



SPORTS



Manual de usuario / Manual do usuário: MTDP-PH0100-13KG

Importante: Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual para futuras referencias. Leia todas as instruções cuidadosamente antes de utilizar o produto. O fabricante não assume responsabilidade por danos ou lesões à sua pessoa ou à propriedade pelo uso deste equipamento.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IMPORTANTE

LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.
- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie las superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

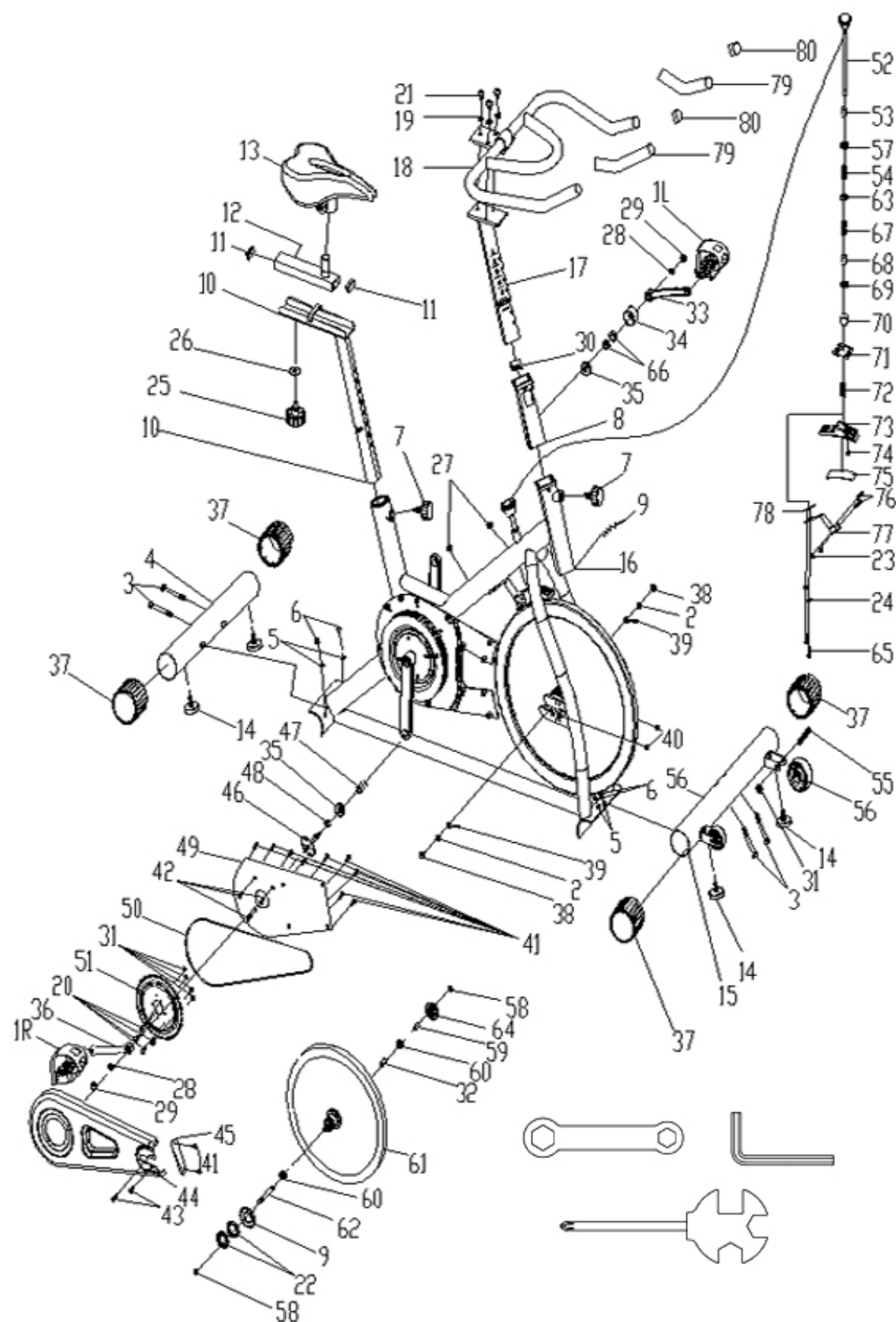
LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1L	Pedal izquierdo	1
1R	Pedal derecho	1
2	Arandela plana	2
3	Perno roscado M8*73	4
4	Estabilizador trasero	1
5	Arandela plana ø8	4
6	Tuerca ciega M8	4
7	Perilla de ajuste M16*1.5	2
8	Buje plástico	1
9	Piñon	1
10	Poste vertical del asiento	1
11	Terminación 2	2
12	Poste del asiento	1
13	Asiento	1
14	Tope M8*25	4
15	Estabilizador frontal	1
16	Estructura principal	1
17	Poste del manillar	1
18	Manillar	1
19	Arandela abierta	3
20	Perno M8*16	4
21	Perno M8*20	3
22	Tuerca	2
23	Tuerca	2
24	Arandela abierta 1	2
25	Perilla M8*15	1
26	Arandela plana 1	1
27	Terminación 1	2
28	Tuerca 1	2
29	Terminación ø23	2
30	Terminación 2	1
31	Tuerca	6
32	Piñon pequeño	1
33	Brazo izquierdo del cigüeñal	1
34	Protector del cigüeñal	1
35	Rulemán 6004ZZ	2
36	Brazo derecho del cigüeñal	1
37	Terminación 5	4
38	Tuerca 2	2
39	Perno M6*58	2
40	Tuerca M6	2

