

MANUAL DE MONTAGEM

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



V3 H3 E3

LINHA RESIDENCIAL

movement 

Especificações técnicas



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS BICICLETA VERTICAL

Características Técnicas

Display.....	LCD (Liquid Cristal Display)
Módulo Eletrônico.....	Stand by: Hora e temperatura ambiente. Em funcionamento: Tempo de exercício, velocidade, carga, pulso(frequência cardíaca), distância e calorias.
Monitoração Cardíaca.....	Sensor em Handgrip
Sistema de Carga.....	Magnético com 8 níveis de regulagem
Capacidade de Utilização.....	120 kg (máxima)
Dimensões (em cm) (C x L x A).....	84 x 50 x 131 (C x L x A)
Peso.....	26,0 kg
Outros.....	Empunhadura emborrachada, suporte para água

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS BICICLETA HORIZONTAL

Características Técnicas

Display.....	LCD (Liquid Cristal Display)
Módulo Eletrônico.....	Stand by: Hora e temperatura ambiente. Em funcionamento: Tempo de exercício, velocidade, carga, pulso(frequência cardíaca), distância e calorias.
Monitoração Cardíaca.....	Sensor em Handgrip
Sistema de Carga.....	Magnético com 8 níveis de regulagem
Capacidade de Utilização.....	120 kg (máxima)
Dimensões (em cm) (C x L x A).....	141 x 63 x 105(C x L x A)
Peso.....	33,0 kg
Outros.....	Empunhadura emborrachada, suporte para água



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS ELIPTICO

Características Técnicas

Display.....	LCD (Liquid Cristal Display)
Módulo Eletrônico.....	Stand by: Hora e temperatura ambiente. Em funcionamento: Tempo de exercício, velocidade, carga, pulso(frequência cardíaca), distância e calorias.
Monitoração Cardíaca.....	Sensor em Handgrip
Sistema de Carga.....	Magnético com 8 níveis de regulagem
Capacidade de Utilização.....	120 kg (máxima)
Dimensões (em cm) (C x L x A).....	132,5 x 55 x 170 (C x L x A)
Peso.....	40,0 kg
Outros.....	Empunhadura emborrachada, suporte para água



Apresentação

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.

Temos a satisfação em recebê-lo como mais um integrante do seleto grupo de usuários da Linha Movement . Parabéns! Ao adquirir qualquer um dos equipamentos Movement, bicicleta vertical, bicicleta horizontal e Elíptico, você terá a sua disposição toda a tecnologia desenvolvida pela Movement, maior fabricante de aparelhos de fitness, Linha Profissional da América Latina, destacada na perfeita ergonomia, design e desempenho de nossos equipamentos, e no extremo cuidado com sua montagem, empregando materiais de alta qualidade, como por exemplo, a utilização de rolamentos em todo sistema articulado do elíptico, e ainda um moderno sistema magnético de carga em toda a Linha Movement. Pratique atividade física com os aparelhos da Linha Movement, melhorando sua qualidade de vida e desempenho.

Para mais informações, acesse os artigos disponíveis em nosso site.

Recomendações de segurança

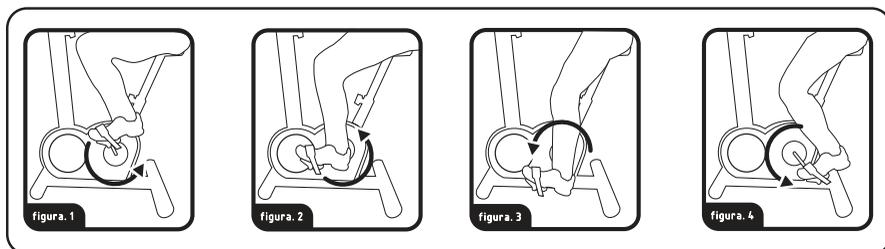
Aquecimento

Devido à natureza dos exercícios realizados pelos usuários dos equipamentos, não se faz necessário um aquecimento específico, porém recomenda-se que os exercícios sejam iniciados em baixa velocidade/intensidade, aumentando gradualmente sua intensidade, conforme sinta conforto e segurança em fazê-lo.

