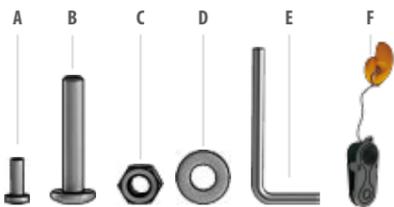


MONTAGEM DO PRODUTO

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 menores
- b) 2 - Parafusos maiores
- c) 2 - Porcas
- d) 2 - Arruelas
- e) 1 - Chave sextavada L
- f) 1 - Chave de segurança
- g) 2 - Pegadores laterais



1. Levante os tubos da varanda, e alinhe os encaixes cuidadosamente na base curvada. Após encaixar os tubos da varanda na base curvada, fixe-os usando a chave "E" para apertar os parafusos "A".



Base curvada

Tubo da varanda

2. De forma lenta e cuidadosa, gire o monitor no sentido indicado pela seta até encostá-lo no tubo redondo. Encaixe os pegadores e use a chave "E" para fixar os parafusos "B", arruelas "D" e porcas "C". Retire a película protetora do monitor.



Tubo redondo

Pegador

Sua esteira possui um sistema Dobra Fácil que mantém a base levantada quando a esteira não está em uso, de forma a economizar espaço. Para acionar o sistema, levante a estrutura base. Para abaixar, levante um pouco mais e com o pé, pressione a trava do sistema Dobra Fácil para liberá-lo, permitindo assim abaixar a estrutura base. Cuidado: Para abaixar, segure com as duas mãos a estrutura base e então abaixe lentamente. Para evitar acidentes, NÃO solte a estrutura base até que alcance o chão.



Trava

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

cód. 160685 rev. 00 04/03/13

Rede

| | | |
|---------------|--------------------|--------------------|
| Tensão | 110/127 V | 220 V |
| Frequência | 50/60Hz | 50/60Hz |
| Tensão mínima | 99V | 198V |
| Tensão Máxima | 140V | 242V |
| Disjuntor | 15 A | 10 A |
| Fiação | 2,5mm ² | 2,5mm ² |

Características

| | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| Velocidade Mínima | 1,0 Km/h | 1,0 Km/h |
| Velocidade Inicial | 2,0 Km/h | 2,0 Km/h |
| Velocidade Máxima | 16,0 km/h | 16,0 Km/h |
| Usuário até | 130 kg | 130 kg |
| Inclinação | 2,5% a 9,5% | 2,5% a 9,5% |
| Peso Líquido | 53,9 Kg | 53,9 Kg |
| Largura | 732 mm | 732 mm |
| Comprimento | 1713 mm | 1713 mm |
| Altura máxima | 1208 mm | 1208 mm |
| Comp. dobrada | 1140 mm | 1140 mm |

Motor

| | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Tipo | Corrente Contínua | Corrente Contínua |
| Potência máxima | 5.0HPM | 5.0HPM |
| Potência efetiva em esteira | 3.0HP | 3.0HP |

Lona

| | | |
|-------------|---------|---------|
| Largura | 400 mm | 400 mm |
| Comprimento | 2720 mm | 2720 mm |

Embalado

| | | |
|---------------------|---------|---------|
| Peso Bruto | 58,6 kg | 58,6 kg |
| Largura (caixa) | 317 mm | 317 mm |
| Altura (caixa) | 1768 mm | 1768 mm |
| Comprimento (caixa) | 757 mm | 757 mm |

Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada

| | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| Conectada à tomada (parada) | 5/5 W | 5 W |
| 5 km/h (plena carga) | 240/240 W | 220 W |
| Velocidade máx. (plena carga) | 590/570 W | 530/580 W |

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

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO ESTEIRA ELITE

act!
home fitness
by **CALOI**



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



FUNÇÕES

CHAVE DE SEGURANÇA

Seu produto possui uma chave de segurança que tem como objetivo desligar ou parar rapidamente o equipamento caso aconteça uma queda do usuário. Esta chave deverá, sempre que o equipamento estiver em uso, estar alojada na roupa do usuário. O produto não funcionará sem a chave de segurança.

TECLAS DE ACESSO ÀS FUNÇÕES

Estes são os recursos mínimos para você operar o equipamento. Conheça no decorrer deste guia as possibilidades básicas de programação e tire maior proveito nos seus exercícios.

