

**TOMAHAWK****IC7****N.º MODELO:IC-TKIC7B-02****FABRICADO POR:**

Indoor Cycling Group GmbH  
Happurger Str. 86  
90482 NUERNBERG | Germany  
[info@indoorcycling.com](mailto:info@indoorcycling.com)  
[www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)  
Telephone: +49(0)911 / 54 44 50

**CUIDADO!**

LEIATODASASPRECAUÇÕESEINSTRUÇÕESCONTIDASNESTEMANUALANTESDECOMEÇAR A USAR O EQUIPAMENTO. GUARDE O MANUAL PARA FUTURA REFERÊNCIA. A MONTAGEM, UTILIZAÇÃOEMANUTENÇÃOINCORRETASPODEMINVALIDAROSTERMOSDAGARANTIA.

VERSÕES EM OUTROS IDIOMAS DISPONÍVEIS PARA DOWNLOAD EM [WWW.INDOORCYCLING.COM](http://WWW.INDOORCYCLING.COM)

Versão 2.0 2015 IC-TKIC7B-02 Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2015 | [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)



# ATENÇÃO



Durante o processo de montagem, as placas de aviso nas bicicletas devem ser substituídas por placas de aviso no seu idioma.

**A**

**⚠ WARNING**

- 1. Read all of the machine's user manual in various steps.
- 2. Read and understand safety rules and follow all warnings and instructions.
- 3. Keep the floor dry, clean, dust-free or oil-free.
- 4. Keep children away.
- 5. Use only a mild, hand sanitizer.
- 6. Maximum user weight is 130kg/285lbs.
- 7. Wearing pedals can cause injury.
- 8. This bike does not have a seat.
- 9. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
- 10. This exercise bike should only be used after at least 15 minutes of proper warm-up and under direct supervision of a trained instructor.

**B**

**⚠ WARNING**

After displaying the E-Brake:

1. Release flywheel to at a full stop.
2. Release brake pressure.
3. Release pressure on the pedals.
4. Begin pedaling. Don't pedal backwards. Limited E-Brake functionality while pedaling backwards.

# ATENÇÃO



EN

To download the owners manual in your language, visit the IC7 support section at: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



DE

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den IC7 Support Bereich auf unserer Webseite unter [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



FR

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC7 sur: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



IT

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC7 su: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



NL

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC7 supportgedeelte onder: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC7 en: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



PT

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção „Suporte“ da IC7 em: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



DK

Besøg IC7 supportafsnittet [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com) for at downloade brugermanualen på dit sprog



FI

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC7-ohjeosiosta sivustolta: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



NO

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC7 støttesiden på: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



SE

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC7-support på [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



PL

Aby pobrać podręcznik użytkowania w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC7 support na stronie: [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



TR

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com) sayfasının IC7 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz



CN

在IC7的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



JP

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトの IC7 サポートページからダウンロードいただけます。 [www.teamicg.com](http://www.teamicg.com)



KR

IC7 지원 센터([www.teamicg.com](http://www.teamicg.com))에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

# ÍNDICE

**PRECAUÇÕES IMPORTANTES P.5**

**GUIA RÁPIDO P. 6**

**MONTAGEM DA BICICLETA ESTÁTICA P. 7-11**

**INSTALAÇÃO E ELIMINAÇÃO DE BATERIAS P. 12-13**

**AJUSTE DA BICICLETA ESTÁTICA P. 14-16**

**UTILIZAÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA P. 17-19**

**MANUTENÇÃO PREVENTIVA P. 20-23**

**PLANO DE MANUTENÇÃO P. 24-25**

**PEÇAS SOBRESSALENTES P. 26-30**

**GARANTIA P. 31**

## **ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:**

A bicicleta TOMAHAWK IC7 é, de acordo com a EN ISO 20957 (1 & 10), um produto da Classe S, concebido para ser utilizado num ambiente controlado, por ex., em instalações desportivas ou ginásios, sob a supervisão de um treinador.

<b>PESO DA BICICLETA:</b>	<b>54 KG</b>
<b>PESO MÁXIMO DO UTILIZADOR:</b>	<b>150 KG</b>
<b>ALTURA DO UTILIZADOR: APROXIMADA ENTRE 155 E 215 CM</b>	<b>ADEQUADA PARA UTILIZADORES COM UMA ALTURA</b>
<b>ÁREA NECESSÁRIA:</b>	<b>APROX. 132 X 52 CM</b>
<b>ALTURA MÁXIMA SELIM E GUIADOR:</b>	<b>APROX. 120 CM</b>

## **AVISO!**

A precisão média conseguida de  $\pm 1\%$  diz respeito a uma gama de velocidade rotacional de 40 - 120 r.p.m. e a uma eficácia de travagem de 50 - 900 watts.

Os componentes eletrónicos estão em conformidade com a Diretiva CEM 204/108/CE, a Diretiva CEM 99/519/CE e a DIN EN 60335-1 quanto à segurança elétrica.

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

## AVISO!

Para reduzir o risco de ferimentos graves devido à utilização inadequada do equipamento, leia atentamente e cumpra as precauções e informações importantes que lhe apresentamos de seguida antes de utilizar a bicicleta estática!

- É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores conhecem todos os avisos e precauções associados a uma utilização correta, estando os mesmos autorizados a utilizar a bicicleta de forma independente apenas depois de terem sido instruídos sobre a sua utilização por um treinador ou instrutor qualificado.
  - Não utilize a bicicleta sem que a mesma esteja totalmente montada e tenha sido inspecionada conforme descrito neste manual.
  - Mantenha a bicicleta estática em espaços interiores, protegida da humidade e do pó. Não deixe a bicicleta estática no exterior numa garagem, num pátio coberto ou na proximidade de fontes de água ou piscinas. A temperatura de funcionamento da bicicleta estática deverá estar entre os 15 °C~ 40 °C (59°~104 °F) e a humidade não deverá ultrapassar os 65%.
  - Coloque sempre a bicicleta numa superfície estável e nivelada. Ao colocar a bicicleta num piso em madeira maciça ou revestido com alcatifa, recomenda-se a utilização de um tapete sob a bicicleta para evitar que o piso seja danificado.
  - O nível de segurança da bicicleta estática é garantido apenas se a mesma for submetida regularmente a inspeções para verificar a possível presença de danos, bem como de desgaste e rasgos (por ex. pontos de fixação, travão de emergência, pedais e respetivas fivelas, entre outros). Consulte um prestador de serviços autorizado ou o próprio fabricante para se certificar de que as inspeções regulares são executadas corretamente.
  - Proceda regularmente a todas as medidas de manutenção, preservação e serviço conforme descrito neste manual. As peças com defeito devem ser substituídas de imediato, não devendo o dispositivo ser utilizado enquanto não forem feitas as reparações necessárias.
- Use apenas peças originais do fabricante. As reparações devem ser executadas apenas pelos técnicos de serviço autorizados do fabricante.
- As crianças não supervisionadas devem ser mantidas afastadas do dispositivo de treino.
  - As crianças com idade inferior a 14 anos podem usar a bicicleta estática apenas mediante autorização dos pais e supervisão por parte de um treinador ou instrutor qualificado. Pessoas com idade superior a 14 anos podem usar a bicicleta apenas depois de terem sido instruídas quanto ao seu funcionamento por um treinador ou instrutor qualificado.
  - A bicicleta estática não pode ser usada por pessoas com peso superior a 330 lb/150 kg.
  - Ao utilizar a bicicleta, use sempre roupa de ciclismo ou de desporto adequada e justa ao corpo e calçado robusto, preferencialmente calçado próprio para ciclismo. Atacadores desapertados podem ficar presos no sistema de acionamento e originar ferimentos.
  - A bicicleta não possui um volante do motor que se mova de forma independente. Os pedais continuarão a mover-se com o volante do motor até este parar. O movimento só pode ser interrompido através do travão de emergência ou reduzindo a frequência de pedalagem de uma forma controlada. Treine sempre com resistência de travagem para garantir que o seu movimento de pedalagem é controlado. Não ajuste o guiador ou o selim durante o treino. Não pedale para trás.
  - Se sentir dor ou vertigens durante o treino, pare de imediato. Recomendamos que consulte um médico se a dor persistir por um período prolongado.
  - Todos os dados exibidos no visor, em especial os valores em watts gerados pelo sensor de potência integrado, são meramente informativos e servem apenas para orientar o treino. Treine apenas de acordo com as suas limitações físicas.

