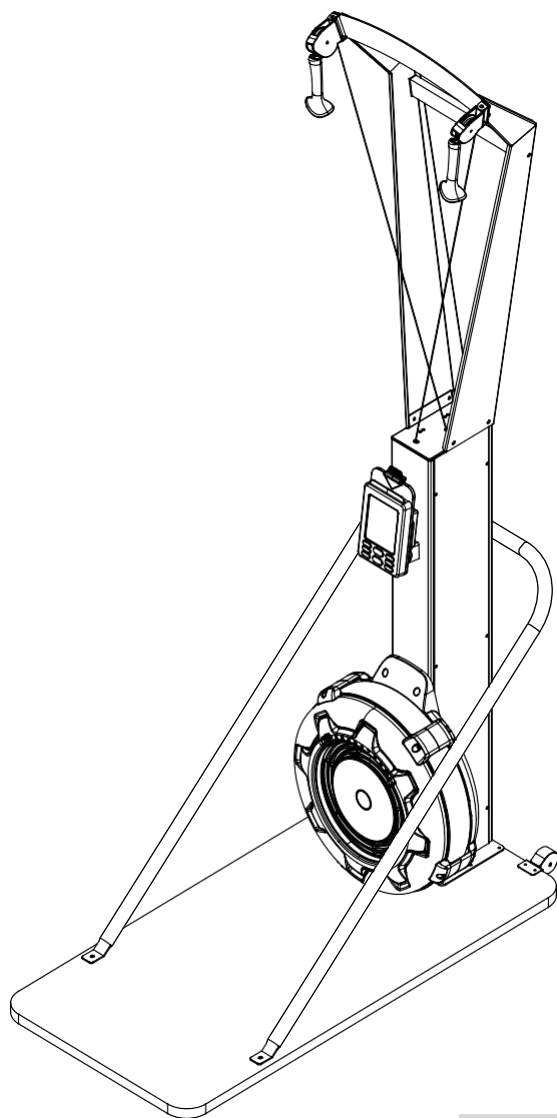


O'NEAL

MANUAL DO PROPRIETÁRIO



□ PRODUTO PODE VARIAR

AIR SKI - BF830

ÍNDICE

Instruções de segurança.....	2	Armazenamento	24
Antes de começar.....	3	Desenho de peças do produto	25
Aviso de equipamento, etiquetas de advertência.....	4	Lista de peças.....	26
Gráfico de identificação de equipamento ...	5	Exercícios de aquecimento	26
Instruções de montagem	7	Garantia.....	26
Instruções do painel	15		
Instruções Operacionais	22		
Manutenção.....	23		

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes Instruções de Segurança antes de utilizar o AIR SKI.
2. Guarde estas instruções e assegure-se de que outros exercícios leiam este manual antes de usar o AIR SKI pela primeira vez.
3. Leia todos os avisos e precauções postados no AIR SKI.
4. O AIR SKI só deve ser usado após uma revisão completa do Manual do Proprietário. Certifique-se de que esteja devidamente montado e apertado antes de usar.
5. Recomendamos que duas pessoas estejam disponíveis para a montagem deste produto.
6. Mantenha as crianças afastadas do AIR SKI. Não permita que crianças usem ou joguem no AIR SKI. Mantenha crianças e animais longe do AIR SKI quando estiver em uso.
7. Recomenda-se que você coloque este equipamento de exercício em um tapete de equipamento.
8. Configure e opere o AIR SKI em uma superfície nivelada sólida. Não posicione o AIR SKI em tapetes soltos ou superfícies irregulares.
9. Certifique-se de que há espaço adequado disponível para acesso e em torno do AIR SKI.
10. Antes de usar, inspecione o AIR SKI quanto a componentes gastos ou soltos, e aperte ou substitua com segurança qualquer componente desgastado ou solto antes de usá-lo.
11. Antes de usar, verifique a condição do DRIVE CORD (52). Substitua o DRIVE CORD (52) se estiver danificado ou quebrado.
12. Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios e siga suas recomendações no desenvolvimento de seu programa de condicionamento físico. Se a qualquer momento durante o exercício você se sentir fraco, tonto ou sentir dor, pare e consulte seu médico. O não cumprimento de todos os avisos e instruções pode resultar em ferimentos graves ou morte.
13. Sempre escolha o treino que melhor se adapte à sua força física e nível de flexibilidade. Conheça seus limites e treine no meio deles. Sempre use o bom senso ao se exercitar.
14. Não use roupas soltas ou penduradas enquanto estiver usando o AIR SKI.
15. Nunca se exercite com os pés descalços ou meias; use sempre calçados adequados, como corrida, caminhada ou treinamento cruzado sapatos que se encaixam bem, fornecem suporte para os pés e apresentam solas de borracha antiderrapantes.
16. Tenha o cuidado de manter o equilíbrio durante o uso, montagem, desmontagem ou montagem do AIR SKI, a perda de equilíbrio pode resultar em queda e lesões corporais.
17. Não use o SUPORTE DE U-BAR (6) para mover o AIR SKI. Isso pode causar perigo. Ao montar ou separar a unidade, mantenha todas as crianças afastadas e certifique-se de que suas mãos estejam livres de qualquer ponto de aperto.
18. O AIR SKI deve ser usado com área de treinamento 24 X 52 X 85 polegadas (61 x 132 x 215,9 cm).
19. O AIR SKI deve ser usado por apenas uma pessoa por vez.

ANTES DE COMEÇAR

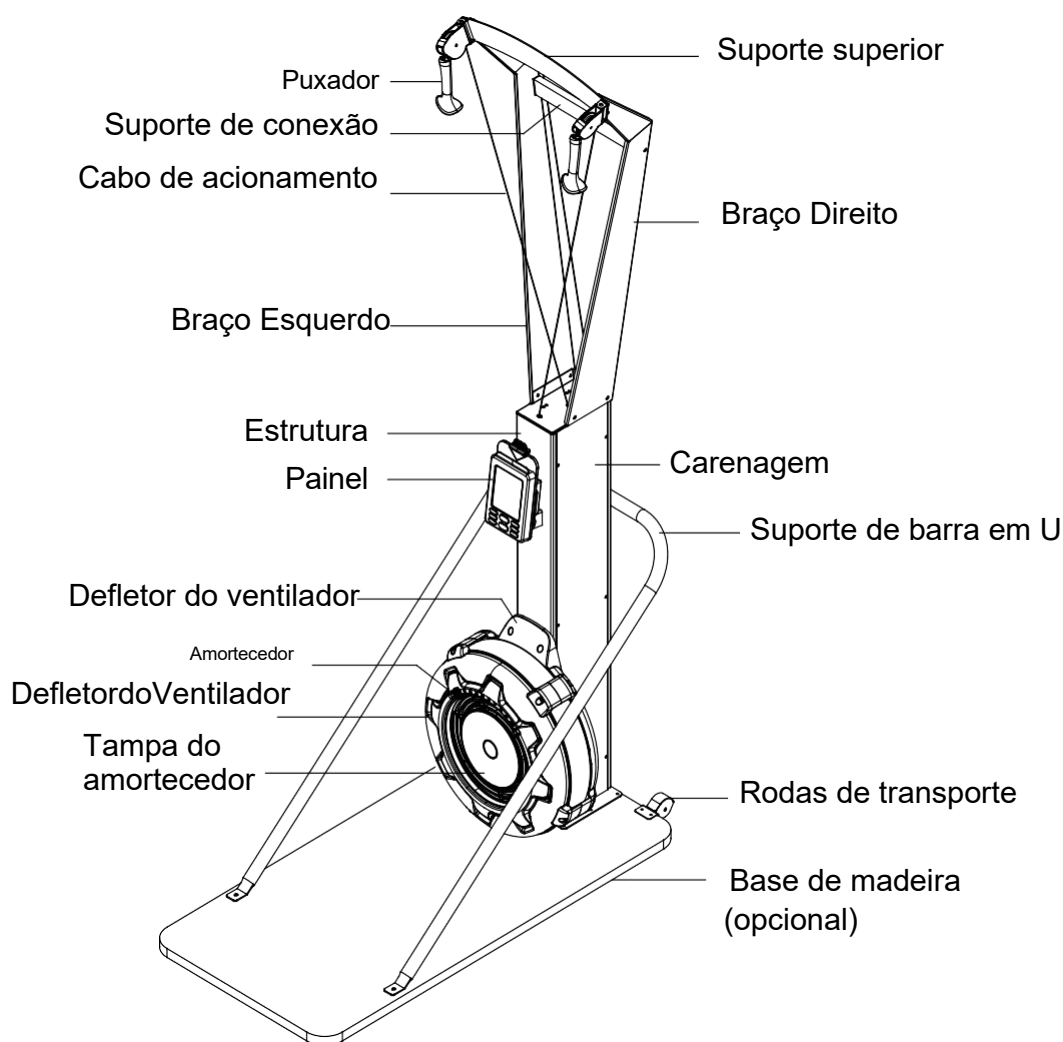
Obrigado por escolher o **AIR SKI**. Temos muito orgulho em produzir este produto de qualidade e esperamos que ele proporcione muitas horas de exercícios de qualidade para fazer você se sentir melhor, parecer melhor e aproveitar a vida ao máximo.

É um fato comprovado que um programa regular de exercícios pode melhorar sua saúde física e mental. Muitas vezes, nosso estilo de vida agitado limita nosso tempo e oportunidade de nos exercitar.

O **AIR SKI** fornece um método conveniente e simples para começar sua jornada de colocar seu corpo em forma e alcançar um estilo de vida mais feliz e saudável.

Antes de continuar lendo, revise o desenho abaixo e familiarize-se com as peças que estão rotuladas.

Leia este manual cuidadosamente antes de usar o **AIR SKI**.



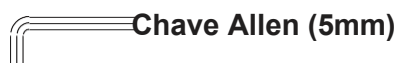
AS SEGUINTE FERRAMENTAS ESTÃO INCLUÍDAS PARA MONTAGEM:



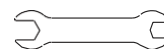
Chave Allen (6mm)



Chave de fenda



Chave Allen (5mm)



Chave Boca

AVISO DE EQUIPAMENTO, ETIQUETAS DE ADVERTÊNCIA

Este gráfico é fornecido para ajudar a identificar a etiqueta de advertência no **AIR SKI**. Reserve um momento para se familiarizar com todos os rótulos de advertência.

