

ASTRATECH

BICICLETA RECLINADA



AST-8019P
MANUAL DO USUÁRIO

INFORMAÇÕES INICIAIS

1. Leia este manual com atenção antes de montar e usar. em seu manual. Você saberá como montar e usar esta esteira corretamente. Ao usar esta esteira, achamos que você já leu este manual.
2. O manual do usuário deve ser guardado adequadamente para facilitar a visualização.



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. As bicicletas ergométricas horizontais são adequadas para serem colocadas em ambientes fechados, protegidas da umidade, água ou outros líquidos, não podem ser respingadas na bicicleta ergométrica do quarto e nenhum objeto estranho pode ser colocado ou inserido na bicicleta ergométrica do quarto.
2. Durante a operação da máquina, as partes móveis gerarão eletricidade estática, que deve ser mantida longe de materiais inflamáveis e explosivos.
3. O uso de uma bicicleta ergométrica horizontal deve garantir que seus cinco pés estejam firmemente apoiados no chão, posicionados de maneira suave e confiável.
4. Recomenda-se o uso de roupas esportivas e calçados esportivos apropriados ao usar uma bicicleta ergométrica horizontal.
5. O produto é adequado para a aplicação principal de academias profissionais. Em seguida fica o bairro, unidade academia.
6. Nenhum dispositivo na fuselagem deve estar frouxo.
7. Esta máquina deve ser usada em uma área regulamentada. É proibido o uso por menores de 12 anos, idosos, deficientes e cardiopatas, devendo ser utilizado por menores de idade sob orientação de profissional.
8. Nunca permita que suas mãos toquem qualquer parte de uma bicicleta ergométrica horizontal em execução.
9. Usuários com cabelos longos devem prestar atenção à segurança de seus cabelos durante o uso da bicicleta ergométrica horizontal.
10. Se sentir algum desconforto ou alguma condição anormal durante o uso da máquina, pare imediatamente de se exercitar e consulte o seu médico.
11. Antes de cada uso, peça a um profissional para verificar se as peças da transmissão estão apertadas, se estiverem soltas, aperte ou substitua a tempo.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

12. As bicicletas ergométricas horizontais devem ter um sinal de pausa visível próximo à máquina durante a manutenção e reparo.

13. Parâmetros técnicos:

Sistema operacional: sistema LED

Número de segmentos de resistência: 26

Formas de ajuste de resistência: ajuste do painel, ajuste rápido do corrimão direito e ajuste do aplicativo Bluetooth do telefone

Frequência cardíaca: monitor de frequência cardíaca com apoio de braço e teste de frequência cardíaca sem fio (opcional)

Tamanho da embalagem: 1750 x 630 x 810mm

Tamanho do equipamento: 1650 x 700 x 1370mm

Peso máximo do usuário: 150KG

Peso líquido: 84KG

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Parte 1:

Passo 1: conforme mostrado na figura acima, primeiro insira a peça plástica SL1101 no 0400 (coluna principal) tubo e, em seguida, passe as linhas de dados a1, b1 no tubo 0400 (coluna principal) e, em seguida, use A2 (parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica M10 * 85) conecta 0400 (coluna principal) à estrutura principal;

Passo 2: Fixe as grandes partes plásticas esquerda e direita da estrutura principal com A1 (auto-rosqueamento semicircular ST4.2 * 12);

Parte 2:

Passo 1: Conforme mostrado na figura à direita, primeiro insira o cabo de dados e2 no trilho deslizante Z1 no orifício de rosca do M1 (grupo de

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

almofadas) e conecte-o ao cabo de dados e1 no tubo F1 (apoio de braço esquerdo); passe as linhas de dados g2 e h2 no trilho deslizante Z1 no orifício de rosca do M1 (grupo de almofadas) e conecte com as linhas de dados g1 e h1 no tubo F2 (apoio de braço direito).

