

ASSAULT **AirBike**

ÍNDICE

INSTRUÇÕES E AVISOS DE SEGURANÇA	5
CONTEÚDO DA CAIXA	6
PASSOS DE MONTAGEM	7
ORIENTAÇÕES PARA O TREINO	10
QUALIDADE E QUANTIDADE DE EXERCÍCIOS	10
VISÃO GERAL DO CONSOLE ASSAULT	11
TECLAS DO CONSOLE	13
CONFIGURAÇÃO DO CONSOLE	14
RECURSOS DE PROGRAMAÇÃO	14
OPERAÇÃO DO PROGRAMA	15
TREINAMENTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	17
GARANTIA LIMITADA DA ASSAULT AIRBIKE	19
MANUTENÇÃO	20
REGISTO DA GARANTIA	21
INFORMAÇÕES DE REFERÊNCIA DO COMPRADOR	21

INSTRUÇÕES E AVISOS DE SEGURANÇA

Cada Assault AirBike é construída com a máxima segurança e atende ou excede todos os padrões nacionais e internacionais aplicáveis. No entanto, certas precauções devem ser tomadas ao operar qualquer equipamento de condicionamento físico.

OBSERVAÇÃO: *Leia inteiramente o manual do proprietário antes de operar a unidade. Guarde este manual para futuras consultas.*

Montagem de Itens Técnicos

A montagem da Assault AirBike deve ser realizada por um técnico qualificado. É necessária uma quantidade significativa de conhecimento técnico para a montagem segura e completa da unidade. Muitos vendedores oferecerão entrega e montagem como parte do contrato de vendas. Se esta unidade foi vendida desmontada (na caixa) e você não acha que pode realizar a montagem com sucesso, ligue para o revendedor para obter assistência. As chamadas de serviço para montagem incorreta não são cobertas pela Política de Garantia e quaisquer encargos associados serão de responsabilidade do proprietário.

Advertências - Reduzir o Risco de Lesões

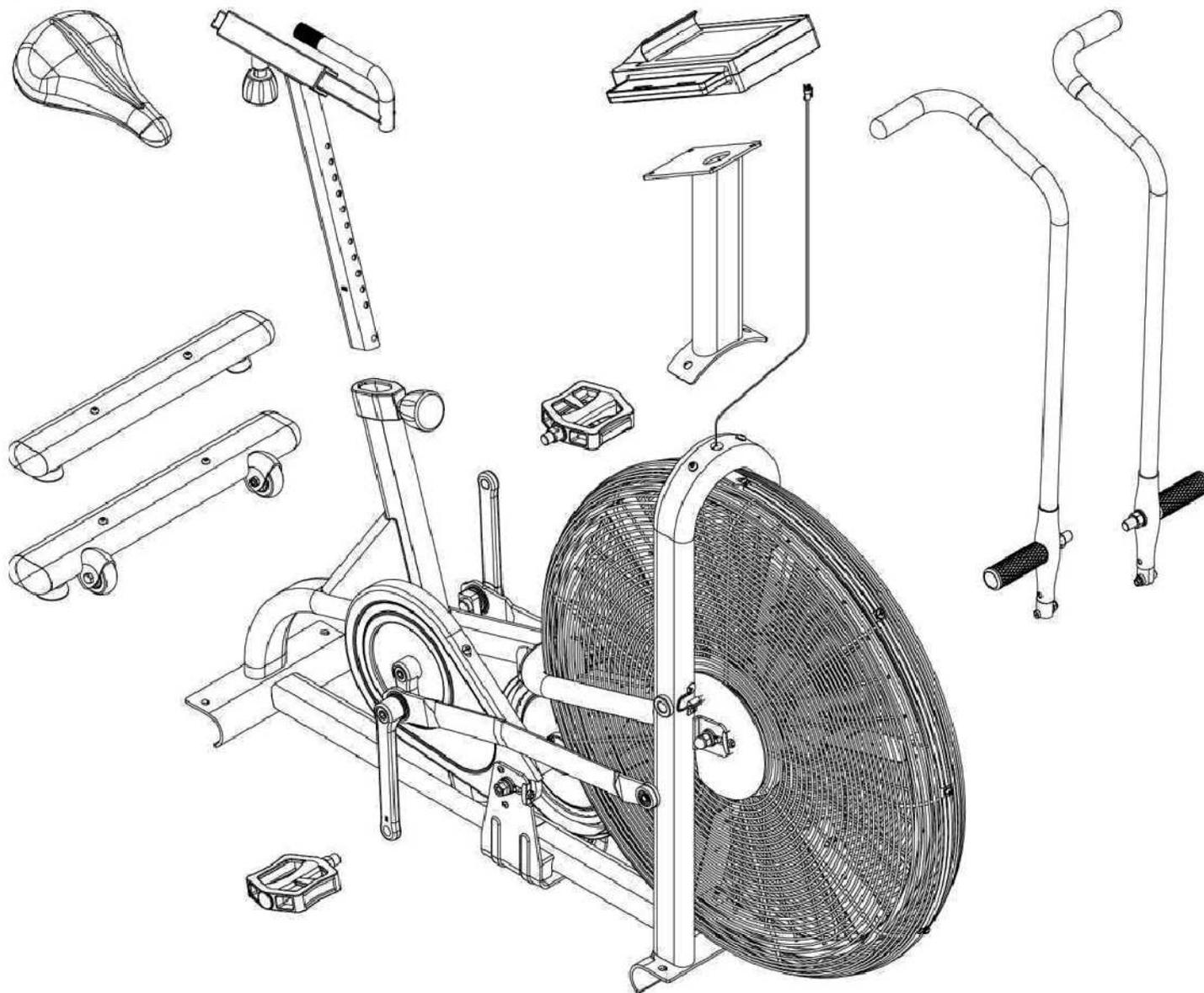
- Para garantir o funcionamento adequado da sua unidade, não instale acessórios não fornecidos com sua Assault AirBike.
- Ao se exercitar, use sempre vestimenta e calçados adequados.
- O peso do usuário não deve exceder 147,4 kg (300 libras) para esta unidade.
- Mantenha as crianças afastadas da unidade. Mãos e pés podem ficar presos nas peças móveis e causar ferimentos graves.
- Coloque a unidade em uma área que atenda aos requisitos mínimos de espaço: laterais = 61 cm, frente e traseira = 30 cm.
- A unidade destina-se apenas a uso interno.
- Coloque a unidade em uma superfície sólida e nivelada. Sempre ajuste os pés niveladores antes de usar a AirBike.
- Verifique se todos os botões e alavancas de ajuste estão bem presos antes de usar a unidade, e depois de fazer um ajuste.
- A unidade é pesada. Não tente movê-la sozinho.
- Nunca opere a unidade se ela estiver danificada ou quebrada. Entre em contato com o revendedor autorizado local da Fitness para obter assistência.
- Não remova as tampas ou outros componentes. Somente revendedores autorizados da Fitness ou Técnicos Autorizados devem executar serviços na unidade.

