

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Bicicleta Ergométrica MAGNETIC



Imagem meramente ilustrativa

Polimet
ultrapassando limites

Divisão Fitness
Av. Industrial, 735
Campo de Boituva - Boituva - SP
CEP 18550-000
Brasil - Cx. Postal 143
Fone/fax: + 55 (15) 3363-8888
fitness@polimet.com

Imagem meramente ilustrativa



Linha
Residencial

Polimet
ultrapassando limites

ATENÇÃO!

ANTES DE INICIAR
ESTE PROGRAMA DE EXERCÍCIOS
CONSULTE O SEU MÉDICO.

SAC – 0800 773 2025
Email : fitness@polimet.com
www.polimet.com

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

ATENÇÃO! CONSULTE SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet.

Este manual é seu guia para a montagem e utilização de sua Bicicleta Ergométrica.

Exercícios realizados na Bicicleta Ergométrica, além de ser uma das atividades mais fáceis de realizar, traz benefícios como a melhora do condicionamento cardio-respiratório, eliminação do estresse e da ansiedade e definição muscular, principalmente das pernas, bumbum e abdômen.

Aumente sua resistência utilizando regularmente a Bicicleta Ergométrica.

Ideal para a prática de exercícios aeróbicos, o trabalho realizado com diferentes intensidades (ora você está numa carga pesada, ora numa velocidade maior) eleva a queima calórica e, conseqüentemente, a gordura é utilizada com forma de combustível para o corpo.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício.

Nunca pedale sem carga para não lesionar joelhos, tornozelos e coluna. Olhe sempre para frente, a fim de evitar dores no pescoço.

Durante a leitura você vai conhecer os componentes que acompanham a sua Bicicleta Ergométrica, o processo de montagem, além dos níveis de evolução do equipamento.

APRESENTAÇÃO



Imagens meramente ilustrativas

Leia os termos e condições desta garantia antes de utilizar a sua bicicleta Ergométrica

TERMO DE GARANTIA

Ao utilizar o equipamento, você está concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

Garantia Limitada de 06 (seis) meses, sendo 03 (três) primeiros meses garantia Legal e 03 (três) meses garantia especial concedida pela Polimet.

A Polimet Indústria e Comércio Ltda, garante o produto novo livre de defeitos em materiais de fabricação para os períodos de garantia estabelecidos acima. A Polimet assegura ao usuário deste equipamento a garantia total (legal e contratual), contra defeitos de fabricação a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de venda emitida por seu revendedor credenciado.

Esta garantia aplica-se somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado. O compromisso da Polimet nesta garantia está limitada como demonstrado adiante.

Condições Gerais de Garantia

A montagem e regulagens do produto devem seguir corretamente conforme as instruções deste manual.

As despesas de transportes para troca ou reposição de peças correm por conta e risco da Polimet durante os primeiros 15 (quinze) dias a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal original de venda. Após esse período, as despesas com deslocamento do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Polimet e vice-versa, correm por conta e risco do cliente.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Polimet ou uma assistência técnica autorizada em menos de 30 (trinta) dias depois de descobrir qualquer não conformidade, e somente ao comprador original do produto, deixar o produto disponível para inspeção da Polimet ou de sua assistência técnica.

Esta garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de uso inadequado, oxidações oriundas de agentes externos (ferrugem, suor, maresia e outros), limitação ou utilização em não conformidade de acordo com o manual de instruções.

Extinção da garantia - Esta garantia fica automaticamente inválida se:

1. Estiver fora do prazo de validade;
2. O produto for transformado ou modificado;
3. Danos provocados por mau uso, perfurações, quedas, utilização em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, maresia, poeira, ambientes úmidos e mal ventilados, sujeitos a gases corrosivos e temperatura excessiva, (garagens, saunas, banheiros, etc.)
4. Utilização do produto por pessoas acima do peso especificado.
5. Utilização em academias.

O FABRICANTE SE RESERVA DO DIREITO DE EFETUAR MODIFICAÇÕES TÉCNICAS E DE DESIGN SEM PRÉVIO AVISO.



Função scan



Marcador de tempo



Medidor de Velocidade



Medidor de distância



Total de distância



Hodômetro

Lista de peças

Item	Material	Qtde
01 - Quadro.....		01
02 - Haste do Guidão.....		01
03 - Haste do Selim.....		01
04 - Guidão.....		01
05 - Parafuso 5/16x2 3/4 RP.....		04
06 - Porca sx ny 5/16 chv 1/2.....		04
07 - Pino Trava.....		01
08 - Tensor.....		01
09 - Conj. de Carenagem.....		01
10 - Ponteira PVC 2" externa.....		04
11 - Ponteira Int. 1 1/4".....		02
12 - Redução 2 3/8 x 2".....		01
13 - Selim.....		01
14 - Pedivela.....		01
15a - Pedal Direito.....		01
15b - Pedal Esquerdo.....		01
17 - Conduite.....		01
18 - Cabo Sensor.....		01
19 - Monitor.....		01
20 - Parafusos Fran. 5/16 x 1 1/2.....		02
21 - Porca sx 5/16.....		02
22 - Parafuso AA C.Flang. 4 X 16mm.....		02
23 - Arruela Lisa M6.....		03
24 - Porca M6.....		03
25 - Arruela 5/16.....		08

ANTES DE INICIAR QUALQUER EXERCÍCIO É IMPORTANTE ALONGAR SEU CORPO.

