

Manual de Instruções

Exclusivo para uso residencial



SAC: 0800-701-8022
www.caloi.com
sac@caloi.com

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

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS

CONHEÇA A AMAZÔNIA

REV: 02 - 15/06/09 COD.: 16734



.....
classic
cle 10
.....

TERMO DE GARANTIA

A Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

- A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
- B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada Caloi ao domicílio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
- C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Caloi constatar defeito de fabricação.
- D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas,

perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

- E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Caloi sobre o andamento do serviço. A Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
- F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas Caloi).
- G. A Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

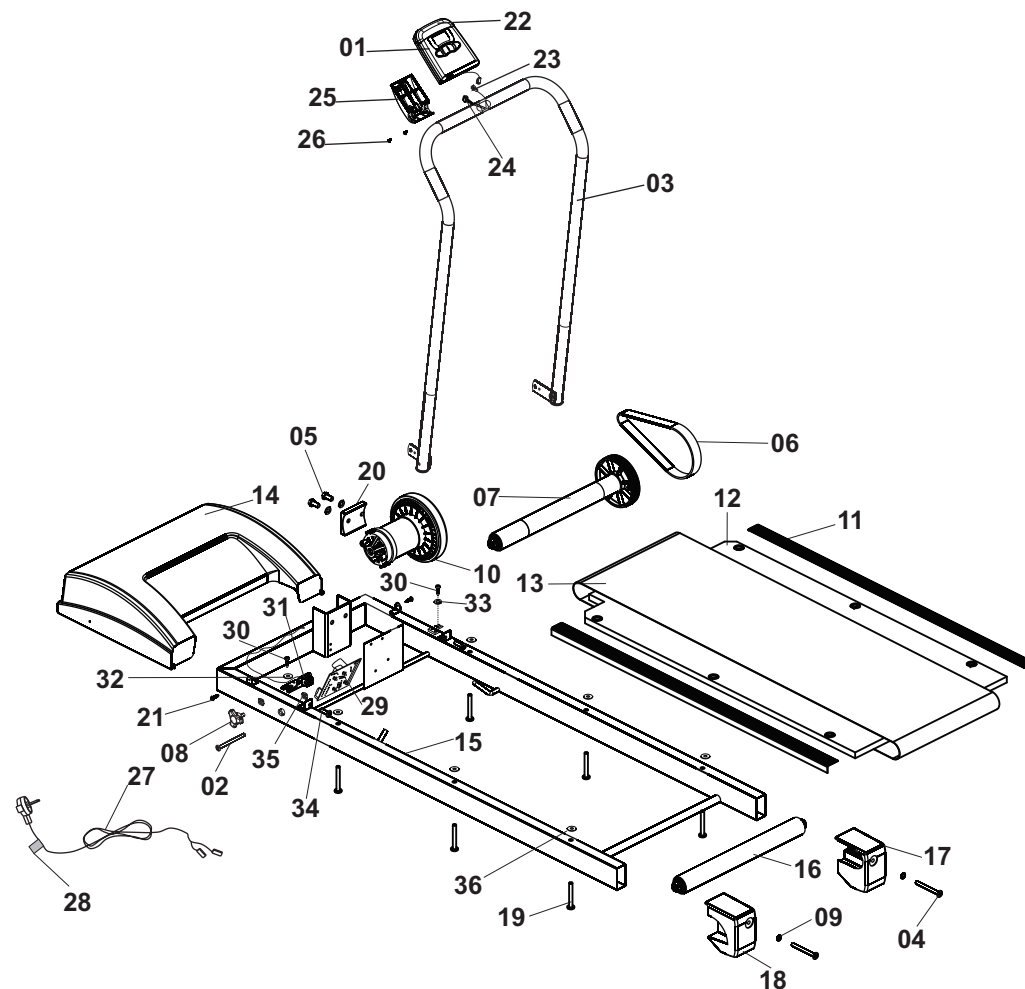
- A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

- A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Caloi tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Caloi.
- C. A Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

