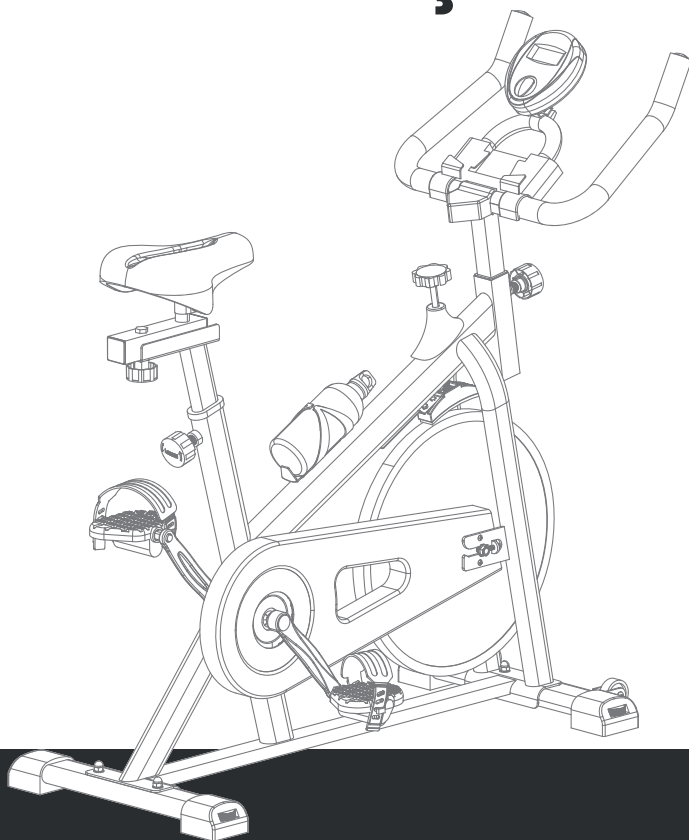




Manual de Instruções



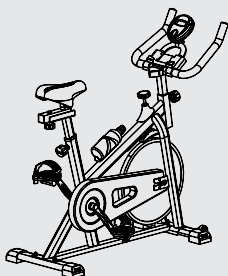
BICICLETA FITNESS INDOOR

GSb06HBtB-Pt

PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: 120KG

Antes de utilizar este equipamento, siga cuidadosamente as instruções e leia todas as precauções.

Guarde este manual para consultas futuras.



OBRIGADO POR ADQUIRIR A BICICLETA FITNESS INDOOR GALLANT,

um produto desenvolvido para gerar maior conforto em seu lar aliado a qualidade, segurança e inovação.

INTRODUÇÃO

Bem-vindo à experiência Gallant! Agradecemos por escolher um produto da nossa linha, desenvolvida com a expertise de mais de 25 anos do Grupo Webcontinental. A Gallant se orgulha de oferecer uma seleção premium de eletroportáteis, eletrodomésticos e equipamentos fitness, todos projetados para elevar a qualidade de vida e o conforto do seu lar.

Nossa missão é entregar produtos que combinam tecnologia avançada, durabilidade e design sofisticado. Seja para cozinhar, se exercitar ou otimizar o seu tempo, os produtos Gallant são feitos para tornar suas tarefas diárias mais fáceis e agradáveis.

Este manual foi criado para orientá-lo no uso seguro e eficiente do seu novo produto. Leia todas as instruções atentamente antes de começar a usá-lo, garantindo assim uma experiência satisfatória e segura. Cada detalhe foi pensado para proporcionar uma operação intuitiva e eficaz, desde o primeiro uso.

Guarde este manual em um local acessível para futuras consultas. Seguir as recomendações aqui apresentadas não só maximiza a performance do seu produto, como também previne possíveis acidentes e prolonga sua durabilidade.

Aproveite ao máximo sua nova aquisição e conte sempre com a Gallant, afinal se facilita a gente cria!

CONHEÇA NOSSA LINHA COMPLETA: WWW.GALLANT.VC

ÍNDICE

Informações de Segurança	04
Vista Explodida	05
Lista de Peças	06 / 07
Instruções de montagem	08
Etapa 1	08
Etapa 2	09
Etapa 3	10
Etapa 4	11
Etapa 5	12
Etapa 6	13
Etapa 7	14
Etapa 8	15
Etapa 9	16
Funções do monitor	17
Instruções de treinamento	18
Fases de treinamento	19
Limpeza e manutenção	20
Reparos, Dados técnicos e Descarte	21
Termo de garantia	22

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA



AVISO!

PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES GRAVES, LEIA AS INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA A SEGUIR ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO.

IMPORTANTE: ESTE EQUIPAMENTO É DESTINADO EXCLUSIVAMENTE PARA USO RESIDENCIAL

Bem-vindo à experiência Gallant! Agradecemos por escolher um produto da nossa linha, desenvolvida com a expertise de mais de 25 anos do Grupo Webcontinental. A Gallant se orgulha de oferecer uma seleção premium de eletroportáteis, eletrodomésticos e equipamentos fitness, todos projetados para elevar a qualidade de vida e o conforto do seu lar.

