

# MANUAL DO PROPRIETÁRIO



1-6-0

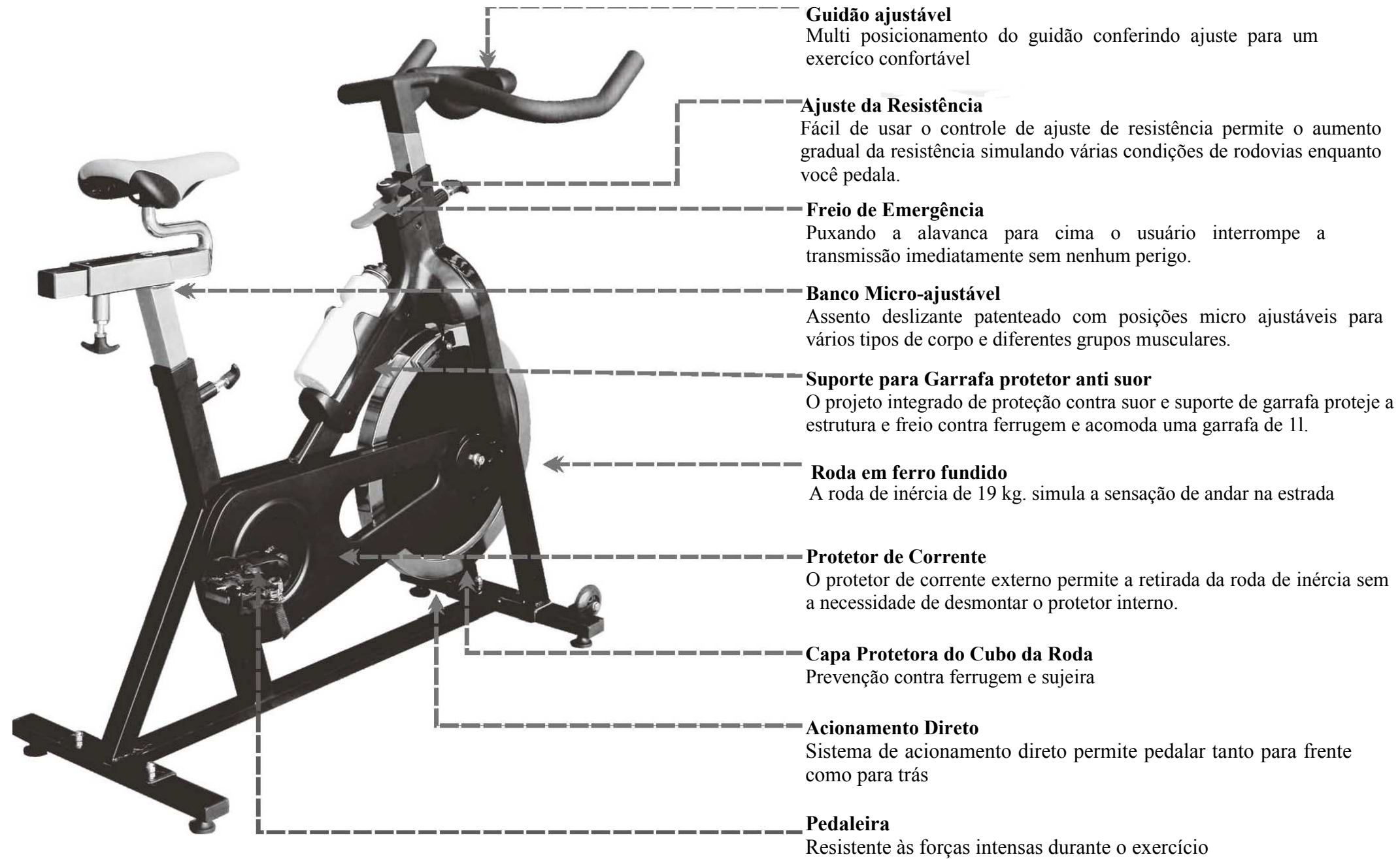
# CONTEÚDO

<b>* INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E MANUTENÇÃO</b> .....	1
<b>*CARACTERÍSTICAS</b> .....	2-3
<b>*INSTRUÇÕES DE MONTAGEM</b>	
Lista de Peças.....	4
Montagem .....	5-7
<b>* OPERAÇÃO</b>	
Nivelamento da Bicicleta.....	8
Ajuste da Resistência.....	8
Ajuste do Banco .....	8
Ajuste do Guidão .....	9
Ajuste da trava do Pedal .....	9
Exercício.....	9
Desmontagem da Bicicleta .....	9
Movimentação da Bicicleta .....	9

