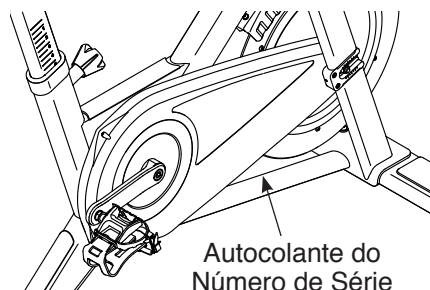


FREEMOTION[®] *511.0*

Modelo nº FMEX81121.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



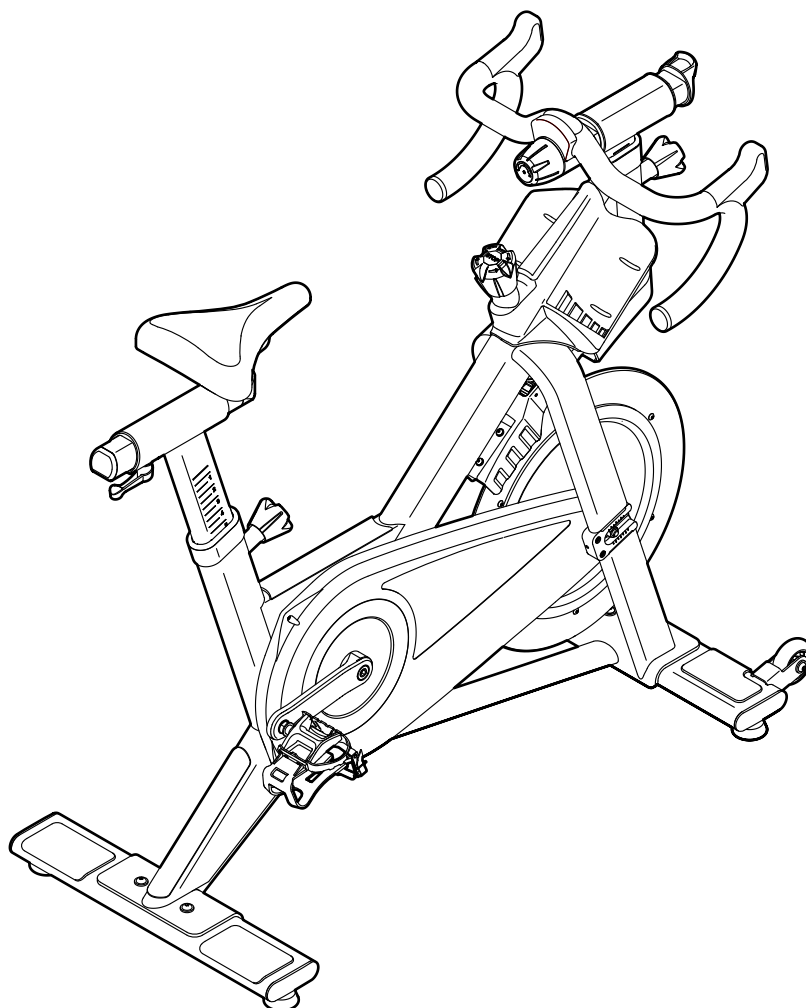
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

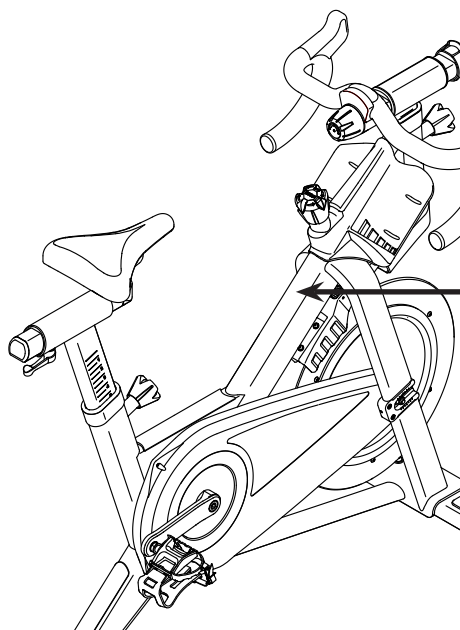


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	8
LISTA DE PEÇAS	10
DIAGRAMA AMPLIADO.	11
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



