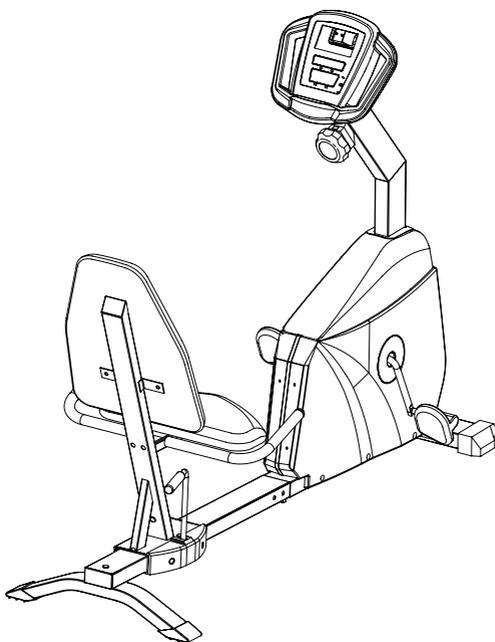


JOHNSON[®]



Bicicleta Horizontal TREO
R108

Manual do Usuário e Instruções para Montagem

Instruções Importantes de Segurança
(Guarde estas instruções em local adequado)

CERTIFICADO DE GARANTIA

Equipamentos Residenciais

A Johnson Health Tech garante os produtos da categoria RESIDENCIAL - relacionados no endereço eletrônico www.johnsonhealthtech.com.br/garantias - contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Os produtos pertencentes à categoria RESIDENCIAL foram concebidos para uso por membros de uma família, com tempo de utilização contínua limitado, a critério da Johnson Health Tech.

Equipamento	Prazo
Esteiras	Motor e estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano*
Bicicletas, Elípticos, Equipamentos de Força e Outros	Estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano*

* salvo excessões descritas neste certificado

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos pertencentes à categoria nela especificada possam apresentar, salvo peças de desgaste natural, conforme prazos abaixo:
06 (seis) meses: pintura, eixos e rolamentos.
03 (três) meses: peças plásticas, escova do motor, correias de transmissão e tração, lonas, corrente, cabo de aço, estofados, acabamentos de espuma e manoplas.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Johnson Health Tech assume o compromisso de consertar ou substituir, a seu critério, sem ônus para o consumidor, as peças com defeitos de fabricação. O cliente é responsável pelas despesas de deslocamento de técnico especializado caso necessite dos serviços de assistência técnica no local de instalação do equipamento.

Caso o cliente prefira, o equipamento em garantia poderá ser enviado à Johnson Health Tech, e o reparo será efetuado sem custo (de peças e mão de obra) para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), de acordo com os prazos constantes deste termo.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho. Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas pela Johnson Health Tech como improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- roubo, vandalismo, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- quedas, batidas, acidentes e/ou uso inadequado;
- ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- utilização do equipamento ao ar livre;

- utilização do produto dentro de saunas, garagens ou banheiros;
- utilização do produto em desacordo com o especificado no manual do usuário ou neste termo, como por exemplo o uso de aparelhos da categoria residencial em academias, clubes, grêmios, condomínios, hotéis, clínicas, escolas, associações e outros que não se enquadram no uso especificado para o produto a critério da Johnson Health Tech;
- aplicações de forças e pesos acima da especificação técnica do equipamento;
- limpeza com produtos químicos não recomendados pela Johnson Health Tech. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- lubrificação incorreta do equipamento (falta ou excesso de silicone);
- b) Quando for constatado:
 - montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
 - montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual do usuário;
 - alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
 - remoção ou modificação do número de série;
 - utilização do aparelho em locais expostos à luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, ambientes úmidos ou mal ventilados;
 - manutenção prévia com peças não originais;
 - utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
 - utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Johnson Health Tech tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Johnson Health Tech.

A Johnson Health Tech não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A Johnson Health Tech reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

Para acionar a garantia, obter a relação de assistências técnicas autorizadas, tirar dúvidas, fazer sugestões ou reclamações, entre em contato através da central de atendimento ao cliente: (19) 2107 5300, pelo e-mail contato@johnsonhealthtech.com.br, ou pelo site www.johnsonhealthtech.com.br

ÍNDICE

PARABÉNS!	2
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	2
ANTES DE COMEÇAR	2
GUIA DE MONTAGEM	3
OPERAÇÃO DA BICICLETA	5
GUIA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO	6
SOLUÇÃO DE PROBLEMAS	8
FAQ – PERGUNTAS FREQUENTES	9
MANUTENÇÃO	9

PARABÉNS!

