

# Cybex - Bicicleta reclinada R Series

## Instruções de montagem

---



Núm. de peça  
1008128-0011 AC

**CYBEX®**



# Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • EUA

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)

Site global: [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)

## Escritórios Internacionais

### AMÉRICAS

#### América do Norte

##### Cybex International Inc.

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
Telefone: (847) 288 3300  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)

#### Brasil

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRASIL  
SAC: 0800 773 8282 opção 2  
Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2  
E-mail de atendimento: [suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### América Latina e Caribe\*

##### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
Telefone: (847) 288 3300  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)

#### EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

#### Holanda e Luxemburgo

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAIXOS  
Telefone: (+31) 180 646 666  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Reino Unido

##### Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telepfne: escritório geral (+44) 1353-666017  
Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[liffe@lifefitness.com](mailto:liffe@lifefitness.com)

#### Alemanha, Áustria e Suíça

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Telefone:  
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha  
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria  
+41 (0) 848 / 000901 Suíça  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Espanha

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefone: (+34) 93 672 4660  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

#### Bélgica

##### Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BÉLGICA  
Telefone: (+32) 87 300 942  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Todos os demais países da Europa, Oriente Médio e África (EMEA) e Distribuidores EMEA\*

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAIXOS  
Telefone: (+31) 180 646 644  
E-mail de atendimento:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

#### ÁSIA-PACÍFICO (AP)

#### Japão

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tóquio 107-0062  
Japão  
Telefone: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03 5770-5059  
E-mail de atendimento: [service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E-mail do Setor de Vendas/Marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefone: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
E-mail de atendimento: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

#### Todos os outros países da Ásia-Pacífico e escritórios de distribuidores na Ásia-Pacífico\*

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefone: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
E-mail de atendimento: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

\*Verifique também [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) para a representação local ou revendedor/distribuidor

# Link para documentos do usuário e serviços

---

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://lfworld.lifefitness.com>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες on-line χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף זמין באופן מקוון באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Sumário

## Segurança

Instruções de segurança.....	4
------------------------------	---

## Guia Rápido

Onde colocar e como estabilizar a bicicleta reclinada.....	6
Requisitos elétricos (aplicáveis a unidades usando a fonte de alimentação externa).....	7
Fonte de alimentação externa opcional.....	7
Verifique a energia do console - Console 50L.....	8
Especificações.....	8

## Visão geral

Recursos do produto.....	9
Conexões.....	9
Como ajustar as alças do pedal.....	10
Como ajustar o assento.....	10

## Dados Técnicos e de Manutenção

Programa de Manutenção Preventiva.....	11
Dicas de manutenção preventiva.....	11
Produtos de limpeza aprovados e compatíveis.....	11
Solucionando problemas da cinta torácica polar® de frequência cardíaca.....	12
Solucionar problemas dos sensores Lifepulse™.....	13
Como obter assistência técnica para o produto.....	13
Reciclar a bateria.....	13

## Montagem

Hardware e ferramentas necessárias.....	14
Antes de começar.....	15
Fixe o encosto do assento.....	15
Fixar capas do encosto do assento inferior.....	16
Fixe o encosto do assento e a tampa do encosto do assento.....	16
Conecte a monocoluna à base.....	17
Fixe a cobertura da monocoluna esquerda à monocoluna.....	17
Encaixe a cobertura da monocoluna direita à cobertura da monocoluna esquerda.....	17
Conexões dos cabos da base ao console - 50L.....	18
Conexões dos cabos da base ao console - 70T.....	18
Fixar console.....	18

Cyber® e o logotipo da Cybex são marcas registradas da Cybex International, Inc.

**ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:** A Cybex International, Inc. não faz nenhuma declaração nem oferece garantias relativas ao conteúdo deste manual. Reservamos o direito de revisar este documento a qualquer momento ou de fazer alterações no produto nele descrito sem aviso prévio ou obrigação de notificar qualquer pessoa de tais revisões ou alterações.

© Copyright 2022, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) • 1008128-0011 AC • 2022

# Segurança

## Instruções de segurança

 Leia todas as instruções antes de usar.

 **CUIDADO:** Qualquer mudança ou modificação realizada nesse equipamento pode invalidar a garantia.

 **AVISO:** A utilização incorreta ou excessiva de equipamentos para exercícios pode ocasionar lesões associadas à saúde. Life Fitness Family of Brands Recomenda VEEMENTEMENTE que você consulte um médico para realizar um exame médico completo antes de iniciar um programa de exercícios, especialmente quando o usuário tem um histórico de pressão alta ou doença cardíaca, mais de 45 anos de idade, fuma, tem colesterol elevado, é obeso ou não fez exercícios regularmente durante o ano. O usuário deve interromper o exercício imediatamente caso sinta, a qualquer momento, sintomas de fraqueza, tontura, dor ou dificuldade de respiração.

 **AVISO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choque elétrico ou acidentes, é fundamental conectar cada produto a uma tomada elétrica aterrada corretamente.

 **AVISO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.

 **AVISO:** Não utilize para alongamento nem conecte cintas ou outros dispositivos.

 **AVISO:** Mantenha as baterias longe do alcance de crianças.

Algumas cintas peitorais podem conter uma bateria removível.

- Engoli-las pode causar sérias lesões em até duas horas ou morte, devido às queimaduras químicas e possível perfuração do esôfago.
- Caso suspeite de que a criança tenha engolido uma bateria, telefone imediatamente para o serviço local de controle de envenenamento para um atendimento rápido e especializado.
- Examine os dispositivos para se certificar de que o compartimento de baterias está corretamente fechado, como por exemplo, os parafusos ou outros dispositivos de travamento devidamente apertados. Não utilize o dispositivo se o compartimento não estiver travado.
- Descarte as baterias do tipo botão imediatamente e do modo correto. Baterias descarregadas ainda podem ser perigosas.
- Informe aos outros sobre os riscos de baterias tipo botão e como manter as crianças seguras.

 **AVISO:** Reserve um espaço de 41 cm (16 pol.) entre a parte mais larga da bicicleta e outros objetos em ambos os lados. Reserve pelo menos 3 pés (0,9 m) entre a parte dianteira ou traseira da bicicleta e qualquer outro objeto e 2 pés (0,6 m) na direção de acesso ao equipamento.

