

TERMO DE GARANTIA

Este produto de marca Dream é garantido pelo prazo de 03 (três) meses, a partir da data de entrega ao usuário constante na nota fiscal de compra. Estando garantido contra defeitos de fabricação e montagem, desde que usado em condições normais, de acordo com o manual de instruções.

Esta garantia não da cobertura para os casos abaixo relacionados

- Problemas relacionados com defeitos de fabricação e não detectados pela nossa equipe de assistência técnica;
- Trocas de peças após o prazo de 90 dias contados da data da vigência da garantia;
- Em decorrência de uso impróprio, negligência ou sinistro;
- Transporte, embalagem e seguro realizado pelo consumidor;
- Visitas na residência do consumidor;
- Instalação em local impróprio;
- Desgaste natural das peças em virtude do uso.

Perda do valor de cobertura

- Utilização do aparelho fora de suas finalidades específicas ou em academias;
- Violação ou alteração de suas características originais;

A Dream compromete-se, através deste termo de garantia, a trocar peças, bem como realizar o serviço de mão-de-obra de assistência técnica de forma gratuita em seus aparelhos com defeitos de fabricação, observadas as exceções acima mencionadas, dentro do prazo de 90 dias e nos moldes do Código de Defesa do Consumidor.

CLIENTE: _____

ENDEREÇO: _____

CIDADE: _____ **UF:** _____

LOCAL DA COMPRA: _____ **Nº N.F.:** _____

CENTRAL DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA
Santa Catarina (47) 3433-660
assistencia@praticarfitness.com.br
DE SEGUNDA À SEXTA DAS 8 ÀS 12 E DAS 14 ÀS 17 HORAS



ESTEIRA ELETRÔNICA DREAM DR 2110

DREAM INDÚSTRIAS E COMÉRCIO LTDA

**Rua: São João, nº: 255 – São Luiz
Sapiranga/RS – Brasil – Cep: 93800-000**

Fone: (51) 3529-6490

Sac: 0800-6448-586

Site: www.dream.com.br

E-mail: dream@dream.com.br

Esteira Eletrônica Dream DR 2110

A Esteira Eletrônica Dream Fitness DR 2110 possibilita uma caminhada agradável e num ritmo constante, associado ao conforto e segurança da residência do usuário.

Além de proporcionar um exercício aeróbico (perda de peso) e melhora da capacidade cardiorrespiratória (previne doenças), também realça coxas, panturrilhas, abdome e glúteos.

Acompanha monitor com 5 funções: velocidade, distância, tempo e calorias e tecla SCAN que troca as funções automaticamente.

Garantia: 3 (três) meses, a partir da data de entrega ao usuário constante na Nota Fiscal de Compra.

Especificações Técnicas:

Capacidade: 130 Kg

Material: Aço Carbono

Pintura: Eletrostática Pó

Cor: Prata

COMO MONTAR SUA ESTEIRA DR 2110



FOTO MERAMENTE ILUSTRATIVA

BRASIL

ACRE

Rio Branco
(68)3229.1887

BAHIA

Salvador
(71)3215.3306

ESPIRITO SANTO

Vila Velha
(27)3229.5039
Linhares
(27)3371.0017
Guarapari
(27)3361.1941

GOIAS

Goiânia
(62)3233.6623

MARANHÃO

Maranhão
(98)3232.6254

MATO GROSSO

Cuiabá
(65)3025.7435
Cuiabá
(65)3025.5088

MATO GROSSO DO SUL

Campo Grande
(67)3025.3263
Dourados
(67)3421.9404

MINAS GERAIS

Belo Horizonte
(31)3384.2053
Belo Horizonte
(31)3462.9270

PARANÁ

Cascavel
(45)3224.27.03
Corbélia
(45)3242.1408
Curitiba
(41)3244.1439
Franc. Beltrão
(46)3524.4887
Maringá
(44)3028.1238
Medianeira
(45)3264.4959
P. Grossa
(42)3224.6356
Planalto
(46)3555.1564
Franc. Beltrão
(46)3055.3277
Maringá
(44)3224.3524
Palmas
(46)3262.2213
Umuarama
(44)3639.7990

PARAIBA

Campina grande
(83)3333.1387
João Pessoa
(83)3221.0386

PERNANBUCO

Recife
(81)3088.5521
Recife
(81)3091.1001

RIO DE JANEIRO

Rio de Janeiro
(21)2764.3547/9598.9258

RONDONIA

Ariquenes
(69)3535.5365
Ji-Paraná
(69)3422.1588
Porto Velho
(69)3224.4752
Porto Velho
(69)3222.9709

SANTA CATARINA

Blumenau
(47)3337.2359
Joinville
(47)3455.0893
São M. Oeste
(49)3621.1429
São José
(48)3241.1493
Timbó
(47)3382.2748
Chapecó
(49)3322.3572
Videira
(49)3566.2945

