



BICICLETA PARA SPINNING ACTE

E-16



MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16

Caro Cliente,
Agradecemos por você ter escolhido uma Bicicleta para Spinning Acte e desejamos muita diversão e sucesso durante seus treinos.
Por favor, observe e siga as instruções de segurança e montagem cuidadosamente.
Caso tenha alguma dúvida, não hesite em nos contatar.

ÍNDICE

1. Instruções de Segurança
2. Desenho em Perspectiva Explodida
3. Lista de Peças
4. Instruções de Montagem
5. Instruções do Computador
6. Instruções de Treino
7. Termo de Garantia

1. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de iniciar o seu treino na Bicicleta de Spinning doméstica, leia as instruções cuidadosamente. Certifique-se de manter as instruções para obter informações, em caso de reparo e entrega de peças sobressalentes.

Esta bicicleta é voltada apenas para uso doméstico.

- Siga as etapas das instruções de montagem cuidadosamente.
- Para a montagem, utilize apenas ferramentas adequadas e solicite assistência para a montagem, se necessário.
- Verifique antes do primeiro treino e a cada 1 ou 2 meses se todos os elementos de conexão estão bem ajustados e na condição correta. Substitua

imediatamente os componentes defeituosos e/ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo. Para reparos, utilize apenas peças originais.

- Em caso de reparo, consulte o seu revendedor a fim de obter orientações.
- Evite o uso de detergentes abrasivos ao limpar o aparelho de exercícios doméstico.
- Certifique-se de que o treino seja iniciado apenas após a correta montagem e inspeção do item.
- Para todas as peças ajustáveis, esteja ciente das posições máximas às quais elas podem ser ajustadas/apertadas.
- O aparelho de exercícios doméstico é projetado para adultos. Por favor, certifique-se de que as crianças o utilizem apenas sob a supervisão de um adulto.
- Certifique-se de que os presentes estão cientes de possíveis perigos, como peças móveis, durante o treino.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Ele ou ela pode aconselhar sobre o tipo de treinamento e impacto mais adequados. Esta Bicicleta de Spinning não é voltada para fins médicos.

ATENÇÃO!
TREINO INCORRETO/EXCESSIVO
PODE CAUSAR DANOS À SAÚDE.

- Por favor, siga as orientações para realização correta do treino, conforme detalhado nas instruções de treino.
- O nível de carga/trabalho pode ser ajustado girando o botão de ajuste na haste do guidão.
- O nível de segurança deste equipamento pode ser mantido apenas se for verificado regularmente