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E MANUTENÇÃO

1. Após a montagem, confirme se todas as partes, parafusos, arruelas e porcas foram posicionadas e corretamente apertadas.
2. Verifique regularmente se o protetor de corrente que protege as partes móveis está seguro e em ordem.
3. Verifique sempre se o banco, haste do banco, pedais e guidão estão firmes antes de subir na bicicleta.
4. É recomendada a lubrificação mensal da bicicleta.
5. Não use roupas folgadas para evitar que enrosquem nas partes móveis da bicicleta.
6. Não retire os pés dos pedais enquanto ainda estiverem em movimento
7. Pedale sempre usando calçados.
8. Seque sempre a bicicleta após o uso para remover suor ou umidade. Limpe a bicicleta com um pano macio umedecido com sabão neutro. Não use solventes a base de petróleo para limpar a máquina para não danificar o acabamento .
9. Mantenha as crianças longe da bicicleta quando em uso. Não permita que crianças usem as bicicletas. Essa máquina é desenhada para adultos e não para crianças.
10. Não desmonte da bicicleta até que os pedais tenham parado totalmente.
11. Pare o exercício imediatamente em caso de náusea, falta de ar, fraqueza, dor de cabeça, dor aguda no peito ou qualquer desconforto.
12. Não coloque o dedo ou qualquer outro objeto nas partes móveis da bicicleta.
13. Antes de qualquer exercício consulte um medico ou treinador para saber a frequência, tempo e intensidade do exercício apropriado a sua idade e condicionamento físico.
14. Após o exercício gire o botão de controle de tensão no sentido horário (+) para aumentar a resistência de modo que os pedais não girem livremente com risco de causar possíveis danos a alguém.
15. Diariamente use um pano úmido para limpar sua bicicleta retirando o excesso de suor. Aplique silicone spray no aro da roda de inércia para aumentar a suavidade da operação
16. Antes de pedalar verifique se o freio de emergência está funcionando bem e adequadamente.
17. Semanalmente certifique-se de que os parafusos do pedivela e pedal estão bem apertados.

# CARACTERÍSTICAS

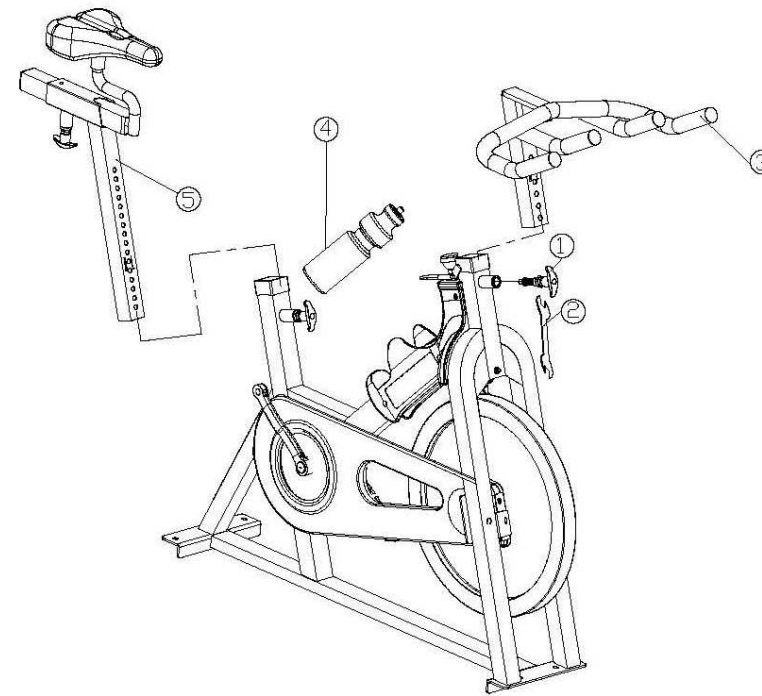


# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

NO	DESCRIPTION	Q'TY	SPECIFICATION
1.	T-Pop Pin	1 piece	M8
2.	Adjustable Wrench	1 piece	M5 (for pop pin & pedals)
3.	Handlebar	1 piece	PVC dipping
4.	Water bottle	1 piece	Delux
5.	Seat Post	1 piece	Chromed
6.	Rear Stabilizer	1 piece	No wheels
7.	Pedal ( R )	1 piece	Delux
8.	Pedal ( L )	1 piece	Delux
9.	Front Stabilizer	1 piece	With wheels
10.	Cap Nut	4 pieces	M8
11.	Washer	4 pieces	Chrome
12.	Carriage Bol	4 pieces	M8
13.	Adjustable Wrench	1 piece	M8 ( for stabilizers )

Antes de montar o produto, remova todos os componentes do pacote e verifique se todas as peças constantes da lista estão presentes. Após a confirmação inicie os passos de montagem.

