

Reebok

GB

Esteira T3.2



POLAR

Prezado cliente,

Estamos felizes por você ter escolhido um Equipamento de Fitness da Reebok. Este produto de qualidade foi projetado para uso doméstico e foi testado e certificado de acordo com o Padrão Europeu EN 957-1/6. Leia cuidadosamente as instruções antes da montagem e do primeiro uso, e certifique-se de guardar as instruções para referência e manutenção.

Desejamos-lhe muito sucesso e divertimento no treinamento,

Equipe Reebok

Garantia

Os produtos de qualidade da Reebok foram projetados e testados para atender as necessidades e exigências domésticas de Fitness – Treinamento. Este produto foi testado de acordo com o Padrão Europeu EN 957.

Para uso residencial, a garantia será de 02 (dois) anos para motor, estrutura, demais partes, peças e pintura. As peças de desgaste e os danos causados pelo uso indevido do produto estão excluídos da garantia. Em caso de reclamações, entre em contato com seu revendedor.

A Garantia se inicia com a validação do checklist de entrega e montagem do equipamento.

Atendimento ao Cliente

Para melhor atendê-lo em caso de problemas com seu produto, pedimos que registre o Modelo e o Número de Série de seu produto.

Esses dados podem ser encontrados no selo na parte inferior do produto.

Modelo:

Número de Série:

Descarte de Peças



Os produtos da Reebok são recicláveis. No final da sua vida útil, descarte-os em local seguro e adequado.

As **baterias** não fazem parte do lixo doméstico. Descarte-os corretamente.

Contato

SAC: www.fit4.com.br

Para mais informações dos produtos Reebok, acesse: www.reebokfitness.info/brasil

Aviso

O manual do proprietário serve somente para referência do cliente. A Reebok não se responsabiliza por erros de tradução ou por alteração das especificações técnicas do produto.

Precauções

Antes de montar ou de usar a esteira, leia cuidadosamente as instruções a seguir. Estas contêm informações importantes de uso e manutenção do equipamento, assim como para sua segurança pessoal. Mantenha essas instruções em local seguro com objetivo de manutenção ou para o pedido de peças de reposição.

- **Escopo do Produto:** Este produto foi fabricado somente para uso doméstico e suporta até 120 quilogramas.
- **Desempenho do Produto:** Este equipamento foi testado de acordo com o Padrão Europeu EN 957-1/6 HB e não é adequado para treinamento terapêutico.
- **Escopo do Produto:** conformidade quanto à emissão de ruídos: Esta esteira atende às exigências das normas de poluição sonora.
- **Desempenho do Produto:** O nível de ruído da esteira está abaixo de 70dB.
- **Manutenção do Produto:** Para manter a qualidade de execução, aplique o spray de silicone fornecido entre a manta e a superfície de corrida a cada mês ou após um período de uso de 100 quilômetros.
- **Manutenção do Produto:** procure por peças barulhentas: Caso note ruídos estranhos, como ruído de trituração, estalidos, etc, tente localizá-los para serem consertados por um profissional. Certifique-se de que a esteira não seja usada até que os reparos sejam realizados.
- **Característica do Produto:** A velocidade pode ser alterada pelo computador.
- **Segurança do Usuário:** A função do método de imobilização: O objetivo da imobilização da esteira é para evitar o uso não autorizado. Para imobilizá-la, remova a Chave de Segurança do console, soltando-a do cordão e colocando-a em um lugar não acessível.
- **Segurança do Usuário:** Em caso de emergência: Siga os passos listados abaixo em caso de dor, sensação de desmaio ou necessidade de parar a esteira em uma situação de emergência: 1. Segure as barras laterais para se apoiar 2. Pise na plataforma lateral 3. Puxe a chave de segurança do console.
- **Segurança do Usuário:** A função da parada de emergência: a chave de segurança funciona como a parada de emergência. Em uma situação de emergência, remova a Chave de Segurança do console para parar a esteira.

- **Escopo de uso:** O aparelho não pode ser usado por indivíduos com peso acima de 120 kg.
- **Escopo de uso:** Este produto foi projetado para exercício físico por adultos. Certifique-se de que as crianças somente o utilizem sob a supervisão de adultos.
- **Ambiente de uso:** Oriente os presentes quanto a possíveis riscos, por exemplo, de peças móveis durante o treinamento.
- **Ambiente de uso:** Certifique-se de que exista espaço suficiente para o uso do aparelho doméstico, com largura de 2m x 1m de espaço atrás e 1m de espaço pelas laterais.
- **Ambiente de uso:** Coloque o aparelho doméstico sobre uma superfície plana e não escorregadia.

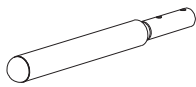
- Ambiente de uso: Certifique-se de que líquidos ou suor nunca entrem na máquina ou parte eletrônica.
- Ambiente de uso: Mantenha o equipamento dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque o equipamento na garagem, em pátio coberto ou perto da água. Sua garantia será anulada caso esteja dentro destas condições.
- Ambiente de uso: O produto foi feito exclusivamente para uso doméstico. A garantia e a responsabilidade do fabricante não se aplicam a qualquer produto ou danos causados pelo uso comercial.
- Saúde do usuário: Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento sobre o treinamento ideal.
- Saúde do usuário: O treinamento incorreto/excessivo pode provocar danos à saúde.
- Saúde do usuário: Se você sentir-se mal, dores no peito, crises de tontura ou falta de ar durante o treinamento, interrompa imediatamente o treinamento e consulte um médico.
- Preparação do Produto: Certifique-se de que o treinamento comece somente após a montagem, ajuste e inspeção corretos do aparelho doméstico.
- Preparação do Produto: Siga cuidadosamente as etapas das instruções de montagem.
- Preparação do Produto: Use somente as ferramentas adequadas para a montagem e solicite assistência, se necessário.
- Preparação do Produto: Use somente peças originais Reebok fornecidas (vide listagem).
- Preparação de Uso: Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treinamento.
- Preparação de Uso: Sugerimos o uso de um tapete para evitar danos na superfície.
- Instruções de Uso: Siga as orientações de acordo com a técnica correta de treinamento, conforme detalhada nas instruções.
- Instruções de Uso: Não use o aparelho doméstico descalço ou com calçados largos.
- Segurança do Usuário: Cuidado com a posição e a adequada fixação das peças ajustáveis ou móveis ao montar ou desmontar o aparelho doméstico.
- Segurança do Usuário: Certifique-se de que a manta esteja parada antes da desmontagem.
- Segurança do Usuário: Atenção: nunca insira qualquer parte do corpo ou roupa no corpo da esteira ergométrica enquanto estiver em uso ou pronto para ser usado.
- Segurança do Usuário: Fixe o cordão de emergência na roupa antes de iniciar o exercício. A esteira possui um mecanismo de emergência para sua segurança. Antes de iniciar o exercício, prenda o cordão da chave de segurança em sua roupa. Se a esteira tiver sido interrompida pela remoção da chave de segurança, reinicie inserindo-a novamente. A esteira não reinicia automaticamente. O uso sem monitoramento da esteira pode ser evitado pela remoção da chave de segurança, mantendo-a seguramente escondida. Em caso de emergência, segure firmemente a barra de apoio ou barra lateral com ambas as mãos e saia da esteira pela superfície não escorregadia da plataforma lateral. Ative o mecanismo de emergência (desligamento seguro).
- Segurança do Usuário: Mantenha a chave de segurança em um local seguro e certifique-se de que esteja longe do alcance de crianças!
- Segurança da Energização do Produto: Este aparelho necessita de uma fonte de energia de 110V/ 50 Hz. Deve ser conectado a uma tomada segura com um fusível dedicado 10A. Antes de ligar e usar o aparelho, certifique-se de que esteja conectado em uma fonte de energia adequada (observe as marcações).

