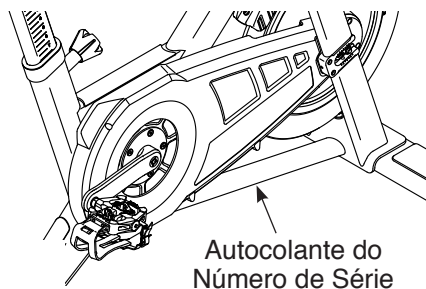


FREEMOTION® CARBON **511.8**

Modelo nº FMEX91312.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



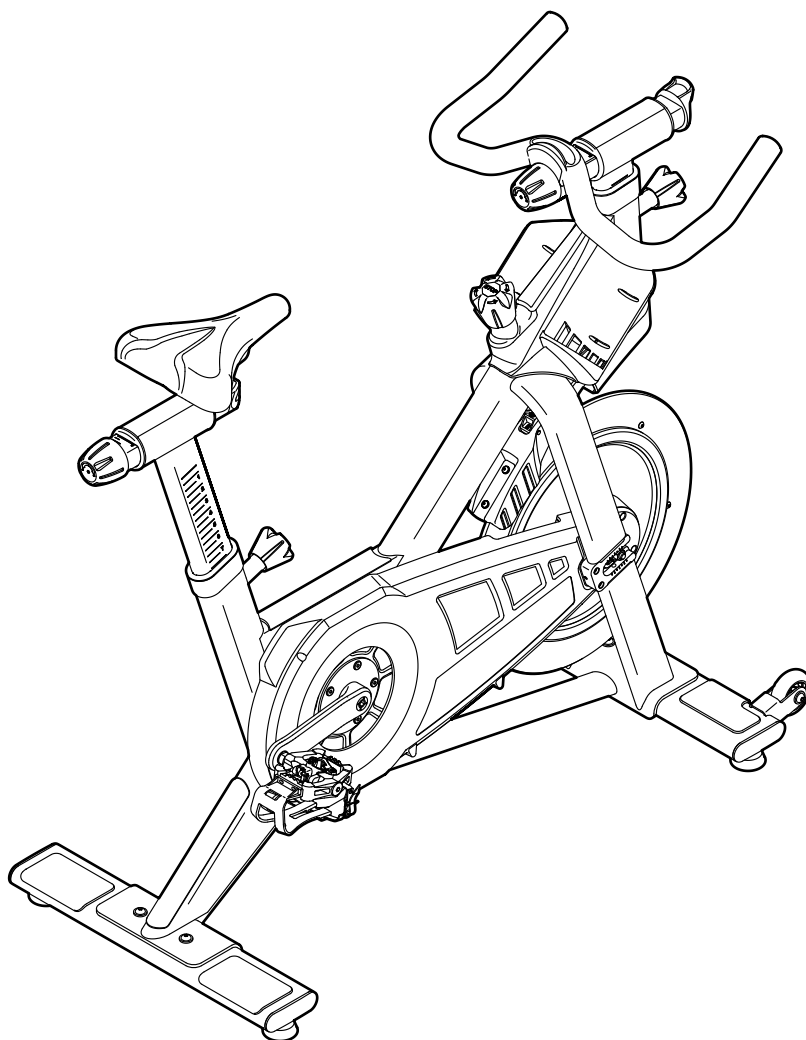
DÚVIDAS?

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

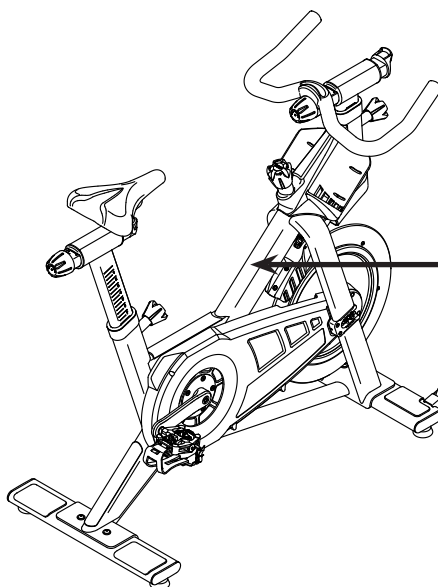


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.	3
ANTES DE COMEÇAR.	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	8
LISTA DE PEÇAS	13
DIAGRAMA AMPLIADO	15
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 gratuito. 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 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. 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 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.

