

Manual de Instruções

# ERGOMÉTRICAS



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA .....</b>	<b>4</b>
<b>3. LISTA DE PEÇAS.....</b>	<b>7</b>
<b>4. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>21</b>
4.1 – BICICLETA ERGOMÉTRICA VERTICAL – 34.LCD7.....	22
4.2 – BICICLETA ERGOMÉTRICA VERTICAL – 38.MAG.....	23
4.3 – BICICLETA ERGOMÉTRICA HORIZONTAL – 35. LCD7 .....	23
4.4 - BICICLETA ERGOMÉTRICA HORIZONTAL – 39. MAG .....	23
<b>5. BICICLETA ERGOMETRICA RXV E RXH.....</b>	<b>24</b>
<b>6. UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL.....</b>	<b>25</b>
<b>7. RXV E RXH STANDARD .....</b>	<b>43</b>
<b>8. INSTRUÇÕES OPERACIONAIS .....</b>	<b>44</b>
8.1 SISTEMA DE CARGA:.....	44
8.2 SELIM / ASSENTO: .....	45
<b>INSTRUÇÕES OPERACIONAIS .....</b>	<b>46</b>
8.3 SENSOR DE BATIMENTOS CARDÍACOS (ITEM OPCIONAL): .....	46
8.4 ESPAÇO: .....	46
8.5 RXV:.....	47
8.6 BATERIA:.....	47
8.7 GARRAFEIRO: .....	48
8.8 RODAS PARA TRANSPORTE: .....	48
8.9 PÉS NIVELADORES: .....	49
8.10 NÚMERO DE SÉRIE: .....	49
8.11 ESPECIFICAÇÕES.....	50
<b>9. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>51</b>
9.1 RECOMENDAÇÕES:.....	51
9.2 LIMPEZA: .....	51
9.3 CARENAGEM: .....	51
9.4 PEDAIS E PEDIVELAS:.....	52
9.5 ESTOFADOS: .....	52

# 1. APRESENTAÇÃO

Você acaba de adquirir um dos produtos da linha TOTAL HEALTH!

A TOTAL HEALTH é uma empresa brasileira que está sempre inovando e aperfeiçoando seus produtos, visando performance e durabilidade, alinhando com o design para atender todas as necessidades do usuário.

A tecnologia aplicada neste produto está de acordo com os padrões internacionais e com as normas ABNT, ANSI E DIN.

Os modelos apresentados neste manual foram especialmente criados para proporcionar ao usuário uma experiência de treino capaz de auxiliá-lo a atingir os seguintes objetivos:

- **Manutenção ou Perda de Peso;**
- **Melhora da Capacidade Cardiorrespiratória;**
- **Fortalecimento Muscular;**
- **Benefícios conhecidos dos exercícios físicos como redução do Stress e melhora dos padrões de sono.**

Neste manual contém as informações essenciais sobre operação, manutenção e assistência técnica, a fim de proporcionar ao usuário o máximo desempenho, com a mínima manutenção, e maior durabilidade para o equipamento.

Portanto é de fundamental importância que este manual seja lido atentamente e que as recomendações sejam observadas.

Aconselha-se ainda, mantê-lo sempre acessível para que possa ser consultado, sem dificuldades, ao surgir qualquer dúvida.

Obrigado por adquirir um produto TOTAL HEALTH!

## 2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- O uso incorreto do equipamento poderá causar ferimentos graves, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste manual.
- Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos e morte do usuário.
- É de inteira responsabilidade do comprador dos produtos TOTAL HEALTH DO BRASIL ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.
- Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste Manual pode causar acidentes aos usuários.
- Este equipamento não é destinado a pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de instrutor.
- Entender cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone (16) 3209-6000.
- Nunca permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.
- Não permita que terceiros fiquem próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.
- Não coloque qualquer parte do corpo entre os pedais e a carenagem da bicicleta quando o equipamento estiver sendo utilizado risco de acidente grave ao usuário ou à terceiros

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha tanto o piso no entorno da Bicicleta, quanto seus pedais e assento sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão causar acidentes.
- Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre uma superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes e danos ao usuário.
- Ao utilizar a bicicleta use o guidão do equipamento para maior segurança, também quando estiver se exercitando.
- Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.
- Não exceda a capacidade máxima do equipamento, o limite de peso da bicicleta ergométrica é de 150kg.
- Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.
- Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- Não utilize o equipamento com calçado de salto, sola gasta ou descalço.
- Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Use sempre roupa destinada à prática do exercício físico.
- Não permita que crianças, idosos e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não utilize o equipamento caso estejam danificados ou desgastados os pedais e pedivela da bicicleta.

## 2.1 ATENÇÃO!

Sempre consulte um médico antes de realizar qualquer tipo de atividade física, principalmente pessoas com algum problema de saúde. Leia esse manual cuidadosamente. O excesso de exercícios sem o acompanhamento de um profissional pode resultar em lesões sérias. Se você se sentir desfalecendo pare o exercício imediatamente.

## 2.2 PERIGO

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste mecânico. Eles foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e conseqüente perda da Garantia, além de isentar a Total Health do Brasil de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

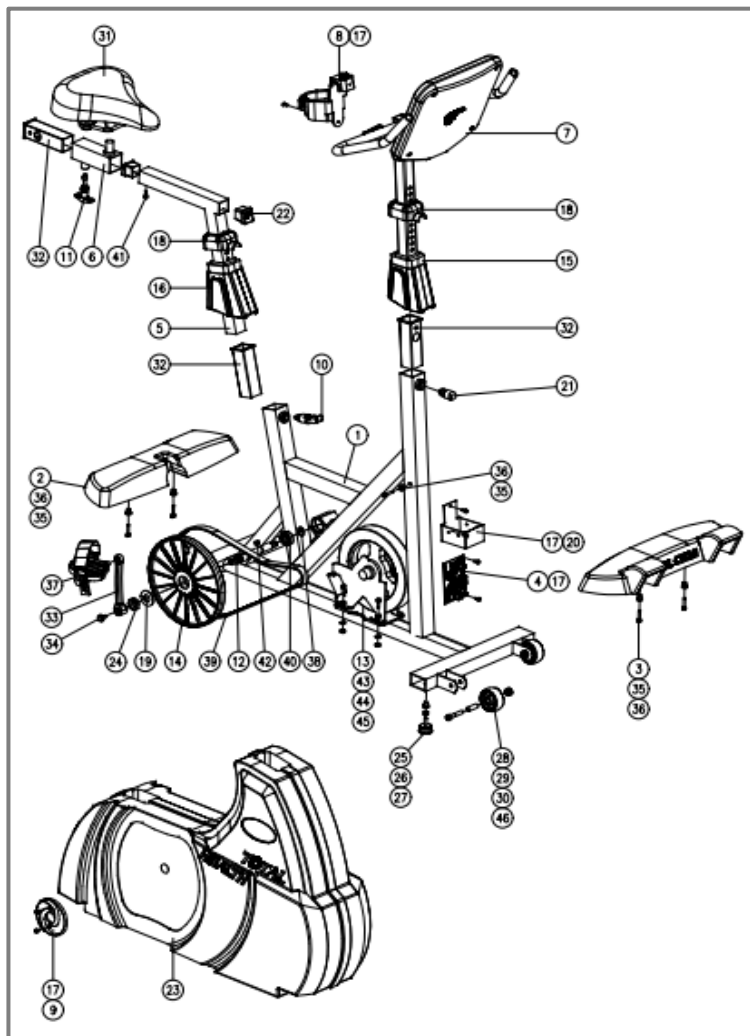
## 3. LISTA DE PEÇAS

### 3.1 BICICLETA ERGOMÉTRICA RXV – 34. LCD7

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXV10.01.00 - CAVALETE	601.00.56
2	1	CARENAGEM TRASEIRA	504.00.91
3	1	CARENAGEM DIANTEIRA	504.00.90
4	1	PLACA FONTE	402.00.166-N
5	1	RXV10.03.00 - REGULADOR ALTURA	609.00.409
6	1	BSP.01.06.00 - SUPORTE REGULAGEM	609.00.206
7	1	CONJUNTO PAINEL	607.00.82
8	1	PORTA GARRAFA	507.00.325
9	2	ACABAMENTO PEDIVELA	507.00.244
10	1	CONJUNTO PINO DE TRAVA	610.00.64
11	1	CONJUNTO PINO TRAVA	610.00.16
12	1	BEV.1200.12.00 - EIXO MOVIMENTO	609.00.99
13	1	RX FREIO	403.00.34-N
14	1	POLIA MOTORA	507.00.206
15	1	ACABAMENTO CARENAGEM DIANTEIRA	504.00.92
16	1	ACABAMENTO CARENAGEM TRASEIRA	504.00.93
17	9	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
18	2	ACABAMENTO REGULADOR	507.00.110
19	1	ARRUELA LISA 7/8"	303.01.13
20	1	RXV10.06.00 - CHAPA BATERIA	609.00.432
21	1	RXV9.04.00 - PORCA DE TRAVA	621.00.83
22	2	TAMPA TUBO	507.00.155
23	1	CARENAGEM CAVALETE	504.00.89
24	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
25	4	PÉ NIVELADOR	502.00.03
26	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
27	4	REBITE M10	306.00.02
28	2	RODA	507.00.332
29	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
30	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
31	1	SELIM	507.00.25
32	3	REDUÇÃO	310.00.09
33	1 PAR	PEDIVELA	316.00.96
34	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.80
35	5	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
36	9	REBITE M6	306.00.01
37	1 PAR	PEDAL	316.00.110
38	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
39	1	CORREIA	307.00.25
40	2	ROLAMENTO	313.00.06
41	1	PARAFUSO ALLEN M6 X 12	301.02.12

