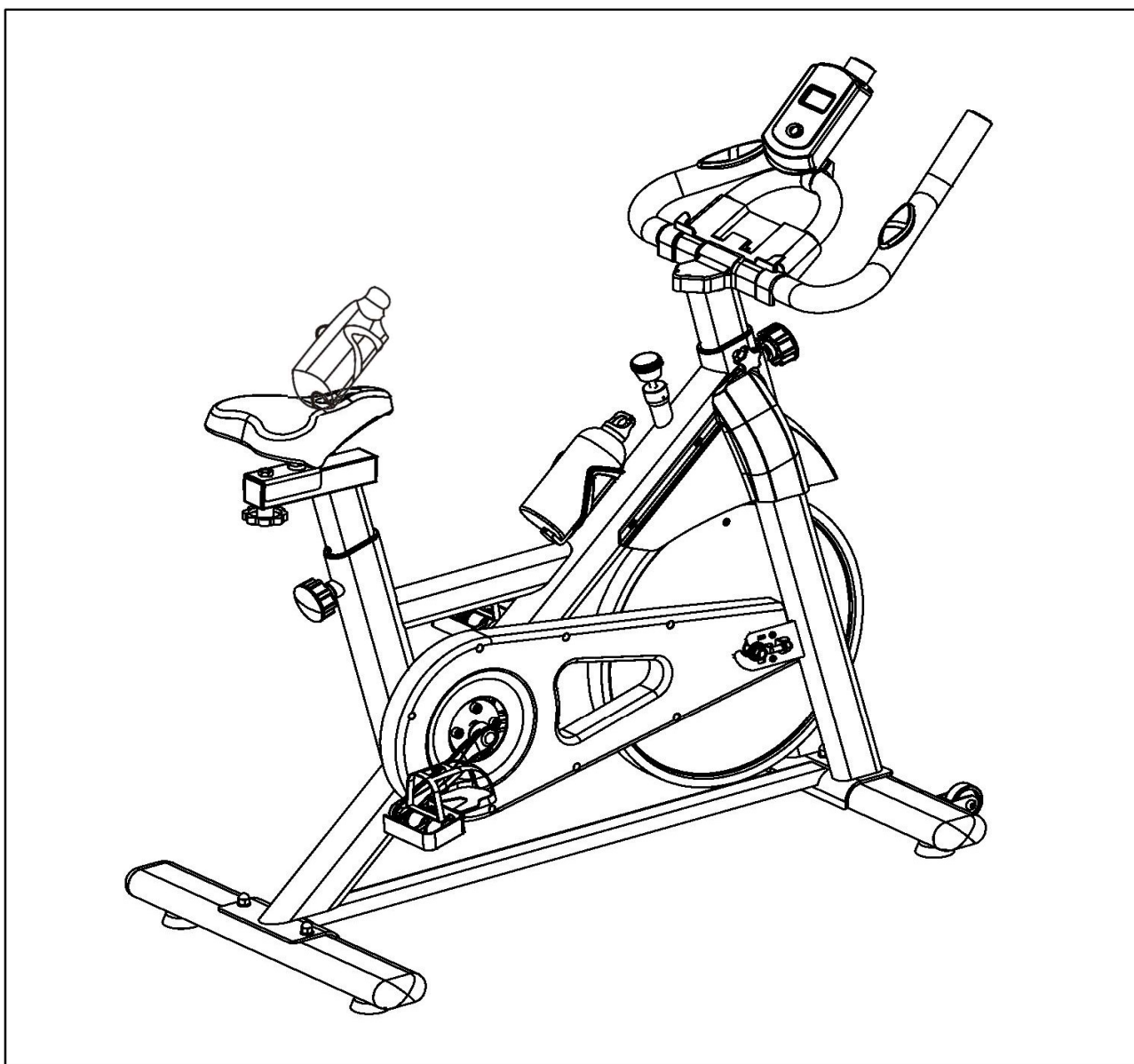




Bicicleta Spinning com roda de inércia de 8kg 10100019



MANUAL DO USUÁRIO

CUIDADOS/PRECAUÇÕES:

PESO MÁX. DO USUÁRIO: 120KG

ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO, SIGA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES E LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES, ENTÃO MANTENHA-AS PARA REFERÊNCIAS FUTURA.

INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

AVISOS

PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES GRAVES, LEIA AS SEGUINTE INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE USAR O EQUIPAMENTO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDADE DESTINA-SE APENAS PARA USO DOMÉSTICO

1. É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento.
O uso seguro e eficiente **SÓ** pode ser alcançado se o equipamento for montado e mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informado de todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar seu médico para determinar se você tem quaisquer condições físicas ou de saúde que possam criar um risco para sua saúde e segurança, ou impedi-lo de usar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se você está tomando medicamentos que afetam sua frequência cardíaca, pressão arterial ou 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 em seu peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, sensação de tontura, tontura ou nauseado. Se você tiver alguma dessas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado para adultos usarem apenas.
5. Use o equipamento em uma superfície sólida e nivelada com uma capa protetora para o chão ou tapete. Por segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metro de espaço livre ao redor isto.
6. Antes de usar o equipamento, verifique se os parafusos e porcas estão bem apertados.
7. O nível de segurança do equipamento **SÓ** pode ser mantido se for examinado regularmente para danos e / ou desgaste.
8. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar algum componente com defeito enquanto montagem ou verificação do equipamento, ou se você ouvir qualquer ruído incomum vindo de o equipamento durante o uso, pare. Não use o equipamento até que o problema tenha sido retificado.
9. Use roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que pode ficar presa no equipamento ou pode restringir ou impedir o movimento.
10. O equipamento foi testado e certificado pela EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 sob a classe H.C. Adequado apenas para uso doméstico e doméstico. Peso máximo do usuário 120kg.
11. Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.
12. Este sistema de freio do equipamento não é relevante.
13. Deve-se ter cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas.
Sempre use técnicas de levantamento adequadas e / ou assistência de uso.

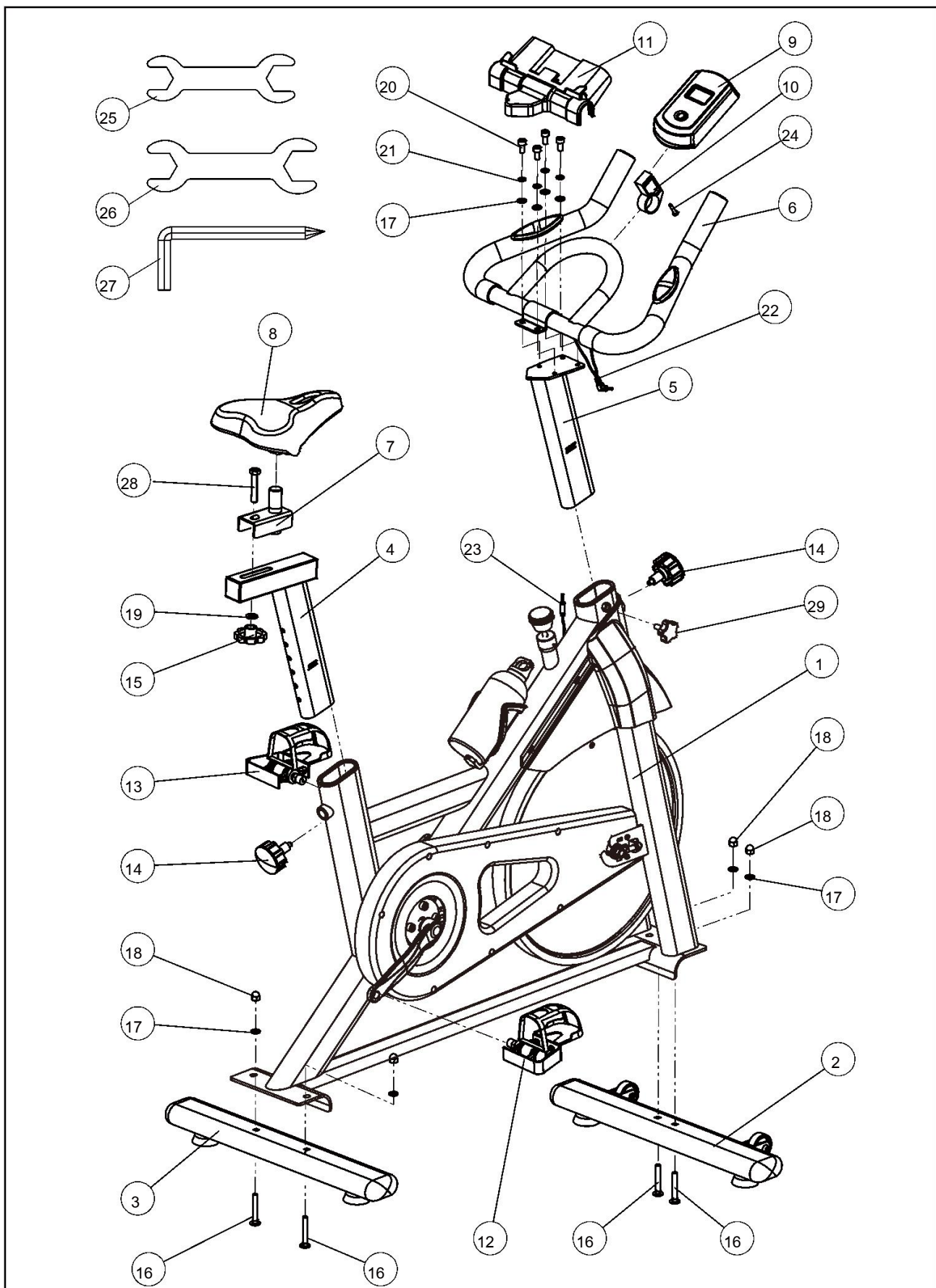
Dúvidas, reclamações ou sugestões, entre em contato com a nossa Central de Atendimento:

wct@wct.com.br -



OBRIGADO POR TER ADQUIRIDO UM EXCELENTE PRODUTO WCT.

