

ASTRATECH

REMO SIMULADOR



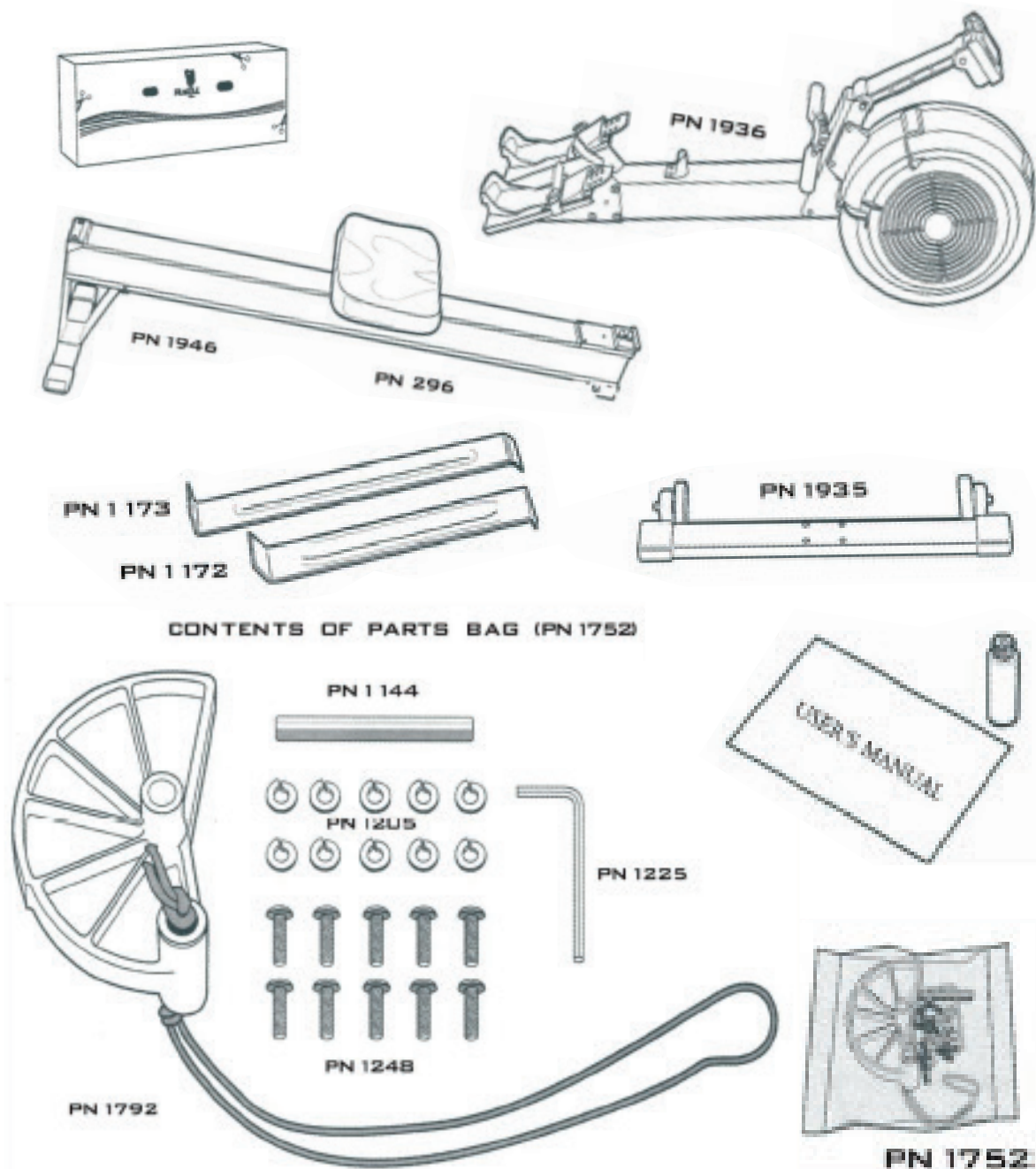
MANUAL DO USUÁRIO

NOTAS DE SEGURANÇA

Importante! Leia estas instruções na íntegra antes de montar ou usar. Estas instruções contêm informações importantes que o ajudarão a obter o melhor de seu equipamento e garantir montagem, uso e manutenção seguros e corretos.

MONTAGEM - PEÇAS

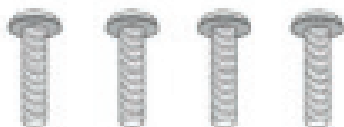
Você deve encontrar as seguintes peças para o seu remador interno nesta caixa de remessa. Se alguma peça estiver faltando, ligue para um representante de serviço autorizado.



MONTAGEM - PERNA FRONTAL

Partes necessárias:

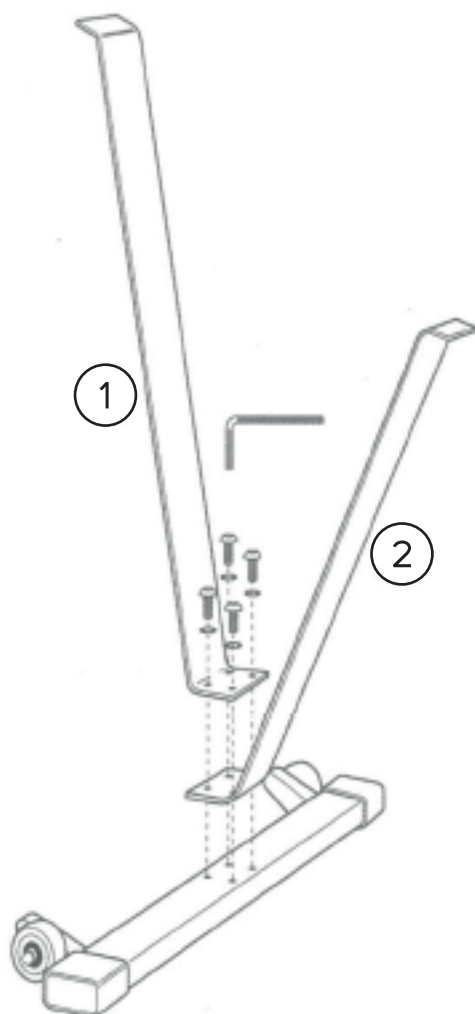
4 arruelas e 4 parafusos



*3/4 ou 2cm

Ferramentas necessárias:

Chave Allen



①
23,5"
(60cm)
Perna
Longa

②
19"
(49cm)
Perna
Curta

*Observe que a perna mais longa (1)
é fixada do mesmo lado das rodas

MONTAGEM - PERNA FRONTAL

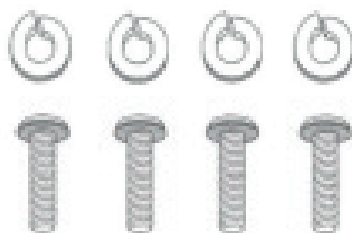
Ferramentas necessárias:

Chave Allen

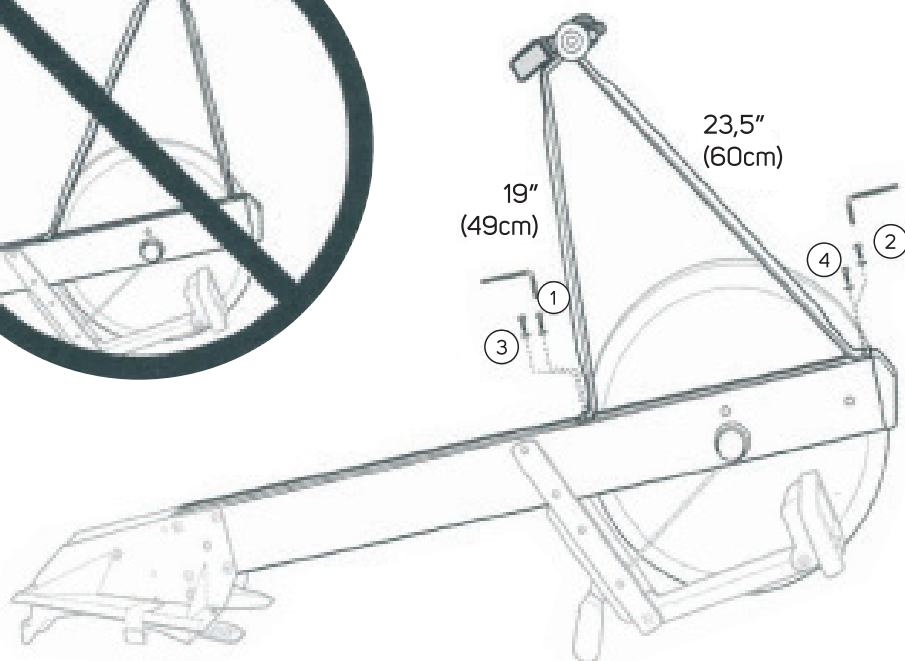


Partes necessárias:

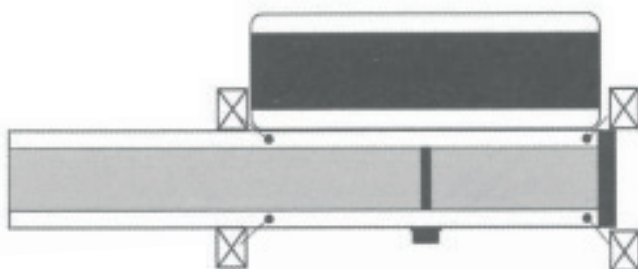
4 arruelas e 4 parafusos



*3/4 ou 2cm



Esta é uma ilustração da vista inferior da extremidade dianteira/caixa do volante. Insira os parafusos Allen nesta ordem.



