

ASTRATECH

SIMULADOR DE REMO



AST-8022P
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.



GUIA DE SEGURANÇA

ADVERTÊNCIAS:

Por favor, leia as instruções cuidadosamente antes da operação.

PERIGOSO:

Desligue o interruptor de alimentação ao limpar ou fazer a manutenção do dispositivo para evitar choque elétrico.

1. Não use esta máquina em solo macio, carpete de lã e assim por diante.
2. É proibido que crianças usem esta máquina com menos de 13 anos.
3. Por favor, não use as mãos para tocar nas peças móveis durante o movimento da máquina.
4. Não opere esta máquina se algum acessório (como cabo de alimentação ou plugue) estiver danificado. Se houver alguma anormalidade, entre em contato com o agente ou pessoal de pós-venda.
5. Não opere a máquina ao usar produtos em spray, a faísca gerada pelo motor provavelmente acenderá gás de alta pressão.
6. Não use esta máquina ao ar livre.
7. Existem muitos fatores que afetam a precisão do sensor de frequência cardíaca, incluindo o método de movimento dos usuários. Sensores de frequência cardíaca geralmente são usados para auxiliar na identificação dos batimentos cardíacos durante o exercício.
8. Por favor, use sapatos apropriados antes do exercício. Saltos altos, sapatos de couro, sandálias ou pés descalços não são adequados para usar esta máquina para exercícios. Recomenda-se o uso de calçados esportivos de boa qualidade para evitar fadiga nos pés.
9. Não desmonte nenhuma peça do instrumento quando ele estiver ligado. Certifique-se de que a tensão esteja estável ao usar o dispositivo.

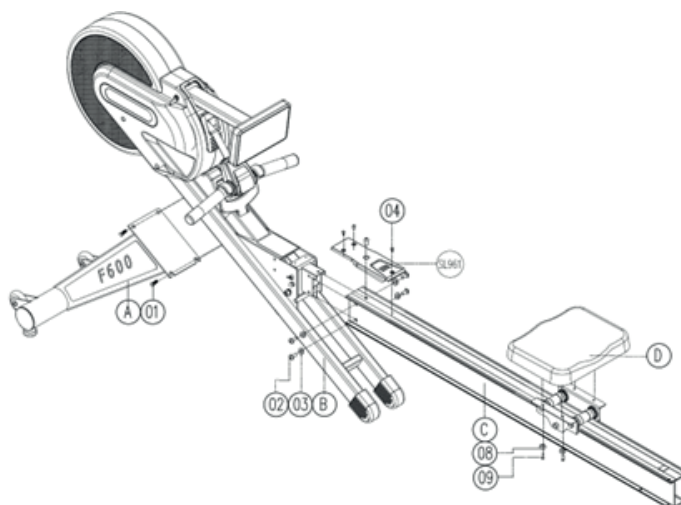
GUIA DE SEGURANÇA

10. Não exponha o equipamento à chuva ou neblina. Esta máquina não foi projetada para uso externo. Mantenha o equipamento longe de piscinas, piscinas de massagem ou qualquer outro ambiente com alta umidade.
11. Mudanças na velocidade e resistência não ocorrem imediatamente. O medidor eletrônico será ajustado gradualmente depois que o medidor eletrônico tiver concluído as configurações necessárias.
12. Não use o equipamento quando ocorrer trovoadas. Não pressione demais a tecla do relógio eletrônico, desde que você pressione levemente com o dedo, ele terá um funcionamento preciso.

