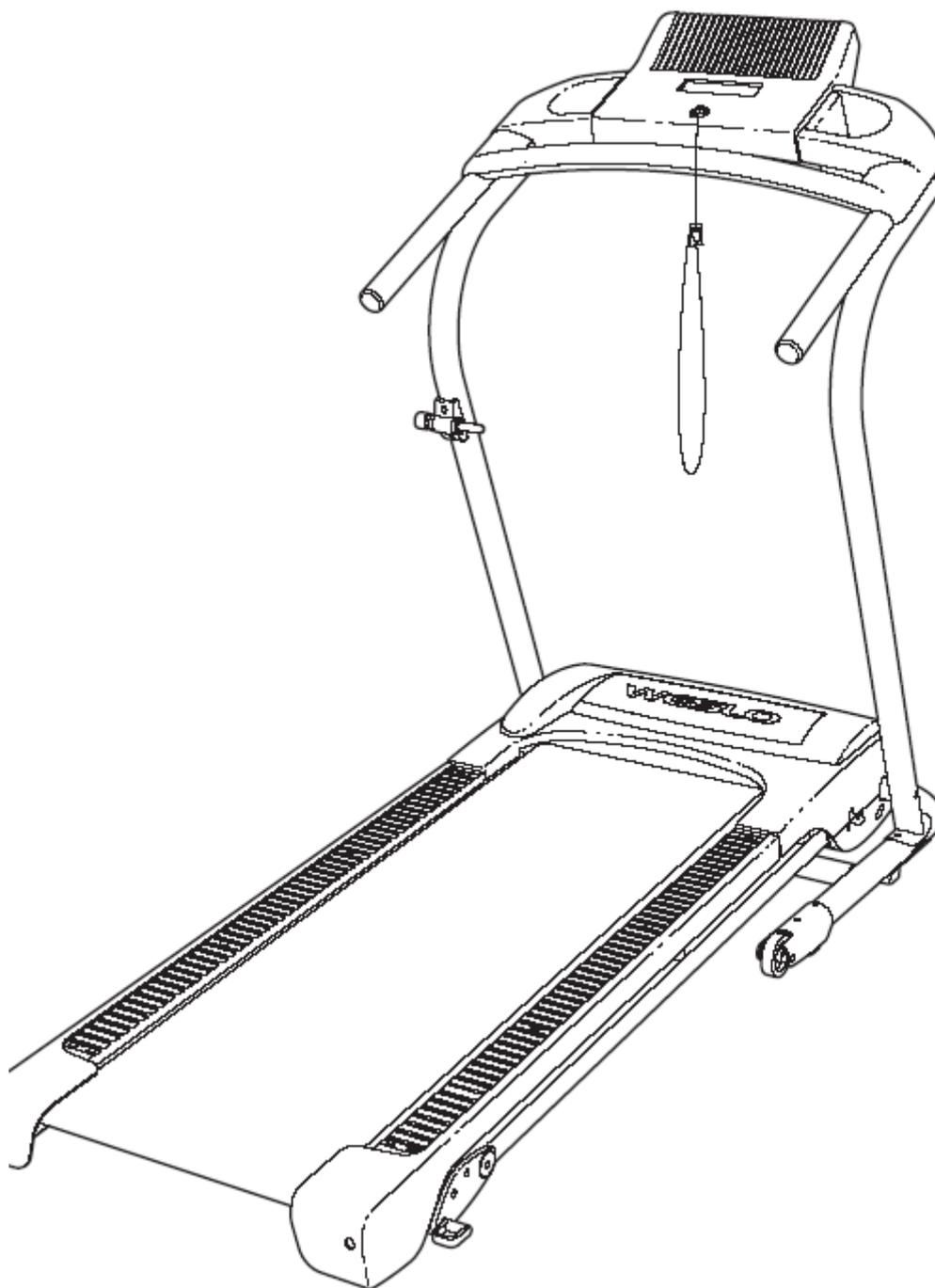


WESLO[®] cadence 55

Model No. WETL13606.0

MANUAL DO USUÁRIO



ATENÇÃO – Leia todas as precauções e instruções desse manual antes de usar o equipamento. Guarde esse manual para futuras consultas.

Perguntas?

Como representantes, temos o compromisso de proporcionar a completa satisfação dos clientes. Se você tiver perguntas, ou constatar que estão faltando peças ou que estão danificadas, garantiremos a sua completa satisfação através da assistência direta de nossa fábrica.

PARA EVITAR DEMORAS DESNECESSÁRIAS, POR FAVOR, LIGUE DIRETAMENTE PARA NOSSA LINHA DIRETA DO CLIENTE. Em nossa Linha Direta do Cliente, técnicos treinados irão providenciar assistência imediata, sem cobrança.

