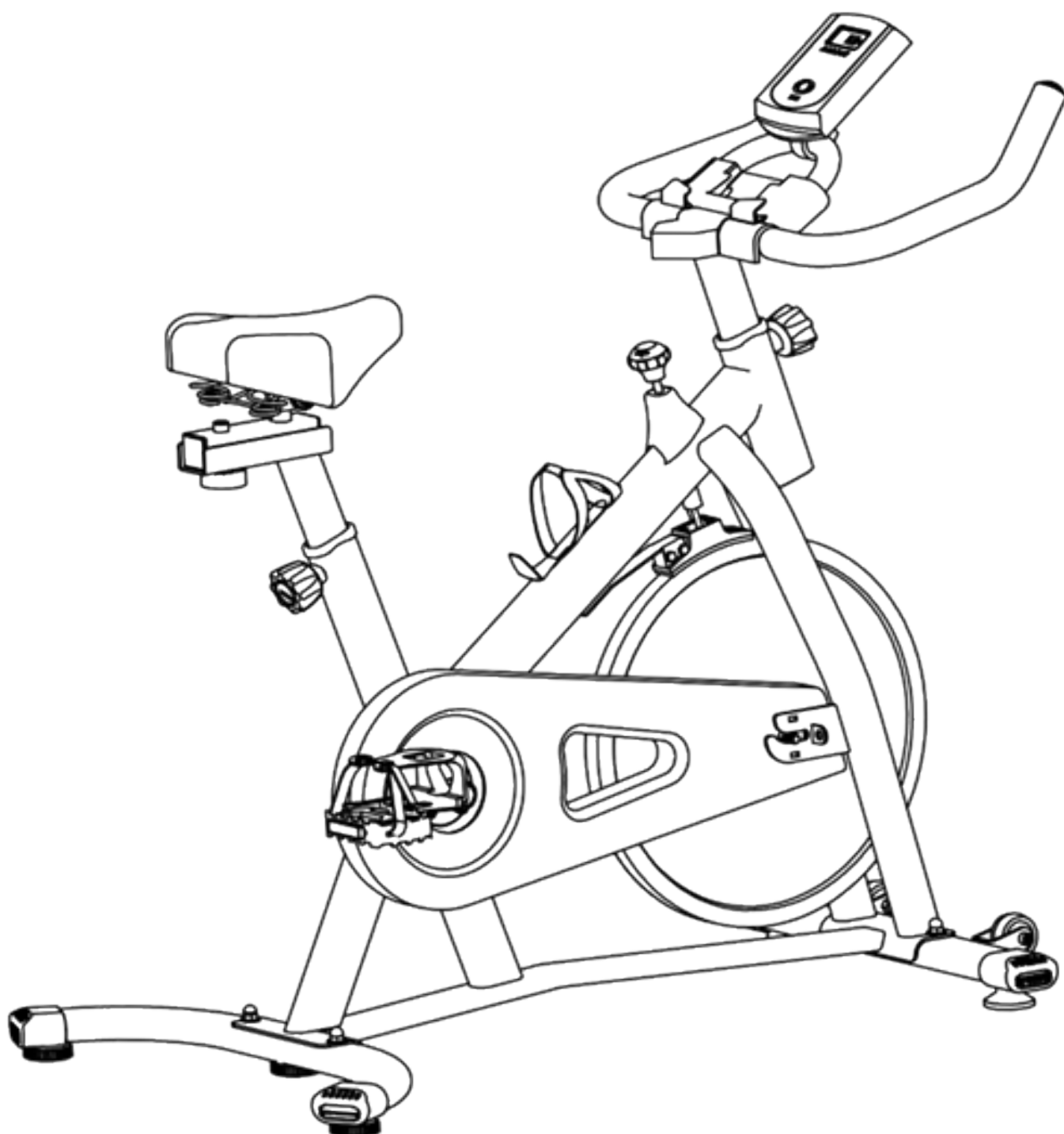




# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0



# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

Caro Cliente,

Agradecemos por adquirir um produto Acte Sports! É um prazer tê-lo como consumidor dos nossos produtos! A Acte Sports garante a qualidade e modernidade que você precisa para praticar exercícios físicos, e conquistar a preparação física necessária para o seu bem-estar. Este manual foi desenvolvido para lhe oferecer orientações básicas e essenciais para que você desfrute melhor do seu produto. Aconselhamos que a montagem seja feita por um técnico ou pessoa capacitada que siga o passo a passo a seguir. É de extrema importância que você leia atentamente, cada informação contida neste manual.

