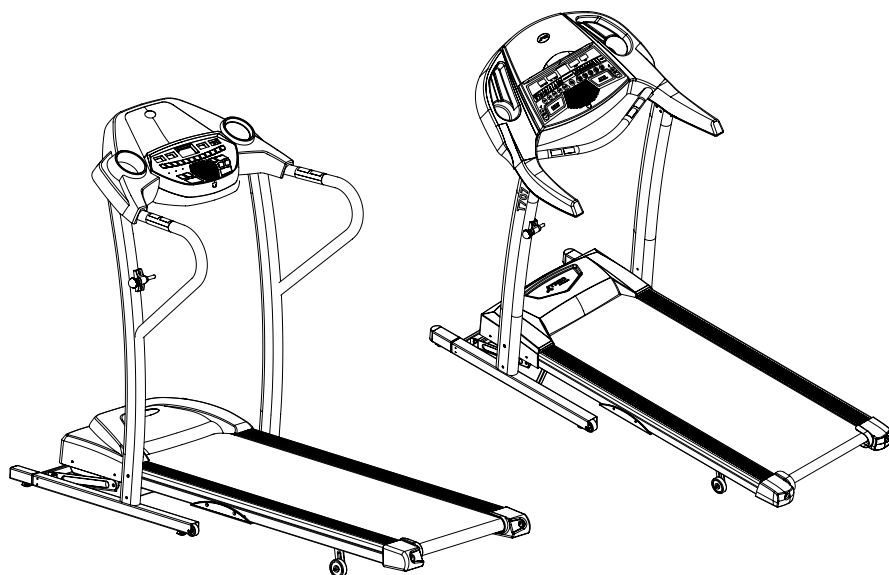


JOHNSON®



Esteiras TREO
T 507 / T 707

Manual do Usuário e Instruções para Montagem

Instruções Importantes de Segurança
(Guarde estas instruções em local adequado)

CERTIFICADO DE GARANTIA

Equipamentos Residenciais

A Johnson Health Tech garante os produtos das marcas Vision, Horizon e Treo relacionados neste certificado contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos acima possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo:

06 (seis) meses: pintura, manta, eixos, rolamentos.

03 (três) meses: peças plásticas, escova do motor, correias, lonas, cinta de freio, corrente, cabo de aço, estofados, acabamentos de espuma e manoplas emborrachadas.

Garantias	Vision, Horizon e Treo (quando usado em residência)	Vision e Horizon (quando usado em Condomínio)
Esteiras	Motor e estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano	Estrutura: 1 ano Mão de obra e demais partes: 6 meses
Elípticos, Bicicletas e Equipamentos de Força	Estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano	Estrutura: 1 ano Mão de obra e demais partes: 6 meses

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Johnson Health Tech assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação.

O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Johnson Health Tech, e o reparo será efetuado sem custo (de peças e mão de obra) para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), durante o prazo constante deste termo de garantia.

A garantia das peças de fácil danificação como por exemplo plástico é somente válida para casos de defeitos de fabricação e/ou defeitos/danos decorridos no transporte da mesma da Johnson até o cliente.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.

Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

Outras exigências como, por exemplo, perdas econômicas, e pedidos de indenização por danos físicos e ou materiais provocados fora/em redor do aparelho são excluídas.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas impropriedades.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- roubo, vandalismo, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- ligação do produto em rede elétrica 220V ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- utilização do equipamento ao ar livre;
- utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que a Johnson Health Tech julgar necessário;

- utilização de equipamentos Treo em condomínio;
- aplicações de forças e pesos demasiados;
- limpeza com produtos químicos não recomendados pela Johnson Health Tech, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- lubrificação incorreta do equipamento;
- falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Johnson Health Tech tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Johnson Health Tech.

A Johnson Health Tech não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A Johnson Health Tech reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

A relação de assistências técnicas autorizadas Johnson Health Tech pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente: (019) 2107 5300 de Segunda a Quinta Feira das 08:00 às 18:00 e Sexta Feira das 08:00 às 17:00, pelo e-mail: contato@johnsonhealthtech.com.br ou pelo site: www.johnsonhealthtech.com.br

PARABÉNS!	2
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	2
ANTES DE COMEÇAR	3
GUIA DE MONTAGEM	5
OPERAÇÃO DA ESTEIRA - T 507	10
OPERAÇÃO DA ESTEIRA - T 707	11
INICIANDO O EXERCÍCIO / SELECIONANDO UM PROGRAMA	12
GUIA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO	14
ZONA ALVO	14
DICAS PARA UM BOM EXERCÍCIO.	15
SOLUÇÃO DE PROBLEMAS	15
MANUTENÇÃO	17

PARABÉNS!

Obrigado por fazer da esteira Treo parte de seus exercícios e atividades de fitness. Dentro de pouco tempo você estará pronto para confiar na qualidade e durabilidade Treo, e poderá atingir suas metas e objetivos de condicionamento físico. Os equipamentos e os serviços Treo oferecem às pessoas orientação, incentivo e oportunidade de praticar exercícios aeróbicos e musculares, conquistando assim a preparação física necessária para ter qualidade de vida.

A esteira Treo irá capacitá-lo a planejar e monitorar seus treinos para:

- Aumentar seu nível de resistência física
- Aumentar sua capacidade cardiovascular e aeróbica
- Aumentar a força e a massa muscular
- Diminuir sua porcentagem de gordura corporal

Se você está apenas iniciando seu programa de exercícios ou se já está em boa forma, a esteira Treo foi desenhada para ser um meio eficiente, fácil e divertido para se atingir um ótimo nível físico. Você pode correr ou caminhar da maneira que desejar para obter um corpo saudável e bonito. O painel digital permite que você monitore com precisão seu progresso, marcando tempo, velocidade, distância e calorias queimadas.

Este manual do usuário contém todas as informações necessárias para operar sua esteira Treo. É importante a completa leitura deste manual antes de iniciar a montagem e seu treinamento com a esteira Treo.

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico ou preparador físico. Ele poderá ajudá-lo a estabelecer a frequência de exercícios, intensidade, e o tempo apropriado para sua idade e condição física. Se você sentir dores ou apertos no peito, se os batimentos cardíacos ficarem irregulares, se você sentir falta de ar, fraqueza ou tiver qualquer desconforto enquanto estiver fazendo exercício, PARE! Consulte seu médico ou preparador físico antes de continuar.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de começar a usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

Falhas no cumprimento de qualquer uma das instruções de segurança podem resultar em acidentes ou em sérios problemas de saúde, bem como a perda da garantia.

- 1) Não insira qualquer objeto em qualquer abertura que não esteja especificado no manual.
- 2) Não use ao ar livre.
- 3) Mantenha crianças e animais de estimação distante de sua esteira Treo. A curiosidade de uma criança pode resultar em acidente. Não permita que crianças utilizem a esteira. O equipamento foi projetado para uso apenas de adultos.
- 4) Não vire a lona com as mãos.
- 5) Não use roupas ou calçados que possam ficar presas em partes da esteira.
- 6) Certifique-se de que as barras de apoio estejam seguras antes de usar.
- 7) Não desça da esteira até que a mesma esteja totalmente parada.
- 8) Avise aos observadores para manterem distância segura. Não permita que ninguém encoste na esteira enquanto a mesma estiver em funcionamento.
- 9) Posicione sua esteira em uma superfície nivelada, afastando-a no mínimo 1,5 metros de qualquer obstáculo (nas partes frontais e laterais) e 2,0 metros na parte de trás.
- 10) Este equipamento é indicado apenas para uso residencial.
- 11) Peso máximo do usuário: 110 Kg (para T507) e 136 Kg (para T707).
- 12) Verifique regularmente a fixação adequada dos parafusos, e porcas.
- 13) Proceda imediatamente à substituição de peças danificadas e não utilize o aparelho até o seu completo reparo.
- 14) Nunca pule na esteira.

