

Remador Heat Performance

TFT Console

Manual do proprietário



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EUA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)
Website Global: www.lifefitness.com

Escritórios Internacionais

AMÉRICAS

América do Norte

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opção 2
Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2
E-mail de atendimento:
suportebr@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

América Latina e Caribe*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Holanda e Luxemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento ao cliente:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefone: escritório geral (+44)
1353.666017
Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507
E-mail de atendimento ao cliente:
uk.support@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
life@lifefitness.com

Alemanha, Áustria e Suíça

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefone:
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria
+41 (0) 848 / 000901 Suíça
E-mail de atendimento ao cliente:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Espanha

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefone: (+34) 93 672 4660
E-mail de atendimento ao cliente:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Todos os demais países da Europa, Oriente Médio e África (EMEA) e Distribuidores EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ÁSIA-PACÍFICO (AP)

Japão

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tóquio 107-0062
Japão
Telefone: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03 5770-5059
E-mail de atendimento:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail do Setor de Vendas/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.hk@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Todos os outros países da Ásia-Pacífico e escritórios de distribuidores na Ásia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.ap@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Verifique também www.lifefitness.com para a representação local ou revendedor/distribuidor

Sumário

Segurança

Instruções de segurança.....	5
Como descartar as pilhas.....	6
Declaração de Conformidade da UE.....	7
Conformidade com FCC.....	7

Introdução

Como usar este manual.....	8
Informações de contato do suporte ao cliente.....	8
Referências online.....	8

Visão geral

Recursos do produto.....	9
Como ligar e desligar o remador.....	9
Visão geral do console.....	10
Visão geral da tela de exercício.....	11
Componentes do modo de treinamento.....	13
Modo de pausa.....	14
Botões do apoio de mão.....	14
Frações.....	15
Botão de resistência.....	16
Presilha / Plataforma.....	17
Como remar.....	18
Após o seu treino.....	18
Como movimentar o remador.....	18
Conectividade.....	19
Suporte para o telefone.....	19

Montagem

Sumário.....	20
Ferramentas necessárias.....	20
Procedimento de montagem.....	21

Configurações

Configurações gerais.....	25
Acesso ao menu de configurações.....	25

Manutenção

Programa de manutenção.....	27
Bateria fraca, apoio de mão.....	29
Como trocar as pilhas no apoio de mão.....	30
Atualizar software.....	33

Especificações

Especificações.....	39
---------------------	----

Garantia

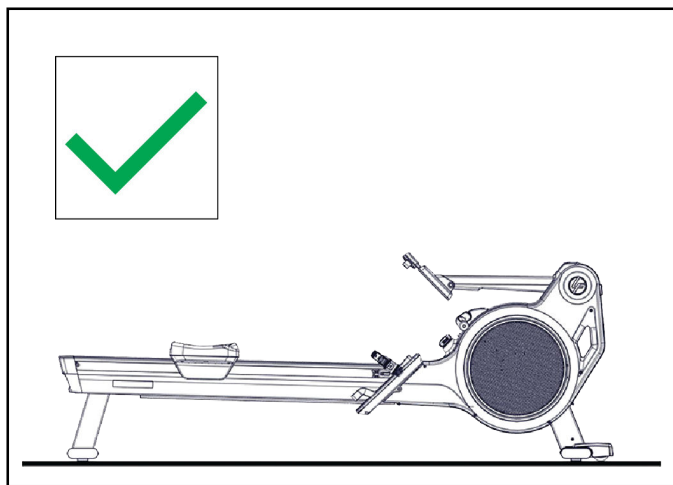
Informações de garantia.....	40
------------------------------	----

1. Segurança

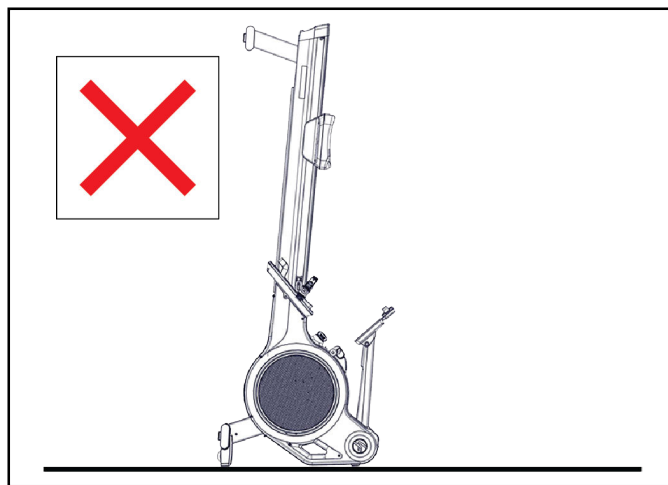
Instruções de segurança


- ⚠ **ATENÇÃO:** Para diminuir o risco de lesões graves resultantes do uso impróprio do equipamento de treinamento, leia atentamente e siga as informações e instruções importantes de precaução antes de operar o remador.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.
- ⚠ **ATENÇÃO:** O equipamento de treinamento pode ser usado por crianças a partir dos 14 anos, assim como por pessoas sem experiência e conhecimento, contanto que sejam supervisionadas ou recebam instruções sobre o uso do equipamento de maneira segura para compreender os riscos envolvidos. Pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas estão proibidas de usar este equipamento de treinamento. As crianças não devem brincar com o equipamento de treinamento. A limpeza e a manutenção do usuário não devem ser feitas por crianças sem supervisão.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Todos os dados exibidos no visor são meramente para fins informativos e para ajudar a orientar o treino, pois podem não estar corretos. Exercite-se apenas dentro de suas limitações físicas.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se você tiver problemas de saúde pré-existentes ou uma deficiência, é recomendável consultar seu médico para encontrar o método de treinamento mais adequado para você. Um treinamento incorreto ou extenso pode resultar em lesões graves à saúde. O fabricante explicitamente não assume qualquer responsabilidade por riscos à saúde, lesões pessoais e danos materiais ou consequentes causados ou resultantes do uso deste aparelho, a menos que os danos consequentes sejam confirmados como resultado de materiais defeituosos e/ou defeitos na fabricação, que são de responsabilidade do fabricante.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não coloque ou guarde o remador na posição vertical.

Correto



Incorreto



- ⚠ **ATENÇÃO:** Risco de lesões! Não toque em nenhuma peça em movimento, tais como rodas, correias ou correntes articuladas durante a operação.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não coloque a mão dentro da carenagem e não toque a corrente articulada ou correia.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Leia todas as informações e instruções de precaução contidas no presente manual antes de começar a usar o equipamento. Guarde o presente manual para referência futura. Montar, usar ou fazer a manutenção de maneira não apropriada invalidará os termos da garantia.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Este equipamento contém uma bateria LiPo recarregável. Ele só pode ser trocado por técnicos de manutenção Life Fitness certificados.
- ⚠ **ATENÇÃO:** As pilhas não podem ser expostas ao fogo ou entrar em contato com outros objetos de metal. Se você não usar o equipamento durante um período longo, retire as pilhas para evitar quaisquer danos causados por vazamento ou corrosão. Se a pilha estiver gasta, coloque pilhas novas no apoio de mão. Se a pilha tiver vazado, limpe os resíduos imediatamente. Evite o contato com os olhos e, se tiver contato com os resíduos, lave bem a área afetada.
- ⚠ **ATENÇÃO:**  Fonte de alimentação removível GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. Para usar o equipamento ou carregar a bateria, somente a fonte de alimentação removível original incluída na entrega deve ser usada. Se o cabo de conexão principal deste aparelho estiver danificado, ele deverá ser substituído por um cabo de conexão especial disponível com o fabricante ou com o serviço de atendimento ao cliente.
- Life Fitness não garante ou assegura que as partes dos componentes usados na fabricação dos produtos oferecidos pela marca Life Fitness são livres de látex. Os usuários destes produtos precisam tomar todas as precauções necessárias para evitar qualquer contato acidental que possa causar reação adversa ao látex.

- O proprietário tem a responsabilidade de garantir que todos os usuários foram informados sobre todas as advertências e precauções relativas ao uso apropriado do equipamento de treinamento e estão autorizados a usá-lo em um ambiente supervisionado por instrutores qualificados.
- Não opere o equipamento de treinamento antes de ele ser montado corretamente e a inspeção seja feita conforme descrito no presente manual.
- Mantenha o equipamento de treinamento longe de umidade e poeira. Não coloque o equipamento de treinamento em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou piscinas. A temperatura de operação do equipamento de treinamento deve ficar entre 15 °C e 40 °C (59°~104°F), com umidade máxima de 65%.
- O equipamento de treinamento precisa estar em uma base estável e plana e ser instalado na posição horizontal. Se o equipamento de treinamento for colocado em piso de madeira ou carpete, recomenda-se que um tapete seja colocado debaixo do remador para proteger o piso de possíveis danos.
- O nível de segurança do equipamento de treinamento só pode ser garantido se a unidade for verificada regularmente para a detecção de possíveis danos, assim como sinais de desgaste pelo uso (ex.: pontos fixos, alças, etc.). Consulte um técnico autorizado ou o fabricante para certificar-se de que as inspeções regulares serão realizadas corretamente.
- Realize regularmente todos os procedimentos de manutenção e cuidados, conforme descrito no presente manual. Peças com defeito devem ser substituídas imediatamente e o aparelho não deve ser usado até que todos os consertos sejam concluídos. Use somente peças originais do fabricante. Os reparos só devem ser realizados por técnicos de manutenção autorizados pelo fabricante.
- Crianças sem supervisão devem ser mantidas longe do aparelho de treinamento.
- Se algum desses dispositivos de ajuste for deixado para fora, ele poderá interferir com o movimento do usuário.
- O equipamento de treinamento não deve ser usado por pessoas que excedam o peso de 330 lbs. / 150 kg.
- Use sempre sapatos apropriados e roupas de exercício que não estejam folgadas.
- Caso sinta dores ou tonturas durante o exercício, pare imediatamente. Recomenda-se consultar um médico se a dor não passar por um período maior.
- Todos os dados exibidos no visor, especialmente os valores de Watt gerados pelo sensor integrado de potência, são meramente para fins informativos e para ajudar a orientar o treino. Exercite-se apenas dentro de suas limitações físicas.
- Coloque o apoio de mão novamente no suporte após cada treino.

Como descartar as pilhas

As pilhas não podem:

As pilhas ou os produtos marcados com este símbolo não podem ser descartados com o lixo doméstico comum. Para fazer o devido descarte, consulte as leis vigentes ou as diretrizes sobre o descarte de aparelhos elétricos e pilhas na sua região e siga as instruções.

As pilhas e os produtos assinalados com este símbolo não podem ser descartados com o lixo doméstico comum. Familiarize-se com as leis locais vigentes ou as diretrizes sobre o descarte de aparelhos elétricos e pilhas e tome as medidas apropriadas. Antes de descartar o apoio de mão, retire as pilhas.



Declaração de Conformidade da UE

Os componentes eletrônicos atendem à Diretiva EMC 2014/53/UE, à Diretiva EMC 99/519/CE e à EN 60335-1:2012/A15:2021 para segurança elétrica.