 **PERIGO:** Para reduzir o risco de choque elétrico ou ferimentos decorrentes das partes móveis, sempre desconecte o produto da tomada antes de limpar ou realizar qualquer atividade de manutenção.

- Nunca opere um produto se a tomada ou cabo elétrico estiverem danificados, ou caso o produto tenha sido derrubado, danificado ou mesmo parcialmente imerso em água. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Posicione o produto de forma que o plugue do cabo de alimentação esteja acessível ao usuário. Verifique se o cabo de alimentação não está com algum nó, torcido ou preso sob algum outro equipamento ou objeto.
- Caso o cabo de alimentação seja danificado, ele deverá ser substituído pelo fabricante, um agente de manutenção autorizado ou uma pessoa igualmente qualificada a fim de evitar danos.
- Sempre siga as instruções do console para uma operação adequada.
- Este aparelho não se destina ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou sem experiência ou informações, a menos que sejam supervisionadas ou tenham sido instruídas em relação ao uso do aparelho por uma pessoa responsável por sua segurança.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Nunca opere um produto com as passagens de ar bloqueadas. Mantenha as passagens de ar livres de fiapos, cabelos ou qualquer outro material que cause obstrução.
- Nunca insira objetos em qualquer abertura nesses produtos. Caso um objeto caia no interior, desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e cuidadosamente recupere o objeto. Caso o item não possa ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Nunca coloque líquidos de qualquer tipo diretamente sobre a unidade, exceto no porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.

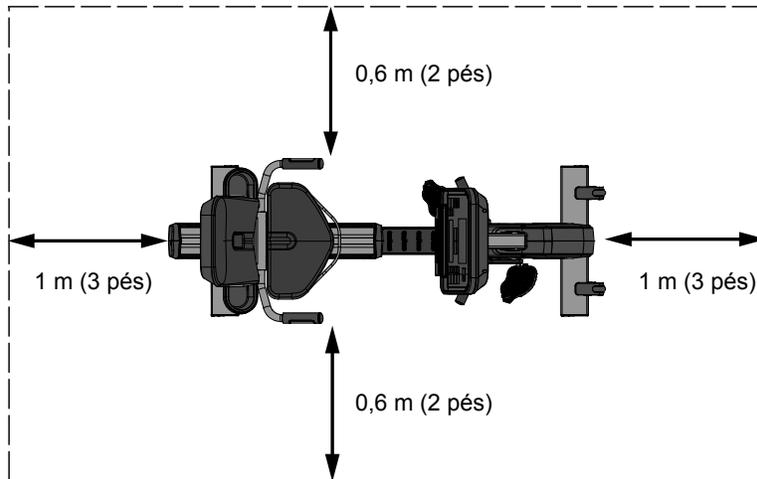
- Não utilize esses produtos descalço. Sempre use calçados. Use calçados com solado de borracha ou de alta tração. Não use calçados com saltos, solados em couro, travas ou cravos. Certifique-se de que nenhuma pedra esteja embutida nas solas.
- Mantenha roupas folgadas, cadarços e toalhas afastados das partes em movimento.
- Não coloque as mãos na unidade ou sob ela, nem se incline sobre suas partes laterais durante a operação.
- Este equipamento não foi desenvolvido para uso por crianças. Mantenha crianças com menos de 14 anos de idade longe da máquina.
- Não permita que outras pessoas interfiram de maneira alguma com o usuário ou com o equipamento durante um treino.
- Deixe que os consoles LCD se "aclimatem" com a temperatura local por uma hora antes de conectar e utilizar a unidade.
- Quando um produto não estiver em uso, Life Fitness recomenda que o produto seja desconectado da tomada. Desconecte da tomada quando não estiver usando e antes de instalar ou remover peças.
- Utilize estes produtos de acordo com a finalidade descrita no manual. Não utilize acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.
- O equipamento de suporte livre deve ser instalado em uma superfície nivelada e estável.
- Não suba ou sente nos protetores plásticos.
- Tenha cuidado ao subir ou descer da bicicleta. Utilize as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional.
- Leia todos os avisos em cada produto antes de começar um exercício.
- Caso as etiquetas de aviso estejam faltando ou danificadas, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para solicitar etiquetas de aviso de reposição. As etiquetas de aviso são enviadas com cada produto e devem ser instaladas antes da sua utilização. A Life Fitness Family of Brands não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.

# Guia Rápido

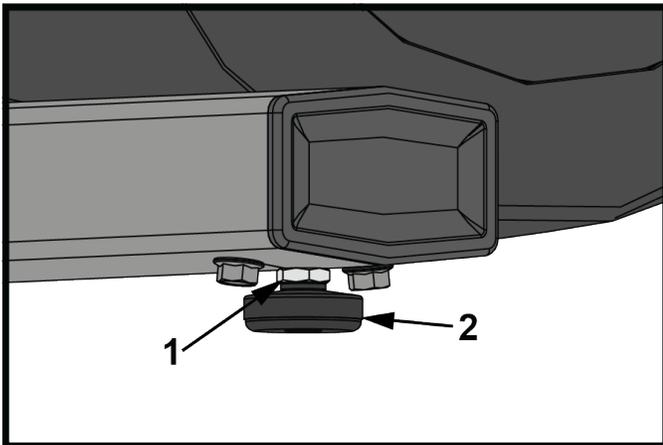
## Onde colocar e como estabilizar a bicicleta reclinada

Leia todo o manual antes de configurar a bicicleta. Depois de seguir todas as instruções de segurança, mova a bicicleta até o local onde será usada. Permita um espaço de 0,6 m (2 pés) em todas direções por meio do qual a bicicleta é acessada e uma distância de 1 m (3 pés) entre a parte frontal, a parte traseira e qualquer objeto.

### Área livre



Depois de colocar o equipamento em sua posição, verifique a estabilidade do equipamento tentando balançá-lo. Qualquer ligeira oscilação indica que o equipamento precisa ser nivelado. Determine o pé que não está em contato com o piso. Afrouxe a contraporca com uma chave de boca M17 e gire o pé de estabilização para abaixá-lo. Verifique se a bicicleta está estável e repita o ajuste quantas vezes forem necessárias até que ela não balance mais. Trave o ajuste apertando a contraporca na barra de estabilização.



