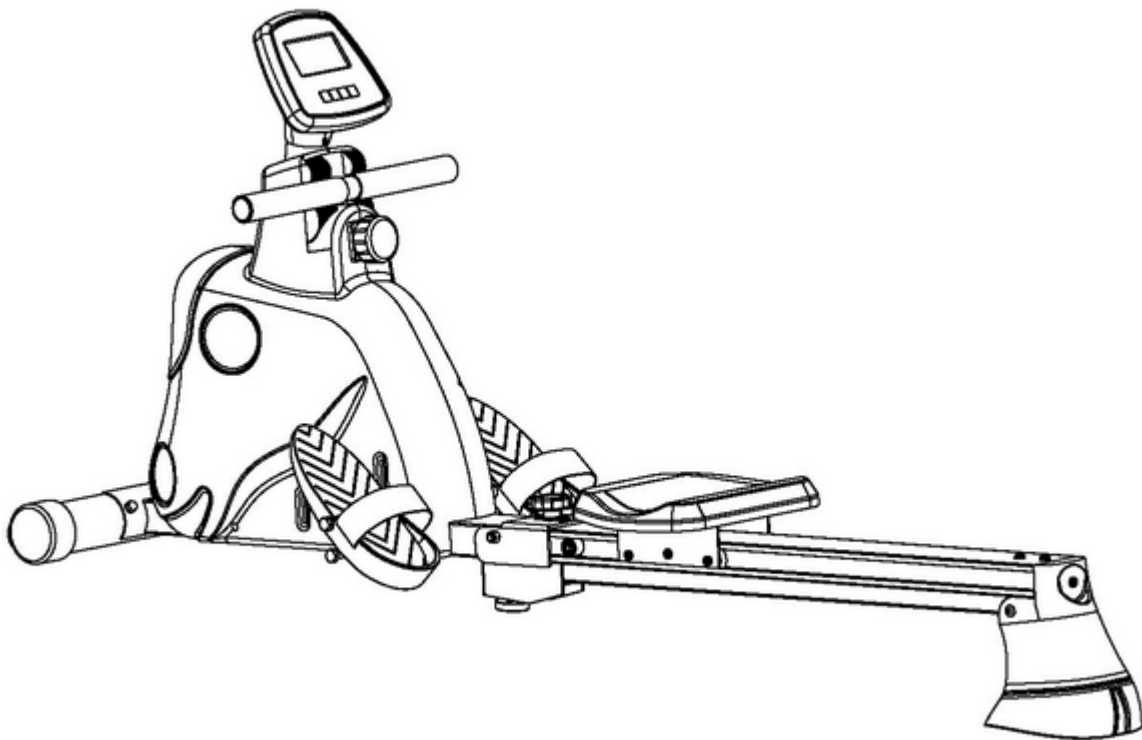


FITNESS DOCTOR

MÁQUINA DE REMAR MAGNÉTICA

SHARK

MANUAL DO PROPRIETÁRIO



AVISOS IMPORTANTES DE SEGURANÇA

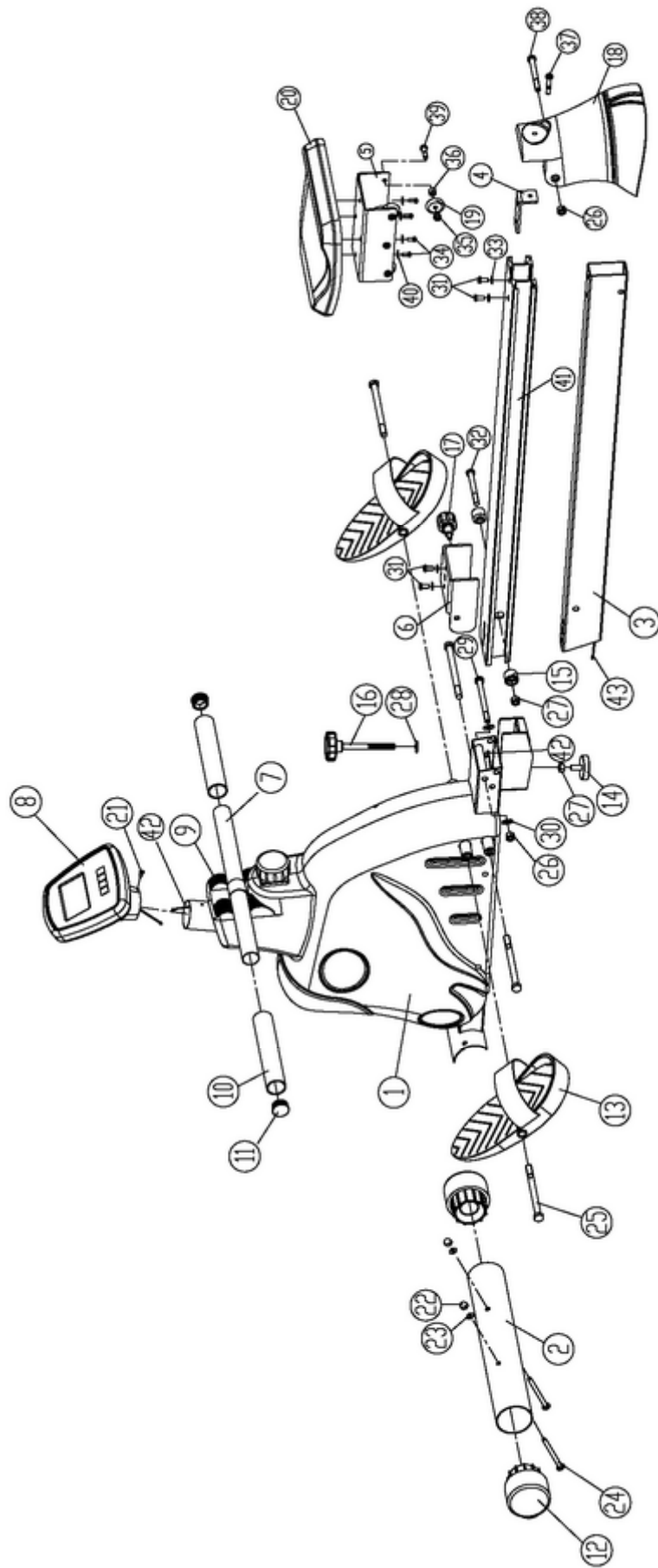
Por favor, respeite as seguintes instruções antes de montar ou utilizar a máquina.

- 1、 Monte a máquina exactamente conforme a descrição no manual de instruções.
- 2、 Verifique todos os parafusos, porcas e ligações antes de usar a máquina pela primeira vez e certifique-se de que faz o treino em condições de segurança.
- 3、 Monte a máquina numa superfície seca e nivelada e afastada da humidade e da água.
- 4、 Coloque uma base adequada (por ex., um tapete de borracha, tábua de madeira, etc.) por baixo da máquina na área de montagem, para evitar sujidade, etc.
- 5、 Antes de começar o treino, retire todos os objectos num raio de 2 metros da máquina.
- 6、 Não use produtos de limpeza abrasivos para limpar a máquina. Use apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas para montar a máquina ou reparar quaisquer peças da máquina. Retire pingos de suor da máquina imediatamente após terminar o treino.
- 7、 A sua saúde pode ser afectada por um treino incorrecto ou excessivo. Consulte um médico antes de começar um programa de exercícios. Podemos definir uma configuração máxima (Pulsação, watts, duração do treino, etc.) em que pode treinar sozinho e pode obter informação precisa durante o treino. Esta máquina não é adequada para fins terapêuticos.
- 8、 Treine na máquina apenas quando estiver a funcionar correctamente. Use apenas peças sobresselentes idênticas para quaisquer reparações necessárias.
- 9、 Esta máquina só pode ser usada por uma pessoa a treinar de cada vez.
- 10、 Use roupa e calçado de treino adequados para treinar com a máquina. O seu calçado deverá ser o adequado para o treino.
- 11、 Se sentir tonturas, enjoos ou outros sintomas anormais, pare o treino e consulte imediatamente o seu médico.
- 12、 Crianças e pessoas com deficiências só deverão usar a máquina na presença de outra pessoa que os possam ajudar e aconselhar.
- 13、 A potência da máquina aumenta com o aumento da velocidade e vice-versa. A

máquina está equipada com um botão para ajustar a resistência.

14、 O peso máximo do utilizador são 120 kg.