LINHA DIRETA DO CLIENTE:

(0XX11) 3048-8588

Seg. -Sexta, das 9h00 às 18h00.

! CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual, antes de usar o equipamento. Guarde este manual para consulta futura.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

Atenção: para reduzir o risco de fogo, queimadura, choque elétrico, leia as importantes precauções e informações antes de operar a esteira.

1. É responsabilidade do comprador assegurar a todos os usuários as adequadas informações e precauções no uso desta esteira.
2. Use a esteira somente como descrita neste manual.
3. Coloque a esteira em uma superfície nivelada com espaço livre em volta, não coloque a esteira em espaço aberto. Para proteger o chão e o carpete coloque um tapete sob a esteira.
4. Mantenha a esteira em ambientes fechados, longe da umidade e do pó. Não coloque a esteira em garagens, pátios ou próximo à água.
5. Não use a esteira onde está se usando produtos aerossóis ou oxigênio.
6. Mantenha longe de crianças menores de 12 anos e animais de estimação.
7. A esteira não deve ser usada por pessoas que pesem mais de 150kg.
8. Nunca permita mais de uma pessoa na esteira ao mesmo tempo.
9. Use roupas de exercício apropriadas. Não use roupa folgada que pode prender na esteira. Roupas atléticas são recomendadas para homens e mulheres. Use sempre tênis atléticos. Nunca use com descalço, com sapatos ou sandálias.
10. Quando ligar o plug de força ligue-o a um estabilizador de força (não incluído) e ligue o estabilizador em um circuito com fio terra capaz de fornecer 15 ou mais ampères. Nenhum outro equipamento deve ser ligado no mesmo circuito.

11. Use apenas estabilizadores "UL-listed" de boa qualidade para 15 ampères. Não use extensões.
12. Mantenha o cabo de força e o estabilizador longe de superfícies aquecidas.
13. Nunca mova a superfície da esteira quando o aparelho estiver desligado. Não ligue a esteira se o cabo de força estiver danificado, ou se a esteira não estiver funcionando corretamente.
14. Nunca ligue a esteira enquanto você estiver sobre ela. Sempre segure o suporte enquanto você estiver usando a esteira.
15. Leia, entenda e teste o procedimento de emergência para parar a esteira antes de usar o equipamento.
16. Esta esteira é capaz de altas velocidades. Ajuste a velocidade usando pequenos incrementos para evitar um aumento súbito na velocidade.
17. O sensor de pulso não é um equipamento médico. Vários fatores, incluindo-se o movimento do usuário, podem afetar a medida da taxa de batimentos cardíacos. Este sensor de pulso tem a intenção de ajudar nos exercícios determinando uma taxa cardíaca geral.
18. Nunca deixe a esteira sozinha enquanto ela estiver funcionando. Sempre remova a chave e mova o botão on/off para a posição off quando a esteira não estiver em uso.
19. Não tente abaixar, diminuir ou mover a esteira até que ela esteja devidamente montada. Você deve estar apto para levantar 20Kg para mover a esteira.
20. Nunca mude a inclinação da esteira colocando objetos na sua parte de baixo.
21. Quando guardar ou mover a esteira, tenha certeza que a trava está devidamente presa.
22. Faça um exame nas peças da esteira regularmente.
23. Nunca insira qualquer objeto na esteira.
24. **PERIGO:** Sempre desligue da tomada antes de fazer qualquer manutenção e ajustes descritos neste manual. Nunca remova o motor até ser instruído a fazer por um serviço autorizado. Qualquer outro procedimento que não estiver neste manual somente poderá ser feito apenas por um serviço autorizado.
25. Esta esteira é apenas para uso doméstico. Não use esta esteira para fins comerciais, de aluguel ou institucionais.

