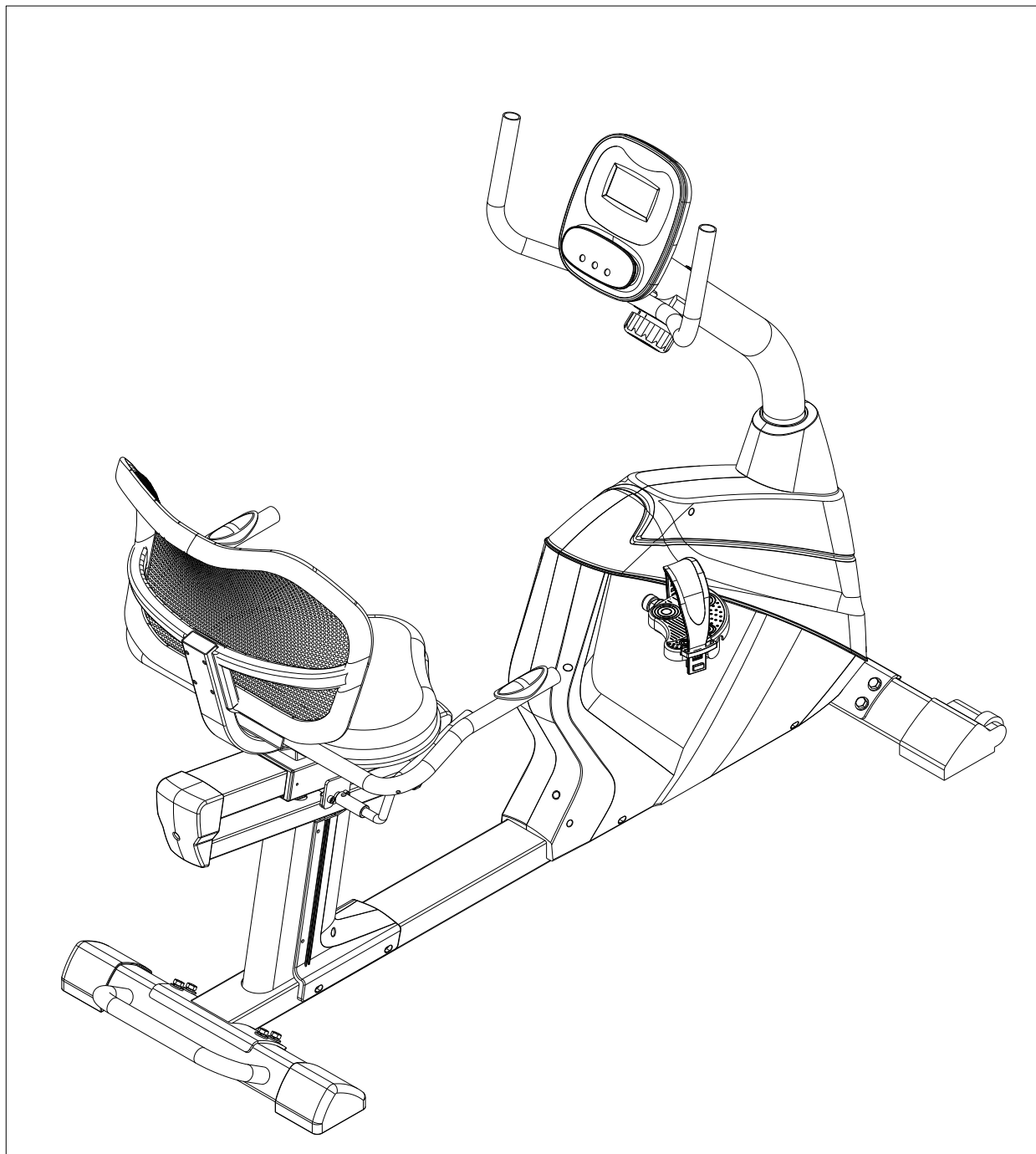


MANUAL DO USUÁRIO
TP8804



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.

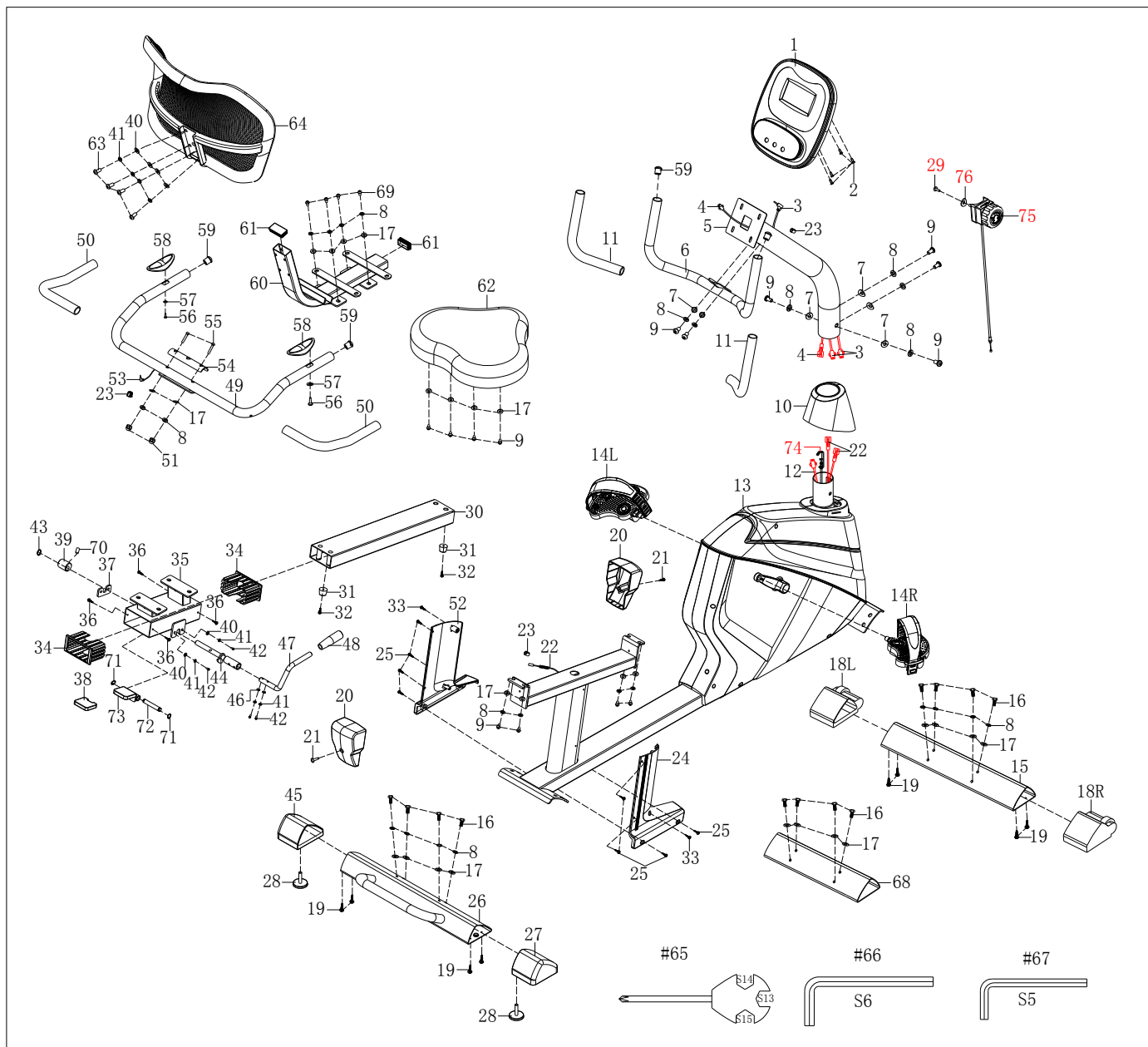
8. Vista roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.