DESENHO EXPLODIDO



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Rede			Motor		
Tensão	110/127 V	220 V	Tipo	Corrente Contínua	Corrente Contínua
Frequência	50/60Hz	50/60Hz	Potência Efetiva em esteira	1,0 HP	1,0HP
Tensão mínima	99V	198V	Potência máxima	1,4 HP	1,4 HP
Tensão máxima	140V	242V	Embalado		
Disjuntor	15 A	10 A	Peso Bruto	28,25 Kg	28,25 Kg
Fiação	2,5mm ²	2,5mm ²	Largura	220 mm	220 mm
Características			Altura	1430 mm	1430 mm
Velocidade mínima	1,0 km/h	1,0Km/h	Comprimento	630 mm	630 mm
Velocidade inicial	2,0 Km/h	2,0 Km/h	Lona		
Velocidade máxima	8,0 km/h	8,0 km/h	Largura	330 mm	330 mm
Usuário até	100 Kg	100 Kg	Comprimento	1045 mm	1045 mm
Altura mínima usuário	1,50m	1,50m	Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada		
Altura máxima usuário	2,00m	2,00m	Esteira conectada à tomada (parada)	10 /10W	10 W
Inclinação	5,5% (3,2°)	5,5% (3,2°)	5 km/h (plena carga)	190/200 W	200 W
Peso líquido	25,05 Kg	25,05 Kg	Velocidade máxima (plena carga)	420/430 W	430 W
Largura	600 mm	600 mm			
Comprimento	1400 mm	1400 mm			
Altura máxima	1195 mm	1195 mm			
Altura mínima	244 mm	244 mm			

PEÇAS PARA REPOSIÇÃO

Pç	Descrição	Qtd.
01	Monitor	1
02	Parafuso 5/16" x 4" ZB	2
03	Varanda	1
04	Parafuso 5/16" x 3"	2
05	Parafuso 3/8" x 3/4"	2
06	Correia	1
07	Rolo dianteiro	1
08	Manipulo	2
09	Arruela M8	2
10	Motor	1
11	Apoio lateral	2
12	Plataforma	1
13	Lona	1
14	Carenagem	1
15	Estrutura	1
16	Rolo traseiro	1
17	Suporte do rolo direito	1

Pç	Descrição	Qtd.
18	Suporte do rolo esquerdo	1
19	Parafuso Casi 5/16" x 3" ZP	6
20	Apoio do motor	1
21	Parafuso 3,9 x 16	2
22	Tampa da pilha	1
23	Cabo sensor de velocidade	1
24	Cabo multivias	1
25	Suporte do monior	1
26	Parafuso AA 4,8 x 16 ZP	2
27	Cabo elétrico	1
28	Adesivo	1
29	Placa conversora	1
30	Parafuso AA 3,9 x 16 ZP	2
31	Sensor optico de velocidade	1
32	Arruela lisa 3/16" x D15 ZP	1
33	Arruela 1/4" x 36,5 ZB	1
34	Parafuso Allen 5/16" x 1" ZP	1
35	Porca 5/16" Torque	2
36	Anel de borracha	6

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.

ÍNDICE

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	04
COMPONENTES DO PRODUTO	05
MONTAGEM DO PRODUTO	05
INSTRUÇÕES DO MONITOR	06
TROCA DA PILHA	06
FUNÇÕES DO MONITOR	07
MENSAGEM LUB.	07
COMO SABER SUA PULSAÇÃO EM CADA ZONA DE TREINAMENTO	08
OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO	08
UTILIZAÇÃO PLENA DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS DA SUA ESTEIRA	09
CUIDADOS COM SUA ESTEIRA	09
SOLUÇÕES PRÁTICAS	11
ALONGAMENTO	13
PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS	14
ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS	14
DESENHO EXPLODIDO	15
PEÇAS PARA REPOSIÇÃO	15

ATENÇÃO! Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente. O sensor de batimento cardíaco não é um instrumento médico. Vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a acuracidade da leitura dos batimentos. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA !

Leia atentamente este manual antes de usar o produto e conserve-o para futuras consultas, evitando riscos de aquecimento, fogo, choque elétrico ou danos físicos. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

CONSERVAÇÃO / LIMPEZA

- Nunca use abrasivo ou solventes para a limpeza.
- Não deixe o equipamento exposto a agentes naturais tais como: luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia etc.
- Não coloque a esteira em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer lugar não ventilado.
- Use sempre peças originais de reposição, pois a conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- **Desligue o aparelho da tomada quando não estiver em uso e sempre que for realizar manutenções.**
- A falta de manutenção, limpeza preventiva, limpeza periódica, lubrificação ou excesso de lubrificação poderá ocasionar um aumento no consumo de energia.
- Posicione a esteira em superfície nivelada, no mínimo 30 cm afastada de qualquer parede, mantendo a parte traseira livre de qualquer obstáculo.
- Certifique-se de que a instalação elétrica (fiação, tomada e disjuntor) onde será conectada a esteira está dimensionada para no mínimo 15A em rede 110V e 10A em rede 220V.
- Ao ligar a esteira na tomada, aguarde aproximadamente 10 segundos antes de operar o monitor.
- Tomadas muito antigas, frouxas ou com

contatos oxidados devem ser substituídas.

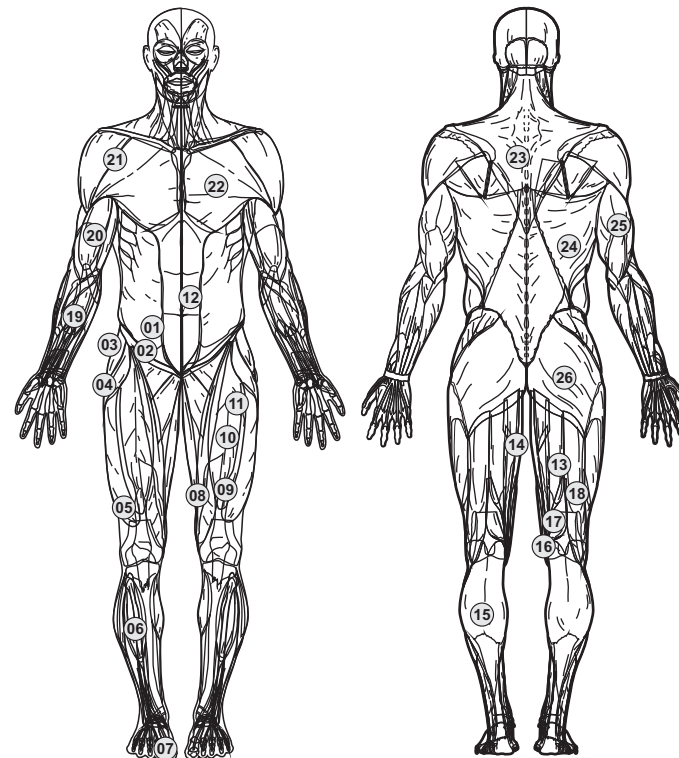
- Não utilize estabilizadores ou extensões, nem faça emendas no cabo de energia e nunca ligue a esteira juntamente com outros equipamentos na mesma tomada.
- A esteira poderá acionar o sistema de proteção (reduzindo a velocidade da esteira ou mesmo parando-a) quando o peso do usuário(a) for superior ao do especificado para o produto.
- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
- Mantenha distante do equipamento, crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso e não insira ou deixe objetos nas aberturas do equipamento.
- Não ligue o equipamento quando estiver sobre a lona. Primeiro pise nas laterais da esteira (apoio para os pés), segurando-se firmemente na varanda. Apóie um pé e depois o outro, iniciando assim a caminhada em velocidade baixa. Preferivelmente não segure na varanda durante o exercício, isso proporcionará um exercício mais eficaz. Utilize a varanda apenas para apoio ao ligar, subir e descer do equipamento.

- Nunca permita mais de uma pessoa sobre a esteira ao mesmo tempo. Este equipamento foi projetado para pessoas com até 100 Kg.

- Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente possam ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para exercitar-se. Não ande descalço ou com sandálias.
- As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utilizar seu equipamento estão abaixo:



- 01 abdominal oblíquo interno
- 02 abdominal transverso
- 03 semi-espinal
- 04 tensor da fásia lata
- 05 vasto lateral
- 06 tibial anterior
- 07 flexor longo do hálux
- 08 vasto medial
- 09 vasto intermédio
- 10 reto femural
- 11 quadríceps
- 12 reto abdominal
- 13 bíceps femural

- 14 adutor longo adutor curto magno
- 15 tríceps sural
- 16 semi-membranoso
- 17 semi-tendinoso
- 18 isquiotibiais
- 19 braquiorradial
- 20 bíceps
- 21 deltóide
- 22 peitoral
- 23 trapézio
- 24 grande dorsal
- 25 tríceps
- 26 glúteos

ALONGAMENTO MUSCULAR

Constitui uma parte importante de todo o programa de exercícios. Realize alongamentos antes e depois das sessões de exercícios durante 5 a 10 minutos. O alongamento prévio aquece os músculos, o alongamento posterior auxilia a evitar dores musculares e aumenta a flexibilidade.

