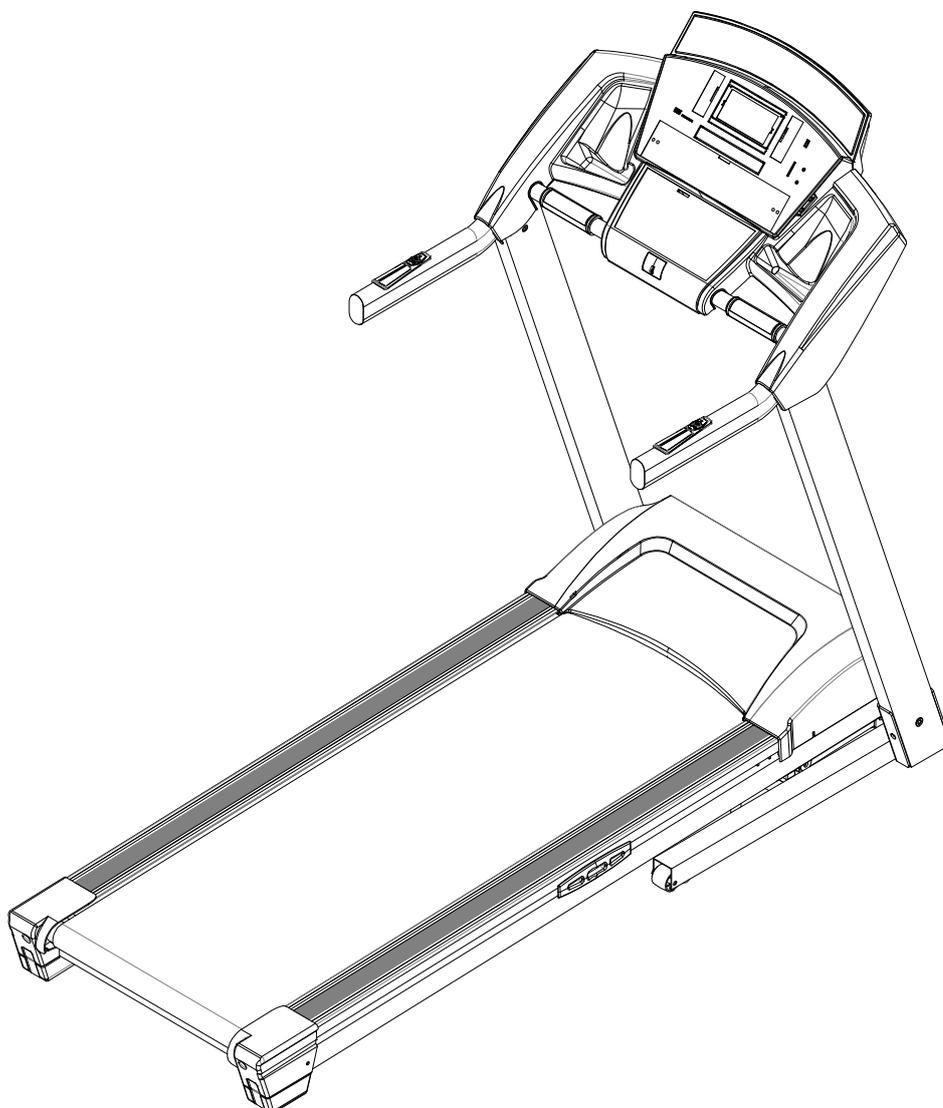




MANUAL DO USUÁRIO – ESTEIRA ELÉTRICA

EVO 4000



LEIA ATENCIOSAMENTE ESTE MANUAL ANTES DA MONTAGEM OU DO USO DESTA ESTEIRA.
MANTENHA-O GUARDADO PARA FUTURAS DÚVIDAS

SUMÁRIO

SUMÁRIO	1
IMPORTANTES INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	2
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM	3-5
INSTRUÇÕES DE DOBRAGEM	6
INTRUÇÕES DE DESDOBRAGEM	6
INSTRUÇÕES DO SISTEMA DE INCLINAÇÃO	7
ATERRAMENTO	8
GUIA DE OPERAÇÃO	9-18
GUIA DE USO PARA INICIANTES	19
INSTRUÇÕES PARA UM USO SEGURO	20
AQUECIMENTO E ALONGAMENTO	21
INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO	22
AJUSTE DA CORREIA DO MOTOR..	23
AJUSTE DA LONA / MANTA	24
DESENHO EXPLODIDO	25
LISTA DE PEÇAS	26-27
CÓDIGO DE ERRO E SIGNIFICADO	28
TERMOS DE GARANTIA	29-30

IMPORTANTES INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

ATENÇÃO:

1、 Antes de iniciar seu programa de exercícios, consulte um médico, um profissional de educação física ou um personal trainer, especialmente se você tiver mais de 35 anos de idade ou se você tiver algum antecedente de problemas cardíacos, respiratórios ou qualquer outra doença. Nós não assumimos qualquer responsabilidade por eventuais problemas e machucados provenientes as razões acima expostas.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- 1、 Quando estiver utilizando a esteira, coloque o grampo da chave de segurança em seu vestuário.
- 2、 Não conecte nenhum outro aparelho elétrico no equipamento.
- 3、 Posicione a esteira em local plano e seco. Não coloque a esteira acima de tapetes, já que isto poderá danificar a ventilação do motor. Não coloque o equipamento na água ou em locais abertos, fora de uma cobertura adequada.
- 4、 Nunca comece o exercício com os pés em cima da lona/manta. Após iniciar o movimento da esteira, ajuste para a velocidade inicial desejada, aguarde uma pausa e então comece a caminhada. Isto evitará a sobrecarga inicial no motor e aumenta a vida útil do equipamento.
- 5、 Vista-se de forma apropriada, com roupas leves e tênis esportivo com amortecimento mínimo. Não use roupas longas que possam ficar presas na esteira.
- 6、 Mantenha crianças e animais domésticos longe da esteira enquanto a mesma esteja sendo utilizada.
- 7、 Após qualquer refeição, aguarde pelo menos 40 minutos para iniciar o uso da esteira.
- 8、 Esta esteira é indicada para adultos, evite que as crianças aproximem-se da mesma em seu uso ou parada.
- 9、 Utilize os pegadores/guidões laterais até você se acostumar com o movimento da esteira.
- 10、 Coloque a esteira em local arejado, de agradável circulação e nunca ao ar livre.
- 11、 Se notar qualquer dano nos cabos elétricos, procure imediatamente um serviço técnico ou um electricista. Não tente concertar o equipamento você mesmo.
- 12、 Se o equipamento iniciar um movimento de aumentar e diminuir a velocidade automaticamente, desligue-o e ligue-o novamente. Se persistir este erro, comunique um serviço técnico autorizado mais próximo.
- 13、 Não coloque qualquer objeto, ferramenta elétrica, ou qualquer tipo de ferramenta nas partes móveis ou elétricas da esteira. Qualquer avaria ou ruído que não seja de seu uso normal, comunique um serviço técnico autorizado mais próximo.
- 14、 Quando a esteira não esteja sendo utilizada, retire a conexão de corrente (cabo de corrente) da tomada. Este procedimento evitará queima do equipamento, além de economizar energia.
- 15、 Quando a esteira não estiver em uso, desconecte o aparelho da tomada e o pino de segurança.

