

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Bicicleta Ergométrica

BP-880



BP-880



Linha
Residencial

Polimet
ultrapassando limites

Rodovia Acesso José Sartorelli, s/nº - Km 02

Parque das Árvores - Boituva - SP

Cep.: 18550-000

Brasil - Cx. Postal: 143

Fone/Fax: + 55 (15) 3363 - 8888

e-mail: fitness@polimet.com

www.polimet.com

SAC - 0800 773 2025

e-mail: sac@polimet.com

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

Polimet
ultrapassando limites

APRESENTAÇÃO

Atenção!!! Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet.

Este manual é seu guia para a montagem e utilização de sua Bicicleta Ergométrica BP-880.

Exercícios realizados na Bicicleta Ergométrica BP-880, além de ser uma das atividades mais fáceis de realizar, traz benefícios como a melhora do condicionamento cardiorespiratório, eliminação do estresse e da ansiedade e definição muscular, principalmente das pernas, glúteos e abdômen.

Aumente sua resistência utilizando regularmente a Bicicleta Ergométrica BP-880.

Ideal para prática de exercícios aeróbicos, com trabalhos realizados com diferentes intensidades (ora você esta numa carga pesada, ora numa velocidade maior) eleva a queima de caloria e, conseqüentemente a gordura é utilizada como forma de combustível para o corpo.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício. Nunca pedale sem carga para não lesionar joelhos, tornozelos e coluna. Olhe sempre para frente, a fim de evitar dores no pescoço.

Durante a leitura você pode conhecer os componentes que acompanham a sua Bicicleta Ergométrica BP-880, o processo de montagem, além dos níveis de evolução do equipamento.



TERMO DE GARANTIA

Leia os termos e condições desta garantia antes de utilizar a sua Bicicleta Ergométrica BP-880 Polimet.

Ao utilizar o equipamento, você esta concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

Garantia Limitada de 06 (seis) meses, sendo 03 (três) primeiros meses garantia Legal e 03 (três) meses garantia especial concedida pela Polimet.

A Polimet Indústria e Comércio Ltda, garante o produto novo livre de defeitos em materiais de fabricação para os períodos de garantia estabelecidos acima. A Polimet assegura ao usuário deste equipamento a garantia total (legal e contratual), contra defeitos de fabricação a contar da data de emissão da Nota/cupom fiscal de venda emitida por seu revendedor credenciado.

Esta garantia aplica-se somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado. O compromisso da Polimet nesta garantia esta limitada como demonstrado adiante.

Condições Gerais de Garantia

A montagem e regulagens do produto devem seguir corretamente conforme as instruções deste manual.

As despesas de transportes para troca ou reposição de peças correm por conta e risco da Polimet durante os primeiros 15 (quinze) dias a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal original de venda. Após esse período, as despesas com deslocamento do produto do domicilio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Polimet e vice versa, correm por conta e risco do cliente.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Polimet ou uma assistência técnica autorizada em menos de 30 (trinta) dias depois de descobrir qualquer não conformidade, e somente ao comprador original do produto, deixar o produto disponível para inspeção da Polimet ou de sua assistência técnica.

Esta garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de uso inadequado, oxidações oriundas de agentes externos (ferrugem, suor, maresia e outros), limitação ou utilização em não conformidade de acordo com o manual de instruções.

Extinção da garantia - Esta garantia fica automaticamente inválida se:

1. Estiver fora do prazo de validade;
2. O produto for transformado ou modificado;
3. Danos provocados por mau uso, perfurações, quedas, utilização em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, maresia, poeira, ambientes úmidos e mal ventilados sujeitos a gases corrosivos e temperatura excessiva, (garagens, saunas, banheiros, etc.)
4. Utilização do produto por pessoas acima do peso especificado.
5. Utilização em academias.

