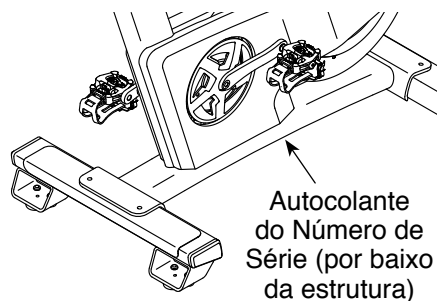


FREEMOTION[®] **S 12.0**

Modelo nº FMEX82913.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



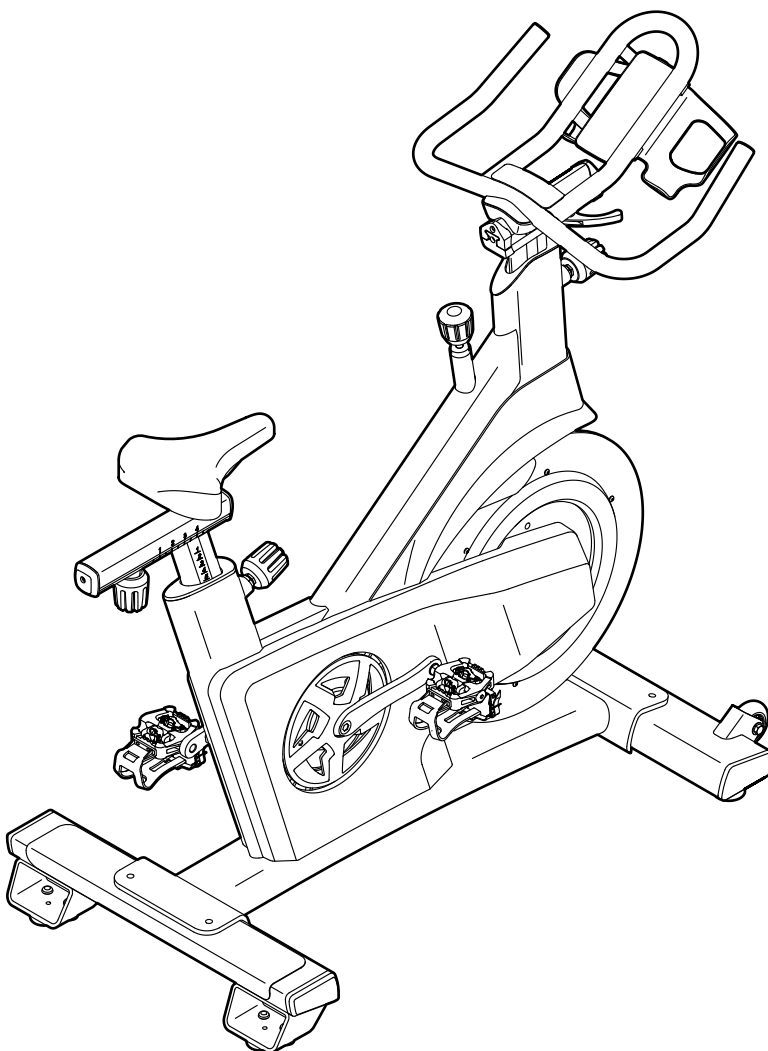
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR O APOIO 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

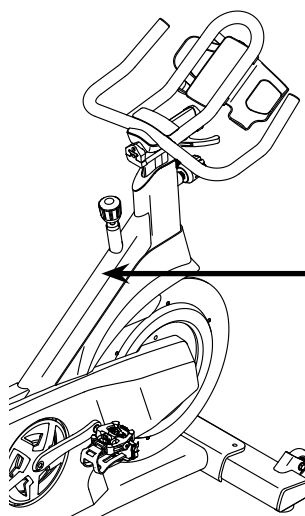


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	8
LISTA DE PEÇAS	12
DIAGRAMA AMPLIADO	14
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	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. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática estejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
2. 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.
3. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
4. A bicicleta estática destina-se a ser utilizada somente num ambiente vigiado.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Ponha-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. Inspeção e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças com idade inferior a 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. Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta estática.
12. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
13. 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.
14. Para parar rapidamente o volante, empurre o botão de resistência para baixo.
15. Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.
16. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