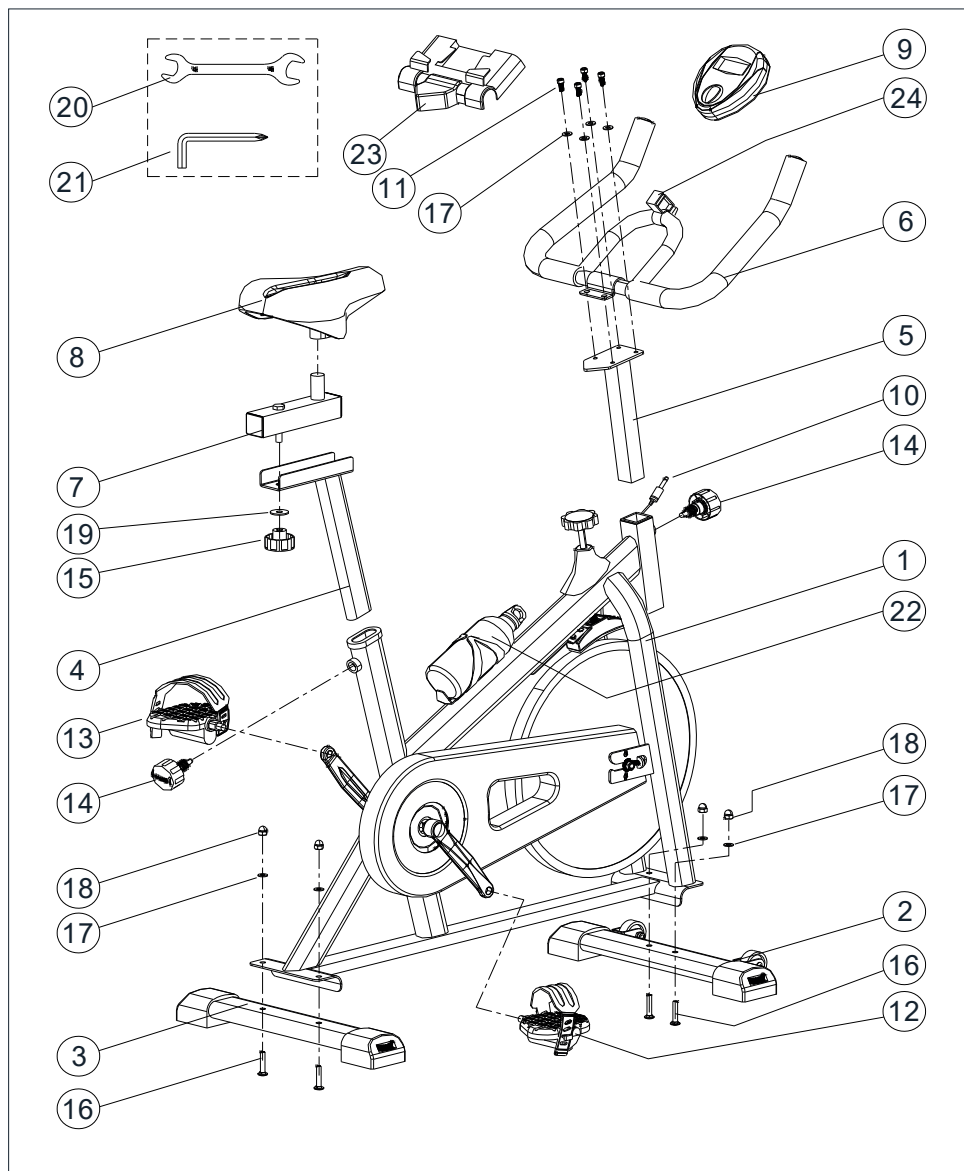
Nossa missão é entregar produtos que combinam tecnologia avançada, durabilidade e design sofisticado. Seja para cozinhar, se exercitar ou otimizar o seu tempo, os produtos Gallant são feitos para tornar suas tarefas diárias mais fáceis e agradáveis.

Este manual foi criado para orientá-lo no uso seguro e eficiente do seu novo produto. Leia todas as instruções atentamente antes de começar a usá-lo, garantindo assim uma experiência satisfatória e segura. Cada detalhe foi pensado para proporcionar uma operação intuitiva e eficaz, desde o primeiro uso.

Guarde este manual em um local acessível para futuras consultas. Seguir as recomendações aqui apresentadas não só maximiza a performance do seu produto, como também previne possíveis acidentes e prolonga sua durabilidade.

Aproveite ao máximo sua nova aquisição e conte sempre com a Gallant, afinal se facilita a gente cria!

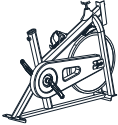
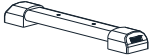
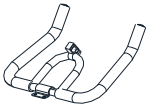
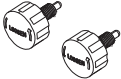
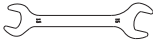
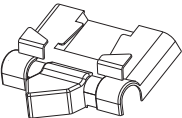
VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PEÇAS

Nº	Nome (PT-BR)	Tamanho	Qtde
1	Corpo principal	Conjunto	1
2	Estabilizador frontal	Conjunto	1
3	Estabilizador traseiro	Conjunto	1
4	Tubo do selim	Conjunto	1
5	Tubo do guidão	Conjunto	1
6	Estrutura do guidão	Conjunto	1
7	Estrutura de ajuste do selim	Conjunto	1
8	Selim	Conjunto	1
9	Monitor	Conjunto	1
10	Fio de sinal	Conjunto	1
11	Parafuso cabeça abaulada M8x15	—	4
12	Pedal direito	R	1
13	Pedal esquerdo	L	1
14	Pino de ajuste com mola M16	—	2
15	Porca de ajuste M10	—	1
16	Parafuso carroçaria M8x45	—	4
17	Arruela lisa Ø8,5	—	8
18	Porca de acabamento M8	—	4
19	Arruela lisa Ø10,5	—	1
20	Chave fixa 13-15	—	1
21	Chave allen 6 mm	—	1
22	Suporte para garrafa	Conjunto	1
23	Suporte para celular	Conjunto	1
24	Suporte do monitor	Conjunto	1

LISTA DE PEÇAS

1. Quadro principal x1 	2. Estabilização Frontal x1 	3. Estabilizador traseiro x1 	4. Poste de sela x1 
5. Lidar com postagem x1 	6. Estrutura da alça x1 	7. Quadro de ajuste do selim x1 	8. Sela x1 
9. Monitor x1 	11. Parafuso de cabeça chata x4 	12. Pedal direito x1 	13. Pedal esquerdo x1 
14. 	15. Porca de ajuste x1 	16. Parafuso de carruagem x4 	17. Arruela plana x8 
18. Porca de capa x4 	19. Arruela plana x1 	20. Chave inglesa x1 	21. Chave sextavada interna x1 
22. Garrafa de água x1 	23. Suporte para celular x1 		

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 1

Fixe o **Estabilizador Traseiro (3)** na parte traseira do **Corpo Principal (1)** utilizando dois **Parafusos carroçaria (16)**, duas **Arruelas lisas (17)** e duas **Porcas de acabamento (18)**.

Repita o mesmo processo para fixar o **Estabilizador Frontal (2)** na parte frontal.

Observação: o **Estabilizador Frontal (2)** possui rodinhas que giram para facilitar o deslocamento.

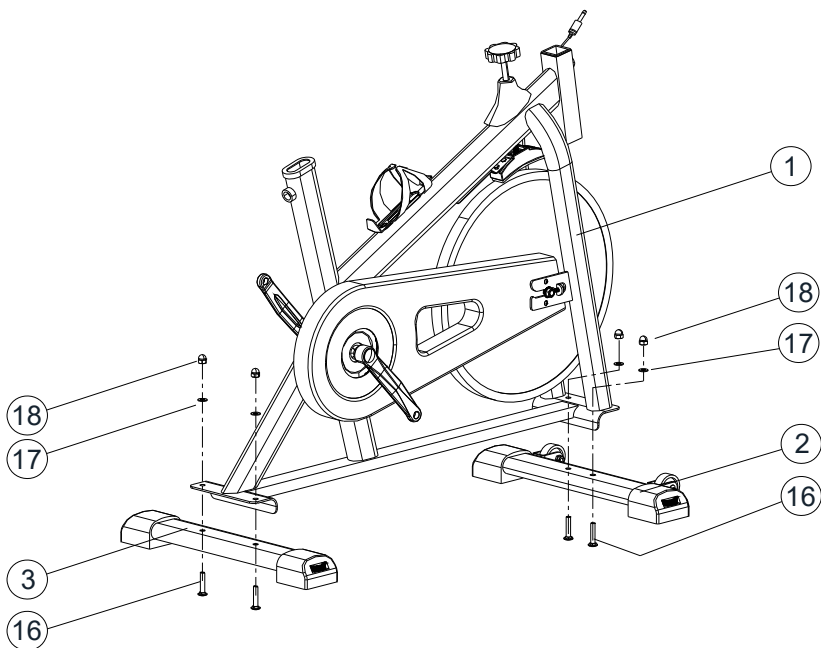
O **Estabilizador Traseiro (3)** possui reguladores de base para nivelamento.

