

SPINNING BIKE

ZC700



Estimado cliente,

Por favor, leia esta instrução com muito cuidado antes de usar este item. Você encontrará informações importantes sobre a segurança de sua Spinning Bike.

AVISO DE SEGURANÇA IMPORTANTE

Observe a seguinte precaução antes de montar ou operar a máquina.

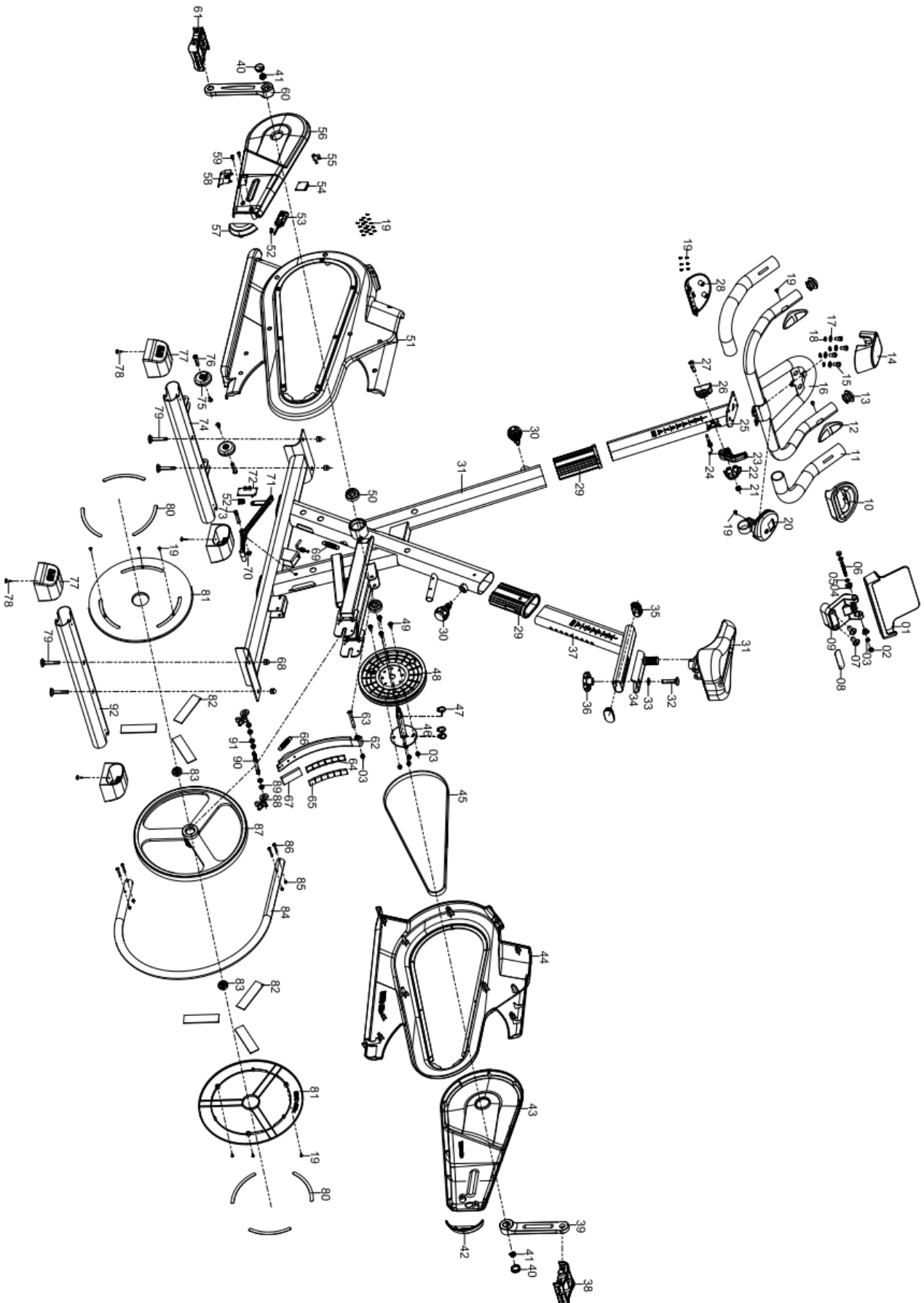
- 1、 Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados da Spinning Bike. NÃO deixe crianças sozinhas no mesmo cômodo que o equipamento.
- 2、 Pessoas com deficiência não devem usar a Spinning Bike sem a presença de um profissional de saúde qualificado ou de um profissional de saúde ou médico qualificado.
- 3、 Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anormal, PARE o exercício imediatamente. CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.
- 4、 Antes de iniciar o treinamento, remova tudo em um raio de 1 metro da máquina. NÃO coloque objetos pontiagudos ao redor da Spinning Bike.
- 5、 Posicione a Spinning Bike em uma superfície limpa e nivelada, longe de água e umidade. Coloque o tapete sob a unidade para ajudar a manter a máquina estável e para proteger o piso.
- 6、 Use a Spinning Bike apenas para o uso pretendido, conforme descrito neste manual. NÃO use quaisquer outros acessórios não recomendados pelo fabricante.
- 7、 Monte a máquina exatamente como descrito no manual de instruções.
- 8、 Verifique todos os parafusos e outras conexões antes de usar a máquina pela primeira vez e certifique-se de que o treinador está em condições seguras.
- 9 、 Faça uma inspeção de rotina do equipamento. Atenção aos componentes que são mais suscetíveis a desgaste, ou seja, pontos de conexão e rodas. Os componentes defeituosos devem ser substituídos imediatamente. O nível de segurança deste equipamento só pode ser mantido ao fazê-lo. Não use a Spinning Bike até que seja bem reparada.
- 10、 NUNCA opere a Spinning Bike se ela não estiver funcionando corretamente.

