

MANUAL DO USUÁRIO
BIKE ADIDAS C-21



MANUAL DE INSTRUÇÕES DA BIKE ADIDAS C-21

Parabéns por ter escolhido um equipamento de exercício físico genuíno da **Adidas**.

Este produto de qualidade foi concebido para uso coletivo, testado e certificado de acordo com a norma europeia EN 957-1 e as secções adicionais aplicáveis EN957/2-10.

Leia atentamente o Guia de montagem antes de montar e utilizar pela primeira vez o equipamento e guarde todas as instruções para referência e manutenção.

GARANTIA

Os equipamentos de qualidade da Adidas incluem uma garantia aplicável ao comprador original com a duração de até três anos contra defeitos de fabricação.

A garantia não cobre peças desgastáveis e danos causados pela incorreta utilização do equipamento. Caso pretenda obter assistência dentro da garantia, contate a assistência técnica da **Fit4 Store** para solicitar a avaliação do equipamento. O período da garantia tem início na data de entrega do equipamento, lembre-se de guardar em local seguro sua nota fiscal e comprovante de compra. Tenha em atenção que o comprovante de compra será necessário para solicitar a assistência dentro do prazo da garantia estabelecida. Esta garantia é aplicável apenas ao comprador original.

AVISOS E PRECAUÇÕES GERAIS

1. Este equipamento é feito apenas para uso doméstico e testado até um peso máximo de usuário de **150kg**.
2. **ARFE International (Group) Limited** e suas subsidiárias não se responsabilizam por danos pessoais ou materiais causados pelo uso deste equipamento. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste equipamento sejam adequadamente informados sobre todos os avisos e precauções.
3. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento sobre seu treino e condições físicas.
4. O treino incorreto ou excessivo pode causar problemas de saúde ou lesões.
5. Excesso de exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se você se sentir fraco, pare de se exercitar imediatamente.

6. Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, deve **PARAR** de imediato o treino. **CONSULTAR UM MÉDICO DE IMEDIATO**.

7. Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos. A leitura de batimentos cardíacos apresentada por este equipamento é apenas para fins de orientação ao usuário e não deve ser utilizada para fins médicos ou como forma de medições precisas.

8. Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão no local em que se encontra a máquina.

9. Este equipamento foi desenvolvido para a realização de exercícios físicos por adultos. Este equipamento não é adequado para ser usado por pessoas com menos de 14 anos.

10. Pessoas com deficiências mentais e/ou motoras, não devem utilizar o equipamento sem a assistência e supervisão de uma pessoa qualificada.

11. Nunca permita que o equipamento seja utilizado por mais de uma pessoa de cada vez.

12. Utilize este equipamento apenas para o objetivo ao qual se destina.

Nunca utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.

13. Nunca utilize o equipamento se não estiver funcionando corretamente.

14. A limpeza e a manutenção do usuário não devem ser feitas por crianças sem supervisão.

AMBIENTE

1. Certifique-se de que todos os usuários estejam conscientes dos possíveis perigos, como peças móveis, durante o treino.

2. Use sempre vestuário e calçado esportivo adequado durante os exercícios. Não efetue os exercícios sem calçado esportivo.

3. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento de exercícios.

4. Certifique-se de que líquidos e transpiração não entrem no equipamento. Retire quaisquer excessos com um pano úmido após cada utilização.

5. Não coloque objetos pontiagudos nas proximidades do equipamento.

MANUTENÇÃO GERAL DA BIKE ADIDAS C-21

A Manutenção geral e periódica, é de total responsabilidade do proprietário e assume uma importância vital para garantir o desempenho da máquina. A não realização desta manutenção irá invalidar a garantia.

1. Certifique-se de que a **Bike Adidas C-21** esteja em uma superfície plana e com pelo menos 0,6 m de espaço livre ao redor do equipamento.
2. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento durante os exercícios.
3. O equipamento foi projetado para ser utilizado e armazenado em ambientes internos. Não guarde o equipamento em ambientes úmidos ou empoeirados, nem externamente.
4. Não utilize o equipamento próximo de água.
5. Certifique-se de que o treino seja iniciado apenas após a montagem, inspeção e ajuste corretos do produto.
6. Siga atentamente os passos do manual com as instruções de montagem.
7. Utilize apenas ferramentas adequadas e peças genuínas da Adidas para a montagem. Se necessário, solicite assistência ou entre em contato através do nosso site: www.fit4.com.br/assistencia-tecnica.

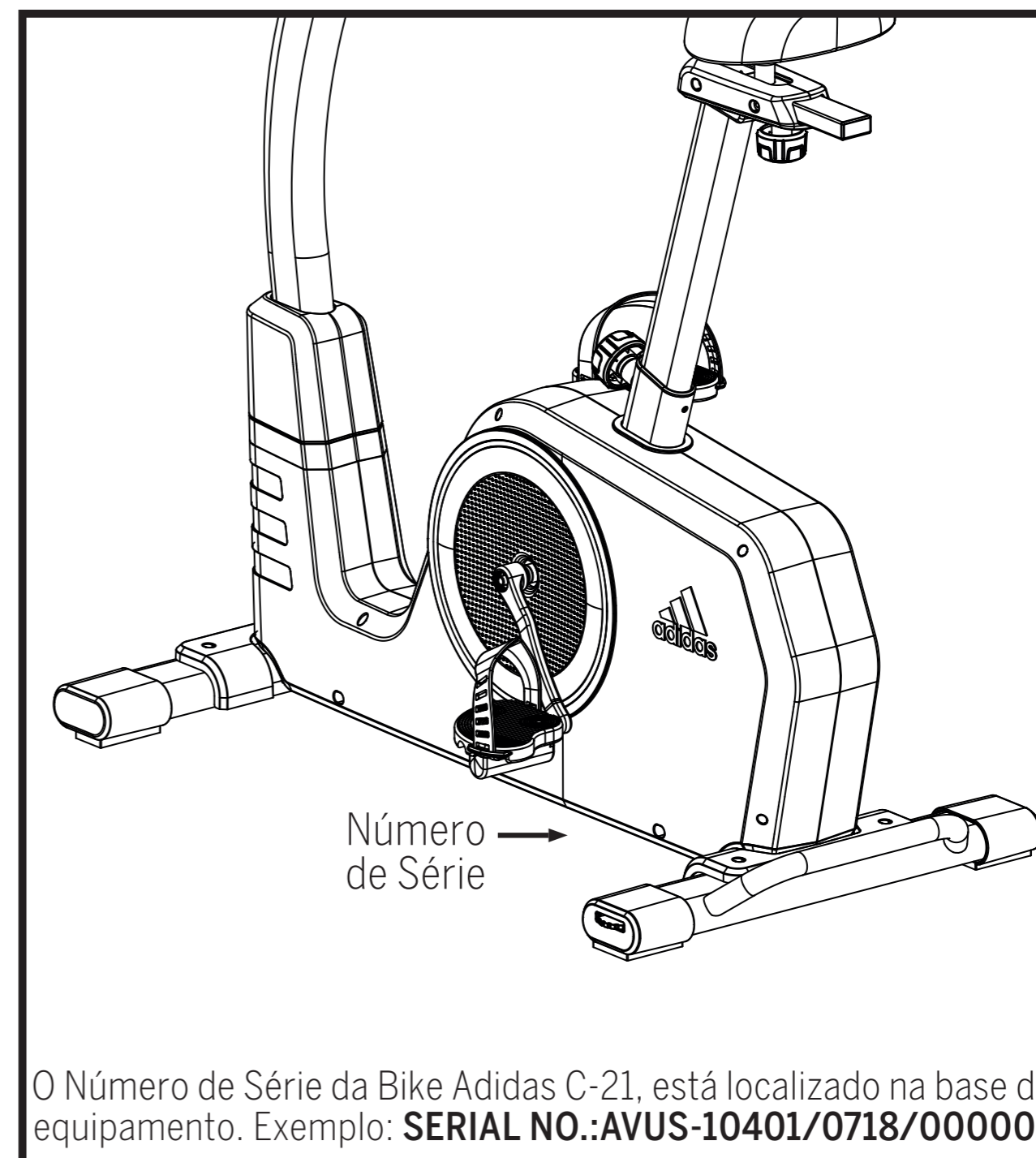
RELATANDO UMA FALHA

Antes de nos contatar, por favor, considere a lista de perguntas frequentes no final deste manual. Caso ainda tenha dúvidas, entre em contato com a assistência técnica Fit4 Store: www.fit4.com.br/assistencia-tecnica.

A maioria dos problemas pode ser resolvida pelo usuário sem necessidade de contatar os nossos serviços de assistência técnica.

Caso necessite de nos contatar, e para nos permitir dar a melhor assistência possível ao seu equipamento, indique o nome do modelo e o número de série em toda a correspondência. Estes elementos encontram-se no autocolante localizado na estrutura do produto que poderá estar afixado em locais ligeiramente diferentes consoante o tipo de equipamento, como é indicado a seguir:

NÚMERO DE SÉRIE



VERIFICAÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO

1. Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treino.
2. Esteja consciente das peças móveis ou que não estão fixas durante a montagem ou desmontagem do equipamento.
3. Não use vestuário largo ou inadequado que possa ficar preso no equipamento.
4. O nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas se for examinado regularmente quanto a danos e desgaste, por exemplo, correias, polias, pontos de conexão.
5. Substitua os componentes defeituosos imediatamente e/ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo. Preste atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
6. O equipamento é somente para uso doméstico. Use o equipamento em uma base sólida e plana com uma capa protetora para o piso. Por favor teste a segurança antes de cada uso.

AQUECIMENTO

1. É importante fazer um aquecimento antes da realização dos exercícios para preparar o corpo para a sessão de treino que está prestes a realizar. A primeira fase do aquecimento destina-se a aumentar o ritmo cardíaco e a bombear uma quantidade suficiente de sangue para o corpo.
2. Efetue uma atividade de cinco a dez minutos para aquecer os mesmos músculos que vai exercitar durante o programa de exercícios e depois efetue uma fase de alongamento estático.
3. Mantenha cada posição de alongamento durante cerca de 30 segundos. O alongamento não deve provocar dor, alongue os músculos apenas até uma posição que seja confortável para si. Se tiver um músculo tenso ou com alguma lesão anterior, concentre-se no alongamento do grupo de músculos afetado durante o aquecimento.

Não efetue quaisquer movimentos súbitos durante o aquecimento.

ESFRIAMENTO

1. O usuário deve sempre efetuar um esfriamento do corpo após a sessão de treino. O esfriamento deve fazer com que o seu ritmo cardíaco retorne gradualmente ao mesmo ritmo do nível de descanso.
2. Para efetuar o esfriamento, efetue uma atividade da sua escolha que tenha uma baixa intensidade. Este resfriamento deve ser seguido de alongamentos.

INFORMAÇÕES

- Para obter melhor posicionamento para fazer o exercício, ajuste a posição do guidão e do selim à sua altura.
- Ao subir/descer do equipamento, certifique-se de colocar o seu peso apenas no pedal com a posição mais abaixo.
- Principal tipo de exercício: Este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode tonificar os músculos das coxas e das pernas.
- Pode ajustar a carga pela unidade de resistência, existem vários níveis no dispositivo que podem ser ajustados manualmente ou através do computador, dependendo do tipo de bicicleta.

PROCEDIMENTOS GERAIS

A) APÓS A MONTAGEM OU UTILIZAÇÃO, O PRODUTO PARECE INSTÁVEL OU EMITE RUÍDOS. É NORMAL?

