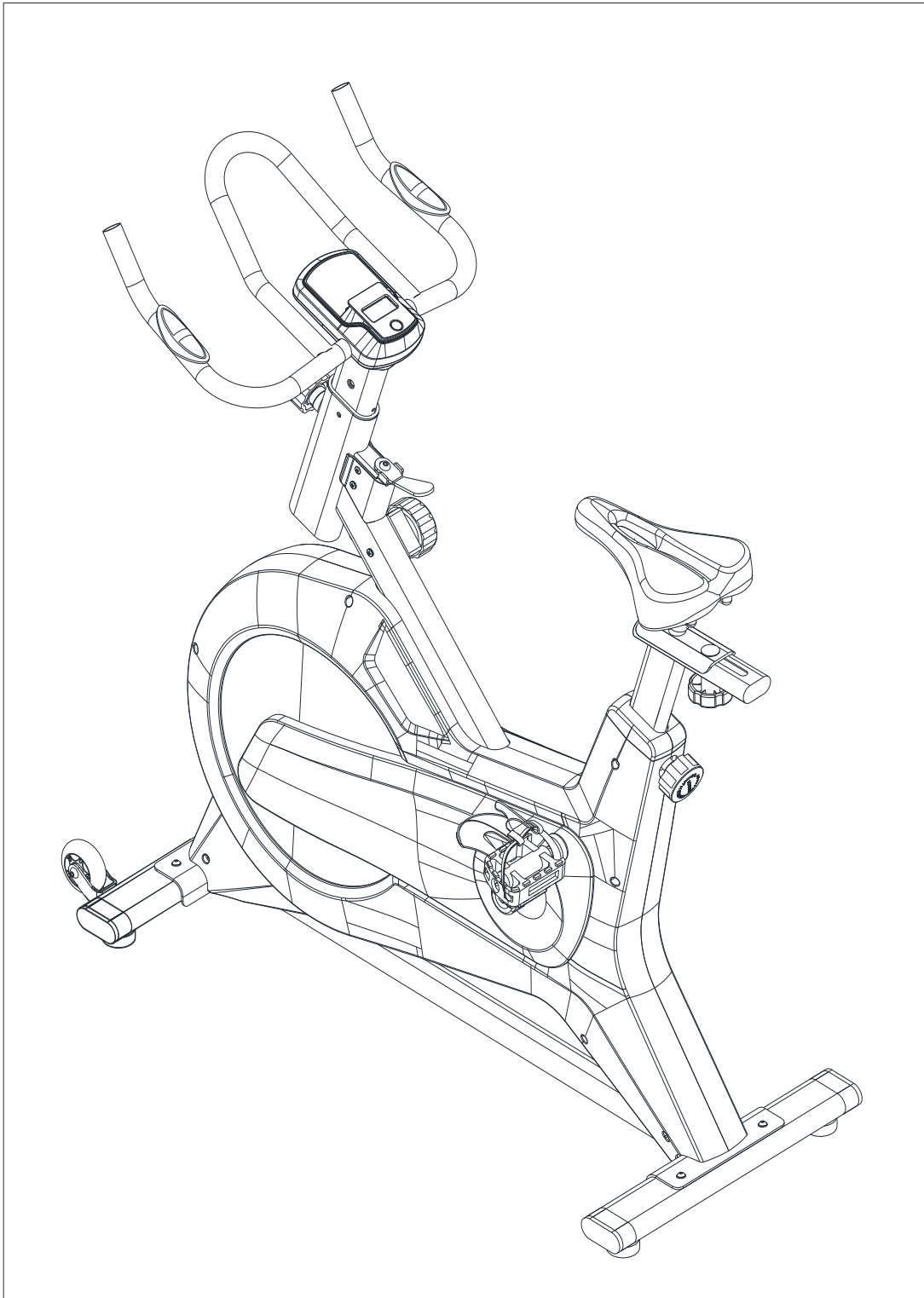


MANUAL DO USUÁRIO

TP8902

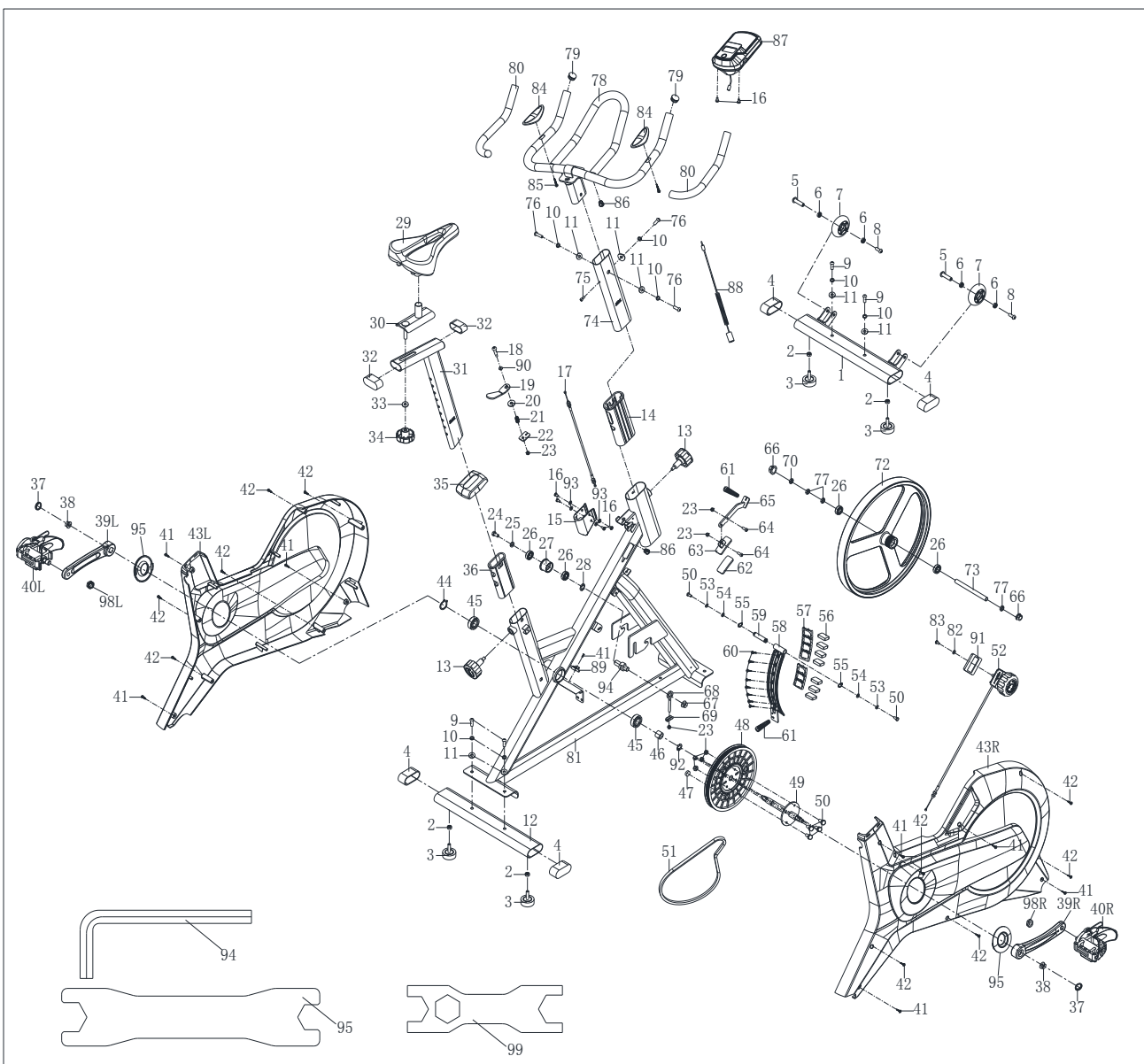


IMPORTANTE: Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.
Guarde o manual do proprietário para referência futura.

ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA

1. É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento.
2. Depois de totalmente montado, verifique se todas as peças de hardware, como parafusos, porcas e arruelas estão posicionados corretamente e firmemente presos.
3. Sempre inspecione a proteção da corrente de segurança que protege as partes móveis da bicicleta para que estejam em boas condições e segurança.
4. Sempre inspecione o canote do selim, o controle deslizante do banco, os pedais e o guidão para se certificar de que estão em uma posição segura e estável antes de usar a bicicleta.
5. Recomenda-se que você lubrifique todas as peças móveis mensalmente.
6. Para evitar o emaranhamento nas peças móveis, não use roupas largas.
7. Não retire os pés dos pedais enquanto eles estiverem em movimento.
8. Sapatos de corrida ou aeróbicos são necessários ao usar a bicicleta.
9. Seque a bicicleta após cada uso para remover o suor e a umidade. Limpe sua bicicleta regularmente com um produto de limpeza neutro e não abrasivo e uma solução aquosa. Para evitar danificar o acabamento da bicicleta, nunca use um solvente à base de petróleo durante a limpeza.
10. Mantenha as crianças longe da bicicleta enquanto ela estiver em uso. Não permita que crianças usem a bicicleta. Esta bicicleta foi projetada para adultos, não crianças.