Recomendações especiais para bicicletas vertical e horizontal

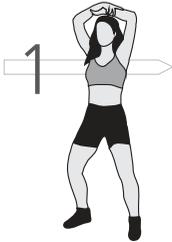
Evite lesões nas articulações dos joelhos. Verifique sempre se a posição do selim proporciona a posição correta e confortável para a pedalada (ver figuras abaixo). Use sempre o terço anterior do pé (a ponta do pé) para acionar o pedal, não estenda totalmente a perna, recolhendo-a um pouco antes que isso ocorra. Por outro lado, o movimento também não deve ser encolhido, de maneira que o joelho fique muito flexionado todo o tempo.

A mesma recomendação se aplica à Bicicleta Horizontal.

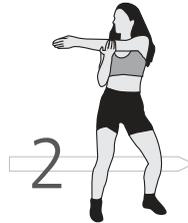


Alongamento

Antes de iniciar e após o término de suas atividades nos equipamentos recomenda-se realizar alguns exercícios simples de alongamento, como descritos nas figuras a seguir:



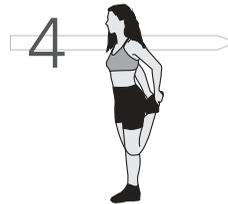
Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça. Resista na posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.



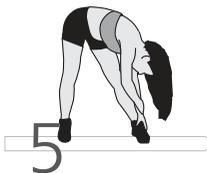
Em pé, segurando com a mão direita o cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada braço.



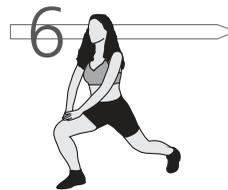
Em pé, com afastamento lateral das pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada braço.



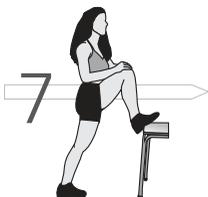
Em pé, flexione uma das pernas com ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



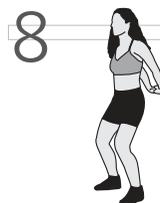
Em pé, com grande afastamento das pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequado a sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para frente o máximo que puder. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro. Resista na posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.

Montagem e instalação

Para montar seu equipamento , proceda da seguinte forma:

- 1) Identifique o local em que será instalado o equipamento, atendo-se ao fato de que deverá sempre manter uma distância mínima de 70 cm em relação a objetos próximos no entorno;
- 2) O piso deverá ser regular, plano e livre de umidade, medida de precaução que evitará acidentes ao sair dos aparelhos; disponha todas as partes do equipamento no chão, identificando-as para iniciar a montagem, como descrito a seguir:

ELIPTICO

Descrição das peças contidas na embalagem (elíptico)



- 01 Módulo Eletrônico - 01 Chassi em tubo metálico- 01 Carenagem fixada ao chassi- 01 Conjunto de freio magnético inserido na carenagem e fixado ao chassi- 01 coluna de suporte bipartida para o módulo eletrônico, com braços articulados inferiores, e 02 emborrachados superiores com 02 sensores para frequência cardíaca- 02 Pés-de-vela- 02 Pedais - 02 Sapatas- 02 Pés fixos com 02 niveladores cada- 02 conjuntos de capas do acabamento superior dos braços articulados em 02 partes- 02 conjuntos de capas do acabamento inferior dos braços articulados em 02 partes- 02 conjuntos de capas do acabamento do pedal em 02 partes- 05 Parafusos- 01 Chave combinada - 01 Chave Allen