## AVISO!

Se sofrer de alguma doença ou incapacidade, recomendamos que consulte um médico para definir um método de treino que melhor se adapte à sua condição física. Um treino incorreto ou excessivo pode resultar em graves problemas de saúde.

O fabricante não assume qualquer responsabilidade por riscos para a saúde, ferimentos, danos materiais ou danos subsequentes resultantes da utilização deste dispositivo. Excluem-se aqui os casos em que os danos subsequentes são decorrentes de defeitos de material e/ou fabrico, devendo o fabricante assumir inteiramente a responsabilidade.

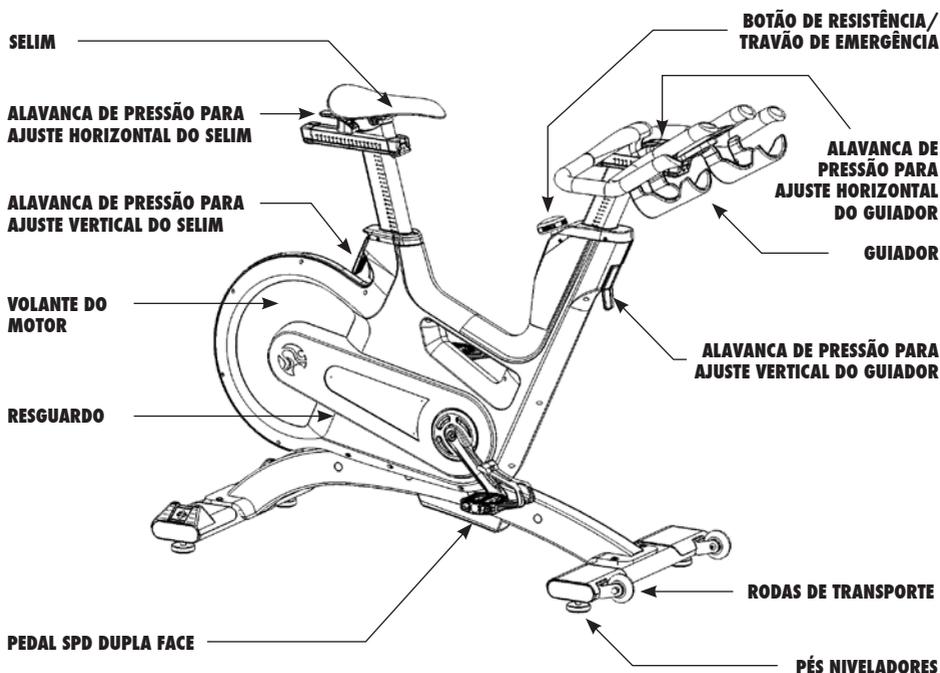
# GUIA RÁPIDO

## CARO CLIENTE,

Obrigado pela confiança depositada e por ter adquirido um dos nossos produtos. Ao adquirir a bicicleta estática TOMAHAWK, optou por um produto de alta qualidade, fabricado de acordo com os mais recentes desenvolvimentos tecnológicos, cumprindo assim os padrões mais elevados de qualidade e fiabilidade.

No entanto, este nível elevado de fiabilidade só pode ser garantido mediante uma manutenção e preservação regulares. O cumprimento dos procedimentos de manutenção referidos neste manual assegurará a máxima estabilidade e uma vida útil prolongada, enquanto minimiza o esforço de manutenção. Isto irá assegurar um funcionamento prolongado, sem interrupções.

As instruções relativas à utilização e gestão de treinos para o computador Coach-by-Color® podem ser encontradas no respetivo manual do utilizador incluído no material fornecido.



## AVISO!

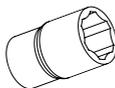
Encontrará o código de fabrico para a bicicleta Tomahawk IC7 na placa de identificação que está localizada no lado esquerdo inferior do tubo do quadro da bicicleta estática. Introduza este código de fabrico nas listas de manutenção e preservação.

É obrigatório fornecer o código de fabrico sempre que a garantia for reivindicada.

# MONTAGEM DA BICICLETA ESTÁTICA



**CHAVE DINAMOMÉTRICA**



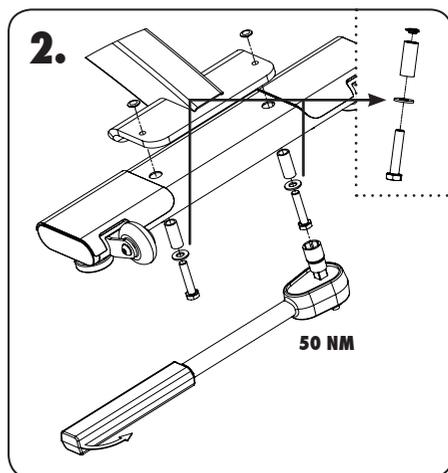
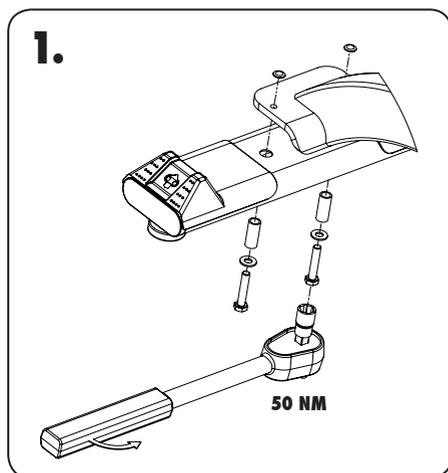
**17 MM**



**2  
PESSOAS**

## **AVISO!**

Evite grandes flutuações de temperatura durante o transporte da bicicleta da loja para o local de instalação. Caso tal não seja possível, permita que a bicicleta se adapte à temperatura ambiente antes de prosseguir com a montagem.



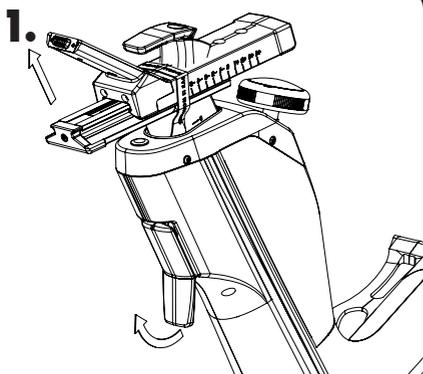
## **AVISO!**

Certifique-se de que os parafusos estão bem apertados para evitar que se soltem demasiado durante a utilização. Se os parafusos estiverem soltos após a montagem inicial, recomendamos a utilização de LOCTITE® 243 de resistência média aquando de uma nova montagem.