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
41	Tornillo ST4.2*19	11
42	Tornillo ST4.2*19	3
43	Tornillo ST4.8*13	2
44	Protector externo de la cadena	1
45	Protector pequeño de la cadena	1
46	Cubierta del rulemán	1
47	Buje largo	1
48	Buje corto	1
49	Protector interno de la cadena	1
50	Cadena	1
51	Piñon grande	1
52	Perilla	1
53	Buje plástico	1
54	Resorte 1	1
55	Perno M8*40	2
56	Rueda de transporte	2
57	Arandela plana 2	1
58	Tuerca 2	2
59	Buje	1
60	Rulemán 6001ZZ	2
61	Flywheel	1
62	Eje del flywheel	1
63	Tuerca 2	1
64	Protector del flywheel	1
65	Perno 2	2
66	Tuerca	1
67	Resorte 2	1
68	Buje	1
69	Arandela plana 1	1
70	Tuerca ciega 1	1
71	Protector del resorte	1
72	Resorte 3	1
73	Bloque plástico	1
74	Encastre plástico	1
75	Bloque de frenado	1
76	Perno 1	2
77	Freno de resorte	1
78	Arandela plana 2	1
79	Goma espuma	2
80	Terminación	2

DIAGRAMA EXPLOTADO



PASOS PARA ENSAMBLAR

PREPARACIÓN

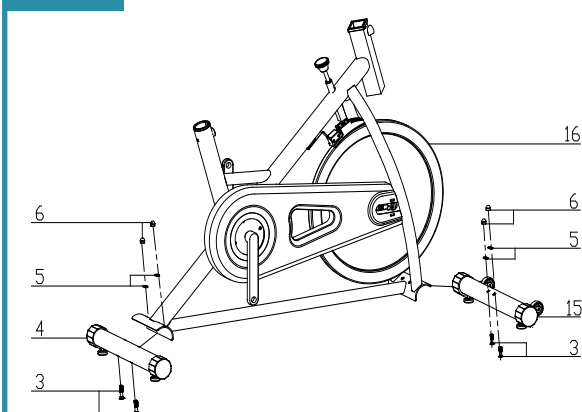
- A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.
- B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.
- C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

El aparato soporta un peso máximo de 100kg.

Paso 1

- A. Una el estabilizador frontal (15) a la estructura principal (16) y ajuste con dos arandelas planas (5), dos tuercas (6) y dos pernos (3).
- B. Una el estabilizador trasero (4) a la estructura principal (16) y ajuste con dos arandelas planas (5), dos tuercas (6) y dos pernos (3).

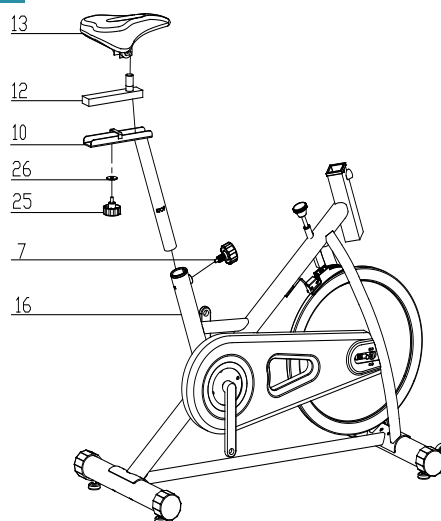
Paso 1



Paso 2

- A. Deslice el poste del asiento (12) dentro del poste vertical del asiento (10). Alinee los orificios y cuando esté en la posición deseada ajuste con la perilla (25) y una arandela plana (26).
- B. Fije el asiento (13) al poste del asiento (12) con una arandela plana (5) y una tuerca (31).
- C. Inserte el poste vertical del asiento (10) dentro de la estructura principal (16), alinee los orificios y ajuste con la perilla (7). La altura del asiento puede ajustarse una vez que el equipo esté totalmente ensamblado.

Paso 2

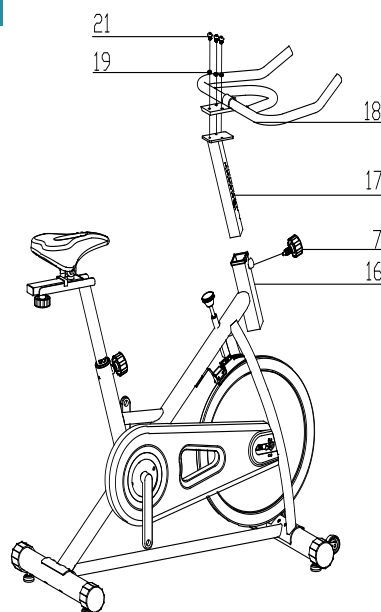


Paso 3

- A. Deslice el poste del manillar (17) dentro de la estructura principal (16). Tire la perilla de ajuste (7) hacia afuera, alinee los orificios y ajuste con la perilla (7) nuevamente.
- B. Fije el manillar (18) al poste del manillar (17) con una arandela abierta (19) y el perno (21).

Atención: asegúrese que el manillar se encuentre ajustado correctamente.

