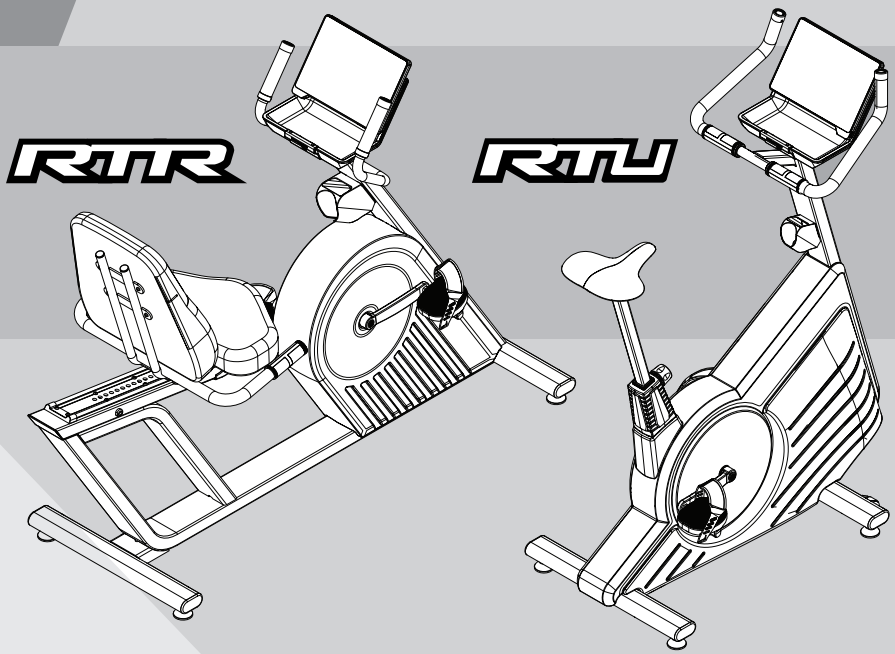
MANUAL DE INSTRUÇÕES

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO E GUARDE-O PARA CONSULTA E REFERÊNCIA FUTURA.



MOVEMENT

ATENÇÃO!
O mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste Manual.

PERIGO!
Uma declaração precedida de "PERIGO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar lesões físicas graves ou morte.

ATENÇÃO!
Uma declaração precedida de "ATENÇÃO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar algum dano físico ao usuário.

CUIDADO!
Uma indicação precedida pela palavra "CUIDADO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar danos ao produto.

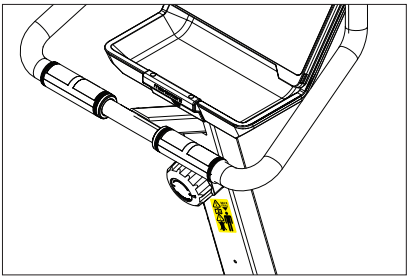
Guarde este Manual para consultá-lo futuramente

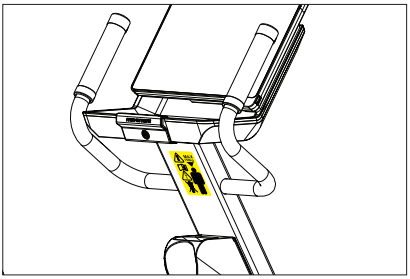
Risco de ferimentos graves ao usuário ou terceiros, caso as mãos sejam colocadas nos pedais do equipamento em uso.



Este adesivo indica alguns cuidados ao utilizar o equipamento:

-Não exceder a capacidade máxima de uso de 160kg;
-Não permita que crianças se aproximem ou utilizem o equipamento;
-Leia e entenda o manual de instruções do usuário;
-Perigo ao utilizar o equipamento, podendo causar danos ao usuário.





ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....05

INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA.....07

CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....11

MONTAGEM DO EQUIPAMENTO.....17

INSTRUÇÕES OPERACIONAIS.....28

MANUTENÇÃO.....56

GARANTIA.....61

SEJA BEM VINDO À MOVEMENT!

Parabéns, agora você faz parte do universo MOVEMENT!

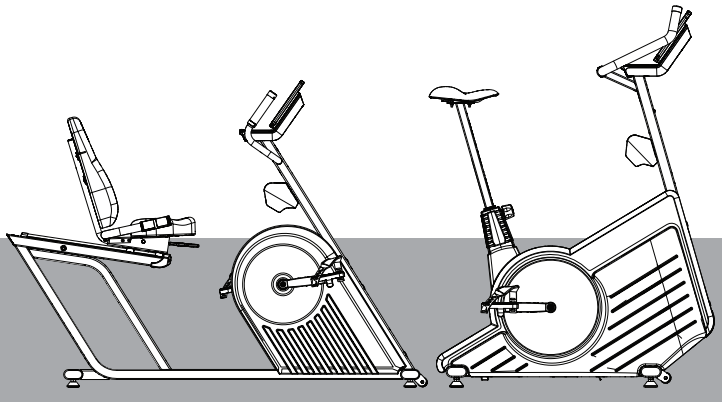
Com o objetivo de oferecer produtos, serviços e soluções inovadoras que atendam à necessidade de lazer, bem-estar e conforto, despertando as pessoas para uma vida mais prazerosa e saudável, a Brudden Equipamentos Ltda. criou a marca MOVEMENT.

Fundada para desenvolver e produzir equipamentos de ginástica, a Movement logo se destacou no mercado brasileiro pela tradição em praticidade e durabilidade, que faz da Brudden ícone em qualidade nos mercados em que atua.

Com alto investimento em pesquisa e desenvolvimento junto à instituições de renome, como a Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo - EEFE/USP, a Movement promove a melhoria da qualidade de vida aos mais diferentes perfis e hábitos, com a presença marcante em Residências, Condomínios, Academias, Clubes, Hotéis, Clínicas, Empresas e Organizações.

A qualidade em equipamentos se estende aos serviços prestados por sua ampla rede de atendimentos e Pontos Autorizados, espalhados por todo território nacional, levando a Movement sempre perto de você e sua família, em prol de uma vida mais saudável e prazerosa para quem treina em nossos equipamentos e rentável para os investidores.

Acesse nosso site e saiba mais sobre o que nossa empresa oferece para melhorar a sua qualidade de vida.



INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA

R7TR / R7TU

PERIGO!

- O mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste Manual.

- Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos e morte do usuário.

- É de inteira **RESPONSABILIDADE** do comprador dos produtos MOVEMENT ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.

- Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste Manual pode causar acidentes aos usuários.

- Este equipamento não é destinado às pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de instrutor.

- **ENTENDER** cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone 0800 772 40 80.

- **NUNCA** permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.

- Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento. Risco de acidentes

- Nunca coloque a mão entre os pedais da bicicleta e a carenagem quando o equipamento estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou à terceiros.

- Mantenha tanto o piso no entorno da bicicleta, quanto o assento e os pedais sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão resultar em graves acidentes.

- Ao entrar na bicicleta utilize o guidão do equipamento para sua maior segurança, utilize também o guidão quando estiver se exercitando.

PERIGO!

- Antes de utilizar o equipamento, gire totalmente o regulador de carga até a carga máxima (ver capítulo de instruções operacionais) de modo a travar o movimento dos pedais. Apoie os pés com firmeza nos pedais da bicicleta e segure no guidão, gire o regulador de carga a fim de liberar o freio e atingir a carga desejada.

- A parada de emergência pode ser feita agarrando-se ao guidão do equipamento e saindo da bicicleta ou rotacionando o regulador de carga para a carga máxima (ver capítulo de instruções operacionais).

- Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre uma superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes e danos ao usuário.

- Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.

- Não exceda a capacidade máxima do equipamento, o limite de peso da bicicleta é de 160kg.

- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.

- Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.

- Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.

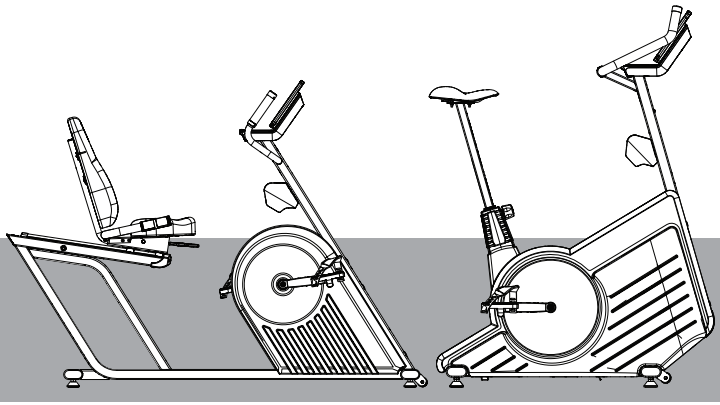
- Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta.

- Não utilize roupas largas em excesso, joias, correntes e demais objetos. Não deixe cabelos soltos e use sempre roupa destinada à prática de exercício físico.

- Não permita que crianças, idosos e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

- Nunca utilize o equipamento caso os pedais ou pedivela da bicicleta estejam danificados ou desgastados.

- Este equipamento não é indicado para fins terapêuticos.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

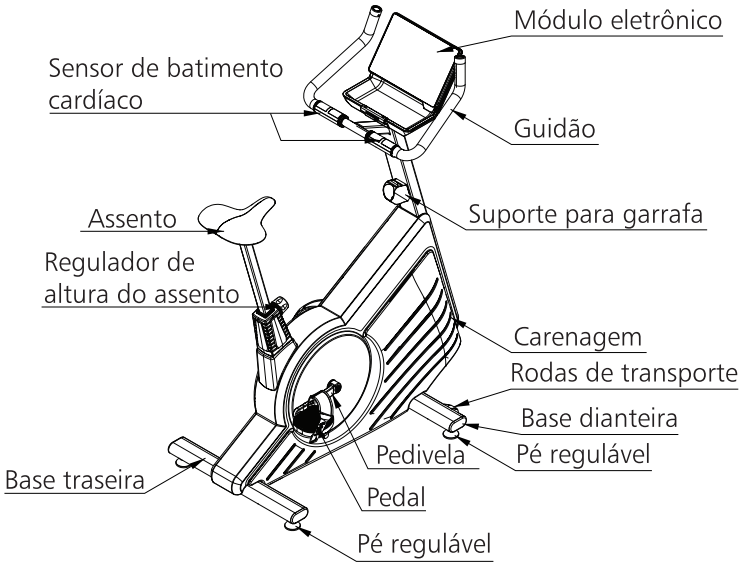
RTR / RTU

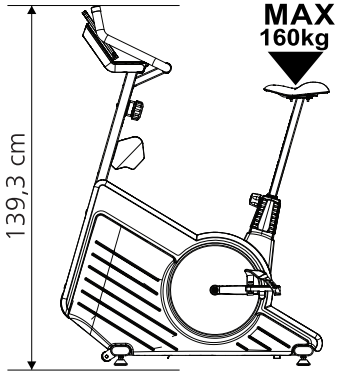
OBJETIVO

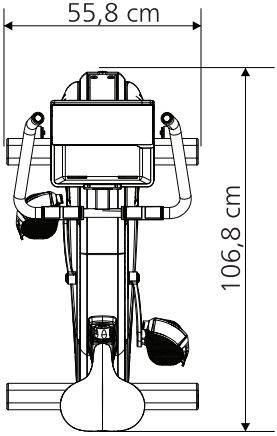
A bicicleta RTR / RTU é destinada ao condicionamento físico do usuário através do ato de pedalar como uma bicicleta convencional. A RTR / RTU possui regulagem de resistência e de acento, para que o exercício possa ser realizado com alto desempenho.

Este equipamento é composto basicamente por 14 componentes principais:

RTU



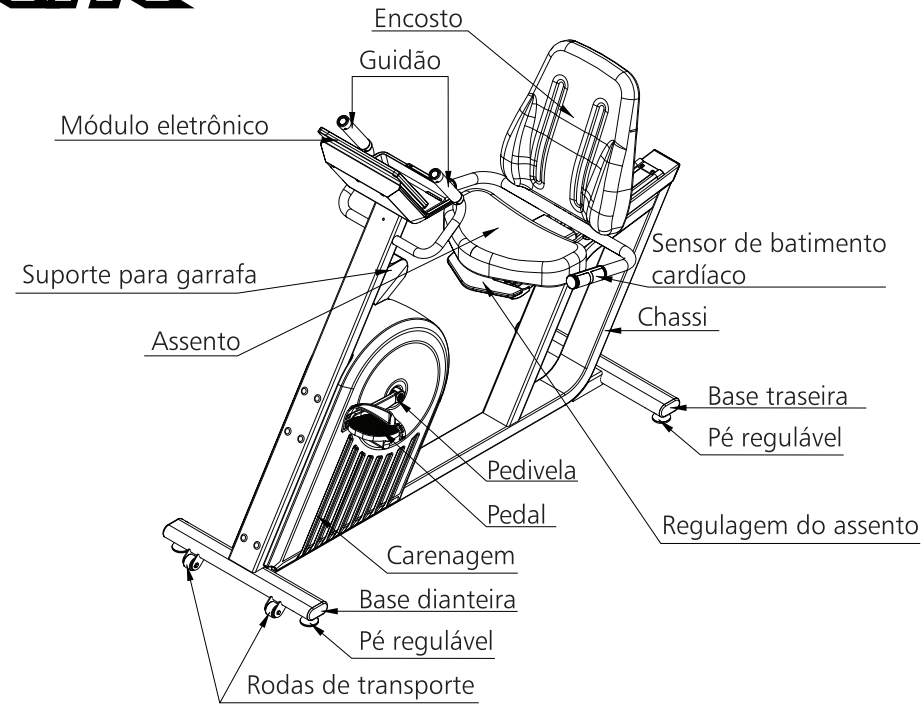


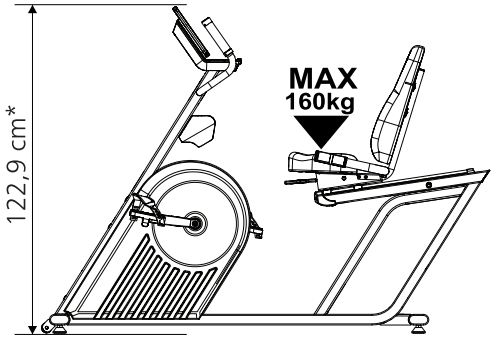


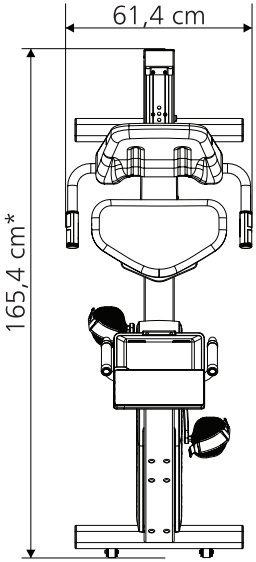
FICHA TÉCNICA DO EQUIPAMENTO

MÓDULO MULTIFUNCIONAL	6 Janelas de LCD com Backlight
PROGRAMAS DE TREINAMENTO	12 - Treino 10 min, Treino 30 minutos, Ajuste de Tempo, Ajuste de distância, Ajuste de calorias, Ajuste de Watts, Queima de gordura, Freq. Cardíaca, Cardio Target, Intervalado 20/10, Intervalado 10/20, Intervalado Personalizado.
ALTURA DO USUÁRIO	1,5 a 2,0 metros
FACILIDADES	Porta objetos frontal e porta squeeze
VERIFICAÇÃO CARDÍACA	Sensor de mão e cinta torácica
ESTRUTURA	Estrutura de aço com pintura eletrostática a pó
CAPACIDADE DE USO	160 kg
DIMENSÕES (C x L x A)	106,8 x 55,8 x 139,3 cm
PESO	41,5 kg
IDIOMAS	Português
AJUSTES DO ASSENTO	14
SISTEMA DE RESISTÊNCIA	Magnético
NÍVEIS DE RESISTÊNCIA	24 níveis
CARGA MÁXIMA	Carga mínima de 11,5 Watts a 25 RPM Carga máxima de 760 Watts a 120RPM
CARENAGEM	Rotomoldada em PP
TRANSPORTE	Base dianteira com rodas
ALIMENTAÇÃO	Sistema auto alimentado
GARANTIA	Ver capítulo de garantia

Este equipamento é composto basicamente por 16 componentes principais:





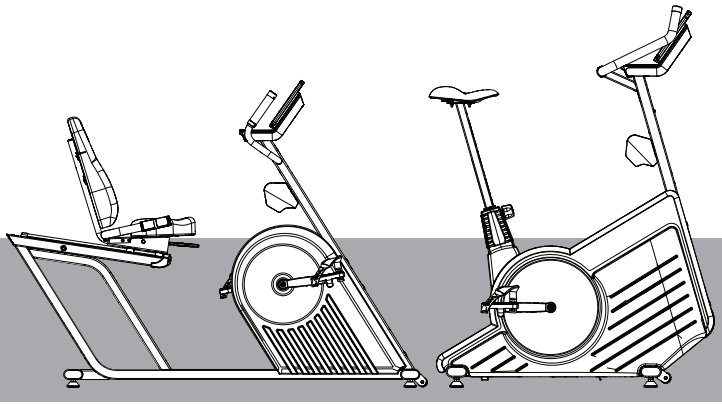


Ajuste mínimo*

RTR

FICHA TÉCNICA DO EQUIPAMENTO

MÓDULO MULTIFUNCIONAL	6 Janelas de LCD com Backlight
PROGRAMAS DE TREINAMENTO	12 - Treino 10 min, Treino 30 minutos, Ajuste de Tempo, Ajuste de distância, Ajuste de calorias, Ajuste de Watts, Queima de gordura, Freq. Cardíaca, Cardio Target, Intervalado 20/10, Intervalado 10/20, Intervalado Personalizado.
ALTURA DO USUÁRIO	1,5 a 2,0 metros
FACILIDADES	Porta objetos frontal e porta squeeze
VERIFICAÇÃO CARDÍACA	Sensor de mão e cinta torácica
ESTRUTURA	Estrutura de aço com pintura eletrostática a pó
CAPACIDADE DE USO	160 kg
DIMENSÕES (C x L x A)	165,4 x 61,4 x 122,9 cm
PESO	61,4 kg
IDIOMAS	Português
AJUSTES DO ASSENTO	20
SISTEMA DE RESISTÊNCIA	Magnético
NÍVEIS DE RESISTÊNCIA	24 níveis
CARGA MÁXIMA	Carga mínima de 11,5 Watts a 25 RPM Carga máxima de 800 Watts a 120RPM
CARENAGEM	Rotomoldada em PP
TRANSPORTE	Base dianteira com rodas
ALIMENTAÇÃO	Sistema auto alimentado
GARANTIA	Ver capítulo de garantia



MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

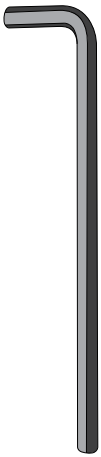
RTR / RTU

CUIDADO!

Antes de iniciar a montagem da bicicleta é necessário se atentar para os seguintes cuidados:

- Certifique que a embalagem não está danificada e que as partes e componentes do equipamento não estão avariados.
- Recomenda-se que a bicicleta seja desembalada no local em que será montada.
- O local de montagem deve estar limpo.
- O piso deve ser plano e nivelado para evitar instabilidade da bicicleta.
- O espaço ao redor da bicicleta deve estar livre, conforme descrito neste Manual (ver Capítulo Instrução Operacional).
- Recomenda-se que a bicicleta seja montada longe de umidade e ao abrigo da luz solar, a fim de evitar danos às partes eletrônicas do equipamento.

A montagem do equipamento requer as seguintes ferramentas:



Allen n°4
Allen n°10



Trava rosca
torque médio

ÍCONES



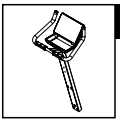
Não dar o aperto final nos parafusos

Dar o aperto final nos parafusos

TABELA DE ESPECIFICAÇÃO DE TORQUE DE APERTO DOS PARAFUSOS

Diâmetro [mm]	Torque [N.m]
M6	9-12
M8	22-29
M10	45-58

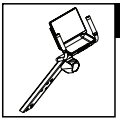
LISTA DE COMPONENTES - RTU



DESCRIÇÃO

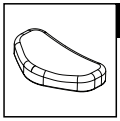
A - Coluna do módulo

LISTA DE COMPONENTES - RTR



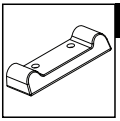
DESCRIÇÃO

A - Coluna do módulo



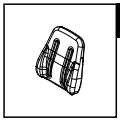
DESCRIÇÃO

B - Assento



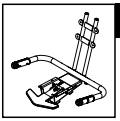
DESCRIÇÃO

C - Acabamento do assento



DESCRIÇÃO

D - Encosto



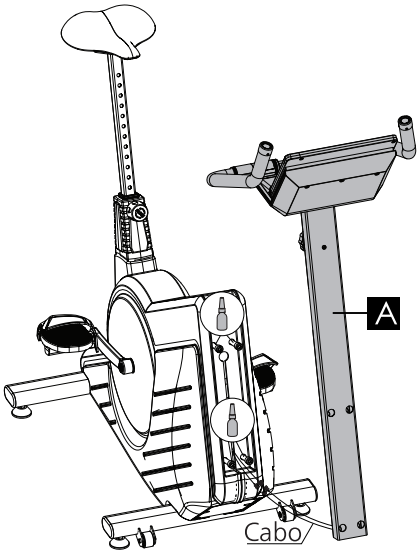
DESCRIÇÃO

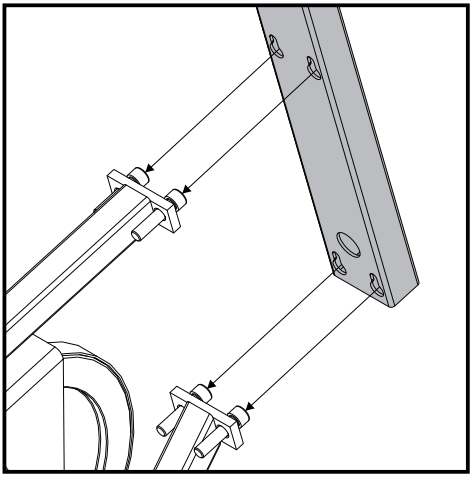
E - Chassi do assento

PASSO 1 - RTU

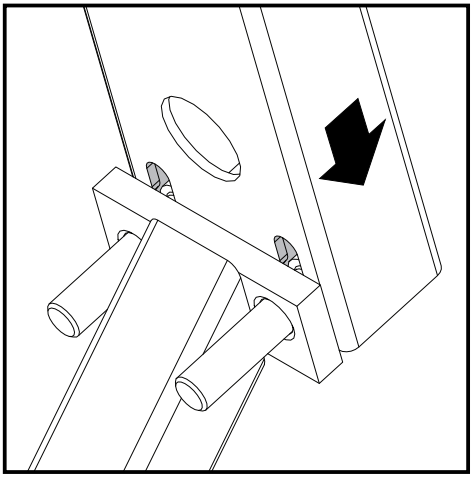
LISTA DE PEÇAS

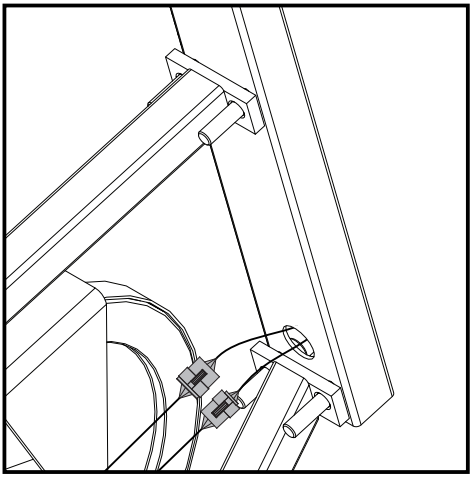
	DESCRIÇÃO
	A - Coluna do módulo





Fazer a ligação dos cabos conforme imagem abaixo.





FERRAMENTAS



100%

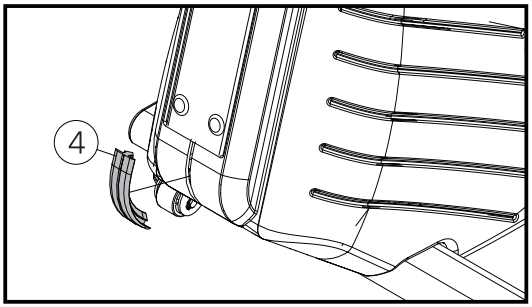
CUIDADO!

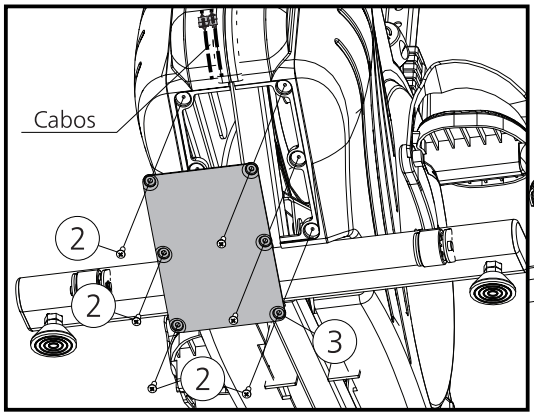
Posicione a coluna conforme mostrado acima e aperte os parafusos. Cuidado para que os cabos não sofram avarias durante a montagem.

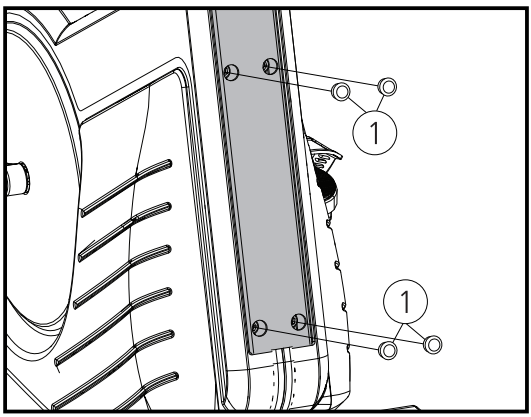
PASSO 2 - RTU

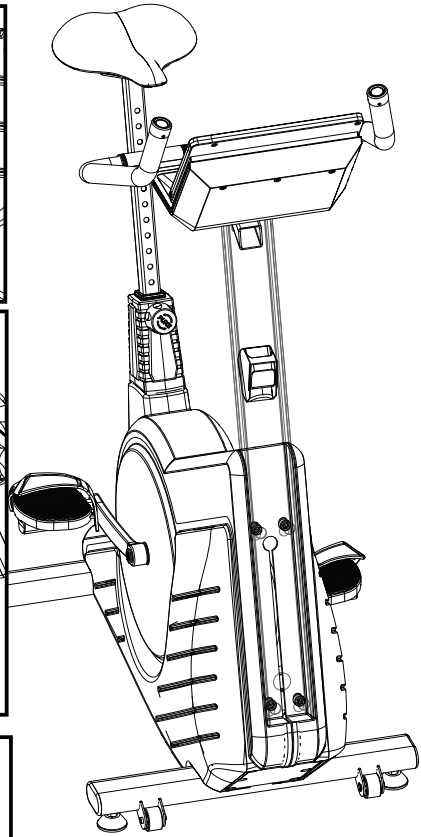
LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO	QTD.
	1 - Acabamento	4
	2 - Parafuso Cab. Aba Fenda Philips - M5X16	6
	3 - Chapa de proteção	1
	4 - Borracha de proteção	1









CUIDADO!

Garanta que os cabos não estejam em contato com o volante

CUIDADO!

Aperte totalmente os parafusos antes de colocar os acabamentos.

PASSO 1 - RTR

LISTA DE PEÇAS

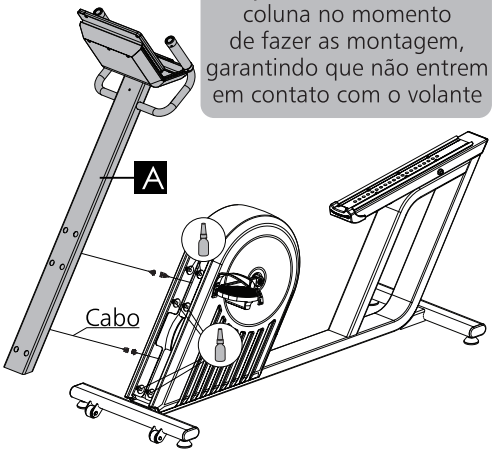


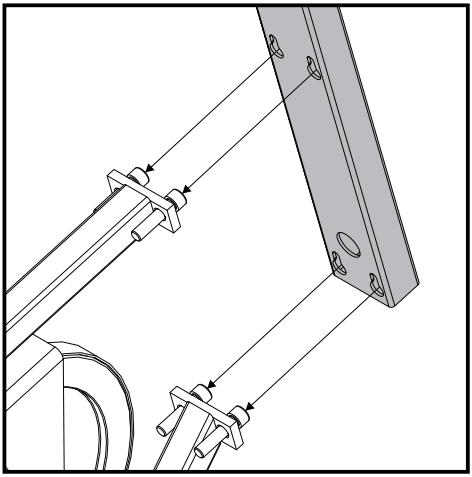
DESCRIÇÃO

A - Coluna do módulo

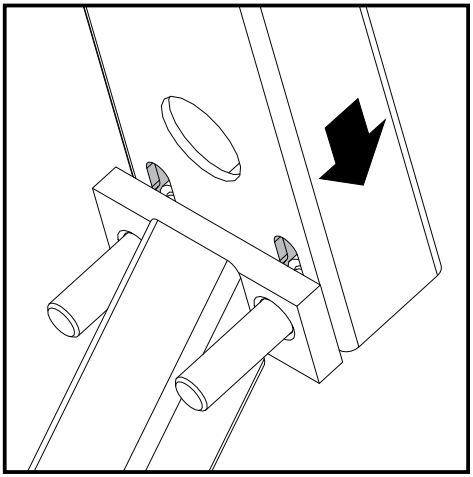
CUIDADO!

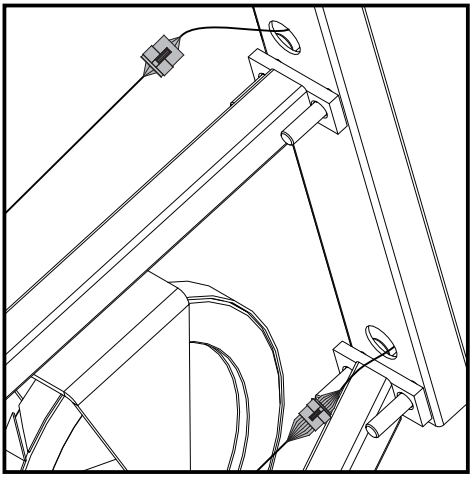
Aloje os cabos dentro da coluna no momento de fazer as montagem, garantindo que não entrem em contato com o volante





Fazer a ligação dos cabos conforme imagem abaixo.





FERRAMENTAS



Trava rosca Allen n°10

100%

CUIDADO!

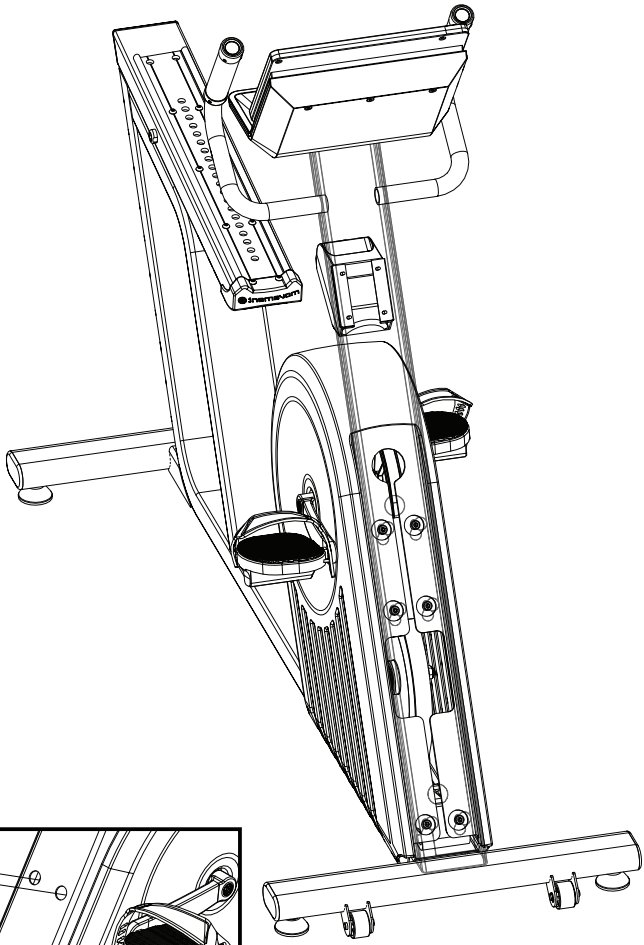
Posicione a coluna conforme mostrado acima e aperte os parafusos. Cuidado para que os cabos não sofram avarias durante a montagem.

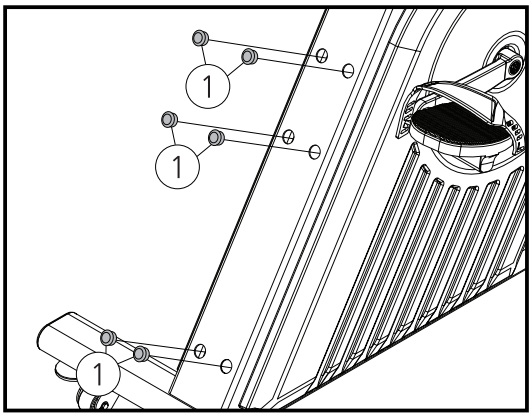
PASSO 2 - RTR

LISTA DE PEÇAS



DESCRIÇÃO	QTD.
1 - Acabamento	6





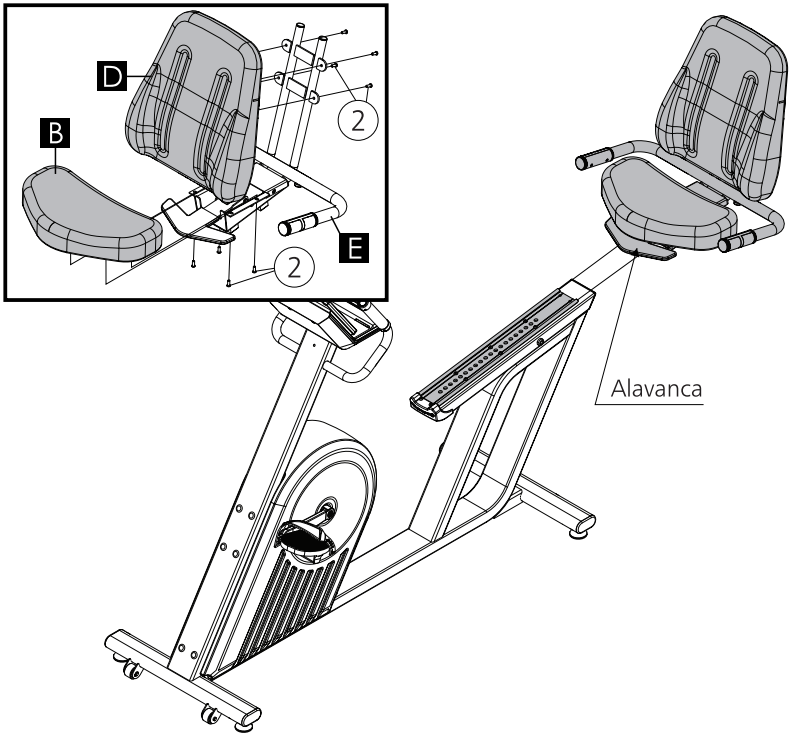
CUIDADO!

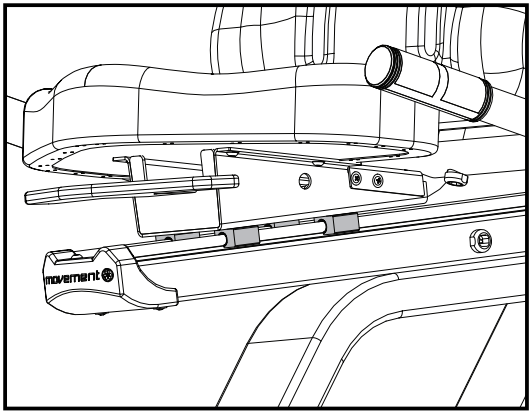
Aperte totalmente os parafusos antes de colocar os acabamentos.

PASSO 3 - RTR

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO	QTD.
	2 - Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. - M6X16	8
	B - Assento	
	D - Encosto	
	E - Chassi do assento	





CUIDADO!

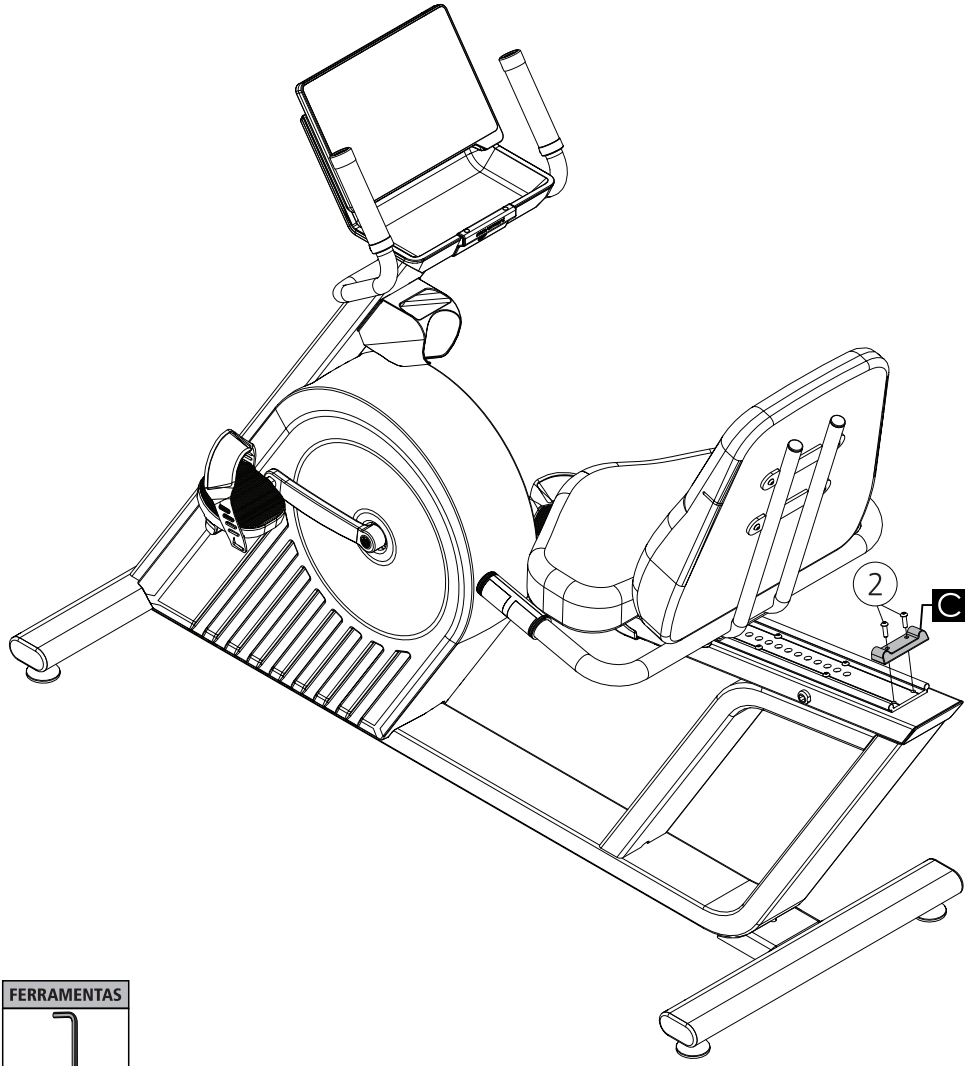
Levante a alavanca e encaixe o assento no trilho.

