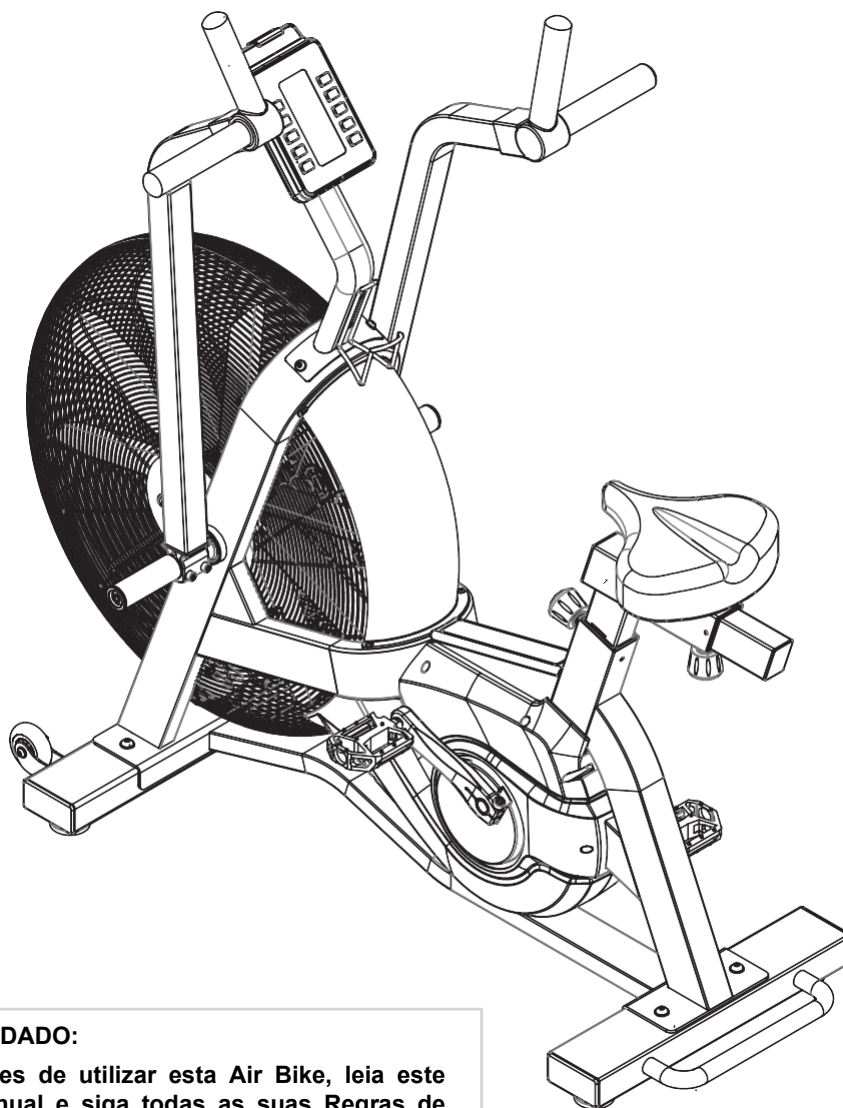


O'NEAL

MANUAL DE USUÁRIO

Air Bike BF860



CUIDADO:

Antes de utilizar esta Air Bike, leia este manual e siga todas as suas Regras de Segurança e Instruções de Operação.

ÍNDICE

Instruções de segurança	2	Instrução de informática.....	11
Antes de começar	3	Instrução Operacional	19
Etiquetas de advertência, cuidado e aviso do equipamento	4	Diretrizes de condicionamento	20
Tabela de Identificação de Hardware	5	Aquecimento e relaxamento	21
Instruções de montagem	6	Desenho de peças do produto	22
Instruções de configuração.....	10	Lista de peças	23

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Consulte seu médico antes de iniciar este ou qualquer programa de exercícios. Isso é especialmente importante se você tiver mais de 35 anos ou nunca tiver se exercitado antes.

⚠ ATENÇÃO O não cumprimento de todos os avisos e instruções pode resultar em ferimentos graves ou morte.

1. Recomendamos a presença de duas pessoas para a montagem deste produto.
2. Mantenha crianças afastadas da Air Bike. Não permita que crianças usem ou brinquem na Air Bike. Mantenha crianças e animais de estimação longe da Air Bike o tempo todo.
3. A Air Bike não é uma bicicleta ergométrica de roda livre; portanto, a velocidade do pedal deve ser reduzida de forma controlada para evitar lesões causadas por pedais girando.
4. Recomenda-se colocar este produto sobre um tapete de equipamentos.
5. Instale e opere a Air Bike em uma superfície sólida e nivelada. Não posicione a Air Bike sobre tapetes soltos ou superfícies irregulares.
6. Certifique-se de que haja espaço suficiente para acesso à Air Bike e ao redor dela.
7. Ajuste os SUPORTES no estabilizador traseiro de forma que a bike fique apoiada no chão sem balançar.
8. Antes de usar, inspecione a Air Bike quanto a componentes desgastados ou soltos e aperte ou substitua firmemente quaisquer componentes desgastados ou soltos antes do uso.
9. Antes de usar, certifique-se sempre de que o banco esteja firmemente preso com o Botão de Tração (55).
10. Cada usuário deve ajustar o banco conforme as instruções na página 12.
11. Não tente ajustar o banco enquanto estiver no
12. Consulte seu médico antes de usar este produto. Se sentir fraqueza, tontura ou dor durante o uso, pare imediatamente e consulte seu médico.
13. este produto dentro deles. Use o bom senso ao usar este produto.
14. Não use roupas largas ou soltas ao usar a Air Bike.
15. Nunca se exercite descalço ou com meias; sempre use calçados adequados, como calçados para correr, caminhar ou
16. Tenha cuidado para manter o equilíbrio ao usar, subir, descer ou montar a Air Bike, a perda de equilíbrio pode resultar em queda e lesões corporais graves.
17. A Air Bike não deve ser usada por pessoas com peso superior a 168 kg.
18. A Air Bike deve ser usada por apenas uma pessoa por vez.
19. A Air Bike destina-se exclusivamente ao uso do consumidor. Não deve ser utilizada em instalações públicas ou semipúblicas.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a Air Bike.

Temos muito orgulho deste produto de qualidade e esperamos que ele proporcione muitas horas de exercícios de qualidade para que você se sinta melhor, tenha uma aparência melhor e aproveite a vida ao máximo.

É um fato comprovado que um programa regular de exercícios pode melhorar sua saúde física e mental.

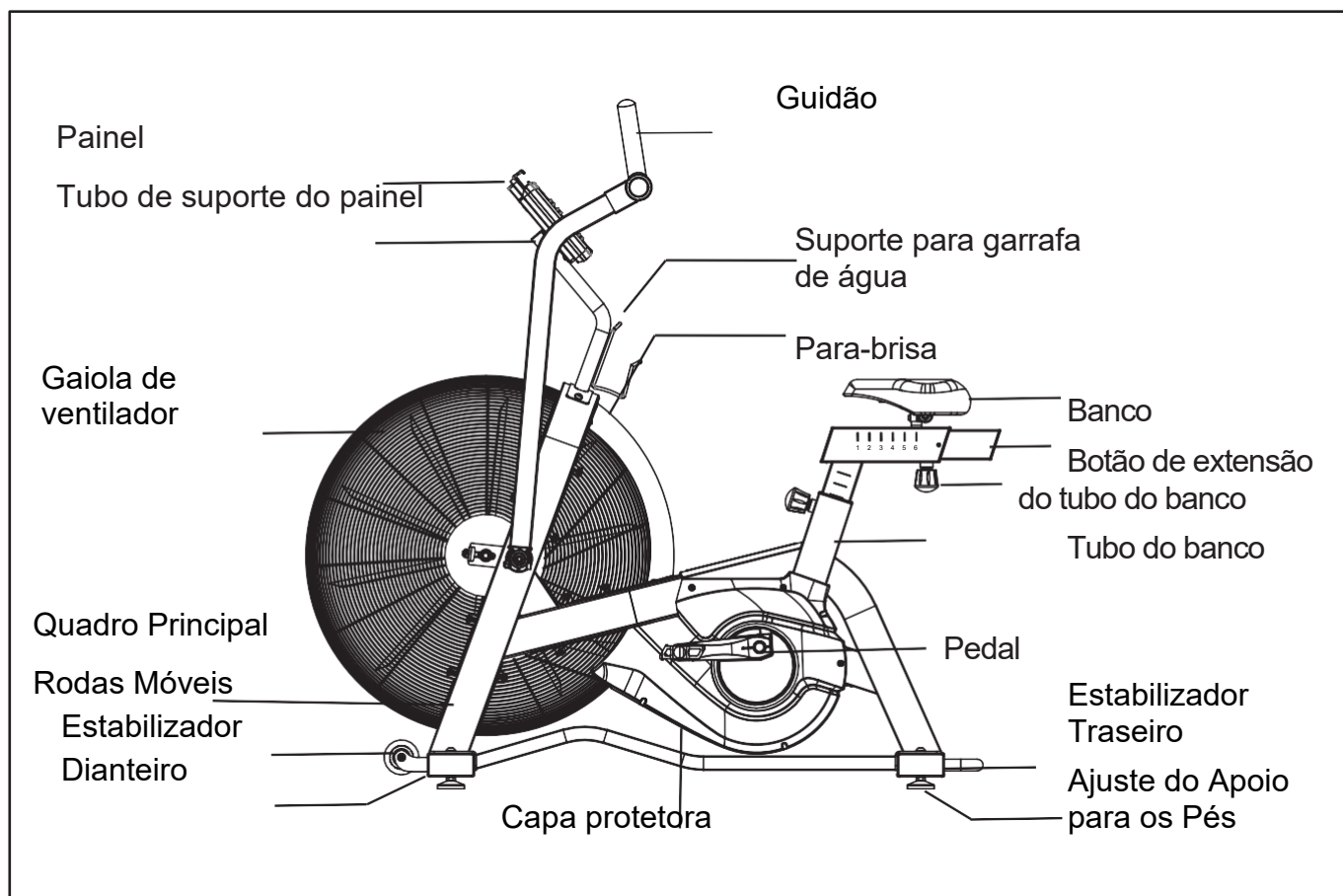
Muitas vezes, nosso estilo de vida agitado limita nosso tempo e oportunidade de nos exercitar. A Air Bike é um método prático e simples para começar

