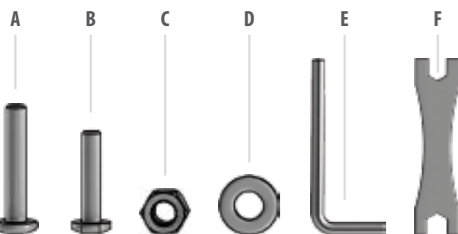


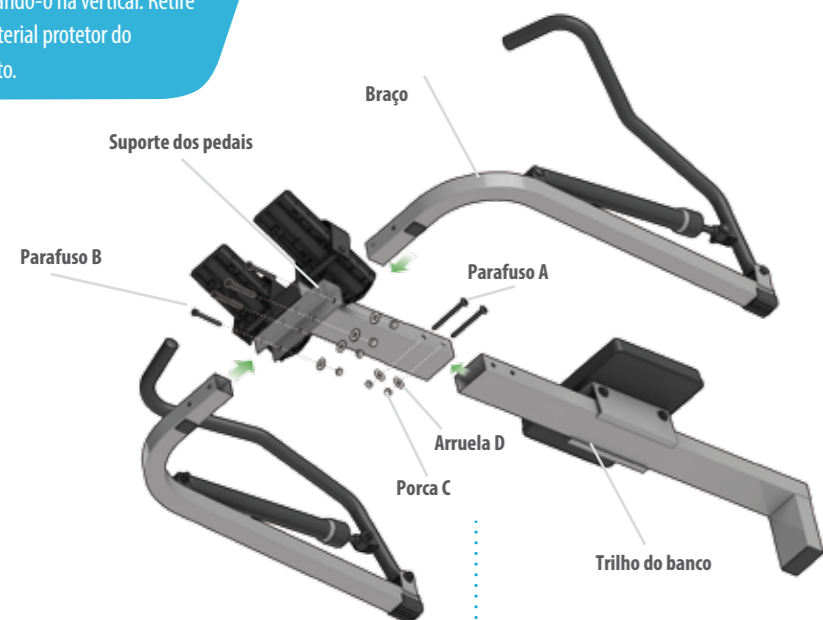
MONTAGEM DO PRODUTO

Este produto foi concebido para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa. Para montagem será preciso:

- a) 2 – Parafusos Casi
- b) 4 – Parafusos sextavado
- c) 6 – Porca
- d) 6 – Arruela
- e) 1 – Chave sextavada L
- f) 1 – Chave de boca



Coloque a caixa em local limpo. Retire o equipamento da caixa posicionando-o na vertical. Retire todo o material protetor do equipamento.



Encaixe os braços do remador no suporte dos pedais. Fixe-os com o parafuso "B", arruelas "D" e porcas "C", apertando-os bem. Prenda o trilho do banco no suporte dos pedais, para isso utilize os parafusos "A", arruelas "D" e porcas "C". Aperte bem todos os parafusos com a chave sextavada L "E" e chave de boca "F".

act!
home fitness
by **CALOI**

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actbycaloi.com.br
ou ligue para 0800 6451110

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Características
Peso máx. usuário 100 Kg
Largura 650 mm
Comprimento 1170 mm
Altura 745 mm
Peso Líquido (aprox.) 15,25 Kg

Embalado
Largura (caixa) 470 mm
Altura (caixa) 920 mm
Comprimento (caixa) 210 mm
Peso Bruto (aprox.) 19,80 Kg

Cód.: 160692 21/03/13 Rev: 00

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO REMADOR

act!
home fitness
by **CALOI**



CLR 20

APRESENTAÇÃO

Sugerimos fixar este guia próximo ao produto. Pois contém dicas e informações importantes. Leia atentamente todo o conteúdo e guarde este material para consultas futuras.

PARABÉNS! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência. A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.

Motive-se e fique em forma com nossos produtos! Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente. Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica junto ao nosso representante local. www.actbycaloi.com.br - ou ligue para 0800 6451110



FUNÇÕES

O Remador dispõe de um dispositivo de esforço com 6 posições. Para aumentar ou diminuir o esforço, faça a regulagem conforme o procedimento:

- 1 – Gire o regulador de esforço no **sentido horário para aumentar o esforço.**
- 2 – Gire o regulador de esforço no **sentido anti-horário para diminuir o esforço.**

Observe que as setas do corpo do amortecedor e do regulador de esforço devem sempre estar coincidindo.

OBS.: Faça a regulagem nos dois braços para execução correta dos exercícios.



Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

IDENTIFIQUE SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO:

Cálculo para saber sua frequência cardíaca máxima: 220 – idade.