MONTAGEM - FRAME LOCK

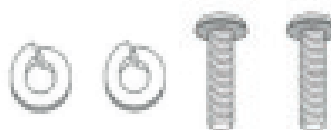
Ferramentas necessárias:

Chave Allen



Partes necessárias:

2 arruelas e 2 parafusos

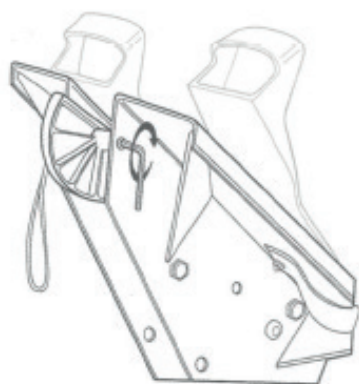
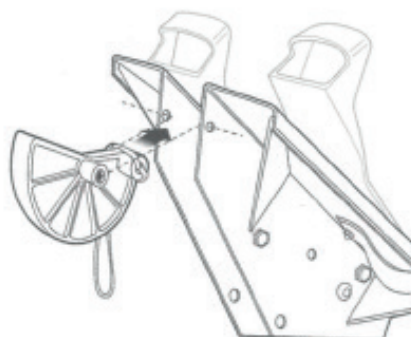


*3/4 ou 2cm



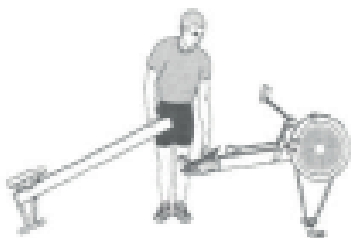
Insira o eixo através do tubo do framelock

2. Coloque o framelock entre as plataformas do remador interno. Em seguida, pode ser necessário separar ligeiramente duas placas de apoio para que o eixo. Certifique-se de alinhar o tubo do eixo para orientar a trava da estrutura conforme mostrado



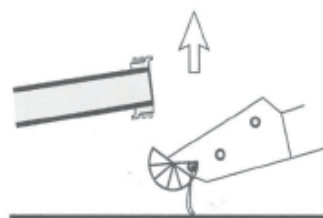
3. Insira o parafuso 3/4 e a arruela em cada extremidade do tubo do eixo framelock, através dos orifícios nas placas de apoio. Aperte com uma chave Allen.

MONTAGEM - MONOTRILHO

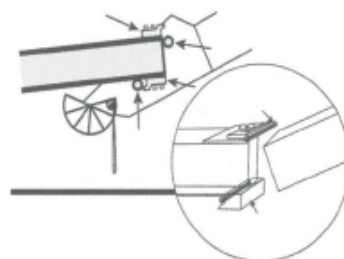


Coloque as seções do volante e do monotrilha do remador interno e ponta a ponta.

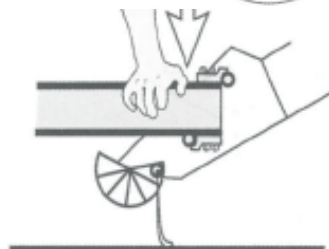
Usando uma das alças e uma alça, levante a extremidade do estribo da seção do volante até que ela rola sobre as rodas giratórias. Levante a extremidade do monotrilha até o mesmo nível.



2. Junte as seções do volante e do monotrilha entre as placas de apoio. O suporte superior deve ficar sobre o tubo do parafuso superior e o suporte inferior deve ficar preso no tubo do parafuso inferior.



3. Abaixe ambas as peças até que se conectem com segurança e empurre para baixo no lugar.



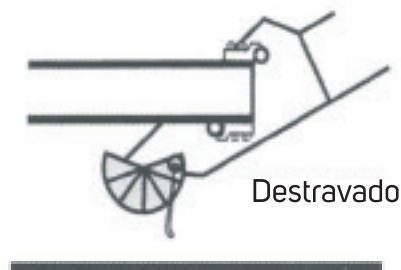
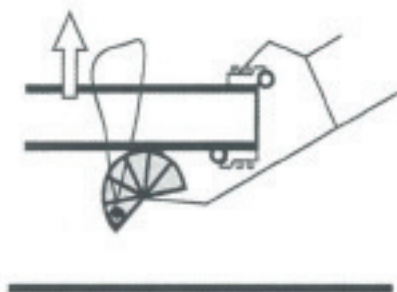
4. Gire o framelock e empurre-o para a posição travada

Sempre mantenha a trava da estrutura na posição travada quando o volante e as seções de monotrilha estiverem conectadas. Fazer isso pode resultar em ferimentos se a unidade for levantada ou movida.

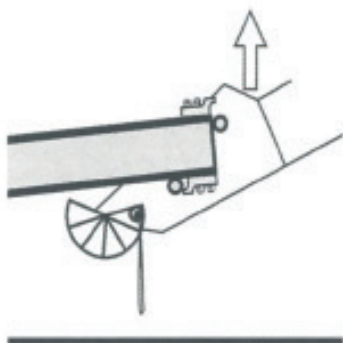
Para evitar ferimentos potenciais tenha cuidado ao fixar a seção do monotrilha à seção do volante e ao operar ao framelock

DESMONTAGEM - MONOTRILHO

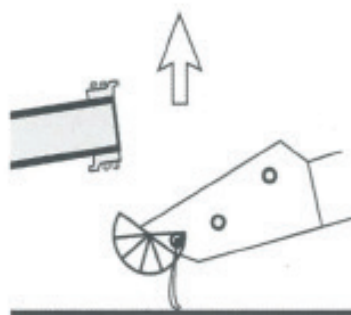
1. Solte o framelock da posição travada puxando a corda a permitindo que o framelock gire para a posição destravada



2. Usando a alça, levante levemente o monotrilha com uma mão para desengatá-lo.

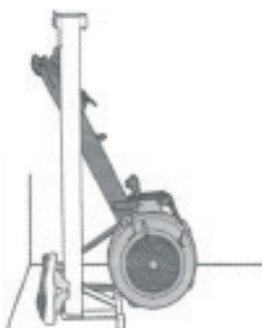


3. Remova o monotrilha com a outra mão



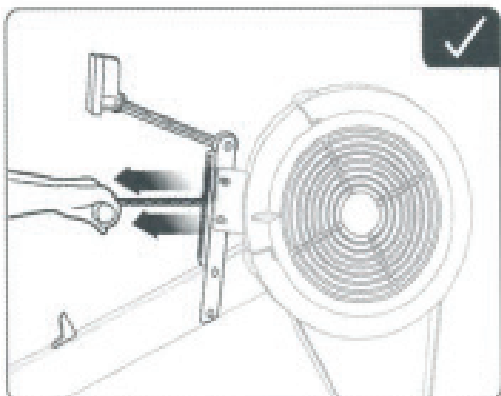
As duas partes pode colocadas na vertical, conforme mostrado aqui, para armazenamento mais compacto.

Deve-se ter cuidado ao levantar a seção do volante, pois o equilíbrio pode mudar repentinamente

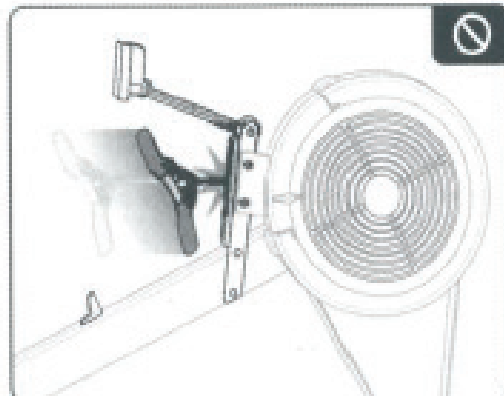


Não coloque o remador em pé, pois ele pode tombar

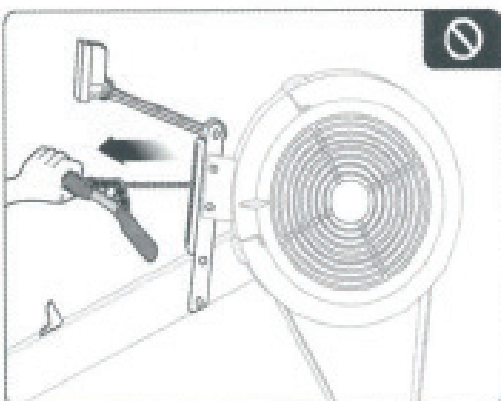
INSTRUÇÃO DE USO



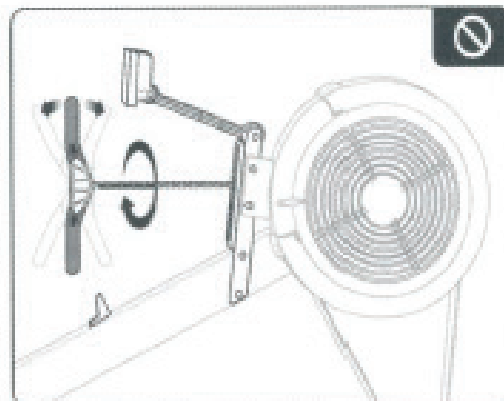
Puxe para trás com as duas mãos.



