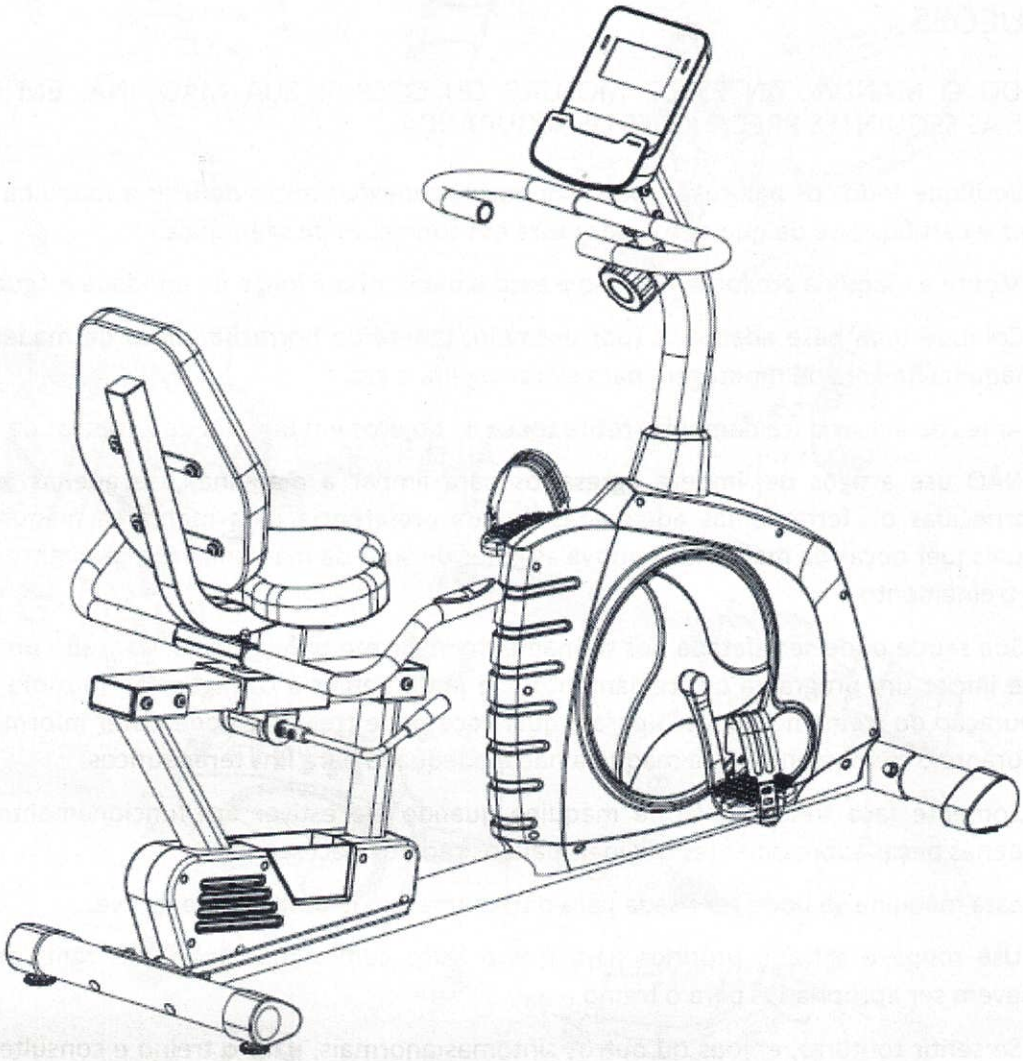
BIKE HORIZONTAL TP969

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 esta Bicicleta Horizontal! 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 SEGUINTES 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.