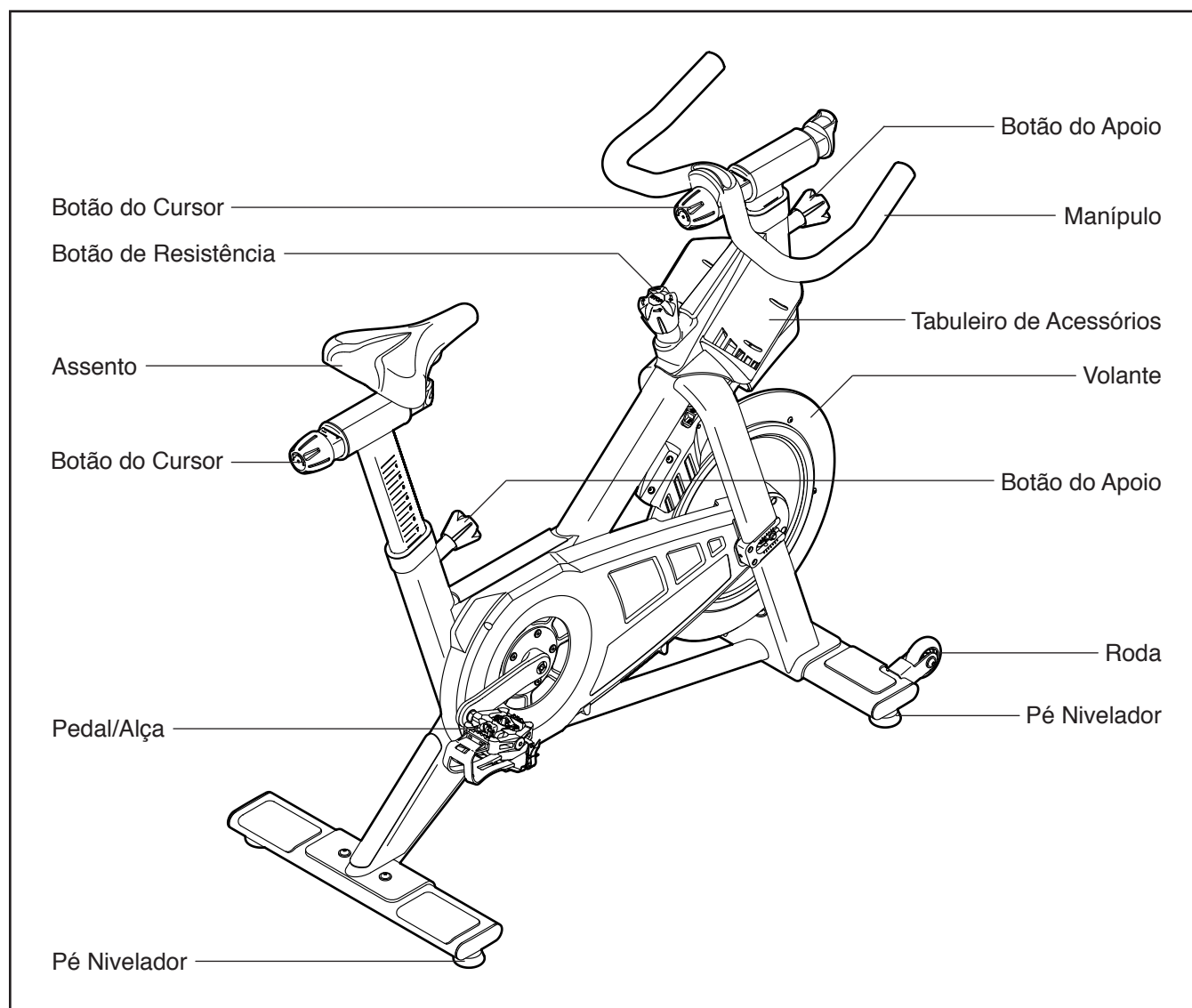
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática FREEMOTION® CARBON S11.8. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática CARBON S11.8 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 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.
- Coloque 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 peças direitas com “R” ou “Right.”