Pernas

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



Quadríceps

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



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.



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.



Punhos

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



Braços

Elevar os braços para cima com as mãos entrelaçadas, forçando para cima e alongando a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.



Ombros

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



Pescoço

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



Ombros

Passar o braço à frente do corpo e pressionar em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.



Extensão das Pernas

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



COMPONENTES DO PRODUTO



Peso usuário

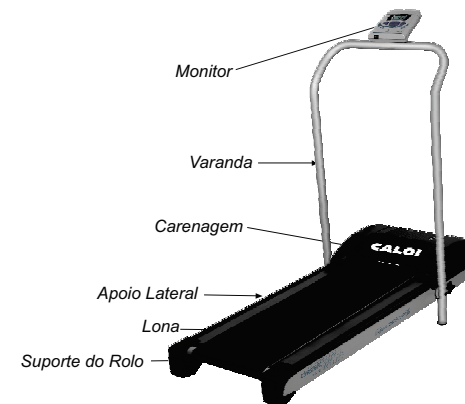


Potência motor

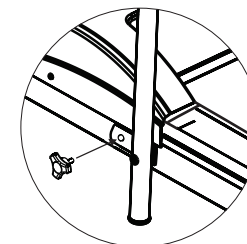
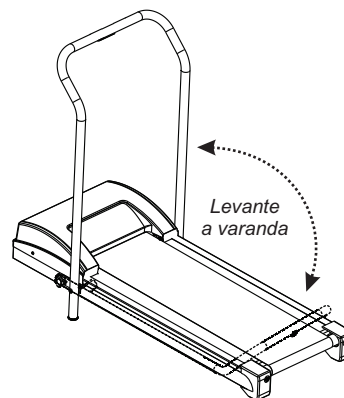


Velocímetro

COMPONENTES	
Quant	Descrição
1	Monitor
1	Chave Allen
2	Pilhas
1	Manual de Instruções
1	Silicone Líquido

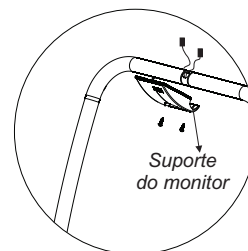


MONTAGEM DO PRODUTO

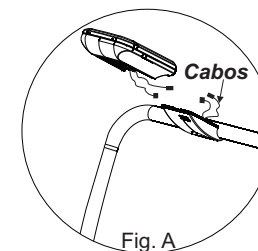


1 - Posicione a varanda na vertical. Encaixe o manípulo na chapa de fixação da varanda apertando-o bem.

OBS.: Esta operação deverá ser realizada nos dois lados da esteira.

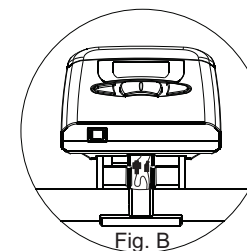


2 - Retire o monitor de seu suporte. Fixe com os parafusos o suporte do monitor na varanda.



3 - Conecte os cabos do monitor conforme figura A.

Introduza com cuidado o excesso dos cabos para dentro do suporte do monitor conforme figura B.



4 - Encaixe o monitor em seu suporte.

INSTRUÇÕES DO MONITOR

OFF/ON - Liga o monitor e desliga a esteira.

VELOCIDADE ⊕ - Aumenta a velocidade.

VELOCIDADE ⊖ - Diminui a velocidade.

TECLA FUNÇÃO - Seleciona as funções na tela.

- Pressione a tecla Função por alguns segundos para zerar os valores do monitor (exceto Odômetro).

