

Athletic
BEST FOR LIFE

PRODUZIDO POR:

UNIVERSAL FITNESS DA AMAZÔNIA LTDA

Rua Matrinxã, 1042 - Distrito Industrial I
CEP: 69075-150 Manaus - AM
CNPJ 02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS

CONHEÇA A AMAZÔNIA

⚠️ ADVERTÊNCIA

Leia atentamente todas as instruções deste manual antes de usar o equipamento.



Ao ligar ou desligar o equipamento, coloque seus pés sobre os apoios laterais a fim de evitar quedas.



Use sempre a Chave de Segurança presa a roupa quando estiver usando o equipamento.



Use o respectivo apoio de mãos para se segurar e evitar quedas.



Não utilize nenhum outro método para inclinar o equipamento que não seja o sistema indicado.



A velocidade deve ser mudada em pequenos intervalos.



Mantenha roupas, dedos e cabelos afastados da lona quando estiver em movimento.



Use tênis e roupas adequadas para se exercitar. Não caminhe descalço sobre a lona.



Nunca deixe crianças brincando próximas ao equipamento.

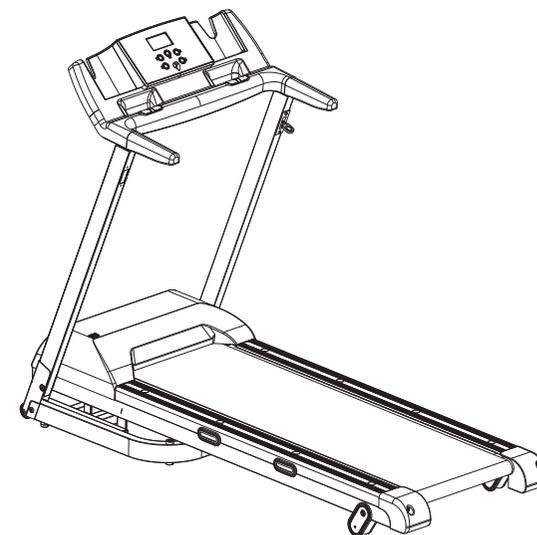


Respeite o peso máximo do usuário divulgado neste manual.



Se o seu equipamento possui Sistema Guarda Fácil, tenha certeza de acioná-lo por completo.

- Retire a Chave de Segurança quando não estiver usando o equipamento.
- Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o equipamento.
- Nunca faça nenhum ajuste, limpeza ou manutenção quando o equipamento estiver em movimento ou ligado na tomada.
- Não insira nenhum objeto no equipamento.
- Leia completamente o Termo de Garantia.
- Observe as informações de manutenção e limpeza.
- Assegure-se de que todas as peças estejam apertadas corretamente.
- Antes de qualquer programa de exercício, consulte seu médico.
- Pare o exercício se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
- O equipamento não está destinado ao uso de crianças ou pessoas com alguma redução de capacidade física ou mental, salvo sob supervisão.



Manual de Instruções ADVANCED 520EE



www.athletic.com.br

Personal trainer on line,
dicas de saúde, novos
produtos e muito mais!

Rede de Assistência Técnica e
Atendimento ao Consumidor
consulte o site ou 0800-979-6655

ENFRENTAR O DIA-A-DIA COM DISPOSIÇÃO, ENTUSIASMO E ALEGRIA DE VIVER EXIGE FÔLEGO E FORÇA.

Os equipamentos e os serviços Athletic oferecem às pessoas orientação, incentivo e oportunidade de praticar exercícios aeróbicos e musculares, conquistando assim a preparação física necessária para se sentir bem.

O INDIVÍDUO E SUA PREPARAÇÃO FÍSICA.

A preparação física é uma opção do indivíduo em benefício de si mesmo. Em muitos casos, a busca pelo condicionamento físico adequado para viver bem o dia-a-dia apresenta-se como um sacrifício em primeiro momento. É importante compreender que aqueles que não buscam o condicionamento adequado abrem mão, gradativamente, do seu bem-estar a longo prazo.

À medida que a pessoa investe na sua preparação física e redescobre o prazer do movimento firme e seguro, de possuir força e fôlego para enfrentar o dia-a-dia, ela compreende que esta é uma condição fundamental para viver bem e garantir a sua saúde física e mental.

Para uma preparação que proporcione atividade física plena, segura e prazerosa, a individualidade de cada um deve ser preservada. Na visão da Athletic, a melhor forma de garantir isso é educar o indivíduo para o monitoramento de sua faixa de batimento cardíaco, no caso da preparação aeróbica, e para a adequada composição de exercícios e cargas na preparação física muscular.

A preparação física aeróbica garantirá o fôlego. A preparação muscular garantirá a força. Independentemente da idade, o importante é ter consciência de que viver bem é não abrir mão do fôlego e força ao longo da vida.

Neste manual, você encontra tudo o que precisa saber sobre a montagem e a manutenção do equipamento que acaba de adquirir, além das informações sobre sua correta utilização.

A Athletic está ao seu lado para esclarecer dúvidas e orientá-lo. No nosso site www.athletic.com.br, você poderá fazer sua avaliação On-Line e consultar mais informações sobre a melhor forma de conseguir força e fôlego no seu dia-a-dia.

PARA MELHORAR O SEU CONDICIONAMENTO, AUXILIAR NA SUA REABILITAÇÃO FÍSICA, AUMENTAR O SEU DESEMPENHO NOS ESPORTES QUE PRÁTICA E PARA O QUE MAIS DESEJAR, A ATHLETIC TEM O MELHOR PARA VOCÊ.

TERMO DE GARANTIA

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.

B. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia Athletic/Universal Fitness contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, excetuando-se os componentes de desgaste natural descritos no item C deste Termo, no caso de uso residencial.

C. **Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm 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 Athletic/Universal Fitness 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 Athletic/Universal Fitness constatar defeito de fabricação.

D. A Garantia Athletic/Universal Fitness será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness que cobre os principais municípios no território nacional. **No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente Athletic/Universal Fitness poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento em seu próprio domicílio sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente Athletic/Universal Fitness para aprovação, correndo por sua conta.**

E. A garantia não abrangerá os serviços de instalação e limpeza 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.

F. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Athletic/Universal Fitness sobre o andamento do serviço. A Athletic/Universal

Fitness ou a Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância

G. O lubrificante utilizado deve ser o especificado pelo fabricante encontrado na Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness e aplicado pela mesma. H. A Athletic/Universal Fitness manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a Athletic/Universal Fitness manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.

I. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo 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.

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 Athletic/Universal Fitness, 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, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial.

D. Com exceção da lubrificação e limpeza do equipamento conforme especificado neste manual, fica proibida qualquer tipo de manutenção do equipamento pelo usuário ou de terceiro que não a Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness.

Observações

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.

B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Athletic/Universal Fitness.

C. A Athletic/Universal Fitness 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.

D. Para produtos adquiridos fora do Brasil, as regras de garantia válidas estarão sujeitas a legislação vigente no país de origem.

Nota: A Athletic/Universal Fitness reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

NOTAS IMPORTANTES

ALERTA: Para reduzir o risco de ferimentos, aquecimento, fogo, choque elétrico ou danos físicos, leia atentamente este manual antes de usar o equipamento. Conserve o manual para futuras consultas.

É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança e uso. O fabricante não assume responsabilidade por danos pessoais ou danos à propriedade ocorridos pelo uso indevido.

PERIGO: Sempre desligue o equipamento da tomada imediatamente após o uso, antes de limpar ou realizar procedimentos de manutenção e ajuste conforme descrito neste manual. Nunca remova a carenagem do motor a não ser que seja instruído a fazê-lo por um representante do serviço técnico autorizado. Manutensões que não as descritas neste manual devem ser apenas executadas por um representante técnico autorizado.

ATENÇÃO: Sua esteira vem lubrificada de fábrica. Garantimos a lubrificação por um período de 1 (um) ano. Caso a esteira apresente algum problema, solicite a visita de um técnico, que fará a análise do problema e apresentará uma solução.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Posicione a esteira em superfície nivelada, com área livre de pelo menos 2,4m atrás e 0,6m de cada lado. Não coloque a esteira sobre qualquer superfície que bloqueie as aberturas. Para proteger o chão ou carpete de danos, coloque um capacho sob a esteira.
- Não tente levantar, abaixar ou mover o equipamento até estar corretamente montado.
- Se seu equipamento possui o Sistema Guarda Fácil, assegure-se de que o conjunto esteja travando a estrutura seguramente na posição de armazenagem. Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o equipamento.
- Desligue o aparelho da tomada quando não estiver em uso e sempre que for realizar manutenções ou limpeza.
- Nunca deixe o equipamento ligado sem supervisão.
- 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.
- Tomadas muito antigas, frouxas ou com contatos oxidados devem ser substituídas.
- Se o cabo de alimentação da esteira se encontra danificado, deve ser substituído por um serviço autorizado, disponível na rede de Assistência Técnica.
- Mantenha o cabo de força longe de superfícies aquecidas.
- Nunca mova o equipamento enquanto o cabo de energia estiver conectado.
- Não utilize estabilizadores ou extensões, nem faça emendas no cabo de energia e nunca ligue a esteira juntamente com outros equipamentos na mesma tomada.
- O equipamento possibilita altas velocidades. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar aumentos ou diminuição súbitos de velocidade.
- Ao ligar a esteira na tomada, aguarde aproximadamente 10 segundos antes de operar o monitor.

- Nunca permita mais de uma pessoa sobre a esteira ao mesmo tempo.

- Respeite o peso máximo para o usuário, indicado neste manual.
- 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.

- Este produto não está destinado ao uso de crianças ou pessoas com alguma redução de capacidade física, sensorial ou mental, falta de experiência e conhecimento, a menos que se tenha dado as devidas instruções de uso do produto e esteja sob cuidados de uma pessoa responsável por sua segurança. As crianças devem ser observadas para que não brinquem com o produto, estando ou não em uso.

- 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.

- 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.

- 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 ou pegador. 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.

- 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.

- Se houver uma película no monitor, esta poderá ser removida para uma melhor visualização.

CONSERVAÇÃO / LIMPEZA

- A falta de manutenção, limpeza preventiva e limpeza periódica, poderá ocasionar um aumento no consumo de energia.

- 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.

- Não opere o equipamento onde sejam usados aerossóis ou onde esteja sendo ministrado oxigênio.

- Use sempre peças originais de reposição, pois a conservação/manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

- Inspeccione e aperte adequadamente todas as partes do equipamento regularmente.

OBSERVAÇÕES

Figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

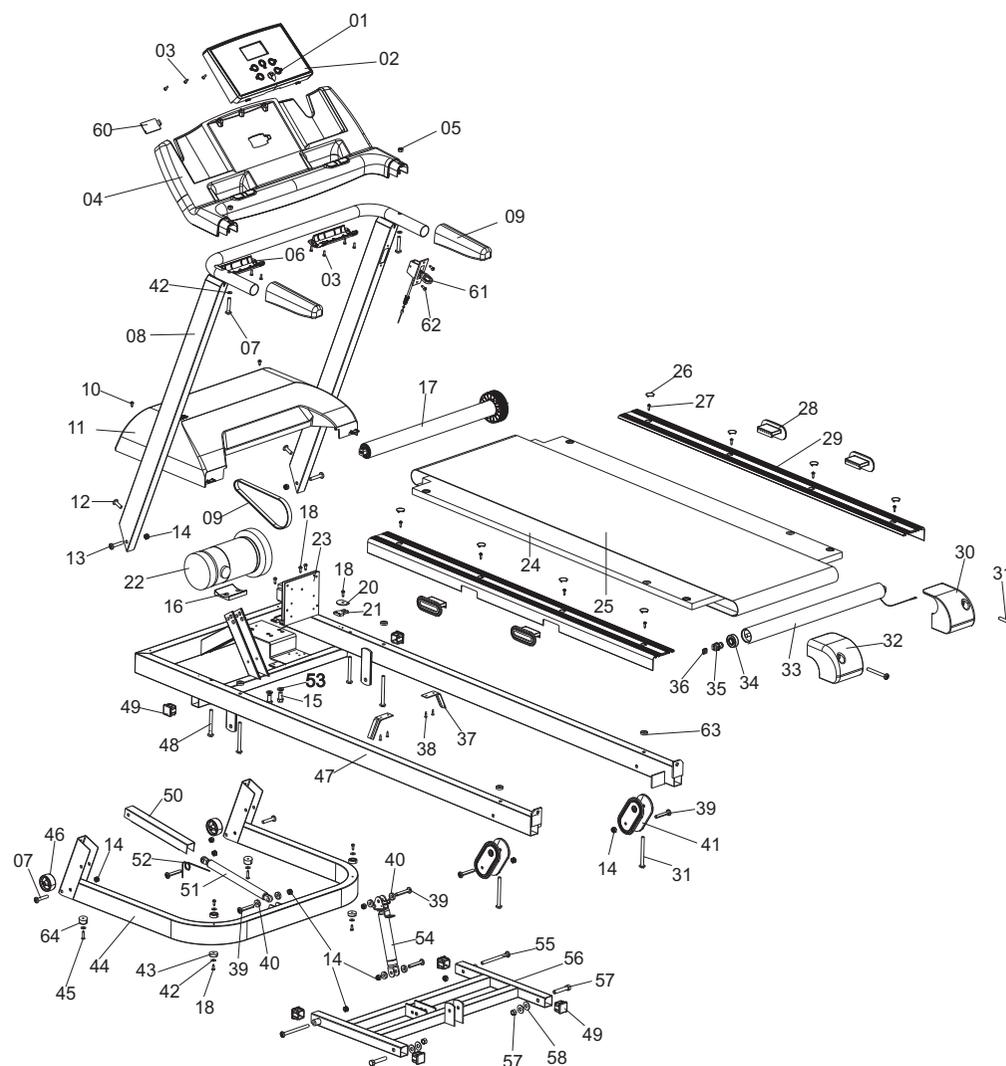
A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio.

