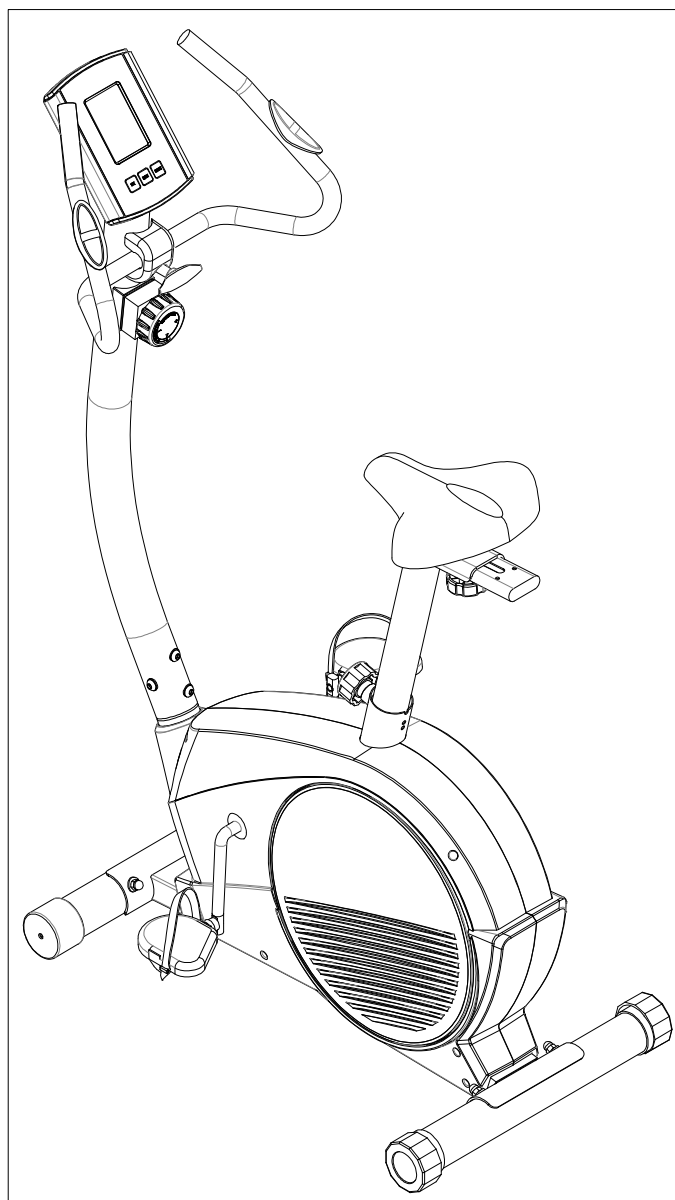




# MANUAL DO USUÁRIO

## B702



### **IMPORTANTE!**

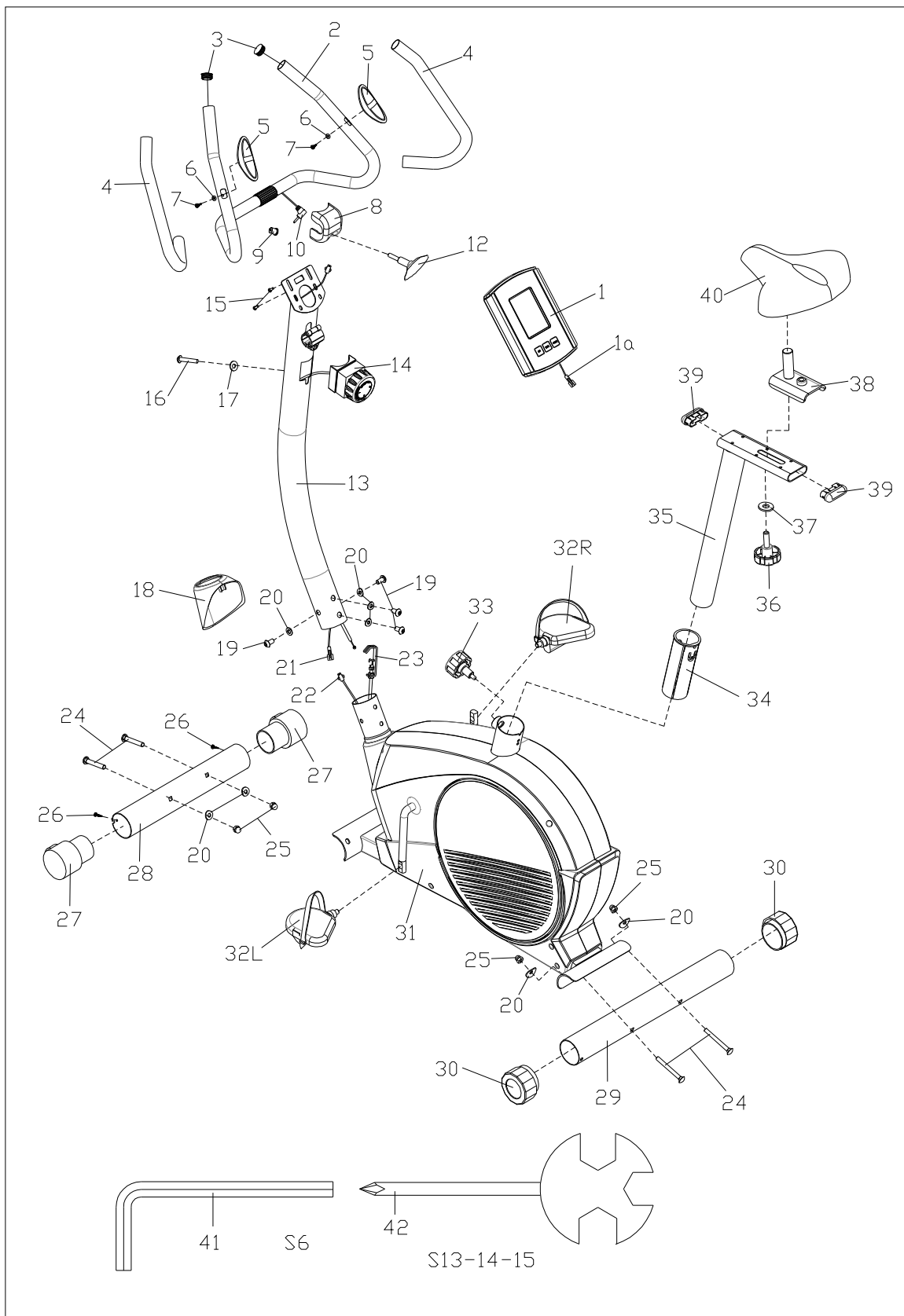
Leia todas as instruções com cuidado, antes de usar este produto.  
Mantenha este manual guardado para referências futuras.