DESENHO EXPLODIDO

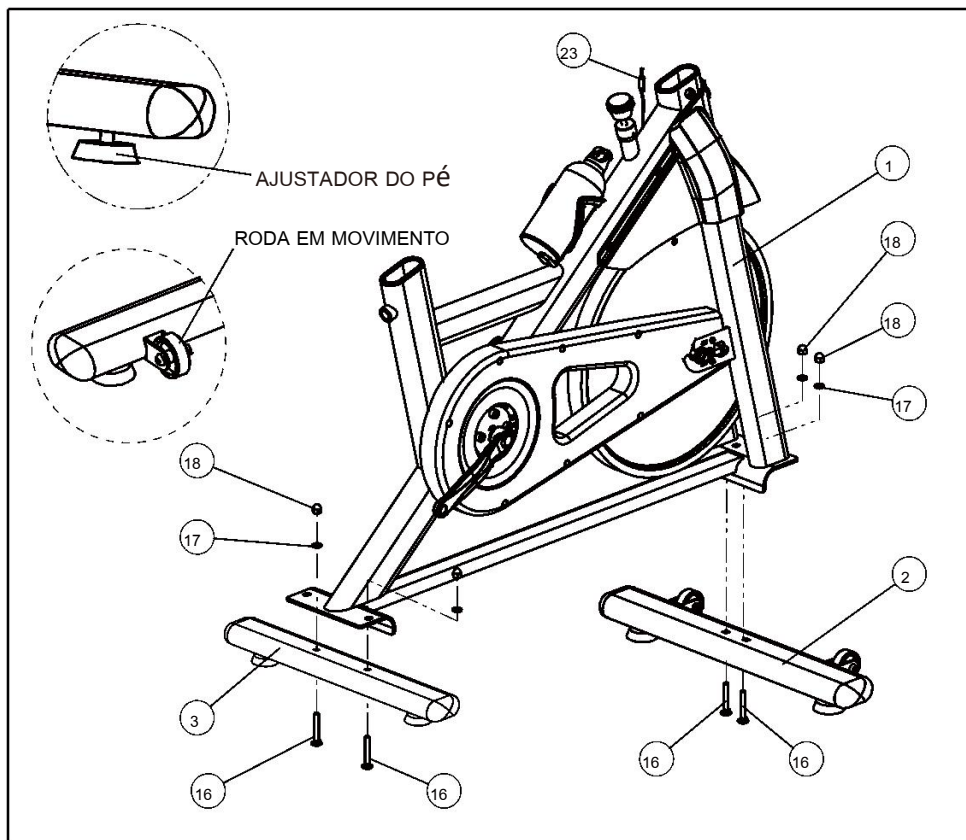
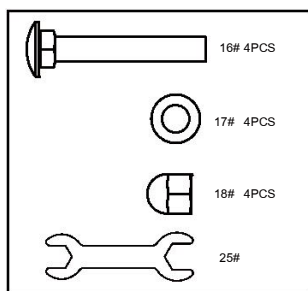


LISTA DE PARTES

NO.	NOME	MEDIDA	QTDD	No.	NOME	MEDIDA	QTDD
1	QUADRO PRINCIPAL	Montado	1	15	Porca de ajuste	M10	1
2	ESTABILIZADOS DIANTEIRO	Montado	1	16	PARAFUSO	M8X50	4
3	ESTABILIZADOR TRAZEIRO	Montado	1	17	ARRUELA LISA	Φ8.5	8
4	Poste do Selim	Montado	1	18	Cobertura de porca	M8	4
5	Suporte do guidao	Montado	1	19	Arruela plana/lisa	Φ10.5	1
6	PUNHOS DO GUIDAO	Montado	1	20	Parafuso cabeça de botao	M8X16	4
7	BASE DE AJUSTE DO SELIM	Montado	1	21	Arruela aspiral	Φ8.5	4
8	SELIM	Contem molas	1	22	CABO DO PULSO		1
9	Monitor	Quadrado	1	23	FIO DE SINAL		1
10	Suporte do monitor	Para tubo de Φ25	1	24	Parafuso auto roscante	ST5X25	1
11	Suporte p/celular	Para tubo de Φ25	1	25	Chave de boca	13-15	1
12	Pedal direito	R (DIREITO)	1	26	Chave de boca	17-19	1
13	Pedal esquerdo	L(ESQUERDO)	1	27	CHAVE EXAGONAL INTERNA	6mm	1
14	BOTAO DE AJUSTE	M16	2	28	Seis parafusos angulares	M10X55	1
				29	PORCA DE AJUSTE	M8	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1

