

ESTEIRA R4

MANUAL DE INSTRUÇÕES

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO.
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E REFERÊNCIA FUTURA.



movement 

Parabéns, agora você faz parte do universo MOVEMENT!

Para confirmar a **Garantia MOVEMENT**, registre seu equipamento no site www.movement.com.br/garantia. O cadastro é gratuito, prático, rápido.

Ele permitirá uma maior cobertura do seu investimento além de facilitar nossa comunicação agilizando eventuais pedidos de serviços ou assistência técnica.

De acordo com o manual de instruções a ausência do cadastro afetará nos seus direitos de garantia.

Com o objetivo de oferecer produtos, serviços e soluções inovadoras que atendam as necessidades de lazer, bem estar e conforto e despertar as pessoas para uma vida mais prazerosa e saudável, a Brudden criou a marca Movement.

Fundada para desenvolver e produzir equipamentos de ginástica, a Movement logo se destacou no mercado brasileiro pela tradição em praticidade e durabilidade que faz da Brudden ícone em qualidade nos mercados em que atua.

Com alto investimento em pesquisa e desenvolvimento junto a instituições de renome como a Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo -EEFE/USP, a Movement promove a melhoria da qualidade de vida aos mais diferentes perfis e hábitos com uma presença marcante em Residências, Condomínios, Academias, Clubes, Hotéis, Clínicas, Empresas e Organizações.

A qualidade em equipamentos se estende aos serviços prestados por sua ampla rede de atendimento e Pontos Autorizados espalhados por todo território nacional, trazendo a Movement sempre próxima a você e sua família em prol de uma vida mais rentável e prática aos investidores e prazerosa e saudável a quem treina em um de nossos equipamentos.

Acesse nosso site, registre seu produto e saiba mais sobre o que nossas empresas fazem em prol da melhoria da qualidade da sua vida.

Instruções gerais de segurança

Foi dada grande ênfase à segurança no design e na fabricação deste aparelho de ginástica. Mesmo assim, é muito importante que você siga rigorosamente as instruções de segurança a seguir. Não nos responsabilizaremos por acidentes causados pela não observação dessas instruções.

Para garantir sua segurança e evitar acidentes, leia atentamente todas as instruções de operação antes de utilizar o aparelho pela primeira vez.

1) Consulte seu médico antes de iniciar uma rotina de exercícios neste aparelho.

Caso deseje se exercitar regular e intensivamente, é aconselhável obter a aprovação do seu médico. Isso vale principalmente para usuários com problemas de saúde.

2) Recomendamos que pessoas portadoras de deficiência somente utilizem este aparelho na presença de um cuidador qualificado.

3) Ao utilizar este aparelho, use roupas confortáveis e, de preferência, calçados esportivos ou tênis. Evite usar peças de roupa soltas que podem ficar presas nas peças em movimento do aparelho.

4) Pare de se exercitar imediatamente caso sinta mal-estar ou dores musculares ou nas articulações. Em particular, preste atenção à forma como seu corpo reage ao programa de exercícios. Sentir tontura é sinal de que você está fazendo um esforço excessivo. Aos primeiros sinais de tontura, deite-se no chão até se sentir melhor.

5) Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças enquanto se exercita.

Além disso, o aparelho deve ficar guardado em local fora do alcance de crianças ou animais de estimação.

6) Somente uma pessoa por vez pode utilizar o aparelho.

7) Depois que o aparelho foi montado de acordo com as instruções de operação, certifique-se de que todos os parafusos, pinos e porcas estão corretamente encaixados e ajustados. Utilize apenas acessórios recomendados e/ou fornecidos pelo importador.

8) Não utilize um aparelho danificado ou inutilizado.

9) Sempre posicione o aparelho sobre uma superfície lisa, limpa e estável. Jamais utilize o aparelho perto da água e certifique-se de que não há objetos pontiagudos em sua proximidade. Se necessário, coloque um tapete de proteção (não é fornecido com o aparelho) para proteger o piso sobre o qual o aparelho será posicionado, e mantenha um espaço livre de pelo menos 0,5 m em torno do aparelho por motivos de segurança.

10) Cuidado para não aproximar os membros superiores e inferiores das peças em movimento. Não insira qualquer material nas aberturas do aparelho.

11) Utilize o aparelho somente para os fins descritos nestas instruções de operação. Utilize os acessórios recomendados pelo fabricante.

12) Se o cabo elétrico estiver danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante, por seus representantes ou autorizadas para evitar riscos.

Precauções Especiais de Segurança

- Fonte de Energia:
- Selecione um local próximo a uma tomada ao posicionar a esteira.
- Sempre conecte o aparelho a uma tomada com circuito de aterramento e sem qualquer outro aparelho conectado a ela. Recomenda-se não utilizar fios de extensão.
- O aterramento incorreto do aparelho pode provocar o risco de choque elétrico. Solicite a um eletricista qualificado que inspecione o aparelho caso você não saiba se está corretamente aterrado. Não modifique o plugue que vem com o aparelho se ele não for compatível com a sua tomada. Solicite a um eletricista qualificado que instale uma tomada adequada.
- Flutuações repentinas na tensão podem causar graves danos à esteira. Alterações no clima ou ligar ou desligar outros aparelhos podem causar picos de tensão, sobretensão ou tensão de interferência. Para reduzir o perigo de danos à esteira, ela deve estar equipada com um aparelho de proteção contra sobretensão (não incluído).
Manter o cabo elétrico longe dos rolos de transporte. Não deixe o cabo elétrico embaixo da lona da esteira. Não utilize a esteira caso o cabo elétrico esteja danificado ou gasto.
- Desconecte a esteira da tomada antes de limpar ou realizar serviços de manutenção. A manutenção somente deve ser realizada por técnicos autorizados, ou de acordo com as determinações do fabricante. Ignorar estas instruções automaticamente invalida a garantia.
- Inspecione a esteira antes de cada uso para garantir que todas as peças estão funcionando normalmente.
- Não utilize a esteira em ambiente aberto, em uma garagem ou embaixo de qualquer tipo de toldo. Não exponha a esteira a um alto grau de umidade ou à luz solar direta.
- Jamais deixe a esteira sem supervisão.

Certifique-se de que a lona da esteira esteja sempre esticada. Acione a lona da esteira antes de pisar nela.

Se o cabo elétrico estiver danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante, por seus representantes ou autorizadas para evitar riscos.

Este aparelho não é destinado a pessoas (incluindo crianças) com capacidade física, sensorial ou mental reduzida. Se o cabo elétrico estiver danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante ou assistência técnica mais próxima de você

Crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o aparelho

Montagem

- Antes de iniciar a montagem deste aparelho, leia atentamente os passos de montagem na página 10.
Também recomendamos que você observe o diagrama de montagem, antes de iniciar a montagem.
- Retire todo o material de embalagem e posicione cada peça sobre uma superfície livre. Assim, é possível ter uma visão geral que simplificará a montagem.
- Favor considerar que sempre há risco de ferimento ao utilizar ferramentas e executar atividades técnicas. Tome cuidado ao montar o aparelho.
- Certifique-se de que o local onde será realizada a montagem, por exemplo, não deixe ferramentas espalhada. Disponha o material da embalagem de tal forma que não represente perigo.
Sacos de alumínio/plástico apresentam potencial de risco de asfixia para crianças.
- Analise atentamente os desenhos e monte o aparelho de acordo com a sequência de ilustrações.
- O aparelho deve ser montado cuidadosamente por um adulto. Se necessário, solicite ajuda de outra pessoa com aptidão técnica.