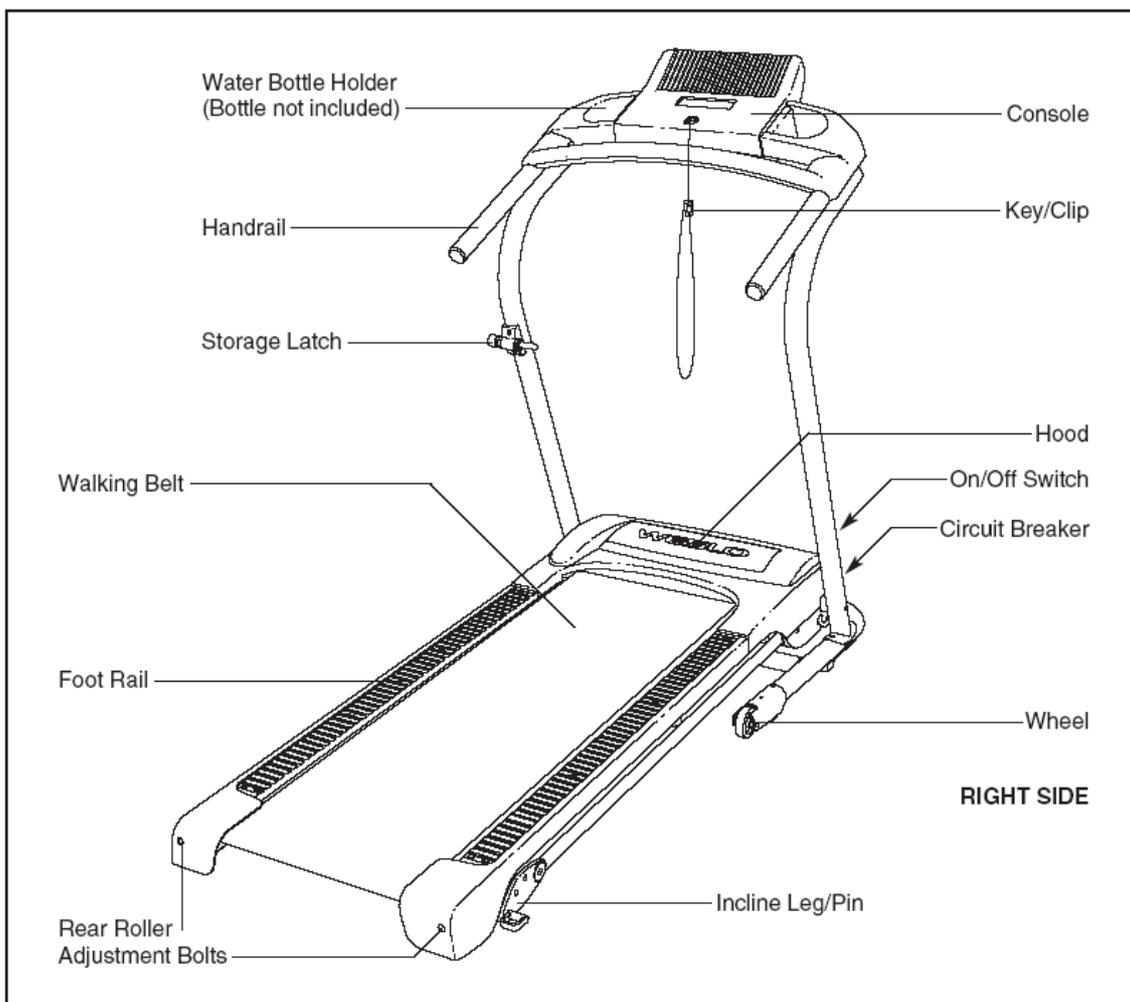
Atenção: antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é essencialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou pessoas com problemas de saúde já existentes. Leia todas as instruções antes de usar. A KIKO'S não assume qualquer responsabilidade por acidentes pessoais ou danos à propriedade sustentados por ou através do uso deste produto.

Guarde estas instruções.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a WESLO . Essa esteira combina tecnologia e design inovador para ajudá-lo a obter melhores resultados em seu programa de exercícios, no conforto e privacidade de sua casa. Quando você não estiver utilizando a esteira, ela poderá ser dobrada e guardada na metade do espaço de uma esteira comum.

Para seu benefício leia esse manual cuidadosamente antes de usar o equipamento. Caso ainda tenha algum tipo de dúvida entre em contato com o representante de vendas para sanar as mesmas



Neste manual em português não consta a tradução da parte da montagem do equipamento porque a esteira será entregue e montada em sua residência pelos nossos técnicos, garantindo assim um melhor funcionamento e conforto para você.

Como conectar o Plug de Força

Perigo: Conexões impróprias da parte condutora do equipamento podem resultar em aumento do risco de choque. Consulte um eletricista qualificado se você estiver com dúvidas de qual produto é de boa qualidade. Não modifique o plug que vem com o produto - se o plug não se acertar bem com a tomada, coloque uma tomada apropriada com um eletricista qualificado.