sua jornada para deixar seu corpo em forma e alcançar um estilo de vida mais feliz e saudável.

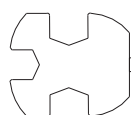
Antes de continuar lendo, revise o desenho abaixo e familiarize-se com as peças etiquetadas. Localize o decalque de série no produto e anote o número de série na capa do manual no espaço fornecido. Veja a próxima página para uma imagem do decalque de série. O número do modelo e o número de série são necessários quando

pedindo assistência.

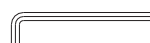
Leia este manual atentamente antes de usar a Air Bike.



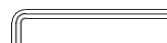
FERRAMENTAS DE AUXÍLIO NA MONTAGEM



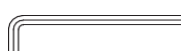
Chave 13/15/17mm



Chave Allen 5mm



Chave Allen 6mm



Chave Allen 8mm

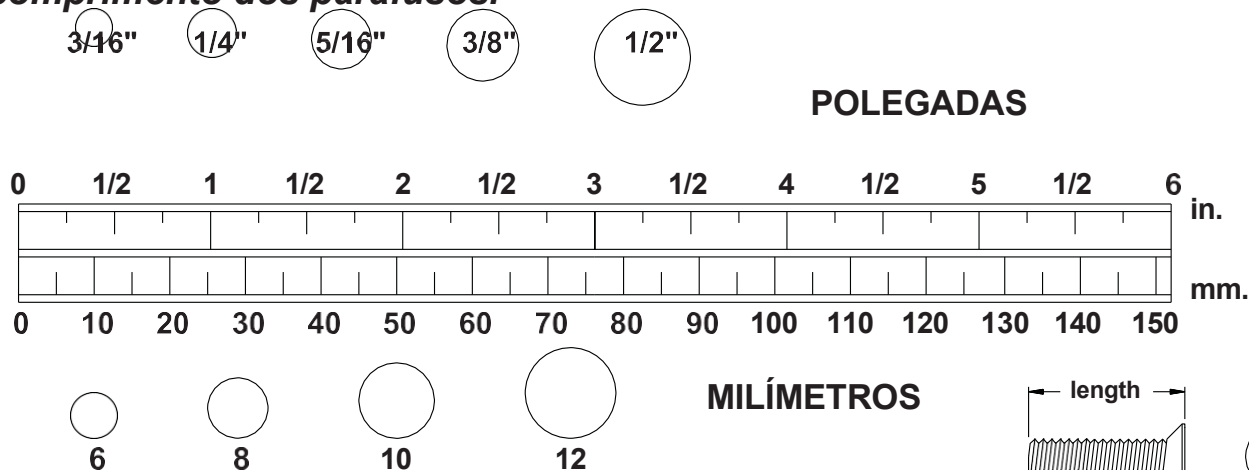
AVISO, CUIDADOS COM O EQUIPAMENTO

Este gráfico foi criado para ajudar a identificar os avisos, precauções e avisos na sua Air Bike.
Reserve um momento para se familiarizar com todos os avisos, precauções e avisos.

1. O nível de segurança do equipamento pode ser mantido somente se ele for examinado regularmente quanto a danos e desgaste, por exemplo, pontos de conexão, etc.
2. Substitua os componentes defeituosos imediatamente e/ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo.
3. Preste atenção especial aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
4. Não permita que crianças brinquem no equipamento ou com ele. Mantenha as crianças e animais domésticos afastadas durante o uso. Mantenha o equipamento longe das crianças quando não estiver em uso.

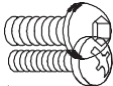
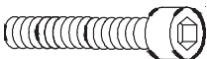
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE HARDWARE

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



AVISO: O comprimento de todos os parafusos, exceto aqueles com cabeça chata, é medido da parte inferior da cabeça até a extremidade do parafuso. Parafusos de cabeça chata são medidos do topo da cabeça até a extremidade do parafuso..

Após desembalar o equipamento, abra a embalagem de ferragens e certifique-se de que todos os seguintes fixadores estejam presentes. Alguns fixadores podem já estar fixados nas peças.

	Número da peça e descrição	Qty
	76 Porca sextavada M8x1,25mm	4
	91 Arruela de pressão M8	4
	27 Arruela plana M8	6
	89 Parafuso de cabeça treçada M8x15mm	2
	87 Parafuso Phillips Cabeça Panela M5x12mm	4
	96 Parafuso de cabeça treçada M10x1,5x15mm	4
	97 Arruela plana M10	4
	75 Parafuso de cabeça sextavada M8x50mm	4
	94 Parafuso de degrau 1/2"x133mm	2

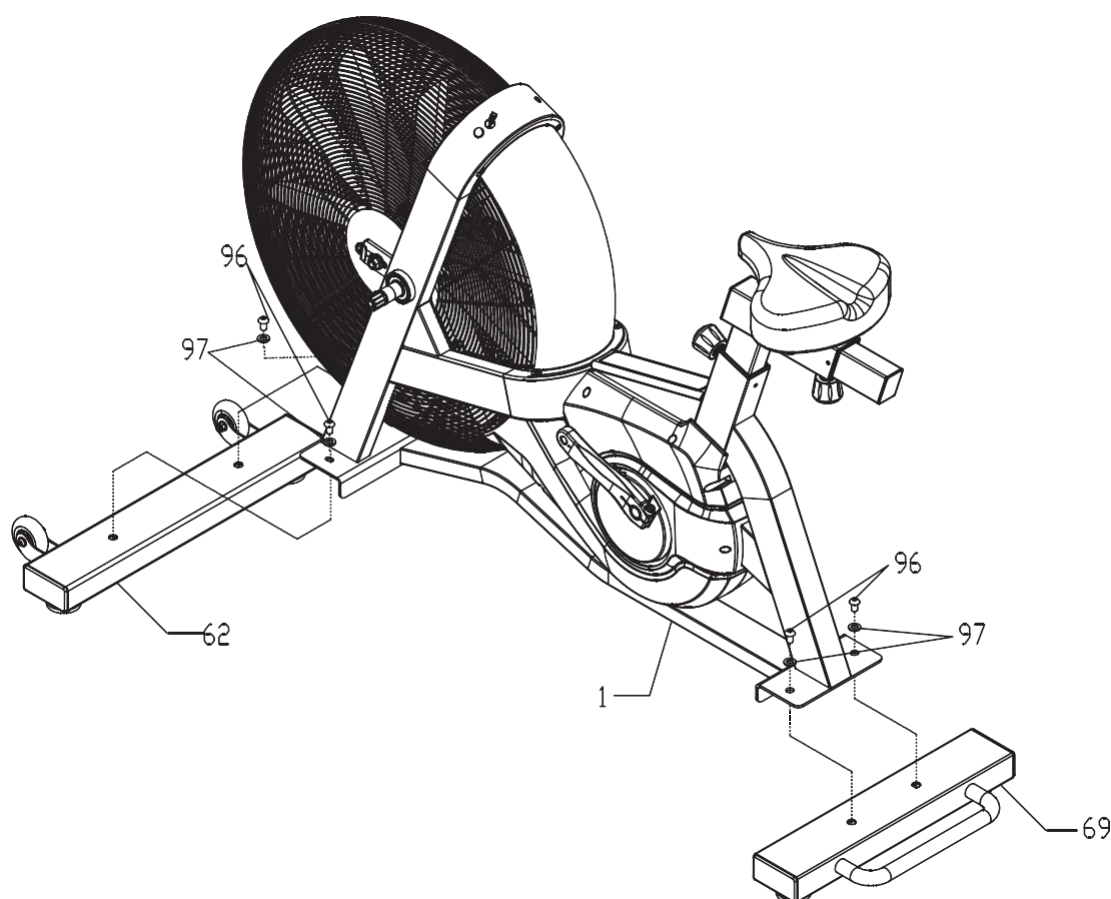
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Retire todos os materiais de embalagem da sua região e coloque-os de volta na caixa. Não descarte os materiais de embalagem até que a montagem esteja concluída. Leia cada passo atentamente antes de começar.

