



BICICLETA
SPRINT 500

Equipamento Profissional

Índice

Apresentação	05	Transporte	14
Recomendações de Segurança ...	06	Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos.....	15
Conselhos e Dicas	07	Condicionamento Físico.....	18
Principais Benefícios de Exercícios Aeróbios	08	Quando Monitorar sua Frequência Cardíaca?.....	20
Importância da Prática de Atividade Física.....	09	Formas de se Monitorar a Frequência Cardíaca.....	20
Montagem	10	Manutenção Preventiva.....	21
Principais Posicionamentos na SPRINT 500	11	Garantia.....	22
Freio de Emergência	12	Condições que Invalidam a Garantia.....	23
Regulagens da SPRINT 500	13		

Especificações Técnicas

Altura.....	1,13 m	Peso bruto.....	77 kg
Largura.....	0,65 m	Peso da roda de inércia	21 kg
Comprimento.....	1,20 m	Capacidade de utilização (máxima)	150 kg
Peso líquido	52 kg		

Apresentação

Parabéns pela aquisição da Bicicleta Profissional **SPRINT 500**.

O que é **cycle indoor**? É um dos mais modernos e motivantes métodos de treinamento que visa melhorar a capacidade do sistema cardio-respiratório e da resistência muscular localizada (principalmente dos membros inferiores). Por ser um trabalho de grande consumo calórico, é um excelente coadjuvante quando se tem por objetivo a queima de gor-

dura corporal.

A prática do **cycle indoor** é uma tendência mundial, por isso a **BRUDDEN** levou em consideração os aspectos ergonômicos e biomecânicos ao adequar este equipamento às mais variadas constituições biológicas para proporcionar-lhe inteira satisfação em exercitar-se.

Portanto, 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

- Faça sempre as regulagens que forem necessárias (altura e distância) entre o assento e o guidão ANTES de começar o exercício.
- Ao usar a bicicleta, CERTIFIQUE se os parafusos do banco e do guidão estão bem fixados.
- NUNCA retire a capa protetora da correia. Este serviço deverá ser realizado somente por pessoas autorizadas.
- EVITE utilizar a bicicleta totalmente sem carga, pois poderá provocar acidentes, dependendo da velocidade que você estiver.
- NUNCA deixe crianças ou animais próximos a bicicleta mesmo quando esta não estiver em uso.
- NUNCA utilize a bicicleta descalço ou com calçado que possua solado de madeira. Procure utilizar tênis apropriado para o exercício e SEMPRE encaixá-los nas presilhas dos pedais.
- 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- Proteja sua bicicleta com uma capa quando esta estiver em local aberto ou ficar muito tempo fora de uso.

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- Melhoria 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 Bicicleta Profissional **SPRINT 500** é embalada com alguns

componentes desmontados.

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



Solte o guidão do chassi, cortando as amarrações.

Retire o acabamento sem furo do tubo regulador do guidão (**Fig. A**).



Coloque o guidão na abertura do tubo regulador de distância e deslize-o dentro dele (**Fig. B**).

Encaixe novamente o acabamento sem furo (**Fig. C**).

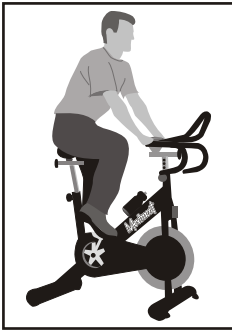


Coloque o botão regulador pela parte da frente do tubo regulador de distância (**Fig. D**), rosqueando até firmá-lo bem. Para melhor encaixe entre as partes, levante um pouco a parte da frente do guidão.

Principais posicionamentos na *SPRINT 500*

Como o trabalho de ***cycle indoor*** é muito exigente, há a necessidade de se variar suas posições

com a finalidade de minimizar o problema do cansaço muscular precoce.



Posição de pedada com o tronco reto:

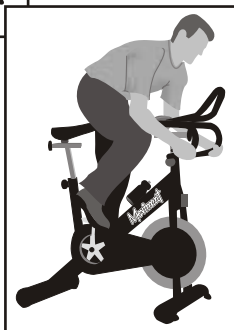
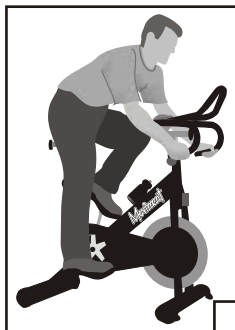
Normalmente utilizada no início do exercício (fase de aquecimento), como também nas fases intermediárias do exercício (momentos em que a carga de trabalho é reduzida).



Posição de pedada com apoio de antebraços:

Normalmente utilizada no meio do exercício (sentado no banco ou em pé nos pedais), com a finalidade de auxiliar a musculatura das pernas.





Posição de pegada de sprint:

Normalmente utilizada nos momentos em que se faz muito esforço tanto em velocidade (sprint) quanto em carga (resistência). Geralmente não se consegue permanecer na posição de sprint por um longo período (sentado no banco ou em pé nos pedais), em virtude de sua alta exigência física.

OBS: Existem outras posições variantes de cada uma das citadas anteriormente que também poderão ser utilizadas.

Freio de Emergência



A Bicicleta Profissional **SPRINT 500** possui um dispositivo de segurança que, quando *pressionado*, possibilita a parada rápida da roda.

Regulagens da *SPRINT 500*

Pensando no aspecto da ergonomia (melhor adequação de um equipamento ao indivíduo), a Bicicleta Profissional **SPRINT 500** dispõe de regulagens no **assento e guidão**.

ASSENTO



- **Para frente ou para trás:** deve ser usado para ajustar a distância do tronco ao guidão. Gire o knob em sentido anti-horário para destravar o assento. Desloque o assento na posição desejada e trave-o novamente.

- **Para cima ou para baixo:** deve ser usado para ajustar o comprimento das pernas. Gire o knob em sentido anti-horário para destravar o suporte do assento. Puxe o knob, posicione o assento na altura desejada e trave-o novamente.

GUIDÃO



- **Para frente ou para trás:** deve ser usado para determinar a distância do apoio para os braços. Gire o knob em sentido anti-horário para destravar o guidão. Desloque o guidão na posição desejada e trave-o novamente.

- **Para cima ou para baixo:** deve ser ajustado de acordo com o comprimento do tronco e braços. Gire os knobs frontal e lateral em sentido anti-horário para destravar o suporte do guidão. Puxe o knob lateral, posicione o guidão na altura desejada e trave-o novamente.

Transporte

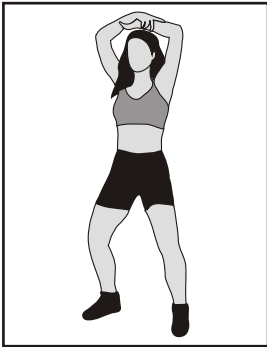


Para facilitar o transporte, a Bicicleta Profissional **SPRINT 500** possui rodas na parte dianteira. Utilize conforme a figura.

Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos

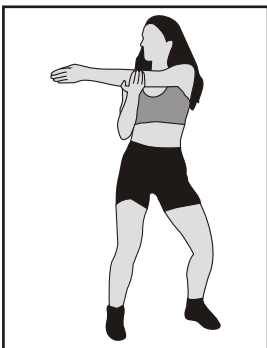
O aquecimento é importante em qualquer tipo de esporte, pois além de prevenir lesões nas estruturas musculares, ligamentares e ósseas, prepara os músculos para rece-

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



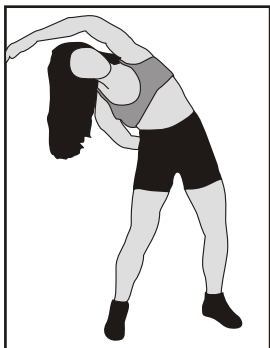
Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça. Resista na posição de 12 a 15 segundos.

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.



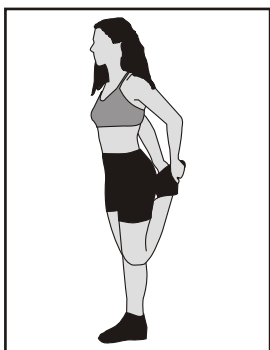
Em pé, com afastamento lateral das pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada braço.



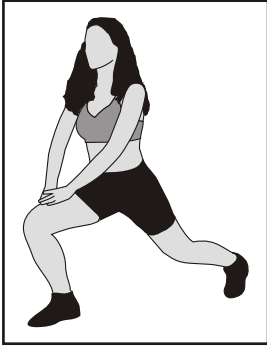
Em pé, com grande afastamento das pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



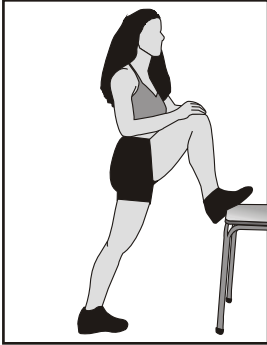
Em pé, flexione uma das pernas com ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



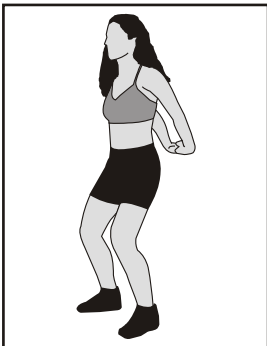
Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

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 Bicicleta Profissional **SPRINT 500**, 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**.

• **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

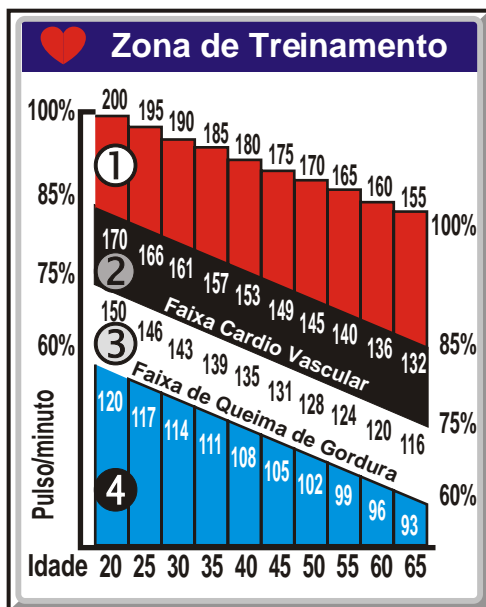
não for possível atingir esse tempo mínimo, comece com o que conseguir e vá aumentando gradativamente, até alcançar o recomendado.

• **Carga** - quantidade de esforço que se pedala na bicicleta. Para aumentá-la, basta girar o botão de resistência em sentido horário.

• **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 velocidade. Se ficar abaixo, aumente a intensidade e/ou a velocidade de trabalho.

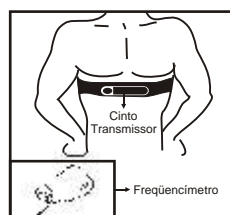
Formas de se Monitorar a Freqüência Cardíaca

Existem duas formas de se verificar a freqüência cardíaca na Bicicleta Profissional **SPRINT 500: pulso** e **freqüencímetro**.



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.

Manutenção Preventiva

Segue abaixo um explicativo geral sobre manutenção preventiva que tem como objetivo melhorar o funcionamento e a durabilidade da Bicicleta Profissional **SPRINT 500**.

- 1- Não se apóie nos pedais para subir na bicicleta. Isso diminui a vida útil deles.
- 2- O botão de regulagem de altura do assento e guidão deverá ser apertado após estar devidamente encaixado em um dos furos do tubo de regulagem.
- 3- Verifique sempre se o parafuso que prende o assento em seu suporte está bem apertado para que o assento não incline repentinamente para frente ou para trás.
- 4- Se a carga da bicicleta ficar extremamente pesada, passe silicone no volante de inércia para que haja um melhor deslizamento entre a sapata e o volante.
- 5- O freio de emergência funciona juntamente com o freio normal. Porém, não use-o desnecessariamente para não desregular a carga do equipamento.

6- Verifique constantemente o esticamento da correia de transmissão. Se esta estiver patinando, faça a regulagem através dos dois parafusos localizados na parte frontal do garfo, apertando-os com mesmo número de voltas no sentido horário.

7- Ao final de cada aula, retire toda a carga da bicicleta.

8- Após cada aula, a bicicleta deverá ser limpa com pano umedecido em água e sabão. Passe no quadro, assento e guidão tirando todo o suor.

OBS: Por ser uma peça frágil, tome o devido cuidado quando limpar o "pára-lama".

9- Reaperte os parafusos de fixação do pedal pelo menos uma vez por semana.

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, alça dos pedais, rolamentos, 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.