AVISO: Este equipamento foi projetado para uso residencial. Não assumimos qualquer responsabilidade quando o mesmo for utilizado por academias, clubes, clínicas ou condomínios.

SUMÁRIO

NOTAS IMPORTANTES 03
 SUMÁRIO 04
 CONHEÇA SEU PRODUTO 05
 COMPONENTES E MONTAGEM DO PRODUTO 06
 SISTEMA GUARDA FÁCIL EXTRA 06
 INSTRUÇÕES DO MONITOR 07
 FUNÇÕES E PROGRAMAÇÃO DO MONITOR 08
 CONTROLE DO BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO 10
 PROGRAMAS 11
 CUIDADOS COM A SUA ESTEIRA 12
 SOLUÇÕES PRATICAS 13
 POR QUE USAR O FREQUÊNCÍMETRO 16
 FAIXA DE BATIMENTO CARDÍACO ALVO 16
 MEDINDO A PULSAÇÃO 16
 CONHEÇA A ZONA DE TREINAMENTO DE ACORDO COM O SEU OBJETIVO 17
 SESSÕES DE EXERCÍCIOS E ALONGAMENTO 17
 SUGESTÕES DE ALONGAMENTO 18
 PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS 19
 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS 20
 PEÇAS PARA REPOSIÇÃO 20
 DESENHO EXPLODIDO 21
 TERMO DE GARANTIA 23

DESENHO EXPLODIDO



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

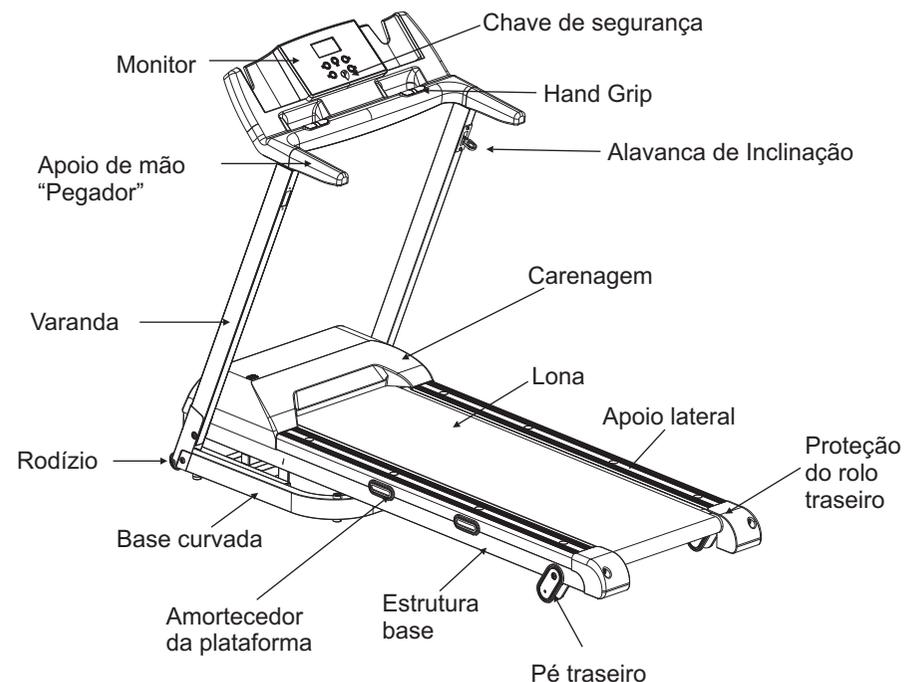
Rede		Motor			
Tensão	110/127 V	220 V	Tipo	Corrente Contínua	Corrente Contínua
Frequência	50/60Hz	50/60Hz	Potência máxima	5.0HPM	5.0HPM
Tensão mínima	99V	198V	Potência efetiva em esteira	3.0HP	3.0HP
Tensão Máxima	140V	242V	Lona		
Disjuntor	15 A	10 A	Largura	400 mm	400 mm
Fiação	2,5mm2	2,5mm2	Comprimento	2720 mm	2720 mm
Características		Embalado		Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada	
Velocidade Mínima	1,0 Km/h	1,0 Km/h	Peso Bruto	56,50 kg	56,50 kg
Velocidade Máxima	16,0 km/h	16,0 km/h	Largura (caixa)	317 mm	317 mm
Usuário até	130 kg	130 kg	Altura (caixa)	1768 mm	1768 mm
Inclinação	2,5% a 11,5%	2,5% a 11,5%	Comprimento (caixa)	757 mm	757 mm
Peso Líquido	51,8 Kg	51,8 Kg	Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada		
Largura	732 mm	732 mm	Conectada à tomada (parada)	5/5 W	5 W
Comprimento	1687 mm	1687 mm	5 km/h (plena carga)	240/240 W	220 W
Altura máxima	1255 mm	1255 mm	Velocidade máx. (plena carga)	590/570 W	530/580 W
Comp. dobrada	1140 mm	1140 mm			

