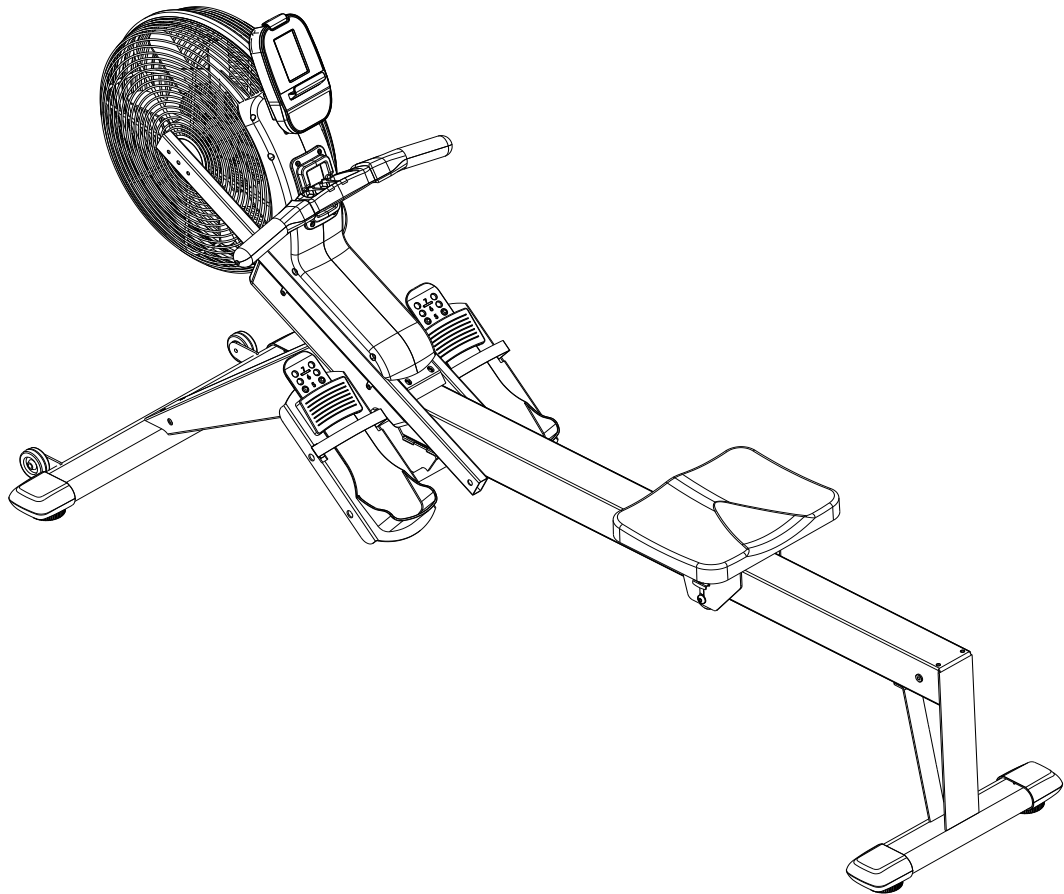


AIR 300 PRO

MANUAL DO USUÁRIO



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes instruções de segurança antes de usar o ROWER.
2. Guarde estas instruções e certifique-se de que outros praticantes leiam este manual antes de usar o ROWER pela primeira vez..
3. Leia todos os avisos e precauções publicados no ROWER.
4. O ROWER só deve ser utilizado após uma leitura completa do Manual do Proprietário. Certifique-se de que esteja devidamente montado e apertado antes do uso.
5. Recomendamos que duas pessoas estejam disponíveis para a montagem deste produto.
6. Mantenha crianças longe do ROWER. Não permita que crianças usem ou brinquem no ROWER. Mantenha crianças e animais de estimação longe do ROWER quando ele estiver em uso..
7. É recomendável que você coloque este equipamento de exercício sobre um tapete de equipamento.
8. Instale e opere o ROWER em uma superfície sólida e nivelada. Não posicione o ROWER em tapetes soltos ou superfícies irregulares..
9. Certifique-se de que haja espaço adequado disponível para acesso e ao redor do ROWER.
10. Antes de usar, inspecione o ROWER para verificar se há componentes soltos ou sem-fim e aperte firmemente ou substitua quaisquer componentes desgastados ou soltos antes de usar.
11. Antes de usar, verifique o estado da CORRENTE (34). Substitua-a se estiver rachada ou quebrada.
12. . Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios e siga suas recomendações ao desenvolver seu programa de condicionamento físico. Se, a qualquer momento durante o exercício, você sentir fraqueza, tontura ou dor, pare e consulte seu médico. O não cumprimento de todos os avisos e instruções pode resultar em ferimentos graves ou morte.
13. Escolha sempre o treino que melhor se adapta à sua força física e nível de flexibilidade. Conheça os seus limites e treine dentro deles. Use sempre o bom senso ao se exercitar.
14. Não use roupas largas ou penduradas ao usar o ROWER.
15. Nunca faça exercícios descalço ou com meias; use sempre calçados adequados, como tênis de corrida, caminhada ou cross training, que se ajustem bem, ofereçam suporte para os pés e tenham solas de borracha antiderrapantes.
16. Tenha cuidado para manter o equilíbrio ao usar, montar, desmontar ou montar o ROWER. A perda de equilíbrio pode resultar em queda e ferimentos corporais.
17. Não utilize o BANCO (61) para mover o REMO. O BANCO (61) se moverá e poderá prender sua mão ou dedos. Ao montar ou desmontar o equipamento, mantenha todas as crianças afastadas e certifique-se de que suas mãos estejam longe de qualquer ponto de aperto.
18. O ROWER não deve ser usado por pessoas com peso superior a 135 kg.
19. O ROWER deve ser usado por apenas uma pessoa por vez.

DIAGRAMA DO PRODUTO

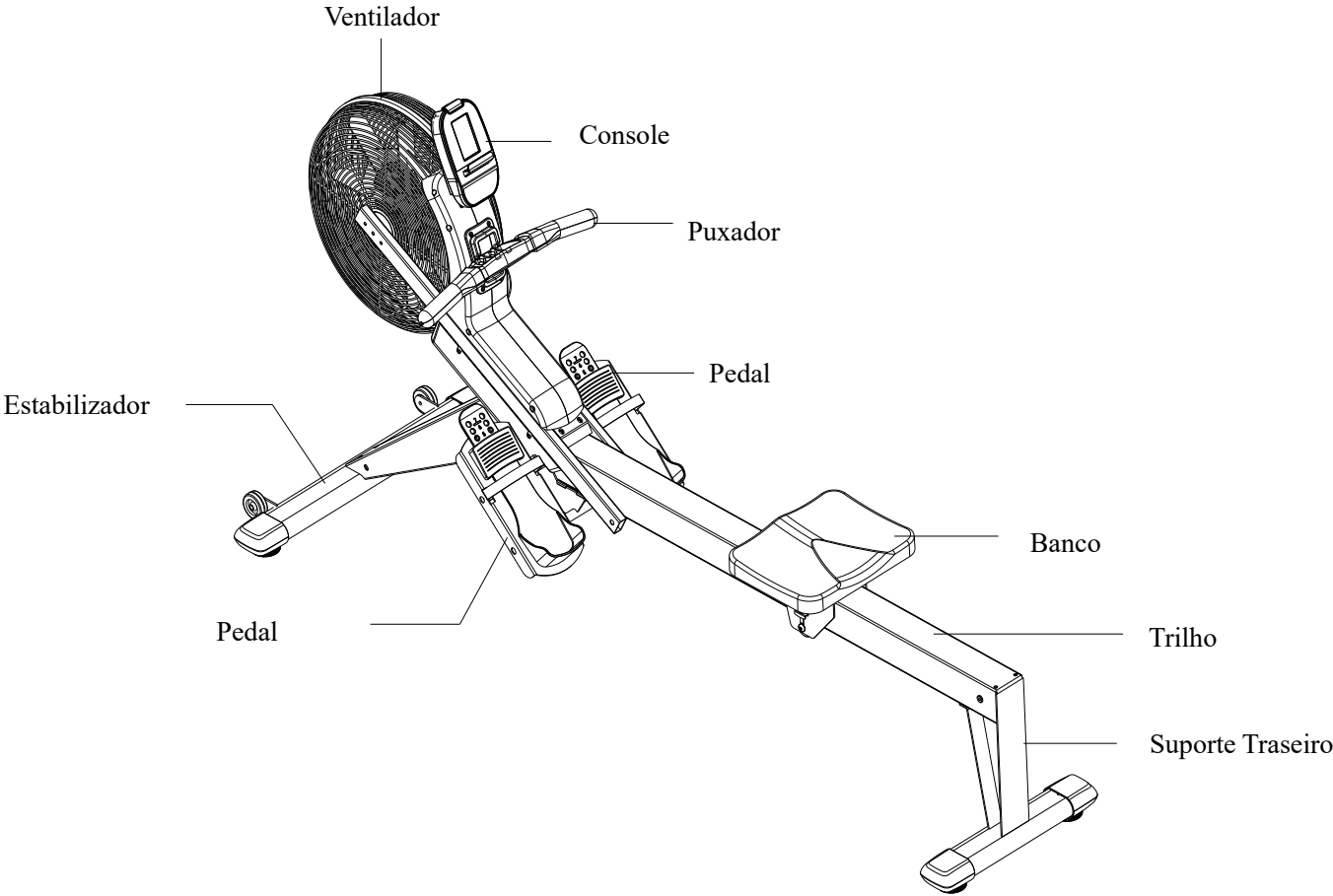
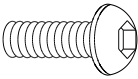
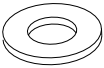
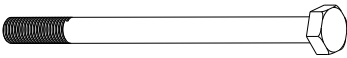
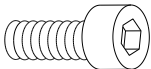
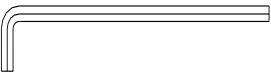
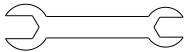


