

BIKE SMART ADVANCED 13K



Atenção - Leia todas as instruções antes de usar sua Bike MegaGym.
É importante que sua Bike receba manutenção regular para prolongar sua vida útil.
Deixar de fazer a manutenção regular do produto pode anular a garantia

1. Instruções de Segurança - 02
2. Manutenção Diária - 03
3. Partes detalhes - 04
4. Instruções de instalação - 05 à 11
5. Instruções de ajuste - 12 à 16
6. Instruções de Ajuste - 16
7. Guia de Início - 17 e 18.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Certifique-se de que o botão de ajuste de altura do assento esteja devidamente travado e não interfira na amplitude de movimento da bicicleta.
 2. Mantenha crianças e animais de estimação longe deste produto.
 3. Não insira objetos ou partes do corpo em quaisquer aberturas da bicicleta.
 4. O peso do usuário não deve exceder a capacidade máxima de peso.
 5. Aguarde até que o volante e os pedais parem de girar antes de desmontar. A falha em fazer isso pode resultar em perda de controle e lesões graves.
 6. Se você sentir qualquer desconforto, como tontura ou dificuldade para respirar, pare de pedalar gradualmente e desmonte com cuidado.
 7. Não gire os pedais manualmente. Evite tocar em quaisquer dispositivos mecânicos em movimento, pois isso pode causar lesões.
 8. Mantenha uma hidratação adequada durante o seu exercício.
 9. Use este equipamento de acordo com as instruções no manual do usuário e aqueça-se adequadamente antes de se exercitar.
 10. Evite se exercitar em altas velocidades ou intensidades sem primeiro determinar seu nível de condicionamento físico básico e obter a autorização de um médico. Antes de tentar sprints de alta intensidade e curta distância, preste atenção à sua condição física, postura e velocidade gerenciável.
 11. Por favor, use roupas de ciclismo profissionais ou roupas esportivas justas, e use tênis atléticos com coberturas de pé justas para evitar lesões por serem puxados ou presos no equipamento.
 12. Não use o produto sem calçados apropriados e não use o produto descalço.
 13. Treinamento inadequado ou excessivo pode causar lesões.
 14. Antes de cada uso, inspecione a bicicleta em busca de folgas ou danos.
 15. Não modifique a bicicleta sem autorização ou use acessórios não originais. Não profissionais estão proibidos de abrir o case para evitar danos ao equipamento.
 16. Pacientes com hipertensão, doenças cardíacas, espondilose lombar, mulheres grávidas, pessoas com dificuldades de mobilidade, etc., devem obter o consentimento de um médico antes do uso.
 17. Se você sentir tontura ou dor no peito ou outro desconforto durante o exercício, pare de se exercitar imediatamente e vá ao hospital para exame.
 18. Se o produto apresentar mau funcionamento, pare de usá-lo imediatamente.
 19. Este produto não é destinado à reabilitação médica.
 20. Por favor, use o produto em uma superfície plana e limpa.
 21. Realize manutenção preventiva regularmente.
 22. Não exponha este produto à umidade. Este produto não é adequado para uso ao ar livre ou em ambientes úmidos.
 23. Este produto é projetado apenas para uso doméstico e não é destinado a equipamentos de fitness médico. Ele tem uma capacidade máxima de carga de 150 kg.
 24. Durante o exercício, aguarde até que o volante e os pedais parem de girar antes de desmontar ou aplicar o freio de emergência. A falha em fazer isso pode resultar em perda de controle e lesões.
 25. Gire o botão do componente para a direita até que esteja totalmente apertado para travar o dispositivo correspondente.
 26. Ao usar um suporte para tela de bicicleta, o dispositivo precisa ser colocado no centro para evitar que caia.
 27. Certifique-se de que seus pés estejam colocados nas coberturas de borracha dos pedais e aperte a bandagem para evitar que seus pés saiam dos pedais e causem perigo.
- Por favor, leia atentamente. O uso inadequado pode resultar em lesões pessoais!

