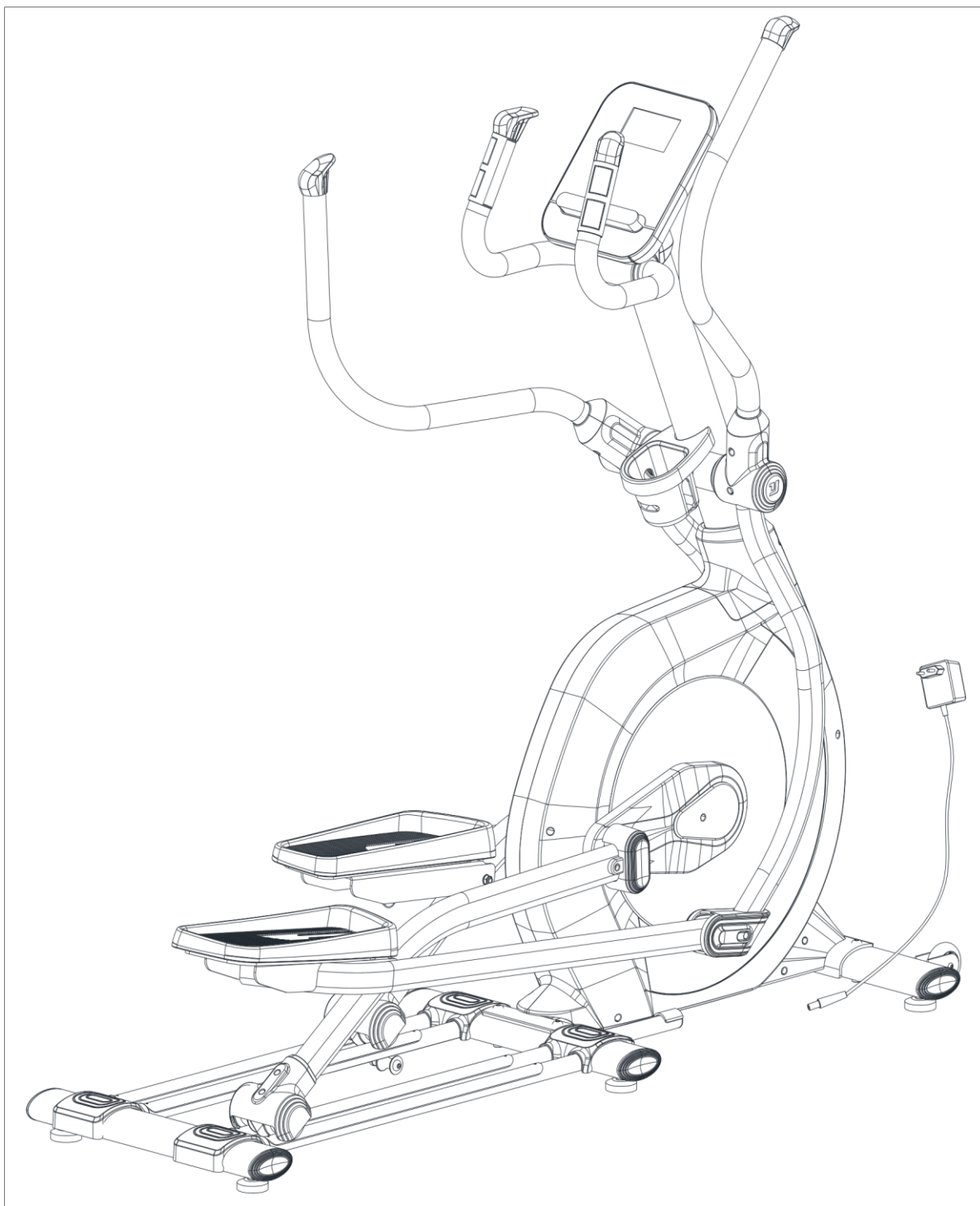

MANUAL DO USUÁRIO



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.

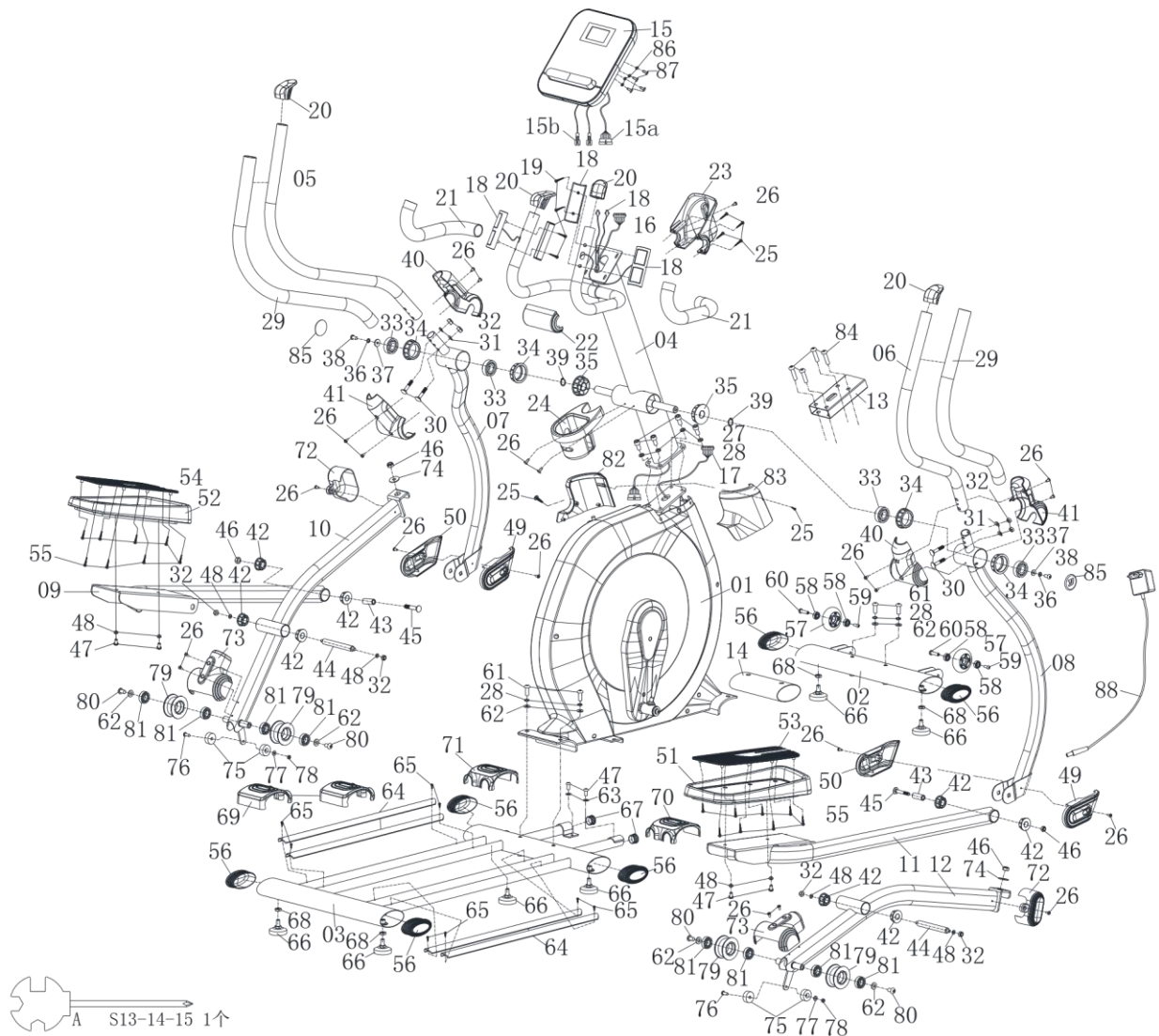
8. Vista roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.

