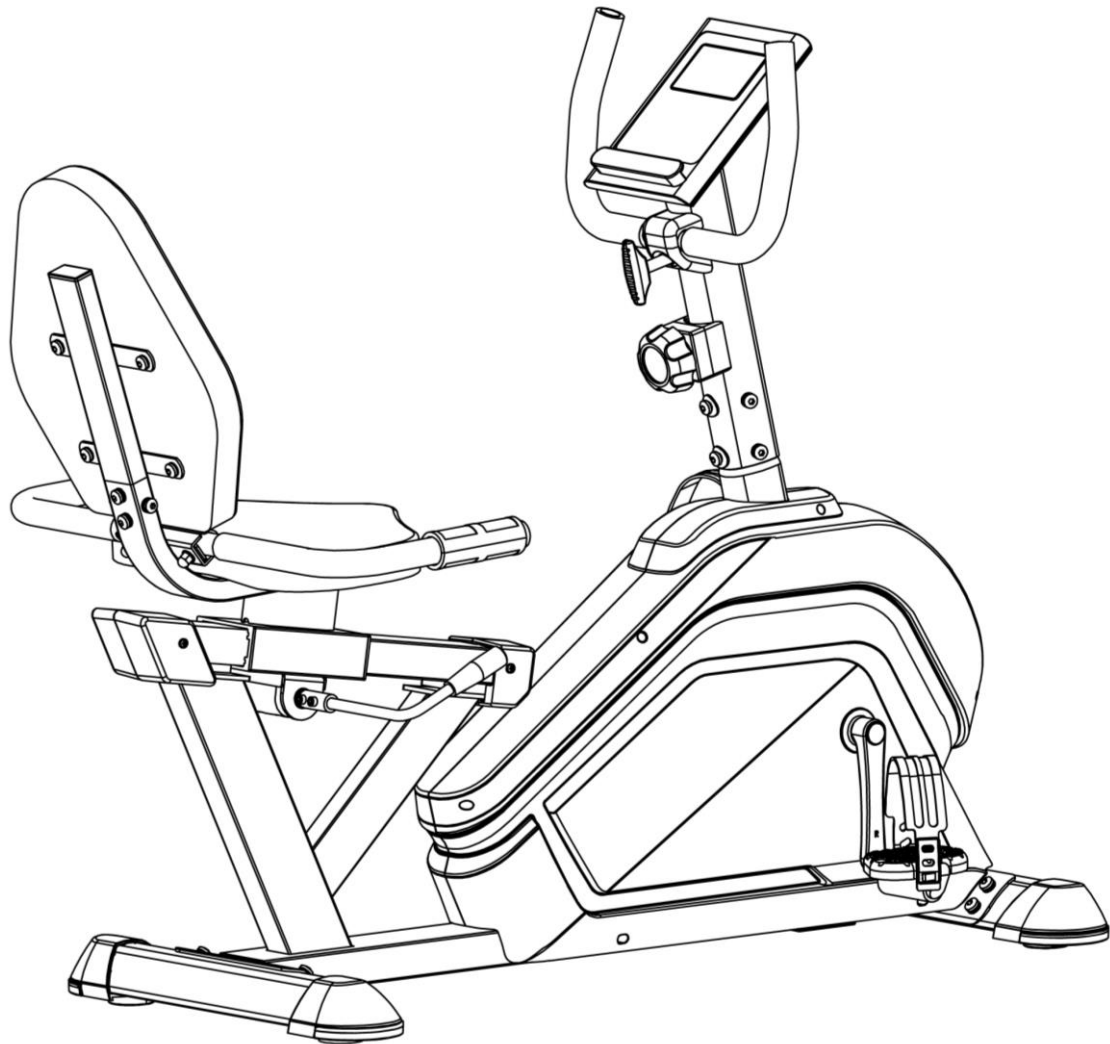


BICICLETA HORIZONTAL TP9630

MANUAL DO PROPRIETÁRIO



IMPORTANTE!

Leia todas as instruções atentamente antes de usar este produto.

Guarde este manual para consultas futuras.

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

Antes de começar

Obrigado por adquirir esta Bicicleta Reclinada! Para sua segurança e benefício, leia este manual atentamente antes de utilizar o equipamento.