Sua esteira, assim como outro tipo de equipamentos eletrônicos sofisticados pode ser seriamente danificado por flutuação de voltagem em sua rede elétrica. Cargas elétricas, pulsos, interferência pode resultar das condições do tempo ou de outras aplicações sendo ligadas ou

desligadas. **Para diminuir a possibilidade de sua esteira ser danificada, sempre use um estabilizador de tensão (não incluído) com sua esteira.**

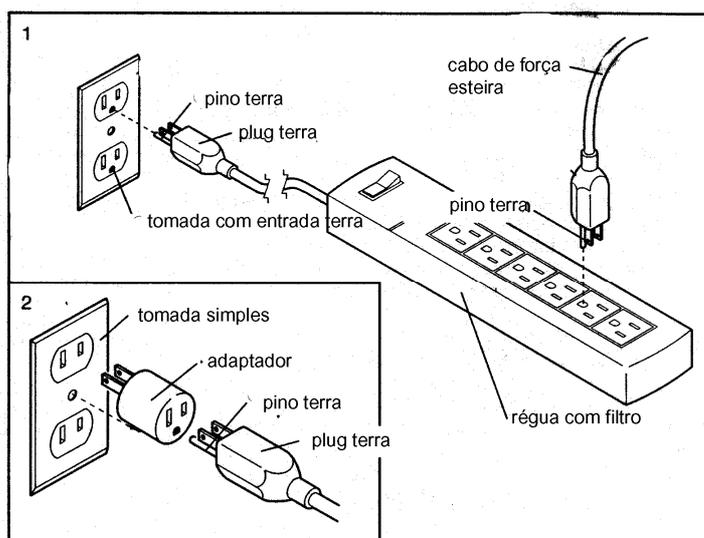
Estabilizadores de tensão são vendidos na maioria das lojas de hardware e nas lojas de departamento. Use apenas estabilizadores "UL-Listed" para 15 ampéres.

Este equipamento deve ser aterrado. Se houver mal função ou queda de energia, os aterramentos provem uma última resistência à corrente elétrica o que reduz o risco de choque elétrico. Este produto é equipado com um cabo com aterramento. Conecte o cabo de força ao estabilizador, e conecte o estabilizador em uma tomada apropriada e aterrada de acordo com as normas locais.

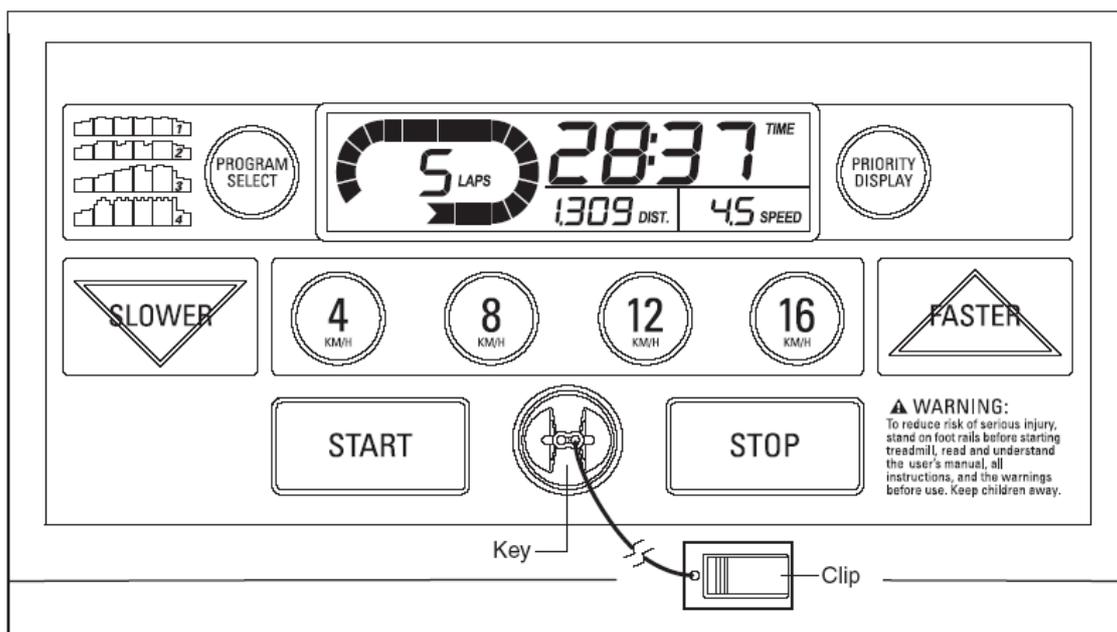
Este produto é para uso em 120 volts e tem um plug que se parece com o ilustrado no desenho 1. Uma adaptação temporária como no desenho 2 pode ser usada para conectar o estabilizador a uma tomada de 2 pólos se o aterramento apropriado não estiver disponível.

Esta adaptação temporária pode ser usada apenas até a apropriada instalação for feita por um eletricista qualificado.

Uma aba rígida saindo do adaptador deve ser conectada a um terra. Algumas tomadas de dois pólos não são aterradas. Contate um eletricista qualificado para determinar se a tomada é aterrada antes de usar o adaptador.