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

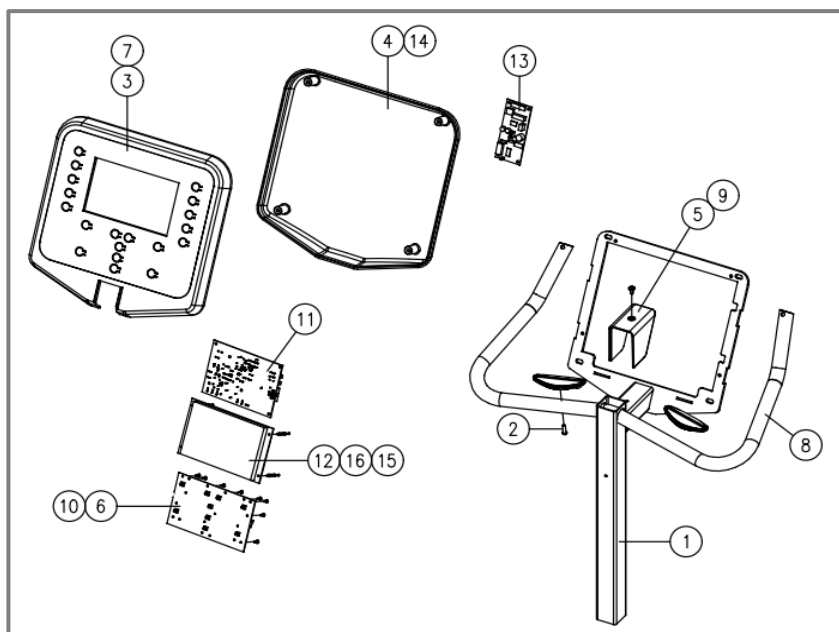
42	1	CHAVETA	315.00.05
43	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
44	8	ARRUELA LISA M6	303.01.01
45	4	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
46	2	RXH10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
47	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.02.22





# MANUAL DE INSTRUÇÕES

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXV10.09.00 - GUIDÃO SUPORTE	609.00.505
2	4	PARAFUSO FENDA 4,2 X 38	301.09.04
3	1	FRONTAL PAINEL LCD 7"	507.00.462
4	1	TAMPA PAINEL LCD 7"	507.00.463
5	1	COMPLEMENTO ACABAMENTO	507.00.327
6	11	PARAFUSO PHILIPS 2,5 X 8	301.07.03
7	4	REBITE M5	306.00.22
8	2	MANOPLA	505.00.26
9	1	PARAFUSO PHILIPS 4,8 X 13	301.07.01
10	1	TECLADO	402.00.203-N
11	1	RX10S - CPU EST V3.0	402.00.202-N
12	1	TELA DISPLAY 7"	407.00.505
13	1	TH BLCB	402.00.196-N
14	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
15	4	PARAFUSO PHILIPS M3 X 6	301.07.14
16	4	RX10S.11.00 - PARAFUSO DE FIXAÇÃO	609.00.561

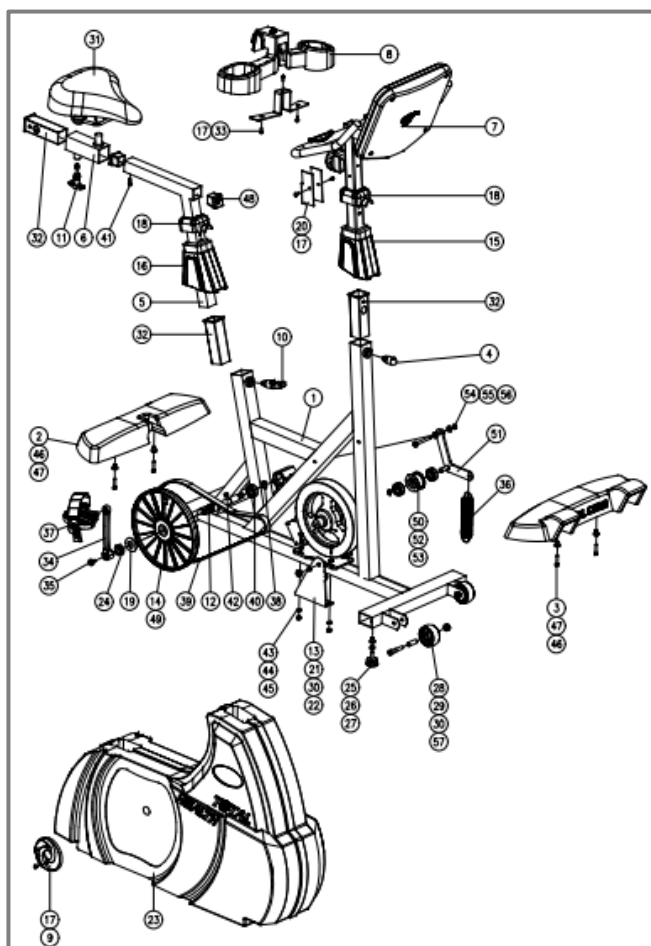


## 3.2 BICICLETA ERGOMÉTRICA RXV - 38.MAG

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXV10.01.00 - CAVALETE	601.00.56
2	1	CARENAGEM TRASEIRA	504.00.91
3	1	CARENAGEM DIANTEIRA	504.00.90
4	1	RXV9.04.00 - PORCA DE TRAVA	621.00.83
5	1	RXV9.05.00 - REGULADOR ALTURA	609.00.450
6	1	BSP.01.06.00 - SUPORTE REGULAGEM	609.00.206
7	1	CONJUNTO PAINEL	607.00.84
8	1	PORTA CARAMANHOLA	507.00.324
9	2	ACABAMENTO PEDIVELA	507.00.244
10	1	CONJUNTO PINO DE TRAVA	610.00.64
11	1	CONJUNTO PINO TRAVA	610.00.16
12	1	BEV.1200.12.00 - EIXO MOVIMENTO	609.00.99
13	1	FREIO MAGNÉTICO	403.00.38
14	1	POLIA	507.00.206
15	1	ACABAMENTO CARENAGEM	504.00.92
16	1	ACABAMENTO CARENAGEM TRASEIRA	504.00.93
17	9	PARAFUSO PHILIPS 12 X 13	301.07.01
18	2	ACABAMENTO REGULADOR	507.00.110
19	1	ARRUELA LISA 7/8"	303.01.13
20	1	RXV9.03.00 - CHAPA ACABAMENTO	609.00.449
21	2	ARRUELA LISA M10	303.01.07
22	2	RXV9.02.00 - SUPORTE PARA FREIO	609.00.433
23	1	CARENAGEM CAVALETE	504.00.89
24	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
25	4	PÉ NIVELADOR	502.00.03
26	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
27	4	REBITE M10	306.00.02
28	2	RODA	507.00.332
29	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
30	3	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
31	1	SELIM	507.00.25
32	3	REDUÇÃO	310.00.09
33	1	RXV9.08.00 - CHAPA PORTA CARAMANHOLA	609.00.510
34	1 PAR	PEDIVELA	316.00.96
35	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.80
36	1	ES.140.29.00 - MOLA	308.00.01
37	1 PAR	PEDAL	316.00.110
38	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
39	1	CORREIA	307.00.25
40	2	ROLAMENTO	313.00.06
41	1	PARAFUSO ALLEN M6 X 12	301.02.12
42	1	CHAVETA	315.00.05
43	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
44	8	ARRUELA LISA M6	303.01.01
45	4	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01

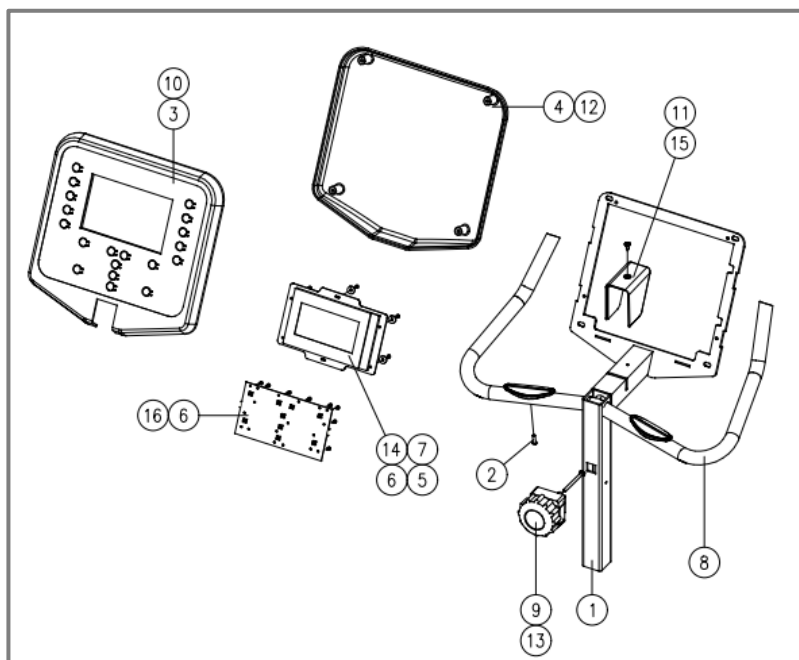
# MANUAL DE INSTRUÇÕES

46	8	REBITE M6	306.00.01
47	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
48	2	TAMPA TUBO	507.00.155
49	2	ÍMÃ	405.00.97
50	1	EL.900.49.00 - ROLDANA	609.00.362
51	1	RXV9.06.00 - CONJUNTO ESTICADOR	605.00.07
52	2	ROLAMENTO 37 X 12 X 12	313.00.03
53	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.05
54	1	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
55	2	ARRUELA LISA M8	301.01.08
56	1	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
57	2	RXH10.13.00 - CANIHO RODA	621.00.86
58	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.02.22