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



A S13-14-15 1个

B S17-19内S17 1个

C S8 1个

D S6 1个

Lista de Peças

No.	Description	Qty.
1	Quadro principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador traseiro	1
4	Suporte do guidão	1
5	Guidão L	1
6	Guidão R	1
7	Haste oscilante L	1
8	Haste oscilante R	1
9	Suporte de Pedal	1
10	Biela L	1
11	Suporte de Pedal	1
12	Biela R	1
13	Tubo protegido	1
14	Tubo protegido	1
15	Painel	1
16	Cabo de tronco	1
17	Cabo sensor	1
18	Lidar com pulso	2
19	Parafuso ST3.5 * 25 * Φ 7	4
20	Capa final	4
21	Manopla de espuma	2
22	Capa	1
23	Capa	1
24	Porta-garrafa	1
25	Parafuso ST4.2 * 19 * Φ 8	6
26	Parafuso M5 * 10 * Φ 9	21
27	Parafuso M10 * 20 * S8	4
28	Arruela elástica d10	8
29	Manopla de espuma	2
30	Parafuso M8 * 43 * 20 * H5	4
31	Arruela de arco d8 * Φ 20 * 2 * R16	4
32	Porca M8 * H7.5 * S13	8
33	Rolamento 6204-2RS	4
34	Bucha 60 * Φ 47 * 18	4

No.	Description	Qty.
39	C anel d20	2
40	Capa	2
41	Capa	2
42	Bucha 2 ϕ 38 * ϕ 16,2 * 15	8
43	Bucha Φ 16 * Φ 10,1 * 39,5	2
44	Eixo Φ 16 * 139,5 * M8 * 10	2
45	Parafuso M10 * 55 * 15 * S6	2
46	Porca M10 * H9.5 * S17	4
47	Parafuso M8 * 16 * S6	6
48	Arruela d8 * Φ 20 * 1,5	8
49	Capa	2
50	Capa	2
51	Pedal (direito)	1
52	Pedal (esquerdo)	1
53	Teclado do pedal (direito)	1
54	Teclado do pedal (esquerdo)	1
55	Parafuso ST4.8 * 13 * Φ 8	16
56	Capa final	6
57	Roller 71 * Φ 19 * 24	2
58	Rolamento 608ZZ	4
59	Parafuso M6 * 12 * S5	2
60	Parafuso 7,8 * 30 * M6 * S5	2
61	Parafuso M10 * 25 * S6	4
62	Arruela d10 * Φ 20 * 1,5	8
63	Arruela d8 * Φ 16 * 1,5	2
64	Trilho de alumínio	4
65	Parafuso ST4.2 * 13 * Φ 8	8
66	Pés 52 * 43 * M10	6
67	Tampa final 28 * 16	2
68	Porca M10 * S17 * 6.0	4
69	Capa	2
70	Capa	1
71	Capa	1
72	Capa	2

35	Bucha 1φ60 * φ20,2 * 18	2
36	Arruela elástica d8	2
37	Arruela d8 * Φ32 * 2	2
38	Parafuso M8 * 20 * S6	2

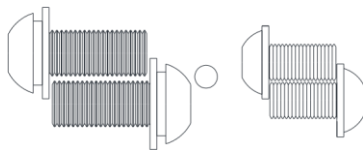
77	Arruela d6 * Φ12 * 1,2	2
78	Porca M6 * H6 * S10	2
79	Rolo Φ66 * 34 * Φ35	4
80	Parafuso M10 * 16 * S6	4
81	Rolamento 6003—2RS	8
82	Capa	1
83	Capa	1
84	Parafuso M10 * 40 * 15 * S6	4
85	Decalque	2

73	Capa	2
74	Arruela d10 * Φ30 * 2,5	2
75	Pés 33 * Φ8 * 13	4
76	Parafuso M6 * 20 * S5	2

86	Arruela d4 * Φ10 * 1,0	4
87	Parafuso M4 * 10	4
88	Adaptador (se houver)	1
A	Chave Inglesa S13-14-15 * 180	1
B	Chave Inglesa S17-19 S17	1
C	Chave Inglesa S8	1
D	Chave Inglesa S6	1

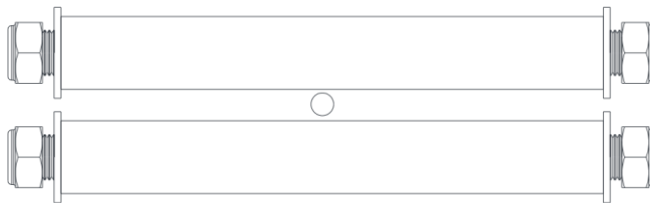
PACOTE DE HARDWAREAGE

Step 2



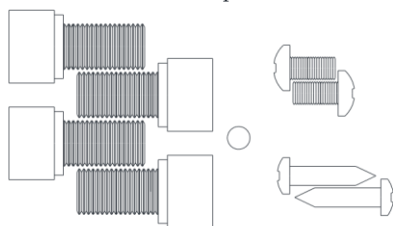
#61 M10*25*S6 2PCS
#62 d10*Φ20*1.5 2PCS
#28 d10 2PCS
#47 M8*16*S6 2PCS
#63 d8*Φ16*1.5 2PCS

Step 6



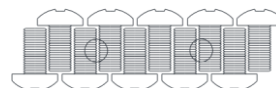
#44 Φ16*139.5*M8*10 2PCS
#48 d8*Φ20*1.5 8PCS
#32 M8*H7.5*S13 4PCS
#47 M8*16*S6 4PCS

Step 4



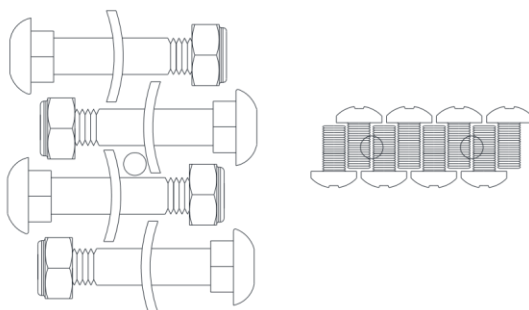
#27 M10*20*S8 4PCS
#28 d10 4PCS
#26 M5*10*Φ9 2PCS
#25 ST4.2*19*Φ8 2PCS

