



Bicicleta Ergométrica Magnética

Manual de montagem e uso



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	Trilho guia	1
4	Estrutura do assento	1
5	Barra de apoio	1
6	Apoio do encosto	1
7	Estabilizador frontal	1
8	Estabilizador traseiro	1
9	Apoio de braço	1
10	Alavanca	1
11	Parafuso Francês M8*45	2
12	Parafuso Allen M8x38xL12	2
13	Parafuso Allen M8x15	26
14	Parafuso Allen M6*10	4
15	Arruela plana D8xØ16x1,5	33
16	Arruela de arco Ø8,5xØ25x1,5xR30	2
17	Arruela de pressão D8	22
18	Porca de nylon M8	2
19	Porca de bolota M8	2
20	Bucha de plástico	1
21 L/R	Pedivela	1 par
22	Anel externo D12	1
23	Ponteira redonda Ø25x1,5	2
24	Ponteira redonda Ø22x1,5	2
25	Punho de espuma do guidão	2
26	Punho de espuma da barra de apoio	2
27 L/R	Ponteira E/D	1 par
28	Capa decorativa	4
29	Parafuso em forma de T	1
30	Tampa da braçadeira	1
31	Pé nivelador	4
32	Roda	2
33	Ponteira quadrada	2

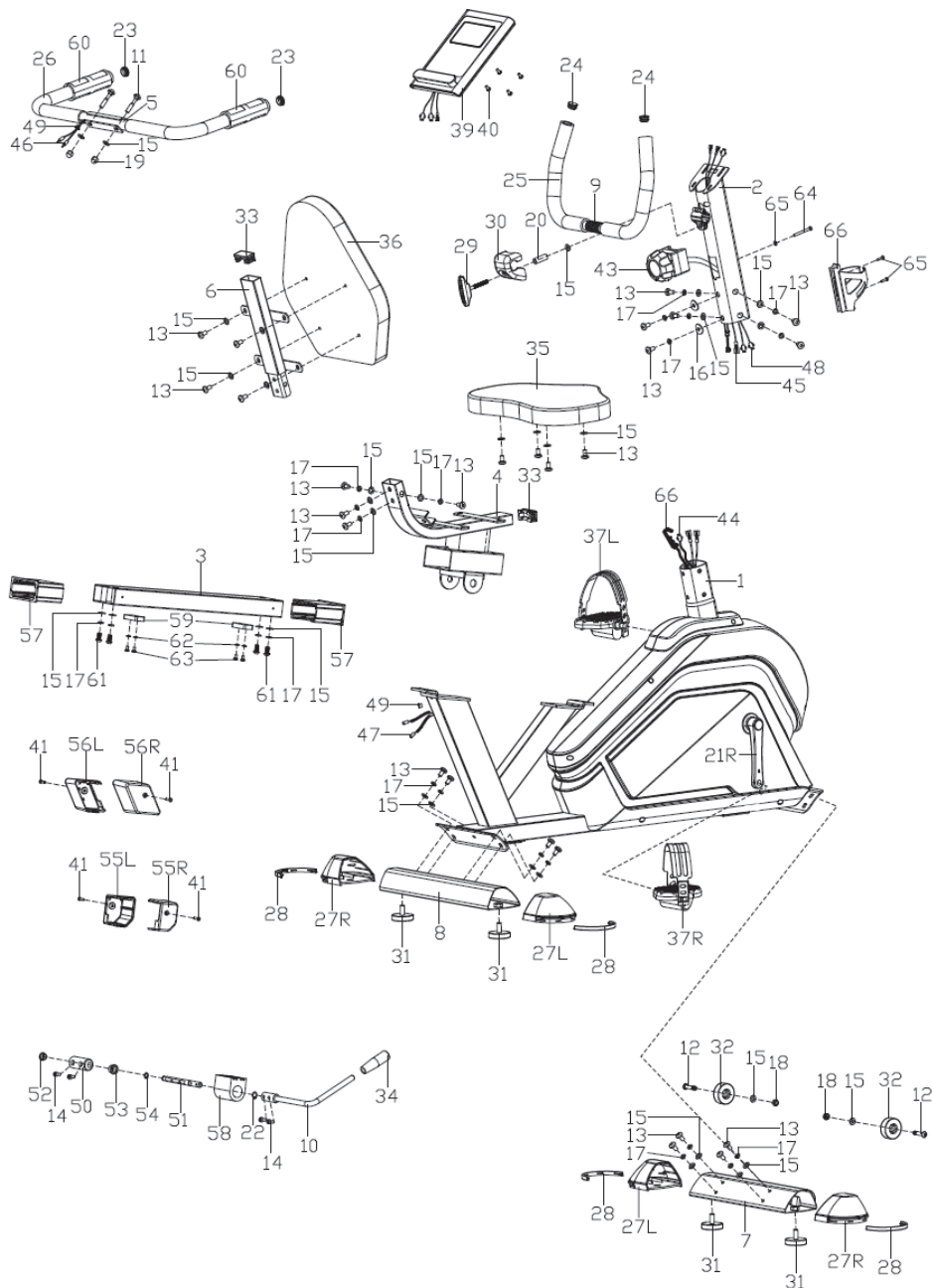
Cód.	Descrição	Quant.
34	Espuma pequena	1
35	Assento	1
36	Encosto	1
37 L/R	Pedal E/D	1 par
38	Controle de tensão	1
39	Monitor	1
40	Parafuso Phillips M5*10	4
41	Parafuso Phillips ST4,2x18	4
42	Arruela plana D5	1
43	Fio de controle de tensão	1
44	Fio do sensor	1
45	Fio de extensão	1
46	Fio do sensor de pulsação	2
47	Fio de extensão do sensor de pulsação 1	2
48	Fio de extensão do sensor de pulsação 2	2
49	Plugue	2
50	Roda excêntrica	1
51	Eixo excêntrico	1
52	Bucha de metal pequena	1
53	Bucha de metal grande	1
54	Anel do eixo D10	1
55 L/R	Capa protetora frontal	1 par
56 L/R	Capa protetora traseira	1 par
57	Bucha	2
58	Bloco de suporte superior	1
59	Bloco de borracha	2
60	Manopla da barra de apoio	2
61	Parafuso M8 x 20	4
62	Arruela plana Ø5,2x1xØ10	4
63	Parafuso Phillips M5*10	4
64	Parafuso Phillips M5*55	1
65	Parafuso Phillips M5*16	2
66	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