CARACTERÍSTICAS DO CONSOLE



O console da esteira oferece uma disposição gravada das características projetadas fazer seu treino mais eficaz e agradável. Quando a modalidade manual do console é selecionada, a velocidade e a inclinação da esteira podem ser mudadas com o toque de uma tecla. Porque você exercita, o console indicará o gabarito contínuo do exercício. Você pode mesmo medir sua taxa de coração usando o sensor do pulso do aperto de mão ou o sensor opcional do pulso do peitoral.

Além disso, console oferece oito programas pré-ajustados. Cada programa controla automaticamente a velocidade e a inclinação da esteira e o guiará para um treino eficaz. Você mesmo pode criar programas feitos sob medida do treino que quiser e armazená-los na memória para o uso futuro.

Dois programas da taxa de coração são oferecidos também. Cada programa ajusta automaticamente a velocidade e a inclinação da esteira para manter sua taxa de coração perto dos ajustes da taxa de coração do alvo quando você se exercitar. Nota: Os programas da taxa de coração requerem o uso do sensor opcional do pulso do peitoral.

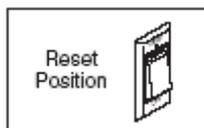
Se você seleciona a modalidade manual ou um programa, você pode apreciar os shows de sua escolha na televisão enquanto você entra em forma.

Nota: Se houver uma folha de plástico desobstruído a frente do console, tire o plástico. Para evitar danos à plataforma ou desgastes, use apenas tênis apropriados e limpos ao usar a esteira.

COMO LIGAR A ESTEIRA

Plug o cabo de força.

Em seguida, encontre o disjuntor de circuito de reset/off perto do cabo de força. Certifique-se de que o disjuntor de circuito está na posição reset.



Em seguida, fique de pé nos trilhos laterais da esteira. Encontre o grampo unido à chave e una o grampo firmemente a alguma parte de sua roupa. Então, introduza a chave no console. Após um momento, os displays irão se iluminar, e após alguns segundos, a televisão irá ligar.

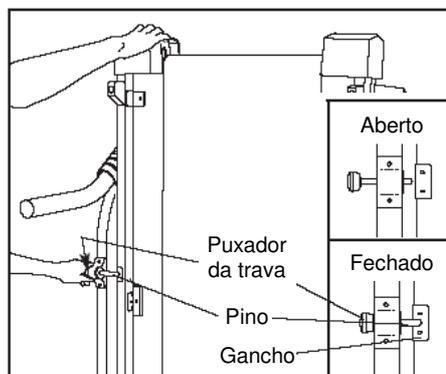
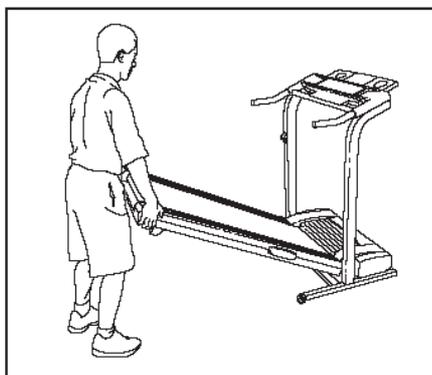
Importante: Em uma situação da emergência, a chave pode ser puxada do console, fazendo com que a manta desligue e diminua de velocidade até parar. Teste o grampo com cuidado fazendo exame de algumas etapas para trás até que a chave esteja no limite de esticar do console. Se a chave não for puxada do console, ajuste a posição do grampo como necessário.

COMO DOBRAS E MOVER A ESTEIRA PARA ARMAZENAMENTO

Como guardar a esteira

Antes dobre a esteira, ajuste a inclinação para a menor possível. Se a inclinação não estiver na menor posição, a esteira poderá ser permanentemente danificada. Depois desconecte o plug de força. Cuidado: você deverá estar apto a carregar, mover e levantar 20 Kg.

1. Levante a esteira como indicado na figura abaixo. Cuidado: para evitar machucar suas mãos não segure a esteira nos locais indicados pelas flechas. Para diminuir a possibilidade de machucados, dobre suas pernas e mantenha suas costas eretas. Tenha certeza que você está levantando a esteira com suas pernas e não com suas costas. Levante a esteira à meia altura.
2. Mova sua mão direita até a posição mostrada e segure a esteira firmemente. Feche a esteira até as travas se fecharem. Tenha certeza que as travas de transporte se fecham completamente.

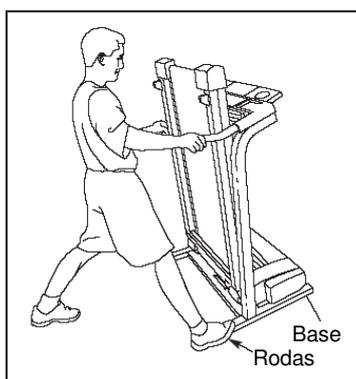


Para proteger o chão ou carpete de danos, coloque um tapete embaixo da esteira. Mantenha a esteira longe da luz direta do sol. Não a guarde em locais quentes.