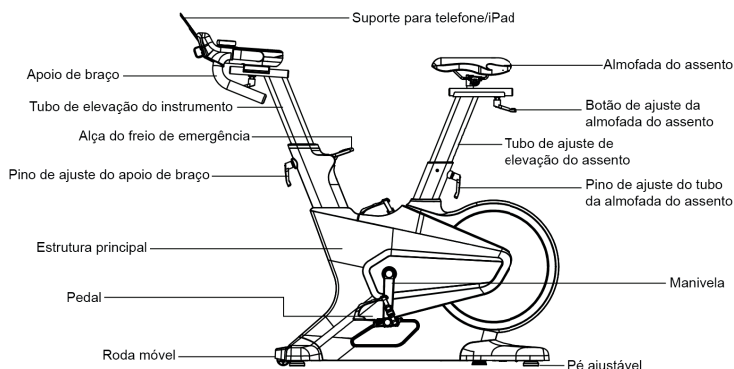
MANUTENÇÃO DIÁRIA

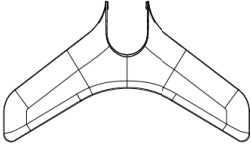
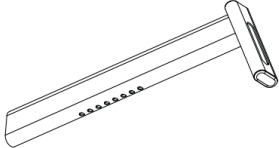
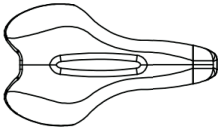
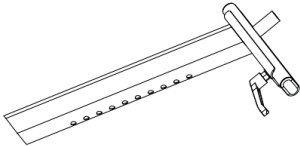
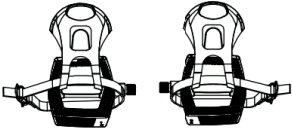
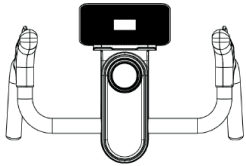
1. A bicicleta de spinning deve ser colocada em uma superfície seca, ventilada e plana. Se não estiver em uso por períodos prolongados, cubra-a com uma capa para mantê-la limpa e organizada.
2. Após o exercício, limpe qualquer suor do quadro com um pano seco. Não use um pano molhado para evitar ferrugem.
3. Verifique a polia da correia em busca de rachaduras, danos ou desalinhamento, e ajuste ou substitua a correia prontamente. Limpe as ranhuras da correia regularmente para evitar que a correia salte ou caia.
4. Verifique regularmente todos os parafusos da bicicleta em busca de parafusos soltos ou caindo. Aperte ou substitua-os prontamente.
5. Verifique o botão de resistência com frequência para ver se está solto ou caindo, e para ver se o valor da resistência é razoável, a fim de calibrar o valor da resistência a tempo.
6. Verifique regularmente os parafusos entre os pedais e os manivelas em busca de folgas, e aperte-os prontamente.
7. Verifique regularmente o assento em busca de folgas, e aperte-os prontamente. Limpe o assento com um pano de algodão para mantê-lo seco.

AVISO

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Isso é especialmente importante para indivíduos com mais de 35 anos ou aqueles com problemas de saúde existentes. Leia todas as instruções antes de usar qualquer equipamento.

