

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

MONTAGEM

LISTA DE PEÇAS

GARANTIA



CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de usar este equipamento.

Guarde este manual para consultar no futuro.

Peso máximo

100KGS

ÍNDICE

INSTRUÇÕES SOBRE A SEGURANÇA	3
ANTES DE COMEÇAR	4
LISTA DE FERRAGENS	5
MONTAGEM	6
FUNÇÕES DO COMPUTADOR	8
FUNÇÕES DO COMPUTADOR	9
MUSCULAÇÃO	10
DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO	11
AQUECIMENTO E DESCANSO	12
LISTA DE PEÇAS	13
DESENHO EXPLODIDO	14

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

INSTRUÇÕES SOBRE A SEGURANÇA

ADVERTÊNCIA:

Leia as instruções sobre a segurança antes de usar a Mini Bike Acte.
Para reduzir o risco de lesões graves, leia o seguinte.

A Mini Bike destina-se a uso para as seguintes atividades: musculação dos braços / musculação das pernas enquanto se está sentado.

A máquina não é adequada para musculação das pernas enquanto se está de pé.

A Mini Bike foi projetada para uso residencial.

Manual do usuário

Leia todas estas instruções antes de usar a Mini Bike

Guarde o manual para consultar no futuro. Se transferir a máquina para outra pessoa, inclua o manual do usuário.

A não obediência a estas instruções pode levar a lesões ou dano ao equipamento.

O fabricante não é responsável por qualquer dano decorrente da não obediência a estas instruções

Instruções gerais sobre segurança

Sistema de resistência do freio: sistema independente da velocidade

O peso máximo do corpo do usuário deve ser de 100 kg.

Mantenha as pilhas do computador de treinamento fora do alcance de crianças.

Máquinas para exercícios não são brinquedos. Crianças não devem usar a máquina. Não deixe crianças brincar com a máquina desacompanhadas.

Pessoas com deficiências mentais ou físicas só podem usar a máquina se forem instruídas sobre seu uso e se forem supervisionadas.

Antes de usar a máquina, pergunte a seu médico se você pode usá-la sem restrições.

Requisitos ambientais

A máquina só pode ser usada com segurança se forem satisfeitos determinados requisitos ambientais. Siga as instruções sobre segurança abaixo:

Instale a máquina sobre uma superfície horizontal estável e antiderrapante.

Algumas superfícies revestidas podem atacar os pés de borracha da máquina e amaciá-los. Se necessário, coloque um suporte antiderrapante sob a máquina.

Assim, não use a máquina ao ar livre ou em salas úmidas.



ADVERTÊNCIA

Antes de iniciar qualquer exercício ou programa de condicionamento, você deve consultar seu médico caso seja necessário fazer um exame físico completo. Isto será especialmente importante se você tiver mais de 35 anos, se nunca se exercitou antes, se estiver grávida ou se sofrer de alguma enfermidade.

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

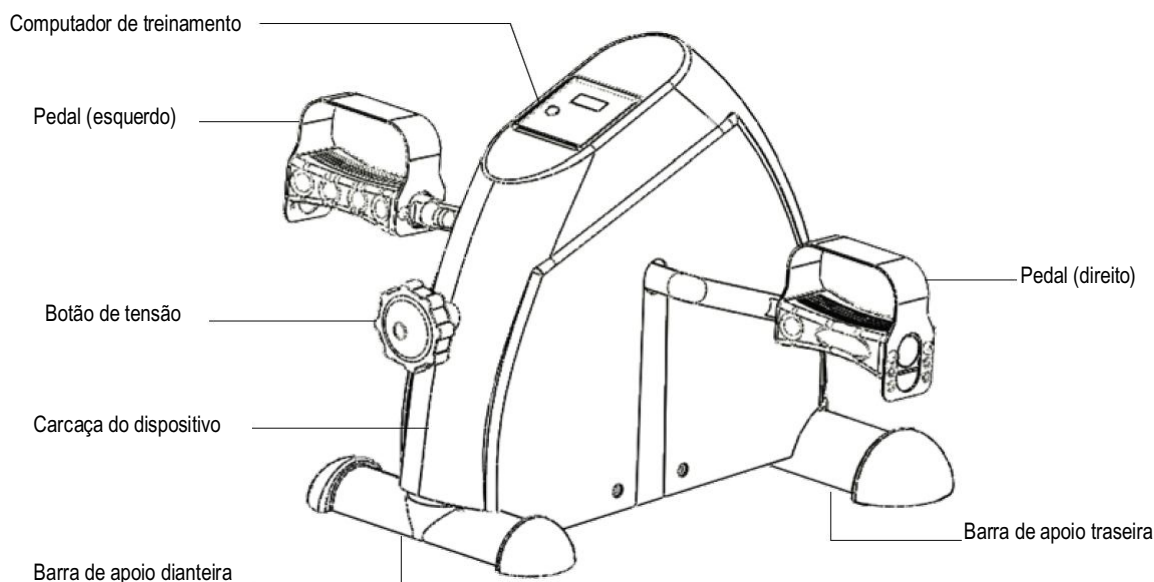
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a Acte Mini Bike. Temos muito orgulho em produzir este produto de qualidade e esperamos que ele proporcione muitas horas de exercício de qualidade para fazer com que você se sinta melhor, tenha uma aparência melhor e curta a vida em sua plenitude.

