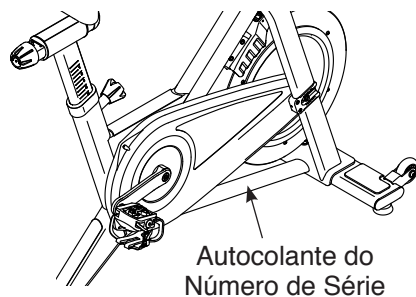


FREEMOTION[®] *511.9*

Modelo nº FMEX82910.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



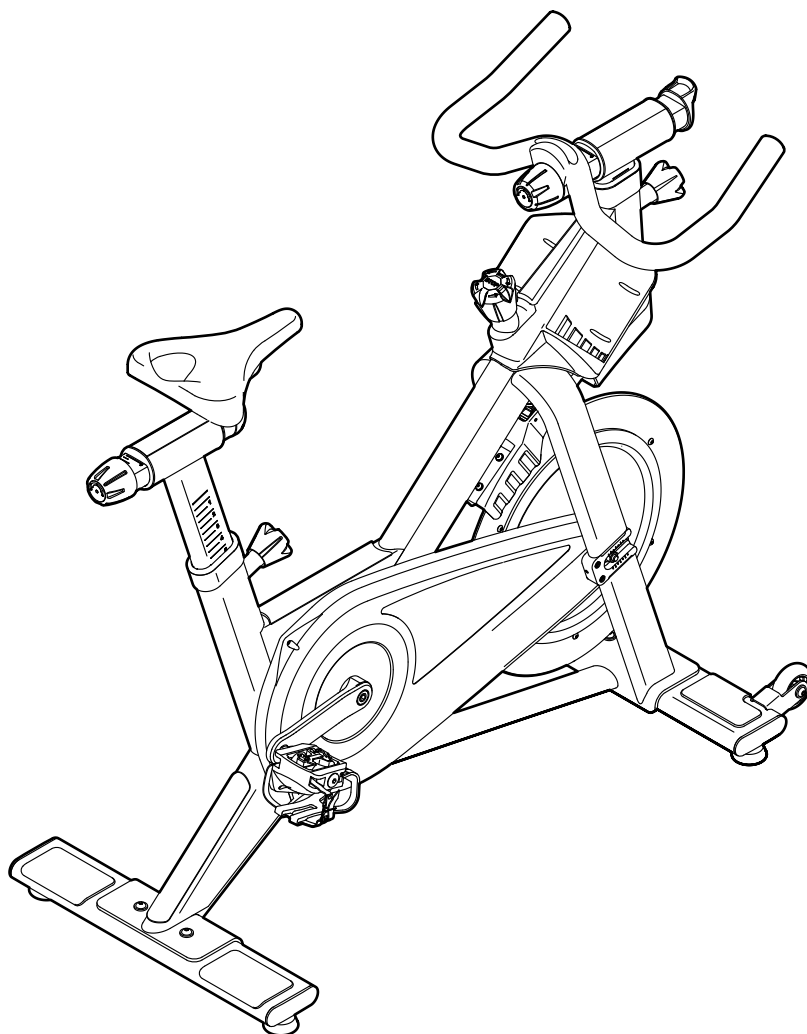
DÚVIDAS?

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

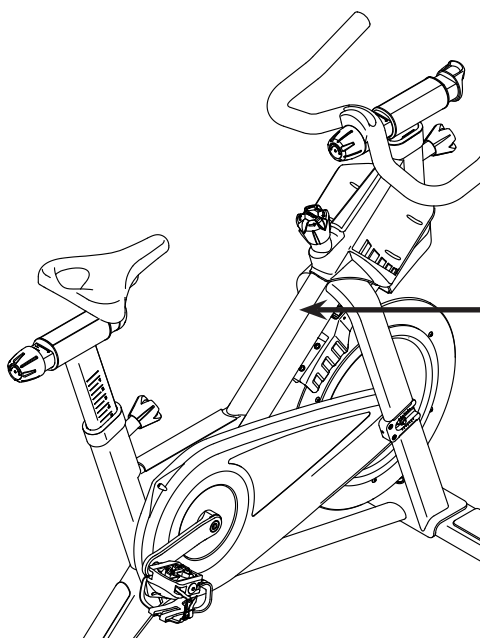


ÍNDICE

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 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 programa de 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. Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize 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 totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