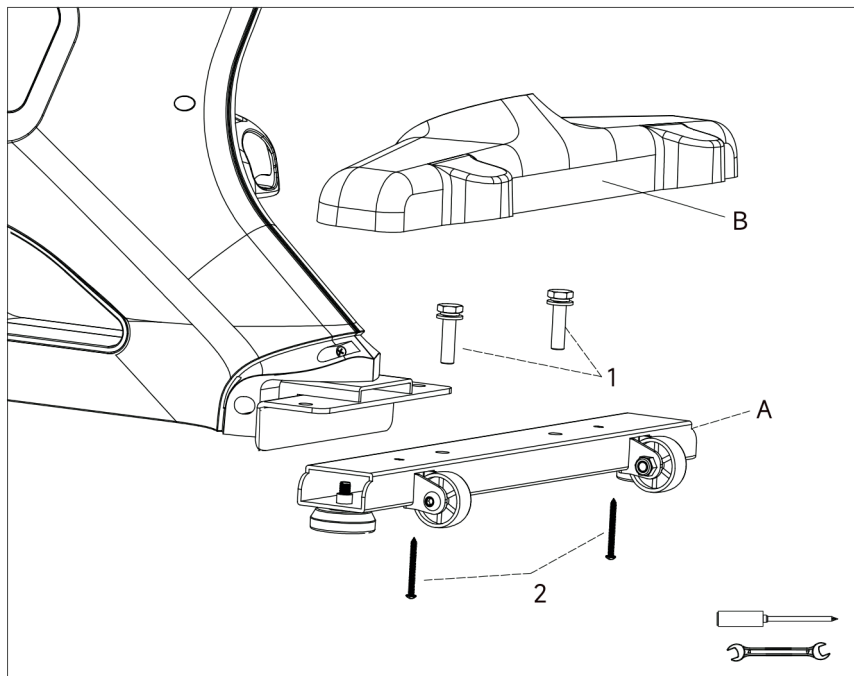
VISÃO GERAL DO PRODUTO



A. Tubo do pé dianteiro	B. Tapa do tubo do pé dianteiro
	
C. Tubo do pé traseiro	D. Tapa do tubo do pé traseiro
	
E. Tubo de levantamento do instrumento	F. Almofada do assento
	
G. Tubo de ajuste de levantamento do assento	P. Pedal
	
H. Montagem do apoio de braço	
	

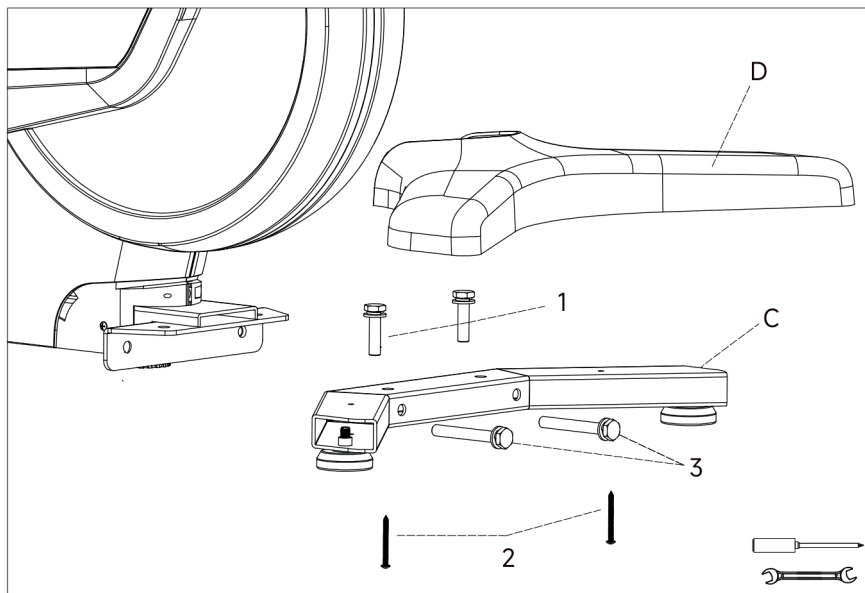
PASSO 1

Instalação dos tubos do pé dianteiro e traseiro: Encontre o tubo do pé dianteiro A e a proteção do tubo do pé dianteiro B na embalagem, remova os dois parafusos hexagonais 10*40 pré-instalados no tubo do pé dianteiro, passe-os através da chapa do quadro principal para travar o tubo do pé dianteiro A, depois encaixe a proteção do pé dianteiro B no tubo do pé dianteiro A, incline a máquina e use dois parafusos autoperfurantes 4,2*35 para passar através do tubo do pé dianteiro e travar a proteção do pé dianteiro B.



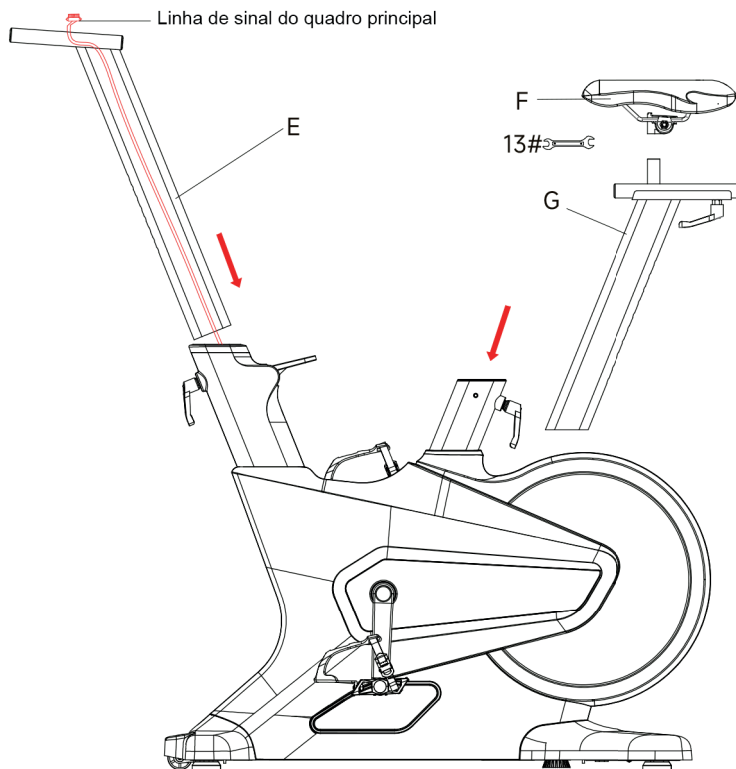
PASSO 2

Instalação do tubo do pé traseiro: Encontre o tubo do pé traseiro C e a tampa do tubo do pé traseiro D na embalagem, remova os dois parafusos sextavados externos 10*45 pré-instalados no tubo do pé traseiro, depois remova os dois parafusos sextavados externos 10*80 pré-instalados no tubo do pé traseiro, prenda o tubo do pé traseiro C através da chapa metálica do quadro principal, em seguida incline a máquina e use dois parafusos autorroscantes 4,2*35 para passar pelo tubo do pé dianteiro e prender a tampa do tubo do pé traseiro D.