PEÇAS PARA REPOSIÇÃO

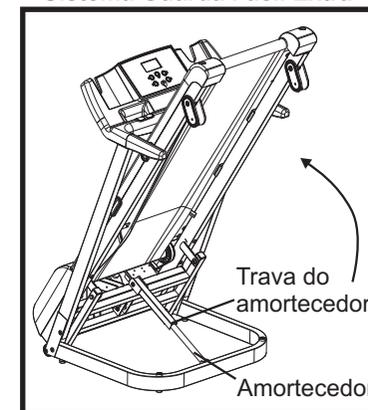
Pç	Descrição	Qtd.	Pç	Descrição	Qtd.
01	Chave de segurança	01	33	Rolo traseiro	01
02	Monitor	01	34	Rolamento	04
03	Parafuso 4 x 12 ZP	11	35	Bucha interna	04
04	Base monitor	01	36	Porca quadrada	04
05	Porca sextavada 5/16"	02	37	Guia lona	02
06	Abraçadeira média	02	38	Parafuso fixer 4,5 x 16	04
07	Parafuso 5/16" x 1 3/4" ZP	04	39	Parafuso Casi 5/16" x 2" ZP	06
08	Varanda	01	40	Distanciador	06
09	Pegador lateral	02	41	Pé traseiro	02
10	Parafuso D4,8 x 13	02	42	Arruela 3/16" lisa ZP	08
11	Carenagem	01	43	Pé de borracha	04
12	Parafuso Casi 5/16" x 1" ZP	02	44	Estrutura base curvada	01
13	Parafuso Casi 5/16" x 4" ZP	02	45	Parafuso 4,8 x 25 AA ZP	02
14	Porca 5/16" Auto travante ZP	12	46	Rodízio	02
15	Parafuso 3/8" x 3/4" ZB	02	47	Estrutura base	01
16	Apoio motor	01	48	Parafuso Casi 5/16" x 3 1/2" ZP	04
17	Rolo dianteiro	01	49	Tampão 30 x 30	04
18	Parafuso 4,8 x 16 ZP	18	50	Trava de segurança Guarda Fácil	01
19	Correia	01	51	Amortecedor	01
20	Arruela lisa 1/4" x 36,5 # 2,3 ZB	01	52	Mola	01
21	Sensor velocidade	01	53	Arruela pressão 3/8" ZB	02
22	Motor	01	54	Amortecedor	01
23	Placa conversora	01	55	Parafuso 5/16" x 4" Casi ZP	02
24	Plataforma	01	56	Estrutura quadro de inclinação	01
25	Lona	01	57	Parafuso 3/8" x 2" ZP	02
26	Tampa 23 x 6	08	58	Arruela 3/8" #1,2 lisa ZP	04
27	Parafuso fixer 4 x 16 ZP	08	59	Porca 3/8" Torque	02
28	Amortecedor	04	60	Tampa compartimento de pilha	01
29	Acabamento lateral	02	61	Conjunto regulagem amortecedor	01
30	Acabamento rolo traseiro DIR	01	62	Parafuso 4,8 x 16 AA ZP	02
31	Parafuso Casi 5/16" x 3 1/2" ZP	06	63	Distanciador plataforma	04
32	Acabamento rolo traseiro ESQ	01	64	Pé	02

CONHEÇA SEU PRODUTO

Antes de ler mais, por favor, observe a ilustração abaixo e familiarize-se com a nomenclatura.



Sistema Guarda Fácil Extra



Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido. Imagens apenas ilustrativas.

COMPONENTES E MONTAGEM DO PRODUTO

Sua esteira Athletic foi concebida para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa.

Para montagem será preciso:

2 - Parafuso 5/16" x 1 3/4"

2 - Parafuso 5/16" x 1"

1 - Chave sextavada L

1 - Lista de Assistência técnica

1 - Manual

1 - Chave de segurança

2 - Pegadores

Todos os itens estão inclusos no kit de componentes.

Retire com cuidado o equipamento da embalagem.

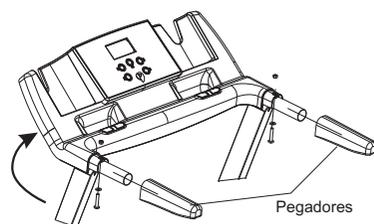
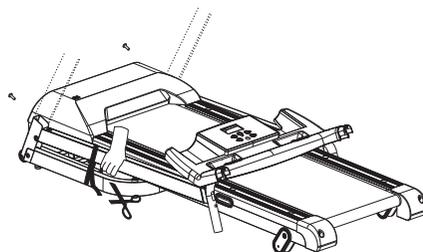
Segure firmemente com a mão sobre a varanda e corte a cinta que segura a varanda presa a estrutura base. Levante a varanda com cuidado.

1. Levante e alinhe o tubo da varanda com o encaixe da base curvada com cuidado, de forma que a varanda encaixe na base.

2. Fixe agora a varanda na base curvada com os parafusos menores nos dois lados.

3. Rotacione lenta e cuidadosamente o monitor no sentido indicado pela seta, até encostar no tubo redondo. Encaixe então os pegadores e fixe usando os parafusos, arruelas e porcas.

Retire a película protetora do monitor para uma melhor visualização.

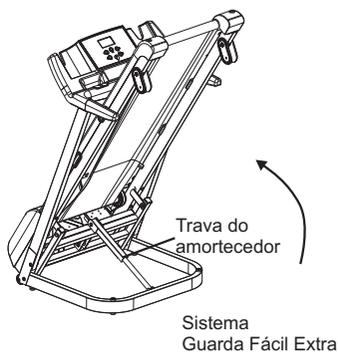


SISTEMA GUARDA FÁCIL EXTRA

Sua esteira possui um Sistema Guarda Fácil Extra para ocupar menor espaço quando não estiver em uso.