Desembalar e montar

ADVERTÊNCIA: Tenha muito cuidado ao montar esta esteira. A falta de cuidado pode causar danos ou ferimentos.

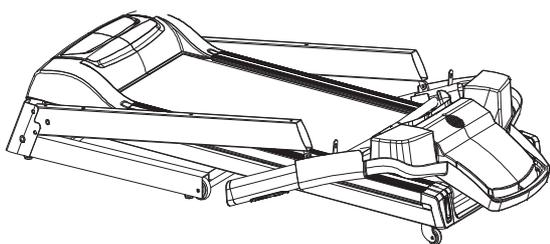
OBSERVAÇÃO: Cada número nas instruções de montagem indica o que deve ser feito. Leia e entenda as instruções totalmente antes de iniciar a montagem. **DESEMBALE E VERIFIQUE**

O CONTEÚDO DA CAIXA:

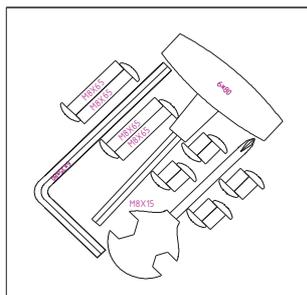
Remova a caixa que envolve a esteira.

Verifique se os seguintes itens estão presentes.

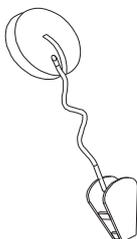
Se qualquer uma das peças estiver faltando, entre em contato com o revendedor.



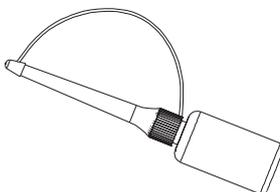
Estrutura principa



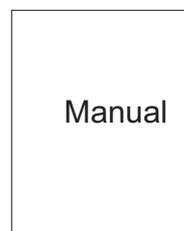
Pacote de ferramentas



Chave de
segurança



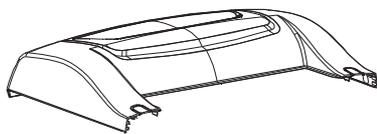
Frasco de silicone



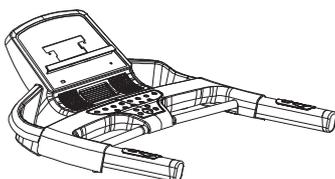
Manual

Manual

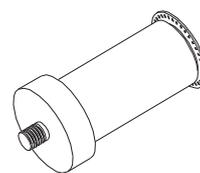
Peças principais



Tampa do motor



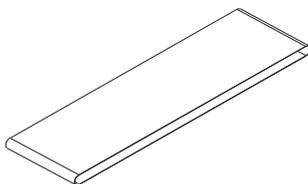
Console



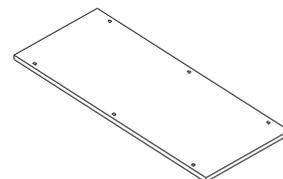
Motor



Correia do motor



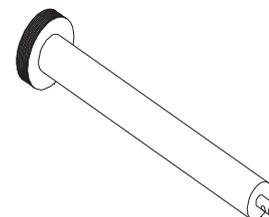
Lona



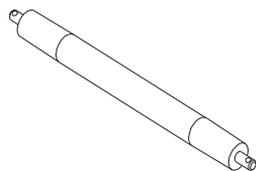
Prancha



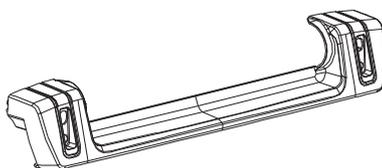
Trilho / Estribo lateral



Rolo dianteiro



Rolo traseiro



Tampa traseira

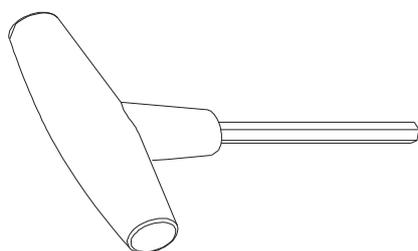


Amortecedor

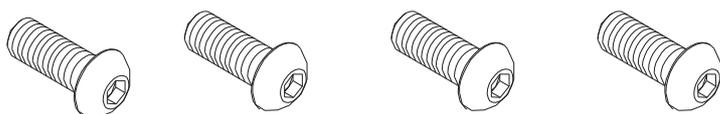
Pacote com ferramentas



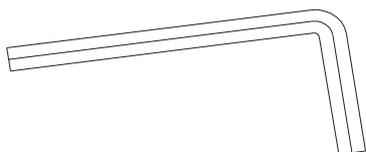
Parafuso Cabeça Abaulada Sextavado interno rosca parcial M8*50*20



Chave hexagonal com cabo T 1pcs

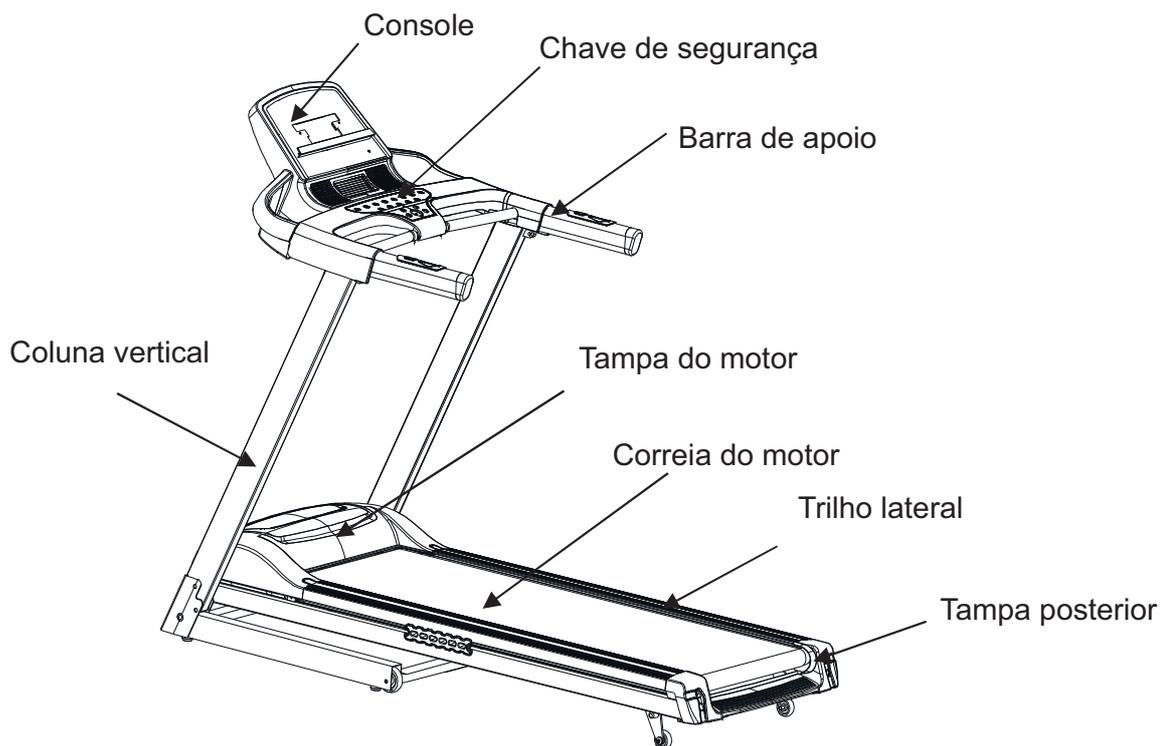


Parafuso Cabeça Abaulada sextavado interno (M8*15)