Sim, é um fato comprovado que um programa regular de exercícios pode melhorar sua saúde física e mental. Com muita frequência, nossos estilos de vida ocupados limitam nosso tempo e oportunidade para exercícios. A Mini Bike proporciona um método conveniente e simples para começar sua investida para deixar seu corpo em forma e alcançar um estilo de vida mais saudável.

Antes de continuar lendo, veja o desenho abaixo e familiarize-se com as peças identificadas.

Leia atentamente este manual antes de usar a Mini Bike.



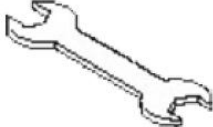
Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

LISTA DE FERRAGENS

Nº	Descrição	Qtd.	Nº	Descrição	Qtd.
8	 Parafuso de soquete	4 pçs.	9	 Arruela	4 pçs.
10	 Chave de porca (15 mm)	1 pç.	11	 Chave Allen	1 pç.

OBSERVAÇÃO:

As peças descritas são tudo o que você precisa para montar esta máquina.

Antes de começar a montagem, confira a embalagem das ferragens para ter certeza de que elas estão incluídas.

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

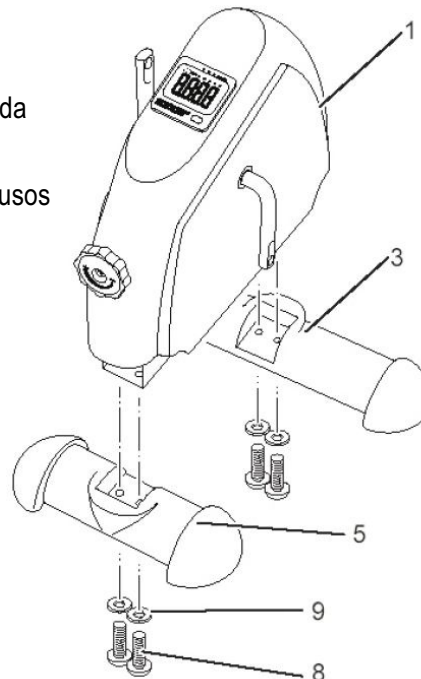
Sac: (11) 3392-4131

MONTAGEM

Passo 01

Para apertar os parafusos de soquete (8), use a chave sextavada fornecida (11).

Fixe as barras de apoio (3) e (5) com as arruelas (9) e os parafusos de soquete (8) à carcaça da máquina (1).



Passo 02

Parafuse o pedal direito (4) com o “R” estampado sobre ele no meio da rosca no sentido horário no braço de manivela direito com o uso da chave de porca (10).

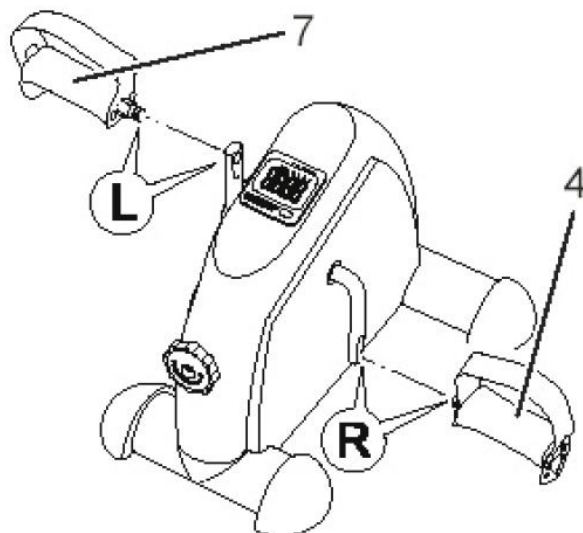
Parafuse o pedal esquerdo (7) com o “L” estampado sobre ele no meio da rosca no sentido anti-horário no braço de manivela esquerdo com o uso da chave de porca (10).