- Manutenção do Produto: Caso o equipamento seja regularmente utilizado, verifique todos os seus componentes a cada 1 – 2 meses. Verifique o aperto das porcas e parafusos. Isto se aplica principalmente aos parafusos de fixação do selim e das barras de apoio.
 - Manutenção do Produto: Reparos incorretos e modificações estruturais (por ex., remoção ou substituição de peças originais) podem colocar em risco a segurança do usuário.
 - Manutenção do Produto: Componentes danificados podem colocar em risco sua segurança ou reduzir a vida útil do equipamento. Por essa razão, peças gastas ou danificadas devem ser imediatamente substituídas, e o equipamento não deve ser utilizado até que essas peças tenham sido substituídas.
 - Manutenção do Produto: Use somente peças originais de reposição da Reebok.
 - Manutenção do Produto: Jamais, sob quaisquer circunstâncias, realize reparos elétricos ou alterações sozinho. Certifique-se sempre de que esse trabalho seja realizado por um mecânico / eletricitista qualificado, ou que as recomendações de uma equipe de Suporte Técnico sejam procuradas primeiro.
 - Manutenção do Produto: Desconecte o aparelho da fonte de energia antes de realizar reparos, manutenção ou limpeza.
-

Listagem

208

2X



137

1X



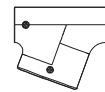
104

1X



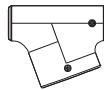
275

2X



276

2X



211

2X



809
M8X30
2X



810
M8X18
2X



807
8mm
2X



802

M4X15
8X



806

M8X45
4X



808

8mm
4X

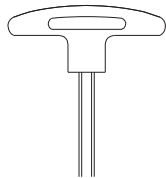


130

1X



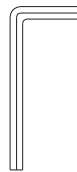
A
5mm
1X



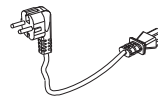
B
1X

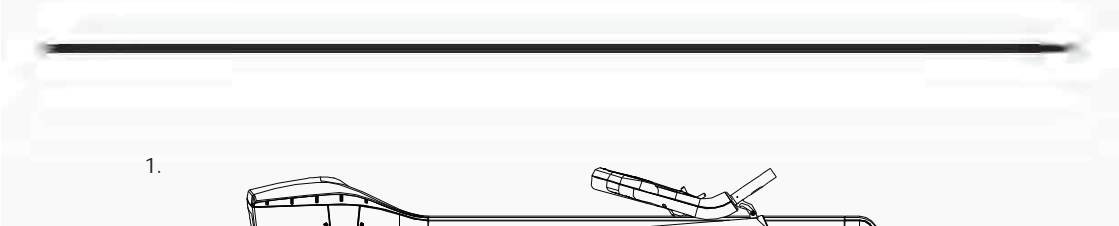


C
6mm
1X

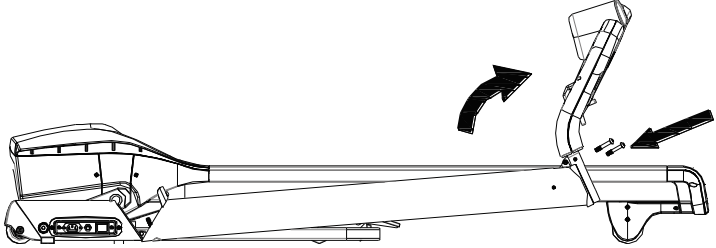
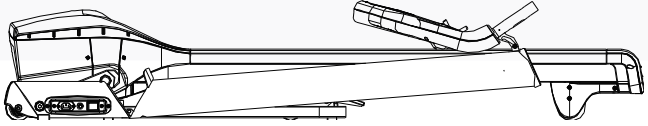


D
1X

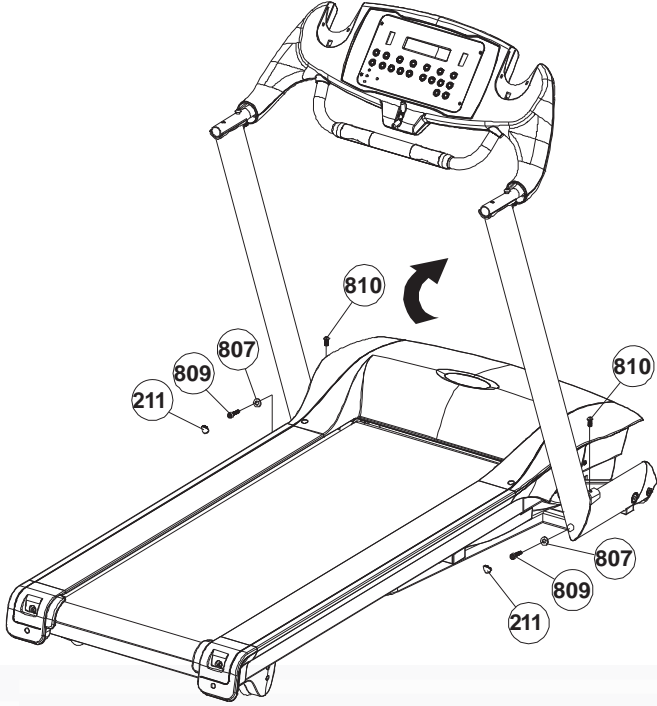




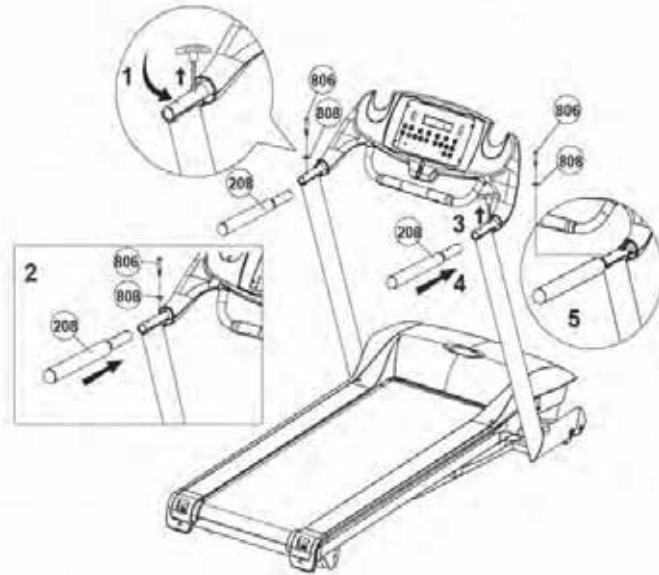
1.



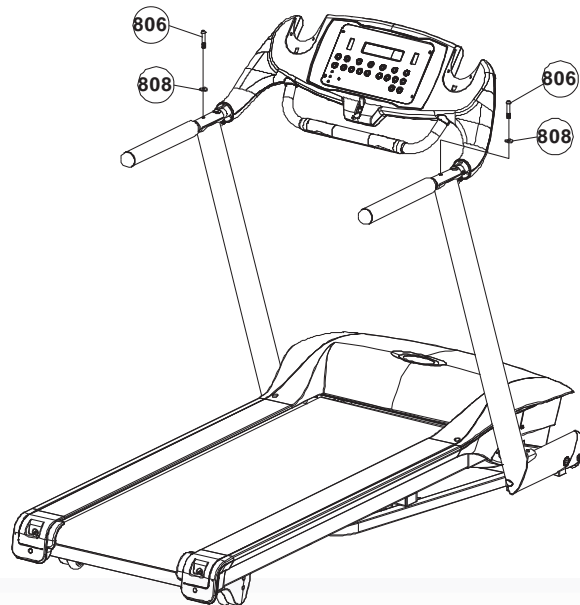
2.



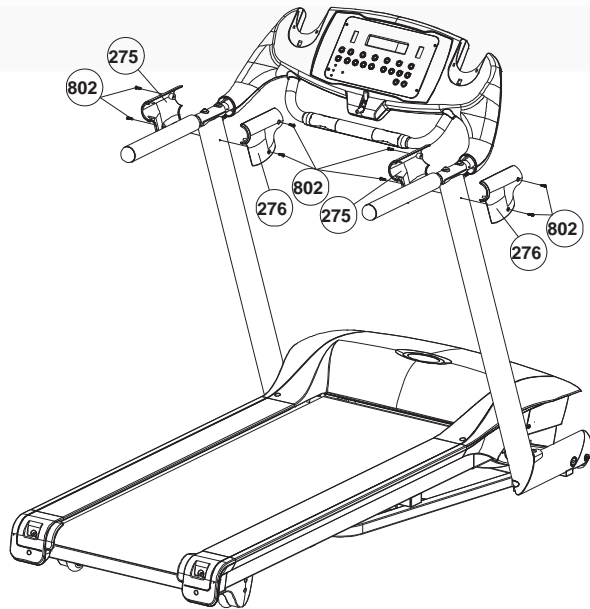
3.



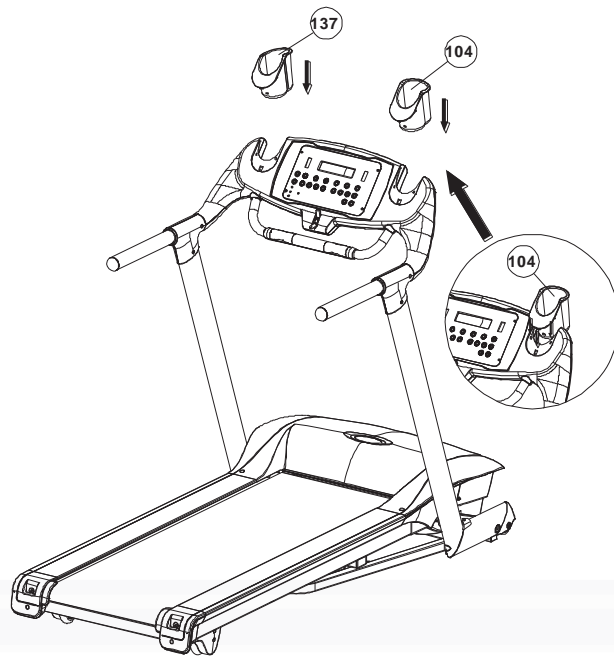
4.



