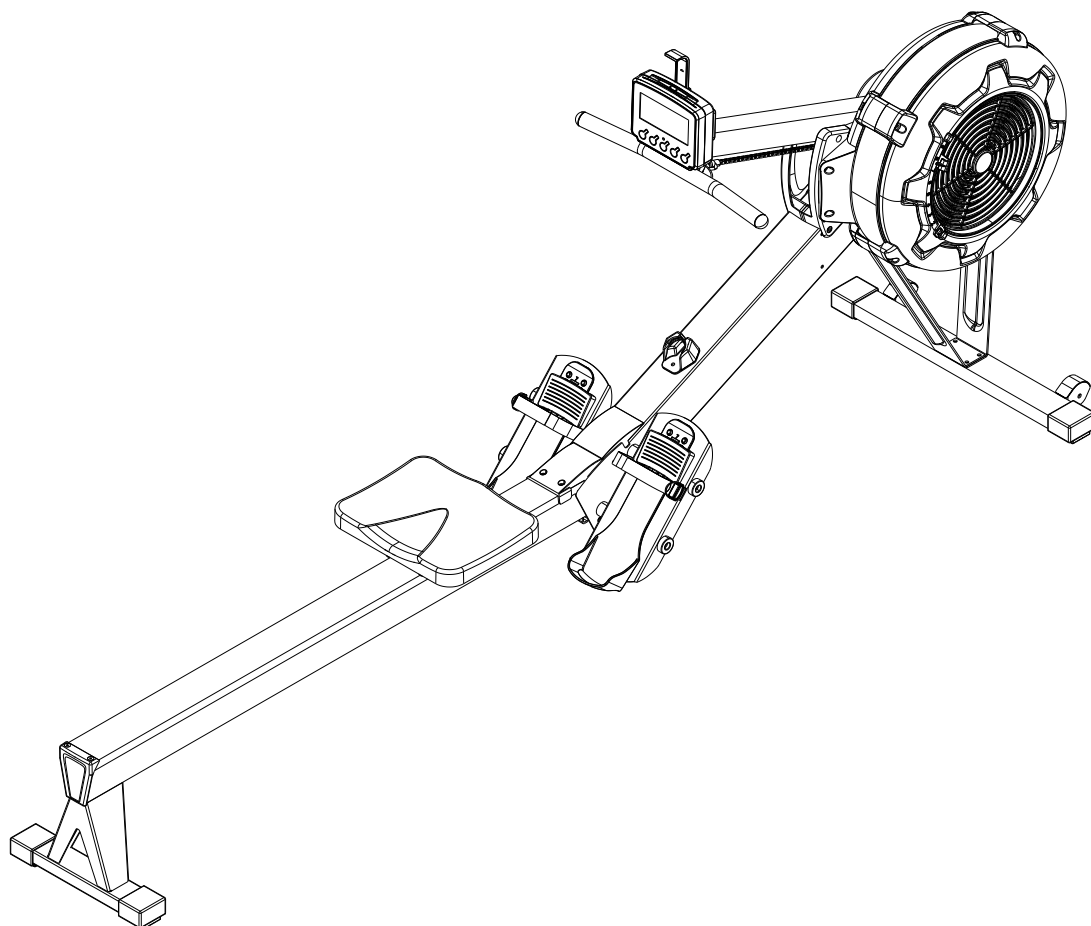


Manual de Usuário

Air Remo – BF810



ATENÇÃO

Exercício pode apresentar um risco para a saúde. Consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios com este equipamento. Se você se sentir fraco ou tonto, interrompa imediatamente o uso deste equipamento. Lesões corporais graves podem ocorrer se este equipamento não for montado e usado corretamente. Lesões corporais graves também podem ocorrer se todas as instruções não forem seguidas. Mantenha os outros e animais de estimação longe do equipamento quando em uso. Certifique-se sempre de que todos os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de cada utilização. Siga todas as instruções de segurança neste manual.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Consulte seu médico antes de iniciar este ou qualquer programa de exercícios. Isto é especialmente importante se você tem mais de 35 anos, nunca se exercitou antes, está grávida ou sofre de algum problema de saúde. Este produto é apenas para uso doméstico. O não cumprimento de todos os avisos e instruções pode resultar em ferimentos graves ou até mesmo à morte. Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes instruções de segurança antes de usar o BF-810 AIR REMO.

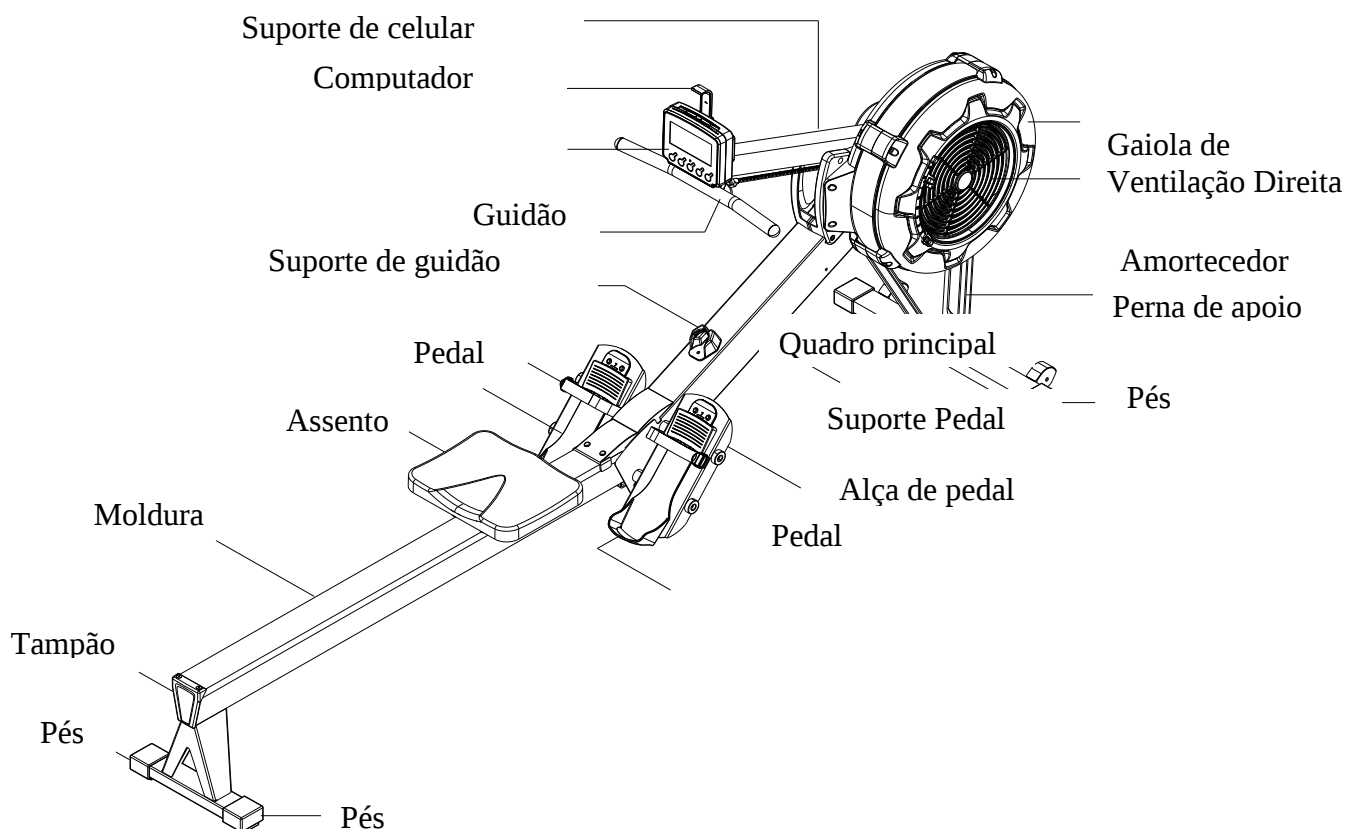
1. Guarde estas instruções e leiam este manual antes de usar o BF-810 AIR REMO pela primeira vez.
2. Leia todos os avisos e precauções do BF-810 AIR REMO.
3. O BF-810 AIR REMO deve ser usado somente após uma revisão completa do Manual do Proprietário. Certifique-se de que esteja devidamente montado antes de usar.
4. Recomendamos que duas pessoas montem este produto.
5. Mantenha as crianças longe do BF-810 AIR REMO. Não permita que crianças usem ou brinquem no BF-810 AIR REMO. Mantenha crianças e animais longe do BF-810 AIR REMO quando estiver em uso.
6. Recomenda-se que você coloque este equipamento de exercício em um piso adequado para o equipamento.
7. Instale e opere o REMO BF-810 em uma superfície plana e sólida. Não posicione o BF-810 em tapetes soltos ou superfícies irregulares.
8. Certifique-se de que tenha espaço adequado para o acesso e aos arredores do BF-810 AIR REMO.
9. Antes de usar, inspecione o BF-810 quanto a componentes gastos ou soltos, e aperte ou substitua com segurança qualquer componente desgastado ou solto antes de usá-lo.
10. Antes de usar, verifique a condição do equipamento. Substitua se tiver alguma peça rachada ou quebrada.
11. 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.
12. Escolha sempre o treino que melhor se adapta à sua força física e ao seu nível de flexibilidade. Conheça seus limites e treine entre eles. Sempre use o bom senso ao se exercitar.
13. Não use roupas soltas ou penduradas enquanto estiver usando o BF-810.
14. Nunca se exercite com os pés descalços ou meias; use sempre calçados adequados, como corrida, caminhada ou treinamento, que tenham solas de borracha antiderrapantes.
15. Tenha o cuidado de manter o equilíbrio durante o uso, montagem, desmontagem do BF-810, perda de equilíbrio pode resultar em lesões corporais.
16. Não use nada para diminuir os ruídos da BF-810. O banco se moverá e poderá beliscar suas mãos ou dedos. 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.
17. O BF-810 AIR REMO não deve ser usado por pessoas com mais de 135 kg.
18. O BF-810 AIR REMO deve ser usado apenas por uma pessoa por vez.