Parte 3:

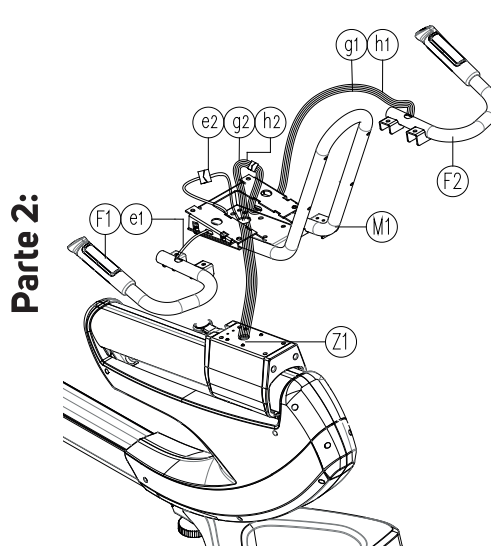
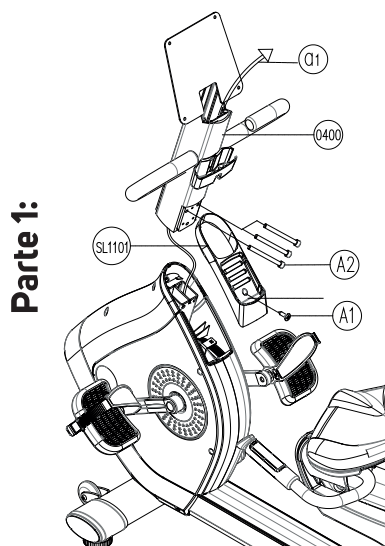
Passo 1: Conecte M1 (conjunto de almofadas) ao trilho deslizante Z1 com B1 (parafuso sextavado de cabeça cilíndrica M8 * 25) e B2 (arruela plana Ø8).

Passo 2: Use B3 (parafuso sextavado de cabeça cilíndrica M8 * 16) para conectar F1 (apoio de braço esquerdo) e F2 (apoio de braço direito) a M1 (conjunto de almofadas).

Parte 4:

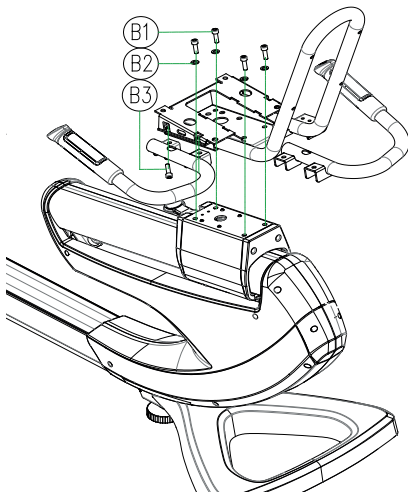
Etapa 1: Conecte as linhas de dados a1 e b1 no tubo da coluna às linhas de dados a2 e b2 no cabeçalho conforme mostrado na figura acima e fixe o cabeçalho na coluna com C1 (parafuso semicircular em forma de cruz M5 * 10) no tubo

Passo 2: Fixe a almofada do assento e a almofada na estrutura principal com C2 (parafuso sextavado de cabeça cilíndrica M8 * 20) e C3 (parafuso sextavado de cabeça semicircular M8 * 60).

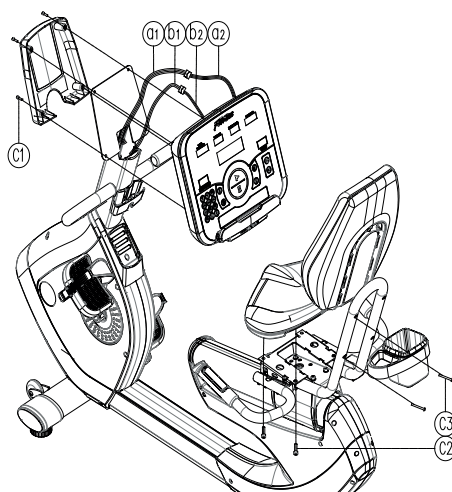


INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

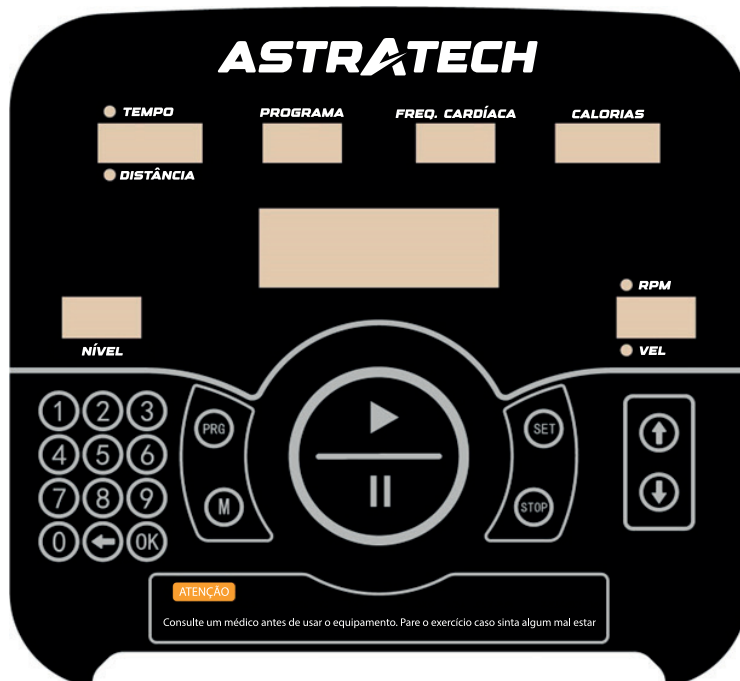
Parte 3:



Parte 4:



INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO



INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

I. Descrição da função do botão:

1. Botão numérico: pressione as teclas numéricas durante o exercício para definir rapidamente o número de segmentos de resistência ao movimento. Botão de programa: pressione esta tecla para selecionar o programa de movimento (P-1 a P-8)
2. Botão de configuração: Pressione este botão para selecionar o modo esportivo (modo de contagem regressiva, modo de contagem regressiva de distância, modo de contagem regressiva de calorias). Pressione e segure o reset no modo de espera.
3. Botão Pausar: Pressione este botão para pausar o movimento, cada dado de movimento pausa a contagem, pressione este botão duas vezes para encerrar o movimento.
4. Botão Iniciar: Pressione este botão para iniciar o exercício e os vários dados esportivos começam a contar.
5. Botão de modo: Alterna entre exibição de TEMPO e DISTÂNCIA, RPM e VELOCIDADE. no início da operação.
6. Botão Parar: Pressione este botão para parar o movimento e os vários dados de movimento serão apagados.
7. Tecla de aumento: aumenta o valor da função (tempo/ distância/ calorias/ resistência)
8. Botão reduzir: reduz o valor da função (tempo/ distância/ calorias/ resistência)

II. Resumo da operação:

1. Depois que o usuário pisa no pedal, o relógio eletrônico entra no modo ligado: a campainha toca e o LED é totalmente exibido por 2 segundos, então a janela de exibição de batimentos cardíacos do LED exibe a placa do programa, a janela de exibição de calorias exibe o Endereço
2. Bluetooth e, em seguida, o medidor entra na interface do modo P-0 (interface de espera)
Ligue a máquina (ou pressione e segure o botão "Configurações") para

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

exibir a placa do programa e o endereço Bluetooth ☒ interface de espera, então o usuário pode pressionar o botão “Iniciar” para iniciar o movimento; ou pressione o botão “Set” para definir o modo esportivo e iniciar o movimento; Ou você pode pressionar o botão “Programa” para definir o programa de exercícios e iniciar o exercício. Você pode pressionar o botão “teclado numérico” ou o botão “aumentar/diminuir” para definir a resistência. Você pode pressionar o botão “pause” para pausar ou encerrar o movimento. Botão Stop para parar o movimento

III. Instruções de exibição de dados de função:

ITEM	PROGRAMA	FAIXA DE EXIB.	FAIXA DE AJUSTE	ZERO	DESCRIÇÃO
1	Tempo	0.00~99.59 Min Sec Min Sec	0.00~99.00 ±1 minute cycle	Yes	1.O número de ciclos é contado quando não há configuração. 2.Quando a contagem regressiva é definida para 0, o sistema PARA, a janela de tempo pisca.
2	Velocidade	0.0~99.9 KM/H (MLH)	No	Yes	Em movimento: 1.O sinal do sensor é inserido por 3 segundos e seu valor é exibido. 2.Após nenhuma entrada de sinal do sensor, seu valor é redefinido para zero.
3	RPM	0~15~999	No	Yes	Em movimento: 1. Exiba o valor após inserir o sinal do sensor por 3 segundos. 2.Após nenhuma entrada de sinal do sensor, o valor retorna a zero após 4 segundos.
4	Distância	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.50 ±0.1 cycle	Yes	1.O número de ciclos é contado quando não há configuração. 2. Quando há uma configuração para contagem regressiva até 0, o sistema PARA, a janela de distância pisca,
5	Calorias	0-999 CAL	0~990 ±10 cycle	Yes	1.O número de ciclos é contado quando não há configuração. 2.Quando há uma configuração para contagem regressiva até 0, o sistema PARA, a janela de distância pisca,
6	Batimentos	P, 30~240	0~30~240	Yes	A janela de pulsação exibe o valor da pulsação quando o sinal de pulsação é detectado e P quando não é detectado.
7	Pequeno ponto no canto inferior direito da janela de pulsação	LIGADO/ DESLIGADO cintilação	No	No	1.O pulso de batimento cardíaco “Hi Low” é exibido em velocidade intermitente. 2.Quando não há sinal de entrada, o pequeno ponto deve desaparecer.
8	Nível		1~26 Nível (±1 Nível)	No	Ajuste a resistência durante o exercício