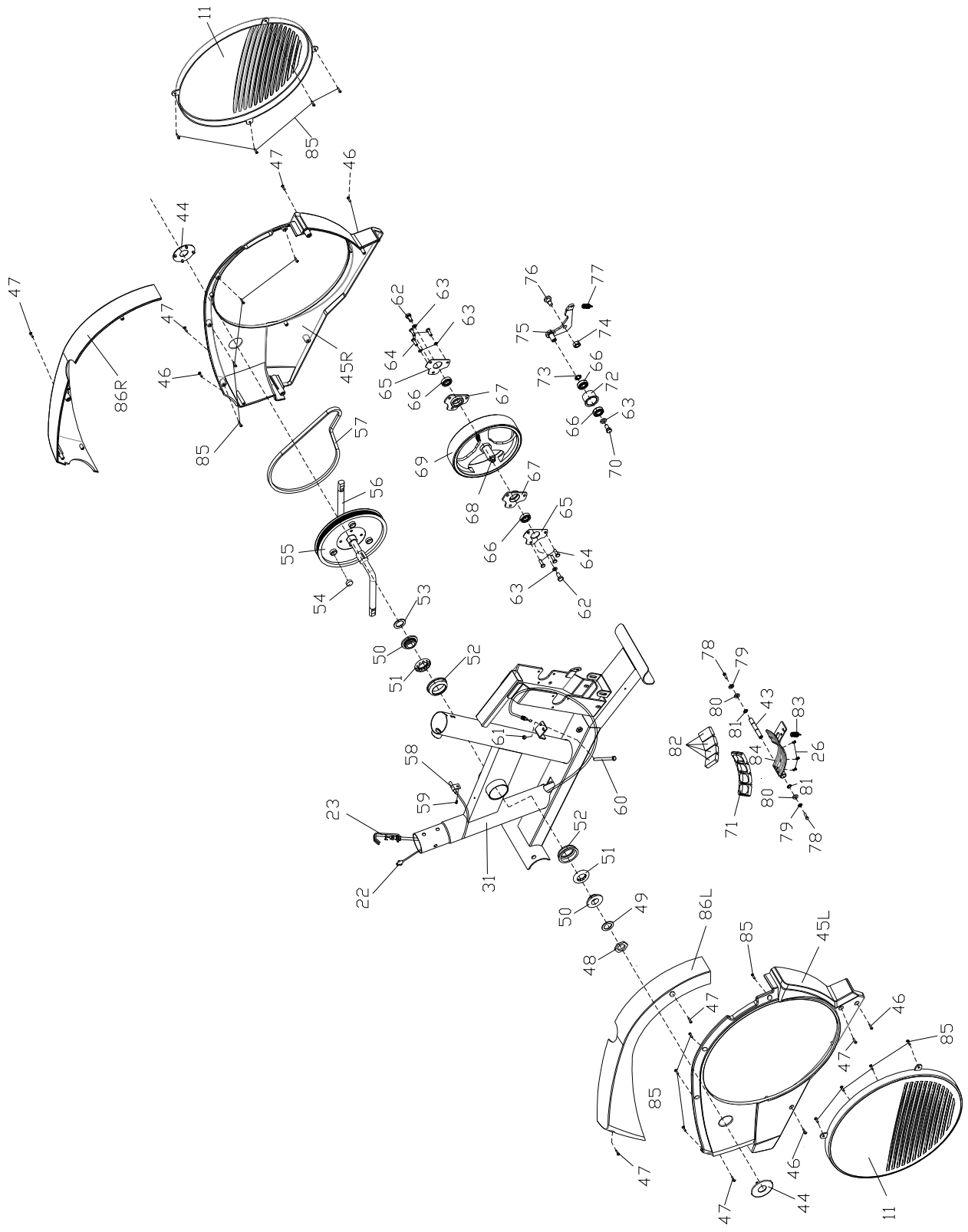
# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Agradecemos por escolher a Bicicleta Ergométrica Magnética B702. O uso apropriado irá garantir sua segurança e saúde, portanto é importante que o usuário leia atentamente as instruções a seguir antes de usar este equipamento.