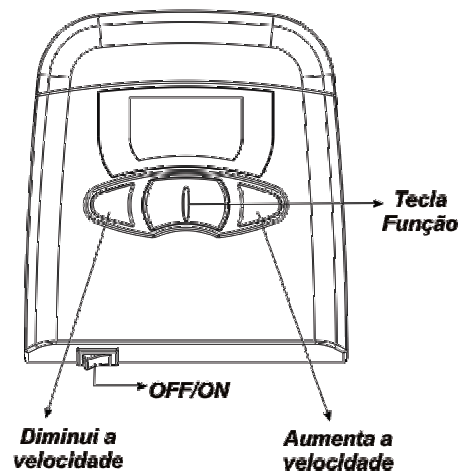
- Ligue a chave OFF/ON e em seguida mantenha pressionada a tecla **VELOCIDADE ⊕** até alcançar velocidade desejada.

- O monitor desligará após aproximadamente 3 minutos quando o equipamento já não estiver mais em uso e mais nenhuma tecla do monitor for pressionada.

- Reiniciando o exercício antes do monitor desligar, os valores Time, Dist, Cal e Odo serão incrementados a partir dos valores mostrados no display.

- Ao desligar o monitor todos os valores (exceto odômetro) serão zerados. Só volta a operar quando alguma tecla for pressionada ou quando o usuário iniciar o uso do equipamento.

- No display do monitor há uma fina película protetora. Se desejar, retire-a para uma melhor visibilidade.

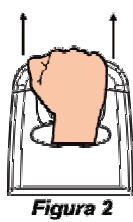
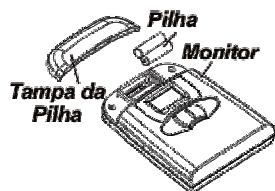


TROCA DA PILHA

- Segure o monitor, apoiando os dedos na sua parte traseira (figura 1). Com a parte inferior da palma da mão, pressione a tampa da pilha empurrando-a no sentido da seta (figura 2). **Não force o suporte do monitor, pois poderá quebrá-lo.**

- Coloque as pilhas AA, na posição correta dos pólos (Positivo/Negativo). Ao substituir as pilhas AA, dê preferência às pilhas alcalinas (maior durabilidade).

- Recoloque a tampa da pilha.



Importante: Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.

Soluções Práticas:

- Para evitar choque elétrico, ao fazer qualquer manutenção, desligue o equipamento e desconecte o cabo elétrico da tomada
- Desligue o produto da tomada sempre que não for utilizá-lo. Com isso você evita o consumo desnecessário de energia elétrica e prolonga a vida útil da esteira
- Limpe e Lubrifique a Plataforma a cada vez que no monitor aparecer a mensagem "LUB".
- A maioria dos problemas da esteira podem ser identificados e resolvidos pelo próprio usuário, seguindo as orientações que daremos a seguir. O mau funcionamento pode ser consequência de uma ou mais das causas abaixo:

Primeiramente entre em contato com Caloi através do 0800-701-8022 ou pelo sac@caloi.com

- Chame o Assistente Técnico apenas se o problema persistir após realizar todos os procedimentos recomendados abaixo:

Item	Anormalidade	Causa Provável	Procedimento Recomendado
1	Velocidade diminui ou oscila muito quando usuário está andando ou correndo ou Esteira religa após desligamento inesperado	Lona, Rolo ou Plataforma sujos	Limpar a lona, o rolo e a plataforma, como recomendado no manual
		Falta de lubrificação	Limpar e Lubrificar a plataforma, como recomendado no manual
		Excesso de lubrificação	Chame o Assistente Técnico
		Lona Desalinhada	Alinhe a lona, como recomendado neste manual
		Usuário caminhando de forma irregular	Caminhe e corra de forma compassada, regular e tentando distribuir o peso do corpo igualmente entre os dois pés
		Excesso de peso	Usuários acima de 100 Kg não devem utilizar esta esteira
		Lona gasta ou danificada	Chame o Assistente Técnico
		Plataforma Gasta ou danificada	Chame o Assistente Técnico
		Uso muito prolongado	Se houver utilização acima da especificada para seu produto neste manual, componentes elétricos e mecânicos podem sobreaquecer, ocasionando perda no desempenho do equipamento. Deixe-o desligado por 30 minutos ou mais antes de religá-lo.
		Problemas na instalação elétrica	* Verifique se a fiação elétrica e o disjuntor estão de acordo com o especificado neste manual. * Certifique-se de que o plugue esteja firmemente conectado à tomada. * Revise as condições da tomada. Tomadas antigas, com contatos oxidados ou frouxos devem ser substituídas. * Verifique se o cabo multivias está conectado ao monitor
2	Esteira desligou durante o uso	Variação excessiva de tensão de rede	Seu produto está projetado para funcionar bem entre 99V e 140V (esteira 110V) ou 198V a 242V (esteira 220V). Se a tensão estiver acima ou abaixo destes valores contate sua concessionária de energia elétrica para regularizar a situação.
		Outro Defeito	Chame o Assistente Técnico
3	Produto não liga	Várias	Desligue o produto da tomada por cerca de 1 minuto. Religue e aguarde entre 10 e 15 segundos. Ligue a esteira na velocidade mínima. * Se a esteira voltar a funcionar, o desligamento teve uma das causas citadas no item 1 acima. Como forma preventiva, execute os procedimentos recomendados no item número 1 antes de voltar a usar o produto. * Se a esteira não religar, execute os procedimentos do Item 3.
			* Verifique se a Chave de Segurança está bem conectada ao monitor. * Verifique se a tomada utilizada pela esteira está em boas condições testando-a com outro aparelho de alto consumo de energia, tal como um ferro de passar roupas ou um aquecedor de ar. * Certifique-se de que o plugue esteja bem conectado à tomada. * Verifique se o plugue do cabo elétrico está em boas condições. * Verifique se o cabo multivias está conectado ao monitor