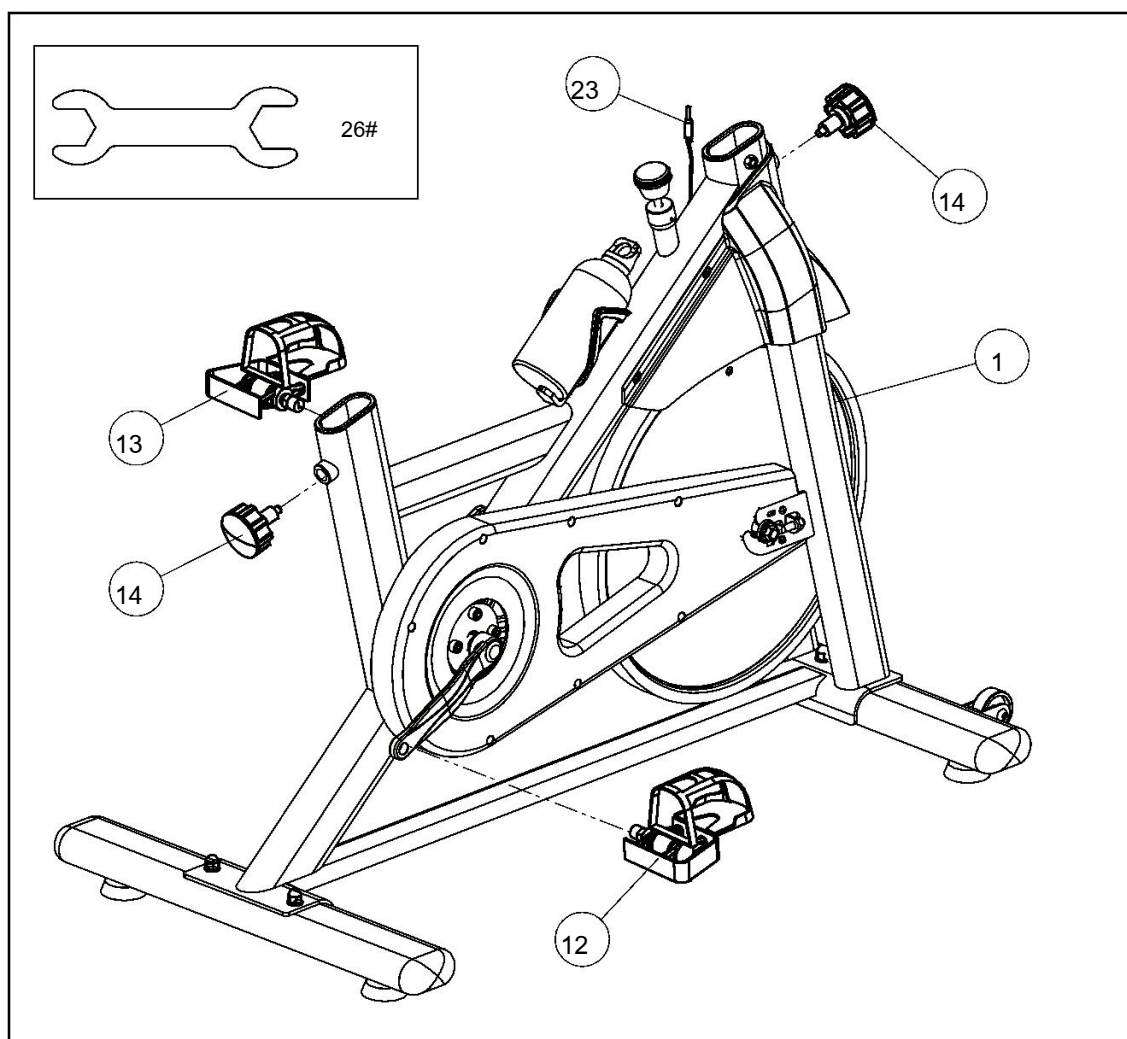


O Estabilizador Frontal (2) é fixado no Corpo Principal (1) com Parafusos do Carro (16), Plano arruelas (17) e porcas de cobertura (18), e fixadas com chave de boca (25). Nota: a mudança as rodas do Front Stabilize (2) estão para frente, como mostrado.

Da mesma forma, o estabilizador traseiro (3) é fixado no corpo principal (1) com parafusos de carro (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixadas com chave aberta (25).

