



Bicicleta Spinning Vollo

Manual de montagem e uso

VS1



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.

Instruções gerais

*Leia atentamente as instruções contidas neste manual.
Ele fornece informações importantes sobre a montagem,
segurança e uso da máquina.*

- 1.** Esta bicicleta foi projetada para uso doméstico. O peso do usuário não deve exceder 110KG.
- 2.** Mantenha as mãos bem afastadas de qualquer uma das partes móveis.
- 3.** Os pais e/ou responsáveis pelas crianças devem sempre levar em consideração sua natureza curiosa e como isso pode muitas vezes levar a situações e comportamentos perigosos que resultam em acidentes. Sob nenhuma circunstância este aparelho deve ser usado como um brinquedo.
- 4.** O proprietário é responsável por assegurar que qualquer pessoa que utilize a bicicleta esteja devidamente informada sobre os cuidados necessários.
- 5.** A bicicleta só pode ser usada por uma pessoa por vez.
- 6.** Use roupas e calçados adequados. Certifique-se de que todos os cadarços/ cordões estejam amarrados corretamente.



Atenção

Consulte o seu médico antes de começar a usar a bicicleta. Este conselho é especialmente importante para quem tem mais de 35 anos ou sofre de problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de exercício

Aviso de segurança importante

Esta bicicleta foi projetada e construída para oferecer a máxima segurança. No entanto, certas precauções devem ser tomadas ao usar equipamentos de ginástica. Leia todo o manual antes de montar e usar a bicicleta. As seguintes precauções de segurança também devem ser observadas:

1. Mantenha sempre crianças ou animais de estimação afastados deste equipamento. NÃO os deixe sem vigilância no local onde esta bicicleta é guardada.
2. Esta bicicleta não gira livremente. Você pode parar a bicicleta imediatamente pressionando o freio de emergência enquanto estiver se exercitando.
3. Só pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
4. Se sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma durante a utilização deste aparelho PARE o exercício. PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO IMEDIATAMENTE!
5. Use a bicicleta em um tapete nivelado, superfície sólida. Ajuste o estabilizador para garantir a estabilidade.
6. Mantenha suas mãos bem longe de qualquer uma das partes móveis.
7. Use roupas adequadas para a prática de exercícios. Não use roupas folgadas que possam ficar presas na bicicleta. Sempre use tênis de corrida ou tênis ao usar a bicicleta.
8. Este aparelho deve ser utilizado apenas para os fins descritos neste manual. NÃO use acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.
9. Não coloque objetos pontiagudos perto da bicicleta.
10. Pessoas com deficiência não devem usar a bicicleta sem a assistência de uma pessoa qualificada ou de um médico.
11. Faça exercícios de aquecimento e alongamento antes de usar o equipamento.
12. Não use a bicicleta se ela não estiver funcionando corretamente.
13. Revise todos os avisos afixados na bicicleta e substitua todas as etiquetas se estiverem danificadas, ilegíveis ou removidas.
14. As inspeções funcionais e visuais do equipamento devem ser feitas após a conclusão da montagem.
15. Não exceda a marca MAX ao ajustar o guidão ou selim.
16. Pedais girando podem causar ferimentos. A velocidade do pedal deve ser reduzida de forma controlada.
17. Antes de usar a bicicleta, inspecione-a cuidadosamente para uma montagem adequada.
18. É necessária uma distância de parâmetro de 3 pés / 1 metro antes de operar o equipamento.
19. O usuário deve ajustar o assento e o guidão de acordo com os requisitos de altura do usuário. Certifique-se de que o botão de ajuste esteja bem travado e que o assento e o guidão estejam seguros.
20. Não fique em pé na bicicleta.
21. A bicicleta é destinada ao uso residencial e em condomínio. O uso deste equipamento em ambiente comercial (academias) extingue a garantia do produto.
22. Antes de cada uso, examine as pastilhas de freio quanto a sinais de desgaste. As pastilhas de freio são suscetíveis a danos e devem ser substituídas com o tempo.
23. Esta bicicleta não é adequada para uso terapêutico. Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios.
24. Esta bicicleta só deve ser usada após uma revisão completa do manual de operação e das etiquetas de advertência.