Em caso de dúvidas, contate o nosso SAC para orientação (11) 3392-4131, [sac@actesports.com.br](mailto:sac@actesports.com.br) ou WhatsApp (11) 98770-1596.

### INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente este manual antes de utilizar o produto e conserve-o para consultas futuras, assim você evitará danos físicos e lesões graves. É de responsabilidade do consumidor final seguir atentamente cada instrução. Se o produto não estiver em perfeitas condições de uso, solicite indicação de uma assistência técnica autorizada junto ao SAC. O uso seguro e eficaz somente pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado adequadamente. Consulte seu médico antes de iniciar os exercícios, para que ele determine sua condição física de saúde, e libere os treinos e o uso do aparelho. Deve ser dada atenção especial para pessoas que façam uso de medicamentos ou que sejam portadoras de doenças cardíacas e portadores de alguma deficiência física. Respeite os limites do seu corpo, qualquer alteração ou desconforto, suspenda o uso.

- Cabe ao proprietário garantir que todos os usuários dessa bicicleta ergométrica sejam informados de forma adequada sobre todas as precauções.
- Antes de começar qualquer programa de exercícios, primeiro consulte seu médico.
- A bicicleta para spinning não é recomendada para ser usada por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas sem experiência e conhecimentos, exceto se forem supervisionadas ou se receberem instruções relativas à utilização do aparelho por alguém responsável pela sua segurança.

- A bicicleta para spinning visa apenas o uso doméstico.
- Mantenha a bicicleta para spinning em ambiente fechado, distante de umidade e de poeira. Não coloque a bicicleta para spinning em uma garagem ou pátio coberto ou próximo à água.
- Coloque a bicicleta para spinning em uma superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o piso ou carpete.
- Inspecione e aperte adequadamente todas as partes toda vez que a bicicleta para spinning for usada.
- Mantenha crianças abaixo de 10 anos e animais de estimação afastados dessa bicicleta para spinning o tempo todo.
- Use roupas apropriadas durante o exercício. Não use roupas soltas que podem se ficar agarradas na bicicleta para spinning. Sempre use calçados esportivos para proteger os pés.
- A bicicleta não deve ser usada por pessoas pesando mais de 100Kg.
- Os pedais continuarão a se mover até que o volante pare. Reduza sua velocidade de pedalada de maneira controlada.
- Para parar o volante rapidamente, pressione o botão de resistência para baixo.
- Quando a bicicleta para spinning não estiver em uso, aperte o botão de resistência para evitar que o volante se mova.
- Para evitar danificar as pastilhas de freio, não lubrifique as pastilhas de freio.
- Durante o exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se você se sentir fraco, se você ficar com falta de ar, ou se sentir dor durante o exercício, pare imediatamente e resfrie.