Item	Descrição	Qtde.
1	Contraporca	4
2	Perna estabilizadora	4

## Requisitos elétricos (aplicáveis a unidades usando a fonte de alimentação externa)

- As unidades equipadas apenas com o console 50L têm alimentação elétrica própria.
- As unidades equipadas com o console 50L podem ser usadas com uma fonte de alimentação externa opcional de 12 VCC. O uso de uma TV acoplável exige uma fonte de alimentação externa de 12 VCC.
- As unidades com o console 70T devem usar uma fonte de alimentação externa de 24 VCC.

 **AVISO:** Use apenas a fonte de alimentação e o fio de tomada fornecido. Não use qualquer modificação para conectar a uma tomada de 2 pinos. O produto precisa estar conectado a uma tomada de 3 pinos devidamente certificada.

Painel	Tensão de alimentação	Frequência	Tensão de saída	Corrente de saída
50L	95 - 264 VCA	47 - 63 Hz	12 VCC	3 A
50L com TV acoplável	95 - 264 VCA	47 - 63 Hz	12 VCC	5 A
70T	95 - 264 VCA	47 - 63 Hz	24 VCC	3,5 A

Tensão de saída	Tomada e disjuntor de unidades comerciais (Ampères)
120 VCA	20 (não mais que 10 bicicletas por disjuntor)
230 VCA	12 (não mais que 10 bicicletas por disjuntor)

**NOTA:** Não altere o plugue fornecido com esse produto. Caso o plugue não se adapte à tomada elétrica disponível, contrate um eletricista qualificado para instalar uma tomada elétrica adequada.

**NOTA:** Certifique-se de que o fio da fonte de alimentação está seguramente conectado à unidade base. A unidade pode não receber energia externa caso a conexão esteja folgada.

### Fonte de alimentação externa opcional

O recurso de alimentação externa opcional da bicicleta torna possível que o painel seja alimentado por uma fonte elétrica externa. Isso elimina a necessidade de pedalar a uma velocidade mínima para fornecer energia de forma constante ao console. Com esta opção, os usuários que usam a bicicleta para exercícios de reabilitação podem pedalar a um ritmo inferior ao mínimo, sem que o console fique sem energia.

1. Ligue a eletricidade ao conector de alimentação na extremidade dianteira da bicicleta.
2. Aperte o conector na unidade até que esteja preso com firmeza em seu lugar.
3. Ligue o cabo a uma tomada de corrente alternada.

Utilize apenas a fonte de alimentação externa fornecida pela *Cybex* a fim de assegurar-se contra operações inseguras.

**NOTA:** As unidades com o console 50L usam fonte de alimentação de 12 VCC. O console 70T usa fonte de alimentação de 24 VCC. A eletrônica básica foi projetada para identificar o tipo de console antes de fornecer energia para o console, e não aplicará uma tensão incorreta a um console.

 **CUIDADO:** Os conectores devem encaixar facilmente nas tomadas. Forçar o encaixe pode resultar em danos no corpo do conector e/ou na tomada e causar o cancelamento da garantia do produto. Se o corpo do conector não se encaixar na tomada, a fonte de alimentação errada está sendo usada.

Esta opção requer um kit opcional. Entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente para encomendar o kit.

## Verifique a energia do console - Console 50L

O console 50L é alimentado por uma bateria recarregável de 6 volts e por uma fonte de alimentação opcional de 12 VCC. O console 70T recebe energia somente por meio de uma fonte de alimentação de 24 VCC.

Verifique a bateria pressionando o botão **Ir / Seta verde**. O console deverá soltar um bipe e acender. Se nenhuma mensagem aparecer, suba no equipamento e comece a pedalar. O console deve acender e você poderá programar uma série. Pedale por 10 a 20 minutos a 50 rpm ou mais rápido durante uma série para um carregamento otimizado da bateria. A ação do pedal durante o exercício mantém a bateria carregada. Fontes de alimentação externas opcionais podem ser usadas. Caso o equipamento seja alimentado por uma fonte externa, a manutenção da bateria é automática e pedalar não é necessário. Utilize somente a fonte de alimentação fornecida pela Cybex, para se proteger contra operações inseguras.

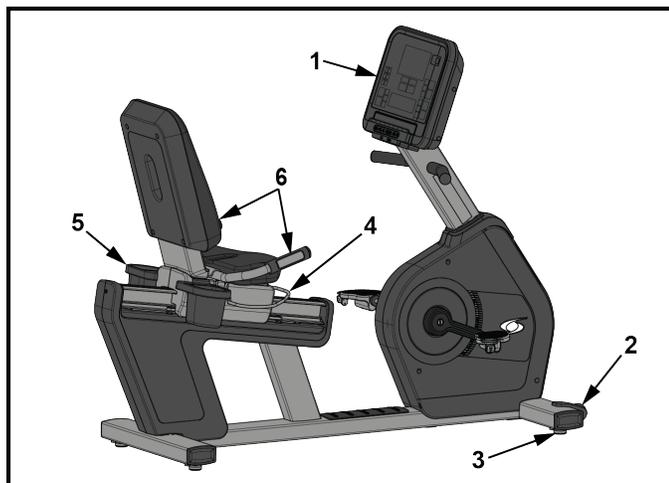
## Especificações

Utilização a que se destina	Pesado/Comercial EN ISO 20957 Classe SA
Peso máximo do usuário	181 kg / 400 lb.
Tamanho do pedal	5 pol. x 5,5 pol. / 12,7 cm x 14 cm
Tipo de transmissão	Esteira
Requisitos de alimentação	<ul style="list-style-type: none"><li>• As unidades equipadas apenas com o console 50L têm alimentação elétrica própria.</li><li>• As unidades equipadas com o console 50L podem ser usadas com uma fonte de alimentação externa opcional de 12 VCC. O uso de uma TV acoplável exige uma fonte de alimentação externa de 12 VCC.</li><li>• As unidades com o console 70T devem usar uma fonte de alimentação externa de 24 VCC.</li></ul>
Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca	Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital da frequência cardíaca por contato e sistema Polar® compatível com telemetria para monitoramento da frequência cardíaca

	Dimensões físicas	Dimensões para envio
Comprimento	67 in. / 170,2 cm	71.5 in. / 181,6 cm
Largura	26 in. / 66 cm	28 in. / 71 cm
Altura (sem painel)	47,5 / 120,7 cm	44 in. / 112 cm
Peso (sem o console)	81,6 kg / 180 lbs.	113 kg / 250 lbs.