1. É necessário ler atentamente todas as instruções de montagem e operação antes do uso. Seu exercício irá ser eficaz e efetivo somente se você montar, manter e usar esse equipamento apropriadamente.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é recomendado que o usuário procure por um avaliador físico capaz de medir o nível de resistência ideal a ser realizado. Se o usuário está em tratamento de pressão alta, pressão baixa ou colesterol É ESSENCIAL CONSULTAR UM MÉDICO ANTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS.
3. Preste atenção nos sinais do seu corpo. Um treinamento incorreto e superficial poderá causar danos à sua saúde. O usuário deve interromper imediatamente o exercício caso sentir dor ou desconforto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar ou tontura e procurar um médico imediatamente.
4. Por favor, mantenha crianças e animais domésticos longe do equipamento, pois é exclusivo para uso adulto.
5. É importante que você verifique se todas as partes do aparelho assim como parafusos, porcas e arruelas, estão posicionadas e presas apropriadamente ao equipamento. Pare o exercício imediatamente se você se sentir desconfortável ou se o equipamento não estiver bem montado.
6. Existem várias funções no monitor, o qual lhe mostrará alguns valores conforme seu exercício. Para informação, os batimentos cardíacos calculados são apenas para referência do usuário.
7. Sempre use roupas leves e tênis durante o treino para não restringir seu exercício.
8. Este equipamento é ideal para uso residencial e sua capacidade de peso é de até 130 Kg.
9. Para evitar prejuízos, é necessário cuidado ao transportar este equipamento ou deslocá-lo de um lugar para outro.
10. Este equipamento não é para uso terapêutico.

# DESENHO EXPLODIDO:





# LISTA DE PEÇAS

| No | Description                                      | QTY |
|----|--|-----|
| 1  | MONITOR  | 1   |
| 1a | CABO DO MONITOR                                  | 1   |
| 2  | GUIDÃO   | 1   |
| 3  | TAMPA DO GUIDÃO                                  | 2   |
| 4  | PROTETOR DO GUIDÃO                               | 2   |
| 5  | HAND PULSE                                       | 2   |
| 6  | ARRUELA LISA 6,0                                 | 2   |
| 7  | PARAFUSO 4*19                                    | 2   |
| 8  | TAMPA FIXADORA DO GUIDÃO                         | 1   |
| 9  | GROMMET 12*11*3                                  | 1   |
| 10 | CABO DO HAND PULSE                               | 1   |
| 11 | CARENAGEM REDONDA PRINCIPAL                      | 2   |
| 12 | MANIPULO T DO GUIDÃO                             | 1   |
| 13 | TORRE  | 1   |
| 14 | REGULADOR DE ESFORÇO                             | 1   |
| 15 | PARAFUSO M5*10                                   | 2   |
| 16 | PARAFUSO M5*45                                   | 1   |
| 17 | ARRUELA LISA 5,0                                 | 1   |
| 18 | CARENAGEM DA TORRE                               | 1   |
| 19 | PARAFUSO M8*16                                   | 4   |
| 20 | ARRUELA ONDULADA 5,0                             | 8   |
| 21 | LINHA CONECTORA DA TORRE                         | 1   |
| 22 | SENSOR   | 1   |
| 23 | CABO REGULADOR DE ESFORÇO INFERIOR               | 1   |
| 24 | PARAFUSO M8*73 H5                                | 4   |
| 25 | PORCA CALOTA M8                                  | 4   |
| 26 | PARAFUSO 3*10                                    | 5   |
| 27 | CAPA FINALIZADORA DO ESTABILIZADOR DIANTEIRO     | 2   |
| 28 | ESTABILIZADOR DIANTEIRO                          | 1   |
| 29 | ESTABILIZADOR TRASEIRO                           | 1   |
| 30 | CARENAGEM FINALIZADORA DO ESTABILIZADOR TRASEIRO | 2   |