SÃO PAULO

Araçatuba
(18)3608.9070
Campinas
(19)3032.8243
Guarulhos
(11)2459.1244
São B. do Campo
(11)4332.2266
São Paulo
(11)3751.8870
São Paulo
(16)3371.0946/9718.6878
Campinas
(19)3236.5438
Santos
(13)3231.5552
São Paulo
(11)2955.8975
São Paulo
(11)3903.7172
São Carlos
(11)3855.9320

SERGIPE

Aracaju
(79)3211.1909
(16)3371.0946/9718.6878

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

RIO GRANDE DO SUL

| | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|
| ARVOREZINHA (51)3772.2018 | ESTRELA (51)3712.2907 | PASSO FUNDO (54)3045.1884 | SÃO MARCOS (54)3291.1905 |
| BENTO GONÇALVES (54)3451.2675 | ESTRELA (51)3720.1490 | PELOTAS (53)3027.1001 | SAPIRANGA (51)3559.2512 |
| CACHOEIRA DO SUL (51)9749.3004 | FARROUPILHA (54)3268.3508 | PELOTAS (53)3025.1946 | SAPIRANGA (51)3599.2377 |
| CAMAQUÁ (51)3671.3109 | FLORES DA CUNHA (54)3292.1865 | PORTO ALEGRE (51)3361.8731 | SOLEDADE (54)3381.1449 |
| CAPÃO DA CANOA (51)3665.2085 | FRED WESTPHALEN (55)3744.6385 | PORTO ALEGRE (51)3348.5202 | TAPEJARA (54)3344.1313 |
| CARAZINHO (54)3331.4633 | GRAMADO (54)3286.1412 | RIO GRANDE (53)3232.0610 | TAQUARA (51)3542.2749 |
| CAXIAS DO SUL (54)3226.4562 | GRAVATAI (51)3488.0306 | RIO PARDO (51)3731.7551 | TAQUARI (51)3653.1810 |
| CAXIAS DO SUL (54)30275804 | HORIZONTINA (55)3537.2042 | ROLANTE (51)35741879 | TEUTÔNIA (51)3762.2044 |
| CERRO LARGO (55)3359.1416 | IBIRUBA (54)3324.1068 | SALVADOR DO SUL (51)3638.2314 | TORRES (51)3664.1003 |
| CHARQUEADAS (51)3658.1642 | IJUI (55)3332.4485 | SANTA MARIA (55)3027.4689 | TRÊS PASSOS (55)3522.2508 |
| CRUZ ALTA (55)3324.5218 | LAJEADO (51)3011.9606 | SANTA ROSA (55)3512.4120 | URUGUAIANA (55)3411.7531 |
| DAVI CANABARRO (54)3351.1462 | MONTENEGRO (51)3057.2669 | STO. A. PATRULHA (51)3662.1194 | VANINI (54)3340.1051 |
| DOIS IRMÃOS (51)3564.2030 | NÃO ME TOQUE (54)3332.1692 | SANTO AUGUSTO (55)3781.3131 | |
| DOIS IRMÃOS (51)3564.2128 | NOVA PRATA (54)3242.4947 | SANTO CRISTO (55)3511.1554 | |
| DOMPEDRITO (53)3243.9255 | NOVO HAMBURGO (51)3527.7423 | SÃO BORJA (55)3431.4112 | |
| ENCANTADO (51)3751.6584 | NOVO HAMBURGO (51)3595.8736 | SÃO GABRIEL (55)3232.1210 | |
| ESTÂNCIA VELHA (51)3561.8039 | OSÓRIO (51)3048-0178 | SÃO LEOPOLDO (51)3037.2799 | |
| | PAROBÉ (51)3543.3175 | SÃO LUIS GONZAGA (55)3352.1103 | |

1. Segure a plataforma (g) da esteira;
 2. Decline a plataforma (g) até o solo (a esteira estará em posição de uso);
 3. Para maior segurança feche a trava de segurança.
 4. Verifique se a instalação elétrica é compatível com o equipamento (bivolt).
 5. Coloque a fecha na tomada;
 6. Conecte a chave de segurança (b), ao acionar o regulador de velocidade (+) a sua esteira começara a funcionar.
- OBS: Ao desligar a esteira desconecte a chave de segurança, ao religar conecte-a novamente.



Teclas com ↑ e ↓ aumenta e diminuem a velocidade.
LIG/DES - Liga e Desliga Equipamento.
REST - Zera as funções.
MODO - Auterna a programação entre visores.
A velocidade poderá ser apresentada em Km/h ou Milhas/h, para transformar Milhas/h em Km/h multiplique por 1,61.