15) *Mantenha o cabo de força longe do calor.*

16) *Desconecte a esteira da tomada antes de limpar ou mover a mesma.*

17) *Nunca utilize a esteira com mais de 1 pessoa ao mesmo tempo.*

As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A Johnson Health Tech reserva-se o direito de alterar especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

AVISO:

Somente conecte sua esteira Treo a uma rede de energia aterrada. Veja instruções de aterramento.

Instruções de aterramento:

Este produto deve ser aterrado. Se a esteira parar de funcionar, o aterramento fornece uma passagem de resistência para corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto é equipado com um cabo com um plugue de 3 pinos para energia elétrica e terra. O plugue deve ser plugado em uma tomada apropriada, e a mesma deve ser aterrada de acordo com as normas e códigos locais.



A conexão indevida ou incorreta do equipamento e/ou aterramento pode resultar em risco de choque elétrico, bem como a perda da garantia. Caso esteja em dúvida, certifique-se com um electricista qualificado se o produto está corretamente instalado e/ou aterrado.

Este produto deve ser utilizado apenas em circuitos dedicados. Para determinar se o circuito é dedicado, desligue a energia neste circuito e observe se qualquer outro aparelho também desliga. Em caso afirmativo, mova os outros aparelhos para um outro circuito.

Obs. Normalmente haverá várias tomadas em um circuito. É recomendado que a esteira seja usada em um circuito de no mínimo 15 amp (100-127V). Certifique-se antes de plugar na tomada. A falha nas instruções acima pode resultar na perda da garantia.

ANTES DE COMEÇAR

1) *Assegure-se de que a trava de segurança esteja acoplada a sua roupa antes de colocar a esteira em movimento. De uma leve puxada na trava de segurança para garantir que ela não irá escapar da roupa. A trava de segurança é designada para cortar a força da esteira e parar a mesma, em uma eventual queda.*

2) *Sempre use tênis quando estiver utilizando o equipamento.*

3) *Sua esteira não começará a rodar enquanto a trava de segurança não estiver posicionada.*

4) *Enquanto você estiver se preparando para usar a esteira, não pise na lona. Posicione seus pés nas barras laterais, antes de iniciar a esteira. Somente comece a caminhar na lona quando a mesma estiver rodando.*

5) *Nunca inicie a esteira em uma velocidade alta e tente pular na mesma.*

Uso apropriado da esteira Treo.

Sua esteira Treo é capaz de alcançar altas velocidades. Sempre comece utilizando uma velocidade mais baixa e ajuste a velocidade em pequenos incrementos até alcançar a velocidade desejada.

Nunca deixe a esteira sem supervisão enquanto a mesma estiver rodando. Quando não estiver em uso, remova a trava de segurança, desligue a esteira na chave liga/desliga, e desplugue a esteira da tomada. Mantenha seu corpo e rosto sempre direcionado para frente. Nunca tente virar ou olhar para trás enquanto a esteira estiver rodando.

Não utilize a esteira se o cabo de força estiver danificado. Se a esteira parecer não estar em boas condições de uso, não a utilize.

Dobrando/Desdobrando a esteira:

Segure firmemente o final da parte traseira da esteira. Cuidadosamente levante o final da prancha da esteira na posição vertical até que a trava esteja seguramente engatada. Tenha certeza de que a prancha esteja seguramente engatada antes de soltar. Para desdobrar, segure firmemente o final da parte traseira da esteira. Solte gentilmente a trava até que a mesma desengate. Cuidadosamente abaixe a prancha até o chão.

MOVENDO A ESTEIRA

Sua esteira possui um par de rodas de transporte embutida na estrutura. Para mover, esteja certo de que a esteira esteja dobrada e que a trava esteja seguramente engatada. Então segure firmemente as barras de apoio, incline a esteira para trás e empurre.



AVISO: Nossas esteiras são pesadas, tenha cuidado e se necessário procure ajuda quando for movimentar a mesma. Não tente mover a esteira a menos que ela esteja na posição vertical e dobrada, e com a trava de segurança engatada. A falha no cumprimento destas normas podem causar acidentes e/ou perda da garantia.

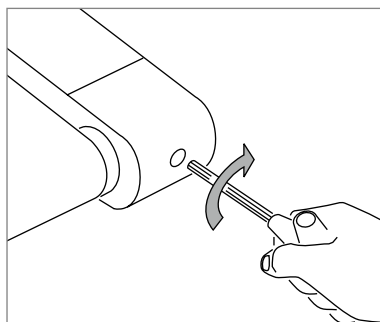


TENSIONAMENTO DA LONA

Se você sentir que a lona está escorregando enquanto estiver utilizando a esteira, é sinal de que a lona deve ser apertada. Na maioria dos casos, a lona pode ter sido dilatada com uso, fazendo com que a lona escorregue. Este é um ajuste comum e normal. Para eliminar esse problema, desligue a esteira da tomada, e tensione os dois parafusos traseiros usando uma chave allen, virando $\frac{1}{4}$ de volta para a direita conforme figura. Ligue a esteira e verifique se o problema continua. Repita a operação caso necessário, mas nunca aperte os parafusos mais do que $\frac{1}{4}$ de volta de cada vez. A lona estará tensionada adequadamente quando não estiver mais escorregando.



CUIDADO: A lona não deve mover durante o tensionamento. O aperto excessivo da lona pode causar desgaste excessivo da esteira, bem como de seus componentes. Nunca aperte a lona excessivamente.



CENTRALIZANDO A LONA

A lona já vem ajustada de fábrica antes de ser enviada para o cliente. Embora algumas vezes a lona possa mover para fora do centro durante o transporte. Antes de utilizar a esteira, tenha certeza de que a lona esteja e permaneça centralizada para manter a maciez durante sua utilização.

Se a lona estiver muito longe para o lado direito:

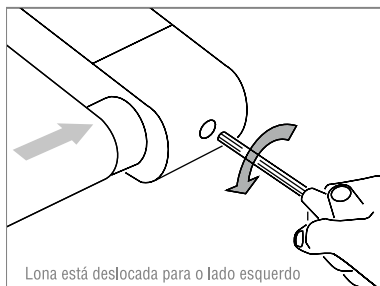
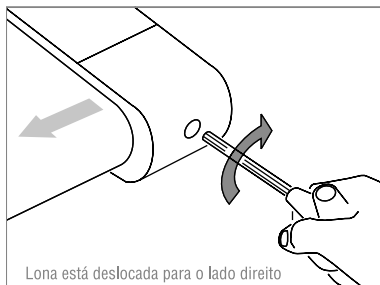
Com a esteira em funcionamento a uma velocidade de 0,8 Km/h, vire o parafuso de ajuste $\frac{1}{4}$ de volta no sentido horário (usando uma chave allen). Verifique o alinhamento da lona. Deixe a lona girar uma volta completa para que você possa verificar se será necessário um novo ajuste. Repita a operação se necessário até que a lona permaneça centralizada durante o uso.

