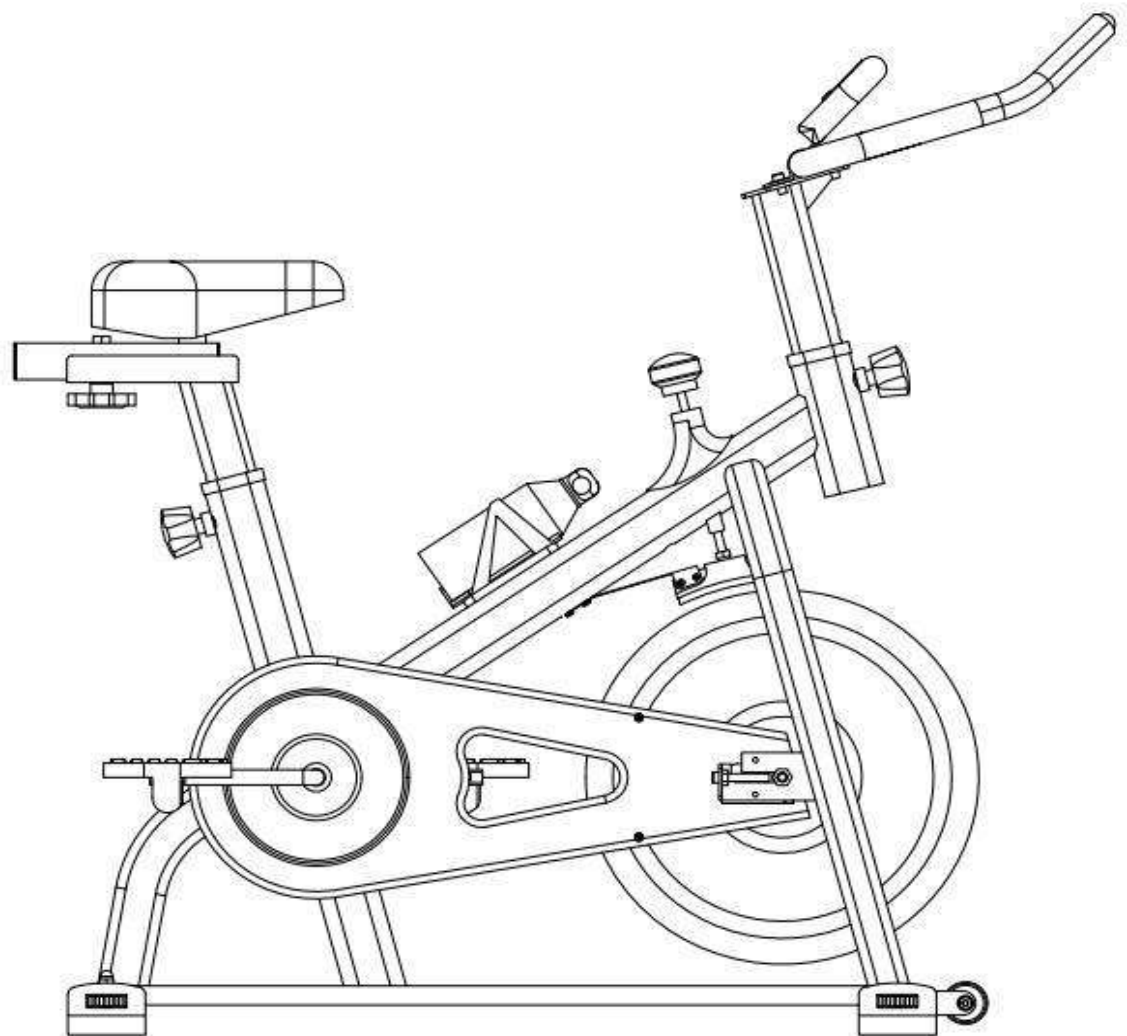




BICICLETA SPINNING 6KG - PRETO E AZUL W-800

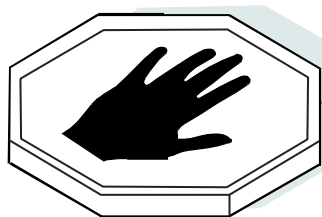
WCT # 10100052

Código universal do produto: 78999425849374



MANUAL

2023



Informações de segurança

Para reduzir o risco de lesões graves, leia as seguintes instruções de segurança antes de usar o equipamento.

Nota: Algumas peças já estão montadas na máquina, verifique antes de solicitar uma peça de reposição para evitar transtornos.

CUIDADO: O peso máximo do usuário é de 100 kg.

1. **ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO, SIGA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES E LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES, MANTENHA-AS COMO REFERÊNCIA FUTURA.**
2. **CERTIFIQUE-SE DE QUE TODAS AS PEÇAS ESTÃO SEGURAMENTE APERTADAS. SE O EQUIPAMENTO NÃO ESTIVER BEM MONTADO, PODE RESULTAR EM FALHA MECÂNICA OU DANOS PESSOAIS.**
3. **RECOMENDAMOS DUAS PESSOAS PARA A MONTAGEM ADEQUADA DESTE APARELHO.**

IMPORTANTE: Este equipamento é destinado apenas para uso doméstico.

1. É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento.
2. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento estejam informados sobre todos os avisos e precauções.
3. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico para determinar se você tem condições físicas ou de saúde que possam representar risco para a sua saúde e segurança ou impedir o uso correto do equipamento. O conselho médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetem sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
4. Preste atenção aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, tontura, enjoo ou desmaio. Se tiver algum desses sintomas, consulte o seu médico antes de continuar o seu programa de exercícios.
5. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento.
6. O equipamento é projetado para uso exclusivo de adultos.
7. Use o equipamento em uma superfície sólida e nivelada com uma proteção para o chão ou tapete. Para segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metro de espaço livre ao redor.
8. O nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas com inspeções regulares para detectar danos ou desgaste.

9. Utilize o equipamento conforme indicado. Se encontrar algum componente danificado durante a montagem ou inspeção, ou ouvir qualquer ruído anormal durante o uso, pare imediatamente e não o utilize antes de resolver o problema.
10. Use roupas adequadas ao operar o equipamento. Evite roupas largas que possam ficar presas ou limitar seus movimentos.
11. Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão e não é recomendado para uso constante de alta performance.
12. O sistema de freio do equipamento não é aplicável.
13. Tenha cuidado ao levantar ou mover o equipamento para proteger suas costas. Sempre use técnicas adequadas de elevação e/ou obtenha assistência para isso."

PRECAUÇÕES

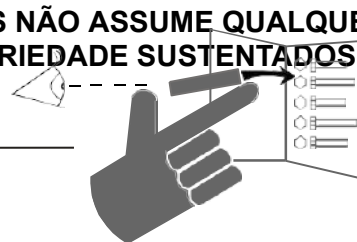
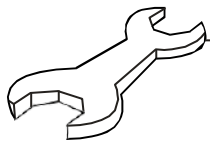
Esta máquina de exercícios foi projetada para oferecer a máxima segurança. No entanto, certas precauções devem ser tomadas sempre que você operar qualquer equipamento de exercício. Certifique-se de ler todo o manual antes de montar ou operar a sua máquina. Preste atenção especial às seguintes precauções de segurança:

1. Mantenha as crianças e os animais de estimação longe da máquina a todo momento. Não deixe crianças sozinhas na mesma sala que a máquina.
2. A máquina deve ser utilizada por apenas uma pessoa de cada vez.
3. Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito ou qualquer outro sintoma anormal, PARE imediatamente o treino e CONSULTE UM MÉDICO.
4. Posicione a máquina em uma superfície limpa e nivelada. Não use a máquina perto de água ou em ambientes externos.
5. Mantenha as mãos longe de todas as peças móveis.
6. Sempre use roupas de treino adequadas ao se exercitar. Evite usar roupas que possam ficar presas na máquina.
7. Use a máquina apenas para sua finalidade prevista, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
8. Não coloque objetos pontiagudos perto da máquina.
9. Pessoas com incapacidades não devem usar a máquina sem a supervisão de uma pessoa capacitada ou um médico.
10. Antes de começar a se exercitar, sempre aquecer adequadamente fazendo exercícios de alongamento.
11. Não operar a máquina se ela não estiver funcionando corretamente.
12. É recomendado ter um observador durante o exercício.

AVISO: ANTES DE COMEÇAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS, CONSULTE O SEU MÉDICO. ISTO É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVÍDUOS COM MAIS DE 35 ANOS OU PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES

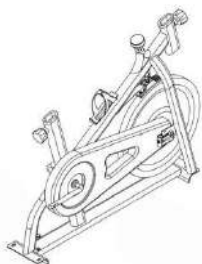
DE USAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS. A WCT FITNESS NÃO ASSUME QUALQUER RESPONSABILIDADE POR LESÕES PESSOAIS OU DANOS À PROPRIEDADE SUSTENTADOS PELO USO DESTE PRODUTO OU ATRAVÉS DO USO.

LISTA DE PEÇAS



Por favor, verifique se você possui todas as peças listadas abaixo:

Observação: Peças/componentes menores podem já estar pré-instalados nos componentes maiores, para facilitar a montagem da bicicleta de spinning pelo usuário. Por favor, verifique atentamente todas as peças antes de entrar em contato conosco a respeito de quaisquer componentes faltantes.



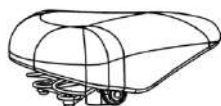
1. Corpo principal x 1



2. Estabilizador traseiro x 1



3. Estabilizador frontal x 1



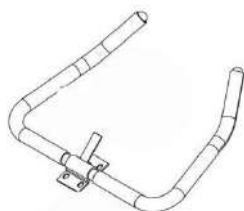
4. Assento/selim x 1



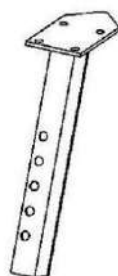
5. Ajuste de selim x 1



6. Suporte de selim x1



7. Guidão x 1



8. Barra de ajuste x 1



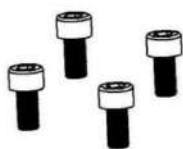
9. Pedal direito e esquerdo x 1



10. Monitor/painel x 1



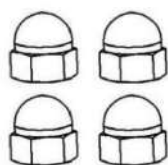
11. Botão de ajuste M1 x 2



12. Contra porca N1 x 1

13. Parafuso S1 x 4

14. Parafuso Allen T1 x 4



15. Porca x 4

16. Arruela x 8

17. Chave L Allen x1

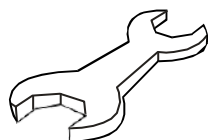


18. Chave de boca x 1

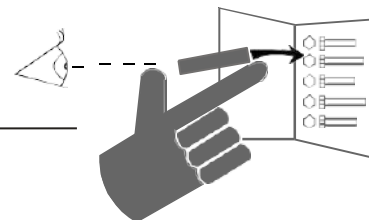
Lista de peças

NO.	ITEM	QTD	NO.	ITEM	QTD
001	Corpo principal	1	011	Botão de ajuste M1	2
002	Estabilizador trazeiro	1	012	Contra porca N1	1
003	Estabilizador frontal	1	013	Parafuso S1	4
004	Assento/selim	1	014	Parafuso Allen T1	4
005	Ajuste de selim	1	015	Porca	4
006	Suporte de selim	1	016	Arruela	8
007	Guidão	1	017	Chave L Allen	1
008	Barra de ajuste	1	018	Chave de boca	1

009	Pedal direito e esquerdo	1			
010	Monitor/painel	1			

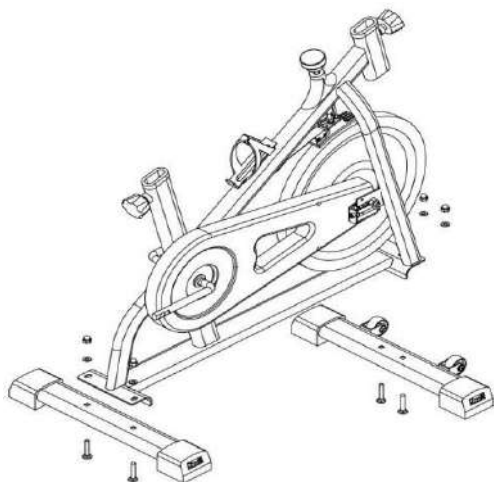


INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



CONJUNTO ESTABILIZADOR

Instale os estabilizadores dianteiro e traseiro ao corpo principal, utilizando 4 parafusos T1, 4 arruelas e 4 porcas

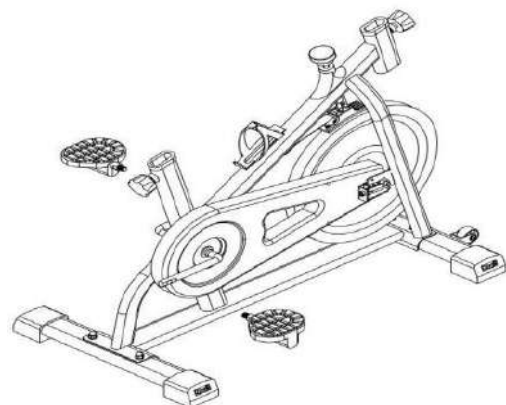


MONTAGEM DO PEDAL (L/R)

ATENÇÃO! Fixe os pedais somente na direção correta, pois fixá-los de forma errada pode danificar a rosca e inviabilizar a garantia.

Fixe o Pedal Esquerdo ao Eixo da Bicicleta, girando-o no Sentido Anti-Horário e aperte a Porca Anti-Separação no Sentido Anti-Horário.

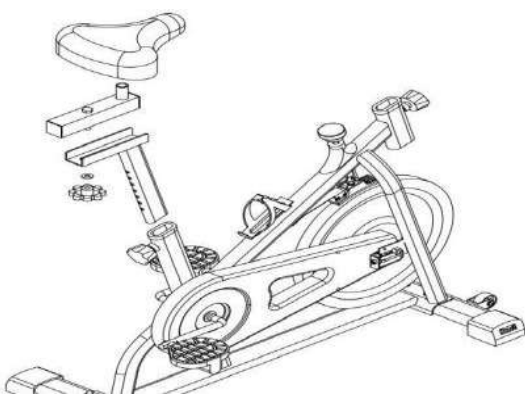
Fixe o Pedal Direito ao Eixo da Bicicleta, girando-o no Sentido Horário e aperte a Porca Anti-Separação no Sentido Horário.

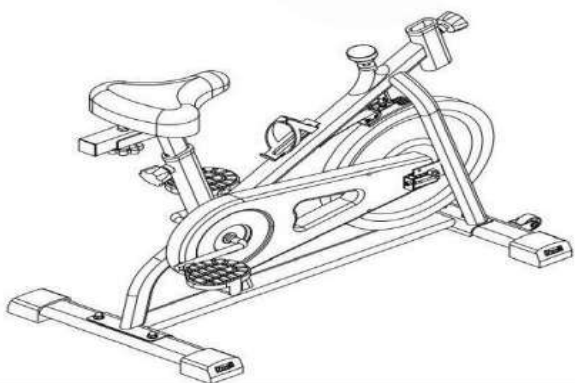


MONTAGEM CONJUNTO DE SELIM

Solte o botão de trava e retire-o. Em seguida, insira o suporte do selim no tubo traseiro e prenda o botão de trava.

Ajuste a altura desejada afrouxando a contraporca e fixe-a novamente.





Posicione o selim na estrutura de ajuste do selim. Aperte firmemente as porcas de travamento do selim para fixá-lo na posição desejada

CONJUNTO DE MANIVELA E MONITOR

Instale a tampa decorativa no corrimão, fixando-a firmemente. Em seguida, ajuste a estrutura da alça de maneira segura, inserindo-a no tubo de abertura e fixando o botão de trava. Conecte o suporte do monitor na estrutura da alça e fixe o monitor. Conecte com cuidado os fios do sensor ao monitor, sem apertá-los demais.

CUIDADO: Não aperte os fios.

Instruções

Ajustador de resistência na pedalada

- Para ajustar a resistência à pedalada, use o botão de tensão localizado sob o guidão. Para aumentar a resistência, gire-o no sentido horário. Para reduzir a resistência, gire-o no sentido anti-horário.

PRESSIONE O BOTÃO DE TENSÃO PARA USAR COMO UM FREIO DE EMERGÊNCIA

Ajustador do assento

- Para garantir eficiência e conforto durante o exercício, é importante ajustar corretamente o assento. A posição ideal é ter o joelho ligeiramente dobrado quando um pedal está em ângulo de 90 graus em relação ao solo.
- Ajuste a altura do assento soltando o botão ajustável, movendo o assento para cima ou para baixo até a altura desejada e apertando o botão novamente.
- Para ajustar a posição do assento, solte o botão ajustável, mova o assento para trás ou para frente até a posição desejada e aperte o botão novamente.

Ajustador de guidão

Para ajustar a altura do guidão, solte o botão ajustável, ajuste o guidão à altura desejada e, em seguida, aperte o botão para fixá-lo na posição.

Ajustador de corrente

- A corrente da bicicleta foi previamente regulada e não precisa de atenção imediata.
- O uso prolongado pode causar alongamento ou folga na corrente, requerendo ajuste.
- Para ajustar a corrente, solte os parafusos em ambos os lados do eixo central. Regule a corrente e, em seguida, aperte firmemente os parafusos e porcas em ambos os lados do eixo.

Solucionando problemas

Trocando a bateria do monitor: Deslize o computador de bicicleta do suporte abra a tampa da bateria na parte traseira do console e retire as baterias antigas substitua por duas baterias AA Feche a tampa do console e deslize o computador de bicicleta de volta ao suporte

Correção de problemas no monitor: Verifique se o fio do sensor inferior está conectado ao fio do sensor superior verifique se o fio do sensor superior está conectado ao monitor. Certifique-se de que as baterias estejam instaladas corretamente no monitor e estão funcionando.

