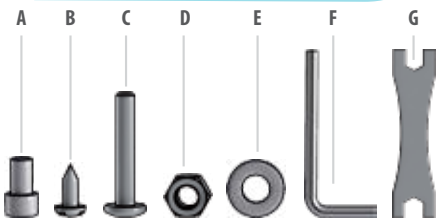


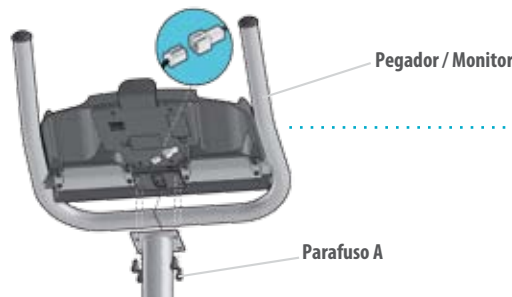
MONTAGEM DO PRODUTO



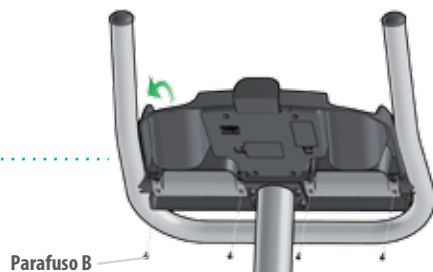
Ao montar a torre, tenha muito cuidado com os cabos. Suspenda a torre, o regulador de esforço deve ficar voltado para o selim (veja ao lado). Introduza a torre no suporte, alinhado os furos. Fixe-a com os parafusos "C", porcas "D" e arruelas "E", aperte-os bem, com o auxílio das chaves "F" e "G".

- a) 4 – Parafusos Tellep
b) 4 – Parafusos Philips
c) 2 – Parafusos Casi
d) 2 – Porcas
e) 2 – Arruelas

- f) 1 – Chave sextavada L
g) 1 – Chave de boca
h) 1 – Pegador / Monitor
i) 2 – Pilhas AA
j) 1 – Manual



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 "F".



De forma lenta e cuidadosa, gire o monitor no sentido indicado pela seta até fazer coincidir a furação das abraçadeiras e do pegador. Para fixar o monitor use os quatro parafusos "B", utilize chave Philips (não acompanha o produto). Aperte os demais parafusos.



Coloque o canote na estrutura, posicione o selim na altura desejada. Rosqueie o manípulo no sentido horário, apertando-o levemente, sem forçar. 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 1000 mm
Altura 1360 mm
Peso Bruto (aprox.) 26,30 Kg
Peso Líquido (aprox.) 23,40 Kg

Embalado
Largura (caixa) 452 mm
Altura (caixa) 737 mm
Comprimento (caixa) 549 mm

cód. 160688 rev. 00 06/03/13

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

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO BICICLETA PREMIUM

act!
home fitness
by **CALOI**

CLB 30



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 - 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 AJUSTAR

Tecla para ajuste de valores, funções e informações de

todos os dados da esteira.

Tecla ZERAR

Pressione este botão para zerar os valores das funções.

Tecla FUNÇÃO

Confirma os valores ajustados. Também seleciona as diversas funções a serem programadas. Seleciona a função a ser exibida no display durante o exercício, também pode resetar todas as funções.

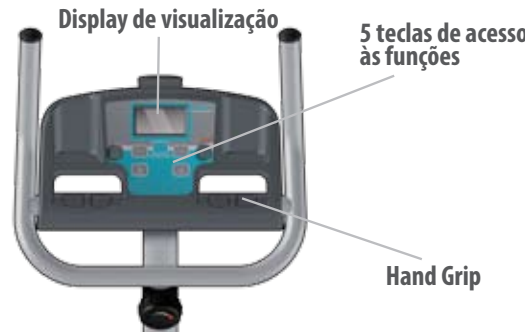
Tecla ÍNDICE DE GORDURA

Através desta tecla você pode fazer o cálculo de Percentual de Gordura Corporal e do Índice de

Massa Corporal.

Tecla RECUPERAÇÃO

Ao final do exercício, pressionando esta tecla e colocando as mãos sobre o Hand Grip, você pode monitorar seu nível de condicionamento físico.



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

FAIXA DE PERCENTUAL DE GORDURA IDEAL

HOMENS	14%	16%	17%	19%	21%
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 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

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 punho (A) ou no pescoço (veja 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 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.

- Pressione o botão ÍNDICE DE GORDURA para entrar na função BMI ou IMC.
- Pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: sexo, AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).
- Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente.
- 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: <div>Peso (Kg) Altura x altura (m)</div>					
	abaixo do peso	peso normal	sobrepeso	obesidade grau I	obesidade grau II	obesidade grau III ou mórbida
IMC	abaixo de 18,5	18,5 - 24,9	24,9-29,9	30 - 34,9	35-39,9	maior ou igual 40

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.



Elevação de Braços

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



Ombros

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



Pescoço

Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado 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.



Punhos

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



act!
home fitness
by **CALOI**