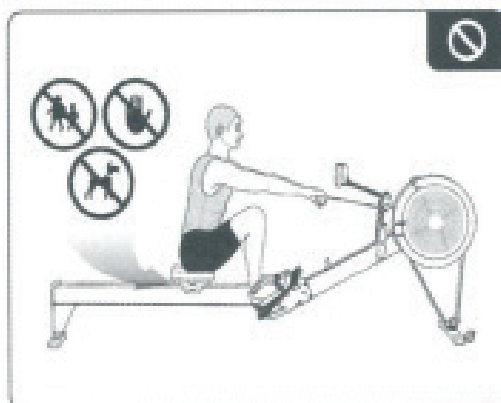
Não deixe a alça voar para dentro da guia da corrente.



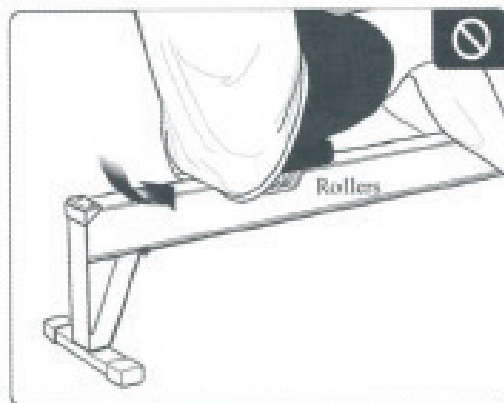
Não reme apenas com uma mão. O abuso da corrente pode resultar em ferimentos.



Nunca torça a corrente ou puxe de um lado para o outro.

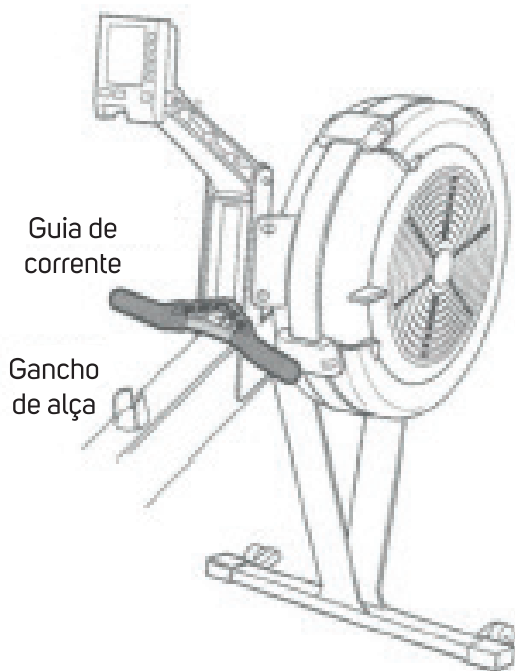


Mantenham crianças, animais de estimação e dedos longe dos roletes do assento. Os roletes do assento podem causar ferimentos.



Mantenha as roupas fora dos roletes do assento.

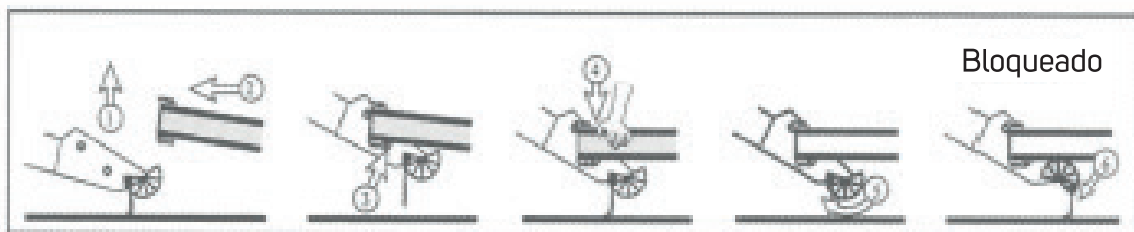
INSTRUÇÃO DE USO



A corrente não requer lubrificação antes do primeiro uso



Execute a manutenção adequada conforme estará descrito neste manual



Sempre coloque o framelock na posição travada antes de mover o remador interno.

O uso desta máquina com uma peça desgastada ou enfraquecida, como a corrente, a roda dentada, o conector giratório, o parafuso em U da alça ou o cabo de choque, pode resultar em ferimentos ao usuário. Em caso de dúvida sobre a condição de qualquer peça, o JCW2 recomenda fortemente que ela seja substituída imediatamente por peças JCW2 originais.

Para evitar possíveis lesões, tenha cuidado ao fixar a seção do monotrilho à seção do volante e ao operar a trava da estrutura. Esteja ciente de que o assento pode rolar para frente no monotrilho quando não estiver em uso.

EXTRAIA O MÁXIMO DO TREINO

O fato de o remo utilizar tantos grupos musculares significa que ele tem potencial para fortalecer e equilibrar todas essas partes do corpo. O remo também é isento de impacto e não suporta peso, o que o torna muito mais apropriado e valioso como ferramenta de reabilitação e recuperação, e para pessoas de todas as idades. Ao mesmo tempo, se o remo não for feito de forma correta e adequada, como acontece com qualquer esporte, sempre existe a possibilidade de contribuir para problemas e lesões.

Com isso em mente, há uma série de coisas que você pode fazer para maximizar os benefícios do remo para todo o seu corpo:

1. Consulte seu médico. Certifique-se de que não seja perigoso para seu programa de exercícios extenuantes.

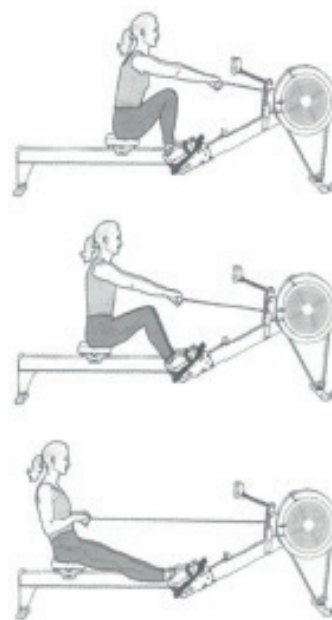
2. Verifique sua técnica. Revise as informações sobre técnicas de remo anteriores e reserve um tempo para ler o manual do usuário. Aqui estão alguns pontos-chave da técnica:

a. Ângulo do corpo para frente na recepção: As canelas não devem ultrapassar a vertical; e o ângulo anterior do corpo não deve ser maior do que cerca de 30 graus. Deve parecer um alcance confortável.

b. Coordenação do acionamento: Você deve iniciar o acionamento pressionando o botão

pernas, mantendo os braços retos e sem alterar inicialmente o ângulo das costas. Quando suas pernas estiverem meio estendidas, comece a abrir as costas. Finalmente, termine a movimentação puxando a alça até o abdômen.

c. Layback no final: suas costas devem passe pela vertical cerca de 25 graus no final do golpe. Esta posição deitada deve ser confortável, não estressada. Você deve sentir seus músculos abdominais trabalhando quando você se senta na posição final.



EXTRAIA O MÁXIMO DO TREINO

3. Inclua alguns alongamentos em sua rotina de exercícios. Uma variedade de dores pode ser aliviada ou prevenida investindo um pouco de tempo em alongamento. Consulte o Guia de Treinamento JCW2 para recomendações específicas. Estique suavemente sem saltar.

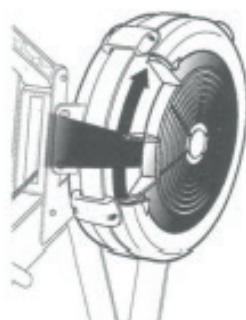


4. Inicie cada treino com vários minutos de remada fácil para aquecimento. Reserve pelo menos cinco minutos para aumentar sua intensidade antes de iniciar um treino intenso.

5. Inicie seu programa de exercícios gradualmente. Reme no máximo cinco minutos no primeiro dia para permitir que seu corpo se ajuste ao novo exercício. Aumente gradualmente o tempo e a intensidade do remo nas primeiras duas semanas.

6. Desenvolva-se gradualmente para trabalhos pesados. Seja esperto ao aumentar sua carga de treino. Se você não remou há mais de uma semana, vá com calma para a primeira remada. Não espere poder voltar de onde parou. E não tente fazer um trabalho intervalado intenso. Comece com uma remada constante em um ritmo confortável. Na próxima linha, tente aumentar a intensidade gradualmente em vários intervalos de 1 a 3 minutos de duração. Então, se tudo parecer bom, você poderá começar a fazer um trabalho mais intenso. Se já se passou mais de um mês desde a linha da lista, planeje voltar ainda mais gradualmente até onde parou, tanto na duração quanto na intensidade de seus treinos.

7. Use uma configuração de amortecedor de 3, O melhor para todos os fins. A configuração do amortecedor para um ótimo treino cardiovascular está na faixa de 3-5. Remar com a configuração do amortecedor muito alta pode ser prejudicial ao seu programa de treinamento, reduzindo o rendimento e aumentando o risco de lesões. Se você tem remado em uma configuração mais alta, isso pode parecer um pouco leve para você no início,



EXTRAIA O MÁXIMO DO TREINO

mas aguarde alguns dias. A configuração mais baixa exige que você seja um pouco mais rápido na aplicação de sua potência, o que, no final, proporciona um treino melhor.