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131



Verifique novamente

Se todos os parafusos e porcas
estão bem apertados antes de
usar a máquina

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

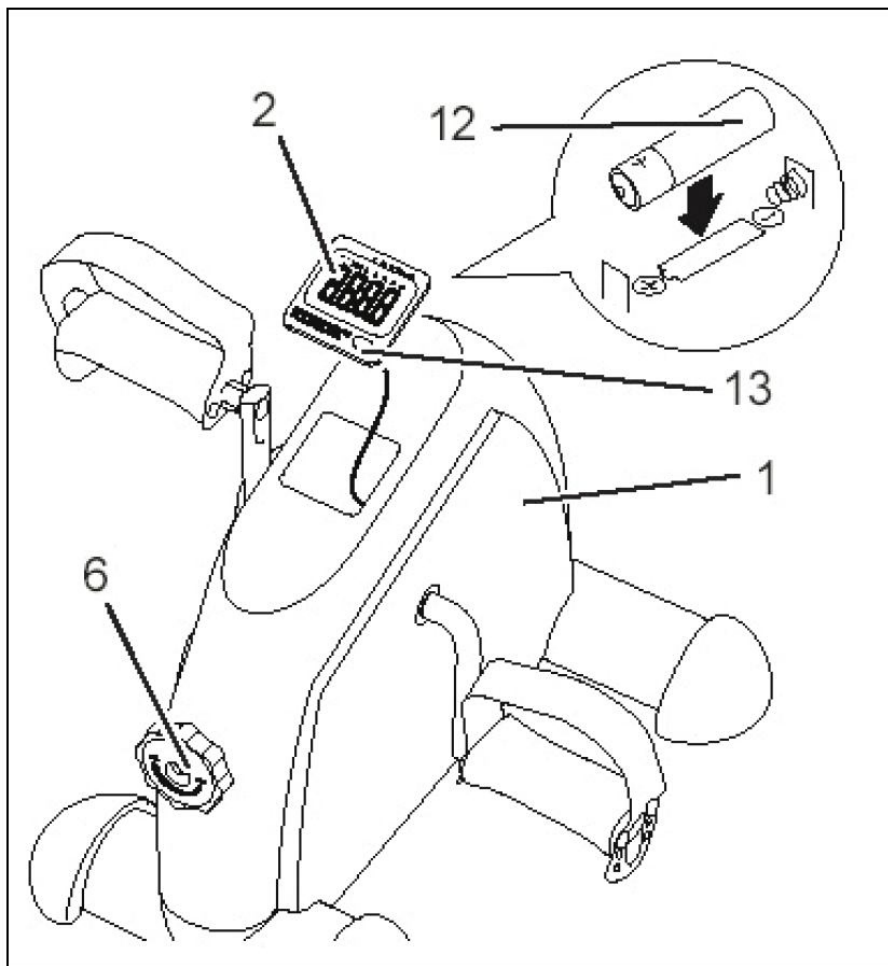
Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

Inserção da pilha

1. Retire com cuidado o computador de treinamento (2) da carcaça do dispositivo (1). O computador de treinamento (2) é fixado à carcaça (1) por um cabo e pode ser afastado da carcaça (1) no máximo 10 cm.
2. Insira a pilha (12) no compartimento de pilha na parte de trás do computador de treinamento (2), conforme ilustrado. Observe a polaridade (+/-).
3. Insira o computador de treinamento (2) na carcaça do dispositivo (1). O botão de seleção (13) do computador de treinamento (1) deve ficar voltado para o botão de tensão (6).



Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

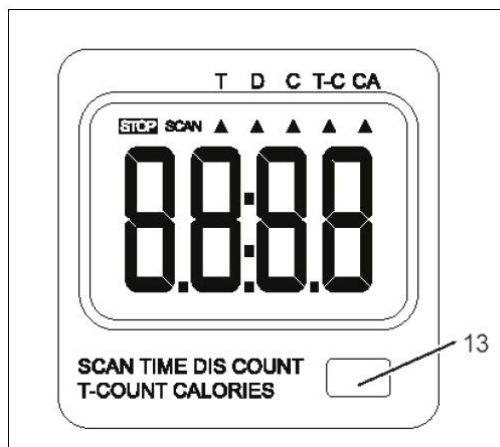
Sac: (11) 3392-4131

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

Ajuste do computador de treinamento

O computador de treinamento exibe vários dados de treinamento.

