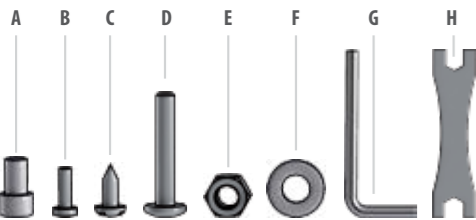


## MONTAGEM DO PRODUTO

Este produto foi concebido para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa. Para montagem será preciso:

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| a) 4 – Parafusos Tellep    | h) 1 – Chave de boca |
| b) 4 – Parafusos sem ponta | i) 1 – Monitor       |
| c) 2 – Parafusos Philips   | j) 1 – Pino trava    |
| d) 2 – Parafusos Casi      | k) 1 – Canote/Selim  |
| e) 2 – Porcas              | l) 1 – Pegador       |
| f) 2 – Arruelas            | m) 2 – pilhas AA     |
| g) 1 – Chave sextavada L   | n) 1 – Manual        |



Ao montar a torre, tenha muito cuidado com os cabos. Suspenda a torre, o regulador de esforço deve ficar voltado para o selim (veja ao lado). Introduza a torre no suporte, alinhado os furos. Fixe-a com os parafusos "D", porcas "E" e arruelas "F", aperte-os bem, com o auxílio das chaves "G" e "H".



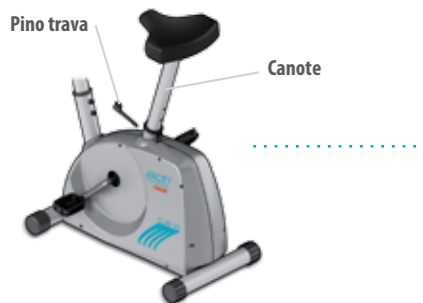
Ao montar o pegador na torre cuide para que o cabo não fique preso entre as peças, passe o conector pela passagem no pegador conforme mostra a imagem, em seguida fixe o pegador na torre com os parafusos "A", apertando-os com auxílio da chave "G".



Para montar o monitor no pegador, conecte o plugue que sai da torre no plugue do monitor. Fixe o monitor no pegador usando as abraçadeiras e os parafusos "B". Em seguida fixe as abraçadeiras no pegador com o parafuso "C", com auxílio de uma chave Philips (não acompanha o produto).



Coloque o canote na estrutura, posicione o selim na altura desejada. Introduza o pino trava, este deve atravessar totalmente o tubo. Dica para regular a altura do selim: Posicionando-se ao lado do equipamento, o selim deve ficar na altura do seu quadril. Sua perna não deve ficar totalmente esticada quando o pedal estiver na posição mais baixa.



**act!**  
home fitness  
by **CALOI**

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

**www.actbycaloi.com.br**  
ou ligue para **0800 6451110**

### ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

#### Características

Largura	490 mm
Comprimento	1040 mm
Altura	1350 mm
Peso Bruto (aprox.)	24,25 kg
Peso Líquido (aprox.)	21,60 kg

cód. 160686 rev. 00 05/03/13

Peso máx. usuário	150 kg
<b>Embalado</b>	
Largura (caixa)	437 mm
Altura (caixa)	529 mm
Comprimento (caixa)	732 mm

PRODUZIDO POR  
C.N.P.J.02.793.710/0001-41



## MANUAL PRODUTO BICICLETA PREMIUM

**act!**  
home fitness  
by **CALOI**

**CLB 10**



## APRESENTAÇÃO

Sugerimos fixar este guia próximo ao produto. Pois contém dicas e informações importantes. Leia atentamente todo o conteúdo e guarde este material para consultas futuras.

PARABÉNS! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento com tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência. A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.

Motive-se e fique em forma com nossos produtos! Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente. Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica. [www.actbycaloi.com.br](http://www.actbycaloi.com.br) - ou ligue para 0800 6451110



## FUNÇÕES

### TECLAS DE ACESSO ÀS FUNÇÕES

Estes são os recursos mínimos para você operar o equipamento. Conheça no decorrer deste guia as possibilidades básicas de programação e tire maior proveito nos seus exercícios.

### Tecla FUNÇÃO

Seleciona as funções para serem programadas. Através desta tecla é possível também selecionar a função que será exibida no display durante o exercício.

### Tecla FUNÇÃO



### Display de Visualização

### REGULAGEM DO ESFORÇO

O regulador de esforço tem a função de variar o esforço tornando o exercício mais leve ou mais pesado.

Para regular o esforço, basta rotacionar o manípulo do regulador de esforço para aumentar ou diminuir o esforço, conforme mostra a figura ao lado.

- Sentido horário aumenta o esforço.
- Sentido anti-horário diminui o esforço.

**Dica: Regule o esforço de modo que o exercício seja suave e uniforme.**

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

[www.actbycaloi.com.br](http://www.actbycaloi.com.br)  
ou ligue para 0800 6451110

### FAIXA DE PERCENTUAL DE GORDURA IDEAL

	14%	16%	17%	19%	21%
HOMENS					
MULHERES	19%	21%	22%	23%	26%
IDADE	de 18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	acima de 60

fonte: American College of Sports Medicine.

