

DESCRIÇÃO DO CONSOLE

Painel de Exibição de Intervalo. O Painel de Exibição do Intervalo fornecerá todos os detalhes da exibição para os Intervalo 20/10, Intervalo 10/20 e Programa Interval Custom. 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. Uma faixa 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 Calorias rastreará 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 frequência cardíaca alvo estiver em execução, o console ajudará 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

START **TECLA START.** A TECLA **START** iniciará o programa.

ENTER **TECLA ENTER.** A Tecla ENTER é usada para confirmar o valor a ser inserido durante o ajuste de um programa

Setas PARA CIMA e PARA BAIXO. Use as setas PARA CIMA e PARA BAIXO para aumentar ou reduzir os valores no console.

STOP **Tecla STOP.** Use a tecla STOP para finalizar e reiniciar um programa pausado, ou pausar um programa temporariamente.

Teclas de Atalho do Programa. As teclas de Atalho do Programa iniciarão os programas associados imediatamente.

CONFIGURAÇÃO DO CONSOLE

Pilhas. O console Assault AirBike funciona com duas (2) pilhas AA (não incluídas). 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. After five (5) minutes of inactivity, the console will enter the power-saving Sleep Mode. The display will switch off, but all previously entered data will be saved. To launch the Ready Mode, rotate the pedals or press any button on the 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.

Restaurar Processo (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.

OPERAÇÃO DO PROGRAMA

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
Duração do intervalo de trabalho: 20 segundos
Duração do intervalo de descanso: 10 segundos

Programa Interval 10/20 Número de Intervalos: 8
Duração do intervalo de trabalho: 10 seconds
Rest Interval Length: 20 seconds

Iniciar: Pressione a tecla de programa INTERVAL CUSTOM.

Processar: 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.

ASSAULT AIRBIKE

GUIA QUICK START



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 repouso padrão será exibido. Ajuste o valor e confirme, pressionando ENTER.

Processar: The timer will count down from three to signal the start of each work interval and the program will run immediately.

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 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: Press the Target Heart Rate program key to launch the program.

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 das teclas 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.

ASSAULT FITNESS

3803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph: 1.888.815.5359
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 obter mais informação e perguntas sobre seu equipm, visite nuestro sitio web en
AssaultFitnessProducts.com
© Assault Fitness 2017

movement

Brudden

Importado por / Importer by:

ASCENSUS TRADING & LOGÍSTICA LTDA.

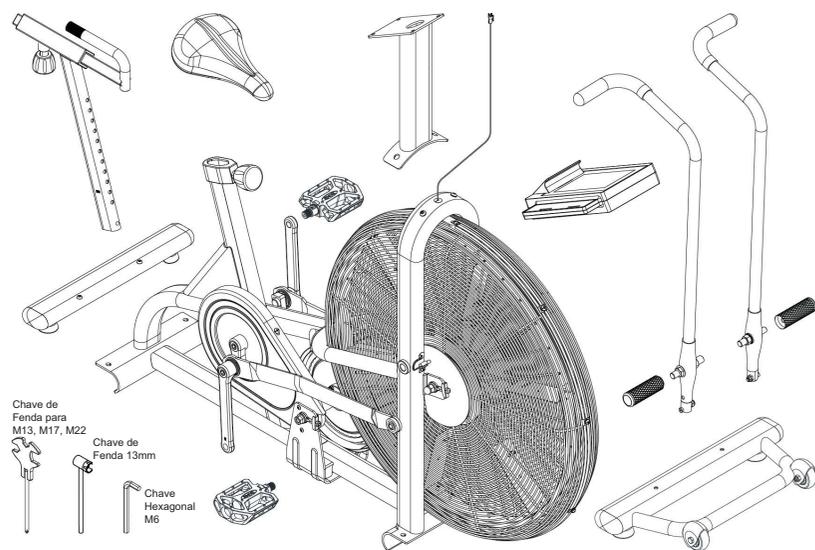
Rua Dona Francisca, 6750 / Zona Industrial Norte - Joinville / SC
CEP: 89219-530 / CNPJ: 07.635.245/0002-34

DISTRIBUÍDO POR / DISTRIBUTED BY:

BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.