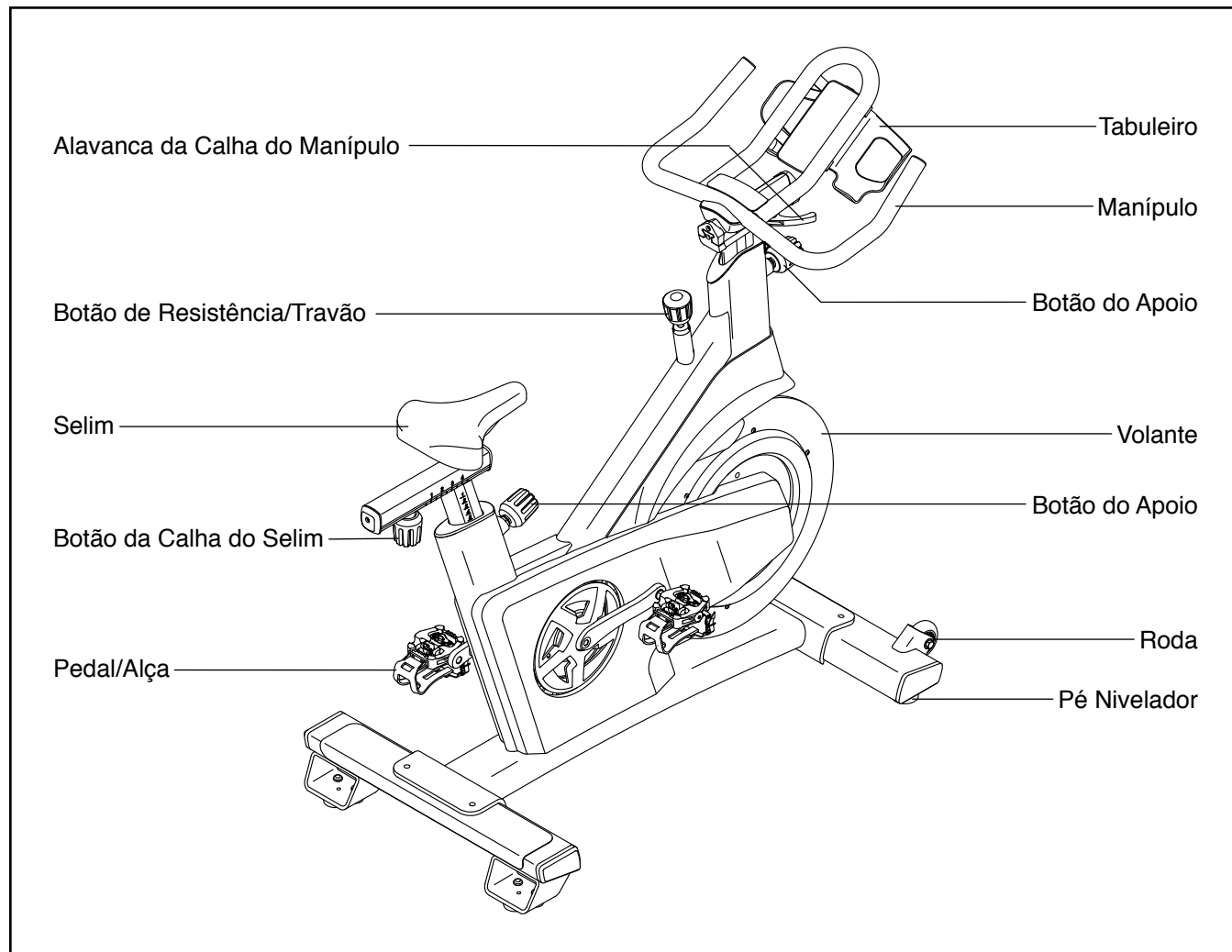
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a nova bicicleta estática FREEMOTION® S 12.0. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática S 12.0 proporciona-lhe uma seleção 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 contracapa 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

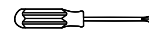
- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se terá sido pré-montada.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right.”

