



fitness

# SPINNING **S1X**v2

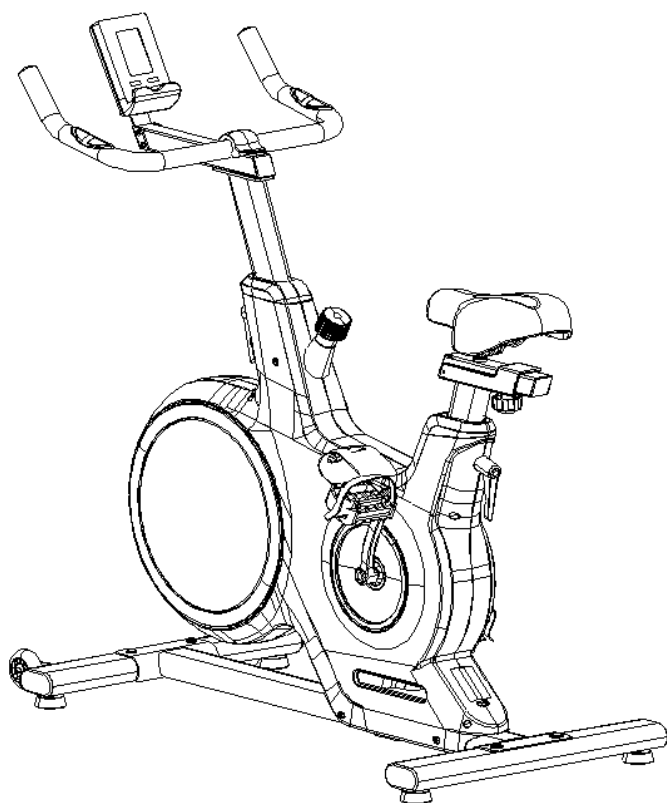
## MANUAL DO PROPRIETÁRIO

---

Para uma utilização segura e conhecimento do produto, por favor, leia este MANUAL completamente.

MANUAL DO PROPRIETÁRIO

# Spinning S1Xv2



# Índice

- 01 - Informações Importantes de Segurança
- 04 - Especificações Técnicas
- 05 - Vista Explodida
- 06 - Peças para Montagem
- 09 - Instruções de Montagem
- 12 - Instruções de Uso
- 13 - Manual do Painel
- 16 - Precauções
- 17 - Cuidados Diários e Manutenção
- 18 - Precauções Físicas
- 19 - Certificado de Garantia
- 21 - Astec Fitness



# INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

## Segurança em Primeiro Lugar

Antes de estrear seu novo equipamento e começar a se exercitar, é importante que tire um tempo para ler o manual e garantir sua segurança. Apenas um momento de desatenção ou a não observação de uma simples precaução de segurança indicada neste manual pode resultar em acidente. Siga as instruções abaixo:

1. Leia e estude o manual e todas as etiquetas de advertência deste produto. Além disso, é recomendado que você e outros usuários se familiarizem com a maneira apropriada de operar este equipamento e com as recomendações de treino para este produto antes de começar a usar. O revendedor do produto também tem as informações do manual.
2. É imperativo que você guarde este Manual do Proprietário e cuide para que todas as etiquetas de advertência estejam legíveis e intactas. Cópias do Manual do Proprietário e das etiquetas de advertência também estão disponíveis com o seu revendedor.
3. É recomendável que outra pessoa te ajude na montagem deste equipamento.
4. Você pode utilizar as ferramentas que estão inclusas na caixa do equipamento para realizar a montagem.
5. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios físicos.
6. Caso o usuário sinta tontura, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal, interrompa o exercício. **CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.**
7. Mantenha suas mãos, membros e cabelos afastados com segurança das partes móveis do equipamento.
8. Vista sempre roupas apropriadas para se exercitar. **NÃO** utilize roupas que podem ficar presas no equipamento. Também são necessários tênis de corrida ou esportivos.
9. **ATENÇÃO:** o nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas mantendo a inspeção regular para danos e desgastes, por exemplo, em conexões.



**10.** Caso encontre componentes defeituosos, peças com desgastes ou danificadas (como conexões) enquanto estiver montando o equipamento, ou caso ouça barulhos estranhos vindos do equipamento durante seu uso, PARE imediatamente. Substitua os componentes defeituosos. **NÃO UTILIZE** o equipamento até que o problema tenha sido resolvido. **TOME CUIDADO, ALGUNS COMPONENTES SOFREM DESGASTE NATURAL!**

**11. ATENÇÃO:** o usuário deve pesar no máximo **120 kg**.

**12.** Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos antes de cada treino e um relaxamento de 5 a 10 minutos após. Isto permite que seu coração aumente e diminua gradativamente os batimentos, ajudando a prevenir lesões.

**13. ATENÇÃO:** utilize o EQUIPAMENTO e inicie seu treinamento um passo de cada vez, pois o treino excessivo ou incorreto pode acarretar danos à saúde.

**14. ATENÇÃO:** é importante manter crianças e animais de estimação distantes deste EQUIPAMENTO , para evitar acidentes.