Cuidados - Para uma Operação Segura

- Se você tem histórico de doenças cardíacas, pressão alta, diabetes, doenças respiratórias crônicas, colesterol elevado, ou se fuma ou tem outras doenças crônicas ou problemas físicos, consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Se você estiver acima do peso ou acima dos 35 anos, consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios.
- Gestantes devem consultar seu médico antes de iniciar um programa de exercícios.

CONTEÚDO DA CAIXA

CONJUNTO



58 Parafuso M8 x 20


34 Arruela de pressão M8


35 Arruela Plana M8


85 Porca Nylock M8


84 Espaçador M8


37 Articulação

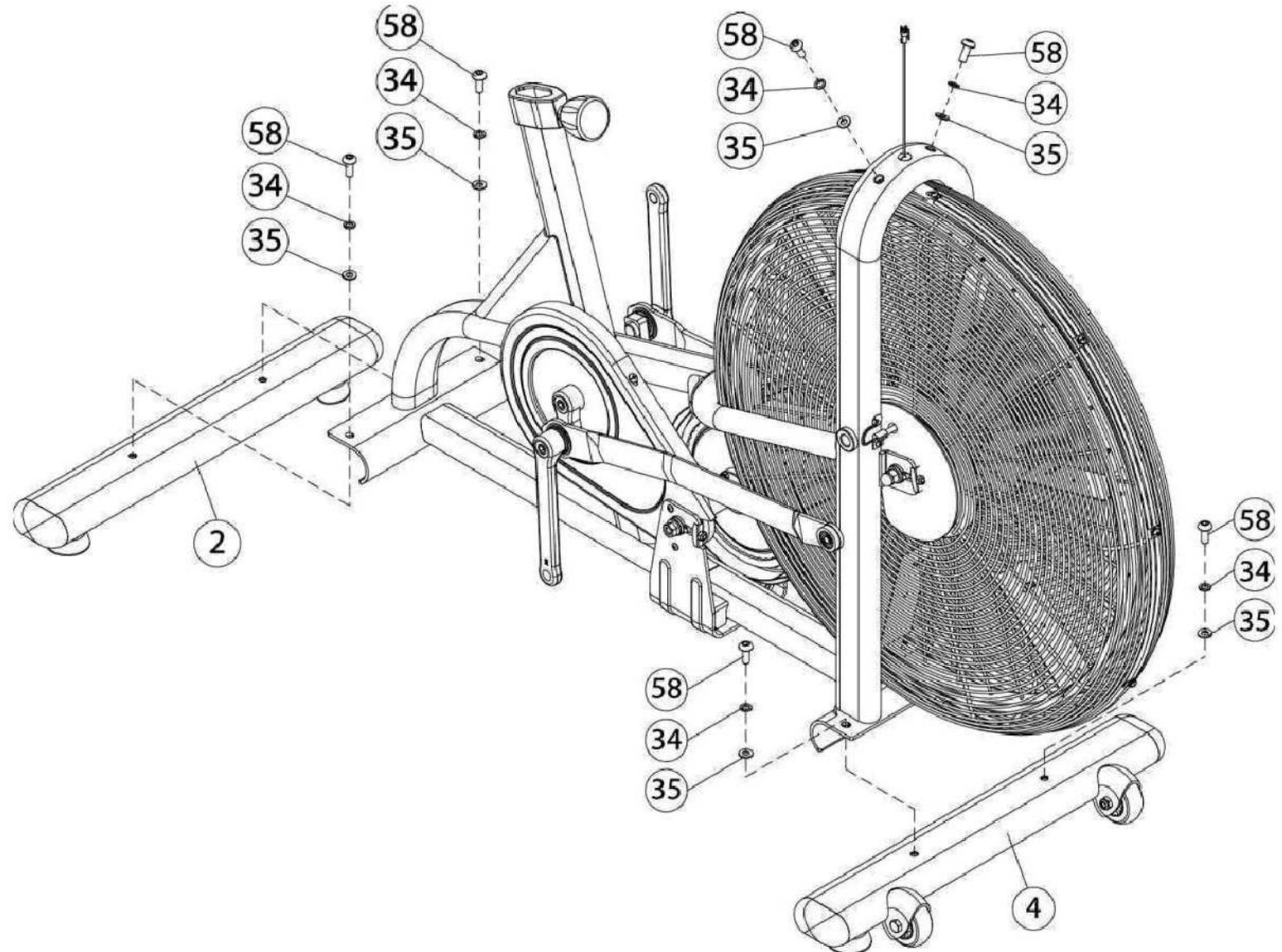

Chave de Fenda
M13/M17/M22

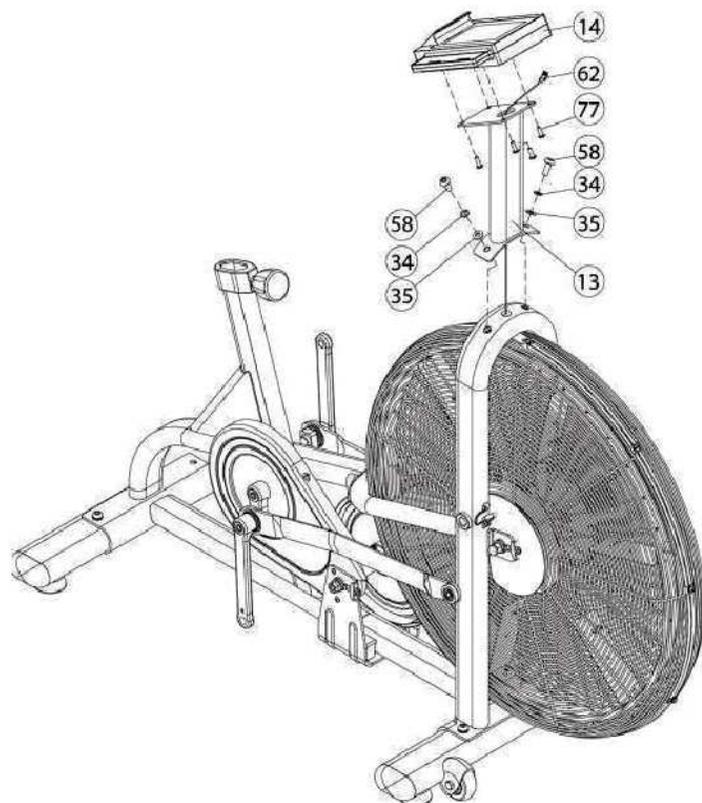


102 Chave Hexagonal M6

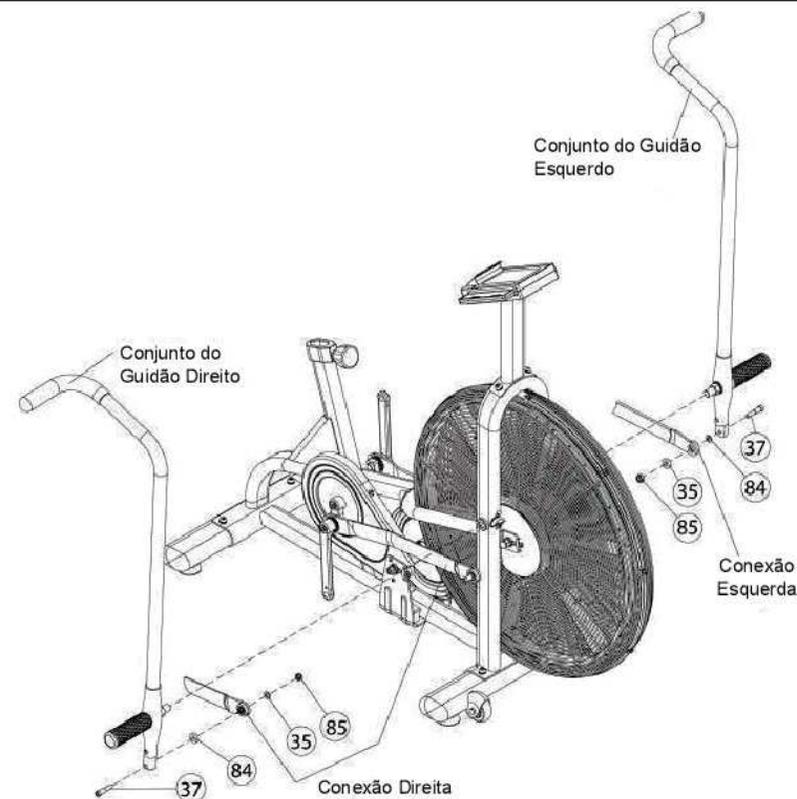

PASSOS DE MONTAGEM