11. Não desmonte a bicicleta até que os pedais parem completamente.
12. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte primeiro seu médico. Ele ou ela pode ajudar a estabelecer a frequência, o tempo e a intensidade dos exercícios apropriados para sua idade e condição específica.
13. Se você sentir dor ou aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar, desmaio ou desconforto durante o exercício, PARE! Contate seu médico antes de continuar.
14. Não coloque os dedos ou quaisquer outros objetos nas partes móveis do equipamento de exercício.
15. Após o exercício, gire o botão de ajuste para aumentar a tensão para que os pedais não girem livremente e possivelmente machuquem alguém enquanto a bicicleta não estiver em uso.
16. Este equipamento foi projetado apenas para uso interno e doméstico, não para uso comercial.
17. O peso máximo do usuário é 100 kg, por favor, não sobrecarregue.
18. O console exibe uma variedade de funções, ele refletirá os valores correspondentes de acordo com os diferentes graus de movimento humano. Lembre-se de que o valor da frequência cardíaca pode não ser preciso, apenas para sua referência.
19. Segure sua mão firmemente no corrimão fixo (ou alça móvel) durante o exercício.
20. Guarde este manual e as ferramentas de instalação de forma adequada.
21. Somente quando a roda parar completamente, seu pé poderá sair da correia do pedal devido à grande inércia.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