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

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA

LEIA TODO O MANUAL ANTES DE MONTAR OU OPERAR O EQUIPAMENTO. OBSERVE, EM ESPECIAL, AS SEGUINTE PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA:

- 1、 Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar o equipamento pela primeira vez e certifique-se de que o treinador esteja em condições seguras.
- 2、 Instale o equipamento em um local seco e nivelado, longe de umidade e água.
- 3、 Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, placa de madeira etc.) embaixo do equipamento na área de montagem para evitar sujeira, etc.
- 4、 Antes de iniciar o treinamento, remova todos os objetos em um raio de 2 metros do equipamento.
5. NÃO utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o equipamento. Utilize apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas para montar ou reparar qualquer peça do equipamento. Remova as gotas de suor do equipamento imediatamente após o término do treino.
6. Sua saúde pode ser afetada por treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de iniciar um programa de treinamento. Ele poderá definir a configuração máxima (pulsção, potência, duração do treinamento, etc.) para a qual você pode treinar e obter informações precisas durante o treinamento. Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
7. Realize treinamentos no equipamento somente quando ela estiver em funcionamento correto. Utilize somente peças de reposição originais para quaisquer reparos necessários.
- 8、 Este equipamento pode ser usada para treinamento de apenas uma pessoa por vez.
9. Use roupas e calçados de treino adequados para o treino físico com o aparelho. Seus calçados de treino devem ser apropriados para o aparelho..
10. Se você sentir tontura, enjoo ou outros sintomas anormais, pare o treinamento e consulte um médico o mais rápido possível..
- 11、 Pessoas como crianças e pessoas com deficiência só devem usar o equipamento na presença de outra pessoa que possa ajudar e aconselhar.
12. A potência do equipamento aumenta com o aumento da velocidade e vice-versa. O equipamento está equipada com um medidor que pode ajustar a resistência..

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

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES / Peso máximo do usuário: 110 kg

Lista de peças

No.	Descrição	Qty.	No.	Descrição	Qty.
1	Quadro principal	1	33	Tampa quadrada	2
2	Canote do guidão	1	34	Espuma pequena	1
3	Trilho guia	1	35	Assento	1
4	Estrutura do assento	1	36	Encosto	1
5	Guiador	1	37L/R	Pedal	1pr.
6	Suporte para encosto	1	38	Cabo tensor	1
7	Estabilizador frontal	1	39	Display	1
8	Estabilizador traseiro	1	40	Parafuso Phillips M5x10	4
9	Apoio de braço	1	41	Parafuso em cruz ST4, 2x18	4
10	Alça	1	42	Arruela plana D5	1
11	Parafuso de pescoço quadrado M8x45	2	43	Controlador de resistência	1
12	Parafuso Allen M8x38xL12	2	44	Fio do sensor	1
13	Parafuso Allen M8x15	26	45	Fio de extensão do sensor	1
14	Parafuso Allen M6x10	4	46	Fio de pulso	2
15	Arruela plana D8xΦ16x1,5	33	47	Fio de extensão de pulso 1	2
16	Arruela de arco Φ8, 5xΦ25x1, 5xR30	2	48	Fio de extensão de pulso 2	2
17	Arruela de pressão D8	22	49	Plugue	2
18	Porca de nylon M8	2	50	Roda excêntrica	1
19	Porca de bolota M8	2	51	Eixo excêntrico	1
20	Bucha de plástico	1	52	Manga pequena de liga	1
21L/R	Pedivela	1pr.	53	Manga grande de liga	1
22	Anel de retenção externo D12	1	54	Anel do eixo D10	1
23	Tampa redonda Φ25x1,5	2	55L/R	Capa protetora frontal	1pr.
24	Tampa redonda Φ22x1,5	2	56L/R	Capa protetora traseira	1pr.
25	Alça de espuma no apoio de braço	2	57	Bucha	2
26	Apoio de espuma no guidão	2	58	Bloco de suporte superior	1
27L/R	Tampa da extremidade	2pr.	59	Bloco de borracha	2

28	Capa decorativa	4	60	Alça	2
29	Parafuso em T	1	61	Parafuso de carro M8x20	4
30	Tampa da braçadeira	1	62	Arruela plana Φ5, 2x1xΦ10	4
31	Pé com ajuste de equilíbrio	4	63	Parafuso Phillips M5X10	4
32	Roller	2	64	Parafuso Phillips M5X55	1

OBSERVAÇÃO:

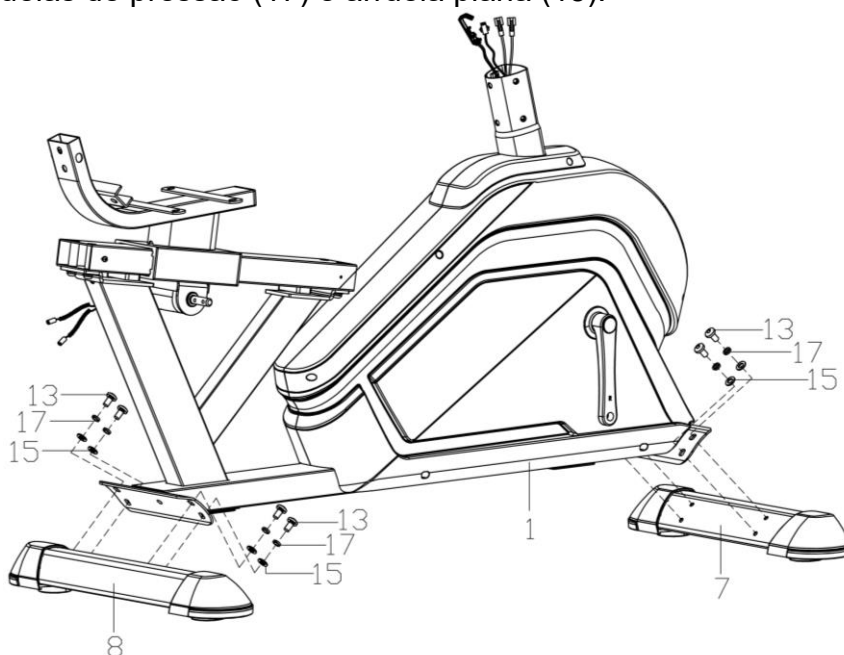
A maior parte do hardware de montagem listado foi embalado separadamente, mas alguns itens de hardware foram pré-instalados nas peças de montagem identificadas. Nesses casos, basta remover e reinstalar o hardware conforme a necessidade de montagem.

Consulte as etapas de montagem individuais e anote todo o hardware pré-instalado..

Instruções de montagem

Etapa 1:

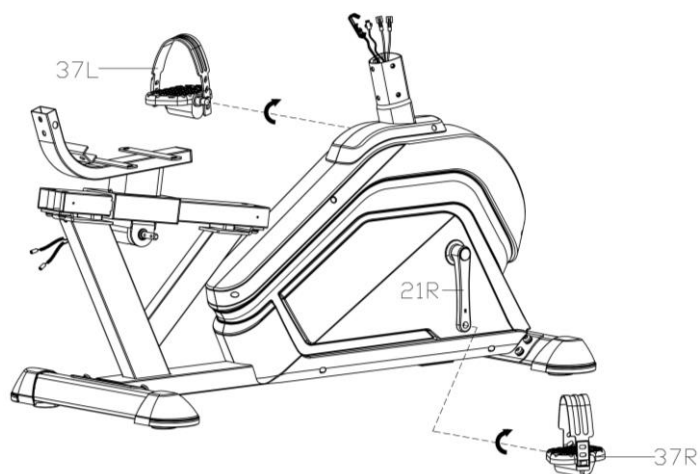
1. Fixe o estabilizador dianteiro (7) e o estabilizador traseiro (8) ao quadro principal (1) com parafuso (13), arruelas de pressão (17) e arruela plana (15).



Etapa 2:

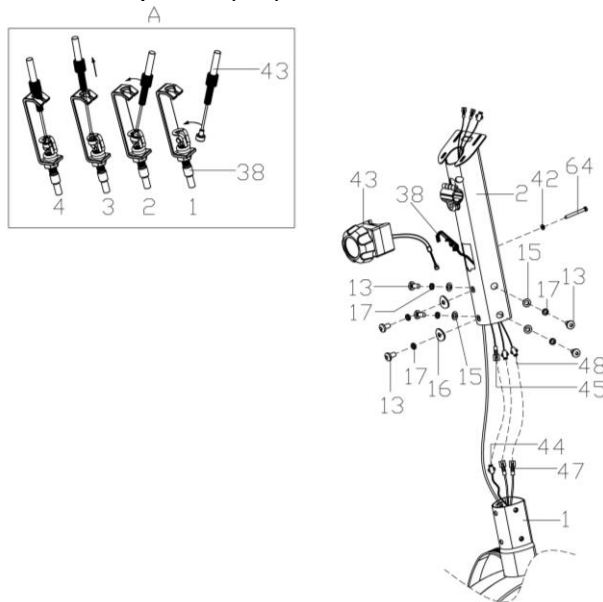
Encaixe o pedal (37L/R) na pedivela (21L/R).