NOTA: Existem algumas peças de embalagem fixadas na Air Bike. Siga os passos abaixo para removê-las antes de qualquer montagem. Essas peças são apenas para embalagem; não descarte os materiais de embalagem até que a montagem esteja concluída.

PASSO 1

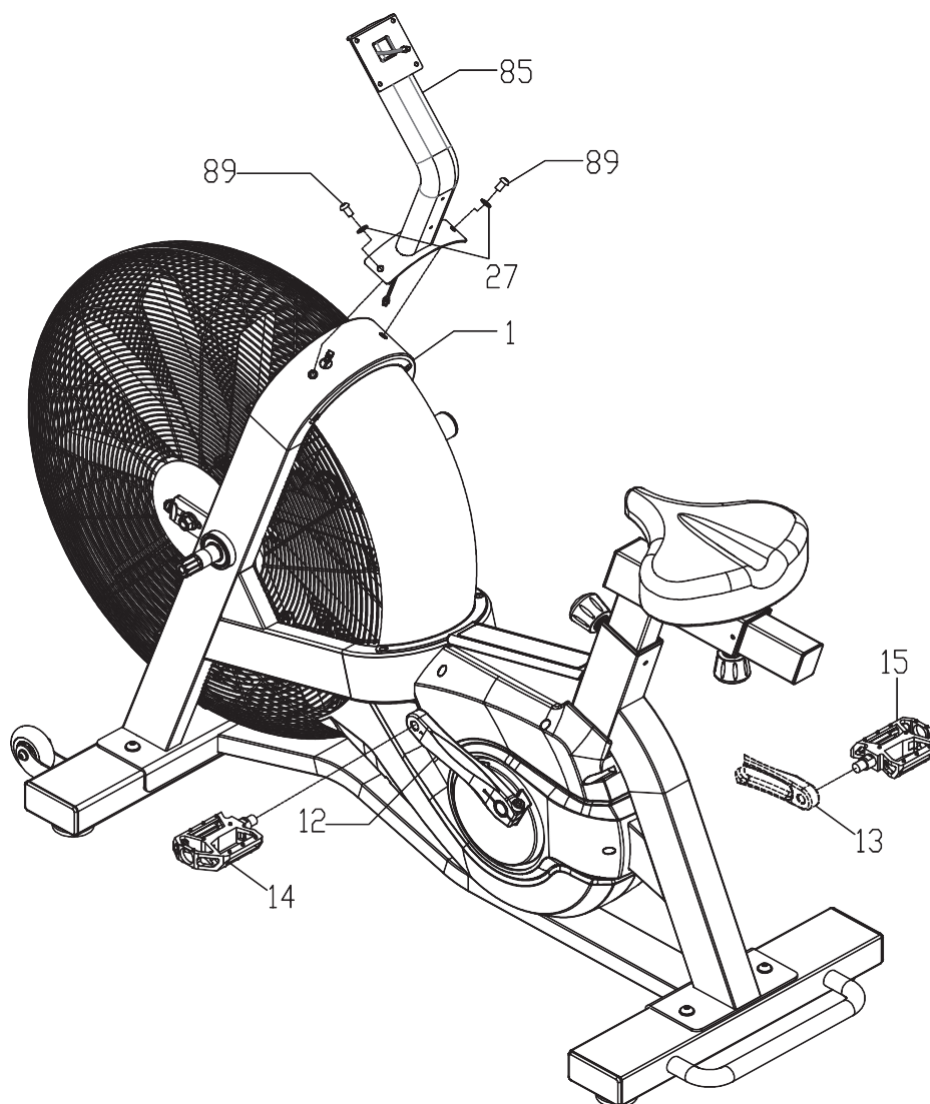
1. Fixe o Estabilizador Traseiro (69) ao Quadro Principal (1) usando:
2 Parafusos de Cabeça Redonda M10x1,5x15mm (96) e 2 Arruelas Lisas M10 (97).
2. Fixe o Estabilizador Dianteiro (62) ao Quadro Principal (1) usando:
2 Parafusos de Cabeça Redonda M10x1,5x15mm (96) e 2 Arruelas Lisas M10 (97).



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 2

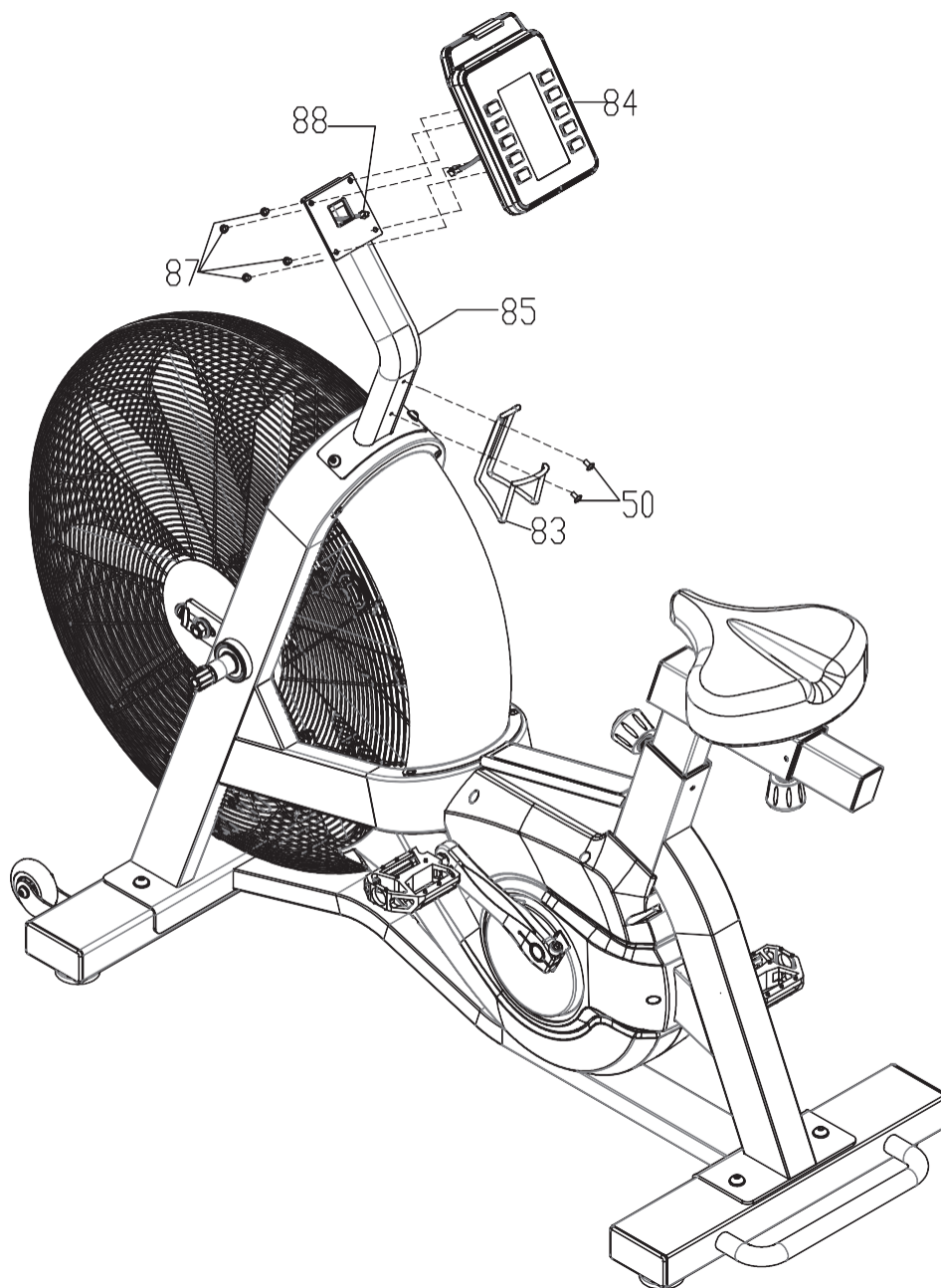
1. Aperte o pedal esquerdo (14) girando-o na pedivela esquerda (12) no sentido anti-horário.
2. Aperte o pedal direito (15) girando-o na pedivela direita (13) no sentido horário.
3. Fixe o tubo de suporte do painel (85) à estrutura principal (1) usando:
2 parafusos de cabeça cilíndrica M8x15mm (89) e 2 arruelas planas M8 (27).