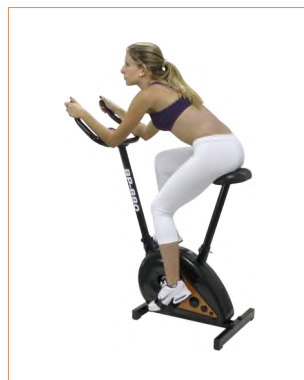


INSTRUÇÕES DE USO

EXERCÍCIOS BÁSICOS



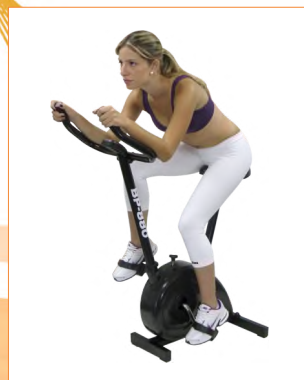
1 - A bicicleta Ergométrica BP-880, contém um dispositivo de carga, girando no sentido horário, aumenta-se a carga, girando no sentido anti-horário reduz-se a carga



2 - Série de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia, 2 a 3 vezes por semana ajuda o condicionamento cardiorespiratório, isso faz com que o coração fique forte e eficiente.

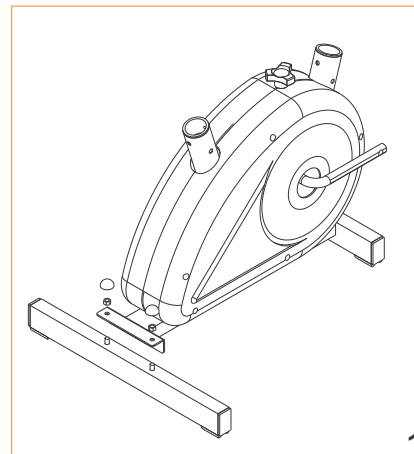


3 - Comece seu exercício com velocidade e esforço baixo por aproximadamente 5 minutos, para aquecer e ativar a circulação sanguínea fazendo com que libere oxigênio para os músculos.

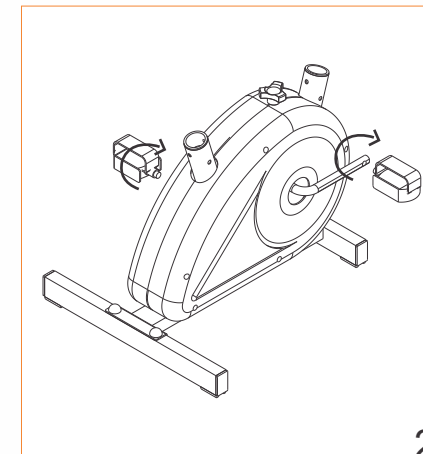


4 - Após o aquecimento aumente a carga e a velocidade e para um melhor resultado, projete seu corpo para frente de forma que seu antebraço apóie no guidão

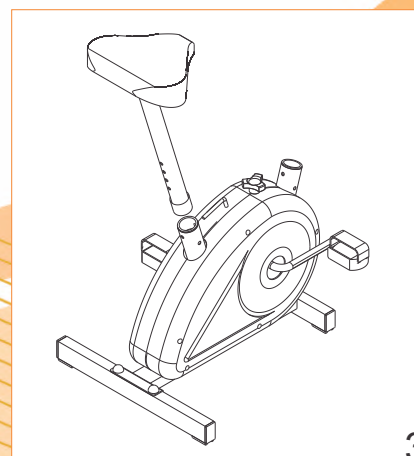
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



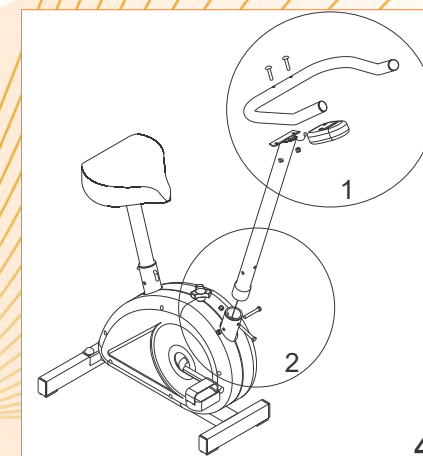
Encaixe a Base Traseira (04) no Quadro (01), fixando com as porcas(24), por ultimo encaixe os acabamentos(22).