Tecla + VELOCIDADE e - VELOCIDADE

Utilize estas teclas para aumentar e diminuir a velocidade do equipamento.

Tecla ^ INCLINAÇÃO e v INCLINAÇÃO

Utilize estas teclas para aumentar e diminuir a inclinação do equipamento.

Tecla CONFIRMA

Pressione para confirmar a seleção de um programa, valores de velocidade e de inclinação.

Tecla PROGRAMA

Seleciona o programa desejado. Seu equipamento oferece 13 programas. Pressione a tecla PROGRAMA para passar por todos os programas de velocidade, e para selecionar o programa. Inicie o exercício com a tecla INICIAR PARAR.

Tecla FUNÇÃO ZERAR

Pressione para selecionar o modo de exercício. Segure pressionando este botão para zerar os valores de todas as funções.

Este equipamento ainda oferece as funções: RECUPERAÇÃO, através da qual você poderá verificar seu condicionamento físico e ÍNDICE DE GORDURA, que indica o seu percentual de gordura corpórea.



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

FAIXA DE PERCENTUAL DE GORDURA IDEAL

| | 14% | 16% | 17% | 19% | 21% |
|----------|------------|---------|---------|---------|-------------|
| HOMENS | 14% | 16% | 17% | 19% | 21% |
| MULHERES | 19% | 21% | 22% | 23% | 26% |
| IDADE | de 18 a 29 | 30 a 39 | 40 a 49 | 50 a 59 | acima de 60 |

fonte: American College of Sports Medicine.

Obs: o monitor somente entrará nessa função quando não estiver em uso. Caso seu equipamento não possua esta função, acesse www.actbycaloi.com.br para obter seu IMC. Para um bom acompanhamento, verifique seu percentual de gordura a cada 2 meses

AO FINAL DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS, IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE CONDICIONAMENTO ATRAVÉS DA FUNÇÃO RECOVERY (se disponível no seu equipamento).

Esta função avalia o seu condicionamento físico, levando em consideração seu batimento cardíaco após o exercício físico. Ao finalizar o exercício, já com o produto parado, acesse esta função pressionando simultaneamente as teclas FUNÇÃO + AJUSTAR. Coloque as mãos no Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. A contagem regressiva é de 1min, tempo necessário para recuperação do batimento cardíaco após o exercício levando em consideração o batimento em repouso.

A RECUPERAÇÃO varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico. Se o batimento cardíaco voltar rapidamente ao estado de repouso, seu nível ficará mais próximo do resultado EXCELENTE.

| RESULTADO | SIGNIFICADO |
|-----------|-------------|
| F-1 | EXCELENTE |
| F-2 | MUITO BOM |
| F-3 | BOM |
| F-4 | REGULAR |
| F-5 | RUIM |
| F-6 | BAIXO |

TREINAMENTOS PARA ESTEIRA

Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo Treino!

TREINO INICIANTE OU CONTÍNUO (PRATICANTE)

- Inicie seu treino com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima ou 70% se já for praticante.
- Em sequência, faça 20 minutos de exercício dentro da sua faixa alvo, indicada para o seu objetivo conforme tabela de frequência cardíaca, alternando a velocidade e/ou a inclinação (se disponível no seu equipamento).
- Ao término, faça um desaquecimento de 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60% para iniciantes ou 70% para praticantes.
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade ou inclinação (se disponível no seu equipamento), ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU INCLINAÇÃO:

TREINO INTERVALADO PARA PRATICANTES (CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIOVASCULAR)

- Inicie seu treino com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima para praticantes.
- Permaneça a 60% da frequência cardíaca, mantendo a velocidade e/ou inclinação (se disponível no seu equipamento) por 2 minutos.
- Aumente a velocidade e/ou inclinação para alcançar 80% da frequência cardíaca máxima e mantenha durante 1 minuto.
- Repita o ciclo de 3 minutos por 10 vezes, sempre mantendo sua frequência cardíaca entre 60% e 80%.
- Ao término, faça um desaquecimento de 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60%
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade e ou inclinação (se disponível no seu equipamento) ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU INCLINAÇÃO:

Você sentirá que está evoluindo quando a velocidade ou a inclinação da nova sessão de treinamento for maior do que no último treino, para a mesma frequência cardíaca.

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.



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.



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.



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..



Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

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



Identifique seu batimento cardíaco máximo.

ANOTE AQUI:

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 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 |

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO INTERVALADO - PRATICANTE (60/80% bpm máximo)

| BATIMENTOS CARDÍACOS | 80% | 160 | 156 | 152 | 148 | 144 | 140 | 136 | 132 | 128 | 124 | 120 |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 60% | 120 | 117 | 114 | 111 | 108 | 105 | 102 | 99 | 96 | 93 | 90 |
| IDADE | | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |

IDENTIFIQUE SEU PERCENTUAL DE GORDURA OU BMI (Body Mass Index) e IMC (Índice de Massa Corporal), CASO SEU EQUIPAMENTO POSSUA A OPÇÃO FUNÇÃO E ZERAR.

1. Pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente para entrar na função Índice de Gordura ou BMI e IMC.
2. Pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: sexo, AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).
3. Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente.
4. Assim que o monitor iniciar a contagem regressiva do tempo, coloque as mãos no HandGrip e você terá seu percentual de Gordura Corporal (BMI) ou Índice de Massa Corporal (IMC).

| CLASSIFICAÇÃO | IMC: $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x altura (m)}}$ | | | | | |
|---------------|--|-------------|-----------|------------------|-------------------|-------------------------------|
| | abaixo do peso | peso normal | sobrepeso | obesidade grau I | obesidade grau II | obesidade grau III ou mórbida |
| IMC | abaixo de 18,5 | 18,5 - 24,9 | 24,9-29,9 | 30 - 34,9 | 35-39,9 | maior ou igual 40 |

PARA CONHECER OUTROS PRODUTOS DA act! HOME FITNESS E PARA OBTER
INFORMAÇÕES SOBRE ASSISTÊNCIA TÉCNICA ACESSSE:

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

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

cód. 160685 rev. 00 04/03/13

Rede

| | | |
|---------------|--------------------|--------------------|
| Tensão | 110/127V | 220V |
| Frequência | 50/60Hz | 50/60Hz |
| Tensão mínima | 99V | 198V |
| Tensão Máxima | 140V | 242V |
| Disjuntor | 15 A | 10 A |
| Fiação | 2,5mm ² | 2,5mm ² |

Características

| | | |
|-------------------|-------------|-------------|
| Velocidade Mínima | 1,0 Km/h | 1,0 Km/h |
| Velocidade Máxima | 16,0km/h | 16,0km/h |
| Usuário até | 130 kg | 130 kg |
| Inclinação | 2,5% a 9,5% | 2,5% a 9,5% |
| Peso Líquido | 53,9 Kg | 53,9 Kg |
| Largura | 732 mm | 732 mm |
| Comprimento | 1713 mm | 1713 mm |
| Altura máxima | 1208 mm | 1208 mm |
| Comp. dobrada | 1140 mm | 1140 mm |

Motor

| | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Tipo | Corrente Contínua | Corrente Contínua |
| Potência máxima | 5.0HPM | 5.0HPM |
| Potência efetiva em esteira | 3.0HP | 3.0HP |

Lona

| | | |
|-------------|---------|---------|
| Largura | 400 mm | 400 mm |
| Comprimento | 2720 mm | 2720 mm |

Embalado

| | | |
|---------------------|---------|---------|
| Peso Bruto | 58,6 kg | 58,6 kg |
| Largura (caixa) | 317 mm | 317 mm |
| Altura (caixa) | 1768 mm | 1768 mm |
| Comprimento (caixa) | 757 mm | 757 mm |

Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada

| | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| Conectada à tomada (parada) | 5/5 W | 5 W |
| 5 km/h (plena carga) | 240/240 W | 220 W |
| Velocidade máx. (plena carga) | 590/570 W | 530/580 W |

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| TERMO DE GARANTIA | 02 |
| INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA | 03 |
| INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR | 04 |
| FUNÇÕES E PROGRAMAÇÃO DO MONITOR | 06 |
| PROGRAMAS | 09 |
| CUIDADOS COM SUA ESTEIRA | 11 |
| SOLUÇÕES PRÁTICAS..... | 12 |
| NUTRIÇÃO | 14 |
| ASSISTÊNCIA, ATENDIMENTO act! E ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS..... | 16 |

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

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS



CONHEÇA A AMAZÔNIA

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 é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

TERMO DE GARANTIA

A act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da act! Home Fitness by Caloi sobre o andamento do serviço. A act! Home Fitness by Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by Caloi).
- G. A act! Home Fitness by Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by 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 tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da act! Home Fitness by Caloi.
- C. A act! Home Fitness by 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 act! Home Fitness by Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

NUTRIÇÃO

Cuide bem da sua alimentação!