## STEP (A)



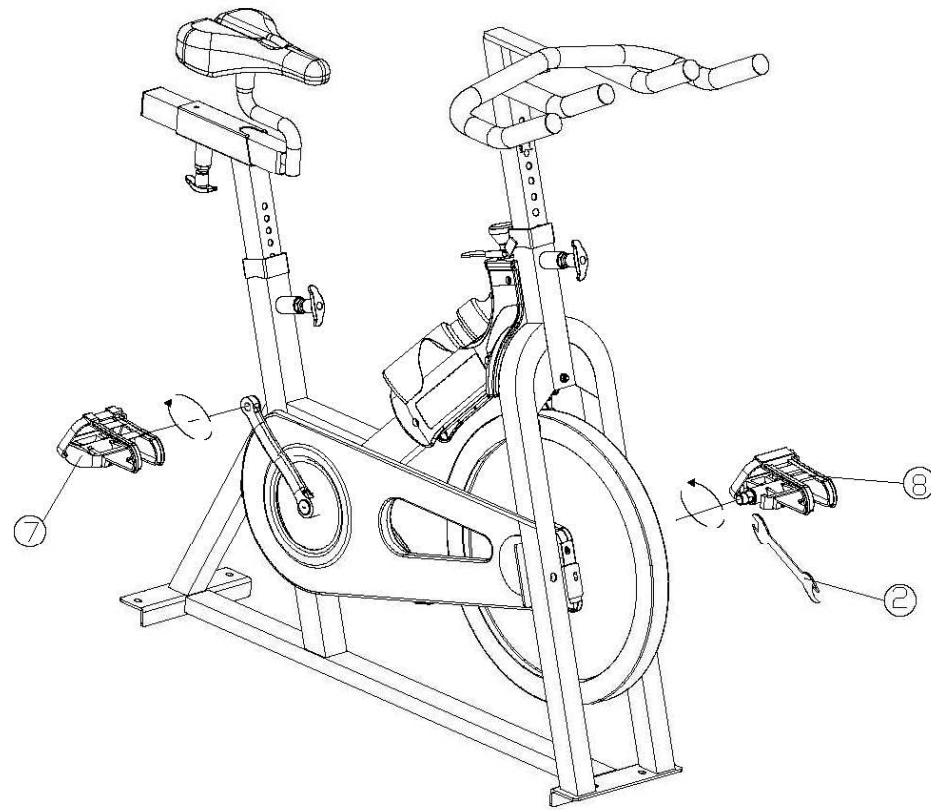
A1: Instale a Trava T ( 1 ) na parte superior do tubo utilizando a chave ajustável ( 2 )

A2: Puxe o manípulo da Trava T (1) para liberá-lo da parte interna do tubo e insira o guidão (3) na cabeça do tubo da bike simultaneamente. Confirme se a Trava T entrou no furo desejado e aperte-a com firmeza.

A3 : Instale a garrafa ( 4 ) no suporte apropriado .

A4 : Instale o banco com a haste (5) na bike do mesmo modo descrito em A2.

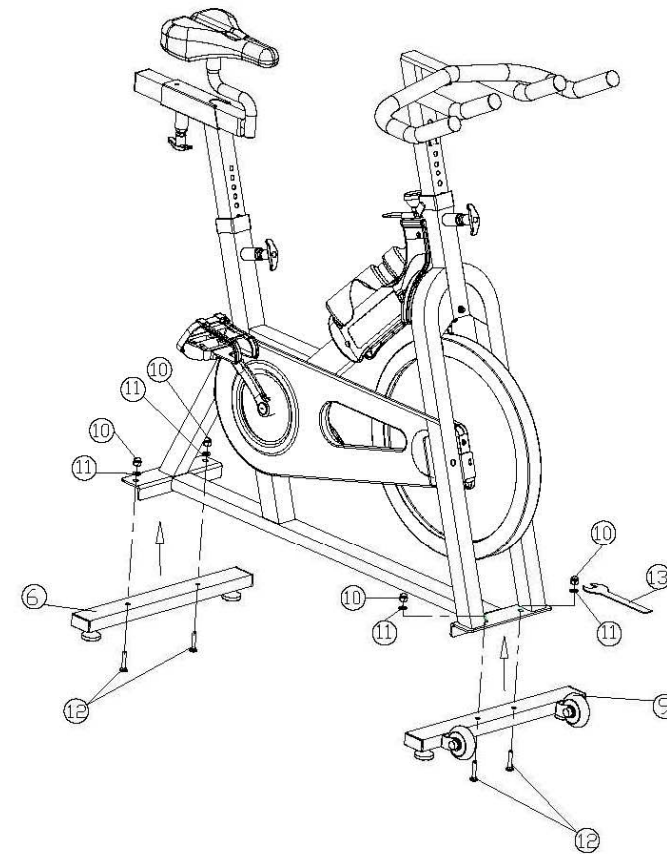
## STEP (B)



B1: Instale o pedal direito (7) que tem um "R" impresso, no pedivela usando uma chave ajustável (2) . Perceba que o pedal R deve ser apertado no sentido horário.

