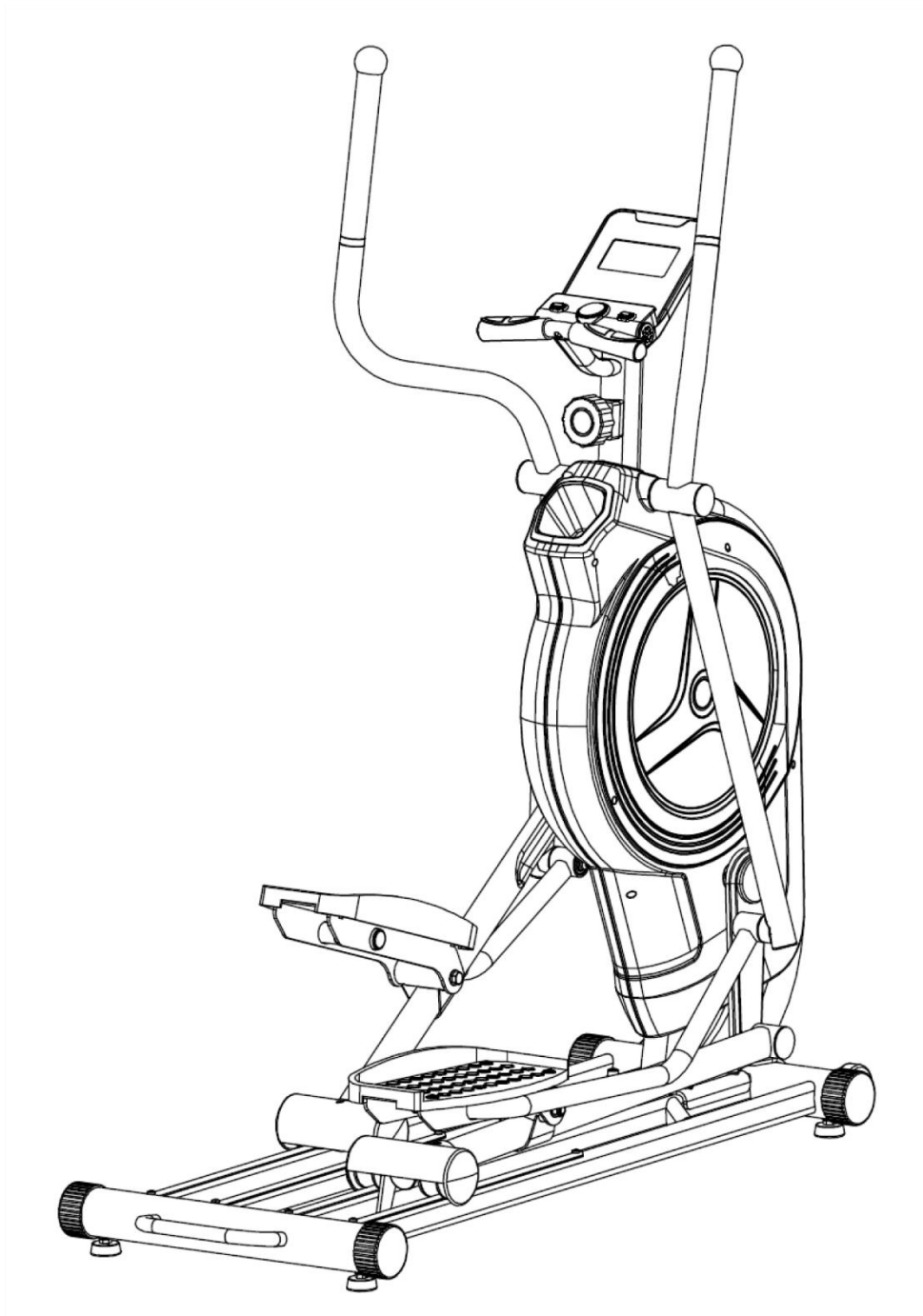


Elíptico TP950 - Ultimate

MANUAL DO PROPRIETÁRIO



IMPORTANTE!

Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.

Guarde este manual para referência futura.

As especificações deste produto podem ser ligeiramente diferentes das ilustrações e estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

Antes de começar

Obrigado por adquirir este Cross Trainer! Para sua segurança e benefício, leia este manual cuidadosamente antes de usar a máquina.

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

AVISO DE SEGURANÇA IMPORTANTE

PRECAUÇÕES

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

- 01- Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar a máquina pela primeira vez e certifique-se de que o treinador está em condições de segurança.
- 02- Monte a máquina em local nivelado e seco e mantenha-a longe de umidade e água.
- 03- Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, placa de madeira etc.) sob a máquina na área de montagem para evitar sujeira e etc.
- 04- Antes de iniciar o treinamento, retire todos os objetos em um raio de 2 metros da máquina.
- 05- NÃO use artigos de limpeza agressivos para limpar a máquina, use apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas de sua preferência para montar a máquina ou reparar quaisquer peças da máquina. Remova as gotas de suor da máquina imediatamente após terminar o treinamento.
- 06- Sua saúde pode ser afetada por treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de iniciar um programa de treinamento. Ele pode definir a configuração máxima (Pulso. Watts. Duração do treinamento, etc.) para a qual você pode treinar e pode obter informações precisas durante o treinamento. Esta máquina não é adequada para fins terapêuticos.
- 07- Somente faça treinamento na máquina quando ela estiver em funcionamento correto. Use apenas peças sobressalentes originais para os reparos necessários.
- 08- Esta máquina só pode ser usada para o treinamento de uma pessoa por vez.
- 09- Use roupa e calçado próprios para treino físico com a máquina. Seus tênis de treinamento devem ser apropriados para o treino.
- 10- Se sentir tonturas, enjoos ou outros sintomas anormais, pare o treino e consulte um médico o mais rapidamente possível.
- 11- Pessoas como crianças e pessoas com deficiência só devem utilizar a máquina na presença de outra pessoa que possa dar o suporte necessário.
- 12- Quando maior for a velocidade, maior o esforço empregado no aparelho.
- 13- Para reduzir o risco de choque elétrico, queimaduras, incêndio ou outras possíveis lesões ao usuário, é importante revisar este manual e os cuidados antes da operação.

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

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES / Peso Máximo do Usuário: 135KGS | 300LBS.

LISTA DE PEÇAS

NÃO.	Descrição	QTY	NÃO.	Descrição	QTY
1	Estrutura	1	30	Console	1
2	Quadro inferior	1	31	Parafuso Phillips	4
3L/R	Braço de balanço	1/1	32	Arruela plana D8xØ20x2	6
4L/R	Braço do rolo	1/1	33	Rolamento 6003Z	8
5L/R	Braço do pedal	1/1	34	Arruela ondulada D17	8
6	Manivela	2	35	Espaçador de plástico	2
7	Pés ajustáveis	4	36	Pedal	2
8	Porca hexagonal M10	4	37	Parafuso sextavado M12x125 M10	2
9	Tampa final do estabilizador	4	38	Arruela plana D12xØ24x2.0	4
10	Trilha de alumínio	4	39	Porca de nylon M12 Ø17.1x Ø23 x4	2
11	Parafuso Phillips M6x15	16	40	Extremidade redonda	2
12	Parafuso allen M10x45	2	41	Rolamento Auto-Alinhador 2203	2
13	Roller	2	42	Colar do clipe do eixo D40	2
14	Arruela plana D10xØ20x2	8	43	Manga de flange	4
15	Porca de nylon M10	4	44	Porca de nylon M8	4
16	Parafuso allen cilíndrico M10x L70	4	45	Colar C-Clip D34	4
17	Parafuso allen cilíndrico M10x 25	2	46	Rolo de trilha	4
18	Arruela de arco D10xØ20x2	2	47	Parafuso allen M8xL50	2
19	Arruela ondulada D21 Ø20.1x Ø26 x4	4	48	Espaçador	2
20	Rolamento 6004Z	4	49	Porca de capa M8	2
21	Arruela plana D8xØ25x2	2	50	Capa de rolo	2
22	Arruela elástica D8	6	51	Parafuso rosqueador Phillips ST4.2x18	4
23	Parafuso allen M8x20	6	52	Tampa da extremidade do braço do rolo	2
24	Tampa do eixo	4	53	Punho de espuma de alça fixa	2
25	Anel de alumínio	2	54	Tampa final do punho fixo	2
26	Pega de espuma	2	55	Controlador de tensão	1
27	Tampa da extremidade do braço de balanço	2	56	Rolamento 6002Z	4
28	Fio sensor	1	57	Arruela Plana	1
29	Fio do sensor de pulso	2	58	Parafuso Phillips	1
			59	Arruela plana D8xØ22x2	4