Instruções de ajuste

Ajuste de resistência

A resistência ao pedalar é controlada pelo botão de tensão. O ajuste adequado do assento ajudará a reduzir o risco de lesões e garantirá a máxima eficiência e conforto do exercício (a posição mais apropriada ao usar esta bicicleta é com um pedal na posição para baixo, enquanto a outra perna está levemente dobrada no joelho). Para ajustar a altura do assento, basta soltar o botão ajustável e, em seguida, puxar o botão para mover o assento para cima ou para baixo até a altura desejada (existem diferentes posições de altura do assento para ajuste).

Como tornar a bicicleta estável

As tampas dos estabilizadores dianteiros podem ser ajustadas quando a bicicleta não estiver nivelada com o piso.

Instruções de manutenção

1. A sua bicicleta foi devidamente ajustada e lubrificada na fábrica. Não é recomendado que o usuário tente reparar os componentes internos, em vez disso, procure o serviço de uma assistência técnica autorizada. No entanto, de tempos em tempos, as superfícies externas podem parecer opacas ou sujas. Seguir as instruções listadas abaixo restaurará e preservará o acabamento original.
2. A limpeza de superfícies metálicas pode ser realizada usando um pano macio de algodão ou felpudo com uma leve aplicação de cera automotiva. Não use sprays de aerossol ou pulverizadores de compressão, pois eles podem depositar cera na superfície do console.
3. De vez em quando, a superfície do console pode acumular poeira ou impressões digitais. O uso de produtos químicos agressivos destruirá o revestimento

Ajuste do guidão

Existem diferentes alturas de guidão que podem ser ajustadas. Ajuste primeiro a altura do assento e, em seguida, ajuste a altura adequada do guidão para corresponder ao assento.

Ajuste da correia

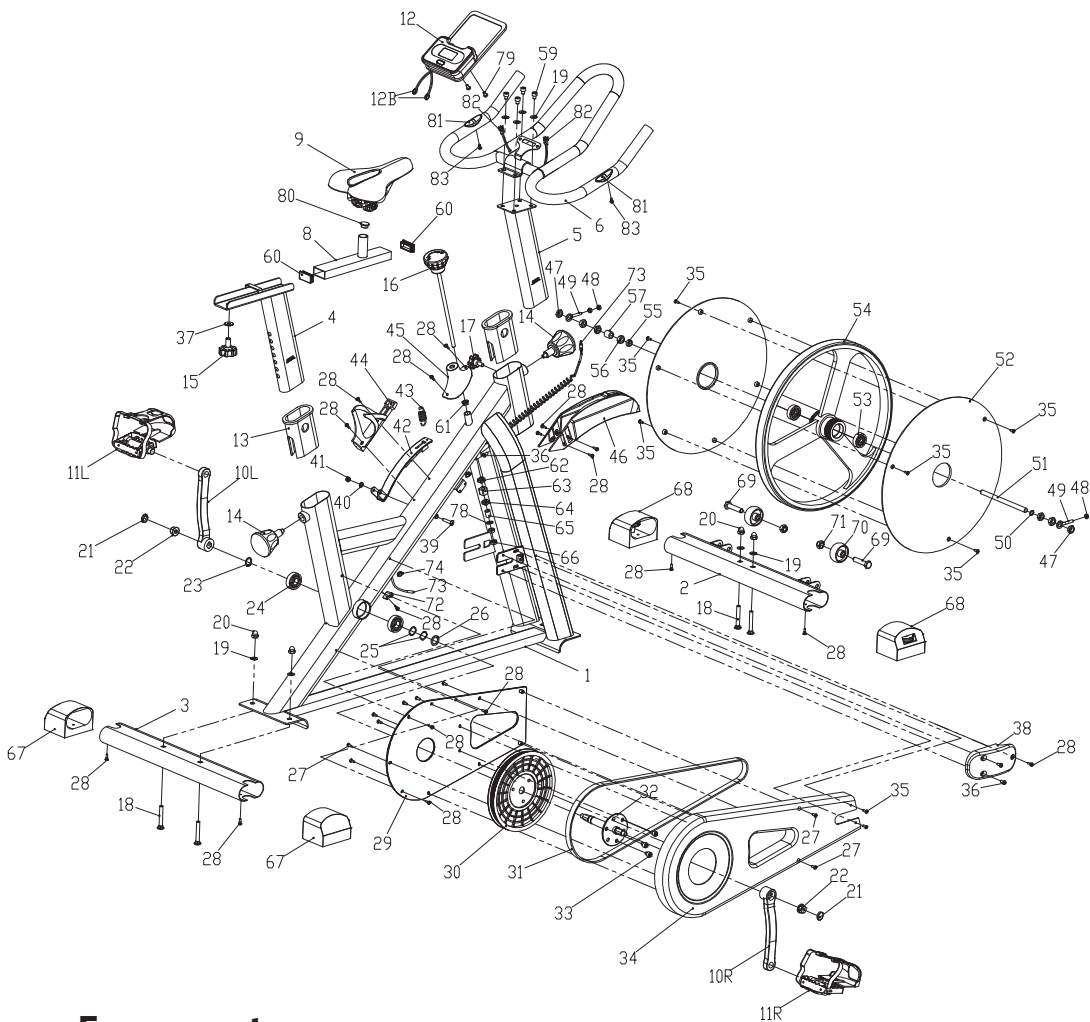
A correia da sua bicicleta já está ajustada e não deve exigir atenção imediata.