Fixar o pedal direito(17a) no lado direito do pe de vela(12) rosqueando conforme figura acima. Fazer o mesmo trabalho para o lado esquerdo.



Encaixe a Haste do Selim(03) no quadro(01) e conforme sua necessidade coloque o pino trava do selim(06) no nível de altura desejado

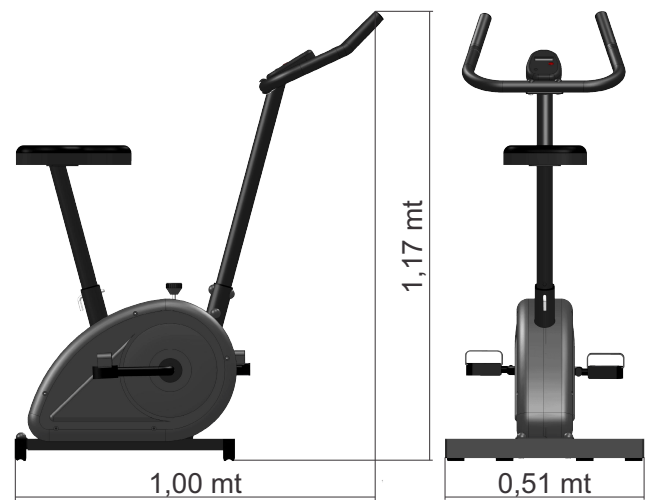


1) Fixe o Guidão(05) na Haste(02) parafusando-o com os itens (30 e 38). Passe o cabo(32) por dentro da Haste(02) e conecte o cabo(31). Após a conexão encaixe o monitor(31) na Haste(02).

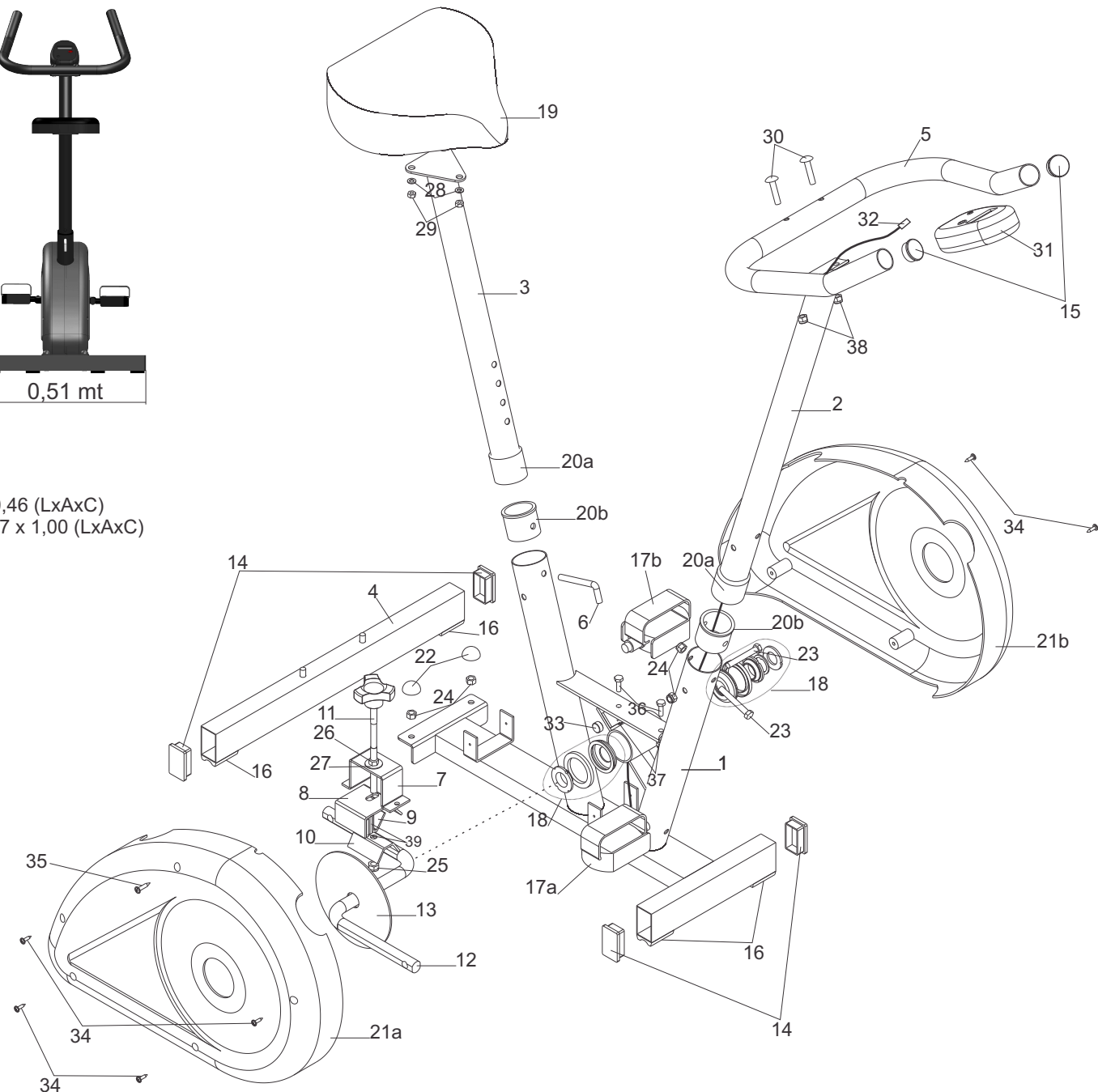
2) Encaixe todo o conjunto nº1 no Quadro(01) fixando com os parafusos(23) e porcas(24).