# MONTAGEM DA BICICLETA ESTÁTICA

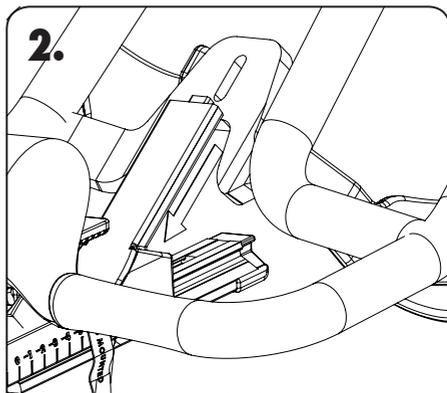


2  
PESSOAS



**DEFINA O AJUSTE VERTICAL DO ESPIGÃO DO GUIADOR PARA A POSIÇÃO MAIS ELEVADA ANTES DE INICIAR A MONTAGEM.**

**NÃO RETIRE O AUTOCOLANTE DAS CORREDIÇAS ANTES DE MONTAR O GUIADOR.**

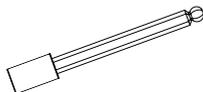


**CERTIFIQUE-SE DE QUE AS PONTES DE UNIÃO DO GUIADOR ESTÃO SITUADAS SOB O SUPORTE PARA O COMPUTADOR.**

# MONTAGEM DA BICICLETA ESTÁTICA



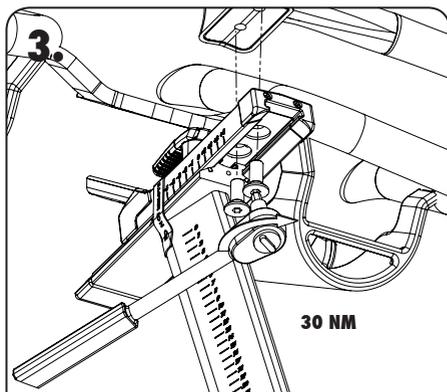
CHAVE DINAMOMÉTRICA



6 MM



2  
PESSOAS

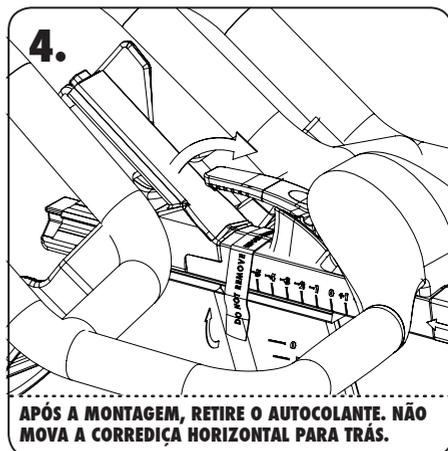


**3.**  
PARA EVITAR DANIFICAR A CABLAGEM INTERNA, O GUIADOR NÃO DEVE SER AJUSTADO HORIZONTALMENTE ANTES DESTES PASSOS.

CERTIFIQUE-SE DE QUE OS PARAFUSOS ESTÃO BEM APERTADOS (30 NM) QUANDO MONTAR O GUIADOR.

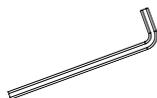
OS PARAFUSOS DE CABEÇA EMBUTIDA ESTÃO REVESTIDOS DE FÁBRICA COM TUFLOK® PARA EVITAR QUE SE SOLTEM DURANTE A UTILIZAÇÃO.

SE OS PARAFUSOS ESTIVEREM SOLTOS APÓS A MONTAGEM INICIAL, RECOMENDAMOS A UTILIZAÇÃO DE LOCTITE® 2701 DE ALTA RESISTÊNCIA AQUANDO DE UMA NOVA MONTAGEM.



**4.**  
APÓS A MONTAGEM, RETIRE O AUTOCOLANTE. NÃO MOVA A CORREDIÇA HORIZONTAL PARA TRÁS.

# MONTAGEM DA BICICLETA ESTÁTICA



3 MM



APERTO  
MANUAL



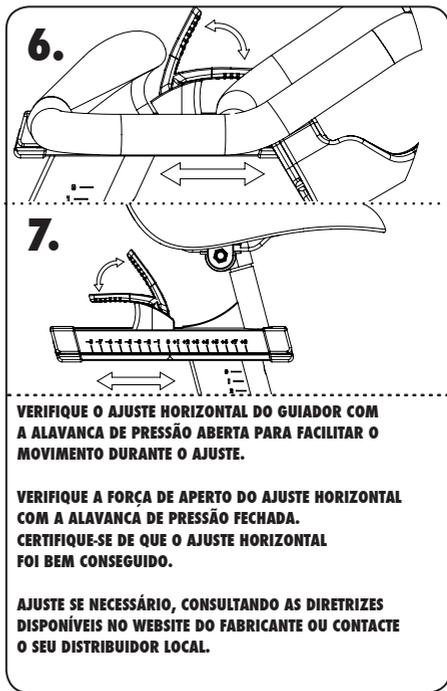
2  
PESSOAS



5.

ABRA A ALAVANCA DE PRESSÃO PARA O AJUSTE HORIZONTAL E DESLIZE O GUIADOR PARA A POSIÇÃO MAIS AVANÇADA POSSÍVEL.

MONTE A CAPA DE PROTEÇÃO INFERIOR.



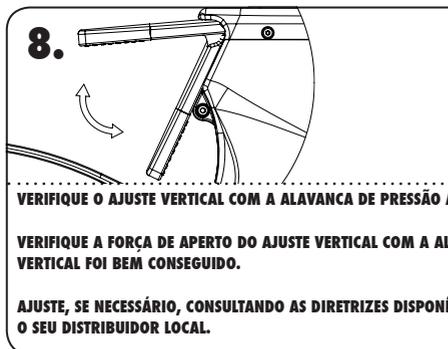
6.

7.

VERIFIQUE O AJUSTE HORIZONTAL DO GUIADOR COM A ALAVANCA DE PRESSÃO ABERTA PARA FACILITAR O MOVIMENTO DURANTE O AJUSTE.

VERIFIQUE A FORÇA DE APERTO DO AJUSTE HORIZONTAL COM A ALAVANCA DE PRESSÃO FECHADA. CERTIFIQUE-SE DE QUE O AJUSTE HORIZONTAL FOI BEM CONSEGUIDO.

AJUSTE SE NECESSÁRIO, CONSULTANDO AS DIRETRIZES DISPONÍVEIS NO WEBSITE DO FABRICANTE OU CONTACTE O SEU DISTRIBUIDOR LOCAL.



8.

VERIFIQUE O AJUSTE VERTICAL COM A ALAVANCA DE PRESSÃO ABERTA PARA FACILITAR O MOVIMENTO DURANTE O AJUSTE.

VERIFIQUE A FORÇA DE APERTO DO AJUSTE VERTICAL COM A ALAVANCA DE PRESSÃO FECHADA. CERTIFIQUE-SE DE QUE O AJUSTE VERTICAL FOI BEM CONSEGUIDO.

AJUSTE, SE NECESSÁRIO, CONSULTANDO AS DIRETRIZES DISPONÍVEIS NO WEBSITE DO FABRICANTE OU CONTACTE O SEU DISTRIBUIDOR LOCAL.



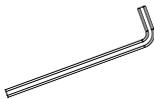
9.

# MONTAGEM DA BICICLETA ESTÁTICA

1X



**CHAVE PARA PEDAL  
15 MM**



**3 MM**

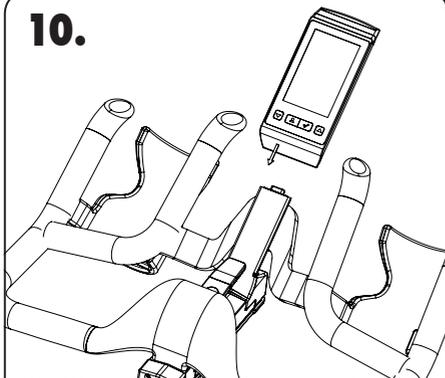


**APERTO  
MANUAL**



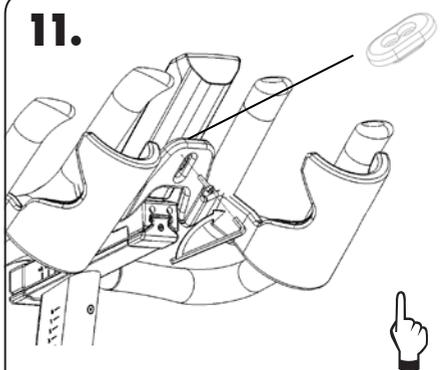
**2  
PESSOAS**

10.



**INSIRA O COMPUTADOR DA BICICLETA  
NO RESPECTIVO SUPORTE.**

11.

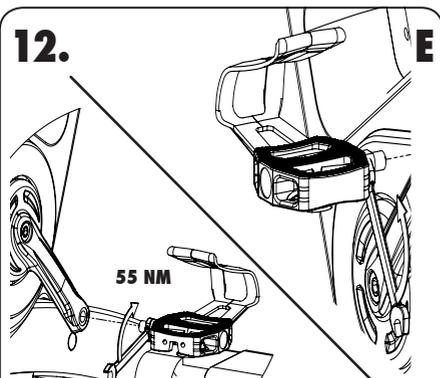


**FIXE O COMPUTADOR DA BICICLETA PELO LADO  
INFERIOR DO GUIADOR COM O PARAFUSO  
E A BUCHA DE PLÁSTICO FORNECIDOS. A  
BUCHA DE PLÁSTICO DEVERÁ ESTAR ENTRE O  
SUPORTE DO GUIADOR E O COMPUTADOR.**

## AVISO!

O manual do utilizador para o computador Coach By Color® da IC7 é fornecido em separado e contém todas as informações importantes para a configuração e utilização do computador.