NOTA:

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 montagem é necessária. Consulte as etapas de montagem individuais e anote todas as ferramentas pré-instaladas.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

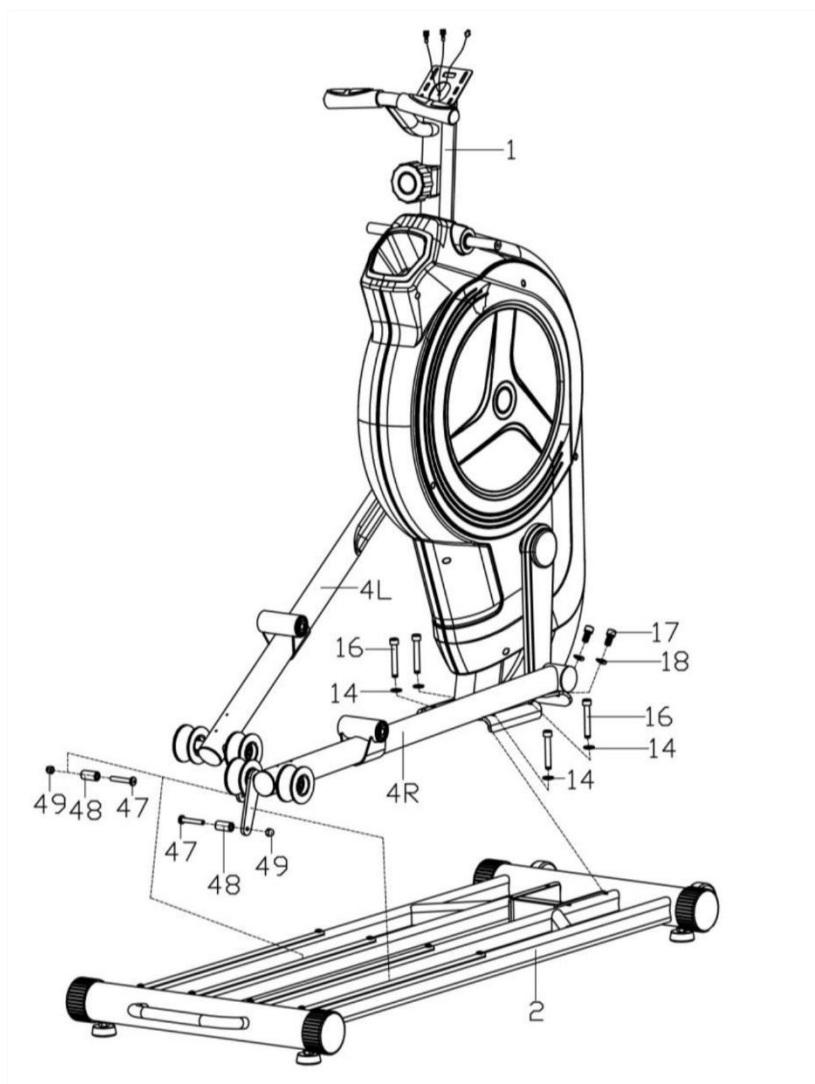
PREPARAÇÃO: Antes de montar, certifique-se de que há espaço suficiente ao redor do item; Use as ferramentas presentes para a montagem; antes de montar, verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis.

