

# Movement

*Qualidade que Valoriza o Corpo*

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

**Bicicleta Residencial  
Energy / Energy B**

# ÍNDICE

1 - Apresentação.....	04
2 - Importância da Prática de Atividade Física .....	05
3 - Principais Benefícios de Exercícios Aeróbios .....	06
4 - Conselhos e Dicas ao Iniciar uma Atividade Física .....	06
5 - Condicionamento Físico .....	07
6 - Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos .....	11
7 - Recomendações Importantes .....	13
8 - Programas de Treinamento .....	14
9 - Módulo Eletrônico - Energy .....	16
10 - Módulo Eletrônico - Energy B .....	19
11 - Montagem .....	22
12 - Garantia .....	24

# 1 - APRESENTAÇÃO

Parabéns pela aquisição da **BICICLETA RESIDENCIAL ENERGY-B** da **MOVIMENT**.

É seu grande momento de sair do sedentarismo, tirando o máximo de proveito deste equipamento, melhorando assim sua qualidade de vida e de sua família, pois são inúmeras 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 o seu estado atual de saúde, se possui alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos, só assim trabalhará com maior tranquilidade.



## 2 - 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 seus estados depressivos.

### 5. Doenças crônicas

Os sedentários (pessoas que não praticam atividades físicas regularmente), são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardiovasculares. A atividade física regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes.

### 6. Envelhecimento

Os exercícios ajudam a manter a independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento, fortalecendo os músculos e o coração, além de amenizar o declínio das habilidades físicas.

### 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 acorda restabelecido.

### 9. “Stress” e Ansiedade

A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de “stress” e também funciona como uma espécie de tranquilizante mental. Depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

### 3 - PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS

- 1- Melhoria do sistema cárdio-pulmonar. Uma seqüência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2 ou 3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardio-respiratório, fazendo seu 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, potássio etc.), promovendo uma maior resistência óssea, prevenindo a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose).
- 3- Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de peso de gordura.
- 4- Melhoria dos reflexos musculares, tornando a pessoa mais ágil.

### 4 - CONSELHOS E DICAS AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA

- 1- Antes de iniciar qualquer atividade física procure seu **médico**, para elaborar um exame clínico minucioso;
- 2- Procure sempre antes de qualquer exercício fazer um aquecimento, à base de alongamentos (segue em anexo algumas dicas 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 apto ao trabalho que se iniciará;
- 3- Não exagere, pois o excesso não trará maiores vantagens, ao contrário poderá ser bastante prejudicial;
- 4- Seja persistente, pois os resultados não aparecerão da noite para o dia, mas somente mediante o seu empenho e a sua vontade de querer melhorar;

- 5- Use roupas adequadas a 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 um melhor transpirar e não use roupas que faça você transpirar em abundância, pois ao contrário do que se imagina, a transpiração não emagrece e sim, perde-se líquidos e quando esta perda é exagerada desidratamo-nos;
- 6- Aconselhamos paralelamente ao trabalho aeróbio, que você faça exercícios de musculação pelo menos 3 vezes por semana; que proporcionarão bons resultados ao sistema muscular, ósseo, ligamentar, articular (que são os mecanismos de locomoção e sustentação do seu corpo);
- 7- Fazer a ingestão de alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes branca), pois lhe ajudarão na aquisição dos resultados que você busca como objetivo. Lembre-se, comer demais não significa estar bem alimentado;
- 8- Exercícios aeróbios são mais específicos para melhorar o aspecto interno de seu organismo (sistema circulatório, respiratório, renal etc.), enquanto a musculação promove melhoras no seu aspecto externo;
- 9- Não promova disputa (competição) com ninguém na sua bicicleta, pois tal procedimento poderá fazer com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo;
- 10- Tome água à vontade; pois não engorda, ela reidrata e ajuda a melhorar a temperatura interna do seu organismo;
- 11- Faça exercício calçado, pois isso ajudará evitar o aparecimento de lesões do sistema músculo-esquelético.

