

TERMO DE GARANTIA

Leia os termos e condições desta garantia antes de utilizar a sua Bicicleta Horizontal BH-3800 Polimet.

Ao utilizar o equipamento, você está concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.
Garantia Limitada de 12 (doze) meses, sendo 03 (três) primeiros meses garantia Legal e 09 (nove) 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 está 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 domicílio 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. Utilizado em academias.

O FABRICANTE SE RESERVA NO DIREITO DE EFETUAR MODIFICAÇÕES TÉCNICAS E DE DESIGN SEM PRÉVIO AVISO.



Av. Industrial, 715 – Campo de Boituva

Boituva-SP Cep.: 18550-000

Brasil – Cx. Postal 143

Fone/fax: + 55 (15) 3363 8888

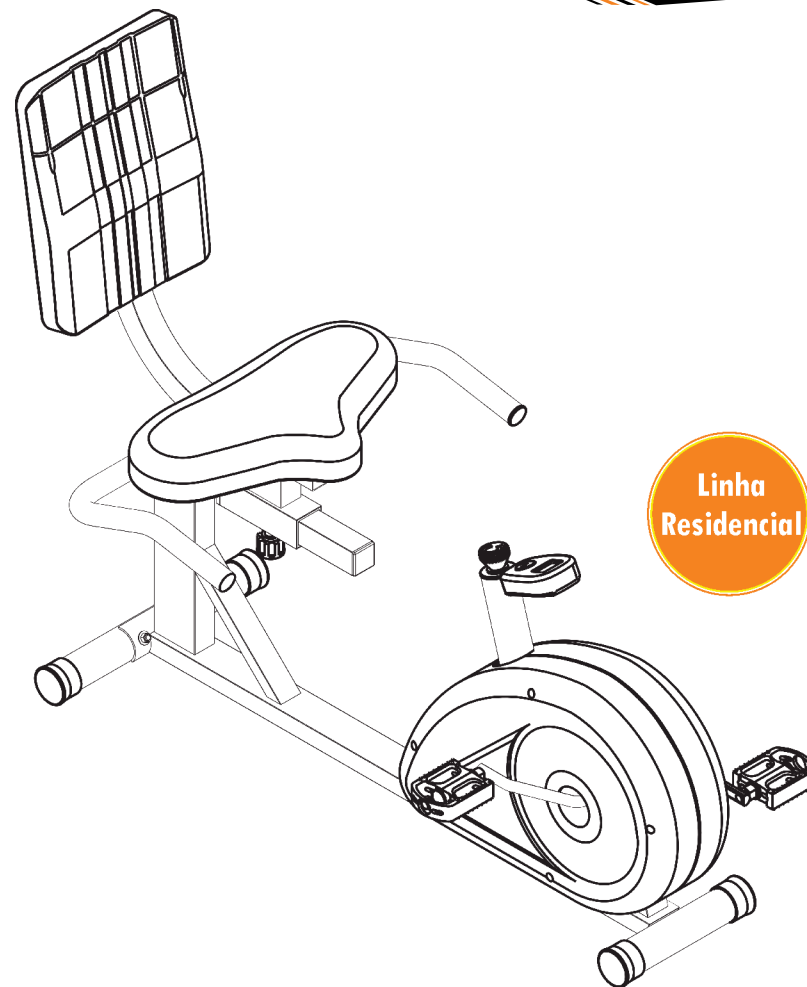
SAC: 0800 773 2025

fitness@polimet.com

www.polimet.com

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Bicicleta Horizontal **BH3800** MAGNÉTICA



LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

Apresentação

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet. Com a Bicicleta Horizontal BH-3800 da Polimet você queima os pneuzinhos e reduz medidas. Você escolhe o melhor momento do dia para se exercitar, no conforto do seu quarto, sala, sacada ou onde preferir. Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício.

Equipe Polimet

Precauções

Antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico.

Se sentir alguma dor ou sintoma anormais, pare o seu exercício imediatamente. Consulte o seu médico de imediato.

Use o equipamento numa superfície sólida e nivelada com uma capa de proteção para seu chão ou tapete. Por precaução, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metro de espaço livre em toda a sua volta.