⚠ ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- Esta bicicleta não tem uma roda livre.
- O peso do utilizador não pode exceder os 159 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Defina a resistência para o máximo quando a bicicleta não estiver a ser utilizada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES



AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A bicicleta estática destina-se a ser usada somente num ambiente supervisionado.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 159 kg.
11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
12. A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
13. Para parar rapidamente o volante, empurre o botão de resistência para baixo.
14. Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte completamente o botão de resistência para evitar que o volante se mova e bloqueie um dos braços do pedaleiro com a alça de travagem.
15. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

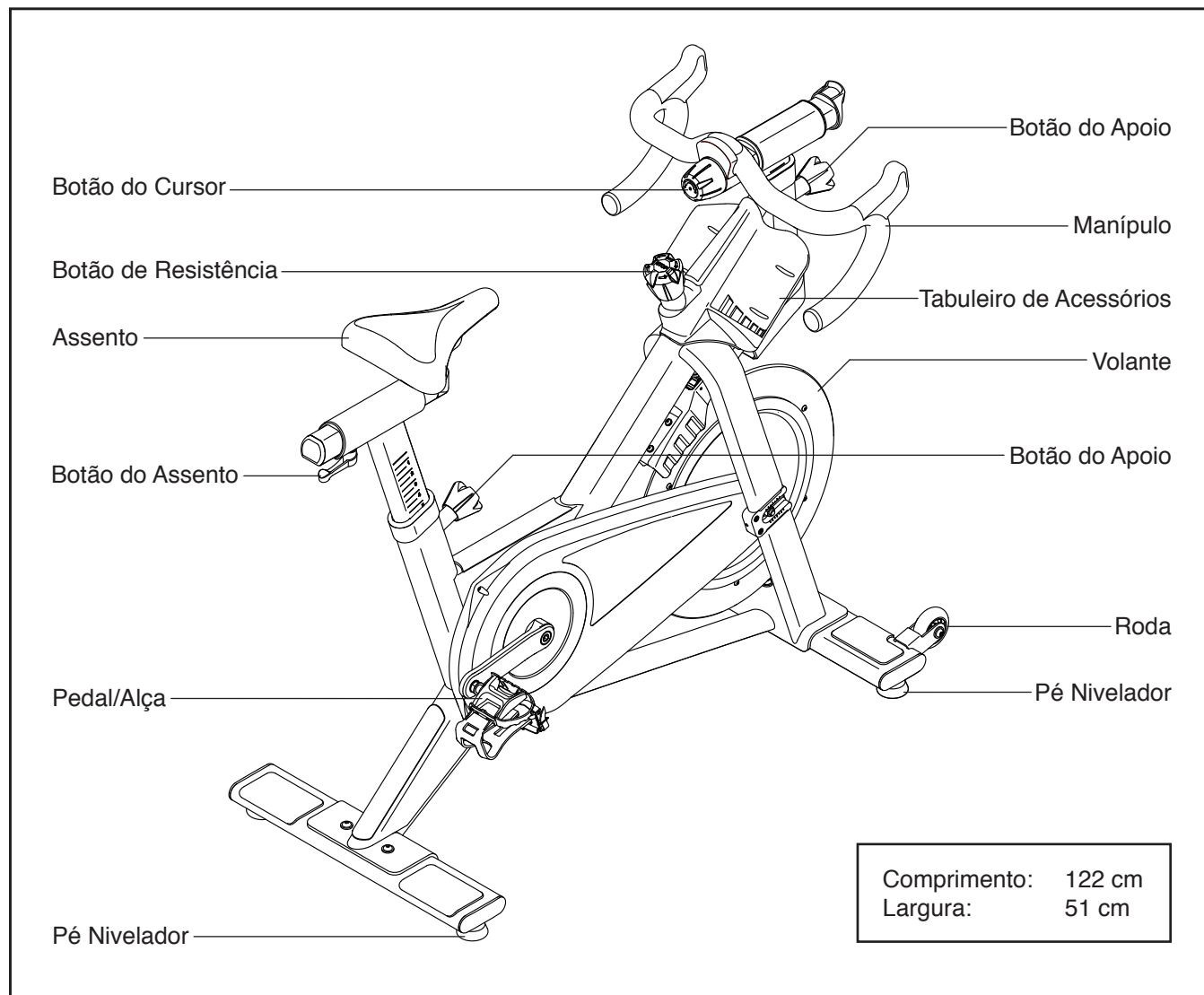
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar a nova bicicleta estática FREEMOTION® S11.0. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para aumentar a forma cardiovascular, ganhar resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática S11.0 oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas

após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se terá sido pré-montada.

- São necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

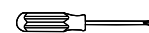
uma chave inglesa



uma chave sextavada de 6 mm

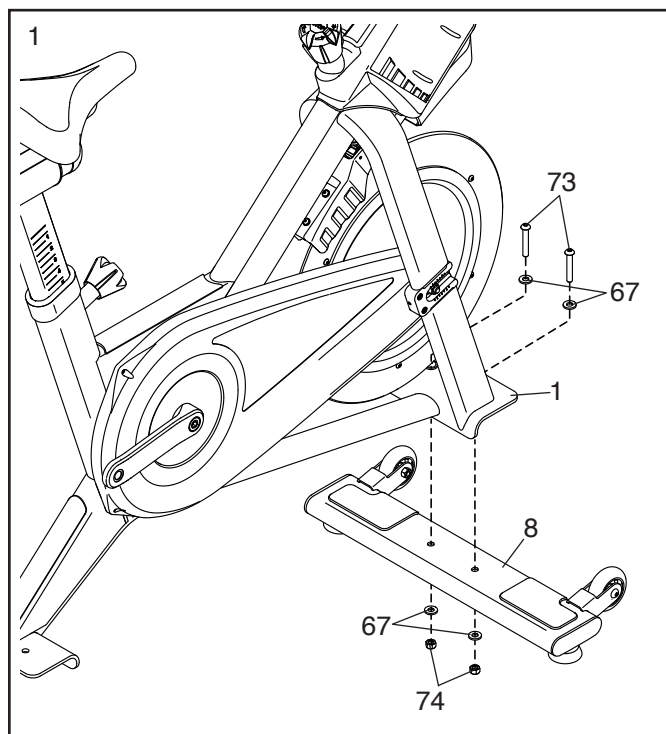


uma chave Phillips

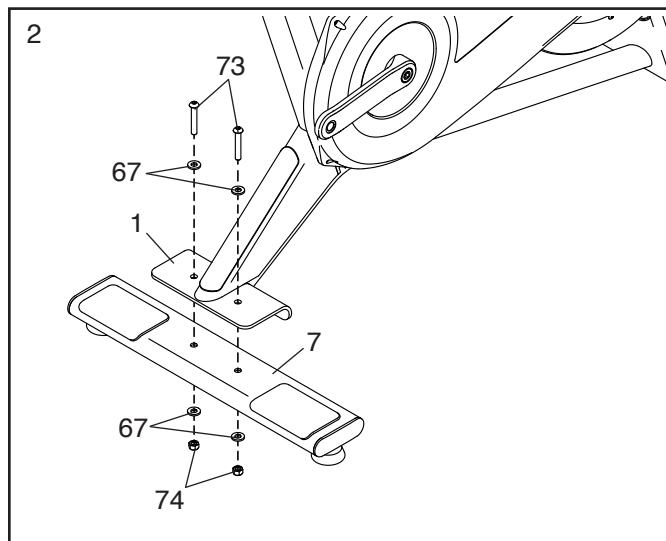


A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Fixe o Estabilizador Frontal (8) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M10 x 50mm (73), quatro Anilhas M10 (67) e duas Porcas de Travamento M10 (74).