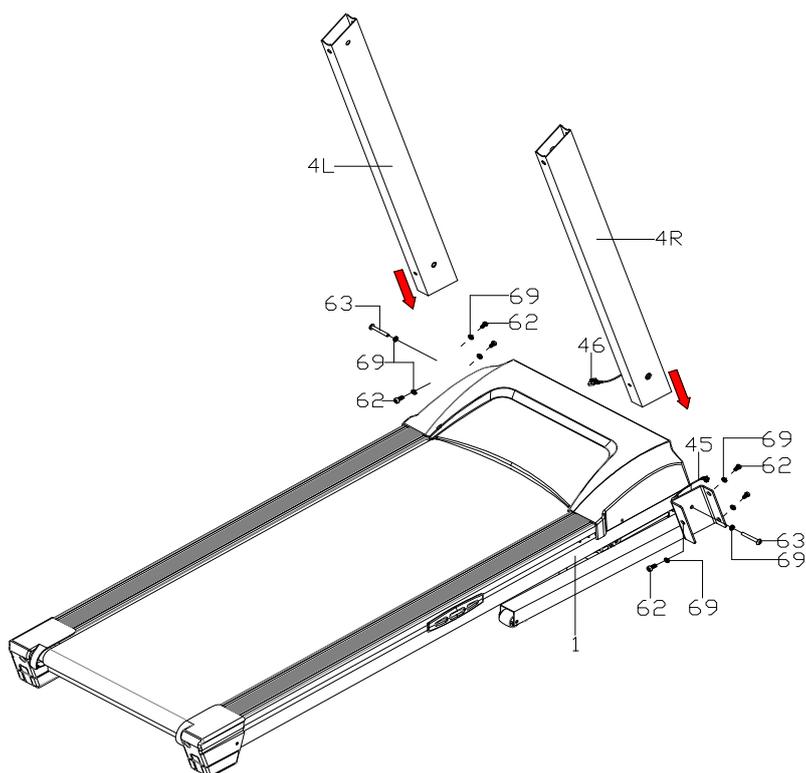
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

QUANDO VOCÊ ABRIR A EMBALAGEM, VOCÊ ENCONTRARÁ O SEGUINTE:

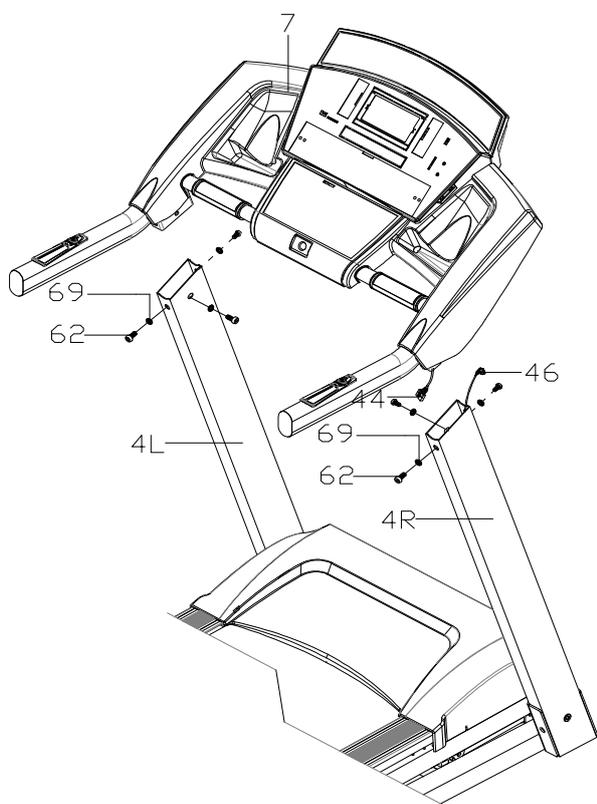
1 	4L/R 	7 	30
31 	62 	63 	69
75 	76 	81 	

LISTA DE PARTES DA ESTEIRA:

NO.	DESCRIÇÃO	ESPECIFICAÇÃO	QT	NO	DESCRIÇÃO	ESPECIFICAÇÃO	QT
1	ESTRUTURA PRINCIPAL		1	63	PARAFUSO	M10*50	2
4L/R	ESTRUTURA DE INCLINAÇÃO		2	69	ARRUELA	φ 10.4* φ 16.5*t1.0	14
7	MONITOR		1	75	CHAVE DE SEGURANÇA		1
30	CHAVE MULTI-USO		1	76	CHAVE ALLEN	S6	1
31	CHAVE ALLEN	S5	1	81	CABO DE SAÍDA MP3		1
62	PARAFUSO	M10*15	12				

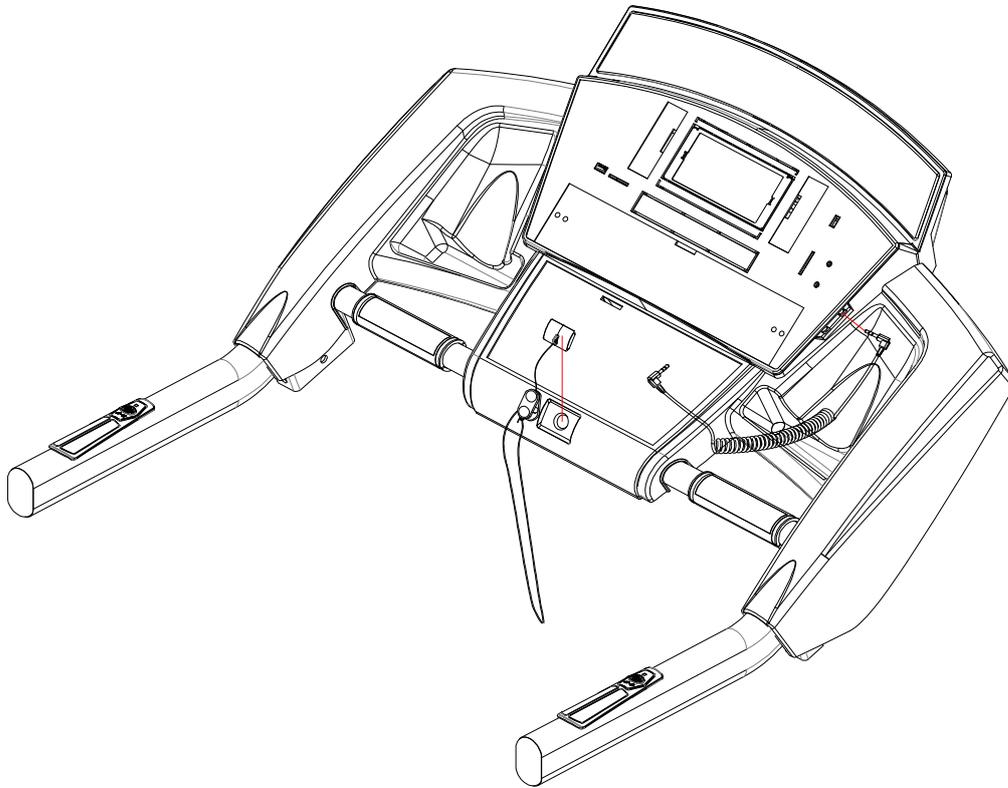


Passo 1 : Abra a embalagem e coloque a ESTRUTURA PRINCIPAL em posição de montagem. Conecte o CABO DO MONITOR (45) e CABO MÉDIO DO MONITOR (46), e trave a ESTRUTURA DE INCLINAÇÃO (4L/R) na direção até da ESTRUTURA PRINCIPAL (1). Use o parafuso M10*50 (63)/M10*15 (62) e a arruela ϕ 10.4* ϕ 16.5*t1.0 (69) para travar a ESTRUTURA DE INCLINAÇÃO (4L/R). (não dê ainda o aperto)



Passo 2: Conecte o CABO SUPERIOR DO MONITOR (44) e o CABO MÉDIO DO MONITOR (46). Use o PARAFUSO M10*15 (62) e a arruela ϕ 10.4* ϕ 16.5*t1.0 (69) para fixar o MONITOR (7) na ESTRUTURA DA INCLINAÇÃO (4L/R).

Passo 3 : Coloque a CHAVE DE SEGURANÇA (75) & o CABO MP3 (87) no MONITOR(7).



ATENÇÃO

Todos os parafusos devem ser utilizados. Não há sobras.

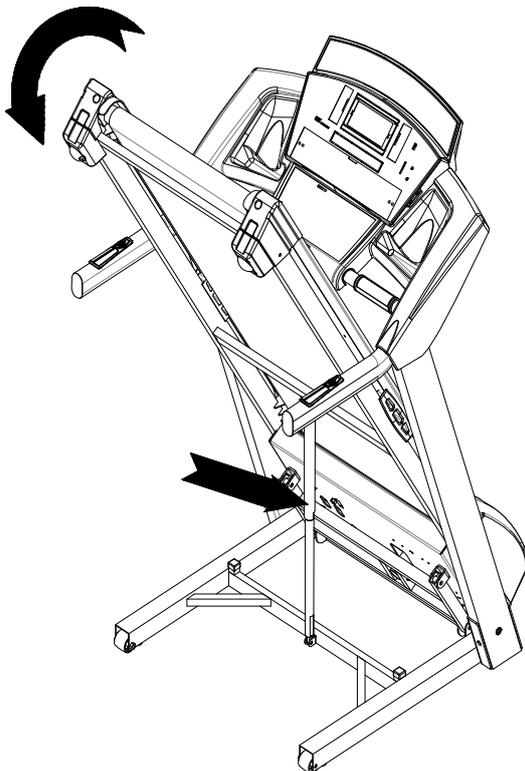
Faça todos os procedimentos e passos e confirme se estão fixos e firmes. Antes de iniciar o exercício, consulte o manual de instruções.