9. Este equipamento foi projetado para uso interno e familiar apenas. Peso máximo do usuário: 120 kg.

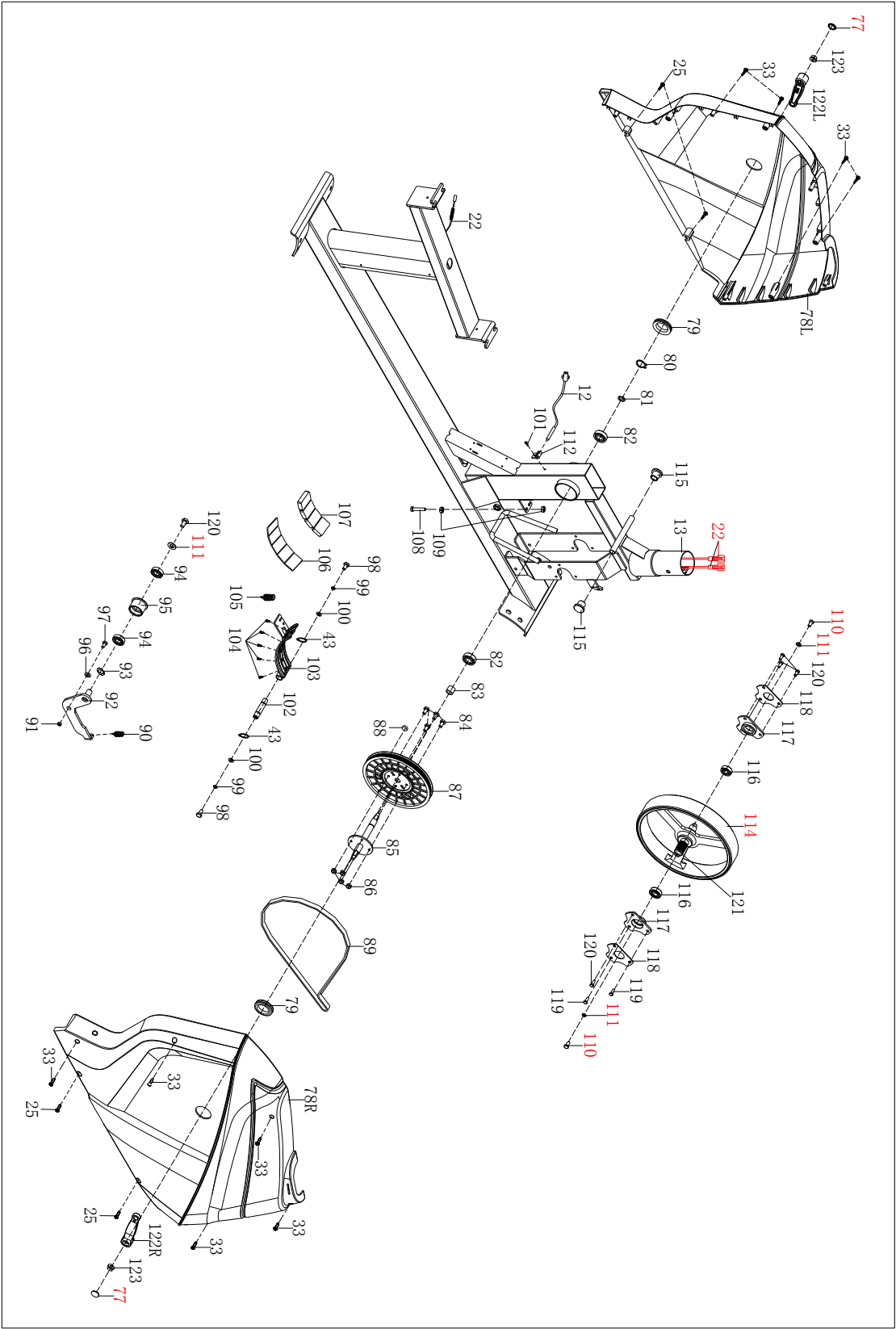
10. Guarde bem este manual e as ferramentas de montagem.

11. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.

DESENHO EXPLODIDO



DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

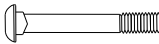
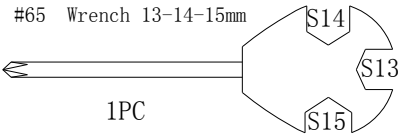
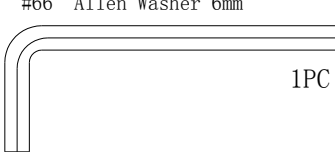
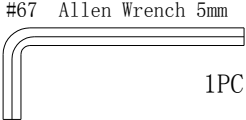
Part #	Descrição	QTY
1	Painel	1
2	Parafuso M5 * 10 * Φ10	4
3	Cabo de coluna 2	1
4	Cabo de sensor médio 1	1
5	Coluna do guidão	1
6	Guidão	1
7	Arruela de arco d8 * Φ20 * 2 * R30	6
8	Arruela elástica d8	22
9	Parafuso M8 * 16 * S6	14
10	Postagem de capa	1
11	Manopla de espuma Φ23 * 3 * 330	2
12	Cabo 2 do sensor médio	1
13	Quadro principal	1
14LR	Pedal E / D	2
15	Estabilizador frontal	1
16	Parafuso sextavado M8 * 20 * S13	12
17	Arruela d8 * Φ20 * 2	26
18LR	Tampa do estabilizador frontal L / R	2
19	Parafuso ST ST4.2 * 25Φ8	8
20	Tampa trilho traseira	2
21	Parafuso M5 * 8 * Φ8	2
22	Cabo coluna 1	1
23	limite Φ12 * 11 * Φ3	3
24	Capa do guidão direito	1
25	Parafuso st ST4.2 * 16 * Φ8	12
26	Estabilizador traseiro	1
27	Tampa do estabilizador traseiro direito	1
28	Pé ajustável	2
29	Parafuso M5 * 20 * Φ8	1
30	Trilho trilho	1
31	almofada 22 * Φ18 * 16 * Φ4	2
32	Parafuso ST4.2 * 16 * Φ9	2
33	Parafuso ST4.2 * 19 * Φ8	11