A Declaração de Conformidade pode ser visualizada em <http://www.lifefitness.com>



Conformidade com FCC

Este aparelho cumpre com o item 15 das regras da FCC. A operação está sujeita às duas seguintes condições: (1) este aparelho não pode causar interferências prejudiciais e (2) este aparelho precisa aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar uma operação não desejada. Observação: Este equipamento foi testado e aprovado em relação aos limites para um dispositivo digital Classe B, de acordo com a parte 15 das regras da FCC. Esses limites são projetados para garantir proteção razoável contra interferências prejudiciais em uma instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e usado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações via rádio. Entretanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá em uma instalação em particular.

Caso esse equipamento cause interferência danosa na recepção de rádio ou TV, o que pode ser determinado ligando e desligando o aparelho, o usuário deverá tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione as antenas receptoras.
- Aumente a distância entre o equipamento e o receptor.
- Conecte o equipamento a uma tomada elétrica de um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consulte o revendedor ou um técnico especializado em rádio/TV para obter ajuda.

IMPORTANTE: Quaisquer mudanças ou modificações realizadas neste produto e que não tenham sido autorizadas pelo Indoor Cycling Group poderão invalidar a compatibilidade eletromagnética (EMC) e de conectividade sem fios e anular a sua autoridade de operar o produto.

Este produto demonstrou conformidade eletromagnética (EMC) sob condições que incluíram o uso de dispositivos periféricos compatíveis e cabos blindados entre os componentes do sistema. É importante usar aparelhos periféricos compatíveis e cabos blindados entre os componentes do sistema para diminuir a possibilidade de interferência com rádios, televisões e outros aparelhos eletrônicos.

Declaração regulamentar canadense: Este aparelho está em conformidade com os padrões RSS de isenção de licença da indústria do Canadá. A operação está sujeita às duas seguintes condições: (1) este dispositivo não pode causar interferência e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência, incluindo interferência que possa causar a operação indesejada do dispositivo.

2. Introdução

Como usar este manual

As descrições que usam as palavras "esquerda" e "direita" referem-se à orientação de um usuário usando o produto, de frente para o console. "Frente" é a área do produto com o console. A "traseira" do produto está atrás do usuário.

Informações de contato do suporte ao cliente

Consulte [Sede corporativa](#) para obter informações de contato.

Para agilizar a resposta do Serviço de Suporte ao Cliente, forneça as seguintes informações ao técnico de suporte ao cliente:

- Número de série
- Número do modelo
- Nome da peça
- Número de peça
- Sintoma do problema

Localização do número de série

A etiqueta do número de série está localizada sob o trilho do assento, na frente do estabilizador traseiro.



Item	Descrição	Qtde.
1	Etiqueta do número de série	1
2	Estabilizador traseiro	1

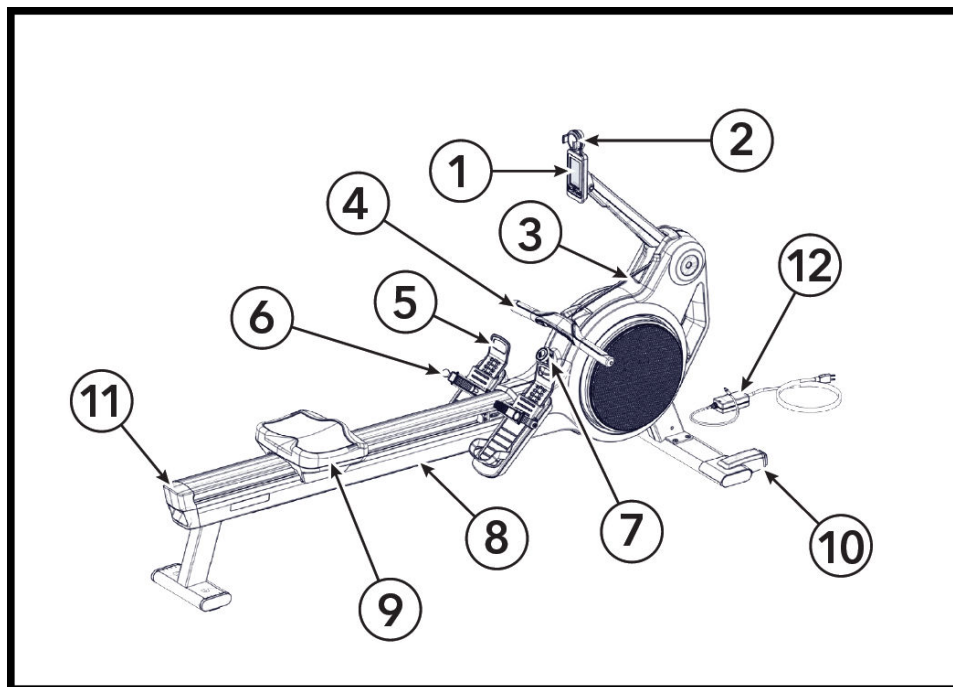
Referências online

Os esquemas detalhados estão disponíveis online nos manuais de peças:

- <https://www.lftechsupport.com> acesse a documentação técnica e os manuais de peças da Life Fitness, Hammer Strength e ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> pedidos de peças de serviço para produtos Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG, além de pedidos de peças de garantia e solicitações de técnicos.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> Artigos da Base de conhecimentos fáceis de encontrar com respostas a perguntas frequentes e documentação de suporte a produtos da Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG.

3. Visão geral

Recursos do produto



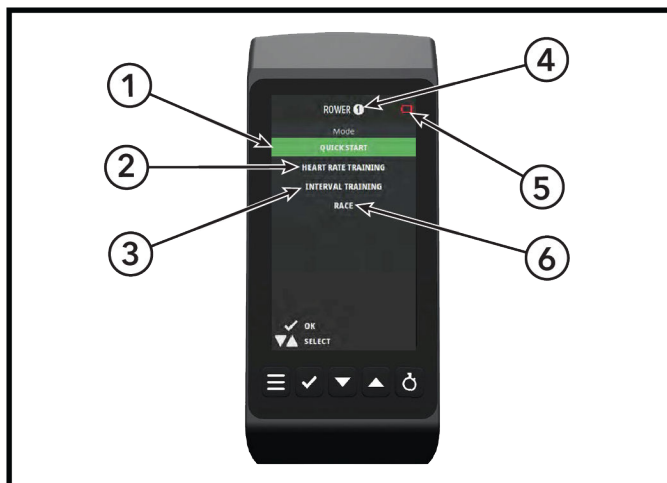
Item	Descrição	Qtde.
1	Console do remador	1
2	Suporte para o telefone	1
3	Corrente	1
4	Apoio de mão com botões remotos	1
5	Ajuste para o comprimento do pé	2
6	Presilha para a remoção rápida da faixa para os pés	2
7	Botão de ajuste de resistência	1
8	Trilho	1
9	Assento	1
10	Rodas de transporte	2
11	Alça de transporte	1
12	Fonte de alimentação	1

Como ligar e desligar o remador

Para ligar o remador, puxe o apoio de mão do remador e dê uma remada completa. O remador vai se desligar automaticamente quando não estiver em uso.

Para evitar descarregamento profundo (danos) da bateria, o produto deve ser operado regularmente.

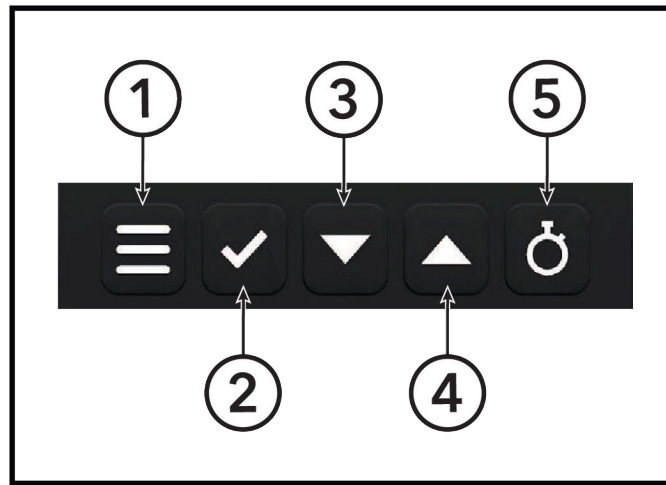
Visão geral do console



Item	Leituras de dados	Descrição
1	Início rápido	O modo "Início rápido" lhe permite treinar sem informar dados adicionais.
2	Treino de frequência cardíaca	O modo de treinamento de frequência cardíaca lhe permite incluir configurações de usuário adicionais e conectar o computador a uma cinta peitoral compatível. Nesse modo, um limite individual (frequência cardíaca máxima) podem ser informados ou, caso não sejam conhecidos, calculados com base nos dados biométricos informados no console.
3	Treinamento intervalado	Modo de treinamento em que pode ser definido um intervalo personalizado. Alvos como distância, tempo, quantidade de séries e tempo de descanso entre séries podem ser definidos de acordo com as suas preferências para o exercício.
4	ID do remador	Número de identificação do remador.
5	Ícone da bateria / Carregamento da bateria	<p>Uso do remador sem a fonte de alimentação:</p> <p>Se a bateria estiver totalmente carregada, nenhum símbolo de bateria ficará visível no console.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O ícone de bateria branca será exibido se a bateria estiver ficando fraca. - O ícone vermelho aparecerá quando a bateria estiver quase descarregada. Quando a bateria estiver com descarga profunda ou defeituosa, o símbolo vermelho da bateria piscará e uma notificação aparecerá no console. A bateria será carregada ao remar com o esforço adequado. - A bateria será carregada remando com o esforço adequado e o ícone da bateria ficará verde para sinalizar que a bateria está sendo carregada. <p>Quando a bateria estiver com descarga profunda ou defeituosa, o símbolo vermelho da bateria piscará e uma notificação aparecerá no console. Se esse for o caso, o remo ainda poderá ser usado no modo Início rápido.</p> <p>Para usar o remador no modo Início Rápido, reme com esforço suficiente para iniciar o console e continuar a remar. O modo Início rápido iniciará automaticamente e exibirá seu exercício. Sugerimos não tentar inserir métricas específicas do usuário até que a bateria esteja suficientemente carregada.</p> <p>Uso do remador com a fonte de alimentação: quando o remador é conectado à fonte de alimentação, as instruções acima se aplicam até que o remo esteja totalmente carregado.</p>

Item	Leituras de dados	Descrição
6	Corrida	O modo de corrida lhe dá a opção de selecionar distância e ritmo para disputar uma corrida contra outro barco exibido no console. O modo Corrida com um amigo permite que você faça uma corrida ao vivo com um remador adjacente.

