

TERMO DE GARANTIA

Leia os termos e condições desta garantia antes de utilizar o seu FUN WALKING Polimet.

Ao utilizar o equipamento, você está 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 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. Utilização em academias.

Polimet[®]

Rodovia Acesso José Sartorelli, s/n - Km 02
Parque das Árvores - Boituva-SP
CEP 18550-000
Brasil - Cx. Postal 143
Fone/fax: + 55 (15) 3363-8888
fitness@polimet.com
www.polimet.com

SAC: 0800 773 2025
sac@polimet.com



Manual de Instruções



Atenção!
Antes de iniciar este programa de exercícios consulte o seu médico

Linha Residencial



Polimet[®]

Leia atentamente este manual antes de utilizar o produto

Apresentação

Para sua segurança, consulte um médico e faça uma avaliação física antes de qualquer programa físico.

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet. Prático e confortável, o FUN WALKING te proporcionará momentos maravilhosos de exercícios com muito conforto e segurança.

Este manual é seu guia. Guarde-o para consultas futuras.

Você maximiza energia e força obtendo RESULTADOS. Faça e comprove você mesmo.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício.

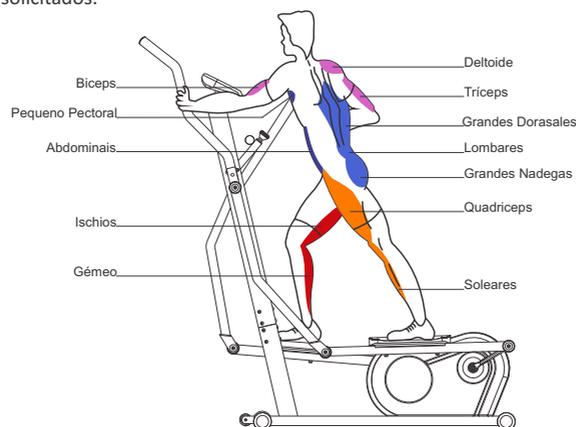
Durante a leitura você vai conhecer os componentes que acompanham seu equipamento e o processo de montagem.

A bicicleta elíptica permite trabalhar a capacidade cardio respiratória e efectuar um treino completo, solicitando numerosos músculos do corpo. É um excelente queimador de gordura !

O elíptico tornou-se popular como material de Fitness devido à sua extrema flexibilidade e fluidez à utilização.

A bicicleta elíptica reproduz idealmente o movimento da corrida à pé evitando ao mesmo tempo às articulações choques. Verdadeiro aparelho híbrida entre o tapete de corrida, a bicicleta de apartamento e o stepper, propõe-vos um movimento de pedalagem em elipse associado um movimento de braços de frente para trás.

Este aparelho de fitness tem um movimento muito suave e agradável, produzindo ao mesmo tempo um efeito "queimador de calorias" muito importante graças à forte solicitação do sistema cardiovascular e o sistema respiratório. Permite efectuar um trabalho da parte superior e a parte inferior do corpo. O exercício é assim muito completo a nível muscular, 80% dos músculos do corpo são solicitados.



Músculos trabalhados com a bicicleta elíptica: coxas, nadegas, pernas. Músculos secundários: costas, ombros, peitorais, braços e abdôms. É o único aparelho com o remo, a tonificar a quase totalidade dos músculos do corpo.

O movimento do aparelho é o primeiro progresso da elíptica. Certos modelos propõem igualmente uma variação da inclinação do assento para pés que acrescenta da variedade à vossa sessão de treino e permite à diferentes músculos pernas trabalhar. Por último dá-vos a possibilidade de solicitar de maneira específica as nadegas e a parte traseira das coxas praticando o exercício em rétopedalagem.

A bicicleta elíptica permitir-vos -á atingir rapidamente os vossos objectivos de forma e perda de pesos.

Aproveite-o ao máximo!

Equipe Polimet.

AQUECIMENTO ALONGAMENTO

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.