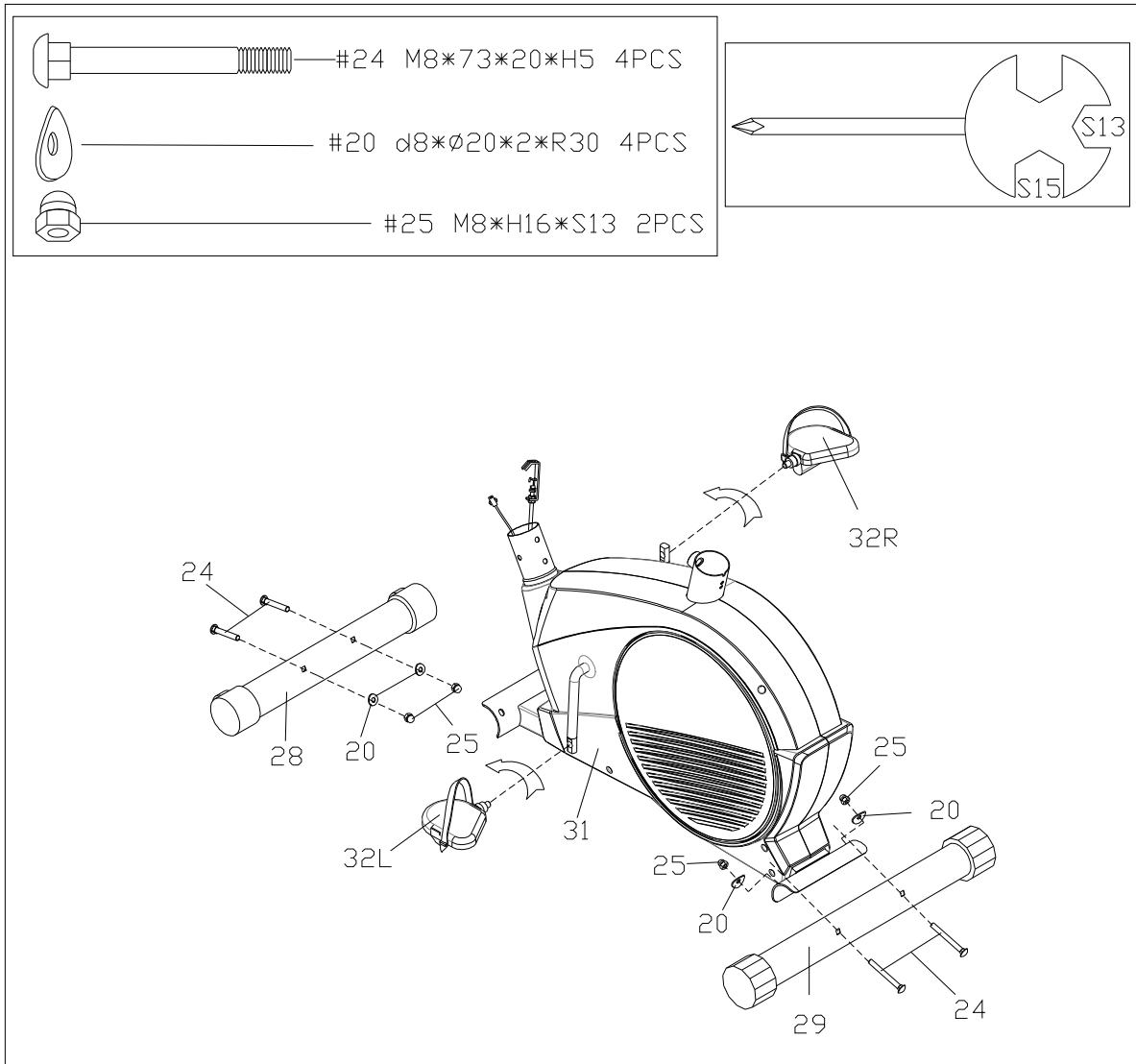
| No    | Description                           | QTY |
|-------|---------------------------------------|-----|
| 31    | ESTRUTURA PRINCIPAL                   | 1   |
| 32L/R | PEDAL                                 | 2   |
| 33    | KNOB M16 REGULAGEM ALTURA DO SELIN    | 1   |
| 34    | BUCHA PLASTICA DO SELIN 60*50*148*32  | 1   |
| 35    | SELIM                                 | 1   |
| 36    | MANIPULO REGULADOR DISTANCIA DO BANCO | 1   |
| 37    | ARRUELA LISA 12,0                     | 1   |
| 38    | FIXADOR DO BANCO                      | 1   |
| 39    | TAMPA DO SELIN                        | 2   |
| 40    | BANCO                                 | 1   |
| 41    | CHAVE ALLEN S6                        | 1   |
| 42    | CHAVE MULTI USO S13-14-15             | 1   |
| 43    | EIXO DO CONJUNTO MAGNÉTICO            | 1   |
| 44    | CAPA DO PEDIVELA                      | 2   |
| 45L/R | CARENAGEM PRINCIPAL                   | 2   |
| 46    | PARAFUSO 4,2*16                       | 4   |
| 47    | PARAFUSO 4,2*19                       | 7   |
| 48    | PORCA DO CONJUNTO CENTRAL             | 1   |
| 49    | ARRUELA DO CONJUNTO CENTRAL           | 1   |
| 50    | PORCA DO ROLAMENTO                    | 2   |
| 51    | CONJUNTO DE ESFERAS                   | 2   |
| 52    | CAPA DO ROLAMENTO                     | 2   |
| 53    | ARRUELA 24,0 DO CONJUNTO CENTRAL      | 1   |
| 54    | MAGNÉTICO DO SENSOR DE VELOCIDADE     | 1   |
| 55    | PRATO DA CORREIA                      | 1   |
| 56    | PEDIVELA                              | 1   |
| 57    | CORREIAS 6P440J                       | 1   |
| 58    | SUPORTE DO SENSOR                     | 1   |
| 59    | PARAFUSO 4,2*16                       | 1   |
| 60    | PARAFUSO M6*45                        | 1   |
| 61    | PORCA M6                              | 1   |

| No | Description                             | QTY |
|----|---|-----|
| 62 | PARAFUSO M6*12                          | 2   |
| 63 | ARRUELA 6,0                             | 5   |
| 64 | PARAFUSO M6*10                          | 6   |
| 65 | ALOJAMENTO DO ROLAMENTO CONJ DE INÉRCIA | 2   |
| 66 | ROLAMENTO 6001 2RS                      | 4   |
| 67 | ALOJAMENTO DO ROLAMENTO CONJ DE INÉRCIA | 2   |
| 68 | EIXO DO DISCO DE INÉRCIA                | 1   |
| 69 | DISCO DE INÉRCIA                        | 1   |
| 70 | PARAFUSO M6*10                          | 1   |
| 71 | CONJUNTO MAGNÉTICO                      | 1   |
| 72 | POLIA DO ESTICADOR                      | 1   |
| 73 | ARRUELA ONDULADA 12,0                   | 1   |
| 74 | PORCA M8                                | 1   |

| No    | Description                  | QTY |
|-------|------------------------------|-----|
| 75    | SUORTE DA POLIA DO ESTICADOR | 1   |
| 76    | PARAFUSO M8*12               | 1   |
| 77    | MOLA DO ESTICADOR            | 1   |
| 78    | PARAFUSO M6*16               | 2   |
| 79    | ARRUELA DE PRESSÃO 6,0       | 2   |
| 80    | ARRUELA 6,0                  | 2   |
| 81    | ARRUELA 12,0                 | 2   |
| 82    | MAGNÉTICO 40*25*1,2          | 4   |
| 83    | MOLA DO CONJUNTO MAGNÉTICO   | 1   |
| 84    | PLACA DO CONJUNTO MAGNÉTICO  | 1   |
| 85    | PARAFUSO 4*10                | 16  |
| 86L/R | CARENAGEM PRINCIPAL SUPERIOR | 2   |
|       |                              |     |