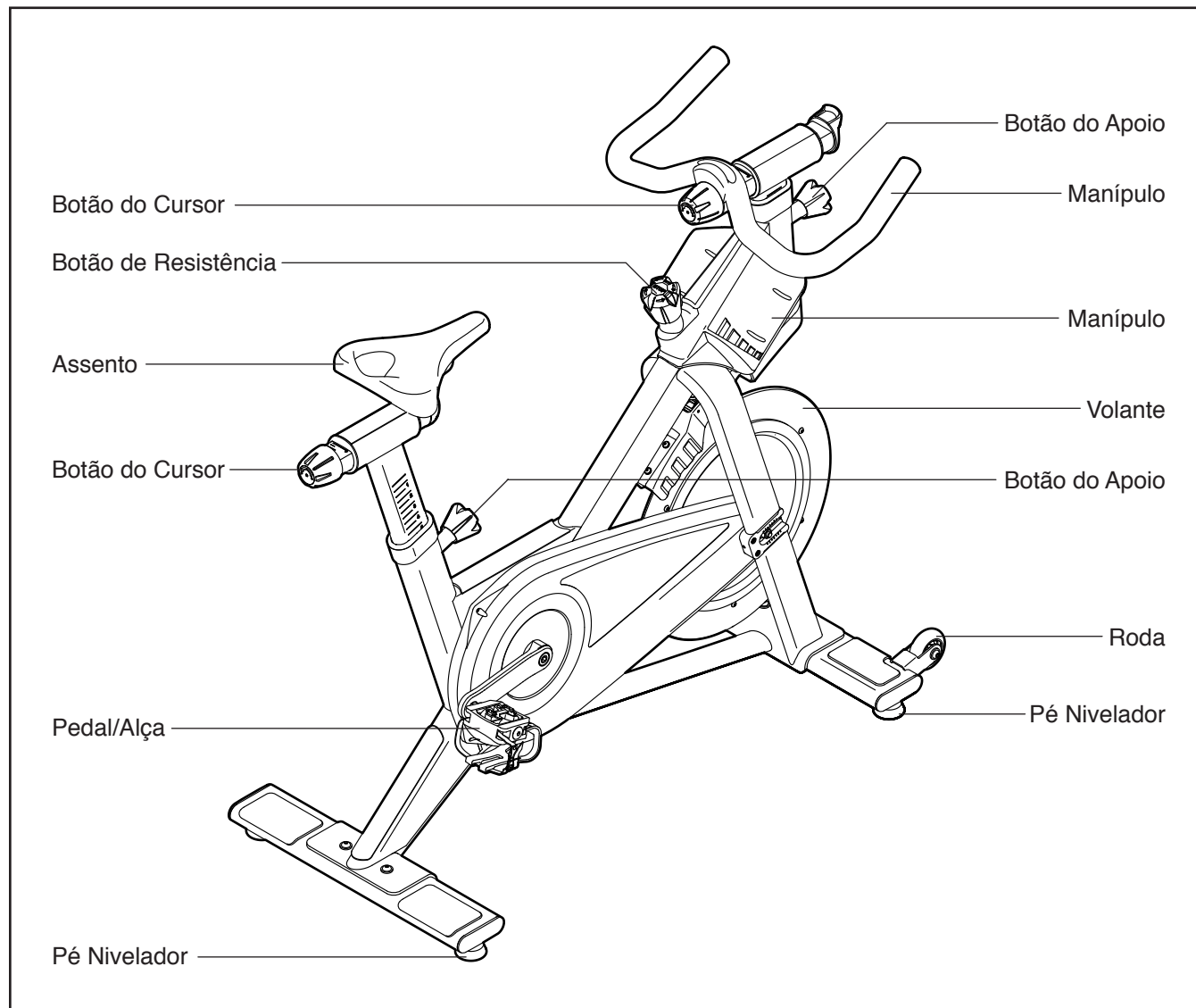
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática FREEMOTION® S11.9. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática S11.9 proporciona-lhe uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

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

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e remova os materiais de embalagem. **Não des-**carte 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. Para evitar danificar peças, não use ferramentas eléctricas na montagem.