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 3

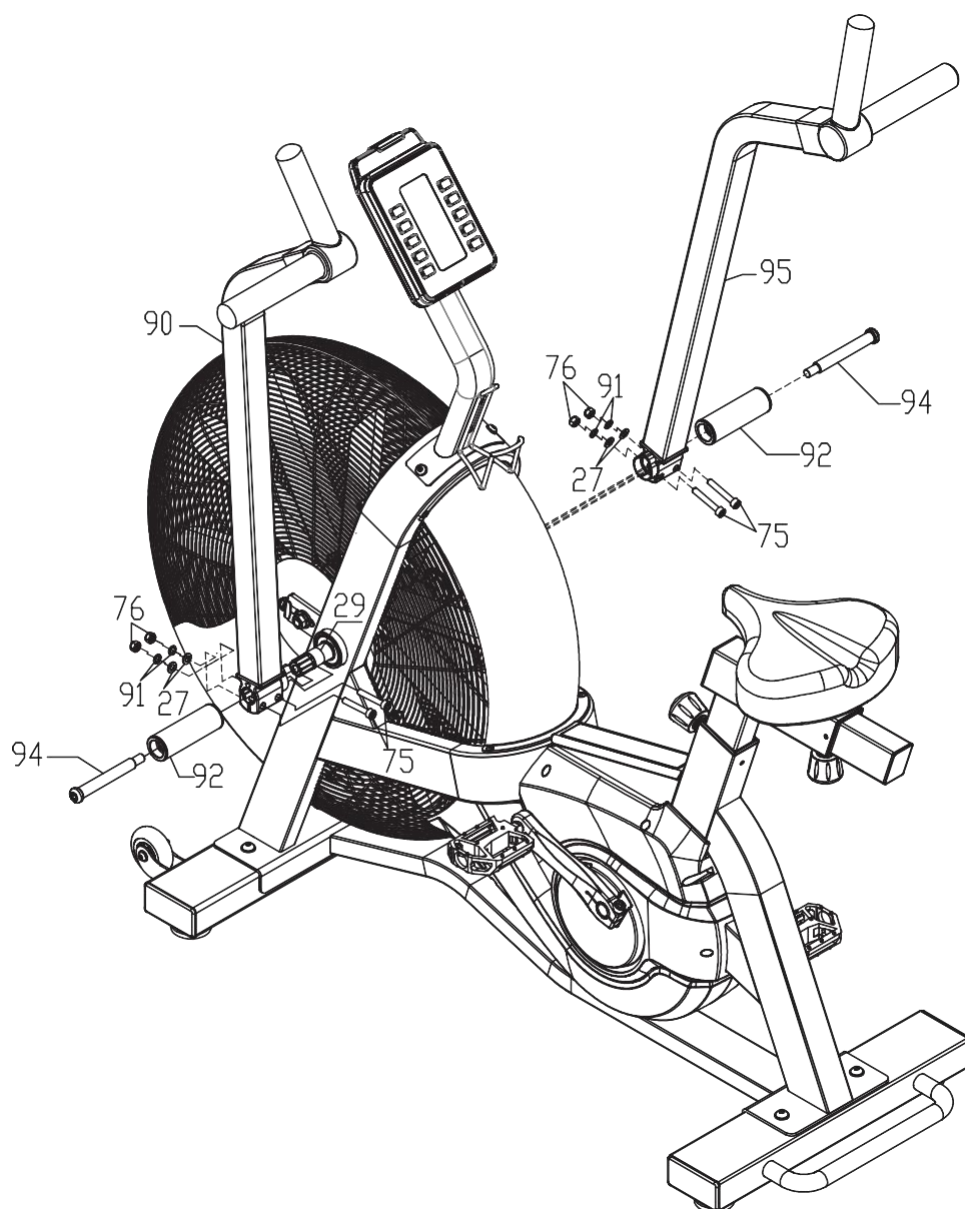
1. Conecte o Fio do Sensor (88) ao Painel (84) e fixe o Painel (84) ao Tubo de Suporte do Painel (85) usando: 4 Parafusos Phillips de Cabeça Redonda M5x12mm (87).
2. Aperte o Suporte para-Garrafa de Água (83) ao Tubo de Suporte do Painel (85) usando: 2 Parafusos Philips de Cabeça Redonda M5x10mm (50).



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 4

1. Fixe o Guidão Esquerdo (90) ao Articulação Esquerda (29) utilizando: 2 Parafusos de Cabeça Redonda M8*50mm (75), Arruela Plana M8 (27), 2 Arruelas de Pressão M8 (91) e 2 Porcas Sextavadas M8 (76) em sequência.
2. Fixe o Guidão Direito (95) ao Articulação Direita (29) utilizando: 2 Parafusos de Cabeça Redonda M8*50mm (75), Arruela Plana M8 (27), 25 Arruelas de Pressão M8 (91) e 2 Porcas Sextavadas M8 (76) em sequência.
3. Passe o Parafuso de Passo 1/2"x133mm (94) pelo Apoio para os Pés de Ø38 (92) e aperte no Articulação Curta (29).

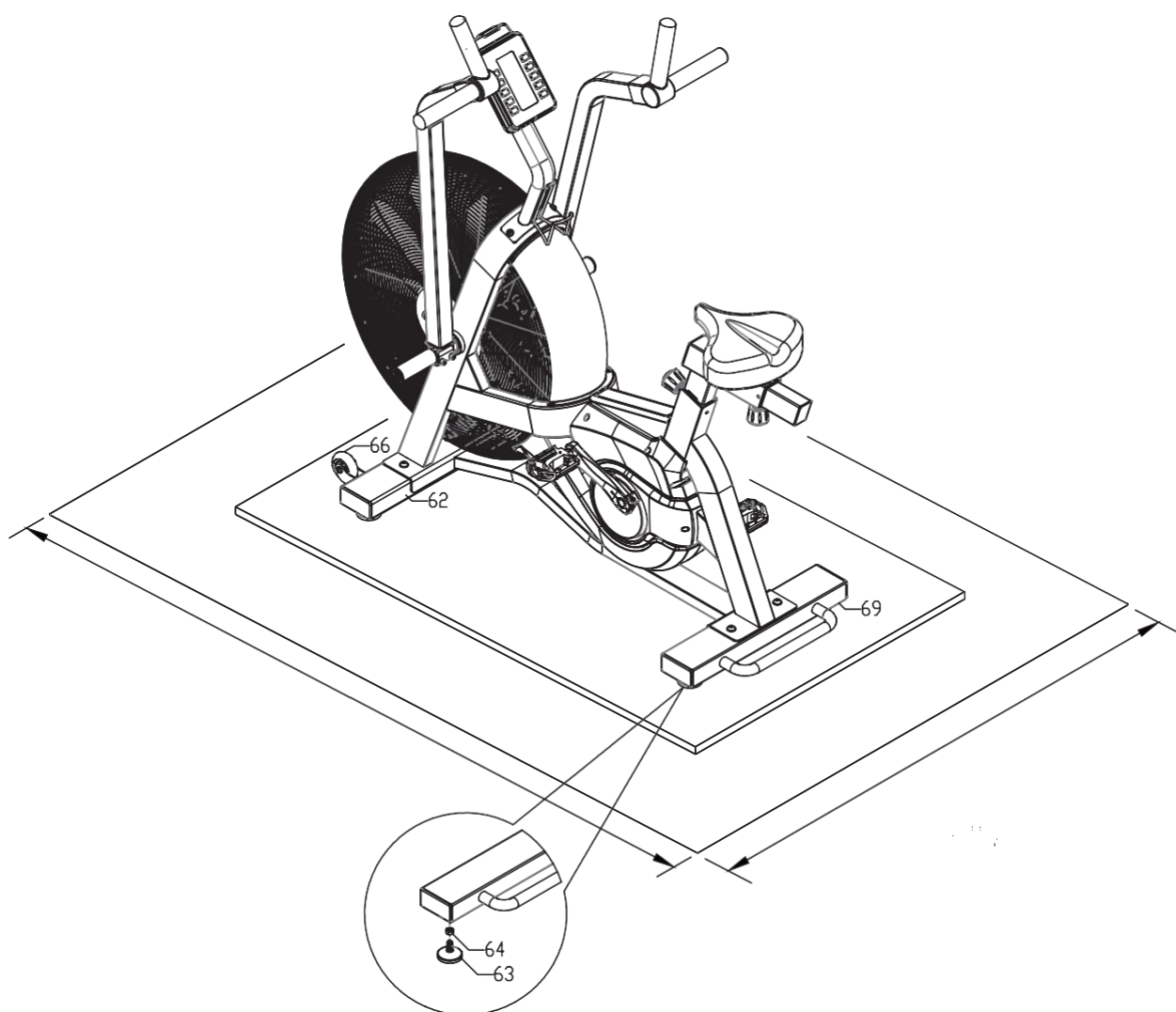


INSTRUÇÕES DE CONFIGURAÇÃO

Coloque a Air Bike na área onde será usada. Recomenda-se que a Air Bike seja colocada sobre um tapete de equipamentos. Certifique-se de que haja espaço suficiente para acesso e passagem ao redor da Air Bike...