## MANUAL DE INSTRUÇÕES

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXV9.07.00 - GUIDÃO	609.00.507
2	2	PARAFUSO FENDA 4,2 X 38	301.09.04
3	1	FRONTAL PAINEL LCD 7"	507.00.462
4	1	TAMPA PAINEL LCD 7"	507.00.463
5	1	PAINEL LCD	402.00.173
6	11	PARAFUSO PHILIPS 2,5 X 8	301.07.03
7	6	ARRUELA DE BORRACHA	303.03.01
8	3	MANOPLA	505.00.26
9	1	CATRACA CONTROLE	316.00.99
10	4	REBITE M5	306.00.22
11	1	PARAFUSO PHILIPS 4,8 X 13	301.07.01
12	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
13	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 35	301.02.47
14	1	SUPORTE ADAPTADOR	507.00.240
15	1	COMPLEMENTO ACABAMENTO	507.00.327
16	1	TECLADO	402.00.207



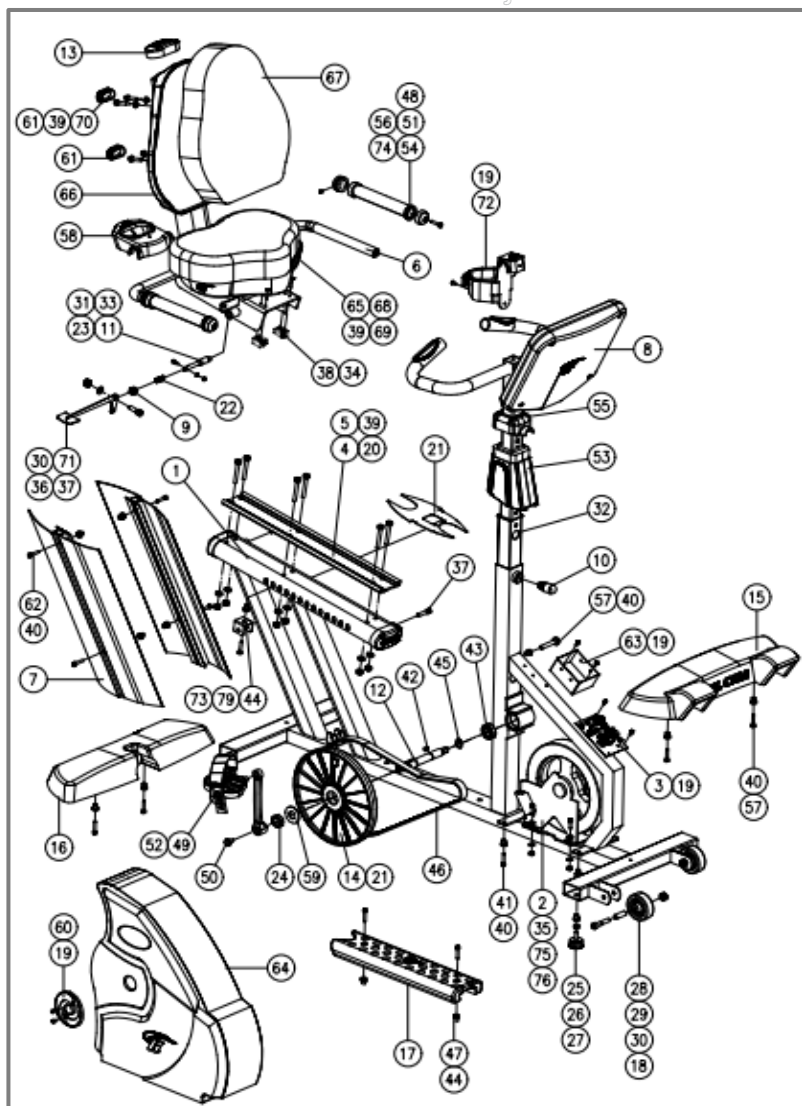
### 3.3 BICICLETA ERGOMÉTRICA RXH – 35. LCD7

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXH10.01.00 - CAVALETE	601.00.55
2	1	FREIO GERADOR	403.00.34-N
3	1	PLACA FONTE	402.00.166-N
4	1	RXH10.14.00 - TRILHO DO ASSENTO	609.00.497
5	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
6	1	RXH10.03.00 - CONJUNTO ASSENTO	609.00.406
7	1 PAR	RXH10.09.00 - PERFIL LATERAL	609.00.403
8	1	CONJUNTO PAINEL LCD	607.00.83
9	1	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176
10	1	RXV9.04.00 - PORCA DE TRAVA	621.00.83
11	1	617RR.03.00 - PINO DE TRAVA	601RR.0513
12	1	BEV.1200.12.00 - EIXO MOVIMENTO	609.00.99
13	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.20
14	1	POLIA	507.00.206
15	1	CARENAGEM DIANTEIRA	504.00.90
16	1	CARENAGEM TRASEIRA	504.00.91
17	1	TAPETE	504.00.96
18	2	RXH10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
19	9	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
20	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
21	1	RXH10.15.00 - CHAPA ACABAMENTO	609.00.501
22	1	MOLA	308.00.04
23	2	ARRUELA LISA M5	303.01.11
24	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
25	4	PÉ NIVELADOR	502.00.03
26	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
27	4	REBITE M10	306.00.02
28	2	RODA	507.00.332
29	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
30	5	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
31	1	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
32	1	REDUÇÃO	310.00.09
33	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 20	301.02.24
34	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
35	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
36	1	ARRUELA LISA M10	303.01.07
37	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.29
38	4	MANCAL	316.00.125
39	14	ARRUELA LISA M8	303.01.08
40	11	REBITE M6	306.00.01
41	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.02.22
42	2	CHAVETA	315.00.05
43	2	ROLAMENTO 42 X 12 X 20	313.00.06
44	4	REBITE M8	306.00.04
45	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

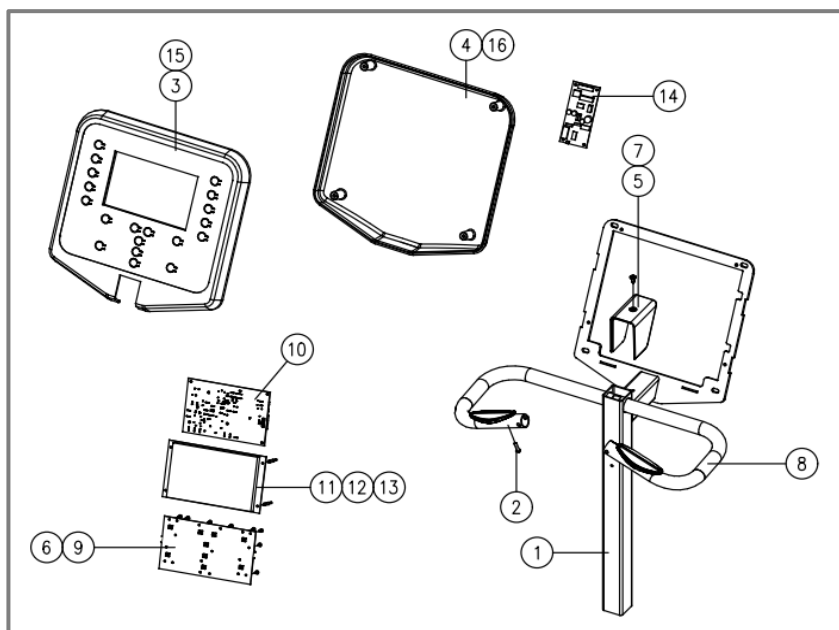
46	1	CORREIA	307.00.25
47	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
48	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
49	1 PAR	PEDIVELA	316.00.96
50	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.80
51	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
52	1 PAR	PEDAL	316.00.110
53	1	ACABAMENTO CARENAGEM	504.00.92
54	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
55	1	ACABAMENTO REGULADOR	507.00.123
56	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
57	5	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
58	1	ACABAMENTO ASSENTO	507.00.196
59	1	ARRUELA LISA Ø 7/8"	303.01.13
60	2	ACABAMENTO PEDIVELA	507.00.244
61	2	TAMPA PARAFUSO	507.00.254
62	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 40	301.03.34
63	1	RXH10.12.00 - CHAPA BATERIA	609.00.431
64	1	CARENAGEM BICICLETA	504.00.97
65	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.147
66	1	CAPA ENCOSTO	504.00.98
67	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.150
68	1	CAPA ASSENTO	504.00.99
69	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50	301.01.30
70	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
71	1	RXH10.08.00 - ALAVANCA REGULAGEM	609.00.404
72	1	PORTA GARRAFA	507.00.325
74	2	MANOPLA	507.00.260
75	8	ARRUELA LISA M6	303.01.01
76	4	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
77	2	RXH10.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	620.00.498