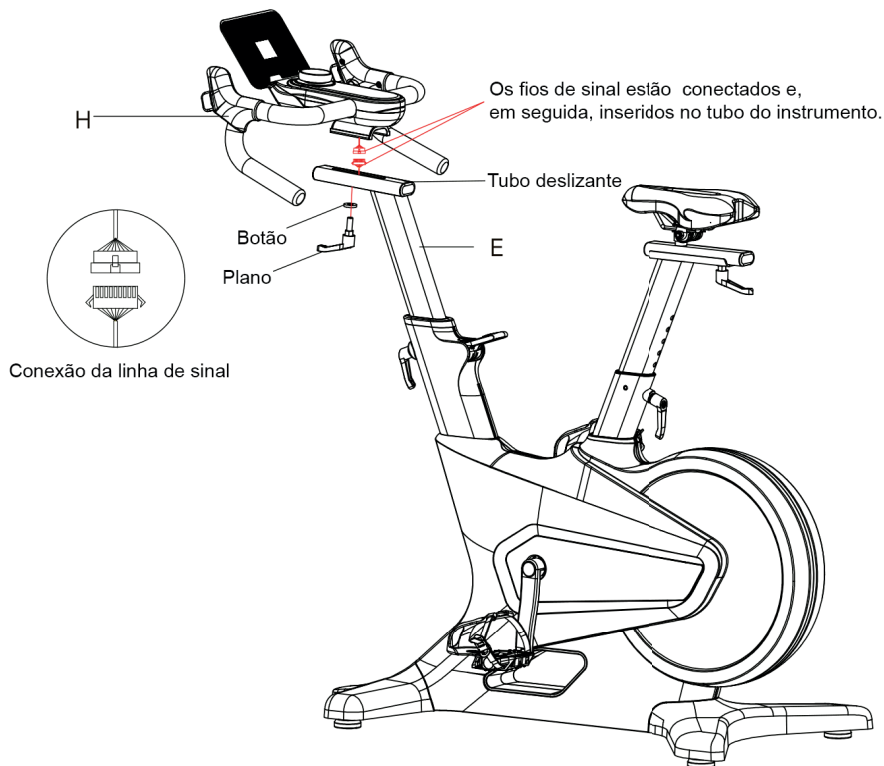
PASSO 3

Instalação do tubo de ajuste: Encontre o tubo do instrumento E, depois passe a linha de sinal principal pelo tubo do instrumento, puxe o pino de ajuste do apoio de braço dianteiro e insira o tubo do instrumento E no tubo fixo dianteiro do quadro principal. Encontre o tubo de ajuste de elevação da almofada do assento G, puxe o pino de ajuste e insira o tubo da almofada do assento G no tubo fixo traseiro do quadro principal. Use uma chave 13# para fixar a almofada do assento F no tubo da almofada do assento.



PASSO 4

Instalação do apoio de braço: 1. Encontre o conjunto do apoio de braço H, conecte o fio de sinal principal que sai do tubo do instrumento E ao fio de sinal do medidor que sai do conjunto do apoio de braço H (por favor, tenha cuidado para não inclinar os pinos, encaixe-os suavemente e não use força excessiva para evitar danificar os pinos), depois coloque o conjunto do apoio de braço H sobre o tubo deslizante, remova o botão, coloque uma arruela plana nele e fixe firmemente contra a porca sob o deslizador do apoio de braço de baixo para cima.

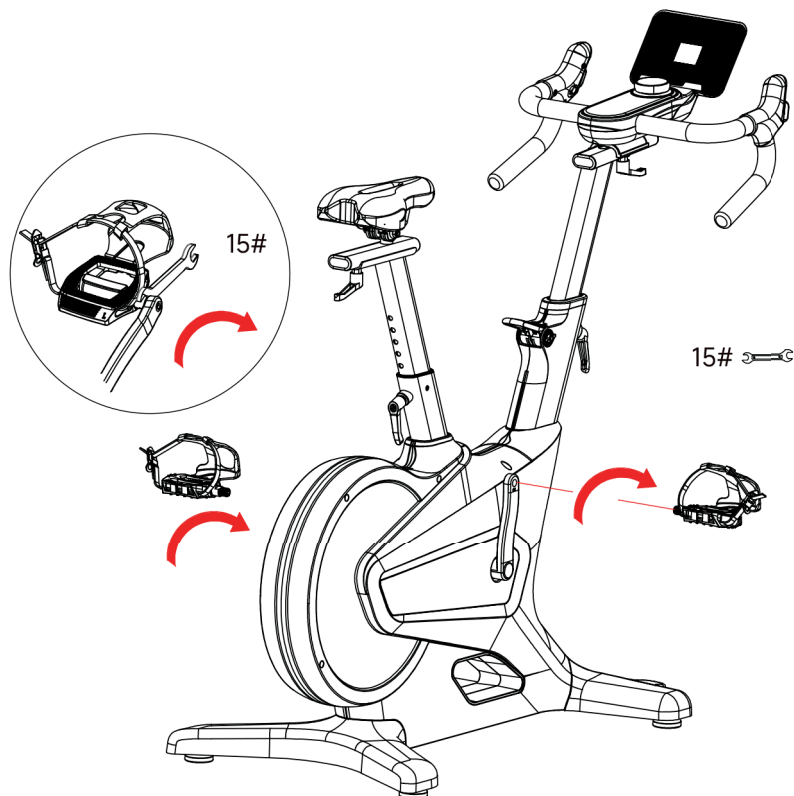


PASSO 5

Instalação do pedal: Encontre o pedal P LR, rosqueie-o no eixo manualmente, alinhe a rosca e, em seguida, aperte o pedal com uma chave 15#.
(Cartão de instruções de instalação incluído no kit de ferramentas)

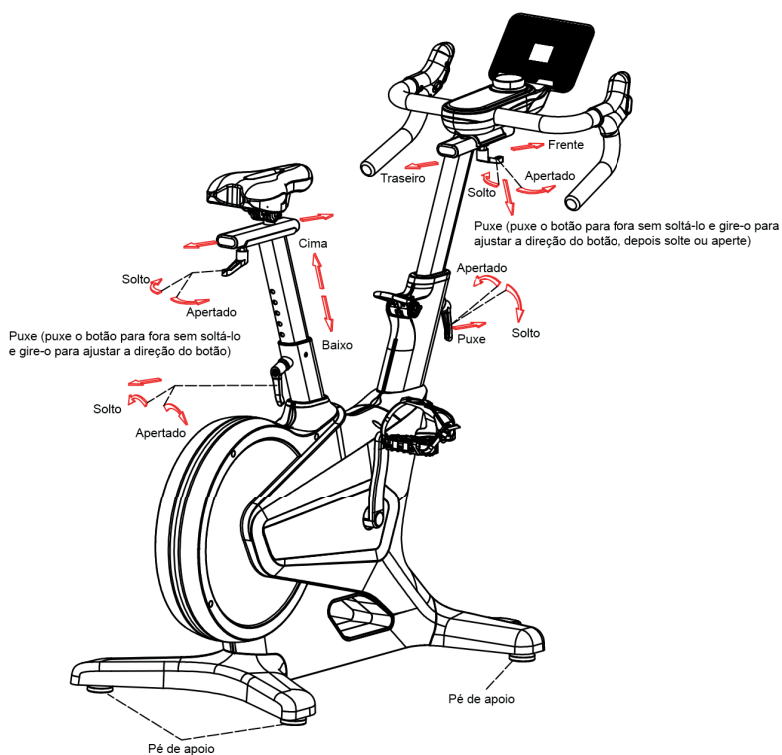
R: Para instalar o pedal direito, gire no sentido horário (aperte conforme a marca de seta).