NIVELAMENTO: Ajuste o Suporte (63) sob o Estabilizador Traseiro (69) de forma que a Air Bike fique apoiada no chão sem balançar. Consulte as instruções abaixo.

MOVIMENTAÇÃO: A Air Bike possui um par de Rodas Móveis (66) no Estabilizador Dianteiro (62). Levante a alça na parte traseira da Air Bike para movê-la.



INSPEÇÃO DE FUNCIONAMENTO:

Inspeção visualmente a Air Bike para verificar se a montagem está conforme mostrado na ilustração acima. Verifique o funcionamento da Air Bike girando a pedivela lentamente em uma volta completa para verificar se o sistema de transmissão está funcionando corretamente.

CUIDADO: Localize e leia as etiquetas de cuidado na Air Bike.

Certifique-se de que todos os usuários leiam as etiquetas de cuidado antes de usar.

1、

165 / 5.000

INSTRUÇÕES PARA USO DO PAINEL:

1. Após instalar a bateria (LIGADO), o LCD exibirá todos os dados por 2 segundos (Figura 1) e emitirá dois bipes em 0,5 s para entrar no modo IDLE.



(Figure 1)

2、 INÍCIO RÁPIDO: :

A、 No modo IDLE, se o sinal de RPM for superior a 15, o monitor emitirá um bipe e exibirá "INÍCIO RÁPIDO". Ou pressione o botão START para exibir "INÍCIO RÁPIDO".

B、 Quando o batimento cardíaco estiver sendo registrado, o símbolo "FREQUÊNCIA CARDÍACA" permanecerá. O símbolo "♥" também piscará e exibirá os dados instantâneos da frequência cardíaca (Figura 2); quando não houver registro de batimento cardíaco, o símbolo "FREQUÊNCIA CARDÍACA" não será exibido. "SEM SINAL" e o símbolo "♥" ainda serão exibidos, mas o batimento cardíaco exibirá "—".

C、 Durante o treino, todas as teclas serão inválidas, exceto INICIAR, PARAR e ENTER.

D、 Pressione START para entrar no Modo de Pausa durante o treino; o monitor exibirá apenas TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS (Figura 3). Exibição de 0,5 segundo e não exibição de 0,5 segundo.

Se houver entrada contínua de sinal de RPM, o monitor emitirá dois bipes sonoros por 5 minutos e entrará no modo IDLE.

Se não houver entrada de sinal de RPM por 5 minutos, o monitor entrará no modo sleep. No modo de pausa, pressione a tecla ENTER por 3 segundos para ligar/desligar a função Bluetooth. Pressione INICIAR para continuar o exercício e PARAR para encerrá-lo.

E、 Durante o exercício, se não houver nenhum pressionamento de botão e sinal de RPM, mas houver sinal de batimento cardíaco

Após 5 minutos, o monitor encerrará o exercício.

F、 Ao término do treino, o monitor exibirá: TEMPO (exibe o tempo do exercício), DISTÂNCIA (exibe a distância do exercício), CALORIAS (exibe as calorias queimadas no exercício) (Figura 4)

G、 Ao término do treino e não houver entrada de sinal de RPM por 5 minutos, o monitor entrará no modo de espera.

Se os dados do sinal de RPM forem superiores a 15 e durarem 6 segundos, o painel entrará no modo "INÍCIO RÁPIDO".

Se os dados do sinal de RPM forem inferiores a 15 e durarem 5 minutos, o monitor entrará no modo BIBI e entrará no MODO INATIVO.

H、 Ao término do treino, se você pressionar qualquer botão PROGRAMA para executar a ação relacionada, pressione

INICIAR para entrar no INÍCIO RÁPIDO e pressione o botão PARAR para entrar no MODO INATIVO após o som BIBI.



(Figure 2)



(Figure 3)



(Figure 4)

3. INTERVALO 20-10: :

A、 No MODO IDLE, pressione INTERVALS uma vez e o sinal permanecerá. O sinal 20/10 exibirá 0,5 segundo e desaparecerá por 0,5 segundo. Pressione ENTER para confirmar a seleção e entrar no modo. O TEMPO TOTAL exibirá 04:00 e os loops exibirão 0/8 (Figura 5). Pressione START para iniciar o treino diretamente.

B、 Pressione ENTER ou a tecla START para iniciar esta função.

C、 Após a contagem regressiva de 3 segundos, o WORK iniciará a contagem regressiva de 20 segundos. O TEMPO TOTAL começará a contagem e o TEMPO também iniciará a contagem regressiva de 4 minutos. VELOCIDADE、 WATTS

RPM, DISTÂNCIA, CALORIAS começam a contar de acordo com os dados e o loop mostrará 1/8.(Figure 6)



(Figure 5)



(Figure 6)

4. INTERVALO 10-20

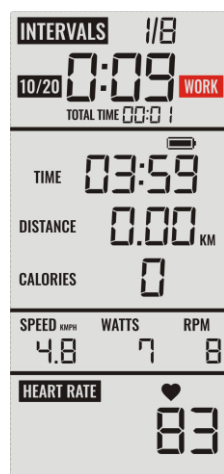
A、 No MODO IDLE, pressione INTERVALS duas vezes e o sinal permanecerá ativo. O sinal 10/20 exibirá 0,5 segundo e desaparecerá após 0,5 segundo. Pressione ENTER para confirmar a seleção e entrar no modo. O TEMPO TOTAL exibirá 04:00 e os loops exibirão 0/8 (Figura 7). Pressione START para iniciar o treino diretamente..

B、 Pressione a tecla ENTER ou START para iniciar esta função

Após a contagem regressiva de 3 segundos, o WORK iniciará a contagem regressiva de 20 segundos. O TOTAL TIME iniciará a contagem e o TIME também iniciará a contagem regressiva de 4 minutos. SPEED, WATTS, RPM, DISTANCE e CALORIES começarão a contagem de acordo com os dados e o loop mostrará 1/8 (Figura 8).



(Figura 1)



(Figura 2)

5. INTERVALO PERSONALIZADO:

- A、 No MODO INATIVO, pressione INTERVALOS por um tempo e o sinal permanecerá. O sinal PERSONALIZADO exibirá 0,5 segundo e não exibirá mais 0,5 segundo (Figura 9). Pressione ENTER para confirmar a seleção e entrar no modo. O TEMPO TOTAL exibirá o tempo padrão de 06:40 e os loops exibirão 0/8. O intervalo de configuração para loops é de 1 a 99. Pressione INICIAR para iniciar o treino com a configuração atual.
- B、 No modo PERSONALIZADO: Pressione PARA CIMA ou PARA BAIXO para ajustar o número de loops e o TEMPO TOTAL será alterado de acordo. Pressione ENTER para entrar na próxima configuração (TRABALHO→DESCANSO→CICLOS→TRABALHO). Pressione PARAR para entrar no MODO INATIVO e INICIAR para entrar no MODO TREINO.
- C、 Após a configuração do LOOP ser concluída, pressione ENTER para entrar na configuração de tempo de TRABALHO e os dados do loop continuarão sendo exibidos. O tempo padrão de TRABALHO é 0:30 (Figura 10). Pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para ajustar o tempo de TRABALHO. O intervalo de configuração do tempo de TRABALHO é de 0:01 a 9:59. O TEMPO TOTAL será alterado de acordo com a configuração do tempo de TRABALHO. Durante a configuração, pressione ENTER para confirmar e inserir a próxima configuração (REST→LOOP→WORK→REST).
- Após a configuração do tempo de TRABALHO ser definida, pressione ENTER para inserir a configuração do tempo de RESET. O visor do LOOP continuará exibindo 0/N. O tempo padrão de RESET é 0:20 (Figura 11). Pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para ajustar o tempo de RESET e o intervalo de configuração é de 0:01 a 9:59. O TEMPO TOTAL será alterado de acordo com a configuração do tempo de RESET. Durante a configuração, pressione ENTER para confirmar e inserir a próxima configuração (LOOP→WORK→REST→LOOP).



(Figura 9)



(Figura 10)



(Figura 11)

6. TEMPO ALVO:

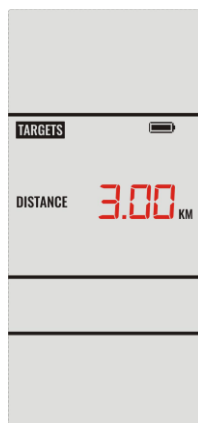
- A、 No MODO IDLE, pressione TARGET TIME para entrar no modo de configuração. Os indicadores TARGETS e TIME continuarão exibindo e piscando a configuração de tempo padrão de 10:00 (Figura 11). Pressione START para iniciar o treino diretamente.
- B、 No modo de configuração TARGET TIME, pressione UP/DOWN para ajustar o tempo. O intervalo de configuração de TARGET TIME é de 1:00 a 99:00.



(Figure 11)

9. DISTÂNCIA DO ALVO

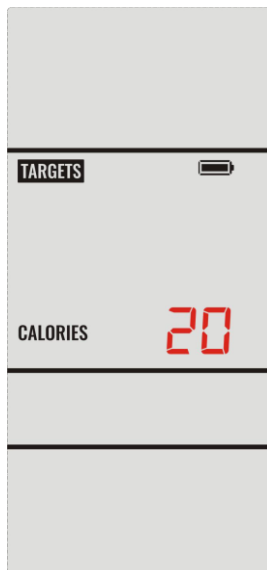
- A No MODO INATIVO, pressione a TECLA DISTÂNCIA ALVO para entrar no modo de configuração. Os indicadores de DISTÂNCIA e METAS continuarão exibindo e piscando a configuração de distância padrão de 3,00 (Figura 12). Pressione INICIAR para iniciar o treino diretamente.
- B No modo de configuração de DISTÂNCIA ALVO, pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para ajustar a distância e o intervalo de tempo de configuração de DISTÂNCIA ALVO é de 0,50 a 99,00.



(Figure 12)

10. CALORIAS ALVO:

- A、No MODO INATIVO, pressione a TECLA CALORIAS ALVO para entrar no modo de configuração. Os indicadores METAS e CALORIAS continuarão exibindo e piscando a configuração padrão de calorias de 20 cal (Figura 13). Pressione INICIAR para iniciar o treino diretamente.
- B. No modo de configuração CALORIAS ALVO, pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para ajustar as CALORIAS e o intervalo de tempo de configuração CALORIAS ALVO é de 1 a 999.



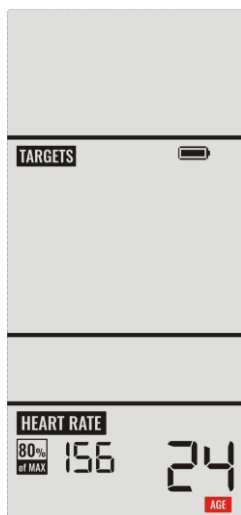
(Figure 13)

11. Frequência cardíaca alvo

- A、No MODO IDLE, pressione o botão TARGET HR uma vez, e os indicadores TARGETS e HEART RATE continuarão sendo exibidos. Pressione o botão ENTER para confirmar a seleção e entrar no modo de configuração de frequência cardíaca TARGET de 80%. Os indicadores TARGETS, HEART RATE e 80% continuarão sendo exibidos. A janela de 80% exibe a idade padrão, convertida pelos dados de frequência cardíaca de 80%. O indicador AGE pisca e exibe a idade predefinida de 24 anos (Figura 14). Pressione START para iniciar o treino diretamente.
- B、No modo de configuração de frequência cardíaca TARGET de 80%, pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para ajustar a IDADE e a frequência cardíaca de 80% será ajustada de acordo. A faixa de ajuste de IDADE é de 10 a 120.
- F、Durante o treino, se a frequência cardíaca for menor que os dados de frequência cardíaca de 80% em cerca de 5, o monitor piscará e exibirá o indicador (Figura 15).

G、Durante o treino, se a frequência cardíaca for superior aos dados de frequência cardíaca de 80% em cerca de 5, o monitor piscará e mostrará o sinal de (Figura 16).

H、Durante o treino, se a frequência cardíaca se mantiver em 80% em cerca de 5, o monitor exibirá os dados atuais (Figura 17).



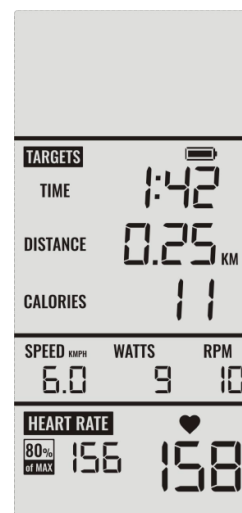
(Figure 14)



(Figure 15)



(Figure 16)



(Figure 17)

12.3 Frequência cardíaca alvo

No MODO IDLE, pressione a TECLA TARGET HR duas vezes, e os símbolos TARGETS e HEART RATE continuarão sendo exibidos. Pressione o botão ENTER para confirmar a seleção e entrar no modo de configuração da frequência cardíaca TARGET de 65%. Os símbolos TARGETS, HEART RATE e 65% continuarão sendo exibidos. A janela de 65% exibe a idade padrão, convertida pelos dados de frequência cardíaca de 65%. O símbolo AGE pisca e exibe a idade predefinida de 24 anos (Figura 18). Pressione START para iniciar o treino diretamente.

B、No modo de configuração da frequência cardíaca TARGET de 65%, pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para ajustar a IDADE e a frequência cardíaca de 65% será ajustada de acordo. O intervalo de configuração da IDADE é de 10 a 120.

F、Durante o treino, se a frequência cardíaca for menor que os dados de frequência cardíaca de 65% em cerca de 5, o monitor piscará e exibirá o símbolo (Figura 19).

G、Durante o treino, se a frequência cardíaca for superior aos dados de

frequência cardíaca de 65% em cerca de 5, o monitor piscará e mostrará o sinal de (Figura 20).

H、 Durante o treino, se a frequência cardíaca se mantiver em 80% em cerca de 5, o monitor exibirá os dados atuais (Figura 21).



(Figura 18)



(Figura 19)



(Figura 20)

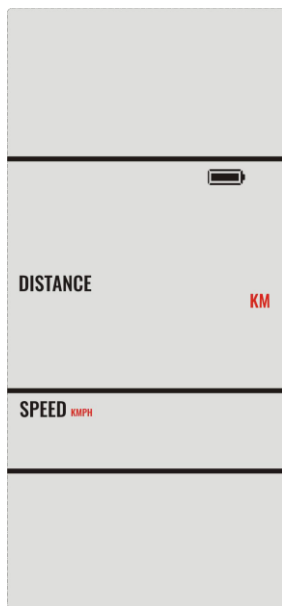


(Figura 21)

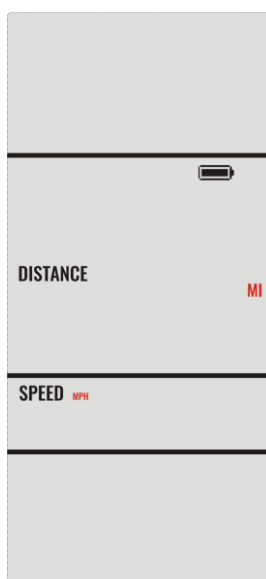
2. Instruções de Função Especial:

Configuração de KM/MI

A、No MODO DE MARCHA LENTA: Pressione as teclas PARA CIMA e PARA BAIXO simultaneamente por 3 segundos e configure KM/MI diretamente. O monitor exibirá a unidade após a alteração da configuração. Os indicadores de VELOCIDADE e DISTÂNCIA permanecerão. KM、KMPH (Figura 22) ou MI、MPH (Figura 23) piscarão por 3 segundos e entrarão no MODO DE MARCHA LENTA.



(Figura 22)



(Figura 23)

B、O monitor não possui função de memória. Portanto, ao remover e recolocar a bateria, o monitor retornará às configurações padrão.

Função Bluetooth

A、No MODO INATIVO, MODO TREINO OU MODO PAUSA, pressione ENTER por 3 segundos para ligar/desligar a função Bluetooth.

B、Após a função Bluetooth ser ativada, o aplicativo pode ser conectado ao monitor.

C、Após o painel ser conectado ao aplicativo, o visor será desligado, mas exibirá o sinal Bluetooth e continuará piscando.