8. Procure uma frequência de braçada (spm) entre 24 e 30 spm.

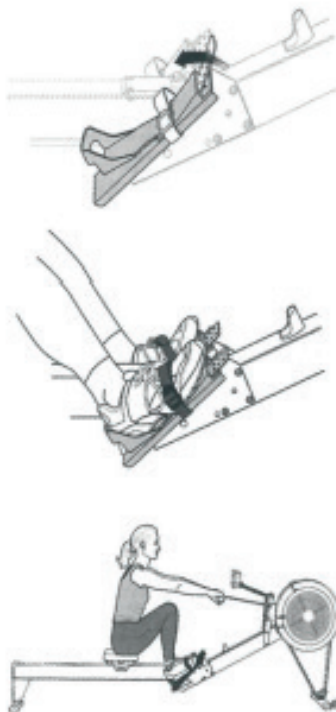
9. Considere a hora do dia. Se você remar pela manhã, reserve um tempinho extra para o aquecimento e comece com muita facilidade. Não espere poder fazer um treino intervalado intenso imediatamente. Se você não costuma remar pela manhã, mas precisa fazê-lo de vez em quando, lembre-se de que pode levar mais tempo para seu corpo estar pronto para o trabalho duro.

10. Varie seus treinos. Uma das grandes vantagens do remador interno JCW2 é que ele permite que você faça praticamente uma variedade infinita de exercícios. A duração, o formato e a intensidade dos seus treinos podem ser variados. Variedade e também pode ser útil para evitar o tédio daqueles que podem desenvolver dores por fazerem exatamente a mesma coisa por muito tempo. E, por último, mas não menos importante, o programa de treinamento adequadamente variado resultará nos maiores ganhos em fitness e desempenho!

11. Lembre-se de tirar dias de descanso. Embora remar faça você se sentir bem e queira fazê-lo todos os dias, é importante dar um descanso ao corpo de vez em quando. Algumas pessoas acham fácil descansar um ou até dois dias por semana. dia sem treino. Recomendamos tirar pelo menos um dia de folga por semana no remo. Dar um passeio. ou faça alguma outra atividade se quiser. E se você **PRECISA** remar, faça um treino curto e fácil. Isso o deixará mais ansioso no dia seguinte e você terá um treino melhor!

AJUSTANDO SEU REMADOR

Configurando o Flexfoot



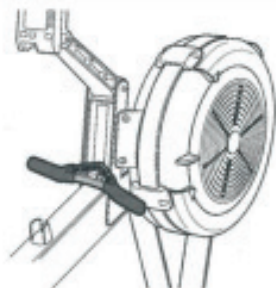
Para ajustar o Flexfoot, puxe a biqueira em sua direção para soltar o flexfoot dos dois pinos. Deslize a biqueira para cima ou para baixo para obter o ajuste adequado e, em seguida, pressione a biqueira de volta nos pinos.

Comece ajustando o calcanhar do Flexfoot de forma que a tira cruze a planta do pé. À medida que você se familiariza com o remador interno, você pode optar por aumentar ou diminuir o Flexfoot um pouco por razões de flexibilidade e conforto geral.

A configuração ideal permite que o joelho, a parte inferior da perna e o tornozelo fiquem perpendiculares ao chão na pegada.

Abaixar o calcanhar do Flexfoot permite maior deslocamento do assento
Levantar o calcanhar do Flexfoot reduz a flexão das pernas.

Usando o gancho da alça



Antes do treino, coloque a alça no gancho para facilitar o acesso quando estiver sentado no remador. **NOTA:** Quando a máquina não estiver em uso, é melhor deixar a alça apoiada na gaiola do ventilador (conforme mostrado à esquerda) em vez de no gancho da alça (ou seja, durante a noite, entre os treinos). Isto prolongará a vida útil do cabo de choque.

Ajustando o braço do monitor



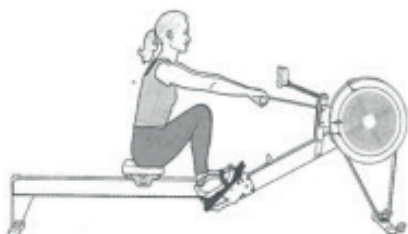
Ajuste o braço do monitor e o monitor para facilitar como na imagem ao lado.

Almofada do assento



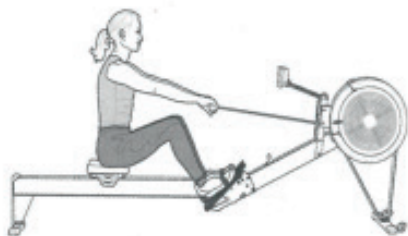
O conforto do assento varia de um indivíduo para outro.

TÉCNICA ADEQUADA DE REMO



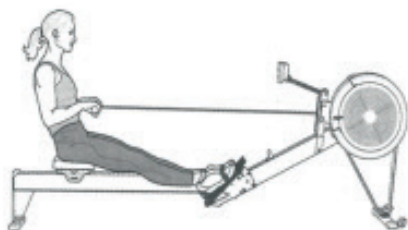
A Pegada:

Estenda os braços em direção ao volante;
Mantenha os pulsos planos;
Incline a parte superior do corpo ligeiramente para a frente com as costas retas, mas não rígida;
Deslize para frente no assento até que suas canelas estejam verticais (ou o mais próximo disso que sua flexibilidade permitir).



O Movimento:

Comece a viagem pressionando suas pernas;
Mantenha os braços retos e mantenha as costas firmes para transferir a força das pernas até o puxador;
Gradualmente, balance para trás com a parte superior do corpo, dobrando os braços e abrindo as costas até chegar a uma ligeira inclinação para trás no final.



A Finalização:

Puxe a alça até o abdômen;
Mantenha as pernas retas;
Incline ligeiramente a parte superior do corpo.



A Recuperação:

Estenda o braço em direção ao volante;
Incline o a parte superior do corpo para a frente, fazendo os quadris seguirem os braços;
Dobre gradualmente as pernas para deslizar para frente no assento. Certifique-se de que seus braços estejam estendidos antes de dobrar os joelhos.



A Pegada:

Puxe o corpo para frente até que as canelas fiquem verticais;
A parte superior do corpo deve estar inclinada para a frente na altura dos quadris;
Os braços devem estar totalmente estendidos.

DICAS DE TÉCNICA

Peça a alguém que observe você para ajudá-lo a combinar as expressões corporais com as mostradas.

Essas posições devem ser combinadas para formar um traço suave e contínuo, sem parar em nenhum ponto do traço.

Procure uma braçada entre 24 e 30 braçadas por minuto, conforme definido no Monitor de desempenho

A aderência deve ser firme e confortável, enquanto o nível deve ser nivelado

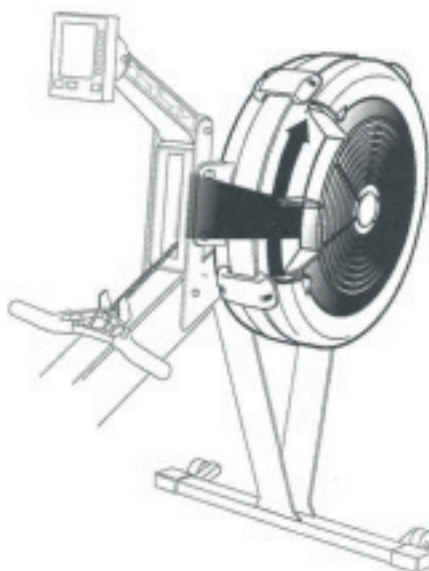
INTENSIDADE E RESISTÊNCIA

Quanto mais você puxar, mais resistência sentirá. Isso ocorre porque o remador interno utiliza a resistência do vento, que é gerada pelo volante giratório. Quanto mais rápido você fizer a roda girar, maior será a resistência.

Você pode remar tão forte ou tão facilmente quanto desejar. O remador não o forçará a remar em nenhum nível de intensidade definido. À medida que você se esforça mais no remo, você irá mais rápido, produzirá mais watts e queimará mais calorias. Todas essas saídas serão medidas e exibidas pelo monitor. Tenha seus objetivos em mente. Por exemplo, se seu objetivo é queimar muitas calorias, é mais importante remar por muito tempo do que remar muito. Se você remar muito, não durará tanto

INTENSIDADE E RESISTÊNCIA

A configuração do amortecedor é como a engrenagem de uma bicicleta. Afeta o freio do remo, mas não afeta diretamente a resistência. Com um pouco de experimentação, você encontrará a configuração do amortecedor que oferece o melhor treino e resultados. Recomendamos uma configuração de amortecimento de 3-5 para o melhor treino aeróbico. Este é o cenário que mais parece um barco elegante e rápido na água. Configurações mais altas parecem mais um barco maior e inferior.



Você pode ver seu desempenho em ritmo, watts e calorias. O Monitor exibe sua saída em diversas unidades e opções de exibição. Você pode escolher as unidades e exibições que funcionam melhor para você.