**15. ATENÇÃO:** não é recomendável que mulheres grávidas utilizem este equipamento. Favor consultar um médico antes de utilizar.

**16. ATENÇÃO:** pais e outros responsáveis por crianças devem estar cientes de sua responsabilidade, pois o instinto natural de brincar e a vontade por novas experiências que as crianças têm podem levar a situações as quais o equipamento não foi projetado para suportar.

**17. ATENÇÃO:** Se for permitido que crianças utilizem o equipamento, deve ser levado em conta o desenvolvimento mental e físico da criança e, acima de tudo, seu temperamento. Este equipamento não foi projetado para ser um brinquedo.

**18.** Indivíduos portadores de deficiência ou limitações não devem utilizar o equipamento sem a presença de um profissional qualificado ou de um médico.

**19.** Utilize o equipamento em uma superfície sólida, plana e em cima de uma proteção para seu piso ou carpete. Para garantir sua segurança, o equipamento deve estar distante ao menos 60 centímetros de qualquer objeto.

**20. ATENÇÃO:** se o piso não estiver nivelado, favor nivelar o equipamento. Este equipamento pode ser utilizado apenas em ambientes internos. **NÃO** o utilize próximo

a fontes de água ou em ambientes externos.

**21. ATENÇÃO:** NÃO deixe qualquer objeto afiado próximo ao equipamento após a sua montagem/manutenção.

**22. ATENÇÃO:** a exibição de seus batimentos cardíacos no monitor é apenas informativa. Exercitar-se além do apropriado é perigoso e mortal. Caso sinta tontura, interrompa seu treino imediatamente.

### Eliminação de Resíduos

Os produtos são recicláveis. No final de sua vida útil, elimine este Artigo corretamente e com segurança.



**Obrigado por comprar nosso produto. Mesmo nos esforçando muito para garantir a qualidade de cada um deles, erros ocasionais e/ou omissões podem ocorrer. Se você encontrar um defeito ou falta de peças, entre em contato conosco.**

## Precauções de segurança

1. Utilize este aparelho apenas para o seu uso indicado, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
2. Nunca utilize este equipamento se tiver alguma peça solta, se ele não estiver funcionando corretamente, se tiver sido derrubado, danificado, ou caído na água. Leve o aparelho a um centro de serviços para análise e reparo.
3. Nunca utilize o aparelho em locais sem ventilação.
4. Mantenha as aberturas de ar livre de poeiras, cabelos ou objetos.
5. Nunca deixe cair ou ser inserido qualquer objeto em qualquer abertura.
6. Não utilize o equipamento ao ar livre.
7. Não opere em locais com presença de gases inflamáveis.



## Consulte um médico imediatamente

**ATENÇÃO:** antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para indivíduos com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde preexistentes. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento fitness. Não assumimos nenhuma responsabilidade por danos ou ferimentos sofridos por ou através da utilização deste equipamento.

### Quantas vezes você deve se exercitar

Você deve se exercitar 3 ou 4 vezes por semana para melhorar seu condicionamento cardiovascular e muscular.

### Como deve se exercitar

A intensidade do exercício reflete o seu ritmo cardíaco. O exercício deve ser suficientemente rigoroso para fortalecer o músculo cardíaco e a condição de seu sistema cardiovascular. Só seu médico pode prescrever o treinamento para seu coração.

**CONSULTE O SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.**

## Complementos

**Temperatura de funcionamento recomendada:** -20° C ~ 40° C.

**Temperatura de armazenagem recomendada:** -0° C ~ 50° C.

**Umidade ideal para operação e armazenagem é entre 40% e 80%.**

**Abaixo de 40%** - Aumenta o risco de acúmulo de energia eletrostática causada pelo atrito entre a lona e deck.

**Acima de 80%** - Pode condensar água sobre os componentes eletrônicos e causar curto circuito na placa.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