Não, isto não é correto. Existem algumas verificações básicas que deve ser feita:

1. Certifique-se de que todas as porcas e parafusos estejam fixos nas respectivas posições mas, sem estarem muito apertados (alguns podem necessitar de ser ligeiramente afrouxados se o ruído for proveniente de uma área específica).
2. Verifique que todas as arruelas estejam colocadas e na posição correta.
3. Lubrifique todas as peças móveis com lubrificante ou massa (a massa é preferível uma vez que é mais espessa).
4. Verifique em particular se todas as peças plásticas estejam fixas com firmeza uma vez que podem frequentemente causar ruídos irregulares.

B) EXISTE UMA MENSAGEM “ E” NO PAINEL. O QUE SIGNIFICA E O QUE DEVE SER FEITO?

Podem ocorrer várias mensagens “E”. Se for apresentada alguma destas mensagens, verifique novamente o ajuste de todos os cabos de ligação entre o computador e o motor ou os cabos de pulsação da seguinte forma:

1. Pare o equipamento e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do painel.
2. Desligue e volte a ligar todos os cabos ligados durante a montagem. Garantindo que estejam totalmente encaixados entre si.
3. Volte a ligar a alimentação e/ou introduza as baterias e ligue o equipamento.
4. Teste esta função novamente.
5. Se este procedimento não resolver o problema, contate nossa assistência técnica para maiores informações.

C) NÃO É APRESENTADO NADA NO PAINEL DO COMPUTADOR. O COMPUTADOR DEVE SER SUBSTITUÍDO?

Não necessariamente. Isso pode significar apenas uma ligação solta (*consulte acima*).

D) NÃO EXISTE LEITURA NAS PLACAS DE PEGADA. O COMPUTADOR DEVE SER SUBSTITUÍDO?

Não necessariamente. Isso pode significar uma ligação solta (*consulte perguntas anteriores*) ou que o contato com as placas é deficiente. Siga as instruções abaixo:

1. Pare o equipamento e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do computador.
2. Limpe a superfície de metal das placas de pegada com um pano úmido.
3. Substitua as baterias e/ou a alimentação.
4. Certifique-se de que a palma da mão esteja bem posicionada na placa superior e inferior do sensor. Colocar apenas o polegar na placa não é suficiente para atingir um bom contato.
5. Certifique-se de que os sensores sejam segurados com firmeza mas não apertados.

6. Antes de obter uma leitura da pulsação, pare qualquer movimento. Permanecer imóvel irá garantir a melhor leitura de pulsação possível.

E) O PAINEL NÃO APRESENTA A DISTÂNCIA, VELOCIDADE OU CALORIAS. O COMPUTADOR DEVE SER SUBSTITUÍDO?

Não necessariamente. Isso pode significar apenas uma ligação solta (*consulte acima*).

F) O CABO DE CONTATO DA MINHA BIKE É MUITO CURTO E NÃO PODE SER LIGADO. FOI FORNECIDO O CABO ERRADO?

Não necessariamente. Siga as instruções a seguir:

1. Defina o equipamento para o nível mais elevado da resistência. Este procedimento irá deslocar a seção inferior do clipe para uma posição mais próxima do cabo de contato;
2. Ligue o cabo de contato à seção inferior do clipe;
3. Agora puxe o poste do guidão para cima com uma força razoável. Este procedimento não irá partir o cabo mas, antes esticar ligeiramente o cabo para permitir que a seção superior fique bloqueada na posição correta.

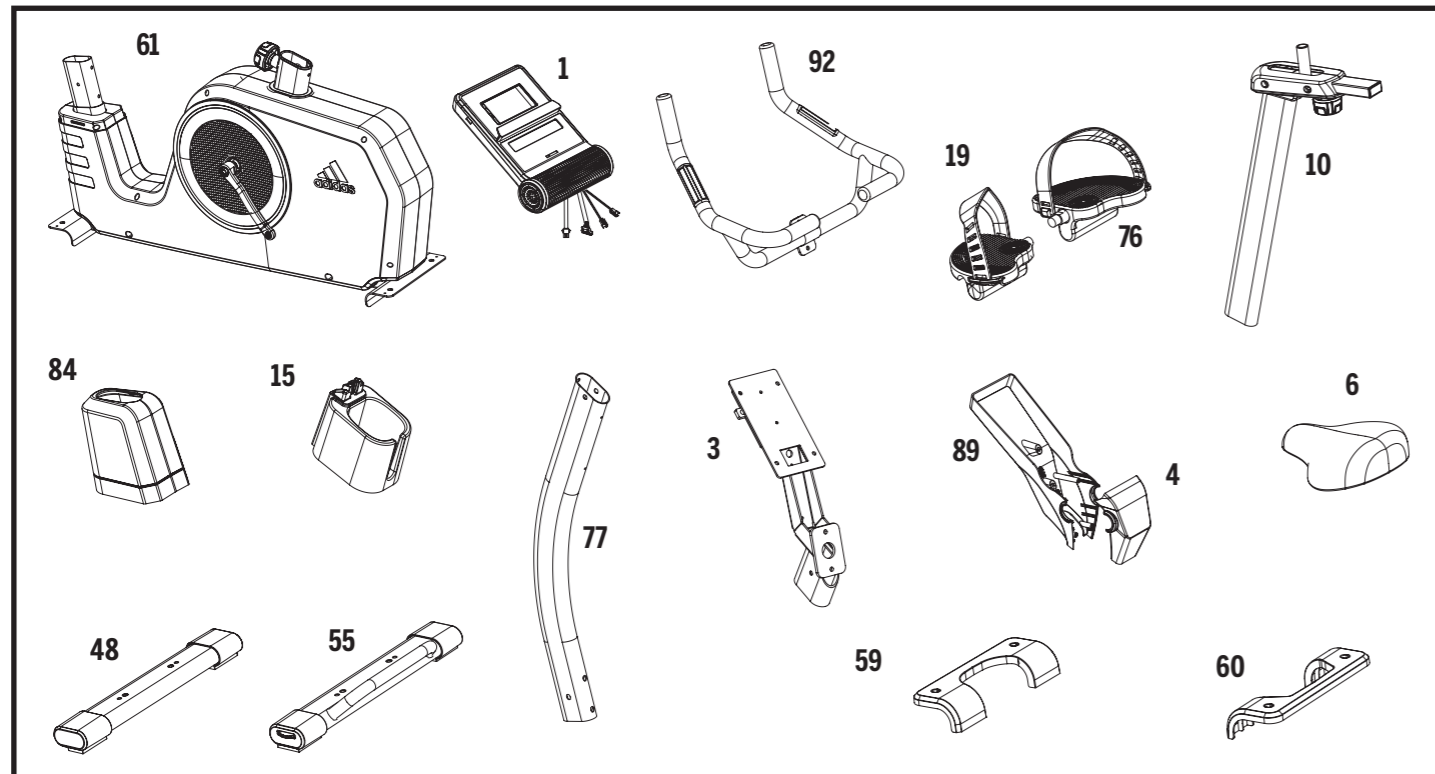
G) FOI OUVIDO UM SOM ALTO NA BIKE E AGORA PARECE NÃO HAVER RESISTÊNCIA NOS PEDAIS. É NECESSÁRIO UM TÉCNICO?

Não necessariamente. A correia da transmissão pode ter saído das polias. Pode ser retirada a cobertura exterior para investigar se é este o caso. Se a correia ainda estiver intacta, deve ser fácil voltar a colocá-la na posição correta. Se a correia estiver danificada ou para obter maiores informações, contate a nossa assistência técnica.

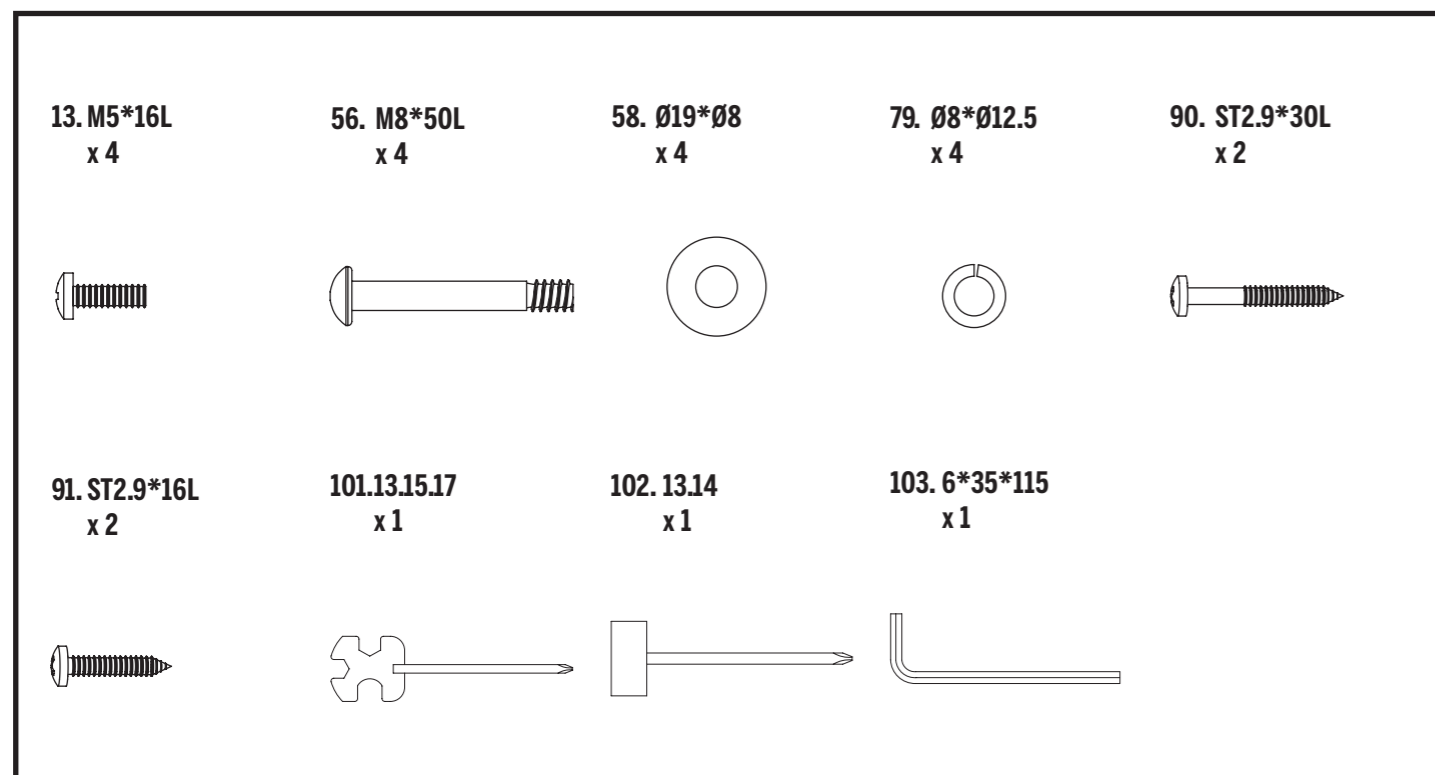
H) PORQUE É QUE O PEDAL ESQUERDO NÃO É ENROSCADO NA MANIVELA?

O pedal esquerdo possui uma rosca inversa e deve ser colocado na posição inversa.