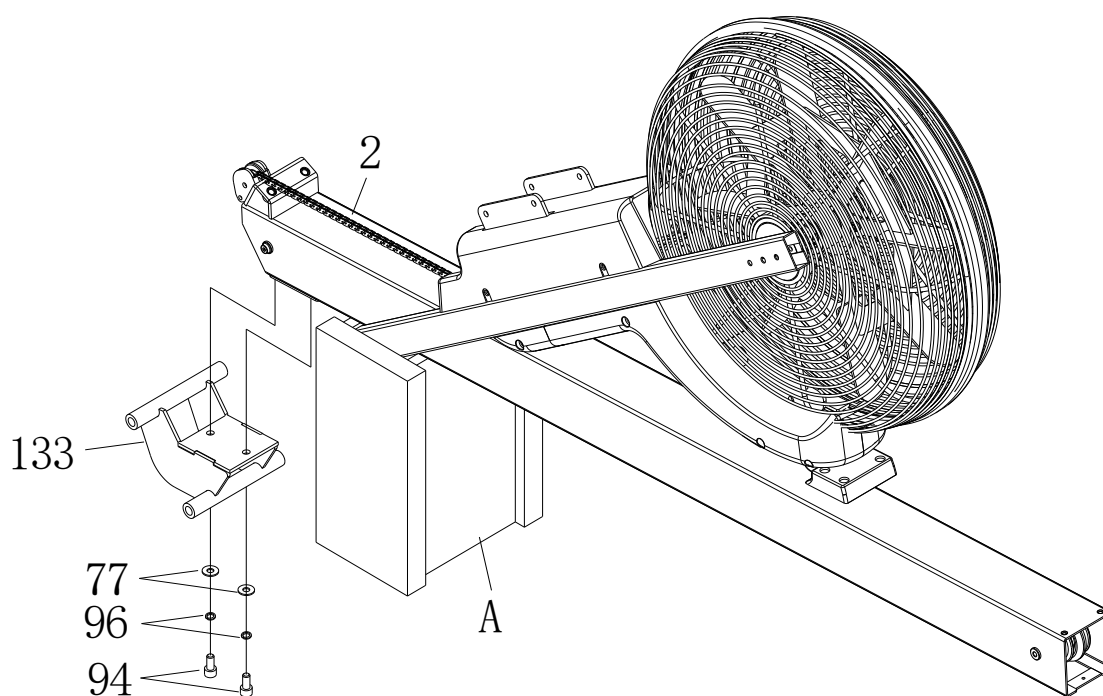
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Desenho	Peça nº.	Descrição	QTD
	102	Parafuso de Cabeça Redonda M6 x 16 mm	4
	131	Parafuso de Cabeça Redonda M8 x 15 mm	8
	77	Arruela Plana M8	12
	87	Arruela Plana M6	8
	122	Arruela Plana M12	4
	96	Arruela de pressão M8	12
	89	Arruela de pressão M6	4
	121	Parafuso de cabeça sextavada M12x160mm	4
	94	Parafuso de Cabeça Allen M8x20mm	4
	88	Parafuso de Cabeça Allen M6x16mm	4
	107	Chave Allen 4mm	1
	138	Chave Allen 6mm	1
	137	Chave Allen 5mm + Chave Cruzada	1
	123	Chave de boca 17#-19#	1
	139	Chave de boca 10#-12#	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

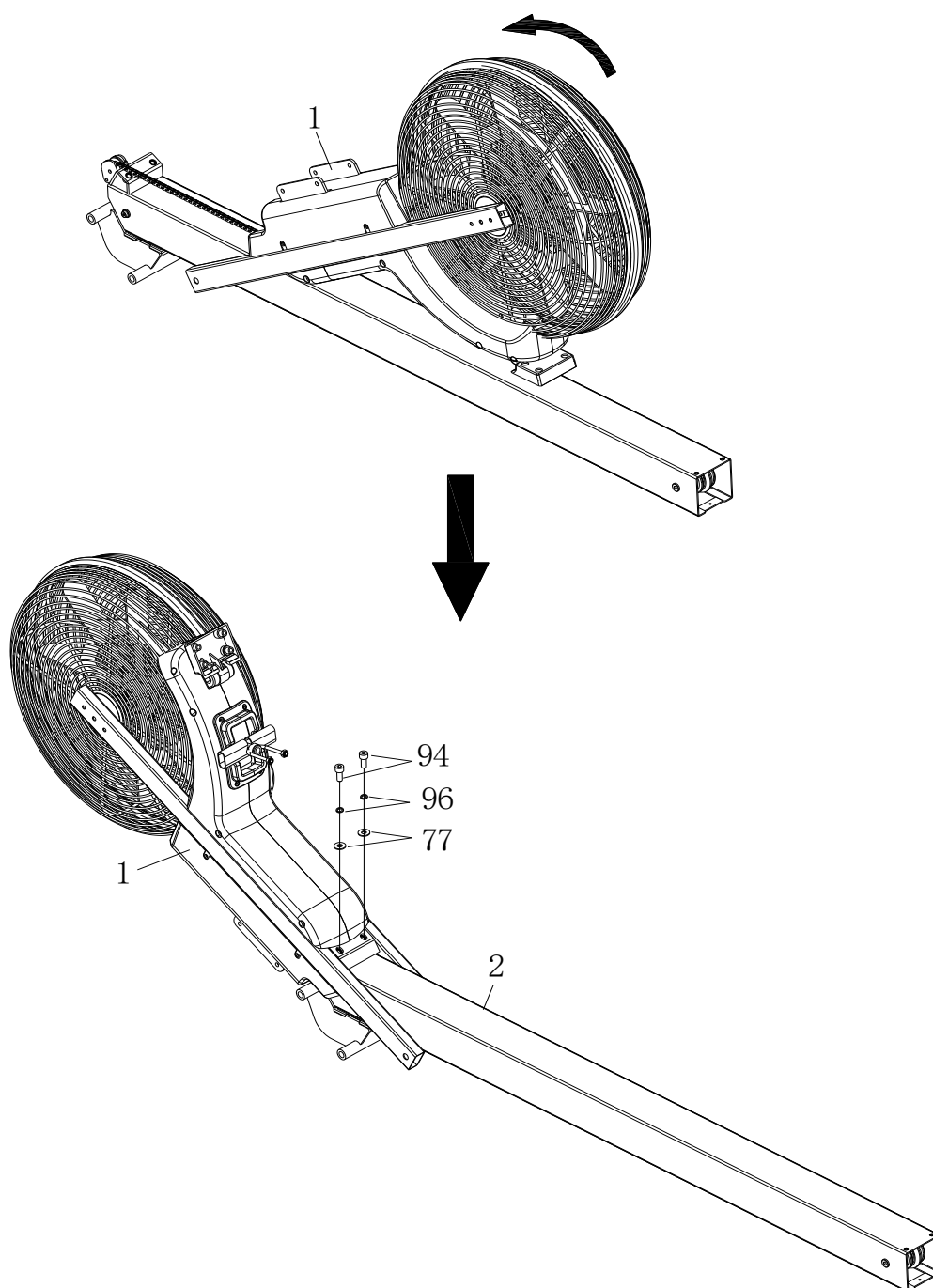
PASSO 1

Abra a caixa e retire todas as peças. Empilhe a caixa de papelão A conforme mostrado no diagrama abaixo. Fixe o suporte de montagem do pedal (133) à estrutura do trilho (2) usando: 2 parafusos sextavados M8X20 (94), 2 arruelas de pressão M8 (96) e 2 arruelas planas M8 (77).



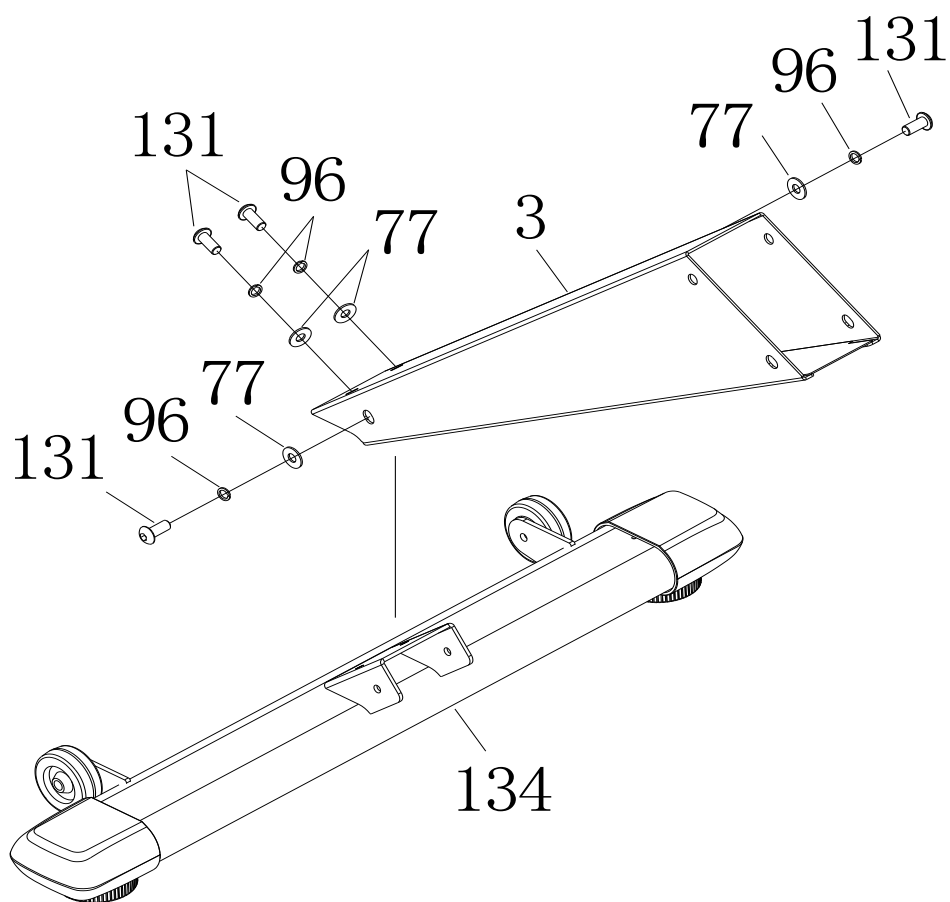
PASSO 2

Remova todo o papelão. Gire a estrutura principal (1) para frente. Após girar na posição correta, fixe a estrutura principal (1) à estrutura do trilho (2) usando: 2 peças de parafuso sextavado interno M8X20 mm (94), 2 peças de arruela de pressão M8 (96) e 2 peças de arruela plana M8 (77).



PASSO 3

Fixe o tubo de suporte dianteiro (3) ao estabilizador dianteiro (134) usando 4 parafusos de cabeça chata M8X15mm (131), 4 arruelas de pressão M8 (96) e 4 arruelas planas (77).

