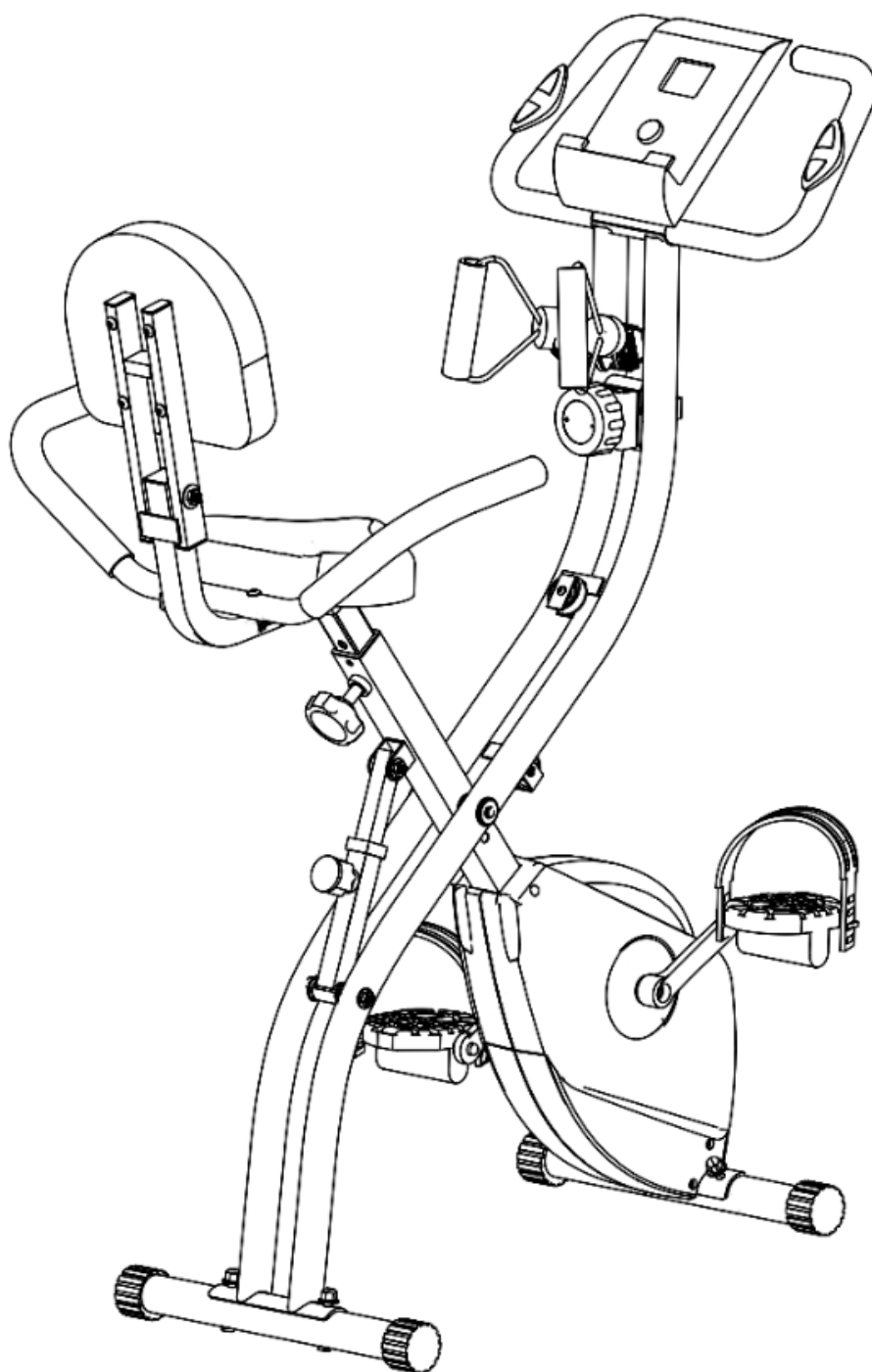


MANUAL DO USUÁRIO

ACTIVE BIKE DOBRÁVEL

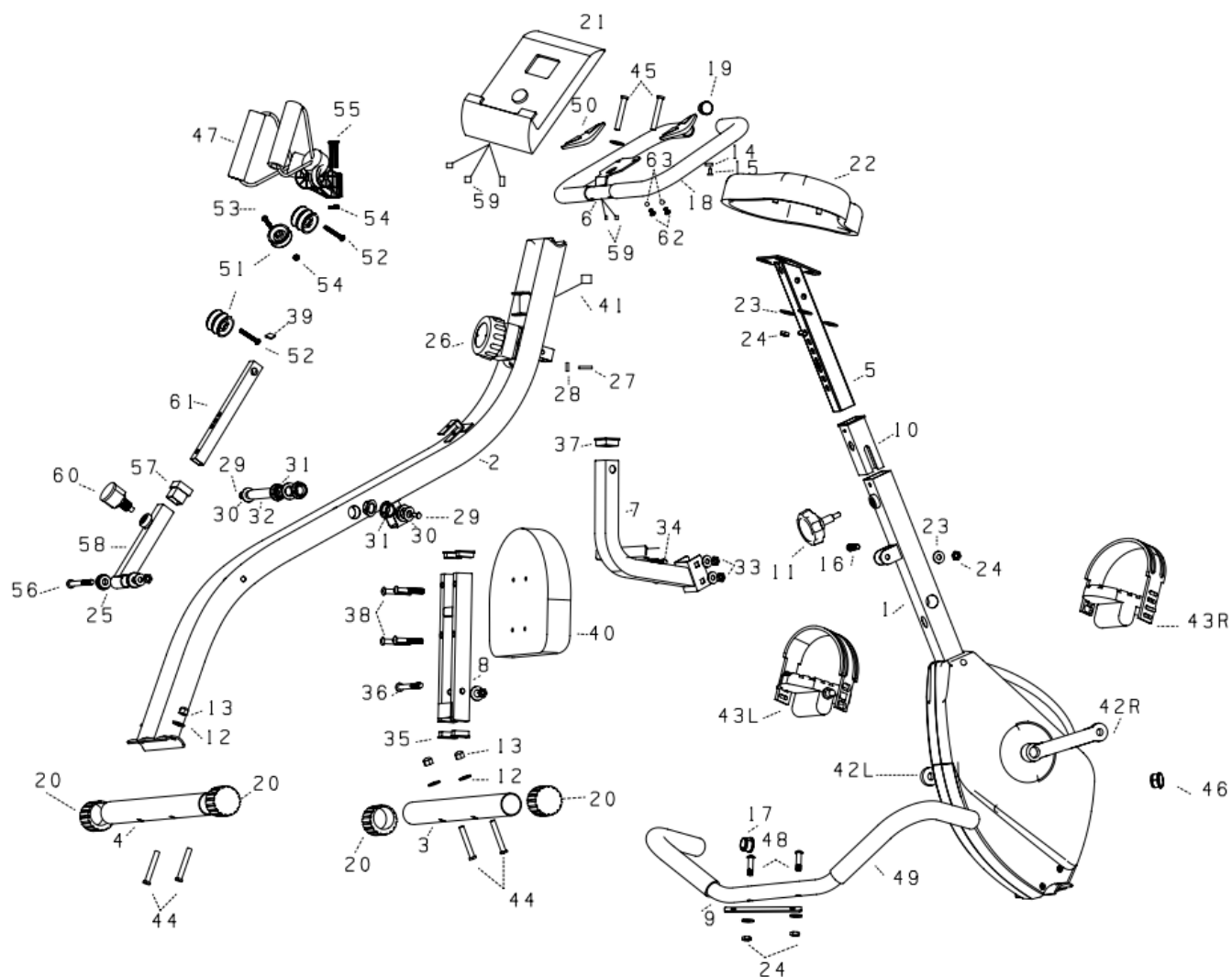


Informações Importantes de Segurança

Guarde este manual em local seguro para futuras consultas.