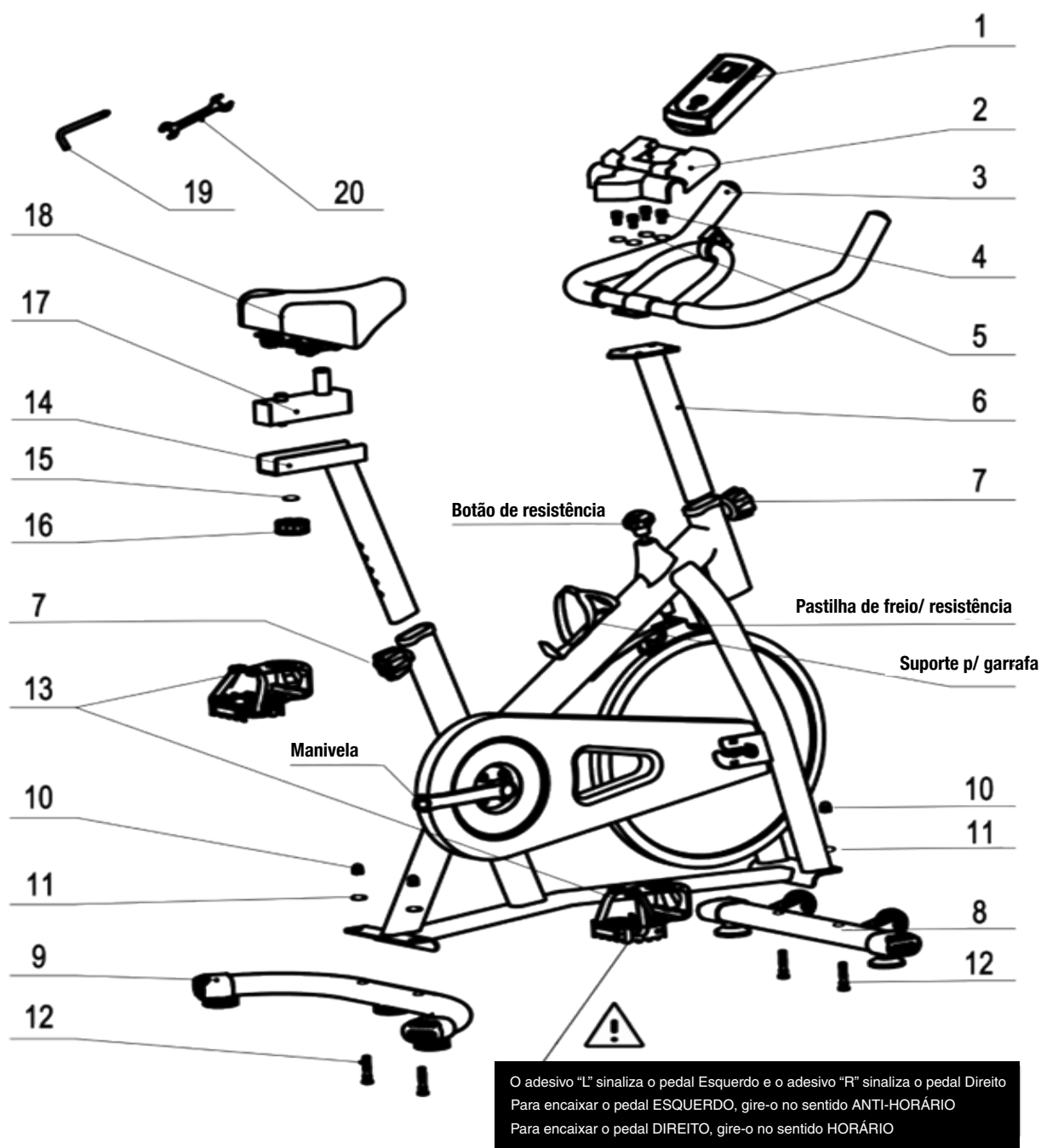
# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

### ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

- Painel Digital: Tempo, Velocidade, Distância, Calorias e Pulso.
- Sistema de transmissão por correia
- Pedivela 3 peças
- Volante/Roda de Inércia de 6KG
- Rotação de duas vias
- Diferentes Níveis de resistência

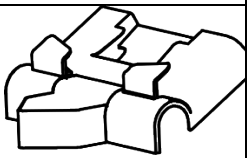
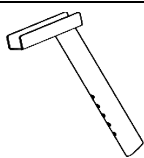
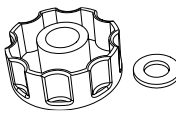
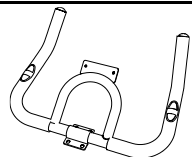
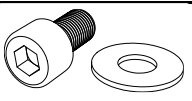
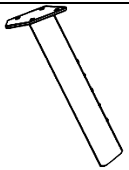
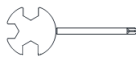
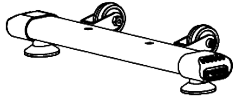
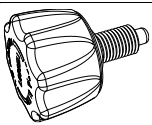
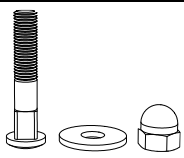
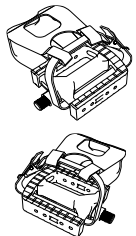
- Sistema de frenagem mecânica
- Freio acionado por botão de STOP
- Assento com ajuste horizontal e vertical
- Guidão com ajuste vertical
- Dimensão: 106x60x116cm
- Material: Tubo de aço, plástico ABS, Placa de ferro e Pedal em plástico.
- Suporta até 100KG



# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

### LISTA DE PEÇAS

| Nº | IMAGEM                                                                                                                        | Nº | IMAGEM                                                                                                                                         | Nº | IMAGEM                                                                                                                | Nº | IMAGEM                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <br>Monitor X1                               | 2  | <br>Suporte de iPad/Telefone X1                               | 14 | <br>Suporte do Selim X1             | 15 | <br>Botão de Bloqueio X1 + Arruela X1 |
| 3  | <br>Guidão X1                                | 4  | <br>Pino do Guidão X4 + Arruela X4                            | 17 | <br>Coluna de Regulagem do Selim X1 | 18 | <br>Selim X1                          |
| 6  | <br>Suporte do Guidão X1                   | 5  |                                                                                                                                                | 19 | <br>Kit de Ferramentas X1          |    |                                                                                                                          |
| 8  | <br>Estabilizador Dianteiro (com rodas) x1 | 7  | <br>Pino de Encaixe X2                                      | 20 |                                                                                                                       |    |                                                                                                                          |
| 9  | <br>Estabilizador Traseiro                 | 10 |                                                                                                                                                |    |                                                                                                                       |    |                                                                                                                          |
|    |                                                                                                                               | 11 |                                                                                                                                                |    |                                                                                                                       |    |                                                                                                                          |
|    |                                                                                                                               | 12 | <br>Parafuso Allen de Estabilizador + Arruela X4 + Porca X4 |    |                                                                                                                       |    |                                                                                                                          |
|    |                                                                                                                               | 13 | <br>Pedal Esquerdo/Direito X1                               |    |                                                                                                                       |    |                                                                                                                          |

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

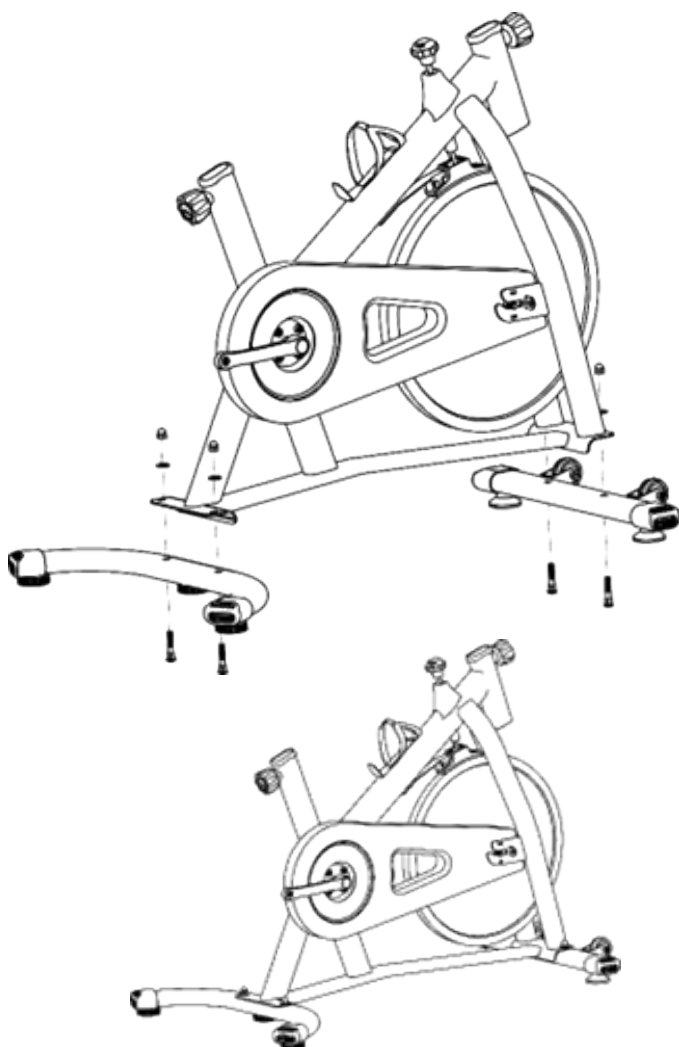
### INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas normalmente.
- Não descarte os materiais de embalagem até terminar todas as etapas de montagem.
- Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as seguintes ferramentas:
  - Uma chave de boca aberta, uma chave de fenda (N.º 19, 20)
- A montagem pode ser mais fácil se você tiver um jogo de chaves (não inclusas). Para evitar peças que causam danos, não use ferramentas elétricas.