# MANUAL DE INSTRUÇÕES



# MANUAL DE INSTRUÇÕES

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXH10.16.00 - GUIDÃO	609.00.506
2	2	PARAFUSO FENDA 4,2 X 38	301.09.04
3	1	FRONTAL PAINEL LCD 7"	507.00.462
4	1	TAMPA PAINEL LCD 7"	507.00.463
5	1	COMPLEMENTO ACABAMENTO	507.00.327
6	11	PARAFUSO PHILIPS 2,5 X 8	301.07.03
7	1	PARAFUSO PHILIPS 4,8 X 13	301.07.01
8	2	MANOPLA	505.00.26
9	1	TECLADO	402.00.203-N
10	1	CPU	402.00.202-N
11	1	TELA DISPLAY 7"	407.00.505
12	4	RX10S.11.00 - PARAFUSO FIXAÇÃO	609.00.561
13	4	PARAFUSO PHILLIPS M3 X 6	301.07.14
14	1	TH BLCB	402.00.196-N
15	4	REBITE M5	306.00.22
16	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19





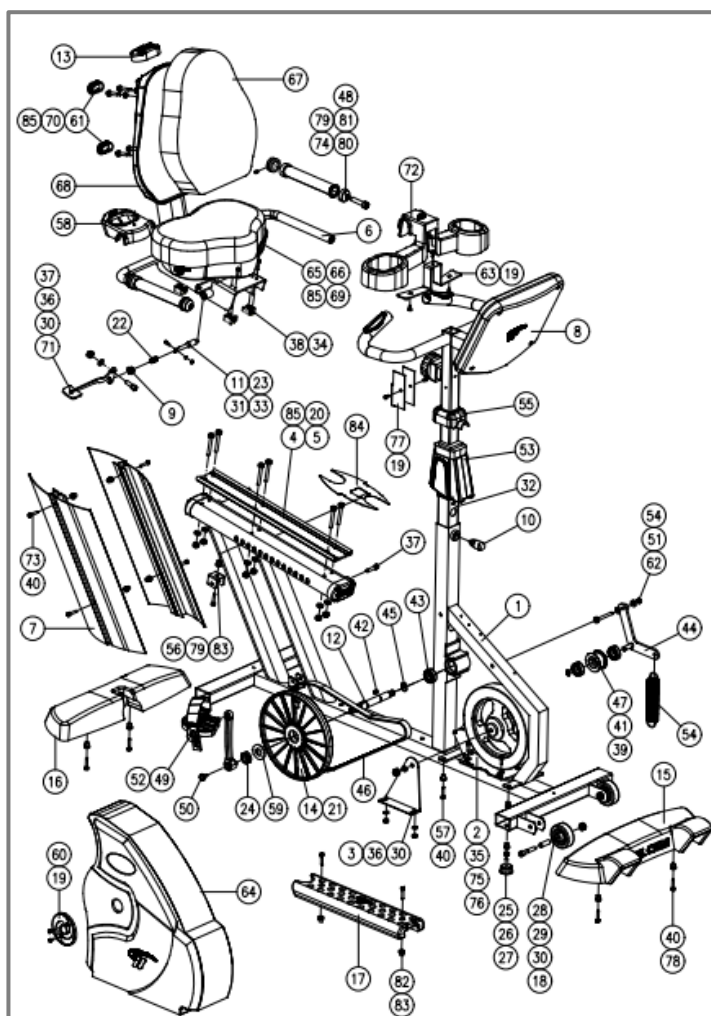
### 3.4 BICICLETA ERGOMÉTRICA RXH – 39.MAG

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXH9.02.00 - CAVALETE	601.00.69
2	1	RX FREIO MAGNÉTICO	403.00.38
3	2	RXV9.02.00 - SUPORTE PARA FREIO	609.00.433
4	1	RXH10.14.00 - TRILHO DO ASSENTO	609.00.497
5	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
6	1	RXH10.03.00 - CONJUNTO ASSENTO	609.00.406
7	1 PAR	RXH10.09.00 - PERFIL LATERAL	609.00.403
8	1	CONJUNTO PAINEL	607.00.85
9	1	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176
10	1	RXV9.04.00 - PORCA DE TRAVA	621.00.83
11	1	617RR.03.00 - PINO TRAVA DO ASSENTO	601RR.0513
12	1	BEV.1200.12.00 - EIXO MOVIMENTO	609.00.99
13	3	PONTEIRA EXTERNA	503.00.20
14	1	POLIA MOTORA	507.00.206
15	1	CARENAGEM DIANTEIRA	504.00.90
16	1	CARENAGEM TRASEIRA	504.00.91
17	1	TAPETE BICICLETA	504.00.96
18	2	RXH10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
19	10	PARAFUSO PHILIPS Ø 12MM X 13MM	301.07.01
20	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
21	2	ÍMÃ	405.00.97
22	1	MOLA	308.00.04
23	2	ARRUELA LISA M5	303.01.11
24	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
25	4	PÉ NIVELADOR	502.00.03
26	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
27	4	REBITE M10	306.00.02
28	2	507.00.332 - RODA	507.00.332
29	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
30	7	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
31	1	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
32	1	REDUÇÃO	310.00.09
33	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 20	301.02.24
34	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
35	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
36	3	ARRUELA LISA M10	303.01.07
37	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.29
38	4	MANCAL	316.00.125
39	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.05
40	12	REBITE M6	306.00.01
41	2	ROLAMENTO 37 X 12 X 12	313.00.03
42	2	CHAVETA PLANA	315.00.05
43	2	ROLAMENTO 42 X 12 X 20	313.00.06

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

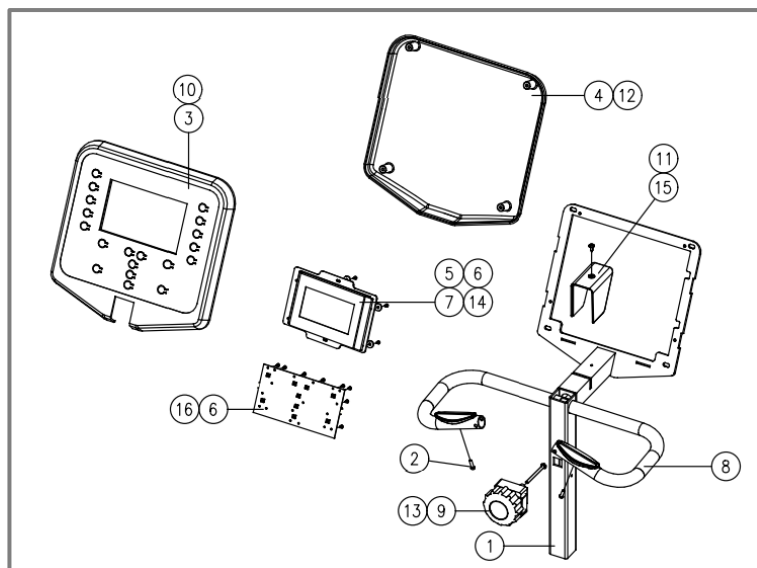
44	1	RXH9.03.00 - CONJUNTO ESTICADOR	605.00.06
45	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
46	1	CORREIA	307.00.25
47	1	EL.900.49.00 - ROLDANA	609.00.362
48	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
49	1 PAR	PEDIVELA	316.00.96
50	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.80
51	4	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
52	1 PAR	PEDAL	316.00.110
53	1	ACABAMENTO CARENAGEM	504.00.92
54	1	ES.140.29.00 - MOLA	308.00.01
55	1	ACABAMENTO REGULADOR	507.00.123
57	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.02.22
58	1	ACABAMENTO ASSENTO	507.00.196
59	1	ARRUELA LISA Ø 7/8"	303.01.13
60	2	ACABAMENTO PEDIVELA	507.00.244
61	1	TAMPA PARAFUSO	507.00.254
62	1	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
63	1	RXV9.08.00 - CHAPA CARAMANHOLA	609.00.510
64	1	CARENAGEM	504.00.97
65	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.147
66	1	CAPA ENCOSTO	504.00.98
67	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.150
68	1	CAPA ASSENTO	504.00.99
69	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50	301.01.30
70	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
71	1	RXH10.08.00 - ALAVANCA REGULAGEM	609.00.404
72	1	PORTA CARAMANHOLA	507.00.324
73	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 40	301.03.34
74	2	MANOPLA	507.00.260
75	8	ARRUELA LISA M6	303.01.01
76	4	PORÇA SEXTAVADA M6	302.02.01
77	1	RXV9.03.00 - CHAPA ACABAMENTO	609.00.449
78	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
79	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
80	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
81	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
82	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
83	4	REBITE M8	306.00.04
85	14	ARRUELA LISA M8	303.01.08
86	1	RXH10.15.00 - CHAPA ACABAMENTO	609.00.501
90	2	RXH10.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	620.00.498