1. É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e utilizado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários estejam cientes dos avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico para verificar se há alguma condição física ou de saúde que possa representar risco à sua segurança ou impedir o uso adequado do equipamento. A orientação médica é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetam o ritmo cardíaco, pressão arterial ou níveis de colesterol.
3. Fique atento aos sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessivos podem prejudicar sua saúde. Interrompa o exercício se sentir: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, tontura ou náusea. Nesses casos, consulte seu médico antes de continuar.
4. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. Ele foi projetado apenas para uso adulto.
5. Utilize o equipamento sobre uma superfície sólida, plana e nivelada, com proteção para o piso ou carpete. Para segurança, mantenha pelo menos 0,5 metro livre ao redor do equipamento.
6. Antes de usar, verifique se todas as porcas e parafusos estão firmemente apertados. Algumas peças, como os pedais, desgastam-se facilmente.
7. A segurança do equipamento só será mantida com inspeções regulares para identificar danos ou desgaste.
8. Utilize o equipamento apenas conforme indicado. Caso encontre componentes defeituosos ou ouça ruídos incomuns durante o uso, interrompa imediatamente e corrija o problema antes de continuar.
9. Use roupas adequadas durante o uso. Evite roupas largas que possam prender-se ao equipamento ou dificultar os movimentos. Comece devagar. Segure firmemente o guidão e mantenha o corpo no assento durante o exercício.
10. O equipamento é indicado apenas para uso doméstico. Peso máximo do usuário: 100 kg.
11. Este equipamento não é adequado para uso terapêutico.
12. Tenha cuidado ao levantar ou mover o equipamento para evitar lesões nas costas. Utilize técnicas adequadas de levantamento e/ou ajuda.

DESENHO EXPLICATIVO – VISTA EXPLODIDA DA MONTAGEM



LISTA DE PEÇAS

NO	Descrição	QTD	NO	Descrição	QTD
1	Quadro Principal	1	33	Porca de segurança	2
2	Estrutura Longa	1	34	Parafuso de carruagem	2
3	Tubo do pé dianteiro	1	35	Plugue de tubo quadrado	4
4	Tubo do pé traseiro	1	36	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	1
5	Tubo do assento	1	37	Plugue de tubo quadrado	1
6	Corrimão	1	38	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	4
7	Tubo de curvatura do encosto	1	39	Plugue de tubo quadrado	1
8	Encosto tubo quadrado	1	40	Encosto	1
9	Corrimão do encosto	1	41	Linha de reação	1
10	Cobertura da linha interna	1	42LR	Manivela	1 par
11	Botão Delta	1	43LR	Pedal	1 par
12	Junta curva	6	44	Parafuso de carruagem	4
13	Porca de capa	4	45	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	2
14	Junta de frequência cardíaca	2	46	Plugue de manivela	2
15	parafuso de frequência cardíaca	2	47	Corda	1
16	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	1	48	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	2
17	Plugue de tubo redondo	2	49	Espuma para corrimão do encosto	2
18	Espuma de corrimão	2	50	Comprimido de frequência cardíaca	2
19	Plugue de tubo redondo	2	51	Rolo	6
20	Capa de pé excêntrica	4	52	Parafusos sextavados de cabeça semicircular M6	2
21	Medidor eletrônico	1	53	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	1
22	Almofada do assento	1	54	Porca de segurança	4
23	Junta plana 8	6	55	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	2
24	Porca de segurança	4	56	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	1
25	Tampa do eixo	2	57	Tampa do eixo	2
26	Ajuste Fino	1	58	sob o tubo de conexão	1
27	Parafuso em cruz	1	59	Curva de frequência cardíaca	2