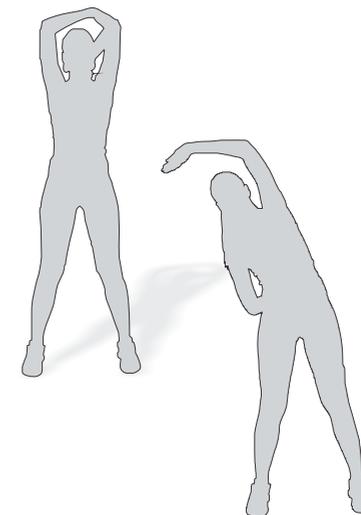
Em pé, afastando lateralmente as pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, afastando bastante as pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo 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.

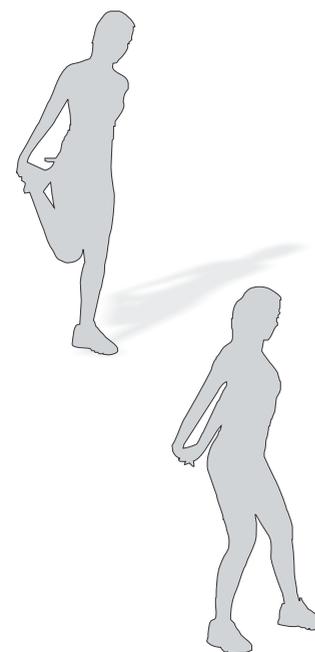
Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro.

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.



Funções do Monitor



Para que você acompanhe seu desempenho durante os exercícios, nossa linha de equipamentos dispõe de um avançado computador com visor de cristal líquido, com as informações abaixo:

TIMER: Tempo de exercícios (0:00 - 99:00)
DISTANCE: Distancia percorrida em Km (0.0 - 999.9)
PULSE: Ritmo cardíaco por minuto (0 - 199)
SPEED: Velocidade em Km/hora (0 - 999.9)
CALORIE: Calorias gastas durante o exercícios (0.0 - 999.9 kcal)

As funções de distance, timer e caloria podem ser fixados em um tempo com antecedência. Quando qualquer valor das funções definidas alcançarem "0", o computador emitira um alarme por 8 segundos para lembrá-lo que o que foi estipulado chegou ao fim.

Depois a contagem continuará crescente. Seqüencialmente, quando o segundo valor chegar a 0 o computador vai repetir a operação até que todo o valor definido chegar a 0, respectivamente. Durante o exercício, a tela irá mostrar velocidade 0 enquanto estiver definindo funções. Após 4 segundos voltará à velocidade exata.

Após 4 minutos sem uso, as telas serão desligadas automaticamente. Basta apertar qualquer tecla para iniciá-lo.

Timer Set

- 1 – Pressione MODE para ter **◆** exibida na tela do TIMER.
- 2 – Pressione RESET para reiniciar 0.
- 3 – Pressione tecla SET para definir quanto tempo você que para o exercício.

Distance Set

- 1 – Pressione MODO para ter **◆** exibida na tela do DISTANCE.
- 2 – Pressione RESET para reiniciar 0.
- 3 – Pressione tecla SET para definir o valor que deseja exercitar

Caloria Set

- 1 – Pressione MODO para ter **◆** exibida na tela do CALORIE
- 2 – Pressione RESET para reiniciar 0.
- 3 – Pressione tecla SET para definir o valor que deseja perder.

*Quando a distance, timer e caloria não estão definidos, estes valores vai aumentar, respectivamente.

Pulse

- 1 – Pressione MODO para ter **◆** exibida na tela do PULSE e definir o valor máximo. Se o seu batimento cardíaco ultrapasse o valor definido, o computador emitirá um sinal sonoro automaticamente. Plugue o pino do sensor em primeiro lugar, então esta função irá estar em vigor.
- 2 – Quando você não usar a função de pulso, ele irar parar a função automaticamente após 2 minutos.
- 3 – Se você quiser usar o pulso mais uma vez, só precisa apertar a tecla MODE novamente.

Atenção

Não expor a luz solar diretamente por muito tempo;
 Manter distancia de água;
 O display não esteja em condição normal, tire as pilhas e coloque as novamente. Caso isso não resolva, favor substituir as pilhas.

Imagens meramente ilustrativas

MONTAGEM

1



Retire o equipamento da caixa e disponha as peças soltas para identifica-las.

2



Inicie a montagem, da estrutura do equipamento levantando a torre principal na base.

