

Para sua segurança, consulte um médico e faça uma avaliação antes de qualquer atividade física.

Bicicleta Horizontal
BH3800
MAGNÉTICA



Divisão Fitness
Avenida Industrial, 715
Campo de Boituva - Boituva/SP
Cep.: 18550-000
Cx. Postal: 143
Fone/Fax: +55 (15) 3363.8888

Site: www.polimet.com
E-mail: fitness@polimet.com
Sac: sac@polimet.com
0800-7732025

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Bicicleta Horizontal

BH3800
MAGNÉTICA



Linha
Residencial



LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

Apresentação

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet.

Com a Bicicleta Horizontal BH-3800 da Polimet você queima os pneuzinhos e reduz medidas.

Você escolhe o melhor momento do dia para se exercitar, no conforto do seu quarto, sala, sacada ou onde preferir.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício.

Equipe Polimet

Precauções

Antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico.

Se sentir alguma dor ou sintomas anormais, para o seu exercícios imediatamente.

Consulte seu médico de imediato.

Use o equipamento numa superfície sólida e nivelada com uma capa de proteção para seu chão ou tapete. Por precaução, o equipamento deve ter pelo menos 0,5mt de espaço livre em toda a sua volta.

Não permita que as crianças brinquem no aparelho ou perto dele. Mantenha as mãos longe das partes removíveis.

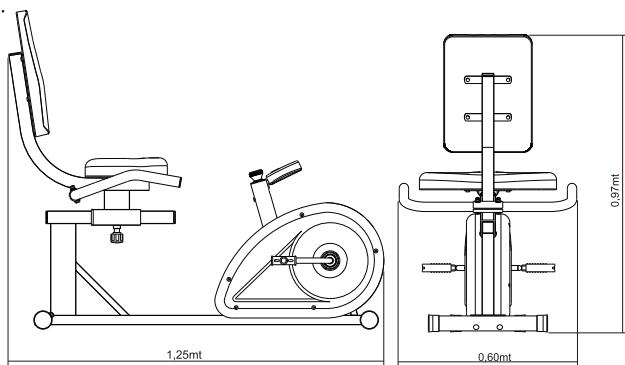
Verifique se todas as partes estão montadas e porcas e parafusos bem apertados antes de cada uso.

Use sempre roupas e sapatos apropriados para a prática de exercícios físicos.

Não use roupas largas. Não use sapatos com solas de couro ou saltos altos.

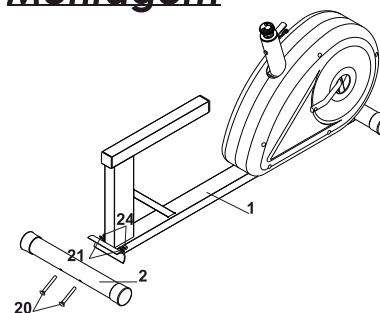
Especificação Técnica

- Cód. 0291
- Dimensões da embalagem: 1,10 x 0,50 x 0,28mt (LxAxC)
- Dimensões do produto: 0,60 x 0,97 x 1,25mt (LxAxC)
- Peso s/embalagem: 23,30kg.
- Peso c/embalagem: 25,40kg.
- Peso máximo do usuário: 100kg.



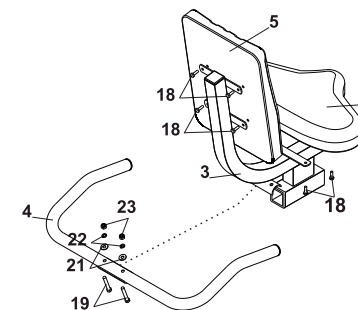
Imagens meramente ilustrativas

Montagem



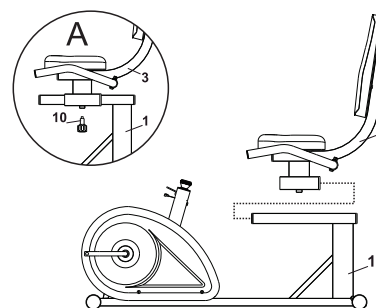
Montagem 1

Fixe a base traseira (2) no chassi (1) com os parafusos (20), porcas (24) e arruelas (21)



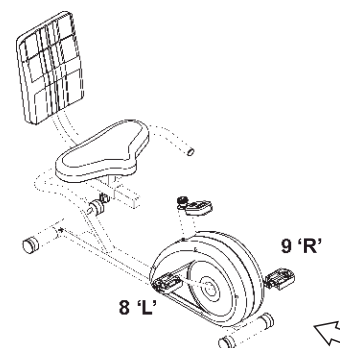
Montagem 2

Fixe o encosto (5) e o acento (6) com os parafusos (18). Fixe o guidão (4) a base do acento (3) com os parafusos (19), arruelas lisas (21), arruelas de pressão (22) e as porcas (23). Aperte com as chaves (25) que acompanham o kit.