PARTES

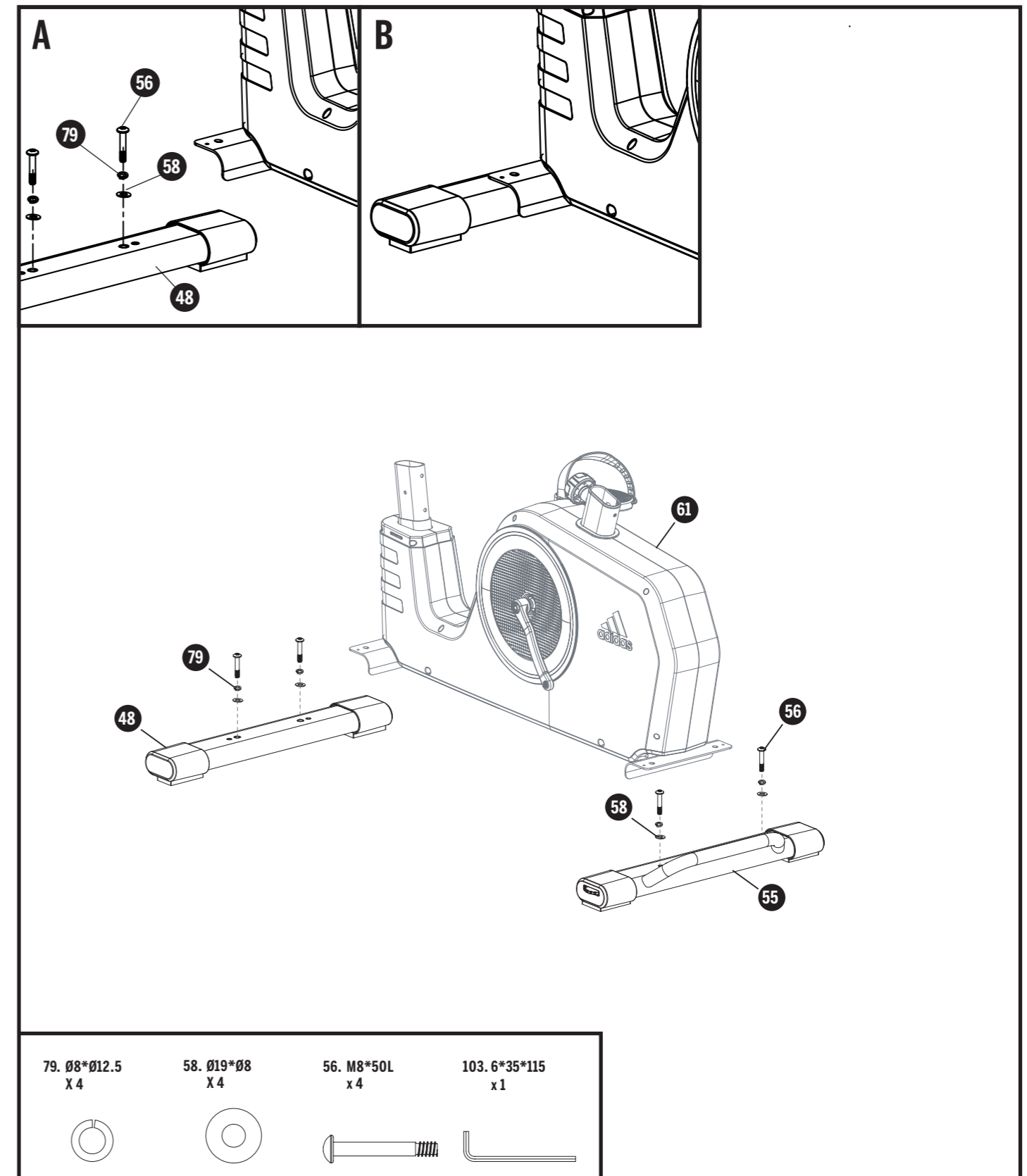


PACOTE DE FERRAGENS

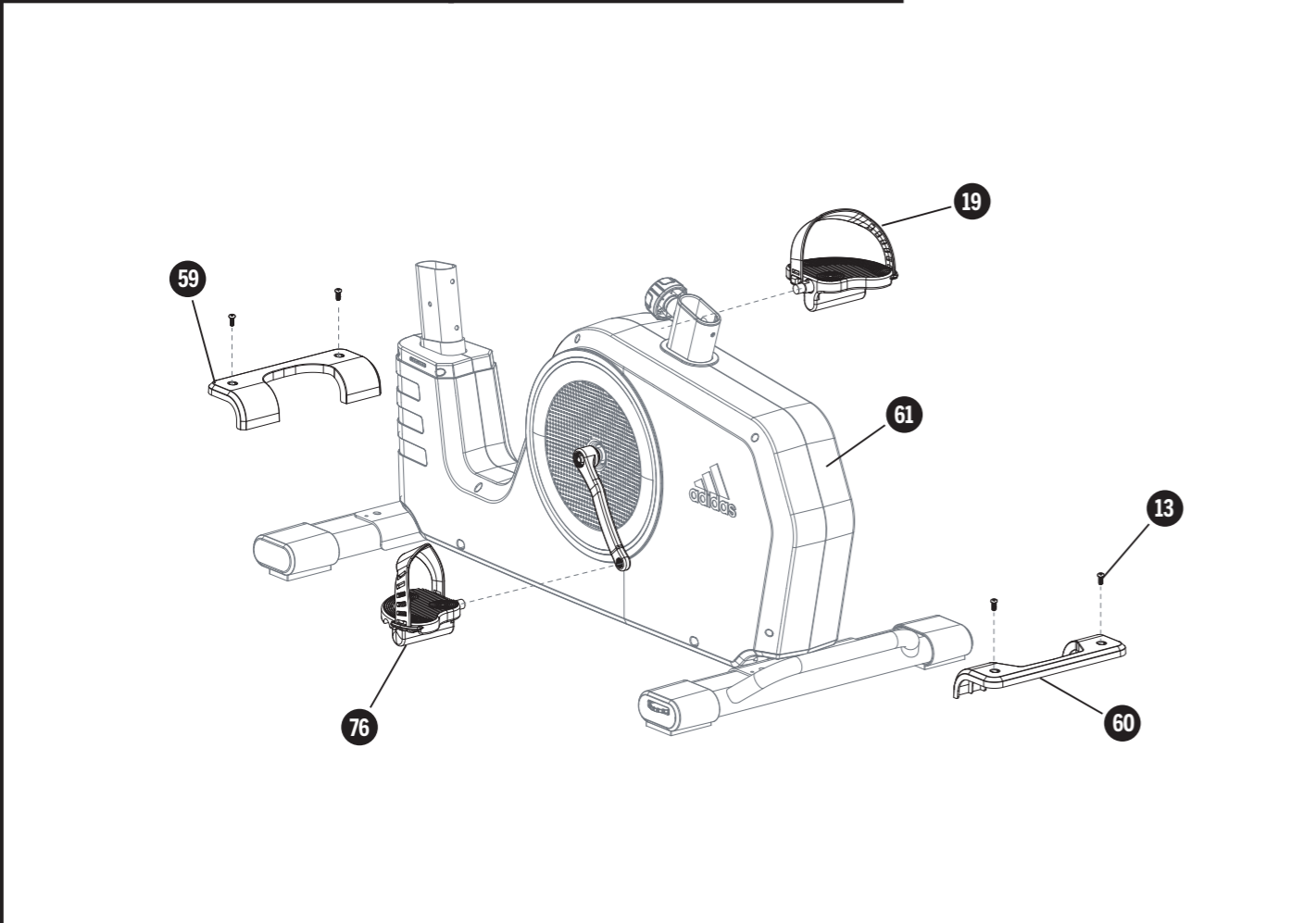
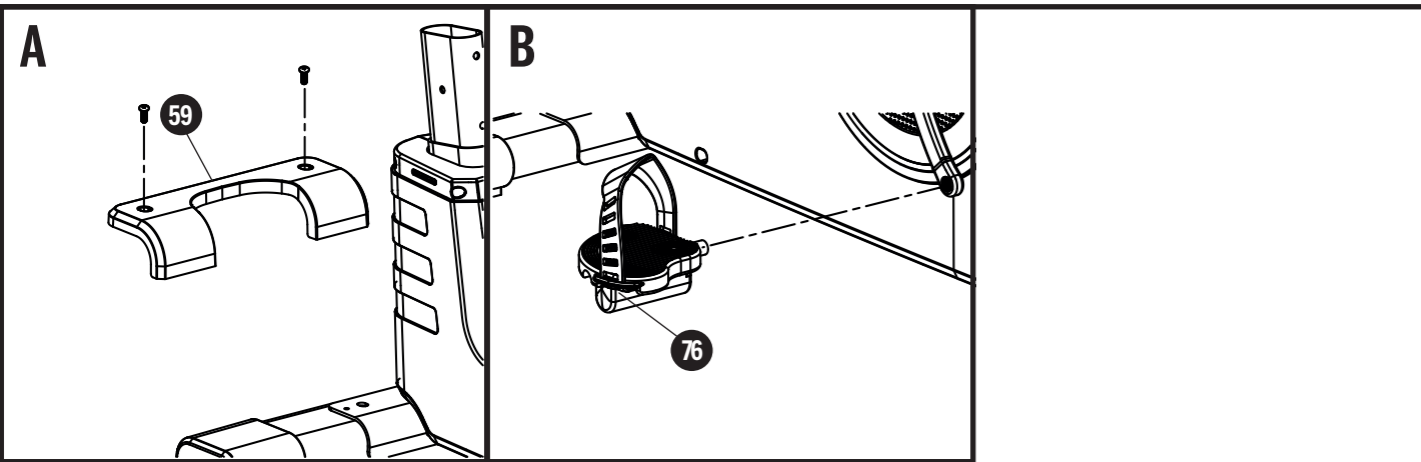


INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

1 x 2

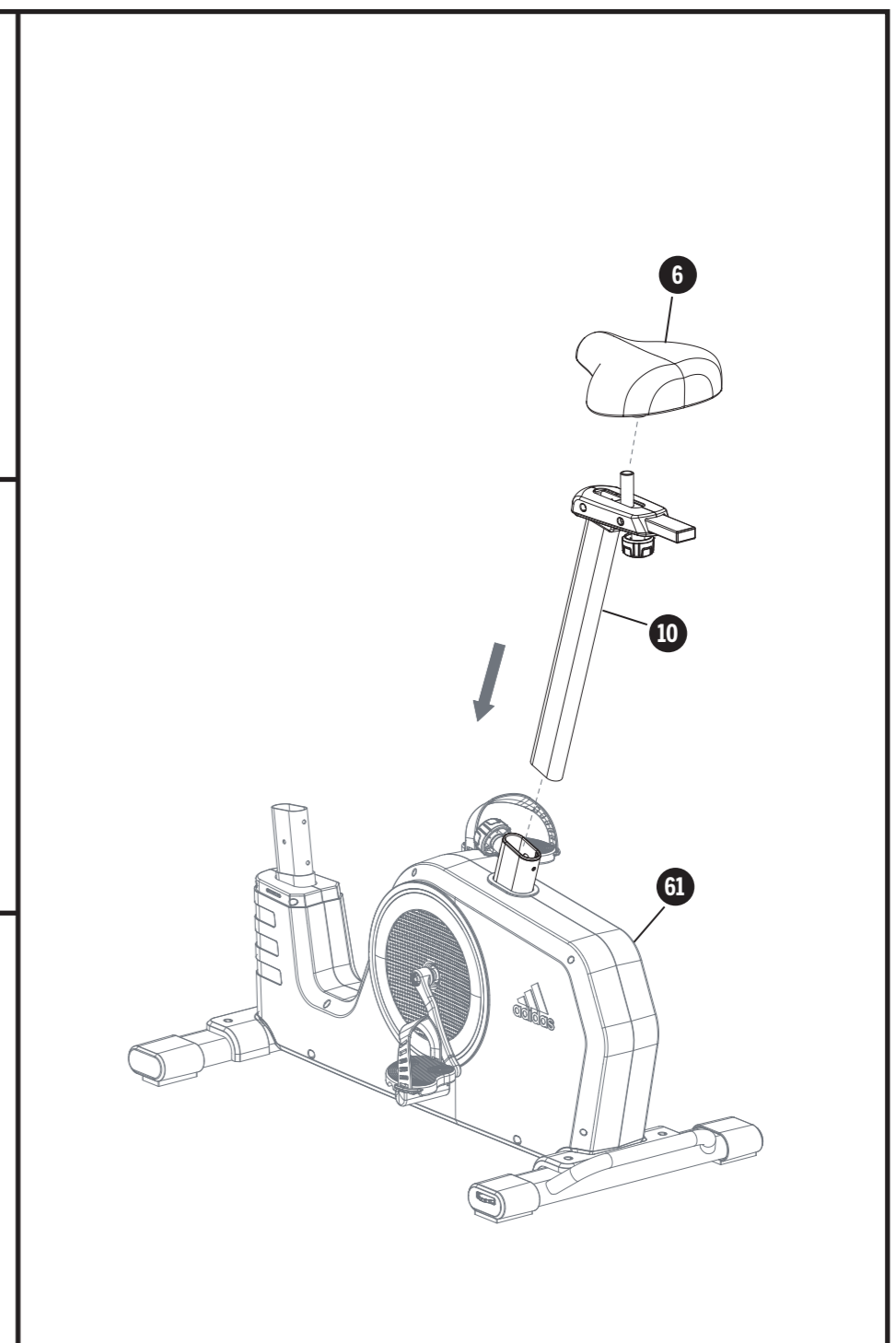
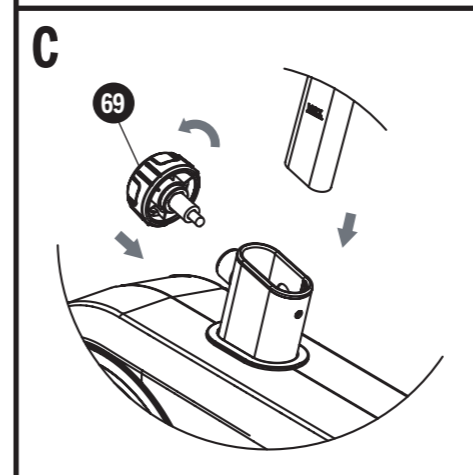
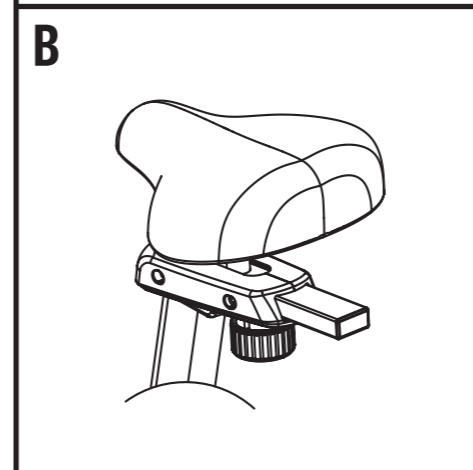
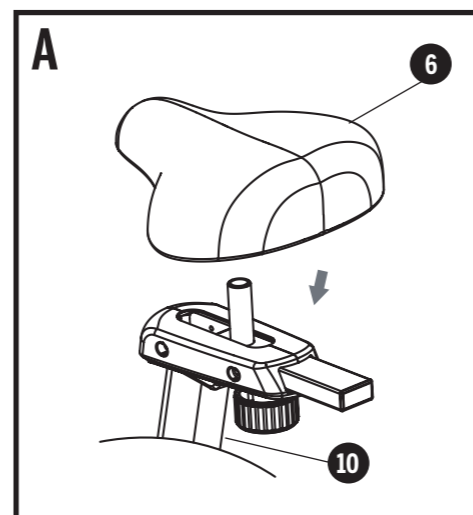


2 x 2



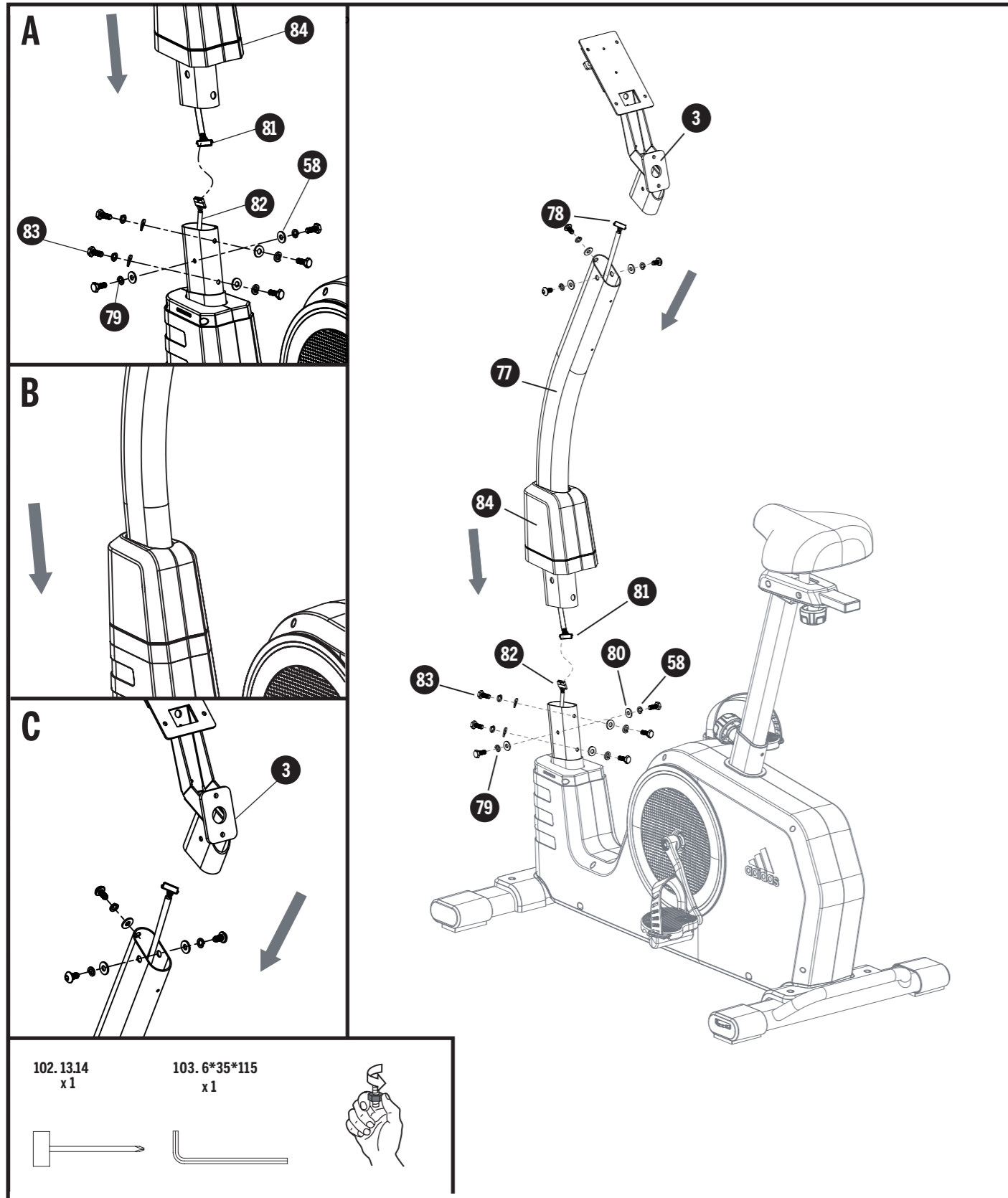
| | |
|-------------------|---------------------|
| 13. M5*16L x 4 | 101.13.15.17 x 1 |
| | |

3 x 2

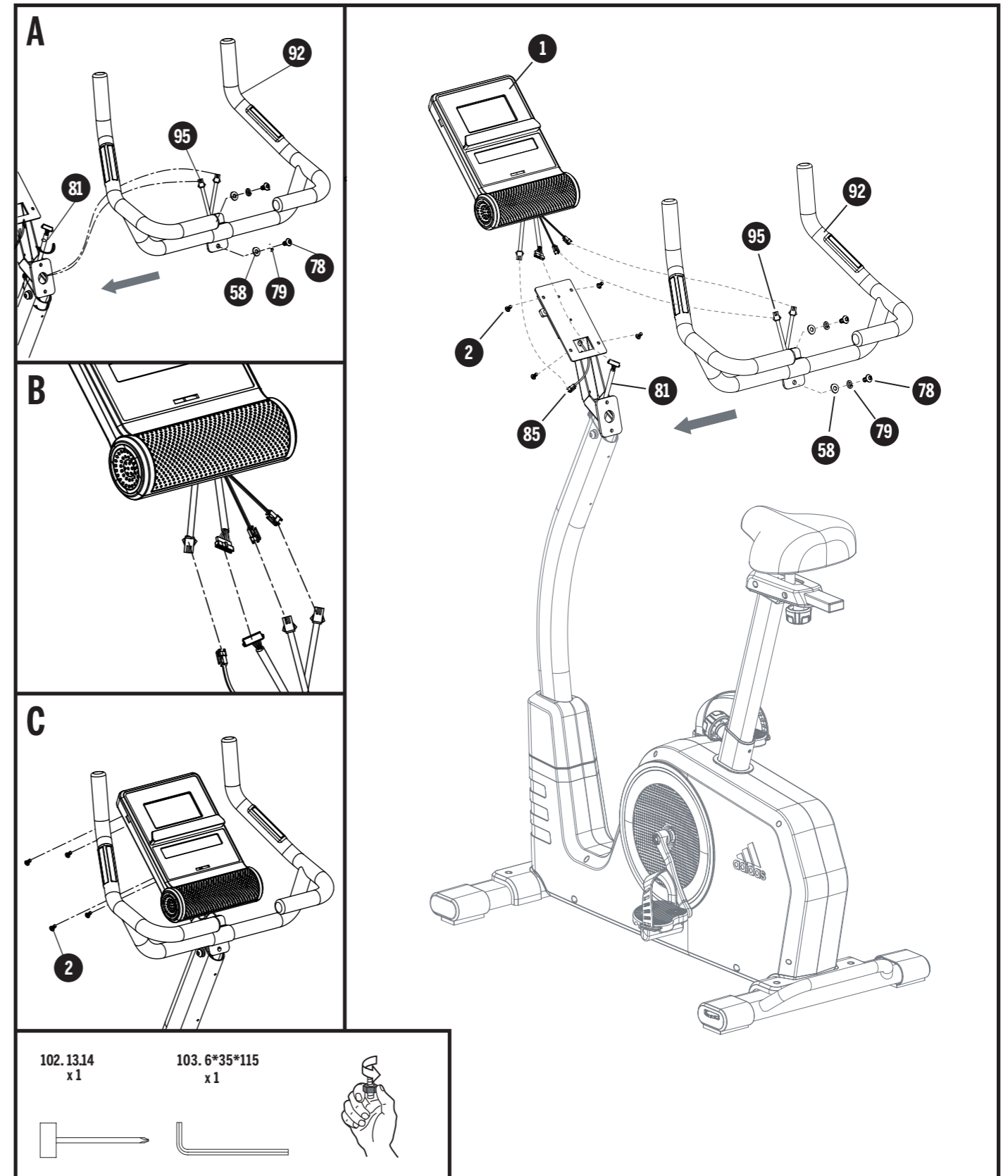


| | | |
|---------------------|-------------------|--|
| 101.13.15.17 x 1 | 102. 13.14 x 1 | |
| | | |