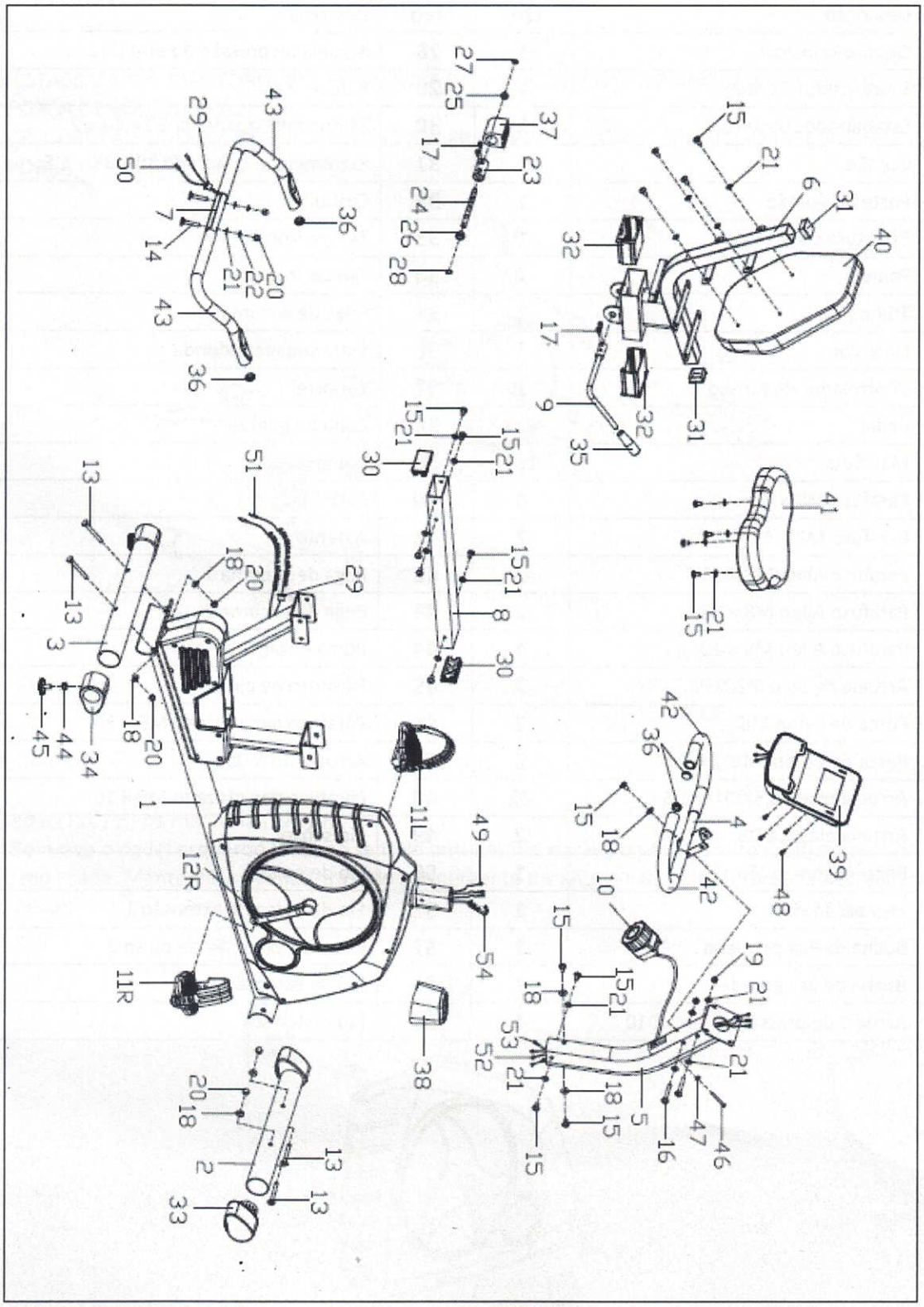
12- Quando maior for a velocidade, maior o esforço empregado no aparelho.