Paso 3

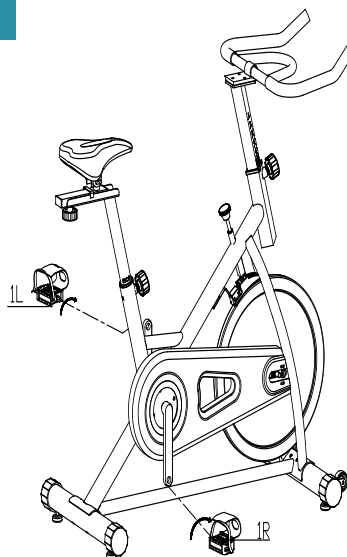


Paso 4

A. Conecte los pedales izquierdo y derecho (1L&1R), en los respectivos brazos del cigüeñal. Se considera el lado derecho del equipo desde la posición de sentado.

Nota: el pedal derecho debe ser ajustado girándolo en sentido horario y el pedal izquierdo debe girarse en sentido anti-horario.

Paso 4



AJUSTE DE TENSION

A. Ajuste de tensión: Incrementando o reduciendo la tensión le permitirá variar el nivel de resistencia del ejercicio.

- Para incrementar la tensión y la resistencia (requiere de mayor fuerza en el pedal), gire la perilla de tensión y freno de emergencia [52] hacia la derecha.
- Para reducir la tensión y la resistencia (requiere de menos fuerza en el pedal), gire la perilla de tensión y freno de emergencia [52] hacia la izquierda.

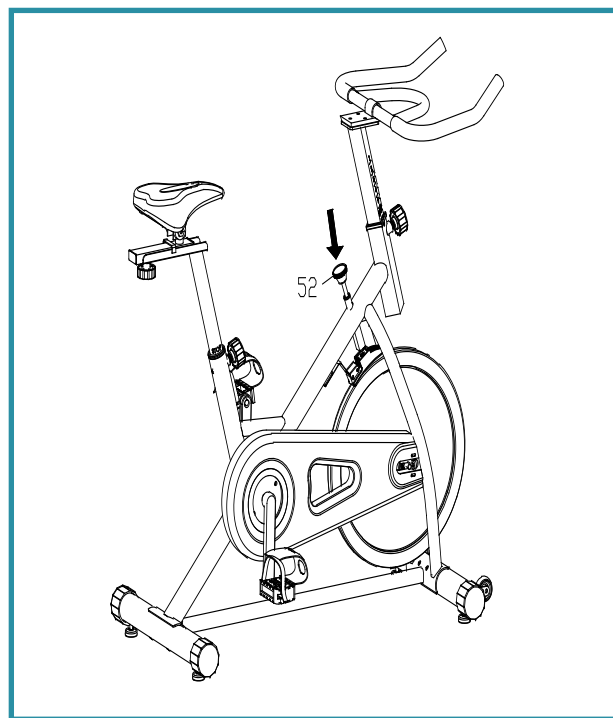
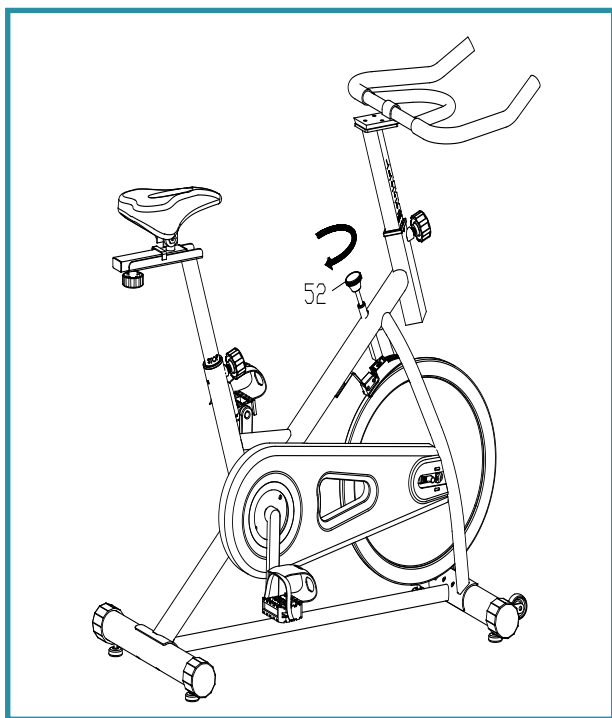
B. Freno de emergencia: Utilice esta función cuando deba bajarse o detener la rueda de la bicicleta. Para

frenar el equipo simplemente presione la perilla [52] hacia abajo.

Ajuste

Altura del asiento: afloje la perilla [7] del poste vertical y regule la altura. Luego vuelva a ajustar la perilla. Mover el asiento: afloje la perilla [7] y deslice el asiento hacia adelante o atrás, según su deseo. Una vez regulado, ajuste la perilla nuevamente.

Altura del manillar: afloje la perilla [7] en la estructura principal y regule la altura. Luego vuelva a ajustar la perilla.

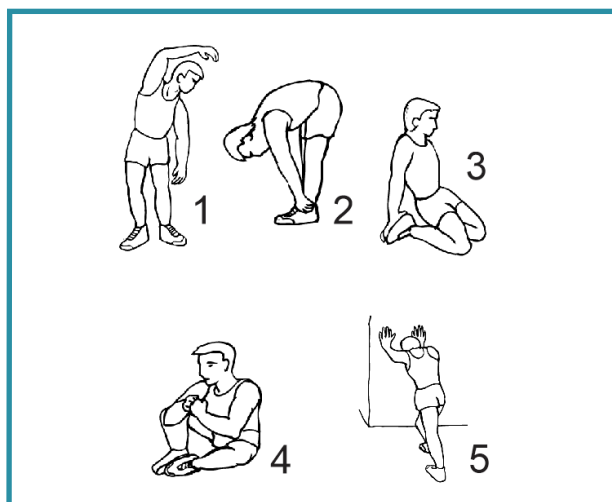


EJERCICIOS

La utilización de esta bicicleta traerá aparejados numerosos beneficios para el usuario. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y junto a una dieta saludable, perderá peso.