Label is not the same size with actual label

ETIQUETA DE ADVERTÊNCIA

C1

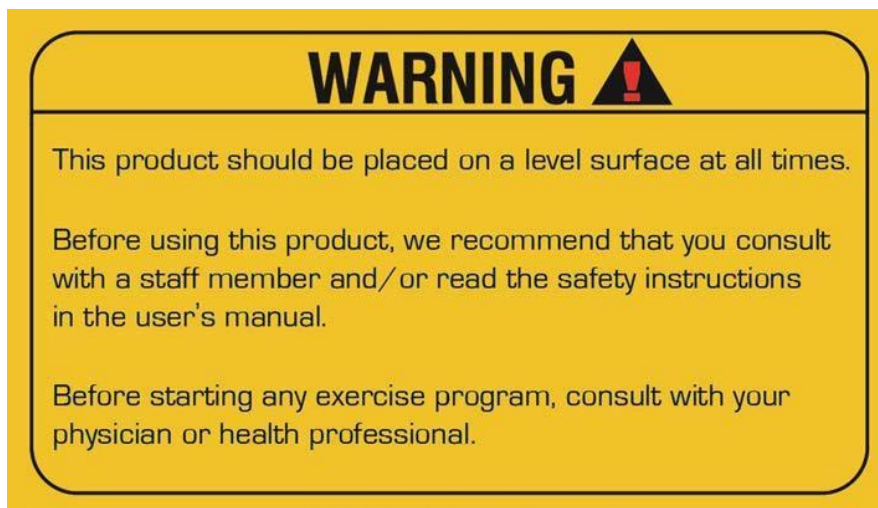
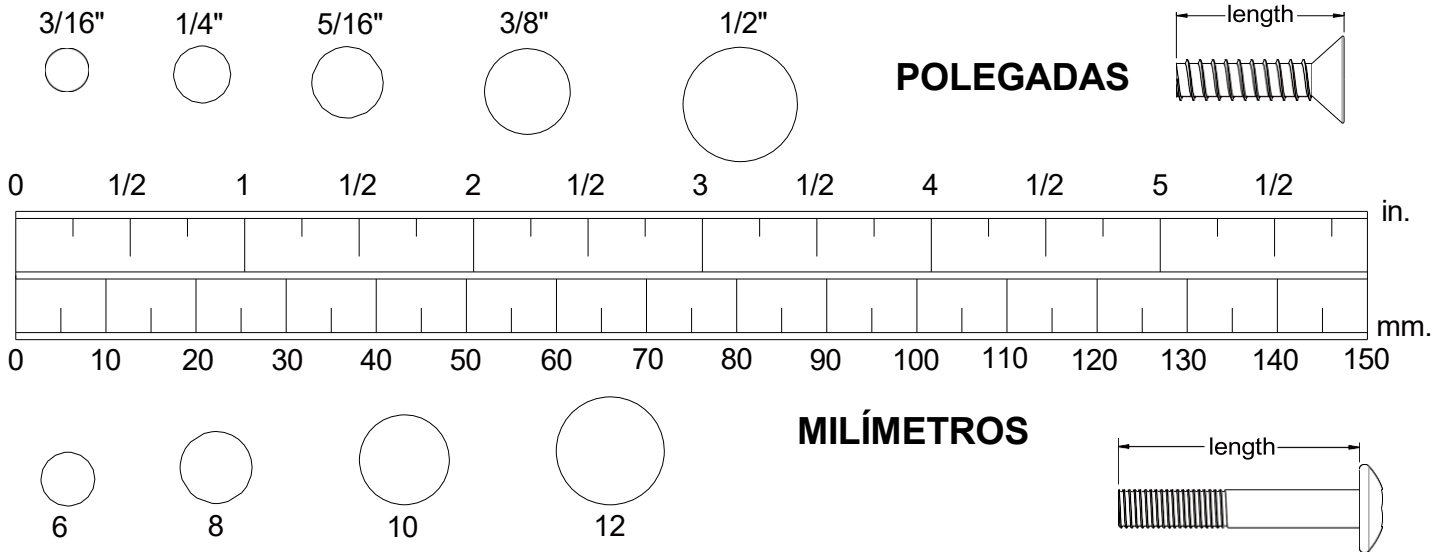


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE HARDWARE

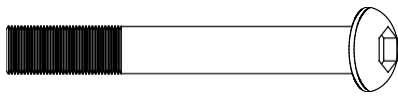


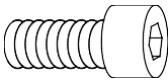
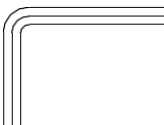
Este gráfico é fornecido para ajudar a identificar os fixadores usados no processo de montagem. Coloque as arruelas ou as extremidades dos parafusos ou parafusos nos círculos para verificar o diâmetro correto. Use a escala pequena para verificar o comprimento dos parafusos e parafusos.



AVISO PRÉVIO: O comprimento de todos os parafusos e parafusos, exceto aqueles com cabeças chatas, é medido abaixo da cabeça até a extremidade do parafuso ou parafuso. Parafusos e parafusos de cabeça chata são medidos do topo da cabeça até a extremidade do parafuso ou parafuso.

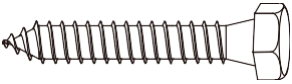
Depois de desembalar a unidade, abra a bolsa de hardware e certifique-se de ter todos os seguintes fixadores. Alguns fixadores podem já estar presos às peças.

O gráfico abaixo inclui os fixadores para a montagem do corpo principal:



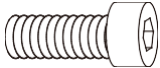

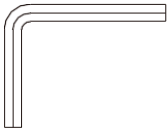
Desenho de Peças	Parts No.	Descrição	QDD
	#82	Parafuso de cabeça de botão, M8x75 mm	1
	#71	Arruela plana, M8	13
	#72	Porca de nylon, M8	1
	#86 #87	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x12 mm Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x15 mm	10 2
	#89	Chave Allen 6mm	1

	#88	Chave de Boca 13-15	1
---	-----	---------------------	---

O gráfico abaixo inclui os fixadores EXTRA para montagem de estilo montado na parede:

Desenho de Peças	Parts No.	Description	QDD
	#54	Parafuso de cabeça cilíndrica, ST8x50mm	4
	#53	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x35 mm	2
	#71	Arruela plana, M8	2
	#55	Arruela plana, Φ 22x Φ 9x2.0mm	4

O gráfico abaixo inclui os fixadores EXTRA para montagem de estilo de taxa:

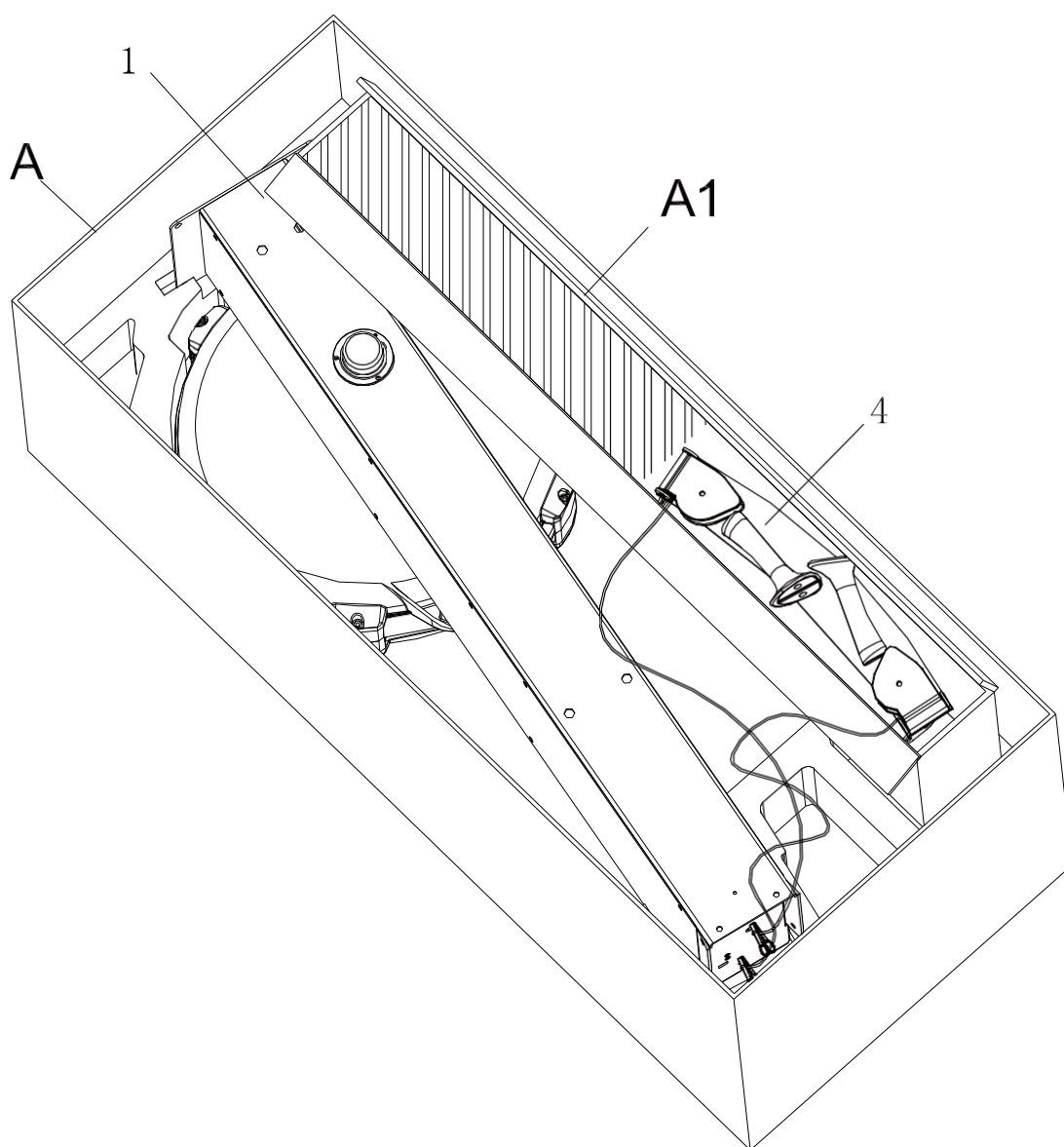
Desenho de Peças	Parts No.	Description	QDD
	#84	Parafuso de tampão da cabeça de botão, M8x50 mm	2
	#85	Arruela de arco, M8	2
	#83	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x30 mm	6
	#71	Arruela plana, M8	6
	#90	Chave Allen 5mm	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1

Retire o **suporte superior (4)** e coloque-o no chão ao lado da caixa 1 (chamada de caixa A nos desenhos) e continue a retirar o **corpo principal (1)**.

NOTA: As coberturas do ventilador serão facilmente danificadas se ficarem voltadas para baixo no chão durante a montagem. NOTA: Não jogue fora o isopor até que a montagem seja concluída.