Parabéns! Obrigado por fazer da bicicleta Horizontal Treo parte de seus exercícios e atividades físicas. Não importa se seu objetivo é treinar duro ou simplesmente levar um estilo de vida mais saudável, a bicicleta Treo Fitness pode ajudar você a atingi-lo, trazendo desempenho profissional a seus exercícios em casa, com a ergonomia e características inovadoras que você precisa para entrar em forma e se manter saudável, em menos tempo. Porque nós estamos empenhados em projetar equipamentos de fitness de dentro para fora, nós usamos apenas componentes da mais alta qualidade.

Você deseja equipamentos que oferecem o maior conforto, a maior confiabilidade e a melhor qualidade em sua categoria. A Treo Fitness atende você.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de começar a usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

Falhas no cumprimento de qualquer uma das instruções de segurança podem resultar em acidentes ou em sérios problemas de saúde, bem como a perda da garantia.



AVISO: Para reduzir o risco de incêndio, choque elétrico ou ferimento ao usuário, siga corretamente as instruções abaixo:

- 1) Se você sentir dores ou apertos no peito, se os batimentos cardíacos ficarem irregulares, se você sentir falta de ar, fraqueza ou tiver qualquer desconforto enquanto estiver fazendo exercício, PARE! Consulte seu médico ou preparador físico antes de continuar.
- 2) Mantenha um ritmo confortável. Não pedale acima de 80 RPM neste equipamento.
- 3) Para manter o equilíbrio, é recomendado que você segure nas barras de apoio enquanto se exercita, sobe ou desce da bicicleta.
- 4) Não use roupas ou calçados que possam ficar presas em partes da bicicleta.
- 5) Não gire os pedais com as mãos.
- 6) Se certifique de que as barras de apoio estão seguras antes de cada uso.
- 7) Não insira qualquer objeto em qualquer abertura que não esteja especificado no manual.
- 8) Desligue a bicicleta antes de limpá-la. Para limpar o equipamento, use um pano ligeiramente úmido, nunca use solventes. (Ver MANUTENÇÃO).
- 9) Esta bicicleta não deve ser usada por pessoas que pesando mais de 125 kg. O não cumprimento destas instruções anula a garantia.
- 10) Esta bicicleta é destinada a uso residencial apenas. Não utilize a bicicleta em qualquer ambiente comercial, como academias, escolas, clubes, etc. O não cumprimento destas instruções anula a garantia.
- 11) Não utilize a bicicleta em garagens, varandas áreas de piscina, banheiros ou ao ar livre. O não cumprimento destas instruções anula a garantia.
- 12) Use o equipamento apenas como descrito no manual.
- 13) Mantenha crianças e animais de estimação distantes de sua bicicleta vertical Treo. A curiosidade de uma criança pode resultar em acidente. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem a bicicleta. O equipamento foi projetado para uso apenas de adultos.
- 14) É essencial que sua bicicleta seja usada apenas em ambientes internos. Se a sua bicicleta tiver sido exposta a temperaturas muito baixas ou alta umidade, é recomendado que a bicicleta seja aquecida à temperatura do ambiente antes da primeira utilização. Se isto não for feito, pode ocorrer falha prematura de componentes eletrônicos.

ANTES DE COMEÇAR

Ao escolher sua bicicleta, você deu um passo importante no desenvolvimento e manutenção de um programa de exercícios! Sua bicicleta é uma ferramenta altamente eficiente para ajudá-lo a atingir seus objetivos de fitness. O Uso regular de sua bicicleta pode melhorar a qualidade de sua vida, de muitas formas.

Apenas alguns exemplos dos benefícios da atividade física para sua saúde:

- Perda de Peso
- Aumento da capacidade cardiovascular
- Aumento de força e a massa muscular
- Aumento dos níveis de diários de energia

A chave para desfrutar destes benefícios é o desenvolver o hábito de se exercitar. A sua nova bicicleta irá lhe ajudar a eliminar os obstáculos que o impedem de fazer exercícios. Clima desfavorável, escuridão e falta de segurança não irão interferir no seu treino quando você usa sua bicicleta no conforto da sua casa. Este manual traz informações básicas para usar e aproveitar seu novo equipamento.

