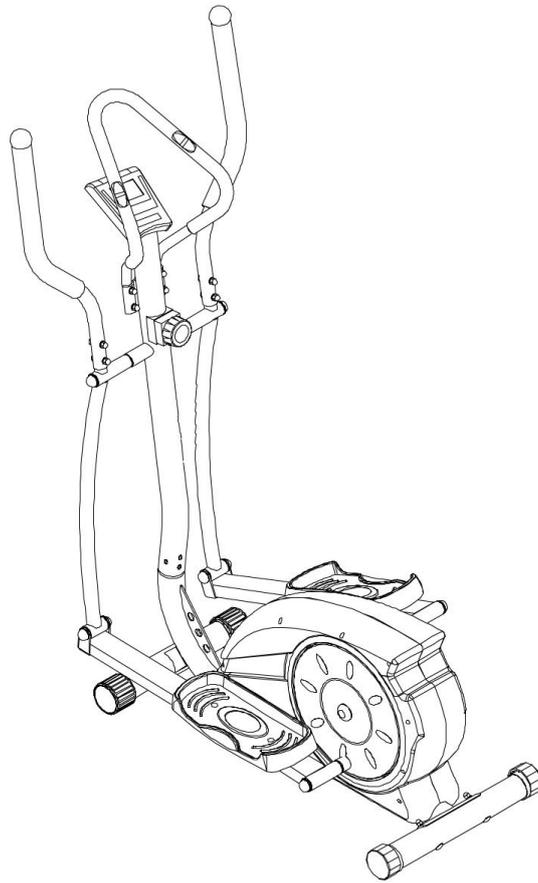


# ELÍPTICO PRESTIGE DIADORA

## MANUAL DO USUÁRIO



<b>AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA</b>	<b>2-3</b>
<b>VISTA EXPLODIDA E LISTA DE PEÇAS</b>	<b>4-6</b>
<b>INSTRUÇÃO PARA MONTAGEM</b>	<b>7-9</b>
<b>INSTRUÇÃO PARA OS EXERCÍCIOS</b>	<b>10-11</b>
<b>MONITORAMENTO DOS EXERCÍCIOS</b>	<b>12-13</b>

Prezado Usuário,

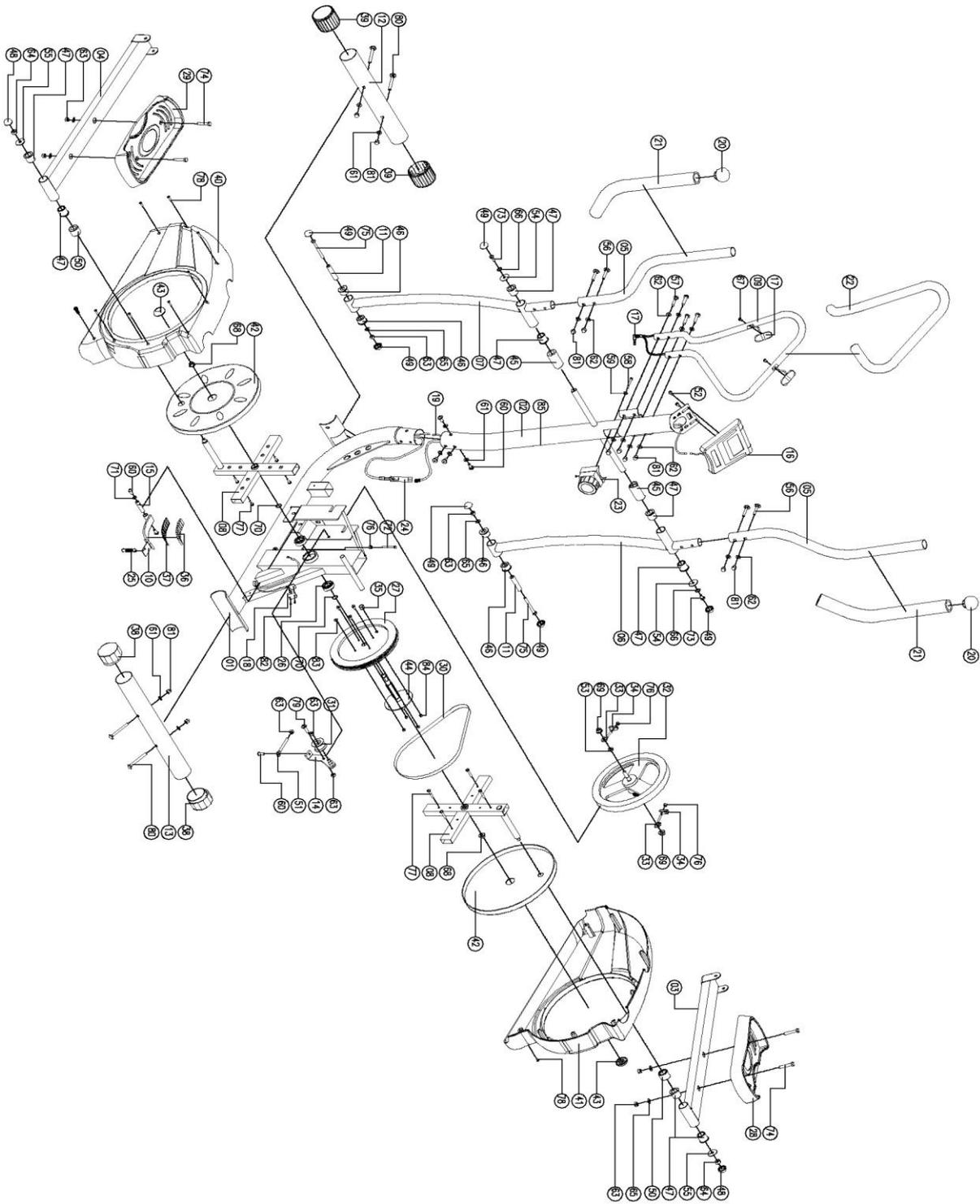
Leia cuidadosamente estas instruções antes de usar o aparelho.

## **AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA:**

Observe as seguintes precauções antes de montar ou operar o aparelho

- 1、 Faça a montagem exatamente conforme as descrições neste manual.
- 2、 Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar pela primeira vez e tenha certeza de tudo esteja na condição segura.
- 3、 Instale o aparelho em local nivelado e seco, longe de umidade e água.
- 4、 Coloque uma base adequada (tapete de borracha, placa de madeira, etc.) sob o aparelho no local de montagem para evitar poeira.
- 5、 Antes de iniciar o treinamento, remova todos os objetos num raio de 2 metros em torno.
- 6、 Não utilize artigos de limpeza agressivos. Use somente as ferramentas fornecidas ou suas próprias para a montagem ou reparo de alguma peça. Remova imediatamente gotas de suor do aparelho após terminar o treinamento.
- 7、 Sua saúde pode ser afetada por treinamento incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes. Ele pode definir o modelo máximo (pulso, watts, duração, etc.) sob o qual você deve treinar. Este aparelho não é adequado para finalidade terapêutica.
- 8、 Somente se exercite quando o aparelho estiver funcionando corretamente. Use somente peças originais de reposição.
- 9、 Este aparelho deve ser usado por apenas uma pessoa por vez.
- 10、 Use trajes e calçados apropriados para treinamento. Os calçados devem ser especialmente apropriados.
- 11、 Caso sinta tontura, mal-estar ou outros sintomas anormais, pare o treinamento e consulte um médico assim que possível.
- 12、 Crianças e adultos com deficiência somente devem usar o aparelho na presença de um adulto que possa dar ajuda e informação.
- 13、 A potência do aparelho aumenta com o aumento da velocidade e vice-versa. Ele está equipado com uma engrenagem que pode ajustar a potência. Reduza a resistência girando o botão para o estágio 1. Se quiser aumentar, ajuste o botão para o estágio 8.
- 14、 Peso máximo de usuário: 110 kg.

# VISTA EXPLODIDA E LISTA DE PEÇAS:



Nº	Nome	Qty	Nº	Nome	Qty
1	Estrutura principal	1	45	Jogo de buchas	2
2	Tubo de suporte	1	46	Arruela	4
3	Tubo do pedal direito	1	47	Arruela	8
4	Tubo do pedal esquerdo	1	48	Tampa da porca (M10)	2
5	Barra de mão (E e D)	2	49	Porca de trava (M8)	6
6	Barra do engate direito	1	50	Arruela ( $\Phi$ 32 x $\Phi$ 19 x 26)	2
7	Barra do engate esquerdo	1	51	Parafuso (M8 x 75 x L 50)	1
8	Presilha da cobertura da corrente	2	52	Parafuso (M5 x 10)	1
9	Barra de mão de fixação	1	53	Porca (M10 x 1,0)	1
10	Presilha magnética	1	54	Arruela ( $\Phi$ 32 x $\Phi$ 8,5 x 2)	2
11	Tubo de aço	2	55	Arruela ( $\Phi$ 32 x $\Phi$ 10,2 x 2)	2
12	Estabilizador frontal	1	56	Parafuso quadrado (M8 x 45 x L20)	4
13	Estabilizador traseiro	1	57	Parafuso (M8 x 35 x L20)	4
14	Presilha da correia	1	58	Parafuso (M5 x 55)	1
15	Árvore do eixo	1	59	Arruela em U (d5, R30)	1
16	Computador	1	60	Parafuso (M8 x 16)	7
17	Pulso manual	1	61	Arruela de arco (d8, R30)	8
18	Indutor	1	62	Arruela de arco (d8, R16)	12
19	Linha do Indutor	1	63	Porca de trava (M8)	9
20	Tampa de extremidade	2	64	Porca de trava (M10)	2
21	Espuma da barra de mão	2	65	Arruela (d8)	6
22	Espuma	2	66	Anel de Kopf (d8)	2
23	Controle de tensão	1	67	Parafuso (ST 4,2 x 20)	2
24	Linha de tensão	1	68	Porca (M10 x 1,25)	2
25	Mola ( $\Phi$ 2,0 x $\Phi$ 12 x 13 md x 48)	1	69	Porca (M10 x 1,0)	2
26	Árvore do eixo ( $\Phi$ 17 x $\Phi$ 40 x 12)	2	70	Arruela	2
27	Roda cinética	1	71	Arruela	1
28	Pedal direito	1	72	Parafuso (M6 x 55)	1
29	Pedal esquerdo	1	73	Parafuso (M8 x 20)	2
30	Cinta	1	74	Parafuso (M8 x 45 x L20)	4
31	Roda cinética de pressão	1	75	Parafuso (M8 x 75 x L20)	2
32	Roda ( $\Phi$ 270 x 25)	1	76	Porca (M6)	3
33	Parafuso (M6)	2	77	Parafuso (ST 4,2 x 16)	8
34	Presilha em U	2	78	Parafuso (ST 4,2 x 20)	10
35	Imã de Indução ( $\Phi$ 12 x 6)	1	79	Parafuso (M8 x 20)	1
36	Imã quadrado (25 x 10 x 5)	8	80	Parafuso de transmissão (M8 x 75 x L20)	4
37	Rack do imã	1	81	Porca em abóboda (M8)	12
38	Tampa de extremidade	2	82	Parafuso (ST 3,5 x 10)	10
39	Tampa de extremidade	2	83	Parafuso (M5 x 16)	4
40	Cobertura da corrente esquerda	1	84	Porca de trava (M5)	4
41	Cobertura da corrente direita	1	85	Suporte de garrafa	1
42	Cobertura da corrente pequena	2	86	Garrafa	1
43	Inserção de plástico	2	87	Arruela ( $\Phi$ 8,5 x $\Phi$ 4,2 x 1)	2
44	Eixo	1	88	Parafuso (M4 x 15)	2

# INSTRUÇÃO PARA MONTAGEM:

## 1. PREPARAÇÃO:

- A. Antes da montagem, certifique-se de que terá espaço suficiente.
- B. Use o ferramental fornecido para a montagem.
- C. Antes da montagem, verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis (consulte a vista explodida de todas as peças individuais, sob números).

## 2. INSTRUÇÃO PARA MONTAGEM:

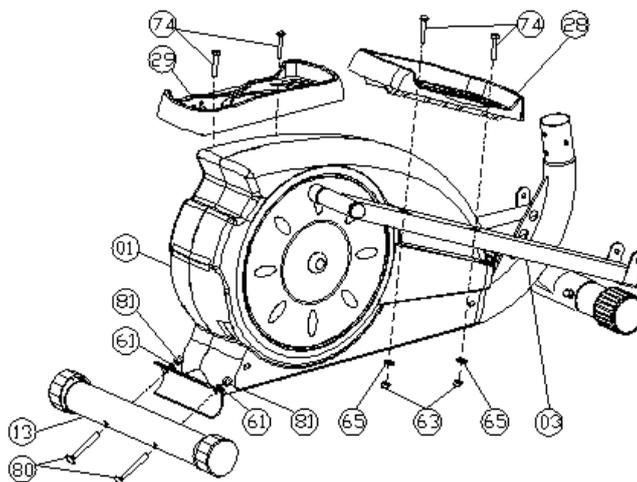


FIG.1

FIG.1:

Anexe o estabilizador frontal (12) e o estabilizador traseiro (13) à estrutura principal (01) com o parafuso de transporte (80), a porca com abóboda (81) e a arruela de arco (61)

Instale o pedal (29 e 28) com o parafuso de fixação (74), a porca de trava (63) e a arruela plana (65)

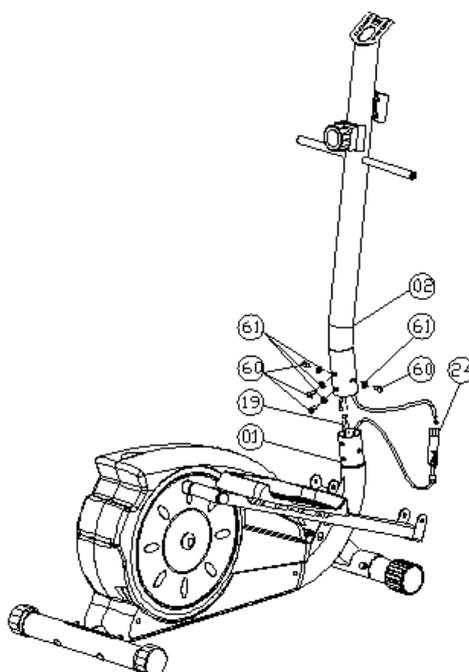
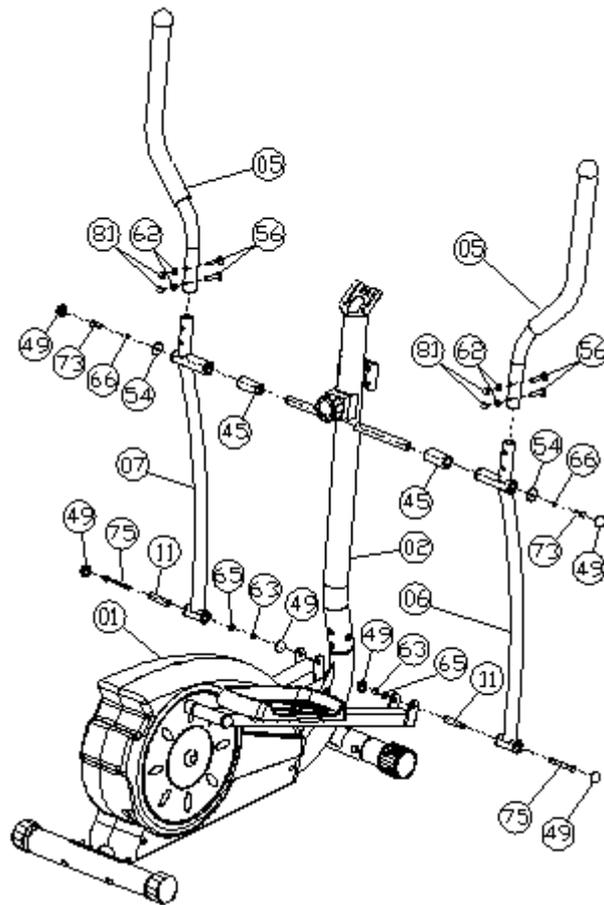


FIG.2

FIG.2:

Conecte o fio do sensor e do controle de tensão conforme mostrado na FIG.2, e instale o tubo de suporte da barra de mão (02) sobre a estrutura principal (01) a arruela de arco (61) e o parafuso (60)

**OBSERVAÇÃO:** Aperte o parafuso (60) e a arruela de arco (61) depois da ETAPA 2

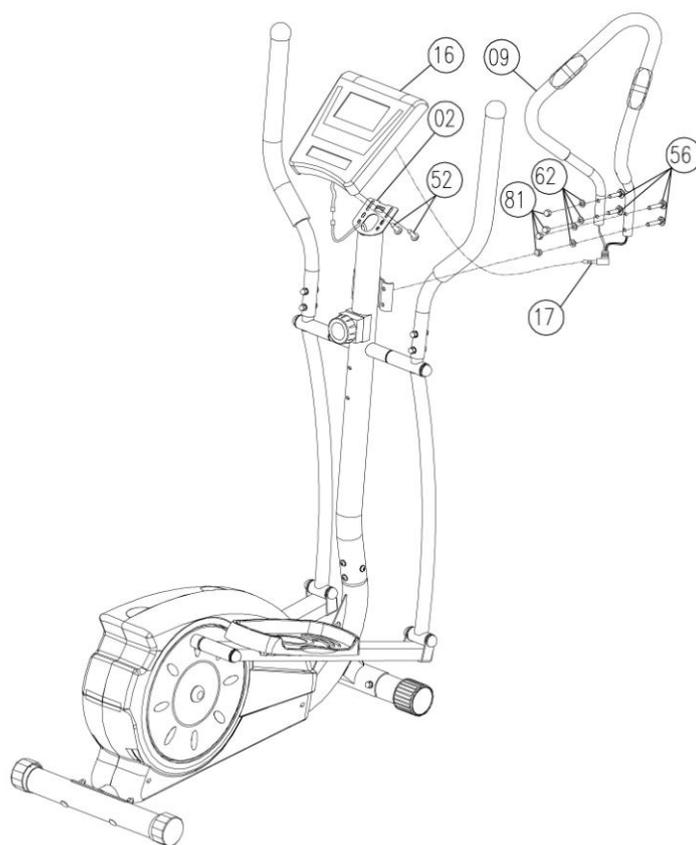


**FIG.3**

**FIG.3:**

Anexe a barra do engate esquerdo (07) e a barra do engate direito (06) to tubo de suporte (02) e a engrenagem do pedal com a porca de trava (49), a arruela plana 2, a tampa de extremidade 1, a porca (49), a arruela (55) , a inserção de plástico (43), a tampa de extremidade 2 (49), o jogo de buchas (45), o parafuso (49), a arruela (54), e o jogo de buchas 1 (45).

Instale a barra de mão (05) com o parafuso quadrado (56), a porca com abóboda (81) e a arruela de arco (62).



**FIG.4**

**FIG.4:**

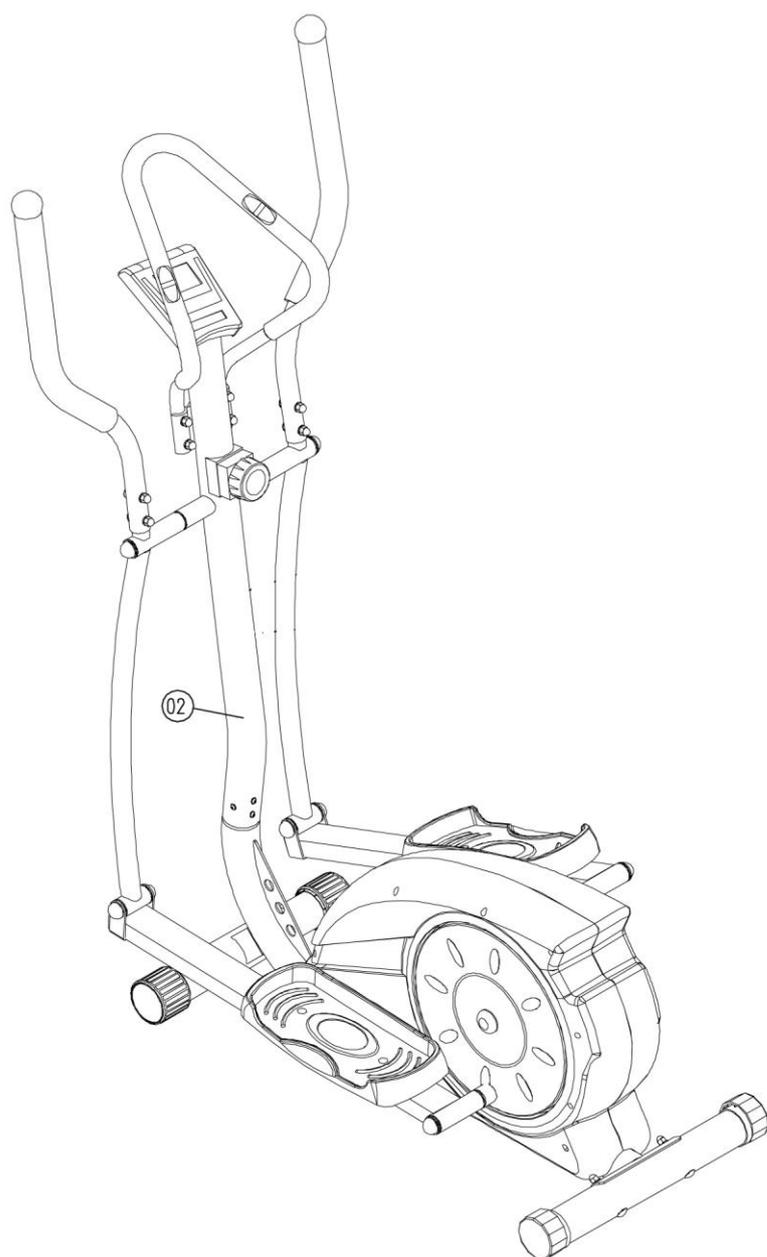
Instale a barra de fixação mão (09) no tubo de suporte (02) com o parafuso (56), a porca com abóboda (62) e a arruela de arco (81)

**OBSERVAÇÃO:** Instale a linha manual do pulso conforme mostrado na FIG.4

Conecte primeiramente a linha do sensor. Em seguida, remova o parafuso (52) do computador, e insira o computador (16) na presilha de computador conforme mostrado na FIG.4, e aperte o parafuso.

**ATENÇÃO:** CERTIFIQUE-SE DE QUE APERTOUBEM TODOS OS PARAFUSOS E PORCAS ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS.

**OBSERVAÇÃO:** A TAMPA DE EXTREMIDADE NO TUBO DO ESTABILIZADOR FRONTAL É MOVEL, O TORNA FÁCIL MOVER O ELÍPTICO, E A TAMPA DE EXTREMIDADE NO ESTABILIZADOR TRASEIRO PODE SER AJUSTAR O PARALELISMO.



**FIG.5**

**FIG.5**

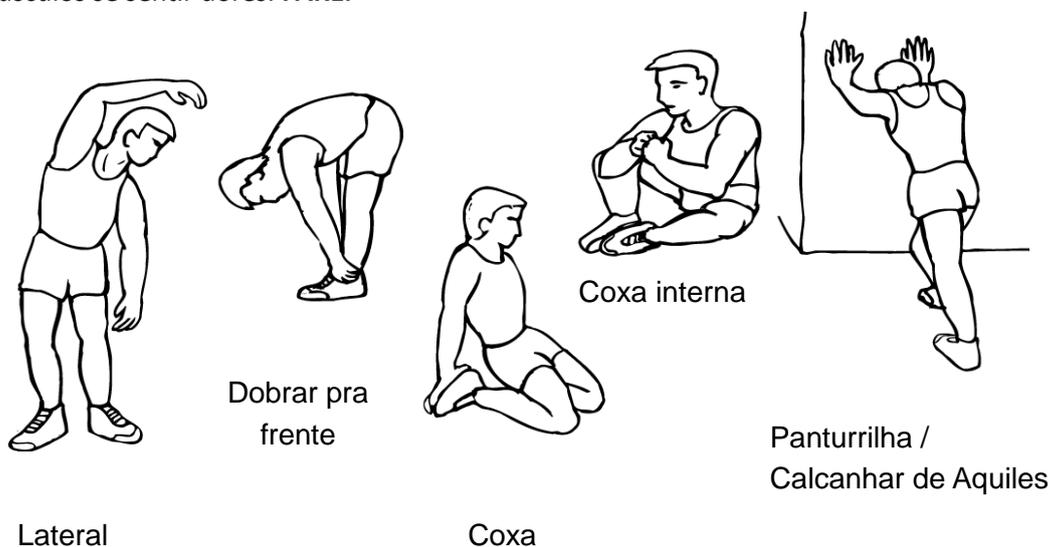
**Fixe o suporte de garrafa (85) ao tubo de suporte (2) com a arruela (84) e o parafuso (88)  
Coloque a garrafa (86) no respectivo suporte (85)**

# INSTRUÇÕES PARA OS EXERCÍCIOS

O uso do ELÍPTICO lhe trará diversos benefícios. Ele melhora sua condição física, o tônus muscular e em conjunto com uma dieta controlada de calorias, lhe ajuda a perder peso.

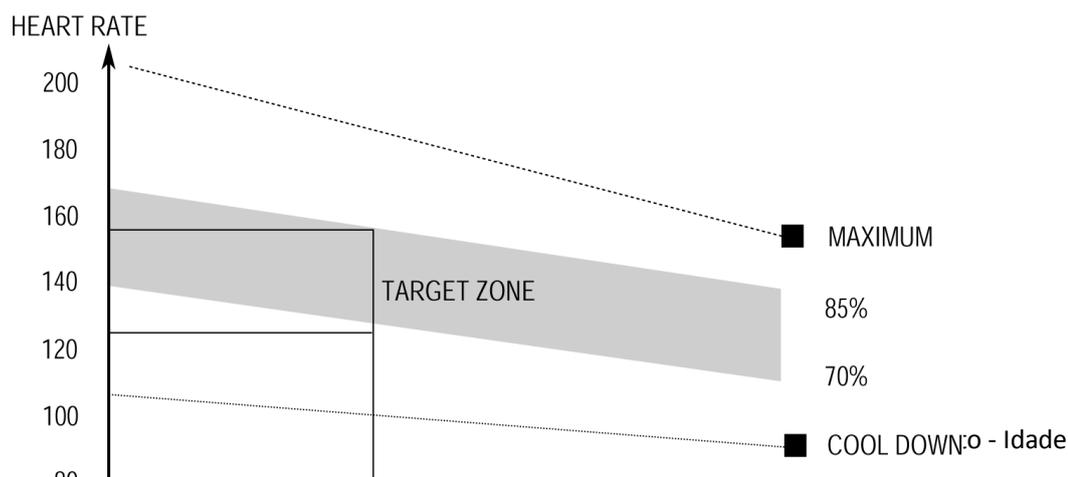
## 1. A fase de aquecimento

Este estágio ajuda o sangue a fluir em todo o corpo e faz com que os músculos funcionem de modo apropriado. E também reduz o risco de câimbras e lesões musculares. É aconselhável fazer o estiramento conforme mostrado abaixo. Cada estiramento deve ser mantido durante aproximadamente 30 segundos, e não force ou contraia os músculos se sentir dores. **PARE.**



## 2. A fase de exercícios

Neste estágio, você coloca o esforço. Após certo tempo, os músculos das pernas se tornarão mais fortes. Mantenha o esforço, mas é importante manter o tempo constante. A taxa de exercícios deve ser suficiente para aumentar o batimento cardíaco na zona alvo no gráfico abaixo.



**Este estágio deve durar no mínimo 12 minutos para a maioria das pessoas**

## 3. A fase de desaquecimento

Neste estágio o sistema cárdio-vascular e os músculos reduzem o esforço. É uma repetição do aquecimento, ou seja, reduz o seu esforço máximo, continue por aproximadamente em 5 minutos. O estiramento deve ser agora repetido. Lembre-se novamente que não force ou contraia os músculos.

À medida que se tornar mais apto, deve treinar por mais tempo e com maior dificuldade. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana e se possível espacar o exercício uniformemente ao longo da semana..

### **TONIFICAÇÃO MUSCULAR**

O tono muscular enquanto estiver no Elíptico deve ter a resistência ajustada bem alta. Isso aumenta a tensão nos músculos das pernas e pode significar que não poderá treinar tanto quanto queira. Se você está também tentando aumentar a sua condição física, vai precisar alterar o seu programa de treinamento. Assim, deve treinar de modo normal durante o aquecimento e no desaquecimento, mas para o fim da fase de exercícios, deve aumentar a resistência, fazendo as pernas trabalharem com maior esforço do que o normal. Pode ter que reduzir a velocidade para manter o batimento cardíaco na zona alvo.

### **PERDA DE PESO**

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você faz.. Quanto mais exigente e demorado o exercício, mais calorias serão queimadas.. Efetivamente, isto é o mesmo como se você fosse treinar para melhorar a condição física, a diferença é o objetivo.

### **USO**

O botão de controle de tensão permite alterar a resistência dos pedais. Quanto mais alta a resistência, mais difícil será pedalar, e vice-versa. Para resultados melhores, ajuste a tensão enquanto estiver fazendo o exercício.

# MANUAL DE INSTRUÇÕES DO MONITORAMENTO DO

## EXERCÍCIO

### ESPECIFICAÇÕES:

TEMPO (TMR) -----	00:00~99:598MIN
VELOCIDADE (SPD) -----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTÂNCIA (DST) -----	0.00~999.9KM(ML)
PULSO -----	60~220BPM
CALORIAS (CAL) -----	0.00~999.9KCAL

### Guia básico:

#### MODO:

- 1、 Selecione a função a ser configurada para inserir o modo de configuração na seguinte ordem.
- 2、 Mantenha por 2 segundos para reconfigurar os valores para zero.

**RECUPERAR (se houver):** Pressione este botão indo para a detecção de recuperação do pulso.

- UP:**
- 1、 Aumenta o valor da configuração que você queira quando o monitor inserir o modo de configuração.
  - 2、 Seleciona a função e exibe na tela principal quando o monitor entrar em modo de escaneamento.

- DOWN:**
- 1、 Diminui o valor da configuração que você queira quando o monitor inserir o modo de configuração.
  - 2、 Seleciona a função e exibe na tela principal quando o monitor entrar em modo de escaneamento.

#### FUNÇÕES E OPERAÇÕES:

##### 1. LIGAR/DESLIGAR AUTOMATICAMENTE

- O monitor começará automaticamente se o aparelho estiver em movimento ou for pressionada qualquer tecla.
- O processador desligará automaticamente e fará o reset de todas as funções para zero se parar o exercício com mais de 4 minutos.

##### 2. ESCANEAMENTO:

- Pressione o botão de MODE até que os pontos apareçam á esquerda do display de TIME e começa a piscar, o monitor entra em modo de escaneamento. Ele exibirá em movimento as seguintes funções e cada função durará 5 segundos na tela principal:

**TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE**

**[Tempo - velocidade - distância - calorias - pulso]**

- no modo de escaneamento, pressione o botão UP ou DOWN, a função e o display serão travados na tela principal.

#### COMO AJUSTAR O TEMPO, DISTÂNCIA E CALORIAS:

Pressione a tecla MODE até que os dados da função que vão ser configurados estejam piscando.

- Escolha o valor para o exercício pressionando a tecla UP ou DOWN.
- Quando o sensor de velocidade tiver uma entrada de sinal, o monitor começa a diminuir a contagem. Soará um bip por 20 segundos indicando a conclusão do exercício que foi ajustado, pressione qualquer tecla para cancelar o bip.
- Se não estiverem ajustados os dados, os dados de função aumentarão.

##### 3、 TIME:

O tempo do exercício será exibido na tela principal pressionando a tecla UP ou DOWN.

##### 4、 SPEED:

A velocidade atual será exibida na tela principal, pressionando a tecla UP ou DOWN.

##### 5、 DISTANCE:

A distância percorrida de cada exercício será exibida na tela principal, pressionando a tecla UP ou DOWN.

##### 6、 CALORIE:

As calorias queimadas serão mostradas na tela principal, pressionado a tela UP ou DOWN.

##### 7、 PULSE ( Target Heart Rate ) :

- Pressione o botão UP ou DOWN até que os pontos de pulso sejam exibidos na tela. O monitor exibirá o seu atual batimento cardíaco por minuto na tela principal. Coloque as palmas das mãos sobre ambas as almofadas de contato durante 30 segundos para uma leitura mais exata. Se quiser configurar um valor alvo, pressione o botão de MODE para T.H.R, e pressione o botão UP ou DOWN para inserir o valor desejado.
- Limite de pulso:  
Ajuste o valor do limite de pulso entre 60 e 220. O monitor medirá seu batimento cardíaco. Ao atingir o valor configurado, o monitor piscará até que o seu batimento cardíaco seja inferior ao valor de configuração.
- Observação:  
Caso não haja entrada de sinal de pulso dentro de 16 segundos, o display indicará "P". Trata-se de um dispositivo de economia de energia. Você pode pressionar a tecla UP ou DOWN para fazer o reinício da função de pulso.

### **RECUPERAÇÃO DE PULSO (SE HOUVER)**

Trata-se da função de verificar a condição de recuperação de pulso quando parar o exercício. Você pode encontrar o resultado numa escala de F1.0 a F6.0 no primeiro quadrado à esquerda da tela mais baixa. F1.0 significa o melhor, e F6.0 significa o pior e o incremento é de 0.1. Além disso, o batimento cardíaco de pico é exibido no segundo quadrado à direita na tela inferior. Esta função pode refletir sua capacidade de recuperação de batimento cardíaco e você pode melhorá-la através dos exercícios. A fim de obter corretamente a taxa, você deve testá-la logo depois de terminado o exercício, pressionando a tecla RECOVERY e em seguida parando completamente o exercício. Depois que a tecla for pressionada, aplique de modo apropriado o detector de frequência cardíaca O teste durará 1 minuto e o resultado será exibido no display. Você pode sair do modo PULSE RECOVERY pressionando a tecla RECOVERY pela segunda vez.

### **COMO INSTALAR AS BATERIAS:**

1. Coloque duas baterias na parte de trás do monitor.
2. Certifique-se de que as baterias estejam corretamente posicionadas e as suas molas estejam em contato com as baterias.
3. Se o display for ilegível ou somente apareçam partes dos números, remova as baterias e as reinstale.
4. Ao remover as baterias, todos os valores de função aparecem como zero.