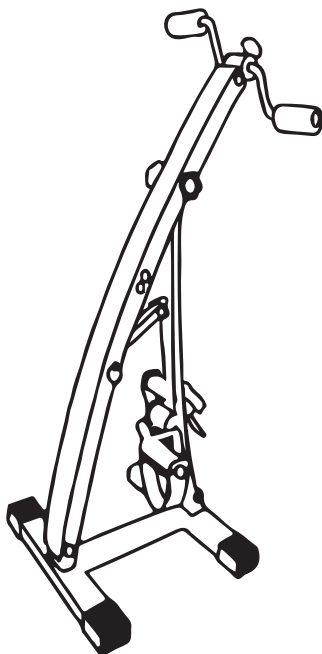




Estação de Exercícios Multifuncional

---

## Manual de montagem e uso VDB001



### **Importante!**

Por favor, leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.

Guarde este manual para referência futura.

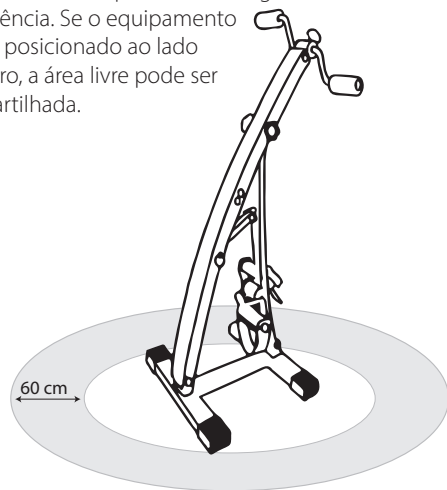
As especificações deste produto podem variar ligeiramente das ilustrações e estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

# Aviso de segurança importante

*Leia todas as instruções deste manual antes de usar o produto.*


*Siga todos os avisos e instruções de operação antes de usar. Guarde este manual durante toda a vida útil do produto.*

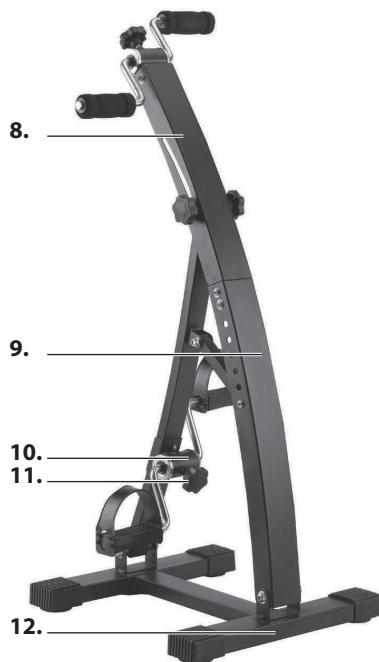
- Este produto destina-se apenas ao uso doméstico e interno.
- Este produto não é um brinquedo e só pode ser usado para os fins especificados neste manual do usuário.
- Sugerimos que pessoas com deficiência usem este produto somente sob a supervisão de pessoal qualificado.
- Não permita que crianças subam ou fiquem perto do produto. Mantenha sempre crianças e animais de estimação longe do produto.
- O produto não deve ser utilizado por pessoas com peso superior a 120 kg.
- Certifique-se de que o produto esteja instalado corretamente antes de começar a treinar com ele. Certifique-se de que todos os parafusos e porcas estão montados e apertados corretamente. Utilize apenas os acessórios fornecidos com o produto.
- Não use acessórios danificados ou quebrados.
- O produto deve ser verificado regularmente para evitar ferimentos. Você deve verificar se parafusos e porcas estão bem apertados, ou se existem trincas ou bordas afiadas, o que pode levar a lesões físicas.
- Para usar o pedal você precisa de uma cadeira estável que garanta a sua postura correta.
- Coloque o equipamento em uma superfície estável, plana e nivelada. Certifique-se de deixar 1 metro de espaço em cada lado do produto para treinar sem impedimentos.
- Não coloque o produto perto de uma lareira ou fonte de calor semelhante.
- Sugerimos colocar uma base antiderrapante, como um tapete de borracha, sob o equipamento de treino para evitar possíveis danos ao piso.
- Sempre use roupas protetoras e confortáveis ao usar o equipamento de treino. De preferência usar sapatos esportivos ou aeróbicos. NÃO use roupas folgadas ou largas, pois podem ficar presas no produto.
- Não suba nos pedais. Os pedais não foram projetados para serem usados em pé.
- Mantenha as costas retas o tempo todo durante o uso, não se incline para a frente.
- Preste atenção em como seu corpo reage ao treino. Se sentir alguma dor ou se ficar tonto enquanto faz o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.
- Não armazene o produto em um local onde fique exposto à luz solar direta, a altas temperaturas ou a umidade excessiva.
- Evite tensão excessiva em seu corpo. Não treine se sentir cansado ou esgotado. Se você não estiver acostumado com atividade física, comece seu treinamento com baixa velocidade e em curto período.
- A área livre em torno do equipamento não deve ser inferior a 0,6 m. A área livre também deve incluir a área para desmontagem de emergência. Se o equipamento estiver posicionado ao lado de outro, a área livre pode ser compartilhada.