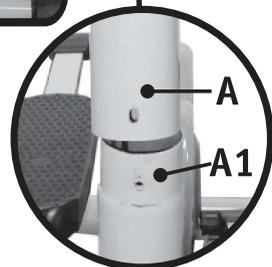


- 1 Retire o equipamento da caixa e disponha as peças soltas para identificá-las



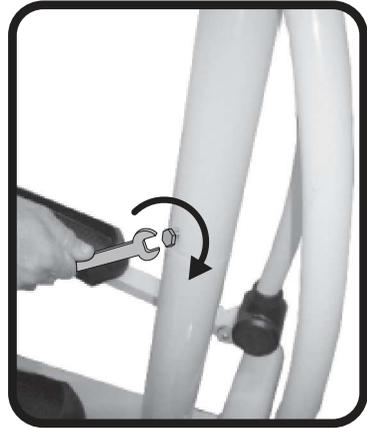
2

Encaixe o tubo da coluna de suporte A no ponto A1

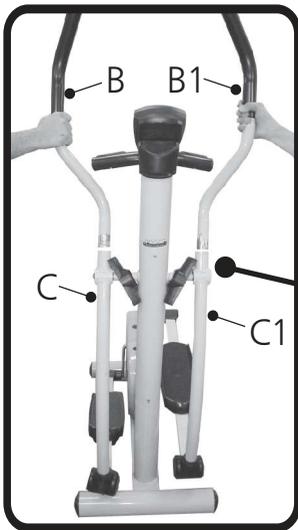




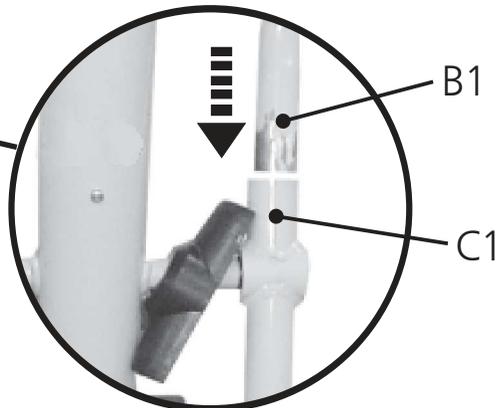
3 Antes de unir e apertar a coluna do módulo eletrônico, é necessário conectar o cabo do painel e colocá-lo para dentro da coluna.



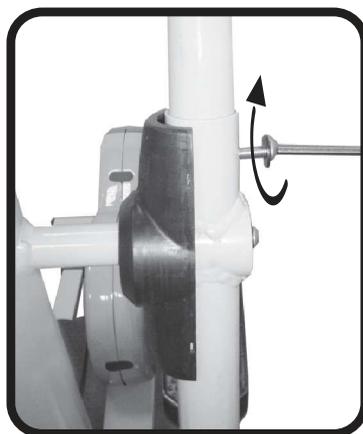
4 Fixe o conjunto A/A1 com os parafusos e a chave combinada disponível



5 Encaixe os braços emborrachados B e B1, nos pontos C e C1 dos braços articulados



-
-
- 6 Fixe os conjuntos B/C e B1/ C1 com os parafusos e a chave Allen disponíveis



- 7 Encaixe as capas do acabamento, verificando sua posição correta conforme o diâmetro dos tubos, pressionando-os até ouvir um "clíc"

- 8 Verifique todos os encaixes e ajustes dos parafusos.

Parabéns, seu equipamento está pronto para uso. Bom treinamento !



BICICLETA HORIZONTAL

Descrição das peças contidas na embalagem (bicicleta horizontal)