Fase 1: Pre calentamiento

Esta etapa lo ayudará a mejorar la circulación sanguínea por el cuerpo y por los músculos involucrados en la ejercitación. Ayuda a reducir el riesgo de lesiones musculares. También se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los indicados en la lista de abajo. Cada uno de estos ejercicios deberá durar no menos de 30 segundos. No fuerce sus músculos. Si siente dolor, deténgase inmediatamente.

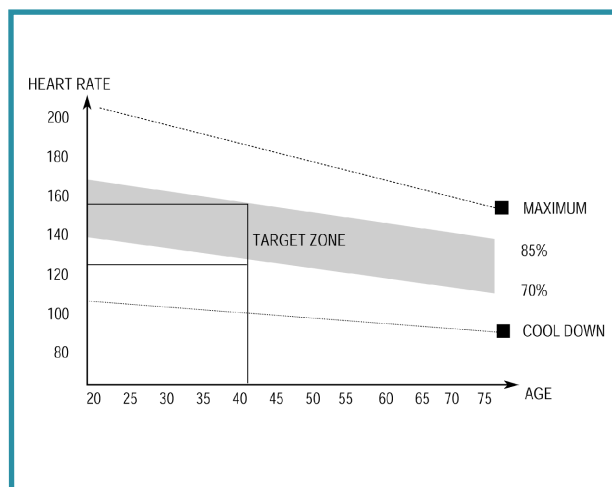


1. Estiramiento lateral
2. Estiramiento posterior
3. Estiramiento externo de muslos
4. Estiramiento interno de muslos
5. Estiramiento de pantorrillas

Fase 2: Ejercitación

Esta etapa requiere un grado de esfuerzo mayor. Luego de un tiempo, los músculos de su pierna serán más flexibles. Mantenga un tiempo de ejercitación constante. El ritmo del ejercicio deberá lograr que el pulso cardíaco se mantenga dentro de la zona gris del gráfico que se muestra abajo.

Esta etapa deberá durar como mínimo 12 minutos, aunque la mayoría de la gente tarda de 15 a 20 minutos.



Fase 3: Enfriamiento

En esta etapa, el sistema cardiovascular y los músculos deben relajarse. Disminuya la velocidad y continúe por 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento no deben ser repetidos.

A medida que el usuario se vuelva más atlético, posiblemente necesite entrenar más duro y por tiempos más prolongados. Se sugiere entrenar en la bicicleta por lo menos tres veces a la semana.

Tonificación De Músculos

Para tonificar sus músculos mientras se encuentra en la bicicleta, usted necesitará aumentar su resistencia. Esto esforzará más a los músculos involucrados y puede que no soporte el entrenamiento por el tiempo que a usted le gustaría. A su vez deberá alterar su plan de entrenamiento, esforzando más a sus piernas en la fase final del entrenamiento.

Posiblemente tenga que reducir la velocidad para mantener su presión cardíaca dentro de la zona gris.

Pérdida De Peso

El factor importante aquí es aumentar el esfuerzo que usted pone en el ejercicio. Cuanto más duro sea el entrenamiento, más calorías se quemarán. Utilización: La perilla de tensión le permitirá alterar la resistencia de la bicicleta. Una alta resistencia hará más dificultoso el pedaleo pero brindará mejores resultados para la ejercitación.

ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

IMPORTANTE

LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO. O FABRICANTE NÃO ASSUME RESPONSABILIDADE POR DANOS OU LESÕES À SUA PESSOA OU À PROPRIEDADE PELO USO DESTES EQUIPAMENTOS.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E MANUTENÇÃO

O dono do equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os usuários estejam informados sobre as medidas de segurança e do uso correto do produto.

- Use o equipamento apenas para o fim destinado, conforme descrito neste manual.
- Colocar o produto sobre uma superfície limpa e nivelada com pelo menos 2 metros de distância livres ao redor. Para proteger o tapete e o chão de possíveis danos, coloque um tapete embaixo do aparelho.
- Mantenha a área de trabalho limpa e bem iluminada. Áreas escuras e desorganizadas podem causar acidentes.
- Mantenha o equipamento dentro de casa, longe da umidade e poeira. Não coloque o aparelho na cabine, garagem, galpão, jardim de inverno, pátio, jardim ou perto de água ou líquidos. Ignorar esta instrução pode causar problemas graves de segurança para o seu equipamento.
- Não opere o equipamento onde produtos em aerossol sejam usados ou quando o oxigênio esteja sendo fornecido.
- Mantenha as crianças menores de 12 anos e animais de estimação afastados da máquina. Não deixe crianças sozinhas no mesmo ambiente que a máquina.
- As pessoas com deficiências físicas ou mentais não devem utilizar o equipamento sem a supervisão de pessoal qualificado.
- As pessoas com tumores malignos, doenças pré-existent, doenças cardíacas ou algum instrumento eletrônico implantado no corpo, devem consultar o seu médico antes de usar o equipamento.
- Este produto não deve ser utilizado por mulheres grávi-

das nem com o período.

