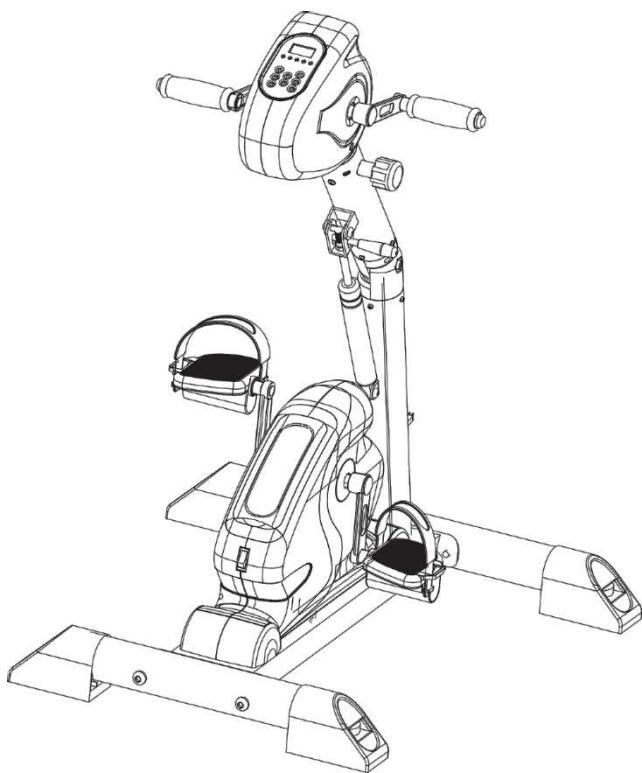


MINI BICICLETA ELÉTRICA



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Fig. 1

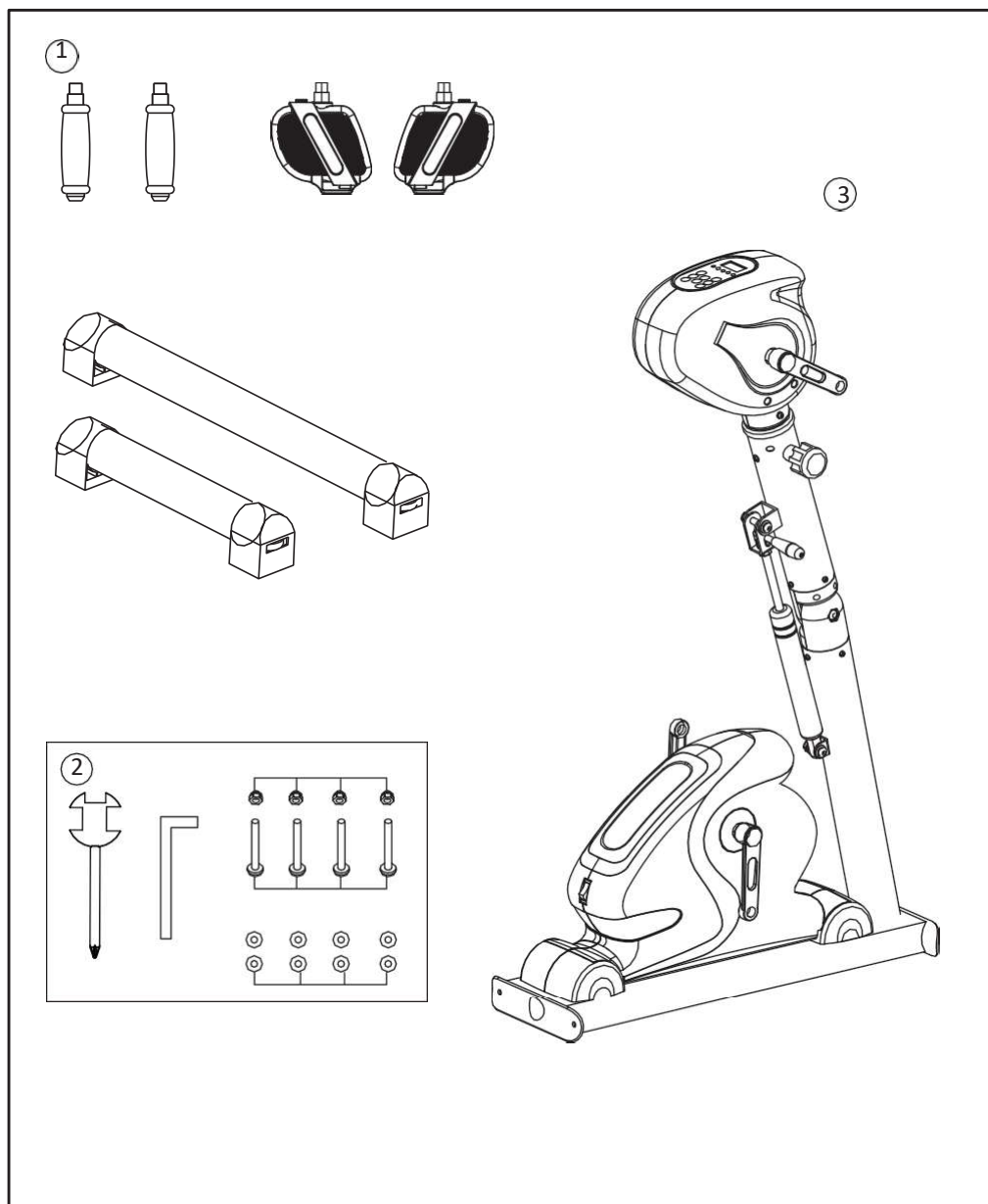


Fig. 2

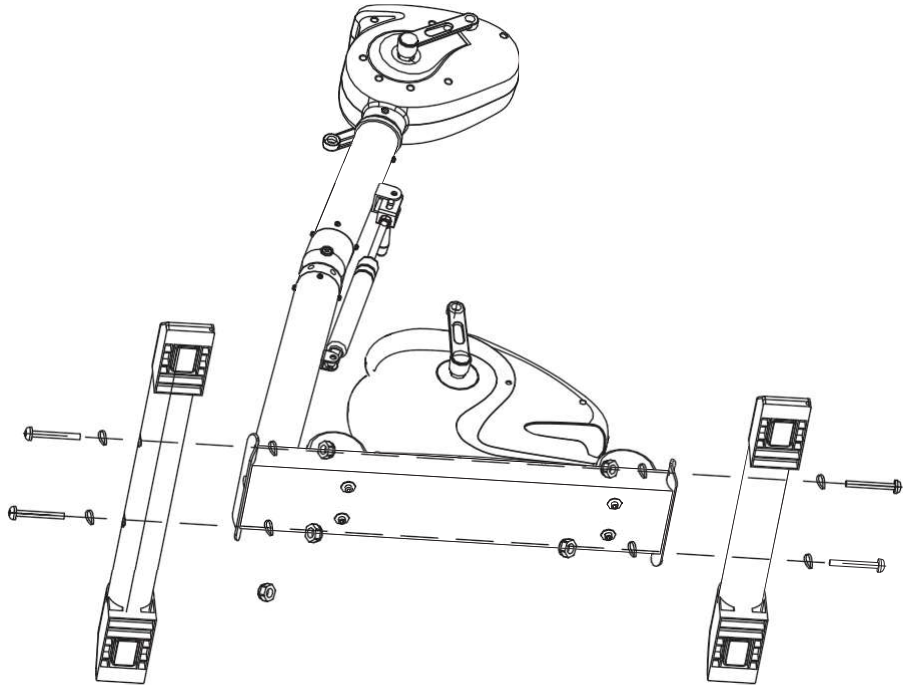