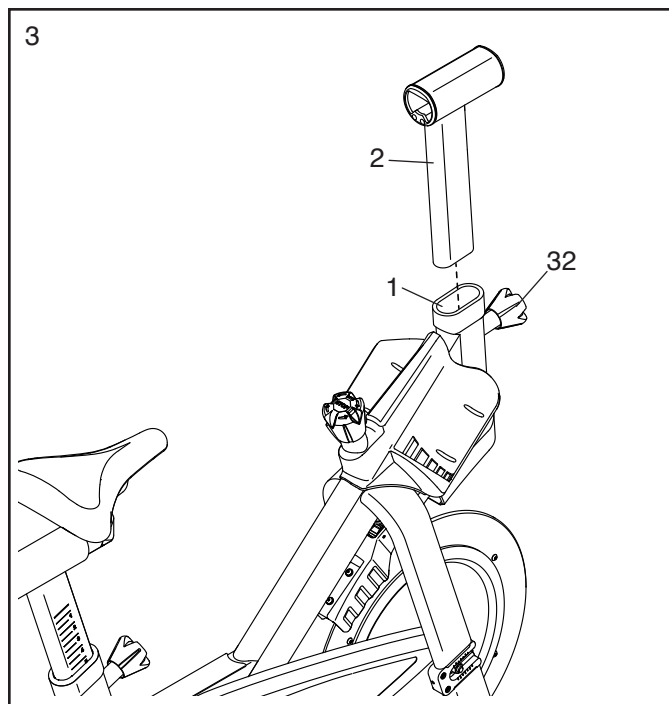
2. Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M10 x 50mm (73), quatro Anilhas M10 (67) e duas Porcas de Travamento M10 (74).



3. Posicione o Apoio do Manípulo (2) conforme mostrado.

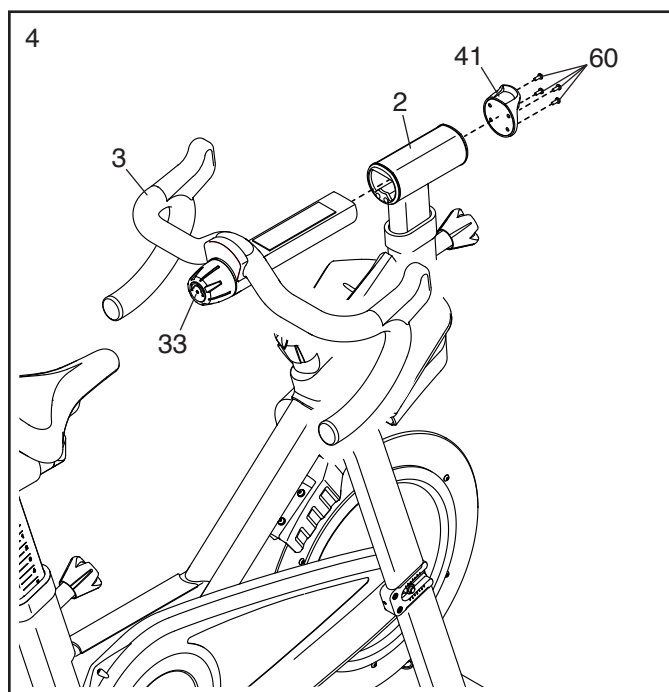
Desaperte o Botão do Apoio (32) na parte da frente da Estrutura (1) e puxe-o para fora. Seguidamente, introduza o Apoio do Manípulo (2) na Estrutura. Depois, largue o Botão do Apoio num dos orifícios de ajuste do Apoio do Manípulo e aperte o Botão do Apoio.

Certifique-se de que o Botão do Apoio fique inserido num orifício de ajuste.