- Apenas uma pessoa por vez deve utilizar a máquina.
- Não utilize o equipamento se estiver cansado ou sob a influência de narcóticos, álcool ou medicamentos. Um momento de distração pode causar ferimentos graves.
- Use roupas apropriadas para reduzir o risco de sofrer lesões corporais. Não use roupas largas nem bijuterias; podem ficar presas nas partes em movimento. Use roupas e calçados apropriados para o esporte.
- Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais, pare o exercício imediatamente. Consulte com um médico imediatamente.
- O produto é exclusivo para uso doméstico. Não deve ser utilizado para fins comerciais.
- Nunca use produtos abrasivos ou solventes para limpar o equipamento. Para evitar danos ao computador se tivesse, manter líquidos longe e evitar a luz solar entrar em contato com ele.
- Após cada sessão de exercícios, limpe o computador e outras superfícies do equipamento com um pano umedecido com água ou seco para remover o excesso de transpiração.
- Verifique e aperte todas as partes regularmente. Substitua qualquer parte danificada imediatamente.
- A manutenção correta do produto é fundamental para garantir o melhor desempenho do equipamento. A manutenção inadequada ou a falta dela pode causar danos à vida útil do equipamento.
- Não modifique a inclinação colocando objetos sob o equipamento.

Advertência: Antes de começar um programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é de especial importância para pessoas maiores de 35 anos ou para aquelas pessoas com problemas de saúde preexistentes. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de ginástica.

Guarde estas instruções num lugar seguro para futuras referências.