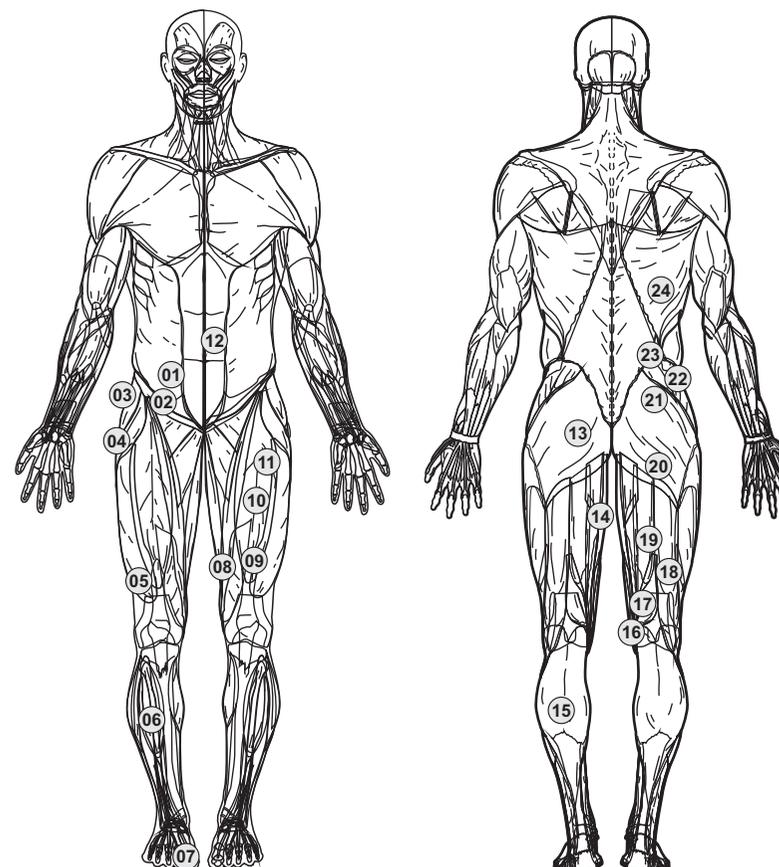
Para guardar a esteira levante a plataforma que tem seu peso reduzido pela ação do amortecedor.

Para utilizar a esteira pressione levemente o amortecedor em sua trava (conf. figura) e a plataforma descerá para a posição de uso de forma suave.



PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utilizar sua esteira estão abaixo:



- 01 abdominal oblíquo interno
- 02 abdominal transverso
- 03 semi-espinal
- 04 tensor da fáscia 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 glúteos
- 14 adutor longo adutor curto magno
- 15 tríceps sural
- 16 semi-membranoso
- 17 semi-tendinoso
- 18 isquiotibiais
- 19 bíceps femural
- 20 glúteo máximo
- 21 glúteo médio
- 22 ilípoas
- 23 íleo costal
- 24 grande dorsal

SUGESTÕES DE ALONGAMENTO

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

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



Quadriceps

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.



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, ASSIM EVITANDO TAMBÉM OS RISCOS DE LESÕES.

INSTRUÇÕES DO MONITOR

ANTES DE COMEÇAR

Não fique no pé na lona ao iniciar ou parar a esteira. Fique com os pés no perfil plástico nas laterais. Para iniciar o exercício, insira a chave de segurança no monitor, em seguida pressione a tecla "I - O Start Stop", a esteira vai começar a 1.0km/h após uma contagem regressiva 3, 2, 1, 0. pressione a tecla "F + " até alcançar a velocidade desejada. Se você é um usuário iniciante, mantenha em uma velocidade lenta e segure se nos pegadores laterais até ficar seguro e confortável.

TECLAS E FUNÇÕES

I - O START STOP
Pressione para iniciar e parar o movimento da esteira

AUMENTA A VELOCIDADE

Para aumentar a velocidade, pressione a tecla "F + ". Pressione este botão uma vez para aumentar a velocidade em 0,2km/h. Se manter a tecla pressionada por dois segundos ou mais, entra no modo turbo, em que a velocidade aumenta rapidamente.



Este botão também é usado para escolher entre programas e ajustar os valores durante a programação.

DIMINUI A VELOCIDADE

Para diminuir a Velocidade, pressione a tecla "F - ".



Pressione este botão uma vez para diminuir a velocidade em 0,2km/h. Se manter a tecla pressionada por dois segundos ou mais, entra no modo turbo, em que a velocidade reduz rapidamente. Este botão também é usado para escolher entre os programas e ajustar os valores durante a programação.

SAFETY KEY (Chave de Segurança) Desliga/Liga

Esta chave quando retirada do seu alojamento, desliga a esteira, interrompendo o funcionamento do motor. Ao iniciar o exercício, insira a chave de segurança no monitor e prenda o clipe em sua roupa. Se algo errado ocorrer durante o exercício, a chave sairá do alojamento e a esteira para imediatamente. Para desligar a esteira retire a chave de segurança do seu alojamento no monitor.

ENTER

Pressione este botão para confirmar a seleção de um programa e programar as funções TIME (tempo) - KM (distância) - CAL (calorias) - PULSE (BPM).



Pressione a tecla "F + " "F - " para ajustar valores na função TIME (tempo) - KM (distância) - CAL (calorias) - PULSE (BPM).

MODE RESET

Segure pressionado este botão para resetar (zerar) os valores de todas as funções.



Durante a programação, pressione RESET para zerar a função que está sendo programada. Selecione a função para exibir no display principal durante o exercício. (TIME - km/h - KM - CAL - PULSE - SCAN).





BODY FAT = MODE RESET + START STOP (Percentual de gordura corporal) e BMI ou IMC (Índice de massa corporal)

O monitor somente entrará nesta função quando o produto não estiver em uso.



Pressione os botões MODE RESET + START STOP simultaneamente para entrar na função do Body Fat e BMI, então pressione ENTER para entrar nos dados pessoais e pressione “+” “-” para definir seus dados pessoais: ♂ (sexo), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso). Após terminar a configuração, pressione o botão START STOP.



Ao iniciar, o monitor entrará em uma tela de espera - - - -, coloque as mãos no Hand Pulse e ao final mostra o percentual de gordura corporal (Body fat) e Índice de Massa Corporal (B.M.I.).

Classificação	BMI ou IMC (kg/m ²)	Fatores de risco de saúde
Baixo peso	< de 18,5	Baixo
Normal	18,5 - 24,9	Baixo
Preobeso	25 - 29,9	Aumentado
Obesidade I	30 - 34,9	Moderado
Obesidade II	35 - 39,9	Severo
Obesidade III	> = 40	Muito severo



1 min



RECOVERY = MODE RESET + ENTER (Recuperação de batimentos cardíacos após o exercício)

Ao finalizar o exercício já com o produto parado, pressione os botões MODE RESET + ENTER simultaneamente para entrar na função de recuperação de BPM. Coloque as mãos nos sensores do Hand Pulse e aguarde a contagem regressiva. O nível de RECOVERY varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico.



Resultado	Significado
F-1	EXCELENTE
F-2	MUITO BOM
F-3	BOM
F-4	REGULAR
F-5	RUIM
F-6	BAIXO

FUNÇÕES E PROGRAMAÇÃO DO MONITOR

No momento em que o usuário iniciar o exercício, o display mostrará os valores do exercício automaticamente.