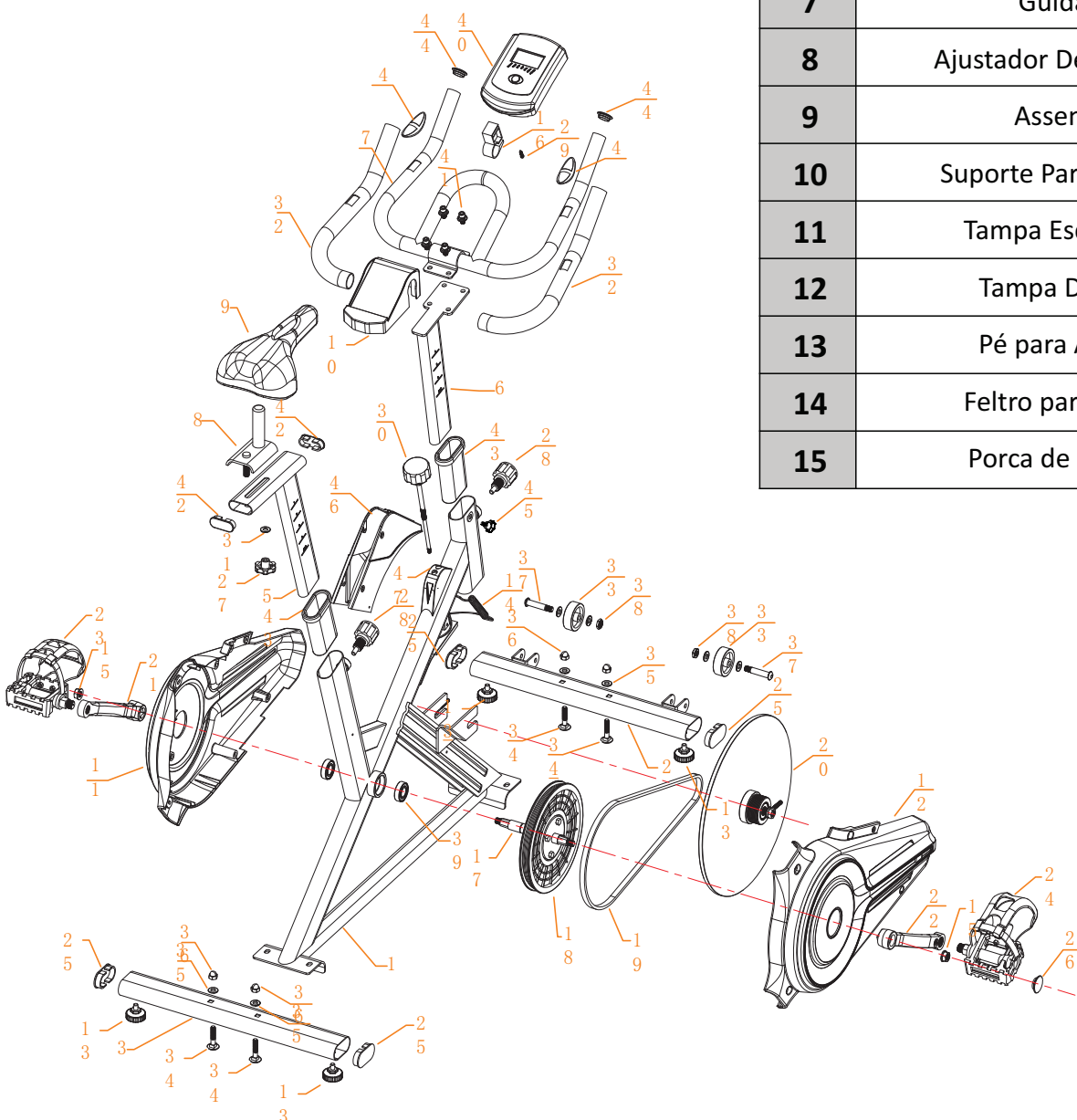
MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16

folha de instruções de montagem.

- Por favor, verifique regularmente os botões de aperto a fim de constatar qualquer desgaste irregular.

2. DESENHO EM PERSPECTIVA EXPLODIDA



3. LISTA DE PEÇAS

Nº	PEÇA	QTD.
1	Quadro Principal	1
2	Estabilizador Frontal	1
3	Estabilizador Traseiro	1
4	Sensor de Pulso	1
5	Suporte De Assento	1
6	Suporte De Guidão	1
7	Guidão	1
8	Ajustador De Assento	1
9	Assento	1
10	Suporte Para Celular	1
11	Tampa Esquerda	1
12	Tampa Direita	1
13	Pé para Apoio	1
14	Feltro para Freio	1
15	Porca de Flange	1

MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16

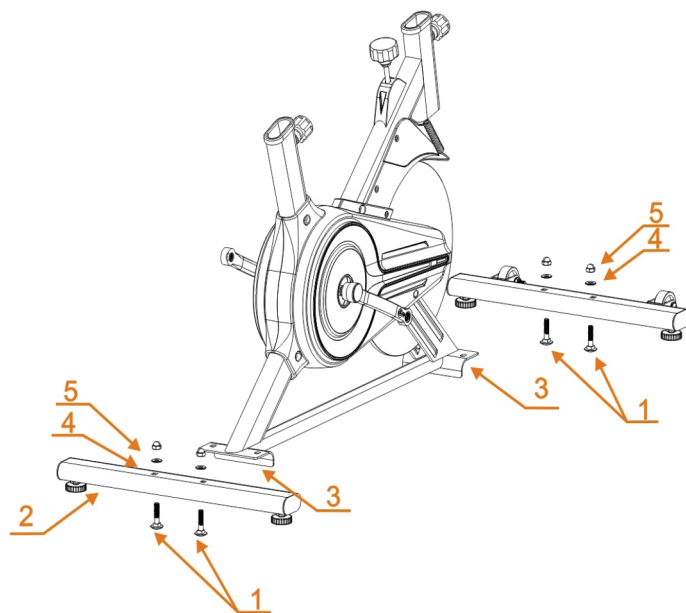
Nº	PEÇA	QTD.
16	Suporte para Monitor	1
17	Eixo Da Correia	1
18	Polia Da Correia	1
19	Correia	1
20	Volante De Motor	1
21	Manivela Esquerda	1
22	Manivela Direita	1
23	Pedal Esquerdo	1
24	Pedal Direito	1
25	Tira Oval 40-80	4
26	Conector De Manive	2
27	Labotão Octogonal	1
28	Pino para Regulagem	1
29	Parafuso	1
30	Conjunto Do Freio	1
31	Junta	1
32	Espuma	2
33	Roda De Movimentação	2
34	Parafuso De Fixação M8-42	4
35	Gaxeta D8	4
36	Parafuso-Tampa M8	4
37	Parafuso Meia Rosca M8-45	2
38	Porca De Aperto M8	4
39	Mancal De Rolamento	1
40	Monitor	1
41	Parafuso M8	3
42	Tampa Oval 20 - 50	1

Nº	PEÇA	QTD.
43	Suporte Oval 30 - 70	2
44	Plug para Guidão	1
45	BOTÃO DE FIXAÇÃO	1
46	TAMPA DO VOLANTE	1
47	TAMPA DO FREIO	1

4. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ETAPA 1

De acordo com a figura, insira os 4 parafusos de fixação (1) nos estabilizadores frontal e traseiro (2), junto com o quadro (3). Encaixe a gaxeta (4) no conjunto, fixando-a com a porca arredondada (5).

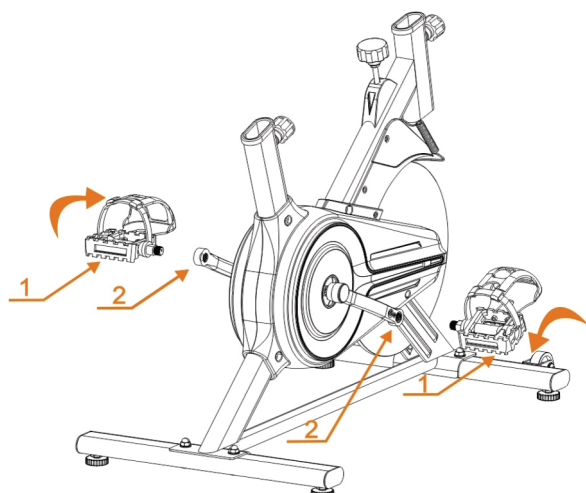


ETAPA 2

Parafuse os pedais direito e esquerdo (1) nas manivelas esquerda e direita (2). Parafuse 4-5 ciclos manualmente, depois aperte as peças com uma chave.

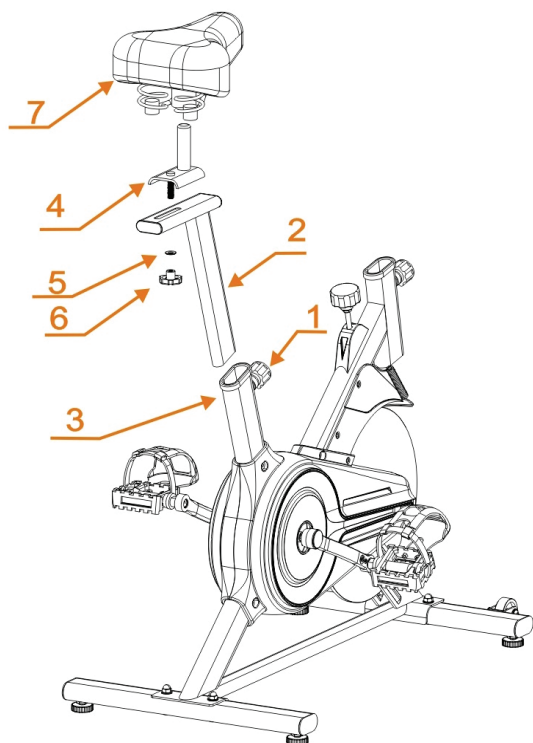
MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16