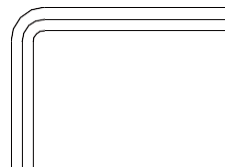
PASSO 2

Fixe os **braços esquerdo e direito (2/3)** ao **corpo principal (1)** para usar: 4 PCs de **parafuso de cabeça cilíndrica M8x12mm (86)** e **arruela plana M8 (71)**. Em seguida,

PASSO 3

Prenda os **braços esquerdo e direito (2/3)** ao **suporte de conexão do braço (5)** usando: 1 PC de **M8x15mm Parafuso de cabeça cilíndrica (87)** e **arruela plana M8 (71)**. Em seguida, aperte todos os parafusos. NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final das etapas acima

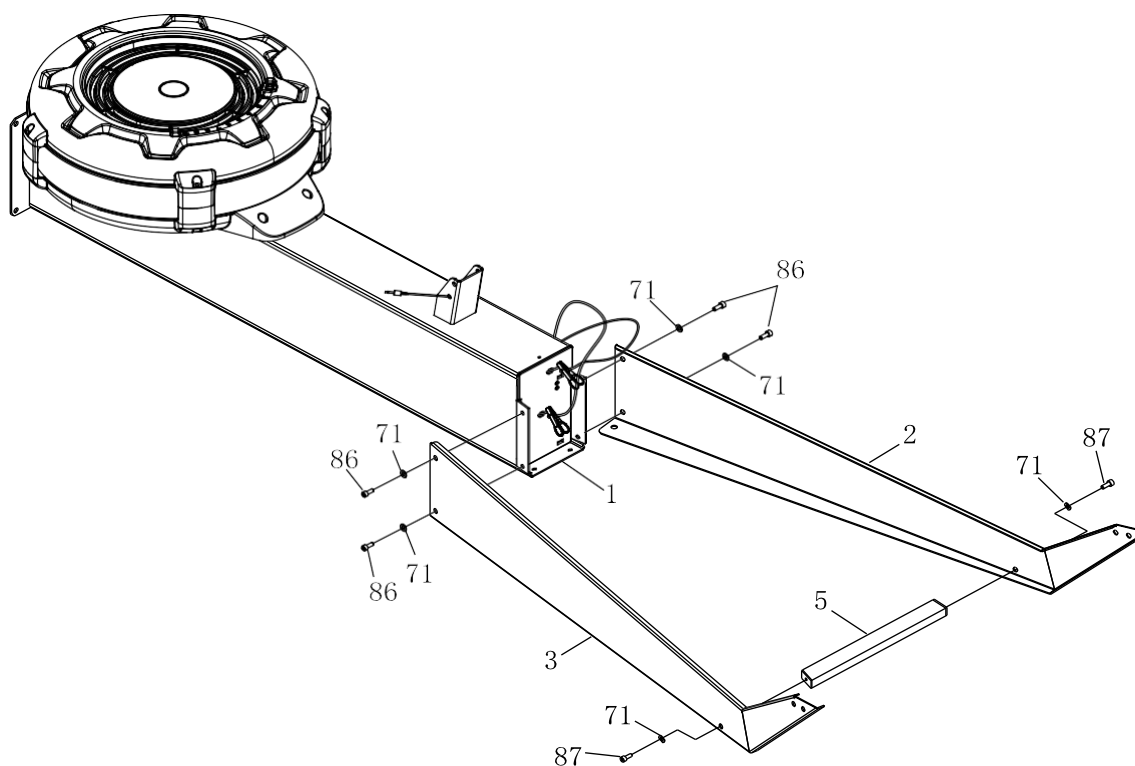
#89 Chave Allen 6mm



 — #86 M8X12mm 4PCS

 — #87 M8X15mm 2PCS

 — #71 M8 6PCS



4º PASSO

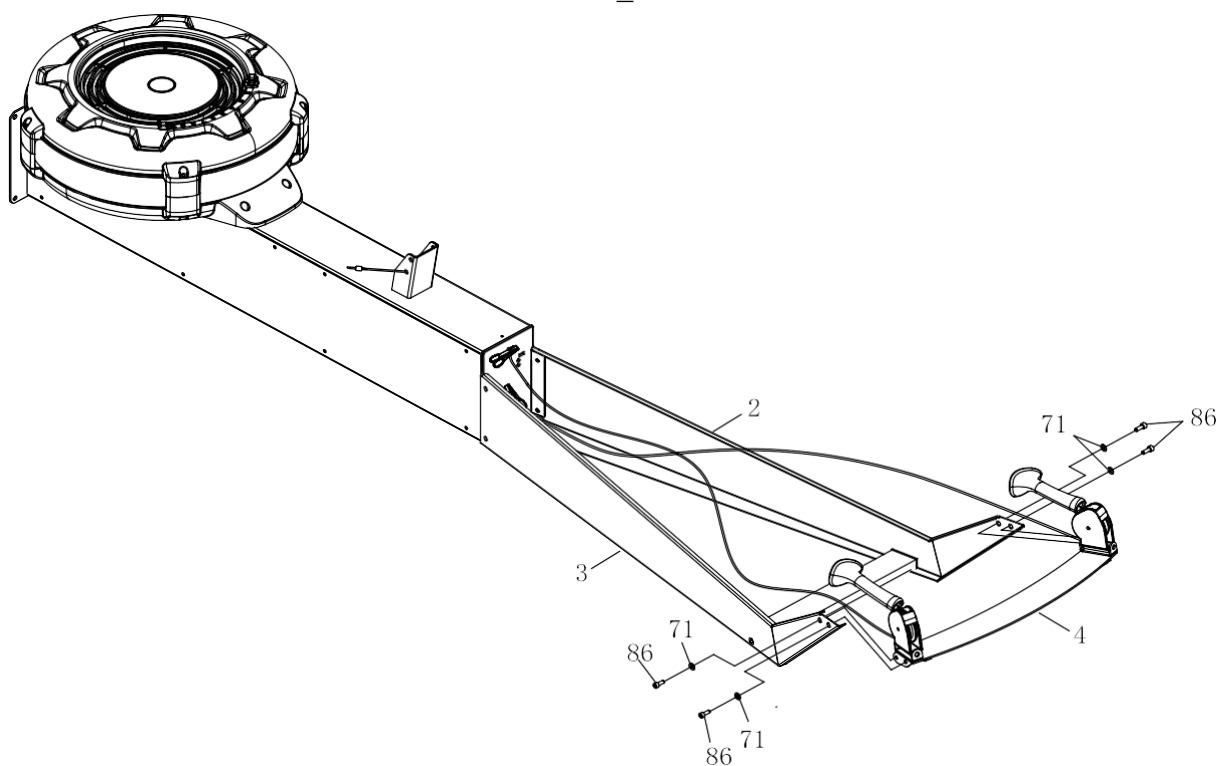
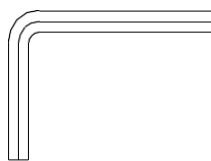
Prenda o **suporte superior (4)** aos **braços esquerdo e direito (2/3)** usando: 4 PCs de **parafuso de cabeça cilíndrica M8x12mm (86)** e **arruela plana M8 (71)**. Em seguida, aperte todos os parafusos.

NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final da etapa acima.

 — #86 M8X12mm 4PCS

 — #71 M8 4PCS

#89 Allen Wrench 6mm

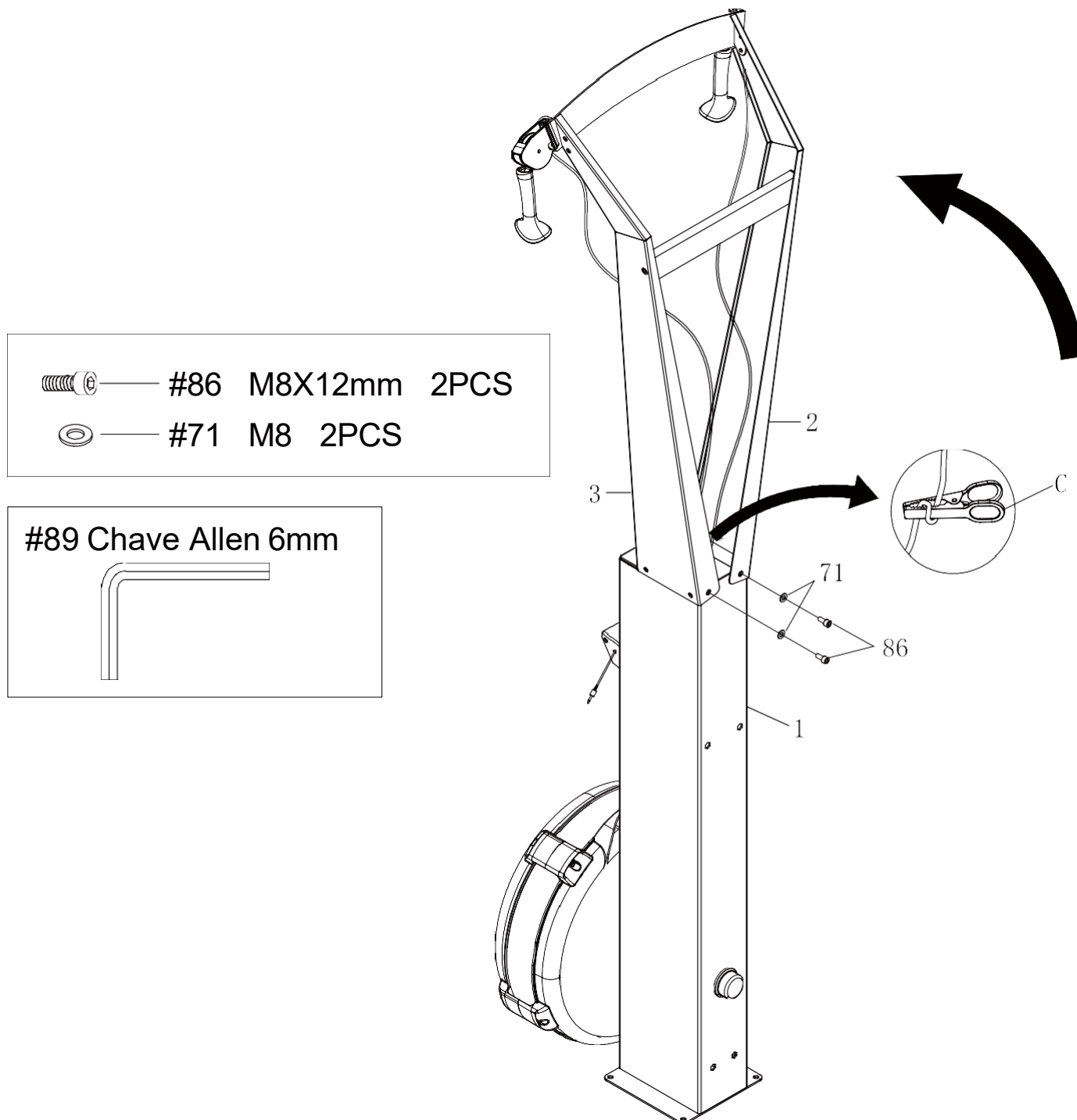


5º PASSO

Faça a montagem ficar de pé. Aperte os **braços esquerdo e direito (2/3)** usando: 2 PCs **Parafuso de cabeça cilíndrica M8x12mm (86)** e **arruela plana M8 (71)**. Em seguida, aperte todos os parafusos. NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.