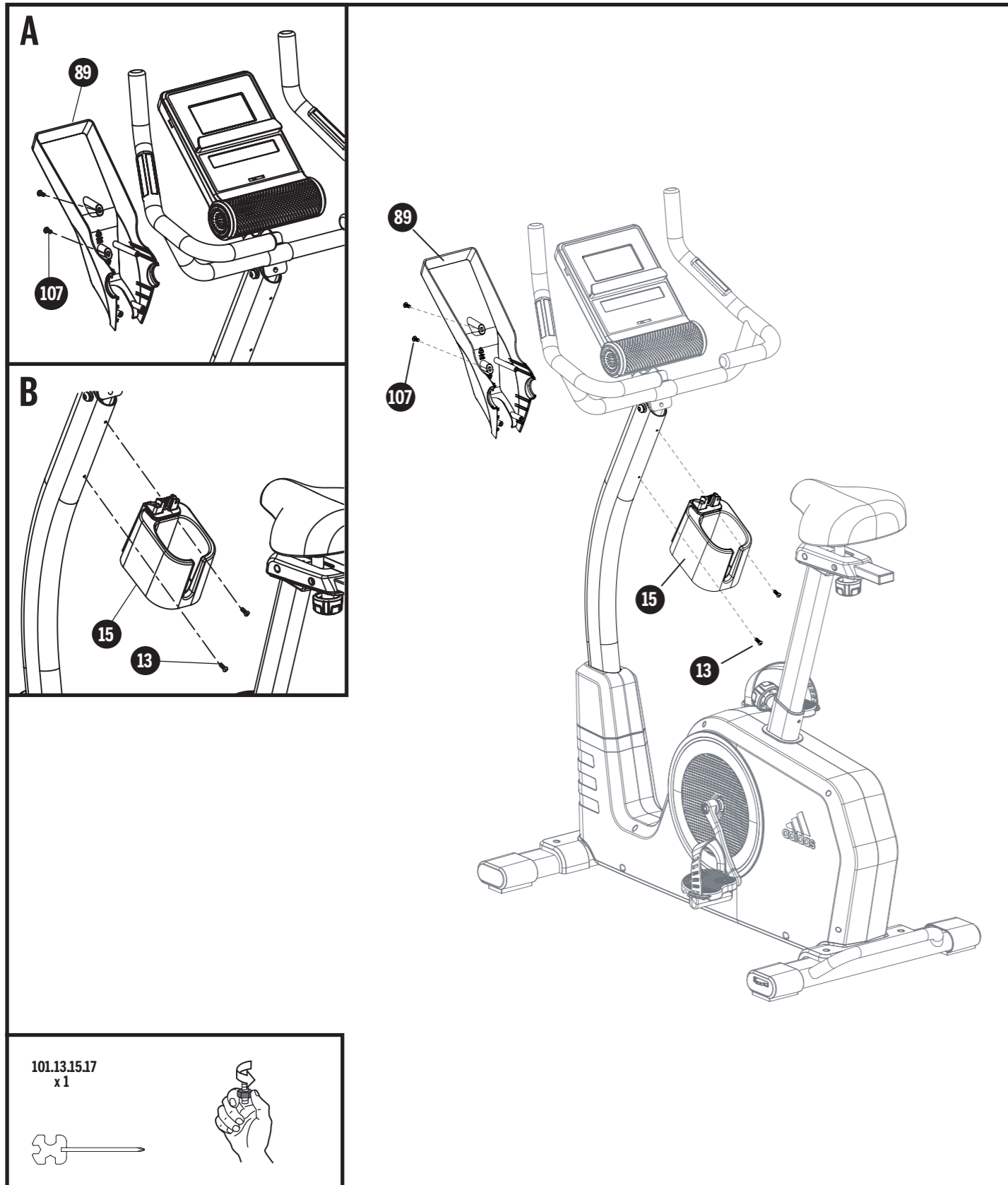
4 x 2



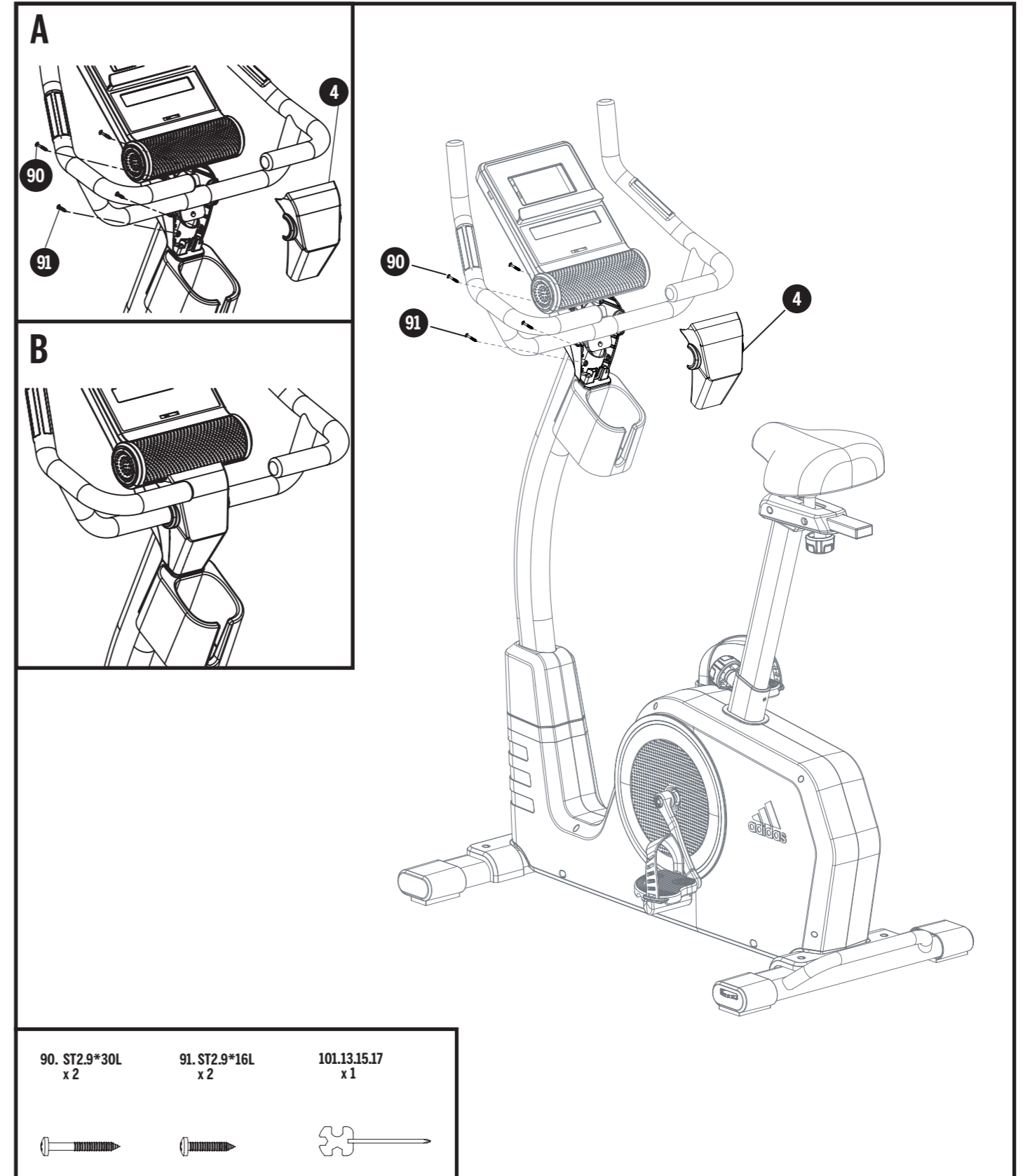
5 x 2



6 x 2



7 x 2



INFORMAÇÕES SOBRE A BIKE C-21

57 CM (L)

147 CM (A)

107 CM (C)

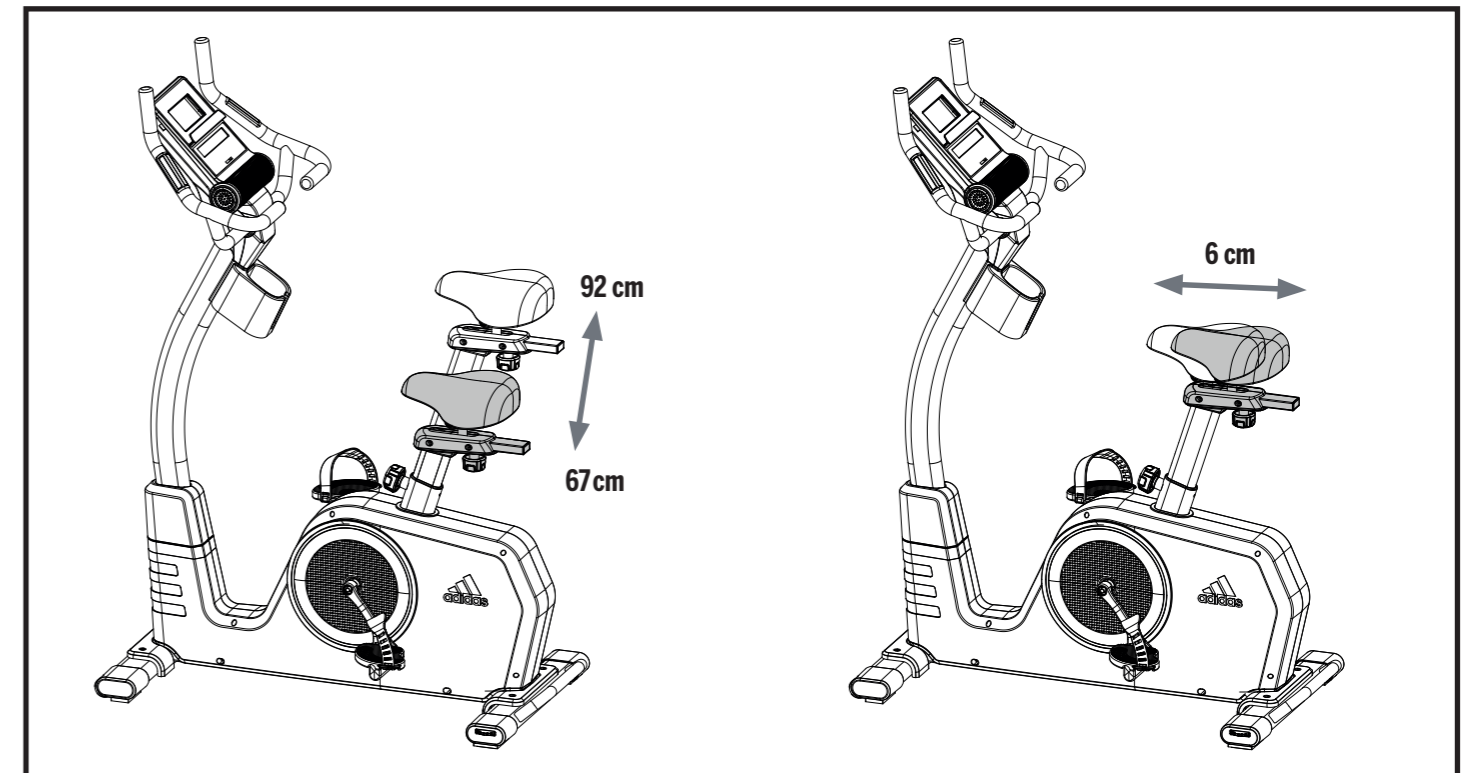
150 KG
PESO MÁXIMO DO USUÁRIO = 150 KG

41 KG
PESO DA BIKE ADIDAS C-21 = 41 KG

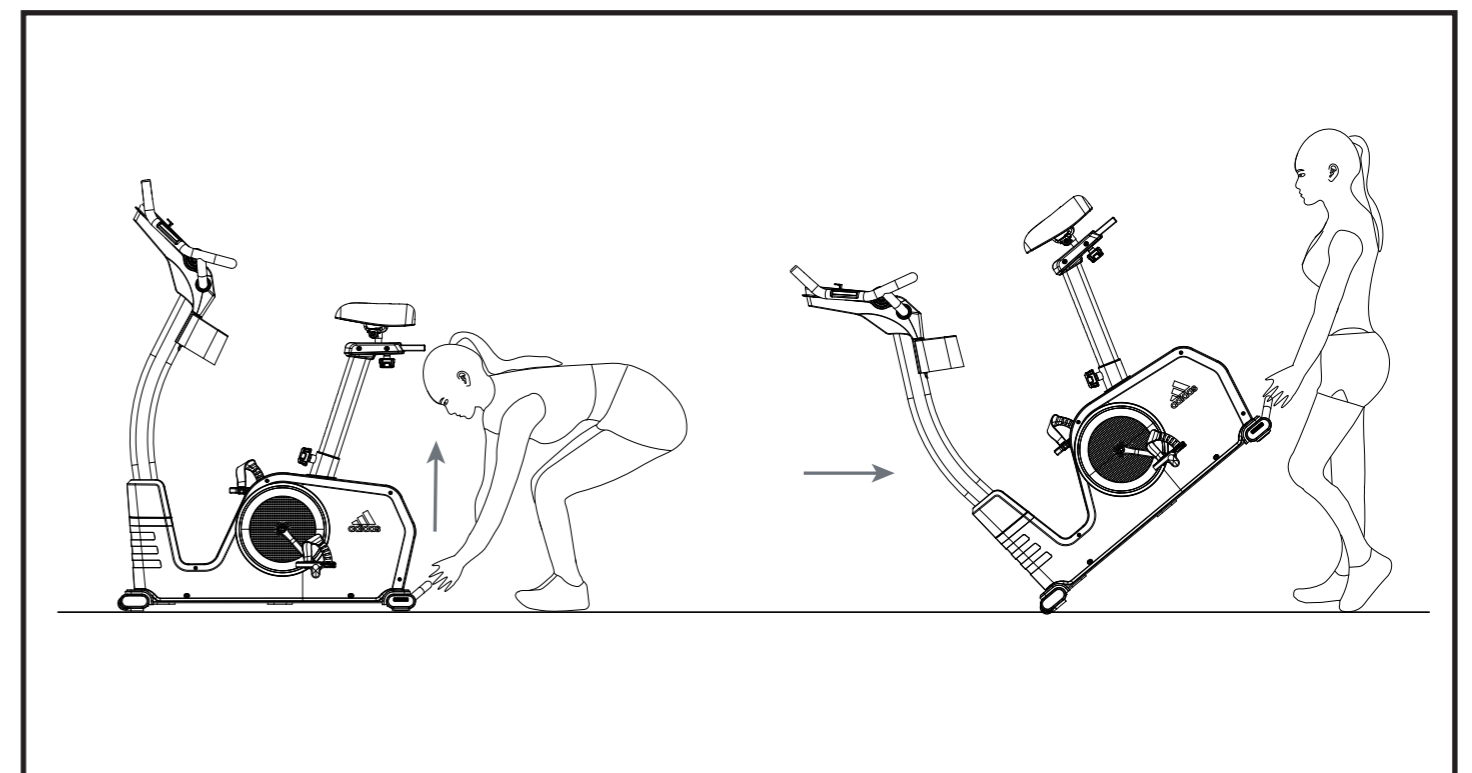
1 M PERÍMETRO DE SEGURANÇA

REGISTRE SUA BIKE:
WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT

AJUSTES DO SELIM



MOVENDO A BIKE



LISTA DE PEÇAS

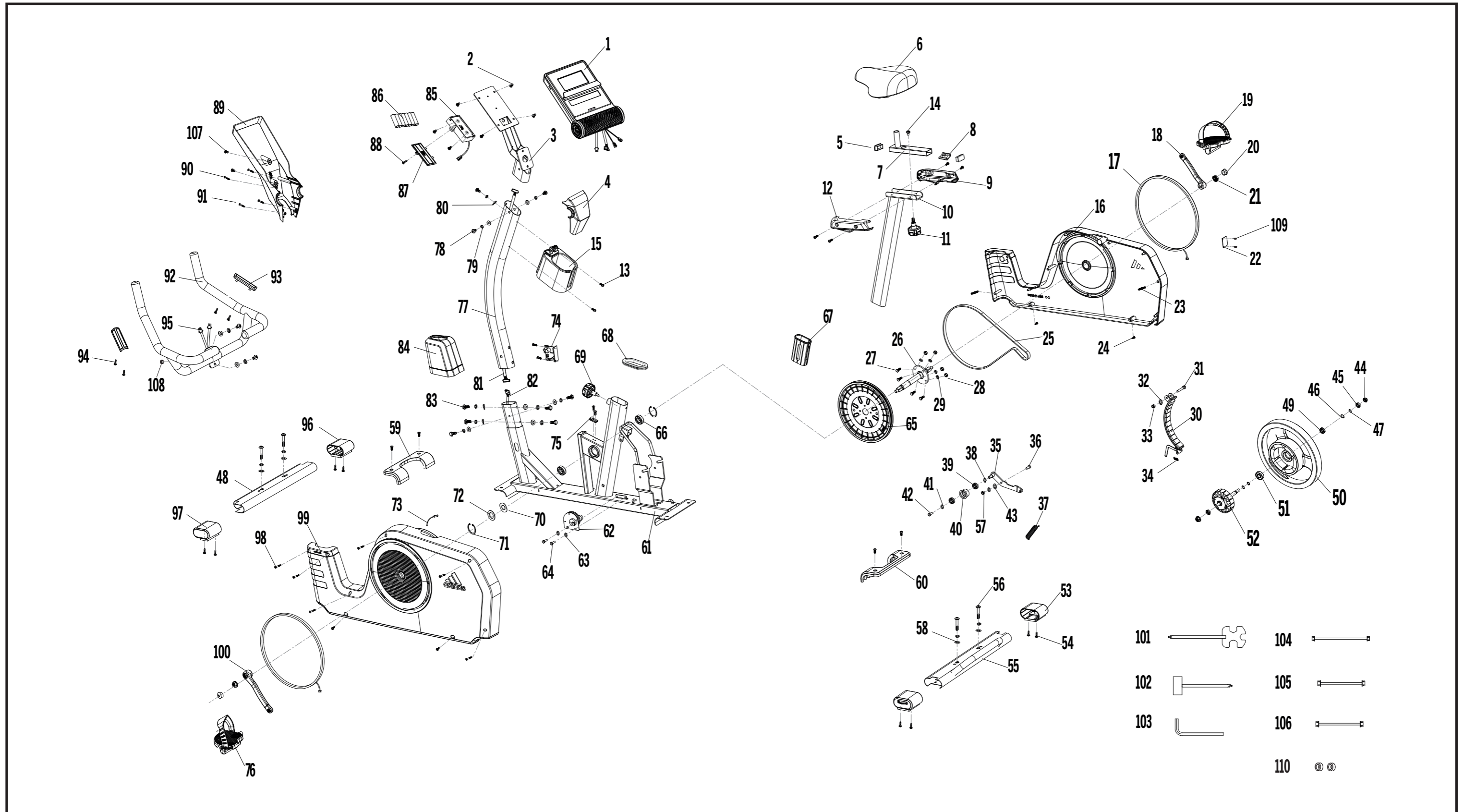
| Nº | DESCRIÇÃO | QTD. |
|----|--------------------------------|------|
| 1 | PAINEL | 1 |
| 2 | PARAFUSO M5*10L | 10 |
| 3 | PLACA DO PAINEL | 1 |
| 4 | TAMPA SUPERIOR DO PAINEL | 1 |
| 5 | TAMPA FINAL | 2 |
| 6 | SELIM | 1 |
| 7 | TRILHO DESLIZANTE DO SELIM | 1 |
| 8 | PARAFUSO FIXO DESLIZANTE | 1 |
| 9 | TAMPA SUPERIOR DESLIZANTE | 1 |
| 10 | COLUNA DO SELIM | 1 |
| 11 | BOTÃO DE AJUSTE | 1 |
| 12 | TAMPA INFERIOR DESLIZANTE | 1 |
| 13 | PARAFUSO M5*16L | 6 |
| 14 | PARAFUSO M5*10 | 1 |
| 15 | SUPORTE DE GARRAFA | 1 |
| 16 | TAMPA DO QUADRO (D) | 1 |
| 17 | TAMPA DA CORREIA | 2 |
| 18 | MANIVELA (D) | 1 |
| 19 | PEDAL DIREITO | 1 |
| 20 | TAMPA DA MANIVELA | 2 |
| 21 | PORCA | 2 |
| 22 | ILUMINAÇÃO PCB | 1 |
| 23 | BUCHA DE PLÁSTICO | 2 |