É altamente recomendável que esta máquina seja montada por duas ou mais pessoas para evitar possíveis ferimentos.

Passo 1

Fixe a estrutura principal (1) à estrutura inferior (2) com parafusos allen de cabeça cilíndrica (16) e arruelas planas (14) e parafusos allen de cabeça cilíndrica (17) e arruelas de arco (18) conforme mostrado.

Instale e prenda o braço do rolo (4L / R) sobre o trilho na estrutura inferior (2) e, em seguida, fixe o braço do rolo (4L / R) no lugar à estrutura inferior (2) trilho com parafuso allen (47), espaçador (48) e tampa de porca (49) como mostrado.



Passo 2

1. Encaixe as Coberturas do Rolete (50) no Braço do Rolete (4L / R) com os Parafusos de Rosca Philips (51).

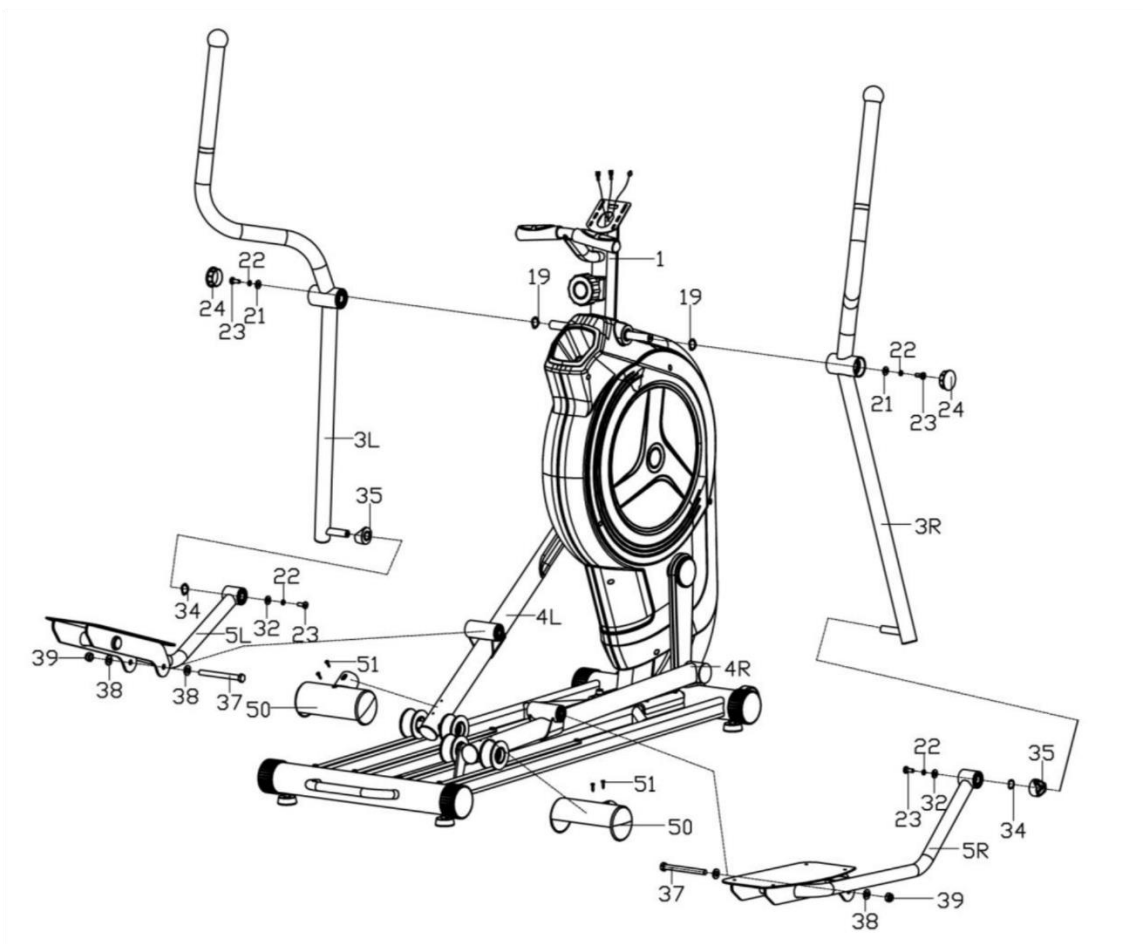
2. Fixe o braço oscilante (3L / R) ao eixo da estrutura principal (1) com o parafuso allen (23), arruela de pressão (22), arruela plana (21) e arruela ondulada (19).