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

uma chave-inglesa



uma chave Phillips



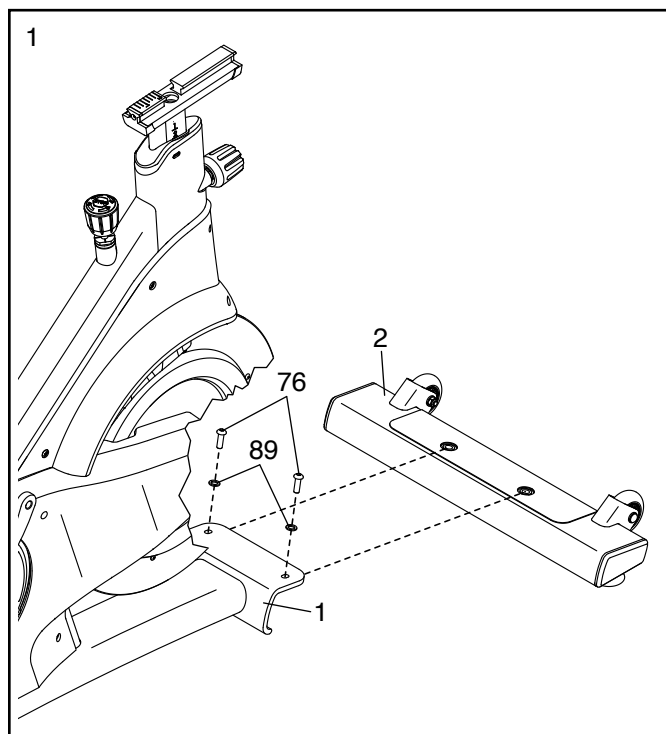
uma chave sextavada de 6 mm



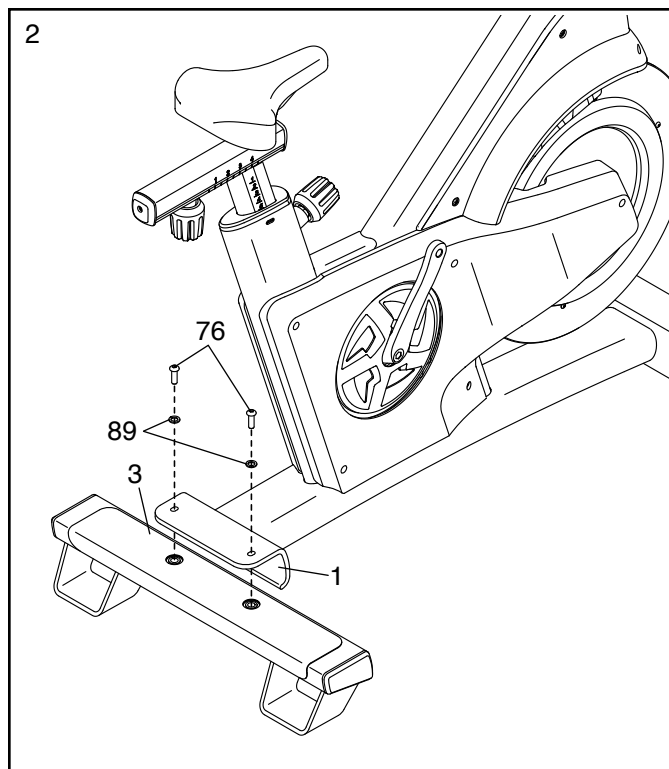
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Identifique o Estabilizador Frontal (2).

Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 25mm (76) e duas Anilhas M8 (89).