PASSO 3 - CONTINUAÇÃO

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO	QTD.
	2 - Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. - M6X16	2

	DESCRIÇÃO
	C - Acabamento do assento

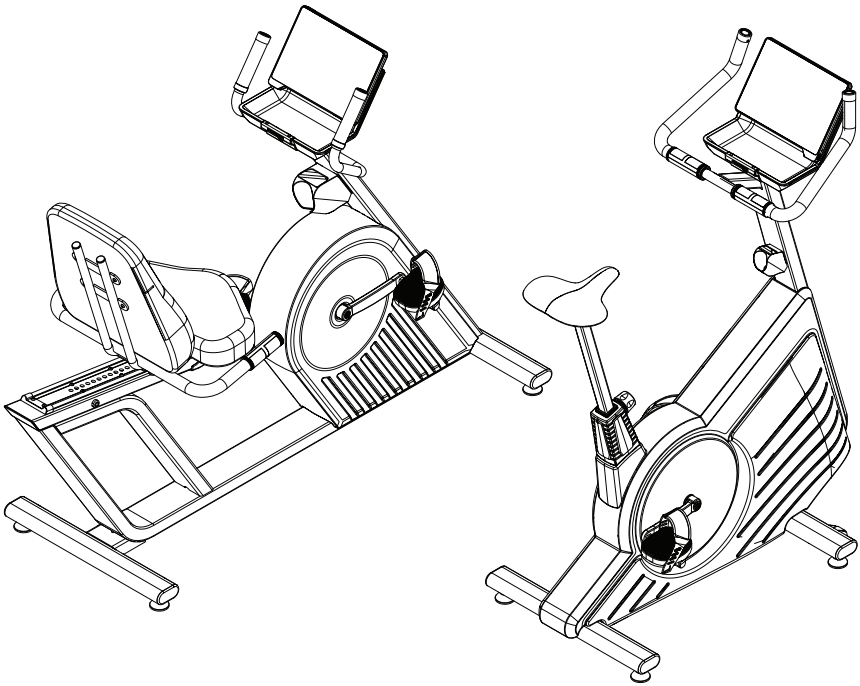


FERRAMENTAS

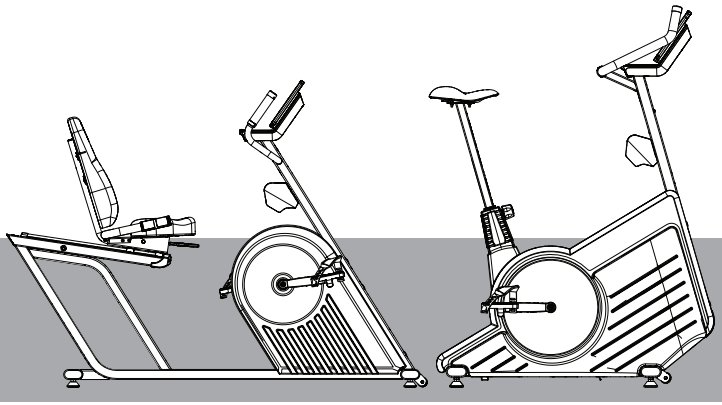


Allen n°4

100%



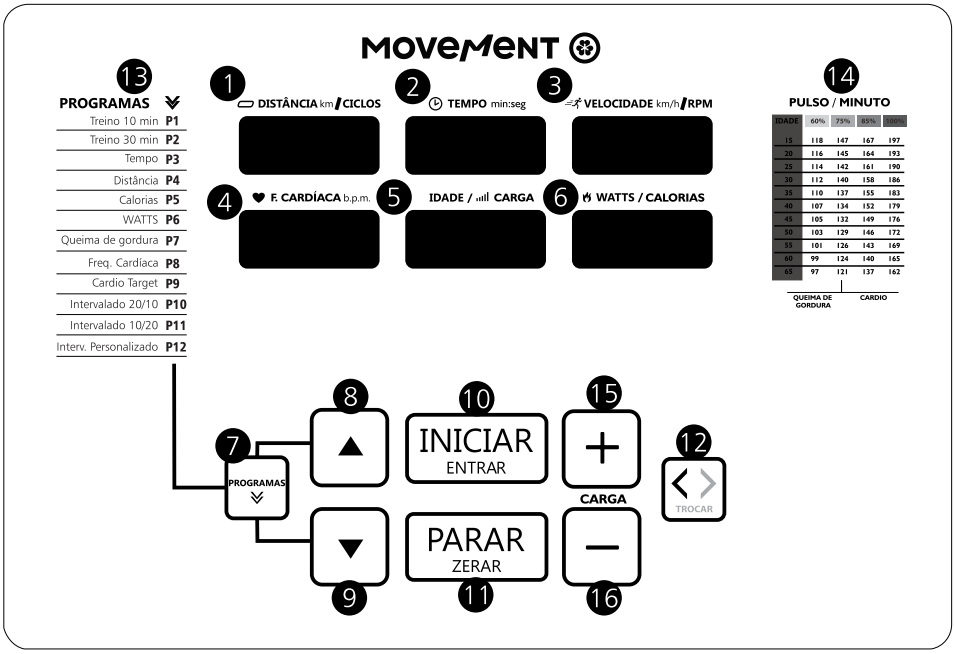
PARABÉNS! A MONTAGEM DA SUA BICICLETA FOI CONCLUÍDA.
Antes de utilizá-la, consulte o capítulo INSTRUÇÕES OPERACIONAIS.



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

R7TR / R7TU

O equipamento vem acompanhado de um módulo eletrônico para monitorar seu treinamento.



1. Mostrador digital de DISTÂNCIA / CICLOS
2. Mostrador digital de TEMPO
3. Mostrador digital de VELOCIDADE / RPM
4. Mostrador digital de F. CARDÍACA / PROGRAMA
5. Mostrador digital de IDADE / CARGA
6. Mostrador digital de WATTS / CALORIAS
7. Tecla de PROGRAMAS
8. Tecla de acréscimo de valores
9. Tecla de decréscimo de valores
10. Tecla INICIAR / ENTRAR
11. Tecla PARAR / ZERAR dados
12. Tecla TROCAR
13. Tabela de PROGRAMAS
14. Tabela de Referência de Idade / Frequência Cardíaca
15. Tecla de Acréscimo de Carga
16. Tecla de Decréscimo de Carga

ESPECIFICAÇÃO

- Autoalimentado
- Display: Painel LCD preto com 6 janelas e backlight;
- Circuito de Frequência Cardíaca: Pulsação & receptor sem fio Polar Coded integrado;
- Programas: 1 Manual + 7 programas;
- Tamanho do display: no mínimo 20 X 45 mm;
- Controle externo da carga (+ / -);
- Bateria recarregável (3,6V/600mAh);
- Controle da carga: motorredutor

FAIXAS DE DADOS

- Distância: 0 ~ 99.99km / Intervalos de 0.01km;
- Tempo: 00:00 ~ 99:59 min;
- Frequência Cardíaca: 40 ~ 240 bpm;
- Calorias: 0 ~ 1999 kcal;
- Cargas: 1 ~ 24;
- Idade: 10 ~ 99 anos

CAMPO 1 - Mostrador digital de DISTÂNCIA / CICLOS

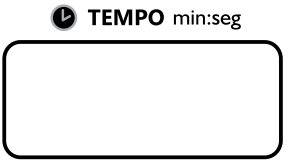


Este campo pode mostrar as informações de distância e ciclos. Através da tecla TROCAR (CAMPO 12) seleciona-se a função desejada.

DISTÂNCIA: Esta função indica a quantidade de quilômetros, de forma crescente ou decrescente, variando de 0 a 99,9 km no modo crescente e de 99,9 km a 0 no modo decrescente.

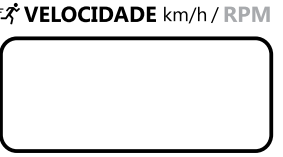
CICLOS: Esta função indica a quantidade de revoluções completas do pedal durante a atividade.

CAMPO 2 - Mostrador digital de TEMPO



Monitora o tempo transcorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário, de forma crescente ou decrescente, variando de 0 a 99 minutos no modo crescente e de 0 a 99 minutos no modo decrescente.

CAMPO 3 - Mostrador Digital VELOCIDADE / RPM

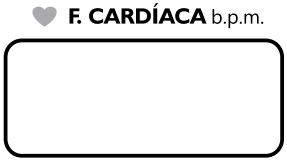


Este campo mostra as informações de velocidade e rpm. Através da tecla TROCAR (CAMPO 12) seleciona-se a função desejada.

VELOCIDADE: Esta função indica a velocidade do movimento em km/h.

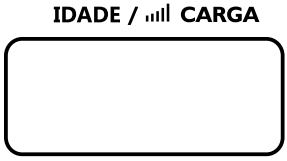
RPM: Esta função indica o número de voltas por minuto do pedal (rpm).

CAMPO 4 - Mostrador Digital de FREQUÊNCIA CARDÍACA / PROGRAMA



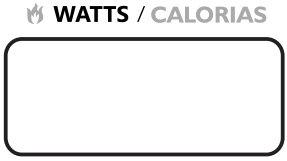
Monitora a frequência cardíaca do usuário durante a atividade desenvolvida, sendo que a frequência máxima admitida em leitura é de 240 batimentos por minuto (bpm). O usuário deve segurar os sensores de batimento cardíaco para ativar esta função.
Durante a seleção de Programas, este campo indica o número do programa escolhido pelo usuário de P1 a P7.

CAMPO 5 - Mostrador digital de IDADE / CARGA



Este campo mostra o nível de resistência de trabalho de acordo com o SELETOR DE CARGA. O valor deste campo varia de 1 a 8.
Durante a seleção dos programas P5, P6 e P7, este campo mostra a idade do usuário que deve ser ajustada para o correto funcionamento dos programas.

CAMPO 6 - Mostrador digital de CALORIAS e WATTS



Este campo mostra as informações de caloria e watts. Através da tecla TROCAR (CAMPO 12) seleciona-se a função desejada.
CALORIAS: Neste campo o módulo indica as calorias gastas durante o exercício que será expressa na unidade "kcal", de forma crescente ou decrescente, variando de 0 a 1999 kcal no modo crescente e de 1999 kcal a 0 no modo decrescente.
POTÊNCIA: Neste campo o módulo indica a potência em watts que é proporcional à rotação do pedal (rpm) e ao nível de carga utilizado.

CAMPO 7 - Botão PROGRAMAS



Através do botão PROGRAMAS, é possível que o usuário selecione 1 entre os 7 programas disponíveis.

CAMPO 8 - Botões de ACRÉSCIMO DE VALORES



Durante os ajustes de dados de programa, aumenta os valores inseridos nos campos de Distância, Tempo, Calorias, Idade e Percentual de Frequência Cardíaca.

CAMPO 9 - Botões de DECRÉSCIMO DE VALORES



Durante os ajustes de dados de programa, diminui os valores inseridos nos campos de Distância, Tempo, Calorias, Idade e Percentual de Frequência Cardíaca.

CAMPO 10 - Botão INICIAR / ENTRAR
Inicia um programa ou atividade e confirma opção selecionada pelo usuário.



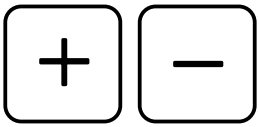
CAMPO 11 - Botão para PARAR / ZERAR DADOS
Pausa o exercício e apaga os dados.



CAMPO 12 – Tecla TROCAR
Alterna as funções exibidas no módulo eletrônico:
DISTÂNCIA ou CICLOS
VELOCIDADE ou RPM
WATTS ou CALORIAS



CAMPO 15 e 16 – Tecla de CARGA
Aumenta a carga do equipamento para mais ou para menos conforme selecionado pelo usuário



PROGRAMAS

INÍCIO RÁPIDO
Quando o usuário inicia o exercício, o painel de controle liga e ativa o programa INÍCIO RÁPIDO automaticamente. Pressione os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) para alterar a carga do exercício. O tempo (JANELA 2), as calorias (JANELA 6) e a distância (JANELA 1) contarão a partir de zero.

PAUSAR / PARAR
Durante o exercício, pressione PARAR / ZERAR uma vez para pausar a contagem. Pressione INICIAR / ENTRAR para reiniciar a contagem.
Pressione PARAR / ZERAR duas vezes para todos os dados e retornar ao status inicial.

ESCOLHA DE PROGRAMA
Pressione a tecla PROGRAMA para selecionar um programa de P1 a P12, posteriormente, pressione a tecla INICIAR / ENTRAR para confirmar. O número do programa será exibido na janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA.
O tempo será contado quando o usuário começar a pedalar. Caso o usuário pare de pedalar, os contadores pararão.

PROGRAMA 1 – 10 MIN. TREINAMENTO
Caso P1 seja selecionado, a janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P1. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa. Pressione os botões CARGA + / - (TECLA 15 e 16) para ajustar a carga do exercício.

PROGRAMA 2 - 30 MIN. TREINAMENTO
Caso P2 seja selecionado, a janela TEMPO (JANELA 2) exibe "30:00" minutos e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P2. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa. Pressione os botões CARGA+/ - (TECLA 15 e 16) para ajustar a carga do exercício.

PROGRAMA 3 – AJUSTE DO TEMPO
Caso P3 seja selecionado, a janela TEMPO exibe "20:00" minutos e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA exibe P3. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ para definir o tempo de exercício desejado. Pressione INICIAR / ENTRAR para salvar o tempo desejado e para iniciar o programa. Selecione a carga para obter a resistência necessária. A janela TEMPO realiza uma contagem regressiva a partir do tempo desejado até zero.

PROGRAMA 4 – AJUSTE DA DISTÂNCIA
Caso P4 seja selecionado, a janela DISTÂNCIA exibe "1.00" km e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA exibe P4. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ para definir a distância desejada. O aumento ou a diminuição de distância é de 0.5 km. Pressione INICIAR / ENTRAR para salvar a distância desejada e iniciar o programa.
Gire o SELETOR DE CARGA para obter a resistência necessária. A DISTÂNCIA realiza uma contagem regressiva à partir da distância desejada até zero.

PROGRAMA 5 – AJUSTE DAS CALORIAS
Caso P5 seja selecionado, a janela CALORIAS exibe "100" e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA exibe P5. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ para definir a queima de calorias desejada. Pressione INICIAR / ENTRAR para salvar a queima de calorias desejada e iniciar o programa. Selecione a carga para obter a resistência necessária. O contador CALORIAS realiza uma contagem regressiva a partir da queima de calorias desejada até zero.

PROGRAMA 6 – Ajuste de WATTS
Se P6 for selecionado, a janela WATTS mostra "50" como a meta em WATTS de treino predefinido e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P6. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione os botões ▲ou▼ (TECLA 8 e 9) para definir a meta de watts de treino. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a meta Watts e selecionar o próximo parâmetro.

A janela TEMPO (JANELA 2) mostra "10:00" como o tempo de treino predefinido e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA mostra P6. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione os botões ▲ou▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo de treino desejado. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o tempo alvo e iniciar o programa.
O a janela TEMPO conta regressivamente do tempo alvo até zero. O controle da meta de Watts estará em um intervalo de +/- 5 watts.
A carga será ajustada automaticamente para manter a potência em WATTS definida como alvo pelo usuário. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento.
Se a meta de Watts estiver abaixo da faixa, a carga irá aumentar automaticamente até atingir o alvo. O usuário também pode aumentar a rotação no pedal.
Se a meta de Watts estiver acima da faixa, a carga irá diminuir automaticamente até atingir o alvo. O usuário também pode diminuir a rotação no pedal.
Se a meta de Watts estiver dentro da faixa, a carga fica estável se o usuário manter a rotação no pedal.

PROGRAMA 7 – QUEIMA DE GORDURA – 60 ~ 75%

Caso P7 seja selecionado, a janela IDADE/CARGA (JANELA 5) exibe "30" anos e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P7. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir a idade. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar a idade e selecionar o próximo parâmetro.
A janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P7. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo desejado. Pressione INICIAR/ENTRAR (JANELA 10) para salvar o tempo desejado e iniciar o programa.
A carga será ajustada automaticamente para manter a frequência cardíaca entre 60 ~ 75%.
O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLA 15 e 16).

PROGRAMA 8 – FREQ. CARDÍACA – 75 ~ 80%

Caso P8 seja selecionado, a janela IDADE / CARGA (JANELA 5) exibe "30" anos e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P8. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir a idade. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar a idade e selecionar o próximo parâmetro.
A janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P8. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir o tempo desejado. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 2) para salvar o tempo desejado e iniciar o programa.
A carga será ajustada automaticamente para manter a frequência cardíaca entre 75 ~ 80%.
O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16).

PROGRAMA 9 – CARDIO TARGET – Definido pelo usuário

Caso P9 seja selecionado, a janela IDADE / CARGA (JANELA 5) exibe "30" anos e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P9. As outras janelas permanecem desligadas.

Pressione ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir a idade. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a idade e selecionar o próximo parâmetro.

A janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P9. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir o tempo desejado. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a o tempo desejado e selecionar o próximo parâmetro.

A janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe uma frequência cardíaca máxima de "85" %. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir a frequência cardíaca máx. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a frequência máxima desejada e iniciar o programa.

A carga será ajustada automaticamente para manter a frequência cardíaca entre FC MÁX–10bpm (MAX HR–10bpm) ~ e a frequência cardíaca máxima (MAX HR).

O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16).

PROGRAMA 10 - INTERVALADO 20/10

O programa INTERVALADO 20/10 oferece ao usuário uma série de oito (8) intervalos de exercícios de alta intensidade com segmentos de tempo predefinidos.

Este protocolo de treinamento é comumente conhecido como Tabata® ou (High Intensity Interval Training "H.I.I.T.").

Número de Intervalos: 8

Duração do intervalo de trabalho: 20 segundos

Duração do intervalo de descanso: 10 segundos

Selecione Programa P10 e pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa.

Uma contagem regressiva (3 segundos) sinaliza o início do programa.

Durante o período "GO" o usuário faz o exercício na máxima velocidade suportável por este usuário.

O programa emitirá sinais sonoros para o usuário no início de cada intervalo de repouso. No período "REST" o usuário descansa. O ajuste de carga é automático. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento.

O programa será executado até o final do último intervalo de repouso. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla PARAR / ZERAR.

PROGRAMA 11 - INTERVALADO 10/20

O programa INTERVALADO 10/20 oferece ao usuário uma série de oito (8) intervalos de exercícios de alta intensidade com segmentos de tempo predefinidos.

Este protocolo de treinamento é comumente conhecido como Tabata® ou (High Intensity Interval Training "H.I.I.T.").

Número de Intervalos: 8

Duração do intervalo de trabalho: 10 segundos

Duração do intervalo de descanso: 20 segundos

Selecione o Programa P11 e pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa.

Uma contagem regressiva (3 segundos) para sinalizar o início do programa.

Durante o período "GO" o usuário faz o exercício na máxima velocidade suportável por este usuário.

O programa emitirá sinais sonoros para o usuário no início de cada intervalo de repouso. No período "REST" o usuário descansa. O ajuste de carga é automático. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento. O programa será executado até o final do último intervalo de repouso. Para finalizar o

programa a qualquer momento, pressione a tecla PARAR / ZERAR.

PROGRAMA 12 – INTERVALADO PERSONALIZADO

O Programa Intervalo Personalizado é semelhante ao Programa Intervalado 20/10 e INTERVALADO 10/20, exceto que o usuário tem a capacidade de definir a duração dos intervalos de trabalho e descanso, bem como o número total de intervalos

Se P12 for selecionado, a janela IDADE / CARGA mostra o número de séries, "5". As outras janelas permanecem desligadas. Pressione os botões ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o número de séries. Pressione o botão INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o número de séries e selecionar o próximo parâmetro.

A janela TEMPO mostra "00:30" minuto e a janela DISTÂNCIA / CICLOS mostra o texto "Go". As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo alvo de trabalho. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o tempo alvo de trabalho e selecionar o próximo parâmetro.

Nesta etapa de ajuste, a janela TEMPO mostra "00:20" minuto e DISTÂNCIA / CICLOS mostra o texto "RESt". As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo alvo de descanso. Pressione o botão INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o tempo alvo de descanso e iniciar o programa. A janela TEMPO contará 3 segundos em um modo regressivo, então o programa é iniciado.

Durante o período "GO" o usuário faz o exercício na máxima velocidade suportável por este usuário.

O programa emitirá sinais sonoros para o usuário no início de cada intervalo de repouso. No período "REST" o usuário descansa. O ajuste de carga é automático. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento.

O programa será executado até o final do último intervalo de acordo com o número de series ajustadas. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla PARAR / ZERAR.

PÁGINA DE CONFIGURAÇÕES

Este painel de controle possui os seguintes parâmetros configuráveis.
1)Modelo do equipamento: Bicicleta (bici) -> Elíptico (EliP);
2)Distância Total;
3)Tempo Total;
4)Versão do Firmware;

Pressione e segure as teclas PARAR / ZERAR e INICIAR / ENTRAR simultaneamente por 3 segundos até que o primeiro Parâmetro (bici -> EliP) seja exibido na janela VELOCIDADE, pressione ▲ ou ▼ para configurar o modelo do equipamento e pressione INICIAR / ENTRAR para confirmar e selecionar o próximo parâmetro.

O próximo passo mostrará a distância total (distância acumulada ou hodômetro) na janela de distância. Pressione INICIAR / ENTRAR para selecionar o próximo parâmetro.

O próximo passo mostrará o tempo total (horas acumuladas ou cronômetro) na janela de tempo. Pressione INICIAR / ENTRAR e selecione o próximo parâmetro.

O próximo passo exibirá a versão do firmware na janela de Distância. Pressione INICIAR/ENTRAR para finalizar.

Tempo e distância totais
Tempo Total: 9999 horas -> 0001 = 1 hora
Distância Total: 9999km x 10 -> 0001 = 10 km

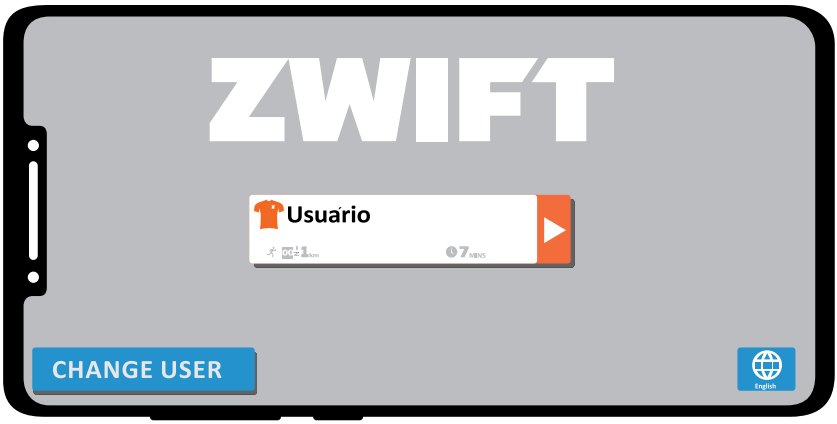
APLICATIVO ZWIFT

Zwift combina a diversão dos videogames com a intensidade de um treinamento sério, ajudando você a atingir todos os seus objetivos de condicionamento físico. Emparelhe um dispositivo compatível com Zwift ao nosso aplicativo e comece hoje mesmo. Treine. Corra. Faça novos amigos e encontre novos competidores, tudo no conforto da sua casa.

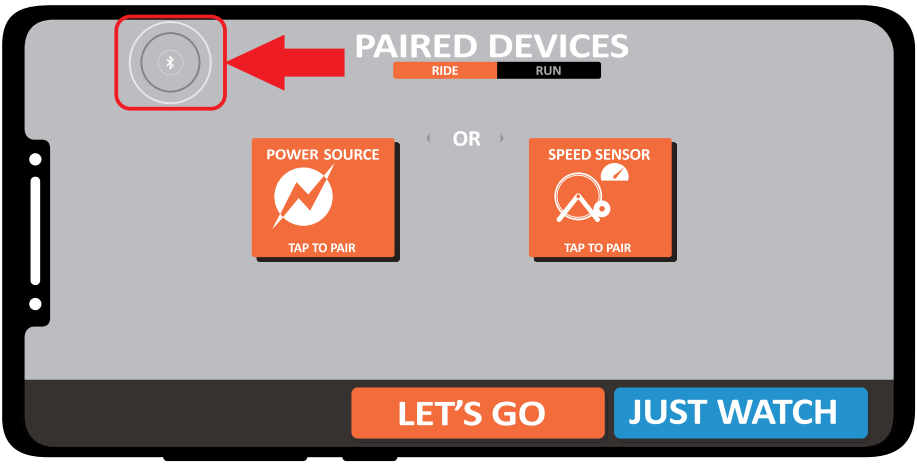
BAIXAR APP
PARA ANDROID OU
iOS

PAREAMENTO DO APLICATIVO ZWIFT

Para conectar o aplicativo com seu equipamento, deve-se criar uma conta na ZWIFT.



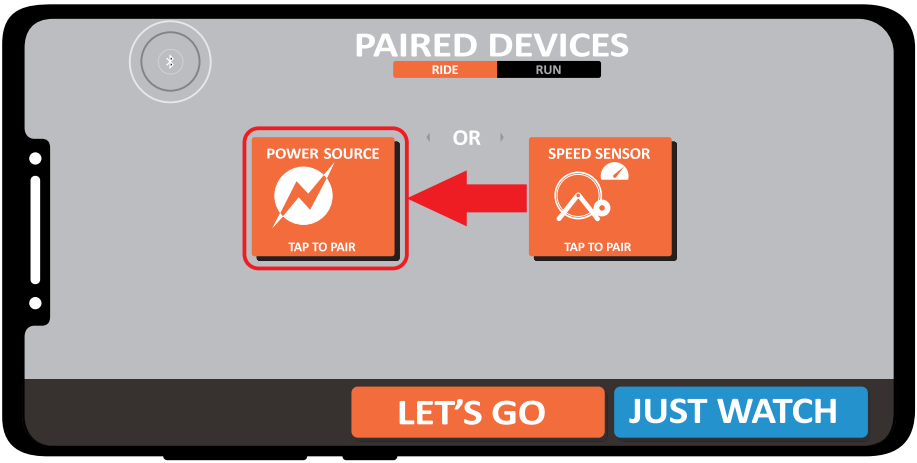
Com a conta criada e estando dentro do seu perfil do Zwift, certifique-se de que o icone bluetooth esteja ativo no canto superior esquerdo do aplicativo. Caso não apareça, certifique-se que o bluetooth do seu smartphone esteja ativo.



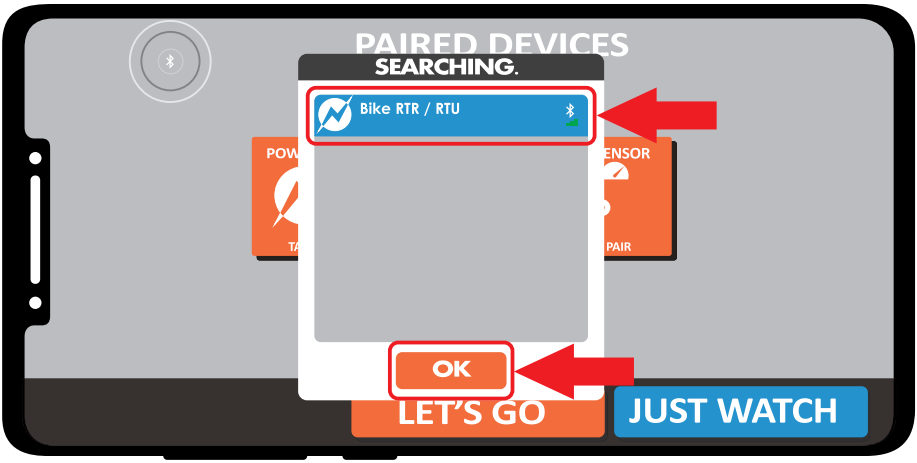
Ele indica que o aplicativo está pronto para ser pareado com o equipamento.

Para fazer o pareamento do equipamento com o Zwift é necessário pedalar para ativar o bluetooth da bicicleta.

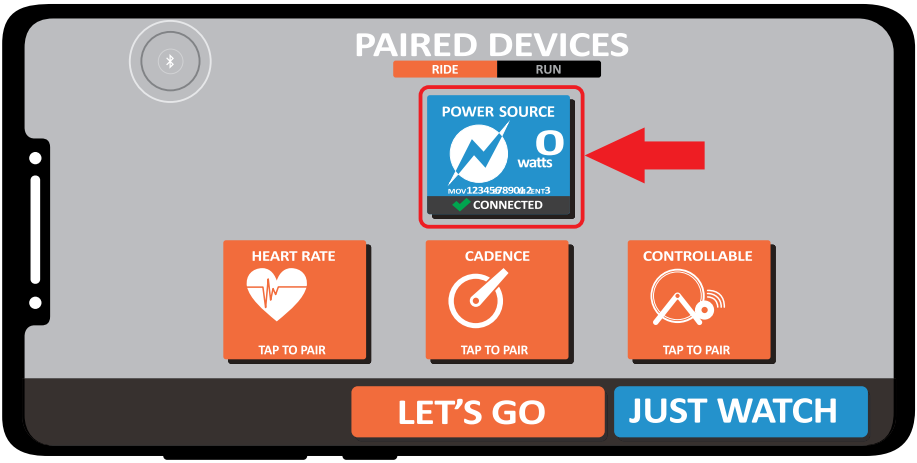
Selecione a opção **POWER SOURCE** para iniciar o pareamento.



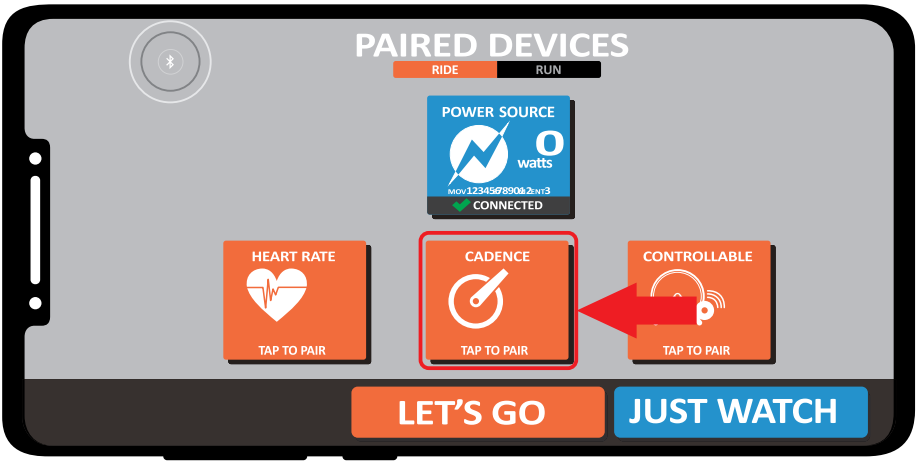
Ao selecionar o **POWER SOURCE** uma janela surgirá mostrando o ID (bike ou elíptico) do equipamento para pareamento, selecione o ID e em seguida pressione OK.



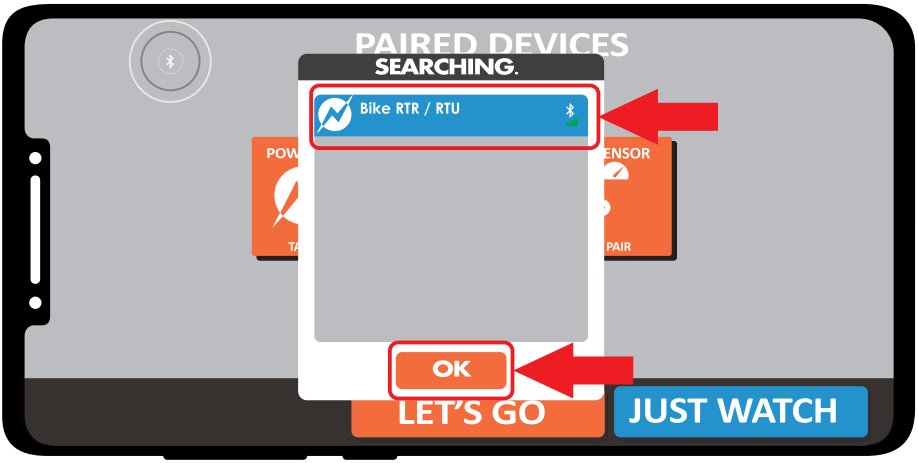
Caso o pareamento seja feito corretamente a opção **POWER SOURCE** mostrará que está conectado.

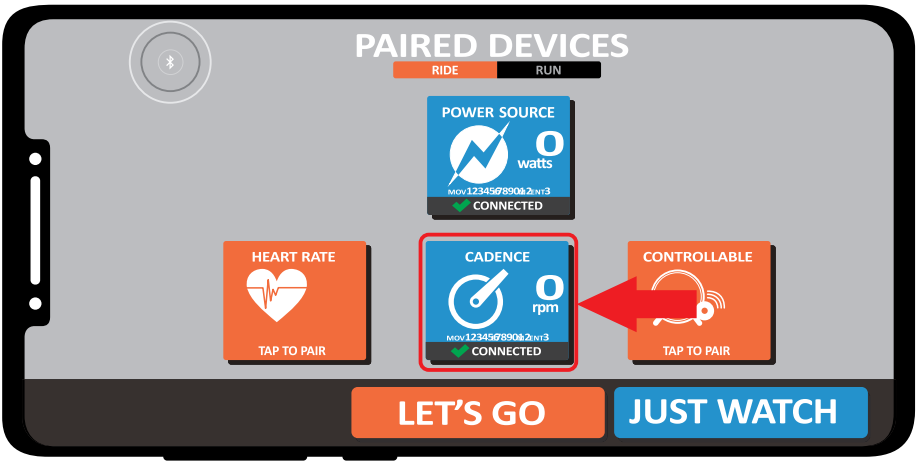


Em seguida, selecione a opção **CADENCE.**



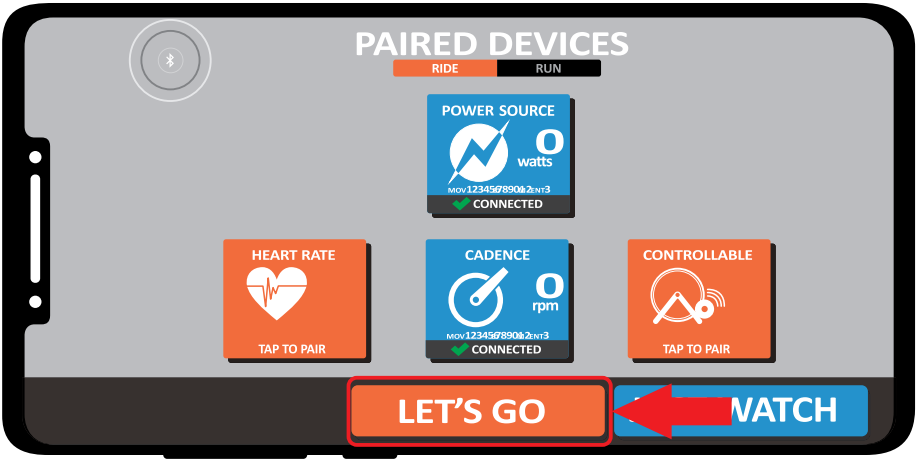
Ao selecionar o **CADENCE** uma janela surgirá mostrando o ID do equipamento para pareamento, selecione o ID e em seguida pressione OK.



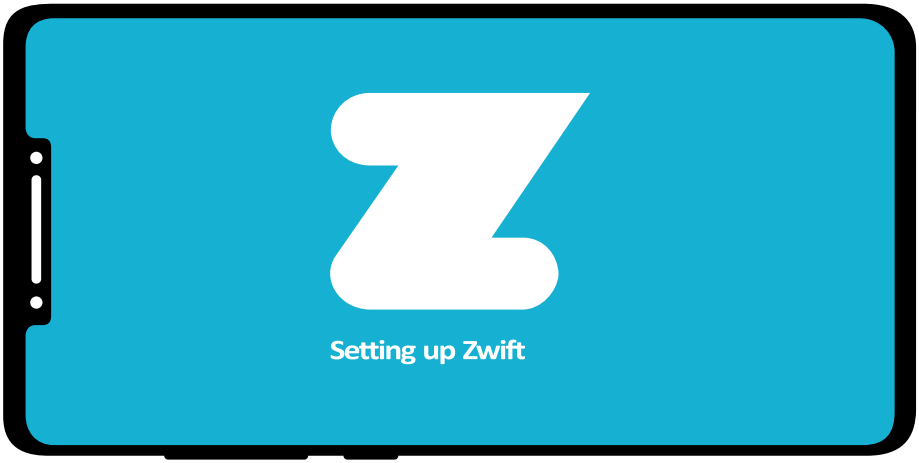


Caso o pareamento seja feito corretamente a opção **CADENCE** mostrará que esta conectado.

Pressione **LET'S GO** para iniciar seu treino.



Espere o aplicativo carregar o exercício.



PRONTO! Seu equipamento está devidamente pareado e pronto para ser usado!



O QUE É O KINOMAP E COMO FUNCIONA?

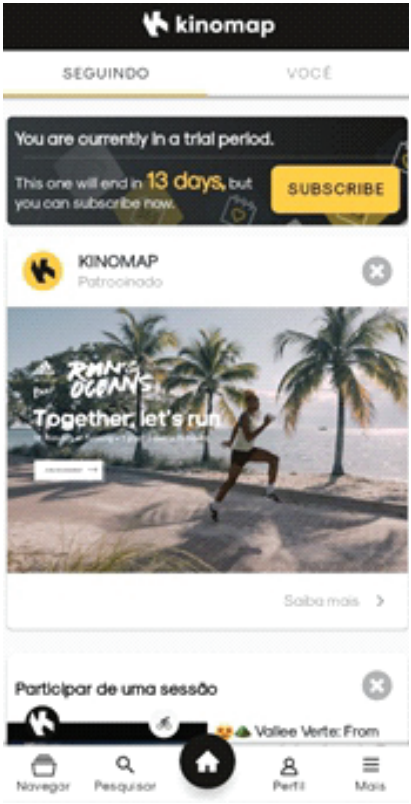
O APP Kinomap transforma sua esteira em um dispositivo de fitness interativo e divertido. O aplicativo assume o controle do equipamento e ajusta a inclinação de acordo com o perfil de elevação do vídeo.

Através dos vídeos dos percursos, o usuário pode acompanhar cursos de todo o mundo, desafiar outros usuários em uma competição multiplayer e competir em tempo real.

Uma vez conectado, o aplicativo receberá informações de velocidade e inclinação diretamente da esteira. A esteira também mudará automaticamente a inclinação (para modelos de esteira com a função inclinação) para corresponder à rota de corrida selecionada.

Conexão com o Kinomap

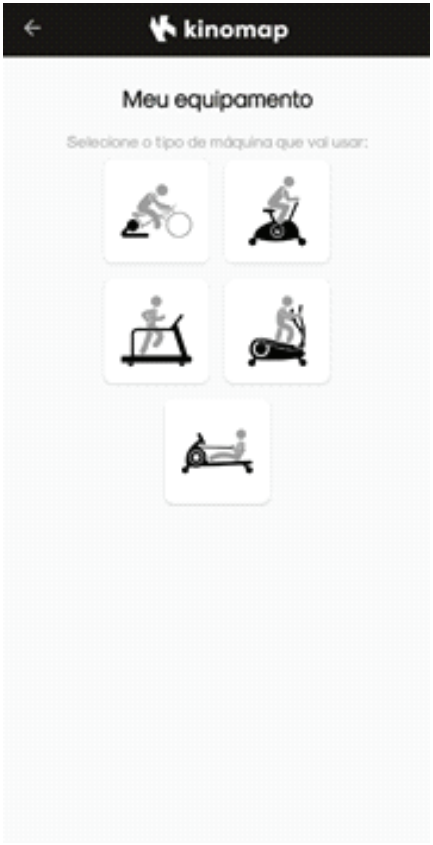
Selecionar a opção denominada "Mais" no canto inferior direito da tela e em seguida "Gestão de Equipamento" como nas imagens abaixo.



