



GR7



GR7s

MANUALE DELL'UTENTE
MANUAL DE USUARIO
MANUAL DO PROPRIETÁRIO

| | |
|----|-----------|
| 3 | ITALIANO |
| 35 | ESPAÑOL |
| 67 | PORTUGUÊS |

FUNZIONAMENTO BIKE



ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA DA ALLENAMENTO.

- Tenere sempre distanti i bambini dalla bike.
- Durante l'utilizzo della bike, bambini e animali domestici devono essere mantenuti a una distanza di almeno tre metri/dieci piedi.
- Utilizzare questa bike solo per lo scopo previsto, come descritto nel presente manuale.
- Tenere le mani lontane da tutti i componenti in movimento. Non ruotare mai i bracci delle pedivelle a mano.
- Non rimuovere i piedi dai pedali mentre sono in movimento.
- Al termine dell'allenamento, premere la manopola di controllo della tensione o ruotarla in senso orario per rallentare il volano e ridurre il rischio di lesioni.
- Non scendere dalla bike se entrambi i pedali e il volano non sono completamente fermi.
- Non tentare di utilizzare questa bici ad alta velocità o in posizione eretta finché non si acquisisce dimestichezza e si è a proprio agio a velocità inferiori.
- Ruotare la manopola di controllo della tensione in senso orario per aggiungere resistenza al volano prima di salire sui pedali.
- Non far cadere o introdurre mai alcun oggetto nelle aperture presenti sulla bike.
- Non utilizzarla senza indossare calzature adeguate.
- Ruotare la manopola di controllo della tensione in senso orario per bloccare il volano quando non è utilizzata.

Per garantire il mantenimento del livello di sicurezza di questa bici, verificare regolarmente l'eventuale presenza di usura sui componenti. I componenti eccessivamente usurati e che non funzionano devono essere sostituiti immediatamente, oppure la bike deve essere messa fuori servizio fino alla sua riparazione.

ATTENZIONE!

Se si avvertono dolori al petto, nausea, capogiri o respiro affannoso, sospendere immediatamente l'attività e consultare il medico prima di continuare.



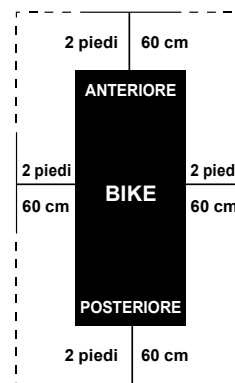
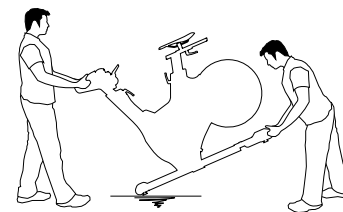
Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'utilizzo domestico; non consigliarne l'utilizzo in un ambiente commerciale.

COME SPOSTARE LA BIKE

A causa del suo peso, si raccomanda di spostare la bike in due. Mentre una persona solleva la parte posteriore della bike, la seconda tiene saldamente il manubrio e inclina la bike in avanti fino a quando questa scorre sulle rotelle. Spostare con attenzione la bike nella posizione desiderata, poi abbassarla.

Se la bike oscilla sul pavimento dopo essere stata appoggiata, ruotare i piedini regolabili che si trovano sotto lo stabilizzatore anteriore o posteriore, finché il dondolio cessa.

Afferrare saldamente i manubri, inclinare con cautela l'attrezzo verso di sé, quindi sposterlo mediante le ruote per il trasporto.



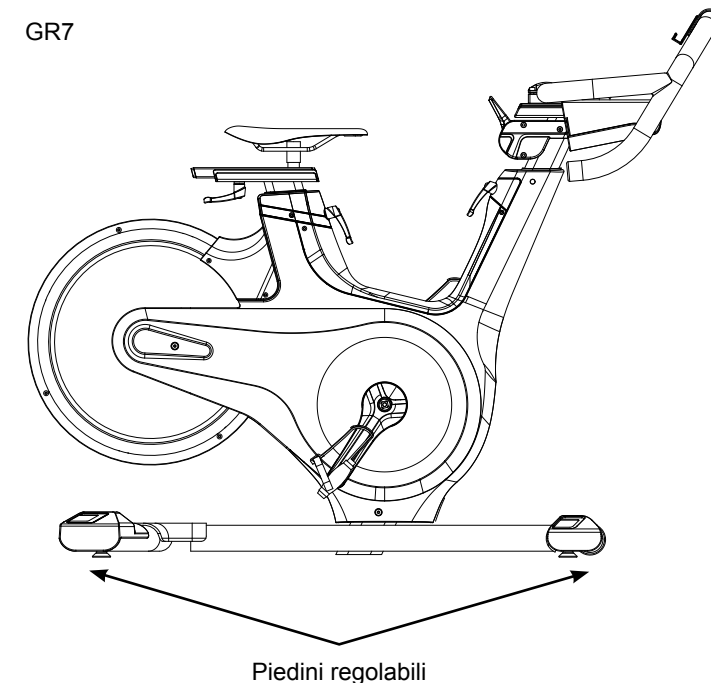
POSIZIONAMENTO DELLA BIKE

Posizionare la bike su una superficie piana. Deve esserci uno spazio di almeno 60 cm (2 piedi) da ciascuno dei lati della bike. Non posizionare la bike in un'area che possa bloccare eventuali aperture dell'aria e di ventilazione. Non collocare la bike in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

AVVERTENZA

Per ridurre il rischio di lesioni, spostare la bike con cautela. Si raccomanda di non cercare di sposterla su superfici non piane e di accertarsi del fatto che ci sia uno spazio sicuro di 51 cm (almeno) tra la bike e l'attrezzo più vicino.

GR7



Piedini regolabili



GR7
GR7s



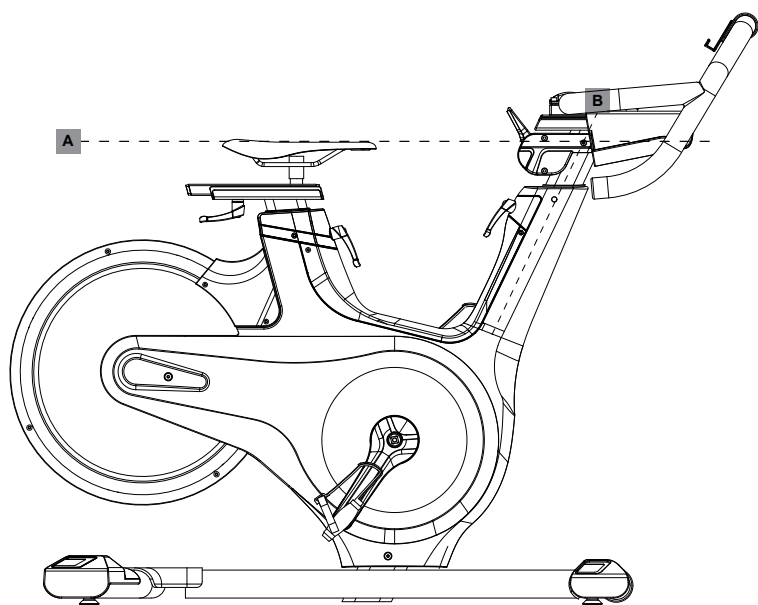
GR7
GR7s

COME REGOLARE LA BIKE

La bike può essere regolata in modo tale da ottenere il massimo comfort e la massima efficacia di esercizio. Le istruzioni qui sotto descrivono un approccio alla regolazione della bike per garantire comodità ottimale e posizionamento del corpo ideale; è possibile scegliere di regolare la bike in molti modi diversi.



GR7
GR7s

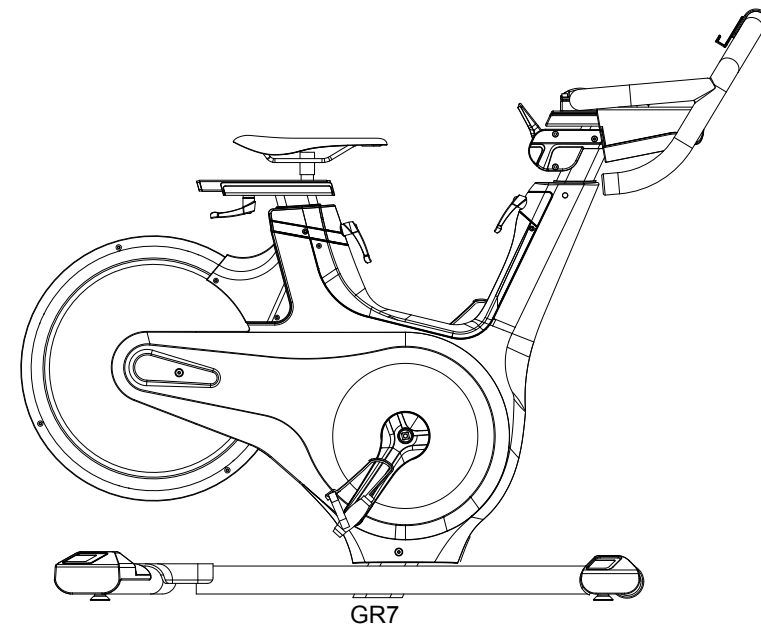


REGOLAZIONE DELLA SELLA

Un'adeguata altezza della sella garantisce massima efficienza dell'esercizio e massimo comfort, riducendo al tempo stesso il rischio di lesioni. Regolare l'altezza del sellino per accertarsi che si trovi in posizione corretta, con il ginocchio leggermente flesso quando le gambe sono distese.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

La correttezza della posizione del manubrio si basa innanzitutto sulla comodità. Di solito, il manubrio deve essere posizionato leggermente più in alto rispetto al sellino per i ciclisti principianti. I ciclisti più esperti possono provare diverse altezze per ottenere la sistemazione a loro più comoda.



PER REGOLARE L'ALTEZZA DEL SELLINO:

ruotare la levetta di regolazione in senso antiorario e regolare il sellino in una posizione che consenta di pedalare comodamente. Ruotare la levetta in senso orario per bloccare la posizione del sellino.

PER REGOLARE LA POSIZIONE DEL SELLINO IN SENSO ORIZZONTALE:

ruotare la levetta di regolazione in senso antiorario per far scorrere il sellino in avanti o indietro, a seconda di come si desidera. Ruotare la levetta in senso orario per bloccare la posizione del sellino. Provare il corretto scorrimento della sella.

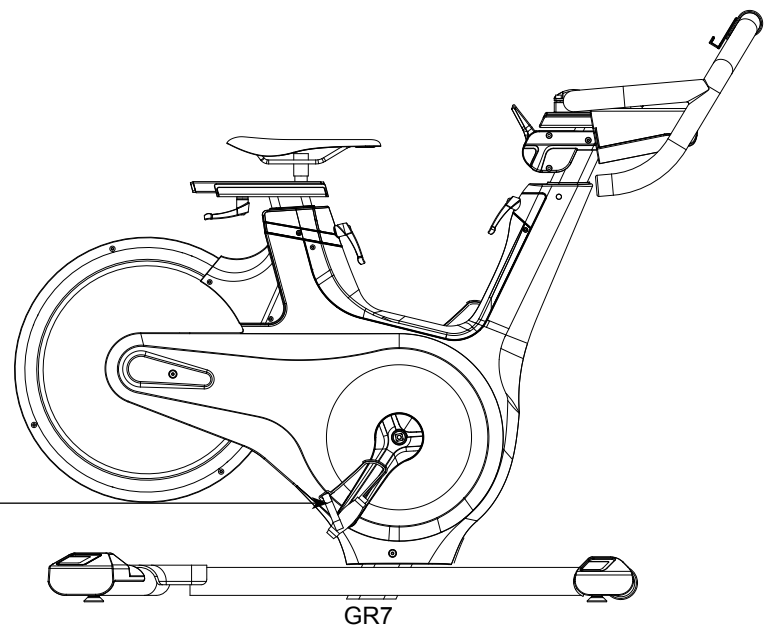


GR7
GR7s

ITALIANO

GR7
GR7s

Il velcro dei pedali deve essere regolato in modo tale da tenere il piede comodamente sul pedale.



GR7

PER REGOLARE L'ALTEZZA DEL MANUBRIO:

ruotare la levetta di regolazione in senso antiorario per regolare l'altezza del manubrio. Sollevare o abbassare il manubrio per portarlo all'altezza desiderata. Ruotare la levetta in senso orario per bloccare la posizione del manubrio.

PER REGOLARE IL VELCRO DEI PEDALI:

posizionare la caviglia di ognuno dei piedi sul pedale e all'interno del puntale su cui la caviglia è centrata sulla pedivella (centro del pedale). Ruotare un piede fino a portarlo a distanza utile affinché con la mano si possa tirare verso l'alto il velcro del puntale. Ripetere per l'altro piede. Tenere le ginocchia sopra i piedi mentre si pedala. Per estrarre il piede dal puntale, allentare il velcro e tirarlo fuori.

CONTROLLO DELLA RESISTENZA E FRENO DI EMERGENZA

Il livello di difficoltà nel pedalare (resistenza) preferito può essere regolato con piccoli incrementi utilizzando la leva di controllo della resistenza. Per aumentare la resistenza, premere verso il basso la leva di controllo della resistenza. Per diminuire la resistenza, tirare la leva verso l'alto.

IMPORTANTE:

- Per arrestare il volano mentre si pedala, premere verso il basso la leva di controllo della resistenza in modo energico.
- Il volano deve immediatamente arrestarsi del tutto.
- Accertarsi che le scarpe siano fissate all'interno della gabbietta.
- Applicare un carico di resistenza completo quando la bike non è in uso per impedire lesioni dovute al movimento di componenti degli ingranaggi.

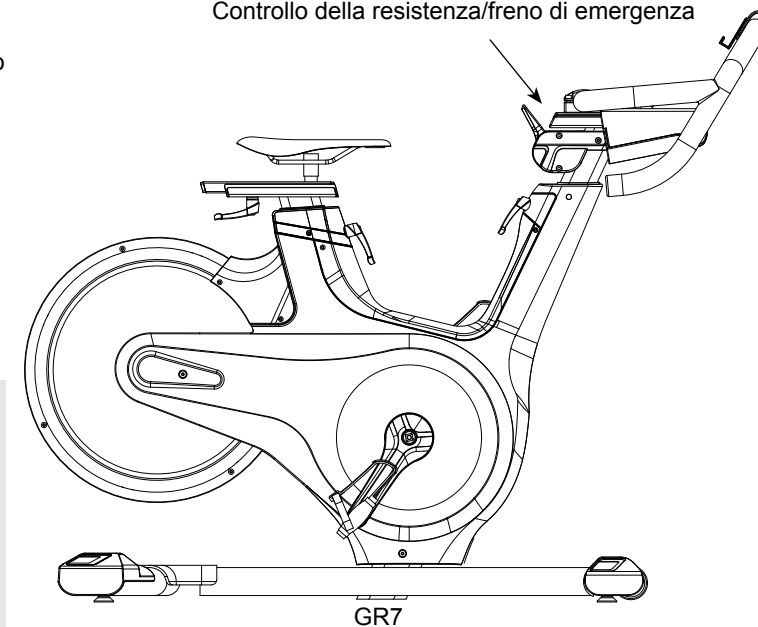
⚠ AVVERTENZA

La bike non è dotata di un volano che si muove liberamente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano fino a quando quest'ultimo si ferma. È necessario diminuire la velocità in modo controllato. Per arrestare immediatamente il volano, premere verso il basso la leva di controllo della resistenza in modo energico. Pedalare sempre in modo controllato e regolare la cadenza desiderata in base alle proprie capacità. Premere verso il basso la leva di controllo della resistenza in modo energico = arresto di emergenza.

⚠ AVVERTENZA

La bike utilizza un volano fisso che crea un momento e mantiene i pedali in rotazione anche quando l'utente ha smesso di pedalare o se il piede dell'utente scivola fuori. **NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O DI SCENDERE DALL'ATTREZZO PRIMA CHE I PEDALI E IL VOLANO SI SIANO COMPLETAMENTE ARRESTATI.** La mancata osservanza di queste istruzioni può comportare la perdita di controllo e potenziali lesioni gravi.

Controllo della resistenza/freno di emergenza



GR7

GR7
GR7s

ITALIANO

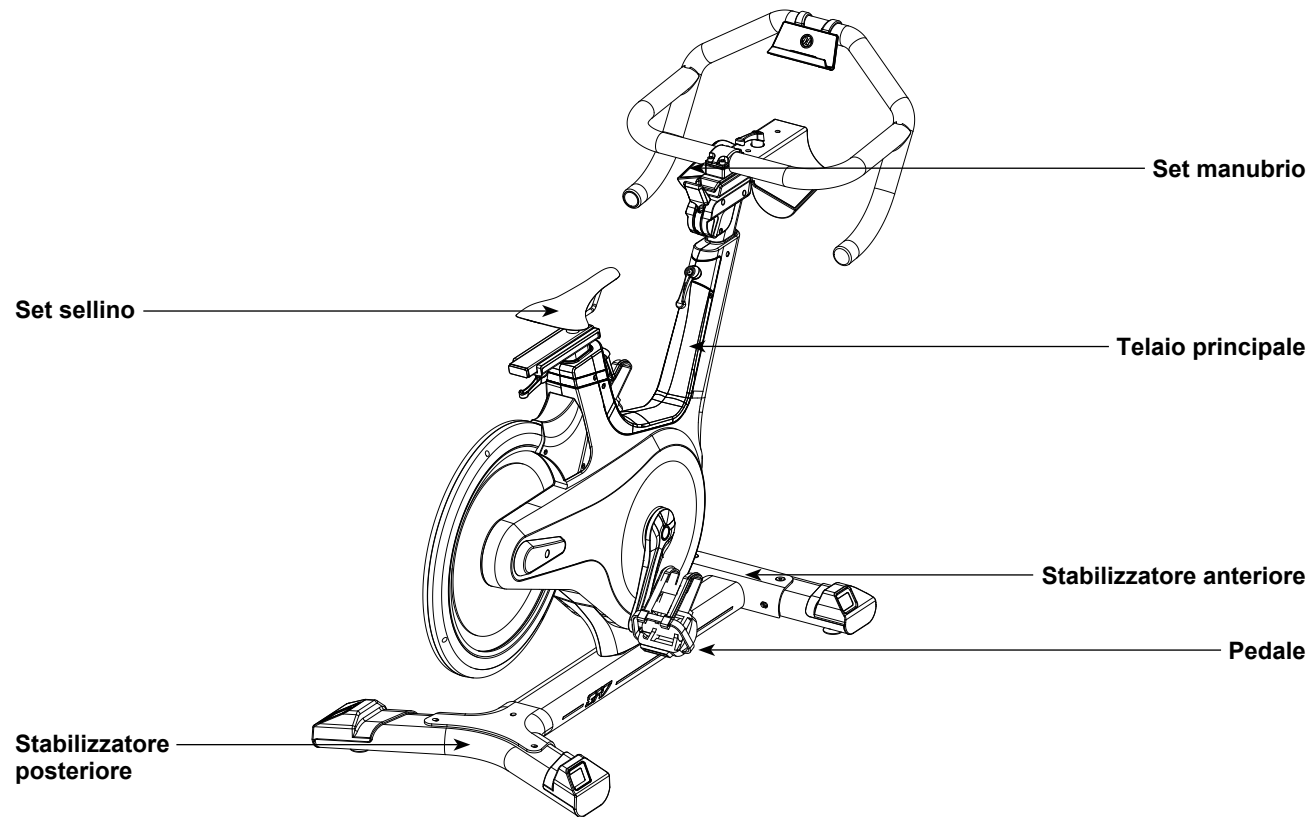
8

9

INFORMAZIONI SUL MODELLO



GR7
IN
FIGURA



PARTI PRINCIPALI:

- Telaio principale
- Stabilizzatore anteriore posteriore
- Set manubrio
- Set sellaio
- Pedali

PRIMA DELL'ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

A causa del suo peso, **si raccomanda che la bike venga montata da due persone.** Sistemare la bike in un'area sgombra e rimuovere tutto il materiale d'imballaggio; non gettare il materiale d'imballaggio prima di aver terminato il montaggio.

NOTA: durante ogni fase del montaggio, accertarsi che **TUTTI** i dadi e i bulloni siano nella loro posizione e parzialmente infilati prima di serrare **QUALSIASI** bullone.

NOTA: l'applicazione di un leggero strato di lubrificante può aiutare nell'installazione dei componenti. Qualsiasi grasso, come lubrificante per biciclette al litio.

PER OTTENERE ASSISTENZA

In caso di domande o se manca qualche componente, contattare il distributore di zona. Le informazioni per contattarlo dovrebbero trovarsi sull'ultima pagina del manuale o della cartolina di garanzia.



GR7
GR7s

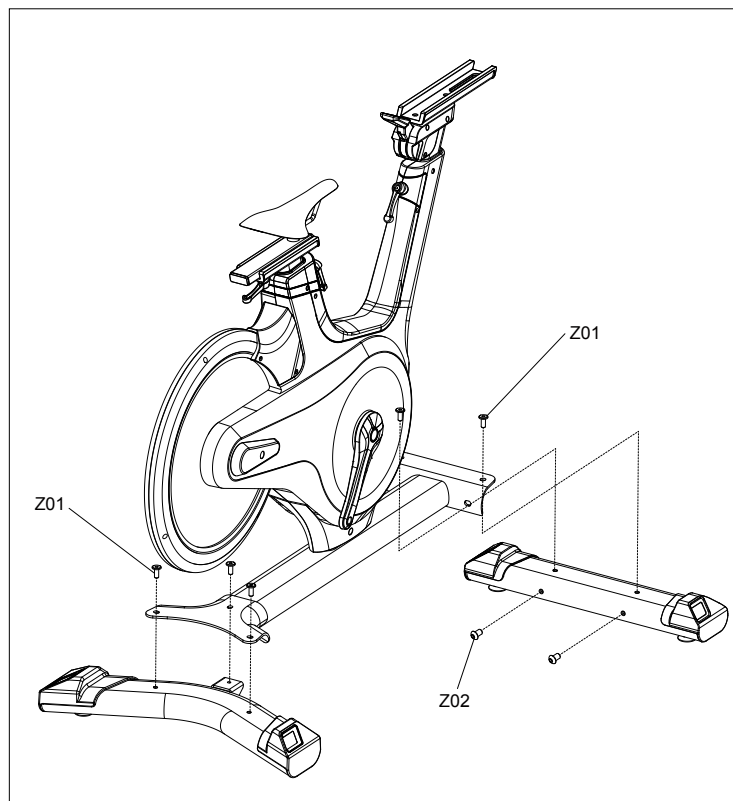
ITALIANO

13

ITALIANO

12

ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 1



- A Fissare lo **STABILIZZATORE ANTERIORE** al **TELAIO PRINCIPALE** utilizzando i **BULLONI (2 x Z01 e 2 x Z02)** e serrare con una **CHIAVE A BRUGOLA**.
- B Fissare lo **STABILIZZATORE POSTERIORE** al **TELAIO PRINCIPALE** utilizzando i **BULLONI (3 x Z01)** e serrare con una **CHIAVE A BRUGOLA**.