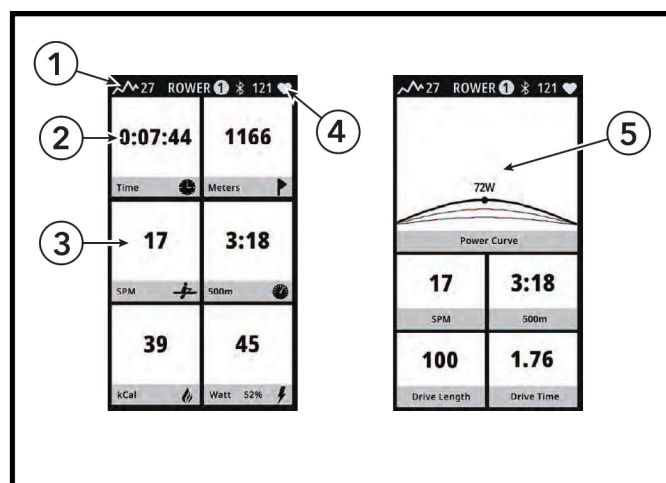
Funções dos botões



Item	Botões	Descrição
1	Menu	Pressione o botão Menu para exibir as opções disponíveis. Se o botão Menu for pressionado e nada for selecionado, pressionar o botão Menu novamente fará com que você volte um nível no menu.
2	Selecione	Pressione o botão Selecionar (marca de seleção) para confirmar uma determinada seleção.
3	Seta para baixo	Use os botões de seta nos menus para navegar Para baixo nos menus.
4	Seta para cima	Use os botões de seta nos menus para navegar Para cima nos menus.
5	Fração	Aperte para dar início a uma fração. Quando acionado, a fração contará a distância remada até o botão Split ser pressionado novamente.

Visão geral da tela de exercício

A tela de exercício consiste em 4 a 8 componentes múltiplos ou uma curva de potência, o que permite a visualização de diversos índices durante o exercício.



Item	Dados	Descrição
1	Nível de resistência	O valor indica a posição do botão de resistência, que vai de 0 a 100.
2	Tempo do exercício	Indica o tempo acumulado do exercício.

Item	Dados	Descrição
3	Componente	Os componentes fornecem índices específicos. Consulte Componentes do modo de treinamento para obter uma visão geral dos índices disponíveis.
4	Frequência cardíaca	O valor indica os batimentos por minuto (BPM) no momento.
5	Gráfico de potência	O gráfico indica o comprimento da remada e em qual ponto foi alcançada a potência máxima. As últimas 5 remadas também serão representadas no gráfico.

Componentes do modo de treinamento

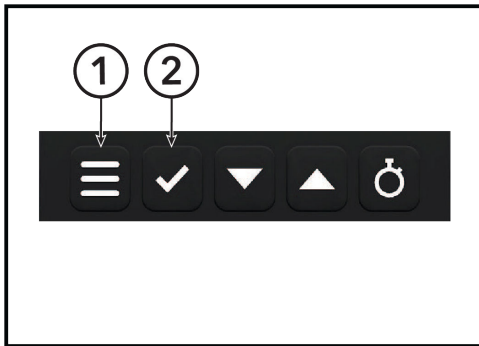
Componentes do modo de treinamento (exibidos na visão geral de informações)

Nome do título	Descrição	Início rápido	Treino de frequência cardíaca	Intervalo	Corrida
REMADAS POR MINUTO	Remadas por minuto	X	X	X	
500 m	Ritmo atual para 500 m	X	X	X	X
Watt	Potência atual	X	X	X	
kCal	Calorias queimadas	X	X	X	(X)
Metros	Distância remada	X	X	X	X
BPM	Frequência cardíaca (batimentos por minuto)	X	X	X	X
Fração	O tempo ou a distância da fração atual	X	X		
Última fração	Tempo / distância da última fração	X	X		
Média de 500 m	Ritmo médio necessário para remar 500 m	X	X	(X)	(X)
Máximo 500 m	Melhor ritmo no exercício atual	(X)	(X)		
Média de watts	Média de potência	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de watts	Potência máxima	(X)	(X)		
Média de SPM	Média de remadas por minuto	X	X	(X)	(X)
Máximo de SPM	Máximo de remadas por minuto	(X)	(X)		
Média de SPM	Média das batidas por minuto	X	X	(X)	(X)
Máximo de SPM	Máximo de batimentos por minuto	(X)	(X)		
Gráfico de potência	Exibição do remador de potência	X	X		
Comprimento do acionamento	Comprimento atual do acionamento	X	X		
Tempo do acionamento	Duração de um acionamento	X	X		
TSS / IF	Pontuação atual do esforço de treinamento / fator de intensidade		(X)		
Watts / KG	Proporção entre potência e peso		(X)		
Watts / Horas	Proporção entre potência e frequência cardíaca		(X)		
Nível		X	X	X	X
Intervalo	Intervalo atual			X	
X	Disponível somente durante o exercício				
(X)	Exibido no resumo do exercício.				

Modo de pausa

Entre no modo de pausa para parar brevemente e continuar o seu treino sem perder os dados do seu exercício. Existem dois métodos diferentes para ativar o modo de pausa.

1. Pressione o botão **Menu** ou o botão **Selecionar** durante o exercício para pausar o exercício. Pressione o botão **Selecionar** novamente para continuar.



Item	Descrição
1	Botão menu
2	Botão selecionar

2. Pare de remar e, assim que o volante do motor parar, o modo de pausa será ativado. O exercício pode ser retomado remando, mas se foram feitos ajustes no console durante a pausa, retome o treinamento pressionando o botão **Selecionar**.

Resumo: quando selecionado, é exibida uma visão geral das estatísticas de sua sessão de treinamento.

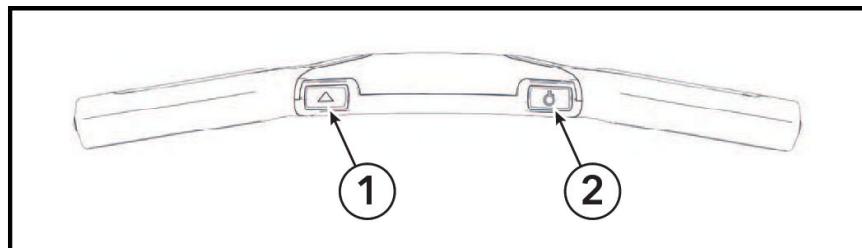
Frações Veja a distância e o tempo de todas as voltas completadas no exercício atual.

Conexão de frequência cardíaca Conecte/desconecte o cinto de frequência cardíaca.

Reiniciar exercício Inicia um exercício novo com as configurações de usuário informadas.

Terminar exercício Termina o treino, redefine as configurações do usuário e exclui os dados do usuário.

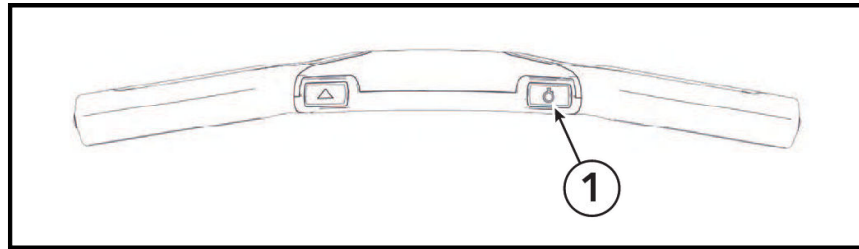
Botões do apoio de mão



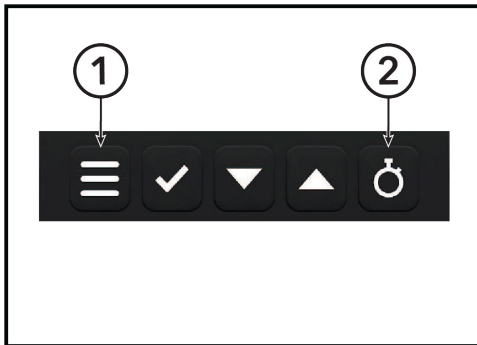
Item	Botão	Descrição
1	Seta para cima	Passa pelas telas do console
2	Botão fracionar	Inicia e termina as frações

Frações

Uma fração pode ser iniciada ao pressionar o botão SPLIT no apoio de mão ou no console.

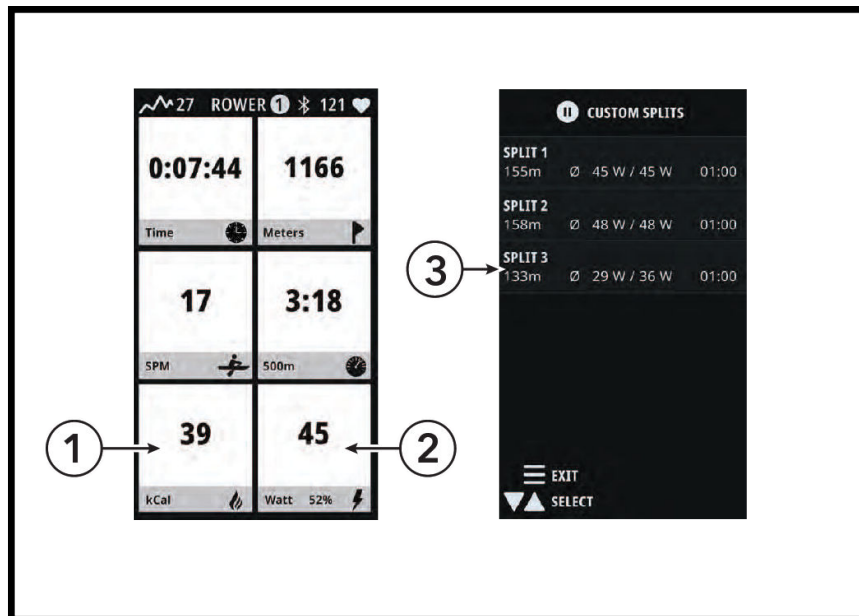


Item	Descrição
1	Botão fracionar, apoio de mão



Item	Descrição
1	Botão Menu, Console
2	Botão Fracionar, Console

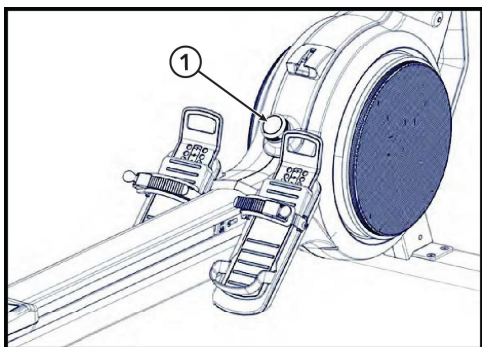
Quando iniciado, dois novos blocos aparecerão para gravar o tempo e a distância. A **fração atual** e a **última fração** serão exibidas na tela, mas várias frações podem ser concluídas a cada exercício. Após o treino, os resultados de todas as divisões podem ser revisados depois de pressionar o botão **Menu** e, em seguida, o botão **Fracionar**.



Item	Descrição
1	Divisão atual
2	Última fração
3	Frações

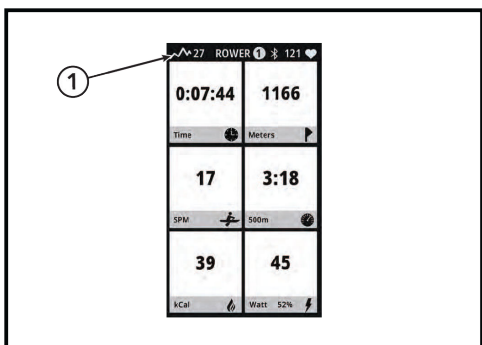
Botão de resistência

O botão é usado para ajustar a resistência, da mais leve à mais pesada, entre 1 e 100.