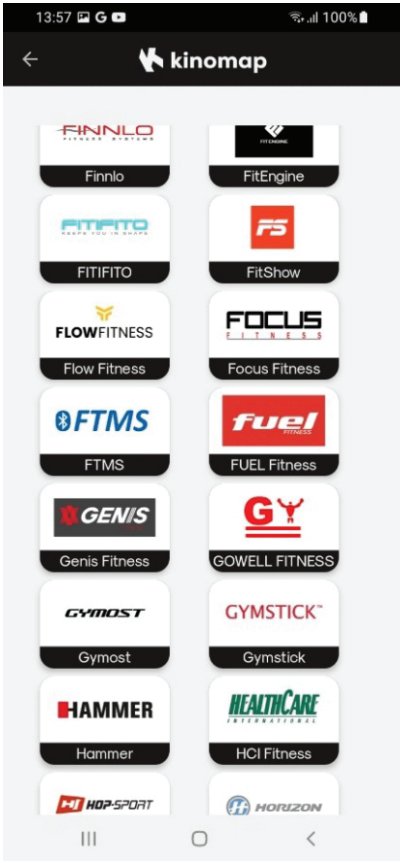


Clicar em "+" no canto superior direito e em sequência no ícone da bike ou esteira





Para parear o seu dispositivo com o equipamento busque na página de seleção pelo modelo "FTMS" e em seguida clique em "bike" ou "elliptical" para selecionar o equipamento.



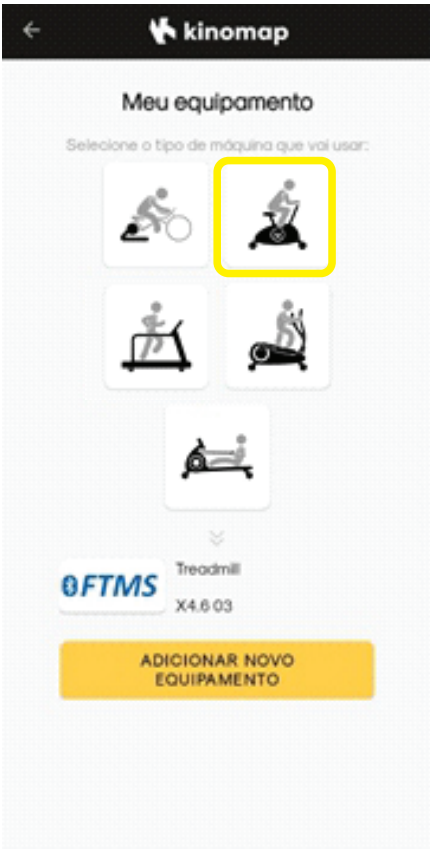


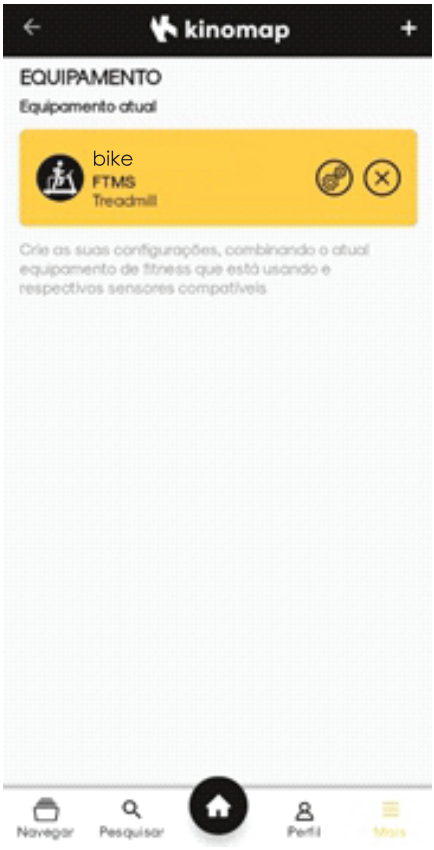
Os equipamentos próximos ao ambiente serão listados e você só precisa selecionar qual está a utilizar. Após feito isso entrar com os dados de marca e modelo da bike ou elíptico.



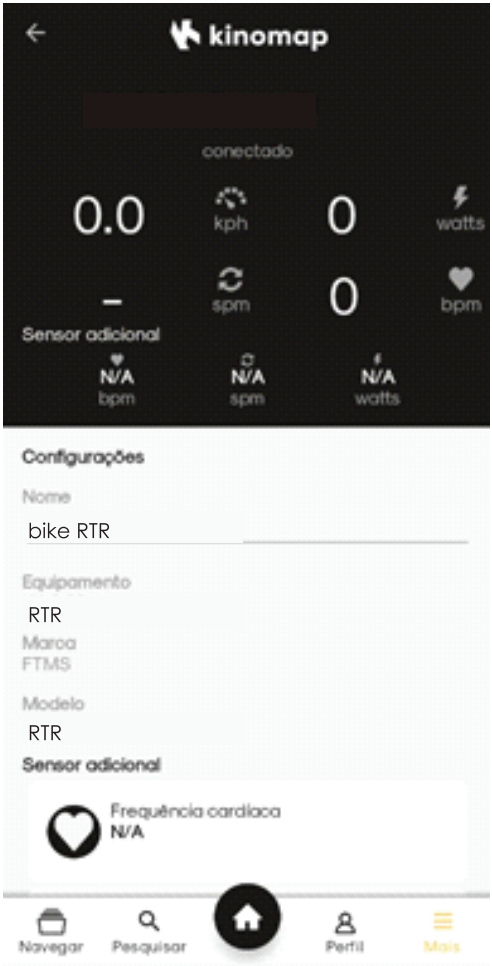


Clicar em adicionar equipamento e por ultimo no ícone das engrenagens para exibir as informações do treino.





O treino pode ser monitorado conforme imagem abaixo. A tela funciona como um espelho dos dados exibidos no painel do equipamento

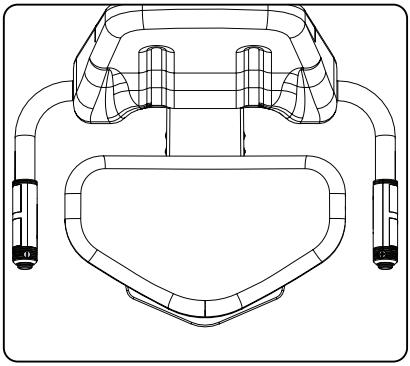


SISTEMA DE CARGA

A carga do equipamento tem como função deixar o pedalar da bicicleta mais leve ou mais pesado. Quanto maior for a carga mais pesado ele ficará, quanto menor a carga mais leve a bicicleta ficará. A carga pode ser ajustada de acordo com o nível de treinamento do usuário. Em conjunto com o seletor de carga a rotação dos pedais também influencia na carga desejada, quanto maior a rotação dos pedais, a carga aumenta proporcionalmente.

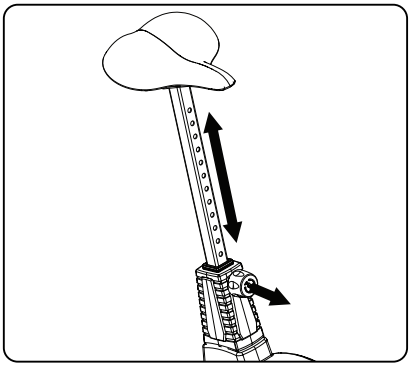
SELEÇÃO DA CARGA

Para selecionar a carga desejada basta pressionar os botões de + / - no guidão ao lado do assento. No módulo eletrônico também existem os botões de + / - para também aumentar ou diminuir a carga do equipamento.



ASSENTO

O assento pode ser regulado para melhor se ajustar ao usuário.

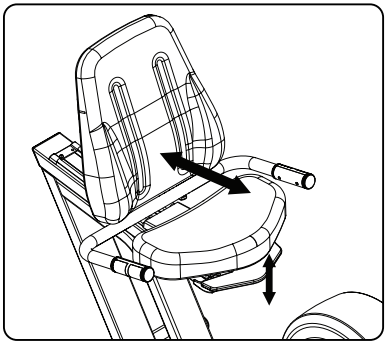


REGULAGEM ASSENTO RTU

Para regular o assento da RTU basta desrosquear o pino regulador e abaixar ou levantar o assento. Ao encontrar o ponto que deseja pinar o assento basta soltar o pino seletor e rosquear para travar o assento na posição desejada.

REGULAGEM ASSENTO RTR

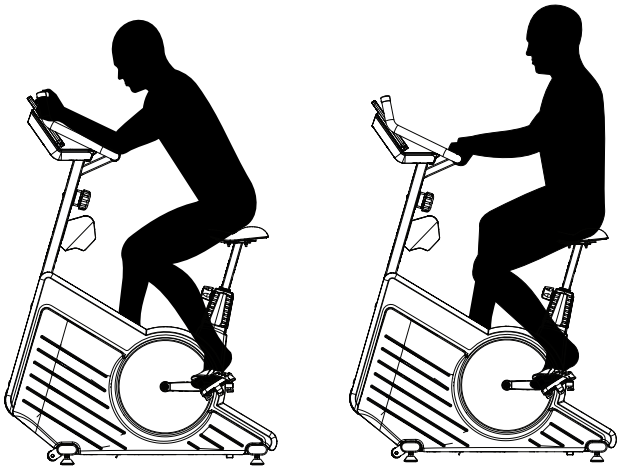
Para regular o assento da RTR basta puxar a alavanca para cima e movimentar o assento para frente ou para trás, até que a regulagem ideal seja encontrada. Para travar o assento basta soltar a alavanca.



RTU

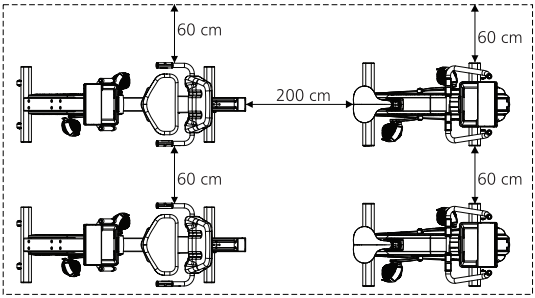
A RTU pode ser utilizada de duas maneiras:

1 - Utilize as manoplas para subir no equipamento;
2 - Selecione a carga que deseja usar;
3 - Apoie os antebraços e os cotovelos na manopla, ou segure no sensor de batimento cardíaco conforme imagens abaixo;
4 - Inicie o treino.



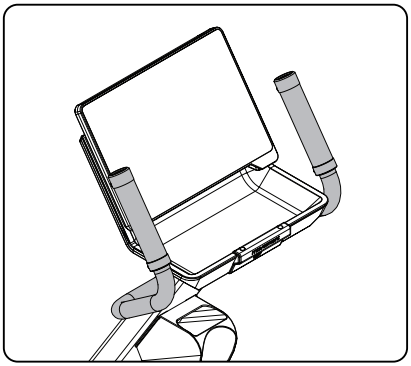
ESPAÇO

Indicamos para a segurança do usuário a utilização de uma área mínima de acesso e escape conforme figura ao lado. A área de acesso e escape pode ser comum entre as bicicletas utilizadas.



RTR

O guidão da bicicleta RTR ajuda o usuário a subir no equipamento.

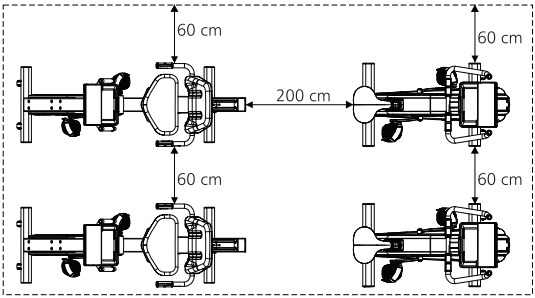


1 - Utilize o guidão para subir no equipamento;
2 - Selecione a carga que deseja utilizar;
3 - Segure na manopla do assento;
4 - Inicie o treino.



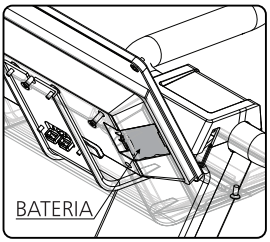
ESPAÇO

Indicamos para a segurança do usuário a utilização de uma área mínima de acesso e escape conforme figura ao lado. A área de acesso e escape pode ser comum entre as bicicletas utilizadas.



BATERIA

Esse equipamento é dotado de uma bateria recarregável que auxilia no funcionamento do módulo eletrônico para que as informações seja vistas pelo usuário. Caso aja um bip ou os displays trabalhem de uma forma intermitente pode ser que a bateria esteja descarregada. O sistema possui um gerador de energia que carrega as baterias com a utilização do equipamento. Caso ocorra descarregamento das baterias aconselha-se utilizar o equipamento durante um tempo para recarregamento. Caso persista o bip ou o display trabalhe de forma intermitente entre em contato com um Ponto Autorizado.

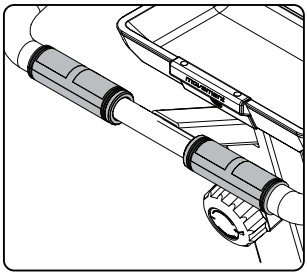


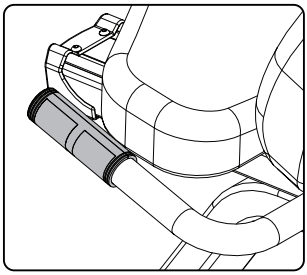
FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a intensidade do exercício.

Para verificar a frequência cardíaca ou acompanhar os programas de batimentos cardíacos, utilize o Sensor de Batimentos Cardíacos (cinta torácica), Sensor de Batimentos Cardíacos da bicicleta ou pulso.

SENSOR DE BATIMENTOS CARDÍACO





É um sensor sensível ao toque das mãos.

Ao tocá-lo, serão registrados os seus batimentos cardíacos.

Segure firmemente nos dois sensores e após aproximadamente 10 segundos, aparecerá no "janela" a indicação dos batimentos cardíacos, sob forma de batimentos por minuto e pulsação luminosa da barra gráfica.

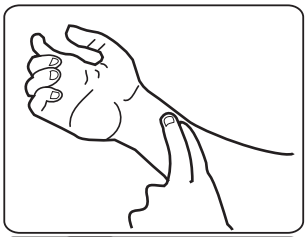
Quando seus batimentos cardíacos estiverem fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...).

O sensor está localizado no guidão.

ATENÇÃO!

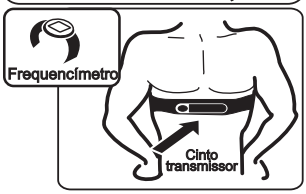
O sistema de monitoramento de frequência cardíaca pode ser impreciso. O excesso de exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Em caso de fraqueza, suspenda o exercício imediatamente.

PULSO - Coloque os dedos médio e indicador no pulso radial para sentir o batimento cardíaco. Conte os batimentos por 15 segundos e multiplique o resultado por 4. Assim você terá a sua frequência cardíaca por minuto.



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

*Não acompanha o equipamento.



Os modelos de frequencímetros da POLAR descritos abaixo são compatíveis.

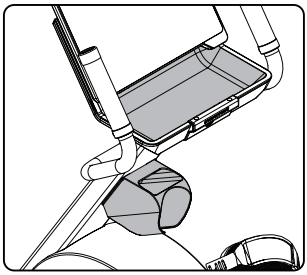
Polar T31 / T34 - Sem codificação

Polar F1, F2, F3, F4, F5, FS1, FS2, FS3, A5, A3, A1, Beat, Pacer, Target.

POLAR.

PORTA OBJETOS E CARAMANHOLA (SQUEEZE)

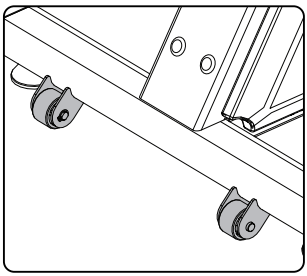
As bicicletas RTR e RTU possuem compartimentos para apoio de objetos (chaves, carteira) e caramanhola (squeeze) durante o treinamento.



RODAS DE TRANSPORTE

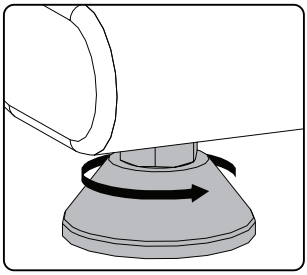
Os equipamentos possuem rodas localizadas na sua base dianteira.

Levante o equipamento e utilize as rodas para movimentá-los.



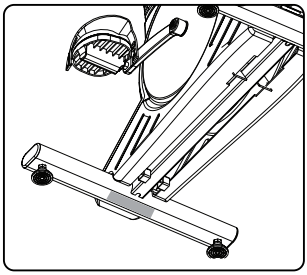
PÉS REGULÁVEIS

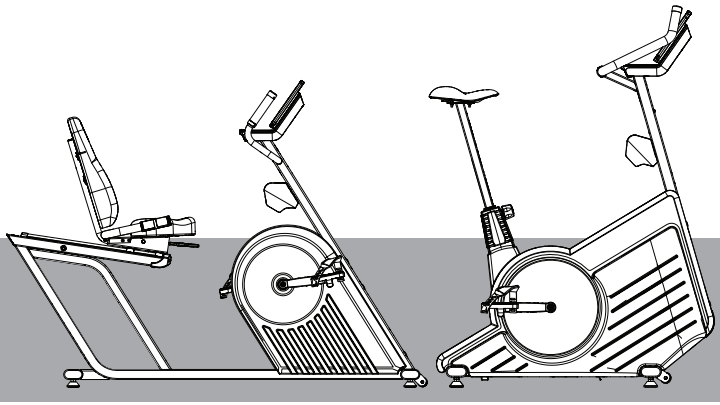
Para nivelar sua bicicleta ao piso, a RTR e RTU possuem 4 pés que ajudam a manter as bicicletas estabilizadas ao solo. Sempre mantenha as bicicletas niveladas para não danificar o seu equipamento.



LOCALIZAÇÃO NUMERO DE SÉRIE

Com o numero de série do seu equipamento é possível passar as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando assim o atendimento ao cliente.





MANUTENÇÃO

R7TR / R7TU

RECOMENDAÇÕES

Para maior durabilidade da sua bicicleta a adoção de algumas precauções é recomendada.

Em caso de quebra de qualquer parte da bicicleta, sua utilização deve ser interrompida até a realização do conserto.

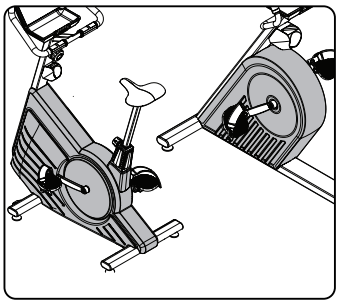
LIMPEZA

Semanalmente, limpe o equipamento utilizando um pano macio. Passe aspirador de pó embaixo da bicicleta para evitar acúmulo de sujeira e pó, que podem afetar o seu funcionamento.

Use sempre água e sabão neutro para a limpeza do estofado do assento e do encosto antes e após o treino. Nunca utilize produtos de limpeza ácidos. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray, mesmo com a utilização de pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para iniciar um novo treino.

CARENAGEM

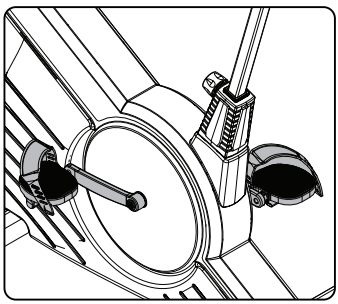
Mantenha a carenagem sempre limpa, utilize um pano úmido para tirar o excesso de suor ou poeira. Em caso de quebra da carenagem, faça a troca imediatamente entrando em contato com o fabricante.



PEDAIS E PEDIVELA

Mantenha os pedais sempre limpos para evitar escorregões, caso a cinta do pedal se rompa, faça a troca imediatamente.

Também mantenha o pedivela sempre limpo, verificando habitualmente o seu aperto. Caso esteja amassado, torto ou quebrado, faça a troca imediatamente.

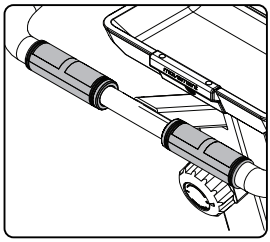


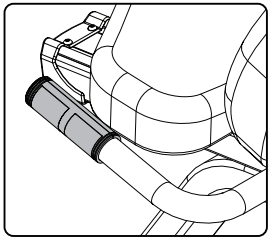
SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO

Para assegurar maior tempo de vida útil ao Sensor de Batimentos Cardíacos, certifique-se que as mãos estejam secas. As mãos molhadas podem danificar o sensor. Se os batimentos cardíacos não forem identificados, seque as mãos.

Caso o Sensor de Batimentos Cardíacos ou a placa do sensor se solte ou quebre, entre em contato com um Ponto Autorizado ou com o Fabricante.

Se o sensor de batimentos não apresentar nenhum problema aparente e, mesmo assim, não registrar a frequência cardíaca, entre em contato com o Fabricante ou um Ponto Autorizado.

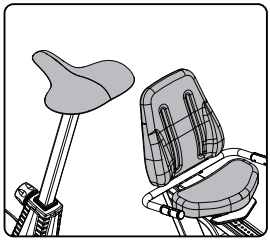




ESTOFADOS

Um dos itens da bicicleta que mais sofrem desgaste são os estofados. Para a sua maior vida útil, sempre faça a limpeza com um pano úmido após o treino.

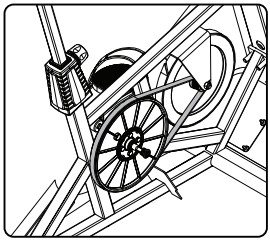
Caso algum rasgo nos estofados seja identificado, entre em contato com o Fabricante ou um Ponto Autorizado.



CORREIA

Não é possível utilizar o equipamento sem a correia.

Nunca tente trocar a correia. Em caso de quebra, entre em contato imediatamente com o Fabricante ou Ponto Autorizado.

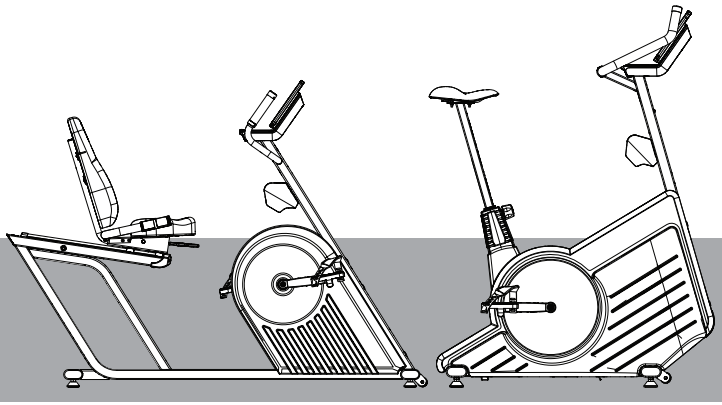


Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA	MENSAL
PARAFUSOS		Reapertar os parafusos caso as peças estejam soltas.	
PEDAIS	Verificar se a cinta do pedal não está rompida ou desgastada.		
PÉ DE VELA			Verificar se o pedivela está danificado, amassado ou trincado. Em caso de anormalidade, faça a troca imediatamente.
ESTOFADOS		Verificar se os estofados estão em perfeito estado. Não estão rasgados ou descosturados.	
LIMPEZA	Limpe todo o equipamento com um pano úmido, limpe principalmente o guidão, estofados e carenagem.		
NIVELAMENTO		Sempre nivelar o equipamento, caso esteja balançando.	
CORREIA			A cada 6 meses verificar a correia e trocar quando demonstrar sinais de ressecamento ou quando estiver patinando.

Caso encontre qualquer problema com sua bicicleta entre em contato com o Ponto Autorizado mais próximo e solicite uma visita técnica. Qualquer tipo de dúvida pode ser sanada através da nossa central de atendimento ao consumidor pelo telefone 0800-7724080. Nunca tente trocar qualquer tipo de peça ou faça modificações na bicicleta. Você corre o risco de perder a garantia.

Para encontrar um Ponto Autorizado próximo a você acesse o site http://movement.com.br/assistencia-tecnica e permita que o navegador acesse sua localização.



GARANTIA

RTR / RTU

GARANTIA LIMITADA - BICICLETA

Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente as especificações da garantia. O início do uso implica em concordância aos seus termos e condições.

A Brudden garante o equipamento livre de vícios e defeitos durante os períodos de estabelecidos abaixo.

O prazo inicial da garantia é a data de emissão da Nota Fiscal de compra do equipamento, emitida pela Brudden ou pelo Revendedor credenciado.

A Brudden prestará assistência somente em caso de vícios/defeitos descobertos durante o período de garantia e apenas ao comprador original do produto.

O comprador deverá entrar em contato com uma Assistência Técnica autorizada e encaminhar o equipamento para conserto.

A Fábrica e/ou o Ponto Autorizado tem 30 dias para reparar o vício/defeito, nos termos do artigo 18, §1º do Código de Defesa do Consumidor.

O compromisso da Brudden nesta garantia é limitado, conforme demonstrado a seguir.

TEMPO DE GARANTIA	ITENS EM GARANTIA
90 dias	Garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II)
	• Mão de obra; • Knob; • Sensor de pulsação; • Rodas de transporte; • Carenagens e acabamentos plásticos; • Adesivos; • Selim; • Manoplas; • Pedal
1 ano	Já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 dias.
	• Placas e componentes eletrônicos; • Painel;
5 anos	5 anos, mediante ao cadastro do equipamento na garantia on-line Movement.
	• Chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas.

CONDIÇÕES E RESTRIÇÕES

A GARANTIA É VÁLIDA SE ESTIVER DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES ABAIXO:

1. A garantia aplica-se aos produtos Movement somente quando:

1-1. O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra);

1-2. Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizada pela Brudden;

1-3. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Brudden;

1-4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia.

2. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causados pela ausência de manutenção básica, conforme descrito neste Manual.

A GARANTIA NÃO SE APLICA:

- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da Brudden;
- Chamada de serviços para instalação do produto ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o produto;
- Consertos efetuados em produtos Movement sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- Retirada e entrega do equipamento para conserto;
- Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA

O serviço da Garantia Limitada Brudden pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado ou de quem foi comprado o produto.

As despesas relacionadas ao transporte do produto até o ponto autorizado e deslocamento (visita técnica) do Assistente autorizado serão suportadas pelo Comprador, estando ou não o produto no prazo de garantia.

A responsabilidade da garantia é limitada, exclusivamente, ao reparo, modificação ou substituição do produto.

A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, terceiros, outros equipamentos, instalações, lucros cessantes e danos emergentes.

A Brudden reserva-se no direito de paralisar a fabricação do equipamento, a qualquer tempo e sem prévio aviso, modificar suas especificações e introduzir melhorias, sem incorrer na obrigação de efetuar tais aperfeiçoamentos em produtos anteriormente fabricados.

Conheça outros equipamentos e saiba mais sobre
linhas de Produtos Movement, acessando nosso site

www.movement.com.br

MOVEMENT

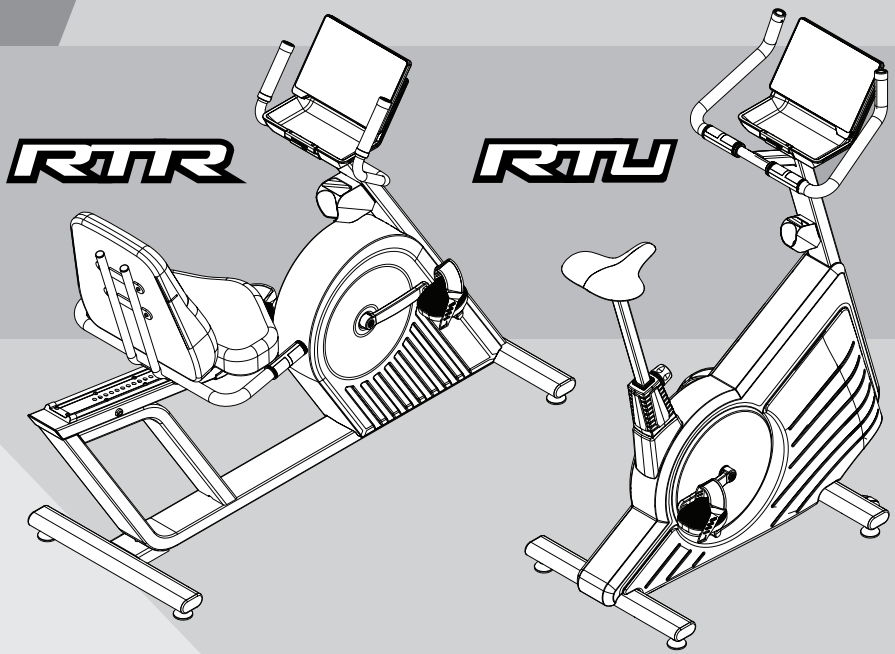
A Movement reserva-se no direito de paralisar a fabricação do equipamento, a qualquer tempo e sem prévio aviso, modificar suas especificações e introduzir melhorias, sem incorrer na obrigação de efetuar tais aperfeiçoamentos em produtos anteriormente fabricados.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR
CEP 17586-202 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@brudden.com.br

Fabricado por:
BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.
Av. Industrial, 700 Distrito Industrial.
CEP: 17586-202 POMPEIA-SP - BRASIL
CNPJ: 43.061.654/0001-38
www.movement.com.br
falecom@movement.com.br

INSTRUCTION MANUAL

READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THIS EQUIPMENT AND KEEP IT FOR FUTURE REFERENCE.



MOVEMENT

ATTENTION!
Improper use of equipment can turn it into a dangerous object
which may cause serious injuries or even death to the user, for this reason it is of the utmost importance that the user reads and understands this Manual.

DANGER!
A statement proceeded with the word "DANGER" contains information that should be followed in order to avoid serious physical harm or death.

ATTENTION!
A statement proceeded with the word "ATTENTION" contains information that should be followed in order to avoid physical injury to the user.

CAUTION!
A statement proceeded with the word "CAUTION" contains information that should be followed in order to avoid some damage to the product.

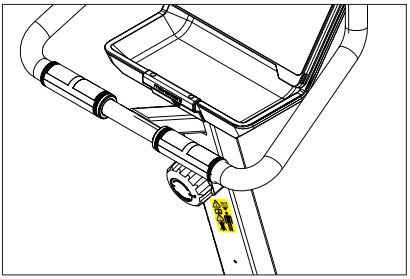
Keep this Manual for future reference.

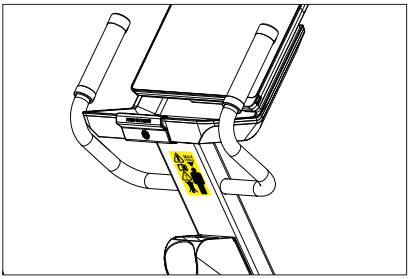
Risk of serious injury to the user or third parties if hands are placed on the pedals of the equipment in use.



This sticker shows some cautions when using the equipment:

-Do not exceed the maximum use capacity of 160kg;
-Do not allow children to stay near or use the equipment;
-Read and understand the user instruction manual;
-Danger when using the equipment, which may cause injury to the user.





INDEX

INTRODUCTION 05

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SAFETY.....07

GETTING TO KNOW THE EQUIPMENT.....11

ASSEMBLING THE EQUIPMENT.....17

OPERATIONAL INSTRUCTIONS.....28

MAINTENANCE.....56

WARRANTY.....61

WELCOME TO MOVEMENT

Congratulations, now you are a part of the MOVEMENT universe!

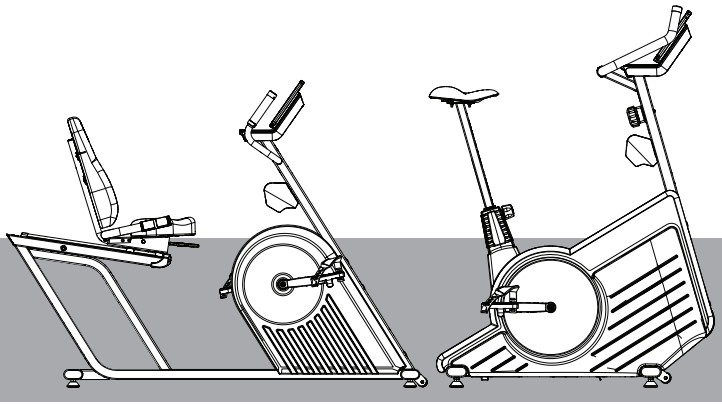
With the goal of offering products, services and innovative solutions that meet the needs of leisure, well-being and comfort, waking people up to a more pleasurable and healthy life, Brudden Equipment Ltd has created the MOVEMENT brand.

Established to develop and produce gym equipment, the Movement logo stands out in the Brazilian market for its tradition of practicality and durability, which makes Brudden a quality icon in the sports equipment market.

With a lot of investment in research and development having worked with renown institutions, such as the School of Physical Education and Sports from the Universidade de São Paulo - EEFE/USP, Movement has been promoting improvements in people's quality of life for those from all walks of life that have the most different profiles and habits. It also has a strong presence in: households, Townhouses, Gyms, Clubs, Hotels, Clinics, Companies, and Organizations.

The quality in equipment extends to services provided by its broad service network and Authorized Points distributed throughout the country, bringing Movement closer to you and your family for a more profitable and practical life for our investors and a more enjoyable and healthier life for those who train on our equipment.

Access our website and check to see more on what our company offers to improve the quality of your life.



INFORMATION ABOUT SAFETY

RMR / RMU

DANGER!

- Improper use of this piece of equipment can turn it into a danger object which may cause serious injuries or even death to the user. For this reason it is of the utmost importance that the user read and understand this Manual.

- Before using the equipment, read this Manual carefully, making sure it is correctly installed and used, otherwise serious injury or death will occur.

- It is of the buyer's sole **RESPONSIBILITY** on the MOVEMENT's products to read the instructions guide and the equipment's sticker warnings. It is also the buyer's sole responsibility to instruct the end users on the correct use of the equipment.

- The users must be supervised by a qualified professional, and it is up to the buyer to instruct them correctly. The use of equipment contrary to that which has been indicated in this Manual, may cause accidents to the users.

- This equipment has not been designed for people with physical, sensory or mental disorders or with of lack experience or knowledge unless they have received instructions in relation to the use of the equipment and they are under the supervision of an instructor.

- **UNDERSTANDING** each warning stickers is important. If you have any queries, contact our central customer service line on 0800 772 40 80.

- **NEVER** allow two people to use the equipment at the same time.

- Do not allow anyone to stand next to the equipment when it is in use. Risk of accidents

- Never place your hand between the bike pedals and the fairing when the equipment is in use as this may result in a serious risk of accident to the user or those that are nearby.

- Keep both the floor surrounding the bicycle, and the seat and the pedals always dry and clean, avoiding slips and falls that may result in serious injuries.

- On using the bicycle hold on to the equipment handlebar to maximize your safety, you should also use the handlebar when you are exercising.

DANGER!

- Before using the equipment, fully turn the load regulator up to the full load (see chapter on operating instructions) to lock the movement of the pedals. Rest your feet firmly on the bicycle pedals and grasp the handlebar, turn the load selector to release the brake and reach the desired load.

- The emergency stop can be made by grasping the equipment handlebar and exiting the bicycle or by rotating the load regulator for maximum load (see chapter on operating instructions).

- Check that the equipment sits squarely on the floor and that the ground is flat. The equipment must be installed far way from any walls which will prevent any accidents to the user.

- Do not, in any way, modify the equipments without firstly obtaining permission from the manufacturer. Modifications or the addition of accessories that is not authorized may result in the loss of the warranty in addition to causing serious or fatal injuries to the user.

- Do not exceed the maximum capacity of the equipment, the maximum weight of the bicycle is 150kg.

- Before starting any type of physical exercise, have a check-up with your doctor.

- Exercising in an incorrect way or undertaking an excessive amount of exercise may cause serious injuries. If in the event that you feel any pain, experience dizziness or you feel as though you might faint coupled with a lack of air, immediately stop exercising and seek out medical assistance.

- Do not use the equipment if you are ill or suffering from the effects of drugs, alcohol or anything that may affect your psychomotor abilities.

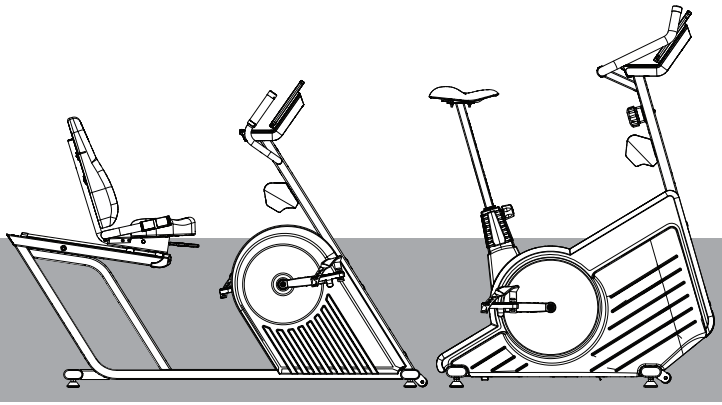
- Do not use the equipment barefooted nor use it whilst in heels or if your footwear is worn out.

- Do not wear loose clothing, jewelery, chains, and other objects. Do not leave hair loose and always wear clothing intended for physical exercise.

- Do not allow children, elderly people or animals to go near the equipment as this could lead to a serious or fatal accident.

- Never use the equipment if the pedals or crank of the bicycle are damaged or worn.

- This equipment is not indicated for therapeutic purposes.



GETTING TO KNOW THE EQUIPMENT

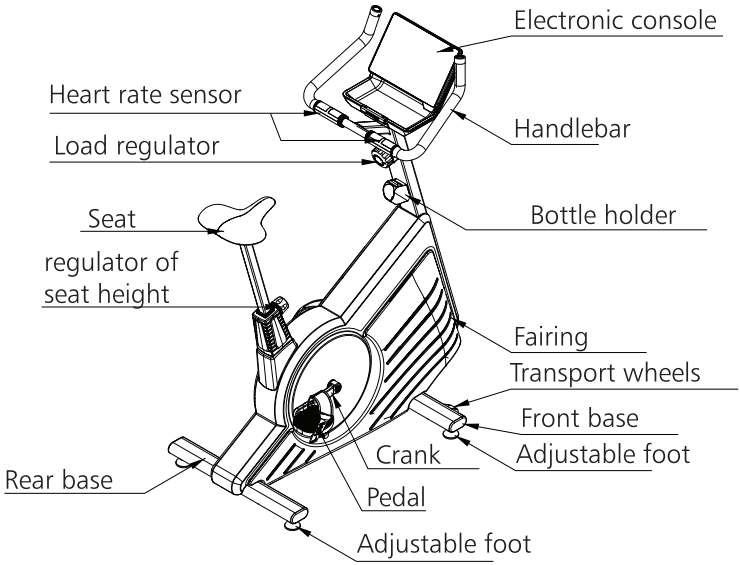
R1R / R1U

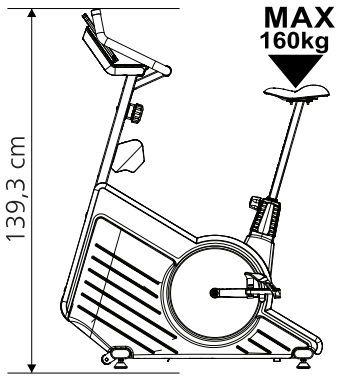
OBJECTIVE

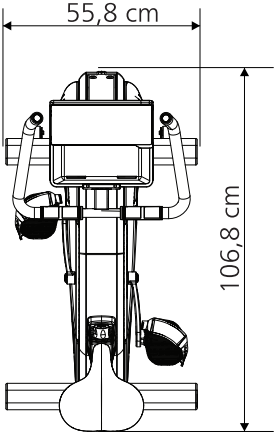
The RTR / RTU bicycle is intend for the physical condition of the user through the act of pedaling with a conventional bicicly. The RTR / RTU features resistance and accent regulation so that exercise can be performed with high performance.

