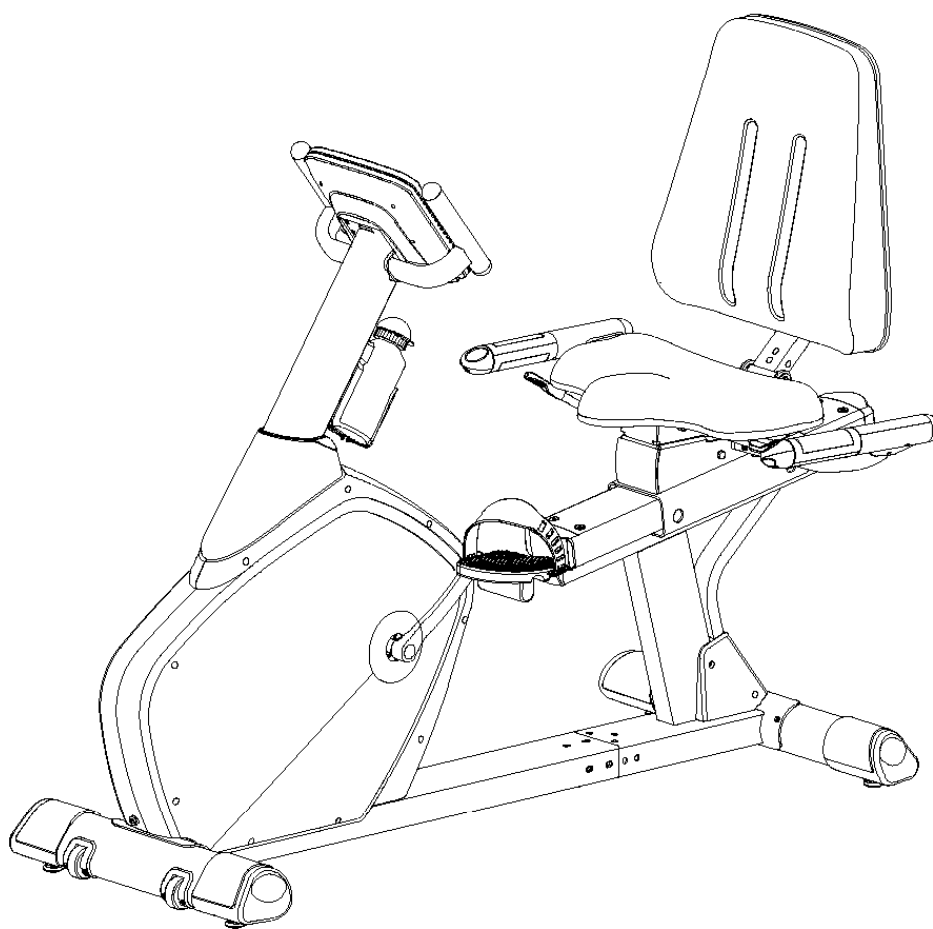


BICICLETA MAGNÉTICA



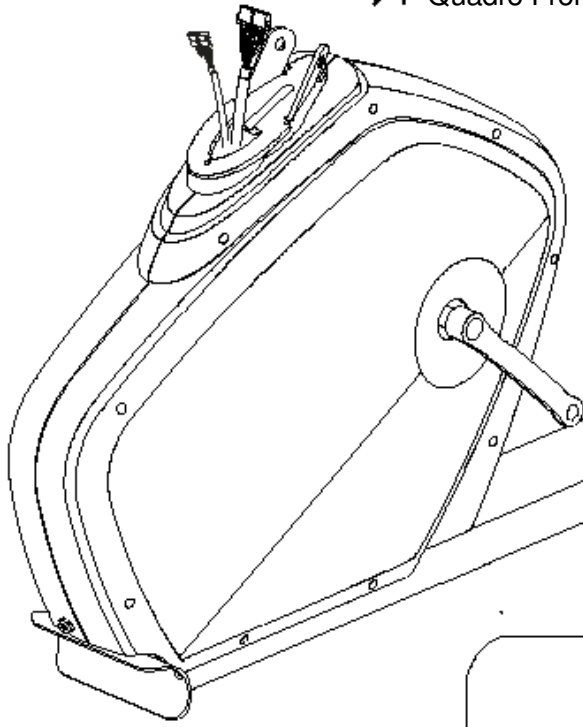
MODELO: **B5300-R2**

SPORTOP®

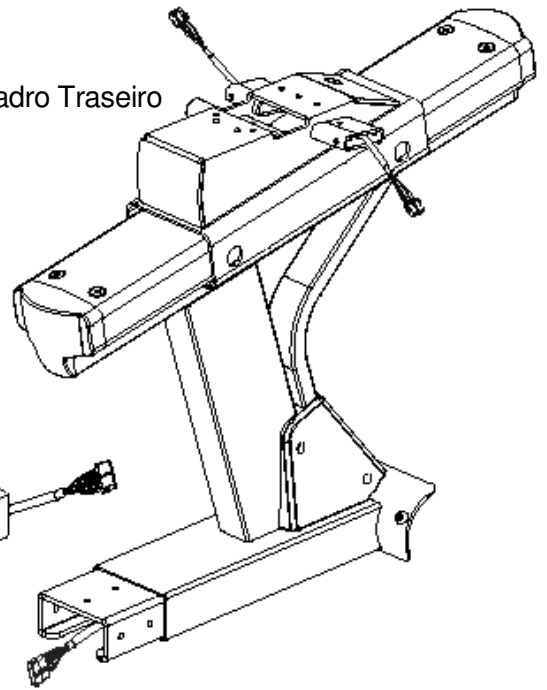
Manual de Operação do Proprietário

Lista de Peças 1

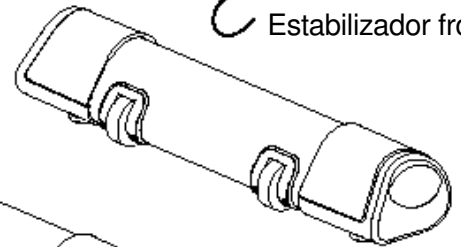
A Quadro Frontal



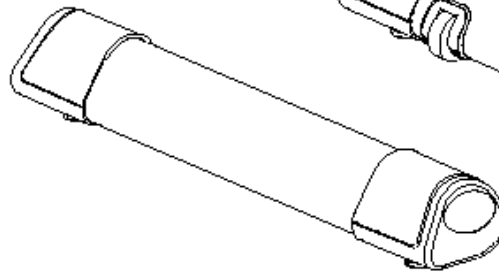
B Quadro Traseiro



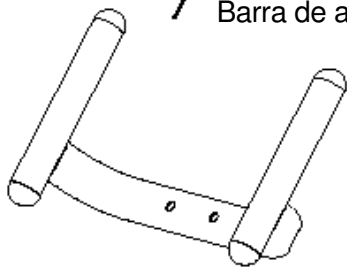
C Estabilizador frontal



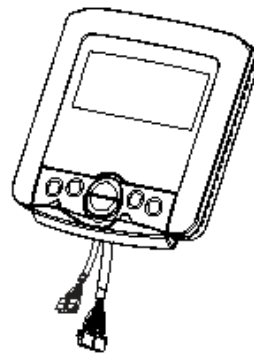
D Estabilizador traseiro



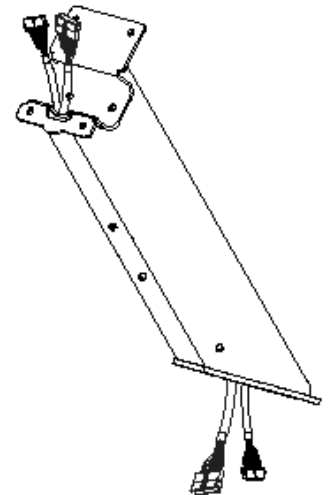
F Barra de apoio



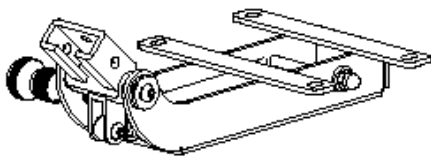
G Monitor



E Tubo Revestido

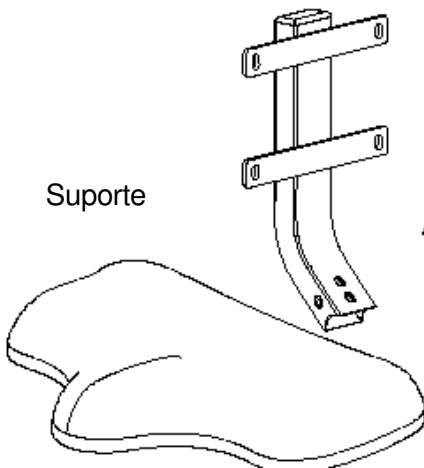


J (J1) Tubo de Suporte

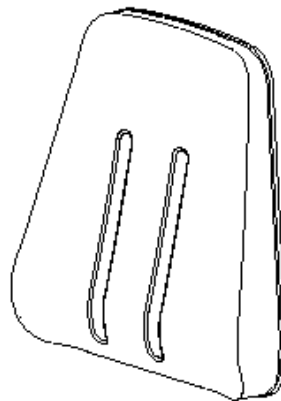


(J2) Suporte de Encosto

Suporte



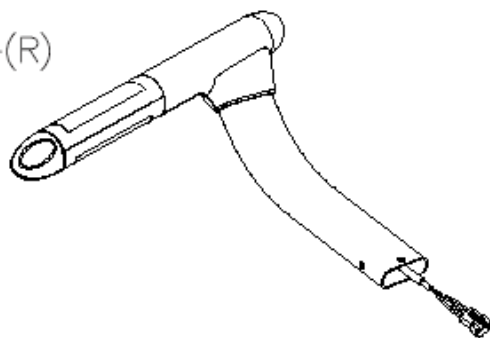
K Encosto



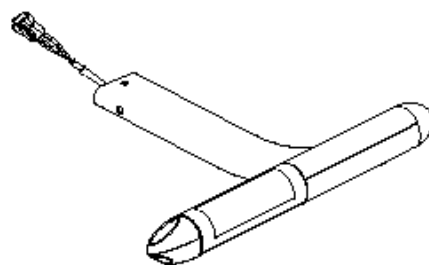
Lista de Peças 2

H Barra de apoio lateral

H2-(R)

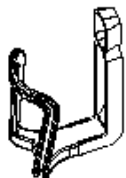


H1-(L)



M Garrafa de água

(M1) Suporte da garrafa



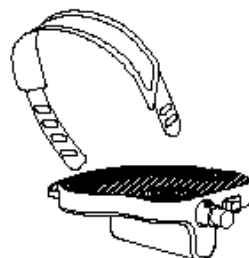
(M3) Garrafa de água



L Pedal

(L2) Cinta(R)

(L1) Cinta(L)



L-(L)



L-(R)

N Conjunto de parafusos

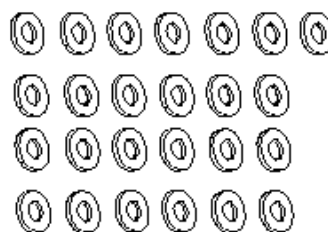
(N1) - Parafuso
M8X15



(N2) - Arruela de pressão
M8



(N3) - Arruela
M8X16X1.2T



(N4) Parafuso
M6X8



(N5) - Parafuso
M8X35(PRETO)



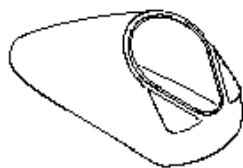
(N7) - Parafuso
M8X20



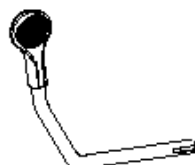
(N8) - Parafuso
M6X10



(N 9) Tampa decorativa



(N 10) Barra de apoio de
desaceleração



(N11) - Arruela
M8X16X1.2T(PRETO)



(O)-Adaptador



Ferramentas



FIGURA 1

CONJUNTO DO ESTABILIZADOR TRASEIRO

Monte o estabilizador traseiro(D) no quadro traseiro(B) utilizando parafusos(N7), arruelas de pressão(N2) e arruelas planas(N3).

FIGURA 2

CONJUNTO DO ESTABILIZADOR FRONTAL

Monte o estabilizador frontal(C) no quadro frontal(A) utilizando parafusos(N7), arruelas de pressão(N2) e arruelas planas(N3).

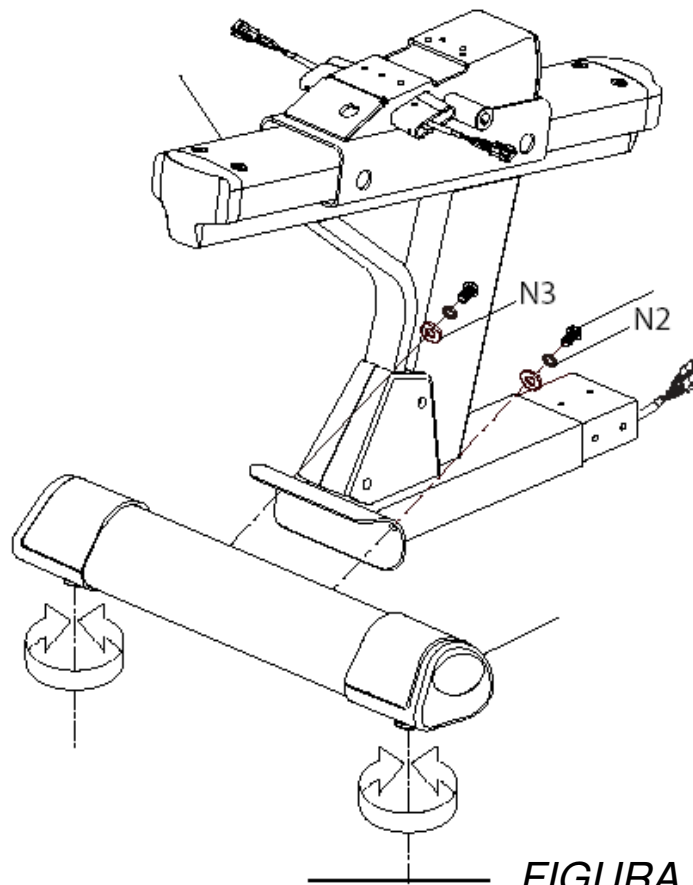
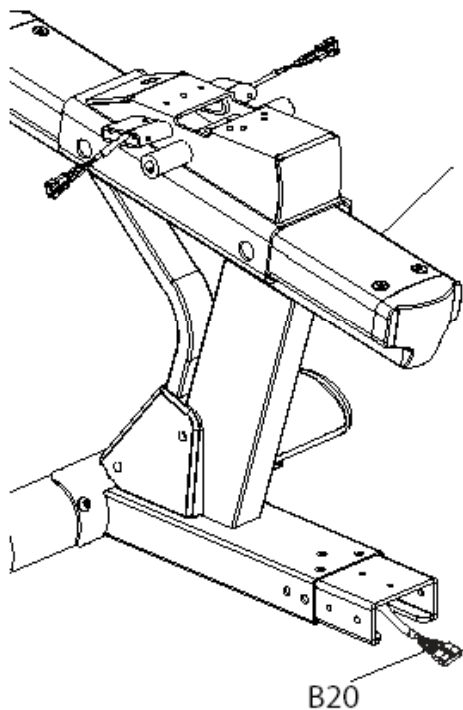
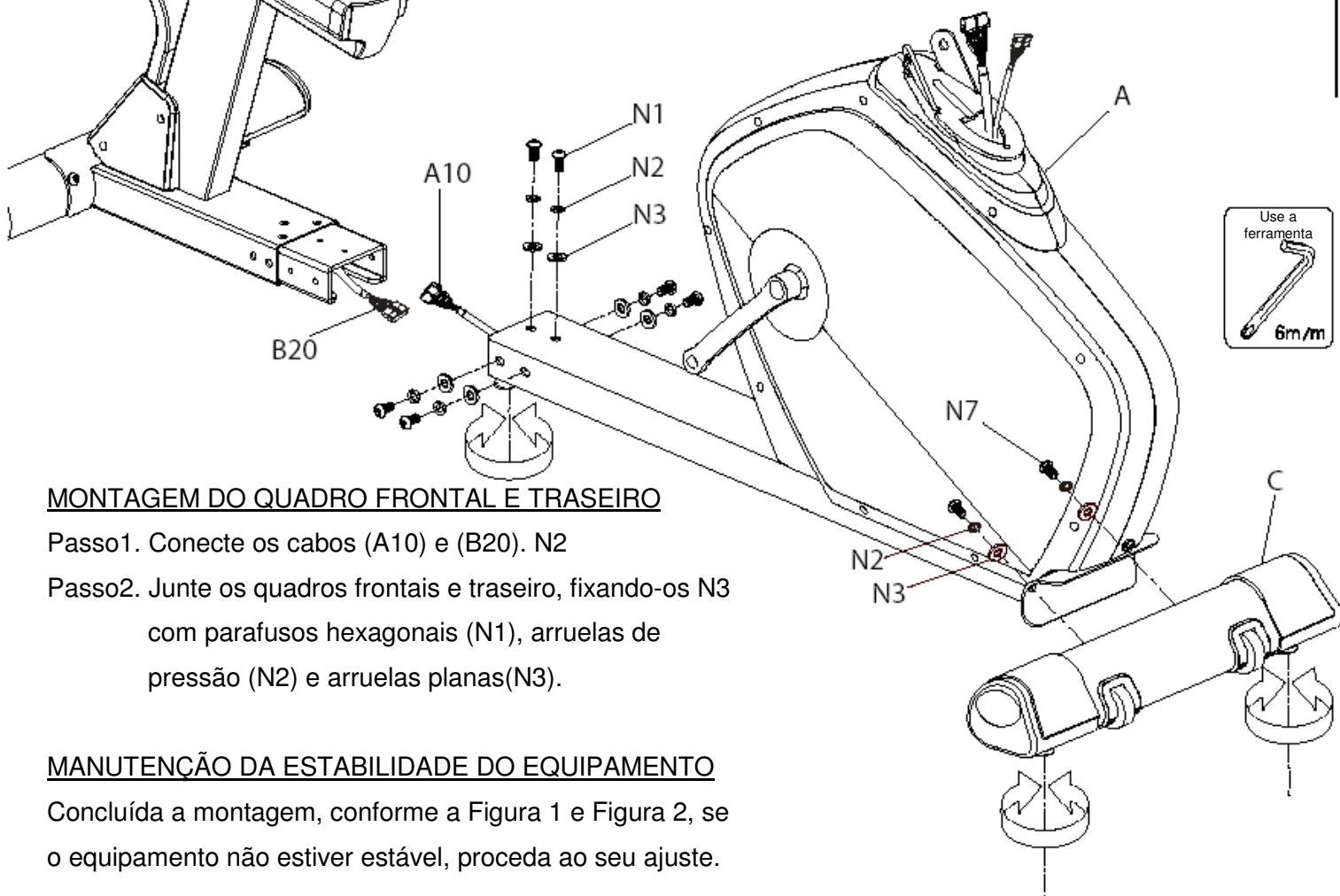


FIGURA 2



MONTAGEM DO QUADRO FRONTAL E TRASEIRO

- Passo1. Conecte os cabos (A10) e (B20). N2
Passo2. Junte os quadros frontais e traseiro, fixando-os N3 com parafusos hexagonais (N1), arruelas de pressão (N2) e arruelas planas(N3).

MANUTENÇÃO DA ESTABILIDADE DO EQUIPAMENTO

Concluída a montagem, conforme a Figura 1 e Figura 2, se o equipamento não estiver estável, proceda ao seu ajuste.

FIGURA 3

MONTAGEM DO TUBO DE SUPORTE CENTRAL

Passo 1. Deslize a tampa decorativa(N9) no tubo de suporte central(E) a partir da lateral inferior.

Passo 2. Conecte os cabos (A8, A10) com os cabos(E2, E3).

Passo 3. Junte o tubo de suporte central(E) no quadro frontal(A) fixando-os com parafusos(N7), arruelas de pressão(N2) e arruelas planas(N3).

Passo 4. Por fim, coloque a tampa decorativa no quadro frontal(ver figura 4).

FIGURA 3

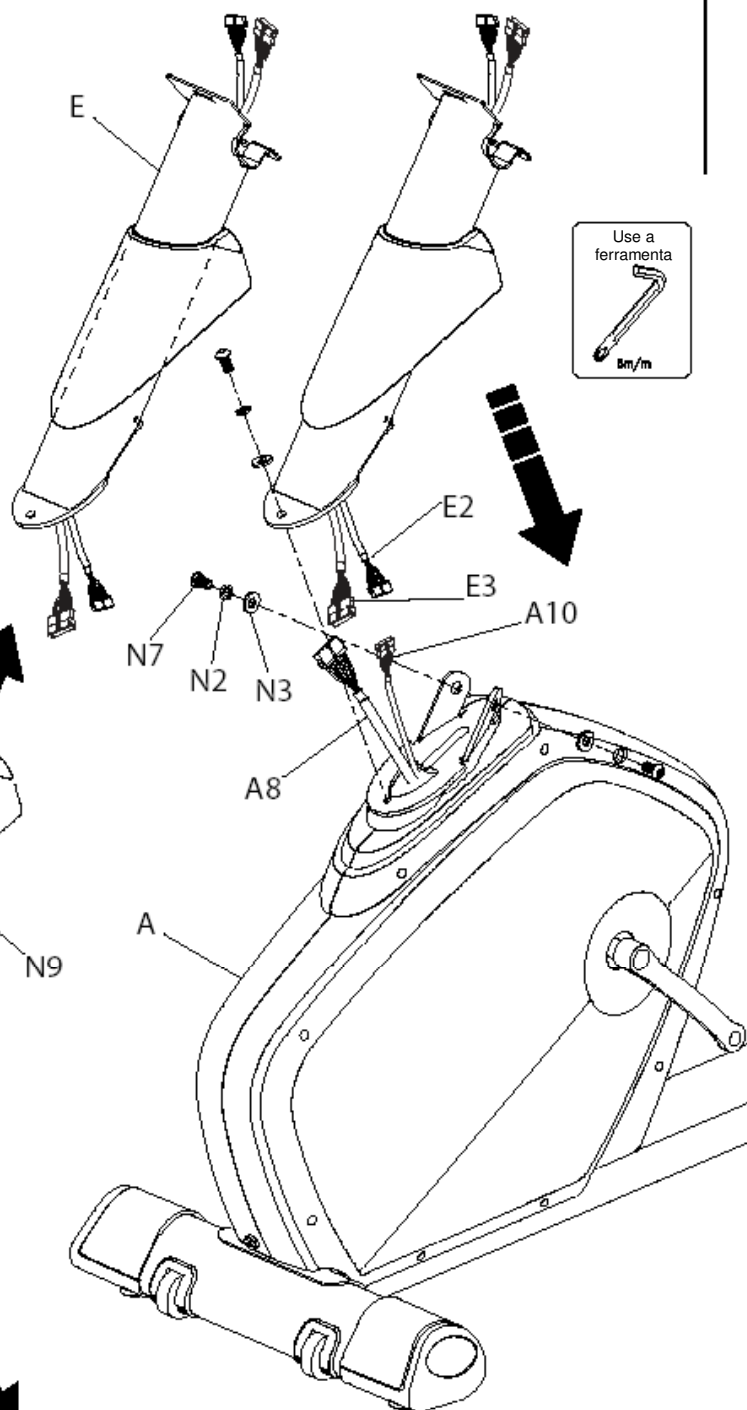


FIGURA 4

MONTAGEM DA BARRA DE APOIO FRONTAL

Monte a barra de apoio dianteira(F) no tubo de suporte central com parafusos(N5) e arruelas planas(N11).

FIGURA 4

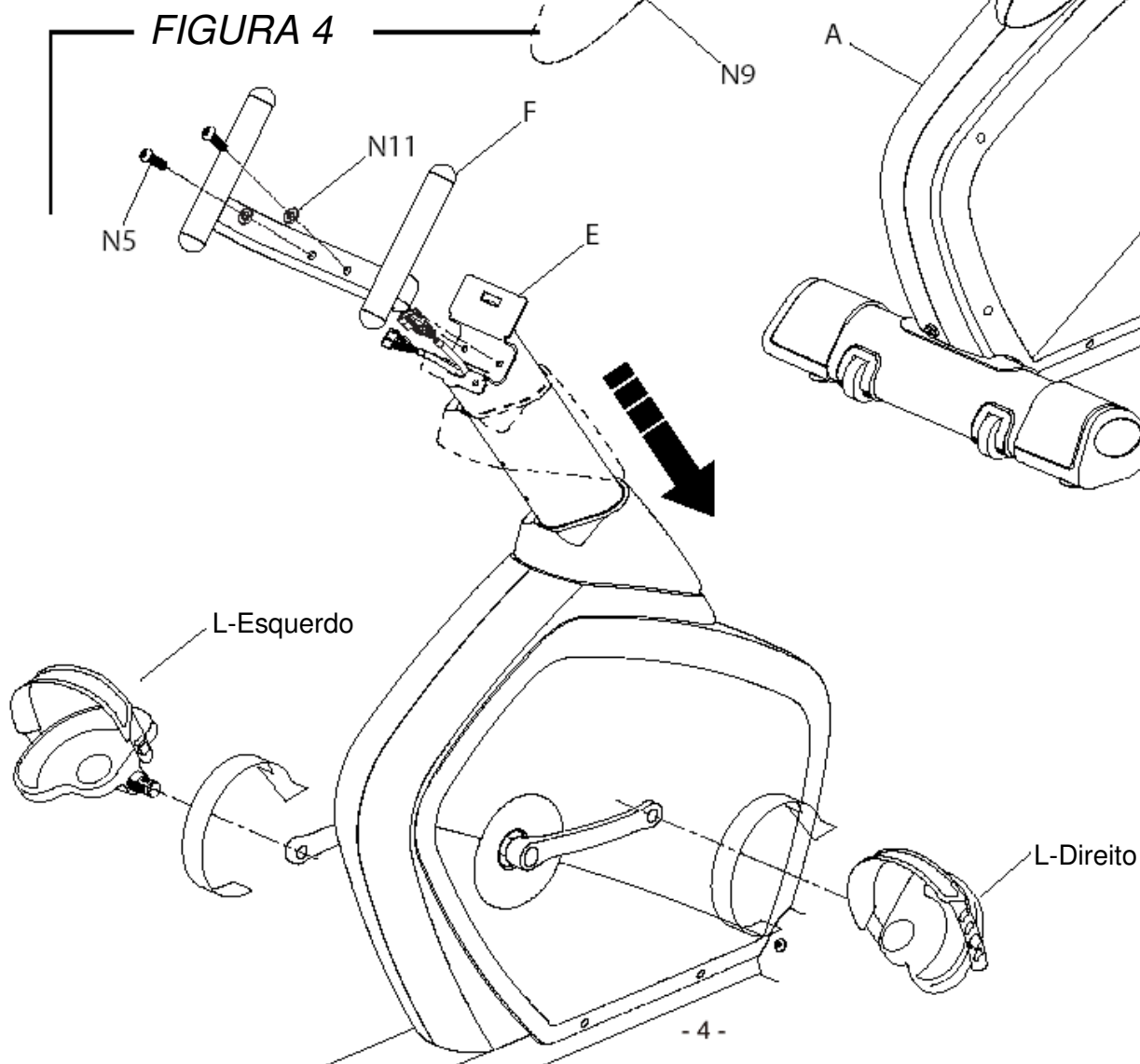


FIGURA 5

MONTAGEM DO MONITOR

Primeiro afrouxe os 2 parafusos(N14) do alojamento de trás do computador. Conecte os cabos(E2, E3) com os cabos do monitor(G). Insira o monitor na placa do tubo de suporte central fixando-o com dois parafusos(N14).

MONTAGEM DA GARRAFA DE ÁGUA

Tire a garrafa de água do suporte(M1) afrouxe os 2 parafusos(M2) do tubo de suporte central(E). Monte o suporte da garrafa(M1) no tubo de suporte central fixando-o com os parafusos(M2). Coloque a garrafa de água(M3) no suporte de garrafa.

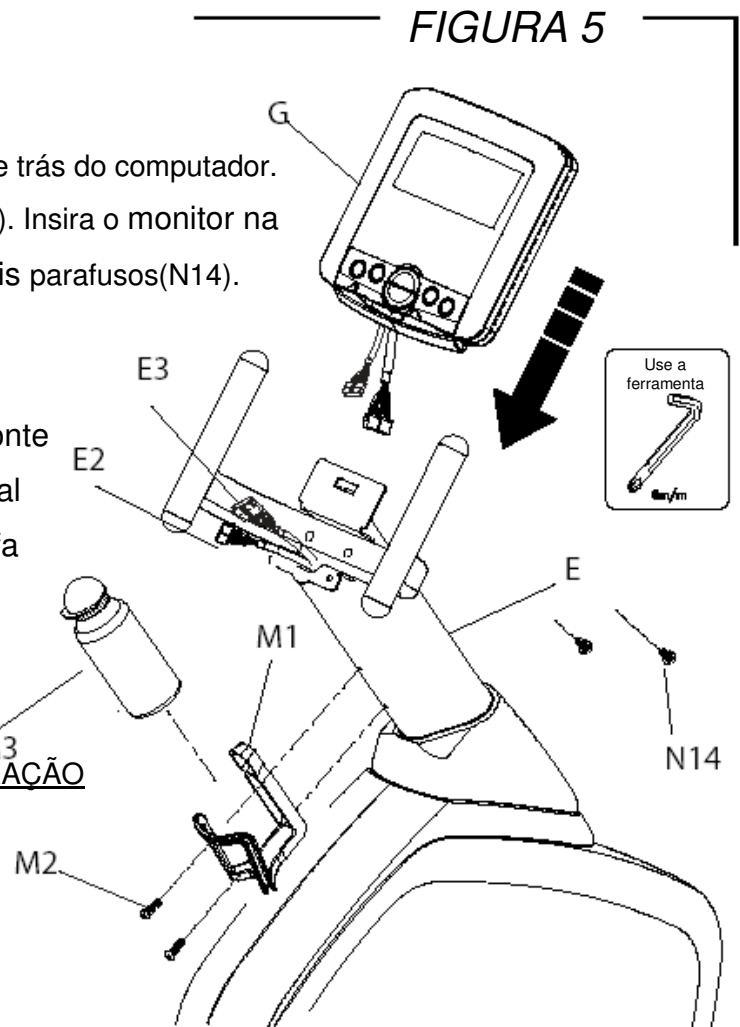
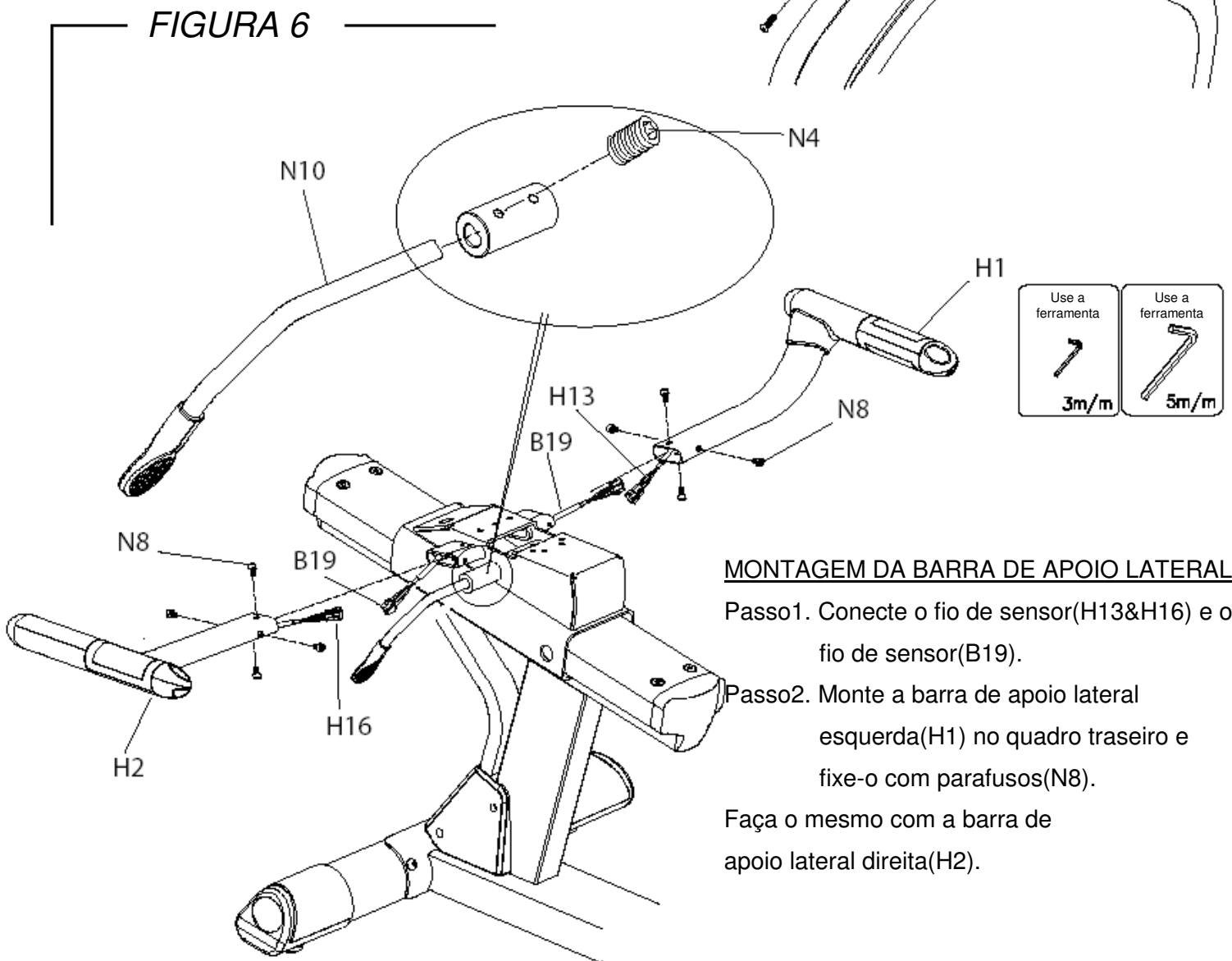


FIGURA 6

MONTAGEM DA BARRA DE APOIO DE DESACELERAÇÃO

Deslize a barra de apoio de desaceleração(N10) fixando-a com parafusos de fixação(N4).



MONTAGEM DA BARRA DE APOIO LATERAL

Passo1. Conecte o fio de sensor(H13&H16) e o fio de sensor(B19).

Passo2. Monte a barra de apoio lateral esquerda(H1) no quadro traseiro e fixe-o com parafusos(N8).

Faça o mesmo com a barra de apoio lateral direita(H2).

FIGURA 1

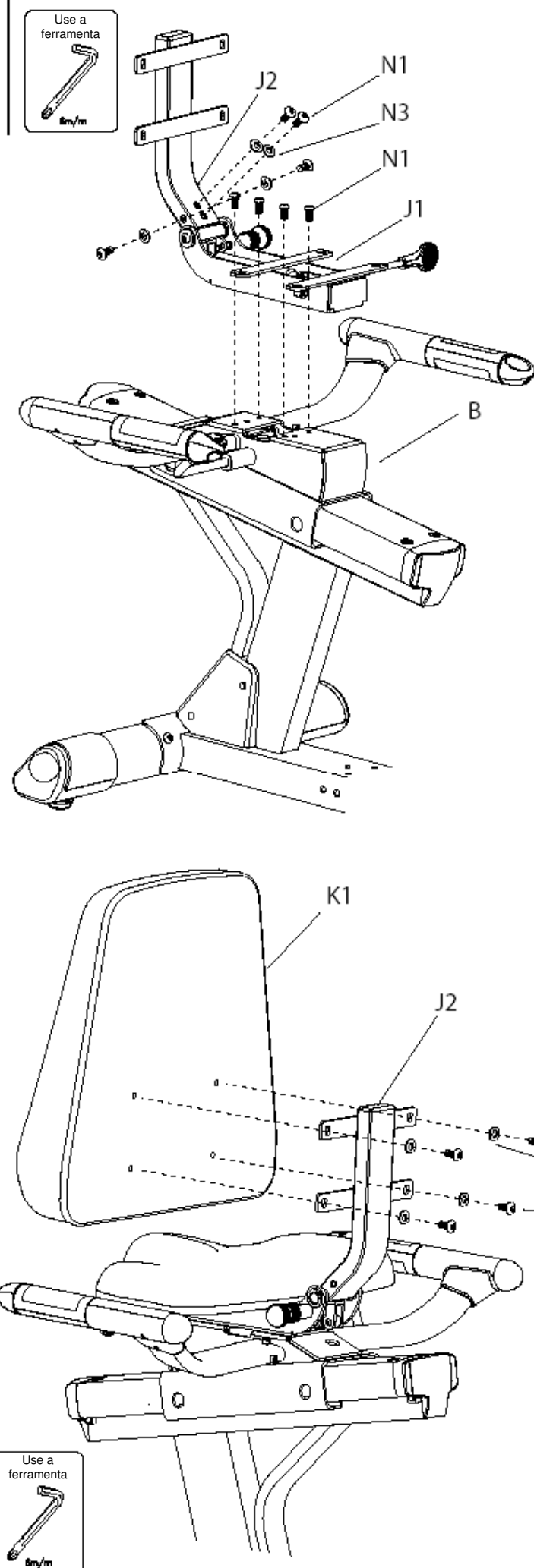


FIGURA 7

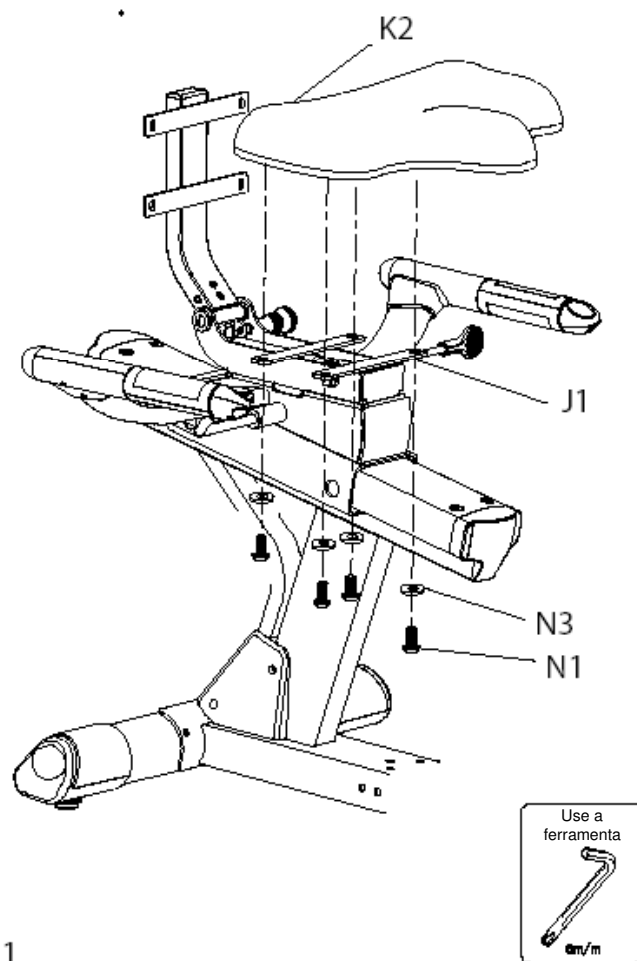
MONTAGEM DO TUBO DE SUPORTE REVESTIDO TRASEIRO

Passo 1. Conecte o tubo de suporte revestido traseiro(J2) e o tubo de suporte(J1) fixando-o bem com a arruela(N3) e o parafuso(N1).

Passo 2. Fixe o tubo de suporte(J1) no quadro traseiro(B) com o parafuso(N1).

MONTAGEM DO AMORTECEDOR DO SUPORTE

Coloque o amortecedor de suporte(K2) no tubo de suporte e fixe-o com parafusos(N1) e arruelas planas(N3).



MONTAGEM DO AMORTECEDOR TRASEIRO

Monte o amortecedor traseiro(K1) no tubo de suporte e fixe-o com parafusos(N1) e arruela (N3).

FIGURA 8

COMO USAR A BARRA DE APOIO DE DESACELERAÇÃO PARA ENCONTRAR A POSIÇÃO DE ASSENTO ADEQUADA

Pressione a barra de apoio de desaceleração para baixo e ajuste a base do suporte para cima ou para baixo até atingir a distância confortável desejada e puxe para cima para travá-la.

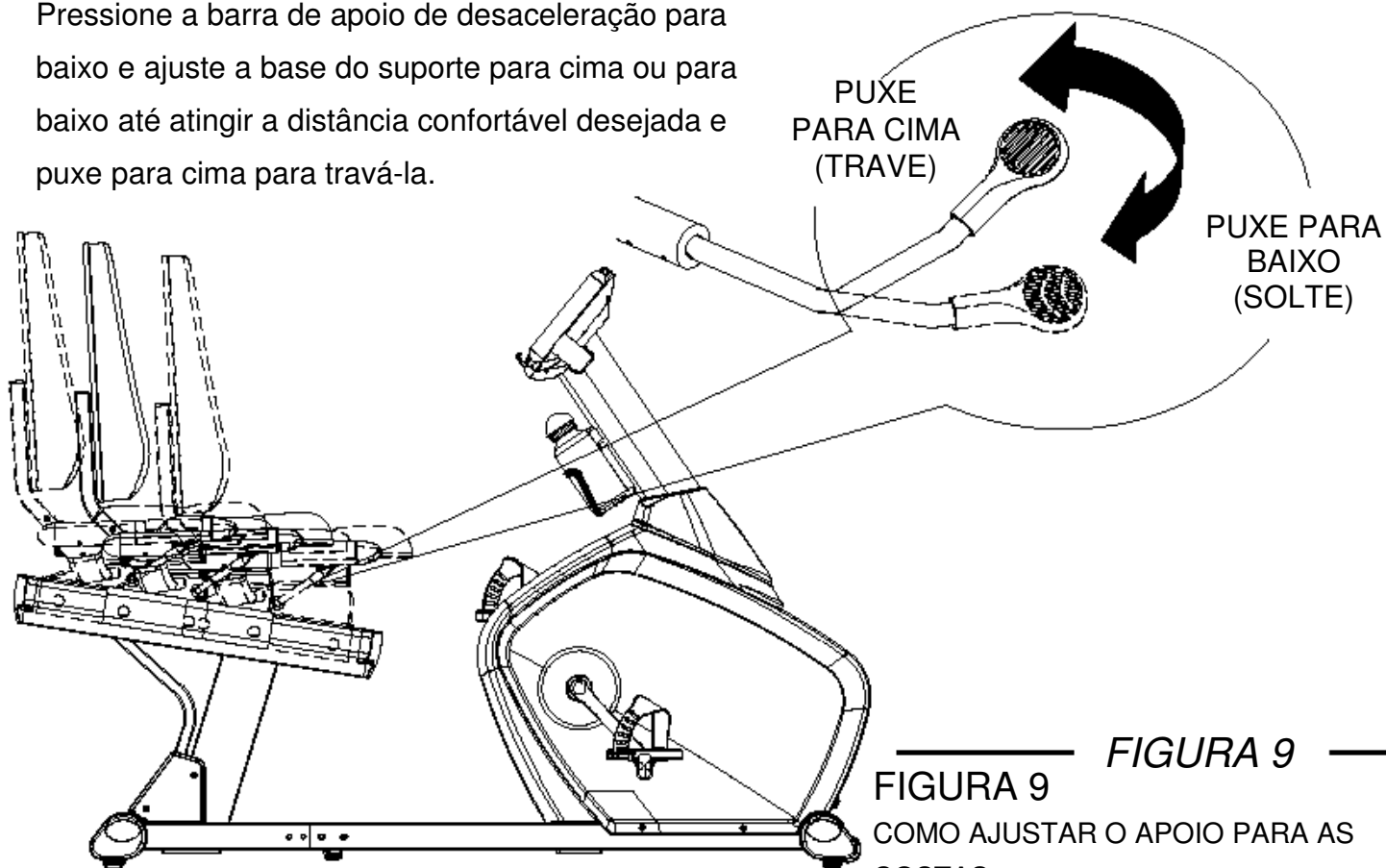


FIGURA 8

FIGURA 9

COMO AJUSTAR O APOIO PARA AS COSTAS

Puxe a barra de apoio lateral e ajuste a seção de apoio revestido das costas para atingir uma posição diferente, conforme desejada.