LOCALIZAÇÃO DA BICICLETA

Posicione sua bicicleta em uma superfície nivelada. Deve haver 30 centímetros livres na parte de trás, 1 metro dos lados e 2 metros na parte da frente. Não coloque a bicicleta em nenhuma área em que ela bloqueie entradas de ar ou ventilação. A bicicleta não deve ser posicionada em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

GUIA DE MONTAGEM

Leia atentamente este guia antes de iniciar a montagem de sua bicicleta Treo



AVISO: Durante o processo de montagem de sua bicicleta Treo há diversas áreas onde deverá ser prestada muita atenção. É muito importante seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estão firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, a bicicleta poderá ter partes da estrutura que não serão apertadas e poderão causar ruídos irritantes. Para prevenir danos ao equipamento, as instruções de montagem devem ser revistas e ações corretivas devem ser tomadas.

Desembalando

Desembale a bicicleta onde a mesma será utilizada. Coloque a embalagem em uma superfície nivelada. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção para seu piso.

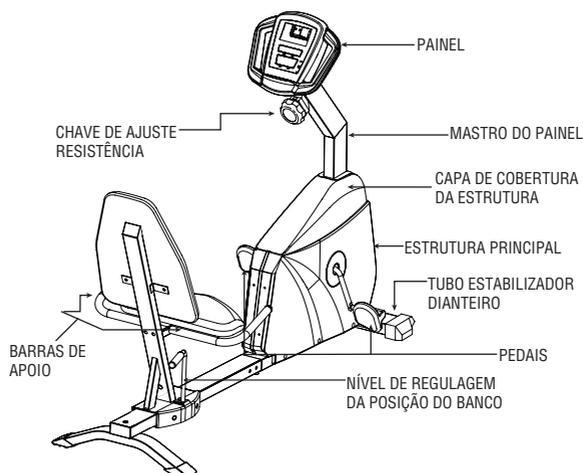


Nota: É recomendado que você aplique graxa nas roscas de cada parafuso durante a montagem do produto, para evitar afrouxamento ruídos. Além disso, durante cada passo da montagem, certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão no lugar e parcialmente apertados, antes de apertar completamente qualquer parafuso.

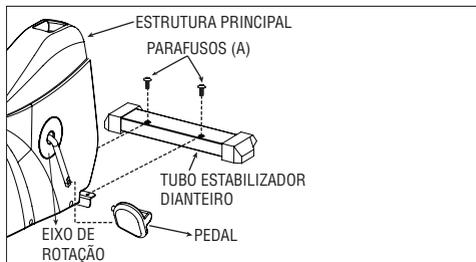
PEÇAS

Ferramentas Incluídas:

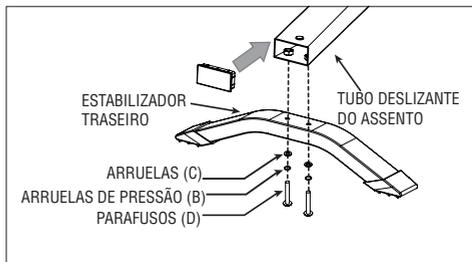
- Chave Allen 5mm
- Chave 13/15mm
- Chave Phillips
- Chave T 5mm
- Chave T 6mm



MONTAGEM - PASSO 1



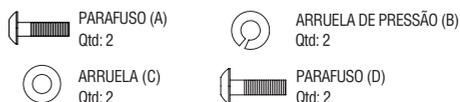
- A) Abra a bolsa de componentes para o passo 1.
 B) Encaixe o tubo estabilizador dianteiro à estrutura principal usando 2 parafusos (A).
 C) Encaixe o estabilizador traseiro ao tubo deslizante do assento usando 2 arruelas (C), 2 arruelas de pressão (B) e 2 parafusos (D).
 D) Introduza as tampas de cobertura nas extremidades do tubo.
 E) Encaixe o pedal direito ao eixo de rotação e aperte-o com a



chave 13mm/15mm.

- F) Repita a operação do outro lado.

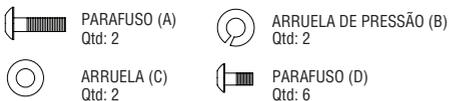
BOLSA DE COMPONENTES PARA O PASSO 1



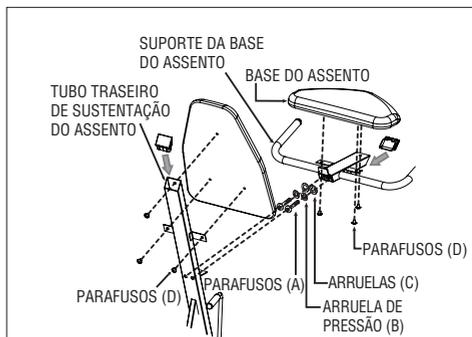
MONTAGEM - PASSO 2

- A) Abra a bolsa de componentes para o passo 2.
 B) Encaixe a base do assento ao suporte da base do assento usando 3 parafusos (D).
 C) Encaixe o conjunto da base do assento ao tubo de sustentação do assento traseiro usando 2 parafusos (A), 2 arruelas de pressão (B) e 2 arruelas (C).
 D) Encaixe o assento de volta ao tubo da sustentação do assento traseiro usando 3 parafusos (D).