This equipment is basically composed by 15 main components:

RTU







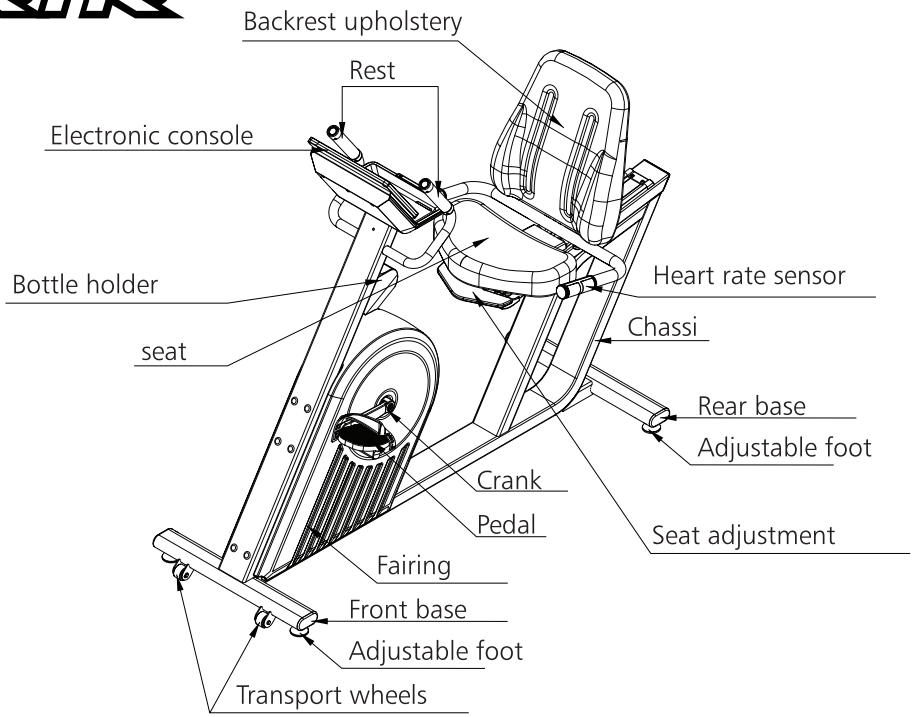
RTU

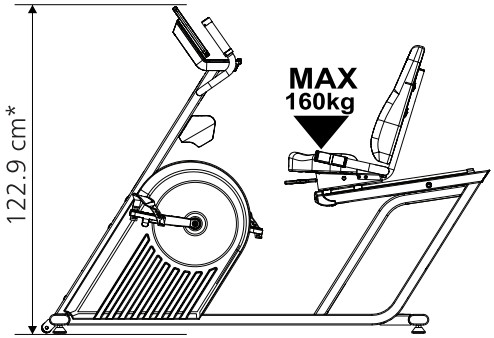
EQUIPMENT TECHNICAL FILE

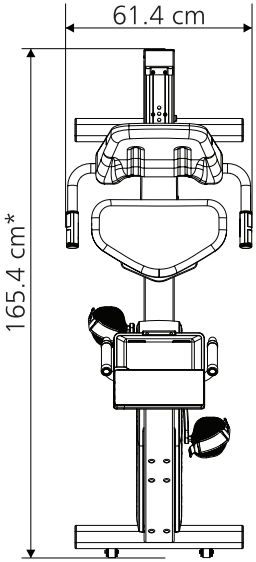
MULTI-FUNCTIONAL	6 LCD Windows
MODULE TRAINING PROGRAMS	12 - 10 Min Workout, 30 Min Workout, Time Adjustment, Distance Adjustment, Calorie Adjustment, Watt Adjustment, Fat Burn, Heart Rate, Cardio Target, 20/10 Interval, 10/20 Interval, Custom Interval.
USER HEIGHT	1.5 to 2.0 meters
FACILITIES	Front object holder and squeeze door
HEART CHECK	Heart rate sensors
STRUCTURE	Steel frame with electrostatic powder coating
USE CAPACITY	160 kg
DIMENSTIONS (L x W x H)	106.8 x 55.8 x 139.3 cm
WEIGHT	41,5 kg
LANGUAGES	Portuguese
SEAT ADJUSTMENT	14
RESISTANCE SYSTEM	Magnetic
RESISTANCE LEVELS	8 levels
MAXIMUM LOAD	Minimum load of 14.6 Watts at 25 RPM Maximum load of 640 Watts at 120RPM
FAIRING	Rotomolded in PP
TRANSPORT	Front base with wheels
SUPPLY	2 1.5 V AA size batteries
WARRANTY	See warranty chapter

This equipment is basically composed by 16 main components:

RTR





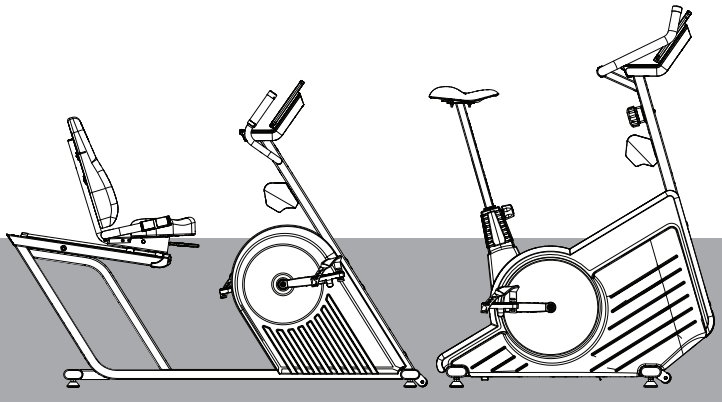


Minimum adjustment*

RTR

EQUIPMENT TECHNICAL FILE

MULTI-FUNCTIONAL	6 LCD Windows
MODULE TRAINING PROGRAMS	12 - 10 Min Workout, 30 Min Workout, Time Adjustment, Distance Adjustment, Calorie Adjustment, Watt Adjustment, Fat Burn, Heart Rate, Cardio Target, 20/10 Interval, 10/20 Interval, Custom Interval.
USER HEIGHT	61.5 to 2.0 meters
FACILITIES	Front object holder and squeeze door
HEART CHECK	Heart rate sensors
STRUCTURE	Steel frame with electrostatic powder coating
USE CAPACITY	160 kg
DIMENSTIONS (L x W x H)	165.4 x 61.4 x 122.9 cm
WEIGHT	61,4 kg
LANGUAGES	Portuguese
SEAT ADJUSTMENT	20
RESISTANCE SYSTEM	Magnetic
RESISTANCE LEVELS	8 levels
MAXIMUM LOAD	Minimum load of 14.6 Watts at 25 RPM Maximum load of 640 Watts at 120RPM
FAIRING	Rotomolded in PP
TRANSPORT	Front base with wheels
SUPPLY	2 1.5 V AA size batteries
WARRANTY	See warranty chapter



ASSEMBLING THE EQUIPMEN

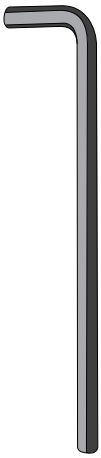
RMR / RMU

CAREFUL!

Before starting to assemble the bicycle it is necessary to be alert to the following:

- Check that the packaging is not damaged and the parts and components of the equipments are not broken in any way.
- It is recommended that the bicycle is taken out from its packing in the area where it is to be assembled.
- The assembly area should be clean.
- The floor ought to be flat and a leveled to avoid destabilizing the bicycle.
- The space around the bicycle should be kept free from anything as described in this Manual (see Chapter on Operational Instruction)
- It is recommended that the bicycle is assembled far from any place that is damp and away from sunlight in order to avoid damage to the equipments electrical components.

In order to assemble the equipment the following tools are needed:



Allen n°4
Allen n°10



Thread Lock
Medium torque

ICONS



Do not completely tighten the screws

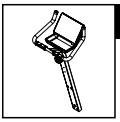


Do the final tightening of the bolts

TORQUE SPECIFICATION OF SCREW TIGHTENING TABLE

Diameter [mm]	torque [n.m]
M6	9-12
M8	22-29
M10	45-58

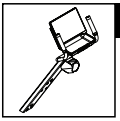
LIST OF COMPONENTS - RTU



DESCRIPTION

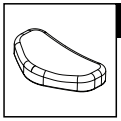
A -Module column

LIST OF COMPONENTS - RTR



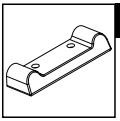
DESCRIPTION

A - Module column



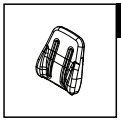
DESCRIPTION

B - Seat



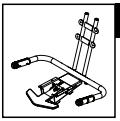
DESCRIPTION

C - Seat finishing



DESCRIPTION

D - Backrest



DESCRIPTION

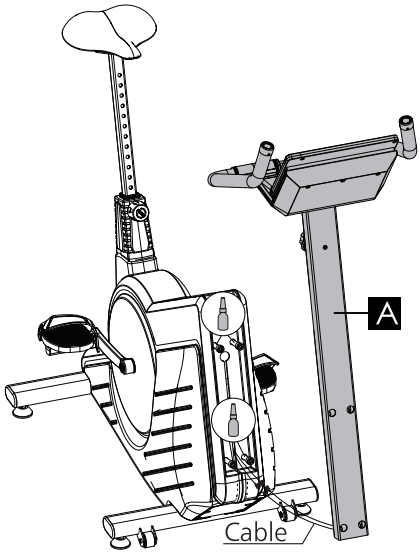
E - Seat chassis

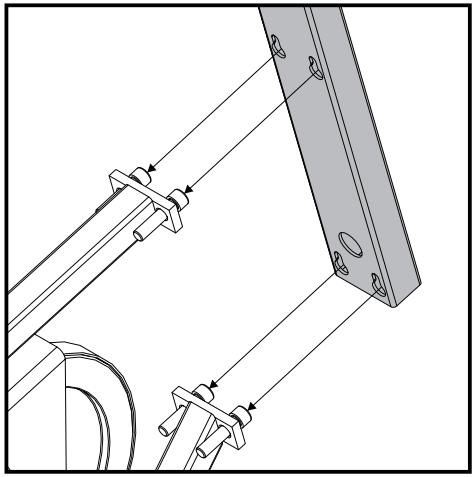
STEP 1 - RTU

LIST OF PARTS

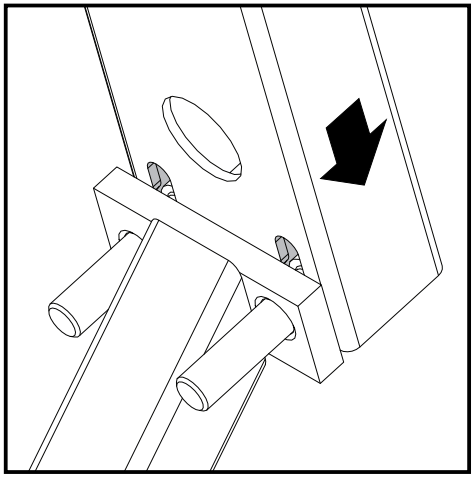


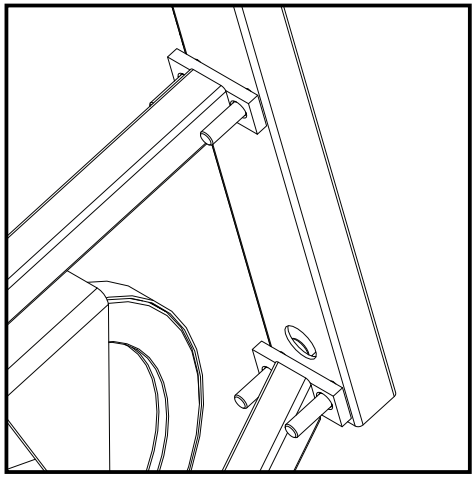
DESCRIPTION
A - Module column



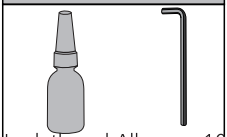


Connect cables as shown below.





TOOLS



Lock thread Allen no. 10

100%

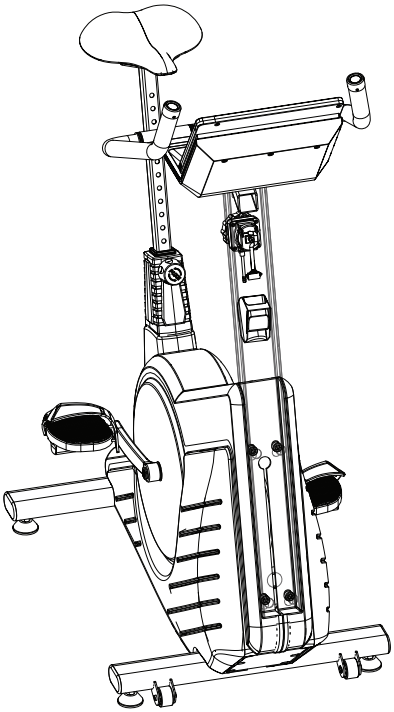
CAUTION!

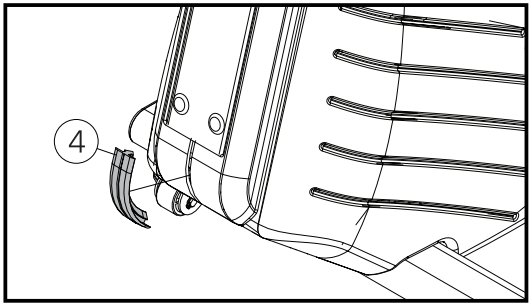
Place the column as shown above and tighten the screws. Be careful so that the cables are not damaged during the assembly.

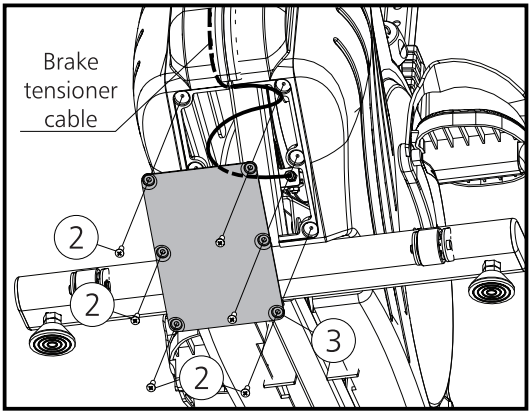
STEP 2 - RTU

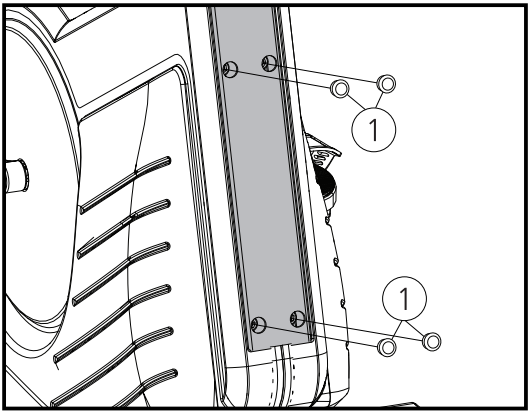
LIST OF PARTS

	DESCRIPTION	QTY.
	1 - Finishing	4
	Hex Head Screw. Tab Phillips Screwdriver - M5X16	6
	3 - Protection plate	1
	4 - Protection rubber	1









CAUTION!

The brake tensioner cable must be positioned according to the figure above

CAUTION!

Completely tighten the screws before placing the finishings.

STEP 1 - RTR

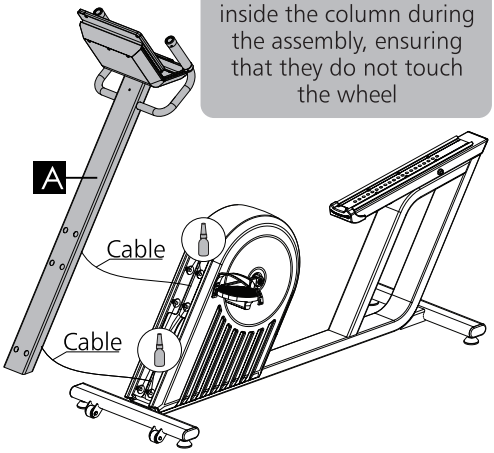
LIST OF PARTS

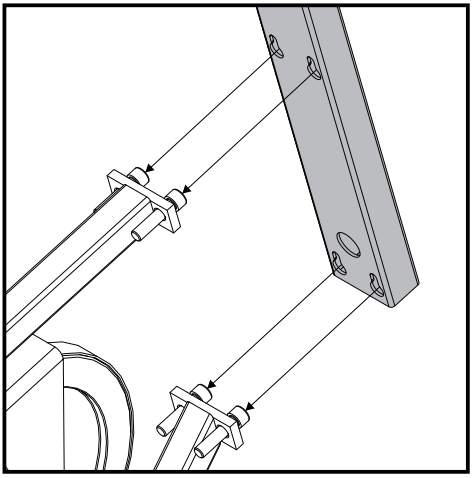


DESCRIPTION
A - Module column

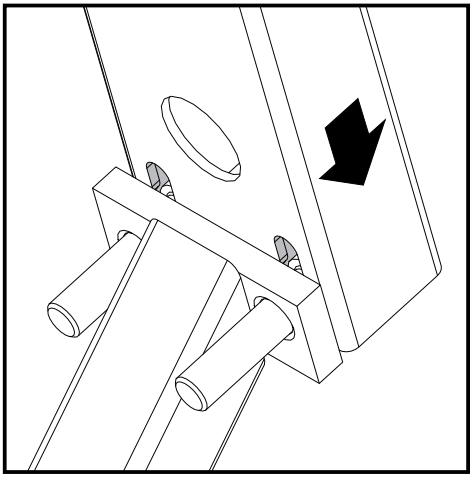
CAREFUL!

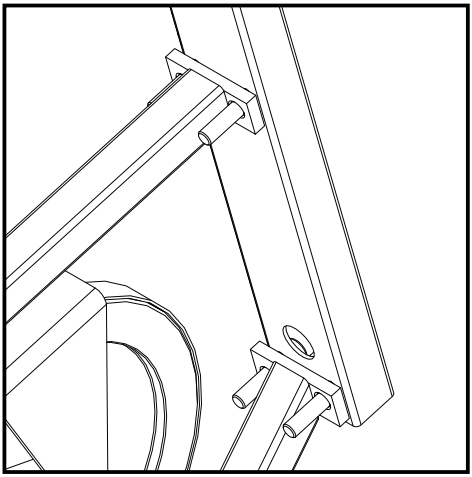
Accommodate the cables inside the column during the assembly, ensuring that they do not touch the wheel



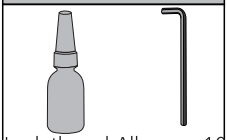


Connect cables as shown below.





TOOLS



Lock thread Allen no. 10

100%

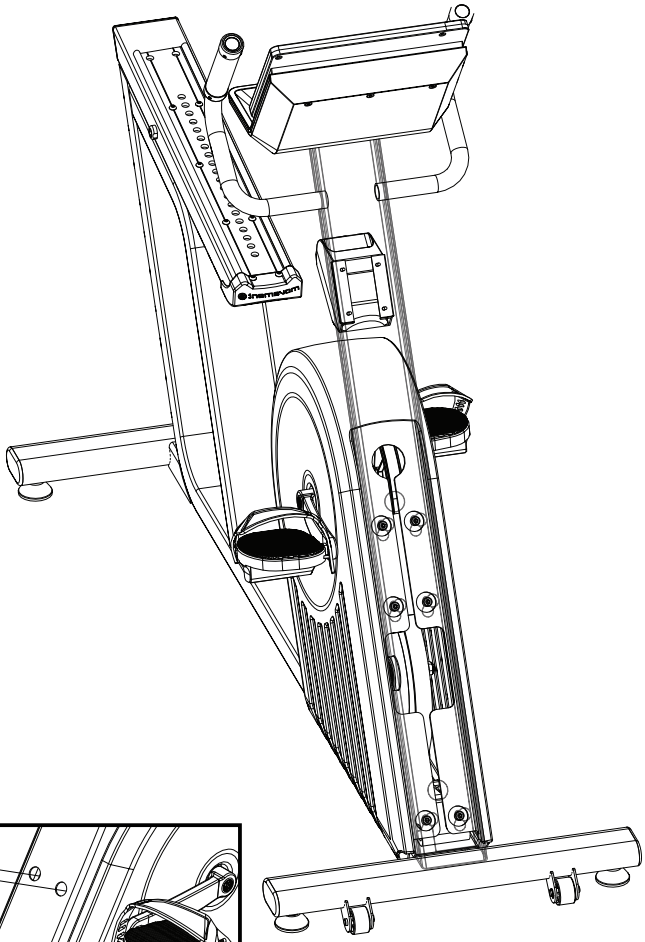
CAUTION!

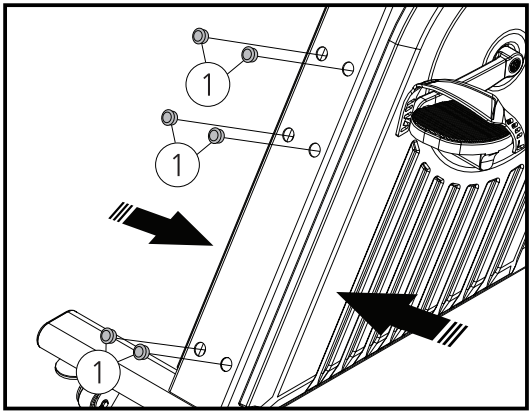
Place the column as shown above and tighten the screws. Be careful so that the cables are not damaged during the assembly.

STEP 2 - RTR

LIST OF PARTS

DESCRIPTION	QTY.
1 - Finishing	6





ATTENTION!

Press the fairing against the center column, then tighten the screws completely. and place the finishings.

STEP 3 - RTR

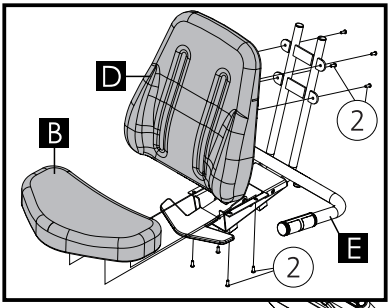
LIST OF PARTS

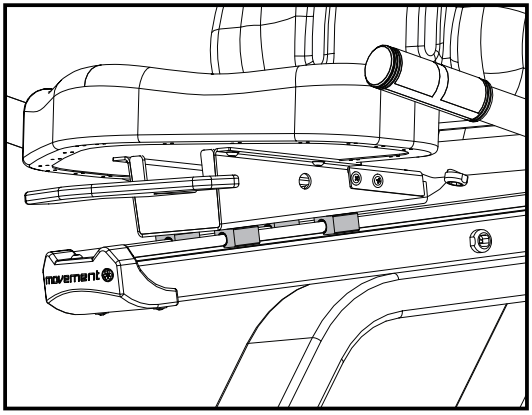
	DESCRIPTION	QTY.
	2- Hex Head Screw. Tab. Hex. Int. - M6X16	8

	DESCRIPTION
	B - Seat

	DESCRIPTION
	D - Backrest

	DESCRIPTION
	E - Seat chassis





CAUTION!

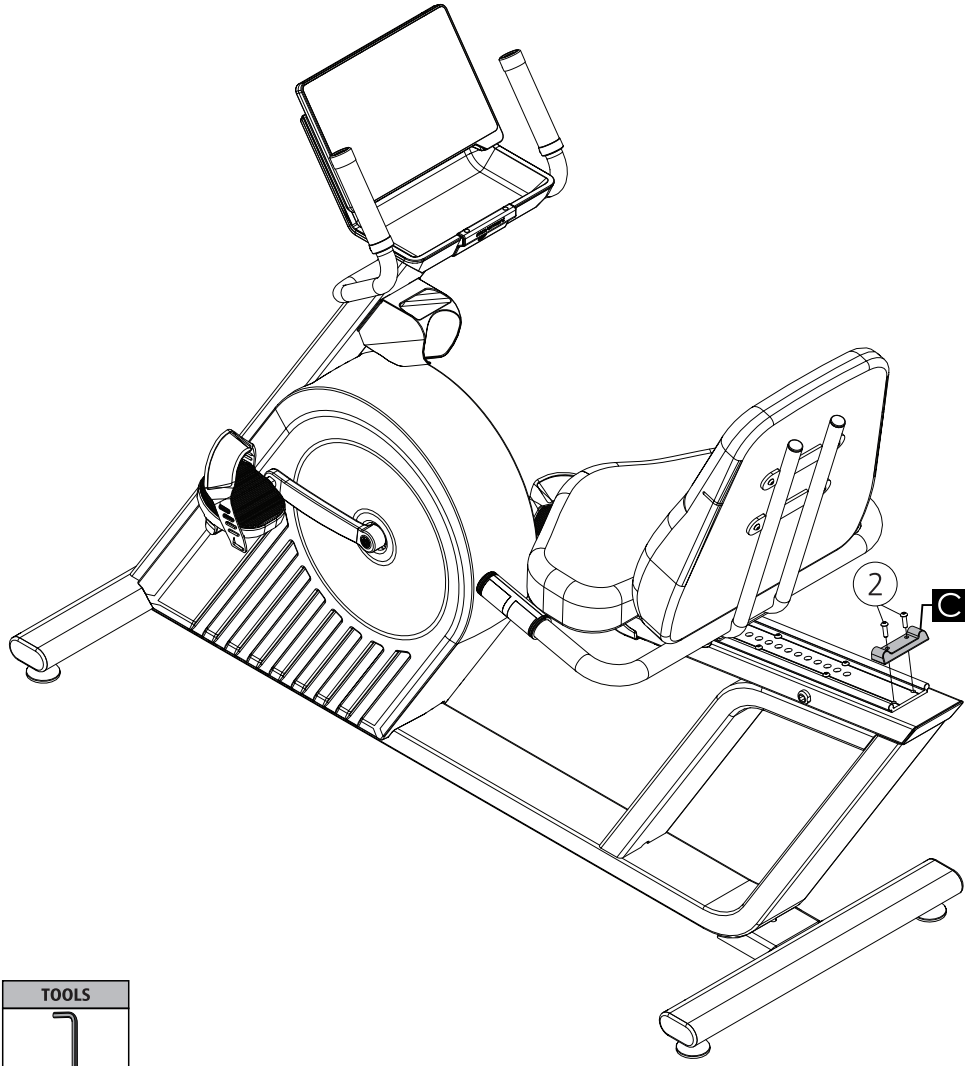
Lift the lever and fit the seat on the rail.

STEP 3 - CONTINUATION

LIST OF PARTS

	DESCRIPTION	QTY.
	2- Hex Head Screw. Tab. Hex. Int. - M6X16	2

	DESCRIPTION
	C - Seat finishing

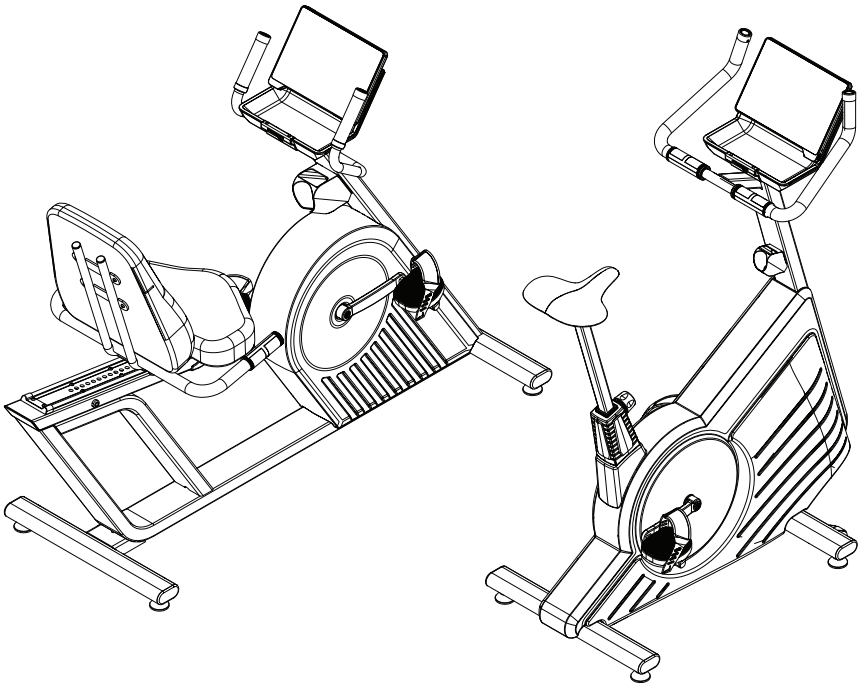


TOOLS

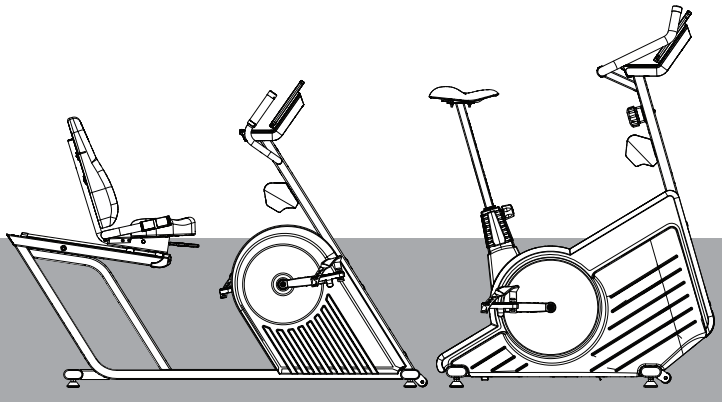


Allen n°4

100%



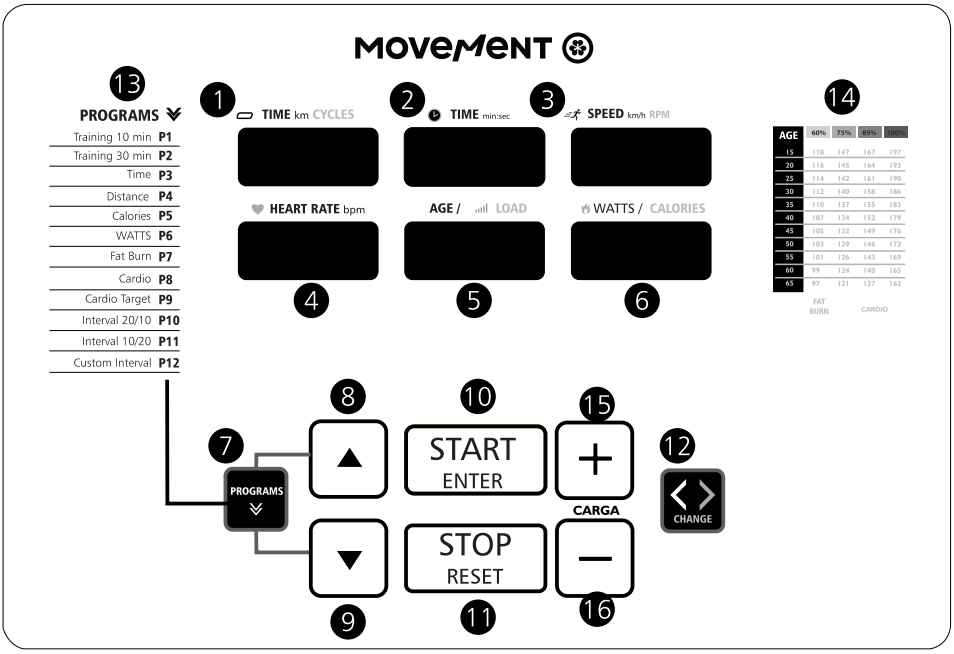
CONGRATULATIONS! THE ASSEMBLY OF YOUR BICYCLE HAS BEEN COMPLETED.
Before using it, refer to the OPERATING INSTRUCTIONS chapter.



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

RMR / RMU

The equipment comes with an electronic module to monitor your training.



1. Digital display of DISTANCE / CYCLES
2. Digital display of TIME
3. Digital display of SPEED / RPM
4. Digital display of RATE R / PROGRAM
5. Digital display of AGE / LOAD
6. Digital display of WATTS / CALORIES
7. PROGRAMS key
8. Increase of values key
9. Decrease of values key
10. START / ENTER Key
11. STOP / RESET data key
12. CHANGE Key
13. PROGRAMS table
14. Age Reference / Heart Rate Table
15. Load add key
16. Load decrease key

SPECIFICATION

•Supply: 2 x 1.5 V AA size non-chargeable batteries;
•window: LCD with 6 windows
• Heart Rate Circuit: Heart rate sensor;
•Programs: 1 Quick Start + 7 Programs;
•Control of levels: Manual load regulator with 8 levels indicated on the panel.

DATA SHEET

•Distance: 0 ~ 99.99km / 0.01km Intervals;
•Time: 00:00 ~ 99:59 min;
•Heart Rate: 40 ~ 240 bpm;
•Calories: 0 ~ 1999 kcal;
•Levels: 1 ~ 8;
•Age: 10 ~ 99 years.

FIELD 1 - Digital display of DISTANCE / CYCLES

This field can display distance and cycles information. Use the CHANGE key (FIELD 12) to select the desired function.
DISTANCE: This field indicates the number of kilometers, either ascending or descending, ranging from zero to 99.9 km in the ascending mode, and 99.9 km to zero in the descending mode.
CYCLES: This function indicates the quantity of full turns of the pedal during the activity.



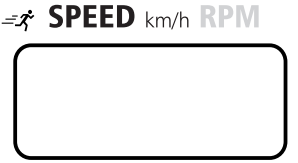
FIELD 2 - Digital display of TIME

It monitors the time elapsed during the activity developed by the user, ascending or descending, varying from 0 to 99 minutes in ascending mode, and 0 to 99 minutes in descending mode.



FIELD 3 - Digital display of SPEED / RPM

This field displays speed information and rpm. Use the CHANGE key (FIELD 12) to select the desired function.
SPEED: This function indicates the speed of movement in km/h.
RPM: This function indicates the number of turns per minute of the pedal (rpm).



FIELD 4 - Digital Display HEART RATE / PROGRAM

It monitors the user's heart rate during the activity performed, and the maximum frequency allowed for reading is 240 beats per minute (bpm). The user must hold the heart rate sensors to activate this function.

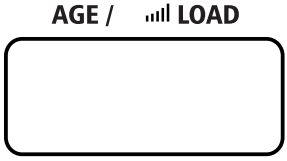
During Program selection, this field indicates the program number chosen by the user from P1 to P7.



FIELD 5 - Digital display of AGE / LOAD

This field shows the working resistance level according to the LOAD SELECTOR. The value of this field varies from 1 to 8.

During the selection of programs P5, P6 and P7, this field shows the age of the user that must be adjusted for the correct operation of the programs.

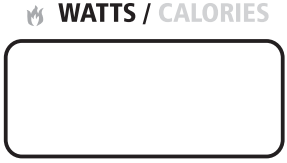


FIELD 6 - Digital Display of CALORIES and WATTS

This field can display calories and watts information. Use the CHANGE key (FIELD 12) to select the desired function.

CALORIES: In this field the module indicates the calories spent during the exercise that will be expressed in the "kcal" unit, increasing or decreasing, varying from 0 to 1999 kcal in increasing mode, and from 1999 kcal to 0 in decreasing mode.

POWER: : In this field the module indicates the power in watts that is proportional to the rotation of the pedal (rpm) and the level of load used.



FIELD 7 - PROGRAMAS Button

Using the PROGRAMS button, it is possible for the user to select 1 from the 7 available programs.



FIELD 8 - INCREASE OF VALUES Buttons

During program data adjustments, the values entered in the Distance, Time, Calories, Age and Percentage of Heart Rate fields are increased.



FIELD 9 - DECREASE OF VALUES Buttons

During program data adjustments, the values entered in the Distance, Time, Calories, Age and Percentage of Heart Rate fields are decreased.



FIELD 10 - START / ENTER Button
Starts a program or activity and confirms the option selected by the user.



FIELD 11 - STOP / RESET DATA Button
Pauses the exercise and erases the data.



FIELD 12 – CHANGE Key
Changes the functions displayed in the electronic module:
DISTANCE or CYCLES
SPEED or RPM WATTS or
CALORIES



FIELD 15 e 16 – LOAD Key
Increases equipment load up or down as selected by the user.



SOFTWARE

QUICK START
When the user starts the exercise, the control panel turns on and activates the QUICK START program automatically. Press the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16) to change the exercise load. Time (WINDOW 2), calories (WINDOW 6) and distance (WINDOW 1) will count from zero.

PAUSE / STOP
During exercise, press STOP / RESET once to pause counting. Press START / ENTER to restart counting.Press STOP / RESET twice for all data and return to initial status.

PROGRAM CHOICE
Press PROGRAM key to select a program from P1 to P12, later press START/ENTER key to confirm. The program number will be displayed in the HEART RATE window.The time will be counted when the user starts pedaling. If the user stops pedaling, the counters will stop.

PROGRAM 1 – 10 MIN. TRAINING
If P1 is selected, the TIME window (WINDOW 2) displays "10:00" minutes and the HEART RATE window (WINDOW 4) displays P1. The other windows remain off. Press START/ENTER (KEY 10) to start the program. Press the LOAD + / - buttons (KEY 15 and 16) to adjust the exercise load.

PROGRAM 2 - 30 MIN. TRAINING
If P2 is selected, the TIME window (WINDOW 2) displays "30:00" minutes and the HEART RATE window (WINDOW 4) displays P2. The other windows remain off. Press START/ENTER (KEY 10) to start the program. Press the LOAD+/ - buttons (KEY 15 and 16) to adjust the exercise load.

PROGRAM 3 - TIME ADJUSTMENT
If P3 is selected, the TIME window displays "20:00" minutes and the HEART RATE window displays P3. The other windows remain off.Press ▲ or ▼ to set the desired exercise time. Press START / ENTER to save the desired time and to start the program. Select the load to obtain the required resistance. The TIME window counts down from the desired time to zero.

PROGRAM 4 - DISTANCE ADJUSTMENT
If P4 is selected, the DISTANCE window displays "1.00" km and the HEART RATE window displays P4. The other windows remain off.Press ▲ or ▼ to set the desired distance. The increase or decrease in distance is 0.5 km. Press START / ENTER to save the desired distance and start the program.Turn the LOAD SELECTOR to obtain the required resistance. DISTANCE counts down from the desired distance to zero.

PROGRAM 5 - CALORIE ADJUSTMENT
If P5 is selected, the CALORIES window displays "100" and the HEART RATE window displays P5. The other windows remain off.Press ▲ or ▼ to set the desired calorie burn. Press START / ENTER to save the desired calorie burn and start the program. Select the load to obtain the required resistance. The CALORIES counter counts down from the desired calorie burn to zero.

PROGRAM 6 - WATTS Adjustment
If P6 is selected, the WATTS window shows "50" as the target in preset training WATTS and the HEART RATE window (WINDOW 4) displays P6. The other windows remain off.Press the ▲ or ▼ buttons (BUTTON 8 and 9) to set the training watts target. Press START / ENTER (KEY 10) to save the Watts target and select the next parameter.