Não.	Descrição	Qty
1	Estabilizador frontal	1
2	Porca hexagonal M8 * H5.5 * S14	4
3	Pés $\phi 43$ * 14 * M8 * 25	4
4	Tampa final PT70 * 30 * 20	4
5	Parafuso M6 * 12 * S5	2
6	Rolamento 608ZZ	4
7	Roda de transporte $\Phi 71$ * $\Phi 19$ * 24	2
8	Parafuso $\Phi 7,8$ * 30 * M6 * 15 * S5	2
9	Parafuso M8 * 20 * S6	4
10	Arruela elástica d8	10
11	Arruela d8 * $\Phi 16$ * 1,5	8
12	Estabilizador traseiro	1
13	Botão M16 * 1,5 * 27 * $\Phi 56$	2
14	Bucha PT80 * 40 * PT70 * 30 * L130	1
15	Bloco de freio 68 * 75 * 39,2	1
16	Parafuso M5 * 7 * $\Phi 10$	6
17	Cabo de freio	1
18	Parafuso M6 * 10 * H26 * S5	1
19	Manivela de freio	1
20	Arruela 8,5 * $\Phi 23,5$ * 3	1
21	Mola $\Phi 1,2$ * $\Phi 11$ * 21 * N7	1
22	Base do cabo t3 * 25 * 23	1
23	Porca de nylon M6 * H6 * S10	8
24	Parafuso hexagonal M6 * 10 * S10	1
25	Arruela 6 * $\Phi 16$ * 1,5	1
26	Rolamento 6001-2RS	4
27	Polia ociosa $\Phi 39$ * $\Phi 34$ * 24	1
28	Arruela ondulada d12 * $\Phi 15,5$ * 0,3	1
29	Banco	1
30	Controle deslizante de banco	1
31	Canote de selim	1
32	Terminal PT50 * 25 * 16	2
33	Arruela d10 * $\Phi 30$ * 2,5	1
34	Botão M10 * $\Phi 58$ * 32	1
35	Capa 99,3 * 83,5 * 24,7	1
36	Bucha PT70 * 30 * PT60 * 20 * L145 * 10	1
37	Capa do Pedivela 25 * 7	2

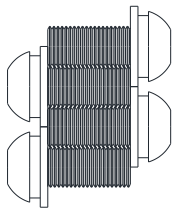
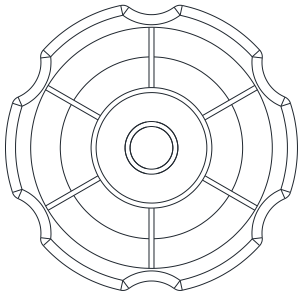
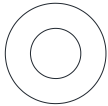
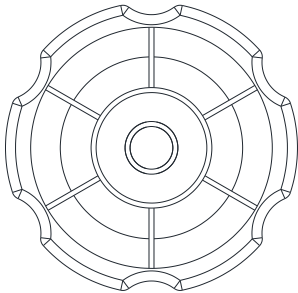
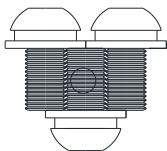
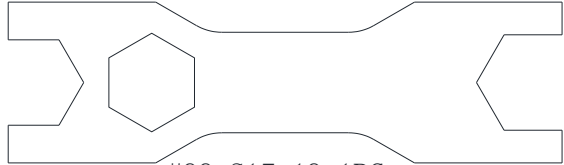
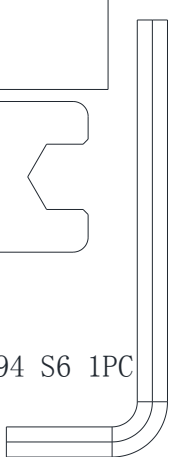
Não.	Descrição	Qty
38	Porca hexagonal M10 * 1,25 * H7,5 * S14	2
39L/R	Pedivela	2
40L/R	Pedal	2
41	Parafuso ST4.2 * 16 * $\Phi 8$	6
42	Parafuso ST4.2 * 19 * $\Phi 8$	10
43L/R	Carenagem	2
44	Anel de passagem d17	1
45	Rolamento 6203-2RS	2
46	Bucha $\Phi 22$ * $\Phi 18$ * 5,5	1
47	Ímã $\Phi 15$ * 7	1
48	Placa da correia $\Phi 220$ * 20	1
49	Eixo	1
50	Parafuso M6 * 16 * S10	6
51	Cinto	1
52	Botão de tensão	1
53	Arruela elástica d6	2
54	Arruela d6 * $\phi 12$ * 1,2	2
55	Anel de ajuste d12	2
56	Ímã 40 * 25 * 10	7
57	• Localizador magnético 45,5 * 130 * 10,5	2
58	Placa magnética	1
59	• Eixo da placa magnética $\phi 12$ * 53,5 * 47,4 * M6	1
60	Parafuso ST3 * 10 * $\Phi 5,6$	9
61	Mola	2
62	Pastilha de freio 60 * 27 * 5	1
63	Placa de freio	1
64	Parafuso M6 * 16 * S5	2
65	Placa de freio conectado	1
66	Porca hexagonal M12 * 1 * H11 * S18	2
67	Porca hexagonal M10 * 1.0	1
68	Parafuso	1
69	Suporte em U	1
70	Porca hexagonal M12 * 1 * H7 * S19	1
72	Volante	1
73	Eixo do volante	1
74	Apoio do Guidão	1
75	Parafuso M5 * 8 * $\Phi 10$	1

LISTA DE PEÇAS

Não..	Descrição	Qty
76	Parafuso M8 * 16 * S6	6
77	Porca M12 * 1 * H5 * S19	3
78	Guidão	1
79	Limite final *25 * 16	2
80	Foam GripΦ23 * 3 * 420	2
81	Quadro principal	1
82	Arruela d5 * Φ13 * 1	1
83	Parafuso M5 * 16 * Φ8	1
84	Lidar com pulso	2
85	Parafuso ST4.0 * 19 * Φ11	2
86	Plug Φ12 * 11 * Φ3	2
87	Console	1