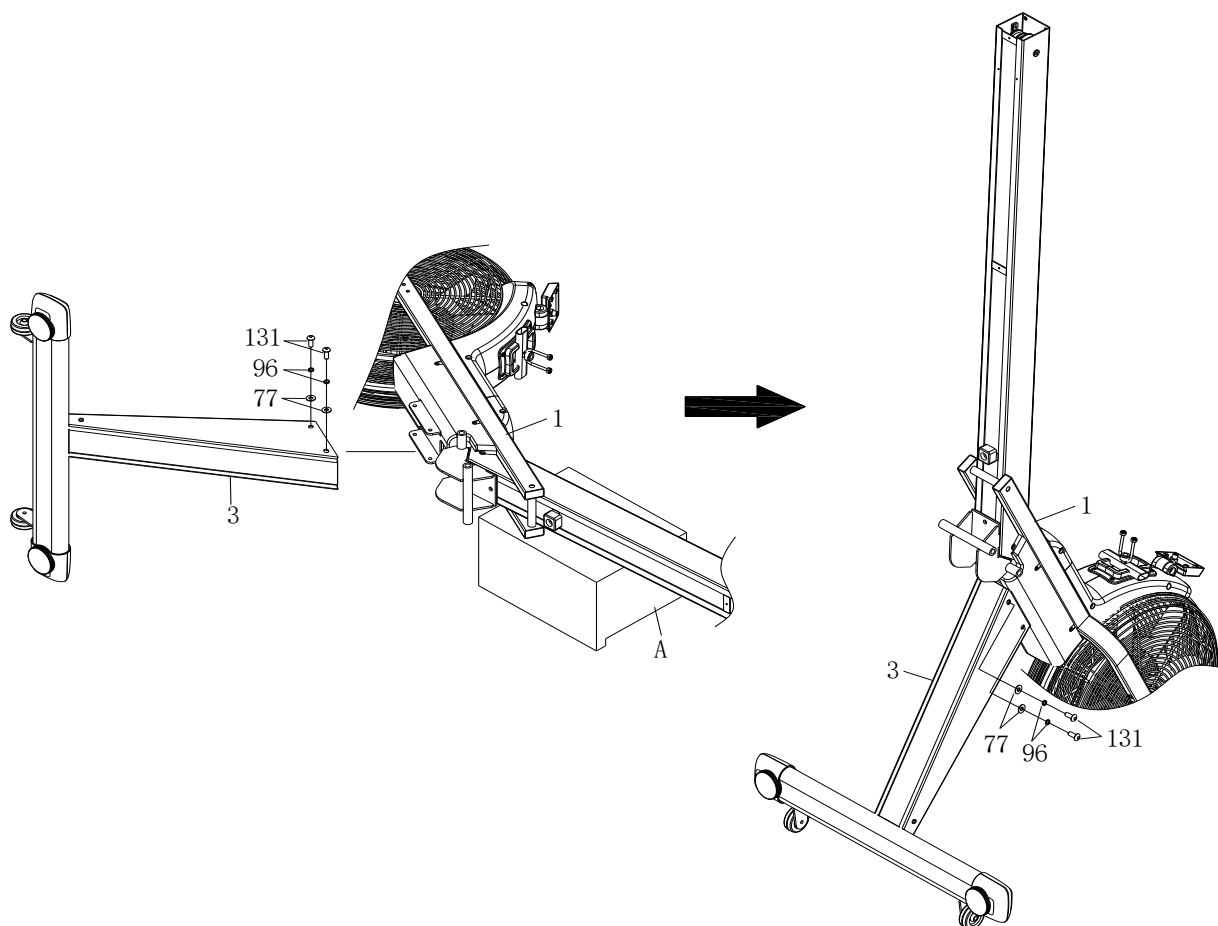


PASSO 4

1. Deite o produto no lado do papelão. Fixe o tubo da perna de suporte frontal do lado esquerdo à estrutura principal (1) usando: 2 peças de parafuso de cabeça chata M8X15mm (131), 2 peças de arruela de pressão M8 (96) e 2 peças de arruela plana M8 (77). Não aperte os parafusos primeiro.

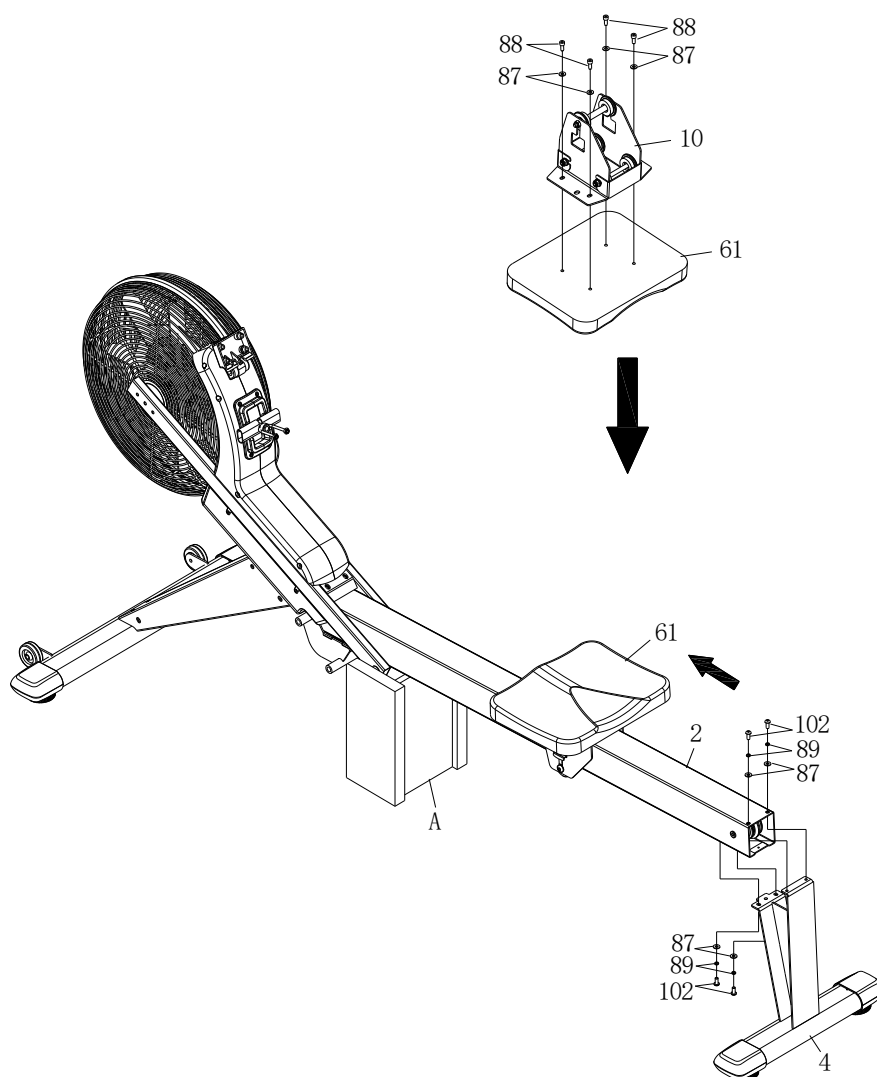
2. Após levantar o produto, fixe o tubo da perna de suporte frontal do lado direito à estrutura principal (1) usando: 2 peças de parafuso de cabeça chata M8X15mm (131), 2 peças de arruela de pressão M8 (96) e 2 peças de arruela plana M8 (77).

Por fim, aperte todos os parafusos em ambos os lados.



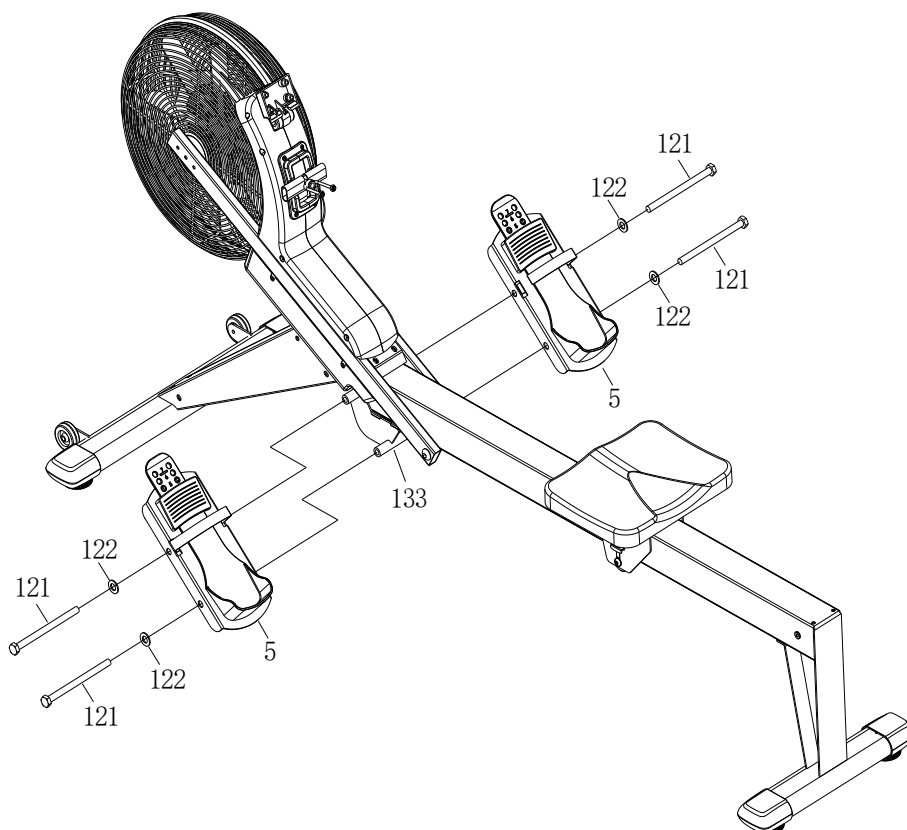
PASSO 5

1. Fixe o carro do banco (10) ao banco (61) usando: 4 parafusos de cabeça sextavada M6X16mm (88) e 4 arruelas planas M6 (87).
2. Coloque o papelão sob a Estrutura do Trilho (2) para apoiar o produto. Coloque o banco (61) na Estrutura do Trilho (2).
3. Fixe a parte superior do tubo da perna de suporte traseiro (4) à estrutura do trilho (2) usando: 2 parafusos de cabeça chata M6X16mm (102), 2 arruelas de pressão M6 (89) e 2 arruelas planas M6 (87). Em seguida, fixe a parte inferior do tubo da perna de suporte traseiro (4) à estrutura do trilho (2) usando: 2 parafusos de cabeça chata M6X16mm (102), 2 arruelas de pressão M6 (89) e 2 arruelas planas M6 (87).