ALOCACÃO DO PRODUTO:

- Sistema de resistência: Sistema de resistência ao vento controlado magneticamente.
- Nível de resistência: Regulação de resistência de 16 estágios
- Ajuste de resistência: Ajuste do painel e alça sem fio
- Ajuste do pedal: Ajuste do comprimento do pedal em 6 níveis
- Material dos slides: os slides de aço inoxidável se movem com mais suavidade
- Frequência cardíaca: suporte para teste de frequência cardíaca sem fio
- Tela de exibição: Tela LCD azul de 7 polegadas
- Tamanho dobrável: 1300 x 450 x 1800 (comprimento x largura x altura)
- Tamanho: 2350 x 450 x 1000 mm (comprimento x largura x altura)
- Movimento dobrável: movimento dobrável da roda dianteira
- Peso: 50KG
- Tensão aplicável: 220V

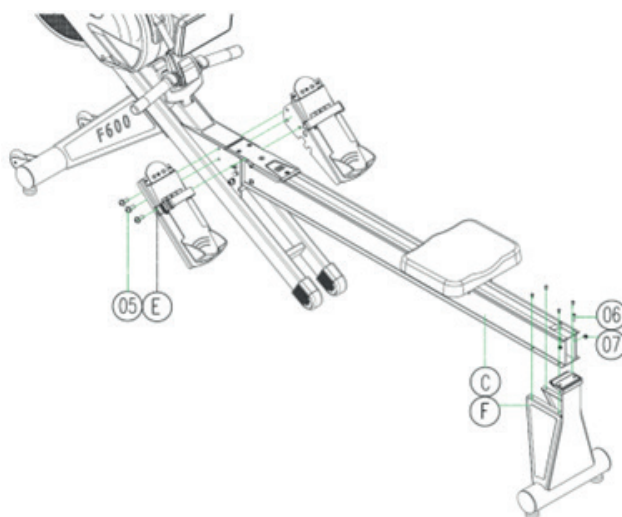
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



Passo 1:

Conecte A e B com 1, depois fixe C no quadro principal B use 2 e 3; Em seguida, fixe SL961 em C com 4; Por fim, coloque o grupo de polias no trilho-guia e fixe a almofada D no grupo de polias usando 8,9

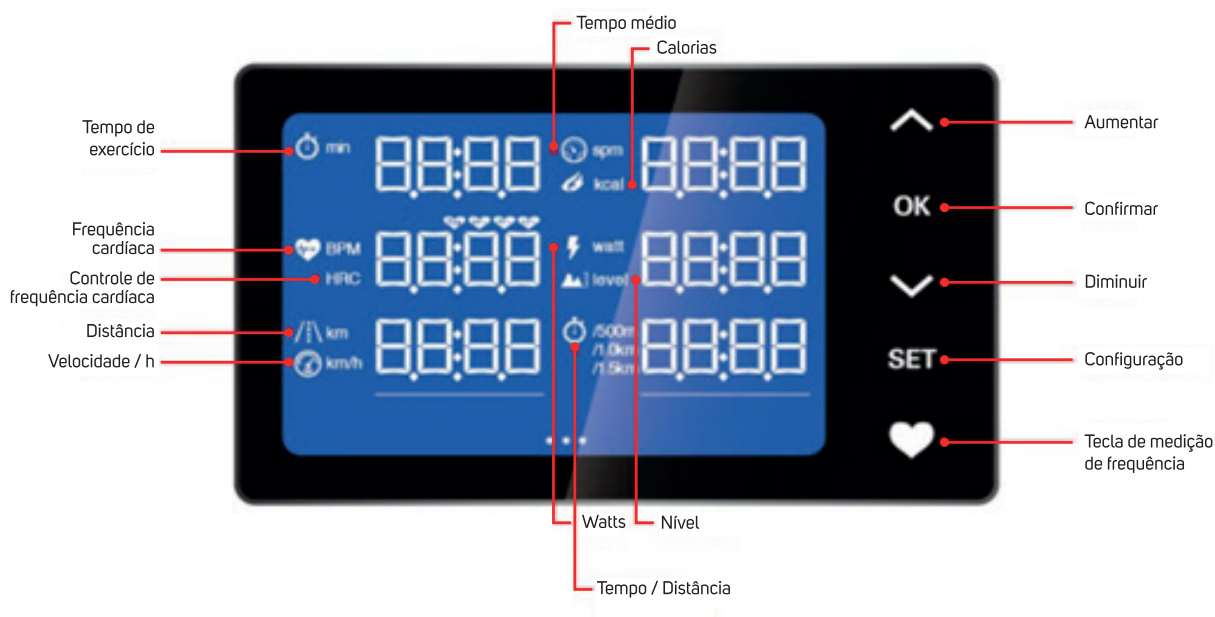
Atenção: A ranhura da almofada fica para trás! (Evitando colisão com as vértebras caudais).



