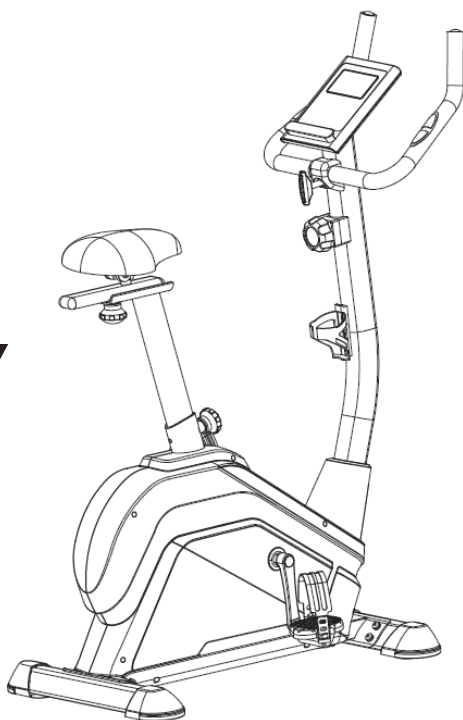




Bicicleta Ergométrica Magnética

## Manual de montagem e uso

**VX1**



### **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.

## Antes de começar

Obrigado por adquirir esta bicicleta magnética! Para sua segurança e benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a máquina.

Antes da montagem, remova os componentes da caixa e verifique se todas as peças listadas foram fornecidas. As instruções de montagem são descritas nas etapas e ilustrações a seguir.



### Atenção

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

Guarde estas instruções. Peso máximo do usuário: 120kg.

# Aviso de segurança importante

*Certifique-se de ler todo o manual antes de montar ou operar sua máquina. Em particular, observe as seguintes precauções de segurança:*

- 1.** Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar a máquina pela primeira vez e certifique-se de que o treinador esteja em condições seguras.
- 2.** Instale a máquina em um local seco e longe da umidade e da água.
- 3.** Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, tábua de madeira etc.) embaixo da máquina na área de montagem para evitar sujeira e etc.
- 4.** Antes de iniciar o treino, remova todos os objetos em um raio de 2 metros da máquina.
- 5.** NÃO use artigos de limpeza agressivos para limpar a máquina. Remova as gotas de suor da máquina imediatamente após terminar o treino.
- 6.** Use apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas próprias adequadas para montar a máquina ou consertar qualquer peça da máquina.
- 7.** Sua saúde pode ser afetada por treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de iniciar um programa de treinamento. Ele pode definir a configuração ideal para o seu treino (frequência, intensidade, duração do treinamento, etc.). Esta máquina não é adequada para fins terapêuticos.
- 8.** Só faça treinamento na máquina quando ela estiver funcionando corretamente. Use apenas peças sobressalentes originais para quaisquer reparos necessários.
- 9.** Esta máquina pode ser usada apenas para o treinamento de uma pessoa por vez.
- 10.** Use roupas e sapatos adequados para treinamento físico com a máquina. Seus sapatos devem ser apropriados para o treinamento.
- 11.** Se você sentir tontura, enjôo ou outros sintomas anormais, pare de treinar e consulte um médico o mais rápido possível.
- 12.** Crianças e pessoas com deficiência devem usar a máquina somente na presença de outra pessoa que possa dar ajuda e conselhos.
- 13.** A potência da máquina aumenta com o aumento da velocidade e vice-versa. A máquina está equipada com botão que pode ajustar a resistência. Reduza a resistência girando o botão de ajuste da configuração de resistência para o estágio 1. Aumente a resistência girando o botão de ajuste da configuração de resistência para o estágio 8.