4. Introduza o Manípulo (3) tanto quanto possível no Apoio do Manípulo (2). Depois, aperte o Botão do Cursor (33).

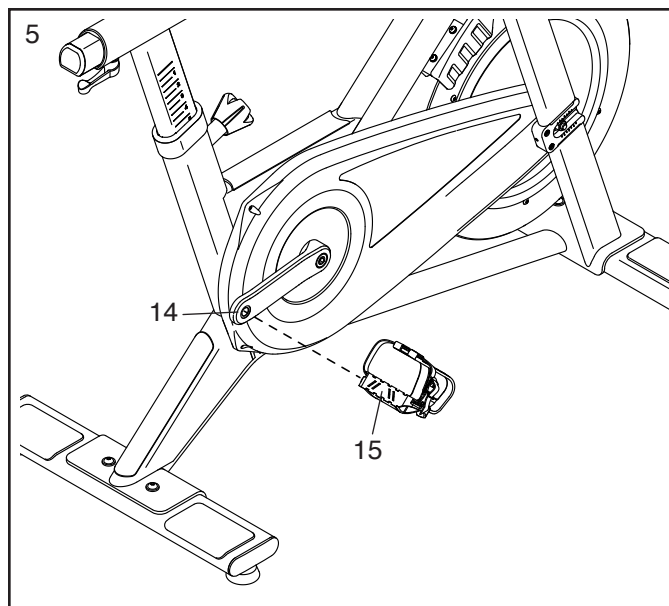
Fixe a Tampa do Manípulo (41) ao Manípulo (3) com quatro Parafusos M4 x 8mm (60).



5. Identifique o Pedal Direito (15), que está marcado com um “R” (L ou *Left* indica esquerdo; R ou *Right* indica direita).

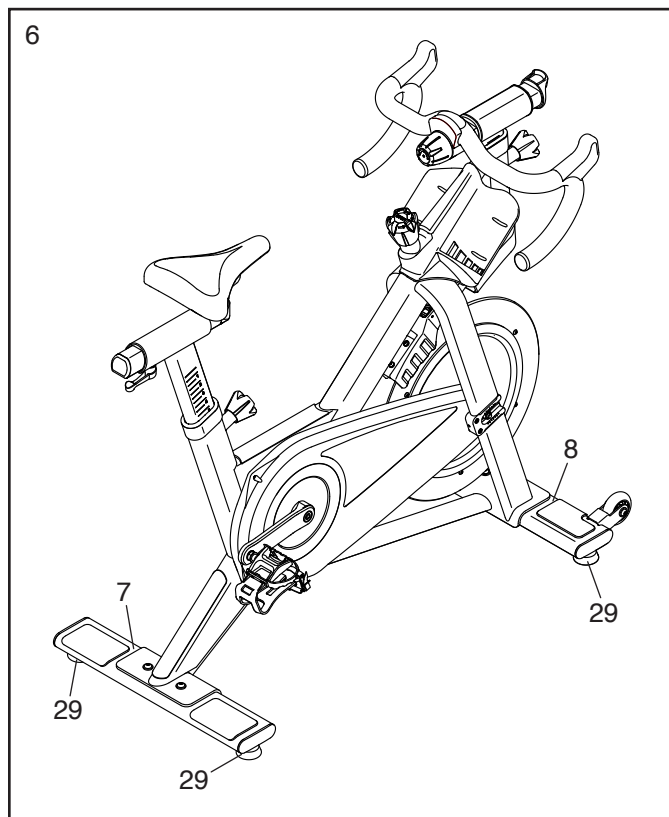
Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (15) **no sentido horário** na Haste do Pedaleiro Direito (14).

Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado) **no sentido anti-horário** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada).



6. Coloque a bicicleta estática no sítio onde vai ser utilizada. **Conselho: coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.**

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente, desaperte ou aperte os Pés Niveladores (29) por baixo dos Estabilizadores Traseiro ou Frontal (7, 8) até eliminar o movimento de oscilação.



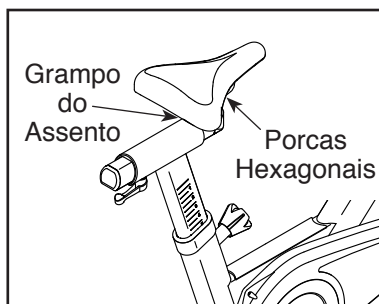
7. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.**
Nota: após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O ASSENTO

O ângulo e a posição longitudinal do assento podem ser ajustados para seu conforto.

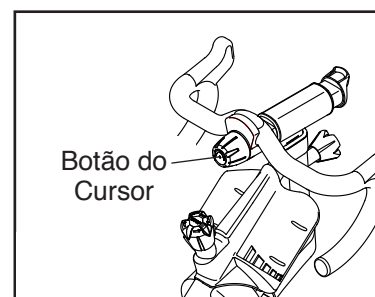
Para ajustar o assento, comece por desapertar as porcas hexagonais do grampo do assento algumas voltas. Depois, incline o assento para cima ou para baixo ou mova-o para a frente ou para trás até à posição pretendida. Por fim, volte a apertar as porcas hexagonais.



largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do assento e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: não erga o apoio do assento para lá do limite marcado no mesmo.**

COMO AJUSTAR O MANÍPULO

Para ajustar a posição do manípulo, desaperte o botão do cursor, mova o manípulo para a frente ou para trás e depois aperte firmemente o botão do cursor.



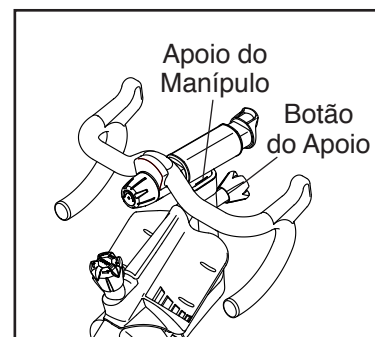
COMO AJUSTAR O CARRIL DO ASSENTO

Para ajustar a posição do carril do assento, desaperte o botão do assento, mova o carril do assento para a frente ou para trás e depois aperte firmemente o botão do assento. Nota: o botão do assento tem uma asa de roquete. Para apertar ou desapertar o botão do assento, empurre a asa para cima e rode-a. Para rodar a asa sem desapertar nem apertar o botão do assento, puxe a asa para baixo e depois rode-a.



COMO AJUSTAR O APOIO DO MANÍPULO

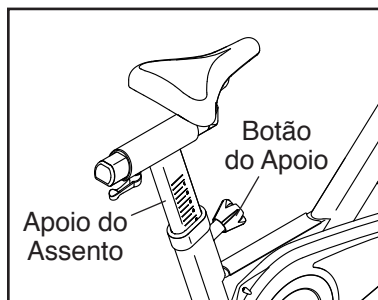
Para ajustar o apoio do manípulo, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do manípulo para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do manípulo e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: não erga o apoio do manípulo para lá do limite marcado no mesmo.**



COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

Para ajustar a altura do apoio do assento, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do assento para cima ou para baixo,



COMO UTILIZAR OS PEDAIS

Para usar os pedais (consulte o desenho na página 4), introduza os sapatos nas grades para os dedos e puxe as extremidades das alças dos dedos. Para ajustar as alças dos dedos, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças dos dedos para a posição pretendida e solte as patilhas.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALADA

Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário.



Para parar o volante, empurre o botão de resistência para baixo. O volante deverá parar rapidamente.

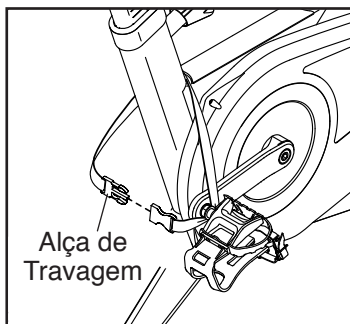
IMPORTANTE: quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4) até que o movimento de balanço seja eliminado.

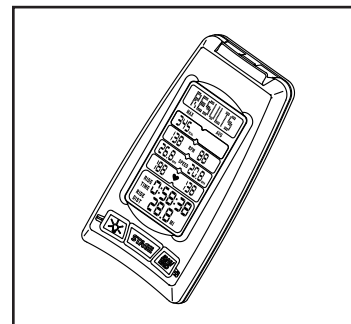
COMO BLOQUEAR A BICICLETA ESTÁTICA

Quando não estiver a ser utilizada, bloqueie a bicicleta estática passando a alça de travagem em torno da estrutura e de um dos braços do pedaleiro conforme mostrado.