16# 4pcs

17# 4pcs

18# 4pcs

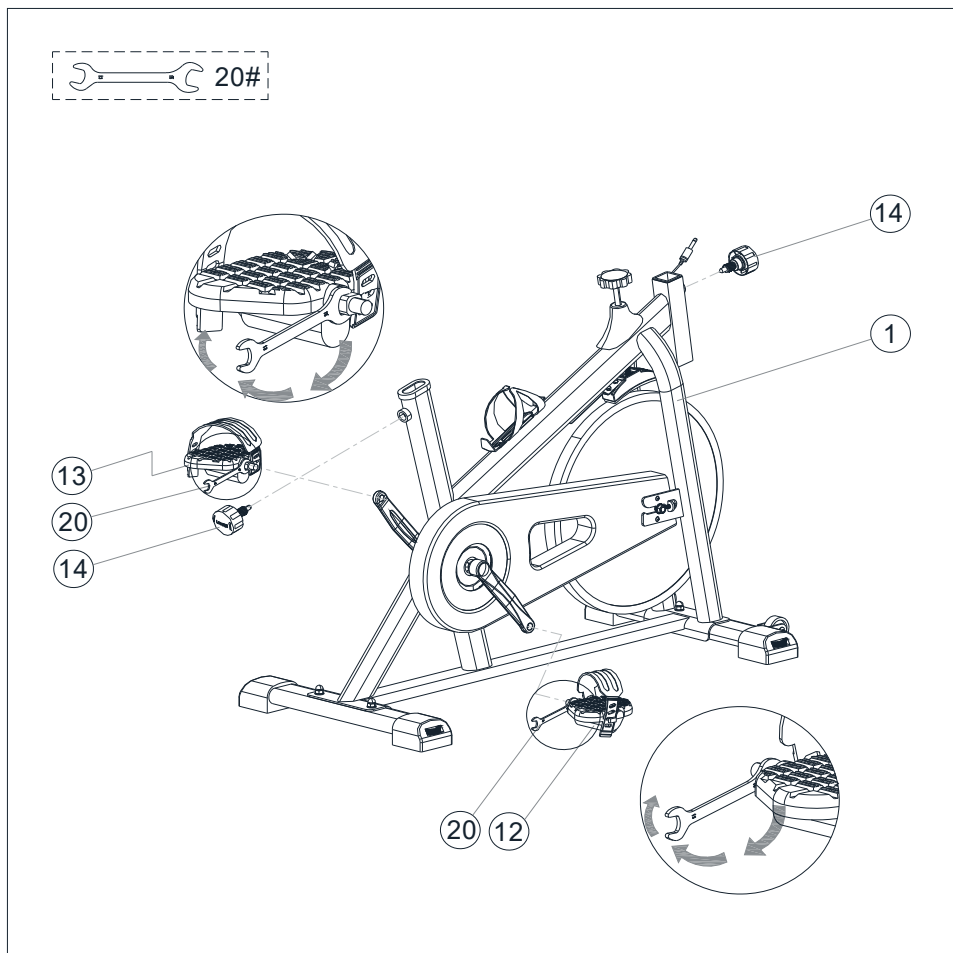
20#



Etapa 2

Instale o **Pedal Direito (12)**, marcado com R, no **Corpo Principal (1)**. Aperte no sentido horário com a **Chave fixa (20)**. Instale o **Pedal Esquerdo (13)**, marcado com L, no **Corpo Principal (1)**. Aperte no sentido anti-horário.

Parafuse os dois **Pinos de ajuste com mola (14)** nas partes frontal e traseira do **Corpo Principal (1)**.



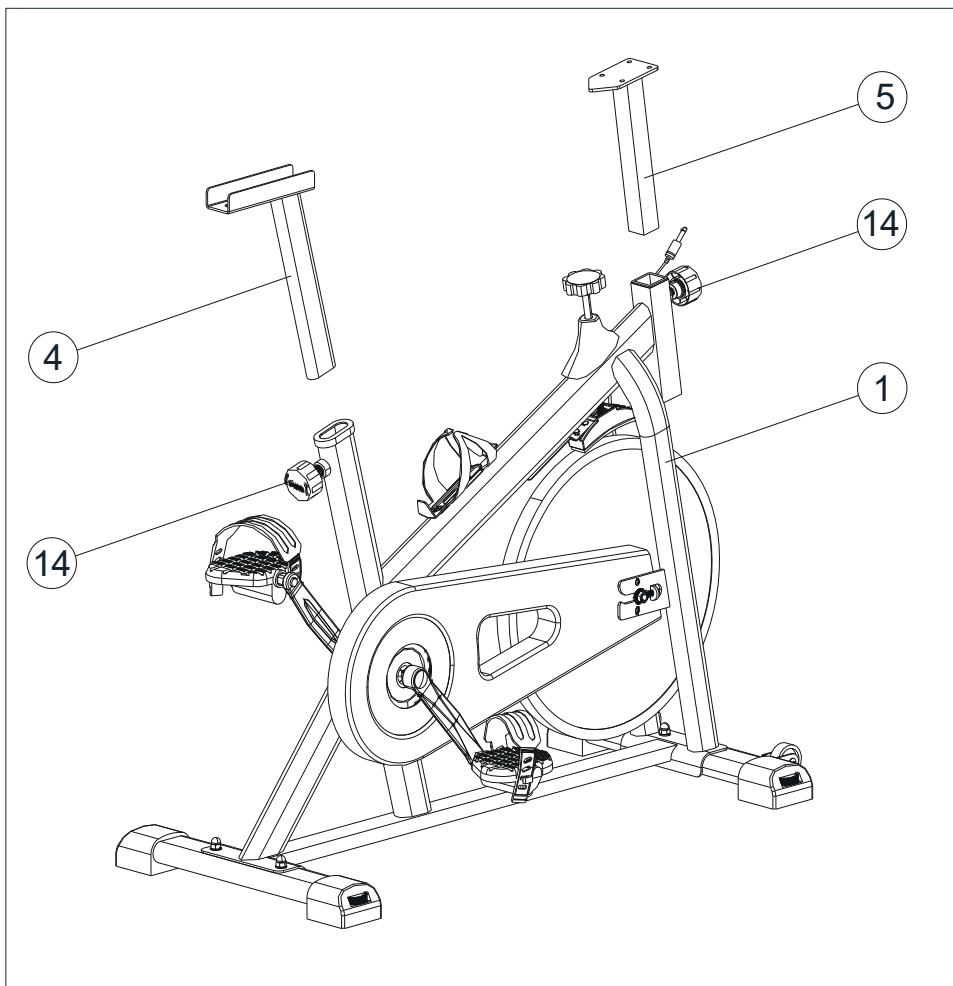
Etapa 3

Insira o **Tubo do Selim (4)** no **Corpo Principal (1)**, certificando-se de que os furos estejam voltados para trás.