3



Fixar a torre apertando os parafusos com a chave allen.

4



Posicionar o apoio de mão na posição correta conf. figura acima.

5



Fixar os parafusos com a chave estrela.

6



Conectar o cabo do sensor do monitor.

7



Posicionar o monitor na posição correta conf. figura acima.

8



Fixar o monitor parafusando o parafuso com a chave allen.

9



Certificar-se que o monitor esteja na funções iniciais conforme instruções descritas na pag.6.

10



Realizar o ajuste de carga (força).

11



Parabens!!!!
 Seu FUN WALKING esta pronto para o uso.

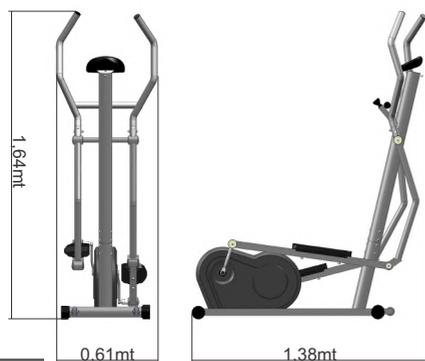
Imagens meramente ilustrativas

Figura Ilustrativa

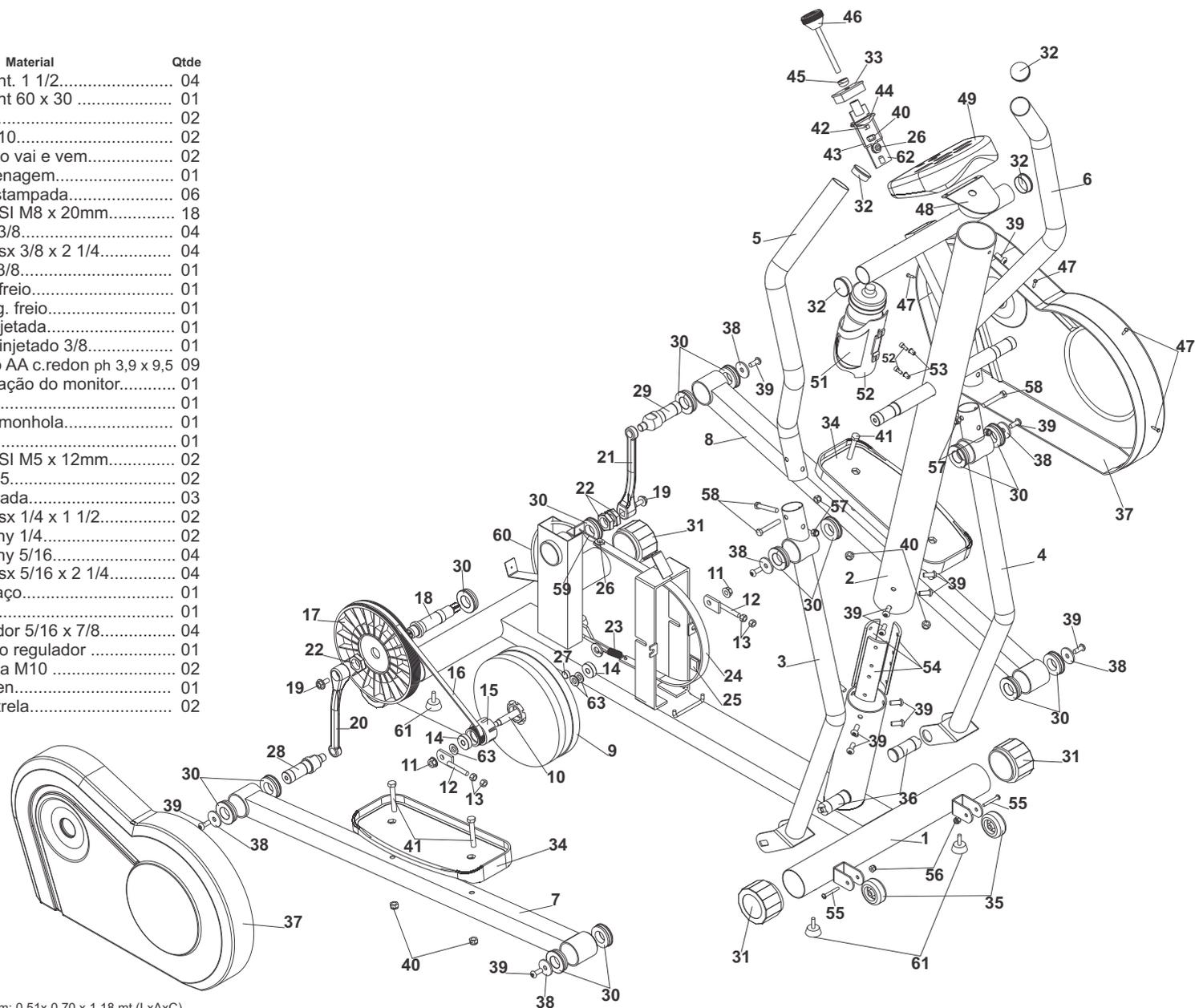
Lista de peças

Item	Material	Qtde	Item	Material	Qtde
01 - Base.....		01	32 - Ponteira int. 1 1/2.....		04
02 - Torre Principal.....		01	33 - Ponteira int 60 x 30		01
03 - Vai e vem direito.....		01	34 - Pedaleira.....		02
04 - Vai e vem esquerdo.....		01	35 - Roda R 210.....		02
05 - Apoio de mão direito.....		01	36 - Eixo inf. do vai e vem.....		02
06 - Apoio de mão esquerdo.....		01	37 - Conj. carenagem.....		01
07 - Pedaleira direita.....		01	38 - Arruela estampada.....		06
08 - Pedaleira esquerda.....		01	39 - Parafuso SI M8 x 20mm.....		18
09 - Roda.....		01	40 - Porca ny 3/8.....		04
10 - Eixo da roda.....		01	41 - Parafuso sx 3/8 x 2 1/4.....		04
11 - Porca cei 3/8.....		02	42 - Porca sx 3/8.....		01
12 - Esticador da correia.....		02	43 - Haste do freio.....		01
13 - Porca sx 5/16.....		04	44 - Chapa reg. freio.....		01
14 - Rolamento roda 6200.....		02	45 - Bolinha injetada.....		01
15 - Cubo da roda.....		01	46 - Manipulo injetado 3/8.....		01
16 - Correia micro V.....		01	47 - Parafusos AA c.redon ph 3,9 x 9,5		09
17 - Polia injetada.....		01	48 - Chapa fixação do monitor.....		01
18 - Eixo usinado pé de vela.....		01	49 - Monitor.....		01
19 - Parafuso M8 x 18 p1,25.....		02	50 - Sup. caramonhola.....		01
20 - Pé de vela direito.....		01	51 - Squeeze.....		01
21 - Pé de vela esquerdo.....		01	52 - Parafuso SI M5 x 12mm.....		02
22 - Contra porca M22.....		03	53 - Revikle M5.....		02
23 - Mola.....		01	54 - Chapa furada.....		03
24 - Tira de couro.....		01	55 - Parafuso sx 1/4 x 1 1/2.....		02
25 - Cabo sensor de velocidade.....		01	56 - Porca sx ny 1/4.....		02
26 - Nó de freio.....		02	57 - Porca sx ny 5/16.....		04
27 - Ímã sensor.....		01	58 - Parafuso sx 5/16 x 2 1/4.....		04
28 - Eixo usinado pedal D.....		01	59 - Cabo de aço.....		01
29 - Eixo usinado pedal E.....		01	60 - Conduíte.....		01
30 - Rolamento usinado 45mm.....		14	61 - Pé nivelador 5/16 x 7/8.....		04
31 - Ponteira int. 2 3/8.....		04	62 - Suporte do regulador		01
			63 - Arruela lisa M10		02
			** - Cheve allen.....		01
			** - Chave estrela.....		02

Especificação técnica



- Dimensões da embalagem: 0,51x 0,70 x 1,18 mt (LxAxC)
- Dimensões do produto: 0,61 x 1,64 x 1,38 mt (LxAxC)
- Peso s/embalagem: 44,500kg
- Peso c/embalagem: 48,700kg
- Capacidade máxima de carga: 120kg



Imagens meramente ilustrativas