- A montagem requer as ferramentas seguintes (não incluídas):

uma chave inglesa

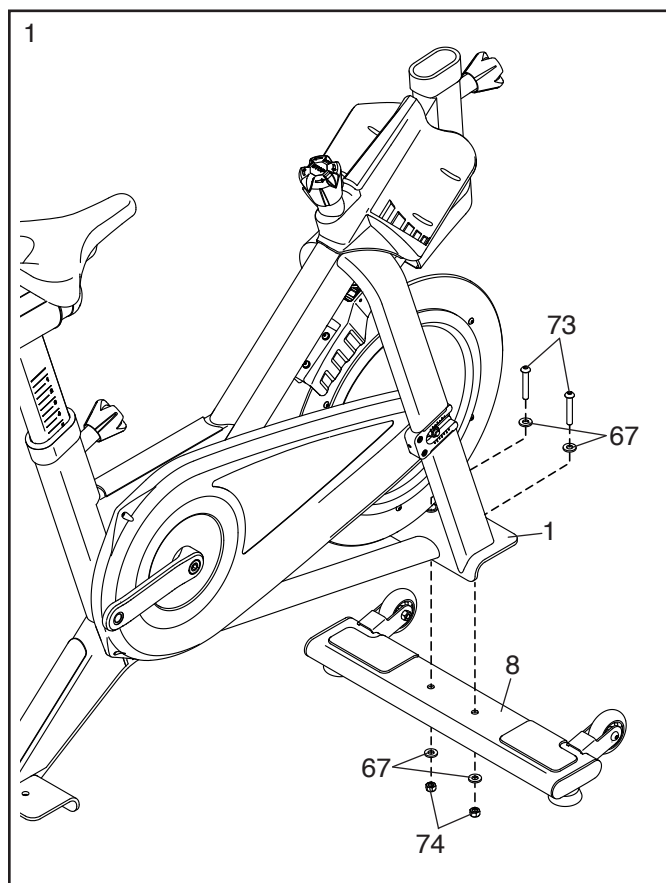


uma chave sextavada de 6 mm

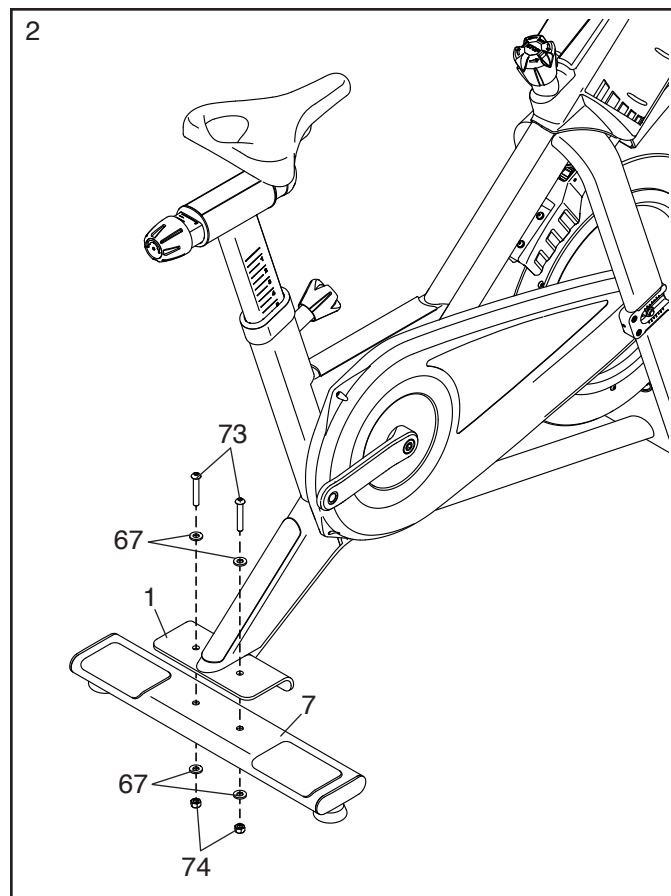


A montagem será mais fácil se tiver um conjunto de chaves de caixa ou de chaves de roquete. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