Step 8



#26 M5*10*Φ9 10PCS

Step 5

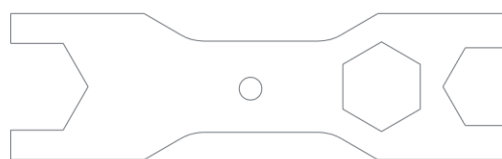


#30 M8*43*20*H5 4PCS
#31 d8*Φ20*2*R16 4PCS
#32 M8*H7.5*S13 4PCS
#26 M5*10*Φ9 8PCS

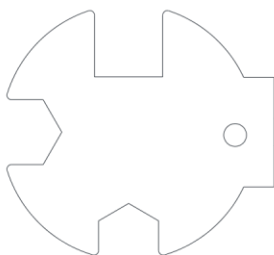
Step 7



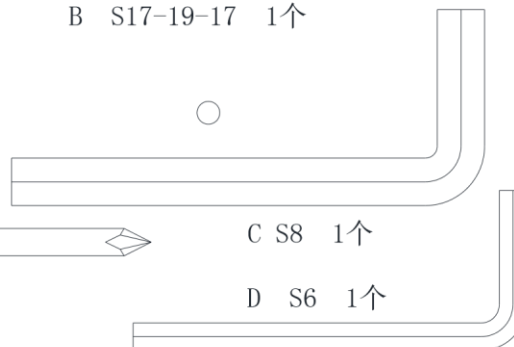
#25 ST4.2*19*Φ8 4个
#26 M5*10*Φ9 1个



B S17-19-17 1个



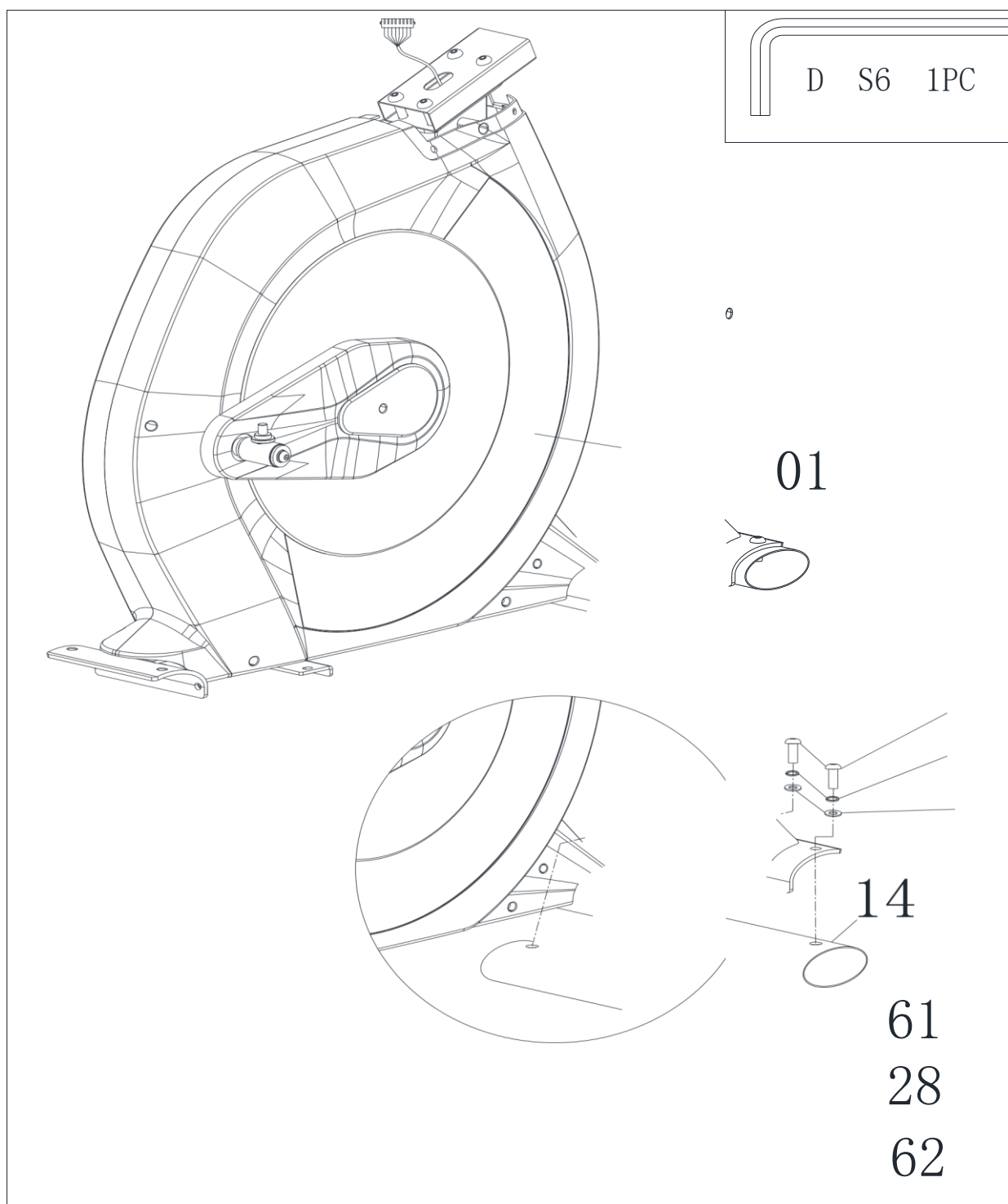
A S13-14-15 1个



C S8 1个

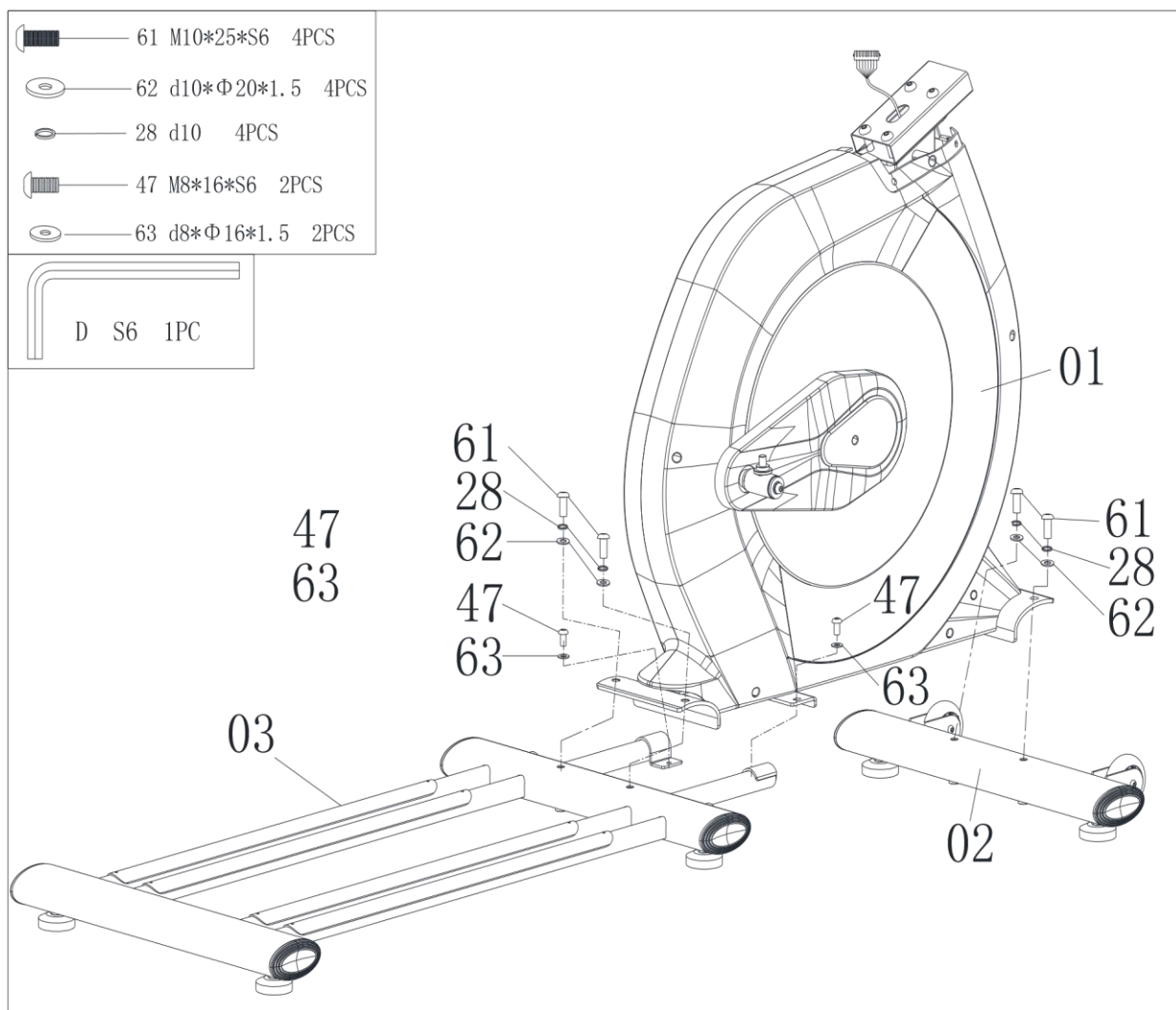
D S6 1个

PASSO 1:



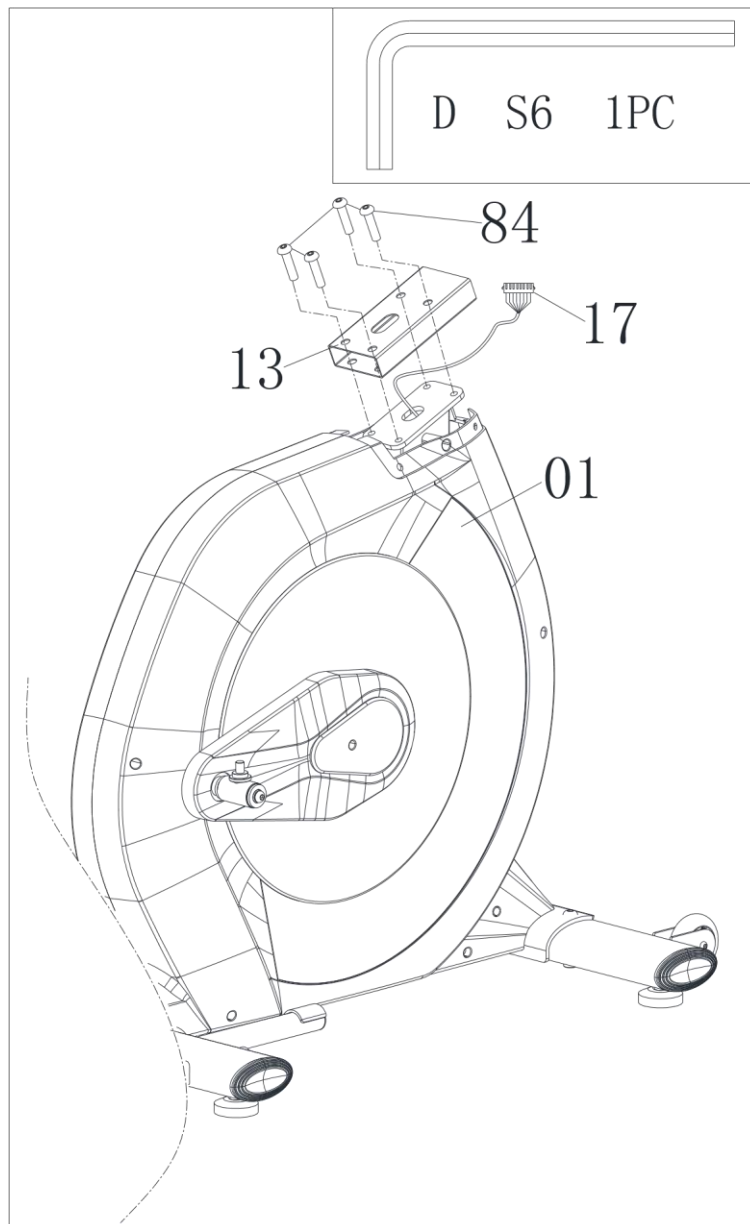
1. Retire o parafuso (# 61), a arruela (# 62) e a arruela de pressão (# 28) e remova o tubo protegido (# 14) da estrutura principal (# 01) com uma chave (#D).
2. Descarte o tubo protegido (# 14) que não é necessário para a montagem do remo. Reserve o parafuso (# 61), arruela (# 62) e arruela de pressão (# 28) para a montagem do remador.

PASSO 2:



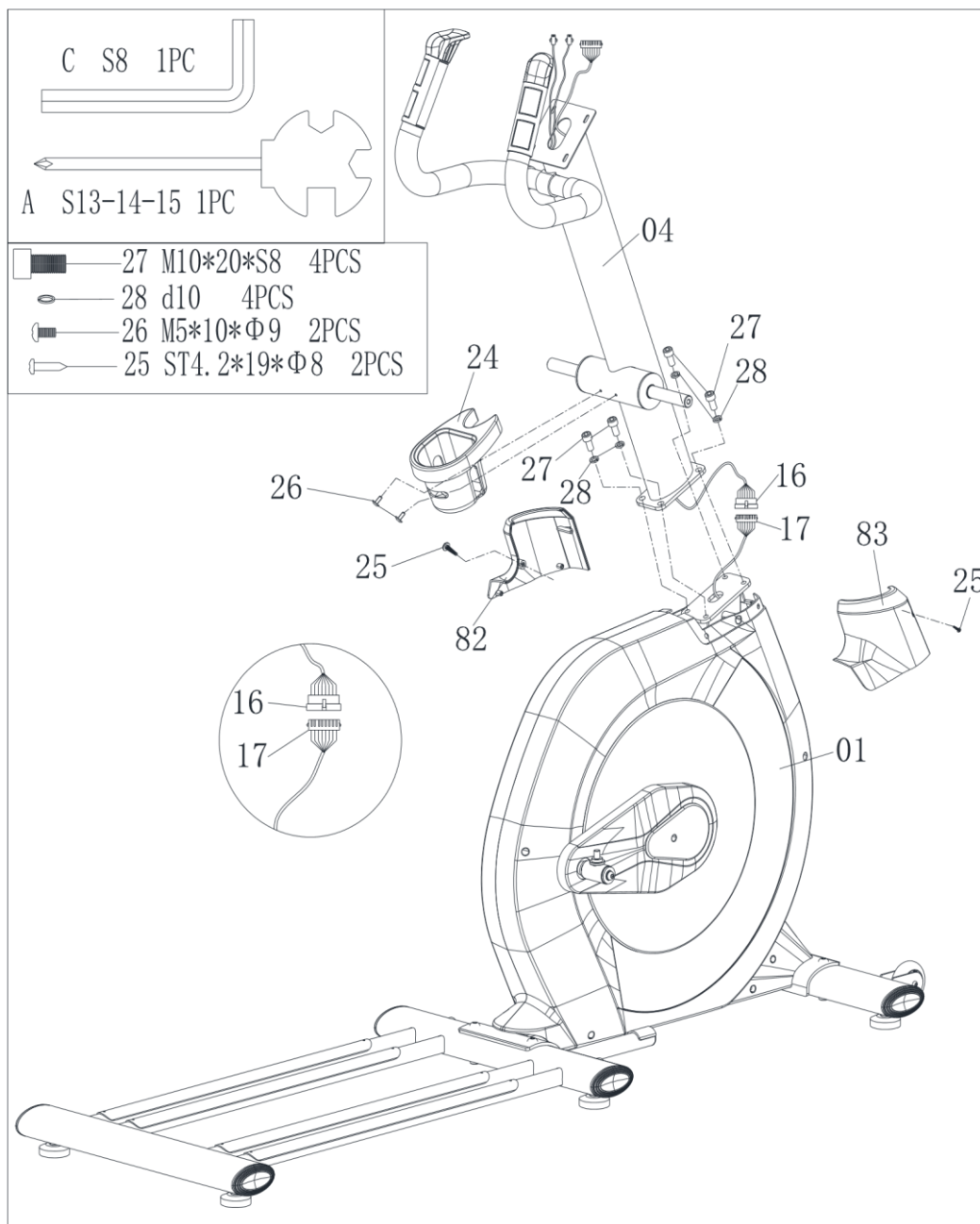
1. Fixe o estabilizador dianteiro (# 02) na estrutura principal (# 01) com parafusos (# 61), arruelas (# 62) e arruelas de pressão (# 28) por uma chave inglesa (#D).
2. Fixe o estabilizador traseiro (# 03) na estrutura principal (# 01) com parafusos (# 61), arruelas (# 62) e arruelas de pressão (# 28).
3. Fixe a placa de metal na frente do estabilizador traseiro (# 03) ao chassi principal (# 01) com parafuso (# 47) e arruela (# 63).