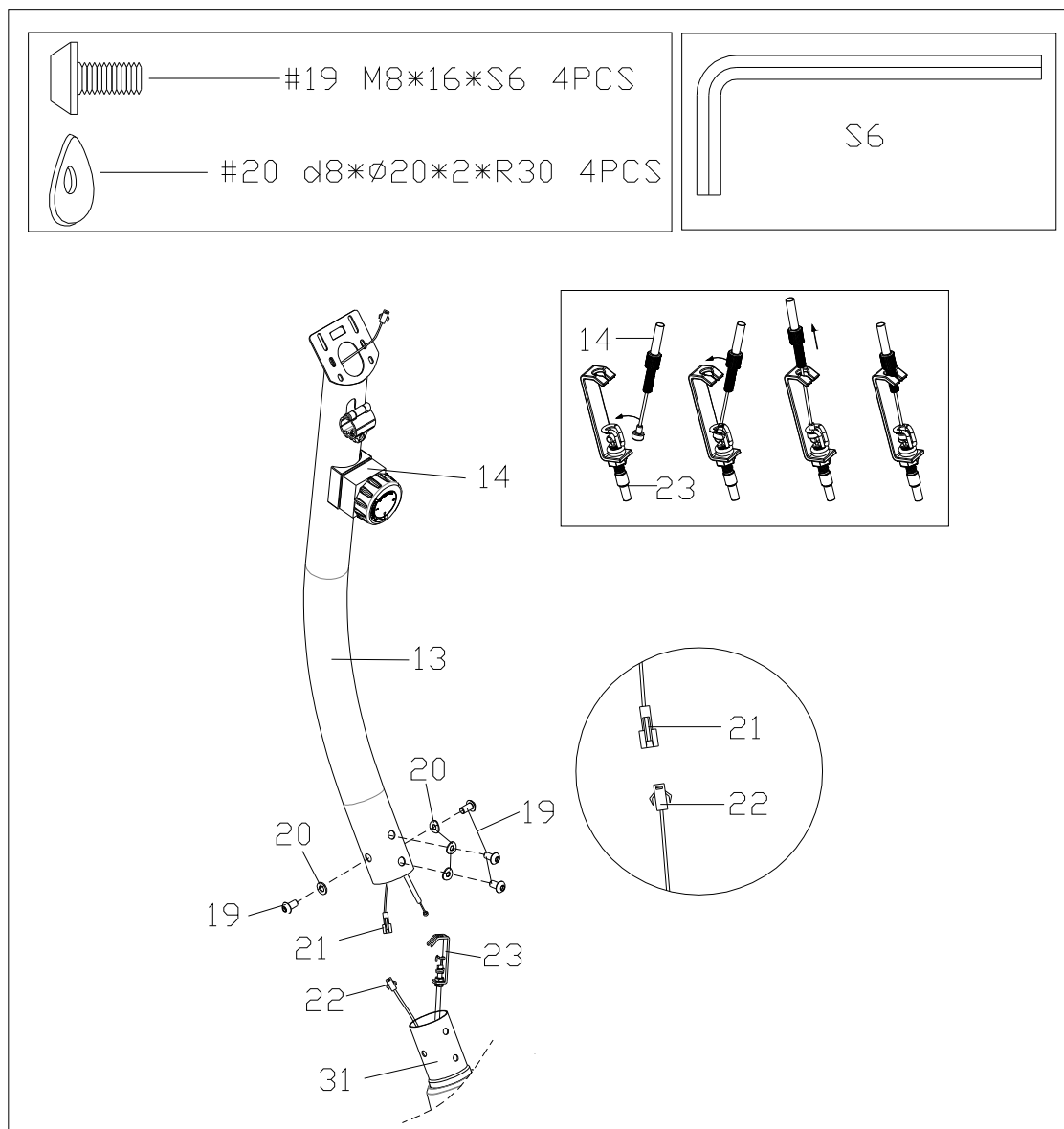
# MONTAGEM

## 1º PASSO:



- Anexe o Estabilizador Dianteiro (28), Estabilizador Traseiro (29) a Estrutura Principal (31) com um parafuso (24), uma arruela ondulada (20) e uma porca calota (25).
- Encaixe os Pedais (32L/R) no suporte da Estrutura Principal (31)

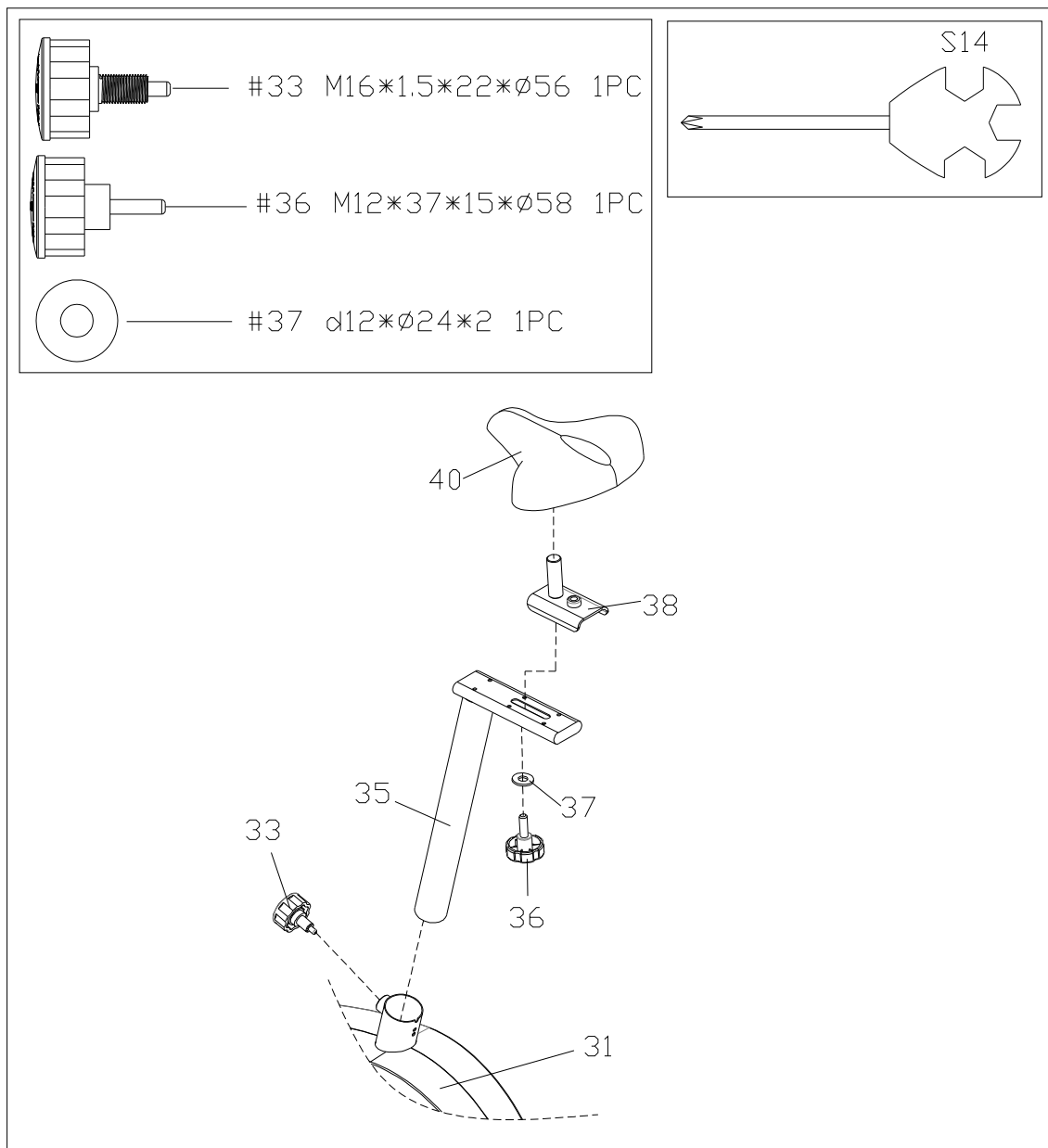
## 2º PASSO:



- Conecte o sensor (22) com a Linha Conectora da Torre (21); e conecte o Cabo Regulador de Esforço inferior (23) com um Regulador de Esforço (14);
- Encaixe a Torre (13) a Estrutura Principal (31) com um parafuso (19) e uma arruela ondulada (20);

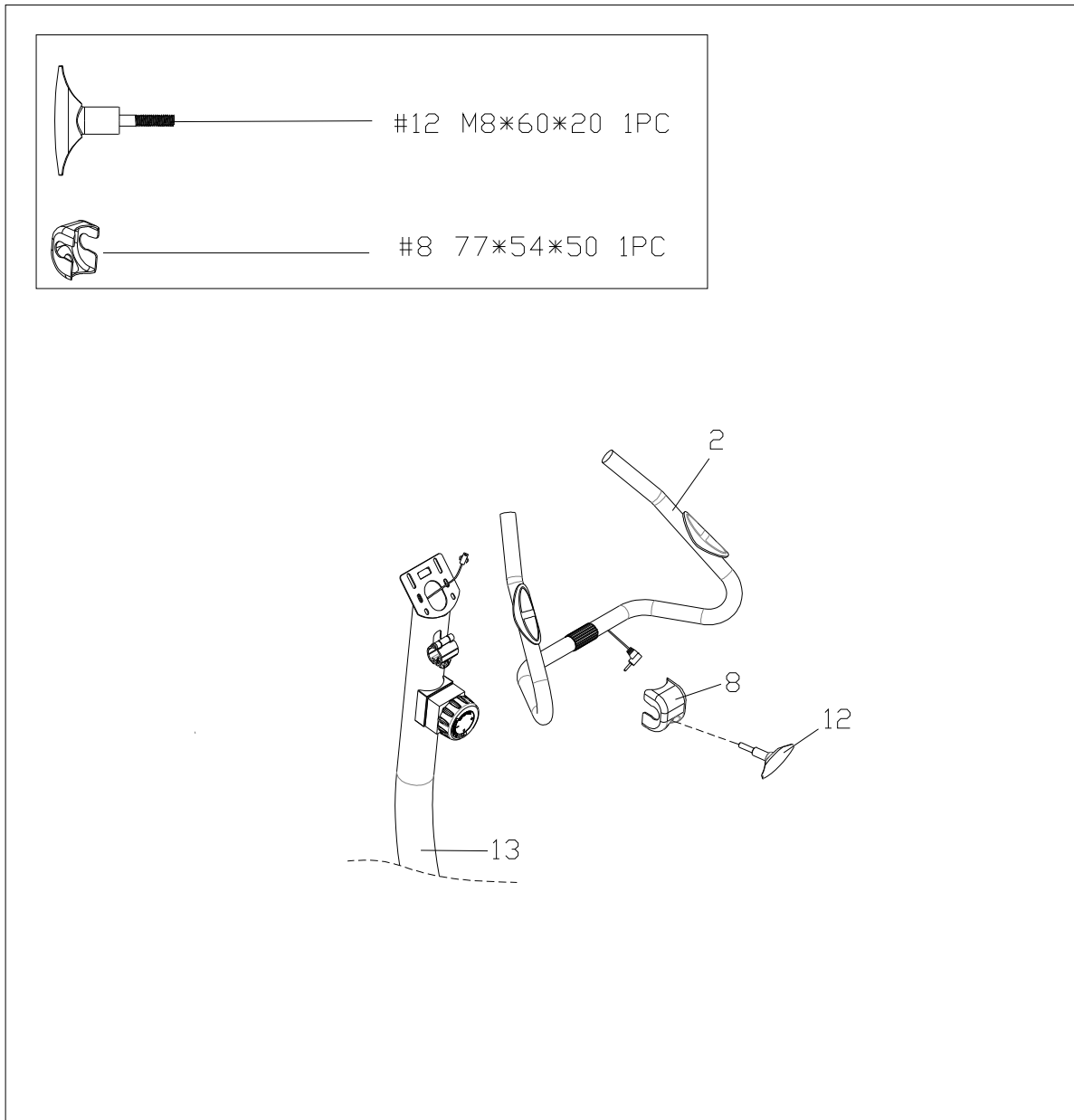


### 3º PASSO:



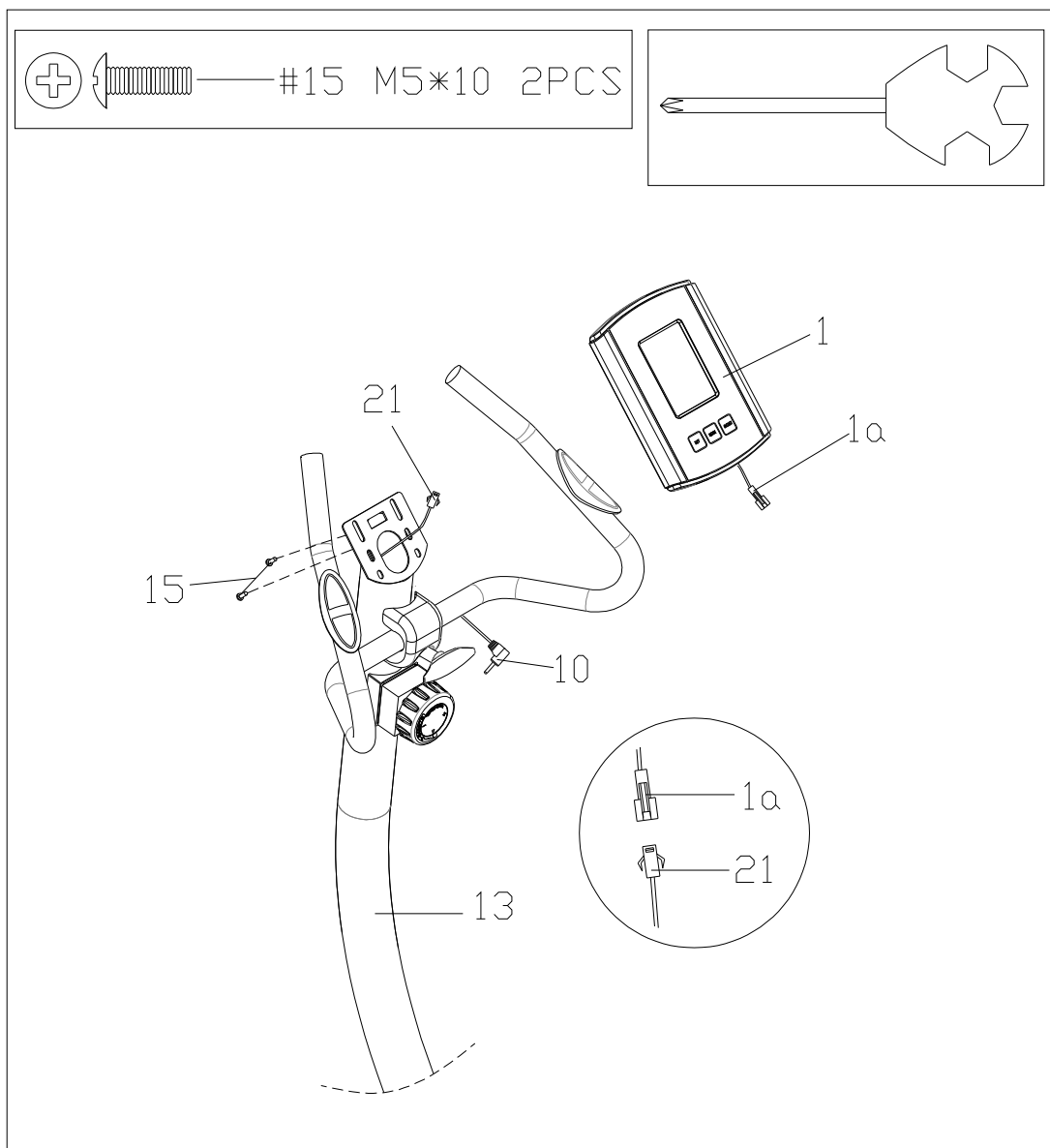
- Insira o Selim (35) na Estrutura Principal (31), e trave com um knob regulador de altura (33) após ajustar o assento numa posição adequada.
- Trave o fixador do banco (38) no Selim (35) com um manípulo regulador de distância (36) e uma arruela lisa (37), depois anexe ao banco (40) ao fixador do banco (38).

## 4º PASSO:



- Anexe o guidão (2) e a tampa fixadora (8) na torre (13).