Como mover a esteira.

Antes de mover a esteira, coloque-a na posição de guarda como descrito acima. Tenha certeza que as travas de guarda estão completamente fechadas.

1. Segure a parte superior da esteira. Coloque um pé na base como mostrado ao lado.
2. Incline a esteira até que ela rode livremente em suas rodas. Cuidadosamente mova a esteira até a posição desejada. Para reduzir o risco de acidentes, use de extremo cuidado enquanto estiver movendo a esteira. Não tente movê-la em uma superfície irregular.
3. Coloque um pé na base, e cuidadosamente incline a esteira até ela estar em sua posição fixa.



Como abrir a esteira para uso

1. Segure a parte superior da esteira com sua mão direita como mostrada. Usando sua mão esquerda, abra as travas.
2. Segure a esteira firmemente com ambas as mãos e abra-a até o chão. Cuidado: para evitar machucar suas mãos não segure a esteira nos locais indicados pelas flechas. Para diminuir a possibilidade de machucados, dobre suas pernas e mantenha suas costas eretas.

OPERAÇÃO E AJUSTES

LONA PRÉ-LUBRIFICADA

A lona de sua esteira é revestida por um lubrificante que possibilita excelência de desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique *spray* de silicone ou outras substâncias na lona ou na plataforma de caminhada. Tais substâncias deterioraram a lona e causam desgaste excessivo.**

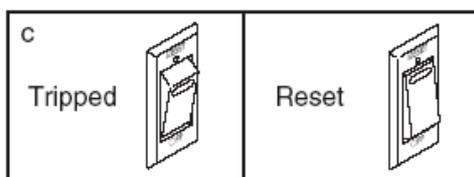
MANUTENÇÃO E PROBLEMAS

Muitos problemas podem ser resolvidos seguindo-se os seguintes passos. Ache o que está errado e siga os passos indicados. Se você necessitar assistência, por favor, chame nosso Serviço de Assistência ao Consumidor.

Problema: A esteira não liga

Solução:

- Tenha certeza de que o cabo de força está conectado em um estabilizador, e que este estabilizador está conectado em uma tomada apropriada. Use apenas estabilizadores "UL-Listed" para 15 ampéres com um cabo de força apropriado.
- Depois que você tiver a certeza que o cabo de força está conectado, tenha certeza que a chave está totalmente inserida no console.
- Verifique o disjuntor localizado na esteira próximo do cabo de força. Se a chave estiver para fora o disjuntor desligou. Para religá-lo, espere por cinco minutos e pressione a chave para dentro.
- Verifique a chave on/off localizada na frente da esteira próxima do cabo de força. A chave deve estar na posição um.



Problema: A esteira desliga durante o uso

Solução:

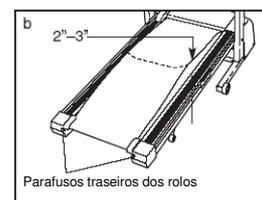
- Verifique o disjuntor localizado na esteira próximo do cabo de força. Se a chave estiver para fora o disjuntor desligou. Para religá-lo, espere por cinco minutos e pressione a chave para dentro.
- Tenha certeza que o cabo de força está conectado.
- Remova a chave do console. Reinsira-a inteiramente.
- Tenha certeza que a chave on/off está na posição on
- Se a esteira ainda não funciona, por favor, chame o Serviço de Assistência ao Consumidor.

Problema: a lona diminui de velocidade quando está sendo usada

SOLUÇÃO

- Utilize estabilizador somente para uma única tomada.

b. Se a lona estiver muito apertada, o desempenho da esteira pode ser prejudicado e a esteira pode sofrer avarias. Remova a chave e **RETIRE O FIO DA TOMADA**. Com a chave tipo Allen, gire os dois parafusos cilíndricos posteriores no sentido anti-horário, $\frac{1}{4}$ de cada vez. Quando a lona estiver ajustada na tensão ideal, levante cada extremidade da lona de 2 a 3 polegadas (aproximadamente 5 a 7,5 cm) para fora da plataforma de marcha. Tome cuidado para manter a lona centralizada.



Então, ligue o fio na tomada, insira a chave e coloque a esteira em funcionamento por alguns minutos. Repita o procedimento até que a lona esteja ajustada na tensão ideal.

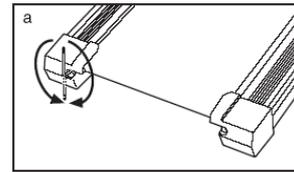
- Se a lona continuar diminuindo a velocidade quando estiver em uso. Procure imediatamente um serviço autorizado.