A CONSOLA DE TREINO OPCIONAL

A bicicleta estática é compatível com uma consola de treino opcional. A poderosa consola de treino oferece um amplo leque de funcionalidades concebidas para o(a) ajudar a criar e gerir um programa de treino em bicicleta estática para resultados melhorados. **Para adquirir a consola de treino, consulte a capa posterior deste manual.**



COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

Para um desempenho e uma segurança máximos, substitua os pedais todos os anos. **Para adquirir pedais, consulte a capa posterior deste manual.**

IMPORTANTE: para evitar danos na bicicleta estática e lesões no utilizador, use apenas pedais fornecidos pelo fabricante. Outros pedais poderão não estar concebidos para utilização em ginásios ou estúdios de bicicletas interiores e poderão ser perigosos.

LISTA DE PEÇAS

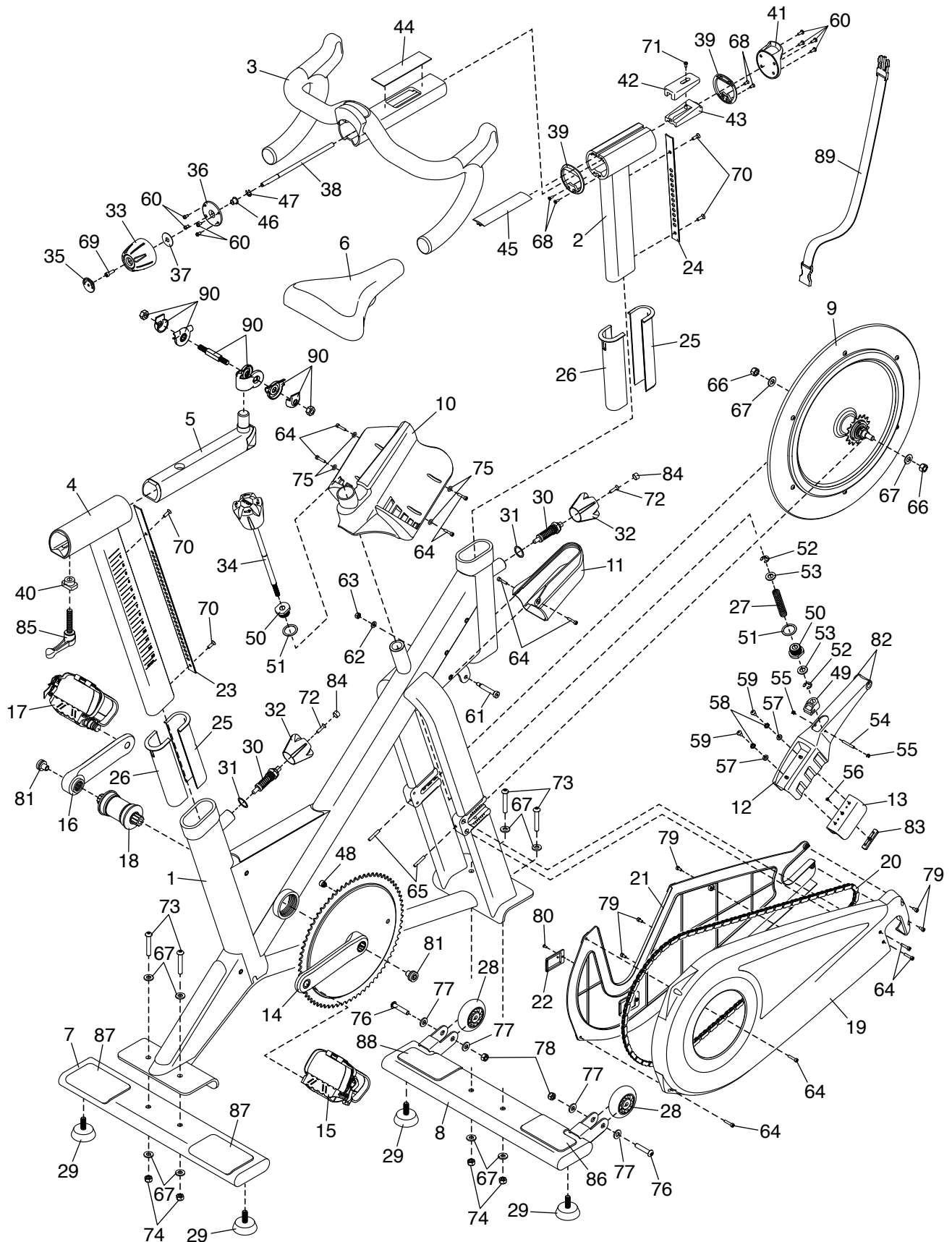
Modelo nº FMEX81121.0 R0911A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	51	2	Anilha M22 x 30mm
2	1	Apoio do Manípulo	52	2	Clipe "E" Grande
3	1	Manípulo	53	2	Anilha 11mm x 20mm
4	1	Apoio do Assento	54	1	Pino do Bloco
5	1	Carril do Assento	55	2	Clipe "E" Pequeno
6	1	Assento	56	1	Parafuso de Cabeça Chata M3 x 6mm
7	1	Estabilizador Traseiro	57	2	Anilha M5
8	1	Estabilizador Frontal	58	2	Anilha em Forma de Estrela M5
9	1	Volante	59	2	Parafuso de Cabeça Redonda M5 x 10mm
10	1	Tabuleiro de Acessórios	60	8	Parafuso M4 x 8mm
11	1	Cobertura de Resistência	61	1	Pino de Espera M8 x 51mm x M6
12	1	Braço de Resistência	62	1	Parafuso Sextavado M6 x 18mm
13	1	Íman	63	1	Porca de Travamento M6
14	1	Haste do Pedaleiro Direito	64	10	Parafuso Cilíndrico M4 x 20mm
15	1	Pedal Direito	65	2	Parafuso de Fixação M5 x 30mm
16	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	66	2	Porca 3/8"
17	1	Pedal Esquerdo	67	10	Anilha M10