| 24 | PARAFUSO ST3.9*16L | 4 |
| 25 | CORREIA 450J6 | 1 |
| 26 | EIXO | 1 |
| 27 | PARAFUSO HEXAGONAL M6*P1.0*16L | 4 |
| 28 | PORCA DE NYLON M6*5.5T | 4 |
| 29 | ARRUELA DE PRESSÃO Ø6.1*1.6T | 4 |
| 30 | CONJUNTOS MAGNÉTICOS | 1 |

| Nº | DESCRIÇÃO | QTD. |
|----|---------------------------------------|------|
| 31 | PARAFUSO HEXAGONAL M8*55L*S25L | 4 |
| 32 | ARRUELA PLANA Ø8*Ø19*2T | 1 |
| 33 | PORCA DE NYLON M8 | 1 |
| 34 | MOLA | 1 |
| 35 | HASTE INTERMEDIÁRIA | 1 |
| 36 | PARAFUSO HEXAGONAL M8*20L | 1 |
| 37 | MOLA INTERMEDIÁRIA | 1 |
| 38 | ARRUELA ONDULADA Ø10.2*Ø13*0.3T | 1 |
| 39 | ROLAMENTO 6000 2ZZ | 2 |
| 40 | RODA LIVRE | 1 |
| 41 | ARRUELA PLANA Ø6*Ø14*1T | 1 |
| 42 | PARAFUSO M6*10L | 1 |
| 43 | ARRUELA DE PLÁSTICO | 1 |
| 44 | PORCA 3/8"-26*7T | 2 |
| 45 | PORCA SEXTAVADA 3/8"-26*4.5T | 2 |
| 46 | ARRUELA ONDULADA Ø12.5*Ø18*1.5T | 1 |
| 47 | FECHO EM FORMA DE C Ø12 | 3 |
| 48 | ESTABILIZADOR DIANTEIRO | 1 |
| 49 | ROLAMENTO 6901 | 1 |
| 50 | RODA DE INÉRCIA Ø280*32W 7KG | 1 |
| 51 | ROLAMENTO 6001 | 1 |
| 52 | CONJUNTO AUTOGERADOR DE ENERGIA | 1 |
| 53 | TAMPA FINAL DO ESTABILIZADOR TRASEIRO | 2 |
| 54 | PARAFUSO ST4.8*1.4*20L | 8 |
| 55 | ESTABILIZADOR TRASEIRO | 1 |
| 56 | PARAFUSO M8*P1.25*50L*S25L | 4 |
| 57 | PORCA DE NYLON M8 | 1 |
| 58 | ARRUELA PLANA Ø8*Ø19*2T | 11 |