The TIME window (WINDOW 2) shows "10:00" as the default training time and the HEART RATE window shows P6. The other windows remain off.Press the ▲ or ▼ buttons (KEY 8 and 9) to set the desired training time. Press START/ENTER (KEY 10) to save the target time and start the program.The TIME window counts down from the target time to zero. The Watts target control will be in a range of +/- 5 watts.The load will automatically adjust to maintain the user-defined target watts of power. The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16) at any time.If the target Watts is below the range, the load will automatically increase until it reaches the target. The user can also increase the rotation on the pedal.If the target Watts is above the range, the load will automatically decrease until it reaches the target. The user can also decrease the rotation on the pedal.If the target Watts is within range, the load is stable if the user maintains pedal rotation.

PROGRAM 7 - FAT BURNING - 60 ~ 75%

If P7 is selected, the AGE/LOAD window (WINDOW 5) displays "30" years and the HEART RATE window (WINDOW 4) displays P7. The other windows remain off.Press ▲ or ▼ (BUTTONS 8 and 9) to set the age. Press START/ENTER (KEY 10) to save the age and select the next parameter.The TIME window (WINDOW 2) displays "10:00" minutes and the HEART RATE (WINDOW 4) displays P7. The other windows remain off. Press ▲ or ▼ (KEY 8 and 9) to set the desired time. Press START/ENTER (WINDOW 10) to save the desired time and start the program.The load will automatically adjust to keep the heart rate between60~75%.The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (KEY 15 and 16).

PROGRAM 8 - FREQ. HEART - 75 ~ 80%

If P8 is selected, the AGE / LOAD window (WINDOW 5) displays "30" years and the HEART RATE window (WINDOW 4) displays P8. The other windows remain off.Press ▲ or ▼ (BUTTONS 8 and 9) to set the age. Press START/ENTER (KEY 10) to save the age and select the next parameter.The TIME window (WINDOW 2) displays "10:00" minutes and the HEART RATE (WINDOW 4) displays P8. The other windows remain off. Press ▲ or ▼(KEYS 8 and 9) to set the desired time. Press START / ENTER (KEY 2) to save the desired time and start the program.The charge will automatically adjust to keep the heart rate between 75~80%.The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16).

PROGRAM 9 – CARDIO TARGET – User defined

If P9 is selected, the AGE / LOAD window (WINDOW 5) displays "30" years and the HEART RATE window (WINDOW 4) displays P9. The other windows remain off.Press ▲ or ▼ (KEY 8 and 9) to set the age. Press START / ENTER (KEY 10) to save the age and select the next parameter.The TIME window (WINDOW 2) displays "10:00" minutes and the HEART RATE (WINDOW 4) displays P9. The other windows remain off. Press ▲ or ▼ (KEYS 8 and 9) to set the desired time. Press START / ENTER (KEY 10) to save the desired time and select the next parameter.The HEART RATE window (WINDOW 4) displays a maximum heart rate of "85" %. The other windows remain off. Press ▲ or ▼ (BUTTONS 8 and 9) to set the max heart rate. Press START / ENTER (KEY 10) to save the desired maximum frequency and start the program.The load will automatically adjust to keep your heart rate between HR MAX–10bpm (MAX HR–10bpm) ~ and your maximum heart rate (MAX HR).The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16).

PROGRAM 10 - BREAK 10/20

The 20/10 INTERVAL program provides the user with a series of eight (8) high intensity exercise intervals with predefined time segments.This training protocol is commonly known as Tabata® or (High Intensity Interval Training "H.I.I.T.").Number of Intervals: 8Work break duration: 20 secondsRest interval duration: 10 secondsSelect Program P10 and press START/ENTER (KEY 10) to start the program.A countdown (3 seconds) signals the start of the program.During the "GO" period, the user performs the exercise at the maximum speed that this user can bear.The program will beep to the user at the beginning of each rest interval. In the "REST" period, the user rests. Load adjustment is automatic. The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16) at any time.The program will run until the end of the last rest interval. To end the program at any time, press the STOP / RESET key.

PROGRAM 11 - INTERVAL 10/20

The 10/20 INTERVAL program provides the user with a series of eight (8) high intensity exercise intervals with predefined time segments.This training protocol is commonly known as Tabata® or (High Intensity Interval Training "H.I.I.T.").Number of Intervals: 8Work break duration: 10 secondsRest interval duration: 20 secondsSelect Program P11 and press START/ENTER (KEY 10) to start the program. A countdown (3 seconds) to signal the start of the program.During the "GO" period, the user performs the exercise at the maximum speed that this user can bear.The program will beep to the user at the beginning of each rest interval. In the "REST" period, the user rests. Load adjustment is automatic. The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16) at any time. The program will run until the end of the last rest interval. To finish theprogram at any time, press the STOP / RESET key.

PROGRAMA 12 – INTERVALADO PERSONALIZADO

The Custom Interval Program is similar to the Interval 20/10 and INTERVAL 10/20 Program, except that the user has the ability to set the duration of work and rest breaks as well as the total number of breaks.If P12 is selected, the AGE / LOAD window shows the series number, "5". The other windows remain off. Press the ▲ or ▼ buttons (KEY 8 and 9) to set the series number. Press the START/ENTER button (KEY 10) to save the series number and select the next parameter.The TIME window shows "00:30" minute and the DISTANCE / CYCLES window shows the text "Go". The other windows remain off. Press ▲ or ▼ (KEY 8 and 9) to set target working time. Press START/ENTER (KEY 10) to save the target work time and select the next parameter.In this adjustment step, the TIME window shows "00:20" minute and DISTANCE / CYCLES shows the text "RESt". The other windows remain off. Press ▲ or ▼ (KEY 8 and 9) to set target rest time. Press the START/ENTER button (KEY 10) to save the target rest time and start the program. The TIME window will count for 3 seconds in a backwards mode, then the program starts.During the "GO" period, the user performs the exercise at the maximum speed that this user can bear.The program will beep to the user at the beginning of each rest interval. In the "REST" period, the user rests. Load adjustment is automatic. The user can manually adjust the load by pressing the LOAD + / - buttons (BUTTONS 15 and 16) at any time.The program will run until the end of the last interval according to the number of sets set. To end the program at any time, press the STOP / RESET key.

SETTINGS PAGE

This control panel has the following configurable parameters.
1) Equipment model: Bicycle (bici) -> Elliptical (EliP);
2)Total Distance;
3)Total Time;
4)Firmware Version;
Press and hold the STOP / RESET and START / ENTER keys simultaneously for 3 seconds until the first Parameter (bici -> EliP) is displayed in the SPEED window, press ▲ or ▼ to configure the device model and press START / ENTER to confirm and select the next parameter.
The next step will show the total distance (accumulated distance or odometer) in the distance window. Press START / ENTER to select the next parameter.

The next step will show the total time (accumulated hours or stopwatch) in the time window. Press START / ENTER and select the next parameter.

The next step will display the firmware version in the Distance window. Press START/ENTER to finish.

Total time and distanceTotal Time: 9999 hours -> 0001 = 1 hourTotal Distance: 9999km x 10 -> 0001 = 10km

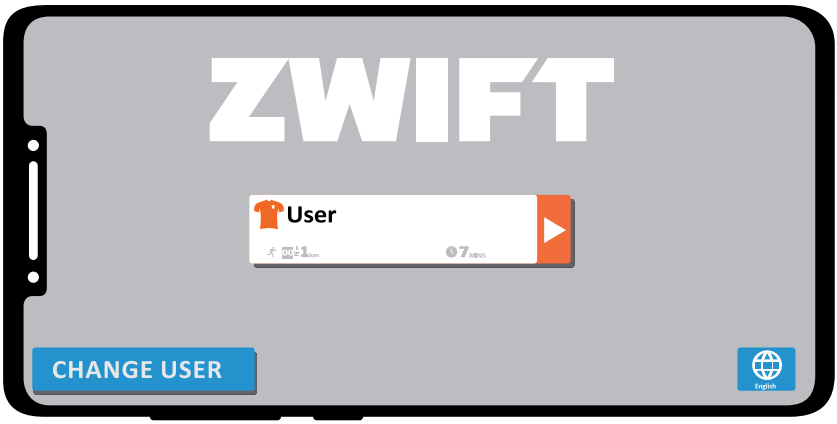
ZWIFT APP

Zwift combines the fun of video games with the intensity of serious training, helping you achieve all your !tness goals. Pair a Zwiftcompatible device to our application and get started today. Train Run! Make new friends and meet new competitors, all in the comfort of your home.

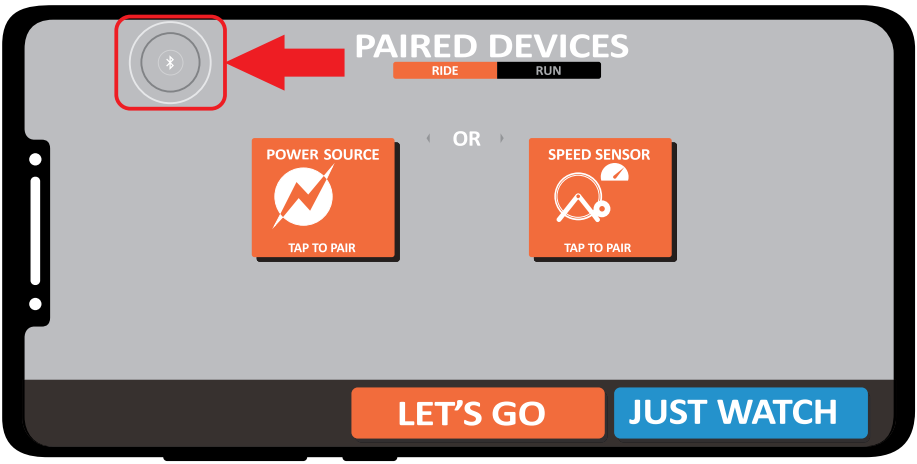
DOWNLOAD APP FOR ANDROID OR IOS

PAIRING THE ZWIFT APP

To connect the app with your device, you must create a ZWIFT account.



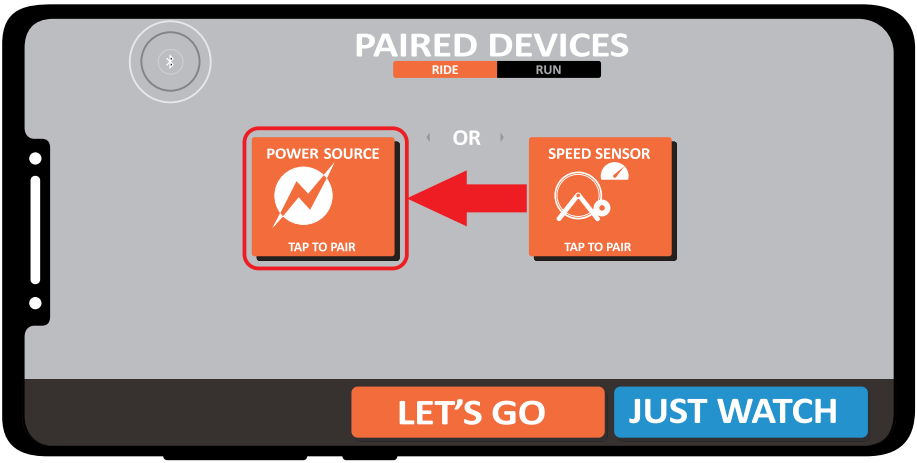
With the account created and being inside your Zwift profile, make sure that the bluetooth icon is active in the upper left corner of the application. If it doesn't appear, make sure your smartphone's bluetooth is active.



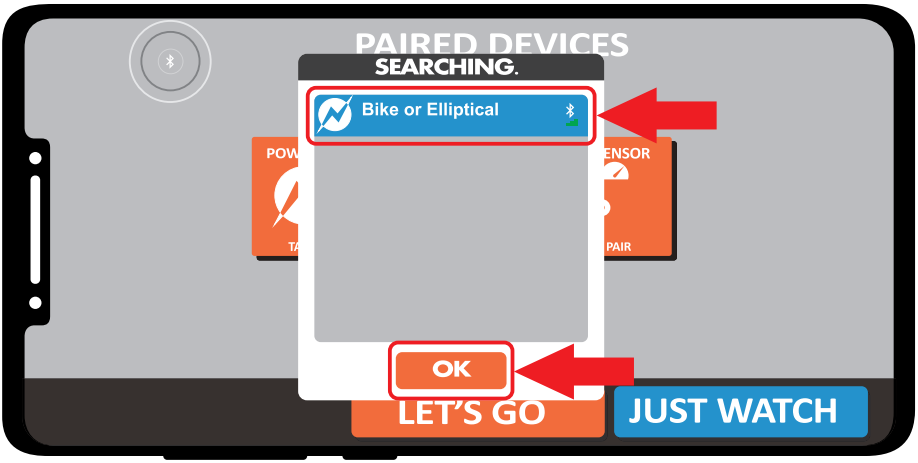
It indicates that the application is ready to be paired with the device.

To pair the device with Zwift, it is necessary to pedal to activate the bike's bluetooth.

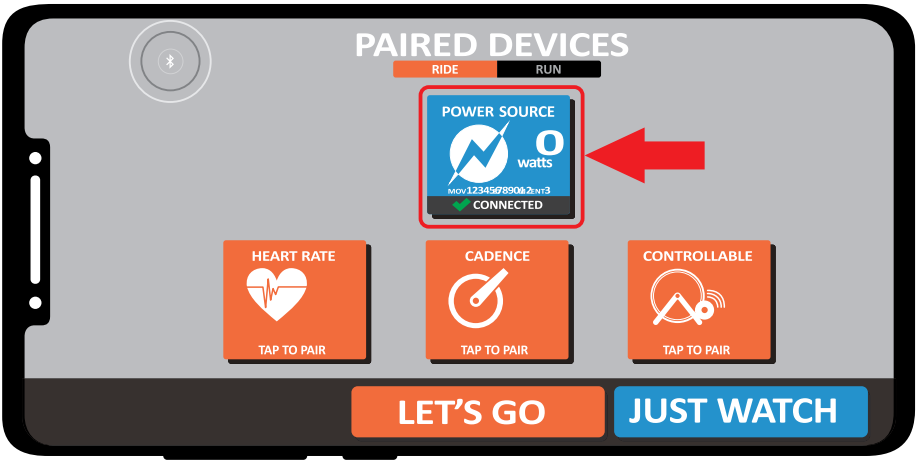
Select the **POWER SOURCE** option to start pairing.



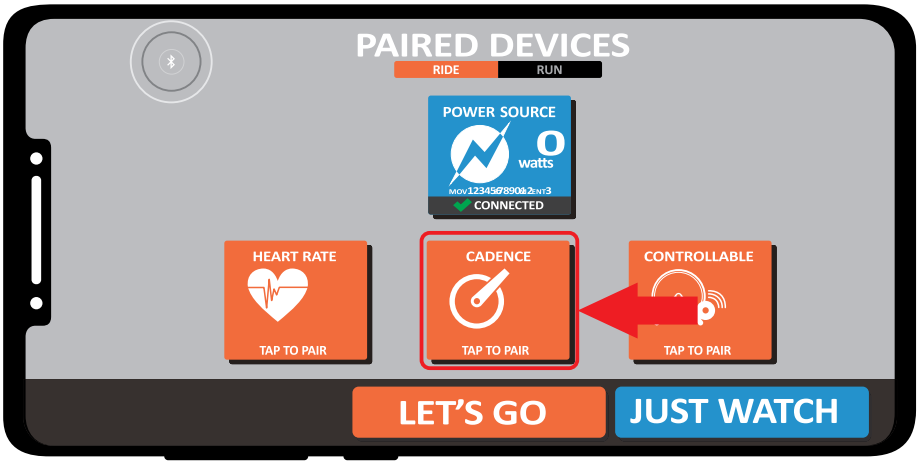
When selecting the POWER SOURCE a window will appear showing the ID of the equipment for pairing, select the ID and then press OK.



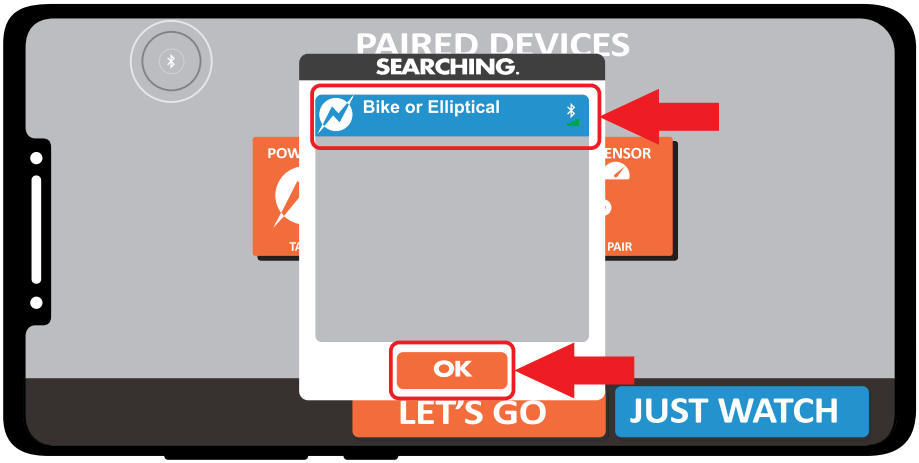
If the pairing is done correctly, the **POWER SOURCE** option will show that it is connected.

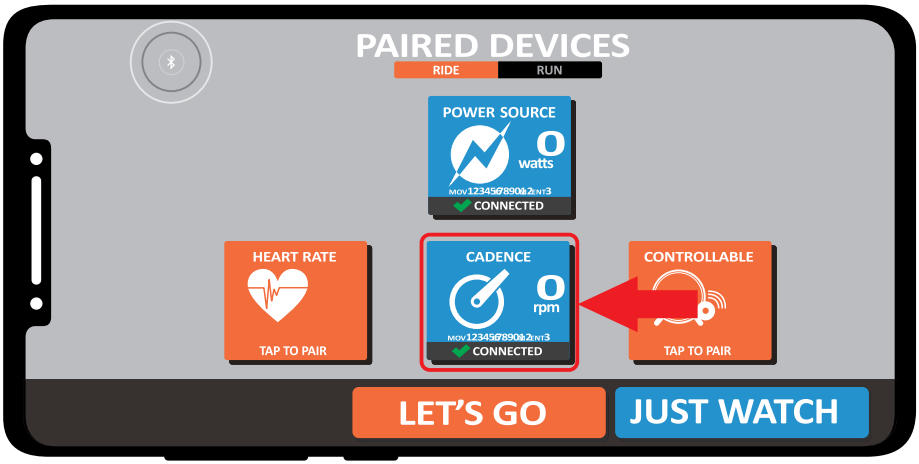


Then select the **CADENCE** option.



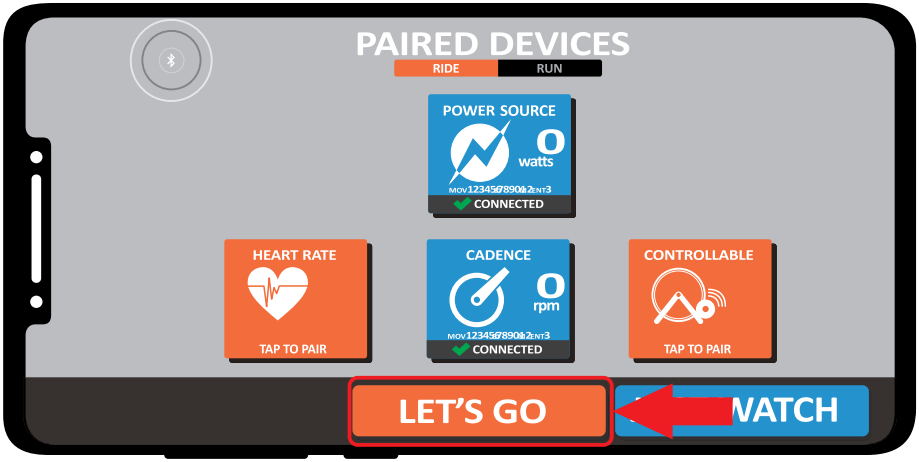
When selecting the **CADENCE**, a window will appear showing the equipment ID for pairing, select the ID and then press OK.



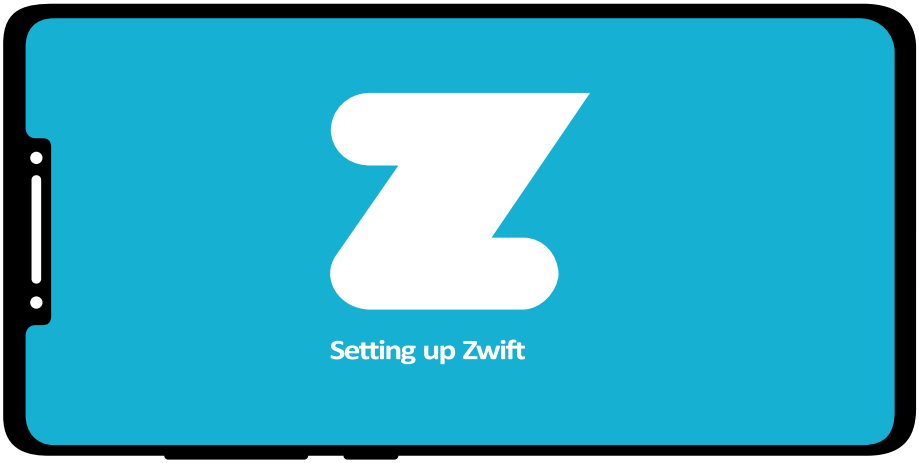


If the pairing is done correctly, the **CADENCE** option will show that it is connected.

Press **LET'S GO** to start your workout.



Wait for the app to load the exercise.



READY! Your equipment is properly paired and ready to use!

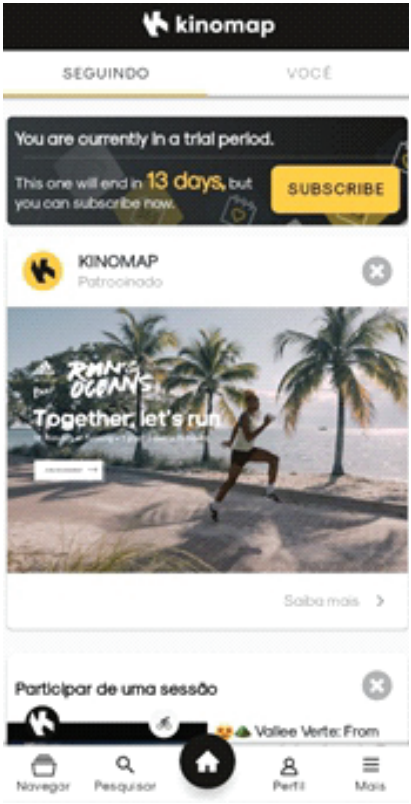


WHAT IS KINOMAP AND HOW DOES IT WORK?

O APP Kinomap transforma sua esteira em um dispositivo de fitness interativo e divertido. O The Kinomap APP turns your treadmill into a fun, interactive fitness device. The app takes control of the equipment and adjusts the slope according to the video's elevation profile.Through the videos of the courses, the user can follow courses from all over the world, challenge other users in a multiplayer competition and compete in real time.Once connected, the app will receive speed and incline information directly from the treadmill. The treadmill will also automatically change the incline (for treadmill models with an incline function) to match the selected running route.

Connecting to Kinomap

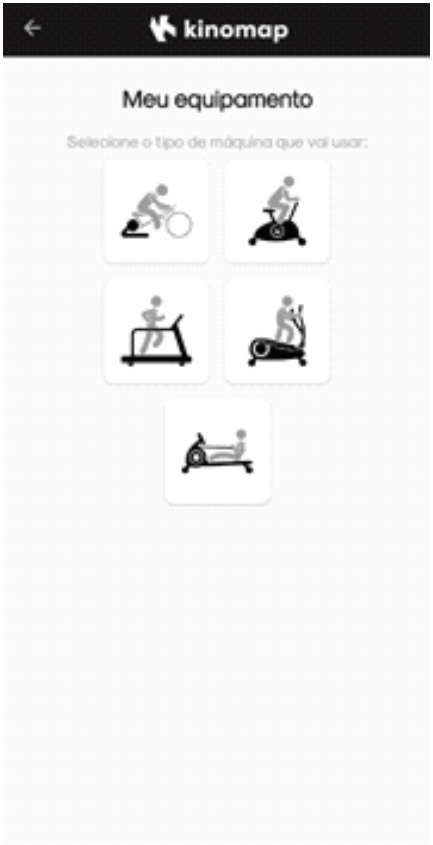
Select the option called "More" in the lower right corner of the screen and then "Equipment Management" as in the images below.



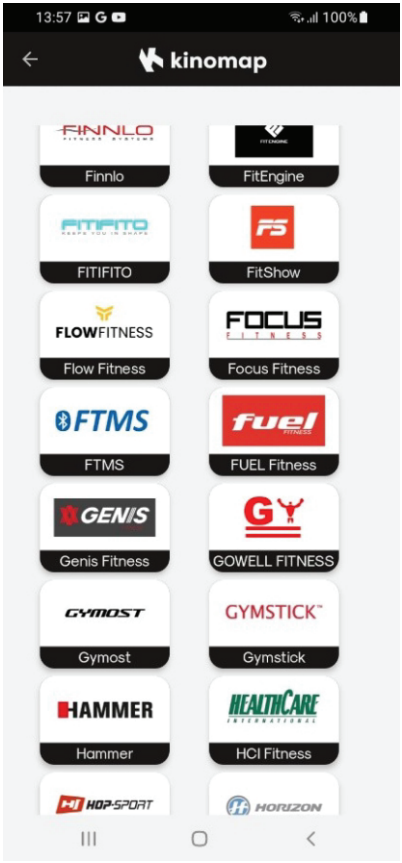


Click on "+" in the upper right corner and in sequence on the bike or elliptical icon.





To pair your device with the equipment, search the selection page for the "FTMS" model and then click on "bike" or "elliptical" to select the corresponding equipment



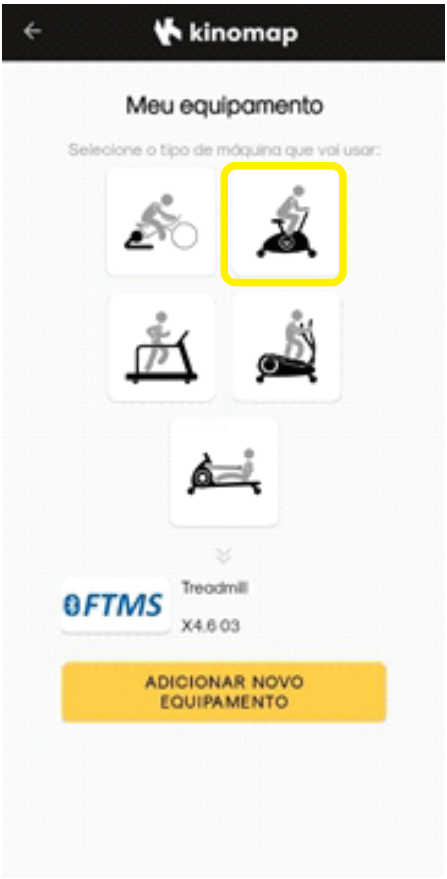


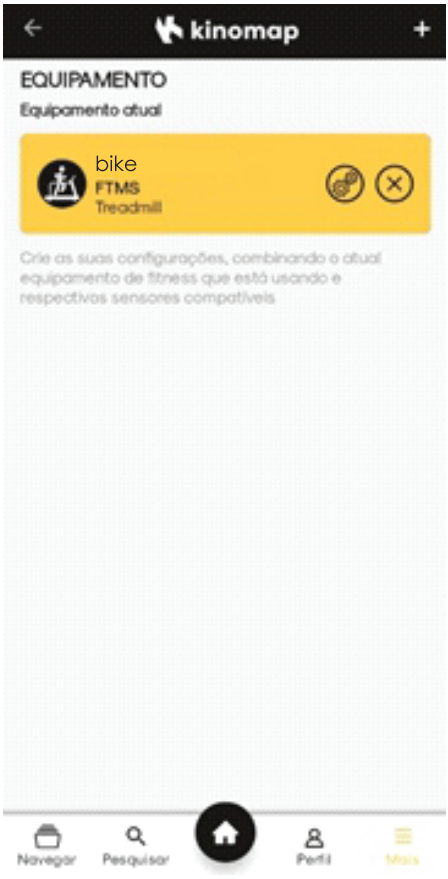
Equipment close to the environment will be listed and you just need to select which one you are using. After that, enter the brand and model data of the bike or elliptical.



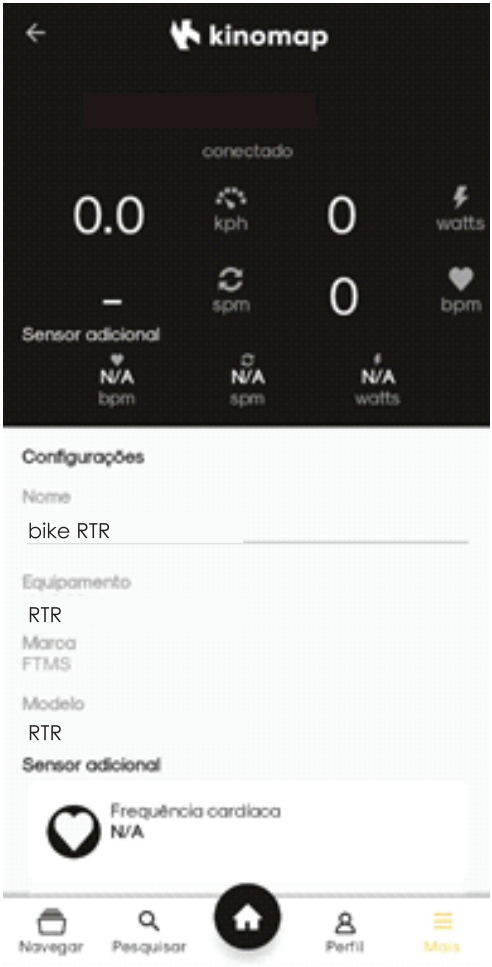


Click on add equipment and finally on the gears icon to display training information.





The training can be monitored as shown below. The screen acts as a mirror of the data displayed on the bike or elliptical dashboard.

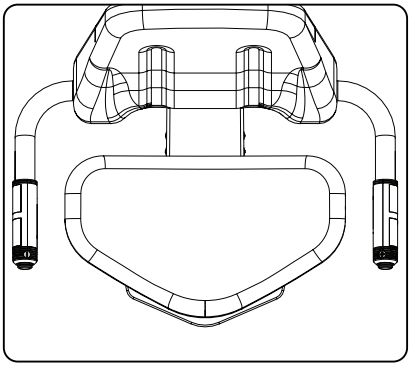


LOADING SYSTEM

The function of the equipment is to make the bicycle pedal lighter or heavier. The heavier the load, the lower the lighter load the bike will be. The load can be adjusted according to the user's training level. In conjunction with the load selector, the pedal rotation also influences the desired load, the greater the pedal rotation, the load increases proportionally.

LOAD SELECTION

To select the desired load simply press the + / - buttons on the handlebars on the side of the seat. In the electronic module there are also the + / - buttons to also increase or decrease the load of the equipment.

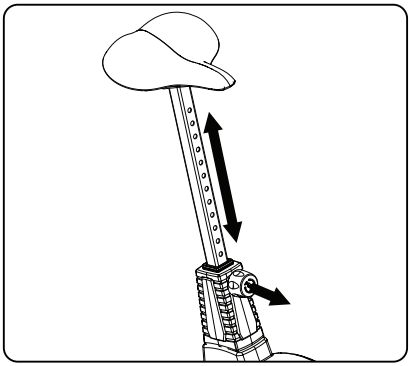


SEAT

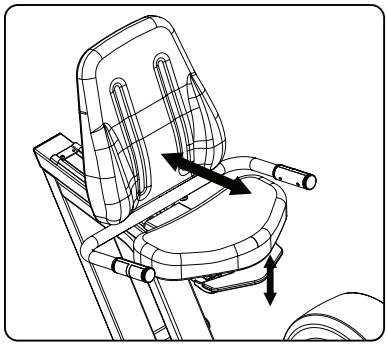
The seat can be adjusted to better fit the user.

RTU SEAT ADJUSTMENT

To regulate the RTU seat, simply unscrew the regulator pin and lower or raise the seat. When you find the point you want to pin the seat, simply loosen the selector pin and thread to lock the seat in the desired position.



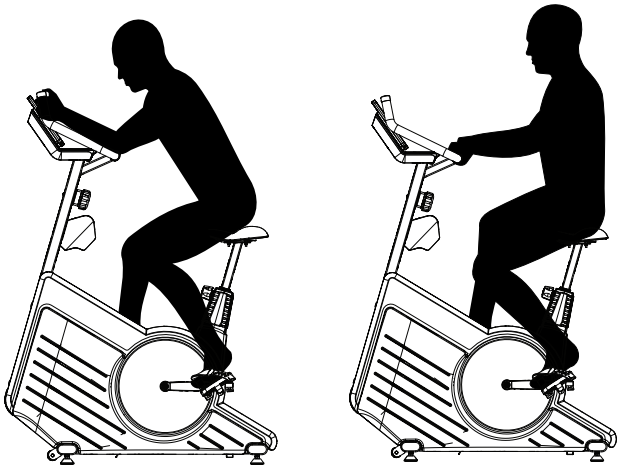
SEAT ADJUSTMENT RTR To adjust the seat of the RTR simply pull the lever up and move the seat forward or backward until the optimum adjustment is found. To lock the seat, just release the lever.



RTU

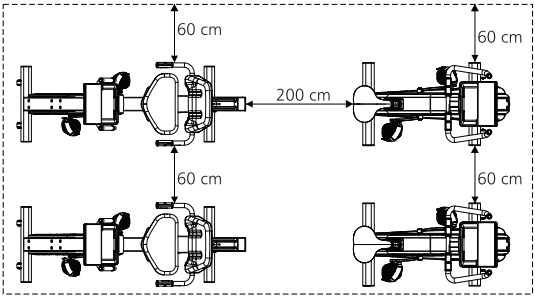
RTU can be used in two ways:

1 - Use the gauntlets to get on the equipment;
2 - Select the desired load;
3 - Support the forearms and elbows on the gauntlet, or hold the heart rate sensor as shown below;
4 - Start training .



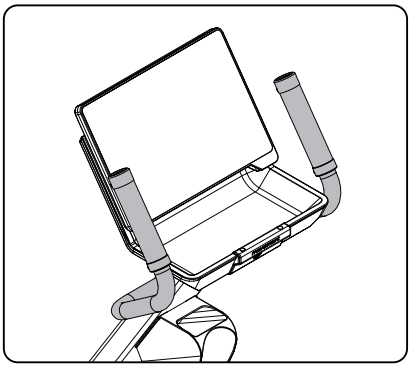
SPACE

We recommend that for the safety of the user a minimum area for access and escape is used according to the figure to the side. The access and escape area may be common among the bikes used.



RTR

The RTR bicycle handlebar helps the user to get on the equipment.

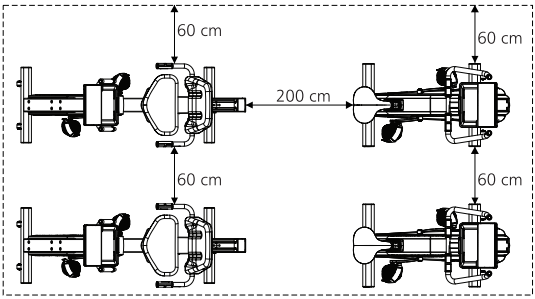


1 - Use the handlebar to get on the equipment;
2 - Select the desired load;
3 - Hold onto the seat handlebar;
4 - Start training.



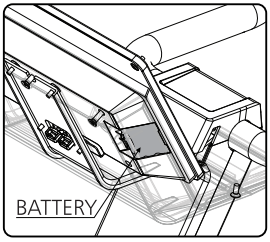
SPACE

We recommend that for the safety of the user a minimum area for access and escape is used according to the figure to the side. The access and escape area may be common among the bikes used.



BATTERY

This equipment is adopted by a rechargeable battery that assists in the operation of the electronic module so that the information is seen by the user. If a beep sounds or the displays work intermittently, the battery may be discharged. The system has a power generator that charges the batteries when using the equipment. If the battery is discharged, it is advisable to use the device for a while to recharge. If the beep or display continues to work intermittently, contact an Authorized Point.

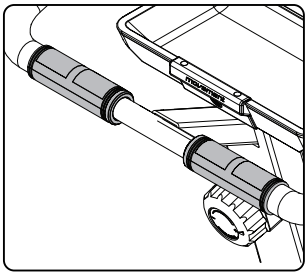


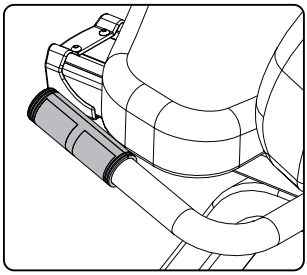
HEART RATE

Monitoring your heart rate is crucial so you can control the intensity of the exercise.
To check the heart rate or monitor heart rate programs, use the Heart Rate Sensor (chest strap), Heart Rate Sensor of the bicycle or pulse.

HEART RATE SENSOR

It is a sensor that is sensitive to the touch of the hands.
When you touch it, your heart rate will be recorded.
Hold firmly on both sensors and after approximately 10 seconds the heart rate display in the form of beats per minute and light pulsation of the bar graph will appear on the "window".
When your heartbeat is outside the programmed limits, the electronic module will emit an intermittent sound (beep ...).
The sensor is located on the handlebar.

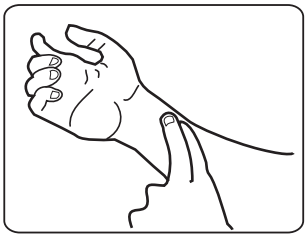




ATTENTION!

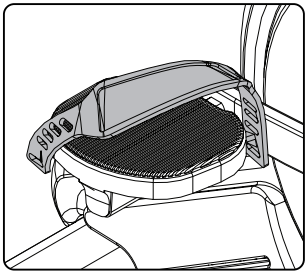
The heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can result in serious injury or death. In case of weakness, stop exercising immediately.

PULSE - Put your middle and index fingers on your radial pulse to feel the heartbeat. Count the beats for 15 seconds and multiply the result by 4. This will give you your heart rate per minute.



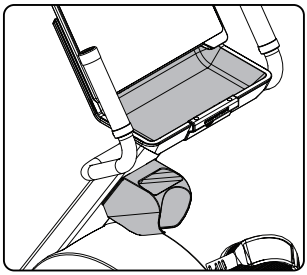
PEDALS WITH STRAP

To provide greater safety and comfort, the pedals of the equipment have handles. Before starting the activities with the equipment, adjust the handles according to the desired size.



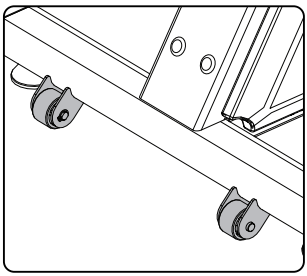
OBJECT HOLDER AND SQUEEZE

The RTR and RTU bicycles have compartments to support objects (keys, wallet) and squeeze during training.



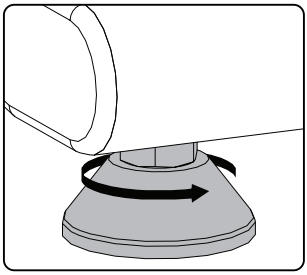
TRANSPORT WHEELS

The equipment has wheels located at its front base. Lift the equipment and use the wheels to move them.