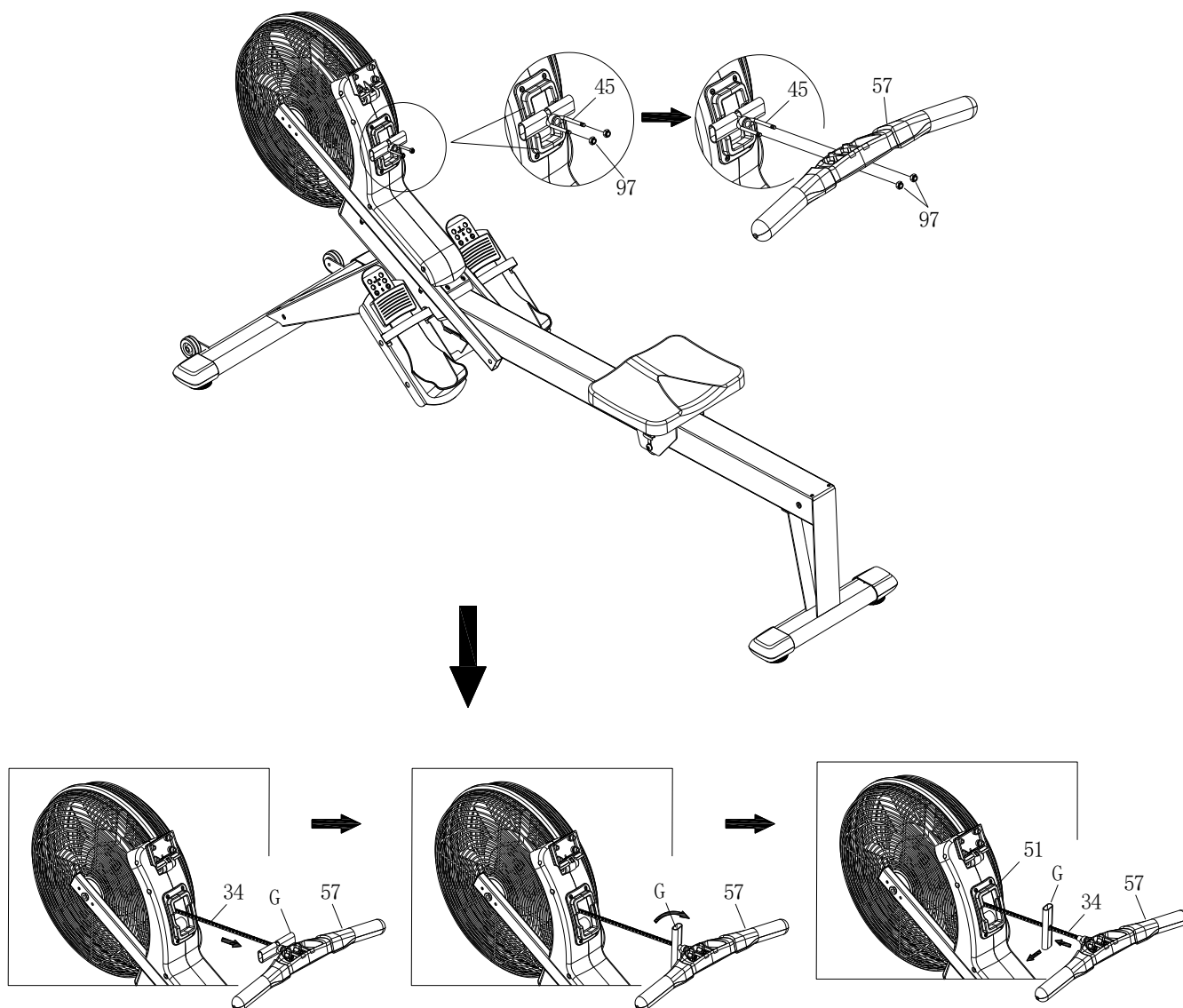
PASSO 6

Fixe a placa de suporte do pedal esquerdo/direito (5) (marcada como L/R) ao suporte de montagem do pedal (133) usando: 4 peças de parafuso de cabeça sextavada M12X160mm (121) e 4 peças de arruela plana M12 (122).



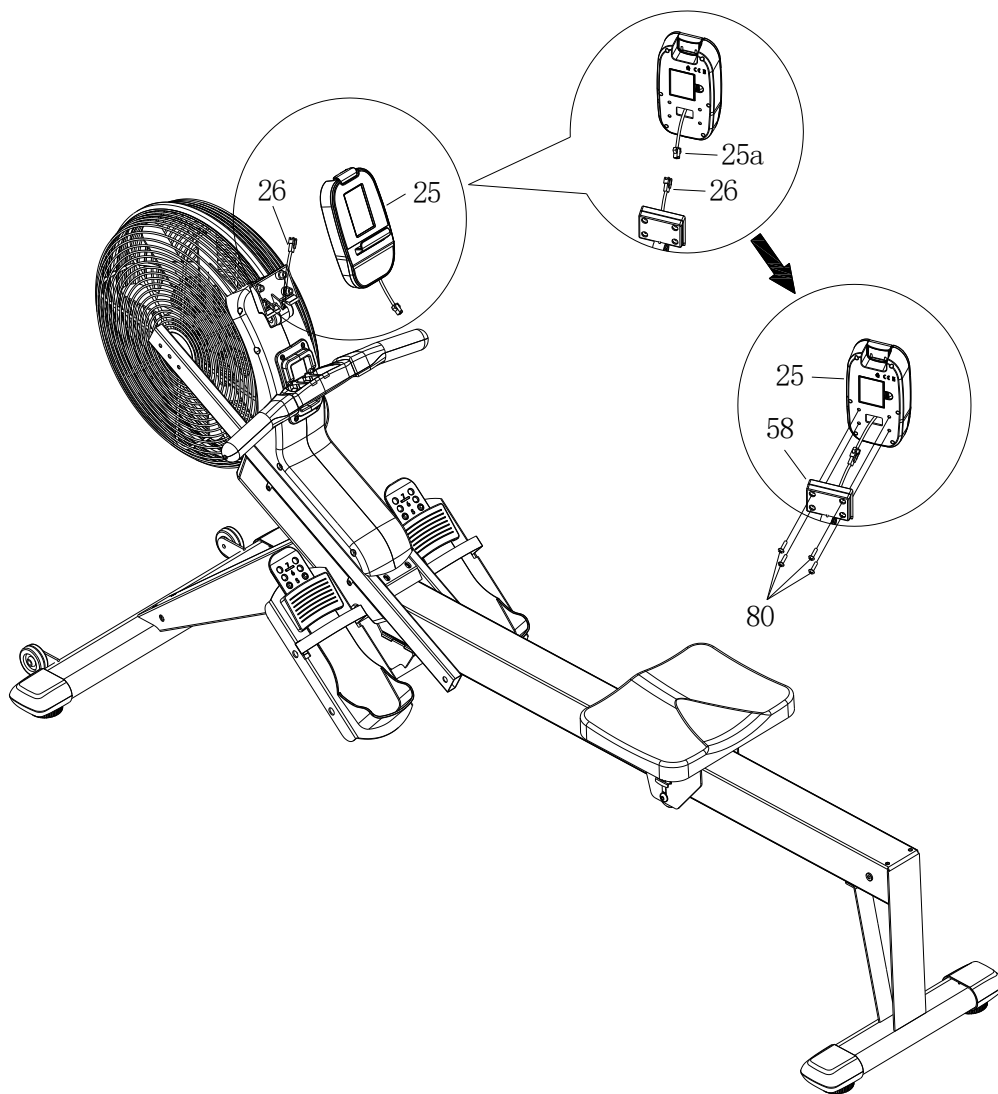
PASSO 7

1. Primeiro, desparafuse as duas porcas de nylon (97) do parafuso em U (45) e, em seguida, passe os dois furos do guidão (57) pelo parafuso em U (45). Por fim, fixe o guidão (57) ao parafuso em U (45) usando as porcas de nylon (97).
2. Puxe o guidão (57) para estender a corrente (34). Gire o tubo de embalagem (G) 90 graus no lugar. Em seguida, empurre o tubo de embalagem (G) sobre a corrente (34). Isso soltará o tubo de embalagem (G). Em seguida, apoie suavemente o guidão (57) na capa protetora do guidão (51).



PASSO 8

Conecte o cabo do console (25a) ao fio do sensor (26). Em seguida, fixe o console (25) à tampa traseira do console (58) usando: 4 parafusos Phillips de cabeça chata M5X20mm (80).



INSTRUÇÕES DE PAINEL

BOTÕES DE FUNÇÃO

1. BOTÃO PARA CIMA

Pressione para aumentar os valores predefinidos; pressione e segure para aumento rápido.

- ☐ Faixa de configuração de TEMPO: 0:00~99:00 (o tempo aumenta em 0:01 a cada ajuste no MODO DE INTERVALO, o tempo aumenta em 1:00 a cada ajuste no MODO DE TEMPO ALVO).
- ☐ Faixa de configuração de CALORIAS: 0~9990 (aumenta em 10 a cada ajuste).
- ☐ Faixa de configuração de DISTÂNCIA: 0~9990 (aumenta em 10 a cada ajuste).
- ☐ Faixa de configuração de BRAÇADAS: 0~9990 (aumenta em 10 a cada ajuste).
- ☐ Faixa de configuração de PULSO: 30~230 (o valor padrão é 100, aumenta em 1 a cada ajuste).
- ☐ No modo de espera, pressione e segure o BOTÃO PARA CIMA e o BOTÃO RESET ao mesmo tempo por mais de 2 segundos para entrar na configuração métrica/imperial e visualizar a versão do programa.

2. BOTÃO PARA BAIXO

- ☐ Pressione para diminuir os valores predefinidos; pressione e segure para diminuir rapidamente.
- ☐ Faixa de configuração de TEMPO: 0:00~99:00 (o tempo diminui em 0:01 a cada ajuste no MODO DE INTERVALO, o tempo diminui em 1:00 a cada ajuste no MODO DE TEMPO ALVO).
- ☐ Faixa de configuração de CALORIAS: 0~9990 (diminui em 10 a cada ajuste)

3. BOTÃO DE MODO

- ☐ Ao selecionar funções, pressione uma vez para confirmar a função.
- ☐ No modo de configuração, pressione uma vez para confirmar a configuração.
- ☐ No modo de exercício, pressione uma vez para pausar o treino.
- ☐ Um sinal sonoro é emitido sempre que o botão é pressionado.

4. BOTÃO DE RESET

Ao selecionar funções, pressione uma vez para retornar ao modo de espera.

- ☐ No modo de configuração, pressione uma vez para limpar o valor de configuração atual.
- ☐ Quando o treinamento estiver em pausa, pressione uma vez para retornar ao modo de espera.
- ☐ Um bipe será emitido sempre que o botão for pressionado.
- ☐ No modo de espera, pressione e segure o BOTÃO PARA CIMA e o BOTÃO RESET simultaneamente por mais de 2 segundos para entrar na configuração métrica/imperial e visualizar a versão do programa.
- ☐ Pressione e segure por mais de 3 segundos para executar a função RESET TOTAL e limpar todos os dados de treinamento atuais, exceto o TOTAL DE CURSOS.