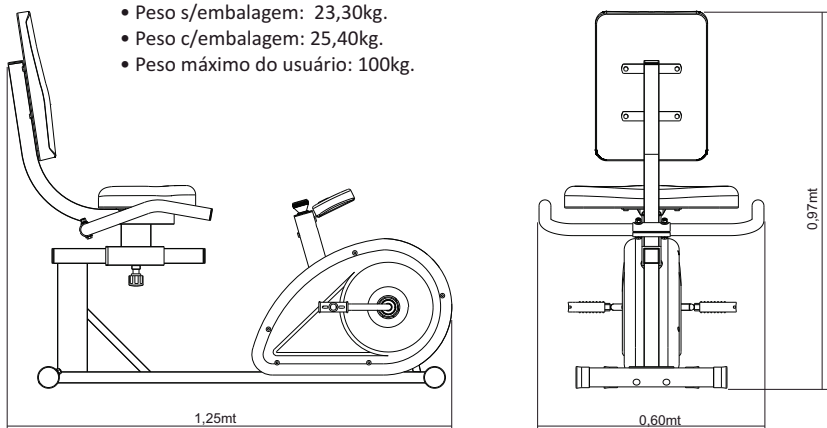
Não permita que as crianças brinquem no aparelho ou perto dele. Mantenha as mãos longe das partes removíveis.

Verifique se todas as partes estão montadas e porcas e parafusos bem apertados antes de cada uso.

Use sempre roupas e sapatos apropriados para a prática de exercícios físicos. Não use roupas largas. Não use sapatos com solas de couro ou saltos altos.

Especificação Técnica

- Cód. 0291
- Dimensões da embalagem: 1,10 x 0,50 x 0,28mt (LxAxC)
- Dimensões do produto: 0,60 x 0,97 x 1,25mt (LxAxC)
- Peso s/embalagem: 23,30kg.
- Peso c/embalagem: 25,40kg.
- Peso máximo do usuário: 100kg.



Imagens meramente ilustrativas



O aquecimento é importante, pois previne lesões nas estruturas musculares, ligamentos e ósseas, além de estimular os músculos a receberem uma carga mais intensa, melhorando a amplitude dos movimentos e a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.

Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.

Em pé, afastando lateralmente as pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, afastando bastante as pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou a mais próxima a ela. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, segure com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, flexione uma das pernas com a ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.

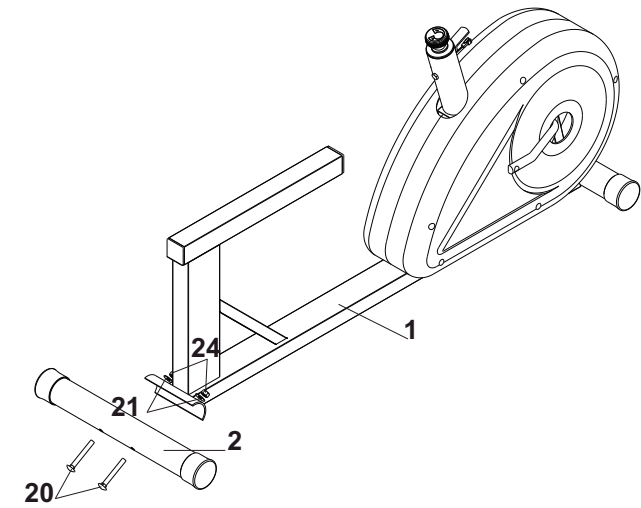
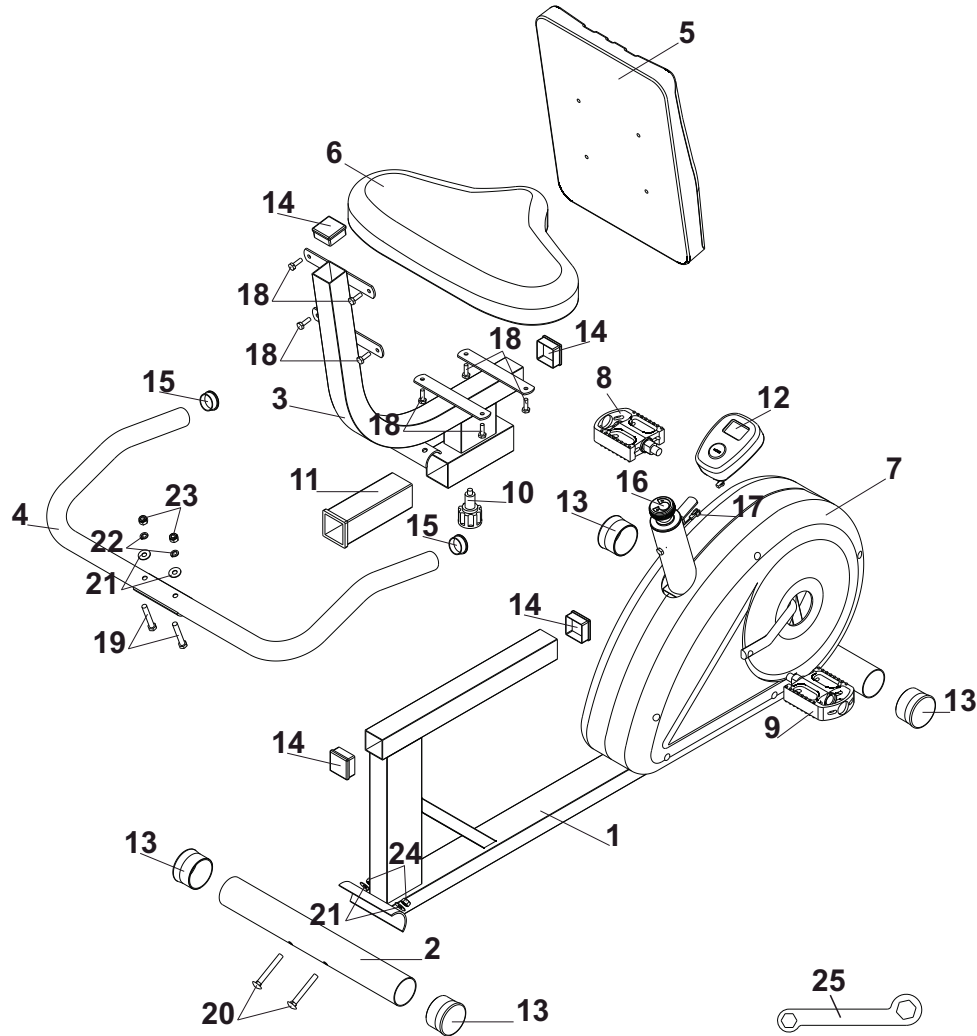
Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.

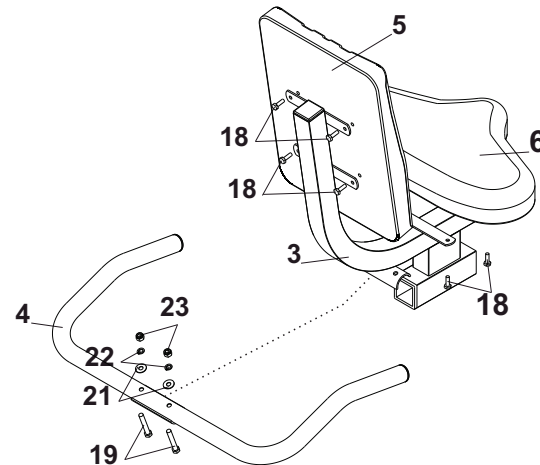
Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequando à sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para a frente o máximo que puder. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



Imagens meramente ilustrativas



Montagem 1 - Fixe a base traseira (2) no chassi (1) com os parafusos (20), porcas (24) e arruelas (21)



Montagem 2 - Fixe o encosto (5) e o acento (6) com os parafusos (18). Fixe o guidão (4) a base do acento (3) com os parafusos (19), arruelas lisa (21), arruelas de pressão (22) e as porcas (23). Aperte com as chaves (25) que acompanham o kit.

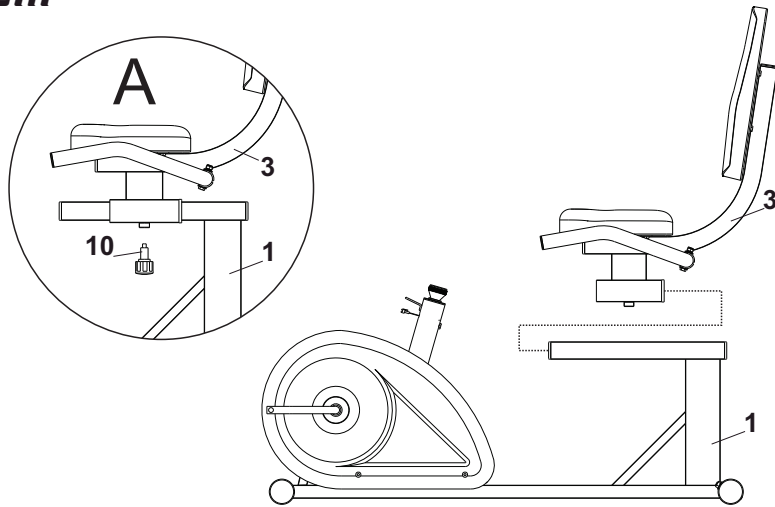
Lista de peças:

Item	Material	Qtde
01 - Chassi.....		01
02 - Base traseira.....		01
03 - Base do acento.....		01
04 - Guidão.....		01
05 - Encosto.....		01
06 - Acento.....		01
07 - Carenagem.....		01
08 - Pedal esquerdo 'L'.....		01
09 - Pedal direito 'R'.....		01
10 - Puxador com trava.....		01
11 - Redutor 50x50/40x40.....		01
12 - Monitor.....		01

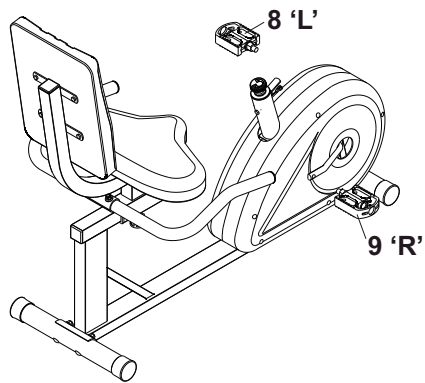
Lista de peças:

Item	Material	Qtde
13 - Ponteira ext. 2".....		04
14 - Ponteira int. 40 x 40.....		04
15 - Ponteira int. 1 1/4.....		02
16 - Regulador de esforço.....		01
17 - Cabo do sensor.....		01
18 - Parafuso sx 1/4 x 3/4.....		08
19 - Parafuso sx 5/16 x 2.....		02
20 - Parafuso francês 5/16 x 2 1/2.....		02
21 - Arruela lisa 5/16.....		04
22 - Arruela de pressão M8.....		02
23 - Porca ny sx 5/16.....		02
24 - Porca sx 5/16.....		02
25 - Chave estrela 10 - 13mm.....		02

Montagem

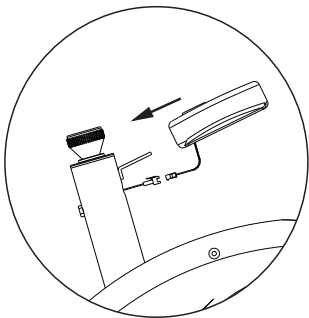


Montagem 3 - Fixe a base do acento (3) ao chassi (1), e ajuste a distância com o puxador com trava (10) conforme mostra figura A.



Montagem 4 - Coloque os pedais direito e esquerdo (8 e 9) no pedivela (L esquerdo e R direito), de acordo como sentado no aparelho.

NOTA: Para fixar vire o esquerdo no sentido anti-horário e o pedal direito no sentido horário.



Montagem 5 - Conecte o fio do cabo do sensor (17) ao fio do monitor (12), então encaixe deslizando o monitor a base principal.

Funções de Monitor

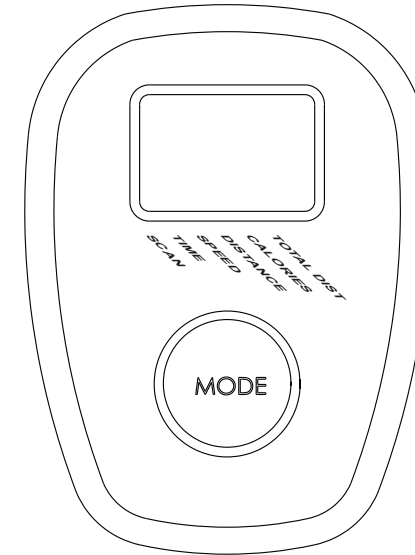


imagem meramente ilustrativa

Função: auto on / off ou start / stop.

Basta iniciar o exercício para ligar o monitor. A ausência de movimento por 4 minutos desligará o aparelho automaticamente.

Função: auto scan.

Pressione o botão MODE até aparecer no canto superior esquerdo da tela uma seta. O monitor passará por todas as funções automaticamente, mostrando por aproximadamente 10 segundos cada leitura.

Função: speed.

Pressione o botão MODE até a seta se posicionar do lado esquerdo e no centro da tela. Informará a velocidade no momento do exercício em km/h.

Função: distance.

Pressione o botão MODE até posicionar a seta no canto inferior esquerdo da tela. Informará a distância percorrida até o momento em quilômetros.

Função: timer

Aperte o botão MODE até a seta ficar posicionada no canto superior direito da tela. Informará o seu tempo de exercício em hora/minutos.

Função: calorie

Aperte o botão MODE até posicionar a seta no canto inferior esquerdo da tela. Informará a quantidade de calorias consumidas, em Kcal.

BATERIA: Na impossibilidade de ver a informação no display do monitor, por favor, troque as pilhas para ter um bom resultado. O monitor usa 2 pilhas AAA (Inclusas)