L: Para instalar o pedal esquerdo, gire no sentido anti-horário (aperte conforme a marca de seta).



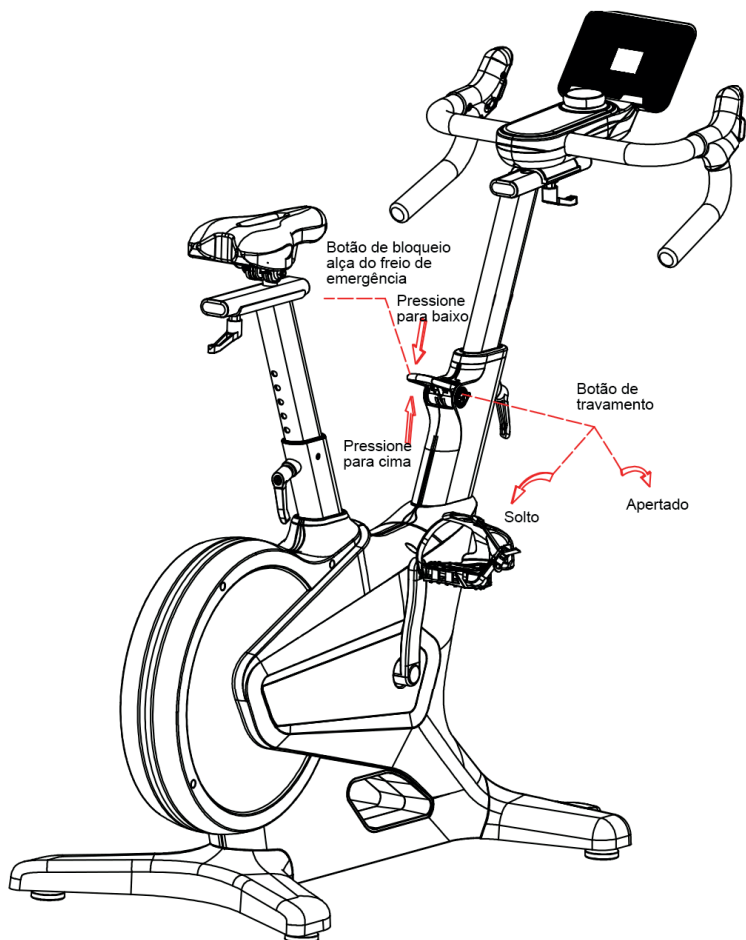
PASSO 6

Ajuste do movimento: De acordo com a indicação da seta, ajuste a firmeza do botão para fazer o tubo deslizante correspondente subir e descer ou mover-se para frente e para trás, atendendo aos requisitos de movimento confortável da elevação própria. Após o ajuste, o tubo deslizante correspondente deve ser travado. Se a bicicleta tremer levemente durante o uso, ajuste os quatro pés, gire-os e eleve ou abaixe-os para manter a bicicleta nivelada até que o tremor desapareça antes de usá-la novamente.



PASSO 7

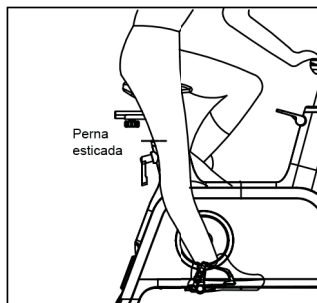
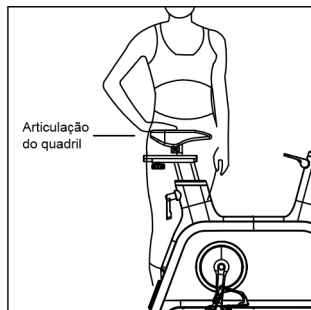
Ajustando seu Movimento: Se você precisar parar durante o exercício ou em uma emergência, pressione a alavanca do freio de emergência conforme indicado pela seta. Para retomar o movimento, levante a alavanca do freio. Se você não se exercitar por um longo período, para evitar que os pedais girem e atinjam crianças, você pode pressionar a alavanca do freio de emergência com uma mão e mantê-la pressionada, enquanto usa a outra mão para girar o botão de travamento na direção da seta para travar a alavanca do freio. Quando precisar se exercitar novamente, afrouxe o botão de travamento e levante a alavanca do freio antes de continuar o exercício.