OBSERVAÇÃO: O valor TOTAL DE CURSOS será apagado automaticamente ao remover todas as pilhas.

5. BOTÃO DE TEMPO ALVO

- Pressione para entrar no modo TEMPO ALVO.

6. BOTÃO DE DISTÂNCIA DO ALVO

- Pressione para entrar no modo DISTÂNCIA ALVO.

7. BOTÃO DE TRAÇO ALVO

- Pressione para entrar no modo TARGET STROKE.

8. BOTÃO DE CALORIAS ALVO

- Pressione para entrar no modo CALORIAS-ALVO.

9. BOTÃO DE RH ALVO

- Pressione para entrar no modo de frequência cardíaca META.

10. BOTÃO DE INTERVALO

- Pressione para entrar no modo INTERVALO.

I. OPERAÇÕES

1. LIGUE

- ☐ Quando o monitor do console é ligado (ou pressionando o botão MODE ou RESET por 3 segundos), a tela fica cheia por 2 segundos e, em seguida, entra no modo de espera, juntamente com a luz de fundo que acende por 2 segundos e o alarme sonoro que emite um bipe por 2 segundos.
- ☐ Quando o monitor do console é ligado com baixa tensão, a luz de fundo não acende. A mensagem "BAT LOW" é exibida por 3 segundos e apaga por 7 segundos, repetindo-se a cada 10 segundos.

2. . MODO DE ESPERA

- ☐ Após ligar, o monitor do console entra no modo de espera e a luz de fundo acende por 5 segundos. Em seguida, o monitor do console exibe os seguintes valores por 1 segundo em sequência: MANUAL, INTERVALO, META, TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT, TOTAL DE remadas e remadas.
- ☐ No modo de espera, o monitor do console entrará no modo SLEEP quando nenhum botão for pressionado, nenhum treino de remo for detectado e nenhuma frequência cardíaca for detectada por 4 minutos.
- ☐ Quando o monitor do console é ligado com baixa tensão, a luz de fundo não acende. "BAT LOW" é exibido por 3 segundos a cada 10 segundos.

3. QUANDO O EXERCÍCIO TERMINA

- ☐ Ao término do exercício, a tela exibirá "STOP" piscando e a luz de fundo acenderá por 5 segundos. O monitor do console exibirá os dados totais do exercício. A janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto que a janela DISTÂNCIA exibe apenas a distância acumulada.
- ☐ A janela PULSO exibe a frequência cardíaca em tempo real.
- ☐ Pressione o BOTÃO MODO para executar a função de exercício novamente quando o monitor do console exibir os dados totais do exercício.
- ☐ Pressione o BOTÃO RESET para retornar ao modo de espera quando o monitor do console exibir os dados totais do exercício.
- ☐ A luz de fundo acenderá por 5 segundos ao pressionar qualquer botão, exceto quando a bateria estiver fraca.
- ☐ O monitor do console entra no modo de espera quando nenhum botão é pressionado, nenhum treino de remo é detectado e nenhuma frequência cardíaca é detectada por 4 minutos.

4. QUANDO O EXERCÍCIO É PAUSADO

- Durante o exercício, pressione o BOTÃO MODE para pausá-lo. O monitor do console interrompe a contagem de todos os valores e o PULSE exibe a frequência cardíaca em tempo real (Figuras 4-5), com a luz de fundo acesa por 5 segundos.
- Durante a pausa do exercício, pressione o BOTÃO MODE para retomá-lo. Durante a pausa, pressione o BOTÃO RESET para entrar no modo de espera. Se nenhum botão for pressionado por 4 minutos ou o exercício for encerrado por 4 minutos, o monitor do console retornará ao modo de espera.
- A luz de fundo acenderá por 5 segundos quando qualquer botão for pressionado, exceto quando a bateria estiver fraca.

5. MODO MANUAL

- No modo de espera, o monitor do console entra imediatamente no modo MANUAL se o treinamento de remo for detectado ou o BOTÃO MODE for pressionado (Figuras 2-3).
- A luz de fundo acende continuamente durante o exercício, exceto quando a bateria estiver fraca.
- Todos os dados de treinamento começarão a ser contados e exibidos quando o exercício começar. A janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTÂNCIA, que mostra apenas a distância acumulada (Figuras 2-3).
- O monitor do console entra no modo de espera durante o exercício quando nenhum botão é pressionado, nenhum treinamento de remo é detectado e nenhuma frequência cardíaca é detectada por 4 minutos.

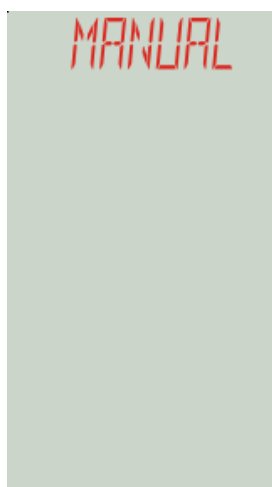


Figura 1

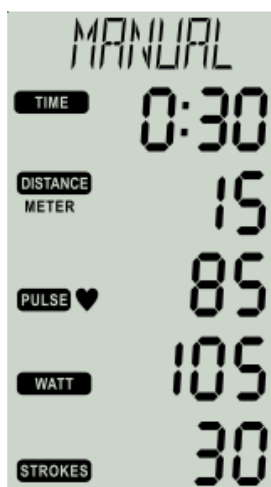


Figura 2



Figura 3

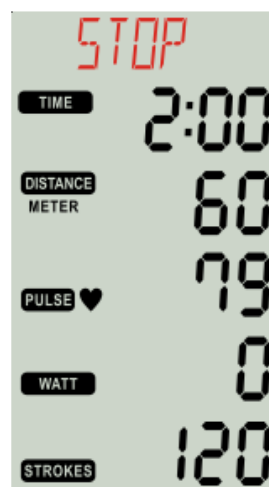


Figura 4



Figura 5

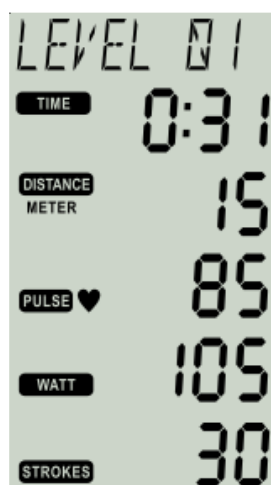


Figura 5-1

5. MODO DE INTERVALO

Exceto no modo de engenharia e durante o exercício, pressione o BOTÃO DE INTERVALO e, em seguida, pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para selecionar uma função de intervalo diferente em qualquer outro modo (Figura 6). Para iniciar o modo de exercício intervalado, pressione o BOTÃO DE MODO ou comece a remar.

A luz de fundo acende continuamente durante o exercício e permanece acesa por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado, exceto quando a bateria estiver fraca.

(1) INTERVALO 10/20

- Pressione o BOTÃO DE INTERVALO para entrar no modo INTERVALO 10/20 e o visor exibirá "10/20" (Figura 6). Inicie o modo INTERVALO 10/20 pressionando o BOTÃO DE MODO ou comece a remar. Ao iniciar este modo, o visor piscará "READY" e a janela de TEMPO exibirá uma contagem regressiva de 3 segundos (Figura 7).
- A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a bateria está fraca.
- Após a janela exibir "READY" por 3 segundos como contagem regressiva, a primeira seção do modo de intervalo é iniciada e a janela muda para exibir "WORK 01/08" (Figura 8).
- Inicie o treinamento por 10 segundos enquanto a janela de TEMPO exibe uma contagem regressiva de 10 segundos e todos os outros dados de treinamento começam a ser contados.
- Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto que a janela DISTÂNCIA exibe apenas a distância acumulada.

- Durante os últimos 3 segundos desta seção, a janela exibe "PRONTO" novamente por 3 segundos antes de entrar na segunda seção do modo de intervalo.

Na segunda seção, o visor exibe "REST 01/08" (Figura 9). Descanse por 20 segundos enquanto a janela TIME exibe uma contagem regressiva de 20 segundos e todos os outros dados de treinamento continuam a contagem.

- Durante o descanso, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTANCE, que mostra apenas a distância acumulada.
- Durante os últimos 3 segundos desta seção, a janela exibe "READY" novamente por 3 segundos antes de retornar à primeira seção do modo intervalado (Figura 10).
- A primeira e a segunda seções se repetem continuamente em um ciclo. Cada ciclo conta de 1 em 1. O modo intervalado 10/20 termina até que o visor exiba "WORK 08/08".
- Durante a primeira seção (seção WORK), o monitor do console retorna ao modo de espera quando nenhum botão é pressionado e nenhum treino é detectado por 4 minutos.
- Durante a segunda seção (seção REST), o monitor do console não entra no modo SLEEP quando nenhum botão é pressionado ou nenhum treinamento é detectado.



Figura 6

Figura 7

Figura 8

Figura 9

Figura 10

(2) INTERVALO 20/10

- Pressione o BOTÃO DE INTERVALO e, em seguida, pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para entrar no modo INTERVALO 20/10. O visor exibirá "20/10" (Figura 11).
- Inicie o modo INTERVALO 20/10 pressionando o BOTÃO DE MODO ou comece a remar. Ao iniciar este modo, o visor piscará "READY" e o visor de TEMPO exibirá uma contagem regressiva de 3 segundos.

□ A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a carga da bateria está baixa.

□ Após o visor exibir "READY" por 3 segundos como contagem regressiva, a primeira seção do modo de intervalo será iniciada e o visor exibirá "WORK 01/08" (Figura 12).

- Inicie o treinamento por 20 segundos enquanto a janela TEMPO exibe uma contagem regressiva de 20 segundos e todos os outros dados do treinamento começam a ser contados.
- Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTÂNCIA, que mostra apenas a distância acumulada.
- Durante os últimos 3 segundos desta seção, a janela exibe "PRONTO" novamente por 3 segundos antes de entrar na segunda seção do modo de intervalo.
- Na segunda seção, o visor exibe "REST 01/08" (Figura 13). Descanse por 10 segundos enquanto a janela TIME exibe uma contagem regressiva de 10 segundos e todos os outros dados de treinamento continuam contando.
- Durante o descanso, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTANCE, que mostra apenas a distância acumulada.
- Durante os últimos 3 segundos desta seção, a janela exibe "READY" novamente por 3 segundos antes de retornar à primeira seção do modo intervalado.
- A primeira e a segunda seções se repetem continuamente em um ciclo. Cada ciclo conta de 1 em 1. O modo intervalado 20/10 termina até que o visor mostre "WORK 08/08".
- Durante a primeira seção (seção TRABALHO), o monitor do console retorna ao modo de espera quando nenhum botão é pressionado e nenhum treinamento é detectado por 4 minutos.
- Durante a segunda seção (seção DESCANSO), o monitor do console não entra no modo SLEEP quando nenhum botão é pressionado ou nenhum treinamento é detectado..