Insira o **Tubo do Guidão (5)** no **Corpo Principal (1)**, com os furos voltados para a frente.

Em ambos os casos, utilize o **Pino de ajuste com mola (14)** para travar na altura desejada.

Atenção: Após ajustar a altura, **apertar o pino** firmemente.

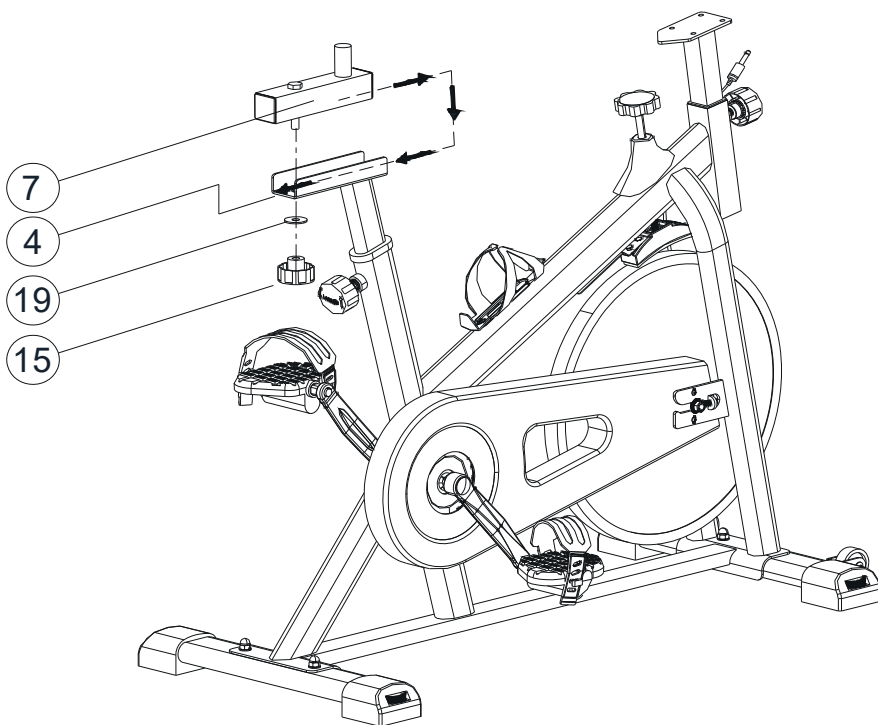


Etapa 4

Fixe a Estrutura de ajuste do **selim (7)** ao **Tubo do Selim (4)** com uma **Arruela lisa (19)** e uma **Porca de ajuste (15)**.

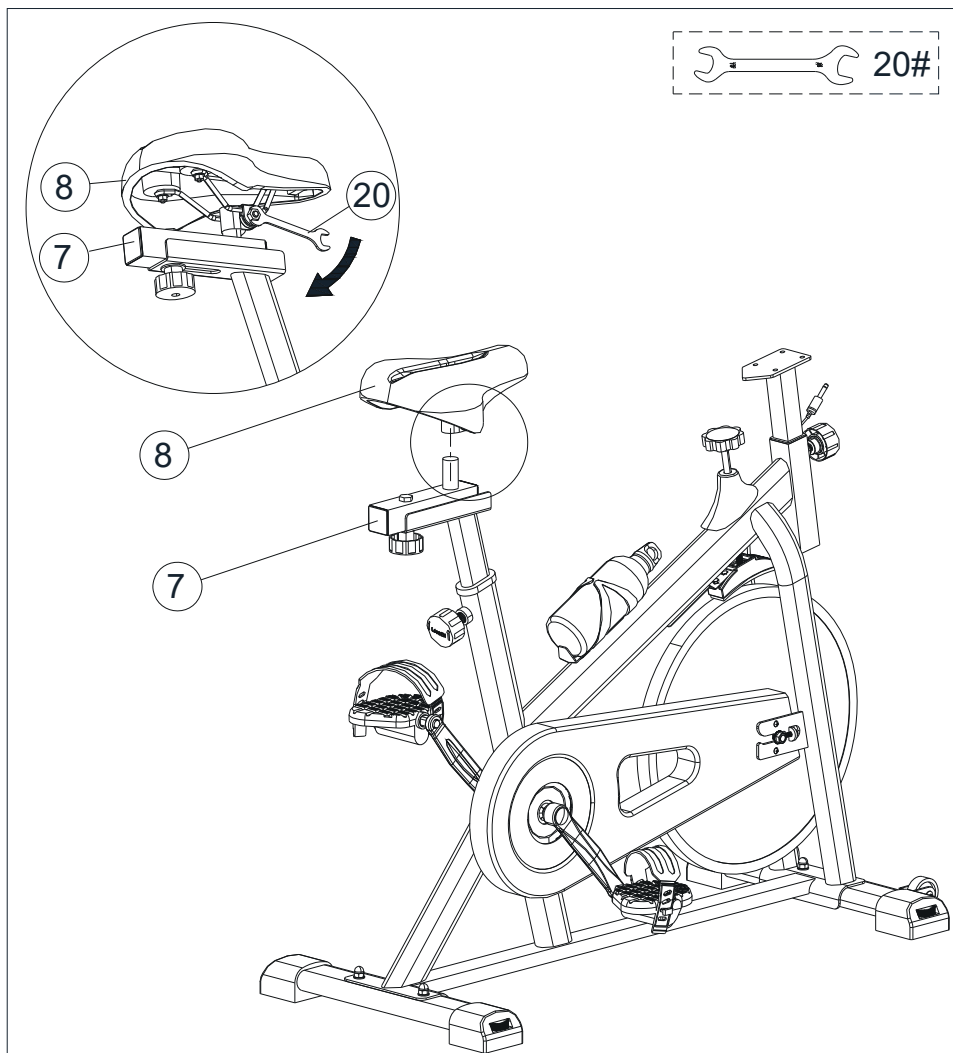
Afrouxe a porca para mover o selim para frente ou para trás. Aperte antes de usar.