PASSO 6

Remova o clicker do cabo da **unidade (52)**.

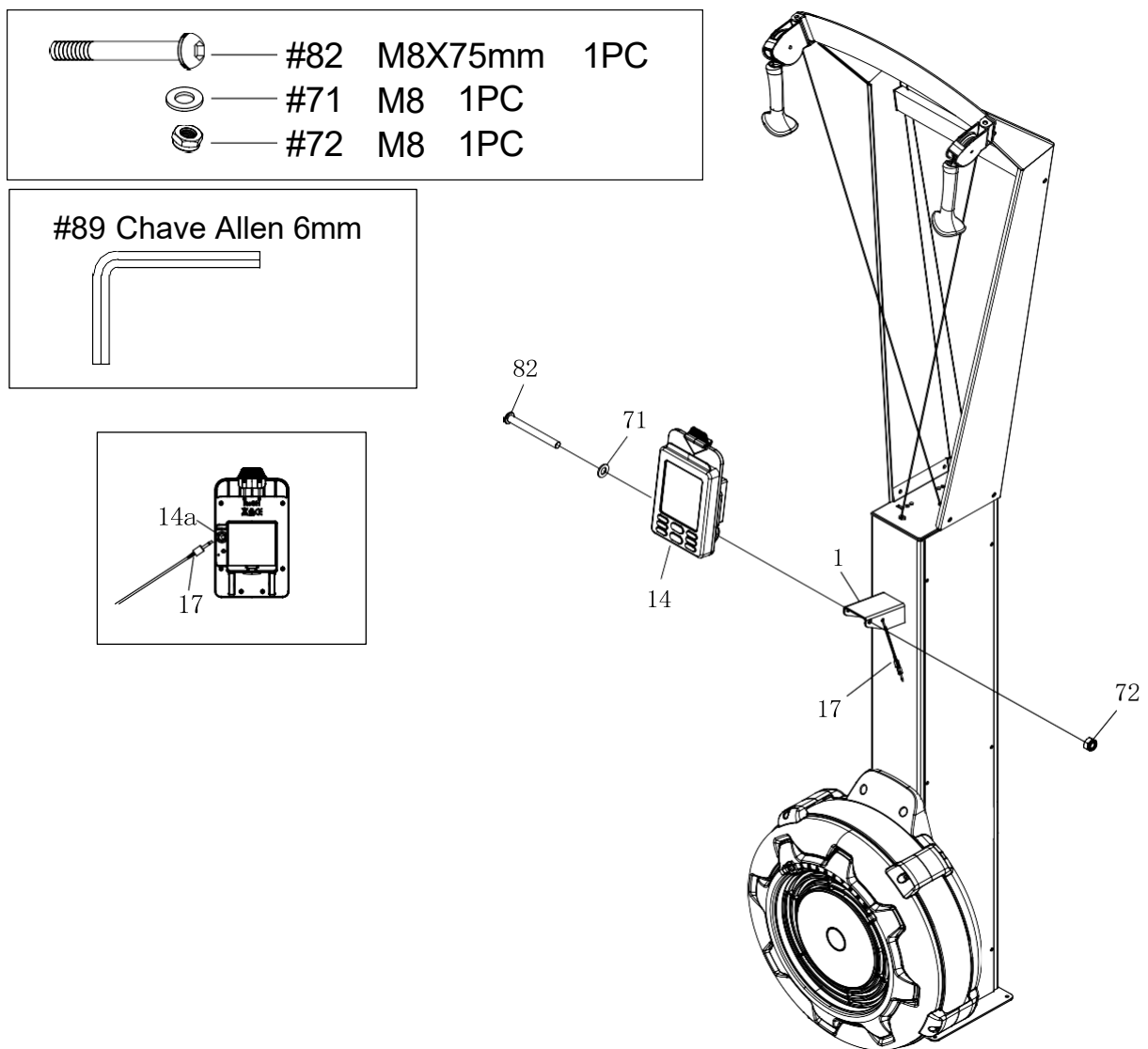


PASSO 7

Conecte o Monitor do **Console (14)** ao suporte de montagem do console no **Corpo Principal** do **parafuso de cabeça de botão M8x75mm (82)**, **arruela plana M8 (71)** e **porca de nylon M8 (72)**.

PASSO 8

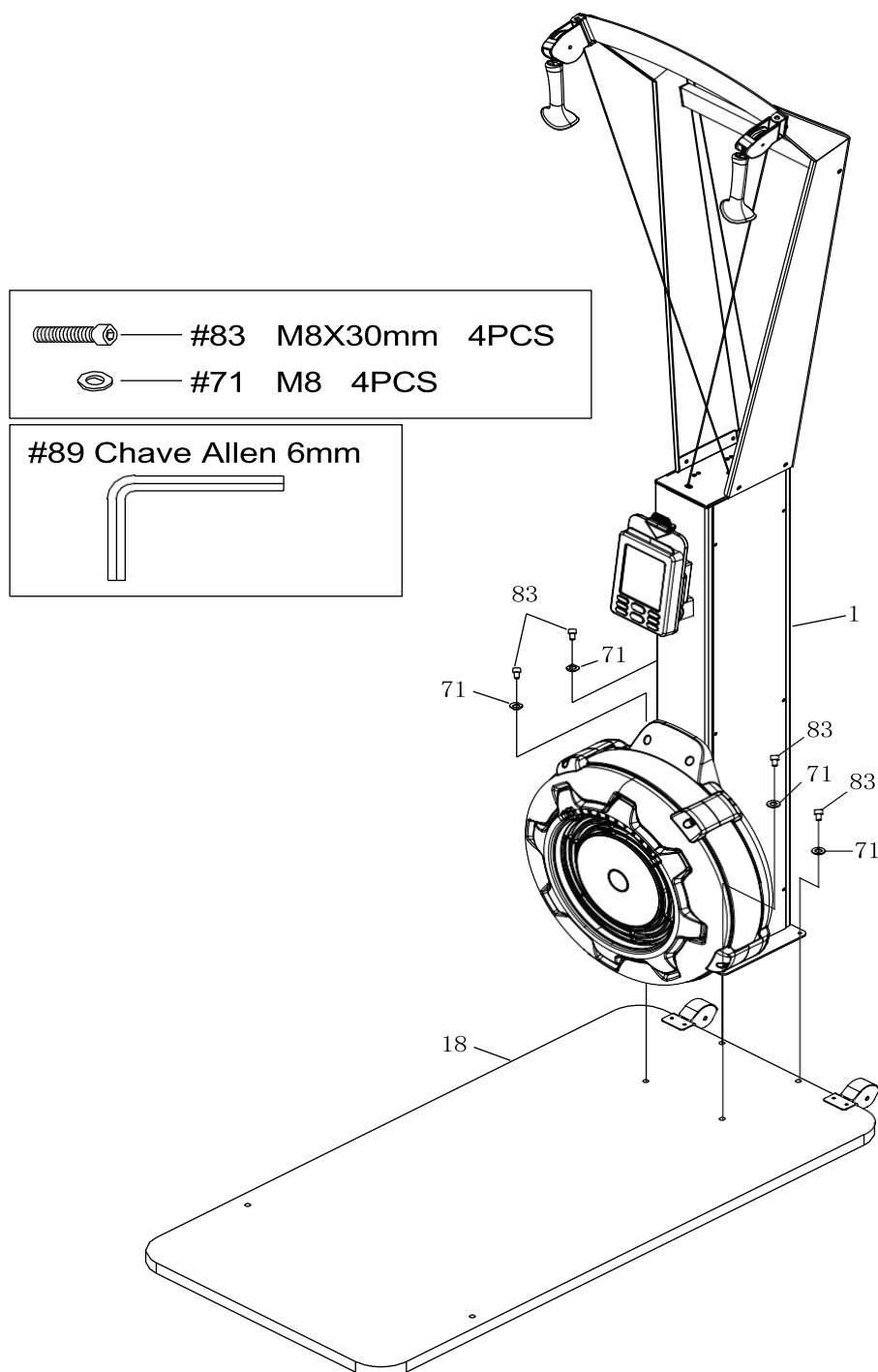
Conecte o **cabo do sensor (17)** na parte traseira do monitor do **console (14a)**.



PASSO 9

Fixe o corpo principal (1) à base de madeira (18) usando: 4 PCs de parafuso de cabeça cilíndrica M8x30mm (83) e arruela plana M8 (71).

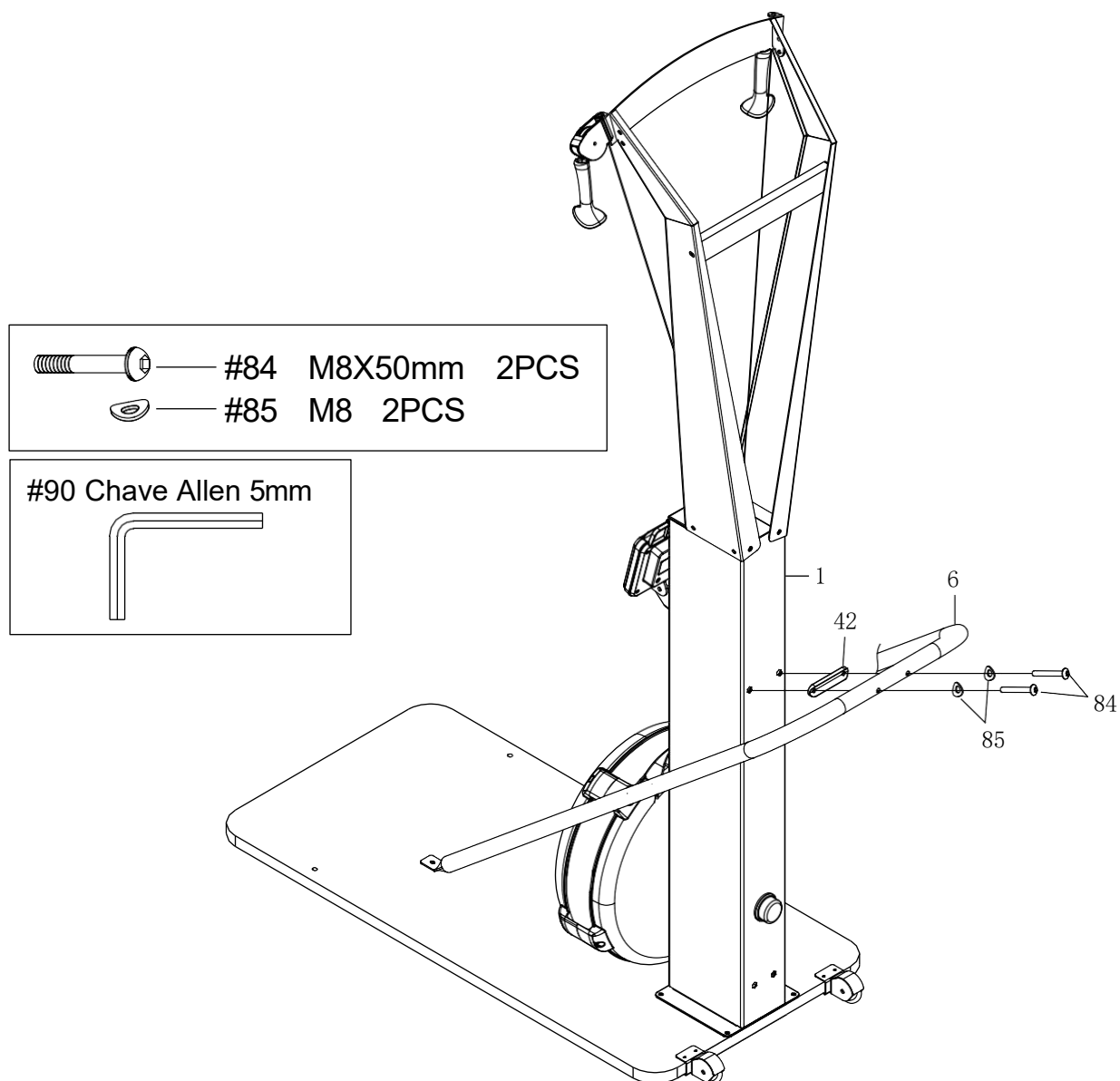
NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.