ETAPA 3

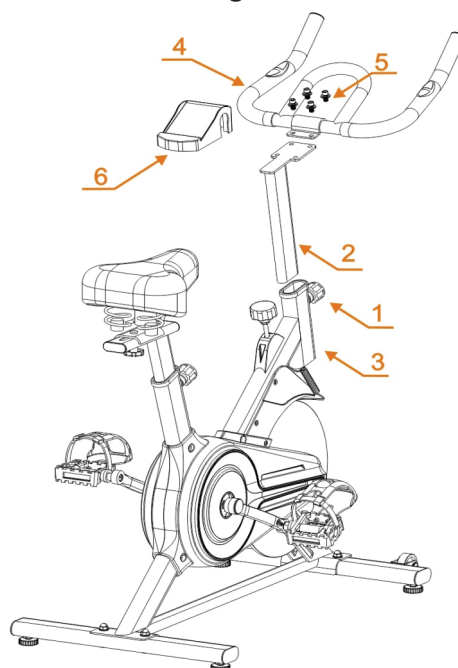
Encaixe o suporte de assento (2) no quadro principal (3). fixe-o com o botão fixador (1). Depois encaixe o ajustador de assento (4) no suporte de assento (2). Fixe-o com a gaxeta (5) e o botão (6). Encaixe o assento (7) no ajustador de assento (4) e fixe-o.



ETAPA 4

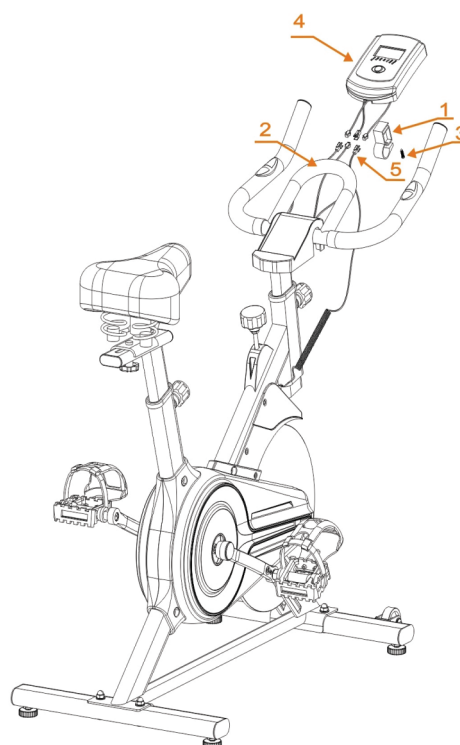
De acordo com a figura, fixe o guidão (4) com os 4 parafusos (5) ao suporte de guidão (2). Depois insira o

conjunto no quadro principal (3). use o botão (1) para fixar firmemente. encaixe o suporte de celular (6), pressione-o contra o guidão.



ETAPA 5

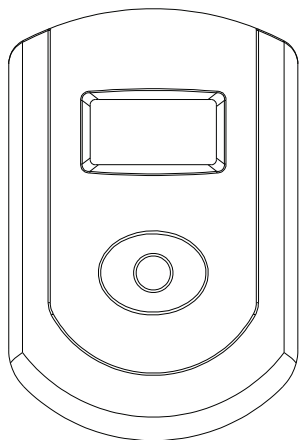
De acordo com a figura, fixe o suporte do medidor (1) no guidão (2) com os parafusos (3), depois insira o medidor (4) no suporte e conecte os fios (5).



MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16

5. INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR



COMPUTADOR

Teclas funcionais:

MODO

Pressione esta tecla para selecionar as funções.

REINICIAR

Pressione esta tecla por 3 segundos para reiniciar as funções de Tempo, Distância e Calorias.

AUTO LIGAR/DESLIGAR – AUTO INICIAR/PARAR

O computador será ligado automaticamente se você pressionar a tecla ou iniciar o exercício. Se não houver movimento por 8 minutos, o computador será desligado automaticamente.