◎ 19# 1pc



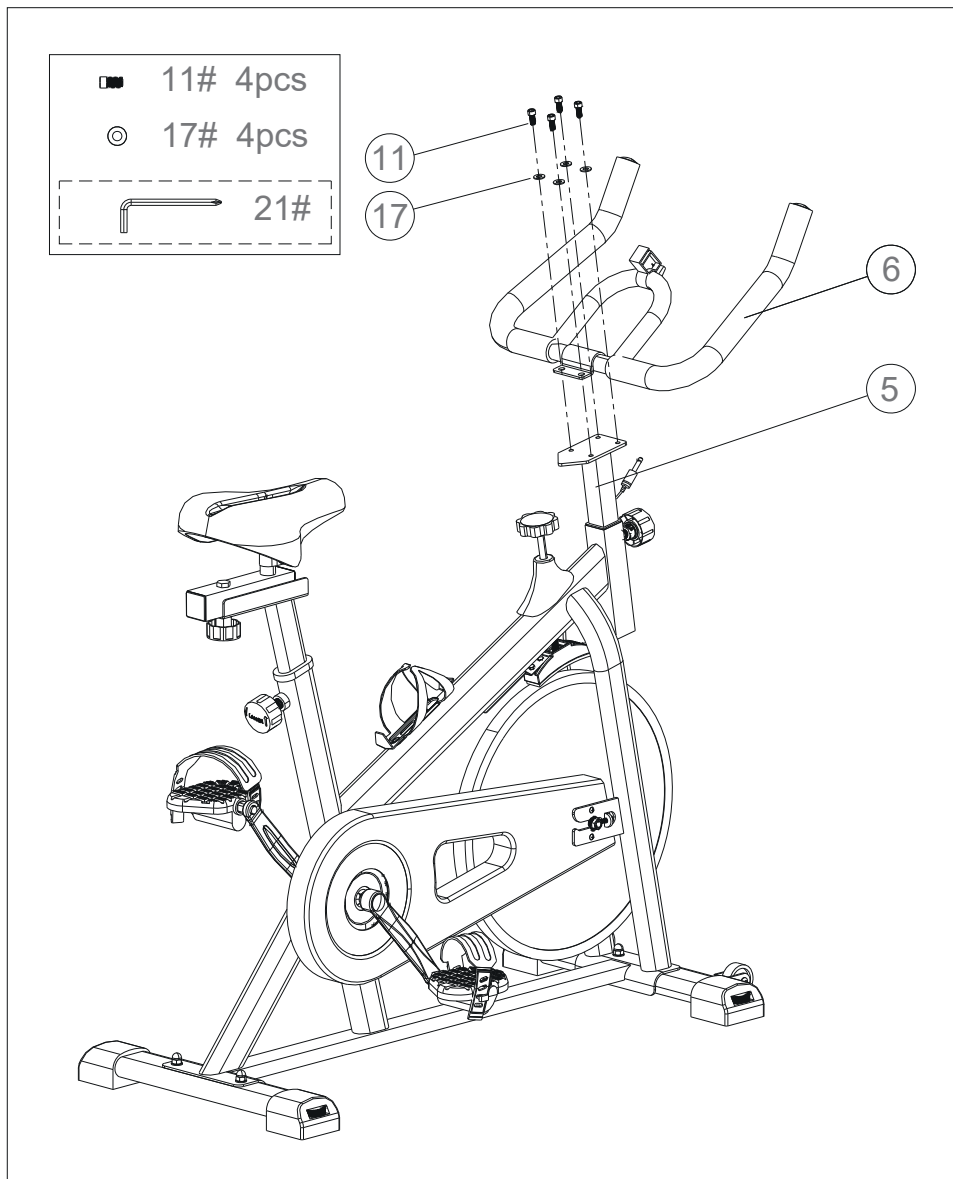
Etapa 5

Fixe o **Selim (8)** à **Estrutura de ajuste do selim (7)** com a **Chave fixa (20)**.



Etapa 6

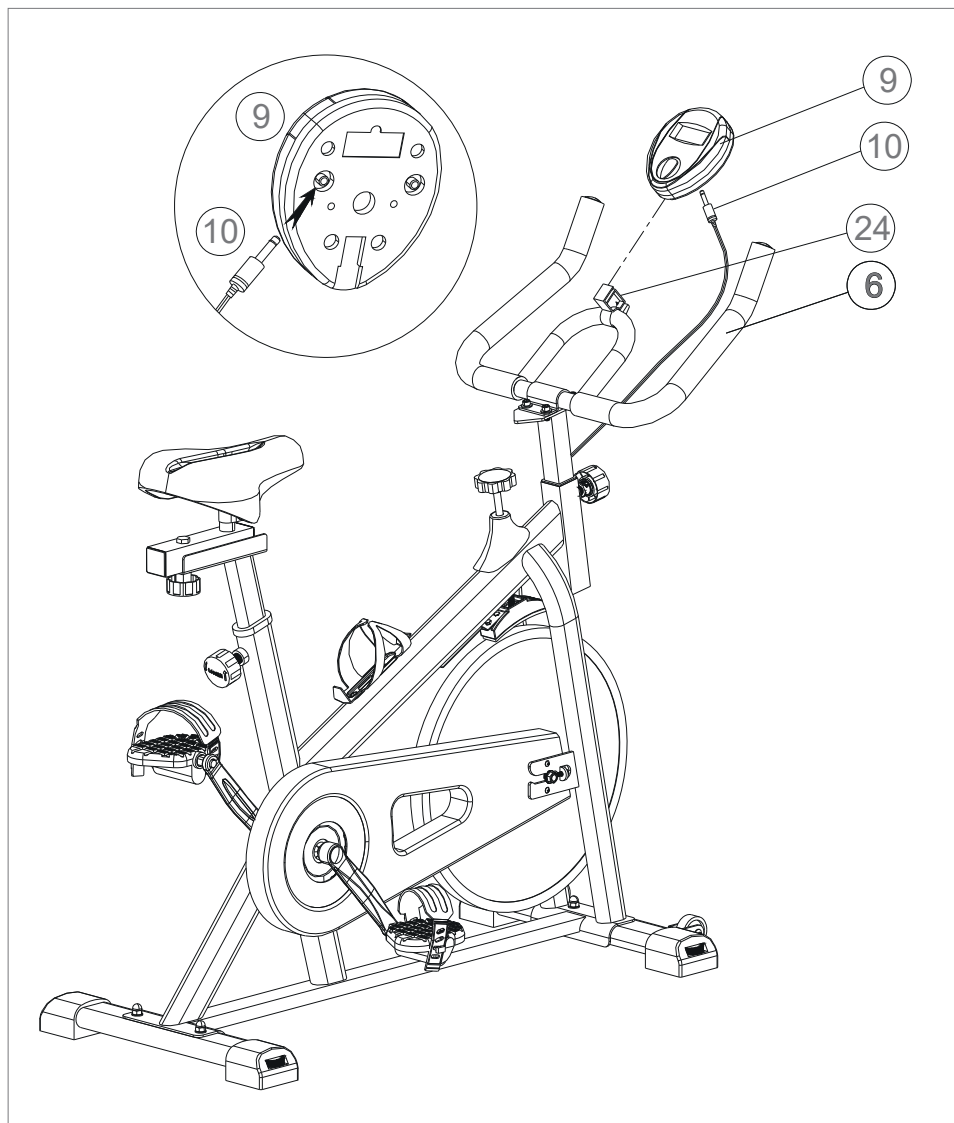
Fixe a **Estrutura do Guidão (6)** ao **Tubo do Guidão (5)** utilizando 4 **Arruelas lisas (17)** e 4 **Parafusos cabeça abaulada (11)**, apertando com a **Chave Allen (21)**.