## 5 - CONDICIONAMENTO FÍSICO

Para se obter resultados significativos de um programa de condicionamento na sua bicicleta da MOVIMENT é necessário levar em consideração os seguintes aspectos:

### 5.1- Frequência

Procurar fazer os exercícios assiduamente, no mínimo 3 vezes por

semana em dias alternados, ou a critérios de um profissional de Educação Física; pois se não tiver uma assiduidade, o exercício tende a perder seus benefícios, ou talvez nem adquiri-los;

## 5.2- Intensidade

Neste equipamento você dispõe de 3 itens que possibilitam intensificar o seu programa de trabalho (velocidade, carga e o tempo);

- **Tempo** - tempo que se execute o exercício, em horas.
- **Carga** - quantidade de esforço que você irá pedalar em sua bicicleta, para aumentá-la basta girar o botão de regulagem de carga situado na coluna do guidão de sua bicicleta.
- **Velocidade** - traduzida pela quantidade de voltas/min que dá o pedal de sua bicicleta.

- Para que se tenha uma resposta significativa no condicionamento físico, é necessário fazer no mínimo 20 min, mas se o objetivo for perda de peso, o tempo mínimo deverá exceder os 35 min. Caso não consiga, não se preocupe, comece com o tempo que você conseguir, e vá aumentando o tempo gradativamente.

- Outro recurso que dispomos para elevarmos a intensidade de trabalho além da velocidade da pedalada é aumentar a carga de trabalho da bicicleta, pois aumenta significativamente o esforço, por uma maior exigência da musculatura dos membros inferiores (promovendo também um fortalecimento muscular de tal região) e isso é de suma importância.

- Dispomos também da velocidade de voltas/min do pedal do equipamento, que nos obrigará a aumentar o ritmo, conseqüentemente aumentando a intensidade de trabalho; seja qual for o item que você escolha para intensificar o seu programa lembre-se que sua bússola de trabalho é o seu batimento cardíaco, que deverá ficar sempre dentro da faixa de trabalho de sua Zona Pessoal de Treinamento (Limite Superior e Limite Inferior de Treinamento). Para calcular a Zona Pessoal de Treinamento subtraia sua idade de 215 e multiplique o resultado por valores entre 60 a 85%. Esta será então a sua **Zona Pessoal de Treinamento**, para o seu objetivo.

Para uma melhor ilustração, daremos um exemplo prático:

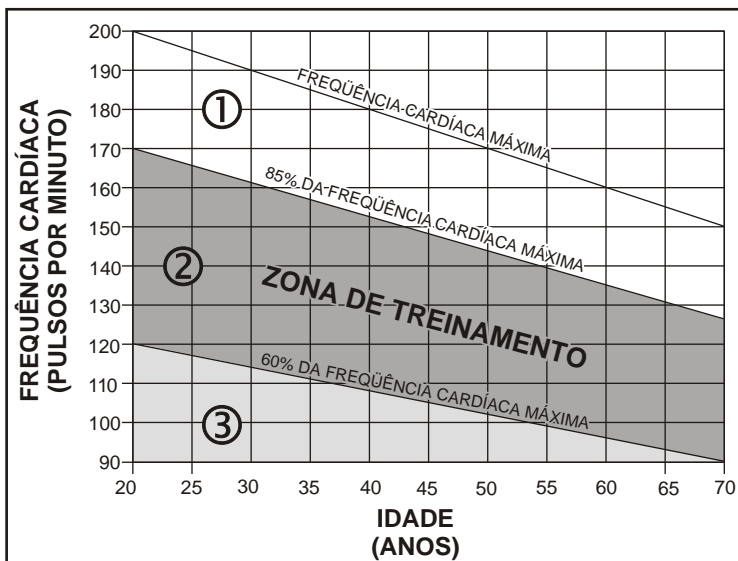
- Se tiver 30 anos:  $(215 - 30 = 185)$

185 bat/min seria sua frequência cardíaca máxima

Limite Inferior:  $(185 \times 0,60) = 111$  bat/min

Limite Superior:  $(185 \times 0,85) = 157$  bat/min

Para auxiliá-lo a encontrar a sua **Zona Pessoal de Treinamento**, oriente-se pelo gráfico a seguir.