**Dimensões:** 108cm x 51cm x 102cm.

**Resistência:** Magnética com ajuste contínuo

Transmissão por correia

**Painel:** LCD | **Conectividade:** Zwift, Kinomap e iConsole.

**Infos Painel:** tempo, distância, calorias, velocidade e batimentos cardíacos

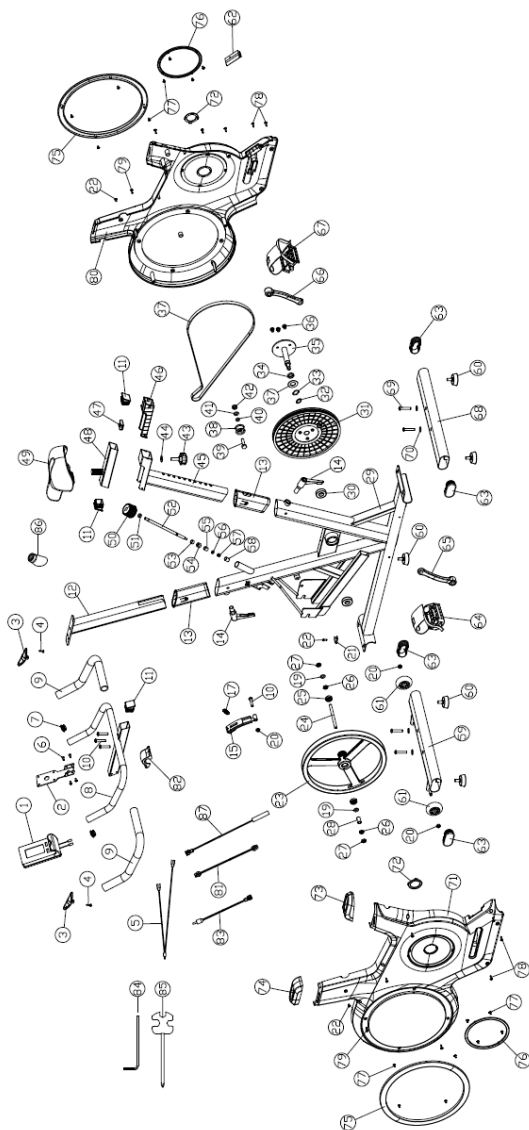
**Batimento cardíaco:** Hand Grip

**Ajuste de altura:** Banco com ajuste vertical e horizontal e guidão com ajuste vertical

**Detalhes do pedal:** texturizado com cinta firma pé

**Rodinhas para transporte:** sim

# VISTA EXPLODIDA (MONTAGEM)





## PEÇAS PARA MONTAGEM

No.	Descrição	Qtde
1	Painel	1
2	Suporte de Objetos	1
3	Sensor	2
4	Parafusos de Cabeça Cilíndrica	2
5	Fio de Frequência Cardíaca	1
6	Parafuso	4
7	Plugue do Tubo do Guidão	2
8	Guidão	1
9	Espuma	2
10	Parafuso de Cabeça Chata com Soquete Sextavado	4
11	Plugue de Tubo Quadrado	3
12	Poste de Suporte do Guidão	1
13	Bucha Plástica	2
14	Manipulo de Ajuste	2
15	Placa Magnética	1
17	Mola de Extensão	1
19	Arruela Plana (fina)	2
20	Contraporca	3
22	Parafuso de Rosca Philips	3
23	Roda de Inércia	1
24	Eixo da Roda de Inércia	1
25	Rolamento	2
26	Porca Sextavada	2
27	Porca Sextavada	2

No.	Descrição	Qtde
28	Ajustador de Bucha	2
29	Quadro	1
30	Rolamento	2
31	Polia de Correia	1
32	Clipe C para Eixo	1
33	Arruela Onda	1
34	Suporte	1
35	Manivela	1
36	Parafuso de Cabeça Hexagonal	3
37	Arruela Plana	1
38	Rolo de Pinça	1
39	Parafuso de Rolo	1
40	Revestimento	1
41	Arruela Plana	1
42	Contraporca	1
43	Manipulo de Ajuste do Assento	1
44	Arruela Plana	1
45	Tubo do Assento	1
46	Almofada de Assento Deslizante	1
47	Almofada de Assento	1
48	Grupo Deslizante de Almofada de Assento	1
49	Assento	1
50	Botão de Freio	1
51	Porca Sextavada	1
52	Haste de Freio	1
53	Revestimento de Espaçamento	1