# Visão geral

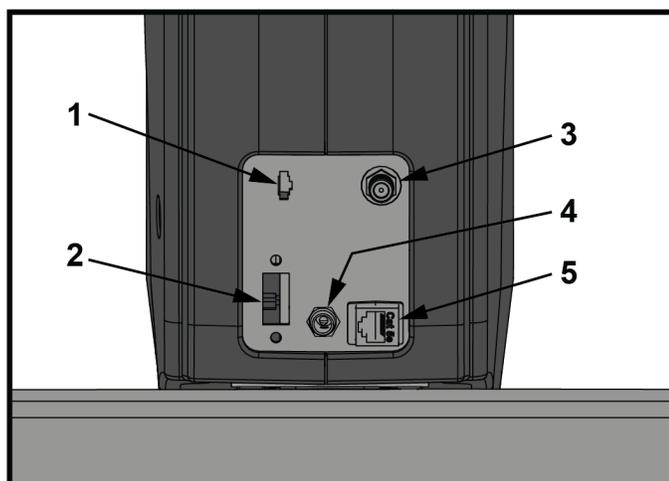
## Recursos do produto



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Roda	2
3	Nivelador de perna	4
4	Barra de ajuste do assento	1
5	Suporte para copo	2
6	Sensores da frequência cardíaca por contato	2

## Conexões

O seguinte receptáculo de conexão está localizado na dianteira da bicicleta.

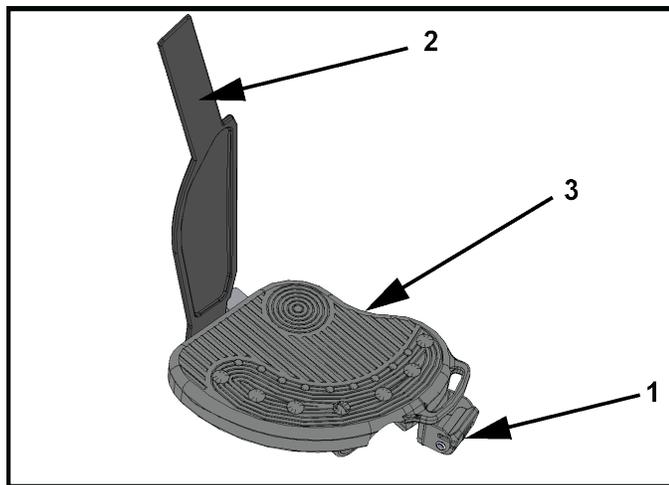


Item	Descrição	Qtde.
1	Conexão IR	1
2	Conexão HDMI	1
3	Conexão coaxial	1
4	Entrada de energia	1
5	Rede CAT5e/Ethernet	1

## Como ajustar as alças do pedal

As alças do pedal mantêm os sapatos do usuário nos pedais durante um exercício. As alças devem se encaixar confortavelmente, mas apertadas o bastante para evitar que os sapatos deslizem em qualquer ponto da rotação durante o ato de pedalar. O usuário deve testar e ajustar a tensão das alças.

Utilize uma mão para empurrar a trava da alça para cima a fim de afrouxar a alça. Utilize a outra mão para empurrar a alça para fora da trava da alça. Coloque o pé no pedal (J). Posicione a alça sobre o pé para determinar o comprimento desejado. Empurre a trava da alça para cima e enrole a alça na trava da alça para selecionar o orifício adequado. Libere a trava da alça para fixar a posição.



Item	Descrição	Qtde.
1	Trava da alça	2
2	Alça	2
3	Pedal	2

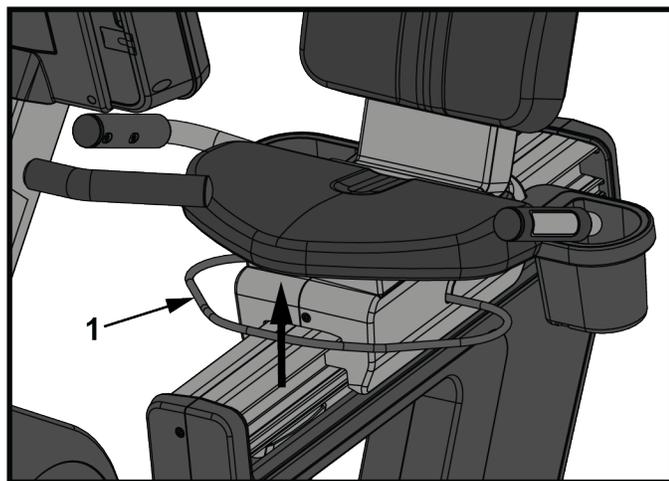
## Como ajustar o assento

Um assento ajustado da forma apropriada é importante em qualquer exercício cujo foco seja bicicleta. Se o assento estiver muito próximo, um esforço excessivo será colocado sobre os joelhos e músculos dos quadríceps. Caso o assento esteja muito distante, a ação resultante de se esticar irritará os pés, tornozelos, quadris e joelhos.

Sente no assento e coloque a parte dianteira do pé nos pedais. Uma boa posição permite um movimento até a parte inferior do ciclo sem travar os joelhos ou esbarrar no assento. Os joelhos devem estar ligeiramente arqueados no ponto da extensão total da perna.

Caso o assento necessite de ajustes, levante a barra da trava localizada abaixo do assento. Segure a barra com uma mão e utilize a outra para segurar a parte traseira do assento. Deslize o assento para frente ou para trás conforme for necessário até atingir a posição adequada. Libere a barra para completar o acionamento. Empurre gentilmente o assento para frente e para trás a fim de garantir que esteja travado. Verifique a distância do assento e reajuste conforme necessário.

 **CUIDADO:** Não tente ajustar o assento enquanto pedala a bicicleta. Fazer isso pode resultar em lesões ou em desconforto na prática de exercícios.



Item	Descrição	Qtde.
1	Barra de trava do assento	1

# Dados Técnicos e de Manutenção

## Programa de Manutenção Preventiva

Item	Semanalmente	Mensalmente	Semestralmente
Moldura do console	Limpar		Inspecionar
Suportes para garrafa / Cesto para acessórios	Limpar	Inspecionar	
Parafusos de montagem do console			Inspecionar
Ferragens			Inspecionar
Estrutura/coluna do assento	Limpar		Inspecionar
Tampas de plástico	Limpar	Inspecionar	
Sensores Lifepulse	Limpar / Inspecionar		
Niveladores dos pés		Inspecionar/Ajustar	
Pedais/Alças	Limpar	Inspecionar	

## Dicas de manutenção preventiva

**NOTA:** A segurança do equipamento só pode ser mantida se o equipamento for examinado regularmente em busca de danos ou desgaste. Mantenha o equipamento fora de uso até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas. Muita atenção com as peças que estão sujeitas a desgaste, como indicado abaixo.