Configuração do Volante:

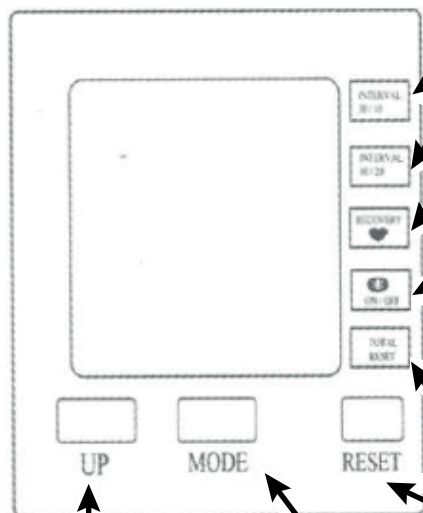


Para a sensação de um barco mais esguio e rápido: ajuste do amortecedor 1-5



Para a sensação de um barco mais lento e pesado: ajuste do amortecedor 6-10

INTRODUÇÃO AO MONITOR



Pressione uma vez para aumentar, pressione longamente para aumentar rapidamente;
Faixa de TEMPO: 0:00 - 9:00 (função INTERVALO, todo ajuste aumenta 0:01, função TEMPO, todo ajuste aumenta 1:00);
Faixa de CALORIAS: 0 - 9990 (pressione para aumentar CALORIAS em 10);
Faixa DISTÂNCIA: 0 - 9990 (pressione para aumentar DISTÂNCIA em 10)
Faixa STROKES: 0 - 9990 (pressione para aumentar STROKES em 10).

No modo de seleção, pressione uma vez para confirmar a função;
No modo de configuração, pressione uma vez para confirmar a configuração;
No modo sport, pressione uma vez para entrar no modo pausa ou start;
Haverá um "beep" (aviso sonoro) toda vez que um botão for pressionado;
No modo standby, pressione longamente a tecla para mudar a unidade de medida (Metros ou Milhas).

No modo de seleção de função, cada vez que você pressiona-lo, voltará para o nível anterior;
No modo de configuração, pressione uma vez para limpar os dados de configuração atuais;
No modo de pause, pressione uma vez para retornar ao modo standby;
Haverá um "beep" (aviso sonoro) toda vez que um botão for pressionado;
Pressione por 3 segundos para ligar a máquina e entrar no modo de espera. MANUAL, INTERVALO, TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS, PULSO, SPM, WATT, CURSOS TOTAIS percorrem o modo de varredura por um segundo.

Pressione esta tecla para entrar no modo de exercício intervalado;

Quando houver uma entrada de batimento cardíaco, pressione esta tecla para entrar diretamente na contagem regressiva de recuperação da frequência cardíaca de 60 segundos, após a contagem regressiva, Fi-F6 é exibido;

Pressione a tecla para ligar ou desligar a conexão do APP Bluetooth. Após a abertura, o monitor exibe apenas o ícone do Bluetooth. Quando desligado, o Monitor mostra que o APP não pode ser utilizado (Obs: quando houver um erro no APP e você não conseguir sair do exercício, você pode pressionar esta tecla para desligar o Bluetooth e depois o aplicativo fechará automaticamente)

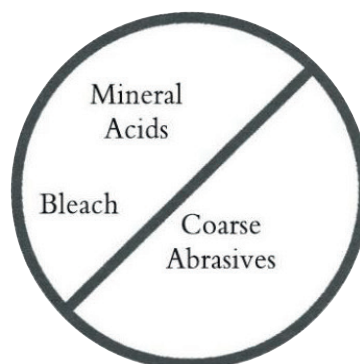
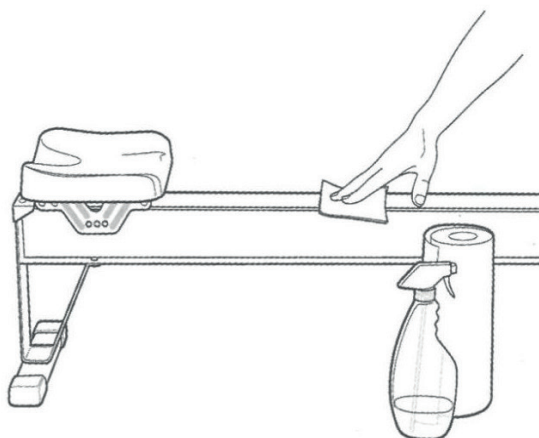
Pressione esta tecla para entrar no modo de RESET, todos os dados serão apagados. (Como se a bateria tivesse ligado)

	Itens	Display Range	Set	Memory	Reset	Description
1	TIME	0:00 - 99:59	±1	YES	YES	O ciclo superior conta sem configuração. Há uma contagem regressiva quando definida e tocará quando for "0". Som padrão BIBI (4 vezes) Nenhum sinal de entrada dentro de 4 minutos, entra em modo de espera
2	DISTANCE	0 - 9999	0-9999 ±10K ±10M	YES	YES	O ciclo superior conta sem configuração. Há uma contagem regressiva quando definida e tocará quando for "0". Som padrão BIBI (4 vezes) Nenhum sinal de entrada dentro de 4 minutos, entra em modo de espera
3	CALORIE	0 - 9999	0-9999 (±10)	YES	YES	O ciclo superior conta sem configuração. Há uma contagem regressiva quando definida e tocará quando for "0". Som padrão BIBI (4 vezes) Nenhum sinal de entrada dentro de 4 minutos, entra em modo de espera
4	SPM	0 - 999	NO	NO	YES	No modo "Start": Exibir dados após imputar o sinal do sensor por 3 segundos Após nenhuma entrada de sinal do sensor por 4,6 segundos, os dados serão "0" Compartilhando a janela de exibição WATT, exibição interativa a cada 5 segundos.
5	STROKES	0 - 9999	0-9999 (±10)	YES	YES	ROWING STROKES compartilha a janela de exibição com TOTAL STROKES, portanto, é exibido interativamente a cada 5 segundos.
6	TOTAL STROKES	0 - 9999	NO	NO	NO	Para a soma dos STROKES
7	WATT	0 - 999	NO	NO	NO	Exibir dados após inserir o sinal do sensor por 3 segundos Após nenhuma entrada de sinal do sensor por 4,6 segundos, os dados serão "0" Compartilhando a janela de exibição com o SPM. exibição tão interativa a cada 5 segundos

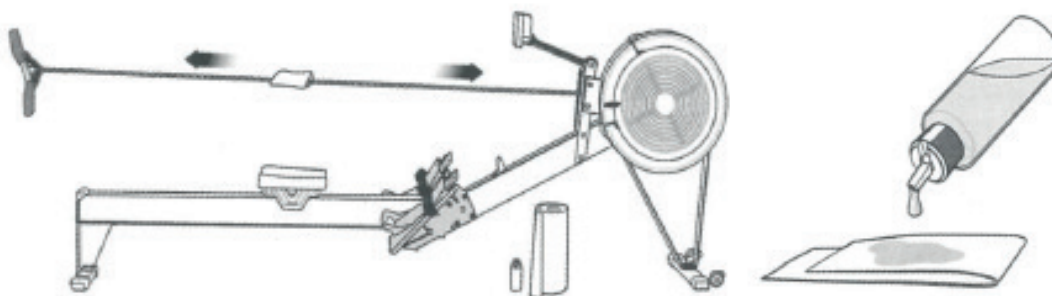
	Itens	Display Range	Set	Memory	Reset	Description
8	PULSE	P- 30-230 BPM	0-30-230 (±1)BPM	YES	YES	Quando há entrada de sinal de pulso, o tempo para exibição do valor inicial é de 7,5 segundos (contados pelo primeiro PULSO). Após nenhuma entrada de sinal de pulso por 6 segundos, os dados serão "0". Acima do valor definido, o valor da janela de pulso pisca por segundo ou PULSE OVER ALARM= 2 ALARM/seg, que é BIBI por segundo.
9	MANUAL PROGRAM					Quando nenhum modo é inserido. O QUICK START é executado quando um sinal de RPM é detectado.
10	INTERVAL 20-10					1. Modo de exercício intervalado 2. Exercite-se por 20 segundos e descanse por 10 segundos.
11	INTERVAL 20-10					1. Modo de exercício intervalado 2. Exercite-se por 10 segundos e descanse por 20 segundos.
12	INTERVAL CUSTOM					1. Modo de exercício intervalado 2. O usuário define o tempo de exercício e o tempo de descanso.
13	TARGET TIME					Tempo de exercício definido pelo usuário
14	TARGET DISTANCE					Distância de exercício definido pelo usuário
15	TARGET CALORIES					Calorias de exercício definido pelo usuário
16	TARGET STROKES					Cursos de exercício definido pelo usuário
17	TARGET PULSE					Pulso de exercício definido pelo usuário
18	 ON/OFF					Liga/ Desliga Bluetooth

LIMPANDO MONOTRILHO

Limpeza diária sempre após o uso. Ferramentas necessárias: Pano ou esfregão não abrasivo. Limpador: sabão e água ou qualquer outro limpador de vidro.