Passo 2:

Conecte C e F com 6 e 7 e, em seguida, fixe E no quadro principal, use 5.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO



Tecla de aumento: Aumenta os valores da função (Tempo/Calorias/Distância/Batimento cardíaco/Resistência);

Tecla de confirmação ok: selecione (tempo/calorias/distância/frequência cardíaca) tecla de mudança de função e tecla de confirmação;

Teclas de redução: Redução dos valores da função (Tempo/ Calorias /Distância/Batimento cardíaco/Resistência);

Tecla de configuração: Pressione esta tecla para entrar na interface de configuração do valor da função. Pressione esta tecla por muito tempo a qualquer momento para reiniciar e reiniciar o instrumento;

Chave de recuperação da frequência cardíaca: Esta é a chave de recuperação da frequência cardíaca. Após um período de exercício, o participante do teste pressiona o penúltimo minuto. Quando chegar a hora, o medidor eletrônico marcará o estado físico do participante do exercício F1-F6.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

Resumo da operação:

1. Quando conectado à fonte de alimentação, o medidor eletrônico entra no modo de inicialização: a campainha emite um sinal sonoro por 1 segundo e o LCD é exibido por 2 segundos e, em seguida, entra na interface de espera.
2. Inicialização (ou botão "reset" pressionado por 2 segundos) exibição completa → interface de espera, após a exibição completa do medidor eletrônico entrar na interface de espera, então o usuário pode iniciar o movimento ou pressionar o botão "aumentar/diminuir" para ajustar a resistência inicial valor e, em seguida, iniciar o movimento, ou pressione o botão "definir" o valor alvo móvel (tempo/calorias/distância/batimento cardíaco) por sua vez./ Pressione o botão "OK" para confirmar as configurações e começar a se mover durante o período de resistência.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

Instrução de uso do display:

NO	ITEM	FAIXA DE EXIB.	FAIXA DE AJUSTE	MEMÓRIA	ZERO	DESCRIÇÃO
1	Tempo	0.00~99.59	0.00~99:00 ±0.1 MIN	SIM	SIM	1. Número contando no loop sem configuração. 2. PARADA do sistema com configurações de recíproco a zero, janela de TEMPO piscando
2	Velocidade	0.0~99.9 KMH (MLH)	NÃO	NÃO	SIM	No estado de exercício: 1.Exibir o sinal do sensor após 3 segundos de entrada; 2.O sinal sem sensor retorna a zero após 4 segundos de entrada.
3	RPM	0~15~999	NÃO	NÃO	SIM	No estado de exercício: 1.Exibir o sinal do sensor após 3 segundos de entrada; 2.O sinal sem sensor retorna a zero após 4 segundos de entrada.
4	Watts Display	0.00~999	NÃO	NÃO	SIM	No estado de S: 1.Exibir o sinal do sensor após 3 segundos de entrada; 2.O sinal sem sensor retorna a zero após 4 segundos de entrada.
5	Distância	0.0~99.9 KMH (MLH)	0.00~99.50 ±0.5	SIM	SIM	1. Número contando no loop sem configuração. 2. STOP do sistema com configurações que variam de recíproco a zero, janela DISTANCE piscando
6	Calorias	0~9999 CAL	0~9990 ±10	SIM	SIM	1. Número contando no loop sem configuração. 2.PARAGEM do sistema com configurações que variam de recíproco a zero, janela CALORIAS piscando
7	Pulse	P, 30~240	0~30~240	SIM	SIM	Se houver uma predefinição, a pulsação piscará quando a pulsação detectada exceder o valor predefinido.
8	Símbolo de coração	ON/OFF cintilante	NÃO	NÃO	NÃO	1. A exibição da cintilação foi realizada de acordo com o batimento cardíaco e a onda de pulso Hi Low. 2. O SÍMBOLO desaparecerá sem sinal de entrada.
9	Nível		1~16 Nível (±1 Nível)	SIM	NÃO	Ajuste a resistência durante o exercício