Etapa 7

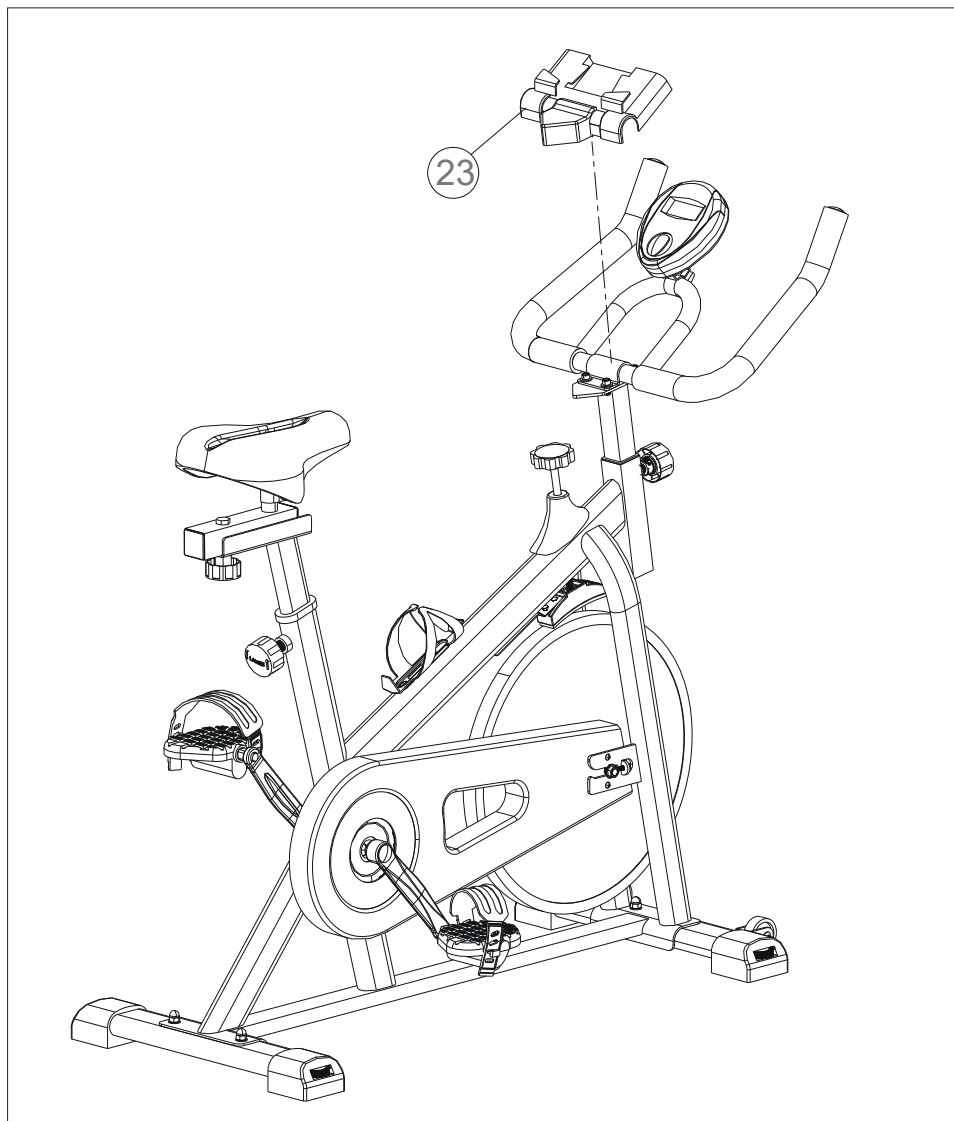
Conecte o **Fio de sinal (10)** à entrada localizada na parte traseira do **Monitor (9)**.

Fixe o **Monitor (9)** ao **Suporte do monitor (24)**.



