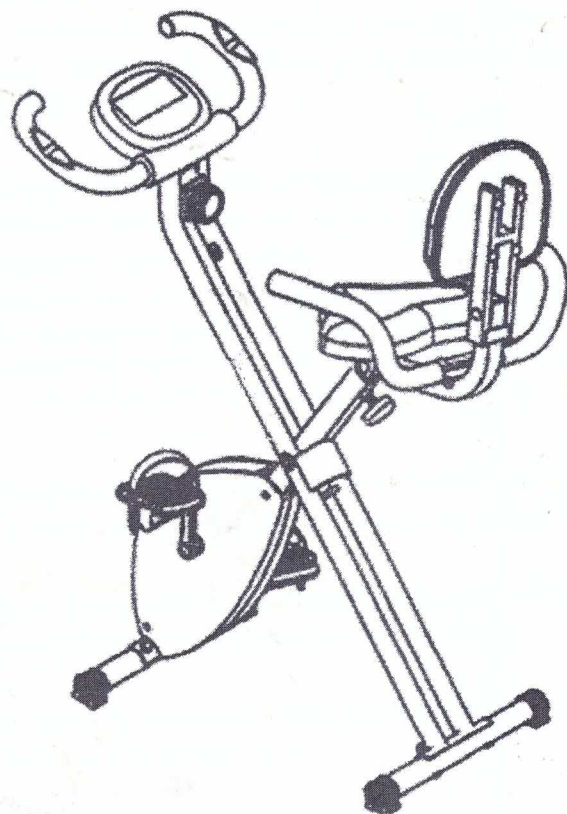


WCT
FITNESS

**MANUAL DO USUÁRIO PARA
A BICICLETA DE EXERCÍCIO
DOBRÁVEL
Mod.EB-02 – WCT 5555-5102**

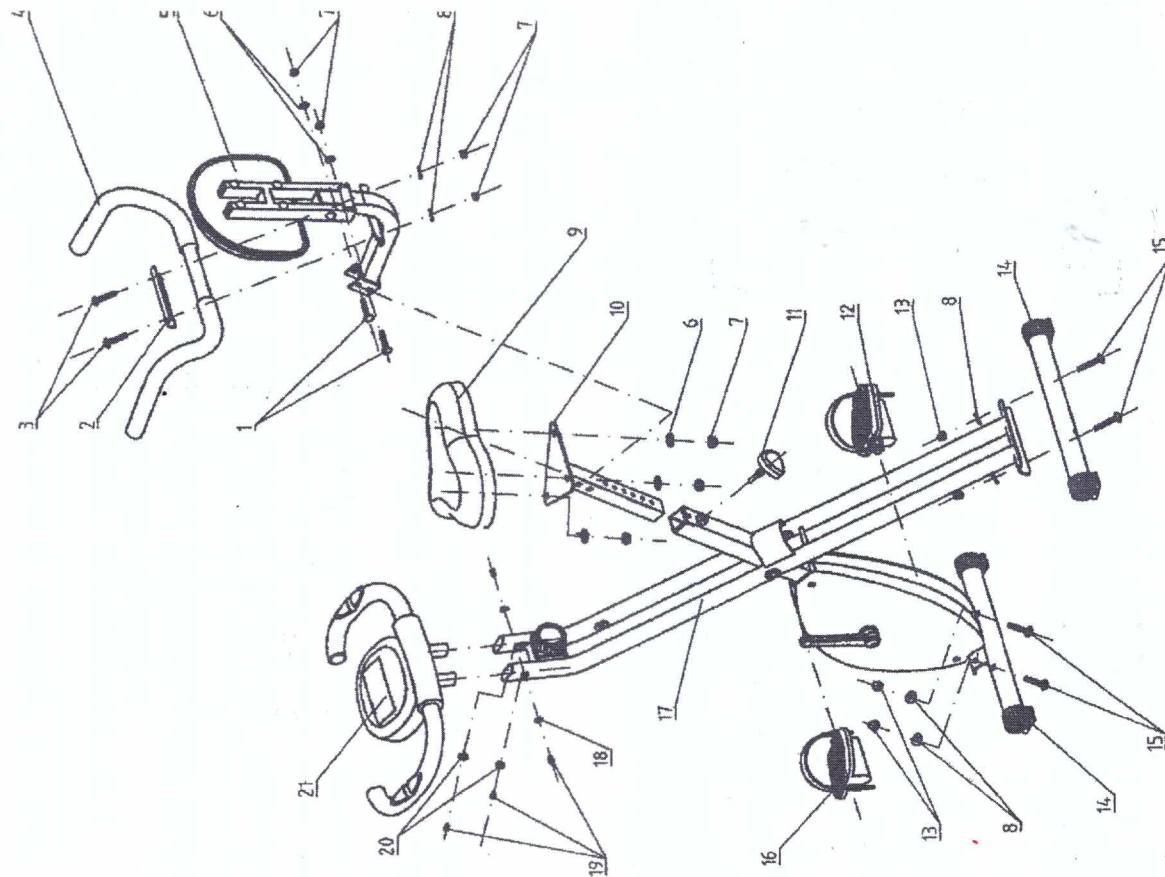


NORMA DE SEGURANÇA IMPORTANTE

Mantenha em mãos este manual do usuário sempre

1. Leia todo o Manual do Usuário antes da montagem ou uso da bicicleta ergométrica. Todos os usuários devem entender todas as instruções, manutenção adequada e avisos para manter a segurança e os métodos de treinamento adequados.
2. Consulte um médico antes de iniciar este ou qualquer regime de exercícios para minimizar o risco de ferimentos, acidentes ou problemas de saúde. Indivíduos com problemas cardíacos, pulmonares, pressão arterial ou colesterol devem tomar os devidos cuidados e seguir atentamente as instruções do médico.
3. Pare de usar a bicicleta ergométrica imediatamente se sentir dor de cabeça, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, tontura, náusea ou qualquer outro sintoma grave.
4. Este equipamento é somente para adultos, mantenha longe de crianças e animais.
5. Posicione a bicicleta em uma superfície firme e plana. Use um tapete protetor para evitar danos ao piso e mantenha uma folga de ½ metro em todos os lados.
6. Verifique todas as porcas, parafusos e outras peças quanto à posição e qualquer dano antes de cada uso. Não use se as peças estiverem danificadas ou faltando ou se a moto fizer ruídos ou movimentos incomuns. Use somente como indicado.
7. Use roupas apropriadas ao usar a bicicleta ergométrica. Evite roupas soltas que possam ficar presas no mecanismo.