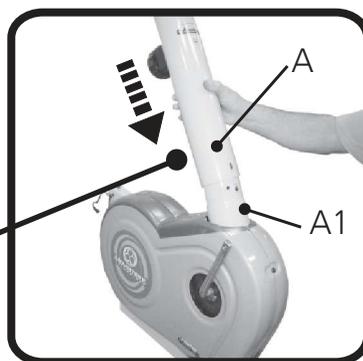
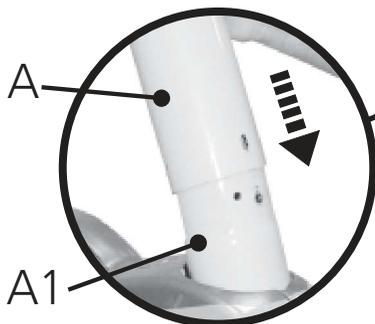
- 01 Módulo Eletrônico - 01 Chassi em tubo metálico- 01 Carenagem fixada ao chassi- 01 Conjunto de freio magnético inserido na carenagem e fixado ao chassi- 01 coluna de suporte bipartida para o módulo eletrônico- 01 coluna de suporte horizontal para o selim- 01 Banco com encaixe para coluna horizontal + chave de ajuste- 01 coluna avulsa para encaixe do banco + conectores- 01 Encosto para o banco- 02 Pés soltos com 02 niveladores cada, sendo 01 simples e 01 com coluna e apoio para o banco- 04 Conectores, sendo 02 para sensores de empunhadura para frequência cardíaca e 02 para o módulo eletrônico- 02 Pé-de-vela- 12 Parafusos- 01 Chave Allen- 01 Chave de boca número 16- 02 Pedais (ATENÇÃO!!! Os pedais não são iguais, 01 corresponde ao lado direito - letra R (right) na ponta do parafuso -, outro ao lado esquerdo - letra L (left) na ponta do parafuso).

A fixação em ordem inversa, poderá danificar a rosca de fixação tanto do pedal quanto do pé-de-vela !



1 Retire o equipamento da caixa e disponha as peças soltas para identificá-las

2 Encaixe o tubo da coluna de suporte A no ponto A1.

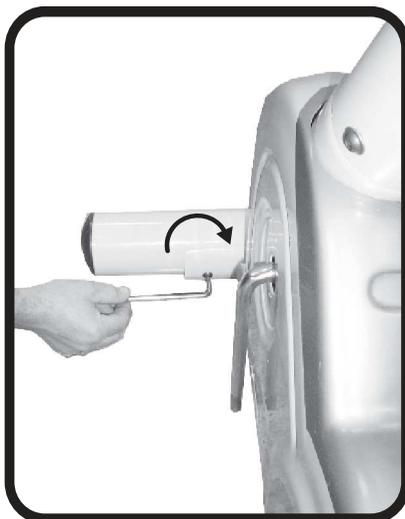


-
-
- 3 Antes de unir e apertar a coluna do módulo eletrônico, é necessário conectar o cabo do painel e colocá-lo para dentro da coluna.

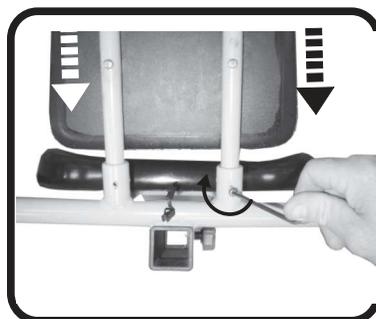


- 4 Fixe o conjunto A/A1 com os parafusos e a chave combinada.

- 5 Fixe o pé simples na parte dianteira do chassi com os parafusos e a chave Allen disponíveis

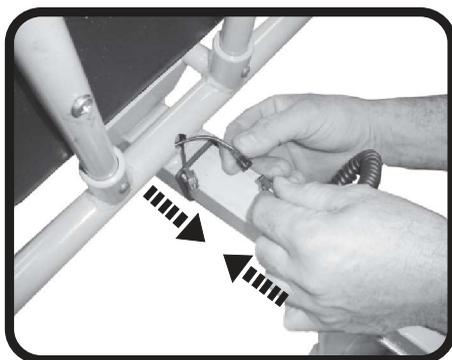


- 6 Encaixe o encosto no banco.
Vire o conjunto banco + encosto cuidadosamente, fixando-os com os parafusos e a chave Allen disponíveis

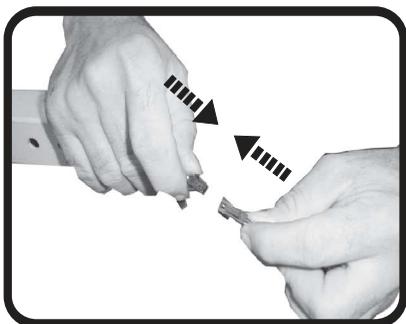


- 7 Fixe o pé com coluna de apoio à coluna avulsa do banco com os parafusos e a chave Allen disponíveis