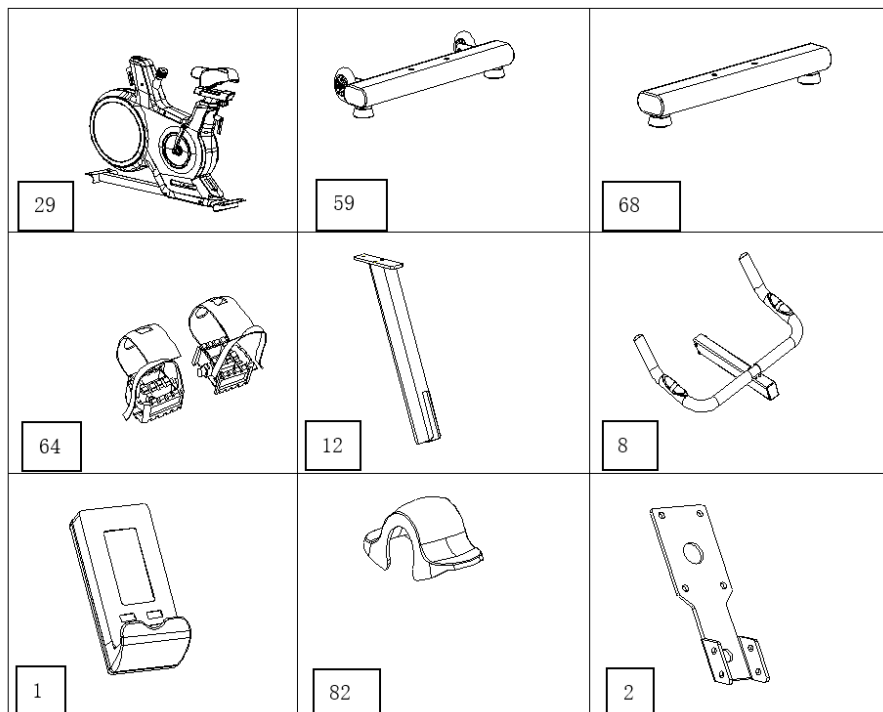
## PEÇAS PARA MONTAGEM

No.	Descrição	Qtde
54	Porca de Compressão do Freio	1
55	Espaçador de Rolo	1
56	Porca Sextavada	1
57	Porca de Tampa	1
58	Bucha Plástica	1
59	Estabilizador Frontal	1
60	Almofada de Ajuste de Pé	5
61	Roda de Transporte	2
62	Capa Bluetooth	1
63	Plugue de Tubo Oval	4
64	Pedal Esquerdo	1
65	Manivela Esquerda	1
66	Manivela Direita	1
67	Pedal Direito	1
68	Estabilizador Traseiro	1
69	Parafuso de Cabeça Chata com Soquete Sextavado	4
70	Arruela Plana	4
71	Tampa Esquerda	1
72	Tampa Decorativa do Furo da Manivela	2
73	Cobertura Decorativa do Tubo do Assento	1
74	Cobertura Decorativa do Guidão	1
75	Anel Circular	2

No.	Descrição	Qtde
76	Anel Circular Menor	2
77	Parafuso Rosqueante Rebaixado Cruzado	16
78	Parafuso de Perfuração Autoatarraxante	4
79	Parafuso Rosqueante Rebaixado Cruzado	9
80	Tampa Direita	1
81	Fio Sensor (Meio)	1
82	Tampa Superior Decorativa do Guidão	1
85	Chave Multifuncional	1
86	Capa decorativa do freio	1
87	Fio Sensor (fundo)	1
83	Fio Sensor (Topo)	1
84	Chave Allen	1



## PEÇAS PARA MONTAGEM



No.	Descrição	Qtde
29	Quadro	1
59	Estabilizador Frontal	1
68	Estabilizador Traseiro	1
64	Pedal	1 (set)
12	Poste de Suporte do Guidão	1
8	Guidão	1
1	Painel	1
82	Tampa Decorativa Superior do Guidão	1
2	Placa do Console	1

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Observações

- \* Favor proteja o seu piso com algo como papelão, evitando riscar durante a montagem.
- \* As porcas e parafusos podem conter um pouco de graxa. Para proteger contra corrosão, mantenha um pano por perto para limpar as mãos.
- \* O equipamento utiliza parafusos de diferentes tamanhos. Seja cuidadoso e utilize o parafuso correto indicado em cada etapa da montagem.

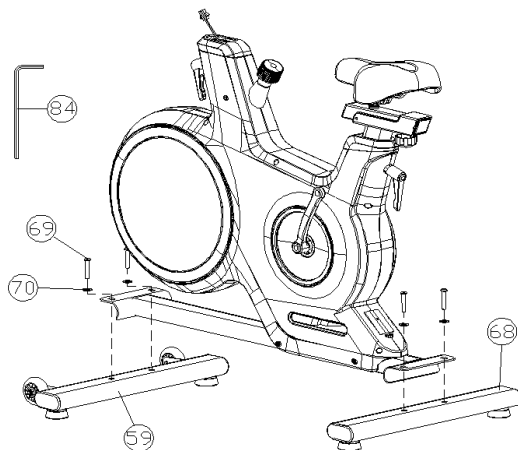
## Antes de iniciar

1. Encontre um local confortável, monte seu equipamento em um espaço aberto, com ventilação e iluminação adequadas. Como o equipamento pode ser transportado facilmente, não é necessário montar no exato local em que será utilizado. Para sua conveniência, entretanto, você deve evitar carregá-lo por grandes distâncias, como em passagens estreitas ou por escadas.