# MANUAL DE INSTRUÇÕES



# MANUAL DE INSTRUÇÕES

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXH9.04.00 - GUIDÃO	609.00.508
2	2	PARAFUSO FENDA 4,2 X 38	301.09.04
3	1	FRONTAL PAINEL	507.00.462
4	1	TAMPA PAINEL	507.00.463
5	1	RX PAINEL LCD	402.00.173-N
6	11	PARAFUSO PHILIPS Ø2,5 X 8	301.07.03
7	6	ARRUELA Ø4,5	303.03.01
8	2	MANOPLA	505.00.26
9	1	RX CATRACA	316.00.99
10	4	REBITE M5	306.00.22
11	1	PARAFUSO PHILIPS Ø4,8 X 13	301.07.01
12	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
13	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 35	301.02.47
14	1	RX SUPORTE ADAPTADOR	507.00.240
15	1	COMPLEMENTO ACABAMENTO	507.00.327
16	1	TECLADO	402.00.207



## 4. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A Bicicleta Ergométrica é um equipamento que simula os movimentos de uma bicicleta convencional, entretanto com a possibilidade de utilização de carga. A bicicleta ergométrica vertical RXV oferece um treino muito mais confortável em uma plataforma segura. Equipamento compacto (ideal para pequenos espaços). Possui ainda rodas na região frontal facilitando o deslocamento. Já a bicicleta ergométrica horizontal RXH oferece um treino muito mais confortável em uma plataforma segura. Seu design diferenciado e assento anatômico com encosto para as costas tornam o treino eficiente.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO



## 4.1 - BICICLETA ERGOMÉTRICA VERTICAL - 34.LCD7

Painel Touch 7"

Níveis de Resistência: 20

Sistema de Resistência: Eletromagnético

Medidor de Frequência Cardíaca: Opcional

Rodas para Transporte: Sim

Estrutura: Tubo de aço 3mm

Pés Niveladores: Sim

Carga: 150Kg

Pintura a Pó: Dupla camada poliéster

Painel e Carenagens em polietileno

## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

### 4.2 – BICICLETA ERGOMÉTRICA VERTICAL – 38.MAG

Níveis de Resistência: 8

Sistema de Resistência: Mecânico

Rodas para Transporte: Sim

Estrutura: Tubo de aço 3mm

Pés Niveladores: Sim

Carga 150Kg

Pintura a Pó: Dupla camada em poliéster

Painel e Carenagens em polietileno

### 4.3 – BICICLETA ERGOMÉTRICA HORIZONTAL – 35. LCD7

Painel Touch 7”

Níveis de Resistência: 20

Sistema de Resistência: Eletromagnético

Medidor de Frequência Cardíaco: Opcional

Rodas para Transporte: Sim

Estrutura: Tubo de aço de 3mm

Pés Niveladores: Sim

Carga: 150Kg

Pintura a Pó: Dupla camada de poliéster

Painel e Carenagens em polietileno.

### 4.4 - BICICLETA ERGOMÉTRICA HORIZONTAL – 39. MAG

Níveis de Resistência: 8

Sistemas de Resistência: Mecânico

Rodas para Transporte: Sim

Estrutura: Tubo aço 3mm

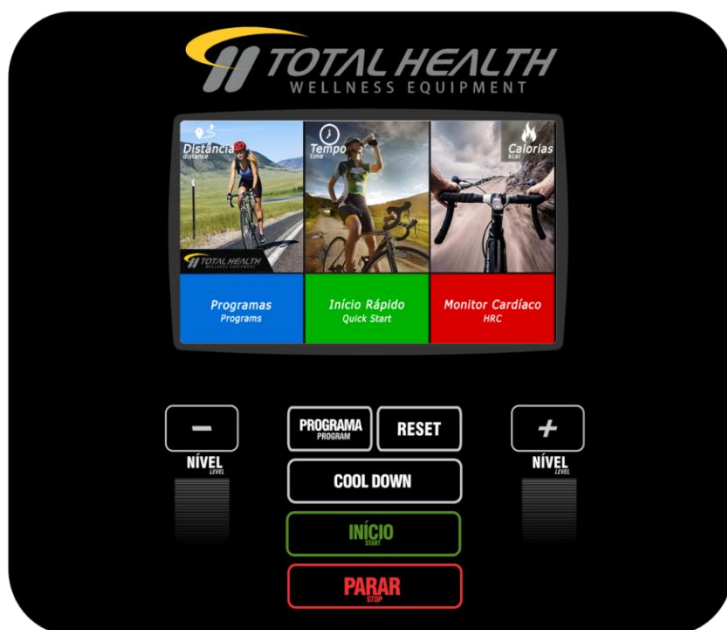
Pés Niveladores: Sim

Carga 150Kg

Pintura a Pó: Dupla cama de poliéster

Painel e Carenagens em polietileno

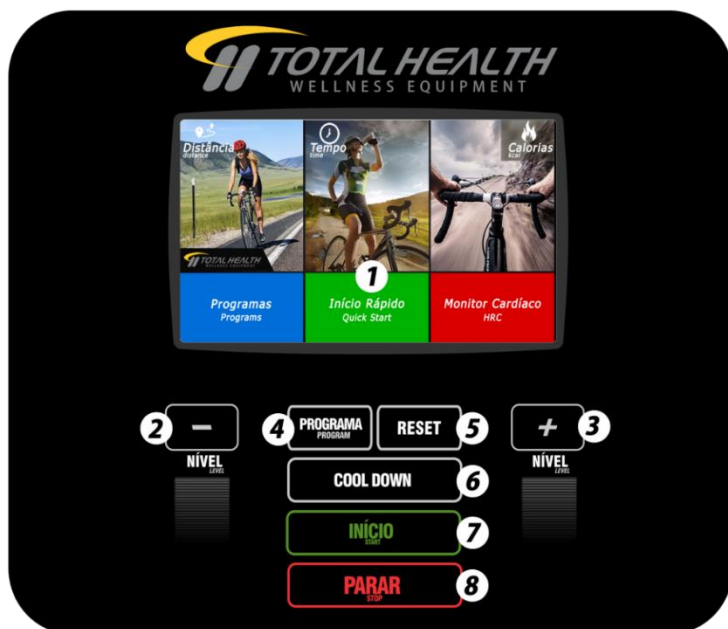
## 5. BICICLETA ERGOMETRICA RXV E RXH



Display LCD	7" Touch
Hand Grip	Não
Programas Pré-Definidos	8
Programas Personalizáveis	8
Sensor Batimento Cardíaco	Wireless compatível com Cinta Polar
Carga Min	0
Carga Máx	20



## 6. UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



**01 – DISPLAY:** Display TFT com TOUCHSCREEN de alta sensibilidade.

**02 – TECLA INCREMENTO DE CARGA:** Diminui a carga do exercício.

**03 – TECLA DECREMENTO DE CARGA:** Aumenta a carga do exercício.

**04 – TECLA PROGRAMA:** Utilizada para acesso dos programas pré-definidos.

**05 – TECLA DE RESET:** Utilizada para zerar as informações.

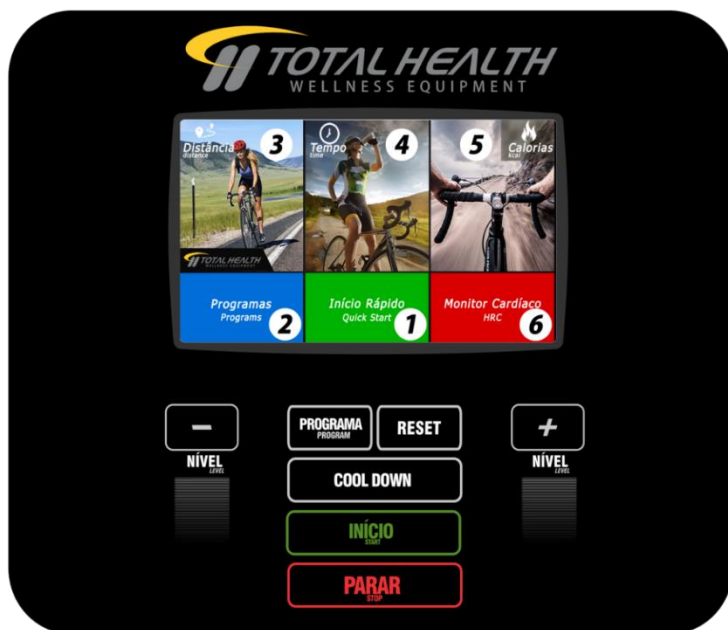
**06 – TECLA DE COOL DOWN:** diminui a intensidade do exercício por um período de 2 minutos.

**07 – TECLA DE INÍCIO:** Utilizada para iniciar o exercício.

**08 – TECLA DE PARAR:** Utilizada para interromper o Exercício.

## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

### 6.1 - NA TELA INICIAL O DISPLAY POSSUI 6 OPÇÕES:



**01 – INÍCIO RÁPIDO:** É utilizado para iniciar o exercício dispensando configurações avançadas.

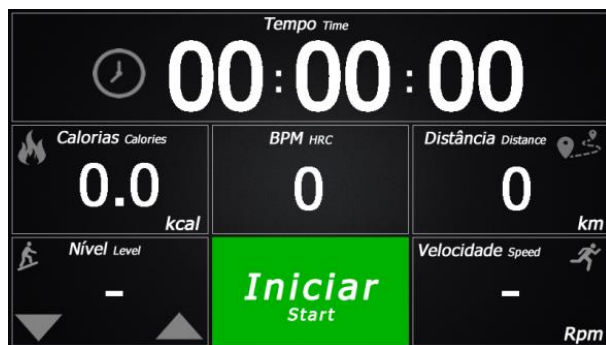
1. Pressione Início Rápido.
2. Configure as informações do Profile.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

No Profile são informados o Sexo, a idade e o peso. Estas informações são importantes, mas não obrigatórias.