1. Remova os seis (6) conjuntos de parafusos M8 pré-instalados (58), arruela de pressão (34) e arruela plana (35) do conjunto estabilizador dianteiro (4), estabilizador traseiro (2) e arco superior do quadro principal e deixe de lado.
2. Alinhe o estabilizador dianteiro (4) com o receptor no quadro principal e reinstale os dois parafusos, arruela de pressão e arruela plana (58, 34 e 35) com a chave hexagonal de 6 mm (peça nº 102).
3. Repita o passo 2 para o estabilizador traseiro (#2),

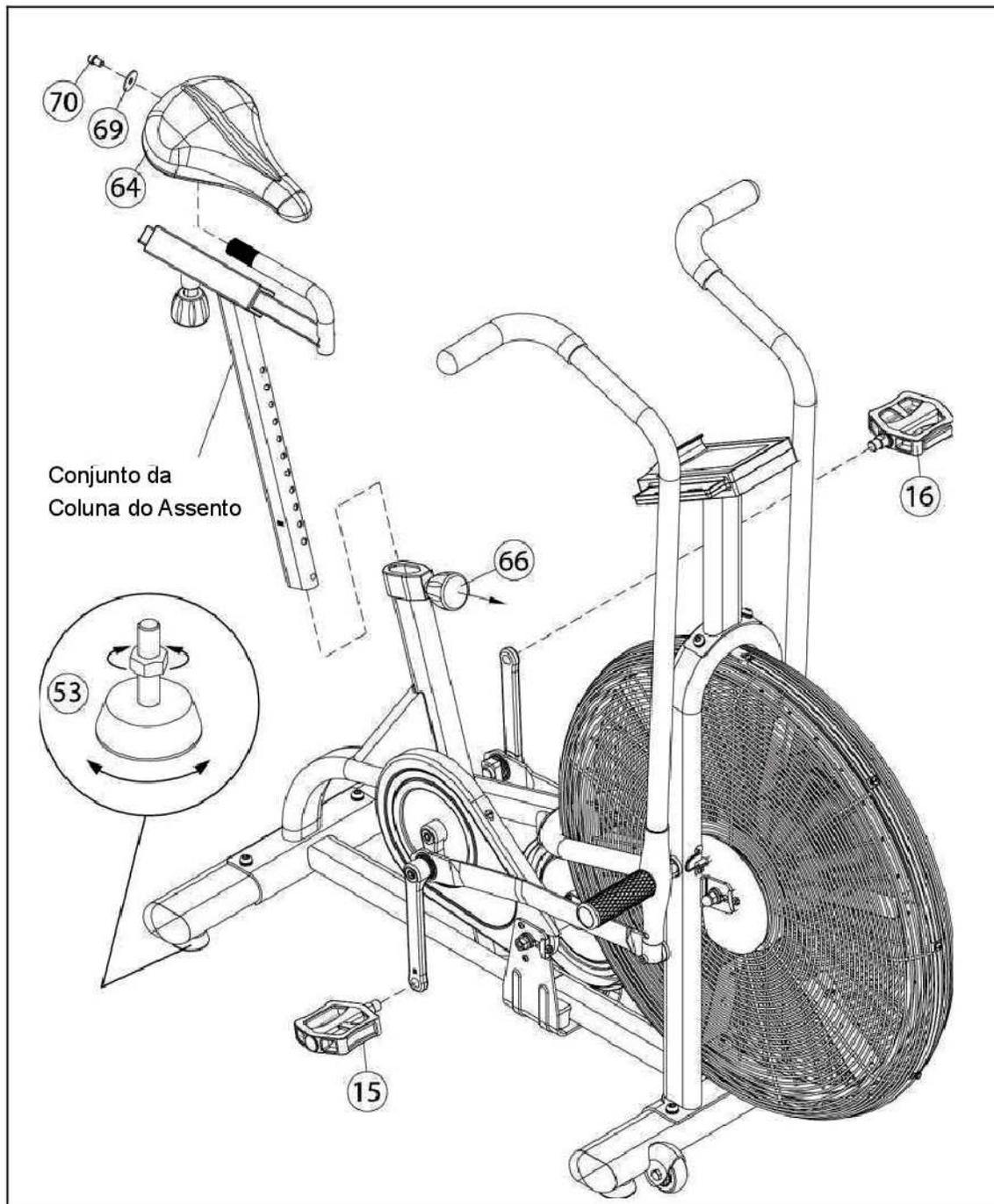




4. Verifique se o cabo do console (62) está danificado antes de passar pelo mastro do console (13).
5. Instale o parafuso de cabeça cilíndrica, a arruela de pressão e os conjuntos de arruela plana (58, 34 e 35) através da base do mastro do console (13) e no quadro principal.
6. Conecte o fio do console (62) na parte traseira do console (14).
7. Insira os quatro parafusos (77) através do mastro do console (13) e na parte traseira do console (14).