Se a lona estiver muito longe para o lado esquerdo:

Com a esteira em funcionamento a uma velocidade de 0,8 Km/h, vire o parafuso de ajuste $\frac{1}{4}$ de volta no sentido anti-horário (usando uma chave allen). Verifique o alinhamento da lona. Deixe a lona girar uma volta completa para que você possa verificar se será necessário um novo ajuste. Repita a operação se necessário até que a lona permaneça centralizada durante o uso.



CUIDADO: Não rode a lona a uma velocidade acima de 0,8 Km/h enquanto estiver centralizando a mesma. Mantenha seus dedos, cabelos, e roupa longe da lona a todo tempo.



Leia atentamente este guia antes de iniciar a montagem de sua esteira Treo.



AVISO: Durante o processo de montagem de sua esteira Treo há diversas áreas onde deverá ser prestada muita atenção. É muito importante seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estão firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, a esteira poderá ter partes da estrutura que não serão apertadas e poderão causar ruídos irritantes. Não deverá haver folga no mastro do painel ou barras de apoio. Se houver folgas nestas áreas, a esteira não foi montada adequadamente. Para prevenir danos a esteira, as instruções de montagem devem ser revistas e ações corretivas devem ser tomadas.

Desembalando

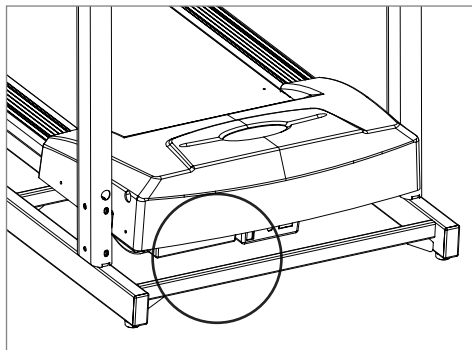
Coloque a embalagem com a esteira em uma superfície nivelada. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção para seu piso. Tenha cautela quando estiver carregando e transportando a esteira. Nunca abra a caixa se ela estiver na posição lateral. Desembale a esteira onde a mesma será utilizada. Tome cuidado pois a esteira é equipada com amortecedores, que poderão abrir a esteira se manejada de maneira errada. Nunca segure nenhuma parte da estrutura de inclinação e tente levantar ou mover a esteira. Falhas ao seguir estas instruções poderão resultar em acidentes bem como a perda da garantia.

Antes de prosseguir, encontre o número de série e modelo de sua esteira a esquerda do botão de liga e desliga e anote-os no espaço disponível abaixo

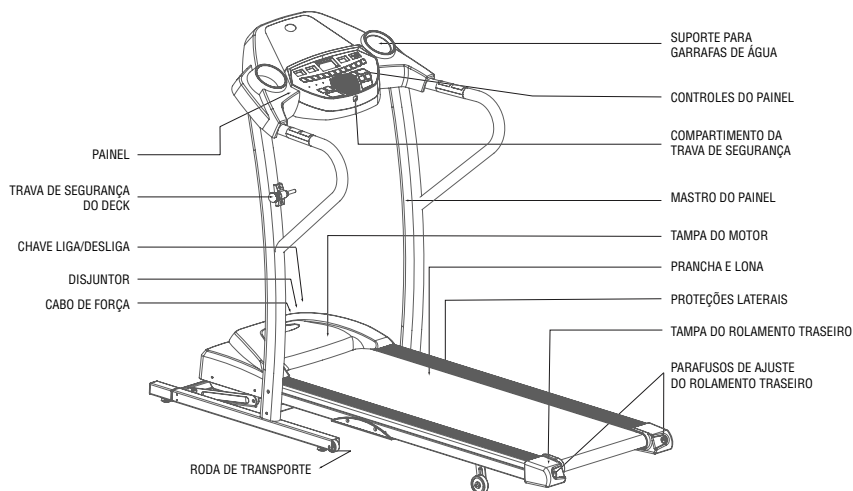
NÚMERO DE SÉRIE:

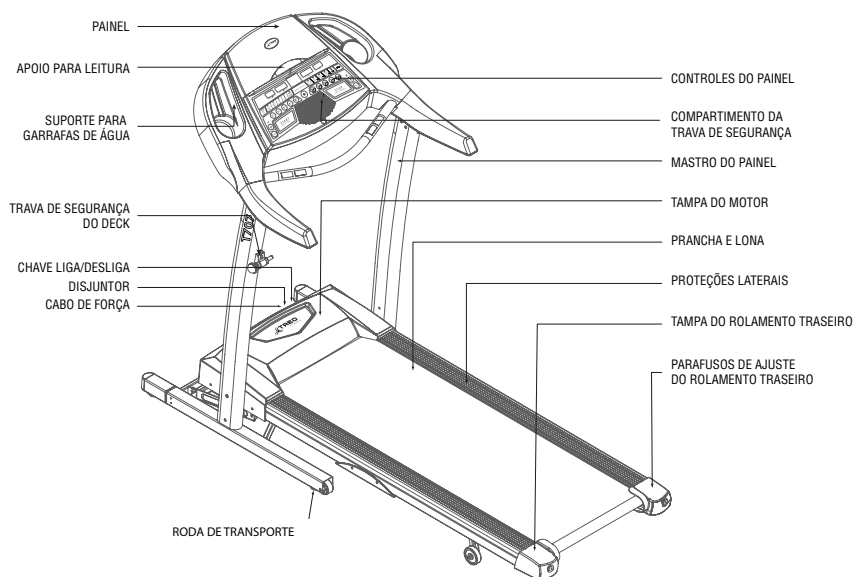
MODELO:

*Quando for solicitar um reparo ou serviço em sua esteira favor apresentar o modelo e número de série.



PEÇAS - T 507





PRÉ-MONTAGEM

Ferramentas Incluídas:

Chave Allen 5 mm

Chave "T" 6 mm

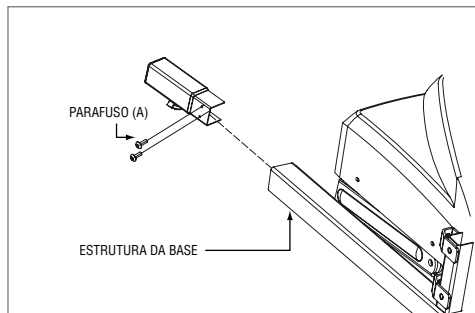


Nota 1: Durante cada passo da montagem, assegure-se de que todas os parafusos e arruelas estão no local apropriado e parcialmente apertados antes de apertar completamente qualquer um dos parafusos.



Nota 2: Uma leve aplicação de graxa pode ajudar na instalação dos parafusos. Qualquer graxa, como graxa de lítio para bicicleta é recomendado.

MONTAGEM - PASSO 1



KIT DE MONTAGEM 1



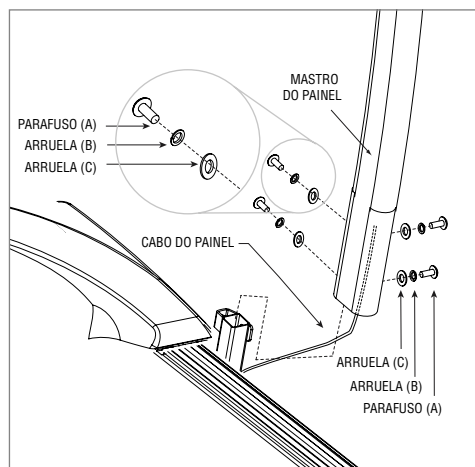
Parafuso Philips (A) Qtd: 4

A) Abra a bolsa de componentes 1

B) Encaixe a extensão da estrutura na estrutura da base e fixe com dois parafusos (A) na lateral.