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: 100 KGS

DIAGRAMA EXPLODIDO



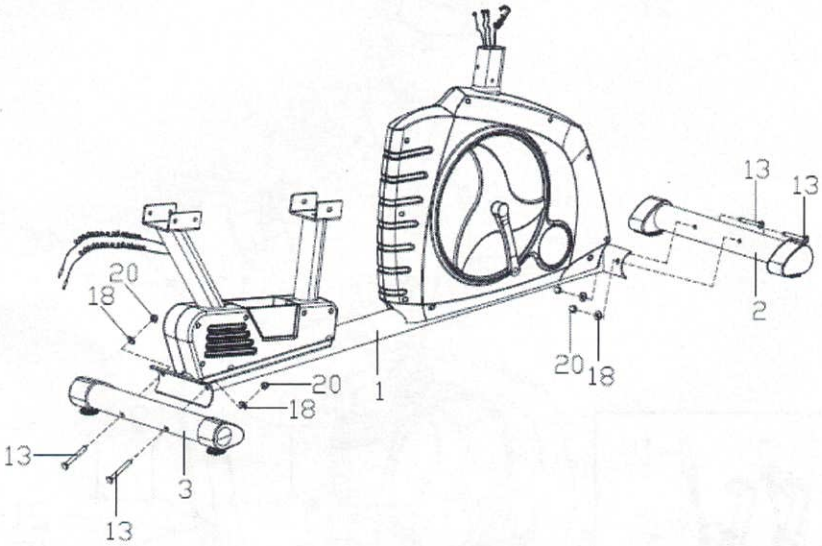
LISTA DE PEÇAS

Não.	Descrição	Qty	Não.	Descrição	Qty.
1	Quadro principal	1	28	Arruela de pressão do eixo D12	1
2	Estabilizador frontal	1	29	Plugue	2
3	Estabilizador traseiro	1	30	Tampa final quadrada 80 × 40 × 2	2
4	Guidão	1	31	Extremidade quadrada 38 × 38 × 1,5	2
5	Poste do guidão	1	32	Casquilho	2
6	Estrutura do assento	1	33	Tampa frontal	2
7	Painel	1	34	Tampa traseira	2
8	Trilho guia	1	35	Pega de espuma	1
9	Lidar com	1	36	Extremidade redonda	4
10	Controlador de tensão	1	37	Suporte	1
11L/R	Pedal	1pr	38	Capa do guidão	1
12L/R	Manivela	1pr	39	Computador	1
13	Parafuso M8 × 73	4	40	Encosto	1
14	Parafuso M8 × 45	2	41	Assento	1
15	Parafuso Allen M8 × 15	19	42	Pega de espuma 1	2
16	Parafuso Allen M8 × 58	2	43	Pega de espuma 2	2
17	Parafuso Allen M6 × 10	4	44	Porca hexagonal M10	2
18	Arruela de arco Φ20XD8.5XR30	7	45	Parafuso de ajuste	2
19	Porca de nylon M8	2	46	Parafuso pan cruzado M5 × 75	1
20	Porca de bolota M8	6	47	Arruela arco D5	1
21	Arruela plana 8,5XΦ16X1,5	22	48	Parafuso pan cruzado M5 × 10	4
22	Arruela elástica D8	2	49	Fio sensor	1
23	Engrenagem excêntrica	1	50	Fio de pulso	2
24	Eixo excêntrico	1	51	Fio de pulso de extensão 1	2
25	Bucha de liga pequena	1	52	Cabo de extensão de pulso 2	2
26	Bucha de liga grande	1	53	Fio de extensão	1
27	Arruela de pressão do eixo D10	1	54	Fio de tensão	1

INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

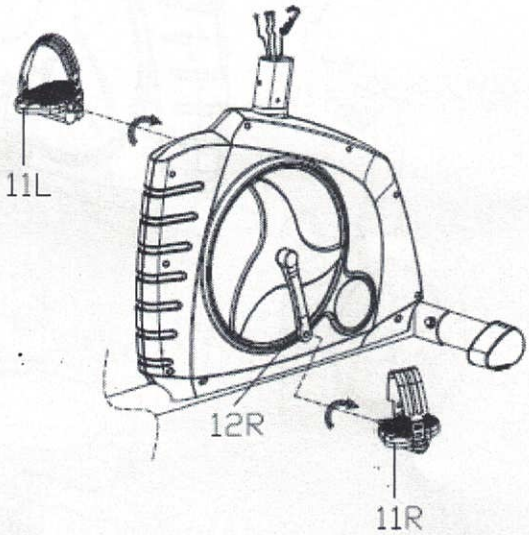
PASSO 1:

1. FIXE O ESTABILIZADOR DIANTEIRO (2) À ESTRUTURA PRINCIPAL (1) COM O PARAFUSO (13), ARRUELA DE ARCO (18) E PORCA DE BOLOTA (20).
2. FIXE O ESTABILIZADOR TRASEIRO (3) À ESTRUTURA PRINCIPAL (1) COM O PARAFUSO (13), ARRUELA DE ARCO (18) E PORCA DE BOLOTA (20)



PASSO 2:

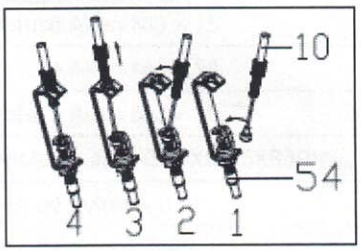
Trave o pedal (11L / R) na manivela (12L / R).
Observação: trave o pedal esquerdo (11L) no sentido anti-horário e trave o pedal direito (11R) no sentido horário conforme mostrado. Mantenha os pedais travados firmemente durante o exercício, caso contrário, pode causar danos ao pedal.