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

uma chave inglesa

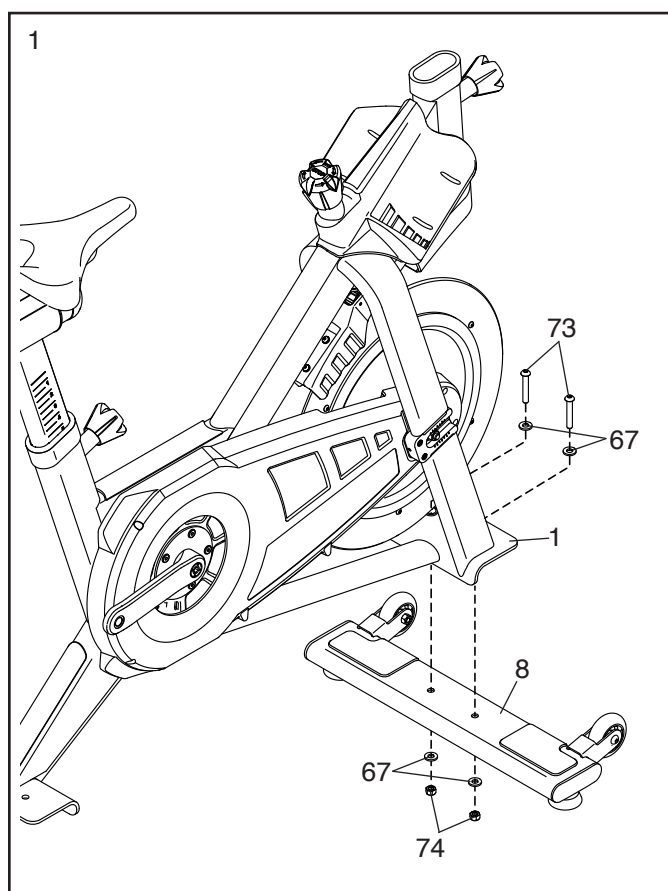


uma chave sextavada 6 mm

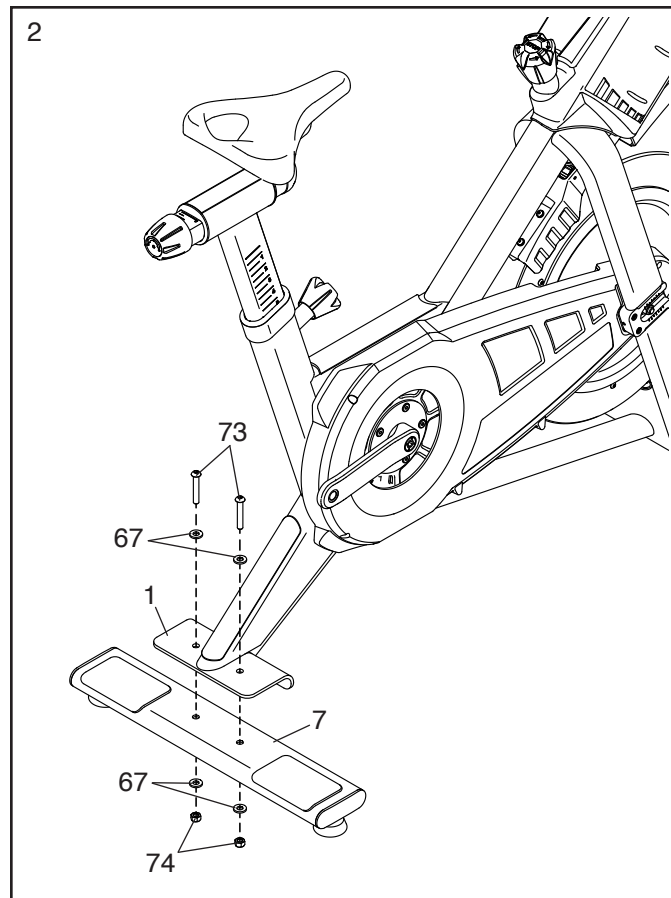


A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

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



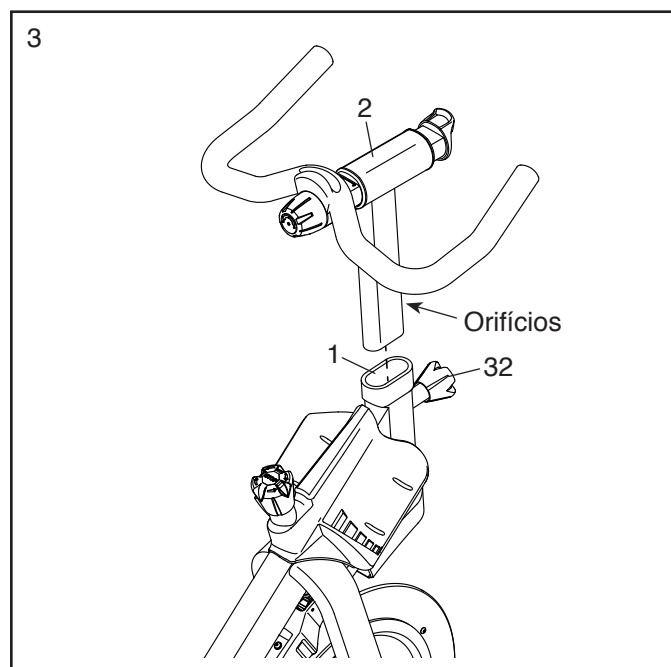
2. Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (1) com dois Pinos M10 x 50mm (73), quatro Anilhas M10 (67) e duas Porcas de Travamento M10 (74).



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