Part #	Descrição	QTY
40	Arruela d6 * Φ12 * 1,2	6
41	Arruela d6	8
42	Parafuso M6 * 20 * S5	4
43	Anel do eixo d12	3
44	Eixo da alavanca de ajuste	1
45	Tampa do estabilizador traseiro esquerdo	1
46	Arruela de arco d6 * Φ16 * 1,5 * R16	2
47	Alça de ajuste	1
48	Manopla de ajuste	1
49	Guidão inferior	1
50	Manopla de espuma Φ23 * 5 * 500	2
51	Porca M8 * H16 * S13	2
52	Capa do guidão esquerdo	1
53	Guidão do Medidor de Pulso	1
54	Tampa do guidão t3 * 38 * 130	1
55	Parafuso M8 * 47 * 20 * H5	2
56	Parafuso ST4 * 19 * Φ7	2
57	Arruela d5 * Φ10 * 1,0	2
58	Sensor de pulso	2
59	Tampa do guidão Φ25 * 16	4
60	Apoio	1
61	Tampão do apoio do selim J50 * 25 * 14	2
62	Assento	1
63	Parafuso M6 * 45 * Φ12	4
64	Almofada traseira 400 * 450 * 135	1
65	Chave S13-14-15	1
66	Chave Allen S6	1
67	Chave Allen S5	1
68	Placa de montagem	1
69	Parafuso M8 * 20 * S6	4
70	Parafuso M8 * 10	1
71	ShaftRing d10	2
72	Eixo do batente do assento	1

				Φ10,1 * 64	
34	Rail sleeve J50 * 100 * 60	2	73	Placa anti-derrapante	1
35	Controle trilho de assento	1	74	Cabo de tensão	1
36	Parafuso ST3 * 8 * Φ5,6	4	75	Conector de tensão	1
37	Placa de pedivela	1	76	Arruela de arco d5 * Φ20 * 1,5	1
38	Tapete de borracha 51 * 44 * 9,7	1	77	Tampa da pedivela	2
39	Bloco de ajuste Φ25 * 30	1	78LR	Tampa da corrente L / R	2
79	Tampa do orifício da pedivela	2	102	Eixo de placa magnética	1
80	Anel de eixo d17	1	103	Placa magnética	1
81	máquina de lavar	1	104	Parafuso ST ST3 * 10 * Φ5,6	5
82	Rolamento 6203-2RS	2	105	Mola de tensão	1
83	Bucha 22 * Φ17,1 * 5,5	1	106	Sede magnética 45,5 * 130 * 10,5	1
84	Parafuso sextavado de 16 mm	4	107	Ímã quadrado 39 * 24,5 * 10	4
85	Eixo Médio	1	108	Parafuso sextavado M6 * 45 * S10	1
86	Porca de nylon M6 * H6 * S10	4	109	Porca M6 * H5 * S10	2
87	Placa de correia	1	110	Parafuso sextavado 12 mm	2
88	Ímã φ15 * 7	1	111	Arruela d6 * Φ16 * 1,5	3
89	Correia	1	112	Assento do sensor	1
90	Mola de tensão Φ2,0 * Φ12 * 79 * N27	1	113	Sensor de velocidade	1
91	Porca de nylon M8 * H7.5 * S13	1	114	Roda de inércia	1
92	Suporte de roda ociosa	1	115	Cap φ25 * 22	2
93	Lavador de ondas 12 * Φ17 * 0,3	1	116	Rolamento 6001-2RS	2
94	Rolamento 6001-2RS	2	117	Suporte de rolamento	2
95	Roda livre Φ39 * Φ34 * 24	1	118	Placa de apoio	2
96	Arruela d12 * Φ17 * 0,5	1	119	Parafuso M6 * 8 * S10	2
97	Parafuso M8 * 12 * Φ10 * 5 * S12	1	120	Parafuso M6 * 10 * S10	5
98	Parafuso sextavado de 16 mm	2	121	Eixo da roda de inércia	1
99	Arruela d6	2	122LR	Pedivela	2
100	Arruela d6 * Φ12 * 1,2	2	123	Porca M10 * 1,25 * H7,5 * S14	2
101	Parafuso ST4.2 * 19 * Φ8	1			

HARDWARE E FERRAMENTAS

ITEMS IN THE HARDWARE PACK

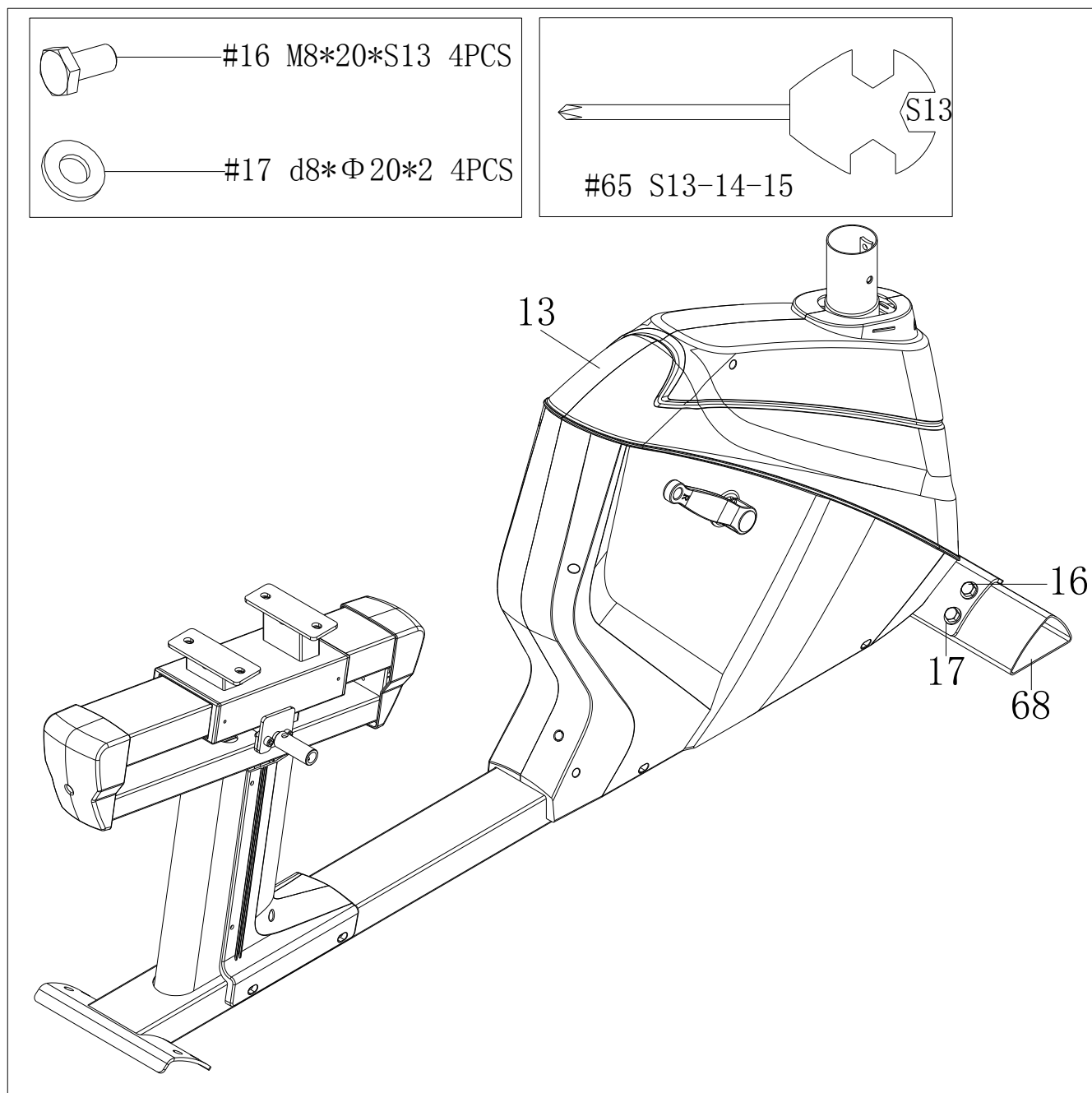
		#17 Washer 8mm	2PCS
		#8 Spring Washer 8mm	2PCS
		#55 Bolt 47mm	2PCS
		#51 Nut	2PCS
	#65 Wrench 13-14-15mm		1PC
	#66 Allen Washer 6mm		1PC
	#67 Allen Wrench 5mm		1PC

