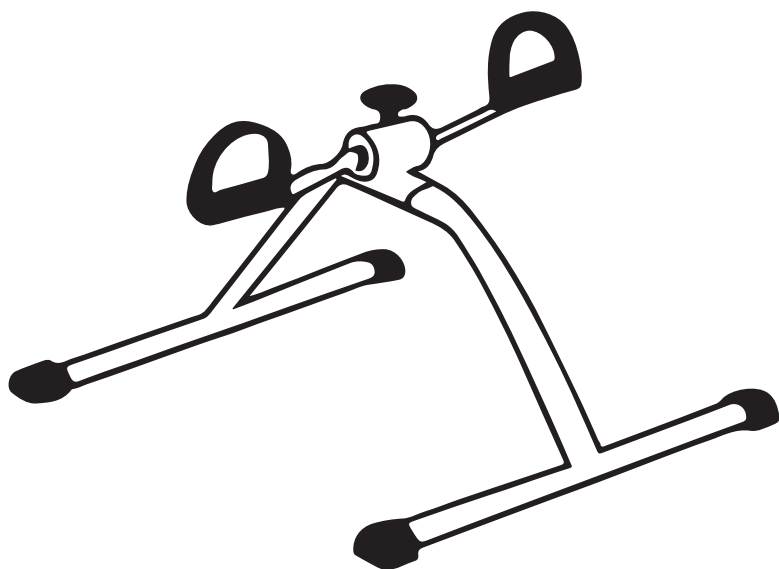




Minibicicleta Ergométrica Multifuncional

Manual de montagem e uso VMB001



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.

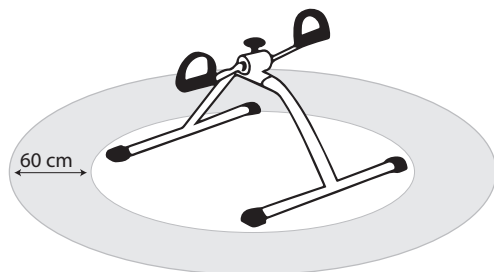
Aviso de segurança importante

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.
- Use este equipamento apenas para os fins especificados neste manual do usuário.
- 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 100 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 houver trincas ou bordas afiadas, o que pode levar a lesões físicas.
- 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.
- Não é recomendado comer 30 minutos antes ou depois de treinos intensivos.
- 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.

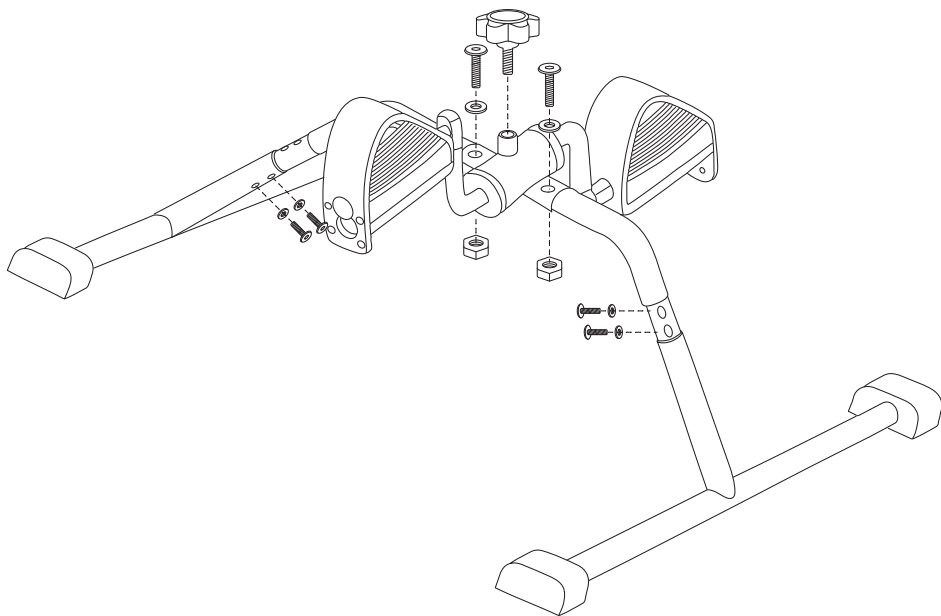
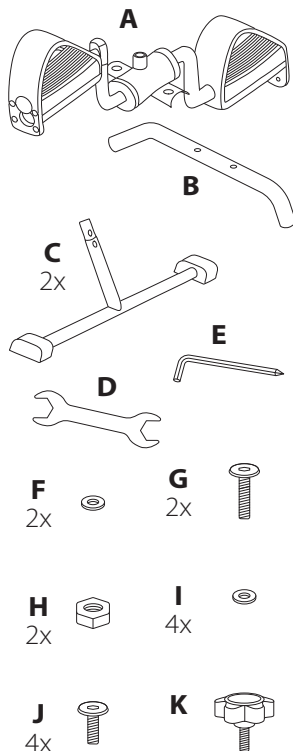


Instruções de montagem

Preparação: Remova todas as peças da embalagem e verifique se todas as peças estão presentes conforme mostrado ao lado.

1. Coloque os pedais (A) sobre o arco (B). Insira as arruelas (F) nos parafusos (G) e coloque os parafusos nos orifícios apropriados na parte (B). Aperte as porcas (H) com a chave de boca fornecida (D). É recomendado inserir a chave Allen (E) nos parafusos para fornecer força suficiente ao apertar os parafusos.
2. Insira a primeira parte da bicicleta ergométrica (A + B) sobre o tubo vertical de um dos suportes em forma de T (C), certificando-se de que os orifícios do tubo vertical estão alinhados com os orifícios da bicicleta ergométrica.
3. Insira as arruelas (I) nos parafusos (J) e os parafusos nos orifícios apropriados na base. Aperte os parafusos usando a chave Allen fornecida (E).
4. Repita os passos 2 e 3 para o outro lado do equipamento.
5. Insira o parafuso de ajuste (K) na parte superior do movimento central.

Nota: Não force o parafuso de ajuste! Com este parafuso de ajuste você ajusta a dificuldade do treino:
Rotação no sentido horário = mais resistência
Rotação no sentido anti-horário = menos resistência



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.
- Durante o exercício, gire o botão de resistência no eixo para ajustar o nível de resistência.
- Você pode usá-lo em cima da mesa como um exercitador de braço.

Especificações

- Dimensões (AxLxP): 520 x 405 x 310 mm
- Peso: 2,1 kg
- Uso doméstico
- Peso máximo do usuário: 100kg

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 inapropriado.

A Minibicicleta Ergométrica 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
sac@vollo.com.br