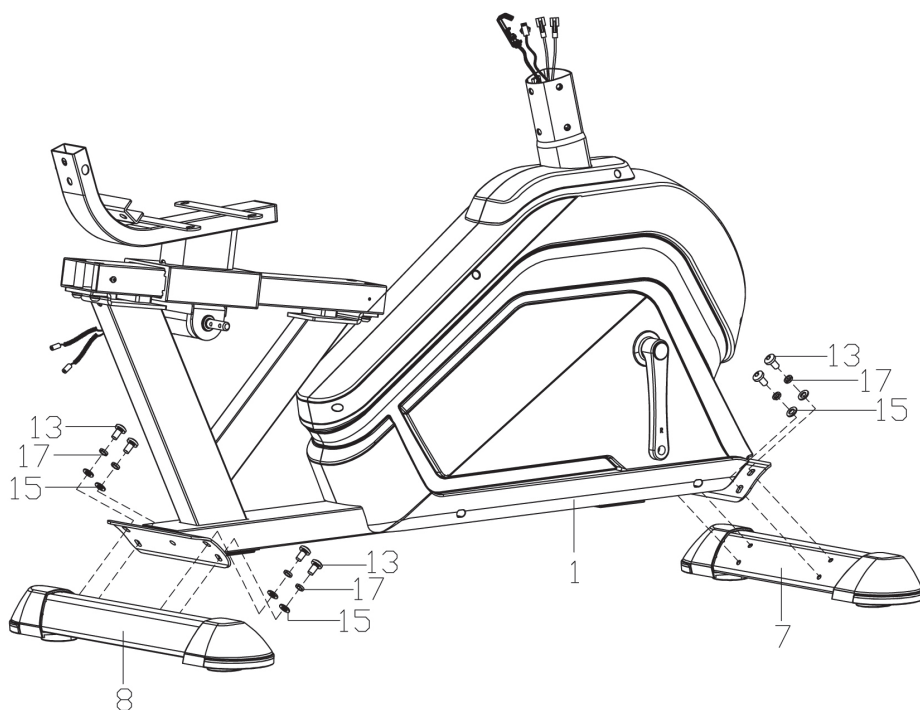
Instruções de montagem

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

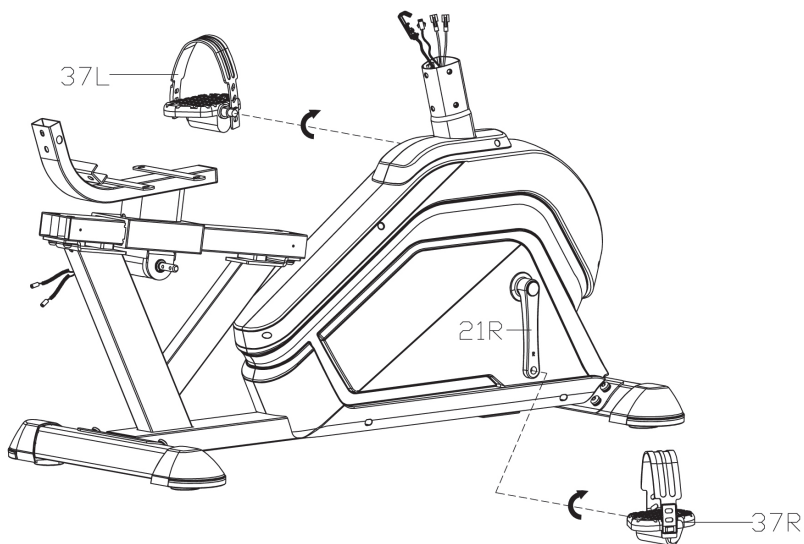
1. Fixe o estabilizador frontal (7) na estrutura principal (1) com parafusos (13), arruelas de pressão (17) e arruelas planas (15).
2. Fixe o estabilizador traseiro (8) na estrutura principal traseira (1) com parafusos (13), arruelas de pressão (17) e arruelas planas (15).



Passo 2

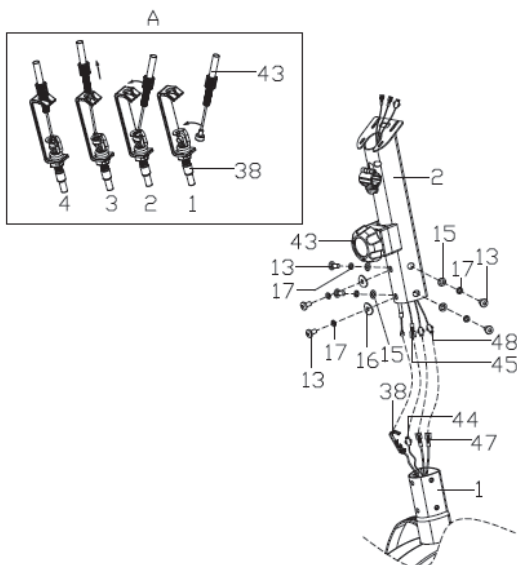
Encaixe o pedal (37L/R) na manivela (21L/R).

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.



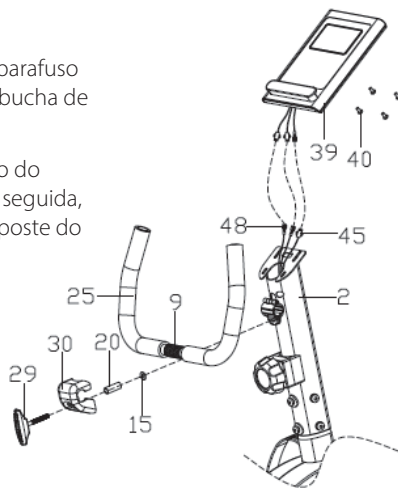
Passo 3

1. Conecte o fio de extensão do sensor de pulsação 1 (47) no fio de extensão do sensor de pulsação 2 (48); conecte o fio do sensor (44) no fio de extensão (45).
2. Em seguida, fixe o poste do guidão (2) na estrutura principal (1) com parafusos (13), arruelas de arco (16), arruelas de pressão (17) e arruelas planas (15).