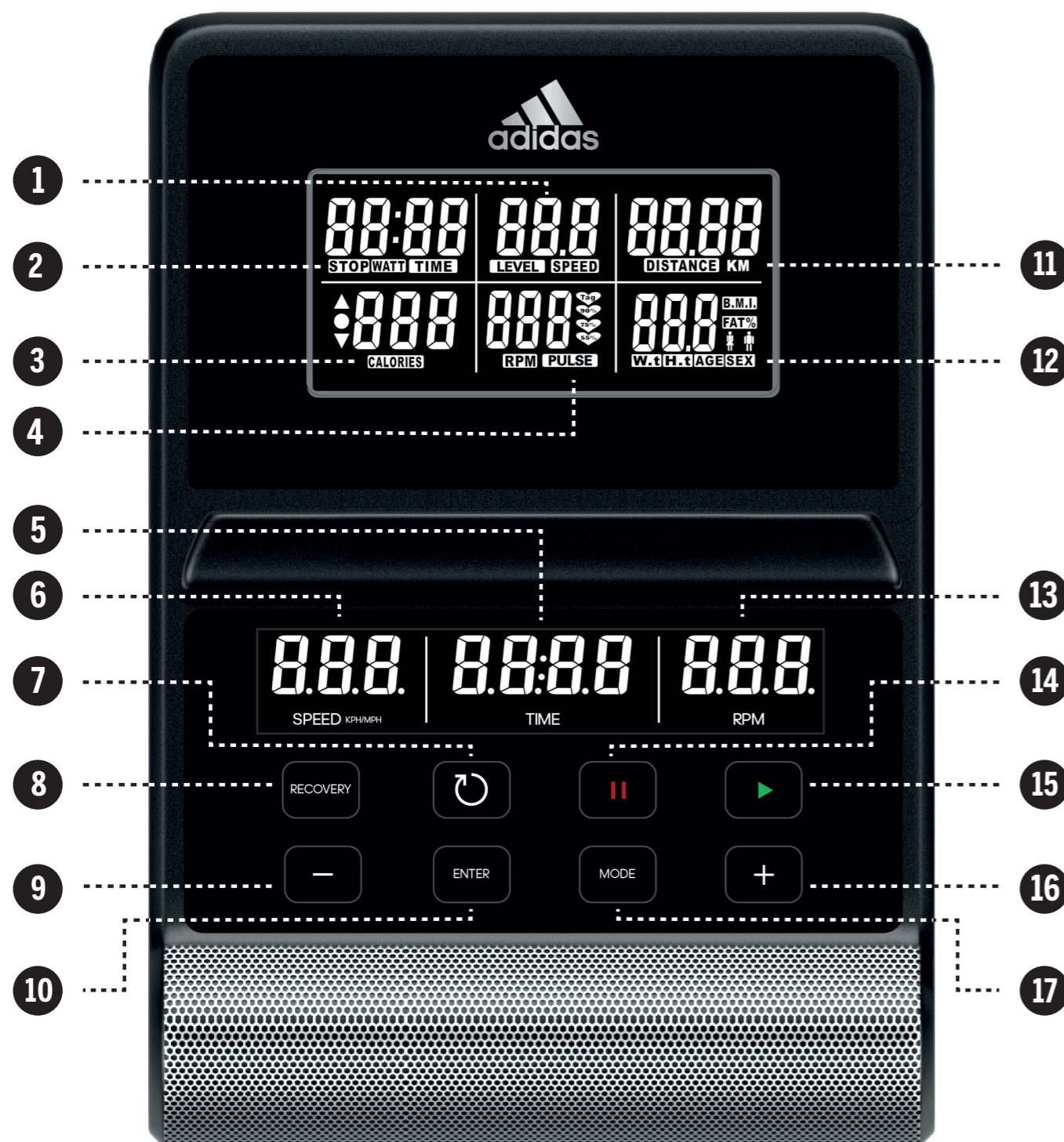
| Nº | DESCRIÇÃO | QTD. |
|----|------------------------------------|------|
| 59 | TAMPA DO ESTABILIZADOR FRONTAL | 1 |
| 60 | TAMPA DO ESTABILIZADOR TRASEIRO | 1 |
| 61 | QUADRO | 1 |
| 62 | MOTOR DE CARGA | 1 |
| 63 | ARRUELA PLANA Ø5.5*Ø12*2T | 2 |
| 64 | PARAFUSO HEXAGONAL M5*P0.8*12L | 2 |
| 65 | POLIA | 1 |
| 66 | ROLAMENTO 6004 2RS | 2 |
| 67 | BUCHA | 1 |
| 68 | COBERTURA DA COLUNA DO SELIM | 1 |
| 69 | BOTÃO DE AJUSTE DO SELIM | 1 |
| 70 | ARRUELA ONDULADA Ø20.5*Ø30*0.3T | 1 |
| 71 | FECHO EM FORMA DE C Ø18.5*Ø22.5*1T | 2 |
| 72 | ARRUELA PLANA Ø20.3*Ø30*0.5T | 1 |
| 73 | SENSOR | 1 |
| 74 | PLACA DE CONTROLE | 1 |
| 75 | SUPORTE DO SENSOR | 1 |
| 76 | PEDAL ESQUERDO | 1 |
| 77 | COLUNA DO GUIDÃO | 1 |
| 78 | PARAFUSO M8*P1.25*20L | 5 |
| 79 | ARRUELA DE PRESSÃO Ø8.0*2.5T | 15 |
| 80 | ARRUELA DE SEMICÍRCULO Ø8*Ø19*2T | 5 |
| 81 | CABO SUPERIOR | 1 |
| 82 | CABO INFERIOR | 1 |
| 83 | PARAFUSO HEXAGONAL M8*P1.25*20L | 6 |
| 84 | COBERTURA DA COLUNA DO GUIDÃO | 1 |

| Nº | DESCRIÇÃO | QTD. |
|-----|--|------|
| 85 | SUPORTE DA CAIXA DE BATERIAS | 1 |
| 86 | BATERIA RECARREGÁVEL NIMH AA-2200 | 7 |
| 87 | TAMPA DA CAIXA DE BATERIAS | 1 |
| 88 | PARAFUSO ST3.5*16L | 1 |
| 89 | TAMPA INFERIOR DO PAINEL | 1 |
| 90 | PARAFUSO ST2.9*30L | 2 |
| 91 | PARAFUSO ST2.9*16L | 2 |
| 92 | GUIDÃO | 1 |
| 93 | PLACAS DE PEGADA (HAND GRIP) | 2 |
| 94 | PARAFUSO ST2.9*20L | 4 |
| 95 | FIO DO SENSOR DE BATIMENTO | 2 |
| 96 | TAMPA FINAL DO ESTABILIZADOR FRONTAL (D) | 1 |
| 97 | TAMPA FINAL DO ESTABILIZADOR FRONTAL (E) | 1 |
| 98 | PARAFUSO ST3.9*50L | 6 |
| 99 | TAMPA DO QUADRO (E) | 1 |
| 100 | MANIVELA (E) | 1 |
| 101 | CHAVE MULTI 13.15.17 | 1 |
| 102 | CHAVE SOQUETE 13.14 | 1 |
| 103 | CHAVE HEXAGONAL 6MM*35MM*115MM | 1 |
| 104 | FIO DA BATERIA | 1 |
| 105 | FIO DO MCB | 1 |
| 106 | FIO DA ILUMINAÇÃO | 1 |
| 107 | PARAFUSO M5*12L | 2 |
| 108 | TAMPA FINAL | 2 |
| 109 | PARAFUSO M3* 10L | 2 |
| 110 | ANEL MAGNÉTICO Ø 31*Ø 19*13 | 2 |

VISTA EXPLODIDA



BOTÕES DO PAINEL



1. NÍVEL - VELOCIDADE
2. PARE - WATT - TEMPO
3. CALORIAS
4. PULSO - RPM
5. TEMPO
6. VELOCIDADE
7. VOLTAR

Pressione para redefinir todos os valores e segure para reiniciar.

8. RECUPERAÇÃO

Teste a recuperação da frequência cardíaca; Depois de concluído, pressione novamente para reverter.

9. SINAL DE MENOS (-)

Ajusta o valor da função para baixo.

10. ENTER

Confirma o valor de cada função.

11. VISOR DE DISTÂNCIA

12. EXIBIÇÃO DE PERFIL DO USUÁRIO

13. MOSTRADOR DE RPM

Rotações por minuto.

14. PAUSAR / PARAR

Pressione este botão para pausar ou parar a bike.

15. INICIAR

Inicia o programa.

16. SINAL DE MAIS (+)

Ajusta o valor da função para cima.

17. MODO

Selecione ou alterne os valores de cada função. Pode ser uma confirmação.

FUNÇÕES DO PAINEL

PERFIS DE USUÁRIO (U1 - U4)

Quando o usuário pedala, o painel irá ligar com um longo bipe, o diâmetro da roda 78 será exibido e, em seguida, o painel exibirá **U1**.

- Use **(+)** / **(-)** para alternar entre os perfis de usuário **U1**, **U2**, **U3** e **U4**, pressione **MODE** para confirmar sua seleção.
- Defina o seu sexo (*masculino é o padrão*) usando **(+)** / **(-)** e pressione **MODE** para confirmar.
- Defina sua idade (*25 anos é o padrão*) usando **(+)** / **(-)** e pressione **MODE** para confirmar.
- Defina sua altura (*160 cm é o padrão*) usando **(+)** / **(-)** e pressione **MODE** para confirmar.
- Defina o seu peso (*50 kg é o padrão*) usando **(+)** / **(-)** e pressione **MODE** para confirmar.
- Finalmente, pressione **MODE** novamente no menu principal.
- Pressione **(+)** / **(-)** para selecionar o modo de exercício e pressione **START** para começar; Segure **RESET (↻)** para reiniciar e voltar para a interface do usuário.

FUNÇÃO DE INÍCIO RÁPIDO

Segure **RESET (↻)** para reiniciar o painel, **U1** exibido, então pressione **START** a entrar no modo **MANUAL PO** diretamente.



O nível de resistência (**24 níveis**) pode ser ajustado a qualquer momento durante o exercício pressionando **(+)** / **(-)** de acordo com as necessidades individuais.

1. MODO MANUAL (PO).

No menu principal, pressione **(+)** / **(-)** para escolher o modo **MANUAL PO**, e pressione **START** para fazer o exercício, todos os valores de **TEMPO / VELOCIDADE / DISTÂNCIA / CALORIAS** serão contados a partir de zero.