- 11、 Esta máquina pode ser usada para o treinamento de apenas uma pessoa por vez.
- 12、 Não use artigos de limpeza abrasivos para limpar a máquina. Remova as gotas de suor da máquina imediatamente após terminar o treinamento.
- 13、 Sempre use roupas de treino adequadas ao se exercitar. Sapatos de corrida ou aeróbicos também são necessários.
- 14、 Antes de se exercitar, sempre faça alongamento primeiro.
- 15 、 A potência da máquina aumenta com o aumento da velocidade, e vice-versa. A máquina é equipada com botão ajustável, que pode ajustar a resistência.

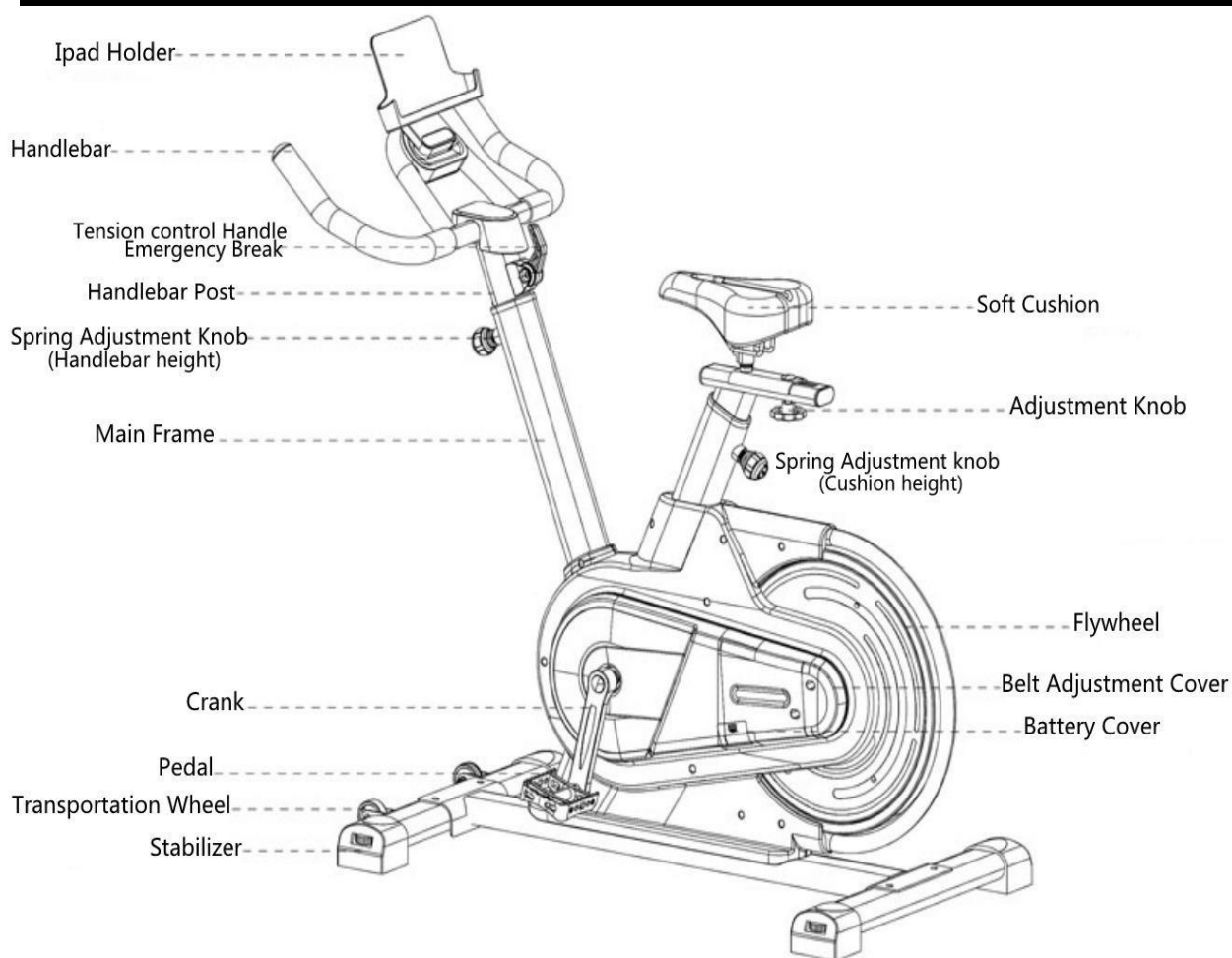
AVISO: ANTES DE COMEÇAR ESTE OU QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS, CONSULTE SEU MÉDICO. ISTO É IMPORTANTE PARA PESSOAS COM MAIS DE 35 ANOS OU PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR A BICICLETA SPINNING. NÃO ASSUMIMOS QUALQUER RESPONSABILIDADE POR LESÕES PESSOAIS OU DANOS À PROPRIEDADE SUSTENTADOS POR OU ATRAVÉS DO USO DESTE PRODUTO.