C) Repita o procedimento para o outro lado.

MONTAGEM - PASSO 2



KIT DE MONTAGEM 2



Parafuso Allen (A)
Qtd: 8

Arruela com rasgo (D)
Qtd: 4

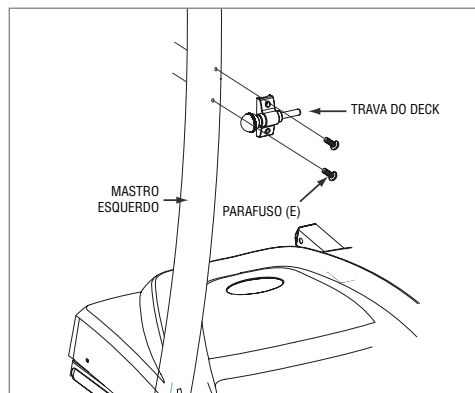


Arruela de pressão (B)
Qtd: 8

Parafuso Allen (E)
Qtd: 2



Arruela (C)
Qtd: 4



A) Abra a bolsa de componentes 2

Nota: o cabo do console precisa ser passado pelo mastro direito.

B) Encaixe o mastro direito na estrutura. Fixe com 2 parafusos allen (A), 2 arruelas de pressão (B) e 2 arruelas com rasgo (D) na frente, então use 2 parafusos (A), 2 arruelas de pressão (B) e 2 arruelas (C) na lateral.

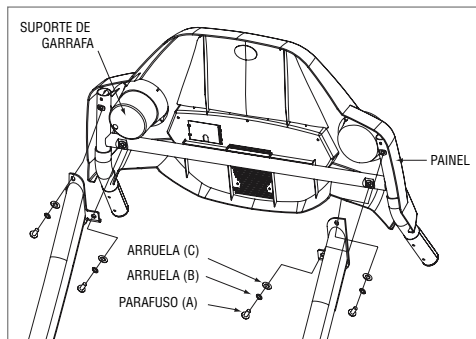
C) Repita o procedimento para o outro lado.

D) Fixe a trava do deck no mastro esquerdo usando 2 parafusos (E).



Nota: Tome cuidado para não arrancar, cortar ou danificar nenhum cabo durante a montagem do mastro do painel.

MONTAGEM - PASSO 3 - T 507



KIT DE MONTAGEM 3



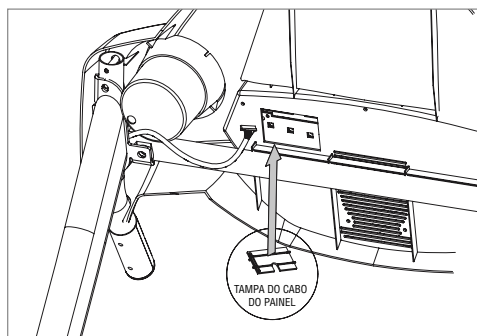
Parafuso Allen (A)
Qty: 4



Arruela (C)
Qty: 4



Arruela de pressão (B)
Qty: 4



A) Abra a bolsa de componentes 3.

B) Fixe o painel no mastro do painel usando 2 parafusos (A), 2 arruelas de pressão (B) e 2 arruelas (C).



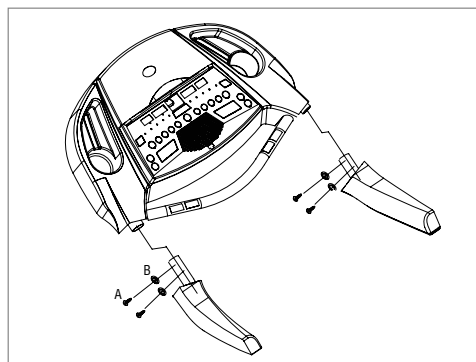
Nota: Tome cuidado para não arrancar, cortar ou danificar nenhum cabo durante a montagem do mastro do painel.

C) Posicione o suporte de garrafa.

D) Conecte os cabos do painel e dobre-os com cuidado para evitar danos.

E) Coloque a tampa do cabo no painel.

MONTAGEM - PASSO 3 - T 707



KIT DE MONTAGEM 3



Parafuso Phillips (A) Qty: 2

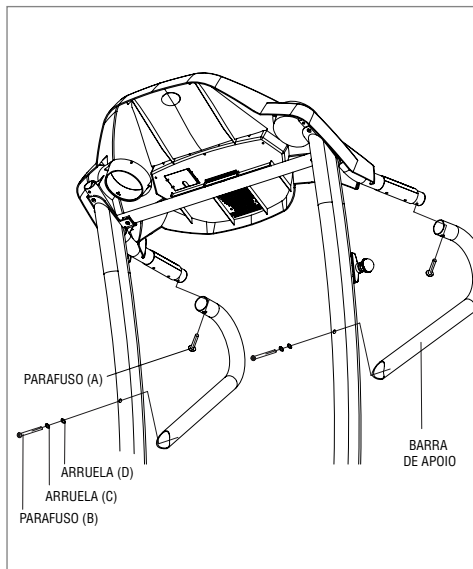


Arruela com rasgo (B) Qty: 2

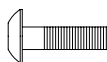
A) Abra a bolsa de componentes 3

B) Fixe o apoio de mão na estrutura do painel com 2 parafusos allen (A) e 2 arruelas com rasgo (B).

C) Repita o procedimento para o outro lado.



KIT DE MONTAGEM 4



Parafuso Allen (A)
Qtd: 2



Arruela de pressão (C)
Qtd: 2



Parafuso Allen (B)
Qtd: 2



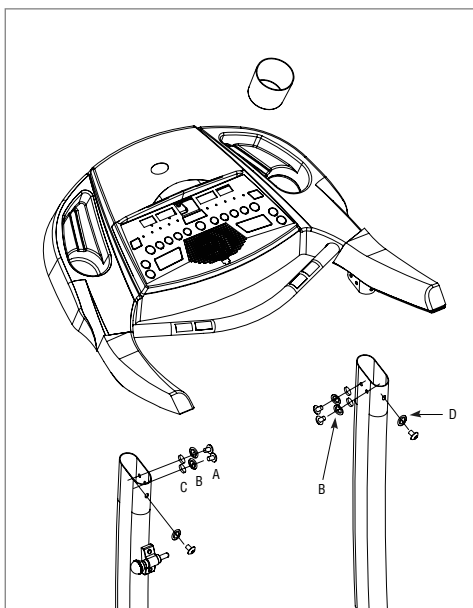
Arruela (D)
Qtd: 2

A) Abra a bolsa de componentes 4

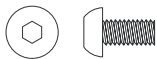
B) Fixe o apoio de mão na estrutura do painel com um parafuso allen (A).

C) Fixe a outra extremidade do apoio de mão no mastro do console com um parafuso allen (B), uma arruela de pressão (C) e uma arruela (D).

D) Repita o procedimento para o outro lado.



KIT DE MONTAGEM 4



Parafuso Allen (A)
Qtd: 6



Arruela de pressão (B)
Qtd: 4



Arruela (C)
Qtd: 4



Arruela com rasgo (D)
Qtd: 2

A) Abra a bolsa de componentes 4.