- 8 Encaixe o banco na coluna do conjunto montado na foto anterior

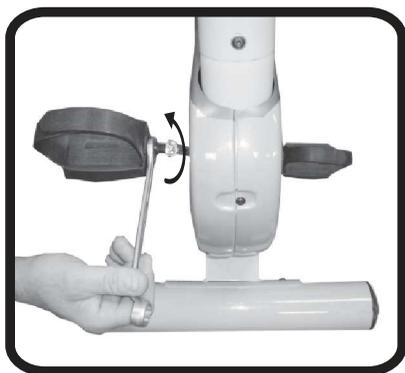
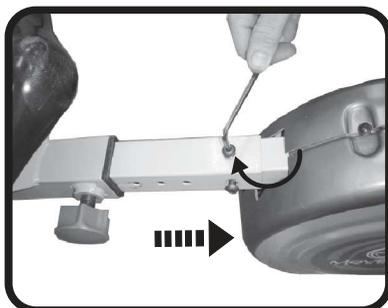


- 9 Engate os conectores do banco. Não há ordem específica de encaixe



- 10 Engate os conectores do conjunto do banco aos conectores da parte dianteira da bicicleta.
Não há ordem específica de encaixe

- 11 Encaixe a coluna do banco na coluna de suporte horizontal localizado na parte traseira da carenagem, fixando-os com os parafusos e a chave Allen disponíveis



- 12 Fixe os pedais (direito R no pé-de-ve direito, esquerdo L no pé-de-vela esquerdo) com a chave de boca no. 16

- 13 Verifique todos os encaixes e ajustes dos parafusos.

**Parabéns, seu equipamento está pronto para uso.
Bom Treinamento!**



BICICLETA VERTICAL

Descrição das peças contidas na embalagem (bicicleta vertical)



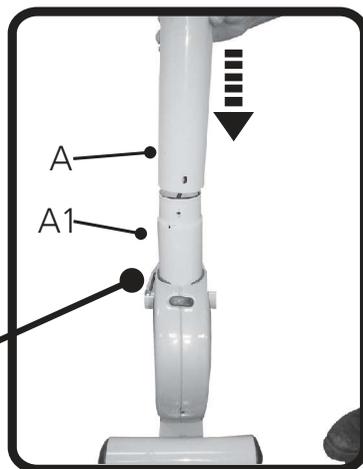
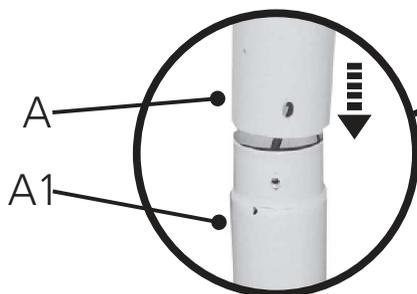
- 01 Módulo Eletrônico - 01 Chassi em tubo metálico - 01 Carenagem fixada ao chassi - 02 Pés com 02 niveladores cada, sendo 01 solto e 01 fixo ao chassi - 02 Pés-de-vela - 01 Conjunto de freio magnético inserido na carenagem e fixado ao chassi - 01 coluna de suporte bipartida para o módulo eletrônico, com guidon emborrachado e 02 sensores para frequência cardíaca - 01 Selim com coluna vertical - 01 coluna de suporte vertical para o selim e chave de ajuste - 05 Parafusos - 01 Chave Allen - 01 Chave de boca no. 16 - 02 Pedais (ATENÇÃO!!! Os pedais não são iguais, 01 corresponde ao lado direito - letra R (right) na ponta do parafuso -, outro ao lado esquerdo - letra L (left) na ponta do parafuso).

A fixação em ordem inversa, poderá danificar a rosca de fixação tanto do pedal quanto do pé-de-vela !