COMO ENCONTRAR A POSTURA CORRETA PARA MONTAR

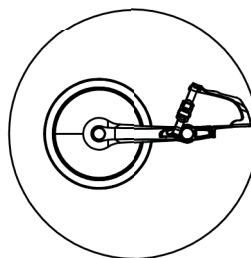
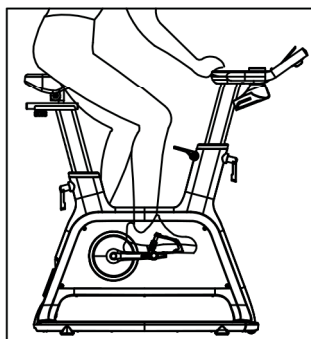
1. Altura do Assento

Fique em pé ao lado do quadro da bicicleta com os pés juntos. Ajuste o assento à altura do quadril (Figura 1). Em seguida, sente-se no assento e pressione o apoio para os pés com os calcanhares até que ele esteja na posição das 6 horas, permitindo que suas pernas se estendam completamente (Figura 2).



2. Posição do Assento Frente-trás

Coloque o seu sapato direito no bolso do pé, pressione o pedal e posicione-o na posição das 3 horas, com a frente do seu joelho alinhada perpendicular ao pedal. Esta é a posição correta (Figura 3).

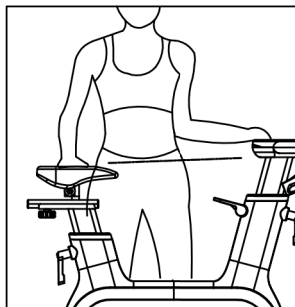
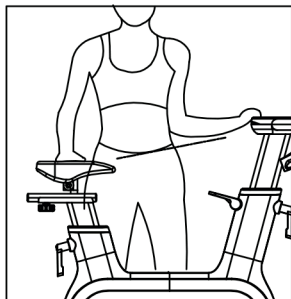


3. Ajuste a altura do apoio de braço apropriada

Cada usuário pode ajustar a altura do apoio de braço de acordo com sua altura e experiência de condução.

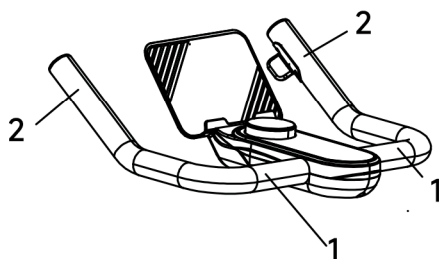
Recomendamos: para usuários iniciantes (Figura 4), a altura do apoio de braço deve estar ligeiramente acima da almofada do assento; para usuários experientes (Figura 5), a altura do apoio de braço deve estar paralela ou um pouco abaixo da almofada do assento.

Para usuários com tensão muscular lombar ou espondilose lombar, recomenda-se ajustar os apoios de braço para uma posição mais alta ao se exercitar com a consentimento do médico.



4. Diagrama de Posição do Guidão

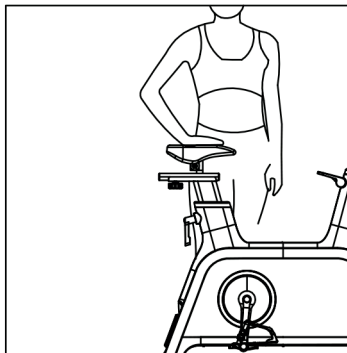
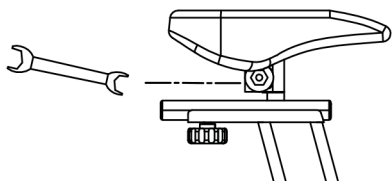
Durante o passeio, seu instrutor fornecerá orientações sobre as posições correspondentes do guidão, conforme mostrado no diagrama:



1. Primeira posição
2. Segunda posição

5. Ajuste do Ângulo do Assento

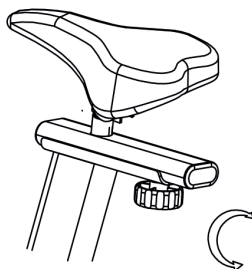
Use uma chave aberta nº 13 para girar levemente as porcas em ambos os lados da parte inferior do assento (Figura 6). Pressione manualmente a parte superior do assento para ajustá-lo a um ângulo confortável (recomenda-se inclinar a cabeça para baixo um nível). Depois de ajustado, aperte as porcas em ambos os lados.



Recomendação: Se você sentir algum desconforto nas nádegas durante a pedalada, pode ajustar o assento para baixo.

6. Método de Ajuste do Assento

Para ajustar o assento para frente ou para trás: Afrouxe o botão 1-2 voltas conforme mostrado para mover o assento para frente ou para trás. Uma vez que a posição seja adequada para o seu uso, aperte o botão conforme mostrado.



7. Usando o Freio de Emergência

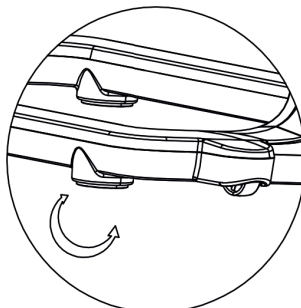
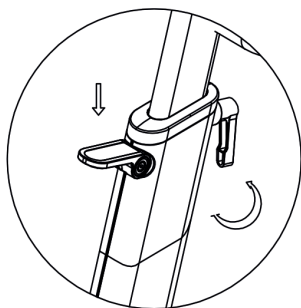
Pressione a alavanca vermelha de freio de emergência STOP para baixo, conforme mostrado na figura.