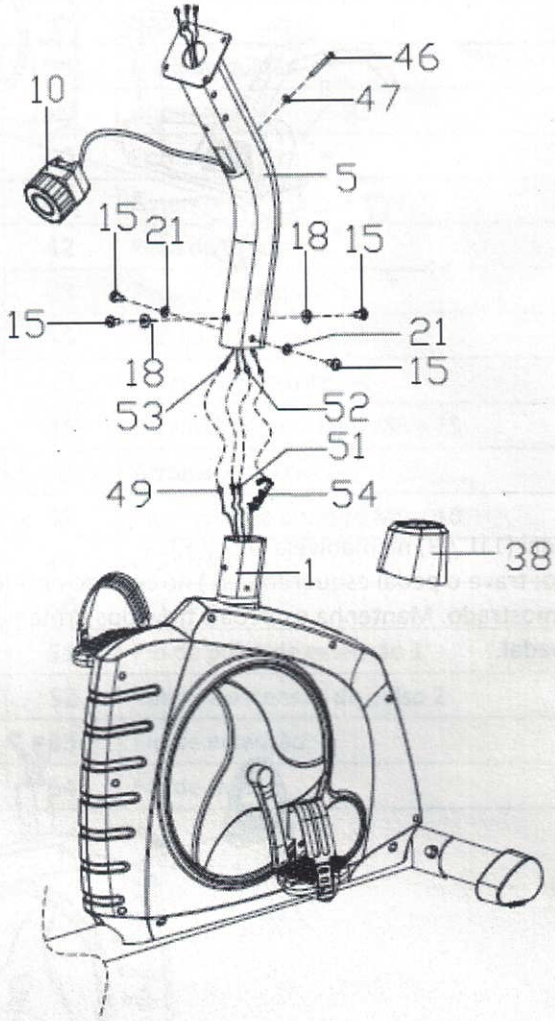
ETAPA 3:

1. INSIRA A TAMPA DA COLUNA DO GUIDÃO (38) NA COLUNA DO GUIDÃO (5). EM SEGUIDA, CONECTE O FIO DE PULSO DE EXTENSÃO 1 (51) COM O FIO DE PULSO DE EXTENSÃO 2 (52) E CONECTE O FIO DO SENSOR (49) COM O FIO DE EXTENSÃO （53） RESPECTIVAMENTE. ALIMENTE O FIO DE TENSÃO (54) PARA FORA DO ESPIGÃO DO GUIDÃO (5) E, EM SEGUIDA, CONECTE O FIO DE TENSÃO (54) COM O FIO DO CONTROLADOR DE TENSÃO (10) CONFORME A IMAGEM A MOSTRADA.

2. TRAVE A COLUNA DO GUIDÃO (5) NA ESTRUTURA PRINCIPAL (1) COM O PARAFUSO ALLEN (15), ARRUELA DE ARCO (18) E ARRUELA PLANA (21) E, EM SEGUIDA, CUBRA A TAMPA DA COLUNA DO GUIDÃO (38). POR FIM, PRENDA A TENSÃO CONTROLADOR (10) AO POSTE DO GUIDÃO (5) COM PARAFUSO DE CRUZ (46) E ARRUELA DE ARCO (47).