Montagem 3

Fixe a base do acento (3) ao chassi (1), e ajuste a distância com o puxador com trava (10) conforme mostra figura A.



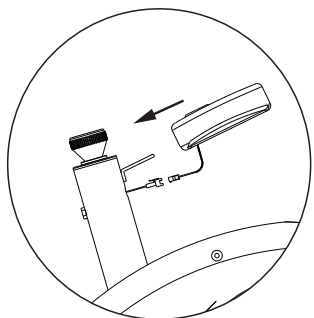
Montagem 4

Coloque os pedais direito e esquerdo (8 e 9) no pedivela (L esquerdo e R direito), olhando de frente para o aparelho.

NOTA: Para fixar vire o esquerdo no sentido anti-horário e o pedal direito no sentido horário.

Imagens meramente ilustrativas

Montagem



Montagem 5

Conecte o fio do cabo do sensor (17) ao fio do monitor (12), então encaixe deslizando o monitor a base principal.

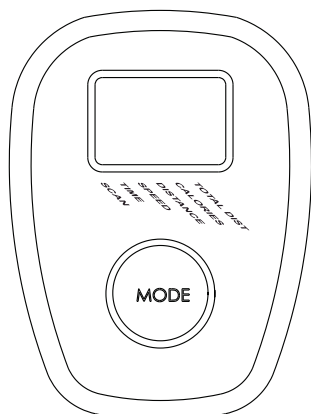


imagem meramente ilustrativa

Função: auto on / off ou start / stop

Basta iniciar o exercício para ligar o monitor. A ausência de movimento por 4 minutos desligará o monitor automaticamente.

Função: auto scan

Pressione o botão MODE até aparecer no canto superior esquerdo da tela uma seta. O monitor passará por todas as funções automaticamente, mostrando por aproximadamente 10 segundos cada leitura.

Funções do Monitor

Função: speed

Pressione o botão MODE até a seta se posicionar do lado esquerdo e no centro da tela. Informará a velocidade no momento do exercício em km/h.

Função: distance

Pressione o botão MODE até posicionar a seta no canto inferior esquerdo da tela. Informará a distância percorrida até o momento em quilômetros.

Função: timer

Aperte o botão MODE até a seta ficar posicionada no canto superior direito da tela. Informará o seu tempo de exercício em hora/minutos.

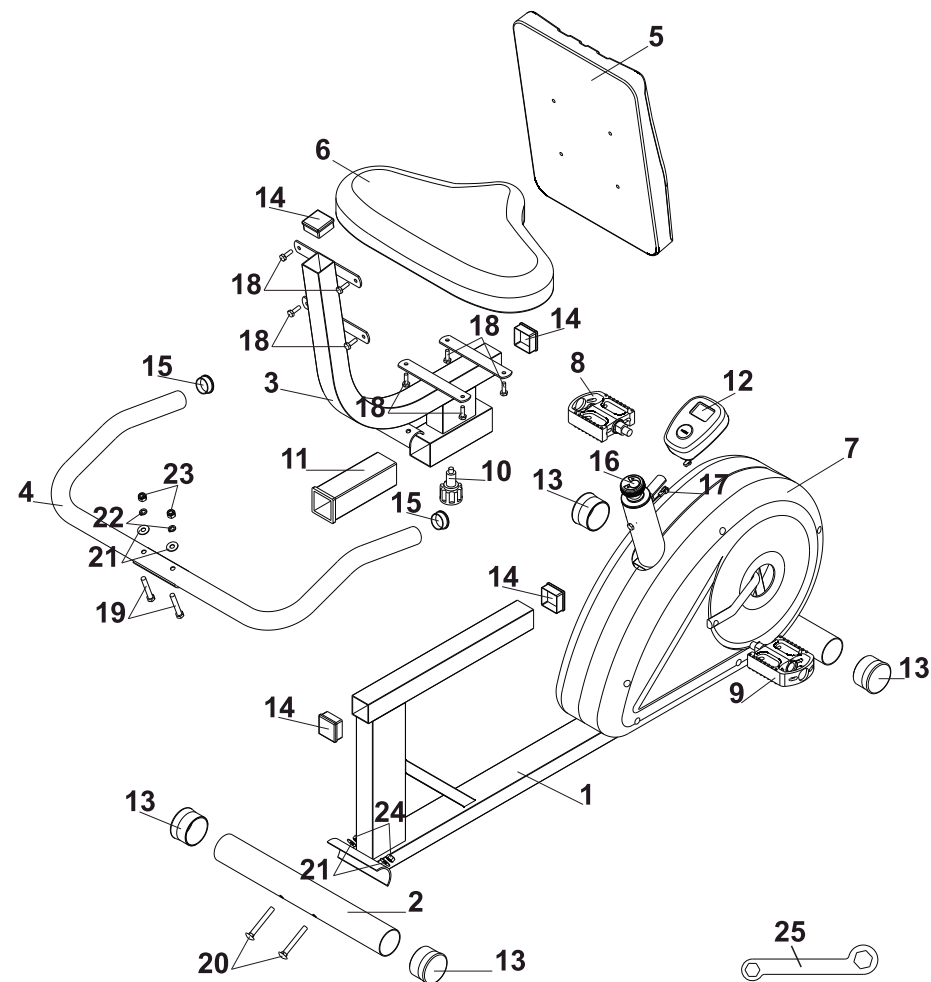
Função: calorie

Aperte o botão MODE até posicionar a seta no canto inferior esquerdo da tela. Informará a quantidade de calorías consumidas em Kcal.