ANTES DE INICIAR SEU TREINO

Obrigado por escolher o BF-810 AIR REMO. Temos muito orgulho em produzir este 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 de exercícios regulares pode melhorar sua saúde física e mental. Muitas vezes, nossos estilos de vida ocupados limitam nosso tempo e oportunidade de nos exercitar. O BF-810 AIR REMO fornece um método prático e simples para iniciar sua jornada para deixar seu corpo em forma e alcançar um estilo de vida mais feliz e saudável.

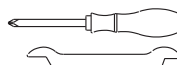
Antes de continuar, leia o desenho abaixo e se familiarize com as partes identificadas. Leia este manual cuidadosamente antes de usar o BF-810 AIR REMO.



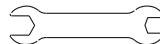
AS SEGUINTES FERRAMENTAS ESTÃO INCLUÍDAS PARA MONTAGEM:



Chave Allen (6mm)
Chave Allen (5mm)



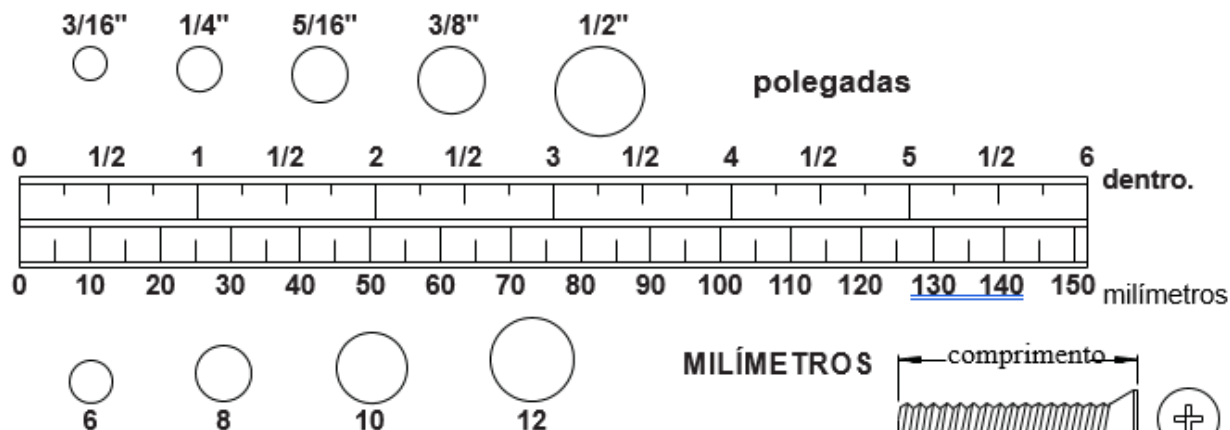
Chave de fenda



Chave de boca

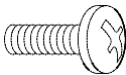
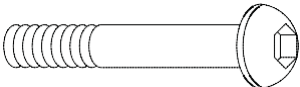
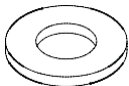
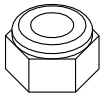
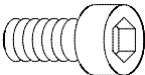
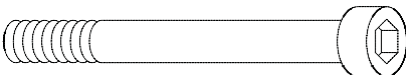
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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 pequena escala para verificar o comprimento dos parafusos e porcas.



AVISO: O comprimento de todos os parafusos e parafusos, exceto os de cabeça chata, é medido da parte inferior da cabeça até a extremidade do parafuso ou parafuso. Parafusos de cabeça chata e parafusos são medidos a partir do topo da cabeça até o final do parafuso ou parafuso

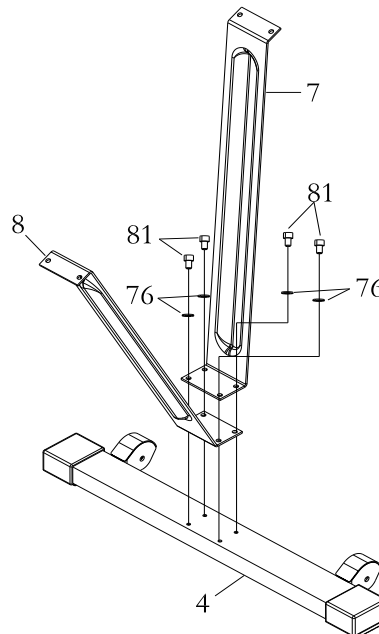
Depois de desembalar a unidade, abra o envelope que contem as peças e verifique se você tem todos os seguintes fixadores. Alguns fixadores já podem estar conectados às peças.

NÚMERO DE PEÇA E DESCRIÇÃO			
	72	Parafuso, cabeça redonda (M6 x 1 x 10mm)	2
	78	Parafuso, cabeça de botão (M8 x 1,25 x 75 mm)	1
	79	Lavadora (M8)	1
	76	Lavadora (M6)	8
	80	porca nylock (M8 x 1.25)	1
	81	Parafuso, cabeça de soquete (M6 x 1 x 16 mm)	8
	84	Parafuso, cabeça de soquete (M8 x 1,25 x 150 mm)	4

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PASSO 1

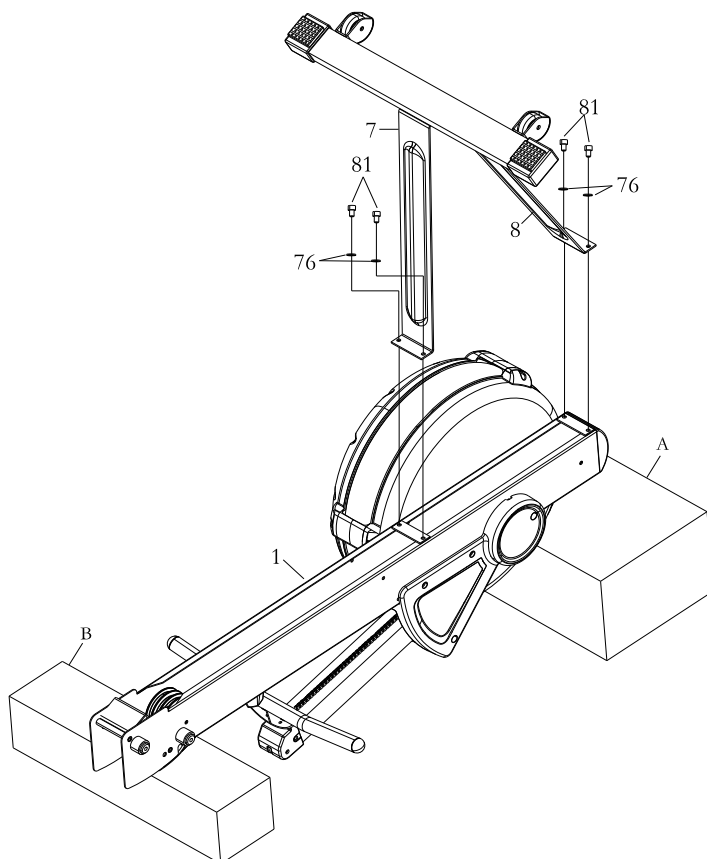
Fixe a SUPORTE FRONTAL A (7) e o SUPORTE FRONTAL B (8) ao ESTABILIZADOR FRONTAL (4) usando: PARAFUSO M6X16mm (81) e ARRUELA M6 (76).



PASSO 2

Fixe a SUPORTE FRONTAL PONTA A (7) e SUPORTE FRONTAL NO B (8) ao QUADRO PRINCIPAL (1) usando: PARAFUSO M6X16mm (81) e ARRUELA M6 (76).

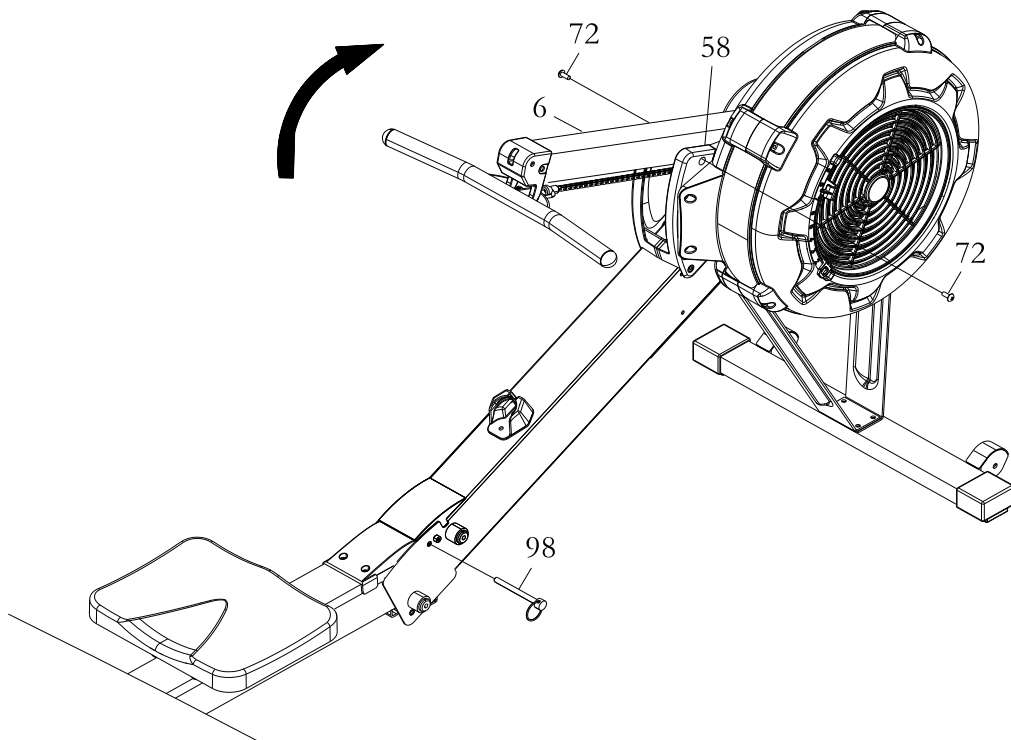
NOTA: Conclua este passo antes de retirar o item do material de embalagem de isopor A e B.