# Lista de peças

Cód.	Descrição	Quant.
1	Estrutura principal	1
2	Poste do guidão	1
3	Canote vertical do selim	1
4	Canote horizontal do selim	1
5	Estabilizador frontal	1
6	Estabilizador traseiro	1
7	Guidão	1
8	Placa de base	1
9	Parafuso hexagonal interno M8x38xL12	2
10	Parafuso hexagonal interno M8x15	14
11	Parafuso Phillips M4x6xØ7	2
12	Porca de nylon M8	2
13	Arruela plana Ø10xØ20x1,5	1
14	Arruela plana D8xØ16x1,5	14
15	Arruela de arco Ø8,5xØ25x1,5xR30	2
16	Arruela de pressão D8	14
17	Pedivela E/D	1 par
18	Cobertura protetora	1
19	Ponteira redonda	2
20	Ponteira oblonga	2
21	Manípulo	1
22	Manípulo esférico	1
23	Pé nivelador	4

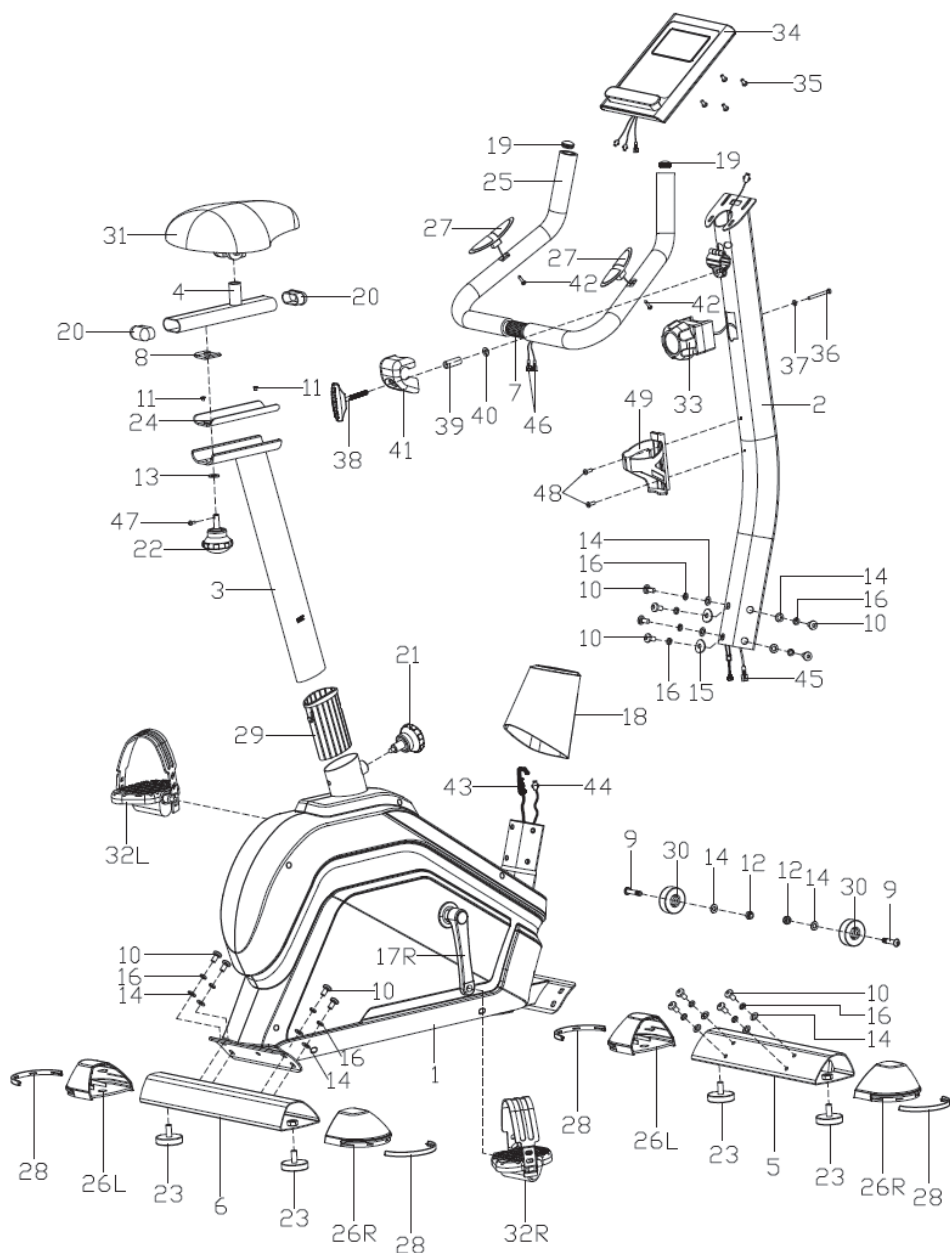
Cód.	Descrição	Quant.
24	Suporte plástico do selim	1
25	Espuma	2
26 L/R	Ponteira E/D	2 pares
27	Punho do guidão	2
28	Capa decorativa	4
29	Casquilho	1
30	Rolete	2
31	Selim	1
32 L/R	Pedal E/D	1 par
33	Controle de tensão	1
34	Monitor	1
35	Parafuso transversal M5x10	4
36	Parafuso transversal M5x55	1
37	Arruela plana D5	1
38	Botão	1
39	Bucha de plástico	1
40	Arruela plana D8xD13x1,5	1
41	Tampa da braçadeira	1
42	Parafuso Phillips ST4,2x16	2
43	Fio de controle de tensão	1
44	Fio do sensor	1
45	Fio de extensão	1
46	Fio do sensor de pulsação	2
47	Parafuso transversal M4x10	1
48	Parafuso transversal M5*16	2
49	Suporte de garrafa	1