Isso fará com que a roda livre da bicicleta pare. Solte a alavanca e ela retornará ao lugar devido à mola interna.

Observação: Sempre trave os freios quando a bicicleta não estiver em uso.

8. Instruções para Nivelamento da Bicicleta

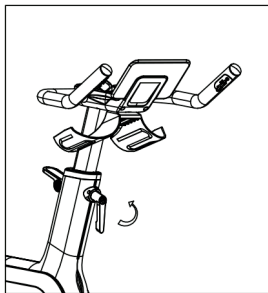
Se a bicicleta apresentar leve balanço durante o uso, ajuste os quatro pés sob as barras transversais dianteira e traseira girando-os para cima ou para baixo para manter uma posição nivelada até que o balanço desapareça antes do uso.



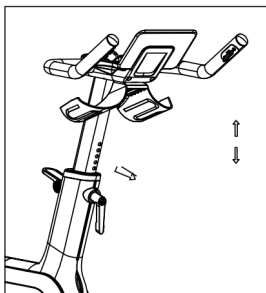
9. Ajustando a Altura do Apoio de Braço

Afrouxe o pino de puxar em forma de L no sentido anti-horário 2-3 voltas, conforme mostrado. Puxe o pino para fora com uma mão enquanto move o tubo do medidor do apoio de braço para cima ou para baixo com a outra mão para ajustar a altura a um nível confortável para o seu exercício. Após fixar, aperte o pino de puxar no sentido horário.

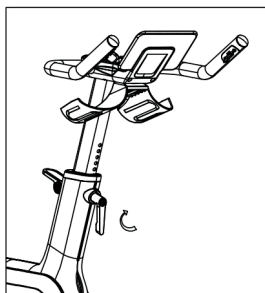
Desaperte o pino de tração no sentido anti-horário



Puxe o botão para fora e ajuste ao mesmo tempo o tubo de ajuste do assento



Então aperte o pino de travamento no sentido horário

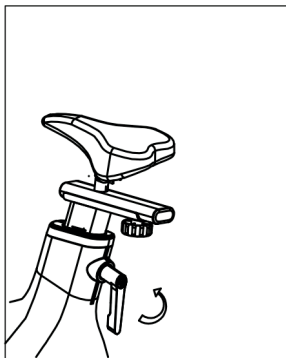


***Observação:** Ao ajustar o tubo do instrumento, não ultrapasse a marca "STOP" no tubo do instrumento.

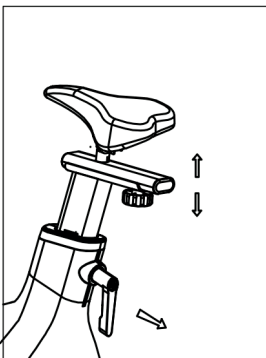
10. Ajuste o Assento para Cima e para Baixo

Para ajustar a altura do tubo do assento, solte o botão no sentido anti-horário 2-3 voltas, como mostrado. Em seguida, com uma mão, puxe o pino para fora enquanto usa a outra mão para mover o tubo do assento para cima ou para baixo até uma altura confortável para sua atividade. Uma vez seguro, aperte o pino no sentido horário.

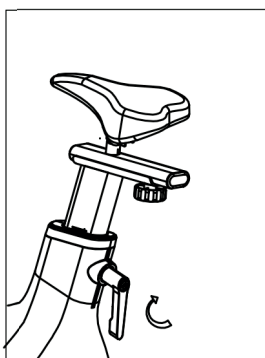
Desaperte o pino de tração no sentido anti-horário



Puxe o botão para fora e ajuste o tubo de ajuste do assento ao mesmo tempo



Então aperte o pino de travamento no sentido horário.



*** Observação:** Ao ajustar o tubo do selim, não ultrapasse a marca "STOP" no tubo do selim.

START GUIDE

A imagem à direita lista as posturas corretas para vários exercícios básicos de alongamento. Ao fazer exercícios de alongamento, os movimentos devem ser lentos e não súbitos.