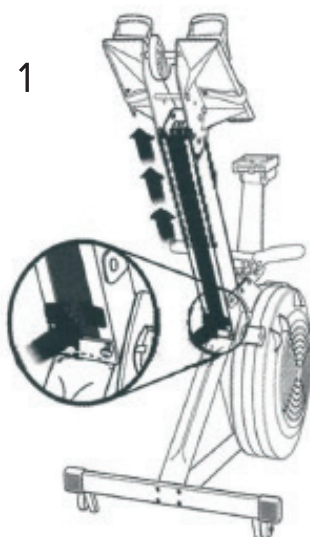
Lubrificar corrente sempre que completar 50 horas de uso. Limpe e lubrifique a corrente com óleo fornecido (ou óleo de motor 20w 3 em 1). Use uma colher de chá em papel toalha. Esfregue ao longo da corrente. Limpe o excesso. Repita se necessário.



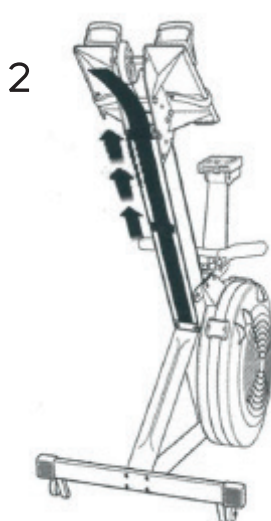
inspecione se há elos rígidos. Se a lubrificação completa não ajudar, a corrente deve ser substituída.

AJUSTANDO CABO DE CHOQUE

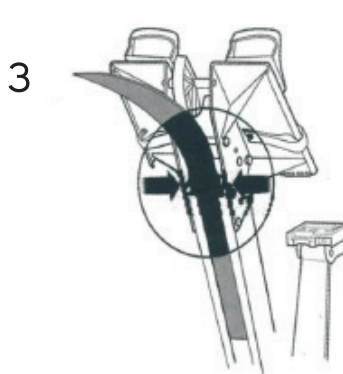
O cabo de choque deve ser apertado se a alça não retornar totalmente para o gabinete do ventilador. Para acessar o cabo de choque, você deve primeiro desconectar o monotrilho da extremidade frontal e colocar a extremidade frontal na posição vertical, conforme mostrado na figura 1. A cada 250 horas de uso (ou mensalmente para usuários institucionais).



1



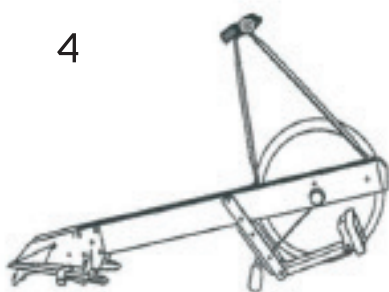
2



3

Passo 1: Removendo a tampa do mecanismo de retorno.

Passo 2: Ajuste o cabo de choque

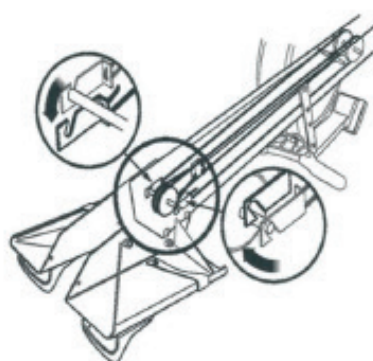


4

Agora vire a seção frontal de cabeça para baixo.

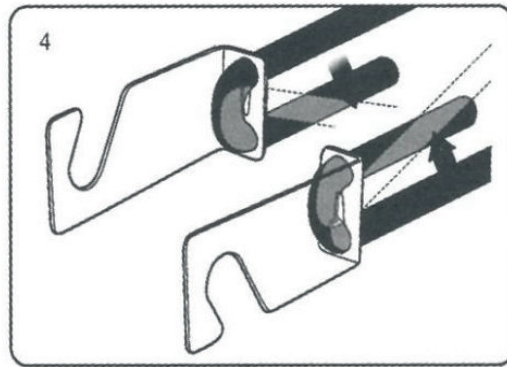
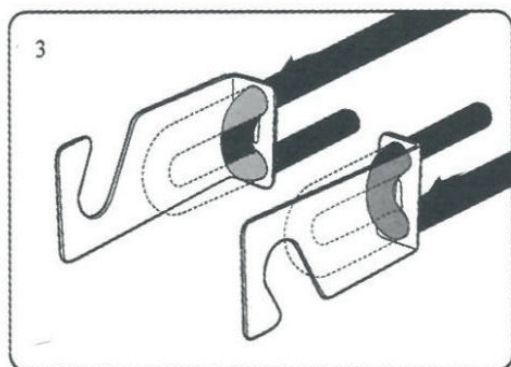
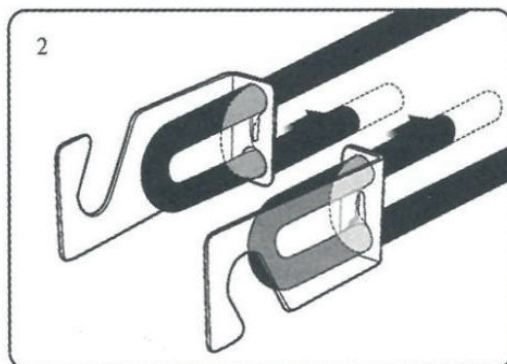
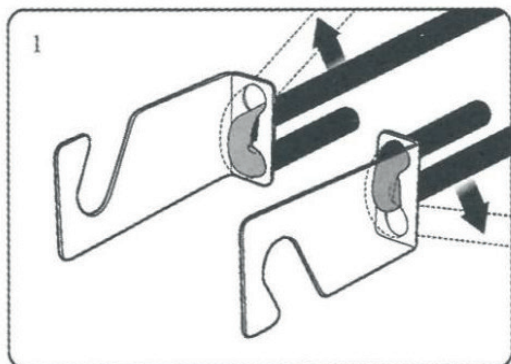
Remova os mecanismos de ajuste do cabo de choque. SCAMs do eixo.

5

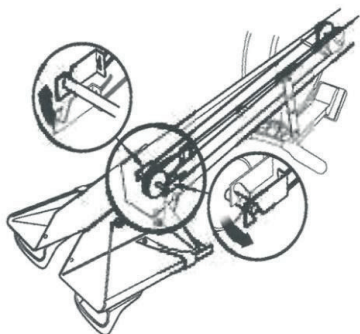


AJUSTANDO CABO DE CHOQUE

6. Empurre quantidades iguais de cabo de choque através de ambos os SCAMs.

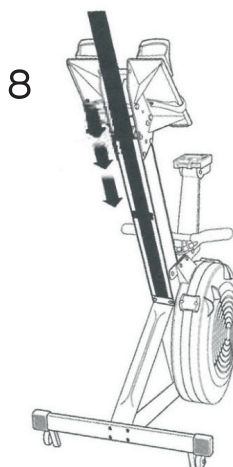


7. Recoloque os SCAMs no seu eixo.



Se for necessária a substituição do cabo de choque, ligue para o serviço autorizado representante. Certifique-se de substituir o mecanismo de cobertura de retorno quando o ajuste for concluído.

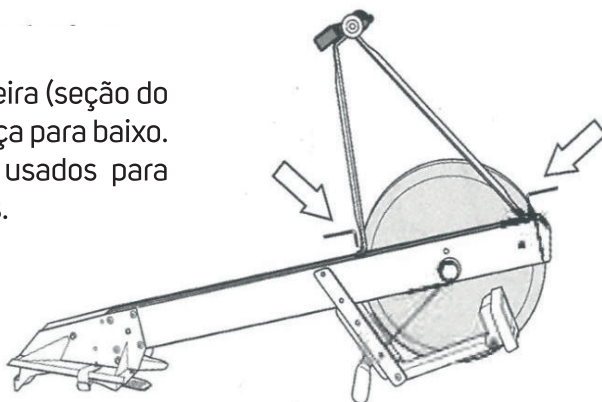
Passo 3: Substituição da tampa do mecanismo de retorno



CHECAGEM DE ITENS

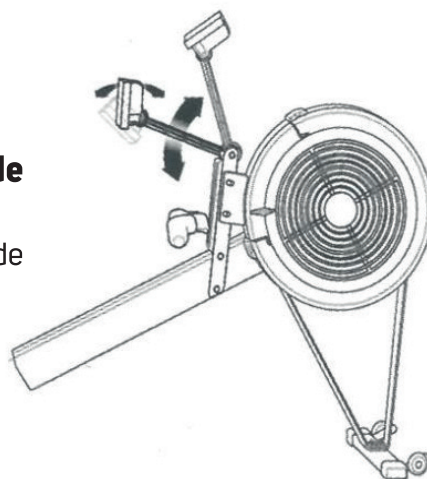
Verifique os parafusos de frente:

Retire o monotrilho da extremidade dianteira (seção do volante) e vire a seção do volante de cabeça para baixo. Verifique o aperto dos parafusos Allen usados para instalar a perna frontal. A cada 250 horas.



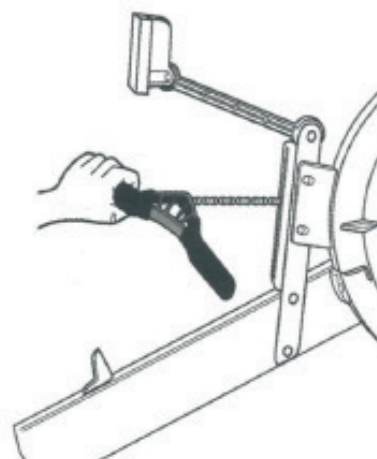
Verifique se há braço do monitor de desempenho:

Afrouxe ou aperte as juntas do braço do Monitor de Desempenho conforme necessário.