Dieta equilibrada garante qualidade e mais anos de vida.

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 200 ml 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!

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 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 130 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.

INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR

ANTES DE COMEÇAR

Não fique sobre a 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 “Iniciar Parar”, a esteira vai começar a 1.0km/h após uma contagem regressiva 3, 2, 1, 0. pressione a tecla “+” 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

INICIAR PARAR

Pressione para iniciar e parar o movimento da esteira.

+ VELOCIDADE / - VELOCIDADE

Para aumentar a velocidade, pressione a tecla “+”. Pressione este botão uma vez para aumentar a velocidade em 0,1km/h. Se manter a tecla pressionada por dois segundos ou mais, entra no modo turbo, em que a velocidade aumenta rapidamente. Para diminuir a velocidade, pressione a tecla “-”. Pressione este botão uma vez para diminuir a velocidade em 0,1km/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 programas e ajustar os valores durante a programação.

^ INCLINAÇÃO / v INCLINAÇÃO

Pressione este botão (^) uma vez para aumentar um nível de inclinação. Pressione este botão (v) uma vez para baixar um nível de inclinação. Mantenha o botão pressionado por dois segundos ou mais para chegar rapidamente a inclinação desejada. Este botão também é usado para escolher entre programas e ajustar os valores durante a programação.

CONFIRMAR

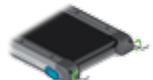
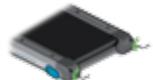
Pressione para confirmar a seleção de um programa. Também confirma valores de velocidade e de inclinação durante a configuração de um programa do usuário. Pressione este botão para entrar na função de TIME (tempo) - DISTANCE (distância) - CALORIES (calorias) - PULSE (BPM). Pressione a tecla “+” “-” para setar valores na função de TIME (tempo) - DISTANCE (distância) - CALORIES (calorias) - PULSE (BPM).

FUNÇÃO ZERAR

Pressione para selecionar o modo de exercício: Programa manual - Programas predefinidos - Programas do usuário - Índice de Gordura. Para zerar todos os valores rapidamente mantenha pressionada.

CHAVE DE SEGURANÇA

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 pára imediatamente. Para desligar a esteira retire a chave de segurança do seu alojamento no monitor.

| | | |
|---|--|---|
| Desalinhamento da lona | 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. | |
| Lona deslocada para a esquerda  | 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. | |
| Lona deslocada para a direita  | 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. | |
| Lona frouxa  | 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. | |
| Lona muito esticada  | 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. | |
| Monitor não liga | Pilhas fracas | Fazer a substituição das pilhas. |
| Não aparece velocidade no display | Plugue do sensor de velocidade conectado incorretamente | Desconecte e conecte o plugue.  |
| Display fraco faltando dígitos ou piscando | Pilhas fracas | Fazer a substituição das pilhas. |
| Problemas com o Batimento Cardíaco | Pilhas fracas | Fazer a substituição das pilhas. |
| Display apagado ou congelado | | Reinstale a bateria. |
| Indicação de batimento cardíaco instável | | |
| Mais de 10 segundos para mostrar seu batimento cardíaco | 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. |
| O valor do batimento cardíaco indicado varia muito | | |

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. | | |
| 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. |

ÍNDICE DE GORDURA

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 o botão "ÍNDICE GORDURA" para entrar na função do percentual de gordura corporal e BMI, então pressione "CONFIRMA" para entrar nos dados pessoais: (sexo), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso). Selecione os valores usando "+" "-" ou "∧" "∨" e pressione "CONFIRMA" para confirmar cada um. Após terminar a configuração, pressione o botão INICIAR PARAR. Ao piscar "FAT", coloque as mãos no Hand Grip e ao final mostra o percentual de gordura corporal 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 |

RECUPERAÇÃO

Recuperação de batimentos cardíacos após o exercício

Ao finalizar o exercício já com o produto parado, pressione o botão RECUPERAR para entrar na função de recuperação de BPM. Coloque as mãos nos sensores do Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. O nível de RECUPERAÇÃO 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. As definições iniciais são:

Programa Manual
Tempo 0:00 (contagem progressiva)
Velocidade 1.0 km/h
Distância 0.00 (contagem progressiva)
Calorias 0 (contagem progressiva)
Inclinação L0
T.H.R. 120

Para programar, o equipamento deve estar parado. Use o botão “CONFIRMA” para habilitar a programação, use Velocidade “+” “-” ou Inclinação “^” “v” para definir o valor alvo, enquanto o número estiver piscando pressione “CONFIRMA” para confirmar cada valor.