IMAGEM PORMENORIZADA



LISTA DAS PEÇAS

Nº	Descrição	Q.de	Nº	Descrição	Q.de
1	Estrutura principal	1	23	Anilha em arco (D8)	2
2	Tubo inferior dianteiro	1	24	Parafuso (M8*L90)	2
3	Tubo da calha condutora	1	25	Parafuso (M2*L155)	4
4	Placa L	1	26	Porca de nylon (M10)	2
5	Barra do selim deslizante	1	27	Porca (M10)	2
6	Placa em forma de U	1	28	Anilha (D10)	1
7	Guiador	1	29	Parafuso (M10*122)	1
8	Computador	1	30	Anilha (D10)	2
9	Amortecedor	1	31	Parafuso (M8*25)	4
10	Pega com forma	2	32	Parafuso (M10*90)	1
11	Batente do tubo	2	33	Anilha (D8)	4
12	Tampão da extremidade	2	34	Parafuso (M6*12)	4
13	Pedal (E/D)	2	35	Porca de nylon (M8)	6
14	Botão de ajuste	1	36	Partição	6
15	Batente	2	37	Parafuso (M8*40)	1
16	Manípulo	1	38	Parafuso (M10*110)	1
17	Manípulo	1	39	Parafuso (M8*25)	6
18	Suporte	1	40	Anilha (D6)	4
19	Rolo	6	41	Calha condutora	1
20	Selim	1	42	Fio do sensor	1
21	Parafuso (M5*15)	1	43	Sensor	1
22	Porca (M8)	2			

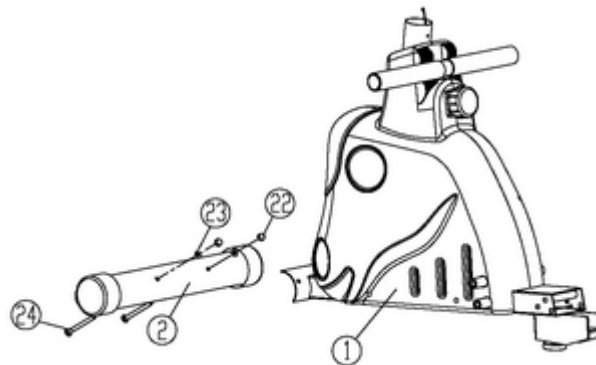
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Atenção:

Por favor, siga estas instruções de montagem passo a passo para montar esta máquina de remar magnética.

Passo 1:

Fixe o tubo inferior dianteiro (2) na estrutura principal (1) com os parafusos (24), anilhas em arco (23) e porcas (22), conforme apresentado na IMAGEM 1.



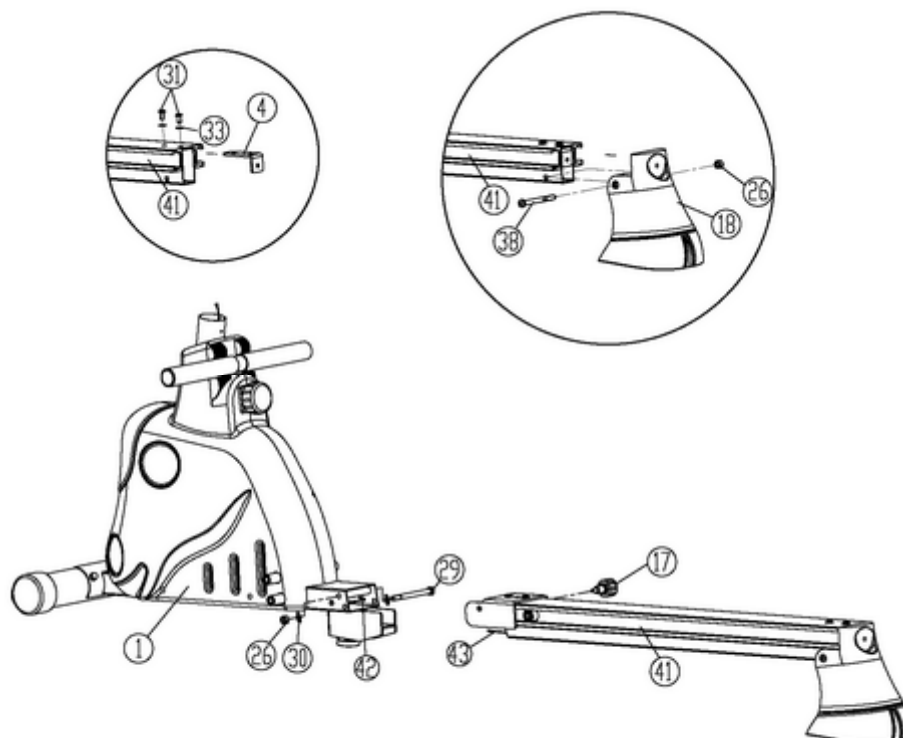
Passo 2:

A: Fixe a placa em L (4) na calha condutora (41) com o parafuso (31) e a anilha (33).