PASSO 10

Fixe o suporte da barra em U (6) ao corpo principal (1) usando: 2 PCs do parafuso de cabeça do botão M8x50mm (84), arruela de arco M8 (85) e 1 PC da almofada do suporte da barra em U (42).

NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.

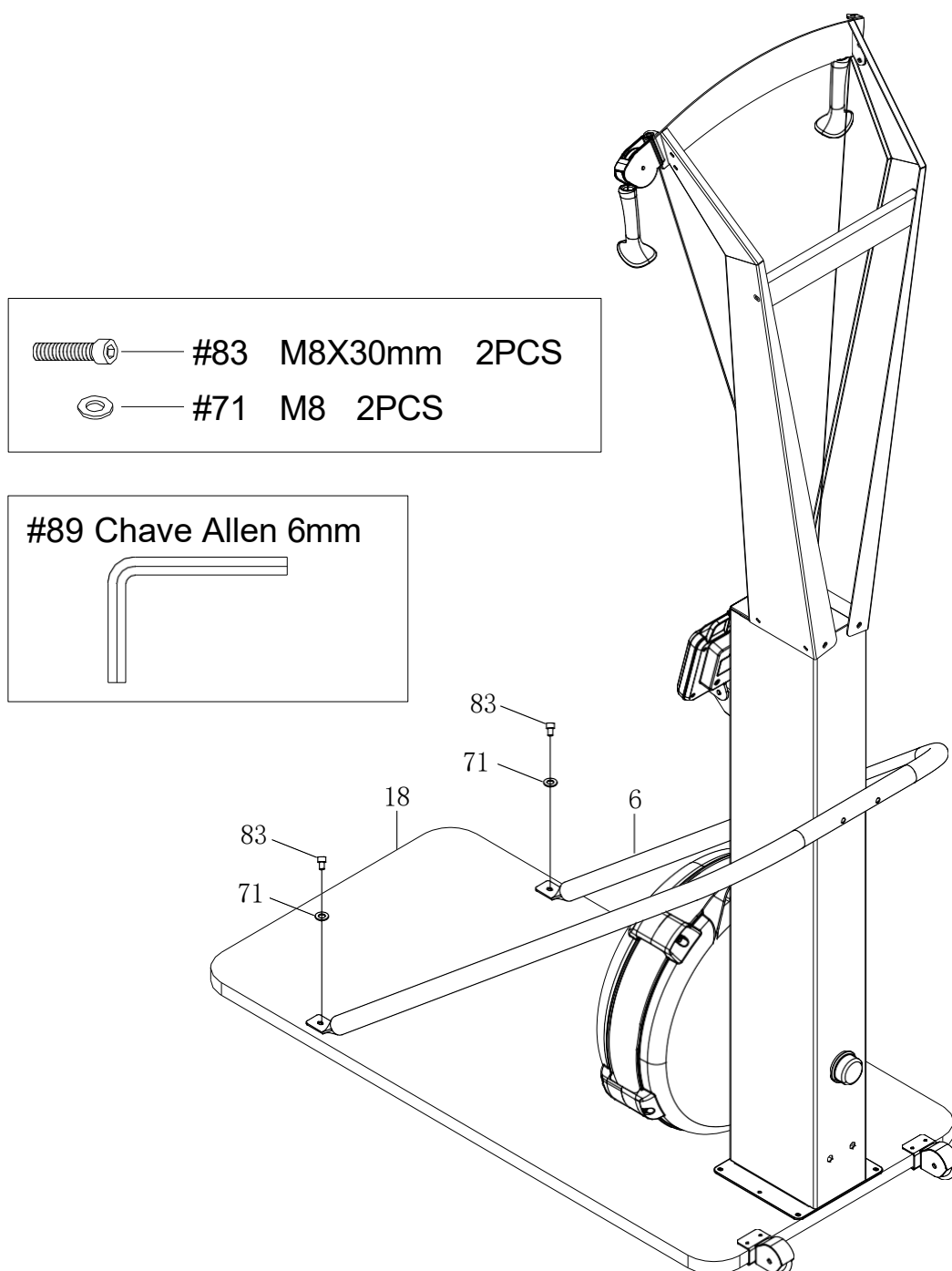


PASSO 11

Fixe o suporte da barra em U (6) à base de madeira (18) usando: Parafuso de cabeça cilíndrica M8x30mm (83) e Arruela Plana M8 (71).

Aperte todos os parafusos no suporte da barra em U (6). NOTA:

Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.



INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

Seu **treinador de esqui** utiliza um sistema de ventilador de ar para criar resistência para o seu treino. Recomendamos que você use este console de computador para variar seu treino de sessão para sessão e anotar seu progresso em direção às suas metas de condicionamento físico. Quando usado regularmente dessa maneira, o console do computador pode se tornar uma importante fonte de motivação e interesse, o que ajudará a mantê-lo no caminho certo.



1. CONFIGURAÇÃO INICIAL

LIGAR:

Quando o sensor estiver conectado, comece a puxar e ele entrará no Quick Start. Pressione qualquer botão para ligar o computador e ele entrará no modo IDLE.

DESLIGAR:

No modo IDLE, desliga automaticamente após 1 minuto de inatividade.

Em todos os outros programas, desliga automaticamente após 2 minutos de inatividade.

INSTALAÇÃO DA BATERIA:

O console funciona com 2 baterias tamanho D. O compartimento da bateria está na parte traseira do console. A bateria está incluída.

Quando não há baterias instaladas, o console ainda pode funcionar no Quick Start.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

1. BOTÕES DE FUNÇÃO

NOTA: O modo de exercício padrão é o programa de início rápido. Pressione qualquer botão para ativar o monitor.

*Quando a luz de fundo estiver desligada, pressione qualquer botão para ligar a luz de fundo.

BOTÃO PARA CIMA :

Pressione para aumentar os valores predefinidos. Pressione o botão e mantenha-o pressionado, o valor predefinido será mais rápido, solte o botão para parar. No modo MEMORY, use para alternar entre diferentes treinos salvos.

BOTÃO PARA BAIXO :

Pressione para diminuir os valores predefinidos. Pressione o botão e mantenha-o pressionado, o valor predefinido será mais rápido, solte o botão para parar. No modo MEMORY, use para alternar entre diferentes treinos salvos.

BOTÃO VOLTAR :

Pressione para voltar à etapa anterior. Quando o programa terminar, pressione o botão para voltar ao modo IDLE.

BOTÃO DE PARADA:

Durante qualquer modo de treino, pressionar pela primeira vez ativará a luz de fundo se a luz estiver apagada. Pressionar pela segunda vez interromperá o treino. Todos os valores deixarão de contar.

Pressionar pela terceira vez irá

insira o RESUMO para ver o resultado do seu treino. Pressionando a quarta vez para voltar ao modo IDLE.

Durante qualquer modo de treino, pressionar o botão STOP pausará a contagem de todo o valor. O Monitor mostra o ícone PAUSE. A frequência cardíaca também será mostrada se o usuário estiver usando o cinto de frequência cardíaca. O monitor começará a contar o valor quando o usuário começar a se exercitar.

Durante os modos de programa, não incluindo o modo Quick Start, você deve pressionar STOP para salvar seu treino na memória.

Segure o botão STOP por 3 segundos e tudo será reiniciado e retornará ao modo IDLE

BOTÃO ENTER:

Ao selecionar os programas e predefinir os valores-alvo, pressione o botão para confirmar ou vá para a próxima configuração de valor.

BOTÃO DE DESTINO:

No modo IDLE, pressione o botão para entrar nos Programas de contagem regressiva de destino. Continue pressionando o botão para percorrer os programas na seguinte sequência: DISTÂNCIA -> CALORIA -> TEMPO.

No programa TARGET, você será solicitado a definir o valor de destino. O número piscando indica o valor que você precisa definir como destino.

BOTÃO DE INTERVALO:

No modo IDLE, pressione o botão para entrar nos Programas de Intervalo. Continue pressionando o botão para percorrer os programas na seguinte sequência: DISTÂNCIA -> CALORIA -> TEMPO.

Nos Programas de intervalo, você será solicitado a definir o valor do treino e o valor de repouso. O número piscando indica o valor que você está definindo.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

BOTÃO DE SELEÇÃO:

- Em qualquer programa, pressione o botão para alterar os valores de exibição na janela. Pressione a primeira vez para view os diferentes valores. Pressione a segunda vez para alterar os valores a cada 5 segundos. Você ouvirá dois bipes quando pressionar o botão pela segunda vez.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

1. EXIBIÇÃO DO CONSOLE

S/M (TAXA DE CURSO):

Exibe o curso atual por minuto durante o exercício.

Faixa de exibição: 0-99

TRAÇOS & METRO/30MIN:

STROKES exibe o número total de braçadas durante o exercício. Faixa de exibição 0 - 99999.

METER/30MIN exibe a distância estimada com base no S/M atual. Faixa de exibição 0 - 99999m.

HORA:

Faixa de exibição: 00:00 - 99:59 (Minutos: Segundos). Os números voltam para 00:00 se atingirem o tempo máximo.

O tempo de treino é acumulado em qualquer modo de treino. Exceto para o Programa de Contagem Regressiva de Tempo.