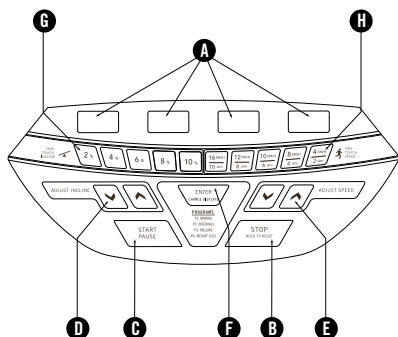
B) Fixe o painel no mastro do painel usando 1 parafuso allen (A) e 1 arruela com rasgo (D) na frente e 2 parafusos allen (A) 2 arruelas de pressão (B) e 2 arruelas (C) na lateral.



Nota: Tome cuidado para não arrancar, cortar ou danificar nenhum cabo durante a montagem do mastro do painel.

C) Conecte os cabos do painel e dobre-os com cuidado para evitar danos.

D) Coloque a tampa do cabo no painel.



A) Mostradores do painel com as seguintes funções: velocidade, tempo, batimento cardíaco, calorias, distância, e inclinação.

B) Stop: Pressione esta tecla para pausar ou terminar o exercício. Segure pressionada por 3 segundos para zerar todas as funções do painel.

C) Start: Pressione esta tecla para começar o exercício, começar um programa ou mudar o mostrador.

D) As teclas incline para cima e para baixo são usadas para ajustar a inclinação em pequenos incrementos.

E) As teclas speed para cima e para baixo são usadas para ajustar a velocidade em pequenos incrementos.

F) Enter: Pressione esta tecla para selecionar um programa ou tempo.

G) Estas teclas são usadas para que a inclinação desejada seja atingida de forma mais rápida.

H) Estas teclas são usadas para que a velocidade desejada seja atingida de forma mais rápida.



Nota: O sensor de polegar pode ser impreciso quando usado em ambientes com baixa luminosidade.

MOSTRADORES DO PAINEL

Speed: Indica a velocidade da esteira.

Time: Mostra o tempo percorrido ou tempo restante do exercício, em minutos e segundos (MM:SS)

Heart Rate: Mostra o batimento cardíaco, em batidas por minuto, quando seu dedo polegar está em contato com o sensor

de polegar ou quando suas mãos estão segurando o sensor da barra de apoio.

Distance: Mostra a distância percorrida durante o exercício.

Incline: Mostra a inclinação da esteira em porcentagem(%).

Calories: Total de calorias queimadas durante o exercício.

TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO

Sensores da barra de apoio.

Coloque a palma das mãos diretamente nos sensores da barra de apoio. Para o registro da taxa de batimento cardíaco você deve segurar com as mãos as DUAS barras de apoio.

O sistema leva 5 batimentos consecutivos (15 a 20 segundos) para registrar a taxa de batimento cardíaco correta. Enquanto

estiver segurando as barras de apoio, não aperte as mesmas muito forte. Se você segurar as barras muito forte ou apertado, a sua pressão sanguínea poderá se elevar. Pode ocorrer uma leitura errada caso você segure as barras de apoio constantemente. Certifique-se de limpar os sensores de pulso para garantir uma manutenção correta dos sensores.

PROGRAMAS DISPONÍVEIS

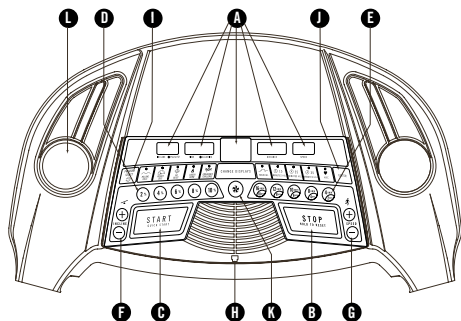
Manual: Permite a mudança manual de inclinação e velocidade durante o exercício. Meta baseada em tempo.

Intervals: Ande ou corra uma série de intervalos alternados de velocidade. Meta baseada em tempo.

Rolling: Cria uma sensação de andar ou correr em montanhas. Meta baseada em tempo.

Weight loss: Mantém o usuário em sua zona ideal de queima de gordura.

OPERAÇÃO DA ESTEIRA - T 707



A) Mostradores do painel com as seguintes funções: velocidade, tempo, batimento cardíaco, calorias, distância, e inclinação.

B) Stop: Pressione esta tecla para pausar ou terminar o exercício. Segure pressionada por 3 segundos para zerar todas as funções do painel.

C) Start: Pressione esta tecla para começar o exercício, começar um programa ou mudar o mostrador.

D) Usada para que a inclinação da esteira seja feita de forma mais rápida.

E) Usada para que a velocidade desejada seja alcançada de forma mais rápida.

F) As teclas incline para cima e para baixo são usadas para ajustar a inclinação em pequenos incrementos.

G) As teclas speed para cima e para baixo são usadas para ajustar a velocidade em pequenos incrementos.

H) Habilita a esteira para uso quando a chave esta conectada.

I) Tecla de programação. Pressione esta tecla para selecionar um programa.

J) Enter: Pressione esta tecla para selecionar um programa ou tempo.

K) Fan: Pressione esta tecla para ligar ou desligar o ventilador.

L) Porta MP3 player/Garrafa de água: Local para guardar equipamentos de exercício.



Nota: O sensor de polegar pode ser impreciso quando usado em ambientes com baixa luminosidade.

MOSTRADORES DO PAINEL

Speed: Indica a velocidade da esteira.

Time: Mostra o tempo percorrido ou tempo restante do exercício, em minutos e segundos (MM:SS)

Heart Rate: Mostra o batimento cardíaco, em batidas por minuto.

Distance: Mostra a distância percorrida durante o exercício.

Incline: Mostra a inclinação da esteira em porcentagem(%).

Calories: Total de calorias queimadas durante o exercício.

TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO

Sensores da barra de apoio.

Coloque a palma das mãos diretamente nos sensores da barra de apoio. Para o registro da taxa de batimento cardíaco você deve segurar com as mãos as DUAS barras de apoio.

O sistema leva 5 batimentos consecutivos (15 a 20 segundos) para registrar a taxa de batimento cardíaco correta. Enquanto estiver segurando as barras de apoio, não aperte as mesmas muito forte. Se você segurar as barras muito forte ou apertado, a sua pressão sanguínea poderá se elevar. Pode ocorrer uma leitura errada caso você segure as barras de apoio constantemente. Certifique-se de limpar os sensores de pulso para garantir uma manutenção correta dos sensores.

Transmissor peitoral sem fio.

Antes de colocar o transmissor peitoral em seu peito, umidifique os dois eletrodos de borracha com água. Centralize a tira peitoral um pouco abaixo do peito ou músculos peitorais, diretamente sobre seu esterno (osso que forma o esqueleto da parte anterior do tórax), com o logotipo virado para fora.



Nota: A tira peitoral deve estar apertada e localizada corretamente para receber uma leitura consistente e precisa. Se a tira peitoral estiver muito solta, ou posicionada de maneira incorreta, o painel poderá informar uma leitura errada ou inconsistente.



AVISO: A função de batimento cardíaco não é um aparelho médico. Vários fatores podem afetar a precisão da leitura de seu batimento cardíaco. A leitura do batimento cardíaco é somente feita para uma ajuda ao exercício.