1 Retire o equipamento da caixa e disponha as peças soltas para identificá-las

2 Encaixe o tubo da coluna de suporte A no ponto A1.



-
-
- 3 Antes de unir e apertar a coluna do módulo eletrônico, é necessário conectar o cabo do painel e colocá-lo para dentro da coluna.

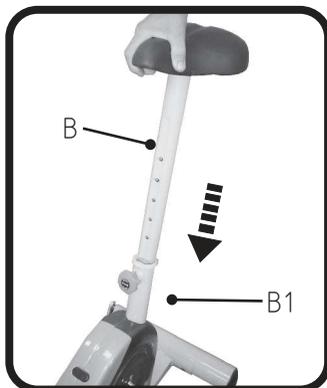
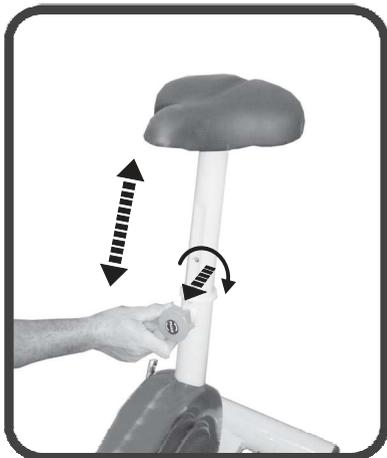


- 4 Fixe o conjunto A/A1 com os parafusos e a chave Allen disponíveis

- 5 Fixe o pé solto na parte traseira do chassi com os parafusos e a chave Allen disponíveis



- 6 Encaixe a coluna vertical do Selim B na coluna de suporte B1



- 7 Regule a altura do selim conforme o usuário, puxando a chave de ajuste para poder deslizar a coluna para cima ou para baixo até a altura desejada do selim, e então solte o botão. Gire o knob no sentido horário para dar o aperto final.

- 8 Fixe os pedais (direito R no pé-de-vela direito, esquerdo L no pé-de-vela esquerdo) com a chave de boca no. 16

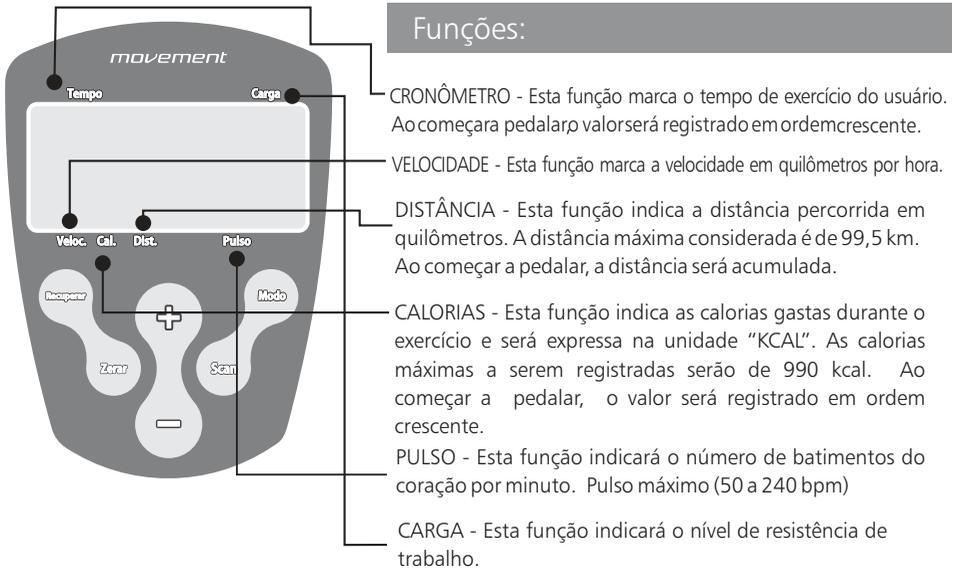


- 9 Verifique todos os encaixes e ajustes dos parafusos.