Soluções práticas		
Ocorrência	Causa	Solução
Pé de vela com folga	Porca solta do movimento central frouxo	Apertar os mesmos
Pedal com barulho	Pedal solto Pedal desgastado	Aperte e trave os pedais Troca do componente
Monitor não liga	Pilhas fracas Plugue do sensor mal colocado	Substitua a pilha Reconecte o plugue
Monitor com display fraco	Pilhas fracas	Substituí-las

INSTRUÇÕES DE USO

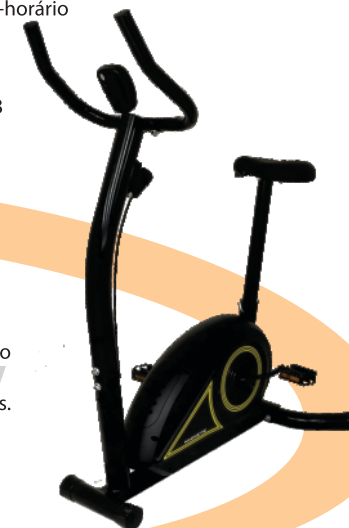
EXERCÍCIOS BÁSICOS



1- A bicicleta Ergométrica magnética contém um dispositivo de carga; Girando no sentido horário, aumenta-se a carga, girando no sentido anti-horário reduz-se a carga.

2- Serie de Exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia , 2 a 3 vezes por semana ajuda o condicionamento cardiorespiratório, isso faz com que o coração fique forte e eficiente .

3- Comece seu exercício com velocidade e esforço baixo por aproximadamente 5 minutos, para aquecer e ativar a circulação sanguínea fazendo com que libere oxigênio para os músculos.



ESPECIFICAÇÕES E COMPOSIÇÃO DO PRODUTO

Confeccionado em tubo de aço carbono

Pintura epoxi preto semi-brilho

Selim anatômico com 5 regulagens de altura

Sapatas antiderrapantes que proporcionam maior estabilidade e segurança

Ajuste mecânico de tensão, podendo ser regulado de acordo com a necessidade.

Medidas:

Dimensões da embalagem: 26 x 41,5 x 74,5 cm (LxAxC)

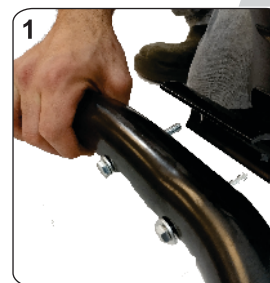
Dimensões máximas do produto: 59 x 117 x 90 cm (LxAxC)

Peso s/ embalagem: 19kg

Peso c/ embalagem: 20,5kg

Peso máximo suportado:100kg

MONTAGEM - passo a passo



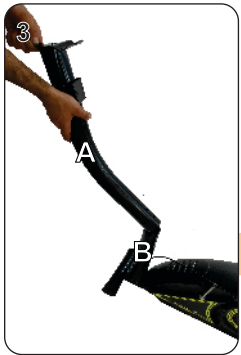
1 Monte a base traseira, passando os parafusos no tubo da base e encaixando na chapa do quadro



2 Fixe a base da bicicleta utilizando duas chaves. Com uma delas segure o parafuso e com a outra aperte a porca até que fique totalmente firme.



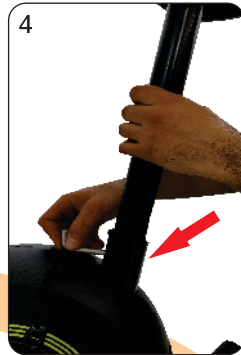
3 Conecte o cabo do sensor ao cabo que sai da haste do guidão.



Encaixe a haste do guidão (A) no tubo do corpo da bicicleta (B).



Fixe a haste do selim utilizando a chave



Alinhe os furos do canote de forma que coincidam com os furos do suporte do selim. Encaixe o pino trava no furo de acordo com a altura desejada.



Encaixe o conector do monitor no conector do sensor, e posicione o monitor no encaixe cuidadosamente, para não danificar o cabo.



Fixe a haste do guidão da bicicleta utilizando duas chaves. Com uma delas segure o parafuso e com a outra aperte a porca até que fique totalmente firme.



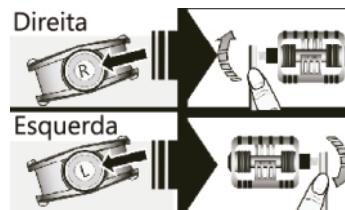
Fixe o regulador de tensão da bicicleta utilizando uma chave phillips.



Alinhe os parafusos e o guidão de acordo com os furos da Haste do Guidão, fixando-o com o auxílio de chave.



Fixe os pedais com ajuda de uma chave de boca, para montar



GUIA DE COMPONENTES