Atenção: Os ajustadores de pé no estabilizador traseiro (3) podem ajustar a máquina para o aterrar suavemente. As rodas móveis em ambos os lados do Estabilizador Frontal (2) podem mover o equipamento em uma curta distância,

PASSO 2

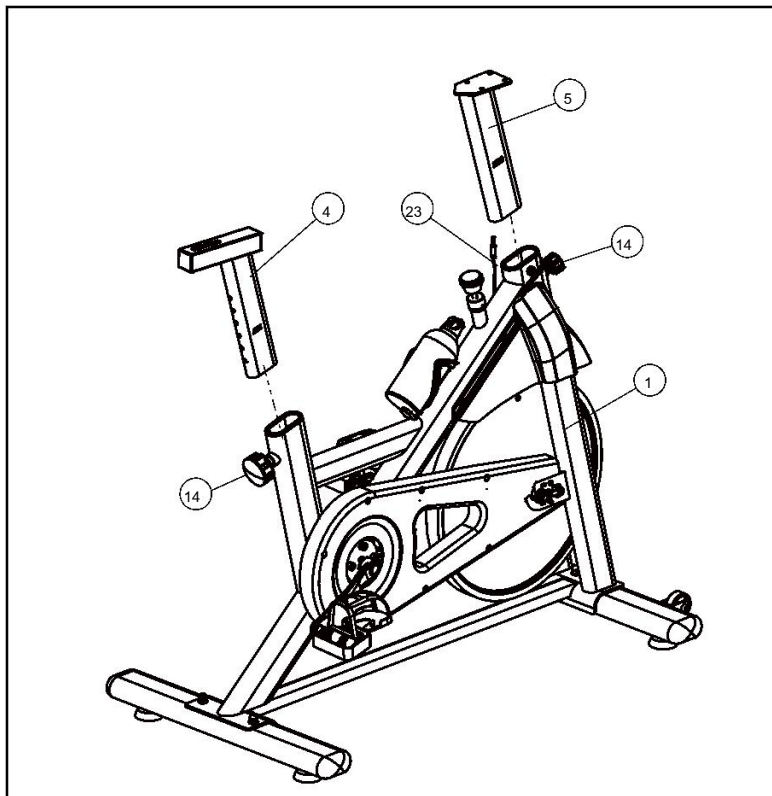


Instale o pedal direito (12) com a marca R no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave de boca (26). Nota: aperte no sentido horário.

Da mesma forma, instale o pedal esquerdo (13) com a marca L no corpo principal (1) e fixe com uma chave de boca (26).
NOTA: aperte no sentido anti-horário.

Os botões de ajuste (14) são instalados na frente e atrás do Corpo Principal (1), respectivamente.
Observe que nenhum aperto é necessário neste momento.

PASSO 3

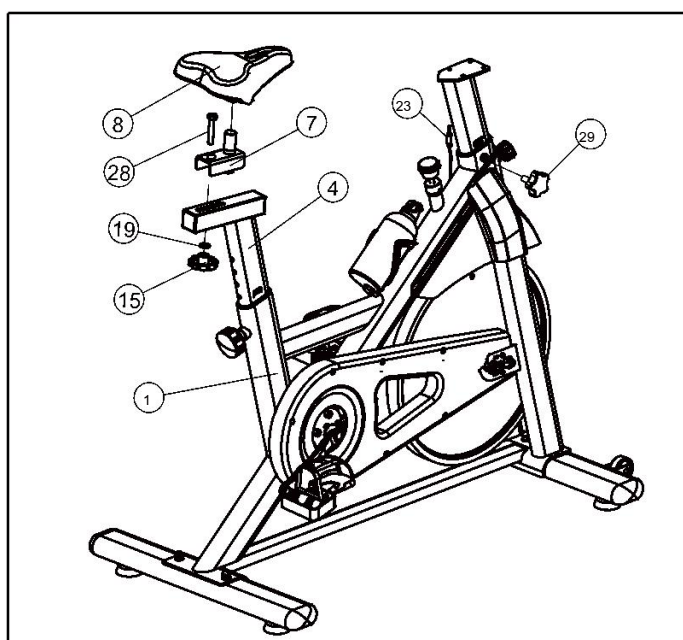
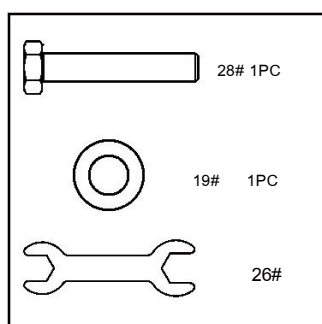


A coluna do selim (4) é inserida no corpo principal (1) e o botão de ajuste (14) é puxado para fora de modo que o botão de ajuste (14) seja inserido automaticamente no buraco da coluna do selim (4).

Da mesma forma, a haste da alça (5) é inserida no corpo principal (1), e o botão de ajuste (14) é puxado para fora de modo que o botão de ajuste (14) seja inserido automaticamente no orifício correspondente da coluna do manípulo (5).

Observação: Puxe o botão de ajuste (14) para ajustar a altura da coluna de selim (4) ou a haste do manípulo (5). Após o ajuste, é necessário apertar os Botões de Ajuste (14).