2. Revise todas as instruções de segurança da **página 1** deste manual.

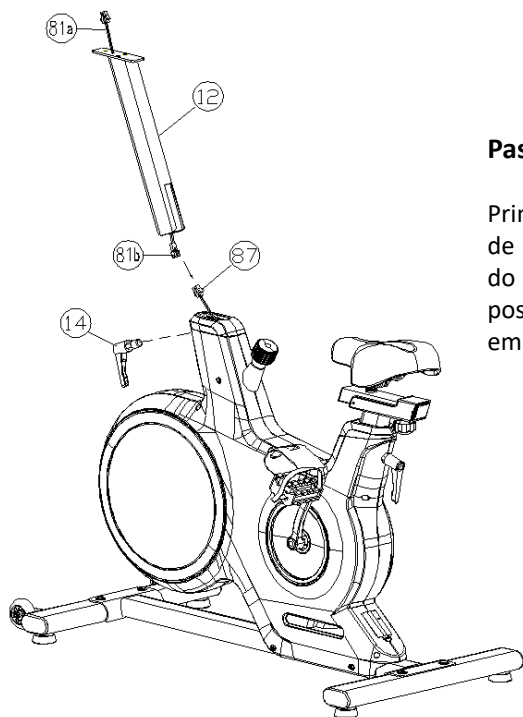
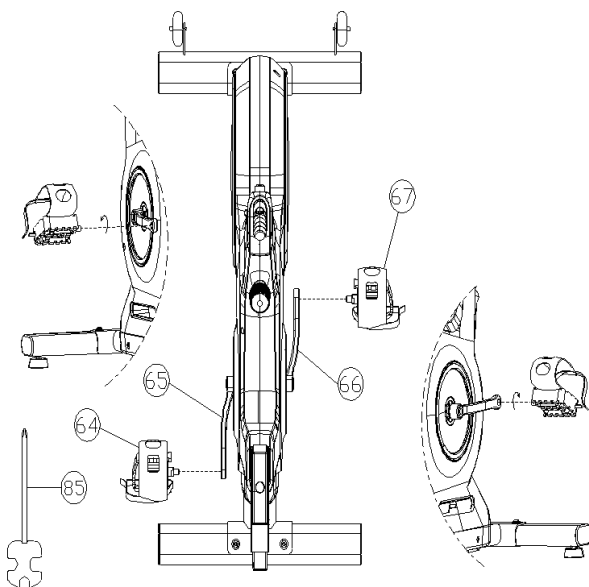
## Passo 1

Anexe o estabilizador frontal (59) e o estabilizador traseiro (68) no quadro principal, fixe-os com arruelas planas (70), parafusos de cabeça chata sextavado (69) aperte firmemente com a Chave Allen (84).



## Passo 2

Fixe o pedal esquerdo (64) indicado por um “L” na manivela esquerda (65) marcado “L” com chave multifuncional (85) aperte firmemente no sentido **anti-horário**; então, fixe o pedal direito (67) indicado por “R” na manivela direita (66) marcado “R” pela chave multifuncional (85) aperte firmemente no **sentido horário**.

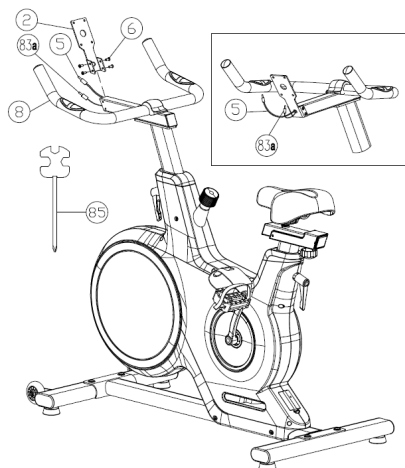
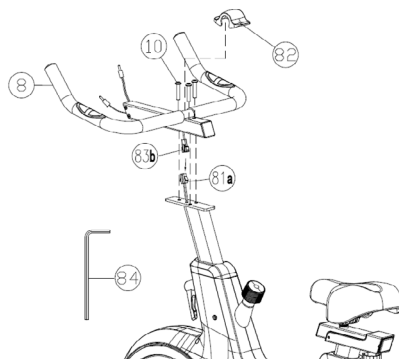


## Passo 3

Primeiro, desparafuse o botão em forma de “L” (14), então insira o poste de suporte do guidão (12) no quadro, por fim, ajuste a posição apropriada do furo e aperte o botão em forma de “L”.

## Passo 4

Primeiro, insira três parafusos m8x40L (10) nos três furos do guidão (8), então utilize a chave Allen (84) para prender todo o guidão aos três furos do poste de suporte, por fim, encaixe na tampa superior da decoração do guidão (82).



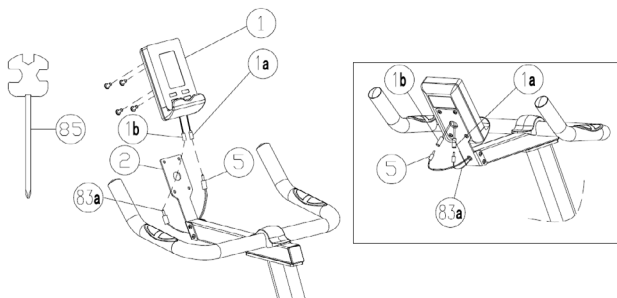
## Passo 5

Primeiro coloque os dois fios de frequência cardíaca (5) e fios sensores (83b) no orifício inferior da placa do painel (2), então fixe a placa do painel (2) no guidão (8) como mostrado, com 4 parafusos (6) com a chave multifuncional (85) firmemente.

## Passo 6

Desparafuse os 4 parafusos no painel (1) e os guarde cuidadosamente. Então, coloque os dois fios de frequência cardíaca (1a) e fio sensor (1b) no grande furo na placa do painel (2), por fim fixe o painel (1) firmemente com os 4 parafusos com a chave multifuncional (85).

Conecte os dois fios de frequência cardíaca (1) com dois fios de frequência cardíaca (5) corretamente, e então conecte o fio sensor (1b) com o fio sensor (83) corretamente.