Problema: a lona está descentralizada ou escorrega quando está sendo utilizada

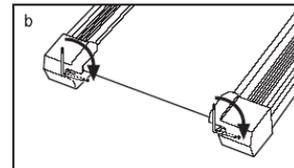
SOLUÇÃO

a. Se a lona não está centralizada, primeiro remova a chave e **DESLIGUE O FIO ELÉTRICO**.

Se a lona estiver deslocada para a esquerda, utilize a chave tipo Allen e gire o parafuso cilíndrico posterior esquerdo no sentido horário, metade de cada vez; **se a lona estiver deslocada para a direita**, gire o parafuso no sentido anti-horário metade de cada vez. Tome cuidado para não apertar demais a lona. Então, ligue o fio na tomada, insira a chave e coloque-a em funcionamento por alguns minutos. Repita o procedimento até que esteja centralizada.



b. Se a lona escorrega quando está sendo utilizada, primeiro remova a chave e **DESLIGUE O FIO ELÉTRICO**. Utilizando a chave tipo Allen, gire os dois parafusos cilíndricos posteriores no sentido horário, $\frac{1}{4}$ de cada vez. Quando a lona estiver ajustada na tensão correta, levante cada extremidade da lona de 2 a 3 polegadas (aproximadamente 5 a 7,5 cm) para fora da plataforma. Tome cuidado para manter a lona centralizada. Então, ligue o fio na tomada, insira a chave, e coloque a esteira em funcionamento por alguns minutos. Repita o procedimento até que a lona esteja ajustada na tensão ideal.



GUIAS DE CONDICIONAMENTO

Atenção: antes de começar este ou qualquer outro exercício consulte seu médico. Isto é especialmente importante para indivíduos com mais de 35 anos, ou indivíduos com problemas cardíacos pré-existentes.

As seguintes indicações podem ajudar a você a fazer seu programa de exercícios. Lembre - estas são indicações gerais. Para maiores informações, consulte um livro ou consulte seu médico.

Intensidade de Exercícios

Se o seu objetivo é queimar gordura ou melhorar seu sistema cardiovascular, a chave para atingir os resultados desejados é se exercitar na sua própria intensidade. O seu nível próprio pode ser determinado usando-se sua taxa de batimentos cardíacos como guia. Para exercícios efetivos, sua taxa cardíaca deve se manter ao nível de 71,5% e 85% de sua taxa máxima de batimentos em exercícios. Isto é chamado de zona de treinamento.

Você pode achar sua zona de treinamento na tabela abaixo. Zonas de treinamento estão listadas de acordo com sua idade e condição.

HEART RATE TRAINING ZONES							
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Queimando Calorias

Para queimar calorias, você deve se exercitar ao menor nível por um período longo de tempo. Durante os primeiros poucos minutos de exercício, seu corpo usa facilmente as calorias dos carboidratos. Apenas depois dos primeiros minutos o exercício faz com que seu corpo comece a usar as calorias das gorduras para energia. Se seu objetivo é queimar gordura, ajuste a intensidade de seu exercício até sua taxa cardíaca ficar próxima ao nível mais baixo de sua zona de treinamento.

Cuidado: O sensor de pulsação não é um equipamento médico. Vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a leitura da taxa de batimentos cardíacos. O sensor de pulso tem a única intenção em um exercício de determinar a taxa cardíaca de uma forma geral.

Exercício Aeróbico

Se seu objetivo é melhorar seu sistema cardiovascular, seu exercício deve ser aeróbico. Exercícios aeróbicos requerem grandes quantidades de oxigênio por longos períodos de tempo. Isto faz com que o coração bombeie mais sangue para os músculos, e os pulmões a oxigenar o sangue. Para exercícios aeróbicos ajuste a intensidade de seu exercício até a sua taxa cardíaca esteja próxima da média de sua zona de treinamento.

Diretrizes para se exercitar

Cada exercício deve incluir os seguintes três passos importantes: (1) aquecimento, (2) exercícios na zona de treinamento e (3) descanso.

Aquecimento

O aquecimento prepara o corpo para o exercício aumentando a circulação de sangue, entregando mais oxigênio para os músculos e aumentando a temperatura do corpo. Comece cada exercício com 5 a 10 minutos de aquecimento.

Treinando na Zona de Exercícios

Depois de se aquecer, aumente a intensidade de seu exercício até sua taxa cardíaca entrar na sua zona de treinamento por 20 a 60 minutos. (durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha sua taxa cardíaca na sua zona de treinamento por mais de 20 minutos). Respire regularmente e profundamente - nunca segure a sua respiração.