BOLSA DE COMPONENTES PARA O PASSO 2



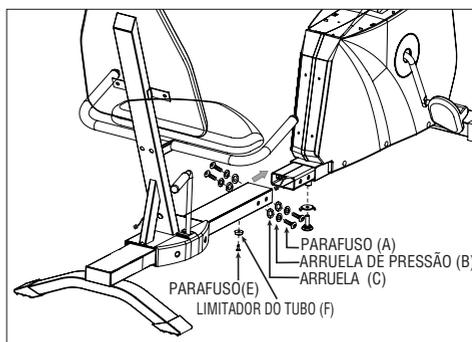
- E) Introduza as tampas de cobertura nas extremidades do tubo.



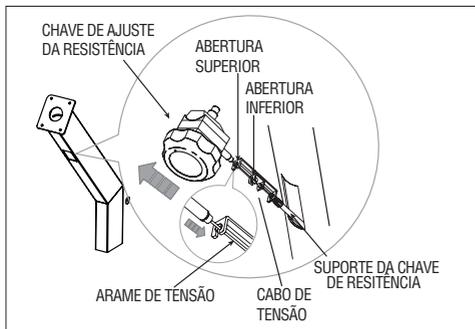
MONTAGEM - PASSO 3

- A) Abra a bolsa de componentes para o passo 3.
 B) Fixe o tubo deslizante do assento usando 1 parafuso (E) e 1 limitador (F).
 C) Deslize o tubo de sustentação do assento na estrutura principal.
 D) Encaixe a estrutura baixa à estrutura principal usando 4 parafusos (A), 4 arruelas de pressão (B) e 4 arruelas (C).

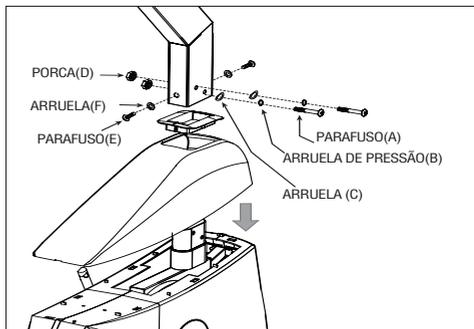
BOLSA DE COMPONENTES PARA O PASSO 3



MONTAGEM - PASSO 4



- A) Abra a bolsa de componentes para o passo 4.
- A) Puxe o cabo de tensão para fora da abertura quadriculada no mastro do painel.
- B) Gire a chave de ajuste da resistência até o nível máximo de carga. Posicione o arame de tensão na abertura inferior do suporte da chave de resistência.
- C) Segurando o suporte da chave de resistência, puxe a chave de resistência para cima, deslizando-a até a posição da abertura superior no suporte da chave de resistência.
- D) Uma vez que o arame de tensão está na posição, gire a chave de ajuste da resistência até o nível mínimo de carga.
- E) Introduza o suporte da chave de resistência no mastro e fixe-o usando arruelas e parafusos pré-instalados.



- F) Deslize a capa de cobertura superior através dos fios do painel da tração do mastro com cuidado através do mastro do painel. Prenda os cabos do painel ao cabo-guia pré-posicionado. Descarte o cabo-guia quando completar o serviço.
- (G) Encaixe o mastro do painel usando 2 parafusos (A), 2 arruelas de pressão (B), 2 arruelas (C), 2 porcas (D) e 2 parafusos (E) e 2 arruelas (F).
- H) Fixe a capa de cobertura superior na estrutura.

BOLSA DE COMPONENTES PARA O PASSO 4

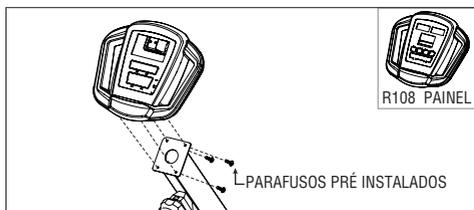
PARAFUSO(A) Qty:2	ARRUELA DE PRESSÃO(B) Qty:2	ARRUELA(C) Qty:2
PARAFUSO(E) Qty:2	ARRUELA(F) Qty:2	PORCA(D) Qty:2

MONTAGEM - PASSO 5



Nota: Não existe kit de montagem para esse passo.