### PASSO 1

Instalar a Montagem do Estabilizador.

Separe o Estabilizador Dianteiro (8) e Estabilizador Traseiro (9) com rodas de transporte e use o Parafuso Allen (12), Arruela (11) e Porca (10) para fixar os Estabilizadores Dianteiros e Traseiros à estrutura principal.

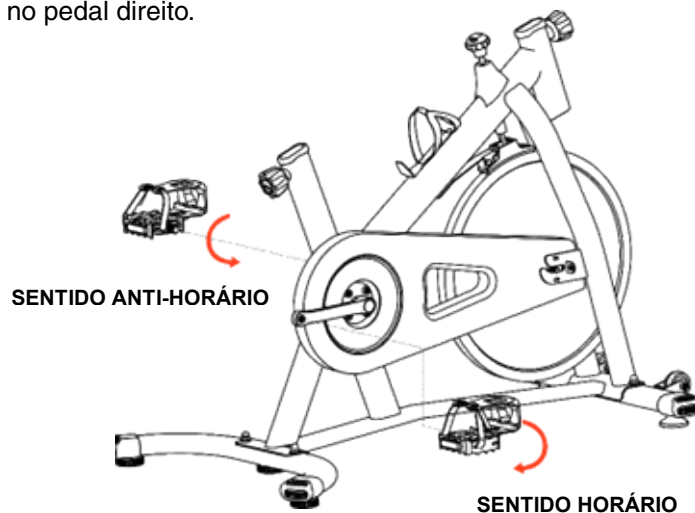


### PASSO 2

Instalar o Pedal (L/R)

Certifique-se de que a direção dos Pedais (13) na sua mão esteja correta.

\*A etiqueta L é marcado no pedal esquerdo, R é marcado no pedal direito.



Aperte o Pedal DIREITO girando no SENTIDO HORÁRIO.

Aperte o Pedal ESQUERDO girando em uma direção no SENTIDO ANTI-HORÁRIO.

Inicialmente gire o pedal ligeiramente à mão e, em seguida, aperte-o usando a chave inglesa.

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

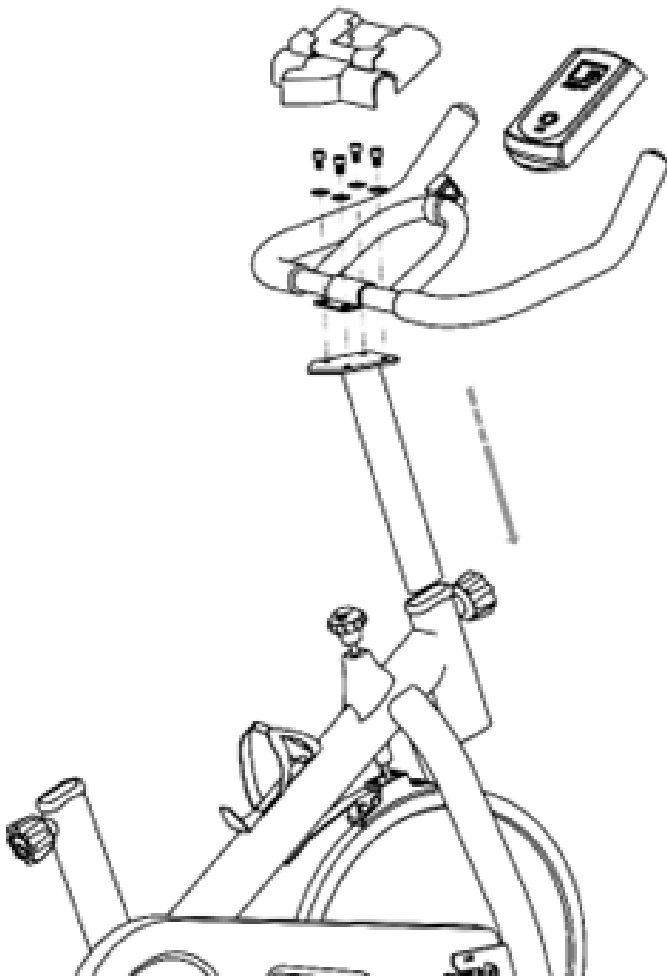
### PASSO 3

Instalar o Guidão e Monitor e Suporte para iPad  
Desparafuse e puxe o Pino de Encaixe (7) da estrutura principal, insira o Suporte do Guidão (6) no tubo de abertura dianteira da estrutura principal. Quando a Coluna do Guidão (6) estiver na posição necessária, instale e aperte o Pino de Encaixe (7).