Av. INDUSTRIAL, 700 DISTRITO INDUSTRIAL /
CEP: 17580-000 POMPEIA - SP / CNPJ: 43.061.654/0001-38

CONTEÚDO DA CAIXA



GUIA DE INÍCIO RÁPIDO

ASSAULT AIRBIKE



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.

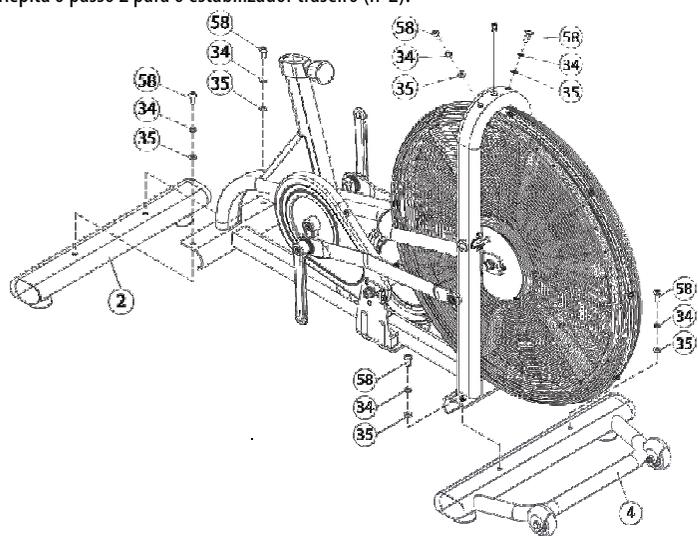
Advertências - Reduzir o Risco de Lesões

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 136 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.

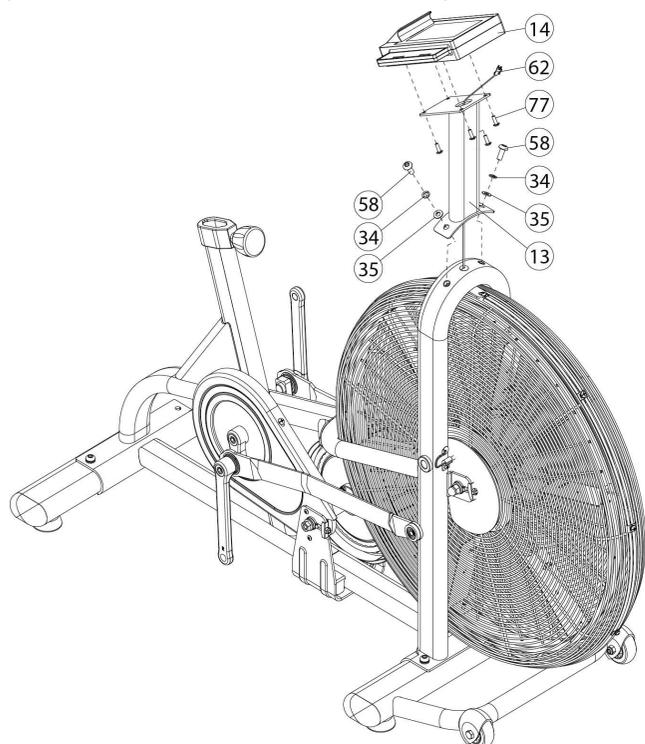
Entre em contato com o revendedor autorizado local da Fitness para obter assistência.

PASSOS DE MONTAGEM

1. Remova os seis (6) conjuntos pré-instalados do parafuso M8 (58), arruela de pressão (34) e arruela plana (35)
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.
3. Repita o passo 2 para o estabilizador traseiro (nº2).