O usuário pode ajustar os valores de **TEMPO / DISTÂNCIA / CALORIAS / PULSO**, volte ao menu principal, pressione **(+)** / **(-)** para selecionar **PO**, então pressione **MODE** para confirmar e pressione **MODE** novamente para destacar o tempo, pressione **(+)** / **(-)** para ajustar e pressione **MODE** para alternar valores, todas as configurações concluídas, pressione **START** para o treino, todos os valores de configuração serão contados regressivamente.

2. MODO DE PROGRAMA PREDEFINIDO (P1 - P12)

No menu principal, pressione **(+)** / **(-)** para selecionar o **MODO DE PROGRAMA PREDEFINIDO (P1 - P12)** e pressione **START** para iniciar o exercício.

O usuário pode selecionar os 12 programas (**P1 - P12**) para exercitar de acordo com as necessidades individuais; Também pressione **(+)** / **(-)** para alterar o nível de resistência do programa a qualquer momento durante o exercício.

3. CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA (P13)

No menu principal, pressione **(+)** / **(-)** para selecionar **CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA P13** e pressione **MODE** para confirmar; Pressione **MODE** novamente, acenderá o **PULSE**, pressione **(+)** / **(-)** para selecionar 55%, 75%, 90% ou **TAG**; Se selecionar **TAG**, pressione **MODE** para confirmar, então use **(+)** / **(-)** para ajustar o valor, pressione **START** para iniciar o seu treino.

THR (Target Heart Rate) é a **TAXA CARDÍACA ALVO** preferencial dos usuários para trabalhar; isso pode ser alterado antes do início do exercício.

A frequência cardíaca máxima é calculada: **220 - idade = FCM**. Este é o valor de sua frequência cardíaca máxima (**FCM**). Você pode então trabalhar com 55%, 75% ou 90% disso.



Por exemplo, 220–25 (idade do usuário) = 195 FCM, você pode selecionar 107, 146 ou 175 antes do início do seu treino. O painel gravará a **TAXA CARDÍACA ALVO** e permitirá que o usuário trabalhe dentro dela, o nível de resistência será automaticamente ajustado de acordo com a sua frequência cardíaca.

CINTA TORÁCICA BIKE ADIDAS C-21

A cinta torácica para leitura da frequência cardíaca está incluída. A leitura aparecerá na janela **PULSE** quando estiver ligada.



Use o dispositivo contra a pele logo abaixo do peito. Ajuste as correias e certifique-se de que a tampa da bateria esteja voltada para dentro.

As leituras podem não ser fornecidas, se a pele do peito estiver muito seca ou se os pelos do peito forem muito densos. Ajuste de acordo.

A bateria (CR2032 x 1) dura até 10 meses se usada 1 hora por dia. Ao trocar a bateria, observe que o lado positivo deve estar voltado para cima.

4. MODO WATT (P14)

No menu principal, pressione **(+)** / **(-)** para selecionar **WATT MODE P14** e pressione **MODE** para confirmar; Pressione **MODE** novamente, acenderá **WATT**, pressione **(+)** / **(-)** para ajustar o valor de **WATT** e pressione **START** para iniciar o seu treino.

O **WATT** pode ser ajustado a qualquer momento durante o exercício pressionando **(+)** / **(-)** de acordo com as necessidades individuais; Se o **WATT** não mudar, o nível de resistência será ajustado de acordo com a velocidade.

5. MODO DE RECUPERAÇÃO

A qualquer momento durante o treino, **RECOVERY** pode ser pressionado para registrar o nível de recuperação.

Pressione **RECOVERY**, coloque as duas mãos nas **PLACAS DE PEGADA** (*hand grip* -



localizadas no guidão), o painel fará uma contagem regressiva de 60 segundos e exibirá o pulso.

Após o painel ter feito a contagem regressiva de 60 segundos, **RECOVERY NÍVEL F1 – F6** será mostrado.

| GRAU DE RECUPERAÇÃO | RESULTADOS |
|---------------------|----------------|
| F1 | EXCELENTE |
| F2 | MUITO BOM |
| F3 | BOM |
| F4 | SATISFATÓRIO |
| F5 | MUITO INFERIOR |
| F6 | RUIM |

NOTA: Não retire as mãos das placas de pegada ou a leitura não será fornecida durante o teste.

Esta leitura é apenas para orientação e não deve ser utilizada para fins médicos ou comparativos.

ÁUDIO BLUETOOTH

O usuário pode reproduzir música através dos alto-falantes integrados em sua Bike Adidas C-21, emparelhando seu telefone celular via Bluetooth com o painel.

Ligue o Bluetooth do celular, procure o dispositivo de conexão “Adidas”, conecte-o e a música começará.

CONVERSÃO DE MPH (ML) PARA KPH (KM)

No modo de configuração do usuário (**U1 – U4**), segure **RECOVERY** para entrar no modo de conversão e pressione **(+)** / **(-)** para selecionar entre **KM** ou **ML**. Pressione **MODE** para confirmar e sair.

LIGAR E DESLIGAR AUTOMÁTICO

Quando o usuário começar a se exercitar, o painel será ligado;

Quando o equipamento ficar inativo por aproximadamente 2 minutos, o painel desligará automaticamente.

NOTA: Mantenha o painel longe de qualquer umidade.

CERTIFICADO DE GARANTIA BIKE ADIDAS C-21

A SR7 COMÉRCIO E IMPORTAÇÃO LTDA CNPJ: 33.316.428/0001-05 GARANTE OS PRODUTOS DA MARCA ADIDAS, COMERCIALIZADOS PELA REDE FIT4 STORE DENTRO DO TERRITÓRIO BRASILEIRO PELO PRAZO DE 3 MESES (90 DIAS) A PARTIR DA DATA DE EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA, CONFORME DETERMINA A LEI Nº 8.078, DE 11.09.1990, O "CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR".

A SR7 COMÉRCIO E IMPORTAÇÃO LTDA ESTENDE A GARANTIA PARA USO EM CONDOMÍNIOS, HOTÉIS E RESIDENCIAL POR MAIS 33 (TRINTA E TRÊS) MESES PARA ESTRUTURA, E 9 (NOVE) MESES PARA AS DEMAIS PARTES, PEÇAS E PINTURA, COBRINDO EVENTUAIS DEFEITOS DE FABRICAÇÃO QUE TAIS PRODUTOS POSSAM APRESENTAR NO DECORRER DESTES PRAZOS. FICAM ISENTOS DA EXTENSÃO DE GARANTIA: ACABAMENTOS EM ESPUMA OU PLÁSTICO, PEÇAS PLÁSTICAS E ESTOFAMENTO.

A FIT4 STORE PODERÁ UTILIZAR PEÇAS REMANUFATURADAS E/OU RECONDICIONADAS E/OU SIMILARES NACIONAIS EM CASO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS EM GARANTIA, APENAS E TÃO SOMENTE COM O OBJETIVO DE AGILIZAR A REPOSIÇÃO DA PEÇA QUANDO NÃO HOUVER DISPONIBILIDADE EM ESTOQUE DE PEÇAS NOVAS/ORIGINAIS IMPORTADAS. GARANTE-SE AO CLIENTE O MESMO NÍVEL DE PERFORMANCE, UTILIDADE E DESEMPENHO DAS PEÇAS REMANUFATURADAS/RECONDICIONADAS/SIMILARES EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS APRESENTADOS PELAS PEÇAS ORIGINAIS, BEM COMO A FIT4 STORE SE SUJEITARÁ A ACEITAÇÃO E CONCORDÂNCIA DO CLIENTE EM RELAÇÃO A ESSA OPÇÃO. ALÉM DISSO, GARANTE-SE TAMBÉM O MESMO PRAZO DE GARANTIA PARA AMBOS OS TIPOS DE PEÇAS.

A GARANTIA É VALIDADA NO MOMENTO DA ASSINATURA DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO EQUIPAMENTO. A MONTAGEM DO EQUIPAMENTO DEVE SE REALIZAR NO PRAZO MÁXIMO DE ATÉ 90 (NOVENTA) DIAS DA DATA DA EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA.

ESTE EQUIPAMENTO É INDICADO PARA USO RESIDENCIAL E EM CONDOMÍNIOS E HOTÉIS.

PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: 150 KG.

OS TERMOS E PRAZOS DE GARANTIAS DETERMINADOS PELA FIT4 STORE NESTE CERTIFICADO SE SOBREPÕEM A QUALQUER TERMO E PRAZO DE GARANTIA DETERMINADO PELOS FABRICANTES. DURANTE O PRAZO DE GARANTIA ESTABELECIDO, A FIT4 STORE ASSUME O COMPROMISSO DE SUBSTITUIR OU CONSERTAR, SEM ÔNUS, AS PEÇAS DEFEITUOSAS, APÓS ANÁLISE DO DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA DA REDE AUTORIZADA, SOB AS CONDIÇÕES ABAIXO ESPECIFICADAS.

APÓS O PERÍODO DE 3 MESES (90 DIAS) O CLIENTE É RESPONSÁVEL PELA TAXA DE VISITA TÉCNICA PARA A VERIFICAÇÃO DO DEFEITO DE PARTES E/OU PEÇAS, CUJO VALOR SERÁ DEFINIDO PELA ASSISTÊNCIA TÉCNICA RESPONSÁVEL E INFORMADO AO CLIENTE COM ANTECEDÊNCIA PARA APROVAÇÃO.

A GARANTIA SERÁ ANULADA NAS SEGUINTE SITUATÓES:

- DANOS PROVOCADOS POR:
- RAIOS, FOGO, ENCHENTE E/OU OUTROS DESASTRES NATURAIS;
- ÁGUA E/OU OUTRO LÍQUIDO INFILTRADO NO INTERIOR DO EQUIPAMENTO;
- EXCESSO DE SUOR CAUSADO POR FALTA DE MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO;
- QUEDAS, BATIDAS, ACIDENTES 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;
- APLICAÇÕES DE FORÇAS E PESOS DEMASIADOS;
- MONTAGEM IMPRÓPRIA DO PRODUTO PELO USUÁRIO OU NÃO OBSERVÂNCIA DO MANUAL DE OPERAÇÃO.
- LIMPEZA COM PRODUTOS QUÍMICOS NÃO RECOMENDADOS PELA FIT4 STORE, QUE PODEM PROVOCAR MANCHAS. A LIMPEZA DEVE SER EFETUADA SOMENTE COM PANOS SECOS E SILICONE RECOMENDADO;
- LUBRIFICAÇÃO INCORRETA DO EQUIPAMENTO – FALTA OU EXCESSO DE SILICONE.
- QUANDO FOR CONSTATADO:
- MONTAGEM, MANUSEIO E / OU REPAROS POR PESSOAS OU OFICINAS NÃO AUTORIZADAS;
- ALTERAÇÃO DE PARTES ELÉTRICAS / ELETRÔNICAS ORIGINAIS;
- REMOÇÃO OU MODIFICAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE;
- UTILIZAÇÃO DO PRODUTO EM DESACORDO COM O ESPECIFICADO NA OCASIÃO DA COMPRA OU NESTE TERMO.

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTES CERTIFICADO, SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL E DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO PRODUTO.

CATEGORIA: _____
DATA: _____
PRODUTO: _____

CÓDIGO: _____
NOTA FISCAL: _____

CLIENTE: _____
VENDEDOR: _____



 /fit4store  /fit4store  @fit4store