TEMPO DE USO:

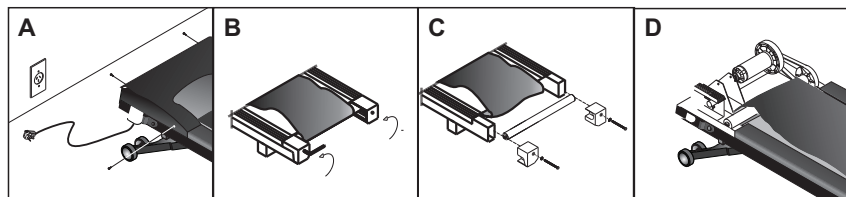
- O equipamento foi projetado para o uso de 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para o resfriamento. A não observância deste item provocará um super aquecimento do equipamento, podendo trazer danos ao motor.

CONSERVAÇÃO E LIMPEZA DO PRODUTO:

- Não caminhar sobre a lona com calçados sujos. Preferivelmente utilizar tênis adequado.
- Manter a plataforma e laterais de apoio para os pés sempre limpas.
- Limpe a plataforma e a lona passando um pano seco antes de cada lubrificação.
- A cada 5 lubrificações, limpe os rolos com escova e pano umedecido com álcool. Não utilize pano umedecido com água para não enferrujar o rolo.
- Para a limpeza externa use um pano umedecido com água. Nunca use álcool, pretinho, tinner, detergentes, abrasivos ou outros produtos, pois os mesmos poderão reagir com o silicone ou prejudicar as características anti-estáticas da lona.

LIMPEZA PREVENTIVA:

- 1 - A cada 5 lubrificações faça uma limpeza preventiva.
- 2 - Retire o cabo de energia da tomada. Com ajuda de uma chave de fenda ou philips, solte os parafusos da carenagem e com um aspirador limpe toda região cuidando para não danificar a partes elétricas. (A)
- 3 - Afrouxar toda a lona (B). Passar um pano seco na plataforma, retirando a fuligem e sujeiras.
- 4 - Com a lona ainda frouxa, retire o rolo traseiro (retirando os suportes do rolo traseiro) e passe no rolo uma escova para tirar resíduos de lona ou sujeiras que acumulam. Em seguida passe no rolo um pano umedecido com álcool (C). O rolo dianteiro deve ser limpo igualmente, levantando-se a lona. (D)
- 5 - Recoloque o rolo traseiro. (C)
- 6 - Lubrifique a plataforma.
- 7 - Avaliar o grau de tensão da lona, ela não pode estar desalinhada (deslocada para a esquerda ou para direita) e nem deve estar muito esticada (ocasionará excesso de ruído) ou frouxa (patinará). Veja nas Soluções Prática como alinhar a lona.
- 8 - Recoloque a carenagem e fixe-a com os parafusos. (A)



OPCIONALMENTE, SE VOCÊ PREFERIR, ESTA LIMPEZA PODERÁ SER FEITA POR UM TÉCNICO AUTORIZADO MEDIANTE O PAGAMENTO DE UMA VISITA TÉCNICA.