**Parabéns, seu equipamento está pronto para uso.
Bom treinamento !**

Módulo eletrônico

Para que você a acompanhe seu desempenho durante os exercícios, nossa linha de equipamentos dispõe de um avançado módulo eletrônico com visor de cristal líquido, com as informações abaixo:



Descrição Geral das Funções:

1. Coloque as pilhas, ligue o sistema. Ao apertar REAJUSTAR, todo o painel LCD acenderá e você escutará um bip. Depois de 2 segundos, entrará o modo ajustar relógio.
 2. Na função ajustar relógio, aperte a tecla MODO  para acertar a hora.
Hora > Minuto > 12/24H > Alarme liga / desliga > Hora do Alarme > Minuto do Alarme > USUÁRIO (SEXO)(IDADE)(PESO) > Se selecionar o alarme como DESLIGADO, não haverá ajuste da hora nem do minuto do alarme.
 3. Na condição inativa, pressione a tecla MODO  para ajustar TEMPO > CALORIAS > DISTÂNCIA > IDADE > PULSO > De acordo com o ajuste, o item selecionado piscará. Quando fizer o ajuste de idade, o display exibirá também o MÁXIMO DOS BATIMENTOS CARDÍACOS (220~IDADE)
- (Se entrar qualquer outro item, o usuário não poderá fazer o ajuste).

4. Na função USUÁRIO , pressione a tecla MODO  por 2 segundos e o sistema zerará. O display acenderá e entrará na função de ajuste do USUÁRIO. Na função de ajuste do USUÁRIO, ao pressionar a tecla MODO, o usuário poderá ajustar P1 > SEXO > IDADE > PESO.

5. Em qualquer condição de ajuste: Pressione a tecla AUMENTAR  para ajustar / aumentar o valor dos dados e pressione a tecla DIMINUIR  para ajustar / diminuir valores. Ao pressionar a tecla ZERAR,  apaga-se o valor programado.

6. Pressione a tecla SCAN  para entrar na função SCAN. A cada 6 segundos, ela mudará / mostrará a próxima função: VELOCIDADE > CALORIAS > DISTÂNCIA.
Pressione a tecla MODO para sair da função SCAN.

7. Quando o sinal da velocidade entrar no módulo e aparecer no display, ele mostrará o tempo estabelecido para fazer a contagem de limite Máximo e a contagem de limite Mínimo. Quando os dados programados começarem a contagem regressiva até zero, o valor estabelecido voltará para o limite máximo, o display piscará e haverá quatro sons curtos de "Bi" "Bi" "Bi" "Bi" durante 7 segundos. Após 3 segundos, se não houver sinal, a velocidade voltará a zero e parará.

8. Quando o sinal de batimentos cardíacos for selecionado, o display exibirá o ritmo dos batimentos cardíacos e o símbolo de um coração. Enquanto estiver exibindo os batimentos cardíacos, pressione a tecla RECUPERAR  e terá início a contagem regressiva de 60 segundos. Depois de zerado, o display exibirá GRAU F1 ~ F6. Pressione a tecla RECUPERAR para retornar à tela anterior. F1 é a melhor condição física. F6 é a pior condição física.

9. Se não houver nenhum sinal ou nenhuma operação em 4 minutos, o display DESLIGARÁ automaticamente. Os dados programados e os dados dos exercícios selecionados não serão zerados. Após DESLIGAR, o RELÓGIO e a TEMPERATURA aparecerão.

10. Depois pressione a tecla ZERAR  durante 2 segundos. O sistema será zerado e entrará a função de ajuste do relógio.

11. Na função de ajuste, se houver entrada de um sinal de velocidade ou não houver operação durante 15 segundos, o sistema sairá automaticamente da função de ajuste.