B: Fixe o suporte (18) na calha condutora (41) com o parafuso (38) e a porca de nylon (26).

C: Ligue o fio do sensor (42) ao sensor (43).

D: Monte a calha condutora (41) na estrutura principal (1) com os parafusos (29), anilhas (30), porca de nylon (26) e manípulos (17), conforme apresentado na IMAGEM 2.

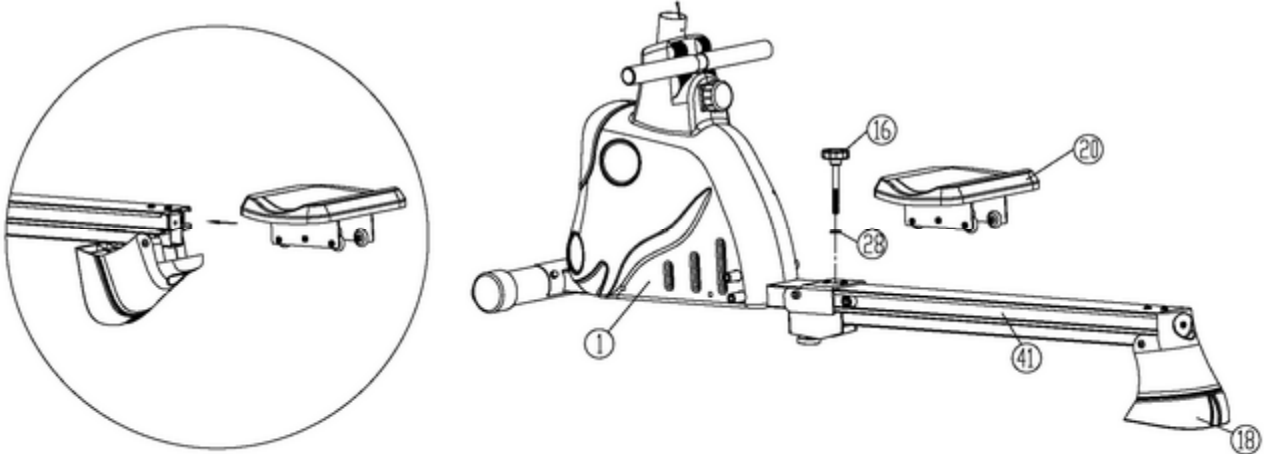


Passo 3:

A: Dobre o suporte (18) para direccionar para baixo.

B: Monte o selim (20) na calha condutora (41).

C: Fixe a calha condutora (41) na estrutura principal (1) com o parafuso (16) e anilha (28), conforme apresentado na IMAGEM 3.

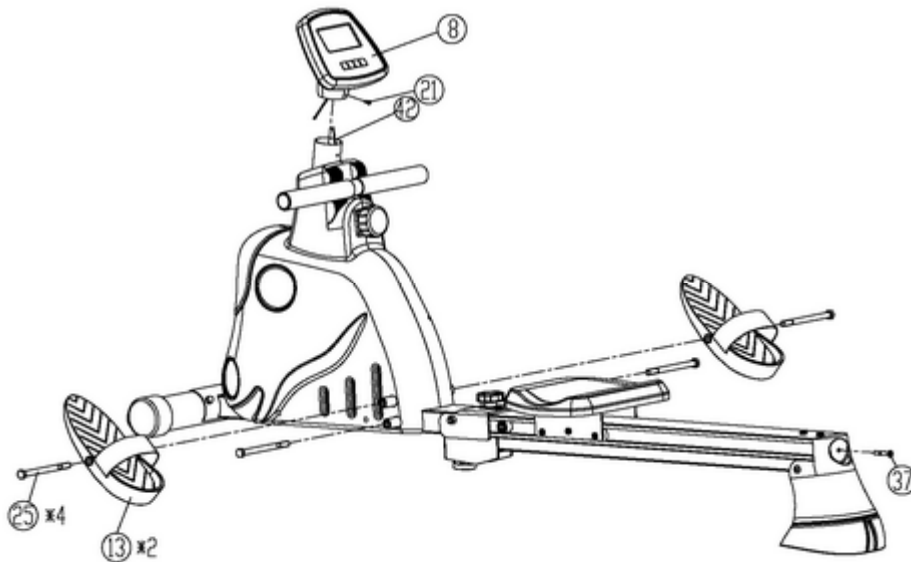


Passo 4:

A: Fixe os pedais (13) na estrutura principal (1) com o parafuso (25).