/500M:

Exibe o tempo estimado para atingir 500 metros. Faixa de exibição 00:00 - 99:59.

AVE /500M&M:

AVE /500M exibe o tempo médio estimado para atingir 500 metros. Faixa de exibição 00:00 - 99:59.

M exibe a distância total acumulada no exercício. Faixa de exibição 0 - 99999.

No Programa de Contagem Regressiva de Distância, a configuração padrão é 500 metros. Alcance de exibição 100 - 99900m.

No Programa de intervalo de distância, a configuração padrão é 500 metros. Alcance de exibição 100 - 50000m.

Ao definir a distância, o número muda em 100 toda vez que o botão é pressionado.

CAL / HR & WATT:

CAL/HR exibe as calorias estimadas acumuladas em uma hora. Faixa de exibição 0 - 9999.

WATT exibe o watt atual durante o exercício. Faixa de exibição 0 - 9999.

AVE WATT & CAL:

AVE WATT exibe o watt médio durante o exercício. Faixa de exibição 0 - 9999.

O CAL exibe o total de calorias acumuladas no exercício. Faixa de exibição 0 - 9999.

No Programa de contagem regressiva de calorias, a configuração padrão é 20 cal. Faixa de exibição 10 - 9999.

No Programa de Intervalo de Calorias, a configuração padrão é 20 cal. Faixa de exibição 10 - 9990. Cada vez que o botão para cima ou para baixo é pressionado, a configuração muda em 1 cal.

♥ PULSO E ARRASTO

Exiba a frequência cardíaca de 40 a 220 batimentos por minuto durante o exercício. Para usar esta função, o usuário deve usar uma cinta peitoral de frequência cardíaca com frequência de 5.3 K Hz.

- Exibir o valor do fator de arrasto. O valor de arrasto é um valor para referência da cadência e resistência de tração
você sente.

INTERVALO

Exibir somente em programas INTERVAL. É acumulado para que você saiba em qual ciclo de intervalo você está.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

CORRA E DESCANSE:

RUN e REST aparecerão apenas nos Programas de Intervalo.

No Programa de intervalo de tempo, RUN exibe o tempo restante para o treino. Faixa de exibição 0:20 - 99:00.

No Programa de Intervalo de Distância e no Programa de Intervalo de Calorias, RUN exibe o tempo acumulado para o treino. Faixa de exibição 0:20 - 99:59.

REST exibe o tempo restante para pausa nos programas de intervalo. Faixa de exibição 00:01 - 99:59. - Na configuração, cada pressão dos botões PARA CIMA ou para BAIXO altera o número em 1second.

DIVISÃO E MEMÓRIA:

MEMORY exibe o histórico de exercícios. Use o botão SELECT para entrar no programa.

SPLIT não é exibido durante o exercício, mas apenas no programa de resumo e memória.

SPLIT XX indica qual segmento de movimento. Faixa de exibição 0 -99.

PROGRAMAS

O Monitor do Console tem oito programas: INÍCIO RÁPIDO, TEMPO (contagem regressiva), DISTÂNCIA (contagem regressiva), CALORIAS (contagem regressiva), PROGRAMAS DE INTERVALO de Tempo, Distância e calorias e modo MEMÓRIA.

Pressione o botão **"INTERVAL"** para entrar nos Programas de Intervalo. Pressione várias vezes para percorrer os programas de distância, calorias e intervalo de tempo.

Pressione o botão **"Target"** para entrar nos programas de contagem regressiva. Pressione várias vezes para percorrer os programas de contagem regressiva de distância, calorias e tempo.

Para Quick Start e todos os programas, pressione o botão **"DISPLAY"** para escolher os dados exibidos na mesma janela de exibição. Ou deixe-o escanear a cada 5 segundos.

Pressione o botão **"STOP"** uma vez para parar a contagem, CALORIAS e valor de WATT com o display 0. Pressione o botão **"STOP"** novamente e o computador mostrará o resumo do seu treino. Pressione o botão **"STOP"** novamente no resumo do treino para salvar o treino no modo de memória e entrar novamente no modo IDLE.

Observação: O resumo do treino do QUICK START não será salvo no modo de memória.

PROGRAMA DE INÍCIO RÁPIDO

Para iniciar rapidamente o programa, você pode puxar a alça para iniciar. Todos os valores de função para o console serão contados. Você pode iniciar o Quick Start no modo POWER OFF ou IDLE apenas começando a puxar.

O modo Quick Start terá um resumo do treino quando você pressionar STOP, mas não será salvo no modo MEMORY.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

PROGRAMA DE TEMPO (Contagem Regressiva)

Durante o treino, o programa **"TIME"** fará uma contagem regressiva a partir do valor predefinido. Faixa de ajuste do valor do treino: 01:00 - 99:00. A configuração padrão é 20:00. O programa será iniciado assim que o usuário puxar o Handle. Quando o programa terminar, o monitor mostrará o resumo do seu treino. Pressione o botão **"STOP"** para salvar na memória e voltar ao modo IDLE

PROGRAMA DE DISTÂNCIA (CONTAGEM REGRESSIVA)

Durante o treino, o programa **"DISTANCE"** fará uma contagem regressiva a partir do valor predefinido. Faixa de ajuste do valor do treino: 500 - 99900m. A configuração padrão é 500m. O programa será iniciado assim que o usuário puxar o Handle. Quando o programa terminar, o monitor mostrará o resumo do seu treino. Pressione o botão **"STOP"** para salvar na memória e voltar ao modo IDLE

PROGRAMA DE CALORIAS (CONTAGEM REGRESSIVA)

Durante o treino, o programa **"CALORIAS"** fará uma contagem regressiva a partir do valor predefinido. Faixa de configuração do valor do treino: 10 - 9990 cal. A configuração padrão é 20 cal. O programa será iniciado assim que o usuário puxar o Handle. Quando o programa terminar, o monitor mostrará o resumo do seu treino. Pressione o botão **"STOP"** para salvar na memória e voltar ao modo IDLE.

PROGRAMA DE INTERVALO DE TEMPO

Quando o programa **"TIME INTERVAL"** for selecionado, você verá TIME piscando. Você definirá o tempo de treino desejado de cada intervalo primeiro. Assim que terminar a configuração, pressione o botão **"ENTER"** para definir o TEMPO DE DESCANSO de cada intervalo. Pressione **o botão "ENTER"** novamente para definir os ciclos alvo. Ao terminar todas as configurações, pressione **"ENTER"** para iniciar o exercício. Intervalo de configuração do valor do tempo de treino: 00:20 - 99:00. A configuração padrão é de 30 segundos. Intervalo de configuração do valor do tempo de descanso: 00:10 - 30:00. A configuração padrão é de 30 segundos. Faixa de ajuste do valor do ciclo: 1 - 99. A configuração padrão é 1.

PROGRAMA DE INTERVALO DE DISTÂNCIA

Quando o programa **"DISTANCE INTERVAL"** for selecionado, você verá TOTAL METER piscando. Você definirá os medidores de treino desejados de cada intervalo primeiro. Assim que terminar a configuração, pressione o botão **"ENTER"** para definir o TEMPO DE DESCANSO de cada intervalo. Pressione **o botão "ENTER"** novamente para definir os ciclos alvo. Ao terminar todas as configurações, pressione **"ENTER"** para iniciar o exercício. Faixa de configuração do valor do tempo de treino: 100 ~ 50000. A configuração padrão é 500m.

1. Intervalo de configuração do valor do tempo de descanso: 00:10~30:00. A configuração padrão é de 30 segundos.
2. Faixa de ajuste do valor do ciclo: 1 - 99. A configuração padrão é 1.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

PROGRAMA DE FAIXA DE CALORIAS

Quando o programa "**CALORIES INTERVAL**" for selecionado, você verá **CALORIES** piscando. Você definirá as calorias de treino desejadas de cada intervalo primeiro. Assim que terminar a configuração, pressione o botão "**ENTER**" para definir o **TEMPO DE DESCANSO** de cada intervalo. Pressione "**ENTER**" novamente para definir os ciclos alvo.

Ao terminar todas as configurações, pressione "**ENTER**" para iniciar o exercício.

Faixa de configuração do valor do tempo de treino: 10 - 9990. A configuração padrão é 20.

Intervalo de configuração do valor do tempo de descanso: 00:10~30:00. A configuração padrão é 30.

Faixa de ajuste do valor do ciclo: 1 - 99. A configuração padrão é 1.

INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

1. MODO DE MEMÓRIA

Pressione o **botão "SELECT"** no modo IDLE para aprimorar o **MEMORY MODE**. Pressione **"ENTER"** para confirmar.

Pressione o **botão "UP"** e **"DOWN"** para ver os diferentes relatórios resumidos no histórico. O número máximo é 99.

Apenas o resumo do treino dos modos de programa será salvo no **MEMORY MODE**. O Quick Start não será salvo no **MEMORY MODE**

A memória do computador pode salvar no máximo 99 conjuntos de dados ou 99 divisões de dados. O computador só salvará até 99 treinos. (Exemplo: Ao remar a contagem regressiva de 1000M, você salvará 3 conjuntos de dados. 1 média total e 2 500M de dados divididos)

Quando você tenta salvar um resumo do treino e o computador não tem memória suficiente, ele apaga automaticamente o(s) treino(s) mais antigo(s) para salvar o treino mais recente na memória.

Quanto menor o número em **MEMÓRIA**, mais recente é o treino.

Você pode pressionar o **botão "SELECT"** para alternar a exibição do valor.

Quando **SPLIT** exibe **"00"**, significa que é a média total de exercícios sem parciais.

Abaixo está como o computador decide dividir os dados.

Modo de contagem regressiva de tempo

Rule	Splits by
10 hour > TIME > 5 hour	30min
5 hour >= TIME > 200min	15min
200min >= TIME > 100min	10min
100min >= TIME > 60min	5min
60min >= TIME > 20min	3min
20min >= TIME > 5min	1min
5min >= TIME > 1min	30sec
1min >= TIME	20sec

Modo de contagem regressiva de calorias

Rule	Splits by
5000 >= Calories > 4000	250cal
4000 >= Calories > 3000	200cal
3000 >= Calories > 2000	150cal
2000 >= Calories > 1000	100cal
1000 >= Calories > 500	50cal
500 >= Calories > 100	20cal
100 >= Calories	10cal

Modos de programa de intervalo

Rule	Splits
1 Cycle = 1 Split	Up to 35

Modo de contagem regressiva de distância

Rule	Splits
50000 >= Distance > 20000	2000m
20000 >= Distance > 10000	1000m
10000 >= Distance > 500	500m
500 >= Distance	100m

Nota: Se você definir o valor do treino e não um múltiplo dos dados de divisão, a última divisão não será exibida quando você visualizar suas parciais, mas será adicionada à divisão total do treino **"00"**

Exemplo: Se você definir 1200M e terminar o treino, o Split **"00"** mostrará a média total de 1200M, mas quando você visualizar os splits verá apenas 2 500M splits e não terá um 3º split de 200M. Será o mesmo se você parar no meio do treino.

