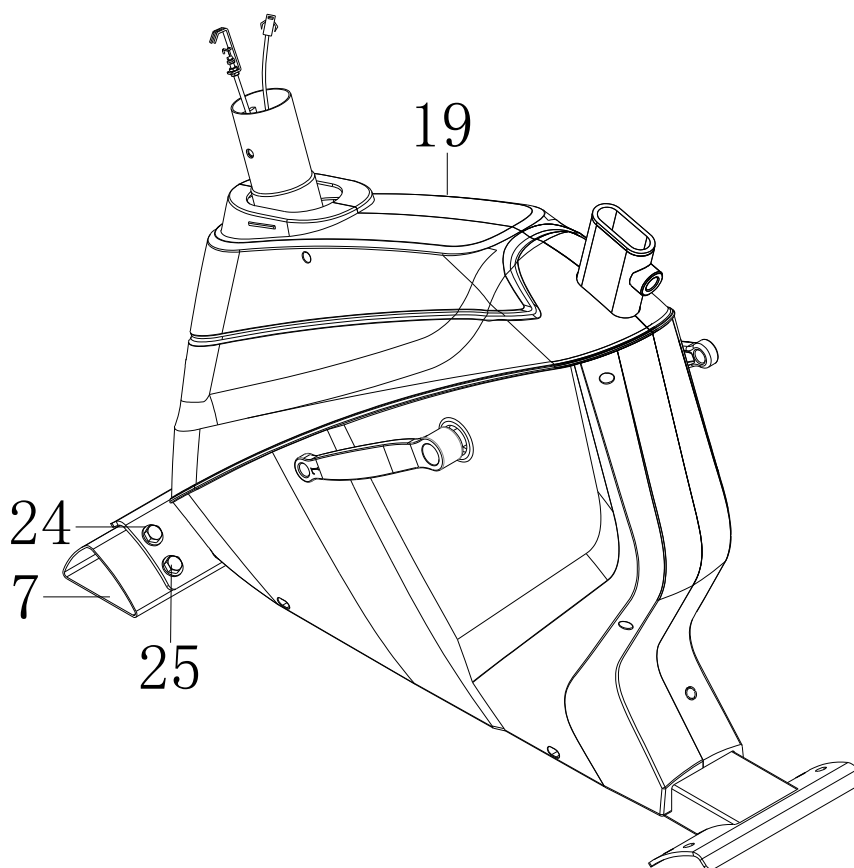
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1:

 #25 M8*20*S13 4PCS

 #24 d8*Φ 20*2 4PCS

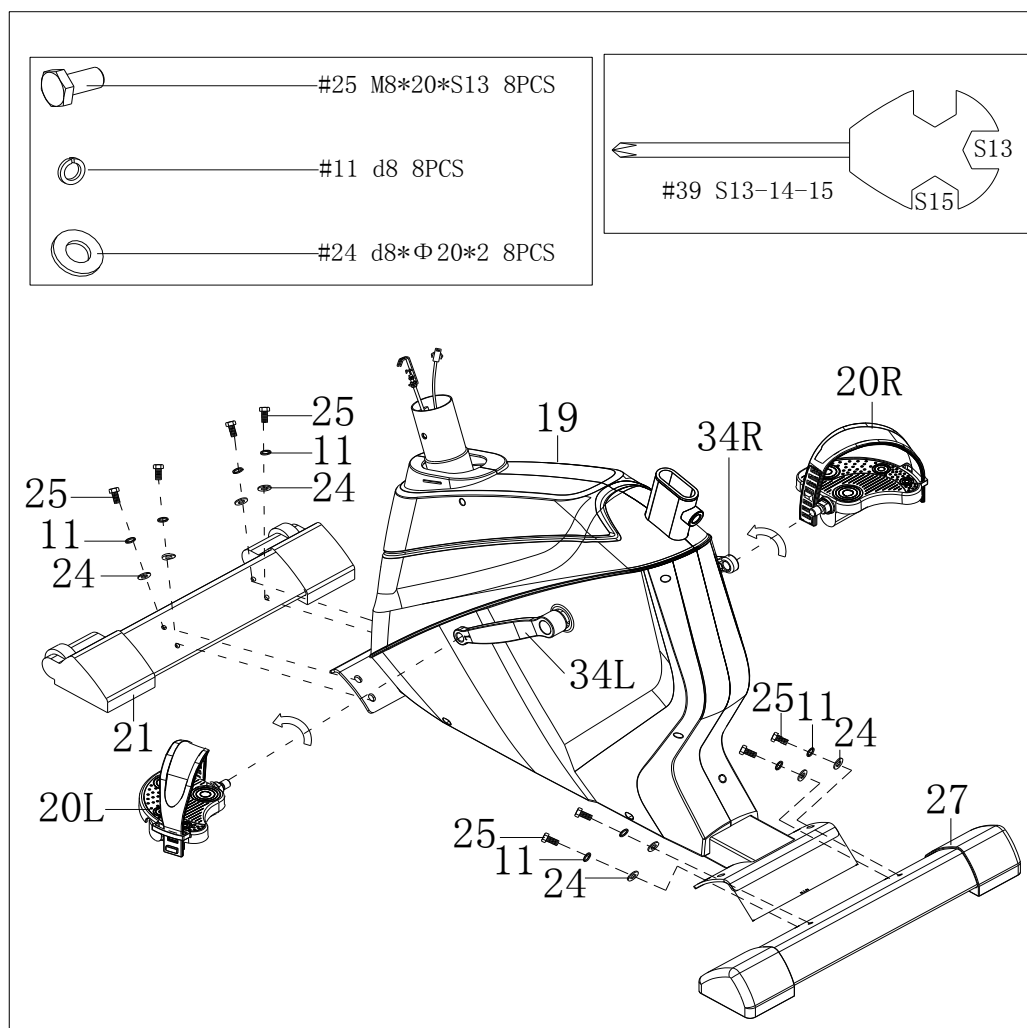
 S13
#39 S13-14-15



Remova 4 parafusos sextavados (25) e 4 arruelas (24) da placa de montagem (7) usando a chave inglesa (39).

Coloque a tampa e a Placa de Montagem (7) de lado.

PASSO 2:



1. Use a Chave (39) para desparafusar os 8 Parafusos Sextavados (25), 8 Arruelas de Mola (11) e 8 Arruelas (24) do Estabilizador Frontal (21) e estabilizador traseiro (27),

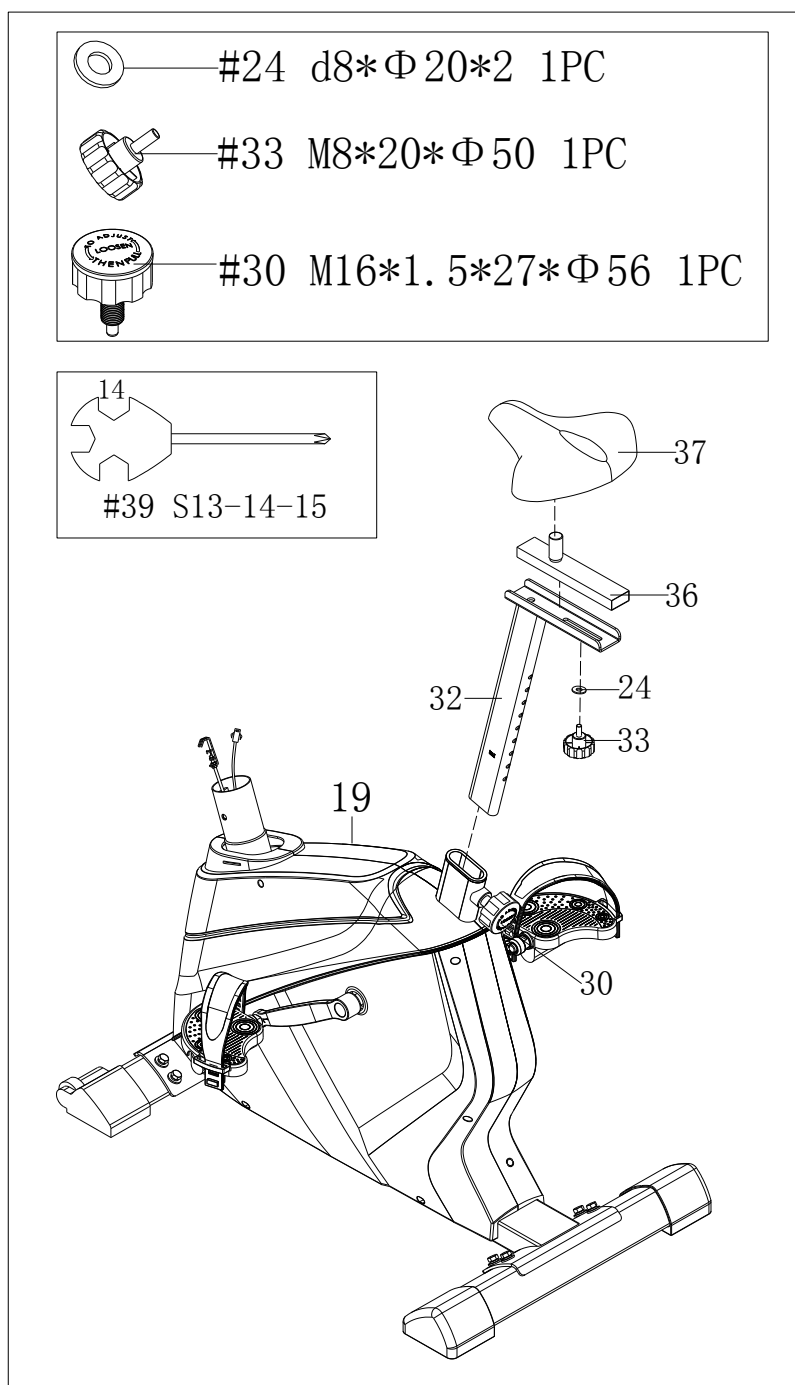
2. Alinhe os orifícios do Estabilizador Frontal (21) com a frente da Quadro Principal (19) e prenda com 4 Parafusos Sextavados (25), 4 Arruelas de Pressão (11) e 4 Arruelas (24) com Chave (39), Figura 2. Use o mesmo procedimento para instalar o Estabilizador Traseiro (27).