Item	Descrição	Qtde.
1	Botão de resistência	1

O valor da resistência aparece no canto superior esquerdo da tela do console quando for selecionado o modo Início Rápido, Treino de Potência ou Treino de Frequência Cardíaca.

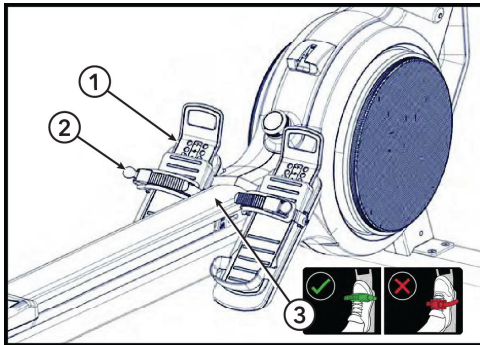


Item	Descrição	Qtde.
1	A resistência é exibida durante o exercício	1

Presilha / Plataforma

A plataforma deslizante foi projetada para ser compatível com diferentes tamanhos de pés e é muito simples de usar.

1. Levante a parte deslizante no alto da plataforma e deslize para cima ou para baixo. Os números de 1 a 8 marcados na plataforma representam uma orientação para determinar o comprimento correto.



Item	Descrição	Qtde.
1	Plataforma deslizante	2
2	Aba da presilha	2
3	Etiqueta de fixação do pé	1



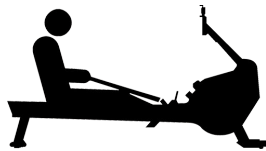


2. Fixe a plataforma nas cavilhas de montagem e empurre para baixo com firmeza para bloquear na posição.
3. Aperte a presilha puxando a aba para baixo.
4. Para soltar a presilha, puxe a aba para cima.

⚠ ATENÇÃO: A tabela de tamanhos é uma sugestão e pode variar de acordo com a espessura da sola e o estilo do calçado.

Remador com cinta de pedal	UE	Reino Unido	EUA	JP
7	>= 44	10.5	11.5	29
		9.5 - 10	10.5 - 11	28 - 28.5
6	43	8.5 - 9	9.5 - 10	27.5 - 28
	42	8 - 8.5	9 - 9.5	27
5	41	7 - 7.5	8 - 8.5	26 - 26.5
	40	6.5	7.5	25.5 - 26
4	39	5.5 - 6	6.5 - 7	25
3	38	4.5 - 5	6	24.5
2	37	4 - 4.5	5 - 5.5	23.5 - 24
1	<= 36	3 - 3.5	4 - 4.5	23

Como remar

1. Sente-se no remador de frente para o console.
2. Posicione os seus pés nas presilhas e aperte.
 ⚠ **ATENÇÃO:** Deixar a presilha aberta poderá interferir no exercício.
3. Comece a remar com o corpo para a frente e puxe para trás com força esticando as pernas, mantendo as costas retas e os braços alinhados ao corpo.

Engatar	Acionar	Concluir	Recuperar	Engatar
Mova-se para frente mantendo braços e costas retos.	Empurre com as pernas enquanto os braços permanecem retos.	Puxe com os braços e as pernas movimentando ligeiramente o quadril para trás.	A parte superior do corpo inclina-se para a frente sobre o quadril e move-se para a frente.	Engate e comece novamente.
				

4. Comece a puxar os braços para trás em direção ao peito e conclua a remada movimentando ligeiramente o quadril para trás.
5. Volte para a posição inicial e repita.
6. Para obter mais detalhes sobre as técnicas de remada, acesse o site .

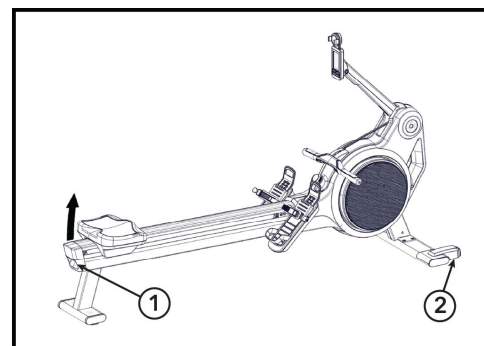
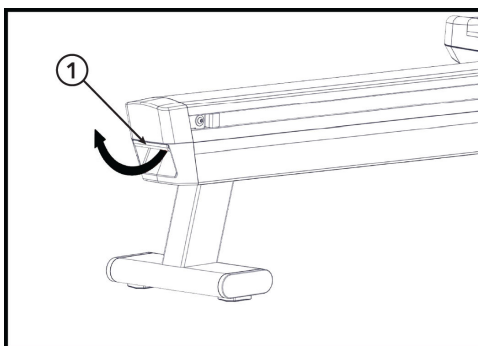
Após o seu treino

1. Coloque o apoio de mão no suporte.
2. Afrouxe a presilha para os pés e retire os pés do apoio para os pés.
3. Aperte a presilha depois do exercício.

Como movimentar o remador

Recomenda-se que duas pessoas movam o remador.

Levante o remador pela alça de transporte na parte de trás do trilho e sobre as rodas do estabilizador.



Item	Descrição	Qtde.
1	Alça de transporte	1
2	Rodas integradas ao estabilizador	2

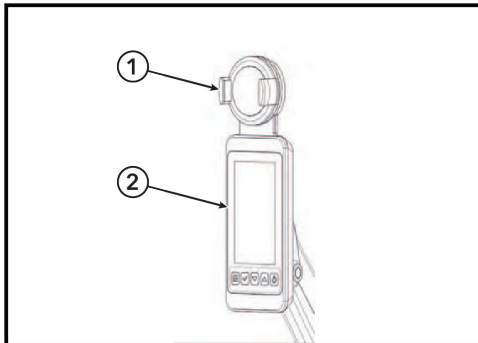
- Tome cuidado extra ao mover o remador em superfícies irregulares.
- É bom ter alguém para evitar que o remador caia de lado.
- Mantenha uma distância de segurança mínima de qualquer equipamento e objeto ou das paredes.

Conectividade

Sensores de frequência cardíaca

- Sensores de frequência cardíaca compatíveis com Bluetooth (BLE)
- Monitores de frequência cardíaca compatíveis com ANT+.

Suporte para o telefone



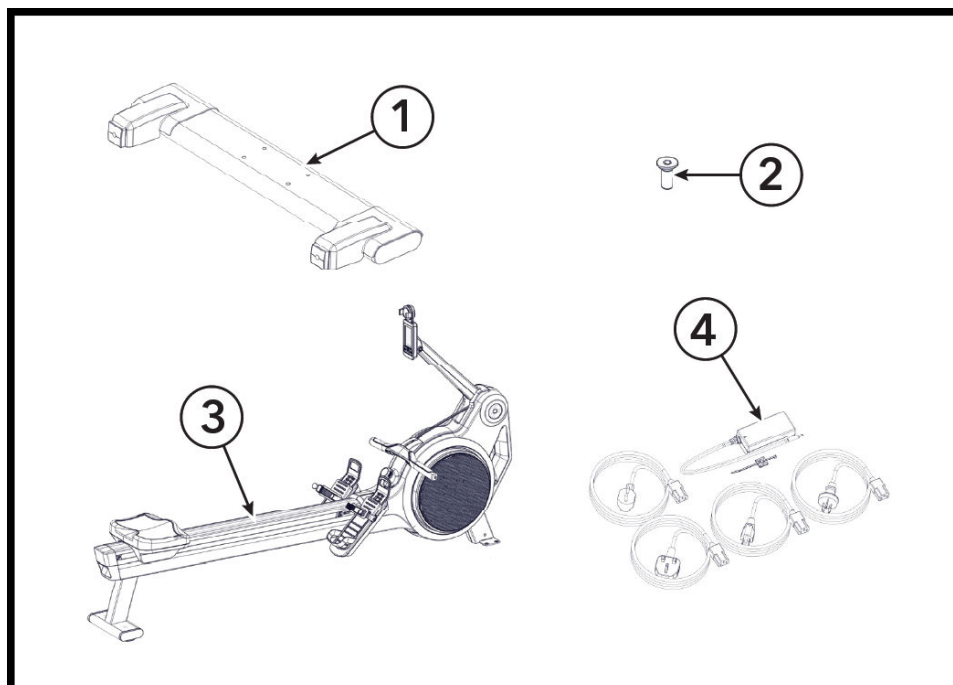
Item	Descrição
1	Suporte para o telefone
2	Painel

⚠ ATENÇÃO: Não use o apoio para o telefone se o seu aparelho estiver escorregadio ou molhado. Use somente se o dispositivo se encaixar com segurança no suporte para celular.

Dimensões máximas:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Dimensões mínimas:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Peso máximo:	8,1 onças / 230 gramas

4. Montagem

Sumário



Item	Número de peça	Descrição	Qtde.
1	140-01-00014-01	Estabilizador	1
2	(inclui estabilizador e 4 parafusos)	Parafuso	4
3	Não disponível	Remador Heat Performance	1
4	170-01-00039-01	Fonte de alimentação (UE / EUA / AUS / GB)	1

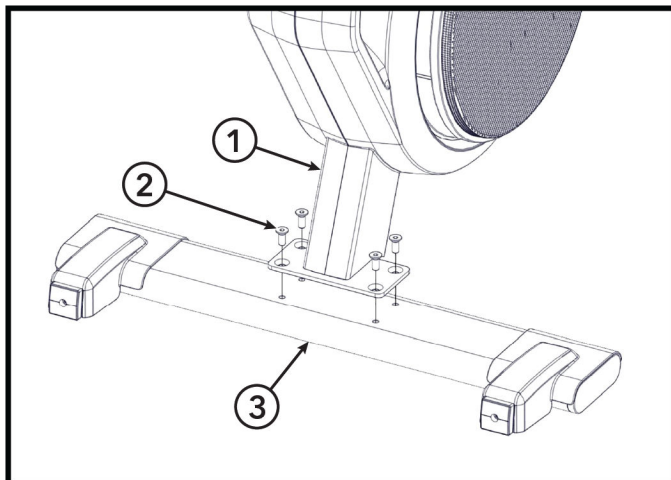
Ferramentas necessárias

- Chave Phillips N° 1
- Chave Allen de 6 mm
- Alicates de corte lateral
- Chave de torque

Procedimento de montagem

Instale o conjunto do estabilizador

Instale os quatro parafusos que prendem o conjunto do estabilizador à estrutura usando uma chave Allen de 6 mm.