## Visão geral das peças







13. 



14.   
15. 

Nº	Desenho	Nome	Quant.
16.		Parafuso M10x80	2
17.		Parafuso M8x12	4
18.		Parafuso M8x35	1
19.		Parafuso M8x30	4

Nº	Desenho	Nome	Quant.
20.		Arruela plana M8xØ16	16
21.		Arruela plana M8xØ20	4
22.		Porca M8	9
23.		Porca M10	2

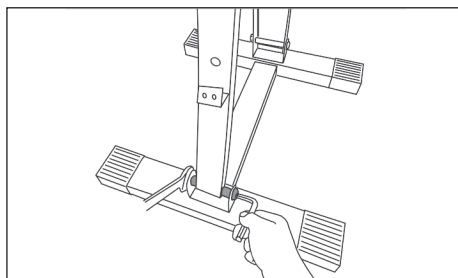
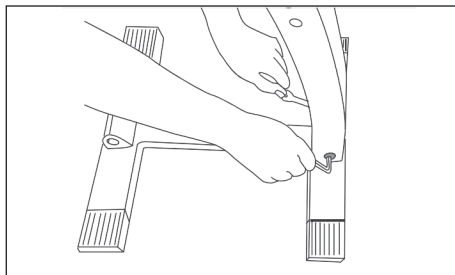
- 1. Botão de resistência
- 2. Eixo com manoplas
- 3. Parafusos de aperto
- 4. Tubo arqueado
- 5. Tubo de conexão
- 6. Parafuso
- 7. Monitor de treinamento
- 8. Tubo superior

- 9. Tubo inferior
- 10. Eixo com pedais
- 11. Botão de resistência dos pedais
- 12. Base
- 13. Chave de boca
- 14. Chave Allen grande
- 15. Chave Allen pequena

- 16. Parafuso M10x80
- 17. Parafuso M8x12
- 18. Parafuso M8x35
- 19. Parafuso M8x30
- 20. Arruela plana M8xØ16
- 21. Arruela plana M8xØ20
- 22. Porca M8
- 23. Porca M10

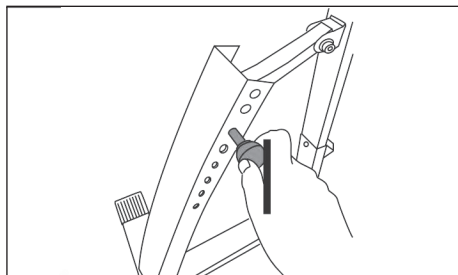
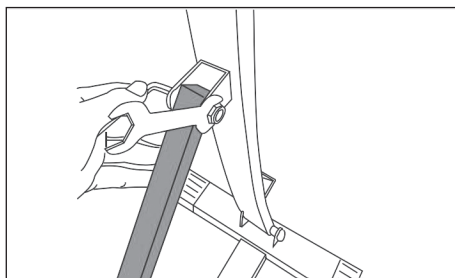
# Montagem

1. Instale o tubo inferior (9) com os furos na parte superior na base (12) com o parafuso M10x80 (16), 2 arruelas M8xØ20 (21) e a porca M10 (23). Use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar os parafusos. Não aperte totalmente os parafusos ainda.



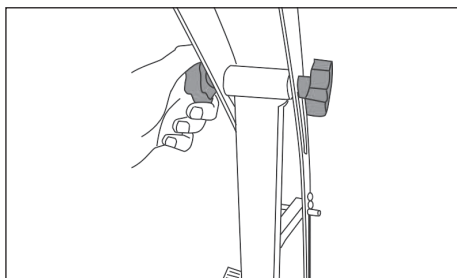
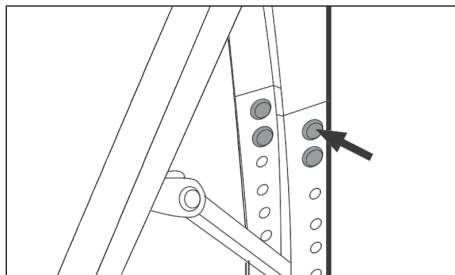
2. Instale o tubo arqueado (4) na base (12) com o parafuso M10x80 (16), 2 arruelas M8xØ20 (21) e a porca M10 (23). Use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar os parafusos. Não aperte totalmente os parafusos ainda.