18	1	Suporte Inferior	68	4	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 10mm
19	1	Escudo Exterior	69	1	Parafuso Cilíndrico M5 x 16mm
20	1	Corrente	70	4	Parafuso de Cabeça Chata M5 x 16mm
21	1	Escudo Interior	71	1	Parafuso da Tampa M4 x 8mm
22	1	Cobertura do Sensor	72	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 20mm
23	1	Selector do Apoio do Assento	73	4	Pino Roscado de Cabeça Redonda M10 x 50mm
24	1	Selector do Apoio do Manípulo	74	4	Porca de Travamento M10
25	2	Casquilho da Estrutura Frontal	75	4	Anilha M4
26	2	Casquilho da Estrutura Traseira	76	2	Pino Roscado de Cabeça Redonda M6 x 40mm
27	1	Mola de Tensão	77	4	Anilha M6
28	2	Roda	78	2	Porca M6
29	4	Pé Nivelador	79	5	Parafuso Cilíndrico M4 x 7mm
30	2	Unidade do Pino	80	1	Parafuso da Cobertura do Sensor
31	2	Anilha 20mm x 25mm	81	2	Parafuso do Pedaleiro
32	2	Botão do Apoio	82	2	Casquilho de Resistência
33	1	Botão do Cursor	83	1	Protecção do Travão
34	1	Botão de Resistência	84	2	Tampa do Botão do Apoio
35	1	Tampa do Botão	85	1	Botão do Assento
36	1	Tampa do Calço	86	1	Cobertura Direita do Estabilizador Frontal
37	1	Anilha M8 x 30mm	87	2	Cobertura do Estabilizador Traseiro
38	1	Haste de Ajuste	88	1	Cobertura Esquerda do Estabiliza- dor Frontal
39	2	Tampa do Anel	89	1	Alça de Travagem
40	1	Espaçador do Botão do Assento	90	1	Grampo do Assento
41	1	Tampa do Manípulo	*	—	Manual do Utilizador
42	1	Calço Superior			
43	1	Calço Inferior			
44	1	Manga			
45	1	Escudo do Apoio			
46	1	Casquilho da Tampa			
47	1	Clipe "E" Médio			
48	1	Íman do Sensor			
49	1	Bloco de Resistência			
50	2	Porca da Manga M22			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo n° FMEX81121.0 R0911A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Escreva para:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com