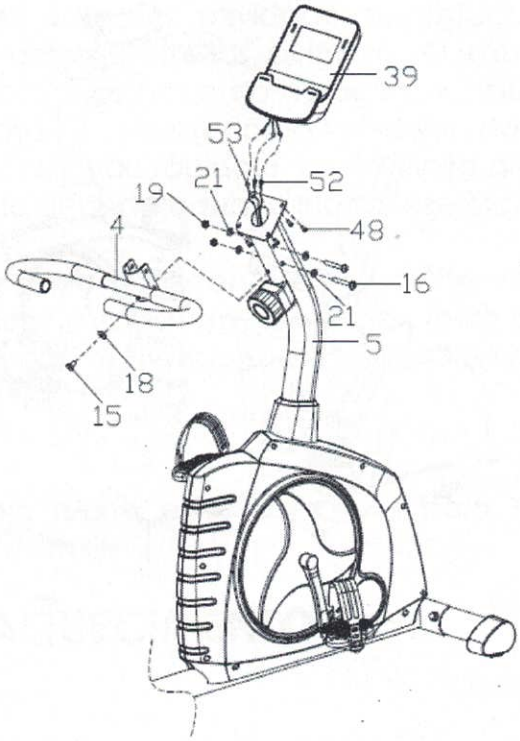


A



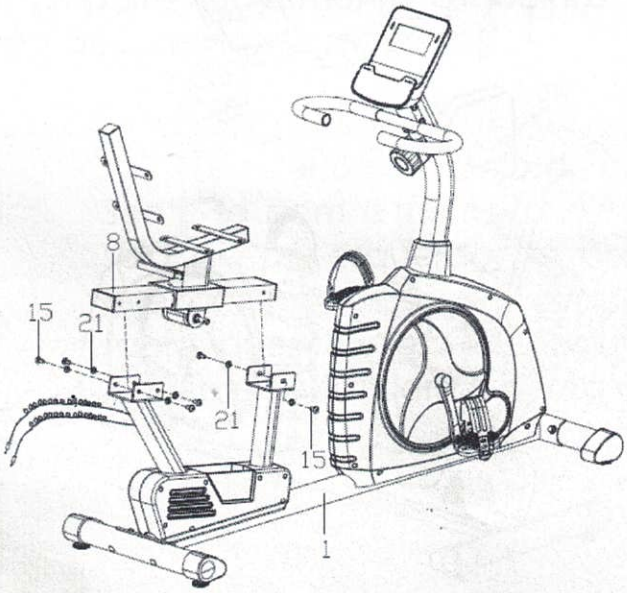
PASSO 4:

1. FIXE O GUIDÃO (4) AO ESPIGÃO DO GUIDÃO (5) COM O PARAFUSO ALLEN (16), ANILHA PLANA (21), PORCA DE NYLON (19), PARAFUSO ALLEN (15) E ANILHA EM ARCO (18).
2. CONECTE O PULSO DE EXTENSÃO 2 (52) E O FIO DE EXTENSÃO (53) COM O FIO DO COMPUTADOR (39) E, EM SEGUIDA, PRENDA O COMPUTADOR (39) AO SUPORTE DA COLUNA DO GUIDÃO (5) COM O PARAFUSO TRANSVERSAL (48)



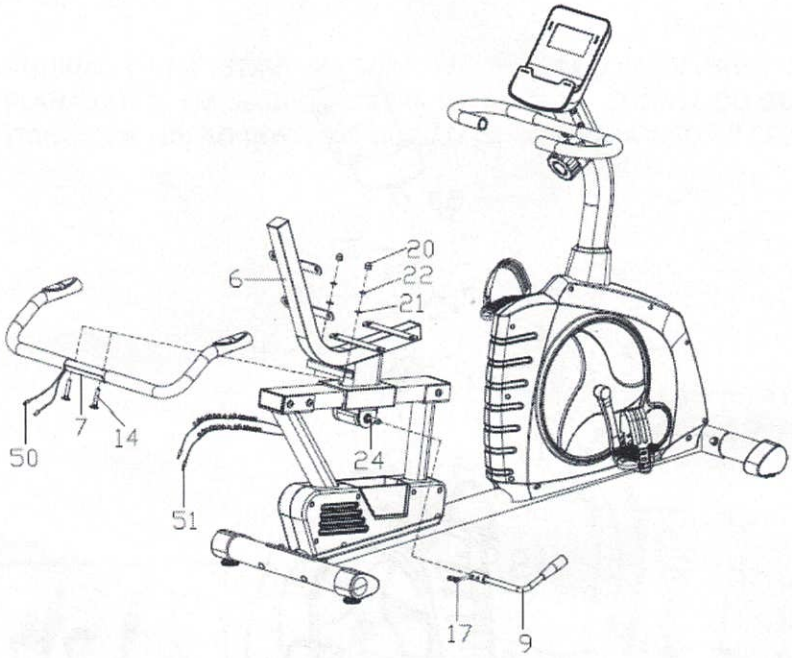
PASSO 5:

FIXE O TRILHO GUIA (8) À ESTRUTURA PRINCIPAL (1) COM O PARAFUSO ALLEN (15) E A ARRUELA PLANA (21).