## INSTRUÇÕES DE USO

A utilização deste equipamento irá te fornecer diversos benefícios. Irá melhorar sua forma física, tonificar seus músculos e, combinada com uma dieta controlada, ajudá-lo a perder peso.

Este exercício irá melhorar sua circulação e fazer seus músculos funcionarem adequadamente. É recomendável realizar previamente alguns exercícios de alongamento, como mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser feito por aproximadamente 30 segundos. Não force seus músculos, caso sinta dor durante um alongamento, **PARE**.



# MANUAL DO PAINEL



<b>SCAN</b>	<p>No modo SCAN, pressione a tecla MODE / ENTER para escolher as funções.</p> <p>. Faça a varredura automaticamente em cada modo em sequência a cada 6 segundos.</p> <p>. A sequência de exibição ao pressionar a tecla MODE / ENTER: TIME → DIST → CAL → RPM / SPEED</p>
<b>SPEED</b>	<p>. Intervalo 0,0 ~ 99,9</p> <p>. Sem qualquer sinal sendo transmitido para o monitor por 4 segundos durante o treino, SPEED exibirá "0,0"</p>
<b>RPM</b>	<p>. Faixa 0 ~ 999</p> <p>. Sem qualquer sinal sendo transmitido para o monitor por 4 segundos durante o treino, RPM exibirá "0"</p>
<b>TIME</b>	<p>. Sem definir o valor-alvo, o tempo será contado.</p> <p>. Ao definir o valor alvo, o tempo fará uma contagem regressiva do seu tempo alvo até 0 e o alarme soará ou piscará.</p> <p>. Sem que nenhum sinal seja transmitido ao monitor por 4 segundos durante o treino, o tempo PARARÁ</p> <p>. Intervalo 0:00 ~ 99:59</p>
<b>DISTANCE</b>	<p>. Sem definir o valor alvo, a distância aumentará.</p> <p>. Ao definir o valor alvo, a distância fará uma contagem regressiva da distância alvo até 0 com um som de alarme ou flash.</p> <p>. Intervalo 0,00 ~ 99,99</p>
<b>CALORIES</b>	<p>. Sem definir o valor alvo, as calorias serão contadas.</p> <p>. Ao definir o valor alvo, as calorias farão uma contagem regressiva de sua caloria alvo até 0 com um som de alarme ou flash.</p> <p>. Faixa 0 ~ 9999</p>





<b>UP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Pressione a tecla PARA CIMA para aumentar o valor. Pressione e segure a tecla para aumentar o valor mais rapidamente.</li> <li>. Intervalo de configuração de HORA: 00: 00 ~ 99: 00 (cada incremento é 1:00)</li> <li>. Faixa de configuração de CAL: 0 ~ 9990 (cada incremento é 10)</li> <li>. Faixa de configuração DIST: 0,00 ~ 99,50 (cada incremento é 0,5)</li> </ul>
<b>DOWN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Pressione a tecla PARA BAIXO para diminuir o valor. Pressione e segure a tecla para diminuir o valor mais rapidamente.</li> <li>. Intervalo de configuração de HORA: 00: 00 ~ 99: 00 (cada decréscimo é 1:00)</li> <li>. Faixa de configuração de CAL: 0 ~ 9990 (cada decréscimo é 10)</li> <li>. Faixa de configuração DIST: 0,00 ~ 99,50 (cada decréscimo é 0,5)</li> </ul>
<b>MODE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Escolha cada função pressionando a tecla MODE.</li> <li>. Pressione e segure a tecla MODE por 2 segundos para redefinir todas as funções (o mesmo recurso da tecla de redefinição se pressionada por 2 segundos).</li> </ul>
<b>RESET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. No modo de configuração, pressione a tecla RESET uma vez para redefinir os números da função atual.</li> <li>. Pressione a tecla RESET e segure por 2 segundos para redefinir todas as figuras de função.</li> </ul>

## PRINCIPAIS FUNÇÕES

### LIGAR

. O LCD exibirá todos os segmentos conforme ilustração ao lado.

### DESLIGAR

. Sem que nenhum sinal seja transmitido ao monitor por 4 minutos, o monitor entrará no modo SLEEP.

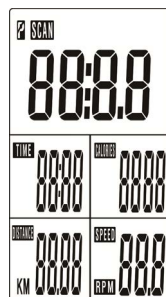
### OPERAÇÃO

#### 1. Configuração de treino

. Pressione a tecla MODE para selecionar a função de TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS. Use a tecla PARA CIMA ou PARA BAIXO para configurar e pressione a tecla MODO para confirmação.

. Por exemplo, a configuração do tempo, quando o valor do tempo está piscando, é possível usar a tecla PARA CIMA ou PARA BAIXO para ajustar o número. Pressione a tecla MODE para confirmação e pule para a próxima configuração. A configuração de DISTÂNCIA e CALORIAS é a mesma que a configuração de TEMPO.

. Assim que o exercício começar e o console captar o sinal do exercício, os valores de VELOCIDADE / RPM, TEMPO, DST e CAL serão contados no visor.