3. Direita e esquerda referem-se à posição que o usuário adota ao sentar no selim para fazer os exercícios.

O pedal direito (20) está marcado com a letra (R). Isso é parafusado na pedivela direita, também marcado com um (R), no sentido horário. Aperte bem.

O pedal esquerdo (20) está marcado com a letra (L). Este é aparafusado na pedivela esquerda, também marcada com um (L), no sentido anti-horário. Aperte bem.

PASSO 3:

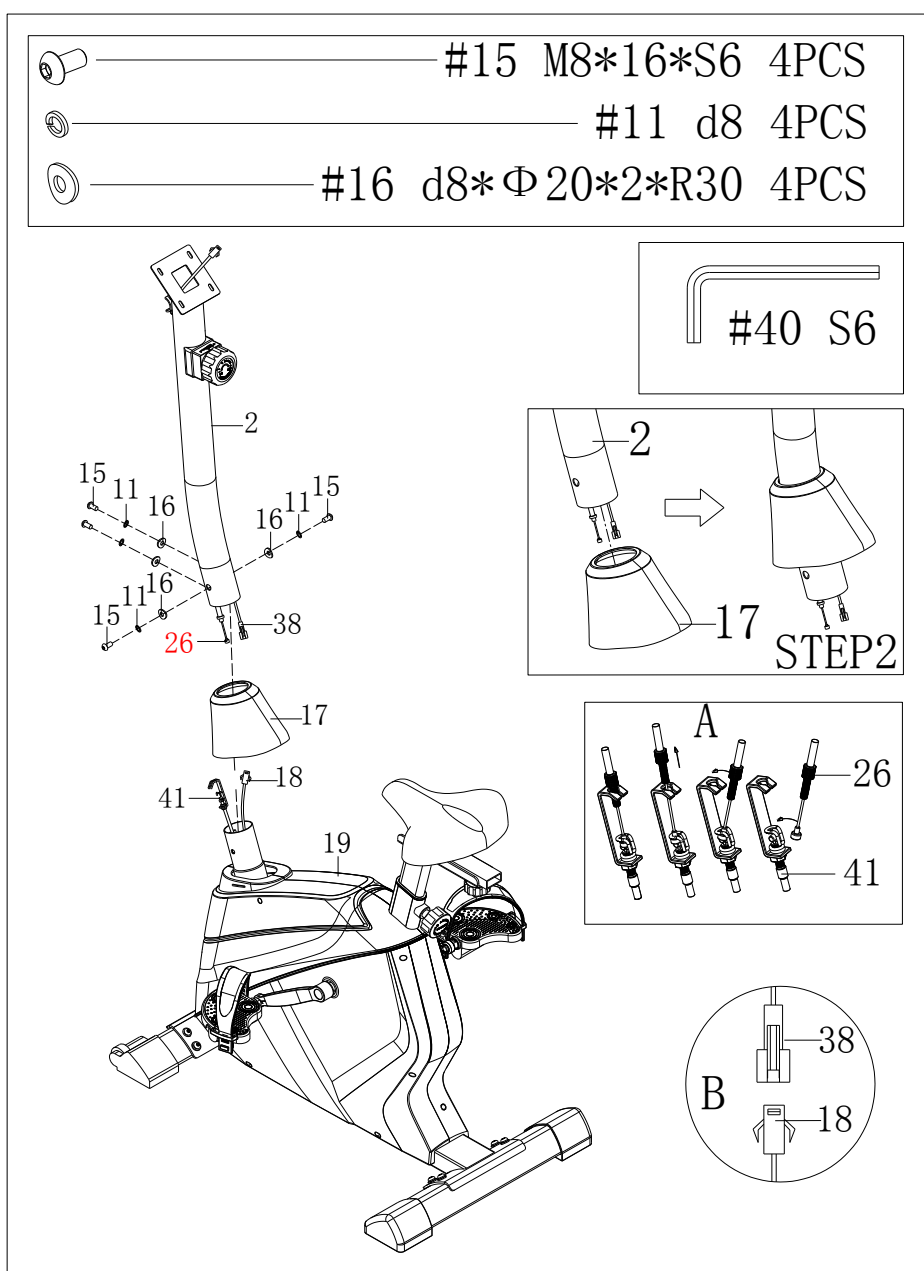


1. Insira o canote (32) no quadro (19), ajuste-o para uma posição adequada e, em seguida, fixe-o com o Botão de Ajuste (30). Observação: pode ser necessário afrouxar o Botão de Ajuste (30) para deslizar o Apoio do Assento para a Quadro (19).

2. Fixe a Controle de Distância do Assento (36) no Apoio do Assento (32) com o Botão da Controle de Distância (33) e a Anilha (24).

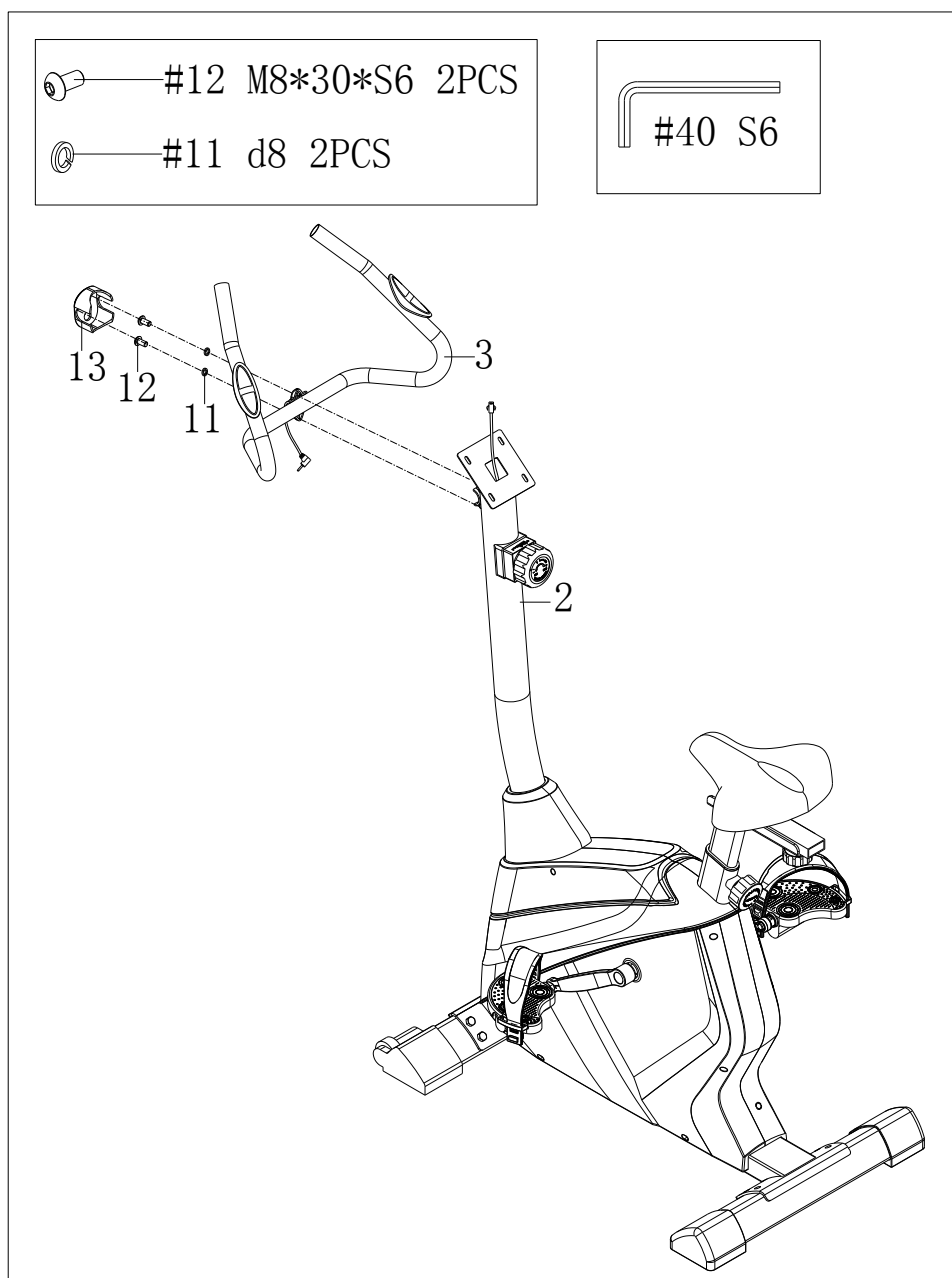
3. Deslize o Assento (37) no canote no Controle de Distância (36) e aperte usando a Chave (39).

PASSO 4:



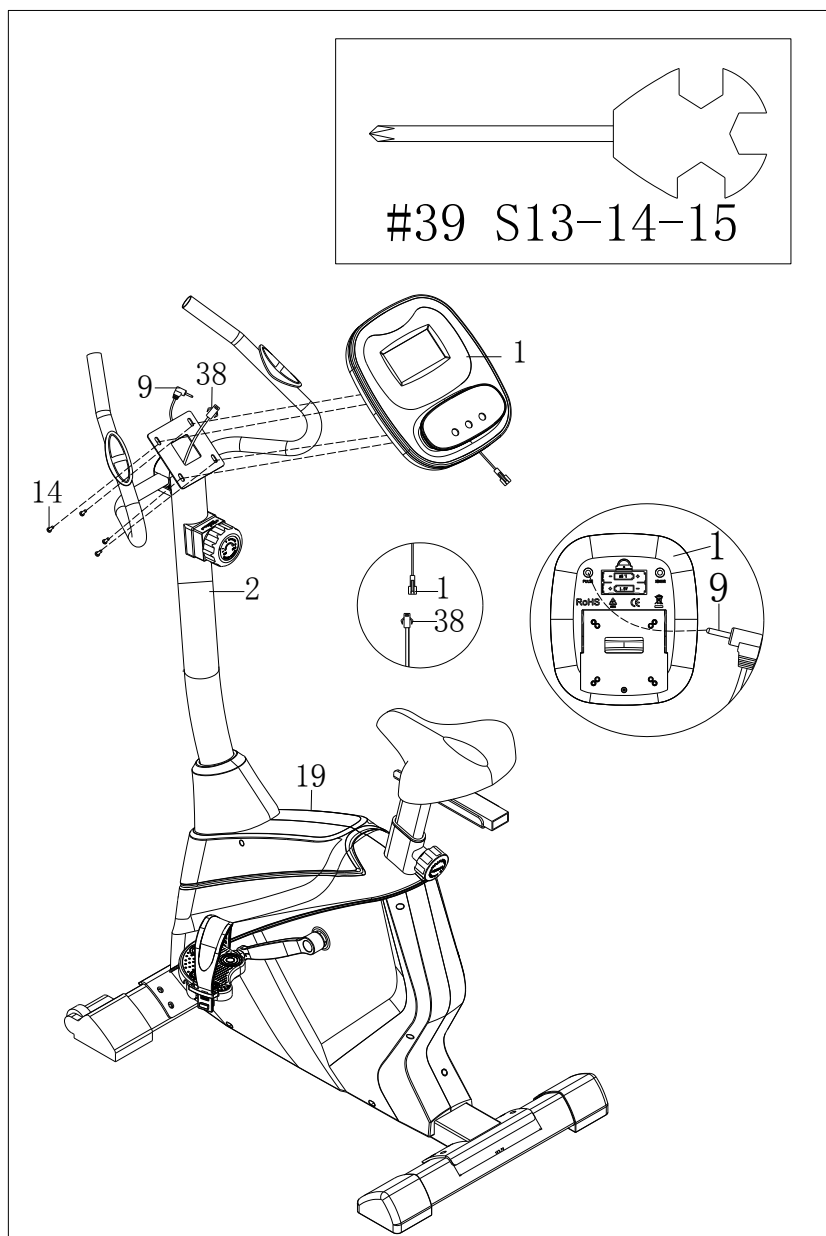
1. Coloque a capa da coluna (17) através da coluna do guidão (2).
2. Conecte o fio do sensor médio 1 (38) com o fio do sensor médio 2 (18).
3. Conecte o botão de tensão (26) com o fio de tensão (41).
4. Prenda a coluna do guidão (2) à quadro principal (19) usando o parafuso (15), a arruela de pressão (11) e a arruela de arco (16). Em seguida, coloque a capa do guidão (17) no quadro principal (19).

