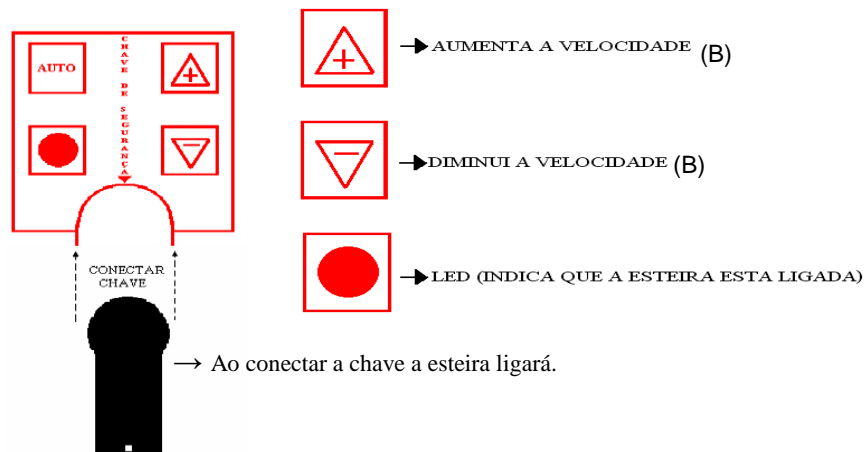


COMO MONTAR SUA ESTEIRA



FOTO MERAMENTE ILUSTRATIVA

1. Segure a plataforma (i) da esteira;
2. Gire a trava de segurança (e) no sentido anti-horário;
3. Decline a plataforma (i) até o solo (a esteira estará em posição de uso);
4. Coloque a flexa na tomada;
5. Equipamento Bi-volt(110v – 220v);
6. Conecte a chave de segurança (c), o LED (F) acenderá, ao acionar o regulador de velocidade (+) o led apagará e sua esteira começará a funcionar.



COMO ALTERAR A VELOCIDADE

1. A velocidade da sua esteira eletrônica varia entre 1,00 e 7,5 Km/h.
2. Para aumentar a velocidade acione o botão regulador de velocidade (+) ;
3. Para diminuir a velocidade acione o botão regulador de velocidade (-) ;

DESALINHAMENTO DA LONA (g)

Por motivos de variações causadas pelas características físicas de cada pessoa (altura, peso, modo de caminhar, etc), ou até mesmo desnivelamento do piso, a lona poderá se deslocar para um dos lados. Se a lona se deslocar para a direita gire, ¼ de volta, o parafuso direito (h) no sentido horário. Se a lona se deslocar para a esquerda gire, ¼ de volta, o parafuso esquerdo (h) no sentido horário. Caminhe normalmente, caso seja necessário repita o procedimento.

COMO LUBRIFICAR A SUA ESTEIRA

A esteira já vem totalmente lubrificada de fábrica, não sendo necessário levar a assistência autorizada para REGULAÇÃO 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.

INSTRUÇÕES DO MONITOR

TECLA VERDE - MODO: Esta tecla deve ser utilizada para selecionar e fixar uma função no visor do painel, nas seguinte ordem;

SCAN – TEMPO – VELOCIDADE – DISTÂNCIA – CALORIAS-PULSO

FUNÇÕES

TEMPO: Pressione a tecla verde até o ponteiro apontar “TMP”. O tempo total de exercício será mostrado no visor do painel.

VELOCIDADE: Pressione a tecla verde até o ponteiro apontar para “VEL”. A velocidade será mostrada em tempo real.

DISTÂNCIA PERCORRIDA: Pressione a tecla verde até o ponteiro apontar para “DIST”. A distância percorrida será exibida.

CALORIAS: Pressione a tecla verde até o ponteiro apontar para “CAL”. A quantidade aproximada de calorias queimadas será exibida ao iniciar o exercício.

PULSO: Pressione a tecla verde até o ponteiro apontar para “PULSO”. A pulsação do usuário será exibida em batidas por minuto.

OBS: Se o sensor de pulso for colocado no lóbulo da orelha fricção-o algumas vezes para ativar a circulação antes de medir o seu pulso. Prenda o clipe no colarinho da camiseta para reduzir a vibração do sensor.

SCAN: Pressione a tecla verde até que a palavra “SCAN” apareça piscando no lado esquerdo inferior do monitor. As funções serão exibidas de forma seqüencial, mudando a cada quatro (4) segundos.

BATERIA: Se as funções da tela não estiverem aparecendo de forma correta, por favor, troque as baterias do monitor. Este monitor é movido a bateria tipo botão (Modelo LR44)

ATENÇÃO:

- ANTES DE INICIAR QUALQUER SÉRIE DE EXERCÍCIOS PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA.
- FAÇA SEMPRE AQUECIMENTOS 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 (TÊNIS).

Capacidade até 120Kg peso do usuário.