Bateria: Na impossibilidade de ver a informação no display do monitor, por favor, troque as pilhas para ter um bom resultado.

O monitor usa 2 pilhas AAA (já inclusas)

Vista explodida do Produto



Lista de peças:

Item	Material	Qtde
01 - Chassi.....		01
02 - Base traseira.....		01
03 - Base do acento.....		01
04 - Guidão.....		01
05 - Encosto.....		01
06 - Acento.....		01
07 - Carenagem.....		01
08 - Pedal esquerdo 'L'.....		01
09 - Pedal direito 'R'.....		01
10 - Puxador com trava.....		01
11 - Redutor 50x50/40x40.....		01
12 - Monitor.....		01

Lista de peças:

Item	Material	Qtde
13 - Ponteira ext. 2".....		04
14 - Ponteira int. 40 x 40.....		04
15 - Ponteira int. 1 1/4.....		02
16 - Regulador de esforço.....		01
17 - Cabo do sensor.....		01
18 - Parafuso sx 1/4 x 3/4.....		08
19 - Parafuso sx 5/16 x 2.....		02
20 - Parafuso francês 5/16 x 2 1/2.....		02
21 - Arruela lisa 5/16.....		04
22 - Arruela de pressão M8.....		02
23 - Porca ny sx 5/16.....		02
24 - Porca sx 5/16.....		02
25 - Chave estrela 10 - 13mm.....		02

Aquecimento / Alongamento



O aquecimento é importante, pois previne lesões nas estruturas musculares, ligamentos e ossos, além de estimular os músculos a receberem uma carga mais intensa, melhorando a amplitude dos movimentos e a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.

Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.

Em pé, afastando lateralmente as pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, afastando bastante as pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou a mais próxima a ela. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.

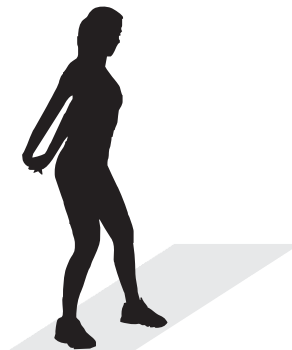
Em pé, segure com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, flexione uma das pernas com a ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, com afastamento anteroposterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos. Repita mais duas vezes.

Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequado à sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para a frente o máximo que puder. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



Imagens meramente ilustrativas

Garantia

Leia os termos e condições desta garantia antes de utilizar sua Bicicleta Horizontal BH-3800. Ao utilizar o equipamento, você está concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

Garantia limitada de 12 (doze) meses, sendo 03 (três) primeiros meses garantia Legal e 09 (nove) meses garantia especial concedida pela Polimet.

A Polimet garante o produto novo livre de defeitos em materiais de fabricação para os períodos de garantia estabelecidos acima. A Polimet assegura ao usuário deste equipamento a garantia total (legal e contratual), contra defeitos de fabricação a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de venda emitida por seu revendedor credenciado.

Esta garantia aplica-se somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia, não interrompem, nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado. O compromisso da Polimet nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

- Condições Gerais da Garantia:

A montagem a regulagem do produto devem seguir corretamente conforme as instruções deste manual.

As despesas de transportes para troca ou reposição de peças, correm por conta e risco da Polimet durante os primeiros 15 (quinze) dias a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal original de venda. Após esse período, as despesas com deslocamento do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Polimet e vice versa, correm por conta de risco do cliente.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Polimet ou uma assistência técnica autorizada em menos de 30 (trinta) dias depois de descobrir qualquer não conformidade, e somente ao comprador original do produto, deixar o produto disponível para inspeção da Polimet ou de sua assistência técnica.

Esta garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de uso inadequado, oxidações oriundas de agentes externos (ferrugem, suor, maresia e outros), limitação ou utilização em não conformidade com o manual de instruções.

- Extinção da Garantia:

Esta garantia fica automaticamente inválida se:

1. Estiver fora do prazo de validade;
2. O produto for transformado ou modificado;
3. Danos provocados por mau uso, perfurações, quedas, utilização em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, maresia, poeira, ambientes úmidos e mal ventilados sujeitos a gases corrosivos e temperatura excessiva (garagens, saunas, banheiros, etc.);
4. Utilização do produto por pessoas acima do peso especificado;
5. Utilização em Academias

O FABRICANTE SE RESERVA DO DIREITO DE EFETUAR MODIFICAÇÕES TÉCNICAS E DE DESIGN SEM PRÉVIO AVISO