INTRUÇÃO DE DOBRAGEM



Levante a plataforma até o momento que escutar um “click”, que significará que o sistema de dobragem esta completo.

INSTRUÇÕES DE DESDOBRAGEM



Utilizando os pés, force-os com movimento suave em direção a parte de trás da plataforma no cilindro (amortecedor). Então a plataforma descerá lentamente até chegar ao piso.

INSTRUÇÕES DE INCLINAÇÃO

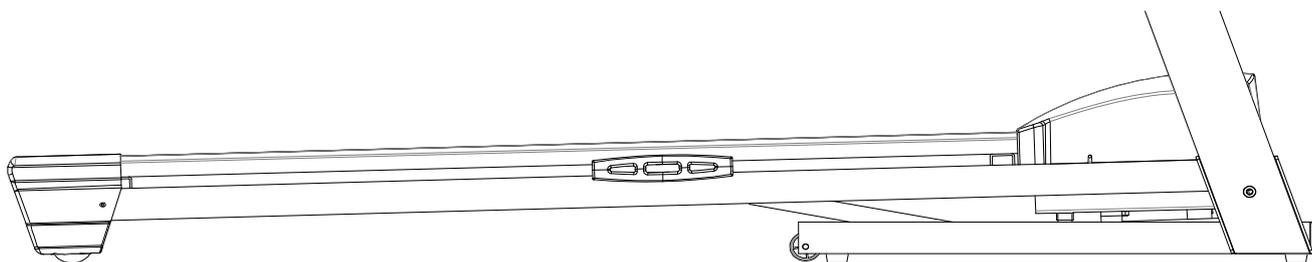


FIGURA 1

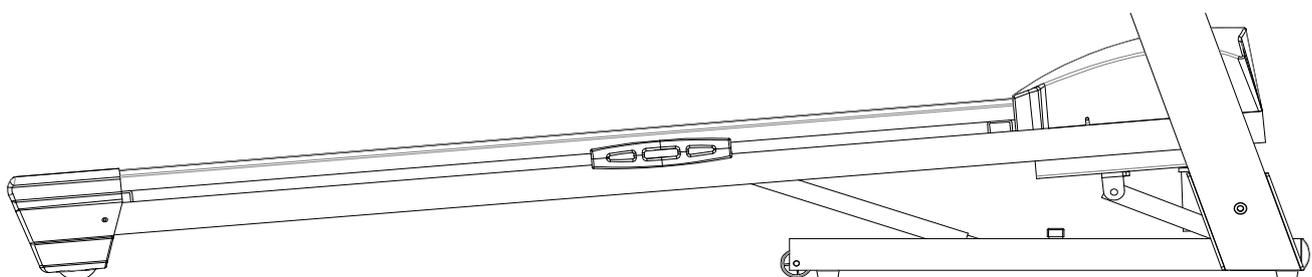


FIGURA 2

INSTRUÇÕES DE INCLINAÇÃO

【INCLINAÇÃO+】 【INCLINAÇÃO-】 e 【+】 【-】 do guidão de inclinação aumentará ou diminuirá o nível de inclinação do equipamento.

Para ajustar o nível de inclinação quando o equipamento esteja em movimento, o mesmo deverá ser realizado em 1 nível por vez.

Pressione o botão por mais de 2 segundos, o mesmo aumentará ou diminuirá a inclinação.

Também pode ser utilizado o botão de inclinação instantânea com níveis automáticos **3, 5, 8, 10,12.**

A figura I apresenta a inclinação nível “**0**”, e a figura II apresenta a inclinação nível “**15**”.

ATERRAMENTO

Este equipamento deve ser utilizado com um sistema de aterramento. Se acontecer quebra, o aterramento evita choques elétricos e reduz o risco de acidentes de eletricidade.

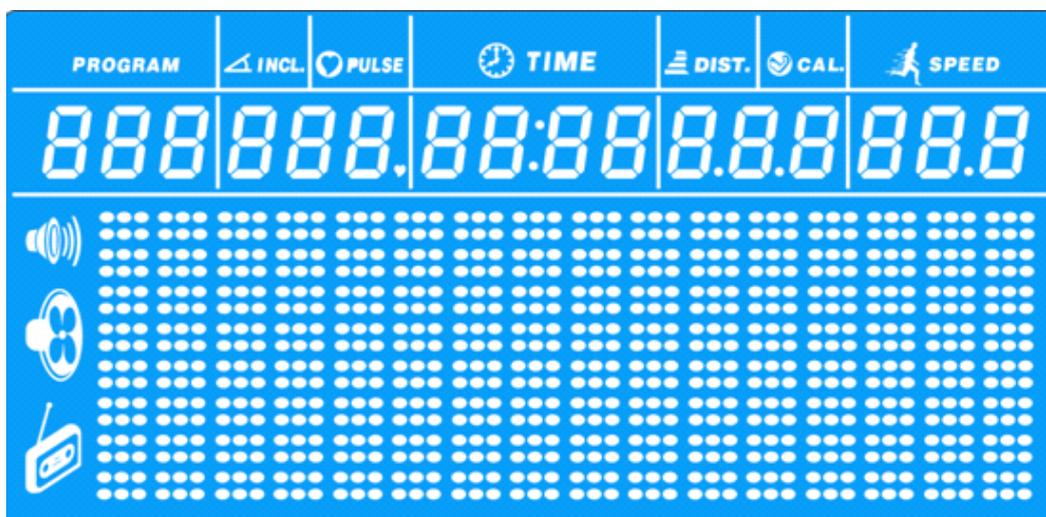
Este produto é equipado com um cabo de aterramento de condução e um plugue. Esse plugue deve ser inserido numa saída apropriada que esteja devidamente instalada e aterrada de acordo com a voltagem local.

ATENÇÃO – A conexão imprópria do equipamento pode resultar num risco de choque elétrico. Não modifique o plugue providenciado com o produto. Se não servir as configurações com a saída, providencie uma saída apropriada com a voltagem do produto, auxiliado por um eletricista. Preferencialmente consulte um técnico especializado para evitar acidentes e mantenha o equipamento e suas partes elétricas em bom estado.

Este produto é para uso nominal de 110 v ou 220 v e possui um plugue de aterramento que aparece ilustrado no esboço A, na figura seguinte. Faça com que o equipamento seja conectado com a saída que tenha a mesma configuração com a do plugue original. Não deve ser usado nenhum tipo de adaptador. Este procedimento evitará acidentes, além de lhe trazer benefício para maior durabilidade do equipamento.

GUIA DE OPERAÇÃO

1. JANELAS DISPLAY



FUNÇÃO JANELA LCD:

1. JANELA “VELOCIDADE”

Mostra a velocidade atual, a série é de **1.0** a **20.0** Km/h.

2. JANELA “DIST./CALO”

2.1 Mostra a distância percorrida. A contagem é regressiva de 0,00-99,9 Km. Na contagem regressiva, a configuração vai até o valor 0, e quando chegar ao 0, a esteira diminui sua

velocidade até parar. No modo contagem a janela piscará para alertar ao usuário a configurar a distância desejada.

2.2 Mostra o valor da caloria. Da mesma forma que a distância, a contagem é regressiva de 0 a 999. Quando ultrapassar o 0 a esteira diminuirá de velocidade até parar. No modo contagem a janela piscará alertando o usuário para configuração da caloria.

3. JANELA “PULSO/INCLINAÇÃO”

3.1 Mostra o valor da frequência cardíaca. Quando posicionar suas mãos nos hand-grips (placas metálicas), a frequência cardíaca é mostrada nessa janela, e a luz correspondente é acionada. O valor da batida do coração é 50 a 200 vezes/minutos. Esses dados são aproximados e superficiais, não podendo ser utilizado como dado médico.

3.2 Mostra o valor da inclinação. Série de inclinação vai de **0** a **15%**.

Se você estiver testando a frequência de batimentos cardíacos, o monitor mostrará preferencialmente este valor, sendo que a inclinação ficará em segundo plano.

4. JANELA DE “TEMPO”

Mostra o tempo percorrido. A contagem começa à partir de 0:00 a 99:99. Quando alcançar 99.99, a esteira irá desacelerar suavemente, até parar.

5. JANELA PROGRAMAÇÃO

Mostra os programas: **P01-P24, U1-U3, FAT**

FUNÇÃO DOS BOTÕES

1.BOTÃO “INICIAR”:

Aperte esse botão para iniciar. Depois da contagem de 3 segundos, a esteira vai começar com a velocidade mínima de 1 km/h.