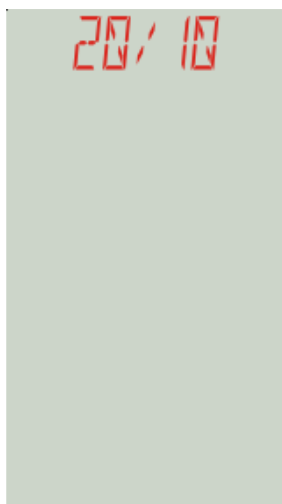


Figura 11

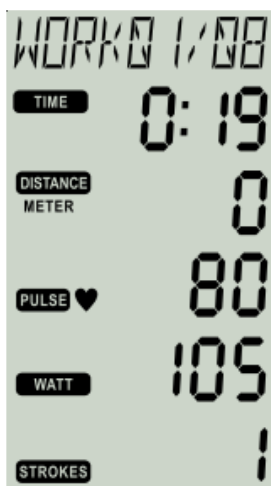


Figura 12



Figura 13

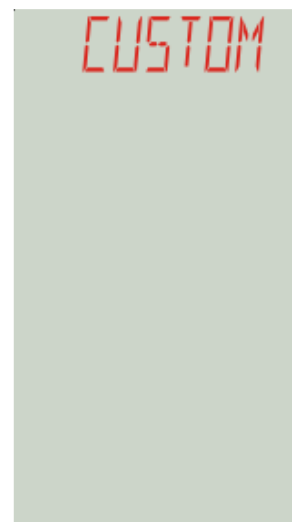


Figura 14



Figura 15



Figura 16

(3) INTERVALO PERSONALIZADO

- ☐ Pressione o BOTÃO INTERVALO e, em seguida, pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para entrar no modo PERSONALIZADO DE INTERVALO. O visor exibirá "PERSONALIZADO" piscando.
- ☐ Inicie a configuração do modo PERSONALIZADO DE INTERVALO pressionando o BOTÃO MODO (Figura 14).
- ☐ A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a carga da bateria está baixa.
- ☐ Ao entrar na configuração, o visor exibirá "DEFINIR RODADA" e a janela TEMPO exibirá "01" piscando (Figura 15). Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir o valor de RODADA. O intervalo de configuração de RODADA é de 01 a 99

e pode ser alternado. Após definir o valor de RODADA, pressione o botão MODO para confirmar o valor e inserir a próxima configuração.

□ A próxima configuração é para o tempo de treino. O visor exibe "SET WORK" (Definir Trabalho) e a janela TIME (Tempo) exibe "0:05" piscando. Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir o valor do TEMPO DE TRABALHO. O intervalo de configuração do TEMPO DE TRABALHO é de 0:05 a 10:00 e pode ser alternado. Após definir o valor do TEMPO DE TRABALHO, pressione o botão MODE para confirmar o valor e inserir a próxima configuração (Figura 16).

□ A próxima configuração é para o tempo de descanso. O visor exibe "SET REST" (Definir Repouso) e a janela TIME (Tempo) exibe "0:05" piscando. Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir o valor do TEMPO DE REPOUSO. O intervalo de configuração do TEMPO DE REPOUSO é de 0:05 a 10:00 e pode ser alternado. Pressione o BOTÃO MODE para iniciar o exercício (Figura 17).

□ Após a janela exibir "PRONTO" por 3 segundos como contagem regressiva, a primeira seção do modo de intervalo é iniciada e a janela muda para exibir "TRABALHO 01/XX".

Inicie o treinamento para o valor de tempo definido e as contagens regressivas da janela TEMPO para o mesmo valor de tempo. Todos os outros dados de treinamento começam a ser contados.

Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto que a janela DISTÂNCIA mostra apenas a distância acumulada (Figura 18-19). Durante os últimos 3 segundos desta seção, a janela exibe "PRONTO" novamente por 3 segundos antes de entrar na segunda seção do modo intervalado.

□ Na segunda seção, a tela exibe "DESCANSO 01/XX". Descanse para o valor de tempo definido e as contagens regressivas da janela TEMPO para o mesmo valor de tempo. Todos os outros dados de treinamento começam a ser contados.

Durante o descanso, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto que a janela DISTÂNCIA mostra apenas a distância acumulada.

Durante os últimos 3 segundos desta seção, a janela exibe "PRONTO" novamente por 3 segundos antes de retornar à primeira seção do modo intervalado.

□ A primeira e a segunda seções se repetem continuamente em um ciclo. Cada ciclo é contado de 1 em 1. O modo PERSONALIZADO de intervalo termina até que o visor exiba "TRABALHO XX/XX".

□ Durante a primeira seção (seção TRABALHO), o monitor do console retorna ao modo de espera quando nenhum botão é pressionado e nenhum treino é detectado por 4 minutos.

□ Durante a segunda seção (seção DESCANSO), o monitor do console não entra no modo DESCANSO quando nenhum botão é pressionado ou nenhum treino é detectado.



Figura 17

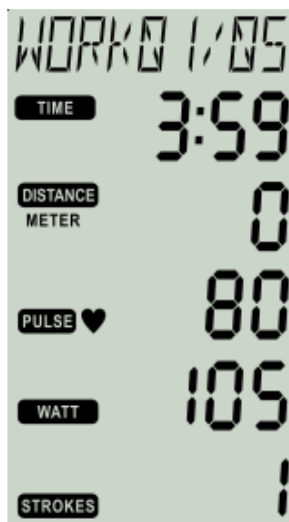


Figura 18



Figura 19

(4) TEMPO ALVO

- Pressione o BOTÃO TEMPO ALVO para acessar a função de configuração de TEMPO ALVO (Figura 20).
- O visor exibe "ALVO" e a janela TEMPO pisca "0:00" (Figura 20). Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir o tempo alvo. O intervalo de configuração é de 0:00 a 99:00 e pode ser alternado. Pressione o BOTÃO MODO ou comece a remar para confirmar a configuração e iniciar o exercício.
- A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a bateria está fraca.
- Ao iniciar o modo TEMPO ALVO, a tela exibe "ALVO" e "TEMPO" a cada dois segundos (Figuras 21-22). Todos os valores começam a ser contados. Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTÂNCIA, que mostra apenas a distância acumulada.

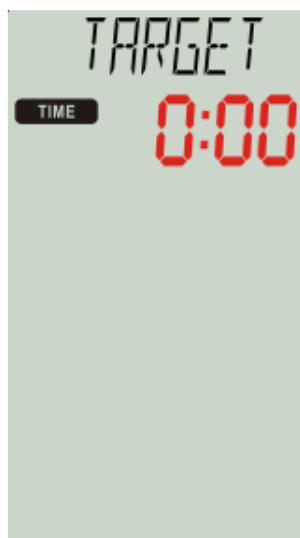


Figura 20

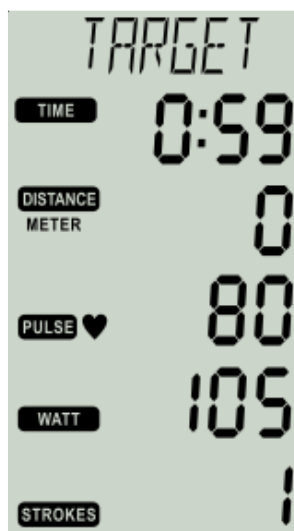


Figura 21



Figura 22

(5) DISTÂNCIA DO ALVO

□ Pressione o BOTÃO DISTÂNCIA ALVO para acessar a configuração da função DISTÂNCIA ALVO (Figura 23).

□ O visor exibe "ALVO" e a janela DISTÂNCIA pisca "0" (Figura 23). Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir a distância alvo. O intervalo de configuração é de 0 a 9990 e

pode ser alternado. Pressione o BOTÃO MODO ou comece a remar para confirmar a configuração e iniciar o exercício.

□ A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a bateria está fraca.

□ Ao iniciar o modo DISTÂNCIA ALVO, a tela exibe "ALVO" e "DISTÂNCIA" a cada dois segundos (Figuras 24-25). Todos os valores começam a ser contados. Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto que a janela DISTÂNCIA mostra apenas a distância acumulada.

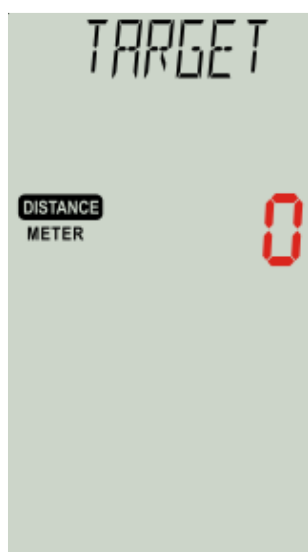


Figura 23

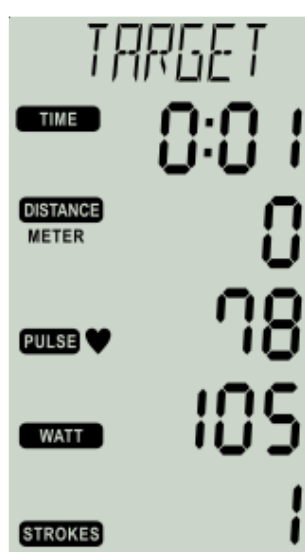


Figura 24



Figura 25

(6) CALORIAS ALVO

□ Pressione o BOTÃO CALORIAS-ALVO para acessar a função CALORIAS-ALVO (Figura 26).

□ O visor exibe "ALVO" e a janela CALORIAS pisca "0" (Figura 6). Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir as calorias-alvo. O intervalo de configuração é de 0 a 9990 e pode ser alternado. Pressione o BOTÃO MODO ou comece a remar para confirmar a configuração e iniciar o exercício.

- A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a bateria está fraca.
- Ao iniciar o modo CALORIAS-ALVO, a tela exibe "ALVO" e "CALORIA" a cada dois segundos (Figuras 27-28). Todos os valores começam a ser contados. Durante o treino, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTÂNCIA, que mostra apenas a distância acumulada.