- ① Zona de trabalho de 85% da sua frequência cardíaca máxima para cima não é recomendável, pois seria outro tipo de trabalho (anaeróbio) e outro objetivo.
- ② ZONA DE TREINAMENTO (ZT) a maioria da população situa-se dentro desta faixa, que é a recomendada.
- ③ Para a maioria das pessoas, os benefícios do treinamento são difíceis de serem alcançados abaixo dos 60% da sua frequência cardíaca máxima.

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho, em qualquer

equipamento de finalidades de trabalhos aeróbios.

## Quando monitorar sua frequência cardíaca?

- Todas as vezes que você se submeter a um programa de trabalho aeróbio, se faz necessário o monitoramento de sua frequência cardíaca e esse controle deverá ser durante a atividade, só assim é que se tornará possível sua permanência dentro de sua zona de treinamento.
- Você sabendo sua zona de treinamento, então, durante as suas atividades se sua frequência cardíaca ficar acima de sua zona de treinamento, diminua a intensidade e/ou a velocidade, porém se ficar abaixo da sua zona de treinamento você deverá aumentar a intensidade e/ou a velocidade de trabalho.

## Formas de se monitorar a frequência cardíaca:

Existem três formas de se verificar a frequência cardíaca: pulso, lóbulo da orelha, frequencímetro.

**Pulso** - Através da pegada com o dedo indicador e o médio no pulso (é o mais difícil, pois requer algum conhecimento);

**Lóbulo da orelha** - A maioria dos equipamentos para trabalhos aeróbios dispõe deste acessório (que oferece automaticamente a frequência cardíaca do momento);

**Frequencímetro** - É um medidor de frequência cardíaca bastante sofisticado e na maioria das vezes não acompanha o equipamento, deve-se fazer sua aquisição em separado nas lojas do ramo. (Sua aferição é feita por um sensor, sendo bastante fiel o registro dos batimentos cardíacos).

## 6 - 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 receberem um trabalho mais intenso, melhorando a amplitude dos movimentos, favorecendo também a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.



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

Repetir 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. Resistir na posição de 12 a 15 segundos, inverter os braços.

Repetir 2 vezes com cada braço.



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

Repetir mais 2 vezes para cada lado.



Em pé, com grande afastamento das pernas, fazer a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela. Manter posição de 12 a 15 segundos, inverter a posição.

Repetir mais 2 vezes de cada lado.



Em pé, flexionar com ajuda das mãos uma das pernas tracionando até o encontro da mesma com a coxa. Resistir de 12 a 15 segundos, inverter a posição.

Repetir mais 2 vezes de cada lado.



Em pé, com afastamento antero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, forçar o tronco para baixo até seu limite máximo. Resistir na posição de 12 a 15 segundos, inverter a posição.

Repetir mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, com uma das pernas apoiada no equipamento, adequando a sua altura, com as mãos sobre o joelho, forçar o tronco para frente o máximo que puder. Resistir na posição de 12 a 15 segundos.

Repetir mais 2 vezes com cada perna.



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

Repetir mais 2 vezes a posição.

## 7 - RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

- NÃO deixe este equipamento encostado, faça-o ser útil a você e sua família.
- NÃO tente obter um bom formato de corpo da noite para o dia, isto leva algum tempo.
- NÃO exagere: exercite-se moderadamente e aumente gradativamente de acordo com a melhoria de seu estado de condicionamento.
- NÃO se esqueça que para perder peso mais rapidamente os exercícios deverão sempre ser acompanhados de uma dieta alimentar (procure um especialista na área para lhe sugerir qual a melhor dieta).
- No caso de você sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dor no peito, pare imediatamente e PROCURE AJUDAMÉDICA.
- NÃO deixe crianças próximas a bicicleta quando você estiver se exercitando, pois poderá ser perigoso.
- PROTEJA sua bicicleta com uma capa quando esta estiver em local aberto ou ficar muito tempo fora de uso.
- EVITE fazer exercícios logo após as refeições, dê intervalos de pelo menos duas horas.
- NÃO use a bicicleta sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

### NOTA:

Para alcançar os melhores resultados possíveis, sugere-se não fumar e não consumir bebidas alcoólicas.

## 8 - PROGRAMAS DE TREINAMENTO

Em qualquer programa de treinamento físico é recomendável consultar o médico. De preferência, fazer um “check-up”. O seu médico é quem está capacitado para lhe aconselhar a fazer exercícios físicos ou não, pois muitas pessoas não podem submeter-se a qualquer tipo de exercício.

O programa de treinamento abaixo foi desenvolvido por fisiólogos especializados para ser usado de acordo com a idade e nível de preparo físico. Iniciando pela primeira etapa do programa, sem muito esforço, você sentirá uma melhora progressiva de sua condição física.

### PRIMEIRA ETAPA

#### IDADE

Abaixo de 21	Jornada de 02 Km a 30 Km/h (pedal livre)
de 21 a 35	Jornada de 02 Km a 15 Km/h (pedal livre)
de 36 a 55	Jornada de 01 Km a 15 Km/h (pedal livre)
de 56 a 65	Jornada de 500 m a 15 Km/h (pedal livre)

### SEGUNDA ETAPA

#### IDADE

Abaixo de 21	Volta à jornada de 2 Km a 30 Km/h e intensifique um pouco o esforço ao pedalar. Aumente a jornada em 200 m por dia até chegar a 4 Km por dia.
de 21 a 35	Volte à jornada de 2 Km elevando a velocidade para 20 Km/h. Aumente a jornada gradativamente até chegar a 4 Km por dia.

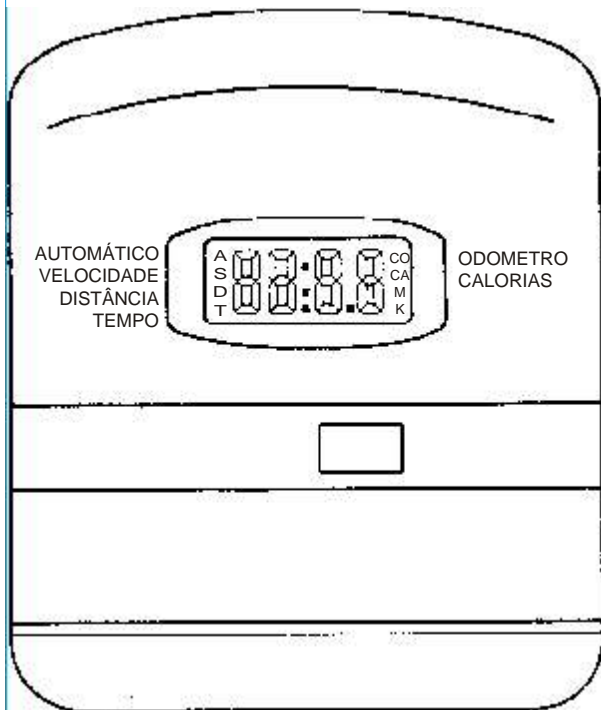


## 9 - MÓDULO ELETRÔNICO - ENERGY

Para você acompanhar seu desempenho durante os exercícios, a BIOCICLE ENERGY dispõe de um avançado módulo eletrônico com visor de cristal líquido com as seguintes informações:

- Velocidade
- Distância percorrida
- Tempo
- Odômetro
- Calorias
- Função Scan  
(sequência automática)

O módulo ligará automaticamente quando a tecla for pressionada ou ao movimentar o pedal da ENERGY. Enquanto estiver em movimento, o módulo estará em ação. Não havendo movimento dentro de 4 minutos, o módulo desliga-se automaticamente.

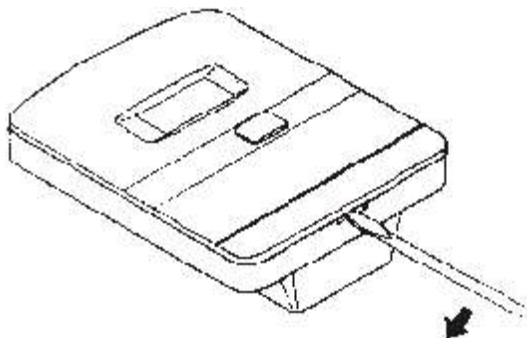


Indicadores das funções:

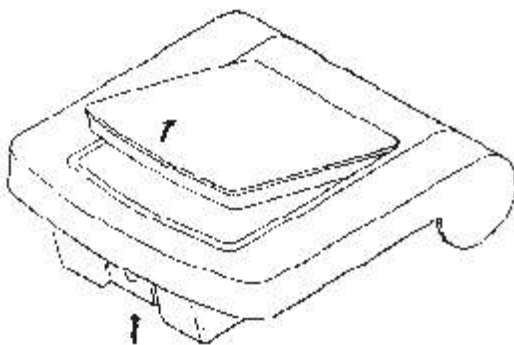
- A: Automático
- S: Speed (velocidade)
- D: Distância
- T: Tempo
- CO: Odômetro
- CA: Calorias

# BATERIA

- 1 - Com uma chave de fenda, abra a parte frontal do módulo.
- 2 - Coloque duas baterias tamanho "AA".
- 3 - Certifique-se de posicioná-las corretamente e de que as molas estejam em contato com as baterias.
- 4 - A "vida" da bateria é de aproximadamente um ano, em condições normais.
- 5 - Se o display estiver ilegível ou aparecer parcialmente, retire as baterias, espere por 15 segundos e então reinstale.
- 6 - A remoção das baterias irá zerar todas as funções.



Abra a parte frontal  
do módulo com uma  
chave de fenda



Empurre aqui para separar  
as partes do módulo

# OPERAÇÃO

<u>Função</u>	<u>Ação</u>
Auto Scan	Pressione a tecla até que apareça "A". O módulo exibirá uma função a cada 6 segundos.
Tempo	Pressione a tecla até que apareça "T". O tempo decorrido de exercícios será exibido.
Odômetro	Pressione a tecla até que apareça "CO". O módulo indicará o total da distância percorrida até o momento.
Calorias	Pressione a tecla até que apareça "CA". O módulo indicará as calorias queimadas. Não são consideradas as características particulares de cada indivíduo.
Velocidade	Pressione a tecla até que apareça "S". O módulo mostrará a sua velocidade corrente no "display".
Distância	Pressione a tecla até que apareça "D". A distância percorrida até o momento será exibida no "display".

**Nota:** Pressionando a tecla por mais de 1 segundo todas as funções serão zeradas, exceto o odômetro.

## INDICAÇÕES

- Auto Scan: a cada 6 segundos
- Tempo: 00:00 a 99:59
- Odômetro: 0,1 a 999,9 Km
- Calorias: 0,1 a 999,9 Kcal
- Distância: 0,1 a 999,9 Km

# 10 - MÓDULO ELETRÔNICO - ENERGY-B

Para você acompanhar seu desempenho durante os exercícios, a bicicleta ENERGY-B dispõe de um avançado módulo eletrônico com visor de cristal líquido com as seguintes informações:

## Funções

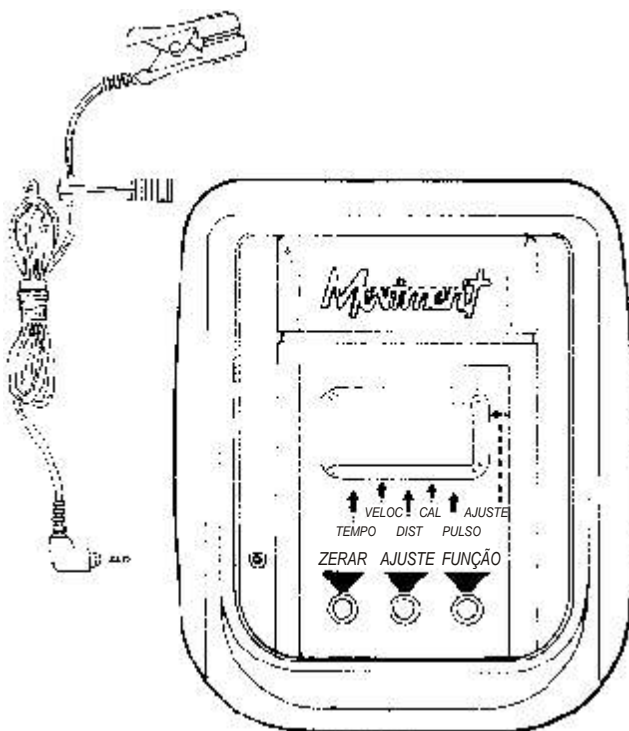
- Tempo
- Velocidade
- Distância
- Calorias
- Pulso (batimento do coração)

## Teclas

- Zerar
- Ajuste
- Função

## Funções Especiais

- Ajuste
- Scan



# FUNCIONAMENTO DO MÓDULO - ENERGY-B

O módulo ligará automaticamente quando qualquer tecla for pressionada ou ao movimentar o pedal da bicicleta. Não havendo movimento, dentro de 2 minutos, o módulo desligará automaticamente.

## FUNÇÃO

## AÇÃO

### TEMPO

Pressione a tecla função até que apareça ▼ sobre a indicação “TEMPO”. O tempo decorrido de exercícios será exibido em contagem progressiva.

- Para programar em contagem regressiva, proceder da seguinte forma:

- Com a seta na função TEMPO, pressionar a tecla “AJUSTE” até atingir o tempo desejado (cada toque incrementa 1 minuto). Neste modo de uso, o módulo apresenta a indicação ((•)), significando que o alarme soará ao final do tempo programado.

### VELOCIDADE

Pressione a tecla função até que apareça ▼ sobre a indicação “VELOC”. A indicação será em Km/h.

Ex: 4,3 Km/h

### DISTÂNCIA

Pressione a tecla função até que apareça ▼ sobre a indicação “DIST”. A distância percorrida será exibida em contagem progressiva.

- Para programar em contagem regressiva proceder da seguinte forma:

- Após digitar na função “DIST”, digitar a tecla “AJUSTE” (cada toque incrementa 1 Km - quilômetro). Neste modo de uso o módulo apresenta a indicação ((•)), significando que o alarme soará ao final da distância programada.

### CALORIAS

Pressione a tecla função até que apareça ▼ sobre a indicação “CAL”. O módulo indicará as calorias queimadas.

ATENÇÃO: Não são consideradas as características


particulares de cada indivíduo. Os valores são apenas informativos e não devem ser usados para fins de avaliação.

## PULSO

Essa função permite programar o limite máximo dos pulsos por minuto durante o exercício.

- Para programar o limite máximo de pulsação, proceder da seguinte forma:

- Pressione a tecla “FUNÇÃO” até aparecer o símbolo  .

- Pressione a tecla “AJUSTE”. Aparecerá o número 50 que é o valor mínimo do limite máximo dos pulsos. Pressione a tecla “AJUSTE” até atingir o valor desejado. Para desativar essa função, basta pressionar a tecla “ZERAR”, enquanto o símbolo  estiver no visor.

NOTA: O seu valor máximo de pulso para exercício em uma bicicleta deverá ser definido durante uma avaliação médica.

- Conecte o “plug” do cabo do sensor no módulo eletrônico.

- Massagear o lóbulo da orelha por mais ou menos 15 vezes e coloque o sensor. Para evitar balanços no sensor, fixar o prendedor no colarinho da camisa conforme mostra a figura.



NOTA: Enquanto o seu batimento estiver acima do limite programado, o módulo emitirá um som contínuo, avisando que você deve diminuir o ritmo do pedalar.

SCAN

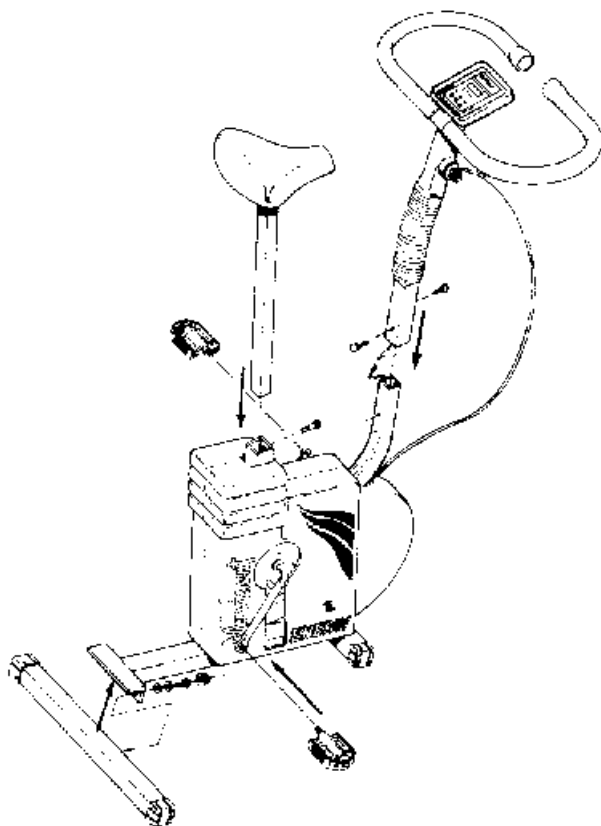
Pressione a tecla “FUNÇÃO” até que apareça “SCAN”. O módulo exibirá todas as funções, uma a uma, a cada 6 segundos, automaticamente.

NOTA: Para zerar todas as funções simultaneamente (TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e AJUSTE), manter apertada a tecla “ZERAR” por mais de 3 segundos.

## 11 - MONTAGEM

Com o objetivo de facilitar o transporte e de proteger melhor o equipamento, a ENERGY é embalada com alguns componentes desmontados.

Para montá-los corretamente, siga as instruções que seguem:



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## **BASE DE APOIO TRASEIRA:**

O primeiro passo é colocar a base de apoio traseira, fixando-a com os dois parafusos conforme indicado na figura ao lado. Coloque o tampão plástico para proteção dos parafusos.

## **PEDAIS:**

Fixar os pedais nos pés de vela com a chave que acompanha a ENERGY, observando os respectivos lados com as indicações (D - Direito e E - Esquerdo) marcados no pedal.

## **GUIDÃO:**

Faça a conexão do cabo do sensor do Módulo Eletrônico. Encaixe a coluna do guidão no chassi da ENERGY conforme indicado na figura, fixando com os parafusos. A seguir, posicione a guarnição de acabamento da coluna do guidão.

**ATENÇÃO!** Evite torcer o cabo do regulador de carga para obter um bom desempenho do sistema.

## **ASSENTO:**

Monte a coluna do assento no chassi da ENERGY e regule na altura desejada, através do pino regulador de altura do assento.

# 12 - GARANTIA

## CERTIFICADO DE GARANTIA

A BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA., fabricante dos produtos MOVIMENT, garante os seus equipamentos como livre de defeitos de fabricação durante o prazo de 1 (um) ano contado a partir da data de compra constante da Nota Fiscal emitida pela Brudden ou pelo Revendedor.

Para isso, envie para a Brudden o CARTÃO DE REGISTRO DE GARANTIA, que acompanha o produto.

## CONDIÇÕES DE GARANTIA

- A garantia acima só é válida para uso residencial.
- Durante o prazo de garantia estabelecido, a Brudden assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus, as peças defeituosas após análise técnica em nosso departamento técnico.
- Não estão considerados na garantia defeitos ocasionados por acidentes, uso indevido ou mau trato, transporte e armazenamento inadequados e desgaste por uso.
- As despesas de eventual transporte e frete do equipamento até a assistência técnica, correm por conta do usuário comprador.
- A garantia não abrange peças ou componentes com desgaste decorrente do uso normal, tais como fusíveis, correias, lonas de borracha, carenagens, sensores de batimento, adesivos, painéis adesivos e outros.
- A Nota Fiscal de compra deverá ser apresentada para validade desta garantia.
  
- À Brudden é facultado o direito de introduzir modificações ou paralisar a fabricação de seus produtos, sem prévio aviso.

## CONDIÇÕES QUE INVALIDAM A GARANTIA

- Uso fora das características do equipamento.
- O equipamento não é projetado para trabalhos em locais de grandes oscilações de temperatura e umidade, sendo vedado seu uso em saunas ou próximo à piscinas aquecidas, por exemplo.
- Emprego de peças e ou componentes não fornecidos pela BRUDDEN.
- A presente garantia não abrange o desgaste normal dos produtos ou equipamentos, nem os danos decorrentes de operação indevida ou negligente, manutenção ou operação anormal em desacordo com as especificações técnicas, instalações de má qualidade ou influências de natureza química.
- 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 produto ou equipamento que vier a apresentar defeito.
- Quaisquer reparos, modificações, substituições decorrentes de defeitos de fabricação não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia.

# Moviment

*Qualidade que Valoriza o Corpo*



**FÁBRICA:**

Avenida Industrial, 700 - Distr. Industrial - C.P. 11 - 17580-000 - Pompéia - SP  
PABX (0\*\*14) 452-1088 - Fax (0\*\*14) 452-1105

**SAM**

Serviço de Atendimento Moviment  
E-mail: [brudden@brudden.com.br](mailto:brudden@brudden.com.br)  
Caixa Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP

**ESCRITÓRIO DE VENDAS:**

Rua Estados Unidos, 1862 - 01427-002 - São Paulo - SP  
Telefones (0\*\*11) 852 9899 / 852 9990 - Fax (0\*\*11) 852 4643

# LISTA DE PEÇAS

Nº	CÓDIGO	PEÇA / COMPONENTE
00	0800539	Energy
0A	0800597	Energy B
01	6600400	Módulo eletrônico c/ sensor e imã - Energy
02	0908142	Guidão
03	3004642	Guarnição sanfonada 40 x 50
04	9006582	Selim
05	9000220	Arruela de pressão 1/4"
06	9000266	Porca sextavada 1/4" UNC
07	0905882	Regulador do banco
08	3003252	Carenagem
09	9006560	Colar de esfera Ø 45 mm esfera Ø 1/4"
10	9006286	Conj. mov. central sueco 45 mm s/ colar
11	3002235	Plugue protetor
12	9000237	Parafuso SX 5/16" x 3/4" UNC grau 5,8
13	9000220	Arruela de pressão 1/4"
14	5000105	Arruela lisa 6,6 x 20,0 x 1,9
15	9006889	Ponteira de borracha quadr. 40 mm
16	5503266	Base de apoio traseira
17	0908202	Chassi
18	0906723	Volante
19	9006323	Pedal c/ rosca 1/2" com bucha
20	9006352	Pé de vela Fauber 170 mm cromado
21	9007854	Correia
22	9000208	Anel elástico 501012
23	9001834	Rolamento 6001 ZZ
24	3003200	Polia Microv
25	0908248	Volante
26	9008032	Parafuso quebra galho M4 x 0,7
27	9007430	Mola de tração 8 mm x 0,6
28	0908113	Correia do freio
29	9006493	Parafuso cabeça panela 4,8 x 16 mm
30	5000915	Arruela lisa 4,9 x 10,0 x 1,52
31	0908231	Trava do regulador
32	9007995	Capa do fio de regulagem
33	3003157	Engrenagem knob
34	3002436	Plugue plástico 980
35	9008457	Parafuso TRIL. M6 x 30
36	3003186	Corpo do knob
37	9008003	Cabo do freio
38	3003170	Base do knob
39	3003163	Trava do knob
40	0910630	Knob completo (13, 14, 33, 34, 35, 36, 38, 39)
41	9210680	Íma do sensor
42	9208890	Sensor de velocidade
43	6600340	Módulo eletrônico c/ sensor e ímã - En-B
44	9212040	Sensor de batimento - Energy B
45	6600400	Módulo eletrônico Energy S/B
46	9213795	Cabo do sensor