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA

FIGURA ILUSTRATIVA



Cód. 0713
Dimensões da Embalagem: 0,27 x 0,58 x 0,46 (LxAxC)
Dimensões máximas do produto: 0,51 x 1,17 x 1,00 (LxAxC)
Peso s/embalagem: 12,6Kg
Peso c/embalagem: 13,8Kg
Capacidade máxima de carga: 100Kg



Lista de peças

Item	Material	Qtde
01 - Quadro.....		01
02 - Haste do Guidão.....		01
03 - Haste do Selim.....		01
04 - Base Traseira.....		01
05 - Guidão.....		01
06 - Pino Trava Selim.....		01
07 - Chapa 1 Freio.....		01
08 - Chapa 2 Freio.....		01
09 - Chapa 3 Freio.....		01
10 - Chapa 4 Freio.....		01
11 - Manipulo do Freio.....		02
12 - Pé de Vela.....		02
13 - Disco de Freio.....		04
14 - Ponteira Int 50 x 30.....		04
15 - Ponteira Int. 1 1/4.....		02
16 - Perfil Solido		04
17a - Pedal Fitness c/fima Pé D.....		01
17b - Pedal Fitness c/fima Pé E.....		01
18 - Conj. Movimento Central.....		01
19 - Conjunto Movimento Central.....		01
20a - Bucha Redução 2 x 1 5/8 fixa.....		01
20b - Bucha Redução 2 x 1 5/8 movel.....		03
21a - Carenagem Direita.....		01
21b - Carenagem Esquerda.....		01
22 - Acabamento 5/16.....		01
23 - Parafuso sx 5/16 x 2 1/4.....		02
24 - Porca sx ny 5/16.....		04
25 - Porca sx ny 3/8.....		01
26 - Porca sx 3/8.....		01
27 - Arruela Lisa 3/8.....		01
28 - Arruela Lisa M6.....		03
29 - Porca sx M6.....		03
30 - Parafuso Franc. 5/16 x 1 1/2.....		02
31 - Monitor.....		01
32 - Cabo sensor		01
33 - Imã		01
34 - Parafusos AA Flang. 4,0 x 17		06
35 - Parafusos AA Flang. 5,0 x 25		01
36 - Parafuso sx 1/4 x 3/4		02
37 - Porca sx ny 1/4		02
38 - Porca sx 5/16		02
39 - Tira de couro 4,5 x 30 x 60		02

Obs.: Acompanha as chaves abaixo:
Chave estrela 11-13
Chave combinada 15