



Manual do Usuário

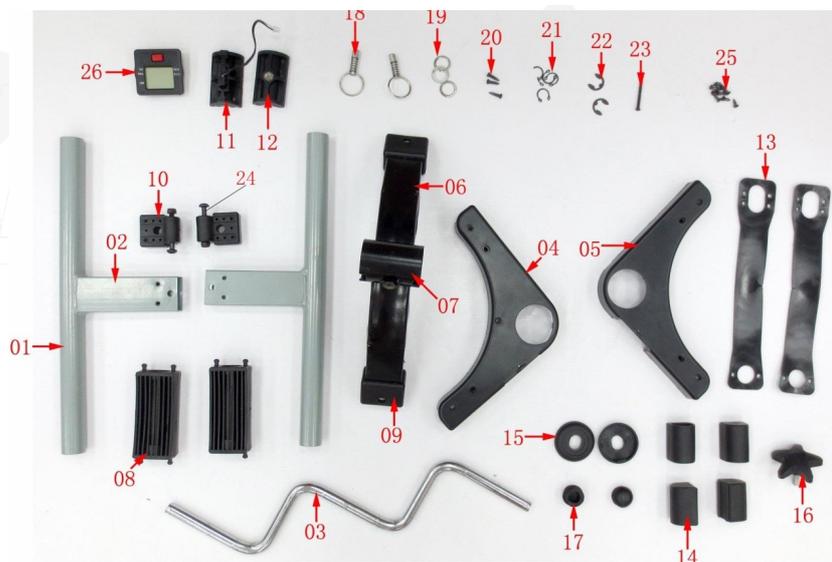
Mini Bike Compact



Informações Importantes de Segurança

- Leia este manual antes de montar ou utilizar o produto.
- Verifique sempre antes de usar se não há peças do produto soltas ou quebradas.
- Pare de usar se encontrar peças quebradas, soltas ou se alguma estiver faltando.
- O limite máximo de peso para esta mini bicicleta é de 100KG.
- Posicione a Mini Bicicleta em um piso liso e nivelado.
- Mantenha as crianças e animais domésticos longe do aparelho a todo instante.
- Não guarde sua Mini Bicicleta do lado de fora nem deixe-a exposta à umidade ou a temperaturas extremas.
- Esta Bicicleta deve ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer treinamento. Aqueça antes de fazer exercícios.
- Se o usuário estiver sentindo tontura, náusea, dor no peito, ou qualquer outro sintoma anormal, PARE o exercício na mesma hora. Consulte um médico imediatamente.
- Para uso doméstico apenas.
- Este produto é destinado para uso do consumidor (não profissional) apenas.

Lista de Peças:

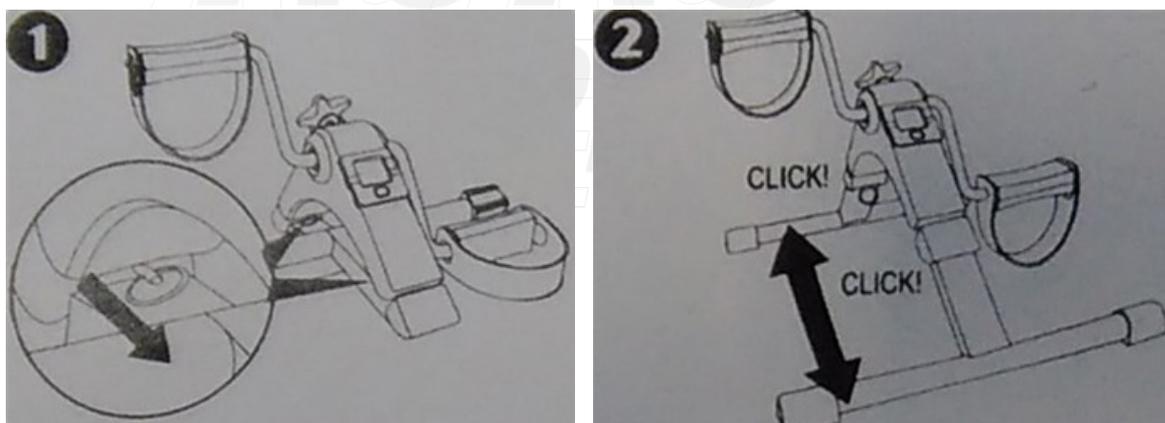


Nº	Nome	Qtde.	Nº	Nome	Qtde.
01	Chapa de Aço Arredondada	2	14	Tampa	4
02	Chapa de Aço Quadrada	2	15	Tampa Lateral	2
03	Haste de Ferro	1	16	Manípulo	1
04	Capa da Estrutura1	1	17	Mini Tampa	2
05	Capa da Estrutura2	1	18	Pino	2
06	Chapa de Aço Arredondada	1	19	Arruela	2
07	Chapa de Aço Quadrada	1	20	Parafuso	4
08	Pedal	2	21	Mola	4
09	Chapa de Ligação	2	22	Mola "E"	2
10	Bucha Plástica	2	23	Parafuso Autorroscante	1
11	Suporte do Sensor1	1	24	Parafuso Autorroscante	2
12	Suporte do Sensor2	1	25	Parafuso Autorroscante	16
13	Alça do Pedal	2	26	Medidor	1
			27	Sensor	1

Monte o equipamento e os acessórios

Retire todas as peças da embalagem e coloque-as com cuidado em um piso plano. Como precaução, coloque as peças individuais em uma chapa protetora para evitar quaisquer danos às superfícies delicadas. Retire todo o material de embalagem de sua área de trabalho. Siga essas instruções passo a passo para evitar erros durante a montagem.