ETAPA 3:



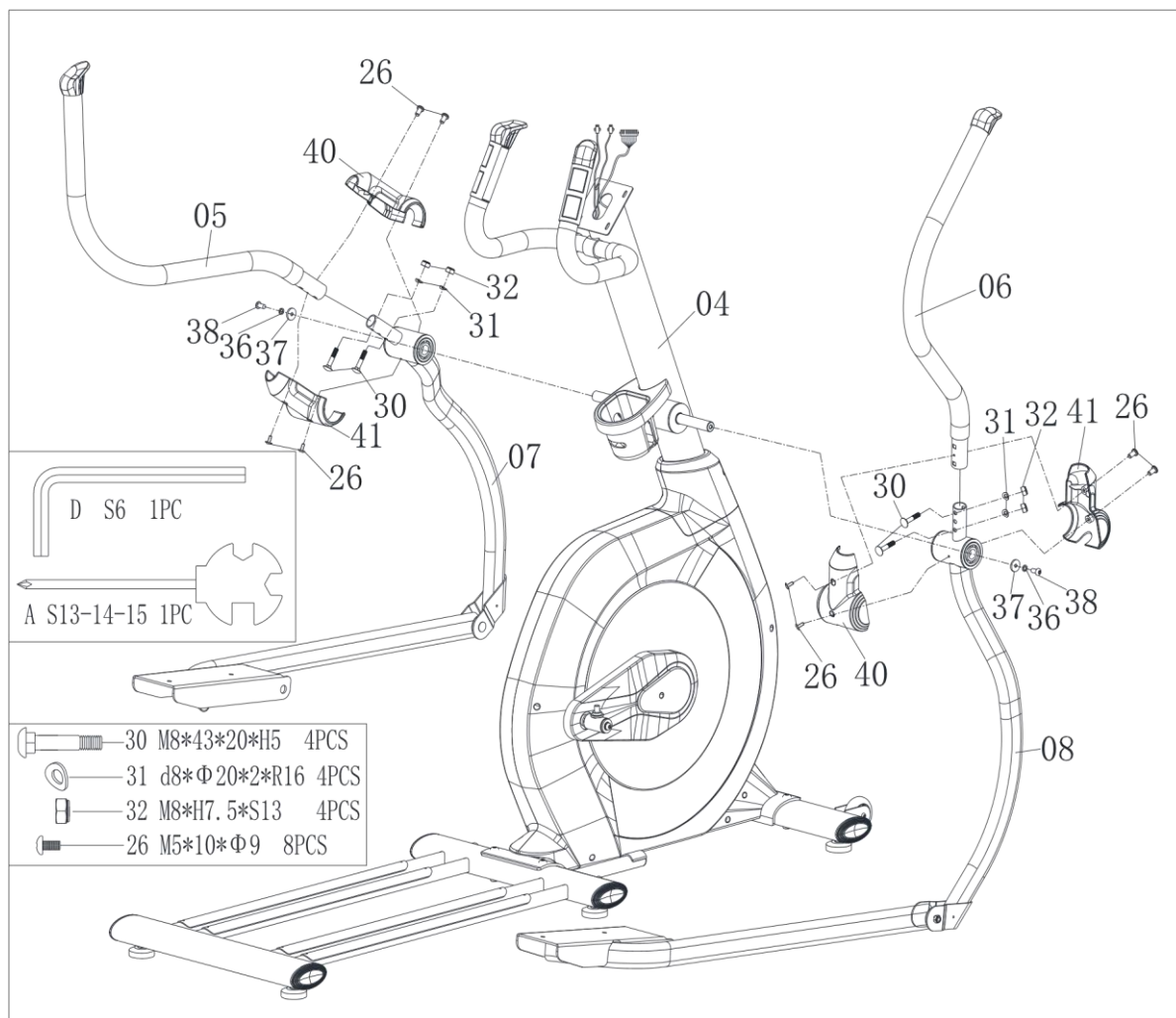
1. Retire o tubo protegido (# 13) da estrutura principal (# 01) com uma chave (#D). Tenha cuidado para não quebrar o cabo do sensor (# 17).
2. Descarte o parafuso (# 84) e o tubo protegido (# 13) que não são necessários para a montagem do remador.

PASSO 4:



1. Conecte o cabo tronco (# 16) com o cabo do sensor (# 17). Prenda a coluna do guidão (# 04) à estrutura principal (# 01) com uma chave inglesa (#c), parafuso (# 27) e arruela de pressão (# 28)
2. Prenda a tampa (# 82 e # 83) na estrutura principal (# 01) com uma chave (#A) e parafuso (# 25).
3. Fixe o suporte da garrafa (# 24) à coluna do guidão (# 04) com uma chave (#A) e parafuso (# 26).

PASSO 5:

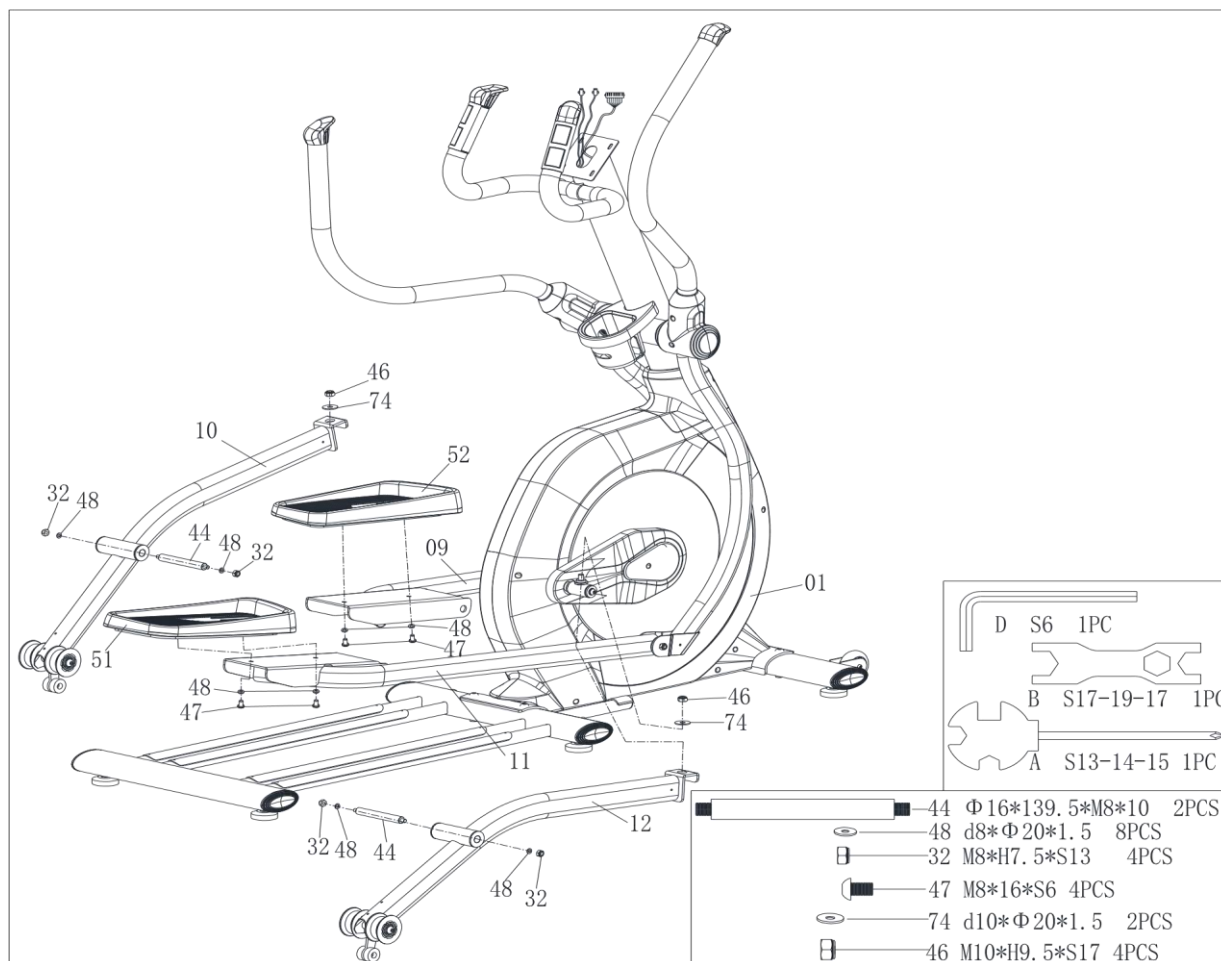


1. Remova o parafuso (# 38), a arruela (# 37) e a arruela de pressão (# 36) da coluna do guidão (# 04) com a chave inglesa (#D).