3. Instale o tubo de conexão (5) no tubo arqueado (4) com o parafuso M8x35 (18), 2 arruelas M8xØ16 (20) e a porca M8 (22). Use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar os parafusos. Não aperte totalmente os parafusos ainda.



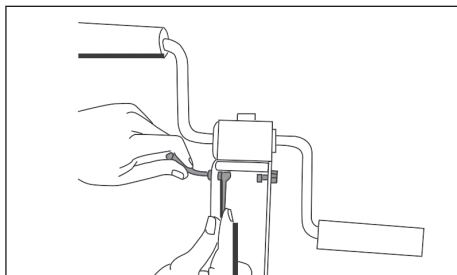
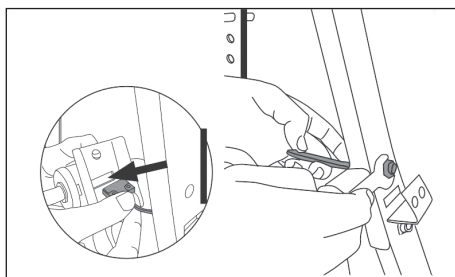
4. Monte o tubo de ligação (5) ao tubo inferior (9) com o parafuso (6). A altura da Estação de Exercícios Multifuncional Vollo pode ser ajustada fixando o tubo em outro furo no tubo inferior.

- 5.** Instale o tubo superior (8) no tubo inferior (9) com 4 peças de parafusos M8x30 (19), 8 peças de arruelas planas M8xØ16 (20) e 4 porcas M8 (22). Aperte tudo primeiro à mão. Use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar totalmente os parafusos.



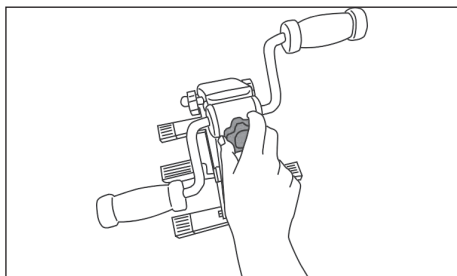
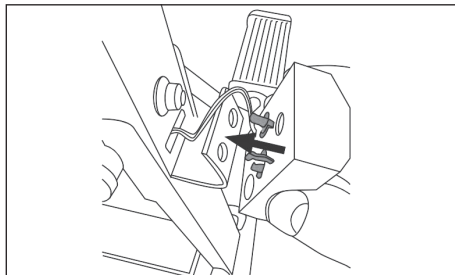
- 6.** Fixe o tubo superior (8) ao tubo arqueado (4) com os 2 parafusos de aperto (3).

- 7.** Instale o eixo com pedais (10) no tubo arqueado (4) com 2 peças de parafusos M8x12 (17), 4 peças de arruelas M8xØ16 (20) e 2 peças de porcas M8 (22). Certifique-se de que a conexão do monitor está conectada aos pedais, veja o desenho. Use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar os parafusos. Não aperte totalmente os parafusos ainda.



- 8.** Instale o eixo com manoplas (2) no tubo superior (8) com 2 peças de parafusos M8x12 (17), 2 peças de arruelas M8xØ16 (20) e 2 peças de porcas M8 (22). Use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar os parafusos. Não aperte totalmente os parafusos ainda.

9. Coloque o monitor (7) no suporte do tubo arqueado (4) e ligue os cabos.



10. Rode os botões de resistência (1 + 11) do eixo com manoplas e do eixo com pedais.

11. Finalmente, use a Chave de boca (13) e a Chave Allen (14+15) para apertar todos os parafusos.

## Informações gerais

- A alça do pedal é ajustável de acordo com o tamanho do seu pé. Solte a alça, escolha o tamanho desejado e recoloque a alça no pedal.
- Durante o exercício, gire os botões de resistência (1+11) no eixo com manoplas ou eixo com pedais para ajustar o nível de resistência.