## Observação

A maioria das peças listadas foram embaladas separadamente. As peças pré-instaladas devem ser removidas e reinstaladas.

Consulte as etapas de montagem e anote todas as peças pré-instaladas.

# Diagrama explodido



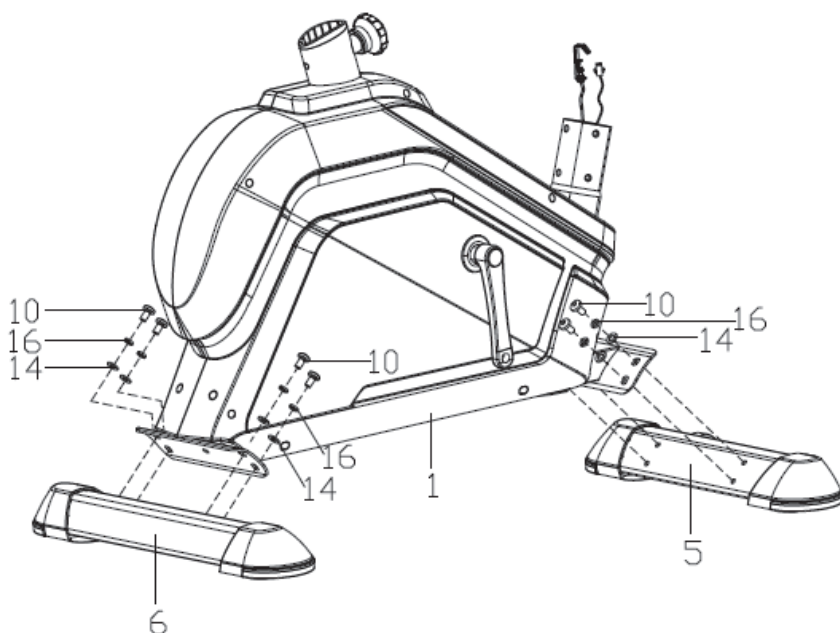
# Instruções de montagem

## Preparação

- Antes de montar, certifique-se de que haverá espaço suficiente ao redor da peça.
- Use o ferramental correto para montagem.
- Antes de montar, verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis.
- É altamente recomendável que esta máquina seja montada por duas ou mais pessoas para evitar possíveis ferimentos.