O uso contínuo da bicicleta pode fazer com que a correia estique ou fique frouxa, causando a necessidade de ajustes na bicicleta. Nesse caso, simplesmente solte os parafusos em ambos os lados da roda e puxe para frente até que a correia fique apertada.

protetor e causará acúmulo de estática que danificará os componentes. Esta superfície pode ser limpa com produtos químicos especialmente preparados, encontrados na maioria das lojas de suprimentos de informática, feitos especialmente para superfícies antiestáticas. É altamente recomendável que você compre esse composto de limpeza.

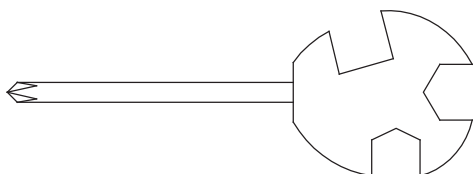
4. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
5. Deve-se ter cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não causar ferimentos.
6. A pastilha de freio é mais suscetível ao desgaste. Antes de se exercitar, inspecione o funcionamento do sistema de freios.
7. Verifique se todas as etiquetas de advertência estão em boas condições e legíveis.

Diagrama explodido



Ferramenta

Nota: Apenas use as ferramentas fornecidas com a bicicleta.



Chave S13/S14/S15 – 1 peça



Chave S6 – 1 peça

Lista de peças

Nº	Descrição	Tamanho	Qtd.
1	Quadro principal		1
2	Estabilizador frontal		1
3	Estabilizador traseiro		1
4	Poste do selim		1
5	Poste do guidão		1
6	Guidão 1		1
8	Deslizante do Selim		1
9	Selim		1
10	Manivela L&R	L152	1conjunto
11	Pedal L&R		1conjunto
12	Monitor		1
12B	Cabo de pulsação		2
13	Capa de plástico	Oval 40X80(30X70)	2
14	Botão de mola	M16X1.5	2
15	Botão	M8X20	1
16	Botão de tensão		1
17	Botão	M8X15	1
18	Parafuso	M8X50	4
19	Arruela plana	Ø 8	8
20	Porca de capa	M8	4
21	Tampa da manivela		2
22	Porca de flange	M10X1.25	2
23	Anel C	Ø 17	1
24	Rolamento	6203	2
25	Arruela curva	Ø 17	2
26	Arruela plana	Ø 17	1
27	Parafuso Phillips	ST4.2X13	9
28	Parafuso auto-roscante	ST4.2X13	17
29	Tampa interna da corrente		1