Após entrar com as informações pressione Ok.



Para iniciar o exercício toque sobre o botão Iniciar ou pressione a tecla Início.

## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Para Cancelar toque sobre o botão Sair ou pressione a tecla RESET. Durante o exercício a tela de Exercícios exibe todas as informações do exercício:

- Marcador de tempo
- Marcador de calorias
- Marcador de Distância
- Marcador de Velocidade
- Marcador de Frequência Cardíaca.

\* Objetivo marca através do preenchimento da barra a quantidade do objetivo já percorrido em um dos alvos.

**02 – DISTÂNCIA:** O Alvo do exercício é a distância a ser percorrida.

3. Pressione Distância.

4. Configure as informações o Profile.

A tela de Profile é utilizada para informar as informações de Gênero, Idade & Peso.

Em cada janela há 2 botões sendo um para incrementar e outro para decrementar os valores. Através destes botões o usuário deve preencher os campos com as informações solicitadas.

Após definir os valores, pressione OK para avançar.

5. Selecione o Valor da Distância

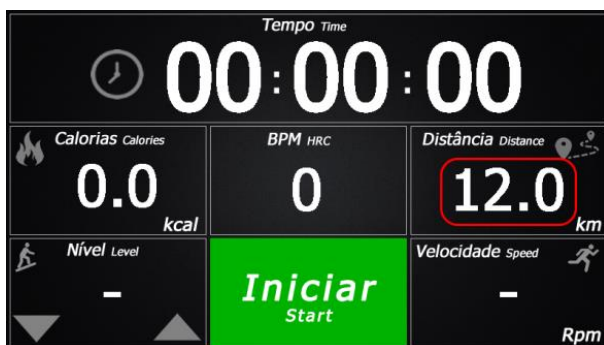
# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



Selecione uma das opções de distância Disponíveis ou utilize as teclas de incremento e decremento para configurar o valor desejado.

Após definir o valor, pressione OK para avançar.

6. Observe que no campo distância exibe o valor da distância selecionado.



## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Pressione INICIAR e observe que durante o exercício o valor da distância será decrementado até que a distância alcance o valor 0 (Zero).

**03 – TEMPO:** O Alvo do exercício é o Tempo total do exercício.

1. Pressione TEMPO.
2. Configure as informações o Profile.
3. Selecione o Valor do Tempo.



Selecione uma das opções de tempo Disponíveis ou utilize as teclas de incremento e decremento para configurar o valor desejado. Após definir o valor, pressione OK para avançar.

4. Observe que no campo Tempo exibe o valor do tempo selecionado.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



1. Pressione INICIAR e observe que durante o exercício o valor do Tempo será decrementado até que o valor alcance o valor 0 (Zero).

**04 – CALORIAS (KCAL):** O Alvo do exercício é o valor das calorias a ser gasta durante exercício.

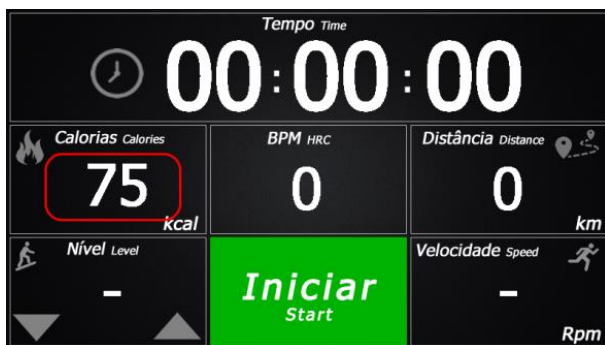
2. Pressione Calorias.
3. Configure as informações de Profile.
4. Selecione o Valor das Calorias a serem gastas.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



Selecione uma das opções de CALORIAS disponíveis ou utilize as teclas de incremento e decremento para configurar o valor desejado. Após definir o valor, pressione OK para avançar.

5. Observe que no campo Calorias exibe o valor da quantidade de Calorias a serem gastas.





## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

6. Pressione INICIAR e observe que durante o exercício o valor de Calorias será decrementado até que o valor alcance o valor 0 (Zero).

**05 – PROGRAMAS:** Na opção Programas é possível acessar os programas pré-definidos disponíveis. Para escolher um destes programas siga a sequência de passos:

1. Pressione Programas.
  2. Configure as informações do Profile.
  3. Selecione um dos programas disponíveis através do painel Touch ou da tecla Programa.
- Touch ou da tecla Programa.

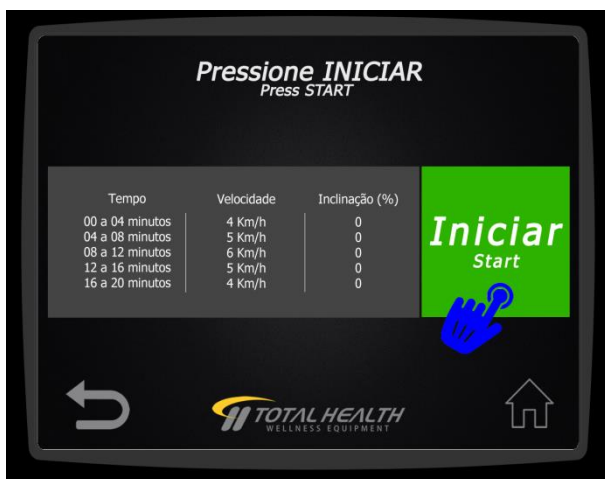


# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

- Após selecionar o programa as informações referentes ao programa selecionado serão exibidas no display.



Para saber os detalhes do programa selecionado toque na opção + *Informações*.



## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Na opção + Informações serão exibidas as informações de Tempo, Velocidade, e nos modelos que possuem inclinação, estas informações também serão exibidas.

5. Para avançar para o exercício pressione no display a tecla “Iniciar” ou pressione no teclado a tecla Início.

O exercício será executado seguindo as informações do programa escolhido.

Durante a execução do programa o tempo é contado regressivamente.

**05.1 – PROGRAMAS PERSONALIZADOS (PP):** Dentro das opções de Programas é possível configurar um programa personalizado de 8 fases e salvá-lo de maneira a não o perder quando o equipamento for desligado.

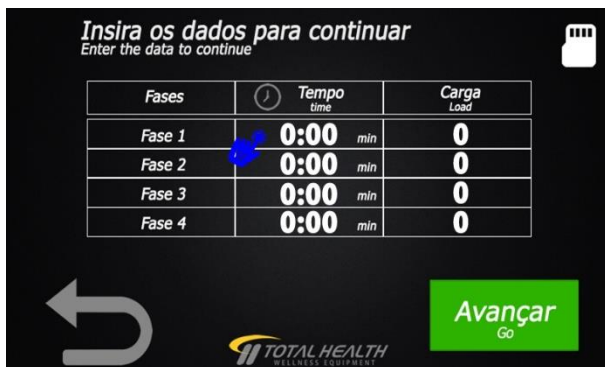
# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

1. Para acessar a opção de programas personalizados siga os passos descritos na seleção dos programas pré-definidos, e toque sobre a opção PP Personal conforme a imagem a seguir.



# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

2. Insira as informações das Fases 01 a 04 tocando sobre o campo a ser configurado.



3. O Valor do campo deverá ser informado através do teclado numérico exibido no display.



## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Junto ao teclado numérico são exibidas 3 teclas:

**SAIR** – Sai sem fazer alterações




**APAGAR** – Pressione para corrigir o valor inserido.

**ENTER** – Pressione confirmar o valor inserido.

Após confirmado o valor inserido será exibido na tabela de valores.

*Insira os dados para continuar*  
Enter the data to continue

Fases	Tempo time	Carga Load
Fase 1	10:30 min	0
Fase 2	0:00 min	0
Fase 3	0:00 min	0
Fase 4	0:00 min	0

Repita o mesmo procedimento para os demais campos a serem preenchidos.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Após preencher a primeira página da tabela, pressione “Avançar” para a próxima página.

**Insira os dados para continuar**   
 Enter the data to continue

Fases	 Tempo time	 Velocidade speed	 Inclinação gradient
Fase 5	0:00 min	0.0 Km/h	0 %
Fase 6	0:00 min	0.0 Km/h	0 %
Fase 7	0:00 min	0.0 Km/h	0 %
Fase 8	0:00 min	0.0 Km/h	0 %

Para inserir os valores nas fases 5 até a Fase 8 repita o mesmo procedimento realizado na inserção dos valores das Fases 01 até a Fase 04.

Após preencher a segunda página da tabela, pressione OK para iniciar o exercício.