2.BOTÃO “PARAR”:

Aperte esse botão para parar o equipamento.

3.BOTÃO “PROGRAMAÇÃO”:

Este botão menciona os seguintes programas: P01 a P24, U1 a U3, FAT.

4. BOTÃO “MODO”:

Para escolher o modo manual e o modo de contagem. CONTAGEM TEMPO, CONTAGEM DISTÂNCIA e CONTAGEM CALORIA.

5. BOTÃO “VELOCIDADE+ -”

VELOCIDADE + & VELOCIDADE – Define contagem padrão de velocidade. Para ajustar a velocidade quando a esteira seja iniciada, o intervalo é de 0,1km/h.

6. BOTÃO “AJUSTE RÁPIDO DE VELOCIDADE”

3 5 8 10 12 Servem para ajustar de forma rápida e automática a velocidade quando a esteira estiver em movimento.

7. BOTÃO “INCLINAÇÃO+ -”

INCLINAÇÃO + & INCLINAÇÃO – Define contagem padrão de inclinação. O ajuste é com intervalos de 1%.

8. BOTÃO “AJUSTE RÁPIDO DE INCLINAÇÃO”

3 5 8 10 12 Ajusta a inclinação de forma rápida e automática.

9. BOTÃO DO PEGADOR ESQUERDO – Ajusta a inclinação de forma rápida e automática.

10. BOTÃO DO PEGADOR DIREITO - Ajusta a velocidade de forma rápida e automática.

11. “VOL+ -” Ajuste o volume quando a música estiver tocando.

12. “MUDO” Para ativar o mudo do viva-voz quando a música estiver tocando.

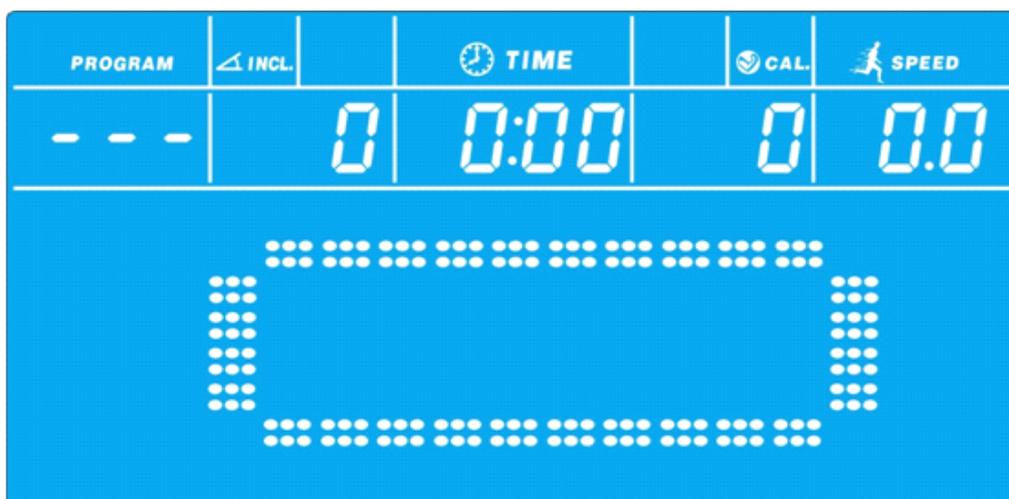
13. ANTERIOR/PRÓXIMO Trocar os sons que você estiver interessado em modo SD ou USB.

FUNÇÃO PRINCIPAL

Ligue a esteira no botão INICIAR, toda a janela do monitor acenderá em dois segundos, então de entrada a condição de espera.

1. INÍCIO RÁPIDO (MODO MANUAL)

Modo de espera

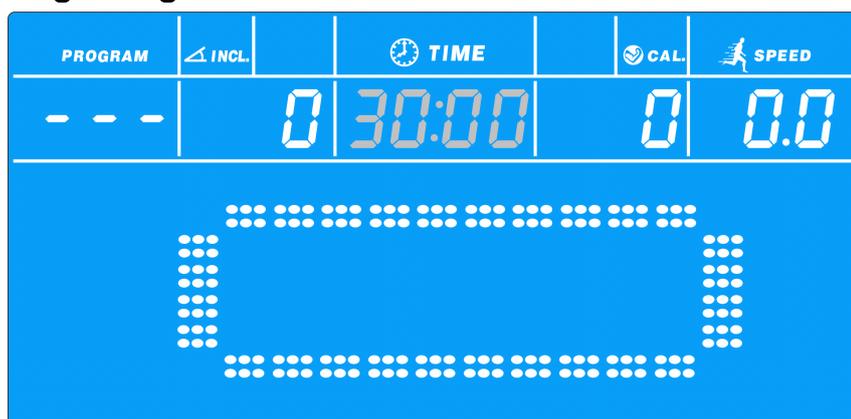


Coloque a chave de segurança e aperte o botão de iniciar. Depois de 3 segundos, a esteira vai começar no nível mais baixo de velocidade. Clique “VELOCIDADE+ -”, “3 5 8 10 12” ou gire o botão do pegador direito para ajustar a velocidade. Clique “INCLINAÇÃO (+ -)”, “3 5 8 10 12” ou gire o botão do pegador esquerdo para ajustar a inclinação. Aperte o botão “PARAR” ou retire a chave de segurança para parar o movimento.

2. MODO DE CONTAGEM REGRESSIVA

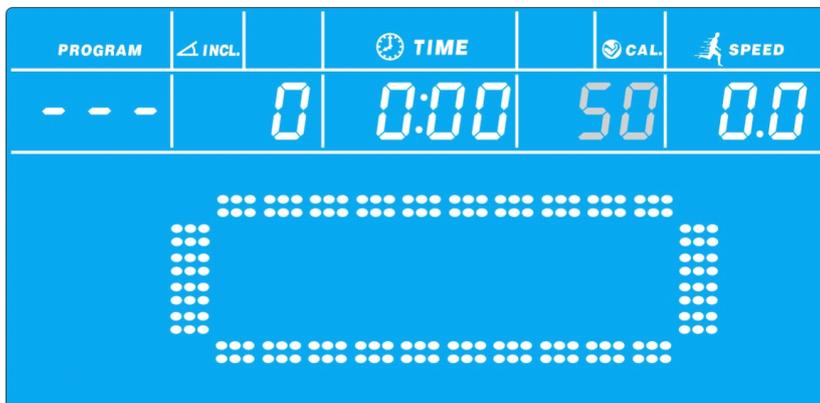
Aperte o botão “MODO” e escolha: contagem regressiva do tempo, contagem regressiva de distância ou contagem regressiva de calorias. A janela do monitor mostrará o valor de contagem. Clique o botão “VELOCIDADE+ -” para ajustar para os valores desejados. Aperte o botão “INÍCIO”. Depois de 3 segundos, a esteira vai iniciar com velocidade baixa. Clique o botão “VELOCIDADE+ -”, “3 5 8 10 12” ou gire o botão do pegador direito para ajustar a velocidade. Aperte o botão “INCLINAÇÃO(+ -)”, “3 5 8 10 12” ou gire o botão do pegador esquerdo ajustar a inclinação. Quando a contagem regressiva chegar a 0, a esteira vai parar lentamente. Você pode apertar o botão “PARAR” ou retirar o chave de segurança para parar imediatamente o movimento.

Modo contagem regressiva:



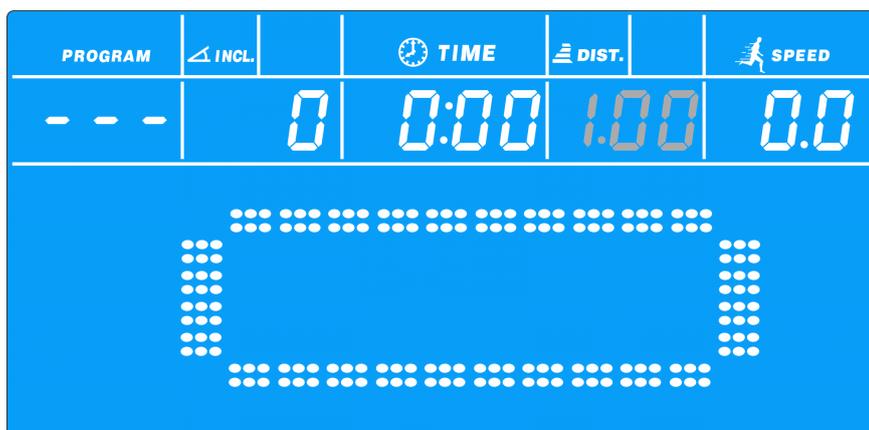
TEMPO: A janela do monitor mostra o valor de 30.00 min. Aperte “VELOCIDADE+ -”, “INCLINAÇÃO+ -” ou gire os botões dos pegadores para ajustar o tempo que você preferir.