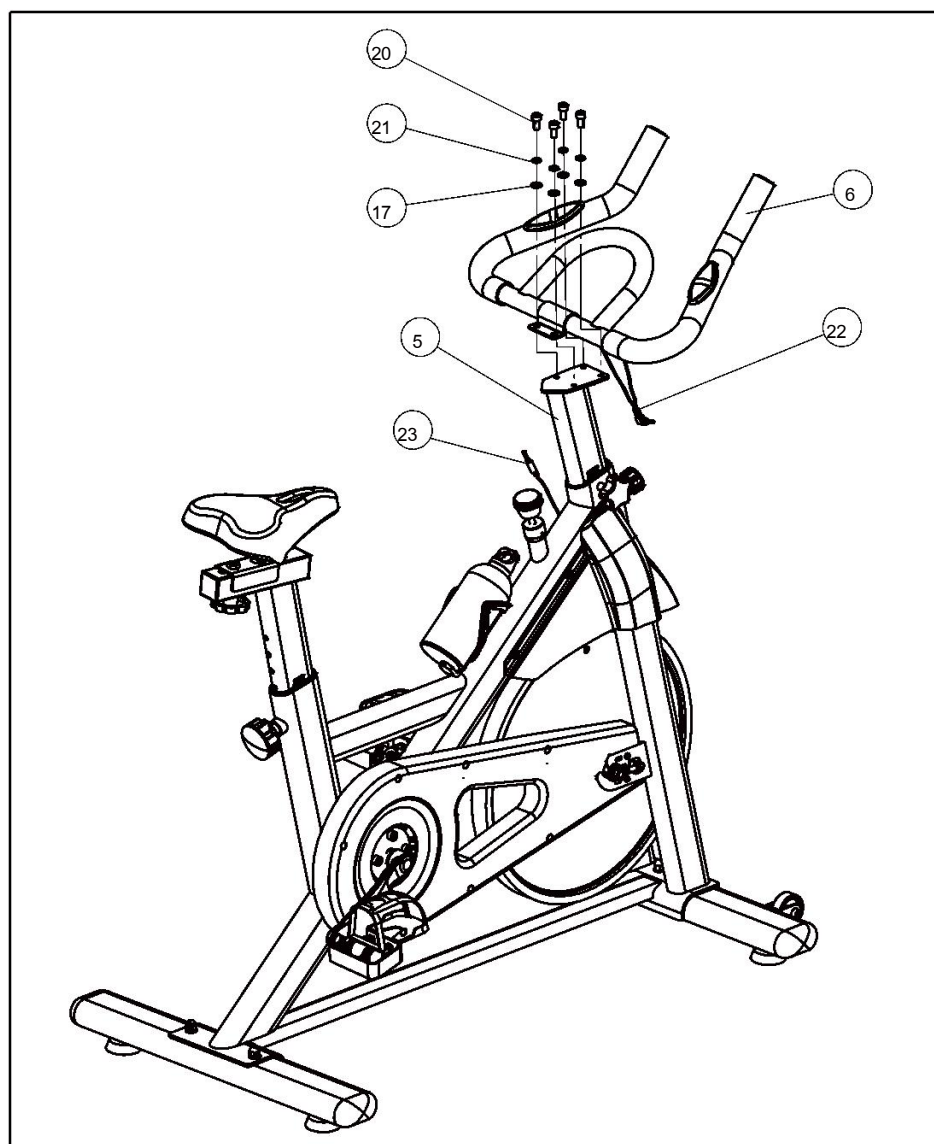
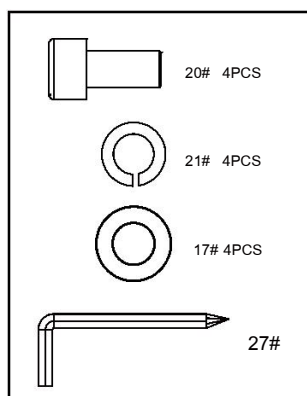
PASSO 4



A estrutura de ajuste do selim (7) é instalada na coluna da sela (4) e fixada com a Arruela plana (19), seis parafusos angulares (28) e uma porca de ajuste (15). Então a sela (8) é disposto na estrutura de ajuste da sela (7), e é fixado e apertado com a chave de boca (26). Instale a porca de ajuste (29) no corpo principal (1).