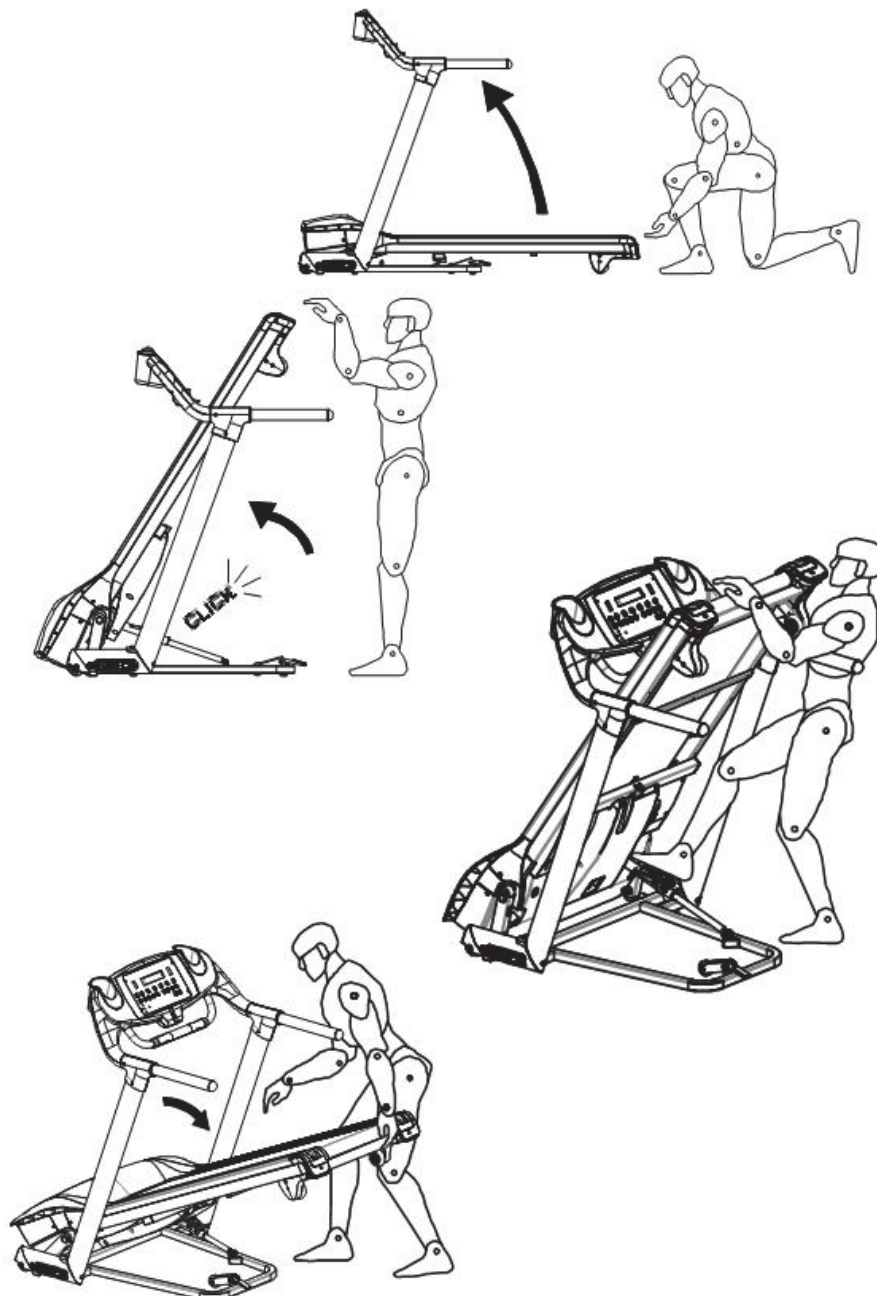
5.



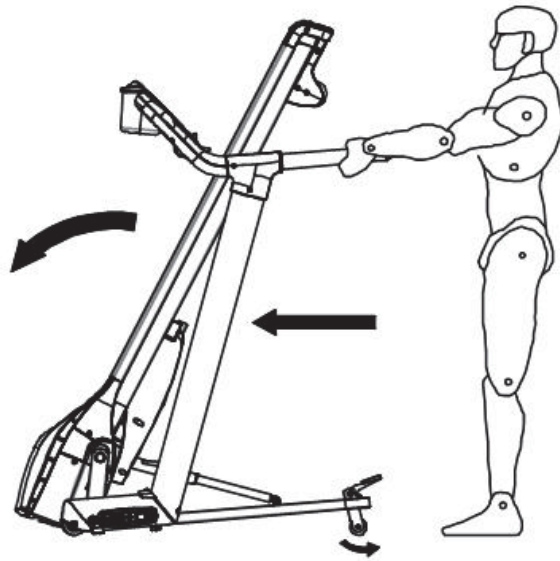
6.



Dobramento/Desdobramento



Transporte



Uso Correto



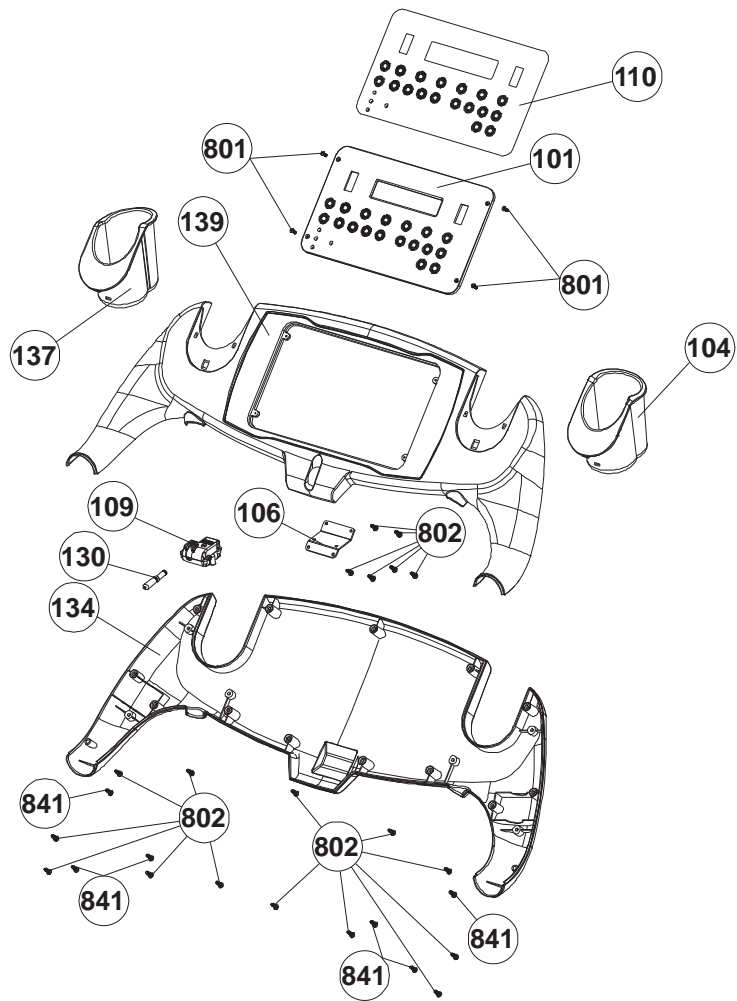
Posição biomecânica correta: Observe a figura à esquerda. Para correr em linha reta, focalize um ponto fixo à sua frente na sala. Corra como se quisesse alcançar o objeto. Mantenha sempre uma distância de modo que esteja ao alcance da barra de apoio frontal.

Tipo principal de exercício: Este equipamento exercita a parte inferior do corpo, as coxas e pernas.

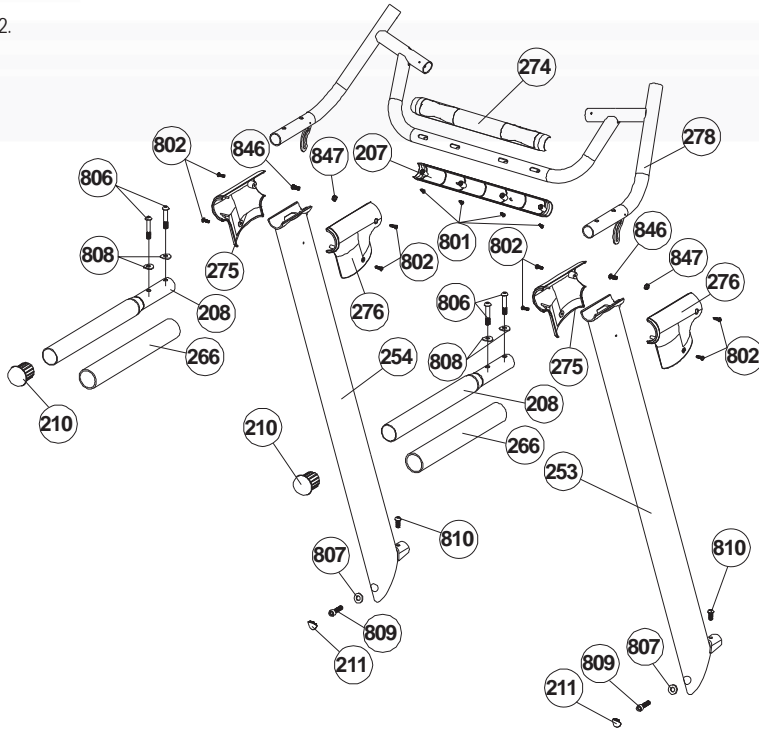
Importante: O treinamento incorreto e/ou excessivo pode induzir riscos de lesões.

Vista detalhada

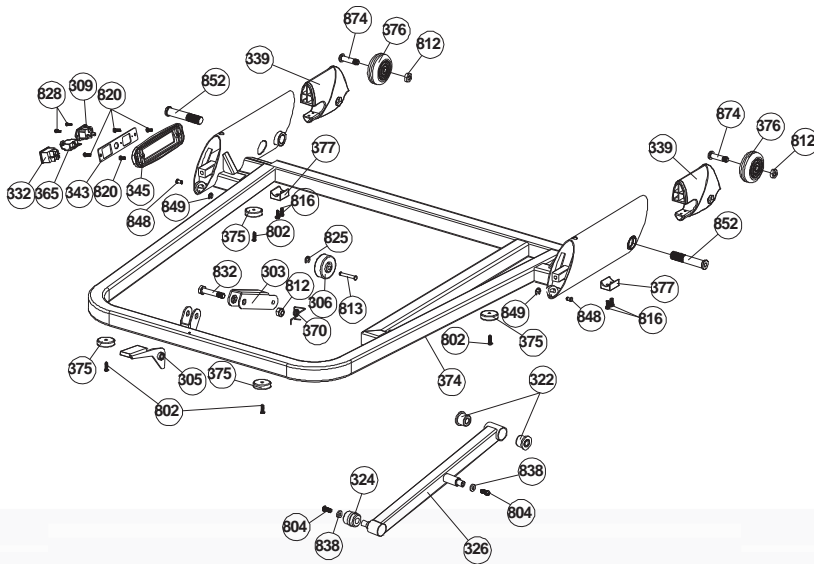
1.



2.



3.



4.

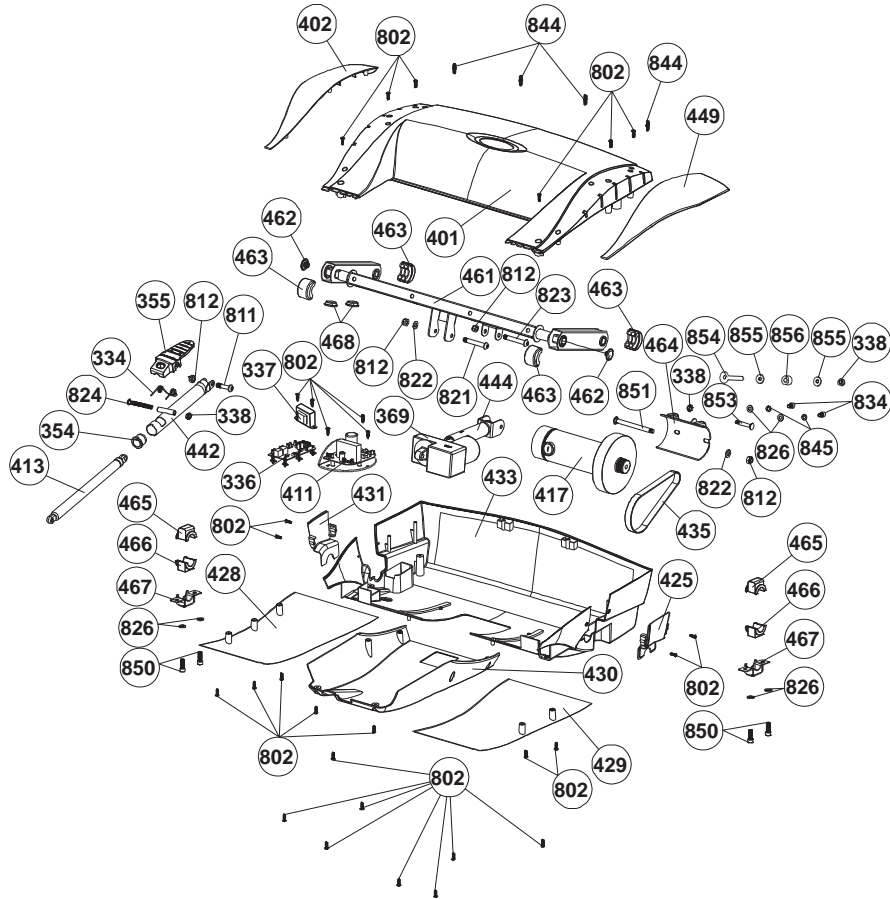
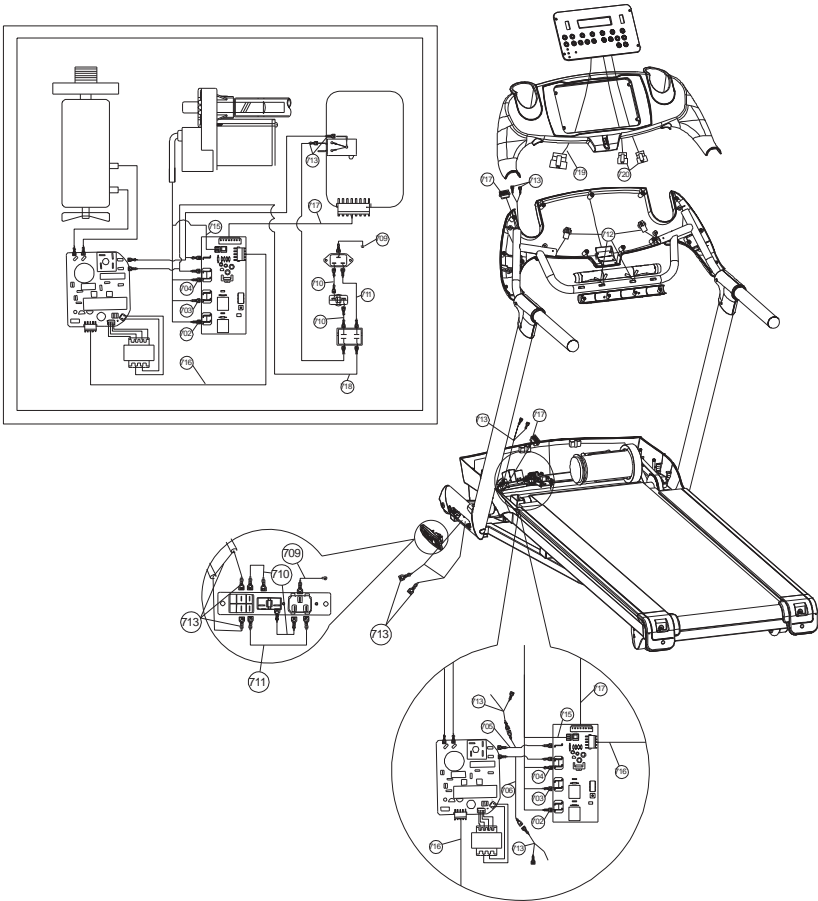


Diagrama de circuito eléctrico



Lista de peças

Posição	Código	Descrição	Qtd
101	RE013411-101	Computador	1
104	RE013411-104	Suporte de garrafa de água - direito	1
106	RE013411-106	Suporte-base da chave de segurança	1
109	RE013411-109	Base da chave de segurança	1
110	RE013411-110	Membrana	1
130	RE013411-130	Chave de segurança	1
134	RE013411-134	Alojamento do console - inferior	1
137	RE013411-137	Suporte de garrafa de água - esquerdo	1
139	RE013411-139	Alojamento do console - superior	1
207	RE013411-207	Capa do sensor de pulsação - inferior	1
208	RE013411-208	Barra de apoio	2
210	RE013411-210	Tampa de extremidade da barra de apoio OD38.1	2
211	RE013411-211	Capa do pino de fixação perpendicular	2
253	RE013411-253	Coluna - direita	1
254	RE013411-254	Coluna - esquerda	1
266	RE013411-266	Manopla OD36-37X3X305mm	2
274	RE013411-274	Capa do sensor de pulsação - superior	1
275	RE013411-275	Capa da barra de apoio - esquerda	2
276	RE013411-276	Capa da barra de apoio - esquerda	2
278	RE013411-278	Suporte do console	1
303	RE013411-303	Suporte da roda de transporte do quadro	1
305	RE013411-305	Mola 2.0X?14X4	1
306	RE013411-306	Coxim redondo OD28X12	1
309	RE013411-309	Tomada elétrica	1
322	RE013411-322	Bucha do suporte do levantador	2
324	RE013411-324	Roda do suporte do levantador	1
326	RE013411-326	Tubo do suporte to levantador	1
332	RE013411-332	Botão Liga/Desliga	1
334	RE013411-334	Mola de Trava do Amortecedor	1
336	RE013411-336	Placa da Inclinação	1
337	RE013411-337	Transformador - 10/17 VAC	1
338	RE013411-338	Porca Trava de Nylon M8	3

Posição	Código	Descrição	Qtd
338	RE013411-338	Porca Trava de Nylon M8	3
339	RE013411-339	Suporte da roda de transporte do quadro	2
343	RE013411-343	Placa	1
345	RE013411-345	Suporte da placa	1
354	RE013411-354	Bucha de Nylon 22.5X28.2X22mm	1
355	RE013411-355	Trava do Amortecedor	1
365	RE013411-365	Protetor elétrico	1
369	RE013411-369	Motor de Inclinação - JS15-A	1
370	RE013411-370	Mola 2.0X?14X4	1
374	RE013411-374	Estrutura da base	1
375	RE013411-375	Coxim redondo OD28X12	4
376	RE013411-376	Roda de transporte ID19XOD66X24	2
377	RE013411-377	Coxim de tubo elíptico	2
401	RE013411-401	Carenagem Superior do Motor	1
402	RE013411-402	Acabamento da Carenagem Superior do Motor - Esquerdo	1
411	RE013411-411	Placa de Velocidade	1
413	RE013411-413	Amortecedor - 530mm	1
417	RE013411-417	Motor de Velocidade - GMD95-06-1A	1
425	RE013411-425	Acabamento da Carenagem Inferior do Motor - Direito	1
428	RE013411-428	Carenagem do Motor de Inclinação - Esquerda	1
429	RE013411-429	Carenagem do Motor de Inclinação - Direita	1
430	RE013411-430	Carenagem do Motor de Inclinação	1
431	RE013411-431	Acabamento da Carenagem Inferior do Motor - Esquerdo	1
433	RE013411-433	Carenagem Inferior do Motor	1
435	RE013411-435	Correia - 533J	1
442	RE013411-442	Tubo de Suporte do Amortecedor	1
444	RE013411-444	Luva do Motor de Inclinação - 150 mm	1
449	RE013411-449	Acabamento da Carenagem Superior do Motor - Direito	1
461	RE013411-461	Estrutura do Sistema de Inclinação	1
462	RE013411-462	Ponteira da Estrutura de Inclinação	2
463	RE013411-463	Acabamento da Estrutura de Inclinação	2
464	RE013411-464	Suporte do Motor	1
465	RE013411-465	Bucha Superior de Nylon - 25.6x19.5x41.6xR17	2

Posição	Código	Descrição	Qtd
466	RE013411-466	Bucha Inferior de Nylon - 25.6x19.5x41.6xR17	2
467	RE013411-467	Suporte de Fixação da Estrutura de Inclinação	1
468	RE013411-468	Acabamento do Cabo de Força	2
502	RE013411-502	Manta de corrida	1
508	RE013411-508	Plataforma de corrida	1
544	RE013411-544	Parafuso M6X10	2
547	RE013411-547	Capa externa - direita	1
550	RE013411-550	Capa externa - esquerda	1
555	RE013411-555	Capa interna - direita	1
556	RE013411-556	Capa interna - esquerda	1
559	RE013411-559	Estribo	2
560	RE013411-560	Guia do trilho	8
607	RE013411-607	Tampa da roda de transporte traseira - Esquerda	1
612	RE013411-612	Tampa da roda de transporte traseira - Direita	1
613	RE013411-613	Capa inferior da estrutura ABS	1
614	RE013411-614	Rolo traseiro	1
615	RE013411-615	Adesivo de espuma EVA	1
617	RE013411-617	Rolo dianteiro	1
620	RE013411-620	Adesivo de espuma EVA	1
621	RE013411-621	Estrutura Principal	1
622	RE013411-622	Coxim da estrutura principal	2
623	RE013411-623	Coxim OD30xD9x2.0	8
624	RE013411-624	Roda de transporte	2
625	RE013411-625	tampa de extremidade	2
626	RE013411-626	Barra transversal da estrutura principal	1
702	RE013411-702	Fio de energia do motor de elevação (Preto)	1
703	RE013411-703	Fio de energia do motor de elevação (Vermelho)	1
704	RE013411-704	Fio de energia do motor de elevação (Branco)	1
705	RE013411-705	Fio de conexão do painel de controle e motor de elevação (Azul)	1
706	RE013411-706	Fio de conexão do painel de controle e motor de elevação (Cinza)	1
709	RE013411-709	Fio-terra	1
710	RE013411-710	Cabo de energia de receptor duplo (Vermelho)	2

Posição	Código	Descrição	Qtd
711	RE013411-711	Cabo de energia de receptor duplo (Branco)	1
712	RE013411-712	Fio de pulsação manual	2
713	RE013411-713	Fio de energia central duplo azul-cinza	2
715	RE013411-715	LOP do motor de elevação	1
716	RE013411-716	Fio de transferência	1
717	RE013411-717	Fio de conexão do computador 8 PIN	1
801	RE013411-801	Parafuso M3X14	14
802	RE013411-802	Parafuso Philips M4X15mm	65
804	RE013411-804	Parafuso M6X15	2
806	RE013411-806	Parafuso M8X45	4
807	RE013411-807	Arruela Ø8	2
808	RE013411-808	Arruela ondulada Ø 8X20.5X2	4
809	RE013411-809	Pino Allen M8X30	2
810	RE013411-810	Pino Allen M8X18	2
811	RE013411-811	Pino Allen M10x38mm	1
812	RE013411-812	Porca Trava de Nylon M10	7
813	RE013411-813	?Eixo de transporte 8X36	1
816	RE013411-816	Parafuso M5X14	6
820	RE013411-820	Parafuso M4.2X14	4
821	RE013411-821	Parafuso Allen M10X67mm	1
822	RE013411-822	Arruela 10.5X20X2mm	2
823	RE013411-823	Parafuso Allen M10x33mm	1
824	RE013411-824	Parafuso Allen M8x65mm	1
825	RE013411-825	Porca de Nylon M8	1
826	RE013411-826	Arruela 8.5x16.5x1.5mm	6
828	RE013411-828	Parafuso M3X8	2
832	RE013411-832	Parafuso Allen M10X53	1
834	RE013411-834	Parafuso Allen M8x14mm	2
838	RE013411-838	Arruela Ø6X13X1.5	2
839	RE013411-839	Parafuso M4X12	15
841	RE013411-841	Parafuso M4X16	6
843	RE013411-843	Parafuso M4X19	16

Posição	Código	Descrição	Qtd
844	RE013411-844	Trava de Plástico	4
845	RE013411-845	Arruela de Pressão 8x14x2mm	2
846	RE013411-846	Parafuso M6X15	2
847	RE013411-847	Porca M6	2
848	RE013411-848	Parafuso de fixação Ø6X11.5	2
849	RE013411-849	Porca de nylon M6	2
850	RE013411-850	Parafuso Allen M8x20mm	4
851	RE013411-851	Parafuso M10x115mm	1
852	RE013411-852	Parafuso M16X80	2
853	RE013411-853	Parafuso M8x48mm	1
854	RE013411-854	Parafuso do Suporte do Motor M8x85x20mm	1
855	RE013411-855	Arruela Curva 9x35x8mm	2
856	RE013411-856	Amortecedor de PU do Motor - 8x25x11mm	1
857	RE013411-857	Parafuso M8X30	10
858	RE013411-858	Parafuso Allen M6X65	1
859	RE013411-859	Parafuso Allen M6X55	2
860	RE013411-860	Parafuso M6.5X12.6X1.25	3
861	RE013411-861	Arruela Ø 6.4X18X1.5	2
862	RE013411-862	Capa do parafuso M10X32	1
874	RE013411-874	Parafuso Allen M10X45	2

Reebok

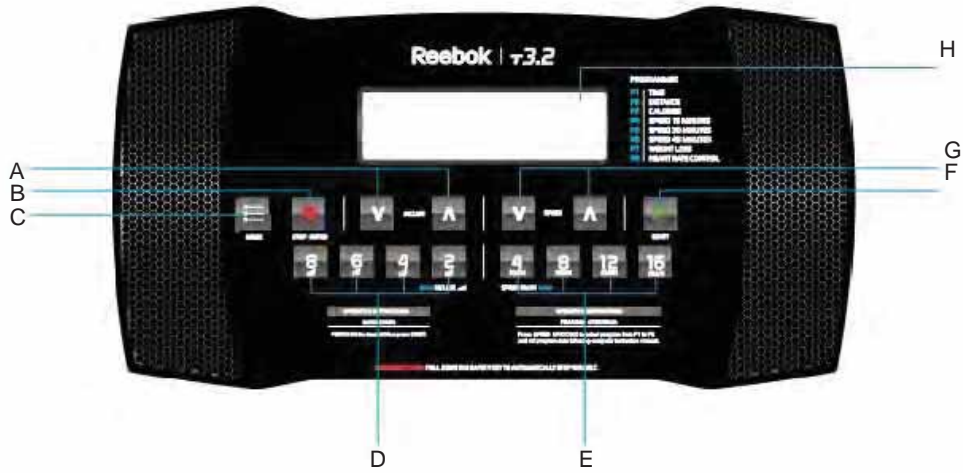
GB

Computador T 3.2





Antes de montar ou de usar seu equipamento de treinamento, leia cuidadosamente as precauções incluídas nas instruções de montagem.



TECLAS INCLINE UP/DOWN

A

B

TECLA STOP/ENTER

TECLA MODE

C

D

TECLA INCLINE EXPRESS

TECLAS SPEED EXPRESS

E

F

TECLAS START

TECLAS SPEED UP/DOWN

G

H

DISPLAY LCD

Teclas e Funções



Tecla START

Pressione para iniciar o exercício à velocidade inicial de 0.8 km/0.5 ml.



Tecla STOP/ENTER

Pressione para confirmar o programa e pré-configurar os valores da função em modo de configuração.

Pressione para sair do programa de pré-configuração e valor da função após completar um programa.

Procedimento de configuração: retorna ao início do modo de configuração antes de pressionar a tecla START.

Pressione para parar o aparelho durante o exercício.



TECLA SPEED UP / DOWN

1. Pressione para aumentar/diminuir a velocidade em 0,1km/ml.
2. Segure a tecla para aumentar/diminuir a velocidade e solte a tecla para interromper a função.
3. Pressione para selecionar os programas e pré-configurar os valores relacionados da função.



TECLA INCLINE UP/DOWN

1. Pressione para aumentar/diminuir o nível de inclinação.
2. Segure a tecla para aumentar/diminuir o nível de inclinação por segundo e solte a tecla para interromper a função.



TECLA EXPRESS SPEED

Pressione a tecla express speed para selecionar a velocidade desejada.

TECLA EXPRESS INCLINE

Pressione a tecla express incline para selecionar o nível de inclinação desejado.

TECLA MODE

Pressione a tecla MODE para mudar o display.

SAFETY KEY

A chave de segurança deve ser inserida na fenda do console para operar a esteira. Sempre insira a chave de segurança e fixe o clipe em sua roupa na cintura antes de iniciar o exercício.

Caso encontre problemas e precise interromper o motor rapidamente, simplesmente puxe o cordão para desengatar a chave de segurança do console. Para continuar, simplesmente desligue o aparelho, interrompa o controlador de velocidade e então insira novamente a chave de segurança no console, e então pressione start.

MODO SLEEP

Quando o computador estiver no modo power ON, entrará no MODO POWER OFF automaticamente se for deixado inativo durante 5 minutos, pressione qualquer tecla para retornar ao modo power on quando o computador estiver no MODO POWER OFF.

OPERAÇÃO DO COMPUTADOR

Power on – "P1" piscará no display de LCD. Pressione as teclas SPEED UP / DOWN para selecionar o programa desejado.

Observe as seguintes instruções das opções diferentes de programas.

QUICK START

Pressione a tecla START diretamente para iniciar o exercício sem um valor de função.

<u>TIME:</u>	Acumula e exibe o tempo de exercício a partir do início.
<u>DISTANCE:</u>	Acumula e exibe a distância percorrida a partir do início.
<u>CALORIES:</u>	Acumula e exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.
<u>SPEED:</u>	Exibe a velocidade atual.

Programa 1 - Tempo

1. Selecione o programa desejado pressionando a tecla UP/DOWN.
2. Pressione STOP/ENTER para confirmar o programa.
3. Ajuste o tempo desejado pressionando a tecla UP/DOWN e pressione STOP/ENTER para confirmar.
4. Pressione START para iniciar o exercício.

TIME: Pressione SPEED UP/ DOWN para pré-configurar os valores de tempo e pressione STOP/ENTER para confirmar, e então pressione START.

A contagem regressiva de tempo iniciará a partir do valor desejado pré-configurado. Durante a contagem até 0 (zero), a velocidade atinge 0 (zero) a 0,5 km/h por segundo (quando o valor desejado de pré-configuração é atingido).

DISTANCE: Acumula e exibe a distância percorrida a partir do início.

CALORIES: Acumula e exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.

SPEED: Exibe a velocidade atual.

[Progress Bar]	P1	
	P PULSE	0 CAL
[Progress Bar]	32:00 TIME	
	P PULSE	0 CAL

Programa 2 - Distância

1. Selecione o programa desejado pressionando a tecla UP/DOWN.
2. Pressione STOP/ENTER para confirmar o programa.
3. Ajuste a distância desejada pressionando UP/DOWN e confirme com STOP/ENTER.
4. Pressione START para iniciar o exercício.

DISTANCE: Pressione SPEED UP/ DOWN para pré-configurar os valores de distância e pressione STOP/ENTER para confirmar, e então pressione START.

A contagem regressiva de distância iniciará a partir do valor desejado pré-configurado. Durante a contagem até 0 (zero), a velocidade atinge 0 (zero) a 0,5 km/h por segundo (quando o valor desejado de pré-configuração é atingido).

TIME: Acumula e exibe o tempo de exercício a partir do início.

CALORIES: Acumula e exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.

SPEED: Exibe a velocidade atual.

[Progress Bar]	P2	
	P PULSE	0 CAL
[Progress Bar]	5.0 DIST. KM	
	P PULSE	0 CAL

Programa 3 - Calorias

1. Selecione o programa desejado pressionando a tecla UP/DOWN.
2. Pressione STOP/ENTER para confirmar o programa.
3. Ajuste a quantidade de calorias pressionando a tecla UP/DOWN e pressione STOP/ENTER para confirmar.
4. Pressione START para iniciar o exercício.

CALORIES: Pressione SPEED UP/ DOWN para pré-configurar os valores de calorias e pressione STOP/ENTER para confirmar, e então pressione START. A contagem regressiva de calorias iniciará a partir do valor desejado pré-configurado. Durante a contagem até 0 (zero), a velocidade atinge 0 (zero) a 0,5 km/h por segundo (quando o valor desejado de pré-configuração é atingido).

TIME: Acumula e exibe o tempo de exercício a partir do início.

DISTANCE: Acumula e exibe a distância percorrida a partir do início.

SPEED: Exibe a velocidade atual.

**PROGRAMA 4 - VELOCIDADE PRÉ-CONFIGURADA DE 15 MINUTOS**

1. Selecione o programa desejado pressionando a tecla UP/DOWN.
2. Pressione STOP/ENTER para confirmar o programa.
3. Escolha uma entre as 7 etapas de nível (L1 a L7) L1=fácil, L7=difícil. Selecione o nível desejado pressionando a tecla UP/DOWN e pressione STOP/ENTER para confirmar.
4. Pressione START para iniciar o exercício.

TIME: Acumula e exibe o tempo de exercício a partir do início.

DISTANCE: Acumula e exibe a distância percorrida a partir do início.

PULSE: Detecta e exibe a frequência cardíaca atual.

CALORIES: Acumula e exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.

SPEED: Exibe a velocidade atual.

NÍVEL	TEMPO	15-14	14-12	12-10	10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-0
1	KM/ML	0,8/0,5	2,4/1,5	3,2/2,0	4,8/3,0	5,6/3,5	6,4/4,0	7,2/4,5	6,4/4,0	4,8/3,0	3,2/2,0	2,4/1,5	1,6/1,0
2	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	4,0/2,5	5,6/3,5	6,4/4,0	7,2/4,5	8,0/5,0	7,2/4,5	5,6/3,5	4,0/2,5	3,2/2,0	1,6/1,0
3	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	4,8/3,0	6,4/4,0	7,2/4,5	8,0/5,0	8,8/5,5	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	4,0/2,5	1,6/1,0
4	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	5,6/3,5	7,2/4,5	8,0/5,0	8,8/5,5	9,6/6,0	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	4,8/3,0	1,6/1,0
5	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	9,6/6,0	10,4/6,5	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	5,6/3,5	1,6/1,0
6	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	10,4/6,5	11,2/7,0	10,4/6,5	8,8/5,5	7,2/4,5	6,4/4,0	1,6/1,0
7	KM/ML	0,8/0,5	7,2/4,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	11,2/7,0	12,0/7,5	11,2/7,0	9,6/6,0	8,0/5,0	7,2/4,5	1,6/1,0

PROGRAMA 5 - VELOCIDADE PRÉ-CONFIGURADA DE 30 MINUTOS

1. Selecione o programa desejado pressionando a tecla UP/DOWN.
2. Pressione STOP/ENTER para confirmar o programa.
3. Escolha uma entre as 7 etapas de nível (L1 a L7) L1=fácil, L7=difícil. Selecione o nível desejado pressionando a tecla UP/DOWN e pressione STOP/ENTER para confirmar.
4. Pressione START para iniciar o exercício.

<u>TIME:</u>	Acumula e exibe o tempo de exercício a partir do início.
<u>DISTANCE:</u>	Acumula e exibe a distância percorrida a partir do início.
<u>PULSE:</u>	Detecta e exibe a frequência cardíaca atual.
<u>CALORIES:</u>	Acumula e exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.
<u>SPEED:</u>	Exibe a velocidade atual.

NÍVEL	TEMPO	30-29	29-27	27-23	23-19	19-12	12-5	5-1	1-0
1	KM/ML	0,8/0,5	1,6/1,0	4,8/3,0	6,4/4,0	7,2/4,5	4,8/3,0	3,2/1,0	1,6/1,0
2	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	5,6/3,5	7,2/4,5	8,0/5,0	5,6/3,5	4,0/1,5	1,6/1,0
3	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	4,8/3,0	1,6/1,0
4	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	5,6/3,5	1,6/1,0
5	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	6,4/4,0	1,6/1,0
6	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	7,2/4,5	1,6/1,0
7	KM/ML	0,8/0,5	7,2/4,5	9,6/6,0	11,2/7,0	12,0/7,5	9,6/6,0	8,0/5,0	1,6/1,0

PROGRAMA 6 - VELOCIDADE PRÉ-CONFIGURADA DE 45 MINUTOS

1. Selecione o programa desejado pressionando a tecla UP/DOWN.
2. Pressione STOP/ENTER para confirmar o programa.
3. Escolha uma entre as 7 etapas de nível (L1 a L7) L1=fácil, L7=difícil. Selecione o nível desejado pressionando a tecla UP/DOWN e pressione STOP/ENTER para confirmar.
4. Pressione START para iniciar o exercício.

<u>TIME:</u>	Acumula e exibe o tempo de exercício a partir do início.
<u>DISTANCE:</u>	Acumula e exibe a distância percorrida a partir do início.
<u>PULSE:</u>	Detecta e exibe a frequência cardíaca atual.
<u>CALORIES:</u>	Acumula e exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.
<u>SPEED:</u>	Exibe a velocidade atual.

NÍVEL	ZEIT/ TEMPO	45- 44	44- 42	42- 38	38- 35	35- 31	31- 29	29- 28	28- 24	24- 23	23- 21	21- 17	17- 16	16- 14	14- 10	10-9	9-7	7-3	3-2	2-1	1-0
1	KM/ML	1,6/ 1,0	2,4/ 1,5	4,8/ 3,0	7,2/ 4,5	4,8/ 3,0	6,4/ 4,0	7,2/ 4,5	4,8/ 3,0	6,4/ 4,0	7,2/ 4,5	4,8/ 3,0	6,4/ 4,0	7,2/ 4,5	4,8/ 3,0	6,4/ 4,0	7,2/ 4,5	4,8/ 3,0	6,4/ 4,0	7,2/ 4,5	3,2/ 2,0
2	KM/ML	1,6/ 1,0	3,2/ 2,0	5,6/ 3,5	8,0/ 5,0	5,6/ 3,5	7,2/ 4,5	8,0/ 5,0	5,6/ 3,5	7,2/ 4,5	8,0/ 5,0	5,6/ 3,5	7,2/ 4,5	8,0/ 5,0	5,6/ 3,5	7,2/ 4,5	8,0/ 5,0	5,6/ 3,5	7,2/ 4,5	8,0/ 5,0	3,2/ 2,0
3	KM/ML	1,6/ 1,0	4,0/ 2,5	6,4/ 4,0	8,8/ 5,5	6,4/ 4,0	8,0/ 5,0	8,8/ 5,5	6,4/ 4,0	8,0/ 5,0	8,8/ 5,5	6,4/ 4,0	8,0/ 5,0	8,8/ 5,5	6,4/ 4,0	8,0/ 5,0	8,8/ 5,5	6,4/ 4,0	8,0/ 5,0	8,8/ 5,5	3,2/ 2,0
4	KM/ML	1,6/ 1,0	4,8/ 3,0	7,2/ 4,5	9,6/ 6,0	7,2/ 4,5	8,8/ 5,5	9,6/ 6,0	7,2/ 4,5	8,8/ 5,5	9,6/ 6,0	7,2/ 4,5	8,8/ 5,5	9,6/ 6,0	7,2/ 4,5	8,8/ 5,5	9,6/ 6,0	7,2/ 4,5	8,8/ 5,5	9,6/ 6,0	3,2/ 2,0
5	KM/ML	1,6/ 1,0	5,6/ 3,5	8,0/ 5,0	10,4/ 6,5	8,0/ 5,0	9,6/ 6,0	10,4/ 6,5	8,0/ 5,0	9,6/ 6,0	10,4/ 6,5	8,0/ 5,0	9,6/ 6,0	10,4/ 6,5	8,0/ 5,0	9,6/ 6,0	10,4/ 6,5	8,0/ 5,0	9,6/ 6,0	10,4/ 6,5	3,2/ 2,0
6	KM/ML	1,6/ 1,0	6,4/ 4,0	8,8/ 5,5	11,2/ 7,0	8,8/ 5,5	11,2/ 7,0	8,8/ 5,5	11,2/ 7,0	8,8/ 5,5	11,2/ 7,0	8,8/ 5,5	10,4/ 6,5	11,2/ 7,0	8,8/ 5,5	10,4/ 6,5	11,2/ 7,0	8,8/ 5,5	10,4/ 6,5	11,2/ 7,0	3,2/ 2,0
7	KM/ML	1,6/ 1,0	7,2/ 4,5	9,6/ 6,0	12,0/ 7,5	9,6/ 6,0	11,2/ 7,0	12,0/ 7,5	9,6/ 6,0	11,2/ 7,0	12,0/ 7,5	9,6/ 6,0	11,2/ 7,0	12,0/ 7,5	9,6/ 6,0	11,2/ 7,0	12,0/ 7,5	9,6/ 6,0	11,2/ 7,0	12,0/ 7,5	3,2/ 2,0

Programa 7 – Perda de Peso

1. Pressione **STOP/ENTER** para confirmar o programa.
2. Pressione **START** para iniciar o exercício ou pressione **STOP/ENTER** antes de iniciar o exercício para executar o procedimento de pré-configuração com **P7** piscando.
3. O LCD exibirá "L1" após pressionar **STOP/ENTER** e pressione Speed up/down para selecionar o nível de 1 a 7, e então pressione **STOP/ENTER** para confirmar a configuração. E o LCD de Tempo exibirá 32:00 piscando. Pressione **SPEED UP/DOWN** para ajustar o tempo total de exercício e pressione **STOP/ENTER** para confirmar a configuração.

Pressione a tecla **START** para iniciar o exercício. **SPEED** e **INCLINE** seguem a tabela de carga de exercício pré-configurada. A contagem regressiva do **TEMPO** inicia a partir do tempo de exercício estabelecido. A contagem de **Distância** e **Calorias** inicia a partir do 0.

NÍVEL	Veloc. MÍNIMA KM/ML	Veloc. MÁXIMA KM/ML	Nível MÍN.	Nível MÁX.
1	3,2/2,0	5,6/3,5	0	4
2	4,0/2,5	6,4/4,0	1	5
3	4,8/3,0	7,2/4,5	2	6
4	5,6/3,5	8,0/5,0	3	7
5	6,4/4,0	8,8/5,5	4	8
6	7,2/4,5	9,6/6,0	5	9
7	8,0/5,0	10,4/6,5	6	10

Durante o exercício, os usuários podem exceder a velocidade pressionando as teclas **SPEED UP/DOWN** e exceder o nível de inclinação pressionando as teclas **INCLINE UP/DOWN**.

ALTERAR PROGRAMAS ENTRE PROGRAMA 5, PROGRAMA 6 E PROGRAMA 7

Caso queira alterar o programa após ter confirmado um programa com a tecla **STOP/ENTER**, pressione **STOP** e então o programa original aparecerá piscando, por exemplo, **P5**, **P6** ou **P7**, e pressione **SPEED UP/DOWN** para escolher o programa desejado e então pressione **STOP/ENTER** para confirmar, pressionando a tecla **START**, a esteira funcionará como deseja.

Programa 8 – Controle de Frequência Cardíaca

Caso selecione o programa P8 CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA, o LCD superior e inferior exibirá o seguinte:

Após concluir a configuração de informações do usuário, TIME LCD exibirá o tempo de exercício pré-configurado de fábrica piscando 60:00. Pressione as teclas UP/DOWN para ajustar o tempo de exercício e pressione a tecla STOP/ENTER para confirmar. E então o LCD superior exibirá a velocidade inicial 2,0MPH/3,2KPH e o LCD superior exibirá o tempo de aquecimento inicial 3:00.

Pressione a tecla START para iniciar o programa WARM UP de 3 minutos. A velocidade inicia a partir de 2,0MPH/3,2KPH e INCLINE LEVEL inicia a partir do nível 0. Mantenha suas mãos nos cabos de detecção de frequência cardíaca durante todo o tempo durante esse exercício para monitorar sua frequência cardíaca corretamente. Durante o programa, se este monitoramento falhar, será exibido P piscando no LCD PULSE. Se o monitor de frequência cardíaca detectar sua frequência cardíaca corretamente, será exibido o sinal de batimento cardíaco estável no LCD PULSE e a leitura correta do batimento cardíaco no LCD PULSE. O computador detectará o batimento cardíaco a cada 30 segundos. Durante o programa de aquecimento, pressione a tecla STOP/ENTER para pausar ou parar o programa ou pressione a tecla START para reiniciar o programa. As outras teclas não responderão durante este processo de aquecimento.

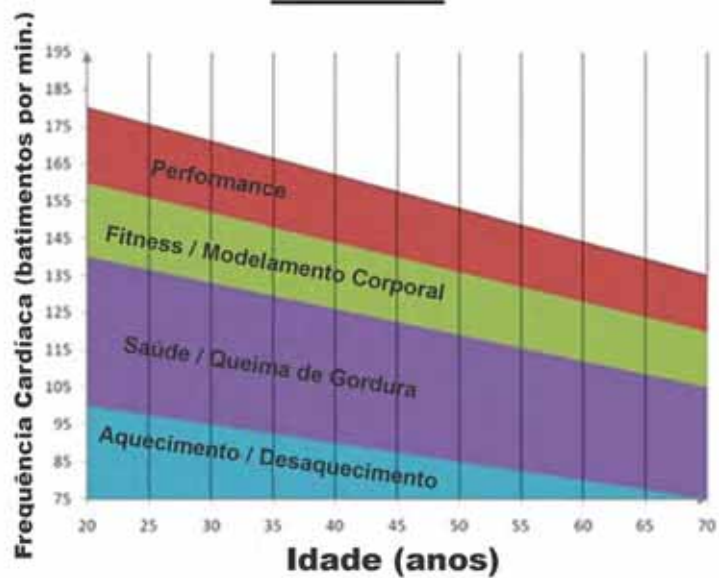
Durante o programa de aquecimento, se o monitor de frequência cardíaca não detectar o pulso do usuário (o PULSE LED exibirá P piscando), o computador não mudará a velocidade. Se o monitor de frequência cardíaca detectar adequadamente o pulso e o pulso do usuário não atingir 65% da frequência cardíaca máxima $((220 - \text{idade}) \times 65\%)$, então a velocidade aumenta de 0,5 mph/0,8 km/h a cada 30 segundos. Se o pulso real atingir 65% da frequência cardíaca máxima, a velocidade permanecerá inalterada. Se o pulso real atingir 65% da frequência cardíaca máxima por mais de um minuto, a velocidade será mantida até o término do programa de aquecimento.

Se o pulso real não atingir 65% da frequência cardíaca máxima em 3 minutos de aquecimento, o computador continua o segundo programa de aquecimento de 3 minutos. Todas as informações do exercício continuam contando de forma crescente e o temporizador conta retroativo a partir de 3:00. Durante o segundo aquecimento de 3 minutos, o computador altera o nível de inclinação ao invés da velocidade. Se o monitor de frequência cardíaca não detectar o pulso do usuário (o LCD PULSE exibirá P piscando), o computador não mudará o nível de inclinação. Se o monitor de frequência cardíaca detectar adequadamente o pulso e o pulso do usuário não atingir 65% da frequência cardíaca máxima $((220 - \text{idade}) \times 65\%)$, então o nível de inclinação será aumentado de 1 nível a cada 30 segundos. Se o pulso real atingir 65% da frequência cardíaca máxima, o nível de inclinação permanecerá o mesmo. Se o pulso real atingir 65% da frequência máxima por mais de um minuto, a velocidade será mantida até o término do programa de aquecimento.

Se o pulso real não atingir 65% da frequência cardíaca máxima em 3 minutos de aquecimento, o computador continua o terceiro programa de aquecimento de 3 minutos. Todas as informações do exercício continuam contando de forma crescente e o temporizador conta retroativo a partir de 3:00. Durante o terceiro aquecimento de 3 minutos, tanto a velocidade como a inclinação permanecem inalteradas, independente do pulso real. Se o tempo conta retroativo a 0 e 65% da frequência cardíaca máxima ainda não tiver sido alcançada, LCD TIME exibirá FAIL, e o programa para e retorna ao modo POWER ON.

Depois do programa de aquecimento (se o pulso real atingir 65% da frequência cardíaca máxima para completar o programa de aquecimento), o computador entra no programa HEART RATE CONTROL. O TIME conta retroativo a partir do ajuste anterior. A Distância e as Calorias continuam contando de forma crescente a partir do programa de aquecimento. Durante o programa HEART RATE CONTROL, o monitor de frequência cardíaca detecta o pulso real do usuário a cada 30 segundos. Se o pulso real do usuário não atingir 85% da frequência cardíaca máxima, o nível de inclinação será aumentado em 1 nível a cada 30 segundos. Se o pulso real atingir 85% da frequência cardíaca máxima, o desempenho da esteira permanecerá o mesmo. Se o pulso real do usuário estiver acima de 85% da frequência cardíaca máxima, o nível de inclinação será reduzido em 1 nível. A velocidade permanece inalterada até que o nível de inclinação aumente até 15% ou o nível de inclinação se reduza a 0%. Se o nível de inclinação estiver em até 15% e ainda 85% da frequência cardíaca máxima não puder ser alcançada, então a velocidade começará a aumentar de 0,5mph/0,8km/h a cada 30 segundos. Se o nível de inclinação for reduzido em 0% e o pulso real do usuário ainda for maior do que 85% da frequência cardíaca máxima, então a velocidade será reduzida de 0,5mph/0,8km/h a cada 30 segundos.

Diagrama de Frequência Cardíaca



Você pode calcular a frequência cardíaca desejada para seu treinamento conforme segue:

Frequência cardíaca máxima = 220 menos a idade

Para os diferentes objetivos de treinamento, você deverá treinar com o seguinte percentual de sua frequência cardíaca máxima:

Saúde / Queima de gordura: 50%-70% de sua frequência máxima

Fitness / Modelamento corporal: 70%-80% de sua frequência máxima

Performance: 80%-90% de sua frequência máxima

Exemplo:

Se você tem 25 anos e quer treinar para Fitness:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ de } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ de } 195 = 156$$

Sua frequência cardíaca desejada deverá se situar entre 136,5 e 156 batimentos por minuto.



Estas informações servem somente para sua referência. Para determinar sua intensidade individual de treinamento, ou caso tenha restrições de saúde, consulte seu médico antes de iniciar os exercícios.

Reebok