Nº	Descrição	Tamanho	Qtd.
30	Roda de correia de plástico	Ø 200 PJ	1
31	Cinta	500PJ	1
32	Eixo BB	Ø 17X155	1
33	Parafuso	M8X10	3
34	Capa da correia		1
35	Parafuso Phillips	ST4.2X10	8
36	Parafuso Phillips	M5X12	3
37	Arruela	Ø 8	1
38	Tampa de proteção		1
39	Parafuso Phillips	M6X30	1
40	Arruela plana	Ø 6	1
41	Porca de nylon	M6	1
42	Conjunto de freio magnético		1
43	Mola de tração		1
44	Suporte da garrafa de água		1
45	Tampa de proteção		1
46	Protetor de suor		1
47	Porca sextavada fina	M10X1	5
48	Porca sextavada	M6	3
49	Parafuso de ajuste de tensão	M6X40	2
50	Arruela fina	Ø 10	1
51	Eixo da roda	Ø 10X155	1
52	Tampa da roda		2
53	Rolamento	6000	2
54	Roda		1
55	Espaçador curto	Ø 15 X Ø 10X6	1
56	Porca sextavada	M10X1	2
57	Espaçador	Ø 15X Ø 10X15	1
58	Parafuso phillips	M6X15	4

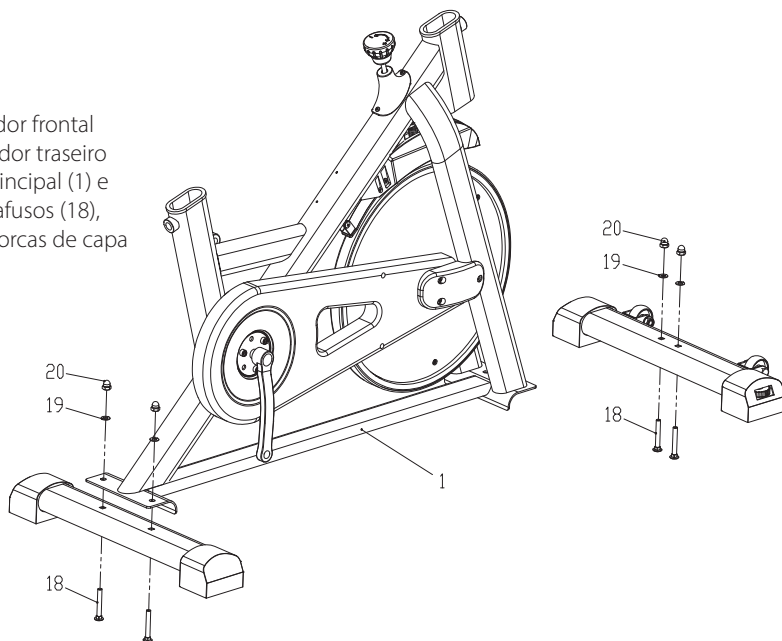
Lista de peças (cont.)

Nº	Descrição	Tamanho	Qtd.
59	Parafuso de soquete sextavado	M8X16	4
60	Ponteira	20X40	2
61	Bucha de plástico		1
62	Bucha de plástico quadrada	pp	1
63	Bucha plástica quadrada	15X15X15XØ 8	1
64	Porca quadrada	14X14XM8X5	1
65	Manga plástica redonda	Ø 12X Ø 9X15	1
66	Porca sextavada	M8	2
67	Tampa traseira		2
68	Tampa frontal		2
69	Parafuso sextavado	M10X45	2
70	Roda de transporte		2
71	Porca de nylon	M10	2
72	Suporte do sensor		1
73	Cabo do sensor		1
74	Tampa final	Ø 12	4
75	Tampa final	Ø 25	2
76	Manopla 1	Ø 24X3X460	2
77	Manopla 2	Ø 24X3X600	1
78	Arruela de nylon	Ø 8	1
79	Parafuso	M5X10	2
80	Tampa final	Ø 22	1
81	Sensor de pulsação		2
82	Cabo do sensor de pulsação		2
83	Parafuso do sensor de pulsação		2

Instruções de montagem

Passo 1

Fixe o estabilizador frontal (2) e o estabilizador traseiro (3) ao quadro principal (1) e fixe-os com parafusos (18), arruelas (19) e porcas de capa (20).



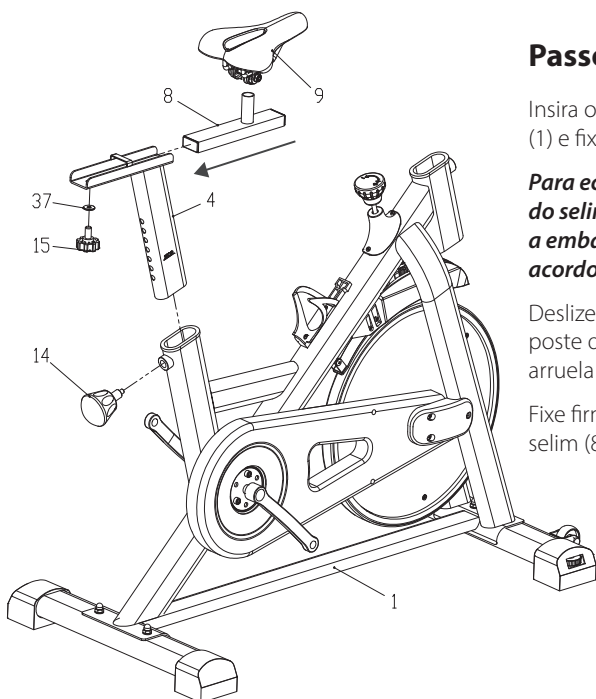
Passo 2

Insira o poste do selim (4) no quadro principal (1) e fixe-o com o botão de mola (14).

Para economizar espaço, inserimos o poste do selim (4) na posição contrária, durante a embalagem. Lembre-se de recolocá-lo de acordo com o esboço antes da montagem.

Deslize o controle deslizante do selim (8) no poste do selim (4) e fixe-o com o botão (15) e a arruela (37).

Fixe firmemente o selim (9) ao deslizante do selim (8).



Passo 3

Prenda o guidão (6) ao poste do guidão (5) e fixe-o com parafusos sextavados (59) e arruelas (19).

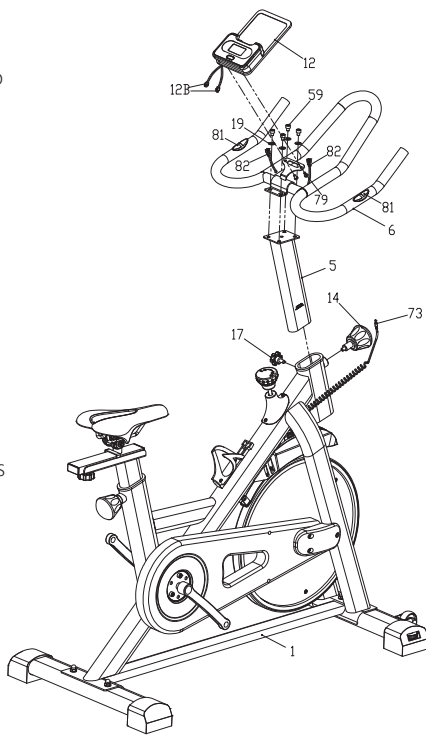
Solte o botão (17). Insira o poste do guidão (5) no quadro principal (1) e aperte o botão de mola (14) para prender.

Aperte novamente o botão (17) para fixar lateralmente o poste do guidão (5). (Nota: Quando o poste do guidão (5) precisar de ser ajustado, o botão (17) também terá de ser desapertado primeiro.)

Remova os dois parafusos (79) que estão pré-montados no monitor (12). Fixar o monitor (12) no suporte do guidão (6) e fixar o monitor (12) com os parafusos (79).