Inspecionar o desgaste da alça da corrente :

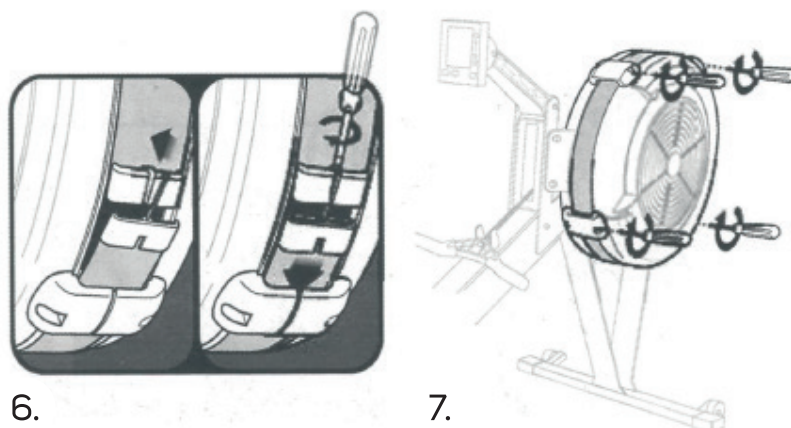
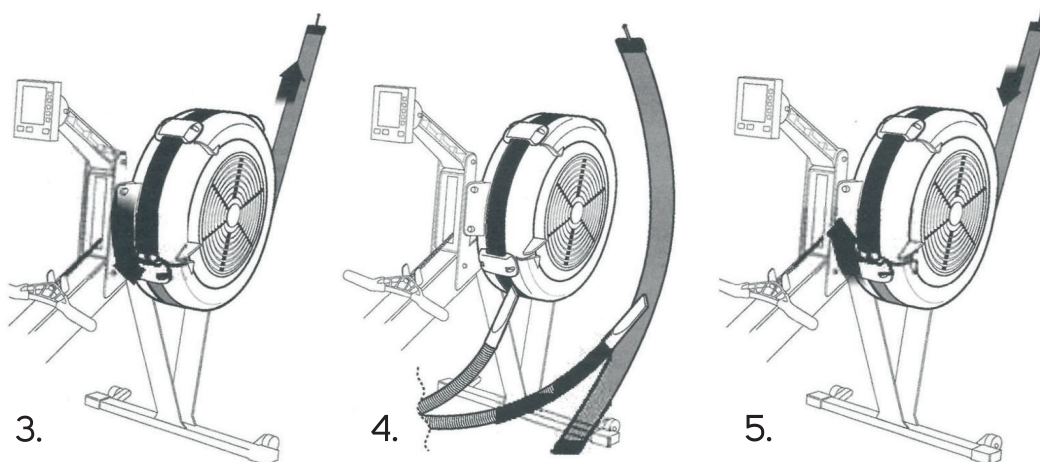
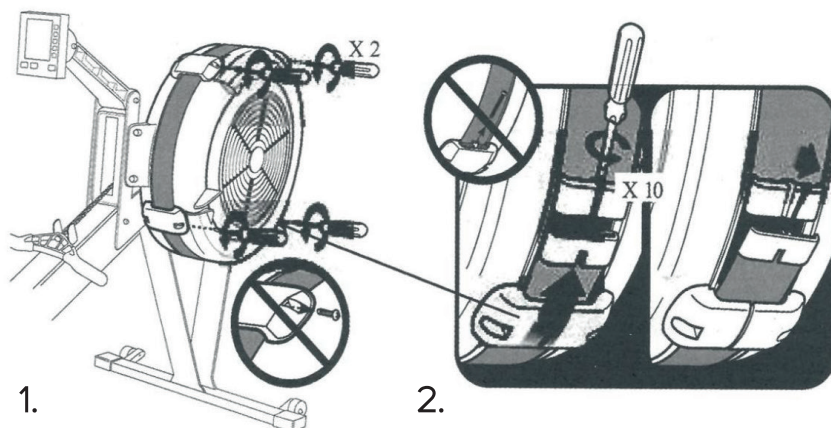
Verifique a conexão da alça. Se o furo ficar alongado ou o parafuso em U estiver com rosca sem-fim na metade, toda a conexão deverá ser substituída.



CHECAGEM DE ITENS

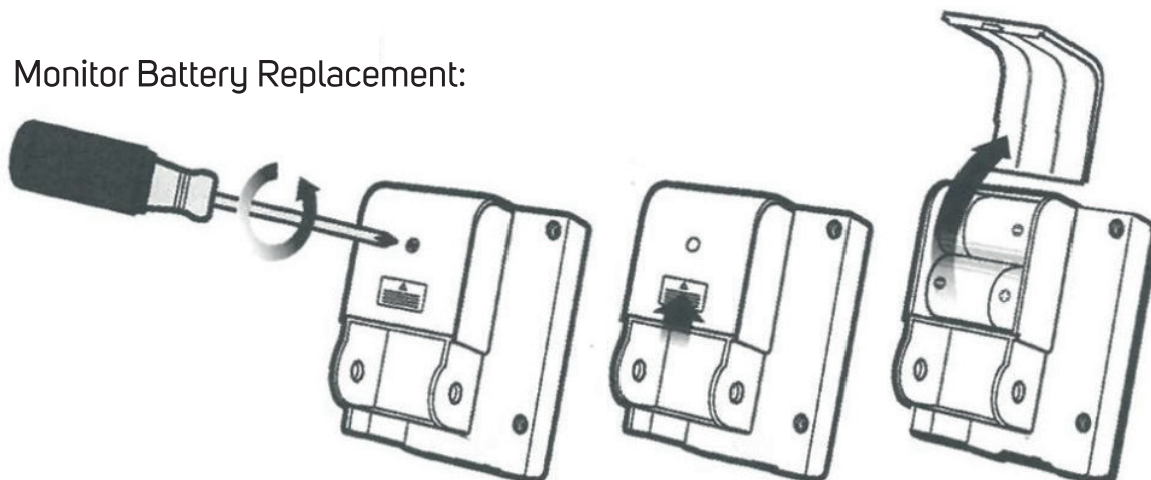
Verifique se há poeira no volante:

Verifique se há poeira. Aspire de necessário. A cada 250 horas.



TROCANDO BATERIAS

Monitor Battery Replacement:



Use 4 pilhas AA. (Para não perder a data, hora, idioma, lista personalizada e memória ao trocar as pilhas, certifique-se de que o monitor esteja desligado e que leve menos de cinco minutos para remover as pilhas antigas e instalar as novas.

IMPORTANTE: O monitor é uma unidade dimensionada. **NÃO** desmonte. Qualquer tentativa de desmontagem pode anular a garantia. Entre em contato com o departamento de serviço. para problemas com esta parte. A bateria deve ser trocada aproximadamente a cada 800 horas.

NOTA DE SEGURANÇA:

O uso desta máquina com uma peça desgastada ou enfraquecida, como corrente, rodas dentadas, conector giratório ou cabo de choque, pode resultar em ferimentos ao usuário. Em caso de dúvida sobre o estado de qualquer peça, aconselhamos vivamente que a mesma seja substituída imediatamente. Use apenas peças JCW2 genuínas. O uso de outras peças pode resultar em ferimentos ou mau desempenho da máquina.

Podem surgir problemas de manutenção que não sejam tratados nesta seção de solução de problemas. Agradecemos qualquer contribuição que você, nosso cliente, possa nos ajudar a lidar com essas situações. Por favor, entre em contato.

Indoor Rower

Sintoma: Ruído de raspagem vindo de dentro da viga frontal.

Possível caso: O cabo de choque ou a corrente podem estar direcionados incorretamente ou podem ter ficado sem-fim. O cabo de choque ou a corrente podem ter saltado da polia.

Remédio: Consulte o diagrama na página 26 para obter o roteamento adequado do cabo de choque e da corrente. Entre em contato com o departamento de serviço. Peças de reposição são necessárias.

Sintoma: Ruído de rangido na área da plataforma.

Possível causa: Duas superfícies correspondentes do monotrilha e da extremidade frontal estão trabalhando uma contra a outra.

Solução:

Separe o monotrilha da

extremidade frontal. Aplique uma leve camada de lubrificante espesso (vaselina ou protetor labial) nos ganchos de alumínio voltados para a frente e para a parte inferior localizados na frente do monotrilha. Remonte e enfie.



Sintoma: O assento fica preso no monotrilha

Possível causa nº 1: O monotrilha pode não estar limpo Solução Limpe o monotrilha Consulte a página 18. Possível causa nº 2 Os rolos inferiores estão muito apertado.

Solução Ajuste com uma chave 9/16 ou 14 mm.

Sintoma O assento fica irregular ao rolar

Possível causa: Sujeira nos rolos ou monoral do assento, ou rolos do assento desgastados.

Solução: Limpe o rolo e o monotrilha. Substitua os rollers se estiverem fora.