CONEXÃO BLUETOOTH PROTOCOLO FTMS

Certifique-se de que o console esteja ativado para prosseguir com a conexão Bluetooth com seu smartphone ou tablet.

*O ícone do bluetooth será exibido na parte superior da tela do monitor quando ele estiver conectado a um aplicativo.



APLICATIVOS DISPONÍVEIS



Kinomap



D-fit

*Vá para as configurações do seu dispositivo para permitir que os aplicativos acessem a conexão Bluetooth.

DIGITALIZAR PARA BAIXAR



Android

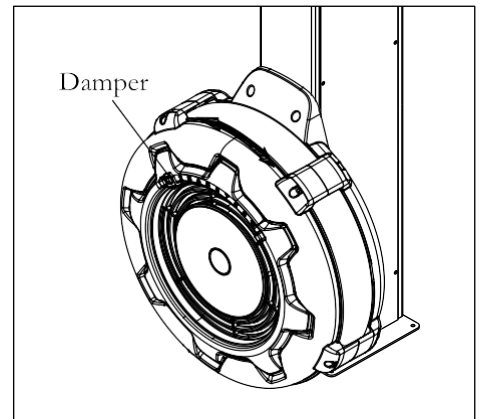


IOS

INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

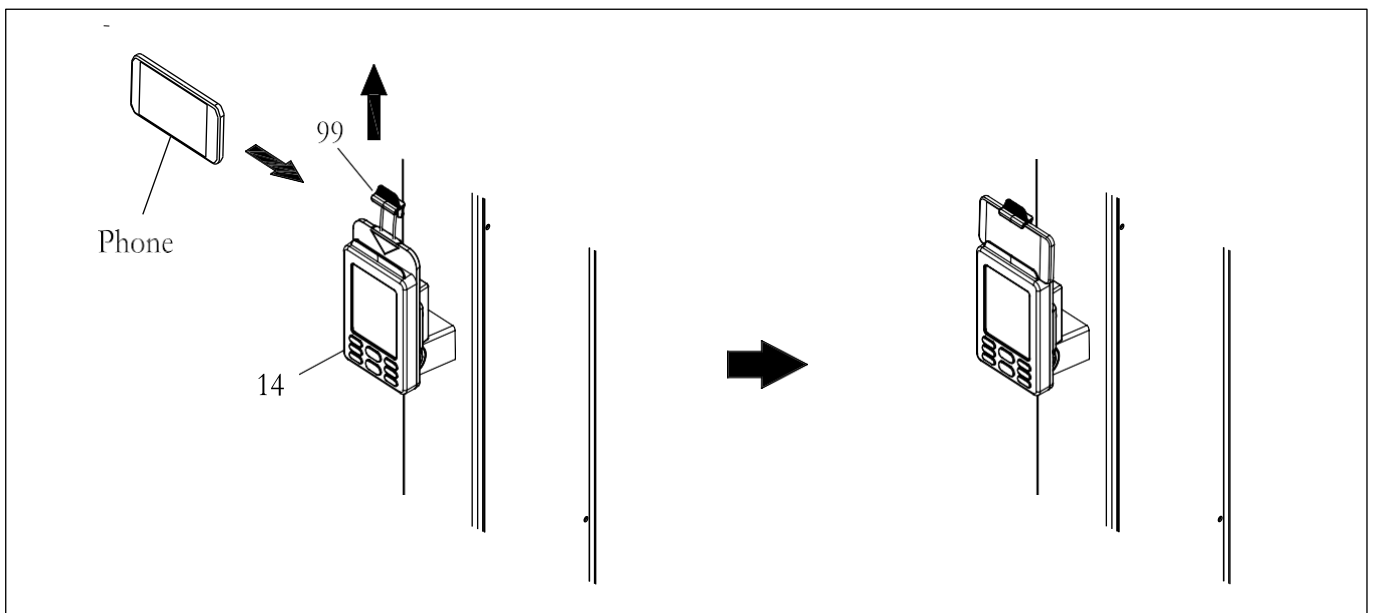
AJUSTE DE CARGA

Há um **Damper (31)** embutido na **cobertura do ventilador superior (32)**. Mova o indicador no **Damper (31)** para apontar para os números da **cobertura do ventilador superior (32)** para ajustar a carga. Existem configurações de 1 a 10. A configuração #1 fornecerá a menor resistência. A configuração #10 fornecerá a maior resistência.



USANDO O SUPORTE DE CELULAR

O **suporte do telefone celular (99)** pode se mover para cima e para baixo. Mova o suporte do **telefone celular para cima (99)** e, em seguida, deslize o telefone celular no espaço entre o suporte do **telefone celular (99)** e o monitor do **console (14)**. Mova para baixo o suporte do **telefone celular (99)** para prender o telefone celular na posição.



MANUTENÇÃO

A segurança e a integridade projetadas no **SKI TRAINER** só podem ser mantidas quando o **SKI TRAINER** é examinado regularmente quanto a danos e desgaste. Atenção especial deve ser dada ao seguinte:

Puxe a **alça (44)** e verifique se o sistema fornece tensão e se o curso do assento é suave e estável.

Limpe a superfície revelada da polia do **cabo (27)** com um pano absorvente.

Verifique se todas as porcas e parafusos estão presentes e devidamente apertados. Substitua as porcas e parafusos ausentes. Aperte porcas e parafusos soltos.

Verifique o estado do cabo de **acionamento (52)**. Substitua o **cabo da unidade (52)** se estiver danificado ou quebrado.

Verifique se a **etiqueta de advertência** está no lugar e é fácil de ler.

É da exclusiva responsabilidade do utilizador/proprietário garantir que é realizada uma manutenção regular.

Os componentes gastos ou danificados devem ser substituídos imediatamente ou o **SKI TRAINER** retirado de serviço até que o reparo seja feito.

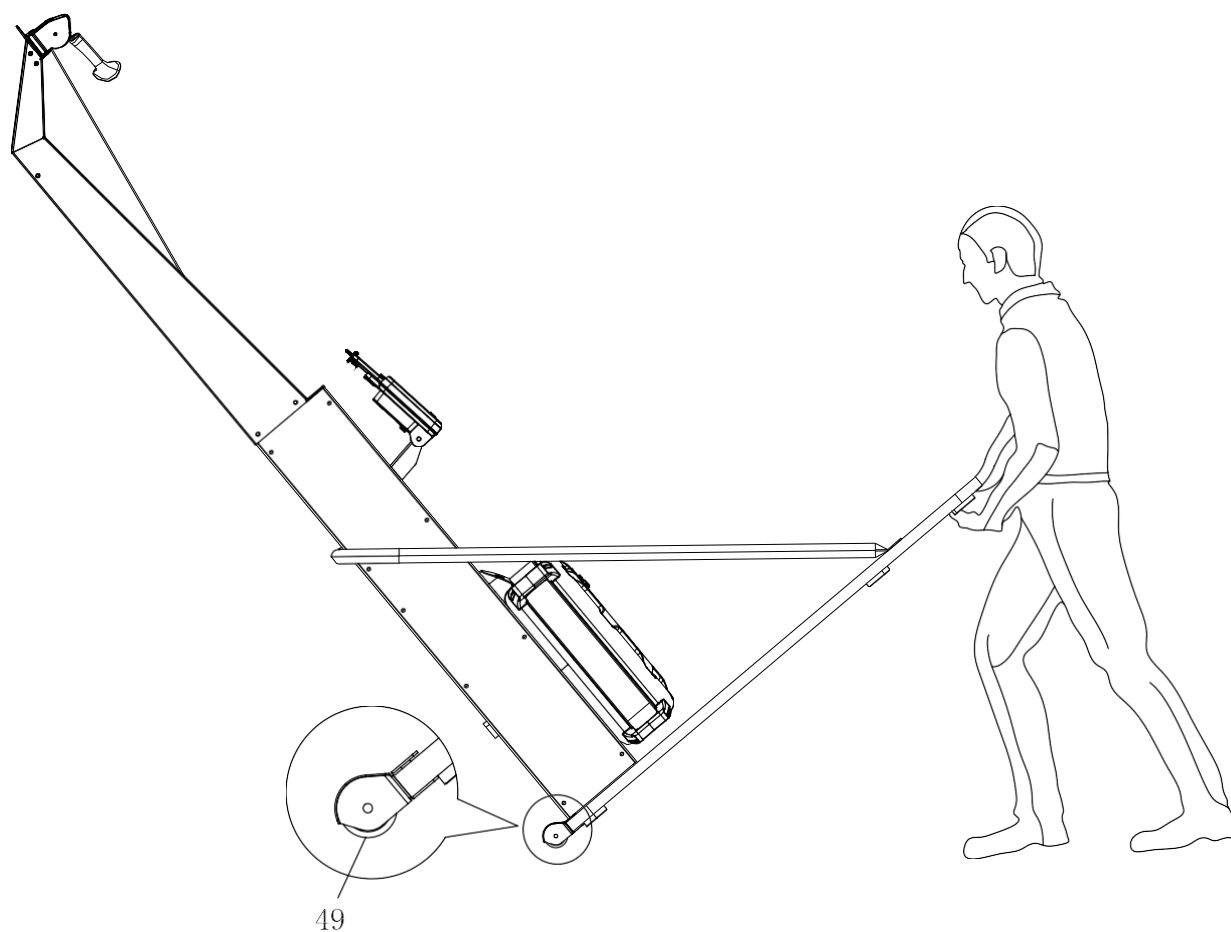
Mantenha seu TREINADOR DE ESQUI limpo, limpando-o com um pano absorvente após o uso.