OBSERVAÇÃO: Para garantir que o pedal marcado (R) esteja preso à pedivela (R) e seja apertado no sentido horário, o pedal marcado (L) esteja preso à pedivela (L) e seja apertado no sentido anti-horário.



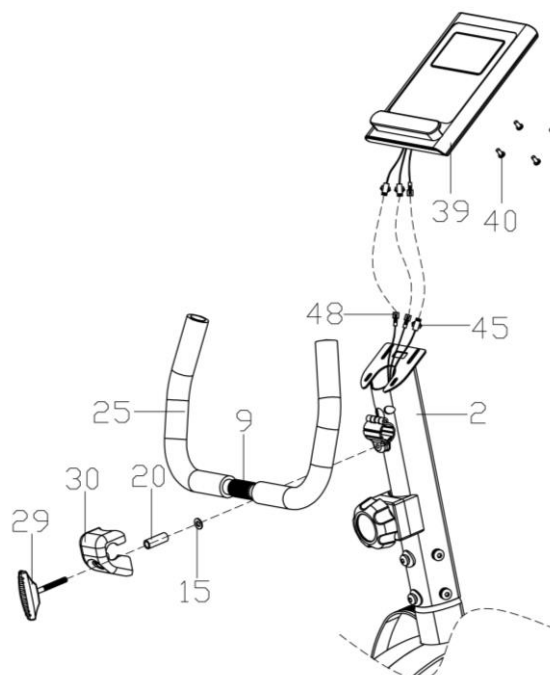
Etapa 3:

1. Conecte o fio de extensão de pulso 1 (47) e o fio de extensão 2 (48), conecte o fio do sensor (44) e o fio de extensão do sensor (45). Puxe o cabo de tensão (38) para fora do orifício do canote do guidão (2) e, em seguida, conecte o cabo de tensão (38) ao controlador de resistência (43), conforme mostrado na figura A.
2. Fixe o canote do guidão (2) no quadro principal (1) com parafusos (13), arruela de pressão (17), arruelas de arco (16) e arruela plana (15).



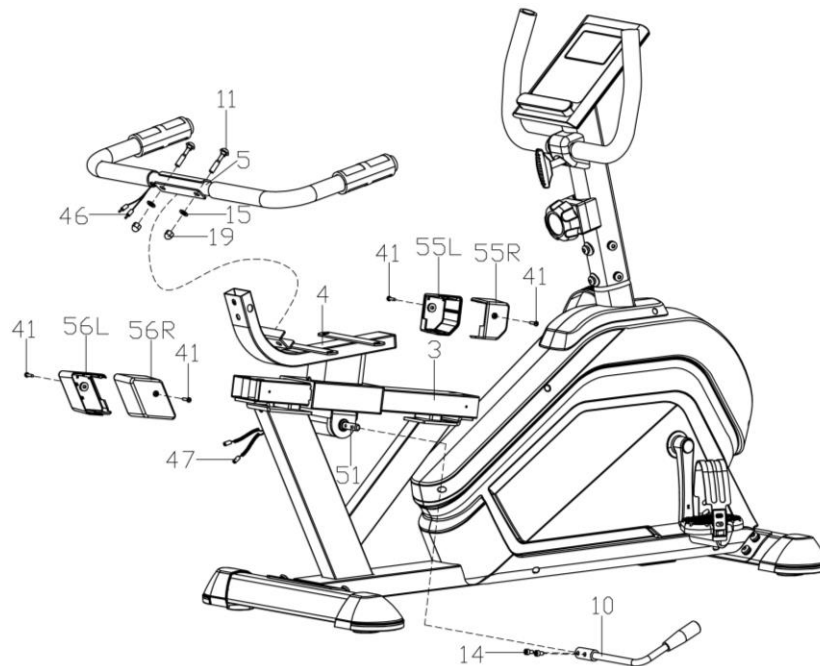
Etapa 4:

1. Fixe o apoio de braço (9) ao suporte do guidão (2) com o parafuso T (29), a tampa da braçadeira (30), a bucha plástica (20) e a arruela plana (15).
2. Conecte o fio de extensão do sensor (45) e o fio de extensão de pulso 2 (48) aos fios do medidor (39). Em seguida, fixe o medidor (39) ao suporte do medidor no suporte do guidão (2) com os parafusos (40).