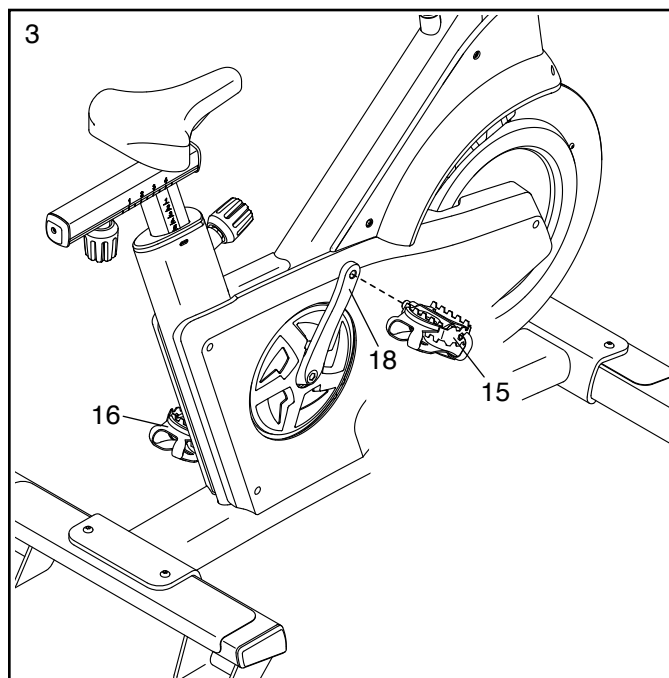
2. Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 25mm (76) e duas Anilhas M8 (89).



3. Identifique o Pedal Direito (15).

Com uma chave-inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (15), **no sentido horário**, no Braço do Pedaleiro Direito (18).

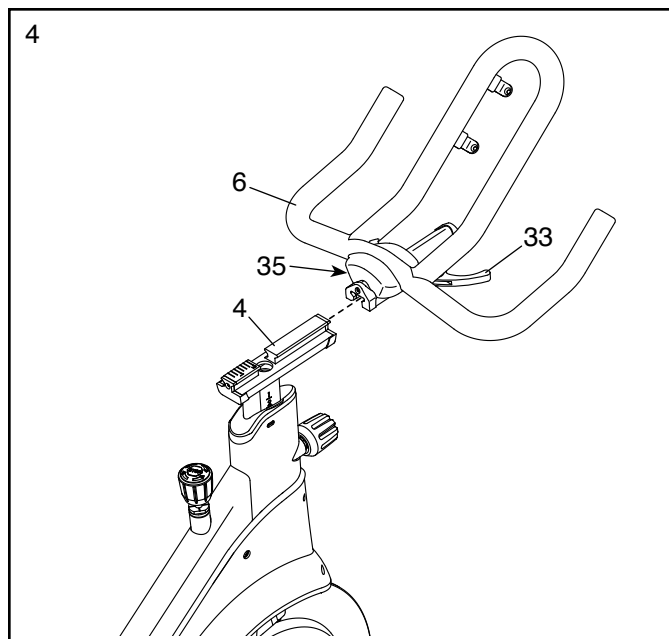
Aperte firmemente o Pedal Esquerdo (16), no sentido anti-horário, na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada). IMPORTANTE: deve rodar o Pedal Esquerdo no sentido anti-horário para o fixar.



4. **Certifique-se de que a Alavanca da Calha do Manípulo (33) esteja aberta.**

Segure o Manípulo (6) junto ao Apoio do Manípulo (4). Em seguida, puxe o Pino de Puxar da Calha do Manípulo (35) para fora, insira o Manípulo no Apoio do Manípulo, mova-o até à posição pretendida e largue o Pino de Puxar da Calha do Manípulo.