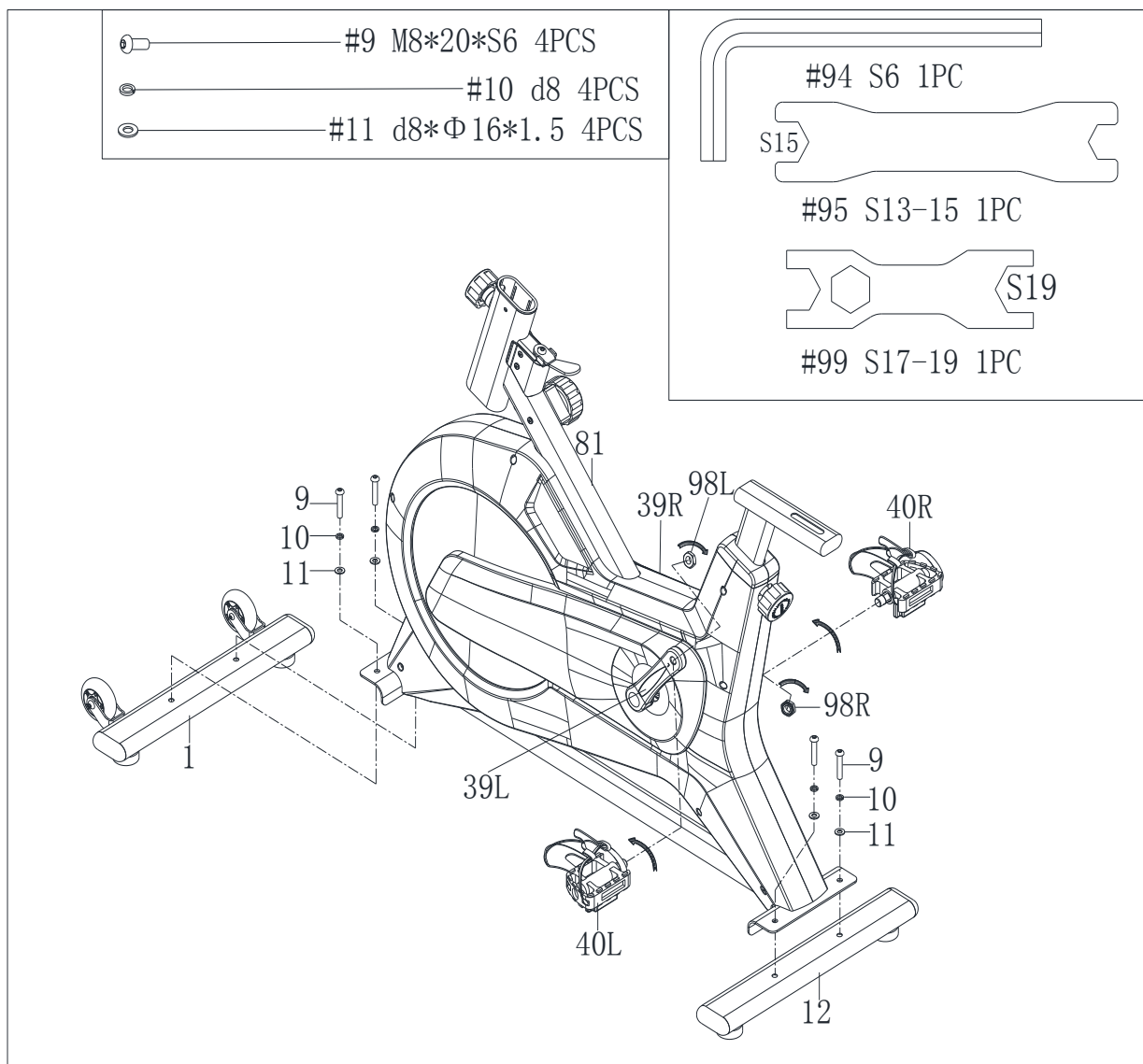
Não.	Descrição	Qty
88	Linha de tronco	1
89	Indutor	1
90	Arruela PU	1
91	Suporte do botão de tensão	1
92	Arruela ondulada d17 * Φ22 * 0,3	1
93	Arruela d5 * Φ10 * 1,0	4
94	Chave Allen S6	1
95	Spanner S13 * S15	1
96	Eixo tenso	1
97	Plugue do pedivela	2
98L/R	Porca com nylon	2
99	Chave de Boca S17-19	1

Lista de Hardware

Steps 1  #9 M8*20*S6 4PCS #10 d8 4PCS #11 d8*Φ 16*1.5 4PCS	Steps 3   #33 d10*Φ 30*2.5 1PC  #34 M10*Φ 58*32 1PC
Steps 2  #10 d8 3PCS #11 d8*Φ 16*1.5 3PCS #76 M8*16*S6 3PCS	 #95 S13-15 1PC  #99 S17-19 1PC  #94 S6 1PC

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1:



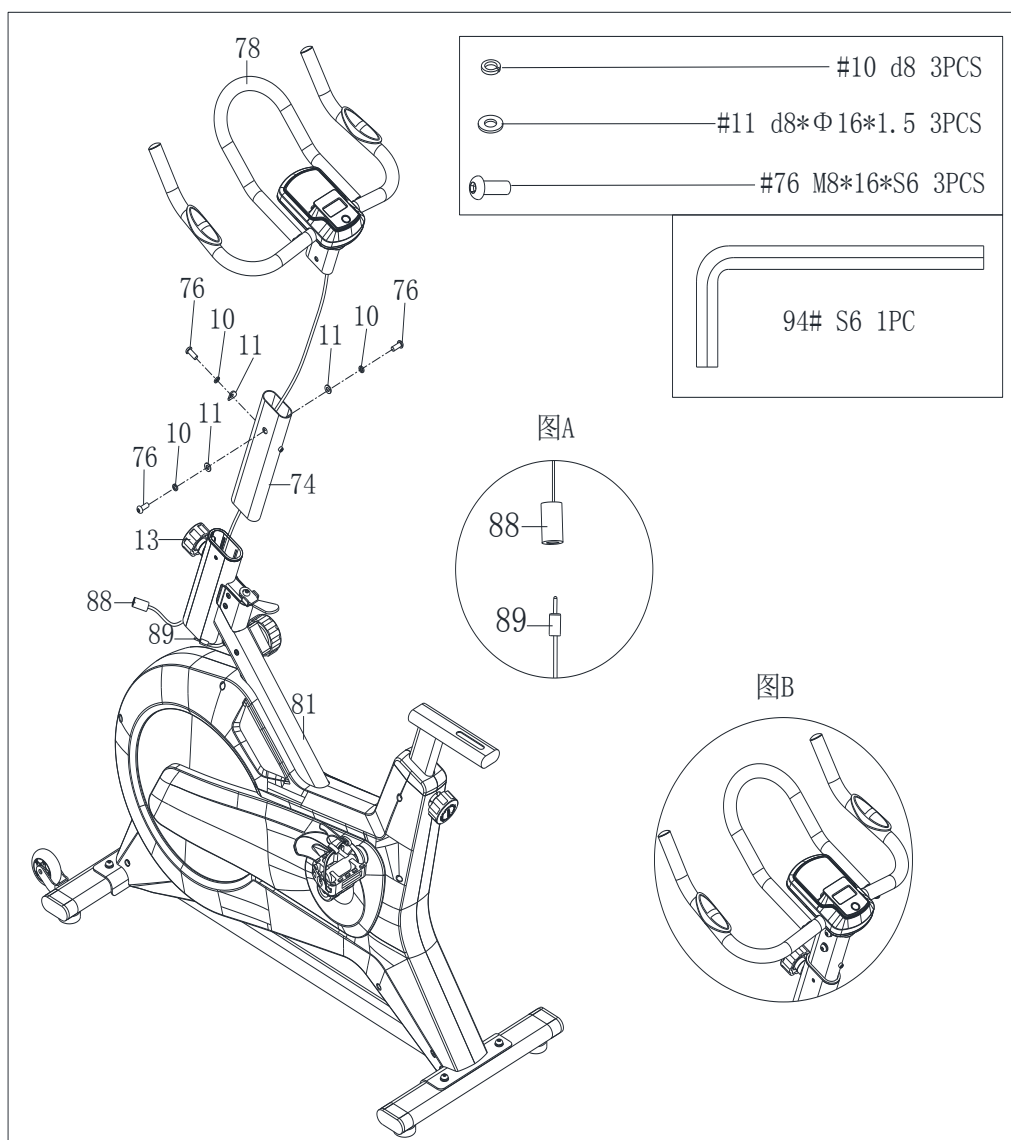
1. Fixe o estabilizador frontal (# 1) à estrutura principal (# 81) usando o parafuso (# 9), a arruela de pressão (# 10) e a arruela (# 11).

2. Fixe o estabilizador traseiro (# 12) à estrutura principal (# 81) usando o parafuso (# 9), a arruela de pressão (# 10) e a arruela (# 11).

3. Fixe o pedal (# 40L) no pedivela (# 39L) e aperte a porca de nylon (# 98L) com a chave inglesa (# 95).

4. Fixe o pedal (# 40R) no pedivela (# 39R) e aperte a porca de nylon (# 98R) com a chave inglesa (# 99).

PASSO 2:

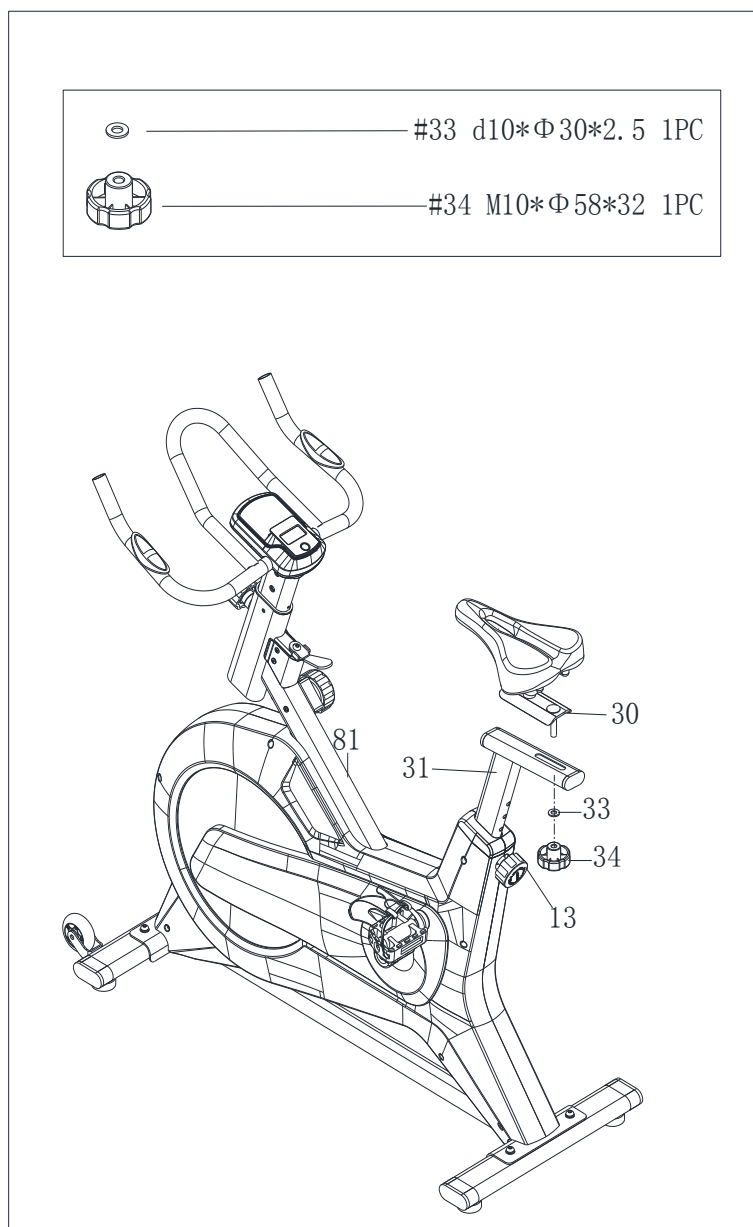


1. Insira a linha do tronco (# 88) através do canote do banco (# 74). Em seguida, prenda a coluna do guidão (# 74) ao guidão (# 78) e aperte com o parafuso (# 76), arruela de pressão (# 10), arruela (# 11).

