



BIOCYCLE ELECTROMAGNETIC

*BM-2600*

Equipamento Profissional

# Índice

Apresentação .....	<b>05</b>	Condicionamento Físico.....	<b>18</b>
Recomendações de Segurança ...	<b>06</b>	Quando Monitorar sua Frequência Cardíaca?.....	<b>20</b>
Conselhos e Dicas .....	<b>07</b>	Formas de se Monitorar a Frequência Cardíaca.....	<b>20</b>
Principais Benefícios de Exercícios Aeróbios .....	<b>08</b>	Manutenção e Assistência Técnica.....	<b>21</b>
Importância da Prática de Atividade Física.....	<b>09</b>	Programas de Treinamento.....	<b>22</b>
Montagem .....	<b>10</b>	Garantia.....	<b>24</b>
Módulo Eletrônico .....	<b>11</b>	Condições que Invalidam a Garantia.....	<b>25</b>
Bateria (Pilha) do Módulo Eletrônico.....	<b>14</b>		
Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos.....	<b>15</b>		

## Especificações Técnicas

Comprimento .....	<b>0,95 m</b>	Peso líquido .....	<b>28,28 kg</b>
Largura .....	<b>0,52 m</b>	Capacidade de utilização (máxima) .....	<b>150 kg</b>
Altura .....	<b>1,47 m</b>		
Peso bruto .....	<b>34,30 kg</b>		

# Apresentação

Parabéns pela aquisição da Biocycle Electromagnetic **BM-2600**.

É seu grande momento de sair do sedentarismo, melhorando assim sua qualidade de vida, pois são inú-

meras as vantagens que se podem tirar deste equipamento.

Assim sendo, desejamos a você bons exercícios e ótimos resultados.

## Lembre-se:

Antes de iniciar qualquer atividade física, **PROCURE UM MÉDICO** para fazer um exame clínico, para saber se possui alguma contra-

indicação à prática de exercícios físicos. Só assim você trabalhará com maior tranquilidade.

# Recomendações de Segurança

- NUNCA deixe crianças brincar na bicicleta, pois poderá ser perigoso.
- NÃO deixe crianças próximas a bicicleta quando você estiver se exercitando.
- No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.
- NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

# Conselhos e Dicas

1 - Antes de qualquer exercício, procure fazer um aquecimento a base de alongamentos, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema muscular, ligamentar e articular, além de aumentar a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao trabalho que se iniciará.

2 - Não exagere, pois o excesso não trará vantagens, ao contrário, poderá ser prejudicial.

3 - Seja persistente, pois os resultados só aparecerão mediante o seu empenho e a sua vontade de melhorar. E lembre-se há quanto tempo você ficou sem fazer qualquer tipo de atividade física.

4 - Use roupas adequadas à sua atividade física, levando em consideração a temperatura. Caso esteja frio, use agasalhos próprios, mas em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma

melhor transpiração.

5 - Aconselhamos paralelamente ao trabalho aeróbio que você também faça exercícios de musculação pelo menos 3 vezes por semana, pois isso lhe proporcionará ótimos resultados no sistema muscular, ósseo, ligamentar e articular (mecanismos de locomoção e sustentação do seu corpo).

6 - Procure ingerir alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), pois isso lhe ajudará na aquisição dos resultados que busca como objetivo.

*Lembre-se: Para perder peso mais rapidamente, os exercícios deverão ser acompanhados com uma dieta alimentar. Procure um especialista na área para orientação.*

7 - Evite fazer exercícios logo após as refeições. Dê intervalos de pelo menos duas horas.

8- Procure tomar bastante água. Ela ajuda a reidratar e melhora a temperatura interna do seu organismo.

*Nota: Para alcançar melhores resultados, sugere-se não fumar e não consumir bebidas alcoólicas.*

9- Não promova disputa (competição) com ninguém neste equipamen-

to, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.

10- A bicicleta deve ser usada e armazenada em lugares secos, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira. Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa no equipamento.

## Principais Benefícios de Exercícios Aeróbios

1- Uma seqüência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia — 2 a 3 vezes por semana — melhora o condicionamento cardio-respiratório, fazendo o coração ficar mais forte e eficiente.

2- Aumento do metabolismo basal, isto é, mesmo quando a pessoa estiver em repouso o seu metabolismo será alto, ajudando a manter os níveis de colesterol e triglicérides normalizados.

3- Aumento da absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc), que promove uma maior resistência óssea e previne a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose).

4- Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de peso e gordura corporal.

5- Melhoría dos reflexos musculares, ficando a pessoa mais ágil.

# Importância da Prática de Atividade Física

## 1. Auto-estima

A prática regular de exercícios físicos aumenta a confiança do indivíduo.

## 2. Capacidade mental

Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.

## 3. Colesterol

Exercícios regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade), o “bom colesterol” no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

## 4. Depressão

Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios físicos pelo menos 3 vezes na semana, melhoram seu estado depressivo.

## 5. Doenças crônicas

Os sedentários (pessoas que não praticam atividades físicas regularmente), são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardio-respiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendên-

cia e, além disso, regula a taxa de açúcar no sangue que reduz o risco de diabetes.

## 6. Envelhecimento

Ao fortalecer os músculos e o coração e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.

## 7. Ossos

Exercícios regulares com pesos (musculação) são fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

## 8. Sono

Quem se exercita dorme mais facilmente, possui um sono tranquilo e acordar estabelecido.

## 9. Stress e Ansiedade

A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de stress. Também funciona como uma espécie de tranquilizante mental, ou seja, depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

# Montagem

Com o objetivo de facilitar o transporte e de proteger melhor o equipamento, a Biocycle Electromagnetic **BM-2600** é embalada com

alguns componentes desmontados.

Para montá-los corretamente, siga as instruções abaixo.



## GUIDÃO

Conecte o cabo do sensor de velocidade e o cabo 6 vias (**Fig. A**). Encaixe a coluna do guidão no chassi da bicicleta (**Fig. B**) e fixe-o com os parafusos (**Fig. C e Fig. D**). A seguir, abaixe a guarnição de acabamento para cobrir os parafusos.

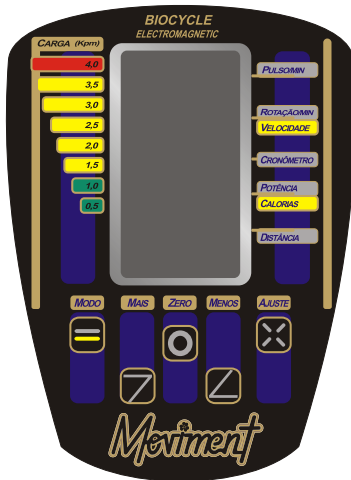


## CARENAGEM DO MÓDULO

Solte os parafusos de fixação do módulo (**Fig. E**) e encaixe a carenagem do módulo no guidão (**Fig. F**). Em seguida, aperte os parafusos.

# Módulo Eletrônico

Para que você acompanhe seu desempenho durante os exercícios, a Biocycle Electromagnetic **BM-2600** dispõe de um módulo eletrônico com visor de cristal líquido, com as informações abaixo.



## Funções:

- Carga • Pulso/min
- Rotação/min • Velocidade
- Cronômetro • Potência
- Calorias • Distância

## Teclas:

- Modo • Mais • Zero
- Menos • Ajuste

O módulo ligará automaticamente quando qualquer tecla for pressionada ou quando começar a pedalar. Não havendo movimento

dentro de 2 minutos, o módulo desligará automaticamente.

**CARGA** - Ao iniciar o movimento do pedal, a carga será de 0,5 kpm. Para utilizar cargas mais pesadas, pressione a tecla **MAIS**. Para utilizar cargas mais leves, pressione a tecla **MENOS**.

Carga mínima = 0,5 kpm

Carga máxima = 4,0 kpm

**PULSO/MIN** - Esta função indicará o número de batimentos do coração por minuto.

*Pulso máximo* (50 a 199 bpm)

Pressione a tecla **AJUSTE** até que apareça o símbolo . Pressione a tecla **MAIS** até atingir o valor desejado. Mantendo a tecla pressionada, o valor aumentará rapidamente.

*Pulso mínimo* (30 a 189 bpm)

Pressione a tecla **AJUSTE** até que apareça o símbolo . Pressione a tecla **MAIS** até atingir o valor desejado. Mantendo a tecla pressionada, o valor aumentará rapidamente.

*Nota: O maior valor do pulso mínimo sempre será 10 batimentos a menos que o valor do pulso máximo programado.*

**ROTAÇÃO/MIN** - Esta função marca a quantidade de voltas por minuto do pedal. Para identificar qual é a rotação do pedal, pressione a tecla **MODO** até que o visor indique "RPM".

**VELOCIDADE** - Esta função marca a velocidade em quilômetros por hora. Para identificar a velocidade que você está pedalando, pressione a tecla **MODO** até que o visor indique "KM/H".

**CRONÔMETRO** - Esta função marca o tempo de exercício do usuário. Ao começar a pedalar, o valor será registrado em ordem crescente. Para programar em contagem regressiva, pressione a tecla **AJUSTE** até que o cronômetro fique piscando. Enquanto estiver piscando, pressione a tecla **MAIS** até atingir o tempo desejado. Mantendo a tecla pressionada, o incremento de tempo será mais rápido. Para diminuir o tempo, pressione a tecla **MENOS**.

*Nota: Ao final do tempo programado, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...) avisando seu término e começará a marcar o tempo em ordem crescente.*

**POTÊNCIA** - A potência mostrada no "display" expressa em "WATT" é proporcional a rotação (RPM) e a carga (KPM) utilizadas pelo usuário. Um limite de potência pode ser programado durante a realização dos exercícios.

Pressione a tecla **MODO** até que apareça a indicação "WATT".

Pressione a tecla **AJUSTE** até que a unidade de potência "WATT" fique piscando. Enquanto estiver piscando, pressione a tecla **MAIS** até o valor desejado. Ao manter a tecla pressionada, o incremento de potência será rápido. Para diminuir, pressione a tecla **MENOS**.

*Nota: Após programado o limite desejado, o módulo eletrônico emitirá um "beep" quando a potência mostrada no "display" for maior que o limite programado, indicando que você deverá diminuir a velocidade e/ou o nível de carga.*

**CALORIAS** - Esta função indica as calorias gastas durante o exercício e será expressa na unidade "KCAL". As calorias máximas a serem registradas serão de 995 kcal. Ao começar a pedalar, o valor será registrado em ordem crescente.

Para programar em contagem regressiva, pressione a tecla **MODO** até que apareça a indicação "KCAL".

Pressione a tecla **AJUSTE** até que a unidade "KCAL" fique piscando. Enquanto estiver piscando, pressione a tecla **MAIS** até o valor desejado. Para diminuir, pressione a tecla **MENOS**.

*Atenção: Não são consideradas as características particulares de cada indivíduo. Os valores são apenas informativos e não devem ser usados para fins de avaliação.*

**DISTÂNCIA** - Esta função indica a distância percorrida em quilômetros. A distância máxima considerada é de 99,5 km. Ao come-

çar a pedalar, a distância será acumulada.

Para programar em contagem regressiva, pressione a tecla **AJUSTE** até que a unidade "KMS" fique piscando. Enquanto estiver piscando, pressione a tecla **MAIS** até o valor desejado. Para diminuir, pressione a tecla **MENOS**.

**ZERO** - Para zerar o valor individual de cada função, pressione a tecla **ZERO** enquanto a função desejada estiver piscando.

Para zerar simultaneamente todos os valores, mantenha a tecla **ZERO** pressionada por aproximadamente 3 (três) segundos. Nesse caso, a carga diminuirá para 0,5 kpm.

# Bateria (Pilha) do Módulo Eletrônico

- Abra a tampa da caixa de baterias.
- Coloque duas baterias tamanho "AA".



- Certifique-se de posicioná-las corretamente e de que as molas estejam em contato com as baterias.

- A "vida" da bateria é de aproximadamente 1 ano sob uso normal.

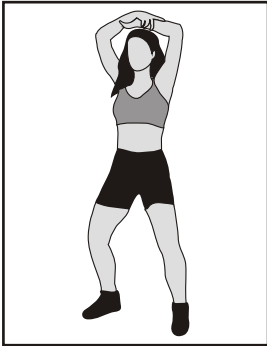
- Se o "display" estiver inlegível ou aparecer parcialmente, retire as baterias, espere por 15 segundos e então reinstale. A remoção das baterias zera todas as funções.

*Nota: Se a bicicleta não for utilizada por um período maior que 30 dias, é recomendável retirar as baterias do módulo eletrônico. Caso contrário, poderá ocorrer o vazamento das baterias.*

# Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos

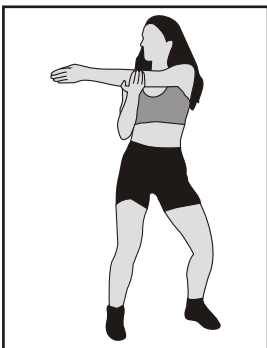
O aquecimento é importante em qualquer tipo de esporte, pois além de prevenir lesões nas estruturas musculares, ligamentares e ósseas, prepara os músculos para rece-

ber um trabalho mais intenso, melhorando a amplitude dos movimentos e a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.



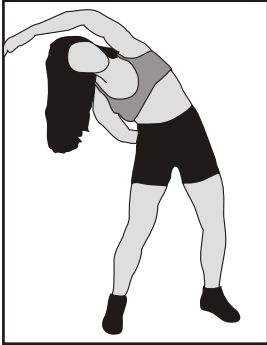
Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça. Resista na posição de 12 a 15 segundos.

Repita mais 2 vezes.



Em pé, segurando com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada braço.



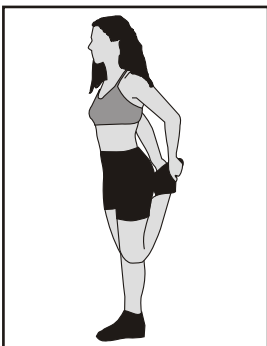
Em pé, com afastamento lateral das pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada braço.



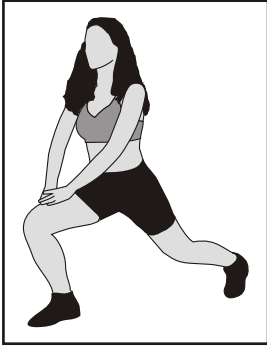
Em pé, com grande afastamento das pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



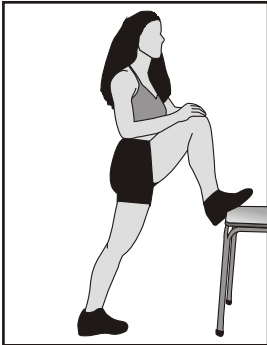
Em pé, flexione uma das pernas com ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



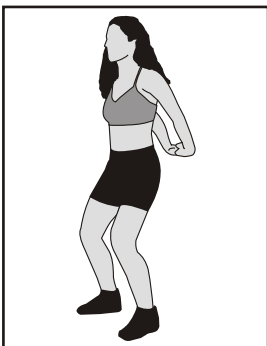
Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequado a sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para frente o máximo que puder. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro. Resista na posição de 12 a 15 segundos.

Repita mais 2 vezes.

# Condicionamento Físico

Para se obter bons resultados de um programa de condicionamento na Biocycle Electromagnetic **BM-2600**, é necessário levar em consideração a **freqüência** e a **intensidade**.

## Freqüência

Procure fazer os exercícios assiduamente, no mínimo 3 vezes por semana em dias alternados, ou a critério de um profissional da área.

## Intensidade

Neste equipamento você dispõe de 3 itens que possibilitam intensificar o seu programa de trabalho: **tempo**, **carga** e **velocidade/rotação**.

• **Tempo** - tempo em horas em que se executa o exercício. Para que se tenha uma resposta significativa no condicionamento físico, é necessário fazer um exercício de no mínimo 20 min., mas se o seu objetivo for perda de peso, será necessário um exercício de no mínimo 35 min. Se

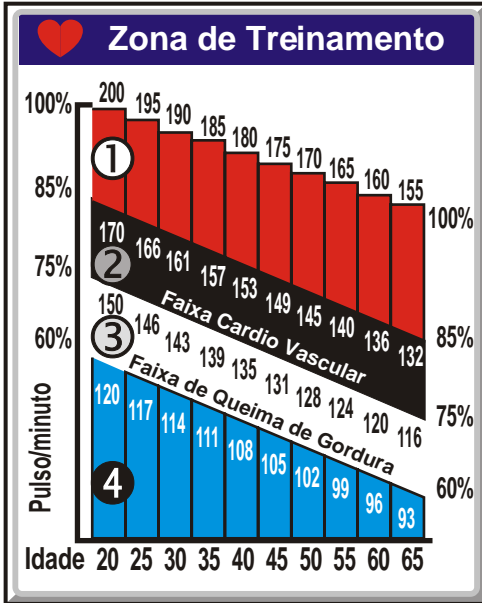
não for possível atingir esse tempo mínimo, comece com o que conseguir e vá aumentando gradativamente, até alcançar o recomendado.

• **Carga** - quantidade de esforço que se pedala na bicicleta. Para aumentá-la, pressione a tecla **MAIS** do módulo eletrônico.

• **Velocidade** - aumentando a velocidade, a intensidade do exercício será maior.

Seja qual for a forma que você escolher para intensificar o seu programa, lembre-se que a bússola de seu esforço é o seu *batimento cardíaco* que deverá sempre ficar dentro da faixa de trabalho da sua **Zona de Treinamento** (Limite Superior e Limite Inferior de Treinamento) ou a critério de um profissional da área.

Para calcular a sua **Zona de Treinamento**, subtraia sua idade de 220 e multiplique o resultado por valores entre 60 a 85% de acordo com seus objetivos. Veja o gráfico a seguir.



① **Zona de trabalho acima de 85%:** só deve ser usada por pessoas que tenham um alto condicionamento físico com acompanhamento de um profissional da área.

② **Zona de trabalho de 75 a 85%:** recomendada para condicionamento cardio vascular.

**Exemplo:**

- Se você tiver 30 anos  
( $220 - 30 = 190$ )
- Limite Inferior:  
( $190 \times 0,75 = 143$  bat/min)
- Limite Superior:  
( $190 \times 0,85 = 161$  bat/min)

③ **Zona de trabalho de 60 a 75%:** recomendada se o objetivo for a perda percentual de gordura corporal.

**Exemplo:**

- Se você tiver 20 anos  
( $220 - 20 = 200$ )
- Limite Inferior:  
( $200 \times 0,60 = 120$  bat/min)
- Limite Superior:  
( $200 \times 0,75 = 150$  bat/min)

④ **Zona de trabalho inferior a 60%:** não é recomendada porque não traz qualquer benefício cardio-respiratório.

*OBS:* O método mais preciso para determinar a frequência cardíaca máxima é o teste de esforço administrado por um médico. Se você tem acima de 45 anos, histórico familiar de problemas de coração e de pressão alta, é importante que consulte um médico para saber se o teste de esforço é necessário.

# Quando Monitorar sua Freqüência Cardíaca?

O monitoramento da freqüência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho na bicicleta, como também em qualquer outro equipamento com finalidades de trabalhos aeróbios.

Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seja pos-

sível a permanência dentro da sua **Zona de Treinamento**.

Se durante a atividade a sua freqüência cardíaca ficar acima de sua **Zona de Treinamento**, diminua a intensidade e/ou a velocidade. Se ficar abaixo, aumente a intensidade e/ou a velocidade de trabalho.

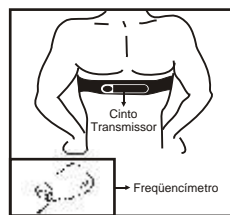
## Formas de se Monitorar a Freqüência Cardíaca

Existem três formas de se verificar a freqüência cardíaca na Biocycle Electromagnetic **BM-2600**: **pulso**, **freqüencímetro** e **lóbulo da orelha**.

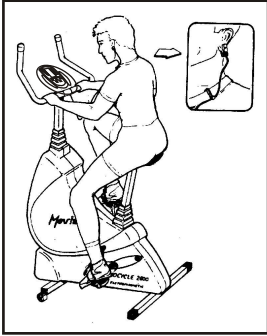


**Pulso** - Coloque os dedos médio, indicador e polegar no pulso radial (conforme figura acima) para sentir o batimento cardíaco. Conte os batimentos por 15 segundos e multi-

plique o resultado por 4. Assim você terá a sua freqüência cardíaca por minuto.



**Freqüencímetro** - É um aparelho que, através de um sensor, mede o registro dos batimentos cardíacos. Este equipamento é encontrado em lojas especializadas em esportes.



**Lóbulo da orelha** - Conecte o plug do sensor de batimento no lado inferior do módulo eletrônico. Massageie o lóbulo da orelha e coloque o sensor. Para evitar balanços no sensor, fixe o prendedor no colarinho da blusa ou camisa.

## Manutenção e Assistência Técnica

Para um bom funcionamento da Biocycle Electromagnetic **BM-2600**, alguns cuidados são necessários.

- Limpe as carenagens e o selim (assento) com um pano umedecido em água e sabão neutro.

*Atenção:* Não utilize álcool ou outros produtos químicos de limpeza.

- Reaperte o parafuso de fixação do pedal e do pé de vela pelo menos uma vez por semana.

- Reaperte o parafuso do selim (assento) a cada 30 dias.

Caso ocorra algum problema técnico, leve o equipamento ao assistente autorizado ou solicite através do telefone **(14) 452 1088** o assistente mais próximo.

### *Importante!*

Para chamar o serviço de assistência técnica, informe o número de série da **BM-2600** gravado na plaqueta de identificação. Ela se encontra na parte interna do pé dianteiro direito.



**PLAQUETA**

# Programas de Treinamento

O programa de treinamento a seguir foi adaptado do programa de exercícios para ciclismo do Dr. Kenneth Cooper.

Este programa é realizado em duas etapas. A primeira é para aqueles que não estão habituados à prática regular de exercícios (iniciantes). A segunda é para aqueles que estão

habituaados (avançados). A tabela é composta de quatro quadros (por faixa etária) com a distância, velocidade, duração do exercício (tempo) e o número de vezes por semana (frequência). O nível de carga do exercício (intensidade) será determinado de acordo com seu condicionamento físico.

INICIANTE (menos de 30 anos)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezez por Semana
01	3,2	19	10'00"	5
02	3,2	21	09'00"	5
03	3,2	25	07'45"	5
04	4,8	24	11'50"	5
05	4,8	26	11'00"	5
06	4,8	27	10'30"	5

INICIANTE (de 30 a 39 anos)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezez por Semana
01	3,2	18	10'30"	5
02	3,2	20	09'30"	5
03	3,2	23	08'30"	5
04	3,2	25	07'45"	5
05	3,2	26	07'30"	5
06	4,8	27	10'50"	5

INICIANTE (de 40 a 49 anos)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezez por Semana
01	3,2	17	11'00"	5
02	3,2	19	10'00"	5
03	4,8	19	15'00"	5
04	4,8	21	14'00"	5
05	6,4	20	19'00"	5
06	6,4	22	17'30"	5

INICIANTE (50 anos ou mais)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezez por Semana
01	3,2	17	11'30"	5
02	3,2	18	10'30"	5
03	3,2	19	10'00"	5
04	4,8	18	16'00"	5
05	4,8	19	15'30"	5
06	4,8	19	15'00"	5

AVANÇADO (menos de 30 anos)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezes por Semana
07	6,4	24	15'45"	5
08	6,4	25	15'30"	5
09	6,4	27	14'00"	5
10	6,4	27	14'00"	4
	8,0	26	18'30"	1
11	6,4	27	14'00"	3
	8,0	27	18'00"	2
12	6,4	28	13'45"	3
	9,6	25	23'30"	2
13	6,4	28	13'30"	3
	9,6	25	23'00"	2
14	8,0	28	17'00"	3
	9,6	26	22'00"	2
15	9,6	27	21'00"	5
16	12,8	27	28'30"	4

AVANÇADO (de 30 a 39 anos)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezes por Semana
07	4,8	25	11'30"	5
08	6,4	24	15'45"	5
09	6,4	25	15'30"	5
10	6,4	26	15'00"	3
	8,0	25	19'00"	2
11	4,8	26	11'00"	2
	9,6	24	23'45"	3
12	4,8	27	10'30"	2
	9,6	25	23'30"	3
13	4,8	27	10'30"	2
	9,6	25	23'00"	3
14	8,0	26	18'30"	3
	9,6	26	22'30"	2
15	9,6	26	22'00"	5
16	12,8	26	29'30"	4

AVANÇADO (de 40 a 49 anos)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezes por Semana
07	6,4	23	16'30"	5
08	8,0	22	21'30"	5
09	4,8	22	13'00"	5
10	4,8	25	11'45"	1
	6,4	25	15'30"	4
11	6,4	26	15'00"	3
	8,0	24	19'45"	2
12	4,8	25	11'30"	2
	9,6	24	23'45"	3
13	4,8	26	11'00"	2
	9,6	25	23'30"	3
14	8,0	25	19'00"	3
	9,6	25	23'15"	2
15	9,6	25	23'00"	5
16	12,8	24	31'30"	4

AVANÇADO (50 anos ou mais)				
Semana	Distância (Km)	Velocidade (Km/h)	Tempo (Minutos)	Vezes por Semana
07	6,4	18	21'00"	5
08	6,4	19	20'00"	5
09	8,0	18	26'30"	5
10	8,0	19	25'00"	1
	9,6	18	32'00"	4
11	8,0	19	25'00"	1
	12,8	18	43'30"	4
12	8,0	19	25'00"	1
	12,8	18	42'00"	4
13	12,8	19	41'00"	1
	16,0	16	59'00"	4
14	12,8	19	40'00"	3
	16,0	17	57'30"	3
15	16,0	17	55'00"	6
16	19,2	18	65'00"	5

# Garantia

A **BRUDDEN Equipamentos Ltda.**, fabricante da linha **MOVIMENT**, garante esse equipamento como livre de defeitos de fabricação durante o prazo de 1 (um) ano contado a partir da data de compra cons-

tante na Nota Fiscal emitida pela **BRUDDEN** ou pelo Revendedor.

Para isso, envie para a **BRUDDEN** o **Cartão de Registro de Garantia** que acompanha o equipamento.

## Condições de Garantia

- ⦿ A Nota Fiscal de compra deverá ser apresentada para validade desta garantia.
- ⦿ Durante o prazo de garantia estabelecido, a **BRUDDEN** assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus, as peças defeituosas após análise em seu departamento técnico.
- ⦿ As despesas de eventual transporte e frete do equipamento até a assistência técnica, correm por conta do usuário comprador.
- ⦿ Quaisquer reparos, modificações e substituições decorrentes de defeitos de fabricação não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia.
- ⦿ À **BRUDDEN** é facultado o direito de introduzir modificações ou paralisar a fabricação de seus equipamentos sem aviso prévio.

# Condições que Invalidam a Garantia

- ⦿ Emprego de peças e/ou componentes não fornecidos pela **BRUDDEN**.
- ⦿ Uso de produtos químicos para limpeza do equipamento, tais como: detergente, silicone, álcool, etc.
- ⦿ A garantia não abrange peças ou componentes com desgaste decorrente do uso normal, tais como: correias, carenagens, alças dos pedais, sensores de batimento, adesivos, painéis adesivos e outros.
- ⦿ Não estão considerados na garantia danos ocasionados por acidentes, operação indevida ou negligente, transporte e armazenamento inadequados, manutenção em desacordo com as especificações técnicas, instalações de má qualidade ou influências de natureza química.
- ⦿ Problemas decorrentes do uso do equipamento em locais de grandes oscilações de temperatura e umidade. Portanto, fica vedado seu uso em saunas ou próximo a piscinas aquecidas.
- ⦿ A garantia extingui-se-á, independente de qualquer aviso, se o comprador — sem prévia autorização por escrito da **BRUDDEN** — fizer ou mandar fazer por terceiros eventuais modificações ou reparos no equipamento.