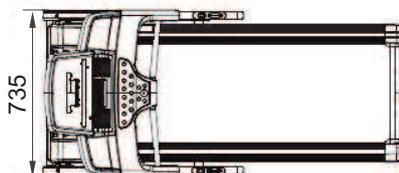
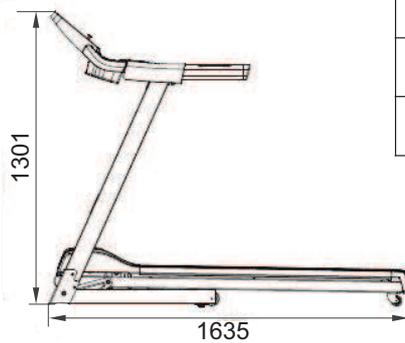
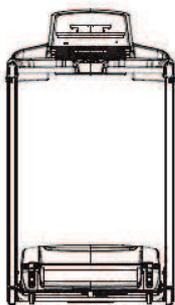


Chave Allen

Instruções da esteira



Dados técnicos

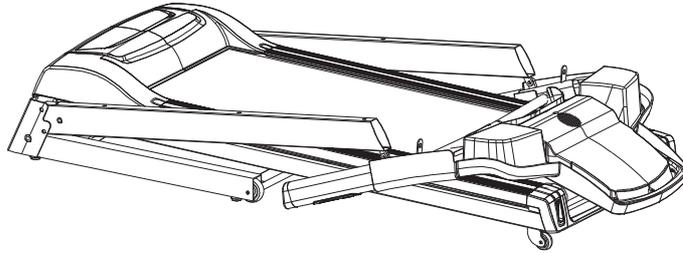


Dimensões	Aberta: 1635*735*1301
	Fechada: 1095*735*1380
Plataforma	1250 x 440mm
Velocidade	1,0 – 13,0 km/h

*RESERVAMOS O DIREITO DE ALTERAR O PRODUTO SEM PRÉVIO AVISO.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1: Retire a esteira da caixa e coloque-a sobre piso plano. (Conforme indicado)



Passo 2: Coloque a coluna vertical no anel de travamento em ambos os lados da estrutura principal com o parafuso Cab. Aba. Sext. Interno de rosca parcial M8*55*20 e com o parafuso Cab. Aba. Sext. Interno de rosca total M8*15 (sem travar).



Passo 3: Coloque a barra de apoio na posição horizontal (como mostra o desenho) e em seguida prenda o console à coluna vertical com dois parafusos Cab. Aba. Sext. Interno M8*15. (Trave os parafusos)



Passo 4: Aperte os parafusos com as ferramentas, e a montagem está concluída.



INSTALANDO A ESTEIRA

SELECIONANDO A LOCALIZAÇÃO IDEAL

Para tornar o exercício uma atividade diária agradável, a esteira deve ser posicionada em ambiente confortável e conveniente. Esta esteira foi projetada para utilizar o mínimo de espaço útil e para se adaptar à sua casa.

Não instale a esteira ao ar livre.

Não instale a esteira próxima à água ou em ambiente com grande umidade.

Certifique-se de que o cabo elétrico não esteja em local de alto fluxo.

Se o ambiente for acarpetado, verifique se há espaço suficiente entre o carpete e a plataforma da esteira. Se não tiver certeza, é melhor colocar um tapete embaixo da esteira.

Posicione a esteira a pelo menos 1,20 m de distância das paredes ou dos móveis.

Deixe uma área de segurança de 2 m X 1 m atrás da esteira para que você possa subir e descer da esteira sem ficar preso durante uma emergência.

De vez em quando, após o uso prolongado, você verá uma fina camada de poeira preta embaixo da esteira. Esse desgaste é normal e NÃO significa que há algo de errado com a sua esteira. Essa poeira pode ser facilmente removida com aspirador de pó. Se você deseja evitar que essa poeira caia no chão ou no carpete, coloque um tapete embaixo da esteira.

UTILIZE UMA TOMADA EXCLUSIVA

A tomada selecionada deve ser exclusiva para a esteira. É importante que nenhum equipamento elétrico mais delicado, como o computador ou a TV, compartilhem do mesmo circuito.

CUIDADO!

Certifique-se de que a plataforma está nivelada com o piso. Se a plataforma estiver posicionada em superfície desigual, pode ocorrer dano prematuro no sistema eletrônico.

Leia este manual antes de operar a esteira.

INSTRUÇÕES DE USO

CONECTANDO A ESTEIRA

Conecte o cabo elétrico a uma tomada com 20A. Coloque o interruptor na posição "ON/LIGADO". A tela se acenderá e emitirá um som.

CHAVE DE SEGURANÇA E PRESILHA

A chave de segurança é projetada para cortar o fornecimento de energia para a esteira caso você caia. Portanto, a chave de segurança deve interromper imediatamente o movimento da esteira. Em alta velocidade, pode ser desconfortável e até mesmo perigoso interromper o movimento de maneira imediata. Sendo assim, utilize a chave de segurança somente como um meio de emergência. Para desligar a esteira totalmente com segurança e conforto, utilize o botão vermelho (PARAR).

A esteira só ligará se a chave de segurança estiver adequadamente inserida na fenda presente no centro do console. A outra extremidade deve estar firmemente presa a sua roupa, de forma que, caso você caia, a chave de segurança seja arrancada do console, o que desligará a esteira imediatamente, reduzindo o risco de ferimentos.

Para sua segurança, jamais utilize a esteira sem prender a chave de segurança a sua roupa. Puxe a presilha da chave de segurança para garantir que ela não se soltará da sua roupa.

SUBINDO E DESCENDO DA ESTEIRA

Tome cuidado ao subir e descer da esteira. Tente utilizar as barras de apoio ao subir e descer. Enquanto estiver se preparando para utilizar a esteira, não pise na lona. Posicione os pés nos trilhos laterais da esteira. Somente pise na lona depois que ela tiver começado a se movimentar em velocidade lenta e estável.

Durante o exercício, mantenha o corpo e a cabeça para a frente em todos os momentos. Jamais tente girar o corpo na esteira enquanto a lona estiver em movimento. Quando tiver acabado de se exercitar, desligue a esteira apertando o botão vermelho (PARAR). Espere até que a esteira pare totalmente para tentar descer.

ADVERTÊNCIA!

Jamais utilize a esteira sem antes prender a presilha da chave de segurança em sua roupa.