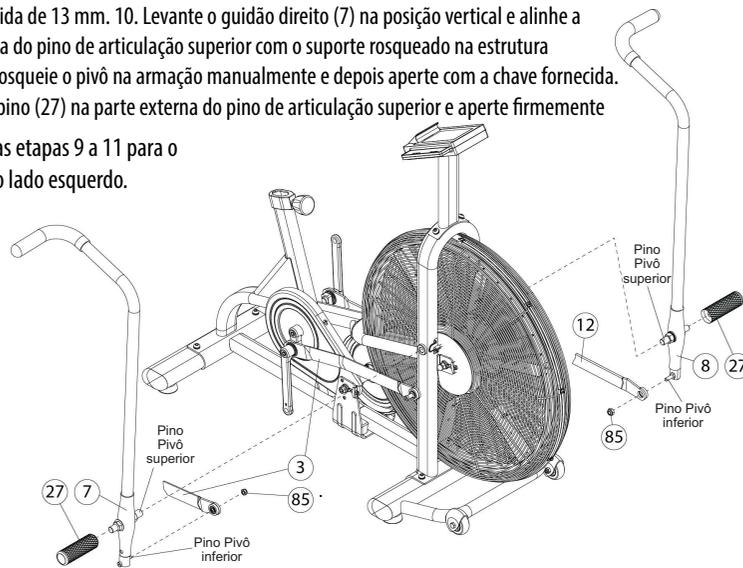


4. Verifique se o cabo do console (62) está danificado antes de passá-lo pela parte inferior e para fora do mastro superior do console (13).
5. Instale o parafuso de cabeça cilíndrica, a arruela de pressão e os conjuntos de arruela plana (58, 34 e 35) através da base do mastro do console (13) e pelo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



8. Coloque o conjunto do guidão direito (7) no chão, estendendo-se para a frente e para longe do do braço de articulação direito (3). Retire a contraporca (85) e deixe de lado.
9. Deslize o braço de articulação direito (3) no pino de articulação inferior e reinstale a contraporca (85) com a chave de caixa fornecida de 13 mm.
10. Levante o guidão direito (7) na posição vertical e alinhe a parte interna do pino de articulação superior com o suporte rosqueado na estrutura principal. Rosqueie o pivô na armação manualmente e depois aperte com a chave fornecida. Rosqueie o pino (27) na parte externa do pino de articulação superior e aperte firmemente.

12. Repita as etapas 9 a 11 para o conjunto do lado esquerdo.

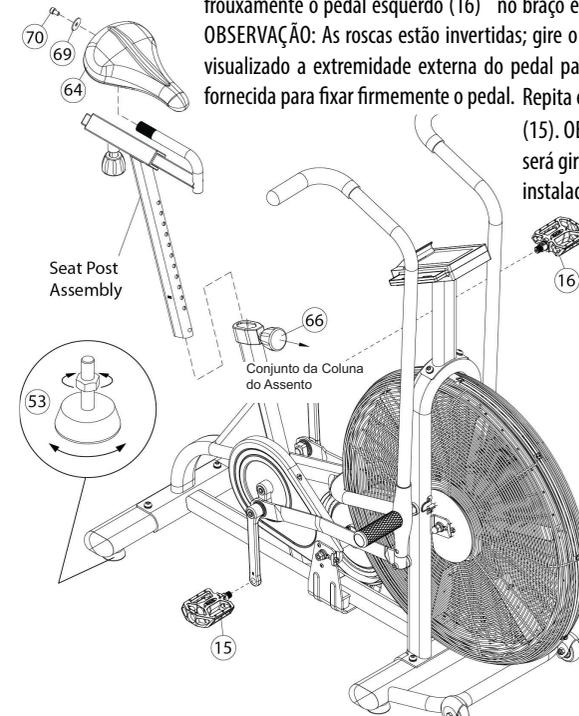


13. Remova o parafuso sextavado (70) e a arruela plana (69) da extremidade do conjunto do espigão de selim.

14. Desaperte o conjunto de fixação da base pré-instalado nos trilhos da sede (64) e deslize o conjunto na parte recartilhada da corredeira do assento (5). Verifique se o assento está nivelado com o solo e prenda as porcas com de forma firme e uniforme.
15. Recoloque a arruela plana (69) e o parafuso sextavado (70) na extremidade do conjunto da coluna do assento.

16. Solte o pino de fixação (66) segurando e girando o botão no sentido anti-horário. Puxe o pino de encaixe 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 encaixe para prendê-lo com segurança.
17. Rosqueie frouxamente o pedal esquerdo (16) no braço esquerdo da manivela manualmente. **OBSERVAÇÃO:** As roscas estão invertidas; gire o eixo no sentido anti-horário quando visualizado 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). **OBSERVAÇÃO:** O eixo do pedal direito será girado no sentido horário para ser instalado.



18. Nivele sua Assault AirBike ajustando os quatro pés de borracha (53). Os pés podem vir de fábrica apertados na posição mais baixa.

Quando visto de cima, coloque uma chave na porca e gire para soltar. Ajuste o pé na altura desejada e aperte a contraporca no sentido anti-horário.