Pressione o botão de seleção (13). O computador de treinamento é ligado.



Pressione o botão de seleção (13) repetidamente até ser selecionada a função desejada. É possível alternar entre as seguintes funções:

STOP	O computador de treinamento para automaticamente a medição se os pedais não forem pressionados por mais de quatro segundos. Se você parar o exercício por mais de quatro segundos, a função STOP será selecionada automaticamente. O computador de treinamento suspenderá a medição dos dados de treinamento até você continuar o exercício.
SCAN	Se você selecionar esta função, o visor mudará entre as funções T, D, C, T-C e CA automaticamente a cada seis segundos.
T = Tempo	Esta função mostra há quanto tempo você está fazendo um exercício.
D = Distância	Esta função mostra a distância que você percorreu durante um exercício.
C = Contagem das voltas do pedal	Esta função mostra quantas voltas do pedal foram concluídas durante um exercício.
T-C = Contagem total das voltas do pedal	O monitor acumulará os números totais de diferentes períodos de treinamento. Estes dados podem ser zerados substituindo-se a pilha.
CA=Calorias	Esta função mostra aproximadamente quantas calorias você queimou durante um exercício. O computador de treinamento é desligado automaticamente após cerca de quatro minutos se: - Os braços do pedal não tiverem sido virados dentro de quatro minutos. - Você não tiver pressionado o botão de seleção durante esse tempo. Em seguida, o computador de treinamento zera todos os dados de treinamento, exceto os de T-C.

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

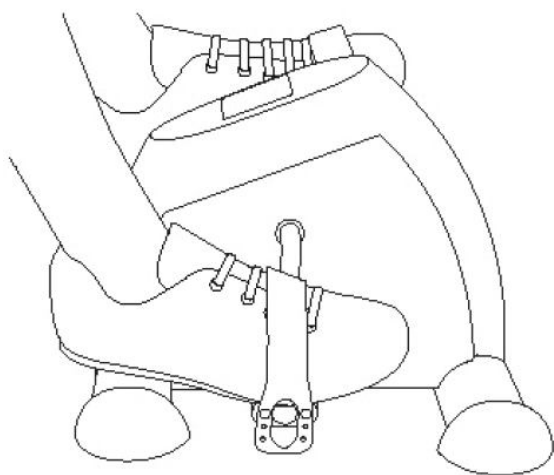
MUSCULAÇÃO

Exercício para as pernas

Coloque a máquina no chão.

Sente-se em uma cadeira na frente da máquina.

Insira seus pés nas tiras dos pedais e pedale uniformemente.

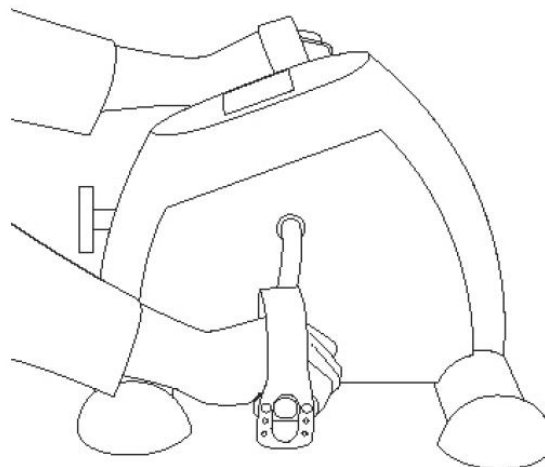


Exercícios para os braços

Coloque a máquina sobre uma mesa.

Sente-se em uma cadeira na frente da máquina.

Insira suas mãos nas tiras dos pedais e pedale uniformemente.



Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

A maneira pela qual você começará seu programa de exercícios depende de sua condição física. Se esteve inativo por muitos anos ou se estiver bastante acima do peso, você deve começar lentamente e aumentar seu tempo de utilização do equipamento; alguns minutos por sessão de exercícios.