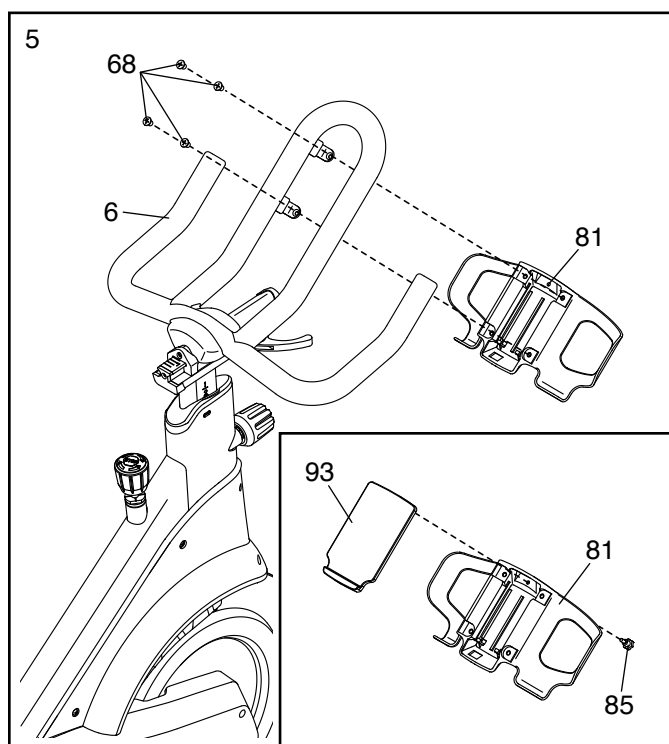
Depois, aperte a Alavanca da Calha do Manípulo (33).



5. **Veja o desenho inserido.** Se a Cobertura do Tabuleiro (93) estiver fixada ao Tabuleiro (81), retire o Parafuso Manual (85) e depois a Cobertura do Tabuleiro.

Fixe o Tabuleiro (81) ao Manípulo (6) com quatro Parafusos de Cabeça Chata M5 x 8mm (68).

Veja o desenho inserido. Fixe a Cobertura do Tabuleiro (93) ao Tabuleiro (81) com o Parafuso Manual (85).



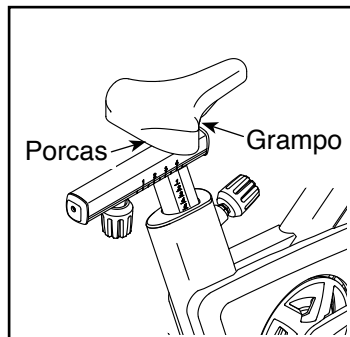
6. **Após montada a bicicleta estática, examine-a para se certificar de que esteja corretamente montada e funcione apropriadamente. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Poderão estar incluídas peças extra. Ponha um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O SELIM

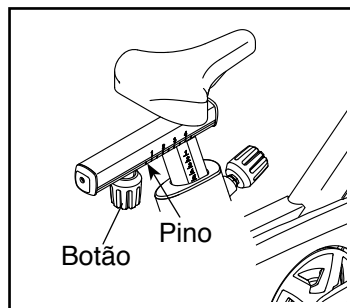
Pode ajustar o ângulo do selim para a posição mais confortável. Pode também mover o selim para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

Para ajustar o selim, comece por desapertar algumas voltas as porcas hexagonais do grampo do selim. Depois, incline o selim 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 A CALHA DO SELIM

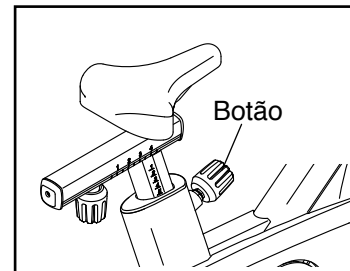
Para ajustar a posição da calha do selim, comece por desapertar o botão da calha do selim e puxe o pino de puxar da calha do selim para baixo. Em seguida, mova a calha do selim para a frente ou para trás até à posição pretendida. Depois, largue o pino de puxar da calha do selim e aperte firmemente o botão da calha do selim.



COMO AJUSTAR O APOIO DO SELIM

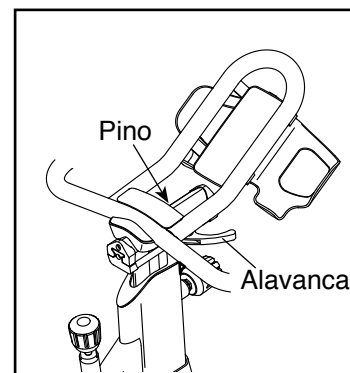
Para um exercício eficaz, o selim deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

Para ajustar o apoio do selim, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do selim para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do selim 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 selim para lá do limite marcado no mesmo.**



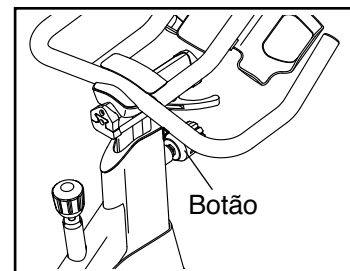
COMO AJUSTAR O MANÍPULO

Para ajustar a posição do manípulo, comece por abrir a alavanca da calha do manípulo e puxe o pino de puxar da calha do manípulo para fora. Em seguida, mova o manípulo para a frente ou para trás até à posição pretendida. Depois, largue o pino de puxar da calha do manípulo e feche a alavanca da calha do manípulo.