FUNÇÕES DO MONITOR

TIME - Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo.

SPEED - Marca a velocidade de treinamento em Km/h. Caso a velocidade não apareça no visor, verifique se o plugue do sensor de velocidade está bem conectado na parte inferior do monitor.

DIST - Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros.

CAL - Faz a contagem progressiva de quantidade de calorias queimadas durante o exercício.

SCAN - Mostra seqüencialmente todas as funções do monitor, em intervalos de aproximadamente 5 segundos.

Sequência: **SPEED - TIME - DIST - CAL**

Esta função se caracteriza pelo "pispa-pisca" do símbolo de cada função na parte inferior do display.

Importante: A função SCAN não mostra a função ODO.

ODO - Esta função, acumula todas as distâncias percorridas, de todas as sessões de exercícios, semelhante ao odômetro de um automóvel. Esta função somente é zerada com a retirada das pilhas.

Importante:

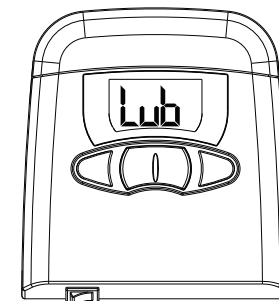
Os valores neste monitor informam valores referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica.

MENSAGEM "LUB" (LUBRIFICAÇÃO) (Pat. Req.)

Este produto deve ser lubrificado a cada 5 horas de uso. Com isto o desempenho e a durabilidade serão os melhores possíveis. Para facilitar sua vida desenvolvemos um sistema que vai lhe informar quando a lubrificação é necessária.

A cada 5 horas de uso, aparecerá no display do monitor a mensagem "**Lub**" conforme a figura ao lado, ou seja, um aviso de que a esteira precisa ser **lubrificada**. Ao aparecer esta mensagem, lubrifique sua esteira. No momento em que a mensagem **Lub** estiver aparecendo no display as demais funções do monitor estarão ocultas.

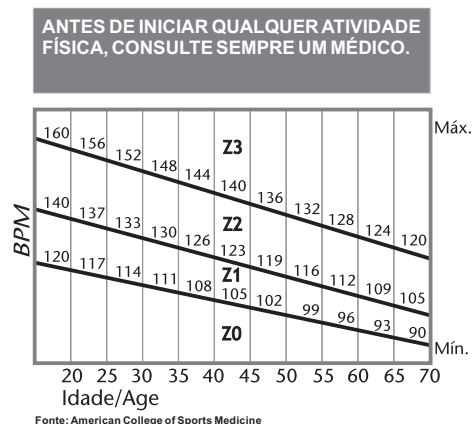
Após **lubrificar** (vide item Lubrificação) a esteira, pressione a tecla **FUNÇÃO** por 5 segundos. A mensagem "Lub" desaparecerá e o produto poderá ser utilizado normalmente até atingir outras 5 horas de uso, quando a mensagem aparecerá novamente.



A contagem de tempo é acumulativa, não é zerada ao parar o exercício, nem quando o monitor é resetado. A contagem de tempo volta a zero apenas quando você pressionar a tecla função por mais de 5 segundos ou quando as pilhas forem trocadas.

COMO SABER SUA PULSAÇÃO EM CADA ZONA DE TREINAMENTO

Comece o exercício caminhando com velocidade e esforço baixo por cinco minutos, para o aquecimento, ativando a circulação e liberando oxigênio para os músculos.



13 Zona de Risco

Não é recomendado treinar acima de 80% da frequência cardíaca máxima, pois é uma zona de risco cardíaco.

12 Zona Aeróbica

Zona de treinamento cardiorespiratório, entre 70% a 80% da frequência cardíaca máxima.

11 Zona Perda de Peso

Zona de treinamento para perda de peso, cardiorespiratório, entre 60% a 70% da frequência máxima.

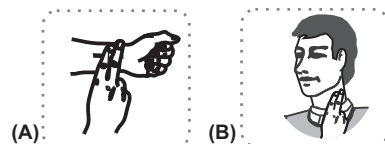
10 Zona de Atividade Moderada

Abaixo de 60% da frequência cardíaca máxima. É recomendada para pessoas que estão em estado inativo, condições especiais ou precisam se reabilitar de alguma dificuldade médica.