Inicialmente, você pode ser capaz de exercitar-se por alguns minutos em sua zona-alvo. No entanto, sua condição aeróbica melhorará nas próximas seis a oito semanas. Não fique desencorajado se demorar mais. É importante trabalhar em seu próprio ritmo. Você acabará sendo capaz de exercitar-se continuamente por 30 minutos. Quanto melhor for sua condição aeróbica, mais arduamente você terá de trabalhar para permanecer em sua zona-alvo. Lembre-se destes fatores essenciais:

Peça a seu médico para rever seu treinamento e seus programas de dieta para aconselhá-lo sobre uma rotina de sessões de exercícios a ser adotada.

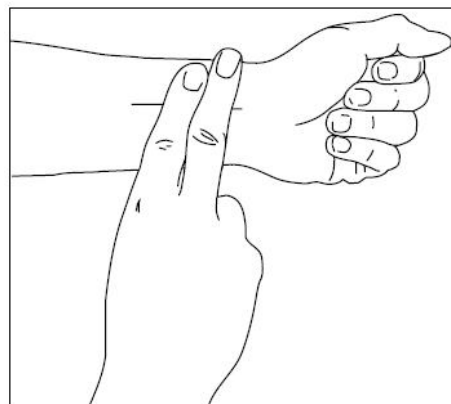
Comece devagar seu programa de treinamento com metas realistas que tenham sido definidas por você e seu médico.

Monitore seu pulso frequentemente. Estabeleça sua taxa de batimentos cardíacos alvo com base e sua idade e condição.

Monte seu equipamento sobre uma superfície lisa e regular com distância de pelo menos cerca de 1 metro de paredes e móveis.

INTENSIDADE DOS EXERCÍCIOS

Para maximizar os benefícios dos exercícios, é importante exercitar-se com a intensidade adequada. O nível de intensidade adequado pode ser encontrado com o uso de sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficaz, a frequência cardíaca deve ser mantida em um nível entre 70% e 85% de sua frequência cardíaca máxima à medida que você se exercita. Isto é conhecido como sua zona-alvo. Você pode encontrar sua zona-alvo na tabela abaixo. Estão relacionadas zonas-alvo para pessoas tanto não-condicionadas quanto condicionadas, de acordo com a idade.



Durante os primeiros meses do programa de exercícios, mantenha sua frequência cardíaca perto do limite inferior de sua zona-alvo quando se exercita. Após alguns meses, sua frequência cardíaca poderá ser gradualmente aumentada até ficar perto do meio de sua zona-alvo quando se exercita.

Para medir sua frequência cardíaca, pare de se exercitar, mas continue a mover as pernas ou a andar e coloque dois dedos em seu pulso. Faça uma contagem de batimentos cardíacos de seis segundos e multiplique os resultados por 10 para encontrar sua frequência cardíaca. Por exemplo, se sua contagem de batimentos cardíacos em seis segundos for 14, sua frequência cardíaca é de 140 batidas por minuto. (É usada uma contagem de seis segundos porque sua frequência cardíaca cairá rapidamente quando você parar de se exercitar.) Ajuste a intensidade de seu exercício até sua frequência cardíaca ficar no nível adequado.

IDADE	ZONA-ALVO NÃO-CONDICIONADO (BATIMENTOS/MIN)	ZONA-ALVO CONDICIONADO (BATIMENTOS/MIN)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

AQUECIMENTO E DESCANSO

DIRETRIZES DE SESSÕES DE EXERCÍCIOS

Cada sessão de exercícios deve incluir as três partes abaixo: Um aquecimento, consistindo de 5 a 10 minutos de alongamento e exercício leve. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura de seu corpo, a frequência cardíaca e a circulação em preparação para exercício.

Exercício da zona de treinamento, consistindo em 20 a 30 minutos de exercícios com a frequência cardíaca em sua zona de treinamento. (Observação: Durante as primeiras semanas do programa de exercícios, não mantenha sua frequência cardíaca na zona de treinamento por mais de 20 minutos.)

Um descanso, de 5 a 10 minutos de alongamento. Isto aumentará a flexibilidade de seus músculos e ajudará a evitar problemas após o exercício.

Frequência dos exercícios

Para manter ou melhorar sua condição, planeje três sessões de exercícios a cada semana, com pelo menos um dia de descanso entre elas. Após alguns meses de exercício regular, você pode concluir até cinco sessões de exercícios a cada semana, se desejar. Lembre-se, o segredo para o sucesso é quando o exercitar-se passa a ser uma parte regular e agradável de sua vida.

Alongamentos sugeridos

A forma correta para vários alongamentos básicos está ilustrada à direita. Movimente-se lentamente à medida que se alonga - nunca salte.