12.



55 NM

**CUMPRE AS INSTRUÇÕES  
DE MONTAGEM!**

## AVISO!

Monte o pedal assinalado com **R** no braço da manivela direito e aperte rodando no sentido dos ponteiros do relógio (rosca à direita padrão). Monte o pedal assinalado com **L** no braço da manivela esquerdo e aperte rodando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (rosca à esquerda). Certifique-se de que ambos os pedais estão bem apertados (55 nm) para evitar que o parafuso se solte durante a utilização.

As roscas estão revestidas de fábrica com TufLok® para evitar que se soltem durante a utilização. Se os parafusos estiverem soltos após a montagem inicial, recomendamos a utilização de LOCTITE® 243 de resistência média aquando de uma nova montagem.

# INSTALAÇÃO E ELIMINAÇÃO DE BATERIAS

As instruções referidas neste manual devem ser cumpridas durante a instalação inicial da bicicleta estática TOMAHAWK para garantir o bom desempenho da mesma e uma vida útil prolongada. Leia e siga cuidadosamente as instruções seguintes. Se as bicicletas estáticas não forem instaladas e configuradas conforme descrito, os respectivos componentes podem ficar sujeitos a desgaste excessivo e a bicicleta pode ficar danificada. Em caso de dúvidas relativamente à instalação, contacte-nos através do e-mail [service@indoorcycling.com](mailto:service@indoorcycling.com).

**Tenha em atenção:** são necessários lubrificantes para determinados procedimentos de manutenção. Use apenas **lubrificante em spray sem ácidos e solventes** (por ex. Brunox) e massa lubrificante branca de lítio.

- 1.** Certifique-se de que a bicicleta está nivelada. Se a bicicleta oscilar no chão, rode os pés niveladores sob o estabilizador dianteiro e/ou traseiro até a oscilação desaparecer. Ao desenroscar os pés niveladores, certifique-se de que não ultrapassa os 10 mm
- 2.** Verifique o travão de emergência para se certificar de que está a funcionar corretamente.
- 3.** Certifique-se de que ambos os parafusos de sextavado interno dos braços da manivela, com os quais os braços da manivela (à direita e esquerda da pedaleira) são fixados, estão bem apertados (binário de aperto 60 nm). Estes parafusos estão revestidos de fábrica com TufLok® para evitar que se soltem durante a utilização.

Se os parafusos se soltarem, recomendamos que aplique LOCTITE® 243 de resistência média e que volte a montar os parafusos de fixação dos braços da manivela com um binário de aperto de 60 nm.

**4.** Limpe o quadro da bicicleta com um pano humedecido com lubrificante em spray sem solventes.

**5.** Algumas peças da bicicleta podem soltar-se durante a expedição. Inspeccione os braços da manivela, bem como todos os parafusos, pernos e porcas, e certifique-se de que estão bem apertados.

# INSTALAÇÃO E ELIMINAÇÃO DE BATERIAS

## SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE

1. Forneça ao cliente instruções básicas de manutenção e alerte-o para as instruções detalhadas de manutenção.
2. Ao entregar o equipamento ao cliente, peça-lhe que confirme a receção do manual, a explicação dos procedimentos de manutenção e a verificação do estado impecável das bicicletas. Ao cliente deve ser entregue uma cópia desta declaração assinada também por si.
3. As reparações devem ser executadas apenas pelos técnicos de serviço autorizados do fabricante.

## AS BATERIAS NÃO PODEM:

- Entrar em contacto com o fogo
- Entrar em contacto com moedas e outros objetos metálicos

Os produtos ou baterias identificados com este símbolo não podem ser eliminados com o lixo doméstico. Cumpra as leis e diretrizes locais aplicáveis à eliminação de equipamento elétrico e baterias.



# AJUSTE DA BICICLETA ESTÁTICA

A bicicleta estática Tomahawk pode ser facilmente ajustada dependendo das necessidades dos diferentes grupos de utilizadores. Isto garante o máximo conforto de utilização e os melhores resultados de treino. As configurações descritas nos parágrafos seguintes descrevem apenas algumas das variantes de ajuste mais usadas e que se aplicam à bicicleta estática.

Cabe ao utilizador ajustar a bicicleta estática para a posição de treino mais adequada às suas necessidades.

## AJUSTE DA ALTURA DO ASSENTO:

Sente-se no selim e certifique-se de que a sua anca não inclina para um dos lados assim que o pedal assumir a sua posição conforme ilustrado na imagem. Coloque o calçado no engate para a ponta do pé dos pedais, ou nos encaixes SPD caso esteja a usar calçado de ciclismo, quando a sua bicicleta estática não estiver equipada com um sistema de pedais combi.

### AJUSTE VERTICAL DO SELIM

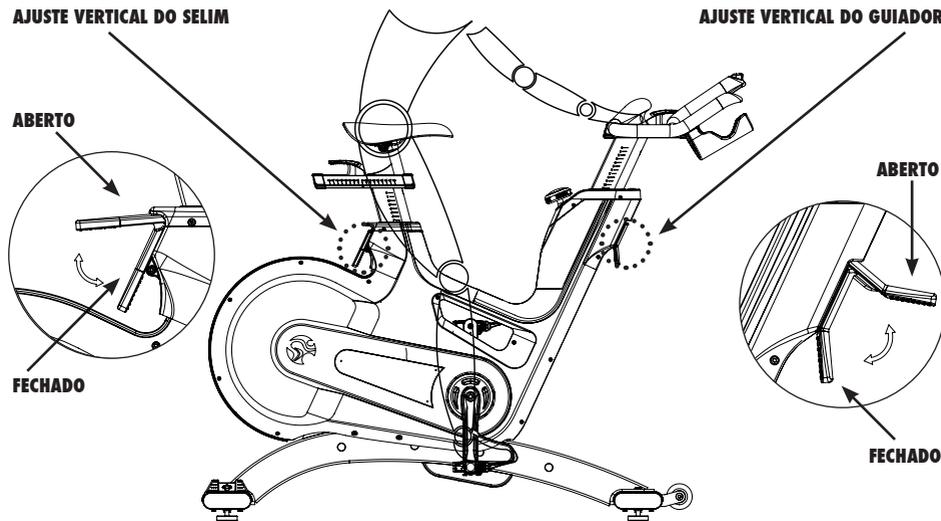
ABERTO

FECHADO

### AJUSTE VERTICAL DO GUIADOR

ABERTO

FECHADO



## AVISO!

Não ajuste o selim e o guiador durante o treino. Certifique-se de que todas as alavancas de pressão (vertical e horizontal) estão fechadas antes de se sentar na bicicleta e saia da bicicleta sempre que proceder a ajustes no guiador e/ou selim.

Comece a pedalar lentamente até o pedal atingir a posição ilustrada na imagem. As correções verticais do selim devem ser ajustadas de forma que os seus joelhos estejam sempre ligeiramente fletidos ao atingir esta posição de pedal, sem que a sua anca incline para um dos lados. Regra geral: quando está de pé junto à bicicleta, a extremidade superior do selim deverá estar quatro dedos (uma largura de mão) abaixo da sua crista ilíaca. Evite pedalar com os seus joelhos totalmente estendidos ou a sua anca inclinada para um dos lados.

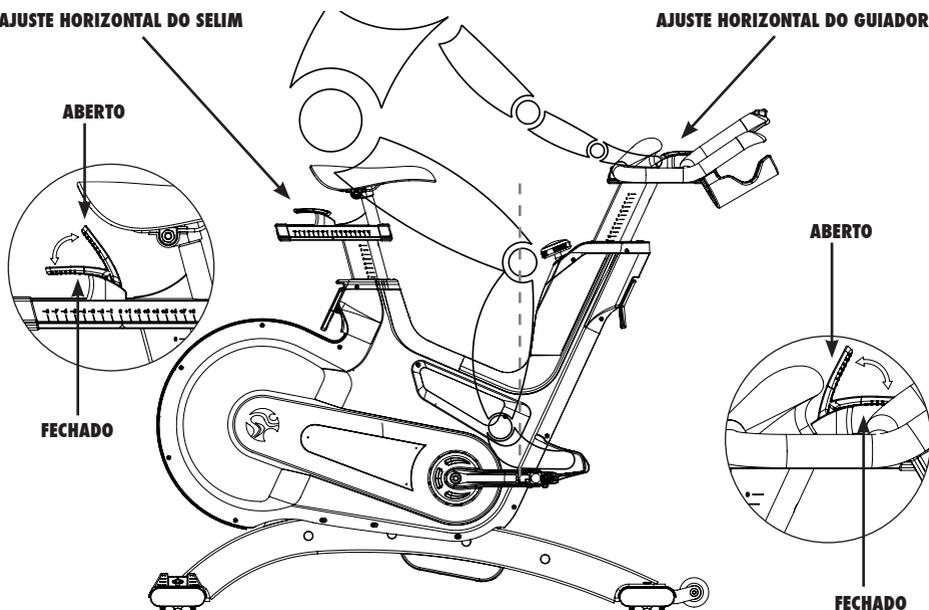
# AJUSTE DA BICICLETA ESTÁTICA

## AJUSTAR HORIZONTALMENTE O SELIM:

O posicionamento horizontal correto do selim é extremamente importante para evitar lesões nos joelhos. Sente-se no selim e mova os pedais até os braços da manivela ficarem na horizontal.

O joelho da perna voltada para a frente deve ser posicionado diretamente acima do centro do pedal. Se isto não se aplicar à configuração da sua bicicleta, alinhe o ajuste horizontal do selim para a frente ou para trás para colocar o selim nesta posição.

### AJUSTE HORIZONTAL DO SELIM



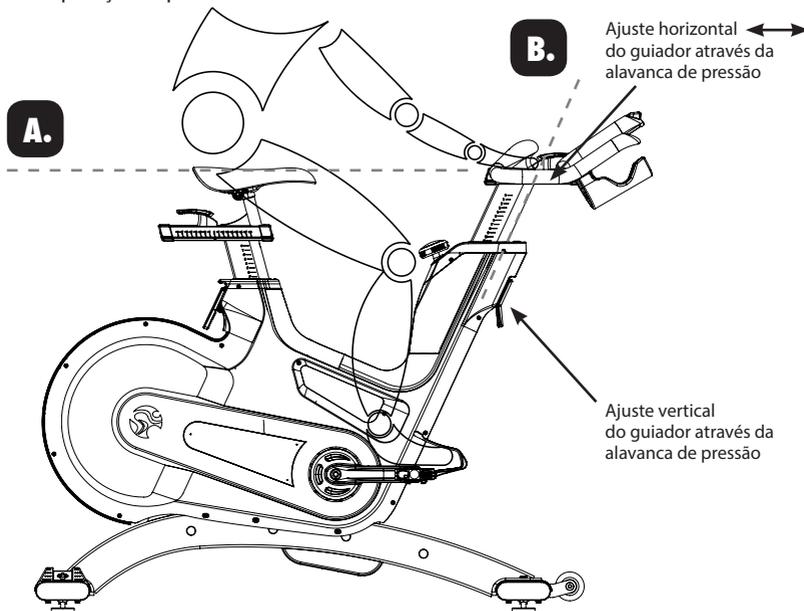
## AVISO!

Certifique-se de que todas as alavancas de pressão (vertical e horizontal) estão fechadas antes de se sentar na bicicleta e saia da bicicleta sempre que proceder a ajustes no guidador e/ou selim.

# AJUSTE DA BICICLETA ESTÁTICA

## POSICIONAMENTO DO GUIADOR:

Comece com a parte superior do guidador aproximadamente à mesma altura do selim (**linha horizontal pontuada A no desenho em baixo**), para utilizadores inexperientes defina "0" (**veja a linha vertical pontuada B no desenho em baixo**). Se os seus joelhos tocarem no guidador ou se sentir desconforto desde o pescoço à região lombar quando pedala de pé por períodos prolongados, é necessário ajustar ligeiramente a altura do guidador para uma posição superior.



O passo seguinte inclui o ajuste mais preciso possível da posição horizontal do guidador à sua altura. Para ciclistas inexperientes, recomendamos uma inclinação de costas de 45°.

O guidador oferece uma grande variedade de posições para as mãos e possibilidades de ajuste, permitindo ao ciclista experiente encontrar a melhor posição sentado e para as mãos.

Recomendamos que, em treinos prolongados, mude regularmente a posição das mãos para minimizar o esforço unilateral e monótono dos músculos, ligamentos e articulações.

# UTILIZAÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

## AJUSTE DA RESISTÊNCIA:

O ajuste da resistência pode ser definido com precisão e regulado em pequenos incrementos à medida das necessidades do ciclista através do botão de ajuste da resistência, num raio de movimento de 300°. A resistência é exibida em % (sendo 0% "sem resistência" e 100% "resistência máxima") no visor do computador da bicicleta estática.

Para aumentar a resistência, rode o botão de ajuste da resistência no sentido dos ponteiros do relógio. Para reduzir a resistência, rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Para um sistema de travagem magnético, tal como o utilizado nesta bicicleta estática, o efeito magnetoresistivo também aumenta com a frequência de pedalagem.

Nunca pedale para trás sob carga resistiva, dado que os parafusos entre os pedais e o braço da manivela podem ficar soltos, e os próprios pedais e o braço da manivela podem soltar-se. Para imobilizar o volante do motor durante a utilização, é necessário premir o botão de resistência/botão do travão de emergência. Durante o treino, certifique-se de que o seu calçado está posicionado no engate para a ponta do pé ou, se estiver a usar calçado próprio para ciclismo, certifique-se de que estão engatados nos encaixes SPD.

A bicicleta estática não possui um volante do motor de movimento livre. O volante do motor está conectado aos pedais e não para de forma independente quando o utilizador para de pedalar. Verifique sempre os seus movimentos e diminua a velocidade de forma controlada para parar ou prima simplesmente o botão de resistência/botão do travão de emergência vermelho para reduzir rapidamente a velocidade. O volante do motor é assim imobilizado e a sessão de treino suspensa.

**Travão de emergência = prima o botão de resistência/emergência vermelho.**

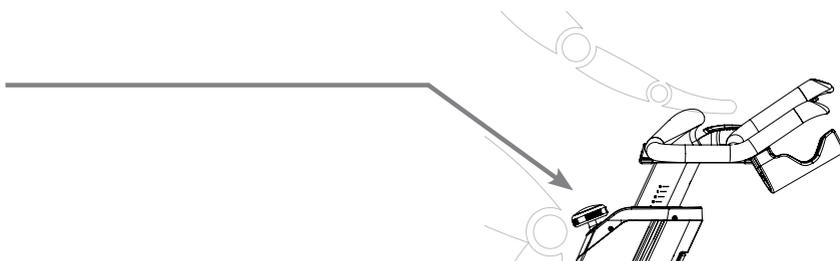
**Se o travão de emergência tiver sido ativado, a sua desativação requer a imobilização total do volante do motor e a ausência de pressão nos pedais.**

### AVISO!

O utilizador deve pedalar sempre para a frente. A funcionalidade do travão de emergência fica limitada quando pedala para trás. Não tente ajustar o selim e o guiador na posição vertical ou horizontal enquanto estiver sentado na bicicleta ou a pedalar.

# UTILIZAÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

## BOTÃO DE RESISTÊNCIA (RODAR O BOTÃO DE AJUSTE DA RESISTÊNCIA)

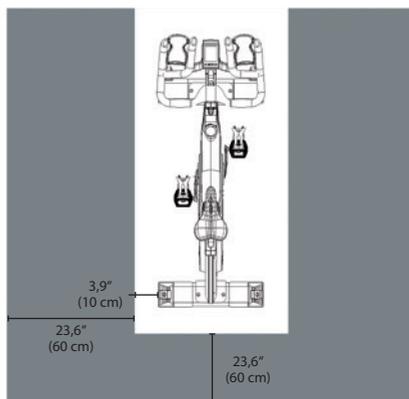
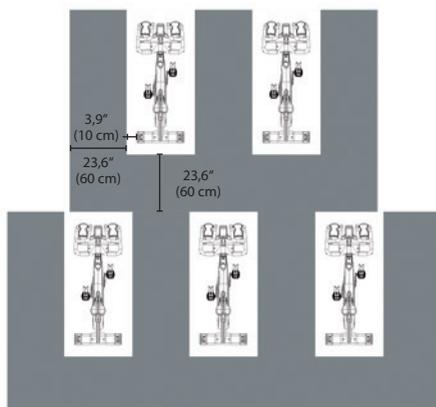


## TRAVÃO DE EMERGÊNCIA (PREMIR BOTÃO DE AJUSTE DA RESISTÊNCIA)

Por razões de segurança, certifique-se de que pedala sempre de forma controlada, e ajuste a sua frequência de pedalação à sua capacidade de ciclismo.

## DESLOCAÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA:

Recomenda-se que a bicicleta estática seja deslocada por duas pessoas. Para evitar acidentes e danos nas bases de encaixe do guidador, é necessário fixar firmemente o ajuste vertical do guidador antes de inclinar a roda. Tenha especial cuidado ao deslocar a bicicleta estática sobre superfícies irregulares. Recomenda-se o recurso a uma segunda pessoa para evitar que a bicicleta tombe. **Mantenha uma certa distância em relação a equipamentos, objetos ou paredes na proximidade, conforme ilustrado em baixo.**

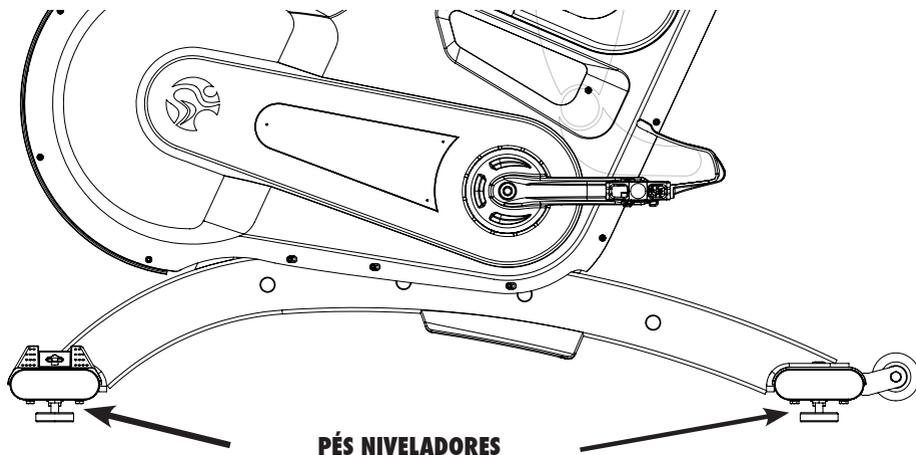


# UTILIZAÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

Verifique a estabilidade da bicicleta estática no local onde será utilizada e, se necessário, ajuste os pés niveladores sob o estabilizador dianteiro ou traseiro para garantir a estabilidade desejada.

## **IMPORTANTE!**

Não desenrosque os pés niveladores em mais do que 1 cm! A bicicleta estática deve ser instalada e utilizada num piso estável e nivelado.



# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

## AVISO!

Observe cuidadosamente as instruções seguintes. Os procedimentos de manutenção e preservação devem ser realizados nos intervalos definidos para assegurar a máxima segurança de utilização e uma vida útil prolongada. O cumprimento irregular dos procedimentos de manutenção e preservação origina um maior desgaste do produto e anula a garantia. Em caso de dúvidas relativamente a este tópico, contacte o nosso suporte técnico.

Use apenas produtos de manutenção e preservação sem ácidos e solventes (por ex. Brunox), que tenham sido recomendados por nós, para evitar danos nos componentes da bicicleta estática.

## MANUTENÇÃO DIÁRIA:

**1. Certifique-se de que a bicicleta estática está nivelada e não oscila** (se necessário ajustar conforme descrito na p. 19).

**2. Limpeza:** por motivos de higiene, é necessário limpar regularmente a bicicleta estática após cada utilização. Certifique-se de que dispõe de panos macios ou folhas de papel, produtos de manutenção e desinfetantes em quantidade suficiente. Desinfete primeiro o selim e o guiador com um produto adequado e, de seguida, limpe todos os resíduos corporais em toda a estrutura da bicicleta estática.

## MANUTENÇÃO SEMANAL:

**1. Limpeza:** dependendo da frequência de utilização da bicicleta estática, esta deve ser extensivamente limpa uma vez por semana. Para isso humedeça um pano macio com spray de manutenção e limpe todas as peças em material sintético, o volante do motor, as peças expostas da estrutura, incluindo estabilizadores e a carcaça em plástico.

Não pulverize diretamente na direção do volante do motor para evitar que a correia de acionamento deslize (deslize da correia) e a funcionalidade do travão de emergência seja afetada.

# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

## MANUTENÇÃO QUINZENAL:

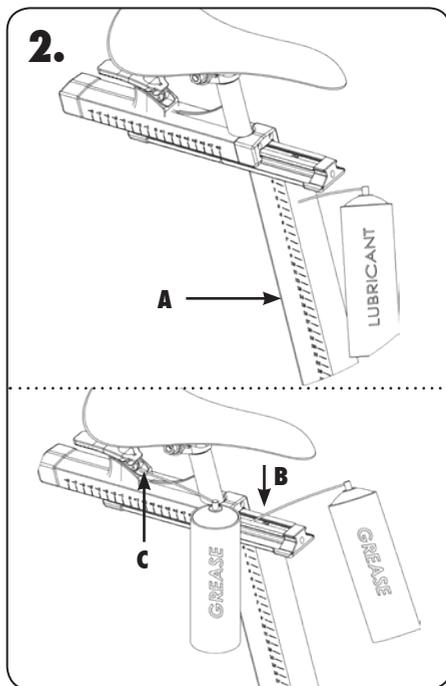
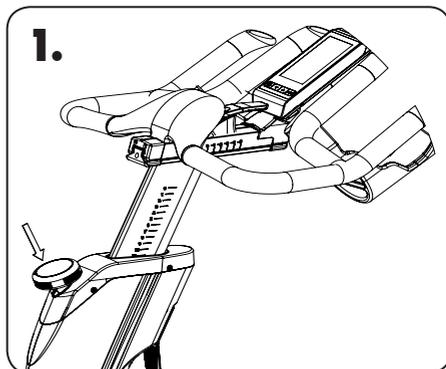
**1. Travão de emergência:** para assegurar a segurança de funcionamento, o travão de emergência tem de ser regularmente inspecionado para garantir que está a funcionar corretamente. Para tal, prima o botão do travão de emergência vermelho enquanto pedala. Se estiver a funcionar corretamente, o travão deverá produzir de imediato um efeito de travagem e imobilizar totalmente o volante do motor.

O volante do motor é novamente desengatado pela função de travagem de emergência após a sua imobilização total e assim que não houver pressão nos pedais.

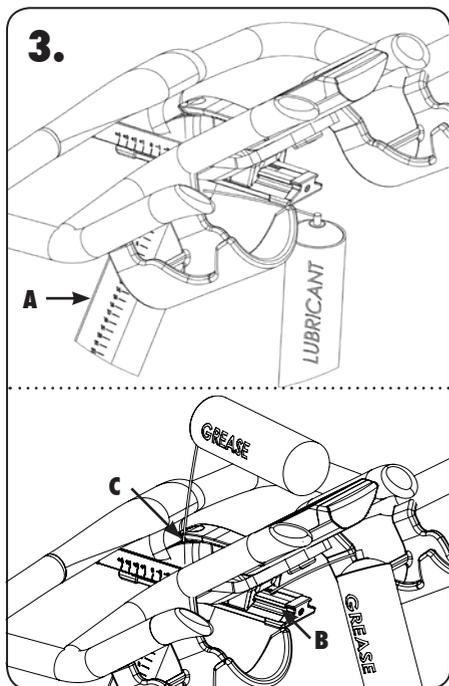
**2. Ajustes do selim:** para assegurar um ajuste simples, é necessário limpar e lubrificar regularmente os espigões vertical e horizontal do selim. Para fazê-lo, desloque o espigão vertical do selim (**A**) para a posição mais elevada, pulverize com o spray de manutenção e esfregue as superfícies exteriores, incluindo o espigão horizontal, com um pano macio.

Limpe antecipadamente resíduos de suor das superfícies de contacto (**B**) do espigão horizontal do selim e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante de lítio/silicone.

Aplique também massa lubrificante de lítio/silicone no mecanismo de aperto da alavanca de aperto do espigão horizontal (**C**) na quantidade necessária.

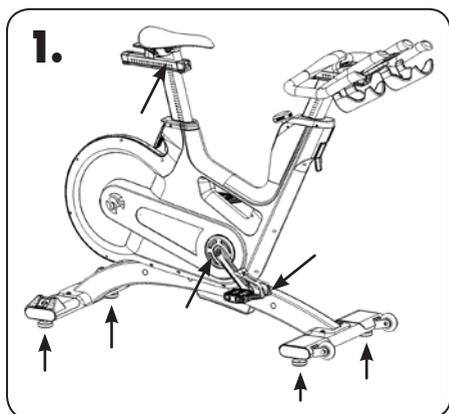


# MANUTENÇÃO PREVENTIVA



**3. Guiador:** para assegurar um ajuste simples dos espigões do guiador, é necessário limpar e lubrificar regularmente os espigões vertical e horizontal do guiador. Para fazê-lo, desloque o guiador (A) para a posição mais elevada, pulverize os espigões do guiador com o spray de manutenção e esfregue as superfícies exteriores, incluindo o espigão horizontal, com um pano macio. Limpe antecipadamente resíduos de suor das superfícies de contacto do espigão horizontal do guiador (B) e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante de lítio/silicone.

Aplique também massa lubrificante de lítio/silicone no mecanismo de aperto da alavanca de pressão do espigão horizontal (C) na quantidade necessária.



## MANUTENÇÃO MENSAL:

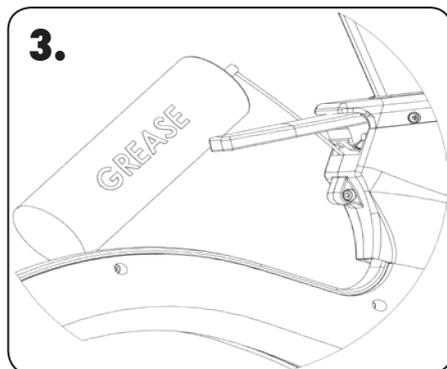
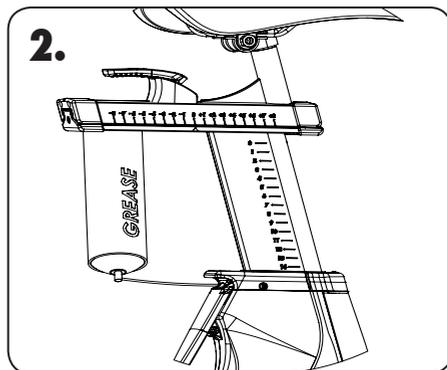
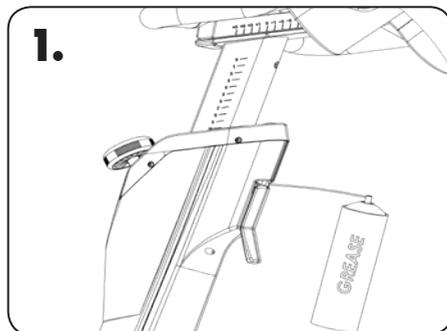
**1. Elementos de conexão:** durante os procedimentos regulares de manutenção e preservação é necessário inspecionar todos os parafusos, porcas etc. da bicicleta estática quanto ao seu assentamento e funcionamento corretos, e substituir as peças que exibam desgaste ou danos (selim, dentado dos pedais, pedais, sistema SPD).

# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

## MANUTENÇÃO DEFINIDA PELO UTILIZADOR:

### 1. Ajuste vertical do guidador e selim:

Para assegurar um ajuste simples dos espigões verticais do guidador e do selim, recomendamos que verifique o mecanismo de aperto e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante de lítio/silicone no mecanismo de aperto vertical dos espigões do guidador (1) e do selim (2/3).



# PLANO DE MANUTENÇÃO

ATIVIDADE	FREQUÊNCIA	DETALHES
<b>NIVELAMENTO DOS PÉS, DESINFEÇÃO E LIMPEZA DA BICICLETA</b>	<b>DIARIAMENTE</b>	<b>P. 19-20</b>
<b>MANUTENÇÃO CALÇOS DE TRAVÃO, LIMPEZA DETALHADA DE TODA A BICICLETA</b>	<b>SEMANALMENTE</b>	<b>P. 20</b>
<b>VERIFICAR FUNCIONAMENTO DO TRAVÃO DE EMERGÊNCIA</b>	<b>QUINZENALMENTE</b>	<b>P. 21</b>
<b>LIMPAR E LUBRIFICAR SELIM E CORREDIÇAS / ESPIGÕES DO GUIADOR</b>	<b>QUINZENALMENTE</b>	<b>P. 21-22</b>
<b>VERIFICAR TODAS AS CONEXÕES E FIXAÇÕES</b>	<b>MENSALMENTE</b>	<b>P. 22</b>
<b>AJUSTE VERTICAL DO GUIADOR E SELIM</b>	<b>MENSALMENTE</b>	<b>P. 23</b>

## EXEMPLOS DE TABELAS PARA O PLANEAMENTO DA MANUTENÇÃO PARA TÉCNICOS DE SERVIÇO INTERNOS:

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A MANUTENÇÃO SEMANAL					
N.º BICICLETA	CÓDIGO DE FABRICO	OBSERVAÇÕES	ATIVIDADE	RESULTADO	NOME / DATA

# PLANO DE MANUTENÇÃO

## LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A MANUTENÇÃO QUINZENAL

N.º BICICLETA	CÓDIGO DE FABRICO	OBSERVAÇÕES	ATIVIDADE	RESULTADO	NOME / DATA

## LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A MANUTENÇÃO MENSAL

N.º BICICLETA	CÓDIGO DE FABRICO	OBSERVAÇÕES	ATIVIDADE	RESULTADO	NOME / DATA

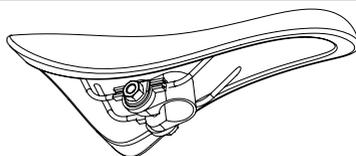
# PEÇAS SOBRESSALENTES

Para encomendar peças sobressalentes, contacte o nosso distribuidor local ou visite a página [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)

## SELIM/ESPIGÃO DO SELIM

**120-01-00015-01**

**SELIM DESPORTIVO  
PRETO E VERMELHO, INCL.  
GRAMPO DE SELIM**



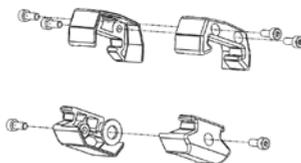
**180-01-00031-01**

**CONJUNTO DA ALAVANCA DE PRESSÃO  
PARA  
AJUSTE HORIZONTAL DO ESPIGÃO DO SELIM**



**190-01-00036-01**

**CONJUNTO DE CAPAS DE PROTEÇÃO  
CORREDIÇA ESTREITA PARA ESPIGÃO  
HORIZONTAL DO SELIM**



## GUIADOR/ESPIGÃO DO GUIADOR

**110-01-00009-02**

**GUIADOR COM REVESTIMENTO MACIO  
EM PVC E PARAFUSOS DE FIXAÇÃO**



**180-01-00030-01**

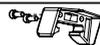
**CONJUNTO DA ALAVANCA DE  
PRESSÃO PARA  
AJUSTE HORIZONTAL DO GUIADOR**



# PEÇAS SOBRESSALENTES

**190-01-00006-01**

**CONJUNTO DE CAPAS DE PROTEÇÃO  
PARA GUIADOR**



## SISTEMA DE TRAVAGEM

**130-01-00016-01**

**KIT SELETOR TRAVAGEM 55 MM**



## ENGRENAGEM DE TRANSMISSÃO

**900-00-90008-20**

**PARAFUSO DE FIXAÇÃO BRAÇO  
DA MANIVELA,  
M8 X 20 X 1,25 P**



**150-03-00054-01**

**BRAÇO DA MANIVELA  
ESQUERDO, VERMELHO**



**150-03-00053-01**

**BRAÇO DA MANIVELA  
DIREITO, VERMELHO**

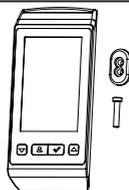


# PEÇAS SOBRESSALENTES

## SISTEMA ELETRÔNICO

**320-00-00009-01**

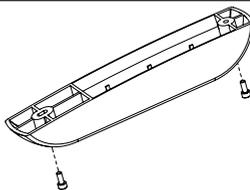
**KIT CONSOLA**



## RESGUARDO

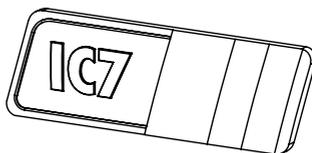
**160-01-00014-01**

**KIT DE COBERTURA  
SUPORTE AMORTECEDOR**



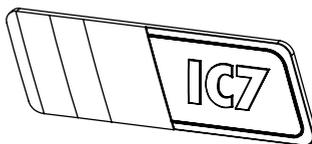
**160-09-00006-01**

**COBERTURA PRINCIPAL ESQUERDA IC7  
EMBLEMA EM ALUMÍNIO**



**160-09-00007-01**

**COBERTURA PRINCIPAL DIREITA IC7  
EMBLEMA EM ALUMÍNIO**



**160-01-00011-01**

**KIT DE MONTAGEM  
PLACA COM LOGÓTIPO  
TOMAHAWK, DIREITA**



# PEÇAS SOBRESSALENTES

**160-01-00010-01**

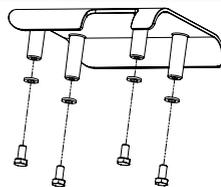
**KIT DE MONTAGEM  
PLACA COM LOGÓTIPO  
TOMAHAWK, ESQUERDA**



## ESTABILIZADORES DIANTEIRO E TRASEIRO

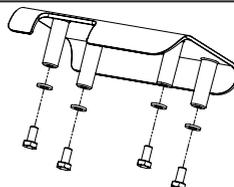
**140-01-00004-01**

**KIT PLACA PROTEÇÃO  
ESTABILIZADOR DIANTEIRO, ESQUERDA**



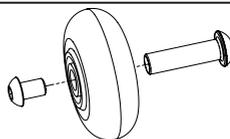
**140-01-00005-01**

**KIT PLACA PROTEÇÃO  
ESTABILIZADOR DIANTEIRO, DIREITA**



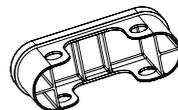
**140-01-00003-01**

**KIT RODAS DE TRANSPORTE**



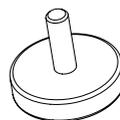
**140-03-00001-01**

**CAPA DE PROTEÇÃO ESTABILIZADORES**



**900-10-00003-01**

**PÉS NIVELADORES, BORRACHA 75°  
SHORE**



# PEÇAS SOBRESSALENTES

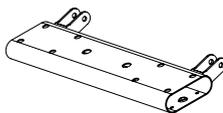
**190-01-00004-01**

**KIT MONTAGEM ESTABILIZADORES**



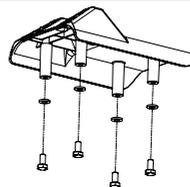
**140-02-00006-01**

**TUBO DO ESTABILIZADOR DIANTEIRO**



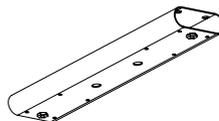
**140-01-00006-01**

**KIT CHAPA EXTENSORA  
ESTABILIZADOR TRASEIRO**



**140-02-00002-01**

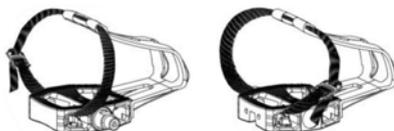
**TUBO DO ESTABILIZADOR TRASEIRO**



## PEDAIS

**150-01-00005-02**

**CONJUNTO DE PEDAIS COMBI,  
COMPATÍVEL COM SPD**



**150-03-00048-01**

**CONJUNTO DE FIVELAS**



# GARANTIA

A ICG assegura que todos os equipamentos novos estão isentos de defeitos de fabrico e material, com efeito na data da montagem original no seu local de fabrico. As peças reparadas ou substituídas nos termos da presente garantia estão cobertas por garantia apenas pelo período de garantia inicial (garantia original). A ICG é obrigada a cumprir as obrigações que lhe são imputadas no âmbito da garantia desde que o produto seja usado no ambiente fechado para o qual foi concebido - gama de temperatura entre 15 °C~40 °C (59 °F~104 °F) e humidade máxima 65% (afastado de piscinas ou espaços exteriores). Defeitos claramente resultantes de impacto mecânico deliberado, uma utilização inadequada ou modificações feitas ao produto podem resultar na anulação da garantia do fabricante. Para que a garantia permaneça válida, o cliente (ginásio) deverá proceder à manutenção do produto de acordo com as especificações do fabricante, indicadas no manual do utilizador de cada produto.

## **5 ANOS DE GARANTIA:**

### **CONSTRUÇÃO DO QUADRO E SOLDADURA**

## **3 ANOS DE GARANTIA:**

### **REVESTIMENTO EM PÓ (PINTURA ESTALADA, CORROSÃO)**

### **CONJUNTO ESPIGÕES GUIADOR E SELIM**

### **(PEÇAS EM ALUMÍNIO E REVESTIMENTO EM PVC)**

### **SISTEMA DE ACIONAMENTO POR CORREIA DUPLA**

### **SENSOR DE POTÊNCIA**

### **CONJUNTO PEDALEIRA**

### **CONJUNTO VOLANTE DO MOTOR E CUBO**

### **BRAÇOS DA MANIVELA**

### **PEDAIS (EXCLUINDO SISTEMA DE LIGAÇÃO E FIVELAS)**

### **BUCHAS EMBUTIDAS PARA ESPIGÃO DO GUIADOR E SELIM**

### **CABOS BOWDEN (AJUSTE DO TRAVÃO, ATIVAÇÃO DO TRAVÃO DE**

### **EMERGÊNCIA, CABO DE ATIVAÇÃO AMORTECEDORES A GÁS, AJUSTE**

### **VERTICAL SELIM (SL) E GUIADOR (GD))**

### **SISTEMA DE TRAVAGEM**

### **AMORTECEDORES A GÁS**

### **CONJUNTO ALAVANCAS DE PRESSÃO**

### **PARA AJUSTE HORIZONTAL E VERTICAL (GUIADOR (GD) E SELIM (SL))**

### **PÉS NIVELADORES**

### **RESGUARDO E COBERTURAS**

## **1 ANO DE GARANTIA:**

### **COMPONENTES ELETRÓNICOS**

### **(CONSOLA, FEIXE DE CABOS, PCBs E SENSORES, ALTERNADOR)**

### **BATERIA DE POLÍMEROS DE LÍTIO (LI-PO)**

### **CONSTRUÇÃO DO SELIM (EXCLUINDO COSTURA E SUPERFÍCIE DO SELIM)**

## **OS ARTIGOS DE DESGASTE SEGUINTE SÃO EXCLUÍDOS DA GARANTIA:**

Fivelas dos pedais, sistema de ligação dos pedais, superfície do selim.

## **CUIDADO.**

LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES E INSTRUÇÕES DESTES MANUAIS ANTES DE COMEÇAR A USAR ESTE EQUIPAMENTO. GUARDE O MANUAL PARA REFERÊNCIA FUTURA. A MONTAGEM, CONFIGURAÇÃO, UTILIZAÇÃO OU MANUTENÇÃO INCORRETAS PODEM ANULAR A GARANTIA.



**E-MAIL:** [INFO@INDOORCYCLING.COM](mailto:INFO@INDOORCYCLING.COM)

**WEBSITE:** [WWW.INDOORCYCLING.COM](http://WWW.INDOORCYCLING.COM)

© 2015 Indoor Cycling Group

Fabricado por: Indoor Cycling Group® GmbH  
Happurger Str. 86 90482 Nuernberg Germany