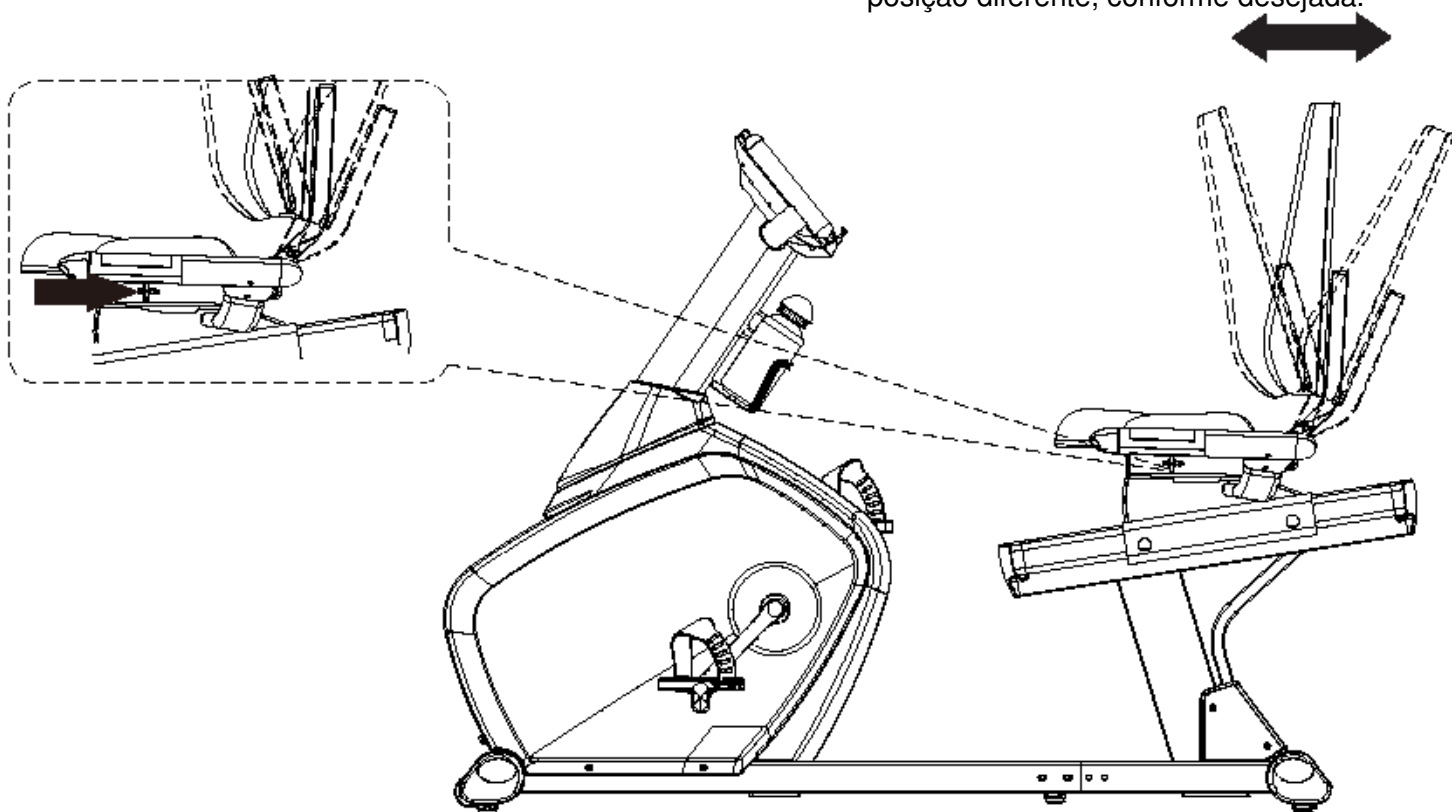


FIGURA 10

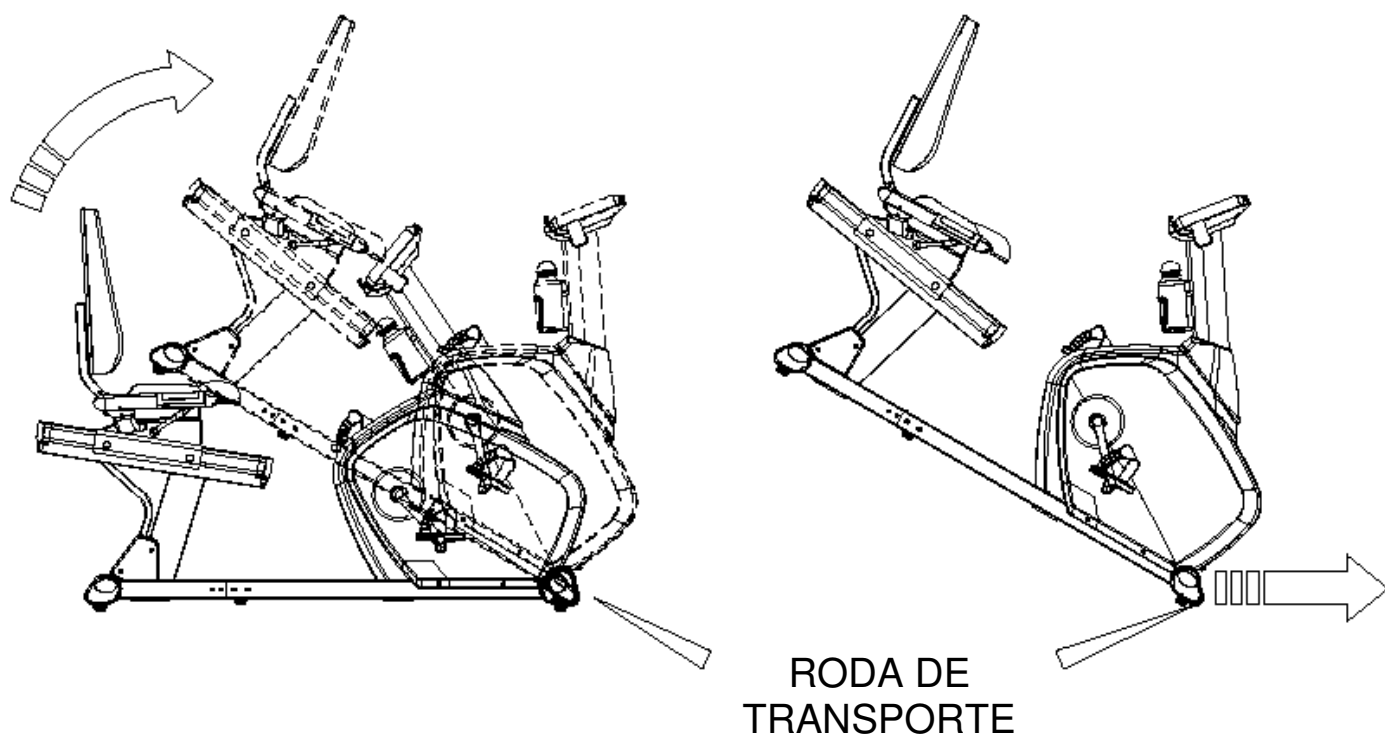


FIGURA 10

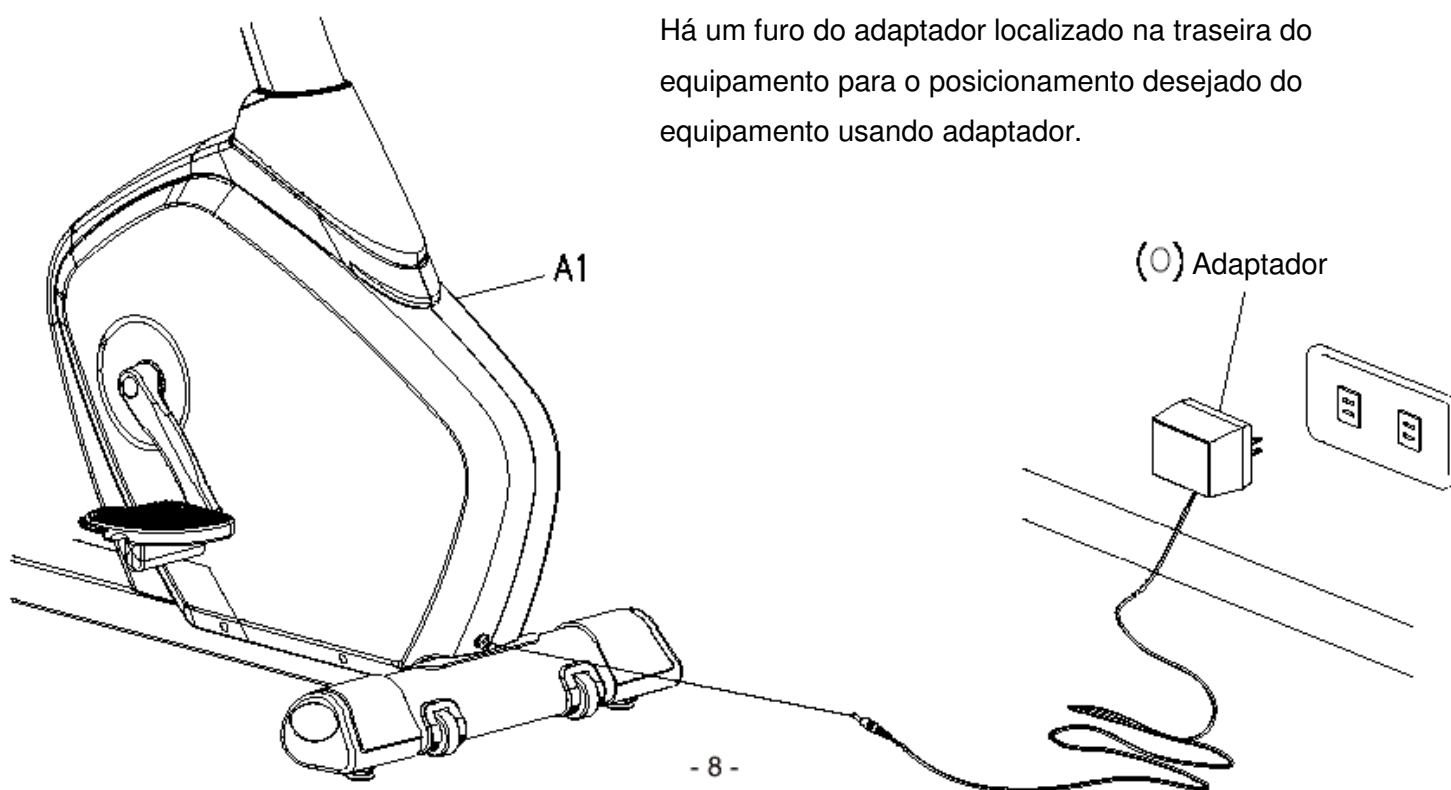
DESLOCAMENTO DO EQUIPAMENTO

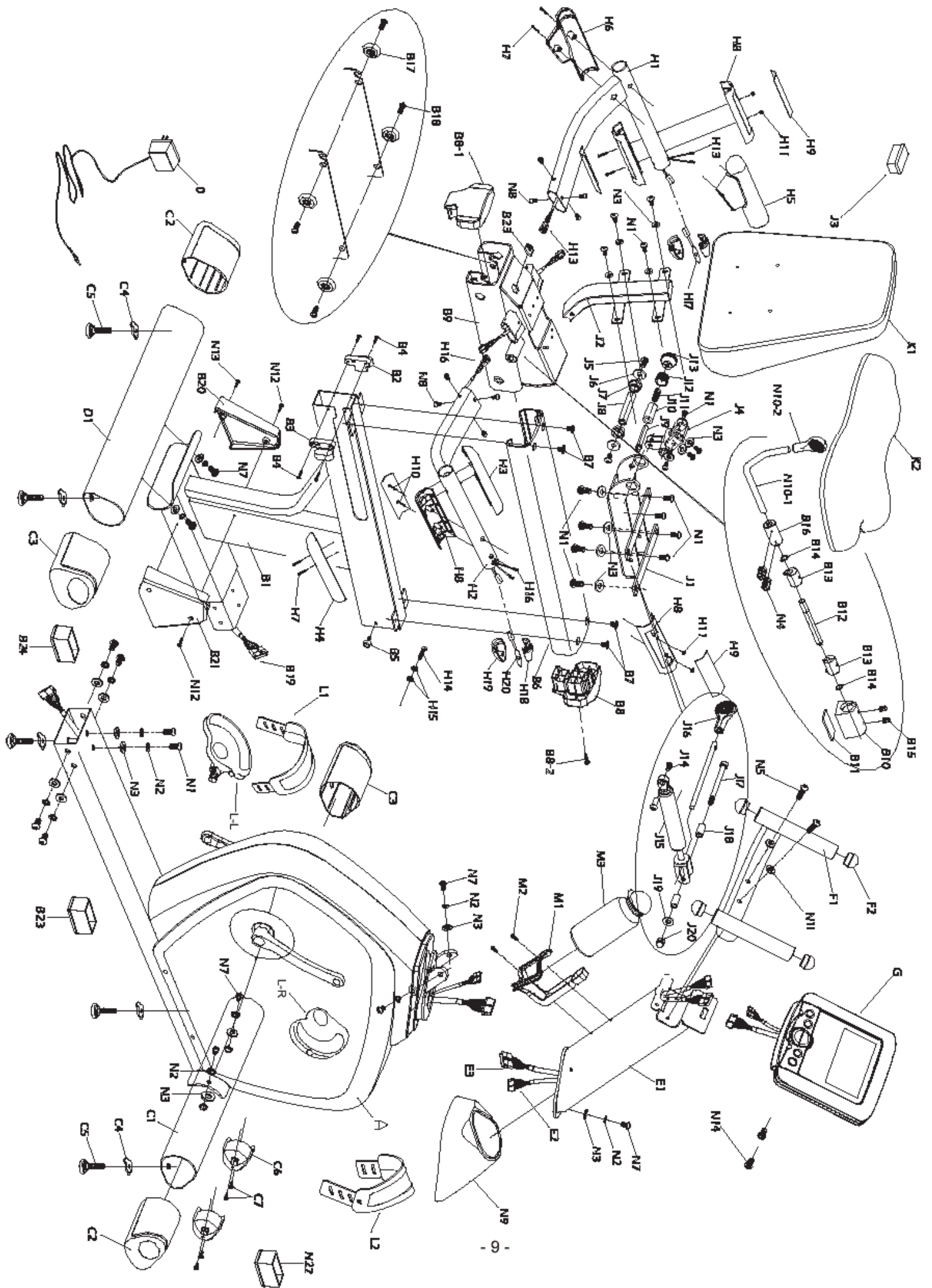
O estabilizador frontal possui rodas de transporte embutidas. Posicione-se atrás do equipamento e levante-o até que o peso do equipamento seja transferido para as rodas de transporte. Isso permite o fácil deslocamento do equipamento.

FIGURA 11

FIGURA 11. COMO USAR O ADAPTADOR

Há um furo do adaptador localizado na traseira do equipamento para o posicionamento desejado do equipamento usando adaptador.





P/N	DESCRIÇÃO	Qtd.	P/N	DESCRIÇÃO	Qtd.
A1	Quadro	1	A6	Correia de transmissão 6 PJ46"	1
A2-1	Roda de transmissão Ø260	1	A7	Cabo de tensão 1 77L	1
A2-2	Eixo Ø17*1 53	1	A8	Controle de motor MT-02	1
A2-3	Porca M6	4	A9	Parafuso M5* 10	4
A2-4	Parafuso M6* 16	4	A10	Cabo de sensor 1 60 0L	1
A2-5	Mancal 6 20 3ZZ	2	A11	Fio de sensor 2 00L	1
A2-6	C C lip C 17	2	A12	Parafuso # 6-32 -1 2L	1
A2-7	Eletroimã S 00 0C (Ø 18 *8)	1	A13	Braçadeira de sensor 1 2* 15L	1
A3	Volante Ø 26 0* 9KG	1	A14	Manivela (Esquerda) 170L	1
A3-1	C C lip C 10	2	A15	Manivela (Direita) 170L	1
A3-2	Mancal 6 20 3ZZ	2	A16	Parafuso M8* 25	2
A3-4	Porca 3/8**0.5T	1	A17	Tampa de parafusos	2
A3-5	Eixo	1	A18	DC L ine 6 00L	1
A3-6	Mancal 6 003ZZ	2	B1	Quadro traseiro	1
A3-7	Mancal 6 30 0ZZ	1	B2	Obturador(Esquerdo)	1
A3-8	Polia Ø 37*Ø 17*60.9	1	B3	Obturador(Direito)	1
A3-9	Mancal unidirecional	1	B4	Parafuso M4* 12L	4
A3-10	Porca 3/8**2 6* 7mm	2	B5	Parafuso do obturador □Ø 15 *22	1
A3-11	Eletroimã de carcaça	1	B6	Trilho de alumínio 52.4 *1 04.8 *587L	1
A3-12	Porca M6	1	B7	Parafuso M8* 10	4
A3-13	Arruela M6* Ø 19* T1.5	1	B8	Capa terminal	1
A3-14	Arruela Ø 6* Ø 22*1 .0	1	B8-1	Capa terminal	1
A3-15	Parafuso M6* 60	1	B8-2	Parafuso M4* 12	1
A3-16	Porca M6	1	B9	Base de movimento	1
A3-17	Mola Ø 10.2 *Ø 1.2*1 1* 55L	1	B10	Freio 40.5 *65	1
A3-18	Porca M8	1	B11	Coxim de freio T2.0 *2 8*58	1
A3-19	Parafuso M 8* 52	1	B12	Eixo Ø 12 *122	1
A4	Tubo de prensagem	1	B13	Roda excêntrica Ø 12* Ø 2 4* 33.2	2
A4-1	Parafuso M8* 25	1	B14	Prendedor C 10	4
A4-2	Arruela M8* 22 *1.5 2	2	B15	M6* 10 2	2
A4-3	Arruela 1 0*24 *0.3T	2	B16	Manga Ø 12 *50	1
A4-4	Porca M8	1	B17	Roda□Ø 7.8*Ø 37.5 *1 1L	4
A4-5	C C lip C 12	1	B18	Parafuso M8* 22	4
A4-6	Mancal	2	B19	Cabo de sensor 1450L	1
A4-8	Mola Ø 3* 10 1L	1	B20	Tampa decorativa (Esquerda)	1