FUNÇÃO

- 1) TEMPO:** Memoriza automaticamente o tempo de treino durante o mesmo.
- 2) VELOCIDADE:** Mostra a velocidade atual.
- 3) DISTÂNCIA:** Acumula as distâncias durante o treino.
- 4) CALORIAS:** Memoriza automaticamente a quantidade de calorias consumidas durante o treino.
- 5) VARREDURA:** Faz uma varredura automática por cada função entre TEMPO-VELOCIDADE-DISTÂNCIA-CALORIAS-PULSO a cada 4 segundos.

FUNÇÃO	Visualização (VARREDURA)	Pressione a tecla MODO até aparecer “ ” na posição VARREDURA, então as funções Tempo, Distância, Calorias e Distância Total alternarão a cada 4 segundos.
	TEMPO	Contabiliza a duração total do exercício de 0:00 a 99:59 (M:S)
	Velocidade atual (VELOCIDADE)	Mostra a velocidade atual de 0 a 99.9 Km/H ou Milha/H (ou 1500 RPM)
	Distância da viagem (DIST)	Contabiliza a distância percorrida durante o exercício, de 0.00 a 99.99Km ou Milhas
	CALORIAS	Contabiliza as calorias queimadas de 0.0 a 999.9 Cal ou 0 a 9999 Kcal
	Distância Total (DIST TOTAL)	Após a instalação das baterias, contabilizará a distância total de 0 a 9999 Km ou Milhas
Tipo de bateria		2 baterias AAA ou UM-3
Temperatura de Operação		0°C a +40°C (32°F a 104°F)
Temperatura de Armazenamento		-10°C a +60°C (14°F a 168°F)

Para alcançar uma melhoria considerável na sua resistência física e na sua saúde, alguns aspectos sobre como encontrar a quantidade mais eficiente de treino devem ser seguidos. Se você estiver fisicamente inativo por um longo período de tempo e também busca evitar riscos à saúde, consulte seu clínico geral antes de iniciar o exercício.

INTENSIDADE

Para alcançar resultados máximos, a intensidade correta deve ser escolhida. A frequência cardíaca é utilizada como orientação. Como regra geral, a seguinte fórmula é comumente utilizada:

Frequência de pulso máxima = 220-Idade

Durante o exercício, a frequência de pulso deve estar sempre entre 60% e 85% da frequência de pulso máxima.

Ao iniciar o exercício, você deve manter sua frequência em 60% da sua frequência de pulso máxima nas primeiras semanas. Com o aumento da melhoria do preparo físico, a frequência de pulso

MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16

deve ser aumentada lentamente para 85% da sua frequência de pulso máxima.

QUEIMA DE GORDURA

O corpo começa a queimar gordura em aprox. 60% da frequência de pulso máxima. Para atingir um estágio ideal na taxa de queima, é aconselhável manter a frequência de pulso entre 60% e 70% da frequência de pulso máxima. A quantidade ideal de treino consiste em três treinos por semana, com duração de 30 minutos cada.

Exemplo:

Você tem 52 anos de idade e gostaria de começar a se exercitar.

Frequência de pulso máxima = $220 - 52(\text{idade}) = 168$ pulso/min

Frequência de pulso mínima = $168 \times 0.6 = 101$ pulso/min

Frequência de pulso mais elevada = $168 \times 0.7 = 117$ pulso/min

Durante a primeira semana é aconselhável começar com uma frequência de pulso de 101, para depois aumentá-la para 117. Com o aumento da melhoria do preparo físico, a intensidade do treino deve ser aumentada para 70% a 85% da sua frequência de pulso máxima. Isso pode ser feito aumentando a resistência, por meio de uma frequência maior ou um período de treino mais longo.

É IMPRESCINDÍVEL CONSULTAR O SEU MÉDICO OU TREINADOR FÍSICO PARA OBTER AS INDICAÇÕES DE SAÚDE NECESSÁRIAS PARA O USO DO EQUIPAMENTO COM SEGURANÇA.

ORGANIZAÇÃO DO TREINO

Aquecimento

Antes de cada treino, você deve se aquecer por 5-10 minutos. Aqui você pode realizar algum tipo de

alongamento e treino com baixa resistência.