Modo de contagem regressiva de calorias:



A janela de calorias mostra o valor 50 cal. Aperte “VELOCIDADE+ -”, “INCLINAÇÃO+ -” ou gire os botões dos pegadores para ajustar as calorias que você quer queimar.

Contagem da distância:



A janela de “DISTÂNCIA” mostra o valor 1.0 Km. Aperte “VELOCIDADE+ -”, “INCLINAÇÃO + -” ou gire os botões dos pegadores para ajustar a distância que você deseja para os seus exercícios.

3. CONSTRUINDO UM PROGRAMA

Quando a esteira não esteja em movimento, aperte o botão programa. A janela velocidade vai mostrar os programas “P1 a P24”. Escolha qualquer um dos programas P1 a P24 e a janela de tempo mostrará o valor 30 min e piscará.

Aperte o botão “VELOCIDADE” ou “INCLINAÇÃO” para ajustar o tempo que você precisa. Aperte o botão “INÍCIO” para começar construir a programação. O sistema de programação tem um total de 16 seções.

Quando ultrapassar as 16 seções, o monitor emitirá um sinal de “Bipe” para solicitar a seção seguinte. O sistema de velocidade é mudado como o sistema programa. Você pode ajustar a velocidade com o botão “VELOCIDADE” quando estiver correndo/andando. Quando você entrar na seção seguinte, você recuperará a velocidade da seção anterior. Depois de todas as seções terminadas, o sistema vai fazer um som de “bip-bip-.....” 10 avisos sonoros e exibição “FINALIZAR”. No mesmo momento, aperte o botão “PARAR” para a restauração da esteira, e então a mesma entrará no modo de espera.



INTERFACE DE DEFINIÇÃO DO PROGRAMA

“VELOCIDADE”: Mostra a velocidade da seção.

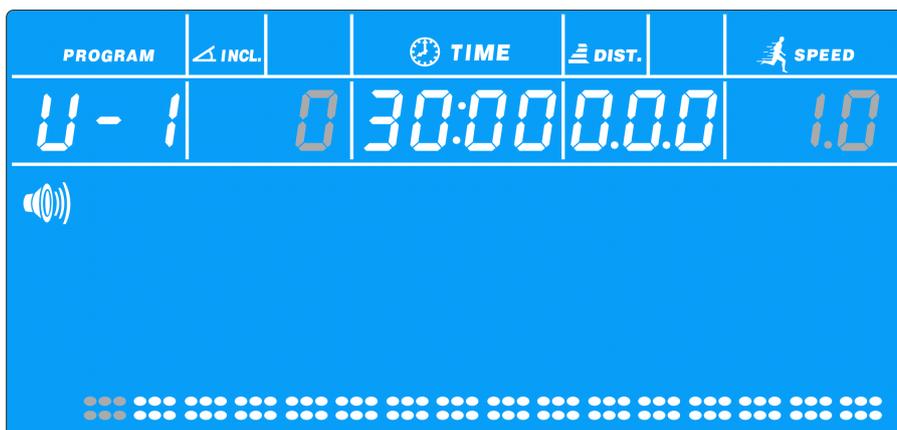
“PROGRAMAÇÃO”: Mostra o número do programa.

“TEMPO” mostra 30 min e pisca, avisa o usuário para definir com “VELOCIDADE” ou “ INCLINAÇÃO”

“DISTÂNCIA” Mostra a distância inicial 0.0.

“INCLINAÇÃO/PULSO” Mostra a inclinação/pulso no display.

4. PROGRAMA USUÁRIO (U1-U3)



4.1- **Programas de definição:** Aperte PROGRAM até que o display apresente os programas de usuário (U1,U2,U3). Escolha um deles.

4.2- Aperte MODO para entrar na definição de tempo, a série é 5:00 a 99:00

4.3- Aperte MODO novamente e use “VELOCIDADE+/-“ ou “INCLINAÇÃO” +/-“ para selecionar sua velocidade desejada e inclinação, aperte modo e sua escolha está definida. O monitor piscará e apresentará o programa estabelecido que você completou como Seção 1. Você deve completar todos os 16 seguimentos. No final, o monitor piscará OK e seu programa de usuário estará salvo e pronto para usar. Quando usar seu programa de usuário, a tela vai trocar de inclinação para velocidade e seu programa desaparecerá do display.

FUNÇÃO PULSO

Quando a esteira está em movimento, segure o pegador na placa metálica (hand pulse) por 5 segundos. Esse procedimento irá mostrar os batimentos cardíacos. Para saber a frequência cardíaca exata, por favor, teste com a esteira parada, segurando o leitor metálico não menos do que 30 segundos. Esse dado é somente para referência e não pode servir como dado médico.

FUNÇÃO MP3

Insira o MP3 em sua saída ao lado direito do monitor.

MODO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

Esse sistema inclui sistema de desligamento automático quando a esteira não estiver ligada e não for acionado nenhum botão por 10 minutos. O sistema vai desligar a máquina juntamente com o apagamento da tela. Aperte qualquer botão para voltar a funcionar.

FUNÇÃO TRAVAMENTO DE SEGURANÇA

A janela mostra “---“ quando a chave de segurança é retirada e a esteira para emitindo um “Bip, Bip”, alertando o usuário. Coloque a chave de segurança novamente para voltar a funcionar.

TESTE MEDIÇÃO DE GORDURA CORPORAL (FAT)

No estado inicial, aperte PROGRAMAÇÃO continuamente e o display apresentará o teste de gordura corporal (FAT). Pressione **MODO** e entre com os dados F-1 SEX (sexo), F-2 AGE (idade), F-3 HEIGHT (altura), F-4 WEIGHT (peso), F-5 FAT TESTER (teste de gordura corporal). Após isso a janela apresentará “GORDURA”(FAT). Aperte “VELOCIDADE+”, “VELOCIDADE-“ para registrar. Aperte MODO para apresentar F-5.

Segure a placa metálica (hand pulse) e a janela irá mostrar seu índice de massa corporal (IMC). O índice de massa corporal (IMC) é um índice que demonstra uma relação entre altura e o peso.

A gordura corporal se mantém igual para o masculino e feminino, ajustando-se o peso de acordo com um determinada média. O (IMC) ideal deve ser entre 20 a 25. Se menor de 19, significa muito abaixo do peso (magro). Se entre 25 e 29, significa excesso de peso e se mais de 30, significa obesidade. (Os dados são apenas para referência e não pode ser comparado com dados medicinais).

PARÂMETROS	MÉDIA	NOTA
SEXO(sex)	01--02	01= HOMEM 02= MULHER
IDADE(age)	10—99 ANOS	
ALTURA(height)	100—200 CM	
PESO(weight)	20—150 KGS	

QUADRO PROGRAMAÇÃO DE EXERCÍCIO

TIME PROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6
INC	0		0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	10	10	10	8	8	6	8	6	4	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	SP	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2

P14	SP	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	INC	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	SP	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	INC	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	SP	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	INC	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	SP	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INC	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	SP	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INC	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	SP	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	SP	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	INC	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P21	SP	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
	INC	2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2
P22	SP	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
	INC	4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3
P23	SP	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INC	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2
P24	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3

GUIA DE USO PARA INICIANTE

Se você está na faixa dos 35 anos, ou tem problemas de saúde, ou até mesmo é sua primeira vez que está realizando exercícios físicos, **por favor consulte um médico ou profissional antes de usá-lo**. Antes do exercício, fique atento para aprender a operar o equipamento, tanto para iniciar, parar e ajuste de velocidade. Depois fique nos trilhos laterais da esteira, agarre o pegador, comece por 1.6—3.2 km/h (velocidade baixa) e fique firme para que possa subir na lona em movimentação. Depois de adaptar-se, você pode ajustar a velocidade para 3—5 km/, continue fazendo por 10 minutos e pare.

EXERCÍCIO

Fique atento para aprender a operar, tanto no modo velocidade quanto no modo inclinação, antes de você iniciar o exercício. Caminhe primeiramente a 1 km/h constantemente por 15-25 minutos. Caminhe 1 km em 4.8km/h por 12 minutos. Se você pode fazer isso facilmente, então você pode ajustar a velocidade alta e inclinação. Faça seu exercício não mais que 30 minutos, assim você terá um bom exercício físico inicial.