Descanso

Finalize cada exercício com 5 a 10 minutos de alongamento para descansar. Isto aumentará sua flexibilidade de seus músculos e ainda ajudará a prevenir problemas pós-exercícios

Freqüência de exercícios

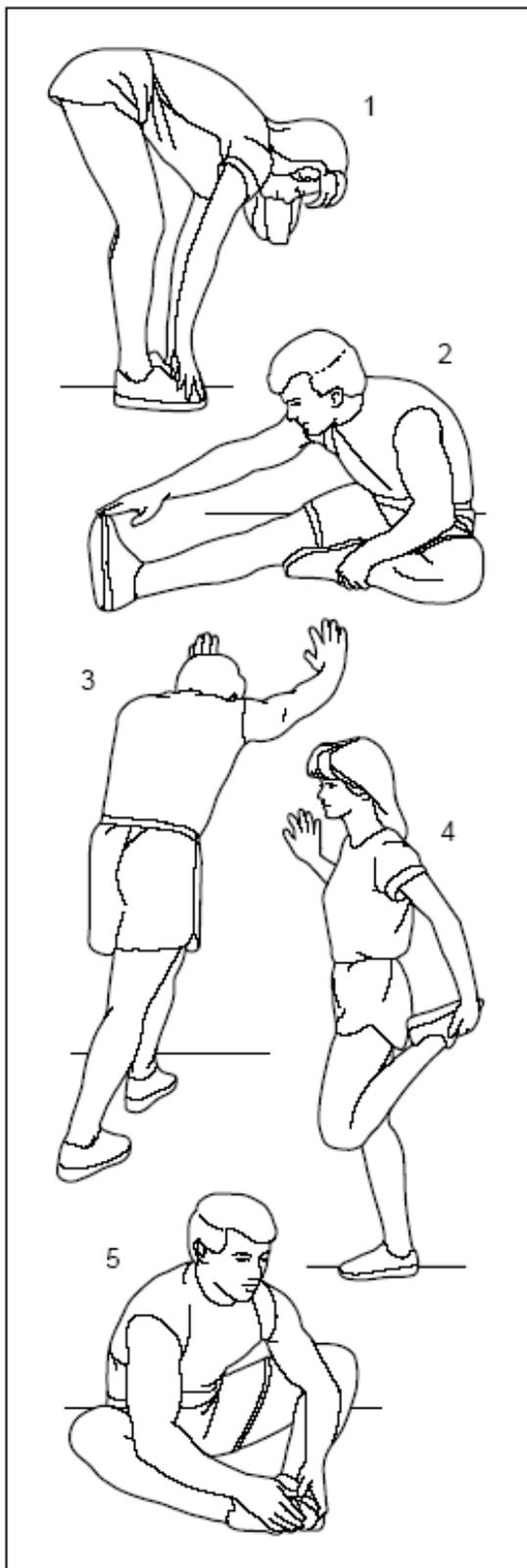
Para manter ou melhorar sua condição, complete três exercícios a cada semana, com pelo menos um dia de descanso entre os exercícios. Depois de poucos meses, você pode completar cinco exercícios por semana se desejar.

A chave para o sucesso é fazer os exercícios de forma regular e fazer disso uma parte agradável de seu dia a dia.

Aquecimentos sugeridos

A forma correta de muitos aquecimentos esta descrita abaixo. Mova-se vagarosamente em seu aquecimento - nunca salte.

SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS



1. Aquecimento tocando o dedão do pé

Em pé com os joelhos levemente dobrados para frente dos quadris. Deixe suas costas e ombros relaxarem e tente tocar os dedos do seu pé o mais perto possível. Espere nesta posição, conte até 15 e então relaxe. Repita por 3 vezes. Estique: espere, de volta aos joelhos e volte.

2. Aquecimento sentado

Sente com uma perna estendida. Vire a sola do outro pé contra você e deixe descansando. Tente alcançar seus dedos o mais possível. Espere e conte até 15 e depois relaxe. Repita 3 vezes em cada perna.

3. Aquecimento Aquiles

Com uma perna em frente da outra, coloque suas mãos contra uma parede. Mantenha sua perna de trás parada no chão. Flexione a sua perna da frente tentando forçar seus ombros contra a parede. Espere, conte até 15 e então relaxe. Repita por 3 vezes em cada perna. Para causar melhor alongamento nos tendões de Aquiles, coloque sua perna para trás o mais possível.

4. Aquecimento de quadríceps

Com uma mão contra a parede, coloque para trás e segure com a mão uma de seus pés. Traga seu pé o mais próximo possível de suas nádegas. Segure, conte até 15 e então relaxe. Repita por 3 vezes em cada pé.

5. Aquecimento da coxa interna

Sente com as solas de seus pés juntas e seus joelhos levantados. Puxe os seus pés na sua direção. Espere, conte até 15 e então relaxe. Repita por 3 vezes.