## Passo 1

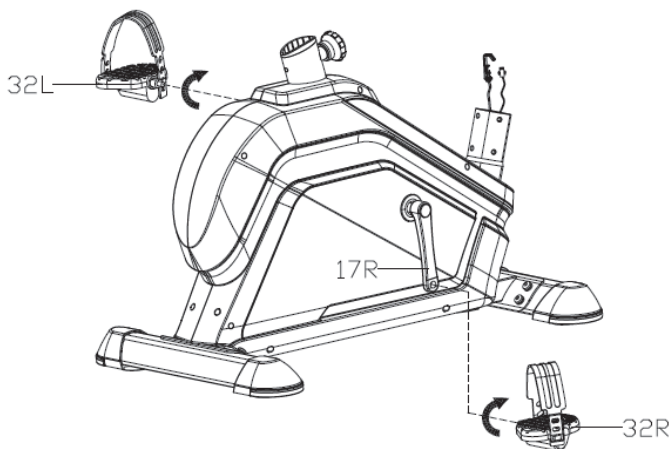
1. Fixe os estabilizadores dianteiros (5) na estrutura principal (1) com os parafusos (10), arruelas de pressão (16) e arruelas planas (14).
2. Fixe os estabilizadores traseiros (6) ao quadro principal (1) com os parafusos (10), arruelas de pressão (16) e arruelas planas (14).



## Passo 2

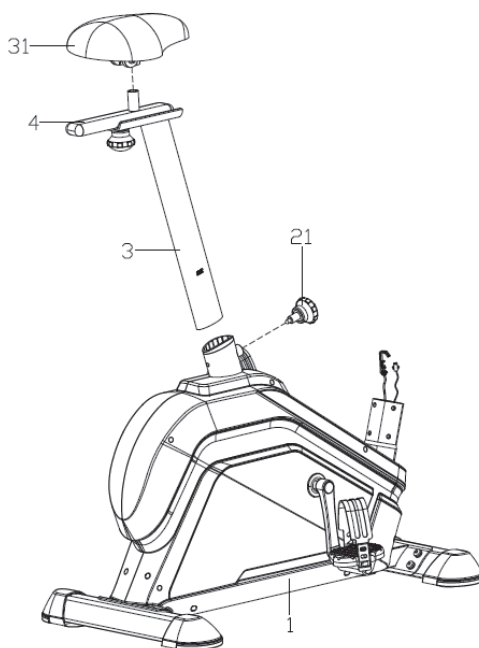
Fixe os pedais (32L/R) aos pedivelas (17L/R), respectivamente, vistos da posição de exercício do piloto. Certifique-se sempre de que os pedais (32L/R) estão bem apertados antes de qualquer exercício.

**Nota:** Ambos os pedais são identificados como L PARA ESQUERDA e R PARA DIREITA. Para apertar, gire o pedal Esquerdo no SENTIDO ANTI-HORÁRIO e o pedal Direito no SENTIDO HORÁRIO.