QUANTIDADE DE EXERCÍCIO –ATALHO-

Aqueça 2 minutos em 4.8 km/h, e ajuste a velocidade para 5.3km/h e 5.8km/h, continue a exercitar por essas duas velocidades. Então adicione 0.3km/h por 2 minutos aumentando a velocidade, até você sentir que sua respiração está acelerada, mas não com dificuldades de respirar. Mantenha essa velocidade para fazer o exercício, se sentir-se desconfortável, reduza para 0.3 km/h. Pelo menos deixe 4 minutos para reduzir a velocidade no final. Se você sentir que os exercícios estão muito puxados pelo aumento da velocidade, então escolha um modo de inclinação baixa, isso também pode tornar o exercício mais confortável.

CONSUMO DE CALORIAS--- Essa forma de exercitar-se pode realmente queimar calorias. Aqueça cinco minutos em 4—4.8km/h, então adicione 0.3 km/h por 2 minutos aumentando a velocidade, você pode fazer 45 minutos na corrida que você se sentir confortável e desafiante. Se quiser um exercício mais forte, você pode fazer 1 hora com esta velocidade e retornar 0.3 km/h quando você ouvir avisos que sua frequência cardíaca foi ultrapassada. Retorne a velocidade anterior quando você for para outro programa, então nesse período, as calorias vão ser consumidas suficientemente. Pelo menos deixe 4 minutos finais para reduzir a velocidade gradativamente e entrar numa zona de desaceleração, até parar com o exercício.

NÃO PARE O EXERCÍCIO BRUSCAMENTE! DIMINUA A VELOCIDADE E DESÇA DO EQUIPAMENTO APÓS 4 MINUTOS DE DESALERAÇÃO CARDIACA.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

A meta é fazer de 3 a 5 vezes por semana, faça 15-60 minutos a cada dia. Este método é o mais indicado para realizar um programa de treinamento planejado. Não faça de acordo com sua vontade. Você pode conseguir o nível de exercício rigoroso ajustando velocidade e inclinação. Sugerimos utilizar inicialmente seu exercício na inclinação plana.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

Aconselhamos consultar um profissional de educação física ou um personal trainer antes de iniciar o seu exercício. Este profissional recomendará seu exercício segundo o seu condicionamento físico e suas intenções com o uso da esteira. Se quando estiver utilizando o equipamento você sentir náuseas, dores no corpo, dor de cabeça, dores nas articulações pare imediatamente com o uso da esteira. **Consulte um medico antes de re-iniciar o exercício.**

Temos a seguinte sugestão de exercício, segundo a velocidade e o nível de resistência física do usuário.

Velocidade 1-3.0 km	Usuário de condicionamento frágil;
Velocidade 3.0-4.5 km	Sedentário.
Velocidade 4.5-6.0 km	Usuário que caminha ou já fez alguma atividade física.
Velocidade 6.0-7.5 km	Usuário que caminha rapidamente (nível intermediário)
Velocidade 7.5-9.0 km	Usuário que corre (cooper)
Velocidade 9.0-12.0 km	Corredor Amador / Atleta amador.
Mais de 12.0 km	Atleta profissional.

ATENÇÃO

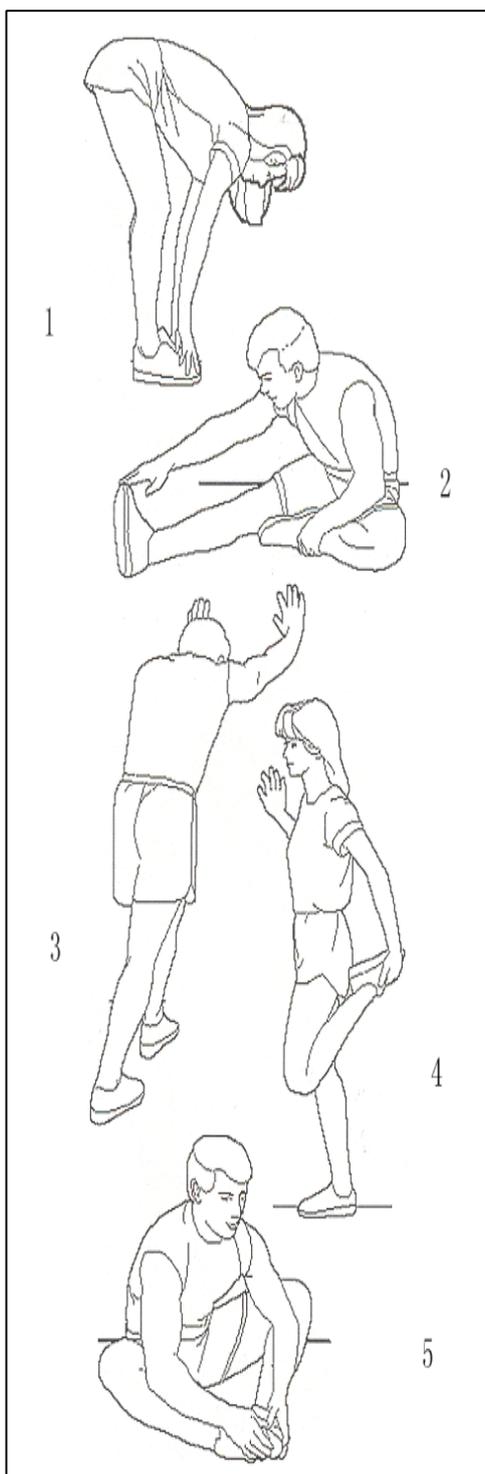
INICIANTES NÃO DEVEM REALIZAR SUA CAMINHADA ACIMA DOS 6 KM/H.

SEMPRE AQUEÇA E FAÇA ALONGAMENTOS ANTES DE INICIAR O EXERCÍCIO.

AQUECIMENTO E ALONGAMENTOS

Aconselhamos um aquecimento e alongamento de pelo menos 10 minutos antes de iniciar seu exercício.

Igualmente ao termino de seu exercício, repita os procedimentos para alongamento e evitar dores musculares. Seguem algumas posições de alongamento:



1. Posição alongamento das pernas e costas.

Junte as pernas e pegue nas pontas dos pés ou onde você alcançar. Segure por 10 segundos, levante-se e volta a realizar o mesmo movimento por 3 seções. **(Veja figura 1).**

2. Alongamento de braços, pernas e ombros.

Sente-se no chão, estique as perna e alcance a ponta dos pés **(Veja figura 2)**. 3 seções de 10 segundos cada.

3. Alongamento de panturrilhas e costas

Fique de pé com as mãos apoiadas na parede, coloque uma das pernas para trás e estique-a. Realize 3 seções de 10 segundos e mude para a outra perna, repetindo as mesmas seções **(veja figura 3)**.

4. Alongamento dos quadriceps.

De pé, dobre uma das pernas e a segure com as mãos na parte de trás, próximo aos glúteos, Realize 3 seções de 10 segundos e mude para a outra perna, repetindo as mesmas seções **(Veja figura 4)**.

5. Movimento borboleta – abdutores.

Sente-se no chão e faça o movimento de borboleta, juntando as 2 solas de pés. Faça 3 seções de 10 minutos cada. **(Veja figura 5)**.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

ATENÇÃO

Antes de qualquer limpeza ou manutenção, certifique-se que o equipamento esteja desligado e fora da conexão de energia de força corrente.

LIMPEZA DO EQUIPAMENTO

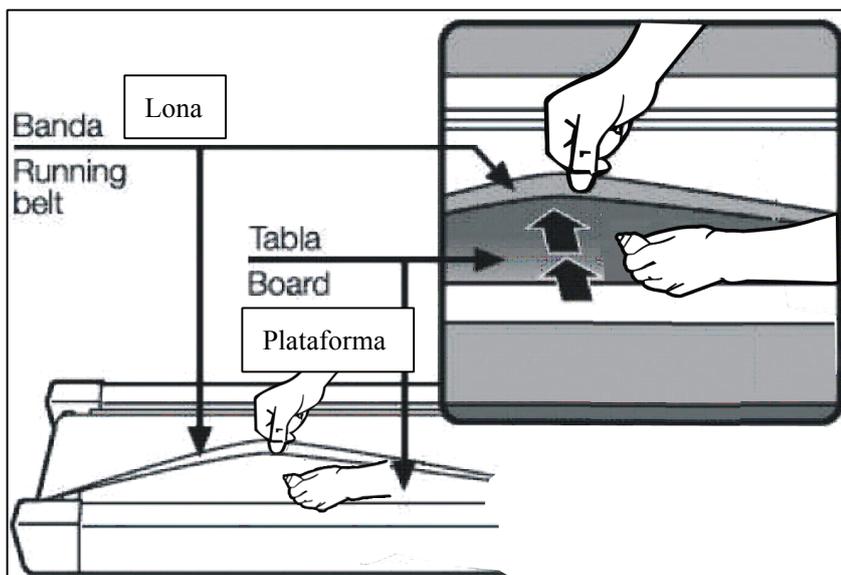
Manter o seu equipamento limpo poderá aumentar sua vida útil.