28	Junta plana 5	1	60	Pino	1
29	Parafusos sextavados de cabeça meia-redonda	2	61	Tubo de conexão ascendente	1
30	Junta grande e plana	2	62	Parafuso em cruz	2
31	Tampa da linha interna	6	63	Junta plana	
32	Eixo central	1			

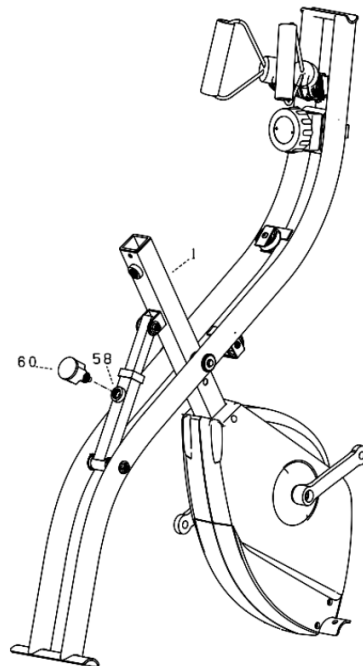
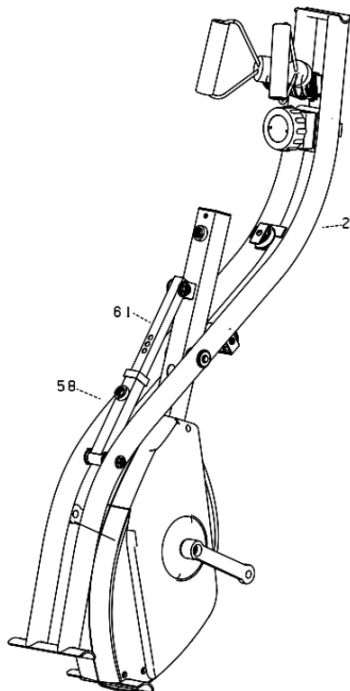
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Antes da montagem:

- Certifique-se de que haja espaço suficiente ao redor da máquina.
- Utilize as ferramentas fornecidas.
- Verifique primeiro as peças e o hardware.

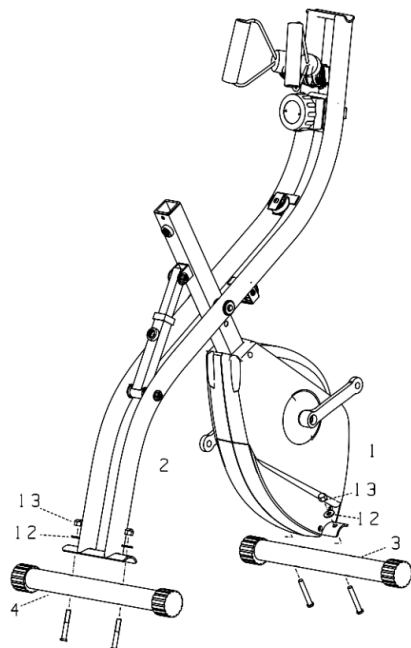
PASSO 1

Remova e desembale a estrutura principal (1) da caixa, desdobrando-a e alinhando o tubo de conexão superior (61). Parafuse-a com o pino esférico (60) para fixá-la.