INCLINAÇÃO

Marca a inclinação em L. A inclinação pode ser ajustada com as teclas “^” “v” ou com as teclas de acesso rápido 02, 04, 06, 08, 10 e 12.

VELOCIDADE (km/h)

Marca a velocidade em km/h. A velocidade pode ser ajustada com as teclas “+” “-” ou com as teclas de acesso rápido 02, 04, 07, 10, 12 e 16.

TEMPO (minutos:segundos-TIME)

Se não programado o valor do tempo, faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo de 00:00 a 99:59.

Caso prefira programar o tempo, enquanto a esteira não está funcionando, selecione tempo com a tecla “CONFIRMA”, então ajuste um valor entre 10:00 e 99:00 pressionando as teclas “+” “-” ou “^” “v”. 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.

DISTÂNCIA (km-DISTANCE)

Se não programado o valor da distância a percorrer, faz a contagem progressiva em quilômetros de 0,00 a 99,99 km.

Caso prefira programar a distância, enquanto a esteira não está funcionando, selecione distância com a tecla “CONFIRMA”, então ajuste um valor entre 0,1 e 999 km pressionando as teclas “+” “-” ou “^” “v”. 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.

CUIDADOS COM SUA ESTEIRA

TEMPO DE USO:

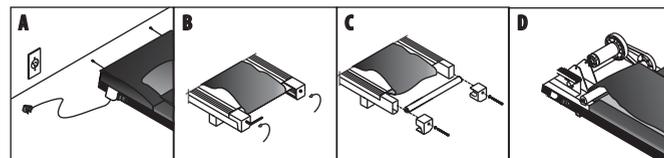
- O equipamento foi projetado para o uso de 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para o resfriamento.
- A não observância deste item provocará um super aquecimento do equipamento, podendo trazer danos ao motor, à placa, à lona ou à plataforma.

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, pretninho, 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.

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

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.

PROGRAMA DO USUÁRIO: U1-U3

Pressione "CONFIRMA" para inserir a sua configuração desejada do programa do usuário.

A janela de tempo irá piscar. Utilize as teclas "+" ou "-" ou "Λ" "∨" para definir a tempo do exercício desejado.

Pressione "CONFIRMA" para confirmar a sua definição de valor.

A janela distância irá piscar. Utilize as teclas "+" ou "-" ou "Λ" "∨" para configurar a distância desejada.

Pressione "CONFIRMA" para confirmar a sua definição de valor.

A janela de calorias irá piscar. Utilize as teclas "+" ou "-" ou "Λ" "∨" para configurar as calorias desejadas para serem consumidas. Pressione "CONFIRMA" para confirmar a sua definição de valor.

A janela de velocidade irá piscar. Pressione "+" ou "-" ou "Λ" "∨" para configurar a velocidade desejada.

Pressione "CONFIRMA" para confirmar a primeira coluna. Continue configuração até a coluna 10. Pressione "INICIAR PARAR" para iniciar o treino.

U1 ○○○○○○ U2 ○○○○○○ U3 ○○○○○○
○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○
○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○
○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○
●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●

MODO ECONÔMICO

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.

CALORIAS (cal-CALORIES)

Se não programado o valor das calorias a queimar faz a contagem da quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0,0 a 9999.

Caso prefira programar as calorias, enquanto a esteira não está funcionando, selecione calorias com a tecla "CONFIRMA", então ajuste um valor entre 0,1 e 9999 kcal pressionando as teclas "+" "-" ou "Λ" "∨". 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.