**Rotação no sentido horário** = mais resistência.

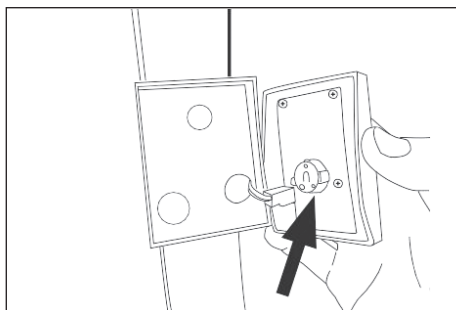
**Rotação no sentido anti-horário** = menos resistência.

## Como ajustar a altura da bicicleta?

1. Solte os parafusos de aperto (3) do tubo superior (8).
2. Puxe o parafuso (6) para fora do tubo inferior (9) e coloque-o na posição desejada para ajustar a altura.
3. Aperte os parafusos de aperto (3) no tubo superior (8).

## Coloque ou substitua a bateria

1. Levante suavemente a parte superior do monitor. Não remover o monitor completamente. O cabo deve permanecer conectado ao monitor. O compartimento da bateria é situado atrás do monitor.
2. Instale ou substitua a bateria AG13.
3. Coloque o monitor de volta no compartimento.



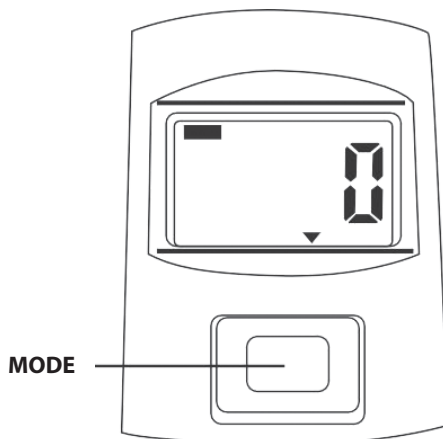
## Funcionamento do monitor

1. O monitor liga-se automaticamente quando inicia o exercício ou quando você aperta o botão MODE.
2. As funções mudam automaticamente após alguns segundos para que durante a sessão você possa acompanhar a distância, o tempo, o consumo total estimado de calorias e as rotações por minuto. Se você preferir uma função específica, pressione o botão MODE até encontrar a função desejada e "SCAN" não aparecer mais no visor.
3. O monitor desliga-se automaticamente se não for detectado qualquer movimento durante 4-5 minutos.

**Nota 1:** O cálculo das calorias queimadas é uma estimativa e não deve ser considerado clinicamente. Sugerimos que consulte o seu médico ou nutricionista para adaptar a sua dieta e consumo de energia em função da sua condição física e das atividades esportivas que pretende praticar. Também recomendamos que você consulte seu médico antes de iniciar qualquer novo exercício.

**Nota 2:** O computador de treino pode ser reiniciado removendo a bateria ou mantendo a tecla MODE apertada durante 4 segundos.

**Nota 3:** É possível que depois de algum tempo a visibilidade do display diminua. Nesse caso você precisará substituir a bateria (tipo AG13).



<b>COUNT</b>	Conta a distância em metros.
<b>TIME</b>	Exibe o tempo decorrido desde o início da sessão de treinamento.
<b>CAL</b>	Estima o consumo total de calorias desde o início do treino.
<b>STEP/MIN</b>	Conta o número de rotações por minuto.
<b>SCAN</b>	As funções acima são exibidas consecutivamente por 7 segundos.

## Manutenção

1. A Estação de Exercícios Multifuncional Vollo requer manutenção mínima.
2. Limpe o produto com uma esponja levemente úmida. Seque com um pano limpo e seco.
3. Evite contato com água.
4. Evite exposição prolongada ao sol.

## Especificações

- Dimensões (AxLxP): 960 x 405 x 505 mm
- Peso: 7,2 kg
- Uso doméstico
- Peso máximo do usuário: 120kg

## Garantia

A Vollo garante os produtos contra eventuais defeitos de fabricação. A garantia não cobre defeitos motivados por utilização do produto diferente das recomendações do fabricante, defeitos que apresentem sinais de queda, batida ou rasgos/fissuras provocados por manuseio inadequado.

A Estação de Exercícios Multifuncional Vollo é destinada ao uso residencial. O uso deste equipamento em ambiente comercial (academias, condomínios etc.) extingue a garantia do produto.



## Atenção

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico.



Importado e distribuído por  
Vollo Brasil Artigos Esportivos LTDA  
Cnpj 08.877.135/0001-41  
[www.vollo.com.br](http://www.vollo.com.br)  
[sac@vollo.com.br](mailto:sac@vollo.com.br)