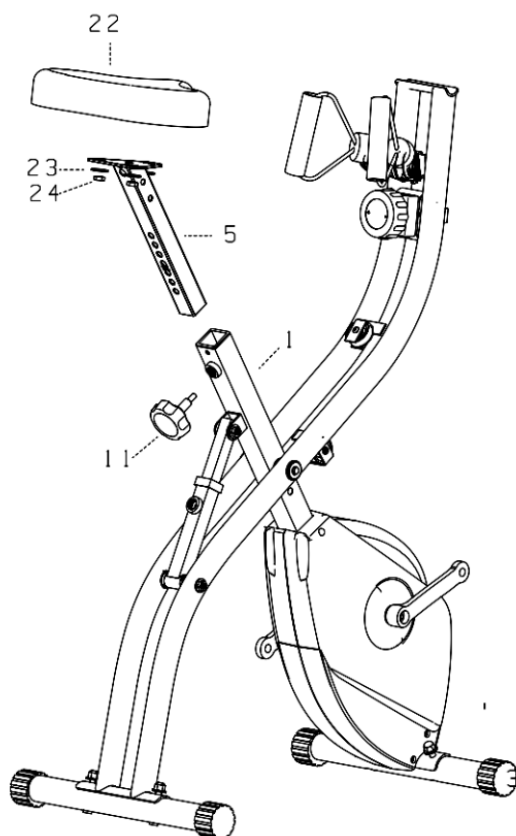
PASSO 2

Conecte o tubo do pé dianteiro (3) e o tubo do pé traseiro (4) do tubo inferior à estrutura principal (1) com a junta curva (12), 4 porcas curvas M8 (13) e o parafuso de fixação (44).



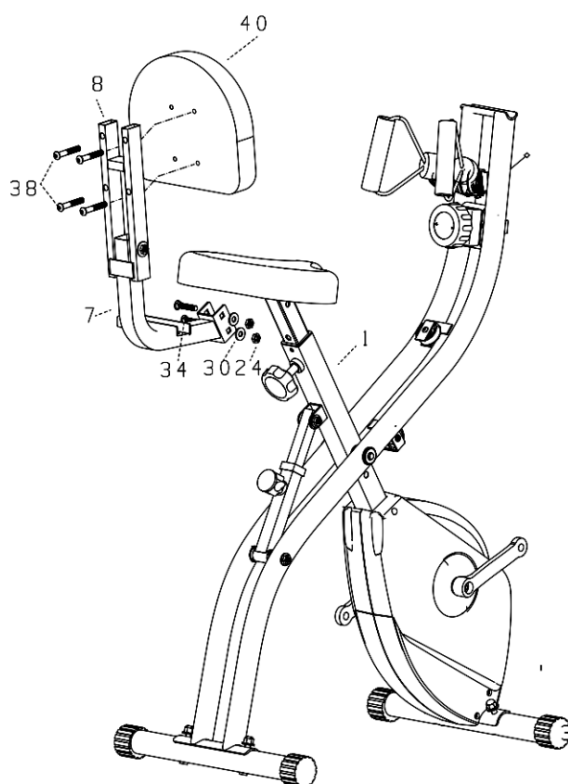
PASSO 3

Conecte a almofada do assento (22) ao tubo da almofada do assento (5) usando uma junta plana 8 (23) e uma porca de segurança (24). Em seguida, aparafuse o tubo da almofada do assento (5) com o botão (11).



PASSO 4

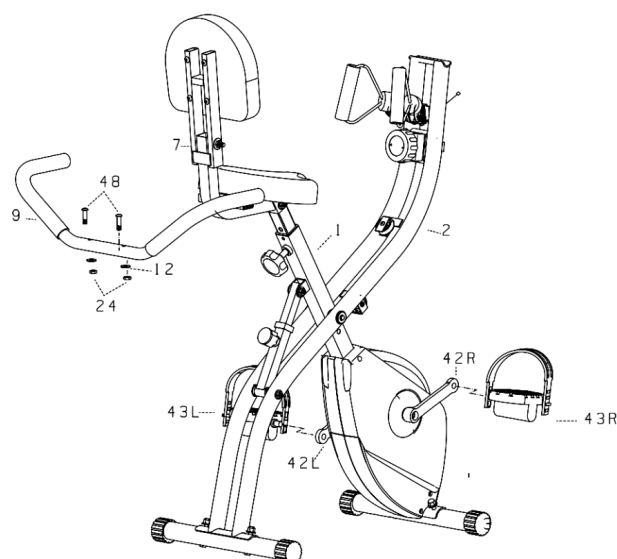
Conecte o tubo de curvatura do encosto (7) ao tubo da almofada do assento (5) com a porca de segurança (24), junta grande plana (30), parafuso de carruagem (34) e aparafuse o encosto (40) ao tubo quadrado do encosto (8) com parafusos sextavados de cabeça semicircular (38).