Ex: 220 - 35anos = 148 batidas/ minuto (limite superior)

Não é indicado treinar acima de 80% da sua frequência cardíaca máxima.

Identifique seu batimento cardíaco máximo.

ANOTE AQUI:

IDENTIFIQUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL CONFORME O SEU TREINAMENTO:

FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL PARA INICIANTES (60% bpm máximo)

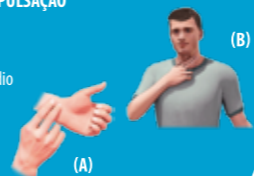
BATIMENTOS CARDÍACOS	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO CONTÍNUO - PRATICANTE (70% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	150	146	142	138	135	131	127	124	120	116	112
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos – indicador e médio no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.



TREINAMENTOS PARA REMADOR

As figuras abaixo mostram os principais exercícios que podem ser executados no seu Remador. Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo treino!

ALONGUE-SE. FAÇA SÉRIES DE 3 COM 15 A 20 REPETIÇÕES PARA CADA EXERCÍCIO.



ROWER: Praticamente todos os músculos são ativados neste movimento.

EXECUÇÃO: Com as pernas flexionadas e braços retos, empurre o assento para trás, esticando as pernas e puxando os braços contra o abdômem. Da mesma forma retorne à posição inicial.



REMADA ALTERNADA: Desenvolve e fortalece os músculos costais atuando principalmente grande dorsal.

EXECUÇÃO: Mantenha o tronco ereto. Fazendo movimento alternado de braço conforme figura.



ROSCA DIRETA OU ALTERNADA: Trabalha os músculos dos braços atuando principalmente bíceps e tríceps.

EXECUÇÃO: Mantenha o tronco ereto. Segure os braços do remador com as mãos viradas para cima e faça movimento alternado de braço conforme indica a figura ao lado.



ABDOMINAL: Exercício no qual se movimenta os músculos da região abdominal, sendo muito empregado em série para perda de peso, eliminando também a flacidez destes músculos.

EXECUÇÃO: Manter as pernas levemente flexionadas, efetuando o movimento abdominal.



PEITORAL: Fortalece, desenvolve e elimina a flacidez dos músculos peitorais.

EXECUÇÃO: Com as pernas esticadas mantenha o tronco ereto. Segure os braços do remador com as mãos viradas para baixo e puxe-o contra o peito.



LEG PRESS: Neste movimento os músculos trabalhados são os das pernas.

EXECUÇÃO: O exercício é realizado empurrando o assento para trás e retornando à posição inicial, fazendo movimentos de extensão e flexão das pernas.

CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO

Um passo fundamental para uma vida longa e saudável começa na alimentação. O hábito de comer de três em três horas, dando preferência a frutas e vegetais, evitando o consumo de frituras, doces e gorduras e mantendo a prática de exercícios físicos, pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 12 anos.

A prática de exercícios pode ser feita a qualquer hora, porém nunca em jejum. Procure se alimentar 30 minutos antes do seu treinamento, incluindo um carboidrato, como o pão, e uma fonte de proteína, como iogurte natural. Uma fruta e um sanduíche com queijo branco é uma ótima opção. Após o término do treinamento, você deverá ingerir alimentos a base de proteína para recuperação muscular, como ovos, leite ou derivados. Após 10 minutos, inclua uma fonte de carboidrato para repor energia, como um sanduíche natural com pão integral ou uma fruta, como a banana.

A hidratação durante a prática de uma atividade física é muito importante. Caso o seu treino dure menos de uma hora, o indicado é consumir de 150 a 200ml de água a cada 15 ou 20 minutos.

Caso seu horário de treino seja à noite, lembre-se que poderá demorar mais tempo que o de costume para pegar no sono, pois o metabolismo ainda estará muito acelerado. Procure fazer seu exercício no máximo até às 21h.

NADA MAIS MOTIVADOR QUE PERCEBER SUAS PRÓPRIAS MUDANÇAS. ENCARE CADA DIA DE TREINO COMO UMA CONQUISTA POSITIVA. SIGA EM FRENTE!

ALONGAMENTOS

Pernas

Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.



Coluna e Pernas

Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.



Braços

Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.



Ombros

Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.



Ombros

Passo o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.



Deve-se alongar antes de iniciar a sessão de exercícios para fazer um pré-aquecimento de todos os músculos, articulações e ligamentos e após a sessão para um relaxamento dos mesmos, evitando assim os riscos de lesões.

Quadríceps

Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.



Extensão das Pernas

Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.



Elevação de Braços

Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.



Pescoço

Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.



Punhos

Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.



Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actbycaloi.com.br
ou ligue para 0800 6451110