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.**



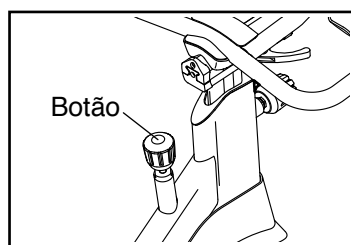
COMO UTILIZAR OS PEDAIS

Para usar as grades de dedos dos pedais (consulte o desenho na página 4), insira 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 (consulte o desenho na página 4) até que o movimento de balanço seja eliminado.

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

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

IMPORTANTE: a bicicleta estática possui uma correia de alto desempenho. Nunca aplique óleo ou outros lubrificantes na correia.

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

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 nos utilizadores, 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.

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMEX82913.0 R1114A

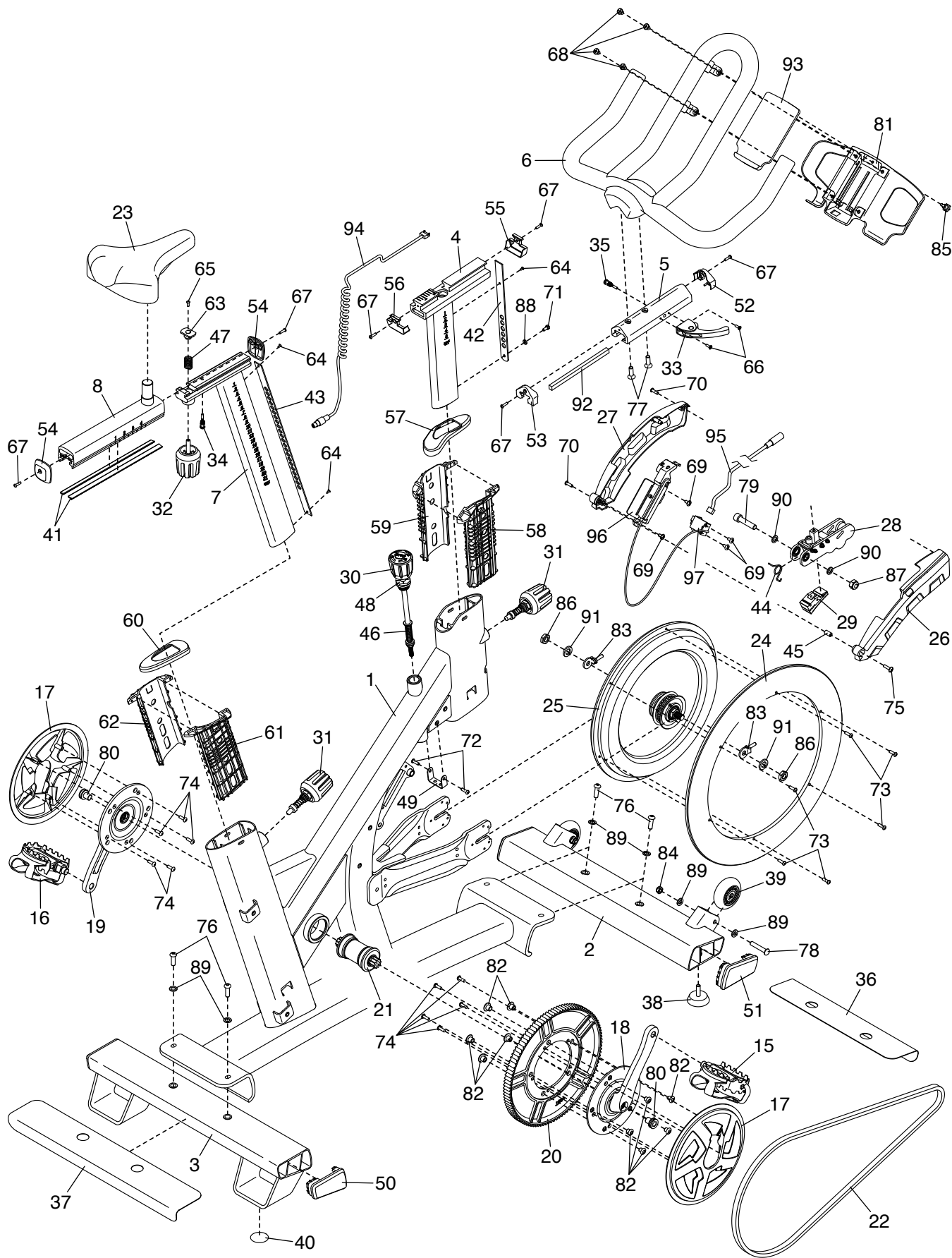
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	52	1	Cobertura Frontal da Calha do Manípulo
2	1	Estabilizador Frontal	53	1	Cobertura Traseira da Calha do Manípulo
3	1	Estabilizador Traseiro	54	2	Cobertura da Calha do Selim
4	1	Apoio do Manípulo	55	1	Cobertura Frontal do Apoio do Manípulo
5	1	Calha do Manípulo	56	1	Cobertura Traseira do Apoio do Manípulo
6	1	Manípulo	57	1	Cobertura Superior do Apoio do Manípulo
7	1	Apoio do Selim	58	1	Manga Direita do Apoio do Manípulo
8	1	Calha do Selim	59	1	Manga Esquerda do Apoio do Manípulo
9	1	Escudo Direito	60	1	Cobertura Superior do Apoio do Selim
10	1	Escudo Esquerdo	61	1	Manga Direita do Apoio do Selim
11	2	Junta do Escudo	62	1	Manga Esquerda do Apoio do Selim
12	1	Escudo Superior Direito	63	1	Travão da Calha do Selim
13	1	Escudo Superior Esquerdo	64	3	Parafuso de Cabeça Chata M3 x 6mm
14	1	Junta do Escudo Superior	65	1	Parafuso de Fixação M4 x 8mm