- Prenda o guidão (2) na torre (13) utilizando um manípulo T do guidão (12). Encaixe a tampa do guidão (3) no guidão;

## 5º PASSO:



- Conecte a linha conectora da Torre (21) com o cabo do monitor (1a).
- Fixe o Monitor (1) adequadamente na torre (13) com um parafuso (15), insira o cabo do hand pulse (10) no monitor.

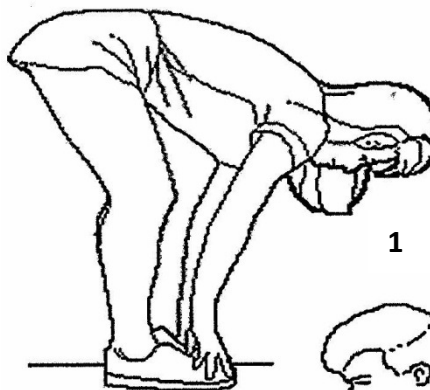
## GUIA RÁPIDO

### EXERCÍCIO DE ALONGAMENTO

Não importa qual esporte você vai fazer, sempre faça algum tipo de alongamento antes de iniciar. O músculo aquecido vai se estender facilmente, portanto faça um aquecimento de 5 a 10 minutos. Após, sugerimos seguir 5 exercícios de dez repetições cada.