8. A bicicleta ergométrica é classificada para usuários de até 150 kg e não se destina a equipamentos médicos.
9. Tome cuidado ao mover este equipamento para evitar ferimentos, pois é muito pesado.

Desenho expandido das partes:



No.	Nome da peça	QTD	No.	Nome	QTD
1	Parafuso M8*50	2	12	Pedal (direito)	1
2	Estator de volta	1	13	Porca M8	4
3	Paraf.cab.arred.M8*40	2	14	Tubo do pé	2
4	Braço trazeiro	1	15	Parafuso m8* 50	4
5	Trazelro	1	16	Pedal (esquerdo)	1
6	Arruela plana O8.5	5	17	Quadro principal	1
7	Contra-porca	7	18	Arruela plana O6.2	2
8	Arruela curva O 8.5	6	19	Paraf.cab.arred.M16*12	4
9	ASSENTO	1	20	Arruela curva O 6.2	2
10	Suporte do assento	1	21	Braço do quadro principal	1
11	Botão de ajuste do assento	1			

Lista das ferragens:

6	Porca M8 4PÇS	16	Parafuso cabeça semi-arredondada M8*35 2PC
7	Arruela curva Ø8.5 6PÇS	17	Arruela c/silicone Ø8.5 2PCS
9	Parafuso M8*50 4PÇS		Chave de soquete L5 1PÇ
13	Parafuso auto- tarachante 4*25		Chave inglesa hexagonal 13-15 1PÇ

Instruções de montagem

	No.	Diagrama	Nome das pcs	QTD.
	8		Porca M8	4
	13		Ø8.5 Arruela curva	4
	15		Parafuso M8*50	4

Passo 1
Alinhe o furo do tubo do pé com o quadro central 17. Use o parafuso M8*50 15, com a arruela curva Ø8.5 13 and e a porca M8 para fixá-los. Aperte bem firme o parafuso completamente.

	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	12		Pedal(direito)	1
	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	16		Pedal(esquerdo)	1

Passo 2
Junte o pedais (direito) 12 e o Pedal (esquerdo) 16 nos lados corretos com a estrutura da bicicleta 17, empurrando-os para os pinos da manivela. Certifique-se de colocar o pedal correto no lado correspondente.