PASSO 5

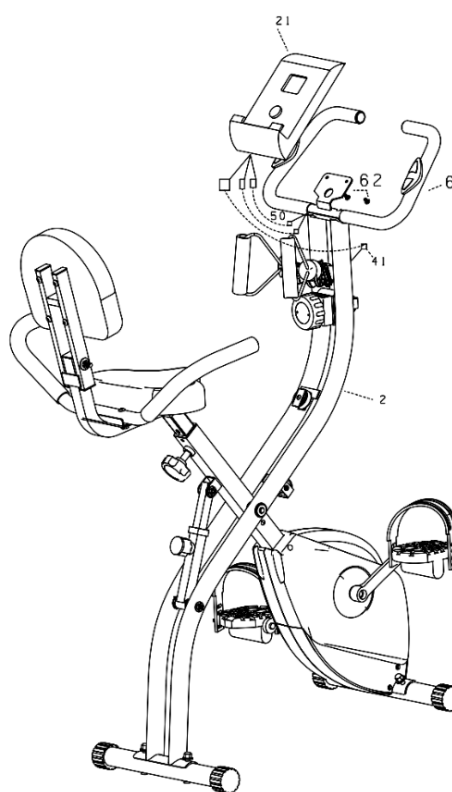
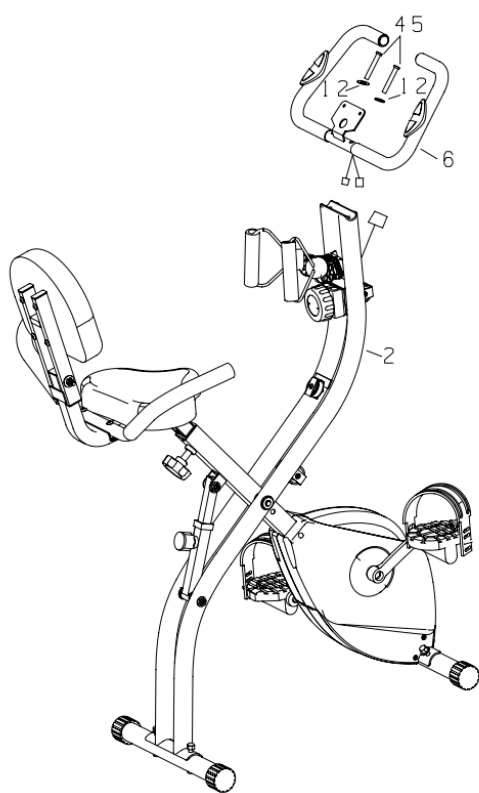
Fixe o corrimão do encosto (9) ao tubo de curvatura do encosto (7) com parafusos sextavados de cabeça semicircular (48), junta curva (12) e porca de fixação (24). Aparafuse o pedal (43) às respectivas manivelas.

Observação: O pedal esquerdo (43L) deve ser travado no sentido horário, e o pedal direito (43R), no sentido anti-horário. Mantenha os pedais sempre travados durante o exercício. A não observância desta regra pode danificar as roscas.



PASSO 6

- a. Fixe o corrimão (6) à estrutura principal (1) usando a junta curva (12) e parafusos sextavados de cabeça sextavada (45).
- b. Fixe o medidor eletrônico (21) ao corrimão (6) usando o parafuso Phillips (62) e conecte o fio de indução.



INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS

Usar a bicicleta lhe trará diversos benefícios. Ela melhorará seu condicionamento físico, tonificará seus músculos e, em conjunto com uma dieta com controle calórico, ajudará você a perder peso.