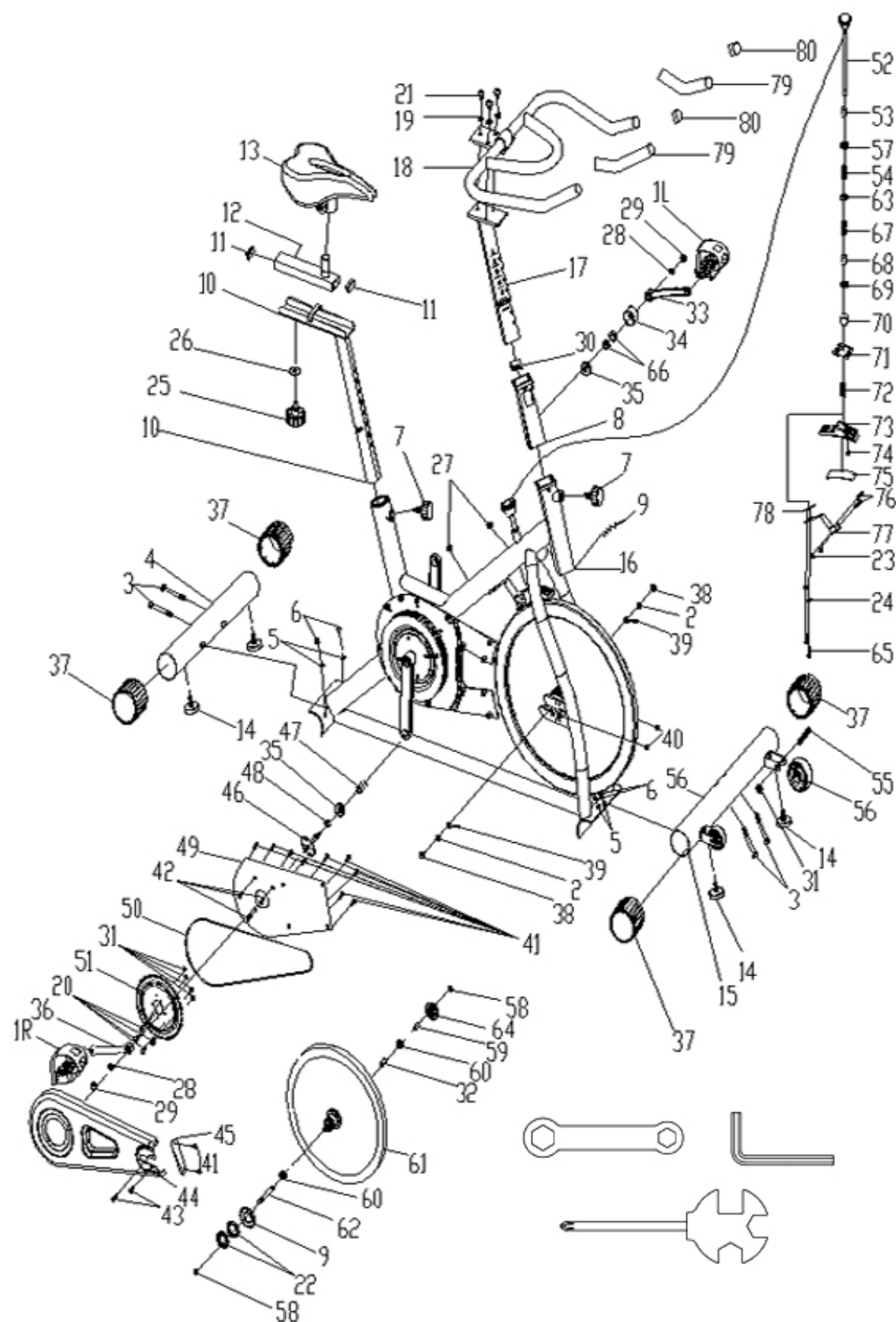
LISTA DE PEÇAS

Nº	DESCRIÇÃO	QTDE.
1L	Pedal esquerdo	1
1R	Pedal direito	1
2	Arruela plana	2
3	Parafuso roscado M8*73	4
4	Estabilizador traseiro	1
5	Arruela plana Ø8	4
6	Porca calota M8	4
7	Maçaneta de ajuste M16*1.5	2
8	Buje plástico	1
9	Pinhão	1
10	Poste vertical do selim	1
11	Terminação 2	2
12	Poste do selim	1
13	Selim	1
14	Topo M8*25	4
15	Estabilizador dianteiro	1
16	Estrutura principal	1
17	Poste do guidão	1
18	Guidão	1
19	Arruela aberta	3
20	Parafuso M8*16	4
21	Parafuso M8*20	3
22	Porca	2
23	Porca	2
24	Arruela aberta 1	2
25	Maçaneta M8*15	1
26	Arruela plana 1	1
27	Terminação 1	2
28	Porca 1	2
29	Terminação Ø23	2
30	Terminação 2	1
31	Porca	6
32	Pinhão pequeno	1
33	Braço esquerdo do virabrequim	1
34	Protetor do virabrequim	1
35	Rolamento 6004ZZ	2
36	Braço direito do virabrequim	1
37	Terminação 5	4
38	Porca 2	2
39	Parafuso M6*58	2
40	Porca M6	2

LISTA DE PEÇAS

Nº	DESCRIÇÃO	QTDE.
41	Parafuso ST4.2*19	11
42	Parafuso ST4.2*19	3
43	Parafuso ST4.8*13	2
44	Protetor externo da corrente	1
45	Protetor pequeno da corrente	1
46	Protetor do rolamento	1
47	Bucha longa	1
48	Bucha curta	1
49	Protetor interno da corrente	1
50	Corrente	1
51	Pinhão grande	1
52	Maçaneta	1
53	Bucha de plástico	1
54	Mola 1	1
55	Parafuso M8*40	2
56	Roda de transporte	2
57	Arruela plana 2	1
58	Porca 2	2
59	Bucha	1
60	Rolamento 6001ZZ	2
61	Flywheel	1
62	Eixo do flywheel	1
63	Porca 2	1
64	Protetor do flywheel	1
65	Parafuso 2	2
66	Porca	1
67	Mola 2	1
68	Bucha	1
69	Arruela plana 1	1
70	Porca calota 1	1
71	Protetor da mola	1
72	Mola 3	1
73	Bloco plástico	1
74	Encaixe plástico	1
75	Bloco de freado	1
76	Parafuso 1	2
77	Freio mola	1
78	Arruela plana 2	1
79	Espuma	2
80	Terminação	2

DIAGRAMA DE MONTAGEM



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PREPARAÇÃO

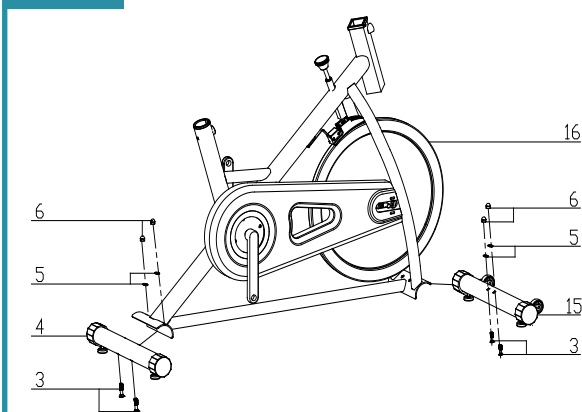
- A. Antes de montar assegure-se de ter espaço suficiente ao redor do produto.
- B. Use as ferramentas fornecidas no pacote para a montagem.
- C. Antes de montar, verifique se todas as peças necessárias estão presentes.

O equipamento deve ser utilizado por pessoas cujo peso corporal não exceda os 100 kg.

Passo 1

- A. Una o estabilizador dianteiro (15) à estrutura principal (16) e aperte com duas arruelas planas (5), duas porcas (6) e dois parafusos (3).
- B. Una o estabilizador traseiro (4) à estrutura principal (16) e aperte com duas arruelas planas (5), duas porcas (6) e dois parafusos (3).

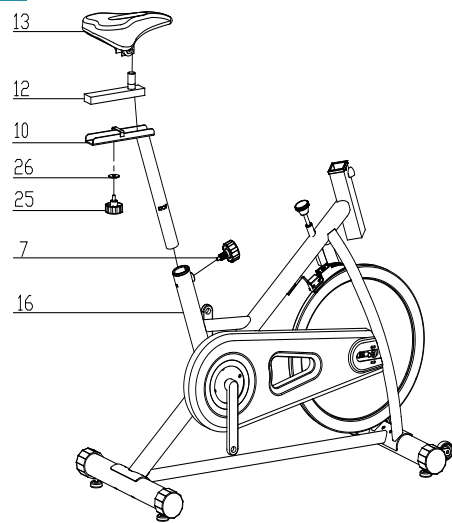
Passo 1



Passo 2

- A. Deslize o poste do selim (12) dentro do poste vertical do selim (10). Alinhe os furos e quando esteja na posição desejada segure com a maçaneta (25) e uma arruela plana (26).
- B. Fixe o selim (13) ao poste do selim (12) com uma arruela plana (5) e uma porca (31).
- C. Insira o poste vertical do selim (10) dentro da estrutura principal (16), alinhe os furos e segure com a maçaneta (7). A altura do selim pode ser regulada depois que o aparelho esteja totalmente montado.