	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	6		Arruela Ø8	3
	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	7		Porca M8	3

Passo 3
Alinhe o futo do assento 9 com o suporte do banco 10. Em seguida, use a arruela lisa Ø8 6 e a porca M8 7 para conectá-los. Aperte bem a porca.

	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	3		Parafuso cabeça semi-arredondadas M8*40	2
	7		Contra-porca M8	2
	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	8		Arruela curva Ø8.5	2

Passo 4
Alinhe o furo do braço traseiro 4 com o apoio para as costas 5. Em seguida, use o parafuso de cabeça semi-redondada M8 * 35 3, a porca de travamento M8 7 e a arruela curva Ø8.5 para conectá-los. Aperte o parafuso completamente.

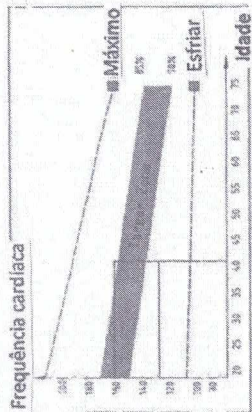
	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	1		Parafuso Ø8.5	2
	6		Arruela M8*35	2
	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	7		Arruela c/silicone Ø8.5	2

Passo 5
Alinhe o furo do repouso 5 com o suporte do assento 10. Em seguida, use o parafuso M8* 35, parafuso de cabeça semi-arredondada 1, arruela lisa Ø8 6 com a porca 7 para conectá-los. Aperte o parafuso completamente.

	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	11		Botão ajustável do assento	1

Passo 6
Deslize o Suporte do Assento 10 para a Estrutura Principal 17. Em seguida, insira o Botão Ajustável do Assento 11 e aperte firmemente. Ajuste a altura de acordo depois disso.

Use os dados do gráfico para determinar a frequência cardíaca apropriada ao usar a bicicleta. Um mínimo de 12 minutos na zona alvo é necessário para o melhor resultado.



Um mínimo de 12 minutos na zona de destino é necessário para melhores resultados. Treinar de 15 a 20 minutos é comum.

Fase de recuperação pós-treino

No final do exercício, reduza a velocidade e a intensidade durante cerca de 5 minutos para se recuperar, reduza o ritmo cardíaco e a respiração e relaxe os músculos. Siga isso com um regime de alongamento suave semelhante ao que você começou. Evite movimentos rápidos ou extremos para reduzir as chances de ferimentos.

Fortalecimento dos Músculos

Se o seu objetivo é fortalecer os músculos em vez de apenas fazer um treino cardiovascular, você deve aumentar a resistência na bicicleta ergométrica. Quanto maior a resistência, mais ganhos musculares você pode ganhar em menos tempo. Sempre aqueça primeiro, faça o treinamento normal e depois aumente a intensidade e a resistência para aumentar os músculos. Esta seção do treinamento deve ser realizada em uma velocidade menor para manter a frequência cardíaca estável.

Perda de peso

Mais calorias são queimadas quando você se exercita por mais tempo e com mais intensidade. Para conseguir a perda de peso desejada e melhorar sua composição corporal, mais tipos de treinamento podem ser necessários. Esta bicicleta de exercício fornece um fator de um plano de treino de qualidade.

	No.	Diagrama	Nome peças	QTD.
	18		Arruela lisa Φ6.2	2
	19		Parafuso cabeça semi- arredondada M6*12	4
	20		Porca curva Φ6.2	2

Passo 7
Alinhe o futo do braço da estrutura principal 21 com a estrutura principal 17. Em seguida use o parafuso de cabeça semi-arredondada M6*12, com a arruela lisa Φ6.2 18 e a arruela curva Φ6.2 para conectá-los. Aperte o parafuso e conecte o fio entre o monitor LCD21 e o quadro 17.

RECOMENDAÇÕES DE TREINAMENTO

Quando usado em conjunto com um plano de dieta saudável, esta bicicleta de exercícios poderá ajudá-lo a perder peso enquanto exercita os músculos e fortalece seu corpo em geral. Sempre consulte seu médico antes de começar.

Aquecer antes do exercício

Melhores resultados e menos lesões ocorrem quando você se aquece antes do exercício. Os aquecimentos podem aumentar a circulação sanguínea e alongar os músculos para reduzir câibras e distensões. Aqueça antes de cada sessão de exercício usando as fotos abaixo:



Exercício de treinamento

Agora você pode começar o exercício para fortalecer os músculos das pernas, melhorar a flexibilidade e melhorar a função cardiovascular. A chave para os benefícios para a saúde é exercita-se de acordo com o seu nível de intensidade pessoal.