1. Alongamento tocando a ponta do pé

Fique em pé com seus joelhos ligeiramente flexionados e curve-se lentamente para frente a partir de seus quadris. Deixe as costas e os ombros relaxar à medida



que se agacha na direção da ponta dos pés o máximo possível. Fique nesta posição contando até 15 e, em seguida, relaxe. Repita três vezes. Alongamentos: Tendões das pernas, parte posterior dos joelhos e costas.

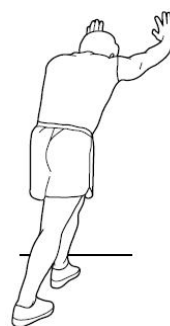
2. Alongamento do tendão da perna



Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto para sua direção e deixe-o descansar encostado à parte interna da coxa da perna estendida. Estenda o braço na

direção da ponta do pé o máximo possível. Fique nesta posição contando até 15 e, em seguida, relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamentos: Tendões das pernas, região lombar e virilha.

3. Alongamento da panturrilha/tendão de Aquiles



Com uma perna na frente da outra, estenda os braços e apoie na parede. Mantenha a perna que estiver atrás reta e o pé que estiver atrás nivelado ao chão. Dobre a outra perna, incline-se para frente e mova os quadris em direção à parede. Mantenha a posição contando até 15 e, em seguida, relaxe. Repita três vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a

perna de trás. Alongamentos: Panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento do quadríceps



Com uma mão apoiada na parede para equilíbrio, estenda o braço para trás e segure um pé com a outra mão. Leve o calcanhar para mais perto possível das nádegas. Fique nesta posição contando até 15 e, em seguida, relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamentos: Quadríceps e músculos do quadril.

5. Alongamento da parte interna da coxa



Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos virados para fora. Puxe os pés na direção da área da virilha o máximo possível. Fique nesta posição contando até 15 e, em seguida, relaxe. Repita

três vezes. Alongamentos: Quadríceps e músculos do quadril.

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Qtd.	Nº	Descrição	Qtd.
SUAL01-01	Computador de treinamento	1	SUAL01-21	Chapa de montagem	2
SUAL01-02	Tira lateral	2	SUAL01-22	Parafuso, M4x20 mm	4
SUAL01-03	Parafuso Phillips, 9 mm	8	SUAL01-23	Arruela, 6x12x1 mm	4
SUAL01-04	Pedal	D/E	SUAL01-24	Quadro principal	1
SUAL01-05	Espaçador	1	SUAL01-25	Alavanca de tensão da fita do freio	1
SUAL01-06	Porca, M3	1	SUAL01-26	Contraflange	1
SUAL01-07	Sensor do computador	1	SUAL01-27	Parafuso, M5x16mm	1
SUAL01-08	Parafuso, M3x12mm	1	SUAL01-28	Suporte da fita do freio	1
SUAL01-09	Flange	2	SUAL01-29	Parafuso, M8x145mm	1
SUAL01-10	Parafuso, M6x12mm	12	SUAL01-30	Mola tensora da fita do freio	1
SUAL01-11	Anel de retenção	1	SUAL01-31	Fita do freio	1
SUAL01-12	Pino fendido	1	SUAL01-32	Chave sextavada de 5mm / chave Phillips tamanho 1	1
SUAL01-13	Haste do disco	1	SUAL01-33	Chave de boca, 13mm / 15mm	1
SUAL01-14	Eixo do disco	1	SUAL01-34	Barra de apoio dianteira	1
SUAL01-15	Disco de resistência	1	SUAL01-35	Manivela do pedal	1
SUAL01-16	Tampa com rosca, M8	1	SUAL01-36	Roda volante	1
SUAL01-17	Bujão	2	SUAL01-37	Carcaça do dispositivo	1
SUAL01-18	Parafuso, M5x32mm	4	SUAL01-38	Parafuso, M6x16mm	4
SUAL01-19	Barra de apoio traseira	1	SUAL01-39	Tira do pedal	D/E
SUAL01-20	Coxim antiderrapante	4			

Distribuído por:

Shark Brasil Ltda		
Endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 799 – sala 1005 – Barra Funda		
CEP: 01141-040	Cidade: São Paulo	UF: SP
CNPJ: 09.663.627/0001-05	Insc. Estadual: 148.184.158.117	

Garantia: 3 meses

Sac: (11) 3392-4131

DESENHO EXPLODIDO