Fig. 4

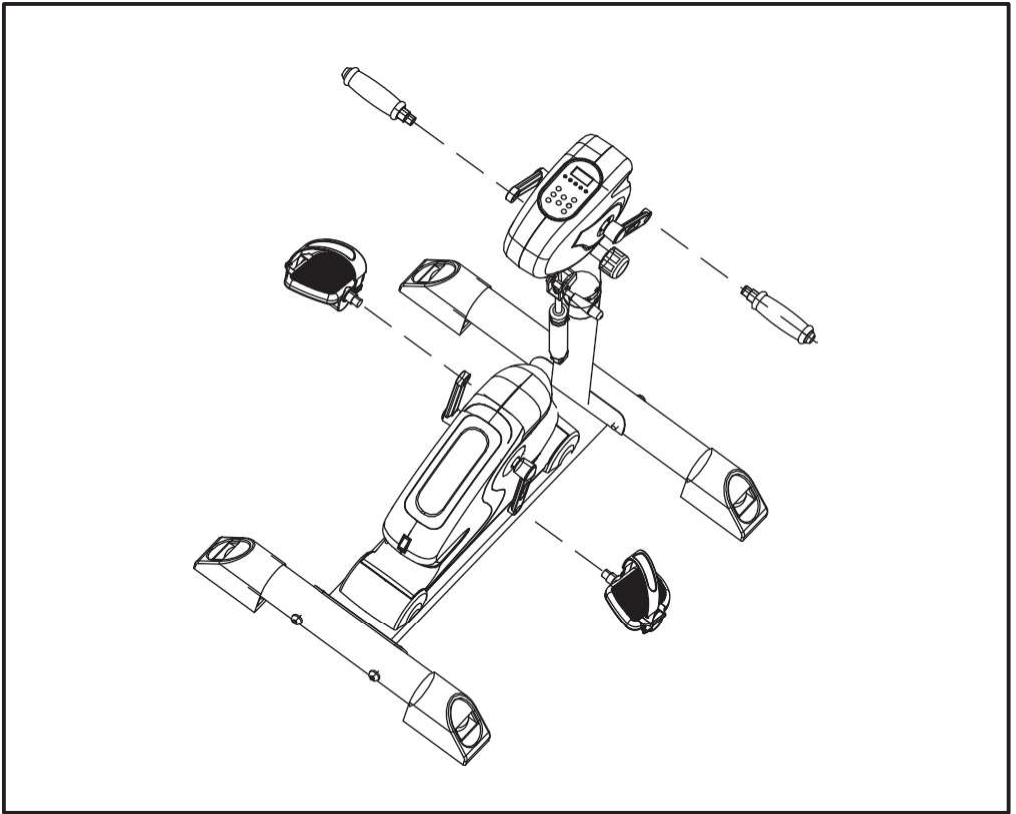


Fig. 5

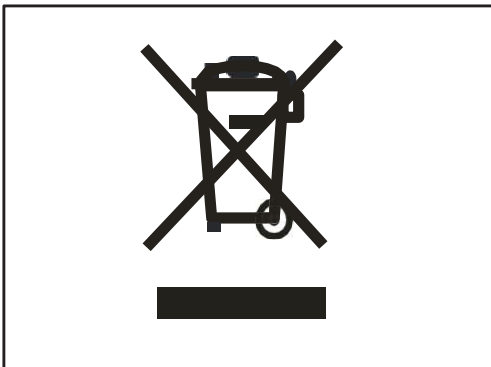
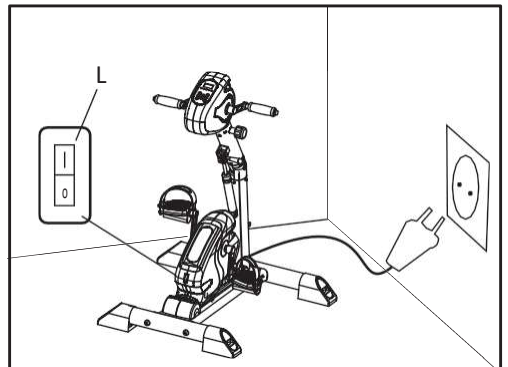


Fig. 6



INSTRUÇÕES GERAIS.-

Deve sempre observar certas precauções de segurança ao utilizar aparelhos elétricos, incluindo as seguintes.

Fornecer informações importantes sobre segurança, utilização e manutenção.

Importante: Deposite os componentes eletrônicos em recipientes especiais, Fig. 5.