Sintoma: A corrente salta na roda dentada durante o acionamento ou funciona mal durante a recuperação Possível causa nº 1: Elos rígidos na corrente. Solução: Limpe e lubrifique a corrente. Consulte a página 18. Se continuar saltando, a máquina não deve ser remada e você deve entrar em contato com o departamento de serviço imediatamente. Possível causa nº 2: roda dentada desgastada

Sintoma: A alça não retrai totalmente para a

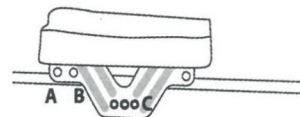
proteção da corrente e fica solta. Possível causa: O cabo de choque está muito solto, devido a um alongamento além do normal ou temperaturas frias. Solução: Ajuste a tensão do cabo de choque. Consulte a página 20. Substitua o cabo de choque se estiver desgastado na tampa externa ou se estiver perdendo a elasticidade. Se o cabo de choque estiver frio, deixe-o aquecer

Sintoma: O assento atinge o fim da pista enquanto rema. NOTA: é possível que você atinja a extremidade do monotrilha apenas sentado, mas não enquanto estiver remando. Recomendamos que você experimente uma linha de teste antes de fazer ajustes. Possível causa: Pernas longas! Solução: Se você bater na extremidade do monotrilha enquanto remava com os roletes do assento na posição padrão, poderá estender a distância de deslocamento do assento em 1 polegada.

Use duas chaves 9/16" ou 14 mm para afrouxar o parafuso que prende o rolo do assento superior traseiro no carro do assento (veja o desenho). Remova o rolo e as ferragens do orifício A. Observe a ordem das ferragens.

Coloque o rolo e as ferragens no orifício B na mesma ordem em que você os removeu. Aperte a porca.

Sintoma: O assento balança de um lado para outro no monotrilha



Possível causa: Após o uso prolongado, o encaixe do assento no monotrilha pode se soltar devido ao desgaste dos roletes. Solução: Você pode mover o rolo inferior para um orifício mais apertado em direção à frente do assento (C), conforme mostrado no desenho acima, seguindo as etapas A ou B:

O rolo superior deve ser removido e o assento deslizado para frente do monotrilha e para fora. Use duas chaves de 9/16" ou 14mm para fazer isso. Use uma chave de 9/16" e uma chave Allen para afrouxar e apertar os rolos inferiores.

A parte superior da perna traseira deve ser removida o monotrilha usando uma chave 7/16" e uma chave allen. O assento pode ser deslizado para fora da parte traseira do monotrilha. Use uma chave 9/16" e uma chave allen para afrouxar e apertar os rolos.

Monitor de Desempenho

Sintoma: O monitor está desligado e não liga.
Possível causa: As baterias estão descarregadas ou o processador do monitor parou. Solução: Remova uma das baterias por 30 minutos e depois reinstale a bateria. Se isso não funcionar, tente um par de baterias novas. Observe que você pode ter perdido dados integrados, como hora, data, memória e linguagem.

Sintoma: O monitor PM3 liga e os botões funcionam, mas as informações do monitor não mudam quando você começa a remar. Possível causa: Cabo danificado ou desconectado. Solução: Verifique se o cabo que conecta o monitor ao modelo D está conectado e não está danificado.

Funções de Frequência Cardíaca

Sintoma: A leitura da frequência cardíaca é irregular ou totalmente ausente. NOTA: Ocasionalmente, o monitor de frequência cardíaca selecionará dados incorretos por vários motivos. Quando o monitor reconhece dados incorretos, o display ficará em branco em vez de mostrar os dados incorretos. Isso levará 5 segundos ou mais para restabelecer e exibir leituras precisas. Possível causa nº1: Mau contato entre a pele e os eletrodos. Solução 1: Molhe os eletrodos. Os eletrodos devem estar molhados para obter leituras precisas da frequência cardíaca. Solução 2: Certifique-se de que o transmissor esteja centralizado com os eletrodos encostados na pele, o mais alto possível sob os músculos peitorais. Solução 3: Lave o transmissor de cinto com água e sabão neutro, caso não o faça regularmente.

Possível causa nº2: Receptor muito distante do transmissor. Solução: Certifique-se de que seu receptor esteja dentro do alcance adequado para receber a transmissão (1 metro/3 pés de distância do peito).

Possível causa nº3: conexões de cabo ruins. Solução: Verifique a conexão na parte inferior do monitor onde o cabo do receptor é conectado. Verifique a conexão entre o cabo e o receptor.

Possível causa nº4: interferência externa. Solução: Se você estiver se exercitando dentro do

alcance de sinais eletromagnéticos fortes, as leituras da frequência cardíaca podem elevar-se a níveis anormais. Fontes comuns de sinais eletromagnéticos são televisões, computadores, carros, antenas de TV, linhas de energia de alta tensão e acionamentos motorizados.

Possível causa nº 5: sinais de mais de um Transmuter de correia dentro do alcance de transmissão (1 metro/3 pés) pode também causar leituras incorretas. Solução: Verifique o ambiente ao seu redor e afaste-se da fonte de interferência, se possível. NOTA: Dois remadores internos com hardware de frequência cardíaca devem estar separados por pelo menos 4 pés (1,22 metros) para evitar interferência.

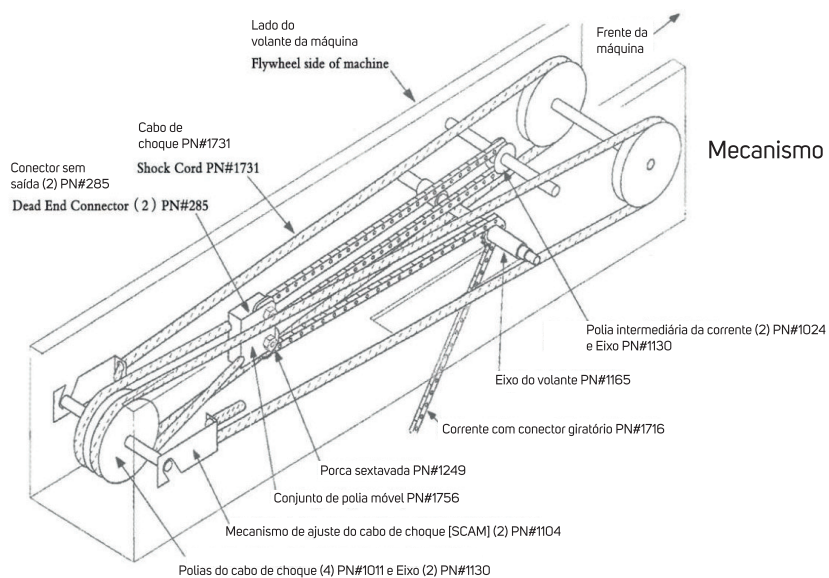
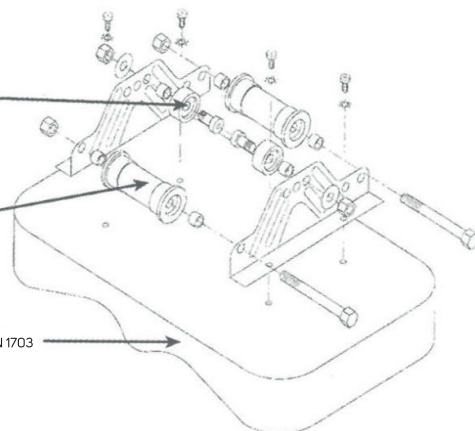
DIAGRAMAS:

Transporte de assento

Rolo de assento (inferior) PN 1725
Rolo de assento ferragens (inferior) PN 1732
Rolo do assento (inferior) e ferragens PN1733

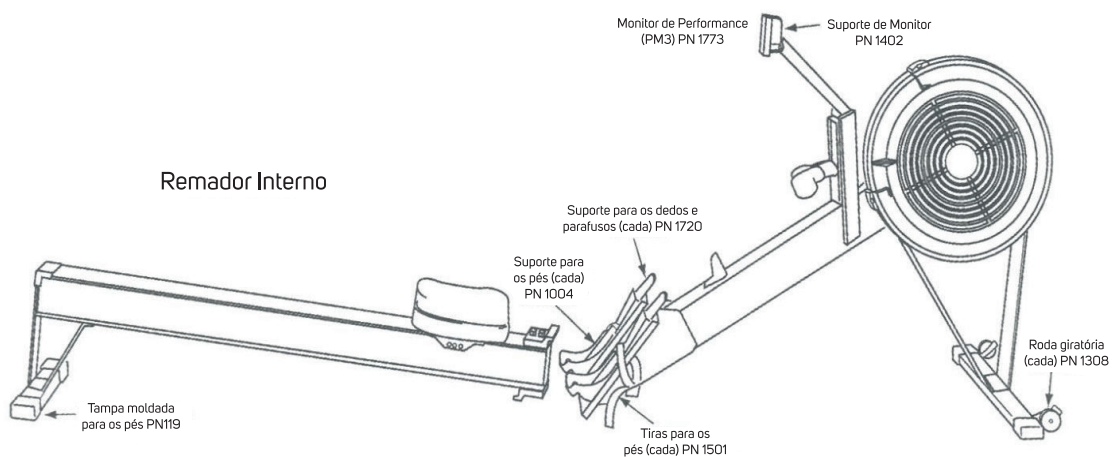
Rolo de assento (superior) PN 1724
Rolo de assento ferragens (superior) PN 1727
Rolo do assento (superior) e ferragens PN1728

Parte superior do assento com parafusos PN 1703



Mecanismo de retorno

Remador Interno



Sessão do Monotrilho

Sessão do Volante