(NOTA: NÃO aperte nesta etapa.)

3. Conecte o braço oscilante (3L / R) ao braço do pedal (5L / R) com o parafuso Allen (23), arruela de pressão (22), arruela plana (59), luva (39) e espaçador de plástico (35). (NOTA: NÃO aperte nesta etapa.)

4. Fixe o braço do pedal (5L / R) ao braço do rolo (4L / R) com parafuso sextavado (37), arruela plana (38), arruela plana (14) e porca de nylon (15). (Atenção: o parafuso os dentes do parafuso sextavado (37) devem passar pelo braço do pedal (5L / R), e todos os dentes do parafuso sextavado (37) são travados juntos com a porca de nylon (15), conforme mostrado nas figuras A e B.).

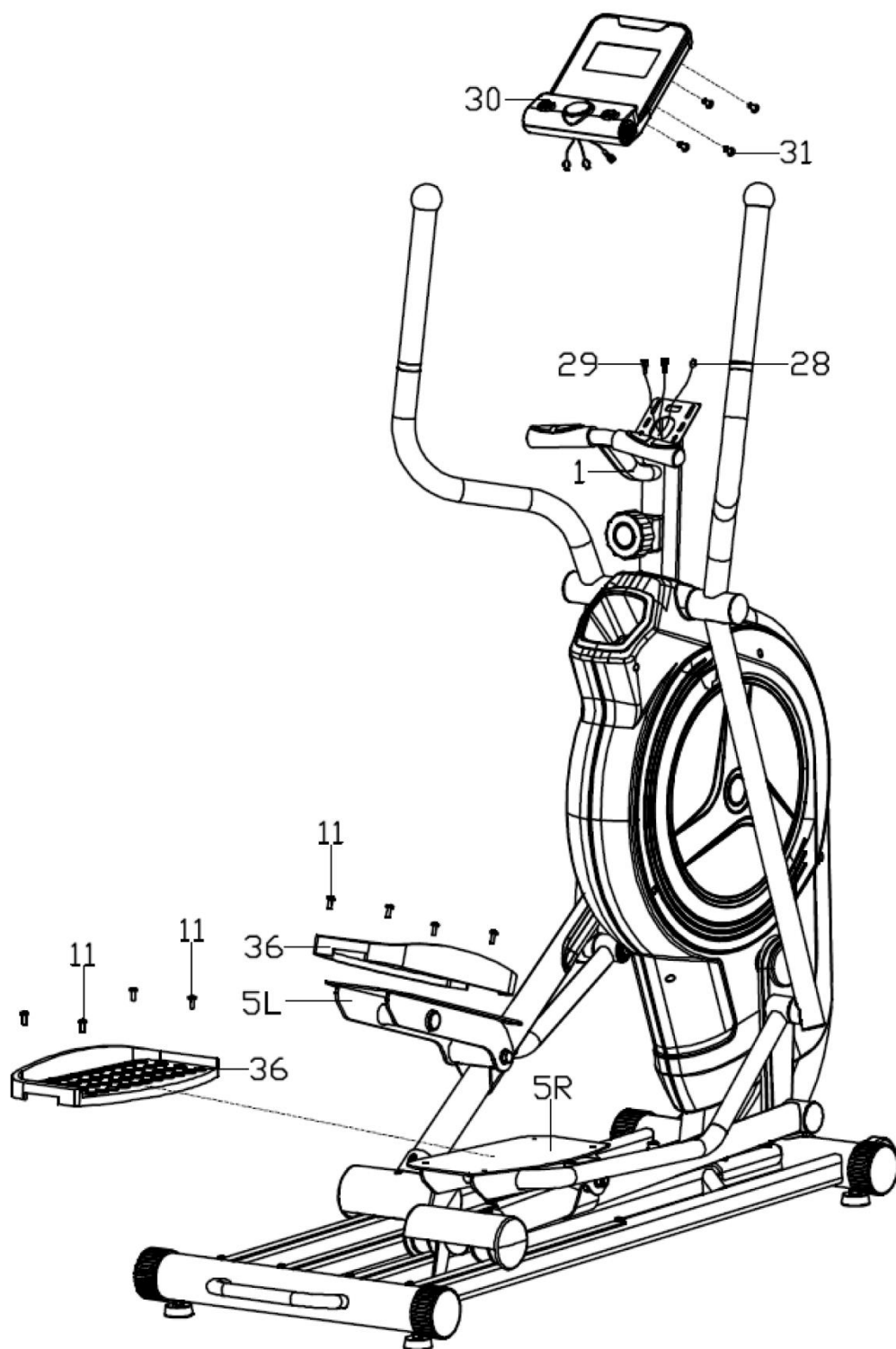
Por fim, aperte todos os parafusos e a tampa do eixo (24).