Dica: Nos meses iniciais de seu programa de exercícios, mantenha o ritmo cardíaco perto do nível mínimo indicado. Após alguns meses eleve-o para a média dos valores do gráfico.

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

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



UTILIZAÇÃO PLENA DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS DA SUA NOVA ESTEIRA

Economize energia elétrica, melhore o desempenho e aumente a vida útil do produto.

Pensando no bem estar de nossos clientes, este produto foi projetado com diversos recursos eletrônicos que monitoram a condição real de funcionamento da esteira. Para extrair o máximo benefício de sua nova esteira é necessário que você leia e siga atentamente as instruções de **Limpeza e Lubrificação da plataforma**.

A não observância destas recomendações poderá acarretar nos seguintes problemas:

- Lona, Motor, Placa Conversora e plataforma danificados;
- Aumento do consumo de energia elétrica;
- Acionamento de uma das proteções eletrônicas (perda de velocidade durante o uso, velocidade variando demasiadamente e desligamento da esteira após certo tempo de uso).

Mensagem "LUBRIFIQUE A ESTEIRA":

O correto funcionamento da esteira depende da correta lubrificação do sistema lona-plataforma.

Seu produto deverá ser limpo e lubrificado a cada 5 horas de uso contínuo ou acumulado.

Para lhe poupar deste controle, incorporamos eletronicamente no monitor da sua esteira a indicação da necessidade de lubrificação (veja detalhes no item Mensagem "LUBRIFIQUE A ESTEIRA").

Lubrifique a esteira sempre que o monitor apresentar a mensagem "LUB".

As instruções para a correta lubrificação estão detalhadas no item "CUIDADOS COM SUA ESTEIRA"

Proteções:

Este produto possui um avançado e exclusivo sistema eletrônico de diagnóstico de anormalidades que podem ocorrer durante o uso da esteira.

A grande vantagem é manter o usuário informado do correto funcionamento de seu produto, possibilitando ações preventivas de uso e de manutenção, prolongando a durabilidade da esteira e garantindo que o consumo de energia elétrica não aumente.

CUIDADOS COM SUA ESTEIRA

INSTRUÇÕES PARA A CORRETA LUBRIFICAÇÃO:

Na primeira vez que for utilizar o silicone líquido, rosqueie o bico dosador (A), retire a tampa interna e recolque o bico.

1- **Desligue a esteira, retirando o plugue da tomada de energia.**

2- Suspenda a lona pela borda de uma das laterais e limpe a plataforma e a lona passando um pano seco na plataforma e na superfície branca da lona.

3- Desloque a lona para trás, com o pé, e limpe a lona até que esteja limpa em toda sua extensão.

4- Repita os itens 2 e 3 na outra lateral da lona.

5- Encaixe o tubo prolongador de plástico (B) cerca de 0,5cm para dentro do bico dosador (A) do silicone (Figura A).

6- Suspenda uma das bordas da lona e aplique um filete de silicone iniciando um pouco depois do centro da plataforma e finalizando próximo da borda da plataforma.

7- O silicone deverá ser aplicado uniformemente e devagar (Cerca de 10 segundos por filete e cada filete com cerca de 1cm de Largura).

8- Aplique 5 filetes igualmente espaçados em cada lado da plataforma (10 filetes no total) conforme a figura na página anterior.

9- Ligue a esteira na velocidade inicial e caminhe durante cerca de 1 minuto para espalhar bem o silicone. Após a aplicação do silicone líquido, retire o tubo prolongador, coloque a tampinha e mantenha o frasco sempre em pé.

Importante: Utilize apenas o silicone líquido aprovado pela fábrica, pois qualquer outro produto (óleo, vaselina, outro silicone, etc....) poderá danificar a lona, a plataforma, o motor ou a placa. Sempre limpe muito bem a plataforma antes de aplicar o silicone.

ADVERTÊNCIA: APLICAR O SILICONE SEM A LIMPEZA PRÉVIA DA PLATAFORMA PROVOCA AUMENTO DE CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA, DANOS AO MOTOR E À PLACA ELETRÔNICA E PERDA DE GARANTIA DA ESTEIRA.

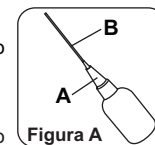


Figura A