O aparelho é dobrado antes de abrir a embalagem. Não há necessidade de montagem. Retire o pino para que ambos os pés se desdobrem. Depois solte o pino quando as cavidades estiverem alinhadas.



Agora a mini bike está pronta para operação.

Colocação em funcionamento

Antes de colocar em funcionamento, certifique-se de que:

- ▲ O equipamento esteja completo e montagem, correta
- ▲ O equipamento esteja firme no chão e com segurança em um piso nivelado.

Variação da resistência

Para assegurar uma sessão de treinamento eficiente, é disponibilizada a opção de mudar a resistência. Para isso, basta simplesmente girar o manípulo de ajuste.

Aquecimento

Para evitar o risco de lesões, deve-se sempre aquecer e relaxar os músculos antes de fazer qualquer exercício.

Beba bastante líquido antes do treinamento para compensar a perda de líquido.

Separe de 5 a 10 minutos para aquecer seus músculos antes de iniciar os exercícios. Por exemplo, caminhe ou corra no local e balance os braços em movimentos circulares.

Treinamento

Não se posicione exercendo muita pressão. Inicie o treinamento em um nível que você não considere extenuante. Aumente lentamente o esforço. Por ter um preparo físico de iniciante, deve-se iniciar o treinamento da seguinte maneira:

Fase de aquecimento: 5-10 minutos em baixa resistência.

Treinamento: 15-40 minutos em resistência aumentada.

Fase de esfriamento: 5-10 minutos em baixa resistência.

Mantenha sua respiração o mais lenta e constante possível.

▲ ATENÇÃO! Preste atenção aos sinais que seu corpo dá quando está em treinamento.

Dê uma parada ou encerre a sessão de treinamento imediatamente, se sentir dores.

Guia de Ginástica

Exercício dos músculos da perna

- Coloque o aparelho no chão. Certifique-se de que a superfície de suporte esteja nivelada, plana e que não escorregue.
- Ponha uma cadeira em frente ao aparelho.
- Sente na cadeira.
- Insira seu pé dentro das alças dos pedais
- Altere a distância entre o aparelho e a cadeira, se achar que a distância é curta ou longa demais.
- Os movimentos do seu pé devem ser suaves e regulares.

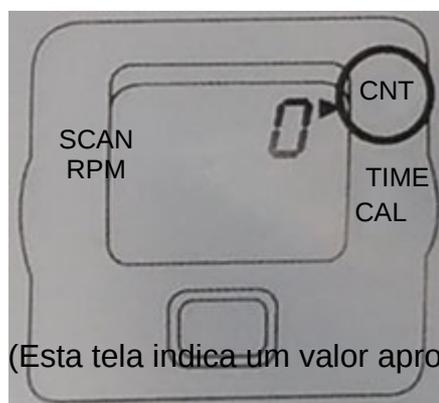
Exercício dos músculos do braço

- Coloque o aparelho em uma mesa. Certifique-se de que a tampa da mesa esteja nivelada, plana e que não escorregue.
- Ponha uma cadeira em frente ao aparelho.
- Sente na cadeira.
- Insira suas mãos dentro das alças dos pedais
- Altere a distância entre o aparelho e a cadeira, se achar que a distância é curta ou longa demais.
- Movimente os pedais suavemente e regularmente.

Telas e funções do computador

O computador possui uma tela de duas linhas em que as diferentes funções podem ser exibidas. A velocidade é exibida na linha superior. Há diferentes telas disponíveis na linha inferior.

Pressione a tecla oval abaixo da tela para selecionar as opções de tela a seguir:



SCAN: Cada tela é exibida por alguns segundos.

TIME: Tempo do último treinamento em minutos:segundos (0:00 – 99:59).

RPM: Exibe a velocidade das rotações por minuto (0 – 999).

CNT: Exibe o número de rotações concluídas (0.00 –).

CAL: Exibe a quantidade de calorias queimadas (0,00 – 999,9).

(Esta tela indica um valor aproximado. O consumo real de calorias depende do condicionamento do indivíduo em treinamento)

Mantenha a tecla oval pressionada por aproximadamente três segundos para excluir todos os valores.

Ligar/desligar o aparelho

O computador automaticamente liga e começa a fazer as medições, tão logo o exercício é iniciado na Mini Bicicleta. O computador desliga automaticamente quando o equipamento não é utilizado por mais de aproximadamente 4 minutos.

Troca da bateria

- Retire o computador de treinamento do suporte com cuidado.
- Remova a bateria gasta.
- Insira uma nova Bateria Botão (1,5 V, AG13) no compartimento, na parte inferior do computador de treinamento.

▲Cuidado!

Certifique-se de que o cabo não fique dobrado nem obstruído.



Produto fabricado na China
Distribuido por Shark Brasil Ltda: 09.663.627/0001-05
sac@actesports.com.br - www.actesports.com.br
Tel. 11 3392.4131