PASSO 5:



1. Retire os 2 parafusos (12) e as 2 arruelas de pressão (11) da coluna do guidão (2) com a chave allen (40).
2. Alinhe o Guidão (3) com o suporte na Coluna do Guidão (2) e fixe com 2 Arruelas de Pressão (11) e 2 Parafusos (12). Aperte com a chave Allen (40).
3. Fixe a tampa da braçadeira (13) na parte traseira do guidão (3).

PASSO 6:



1. Retire os 4 Parafusos (14) da parte traseira do painel (1) pela Chave (39).

Conecte o fio do sensor intermediário 1 (38) com o painel (1), em seguida, prenda o painel (1) na coluna do guidão (2) com 4 parafusos (14). Insira o fio de pulso de mão (9) no orifício na parte traseira do painel (1),

Montagem completa !

MONITOR DE EXERCÍCIO

ESPECIFICAÇÕES:

TEMPO -----0:00—99:59 HOUR

VELOCIDADE -----0.0—99.9 KM/H

DISTÂNCIA -----0.00—999.99 KM

CALORIA-----0.00—999.9 KCAL

DISTÂNCIA TOTAL -----0.00—999.99 KM

PULSE -----40—240BPM

BOTÕES FUNCIONAIS:

MODE - Pressione para selecionar funções.

SET (SE TIVER) - Para definir tempo, distância e calorias (se disponível essa medida.

RESET (SE TIVER) - Pressione para zerar o tempo, distância e calorias.

FUNÇÃO CHAVE:

SCAN: ENTRE NO MODO DE VARREDURA AUTOMÁTICA, MOSTRE TODAS AS FUNÇÕES POR VOLTA. NESTE MODO, CADA FUNÇÃO NÃO PODE SER DEFINIDA; SEGRE ESTA CHAVE, E O PAINEL SERÁ RESET, CADA FUNÇÃO RETORNARÁ ZERO EXCETO A FUNÇÃO DE DIAS TÂNCIA TOTAL.

TEMPO: MOSTRE O TEMPO ATUAL QUE VOCÊ SE EXERCITA, NO MODO, VOCÊ PODE PRESSIONAR A TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO PARA DEFINIR O TEMPO QUE VOCÊ VAI TREINAR.

VELOCIDADE: MOSTRE A VELOCIDADE ATUAL SE EXERCÍCIO.

DIST: MOSTRE AS DISTÂNCIAS ATUAIS, VOCÊ PODE PRESSIONAR A TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO PARA DEFINIR A DISTÂNCIA QUE VOCÊ VAI TREINAR.

CAL: MOSTRE AS CALORIAS ATUAIS, VOCÊ PODE PRESSIONAR A TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO PARA CONFIGURAR AS CALORIAS QUE VOCÊ PRETENDE QUEIMAR.

ODO: MOSTRE AS DISTÂNCIAS TOTAIS. ESTE MODO NÃO PODE SER DEFINIDO.

♥: ENTRE NO TESTE DE PULSO: COLOQUE AS PALMAS DE SUAS MÃOS EM AMBOS OS ALMOFADAS DE CONTATO POR 30 SEGUNDOS, ENTÃO O PAINEL EXIBIRÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA ATUAL PARA VOCÊ.

LIGADO O PAINEL, O MONITOR APRESENTA A TELA COMPLETA POR 1 SEGUNDO PARA ENTRAR NO MODO DE SCAN: NO MODO DE SCAN, SE NÃO FOR OPERAÇÃO PRINCIPAL, ELE VAI ESCOLHER AUTOMATICAMENTE CADA MODO A CADA 6 SEGUNDOS. IRÁ PASSAR PARA A FUNÇÃO.

QUANDO O EXERCÍCIO, AS FUNÇÕES DO TEMPO, VELOCIDADE, CALORIA, DISTÂNCIA, SERÁ MOSTRADO NO PAINEL. QUANDO VOCÊ PARAR, O PAINEL PARARÁ DE FUNCIONAR, O MODO HORA PARARÁ POR 4 SEGUNDOS. SE NÃO HOUVER MOVIMENTAÇÃO DURANTE 4 MINUTOS, O PAINEL PASSARÁ PARA O MODO STEND BY ----- A TELA DESLIGARÁ ATÉ ALGUM ACIONAMENTO NO PAINEL OU INÍCIO DE EXERCÍDIO.

BATERIA:

SE AS INFORMAÇÕES DO PAINEL ESTIVEREM OFUSCADAS NO MONITOR, POR FAVOR SUBSTITUA AS PILHAS PARA TER UM BOM RESULTADO. ESTE MONITOR USA DUAS BATERIAS “AA”. VOCÊ DEVERÁ SUBSTITUIR AS BATERIAS AO MESMO TEMPO.

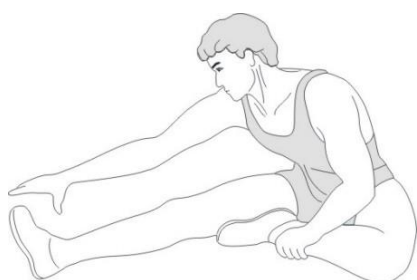
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.



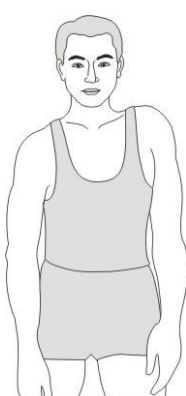
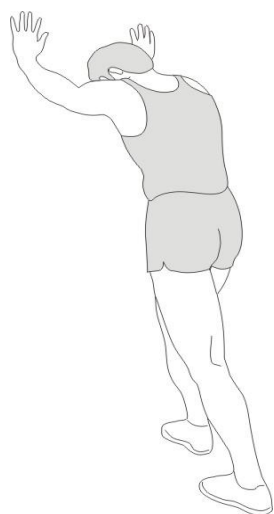
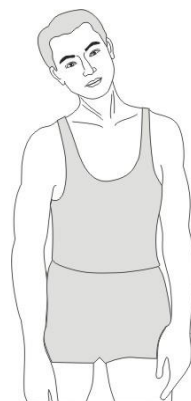
Alongamento de isquiotibiais



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 uma contagem.



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.



GARANTIA

Nós temos 6 meses de garantia para todo o equipamento. Podemos fornecer as peças sobressalentes GRATUITAS para o seu reparo, se danificado ou quebrado em uso normal, e dentro do prazo de garantia.

Dentro do período de garantia, nós fornecemos as peças de reposição gratuitamente.

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 for constatado utilização incorreta, não somos responsáveis pela garantia.

Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou troca por peças paralelas, não nos responsabilizamos.

Será necessário envio de imagens ou informações relativas ao problema antes de obter a garantia.

Este equipamento é apenas para uso residencial.