ATENÇÃO! Para reduzir o risco de choque elétrico:

Desligue o aparelho da tomada imediatamente após a utilização e antes de proceder à sua limpeza.

Leia atentamente as instruções contidas neste manual. Ele fornece informações importantes sobre segurança, uso e manutenção da esteira.

1 Certifique-se de que a tensão da rede elétrica é adequada para a máquina antes de a ligar à corrente, Fig. 6.

A tensão de alimentação deve ser a mesma que a indicada na placa de características e nos orifícios da tomada de parede devem corresponder a configuração dos pinos da ficha da máquina. Caso contrário, consulte o seu fornecedor.

2 Esta unidade foi concebida apenas para uso doméstico.

3 Nunca deixe a unidade sem vigilância quando estiver ligada à corrente.

Desligue-a da tomada após cada sessão de exercício.

4 Coloque a unidade sobre uma superfície plana, com pelo menos 0,5 metros de espaço livre na parte traseira.

5 Os pais e/ou responsáveis pelas crianças devem estar sempre cientes da sua natureza curiosa e de como isso pode muitas vezes levar a situações perigosas e comportamentos que podem causar acidentes. É por isso que devem sempre ser supervisionados. Em de nenhuma circunstância este aparelho deve ser utilizado como um brinquedo.

6 Mantenha as mãos bem afastadas de qualquer uma das peças móveis.

7 Use roupas e calçados adequados. Certifique-se de que todos os cordões/cordões estejam bem amarrados.

8 Não é aconselhável manter o seu aparelho num local húmido por longos períodos, pois estará sujeito a ferrugem.

9 Não utilize a máquina se o cabo de alimentação estiver danificado ou gasto.

10 Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.

11 Não utilize a máquina ao ar livre.

12 Para desligar a máquina, coloque primeiro o interruptor na posição «O» e, em seguida, desligue-a da tomada.

PRECAUÇÕES.

Consulte o seu médico antes de utilizar a mini bicicleta ou qualquer outro produto de fitness. Especialmente se sofrer de alguma das seguintes condições:

1. Doentes com cancro.
2. Convalescentes após cirurgia.
3. Histórico de problemas cardíacos.
4. Problemas na anca.
5. Trombose.
6. Fraturas ósseas.
7. Crises epiléticas.
8. NÃO UTILIZAR durante a gravidez.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Retire a unidade da caixa e coloque-a no chão conforme mostrado na Fig. 1
A ajuda de uma segunda pessoa é aconselhável para a montagem. Certifique-se de que todas as peças estejam presentes:

- ① Corpo principal
- ② Acessórios Kit
- ③ de bolsas

1. - COLOCAÇÃO DO RETENTOR.

Pegue o retentor e coloque-o na unidade interna. Insira e fixe-o com parafusos e porcas M8*40.

Conforme mostrado na FIG. 2

2.-MONTAGEM DOS ESTABILIZADORES.-

Pegue o estabilizador dianteiro curto e coloque-o na parte dianteira da unidade, conforme mostrado na FIG. 3, insira os parafusos M8*75 (2 peças). Em seguida, pegue o estabilizador traseiro longo e siga o mesmo procedimento de montagem. Assim como com o estabilizador dianteiro.

2. -FIXAÇÃO DOS PEDALOS.-

Direita e esquerda referem-se à posição que o utilizador adota ao fazer os exercícios.

Insira os pedais nas manivelas na metade inferior da unidade.

Insira os pedais manuais nas manivelas na metade superior da unidade, conforme mostrado na Fig. 4.

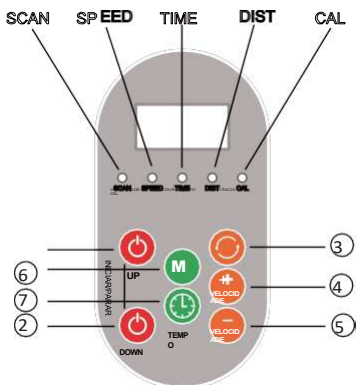
3. - LIGAÇÃO PRINCIPAL.-

Ligue a unidade a uma tomada com ligação à terra (tensão correta). Coloque o interruptor (L) na posição (I) Fig. 6.