PROGRAMAS DISPONÍVEIS

Manual: Permite a mudança manual de inclinação e velocidade durante o exercício. Meta baseada em tempo.

Rolling: Cria uma sensação de andar ou correr em montanhas. Meta baseada em tempo.

Weight loss: Mantém o usuário em sua zona ideal de queima de gordura.

Fat blast: Queime gordura de uma maneira acelerada.

Cardio burn: Queima de carboidratos e tonifica os músculos. Meta baseada em tempo.

Endurance challenge: Tonifica os músculos e desafia/estimula o sistema cardiovascular.

15,25 3 35 Minutes Hill: 3 tipos diferentes de desafios pessoais tipo escalar montanhas.

HRC: Ajusta automaticamente a inclinação para manter os seus batimentos cardíacos em sua zona alvo. Perfeito para simular a intensidade de seu esporte favorito ou atividade diária. Meta baseada em tempo.

INICIANDO O EXERCÍCIO / SELECIONANDO UM PROGRAMA

1) Verifique para ter certeza de que não há objetos colocados na lona que irão obstruir o movimento da esteira.

2) Conecte cabo de força na tomada e ligue a esteira.

3) Suba e fique parado com os dois pés nas barras laterais da esteira.

4) Coloque uma ponta da trava de segurança na sua roupa.

5) Conecte a outra ponta da trava de segurança no painel da esteira.

6) Você tem 3 opções para começar o seu exercício:

A) Início rápido:

Simplesmente pressione a tecla "start" para começar um exercício.

B) Selecione um programa

Selecione um programa utilizando uma das teclas de programa rápido (manual, intervals, rolling, ou weight loss).

C) Selecione um tempo

Selecione o tempo desejado usando a tecla de setas ou use o tempo padrão.

Uma vez que o tempo foi definido, pressione "Start".

Para zerar os dados do painel

Pressione e segure por 3 segundos a tecla "Stop"

Terminando seu exercício

Quando seu exercício estiver completo, o mostrador do painel irá piscar e um beep irá soar.

As informações do seu exercício permanecerão na tela por 30 segundos e depois o mostrador irá zerar.

Para mostrar os dados do display

Para verificar todas as funções no mostrador pressione o botão "Change Display". Esta função de escaneamento mostrará em cada janela, velocidade, tempo, batimento cardíaco, distância, calorias e inclinação.

PERFIL DOS PROGRAMAS - T 507

INTERVALS (MUDANÇA DE VELOCIDADE, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
VELOCIDADE(MPH)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
VELOCIDADE(KMH)	3	3	3	4.5	3	7.5	3	7.5	4.5	7.5	4.5	7.5	3	6	3	6	3	3	3	3

ROLLING (MUDANÇA DE VELOCIDADE, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
VELOCIDADE(MPH)	2	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	3	2	2	2
VELOCIDADE(KMH)	3	3	3	3	3	4.5	6	7.5	6	4.5	3	4.5	6	7.5	6	4.5	4.5	3	3	3

WEIGHT LOSS (MUDANÇA DE VELOCIDADE, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
VELOCIDADE(MPH)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
VELOCIDADE(KMH)	3	3	3	4.5	3	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	4.5	4.5	3	3

ROLLING (MUDANÇA DE INCLINAÇÃO, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINAÇÃO	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

WEIGHT LOSS (MUDANÇA DE VELOCIDADE, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
VELOCIDADE(MPH)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2
VELOCIDADE(KMH)	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	6.4	8	8	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2

FAT BLAST (MUDANÇA DE INCLINAÇÃO, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINAÇÃO	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0

CARDIO BURN (MUDANÇA DE VELOCIDADE, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
VELOCIDADE(MPH)	2	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3	3	3	2	2
VELOCIDADE(KMH)	3.2	3.2	3.2	4.8	6.4	4.8	6.4	8	8	4.8	6.4	9.6	9.6	8	6.4	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2

ENDURANCE CHALLENGE (MUDANÇA DE INCLINAÇÃO, TEMPO PADRÃO DE 20 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINAÇÃO	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	6	5	4	5	3	2	0	0

15 MINUTES HILL (MUDANÇA DE INCLINAÇÃO, TEMPO PADRÃO DE 15 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINAÇÃO	0	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	1	0	0

25 MINUTES HILL (MUDANÇA DE INCLINAÇÃO, TEMPO PADRÃO DE 25 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINAÇÃO	4	5	7	7	6	5	5	5	6	7	7	7	6	5	6	5	4	3	3	2

35 MINUTES HILL (MUDANÇA DE INCLINAÇÃO, TEMPO PADRÃO DE 35 MINUTOS)

SEGMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINAÇÃO	1	2	4	6	5	2	4	5	3	5	5	4	8	5	6	4	5	3	2	0



Nota: Todos os programas tem 20 segmentos de tempo. Os primeiros 4 segmentos de qualquer programa que você escolheu são de 1 minuto cada, dando assim um "aquecimento" de 4 minutos. Os últimos 4 segmentos de qualquer programa que você escolheu, são de 1 minuto cada, dando assim um "resfriamento" de 4 minutos. Os segmentos restantes são divididos exatamente no tempo restante para dar 12 segmentos de treinamento iguais.



SEMPRE CONSULTE SEU MÉDICO E/OU PREPARADOR FÍSICO ANTES DE COMEÇAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO.

Com que frequência ? (Frequência de exercícios)

É recomendado que você se exercite pelo menos 3 a 4 dias por semana para manter o seu condicionamento cardiovascular. Se você tiver outras metas como perda de peso, você vai alcançar sua meta mais facilmente com exercícios mais frequentes. Sendo 3 ou 6 dias por semana, lembre-se que sua meta fundamental deveria ser fazer do exercício um hábito de vida. Muitas pessoas estão tendo sucesso quando reservam uma parte do dia para fazer exercícios. Não importa se é pela manhã antes do café, durante a hora de almoço, ou enquanto assiste ao jornal ou novela a noite. O que é mais importante é que seja em um período que não atrapalhe suas atividades diárias, e que seja um período em que você não será interrompido. Para ter sucesso no seu programa de condicionamento físico, você deve fazer dele uma prioridade em sua vida. Então decida o horário, e agende os horários de seus exercícios para o próximo mês.

Quanto tempo ? (Duração dos exercícios).

Para o benefício dos exercícios aeróbicos, é recomendado que você se exercite entre 24 e 60 minutos por sessão. Mas comece devagar e gradualmente aumente o tempo de exercício. Se você teve um comportamento sedentário durante o último ano, seria uma boa idéia manter o tempo de exercício inicialmente em apenas 5 minutos por sessão. Seu corpo precisa de tempo para se ajustar a nova atividade. Se sua meta é perda de peso, uma sessão mais longa de baixa intensidade tem se mostrado mais eficiente. Um exercício de 50 minutos ou mais é recomendado para os melhores resultados de perda de peso.

Com que intensidade (Intensidade dos exercícios)

A intensidade dos exercícios será determinada em função das suas metas. Se você pretende usar sua esteira para se preparar para uma corrida de 5 Km, você provavelmente terá que se exercitar com uma intensidade maior do que se sua meta é apenas um condicionamento físico geral. Sem levar em consideração seus objetivos de longo prazo, sempre comece um programa de exercícios em uma intensidade mais baixa. Exercícios aeróbicos não tem que ser dolorosos para serem benéficos. Há dois meios de medir a intensidade de seus exercícios. O primeiro é monitorando seu batimento cardíaco (usando o sensor da barra de apoio ou transmissor peitoral sem fio – vendido separadamente), e o segundo é avaliando seu nível de esforço percebido (é mais simples do que parece).