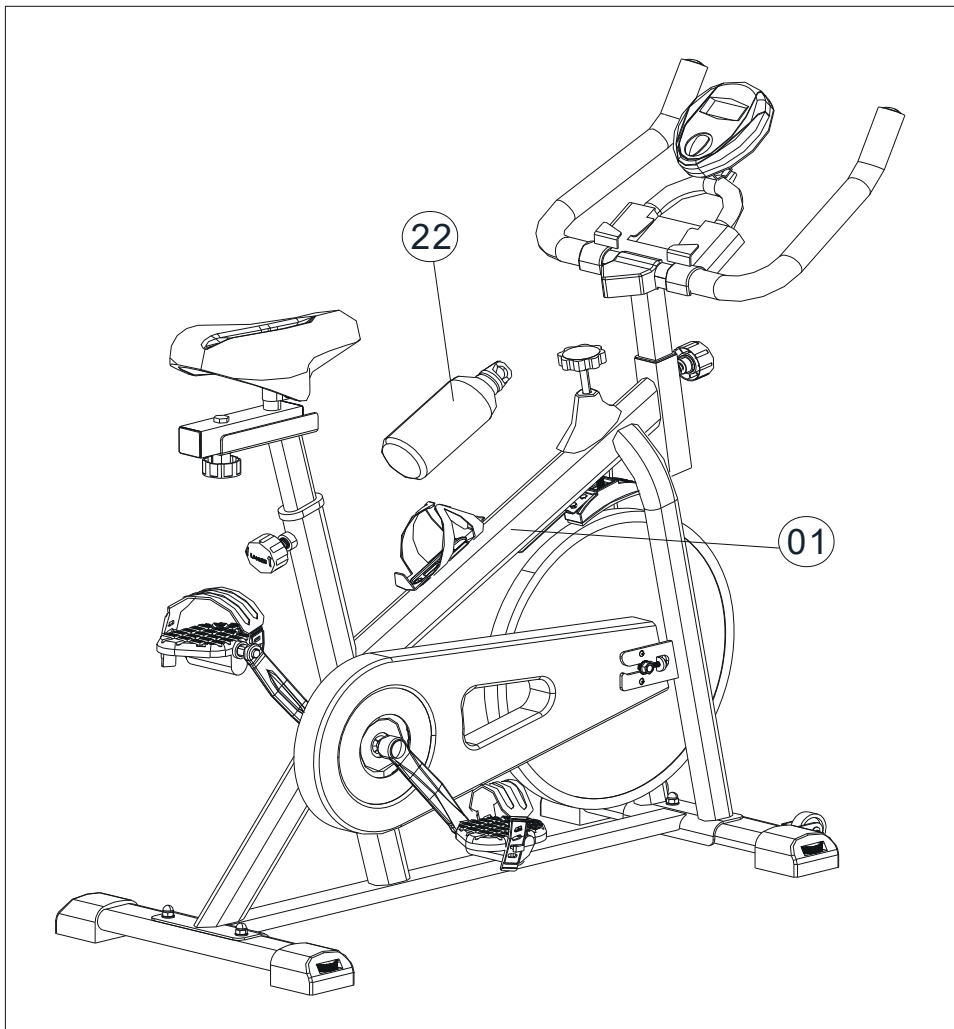
Etapa 8

Prenda o **Suporte para celular (23)** na **Estrutura do Guidão (6)**.

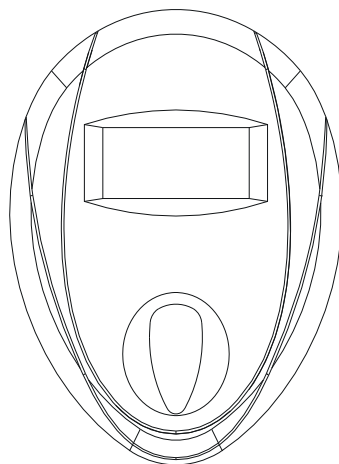


Etapa 9Fixe o **Suporte para garrafa (22)** ao **Corpo Principal (1)**.

Antes de utilizar o equipamento, verifique se todas as **peças estão bem fixadas** e se a estrutura está **estável no chão**.



FUNÇÕES DO MONITOR



A. INSTALAÇÃO DAS PILHAS

Insira **2 pilhas AAA de 1,5V** no compartimento traseiro do monitor.

Nota: após cada troca de pilha, todos os dados serão resetados para "0".

B. DESCRIÇÃO DAS FUNÇÕES

1. **SCAN (varredura automática):** exibe ciclicamente todos os dados na tela: tempo, velocidade, distância, calorias, odômetro e pulso.
2. **TIME (tempo):** calcula o tempo total de exercício, de 00:00 a 99:59.
3. **DIST (distância):** mede a distância acumulada, de 0,0 a 999,9.
4. **CAL (calorias):** exibe as calorias queimadas, de 0,0 a 9999.
Observação: valor estimado, não serve para uso médico.
5. **SPEED (velocidade):** mostra a velocidade atual do usuário.
6. **ODO (odômetro):** mostra a distância total percorrida desde o primeiro uso, até 9999 km.
7. **RESET:** segure o botão por cerca de 3 segundos para zerar todos os dados.

C. ATENÇÃO

- Se o visor estiver com funcionamento anormal, reinstale as pilhas.
- Especificações: 2 pilhas AAA de 1,5V.
- Ao descartar, retire as pilhas e descarte corretamente.

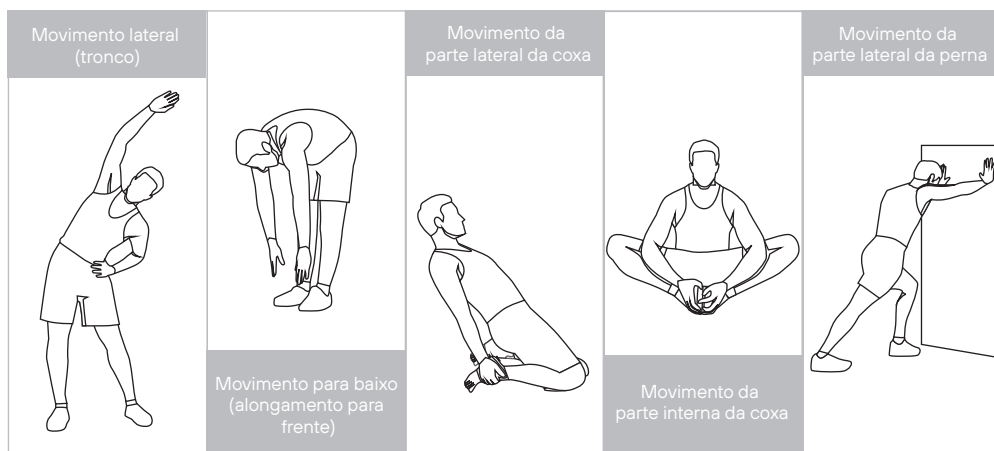
INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO

Além de melhorar o condicionamento físico e fortalecer a musculatura, o uso deste equipamento combinado com uma alimentação equilibrada pode ajudar na perda de peso.

A. AQUECIMENTO

Antes de cada treino, faça alongamentos para ativar a circulação sanguínea e preparar os músculos, reduzindo o risco de lesões.

Mantenha cada alongamento por cerca de 30 segundos e evite exageros.



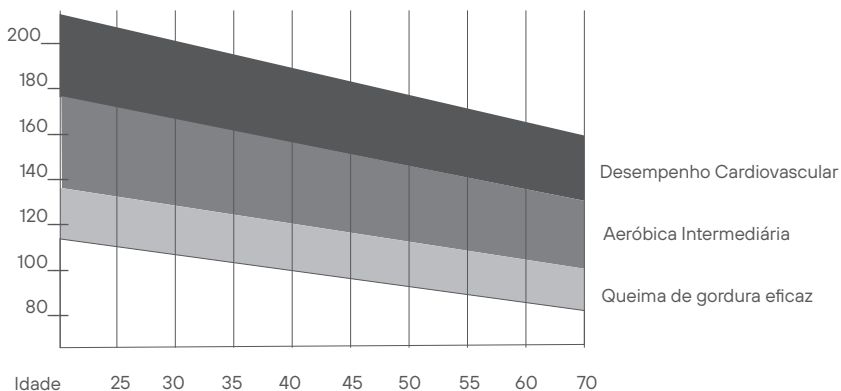
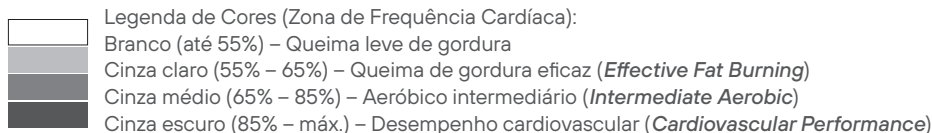
B. FASE DE TREINAMENTO

Esta é a fase principal do exercício. Com o tempo, o uso contínuo ajuda a melhorar a flexibilidade das pernas.

Adapte a intensidade de acordo com seu nível físico atual.