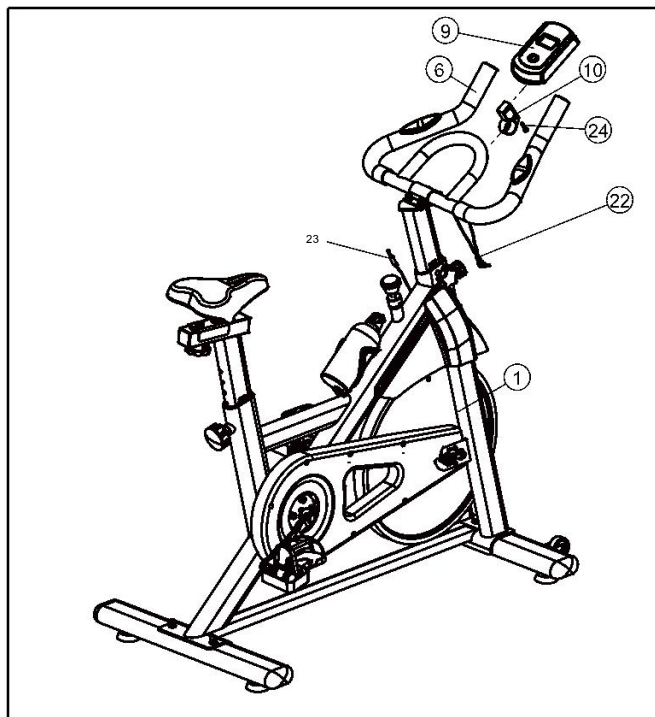
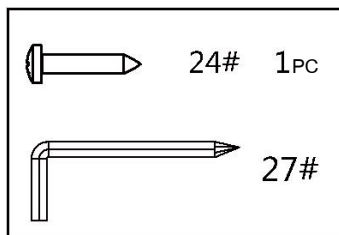
Nota: Afrouxar a porca de ajuste (15) pode ajustar a estrutura de ajuste do selim (7) posicione antes e depois de ajustar para a posição correspondente, a porca de ajuste (15) precisa ser apertado. A porca de ajuste (29) pode reforçar o apoio de mão (5).

PASSO 5



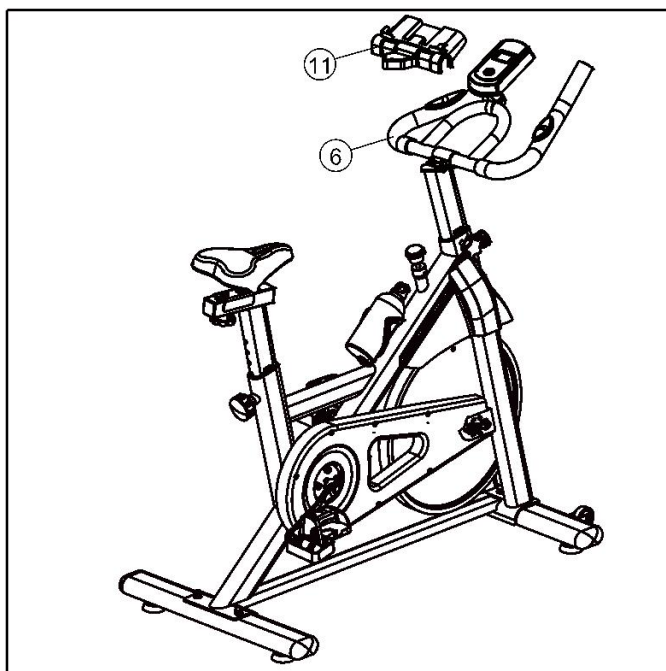
A Estrutura da Manopla (6) é fixada no Poste da Manopla (5) com arruelas planas (17), a Arruela asperial (21) e os parafusos de cabeça de botão (20), e apertados com uma chave hexagonal interna (27).

PASSO 6



O Suporte do Monitor (10) É puxado e fixado na Estrutura da Alça (6) com o parafuso auto-roscante (24) e apertado com a chave hexagonal interna (27). O Monitor (9) É montado no Suporte do Monitor (10). Insira o Fio de Pulsação (22) no orifício de "pulsação" na parte traseira do Monitor (9). Insira o fio de sinal (23) no orifício do "sensor" na parte traseira do Monitor (9).

PASSO 7



Instale o suporte do telefone celular (11) na estrutura da alça (6).

CUIDADO: antes de usar, reconfirme se cada parte está apertada e firme, e o equipamento esteja Estável com o solo.

FUNÇÃO DO MONITOR:



A, INSTALAÇÃO DA BATERIA:

Coloque duas baterias 1.5V AA no compartimento de baterias atrás do controle e após cada bateria instalada aparecerá o valor zero "0".

B, DESCRIÇÃO FUNCIONAL:

- 1, digitalização automática (SCAN): abra a tela ou pressione o botão para entrar no estado SCAN todas as funções do TIME - SPD - DIST - CAL - ODO - PUL serão automaticamente exibido na tela principal.
- 2, o tempo de movimento (TIME): cálculo cumulativo do tempo de movimento de 00: 00-99: 59, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o estado de exibição do valor de tempo.
- 3, a distância do movimento (DIST): movimento de cálculo cumulativo de 0,0--999,9, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor da exibição de distância.
- 4, calorias (CAL): mostra que o consumo cumulativo de calorias de 0,0-9999, o usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor do estado do valor de exibição. Nota: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser usados para tratamento médico.
- 5, a velocidade de movimento (SPEED): mostra a velocidade atual do atleta, o valor de 0,0--999,9 km / milha / hora.
- 6, Odômetro (ODO): a distância entre o movimento e o tempo é de 0-9999 km.
- 7, Pulso (PUL): frequência cardíaca instantânea, 40-240 vezes / minuto, Nota: estes dados são apenas aproximados descrição e não pode ser usado para tratamento médico.
- 8, reset: mantenha o botão pressionado por cerca de 3 segundos, todos os valores serão retornados ao "0", a função pode ser redefinida.