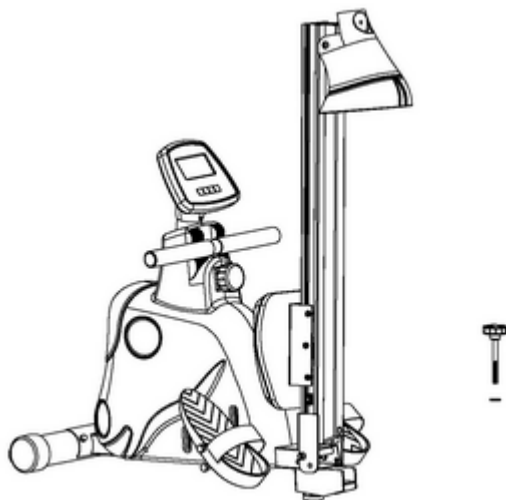
B: Fixe o suporte (18) com o parafuso (37).

C: Ligue o fio do sensor (42) ao computador (8), conforme apresentado na IMAGEM 4.



Quando não usar este aparelho, para o arrumar mais facilmente, pode dobrá-lo.

Assim, pode retirar o manípulo (16) e o parafuso (37), retirar o manípulo (17), conforme apresentado na IMAGEM 5 e depois pode dobrá-lo facilmente.



MANUAL DE INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

JS-145

BOTÕES FUNCIONAIS:

MODE - Prima para seleccionar funções.

SET - Serve para definir o valor do tempo, contagem e calorias quando não está no modo “scan”.

RESET - Prima para reiniciar o tempo, contagem e calorias.

FUNÇÕES E FUNCIONAMENTO

1. **SCAN:** Prima **MODE** até que apareça **SCAN**. O monitor vai alternando ao longo das 4 funções: **TIME** (tempo), **CPM** (passadas), **COUNT** (contagem), **CAL** (calorias). Cada apresentação no visor é mantida durante 4 segundos.
2. **TIME:**
 - 1) Conta o tempo total desde o início ao fim do exercício.
 - 2) Prima **MODE** até que apareça **TIME**. Prima **SET** para definir o tempo de exercício. Quando o valor for zero, o computador apita durante 15 segundos.
3. **CPM:** Apresenta a sua frequência actual de passadas.
4. **COUNT:**
 - 1) Conta os passos totais desde o início ao fim do exercício.
 - 2) Prima **MODE** até que apareça **COUNT**. Prima **SET** para definir a contagem dos passos. Quando o valor for zero, o computador apita durante 15 segundos.
5. **CAL:**
 - 1) Conta o total de calorias consumidas desde o início ao fim do exercício.
 - 2) Prima **MODE** até que apareça **CAL**. Prima **SET** para definir as calorias consumidas. Quando o valor for zero, o computador apita durante 15 segundos.
6. **ALARM:** O computador começa a apitar quando premir os botões “**MODE**”, “**SET**” ou “**RESET**”.
7. **LIGAR/DESLIGAR AUTOMÁTICO E INICIAR/PARAR AUTOMÁTICO:**

Quando não houver qualquer sinal de exercício ou de funcionamento durante 8 minutos, a energia desliga-se automaticamente e toda a memória é apagada. Enquanto o pedal estiver em movimento ou se premir qualquer botão, o monitor continua a funcionar.

ESPECIFICAÇÕES:

FUNÇÃO	Busca automática	A cada 4 segundos
	Tempo	00:00 ~ 99:59 (Minutos:Segundos)
	Frequência das passadas (CPM)	0 ~ 999
	Contagem	0 ~ 9999
	Calorias	0 ~ 99.9 ~ 999 Kcal
Tipo de pilhas		2 pilhas AA ou UM3 de 1,5V
Temperatura de Funcionamento		0 ° ~ +40 ° (32 ° ~ 104 °)
Temperatura de armazenamento		-10 ° ~ +60 ° (14 ° ~ 140 °)