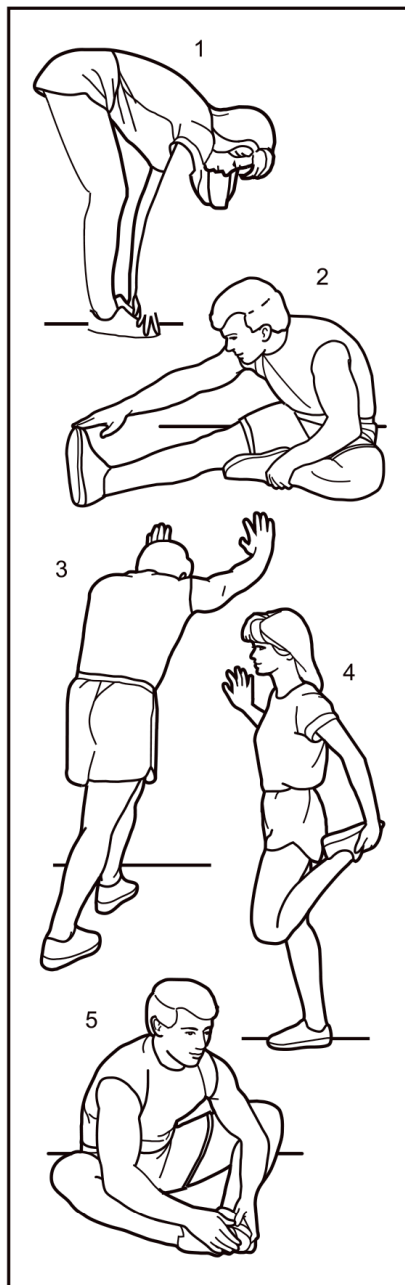
Fique com os joelhos ligeiramente dobrados e os quadris inclinados para frente. Relaxe suas costas e ombros enquanto toca seus dedos dos pés o mais longe possível. Mantenha por 15 segundos e relaxe. Repita três vezes. Alongamentos: ligamentos, joelhos internos e costas.

Sente-se com uma perna para frente. Traga a sola do outro pé em direção ao seu corpo e coloque-a na coxa interna da perna estendida. Toque seus dedos dos pés o mais para frente possível. Mantenha por 15 segundos e relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamentos: ligamentos, parte inferior das costas e virilha.

Fique com as pernas para frente e o corpo para frente, suas mãos contra a parede. Endireite sua perna de trás e mantenha seu pé plano no chão. Dobre sua perna da frente e mova seu corpo para frente, seus quadris em direção à parede. Mantenha por 15 segundos e relaxe. Repita três vezes para cada perna. Para alongar ainda mais o tendão de Aquiles, dobre sua perna de trás ao mesmo tempo. Alongamentos: panturrilha, tendão de Aquiles e tornozelo.

Use uma mão contra a parede para equilíbrio e use a outra mão para pegar seu pé atrás. Traga seus calcanhares o mais próximo possível de suas nádegas. Mantenha por 15 segundos e relaxe. Repita três vezes em cada perna. Alongamentos: quadríceps e nádegas.

Sente-se com os pés voltados um para o outro e os joelhos virados para fora. Puxe seus pés o mais próximo possível de sua virilha. Mantenha por 15 segundos e relaxe. Repita três vezes. Alongamentos: quadríceps e nádegas.



START GUIDE

Como melhorar o efeito do exercício

15-25mins Frequência cardíaca máxima: A faixa alvo de exercício é mostrada abaixo

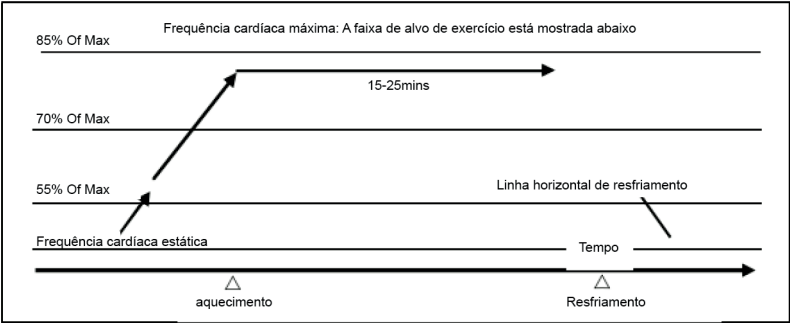
Frequência cardíaca estática

Linha horizontal de resfriamento

Tempo

aquecimento

Resfriamento



Métodos para manutenção e solução de problemas

1. Verifique regularmente se os parafusos e porcas de cada parte estão apertados, se o botão de ajuste está travado, se a parte rotativa é flexível e se há partes desgastadas ou danificadas. A condição dessas partes é boa, e a segurança do equipamento é garantida; 2. Depois que as partes desgastadas ou danificadas forem encontradas, elas devem ser imediatamente removidas ou enviadas ao centro de manutenção para reparo. Pode ser usado após o reparo.
3. Mantenha o equipamento limpo, mas não limpe com solução ácida, alcalina ou orgânica. 4. Método de falha e solução de problemas:.

Hitch	Razão	A exclusão	Observação
A prateleira está irregular	1. o chão está irregular ou tem detritos. 2. a estrutura não está nivelada quando a base é montada.	1. Remova os detritos. 2. Solte o parafuso de conexão da estrutura e nivele a base antes de nivelar os parafusos. 3. Ajuste a manga excêntrica do pé do tubo inferior traseiro.	Usuário
A mão não está estável	A linha solta	Aperte o parafuso	Usuário
As partes atingidas têm um som	Desregulação das junções de hiato	Ativar o ajuste da capa	Centro de serviço
Gire fracamente	Aumento da lacuna de resistência magnética. O pequeno torneiro está danificado	1. Abra a tampa para ajuste. 2. Substitua. 3. Abra a tampa para ajuste.	Centro de serviço



**SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO
CLIENTE MEGAGYM**

WHATSAPP 11 94395-3076
E-MAIL: sac@megagym.com.br

Horário de atendimento:
segunda à quinta-feira: 8h às 18h
sexta-feira: 8h às 17h

**SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS
@MEGAGYMEQUIPAMENTOS**



WWW.MEGAGYM.COM.BR