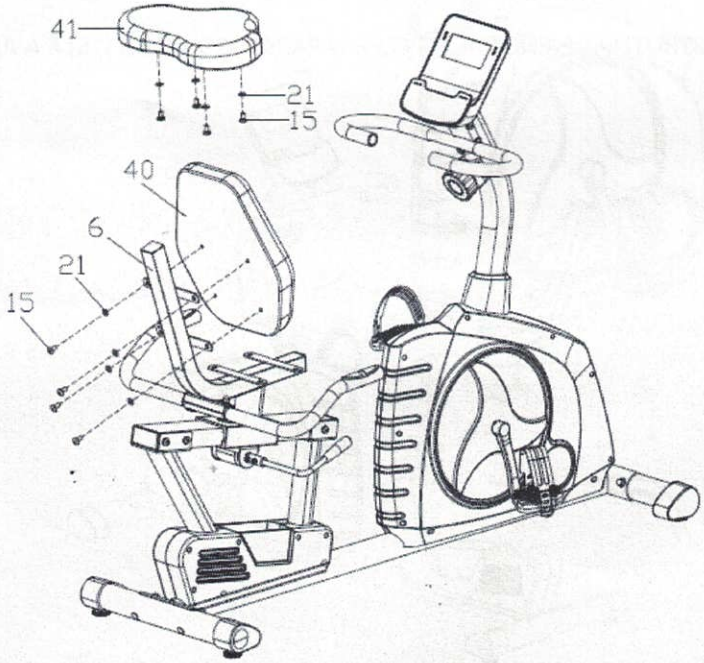
PASSO 6:

1.Fixe o Manípulo (9) ao Eixo excêntrico (24) com o parafuso Allen (17).
2.Conecte o fio de pulso (50) com o fio de pulso de extensão 1 (51) e, em seguida, prenda o guidão traseiro (7) à estrutura Sear (6) com o parafuso (14), arruela plana (21) e porca de bolota (20)



PASSO 7:

1.Fixe o Encosto (40) à Estrutura do Assento (6) com o parafuso Allen (15) e a arruela plana (21).
2. Fixe o Assento (41) à Estrutura do Assento (6) com o parafuso Allen (15) e a arruela plana (21).



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.

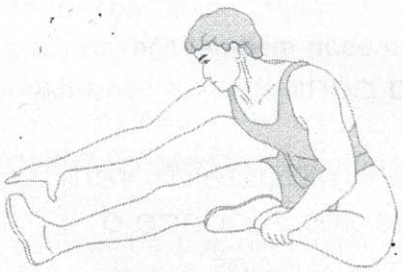
EXERCÍCIO AERÓBICO é qualquer atividade sustentada que envia oxigênio aos músculos por meio do coração e dos pulmões. O exercício aeróbico melhora o condicionamento físico dos pulmões e do coração. A aptidão aeróbica é promovida por qualquer atividade que use seus grandes músculos, por exemplo: pernas, 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

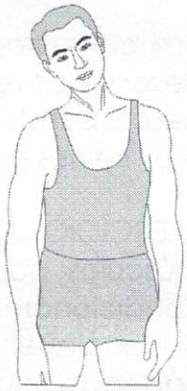
Sente-se com as solas dos pés juntas, com os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Segure por 15 segundos.



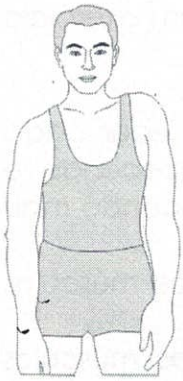
Alongamento de isquiotibiais

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

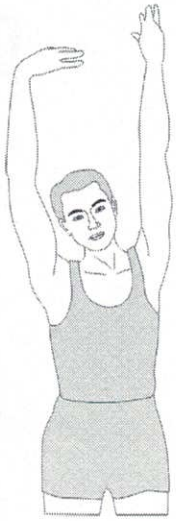
Encóste-se na parede com a perna esquerda à frente da direita e os braços à frente. Mantenha a perna direita esticada e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente movendo os quadris em direção à parede. Segure e repita do outro lado por 15 segundos.

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.

Estágio em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das pernas ficarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e certifique-se de manter um ritmo constante durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos até a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo.

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.

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.

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

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 doméstico e condomínios.