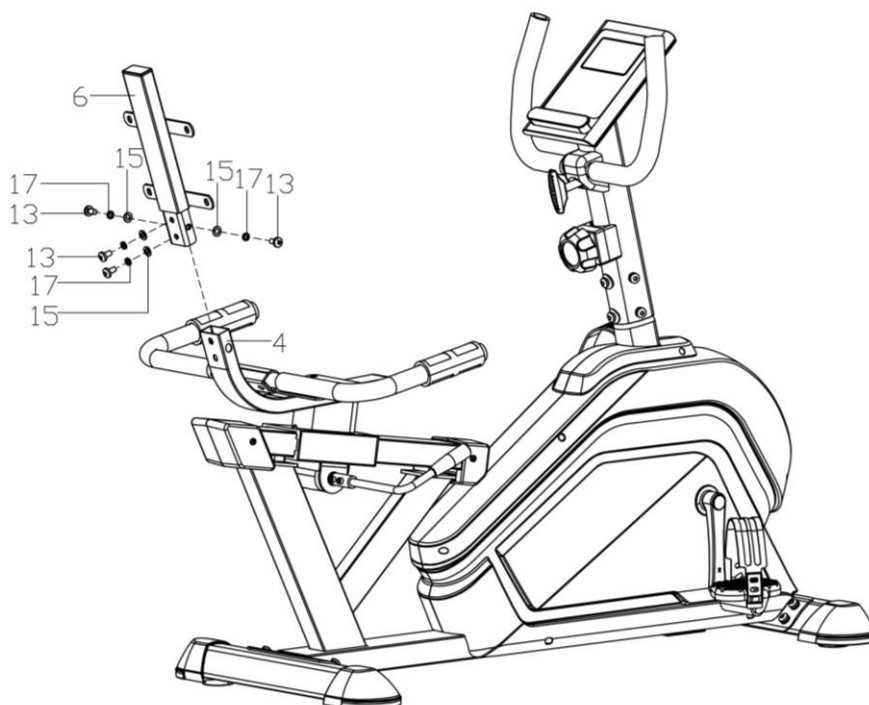
Etapa 5:

1. Insira a alça pequena (10) no eixo excêntrico (51) e aperte-a com o parafuso (14).
2. Monte as capas de proteção (55L/R, 56L/R) respectivamente nas duas extremidades do trilho-guia (3) e aperte-as com o parafuso (41).
3. Insira o guidão (5) na estrutura do assento (4) e aperte-o com o parafuso (11), a arruela plana (15) e a porca de fixação (19). Conecte o fio de pulso (46) ao fio de extensão de pulso 1 (47).