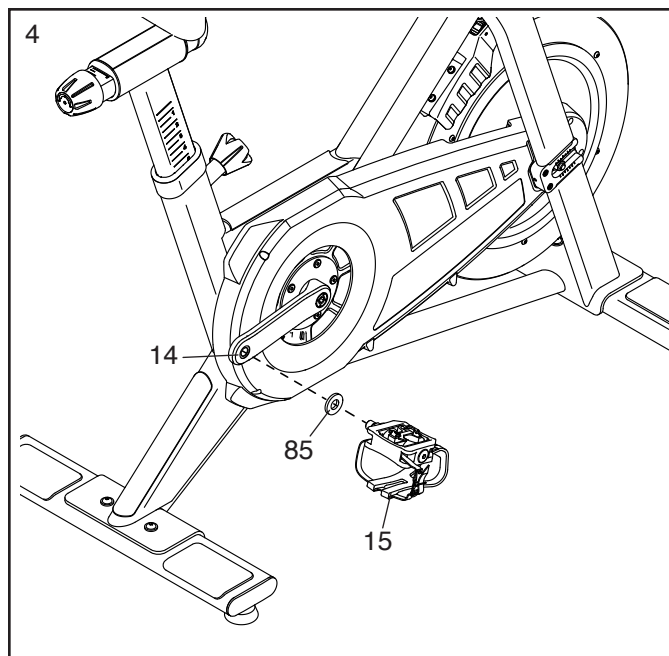
Mova o Apoio do Manípulo (2) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão do Apoio (32) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Manípulo e depois aperte o Botão do Apoio. **Certifique-se de que o Botão do Apoio esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**



4. Identifique o Pedal (15) direito.

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente no sentido horário** o Pedal (15) direito e uma Arruela do Pedal (85) no Braço do Pedaleiro (14) direito.