Quando for utilizar a esteira, verifique se seus sapatos/tênis estão limpos e se o local onde se encontra a esteira esteja em boas condições e principalmente que o piso esteja seco.

ATENÇÃO

Sempre retire o cabo de energia antes da limpeza ou manutenção do equipamento. Pelo menos uma vez ao ano, retire a carenagem do motor e passe um aspirador no mesmo. A lona/manta desta esteira já vem lubrificada e necessita de pouca manutenção. Apesar disto, há a necessidade de lubrificação periódica segundo abaixo:

Uso moderado (menos de 3 horas/ semana)	Anualmente
Uso mediano (3-5 horas/ semana)	a cada 6 meses
Uso constante (mais de 5 horas/ semana)	a cada 3 meses



AJUSTE DA CORREIA DO MOTOR

Se você sentir que a lona em movimentação tem alguma pausa, a correia do motor está flácida, você precisa ajustar isso.

POSSÍVEIS MÉTODOS:

Passo 1: Abra a capa do motor, então deixe a esteira trabalhando num nível baixo de velocidade.

Passo 2: Fique em pé na lona e mova-se juntamente com ela, segure no pegador e tente sua melhor maneira de pressionar a lona com os pés.

Passo 3: Se a lona não está parando com seu pressionamento, a correia do motor não está flácida ou não apertada.. Ela está correta.

Se a lona em movimento parar quando você pressiona, mas a rolagem não, então você precisa ajustar a lona (verifique “ajuste da lona”); Se a lona e a rolagem parar quando você pressiona ela, a correia do motor está flácida e você precisa ajustá-la.

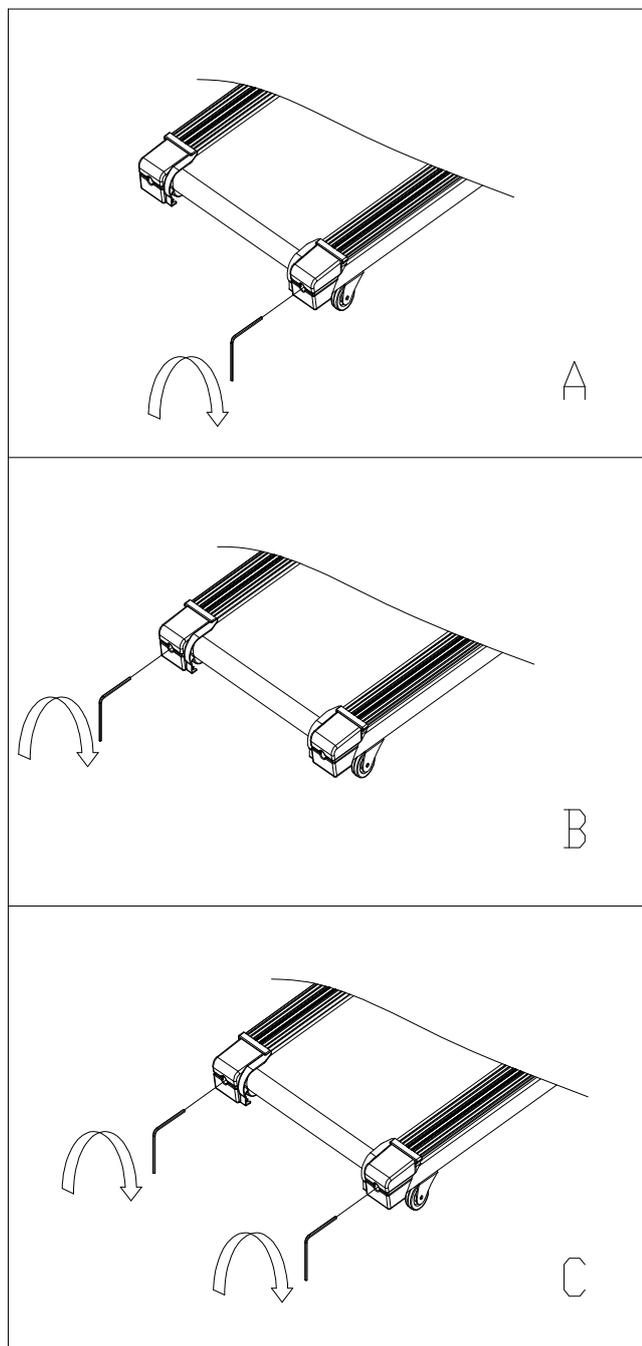
MÉTODOS DE AJUSTE:

Passo 1: Desligue a máquina, e abra a capa/cobertura do motor.

Passo 2: Desparafuse os 4 parafusos do motor e ajuste a barra roscada com 6# chave allen. Se você puder usar a mão para reverter a correia do motor por 60°, então a correia do motor está correta e não há a necessidade de ajuste.

Passo 3: Prenda o parafuso da base do motor enquadre e monte a capa do motor.

AJUSTE DA LONA



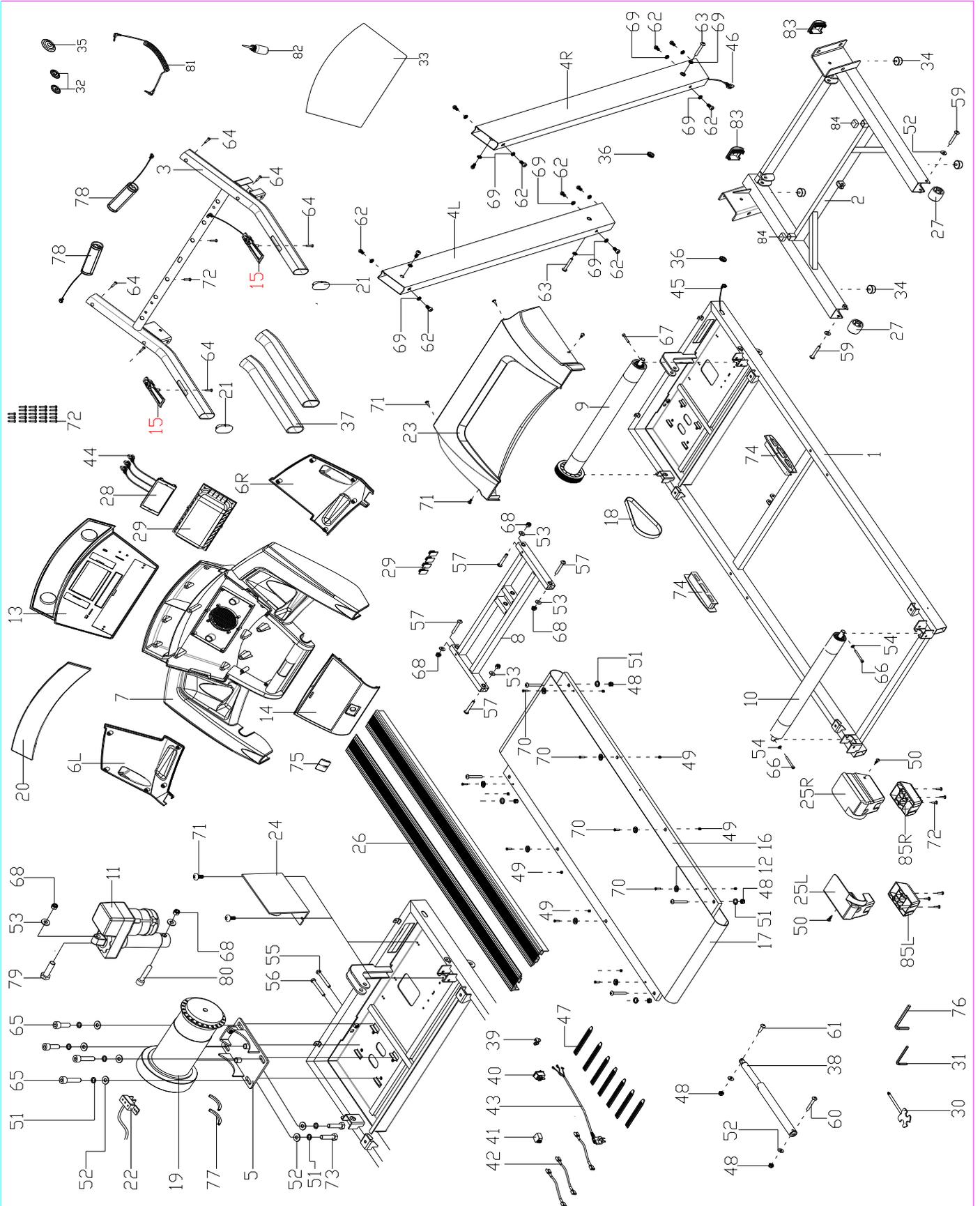
Coloque a esteira em local plano. Faça a esteira correr até aprox. 6-8km/h, observe condição de desvio da Lona.