8. Desinstale os dois (2) conjuntos do pino de articulação (37), espaçador (84), arruela plana (35) e contraporca (85) dos conjuntos do guidão esquerdo e direito.
9. Instale o conjunto do guidão esquerdo, passando a parte traseira do conjunto do pedal no quadro principal. Aperte firmemente com a chave M13 / M17 / M22.
10. Insira o pivô do guidão inferior (37) na articulação inferior do lado esquerdo.
11. Deslize uma arruela plana (35), seguida pela extremidade solta do braço de articulação esquerdo e um espaçador (84) na articulação (37). Aperte o conjunto com a contraporca (85).
12. Repita a etapas 7 a 9 para o conjunto do lado direito



13. Desaperte o conjunto de fixação da base pré-instalado nos trilhos da sede (64) e deslize o conjunto na parte recartilhada da correição do assento (5). Posicione o assento de forma que fique nivelado com o solo e fixe o grampo firmemente.
14. Recoloque a arruela plana (69) e o parafuso sextavado (70) na extremidade do conjunto do assento (5) Aperte firmemente.
15. Solte o pino de encaixe (66) segurando e girando o botão no sentido anti-horário. Puxe o pino pop para fora, insira o conjunto da coluna do assento no quadro e solte o pino de encaixe quando o assento estiver na altura desejada. Para garantir que o pino de encaixe esteja totalmente encaixado, levante o conjunto da coluna do assento. Aperte o pino de segurança para prendê-lo com segurança.
16. Rosqueie levemente o pedal esquerdo (16) no braço esquerdo da manivela manualmente. As roscas estão invertidas; gire o eixo no sentido anti-horário quando visualizada a extremidade externa do pedal para instalar. Use a chave M13 / M15 fornecida para fixar firmemente o pedal. Repita este processo para o pedal direito (15). Observe que o eixo do pedal direito será girado no sentido horário para ser instalado.
17. Nivele sua unidade ajustando os quatro pés de borracha (53). Os pés podem vir de fábrica apertados na posição mais baixa. Coloque uma chave na porca e gire no sentido horário,

ORIENTAÇÕES PARA O TREINO

A Boa Saúde é um Exercício de Bom Senso

No estudo intitulado “O apelo à ação do cirurgião geral para prevenir e diminuir o sobrepeso e a obesidade”, o cirurgião geral indica que 61% dos adultos americanos estão com sobrepeso ou são obesos. O estudo indica que o excesso de peso aumenta o risco de problemas de saúde, como doenças cardíacas, certos tipos de câncer, bem como diabetes tipo 2, entre outras aflições.

QUALIDADE E QUANTIDADE DE EXERCÍCIOS

É recomendável que você acumule pelo menos trinta (30) minutos de atividade física na maioria dos dias da semana. O American College of Sports Medicine recomenda o seguinte, com relação à quantidade e qualidade do treino para o desenvolvimento e manutenção da aptidão cardiorrespiratória em adultos saudáveis:

- Atividade que utiliza grandes grupos musculares, mantida continuamente e é de natureza rítmica e aeróbica.
- Duração: 20 a 60 minutos de atividade aeróbica contínua, incluindo um período de aquecimento e resfriamento para cada sessão.
- Frequência: 3 a 5 vezes por semana.
- Intensidade: 65% a 80% da frequência cardíaca máxima.

Além do exercício aeróbico, recomenda-se o treinamento de força de intensidade moderada, duas vezes por semana. As mulheres podem se beneficiar especialmente dos exercícios de sustentação de peso. Selecione suas atividades favoritas e transforme-as em rotina.

Um Início Inteligente para Seus Exercícios

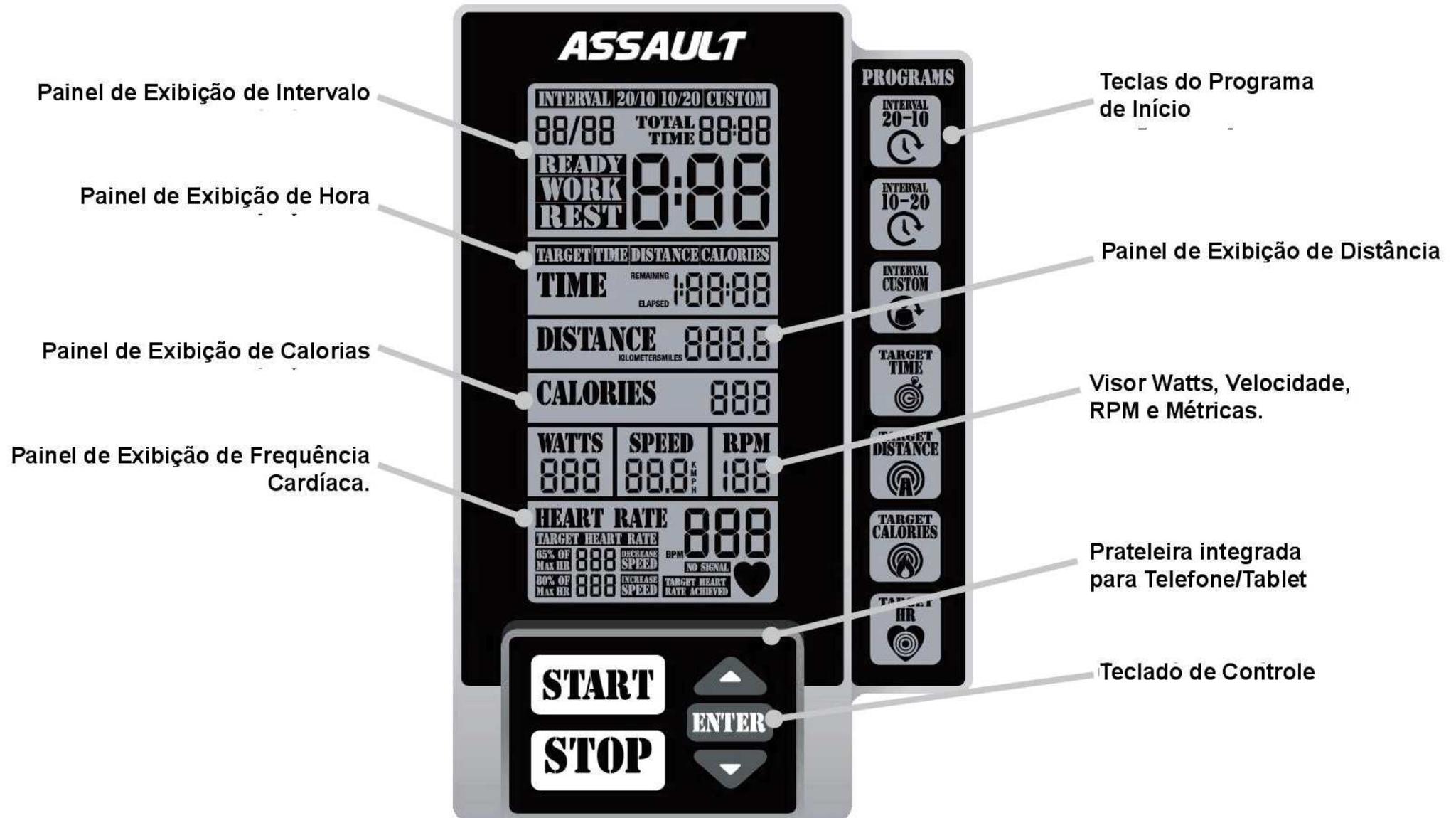
Qualquer pessoa com mais de 35 anos, bem como pessoas mais jovens com excesso de peso, deve consultar o seu médico antes de iniciar um programa de exercícios. As pessoas que têm diabetes ou pressão alta, antecedentes familiares de doenças cardíacas, colesterol alto ou que levaram estilos de vida sedentários devem se proteger e realizar um check-up médico, e teste de estresse por um profissional de saúde.