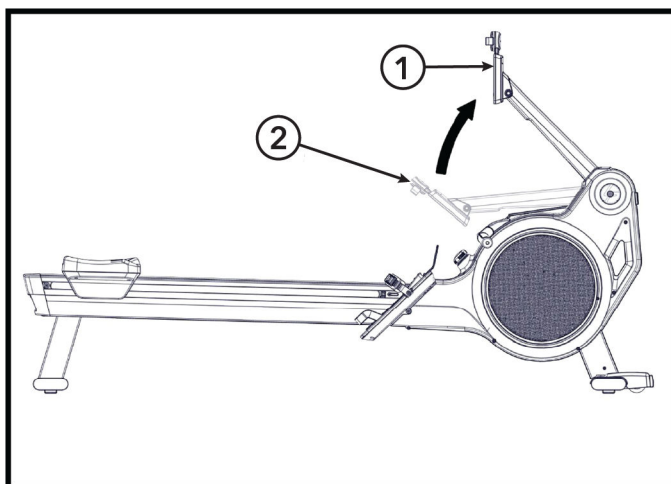
Item	Descrição	Qtde.
1	Estrutura	1
2	Parafuso	4
3	Conjunto do estabilizador	1



Aperte as peças de fixação em 37 pés-libras / 50 Nm.

Levante o braço do console

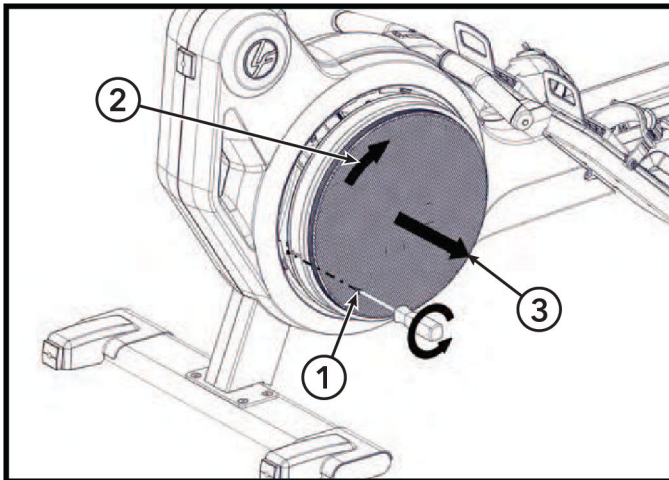
Levante o braço e encaixe-o na posição



Item	Descrição	Qtde.
1	Travado na posição	1
2	Posição de expedição	1

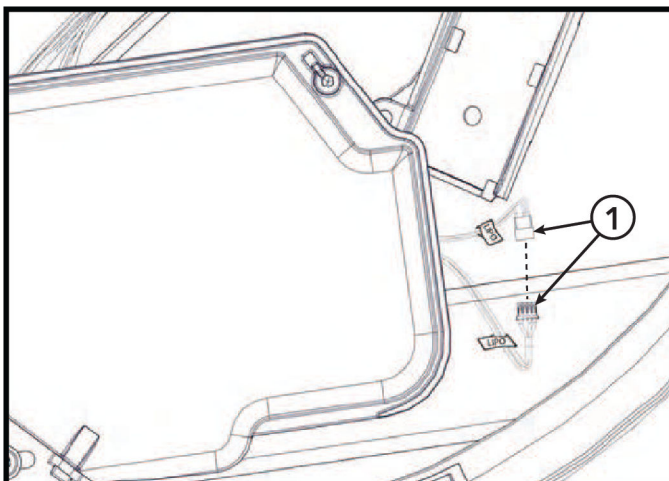
Conecte a bateria de LiPo

1. Remova o parafuso que fixa o acesso para manutenção utilizando uma chave de fenda Phillips. A tampa de acesso à manutenção está localizada no lado esquerdo da unidade.



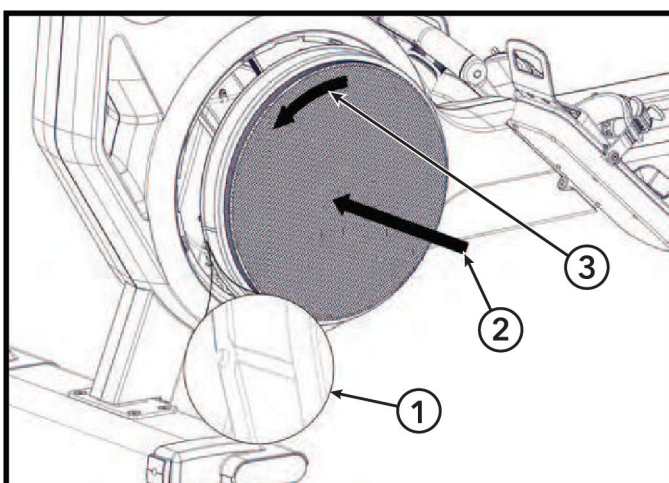
Item	Descrição	Qtde.
1	Parafuso	1
2	Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido horário	1
3	Remova a tampa de acesso à manutenção	1

2. Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido horário e afaste-a do remador.
3. Retire a bateria LiPo da unidade e conecte os cabos da bateria marcados com **LiPo**.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cabos de bateria LiPo	2

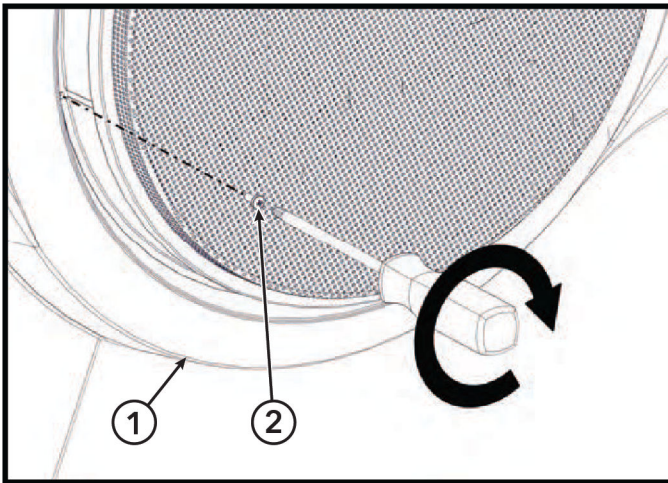
4. Alinhe a aba na tampa de acesso à manutenção com a ranhura na tampa esquerda.



Item	Descrição	Qtde.
1	Ranhura na tampa de acesso à manutenção	1
2	Posicione a tampa de acesso à manutenção	1
3	Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido horário	1

5. Posicione a tampa de acesso à manutenção na tampa.
6. Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido anti-horário para alinhar o entalhe do parafuso na tampa de acesso à manutenção.

7. Instale o parafuso que prende a tampa de acesso à manutenção à cobertura esquerda usando uma chave de fenda Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Proteção esquerda	1
2	Parafuso	1

Lubrifique a corrente

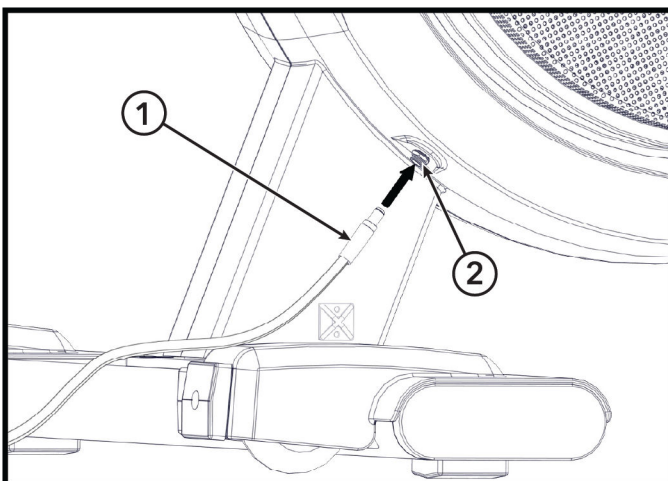
1. Puxe cuidadosamente o apoio de mão e a corrente do remador. Passe a corrente de ponta a ponta por um pano sem fiapos para limpá-la.



2. Para lubrificar a corrente, aplique óleo sem resina em um pano e passe a corrente por ele de ponta a ponta.

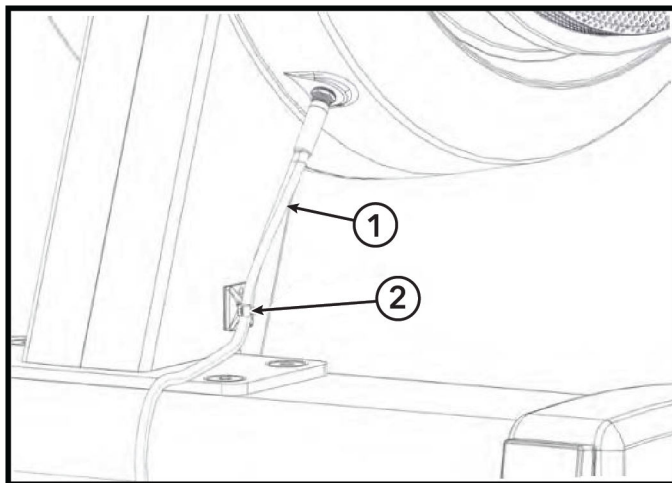
Instalar a fonte de alimentação

1. Conecte o cabo da fonte de alimentação externa na porta da fonte de alimentação externa no lado esquerdo da cobertura. Em seguida, uma tomada elétrica usando o cabo apropriado para sua região.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo de alimentação externa	1
2	Porta de fonte de alimentação externa	1

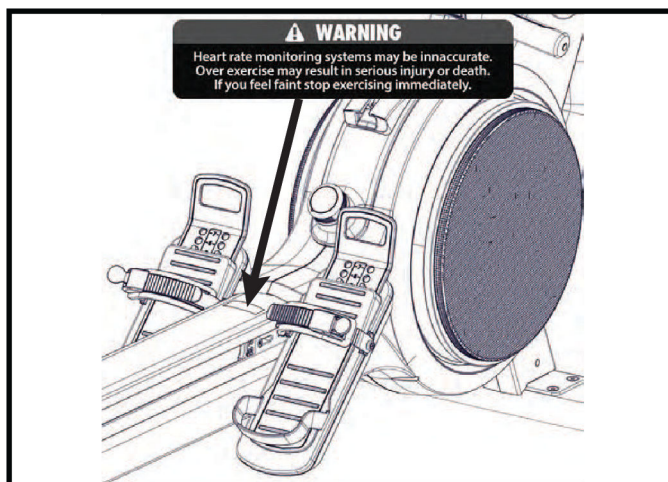
2. Prenda o cabo da fonte de alimentação externa no suporte para abraçadeiras usando uma abraçadeira. Remova o excesso de abraçadeiras usando cortadores laterais.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo de alimentação externa	1
2	Montagem de braçadeira e braçadeira de cabo	1

Instale a etiqueta de advertência

Substitua a etiqueta de advertência por uma etiqueta em seu idioma local, que pode ser encontrada dentro da caixa.



5. Configurações

Configurações gerais

O console se ligará automaticamente aproximadamente 20 segundos depois que o apoio de mão for puxado uma única vez. O console vai pedir informações e dar orientações durante o procedimento de configuração quando o remador for ligado pela primeira vez. Essas configurações podem ser alteradas posteriormente no menu de configurações.

Faça as seleções de acordo com as suas preferências regionais ou pessoais.