2. Fixe o guidão L (# 05) e o guidão R (# 06) para girar a haste L (# 07) e a haste oscilante R (# 08) separadamente com o parafuso (# 30), arruela de arco (# 31) e porca (# 32) por chave (#A). **Preste atenção às direções esquerda e direita.**

3. Fixe a tampa (# 40, # 41) ao guidão (L) (# 05) e ao guidão (R) (# 06) com o recurso (# 26) por uma chave (#A).

PASSO 6:



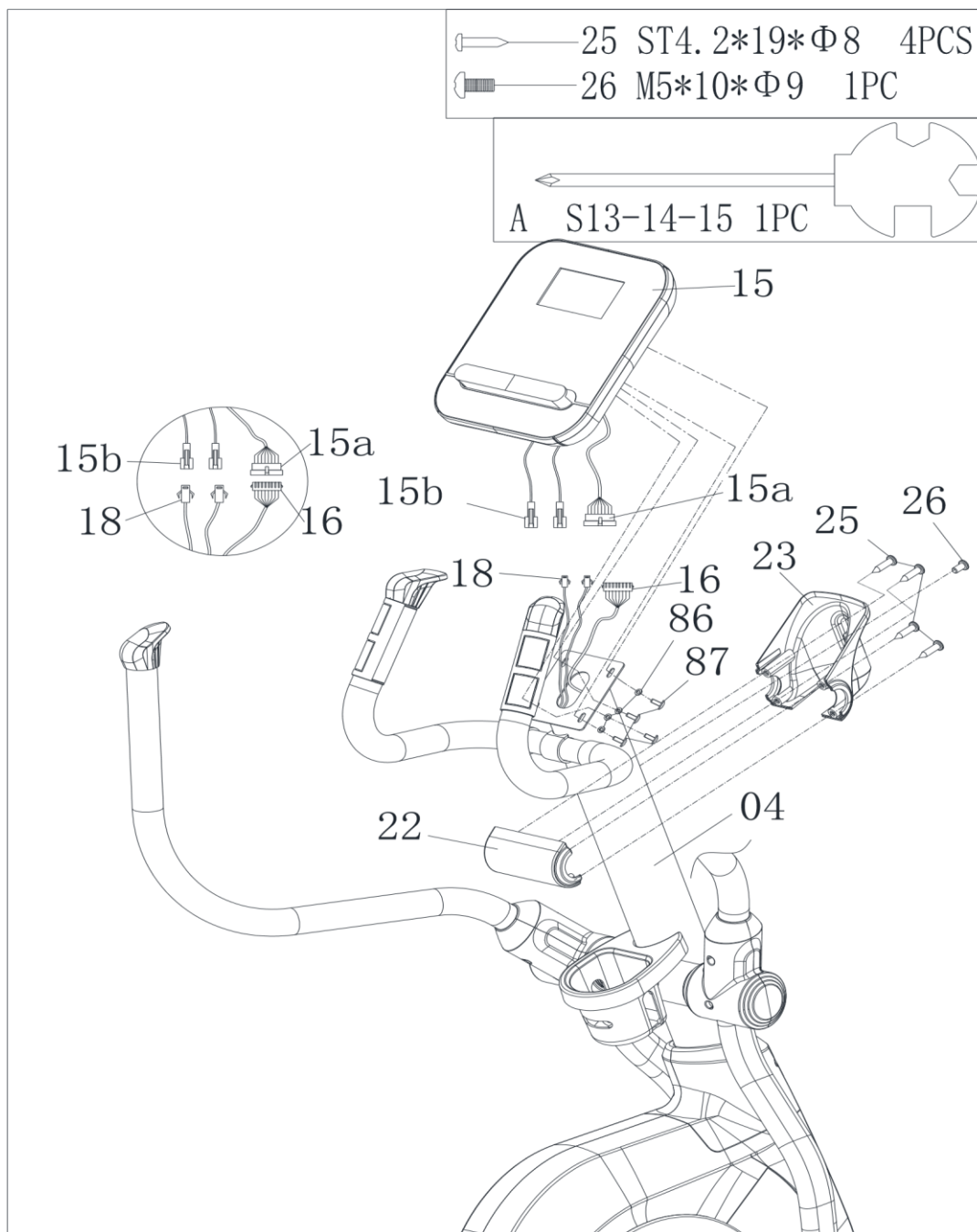
1. Coloque o eixo (# 44) através do suporte em U do suporte do pedal (# 09) e bucha da biela L (# 10). Observação: a ranhura D é encaixada no suporte em U. Em seguida, fixe-o com uma arruela (# 48), porca (# 32) por chave (#A).

2. Coloque o eixo (# 44) através da placa U do suporte do pedal (# 11) e a bucha da biela R (# 12). Observação: a ranhura D é encaixada no suporte em U. Em seguida, fixe-o com uma arruela (# 48), porca (# 32) por chave (#A).

3. Remova a arruela pré-montada (# 74) e a porca (# 46) da estrutura principal (# 01) por uma chave (#B). Prenda a biela L (# 10) e a biela R (# 12) para os dois lados da estrutura principal (# 01) separadamente. Em seguida, fixe-o com a arruela (# 74) e a porca (# 46) com uma chave (#B).

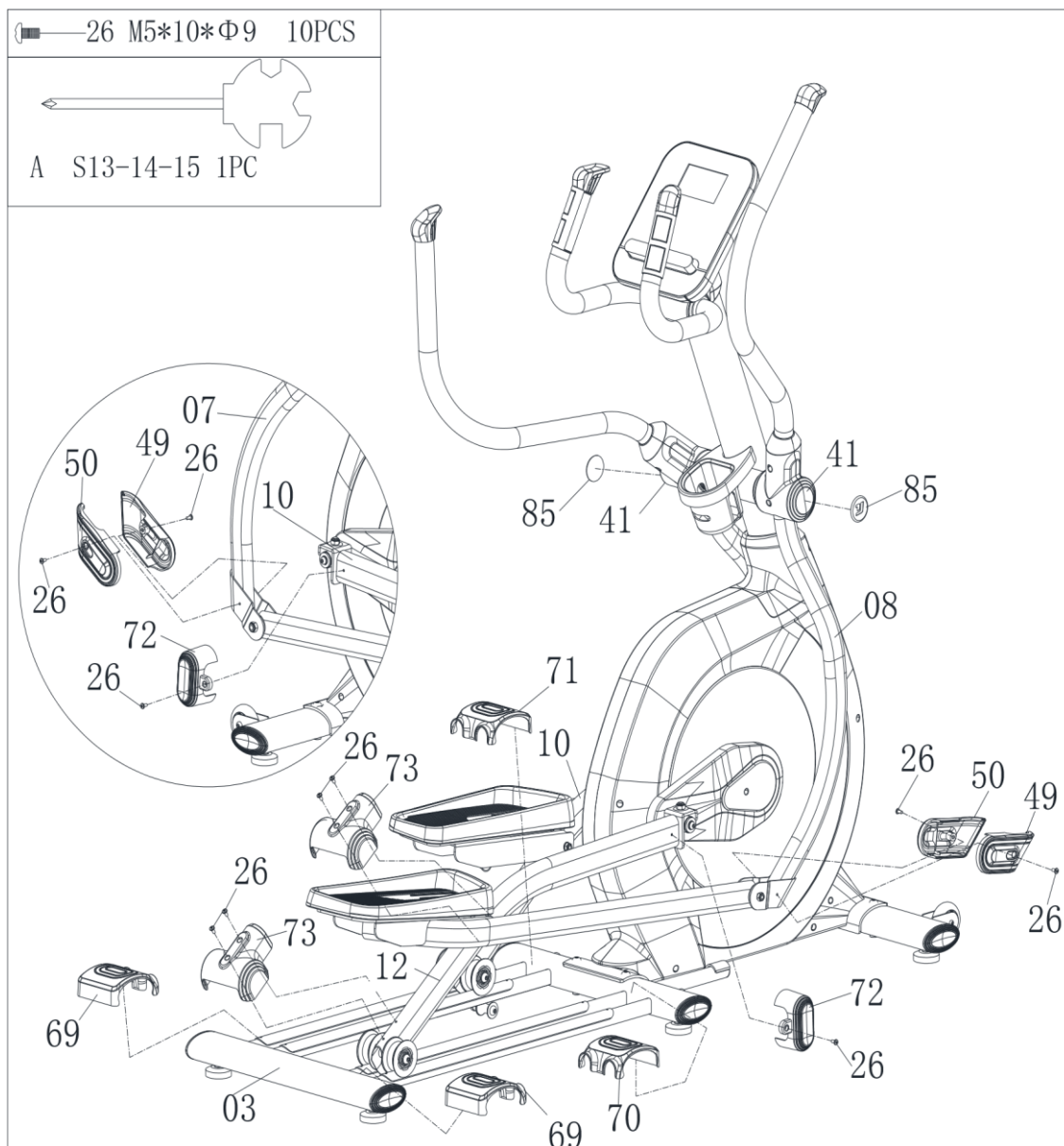
4. Fixe o pedal (esquerdo) (# 52) e o pedal (direito) (# 51) ao suporte do pedal (# 09 e # 11) separadamente com arruela (# 48) e parafuso (# 47) por chave (#D).