- Alongar e massagear os principais músculos (como o quadríceps) após uma sessão de treino ajudará na dissipação do ácido lático e acelerará a recuperação do corpo.
- Os primeiros minutos do seu treino devem ser dedicados ao aquecimento dos músculos antes de um treino vigoroso. Concentre-se em aumentar sua frequência cardíaca lentamente.
- Após um treino aeróbico de aproximadamente 20 a 30 minutos, passe 10 minutos gradualmente reduzindo sua frequência cardíaca, movendo-se mais devagar ou com menos resistência.

OBSERVAÇÃO: Comece devagar, com baixa intensidade, até desenvolver resistência e força. Consulte sempre o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

VISÃO GERAL DO CONSOLE ASSAULT

Layout do console



Painel de Exibição de Intervalo



O painel de exibição de intervalo fornecerá todos os detalhes da tela para o *Intervalo 20 / 10*, *Intervalo 10/20* e *programas de Intervalo personalizado*.

A faixa superior indicará qual programa do intervalo está em execução. *Esse visor mostrará se o intervalo atualmente em execução é um período de trabalho ou repouso.*

O Visor de *Tempo Total* contará o tempo total de execução do programa, enquanto o Visor Numérico contará o tempo do segmento de Exercício ou Repouso.

O visor 88/88 mostrará o intervalo atual e o número total de intervalos no programa

Painel de Exibição de Tempo Alvo, Distância e Calorias.



O Painel de Exibição do Alvo registrará o tempo, distância e calorias durante todos os programas.

Um banner na parte superior indicará se um dos três programas de *destino* está em execução.

O Visor de *Tempo* alternará entre os valores restantes e decorridos ao longo do programa.

A distância total será exibida em milhas ou quilômetros, dependendo de como o console foi programado durante a configuração inicial.

O campo de exibição de *Calorias* registrará o número de calorias queimadas durante o treino.

Visor Watts/Velocidade/RPM.



Watts, Velocidade e RPM serão exibidos durante todos os programas.

Watts é uma medida da geração de energia frequentemente usada para registrar a quantidade de trabalho gerado a qualquer momento durante um treino.

A exibição de *velocidade* exibirá um valor que simula o andar de uma bicicleta padrão e é derivado da rotação atual ou da velocidade do pedal.

O valor será fornecido em milhas por hora ou quilômetros por hora, dependendo de quais unidades foram selecionadas durante o processo de instalação do console. RPM ou rotações por minuto são relacionados à velocidade de giro das manivelas.

Painel de Exibição de Frequência Cardíaca.



Este painel exibirá uma variedade de informações relacionadas à frequência cardíaca do usuário. Quando um sinal é detectado pelo monitor sem fio, a frequência cardíaca do usuário é exibida no campo de três dígitos de *BPM* (batimentos por minuto) e o ícone *Coração* pisca. Por outro lado, quando um *sinal não é detectado*, a faixa *No Signal* será exibida e o ícone *Heart* não acenderá. Quando o programa de meta de frequência cardíaca está em execução, o console ajuda o usuário a manter um intervalo de *BPM* para aumentar a resistência cardiovascular.

Os valores superior e inferior do intervalo de destino serão exibidos próximos às faixas de *65% da FC máxima* e *80% da FC máxima* e as faixas de *Redução de Velocidade* ou *Aumento de Velocidade* mostrarão um sinal de que é necessário pressionar o pedal de velocidade para trazer a frequência cardíaca para a faixa desejada. Quando a frequência cardíaca do usuário estiver dentro do intervalo desejado, a faixa *Target Heart Rate Achieved* será exibida.

TECLAS DO CONSOLE

Tecla START



A tecla START inicia um programa e reinicia um programa em pausa.

Tecla STOP



Use a tecla STOP para finalizar um programa ou pausar um programa em execução.

Tecla ENTER



A tecla ENTER é usada para confirmar um valor a ser inserido ao fazer ajustes em um programa.

Teclas PARA CIMA / PARA BAIXO



As teclas de seta PARA CIMA/PARA BAIXO permitem ao usuário aumentar e reduzir os valores do console.

Telas de Atalho do Programa.



As Teclas de Atalho do programa iniciarão os programas associados imediatamente.

CONFIGURAÇÃO DO CONSOLE

Colocação das Pilhas

O console Assault AirBike funciona com duas (2) pilhas AA (não inclusas). O compartimento da bateria se encontra na parte traseira do console.

Unidades Métricas e Padrão - Modo de Configuração.

A Assault AirBike vem de fábrica com as unidades de distância definidas em milhas. A distância e a velocidade serão calculadas e exibidas em milhas e milhas por hora.

Para alternar as unidades de exibição do console entre milhas e quilômetros, pressione e mantenha pressionadas as teclas START e ENTER simultaneamente por dois (2) segundos enquanto o console está no modo Ready. O Modo de Configuração será iniciado e a faixa "Distância" será exibida na tela LCD. "Quilômetros" ou "milhas" piscarão para indicar a configuração atual. Pressione a tecla PARA CIMA ou PARA BAIXO para alternar entre as duas configurações. Pressione a tecla ENTER para aceitar a opção exibida e iniciar o modo Ready.

RECURSOS DE PROGRAMAÇÃO

Modo Sleep

Após dez (5) minutos de inatividade, o console entra no Modo Sleep para economizar energia. O visor será desativado, porém os dados inseridos anteriormente serão salvos. Para iniciar o Modo Ready, gire os pedais ou pressione qualquer botão no console.

Modo Ready

O Modo Ready foi projetado para notificar o usuário de que o console está ligado e pronto para iniciar um programa. O modo Ready tem cinco (5) minutos de duração. Se nenhuma outra atividade ocorrer antes do término do período do modo Ready, o console retornará ao Modo Sleep.

Processo de Reset

Para redefinir todas as configurações salvas (exceto a configuração métrica vs. unidades padrão/inglês), mantenha pressionada a tecla STOP por dois segundos.

Modo de Pausa

Enquanto qualquer programa estiver em execução, pressionar a tecla START iniciará o Modo de Pausa por cinco (5) minutos. O sinal sonoro interno tocará a cada trinta (30) segundos para servir como lembrete e a tela piscará ou será fechada. Se nenhuma outra inserção for realizada, o Modo de Pausa terminará e o console entrará no Modo Ready. Para sair do modo de pausa e continuar o programa em execução, pressione a tecla START. Para sair do programa em pausa a qualquer momento, pressione a tecla STOP para iniciar o Modo Ready.