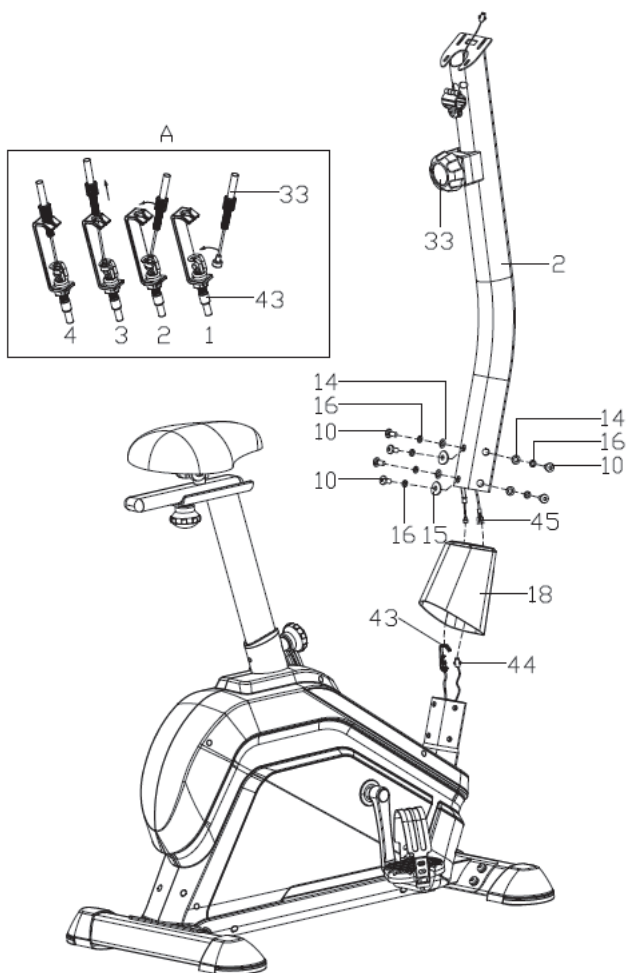
## Passo 3

1. Insira o canote vertical do selim (3) na estrutura principal (1), preso com o manípulo (21) na altura adequada.
2. Fixe o selim (31) ao canote horizontal do selim (4), e bloqueie com parafuso. Observação: Certifique-se de que o selim (31) trave firmemente no canote horizontal (4) antes do exercício.



## Passo 4

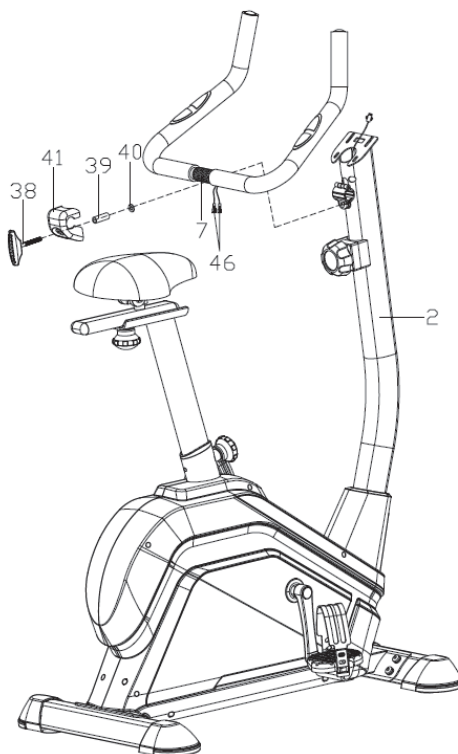
1. Insira a cobertura protetora (18) no poste do guidão (2).
2. Conecte o fio do Sensor (44) ao fio do Sensor de Extensão (45) e conecte o controle de tensão (33) com o fio do controle de tensão (43) conforme a figura A mostrada. Fixe o poste do guidão (2) na estrutura principal (1) com os parafusos (10), arruelas de pressão (16) e arruelas planas (14). Deslize a cobertura protetora (18) e coloque-a no lugar.





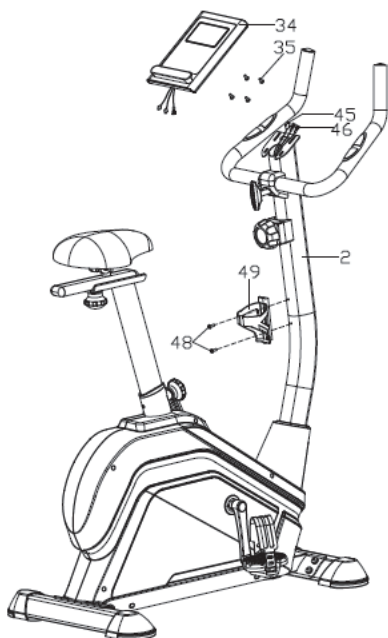
## Passo 5

1. Passe o fio do sensor de pulsação (46) para fora do poste do guidão (2) através do suporte do painel.
2. Fixe o guidão (7) ao poste do guidão (2) com o parafuso (38), arruela lisa (40), bucha (39) e a tampa da braçadeira (41).