2. Gire no sentido anti-horário e puxe o botão (# 13) para fora. Em seguida, insira a coluna do guidão (# 74) e a linha do tronco (# 88) no quadro principal (# 81). Enquanto isso, ajuste a linha tronco (# 88) para a posição adequada e prenda com o botão (# 13).

3. Conectando a linha tronco (# 88) com o indutor (# 89), conforme a Figura A.

PASSO 3:



1. Gire no sentido anti-horário e puxe para fora o botão (# 13). Em seguida, ajuste o encosto do banco (# 31) para a posição adequada e aperte com o botão (# 13).
2. Fixe o controle deslizante do banco (# 30) ao canote do banco (# 31), aperte e prenda com a arruela (# 33) e o botão (# 34).

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR DE EXERCÍCIO

ESPECIFICAÇÕES:

TEMPO -----	00:00 - 99:59 MIN: SEC
RAPIDEZ -----	0.0 - 240KM/H OR ML/H
DISTÂNCIA -----	0.00 – 999.9KM OR ML
CALORIAS -----	0.0 – 999.9KCAL
PULSO -----	40 – 240 BEATS/MIN

FUNÇÃO CHAVE:

MODO: Para selecionar a função desejada.

PROCEDIMENTOS DE OPERAÇÃO:

AUTO ON / OFF: O monitor será desligado automaticamente se não houver nenhum sinal entrando por 4 minutos.

O monitor será alimentado automaticamente quando iniciar os exercícios ou pressionar a tecla.

FUNÇÃO:

<1>. TIME (TMR) Auto-memoriza o tempo de treino durante o exercício.

<2>. SPEED (SPD) Exibe a velocidade atual.

<3>. DISTANCE (DST) Acumule as distâncias durante o exercício.

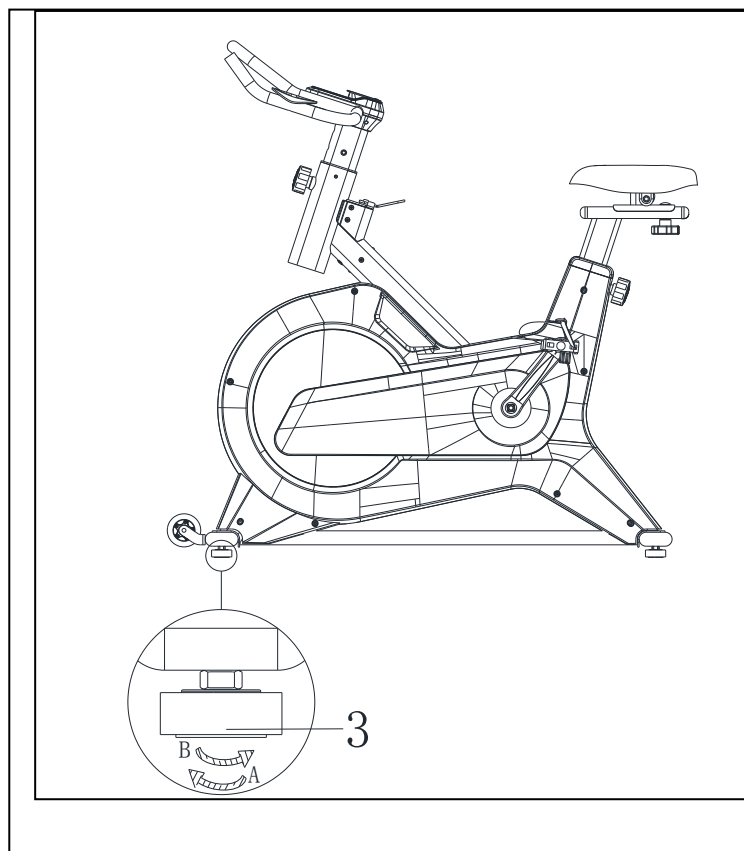
<4>. CALORIAS (CAL) Auto-memoriza a quantidade de calorias consumidas durante o exercício.

<5>. PULSO (PUL) (se houver) Exibe a frequência cardíaca do usuário por minuto durante o exercício. Observação: você deve segurar as pranchas de reação com as duas mãos.

BATERIA Se houver a possibilidade de ver uma exibição inadequada no monitor, substitua as baterias para ter um bom resultado. Este monitor usa duas baterias “AAA”.