Alternância entre Tempo Decorrido e Tempo Restante.

Durante a execução de um programa, os valores de Tempo total e Tempo de segmento alternam entre decorrido e restante.

Início Rápido do Programa.

O console Assault AirBike permite que o usuário altere o programa com o toque de uma única tecla. A qualquer momento durante o treino, pressione uma tecla de atalho do programa para iniciar o programa associado imediatamente.

Resumo do Treino.

Para obter feedback adicional do usuário, o console Assault AirBike fornece um breve resumo do treino imediatamente após a conclusão da sessão. Todas as métricas, como tempo total, distância total e Watts totais, serão exibidas por dois (2) minutos.

RECURSOS DE PROGRAMAÇÃO**Programa Padrão (Quick Start)**

O programa Quick Start é utilizado por usuários que desejam ignorar as etapas de configuração interna e iniciar o treino imediatamente. O programa Quick Start é iniciado assim que os pedais começam a se mover. O console começará a exibir todas as métricas, incluindo a frequência cardíaca do usuário (se um sinal for detectado). O programa será executado continuamente até que os pedais parem de se mover. Para finalizar o programa e exibir o Resumo do Treino, pressione a tecla STOP

Programas INTERVAL 20/10 e INTERVAL 10/20

Os programas Interval 20/10 e Interval 10/20 oferecem ao usuário uma série de oito (8) intervalos de exercícios de alta intensidade com segmentos de tempo predefinidos. Este protocolo de treinamento é comumente conhecido como Tabata® ou (High Intensity Interval Training “H.I.I.T.”). O programa emitirá sinais automáticos para o usuário no início de cada intervalo de exercício e repouso.

Programa Interval 20/10	Número de Intervalos: 8	Programa Interval 10/20	Número de Intervalos: 8
	Duração do intervalo de trabalho: 20 segundos		Duração do intervalo de trabalho: 10 segundos
	Duração do intervalo de descanso: 10 segundos		Duração do intervalo de descanso: 20 segundos

Iniciar: Pressione a tecla de programa INTERVAL CUSTOM.

Configuração: Uma contagem regressiva (3 segundos) para sinalizar o início de cada intervalo de trabalho.

Finalizar: O programa será executado até o final dos últimos segmentos de repouso. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla STOP. O Resumo de Treino será iniciado e os registros do treino serão exibidos.

Programa INTERVAL CUSTOM

O Programa Interval Custom (Intervalo Personalizado) é semelhante ao Programa Interval 20/10, exceto que o usuário tem a capacidade de definir a duração dos intervalos de trabalho e descanso, bem como o número total de intervalos.

Iniciar: Pressione a tecla de programa INTERVAL CUSTOM.

Configuração: Ao executar o programa Interval Custom pela primeira vez (ou após a reinicialização do console), será necessário que o usuário insira o número total de intervalos. Ajuste o valor exibido com as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO e pressione seguidas da tecla ENTER para confirmar. O intervalo de exercício padrão será exibido. Ajuste o valor de exibição com as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme, pressionando ENTER. O intervalo de intervalo padrão será exibido. Ajuste o valor e confirme, pressionando ENTER.

Processar: Uma contagem regressiva (3 segundos) para sinalizar o início de cada intervalo de exercício, que iniciará o programa imediatamente.

Finalizar: O programa será encerrado automaticamente quando todos os intervalos tiverem sido processados. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla STOP. O Resumo de Treino será iniciado e os registros do treino serão exibidos.

Programas de META DE TEMPO, META DE DISTÂNCIA E META DE CALORIAS

Os programas de Meta de Tempo, Meta de Distância e Meta de Calorias funcionam de forma idêntica. Em casa programa, o usuário pode definir um valor e o programa continuará até que esse valor seja alcançado.

Iniciar: Pressione a tecla do programa desejado.

Configuração: Ao executar os programas pela primeira vez (ou após a reinicialização do console), o visor exibirá o valor padrão (piscando). Ajuste o valor exibido com as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO e pressione seguidas da tecla ENTER para confirmar. O programa começará automaticamente.

Processar: Os campos de exibição se acenderão para acompanhar o progresso do usuário.

Se o programa Target Time tiver sido selecionado, a contagem regressiva será iniciada.

Se o programa Target Distance estiver em execução, o console acompanhará o progresso em direção a essa meta.

Quando o programa Target Calories for selecionado, o console fará a contagem de calorias.

Finalizar: O programa será encerrado automaticamente quando a meta selecionada tiver sido atingida. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla STOP. O Resumo de Treino será iniciado e os registros do treino serão exibidos.

Programa TARGET HEART RATE

O Programa Target Heart Rate da Assault AirBike oferece aos usuários a capacidade de atingir um BPM (intervalo de batimentos por minuto) para obter máximo rendimento do treinamento cardiovascular. Com uma informação (idade do usuário), o console calcula automaticamente a Frequência Cardíaca Máxima, bem como alguns intervalos otimizados de treinamento (65% a 80% de BPM máximo).

Iniciar: Pressione a tecla do programa Target Heart Rate para iniciar o programa.

Configuração: Ao executar os programas Target HR pela primeira vez (ou após a reinicialização do console), o visor exibirá o valor padrão. A faixa e o valor da idade padrão aparecerão piscando. Ajuste a idade do usuário com as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO e pressione seguidas da tecla ENTER para confirmar. O programa começará automaticamente.

Processar: Os campos de exibição se acenderão para acompanhar o progresso do usuário.
Se a frequência cardíaca do usuário estiver abaixo dos 65% calculados da faixa máxima de FC, a faixa SPEED UP piscará para indicar que é necessário mais esforço para manter a frequência cardíaca ideal.

Se a frequência cardíaca do usuário exceder 80% da frequência cardíaca máxima calculada, a faixa SLOW DOWN piscará, sinalizando que o usuário está aplicando esforço excessivo no exercício.

Finalizar: O programa de meta de frequência cardíaca será executado continuamente até ser finalizada manualmente pelo usuário. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla STOP. O Resumo do Treino será exibido.

TREINAMENTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Frequência Cardíaca é importante para o seu exercício

O Ministério da Saúde divulgou um relatório sobre atividade física e saúde. Este relatório indica que os exercícios e o condicionamento físico são benéficos para a saúde e enfatizou a necessidade de exercícios como um componente essencial para a prevenção de doenças e uma vida mais saudável.

A melhor maneira de determinar a intensidade do exercício é monitorar sua frequência de pulso. Sua frequência cardíaca pode ser facilmente determinada contando o número de batimentos cardíacos por minuto no peito, pulso ou artéria carótida. No entanto, é difícil fazer isso durante o exercício, pois não é possível contar com rapidez suficiente para registrar com precisão o número de batimentos por minuto. Para auxiliar no treinamento da frequência cardíaca, o console Assault AirBike está equipado com um receptor de frequência cardíaca sem fio que pode detectar um sinal de FC sendo transmitido por uma faixa torácica sem fio (opcional).