Passo 3

Fixe os Pedais (36) no Braço do Pedal (5L / R) com os Parafusos Phillips (11) conforme mostrado.

Conecte o Fio do Sensor (28) e os Fios do Sensor de Pulso (29) com os fios do Console (30) corretamente e, em seguida, conecte o Console (30) à seção da estrutura principal (1) com Parafusos Phillips (31).



ROTINA DE AQUECIMENTO E REFRIGERAÇÃO

Um bom programa de exercícios consiste em aquecimento, exercícios aeróbicos e desaquecimento. Faça todo o programa pelo menos duas a três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos. Depois de vários meses, você pode aumentar seus treinos para quatro ou cinco vezes por semana.

EXERCÍCIO AERÓBICO é qualquer atividade sustentada que envia oxigênio aos músculos por meio do coração e dos pulmões. O exercício aeróbico melhora o condicionamento físico dos pulmões e do coração. A aptidão aeróbica é promovida por qualquer atividade que use seus grandes músculos, por exemplo: pernas, braços e nádegas. Seu coração bate mais rápido e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

O aquecimento é uma parte importante de qualquer treino. Deve começar cada sessão para preparar seu corpo para exercícios mais extenuantes, aquecendo e alongando seus músculos, aumentando sua circulação e pulsação e fornecendo mais oxigênio para seus músculos.

ESFRIE no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados.

ESFRIE no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados.

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.

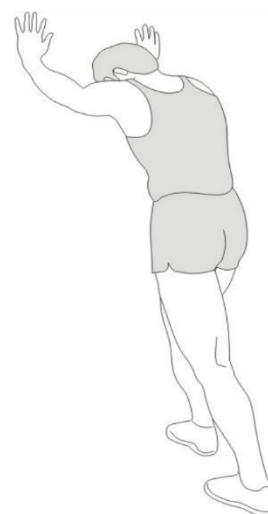
Pescoço

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.