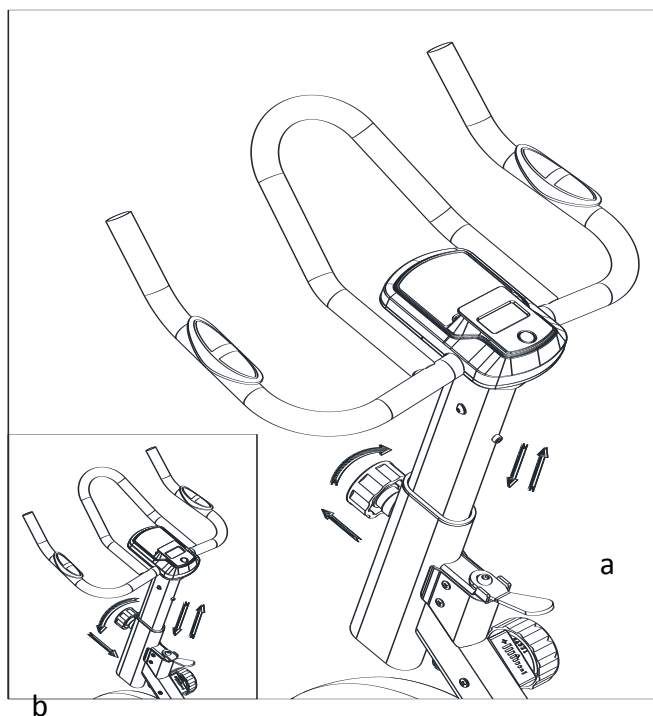
AJUSTES E GUIA DE USO

AJUSTANDO O EQUILÍBRIO:



Durante o uso desta máquina, se você descobrir que a bicicleta está desequilibrada, você pode manter o equilíbrio da bicicleta ajustando o ajuste do pé (# 3) no sentido anti-horário.

AJUSTANDO O GUIDÃO:

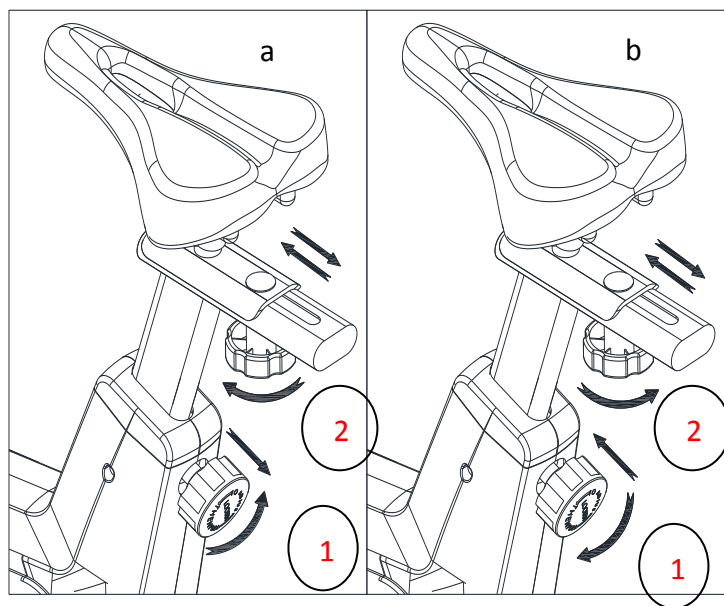


Ajuste o guidão de acordo com a sua altura:

Afrouxe o botão no sentido anti-horário e puxe-o para fora, mova o guidão para cima e para baixo até a posição adequada (conforme Figura A).

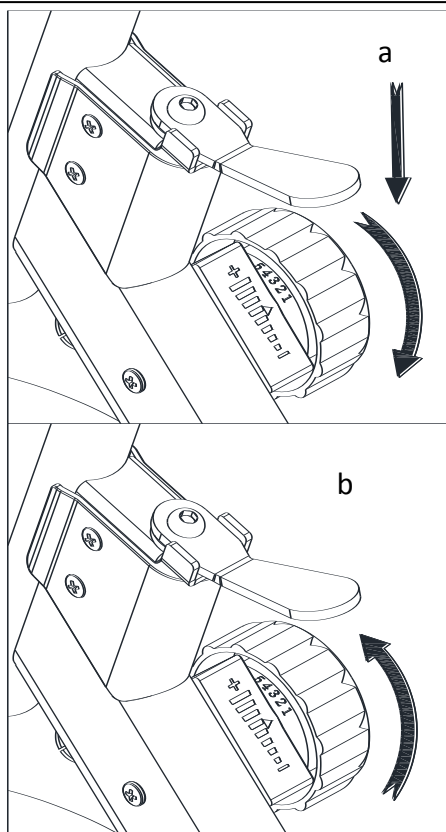
Em seguida, aperte o botão no sentido horário e alinhe-o ao orifício da coluna do guidão (conforme Figura B).

AJUSTANDO O BANCO:



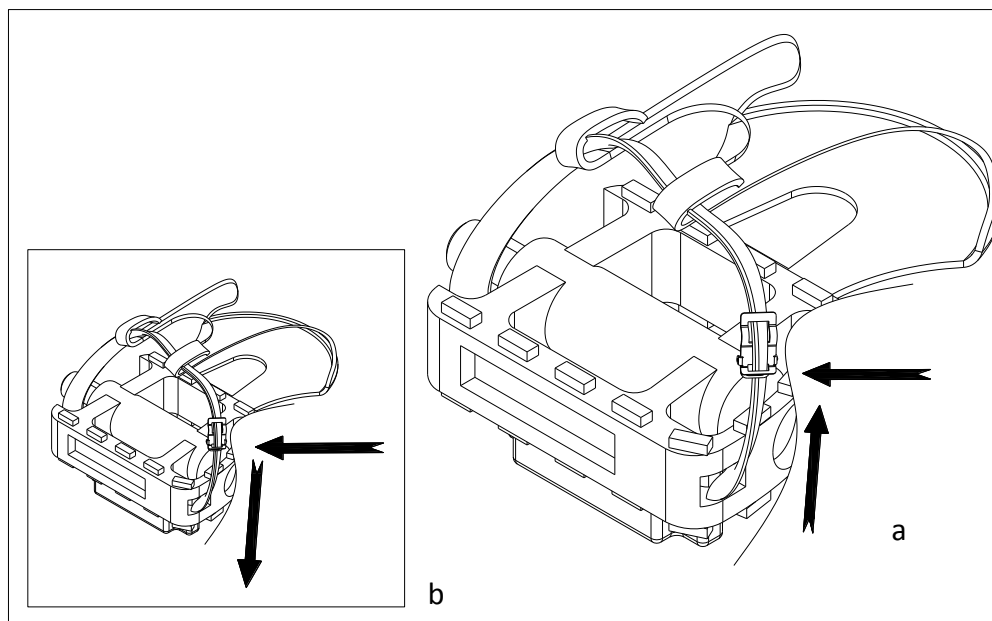
- Ajuste a posição do banco de acordo com a sua altura:
Verticalmente: Afrouxe o manípulo e puxe-o para fora. O tubo do banco pode se mover para cima e para baixo (conforme mostrado na Figura A). Após ajustar para uma posição adequada, alinhe o botão. Após o orifício do tubo do banco, aperte-o no sentido horário (conforme mostrado na figura B).
- Afrouxe o botão no sentido anti-horário e mova-o para frente e para trás. O banco pode ser movido para frente e para trás (como mostrado na figura A), ajuste para uma posição adequada e, em seguida, travado (como mostrado na figura B)