- A) Posicione o painel no mastro usando os parafusos pré-instalados.



MONTAGEM ENCERRADA!

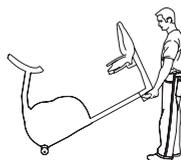
OPERAÇÃO DA BICICLETA

ALIMENTAÇÃO

Sua bicicleta funciona com 2 pilhas AA

MOVENDO A BICICLETA

Sua bicicleta possui um par de rodas para transporte embutidas no tubo estabilizador frontal. Para mover, agarre firmemente os pés traseiros. Incline cuidadosamente e deslize o equipamento.



AVISO: Nossas bicicletas são pesadas, tenha cuidado e se necessário procure ajuda quando for movimentar a mesma.

AJUSTANDO O ASSENTO

Para ajustar o assento, vire a manopla para sua posição central até que ela pareça estar solta. Em seguida, deslize o banco para uma posição em que o posicione com espaço confortável de pedalada (uma que mantém seus joelhos ligeiramente dobrados quando suas pernas estão na posição esticada).

Bloquee o mecanismo girando-o no sentido horário ou anti-horário, até que a alça esteja fixa.



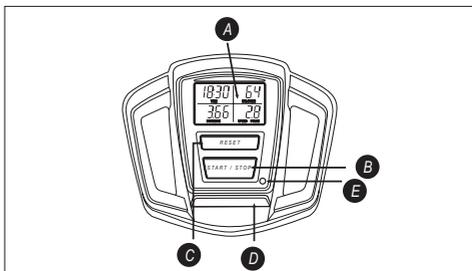
Nota: Recomenda-se que você não se sente no banco enquanto estiver ajustando sua posição.

R 108 - PAINEL



Nota: O sensor de polegar pode ser impreciso quando usado em ambientes com baixa luminosidade.

- A) Tela do monitor: Velocidade, Tempo, Pulso, Distância.
- B) START / STOP: Pressione para iniciar / interromper / terminar o seu treino.
- C) RESET: Pressione para reiniciar a programação.
- D) SUPORTE PARA LEITURA: Acomoda materiais de leitura
- E) SENSOR DE POLEGAR: Utilizado para acompanhar sua frequência cardíaca



Nota: Existe um fino plástico de proteção sobre o painel que deve ser removido.

DETALHES DA OPERAÇÃO

INÍCIO RÁPIDO

- 1) Ligue a bicicleta pressionando qualquer tecla.
- 2) Pressione START comece a se exercitar. O tempo vai contar a partir de 0:00, e a resistência será padronizado para o nível 1.
- 3) O nível de resistência pode ser ajustado durante o treino, através da chave de ajusta da resistência.

BATIMENTO CARDÍACO

SENSOR DE POLEGAR

Modo de usar:

- 1) Coloque polegar sobre o sensor.
- 2) A abertura de medição deve estar totalmente coberta pelo seu dedo.

- 3) Espere por alguns segundos, e sua frequência cardíaca vai ser mostrada no painel, na janela HEART RATE.



AVISO: Não pressione excessivamente o sensor, pois isto poderá causar danos.

GUIA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO



SEMPRE CONSULTE SEU MÉDICO E/OU PREPARADOR FÍSICO ANTES DE COMEÇAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO.

Com que frequência? (Frequência de exercícios)

É recomendado que você se exercite pelo menos 3 a 4 dias por semana para manter o seu condicionamento cardiovascular. Se você tiver outras metas como perda de peso, você vai alcançar sua meta mais facilmente com exercícios mais frequentes. Sendo 3 ou 6 dias por semana, lembre-se que sua meta funda-

mental deveria ser fazer do exercício um hábito de vida. Muitas pessoas estão tendo sucesso quando reservam uma parte do dia para fazer exercícios. Não importa se é pela manhã antes do café, durante a hora de almoço, ou enquanto assiste ao jornal ou novela a noite.

O que é mais importante é que seja em um período que não atrapalhe suas atividades diárias, e que seja um período em que você não será interrompido. Para ter sucesso no seu programa de condicionamento físico, você deve fazer dele uma prioridade em sua vida. Então decida o horário, e agende os horários de seus exercícios para o próximo mês.

Quanto tempo ? (Duração dos exercícios).