## Solução de problemas:

- . Quando a tela do LCD está escurecida significa que as baterias precisam ser trocadas.
- . Se não houver sinal ao pedalar, verifique se o cabo está bem conectado.

## NOTA:

1. Ao interromper o treinamento por 4 minutos, a tela principal estará desligada.
2. Se o computador exibir algo anormal, reinstale as baterias e tente novamente.

## CONNECTIVIDADE:

### Passos conectar a bicicleta ao app de treino.



- 1- Abra o aplicativo
- 2- Clique em [MAIS], no canto inferior direito
- 3- Clique em gestão do equipamento
- 4- Clique no ícone add (+)
- 5- Clique na figura que se refere a atividade de ciclismo
- 6- Localize o ícone Speedo Fitness
- 7- Selecione o modelo do seu equipamento (S1X)
- 8- Pedale para iniciar o painel



Automaticamente o id do painel da bicicleta irá aparecer no aplicativo

Selecione e aguarde a conexão



- 1- Abra o aplicativo
- 2- Clique no avatar no canto superior direito para selecionar o tipo de uso [CICLISMO]
- 3- Selecione o tipo de treino desejado

4- Pedale para iniciar o painel

Automaticamente o id do painel da bicicleta irá aparecer no aplicativo

Selecione e aguarde a conexão.



# PRECAUÇÕES

## 1. Ambiente de utilização:

1. O equipamento deve ser usado em ambientes externos para proteção contra umidade. É proibido aplicar água e outros materiais.
2. Durante a utilização, o equipamento pode gerar uma pequena quantidade de faíscas. O equipamento deve ser utilizado em um local seguro e longe de inflamáveis e explosivos.
3. Garanta que as partes frontal e traseira do equipamento fiquem bem apoiados durante o uso. Caso a superfície esteja desnivelada, utilize um tapete ou um tapete de borracha.
4. Mantenha o ambiente limpo e sem acúmulo de poeira para garantir o bom funcionamento dos componentes eletrônicos.

## 2. Precauções antes ou durante o exercício:

1. Para sua segurança, vista roupas leves e calçados confortáveis para utilizar o equipamento. É estritamente proibido usar descalço.
2. Não é permitido o uso do equipamento por duas ou mais pessoas simultaneamente.
3. Mantenha próxima a você uma toalha para evitar que gotas de suor caiam no equipamento e causem danificação.
4. É estritamente proibido entrar e sair do equipamento pela parte de trás, pois isto leva frequentemente a acidentes.
5. Ao utilizar os apoios de braços/mãos, faça uma força igual em ambos os lados, evitando desalinhamento do equipamento.

## 3. Precauções adicionais:

1. Pessoas com problemas cardíacos não devem utilizar o equipamento sem supervisão.
2. Determine a velocidade do exercício conforme sua condição física. Pessoas doentes não devem utilizar o equipamento, ou devem usar apenas conforme recomendação médica.
3. O monitor de batimentos cardíacos não é um equipamento médico e os resultados detectados são apenas para referência pessoal.

## CUIDADOS DIÁRIOS E MANUTENÇÃO

1. A vida útil de seu equipamento pode ser significativamente aumentada caso seja mantido limpo. Limpe regularmente e reduza a acumulação a longo prazo de poeira e sujeira. Os revestimentos podem ser limpos com uma solução fraca de sabão e água, finalizado com aplicação de silicone. Isso dará vida e brilho ao seu equipamento.

2. Confira regularmente os parafusos, porcas e buchas, aperte e conserte caso apresentem algum problema.

3. A lubrificação de todas as partes móveis do equipamento é essencial para a longevidade e para que tenha o desempenho esperado. Nós recomendamos que seja utilizado WD-40.

**Obs.:** Não utilize lubrificantes com óleo, pois irão atrair poeira, sujeiras e fuligem, e, com isso, eventualmente corroer buchas e rolamento selados.

4. Periodicamente verifique se todas as partes móveis, revestimentos e conexões não apresentam danos ou desgastes. Se houver qualquer problema e for necessária uma troca de peça, **PARE DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO** e entre em contato com seu revendedor. Faça a troca apenas por peças originais.

5. Todas as superfícies cromadas devem ser limpas regularmente para prolongar a vida útil e o brilho do equipamento. Faça uma limpeza diária com um pano úmido e seque em seguida. Ao menos uma vez semana faça o polimento das partes cromadas do equipamento com uma cera automotiva específica para tal.

6. Ao verificar parafusos e porcas, garanta que estão totalmente apertados. Se houver um parafuso ou porca frouxos frequentemente, troque por uma peça de reposição.

7. Verifique se as soldas não apresentam rachaduras.

**A não realização das rotinas de manutenção pode resultar em danos ao equipamento e ao usuário.**



## PRECAUÇÕES FÍSICAS

**Aquecimento:** antes de se exercitar, realize um aquecimento, incluindo exercícios de movimentação (no próprio equipamento ou outra maneira de sua preferência) e exercícios de alongamento (para os músculos e juntas a serem utilizados), prevenindo assim lesões esportivas.