Obs: o monitor somente entrará nessa função quando não estiver em uso. Caso seu equipamento não possua esta função, acesse [www.actbycaloi.com.br](http://www.actbycaloi.com.br) para obter seu IMC. Para um bom acompanhamento, verifique seu percentual de gordura a cada 2 meses.

**AO FINAL DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS, IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE CONDICIONAMENTO ATRAVÉS DO BOTÃO DE RECUPERAÇÃO QUE ESTÁ NO SEU PAINEL (se disponível no seu equipamento).**

Esta função avalia o seu condicionamento físico, levando em consideração seu batimento cardíaco após o exercício físico. Ao finalizar o exercício, já com o produto parado, acesse esta função pressionando o botão Recuperação, caso seu equipamento possua esta função. Coloque as mãos no Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. A contagem regressiva é de 1min, tempo necessário para recuperação do batimento cardíaco após o exercício levando em consideração o batimento em repouso. A RECUPERAÇÃO varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico. Se o batimento cardíaco voltar rapidamente ao estado de repouso, seu nível ficará mais próximo do resultado EXCELENTE.

RESULTADO	SIGNIFICADO
F-1	EXCELENTE
F-2	MUITO BOM
F-3	BOM
F-4	REGULAR
F-5	RUIM
F-6	BAIXO

## TREINAMENTOS PARA BICICLETA

Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo Treino!

O ritmo do treinamento é dividido em três níveis diferentes:

1 até 2	carga baixa
3 até 5	carga intermediária
6 até 8	carga alta

### TREINO PARA INICIANTE OU CONTÍNUO (PRATICANTE)

- Inicie seu treinamento com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima ou 70% se já for praticante.
- Em seguida, faça 20 minutos de exercício dentro da sua faixa alvo, indicada para o seu objetivo conforme tabela de frequência cardíaca, alternando a velocidade ou a carga.
- Ao término, faça 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60% para iniciantes ou 70% para praticantes.
- Faça o alongamento final.
- Ao decorrer dos treinos procure aumentar a carga de esforço ou a velocidade, mantendo a frequência cardíaca indicada.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU CARGA:

### TREINO INTERVALADO PARA PRATICANTES (CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIOVASCULAR)

- Inicie seu treinamento com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima para praticantes.
- Permaneça a 60% da frequência cardíaca, mantendo a velocidade e a carga escolhida por 2 minutos.
- Aumente a carga e faça 5 minutos a frequência cardíaca de 80% (se disponível no seu equipamento).
- Diminua a carga e faça 3 minutos mantendo a frequência cardíaca em 60% (se disponível no seu equipamento).
- Repita este ciclo por 10 vezes, sempre mantendo a sua frequência cardíaca entre 60% e 80%.
- Ao término, faça 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60%.
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade, esforço ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU CARGA:

**Você sentirá que esta evoluindo quando a velocidade ou a carga do equipamento da nova sessão de treinamento for maior do que a última para a mesma frequência cardíaca.**

## ALONGAMENTOS

### Pernas

Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente



### Coluna e Pernas

Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.



### Quadríceps

Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.



### Extensão das Pernas

Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.



### Braços

Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.



### Ombros

Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.



### Ombros

Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.



### Elevação de Braços

Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.



### Pescoço

Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.



### Punhos

Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.

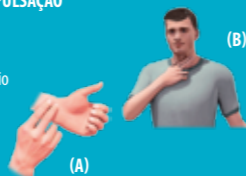


Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

## AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

### OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos - indicador e médio no seu pulso (A) ou no pescoço (veia carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.



Identifique seu batimento cardíaco máximo.

ANOTE AQUI:

### IDENTIFIQUE SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO:

Cálculo para saber sua frequência cardíaca máxima: 220 – idade.

Ex: 220 - 35anos = 148 batidas/ minuto (limite superior)

*Não é indicado treinar acima de 80% da sua frequência cardíaca máxima.*

### IDENTIFIQUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL CONFORME O SEU TREINAMENTO:

#### FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL PARA INICIANTES (60% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

#### FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO CONTÍNUO - PRATICANTE (70% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	150	146	142	138	135	131	127	124	120	116	112
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

#### FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO INTERVALADO - PRATICANTE (60/80% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

### IDENTIFIQUE SEU ÍNDICE DE GORDURA e IMC (Índice de Massa Corporal), CASO SEU EQUIPAMENTO POSSUA ESTA FUNÇÃO.

1. Pressione o botão ÍNDICE DE GORDURA para entrar na função BMI ou IMC.
2. Pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: sexo, AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).
3. Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente.
4. Assim que o monitor iniciar a contagem regressiva do tempo, coloque as mãos no HandGrip e você terá seu índice de Gordura Corporal ou Índice de Massa Corporal (IMC).

CLASSIFICAÇÃO	IMC:	Peso (Kg)					
		abaixo do peso	peso normal	sobrepeso	obesidade grau I	obesidade grau II	obesidade grau III ou mórbida
		abaixo de 18,5	18,5 - 24,9	24,9-29,9	30 - 34,9	35-39,9	maior ou igual 40