CUIDADO!

Para sua segurança, pise na lona quando a velocidade for inferior a 3 k/m

DOBRANDO A ESTEIRA CASO SUA ESTEIRA TENHA INCLINAÇÃO

1. Recoloque a inclinação na posição reta (0).
2. Desconecte da tomada antes de dobrar.
3. Erga a plataforma até estar paralela à coluna vertical e o cilindro travar na posição.
4. Cuidado: verifique se o sistema de travamento foi acionado.

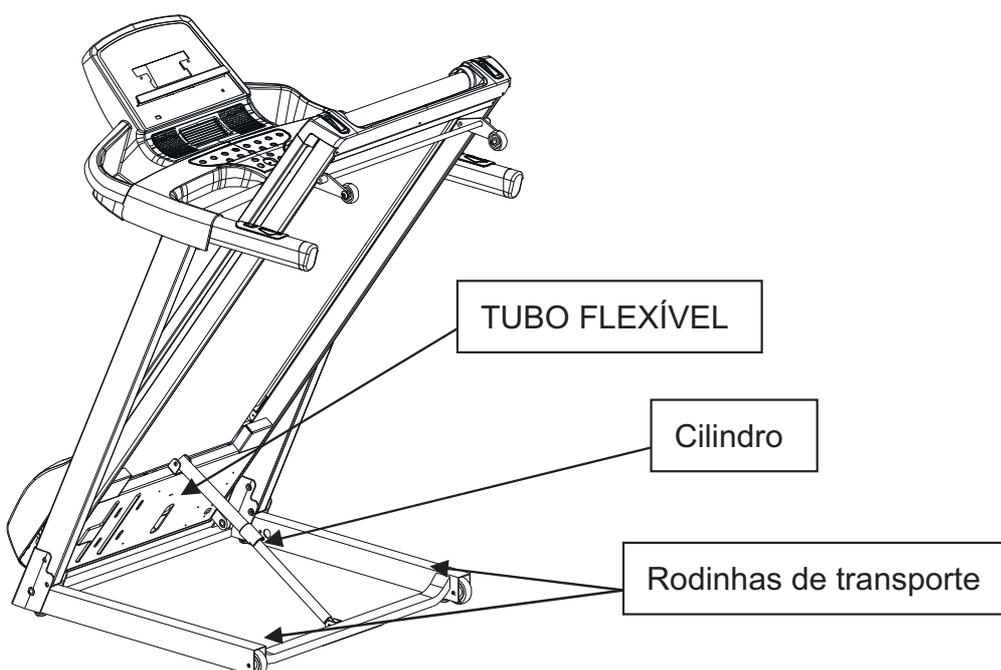
ABRINDO A ESTEIRA

1. Coloque uma mão sobre a barra de apoio e utilize a outra mão para empurrar a parte superior da plataforma para frente.
2. Com o pé, empurre a parte central do cilindro para soltar o mecanismo de travamento.
3. Permita que a plataforma desça lentamente antes de soltá-la.

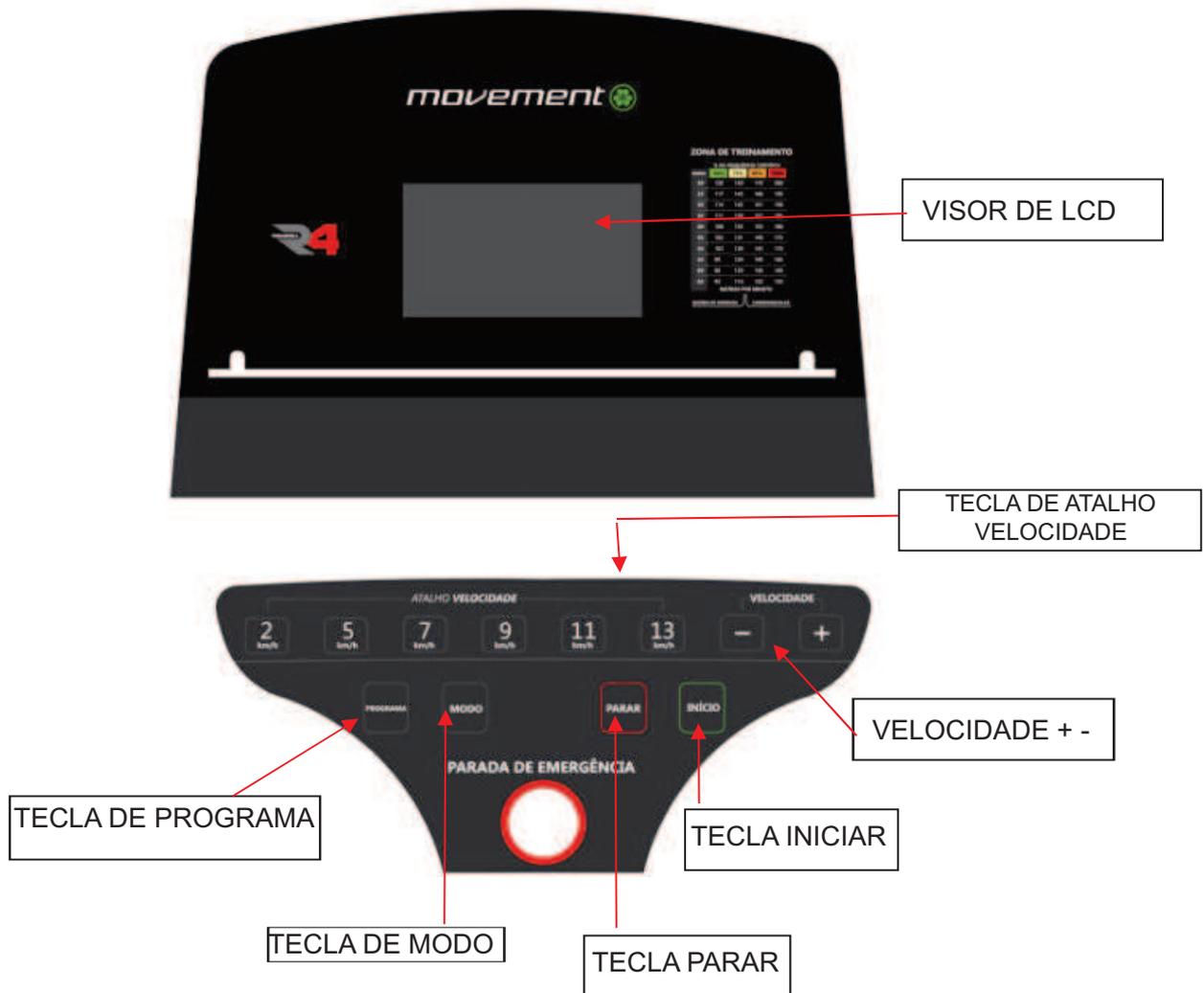
MOVIMENTANDO A ESTEIRA

A esteira pode ser movimentada pela casa com segurança na posição dobrada utilizando as rodinhas de transporte.

Segure firmemente as barras de apoio com as duas mãos, puxe a esteira na sua direção e, apoiando-a nas rodinhas, arraste ou puxe lentamente.



Definição das Teclas



(I): Instruções para as funções do computador:

1.1 P0: Programa de treinamento do USUÁRIO; P1-P36 pré-configurar programa automático; U01-U03: programa definido pelo usuário, FAT: função gordura corporal.
1.2 Visor de LCD de 5"

1.3 Variação de Velocidade: **1,0~13,0**KM/H

1.4 Evita sobrecarga, sobretensão, à prova de explosão, velocidade contrária e interferência eletromagnética

1.6: Função de autoverificação e alarme sonoro.

1.7.MP3 (Opcional)

1.8: Bluetooth (Opcional)

(III): Instruções para o visor de LCD:

2.1: janela "DISTANCE": Exibe o valor da distância em números.

2.2"janela "CALORIES": Exibe o número de calorias

2.3 : janela "TIME": Exibe o tempo em números.

2.4 : janela "SPEED": Exibe a velocidade em números.

2.5: janela "PULSE": Exibe a pulsação em números

2.6. janela "INCLINE": Exibe a inclinação em números.

(III) Instruções para os botões:

3.1 "PROGAMA": Tecla de seleção do programa: com a esteira parada, selecione o ciclo de programa manual para "P1-P36→ U1~U3→ FAT" de acordo com sua preferência.

A velocidade padrão do programa manual é 1,0 km/h. A velocidade mais alta é 13 km/h.

3.2 "MODO" : tecla de seleção de modo: com a esteira parada, defina o Modo de acordo com sua preferência.

Você pode selecionar "Time countdown → calories countdown → distance countdown → Normal mode".

O retorno ao padrão ocorre a cada 30 minutos nos programas P1-P36. Não é possível selecionar o programa "FAT" quando estiver no modo "FAT".

3.3 : Tecla "INÍCIO/PAUSAR": Com a esteira parada, pressione a tecla INÍCIO para ligar a esteira. Ao apertar a tecla "INÍCIO" com a esteira em movimento, ela parará.

3.4 Tecla "PARAR": com a esteira em movimento, para a esteira parar lentamente pressione a tecla "PARAR" uma vez. Quando o visor LCD exibir a mensagem ERR, pressione a tecla "PARAR" para apagar a mensagem. **Com a esteira em movimento, pressione a tecla "PARAR" duas vezes, e a esteira para imediatamente.**

3.5 Tecla "VELOCIDADE +": aumenta a velocidade com a esteira em movimento. Aumenta o parâmetro no teste de gordura corporal.

3.6 Tecla "VELOCIDADE -": reduz a velocidade com a esteira em movimento. Reduz o parâmetro no teste de gordura corporal.

3.7 Tecla "ATALHO DE VELOCIDADE": com a esteira em movimento, aumenta a velocidade pressionando a tecla "ATALHO DE VELOCIDADE "2, 5, 7, 9, 11, 13.

(VI) Função chave de segurança:

Em qualquer estado, ao arrancar a chave de segurança, o visor exibe "E7" e o alarme sonoro toca. Ao reinserir a chave de segurança, o painel se acende por 2 segundos e vai para o modo de inicialização manual (equivalente a reset completo).

(V) Instruções para ligar:

5.1 Conecte o cabo elétrico a uma tomada com 20A. Coloque o interruptor na posição "ON/LIGADO". A tela se acenderá e emitirá um som.

5.2 Coloque a chave de segurança na posição correta e ligue a esteira. A luz do visor de LCD se acende e emite um som. A esteira entra no Modo Normal P0.

5.3 Aperte a tecla "PROGRAMA" para selecionar o programa P0-P36, U01, U02, U03, FAT.

a) Programa de usuário "P0". Pressione a tecla "MODO" para selecionar o modo de treinamento. O usuário pode selecionar a velocidade e a inclinação. A velocidade padrão é 1,0 km/h. A inclinação padrão é 0%.

Modo de treinamento 1: Contagem. Tempo, distância, calorias. A função de seleção está concluída.

Modo de treinamento 2: Contagem regressiva de tempo. Na seleção, com a janela de tempo piscando, aperte "+" ou "-" para modificar o valor. A faixa de tempo varia entre 5-99 minutos. O padrão é 30 minutos.

Modo de treinamento 3: Contagem regressiva de distância. Na seleção, com a janela de distância piscando, aperte "+" ou "-" para modificar o valor. A faixa de distância varia de 1,0-99,0 km. O padrão é 1,0 km.

Modo de treinamento 4: Contagem regressiva de calorias. Na seleção, com a janela de calorias piscando, aperte "+" ou "-" para modificar o valor. A faixa de calorias varia entre 20-990 CAL. O padrão é 50 CAL.

b) Programa pré-configurado "P1-P36". Somente para o modo Contagem Regressiva de Tempo. Na seleção, com a janela de tempo piscando, aperte "+" ou "-" para selecionar. A faixa de tempo varia entre 5-99 minutos. O padrão é 30 minutos. Aperte a tecla "MODO" para retornar aos Padrões.

c) FAT: teste de gordura corporal. No modo FAT, a esteira deve estar parada.

5.4 Aperte "INÍCIAR" depois de configurar o modo de treinamento. A tela contará de 5 a 1 e emitirá 5 bipes. Ao chegar no 1, a esteira é acionada delicadamente; aumente a velocidade manualmente, e a velocidade se tornará constante suavemente.

a) Durante o funcionamento, aperte as teclas "+", "-", ou "ATALHO DE VELOCIDADE" para ajustar a velocidade que desejar.

b) Para P1-P36, a velocidade e a inclinação são divididas em segmentos de 10. Cada segmento possui o mesmo tempo. Após a seleção, a velocidade será a do segmento atual. Quando passar para o próximo segmento, você ouvirá 3 bipes de alerta. Ao concluir 10 segmentos, o motor será desligado e você ouvirá um longo bipe.

c) Ao apertar a tecla "INÍCIO" com a esteira em movimento, ela parará. Aperte a tecla "INÍCIO" novamente. A esteira começará a se movimentar, e os dados registrados serão armazenados.

5.5 Aperte "PARAR" com a esteira em movimento, e a esteira irá desacelerar lentamente até parar. Tudo volta ao modo padrão.

5.6 Em qualquer modo, se a chave de segurança é arrancada, o visor exibe **E7** e o alarme soa. A esteira para.

5.7 O controlador sempre está monitorando. A esteira parará em caso de ocorrência anormal. O visor exibirá a mensagem ERR e um alerta sonoro.

5.8 Quando o visor exibir a mensagem ERR, aperte a tecla "PARAR", e a mensagem ERR será apagada.

5.9 FUNÇÃO GORDURA CORPORAL (Opcional)

Com a esteira parada, pressione a tecla "PROGRAMA" até selecionar "FAT" e entrar na função gordura corporal. Em seguida, pressione a tecla "MODO" para definir o parâmetro.

A) **F1** define o Sexo: 1(homem), 2(mulher). Se o visor exibir o número 1, e o usuário for um homem, ele deve confirmar, e o sexo está selecionado.

B) **F2**, define a Idade: varia de **1-99**, e o padrão é **25**.

C) **F3**, define a Altura: varia de **100-220 cm**. O padrão é 170 cm.

D) **F4**, define o Peso: varia de **20-150 kg**. O padrão é **70 kg**

E) **F5** indica o IMC. Após inserir todos os fatores e entrar na função "FAT", a esteira calculará o IMC. Segure a barra de apoio com as duas mãos, aguarde **4** segundos, e **o visor** exibirá o IMC.

Utilizaremos como exemplo alguém de origem asiática: IMC abaixo de **18** significa subpeso; entre **18 e 24** significa peso normal; entre **25 e 28** significa sobrepeso; e acima de **29** significa obesidade.

(VI): Função conversão metros-polegadas:

6.1 Retire a chave de segurança e pressione as teclas "PROGRAMA" e "MODO" ao mesmo tempo. A janela "SPEED" exibe um "0.6", o que significa a conversão de quilômetros para milhas.

6.2 Retire a chave de segurança e pressione as teclas "PROGRAMA" e "MODO" ao mesmo tempo. A janela "SPEED" exibe um "1.0", o que significa a conversão de milhas para quilômetros.

(VII). Programa USUÁRIO:

A esteira possui três modos de usuário: USER01, USER02, e USER03, que podem ser ajustados pelo próprio usuário.

Aperte a tecla "PROGRAMA" para selecionar o programa **U01~U03**. Aperte a tecla "MODO" para definir os parâmetros.

O usuário pode definir seus próprios 10 segmentos de velocidade e inclinação.

Após definir os parâmetros, aperte "INÍCIO" para colocar a esteira em movimento.

O programa exclusivo do usuário será salvo automaticamente e poderá ser utilizado futuramente.

(VIII).HRC (Opcional)

1. Definição: O HRC é um modo de velocidade que define os batimentos cardíacos e ajusta a velocidade automaticamente por meio de detecção de pulsação com ou sem fio. Ele se baseia numa média de pulsação.

2. O padrão do HRC consiste de três grupos: o limite de velocidade dos modos HRC1,HRC2,HRC3 é 9 km/h 11 km/h e 13 km/h.

3. O HRC pode definir a variação de métodos, ordens e parâmetros. Ao pressionar o botão "PROGRAMA" para exibir o HRC, pressione "MODO" para confirmar e passe ao próximo grupo de configuração, você pode alterar os itens (A), (B), (C) e (D) pressionando as teclas de "VELOCIDADE" "+" / "-". Ele será iniciado quando você apertar o botão "INÍCIO".

A: Faixa etária: 15-80 anos. O padrão é 25 anos.

B: Pulsação alvo: $(220 - \text{idade}) * 0,6$

C: A faixa de correção da pulsação alvo: 80-180

D: O tempo padrão é 30 minutos. A faixa de correção: 5-99 minutos.

4. Variação de velocidade

A: Atualização de Frequência, O HRC verifica a pulsação a cada 30 segundos (a pulsação é exibida).

B: Quando a pulsação do usuário estiver 30 batimentos por minuto abaixo da meta de pulsação, a velocidade aumenta 2,0 km/h.

C: Quando a pulsação do usuário estiver 6-29 batimentos por minuto abaixo da meta de pulsação, a velocidade aumenta 1,0 km/h.

D: Quando a pulsação do usuário estiver 30 batimentos por minuto acima da meta de pulsação, a velocidade é reduzida em 2,0 km/h.

E: Quando a pulsação do usuário estiver 6-29 batimentos por minuto acima da meta de pulsação, a velocidade é reduzida 1,0 km/h.

F: Quando a pulsação do usuário estiver 0-5 batimentos por minuto acima ou abaixo da meta de pulsação, a velocidade não se altera.

5. De acordo com a situação, a velocidade da esteira cairá para a mínima em 1 minuto, e parará de funcionar após 15 segundos na velocidade mínima, com bipes sonoros a cada segundo.

A: Não é possível checar os batimentos por minuto.

B: Dependendo da pulsação, a velocidade da esteira será reduzida para a velocidade mínima

C: A pulsação está acima do recomendado para (220-idade).

6. Não é possível reduzir a velocidade para abaixo da mínima quando estiver acima da velocidade mínima. Por exemplo, se a velocidade mínima for 1,0 km/h, ela será reduzida para 1,0 km/h quando você passar de 1,6 km/h para 1,0 km/h.
7. A inclinação não é controlada pela pulsação. Ela pode ser ajustada manualmente.
8. A velocidade inicial é 1,0 km/h. A velocidade não será ajustada de acordo com a pulsação antes de completar o primeiro minuto ou 1,5 minuto.

Tabela de Velocidade dos Programas

PROG.	SEG. CLS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	VELOCIDADE	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0
P2	VELOCIDADE	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	VELOCIDADE	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	VELOCIDADE	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	VELOCIDADE	3.0	4.0	8.0	9.0	10.C	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	VELOCIDADE	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	VELOCIDADE	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.C	11.0	3.0	2.0
P8	VELOCIDADE	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	VELOCIDADE	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	VELOCIDADE	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	VELOCIDADE	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	VELOCIDADE	4.0	6.0	10.0	10.0	10.C	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	VELOCIDADE	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	VELOCIDADE	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	VELOCIDADE	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	VELOCIDADE	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	VELOCIDADE	4.0	5.0	9.0	10.0	11.C	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	VELOCIDADE	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	VELOCIDADE	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	VELOCIDADE	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	VELOCIDADE	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0

P22	VELOCIDADE	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	VELOCIDADE	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	VELOCIDADE	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	VELOCIDADE	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	VELOCIDADE	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	VELOCIDADE	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	VELOCIDADE	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	VELOCIDADE	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	VELOCIDADE	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	VELOCIDADE	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	VELOCIDADE	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	VELOCIDADE	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	VELOCIDADE	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	VELOCIDADE	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	VELOCIDADE	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

Resolução de Problemas

Problema	Causa possível	Medida corretiva
A esteira não funciona	a. Não está conectada à fonte de alimentação elétrica	Conecte à tomada
	b. Chave de segurança não inserida	Insira a chave de segurança no console
	c. Corte de sinal no sistema eletrônico	Verifique o painel de controle e o cabo de sinal
	d. A esteira não liga	Ligue
	e. Fusível queimado	Trocar fusível
A lona não se movimenta corretamente	a. A lona não está bem lubrificada	Aplique o silicone na lona
	b. Lona muito apertada	Ajuste a lona
A lona está escorregando	a. A lona está muito folgada	Ajuste a lona
	b. A correia do motor está muito folgada	Ajuste a correia do motor

MENSAGENS DE ERRO E SOLUÇÕES

Problema	Motivo	Como resolver o problema
A esteira não funciona	A: Não está conectada à fonte de alimentação elétrica	Conecte à alimentação elétrica ou coloque o botão na posição "ON"
	B: A chave de segurança não está inserida corretamente	Insira a chave de segurança na posição correta
	C: Transformador não foi instalado corretamente ou está com defeito.	Instale corretamente o transformador ou troque-o
	D: Circuito elétrico interrompido	Verifique o fio de conexão e o terminal do fio de conexão e conecte corretamente.
A esteira parou repentinamente	R: A chave de segurança caiu	Insira corretamente a chave de segurança.
	B: Problema no sistema eletrônico	Solicite assistência técnica
Defeito na tecla	Tecla está com defeito	Trocar tecla
	Tecla não funciona	Trocar teclado e fiação. Trocar placa PCB e computador.
E1	Fio de conexão solto ou com defeito.	Conecte corretamente ou troque o fio entre o console e o controlador.
E3	R: Fio de conexão solto ou com defeito ou controlador com defeito.	Conecte corretamente a fiação do motor ou troque o controlador.
	B: Sensor de velocidade mal instalado ou com defeito	Instale corretamente o sensor de velocidade ou troque o sensor de velocidade.
E4	R: Fio de indução do motor de inclinação não está bem conectado	Conecte o fio de indução corretamente
	B: Fio AC do motor de inclinação instalado incorretamente	O fio AC corresponde ao símbolo no controlador

	C: A conexão do fio do motor de inclinação pode estar solta ou com defeito	Trocar fio de conexão ou motor de inclinação
	D : Controlador com defeito	Trocar controlador
E5	A: Sobre carga e alguma parte esta bloqueada levando uma corrente excessiva no motor.	Ajuste a esteira e reinicie
	B: Motor e controlador com defeito	Troque o motor e o controlador
	C: Potência e tensão não estão em conformidade ou estão muito baixas.	Realize novo teste com a tensão.
E6	A: Tensão abaixo de 50V da tensão correta	Verificar tensão na tomada e realizar novo teste com a tensão correta
	B: Controlador com defeito	Trocar controlador.
	C: Fio de conexão do motor mal conectado	Conectar fio do motor corretamente
Sem pulsação	Fio de sensor de pulsação mal conectado ou com defeito	Conectar fio do sensor corretamente ou trocar o fio
	Circuito do console com defeito	Change the console
Visor do console não fica aceso	O parafuso na placa PCB está solto	Aperte bem o parafuso
	Console com defeito	Trocar console

MANUTENÇÃO DA ESTEIRA

A manutenção adequada é muito importante para garantir o funcionamento correto da esteira. A manutenção incorreta pode causar danos à esteira ou reduzir a vida útil do produto. Todas as peças da esteira devem ser verificadas e apertadas regularmente. As partes gastas devem ser trocadas imediatamente.

AJUSTE DA LONA

Talvez seja preciso ajustar a lona durante as primeiras semanas de uso. Todas as lonas são corretamente configuradas na fábrica. Ela pode esticar ou ficar descentralizada após o uso. O laceamento da lona é normal durante o período de adaptação.

AJUSTANDO A TENSÃO DA LONA:

Se a lona der a sensação de que está escorregando ou hesitando quando você dá a pisada durante o exercício, talvez seja preciso aumentar a tensão da lona.

PARA AUMENTAR A TENSÃO DA LONA:

1. Encaixe uma chave de 8 mm no parafuso de tensão esquerdo da lona. Gire a chave no sentido horário 1/4 de volta para acionar o rolete traseiro e aumentar a tensão da lona.
2. Repita o PASSO 1 como parafuso do lado direito. Certifique-se de girar os dois parafusos o mesmo número de vezes, para que o rolete traseiro fique em ângulo reto em relação à estrutura.
3. Repita os passos 1 e 2 até que a sensação de deslizamento seja eliminada.
4. Cuidado para não apertar demais a tensão da lona, pois isso pode criar pressão excessiva sobre os rolamentos dos rolos dianteiro e traseiro. Uma lona tensionada demais pode danificar os rolamentos, o que resultaria em ruídos produzidos pelos rolos dianteiro e traseiro.

PARA REDUZIR A TENSÃO DA LONA, GIRE OS DOIS PARAFUSOS NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO O MESMO NÚMERO DE VEZES, CENTRALIZANDO A LONA

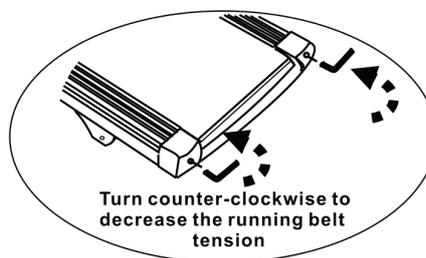
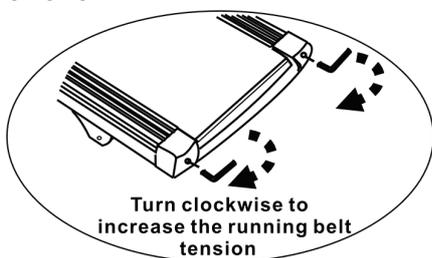
Ao utilizar a esteira, é possível que você faça força mais com um pé do que com o outro. A gravidade do desvio depende da quantidade de força que um pé exerce em relação ao outro. Esse desvio pode causar a descentralização da lona. Tal desvio é normal, e a lona voltará a ficar centralizada quando não houver ninguém sobre a esteira. Se a lona continuar não centralizada, talvez você precise centralizá-la manualmente.

Ligue a esteira sem ninguém sobre ela. Pressione a tecla FAST até que a velocidade chegue a 6 km/h.

1. Observe se a lona está desviando para a direita ou para a esquerda da plataforma.

- Se estiver desviando para a esquerda, com uma chave allen de 8mm, gire o parafuso de ajuste esquerdo no sentido horário 1/4 de volta, e o parafuso de ajuste direito no sentido anti-horário 1/4 de volta.
 - Se estiver desviando para a direita, com uma chave allen de 8mm, gire o parafuso de ajuste direito no sentido horário 1/4 de volta, e o parafuso de ajuste esquerdo no sentido anti-horário 1/4 de volta.
 - Se a correia continuar descentralizada, repita o passo acima até que a lona esteja centralizada.
2. Depois que a lona estiver centralizada, aumente a velocidade para 13 km/h e verifique se está rodando suavemente. Repita os passos acima, se necessário.

Se não obtiver sucesso com o procedimento acima, talvez seja preciso aumentar a tensão da lona.



LUBRIFICAÇÃO

A esteira vem lubrificada de fábrica. Entretanto, recomenda-se verificar a lubrificação da esteira regularmente para garantir seu funcionamento correto. Geralmente, não é necessário lubrificar a esteira no primeiro ano ou nas primeiras 500 horas de funcionamento. A cada 3 meses de funcionamento, levante as laterais da esteira e passe a mão sobre a superfície da lona até onde alcançar. Se forem encontrados indícios de silicone, não é necessário lubrificar.

Caso a superfície esteja seca, siga as seguintes instruções. Somente utilize silicone livre de óleo.

Aplicação de lubrificante na lona:

- Posicione a lona de maneira que a costura fique localizada no meio da plataforma.
- Insira a válvula na ponta do spray do frasco de lubrificante.
- Levante a lona de um lado e segure a válvula do spray à distância na parte da frente da lona e da plataforma. Comece pela parte da frente da lona. Movimente a válvula do spray na direção da parte de trás. Repita o processo do outro lado da lona. Borrife cada lado por cerca de 4 segundos.
- Espere um minuto para permitir que o silicone se espalhe antes de ligar a esteira.

LIMPEZA:

A limpeza regular da lona garante vida longa ao produto.

- Aviso: A esteira deve ser desligada para evitar choque elétrico. O cabo elétrico

deve ser retirado da tomada antes de dar início à limpeza ou à manutenção

- Após cada treinamento: Limpe o console e outras superfícies com um pano macio e úmido para remover o resíduo de suor.

Cuidado: Não utilize substâncias abrasivas ou solventes. Para evitar danos no computador, mantenha líquidos longe da esteira. Não exponha o computador a luz solar direta.

- **Semanalmente:** Para facilitar a limpeza, recomenda-se utilizar um tapete embaixo da esteira. Sapatos podem deixar sujeira na lona, que pode se acumular embaixo da esteira. Limpe o tapete embaixo da esteira uma vez por semana.

ARMAZENAMENTO:

Guarde sua esteira em ambiente limpo e seco. Certifique-se de que o interruptor principal esteja na posição "OFF" e que o cabo elétrico esteja desconectado da tomada.

Observações importantes

- O aparelho cumpre as normas atuais de segurança. O aparelho se destina somente a uso particular. Qualquer outro uso é proibido e até mesmo perigoso.

Não nos responsabilizaremos por acidentes causados pelo uso inadequado.

- Favor consultar seu médico antes de iniciar sua rotina de exercícios para esclarecer se está em saúde física adequada para se exercitar com este aparelho. O diagnóstico do médico deve ser a base para a estrutura da sua rotina de exercícios. Exercícios incorretos ou em excesso podem ser prejudiciais à saúde.

- Leia cuidadosamente as dicas de boa forma a seguir e as instruções para exercícios. Se você sentir dor, falta de ar, mal-estar ou tiver qualquer queixa física, interrompa a atividade imediatamente. Consulte imediatamente um médico se a dor se prolongar.

- Este aparelho de ginástica não é indicado para uso profissional ou médico e não pode ser utilizado para fins terapêuticos.

- O sensor de pulsação não é um aparelho médico. Ele é indicado somente para fins informativos e projetado para informar a pulsação média. Ele não é indicado para oferecer aconselhamento médico nem irá medir a pulsação de maneira precisa todas as vezes, devido a fatores ambientais e de condicionamento humano variáveis.

Garantia Limitada

GARANTIA LIMITADA PARA EQUIPAMENTOS HOME

POR FAVOR, LEIA CUIDADOSAMENTE OS TERMOS E CONDIÇÕES DESSA GARANTIA ANTES DE UTILIZAR SEU EQUIPAMENTO MOVEMENT.

AO UTILIZAR O EQUIPAMENTO, VOCÊ ESTARÁ CONCORDANDO EM SEGUIR OS SEGUINTE TERMOS E CONDIÇÕES DA GARANTIA.

A Brudden, garante todos os produtos novos MOVEMENT como livre de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.

Os períodos de garantia iniciam-se na data de emissão da nota fiscal da compra do produto emitida pela Brudden ou pelo revendedor credenciado.

Essa garantia se aplicará somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado MOVEMENT em menos de 30 dias após descobrir qualquer não conformidade e deixar o equipamento disponível para inspeção da Brudden ou de sua assistência técnica autorizada.

O compromisso da Brudden nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

Períodos de garantia e cobertura

IMPORTANTE: Para ser coberto totalmente pelos prazos descritos, É NECESSÁRIO REGISTRAR SEU PRODUTO no site www.movement.com.br/garantia.

Caso o cadastro NÃO SEJA EFETUADO, SOMENTE a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias será validada.

- 1 (um) ano para motores de 2,0 e 3,0 cv, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;

- 1 (um) ano para chassi (exceto pintura) e motor de 1,2 cv, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;

- 1 (um) ano para placas e componentes eletrônicos, partes e peças mecânicas, pintura em geral e mão-de-obra, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias.

Condições e restrições

1. ESTA GARANTIA APLICA-SE AOS PRODUTOS DA LINHA PROFISSIONAL MOVEMENT SOMENTE QUANDO:

a)- O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra emitida pela Brudden ou revendedor credenciado);

b)- Não tiver sido objeto de : acidentes, uso inadequado ou negligente, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizada pela Brudden;

c)- As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Brudden (originais);

d)- O uso de líquido deslizando para esteiras seja fornecido pela Brudden ;

e)- Reclamações feitas dentro do prazo de garantia;

2. ESTA GARANTIA NÃO SE APLICA A:

- a)- Peças de desgaste natural e itens de acabamento como: lona, prancha, rolamentos de motor, amortecedores de borracha, correias em geral, sensor de pulsação, carenagens e acabamentos plásticos, adesivos, selim, assento ou encosto de espuma, rodas de transporte, pedaleiras com correia firma-pé, cabos de aço, espumas, sapatas e correias de freio;
- b)- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrita da Brudden;
- c)- Produtos usados em locais de grande oscilação de temperatura e umidade como saunas e próximas a piscinas aquecidas, ou que sofrem ação direta de maresia;
- d)- Danos nas partes eletroeletrônicas provocados por descargas elétricas e grandes variações de tensão da rede elétrica fora da faixa indicada no manual de instruções de utilização ou falha na manutenção básica e preventiva necessária como descrita também no manual;
- e)- Atualizações de software (PROM);
- f)- Consertos efetuados em produtos MOVEMENT sem o número de série ou com a identificação alterada e/ou danificada;

Nenhum tipo de deslocamento ou serviço técnico para instalação e montagem do produto ou instrução aos proprietários sobre como utilizar o produto.

O serviço da Garantia Limitada Brudden pode ser obtido contatando-se o revendedor autorizado de quem foi comprado o produto. As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes do produto até uma assistência técnica, deslocamento ou visita técnica realizada por assistente autorizado, correm por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido.

A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, terceiros, outros equipamentos e instalações, lucro cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes.

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e /ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

Instalação de Componentes/Peças/Acessórios

Os componentes e/ou peças que porventura forem instalados pela Brudden ou através de um assistente técnico autorizado dentro do período de garantia de fabricação do equipamento, terão uma garantia idêntica à garantia do equipamento no qual eles foram instalados ou montados.

Os componentes e/ou peças que porventura não forem instalados pela Brudden ou através de um assistente técnico autorizado como sendo parte da venda original do equipamento, terão uma garantia de peças e serviços limitada à 90 (noventa) dias, sendo a mesma garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias.

UMA PROVA DE COMPRA ORIGINAL SERÁ EXIGIDA EM QUALQUER CASO.

Condições Gerais da Garantia

O serviço da Garantia Limitada Profissional MOVEMENT, pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado de quem foi comprado o produto.

As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes de produto até uma assistência técnica, deslocamento ou visita técnica realizada por um assistente técnico, correm por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação e/ou substituição do produto fornecido.

A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos, instalações, lucros cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes causados por falta de manutenção corretiva ou preventiva por parte do usuário / comprador em seus equipamentos.

A Brudden se reserva ao direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

Conheça outros equipamentos e saiba mais sobre
linhas de Produtos Movement, acessando nosso site

www.movement.com.br

movement 

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Cx. Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@brudden.com.br

2015 -v.01



FABRICADO POR:

BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.
AV. INDUSTRIAL, 700 DISTRITO INDUSTRIAL.
CEP 17580-000 POMPÉIA SP
CNPJ:43.061.654/0001-38