Se a lona estiver correndo para o lado direito, retire o equipamento da tomada e aperte o parafuso em $\frac{1}{4}$ na direção horária, ligue novamente o equipamento e volte a verificar se ainda continua o desvio. Se voltar a acontecer, volte a repetir o procedimento (veja figura A).

Da mesma forma, se a lona estiver correndo para a esquerda, realize o mesmo procedimento acima descrito, porém no lado oposto (veja figura B).

A esteira normalmente se regula na parte central de sua plataforma. Quando você perceber que a lona esta centralizada, realize um pequeno aperto de forma igual nos 2 lados da plataforma (Veja esteira C). Perceba que a lona esteja esticada suficientemente para você realizar seu exercício.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

NO.	DESCRIÇÃO	MARCAÇÃO	QT	NO.	DESCRIÇÃO	MARCAÇÃO	QT
1	ESTRUTURA PRINCIPAL		1	25L/R	CARENAGEM DE FINALIZAÇÃO		2
2	BASE DA ESTRUTURA PRINCIPAL		1	26	FINALIZAÇÕES		2
3	BASE DO MONITOR		1	27	RODIZIOS		2
4L/R	ESTRUTURA DE INCLINAÇÃO		2	28	CHIP DO MONITOR		1
5	BASE DO MOTOR		1	29	TUBO DO PLUG	20*30*1.5	4
6	COBERTURA LATERAL DO MONITOR		2	30	PARAFUSO DIRECIONADOR		1
7	MONITOR		1	31	CHAVE ALLEN	S5	1
8	BASE DO SISTEMA DE INCLINAÇÃO		1	32	ALTO FALANTE PEQUENO		2
9	ROLO DIANTEIRO		1	33	ADESIVO DO DISPLAY		1
10	ROLO TRASEIRO		1	34	BASE DE BORRACHA	φ 35*15* (M6*10)	6
11	MOTOR DE INCLINAÇÃO		1	35	ALTO FALANTE GRANDE		1
12	ARRUELA DA PLATAFORMA		6	36	ANEL DE PROTEÇÃO DO CABO DO PLUG	φ 12* φ 18* φ 24 *9	2
13	COBERTURA DO MONITOR		1	37	ESPUMA DO PEGADOR	φ 31* φ 41* 265	2
14	COBERTURA DO DISPLAY DO MONITOR		1	38	AMORTECEDOR CENTRAL	F=35kg	1
15	CHAVES DE ANTI CURTO CIRCUITO		2	39	CHAVE DE ENERGIA		1
16	PLATAFORMA DA ESTEIRA		1	40	PLUG DE LIGA/DESLIGA		1
17	LONA		1	41	PROTETOR DE SOBRECARGA ELETRICA		1
18	CORREIA DO MOTOR		1	42	LINHA ISOLADA (CABO)		3
19	MOTOR		1	43	CABO DE ENERGIA		1
20	COBERTURA DO ALTO-FALANTE		1	44	CABO SUPERIOR DO MONITOR		1
21	TUBO DO PLUG INTERNO	φ 32*1.5	2	45	CABO INFERIOR DO MONITOR		1
22	SENSOR MAGNETICO		1	46	CABO MEDIO DO MONITOR		1
23	CARENAGEM DO MOTOR		1	47	LACRE DO CABO		7
24	PLACA ELETRONICA		1	48	PORCA	M8	6

NO.	DESCRIÇÃO	MARCAÇÃO	QT	NO.	DESCRIÇÃO	MARCAÇÃO	QT
49	PORCA	M5	8	69	ARRUELA		12
50	PARAFUSO	ST4.2*15	2	70	PARAFUSO	M5*25	8
51	ARRUELA	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	10	71	PARAFUSO	M5*10	7
52	ARRUELA	φ 9* φ 16*t1.6	16	72	PARAFUSO	ST4*15	29
53	ARRUELA	φ 11* φ 20*t2.0	6	73	PARAFUSO	M8*30	2
54	ARRUELA	φ 6.6* φ 12*t1.6	2	74	AMORTECEDOR		2
55	PARAFUSO	M8*65	1	75	CHAVE DE SEGURANÇA		1
56	PARAFUSO	M8*55	1	76	CHAVE ALLEN	S6	1
57	PARAFUSO	M10*45	4	77	AMORTECEDOR DO MOTOR		2
58	PARAFUSO	M8*35	4	78	SENSOR DE BATIMENTO CARDIACO		2
59	PARAFUSO	M8*60	2	79	PARAFUSO	M10*45	1
60	PARAFUSO	M8*45	1	80	PARAFUSO	M10*90	1
61	PARAFUSO	M8*25	1	81	CABO DO MP3		1
62	PARAFUSO	M10*15	12	82	SILICONE		1
63	PARAFUSO	M10*50	2	83	TUBO DO PLUG	50*50*t2.0	2
64	PARAFUSO	ST4*50	6	84	BUCHA AMORTECEDORA	24*24*13 with 20*20	2
65	PARAFUSO	M8*20	4	85	BLOQUEADOR		2
66	PARAFUSO	M6*60	2				
67	PARAFUSO	M6*45	1				
68	PORCA	M10	6				

SIGNIFICADO DOS ERROS NO PAINEL

ERRO	DESCRIÇÃO DO PROBLEMA	PROCESSO DO ERRO
E1	Comunicação anormal: A placa eletrônica e/ou o monitor estão com comunicação anormal após início.	Com a esteira parada, você percebe que o painel apresenta o erro "E01" e 3 sinais "beep". Possíveis razões: Comunicação danificada entre a placa eletrônica e o monitor. Verifique se todas conexões estão corretamente conectadas ou se há alguma avaria nos cabos.
E2	Sistema de proteção de queima do motor	Pare de utilizar e desligue da tomada. A esteira mostrará o cod "E06". Outras áreas apresentará em branco, e não poderá recomeçar. Razão possível: Verifique se o cabo do motor esta bem conectado, retire e conecte novamente.
E5	Proteção de sobrecarga de corrente elétrica	O monitor apresentara o erro "E3". Possíveis razões: Verifique se a corrente elétrica de sua residência esta recebendo corrente suficiente (110v ou 220v) e se há oscilação na corrente de energia publica em sua localidade. A esteira tem um sistema de segurança de sobrecarga elétrica e a mesma apagara se isto ocorrer durante seu uso.
E6	Erro na placa eletrônica	A placa eletrônica esta danificada. Haverá necessidade de troca da mesma.
E8	Sistema de programação com problemas	O sistema de programação esta danificada. Haverá necessidade de troca da mesma.

TERMOS DE GARANTIA

CONDIÇÕES GERAIS DE GARANTIA

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

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

C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da EVOLUTION FITNESS as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS constatar defeito de fabricação.

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

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

F. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome desta sobre o andamento do serviço. A EVOLUTION FITNESS ou a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância

G. Os lubrificantes (silicones, graxas, óleos) utilizados deverão ser os recomendados neste manual (encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS).

H. A EVOLUTION FITNESS manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a EVOLUTION FITNESS manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.

As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

EXTINÇÃO DA GARANTIA

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

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

OBSERVAÇÕES

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

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

EVOLUTION FITNESS I.E.P.G. LTDA

service@fitnessshopbrasil.com.br

CNPJ: 10.951.948/0001-86

Rua Guaporé, 246 – São Marcos

CEP 89214-130

Joinville – SC – Brasil

Telefone: (047) 3429 5526