ETAPA 3

Levante o QUADRO PRINCIPAL (1) e o QUADRO COM TRILHO (2), depois insira o QUADRO COM TRILHO (2) no QUADRO PRINCIPAL (1). Coloque o EIXO (24) no QUADRO PRINCIPAL (1) no espaço do QUADRO COM TRILHO (2).

NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.

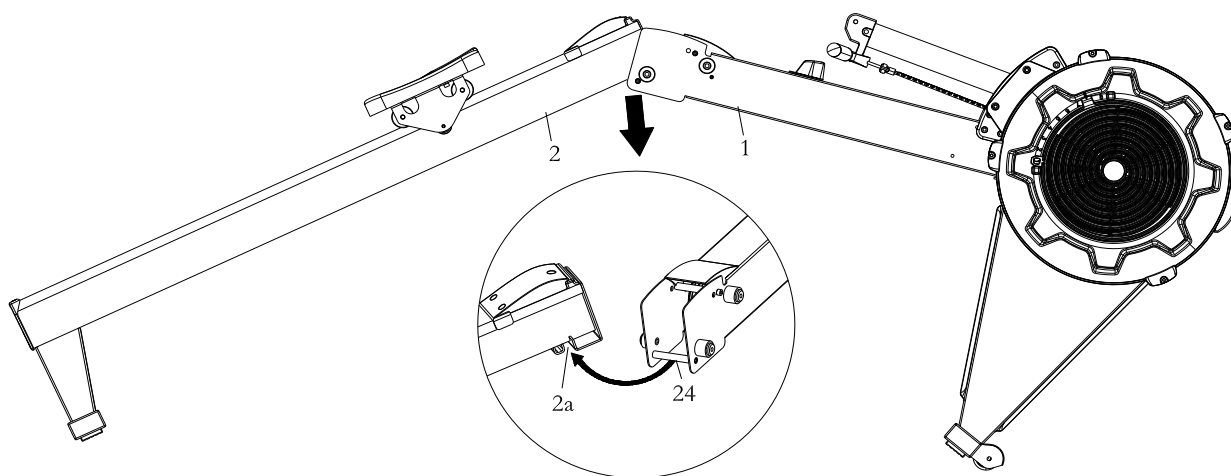


PASSO 4

Insira o PINO (98) no QUADRO PRINCIPAL (1) e no QUADRO COM TRILHO (2).

Fixe o PAINEL DO MONITOR (6) às TAMPAS LATERAIS (57) (58): Parafuso M6X10 PHILLIPS (72).

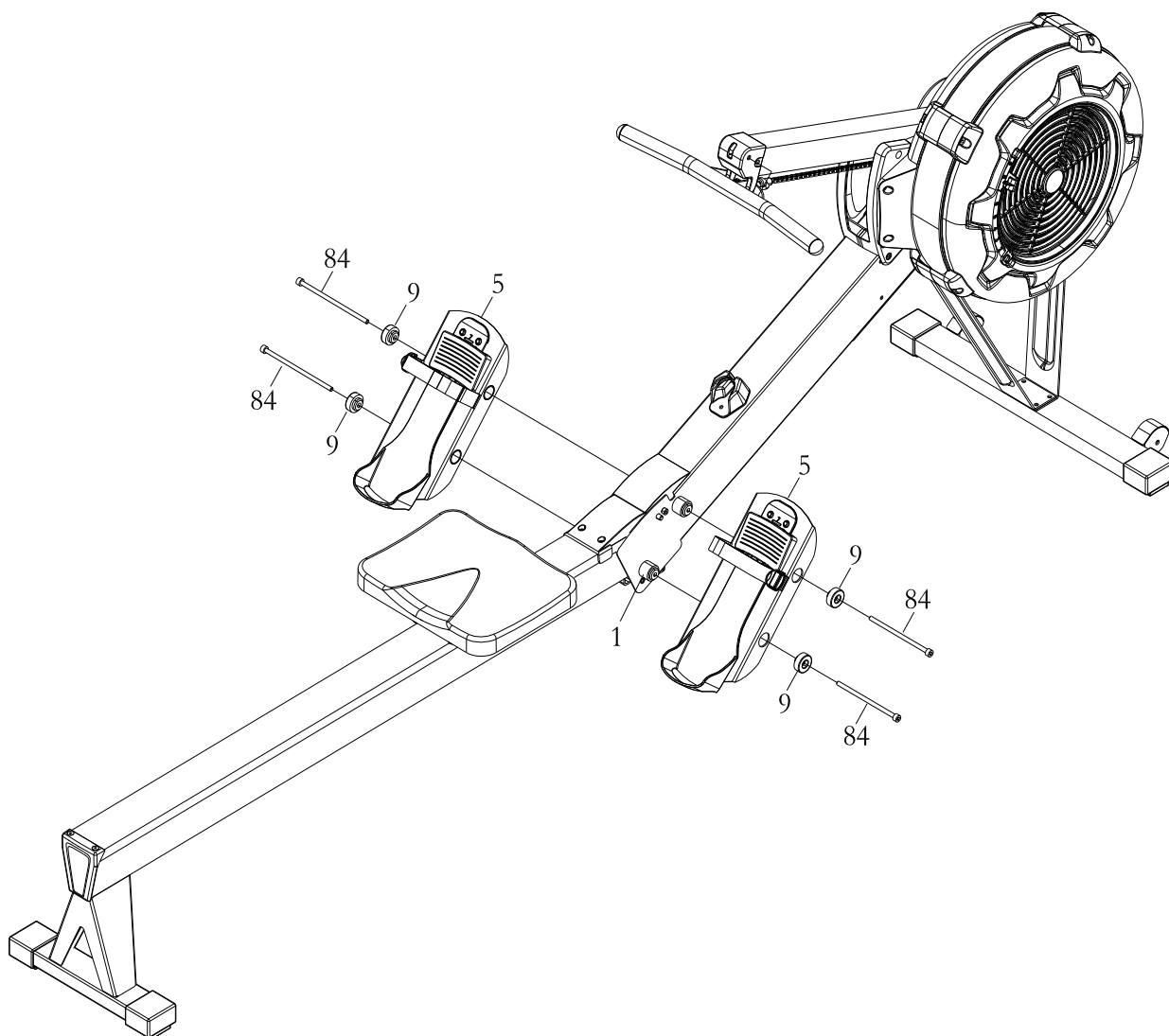
NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.



PASSO 5

FIXE AS PLACAS DE SUPORTE DO PEDAL (5) ao QUADRO PRINCIPAL (1) usando: PARAFUSO M8X150mm (84) e PEDAL DO PÉ (9).

NOTA: Aperte totalmente os parafusos no final desta etapa.



STEP6 (VER IMAGEM ABAIXO)

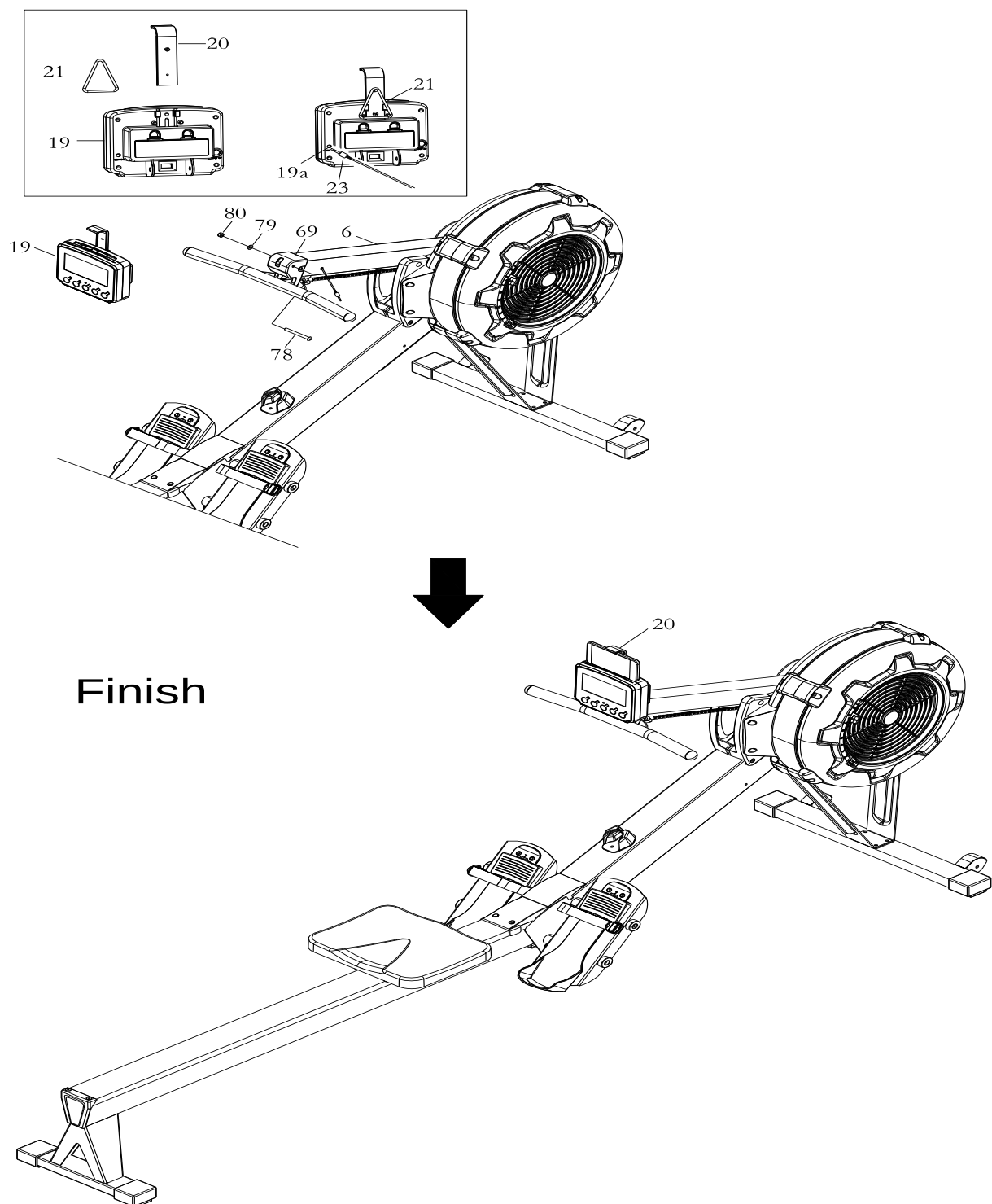
Fixe o SUPORTE DE TELEFONE CELULAR (20) ao MONITOR (19) usando BANDA DE BORRACHA (21).

PASSO 7 (VER IMAGEM ABAIXO)

Fixe o MONITOR DE (19) ao SUPORTE DE MONTAGEM (69) usando: PARAFUSO M8X75mm (78), ARRUELA M8 (79) E BLOQUEIO M8 PORCA (80)

PASSO 8 (VER IMAGEM ABAIXO)

Conecte o CABO DE SENSOR (23) na parte de trás do MONITOR (19a).



INSTRUÇÕES DO MONITOR

O seu BF-810 AIR REMO utiliza um sistema de ventilação de ar para criar resistência para o seu treino. Recomendamos que você use este console do computador para variar seu treino de uma sessão para outra e anote 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.



LIGAR: Mova o guidão ou pressione qualquer botão.

DESLIGAR: no modo parado, desliga-se automaticamente após 20 segundos de inatividade.

Durante o treino, ele não desliga se tiver rodando em um Programa com Intervalo.

Ao executar um programa de intervalo, desliga-se automaticamente após dois minutos de inatividade

BOTÕES DE FUNÇÃO:

SELECIONAR: No modo IDLE, pressione e solte SELECT para percorrer cada opção do programa. Pare no programa de sua escolha. Você pode predefinir valores-alvo para DISTANCE, TIME e CALORIES, programe em GAME ou selecione um programa de intervalo de 20/10, 10/20 ou 10/10.

(UP): Pressione para aumentar os valores predefinidos. Pressione o botão e segure-o, o valor de pré-ajuste vai mais rápido, solte o botão para parar.

(DOWN): Pressione para diminuir os valores predefinidos. Pressione o botão e segure-o, o valor de pré-ajuste vai mais rápido, solte o botão para parar.

BACK: Ao selecionar os programas, pressione o botão para retornar ao programa anterior.

Quando você terminar um programa em execução, pressione o botão para pular para o modelo IDEL.

ENTER / STOP: Ao selecionar os programas e pré-configurar os valores alvo, pressione o botão para confirmar.

Pressione o botão e mantenha pressionado por três segundos para redefinir todas as funções para zero e reinicie o computador.

Durante o exercício, quando a luz de fundo é desligada, ao pressionar este botão, liga a luz de fundo.

Quando a luz de fundo ainda estiver acesa, pressione o botão uma segunda vez para pausar a contagem de todos os valores da função. Pressione o botão uma terceira vez para reiniciar o treino e continuar a contagem de todos os valores da função.

INSTRUÇÕES DO DISPLAY LCD

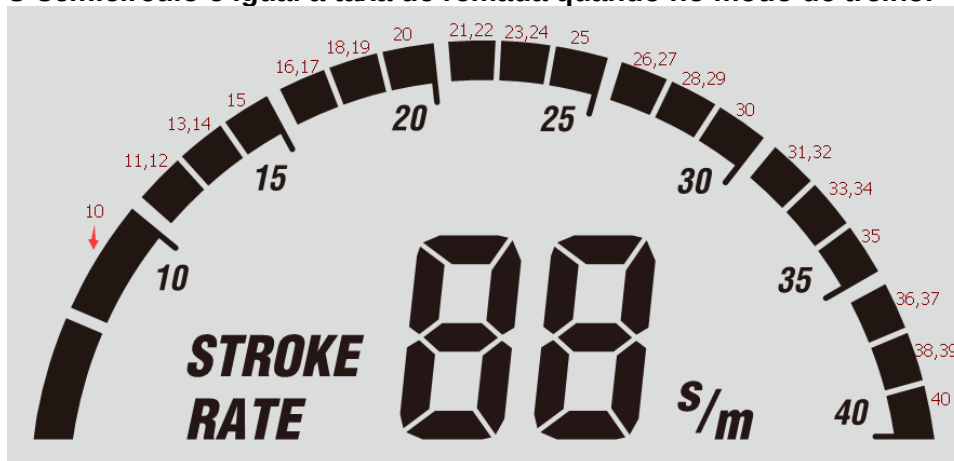
1. AVC

1.1 O valor do curso resume-se a todos os tempos.

2. taxa de Stroke Rate.

2,1 Stroke Rate exibe quantas remadas em cada minuto.

2.2 O semicírculo é igual à taxa de remada quando no modo de treino.



1 vez

1.1 Faixa de exibição: 00:00 ~ 99:59 (Min: seg)

1.2 O tempo de treino é acumulado quando em qualquer modo de treino.

1.3 Contagem regressiva do tempo no modo Time, exibe quanto tempo resta. O intervalo de configuração é de 0 a 99.

1.4 O tempo não será salvo no modo Intermitente do usuário. Faixa de ajuste é de 10 ~ 99.

2. Distância

2.1 Faixa de contagem de distância é de 0 ~ 9999 metros. Se tiver mais de 9999 metros, a distância será recalculada de 0.

2.2 A distância é acumulada quando sob qualquer modo de treino.

2.3 No modo Distância, a distância é contada para trás. Faixa de ajuste 500 Meter ~ 9999 Meter.

3. Ciclo

3.1 Em modos intermitentes, o valor do ciclo exibe o período de treino. Faixa de ajuste é de 1 a 99. O valor predefinido é 8.

4. Pulso (medido ao sincronizar Cinta Cardíaca)

4.1 O intervalo de exibição é de 40 ~ 220 bpm.

4.2 Quando o pulso foi detectado, o símbolo do coração pisca na janela Pulso e mostra o valor.

4.3 Janela de pulso não exibe nada se a pulsação não for detectada.

5. Calorias:

5.1 Calorias convertidas por cada traço / linha. Faixa é 0 ~ 999

(Calorias / Hora = Kcal / ht = (Watts) * 4 * 0,8604 + 300)

5.2 O modo de calorias conta para trás. O intervalo de configuração é 10cal ~ 999cal.

6 Watts

6,1 Watts convertidos por cada traço / linha. (Watts = 2,80 / (seg / metro) ^ 3)

6.2 Se o número de watts acima de 999, o display mostra 999.

1. largura do remo

1.1 faixa de exibição: 0 ~ 99m

1.2 Exibe a distância atual de cada traço / linha.

1.3 Distância de cada traço / linha

9.3.1 1 unidades métricas: cada curso / linha = 2,094 * onda de remo / 100 (metro)

9.3.2 Unidades imperiais: cada traço / linha = (2,094 * onda de remo / 100) / 0,3048 (pés)

9,3,3 1 pés = 0,3048 metro

2. Lembrete de bateria fraca

- 2.1 O símbolo de bateria fraca aparece apenas quando a bateria está fraca.
- 2.2 Não há luz de fundo quando em bateria fraca.

3. Campainha

- 3.1 O som do “beep” aparece quando qualquer botão efetivo é pressionado.
- 3.2 Se a função for ineficaz, não há som.

DESCRIÇÕES DO PROGRAMA

Este monitor do painel contém os seguintes programas: (1) Normal, (2) Distância, (3) Tempo, (4) Calorias, (5) Jogo, (6) Intervalo 20/10, (7) Intervalo 10/20 e (8) Intervalo de configuração do usuário 10/10.

No estado DESLIGADO, pressione qualquer botão para ligar o medidor, na tela LCD cheia, e o som de “beep” por 2 segundos entre no modo IDLE. O usuário entrará no Programa Normal diretamente quando o sensor de velocidade receber sinal.

Pressione SELECT (Selecionar) para alterar o programa de treino de acordo com a seguinte sequência: Normal □ Distância □ Tempo □ Calorias □ Jogo □ 20/10 Intervalo □ 10 / 20 Intervalo □ Intervalo de configuração do usuário 10/10

1. Programa Normal

- 1.1 Os usuários fazem o primeiro traço / linha e o treino começa.
- 1.2 Estado inicial: onda estática (esperando pelo primeiro traço / linha).
- 1.3 A onda muda com a velocidade do remo.
- 1.4 Indicação da janela de tempo 0:00 e outras exibições da janela 0.
- 1.5 O visor exibe a distância e valor acumulado. Quantidade de exibição do traçado do total de traços. Curso de exibição de taxa de traçado / min. Calorias e Watts exibem conversão de valor em cada traçado.
- 1.6 Quando os usuários pegam um toque e ouvem um sinal sonoro, o treino é iniciado. Todos os valores começam a contar.
- 1.7 Se não detectar RPM em 30 segundos, o medidor será desligado automaticamente.
- 1.8 Pressione STOP para finalizar o treino e todos os valores param a contagem, WATT e CALORIES exibir 0. Continue remando, o valor continuará a contar ou pressione longamente STOP para reiniciar o medidor.

2. Programa de Contagem Regressiva de Distância

- 1.1 Pressione Selecionar para escolher a distância.
- 1.2 O mostrador da janela de distância pisca a cada segundo e outras janelas não exibem nenhum valor.
- 1.3 Para definir a distância do exercício, pressione UP / DOWM para o ajuste da unidade de 500 metros. A distância predefinida é de 500 metros.
- 1.4 No modo de distância, a janela exibe o tempo de treino esperado no início.
- 1.5 Indicação da janela de tempo conforme indicado em “3. Time ”, quantidade de exibição total do traçado,
 - 1.1 Indicação da taxa de batimentos cardíacos em cada batida / min. Calorias e Watts exibem a conversão de valor em cada traço. Exibe a janela de distância quantas distâncias restam.
 - 1.2 Quando os usuários fazem um AVC e ouvem um bipe, o treino é iniciado. Todos os valores começam a contar. O medidor mostra quanto tempo demora para atingir 500 metros com a velocidade atual.
 - 1.3 Se não detectar RPM em 30 segundos, o medidor será desligado automaticamente.
 - 1.4 Pressione o botão STOP para finalizar o treino e todos os valores param de contar. Continue remando, para reiniciar o modo de distância, ou pressione e segure STOP para reiniciar o medidor.
 - 1.5 Quando a distância é contada até 0, treino realizado. O visor mostra "WINNER" da direita para a esquerda por 6 segundos / 3 vezes. Depois de ouvir 4 bips, os usuários retornam ao estado inicial.

3. Programa de Contagem Regressiva de Tempo (Tempo)

- 1.1 O visor da janela de tempo pisca a cada segundo e outras janelas não exibem nenhum valor.
- 1.2 Para definir o tempo de treino, pressione UP / DOWM para um ajuste de 1 minuto. O horário pré-definido é 00:00. Quando o primeiro traço / linha é detectado, o modo da hora é iniciado.
- 1.3 Exibição inicial: Onda estática (esperando pelo primeiro traço / linha).

1.4 A onda muda com a velocidade de remo.

1.5 Visor da janela de distância conforme indicado acima em "2. Distância". Quantidade de exibição do traçado do total de traços. Taxa de traçado exibir cada curso / min. Calorias e Watts exibem a conversão de valor em cada curso. A janela de tempo exibe quanto tempo resta.

1.6 Se não detectar RPM em 30 segundos, o medidor será desligado automaticamente.

1.7 Pressione STOP para finalizar o treino e todos os valores param a contagem, WATT e CALORIES exibirão 0. Continue remando, o medidor reiniciará ou pressione longamente STOP de volta ao estado inicial.

1.8 Quando a contagem de tempo para 00:00, continue remando para repetir o modo de tempo de contagem regressiva.

4. Programa de Contagem de Calorias (Calories)

1.1 Pressione Selecionar para escolher calorias.

1.2 A exibição de 1,2 metros pisca a cada segundo e outras janelas não exibem nenhum valor.

1.3 Para ajustar a contagem regressiva de calorias, pressione UP / DOWN para um ajuste de 10 calorias. As calorias predefinidas são 100. Quando o primeiro traço / linha é detectado, o modo começa.

1.4 Exibição inicial: DM exibe as calorias alvo (unidade: kcal).

1.5 Valor acumulado da janela de tempo, distância e calorias. Quantidade de exibição do traçado do total de traços. Taxa de traçado exibir cada curso / min. Watts exibem cada conversão de curso e valor.

1.6 Quando os usuários fazem um AVC e ouvem um bipe, o treino começa. Todos os valores começam a contar.

1.7 Durante o exercício, o valor Stroke e Freq.Min é exibido alternadamente a cada 5 segundos. E distinga Stroke e Freq.Min com uma seta.

1.8 Se não detectar a rotação em 30 segundos, o medidor será automaticamente desligado no estado de suspensão.

1.9 Pressione STOP para finalizar o exercício e todos os valores param de contar, exiba o display WATT e CALORIES 0. Continue remando, o medidor reiniciará ou pressione longamente STOP de volta ao estado inicial.

1.10 Quando a contagem regressiva de calorias para 0, treino realizado. O visor mostra "END".

5. Programa de Jogo (Pontuação)

1.1 Sensores de velocidade variam de 30 ~ 5, a camada superior e a diferença de camada inferior é 3. Comece de 5 (a mais baixa) a 30 (a mais alta)

1.2 Quando os usuários pegam um golpe e ouvem um sinal sonoro, o jogo começa. Cada partida começa a partir de 5 minutos, quando terminar o tempo limite. Os três pontos esquerdos são a posição do jogador, dois pontos para 2 pontos, 4 pontos para menos 3 pontos. Os pontos se movem para a esquerda a cada segundo repetidamente.

1.1 A posição dos jogadores (três pontos) não se moverá para a esquerda. Quanto mais rápido as linhas do jogador, mais alto os três pontos sobem verticalmente. Se não estiver remando, a posição cairá para o menor. A velocidade se converte em nível de posição.

1.2 Se não detectar RPM em 30 segundos, o medidor será desligado automaticamente no estado de suspensão.

1.3 Pressione Parar para encerrar o treino, o medidor exibe as pontuações totais. Continue remando, o medidor reinicia.

6. Programa Intervalo 20/10

1.1 A exibição das janelas de ciclo pisca a cada segundo e outras janelas não exibem nenhum valor.

1.2 Para definir o modo intermitente, pressione o botão UP / DOWN para o ajuste de 1 seção. A seção pré-definida é 8. Pressione Enter / Stop para confirmar a configuração e siga o próximo passo.

1.3 Quando os usuários tomam o curso e ouvem um sinal sonoro, o treino é iniciado. Todos os valores começam a contar.

1.4 O mostrador de ondas muda com a velocidade de remo. Lado esquerdo para contagem regressiva de tempo; lado direito para a mudança de onda.

1.5 Treino de 20 segundos / 10 segundos de descanso. Ao fazer um treino de 20 segundos, mostrador do lado direito para mudança de onda com velocidade de remo; ao fazer 10 segundos de descanso, o lado direito exibe um ícone de pausa como um ciclo completo. O modo intermitente se repete por vários ciclos.

- 1.6 Tempo, Distância, Calorias, Janelas de Watts exibem o valor total do exercício. Quantidade de exibição do traçado do total de traços.
- 1.7 Ciclo exibe o número de segmentos no momento.
- 1.8 Prima o botão Enter / Stop para terminar o treino e todos os valores param a contagem. Ou pressione e segure o botão parar para reiniciar o medidor.
- 1.9 Treino de seção realizado. Se o usuário continuar remando, o modo continuará.

7. Programa Intervalo 10/20

- 1.1 As janelas do ciclo exibem piscadas a cada segundo e outras janelas não exibem nenhum valor.
- 1.2 Para definir o modo intermitente, pressione o botão UP / DOWN para o ajuste de 1 seção. A seção pré-definida é 8. Pressione Enter / Stop para confirmar a configuração e siga o próximo passo.
- 1.3 Quando os usuários tomam o curso e ouvem um sinal sonoro, o treino é iniciado. Todos os valores começam a contar.
- 1.4 O mostrador de ondas muda com a velocidade de remo. Lado esquerdo para contagem regressiva de tempo; lado direito para a mudança de onda.
- 1,5 treino de 10 segundos / 20 segundos de descanso. Ao fazer um treino de 10 segundos, o display do lado direito para a mudança de onda com a velocidade de remo; ao fazer 20 segundos de descanso, o lado direito exibe um ícone de pausa como um ciclo completo. O modo intermitente se repete por vários ciclos.
- 1.6 Tempo, Distância, Calorias, Janelas de Watts exibem o valor total do exercício. Quantidade de exibição do traçado do total de traços.
- 1.7 Ciclo exibe o número de segmentos no momento.
- 1.8 Prima o botão Enter / Stop para terminar o treino e todos os valores param a contagem. Ou pressione e segure o botão parar para reiniciar o medidor.
- 1.9 Treino de seção realizado. Se o usuário continuar remando, o modo continuará.