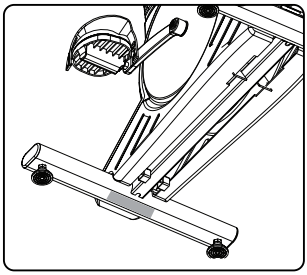
ADJUSTABLE FEET

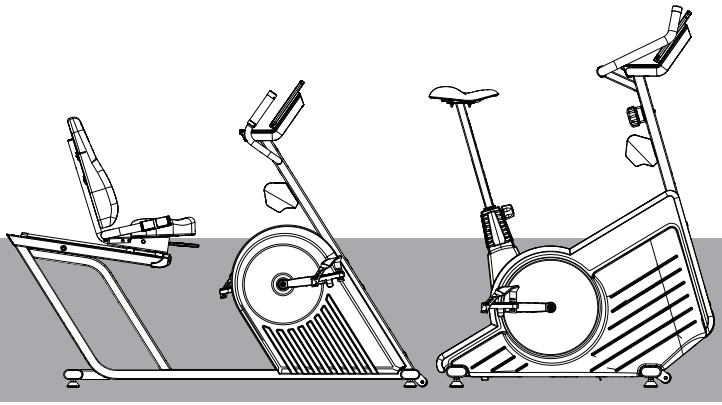
To level your bicycle onto the floor, RTR and RTU have 4 feet that help keep the bicycles stable on the ground. Always leave the bicycle leveled so that the equipment is not damaged.



LOCATION SERIES NUMBER

With the serial number of your equipment it is possible to pass information about the model of the equipment for the technical assistance, thus facilitating customer service.





MAINTENANCE

RMR / RMU

RECOMMENDATIONS

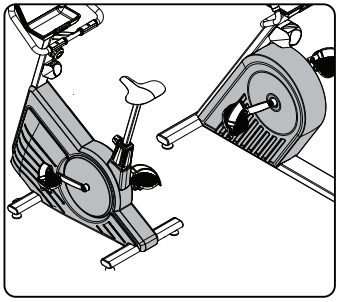
For greater durability of your bike the adoption of some precautions is recommended.
In the event of any part of the bicycle being broken, its use must be interrupted until the repair is carried out.

CLEANING

On a weekly basis, clean the equipment with a soft cloth. Vacuum up any dust that has accumulated under the equipments which may affect the functioning of the equipment.
Always use water, soap and a damp cloth to clean the padded handrail and the equipment before and after the training. Never use acidic cleaning products. Never throw water over the equipment or apply liquid spray even with the use of a soft and wet cloth. Wait for the equipment to dry completely before starting your exercise.

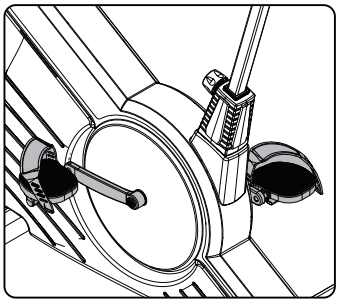
FAIRING

Always keep the cowling clean by using a damp cloth to remove excess sweat or dust. In the event of a fairing break, contact the manufacturer and make the exchange immediately.



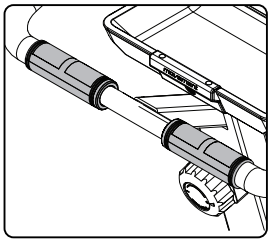
PEDALS AND CRANK

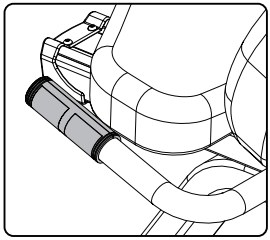
Keep the pedals always clean to avoid slipping, if the pedal strap breaks, replace immediately.
Also keep the crank always clean, checking for tightness. If it is crumpled, crooked or broken, make the exchange immediately.



HEART RATE SENSOR

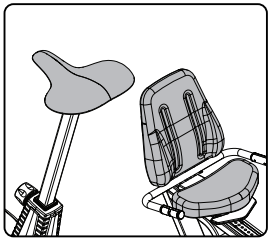
To assure longer life to the Heart Rate Sensor, make sure your hands are dry. Wet hands can damage the sensor. If your heart beats are not identified, dry your hands.
If the Heart Rate Sensor or sensor board loosens or breaks, contact an Authorized Dealer or Manufacturer.
If the heart rate sensor does not present an apparent problem but still doesn't record your heart rate, contact the Manufacturer or an Authorized Dealer.





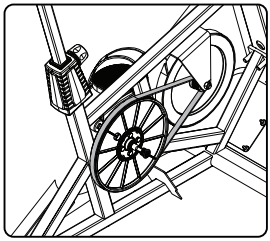
UPHOLSTERY

One of the items of the bike that suffer most wear are the upholstery. For longer useful life, always clean with a damp cloth after training.
Should any tear in the upholstery be identified, contact the Manufacturer or an Authorized Dealer.



BELT

It is not possible to use the equipment without the belt.
Never try to change the belt. In case of breakage, contact the Manufacturer or Authorized Dealer

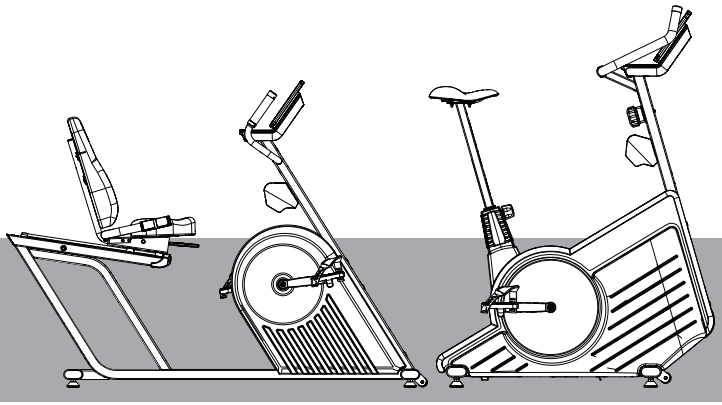


Use the table below to know the periodicity and type of maintenance to be done on the equipment:

CHECK	DAILY	WEEKLY	MONTHLY
SCREWS		Re-tighten the screws if they are loose.	
PEDALS	Check that the treadle is not broken or worn.		
CRANKSET			Check that the crank is damaged, kneaded or cracked.In case of abnormality, change immediately.
UPHOLSTERY		Check that the upholstery is in perfect condition. They are not torn or creased.	
CLEANING	Clean the entire equipment with a damp cloth, especially clean the handlebars, upholstery and fairing.		
LEVELING		Always level equipment if swinging.	
BELT			Every 6 months check the belt and change when you show signs of dryness or when you are skating.

If you find any problems with your bicycle contact an Authorized Dealer closest to you and request a technical visit. If you have any queries or require assistance contact our central customer service line on 0800- 7724080. Never try to change any of the parts or make modifications to your bicycle. You may run the risk of loosing your warranty.

To find an Authorized Dealer close to you access the website http://movement.com.br/assistencia-tecnica and allow the browser to access your location.



WARRANTY

RMR / RMU

LIMITED WARRANTY - BICYCLE

Before using the equipment, please read the warranty specification carefully. The start of use implies agreement with its terms and conditions.

Brudden warrants the equipment free from vices and defects during the periods set forth below.

The warranty period starts on the issue date of the purchased product's Invoice issued by Brudden or by an Accredited reseller.

Brudden will only assist in case of defects discovered during the warranty period and only to the original purchaser of the product.

The purchaser should contact an authorized Technical Assistance and refer the equipment for repair.

The Factory and/or Authorized Dealer has 30 days to repair the defect, pursuant to article 18, § 1 of the Consumer Defense Code.

Brudden's commitment in this warranty is limited, as shown next.

WARRANTY PERIOD	WARRANTY ITEMS
90 days	Legal warranty of the Consumer's Defense Code (art. 26, II)
	• Labor; • Knob; • Pulse sensor; • Transport wheels; • Fairing and plastic finishing; • Stickers; • Saddle; • Gauntlet; • Pedal
1 year	Already included the legal warranty of the Consumer's Defense Code (art. 26, II) of 90 (ninety)
	• Plates and electronic components; • Panel;
5 year	5 years, through registering the equipment under warranty online at Movement.
	• Chassis (except paint) and metallic structures

CONDITIONS AND RESTRICTIONS

THE WARRANTY IS VALID IF IT IS IN ACCORDANCE WITH THE CONDITIONS BELOW:

1. The warranty is applied to the Movement products only when:

1-1. The product has been purchased by the original buyer and with proof of original purchase (purchase invoice):

1-2. Has not been the object of: any accidents, inadequate use or negligence, improper operation, abuse, transportation and inadequate storage, maintenance in a way that differs from the specifications contained in the instructions guide, inappropriate servicing, or modifications not executed by Brudden;

1-3. The spare parts used were supplied by Brudden; 1-4 Complaints made during the warranty period.

2. This warranty does not cover damage or faults in equipments caused by the lack of basic maintenance as described in this Manual.

THE WARRANTY DOES NOT APPLY TO:

- Products repaired or modified by outsources, without prior written authorization by Brudden;
- Service call for product installation or instructions to the owners on how to use the product;
- Repairs performed in Movement products without the series number or with altered or damaged identification;
- Pick ups and deliveries in relation to repairs,
- No service expense occurred after the services warranty period.

GENERAL CONDITIONS OF WARRANTY

Brudden Limited Warranty after care service can be obtained by contacting an authorized dealer or contacting the dealer from whom the product was purchased.

The costs related to transport of the product to the authorized service center (any technical visits) of an authorized Assistant will be paid for by the Buyer, irrespective of whether the product is under warranty or not.

The responsibility of the current warranty is exclusively limited to the repair, modification, or replacement of the provided product.

Brudden is not responsible for damages to people, third parties, other equipment and facilities, lost profits, or any incidental damages.

Movement reserves the right to halt the manufacture of its products without prior notice and/or modify the specifications and introduce improvements to products at any time, without being subject to any obligation to modify an products that were made in the past.

Check out our other equipment and get to know
more about Movement Products lines, by accessing our website

www.movement.com.br

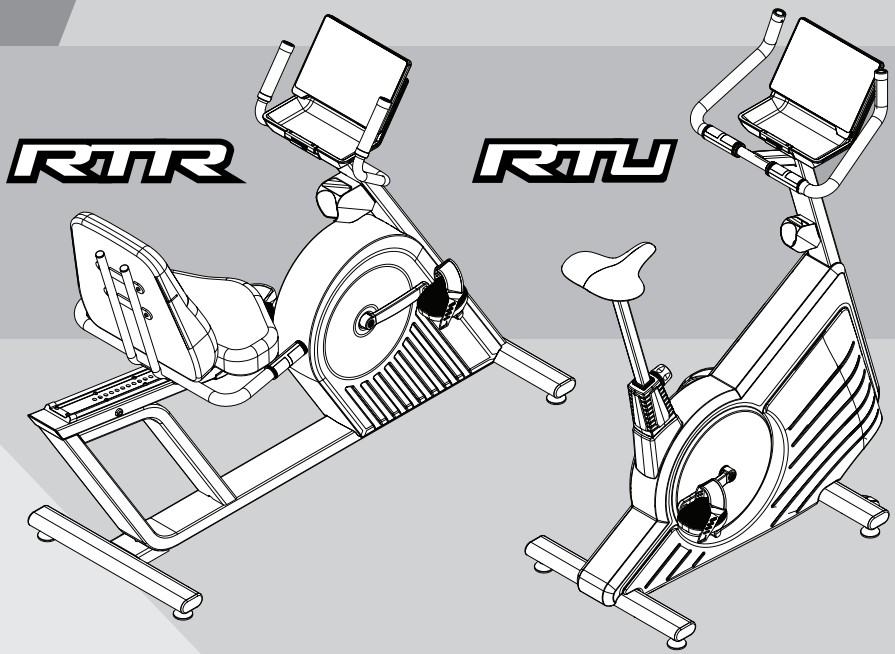
Movement reserves the right to halt the manufacture of its products without prior notice and/or modify the specifications and introduce improvements to products at any time, without being subject to any obligation to modify an products that were made in the past.

CUSTOMER SERVICE
ZIP code 17586-202 - Pompéia - SP - Phone. 0800-7724080
falecom@movement.com.br

MANUFACTURED BY:
BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.
Av. Industrial, 700 Distrito Industrial.
CEP: 17586-202 POMPEIA-SP - BRASIL
CNPJ: 43.061.654/0001-38
www.movement.com.br
falecom@movement.com.br

MANUAL DE INSTRUCCIONES

LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO Y GUÁRDELO PARA CONSULTAS O REFERENCIAS FUTURAS.



MOVEMENT

EXPLICACION DE LOS SIMBOLOS

¡ATENCIÓN!
EL mal uso del equipo puede transformarlo en un instrumento peligroso, pudiendo causar lesiones graves o inclusive la muerte del usuario, siendo de extrema importancia la lectura y comprensión de este Manual.

¡PELIGRO!
Una declaración precedida de "PELIGRO" contiene información que debe ser puestas en práctica para evitar lesiones físicas graves o la muerte.

¡ATENCIÓN!
Una declaración precedida de "ATENCIÓN" contiene información que debe ser puesta en práctica para evitar algún daño físico al usuario.

¡CUIDADO!
Una indicación precedida de la palabra "CUIDADO" contiene información que debe ser puestas en práctica para evitar daños al producto.

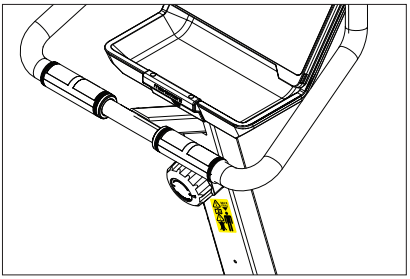
Guarde este manual para consultas a futuro.

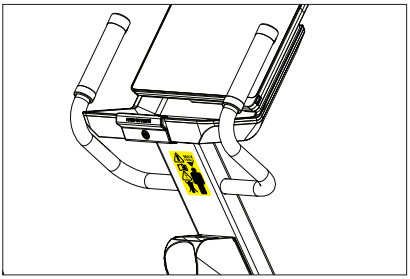
Riesgo de lesiones graves al usuario o terceros, en el caso que las manos sean colocadas en los pedales del equipo en uso.



Este adhesivo indica algunos de los cuidados al utilizar el equipo:

No exceda la capacidad máxima de uso de 160Kg.
-No permita que niños se aproximen o utilicen el equipo.
-Lea y entienda el manual de instrucciones del usuario.
-Peligro al utilizar el equipo, pudiendo causar daños al usuario.





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....05

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD.....07

CONOCIENDO EL EQUIPO.....11

MONTAJE DEL EQUIPO.....17

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN.....28

MANUTENCIÓN.....55

GARANTÍA.....60

¡BIENVENIDO A MOVEMENT!

¡Enhorabuena, ahora forma parte del universo MOVEMENT!

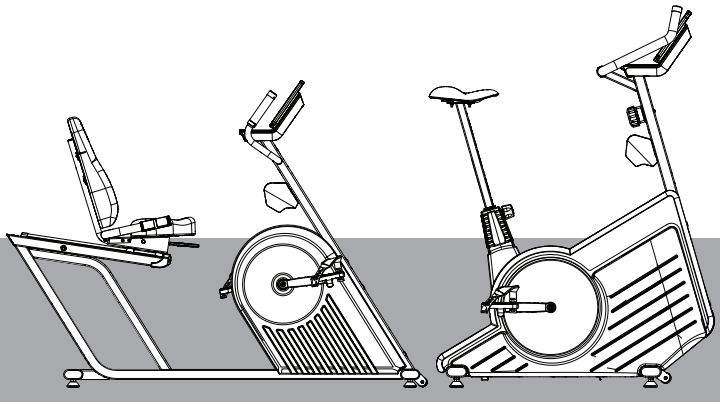
Con el objetivo de ofrecer productos, servicios y soluciones innovadoras que responsan a las necesidades de placer, bienestar y confort, dando a las personas una vida más agradable y sana, Brudden Equipamentos Ltda. creó la marca MOVEMENT.

Fundada para desarrollar y producir equipos de gimnasia, Movement se destacó rápidamente en el mercado brasileño por la tradición en practicidad y durabilidad, que hacen de Brudden un icono en calidad en los mercados en los que actúa.

Con una alta inversión en investigación y desarrollo junto a instituciones reconocidas, como la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de São Paulo - EEFE/USP, Movement promueve la mejora de la calidad de vida de los más diferentes perfiles y hábitos, con una fuerte presencia en Residencias, Urbanizaciones, Gimnasios, Clubes, Hoteles, Clínicas, Empresas y Organizaciones.

La calidad en equipos se extiende a los servicios prestados por su amplia red de atención y Puntos Autorizados, repartidos por todo el territorio nacional, con Movement siempre cerca de usted y su familia a favor de una vida más saludable y agradable para quien entrena con nuestros equipos y rentable para los inversionistas.

Acceda a nuestra página web y sepa más sobre lo que nuestra empresa ofrece para mejorar su calidad de vida.



INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD

RTR / RTU

¡PELIGRO!

- El mal uso del equipo puede transformarlo en un instrumento peligroso, pudiendo causar lesiones graves o hasta incluso la muerte del usuario, siendo de extrema importancia la lectura y comprensión de este manual.

- Antes de utilizar el equipo, lea atentamente este Manual, certificándose del correcto montaje y utilización, bajo pena de lesiones graves y muerte del usuario.

- Es de entera **RESPONSABILIDAD** del comprador de los productos MOVEMENT leer el manual de instrucciones y los adhesivos de advertencia del equipo. Es también de entera responsabilidad del comprador instruir los usuarios finales sobre el correcto uso del equipo.

- Los usuarios deben ser supervisados por un profesional habilitado, cabiendo al comprador instruirlos correctamente. El uso de este equipo de forma contraria a lo previsto en este manual puede causar accidente a los usuarios.

- Este equipo no está destinado a personas con capacidad física, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que haya recibido instrucciones referentes a la utilización del equipo y estén bajo supervisión de un instructor.

- **ENTENDER** cada adhesivo de advertencia es importante. En el caso de tener dudas, contacte a nuestra central de atención a través del teléfono 0800 772 40 80.

- **NUNCA** permita que dos personas o más utilicen el equipo al mismo tiempo.

- No permita que terceros estén próximos al equipo. Riesgo de accidentes.

- Nunca coloque la mano entre los pedales de la bicicleta cuando el equipo esté siendo utilizado, riesgo de accidente grave al usuario o a terceros.

- Mantenga tanto el piso en el entorno de la bicicleta, como el asiento y los pedales siempre secos y limpios, evitando así resbalones y caídas que podrían resultar en un accidente grave.

- Al entrar en la bicicleta utilice el manillar del equipo para su mayor seguridad, utilice también el manillar cuando se esté ejercitando.

¡PELIGRO!

- Antes de utilizar el equipo, accione totalmente el regulador de carga hasta el nivel máximo (ver el capítulo de instrucciones de operación) de modo de trabar el movimiento de los pedales. Apoye los pies con firmeza en los pedales de la bicicleta y sostenga el manillar, gire el regulador de carga a fin de liberar el freno y alcanzar la carga deseada.

- La parada de emergencia puede ser realizada sujetándose al manillar del equipo y saliendo de la bicicleta o rotando el regulador de carga hacia la carga máxima (ver capítulo de instrucciones de operación).

- Asegúrese que el equipo está debidamente nivelado al suelo y sobre una superficie plana, lejos de paredes con el fin de mantener el equilibrio del equipo y evitar accidentes y lesiones al usuario.

- Nunca haga modificaciones en el equipo sin autorización del fabricante. Modificaciones o accesorios no autorizados pueden resultar en la pérdida de la garantía, además de provocar lesiones graves o fatales al usuario.

- No exceda la capacidad máxima del equipo, el límite de peso de la bicicleta es de 160kg.

- Siempre antes de Iniciar cualquier rutina de actividad física, consulte su médico.

- Ejercicios incorrecto o excesivos pueden causar lesiones graves. En el caso que sienta cualquier tipo de dolor, mareos, sensación de desmayo o falta de aire, pare inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico especializado.

- No utilice el equipo en el caso que esté enfermo o bajo el efecto de las drogas, alcohol o cualquier cosa que afecte su capacidad psicomotora.

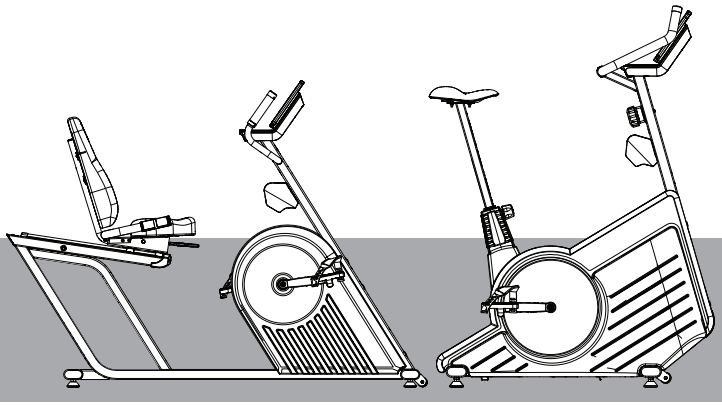
- No utilice el equipo descalzo, con calzado con tacos o suela gastada.

- No utilice ropa extremadamente larga, joyas, cadenas u otros objetos. No deje su cabello suelto y use siempre ropa destinada a la práctica de ejercicio físico.

- No permita que niños, ancianos o animales estén próximos al equipo, riesgo de accidente grave o fatal.

- Nunca utilice el equipo en el caso que los pedales o biela de la bicicleta estén dañados o desgastados.

- Este equipo no está indicado para fines terapéuticos.



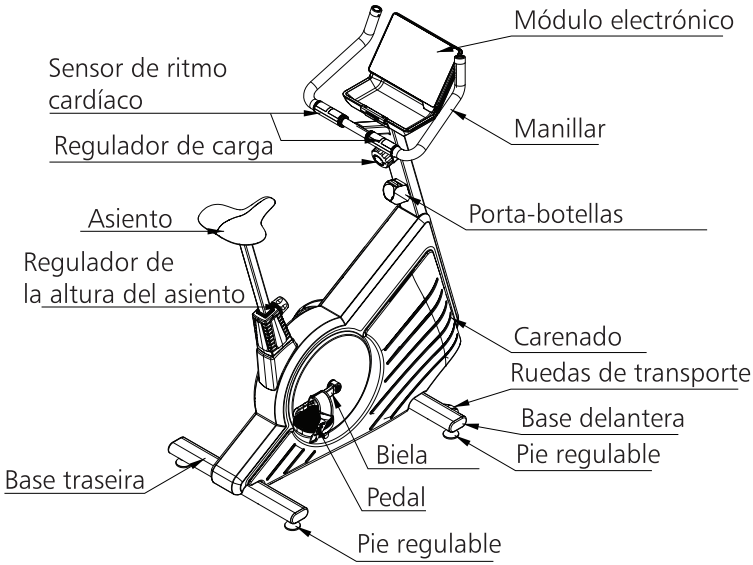
CONOCIENDO EL EQUIPO

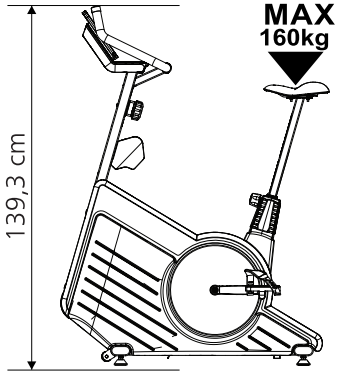
RTR / RTU

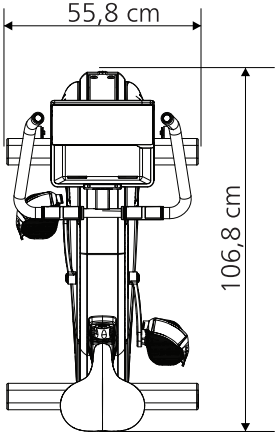
OBJETIVO

La bicicleta RTR / RTU está destinada al acondicionamiento físico del usuario a través del acto de pedalear como una bicicleta convencional. La RTR / RTU posee regulación de resistencia y del asiento, para que el ejercicio pueda ser realizado con alto desempeño.

Este equipo está compuesto básicamente por 15 componentes principales:



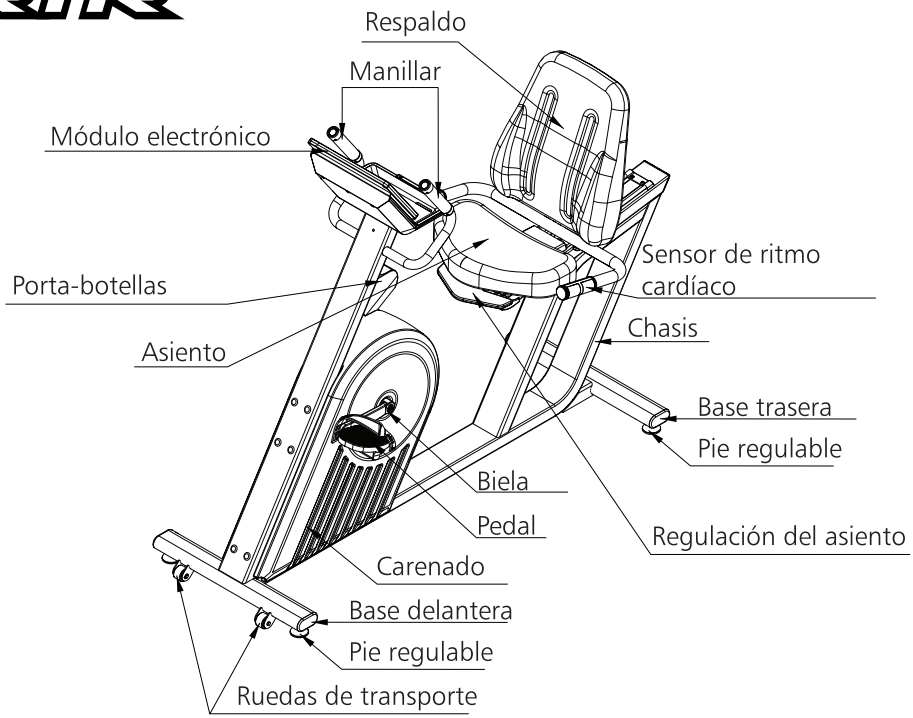


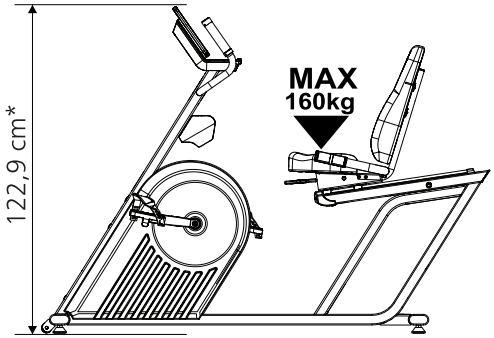


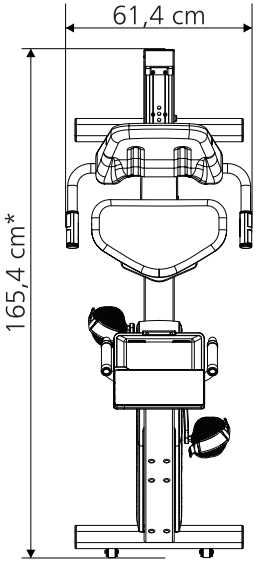
FICHA TÉCNICA DEL EQUIPO

MÓDULO MULTIFUNCIONAL	Monitor de LCD
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	12 - Entrenamiento 10 min, Entrenamiento 30 minutos, Ajuste de tiempo, Ajuste de distancia, Ajuste de calorías, Ajuste de vatios, Quema de grasa, Frec. corazón, Objetivo cardiovascular, Intervalo 10/20, Intervalo 10/20, Intervalo personalizado.
ALTURA DEL USUARIO	61,5 a 2,0 metros
FACILIDADES	Porta objetos frontal y porta squeeze
VERIFICACIÓN CARDÍACA	Sensores de frecuencia cardíaca
ESTRUCTURA	Estructura de acero con pintura electroestática en polvo.
CAPACIDAD DE USO	160 kg
DIMENSIONES (L x A x A)	106,8 x 55,8 x 139,3 cm
PESO	41,5 kg
IDIOMAS	portugués
AJUSTES DEL ASIENTO	14
SISTEMA DE RESISTENCIAS	Magnético
NIVELES DE RESISTENCIA	8 niveles
CARGA MÁXIMA	Carga mínima de 14,6 Watts a 25 RPM Carga máxima de 640 Watts a 120RPM
CARENADO	Rotomoldeada en PP
TRANSPORTE	Base delantera con ruedas
ALIMENTACIÓN	2 pilas 1,5 V tamaño AA
GARANTÍA	Ver capítulo de garantía

Este equipo está compuesto básicamente por 16 componentes principales:



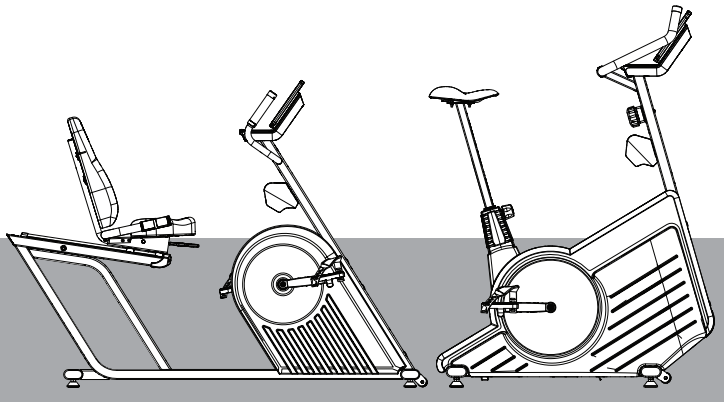




Ajuste mínimo*

FICHA TÉCNICA DEL EQUIPO

MÓDULO MULTIFUNCIONAL	6 Monitor de LCD
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	12 - Entrenamiento 10 min, Entrenamiento 30 minutos, Ajuste de tiempo, Ajuste de distancia, Ajuste de calorías, Ajuste de vatios, Quema de grasa, Frec. corazón, Objetivo cardiovascular, Intervalo 10/20, Intervalo 10/20, Intervalo personalizado.
ALTURA DEL USUARIO	1,5 a 2,0 metros
FACILIDADES	Porta objetos frontal y porta squeeze
VERIFICACIÓN CARDÍACA	Sensores de frecuencia cardíaca
ESTRUCTURA	Estructura de acero con pintura electroestática en polvo.
CAPACIDAD DE USO	160 kg
DIMENSIONES (L x A x A)	165,4 x 61,4 x 122,9 cm
PESO	61,4 kg
IDIOMAS	portugués
AJUSTES DEL ASIENTO	20
SISTEMA DE RESISTENCIAS	Magnético
NIVELES DE RESISTENCIA	8 niveles
CARGA MÁXIMA	Carga mínima de 14,6 Watts a 25 RPM Carga máxima de 640 Watts a 120RPM
CARENADO	Rotomoldeada en PP
TRANSPORTE	Base delantera con ruedas
ALIMENTACIÓN	2 pilas 1,5 V tamaño AA
GARANTÍA	Ver capítulo de garantía



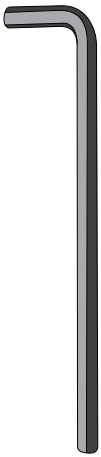
MONTAJE DEL EQUIPO

RHR / RHU

¡CUIDADO!

Antes de iniciar el montaje de la bicicleta es necesario poner atención a los siguientes cuidados:

- Certifique que el embalaje no esté dañado y que las partes y componentes del equipo no están averiados.
- Se recomienda que la bicicleta sea desembalada en el local en que será montada.
- El local de montaje debe estar limpio.
- El piso debe ser plano y nivelado para evitar inestabilidad de la bicicleta.
- El espacio alrededor de la bicicleta debe estar libre, según lo descrito en este Manual (ver Capítulo de las Instrucciones de Operación).
- Se recomienda que la bicicleta sea montada lejos de humedad y al abrigo de la luz solar, con el fin de evitar daños a las partes electrónicas del equipo.
- El montaje del equipo requiere las siguientes herramientas:



Allen n°4
Allen n°10



Traba Rosca
Torque medio

ÍCONOS



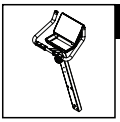
No realice el ajuste final de los tornillos.

Realice el ajuste final de los tornillos.

TABLA DE ESPECIFICACIÓN DE TORQUE DE APRIETE DE LOS TORNILLOS

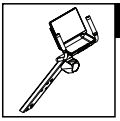
Diâmetro [mm]	Torque [N.m]
M6	9-12
M8	22-29
M10	45-58

LISTA DE COMPONENTES - RTU

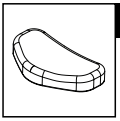


DESCRIPCIÓN
A - Columna del módulo

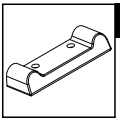
LISTA DE COMPONENTES - LXR G4



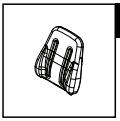
DESCRIPCIÓN
A - Columna del módulo



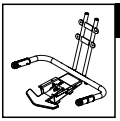
DESCRIPCIÓN
B - Asiento



DESCRIPCIÓN
C -Terminación
del asiento



DESCRIPCIÓN
D - Respaldo

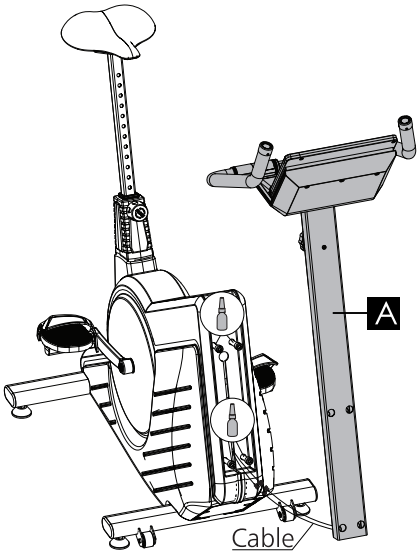


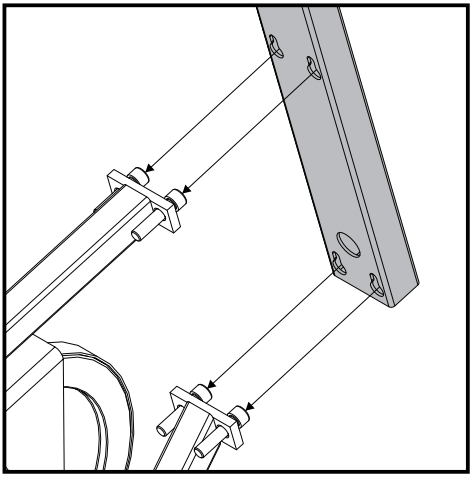
DESCRIPCIÓN
E - Chassi del asiento

PASO 1 - RTU

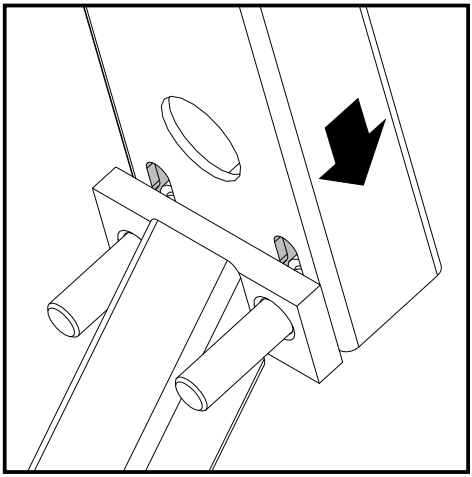
LISTA DE PIEZAS

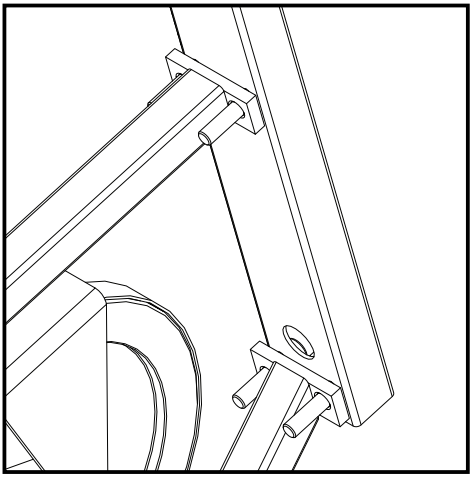
	DESCRIPCIÓN
	A - Columna del módulo





Hacer la conexión de los cables según la imagen a continuación.





HERRAMIENTA



Traba rosca Allen n°10

100%

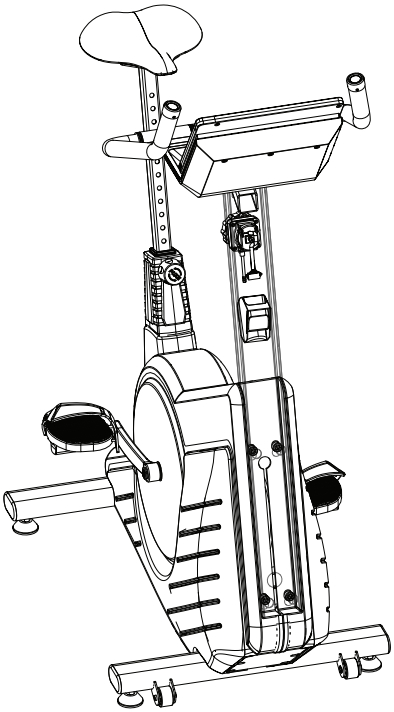
¡CUIDADO!

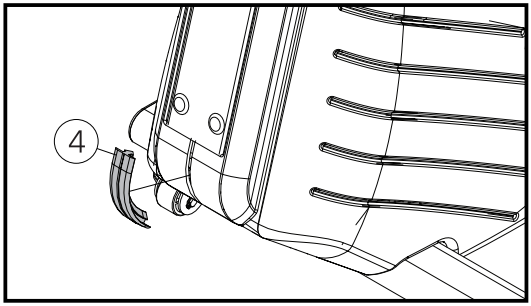
Posicione la columna según se muestra encima y ajuste los tornillos. Cuidado para que el cableado no sufra daños durante el montaje

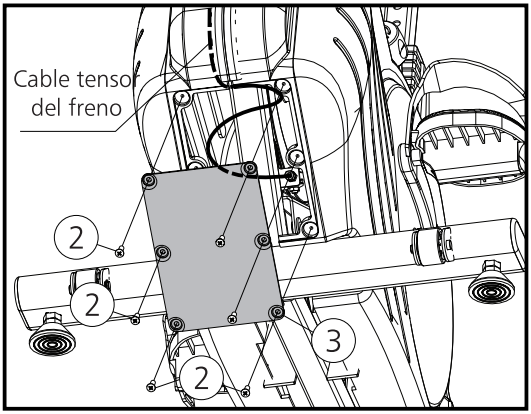
PASO 2 - RTU

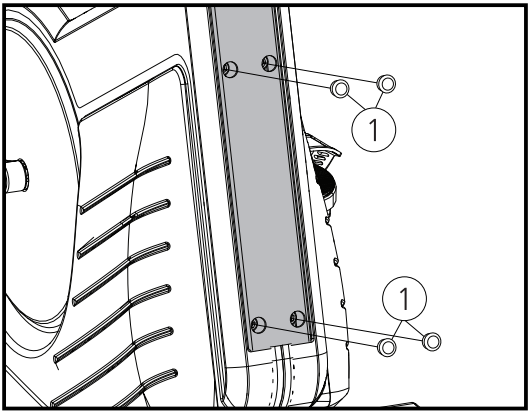
LISTA DE PIEZAS

	DESCRIPCIÓN	CTD.
	1 - Terminación	4
	2- Tornillo Cab. Aba. Alomanda Philips - M5X16	6
	3 - Chapa de protección	1
	4 -Goma de protección	1









¡CUIDADO!
El Cable tensor del freno debe quedar posicionado conforme la figura arriba.

¡CUIDADO!
Ajuste totalmente los tornillos antes de colocar las terminaciones.