HARDWARE ON THE MACHINE

		#16 Hex Bolt 26mm	12PCS
		#9 Screw 16mm	10PCS
		#7 Arc Washer 8mm	6PCS
		#63 Screw 45mm	4PCS
		#40 Washer 6mm	4PCS
		#41 Washer 6mm	6PCS
		#46 Arc Washer 6mm	2PCS
		#42 Screw 20mm	2PCS
		#2 Screw	4PCS
		#17 Washer 8mm	20PCS
		#8 Spring Washer 8mm	18PCS
		#65 Bolt 20mm	4PCS

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

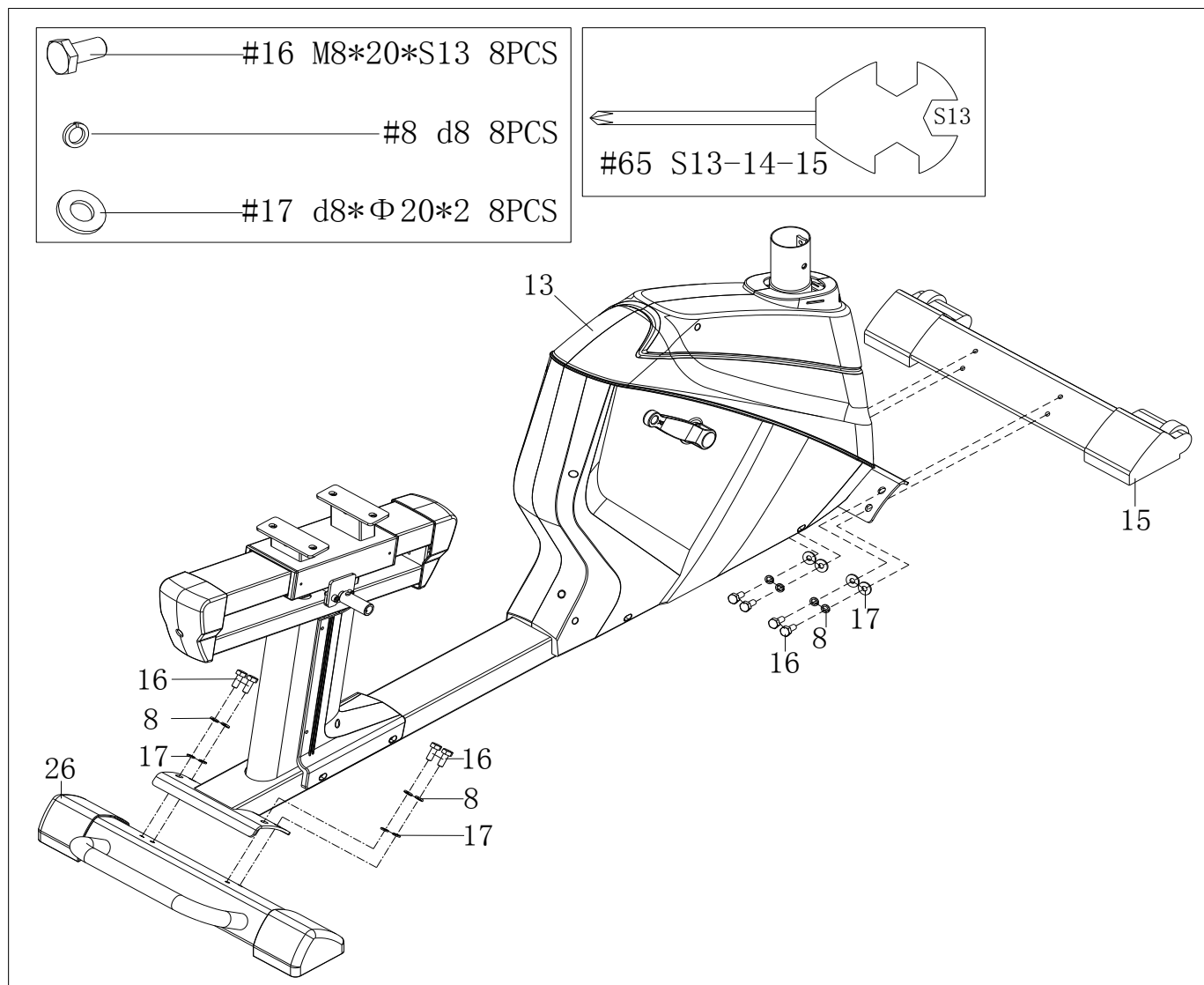
PASSO 1:



Remova 4 parafusos hexagonais (16), 4 arruelas (17) da placa de montagem (68) usando a chave inglesa (65).

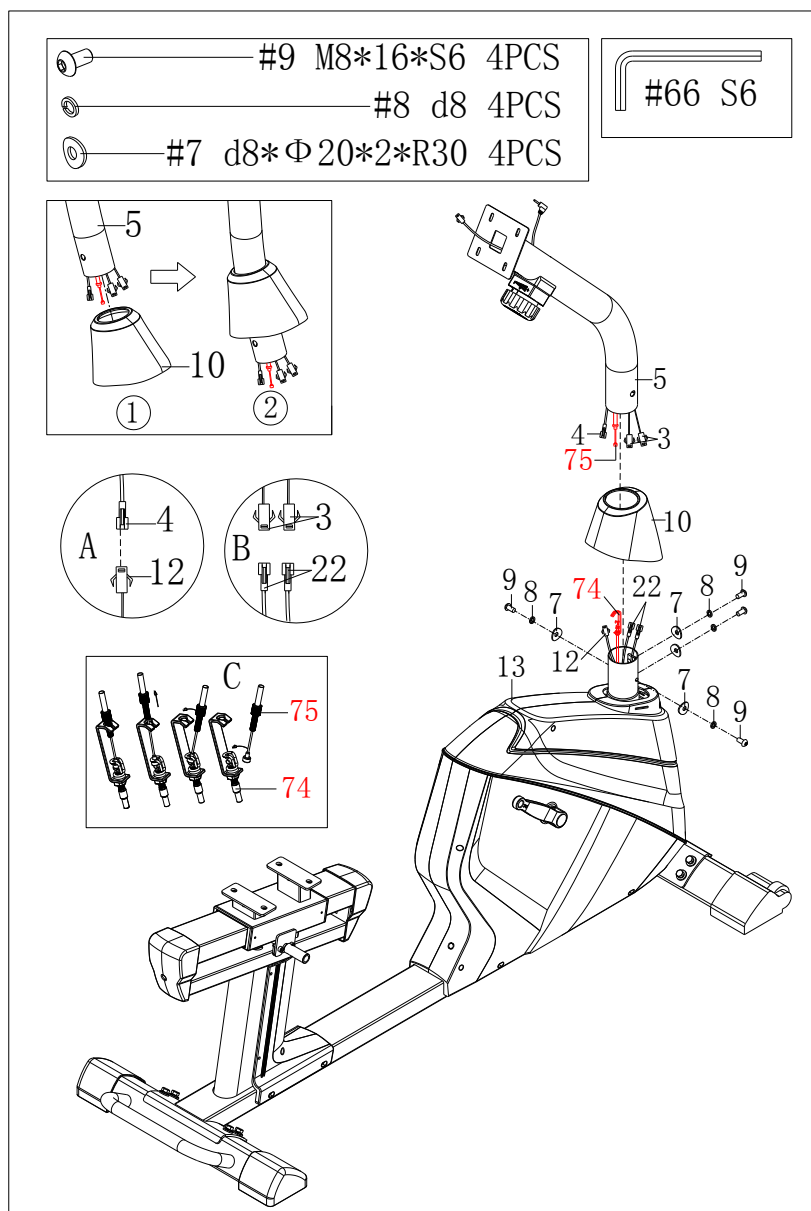
Coloque o Hardware e a Placa de Montagem (68) de lado.