Programa de intervalo de configuração de usuário 10/10

- 1.1 As janelas do ciclo exibem piscadas a cada segundo e outras janelas não exibem nenhum valor.**
- 1.2 Para definir o modo intermitente, pressione o botão UP / DOWN para o ajuste de 1 seção. A seção pré-definida é 8. Pressione Enter / Stop para confirmar a configuração e siga o próximo passo.**
- 1.3 Quando os usuários tomam o curso e ouvem um sinal sonoro, o treino é iniciado. Todos os valores começam a contar.**
- 1.4 O mostrador de ondas muda com a velocidade de remo. Lado esquerdo para contagem regressiva de tempo; lado direito para a mudança de onda.**
- 1,5 treino de 10 segundos / 10 segundos de descanso. Ao fazer um treino de 10 segundos, o display do lado direito para a mudança de onda com a velocidade de remo; ao fazer 10 segundos de descanso, o lado direito exibe um ícone de pausa como um ciclo completo. O modo intermitente se repete por vários ciclos.**
- 1.6 Tempo, Distância, Calorias, Janelas de Watts exibem o valor total do exercício. Quantidade de exibição do traçado do total de traços.**
- 1.7 Ciclo exibe o número de segmentos no momento.**
- 1.8 Prima o botão Enter / Stop para terminar o treino e todos os valores param a contagem. Ou pressione e segure o botão parar para reiniciar o medidor.**
- 1.9 Treino de seção realizado. Se o usuário continuar remando, o modo continuará.**

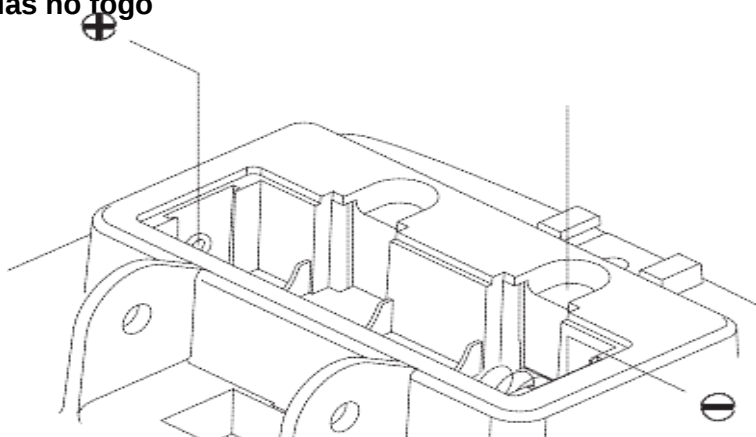
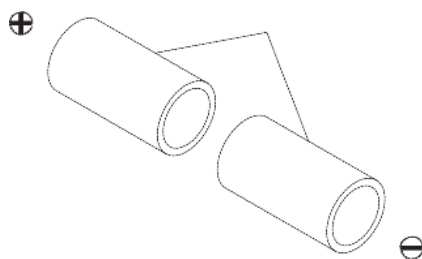
DESCRIÇÕES DE OPERAÇÃO

- 1. A luz de fundo do visor LCD permanecerá acesa por 10 segundos após o último pressionamento de qualquer botão e, em seguida, ele será desligado. Você pode pressionar qualquer botão para ligá-lo novamente.
- 2. Para interromper um programa em execução, pressione o botão ENTER / STOP. Durante o exercício, quando a luz de fundo é desligada, a primeira pressão deste botão liga a luz de fundo. Quando a luz de fundo ainda estiver acesa, pressione o botão uma segunda vez para pausar a contagem de todos os valores da função. Pressione o botão uma terceira vez para reiniciar o treino e continuar a contagem de todos os valores da função.

3. Se você quiser reiniciar com um novo programa, pressione e mantenha pressionado o botão ENTER / STOP por três segundos para redefinir todos os valores da função para zero e reinicie o computador. Use o botão SELECT para selecionar um novo programa.
4. As unidades de DISTANCE podem ser alternadas entre milha e quilômetro. Pressione o botão e botões ao mesmo tempo. O display de matriz exibirá "KM" ou "MILE" piscando. aperte o ou o botão para mudar para "KM" ou "MILE", e pressione o botão ENTER / STOP para confirmar.

COMO INSTALAR E SUBSTITUIR AS BATERIAS:

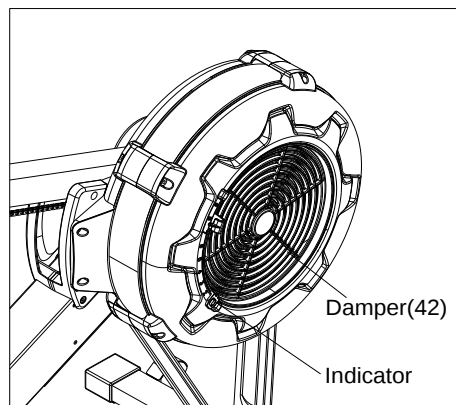
1. Abra a porta da bateria na parte de trás do MONITOR DE CONSOLA (19).
 2. O CONSOLE MONITOR (19) opera com duas baterias C (1.5V cada), as baterias não estão incluídas. Consulte a ilustração para instalar ou substituir as baterias.
1. **Não misture uma bateria nova com uma bateria velha.**
 2. **Use o mesmo tipo de bateria. Não misture uma pilha alcalina com outro tipo de bateria.**
 3. **Baterias recarregáveis não são recomendadas.**
 4. **O descarte final da bateria deve ser feito de acordo com todas as leis e regulamentações estaduais e federais.**
 5. **Não descarte baterias no fogo**



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

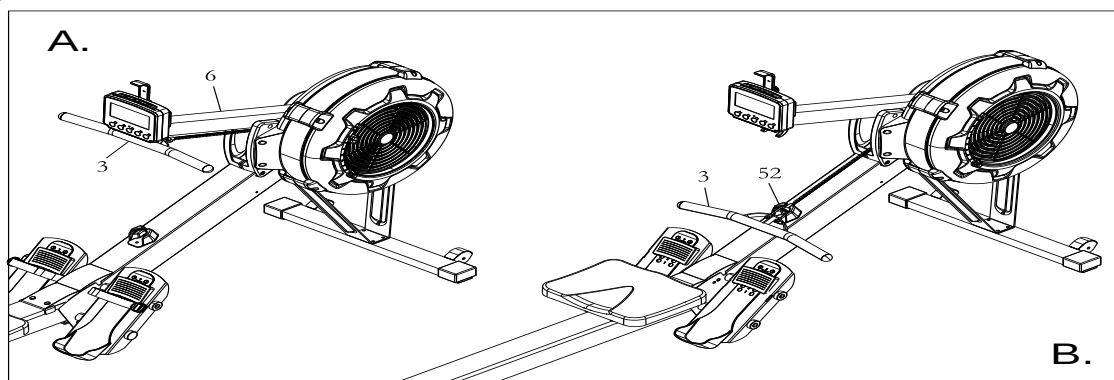
Há um AMORTECEDOR (42) embutido na COSTURA DO VENTILADOR DIREITO (43). Mova o Indicador no AMORTECEDOR (42) para apontar para os números na SELA DO VENTILADOR DIREITO (43) para ajustar a carga.

Existem configurações de 1 a 9. A configuração nº 1 fornecerá a menor resistência. A configuração nº 9 fornecerá a maior resistência.



POSIÇÃO DE HABILIDADES

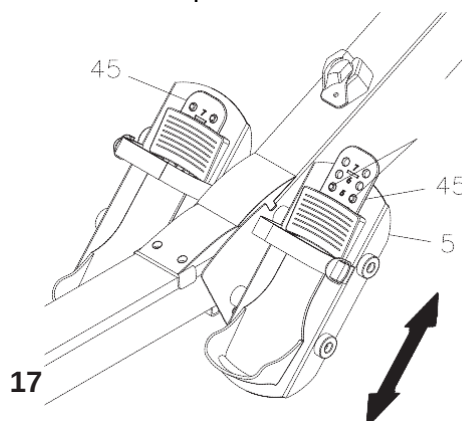
O GUIADOR (3) pode ser colocado no gancho no CONSOLE MONITOR POST (6), consulte a ilustração A. Ou, você pode colocar o GUIADOR (3) no SUPORTE DO TABULEIRO (52) como mostrado na ilustração B.



AJUSTE DA TAMPA DO PEDAL

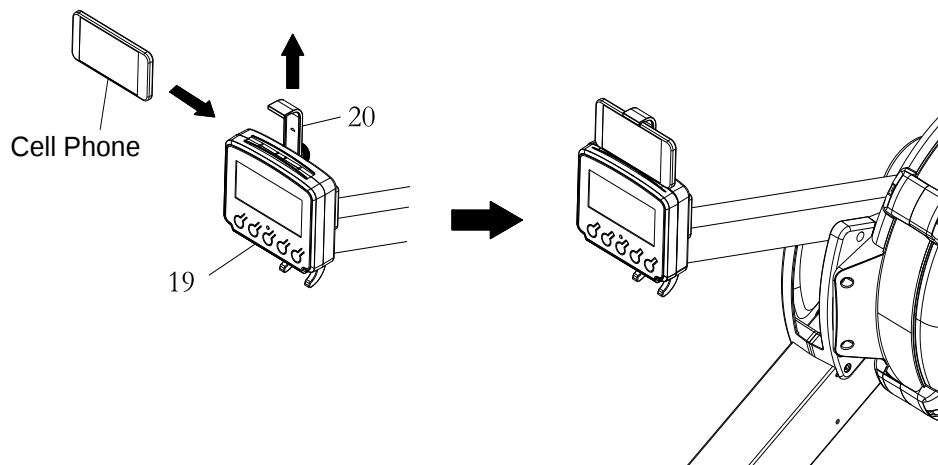
A posição do PEDAL DE PÉ (45) pode ser ajustada. Consulte a ilustração. Puxe o PEDAL DE PEDAL (45) das duas protuberâncias na PLACA DE APOIO DO PEDAL (5), depois abaixe ou levante o PEDAL DE PÉ (45) até a posição desejada. Trave o PEDAL DO PÉ (45) na posição pressionando os orifícios de ajuste da posição desejada sobre as duas protuberâncias.

Consulte os números no PEDAL DE PÉ (45) para se certificar de que o PEDAL DE PÉ (45) está ajustado na mesma posição em ambos os lados.



USANDO O SUPORTE DE TELEFONE CELULAR

O SUPORTE DE TELEFONE CELULAR (20) pode se mover para cima e para baixo. Mova o SUPORTE DO TELEFONE CELULAR (20) e, em seguida, deslize o celular para dentro do espaço entre o SUPORTE DO TELEFONE CELULAR (20) e o MONITOR DO CONSOLE (19). Mova o SUPORTE DE TELEFONE CELULAR (20) para prender o celular na posição.



MANUTENÇÃO

A segurança e a integridade projetadas no ROW BOWER BF-810 só podem ser mantidas quando o BF-810 AIR REMO for regularmente examinado quanto a danos e desgaste. Atenção especial deve ser dada ao seguinte:

1. Puxe o HANDLEBAR (3) e verifique se o sistema magnético fornece tensão e se o deslocamento do assento é suave e estável.
2. Limpe os trilhos do rolo no TRILHO DE AÇO INOXIDÁVEL (14) com um pano absorvente.
3. Verifique se todas as porcas e parafusos estão presentes e devidamente apertados. Substitua porcas e parafusos faltantes.
Aperte as porcas e parafusos soltos.
4. Verifique o estado da CHAIN (36). Substitua a CADEIA (36) se estiver rachada ou quebrada.
5. Verifique se o ETIQUETA DE CUIDADO está no lugar e é fácil de ler.
6. É de inteira responsabilidade do usuário / proprietário garantir que a manutenção regular seja realizada.
7. Os componentes desgastados ou danificados devem ser substituídos imediatamente ou o BF-810 removido do serviço até que o reparo seja feito.
8. Somente os componentes fornecidos pela Stamina Products devem ser usados para manter / reparar o BF-810 AIR REMO.
9. Mantenha o seu BF-810 AR REMO limpo, limpando-o com um pano absorvente após o uso.

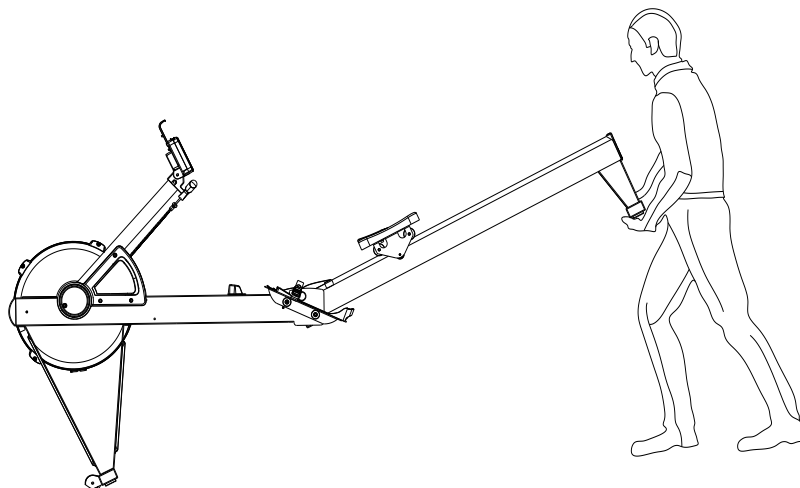
ARMAZENAMENTO

1. Para armazenar o BF-810 AIR REMO, mantenha-o em um local limpo e seco.

2. Para evitar danos ao sistema eletrônico, remova as baterias do CONSOLE MONITOR (19) antes de armazenar o BF-810 por um ano ou mais.

3 Mova o RODADOR DE AR BF-810 COM AS RODAS DE TRANSPORTE (66) no ESTABILIZADOR FRONTAL

(4). Levante o Suporte Traseiro do QUADRO DE ESTRADA (2) para mover o REMOTO DE AR BF-810. Consulte a ilustração abaixo. Não use o SEAT (51) para mover o RAD BF-810. O SEAT (51) se moverá e o SEAT CARRIAGE (10) poderá beliscar sua mão ou dedos.



O MAIN FRAME (1) e o RAIL FRAME (2) podem ser separados para minimizar o tamanho da unidade para armazenamento. Retire o PINO PULL (98) da MAIN FRAME (1). Levante o MAIN FRAME (1) e puxe o RAIL FRAME (2) para separar. Insira o PULL PIN (98) de volta ao orifício do MAIN FRAME (1) para armazenamento.

Como você começa seu programa de exercícios depende da sua condição física. Se esteve inativo durante vários anos ou está gravemente acima do peso, comece devagar e aumente gradualmente o tempo de treino. Aumente a intensidade do treino gradualmente, monitorando a frequência cardíaca durante o exercício.

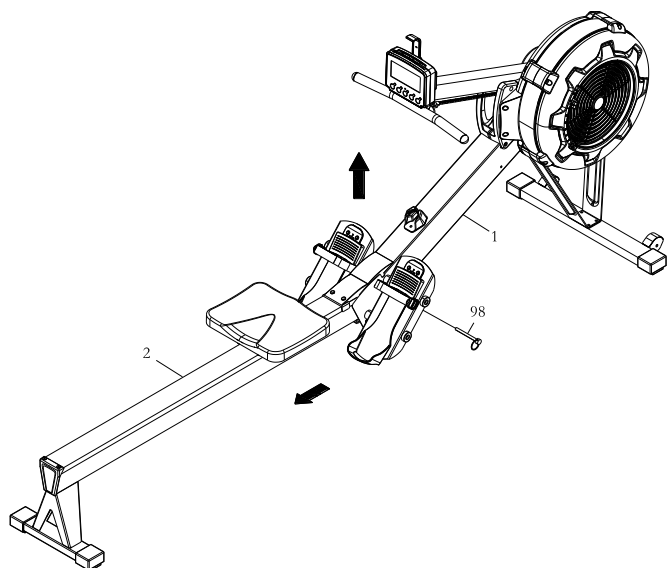
Lembre-se de seguir estes itens essenciais:

Faça com que seu médico analise seus programas de treinamento e dieta.

Comece seu programa de treinamento lentamente com metas realistas que foram definidas por você e seu médico. Aqueça-se antes de se exercitar e se refrescar depois de treinar.

Tome o seu pulso periodicamente durante o treino e esforce-se para permanecer dentro de um intervalo de 60% (intensidade menor) a 90% (intensidade mais alta) da sua zona de frequência cardíaca máxima.

Comece com a intensidade mais baixa e aumente para uma intensidade maior à medida que você se torna mais aeróbico.



Se você se sentir tonto ou tonto, você deve diminuir a velocidade ou parar de se exercitar. Inicialmente você só poderá se exercitar dentro de sua zona alvo por alguns minutos; no entanto, sua capacidade aeróbica melhorará nas próximas seis a oito semanas. É importante andar enquanto você se exercita para não se cansar muito rápido.

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

Meça a frequência cardíaca periodicamente durante o treino, parando o exercício, mas continuando a mover as pernas ou andando. Coloque dois ou três dedos no pulso e faça uma contagem de seis segundos. Multiplique os resultados por dez para encontrar sua frequência cardíaca. Por exemplo, se sua contagem de seis segundos de batimentos cardíacos for 14, sua frequência cardíaca será de 140 batimentos por minuto. Uma contagem de seis segundos é usada porque sua frequência cardíaca cairá rapidamente quando você parar de se exercitar. Ajuste a intensidade do seu exercício até que sua frequência cardíaca esteja no nível adequado.

Idade	Zona de frequência cardíaca alvo	Frequência Cardíaca Máxima Média 100%
20 anos	(55% -90% da frequência cardíaca	200 batimentos por minuto
25 anos	110-180 batimentos por minuto	195 batimentos por minuto
30 anos	107-175 batimentos por minuto	190 batimentos por minuto
35 anos	105-171 batimentos por minuto	185 batimentos por minuto
40 anos	102-166 batimentos por minuto	180 batimentos por minuto
45 anos	99-162 batimentos por minuto	175 batimentos por minuto
50 anos	97-157 batimentos por minuto	170 batimentos por minuto
55 anos	94-153 batimentos por minuto	165 batimentos por minuto
60 anos	91-148 batimentos por minuto	160 batimentos por minuto
65 anos	88-144 batimentos por minuto	155 batimentos por minuto
70 anos	85-139 batimentos por minuto	150 batimentos por minuto

Para os benefícios do treinamento cardiorrespiratório, o Colégio Americano de Medicina Esportiva recomenda trabalhar dentro de um intervalo de frequência cardíaca de 55% a 90% da frequência cardíaca máxima. Para prever a frequência cardíaca máxima, foi utilizada a seguinte fórmula: $220 - \text{Idade} = \text{frequência cardíaca máxima prevista}$.

AQUECIMENTO

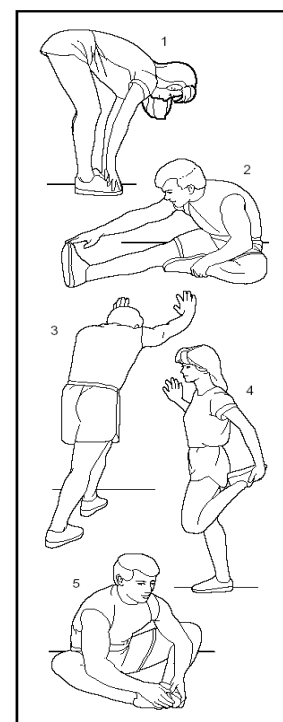
Cada exercício deve incluir as seguintes três partes:

1. Um aquecimento, que consiste de 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a sua temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, em preparação para o exercício.
2. Exercícios na zona de treinamento, composto por 20 a 30 minutos de exercício com a sua frequência cardíaca em seu treinamento. (Nota: Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca em sua zona de treinamento por mais de 20 minutos).
3. O arrefecimento é 5 a 10 minutos de alongamento. Isto irá aumentar a flexibilidade dos músculos e ajuda a prevenir problemas pós-exercício.

Frequência de Exercícios

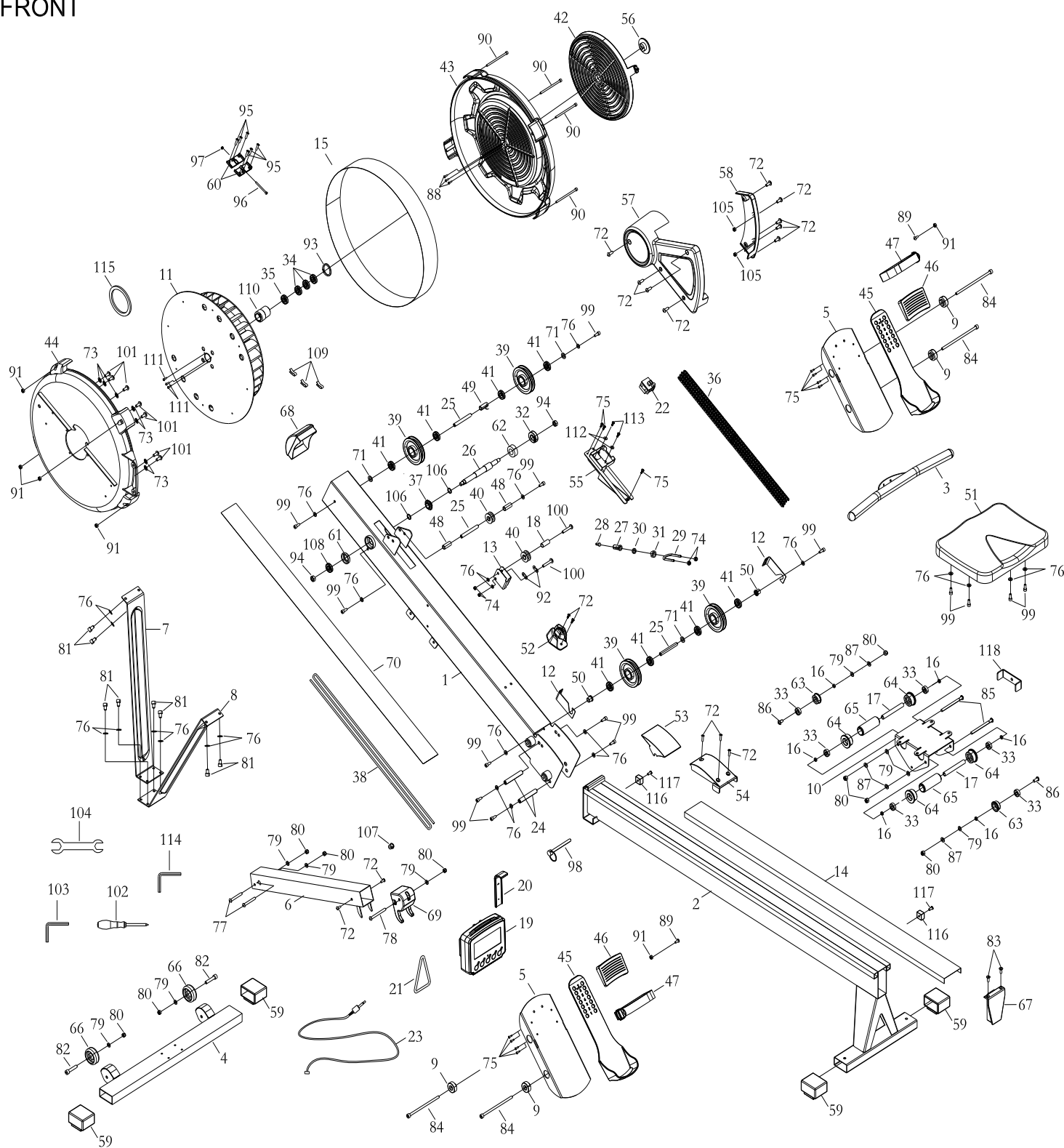
Para manter ou melhorar a sua condição, plano de três exercícios por semana, com pelo menos um dia de descanso entre os treinos. Depois de alguns meses de exercício regular, pode chegar a cinco exercícios por semana, se desejar. Lembre-se, a chave para o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável da sua vida cotidiana.

Tocar os pés
Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e, lentamente, dobre para a frente de seus quadris. Permitir suas costas e ombros para relaxar como você chegar até os dedos dos pés, tanto quanto possível. Conte até 15, então relaxe Repita 3 vezes. Alongamentos: coxas, costas dos joelhos e costas
Alongamento dos músculos isquiotibiais
Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em direção a você e colocá-la contra a parte interna da coxa da perna estendida. Alcançar os dedos dos pés, tanto quanto possível. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: coxas, costas e virilha.
Panturrilha e Tendão de Aquiles
Com uma perna na frente da outra, chegar à frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé de volta no chão. Dobre a perna da frente, inclinar para a frente e mova os quadris em direção à parede. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre a perna de trás também. Alongamentos: Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.
Quadríceps
Com uma mão contra a parede para o equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Mantendo o seu joelho dobrado apontando diretamente para baixo em direção ao chão, gentil puxar o seu calcanhar em direção a nádega até sentir um suave esticar na área alvo. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.
Parte interna da coxa
Sente-se com as solas dos seus pés juntos e os joelhos para fora. Puxe seus pés em direção a sua virilha, tanto quanto possível. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.



DESENHO DE PEÇAS

FRONT



BACK

LISTA DE PEÇAS

PARTE	DESCRIÇÃO	QTY
1	Quadro principal	1
2	Moldura Ferroviária	1
3	Guidão	1
4	Estabilizador Frontal	1
5	Pedal Suporte Plate	2
6	Posto do monitor do console	1
7	Perna de Suporte Frontal A	1
8	Perna de apoio frontal B	1
9	Touca de pedal	4
10	Carrinho de Assento	1
11	Ventilador	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Suporte de corrente	1
14	Trilho de aço inoxidável	1
15	Malha De Aço Perfurada	1
16	Espaçador, ø8,2xø12x3,2mm	6
17	Espaçador, ø8.2xø12x71.6mm	2
18	Espaçador, ø6.2xø10x15.5mm	1
19	Monitor do console	1
20	Suporte de telefone celular	1
21	Elástico de borracha	1
22	Gerador	1
23	Cabo do sensor	1
24	Eixo, M6xø12x80mm	2
25	Eixo, M6xø10x76.5mm	3
26	Eixo do ventilador	1
27	Conector de Gancho	1
28	Conector De Corrente	1
29	U Bolt	1

30	Espaçador Interno	1
31	Colar exterior	1
32	Rolamento 6003RS	1
33	Rolamento 608ZZ	6
34	Rolamento 6201RS	3
35	Rolamento de sentido único HF2016	1
36	Cadeia	1
37	Pinhão	1
38	Corda elástica	1
39	Polia de cabo de bungee	4
40	Rolo De Chaing	2
41	Rolamento 6000ZZ	8
42	Amortecedor	1
43	Mortalha direita do ventilador	1
44	Mortalha Esquerda	1
45	Pedal	2
46	Pedal de Pedal	2
47	Alça de pedal	2
48	Espaçador, ø10xø16x30.5mm	2
49	Espaçador da polia, ø10xø16x26,5 mm	1
50	Bucha Da Polia	2
51	Assento	1
52	Suporte de guidão	1
53	Cobertura da junta superior	1
54	Cobertura Inferior das Articulações	1
55	Base do Gerador	1
56	Tampão amortecedor	1
57	Lado Esquerdo	1
58	Lado Direito	1
59	Tampão De Pé	4
60	Chapa de aço	2
61	Bucha 6001	1

62	Bucha 6003	1
63	Rolo de guia	2
64	Rolo de assento	4
65	Luva do rolo	2
66	Roda de transporte	2
67	Tampão da extremidade do trilho	1
68	Tampa superior do quadro principal	1
69	Suporte de montagem do console	1
70	Tampa Inferior	1
71	Arruela De Plástico, $\varnothing 10.2 \times \varnothing 14 \times 1 \text{ mm}$	3
72	Parafuso de cabeça Phillips, M6x10mm	16
73	Arruela De Fechadura, Dente Interno M6	7
74	Porca de bloqueio de nylon, M6	4
75	Parafuso de cabeça Phillips, ST4.2x10mm	11
76	Arruela plana, M6	24
77	Parafuso de cabeça de soquete, M8x65mm	2
78	Parafuso de cabeça de botão, M8x75mm	1
79	Arruela plana, M8	9
80	Porca de bloqueio de nylon, M8	9
81	Parafuso de cabeça de soquete, M6x16mm	8
82	Parafuso de cabeça de soquete, M8x40mm	2
83	Parafuso de cabeça chata Phillips, M6x16mm	2
84	Parafuso de cabeça de soquete, M8x150mm	4
85	Parafuso de cabeça de soquete, M8x110mm	2
86	Parafuso de cabeça de botão, M8x25mm	2
87	Arruela De Bloqueio, M8	4
88	Parafuso de Cabeça Phillips, ST4.2x16mm	3
89	Parafuso de cabeça Phillips, M5x8mm	2
90	Parafuso de cabeça de soquete, M5x92mm	4
91	Porca sextavada, M5	6
92	Gancho de corrente	2
93	Anel elástico	1

94	Porca de bloqueio de nylon, M10	2
95	Parafuso de Cabeça Phillips, ST4.2x6mm	6
96	Parafuso de cabeça Phillips, M4x45mm	1
97	Porca sextavada, M4	1
98	Puxar Pino	1
99	Parafuso de cabeça de soquete, M6x16mm	14
100	Parafuso de cabeça Phillips, M6x30mm	2
101	Parafuso de cabeça Phillips, M6x10mm	7
102	Chave de fenda	1
103	Chave Allen, 6mm	1
104	Chave inglesa	1
105	Porca sextavada, M6	2
106	Espaçador PU	2
107	Plugue	1
108	Rolamento, 6001RS	1
109	Peso de equilíbrio	3
110	Bucha De Rolamento	1
111	Parafuso de cabeça de soquete, M4x12mm	3
112	Lavadora, ø12xø3.5x1mm	2
113	Parafuso de cabeça Phillips, ST3.0x12mm	2
114	Chave Allen, 5mm	1
115	Magnético	1
116	Amortecedor	2
117	Parafuso de cabeça de soquete, M8x20mm	2
118	Suporte de fixação	1