EXPLODIDO

UB3H带电子表爆炸图



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PRINCIPAIS

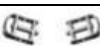


Peso máximo usuário	120KGS
COR	BRANCO OU PRETO
PESO	32KGS(6KGS FLYWHEEL) OR 36KGS(10KGS FLYWHEEL)
PESO BRUTO	37KGS(6KGS FLYWHEEL) OR 41KGS(10KGS FLYWHEEL)
Tamanho do produto	1240*560*1310mm
Tamanho da embalagem	1060*240*970mm

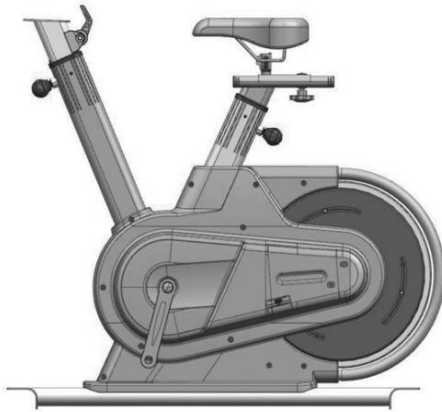
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

1. PREPARAÇÃO:

- A. Antes de montar, certifique-se de que você terá espaço suficiente ao redor do item.
- B. Use as ferramentas presentes para a montagem.
- C. Antes de montar, verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis (consulte a tabela abaixo)

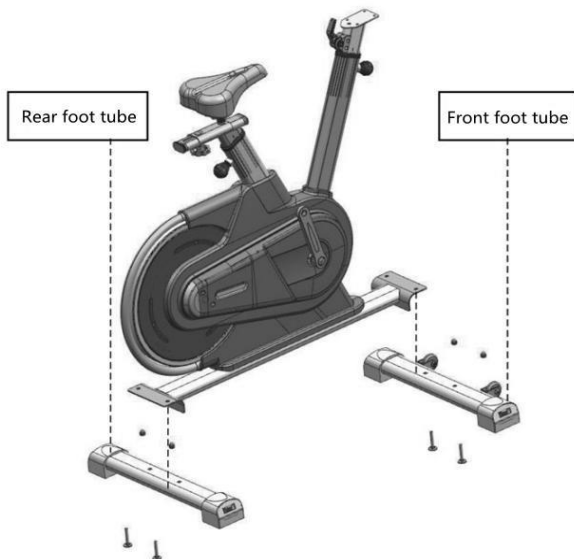
No.	Peças	Qty
1	Quadro Principal	1
2	Guidão 	1
3	Tubo do pé frontal 	1
4	Tubo do pé traseiro 	1
5	Suporte IPAD 	1
6	Capa Decorativa 	1
7	Tampa da bateria 	1
8	Plugue de silicone 	1
9	Manga do eixo rotativo 	2
10	Pedal L&R 	2
11	Parafuso ST4*16 	1
12	Parafuso M6*70 	1
13	Parafuso M8*12 	4
14	Parafuso M8*50 	4
15	Porca capa M8 	4
16	Porca M6 (Black) 	1
17	Arruela Ø6.5*Ø12*1.5 	1
18	Arruela Ø8.5*Ø16*1.5 (Silver) 	4
19	Arruela Ø8.5*Ø16*1.5 (Black) 	4
20	Arruela elástica M8 	4
21	Chave inglesa 6mm 	1
22	Chave inglesa 5mm 	1
23	Chave dupla aberta 	1
24	Multi-Wrench 	1
25		1

2. INSTRUÇÃO DE MONTAGEM:



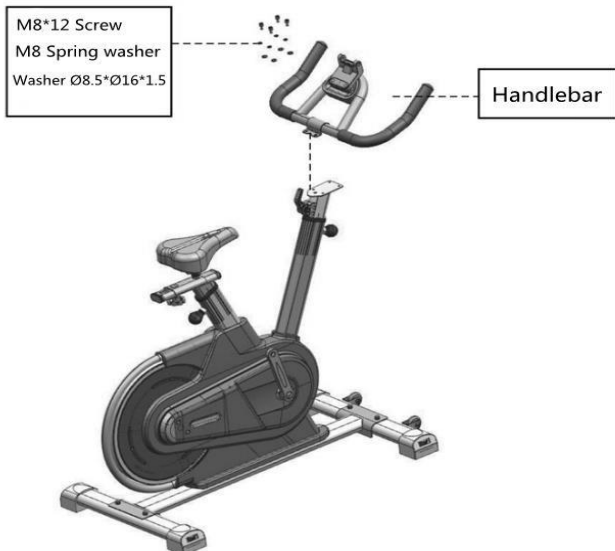
Etapa 1:

1. Retire a máquina da caixa e coloque-a em local nivelado.
2. Retirar todos os acessórios e verificar cuidadosamente se eles estão danificados.



Etapa 2:

Conforme mostrado na figura, retire 4 pacotes de parafusos M8 * 50 e 4 pacotes de porcas M8 do kit de peças e use a chave múltipla para fixar o tubo do pé dianteiro e o tubo do pé traseiro na estrutura principal.



Etapa 3:

Rtire as peças necessárias na figura do kit de peças e fixe o guidão com uma chave de 6 mm.

ATTENTION: FIXAR O GUIDÃO COM BASE.



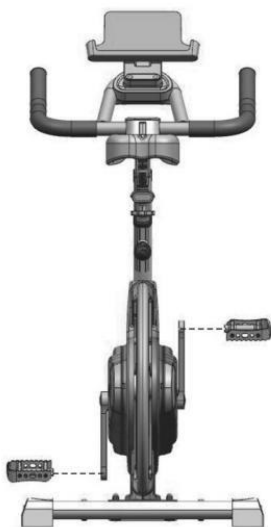
Etapa 4:

Alinhe o pino da tampa decorativa com o orifício da peça de fixação da moldura principal, pressione levemente até que fique preso e fixe-o com o parafuso mostrado na figura.



Etapa 5:

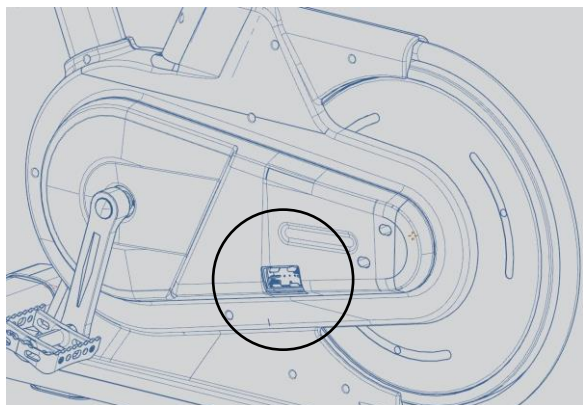
Conforme mostrado na figura, retire a luva do eixo rotativo e insira-a em ambas as extremidades do suporte do IPAD. Em seguida, fixe-o com 1 pacote de parafuso M6 * 70 / porca / arruela M6 Ø6,5 * Ø12 * 1,5.



Etapa 6:

Conecte os pedais aos seus braços de pedivela apropriados. O braço da pedivela direito está no lado direito da bicicleta quando você se senta nela.

Observe que o pedal direito deve ser enfiado no sentido horário e o pedal esquerdo no sentido anti-horário.