Para programar, o equipamento deve estar parado.

Use os botões “+” “-” para definir o valor alvo, enquanto o número estiver piscando pressione ENTER para confirmar cada valor.

SCAN

Ao iniciar o movimento ou pressionar o botão MODE RESET, o display exibe o valor de todas as funções na seguinte seqüência: TIME (Tempo) – km/h (Velocidade) – KM (Distância) - CAL (Calorias) – P (Pulso).

Cada valor será mostrado por 6 (seis) segundos.

Esta função se caracteriza pelo ícone SCAN aceso e o piscar da função indica a função que está sendo mostrada no display principal.

VELOCIDADE (km/h)

Marca a velocidade em km/h.

Se preferir mostrar a velocidade no display principal, pressione o botão MODE RESET até que o ícone km/h fique piscando.

CONHEÇA A ZONA DE TREINAMENTO DE ACORDO COM O SEU OBJETIVO

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.

Zona Perda de Peso

Zona de treinamento para perda de peso, cardiorespiratório, entre 60% a 70% da frequência máxima, onde as sessões devem ser mais prolongadas (acima de 30 minutos é o ideal).

Zona Aeróbica

Zona de treinamento cardiorespiratório, entre 70% a 80% da frequência cardíaca máxima, onde sessões de 30 minutos são o suficiente.

Zona de Risco

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

OBS.: Sua esteira Athletic possui uma exclusiva função que permite definir seu batimento cardíaco máximo. Ao atingi-lo durante o exercício, o monitor emitirá um aviso sonoro como alerta.

Saiba como programar esta importante função no item “Controle do Batimento Cardíaco Máximo”

IDADE	OBJETIVO DO TREINAMENTO AERÓBICO		
	Zona de Atividade Moderada (60%)	Zona de Perda de Peso (70%)	Zona Aeróbica (80%)
20	120	140	160
25	117	137	156
30	114	133	152
35	111	130	148
40	108	126	144
45	105	123	140
50	102	119	136
55	99	116	132
60	96	112	128
65	93	109	124

EXEMPLO DE CÁLCULO DOS LIMITES DE ACORDO COM A IDADE :
 LIMITE MÍNIMO = (220 - IDADE) X 0,6 E LIMITE MÁXIMO = (220 - IDADE) X 0,8
 FONTE: AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE

SESSÕES DE EXERCÍCIOS E ALONGAMENTO

Frequência mínima de sessões de exercícios semanal:

Três vezes para que não ocorra o fenômeno da reversibilidade, onde o organismo perde os ganhos fisiológicos em 48 horas se não for dada continuidade.

Tempo Alvo da sessão de exercício:

Está associado ao atingimento da faixa de batimento cardíaco sem ultrapassar seu limite máximo. Caso isto ocorra, deve-se iniciar o processo de desaceleração imediatamente.

Tempo máximo da sessão de exercício:

Associado ao atingimento da faixa de batimento cardíaco.

Todo o programa de esteira deve ser dividido em 3 fases :

1 - Aquecimento:

Nos primeiros 5 minutos para atingir a faixa de batimento cardíaco mínima (ou no máximo em 10 minutos).

2 - Manutenção:

Maior parte do tempo de exercício para manter na faixa de batimento cardíaco, recomenda-se que seja de no mínimo 20 minutos.

3 - Desaceleração:

Nos últimos 5 minutos reduza a velocidade a cada minuto para diminuir os batimentos cardíacos, assim até desliga-la.

Obs: Caso atinja a faixa de batimento cardíaco antes do tempo alvo, registre o tempo da sessão e repita ao longo da semana de treinamento (mínimo de 3 sessões).

POR QUE USAR O FREQUÊNCÍMETRO?

A tecnologia disponível hoje nos equipamentos para preparação física aeróbica ainda não permite que as pessoas monitorem de maneira totalmente confiável a faixa de batimento cardíaco quando os exercícios ultrapassam a velocidade de 7 Km/h em esteiras, e 16 Km/h e 20 Km/h em bicicletas ergométricas e elípticas, respectivamente. Isso se deve às variações de leitura que ocorrem em função do suor acumulado e da intensidade da movimentação das mãos ou dedos sobre o sistema de monitoramento.

Por isso, à medida que a pessoa evolui em sua preparação física aeróbica, recomendamos a utilização do frequencímetro Athletic ou o receptor com faixa peitoral (vendidos em nossas lojas), acessório que permite uma leitura confiável do batimento, pois não está sujeito a interferências do movimento e do suor.

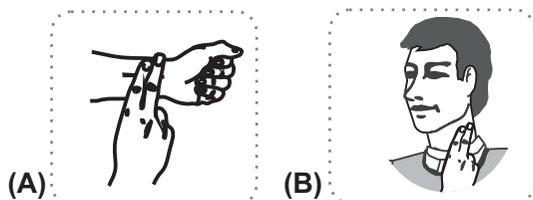
FAIXA DE BATIMENTO CARDÍACO ALVO

- O monitoramento da faixa de batimento cardíaco ainda é pouco difundido, mas é o recurso mais eficaz para garantir a obtenção de resultados. Ele deve ser usado especialmente na preparação física aeróbica.
- Como mostrado no quadro abaixo, a cada faixa etária corresponde uma faixa de batimento cardíaco alvo, ou seja, um limite mínimo e um limite máximo de batimentos do coração no período de execução do exercício. Somente quando a pessoa trabalha dentro dessa faixa de batimentos é que começa de fato a produzir resultados sobre a sua preparação física aeróbica.

FAIXA DE BATIMENTO CARDÍACO ALVO	
IDADE 25 ANOS (Exemplo)	*Batimentos por minuto
Frequência cardíaca máxima - 195 bpm*	
Faixa de batimento alvo - limite mínimo de 117 bpm* até o limite máximo de 156 bpm*	
IDADE 55 ANOS (Exemplo)	
Frequência cardíaca máxima - 165 bpm*	
Faixa de batimento alvo - limite mínimo de 99 bpm* até o limite máximo de 132 bpm*	

MEDINDO A PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos 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.



DISTÂNCIA (km)

Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros, de 0,0 a 999,9 km, caso o usuário não programe o valor da distância a percorrer.

Para mostrar a distância no display principal, pressione o botão MODE RESET até que o ícone KM fique piscando.

Caso prefira programar a distância, defina um valor entre 1,0 e 999,0 km. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.

Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite um sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 0,0.

TEMPO (minutos:segundos)

Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo, de 0:00 a 99:59, caso o usuário não programe o valor de tempo.

Para mostrar o tempo no display principal, pressione o botão MODE RESET até que o ícone TIME fique piscando.

Caso prefira programar o tempo, defina um valor entre 10:00 e 99:00. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.

Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 00:00.

CALORIAS (cal)

Faz a contagem progressiva da quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0 a 9999 caso o usuário não programe o valor das calorias a queimar.

Para mostrar as calorias no display principal, pressione o botão MODE RESET até que o ícone CALORIES fique piscando.

Caso prefira programar as calorias, defina um valor entre 10 e 9990. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.

Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite um sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 0.

Exercício com um objetivo específico

Sem alterar qualquer um dos valores, todos estão em 0, os usuários podem executar o máximo de tempo possível até que desligue a esteira. Os usuários podem também colocar o valor TIME desejado para contagem regressiva. Por exemplo, o tempo é definido como 10 minutos, e então a esteira vai parar depois de 10 minutos. Funciona da mesma forma para distância e calorias. O usuário pode inserir a distância que deseja executar ou as calorias que deseja queimar. Uma vez que o valor pré-determinado é atingido, a esteira para.

Nota

Se você não desejar escolher qualquer meta específica a alcançar, apenas pressione I-O START STOP para iniciar treino.

Se você deseja pular a definição de metas, pressione a tecla ENTER para definir o próximo parâmetro e a função atual vai contar progressivamente.

Se você configurou mais de uma função, uma vez atingir a primeira meta, Pressione I-O START STOP novamente e este valor vai continuar a contagem regressiva até chegar ao seu próximo alvo.

PULSO (P)

Para obter mais fôlego, controle sua faixa de batimento cardíaco alvo (THR) através do sistema “Hand Grip” do monitor.

Princípio:

O sistema de medição de batimento cardíaco utilizado é do tipo “Hand Grip”. A medição é baseada na variação da resistência da pele das mãos, como consequência do bombeamento de sangue proporcionado pelo coração.

Procedimento:

Esta função permite o monitoramento do seu coração, realizando a contagem em batimentos cardíacos por minuto (BPM).

Para visualizar a leitura do seu batimento cardíaco no monitor, siga as instruções:

- 1 – Selecione através da tecla MODE RESET a função P (bpm);
- 2 – Posicione as mãos sobre os sensores do batimento cardíaco localizado no monitor;
- 3 – Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no “Hand Grip” durante a medição;
- 4 – Em alguns segundos o símbolo do coração começa a piscar e logo aparecerá no display o valor do seu batimento cardíaco.
- 5 – Aguarde um pouco até que a sua pulsação, indicada no monitor, estabilize.
- 6 – Mantenha a mão no sensor enquanto quiser visualizar a leitura do seu batimento cardíaco.

CONTROLE DO BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO (THR - Target Heart Rate)

Programar esta importante função teclando MODE até encontrar a função PULSE, com a tecla SET você define o valor máximo para seu batimento seguindo os dados da tabela Objetivo do Treinamento Aeróbico.

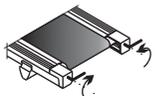
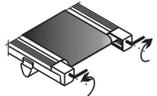
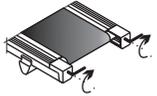
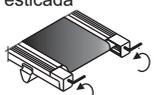
Coloque a palma das mãos sobre o “Hand Grip” e o monitor irá mostrar a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto do display.

Sempre que sua frequência cardíaca atingir ou ultrapassar o valor máximo programado (THR), a sua esteira emitirá um sinal sonoro de alerta para que você reduza a intensidade do exercício (diminuindo a velocidade e/ou inclinação).

Importante:

- a) O batimento cardíaco varia constantemente. Ele é afetado por movimentos, exercícios, emoções e demais fatores.
- b) Variações do batimento cardíaco de até 8 BPM para cima ou para baixo pode ser considerado normal. Neste caso utilize o valor médio ou o central como referência.
- c) Se você observar variações grandes e bruscas (por exemplo: de 85 BPM cai para 40 e depois sobe para 230) isto significa que você não está segurando corretamente o “Hand Grip”.
- d) Deslizar a mão sobre o “Hand Grip” ou apertá-lo e aliviá-lo também prejudica a leitura.
- e) Utilizar corretamente o sensor “Hand Grip” exige um certo treino. Tente várias posições e adote aquela que apresentar o melhor resultado para o seu caso.
- f) Interrupções nas piscadas do coração indicam que as suas mãos não estão bem posicionadas ou que a pressão exercida é inadequada ou que as mãos estejam úmidas.
- g) Não utilize o “Hand Grip” como apoio, pois poderá danificá-lo.
- h) Segure o “Hand Grip” somente pelo tempo suficiente para fazer as leituras, de acordo com a periodicidade desejada.
- i) Para o apoio na entrada e saída do equipamento, durante o exercício ou em caso de desequilíbrio ou emergência, utilize os pegadores.

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

<p>Desalinhamento da lona</p>	<p>Por motivo de variações causadas pelas características físicas de cada pessoa (peso, altura, modo de correr e caminhar, desnivelamento do piso), a lona poderá deslocar-se para os lados.</p>
<p>Lona deslocada para a esquerda</p> 	<p>Gire o parafuso de regulagem do rolo esquerdo no sentido horário e o parafuso de regulagem do rolo direito no sentido anti-horário, apenas 1/4 de volta. (Realize esta operação com auxílio da chave Allen). Obs.: Para testar, caminhe na esteira por alguns minutos. Repita a operação se for necessário, até que a lona fique centralizada.</p>
<p>Lona deslocada para a direita</p> 	<p>Gire o parafuso de regulagem do rolo direito no sentido horário e o parafuso de regulagem do rolo esquerdo no sentido anti-horário, apenas 1/4 de volta. (Realize esta operação com auxílio da chave Allen). Obs.: Para testar, caminhe na esteira por alguns minutos. Repita a operação se for necessário, até que a lona fique centralizada.</p>
<p>Lona frouxa</p> 	<p>Lona frouxa: girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido horário 1/4 de volta, aumentando assim a tensão da lona.</p>
<p>Lona muito esticada</p> 	<p>Lona esticada: girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido anti-horário 1/4 de volta, diminuindo assim a tensão da lona.</p>