COMO ALTERAR A VELOCIDADE

1. A velocidade da sua esteira eletrônica varia entre 1,00 e 12,00 Km/h.
2. Para aumentar a velocidade acione o botão regulador de velocidade (+);
3. Para diminuir a velocidade acione o botão regulador de velocidade (-);

COMO LUBRIFICAR A SUA ESTEIRA

A esteira já vem totalmente lubrificada de fábrica, não sendo necessário levar a assistência autorizada para REGULAGEM ou LUBRIFICAÇÃO. No entanto, sugerimos, para aumentar a vida útil da sua lona (g) de caminhada, a utilização do silicone ou vaselina líquida. A cada 08 horas de uso, utilize o seguinte procedimento:

Desligue a esteira.

Limpe a superfície da tábua com um pano limpo e seco.

Coloque de 20 a 30 gotas de silicone ou vaselina líquida entre a tábua e a lona.

ATENÇÃO:

- ANTES DE INICIAR QUALQUER SÉRIE DE EXERCÍCIOS PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA.
- FAÇA SEMPRE ALONGAMENTOS ANTES E DEPOIS DE QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA.
- MANTER UMA DIETA BALANCEADA E PRATICAR EXERCÍCIOS REGULARMENTE É A MELHOR MANEIRA DE MANTER A SUA SAÚDE.
- AS FUNÇÕES APRESENTADAS NESTE APARELHO (MONITOR) INFORMAM VALORES REFERENCIAIS, NÃO DEVENDO SER CONSIDERADAS COM EXATIDÃO, PARA AVALIAÇÕES MÉDICAS. VALORES PODENDO OSCILAR NA INFORMAÇÃO 20% PARA MAIS OU PARA MENOS. AS VARIAÇÕES NAS INFORMAÇÕES DO MONITOR VARIA DE ACORDO COM O USUÁRIO, COMO PESO E MANEIRA DE CAMINHAR.
- LEMBRE-SE SEMPRE, DEVE-SE USAR CALÇADO APROPRIADO (TENIS).

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Um programa de exercício eficiente consiste de aquecimento, o exercício propriamente dito e um resfriamento gradual do corpo. Faça o programa completo pelo menos dois e preferencialmente três vezes por semana, descansando um dia entre os treinamentos. Depois de alguns meses você pode aumentar os treinamentos para quatro ou cinco vezes por semana.

O aquecimento é parte importante do seu exercício e deve ser feito no início de cada treinamento. Prepara seu corpo para o esforço aquecendo e alongando seus músculos, acelerando seu pulso e circulação, oxigenando melhor os seus músculos. Ao final do treinamento repita os exercícios para reduzir a dor muscular e como relaxamento. Sugerimos os exercícios abaixo para o aquecimento e relaxamento:

Alongamento de Adutores

Sente com as solas de seus pés juntas e com seus joelhos apontando para fora. Puxe seus pés na direção da virilha o máximo possível. Com os cotovelos, suavemente, empurre seus joelhos para o chão. Segure e conte 30 segundos.



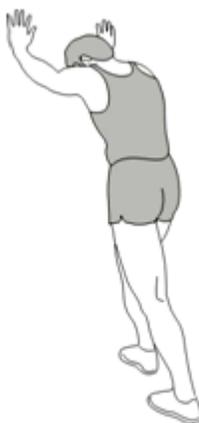
Alongamento dos Ísquios Tibiais



Sente com sua perna direita estendida. Apóie a sola de seu pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estenda o braço direito para a ponta do pé o máximo possível. Segure e conte 30 segundos. Relaxe e então repita com a perna esquerda.

Alongamento da Panturrilha

Incline-se para frente com sua perna direita na frente da esquerda e apóie as mãos contra uma parede. Mantenha sua perna esquerda estendida e o pé direito apoiado no chão; então dobre a perna direita e incline-se adiante orientando seus quadris contra a parede. Segure por 30 segundos e então repita no outro lado.



Elevação de Ombro

Erga seu ombro direito para cima até a altura da orelha e segure por 30 segundos. Em seguida, erga seu ombro esquerdo para cima e, simultaneamente abaixe seu ombro direito. Segure por 30 segundos.

Rolagem da Cabeça

Tombe sua cabeça para a direita por 30 segundos. Em um movimento lento, gire sua cabeça para trás e pare por 30 segundos, apontando seu queixo para o teto e deixando sua boca abrir. Gire lentamente sua cabeça para a esquerda e pare por 30 segundos e, finalmente, encoste seu queixo no tórax e segure por 30 segundos.



Alongamento Lateral

Abra seus braços lateralmente e erga os até que suas mãos fiquem em cima de sua cabeça. Estenda seu braço direito em direção ao teto o máximo que puder e segure por 30 segundos. Repita essa ação com seu braço esquerdo.