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



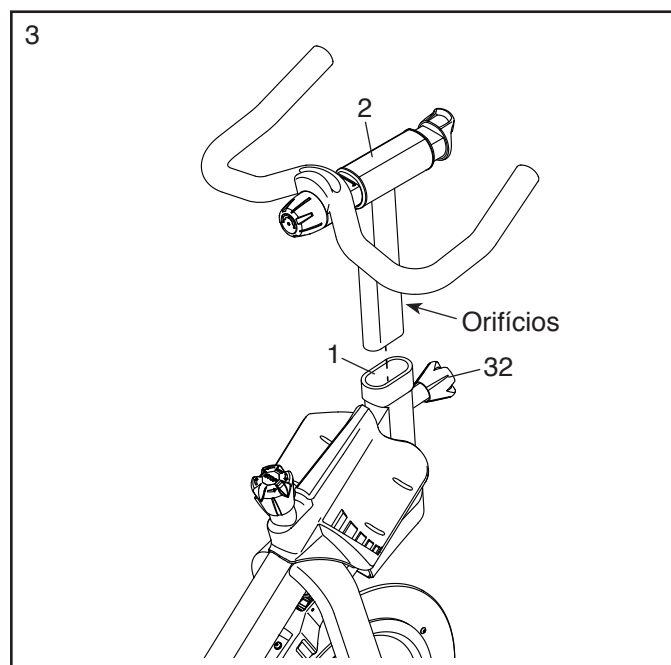
2. Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm (73), quatro Anilhas de M10 (67) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).



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. Depois, introduza o Apoio do Manípulo (2) na Estrutura.

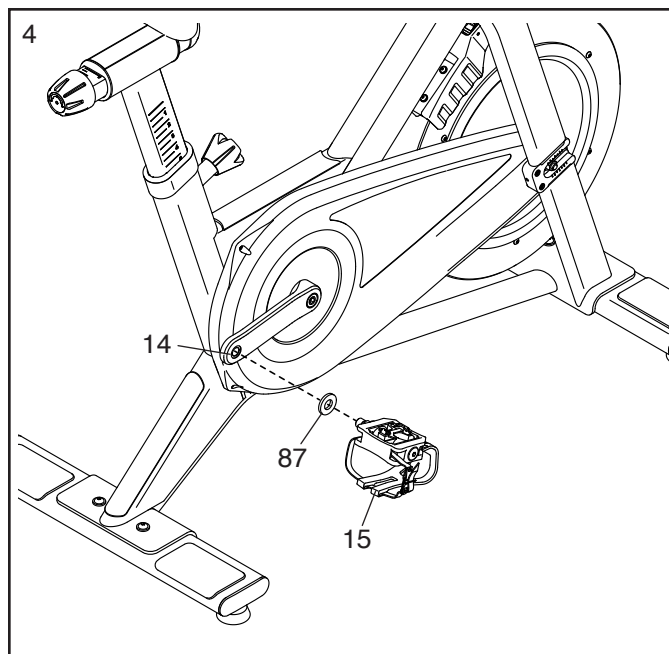
Mova o Apoio do Manípulo (2) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão do Apoio (32) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Manípulo e depois aperte o Botão do Apoio. **Certifique-se de que o Botão do Apoio esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**



4. 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) e uma Anilha do Pedal (87) **no sentido horário** na Braço do Pedaleiro Direito (14).