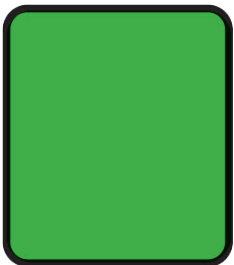
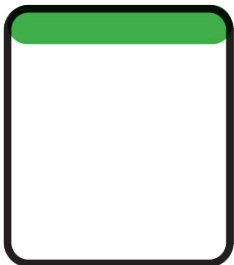
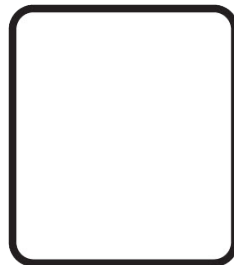
Idioma

Menu de seleção

Unidades de peso

KG / LBS

Seleção do modo de cor

Tela cheia	Banner	Desligar
A cor da zona de treinamento é exibida em toda a tela	A cor da zona de treinamento é exibida como uma pequena barra no alto da tela.	A cor da zona de treinamento NÃO é exibida.
		

LED frontal

Padrão: ligado. Ao desligar a luz, o instrutor não recebe nenhuma indicação de cor por meio do LED frontal durante um curso de Coach By Color, limitando as possibilidades de orientação de treinamento durante uma aula. A iluminação de fundo do visor não é afetada por essa configuração. O ICG sugere deixar essa configuração ativada.

Rower ID

Durante a instalação, cada usuário precisa ser atribuído a um número único de identificação. O número de identificação é necessário para uso com o ICG Connect e o pareamento de aplicativos.

Mantenha pressionados os botões **Seta para cima** ou **Seta para baixo** para aumentar/diminuir rapidamente o valor em incrementos de 5.

Acesso ao menu de configurações

1. Para entrar no **menu Configurações**, verifique se está na tela de seleção de modo e pressione a seta **Para baixo** e o botão **Fracionar** juntos por 3 segundos.



Item	Descrição	Qtde.
1	Seta para baixo	1
2	Botão fracionar	1

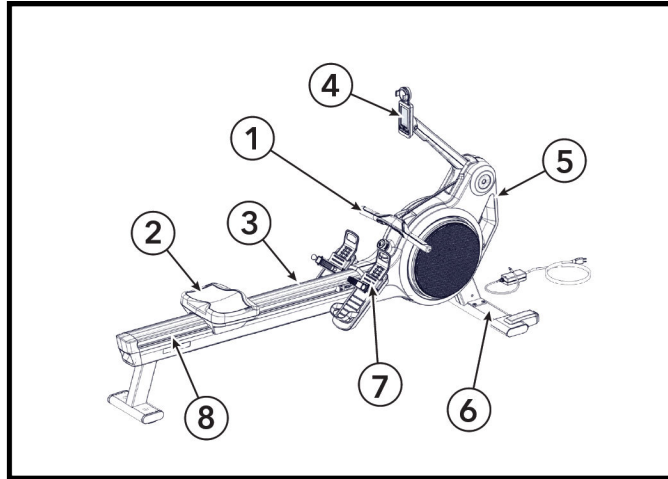
2. Use as teclas de seta no menu de navegação para navegar para cima ou para baixo, bem como a tecla de confirmação para inserir/confirmar a seleção relevante.

6. Manutenção

Programa de manutenção

Leia atentamente as seguintes instruções. Os procedimentos de manutenção e cuidados precisam ser realizados conforme definido para garantir a máxima segurança de funcionamento e vida útil do equipamento. Se os procedimentos de manutenção e cuidados forem realizados irregularmente, isso pode causar o desgaste do produto e invalidar a garantia. Se tiver alguma pergunta ou dúvida sobre este assunto, entre em contato com a assistência técnica.

Ao realizar a manutenção e limpeza, use somente produtos de limpeza livres de ácidos, solventes e abrasivos a fim de evitar danos aos componentes do remador.



Manutenção diária

Item	Descrição	Instruções	Observações
1	Limpar o apoio de mãos	Limpe com um pano sem fiapos e use detergente/desinfetante neutro depois de cada exercício.	
2	Limpar o assento		
3	Limpar o trilho		

Manutenção semanal

Item	Descrição	Instruções	Observações
4	Limpar o console e o braço	Limpe com um pano sem fiapos e use detergente/desinfetante neutro depois de cada exercício.	
5	Limpar a cobertura		
6	Limpar os estabilizadores		
7	Limpeza das alças para os pés		
8	Limpar os rodízios / trilhos	Faça a inspeção visual das rodinhas e do trilho e, conforme necessário, limpe com detergente neutro e um pano sem fiapos.	
9	Esfregue com o spray de manutenção 3, 5, 6, 7 e 8	Esfregue os componentes com um pano sem fiapos e o spray de manutenção	

Manutenção mensal

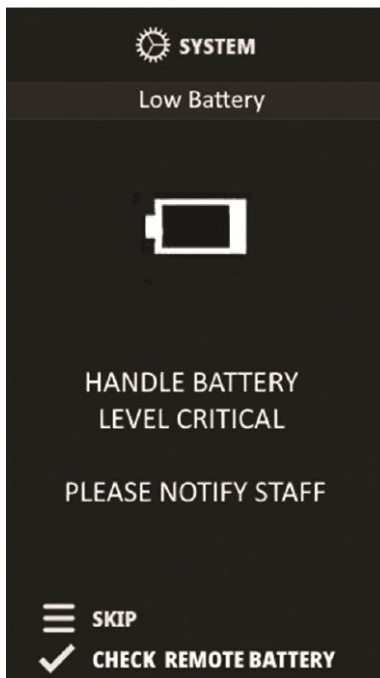
Descrição	Instruções	Observações
Verifique o remador de ponta a ponta para ver se há porcas ou parafusos soltos.	Faça a inspeção do remador para ver se há porcas ou parafusos soltos. Verifique se todas as conexões estão presas de maneira segura. Verifique se o remador tem algum dano e teste seu funcionamento.	
Use o aspirador de pó dentro da tampa direita. <ol style="list-style-type: none">1. Retire o parafuso.2. Vire a tampa no sentido anti-horário.3. Retire a tampa do remador.4. Passe o aspirador para retirar o pó na parte direita do remador.5. Remonte.		

Manutenção a cada 50 horas de uso

Descrição	Instruções	Observações
Puxe cuidadosamente o apoio de mão e a corrente do remador. Passe a corrente de ponta a ponta por um pano sem fiapos para limpá-la. Para lubrificar a corrente, aplique óleo sem resina em um pano e passe a corrente por ele de ponta a ponta.		

Bateria fraca, apoio de mão

Se a pilha do apoio de mão estiver quase acabando, o usuário será avisado de que o nível da pilha está muito baixo e que a equipe precisa ser avisada.



- Se você confirmar pressionando **Selezione**, o remo e o apoio de mão continuarão funcionando durante o exercício.
- O aviso será exibido no início do próximo exercício, até a pilha do apoio de mão estar completamente esgotada, fazendo com que os botões do apoio de mão deixem de funcionar.
- A pilha precisa ser trocada para que os botões do apoio de mão voltem a funcionar.

Como trocar as pilhas no apoio de mão

Ferramentas necessárias:

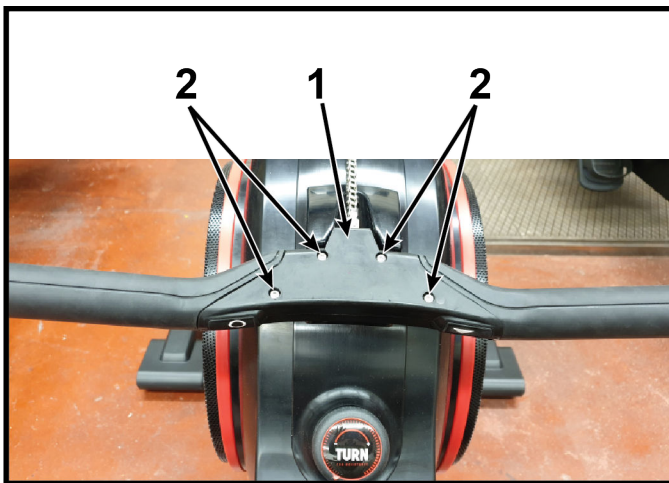
- Chave Allen de 3 mm
- Chave de fenda chata pequena
- Bateria CR2032
- Cinta de aterramento para ESD (Descarga eletrostática)

AVISO: Dano ao componente.

Use uma cinta de aterramento para ESD (Descarga eletrostática) durante esse procedimento. Conecte a cinta de aterramento para ESD aos parafusos da estrutura ou superfície de metal não pintada da estrutura. Se uma cinta de aterramento para ESD não estiver disponível, toque nos parafusos da estrutura ou em uma superfície de metal da estrutura antes de manipular qualquer componente eletrônico.

Remover a pilha do apoio de mão

1. Vire o apoio de mão para ver os quatro parafusos na parte de baixo do apoio de mão.



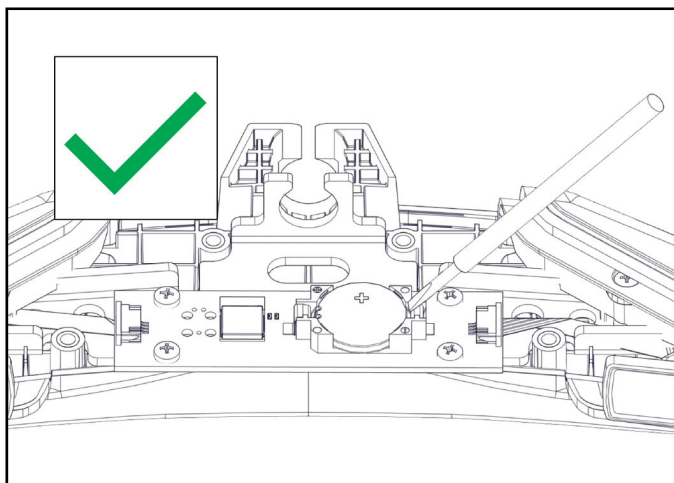
Item	Descrição	Qtde.
1	Tampa	1
2	Parafuso	4

2. Remova os quatro parafusos que prendem a tampa usando uma chave Allen de 3 mm.
3. Remova a tampa.

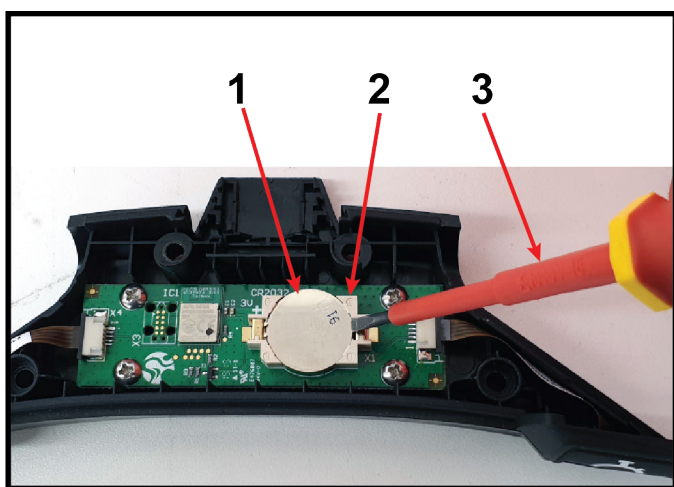
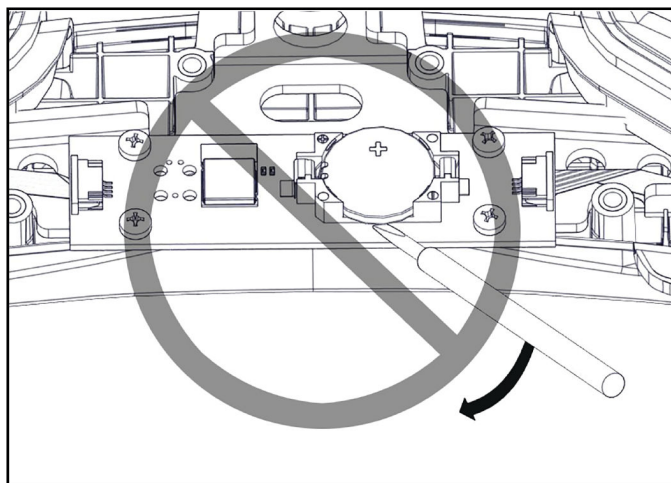
4. Remova a bateria com uma chave de fenda pequena e de cabeça chata do suporte.