A5-1	Tampa da corrente -Esquerda	1	B21	Tampa decorativa (Direita)	1
A5-2	Tampa da corrente -Direita	1	B22	Capa terminal □ 40 *8 0* 15	1
A5-3	Parafuso M4* 20	7	B23	Capa terminal	1
			B24	Capa terminal 101 *4 0L	1
C1	Estabilizador frontal 75.6 *99*1.8*440	1	J8	Eixo do tubo de descanso	1
C2	Capa terminal (Direita) 8 2* 10 6* 121	2	J9	Pino de fixação	1

C3		Capa terminal (Esquerda) 8 2* 10 6* 121	2	J10		Eixo do tubo de descanso	1
C4		Porca de ajuste T3.0	5	J11		Mola	1
C5		Parafuso de ajuste M8* Ø 2 9* 42.5	5	J12		Porca	1
C6		Roda de movimento	2	J13		Puxador	1
C7		parafuso # 8* 32 *5 /8L	4	J14		Parafuso	1
D1		Estabilizador frontal	1	J15		Cilindro de gás 600n	1
E1		Tubo de suporte central	1	J16		Tampa de plástico	1
E2		Cabo de s ensor 650L	1	J17		Parafuso	1
E3		Cabo de sensor 6 50L	1	J18		Bucha de plástico	1
F1		Barra de apoio frontal	1	J19		Arruela	1
F2		Tampa terminal	4	J20		Porca	1
G		Mon itor	1	K1		Descanso para as costas	1
H1		Barra de apoio lateral(Esquerda)	1	K2		Suporte revestido	1
H2		Barra de apoio lateral(Direita)	1	L-(L)		Pedal(Esquerdo)	1
H3		Tampa decorativa 1 76.5 *76.1 *21	1	L-(R)		Pedal (Direito)	1
H4		Tampa decorativa 1 76.5 *76.1*21	1	L1		Cinta(L)	1
H5		Tampa decorativa 1 76.5*76.1*21	1	L2		Cinta(R)	1
H6		Tampa decorativa 1 76.5 *76.1 *21	1	M1		Suporte de garrafa SAR -0 01	1
H7		Parafuso M4* 12	4	M2		Parafuso M5* 15	2
H8		Quadro de sensores (Inferior)	4	M3		Garrafa de água	1
H9		Quadro de sensores(Superior)	4	N1		Parafuso M8* 15	22
H10		Parafuso M3* 35L	4	N2		Arruela de pressão M8	13
H11		Porca M3	4	N3		Arruela M8* 16 *1.2T	25
H12		Capa terminal □Ø 42 *21	2	N4		Parafuso de rosca M6*8	2
H13		Fio de sensor 650L	1	N5		Parafuso M8* 35	2
H14		Parafuso M6*30	1	N7		Parafuso M8*20	7
H15		Porca M6	2	N8		Parafuso M6* 10	8
H16		Fio de sensor	1	N9		Tampa decorativa	1
H17		Placa de circuito plástica esquerda	1	N10		Barra de suporte de freio	1
H18		Controlador para barra de apoio direita	2	N10-1		Cabo de ajuste para assento Ø 12 *236	1
H19		Controlador para barra de apoio direita	2	N10-2		Tampa de plástico Ø 8* 71L	1
H20		Placa de circuito plástica direita	1	N11		Arruela M8*16 *1.2T	2
J1		Tubo de suporte	1	N12		Screw M5* 20	6
J2		Tubo de suporte revestido de encosto	1	N13		Parafuso M4* 15	1
J3		Capa terminal	1	N14		Parafuso	2
J4		Alternador giratório	1	O		Adaptador	1
J5		Parafuso	2				
J6		Arruela	2				
J7		Bucha de metal	2				