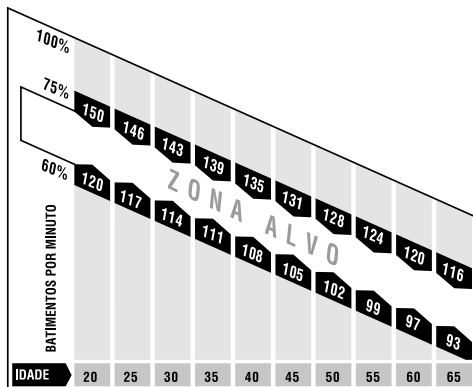
Nível de esforço percebido.

Uma maneira simples de medir a intensidade de seu exercício é avaliar o seu nível de esforço percebido. Durante o exercício, se você estiver com muita falta de ar que não seria possível manter uma conversa sem respirar profundamente, você está se exercitando demais. Uma boa regra é exercitar-se de forma confortável não ao ponto de exaustão. Se você começar a perder o fôlego, é hora de começar a diminuir o ritmo. Sempre esteja atento a estes sinais de esforço demasiados.

ZONA ALVO

A zona alvo mostra o número de vezes por minuto que seu coração precisa bater para alcançar o efeito desejado durante o exercício. Ela é representada como um percentual do número máximo de vezes que seu coração pode bater por minuto. A zona alvo irá variar para cada indivíduo, dependendo da idade, nível de condicionamento, e metas pessoais. Os médicos recomendam exercitar-se em uma zona alvo entre 60% e 75% do seu batimento cardíaco máximo. Um iniciante irá querer começar a se exercitar a 60% da faixa, enquanto que um mais experiente irá querer exercitar-se na faixa de 70 a 75%. Veja o gráfico para referência.

Exemplo: Para um usuário de 42 anos: Encontre a idade ao longo da parte inferior do gráfico (aproximadamente 40), siga a coluna de idade até a barra de zona alvo. Resultado: 60% da taxa de batimento máximo = 108 batidas por minuto, 75% da taxa de batimento máximo = 135 batidas por minuto.





DICA 1: A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO.

Aquecimento:

Os primeiros 2 a 5 minutos de exercício devem ser destinados ao aquecimento. O aquecimento irá deixar seus músculos flexíveis e prepara-los para um exercício mais rigoroso. Certifique-se de aquecer-se em seu produto de modo devagar. O aquecimento deveria gradualmente trazer o seu batimento cardíaco próximo a zona alvo.

Resfriamento:

Nunca pare o exercício repentinamente. Um período de resfriamento de 3 a 5 minutos permite que seu batimento cardíaco se reajuste a menor demanda. Certifique-se de que o período de resfriamento seja feito de modo bem lento, de modo que permita que seu batimento cardíaco diminua. Depois do resfriamento, é aconselhável que sejam feitos alguns exercícios de alongamento, para relaxar os músculos.



DICA 2: ALCANÇANDO SUAS METAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

Um passo importante no desenvolvimento de um programa de condicionamento físico a longo prazo é determinar suas metas. O objetivo principal de seu exercício é a perda de peso? Reduzir o stress? Preparar-se para a maratona de sua cidade? Sabendo quais são suas metas irá ajudar você a desenvolver um programa de exercício bem sucedido. Abaixo estão algumas metas comuns de exercício.

Perda de peso: baixa intensidade, duração mais longa dos exercícios.

Melhorar a definição do corpo: exercícios intercalados, alternar entre intensidades alta e baixa.

Melhorar o nível de energia: exercitar-se mais frequentemente, se possível diariamente.

Melhorar o desempenho nos esportes: exercícios de alta intensidade.

Melhorar a resistência cardiovascular: intensidade moderada, duração mais longa dos exercícios.

Se possível tente definir suas metas pessoais com precisão, e de forma que se possa medir o desempenho, e coloque suas metas no papel (por escrito). Quanto mais específico você for, mais fácil será para você verificar o seu progresso. Se suas metas são a longo prazo, divida-as em metas mensais ou semanais. Objetivos a longo prazo podem fazer você perder os benefícios da motivação imediata. Objetivos de curto prazo são mais fáceis de alcançar. O painel da sua esteira Treo fornece para você diversos dados que poderão ser utilizados para registrar o seu progresso. Você pode registrar a distância, calorias e tempo.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Perguntas frequentes

P: Os sons/ruídos que minha esteira faz são normais ?

R: Todas as esteiras fazem um certo som/ruído devido a correia que roda sobre os rolamentos, especialmente esteiras novas. Estes sons irão diminuir com o tempo, embora possam não desaparecer totalmente. A correia esticará com o tempo, fazendo com que a correia deslize mais suavemente sobre os rolamentos.

P: Porque a esteira que eu comprei é mais ruidosa do que a que vi na loja?

R: Todos os equipamentos de fitness parecem ser mais silenciosos em uma sala maior, tipo showroom de lojas, porque geralmente há mais ruídos em segundo plano do que em sua casa. Além disso haverá menor reflexão do ruído em um piso carpetado do que em um piso de madeira. Algumas vezes um tapete de borracha pesado poderá reduzir a reflexão através do piso. Se um produto de fitness está localizado próximo a parede, haverá uma maior reflexão de ruídos.

DIAGNÓSTICO DE DEFEITOS - ESTEIRA

Sua esteira Treo é projetada para ser confiável e fácil de usar. Entretanto, se você tiver algum problema, favor verificar o guia de diagnóstico de defeitos abaixo.

Problema: O console não liga/ascende ou a lona não move.

Solução: Verifique os itens abaixo:

Se sim,

- » Verifique novamente se todas as conexões estão corretas, especialmente o cabo do painel. Conecte e desconecte o cabo do painel.
- » Certifique-se de que o cabo do painel não está apertado/comprimido ou danificado.
- » Desligue a esteira, desconecte o cabo de força e espere 60 segundos. Remova a tampa do motor. Espere até que todos os leds vermelhos da placa controladora do motor se apaguem antes de continuar. Verifique se nenhum fio ou cabo está solto ou desconectado.

Se não,

- » Verifique se a tomada de energia elétrica ao qual a esteira está ligada está funcionando normalmente. Veri-

fique se o disjuntor está corretamente ligado. Verifique também se a esteira está ligada a um circuito dedicado 15 amp (100-127V), e se não está ligada em nenhuma extensão ou protetor contra picos de energia.

- » Verifique se o cabo não está amassado/dobrado ou danificado e está conectado a tomada e a esteira.
- » A chave liga/desliga está na posição ON.

Problema: O disjuntor cai durante o exercício com a esteira.

Solução: Verifique se:

- » O disjuntor está corretamente ligado.
- » Verifique também se a esteira está ligada a um circuito dedicado 15 amp (100-127V), e se não está ligada em nenhuma extensão ou protetor contra picos de energia.

Problema: A lona não fica centralizada durante o exercício.

Solução: Verifique o seguinte:

- » Certifique-se que a esteira esteja em uma superfície nivelada.
- » Verifique se a lona está esticada e centralizada (Consulte a seção de Ajustes para instruções detalhadas).