As seguintes dicas de manutenção preventiva manterão o produto operando com seu desempenho máximo:

- Coloque o produto em um local ventilado e seco.
- Limpe o console de exibição e todas as superfícies externas com um produto de limpeza aprovado ou compatível (ver os produtos de limpeza aprovados ou compatíveis) e um pano de microfibra.
- Unhas compridas podem danificar ou arranhar a superfície do console; utilize a superfície do dedo para pressionar os botões de seleção do console.
- Limpe a superfície superior dos pedais regularmente.

**NOTA:** Ao limpar o exterior da unidade, recomenda-se o uso de um limpador não abrasivo e um pano macio de algodão. O produto de limpeza nunca deve ser aplicado diretamente a qualquer parte do equipamento.

## Produtos de limpeza aprovados e compatíveis

Foram aprovados dois produtos de limpeza preferidos pelos especialistas de confiabilidade: PureGreen 24 e Gym Wipes. Ambos removem pó, sujeira e suor do equipamento com segurança e eficácia. O PureGreen 24 e a fórmula com Força Antibactericida dos Lenços Gym Wypes são ambos desinfetantes efetivos contra SARM e H1N1.

O PureGreen 24 está convenientemente disponível em aerosol para ser usado pela equipe da academia. Aplique o spray em um pano de microfibra e limpe o equipamento. Utilize o PureGreen 24 no equipamento por pelo menos 2 minutos para desinfecção geral e pelo menos 10 minutos para controle de fungos e vírus.

O Gym Wipes são lenços grandes, duráveis e pré-umedecidos para o uso no equipamento antes e depois dos exercícios. Utilize o Gym Wipes no equipamento por pelo menos 2 minutos para fins de desinfecção geral.

Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para adquirir esses produtos de limpeza (1-800-351-3737 ou envie um e-mail para: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

Sabão neutro e água ou um produto de limpeza doméstico não abrasivo neutro também podem ser usados para limpar a tela e todas as superfícies externas. Use apenas um pano de microfibra macio. Aplique o limpador no pano de microfibra antes de limpar. NÃO use amônia nem produtos de limpeza à base de ácidos. NÃO use produtos de limpeza abrasivos. NÃO use toalhas de papel. NÃO aplique produtos de limpeza diretamente nas superfícies do equipamento.

## **Solucionando problemas da cinta torácica polar® de frequência cardíaca**

### **A leitura da frequência cardíaca é irregular ou totalmente ausente**

<b>Causa provável</b>	<b>Medida corretiva</b>
Os eletrodos do transmissor de lona não estão suficientemente úmidos para detectar as leituras de frequência cardíaca com precisão.	Umedeça os eletrodos de transmissão da cinta.
Os eletrodos do transmissor da cinta não estão assentados sobre a pele.	Verifique se os eletrodos do transmissor da cinta têm um bom contato com a pele.
O transmissor da lona precisa ser limpo.	Lave o transmissor da lona regularmente com água e sabão suave.
O transmissor da cinta não está configurado corretamente.	A configuração da cinta do transmissor é realizada colocando-a, inicialmente, a 1 pé do receptor. O receptor está no console. Após a frequência cardíaca ser exibida no console, o alcance é estendido a 3 pés.
A pilha da cinta de telemetria está esgotada.	Entre em contato com os serviços de atendimento ao cliente da para obter instruções sobre como substituir a cinta telemétrica.

### **Leituras excepcionalmente altas da frequência cardíaca**

<b>Causa provável</b>	<b>Medida corretiva</b>
Interferência eletromagnética de aparelhos e/ou antenas de televisão.	Afasto o equipamento de exercício alguns centímetros da causa provável ou afaste a causa provável alguns centímetros do equipamento de exercício até que as leituras de frequência estejam corretas.
Interferência eletromagnética de telefones celulares.	
Interferência eletromagnética de computadores.	
Interferência eletromagnética de carros.	
Interferência eletromagnética de linhas de alta tensão.	
Interferência eletromagnética de equipamentos de exercício motorizados.	

## ***Solucionar problemas dos sensores Lifepulse™***

---

Se a leitura da frequência cardíaca for irregular ou não for exibida, verifique o seguinte:

- Seque as mãos para evitar que elas deslizem.
- Coloque as mãos nos sensores que estão instalados nas barras.
- Segure os sensores com firmeza.
- Aplique uma pressão constante nos sensores.

## ***Como obter assistência técnica para o produto***

---

1. Verifique o sintoma e examine as instruções de operação. O problema pode ser falta de familiaridade com o produto, seus recursos e exercícios.
2. Localize e escreva o número de série da unidade, localizado na parte superior direita do estabilizador dianteiro.
3. Entre em contato com o *Cybex* Serviço de Atendimento ao Cliente em <http://www.lifefitness.com>.

## ***Reciclar a bateria***

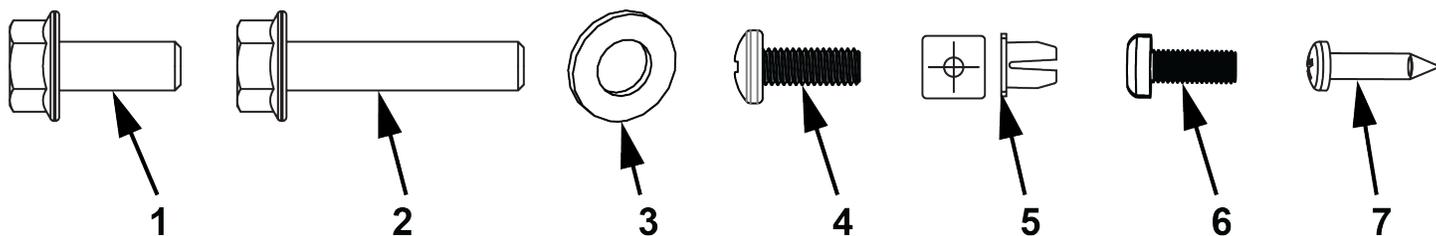
---

Remova e recicle a bateria recarregável antes de descartar o produto no final da sua vida útil. Desconecte a fonte de alimentação (se aplicável) antes de remover a bateria. Para acessar a bateria, remova o relé direito do usuário, as coberturas da monocoluna e a cobertura principal direita do usuário. Para remover a bateria, desconecte o cabo e solte os dois parafusos que prendem a bateria.