PASSO 2:



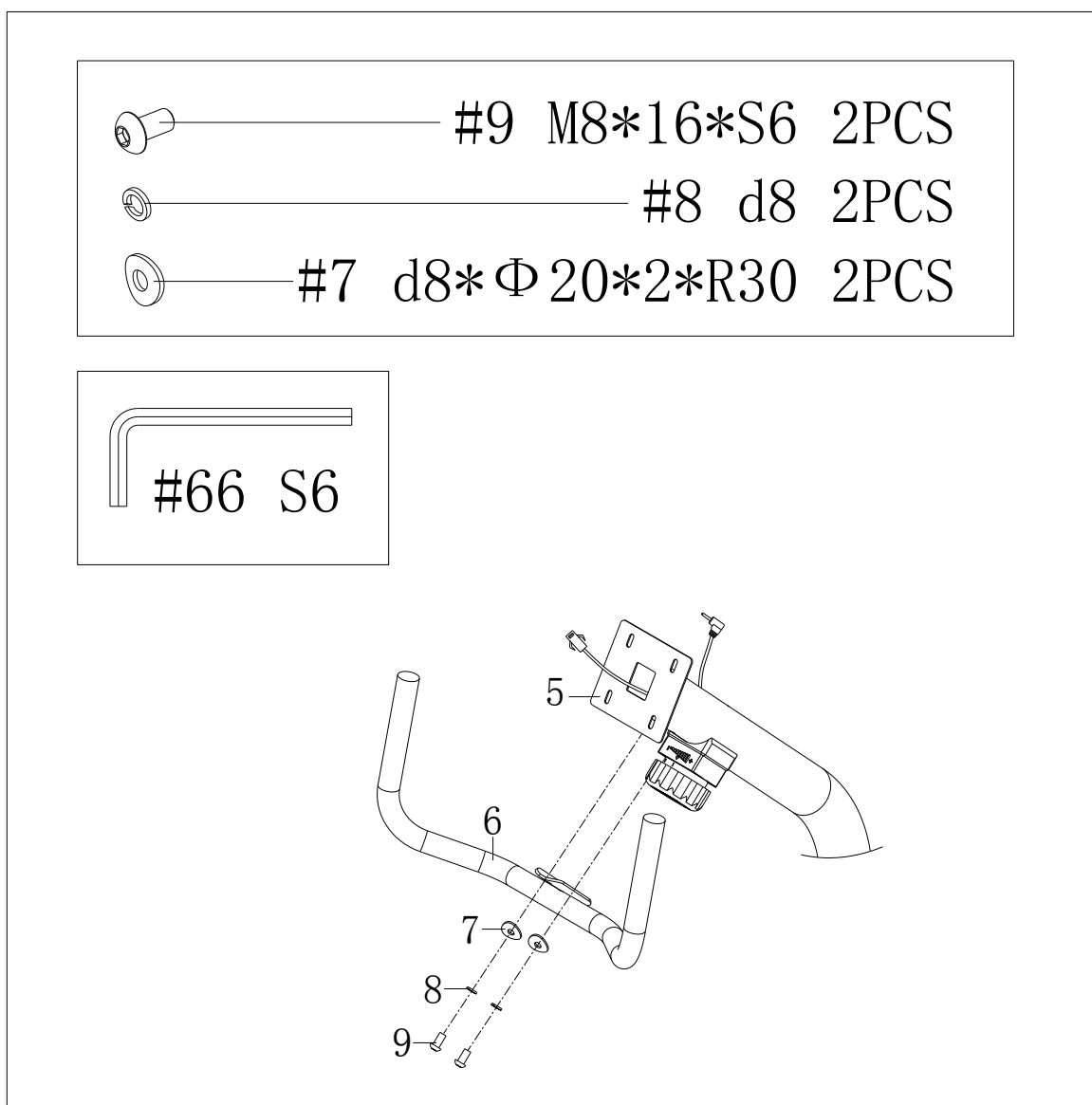
1. Use a Chave (65) para desparafusar os 8 Pinos Hex (16) e retirar as 8 Arruelas de Mola (8) e Arruelas (17). Coloque-as de lado para fixação do estabilizador.
2. Monte o Estabilizador Frontal (15) na Estrutura Principal (13) com 4 Parafusos Sextavados (16), 4 Arruelas de Mola (8) e 4 Arruelas (17). Prenda-as com a Chave (65).
3. Monte o Estabilizador Traseiro (26) na Estrutura Principal (13) com 4 Parafusos Sextavados (16), 4 Arruelas de Mola (8) e 4 Arruelas (17). Prenda-as com a Chave (65).

PASSO 3:



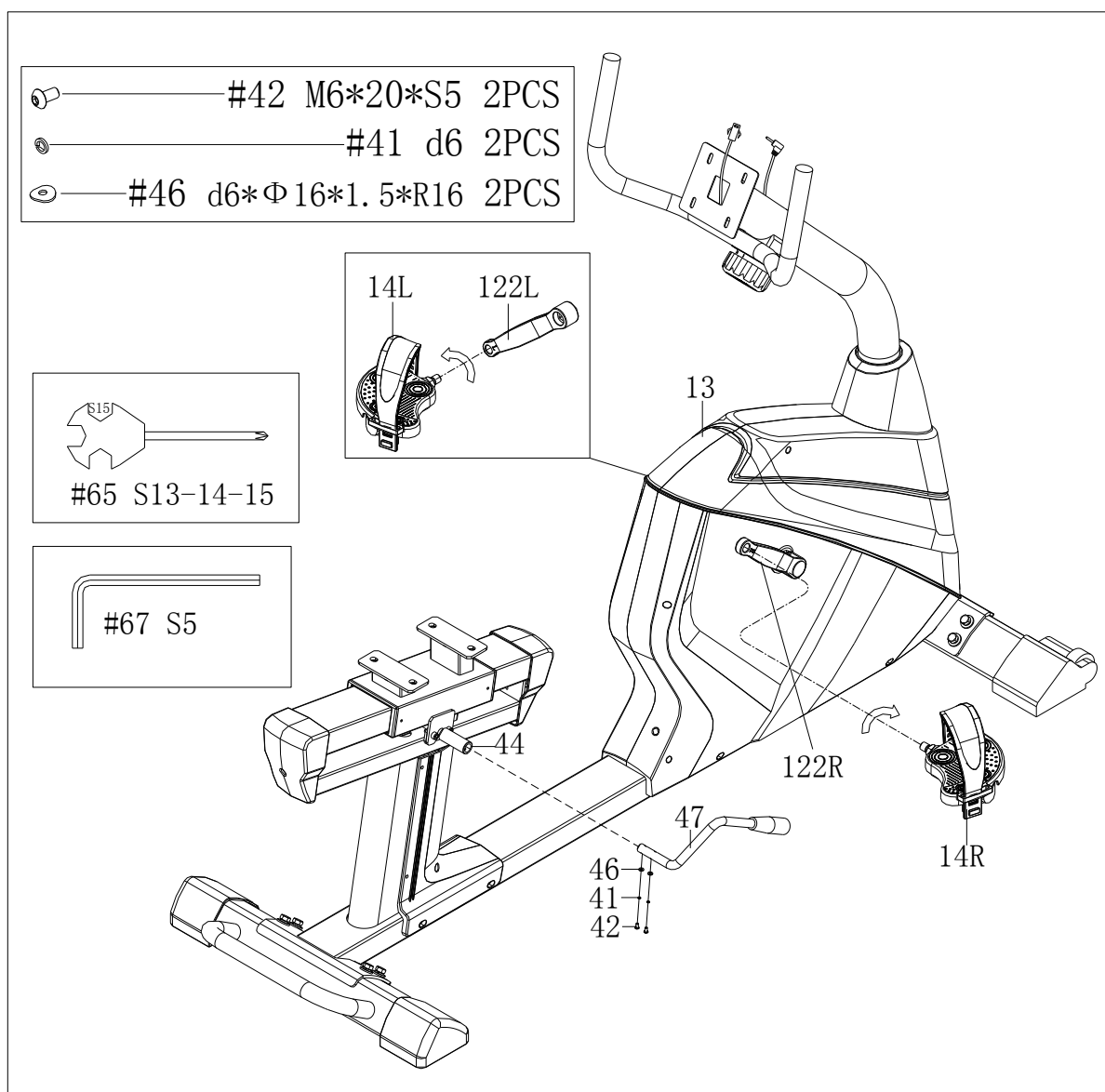
1. Coloque a capa do guidão (10) no guidão (5).
2. Conecte o Cabo coluna (4) com o Cabo do sensor (12), conforme Figura A. Conecte o Cabo coluna (3) com o Cabo coluna (22), conforme Figura B.
3. Conecte o conector de tensão (75) com ... (74), conforme a Figura C.
4. Fixe o guidão (5) à estrutura principal (13) usando chave inglesa (66), borrão (9), arruela de pressão (8) e arruela de arco (7). Em seguida, coloque a tampa do guidão (10) na estrutura principal (13)

PASSO 4:



1. Use a chave allen (66) para desparafusar os 2 parafusos (9), 2 arruelas de pressão (8) e 2 arruelas de pressão (7) da coluna do guidão (5). Coloque os parafusos e arruelas de lado para montagem posteriormente neste degrau.
2. Fixe o Manopla (6) a coluna do Manopla (5) com 2 Parafusos (9), 2 Arruela de Pressão (8) e 2 Arruela de Arco (7). Aperte com a Chave Allen (66).

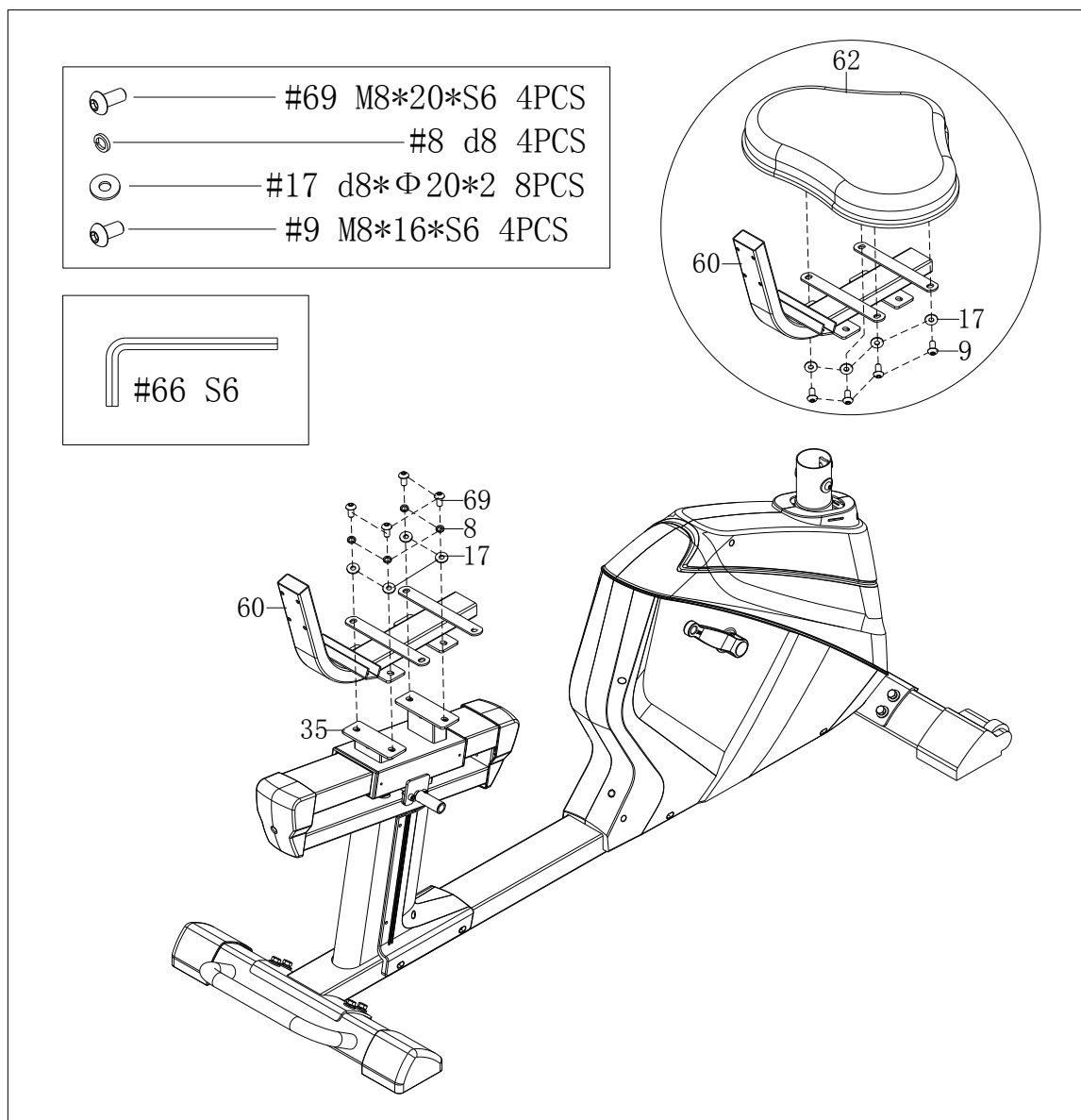
PASSO 5:



1. Use a Chave Allen (67) para desparafusar 2 Parafusos (42), 2 Arruelas (41) e 2 Arruelas de Arco (46) da Alça Ajustável (47). Prenda a Alça Ajustável (47) ao eixo da alavanca de ajuste (44) com os parafusos e arruelas que você acabou de remover a Alça Ajustável (47). Use a Chave Allen (67) para fixá-la.