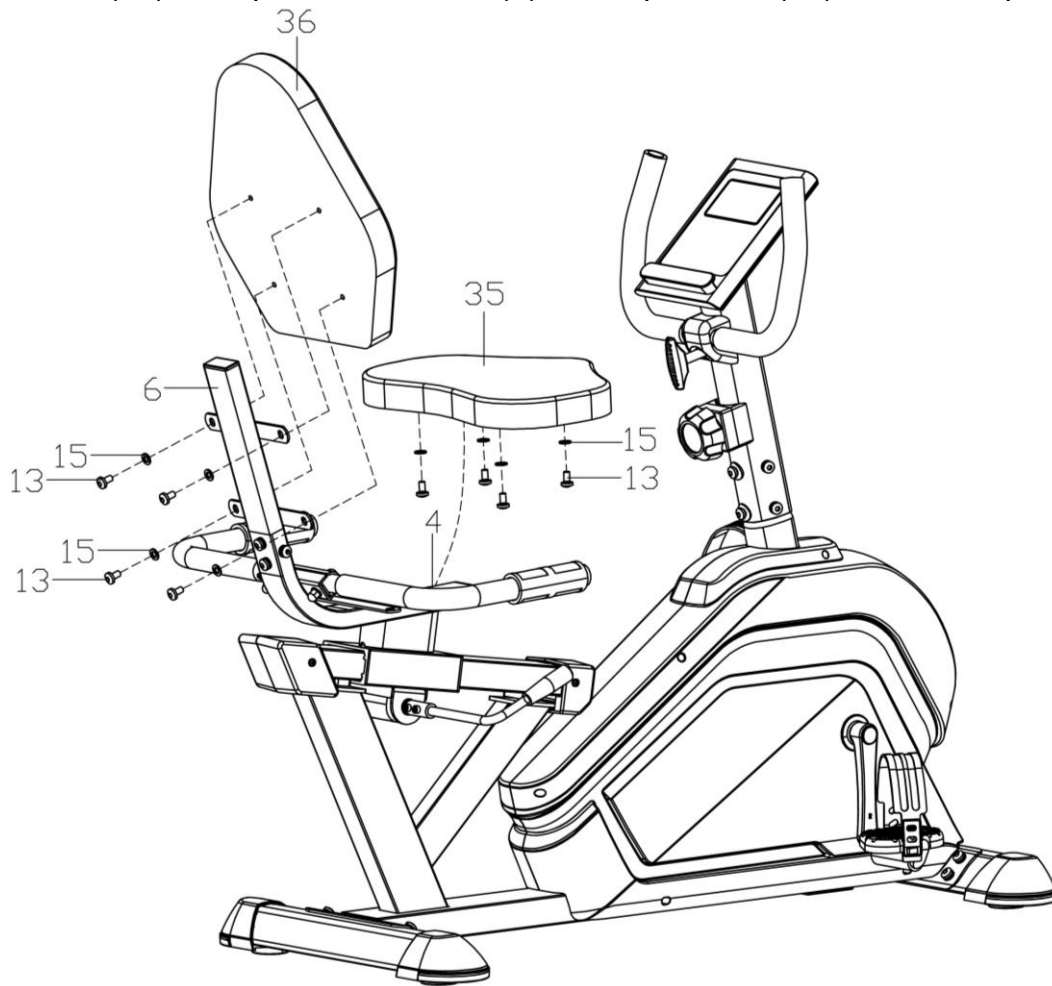
Etapa 6:

Fixar o apoio do encosto (6) na estrutura do assento (4), alinhando a furação, apertar com parafusos (13), arruela de pressão (17) e arruelas lisas (15).



Etapa 7:

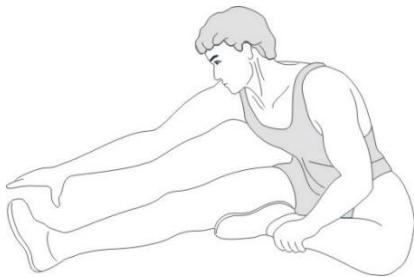
1. Fixe o assento (35) na estrutura do assento (4) com o parafuso (13) e a arruela plana (15).
2. Fixe o encosto (36) no suporte do encosto (6) com o parafuso (13) e a arruela plana (15).



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.

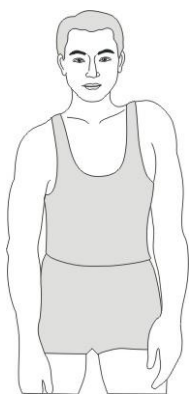
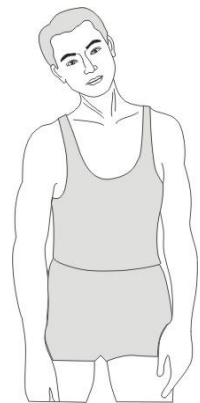


Alongamento de isquiotibiais

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.

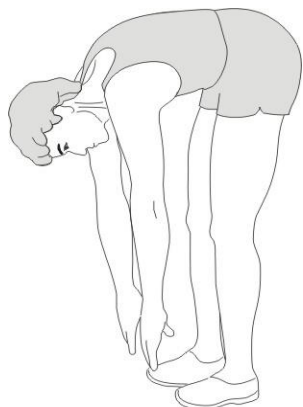
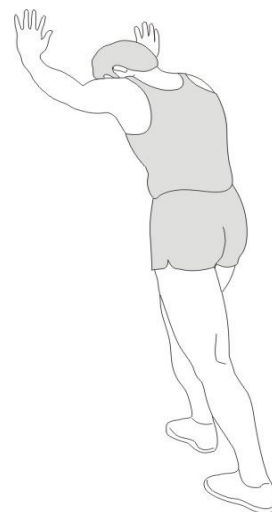


Ombros

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 painel, pintura, estrutura.
90 dias para itens de desgastes.

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.

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 residencial.