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

VI. Descrição da função:

1.Modos: Modo Tempo (TEMPO)/Modo Distância (DISTÂNCIA)/Modo CALORIAS

1) Pressione o botão "Configurações" na interface de espera, a janela de tempo piscará. Neste momento, pressione o botão "mais/subtrair" para predefinir o valor de tempo alvo do movimento do usuário. Após a configuração, pressione o botão "Iniciar" para iniciar o movimento. Comece a contagem regressiva, outras funções aumentam numericamente. Quando a contagem regressiva do tempo chega a zero, o medidor para de se mover. Durante a contagem regressiva do tempo, pressione o botão "mais/subtrair" para ajustar a resistência (o número de pontos de resistência é exibido na janela de exibição de resistência do medidor). Pressione o botão "Pause" para pausar o movimento ou pressione duas vezes o botão "Pause" para encerrar o movimento ou pressione o botão "Stop" para parar o movimento.

2) Quando a janela de tempo estiver piscando, pressione o botão "Configurações" novamente, a janela de distância piscará. Neste momento, o valor da distância alvo do movimento do usuário pode ser predefinido. Quando a janela de distância piscar, pressione o botão "Configurações" novamente e a janela de calorias piscará. Defina o valor calórico alvo para o movimento do usuário. Após definir o valor predefinido, pressione o botão "Iniciar" e a contagem regressiva 3, 2, 1, GO será exibida no meio para entrar no movimento inicial.

2. Programa: P-1 a P-8

Pressione o botão "Programa" na interface de espera para selecionar os gráficos do programa em movimento P-1 a P-8. Nos gráficos do programa correspondente, você pode predefinir o tempo para concluí-lo. Por exemplo: defina 25 minutos, selecione bons gráficos em movimento. Será concluído em 25 minutos, o medidor tem 25 colunas, a primeira coluna pisca no primeiro minuto, a segunda coluna pisca no segundo minuto e o número de colunas na matriz de pontos piscará em sequência até que a

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

contagem regressiva do tempo seja concluída. Durante a contagem regressiva, pressione o botão “mais/menos” para ajustar a resistência. Pressione o botão “pause” para pausar o movimento ou pressione o botão “pause” duas vezes para encerrar o movimento, ou pressione o botão “stop” para parar o movimento. Quando o gráfico do programa está em execução, o tempo é contado regressivamente e outras funções exibem o valor numérico.

3. Batimento cardíaco

Quando o usuário estiver se exercitando, segure o tablet de frequência cardíaca com as duas mãos. Quando o sinal de pulsação for detectado, a janela de exibição de pulsação exibirá o valor de pulsação do usuário. Quando o medidor detecta o sinal de batimento cardíaco do usuário, ele piscará com o pequeno ponto no canto direito da janela de exibição de batimentos cardíacos. Quanto mais forte for o sinal, mais rápida será a frequência de intermitência. Quando o sinal de batimento cardíaco não é detectado, a janela de batimento cardíaco exibe "P". O sinal de pulsação não pode ser detectado na interface de espera. O sinal de pulsação pode ser detectado apenas na interface de movimento, interface de pausa e interface de parada, e o valor da pulsação é exibido.

4. Bluetooth

Depois que o medidor é ligado, o Bluetooth pode ser conectado na interface de espera e as outras interfaces não são conectadas ao Bluetooth.

Digitalize o código QR no dispositivo, baixe o aplicativo (e_Health); abra o Bluetooth no telefone após a instalação, em seguida, abra o aplicativo Bluetooth (e_Health), selecione o modelo correspondente (como máquina elíptica) e selecione na próxima interface Bluetooth a ser conectado (o relógio eletrônico exibirá o endereço Bluetooth quando for está ligado).

Depois que o Bluetooth estiver conectado, o display pode iniciar, pausar, parar, etc. Ao mesmo tempo, o tempo de exercício, calorias, distância, RPM, frequência cardíaca e outros dados podem ser sincronizados no aplicativo. Ao sair do Bluetooth, o medidor retornará à tela de espera.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

Nota: Quando o usuário está se exercitando, as janelas de exibição de tempo e distância, velocidade e velocidade da tela são alternadas automaticamente a cada 3 segundos e as luzes indicadoras correspondentes acendem;

2. Como a resistência do medidor é exibida na matriz de pontos:

Resistência 1 ---- a primeira linha da matriz de pontos;

Resistência 2-5 ---- a segunda linha da matriz de pontos;

Resistência 6-9 ---- a terceira linha da matriz de pontos;

Resistência 10-13 ---- matriz de pontos Quarta linha;

Resistência 14-17 ---- a quinta linha do ponto;

Resistência 18-21 ---- a sexta linha da matriz de pontos;

Resistência 22-25 ---- a sétima linha da matriz de pontos;

Resistência 26--- - a oitava linha da matriz de pontos;

3. Uso do teclado numérico:

Os usuários podem ajustar rapidamente a resistência através do teclado numérico durante o exercício

A. Quando o usuário pressiona o número excede 2 e depois pressiona outros números, a janela de resistência exibe apenas o último número pressionado.

B. Quando o usuário pressiona o número 2 e pressiona o número superior a 6, a janela de resistência exibe apenas o número superior a 6.

C. Quando o usuário não pressiona um número superior a 2 e o número pressionado novamente tem menos de 6 dígitos, a janela de resistência do medidor exibe os dois dígitos definidos.

D. Quando o usuário pressiona o número 0 e depois outros números no teclado numérico, a janela de resistência do medidor exibe apenas o número pressionado pelo usuário.

E. Quando o usuário pressiona o número 0 e o botão "confirmar" no teclado numérico, a janela de resistência ainda mostra a resistência do movimento atual do usuário.

F. Quando o usuário pressiona um número de dois dígitos inferior a 27 e pressiona o botão "Excluir", apenas o último dígito será excluído e o dígito anterior permanecerá. Pressione o botão "Excluir" novamente, a janela de

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

resistência do medidor exibirá a resistência mais baixa da janela.

G. Quando o usuário pressiona um número de dois dígitos inferior a 27 e pressiona o botão "Excluir", apenas o dígito anterior do último dígito será excluído. Pressionando o número abaixo de 7 no teclado numérico, a janela de resistência exibe os dois dígitos da configuração. Se você pressionar mais de 6 dígitos, a janela de resistência exibirá apenas números maiores que 6.

H. Ao utilizar o teclado numérico, todos os valores de configuração de resistência só podem ser ativados pressionando o botão "confirmar" no teclado numérico para modificar o valor de resistência do movimento atual do usuário.

I. Ao usar o teclado numérico, a janela de resistência exibirá o movimento atual do usuário se o botão "confirmar" não for pressionado para definir a resistência por mais de 5 segundos.

J. Ao utilizar o teclado numérico, o número pressionado pelo usuário será exibido na janela de resistência.

CARACTERÍSTICAS

1. Resistência ajustável:

Com 26 níveis de resistência. O controle de resistência está localizado no guidão, que pode ajustar de forma rápida e fácil a intensidade do treinamento.

2. Pedal ajustável:

Alça de pé fácil de ajustar para ajuste rápido da alça do pedal para facilitar a condução.

3. Assento ajustável:

Ergonomicamente projetado com posicionamento preciso do ângulo de inclinação para garantir o movimento adequado da parte inferior do corpo. Também reduzirá a compressão nos joelhos e aumentará o conforto de condução.

CARACTERÍSTICAS

4. O Bluetooth pode ser conectado ao telefone:

Através do sistema de dispositivo de conexão Bluetooth do telefone celular, o telefone celular pode exibir dados esportivos em tempo real, dados históricos de esportes e pode ser controlado no sistema de telefonia móvel.

5. Frequência cardíaca dupla (opcional):

Toque na frequência cardíaca e na frequência cardíaca sem fio (opcional).

6. Sistema de autogeração, diga adeus ao cabo de alimentação:

Equipado com sistema autogerado, pode converter a energia física consumida pelas pessoas em energia elétrica e armazená-la na bicicleta ergométrica, para que não precise se preocupar em conectar na tomada e seja adequado para diversas ocasiões.

7. Design ergonômico:

O design ergonômico da almofada protege a cintura.

DICAS E TÉCNICAS

EXERCÍCIO AERÓBICO

O exercício aeróbico é qualquer atividade sustentada que envia oxigênio aos músculos através do coração e dos pulmões. O exercício aeróbico melhora a aptidão dos pulmões e do coração – o músculo mais importante do corpo. A aptidão para exercícios aeróbicos é promovida por qualquer atividade que utilize grandes músculos (braços, pernas ou nádegas, por exemplo). Seu coração bate rápido e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

TREINAMENTO DE PESO

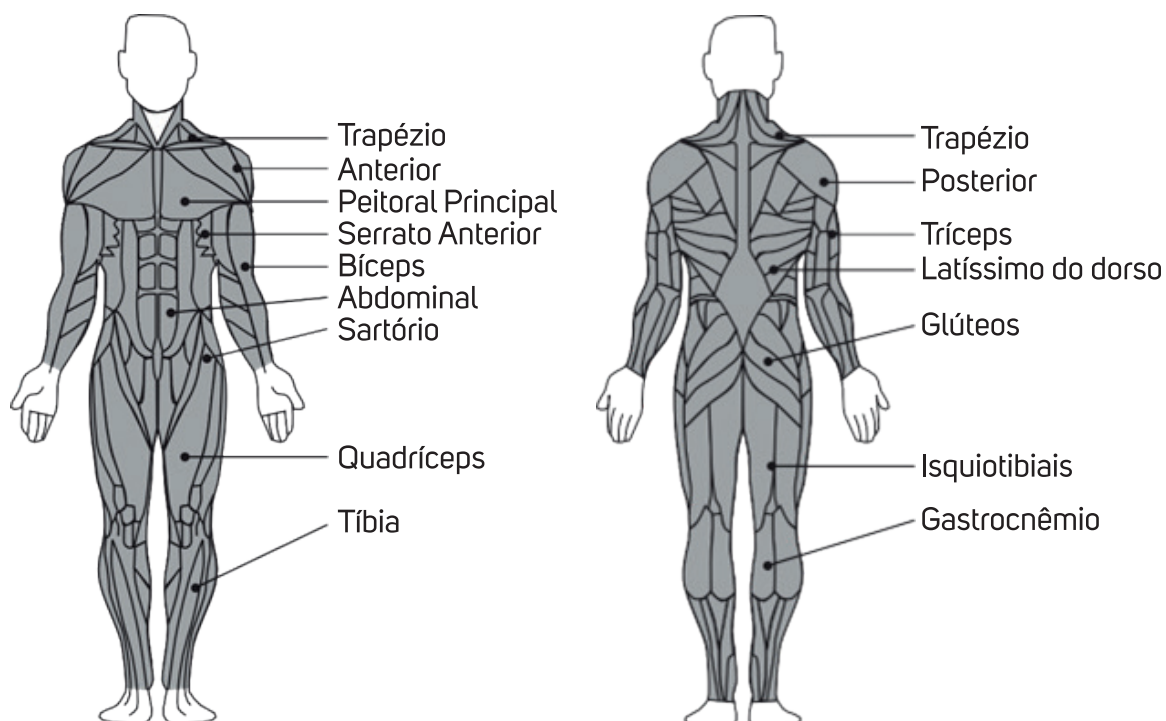
Junto com os exercícios aeróbicos, que ajudam a eliminar e evitar o excesso de gordura que nosso corpo pode armazenar, o treinamento com

DICAS E TÉCNICAS

pesos é uma parte essencial do processo de rotina de exercícios. O treinamento com pesos ajuda a tonificar, construir e fortalecer os músculos. Se você estiver trabalhando acima de sua zona-alvo, talvez queira fazer uma quantidade menor de repetições. Consulte sempre o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

TABELA MUSCULAR

A rotina de exercícios realizada irá desenvolver todo o seu corpo. Os grupos musculares alvo são peito, ombros, costas, pernas e braços. Também condicionará o sistema circulatório e proporcionará um bom treino aeróbico. Esses grupos musculares estão destacados no gráfico muscular abaixo.



DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

A maneira como você inicia seu programa de exercícios depende de sua condição física. Se você está inativo há vários anos ou está com excesso de peso, deve começar devagar e aumentar o tempo no equipamento, alguns minutos por treino.

Inicialmente, você poderá se exercitar apenas por alguns minutos em sua zona-alvo; no entanto, seu condicionamento aeróbico melhorará nas próximas 6 a 8 semanas. Não desanime se demorar mais. É importante trabalhar no seu próprio ritmo. No final das contas, você poderá se exercitar continuamente por 30 minutos. Quanto melhor for o seu condicionamento aeróbico, mais você terá que trabalhar para permanecer na zona-alvo.

Lembre-se destes itens essenciais:

Peça ao seu médico que revise seus programas de treinamento e dieta para aconselhá-lo sobre uma rotina de exercícios que você deve adotar. Comece o seu programa de treino lentamente com objectivos realistas que tenham sido definidos por si e pelo seu médico.

Monitore seu pulso com frequência.

Estabeleça sua frequência cardíaca alvo com base na sua idade e condição

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

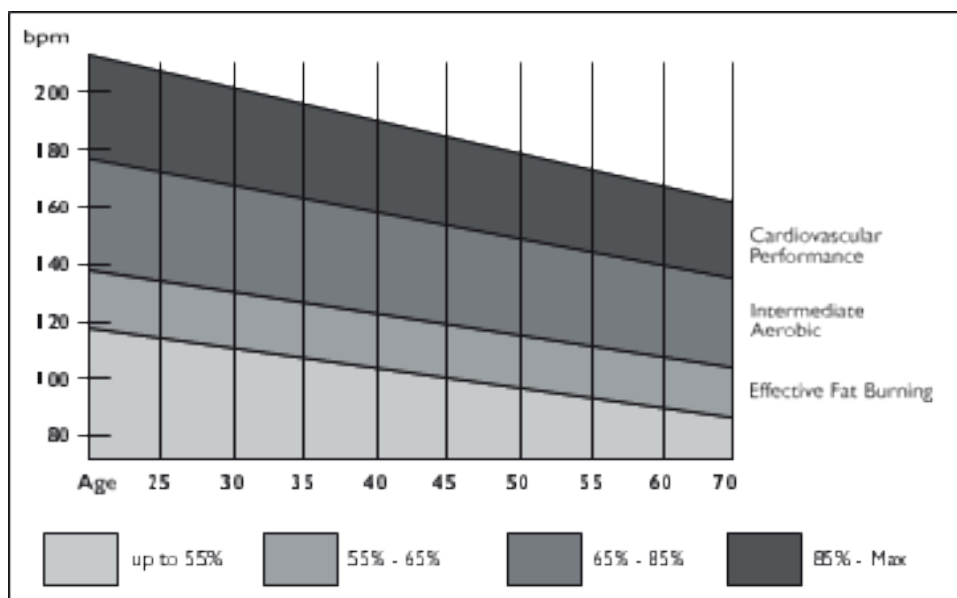
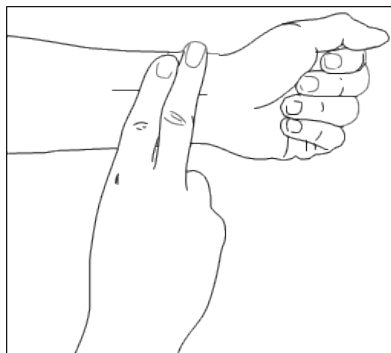
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar-se com a intensidade adequada. O nível de intensidade adequado pode ser encontrado usando sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficaz, a sua frequência cardíaca deve ser mantida num nível entre 65% e 85% da sua frequência cardíaca máxima enquanto você se exercita. Isso é conhecido como sua zona-alvo. Você pode encontrar sua zona-alvo na tabela abaixo.

Durante os primeiros meses do seu programa de exercícios, mantenha a frequência cardíaca próxima ao limite inferior da zona-alvo enquanto você se exercita. Depois de alguns meses, sua frequência cardíaca pode aumentar gradualmente até chegar perto do meio da zona-alvo enquanto você se exercita.

DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

Para medir sua frequência cardíaca, pare de se exercitar, mas continue movendo as pernas ou andando e coloque dois dedos no pulso. Faça uma contagem dos batimentos cardíacos de 6 segundos e multiplique os resultados por 10 para encontrar sua frequência cardíaca. Por exemplo, se a contagem de batimentos cardíacos de 6 segundos for 14, sua frequência cardíaca será de 140 batimentos por minuto. (Uma contagem de 6 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.



AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO

Cada treino deve incluir as seguintes 3 partes:

1. AQUECIMENTO:

5 a 10 minutos de alongamento e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação na preparação para o exercício.

2. EXERCÍCIO DA ZONA DE TREINO:

20 a 30 minutos de exercício com a frequência cardíaca na sua zona de treino. (Observação: durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha a frequência cardíaca na zona de treinamento por mais de 20 minutos).

3. RESFRIAMENTO:

5 a 10 minutos de alongamento. Isso aumentará a flexibilidade dos músculos e ajudará a prevenir problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar sua condição, planeje 3 treinos por semana, com pelo menos 1 dia de descanso entre os treinos. Após alguns meses de exercícios regulares, você poderá realizar até 5 treinos por semana, se desejar. Lembre-se de que a chave do sucesso é fazer dos exercícios uma parte regular e agradável de sua vida cotidiana.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correta para vários alongamentos básicos é mostrada à direita. Mova-se lentamente enquanto se alonga, mantenha a posição e nunca salte.

1. ALONGAMENTO DE TOQUE DO DEDO

Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e incline-se lentamente para a frente a partir dos quadris. Permita que suas costas e ombros relaxem enquanto você alcança os dedos dos pés o máximo possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: isquiotibiais, parte posterior dos joelhos e costas.

2. ALONGAMENTO DO ISQUIOTIBIAIS

Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em sua direção

AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO

e apoie-a na parte interna da coxa da perna estendida. Alcance os dedos dos pés o máximo possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: Isquiotibiais, parte inferior das costas e virilha.

3. ALONGAMENTO DE PANTURRILHA/AQUILES

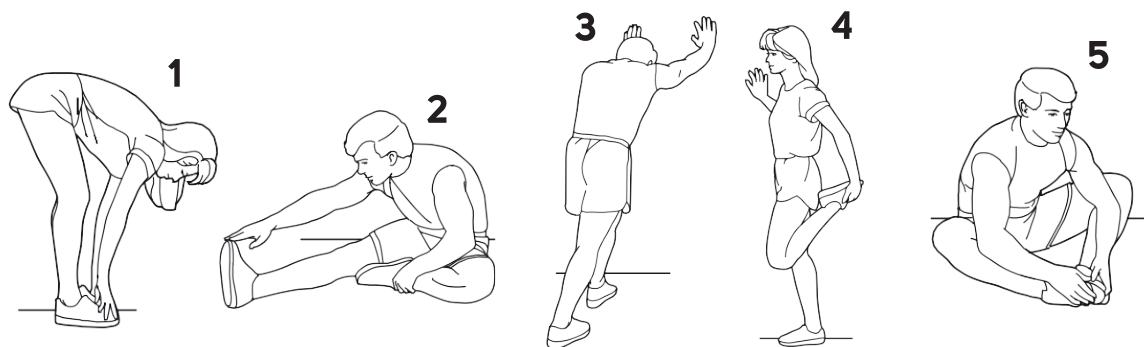
Com uma perna na frente da outra, estenda-se para frente e coloque as mãos contra a parede. Mantenha a perna de trás reta e o pé de trás apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para frente e mova os quadris em direção à parede. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alongamentos: panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. ALONGAMENTO DO QUADRÍCEPS

Com uma mão apoiada na parede para manter o equilíbrio, estenda a mão para trás e segure 1 pé com a outra mão. Traga o calcanhar o mais próximo das nádegas que possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e músculos do quadril.

5. ALONGAMENTO INTERNO DA COXA

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos para fora. Puxe os pés em direção à região da virilha, tanto quanto possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e músculos do quadril.



TERMOS E CONDIÇÕES DE GARANTIA

Garantia: 2 anos

Esta garantia acima cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo que ficará da seguinte forma:

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a ASTRATECH assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação. O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a ASTRATECH e o reparo será efetuado sem custo de peças e mão de obra para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), obedecendo aos prazos acima.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existem pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho. Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia, nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- Roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e/ou outros desastres naturais;

- Suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- Quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- Ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- Utilização do equipamento ao ar livre;
- Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- Utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que julgar necessário;
- Aplicações de forças e pesos demasiados;
- Limpeza com produtos químicos não recomendados, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- Lubrificação incorreta do equipamento;
- Falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- Manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- Montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- Alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- Remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

A ASTRATECH não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

SAC: (21) 99928-6298