B2: Instale o pedal esquerdo (8) que tem um "L" impresso, no pedivela usando uma chave ajustável (2). Perceba que o pedal L tem a rosca invertida e deve ser apertado no sentido anti-horário

## STEP (C)



C1: Instale o estabilizador frontal (9) no frame utilizando duas porcas (10) duas arruelas (11) e dois parafusos (12) , e aperte-os com firmeza utilizando a chave ajustável M8 ( 13 ) .Certifique-se que os pés ajustáveis estão na parte inferior.

C2 :Instale o estabilizador traseiro (6) no frame utilizando duas porcas (10) duas arruelas (11) e dois parafusos (12) , e aperte-os com firmeza utilizando a chave ajustável M8 ( 13 ) .Certifique-se que os pés ajustáveis estão na parte inferior e que as rodas de transporte estão voltadas para cima e para parte frontal da bike .

C4: Ajuste o guidão, a haste do banco e o cursor do banco para a posição mais confortável.

# OPERATION

## Nivelando a Bicicleta

Esta bike pode ser nivelada para compensar superfícies desniveladas. Para nivelar a bike, aumente ou diminua o pé nivelador localizado na parte de baixo dos estabilizadores frontais e traseiros .( Fig. 1 ).

## Ajuste da Resistência

A resistência da pedalada é controlada pelo botão de controle de resistência ( Fig. 2 ). Para aumentar a resistência gire o botão no sentido horário (+). Para reduzir a resistência, gire o botão no sentido anti-horário (-). A resistência pode ser alterada a qualquer momento. Este equipamento possui freio de emergência. Puxando a alavanca vermelha para cima você pode parar a transmissão imediatamente ( Fig. 2 )

## Ajuste do Banco

A altura apropriada do banco melhora a eficiência de seu exercício, reduz o risco de ferimentos e torna-o mais confortável.

Ajustando o banco para frente ou para trás você trabalha diferentes grupos de músculos.

1- Coloque um dos pedais na posição superior.

Coloque seu pé no firma pé e suba na bike.

2- Se sua perna estiver muito dobrada suba o ajuste do banco. Se seu pé não alcançar o pedal ou sua perna ficar muito esticada mova o banco para baixo.

3 - Desça da bike. Afrouxe e puxe a trava T(fig. 3) então aumente ou diminua a haste do banco. Confirme se a trava T encaixou no furo desejado e aperte-a firmemente.

4 – Afrouxe e puxe a trava T ( Fig. 4 ), então mova o cursor do banco para frente ou para trás até a posição desejada. Quando o banco estiver na posição desejada prenda-o firmemente.



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig.4

## Ajuste do Guidão

Afrouxe e puxe a trava T ( Fig. 5 ) suba ou desça o guidão até a posição desejada para maior eficiência e conforto de seu exercício. Confirme se a trava T está no furo desejado e aperte firmemente.

## Ajuste da fita do Pedal

Coloque a ponta de cada pé no firma pé até que vista-o confortavelmente. Gire um dos pedais até que seu braço o alcance, então puxe a fita de trava do firma pé até que fique confortavelmente presa ( Fig. 6 ). Repita a operação para o outro pé.

## Exercício

Uma vez que você esteja sentado inicie o exercício lentamente com suas mãos apoiadas confortavelmente sobre o guidão. Depois que você se sentir seguro poderá mudar a posição do banco, das mãos e nível de resistência variando seu exercício tornando-o mais prazeroso.

## Descendo da Bicicleta

Aumente a resistência girando o botão de controle no sentido horário até que a roda pare, ou pedale lentamente até que o movimento pare completamente.

## Aviso !

**Não desça da bike ou retire seu pé do pedal até que o movimento pare completamente.**

## Movimentando a bicicleta

Cuidadosamente levante o estabilizador traseiro da bike para mover-la para outro local (Fig. 7). Mova o equipamento com cuidado pois um impacto repentino pode afetar o funcionamento da bicicleta.



Fig.5

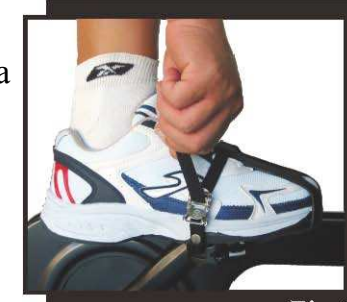


Fig.6



Fig.7