Fixe o Guidão (3) na Coluna do Guidão (6) com quadros Pinos (4) e Arruelas (5).

Deslize o Monitor (1) no Guidão (3). Conecte o cabo ao Monitor (1).

Cubra o Suporte do iPad/Telefone (2) no Guidão (3) até que se encaixe firmemente.



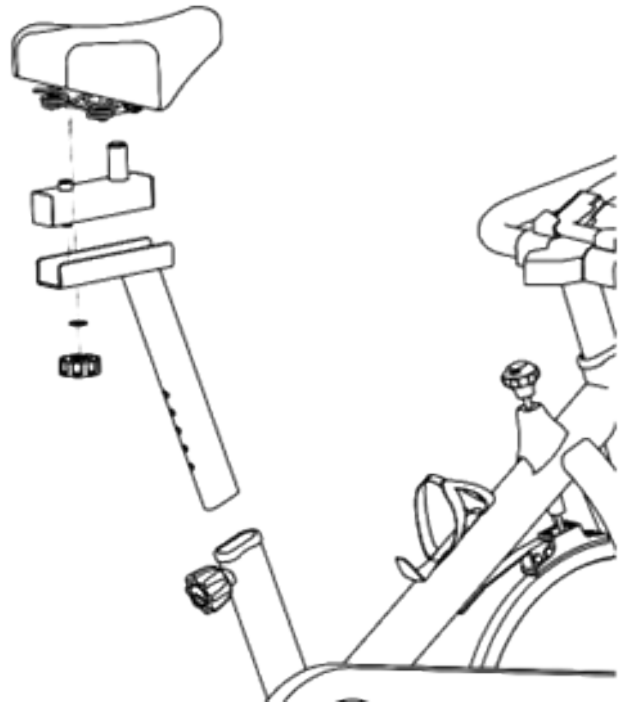
### PASSO 4

Instalar a Montagem do Selim

Desparafuse e puxe o Pino de Encaixe (7) da estrutura principal, insira a Coluna do Selim (14) no tubo de abertura dianteira da estrutura principal. Quando a Coluna do Selim (14) estiver na posição necessária, instale e aperte o Botão de Pino (7).

Regule a Coluna de Regulagem do Selim (17) na Coluna do Selim (14) e aperte-a com Botão de Bloqueio (16) e Arruela (15).

Coloque o Selim (18) na Coluna de Regulagem do Selim (17). Certifique-se de que o Selim esteja na horizontal e apontando para a frente. Aperte as duas porcas sob o Selim (18).



Depois que a bicicleta para spinning for montada, inspecione-a para se certificar de que é montada de forma adequada e que funciona de forma correta. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de usar a bicicleta para spinning.

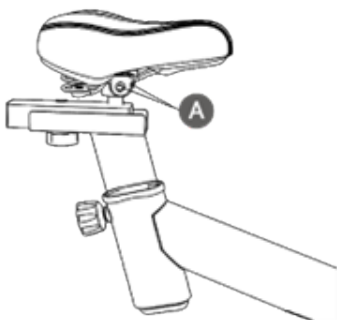
# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

### COMO USAR A BICICLETA SPINNING

#### COMO REGULAR O ÂNGULO DO SELIM

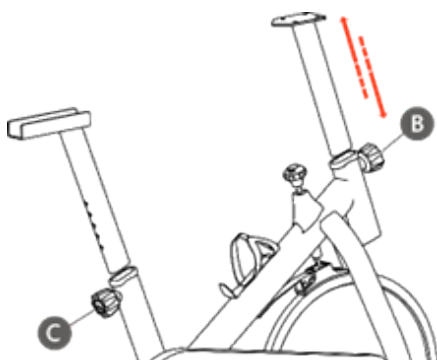
Você pode regular o ângulo do selim para a posição mais confortável. Você também pode deslizar o selim para frente ou para trás para aumentar seu conforto ou para ajustar a distância até o guidão.