Instruções do Monitor

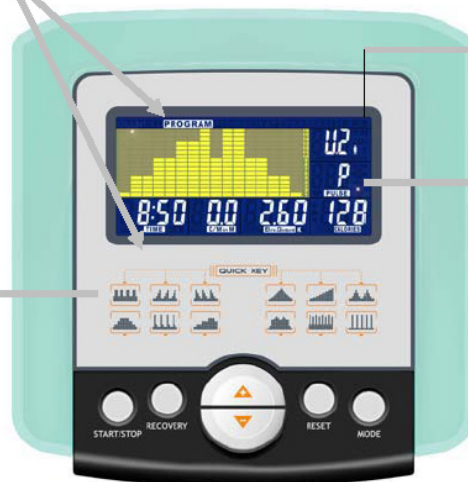
1. IDENTIFICAÇÃO DE FUNÇÃO

DISPLAY DE GRÁFICO DE BARRAS

Perfis de Programas listados aqui
16 x Fileiras = 16 Níveis de Resistência de Carga
16x Colunas = intervalos de tempo

Tecla Gráfica para 12 Perfis de Programas

Pressione a Tecla rápido para 12 Perfis de Programas



LISTA DE CONTROLE DE MODO

MANUAL-PROGRAM - WATT
-PERSONAL-H.R.C.

Display de DADOS DO USUÁRIO

Existe um total de 5 dados de usuário (.U0-U4) incluindo Sexo, Idade, Altura e Peso

START/STOP	Para iniciar ou parar o treinamento.
MODE	Confirmar sua seleção
UP/DOWN	Ajustar o valor da função pressionando duas teclas.

RESET	Retornar ao valor da função default.
RECOVERY	O RECOVERY PROGRAM avalia automaticamente Seu Nível de Fitness.

2. DESCRIÇÃO DE FUNCIONAMENTO

TEMPO	: 0:00~99:59.	PESO	: 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)
VELOCIDADE	: 0,0~99,9 KMH	PULSO	: P~30~240
RPM	: 0~15~999	SÍMBOLO CORAÇÃO	: ON/OFF pisca
POTÊNCIA (W)	: 0~999	MANUAL	: 1~16 níveis
DISTÂNCIA	: 0.00~99,99 KM.	PROGRAMA	: P1~P12
CALORIAS	: 0~9999.	CONSTANTE WATT	: 10~350 WATTS
TEMPERATURA	: 0~60C°/ 32~99F°	PESSOAL	: U1~U4
SEXO	: FEMININO / MASCULINO	FREQ. CARDÍACA	: 55% 75% 90% IND (OBJETIVO)
IDADE	: 10-25-99	DADOS USUÁRIO	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 dados memorizados de usuário)
ALTURA	: 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (POLEGADAS)		

3. POWER ON

- Ligar em adaptador 6V 1A na tomada local e conectar o I / L PIN no equipamento de Fitness.
- Quando estiver em U0~U4, existe somente entrada de pulso, então opera o símbolo de PULSE à direita na janela para exibir automaticamente de acordo com H.R.C.: Se ajustado o valor máximo de pulso, então a função cancela automaticamente.
- Recuperação Para testar a recuperação cardíaca do usuário em tempo fixo, o tempo será de 1 minuto.
- Dados de Usuário 5 grupos para ajuste de usuário U0~U4, o usuário pode indicar o sexo, idade, altura e peso; entretanto quando a energia estiver desligada ou TOTAL RESET, U0 os arquivos de ajuste serão limpos e reiniciados e os valores de ajustes U1-U4 serão salvos permanentemente.
- MEMÓRIA DO VALOR DE AJUSTE DO USUÁRIO: ajustando a memória dos arquivos (valor de ajuste TEMPO DISTÂNCIA CALORIAS PULSO) e o valor de ajuste de função (valor de ajuste usado na última vez ou valor de ajuste de carga manual alterado : ou PROGRAMA PX(1-12)...etc. pode somente lembrar de um deles. Por exemplo: VALOR DE AJUSTE DA CONSTANTE WATT: ou programa PERSONAL), U1 ~U4 quatro grupos em conjunto.

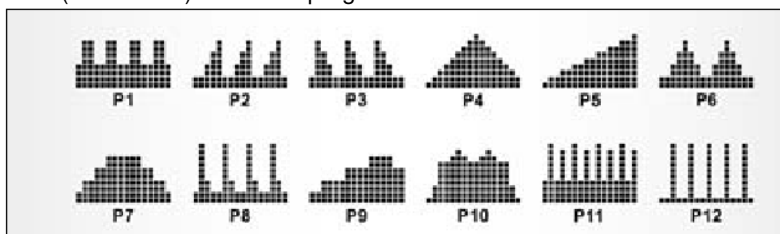
4. DESCRIÇÃO DO MODO DE CONTROLE

A. MANUAL

Ajustar o nível de resistência usando o display de matriz de pontos, depois (se necessário) ajustar o valor da função. TEMPO / DISTÂNCIA / CALORIAS / PULSO; o valor da função terá contagem regressiva a partir do número pré-ajustado até 0. Então pressionar ST/STOP para INICIAR o programa manual a qualquer momento, e iniciar os exercícios.

B. PROGRAMA

12 programas de ajustes automáticos com perfis de programas de exercício de controle (P1~P12), O nível de resistência pode ser ajustado acionando ENTER (UP/DOWN) durante o programa.



C. CONSTANTE DE WATTS

O usuário pode estabelecer o valor de WATTS como desejar 10-350 watts entre 10~350 watts usando o botão UP / DOWN. Para fixar o valor constante WATTS e então pressionar a tecla ST/STOP. Usar o modo de controle WATTS para treinar em diferentes constantes de WATTS.

D. PERSONAL

Criar seu próprio perfil Program em U1~U4 ajustando o nível de resistência para cada segmento individual. Depois, o Programa será salvo automaticamente para uso futuro. U0 ENTER pode ser ajustado o mesmo que U1~U4, mas este Programa não pode ser salvo.

E. H.R.C CONTROLE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Selecione sua Frequência Cardíaca desejada, escolhendo entre um dos programas préajustados 55%, 75% ou 90%. Favor ENTRAR com sua idade nos dados de usuário para garantir que sua frequência cardíaca desejada seja ajustada corretamente. O display PULSO piscará quando você atingir sua frequência cardíaca desejada de acordo com o Programa escolhido.

- i. 55% -- PROGRAMA DE DIETA
- ii. 75% -- PROGRAMA DE SAÚDE
- iii. 90% -- PROGRAMA DE ESPORTES
- iv. OBJETIVO—FREQUENCIA CARDÍACA DESEJADA AJUSTADA PELO USUÁRIO

F. RECUPERAÇÃO

Quando terminar os exercícios, pressionar RECUPERAÇÃO. Para RECUPERAÇÃO funcionar corretamente, precisa a entrada de sua Frequência Cardíaca. O TEMPO contará regressivo a partir de 1 minuto e depois seu nível de fitness de F1 a F6 será mostrado.

NOTA: durante a RECUPERAÇÃO, não operam outros displays .

F 1 ~ F 6 = NÍVEL DE FREQUENCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO

ENTRADAS operacionais: 1. Pressionar a tecla H.R.C para iniciar o H.R.C.
2. Obter o resultado em F1 - F6.

Condição	Score	Freq. Cardíaca
Excelente	F1	Acima de 50
Boa	F2	40 ~ 49
Média	F3	30 ~ 39
Razoável	F4	20 ~ 29
Ruim	F5	10 ~ 19
Muito ruim	F6	Abaixo de 10

G. DADOS DE USUÁRIO

U0~U4 são os Programas Pessoais do usuário (ver Personal). Os usuários devem INSERIR sexo, idade, altura e peso. Somente os dados de U1 a U4 serão salvos. U0 é para usuários casuais.

DICAS: 1. Opção: Plugar o Adaptador AC (6 VOLT, 1 A). 2. Não molhe o monitor.