Para o benefício dos exercícios aeróbicos, é recomendado que você se exercite entre 24 e 60 minutos por sessão. Mas comece devagar e gradualmente aumente o tempo de exercício. Se você teve um comportamento sedentário durante o último ano, seria uma boa idéia manter o tempo de exercício inicialmente em apenas 5 minutos por sessão. Seu corpo precisa de tempo para se ajustar a nova atividade. Se sua meta é perda de peso, uma sessão mais longa de baixa intensidade tem se mostrado mais eficiente. Um exercício de 50 minutos ou mais é recomendado para os melhores resultados de perda de peso.

Com que intensidade (Intensidade dos exercícios)

A intensidade dos exercícios será determinada em função das suas metas. Se você pretende usar sua bicicleta para se

preparar para uma corrida de 5 Km, você provavelmente terá que se exercitar com uma intensidade maior do que se sua meta é apenas um condicionamento físico geral. Sem levar em consideração seus objetivos de longo prazo, sempre comece um programa de exercícios em uma intensidade mais baixa. Exercícios aeróbicos não tem que ser dolorosos para serem benéficos. Há dois meios de medir a intensidade de seus exercícios. O primeiro é monitorando seu batimento cardíaco (usando o sensor da barra de apoio ou transmissor peitoral sem fio – vendido separadamente), e o segundo é avaliando seu nível de esforço percebido (é mais simples do que parece).

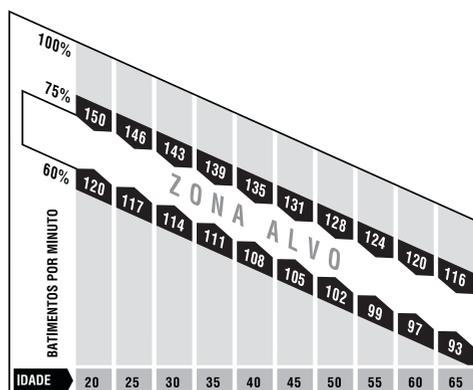
Nível de esforço percebido.

Uma maneira simples de medir a intensidade de seu exercício é avaliar o seu nível de esforço percebido. Durante o exercício, se você estiver com muita falta de ar que não seria possível manter uma conversa sem respirar profundamente, você está se exercitando demais. Uma boa regra é exercitar-se de forma confortável não ao ponto de exaustão. Se você começar a perder o fôlego, é hora de começar a diminuir o ritmo. Sempre esteja atento a estes sinais de esforço excessivo.

ZONA ALVO

A zona alvo mostra o número de vezes por minuto que seu coração precisa bater para alcançar o efeito desejado durante o exercício. Ela é representada como um percentual do número máximo de vezes que seu coração pode bater por minuto. A zona alvo irá variar para cada indivíduo, dependendo da idade, nível de condicionamento, e metas pessoais. Os médicos recomendam exercitar-se em uma zona alvo entre 60% e 75% do seu batimento cardíaco máximo. Um iniciante irá querer começar a se exercitar a 60% da faixa, enquanto que um mais experiente irá querer exercitar-se na faixa de 70 a 75%. Veja o gráfico para referência.

Exemplo: Para um usuário de 42 anos: Encontre a idade ao longo da parte inferior do gráfico (aproximadamente 40), siga a coluna de idade até a barra de zona alvo. Resultado: 60% da taxa de batimento máximo = 108 batidas por minuto, 75% da taxa de batimento máximo = 135 batidas por minuto.



DICAS PARA UM BOM EXERCÍCIO.



DICA 1: A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO.

Aquecimento:

Os primeiros 2 a 5 minutos de exercício devem ser destinados ao aquecimento. O aquecimento irá deixar seus músculos flexíveis e prepara-los para um exercício mais rigoroso. Certifique-se de aquecer-se em seu produto de modo devagar. O aquecimento deveria gradualmente trazer o seu batimento cardíaco próximo a zona alvo.

Resfriamento:

Nunca pare o exercício repentinamente. Um período de resfriamento de 3 a 5 minutos permite que seu batimento cardíaco se reajuste a menor demanda. Certifique-se de que o período de resfriamento seja feito de modo bem lento, de modo que permita que seu batimento cardíaco diminua. Depois do resfriamento, é aconselhável que sejam feitos alguns exercícios de alongamento, para relaxar os músculos.