# Montagem

## Hardware e ferramentas necessárias

### Ferragens



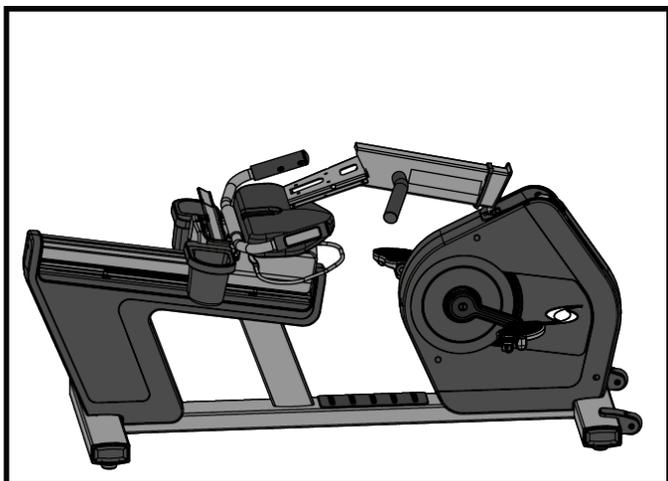
Item	Descrição	Qtde.
1	Parafuso de flange de cabeça sextavada M8 X 20	8
2	Parafuso de flange de cabeça sextavada M8 X 40	4
3	Arruela, M8	4
4	Parafuso Phillips M6 X 16 de Cabeça Redonda	6
5	Ilhós	2
6	Parafuso Phillips M5 X 14 de Cabeça Redonda	5
7	Parafuso Phillips M4,2 x 19 Cabeça Redonda	2

### Ferramentas necessárias:

- Soquete de 13 mm
- Chave Phillips

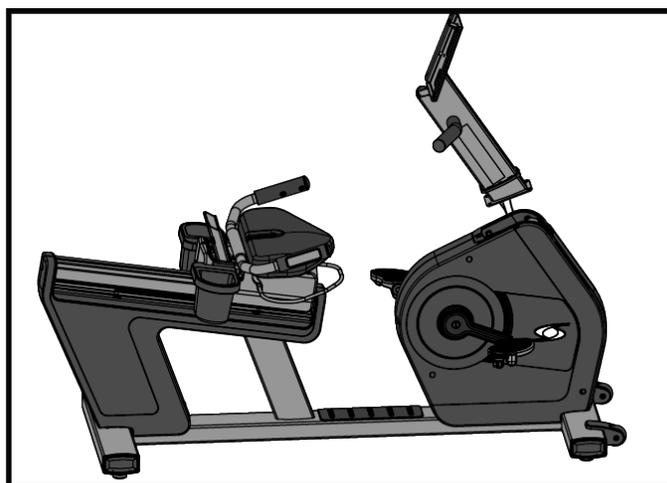
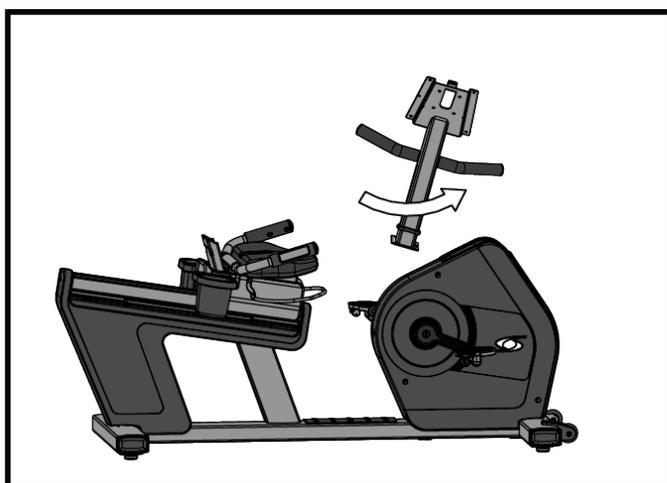
## Antes de começar

A monocoluna com o console afixado é posicionada com a parte traseira do console apoiado no assento da bicicleta. O assento está posicionado o mais para frente possível.



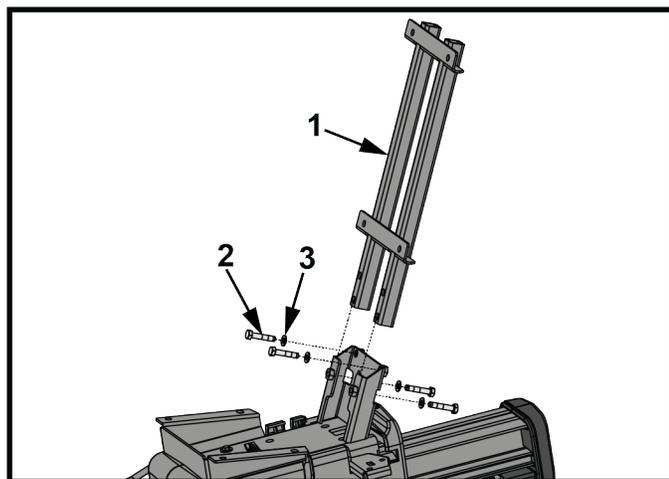
1. Remova a alça de velcro e descarte-a.
2. Levante a monocoluna e vire-a **NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO**.

**NOTA:** NÃO vire a monocoluna no sentido horário! Os cabos podem acabar ficando retorcidos.



## Fixe o encosto do assento

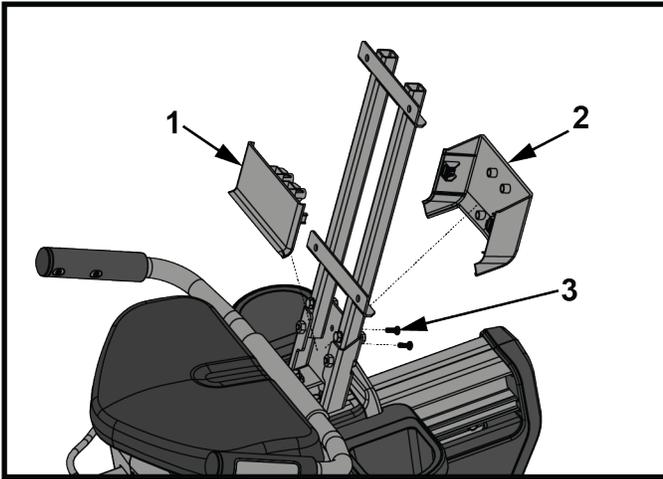
Fixe a solda do encosto do assento usando quatro parafusos com arruelas.