Passo 2

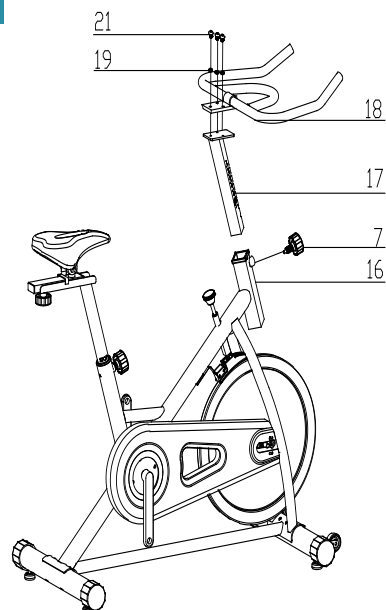


Passo 3

- A. Deslize o poste do guidão (17) dentro da estrutura principal (16). Puxe a maçaneta de ajuste (7) para fora, alinhe os furos e segure com a maçaneta (7) novamente.
- B. Fixe o guidão (18) ao poste do guidão (17) com uma arruela aberta (19) e o parafuso (21).

Atenção: assegure-se que o guidão esteja fixado corretamente.

Passo 3

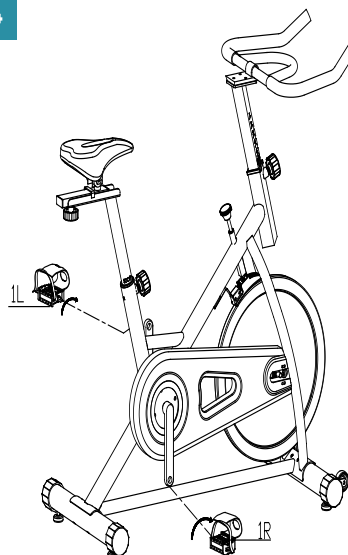


Passo 4

A. Conecte o pedal esquerdo e direito (1L&1R), nos respectivos braços do virabrequim. Considere-se o lado direito do aparelho desde a posição sentado.

Nota: o pedal direito deve ser ajustado girando-o em sentido horário e o pedal esquerdo deve girar-se em sentido anti-horário.

Passo 4



JUSTE DE TENSÃO

A. Ajuste de tensão: Aumentando ou diminuindo a tensão lhe permitirá variar o nível de resistência do exercício.

- Para aumentar a tensão e a resistência (requer maior força no pedal), gire a maçaneta de tensão e freio de emergência (52) para a direita.
- Para diminuir a tensão e a resistência (requer menor força no pedal), gire a maçaneta de tensão e freio de emergência (52) para a esquerda.

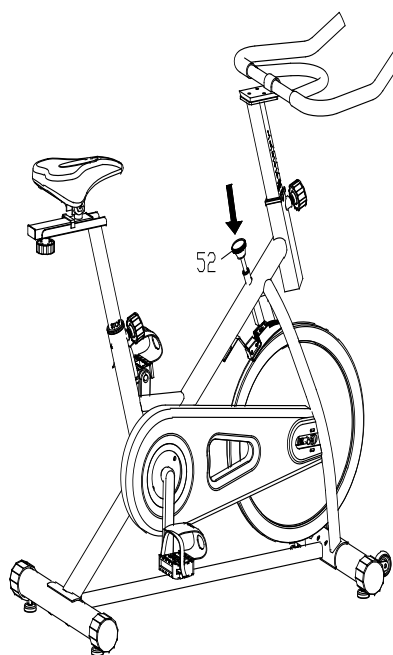
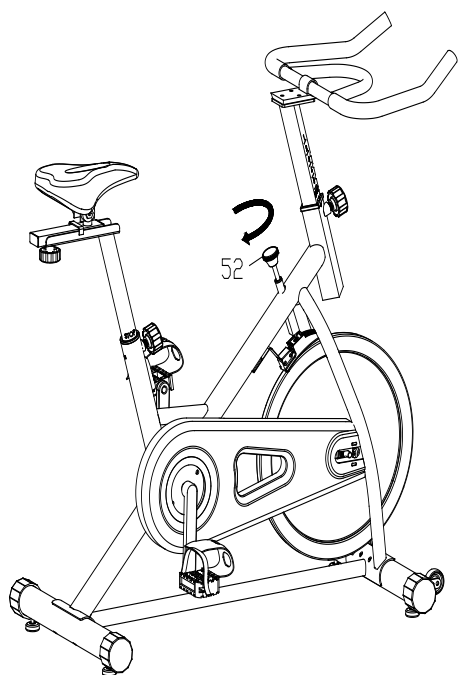
B. Freio de emergência: Utilize essa função quando deva baixar ou parar a roda da bicicleta. Para frear

o aparelho simplesmente pressione a maçaneta (52) para abaixo.

Ajuste

Altura do selim: afrouxe a maçaneta (7) do poste vertical e regule a altura. Seguidamente, ajuste a maçaneta novamente.

Mover o selim: afrouxe a maçaneta (7) e deslize o selim para adiante ou para trás, segundo o desejado. Depois de regulado, ajuste a maçaneta novamente. Altura do guidão: afrouxe a maçaneta (7) na estrutura principal e regule a altura. Seguidamente, ajuste a maçaneta, novamente.