DICA 2: ALCANÇANDO SUAS METAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

Um passo importante no desenvolvimento de um programa de condicionamento físico a longo prazo é determinar suas metas. O objetivo principal de seu exercício é a perda de peso? Reduzir o stress? Preparar-se para a maratona de sua cidade? Sabendo quais são suas metas irá ajudar você a desenvolver um programa de exercício bem sucedido. Abaixo estão algumas metas comuns de exercício.

Perda de peso: baixa intensidade, duração mais longa dos exercícios.

Melhorar a definição do corpo: exercícios intercalados, alternar entre intensidades alta e baixa.

Melhorar o nível de energia: exercitar-se mais frequentemente, se possível diariamente.

Melhorar o desempenho nos esportes: exercícios de alta intensidade.

Melhorar a resistência cardiovascular: intensidade moderada, duração mais longa dos exercícios.

Se possível tente definir suas metas pessoais com precisão, e de forma que se possa medir o desempenho, e coloque suas metas no papel (por escrito). Quanto mais específico você for, mais fácil será para você verificar o seu progresso. Se suas metas são a longo prazo, divida-as em metas mensais ou semanais. Objetivos a longo prazo podem fazer você perder os benefícios da motivação imediata. Objetivos de curto prazo são mais fáceis de alcançar. O painel da sua esteira Treo fornece para você diversos dados que poderão ser utilizados para registrar o seu progresso. Você pode registrar a distância, calorias e tempo.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Sua bicicleta Treo é projetada para ser confiável e fácil de usar. Entretanto, se você tiver algum problema, favor verificar o guia de diagnóstico de defeitos abaixo.

Problema: O painel não liga/ascende.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » *O cabo do equipamento está conectado.*
- » *O adaptador de energia (fonte) correto está sendo usado. Só use adaptadores fornecidos ou autorizados pela Johnson Fitness.*
- » *O cabo de energia não está dobrado ou danificado e está devidamente conectado na tomada no equipamento.*
- » *Desligue o equipamento e desconecte o cabo de alimentação. Retire o painel e verifique que todas as conexões estão feitas e não danificadas.*
- » *Troque as pilhas do painel (R108).*

Problema: O painel liga, mas o tempo/RPM's não são contados.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » *Desligue o equipamento e desconecte o cabo de alimentação.*

tação. Retire o painel e verifique que todas as conexões estão feitas e não danificadas.

- » *Se o item acima não corrigir o problema, o sensor de velocidade e/ou ímã pode ter sido deslocado ou danificado.*

Problema: Os níveis de resistência aparentam estar incorretos, dando a impressão de muito difíceis ou muito fáceis.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » *Zere os dados do painel e deixe que a resistência retorne à posição do padrão. Reinicie e cheque novamente os níveis de resistência.*

Problema: A bicicleta faz ruídos durante o funcionamento.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » *O equipamento está sobre uma superfície plana.*
- » *Solte todos os parafusos colocados no processo de montagem, aplique graxa nas roscas e aperte novamente.*

DIAGNÓSTICO DE DEFEITOS - SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO

Verifique se não há nenhuma fonte de interferência como luzes fluorescentes, computadores, sistemas de alarmes, ou equipamentos utilizando grandes motores. Estes equipamentos podem causar uma leitura incorreta da taxa de batimento cardíaco.

- » *Pode haver uma leitura incorreta sob as seguintes circunstâncias:*
- » *Pressionando o sensor de batimento com muita força. Tente manter um nível de pressão moderado enquanto estiver pressionado o sensor.*
- » *Quando você respirar profundamente durante o exercício.*
- » *Quando suas mãos estão comprimidas ou apertadas, por exemplo quando você está usando um anel.*
- » *Quando suas mãos estão secas ou frias. Tente umidificar suas mãos pressionando uma contra a outra para aquecê-las.*
- » *Quando utilizado por uma pessoa com arritmia crônica.*
- » *Quando utilizado por uma pessoa com arteriosclerose ou desordem de circulação periférica.*
- » *Quando utilizado por uma pessoa com pele muito espessa no local de medição.*

Caso a seção de diagnóstico de defeitos acima não solucione seus problemas, suspenda o uso de sua bicicleta e desligue-a. Procure então o seu representante local ou acesse o site www.johnsonhealthtech.com.br

FAQ – PERGUNTAS FREQUENTES:

P: sons/ruídos produzidos por minha bicicleta são normais?