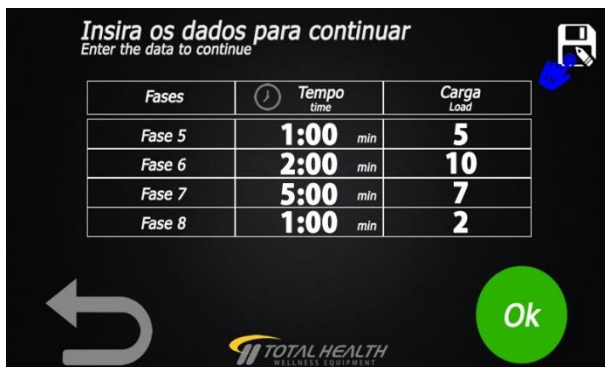
## 05.2 – SALVANDO OS PROGRAMAS PERSONALIZADOS (PP):

Dentro das opções de Programas é possível configurar um programa personalizado de 8 fases e salvá-lo de maneira a não o perder quando a bicicleta ergométrica for desligada.

Antes de Salvar um programa na memória, preencha os campos com os valores desejados.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Após preencher as informações das 8 fases, utilize o ícone de Disquete localizado no canto superior à direita da tela.



Ao tocar sobre o ícone uma nova tela com 8 slots de salvamento será exibida.

Toque sobre um dos 8 ícones de Disquetes disponíveis e confirme o salvamento das informações.

**05.3 – LENDO OS PROGRAMAS PERSONALIZADOS (PP) SALVOS NA MEMÓRIA:** Assim como é possível salvar na memória 08 programas personalizados, também é possível fazer a leitura destes programas personalizados de maneira similar ao modo de salvamento.



# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Para ler um programa personalizado salvo na memória toque sobre o ícone Cartão de Memória localizado no canto superior à direita da tela.

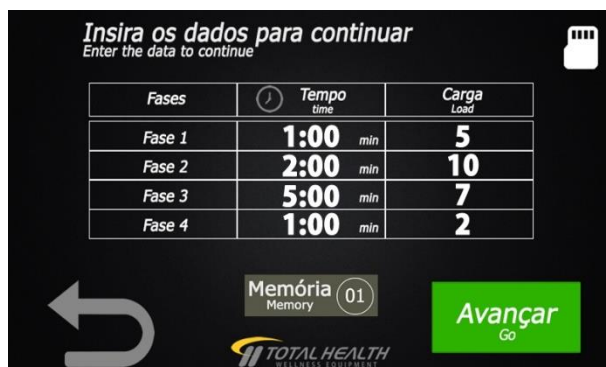


Escolha um dos 8 slots de memória para realizar a leitura das informações salvas.



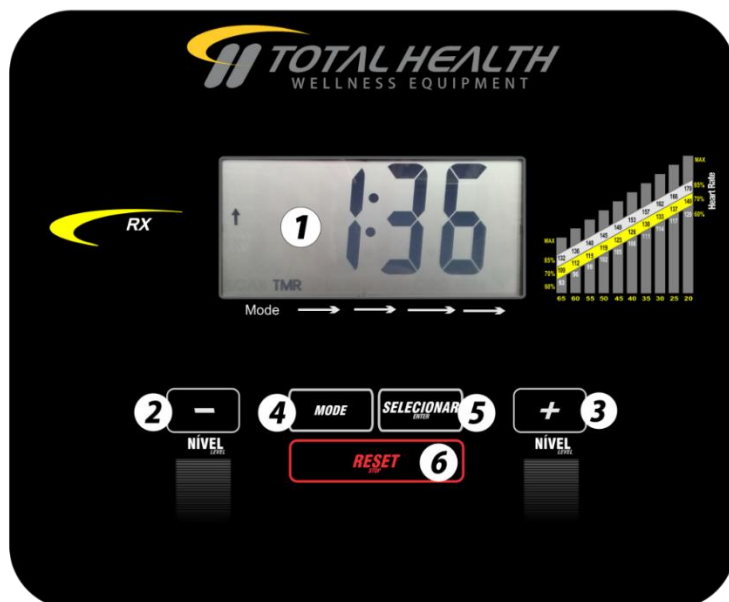
# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Após a leitura, as páginas do PP exibirão um ícone a informação da memória lida.



Prossiga apertando a tecla “Avançar” para ir para a próxima tela e em seguida pressione Ok para iniciar o exercício.

## 7. RXV E RXH STANDARD



**01 – DISPLAY:** Display LCD.

**02 – TECLA DECREMENTO DE VALORES:** Ajuste de valores.

**03 – TECLA INCREMENTO DE VALORES:** Ajuste de valores.

**04 – TECLA MODE:** A função MODE é utilizada para escolher a informação que será exibida durante o exercício.

1. TMR – O display exibirá apenas a informação de tempo.
2. SPD – O display exibirá apenas a informação de Velocidade
3. DIST – O display exibirá a informação de Distância Percorrida
4. CAL – O display exibirá a informação de calorias gastas.
5. ODO – O display exibirá a informação do Hodômetro.

## RXV E RXH STANDARD

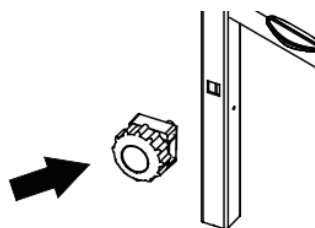
6. RPM – O display exibirá a informação do RPM
7. SCAN – O Display exibirá todas as informações anteriores de modo sequencial.

**05 – TECLA SELECIONAR:** Utilizada para entrar nas variáveis que podem ser definidas como alvo: Tempo, Distância, Calorias e Pulsação.

**06 – TECLA DE RESET:** Utilizada para zerar as informações.

## 8. INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

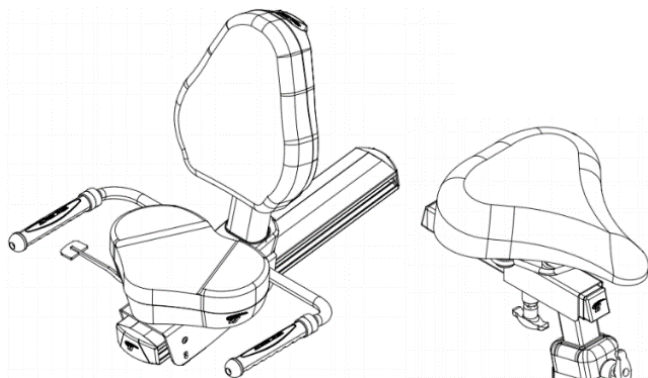
**8.1 SISTEMA DE CARGA:** A função da carga do equipamento é deixar o pedalar da bicicleta mais pesado ou mais leve. Quanto menor a carga mais leve o pedalar ficará, quanto maior a carga mais pesado ficará. A carga pode ser ajustada de acordo com o nível de treinamento do usuário. Em conjunto com o Seletor de carga a rotação dos pedais também influencia na carga desejada, quanto maior a rotação dos pedais maior a carga.



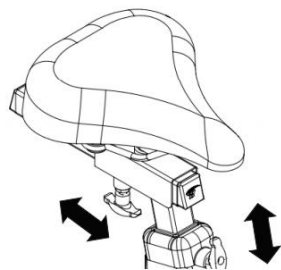
# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

## 8.2 SELIM / ASSENTO:

O Selim e Assento podem ser regulados para o melhor ajuste ao Usuário.

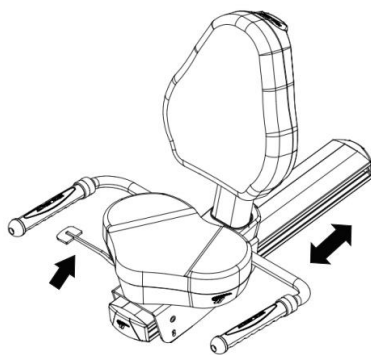


**8.2.1 REGULAGEM DO SELIM RXV:** Para regular o selim da RXV basta desrosquear o pino regulador, levantar ou abaixar o assento. Ao identificar o ponto desejado, apenas solte o pino e rosqueie novamente para dar aperto.



## 8.2.2 REGULAGEM DO ASSENTO

**RXH:** Para regular o assento da RXH basta puxar a alavanca para cima e movimentar o selim para trás ou para frente, até que seja encontrada a regulagem ideal. Para travar o assento apenas solte a alavanca.



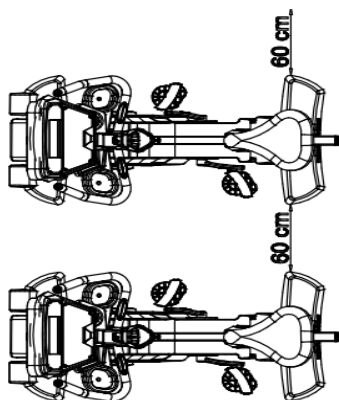
# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

## 8.3 SENSOR DE BATIMENTOS CARDÍACOS (ITEM OPCIONAL):

Ter conhecimento das informações sobre a frequência cardíaca pode trazer inúmeras vantagens para seu treinamento. Isso permite que você otimize os aquecimentos, intervalos e acompanhe sua condição física. O sensor de batimentos cardíacos (Cód. 402.00.139) funciona através do toque, sendo assim após tocá-lo segure firmemente por 10 segundos e logo serão registrados os batimentos cardíacos.