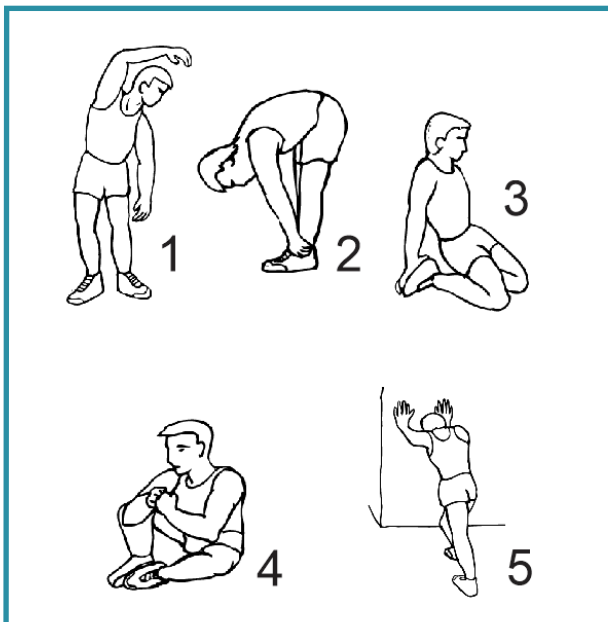


EXERCÍCIOS

O uso deste aparelho trará muitos benefícios para o usuário. Vai melhorar o seu estado físico, tonificará os músculos e junto a uma dieta saudável, o usuário vai emagrecer.

Fase 1: Preaquecimento

Esta etapa ajudará a melhorar a circulação sanguínea pelo corpo inteiro, mas também através dos músculos envolvidos no treinamento. Ajuda a reduzir o risco de câibra e de lesão muscular. É recomendável fazer exercícios de alongamento como os indicados na lista embaixo. Cada um destes exercícios deve ter uma duração de pelo menos 30 segundos. Não force seus músculos. Se sentir dor pare imediatamente.

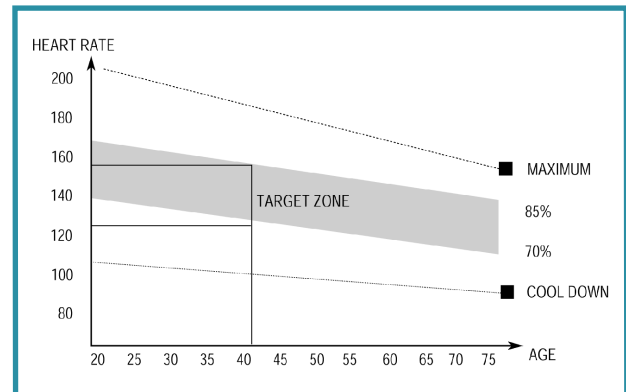


1. Alongamento lateral
2. Alongamento posterior
3. Alongamento externo de coxas
4. Alongamento interno de coxas
5. Alongamento das panturrilhas

Fase 2: Exercício

Nesta fase é necessário um grau de esforço maior. Após um período de tempo os músculos das pernas se tornarão mais flexíveis. Mantenha um tempo de exercício constante. O ritmo do exercício deverá conseguir que a frequência cardíaca permaneça dentro da Target Zone, cor cinza do gráfico mostrado abaixo.

Esta etapa deve durar pelo menos 12 minutos embora a maioria das pessoas fazem de 15 a 20 minutos.



Fase 3: Esfriamento

Nesta fase, o sistema cardiovascular e os músculos precisam relaxar. Diminua a velocidade e continue por 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem ser repetidos, lembrando-se de não forçar os músculos.

Na medida em que o usuário se torna mais atlético, possivelmente precisará de treinos mais fortes e por mais tempo. Sugere-se treinar pelo menos três vezes por semana e, se possível, dividir os treinos de maneira uniforme ao longo da semana.

Tonificação Dos Músculos

Para tonificar os músculos com o uso deste equipamento, precisará aumentar a resistência. Isso forçará mais os músculos envolvidos e talvez, você não aguarde o treino durante o tempo que gostaria. Se também procura melhorar seu condicionamento físico, você deve variar o seu programa de treinamento. Você deve treinar normalmente durante o aquecimento e o esfriamento, mas na fase de exercício, deve aumentar a resistência, forçando mais as suas pernas. Você possivelmente terá que reduzir a velocidade para manter a sua pressão cardíaca dentro da Target Zone.

Perda De Peso

O fator importante aqui é aumentar o esforço aplicado no exercício. Quanto mais difícil e longo for o treinamento, mais calorias você queimará. Este é o mesmo tipo de treinamento como se estivesse treinando para melhorar o seu condicionamento físico; a diferença é o objetivo.

IMPORTANTE: Retire todas as peças da embalagem e inspecione se houver danos. Se for possível, conserve os materiais da embalagem.

ESTE PRODUTO É PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, IMPRÓPRIO PARA USO EM ESTABELECIMENTOS PROFISSIONAIS OU DA SAÚDE DE QUALQUER TIPO.

NENHUMA RECLAMAÇÃO SERÁ ACEITA PARA OS PRODUTOS QUE TENHAM SIDO SUJEITOS A:

- Golpes
- Quedas
- Uso indevido.
- Instalação ou montagem incorreta ou inadequada, uso excessivo, comercial e / ou profissional do produto.
- Danos causados pela oxidação, sulfatagem, umidade, exposição à chuva e / ou água ou calor excessivo, o uso de abrasivos ou corrosivos.
- Danos causados pela adaptação de peças e / ou acessórios que não pertençam ao produto.