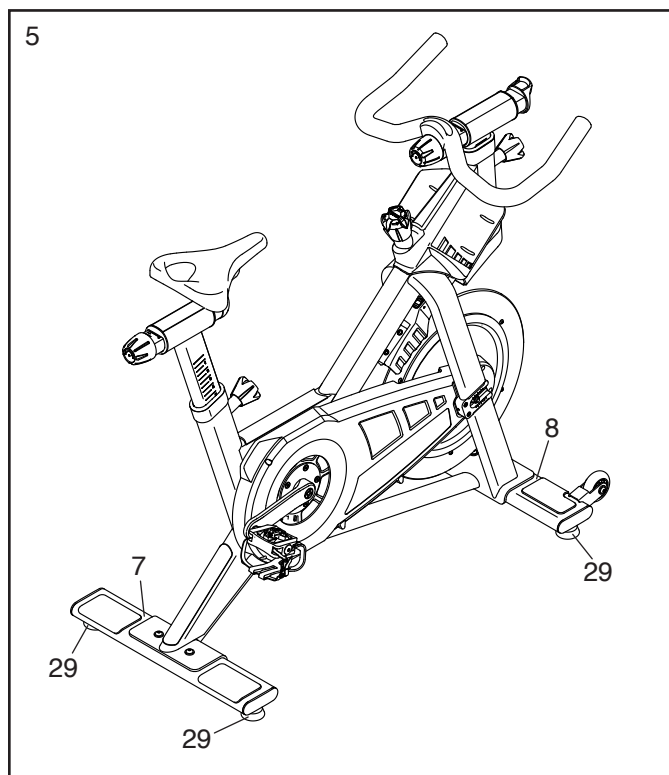
Aperte **no sentido anti-horário** o Pedal esquerdo (não mostrado) e uma Arruela do Pedal (não mostrada) no Braço do Pedaleiro esquerdo (não mostrado).



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: Poderão estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O ASSENTO

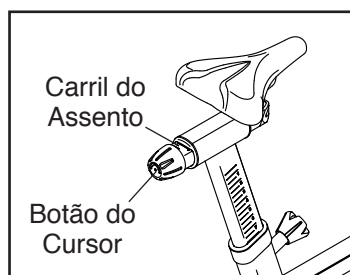
Pode ajustar o ângulo do assento para a posição mais confortável. Pode também mover o assento para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

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

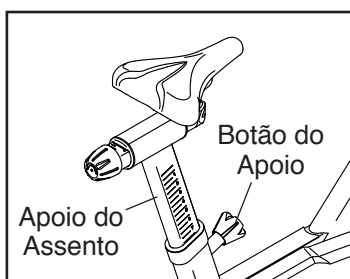
Para ajustar a posição do carril do assento, desaperte o botão do cursor, mova o carril do assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão do cursor.



COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

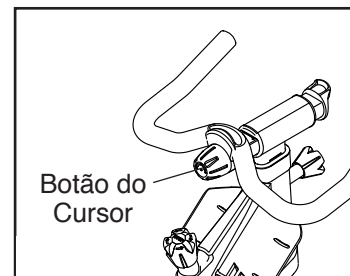
Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

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.



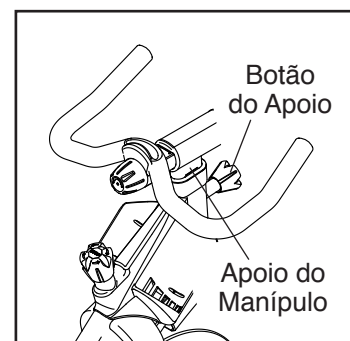
COMO AJUSTAR O MANÍPULO

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

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 cor-
reia 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 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.