D、O Bluetooth pode ser conectado ao aplicativo e à cinta peitoral ao mesmo tempo.

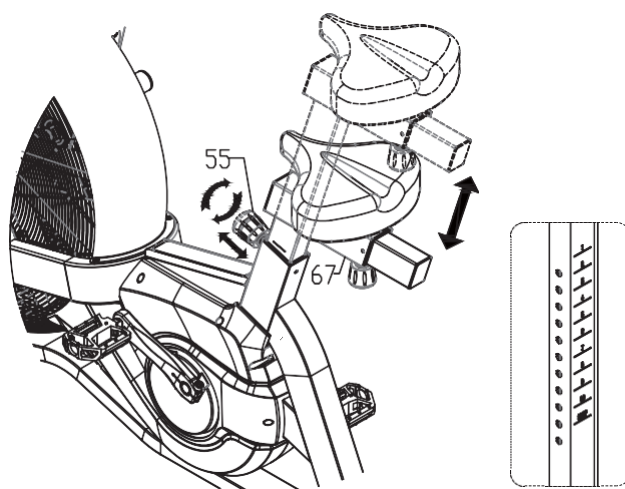
OPERATIONAL INSTRUCTIONS

AJUSTE DA ALTURA DO BANCO

A altura correta do banco é importante para um exercício eficiente. Para determinar a altura correta do banco, sente-se na bike e centralize a ponta do pé no pedal, na posição abaixada. Sua perna deve estar levemente flexionada e relaxada, como mostrado. Se sua perna estiver muito reta ou seu pé não conseguir tocar o pedal, você precisará abaixar o banco. Se sua perna estiver muito flexionada, você precisará elevar o banco.

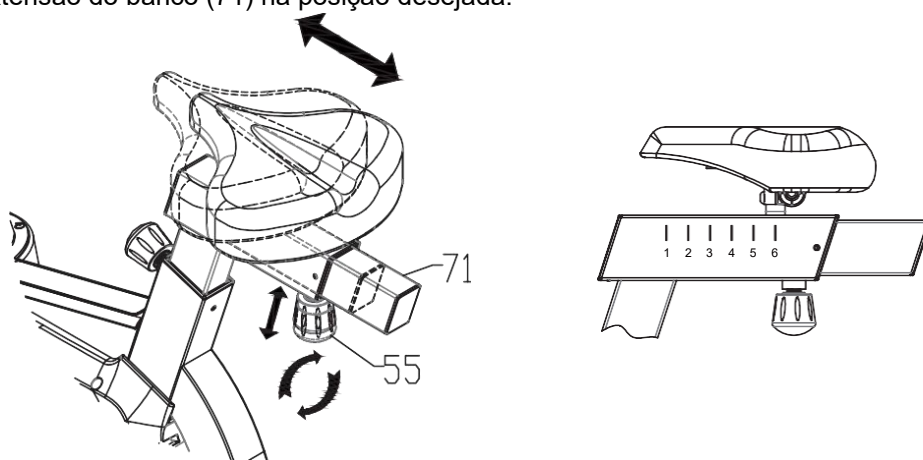
Destrave o Botão do Pino de Tração (55) girando-o no sentido anti-horário. Puxe o Botão do Pino de Tração (55) para ajustar o Tubo do banco (67) na altura desejada.

OBSERVAÇÃO: Não puxe o canote do banco muito para fora, o máximo é indicado no canote do banco.



POSIÇÃO DIANTEIRA/RETROCESSIONAL DO BANCO

Destrave o Botão do Pino de Tração (55) girando-o no sentido anti-horário. Puxe o Botão do Pino de Tração (55) para ajustar o Tubo de Extensão do banco (71) na posição desejada.



DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

A maneira como você inicia seu programa de exercícios depende da sua condição física. Se você está inativo há vários anos ou está com sobrepeso grave, comece devagar e aumente a duração do treino gradualmente. Aumente a intensidade do treino gradualmente, monitorando sua frequência cardíaca durante o exercício.

Lembre-se de seguir estes princípios básicos:

Consulte seu médico para revisar seus programas de treinamento e dieta.

Inicie seu programa de treinamento lentamente, com metas realistas definidas por você e seu médico. Faça aquecimento antes do exercício e desaqueça após o treino.

Meça seu pulso periodicamente durante o treino e tente se manter dentro de uma faixa de 60% (menor intensidade) a 90% (maior intensidade) da sua zona de frequência cardíaca máxima. Comece na intensidade mais baixa e

Se sentir tontura ou vertigem, diminua o ritmo ou pare de se exercitar.

Inicialmente, você só conseguirá se exercitar dentro da sua zona-alvo por alguns minutos; no entanto, sua capacidade aeróbica melhorará nas próximas seis a oito semanas. É importante manter o ritmo durante o exercício.

Para determinar se você está se exercitando na intensidade correta, use um monitor de frequência cardíaca ou consulte a tabela abaixo. Para um exercício aeróbico eficaz, sua frequência cardíaca deve ser mantida entre 60% e 90% da sua frequência cardíaca máxima. Se estiver apenas começando um programa de exercícios, treine na extremidade inferior da sua zona-alvo de frequência cardíaca. À medida que sua capacidade aeróbica melhora, aumente gradualmente a intensidade do seu treino aumentando sua frequência cardíaca.

Meça sua frequência cardíaca periodicamente durante o treino, interrompendo o exercício, mas continuando a movimentar as pernas ou caminhar. Coloque dois ou

a contagem de batimentos cardíacos é 14, sua frequência cardíaca é de 140 batimentos por minuto. Uma contagem de seis segundos é usada porque sua frequência cardíaca cai rapidamente quando você para de se exercitar. Ajuste a intensidade do seu exercício até que sua frequência cardíaca esteja no nível adequado.

Zona de frequência cardíaca alvo estimada por idade*

three fingers on your wrist and take a six second heartbeat count. Multiply the results by ten to find your heart rate. For example, if your six second



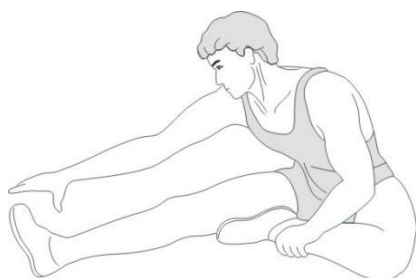
Age	Target Heart Rate Zone (55%-90% of Maximum Heart Rate)	Average Maximum Heart Rate 100%
20 years	110-180 beats per minute	200 beats per minute
25 years	107-175 beats per minute	195 beats per minute
30 years	105-171 beats per minute	190 beats per minute
35 years	102-166 beats per minute	185 beats per minute
40 years	99-162 beats per minute	180 beats per minute
45 years	97-157 beats per minute	175 beats per minute
50 years	94-153 beats per minute	170 beats per minute
55 years	91-148 beats per minute	165 beats per minute
60 years	88-144 beats per minute	160 beats per minute
65 years	85-139 beats per minute	155 beats per minute
70 years	83-135 beats per minute	150 beats per minute

* Para benefícios do treinamento cardiorrespiratório, o Colégio Americano de Medicina Esportiva recomenda treinar dentro de uma faixa de maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$
 frequência cardíaca de 55% a 90% da frequência cardíaca máxima. Para prever a

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.

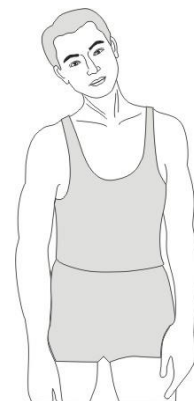


Alongamento de isquiotibiais

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.

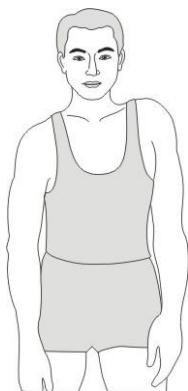
Pescoço

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.



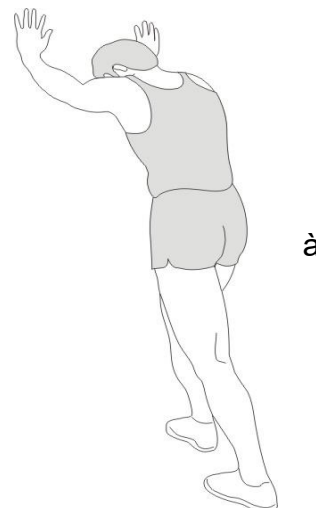
Ombros

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 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.