15	1	Pedal Direito/Alça	66	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 15mm
16	1	Pedal Esquerdo/Alça	67	6	Parafuso M4 x 10mm
17	2	Cobertura do Pedaleiro	68	4	Parafuso de Cabeça Chata M5 x 8mm
18	1	Braço do Pedaleiro Direito	69	4	Parafuso de Cabeça Redonda M5 x 10mm
19	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo	70	2	Parafuso Autorroscante M5 x 10mm
20	1	Roldana	71	1	Parafuso M5 x 10mm
21	1	Haste Inferior	72	18	Parafuso M5 x 16mm
22	1	Correia de Transmissão	73	6	Parafuso Sextavado M5 x 16mm
23	1	Selim	74	10	Parafuso M5 x 18mm
24	1	Anel do Volante	75	1	Parafuso M5 x 20mm
25	1	Unidade do Volante	76	4	Parafuso M8 x 25mm
26	1	Cobertura Direita do Travão	77	2	Parafuso de Cabeça Chata M8 x 25mm
27	1	Cobertura Esquerda do Travão	78	2	Parafuso M8 x 45mm
28	1	Travão Magnético	79	1	Pino M10 x 45mm
29	1	Travão do Volante	80	2	Parafuso M12 x 13mm
30	1	Botão de Resistência/Travão	81	1	Tabuleiro/Parte Traseira da Consola
31	2	Botão do Apoio	82	5	Parafuso M8 x 10mm
32	1	Botão da Calha do Selim	83	2	Suporte de Ajuste da Correia
33	1	Alavanca da Calha do Manípulo	84	2	Porca de Travamento M8
34	1	Pino de Puxar da Calha do Selim	85	1	Parafuso Manual
35	1	Pino de Puxar da Calha do Manípulo	86	2	Porca M10
36	1	Guarda contra Desgaste Frontal	87	1	Porca de Travamento M10
37	1	Guarda contra Desgaste Traseira	88	1	Anilha M5
38	2	Pé Nivelador	89	8	Anilha M8
39	2	Roda	90	2	Anilha M10
40	2	Pé Estabilizador			
41	2	Deslizador			
42	1	Seletor do Apoio do Manípulo			
43	1	Seletor do Apoio do Selim			
44	1	Mola de Tensão			
45	1	Casquilho M5			
46	1	Mola do Travão			
47	1	Mola do Apoio do Selim			
48	1	Porca do Travão			
49	1	Braçadeira em U			
50	2	Tampa do Estabilizador A			
51	2	Tampa do Estabilizador B			