FASE DE AQUECIMENTO

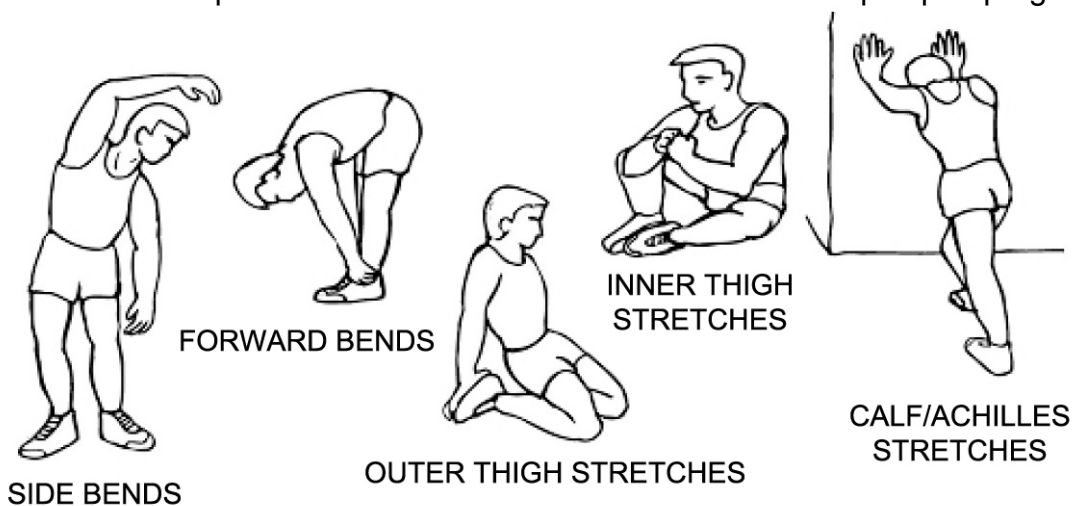
O aquecimento visa preparar o corpo para o exercício e minimizar lesões. Aqueça-se por dois a cinco minutos antes do treino de força ou exercícios aeróbicos. Pratique atividades que aumentem a frequência cardíaca e aqueçam os músculos em atividade. As atividades podem incluir caminhada rápida, corrida leve, polichinelos, pular corda e correr sem sair do lugar.

ALONGAMENTO

Alongar os músculos enquanto eles estão aquecidos, após um aquecimento adequado e novamente após uma sessão de treinamento de força ou aeróbico, é muito importante. Os músculos se alongam mais facilmente nesses momentos devido à temperatura elevada, o que reduz bastante o risco de lesões. Os alongamentos devem ser mantidos por 15 a 30 segundos.

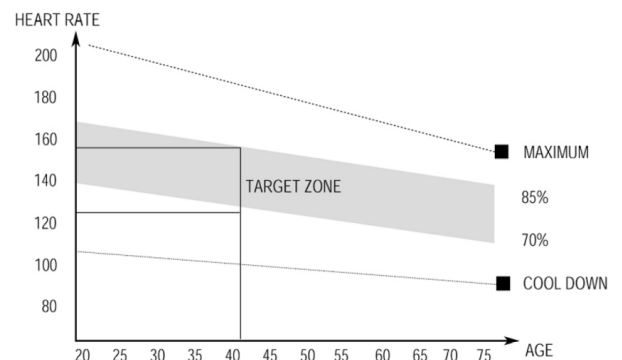
NÃO SALTE

Lembre-se sempre de consultar seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.



FASE DE EXERCÍCIO

Esta é a fase em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das suas pernas ficarão mais flexíveis. Trabalhe no seu próprio ritmo e certifique-se de manter um ritmo constante durante todo o exercício. O ritmo de trabalho deve ser suficiente para elevar seus batimentos cardíacos até a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo..



FASE DE RESFRIAMENTO

O objetivo do desaquecimento é retornar o corpo ao seu estado normal ou quase normal de repouso ao final de cada sessão de exercício. Um desaquecimento adequado reduz lentamente a frequência cardíaca e permite que o sangue circule.