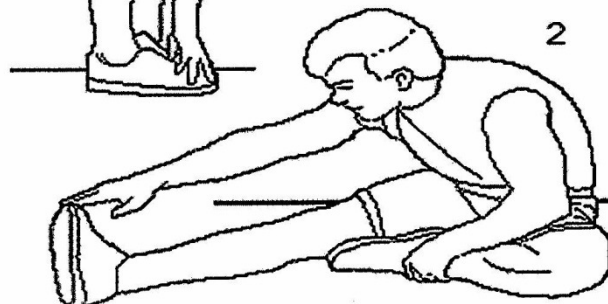
#### 1. Alongamento 1

Curve seu corpo para frente, deixando suas costas e ombros relaxados até que suas mãos fiquem o mais próximo dos seus pés. Segure e conte até 15, depois relaxe e repita 3 vezes. (figura 1)



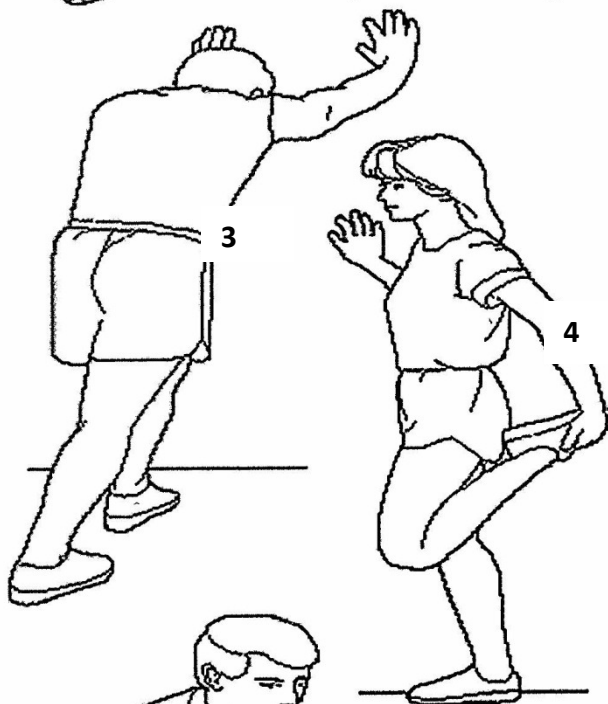
#### 2. Alongamento 2

Sente e estenda a sua perna direita, posicione seu pé esquerdo junto de sua coxa direita. Curve seu corpo em direção a seu pé direito o máximo que puder, mantenha a posição e conte até 15. Repita 3 vezes por cada perna. (figura 2)



#### 3. Alongamento 3

Incline contra uma parede com seus braços apoiados e com sua perna esquerda na frente da perna direita. Mantenha sua perna direita reta e o pé esquerdo no chão, em seguida dobre sua perna esquerda e incline-se para frente, movendo seus quadris em direção a parede. Mantenha a posição, conte até 15 e relaxe. Depois repita a operação 3 vezes por cada perna. (figura 3)

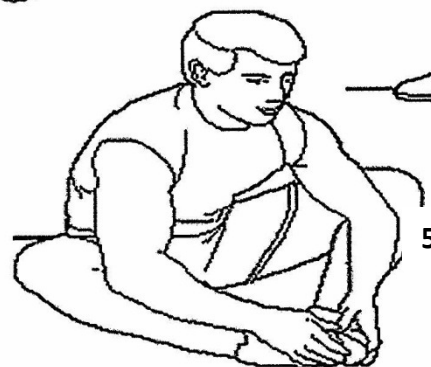


#### 4. Alongamento 4

Com uma mão apoiada na parede para manter o equilíbrio, levantar sua perna direita para trás e segure com a mão direita, contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes com cada perna. (figura 4)

#### 5. Alongamento 5

Sente com as solas dos seus pés juntas, e com os joelhos para fora. Junte os pés o máximo que conseguir e então pressione seus joelhos em direção ao chão. Mantenha e conte até 15, relaxe e repita 3 vezes. (figura 5)



# TERMOS DE GARANTIA

## CONDIÇÕES GERAIS DE GARANTIA

**A.** O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.

**B.** Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia EVOLUTION FITNESS contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, excetuando-se os componentes de desgaste natural descritos no item C deste Termo, no caso de uso residencial.

**C.** Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da EVOLUTION FITNESS as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS constatar defeito de fabricação.

**D.** A Garantia EVOLUTION FITNESS será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS que cobre os principais municípios no território nacional. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente EVOLUTION FITNESS poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento em seu próprio domicílio sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente EVOLUTION FITNESS para aprovação, correndo por sua conta.

**E.** A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destinam, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

**F.** Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome desta sobre o andamento do serviço. A EVOLUTION FITNESS ou a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.

**G.** Os lubrificantes (silicones, graxas, óleos) utilizados deverão ser os recomendados neste manual (encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS).

**H.** A EVOLUTION FITNESS manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a EVOLUTION FITNESS manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.

- I. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal -

primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

## **EXTINÇÃO DA GARANTIA**

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

- A.** Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B.** O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela EVOLUTION FITNESS, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C.** O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial.

## **OBSERVAÇÕES**

- A.** São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B.** Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da EVOLUTION FITNESS.
- C.** A EVOLUTION FITNESS não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

**Nota:** A EVOLUTION FITNESS reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

**EVOLUTION FITNESS I.E.P.G. LTDA**

[service@evolutionfitness.com.br](mailto:service@evolutionfitness.com.br)

CNPJ: 10.951.948/0001-86

Rua Guaporé, 246 – São Marcos

CEP 89214-130

Joinville – SC – Brasil

Telefone: (047) 3438-1070