**Respiração:** durante o exercício, é proibido segurar a respiração. No geral, inale pelas narinas ao realizar ações preparatórias e de relaxamento e exale pela boca ao fazer movimentos de força. Sua respiração deve estar coordenada aos movimentos. Em caso de falta de fôlego, interrompa o exercício imediatamente.

**Frequência:** o treino de um mesmo músculo deve ter intervalo de 48 horas, ou, em dias alternados.

**Carga:** determine a quantidade de exercícios conforme sua condição física e então faça aumentos graduais conforme seu progresso. É normal que seus músculos sofram um pouco no início dos treinos.

**Relaxamento:** após cada treino, você deve executar 5 minutos de movimentos de relaxamento e de alongamento para seus músculos das pernas, evitando assim espasmos a longo prazo e a perda de elasticidade muscular.

**Dieta:** para proteger seu sistema digestivo, os treinos podem ser realizados 1 hora após as refeições. Depois de, pelo menos, 30 minutos após o treino uma nova refeição deve ser realizada. Durante os exercícios, beba apenas a quantidade de água que necessitar, evitando assim que seu coração e seu fígado sejam sobrecarregados.

## CERTIFICADO DE GARANTIA

A Casa do Fitness Importadora de Artigos Esportivos garante os produtos das marcas relacionados neste certificado 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.

Equipamento	Numero de série	Tipo de uso	Data da venda
<b>Bicicleta Spinning S1X</b>			

Prazo de garantia: Estrutura: 2 anos Demais partes: 1 ano

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que venham a ser apresentados, salvo peças de desgastes natural informados abaixo:

- 03 (três) meses: peças plásticas, correias, rodas de transportes, botões externos, e acabamentos de espuma.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Casa do Fitness assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus, as peças com defeitos de fabricação.

O cliente será responsável pelo pagamento de taxa de deslocamento do técnico no valor vigente à época.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia pode ser enviado a um técnico credenciado CASA DO FITNESS mais próximo e o reparo será efetuado sem custo de peças e de mão de obra.

A garantia é válida apenas para defeitos de fabricação e não cobre a quebra de peças decorrente do uso ou transporte do equipamento. Ex: peças plásticas.

Eventuais atendimentos e trocas de peças não implicam no aumento do prazo de garantia.

Estão excluídas quaisquer reclamações de perdas econômicas e pedidos de indenização por danos físicos e ou materiais provocados fora ou ao redor do equipamento.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação dos produtos.

São de responsabilidade do cliente despesas decorrentes do atendimento de chamadas em garantia e julgadas improcedentes.



## **A garantia será anulada nas seguintes situações:**

1. Danos provocados por: roubo, vandalismo, raio, fogo, enchentes e/ou outros desastres naturais.
2. Suor, águas, solventes, álcool e/ou outros líquidos.
3. Quedas, acidentes, batidas ou uso inadequado.
4. Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex: evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva.
5. Utilização do equipamento ao ar livre.
6. Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros.
7. Cada produto tem o seu segmento de utilização bem definido: profissional /semiprofissional/ residencial. O uso do equipamento em desacordo com a sua especificação acarretará na perda da garantia do produto, independente do tempo de uso. Por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clinica, escolas, associações, condomínios, locais comerciais e outros.
8. Limpeza com produtos químicos não recomendados pela Casa do Fitness que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com pano seco.
9. Lubrificação incorreta do equipamento, inclusive falta ou excesso.
10. Quando for constatada a montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada inclusive o próprio usuários ou a não observância do Manual de Operação.
11. Constatada alteração de partes mecânicas, elétrico eletrônicas originais.
12. Constatada remoção ou modificação do numero de série.
13. Constatada a utilização do aparelho em locais expostos á luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, umidade ou mal ventilada etc.
14. Constatada a manutenção prévia com peças não originais.
15. Constatada a utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo.
16. Constatada a utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado para o produto.
17. Não seguir o planejamento de manutenção anexo a esse manual de operação e montagem.

A CASA DO FITNESS não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou de montagem fora do padrão de fabrica de seus produtos.

A CASA DO FITNESS reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

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



Nós cuidamos dos seus equipamentos fitness.

A relação de assistência técnicas autorizadas pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente pelo site: **astecfitness.com.br** ou pelo o QR Code ao lado.



## TABELA DE INSPEÇÃO

CHECAR	DIÁRIO	SEMANAL	MENSAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL	ANUAL	BIENAL
Reaperto geral			X				
Nivelamento		X					
Limpeza externa	X						
Limpeza interna				X			
Lubrificação externa WD-40		X					
Lubrificação interna						X	
Verificação da correia				X			TROCAR
Teste de painel		X					
Teste do sensor de pulso		X					
Verificação do sistema de carga				X			
Verificação das rodinhas				X		TROCAR	

Obs.: O não cumprimento dos prazos citados nessa tabela, pode ocasionar perda total ou parcial da garantia.