ARMAZENAMENTO

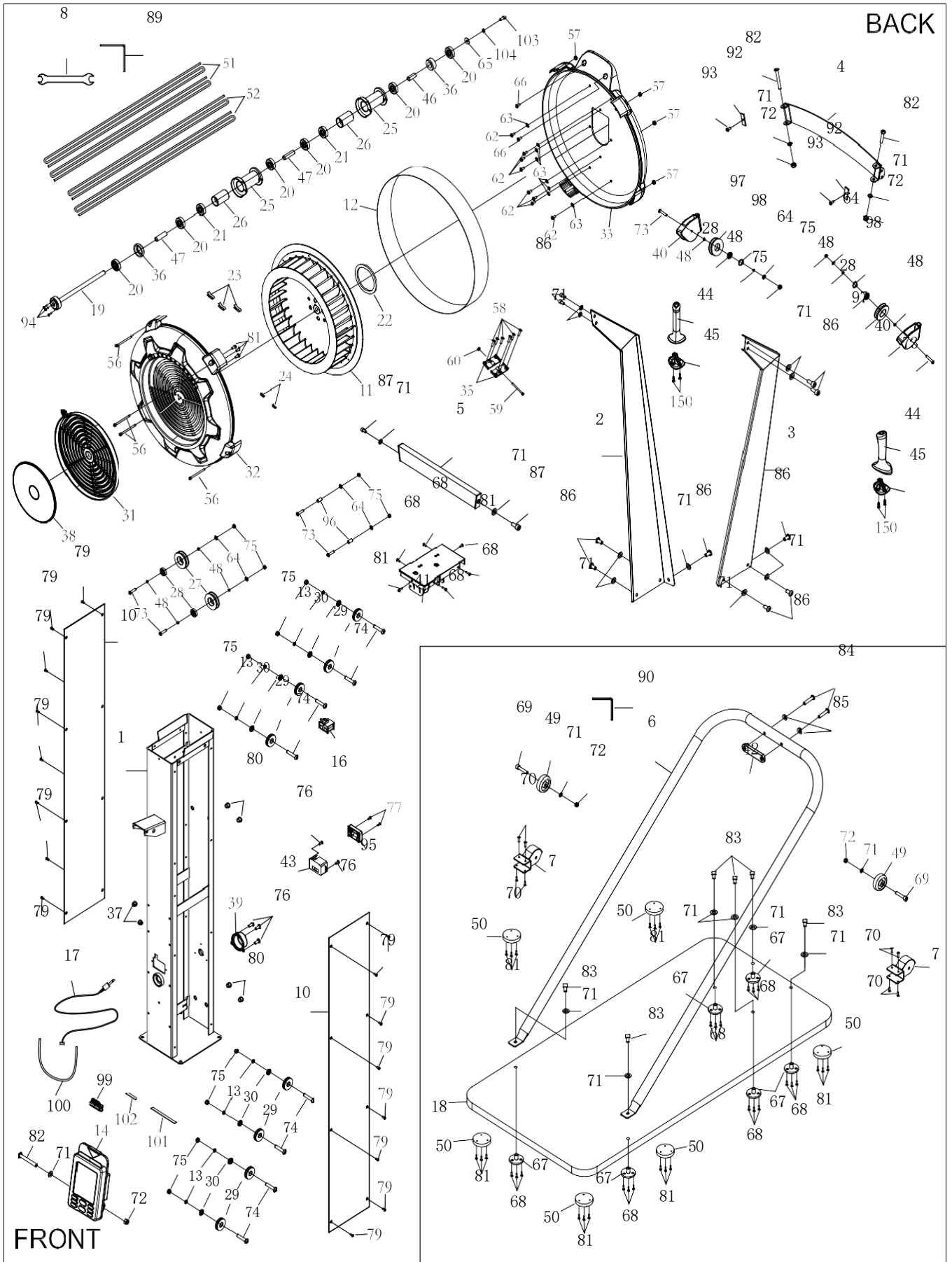
Para guardar o **SKI TRAINER**, basta mantê-lo em local limpo e seco.

Para evitar danos aos componentes eletrônicos, remova as baterias do **Monitor do Console (14)** antes de guardar o **SKI TRAINER** por um ano ou mais.

Mova o **TREINADOR DE ESQUI** com as **rodas de transporte (49)** na **base de madeira (18)**. Levante uma extremidade da **base de madeira (18)** para mover o **TREINADOR DE ESQUI**. Consulte a ilustração abaixo. Não use o **suporte da barra em U (6)** para mover o **TREINADOR DE ESQUI**. Pode causar perigo.



DESENHO DE PEÇAS DE PRODUTO



LISTA DE PEÇAS

PART#	DESCRIÇÃO	QDD
1	Corpo principal	1
2	Braço Esquerdo	1
3	Braço Direito	1
4	Suporte superior	1
5	Suporte de conexão do braço	1
6	Suporte de barra em U	1
7	Tampa da roda de transporte	2
10	Carenagem (esquerda / direita)	2
11	Ventilador	1
12	Malha de aço perfurada	1
13	Espaçador de polia de console	8
14	Console Monitor	1
16	Gerador	1
17	Cabo do sensor	1
18	Base de madeira	1
19	Eixo do ventilador	1
20	Rolamento 6001RS	6
21	Rolamento unidirecional (HF1212,12t)	2
22	Ímã	1
23	Peso de equilíbrio	3
24	Peso de equilíbrio pequeno	2
25	Manga de cordão	2
26	Espaçador de polia	2
27	Polia do cabo	2
28	Rolamento 6000ZZ	4
29	Polia do console	8
30	Rolamento 606ZZ	8
31	Amortecedor	1
32	Defletor do ventilador superior	1
33	Defletor do ventilador inferior	1
35	Chapa de aço	2
36	Bucha 6001	2
37	Plugue de cabo	2
38	Tampa do amortecedor	1
39	Tampa da polia	1

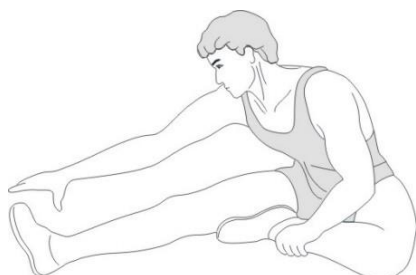
40	Suporte de polia	2
41	Tampa superior do corpo	1
42	Almofada de suporte de barra em U	1
43	Base do gerador	1
44	Manejar	2
45	Plugue de alça	2
46	Espaçador curto	1
47	Espaçador Longo	2
48	Espaçador de polia de cabo	8
49	Roda de transporte	2
50	Almofada de base de madeira	6
51	Corda elástica	2
52	Cabo de acionamento	2
56	Parafuso de tampão da cabeça de soquete, M5x92mm	4
57	Porca sextavada, M5	4
58	Parafuso de cabeça Philips, ST4.2x6mm	6
59	Parafuso de cabeça Philips, M4x45mm	1
60	Porca sextavada, M4	1
62	Parafuso de cabeça Philips, M6x10mm	8
63	Arruela de pressão, dente interno M6	8
64	Arruela plana, M6	6
65	Arruela plana, Ø16xØ6.2x1.5mm	1
66	Parafuso de cabeça Philips, M6x16mm	2
67	Porca de almofada, M8	6
68	Parafuso de cabeça Philips, ST4.2x16mm	22
69	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x40mm	2
70	Parafuso de cabeça Philips, ST4.2x25mm	8
71	Arruela plana, M8	25
72	Porca de nylon, M8	5
73	Parafuso de cabeça de botão, M6x35mm	6
74	Parafuso de cabeça Philips, M6x20mm	8
75	Porca de nylon, M6	14
76	Parafuso de cabeça Philips, ST4.2x13mm	5
77	Parafuso de cabeça Philips, ST3.0x20mm	2
79	Parafuso de cabeça Philips, M5x8mm	16
80	Porca sextavada, M8	4
81	Parafuso de cabeça Philips Philips Head Parafuso, ST4.2x16mm	23
82	Parafuso de cabeça de botão, M8x75mm	3

83	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x30mm	6
84	Parafuso de cabeça de botão, M8x50mm	2
85	Arruela de arco, M8	2
86	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x12mm	10
87	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x15mm	2
88	Chave	1
89	Chave Allen 6mm	1
90	Chave Allen 5mm	1
92	Almofada de borracha	2
93	Parafuso de cabeça Philips, M5x8mm	2
94	Parafuso de cabeça cilíndrica, M4x12mm	3
95	Tampa do gerador	1
96	Rolha de PU	2
97	Polia de liga de alumínio	2
98	Anel de retenção Φ 26	2
99	Suporte para celular	1
100	Elástico	1
101	Almofada de EVA do monitor	1
102	Almofada de Suporte de celular EVA	1
103	Parafuso de cabeça cilíndrica, M6x16mm	1
104	Arruela de pressão M6	1
150	Parafuso auto-roscante de cabeça chata Philips, ST3.5x10	4

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas, com os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Segure por 15 segundos.

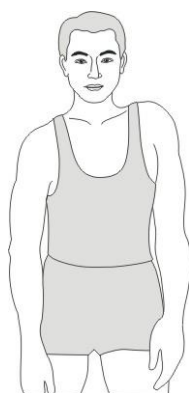


Alongamento de isquiotibiais

Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

Pescoço

Gire sua cabeça para a direita uma vez, sentindo o alongamento do lado esquerdo do pescoço. Em seguida, gire a cabeça para trás por uma contagem, esticando o queixo até o teto e deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda por uma contagem e, finalmente, baixe a cabeça para o peito para uma contagem.

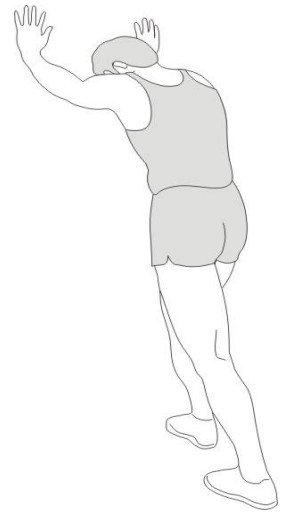


Ombros

Levante o ombro direito em direção à orelha para uma contagem. Em seguida, levante o ombro esquerdo por uma contagem enquanto abaixa o ombro direito.

Alongamento da panturrilha-Aquiles

Encoste-se na parede com a perna esquerda à frente da direita e os braços à frente. Mantenha a perna direita esticada e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente movendo os quadris em direção à parede. Segure e repita do outro lado por 15 segundos.



Tocar com os pés

Lentamente, dobre para a frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto você estica os dedos dos pés. Alcance o máximo que puder e segure por 15 segundos.

Alongamento lateral

Abra os braços para o lado e continue levantando-os até que estejam sobre sua cabeça. Alcance o braço direito o mais alto que puder em direção ao teto, por uma contagem. Sinta o alongamento do lado direito. Repita esta ação com o braço esquerdo.

Estágio em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das pernas ficarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e certifique-se de manter um ritmo constante durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos até a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo.



GARANTIA

Nós temos 6 meses de garantia. Podemos fornecer as peças sobressalentes GRATUITAS para o seu reparo, se danificado ou quebrado em uso normal, e dentro do prazo de garantia.

Após o período de garantia, nós também podemos fornecer-lhe as peças e acessórios com preço favorável para o seu reparo, se for o caso.

Se for constatado utilização incorreta, não somos responsáveis pela garantia. Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou troca por peças paralelas, não nos responsabilizamos. Será necessário envio de imagens ou informações relativas ao problema antes de obter a garantia.

Este equipamento é destinado para uso residencial, condomínios, academias e box.

VOCÊ DEVE CONSERVAR A EMBALAGEM ORIGINAL COM SUAS PROTEÇÕES, NOTA FISCAL DE COMPRA, MANUAL E COMPONENTES DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA