

## COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

### Nos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

### Fora dos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 001-435-786-3521

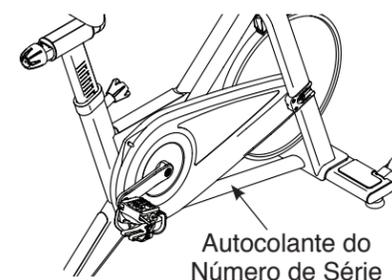
Endereço electrónico: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)



Modelo nº FMEX88910.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



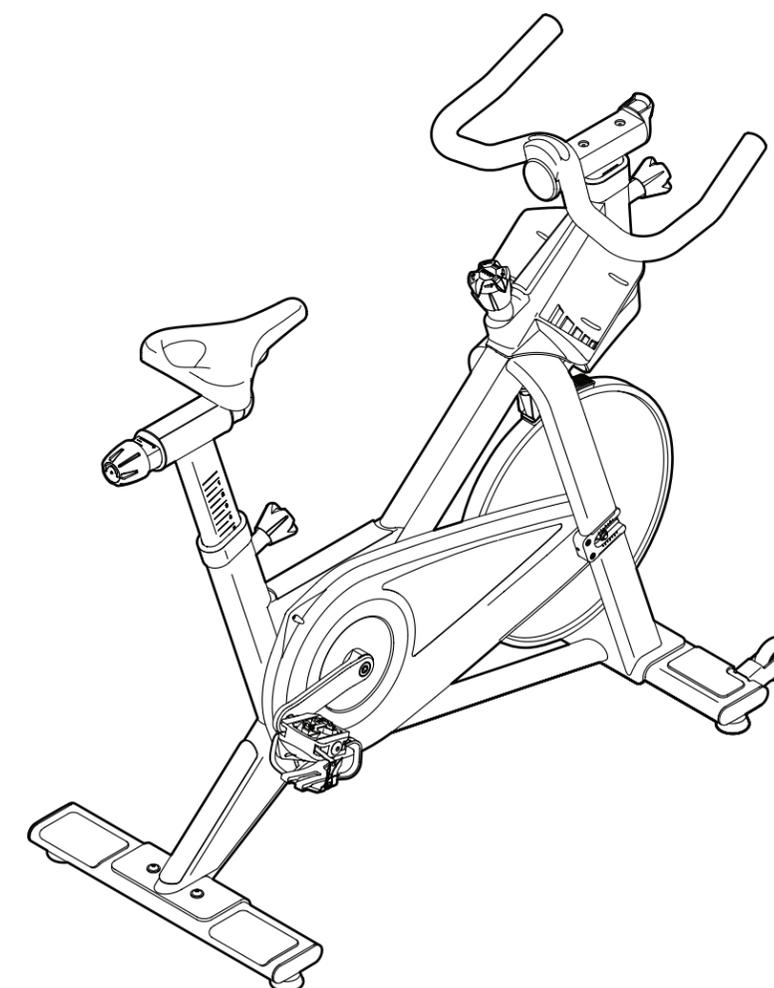
## DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

## ▲ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

## MANUAL DO UTILIZADOR

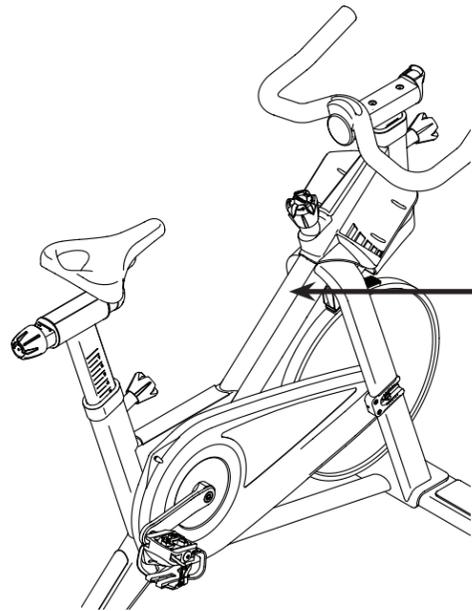


# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO ..... 2  
 PRECAUÇÕES IMPORTANTES ..... 3  
 ANTES DE COMEÇAR ..... 4  
 MONTAGEM ..... 5  
 COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA ..... 8  
 LISTA DE PEÇAS ..... 10  
 DIAGRAMA AMPLIADO ..... 11  
 COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE ..... Contracapa

## LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.

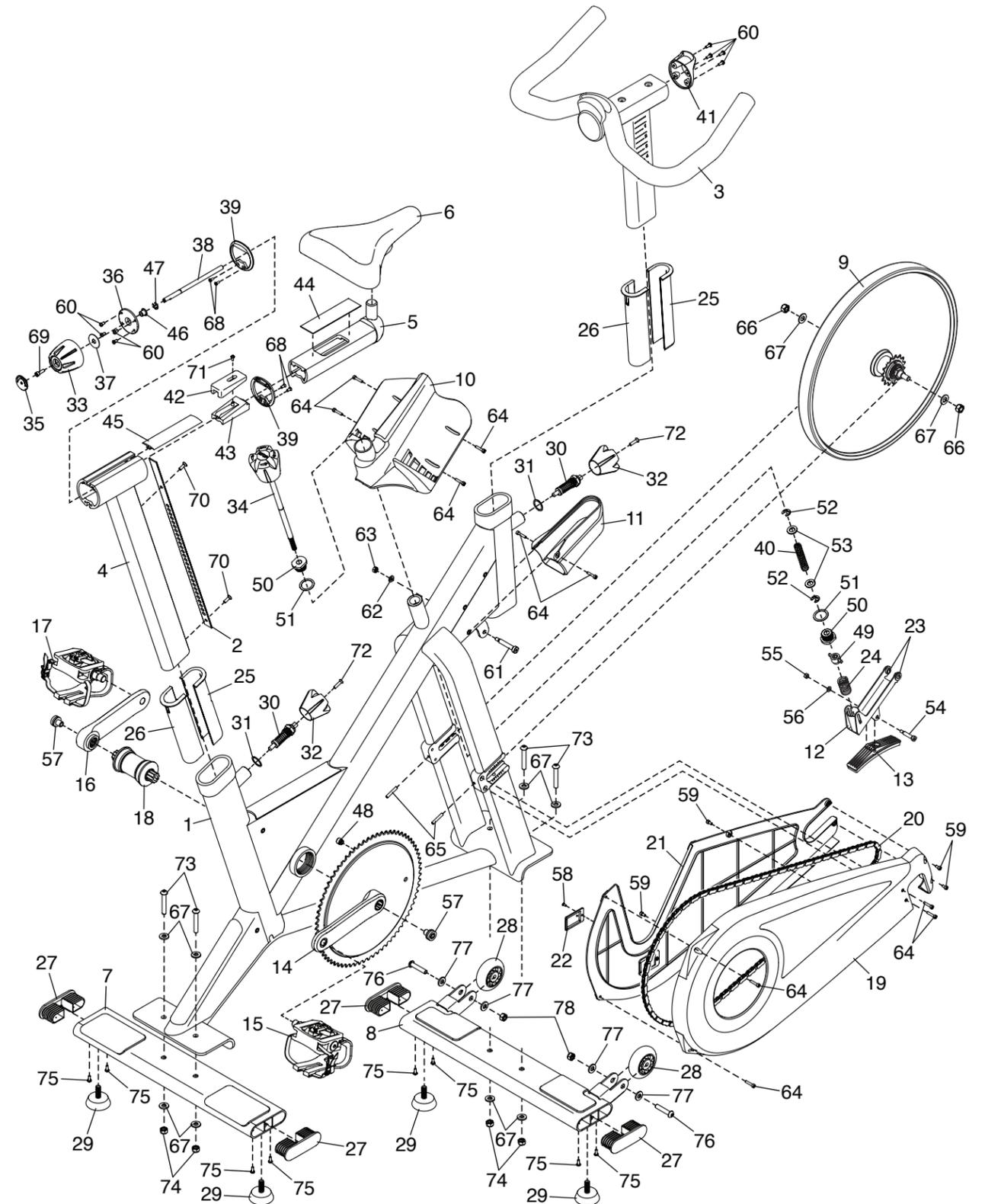


**ADVERTÊNCIA**

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- Esta bicideta não tem uma roda livre.
- O peso do utilizador não pode exceder os 159 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Defina a resistência para o máximo quando a bicideta não estiver a ser utilizada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

## DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº FMEX88910.0 R0311A



## LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMEX88910.0 R0311A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	46	1	Casquilho da Tampa
2	1	Selector de Posição do Assento	47	1	Clipe "E" Médio
3	1	Manípulo	48	1	Íman do Sensor
4	1	Apoio do Assento	49	1	Porca de Resistência
5	1	Carril do Assento	50	2	Porca da Manga de M22
6	1	Assento	51	2	Anilha de M22 x 30mm
7	1	Estabilizador Traseiro	52	2	Clipe "E" Grande
8	1	Estabilizador Frontal	53	2	Anilha de 11mm x 20mm
9	1	Volante	54	1	Pino Cilíndrico com Plástico M4 x 40mm
10	1	Tabuleiro de Acessórios			
11	1	Cobertura de Resistência	55	1	Porca M4
12	1	Braço de Resistência	56	1	Anilha M4
13	1	Acolchoamento dos Travões	57	2	Parafuso Cilíndrico com Plástico M12 x 18mm
14	1	Braço do Pedaleiro Direito			
15	1	Pedal Direito	58	1	Parafuso de Capota do Sensor
16	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo	59	4	Parafuso Cilíndrico M4 x 7mm
17	1	Pedal Esquerdo	60	8	Parafuso de Cabeça Redonda com Plástico de M4 x 8mm
18	1	Suporte Inferior			
19	1	Escudo Exterior	61	1	Pino de Espera de M8 x 51mm x M6
20	1	Corrente			
21	1	Escudo Interior	62	1	Parafuso Sextavado de M6 x 18mm
22	1	Cobertura do Sensor	63	1	Porca de Travamento de M6
23	2	Buchas de Resistência	64	10	Parafuso Cilíndrico de M4 x 20mm
24	1	Mola de Resistência	65	2	Parafuso de Fixação de M5 x 30mm
25	2	Casquilho da Estrutura Frontal	66	2	Porca de 3/8"
26	2	Casquilho da Estrutura Traseira	67	10	Anilha de M10
27	4	Tampa do Estabilizador	68	4	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M4 x 10mm
28	2	Roda			
29	4	Pé Nivelador	69	1	Parafuso Cilíndrico com Plástico de M5 x 16mm
30	2	Unidade do Pino			
31	2	Anilha de 20mm x 25mm	70	2	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M5 x 16mm
32	2	Botão do Apoio			
33	1	Botão do Cursor	71	1	Parafuso da Tampa de M4 x 8mm
34	1	Botão de Resistência	72	2	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M4 x 20mm
35	1	Tampa do Botão			
36	1	Tampa do Calço	73	4	Pino Roscado de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm
37	1	Anilha de M8 x 30mm			
38	1	Haste de Ajuste	74	4	Porca de Travamento de M10
39	2	Tampa do Anel	75	8	Parafuso da Tampa de M4 x 10mm
40	1	Mola de Tensão	76	2	Pino Roscado de Cabeça Redonda com Plástico de M6 x 40mm
41	1	Tampa do Manípulo			
42	1	Calço Superior	77	4	Anilha de M6
43	1	Calço Inferior	78	2	Porca de M6
44	1	Manga	*	-	Manual do Utilizador
45	1	Escudo do Apoio			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. \*Estas peças não foram ilustradas.

## PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**AVISO:** Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A FreeMotion não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A bicicleta estática destina-se a ser usada somente num ambiente supervisionado.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 159 kg.
11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arquee as costas.
12. A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
13. Para parar rapidamente o volante, empurre o botão de resistência para baixo.
14. Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

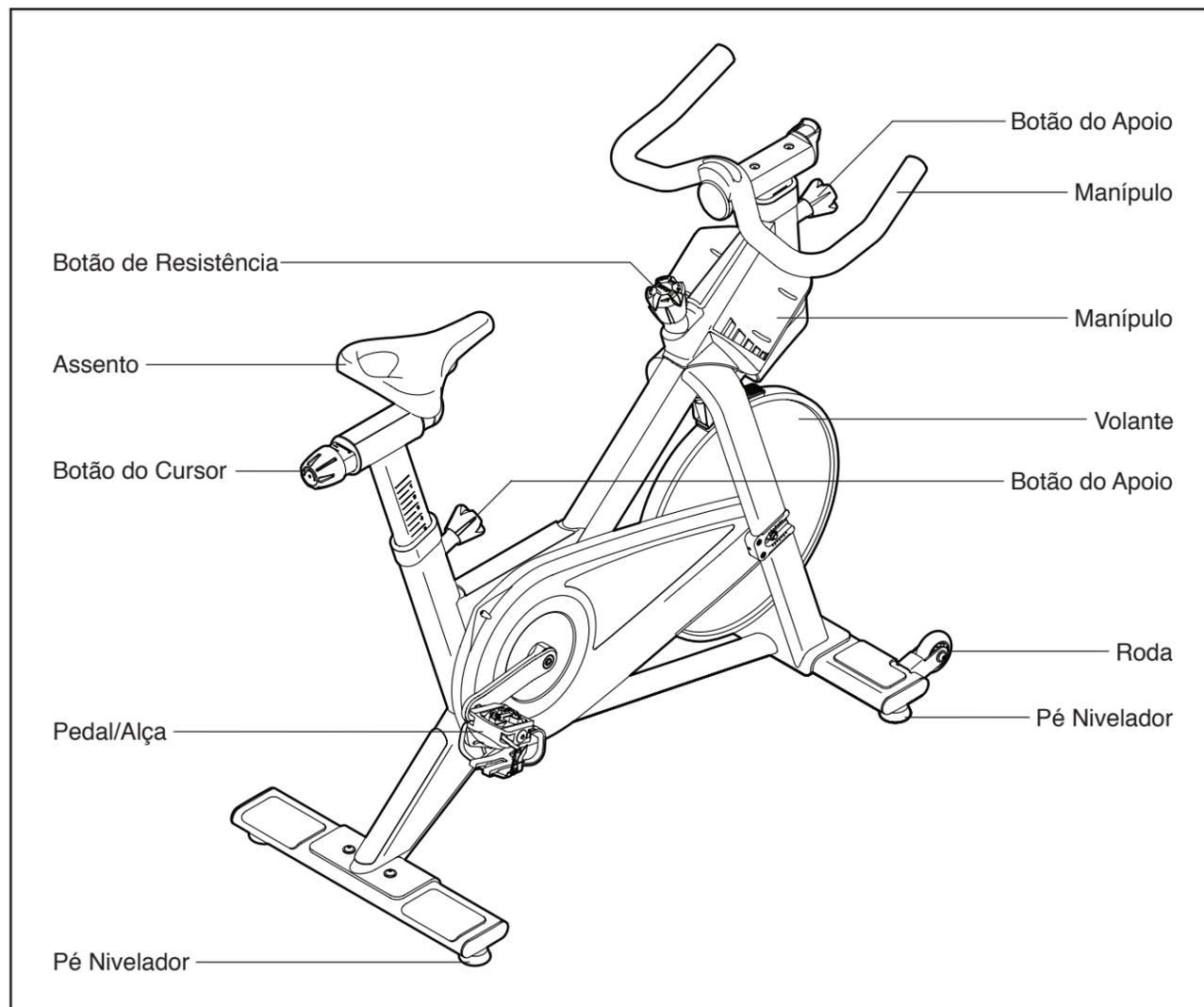
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática FREEMOTION® S11.6. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática S11.6 proporciona-lhe uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

**Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática.** Se tiver dúvidas

após a leitura do manual, consulte a contracapa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



## COMO UTILIZAR OS PEDAIS

Para usar as grades para os dedos dos pedais (consulte o desenho na página 4), introduza os sapatos nas mesmas e puxe as extremidades das alças dos dedos. Para ajustar as alças dos dedos, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças dos dedos para a posição pretendida e solte as patilhas.

Para usar o lado de engate dos pedais, tem de calçar sapatos de ciclismo. Para engatar os sapatos nos pedais, prima os grampos dos sapatos contra as ranhuras dos pedais até que encaixem na devida posição. Para soltar os sapatos dos pedais, torça os sapatos afastando-os dos pedais.

## COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALADA

Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário.



**Para parar o volante, empurre o botão de resistência para baixo. O volante deverá parar rapidamente.**

**IMPORTANTE: Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência.**

## COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4) até que o movimento de balanço seja eliminado.

## COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

Para um desempenho e uma segurança máximos, substitua os pedais todos os anos. **Para adquirir pedais, consulte a capa posterior deste manual.**

**IMPORTANTE: Para evitar danos na bicicleta estática e lesões no utilizador, use apenas pedais fornecidos pelo fabricante. Outros pedais poderão não estar concebidos para utilização em ginásios ou estúdios de bicicletas interiores e poderão ser perigosos.**

# COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

## COMO AJUSTAR O ASSENTO

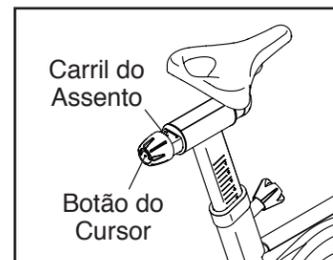
Pode ajustar o ângulo do assento para a posição mais confortável. Pode também mover o assento para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

Para ajustar o assento, comece por desapertar as porcas hexagonais do grampo do assento algumas voltas. Depois, incline o assento para cima ou para baixo ou mova-o para a frente ou para trás até à posição pretendida. Por fim, volte a apertar as porcas hexagonais.



## COMO AJUSTAR O CARRIL DO ASSENTO

Para ajustar a posição do carril do assento, desaperte o botão do cursor, mova o carril do assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão do cursor.



## COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

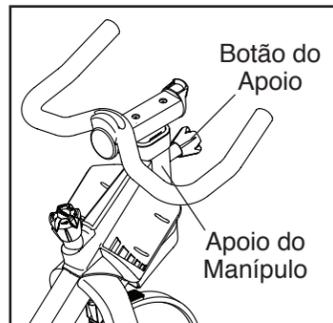
Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

Para ajustar a altura do apoio do assento, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do assento para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do assento e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: Não ajuste o apoio do assento para lá do limite marcado no mesmo.**



## COMO AJUSTAR O APOIO DO MANÍPULO

Para ajustar o apoio do manípulo, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do manípulo para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do manípulo e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: Não ajuste o apoio do manípulo para lá do limite marcado no mesmo.**



# MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se terá sido pré-montada. Para evitar danificar peças, não use ferramentas eléctricas na montagem.

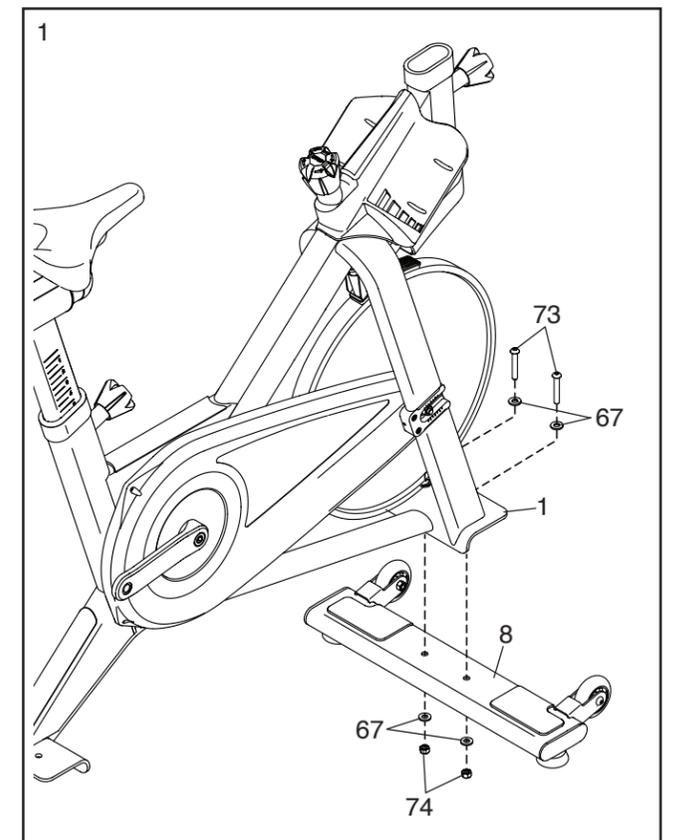
- A montagem requer as ferramentas seguintes (não incluídas):

uma chave inglesa

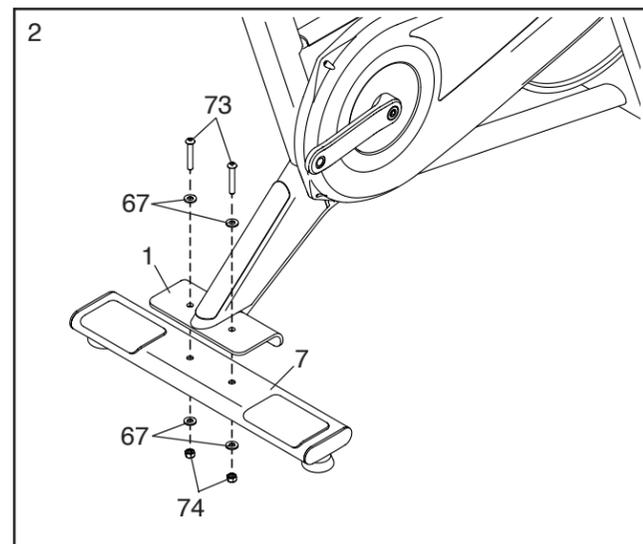
uma chave sextavada de 6 mm

A montagem será mais fácil se tiver um conjunto de chaves de caixa ou de chaves de roquete. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Fixe o Estabilizador Frontal (8) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm (73), quatro Anilhas de M10 (67) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).



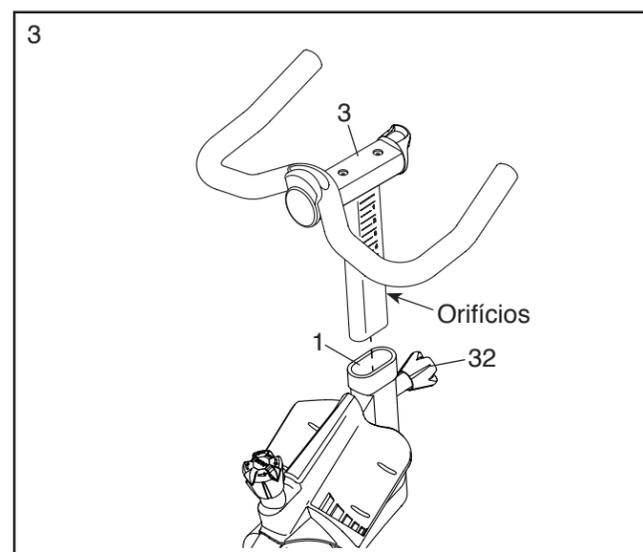
2. Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm (73), quatro Anilhas de M10 (67) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).



3. Posicione o Manípulo (3) conforme mostrado.

Desaperte o Botão do Apoio (32) na parte da frente da Estrutura (1) e puxe-o para fora. Depois, introduza o Manípulo (3) na Estrutura.

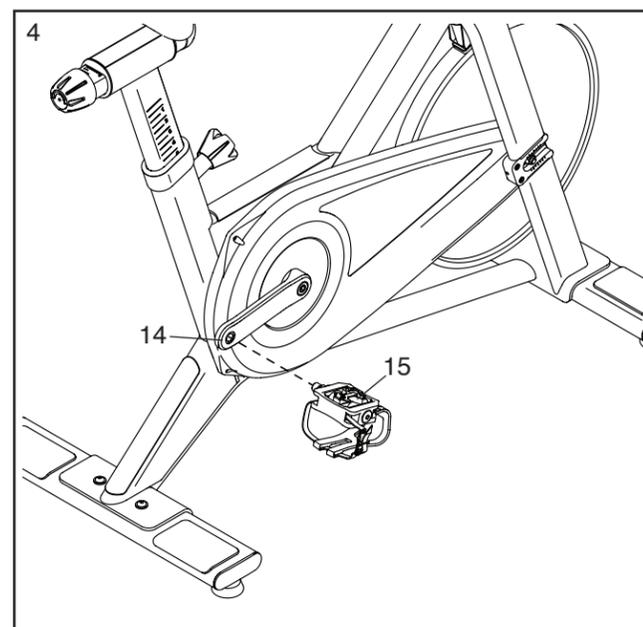
Mova o Manípulo (3) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão do Apoio (32) num dos orifícios de ajuste do Manípulo e depois aperte o Botão do Apoio. **Certifique-se de que o Botão do Apoio esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**



4. Identifique o Pedal Direito (15), que está marcado com um "R" (L ou Left indica esquerdo; R ou Right indica direita).

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (15) **no sentido horário** na Braço do Pedaleiro Direito (14).