Descrição Funcional:

1. Estime TEMPO / DISTÂNCIA / CALORIAS / WATTS / FREQUÊNCIA CARDÍACA

Definindo e inserindo o valor da função do usuário conforme acima, o valor da função pode ser exibido reciprocamente como 0; ou o usuário não precisa predefinir, o medidor iniciará de acordo com o seu exercício, o valor da função será de 0 até o limite superior.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

2. Recuperação dos batimentos cardíacos

Quando o PULSE detectar, pressione o botão de resposta de batimento cardíaco para iniciar a função de recuperação de batimento cardíaco. O tempo de teste é contado regressivamente de 1 minuto até 0:00, e o símbolo de batimento cardíaco continuará a piscar até retornar a 0. Segure o dispositivo de batimento cardíaco firmemente dentro de 1 minuto após a detecção, mantenha seu símbolo de batimento cardíaco piscando e detectando, e ao retornar para 0, o medidor eletrônico lê o retorno dos batimentos cardíacos do usuário. Cobrir grau F1~F6.

Nível de resposta da frequência cardíaca	Resposta da frequência cardíaca da situação dos usuários	Lacuna de detecção de batimento cardíaco (antes e depois do teste)
F1	Excelente	Em média 50
F2	Bom	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Mediano	20-29
F5	Precisa fortalecer	10-19
F6	Menos quantidade de exercício	10 ou menos

3. Chave de manuseio

A resistência pode ser ajustada adicionando ou subtraindo teclas na alça durante o movimento; Instruções de emparelhamento do medidor elétrico e da alça: ligue o medidor elétrico e, em seguida, pressione o botão "adicionar e subtrair" na alça para ligá-la. Neste momento, a lâmpada de exibição na alça acende, em seguida, pressione o botão "subtrair" na alça e a campainha do instrumento soa e a lâmpada na alça apaga. Neste momento, o medidor elétrico e a alça emparelham com sucesso.

4. Inicialização e desligamento automáticos

Quando o usuário começa a se mover ou pressionar qualquer tecla, o medidor eletrônico iniciará automaticamente. Se o usuário não se mover ou

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

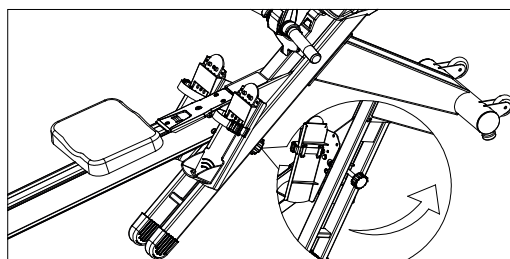
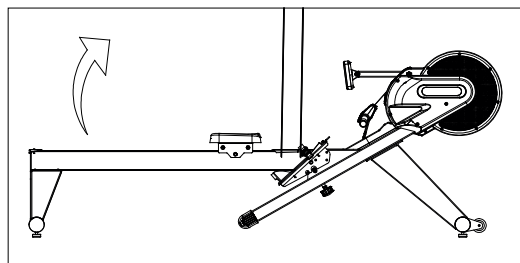
usar o medidor eletrônico por menos de 4 minutos, o medidor desligará automaticamente a fonte de alimentação e não será exibido.

Notas:

1. Insira o retificador AC antes de usar (9 VOLT, 1000 mA).
2. Este relógio eletrônico deve ser mantido longe da umidade.