Item	Descrição	Qtde.
1	Solda do encosto do assento	1
2	Parafuso hexagonal M8 X 40	4
3	Arruela, M8	4
	13,5 Nm (10 pés lbs.)	

## Fixar capas do encosto do assento inferior

1. Fixar capa do encosto do assento inferior frontal com dois parafusos.

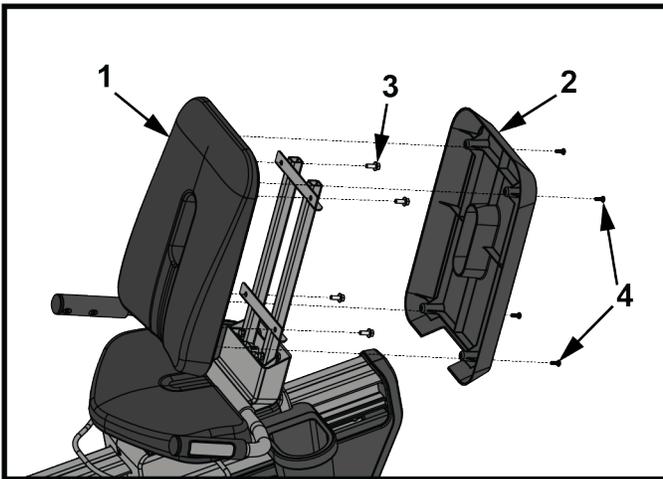


Item	Descrição	Qtde.
1	Capa do encosto do assento inferior, frontal	1
2	Capa do encosto do assento inferior, traseiro	1
3	Parafuso Phillips M6 X 16 Cabeça Redonda	2
	4 Nm (35 pol. lbs.)	

2. Fixar capa do encosto do assento inferior traseiro encaixando-a no lugar.

## Fixe o encosto do assento e a tampa do encosto do assento

1. Fixe o encosto do assento à solda do assento utilizando quatro parafusos.

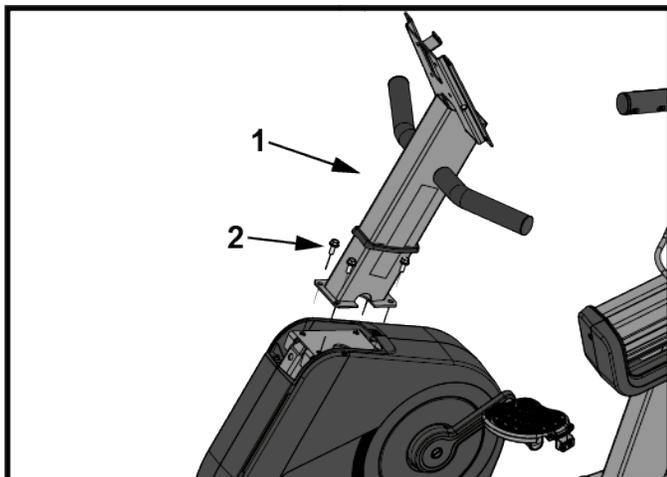


Item	Descrição	Qtde.
1	Encosto do assento	1
3	Tampa de encosto do assento	1
3	Parafuso de flange de cabeça cilíndrica M8 X 20	4
	13,5 Nm (10 pés lbs.)	
4	Parafuso Phillips M6 X 16 de Cabeça Redonda	4
	4 Nm (35 pol. lbs.)	

2. Fixe a tampa do encosto do assento utilizando quatro parafusos.

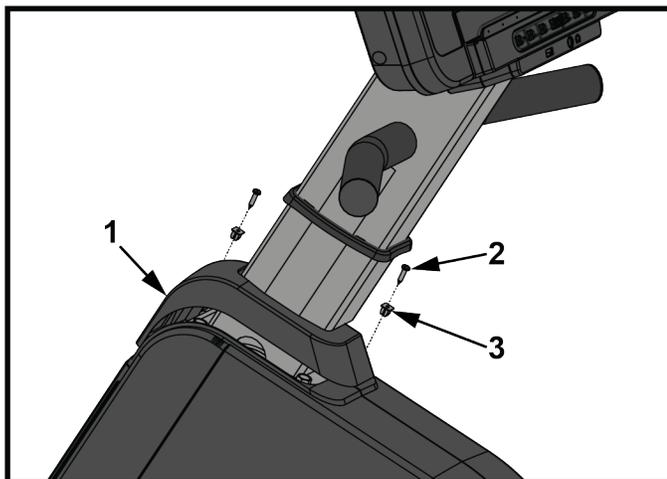
## Conecte a monocoluna à base

**⚠ CUIDADO:** Remova qualquer capa/fita de proteção da monocoluna e solda de apoio do painel antes de fixar à base! A não remoção das capas de proteção pode resultar em falha no aterramento!



Item	Descrição	Qtde.
1	Monocoluna	1
2	Parafuso de flange de cabeça cilíndrica M8 X 20	4
	34 Nm (25,1 pés libras)	

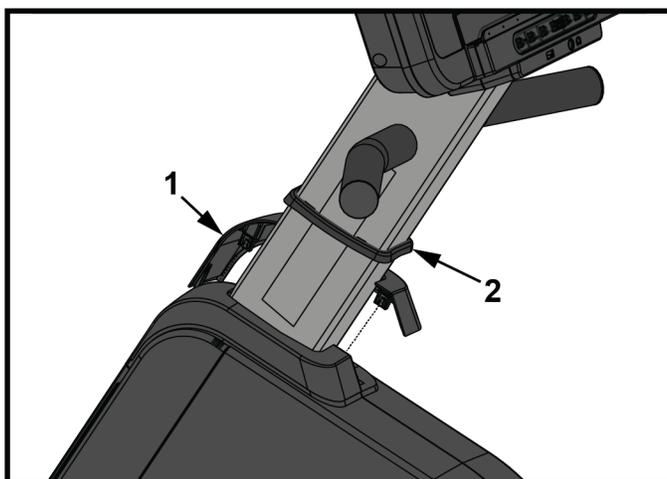
## Fixe a cobertura da monocoluna esquerda à monocoluna



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura monocoluna, esquerda	1
2	Parafuso Phillips M4,2 x 19 Cabeça Redonda	2
3	Ilhós	2
	1,5 Nm (1,1 pés lbs.)	