I --- SIGNIFICA «LIGAR»

O ---SIGNIFICA «DESLIGAR»

CONTROLO REMOTO



Indicador de ecrã: Velocidade, Tempo, Distância (Distância percorrida em km), Calorias, Leitura (Exibição de dados de amostra aleatória: velocidade, tempo, distância e calorias)

- 1: Alimentação para a metade superior da bicicleta
- 2: Alimentação para a metade inferior da bicicleta
- 3: Tecla de mudança de direção do pedal para frente/ré
- 4: Tecla +- para selecionar a velocidade e aumentá-la (12 níveis de velocidade).
- 5: Tecla - -para selecionar a velocidade e diminuí-la (12 níveis de velocidade).
- 6: Tecla seletora de modo para exibição dos parâmetros: velocidade, tempo, distância e calorias.
- 7: Botão de seleção de tempo (1-15 min).e aumentá-la (12 níveis de velocidade).

OPERAÇÃO

1. Ao pressionar o botão (1) Power, a unidade da metade superior funcionará com a velocidade no nível 1 e tempo de 5 minutos. O visor mostrará aleatoriamente a velocidade dos dados, o tempo, a distância e as calorias (modo de varredura).

2. Ao pressionar o botão (2) Power, a unidade da metade inferior funcionará com a velocidade no nível 1 e tempo de 5 minutos. O visor mostrará aleatoriamente a velocidade, o tempo, a distância e as calorias (modo de varredura).

3. Ao pressionar o botão (7) Tempo, pode ajustar o período de tempo de 1 a 15 minutos. Para um ajuste mais rápido, pode manter a tecla (7) pressionada até ver o tempo desejado. O dispositivo desliga-se automaticamente quando os minutos selecionados tiverem decorrido.

4. Para aumentar a velocidade, pressione o botão (4) Velocidade +.

5. Para reduzir a velocidade, pressione o botão (5) Velocidade -.

Para um ajuste mais rápido, pode manter a tecla (4) ou (5) pressionada até ver o nível de velocidade desejado.

6. Usando o botão (3) Forward / reverse, pode alterar a direção de rotação dos pedais.

7. Prima o botão (6) Modo uma ou mais vezes para exibir os dados de velocidade (SPEED), tempo (TIME), distância (Dist.) e calorias (Cal.). Para exibir parâmetros aleatórios, prima o botão várias vezes até que a luz vermelha acenda abaixo das letras Scan.

No estado de espera, pressione este botão MODE para escolher entre o programa automático e o programa manual.

Existem 5 programas automáticos: P1, P2, P3, P4, P5.

P1: nível 1 - nível 2 - nível 3 - nível 4 - nível 5, trabalhe em um ciclo contínuo a cada 30 segundos.

P2: nível 2 - nível 3 - nível 4 - nível 5 - nível 6, funciona em ciclo contínuo a cada 15 segundos.

P3: nível 3 - nível 5 - nível 7 - nível 9 - nível 11, funciona em ciclo contínuo a cada 20 segundos.

P4: nível 4 - nível 6 - nível 8 - nível 10 - nível 12, trabalhe em um ciclo contínuo a cada 20 segundos.

P5: nível 5 - nível 10 - nível 5 - nível 10, funciona em ciclo contínuo a cada 30 segundos.

8. Para desligar, pressione (1) ou (2) novamente.

9. Após terminar, pressione o botão vermelho abaixo da metade inferior, colocando-o na posição «O» para desligar completamente a unidade.

INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO APTIDÃO FÍSICA.

É aconselhável desligar o aparelho após sessões curtas de exercícios de 3 a 6 minutos a baixa velocidade, duas vezes por dia. Veja exemplos de exercícios na página seguinte.

Aumente gradualmente até um máximo de 15 minutos por sessão, duas vezes por dia. Quando se sentir confortável a fazer exercício, pode tentar velocidades mais altas.

NOTA FINAL.

Esperamos que aprecie o seu aparelho. Em breve notará os benefícios do seu programa de exercícios controlados, sentirá-se melhor, terá mais energia e sofrerá menos stress.

INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO.

Desligue o aparelho e desconecte o cabo da rede elétrica.

ATENÇÃO:

Periodicamente verifique se todos os elementos de fixação estão devidamente apertados e ligados corretamente. Verifique e aperte todas as peças da sua unidade a cada três meses.

Recomendamos que utilize peças sobressalentes originais para substituir quaisquer componentes desgastados. A utilização de outras peças sobressalentes pode causar ferimentos ou afetar o desempenho da máquina.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:

Modelo n.º: HSM-20CE
Tensão nominal: 230 V
Frequência nominal: 50/60 Hz
Potência: 70 W
Peso bruto/líquido: 18/16 kg
Peso máximo suportado: 80 kg
Tamanho expandido: 72 x 63 x 110 cm
Tamanho da embalagem: 81 x 69 x 21,5 cm
Materiais dos produtos:
Revestimento externo: ABS plástico
Visor LED
Alavanca: Alumínio fundido
Pedal: ABS, plástico
Corpo principal: Metal

País de origem:
FABRICADO NA CHINA

EXERCÍCIOS

Posição I

Sentado.

Extremidades inferiores

1. Use uma cadeira estável e resistente.
2. Certifique-se de que coloca a Mini-Bike a uma distância confortável da cadeira (para não esticar demasiado as pernas).
3. Certifique-se de que a parte inferior das costas (região lombar) esteja apoiada ao usar a Mini-Bike. Recomendamos colocar uma pequena almofada na base da região lombar.
4. Sente-se e coloque os pés nos pedais.
5. Pressione o botão (2) e os pedais começarão a girar.
6. Para parar a unidade, pressione (2).



Posição II

Deitado.

1. Quando estiver deitado, certifique-se de que a parte inferior das costas (região lombar) esteja apoiada ao usar a Mini-Bike. Recomendamos colocar uma pequena almofada sob a região lombar e sob a cabeça.
2. Deite-se com os dois pés nos pedais (pode usar as correias de apoio, se desejar).
3. Coloque os braços ao lado do corpo e siga os passos da Posição I.



4. Quando terminar a sessão, pode continuar deitado na mesma posição por alguns momentos e depois levantar-se lentamente.

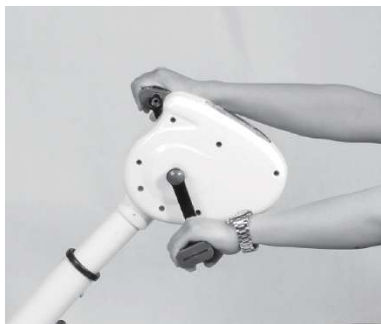
Nota importante Se estiver a utilizar o aparelho na cama, certifique-se de que a Mini-Bike está estável. Coloque-a em cima de uma tábua ou suporte estável para que não fique diretamente apoiada no colchão ou na roupa de cama.

Posição III

Sentado.

Parte superior do corpo.

1. Use uma cadeira estável e resistente.
2. Certifique-se de colocar a Mini-Bike a uma distância confortável da cadeira (para não esticar demasiado as pernas).
3. Certifique-se de que a parte inferior das costas (região lombar) esteja apoiada ao usar a Mini-Bike. Recomendamos colocar uma pequena almofada na base da região lombar.
4. Sente-se e coloque os braços nos pedais.
5. Pressione o botão (1) e os pedais começarão a girar.
6. Para parar a unidade, pressione (1).



Posição IV

Sentado.

Todo o corpo.

1. Use uma cadeira estável e resistente.
2. Certifique-se de que coloca a Mini-Bike a uma distância confortável da cadeira (para não esticar demasiado as pernas e os braços).
3. Certifique-se de que a parte inferior das costas (região lombar) está apoiada ao utilizar a Mini-Bike. Recomendamos colocar uma pequena almofada na base da região lombar.
4. Sente-se e coloque as pernas e os braços nos pedais.
5. Pressione o botão (1&2) e os pedais começarão a girar.
6. Para parar a unidade, pressione (1 e 2).