2. Fixe o pedal (14L / R). Primeiro acople o pedal esquerdo (14L) e aperte no sentido anti-horário na pedivela (122L), em seguida, acople o pedal direito (14R), ele aperta no sentido horário na pedivela (122R). Use a Chave (65) para apertar os pedais.

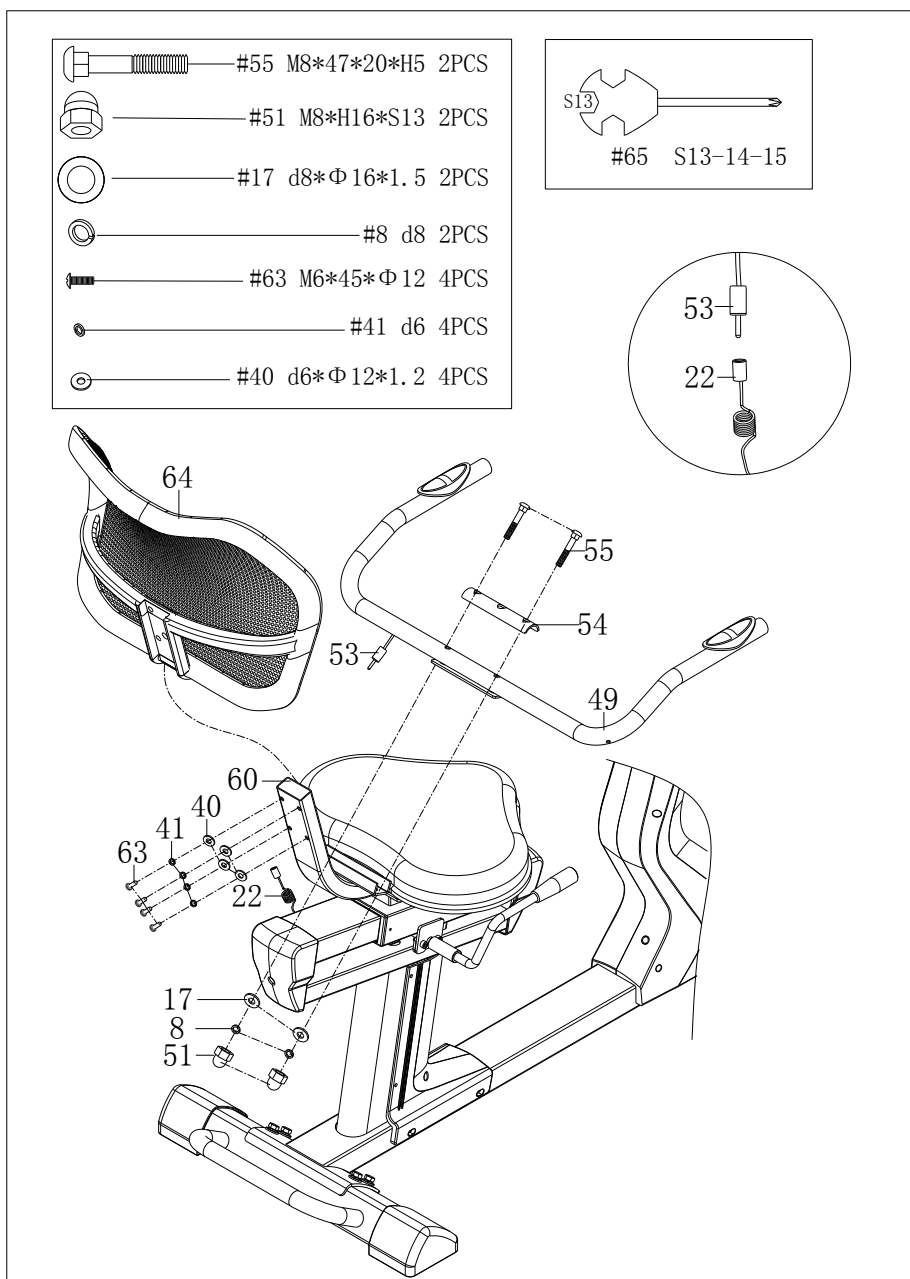
PASSO 6:



Use a chave Allen (66) para desapertar os 4 parafusos (69), 4 arruelas de pressão (8) e 4 arruelas (17) do controle trilho do assento (35). Prenda o apoio do assento (60) ao controle trilho do assento (35) com 4 parafusos (69), 4 arruelas de pressão (8) e 4 arruelas (17)

Use a Chave Allen (66) para desapertar os 4 Parafusos (9) e as 4 Arruela (17) do Assento (62). Fixe o Assento (62) ao Apoio do Assento (60) com 4 Parafusos (9) e 4 Arruela (17).

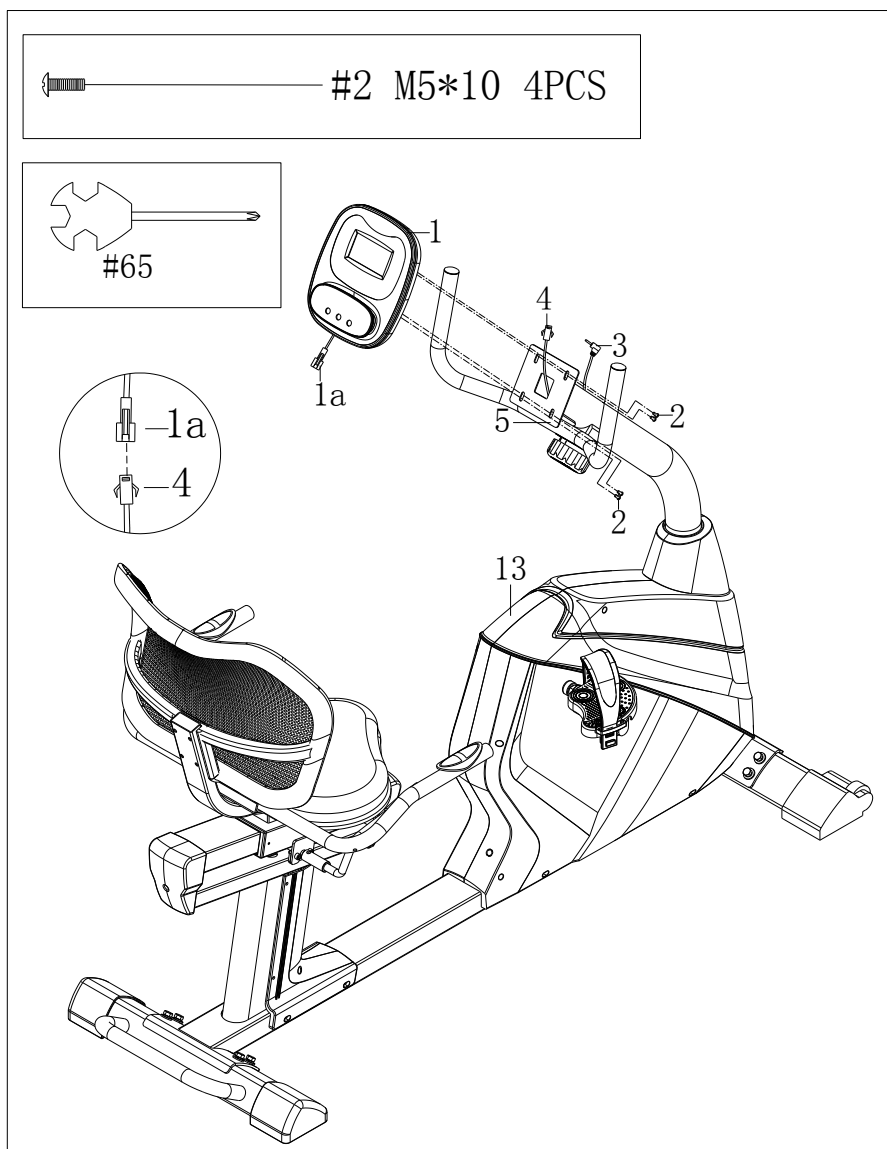
PASSO 7:



1. Use a Chave (65) para desapertar os 4 Parafusos (63), 4 Arruela (41) e 4 Arruela (40) da Almofada Traseira (64). Prenda a Almofada Traseira (64) ao Apoio do Assento (60) com 4 Parafusos (63), 4 Arruela (41) e 4 Arruela (40). Fixe com a Chave (65).

2. Fixe o Manopla (49) ao Apoio do Assento (60) com 2 Parafusos (55), 2 Arruela (17), 2 Arruela de Mola (8), 2 Porcas (51) e Capa do Manopla (54). Em seguida, ligue o cabo de pulso manual (53) para o cabo coluna (22) que sai da parte traseira da estrutura principal.

PASSO 8:



1. Desaparafuse os 4 parafusos (2) na parte traseira do painel (1) com a chave (65) e coloque de lado. Conecte o cabo do painel (1a) com o cabo do sensor médio 1 (4). Empurre os cabos para dentro do Tudo do guidão (5), para que não fiquem presos. Fixe o painel (1) ao tubo do guidão (5) com 4 parafusos (2). Use a chave inglesa (65) para prender os parafusos. Em seguida, conecte a cabo coluna (3) no orifício na parte traseira do painel (1).
2. Mova a máquina segurando a barra do estabilizador traseiro e levantando-a até que as rodas toquem o solo e, em seguida, mova a máquina para o local desejado. Nível com 2 pés ajustáveis na parte inferior do estabilizador traseiro.

Montagem concluída!

MONITOR DE EXERCÍCIO

ESPECIFICAÇÕES:

TEMPO -----0:00—99:59 HOUR
VELOCIDADE -----0.0—99.9 KM/H
DISTÂNCIA -----0.00—999.99 KM
CALORIA-----0.00—999.9 KCAL
DISTÂNCIA TOTAL -----0.00—999.99 KM
PULSE -----40—240BPM

BOTÕES FUNCIONAIS:

MODE - Pressione para selecionar funções.

SET (SE TIVER) - Para definir tempo, distância e calorias (se disponível essa medida).

RESET (SE TIVER) - Pressione para zerar o tempo, distância e calorias.

FUNÇÃO CHAVE:

SCAN: ENTRE NO MODO DE VARREDURA AUTOMÁTICA, MOSTRE TODAS AS FUNÇÕES POR VOLTA. NESTE MODO, CADA FUNÇÃO NÃO PODE SER DEFINIDA; SEGRE ESTA CHAVE, E O PAINEL SERÁ RESET, CADA FUNÇÃO RETORNARÁ ZERO EXCETO A FUNÇÃO DE DIAS TOTAIS.

TEMPO: MOSTRE O TEMPO ATUAL QUE VOCÊ SE EXERCITA, NO MODO, VOCÊ PODE PRESSIONAR A TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO PARA DEFINIR O TEMPO QUE VOCÊ VAI TREINAR.

VELOCIDADE: MOSTRE A VELOCIDADE ATUAL SE EXERCÍCIO.

DIST: MOSTRE AS DISTÂNCIAS ATUAIS, VOCÊ PODE PRESSIONAR A TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO PARA DEFINIR A DISTÂNCIA QUE VOCÊ VAI TREINAR.

CAL: MOSTRE AS CALORIAS ATUAIS, VOCÊ PODE PRESSIONAR A TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO PARA CONFIGURAR AS CALORIAS QUE VOCÊ PRETENDE QUEIMAR.

ODO: MOSTRE AS DISTÂNCIAS TOTAIS. ESTE MODO NÃO PODE SER DEFINIDO.

♥: ENTRE NO TESTE DE PULSO: COLOQUE AS PALMAS DE SUAS MÃOS EM AMBOS OS ALMOFADAS DE CONTATO POR 30 SEGUNDOS, ENTÃO O PAINEL EXIBIRÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA ATUAL PARA VOCÊ.

LIGADO O PAINEL, O MONITOR APRESENTA A TELA COMPLETA POR 1 SEGUNDO PARA ENTRAR NO MODO DE SCAN: NO MODO DE SCAN, SE NÃO FOR OPERAÇÃO PRINCIPAL, ELE VAI ESCOLHER AUTOMATICAMENTE CADA MODO A CADA 6 SEGUNDOS. IRÁ PASSAR PARA A FUNÇÃO.

QUANDO O EXERCÍCIO, AS FUNÇÕES DO TEMPO, VELOCIDADE, CALORIA, DISTÂNCIA, SERÁ MOSTRADO NO PAINEL. QUANDO VOCÊ PARAR, O PAINEL PARARÁ DE FUNCIONAR, O MODO HORA PARARÁ POR 4 SEGUNDOS. SE NÃO HOUVER MOVIMENTAÇÃO DURANTE 4 MINUTOS, O PAINEL PASSARÁ PARA O MODO STEND BY ----- A TELA DESLIGARÁ ATÉ ALGUM ACIONAMENTO NO PAINEL OU INÍCIO DE EXERCÍCIO.

BATERIA:

SE AS INFORMAÇÕES DO PAINEL ESTIVEREM OFUSCADAS NO MONITOR, POR FAVOR SUBSTITUA AS PILHAS PARA TER UM BOM RESULTADO. ESTE MONITOR USA DUAS BATERIAS “AA”. VOCÊ DEVERÁ SUBSTITUIR AS BATERIAS AO MESMO TEMPO.

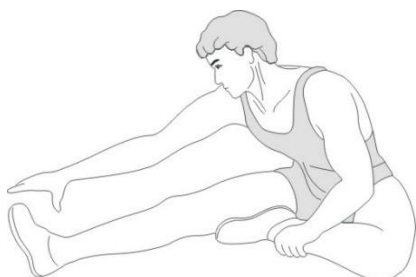
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.



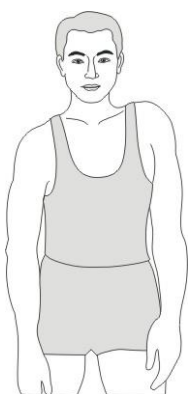
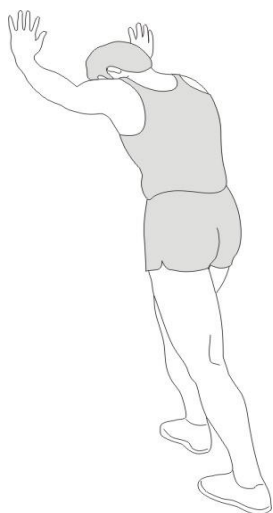
Alongamento de isquiotibiais



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.