DIAGNÓSTICO DE DEFEITOS - SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO

Verifique se não há nenhuma fonte de interferência como luzes fluorescente, computadores, sistemas de alarmes, ou equipamentos utilizando grandes motores. Estes equipamentos podem causar uma leitura incorreta da taxa de batimento cardíaco.

Pode haver uma leitura incorreta sob as seguintes circunstâncias.

- » *Segurando as barras de apoio muito forte. Tente manter uma pressão moderada enquanto estiver segurando as barras de apoio onde ficam os sensores de batimento cardíaco.*
- » *Movimentos e vibrações constantes devido a estar segurando as barras de apoio, onde ficam os sensores, constantemente durante o exercício. Se você estiver presenciando uma leitura incorreta da taxa de batimento cardíaco, tente segurar nas barras somente o tempo su-*

ficiente para que a leitura dos seus batimentos cardíacos seja feita.

- » *Quando você respirar profundamente durante o exercício.*
- » *Quando suas mãos estão comprimidas ou apertadas, por exemplo quando você está usando um anel.*
- » *Quando suas mãos estão secas ou frias. Tente umidificar suas mãos pressionando uma contra a outra para aquece-las.*
- » *Quando utilizado por uma pessoa com arritmia crônica.*
- » *Quando utilizado por uma pessoa com arteriosclerose ou desordem de circulação periférica.*
- » *Quando utilizado por uma pessoa com pele muito fina.*

Caso a seção de diagnóstico de defeitos acima não solucione seus problemas, suspenda o uso de sua esteira e desligue-a. Procure então o seu representante local ou acesse o site www.johnsonhealthtech.com.br

As informações abaixo podem ser requeridas quando você for ligar para a central de atendimento. Por favor tenha os mesmos em mãos.

- » *Modelo e número de série do equipamento;*
- » *Data e local de compra e número da nota fiscal (caso o cliente solicite garantia).*

Para um pronto atendimento do departamento de serviços da Johnson, eles irão precisar de alguns detalhes com referência aos problemas ocorridos com sua esteira. Algumas questões de diagnóstico de defeitos que podem ser perguntadas serão:

- » *Problema encontrado com a esteira.*
- » *O painel/visor está funcionando ?*

- » *Há alguma mensagem de erro no painel?*
- » *Há quanto tempo o problema vem ocorrendo.*
- » *Este problema ocorre toda vez que a esteira é usada ? Com qualquer usuário ?*
- » *Se você está ouvindo um ruído, vem da parte da frente ou da parte de trás da esteira ?*
- » *A esteira foi lubrificada e tem sido feita uma manutenção preventiva ?*

Responder estas e outras questões ajudará o técnico a prever as peças de reposição e serviços que serão necessários para que sua esteira esteja funcionando novamente em um curto espaço de tempo.

MANUTENÇÃO

A limpeza de sua esteira e do ambiente onde a mesma se encontra ajudará a reduzir os problemas de manutenção e a chamadas do técnico de manutenção a um patamar mínimo. Por esta razão, nós recomendamos que o seguinte esquema de manutenção preventiva seja seguido.

DEPOIS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

Efetue a limpeza e inspeção conforme os passos a seguir:

- » *Desligue a esteira na chave liga/desliga, depois desconecte o cabo de energia da parede.*
- » *Limpe a lona, a tampa do motor e o painel com um pano limpo e úmido. Nunca use solventes, porque eles podem danificar a esteira.*
- » *Inspecione o cabo de força, se estiver danificado entre em contato com seu revendedor.*
- » *Certifique-se que o cabo de força não está embaixo da esteira, ou em nenhuma outra área que possa dobrar ou cortar o cabo.*
- » *Verifique o alinhamento da lona. Certifique-se de que a lona não irá danificar nenhum outro componente da esteira por estar desalinhada.*

SEMANALMENTE

Limpe embaixo da esteira seguindo os seguintes passos:

- » *Desligue a esteira na chave liga/desliga, depois desconecte o cabo de energia da parede.*
- » *Dobre a esteira e coloque-a na posição vertical, e certifique-se de que a trava de segurança esteja acoplada.*
- » *Mova a esteira para uma área com bastante espaço.*
- » *Limpe com pano ou aspirador de pó e remova todo o pó e partículas que possam estar acumuladas embaixo da esteira.*
- » *Retorne a esteira para a posição original.*

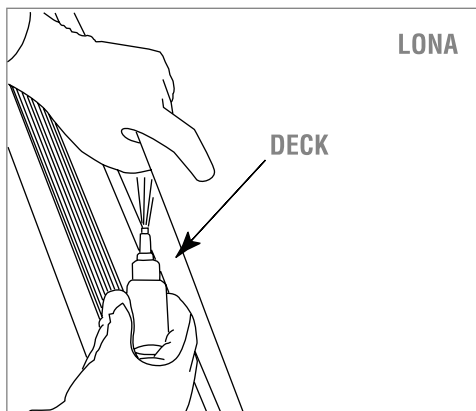
MENSALMENTE – IMPORTANTE!

- » *Desligue a esteira na chave liga/desliga, depois desconecte o cabo de energia da parede.*
- » *Inspecione os parafusos da esteira e certifique-se de que estão bem apertados.*
- » *Remova a tampa do motor e espere até que todas os leds se apaguem.*
- » *Limpe o motor e a placa inferior para eliminar qualquer partícula de pó que possa ter ficado acumulado. A não execução desta manutenção pode resultar em falha prematura dos componentes elétricos.*
- » *Limpe a lona com pano úmido ou aspirador de pó. Limpe com aspirador de pó qualquer partícula que possa estar acumulada ao redor da esteira. Algumas partículas podem acumular naturalmente com o uso da esteira.*

A CADA 2 MESES DE USO

É necessário lubrificar a prancha de sua esteira a cada 2 meses de uso para manter sua esteira com um desempenho ideal.

- » *Desligue a esteira na chave liga/desliga, depois desconecte o cabo de energia da parede.*
- » *Solte os parafusos dos dois rolamentos traseiros. (Para resultados melhores, coloque 2 marcas removíveis nos dois lados da estrutura e marque a posição dos rolamentos). Uma vez que a lona esta solta, pegue um frasco com 30 ml de lubrificante e aplique na superfície inteira da prancha. Aperte os dois parafusos dos dois rolamentos traseiros (igualando as marcas nas posições apropriadas). Depois de ter aplicado o lubrificante, conecte o cabo de força, insira a chave de segurança, ligue a esteira e ande sobre a lona por dois minutos para espalhar o lubrificante.*
- » *Lubrifique os amortecedores com spray a base de teflon.*



JOHNSON®

A Johnson Health Tech desenvolve equipamentos fitness de alta qualidade desde 1975 e atualmente é o 4º maior fabricante do mundo neste segmento, com mais de 7000 funcionários e presente em mais de 60 países. Saiba mais sobre os produtos JOHNSON

visite o nosso website
www.johnsonhealthtech.com.br

ou envie um e-mail para
contato@johnsonhealthtech.com.br

Johnson Health Tech Brasil

Uma subsidiária da Johnson Health Tech. Co., Ltd.
Treo Fitness e Johnson são marcas registradas da
Johnson Health Tech. Co., Ltd. e suas afiliadas

Rua Eduardo Borsari, 1595
Distrito Industrial Domingos Giomi - Indaiatuba - SP
CEP 13347 320 - Tel.: (19) 2107 5300