Para ajustar o selim, solte as porcas (A) na braçadeira do selim algumas voltas e incline o selim para cima ou para baixo ou deslize o selim para frente ou para trás para a posição desejada. Em seguida, aperte novamente as porcas em ambos os lados.

#### COMO REGULAR O GUIDÃO E A COLUNA DO SELIM

Para exercícios corretos, o selim deve estar na altura adequada. Ao pedalar, deve haver uma ligeira flexão nos joelhos quando os pedais estão na posição mais baixa.

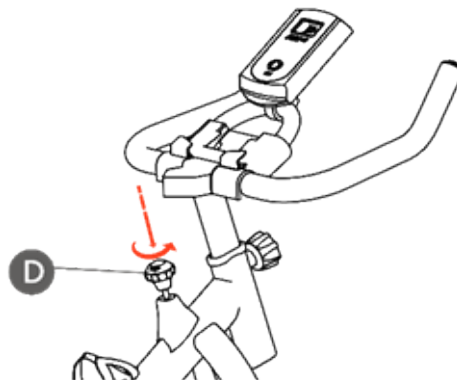


Para regular a altura do guidão, pressione em primeiro lugar o Pino de Encaixe (B) e puxe-o para fora. Em seguida, mova o guidão para cima ou para baixo, solte o Pino de Encaixe em um orifício de regulagem no guidão e aperte firmemente o Pino de Encaixe.

Para regular a altura do suporte do selim, pressione em primeiro lugar o Pino de Encaixe (C) e puxe-o para fora. Em seguida, mova a coluna do selim para cima ou para baixo, solte o Pino de Encaixe em um orifício de regulagem na coluna do selim e aperte firmemente o Pino de Encaixe.

#### COMO REGULAR A RESISTÊNCIA DO PEDALAR

Para aumentar a resistência dos pedais, gire o botão de resistência (D) no sentido horário; para diminuir a resistência, gire o botão de resistência no sentido anti-horário.



Para parar o volante, empurre o botão de resistência para baixo. O volante deve rapidamente chegar a uma parada completa.

**IMPORTANTE:** Quando a bicicleta para spinning não estiver em uso, aperte completamente o botão de resistência.

#### COMO MANTER A BICICLETA PARA SPINNING

A manutenção regular é importante para o desempenho ideal e reduzir o desgaste. Inspeção e corretamente aperte todas as peças toda vez que a bicicleta ergométrica for usada.

Substitua qualquer peças desgastadas imediatamente.

Para limpar a bicicleta ergométrica, use um pano úmido e uma pequena quantidade de detergente leve.

**IMPORTANTE -** Para evitar danos ao console, mantenha os líquidos afastado do console e mantenha o console fora da luz solar direta.

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

### CARACTERÍSTICAS DO MONITOR

#### PRINCIPAIS FUNÇÕES

Tecla de MODE: Essa tecla permite selecionar e bloquear uma função específica que você deseja.

RESET (Redefinir) Segure a tecla MODE por 3 segundos, o valor aparece como zero.

TIME — Este modo exibe o tempo decorrido.

Nota: Se você definir uma meta de tempo, esta tela mostrará o tempo restante em seu treino.

DISTANCE—Este modo exibe a distância que você pedalou durante o treino, em quilômetros ou milhas.

CALORIES—Este modo exibe o número aproximado de calorias que você queimou durante o treino.

SPEED—Este modo exibe sua velocidade de pedalar, SPEED e RMP aparecem repetidamente na janela.

PULSE - este modelo não possui exibição de frequência cardíaca.

#### COMO USAR O MONITOR

Para ligar o console, pressione o botão MODE no console ou simplesmente comece a pedalar.

##### Mode Scan

Para selecionar o SCAN mode, pressione o botão Mode repetidamente até que a palavra SCAN apareça na tela.

##### Mode Time, Speed, Distance, Calories ou Pulse

Pressione o botão Mode repetidamente até que o nome do modo desejado apareça na tela. Certifique-se de que a palavra SCAN não aparece na tela.