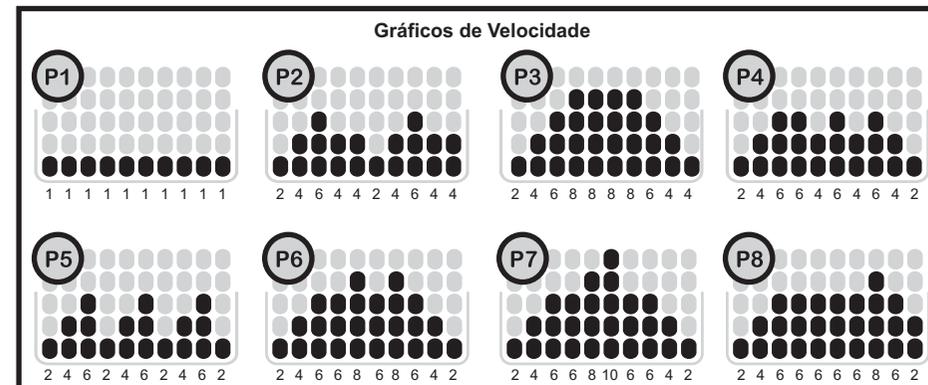
2	Esteira desligou durante o uso	Problema de manutenção Problema de fornecimento da energia elétrica ou Problema com o produto	Desligue o produto da tomada por cerca de 1 minuto. Religue e aguarde entre 10 e 15 segundos. Ligue a esteira na velocidade mínima. *Se a esteira voltar a funcionar, o desligamento 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.
3	Produto não liga	Várias	*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.
4	Monitor mostra "Err1" Esteira funciona por alguns segundos e para	Plugue do sensor de velocidade conectado incorretamente ou sensor fora de posição	Desligue o produto da tomada e abra a carenagem do motor. Desconecte e reconecte o conector do sensor de velocidade 3 vezes. Verifique se voltou a funcionar, caso contrário, chame o assistente técnico.  Conector do Sensor de velocidade
	Monitor mostra "Err1" Esteira não funciona por alguns segundos	Falha na placa conversora ou motor	Chame o assistente técnico.
	Monitor mostra "Err2"	Monitor danificado	Chame o assistente técnico.
	Monitor mostra "Err3"	Não posicionou a mão no sensor hand grip	Repita o procedimento colocando a mão no hand grip. Caso persista, chame o assistente técnico.
5	Indicação de batimento cardíaco instável	Mãos movimentando ou estão mal posicionadas no sensor Hand Grip	Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no "Hand Grip" durante a medição.
	Mais de 10 segundos para mostrar seu batimento cardíaco		
	O valor do batimento cardíaco indicado varia muito		
	Display apagado ou congelado		Desconecte o produto da tomada e ligue novamente após 10 segundos.

PROGRAMAS

Seu equipamento oferece 8 programas de usuário, de P1 a P8 que apresentam diferentes combinações de velocidade.

P1 é o programa manual que tem velocidade constante, enquanto que de P2 a P8 a velocidade é variada e pré-definida, conforme os gráficos abaixo.

Pressione a tecla "F+" ou "F-" para selecionar o programa e "ENTER" para confirmar, e se desejar alterar a velocidade, inicie o exercício com a tecla "START STOP" e altere a velocidade pressionando as teclas "F+" ou "F-".



MODO ECONÔMICO (SLEEP)

Uma vez ao parar de se exercitar, passado aproximadamente 4 minutos, o monitor entrará no modo econômico e apaga o display.

O monitor volta ao seu modo de operação normal, assim que for pressionada qualquer tecla.

CUIDADOS COM SUA ESTEIRA

TEMPO DE USO:

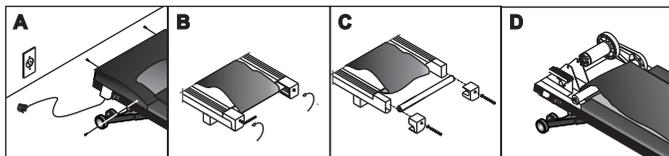
- O equipamento foi projetado para o uso de 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para o resfriamento.
- A não observância deste item provocará um super aquecimento do equipamento, podendo trazer danos ao motor, à placa, à lona ou à plataforma.

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.
- Periodicamente, 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 - Periodicamente 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 - 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 Práticas como alinhar a lona.
- 7 - Recoloque a carenagem e fixe-a com os parafusos. (A)



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

ATENÇÃO: SUA ESTEIRA VEM LUBRIFICADA DE FÁBRICA. GARANTIMOS A LUBRIFICAÇÃO POR UM PERÍODO DE 1 (UM) ANO. APÓS ESTE PERÍODO, CASO A ESTEIRA APRESENTE ALGUM PROBLEMA, SOLICITE A VISITA DE UM TÉCNICO, QUE FARÁ A ANÁLISE DO PROBLEMA E APRESENTARÁ UMA SOLUÇÃO.

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 a Plataforma periodicamente.
- 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.

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
		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 do peso recomendado neste manual, 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 pode 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.
		Varição 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

CUIDADOS COM SUA ESTEIRA

TEMPO DE USO:

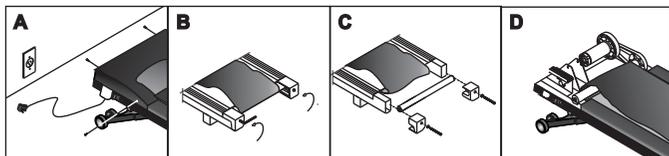
- O equipamento foi projetado para o uso de 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para o resfriamento.
- A não observância deste item provocará um super aquecimento do equipamento, podendo trazer danos ao motor, à placa, à lona ou à plataforma.

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.
- Periodicamente, 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 - Periodicamente 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 - 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 Práticas como alinhar a lona.
- 7 - Recoloque a carenagem e fixe-a com os parafusos. (A)



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

ATENÇÃO: SUA ESTEIRA VEM LUBRIFICADA DE FÁBRICA. GARANTIMOS A LUBRIFICAÇÃO POR UM PERÍODO DE 1 (UM) ANO. APÓS ESTE PERÍODO, CASO A ESTEIRA APRESENTE ALGUM PROBLEMA, SOLICITE A VISITA DE UM TÉCNICO, QUE FARÁ A ANÁLISE DO PROBLEMA E APRESENTARÁ UMA SOLUÇÃO.

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 a Plataforma periodicamente.
- 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.

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
		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 do peso recomendado neste manual, 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 pode 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.
		Varição 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