## Encaixe a cobertura da monocoluna direita à cobertura da monocoluna esquerda

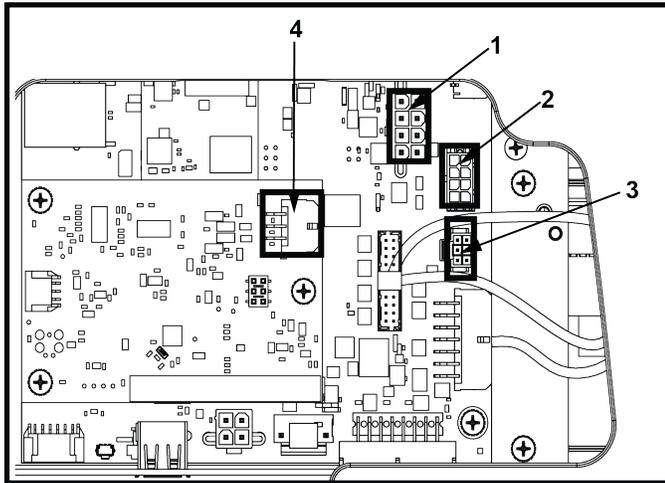
1. Fixe os cliques na cobertura da monocoluna direita na direção da posição na cobertura da monocoluna esquerda.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura monocoluna, direita	1
2	Gaxeta (conectada à monocoluna)	1

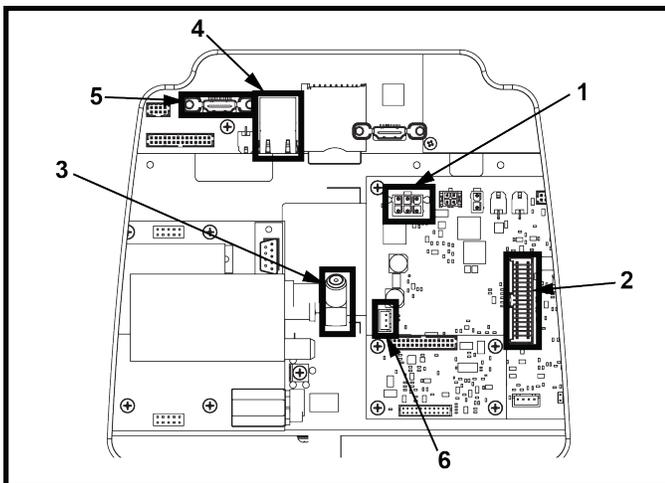
2. Empurre a gaxeta para baixo até as coberturas.

## Conexões dos cabos da base ao console - 50L



Item	Descrição	Qtde.
1	Console à base de alimentação	1
2	Sinal da base	1
3	Interruptores do teclado da barra de apoio (resistência)	1
4	Lifepulse	1

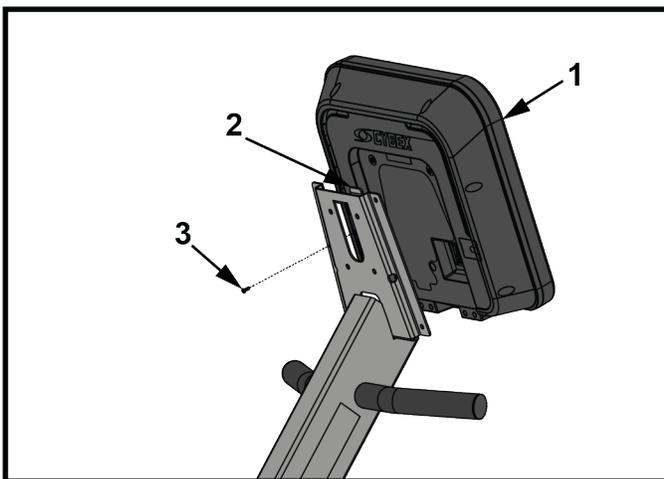
## Conexões dos cabos da base ao console - 70T



Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo de alimentação externa	1
2	PCB para Cabo do Console	1
3	Cabo coaxial	1
4	CAT5e	1
5	HDMI (opcional)	1
6	IV (opcional)	1

## Fixar console

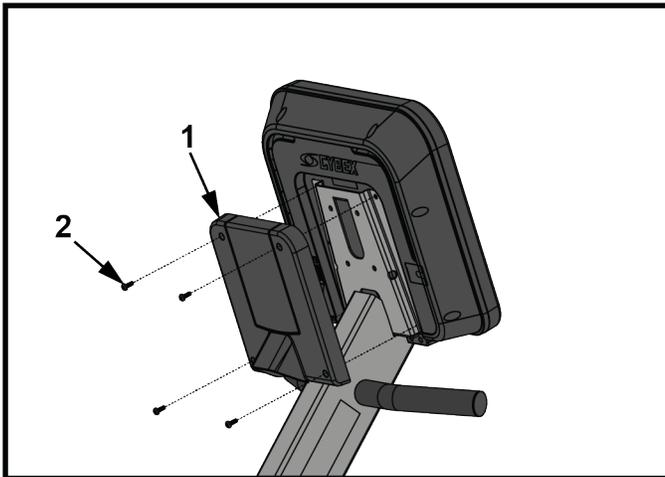
1. Coloque o console na guia de montagem, sobre a monocoluna.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Guia de montagem	1
3	Parafuso Phillips M5 X 14 de Cabeça Redonda	1
	1,5 Nm (1,1 pés lbs.)	

2. Use um parafuso de aterramento para fixar o conjunto do console na monocoluna.

3. Use quatro parafusos para fixar o conjunto de cobertura do console traseiro através da monocoluna no console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Unidade da tampa do painel traseiro	1
2	Parafuso Phillips M5 X 14 de Cabeça Redonda	4
	1,5 Nm (1,1 pés lbs.)	



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)