RESISTÊNCIA E FREIO:



- Ajuste a resistência: gire a tensão conhecida na direção "+" para aumentar a resistência, e gire-a na direção "-" para reduzir a resistência. Ajuste a resistência de acordo com sua demanda física (conforme mostrado na Figura A)
- Como usar o freio: durante o exercício, os usuários podem parar a bicicleta pressionando a alavanca do freio (este é um freio de emergência).

AJUSTE DA CORREIA DE PEDAL:

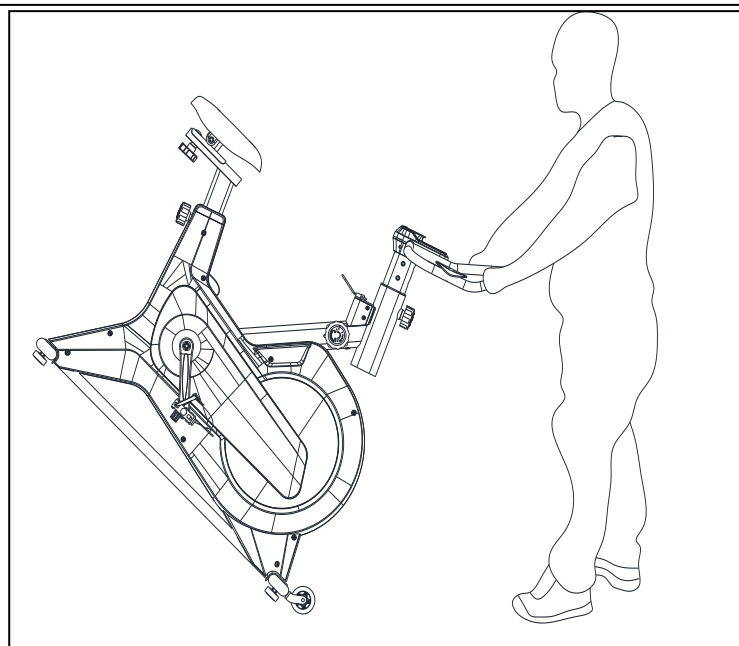


Quando o pedal estiver apertado, pressione a fivela e puxe a correia para cima para soltá-la (conforme mostrado na Figura A).

Quando o pedal estiver solto, pressione a fivela e puxe a alça para baixo para prendê-la (conforme mostrado na Figura B).

Este produto é recomendado para pedalar para a frente. O movimento na direção para trás pode facilmente causar lacunas ou ruído anormal quando o pedal está solto. Se estiver realmente frouxo, use uma chave inglesa para apertar a tempo.

COMO MOVER A BICICLETA



Para mover a bicicleta, primeiro verifique se o guidão está devidamente preso. Se o guidão estiver solto, aperte o botão para prendê-lo. Em seguida, segure diretamente o guidão frontal com a mão e pressione-o para baixo com firmeza até que as rodas toquem no solo. Em seguida, você pode transportar a bicicleta para o local desejado lentamente.

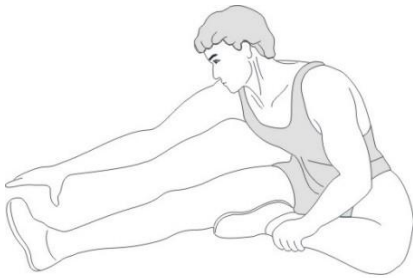
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.



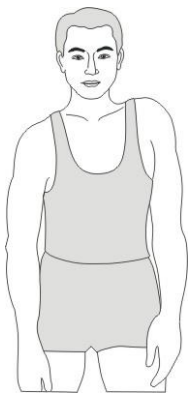
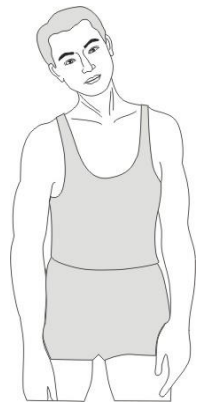
Alongamento de isquiotibiais



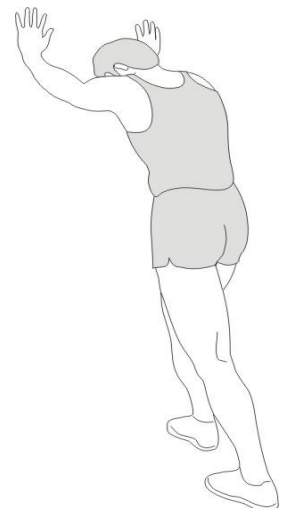
Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

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.