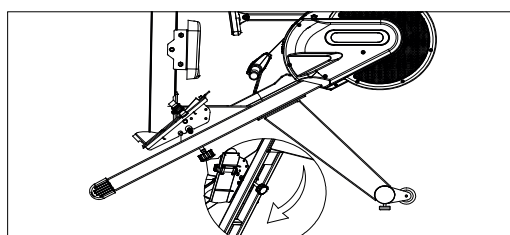
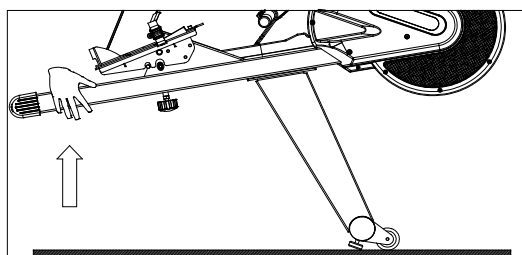
Método dobrável:

1. Gire o botão no sentido anti-horário, conforme mostrado na Figura 5;



2. Levante o trilho novamente, conforme mostrado na Figura 6;

3. Em seguida, o botão é apertado no sentido horário, se desdobrado, faça o oposto do acima, conforme mostrado na Figura 7.



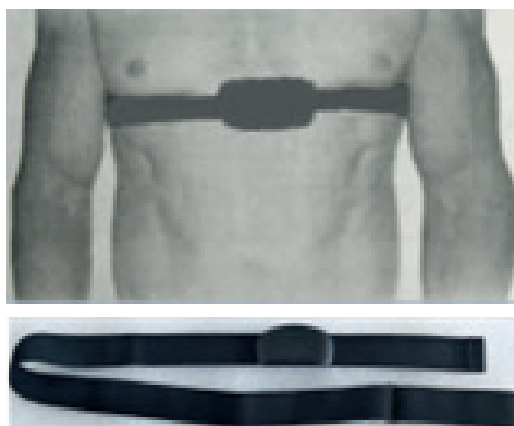
4. Método desdobrável:
 1. ferrovia dobrável
 2. Levante a parte traseira, conforme mostrado na Figura 8

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

Instruções de uso do cinto sem fio

Como usar o cinto sem fio:

1. Fixe o transmissor no cinto extensível de acessórios;
2. Quando a faixa torácica não estiver suficientemente apertada, aperte o cinto torácica tão apertada quanto possível;
3. Coloque o transmissor para fora do centro do corpo;
4. Ajuste o dispositivo perto do músculo peitoral;
5. O suor é o melhor condutor para medir sinais eletrônicos de batimentos cardíacos por minuto. Recomenda-se usar um transmissor alguns minutos antes de iniciar o exercício.



Nota: O dispositivo deve ser usado na pele, caso contrário o sinal de transmissão será afetado.

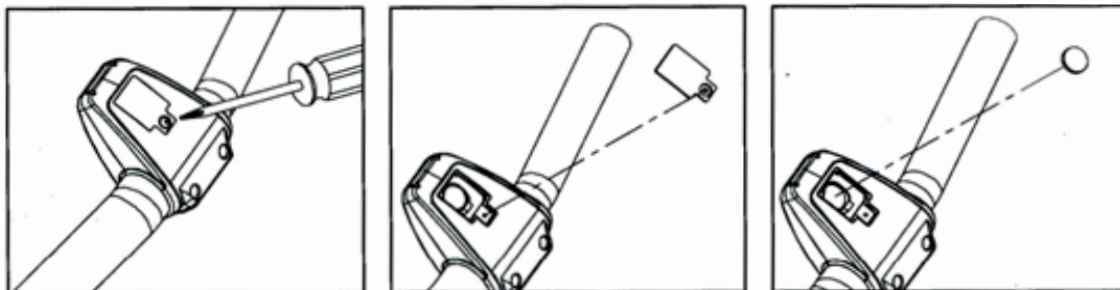
O movimento deve estar dentro de um alcance efetivo. A distância entre o transmissor e o receptor tem sido forte e estável. A distância pode variar um pouco. Aproxime-se o suficiente do medidor eletrônico para manter uma boa distância e um valor de leitura confiável. O transmissor fica próximo à pele para garantir a operação adequada. Se necessário, o transmissor pode ser usado com roupas.