PASSO 7:



1. Conecte o cabo do painel (# 15a) com o cabo tronco (# 16) e conecte o cabo do painel (# 15b) com o cabo de pulso (# 18).
2. Remova a arruela (# 86) e o parafuso (# 87) na parte de trás do painel (# 15) por uma chave (#A). Prenda o painel (# 15) à coluna do guidão (# 04) e fixe-o com arruela (# 86) e parafuso (# 87).
3. Fixe a tampa (# 22, # 23) à coluna do guidão (# 04). Fixe-a com o parafuso (# 26) e parafuse (# 25) com uma chave (#A).

PASSO 8:



1. Prenda a tampa (# 72) e a tampa (# 73) na biela L (# 10) e na biela R (# 12) com o parafuso (# 26) por uma chave (#A).
2. Prenda a tampa (# 50) e a tampa (# 49) na haste oscilante L (# 07) e na haste oscilante R (# 08) com o parafuso (# 26) com uma chave (#A).
3. Fixe a tampa (# 69) nos lados traseiros esquerdo e direito do estabilizador traseiro (# 03). Coloque a tampa (# 70) e (# 71) nas partes dianteira esquerda e dianteira direita do estabilizador traseiro (# 03).
4. Cole o decalque (# 85) em ambas as tampas (# 41).

A instalação está concluída.

MANUAL DE OPERAÇÃO DO PAINEL

1. Programa: 21 programas como a seguir

A: 1 Programa Manual

TIME	0:00	COUNT	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
MANUAL					

B: 10 Perfil de Programa Predefinido (PROGRAMA : P1-P10)

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	P1		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	12
PROGRAM	P2		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM	P3		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	P4		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM	P5		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	P6		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	P7		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	P8		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	3
PROGRAM	P9		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	P10		

P1: ROLLING **P2:** VALLEY **P3:** CALORIA **P4:** SUBIDA **P5:** MONTANHA

P6: INTERVALO **P7:** CARDIO **P8:** RESISTÊNCIA **P9:** INCLINAÇÃO **P10:** CORRIDA C:

Programa de Controle de 1 Watt (WATT PRO : P16)

TIME		PULSE
0:00	P 16	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
		WATT PRO

D: 4 Programa de controle de frequência cardíaca: (PULSE PRO : P17-P20) 55% H.R, 75% H.R, 95% H.R e TARGET H.R

TIME		PULSE
0:00	P 17	P
DIST. M		LEVEL
0.0	55%	1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P 18	P
DIST. KM		LEVEL
0.0	75%	1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P 19	P
DIST. M		LEVEL
0.0	95%	1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P 20	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

E: 5 Programas de configuração do usuário: CUSTOM1 a CUSTOM5 (P 11 ~ P15)

TIME		PULSE
0:00	P 11	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 1	1

TIME		PULSE
0:00	P 12	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 2	1

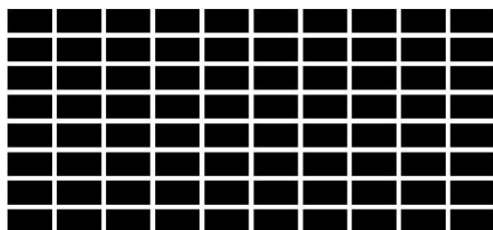
TIME		PULSE
0:00	P 13	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 3	1

TIME		PULSE
0:00	P 14	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 4	1

TIME		PULSE
0:00	P 15	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 5	1

1. Registre os dados do usuário de 5 programas de configuração do usuário.
2. Exibir velocidade (RPM), TIME e WATT., CAL e DIST, ao mesmo tempo.
3. O painel desligará automaticamente se não houver operação, sinal de velocidade e sinal de pulso durante 4 minutos. Enquanto isso, ele armazenará seus dados de exercício atuais e reduzirá a resistência ao carregamento ao mínimo. Assim que você pressionar qualquer botão ou em movimento, o painel ligará automaticamente.

4. Existem 10 colunas de barras de carregamento e 8 barras em cada coluna. Cada coluna representa 1 minuto de treino (sem a alteração do valor do TEMPO), e cada barra representa 2 níveis de carregamento.



1. ENTER:

- No modo "parar", pressione o botão ENTER para entrar na seleção do programa e definir o valor que pisca na janela relacionada.

R: Ao escolher o programa, pressione Enter para confirmar o que deseja.

B: Quando estiver configurando, pressione ENTER para confirmar o valor que você gostaria de predefinir.

- Durante o modo de início, pressione ENTER para escolher exibir a velocidade ou RPM, ou alternar automaticamente.

2. INICIAR / PARAR:

- Pressione o botão START / STOP para iniciar ou parar os programas.
- Durante qualquer modo, mantenha este botão pressionado por 2 segundos para reiniciar totalmente o painel.

3. UP:

- No modo de parada e o caractere da matriz de pontos piscar, pressione este botão para selecionar o programa. Se o valor da janela relacionada piscar, pressione este botão para aumentar o valor.
- Durante o modo de início, pressione este botão para aumentar a resistência do treinamento.

4. PARA BAIXO:

- No modo de parada e o caractere da matriz de pontos piscar, pressione este botão para selecionar o programa para baixo. Se o valor da janela relacionada piscar, pressione este botão para diminuir o valor.
- Durante o modo de início, pressione este botão para diminuir a resistência do treinamento.

5. RECUPERAÇÃO:

- Primeiro teste sua frequência cardíaca atual e mostre seu valor de frequência cardíaca, pressione este botão para entrar no teste de recuperação de pulso.
- Quando você estiver no modo de recuperação de pulso, pressione este botão para sair.

NOTA: ① Para pressionar ou girar o botão PARA CIMA, o botão PARA BAIXO deve ser seguido por um modelo diferente.

② Sugere-se que cubra o dedo dentro da região marcada para selecionar as funções em caso de qualquer ação errada.

1. Ligue o painel

Conecte uma extremidade do adaptador elétrico (se seu modelo possuir uma fonte elétrica) e conecte a outra extremidade ao painel.

O painel emitirá um bipe e entrará no modo inicial.

2. Seleção de programa e configuração de valor

● Programa manual e programa predefinido P1 ~ P10

A. Pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o programa que você gosta.

B. Pressione o botão ENTER para confirmar o programa selecionado e entrar na janela de configuração de tempo.

C. A hora piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a hora desejada. Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione UP, DOWN para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. Pressione START / STOP para iniciar o exercício. ● Programa de controle de watt (WATT PRO: P16)

A. Pressione PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o programa de controle de watt.

B. Pressione ENTER para confirmar o programa de controle de watt selecionado e entre na janela de configuração de tempo.

C. A hora piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a hora desejada. Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. O visor de watt piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para configurar o watt para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor. G. Pressione START / STOP para iniciar o exercício.