Figura 26

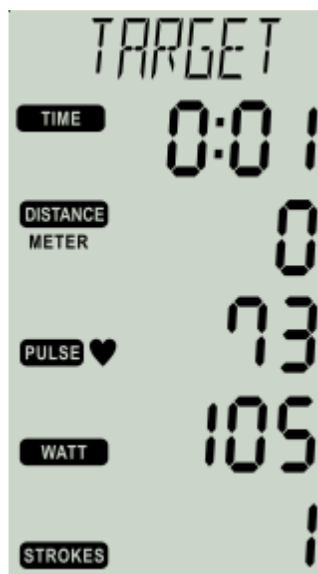


Figura 27



Figura 28

(7) TRAÇOS ALVO

- Pressione o BOTÃO TARGET STROKES para acessar a configuração da função TARGET STROKES (Figura 29).
- O visor exibe "TARGET" e a janela STROKES pisca com "0" (Figura 29). Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir as remadas alvo. A faixa de configuração é de 0 a 9990 e pode ser alternada. Pressione o BOTÃO MODE ou start to row para confirmar a configuração e iniciar o exercício.
- A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a bateria está fraca.
- Ao iniciar o modo TARGET STROKES, a tela exibe "TARGET" e "STROKES" a cada dois segundos (Figuras 30-31). Todos os valores começam a ser contados. Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTANCE, que mostra apenas a distância acumulada.

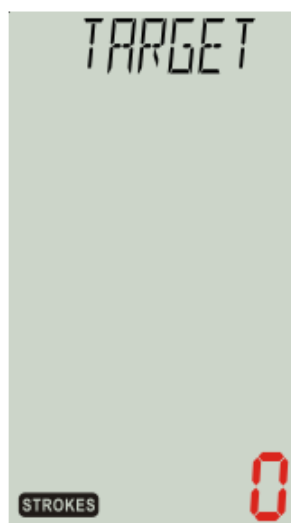


Figura 29

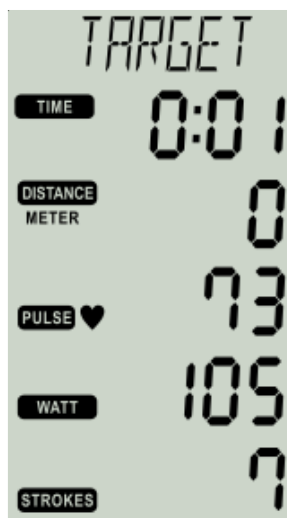


Figura 30



Figura 31

(8) RH ALVO

- Pressione o BOTÃO TARGET HR para acessar a função de configuração de FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO (Figura 32).
- O visor exibe "TARGET" e a janela PULSE pisca "100" (Figura 32). Pressione o BOTÃO PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir a frequência cardíaca alvo. A faixa de configuração é de 30 a 230 e pode ser alternada. Pressione o BOTÃO MODE ou start to row para confirmar a configuração e iniciar o exercício.
- A luz de fundo acende continuamente durante o exercício. A luz de fundo acende por 5 segundos quando qualquer botão é pressionado. A luz de fundo não acende quando a bateria está fraca.
- Ao iniciar o modo TARGET HR, a tela exibe "TARGET" e "PULSE" a cada dois segundos (Figuras 33-34). Todos os valores começam a ser contados. Durante o treinamento, a janela exibe os dados do exercício a cada 5 segundos, exceto a janela DISTANCE, que mostra apenas a distância acumulada.



Figura 32

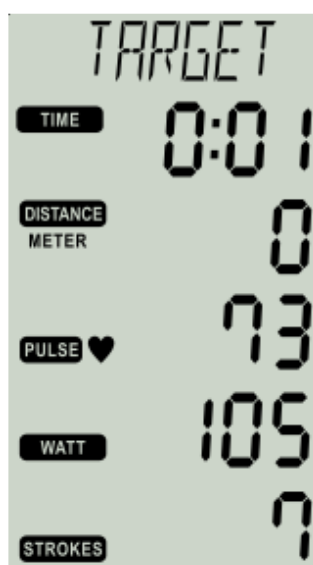


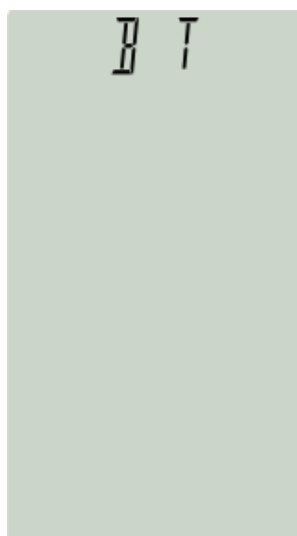
Figura 33



Figura 34

II. CONECTIVIDADE BLUETOOTH

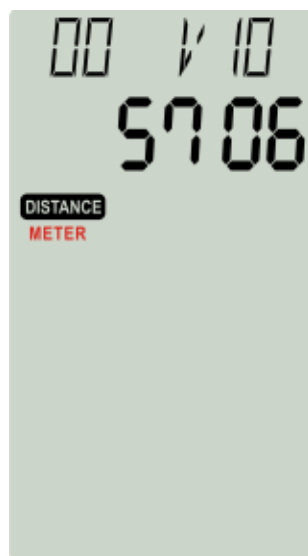
- ☐ O monitor do console é equipado com os protocolos Bluetooth FTMS e iConsole+ e pode se conectar ao iConsole+, Kinomap e EXR.
- ☐ Quando o monitor do console está conectado ao aplicativo, a luz de fundo não acende e a tela exibe "BT".
- ☐ Quando o monitor do console está conectado ao aplicativo, os botões não funcionam..



III. MODO DE ENGENHARIA

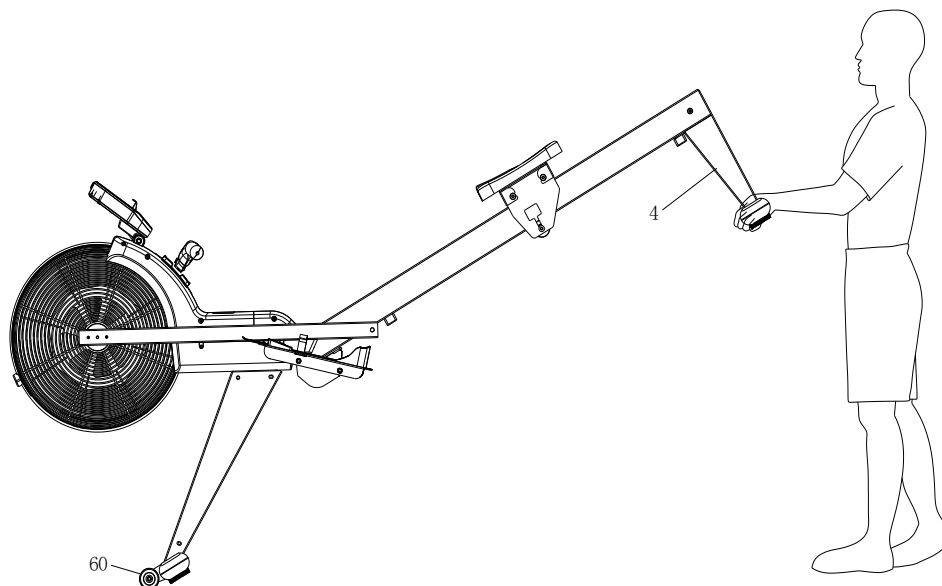
No modo de espera, pressione e segure os botões UP e RESET simultaneamente por mais de 2 segundos para entrar na configuração métrica/imperial e visualizar a versão do programa.

A primeira linha mostra o número da versão do programa e a segunda linha mostra o número do modelo do monitor do console..



MOVIMENTANDO O PRODUTO

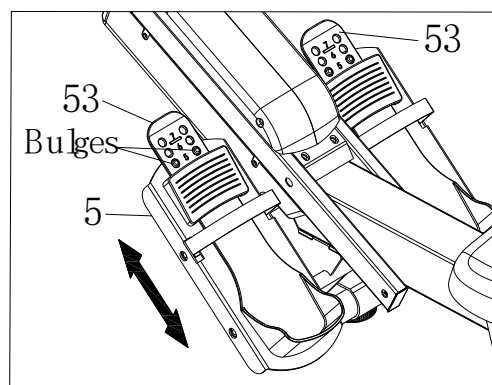
Para mover o remador, levante o Estabilizador Traseiro (4) até que as rodas de transporte (60) do estabilizador dianteiro toquem o solo. Com as rodas no solo, você pode transportar o remador até o local desejado..



Ajuste do pedal

A posição do pedal (53) pode ser ajustada. Consulte a ilustração. Puxe a placa de suporte do pedal (5) para fora das duas saliências do pedal (53) e, em seguida, abaixe ou levante o pedal (53) até a posição desejada. Trave o pedal (53) na posição pressionando os orifícios de ajuste da posição desejada nas duas saliências.

Consulte os números no pedal (53) para garantir que o pedal (53) esteja ajustado na mesma posição em ambos os lados.



ARMAZENAMENTO

Quando não estiver em uso, você pode economizar espaço colocando o produto na vertical .

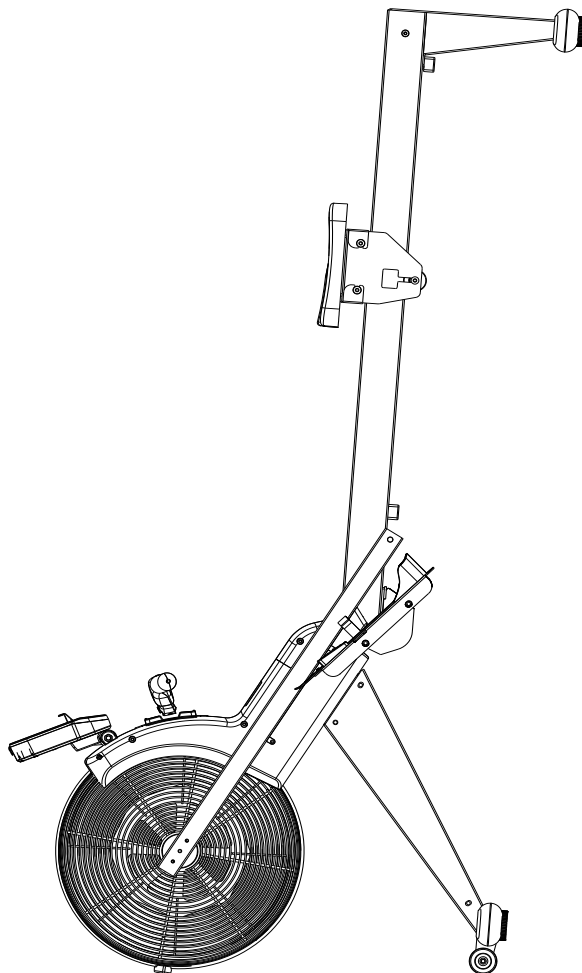
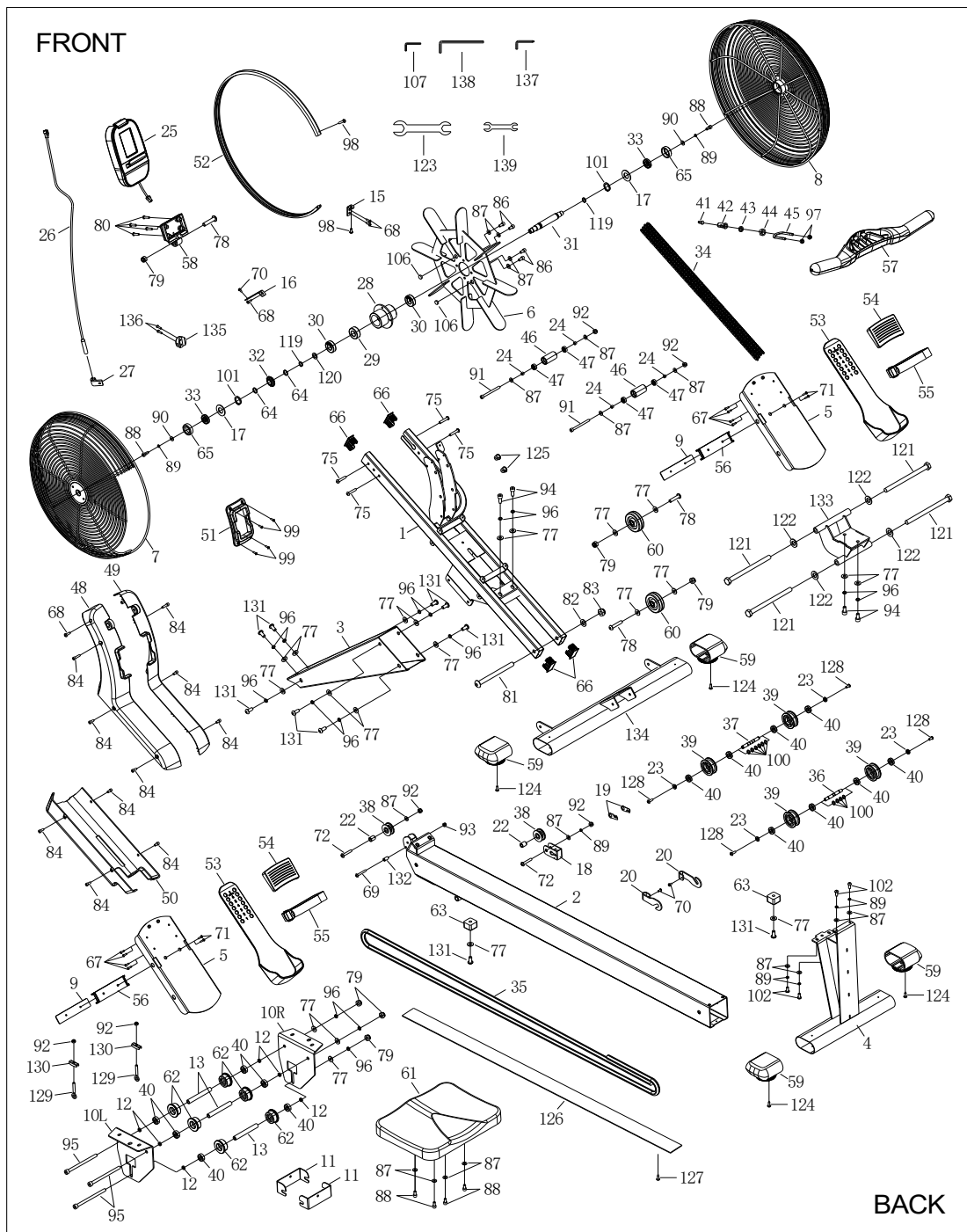


DIAGRAMA EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS DE REPOSIÇÃO

Peça nº.	Descrição	QTD
1	Quadro Principal	1
2	Quadro de Trilho	1
3	Tubo de Apoio Dianteiro	1
4	Tubo de Apoio Traseiro	1
5	Placa de Apoio do Pedal	2
6	Ventilador	1
7	Tampa do Ventilador Esquerdo	1
8	Tampa do Ventilador Direito	1
9	Placa de Travamento da Correia do Pedal	2
10L	Carrinho do Banco Esquerdo	1
10R	Banco Direito	1
11	Suporte em U	2
12	Espaçador de Rolo Curto	6
13	Espaçador de Rolo Longo	3
15	Suporte da Tampa do Ventilador	1
16	Suporte do Sensor	1
17	Arruela	2
18	Suporte da Corrente	1
19	Gancho da Corrente	2
20	Gancho da Corda Elástica	2
22	Espaçador PU	2
23	Espaçador	4
24	Espaçador	4
25	Console	1
26	Sensor	1
27	Clipe do Sensor	1
28	Luva Flangeada	1
29	Rolamento Unidirecional	1
30	Rolamento 6003	2
31	Eixo do Ventilador	1
32	Roda dentada	1
33	Rolamento 6001	2
34	Corrente	1
35	Corda elástica	1
36	Eixo da polia da corda elástica	1
37	Eixo de fixação da corda elástica	1
38	Polia	2
39	Polia da corda elástica	4
40	Rolamento 608	14

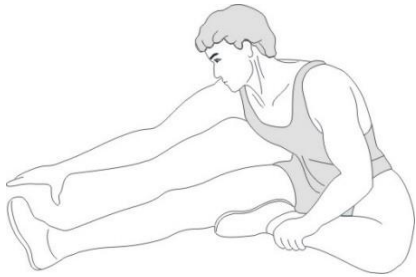
41	Conector de Corrente	1
42	Conector de Gancho	1
43	Espaçador Interno	1
44	Espaçador Externo	1
45	Parafuso em U	1
46	Rolo Guia	2
47	Rolamento 606	4
48	Tampa Esquerda	1
49	Tampa Direita	1
50	Tampa Inferior	1
51	Tampa Protetora do Guidão	1
52	Conexão da Tampa do Ventilador	1
53	Pedal	2
54	Suporte do Pedal	2
55	Alça do Pedal	2
56	Protetor da Alça do Pedal	2
57	Guidão	1
58	Tampa Traseira do Console	1
59	Tampa Extremidade	4
60	Roda de Transporte	2
61	Banco	1
62	Rolo do Banco	6
63	Batente de Amortecimento	2
64	Anel de Borracha da Roda Dentada	2
65	Rolamento de Borracha 6001	2
66	Bujão Quadrado	4
67	Parafuso Auto-roscante Phillips Cabeça Panela ST4.2X10mm	8
68	Parafuso Auto-roscante Phillips Cabeça Panela ST4.2X16mm	4
69	Parafuso Phillips Cabeça Panela M5X30mm	1
70	Parafuso Phillips Cabeça com Arruela Arredondada M4X10mm	3
71	Parafuso Phillips Cabeça Chata M5X12mm	4
72	Parafuso Phillips Cabeça Treliçada M6X30mm	2
75	Parafuso Cabeça Redonda M6X30mm	4
77	Arruela Lisa M8	21
78	Parafuso Cabeça Redonda M8X40mm	3
79	Porca de Nylon M8	6
80	Parafuso Phillips Cabeça Panela M5X20mm	4
81	Parafuso de Cabeça Redonda M10x130mm	1
82	Arruela Plana M10	1
83	Porca de Nylon M10	1
84	Parafuso de Cabeça Allen M5x16mm	10
86	Parafuso de Cabeça Allen M6x12mm	4
87	Arruela Plana M6	18

88	Parafuso de Cabeça Allen M6X16mm	6
89	Arruela de Pressão M6	7
90	Arruela Plana M6 (Φ16)	2
91	Parafuso de Cabeça Allen M6X65mm	2
92	Porca de Nylon M6	6
93	Porca de Nylon M5	1
94	Parafuso de Cabeça Allen M8X20mm	4
95	Parafuso de Cabeça Allen M8X110mm	3
96	Arruela de Pressão M8	15
97	Porca de Nylon M6	2
98	Parafuso de Cabeça Redonda Phillips M5X16mm	2
99	Parafuso Auto-roscante de Cabeça Panela Phillips ST3,5X10mm	4
100	Anel C do Eixo Φ8,0	10
101	Anel C	2
102	Parafuso Cabeça Redonda M6X16mm	4
106	Ímã	2
107	Chave Allen 4mm	1
119	Anel C do Eixo Φ17,0	2
120	Arruela Ondulada	1
121	Parafuso Cabeça Sextavada M12X160mm	4
122	Arruela Plana M12	4
123	Chave Aberta 17#-19#	1
124	Parafuso Autoperfurante Phillips com Arruela Arredondada ST4,2X16mm	4
125	Plugue de Fio	2
126	Tampa Inferior	1
127	Parafuso Autoperfurante Phillips Cabeça Panela M4X16mm	1
128	Parafuso Cabeça Redonda M5X16mm	4
129	Parafuso Fixo M6X40mm	2
130	Suporte em U	2
131	Parafuso de Cabeça Redonda M8X15mm	10
132	Manga Protetora de Corrente	1
133	Suporte de Pedal	1
134	Estabilizador Frontal	1
135	Tampa de Suporte	1
136	Parafuso Phillips Cabeça Panela M4X15mm	2
137	Chave Allen 5mm + Chave Phillips	1
138	Chave Allen 6mm	1
139	Chave Aberta 10#-12#	1

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.

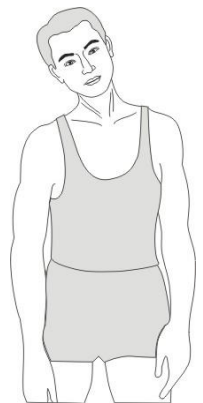


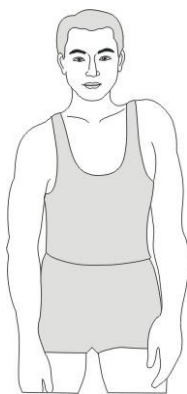
Alongamento de isquiotibiais

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.



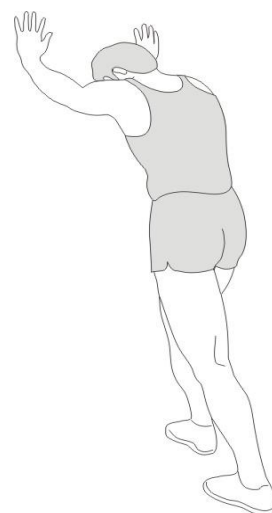


Ombros

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