Etapas de conexão do guiador sem fio

1. Remova a tampa da bateria da alça e substitua a bateria (CR2032);
2. Ligue o medidor elétrico e depois pressione o botão "adicionar e subtrair" na alça para ligá-la. Neste momento, a lâmpada de exibição na alça acende. Em seguida, pressione o botão "subtrair" na alça e a lâmpada da alça se apaga. O medidor elétrico e a alça combinam com sucesso agora.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

Diretrizes de substituição de bateria para interruptores de alça



Etapa 1: Remova o parafuso da tampa da bateria;

Etapa 2: Remova a tampa da bateria;

Etapa 3: Após remover as baterias antigas e substituí-las, coloque a tampa da bateria e aperte-a com um parafuso.

Manutenção geral

Após o exercício, limpe a área suada com um pano;

Se houver algum som anormal ou sensação áspera, os resultados são geralmente os três seguintes razões:

1. O produto não está travado quando montado. Todos os parafusos estão travados tanto quanto possível quando montados.
2. Se houver um rangido contínuo ou outro ruído, limpe-o com um pano e verifique se a máquina está em terreno plano.
3. Verifique o nível da máquina se houver outros sons anormais e ajuste o nivelamento do pé na parte inferior do tubo transversal do regulador.

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

DICAS E TÉCNICAS

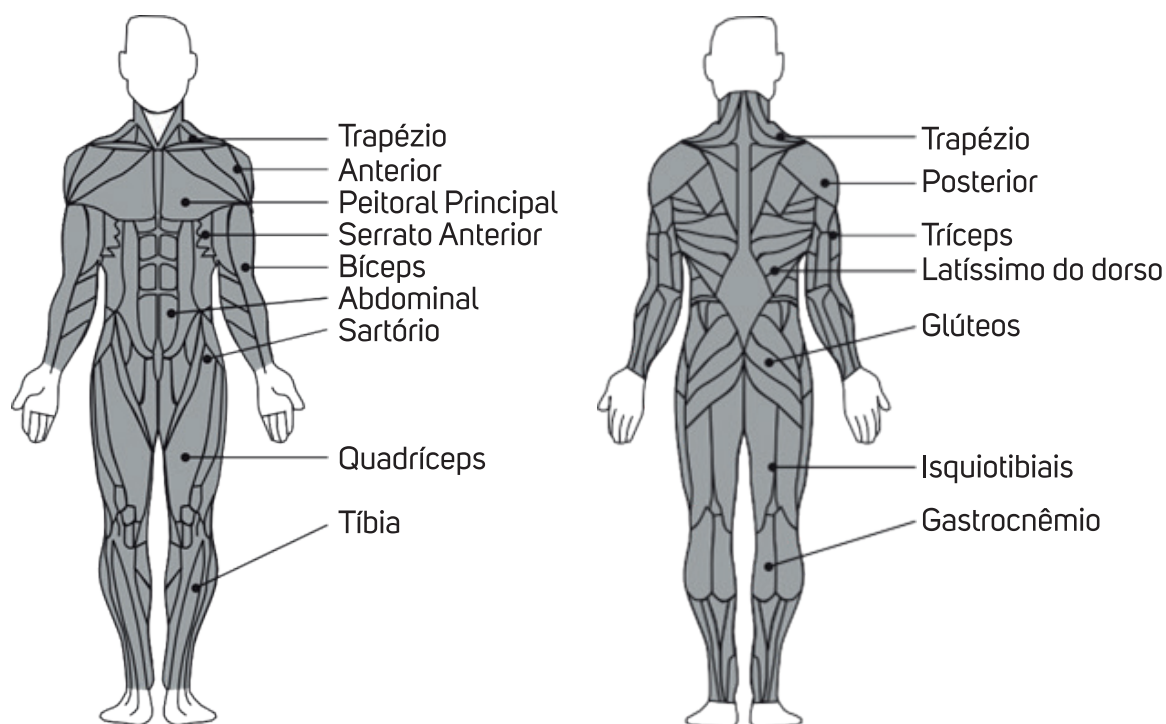
exemplo). Seu coração bate rápido e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

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 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