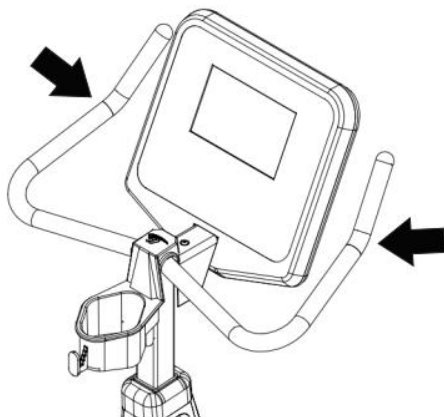
**ATENÇÃO:** Este sistema de monitoramento cardíaco pode ser impreciso. Em caso de fraquezas, tontura ou sensação de desmaio pare imediatamente o exercício.

**8.4 ESPAÇO:** Para a segurança do usuário sugerimos a utilização de uma área mínima de acesso e escape conforme a figura. A área de acesso e escape pode ser a mesma entre as bicicletas utilizadas.



# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

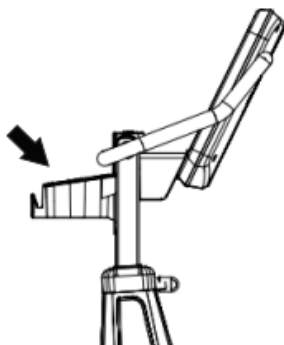
**8.5 RXV:** os guidões da bicicleta RXV servem como ajuda para o usuário subir no equipamento



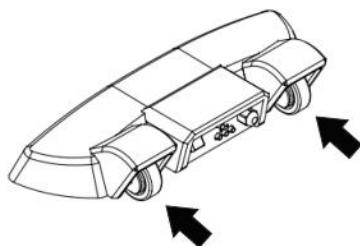
**8.6 BATERIA:** As Bicicletas RXV e RXH LCDS são dotadas de uma bateria recarregável que ajuda no funcionamento do módulo eletrônico para que as informações sejam visualizadas pelo usuário. Em caso de Bip ou os Displays trabalhem de uma forma intermitente pode ser que a bateria esteja descarregada. O sistema possui um gerador de energia que carrega as baterias com a utilização do equipamento. Caso ocorra descarregamento das baterias aconselha-se utilizar o equipamento durante um tempo para recarregamento. Em caso de persistência dos problemas entre em contato com o Departamento de Assistência Técnica.

# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

**8.7 GARRAFEIRO:** As bicicletas RXV e RXH possuem um compartimento para apoio (squeeze).



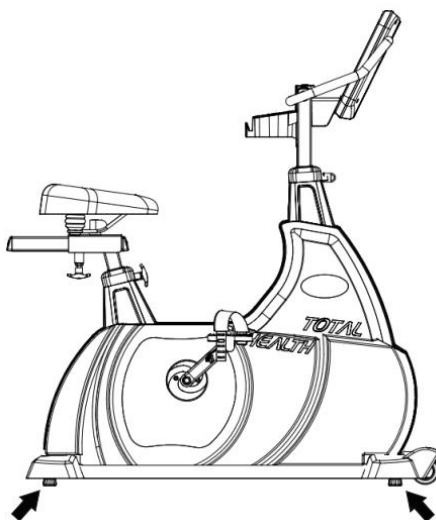
**8.8 RODAS PARA TRANSPORTE:** Os equipamentos possuem rodas localizadas na sua base dianteira. Levante o equipamento e utilize as rodas para movimentá-los.





# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

**8.9 PÉS NIVELADORES:** Para melhor nivelamento com o piso as bicicletas RXV e RXH possuem pés niveladores para ajudar a mantê-las estabilizadas ao solo evitando quebras e acidentes.



**8.10 NÚMERO DE SÉRIE:** Com o número de série é possível passar informações necessárias para a assistência técnica, para facilitar o atendimento ao cliente.

# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

## 8.11 ESPECIFICAÇÕES

Código	34.LCD7
Dimensão (C x L x H)	110 x 60 x 150 cm
Peso	35 kg
Carga	150 Kg

Código	38.MAG
Dimensão (C x L x H)	110 x 60 x 150 cm
Peso	35 kg
Carga	150 kg

Código	35.LCD7
Dimensão (C x L x H)	156 x 62 x 130 cm
Peso	40 kg
Carga	150 kg

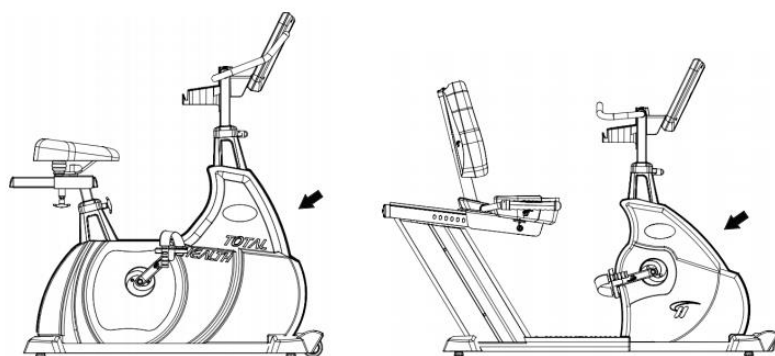
Código	39.MAG
Dimensão (C x L x H)	156 x 62 x 130 cm
Peso	40 kg
Carga	150 kg

## 9. MANUTENÇÃO

**9.1 RECOMENDAÇÕES:** para uma maior durabilidade de seus equipamentos, recomendamos a tomada de algumas precauções. Em caso de quebra de qualquer parte das bicicletas interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

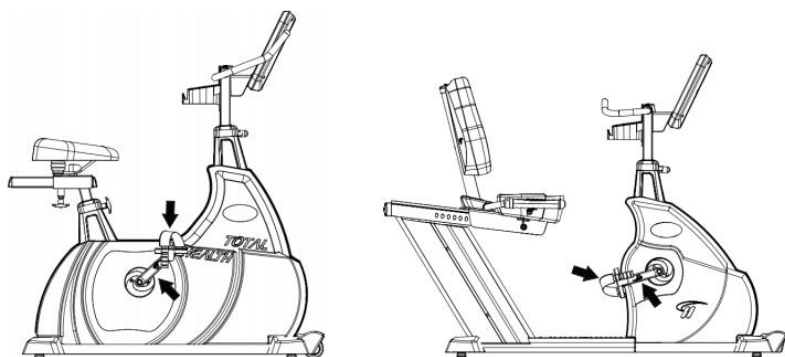
**9.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe as bicicletas utilizando pano úmido, também utilize o aspirador de pó para retirar o acúmulo de pó e sujeira embaixo do equipamento, na qual podem afetar o funcionamento. Utilize sempre água e sabão neutro para a limpeza do estofado do assento e do encosto antes e após ao treino. Nunca utilize produtos ácidos, nunca despeje água ou líquidos sobre o equipamento mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para realizar novos treinos.

**9.3 CARENAGEM:** Deixe as carenagens sempre limpas, utilize um pano úmido para tirar o excesso da poeira ou suor. Em caso de quebra, realize a troca imediatamente através do Departamento de Assistência técnica.

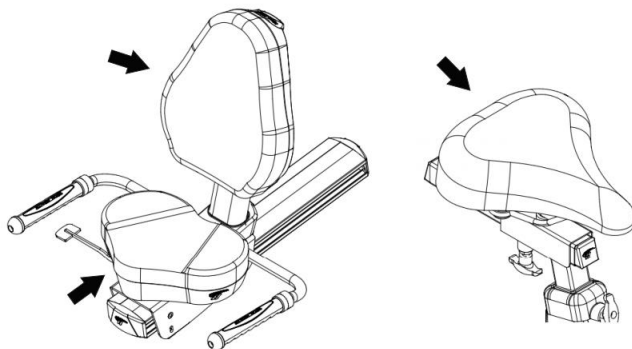


# MANUTENÇÃO

**9.4 PEDAIS E PEDIVELAS:** Mantenha os pedais sempre limpos para evitar escorregões e em caso de rompimento da cinta do pedal realize a troca imediatamente. Também deixe o pedivela sempre limpo, verificando seu aperto frequentemente, caso esteja danificado faça a troca imediatamente.



**9.5 ESTOFADOS:** Para maior durabilidade sempre realize a limpeza com um pano úmido após o treino, ao realizar a limpeza não utilize produtos químicos somente água e sabão neutro, em caso de rasgos no estofado entre em contato com o Departamento de Assistência Técnica.



# MANUTENÇÃO

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

Verificar	Diária	Semana	Mensal
<b>Parafusos</b>		Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.	
<b>Pedais</b>	Verificar se a cinta do pedal no está rompida.		
<b>Pé de vela</b>			Verificar se o Pedivela está danificado, torto, amassado ou trincado. Em caso de anormalidade realize a troca imediatamente.
<b>Estofado</b>		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.	
<b>Limpeza</b>	Limpe o equipamento inteiro com um pano úmido		
<b>Nivelamento</b>		Sempre nivelar o equipamento caso esteja balançando	

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

Correia

A cada 6 meses verificar a correia e trocar quando demonstrar sinais de ressecamento ou quando estiver patinando.

Caso detectar qualquer problema com as Bicicletas entre em contato com o fabricante através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto:assistencia@totalhealth.com.br) e/ou Telefone: (16)3209-6000. Nunca tente trocar qualquer tipo de peça ou faça modificações, pois pode ocasionar na perda da garantia.

Versão 2.1- 01/08/2022



# ERGOMÉTRICAS