NOTA: O valor WATT é decidido pelo TORQUE e RPM. Neste programa, o valor WATT será mantido em um valor constante. Isso significa que se você vender rapidamente, a resistência da carga diminuirá e se você peddle lentamente, a resistência da carga aumentará para garantir que você no mesmo valor de watt.

● PROGRAMA DE CONTROLE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA: 55% H.R, 75% H.R e 95% H.R (PULSE PRO: P17-P19)

A frequência cardíaca máxima depende das diferentes idades e este programa irá garantir que você faça exercícios saudáveis dentro da frequência cardíaca máxima.

A. Pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para escolher o programa de controle de frequência cardíaca.

B. Pressione ENTER para confirmar o programa de controle de frequência cardíaca e entre na janela de configuração de IDADE.

TIME		PULSE
0:00	25	146
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. A hora piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a hora desejada. Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. A idade piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a idade do usuário. Pressione ENTER para confirmar o valor.

G. Quando o programa de controle de frequência cardíaca alvo piscar, o painel exibirá a frequência cardíaca alvo do usuário de acordo com a idade do usuário. H. Pressione START / STOP para iniciar o exercício.

● PROGRAMA DE CONTROLE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA: TAXA CARDÍACA ALVO (PULSO PRO: P20)

O usuário pode definir qualquer meta de frequência cardíaca para fazer o exercício.

A. Pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o programa TARGET HEART RATE.

B. Pressione ENTER para confirmar sua escolha e entrar na janela de configuração de tempo.

C. A exibição da hora piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a hora desejada para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor.

D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.

F. A meta de frequência cardíaca piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para configurar sua meta de frequência cardíaca. Pressione ENTER para confirmar o valor.

G. Pressione START / STOP para iniciar o exercício.

NOTA: Durante o exercício, o valor da frequência cardíaca do usuário depende do nível de resistência e da velocidade. O programa de controle de frequência cardíaca visa garantir que sua frequência cardíaca esteja dentro do valor predefinido. Quando o painel detecta que sua frequência cardíaca atual é mais alta do que a predefinida, ele diminui o nível de resistência automaticamente ou você pode desacelerar o exercício. Se sua frequência cardíaca atual for inferior à predefinida, ela aumentará a resistência e você poderá acelerar.

● Programas de Perfil de Usuário: CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)

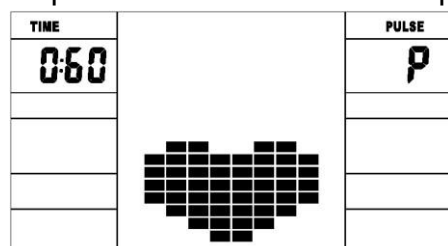
A. Pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para selecionar o usuário.

B. Pressione ENTER para confirmar sua escolha e entre na janela de configuração de tempo.

- C. A exibição da hora piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a hora desejada para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- D. A distância piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- E. As calorias piscarão e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- F. O primeiro nível de resistência piscará e, em seguida, pressione o botão PARA CIMA, PARA BAIXO para definir a resistência de carga desejada. Pressione ENTER para confirmar. Em seguida, repita a operação acima para definir a resistência de 2 a 10. G. Pressione START / STOP para iniciar o exercício.

O teste de recuperação do pulso compara sua frequência cardíaca antes e depois do exercício. É objetivo determinar a força do seu coração por meio da medição. Faça o teste conforme abaixo:

- A. Ambas as mãos seguram o sensor de pulso ou via cinto transmissor sem cabo para testar o pulso (se aplicável), o painel exibirá seu valor de pulso atual.
- B. Pressione RECUPERAR para entrar no teste de recuperação de pulso e o programa de painel entrará no status de parada.



- C. Mantenha a detecção de pulso.
- D. O tempo fará uma contagem regressiva de 60 segundos a 0 segundos.
- E. Quando o tempo chega a 0, o resultado do teste (F1-F6) aparece no visor.
F1 = Excelente F2 = Bom F3 = Razoável F4 = abaixo da média F5 = Não Bom F6 = Ruim
- F. Se o painel não detectar sua frequência cardíaca atual primeiro, pressionar RECUPERAR não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione RECUPERAR para sair do teste e retornar ao status de parada.

3. Medição de pulso

Coloque as palmas das mãos nos pads de contato e o painel mostrará sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) no LCD após 3 ~ 4 segundos. Durante a medição, o ícone do coração piscará com exibição de ECG simulativo.

Observação: Durante o processo de medição do pulso, devido ao bloqueio do contato, o valor da medição pode não ser estável ao iniciar, então ele retornará ao nível normal. O valor de medição não pode ser considerado como base para tratamento médico. NOTA: Se o painel também estiver equipado com medição de frequência cardíaca sem cabo por meio do cinto transmissor e com função de pulso manual, a detecção de sinal de medição manual é preferível.

Velocidade KM / H (M / H): mostrando sua velocidade atual. Faixa: 0,0 ~ 99,9 KM / H (M / H).

RPM: mostrando a rotação atual por minuto. Faixa: 0 ~ 999. TIME: o tempo de exercício acumulativo, intervalo: 0: 00 ~ 99M59S. o intervalo de tempo predefinido é 5: 00 ~ 99M00S. O painel começará a contagem regressiva do tempo predefinido até 0:00 com o tempo médio para cada nível de resistência. Quando chega a zero, o programa irá parar e o alarme do painel. Se você não predefinir o tempo, ele será executado com um decréscimo de um minuto a cada nível de resistência.

DIST: a distância acumulativa do exercício. Faixa: 0,0 ~ 99,9 ~ 999KM (MILE) a faixa de distância predefinida: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Quando a distância chegar a 0, o programa irá parar e o painel dará um alarme.

CALORIAS: ele exercita calorias acumulativas queimadas. Intervalo: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 o intervalo de calorias predefinido: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Quando a caloria chegar a 0, o programa será interrompido e o painel emitirá um alarme.

PULSO: mostrando o valor da frequência cardíaca do exercício. Faixa: 60 ~ 240BPM (batida por minuto)

Tela colorida: Dormência do painel após, luz e tela apagadas juntas.

NÍVEL DE RESISTÊNCIA: mostrando o nível. Faixa: 1 ~ 16

WATT: mostra o watt do exercício, o intervalo deve ser de 10, entre 30-350.

■ ADAPTADOR (OBS.: Verifique se seu modelo possui adaptador ou fonte elétrica).

ENTRADA: AC 100-240V

SAÍDA: 9VDC 1000MA

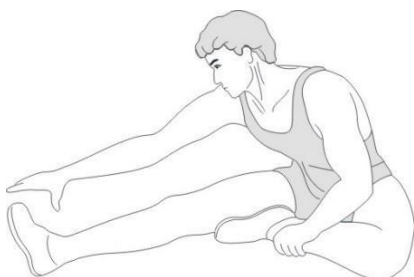
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.



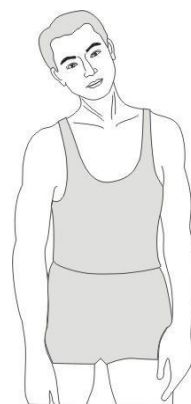
Alongamento de isquiotibiais



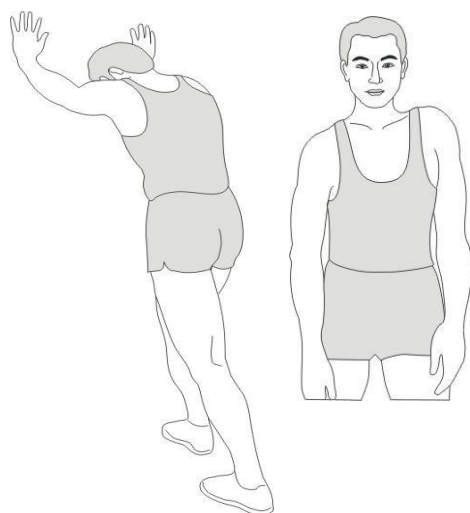
Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

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.