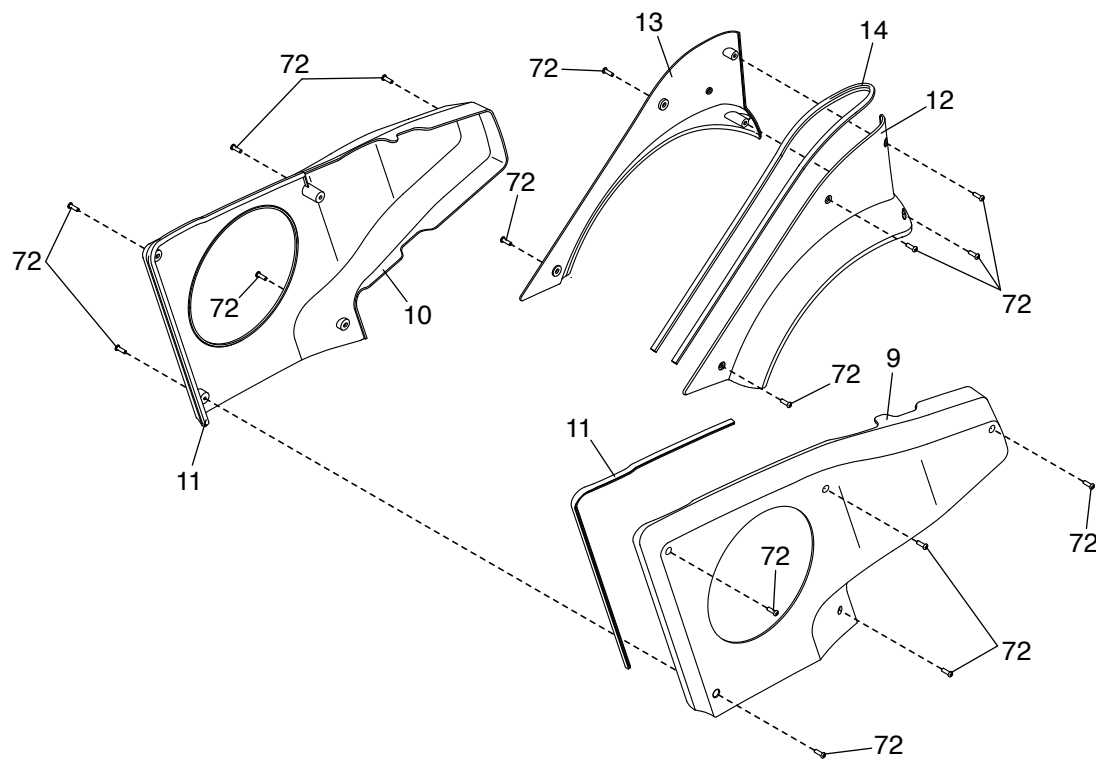
N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
91	2	Anilha de Mola M10	95	1	Fio Inferior
92	1	Bloco da Calha	96	1	Controlador/Sensor
93	1	Cobertura do Tabuleiro	97	1	Sensor de RPM/Fio
94	1	Fio Superior	*	—	Manual do Utilizador

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 A

Modelo nº FMEX82913.0 R1114A





COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar o Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.

2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE acima.