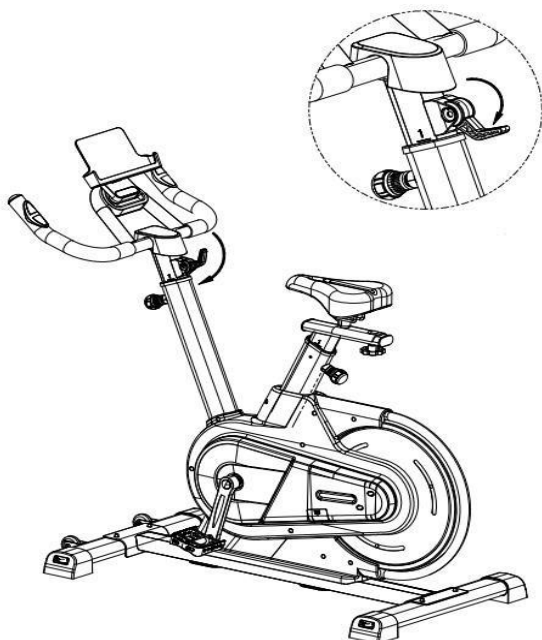


Etapa 7:

Coloque 2 pilhas AAA .

Conectar APP :

Pise no pedal, ative o Bluetooth e conecte-se ao APP.
Battery for APP



*** Ajustando a tensão:** aumentar ou diminuir a tensão permite adicionar variedade às suas sessões de treino, ajustando o nível de resistência da bicicleta. Para aumentar a tensão e aumentar a resistência (exigindo mais força para pedalar), pressione a alavanca de freio de emergência e controle de tensão.

Para diminuir a tensão e diminuir a resistência (exigindo menos força para pedalar), puxe o Freio de emergência e alavanca de controle de tensão.

*** Usando a função de freio de emergência:**

A mesma alça que permite ajustar a tensão da bike também funciona como o freio de emergência. Use este recurso de segurança em qualquer situação em que você precise descer da bicicleta e / ou parar o volante da bicicleta.

Para usar a função do freio de emergência em qualquer situação em que você precise, pressione firmemente a alavanca do freio de emergência.

AJUSTES

* Ajuste a altura do banco:

afrouxe o botão da mola na coluna vertical

haste na estrutura principal e puxe o botão. Posicione o canote do banco vertical na altura desejada de modo que os orifícios fiquem alinhados e, em seguida, solte o botão e aperte-o novamente.

* Ajuste o banco para frente ou para trás:

afrouxe o botão de ajuste, deslize o canote do banco horizontal para a posição desejada. Em seguida, aperte novamente o botão de ajuste.

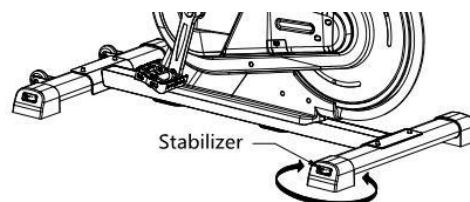
* Ajuste a altura do guidão:

afrouxe o botão da mola e puxe os botões. Deslize o guidão ao longo do

encaixe na estrutura principal até a altura desejada e, com os orifícios alinhados corretamente, aperte o botão de ajuste da mola.

* Ajuste o equilíbrio

Se a Spinning Bike não estiver estável, ajuste o estabilizador no tubo do pé.



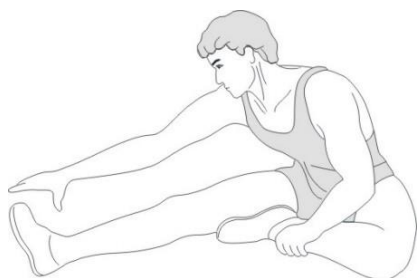
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.



fora.



Alongamento de isquiotibiais

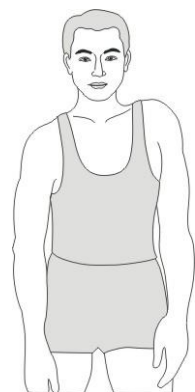
Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

Pescoço

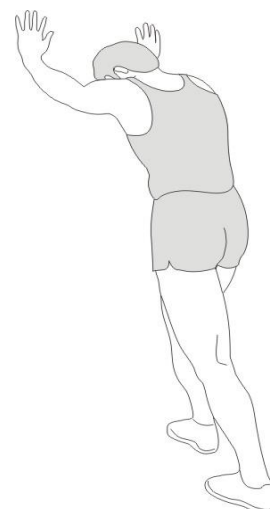
Gire sua cabeça para a direita uma vez, sentindo o alongamento do lado esquerdo pescoço. Em seguida, gire a cabeça para trás por uma contagem, esticando o até o teto e deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda por uma contagem e, finalmente, baixe a cabeça para o peito para uma contagem.



do
queixo



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.