Insira o cabo do sensor (73) no orifício do sensor na parte traseira do monitor (12).

Conecte os cabos do sensor de pulsação manual (82) com os cabos de pulsação manual 1 (12B) que saem do monitor (12).



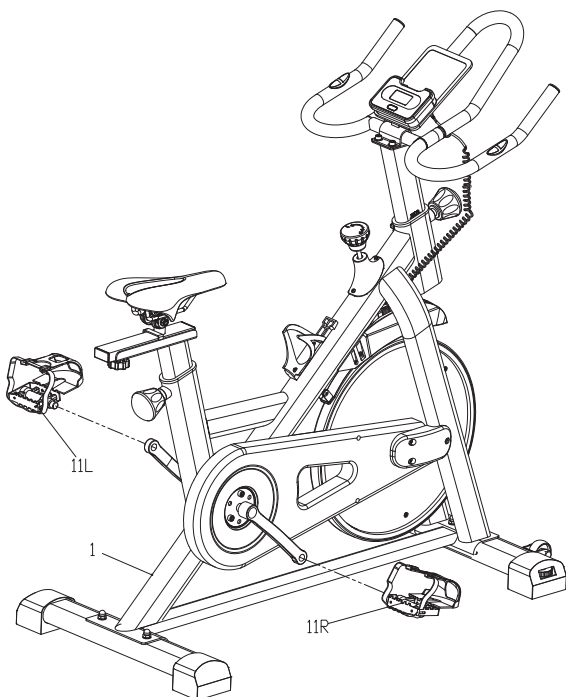
Passo 4

Aparafuse firmemente cada pedal (11L&R) em seu braço de manivela.

O não cumprimento das instruções pode resultar em danos à manivela ou às roscas do pedal.

O pedal direito, marcado com a letra R, enrosca-se na manivela direita, também marcada com R, no sentido horário até apertar.

O pedal esquerdo, marcado com a letra L, enrosca-se na manivela esquerda, também marcada com L, no sentido anti-horário até apertar.



Monitor de exercício

Especificações

Tempo (TMR) 00:00 a 99:59

Velocidade (SPD) 0 a 99,9 km/h

Distância (DIS) 0 a 99,99 km

Calorias (CAL) 0 a 999,9 Kcal

Hodômetro (ODO) 0 a 999,9 km

Pulsção (P) 40 a 240 BPM

Função do botão

MODO: Selecione a função desejada.

A unidade pode ser redefinida pressionando a tecla de modo por 4 segundos.

Função

TEMPO	Pressione a tecla até aparecer o sinal "TMR" no LCD, o monitor exibirá a função tempo na tela.
VELOCIDADE	Pressione a tecla até aparecer o sinal "SPD" no LCD, o monitor exibirá a função velocidade na tela.
DISTÂNCIA	Pressione a tecla até o sinal de "DST" aparecer no LCD, o monitor exibirá a função distância na tela.
HODÔMETRO	Pressione a tecla até o sinal de "ODO" aparecer no LCD, o monitor exibirá a função distância na tela.
CALORIAS	Pressione a tecla até aparecer "CAL" no LCD, o monitor exibirá a função calorias na tela.
PULSAÇÃO	Pressione a tecla até aparecer o sinal de "P" no LCD. Coloque as palmas das mãos em cada um dos sensores de contato e aguarde 30 segundos. O monitor exibirá a frequência cardíaca atual do usuário na tela.
SCAN	Exibe automaticamente cada função.

Observações

1. Sem qualquer sinal de exercício ou operação por 3 minutos, o monitor desliga automaticamente. Todos os valores de função são salvos. Assim que receber o sinal de exercício ou operação, o monitor ligará automaticamente.
2. Se a exibição for inadequada no monitor, troque as baterias.
Especificação da bateria: 1,5 V AAA (2 peças). Todos os valores serão redefinidos para zero quando você substituir as baterias.

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 Bicicleta Spinning Vollo VS1 Vollo é destinada ao uso residencial e em condomínio. O uso deste equipamento em ambiente comercial (academias) 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