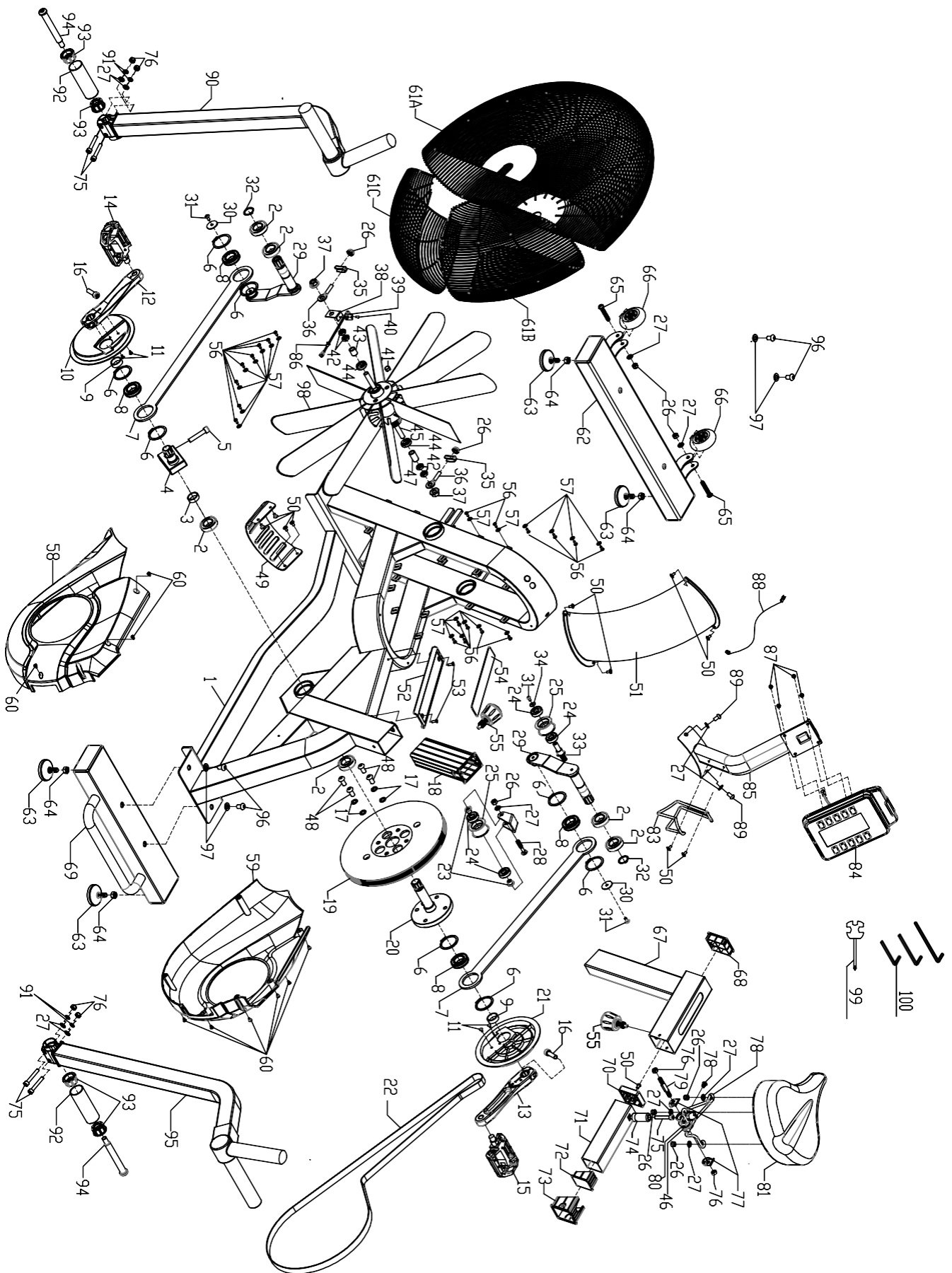
Alongamento lateral

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.

DESENHO DE PEÇAS DO PRODUTO G



LISTA DE PEÇAS

PART#	NOME DA PEÇA	QTD
1	Estrutura Principal	1
2	Rolamento 6005z	6
3	Espaçador Ø30*Ø25.2*9.8mm	1
4	Pedivela quadrada	1
5	Parafuso de Cabeça Allen M10x1.5x50mm	1
6	Anéis de retenção Ø47mm	8
7	Ligação esquerda/direita	2
8	Rolamento 6005z para anel de retenção	4
9	Espaçador Ø30*Ø25,2*10,5mm	2
10	Disco Esquerdo	1
11	Parafuso Phillips Cabeça Panela M4x10mm	4
12	Pedivela Esquerda	1
13	Pedivela Direita	1
14	Pedal Esquerdo	1
15	Pedal Direito	1
16	Parafuso de Cabeça Redonda M10x1,25x35mm	2
17	Arruela de Pressão M10	4
18	Conjunto de Tubo de Banco Oco	1
19	Polia	1
20	Eixo	1
21	Disco Direito	1
22	Correia	1
23	Engrenagem Intermediária Ø18*Ø8,1*12mm	2
24	Rolamento 6201z	4
25	Polia Intermediária Ø48*25mm	2
26	Porca Sextavada M8	8
27	Arruela Plana Ø9*Φ16mm	12
28	Parafuso de Carroçaria M8*45mm	1
29	Articulação Curta Esquerda/Direita	2
30	Arruela Plana Φ6,2*Φ30mm	2
31	Parafuso de Cabeça Redonda M6x12mm	3
32	Circlips Ø25mm	2
33	Suporte para Polia Intermediária	1
34	Arruela Plana Φ6,2*Φ16mm	1
35	Fivela	2
36	Parafuso Olhal de Gato M8x40mm	2
37	Porca Flange M12x1,25mm	2
38	Suporte para Clipe de Sensor	1
39	Clip de Sensor	1
40	Parafuso Phillips Autoatarraxante Cabeça Panela ST3,5x10mm	1
41	Ímã	1
42	Porca Sextavada M12x1,25mm	4
43	Luva Ø15*Ø13*15,5mm	1
44	Rolamento 6001Z	2
45	Eixo do Ventilador	1
46	Pinças de Viga Interna	2
47	Luva Ø15*Ø13*27mm	1
48	Parafuso de Cabeça Redonda M10x20mm	4
49	Tampa Protetora Inferior	1

LISTA DE PEÇAS

PART#	NOME DA PEÇA	QTD
50	Parafuso Phillips Cabeça Panela M5x10mm	9
51	Para-brisa	1
52	Bandeja do Pedal	1
53	Parafuso Phillips Cabeça Chata M5x10mm	2
54	Pedal	1
55	Puxador	2
56	Parafuso Auto-roscante Phillips Cabeça Panela ST4.2*15mm	20
57	Arruela Plana Ø5.3*Ø15mm	20
58	Capa Protetora Esquerda	1
59	Capa Protetora Direita	1
60	Parafuso Auto-roscante Phillips Cabeça Panela ST4.0*12	9
61A	Gaiola da Ventoinha Dianteira	1
61B	Gaiola da Ventoinha Superior	1
61C	Gaiola da Ventoinha Inferior	1
62	Estabilizador Dianteiro	1
63	Pés de Ajuste	4
64	Porca Sextavada M10x1,5mm	4
65	Parafuso de Cabeça Redonda M8x45mm	2
66	Roda Móvel	2
67	Tubo do Banco	1
68	Puxador Interno Quadrado	1
69	Estabilizador Traseiro	1
70	Puxador Externo Quadrado	1
71	Tubo de Extensão do Banco	1
72	Pulso Interno Quadrado 38,1x63,5mm	1
73	Tampa Oca	1
74	Canote de Montagem do Banco	1
75	Parafuso de Cabeça Allen M8x50mm	5
76	Porca Sextavada M8	6
77	Pinças de Viga Externa	2
78	Parafuso de Cabeça Trelçada M8x7mm	1
79	Parafuso para Pinças de Viga (M8)	1
80	Suporte de Canote de Montagem do Banco	1
81	Banco	1
83	Suporte para-Garrafa de Água	1
84	Painel	1
85	Tubo de Suporte para-Painel	1
86	Plugue de Fio Ø12	2
87	Parafuso Phillips Cabeça Panela M5x12mm	4
88	Fio do Sensor	1
89	Parafuso de Cabeça Redonda M8x15mm	2
90	Guidão Esquerdo	1
91	Arruela de Pressão M8	4
92	Apoio para os Pés Ø38	2
93	Bucha Redonda Ø38	4
94	Parafuso de Fixação 1/2"x133mm	2
95	Guidão Direito	1
96	Parafuso de Cabeça Redonda M10x1,5x15mm	4

LISTA DE PEÇAS

PART#	NOME DA PEÇA	QTD
97	97 Arruela plana M10	4
98	Conjunto de 98 pás de ventilador	1
99	99 Chave de fenda	1
100	Chave Allen 100 5mm / 6mm / 8mm	1+1+1

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