R: Nossas bicicletas são umas das mais silenciosas disponíveis atualmente no mercado porque elas utilizam um tipo de correia especial e uma resistência magnética livre de fricção. Nós utilizamos rolamentos e correias de última geração para minimizar os ruídos. Entretanto, devido ao fato de o sistema de resistência ser muito silencioso, você ocasionalmente poderá ouvir outros pequenos ruídos mecânicos. Ao contrário de outras tecnologias mais ruidosas, não utilizamos ventiladores, correias de fricção, ou ruídos de alternador para mascarar estes ruídos em nossas bicicletas. Estes ruídos mecânicos, que podem ou não ser intermitentes, são normais e são causados pela significativa transferência de energia para um volante de giro rápido. Todos os rolamentos, correias, e outras partes rotativas poderão gerar algum ruído, o qual poderá ser transmitido através da estrutura e coberturas. Também é normal uma variação mínima do tipo de ruído durante o exercício e com o passar do tempo, em virtude da dilatação das peças.

P: Porque a bicicleta que eu recebi é mais ruidosa do que a que estava na loja?

R: Todos os equipamentos de fitness parecem ser mais silenciosos em uma sala maior, como o showroom de lojas, porque geralmente há mais ruídos em segundo plano do que em sua casa. Além disso, haverá menor reflexão do ruído em um piso carpetado do que em um piso de madeira. Algumas

vezes um tapete de borracha pesado poderá reduzir a reflexão através do piso. Se um produto de fitness está localizado próximo a parede, haverá uma maior reflexão de ruídos.

P: Quanto tempo a correia irá durar ?

R: Os ensaios de resistência feitos em computador indicam virtualmente milhares de horas livre de manutenção. Correias são agora comumente usadas em muitas outras aplicações como, por exemplo, em motocicletas.

P: Posso mover facilmente a bicicleta uma vez que a mesma já está montada?

R: Sua bicicleta Treo tem um par de rodas para transporte embutidas no estabilizador dianteiro. Portanto é fácil mover sua bicicleta através destas rodas. É importante que você posicione sua bicicleta Treo em uma sala confortável e convidativa. Sua bicicleta é projetada para ser utilizada em um espaço mínimo. Muitas pessoas posicionam sua bicicleta em frete a uma televisão ou janela. Se possível evite colocar a bicicleta em um piso não terminado. Para tornar o exercício uma atividade diária agradável, a bicicleta deve estar localizada em um local atrativo.

P:Eu posso pedalar para trás em minha bicicleta?

R:Sua bicicleta lhe permite pedalar para frente ou para trás, para exercitar e fortalecer uma gama mais variada de músculos.

MANUTENÇÃO

Que tipo de manutenção é necessário?

Nós usamos rolamentos selados em nossas bicicletas, então lubrificação não é necessária. A manutenção mais importante é simplesmente limpar o seu suor do equipamento após cada utilização.

Como posso limpar a minha bicicleta?

Limpe com um pano umedecido em água e sabão somente. Nunca utilize solventes em partes plásticas.

A limpeza de sua bicicleta e do ambiente onde a mesma se encontra ajudará a reduzir os problemas de manutenção e as chamadas do técnico de manutenção a um patamar mínimo. Por esta razão, nós recomendamos que o seguinte esquema de manutenção preventiva seja seguido.

APÓS CADA UTILIZAÇÃO (DIARIAMENTE)

Limpe a bicicleta com um pano úmido. Nunca utilize solventes, que podem causar danos à bicicleta.

SEMANALMENTE

Limpe a área debaixo da bicicleta, seguindo estes passos:

- Desligue a bicicleta
- Remova-a do local de uso
- Limpe ou aspire qualquer poeira ou partículas que possam ter acumulado debaixo da bicicleta.
- Retorne a bicicleta à sua posição anterior

MENSALMENTE

Inspecione todos os parafusos e pedais de montagem do equipamento para o correto aperto.

Limpe quaisquer detritos dos pedais e das barras-guia.

JOHNSON®

A Johnson Health Tech desenvolve equipamentos fitness de alta qualidade desde 1975 e atualmente é o 4º maior fabricante do mundo neste segmento, com mais de 7000 funcionários e presente em mais de 60 países. Saiba mais sobre os produtos JOHNSON

visite o nosso website
www.johnsonhealthtech.com.br

ou envie um e-mail para
contato@johnsonhealthtech.com.br

Johnson Health Tech Brasil

Uma subsidiária da Johnson Health Tech. Co., Ltd.
Treo Fitness e Johnson são marcas registradas da
Johnson Health Tech. Co., Ltd. e suas afiliadas

Rua Eduardo Borsari, 1595
Distrito Industrial Domingos Giomi - Indaiatuba - SP
CEP 13347 320 - Tel.: (19) 2107 5300