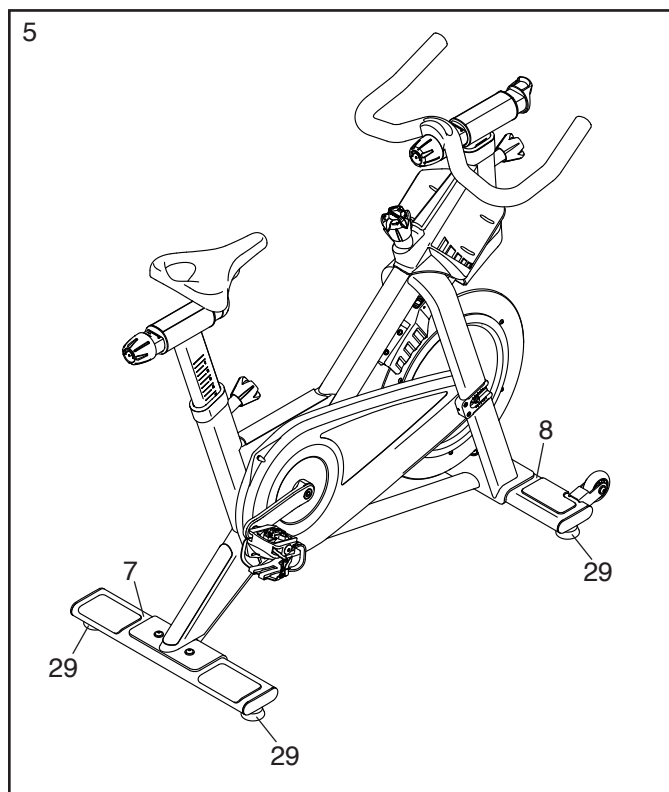
Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado) e uma Anilha do Pedal (não mostrado) **no sentido anti-horário** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada).



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

Certifique-se de que todos os quatro Pés Niveladores (29) fiquem em contacto com o chão.

Se os Pés Niveladores (29) não estiverem em contacto com o chão, desaperte-os ou aperte-os nos Estabilizadores Traseiro e Frontal (7, 8) até que todos estejam em contacto com o chão.



6. **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

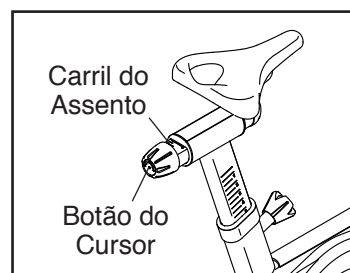
Pode ajustar o ângulo do assento para a posição mais confortável. Pode também mover o assento para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

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.



COMO AJUSTAR O CARRIL DO ASSENTO

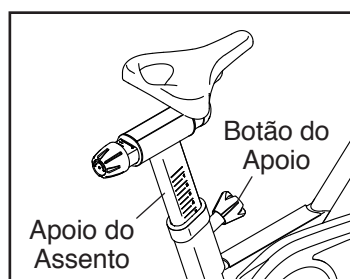
Para ajustar a posição do carril do assento, desaperte o botão do cursor, mova o carril do assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão do cursor.



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.

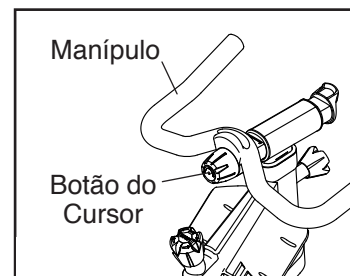
Para ajustar a altura do apoio do assento, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do assento para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício



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 ajuste o apoio do assento para lá do limite marcado no mesmo.**

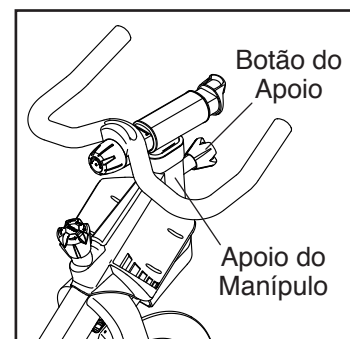
COMO AJUSTAR O MANÍPULO

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



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 ajuste o apoio do manípulo para lá do limite marcado no mesmo.**



COMO UTILIZAR OS PEDAIS

Para usar as grades para os dedos dos pedais (consulte o desenho na página 4), introduza os sapatos nas mesmas 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.

Para usar o lado de engate dos pedais, tem de calçar sapatos de ciclismo. **Para engatar os sapatos nos pedais**, prima os grampos dos sapatos contra as ranhuras dos pedais até que encaixem na devida posição. Para soltar os sapatos dos pedais, torça os sapatos afastando-os dos pedais.