Se você definir um objetivo de treino, a tela contará e mostrará zeros quando você chegar ao seu objetivo; se você continuar a se exercitar, a exibição começará a contar para cima.

### ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIO

AVISO: Antes de começar este ou qualquer programa de exercícios, primeiro consulte seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas acima dos 35 anos de idade com problemas de saúde pré-existent.

Aquecimento - comece com 5 a 10 minutos de alongamento e exercício leve. Um aquecimento aumenta sua temperatura corporal, frequência cardíaca e circulação na preparação para exercício.

Exercício de Zona de Treinamento - Exercite-se por 20 a 30 minutos com sua frequência cardíaca em sua zona de treinamento. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha sua frequência cardíaca em sua zona de treinamento por mais de 20 minutos.) Respire de forma regular e profunda quando você se exercita; nunca segure a respiração.

Desaquecimento - Termine com 5 a 10 minutos de alongamento. O alongamento aumenta a flexibilidade dos músculos e ajuda a prevenir problemas pós-exercício.

#### CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Examine o equipamento periodicamente para detectar qualquer dano ou desgaste que possa ter sido produzido.
- Lubrifique as peças móveis com óleo leve periodicamente ou impedir o desgaste prematuro.
- Inspeção e aperte todas as peças antes de usar o equipamento, troque todas as peças com defeito e não use o equipamento novamente até que esteja em perfeitas condições de uso.
- O equipamento pode ser limpo usando um pano úmido e detergente não abrasivo suave. Não use solventes.

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## E33 - BICICLETA PARA SPINNING 6.0

### TERMO DE GARANTIA

A garantia da Acte Sports dará cobertura em todo território nacional contra defeito de fabricação, pelo prazo legal de 180 dias corridos, a contar da data do recebimento do produto, mediante comprovante de recebimento, ou da data emissão da nota/cupom fiscal emitida ao consumidor final. O atendimento em garantia somente será realizado com a apresentação da nota/cupom fiscal.

Durante o prazo de garantia, a Acte Sports, assume o compromisso de consertar ou substituir o produto, sem ônus ao consumidor, seguindo o procedimento de atendimento da Acte Sports.

É de responsabilidade do consumidor realizar contato diretamente com o SAC da Acte Sports, para obter orientação caso o seu produto apresente defeito. A troca do produto somente será realizada, após findadas as tentativas de conserto decorridas dentro do prazo legal de 30 dias, a contar da abertura da reclamação.

Se do atendimento em garantia, a assistência técnica autorizada da Acte Sports identificar má utilização do produto por motivo de uso indevido, será gerado orçamento de conserto ao consumidor final.

A Acte Sports não autoriza nenhuma pessoa ou entidade, a assumir ou alterar por conta própria este termo de garantia nem assumir qualquer uma de suas obrigações.

Não nos responsabilizamos por acidentes ou danos físicos causados decorrentes de má utilização do produto, ou não observância do manual de instrução e avisos de segurança.

### A GARANTIA NÃO COBRE

As despesas com montagem/instalação e manutenção periódica do produto. Desgaste natural do produto. A ferrugem, a corrosão e descoloração da pintura, ressecamento e demais danos decorrentes de mau uso, que ocasionem danos físicos externos. Dano em peças por montagem indevida.

A garantia será totalmente extinta se:

- Não forem observadas as especificações de uso e montagem deste manual, que levem a danos ao produto.
- O produto sofrer alteração dentro da garantia legal.
- O produto for exposto ao sol, a chuva, a poeira, maresia ou a produtos corrosivos, que ocasionem danos visuais ou ao funcionamento do produto.
- O produto sofrer danos provocados por suor, água, solventes, álcool e outros líquidos.
- Quedas, batidas e uso inadequado.
- Não for destinada a uso doméstico.
- O produto for utilizado ao ar livre.
- Pessoa ou técnico não autorizado, realizar manutenção no produto, sem autorização previa da Acte Sports.
- Não for respeitado o peso máximo suportado.

Em caso de dúvidas, reclamações ou demais solicitações contate o nosso SAC Telefone (11) 3392-4131 E-mail: [sac@actesports.com.br](mailto:sac@actesports.com.br) WhatsApp 11 98770-1596