Sem resistência na bicicleta: Verifique a conexão entre o cabo de tensão superior e o cabo de tensão inferior girar o botão de tensão no sentido anti-horário para o nível mais baixo. Localize a fivela de correia de tensão na parte superior da tampa do volante, na base do poste dianteiro solte a correia de tensão, puxe-a através da fivela até sentir resistência e tranque-a novamente na fivela Monte a bicicleta e comece a pedalar, agora o botão de controle de tensão deve ser capaz de ajustar com mais precisão.

MANUTENÇÃO

Verifique o aperto de todos os parafusos/porcas antes de usar a bicicleta.

Descarte corretamente a bateria usada, pois é um resíduo perigoso e não deve ser descartado como lixo comum.

Sugestão de alongamento antes da atividade

A bicicleta spin é uma excelente forma de melhorar a sua forma física, tonificar músculos e

auxiliar na perda de peso. Ao incorporá-la em sua rotina de exercícios e manter uma dieta equilibrada, você poderá alcançar uma saúde física e mental ótima. Além disso, pedalar também pode ser uma atividade agradável e divertida.

Sugestão de Alongamento:

Antes de começar a sua sessão na bicicleta spinning, é importante se preparar com alguns exercícios de alongamento para evitar lesões musculares e aumentar o desempenho. Dedique cerca de 30 segundos para cada alongamento e não force muito se sentir dor. Lembre-se, a segurança vem em primeiro lugar.

Tonificação Muscular:

Se o seu objetivo é tonificar os músculos, é importante ajustar a resistência da sua bicicleta spinning para um nível mais alto. Isso significa que você precisará trabalhar mais para pedalar, mas também significa que você estará alcançando um resultado mais eficaz. Além disso, experimente aumentar a resistência no final de sua sessão de treinamento para intensificar o seu trabalho muscular.

Perdendo Peso:

Se o seu objetivo é perder peso, é importante trabalhar com mais intensidade e por mais tempo. Isso significa que quanto mais você pedalar, mais calorias você irá queimar. Ajuste a resistência de acordo com seus objetivos e esforce-se ao máximo para alcançar os melhores resultados.

Uso:

A bicicleta spinning possui um botão de controle de tensão que permite ajustar a resistência dos pedais. Quanto mais alta a tensão, mais desafiante será pedalar. Por outro lado, quanto mais baixa a tensão, mais fácil será pedalar. Para obter os melhores resultados, ajuste a tensão enquanto você estiver em movimento.

ADVERTÊNCIAS

ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIO QUE REQUERIA AUMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA, É FORTEMENTE RECOMENDADO CONSULTAR UM MÉDICO COMPETENTE. ALÉM DISSO, QUALQUER PESSOA COM DESVANTAGEM FÍSICA, SOFRENDO DE UMA DOENÇA PROLONGADA OU COM FATORES DE RISCO, COMO OBESIDADE, HIPERTENSÃO, PROBLEMA CARDIOCIRCULATÓRIO, ENTRE OUTROS, DEVE CONSULTAR UM MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER EXERCÍCIO OU PROGRAMA CONTÍNUO DE EXERCÍCIOS.

TERMOS DA GARANTIA E CERTIFICADO DE GARANTIA

Seu equipamento é garantido contra eventuais defeitos de fabricação, desde que devidamente comprovados no período de 90 dias a contar da data de recebimento da mercadoria, conforme previsto no art. 26, inc. II do Código de Defesa do Consumidor, assim descrito: "Art. 26. O direito de reclamar pelos vícios aparentes ou de fácil constatação caduca em:

[...] II - noventa dias, tratando-se de fornecimento de serviço e de produtos duráveis.". Constatado qualquer defeito o Consumidor deverá imediatamente comunicar o CAC para busca da solução mais rápida possível nos contatos abaixo. A embalagem faz parte da composição do valor do

produto, e caso não seja entregue na sua forma original, poderá ser cobrado a referida despesa de nova embalagem no ato da devolução da mercadoria. A garantia fica nula ou sem efeito caso o produto tenha sofrido dano provocado por mau uso (queda, abertura do produto, uso em desacordo com o manual de instalação e operação etc.) ou alterado em sua composição.



Central de Atendimento

E-mail: atendimento1@wct.com.br

Telefone: (47) 3432-5055

Acesse no site www.wct.com.br/

Nós nos orgulhamos em fornecer produtos de alta qualidade e atendimento ao cliente excepcional. Esperamos que você esteja totalmente satisfeito com sua compra e queira fazer parte de nossa comunidade de clientes fiéis. Como um incentivo extra, oferecemos a você um cupom de desconto de 10% na sua próxima compra. Basta digitar o código **WCT10OFF** na página do carrinho em nosso site www.wct.com.br/

AGRADECEMOS PELA SUA ESCOLHA EM ADQUIRIR UM PRODUTO DE EXCELÊNCIA.