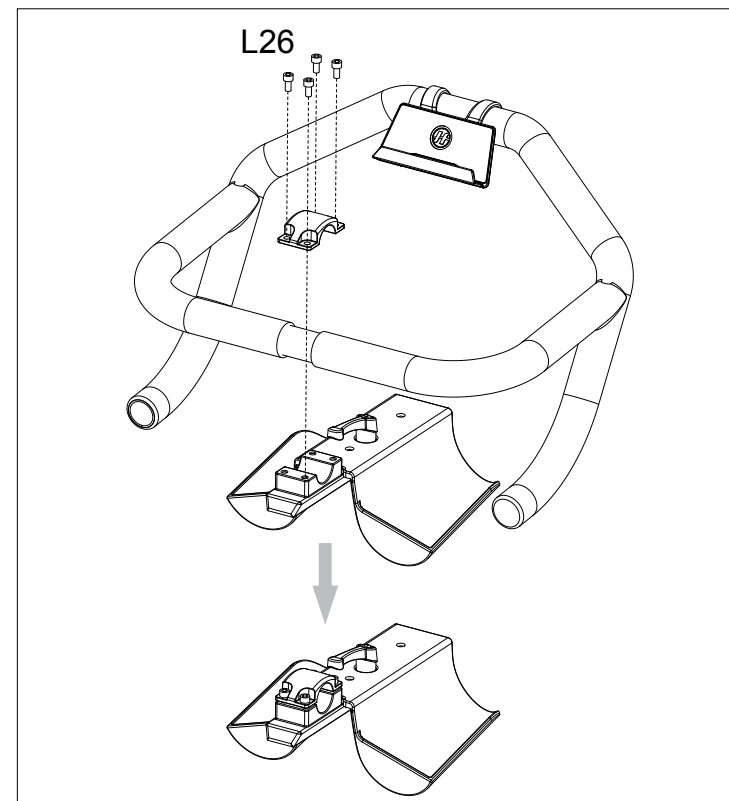


Z01



Z02

ASSEMBLAGGIO FASE 2-1 (per GR7)



- A Rilasciare i **4 x BULLONI (L26)** dal **PORTABOTTIGLIA**.
- B Fissare il **MANUBRIO** al **PORTABOTTIGLIA** utilizzando una **PIASTRA DI SERRAGGIO (G03)** e **4 x BULLONI (L26)**, quindi serrare con una **CHIAVE A BRUGOLA**.



L26

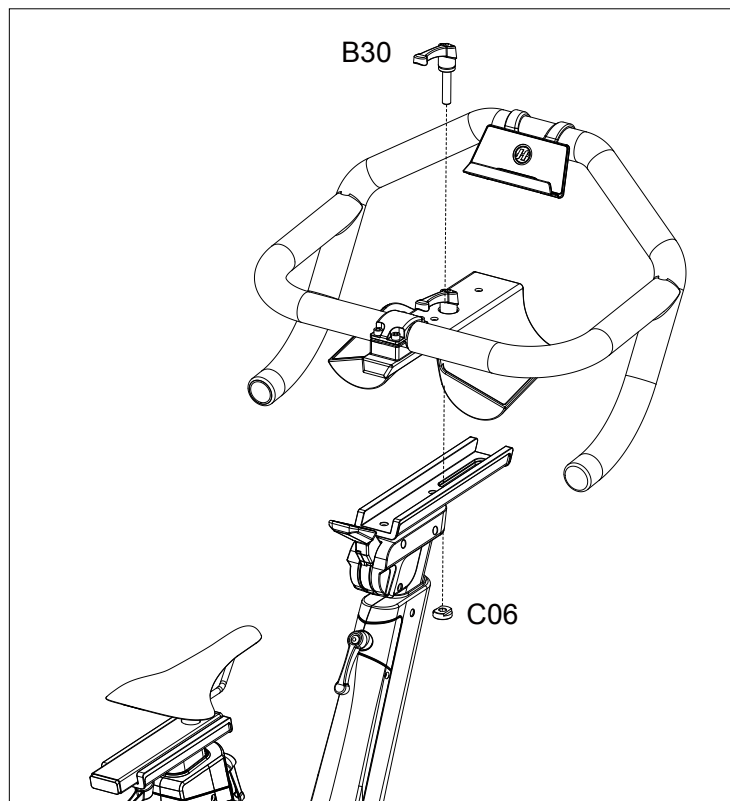


GR7
GR7s



GR7
IN
FIGURA

ASSEMBLAGGIO FASE 2-2 (per GR7)



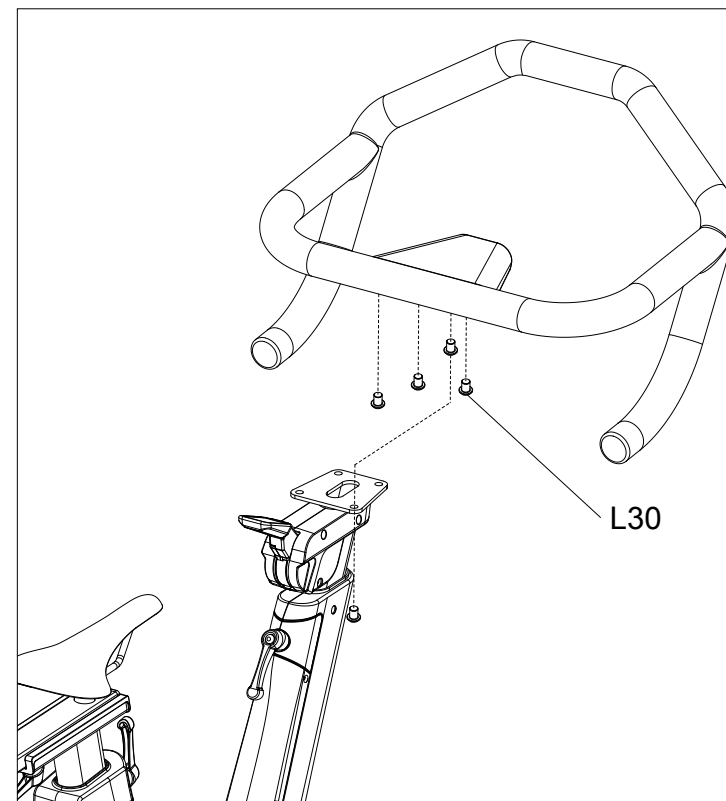
- A Rilasciare la **MANOPOLA (B30)** e la **BASE DI FISSAGGIO (C06)**.
- B Fissare il **MANUBRIO** al **SUPPORTO DELLA CONSOLE** utilizzando la **MANOPOLA (B30)** e alla **BASE DI FISSAGGIO (C06)**.



B30

C06

ASSEMBLAGGIO FASE 2 (per GR7s)



- A Rilasciare **4 x BULLONI (L30)** dalla parte inferiore del **MANUBRIO**.
- B Fissare il **MANUBRIO** al **SUPPORTO DELLA CONSOLE** utilizzando **4 x BULLONI (L30)** e serrare con una **CHIAVE A BRUGOLA**.



L30



GR7
IN
FIGURA

ITALIANO

16

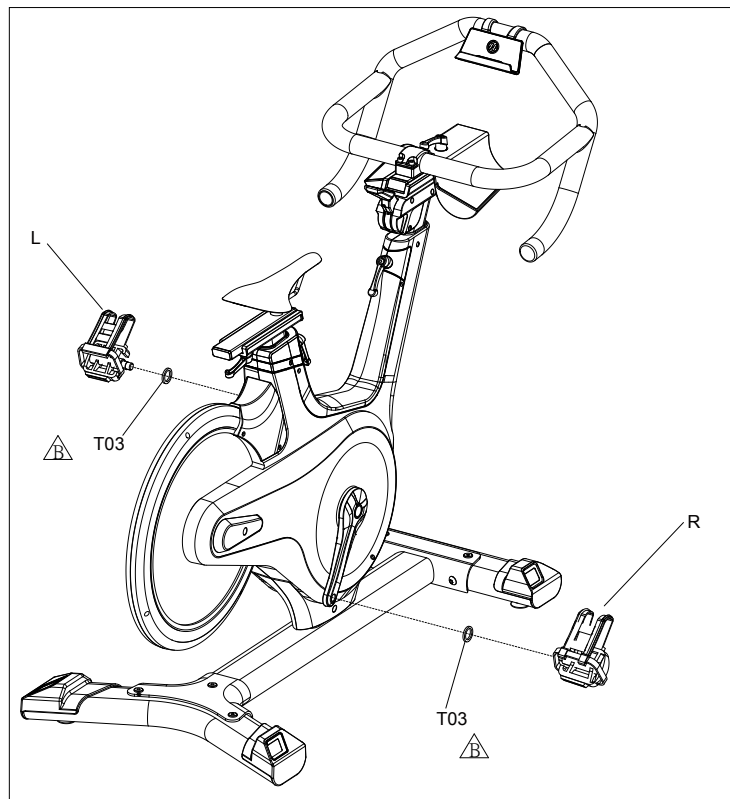


GR7s
IN
FIGURA

ITALIANO

17

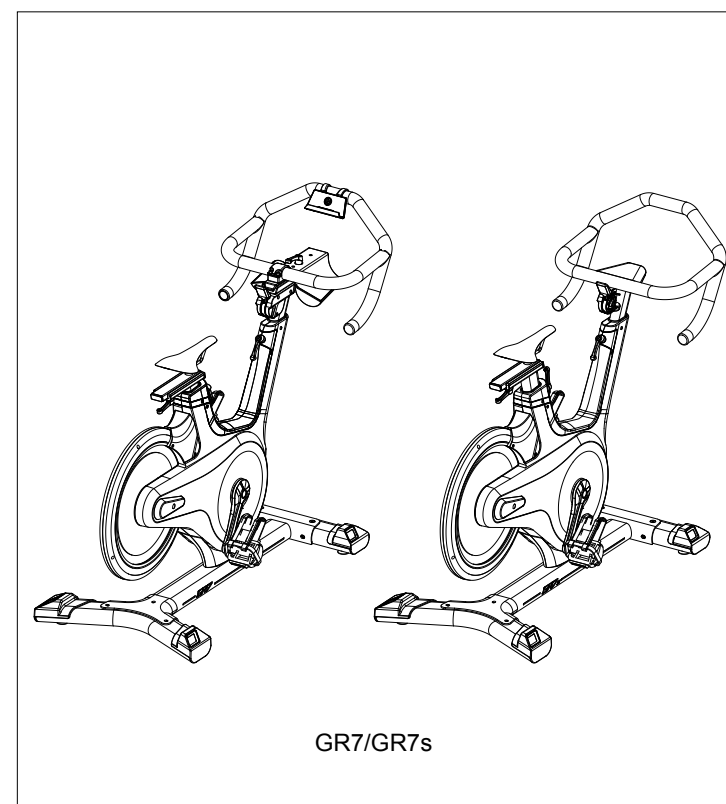
ASSEMBLAGGIO FASE 3 (GR7)



- A Rilasciare il **PEDALE (R)** sulla **PEDIVELLA** sul lato destro, tra la **PEDIVELLA** e il **PEDALE (R)**, è necessaria una **RONDELLA (T03)**. Serrare quindi il **PEDALE (R)** mediante una **CHIAVE**.
- B Ripetere la procedura di assemblaggio sul lato sinistro.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 4



ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!

GR7

Dimensioni: 134 x 56,2 x 105,8 cm/53" x 22" x 42"

Peso del prodotto: 51 kg/112 lb

Peso massimo utente: 136 kg/300 lb

GR7s

Dimensioni: 130,5 x 56,2 x 105,8 cm/51" x 22" x 38"

Peso del prodotto: 49 kg/108 lb

Peso massimo utente: 136 kg/300 lb



GR7
IN
FIGURA



GR7
GR7s

ITALIANO

ITALIANO

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI E MANUTENZIONE



DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

I SUONI EMESSI DALLA MIA bike SONO NORMALI?

Le nostre bike sono tra le più silenziose a disposizione perché utilizzano le cinghie di trasmissione e la resistenza di freni cantilever. Per ridurre al minimo il rumore, utilizziamo cuscinetti e catene/cinghie della massima qualità. Tuttavia, poiché il sistema di resistenza stesso è così silenzioso, a volte si possono udire altri leggeri rumori meccanici. A differenza delle tecnologie più vecchie e più rumorose, nelle nostre bike non ci sono rumori dovuti a ventole, cinghie a frizione o alternatori che coprono questi rumori. Questi rumori meccanici, che possono essere intermittenti o meno, sono normali e sono causati dal trasferimento di quantità significative di energia a un volano in rapida rotazione. Tutti i cuscinetti, le catene/cinghie e le altre parti rotanti generano del rumore che si trasmette attraverso la carrozzeria e il telaio. Inoltre, è normale che questi rumori cambino leggermente durante una sessione e con l'andare del tempo, a causa dell'espansione termica delle parti.

PERCHÉ LA bike CHE MI È STATA CONSEGNATA È PIÙ RUMOROSA DI QUELLA DEL NEGOZIO?

Tutti i prodotti di fitness sembrano più silenziosi quando sono esposti in un grande negozio, poiché in genere il rumore di fondo è più elevato rispetto a casa propria. Inoltre, il riverbero di un pavimento in calcestruzzo ricoperto di moquette è minore rispetto a quello di un pavimento rivestito in legno. In alcuni casi, un materassino in gomma pesante consente di ridurre il riverbero attraverso il pavimento. Se un prodotto per il fitness viene posizionato vicino a una parete, il rumore riflesso è maggiore.

QUANTO DURERÀ LA CINGHIA?

La modellazione su computer che abbiamo eseguito ha indicato potenzialmente migliaia di ore senza necessità di manutenzione. Per tutto il tempo in cui si possiede la bike, non è necessario sostituire la cinghia.

POSSO SPOSTARE LA bike FACILMENTE UNA VOLTA MONTATA?

La bike dispone di un paio di ruote per il trasporto, saldate sul tubo di stabilizzazione anteriore. Per trasportare la bike, seguire le istruzioni contenute nella sezione relativa al suo spostamento. È importante collocare la bike in un locale comodo e invitante. La bike è concepita per occupare il minimo spazio sul pavimento. Molte persone collocano la bike davanti alla TV o a una finestra con una bella vista. Se possibile, evitare di mettere la bike in un seminterrato incompiuto. Per rendere l'esercizio un'attività quotidiana gradevole, la bike dovrebbe trovarsi in un luogo comodo.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA: la bike cigola o emette un rumore stridulo.

SOLUZIONE: verificare quanto segue.

- La bike si trova su una superficie piana.
- Allentare tutti i bulloni fissati durante la fase di assemblaggio, ungere le filettature e serrarle di nuovo.

Se ciò non risolve il problema, è possibile
CONTATTARE IL SUPPORTO TECNICO CLIENTI AL NUMERO INDICATO SULLA SCHEDA INFORMATIVA.

Al momento della chiamata possono essere richieste le informazioni elencate di seguito. Tenere a portata di mano le seguenti informazioni:

- Nome del modello
- Numero di serie
- Prova d'acquisto (ricevuta o estratto conto della carta di credito)

Ulteriori suggerimenti per la risoluzione dei problemi sono disponibili nella sezione dell'assistenza clienti del nostro sito Web. Contattare l'assistenza clienti mediante le informazioni di contatto reperibili sulla SCHEDA INFORMATIVA.

Affinché il supporto tecnico clienti effettui l'assistenza sulla bike di cui si è in possesso, le verranno effettuate alcune domande dettagliate sui sintomi che si verificano. Alcune delle domande di risoluzione dei problemi che potrebbero farle sono:

- Da quanto tempo si verifica il problema?
- Il problema si verifica a ogni uso? Con tutti gli utenti?
- Se si percepisce un rumore, quest'ultimo proviene dalla parte anteriore o da quella posteriore? Di che tipo di rumore si tratta (battito, stridore, cigolio, sibilo, ecc.)?
- L'unità è stata sottoposta a lubrificazione e manutenzione rispettando il programma di manutenzione?

La risposta a queste e altre domande consentirà ai tecnici di inviare le parti di ricambio e il servizio di assistenza necessari a far funzionare nuovamente la bike in uso.



MANUTENZIONE

Il livello di sicurezza offerto dal design della bike può essere mantenuto esclusivamente se l'attrezzo viene regolarmente ispezionato per verificare l'eventuale presenza di danni e usura. I componenti che non funzionano devono essere sostituiti, oppure l'attrezzo deve essere messo fuori servizio fino alla sua riparazione.

QUOTIDIANAMENTE

- Pulire la bike dopo ogni uso per rimuovere sudore e umidità. Utilizzare sapone e acqua o una soluzione detergente domestica non abrasiva diluita. Sciacquare per rimuovere i residui di detergente e poi asciugare.
- Prima di ogni sessione, verificare che non vi siano componenti allentati, come pedali o pedivelle, prima di iniziare l'uso successivo. Serrare gli eventuali pezzi allentati.

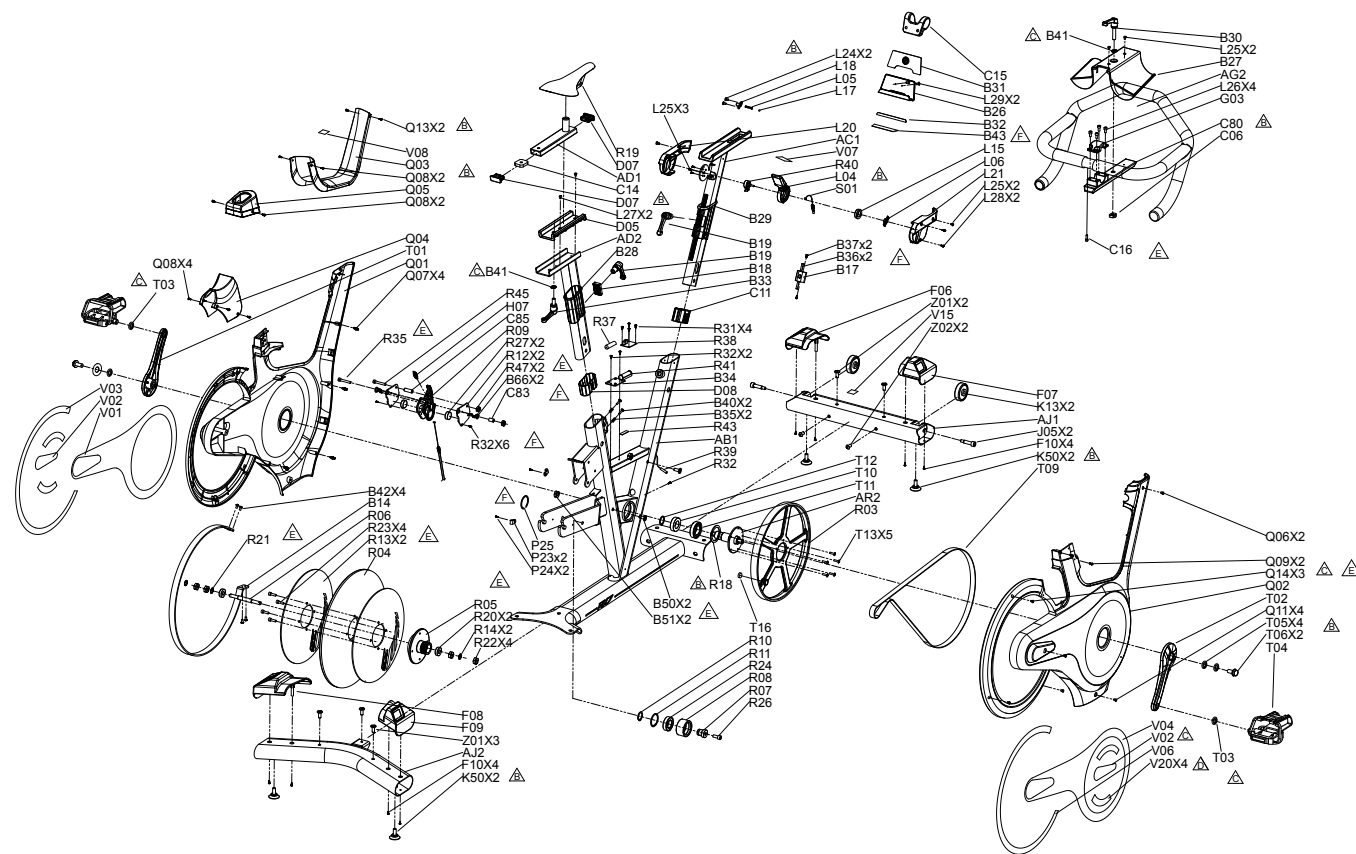
SETTIMANALMENTE

- Verificare il corretto allineamento del volano. Stringere i dadi del volano, se necessario.
- Rimuovere il paracatena e verificare se la catena è allentata. Regolare e lubrificare la catena, se necessario.
- Verificare e accertarsi che i bracci della pedivella siano fissati al movimento centrale.
- Verificare che tutti i componenti, dadi, bulloni o viti siano regolati, sostituiti o ne venga eseguita la manutenzione.

MENSILMENTE

- Verificare che il telaio e i componenti principali non siano arrugginiti o corrosi. Inclinare la bike o collocarla in posizione dritta per individuare le aree in cui possono essersi sviluppate ruggine e corrosione. Utilizzare una piccola spazzola in metallo per rimuovere la ruggine che si è creata nelle piccole fessure, come quelle dei piedini regolabili, delle leve a sgancio rapido e altri bulloni.
- Verificare lo stato di usura degli elementi per regolarli o valutarne l'eventuale sostituzione. Prestare particolare attenzione a:
 - A) Verificare l'usura del pattino del freno. Usura o secchezza eccessive indicano la necessità di sostituirli.
 - B) Verificare l'usura del pattino del sellino. Strappi, lacerazioni o un movimento eccessivo indicano la necessità di sostituirli.
 - C) Verificare il gioco dei pedali. L'eccessivo movimento dei pedali indica la necessità di sostituirli.
- Verificare la tensione della catena ruotando la pedivella per portare avanti il volano. Eseguire questo movimento a 1/4 di giro alla volta per valutare se vi sia troppo gioco tra la pedivella e il volano.
- La secchezza o l'uso prolungato possono richiedere regolazioni di altezza e distanza del sellino e del manubrio per serrarli. Se ciò si verifica, devono essere rimosse le parti scorrevoli dal telaio e si deve applicare un leggero velo di grasso lubrificante sulle superfici di scorrimento prima di rimontarle. In modo simile, applicare un leggero strato di grasso alle parti che servono a serrare per accertarsi che non si blocchino. Pulire il grasso in eccesso prima di riassembleare i pezzi.
- Lubrificare con regolarità l'asta del sellino, il cuscinetto del freno e la barra di regolazione del manubrio con il lubrificante fornito nella confezione dei pezzi di ricambio.

GR7 VISTA ESPLOSA



GR7 ELENCO DELLE PARTI

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|--|-----|
| AB1 | SET TELAIO | 1 |
| B17 | PIASTRA DI SERRAGGIO; TELAIO; SINISTRA | 1 |
| B36 | MOLLA A BALESTRA; TORSIONE | 2 |
| B37 | VITE | 2 |
| B18 | BLOCCO DI PRESSIONE; TELAIO; DESTRO | 1 |
| B19 | MANOPOLA | 2 |
| B14 | PIASTRA DI FISSAGGIO | 1 |
| B29 | CAPPUCCIO; TELAIO; ANTERIORE | 1 |
| B28 | CAPPUCCIO; TELAIO; POSTERIORE | 1 |
| B42 | VITE | 4 |
| B35 | MOLLA | 2 |
| B40 | VITE | 2 |
| B50 | VITE | 2 |
| B51 | DADO | 2 |
| P23 | ADESIVO CINTURINO | 2 |
| P24 | VITE | 2 |
| P25 | BOCCOLA MOBILE | 0 |
| AC1 | SET SUPPORTO DELLA CONSOLE | 1 |
| C06 | BASE DI FISSAGGIO; MANOPOLA | 1 |
| C80 | BLOCCO DI FISSAGGIO | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|------------------------------|-----|
| AG2 | MANUBRIO | 1 |
| L06 | GANCIO DI POSIZIONAMENTO | 1 |
| L20 | COPERTURA | 1 |
| L21 | COPERTURA | 1 |
| S01 | CORDA D'ACCIAIO | 1 |
| L15 | PERNO OSCILLANTE | 1 |
| L24 | VITE | 2 |
| L25 | VITE | 7 |
| L26 | VITE | 4 |
| L28 | VITE | 2 |
| L29 | VITE | 2 |
| B26 | RASTRELLIERA DI SUPPORTO MP3 | 1 |
| G03 | PIASTRA DI SERRAGGIO | 1 |
| C11 | CAPPUCCIO | 1 |
| B27 | SUPPORTO BORRACCIA | 1 |
| L05 | MOLLA | 1 |
| L18 | PERNO DELLA MOLLA | 1 |
| L17 | SFERA IN ACCIAIO | 1 |
| B30 | MANOPOLA | 1 |
| B31 | CUSCINETTO IN SCHIUMA | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|----------------------------------|-----|
| B32 | CUSCINETTO IN SCHIUMA | 1 |
| C15 | SET FIBBIE DI FISSAGGIO | 1 |
| L04 | MANUBRIO | 1 |
| L27 | VITE | 2 |
| B41 | RONDELLA | 2 |
| C16 | VITE | 1 |
| B43 | CUSCINETTO IN SCHIUMA | 1 |
| AJ1 | SET STABILIZZATORE | 1 |
| J05 | VITE | 2 |
| AJ2 | SET STABILIZZATORE | 1 |
| K50 | CUSCINETTO PER IL PIEDE | 4 |
| K13 | RUOTE PER IL TRASPORTO | 2 |
| F06 | CAPPUCCIO; DESTRO-ANTERIORE | 1 |
| F07 | CAPPUCCIO; SINISTRO-ANTERIORE | 1 |
| F08 | CAPPUCCIO; SINISTRO-POSTERIORE | 1 |
| F09 | CAPPUCCIO; DESTRO-POSTERIORE | 1 |
| F10 | VITE | 8 |
| AD1 | SET MANICOTTO SEDILE | 1 |
| AD2 | SET REGOLABILE CUSCINETTO SEDILE | 1 |
| D05 | BLOCCO GUIDA | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|----------------------|-----|
| R19 | SEDILE IMBOTTITO | 1 |
| D08 | CAPPUCCIO; INFERIORE | 1 |
| C14 | PIASTRA ADERENTE | 1 |
| B33 | MANOPOLA | 1 |
| D07 | CAPPUCCIO; SUPERIORE | 2 |
| R18 | SPESSORE | 1 |
| R03 | DISCO | 1 |
| T16 | MAGNETE | 1 |
| T09 | CINGHIA; POLY-V | 1 |
| T04 | SET PEDALE; S/D | 1 |
| T10 | CUSCINETTO | 1 |
| T11 | CUSCINETTO | 1 |
| T12 | ANELLO ELASTICO | 1 |
| T01 | PEDIVELLA; S | 1 |
| T02 | PEDIVELLA; D | 1 |
| R13 | PIASTRA DI FISSAGGIO | 2 |
| R04 | DISCO | 1 |
| R05 | DISCO DI FISSAGGIO | 1 |
| R06 | PERNO PRINCIPALE | 1 |
| R20 | CUSCINETTO | 2 |



GR7 ELENCO DELLE PARTI

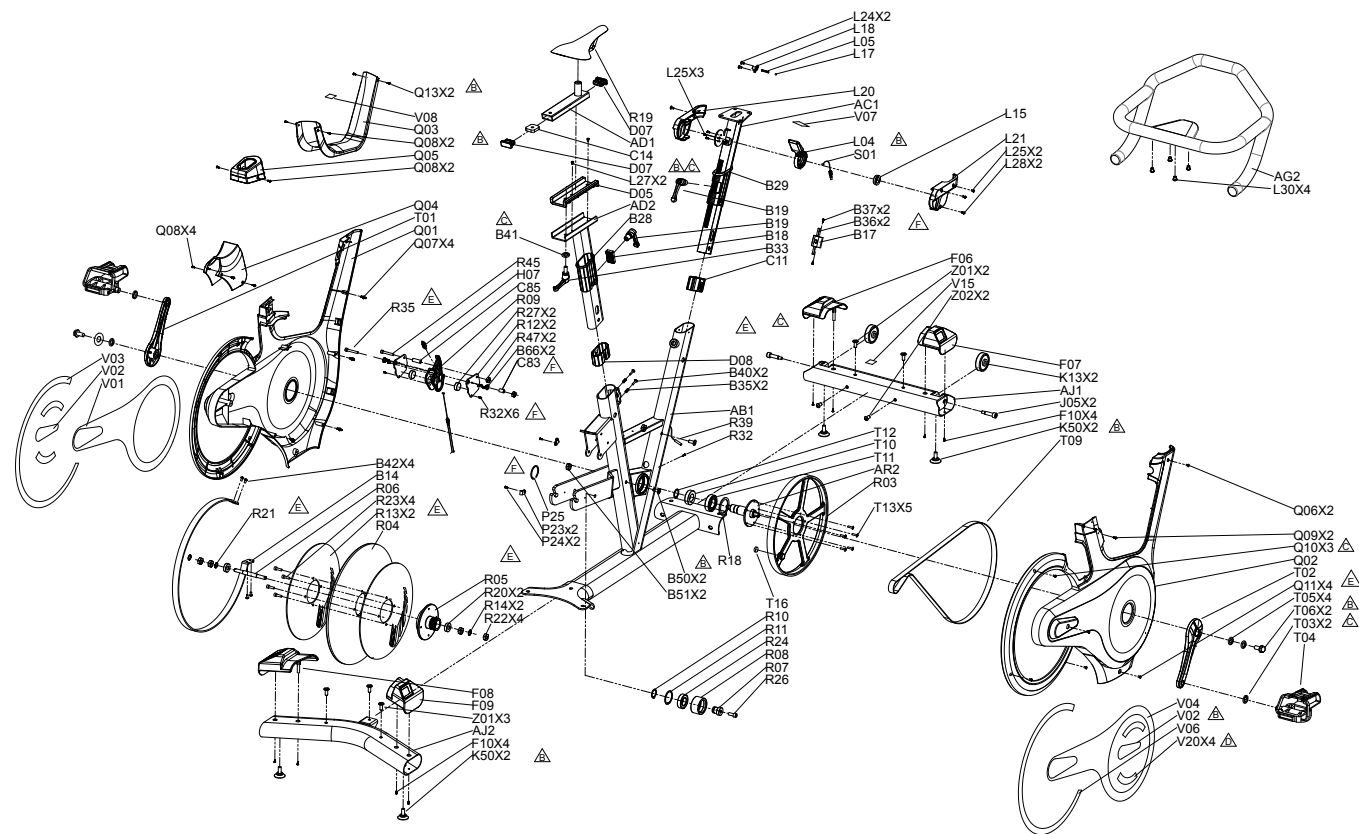
| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|--------------------------|-----|
| R21 | RONDELLA | 1 |
| R22 | DADO | 4 |
| R23 | VITE | 4 |
| R14 | RONDELLA | 2 |
| R07 | PERNO | 1 |
| R08 | INGRANAGGIO | 1 |
| R24 | CUSCINETTO | 1 |
| R26 | VITE | 1 |
| R10 | ANELLO ELASTICO A C | 1 |
| R11 | ANELLO ELASTICO A C | 1 |
| T06 | SET DI VITI | 2 |
| T05 | RONDELLA | 4 |
| AR2 | PERNO PRINCIPALE PEDALE | 1 |
| T13 | VITE | 5 |
| R09 | RASTRELLIERA IN PLASTICA | 1 |
| R12 | PIASTRA DI FISSAGGIO | 1 |
| R27 | MAGNETE POTENTE | 2 |
| B66 | RIVESTIMENTO IN PLASTICA | 2 |
| R45 | VITE | 1 |
| R47 | DADO | 2 |
| H07 | MOLLA | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|---|-----|
| R37 | BATTERIA | 1 |
| R38 | LCB | 1 |
| R39 | CAVO DEL SENSORE DI VELOCITÀ | 1 |
| R41 | BASE BATTERIA | 1 |
| R40 | MODULO; GRUPPO DI RESISTENZA VARIABILE VR | 1 |
| B34 | BASE DI FISSAGGIO | 1 |
| R43 | BANDA; SCHIUMA; A DUE LATI; | 1 |
| R31 | VITE | 4 |
| R33 | VITE | 4 |
| R32 | VITE | 3 |
| C83 | PERNO DI POSIZIONAMENTO | 1 |
| R35 | VITE | 1 |
| C85 | PERNO DI POSIZIONAMENTO | 1 |
| Q01 | COPERCHIO LATERALE; SINISTRO | 1 |
| Q02 | COPERCHIO LATERALE; DESTRO | 1 |
| Q03 | COPERCHIO; ANTERIORE | 1 |
| Q04 | COPERCHIO; POSTERIORE | 1 |
| Q05 | COPERCHIO; SUPERIORE | 1 |
| Q07 | MONTANTE DI FISSAGGIO | 4 |
| Q08 | VITE | 8 |
| Q09 | VITE | 2 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|--|-----|
| Q06 | VITE | 2 |
| Q11 | VITE | 4 |
| Q13 | VITE | 2 |
| V01 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; SINISTRO-SUPERIORE | 1 |
| V02 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; SINISTRO-INFERIORE | 2 |
| V03 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; SINISTRO-POSTERIORE | 1 |
| V04 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; DESTRO-SUPERIORE | 1 |
| V06 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; DESTRO-POSTERIORE | 1 |
| V07 | DECALCOMANIA; MANUBRIO; SUPERIORE | 1 |
| V08 | ETICHETTA DI AVVERTENZA; SUPERIORE | 1 |
| V15 | ETICHETTA EN | 1 |
| V20 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; CENTRO | 4 |
| Z01 | VITE | 5 |
| Z03 | CHIAVE | 1 |
| Z02 | VITE | 2 |
| Z04 | CHIAVE | 1 |
| T03 | SPESSORE | 2 |



GR7S VISTA ESPLOSA



GR7S ELENCO DELLE PARTI

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|-------------------------------|-----|
| AB1 | SET TELAIO | 1 |
| B17 | PIASTRA DI SERRAGGIO | 1 |
| B36 | MOLLA A BALESTRA | 2 |
| B37 | VITE | 2 |
| B18 | BLOCCO DI PRESSIONE | 1 |
| B19 | MANOPOLA | 2 |
| B29 | CAPPUCCIO; ANTERIORE | 1 |
| B28 | CAPPUCCIO; POSTERIORE | 1 |
| B42 | VITE | 4 |
| B35 | MOLLA | 2 |
| B40 | VITE | 2 |
| B50 | VITE | 2 |
| B51 | DADO | 2 |
| P23 | ADESIVO CINTURINO | 2 |
| P24 | VITE | 2 |
| P25 | BOCCOLA MOBILE | 0 |
| S01 | CORDA D'ACCIAIO | 1 |
| AC1 | SET SUPPORTO DELLA CONSOLE | 1 |
| AG2 | MANUBRIO | 1 |
| L20 | COPERCHIO; MANUBRIO; SINISTRA | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|--|-----|
| L21 | COPERCHIO; MANUBRIO; DESTRO | 1 |
| L15 | PERNO OSCILLANTE | 1 |
| L28 | VITE | 2 |
| L25 | VITE | 5 |
| L05 | MOLLA | 1 |
| L18 | PERNO DELLA MOLLA | 1 |
| L17 | SFERA IN ACCIAIO | 1 |
| L30 | VITE | 4 |
| L24 | VITE | 2 |
| C11 | CAPPUCCIO; SUPPORTO DELLA CONSOLE; INFERIORE | 1 |
| L04 | MANUBRIO | 1 |
| L27 | VITE | 2 |
| C16 | VITE | 1 |
| AJ1 | SET STABILIZZATORE | 1 |
| J05 | VITE | 2 |
| AJ2 | SET STABILIZZATORE; POSTERIORE | 1 |
| K50 | CUSCINETTO PER IL PIEDE | 4 |
| K13 | RUOTE PER IL TRASPORTO | 2 |
| F06 | CAPPUCCIO; DESTRO-ANTERIORE | 1 |
| F07 | CAPPUCCIO; SINISTRO-ANTERIORE | 1 |

GR7S ELENCO DELLE PARTI

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|---|-----|
| F08 | CAPPUCCIO; SINISTRO-POSTERIORE | 1 |
| F09 | CAPPUCCIO; DESTRO-POSTERIORE | 1 |
| F10 | VITE | 8 |
| AD1 | SET MANICOTTO SEDILE | 1 |
| AD2 | SET REGOLABILE CUSCINETTO SEDILE | 1 |
| D05 | BLOCCO GUIDA | 1 |
| R19 | SEDILE IMBOTTITO | 1 |
| D08 | CAPPUCCIO; INFERIORE | 1 |
| C14 | PIASTRA ADERENTE | 1 |
| B33 | MANOPOLA | 1 |
| D07 | CAPPUCCIO; CUSCINETTO SEDILE; SUPERIORE | 2 |
| B41 | RONDELLA | 1 |
| T16 | MAGNETE | 1 |
| R03 | DISCO | 1 |
| T09 | CINGHIA; POLY-V | 1 |
| T04 | SET PEDALI | 1 |
| T10 | CUSCINETTO | 1 |
| T11 | CUSCINETTO | 1 |
| T12 | ANELLO ELASTICO | 1 |
| T13 | VITE | 5 |
| R13 | PIASTRA DI FISSAGGIO | 2 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|--------------------------------------|-----|
| R04 | DISCO | 1 |
| R05 | DISCO DI FISSAGGIO | 1 |
| R06 | PERNO PRINCIPALE | 1 |
| R20 | CUSCINETTO | 2 |
| R21 | RONDELLA | 1 |
| R22 | DADO | 4 |
| R23 | VITE | 4 |
| R14 | RONDELLA | 2 |
| R07 | PERNO; INGRANAGGIO | 1 |
| R08 | INGRANAGGIO | 1 |
| R24 | CUSCINETTO | 1 |
| R26 | VITE | 1 |
| R10 | ANELLO ELASTICO | 1 |
| R11 | ANELLO ELASTICO | 1 |
| T01 | PEDIVELLA; S | 1 |
| T02 | PEDIVELLA; D | 1 |
| T06 | SET DI VITI | 2 |
| T05 | RONDELLA | 4 |
| R18 | SPESSORE | 1 |
| AR2 | PERNO PRINCIPALE PEDALE-LAVORO EXTRA | 1 |
| B66 | RIVESTIMENTO IN PLASTICA | 2 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|------------------------------|-----|
| H07 | MOLLA | 1 |
| R39 | CAVO DEL SENSORE DI VELOCITÀ | 1 |
| R31 | VITE | 4 |
| R32 | VITE | 7 |
| R09 | RASTRELLIERA IN PLASTICA | 1 |
| R12 | PIASTRA DI FISSAGGIO | 1 |
| C85 | PERNO DI POSIZIONAMENTO | 1 |
| C83 | PERNO DI POSIZIONAMENTO | 1 |
| R45 | VITE | 1 |
| R35 | VITE | 1 |
| R47 | DADO | 2 |
| R27 | MAGNETE POTENTE | 2 |
| Q01 | COPERCHIO LATERALE; SINISTRO | 1 |
| Q02 | COPERCHIO; DESTRO | 1 |
| Q03 | COPERCHIO; ANTERIORE | 1 |
| Q04 | COPERCHIO; POSTERIORE | 1 |
| Q05 | COPERCHIO; SUPERIORE | 1 |
| Q08 | VITE | 8 |
| Q09 | VITE | 2 |
| Q07 | MONTANTE DI FISSAGGIO | 4 |

| N. | DESCRIZIONE | QTÀ |
|-----|---|-----|
| Q06 | VITE | 2 |
| Q11 | VITE | 4 |
| Q13 | VITE | 2 |
| Q10 | VITE | 3 |
| V07 | DECALCOMANIA; MANUBRIO; SUPERIORE | 1 |
| V01 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; SINISTRO-SUPERIORE | 1 |
| V02 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; SINISTRO-INFERIORE | 2 |
| V03 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; SINISTRO-POSTERIORE | 1 |
| V04 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; DESTRO-SUPERIORE | 1 |
| V06 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; DESTRO-POSTERIORE | 1 |
| V08 | ETICHETTA DI AVVERTENZA; SUPERIORE | 1 |
| V15 | ETICHETTA EN | 1 |
| V20 | DECALCOMANIA; COPERCHIO LATERALE; CENTRO | 4 |
| Z01 | VITE | 5 |
| Z03 | CHIAVE | 1 |
| Z02 | VITE | 2 |
| Z04 | CHIAVE | 1 |
| T03 | SPESSORE | 2 |

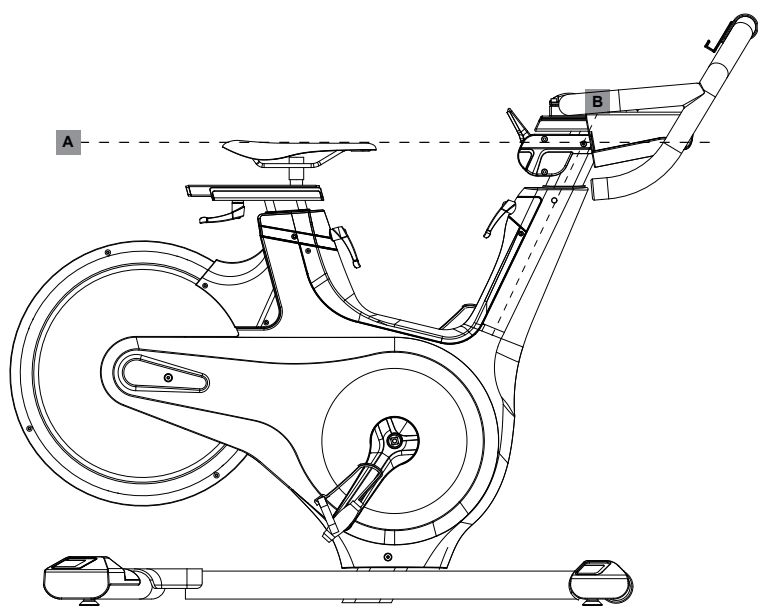


FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA DE SPINNING



CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA DE SPINNING

La bicicleta de spinning se puede ajustar para conseguir la máxima comodidad y eficacia en el ejercicio. Las siguientes instrucciones describen un modo de ajustar la bicicleta de spinning para garantizar la máxima comodidad del usuario y la posición ideal del cuerpo, aunque puede optar por ajustar la bicicleta de otra forma.

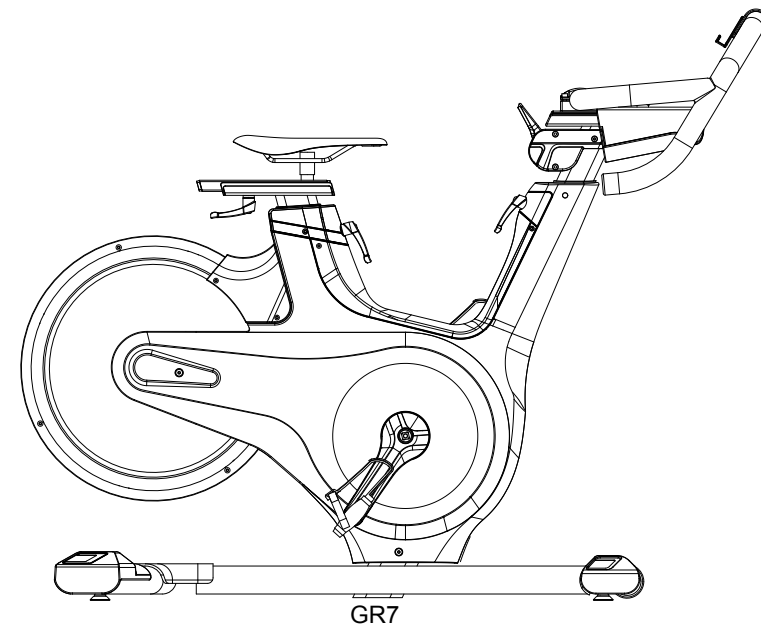


AJUSTE DEL SILLÍN

La altura adecuada del sillín ayuda a garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio, a la vez que reduce el riesgo de lesionarse. Ajuste la altura del sillín para asegurarse de que está en la posición correcta: con las piernas extendidas, las rodillas deberán estar ligeramente flexionadas.

AJUSTE DEL MANILLAR

La posición correcta del manillar se basa principalmente en la comodidad. Normalmente, el manillar debe situarse ligeramente más arriba que el sillín para los ciclistas principiantes. Los ciclistas experimentados podrían probar diferentes alturas para obtener la disposición más adecuada.



PARA AJUSTAR LA ALTURA DEL SILLÍN:

Gire la palanca de ajuste en el sentido contrario a las agujas del reloj y busque una posición de pedaleo cómoda. Gire la palanca en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la posición.

PARA AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN:

Gire la palanca de ajuste en el sentido contrario a las agujas del reloj para deslizar el sillín hacia adelante o hacia atrás según lo desee. Gire la palanca en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la posición. Compruebe que el deslizador del sillín funciona correctamente.



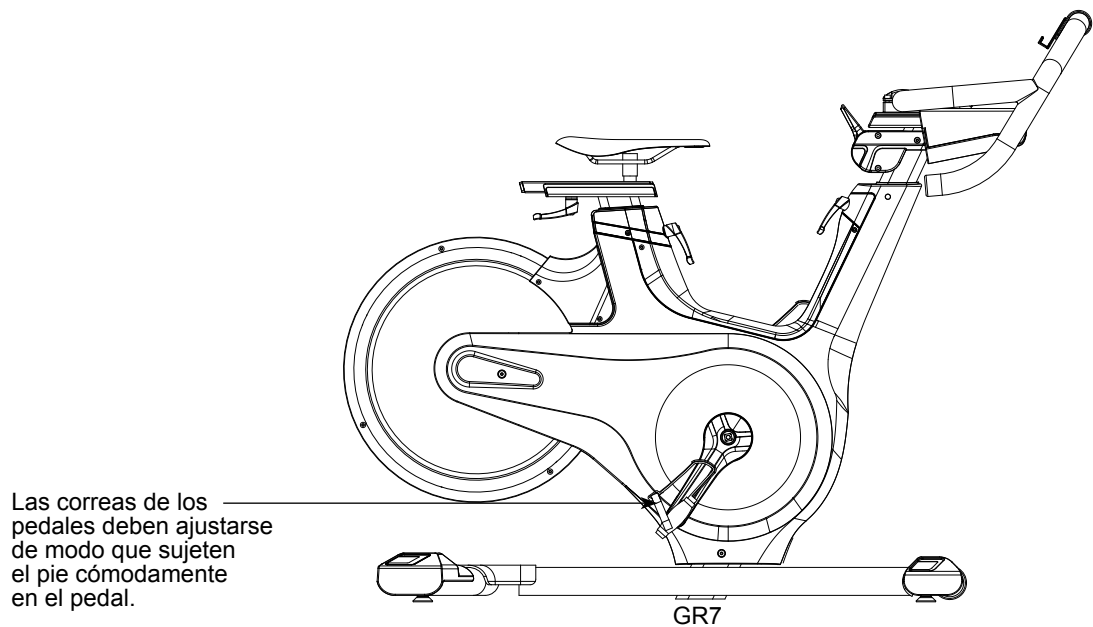
GR7
GR7s



GR7
GR7s



GR7
GR7s



PARA AJUSTAR LA ALTURA DEL MANILLAR:

Gire la palanca de ajuste en sentido contrario a las agujas del reloj para ajustar la altura del manillar. Suba o baje el manillar a la altura deseada. Gire la palanca en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la posición del manillar.

PARA AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES:

Coloque cada pie en el pedal y en el calapiés de modo que el pie quede centrado sobre el eje del pedal (centro del pedal). Pedalee hasta que alcance un pie con el brazo y tire de la correa del calapiés hacia arriba. Repita con el otro pie. Mantenga las rodillas alineadas con los pies mientras pedalea. Para quitar el pie del calapiés, afloje la correa y tire hacia afuera.

CONTROL DE LA RESISTENCIA Y FRENO DE EMERGENCIA

El nivel preferido de dificultad en el pedaleo (resistencia) se puede regular en pequeños incrementos con la palanca de control de resistencia. Para aumentar la resistencia, empuje hacia abajo la palanca de control de resistencia. Para disminuir la resistencia, tire hacia arriba de la palanca.

IMPORTANTE:

- Pata detener el disco mientras está pedaleando, empuje hacia abajo completamente la palanca de control de resistencia.
- El disco debería detenerse rápidamente.
- Asegúrese de tener el calzado fijado en el calapiés.
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta no esté en uso para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.

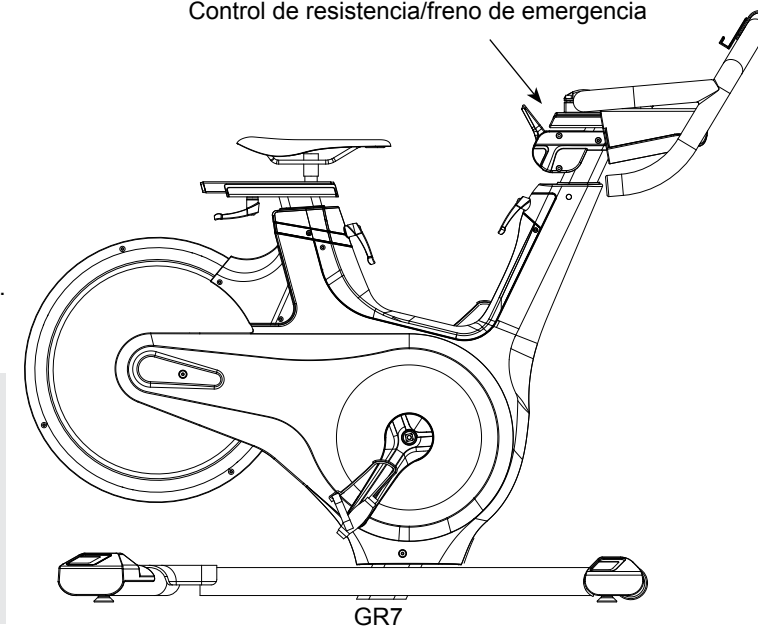
⚠ ADVERTENCIA

El disco de la bicicleta de spinning no se mueve de manera independiente; los pedales siguen funcionando a la vez que el disco hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el disco inmediatamente, empuje hacia abajo completamente la palanca de control de resistencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste la cadencia de acuerdo con su capacidad. Empujar hacia abajo completamente la palanca de control de resistencia = parada de emergencia.

⚠ ADVERTENCIA

La bicicleta de spinning consta de un disco fijo que adquiere inercia y mantiene los pedales girando aun después de que el usuario deje de pedaleo o si los pies se salen de los pedales. NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI BAJE DEL APARATO HASTA QUE SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO EL DISCO. El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y causar lesiones graves.

Control de resistencia/freno de emergencia

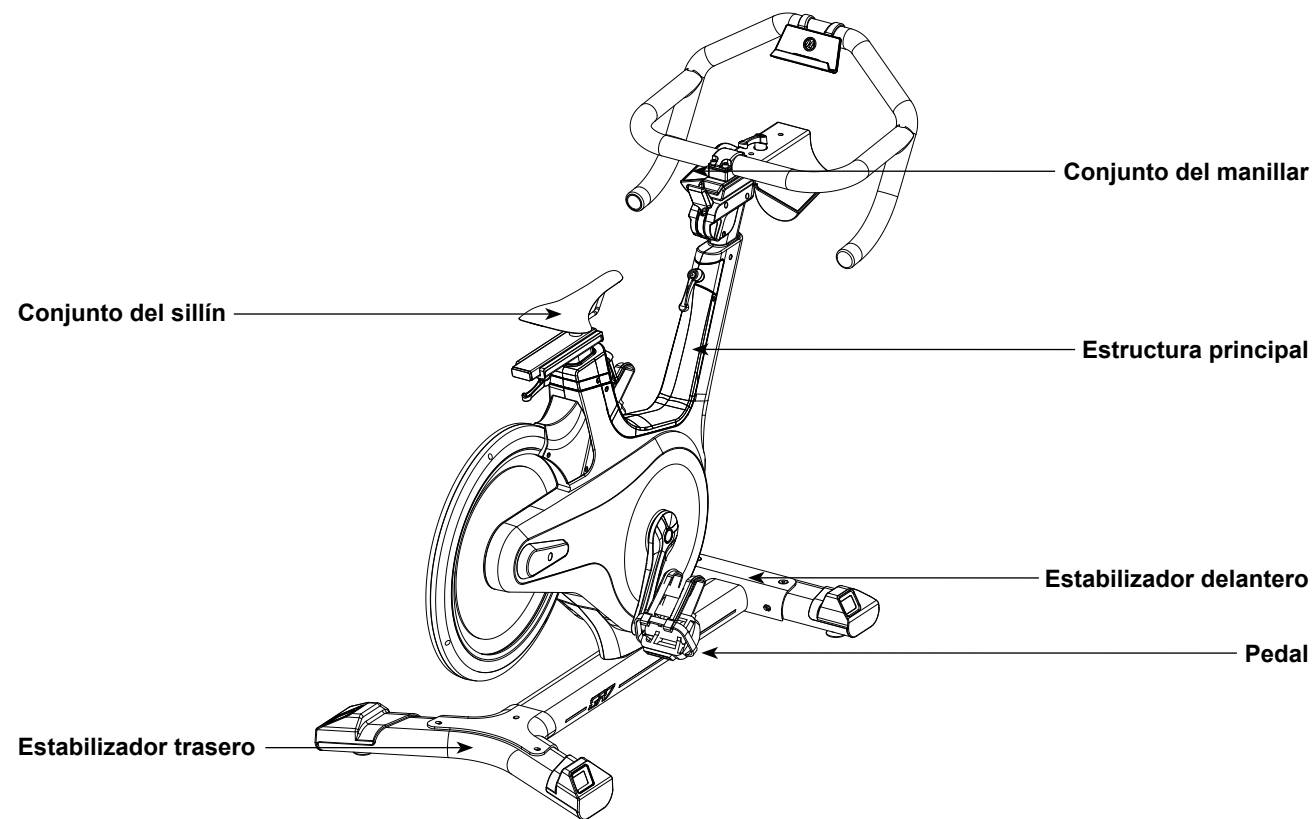


GR7
GR7s

INFORMACIÓN DEL MODELO



IMAGEN
DE LA
GR7



PARTES PRINCIPALES INCLUIDAS:

- Estructura principal
- Estabilizador delantero y trasero
- Conjunto del manillar
- Conjunto del sillín
- Pedales

ANTES DEL MONTAJE

DESEMBALAJE

Debido al peso de la bicicleta de spinning, **se recomienda montarla entre dos personas**. Coloque la bicicleta de spinning en una zona despejada y retire todo el material de embalaje. No se deshaga de él hasta que no termine de montarla.

NOTA: Durante cada paso de montaje, asegúrese de que **TODAS** las tuercas y pernos estén colocados en su lugar y parcialmente roscados antes de apretar completamente **CUALQUIER** tornillo.

NOTA: Aplicar un poco de grasa puede ayudar en la instalación. Se recomienda cualquier grasa, como grasa para bicicleta de litio.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, comuníquese con su distribuidor local. La información de contacto se puede encontrar en el panel posterior de este manual o en la tarjeta de garantía.



GR7
GR7s

ESPAÑOL

45

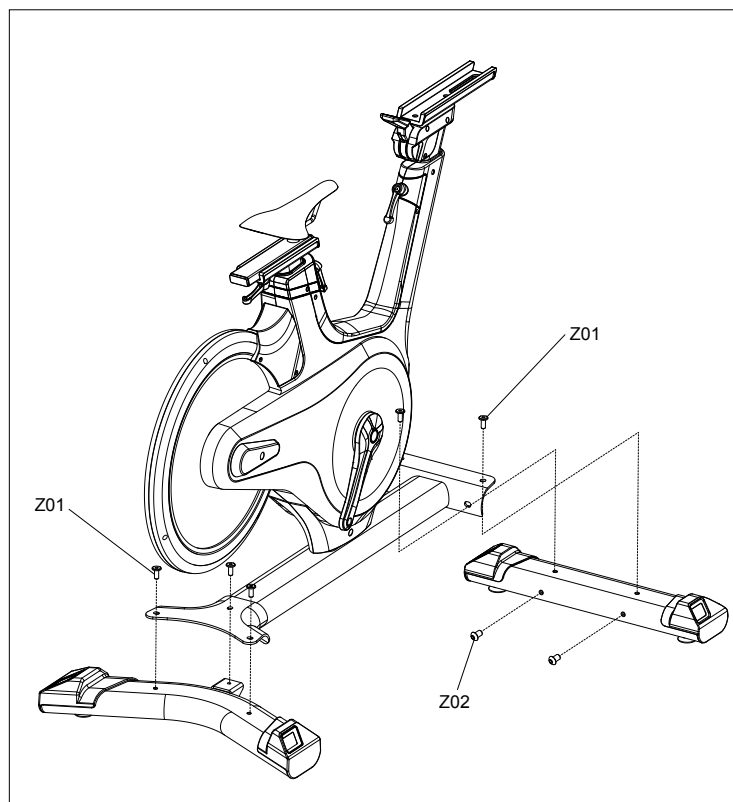
ESPAÑOL

44

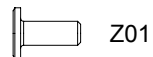
MONTAJE PASO 1



GR7
GR7s



- A Fije el **ESTABILIZADOR DELANTERO** a la **ESTRUCTURA PRINCIPAL** con **PERNOS (2 x Z01 y 2 x Z02)** y apriételos con una **LLAVE ALLEN**.
- B Fije el **ESTABILIZADOR TRASERO** a la **ESTRUCTURA PRINCIPAL** con **PERNOS (3 x Z01)** y apriételos con una **LLAVE ALLEN**.



Z01

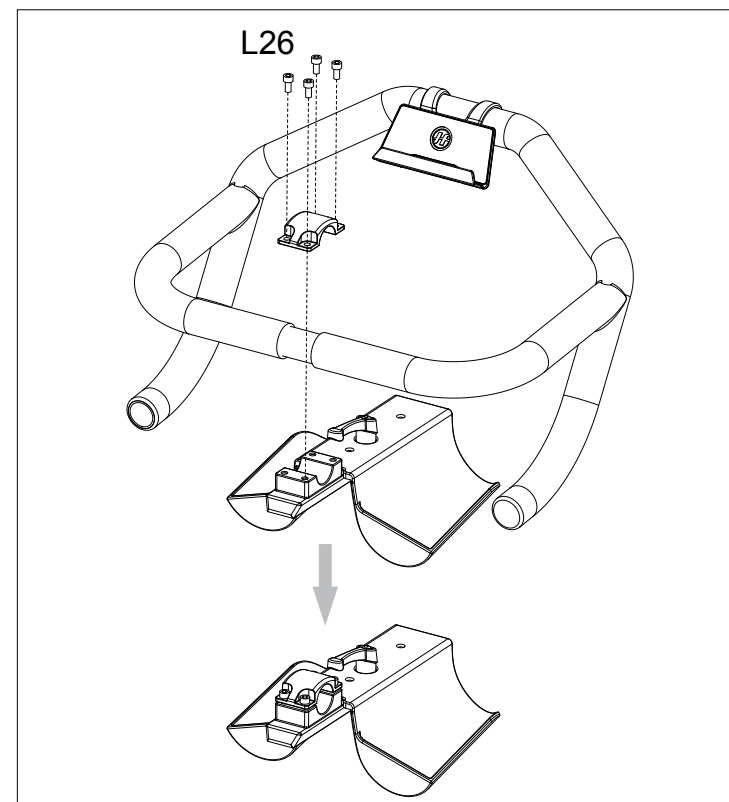


Z02

MONTAJE PASO 2-1 (para la GR7)



GR7
GR7



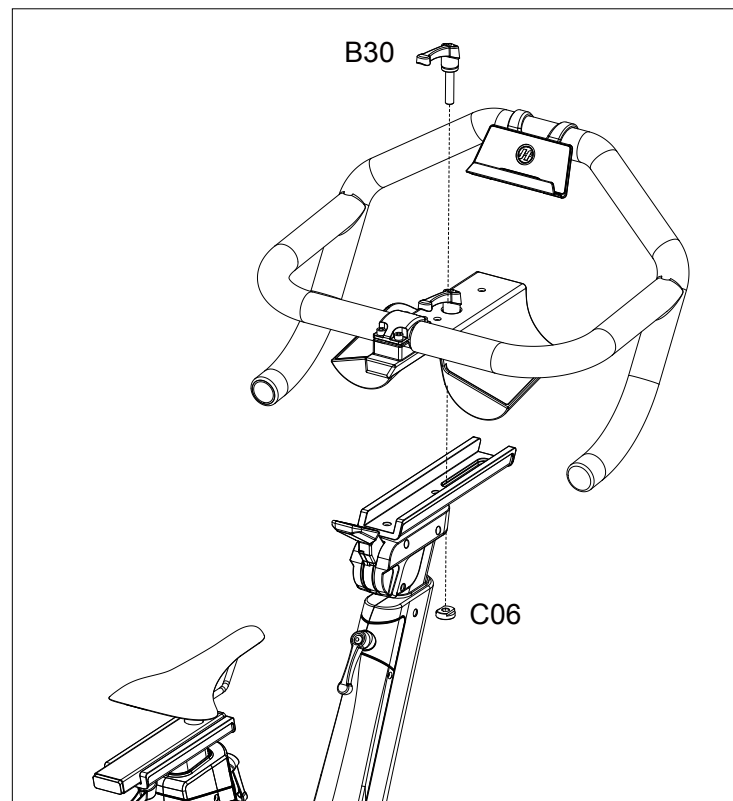
- A Afloje los **4 PERNOS (L26)** del **PORTABOTELLAS**.
- B Fije el **MANILLAR** al **PORTABOTELLAS** con la **PLACA DE SUJECIÓN (G03)** y **4 PERNOS (L26)** y apriételos con una **LLAVE ALLEN**.



L26

ESPAÑOL

MONTAJE PASO 2-2 (para la GR7)



- A Afloje la **MANIVELA (B30)** y la **BASE DE SUJECIÓN (C06)**.
- B Fije el **MANILLAR** a la **BARRA DE LA CONSOLA** con la **MANIVELA (B30)** y la **BASE DE SUJECIÓN (C06)**.

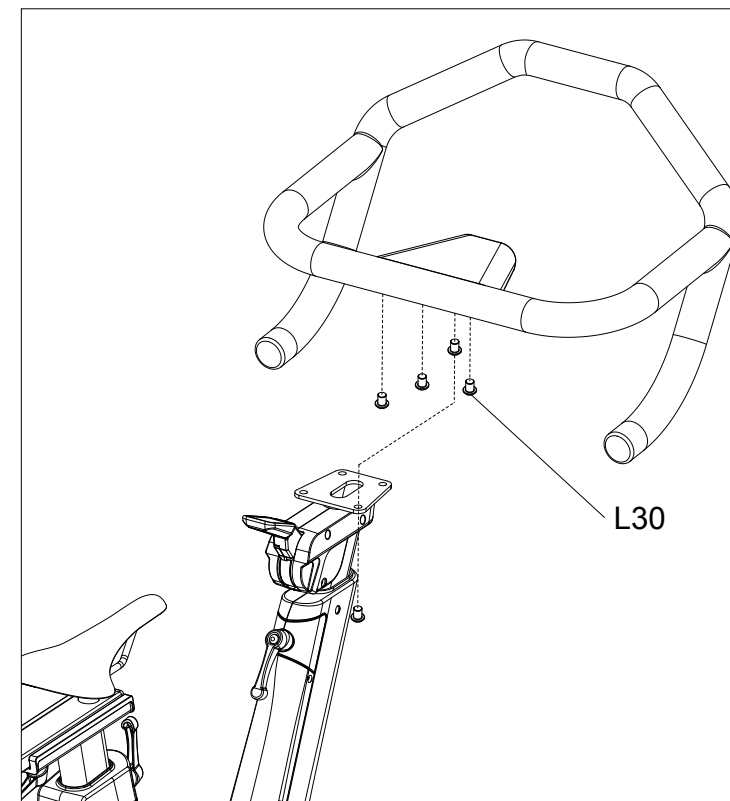


B30



C06

MONTAJE PASO 2 (para la GR7s)



- A Afloje los **4 PERNOS (L30)** de la parte inferior del **MANILLAR**.
- B Fije el **MANILLAR** a la **BARRA DE LA CONSOLA** con **4 PERNOS (L30)** y apriételos con una **LLAVE ALLEN**.



L30

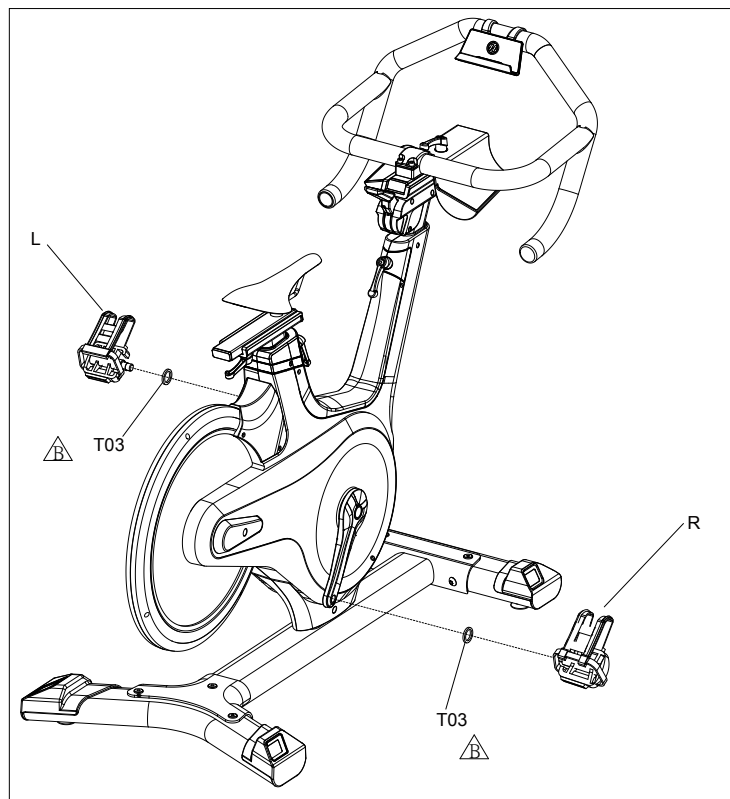


IMAGEN
DE LA
GR7



IMAGEN
DE LA
GR7s

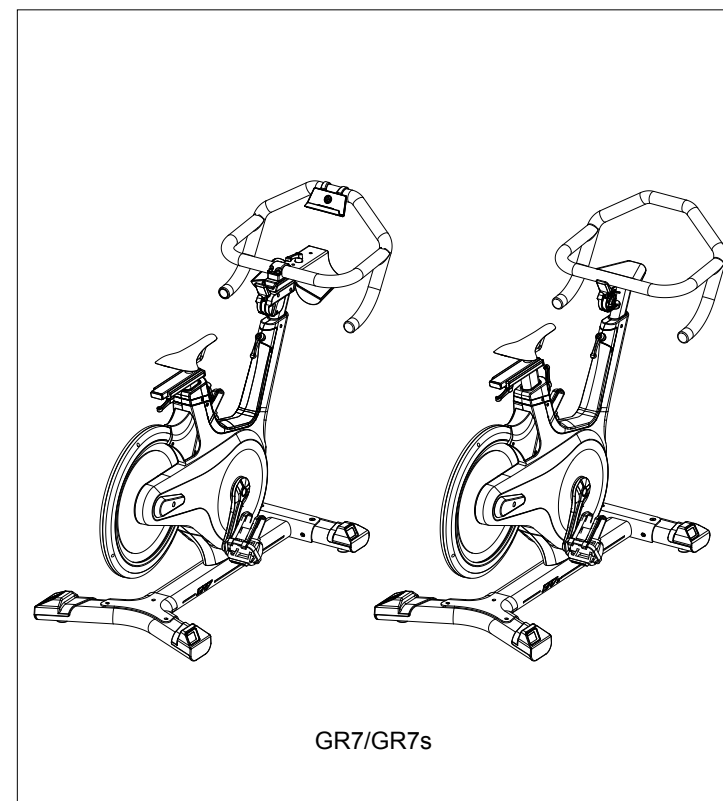
MONTAJE PASO 3 (para la GR7)



- A Afloje el **PEDAL (R)** de la **BIELA** del lateral derecho. Entre la **BIELA** y el **PEDAL (R)**, es necesario utilizar una **ARANDELA (T03)**. A continuación, apriete el **PEDAL (R)** con una **LLAVE**.
- B Repita este paso en el lateral izquierdo.



MONTAJE PASO 4



MONTAJE FINALIZADO

GR7

Dimensiones: 134 x 56,2 x 105,8 cm / 53" x 22" x 42"

Peso del producto: 51 kg / 112 lb

Peso máx. del usuario: 136 kg / 300 lb

GR7s

Dimensiones: 130,5 x 56,2 x 105,8 cm / 51" x 22" x 38"

Peso del producto: 49 kg / 108 lb

Peso máx. del usuario: 136 kg / 300 lb



IMAGEN
DE LA
GR7



GR7
GR7s

ESPAÑOL

51

ESPAÑOL

50

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL PRODUCTO

¿LOS SONIDOS QUE HACE LA BICICLETA DE SPINNING SON NORMALES?

Nuestras bicicletas de spinning son de las más silenciosas que existen porque utilizan transmisiones por correa y resistencia al frenado en voladizo. Utilizamos cojinetes y cadenas/correas de la mejor calidad para minimizar el ruido. No obstante, debido a que el propio sistema de resistencia es muy silencioso, oírás en ocasiones otros pequeños ruidos mecánicos. A diferencia de otras tecnologías más antiguas y ruidosas, nuestras bicicletas de spinning no emiten ruidos de ventiladores, correas de fricción ni alternadores que enmascaren estos sonidos. Estos ruidos, que pueden ser intermitentes o no, son normales. Se deben a la transferencia de elevadas cantidades de energía a un volante de inercia que gira a gran velocidad. Los cojinetes, las cadenas/correas y otras partes giratorias producirán algún ruido, que se transmitirá a través de la carcasa y el cuadro. Del mismo modo, debido a la dilatación térmica de las piezas, es normal que estos sonidos varíen ligeramente durante un ejercicio y a lo largo del tiempo.

¿POR QUÉ LA BICICLETA DE SPINNING QUE HE ADQUIRIDO ES MÁS RUIDOSA QUE LA QUE ESTABA EN LA TIENDA?

Todos los equipos deportivos parecen más silenciosos en una sala de exposición de una tienda grande porque normalmente hay más ruido de fondo que en su casa. También habrá menos reverberación en un suelo de hormigón enmoquetado que en uno recubierto con paneles de madera. A veces, una esterilla pesada de goma contribuirá a reducir la reverberación por el suelo. Si un equipo deportivo se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNTO DURARÁ LA CORREA?

En la simulación por ordenador que hemos llevado a cabo, se ha calculado un funcionamiento de prácticamente miles de horas sin necesidad de mantenimiento. No debería tener que cambiar la correa mientras tenga la bicicleta de spinning.

¿La bicicleta de spinning ES FÁCIL DE MOVER UNA VEZ QUE ESTÁ MONTADA?

La bicicleta de spinning dispone de un par de ruedas de transporte ubicadas en el estabilizador delantero. Siga el apartado de transporte de la bicicleta de spinning para transportarla. Es importante que la coloque en un espacio acogedor y cómodo. Su bicicleta de spinning está diseñada para ocupar el mínimo espacio en el suelo. Es muy habitual colocarla enfrente al televisor o un ventanal. En la medida de lo posible, evite instalarla en un sótano sin terminar. Para convertir el ejercicio en una actividad diaria apetecible, la bicicleta debe colocarse en un lugar agradable.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta de spinning hace un crujido o chirrido.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- La bicicleta de spinning está en una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos que haya colocado durante el proceso de montaje, lubrique las roscas y vuelva a apretarlos.

Si esto no soluciona el problema, puede **PONERSE EN CONTACTO CON EL SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA AL CONSUMIDOR EN EL NÚMERO QUE SE INDICA EN LA TARJETA DE INFORMACIÓN.**

Puede que se le solicite la siguiente información cuando llame. Tenga esta información a su disposición:

- Modelo
- Número de serie
- Prueba de compra (recibo o extracto de la tarjeta de crédito)

Puede encontrar más sugerencias para solucionar problemas en la sección de atención al cliente de nuestro sitio web. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente utilizando la información de contacto indicada en la TARJETA DE INFORMACIÓN.

Para que la Asistencia técnica al consumidor pueda reparar la bicicleta de spinning, es posible que haga preguntas detalladas sobre los síntomas que están ocurriendo. Algunas de las preguntas que puede hacerle son:

- ¿Cuánto tiempo lleva experimentando este problema?
- ¿Ocurre este problema siempre que la utiliza? ¿Con cualquier usuario?
- Si escucha un ruido, ¿este viene de la parte delantera o trasera? ¿Qué tipo de ruido es (choque de piezas, fricción, crujido, chirrido, etc.)?
- ¿Se ha lubricado el equipo y se han realizado las labores de mantenimiento de acuerdo con el plan de mantenimiento?

La respuesta a estas y a otras preguntas permitirá a los técnicos enviar los recambios adecuados y prestar el servicio necesario para que la bicicleta vuelva a funcionar y pueda volver a hacer ejercicio.



MANTENIMIENTO

El nivel de seguridad que proporciona el diseño de la bicicleta de spinning solo se puede mantener si se examina el equipo regularmente para detectar daños y desgaste. Deben sustituirse los componentes inutilizables o dejar de usarse el equipo hasta que se repare.

DIARIO

- Limpiar la bicicleta de spinning después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad. Usar agua y jabón o una solución limpiadora doméstica diluida no abrasiva. Enjuagar para eliminar los residuos de detergente y luego secar.
- Antes de cada sesión, inspeccionar si hay componentes sueltos, como pedales o manivelas. Apretar las partes flojas.

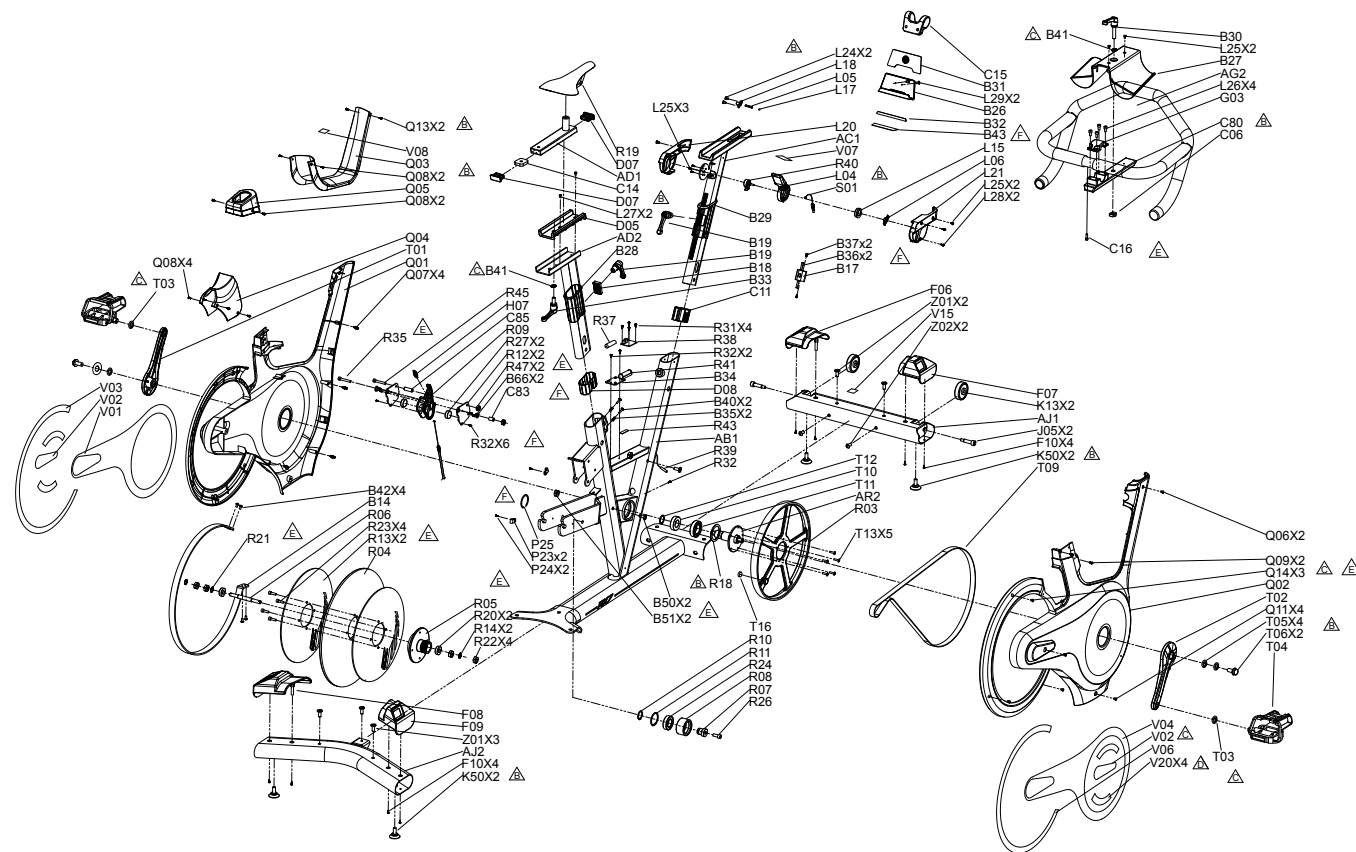
SEMANAL

- Verificar la alineación correcta del volante. Apretar las tuercas del disco cuando sea necesario.
- Retirar el protector de cadena y revisar si la cadena está suelta. Ajustar y lubricar la cadena cuando sea necesario.
- Verificar que los brazos de la manivela estén ajustados al soporte inferior.
- Inspeccionar todas las piezas, tuercas, pernos o tornillos por si deben ajustarse, cambiarse o precisar de mantenimiento.

MENSUAL

- Inspeccionar el cuadro y los componentes principales de montaje en busca de óxido o corrosión. Inclinarse la bicicleta o colocar boca abajo para ubicar las zonas donde puede aparecer óxido o corrosión. Con un cepillito de alambre, eliminar la acumulación de óxido en grietas pequeñas, como patas de nivelación, palancas de liberación rápida y otros conjuntos de pernos.
- Comprobar si es necesario ajustar o sustituir alguna pieza de desgaste. Prestar especial atención a lo siguiente:
 - A) Inspeccionar la pastilla de freno por si hubiera desgaste. Un desgaste o sequedad excesivos indican que es necesario sustituirla.
 - B) Inspeccionar el cojín del sillín por si hubiera desgaste. Las roturas, rasgaduras o movimientos excesivos indican que es necesario sustituirlo.
 - C) Inspeccionar el juego de los pedales. Un movimiento excesivo de los pedales indica que es necesario sustituirlos.
- Inspeccionar la tensión de la cadena girando la palanca para impulsar el disco hacia adelante. Efectuar este movimiento en tramos de 1/4 de vuelta para evaluar si hay juego libre entre la palanca y el disco.
- La sequedad o el uso prolongado pueden causar que los ajustes de altura y alcance del sillín y el manillar se vuelvan rígidos. Si este es el caso, el conjunto del deslizador se debe quitar del cuadro y aplicar una capa de grasa ligera a lo largo de la superficie deslizante antes de montar. Del mismo modo, aplicar un poco de grasa ligera al conjunto de sujeción para asegurarse de que no se agarrote. Limpiar el exceso de grasa antes de volver a montar.
- Lubricar el ajuste de la barra de sillín, la pastilla de freno y el manillar regularmente con el lubricante incluido en el paquete de piezas.

DIAGRAMA DE PIEZAS DE LA GR7



LISTA DE PIEZAS DE LA GR7

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|--|----------|
| AB1 | CONJUNTO DEL BASTIDOR | 1 |
| B17 | PLACA DE SUJECIÓN, ESTRUCTURA, LATERAL IZQ. | 1 |
| B36 | BALLESTA, TORSIÓN | 2 |
| B37 | TORNILLO | 2 |
| B18 | BLOQUE DE PRESIÓN, ESTRUCTURA, LATERAL DCHO. | 1 |
| B19 | MANIVELA | 2 |
| B14 | PLACA DE FIJACIÓN | 1 |
| B29 | TAPA, ESTRUCTURA, PARTE DELANTERA | 1 |
| B28 | TAPA, ESTRUCTURA, PARTE TRASERA | 1 |
| B42 | TORNILLO | 4 |
| B35 | MUELLE | 2 |
| B40 | TORNILLO | 2 |
| B50 | TORNILLO | 2 |
| B51 | TUERCA | 2 |
| P23 | ADHESIVO DE LA CORREA | 2 |
| P24 | TORNILLO | 2 |
| P25 | COJINETE MOVIBLE | 0 |
| AC1 | CONJUNTO DE LA BARRA DE LA CONSOLA | 1 |
| C06 | BASE DE SUJECIÓN, MANIVELA | 1 |
| C80 | BLOQUE DE SUJECIÓN | 1 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|------------------------|----------|
| AG2 | MANILLAR | 1 |
| L06 | GANCHO DE LOCALIZACIÓN | 1 |
| L20 | PROTECTOR | 1 |
| L21 | PROTECTOR | 1 |
| S01 | CABLE DE ACERO | 1 |
| L15 | EJE GIRATORIO | 1 |
| L24 | TORNILLO | 2 |
| L25 | TORNILLO | 7 |
| L26 | TORNILLO | 4 |
| L28 | TORNILLO | 2 |
| L29 | TORNILLO | 2 |
| B26 | BASTIDOR DE MP3 | 1 |
| G03 | PLACA DE SUJECIÓN | 1 |
| C11 | TAPA | 1 |
| B27 | SOPORTE PARA PESAS | 1 |
| L05 | MUELLE | 1 |
| L18 | PASADOR | 1 |
| L17 | BOLA DE ACERO | 1 |
| B30 | MANIVELA | 1 |
| B31 | ALMOHADILLA DE ESPUMA | 1 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---|----------|
| B32 | ALMOHADILLA DE ESPUMA | 1 |
| C15 | CONJUNTO DE LA HEBILLA DE SUJECIÓN | 1 |
| L04 | MANILLAR | 1 |
| L27 | TORNILLO | 2 |
| B41 | ARANDELA | 2 |
| C16 | TORNILLO | 1 |
| B43 | ALMOHADILLA DE ESPUMA | 1 |
| AJ1 | CONJUNTO DEL ESTABILIZADOR | 1 |
| J05 | TORNILLO | 2 |
| AJ2 | CONJUNTO DEL ESTABILIZADOR | 1 |
| K50 | ALMOHADILLA DEL PEDAL | 4 |
| K13 | RUEDAS DE TRANSPORTE | 2 |
| F06 | TAPA, PARTE DELANTERA DERECHA | 1 |
| F07 | TAPA, PARTE DELANTERA IZQUIERDA | 1 |
| F08 | TAPA, PARTE TRASERA IZQUIERDA | 1 |
| F09 | TAPA, PARTE TRASERA DERECHA | 1 |
| F10 | TORNILLO | 8 |
| AD1 | CONJUNTO DE MANGUITOS DEL SILLÍN | 1 |
| AD2 | CONJUNTO DE LA ALMOHADILLA AJUSTABLE DEL SILLÍN | 1 |
| D05 | BLOQUE DE GUÍA | 1 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|--|----------|
| R19 | ALMOHADILLA DE ASIENTO | 1 |
| D08 | TAPA, PARTE INFERIOR | 1 |
| C14 | PLACA AJUSTADA | 1 |
| B33 | MANIVELA | 1 |
| D07 | TAPA, PARTE SUPERIOR | 2 |
| R18 | CUÑA | 1 |
| R03 | DISCO | 1 |
| T16 | IMÁN | 1 |
| T09 | CORREA, POLY-V | 1 |
| T04 | CONJUNTO DEL PEDAL, LATERAL IZQ./DCHO. | 1 |
| T10 | COJINETE | 1 |
| T11 | COJINETE | 1 |
| T12 | ANILLO DE RETENCIÓN | 1 |
| T01 | BIELA, LATERAL IZQ. | 1 |
| T02 | BIELA, LATERAL DCHO. | 1 |
| R13 | PLACA DE FIJACIÓN | 2 |
| R04 | DISCO | 1 |
| R05 | DISCO DE FIJACIÓN | 1 |
| R06 | EJE PRINCIPAL | 1 |
| R20 | COJINETE | 2 |



LISTA DE PIEZAS DE LA GR7

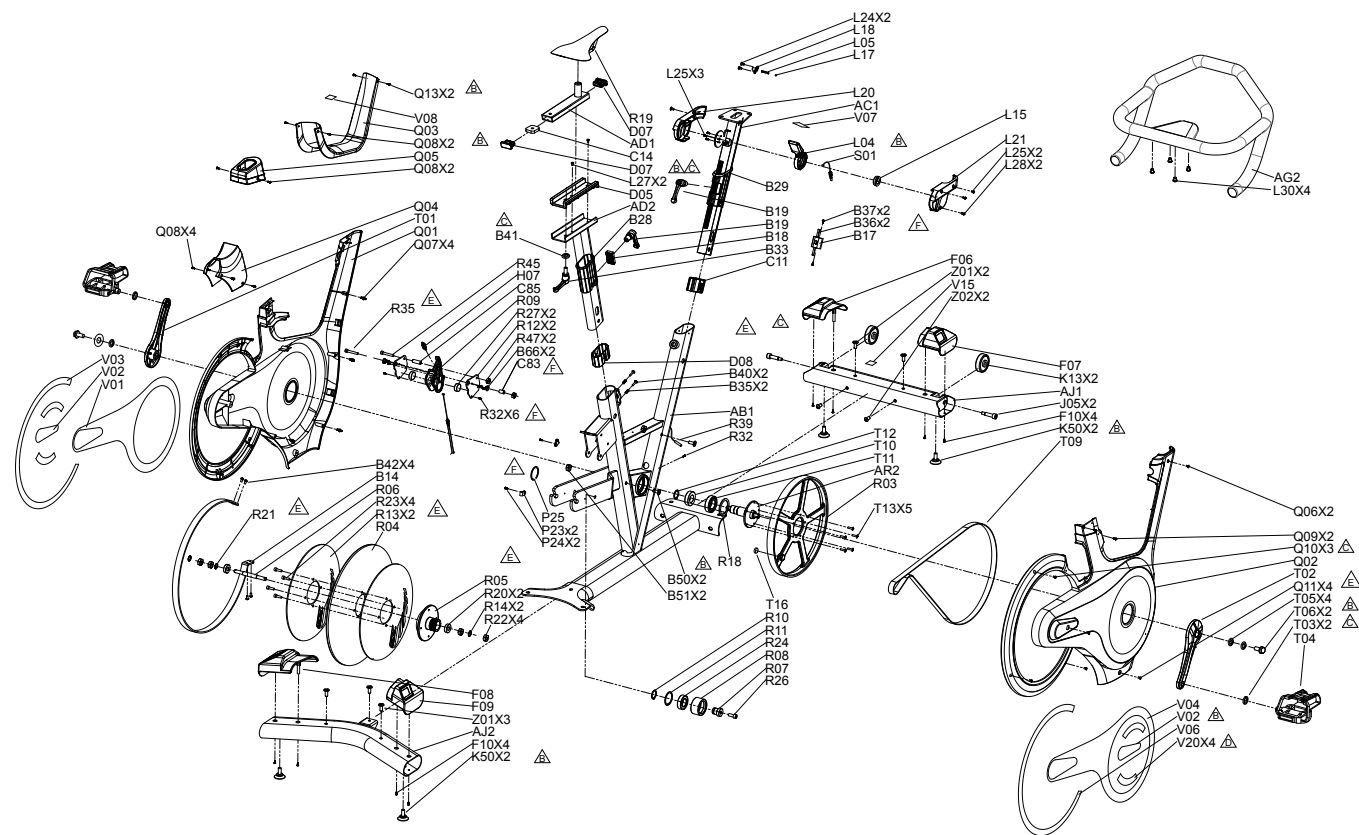
| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---------------------------|----------|
| R21 | ARANDELA | 1 |
| R22 | TUERCA | 4 |
| R23 | TORNILLO | 4 |
| R14 | ARANDELA | 2 |
| R07 | EJE | 1 |
| R08 | PIÑÓN | 1 |
| R24 | COJINETE | 1 |
| R26 | TORNILLO | 1 |
| R10 | ANILLO DE RETENCIÓN EN C | 1 |
| R11 | ANILLO DE RETENCIÓN EN C | 1 |
| T06 | CONJUNTO DE TORNILLOS | 2 |
| T05 | ARANDELA | 4 |
| AR2 | EJE PRINCIPAL DEL PEDAL | 1 |
| T13 | TORNILLO | 5 |
| R09 | BASTIDOR DE PLÁSTICO | 1 |
| R12 | PLACA DE FIJACIÓN | 1 |
| R27 | IMÁN POTENTE | 2 |
| B66 | RECUBRIMIENTO DE PLÁSTICO | 2 |
| R45 | TORNILLO | 1 |
| R47 | TUERCA | 2 |
| H07 | MUELLE | 1 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|--|----------|
| R37 | BATERÍA | 1 |
| R38 | PANEL DE CONTROL INFERIOR | 1 |
| R39 | CABLE SENSOR DE VELOCIDAD | 1 |
| R41 | BASE DE LA BATERÍA | 1 |
| R40 | MÓDULO, GRUPO DE RESISTENCIA VARIABLE (VR) | 1 |
| B34 | BASE DE FIJACIÓN | 1 |
| R43 | ADHESIVO, ESPUMA, DOS LADOS | 1 |
| R31 | TORNILLO | 4 |
| R33 | TORNILLO | 4 |
| R32 | TORNILLO | 3 |
| C83 | EJE DE POSICIÓN | 1 |
| R35 | TORNILLO | 1 |
| C85 | EJE DE POSICIÓN | 1 |
| Q01 | PROTECTOR LATERAL, IZQ. | 1 |
| Q02 | PROTECTOR LATERAL, DCHO. | 1 |
| Q03 | PROTECTOR, PARTE DELANTERA | 1 |
| Q04 | PROTECTOR, PARTE TRASERA | 1 |
| Q05 | PROTECTOR, PARTE SUPERIOR | 1 |
| Q07 | PILAR DE FIJACIÓN | 4 |
| Q08 | TORNILLO | 8 |
| Q09 | TORNILLO | 2 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---|----------|
| Q06 | TORNILLO | 2 |
| Q11 | TORNILLO | 4 |
| Q13 | TORNILLO | 2 |
| V01 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE SUPERIOR IZQ. | 1 |
| V02 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE INFERIOR IZQ. | 2 |
| V03 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE TRASERA IZQ. | 1 |
| V04 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE SUPERIOR DCHA. | 1 |
| V06 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE TRASERA DCHA. | 1 |
| V07 | PEGATINA, MANILLAR, PARTE SUPERIOR | 1 |
| V08 | ETIQUETA DE ADVERTENCIA, PARTE SUPERIOR | 1 |
| V15 | ETIQUETA EN INGLÉS | 1 |
| V20 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE CENTRAL | 4 |
| Z01 | TORNILLO | 5 |
| Z03 | LLAVE | 1 |
| Z02 | TORNILLO | 2 |
| Z04 | LLAVE | 1 |
| T03 | CUÑA | 2 |



DIAGRAMA DE PIEZAS DE LA GR7S



LISTA DE PIEZAS DE LA GR7S

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|------------------------------------|----------|
| AB1 | CONJUNTO DEL BASTIDOR | 1 |
| B17 | PLACA DE SUJECIÓN | 1 |
| B36 | BALLESTA | 2 |
| B37 | TORNILLO | 2 |
| B18 | BLOQUE DE PRESIÓN | 1 |
| B19 | MANIVELA | 2 |
| B29 | TAPA, PARTE DELANTERA | 1 |
| B28 | TAPA, PARTE TRASERA | 1 |
| B42 | TORNILLO | 4 |
| B35 | MUELLE | 2 |
| B40 | TORNILLO | 2 |
| B50 | TORNILLO | 2 |
| B51 | TUERCA | 2 |
| P23 | ADHESIVO DE LA CORREA | 2 |
| P24 | TORNILLO | 2 |
| P25 | COJINETE MOVIBLE | 0 |
| S01 | CABLE DE ACERO | 1 |
| AC1 | CONJUNTO DE LA BARRA DE LA CONSOLA | 1 |
| AG2 | MANILLAR | 1 |
| L20 | TAPA, MANILLAR, LATERAL IZQ. | 1 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---|----------|
| L21 | TAPA, MANILLAR, LATERAL DCHO. | 1 |
| L15 | EJE GIRATORIO | 1 |
| L28 | TORNILLO | 2 |
| L25 | TORNILLO | 5 |
| L05 | MUELLE | 1 |
| L18 | PASADOR | 1 |
| L17 | BOLA DE ACERO | 1 |
| L30 | TORNILLO | 4 |
| L24 | TORNILLO | 2 |
| C11 | TAPA, BARRA DE LA CONSOLA, PARTE INFERIOR | 1 |
| L04 | MANILLAR | 1 |
| L27 | TORNILLO | 2 |
| C16 | TORNILLO | 1 |
| AJ1 | CONJUNTO DEL ESTABILIZADOR | 1 |
| J05 | TORNILLO | 2 |
| AJ2 | CONJUNTO DEL ESTABILIZADOR, PARTE TRASERA | 1 |
| K50 | ALMOHADILLA DEL PEDAL | 4 |
| K13 | RUEDAS DE TRANSPORTE | 2 |
| F06 | TAPA, PARTE DELANTERA DERECHA | 1 |
| F07 | TAPA, PARTE DELANTERA IZQUIERDA | 1 |

LISTA DE PIEZAS DE LA GR7S

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---|----------|
| F08 | TAPA, PARTE TRASERA IZQUIERDA | 1 |
| F09 | TAPA, PARTE TRASERA DERECHA | 1 |
| F10 | TORNILLO | 8 |
| AD1 | CONJUNTO DE MANGUITOS DEL SILLÍN | 1 |
| AD2 | CONJUNTO DE LA ALMOHADILLA AJUSTABLE DEL SILLÍN | 1 |
| D05 | BLOQUE DE GUÍA | 1 |
| R19 | ALMOHADILLA DE ASIENTO | 1 |
| D08 | TAPA, PARTE INFERIOR | 1 |
| C14 | PLACA AJUSTADA | 1 |
| B33 | MANIVELA | 1 |
| D07 | TAPA, ALMOHADILLA DEL ASIENTO, PARTE SUPERIOR | 2 |
| B41 | ARANDELA | 1 |
| T16 | IMÁN | 1 |
| R03 | DISCO | 1 |
| T09 | CORREA, POLY-V | 1 |
| T04 | JUEGO DE PEDALES | 1 |
| T10 | COJINETE | 1 |
| T11 | COJINETE | 1 |
| T12 | ANILLO DE RETENCIÓN | 1 |
| T13 | TORNILLO | 5 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---|----------|
| R13 | PLACA DE FIJACIÓN | 2 |
| R04 | DISCO | 1 |
| R05 | DISCO DE FIJACIÓN | 1 |
| R06 | EJE PRINCIPAL | 1 |
| R20 | COJINETE | 2 |
| R21 | ARANDELA | 1 |
| R22 | TUERCA | 4 |
| R23 | TORNILLO | 4 |
| R14 | ARANDELA | 2 |
| R07 | EJE, PIÑÓN | 1 |
| R08 | PIÑÓN | 1 |
| R24 | COJINETE | 1 |
| R26 | TORNILLO | 1 |
| R10 | ANILLO DE RETENCIÓN | 1 |
| R11 | ANILLO DE RETENCIÓN | 1 |
| T01 | BIELA, LATERAL IZQ. | 1 |
| T02 | BIELA, LATERAL DCHO. | 1 |
| T06 | CONJUNTO DE TORNILLOS | 2 |
| T05 | ARANDELA | 4 |
| R18 | CUÑA | 1 |
| AR2 | EJE PRINCIPAL DEL PEDAL (EJERCICIO EXTRA) | 1 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|----------------------------|----------|
| B66 | RECUBRIMIENTO DE PLÁSTICO | 2 |
| H07 | MUELLE | 1 |
| R39 | CABLE SENSOR DE VELOCIDAD | 1 |
| R31 | TORNILLO | 4 |
| R32 | TORNILLO | 7 |
| R09 | BASTIDOR DE PLÁSTICO | 1 |
| R12 | PLACA DE FIJACIÓN | 1 |
| C85 | EJE DE POSICIÓN | 1 |
| C83 | EJE DE POSICIÓN | 1 |
| R45 | TORNILLO | 1 |
| R35 | TORNILLO | 1 |
| R47 | TUERCA | 2 |
| R27 | IMÁN POTENTE | 2 |
| Q01 | PROTECTOR LATERAL, IZQ. | 1 |
| Q02 | PROTECTOR, LATERAL DCHO. | 1 |
| Q03 | PROTECTOR, PARTE DELANTERA | 1 |
| Q04 | PROTECTOR, PARTE TRASERA | 1 |
| Q05 | PROTECTOR, PARTE SUPERIOR | 1 |
| Q08 | TORNILLO | 8 |
| Q09 | TORNILLO | 2 |
| Q07 | PILAR DE FIJACIÓN | 4 |

| N.º | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|-----|---|----------|
| Q06 | TORNILLO | 2 |
| Q11 | TORNILLO | 4 |
| Q13 | TORNILLO | 2 |
| Q10 | TORNILLO | 3 |
| V07 | PEGATINA, MANILLAR, PARTE SUPERIOR | 1 |
| V01 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE SUPERIOR IZQ. | 1 |
| V02 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE INFERIOR IZQ. | 2 |
| V03 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE TRASERA IZQ. | 1 |
| V04 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE SUPERIOR DCHA. | 1 |
| V06 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE TRASERA DCHA. | 1 |
| V08 | ETIQUETA DE ADVERTENCIA, PARTE SUPERIOR | 1 |
| V15 | ETIQUETA EN INGLÉS | 1 |
| V20 | PEGATINA, PROTECTOR LATERAL, PARTE CENTRAL | 4 |
| Z01 | TORNILLO | 5 |
| Z03 | LLAVE | 1 |
| Z02 | TORNILLO | 2 |
| Z04 | LLAVE | 1 |
| T03 | CUÑA | 2 |



OPERAÇÃO DA BICICLETA INDOOR



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES: GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES, LEIA TODAS AS INTRUÇÕES ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO.

- Mantenha sempre a bicicleta longe do alcance de crianças.
- Quando a bicicleta estiver em uso, crianças pequenas e animais de estimação devem ser mantidos a pelo menos três metros de distância.
- Use a bicicleta para a finalidade pretendida, como descrito neste manual.
- Mantenha suas mãos longe de todas as partes móveis. Nunca gire os braços das manivelas dos pedais manualmente.
- Nunca retire seus pés dos pedais enquanto eles estão em movimento.
- Após terminar de exercitar-se, empurre o regulador de tensão para baixo ou gire o regulador de tensão no sentido horário para desacelerar a roda de inércia a fim de evitar lesões.
- Não saia da bicicleta até que os pedais e a roda de inércia estejam em total repouso.
- Não tente usar a bicicleta em velocidades altas ou ficar de pé até que você tenha prática o suficiente e se sinta confortável em velocidades mais baixas.
- Gire o regulador de tensão no sentido horário para gerar resistência na roda de inércia antes de ficar em pé sobre os pedais.
- Nunca deixe cair ou insira objetos nas aberturas da bicicleta.
- Não utilize a bicicleta sem utilizar o calçado adequado.
- Gire o regulador de tensão no sentido horário para travar a roda de inércia quando ela não estiver em uso.

Para garantir que o nível de segurança da bicicleta seja mantido, avalie regularmente se há danos e desgaste nos componentes. Componentes com desgaste excessivo ou inoperantes devem ser substituídos imediatamente ou o equipamento não deve ser utilizado até o conserto.

CAUIDADO!

Se você sentir dores no peito, náusea, tontura ou falta de ar, pare de exercitar-se imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.



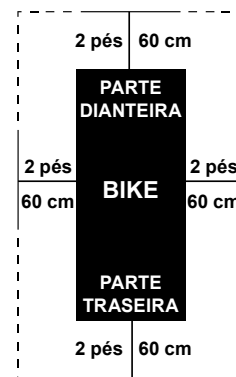
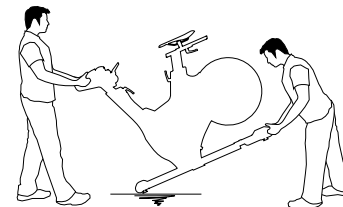
Este equipamento é apenas para uso doméstico, seu uso em ambiente comercial não é recomendado.

COMO MOVIMENTAR A BICICLETA INDOOR

Devido ao peso da bicicleta, recomenda-se que duas pessoas a movimentem. Enquanto uma pessoa ergue a parte de trás da bicicleta, a segunda pessoa segura firmemente o guidão e inclina a bicicleta para frente até que ela role sobre as rodas. Com cuidado, movimente a bicicleta para a posição desejada e, em seguida, abaixe-a.

Se a bicicleta indoor não estiver estabilizada após ser baixada, gire os niveladores localizados embaixo dos estabilizadores dianteiro e traseiro até que a bicicleta esteja totalmente estável.

Segure com firmeza nas barras de apoio, incline com cuidado na sua direção e role as rodas de transporte.



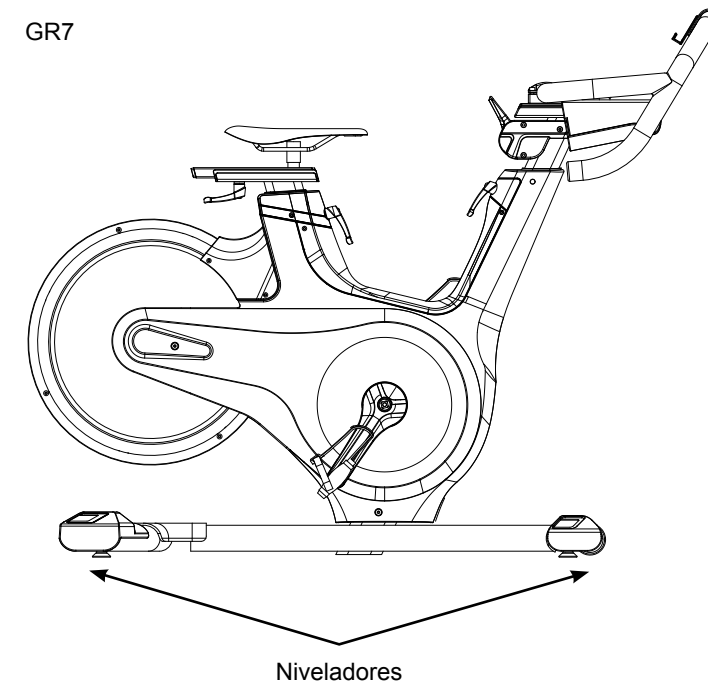
LOCALIZAÇÃO DA BICICLETA INDOOR

Coloque a bicicleta indoor em uma superfície nivelada. Deve haver 2 pés (60 cm) de espaço livre em cada lado da bicicleta. Não coloque o equipamento em qualquer área que possa bloquear aberturas de ventilação ou ar. A bicicleta não deve ficar em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

AVISO

Para reduzir o risco de ferimentos, tome muito cuidado ao movimentar a bicicleta. Não tente movê-la em superfícies irregulares e verifique se há um espaço de segurança de 50 cm/20 pol. (no mínimo) com relação ao equipamento mais próximo.

GR7

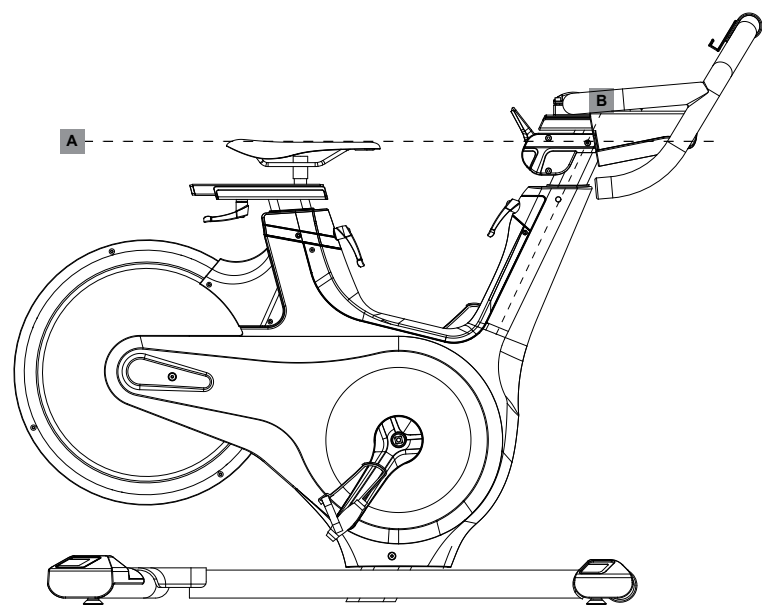


Niveladores



COMO AJUSTAR A BICICLETA INDOOR

A bicicleta indoor pode ser ajustada para o máximo conforto e a eficiência do exercício. As instruções abaixo descrevem uma abordagem para ajustar a bicicleta indoor, de modo a garantir o conforto do usuário e o posicionamento ideal do corpo. Você pode optar por ajustar a bicicleta indoor de forma diferente.

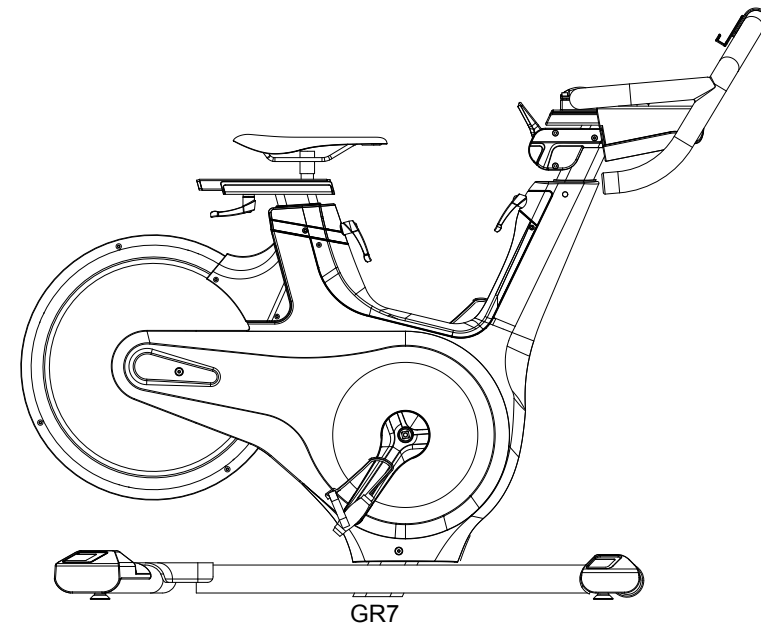


AJUSTE DO SELIM

A altura adequada do selim ajuda a garantir o máximo de eficácia e conforto durante o exercício, ao mesmo tempo em que reduz o risco de lesões. Ajuste a altura do selim para garantir que ele esteja na posição adequada, ou seja, uma posição que mantenha um dos joelhos ligeiramente flexionado e a outra perna totalmente estendida.

AJUSTE DO GUIDÃO

A posição correta para o guidão baseia-se, basicamente, no conforto. Normalmente, o guidão deve ser posicionado um pouco mais alto do que o selim para ciclistas iniciantes. Os ciclistas avançados podem tentar alturas diferentes para obter uma configuração mais adequada.



PARA AJUSTAR A ALTURA DO SELIM:

Gire a alavanca de ajuste no sentido anti-horário e ajuste o selim para uma posição de pedalada confortável. Gire a haste no sentido horário para travar a posição do selim.

PARA AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO SELIM:

Gire a alavanca de ajuste no sentido anti-horário para deslizar o selim para frente ou para trás conforme desejado. Gire a haste no sentido horário para travar a posição do selim. Teste o deslizamento do selim para uma operação correta.



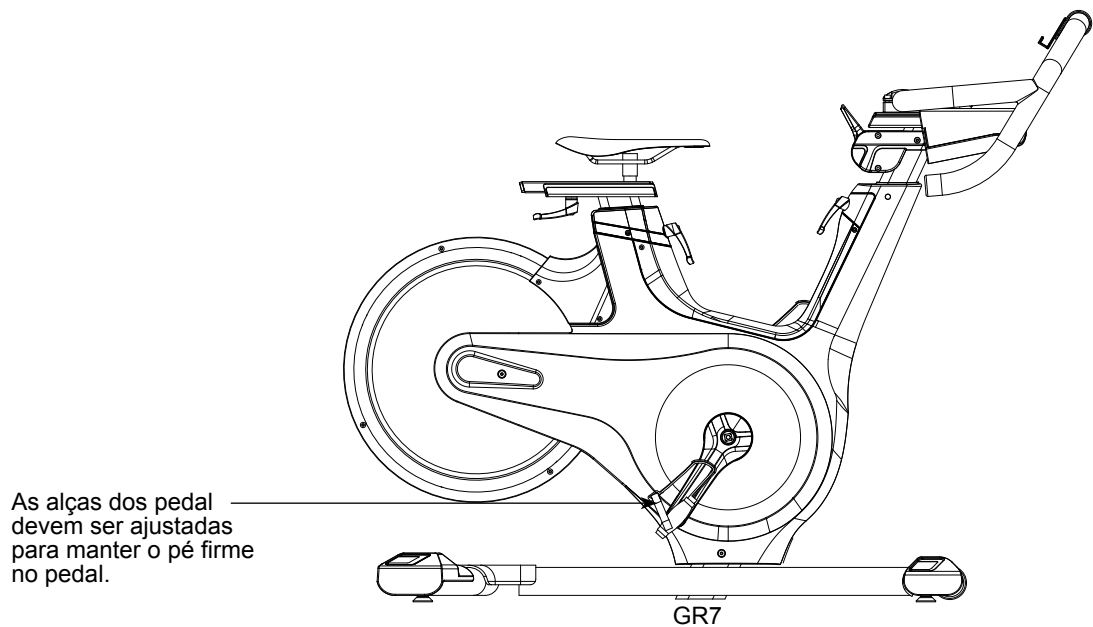
GR7
GR7s



GR7
GR7s



GR7
GR7s



As alças dos pedal
devem ser ajustadas
para manter o pé firme
no pedal.

GR7

PARA AJUSTAR A ALTURA DO GUIDÃO:

Gire a alavanca de ajuste no sentido anti-horário para ajustar a altura do guidão. Levante ou abaixe o guidão para a altura desejada. Gire a haste no sentido horário para travar a posição do guidão.

PARA AJUSTAR AS ALÇAS DO PEDAIS:

Apoie os pés nos pedais de modo que fiquem centralizados com relação ao eixo dos pedais (centro). Gire um pé de forma a ficar ao alcance das mãos e puxe a alça sobre o pé. Repita no outro pé. Mantenha os joelhos acima de seus pés enquanto pedala. Para tirar os pés das alças, solte-as e retire os pés.

CONTROLE DE RESISTÊNCIA E FREIO DE EMERGÊNCIA

O nível preferencial de dificuldade em pedalar (resistência) pode ser regulado em incrementos pequenos, usando a alavanca de controle de resistência. Para aumentar a resistência, empurre a alavanca de controle de resistência para baixo. Para diminuir a resistência, puxe a alavanca.

IMPORTANTE:

- Para parar a roda de inércia enquanto pedala, empurre ao extremo a alavanca de controle de resistência.
- A roda de inércia deve atingir a parada completa rapidamente.
- Certifique-se de que seus calçados estão fixos na alça do pedal.
- Aplique a carga total de resistência quando a bicicleta não estiver em uso para evitar lesões devido ao movimento dos componentes móveis.

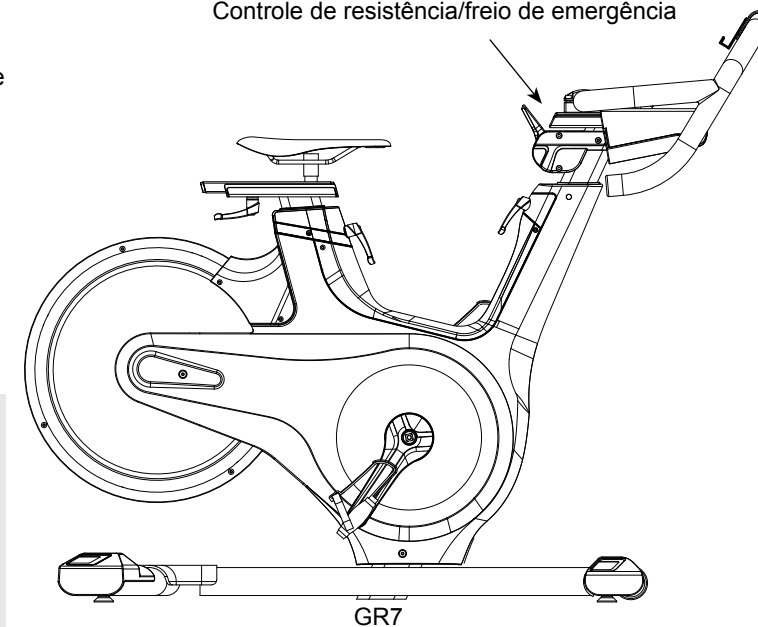
⚠ AVISO

A bicicleta indoor não tem uma roda de inércia com movimentos independentes; os pedais continuarão a se mover em conjunto com a roda de inércia até que esta pare. É necessário reduzir a velocidade de modo controlado. Para parar a roda de inércia imediatamente, empurre ao extremo a alavanca de controle de resistência. Sempre pedale de forma controlada e ajuste a cadência desejada de acordo com suas próprias capacidades. Empurre ao extremo a alavanca de controle de resistência= parada de emergência.

⚠ AVISO

A bicicleta indoor usa uma roda de inércia que gera uma dinâmica que mantém os pedais girando mesmo quando o usuário para de pedalar, ou caso o pé do usuário escorregue. **NÃO TENTE TIRAR OS PÉS DOS PEDAIS OU SAIR DO EQUIPAMENTO ATÉ QUE AMBOS OS PEDAIS E A RODA DE INÉRCIA TENHAM PARADO COMPLETAMENTE.** O não cumprimento dessas instruções pode levar à perda de controle e aumenta a chance de lesão grave.

Controle de resistência/freio de emergência



GR7



GR7
GR7s

PORTUGUÊS

73

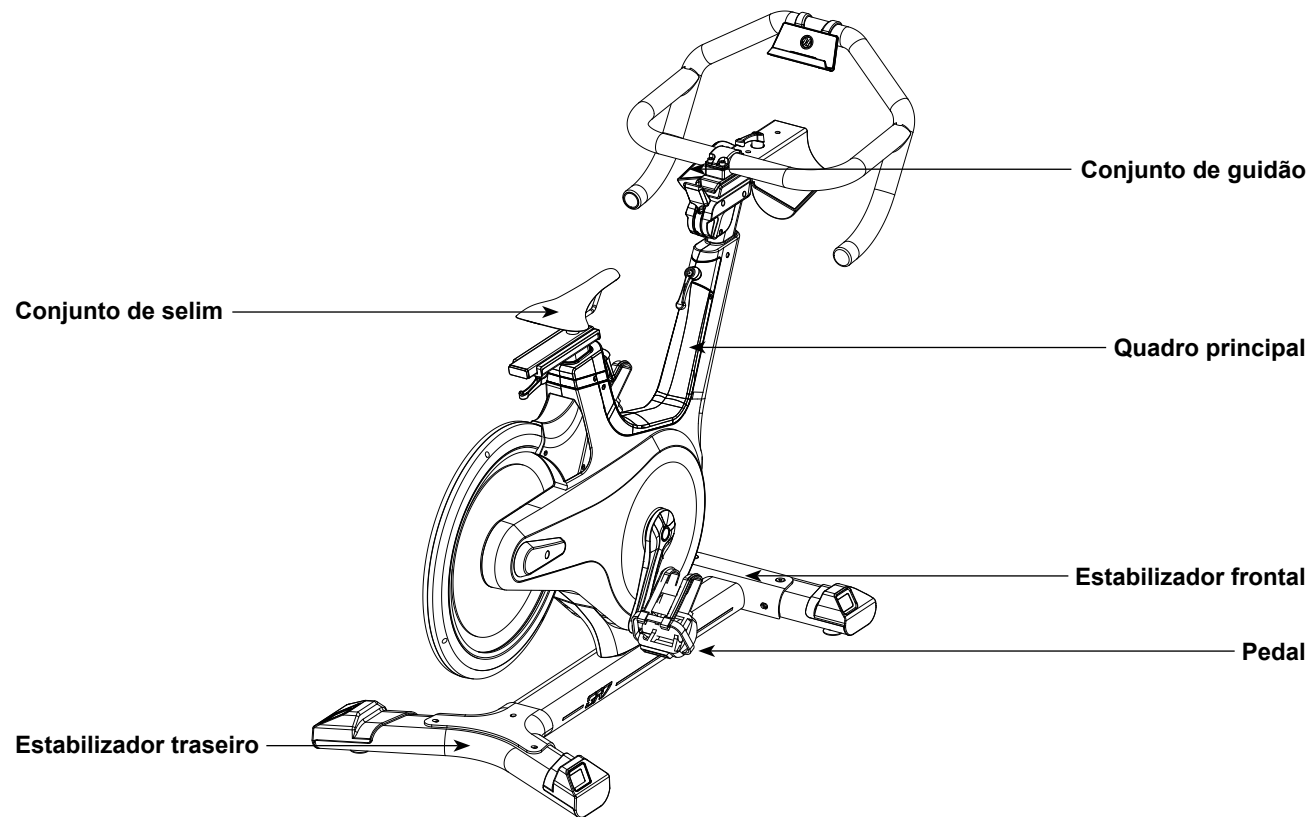
PORTUGUÊS

72

INFORMAÇÕES SOBRE O MODELO



GR7
EXIBIDO



PEÇAS PRINCIPAIS INCLUSAS:

- Quadro principal
- Estabilizador dianteiro e traseiro
- Conjunto de guidão
- Conjunto de selim
- Pedais

PRÉ- MONTAGEM

RETIRADA DA EMBALAGEM

Devido ao peso da bicicleta indoor, **é recomendado que duas pessoas realizem a montagem**. Coloque o equipamento em uma área livre e retire todos os materiais de embalagem; não descarte os materiais de embalagem até que a montagem esteja concluída.

OBSERVAÇÃO: Durante cada etapa da montagem, certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão em seus lugares e parcialmente rosqueados antes de apertar totalmente QUALQUER parafuso.

OBSERVAÇÃO: A aplicação de um pouco de graxa pode auxiliar na instalação do equipamento. Qualquer lubrificante, como graxa de lítio para bicicleta, é recomendado.

PRECISA DE AJUDA?

Se você tiver dúvidas ou se faltarem quaisquer peças, entre em contato com seu revendedor local. As informações de contato podem ser encontradas no verso deste manual ou no cartão de garantia.



GR7
GR7s

PORTUGUÊS

77

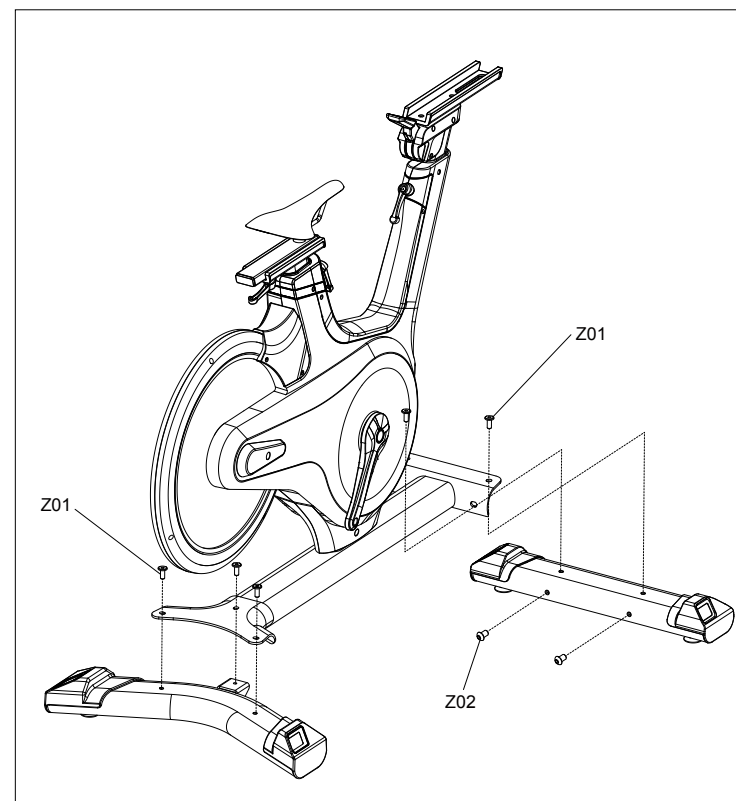
PORTUGUÊS

76

MONTAGEM PASSO 1



GR7
GR7s



- A Encaixe o **ESTABILIZADOR FRONTAL** ao **QUADRO PRINCIPAL** usando **PARAFUSOS (2 x Z01 e 2 x Z02)** e aperte com uma **CHAVE ALLEN**.
- B Encaixe o **ESTABILIZADOR TRASEIRO** ao **QUADRO PRINCIPAL** usando **PARAFUSOS (3 x Z01)** e aperte com uma **CHAVE ALLEN**.



Z01

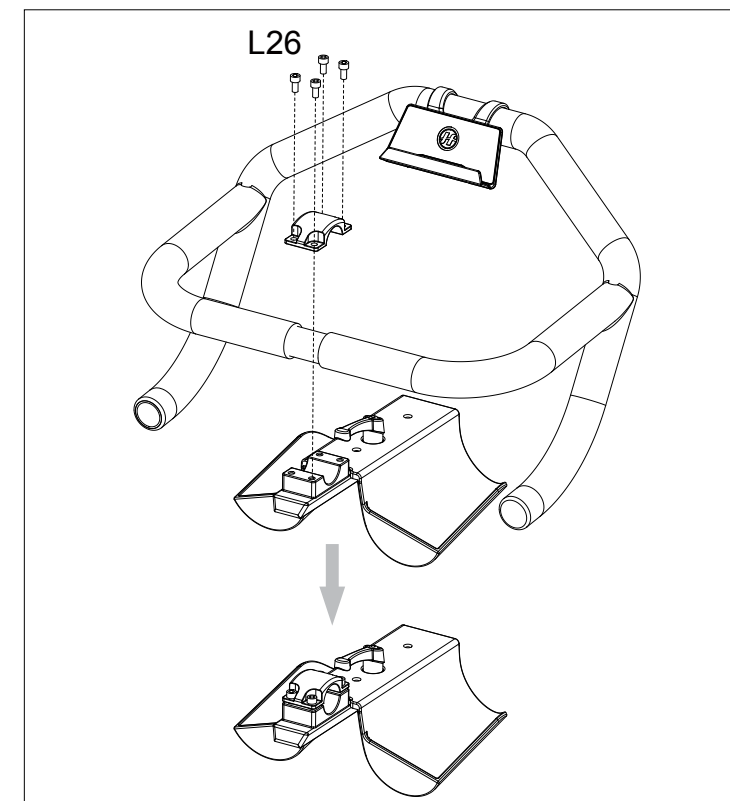


Z02

MONTAGEM PASSOS 2-1 (para a GR7)



GR7
EXIBIDO



- A Solte os **4 x PARAFUSOS (L26)** do **PORTA-GARRAFAS**.
- B Encaixe o **GUIDÃO** ao **PORTA-GARRAFAS** usando a **PLACA DE FIXAÇÃO (G03)** e **4 x PARAFUSOS (L26)** e, em seguida, aperte com uma **CHAVE ALLEN**.

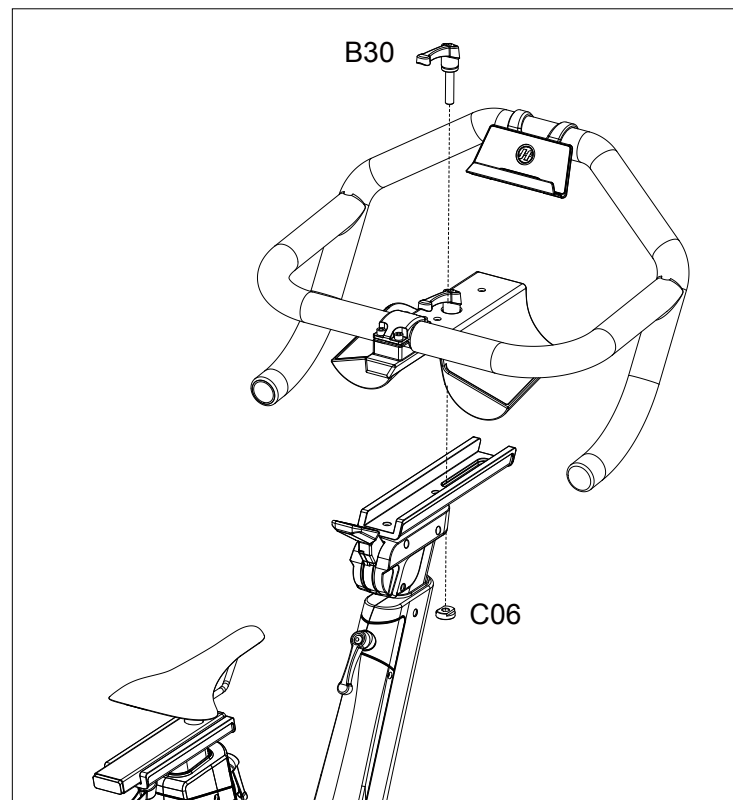


L26

MONTAGEM PASSOS 2-2 (para a GR7)



GR7
EXIBIDO



- A Solte o **REGULADOR (B30)** e a **BASE DE FIXAÇÃO (C06)**.
- B Encaixe o **GUIDÃO** ao **MASTRO DO CONSOLE** usando o **REGULADOR (B30)** e a **BASE DE FIXAÇÃO (C06)**.



B30

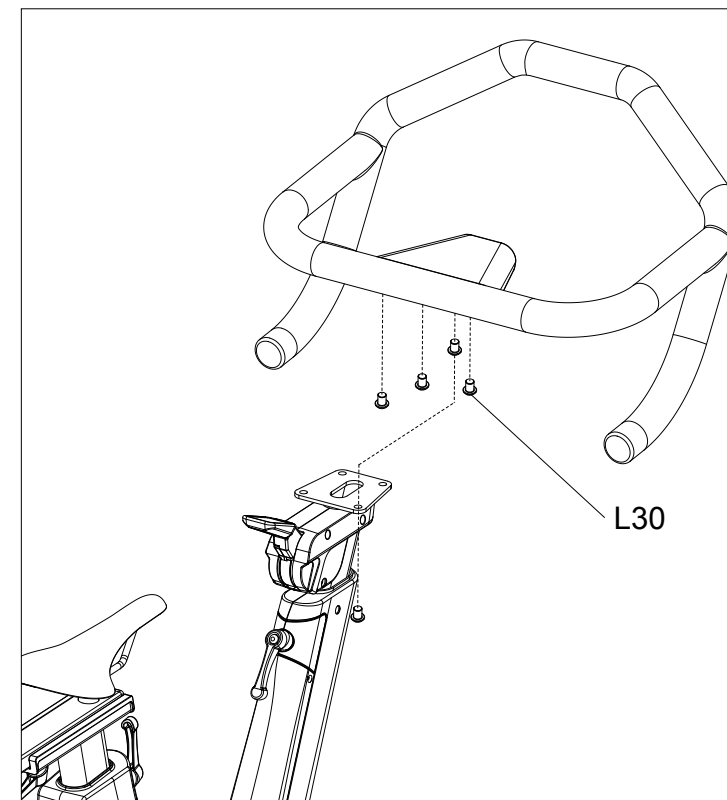


C06

MONTAGEM PASSOS 2 (para a GR7)



GR7s
EXIBIDO

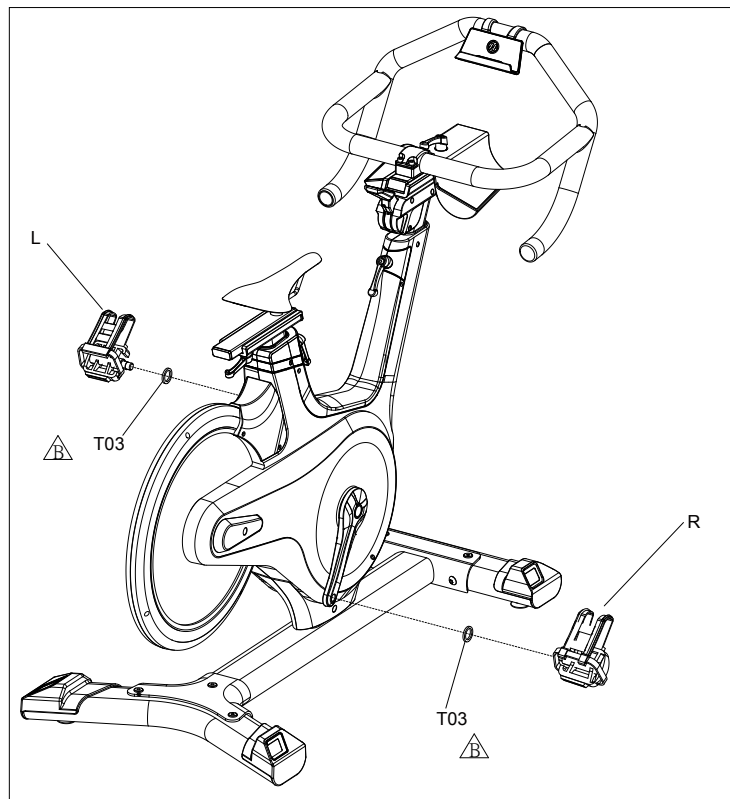


- A Solte os **4 x PARAFUSOS (L30)** da parte inferior do **GUIDÃO**.
- B Encaixe o **GUIDÃO** ao **MASTRO DO CONSOLE** usando **4 x PARAFUSOS (L30)** e aperte com uma **CHAVE ALLEN**.



L30

MONTAGEM PASSOS 3 (GR7)

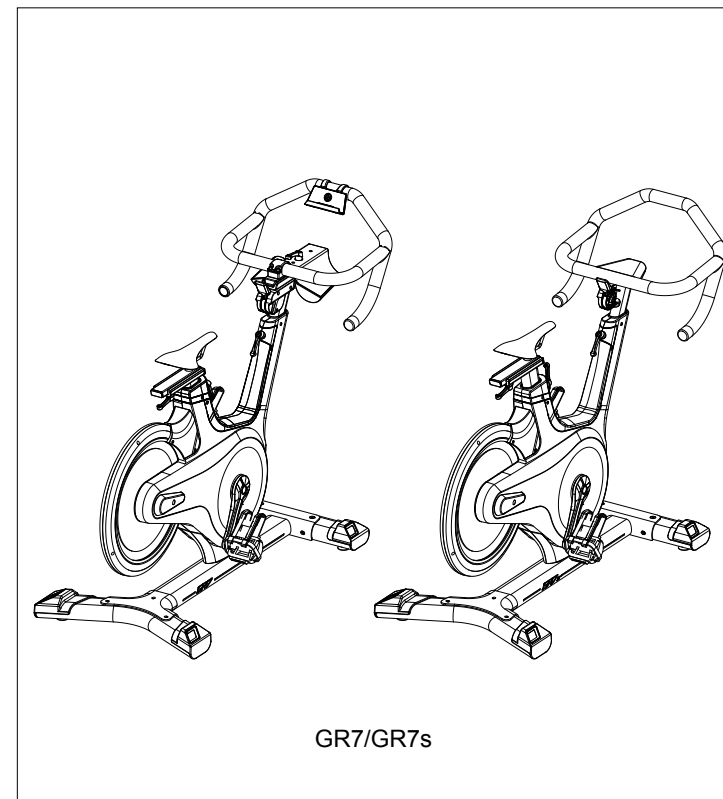


- A Solte o **PEDAL (direito)** na **MANIVELA** do lado direito; será necessária uma **ARRUELA (T03)** entre a **MANIVELA** e o **PEDAL (direito)**. Logo após, aperte o **PEDAL (R)** com uma **CHAVE**.
- B Repita o processo de montagem no lado esquerdo.



T03

MONTAGEM PASSO 4



MONTAGEM CONCLUÍDA!

GR7

Dimensões: 134 x 56,2 x 105,8 cm/53 x 22 x 42 pol.

Peso do produto: 51 kg/112 libras

Peso máximo do usuário: 136 kg/300 lbs.

GR7s

Dimensões: 130,5 x 56,2 x 105,8 cm/51 x 22 x 38 pol.

Peso do produto: 49 kg/108 lbs.

Peso máximo do usuário: 136 kg/300 lbs.

GR7/GR7s



GR7
EXIBIDO



GR7
GR7s

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS E MANUTENÇÃO



PERGUNTAS COMUNS SOBRE O PRODUTO

OS SONS QUE MEU EQUIPAMENTO FAZ SÃO NORMAIS?

Nossas bicicletas indoor estão entre os equipamentos mais silenciosos disponíveis, pois utilizam acionamentos por correia e resistência de freio cantilever. Utilizamos correias e rolamentos da mais alta qualidade para minimizar ruídos. No entanto, como o sistema de resistência em si é bastante silencioso, você ocasionalmente ouvirá outros ruídos mecânicos discretos. Diferentemente de tecnologias mais antigas e ruidosas, não há ventiladores, correias de fricção ou ruídos de alternador que mascarem esses sons em nossas bicicletas indoor. Esses ruídos mecânicos, que podem ou não ser intermitentes, são normais e são causados pela transferência de quantidades significantes de energia para uma roda de giro rápido. Todos os rolamentos, correias e outras partes giratórias produzirão algum ruído, que será propagado pelo gabinete e pela estrutura. Também é normal uma variação desses sons durante o treino e ao longo do tempo por conta da expansão térmica das peças.

POR QUE O EQUIPAMENTO QUE RECEBI FAZ MAIS BARULHO QUE O DA LOJA?

Todos os equipamentos do segmento fitness parecem mais silenciosos no showroom de uma grande loja porque, normalmente, há mais ruído de fundo ali do que na sua casa. Além disso, há menos reverberação em um piso de concreto acarpetado que em um piso de madeira. Algumas vezes, um tapete pesado de borracha ajuda a reduzir a reverberação pelo piso. Se um produto do segmento fitness estiver posicionado próximo a uma parede, haverá mais ruído refletido.

QUANTO TEMPO A CORREIA VAI DURAR?

Os testes feitos em computador indicaram milhares de horas sem necessidade de manutenção. Você não deve ter que substituir a correia pelo tempo que possuir a bicicleta indoor.

POSSO MOVER O EQUIPAMENTO FACILMENTE DEPOIS DE MONTADO?

Sua bicicleta indoor tem um par de rodas de transporte no tubo estabilizador dianteiro. Consulte a seção de movimentação do equipamento para transportá-lo. É importante que sua bicicleta indoor seja colocada em um cômodo confortável e convidativo. Sua bicicleta indoor foi projetada para ocupar um espaço mínimo. Muitas pessoas colocarão suas bicicletas indoor de frente para a TV ou para uma janela com vista. Se possível, evite colocar seu equipamento em um porão inacabado. Para tornar os exercícios uma atividade diária agradável, sua bicicleta indoor deve estar em um ambiente confortável.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA: O equipamento emite um som de rangido ou chiado.

SOLUÇÃO: Verifique o seguinte:

- O equipamento está em uma superfície nivelada.
- Afrouxe todos os parafusos presos no processo de montagem, lubrifique as roscas e aperte de novo.

Se isso não corrigir o problema, você pode
ENTRAR EM CONTATO COM O SUPORTE TÉCNICO ATRAVÉS DO NÚMERO NO CARTÃO DE INFORMAÇÕES.

As seguintes perguntas podem ser feitas quando você entra em contato. Tenha em mãos os seguintes itens:

- Nome do Modelo
- Número de série
- Comprovante da compra (nota fiscal)

Você pode encontrar mais sugestões de resolução de problemas na seção de suporte ao cliente do nosso site. Entre em contato com o suporte ao cliente usando as informações de contato no cartão de informações.

Para que o Serviço de Suporte Técnico possa consertar sua bicicleta indoor, eles podem precisar fazer perguntas detalhadas sobre os problemas que estão acontecendo. Algumas perguntas que podem ser feitas referentes à solução de problemas:

- Há quanto tempo esse problema vem ocorrendo?
- Esse problema ocorre toda vez que o aparelho é usado? Com todos os usuários?
- Se você está ouvindo um barulho, ele vem da parte da frente ou de trás? Que tipo de barulho é esse (batidas, rangido, chiado, etc.)?
- O equipamento foi lubrificado e sua manutenção feita de acordo com o cronograma?

Responder a estas e outras perguntas permitirá que os técnicos enviem peças de reposição adequadas e prestem a assistência necessária para colocar você e sua bicicleta em movimento novamente!



MANUTENÇÃO

O nível de segurança oferecido pelo design da bicicleta indoor só pode ser mantido quando o equipamento é avaliado periodicamente com relação a danos e desgaste. Componentes inoperantes devem ser substituídos ou o equipamento não deve ser utilizado até o conserto.

DIARIAMENTE

- Limpe o equipamento depois de cada uso para remover suor e umidade. Use água e sabão ou uma solução caseira não abrasiva para limpeza. Enxague para remover resíduos de detergente e, em seguida, seque.
- Antes de cada sessão, verifique se há componentes soltos, como pedais ou manivelas, antes de iniciar a próxima utilização. Aperte quaisquer partes soltas.

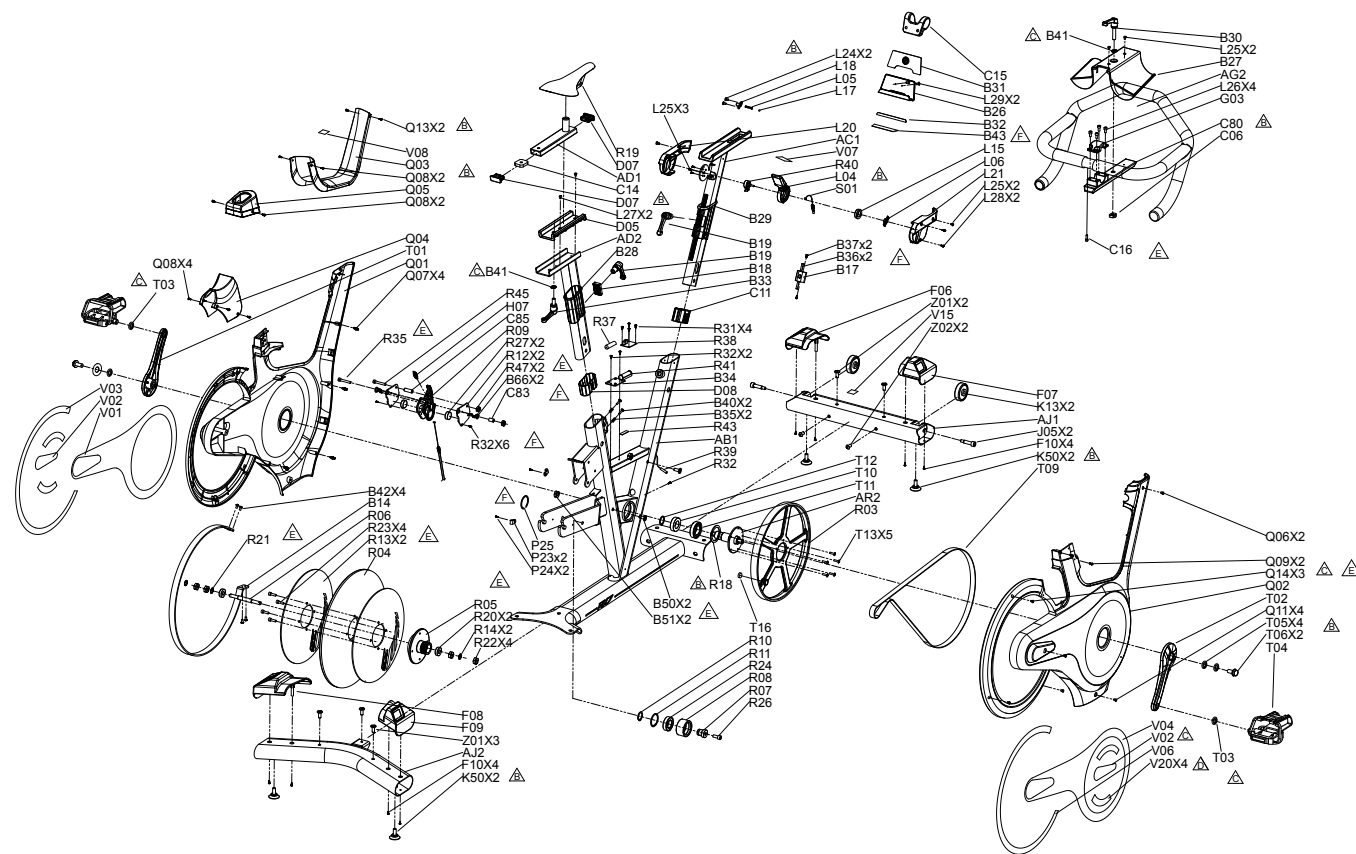
SEMANALMENTE

- Verifique se a roda de inércia está alinhada corretamente. Aperte as porcas da roda de inércia conforme necessário.
- Retire a proteção da corrente e verifique se a corrente está frouxa. Ajuste e lubrifique a corrente conforme necessário.
- Verifique se os braços da manivela estão bem presos no suporte inferior.
- Inspeccione todas as peças, porcas e parafusos para ver se precisam de ajuste, substituição ou manutenção.

MENSALMENTE

- Inspeccione o quadro e os componentes principais para ver se há ferrugem ou corrosão. Incline a bicicleta ou coloque-a de cabeça para baixo para identificar áreas onde possa haver ferrugem ou corrosão. Use uma escova de arame pequena para remover acúmulo de ferrugem em pequenas fendas, como niveladores, alavancas de liberação rápida e outros conjuntos aparafusados.
- Inspeccione todos os itens gastos para ver se precisam de ajustes ou, possivelmente, substituição da peça. Dê atenção especial ao seguinte:
 - A) Inspeccione se a pastilha de freio está desgastada. Desgaste ou ressecamento excessivo indicam que é necessário substituir a peça.
 - B) Inspeccione a almofada do selim para ver se há desgaste. Rasgos ou movimento excessivo indicam que é necessário substituir a peça.
 - C) Inspeccione se os pedais estão com jogo. A movimentação excessiva dos pedais indica que uma substituição é necessária.
- Inspeccione se a corrente está tensionada girando a manivela para movimentar a roda de inércia. Realize este movimento em 1/4 de giro para avaliar se existe jogo entre a manivela e a roda de inércia.
- Ressecamento ou uso prolongado podem fazer com que os ajustes de altura e alcance do selim e do guidão fiquem mais rígidos. Se for este o caso, o conjunto deslizante deve ser removido do quadro e lubrificado com um pouco de graxa, aplicada em pouca quantidade ao longo da superfície deslizante antes da montagem. Da mesma forma, aplique um pouco de graxa ao conjunto de fixação para garantir que ele não emperre. Retire o excesso de graxa antes da montagem.
- Lubrifique regularmente o ajuste de posição do selim, a pastilha de freio e o guidão com o lubrificante fornecido em seu pacote de peças.

VISTA EXPANDIDA DO GR7



LISTA DE PEÇA DO GR7

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|-------------------------------------|--------|
| AB1 | CONJUNTO DE QUADROS | 1 |
| B17 | CHAPA DE FIXAÇÃO, QUADRO, ESQUERDO | 1 |
| B36 | SUSPENSÃO DE LÂMINAS; TORÇÃO | 2 |
| B37 | PARAFUSO | 2 |
| B18 | PRENDEDOR DE BLOCO; QUADRO; DIREITO | 1 |
| B19 | REGULADOR | 2 |
| B14 | PLACA DE FIXAÇÃO | 1 |
| B29 | TAMPA; QUADRO; FRONTAL | 1 |
| B28 | TAMPA; QUADRO; TRASEIRO | 1 |
| B42 | PARAFUSO | 4 |
| B35 | MOLA | 2 |
| B40 | PARAFUSO | 2 |
| B50 | PARAFUSO | 2 |
| B51 | PORCA | 2 |
| P23 | CORREIA AUTO ADERENTE | 2 |
| P24 | PARAFUSO | 2 |
| P25 | COXIM MÓVEL | 0 |
| AC1 | CONJUNTO DO MASTRO DO CONSOLE | 1 |
| C06 | BASE DE FIXAÇÃO; REGULADOR | 1 |
| C80 | BLOCO DE FIXAÇÃO | 1 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|--------------------------|--------|
| AG2 | GUIDÃO | 1 |
| L06 | GANCHO DE LOCALIZAÇÃO | 1 |
| L20 | REVESTIMENTO | 1 |
| L21 | REVESTIMENTO | 1 |
| S01 | CORDA DE AÇO | 1 |
| L15 | EIXO GIRATÓRIO | 1 |
| L24 | PARAFUSO | 2 |
| L25 | PARAFUSO | 7 |
| L26 | PARAFUSO | 4 |
| L28 | PARAFUSO | 2 |
| L29 | PARAFUSO | 2 |
| B26 | RACK DE SUPORTE PARA MP3 | 1 |
| G03 | CHAPA DE FIXAÇÃO | 1 |
| C11 | TAMPA | 1 |
| B27 | KETTLE RACK | 1 |
| L05 | MOLA | 1 |
| L18 | PINO DA MOLA | 1 |
| L17 | BOLA DE AÇO | 1 |
| B30 | REGULADOR | 1 |
| B31 | BLOCO DE ESPUMA | 1 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|-----------------------------|--------|
| B32 | BLOCO DE ESPUMA | 1 |
| C15 | CONJUNTO DE FIVELA FIXO | 1 |
| L04 | GUIDÃO | 1 |
| L27 | PARAFUSO | 2 |
| B41 | ARRUELA | 2 |
| C16 | PARAFUSO | 1 |
| B43 | BLOCO DE ESPUMA | 1 |
| AJ1 | CONJUNTO ESTABILIZADOR | 1 |
| J05 | PARAFUSO | 2 |
| AJ2 | CONJUNTO ESTABILIZADOR | 1 |
| K50 | APOIO PARA OS PÉS | 4 |
| K13 | RODAS DE TRANSPORTE | 2 |
| F06 | TAMPA; DIREITA; FRONTAL | 1 |
| F07 | TAMPA; ESQUERDA; FRONTAL | 1 |
| F08 | TAMPA; ESQUERDA; TRASEIRA | 1 |
| F09 | TAMPA; DIREITA; TRASEIRA | 1 |
| F10 | PARAFUSO | 8 |
| AD1 | CONJUNTO DE MANGA DO SELIM | 1 |
| AD2 | CONJUNTO DO SELIM AJUSTÁVEL | 1 |
| D05 | BLOCO DE GUIA | 1 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|-------------------------------------|--------|
| R19 | SELIM | 1 |
| D08 | TAMPA; ABAIXO | 1 |
| C14 | PLACA DE FIXAÇÃO INTERMEDIÁRIA | 1 |
| B33 | REGULADOR | 1 |
| D07 | TAMPA; ACIMA | 2 |
| R18 | ANILHA | 1 |
| R03 | DISCO | 1 |
| T16 | ÍMÃ | 1 |
| T09 | CORREIA; POLY-V | 1 |
| T04 | CONJUNTO DO PEDAL; DIREITO/ESQUERDO | 1 |
| T10 | ROLAMENTO | 1 |
| T11 | ROLAMENTO | 1 |
| T12 | ANEL DE ENCAIXE | 1 |
| T01 | MANIVELA; ESQUERDA | 1 |
| T02 | MANIVELA; DIREITA | 1 |
| R13 | PLACA FIXA | 2 |
| R04 | DISCO | 1 |
| R05 | DISCO DE FIXAÇÃO | 1 |
| R06 | EIXO PRINCIPAL | 1 |
| R20 | ROLAMENTO | 2 |



LISTA DE PEÇA DO GR7

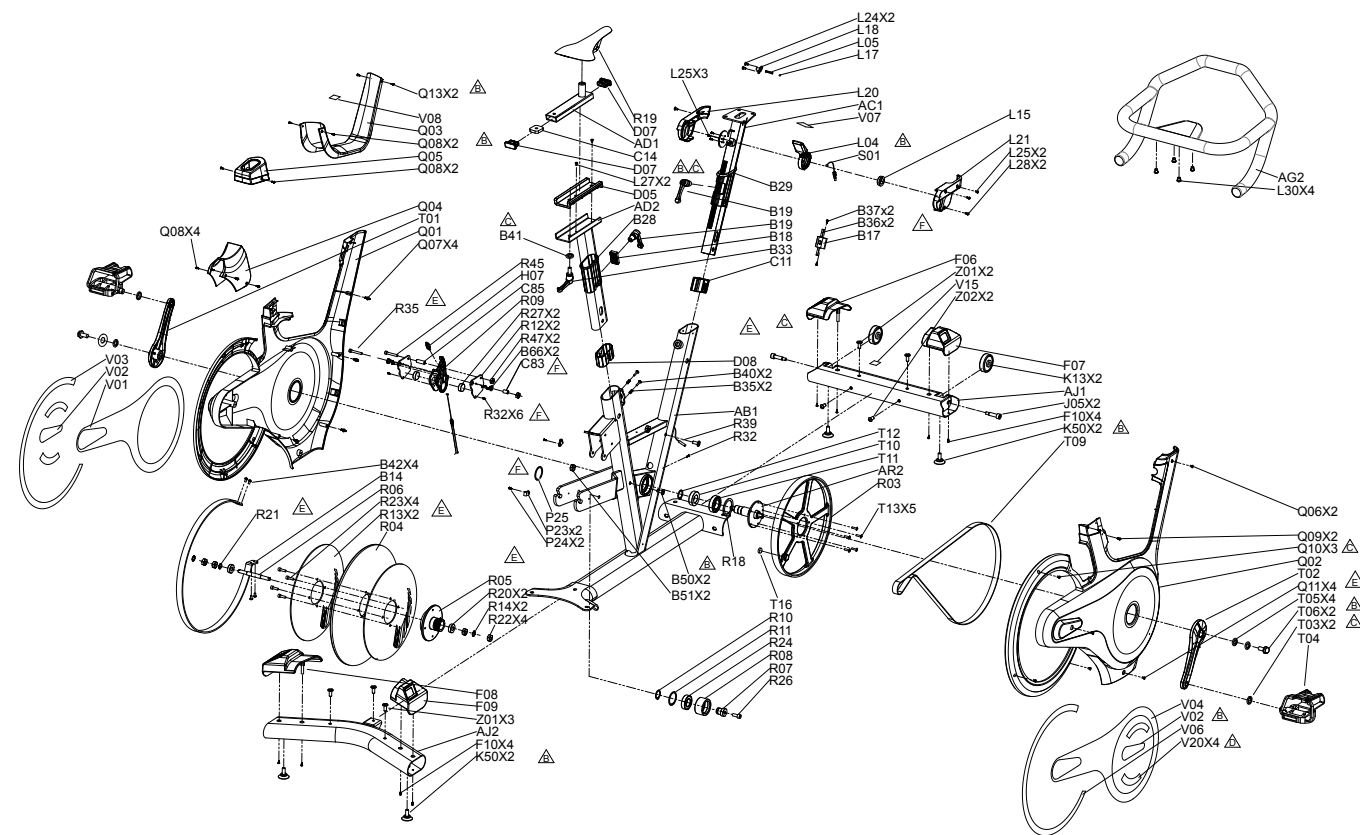
| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|----------------------------|--------|
| R21 | ARRUELA | 1 |
| R22 | PORCA | 4 |
| R23 | PARAFUSO | 4 |
| R14 | ARRUELA | 2 |
| R07 | EIXO | 1 |
| R08 | POLIA DE TENSÃO | 1 |
| R24 | ROLAMENTO | 1 |
| R26 | PARAFUSO | 1 |
| R10 | ANEL DE ENCAIXE; FORMATO C | 1 |
| R11 | ANEL DE ENCAIXE; FORMATO C | 1 |
| T06 | CONJUNTO DE PARAFUSOS | 2 |
| T05 | ARRUELA | 4 |
| AR2 | EIXO PRINCIPAL DO PEDAL | 1 |
| T13 | PARAFUSO | 5 |
| R09 | RACK DE PLÁSTICO | 1 |
| R12 | PLACA DE FIXAÇÃO | 1 |
| R27 | ÍMÃ POTENTE | 2 |
| B66 | FORRO DE PLÁSTICO | 2 |
| R45 | PARAFUSO | 1 |
| R47 | PORCA | 2 |
| H07 | MOLA | 1 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|---------------------------------------|--------|
| R37 | BATERIA | 1 |
| R38 | LCB | 1 |
| R39 | FIO DE SENSOR DE VELOCIDADE | 1 |
| R41 | BASE DA BATERIA | 1 |
| R40 | MÓDULO; GRUPO DE RESISTÊNCIA VARIÁVEL | 1 |
| B34 | BASE DE FIXAÇÃO | 1 |
| R43 | FITA; ESPUMA; BILATERAL; | 1 |
| R31 | PARAFUSO | 4 |
| R33 | PARAFUSO | 4 |
| R32 | PARAFUSO | 3 |
| C83 | EIXO DE POSICIONAMENTO | 1 |
| R35 | PARAFUSO | 1 |
| C85 | EIXO DE POSICIONAMENTO | 1 |
| Q01 | REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO | 1 |
| Q02 | REVESTIMENTO LATERAL; DIREITO | 1 |
| Q03 | REVESTIMENTO; FRONTAL | 1 |
| Q04 | REVESTIMENTO; TRASEIRO | 1 |
| Q05 | REVESTIMENTO; ACIMA | 1 |
| Q07 | PILAR DE FIXAÇÃO | 4 |
| Q08 | PARAFUSO | 8 |
| Q09 | PARAFUSO | 2 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|---|--------|
| Q06 | PARAFUSO | 2 |
| Q11 | PARAFUSO | 4 |
| Q13 | PARAFUSO | 2 |
| V01 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO ACIMA | 1 |
| V02 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO ABAIXO | 2 |
| V03 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO TRASEIRO | 1 |
| V04 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; DIREITO ACIMA | 1 |
| V06 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; DIREITO TRASEIRO | 1 |
| V07 | DECALQUE; GUIDÃO; ACIMA | 1 |
| V08 | ETIQUETA DE AVISO; ACIMA | 1 |
| V15 | ETIQUETA EN | 1 |
| V20 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; AO MEIO | 4 |
| Z01 | PARAFUSO | 5 |
| Z03 | CHAVE DE FENDA | 1 |
| Z02 | PARAFUSO | 2 |
| Z04 | CHAVE DE FENDA | 1 |
| T03 | ANILHA | 2 |



VISTA EXPANDIDA DO GR7S



LISTA DE PEÇA DO GR7S

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|--------------------------------|--------|
| AB1 | CONJUNTO DE QUADROS | 1 |
| B17 | CHAPA DE FIXAÇÃO | 1 |
| B36 | SUSPENSÃO DE LÂMINAS | 2 |
| B37 | PARAFUSO | 2 |
| B18 | PRENDEDOR DE BLOCO | 1 |
| B19 | REGULADOR | 2 |
| B29 | TAMPA; FRONTAL | 1 |
| B28 | TAMPA; TRASEIRA | 1 |
| B42 | PARAFUSO | 4 |
| B35 | MOLA | 2 |
| B40 | PARAFUSO | 2 |
| B50 | PARAFUSO | 2 |
| B51 | PORCA | 2 |
| P23 | CORREIA AUTO ADERENTE | 2 |
| P24 | PARAFUSO | 2 |
| P25 | COXIM MÓVEL | 0 |
| S01 | CORDA DE AÇO | 1 |
| AC1 | CONJUNTO DO MASTRO DO CONSOLE | 1 |
| AG2 | GUIDÃO | 1 |
| L20 | REVESTIMENTO; GUIDÃO; ESQUERDO | 1 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|------------------------------------|--------|
| L21 | REVESTIMENTO; GUIDÃO; DIREITO | 1 |
| L15 | EIXO GIRATÓRIO | 1 |
| L28 | PARAFUSO | 2 |
| L25 | PARAFUSO | 5 |
| L05 | MOLA | 1 |
| L18 | PINO DA MOLA | 1 |
| L17 | BOLA DE AÇO | 1 |
| L30 | PARAFUSO | 4 |
| L24 | PARAFUSO | 2 |
| C11 | TAMPA; MASTRO DO CONSOLE; INFERIOR | 1 |
| L04 | GUIDÃO | 1 |
| L27 | PARAFUSO | 2 |
| C16 | PARAFUSO | 1 |
| AJ1 | CONJUNTO ESTABILIZADOR | 1 |
| J05 | PARAFUSO | 2 |
| AJ2 | CONJUNTO ESTABILIZADOR TRASEIRO | 1 |
| K50 | APOIO PARA OS PÉS | 4 |
| K13 | RODAS DE TRANSPORTE | 2 |
| F06 | TAMPA; DIREITA FRONTAL | 1 |
| F07 | TAMPA; ESQUERDA FRONTAL | 1 |

LISTA DE PEÇA DO GR7S

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|--------------------------------|--------|
| F08 | TAMPA; ESQUERDA; TRASEIRA | 1 |
| F09 | TAMPA; DIREITA; TRASEIRA | 1 |
| F10 | PARAFUSO | 8 |
| AD1 | CONJUNTO DE MANGA DO SELIM | 1 |
| AD2 | CONJUNTO DO SELIM AJUSTÁVEL | 1 |
| D05 | BLOCO DE GUIA | 1 |
| R19 | SELIM | 1 |
| D08 | TAMPA; ABAIXO | 1 |
| C14 | PLACA DE FIXAÇÃO INTERMEDIÁRIA | 1 |
| B33 | REGULADOR | 1 |
| D07 | TAMPA; SELIM, ACIMA | 2 |
| B41 | ARRUELA | 1 |
| T16 | ÍMÃ | 1 |
| R03 | DISCO | 1 |
| T09 | CORREIA; POLY-V | 1 |
| T04 | CONJUNTO DO PEDAL | 1 |
| T10 | ROLAMENTO | 1 |
| T11 | ROLAMENTO | 1 |
| T12 | ANEL DE ENCAIXE | 1 |
| T13 | PARAFUSO | 5 |
| R13 | PLACA FIXA | 2 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|---------------------------------------|--------|
| R04 | DISCO | 1 |
| R05 | DISCO DE FIXAÇÃO | 1 |
| R06 | EIXO PRINCIPAL | 1 |
| R20 | ROLAMENTO | 2 |
| R21 | ARRUELA | 1 |
| R22 | PORCA | 4 |
| R23 | PARAFUSO | 4 |
| R14 | ARRUELA | 2 |
| R07 | EIXO, POLIA DE TENSÃO | 1 |
| R08 | POLIA DE TENSÃO | 1 |
| R24 | ROLAMENTO | 1 |
| R26 | PARAFUSO | 1 |
| R10 | ANEL DE ENCAIXE | 1 |
| R11 | ANEL DE ENCAIXE | 1 |
| T01 | MANIVELA; ESQUERDA | 1 |
| T02 | MANIVELA; DIREITA | 1 |
| T06 | CONJUNTO DE PARAFUSOS | 2 |
| T05 | ARRUELA | 4 |
| R18 | ANILHA | 1 |
| AR2 | EIXO PRINCIPAL DO PEDAL-ESFORÇO EXTRA | 1 |
| B66 | FORRO DE PLÁSTICO | 2 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|--------------------------------|--------|
| H07 | MOLA | 1 |
| R39 | FIO DE SENSOR DE VELOCIDADE | 1 |
| R31 | PARAFUSO | 4 |
| R32 | PARAFUSO | 7 |
| R09 | RACK DE PLÁSTICO | 1 |
| R12 | PLACA DE FIXAÇÃO | 1 |
| C85 | EIXO DE POSICIONAMENTO | 1 |
| C83 | EIXO DE POSICIONAMENTO | 1 |
| R45 | PARAFUSO | 1 |
| R35 | PARAFUSO | 1 |
| R47 | PORCA | 2 |
| R27 | ÍMÃ POTENTE | 2 |
| Q01 | REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO | 1 |
| Q02 | REVESTIMENTO; DIREITO | 1 |
| Q03 | REVESTIMENTO; FRONTAL | 1 |
| Q04 | REVESTIMENTO; TRASEIRO | 1 |
| Q05 | REVESTIMENTO; SUPERIOR | 1 |
| Q08 | PARAFUSO | 8 |
| Q09 | PARAFUSO | 2 |
| Q07 | PILAR DE FIXAÇÃO | 4 |
| Q06 | PARAFUSO | 2 |

| NÚMERO | DESCRIÇÃO | QUANT. |
|--------|---|--------|
| Q11 | PARAFUSO | 4 |
| Q13 | PARAFUSO | 2 |
| Q10 | PARAFUSO | 3 |
| V07 | DECALQUE; GUIDÃO; SUPERIOR | 1 |
| V01 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO SUPERIOR | 1 |
| V02 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO INFERIOR | 2 |
| V03 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; ESQUERDO TRASEIRO | 1 |
| V04 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; DIREITO SUPERIOR | 1 |
| V06 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; DIREITO TRASEIRO | 1 |
| V08 | ETIQUETA DE AVISO; SUPERIOR | 1 |
| V15 | ETIQUETA EN | 1 |
| V20 | DECALQUE, REVESTIMENTO LATERAL; AO MEIO | 4 |
| Z01 | PARAFUSO | 5 |
| Z03 | CHAVE DE FENDA | 1 |
| Z02 | PARAFUSO | 2 |
| Z04 | CHAVE DE FENDA | 1 |
| T03 | ANILHA | 2 |



D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

Los productos de Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