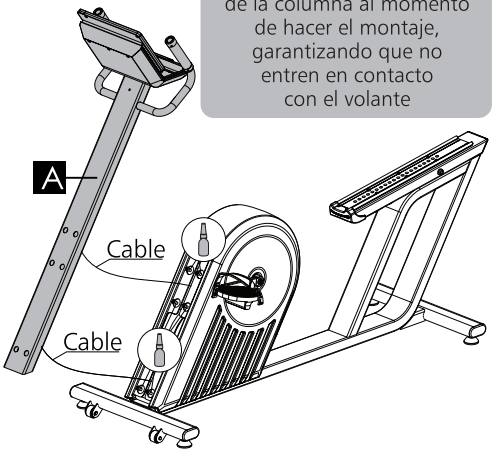
PASO - RTR

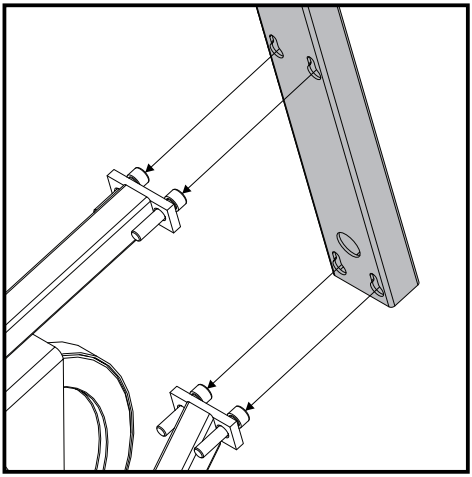
LISTA DE PIEZAS

	DESCRIPCIÓN
	A - Columna del módulo

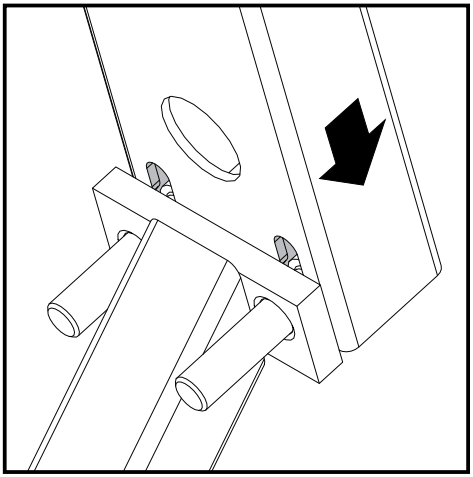
¡CUIDADO!

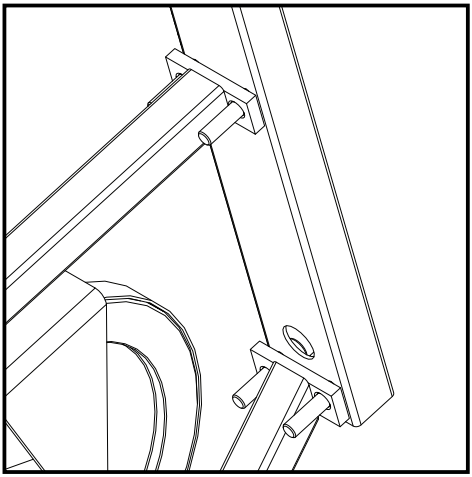
Ubique los cables dentro de la columna al momento de hacer el montaje, garantizando que no entren en contacto con el volante





Hacer la conexión de los cables según la imagen a continuación.





HERRAMIENTA



Traba rosca Allen n°10

100%

¡CUIDADO!

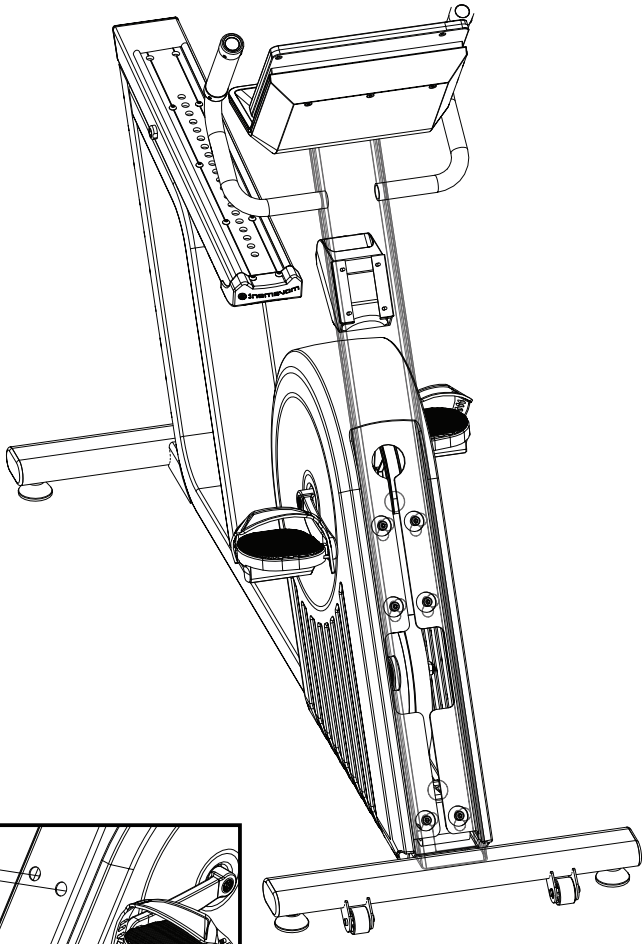
Posicione la columna según se muestra encima y ajuste los tornillos. Cuidado para que el cableado no sufra daños durante el montaje

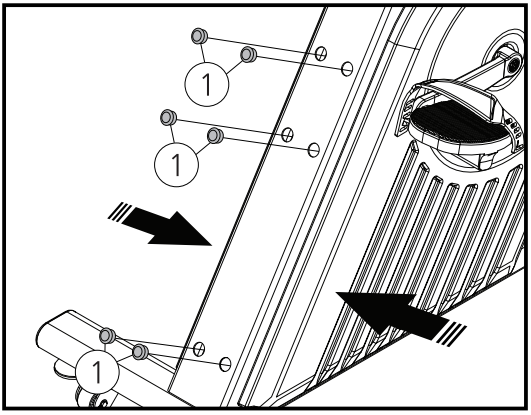
PASO - RTR

LISTA DE PIEZAS



DESCRIPCIÓN	CTD.
1 - Columna del módulo	6





¡CUIDADO!

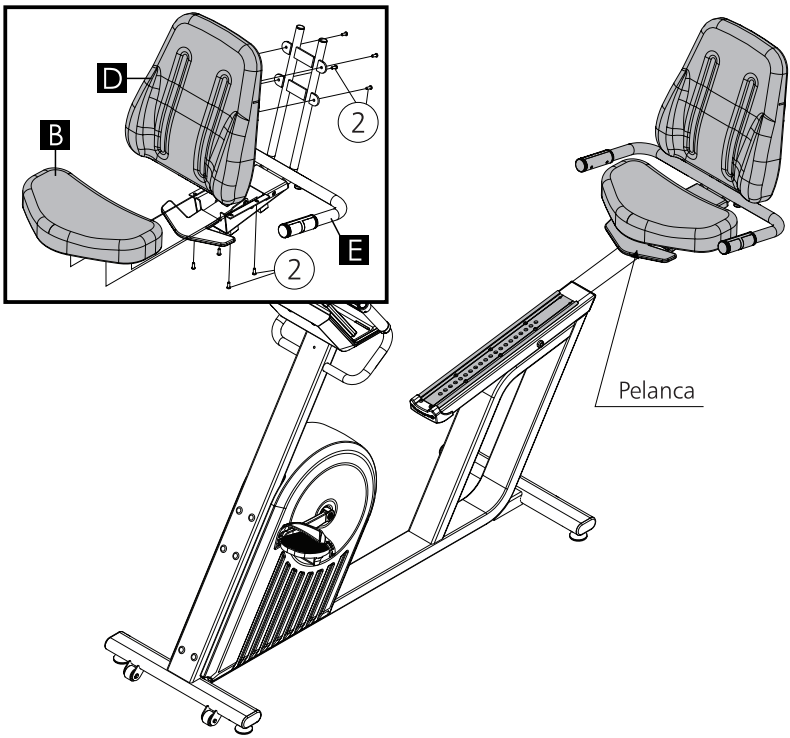
Posicione la columna según se muestra encima y ajuste los tornillos. Cuidado para que el cableado no sufra daños durante el montaje

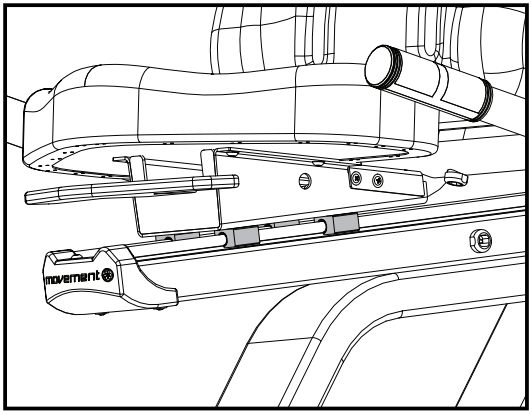
PASO 3 - RTR

LISTA DE PIEZAS

	DESCRIPCIÓN	CTD.
	2 - Tornillo Cab. Aba. Hex. Int. - M6X16	8

	DESCRIPCIÓN
	B - Seat
	D - Respaldo
	E - Chassi del asiento





¡CUIDADO!

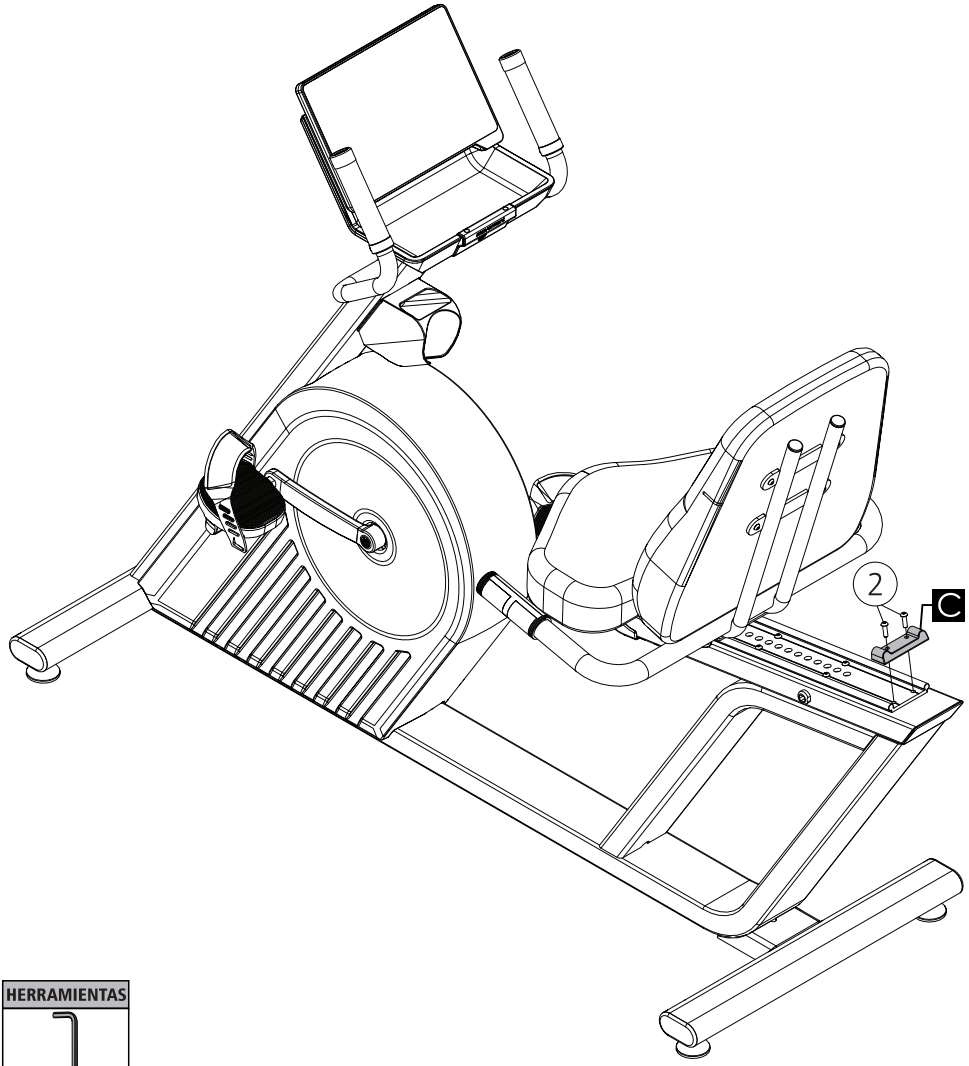
Levante la palanca y encaje el asiento en el riel.

PASO 3 - CONTINUACIÓN

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIPCIÓN	CTD.
	2 - Tornillo Cab. Aba. Hex. Int. - M6X16	2

	DESCRIPCIÓN
	C - Terminación del asiento

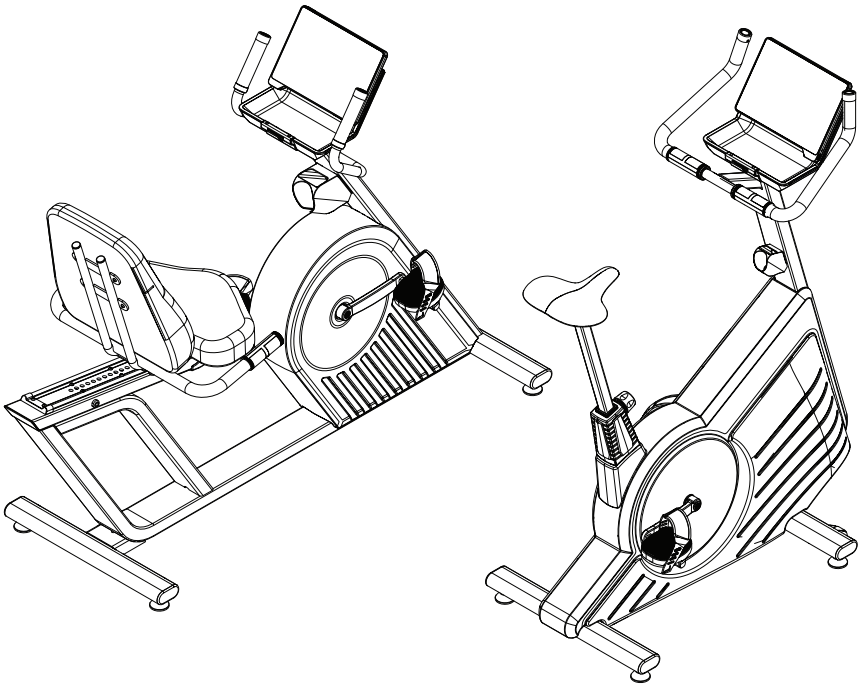


HERRAMIENTAS

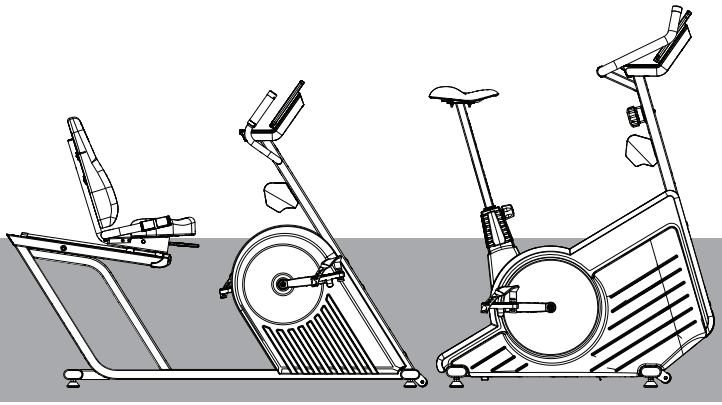


Allen n°4

100%



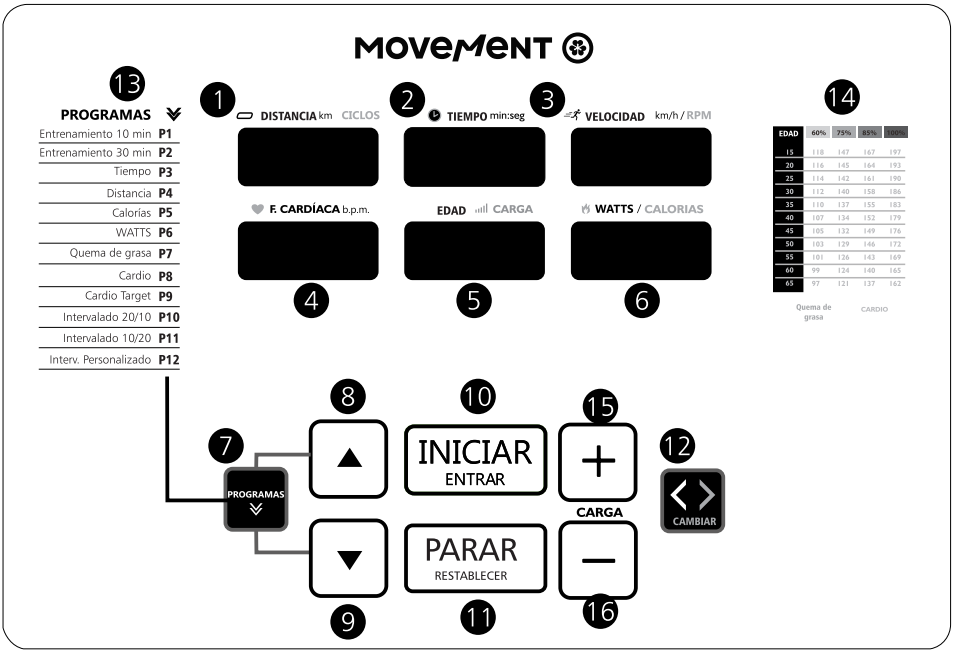
¡ENHORABUENA! YA TERMINÓ EL MONTAJE DE SU BICICLETA
Antes de utilizarla, consulte el capítulo INTRUCCIONES DE OPERACIÓN



INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

RMR / RMU

El equipo viene acompañado de un módulo electrónico para hacer el seguimiento de su entrenamiento.



1. Mostrador digital de DISTANCIA / CICLOS
2. Mostrador digital de TIEMPO
3. Mostrador digital de VELOCIDAD / RPM
4. Mostrador digital de F. CARDÍACA / PROGRAMA
5. Mostrador digital de EDAD / CARGA
6. Mostrador digital de WATTS / CALORÍAS
7. Tecla de PROGRAMAS
8. Tecla de Aumento de Valores
9. Tecla de Disminución de Valores
10. Tecla INICIAR / ENTRAR
11. Tecla PARAR / RESTABLECER datos
12. Tecla CAMBIAR
13. Tabla de PROGRAMAS
14. Tabla de Referencia de Edad / Frecuencia Cardíaca
15. Tecla de Aumento de Carga
16. Tecla de Disminución de carga

ESPECIFICACIÓN

•Alimentación eléctrica: 2 pilas no recargables 1.5 V, tamaño AA;
•ventana: LCD con 6 ventanas;
•Circuito de Frecuencia Cardíaca: Sensor de ritmo cardíaco;
•Programas: 1 Inicio Rápido + 7 Programas;
•Control de niveles: Regulador de carga manual con 8 niveles indicados en el panel.

RANGO DE DATOSS

•Distancia: 0 ~ 99.99km / Intervalos de 0.01km;
•Tiempo: 00:00 ~ 99:59 min;
•Frecuencia Cardíaca: 40 ~ 240 bpm;
•Calorías: 0 ~ 1999 kcal;
•Niveles: 1 ~ 8;
•Edad: 10 ~ 99 años

CAMPO 1 - Mostrador digital de DISTANCIA / CICLOS



Este campo puede mostrar las informaciones de distancia y ciclos. A través de la tecla CAMBIAR (CAMPO 12) se selecciona la función deseada.
DISTANCIA: Esta función indica la cantidad de kilómetros, de forma creciente o decreciente, variando de 0 a 99,9 km en el modo creciente, y de 99,9 a 0 en el modo decreciente.
CICLOS: Esta función indica la cantidad de revoluciones completas del pedal durante la actividad.

CAMPO 2 - Mostrador digital de TIEMPO



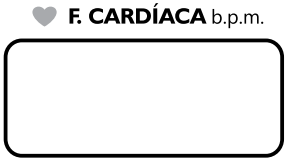
Monitorea el tiempo transcurrido durante la actividad desarrollada por el usuario, de forma creciente o decreciente, variando de 0 a 99,9 minutos en modo creciente, y de 99,9 a 0 minutos en modo decreciente.

CAMPO 3 - Mostrador digital de VELOCIDAD / RPM



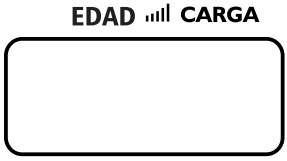
Este campo puede mostrar las informaciones de velocidad y RPM. A través de la tecla CAMBIAR (CAMPO 12) se selecciona la función deseada.
VELOCIDAD: Esta función indica la velocidad del movimiento en km/h.
RPM: Esta función indica el número de vueltas por minuto del pedal (RPM).

CAMPO 4 - Mostrador digital de FRECUENCIA CARDÍACA / PROGRAMA



Monitorea la frecuencia cardíaca del usuario durante la actividad desarrollada, siendo que la frecuencia máxima admitida en lectura es de 240 latidos por minuto (bpm0. El usuario debe sujetar los sensores del ritmo cardíaco para activar la función.
Durante la selección de Programas, este campo indica el número del programa elegido por el usuario de P1 a P7.

CAMPO 5 - Mostrador digital de EDAD / CARGA



Este campo muestra el nivel de resistencia de trabajo de acuerdo con el SELECTOR DE CARGA. El valor de este campo varía de 1 a 8.
Durante la selección de los programas P5, P6 y P7, este campo muestra la edad del usuario que debe ser ajustada para el correcto funcionamiento de los programas.

CAMPO 6 - Mostrador digital de CALORÍAS y WATTS



Este campo muestra las informaciones de calorías y watts. A través de la tecla CAMBIAR (CAMPO 12) se selecciona la función deseada.
CALORÍAS: En este campo el módulo indica las calorías gastadas durante el ejercicio que se expresará en la unidad "kcal", de forma creciente o decreciente, variando de 0 a 1999 kcal en el modo creciente, y de 1999 kcal a 0 en el modo decreciente.
POTENCIA: En este campo el módulo indica la potencia en watts que es proporcional a la rotación de la biela (rpm) y al nivel de carga utilizado.

CAMPO 7 - Botón PROGRAMAS



A través del botón PROGRAMAS, es posible que el usuario seleccione 1 entre los 7 programas disponibles.

CAMPO 8 - Botones de AUMENTO DE VALORES



Durante los ajustes de los datos del programa, aumenta los valores ingresados en los campos de Distancia, Tiempo, Calorías, Edad y Porcentaje de Frecuencia

CAMPO 9 - Botones de DISMINUCIÓN DE VALORES



Durante los ajustes de los datos del programa, disminuye los valores ingresados en los campos de Distancia, Tiempo, Calorías, Edad y Porcentaje de Frecuencia

CAMPO 10 - Botón INICIAR / ENTRAR
Inicia un programa o actividad y confirma la opción seleccionada por el usuario.



CAMPO 11 - Botón para PARAR / RESTABLECER DATOS
Pausa el ejercicio y borra los datos.



CAMPO 12 – Tecla CAMBIAR
Alterna las funciones exhibidas en el módulo electrónico:
DISTANCIA o CICLOS
VELOCIDAD o RPM WATTS o
CALORÍAS



CAMPOS 15 y 16 - Tecla CARGAR
Aumenta la carga del equipo hacia arriba o hacia abajo según lo seleccione el usuario



SOFTWARE

INICIO RÁPIDO
Cuando el usuario inicia el ejercicio, el panel de control se enciende y activa automáticamente el programa QUICK START. Presione los botones LOAD + / - (BOTONES 15 y 16) para cambiar la carga del ejercicio. El tiempo (VENTANA 2), las calorías (VENTANA 6) y la distancia (VENTANA 1) contarán desde cero.

PAUSAR / PARAR
Durante el ejercicio, presione STOP/RESET una vez para pausar el conteo. Presione START/ENTER para reiniciar el conteo.Pulse STOP/RESET dos veces para todos los datos y vuelva al estado inicial.

ELECCIÓN DE PROGRAMA
Presione la tecla PROGRAM para seleccionar un programa de P1 a P12, luego presione la tecla START/ENTER para confirmar. El número de programa se mostrará en la ventana de FRECUENCIA CARDÍACA.El tiempo se contará cuando el usuario comience a pedalear. Si el usuario deja de pedalear, los contadores se detendrán.

PROGRAMA 1 – 10 MIN. CAPACITACIÓN
Si se selecciona P1, la ventana HORA (VENTANA 2) muestra "10:00" minutos y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA (VENTANA 4) muestra P1. Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione START/ENTER (TECLA 10) para iniciar el programa. Presione los botones LOAD + / - (TECLAS 15 y 16) para ajustar la carga del ejercicio.

PROGRAMA 2 - 30 MIN. CAPACITACIÓN
Si se selecciona P2, la ventana HORA (VENTANA 2) muestra "30:00" minutos y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA (VENTANA 4) muestra P2. Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione START/ENTER (TECLA 10) para iniciar el programa. Presione los botones LOAD+/ - (TECLAS 15 y 16) para ajustar la carga del ejercicio.

PROGRAMA 3 - AJUSTE HORARIO
Si se selecciona P3, la ventana HORA muestra "20:00" minutos y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA muestra P3. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione ▲ ou ▼ para establecer el tiempo de ejercicio deseado. Presione START/ENTER para guardar el tiempo deseado y comenzar el programa. Seleccione la carga para obtener la resistencia requerida. La ventana TIME hace una cuenta regresiva desde el tiempo deseado hasta cero.

PROGRAMA 4 - AJUSTE DE DISTANCIA
Si se selecciona P4, la ventana DISTANCIA muestra "1,00" km y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA muestra P4. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione ou para establecer la distancia deseada. El aumento o disminución de la distancia es de 0,5 km. Pulse START/ENTER para guardar la distancia deseada e iniciar el programa.Gire el SELECTOR DE CARGA para obtener la resistencia requerida. DISTANCIA cuenta regresivamente desde la distancia deseada hasta cero.

PROGRAMA 5 - AJUSTE DE CALORÍAS
Si se selecciona P5, la ventana CALORÍAS muestra "100" y la ventana RITMO CARDÍACO muestra P5. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione ▲ ou ▼ para establecer la quema de calorías deseada. Presione START/ENTER para guardar la quema de calorías deseada e iniciar el programa. Seleccione la carga para obtener la resistencia requerida. El contador de CALORÍAS cuenta hacia atrás desde la quema de calorías deseada hasta cero.

PROGRAMA 6 - Ajuste DE VATIOS
Si se selecciona P6, la ventana WATTS muestra "50" como el objetivo en WATTS de entrenamiento predeterminado y la ventana HEART RATE (VENTANA 4) muestra P6. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione los botones ▲ ou ▼ (BOTÓN 8 y 9) para establecer el objetivo de vatios de entrenamiento. Presione START/ENTER (TECLA 10) para guardar el objetivo de Watts y seleccione el siguiente parámetro.

La ventana HORA (VENTANA 2) muestra "10:00" como el tiempo de entrenamiento predeterminado y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA muestra P6. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione los botones ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para establecer el tiempo de entrenamiento deseado. Presione START/ENTER (TECLA 10) para guardar el tiempo objetivo e iniciar el programa.La ventana TIME hace una cuenta regresiva desde el tiempo objetivo hasta cero. El control de objetivo de vatios estará en un rango de +/- 5 vatios.La carga se ajustará automáticamente para mantener los vatios de potencia objetivo definidos por el usuario. El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (TECLAS 15 y 16) en cualquier momento.Si los vatios objetivo están por debajo del rango, la carga aumentará automáticamente hasta que alcance el objetivo. El usuario también puede aumentar la rotación en el pedal.Si los vatios objetivo están por encima del rango, la carga disminuirá automáticamente hasta que alcance el objetivo. El usuario también puede disminuir la rotación del pedal.Si los vatios objetivo están dentro del rango, la carga es estable si el usuario mantiene la rotación del pedal.

PROGRAMA 7 - QUEMA GRASA - 60 ~ 75%

Si se selecciona P7, la ventana EDAD/CARGA (VENTANA 5) muestra “30” años y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA (VENTANA 4) muestra P7. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione ▲ ou ▼ (BOTONES 8 y 9) para configurar la edad. Presione START/ENTER (TECLA 10) para guardar la edad y seleccionar el siguiente parámetro.La ventana HORA (VENTANA 2) muestra “10:00” minutos y el RITMO CARDÍACO (VENTANA 4) muestra P7. Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar el tiempo deseado. Presione START/ENTER (VENTANA 10) para guardar el tiempo deseado e iniciar el programa.La carga se ajustará automáticamente para mantener el ritmo cardíaco entre60~75%.El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (TECLA 15 y 16).

PROGRAMA 8 - FREC. CORAZÓN - 75 ~ 80%

Si se selecciona P8, la ventana EDAD/CARGA (VENTANA 5) muestra “30” años y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA (VENTANA 4) muestra P8. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione ▲ ou ▼ (BOTONES 8 y 9) para configurar la edad. Presione START/ENTER (TECLA 10) para guardar la edad y seleccionar el siguiente parámetro.La ventana HORA (VENTANA 2) muestra “10:00” minutos y el RITMO CARDÍACO (VENTANA 4) muestra P8. Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar el tiempo deseado. Presione START/ENTER (TECLA 2) para guardar el tiempo deseado e iniciar el programa.La carga se ajustará automáticamente para mantener la frecuencia cardíaca entre el 75 y el 80 %.El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (BOTONES 15 y 16).

PROGRAMA 9 – CARDIO OBJETIVO – Definido por el usuario

Si se selecciona P9, la ventana EDAD/CARGA (VENTANA 5) muestra "30" años y la ventana FRECUENCIA CARDÍACA (VENTANA 4) muestra P9. Las otras ventanas permanecen apagadas.Presione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar la edad. Presione START/ENTER (TECLA 10) para guardar la edad y seleccionar el siguiente parámetro.

La ventana HORA (VENTANA 2) muestra "10:00" minutos y el RITMO CARDÍACO (VENTANA 4) muestra P9. Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar el tiempo deseado. Pulse START/ENTER (TECLA 10) para guardar el tiempo deseado y seleccione el siguiente parámetro.La ventana FRECUENCIA CARDÍACA (VENTANA 4) muestra una frecuencia cardíaca máxima de "85" %. Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione ▲ ou ▼ (BOTONES 8 y 9) para establecer la frecuencia cardíaca máxima.

Presione START/ENTER (TECLA 10) para guardar la frecuencia máxima deseada e iniciar el programa.

La carga se ajustará automáticamente para mantener su frecuencia cardíaca entre HR MAX–10bpm (MAX HR–10bpm) ~ y su frecuencia cardíaca máxima (MAX HR).El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (BOTONES 15 y 16).

PROGRAMA 10 - DESCANSO 20/10

El programa INTERVALO 20/10 proporciona al usuario una serie de ocho (8) intervalos de ejercicio de alta intensidad con segmentos de tiempo predefinidos.Este protocolo de entrenamiento es comúnmente conocido como Tabata® o (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad "H.I.I.T.").

Número de intervalos: 8

Duración de la pausa laboral: 20 segundos

Duración del intervalo de descanso: 10 segundos

Seleccione el programa P10 y presione START/ENTER (TECLA 10) para iniciar el programa.Una cuenta atrás (3 segundos) señala el inicio del programa.

Durante el período "GO", el usuario realiza el ejercicio a la máxima velocidad que este usuario puede soportar.

El programa emitirá un pitido al usuario al comienzo de cada intervalo de descanso. En el periodo de "DESCANSO", el usuario descansa. El ajuste de la carga es automático. El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (TECLAS 15 y 16) en cualquier momento.El programa se ejecutará hasta el final del último intervalo de descanso. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP/RESET.

PROGRAMA 11 - INTERVALO 10/20

El programa INTERVALO 10/20 proporciona al usuario una serie de ocho (8) intervalos de ejercicio de alta intensidad con segmentos de tiempo predefinidos.

Este protocolo de entrenamiento es comúnmente conocido como Tabata® o (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad "H.I.I.T.").

Número de intervalos: 8

Duración de la pausa laboral: 10 segundos

Duración del intervalo de descanso: 20 segundos

Seleccione el programa P11 y presione START/ENTER (TECLA 10) para iniciar el programa. Una cuenta atrás (3 segundos) para señalar el inicio del programa.Durante el período "GO", el usuario realiza el ejercicio a la máxima velocidad que este usuario puede soportar.El programa emitirá un pitido al usuario al comienzo de cada intervalo de descanso. En el periodo de "DESCANSO", el usuario descansa. El ajuste de la carga es automático. El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (TECLAS 15 y 16) en cualquier momento. El programa se ejecutará hasta el final del último intervalo de descanso. para terminar elprograma en cualquier momento, presione la tecla STOP / RESET.

PROGRAMA 12 - DESCANSO PERSONALIZADO

El programa de intervalo personalizado es similar al programa Intervalo 20/10 e INTERVALO 10/20, excepto que el usuario tiene la capacidad de establecer la duración de los intervalos de trabajo y descanso, así como el número total de intervalos.Si se selecciona P12, la ventana EDAD/CARGA muestra el número de serie, "5". Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione los botones ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar el número de serie. Presione el botón START/ENTER (TECLA 10) para guardar el número de serie y seleccionar el siguiente parámetro.

La ventana HORA muestra el minuto "00:30" y la ventana DISTANCIA/CICLOS muestra el texto "Ir". Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar el tiempo de trabajo objetivo. Presione INICIO/ENTRAR (TECLA 10) para guardar el tiempo de trabajo objetivo y seleccionar el siguiente parámetro.En este paso de ajuste, la ventana TIEMPO muestra el minuto "00:20" y DISTANCIA/CICLOS muestra el texto "DESCANSO". Las otras ventanas permanecen apagadas. Presione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 y 9) para configurar el tiempo de descanso objetivo. Presione el botón INICIO/ENTRAR (TECLA 10) para guardar el tiempo de descanso objetivo e iniciar el programa. La ventana TIME contará durante 3 segundos en modo inverso, luego se iniciará el programa.

Durante el período "GO", el usuario realiza el ejercicio a la máxima velocidad que este usuario puede soportar.El programa emitirá un pitido al usuario al comienzo de cada intervalo de descanso. En el periodo de "DESCANSO", el usuario descansa. El ajuste de la carga es automático. El usuario puede ajustar manualmente la carga presionando los botones LOAD + / - (TECLAS 15 y 16) en cualquier momento.El programa se ejecutará hasta el final del último intervalo de acuerdo con el número de conjuntos establecidos. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP/RESET.

PÁGINA DE CONFIGURACIONES

Este panel de control posee los siguientes parámetros configurables.
1)Modelo del equipo: Bicicleta (bici) -> Elíptica (EliP);
2)Distancia Total;
3)Tiempo Total;
4)Versión del Firmware;

Presione y mantenga las teclas PARAR / RESTABLECER e INICIAR / ENTRAR simultáneamente por 3 segundos hasta que el primer Parámetro (bici -> EliP) sea exhibido en la ventana VELOCIDAD, presione ▲ o▼ para configurar el modelo del equipo y presione INICIAR / ENTRAR para confirmar y seleccionar el próximo parámetro.

El próximo paso mostrará la distancia total (distancia acumulada u odómetro) en la ventana de distancia. Presione INICIAR / ENTRAR para seleccionar el próximo parámetro.

El próximo paso mostrará el tiempo total (distancia acumulada u cronómetro) en la ventana de tiempo. Presione INICIAR / ENTRAR y seleccione el próximo parámetro.

El próximo paso exhibirá la versión del firmware en la ventana Distancia. Presione INICIAR/ENTRAR para finalizar.

Tiempo y distancia totales
Tiempo Total: 9999 horas -> 0001 = 1 hora
Distancia Total: 9999km x 10 -> 0001 = 10 km

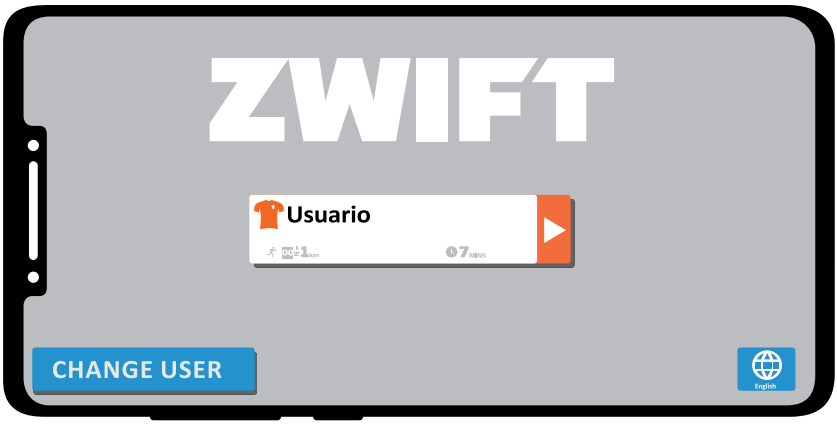
APLICACIÓN ZWIFT

Zwift combina la diversión de los videojuegos con la intensidad del entrenamiento serio, ayudándole a alcanzar todos sus objetivos de acondicionamiento físico. Empareje un dispositivo compatible con Zwift con nuestra aplicación y comience hoy mismo. Treine. Corra. Haga nuevos amigos y conozca nuevos competidores, todo desde la comodidad de su hogar.

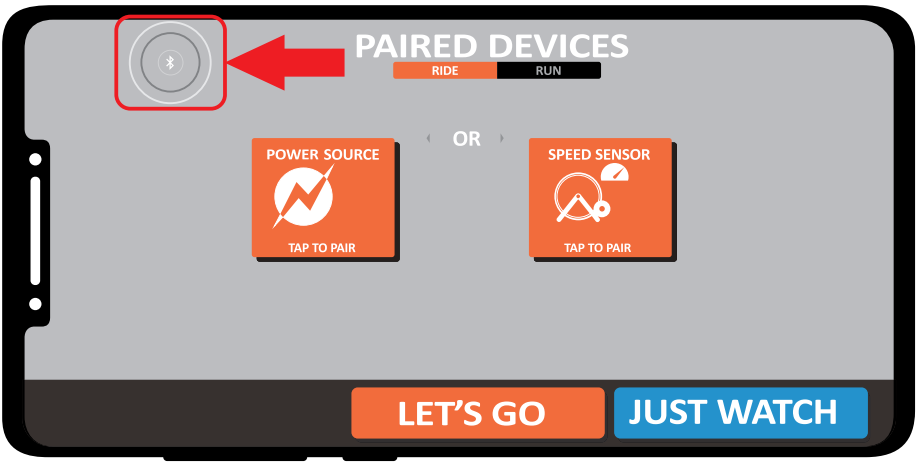
DESCARGAR LA APLICACIÓN PARA ANDROID O IOS

PAREANDO LA APLICACIÓN ZWIFT

Para conectar la aplicación con su dispositivo, debe crear una cuenta ZWIFT.



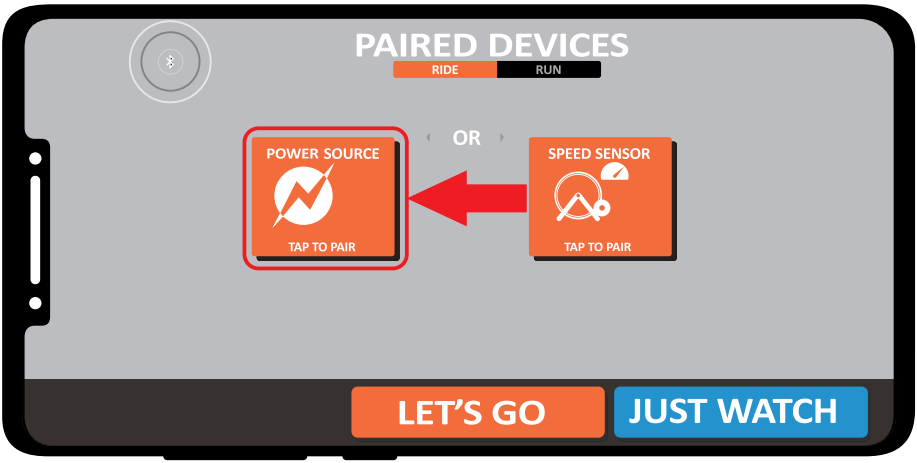
Con la cuenta creada y estando dentro de tu perfil de Zwift, asegúrate de que el icono de bluetooth esté activo en la esquina superior izquierda de la aplicación. Si no aparece, asegúrese de que el bluetooth de su teléfono inteligente esté activo.



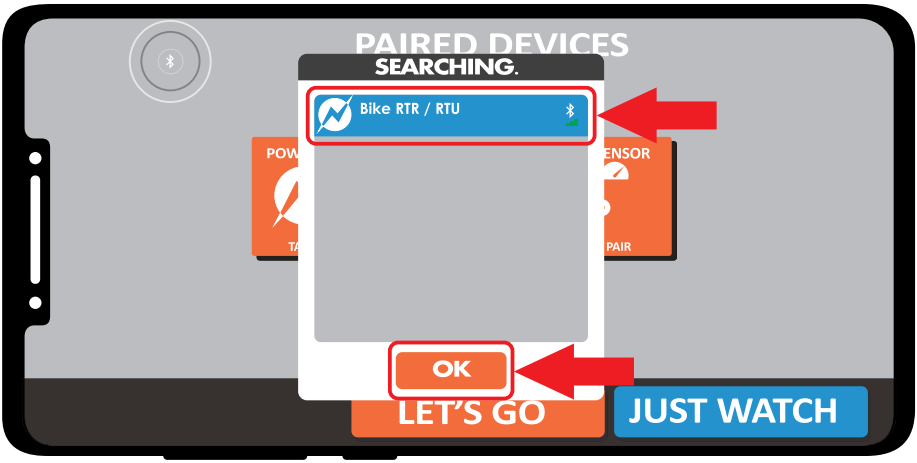
Indica que la aplicación está lista para ser emparejada con el dispositivo.

Para emparejar el dispositivo con Zwift es necesario pedalear para activar el bluetooth de la bicicleta.

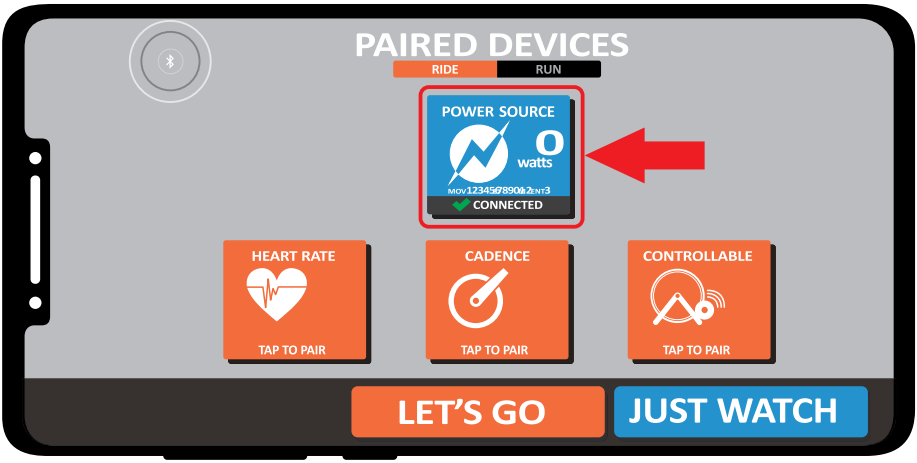
Seleccione la opción **FUENTE DE ALIMENTACIÓN** para iniciar el emparejamiento.



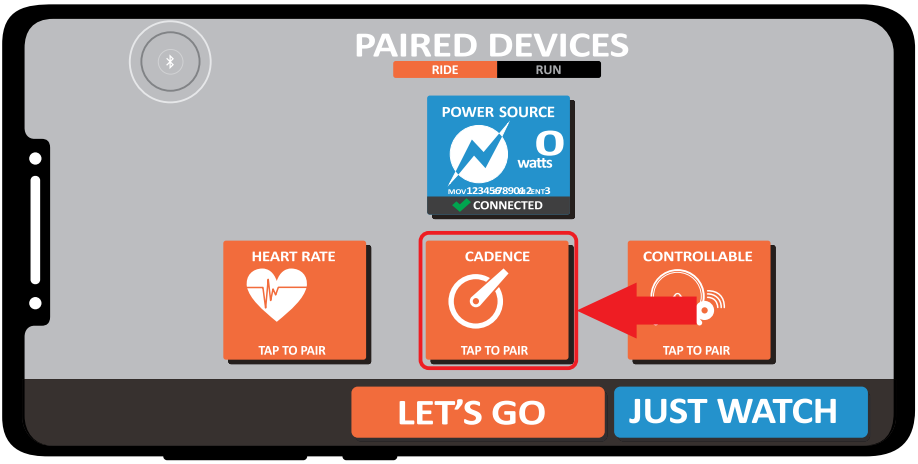
Al seleccionar la **FUENTE DE ALIMENTACIÓN** aparecerá una ventana mostrando el ID del equipo a emparejar, seleccione el ID y luego presione OK.



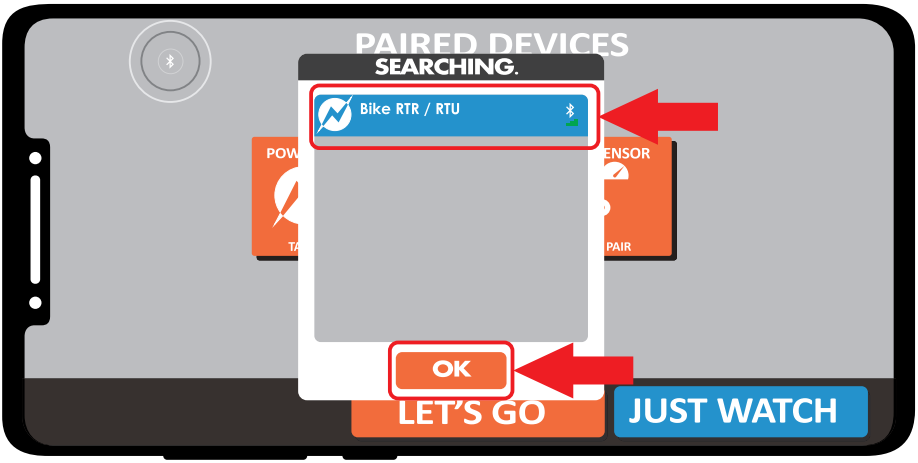
Si el emparejamiento se realiza correctamente, la opción **FUENTE DE ALIMENTACIÓN** mostrará que está conectado.



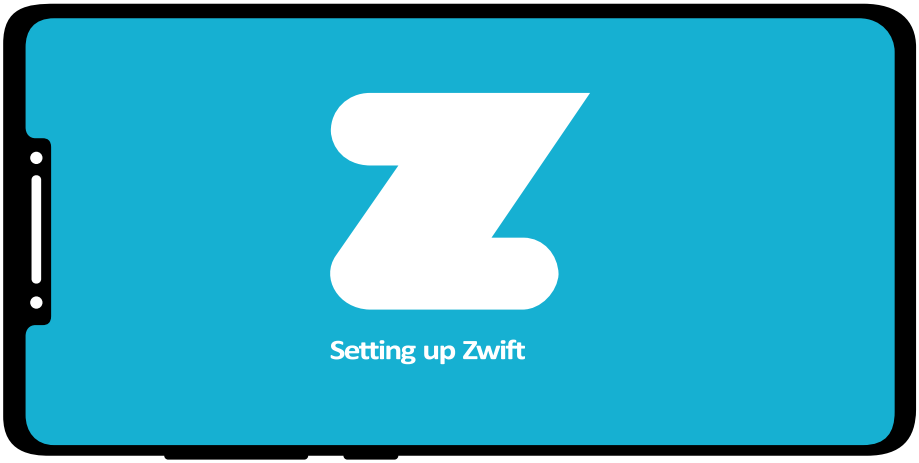
Luego seleccione la opción **CADENCIA.**



Al seleccionar la **CADENCIA**, aparecerá una ventana mostrando el ID del equipo para el emparejamiento, seleccione el ID y luego presione OK.



Espere a que la aplicación cargue el ejercicio.



¡LISTO! ¡Su equipo está emparejado correctamente y listo para usar!

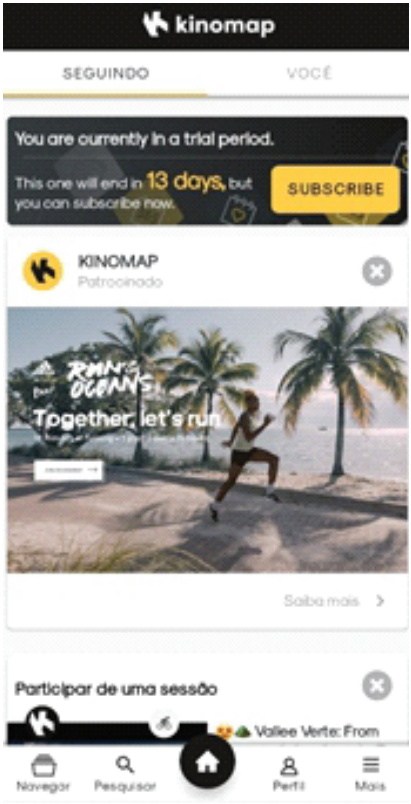


¿QUÉ ES KINOMAP Y CÓMO FUNCIONA?

La aplicación Kinomap convierte su cinta de correr en un dispositivo de fitness divertido e interactivo. La aplicación toma el control del equipo y ajusta la pendiente de acuerdo con el perfil de elevación del video.A través de los vídeos de los cursos, el usuario puede seguir cursos de todo el mundo, retar a otros usuarios en una competición multijugador y competir en tiempo real.Una vez conectada, la aplicación recibirá información de velocidad e inclinación directamente desde la máquina para correr. La máquina para correr también cambiará automáticamente la inclinación (para los modelos de máquina para correr con una función de inclinación) para que coincida con la ruta de carrera seleccionada.

Conexión a Kinomap

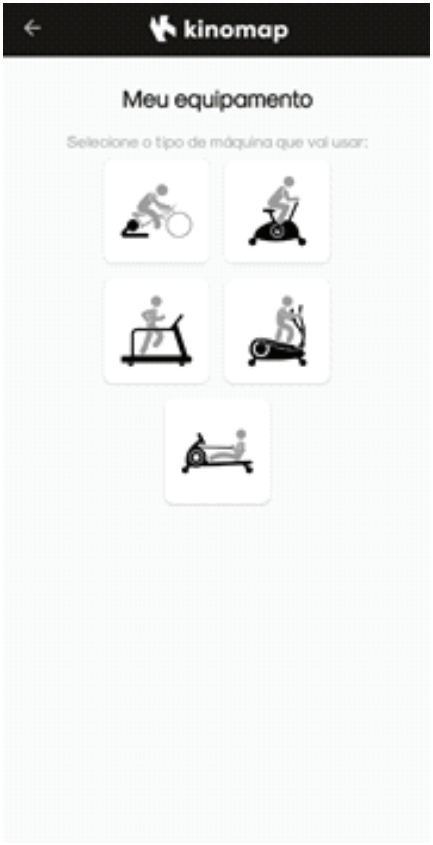
Seleccione la opción llamada "Más" en la esquina inferior derecha de la pantalla y luego "Administración de equipos" como en las imágenes a continuación.



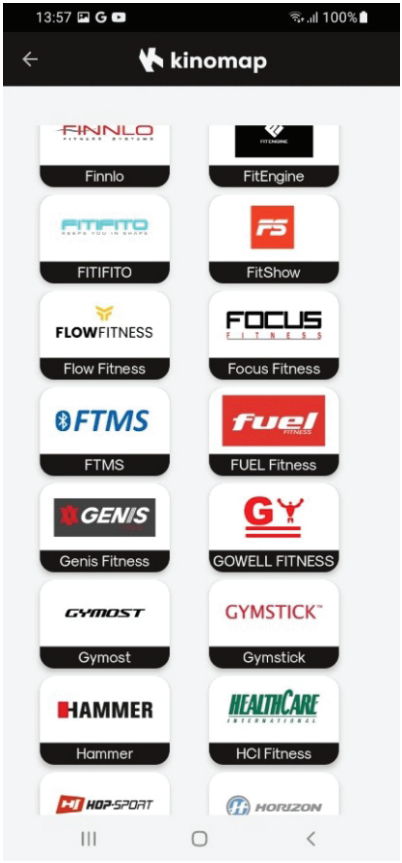


Haga clic en el "+" en la esquina superior derecha y luego en el icono de bicicleta o cinta de correr





Para emparejar su dispositivo con el equipo, busque el modelo “FTMS” en la página de selección y luego haga clic en “bicicleta” o “elíptica” para seleccionar el equipo correspondiente.



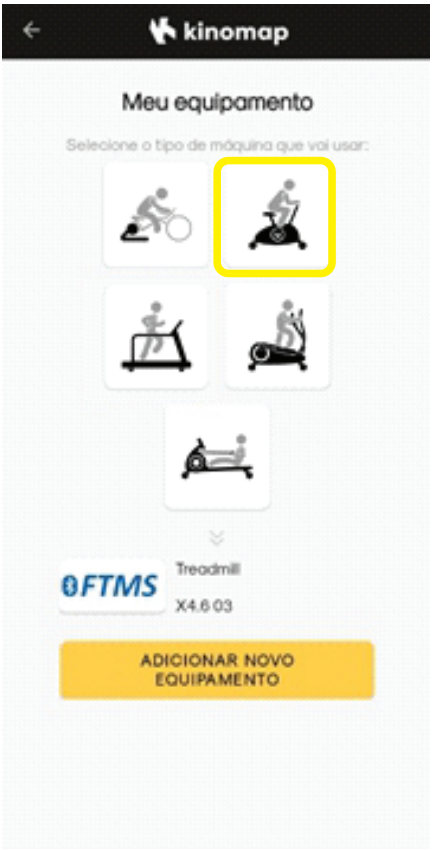


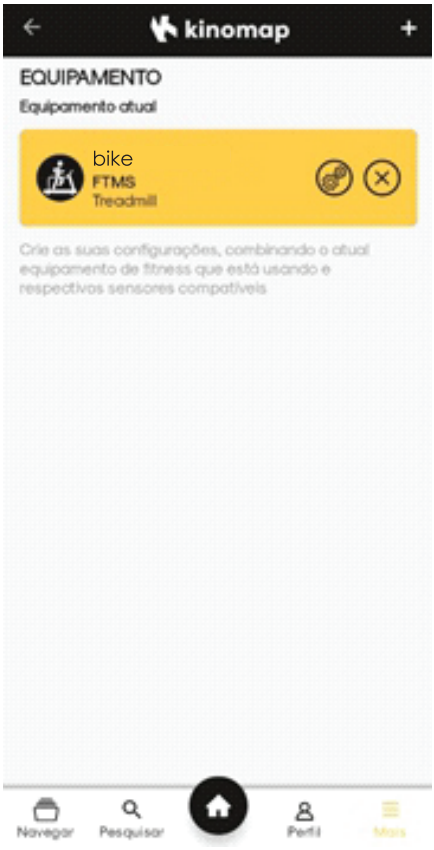
Se enumerarán los equipos cercanos al entorno y solo tendrá que seleccionar cuál está utilizando. Luego ingresa los datos de la marca y modelo de la bicicleta o elíptica.



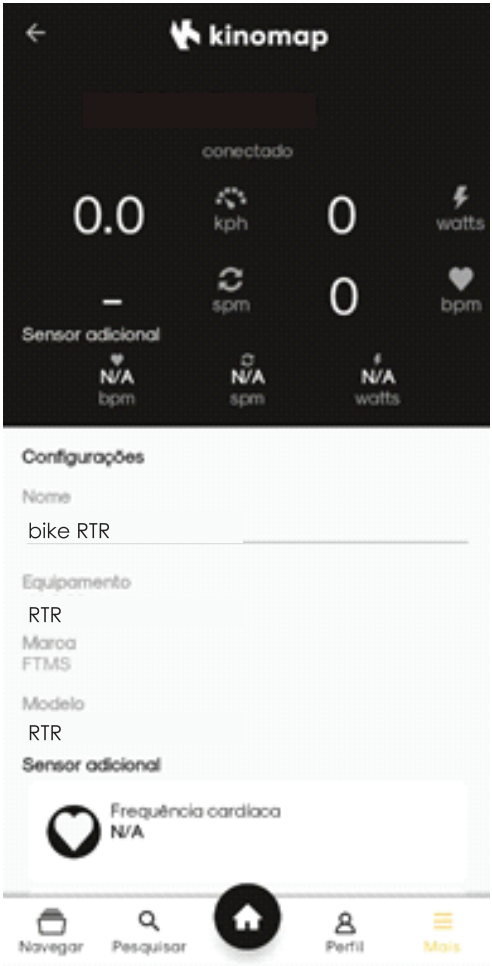


Haga clic en agregar equipo y finalmente en el ícono de engranajes para mostrar información de entrenamiento.





El entrenamiento se puede monitorear como se muestra a continuación. La pantalla funciona como un espejo de los datos que se muestran en el panel del equipo

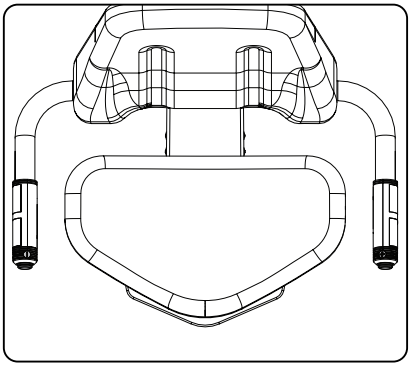


SISTEMA DE CARGA

La función del equipo es hacer que el pedal de la bicicleta sea más ligero o más pesado. Cuanto más pesada sea la carga, menor será la carga más liviana de la bicicleta. La carga se puede ajustar de acuerdo al nivel de entrenamiento del usuario. Junto con el selector de carga, la rotación del pedal también influye en la carga deseada, cuanto mayor es la rotación del pedal, la carga aumenta proporcionalmente.

SELEÇÃO DA CARGA

Para seleccionar la carga deseada, simplemente presione los botones + / - en los manillares en el costado del asiento. En el módulo electrónico también están los botones + / - para aumentar o disminuir la carga del equipo.

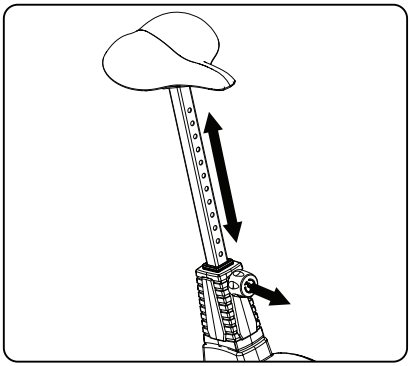


ASIENTO

O assento pode ser regulado para melhor se ajustar ao usuário.

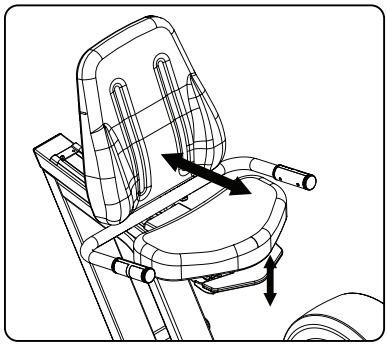
AJUSTE DEL ASIENTO RTU

Para regular el asiento de la RTU, simplemente desenrosque el pasador del regulador y baje o suba el asiento. Cuando encuentre el punto en el que desea fijar el asiento, simplemente afloje el pasador selector y la rosca para bloquear el asiento en la posición deseada.



AJUSTE DEL ASIENTO RTR

Para ajustar el asiento RTR, simplemente levante la palanca y mueva el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta que encuentre la configuración óptima. Para bloquear el asiento, simplemente suelte la palanca.



RTU

La RTU puede ser utilizada de dos formas:

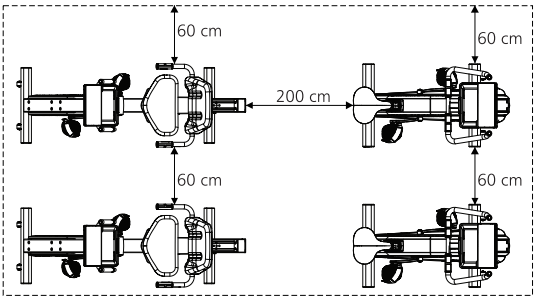
1 - Utilice las manoplas par asubir al equipo;
2 - Seleccione la carga que desea utilizar;
3 - Apoye los antebrazos y los codones en la manopla, o sujete el sensor del ritmo cardíaco según se muestra en las siguientes imágenes.
4 - Inicie el entrenamiento.





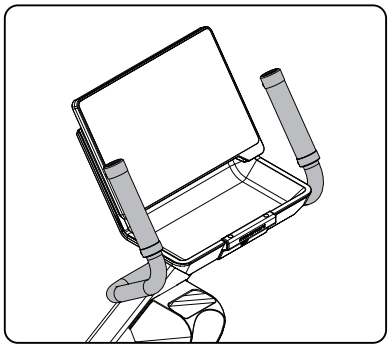
ESPACIO

Indicamos para la seguridad del usuario la utilización de un área mínima de acceso o escape según la figura al lado. El área de acceso y escape puede ser común entre las bicicletas utilizadas.



RTR

El manillar de la bicicleta RTR ayuda al usuario a subir al equipo.

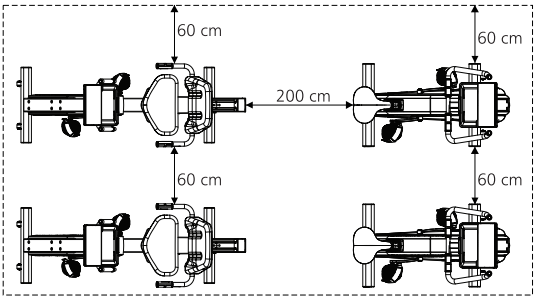


1 - Utilice el manillar para subir al equipo;
2 - Seleccione la carga que desea utilizar;
3 - Sujete la manopla del asiento;
4 - Inicie el entrenamiento.



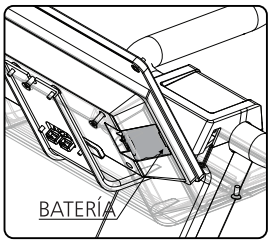
ESPACIO

Indicamos para la seguridad del usuario la utilización de un área mínima de acceso o escape según la figura al lado. El área de acceso y escape puede ser común entre las bicicletas utilizadas.



BATERÍA

Este equipo es adoptado por una batería recargable que asiste en la operación del módulo electrónico para que la información sea vista por el usuario. Si suena un pitido o las pantallas funcionan de forma intermitente, la batería podría estar descargada. El sistema tiene un generador de energía que carga las baterías cuando se usa el equipo. Si la batería está descargada, se recomienda utilizar el dispositivo durante un tiempo para recargarla. Si el pitido o la pantalla siguen funcionando de manera intermitente, comuníquese con un Punto Autorizado.

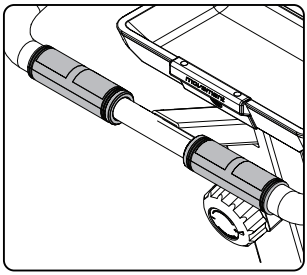


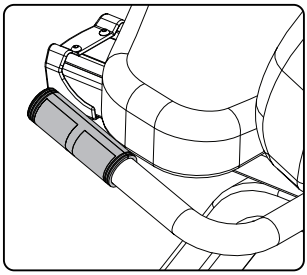
FRECUENCIA CARDIACA

El monitoreo de la frecuencia cardíaca es imprescindible para que pueda controlar la intensidad del ejercicio.

Para verificar su ritmo cardíaco o seguir sus programas de ritmo cardíaco, use el sensor de ritmo cardíaco (correa del pecho), el sensor de ritmo cardíaco o el pulso.

SENSOR DE CORAZON





Es un sensor sensible al tacto de las manos.

Cuando lo toques, tu ritmo cardíaco quedará registrado.

Sujete firmemente en ambos sensores y después de aproximadamente 10 segundos, la pantalla de frecuencia cardíaca aparecerá en la "ventana", en forma de pulsaciones por minuto y pulsación luminosa del gráfico de barras.

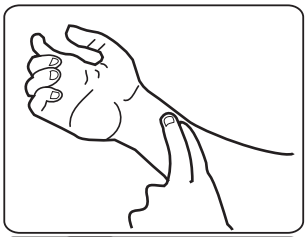
Cuando su ritmo cardíaco está fuera de los límites programados, el módulo electrónico emitirá un pitido intermitente (pitido ...).

El sensor se encuentra en el manillar.

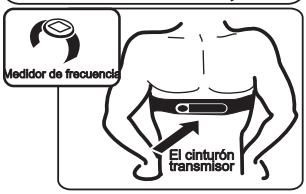
¡ATENCIÓN!

El sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. En caso de debilidad, deje de hacer ejercicio de inmediato.

PULSO: coloque los dedos medios y el índice en la muñeca radial para sentir el latido del corazón. Cuente los latidos durante 15 segundos y multiplique el resultado por 4.



FREQUENCIMETER: es un dispositivo que, a través de un sensor, mide la grabación de la frecuencia cardíaca. Este equipo se encuentra en tiendas especializadas en deportes.



* No coincide con el equipo.

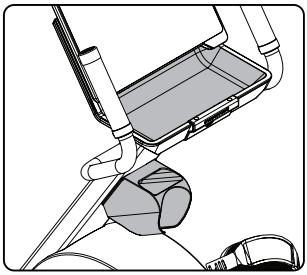
Los medidores de frecuencia POLAR que se describen a continuación son compatibles con la máquina para correr ROCKFORCE.

Polar T31 / T34 - Sin codificación

Polar F1, F2, F3, F4, F5, FS1, FS2, FS3, A5, A3, A1, Beat, Pacer, Target.

PORTA OBJETOS Y BOTELLA DE AGUA (SQUEEZE)

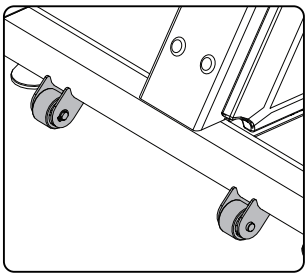
Las bicicletas RTR y RTU poseen compartimientos para el apoyo de objetos (llaves, billetera) y botella de agua (squeeze) durante el entrenamiento.



RUEDAS DE TRANSPORTE

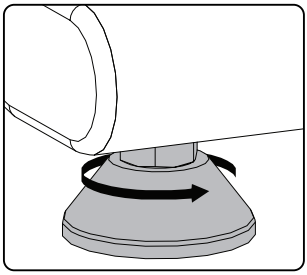
Los equipos poseen ruedas localizadas en su base delantera.

Levante el equipo y utilice las ruedas para trasladarlo.



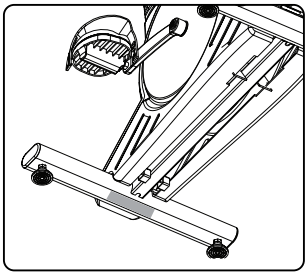
PIES REGULABLES

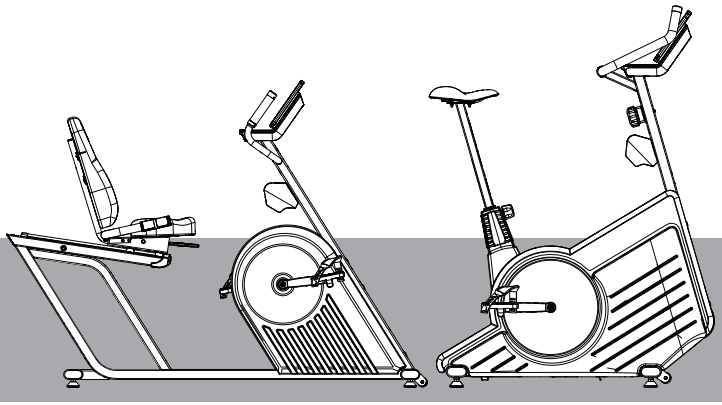
Para nivelar su bicicleta al piso, la RTR y RTU poseen 4 pies que ayudan a mantener las bicicletas estabilizadas al suelo. Siempre mantenga las bicicletas niveladas para no dañar su equipo.



LOCALIZACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

Con el número de serie de su equipo es posible pasar la información sobre el modelo del equipo a la asistencia técnica, facilitando así el atendimiento al cliente.





MANTENIMIENTO

RTR / RTU

RECOMENDACIONES

Para mayor durabilidad de su bicicleta se recomienda que adapte algunas precauciones. En el caso que se quiebre cualquier parte de la bicicleta, su utilización debe ser interrumpida hasta la realización del arreglo.

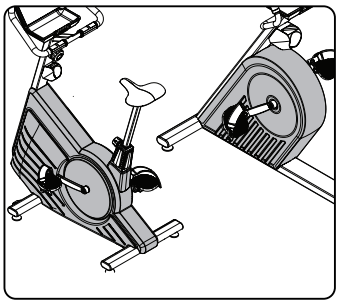
LIMPIEZA

Semanalmente, limpie el equipo utilizando un paño suave. Pase una aspiradora debajo de la bicicleta para evitar la acumulación de suciedad y polvo, que puedan afectar el funcionamiento del equipo.

Use siempre agua y jabón neutro para la limpieza del relleno del manillar y del equipo antes y después del entrenamiento. Nunca utilice productos de limpieza ácidos. Jamás vierta agua en el equipo o aplique líquidos en spray, incluso con la utilización de un paño suave y húmedo espere que el equipo se seque por completo para así iniciar un nuevo entrenamiento.

CARENADO

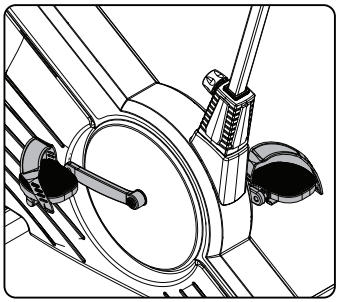
Mantenga el carenado siempre limpio, utilizando un paño húmedo para quitar el exceso de sudor o polvo. En el caso de quiebra del carenado, haga el cambio inmediatamente entrando en contacto con el fabricante.



PEDALES Y BIELA

Mantenga los pedales siempre limpios para evitar resbalones, en el caso que la cinta del pedal se rompa, haga el cambio inmediatamente.

También mantenga la biela siempre limpia, verificando habitualmente su ajuste. En el caso que esté abollada, doblada o quebrada, haga el cambio inmediatamente.

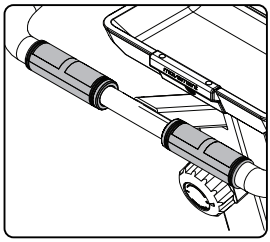


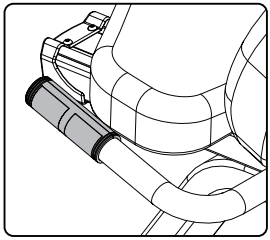
SENSOR DE RITMO CARDÍACO

Para un mayor tiempo de vida útil del Sensor de Latidos Cardíacos, asegúrese que sus manos estén secas. Las manos mojadas pueden dañar el sensor. Si los latidos cardíacos no fuesen identificados, seque sus manos.

En el caso que el sensor de Latidos Cardíacos o la placa del sensor se suelte o quiebre, entre en contacto con un Punto Autorizado o con el Fabricante.

Si el sensor de latidos no presenta ningún problema aparente y, inclusive así, este no registra la frecuencia cardíaca, entre en contacto con el Fabricante o un Punto Autorizado.

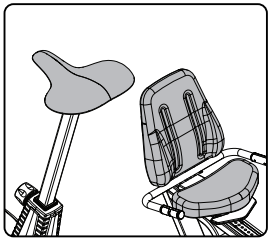




RELLENOS

Uno de los ítems de la bicicleta que sufre más desgaste son los rellenos. Para su mayor vida útil, siempre haga la limpieza con un paño húmedo después del entrenamiento.

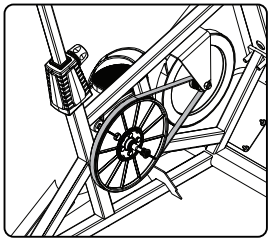
En el caso que se identifique alguna rasgadura en los rellenos, entre en contacto con el Fabricante o un Punto Autorizado.



CORREA

No es posible utilizar el equipo sin la correa.

Nunca intente cambiar la correa. En el caso que se quiebre, entre en contacto inmediatamente con el Fabricante o Punto Autorizado.

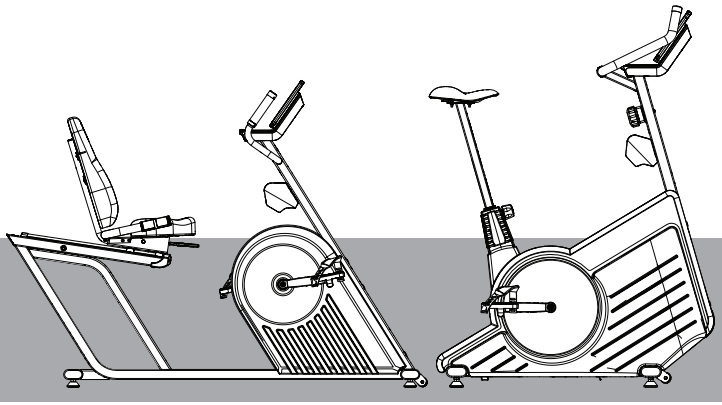


Utilice la siguiente tabla para saber frecuencia y el tipo de mantención que se debe realizar al equipo:

VERIFICAR	DIARIO	SEMANA	MENSUAL
TORNILLOS		Reajustar los tornillos en el caso que las piezas estén sueltas.	
PEDALES	verificar si la cinta del pedal no está rota o desgastada.		
BIELAS			Verificar si las bielas están dañadas, abolladas o agrietadas. En el caso de anormalidad, haga el cambio inmediatamente.
RELLENOS		Verificar si los rellenos están en perfecto estado. No están rasgados o descosturados.	
LIMPIEZA	Limpie todo el equipo con un paño húmedo, limpie principalmente el manillar, rellenos y carenado.		
NIVELACIÓN		Siempre nivele el equipo en el caso que se esté balanceando.	
CORREA			Cada 6 meses verificar la correa y cambiar cuando muestre señales de resequedad o cuando se esté partiendo.

En el caso que encuentre cualquier problema con su bicicleta entre en contacto con un punto autorizado más próximo a usted y solicite una visita técnica. Cualquier tipo de duda puede ser subsanada a través de nuestra central de atendimiento al consumidor por el teléfono 0800-7724080. Nunca intente cambiar una pieza ni haga modificaciones a su bicicleta. Usted corre el riesgo de perder su garantía.

Para encontrar un Punto Autorizado cercano a usted acceda al sitio web http://movement.com.br/assistencia-tecnica y permita que el navegador acceda a su localización.



GARANTÍA

RTR / RTU

GARANTÍA LIMITADA - BICICLETA

Antes de utilizar el equipo, lea atentamente las especificaciones de la garantía. El inicio de su uso implica la concordancia a sus términos y condiciones.
Brudden garantiza el equipo libre de vicios y defectos durante los periodos establecidos a continuación.
El plazo inicial de la garantía y la fecha de emisión de la factura de compra del equipo, emitida por BRUDDEN o por el distribuidor acreditado.
Brudden prestará asistencia solamente en casos de vicios/defectos descubiertos durante el periodo de garantía y sólo al comprador original del producto.
El comprador deberá entrar en contacto con una Asistencia Técnica autorizada y enviar el equipo para su arreglo.
La Fabrica y/o el Punto Autorizado tienen 30 días para reparar el vicio/defecto, en los términos del artículo 18, §1º del Código de Defensa del Consumidor.
El compromiso de Brudden en esta garantía está limitado como se demuestra más adelante.

TIEMPO DE GARANTÍA	ÍTEMS EN GARANTÍA
90 días	Garantía legal del Código de Defensa del Consumidor (art. 26, II)
	• Mano de obra; • Knob; • Sensor de pulsación; • Ruedas de transporte; • Carenados y terminaciones plásticas; • Adhesivos; • Sillín; • Manoplas; • Pedal
1 año.	Ya incluida la garantía legal del Código de Defensa del Consumidor (art. 26, II) de 90 días:
	• Placas y componentes electrónicos; • Panel;
5 años.	5 años, mediante el registro del equipo en la garantía on-line Movement.
	• Chasis (excepto la pintura) y estructuras metálicas

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

LA GARANTÍA ES VÁLIDA SI ESTÁ DE ACUERDO CON LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

1. La garantía se aplica a los productos Movement sólo cuando:

1-1. El producto esté con el comprador original y con el comprobante de compra original (factura de compra);

1-2. No ha sido objeto de: accidentes, uso inadecuado o negligencia, operación indebida, abuso, transporte y almacenamiento inadecuado, mantenimiento en desacuerdo con las especificaciones contenidas en el manual de instrucciones, servicio impropio o modificación no realizada por Brudden;

1-3. Las piezas de repuesto utilizadas fueron proporcionadas por Brudden; 1-4 Reclamaciones hechas dentro del plazo de garantía.

2. Esta garantía no cubre daños o fallos en equipos causados por la ausencia de mantenimiento básico y como se describe en el Manual.

LA GARANTÍA NO SE APLICA:

- Productos reparados o modificados por terceros, sin la previa autorización por escrito de Brudden;
- Llamada de servicios para la instalación del producto o instrucciones a los propietarios sobre cómo utilizar el producto;
- Reparaciones efectuadas en productos Movement sin el número de serie o con la identificación alterada o dañada;
- Retirada y entrega referente a reparaciones;
- Ningún gasto de servicios ocurrido después del periodo de garantía de servicios.

CONDICIONES GENERALES DE LA GARANTÍA

El servicio de la Garantía Limitada Brudden se puede obtener contactando con un revendedor autorizado o de quien fue comprado el producto.

Los gastos relacionados al transporte del producto hasta el punto autorizado y desplazamiento (visita técnica) del Asistente autorizado correrán por parte del Comprador, estando o no el producto en el plazo de la garantía.

La responsabilidad de la presente garantía se limita exclusivamente a la reparación, modificación o sustitución del producto proporcionado.

Brudden no es responsable por daños a personas, terceros, a otros equipos e instalaciones, lucros cesantes o cualquier daño emergente.

Brudden se reserva el derecho de paralizar la fabricación del equipo, en cualquier momento y sin previo aviso, modificar sus especificaciones e introducir mejoras, sin incurrir en la obligación de efectuar tales mejoras en los productos anteriormente fabricados.

Conozca otros equipos y conozca más sobre las líneas de Productos Movement, accediendo a nuestra página web

www.movement.com.br

Movement se reserva el derecho de paralizar la fabricación del equipo, en cualquier momento y sin previo aviso, modificar sus especificaciones e introducir mejoras, sin incurrir en la obligación de efectuar tales mejoras en los productos anteriormente fabricados

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
CEP 17586-202 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@movement.com.br

Fabricado por:
BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.
Av. Industrial, 700 Distrito Industrial.
CEP: 17586-202 POMPEIA-SP - BRASIL
CNPJ: 43.061.654/0001-38
www.movement.com.br
falecom@movement.com.br