C, ATTENTION:

- 1, como display eletrônico não é normal, a necessidade de reinstalar a bateria para tentar novamente, o bateria "+", "-" não pode ser instalada.
- 2, especificação da bateria: 1 AA 5 1.5V
- 3, Quando a bateria é descartada, ela deve ser removida do relógio eletrônico e manuseada com segurança.

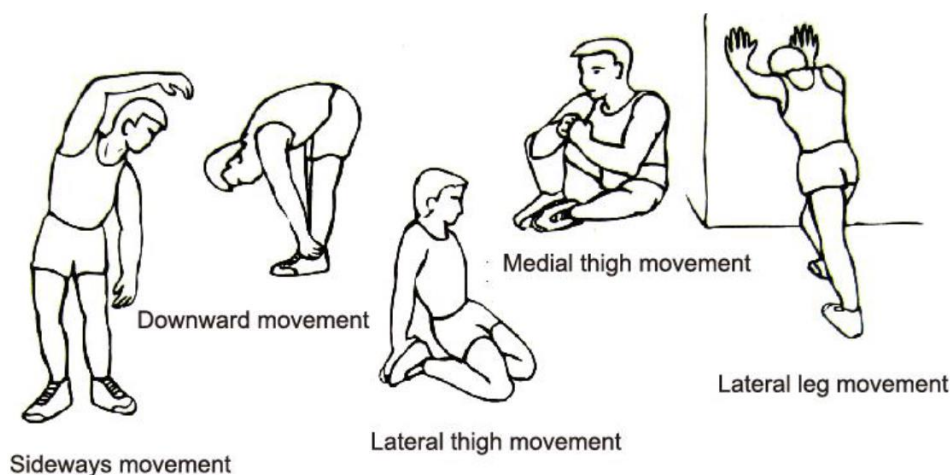
INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO

ALÉM DO USO DO EQUIPAMENTO PODE MELHORAR A APTIDÃO FÍSICA

E EXERCITE OS MÚSCULOS, MAS TAMBÉM ATRAVÉS DE UMA DIETA RAZOÁVEL PARA O PAPEL NA PERDA DE PESO.

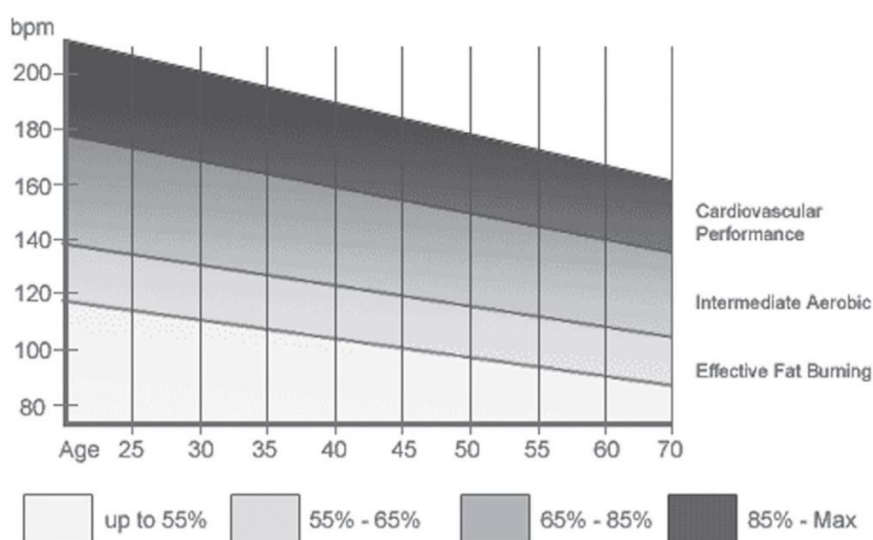
A, aquecimento antes do treino

Esta fase do exercício de aquecimento pode melhorar a circulação sanguínea do corpo e os músculos para obter um bom treinamento, reduzindo o risco de câibras ou danos musculares durante Treinamento. Antes de cada treinamento, faça exercícios de aquecimento de acordo com o seguinte recomendações do treinamento, cada alongamento deve ser mantido por cerca de 30 segundos, ao fazer este exercício sem alongar a intensidade, evita danos musculares, uma vez que os músculos estão danificados, pare com a prática.



B, estágio de treinamento

Esta fase é a fase de treinamento formal, após um longo período de prática pode melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. No processo de treinamento, o fundamental é fazer o treinamento de acordo com a condição de treinamento e escolher a intensidade de treinamento razoável.



Nota:

Para manter a frequência cardíaca dentro da faixa-alvo correspondente por pelo menos 1 minuto de treinamento, a maioria das pessoas no início do treinamento durou 15-20 minutos.