Sessão de Treino

Durante o treino real, é necessário escolher uma taxa de 70% a 85% da frequência de pulso máxima. A duração da sua sessão de treino pode ser calculada de acordo com a seguinte regra geral:

- Sessão de treino diária: aprox. 10 min. por unidade
- 2 a 3 x por semana: aprox. 30 min. por unidade
- 1 a 2 x por semana: aprox. 60 min. por unidade

Relaxamento

Para introduzir um relaxamento efetivo dos músculos e do metabolismo, a intensidade deve ser diminuída drasticamente nos últimos 5-10 minutos. O alongamento também é útil para a prevenção de dores musculares.

Sucesso

Mesmo após um curto período de exercícios regulares, você notará a necessidade de aumentar constantemente a resistência para alcançar sua melhor frequência de pulso. As sessões se tornarão cada vez mais fáceis e você se sentirá muito mais preparado fisicamente durante o seu dia. Para esse avanço, você deve se motivar a praticar exercícios regularmente. Escolha horários fixos para as suas sessões de treino e não comece a treinar de forma agressiva. Uma antiga citação entre esportistas diz:

“A parte mais difícil do treino é o início”.

Desejamos que você se divirta e tenha muito sucesso com sua Bicicleta para Spinning Acte!

CONSULTE SEMPRE O SEU MÉDICO OU TREINADOR FÍSICO.



MANUAL DE INSTRUÇÕES

BICICLETA PARA SPINNING ACTE - E16

7. TERMO DE GARANTIA

Prazo de Garantia para troca ou reparo:

Oferecemos garantia de 90 dias, sendo de responsabilidade do cliente entrar em contato com a ACTE antes de efetuar a devolução para troca ou reparos. Mediante este contato iremos orientá-lo a detectar a causa do mau funcionamento do produto (caso seja existente), ou se haverá a necessidade de devolução do produto para conserto ou substituição.

Todo produto devolvido dentro do período de garantia por defeito de fabricação será analisado criteriosamente pelo departamento técnico da ACTE, para verificar a necessidade de conserto ou a possibilidade de substituição ou ainda envio de peças para o reparo. O frete para envio do produto correrá por conta da ACTE.

Não nos responsabilizamos por acidentes e ou danos físicos causados decorrentes da má utilização do produto ou não observância do manual de instruções e avisos de segurança.

Esta garantia é válida apenas para defeitos de fabricação, não incluindo o desgaste natural de peças.

Validade da Garantia:

Esta garantia é válida no Brasil, e será aplicável apenas ao usuário final do produto, ou seja, não será válida em caso de aquisição do produto para revenda.

Utilização da garantia:

Para que o consumidor tenha direito à utilização da presente garantia, deverá:

- Caso o produto não esteja funcionando conforme assegurado, durante o período de garantia, o usuário deverá entrar em contato com o Sistema de Atendimento ao Consumidor – SAC, através do e-mail sac@actesports.com.br, ou por meio do telefone 11 3392-4131.

- Ao entrar em contato com o SAC, o consumidor deverá ter em mãos a nota fiscal de compra do produto, bem como data de compra e nome da empresa onde o produto foi adquirido. Não serão efetuadas trocas ou reparos sem a apresentação das documentações solicitadas.
- A ACTE, diretamente, ou através de terceiros por ela autorizados, realizará os serviços previstos nesta garantia.
- O consumidor, a fim de realizar o correto transporte dos produtos, deverá colocá-los em sua embalagem original, juntamente com os acessórios que tiverem sido entregues. Não serão efetuadas trocas ou reparos de produtos fora da embalagem original, que inclui embalagem externa, embalagem interna e isopores de proteção. Todos os acessórios devem ser enviados dentro da embalagem.

A Garantia não será aplicada nos seguintes casos:

- Mau uso do produto, ocasionando danos físicos externos;
- Falta de conhecimento profissional ou habilidade para o uso dos equipamentos;
- Incompatibilidade ocasionada por produtos adquiridos de terceiros e instalados ou utilizados junto com os fornecidos;
- Desgaste natural do produto;
- Utilizados para limpeza produtos abrasivos, tais como: álcool, éteres, ácidos, hidróxidos, acetonas, etc.