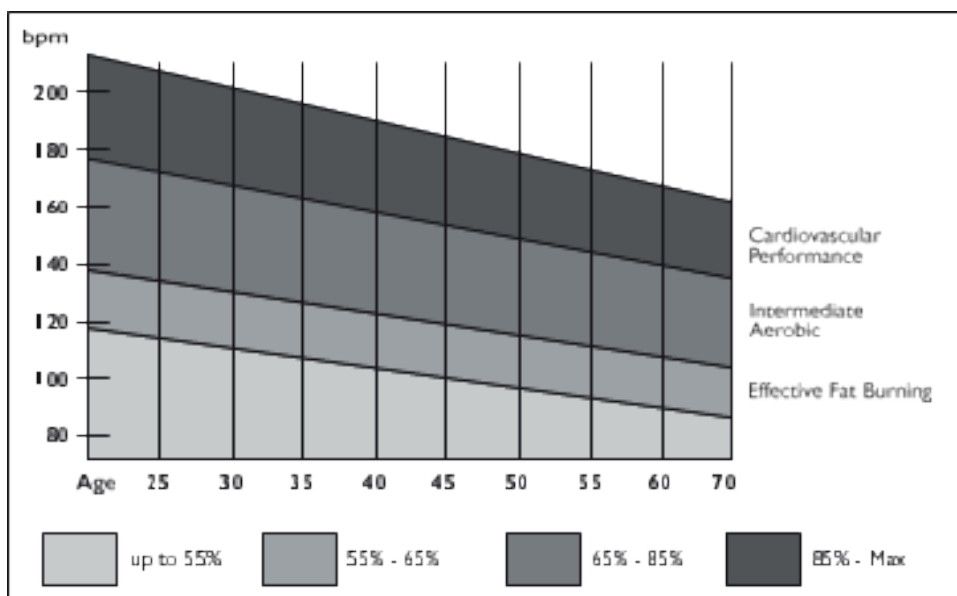
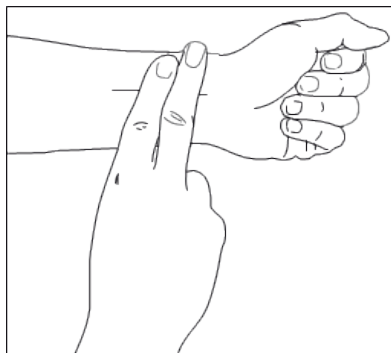
A rotina de exercícios realizada irá desenvolver todo o seu corpo. Os grupos musculares alvo são peito, ombros, costas, pernas e braços. Também condicionará o sistema circulatório e proporcionará um bom treino aeróbico. Esses grupos musculares estão destacados no gráfico muscular abaixo.



DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

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

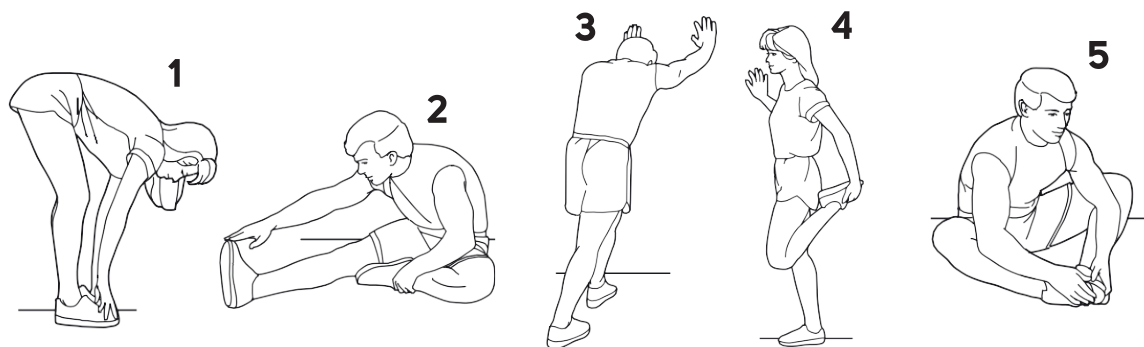
Com uma perna na frente da outra, estenda-se para frente e coloque as mãos contra a parede. Mantenha a perna de trás reta e o pé de trás apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para frente e mova os quadris em direção à parede. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para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