NOTAS

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMEX91312.0 R0812A

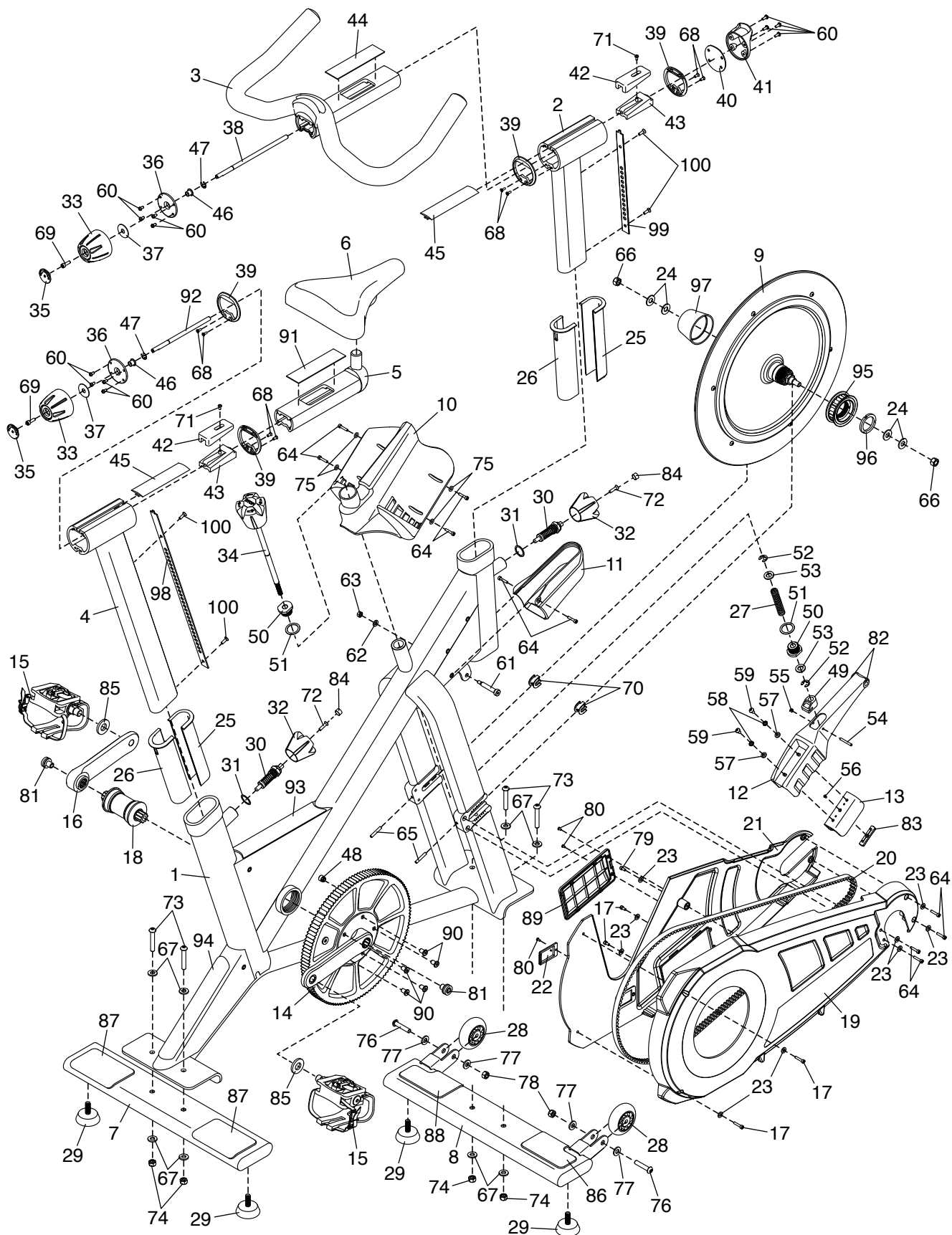
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	48	1	Íman do Sensor
2	1	Apoio do Manípulo	49	1	Bloco de Resistência
3	1	Manípulo	50	2	Porca da Manga M22
4	1	Apoio do Assento	51	2	Anilha M22 x 30mm
5	1	Carril do Assento	52	2	Clipe "E" Grande
6	1	Assento	53	2	Anilha 11mm x 20mm
7	1	Estabilizador Traseiro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

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
90	5	Parafuso M8 x 12mm	97	1	Cobertura do Cubo
91	1	Manga do Assento	98	1	Selector do Apoio do Assento
92	1	Haste de Ajuste do Assento	99	1	Selector do Apoio do Manípulo
93	1	Guarda da Barra de Apoio	100	4	Parafuso de Cabeça Chata M5 x 16mm
94	1	Guarda da Estrutura			
95	1	Roda Dentada	*	—	Manual do Utilizador
96	1	Aro de Bloqueio da Roda Dentada			

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 nº FMEX91312.0 R0812A



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