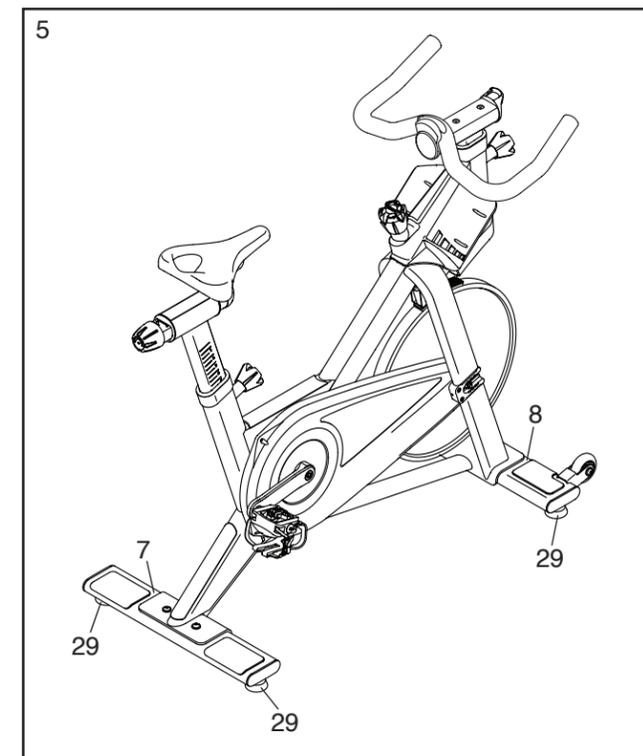
Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado) **no sentido anti-horário** no Braço do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada).



5. Coloque a bicicleta estática no sítio onde vai ser utilizada. **Conselho: Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.**

Certifique-se de que todos os quatro Pés Niveladores (29) fiquem em contacto com o chão.

Se os Pés Niveladores (29) não estiverem em contacto com o chão, desaperte-os ou aperte-os nos Estabilizadores Traseiro e Frontal (7, 8) até que todos estejam em contacto com o chão.



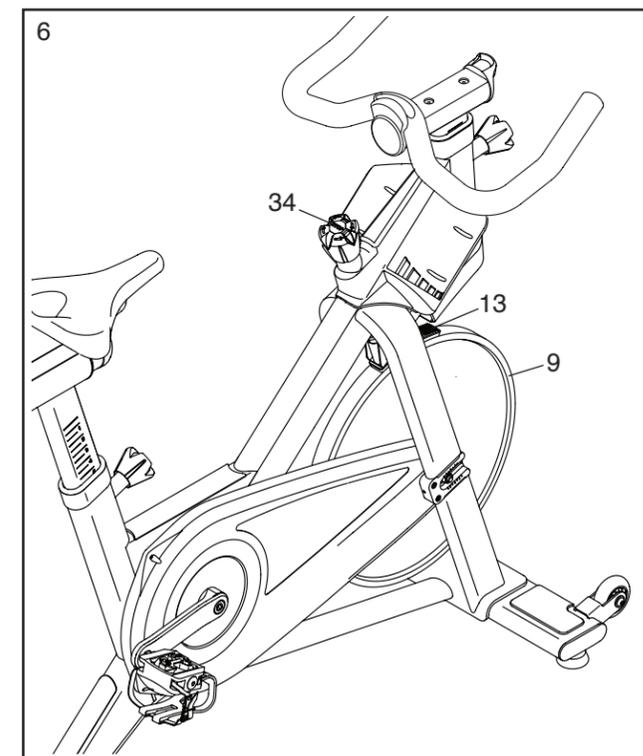
6. Solte o Botão de Resistência (34) até o Acolchoamento dos Travões (13) deixar de estar em contacto com o Volante (9).

Aplique uma camada de lubrificante de silicone transparente em spray (não incluído) ao Acolchoamento dos Travões (13).

Nota: Esta acção irá alargar a vida do Acolchoamento dos Travões (13) e assegurar um contacto suave com o Volante (9).

Em seguida, aperte o Botão de Resistência (34) até o Acolchoamento dos Travões (13) ficar firmemente em contacto com o Volante (9). Deixe o Acolchoamento dos Travões nesta posição durante uma hora no mínimo.

Nota: Esta acção irá assentar as peças dos travões e conferir compressão inicial à mola. Irá ainda assegurar que o lubrificante de silicone transparente penetra em toda a superfície do Acolchoamento dos Travões (13).



7. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.**  
Nota: Após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra.