

ASTRATECH

BICICLETA ERGOMETRICA DE SPINNIG



AST-8021P
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

É de responsabilidade exclusiva do comprador dos produtos a leitura do manual do proprietário, etiquetas de advertência e instruir todas as pessoas sobre o uso adequado do equipamento. Compreender ao máximo cada aviso é importante. Recomenda-se que todos os usuários sejam informados das seguintes informações antes do uso.

AVISO DE SEGURANÇA

- Antes de iniciar qualquer programa de exercício ou condicionamento, você deve consultar seu médico para ver se você precisa de um exame físico completo. Isto é especialmente importante se você estiver inativo, grávida ou sofrer de alguma doença.
- Se a qualquer momento durante o exercício você sentir desmaio, tontura ou dor, pare imediatamente de se exercitar e consulte seu médico.
- Para evitar dores e tensões musculares, comece cada treino alongando e aquecendo e termine cada sessão com resfriamento e alongamento.

INSTALAÇÃO

Recomenda que todos os equipamentos:

- Ser fixado ou montado em uma superfície sólida e nivelada para estabilizar e eliminar balanços ou tombamento durante o treinamento.
- Ser configurado com ventilação suficiente para garantir a operação adequada.
- Ter espaço suficiente ao redor do equipamento para que todos os exercícios possam ser realizados com segurança.
- É recomendado que deve haver pelo menos 1 metro de espaço ao redor do equipamento onde seja necessário acesso para exercícios.

USO ADEQUADO

- Antes de usar este equipamento, leia as seguintes instruções de

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

segurança e cumpra-as, obrigado!

- A carga máxima deste equipamento é de 150kg.
- Monte o equipamento seguindo as instruções de montagem.
- Tenha cuidado e use ferramentas de chave correspondentes durante a montagem. Peça ajuda se tiver problemas.
- Não use limpador cáustico para limpá-lo e enxugá-lo.
- Se houver danos em peças pequenas, pare de usar o equipamento imediatamente e entre em contato com a empresa ou agência adquirida para troca. Instale as novas peças pequenas corretamente e certifique-se de que as juntas de conexão e as peças de trabalho estejam fixadas, evitando perigos durante o uso. (Por favor, verifique o sistema de interrupção sempre antes de usar.)
- O sistema deste equipamento é um sistema de volante fixo de alta velocidade. Ao parar em emergência, pressione o botão de interrupção de emergência. (Aviso: O pedal de corrida em alta velocidade pode prejudicar o usuário, mantenha a velocidade sob controle.)
- Use roupas e sapatos adequados para exercícios para evitar acidentes.
- Os pais ou outros adultos supervisores devem supervisionar atentamente as crianças se o equipamento for usado na presença de crianças.

INSPEÇÃO

- Não use ou permita o uso de qualquer equipamento que esteja danificado ou que tenha peças desgastadas ou quebradas. Para todos os equipamentos utilize apenas peças de reposição fornecidas pela.
- Certifique-se sempre de que todas as porcas e parafusos estejam apertados antes de cada uso.
- Mantenha as etiquetas e placas de identificação – não remova as etiquetas por nenhum motivo. Eles contêm informações importantes.
- Manutenção do equipamento – a manutenção preventiva é a chave para o bom funcionamento do equipamento. Certifique-se de seguir nossas dicas de manutenção para garantir o funcionamento correto e contínuo do seu equipamento.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de qualquer uso, examine todos os acessórios aprovados para uso com o equipamento quanto a danos ou desgaste.

Caso seu equipamento pareça danificado ou desgastado, não tente usá-lo ou consertá-lo você mesmo.

AVISOS DE OPERAÇÃO

É responsabilidade do comprador instruir todos os usuários sobre os procedimentos operacionais adequados de todos os equipamentos. Mantenha as crianças afastadas de todas as peças móveis. Os pais devem supervisionar atentamente as crianças se o equipamento for usado na presença de crianças.

Não use roupas largas ou joias ao usar o equipamento. Também é recomendado que os usuários prendam os cabelos longos para evitar o contato com partes móveis.

Certifique-se de que qualquer pessoa que não utilize o equipamento fique afastada do usuário, dos acessórios e das peças móveis enquanto a máquina estiver em operação.

LIMITES DE PESO

Não pode ser utilizado por pessoas com peso superior a 150 kg.

GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES PARA USO E REFERÊNCIA FUTURA.

Parâmetros do equipamento:

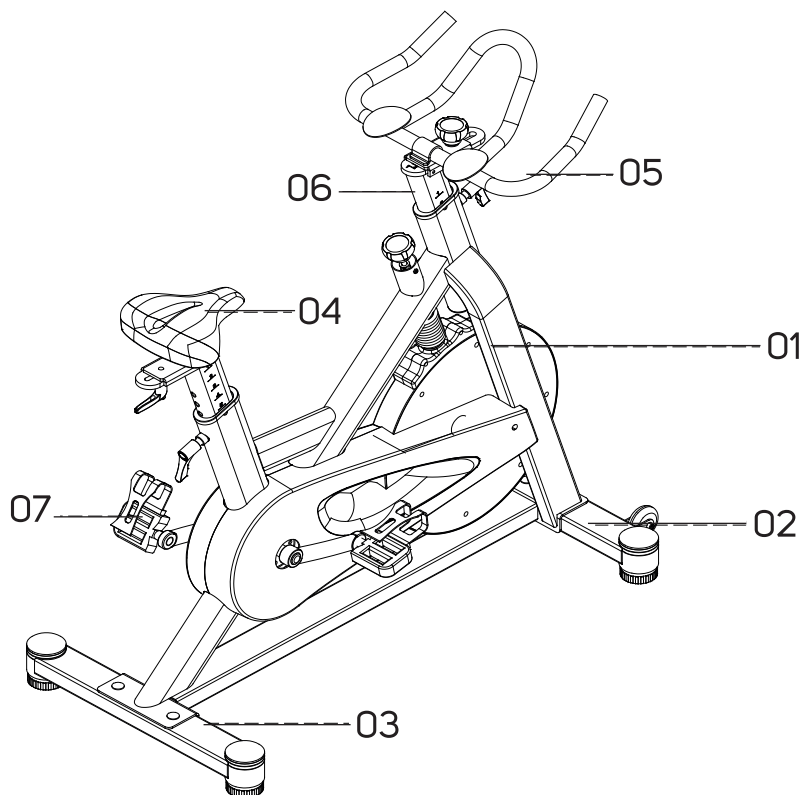
Tamanho (comprimento x largura x altura): 1070 x 540 x 1120 mm

Peso líquido: 60,5kg

Peso Bruto: 62kg

Carga máxima: 150kg

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

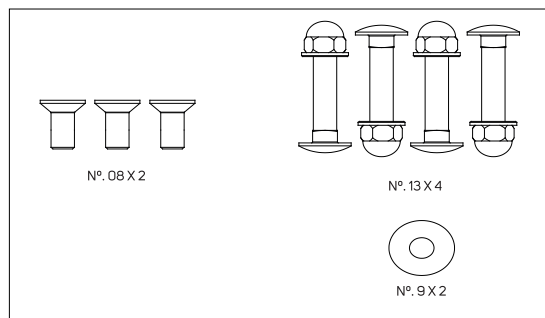


Nº	NOME	QUANTIDADE	OBSERVAÇÃO
1	Estrutura principal	1	-
2	Margem frontal do pé	1	-
3	Margem traseira do pé	1	-
4	Assento	1	-
5	Alça	1	-
6	Tubo ajustável	1	-
7	Pedal	2	E, D
8	Parafuso de cabeça chata com soquete	3	-
9	Almofada de aço inoxidável	2	-

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

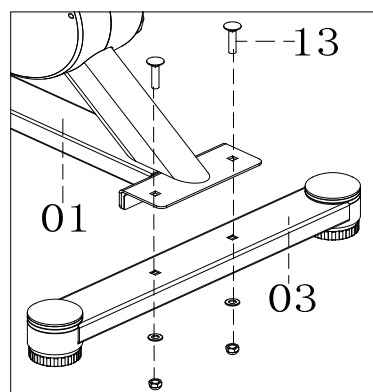
Monte o equipamento de acordo com as instruções a seguir, que o orientam para um processo de montagem correto e seguro.

Figura 1: Pacote de Parafuso



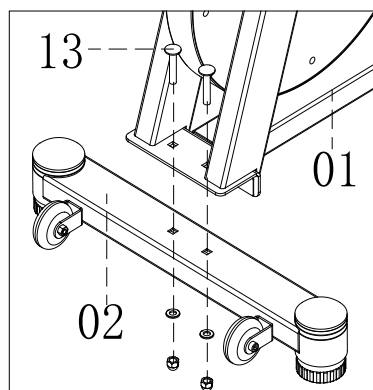
Passo um:

Desembrulhe o pacote do equipamento e retire os parafusos de carro, porca e calço plano do pacote de parafusos na figura 1. Coloque as peças (01) e (03) na posição mostrada na figura 2, colocando os parafusos do carro (13) para baixo Através de (01) e (03), e aperte a porca areia Calços planos de (13) conforme figura 2.



Passo dois:

Retirar os parafusos de carroçaria, porcas e calços planos do pacote de parafusos na figura. Coloque as peças (01) e (02) na posição mostrada na figura 2, colocando os parafusos do carro (13) através de (01) e (02), e aperte as porcas e calços planos de (13) de acordo com figura 3.



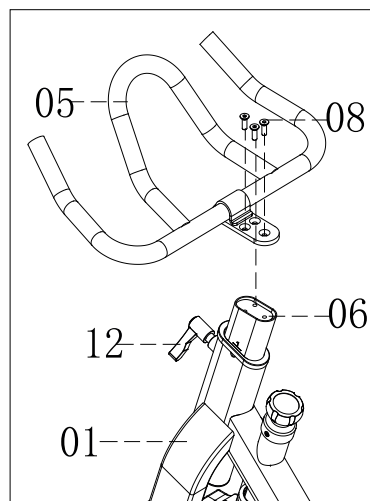
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo três:

Primeiro afrouxe a trava (01) e o botão L (12) no chassi principal, coloque o tubo ajustável (06) no orifício de regulação no chassi principal (01), veja a figura 4. Em seguida, aperte a trava em L (12).

Ao montar a alça (05), certifique-se de que a alça (05) seja inserida pela frente do tubo ajustável (06), veja a figura 4.

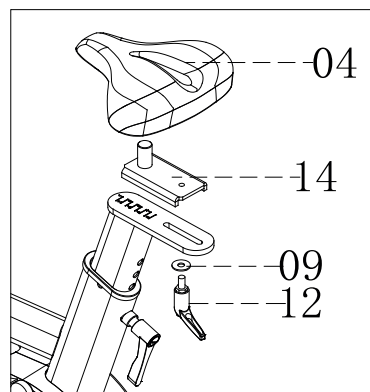
O botão de parada de emergência (08), a mini almofada de aço inoxidável (09), a rede de travamento (10) e o calço grande de aço inoxidável (11) devem ser retirados da embalagem do parafuso figura 4. Conforme mostra a figura 4, passe o botão de parada de emergência (08) sucessivamente pelo aço inox, mini pad (09), alça (05), tubo regulável (06) e calço grande de aço inox (11), em seguida aperte a trava rede (10) e botão de parada de emergência (08).



Passo quatro:

Monte o assento (04) e dispositivo de deslizamento do assento (14). Solte o parafuso sob o assento e instale-o com uma chave inglesa.

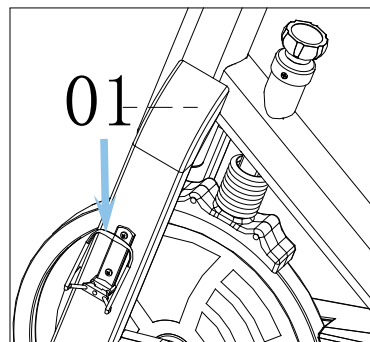
Conforme figura 5, coloque a combinação de sede (04) e dispositivo deslizante (14) em cima do tubo ajustável, passe a trava L (12) sucessivamente através da mini almofada de aço inoxidável (09), tubo ajustável e dispositivo deslizante (14).



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

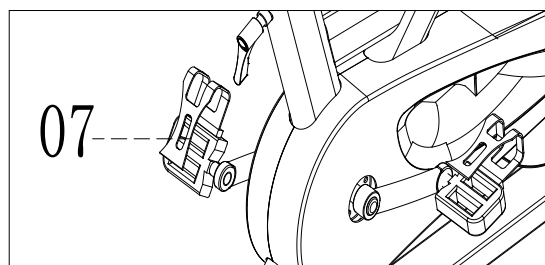
Passo cinco:

Retire o cabide para garrafa de água, coloque-o na direção mostrada na figura 6 e use uma chave para apertar o parafuso para fixá-lo ao mainframe.



Passo seis:

Retire o pedal (um esquerdo e outro direito), junte as manivelas dos pedais, observe a esquerda e a direita e aperte com uma chave inglesa. Veja a figura ao lado.



MANUTENÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

Por favor, regule a limpeza e manutenção do equipamento para um exercício de segurança e para a saúde e o prazer de si mesmo. (Aviso: não use limpador cáustico para limpá-lo e enxugá-lo.) Limpe a mancha de suor e poeira no corpo do bicicleta sempre após o uso e aperte as peças pequenas que podem se soltar regularmente para evitar acidentes.

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.

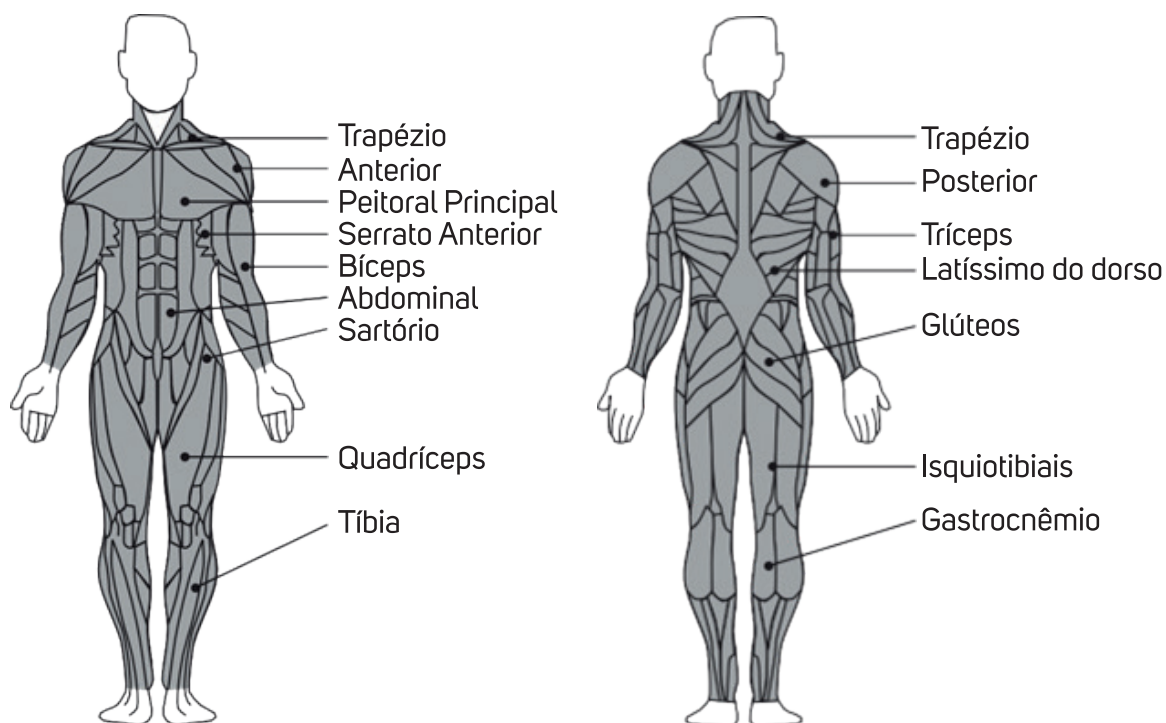
DICAS E TÉCNICAS

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 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

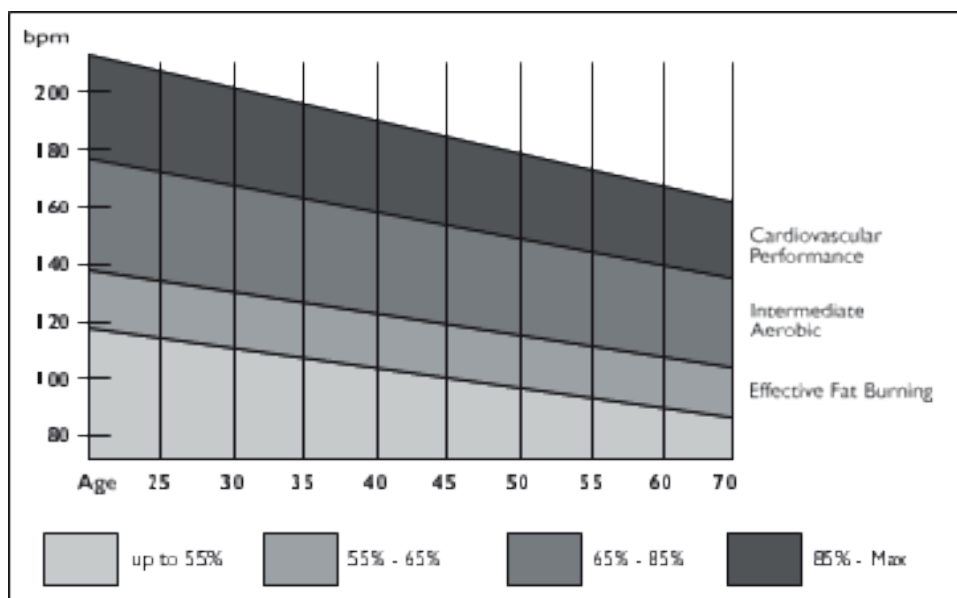
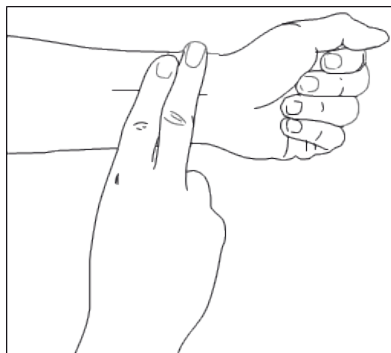
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar-se com a intensidade adequada. O nível de intensidade adequado pode ser encontrado usando sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficaz, a sua frequência cardíaca deve ser mantida num nível entre 65% e 85% da sua 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

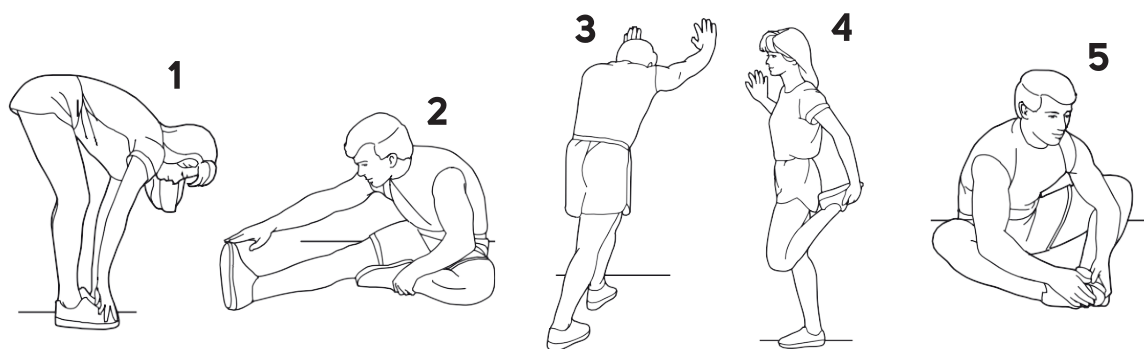
Com uma perna na frente da outra, estenda-se para frente e coloque as mãos contra a parede. Mantenha a perna de trás reta e o pé de trás apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para frente e mova os quadris em direção à parede. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para 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