Exercício com um objetivo específico

Em qualquer programa, exceto Índice de Gordura, o usuário pode alterar o valor de tempo e/ou distância e/ou calorias antes de iniciar o exercício. Pressione "CONFIRMA" para selecionar cada um deles e "+" "-" ou "Λ" "∨" para alterar o valor. Sem alterar qualquer um dos valores, todos estando em 0, o usuário pode executar o máximo de tempo possível até que desligue a esteira. O usuário pode determinar a contagem regressiva para o valor de tempo determinado, por exemplo, com o tempo definido em 10 minutos, a esteira para após 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 pára.

Nota:

Se você não desejar escolher qualquer meta específica a alcançar, apenas pressione "INICIAR PARAR" para iniciar o treino. Se você deseja pular a definição de metas, pressione a tecla "CONFIRMA" para definir o próximo parâmetro e a função atual entra em contagem progressiva. Se você configurou mais de uma função, uma vez que atingir a primeira meta, pressione "INICIAR PARAR" até chegar ao seu próximo alvo. O valor da meta já atingida continuará em contagem regressiva.

PULSO

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).

Normalmente o display mostra a inclinação. Enquanto a esteira não está funcionando, selecione PULSE (THR) com a tecla "CONFIRMA", então ajuste um valor entre 60 e 220 pressionando as teclas "+" "-" ou "Λ" "∨". O display muda para valor de batimento cardíaco enquanto está fazendo a leitura do pulso, depois volta a mostrar inclinação.

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

- 1 – Posicione as mãos sobre os sensores do batimento cardíaco localizado no monitor;
- 2 – 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;
- 3 – Em alguns segundos o símbolo do coração começa a piscar e logo aparecerá no display o valor do seu batimento cardíaco;
- 4 – Aguarde um pouco até que a sua pulsação, indicada no monitor, estabilize;
- 5 – Mantenha a mão no sensor enquanto quiser visualizar a leitura do seu batimento cardíaco.

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

Programa esta importante função teclando “FUNÇÃO ZERAR” até encontrar a função PULSE, com a tecla “CONFIRMA” você define o valor máximo para seu batimento seguindo os dados da tabela de frequência cardíaca.

Coloque a palma das mãos sobre o “Hand Grip” e o monitor irá mostrar a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto no 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 a inclinação).

Importante:

- O batimento cardíaco varia constantemente. Ele é afetado por movimentos, exercícios, emoções e demais fatores.
- 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.
- 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”.
- Deslizar a mão sobre o “Hand Grip” ou apertá-lo e aliviá-lo também prejudica a leitura.
- 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.
- 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.
- Não utilize o “Hand Grip” como apoio, pois poderá danificá-lo.
- Segure o “Hand Grip” somente pelo tempo suficiente para fazer as leituras, de acordo com a periodicidade desejada.
- 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.

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

PROGRAMAS

ANTES DE COMEÇAR

Pressione para selecionar o programa desejado. Seu equipamento oferece 13 programas, incluindo Programa Manual, 9 programas predefinidos de P1 a P9 que apresentam diferentes combinações de velocidade, 3 programas do usuário de U1 a U3 e programa de Índice de Gordura (porcentagem de gordura corporal).

Para escolher um programa pressione a tecla “FUNÇÃO ZERAR” para selecionar o modo do programa, em seguida, pressione a tecla “+” “-” ou “^” “v” para selecionar seu programa desejado. Ou pressione a tecla “PROGRAMA” para passar por todos os programas de velocidade. M é o programa manual que tem velocidade constante, enquanto que de P1 a P9 a velocidade é variada e pré-definida, conforme os gráficos abaixo.

Pressione a tecla “PROGRAMA” para selecionar o programa e se desejar alterar a velocidade, inicie o exercício com a tecla “INICIAR PARAR” e altere a velocidade pressionando as teclas “+” ou “-”.

O display de programa mostra o perfil do programa para cada programa: manual M, programas predefinidos de P1 a P9, os programas de usuário de U1 a U3 e Índice de Gordura.

PROGRAMA MANUAL

Pressione “INICIAR PARAR” para iniciar o seu treino.

Velocidade e inclinação podem ser ajustados pressionando “+” ou “-” ou “^” “v” durante o treino.

MANU



PROGRAMAS PREDEFINIDOS: P1-P9

Nos programas 1 ao programa 9 a velocidade irá mudar automaticamente durante o exercício. Pressione “INICIAR PARAR” para iniciar o seu treino. Velocidade e inclinação podem ser ajustados pressionando “+” ou “-” ou “^” ou “v” durante o treino.