⚠️ ATENÇÃO: Não levante a bateria da frente do suporte.

Correto



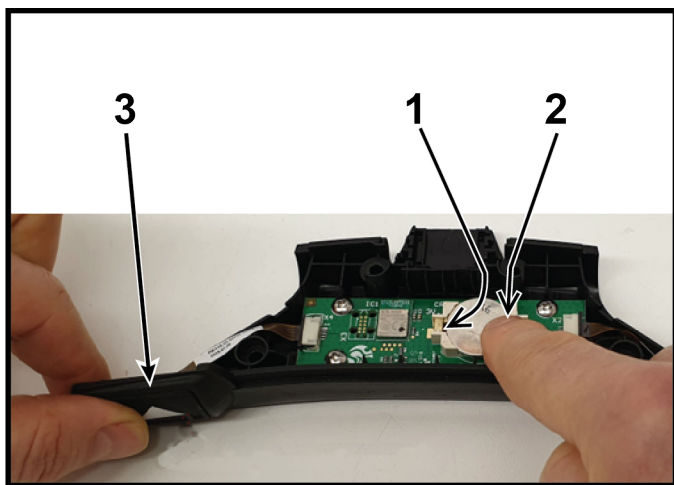
Incorreto



Item	Descrição	Qtde.
1	Pilhas	1
2	Suporte	4
3	Chave de fenda chata	1

Instalar a bateria do apoio de mão

1. Posicione a bateria colocando o lado plano para cima (+) e sob os pinos esquerdos.

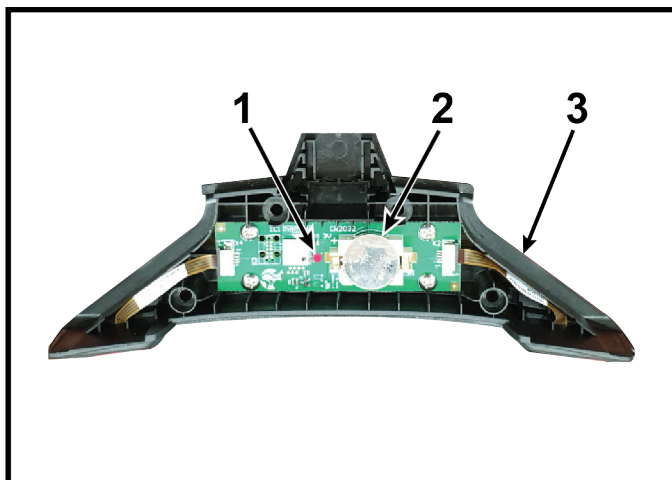


Item	Descrição	Qtde.
1	Pinos esquerdos	1
2	Empurre para baixo aqui	1
3	Apoio de mão	1

2. Empurre para baixo o lado direito da bateria.

3. Teste a bateria pressionando qualquer botão na tampa do apoio de mão. O LED se acenderá.

NOTA: Uma pilha totalmente carregada só será exibida durante as primeiras 20 vezes que o botão for pressionado para conservar energia.



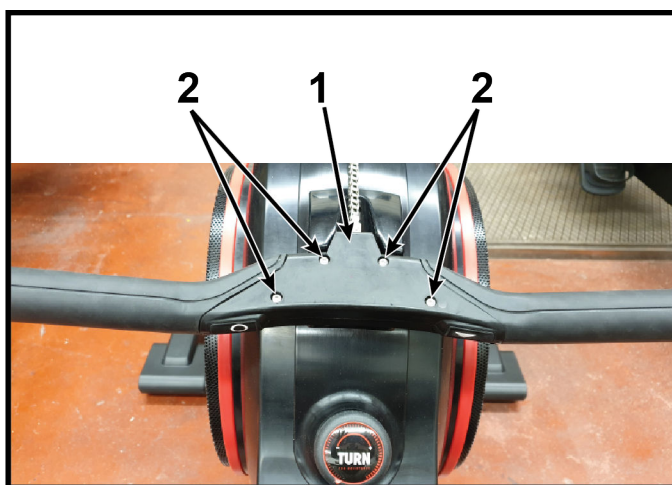
Item	Descrição	Qtde.
1	LED	1
2	Pilhas	1
3	Cobertura do apoio de mão	1

LED	Descrição
Luz acesa	A pilha está cheia.
Piscando	A pilha está se esgotando e precisa ser trocada
Sem luz	A pilha está vazia Não há nada de errado com a pilha, mas o botão já foi apertado mais de 20 vezes.

Quando possível, use pilhas recarregáveis para ajudar a preservar o meio ambiente.

- ⚠ **ATENÇÃO:** Se as baterias recarregáveis estiverem em uso, elas deverão ser removidas do apoio de mão para recarga. A pilha carregada precisa ter 3 VCC de saída.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não tente recarregar pilhas não recarregáveis.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Nunca use outras pilhas no apoio de mão que não seja a CR2032 tipo moeda.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Sempre insira as pilhas com a polaridade correta.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Nunca cause curto-circuito nos terminais de conexão.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Retire as pilhas vazias e descarte-as corretamente. Siga as leis vigentes ou as diretrizes sobre o descarte de pilhas na sua região e siga as instruções.

4. Coloque a tampa na posição do apoio de mão.



Item	Descrição	Qtde.
1	Tampa	1
2	Parafuso	4

5. Instale os quatro parafusos que prendem a tampa usando uma chave Allen de 3 mm.

6. Vire o apoio de mão e coloque-o no seu retentor.

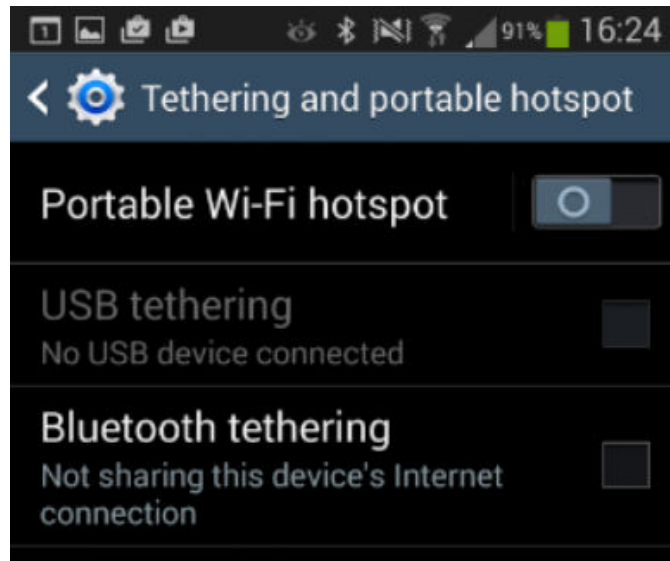
Atualizar software

O console TFT pode ser atualizado com o aplicativo de treinamento ICG quando instalado em um dispositivo móvel Apple ou Android com Bluetooth. O download da atualização do software será feito usando uma conexão com a Internet via roteador. O SSID e a senha do roteador devem ser inseridos no aplicativo de treinamento da ICG durante o procedimento de atualização, quando solicitados.

As duas opções são [iOS 10](#) ou [Android](#).

Android

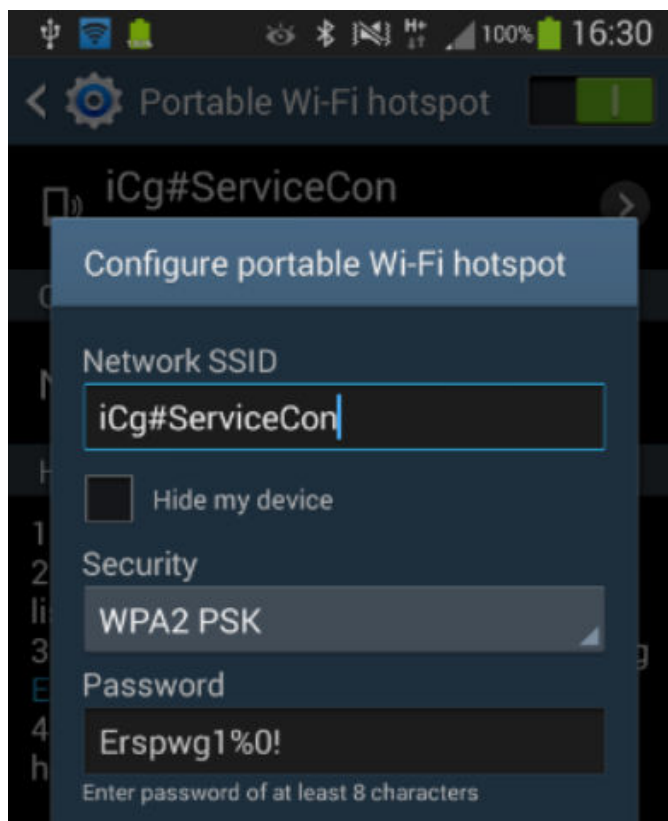
1. Selecione **ponto de acesso e tethering** no menu de configurações.