Observação: Mantenha a frequência cardíaca dentro da zona-alvo por pelo menos 1 minuto. A maioria das pessoas inicia com treinos de 15 a 20 minutos.

Batimentos por minuto



ATENÇÃO!

As orientações de alongamento e exercícios neste manual são informativas e educativas. Consulte um profissional de saúde qualificado, como um médico, fisioterapeuta ou treinador físico, antes de iniciar qualquer novo programa. Cada pessoa tem necessidades únicas, e é crucial garantir que os exercícios sejam seguros para você. A Gallant não se responsabiliza por lesões ou problemas de saúde decorrentes da prática dos exercícios sugeridos.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

LIMPEZA

AVISO!

Danos causados por agentes de limpeza incorretos.

- Verifique a compatibilidade do agente de limpeza com a superfície em uma área discreta.
- Não use solventes orgânicos, água fervente, ácidos fortes ou agentes de limpeza alcalinos.
- Remova poeira e sujeira leve com um pano úmido ou uma escova macia.
- Use um agente de limpeza suave, não inflamável e seguro para alimentos ou um pano umedecido com água para sujeira pesada.
- A manutenção regular aumenta a segurança e a longevidade do seu produto.

MANUTENÇÃO

Condição:

- Verifique o estado técnico geral e a higiene do produto.

Peças de fixação:

- Certifique-se de que todas as peças de fixação estejam firmemente conectadas e não distorcidas.
- Aperte peças soltas com uma ferramenta adequada.
- Substitua peças danificadas ou distorcidas por pessoal qualificado.

Reparação:

Danos devido a reparação inadequada
Parafusos auto blocantes e outras fixações perdem sua eficácia se forem substituídos sem travamento adequado novamente.

- Use apenas peças de reposição aprovadas pelo fabricante ou originais.
- Realize reparos apenas com pessoal qualificado.

DADOS TÉCNICOS

Material da Estrutura:	Aço
Capacidade Máxima de Carga:	150 kg
Dimensões	119 x 98 x 175/225 cm

DESCARTE

EMBALAGEM

O material de embalagem é reciclável.

- Descarte a embalagem de maneira ambientalmente correta e leve-a para a coleta seletiva de recicláveis da sua região.

PRODUTO EM GERAL

Este produto não deve ser descartado no lixo doméstico. Ao final de sua vida útil, devolva-o gratuitamente ao fabricante, ponto de venda ou pontos de coleta pública destinados a esse fim. Os detalhes do descarte são regulamentados pela legislação nacional vigente. Materiais valiosos são introduzidos no ciclo de reciclagem para obter novas matérias-primas. Os seguintes recicláveis são coletados em pontos de coleta municipais:

- Vidro usado, plásticos, sucata metálica, chapas metálicas e muito mais.
- Com esse tipo de reciclagem de produtos antigos, você contribui significativamente para a proteção do meio ambiente.

TERMO DE GARANTIA

A Gallant estabelece **6 meses** de garantia contra eventuais defeitos de fabricação, a partir da data de emissão da nota fiscal, confirmando a qualidade de nossos produtos e respeito ao cliente.

1. Se você notar qualquer defeito de fabricação, no prazo de 07 dias, após a compra, poderá devolver e solicitar a sua substituição diretamente com o revendedor.

2. Durante o período de garantia as peças com defeito de fabricação serão trocadas sem ônus para o cliente.

3. A Garantia não cobre as seguintes situações:

I. Os casos em que o aparelho apresenta defeito devido ao uso inadequado.

II. Peças substituídas por técnicos não autorizados

III. Aparelhos que sofreram ação por água ou qualquer tipo de umidade, poeira ou resíduos excessivos.

IV. Os direitos de garantia cessam automaticamente se o comprador estiver inadimplente

V. Quando o aparelho for atingido por incêndio, terremoto ou outras quaisquer causas fortuitas de força maior.

VI. Quando se expirar o período de Garantia.

VII. Atendimento à domicílio: se for necessário a visita do técnico na residência do consumidor, o mesmo deverá consultar a autorizada sobre a taxa de visita, ficando sob a responsabilidade do consumidor o pagamento da mesma.

VIII. Transporte do produto: se for necessário o transporte de ida e volta do aparelho à autorizada, fica a cargo do consumidor as despesas de transporte.

4. Local onde a Garantia deve ser executada:

I. Para orientação quanto ao encaminhamento do aparelho para a Assistência Técnica a ser prestada, procure o revendedor de sua cidade ou entre em contato com o SAC 0800 741 40 40;

II. Os consertos em garantia deverão ser efetuados por uma Assistência Autorizada;

III. O aparelho quando encaminhado para a Assistência Técnica deverá estar acompanhado da Nota Fiscal e deste Certificado.

5. Recomendações Especiais:

I. Leia atentamente o manual de instalação e/ou termo de garantia antes da instalação do aparelho;

II. Certifique-se que a voltagem a ser utilizada é a mesma do aparelho;

III. Para sua tranquilidade, mantenha sempre a mão este Termo de Garantia, juntamente com a Nota Fiscal de compra do Produto.



Webcontinental reserva-se o direito de introduzir modificações nos projetos e/ou de aperfeiçoá-los, sem que isso importe em qualquer obrigação de aplicá-los em produto anteriormente fabricado, assim como alterar a relação de Assistência Técnica sem prévio aviso.

GARANTIA DE 6 MESES A PARTIR DA DATA DA COMPRA

Em caso de utilização da garantia, favor destacar este cupom e anexar cópia da Nota Fiscal, deixando junto ao seu produto quando o mesmo for encaminhado para assistência ou para efetivação da troca do aparelho em garantia.

MODELO: _____ CÓDIGO: _____

NOME DO CLIENTE: _____

ENDEREÇO: _____

CIDADE: _____ ESTADO: _____

CEP: _____ FONE: _____ OU _____

LOCAL DA COMPRA: _____

DATA DA COMPRA: _____ N.F. N°: _____



ATENÇÃO!

Para efeitos de garantia, mantenha junto a este certificado a nota fiscal de compra.

Obrigado por escolher a **Gallant!**

www.gallant.vc

 [gallant.vc](https://www.instagram.com/gallant.vc)

 SAC: 0800-741 4040

 sac@gallant.vc

Webcontinental LTDA

CNPJ 08.584.116/0001-27

Travessa Venezuela, 210 - CEP 90.240-220 - Porto Alegre - RS
Proprietário da Marca - Todos os Direitos Reservados



www.gallant.vc

 [gallant.vc](https://www.instagram.com/gallant.vc)



SAC: 0800-741 4040



sac@gallant.vc

Webcontinental LTDA

CNPJ 08.584.116/0001-27

Travessa Venezuela, 210 - CEP 90.240-220 - Porto Alegre - RS
Proprietário da Marca - Todos os Direitos Reservados

Versão 240826