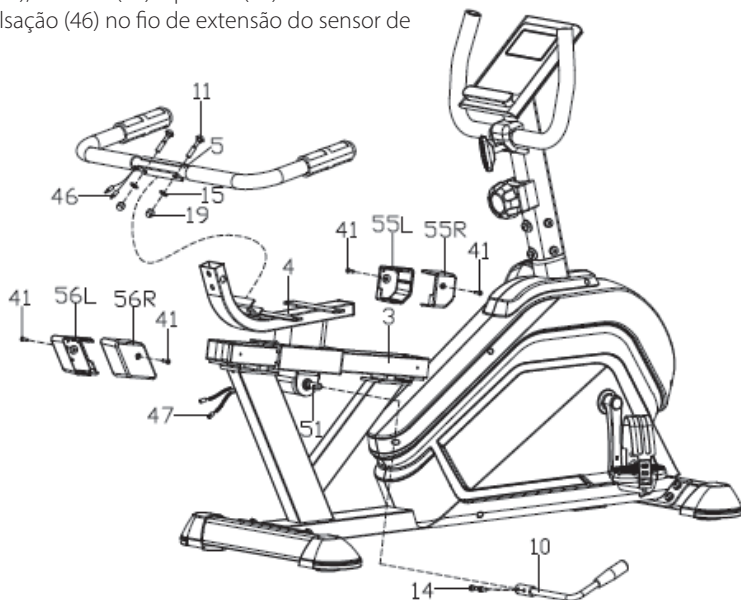
Passo 4

1. Fixe o guidão (9) no poste do guidão (2) com parafuso em forma de T (29), tampa da braçadeira (30), bucha de plástico (20) e arruela plana (15).
2. Conecte os fios de extensão (45) e de extensão do sensor de pulsação 2 (48) no monitor (39). Em seguida, fixe o monitor (39) no suporte do monitor do poste do guidão (2) com parafusos (40).



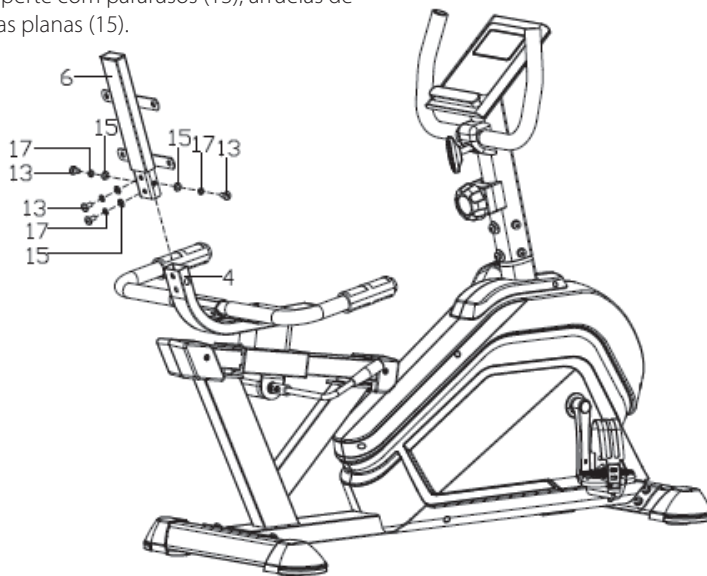
Passo 5

1. Insira a alavanca (10) no eixo excêntrico (51), aperte-a com o parafuso (14).
2. Monte as tampas protetoras (55L/R, 56L/R) respectivamente nas duas extremidades do trilho-guia (3), aperte-as com os parafusos (41).
3. Insira a barra de apoio (5) na estrutura do assento (4), aperte com parafusos (11), arruelas (15) e porcas (19). Conecte o fio do sensor de pulsação (46) no fio de extensão do sensor de pulsação 1 (47).



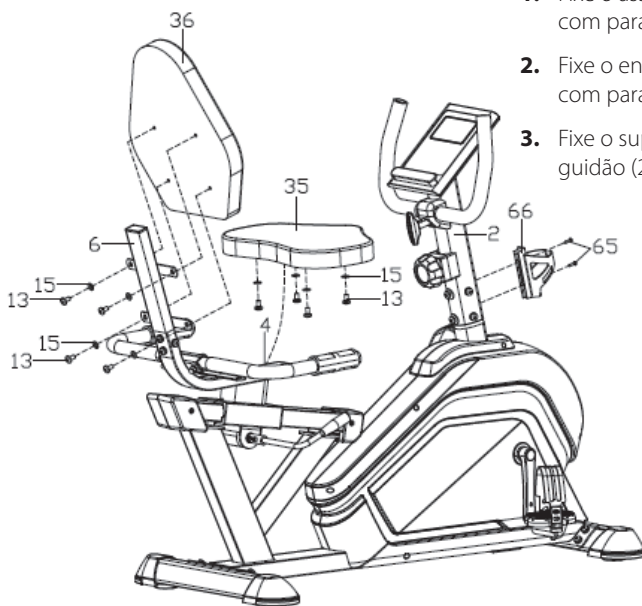
Passo 6

1. Fixe o apoio do encosto (6) na estrutura do assento (4), alinhando os furos, aperte com parafusos (13), arruelas de pressão (17) e arruelas planas (15).



Passo 7

1. Fixe o assento (35) na estrutura do assento (4) com parafusos (13) e arruelas (15).
2. Fixe o encosto (36) no apoio do encosto (6) com parafusos (13) e arruelas (15).
3. Fixe o suporte da garrafa (66) ao poste do guidão (2) com parafusos (65).



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 VX2 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
sac@vollo.com.br