2. Ative o ponto de acesso móvel.

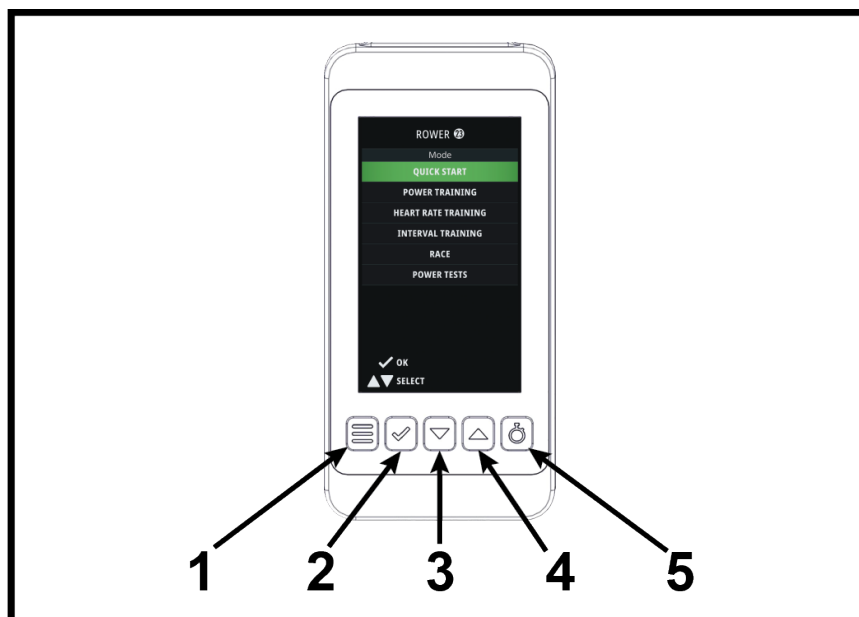
3. Configure o ponto de acesso com os seguintes detalhes:

Nome (Rede SSID)	iCg#ServiceCon
Senha	Erspwg1%0!
Segurança	WPA2-PSK



NOTA: Vários remadores podem ser atualizados simultaneamente, mas isso pode variar dependendo de sua conexão.

4. Ligue os computadores TFT do remador puxando totalmente o apoio de mãos.
5. Navegue até a **tela de seleção de modo** (tela inicial).
6. Pressione os botões **Para baixo** e **Fracionar** até que o menu **CONFIGURAÇÕES** seja exibido.



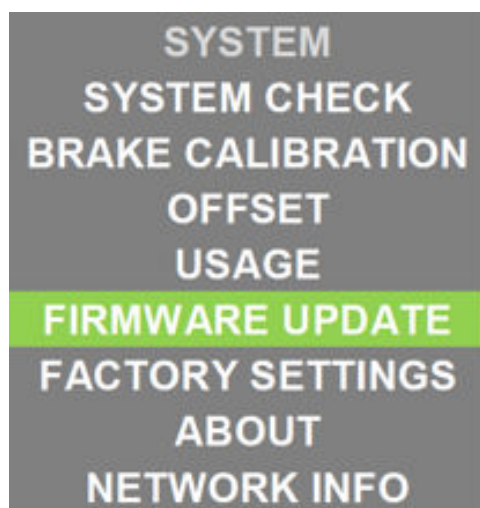
Item	Descrição	Qtde.
1	Menu / botão voltar	1
2	Botão de confirmação	1
3	Botão Para baixo	1
4	Botão Para cima	1
5	Botão fracionar	1

7. Pressione o botão **Para baixo** para navegar para o menu **MANUTENÇÃO** e, em seguida, pressione o botão **OK**.

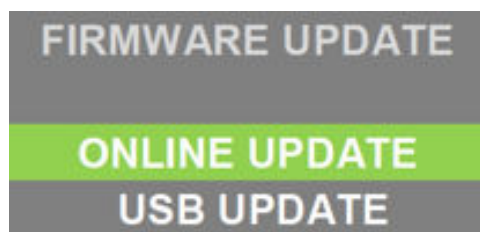


Aguarde 3 segundos antes da próxima etapa para que o sistema ative o Wifi no computador

8. Pressione o botão **Para baixo** para navegar para o menu **ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE** e, em seguida, pressione o botão **OK**.



9. Pressione o botão **Para baixo** para navegar para o menu **ATUALIZAÇÃO ONLINE** e, em seguida, pressione o botão **OK**.



iOS 10

A atualização consiste em 115 MB para cada remador. Certifique-se de que o plano de dados do seu celular seja adequado.

Para poder usar um telefone iOS para configurar um ponto de acesso, você precisará renomear seu telefone para **iCg#ServiceCon**. Ele pode ser definido de volta para o nome original após a conclusão da atualização.

1. Altere o nome do telefone entrando nos seguintes menus: **configurações > geral > sobre**.

Nome: `iCg#ServiceCon`



Certifique-se de que o SSID seja inserido exatamente como indicado.

2. Vá para **Configuração > Ponto de acesso pessoal**.

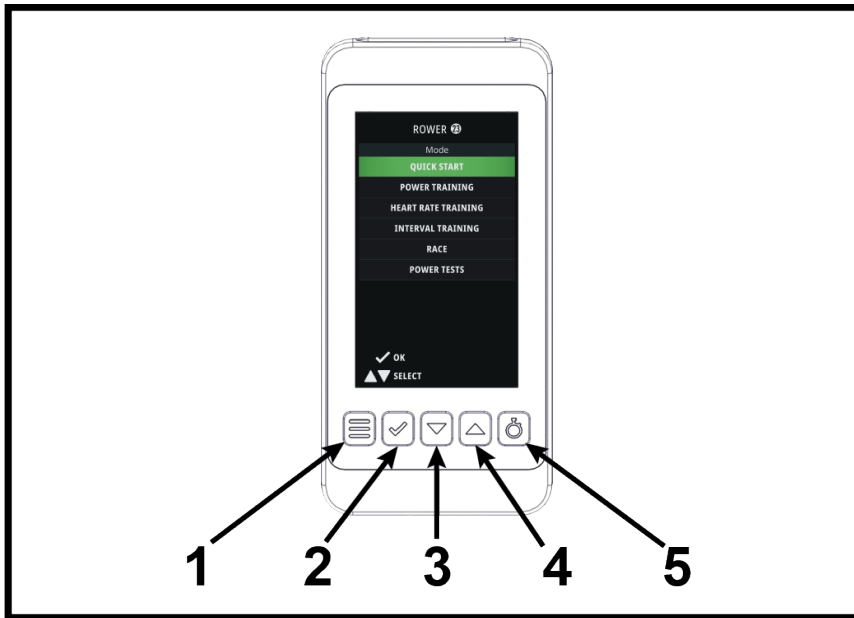
Digite a senha do WiFi: `Erspwg1%0!`



Ativar o ponto de acesso

3. Ligue os computadores TFT do remador puxando totalmente o apoio de mãos.
4. Navegue até a **tela de seleção de modo** (tela inicial).

5. Pressione os botões **Para baixo** e **Fracionar** até que o menu **CONFIGURAÇÕES** seja exibido.



Item	Descrição	Qtde.
1	Menu / botão voltar	1
2	Botão de confirmação	1
3	Botão Para baixo	1
4	Botão Para cima	1
5	Botão fracionar	1

6. Pressione o botão **Para baixo** para navegar para o menu **MANUTENÇÃO** e, em seguida, pressione o botão **OK**.

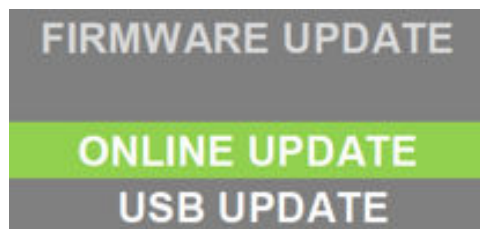


Aguarde 3 segundos antes da próxima etapa para que o sistema ative o Wifi no computador

7. Pressione o botão **Para baixo** para navegar para o menu **ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE** e, em seguida, pressione o botão **OK**.



8. Pressione o botão **Para baixo** para navegar para o menu **ATUALIZAÇÃO ONLINE** e, em seguida, pressione o botão **OK**.



O computador exibirá uma mensagem informando que um AP ServiceCon foi encontrado e confirmará que o processo de instalação foi iniciado. Se ele não se conectar imediatamente, selecione novamente **ATUALIZAÇÃO ONLINE**. Dependendo da revisão do computador, um driver para o hardware também pode ser incluído na atualização e o computador TFT pode exigir várias reinicializações automáticas.

IMPORTANTE: Se o símbolo de bateria piscando em vermelho for exibido, você deverá ficar em fila durante todo o procedimento de atualização do software. Reme em um mínimo de 30 braçadas por minuto.

O computador será reiniciado depois que a instalação for totalmente concluída.

7. Especificações

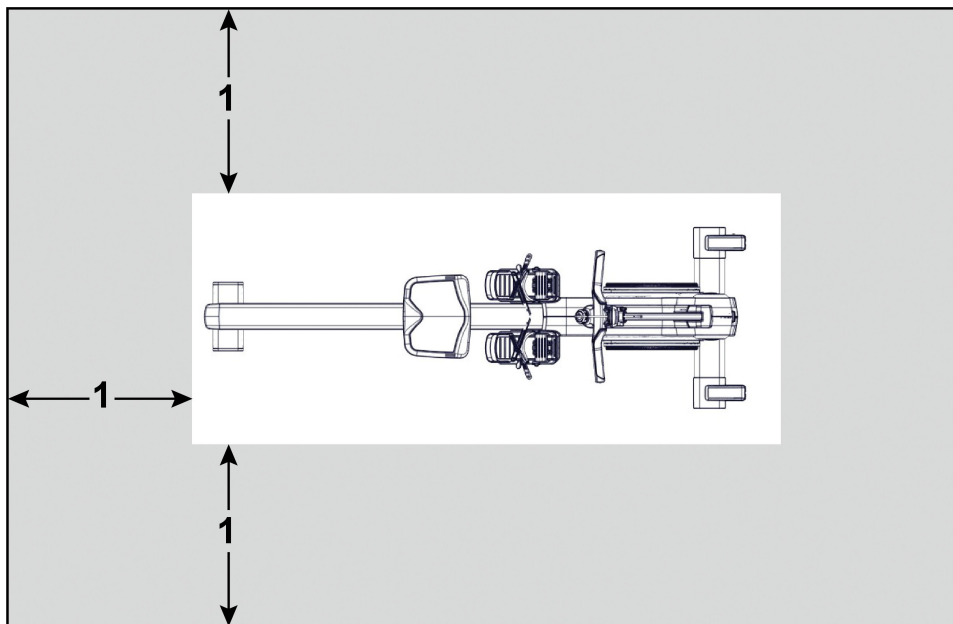
Especificações

O remador Heat Performance não é adequado para fins terapêuticos.

Especificações	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Classe SB, Produto Comercial, ajuste por etapas de resistência repetíveis
Sistema de freio	Independente da velocidade
Peso bruto do produto	Aproximadamente 137 lb. / 62 kg
Peso máx. do usuário	330 lbs. / 150 kg
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW / máx. +4 dBm 2,402 GHz e 2,480 GHz
WIFI	Conformidade com IEEE 802.11b,g,n,d,e,i Frequência: 2,340 - 2,390 GHz Potência de transmissão: 12,5 - 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
Pilha do apoio de mão	Bateria tipo moeda CR2032
Comprimento / Largura / Altura	84" x 31,88" x 48,03" / 213 x 81 x 122 cm
Área da superfície	18,6 pés ² / 1,73 m ²

Área de treinamento

Mantenha uma distância de segurança mínima dos equipamentos e objetos vizinhos ou das paredes, conforme ilustrado abaixo.



1	23,6" / 60 cm
---	---------------

8. Garantia

Informações de garantia

Utilize o link abaixo ou digitalize o código QR para acessar informações da garantia:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02