A frequência cardíaca é uma chave importante para o seu exercício

Em geral, uma cinta peitoral de frequência cardíaca sem fio (não inclusa) é o método mais preciso e conveniente de detectar e monitorar um sinal de frequência cardíaca, sendo uma atualização considerável dos sensores de frequência cardíaca com controle por toque. Ocasionalmente, certos fatores podem afetar negativamente a transmissão precisa do sinal da frequência cardíaca. Redes Wi-Fi, telefones sem fio e aparelhos elétricos de grande porte podem interferir com o sinal, criando Bpm irregular ou impossivelmente alto. A única solução para esse problema é isolar a unidade de possíveis distúrbios. Além disso, a química do corpo de uma pessoa ou a falta de transpiração podem impedir que a faixa torácica forneça um sinal de frequência cardíaca forte ou preciso. Um sistema de recebimento de frequência cardíaca sem fio é um recurso encontrado nesta unidade. Para que o console detecte e exiba sua frequência cardíaca sem fio, quatro (4) condições devem estar presentes:

- Um transmissor de faixa torácica compatível com frequência cardíaca deve estar funcionando e desgastado. Para o funcionamento adequado da faixa torácica, consulte as instruções do fabricante. Os transmissores não codificados, como os modelos Polar T31 e T34, são exemplos de faixa torácica sem fio conhecidas por serem compatíveis com esta unidade. Entre em contato conosco para solicitar uma faixa torácica compatível com transmissão de frequência cardíaca.
- A unidade deve estar ligada.
- Um programa de treino deve estar em execução.
- O usuário está a 90 cm do console.

Frequência Cardíaca Máxima Calculada e Zona de Treinamento Pretendida

A sua meta de frequência cardíaca depende principalmente da sua idade. É importante trabalhar dentro de uma zona segura e produtiva, pois se a intensidade do exercício for muito baixa ou muito alta, apenas ganhos modestos serão obtidos em força e aptidão cardiovascular. Um treino com uma intensidade muito baixa não oferece benefícios máximos. Por outro lado, se a intensidade do treino for muito alta, lesões ou fadiga podem retardar a progressão de suas metas de exercícios à medida que o corpo tenta se recuperar.

Finalizar: É geralmente percebido que é mais eficaz treinar a uma frequência cardíaca entre 65% e 80% da sua frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca máxima é calculada como uma porcentagem da sua frequência cardíaca máxima (estimada em 220 Bpm, menos sua idade).

Para calcular sua frequência cardíaca máxima e encontrar a zona de treinamento adequada, use as seguintes fórmulas. As seguintes estimativas são relevantes para um usuário de 35 anos:

- $220 - 35 = 185 \text{ BPM}$ ($220 - \text{Idade} = \text{Frequência cardíaca máxima calculada em Bpm}$)
- $0,65 \times 185 = 120 \text{ BPM}$ (65% de 185 BPM [Frequência cardíaca máxima calculada] = 120 Bpm)
- $0,80 \times 185 = 148 \text{ BPM}$ (80% de 185 BPM [Frequência cardíaca máxima calculada] = 148 Bpm)

Com base nesses cálculos, a zona de treinamento de frequência cardíaca recomendada para esse usuário estaria entre 120 BPM e 148 BPM. O gráfico à esquerda exibe a zona de treinamento de frequência cardíaca recomendada para usuários entre 20 e 75 anos.

GARANTIA LIMITADA DA ASSAULT AIRBIKE

Peças do Quadro - Garantia Limitada de Cinco Anos

As peças do quadro listadas abaixo serão substituídas e reparadas, a nosso critério, caso apresentem falhas causadas por defeitos de material ou de fabricação por um período de cinco anos a partir da data de compra da Assault AirBike.

A garantia é estendida ao indivíduo cujo nome aparece no Registro de Garantia e não pode ser transferida para qualquer outro indivíduo ou entidade jurídica. Na ausência de um Registro de garantia válido, o recibo de venda original servirá como documentação satisfatória do status de garantia.

Esta garantia exclui danos ao acabamento da máquina, danos causados por negligência, abuso ou falha no cumprimento dos requisitos de manutenção sugeridos (consulte Manutenção), taxas de remessa e, se aplicável, mão de obra de instalação de quaisquer peças enviadas para o proprietário sob esta garantia.

A Garantia de Cinco Anos se aplica ao quadro principal, estabilizadores, volantes, gaiola do volante, espigão do assento, escorregador do assento, guidão, articulação da transmissão e mastro do console.

Outras Peças - Garantia Limitada de Dois Anos

Garantia de 2 anos para o console e 6 meses para peças, exceto manoplas, selim, knobs e pedais.

A garantia é estendida ao indivíduo cujo nome aparece no Registro de Garantia e não pode ser transferida para qualquer outro indivíduo ou entidade jurídica. Na ausência de um Registro de garantia válido, o recibo de venda original servirá como documentação satisfatória do status de garantia.

Esta garantia exclui danos ao acabamento da máquina, danos causados por negligência, abuso ou falha no cumprimento dos requisitos de manutenção sugeridos (consulte Manutenção), taxas de remessa e, se aplicável, mão de obra de instalação de quaisquer peças enviadas para o proprietário sob esta garantia.

Informações adicionais

As disposições desta garantia substituem qualquer outra garantia, expressa ou implícita, escrita ou oral.

Sob nenhuma circunstância seremos responsáveis por quaisquer danos especiais, incidentais ou consequentes, decorrentes de violação da garantia.

Alguns estados/territórios não permitem a exclusão ou limitação de danos especiais, incidentais ou consequentes; portanto, a limitação ou exclusão acima pode não se aplicar a você. No caso de um defeito, mau funcionamento ou outra falha do produto não causada por uso indevido ou dano ao produto na posse do consumidor, solucionaremos a falha ou defeito, sem ônus para o consumidor, dentro de 14 dias úteis após o recebimento do produto. A solução consistirá em reparo ou substituição do produto ou reembolso do preço de compra, a nosso critério. No entanto, não faremos o reembolso, exceto se a substituição e o reparo não sejam comercialmente viáveis

e não possam ser realizados dentro do prazo, a menos que o consumidor esteja disposto a aceitar esse reembolso. A substituição de um componente inclui sua instalação gratuita, caso a unidade tenha sido devolvida à fábrica para este fim.

Esta garantia concede um direito legal específico, outros direitos podem se aplicar, dependendo do estado/território. Esta garantia não cobre os custos de remessa ou mão-de-obra para a instalação de quaisquer peças enviadas sob garantia. O prazo desta garantia começa na data em que o produto é enviado após a compra e continua por um período de dois (2) anos.

Garantia Anulada

A garantia não se aplica a qualquer falha do produto ou de seus componentes devido a alterações ou modificações, uso indevido e abuso, danos acidentais, falta de manutenção ou montagem inadequada. A montagem inadequada pode ser evitada se a unidade for montada por um técnico autorizado. Danos devido a montagem inadequada não são cobertos pela garantia. Erros comuns de montagem podem incluir fios danificados, parafusos e porcas com folga, braços ou roscas danificadas. Se o número de série tiver sido removido, alterado ou apagado, a garantia da unidade afetada será anulada.

Registro de Garantia

Os compromissos de garantia são válidos apenas com um Registro de Garantia concluído. Deve-se devolver o cartão de garantia (consulte a página 23).

MANUTENÇÃO

Todos os modelos Assault AirBike são projetados para funcionar durante muitos anos. O ruído deve ser a sua primeira indicação de que é necessário reparo ou ajuste. Interrompa o uso imediatamente e entre em contato com um técnico de serviço autorizado ou um revendedor da Fitness se um ruído incomum, barulho de raspagem, batida, trituração ou vibração for detectado. Frequentemente, pequenos problemas tendem a se tornar grandes problemas se os sinais forem ignorados e o uso for continuado.

Antes de cada treino, confirme se todas as alavancas e parafusos de ajuste estão apertados.

A Assault AirBike é fabricada com os materiais mais duráveis disponíveis no mercado. Os plásticos são moldados em ABS e PVC, resistentes a produtos químicos. A estrutura é produzida em aço de alta resistência e protegida com um revestimento com o mais alto nível de resistência à corrosão. É importante observar que a transpiração pode ser extremamente corrosiva se acumulada na máquina.

Após cada treino, limpe sempre toda a unidade com uma solução de sabão neutro, seguida de uma secagem completa com uma toalha limpa. O posicionamento de um pequeno frasco de spray e toalha perto da unidade ajudará a garantir que seu equipamento pareça novo por muitos anos.

OBSERVAÇÃO: A transpiração é muito corrosiva e se permanecer na máquina, pode causar descoloração, desbotamento, ferrugem e odores. Infelizmente, essas condições não são cobertas pela política de garantia.

INFORMAÇÕES DE REFERÊNCIA DO COMPRADOR

Nome do Produto: ASSAULT AirBike

Número de série: **A** _ _ _ _ **B B** _ _ _ _

Registre o número de série aqui.

Local do Número de Série

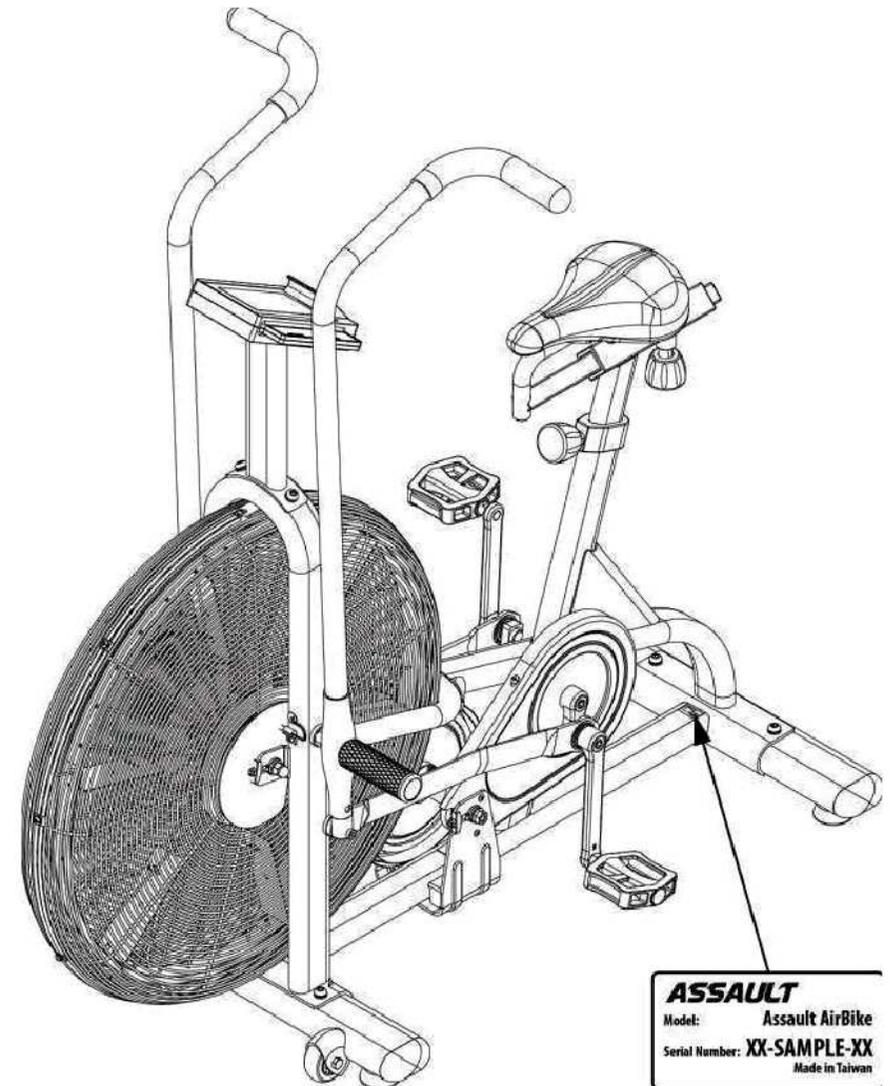
O número de série estará localizado no lado esquerdo da unidade.

Veja a figura à direita.

Registro de Compra

OBSERVAÇÃO: Registre abaixo os detalhes associados à compra da sua Assault AirBike. Essas informações serão necessárias caso a unidade exija serviços futuros.

ANEXAR O RECIBO DE COMPRA.



Nome do Distribuidor: _____

Telefone do Distribuidor: (____) _____

Endereço do Distribuidor: _____

Data da Compra: _____

Contato do Distribuidor: _____

CONHEÇA NOSSOS OUTROS PRODUTOS EM WWW.ASSAULTFITNESS.COM.BR

ASSAULTFITNESS

5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559
Para mais informações ou dúvidas sobre seu equipamento, visite nosso site
For more information or question regarding your equipment, please visit our website at
Para obtener más información o preguntas sobre su equipo, visite nuestro sitio web en
AssaultFitnessProducts.com
© Assault Fitness 2017

movement 

Brudden 

Importado por / Importer by:

ASCENSUS TRADING & LOGÍSTICA LTDA.

Rua Dona Francisca, 6750 / Zona Industrial Norte - Joinville / SC

CEP: 89219-530/ **CNPJ: 07.635.245/0002-34**

DISTRIBUÍDO POR / DISTRIBUTED BY:

BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.

Av. INDUSTRIAL, 700 DISTRITO INDUSTRIAL /

CEP: 17580-000 POMPEIA - SP/ **CNPJ: 43.061.654/0001-38**