## Passo 6

1. Conecte todos os fios (45 e 46) aos fios provenientes do painel (34).
2. Trave o painel (34) no suporte do painel na parte superior do poste do guidão (2) com os parafusos (35).
3. Fixe o suporte da garrafa (49) ao poste do guidão (2) com os parafusos (48).



# Manual de instruções do monitor

## Botões

### 1. Mode

Pressione este botão para mudar a exibição ou escolha da janela a ser configurada.

### 2. Set

No status de configuração, pressione este botão para aumentar o valor, na janela intermitente de TIME, DIST, CAL e PULSE.

### 3. Reset

No status de configuração, pressione este botão para redefinir o valor, na janela intermitente de TIME, DIST, CAL e PULSE.

No status do monitor, segure este botão por 3 segundos para redefinir todos os valores para zero.



## Operação

### Frequência de pulsação

**Observação:** Este equipamento possui medição de batimentos cardíacos para efeito de comparação entre os exercícios, porém não tem a precisão de um equipamento científico e/ou hospitalar, podendo apresentar margens de erro.

Durante o processo de medição da pulsação, o valor da medição poderá ser maior que a pulsação atual durante os primeiros 2≈3 segundos, depois retornará ao nível normal.

Quando o monitor detectar que sua frequência cardíaca atual é maior do que a predefinida, o monitor emitirá um alarme.

### Substituição das pilhas

Quando o visor ficar escuro ou ilegível, remova as pilhas e substitua por outras alcalinas tamanho AAA.

# Funções

## SCAN (explorar)

Pressione o botão MODE até que "SCAN" apareça, o monitor irá passar por todas as 6 funções: Time (Tempo), Speed (Velocidade), Distance (Distância), Calories (Calorias), Total Distance (Distância Total) e Pulse (Pulsuação). Cada exibição será mantida por 6 segundos.

### Speed (Velocidade)

Exibe a velocidade instantânea e o alcance é de 0,0 ~ 999,9 KM/H.

### Time (Tempo)

Conta o tempo total desde o início do exercício até o final e o intervalo é 0:00 ~ 99:59 Minutos.

O tempo de exercício pode ser predeterminado. Quando se aproxima do tempo predefinido, o monitor tocará um alarme por 10 segundos. O tempo máximo predefinido é de 99 minutos.

### Distance (Distância)

Conta a distância total do início ao fim do exercício e o alcance é de 0,0 ~ 9999 KM.

A distância do exercício pode ser predeterminada. Quando se aproxima da distância predefinida, o monitor tocará um alarme por 10 segundos. A distância máxima predefinida é 9999 KM.

### Calories (Calorias)

Conta o total de calorias consumidas do início ao fim do exercício. O intervalo é de 0,0 ~ 9999 KCAL.

O valor da caloria pode ser predeterminado. Quando se aproxima da caloria predefinida, o monitor tocará um alarme por 10 segundos. O máximo de calorias predefinidas é 9999 KCAL.

### Total Distance (Distância Total)

Conta a distância total após a instalação das baterias. O alcance é de 0,0 ~ 9999 KM.

### Pulse (Pulso)

Segure o sensor de pulsação e leia sua frequência cardíaca por minuto. O intervalo é de 40 ~ 240 bpm.

A frequência cardíaca pode ser predeterminada. Quando o monitor detectar que sua frequência cardíaca atual é maior do que a predefinida, um alarme tocará.

## Auto start/stop

Sem qualquer sinal de exercício ou operação por 4 minutos, o monitor desliga automaticamente.

Assim que receber o sinal de exercício ou operação, o monitor ligará automaticamente.

# 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 Ergométrica Vertical Vollo VX1 é destinada ao uso residencial e em condomínio. O uso deste equipamento em ambiente comercial (academias) extingue a garantia do produto.



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)