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 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

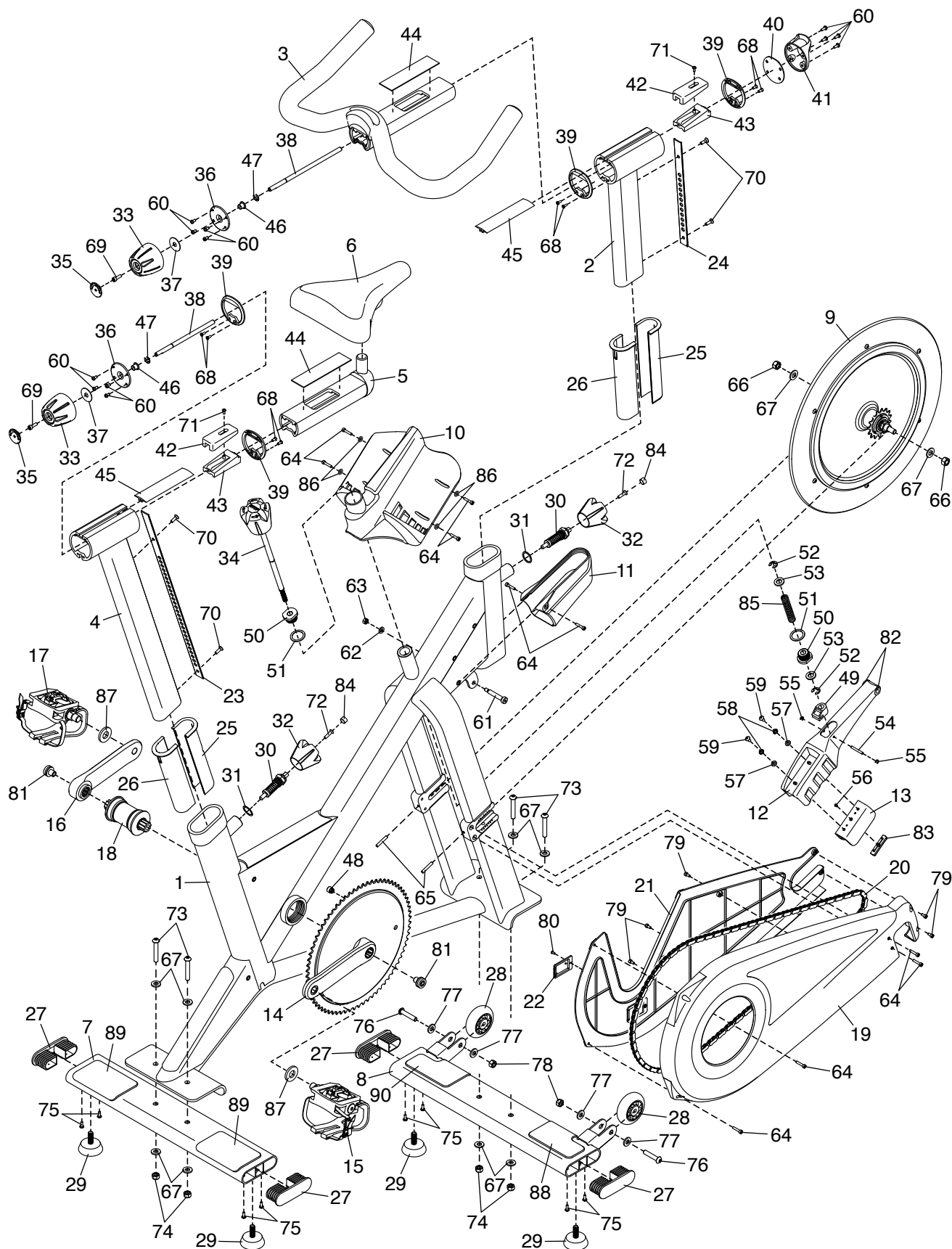
Modelo nº FMEX82910.0 R0711A

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

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° FMEX82910.0 R0711A



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