12. A janela de CARGA mostrará os dados de NÍVEL de acordo com o botão de ajuste de TENSÃO.

13. Todas as teclas emitem um som ao serem pressionadas.

Monitorando sua frequência cardíaca

Ao iniciar e/ou realizar um programa de condicionamento cardio-respiratório, faz-se necessário uma constante monitoração da frequência cardíaca do usuário em treinamento, visando um controle do esforço, que não deve exceder sua capacidade máxima, e que deve estar sempre dentro da faixa de controle do treinamento (Faixa cardio vascular - ver tabela), para que se obtenha o máximo de rendimento e um real e progressivo ganho no condicionamento físico.

Essa faixa de controle, também chamada de Zona de Treinamento, varia geralmente em relação à idade do praticante. Para um acompanhamento adequado, dispõe-se a seguir, uma tabela de frequência cardíaca, com os valores máximos, valores para queima de gordura e para treinamento, bem como sua relação por faixa etária.

PROCURE MANTER-SE DENTRO DA FAIXA CARDIO VASCULAR APONTADA NA TABELA CONFORME SUA FAIXA ETÁRIA, SEM EXCEDÊ-LA.

Idade				
65	93	116	132	155
60	96	120	136	160
55	99	124	140	165
50	102	128	145	170
45	105	131	149	175
40	108	135	153	180
35	111	139	157	185
30	114	143	161	190
25	117	146	166	195
20	120	150	170	200

pulso/minuto 60% 75% 85% 100%

Faixa Queima Gordura

Faixa Cardio Vascular

Faixa de Risco

TABELA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA
PARA CONDICIONAMENTO FÍSICO

LEMBRE-SE: Os valores indicados na tabela, são a referência máxima a ser atingida dentro de cada faixa etária.

Caso você esteja há muito tempo sem realizar atividade física constante, inicie seu programa com estímulos graduais crescentes, sem exceder sua capacidade, para obter melhores e mais duradouros resultados, evitando lesões que poderão desestimulá-lo.

Respeite seus limites!

CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA.

CONSULTE UM EDUCADOR FÍSICO

Garantia

GARANTIA LIMITADA

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 seguintes 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 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.

- 3 (Três) anos para chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;

- 1 (um) ano para componentes 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.

OPCIONAIS / ACESSÓRIOS / BATERIAS E DISPOSITIVOS AUTOUTILIZÁVEIS

Muitos opcionais ou acessórios possuem componentes que são conectados internamente ou montados dentro do painel eletrônico ou diretamente no produto. As próximas normas de procedimento determinam a garantia destes componentes. Se os componentes internos forem instalados pela fábrica ou por um Assistente Autorizado como parte da venda original, eles terão uma Garantia idêntica à Garantia do produto ao qual eles foram conectados ou montados.

Se os componentes não forem instalados na fábrica ou em um Assistente Autorizado como sendo parte da venda original, eles terão uma garantia de peças e serviços limitada a 90 dias. Todos os componentes que não forem internamente conectados terão uma garantia limitada de peças de 90 dias. Uma prova de compra original será exigida em qualquer caso.

ESTA GARANTIA É VÁLIDA SE ESTIVER DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES ABAIXO :

1. Esta garantia aplica-se aos produtos MOVEMENT somente quando :

1-1. O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (Nota Fiscal de compra);

1-2. 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;

1-3. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela BRUDDEN;

1-4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia.

2. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causadas por falha na manutenção básica e necessária como descrita no manual.

ESTA GARANTIA NÃO SE APLICA A :

* Peças de desgaste natural e itens de acabamento em geral, incluindo, mas não se limitando aos seguintes: carenagens, adesivos, assento, apoios ou encosto de espuma, revestimentos de borrachas ou plástico ;

* Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da BRUDDEN;

* Chamada de serviço para instalação do produto ou instrução aos proprietários sobre como utilizar o produto;

* Consertos efetuados em produtos sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;

* Retirada e entrega referente a consertos;

* Nenhuma despesa de serviço ocorrida após o período da garantia de serviços.

CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA

As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes de 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, a terceiros, a outros equipamentos e instalações, lucro cessantes ou quaisquer danos emergentes ou consequentes.

À BRUDDEN reserva-se o 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.
