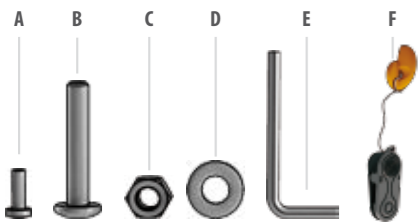


MONTAGEM DO PRODUTO

Este produto foi concebido para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa.

Para montagem será preciso:

- a) 2 - Parafusos menores
- b) 2 - Parafusos maiores
- c) 2 - Porcas
- d) 2 - Arruelas
- e) 1 - Chave sextavada L
- f) 1 - Chave de segurança
- g) 2 - Pegadores laterais



1. Levante os tubos da varanda, e alinhe os encaixes cuidadosamente na base curvada. Após encaixar os tubos da varanda na base curvada, fixe-os usando a chave "E" para apertar os parafusos "A".



Base curvada

Tubo da varanda

2. De forma lenta e cuidadosa, gire o monitor no sentido indicado pela seta até encostá-lo no tubo redondo. Encaixe os pegadores e use a chave "E" para fixar os parafusos "B", arruelas "D" e porcas "C". Retire a película protetora do monitor.



Tubo redondo

Pegador

Sua esteira possui um sistema Dobra Fácil que mantém a base levantada quando a esteira não está em uso, de forma a economizar espaço. Para acionar o sistema, levante a estrutura base. Para abaixar, levante um pouco mais e com o pé, pressione a trava do sistema Dobra Fácil para liberá-lo, permitindo assim abaixar a estrutura base. Cuidado: Para abaixar, segure com as duas mãos a estrutura base e então abaixe lentamente. Para evitar acidentes, NÃO solte a estrutura base até que alcance o chão.



Trava

act!
home fitness
by **CALOI**

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actbycaloi.com.br
ou ligue para 0800 6451110

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

cód. 160685 rev. 00 04/03/13

Rede

Tensão	110/127 V	220 V
Frequência	50/60Hz	50/60Hz
Tensão mínima	99V	198V
Tensão Máxima	140V	242V
Disjuntor	15 A	10 A
Fiação	2,5mm ²	2,5mm ²

Características

Velocidade Mínima	1,0 Km/h	1,0 Km/h
Velocidade Inicial	2,0 Km/h	2,0 Km/h
Velocidade Máxima	16,0 km/h	16,0 Km/h
Usuário até	130 kg	130 kg
Inclinação	2,5% a 9,5%	2,5% a 9,5%
Peso Líquido	53,9 Kg	53,9 Kg
Largura	732 mm	732 mm
Comprimento	1713 mm	1713 mm
Altura máxima	1208 mm	1208 mm
Comp. dobrada	1140 mm	1140 mm

Motor

Tipo	Corrente Contínua	Corrente Contínua
Potência máxima	5.0HPM	5.0HPM
Potência efetiva em esteira	3.0HP	3.0HP

Lona

Largura	400 mm	400 mm
Comprimento	2720 mm	2720 mm

Embalado

Peso Bruto	58,6 kg	58,6 kg
Largura (caixa)	317 mm	317 mm
Altura (caixa)	1768 mm	1768 mm
Comprimento (caixa)	757 mm	757 mm

Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada

Conectada à tomada (parada)	5/5 W	5 W
5 km/h (plena carga)	240/240 W	220 W
Velocidade máx. (plena carga)	590/570 W	530/580 W

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO ESTEIRA ELITE

act!
home fitness
by **CALOI**



APRESENTAÇÃO

Sugerimos fixar este guia próximo ao produto. Pois contém dicas e informações importantes. Leia atentamente todo o conteúdo e guarde este material para consultas futuras.

PARABÉNS! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência. A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.

Motive-se e fique em forma com nossos produtos! Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente. Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica. www.actbycaloi.com.br - ou ligue para 0800 6451110



Monitor

Chave de segurança

Pegadores

Varanda

Carenagem

Perfil de apoio

Proteção do rolo traseiro

Lona

Apoio de inclinação

Base curvada

Amortecedor

Estrutura base

Hand Grip

FUNÇÕES

CHAVE DE SEGURANÇA

Seu produto possui uma chave de segurança que tem como objetivo desligar ou parar rapidamente o equipamento caso aconteça uma queda do usuário. Esta chave deverá, sempre que o equipamento estiver em uso, estar alojada na roupa do usuário. O produto não funcionará sem a chave de segurança.

TECLAS DE ACESSO ÀS FUNÇÕES

Estes são os recursos mínimos para você operar o equipamento. Conheça no decorrer deste guia as possibilidades básicas de programação e tire maior proveito nos seus exercícios.

Tecla + VELOCIDADE e - VELOCIDADE

Utilize estas teclas para aumentar e diminuir a velocidade do equipamento.

Tecla ^ INCLINAÇÃO e v INCLINAÇÃO

Utilize estas teclas para aumentar e diminuir a inclinação do equipamento.

Tecla CONFIRMA

Pressione para confirmar a seleção de um programa, valores de velocidade e de inclinação.

Tecla PROGRAMA

Seleciona o programa desejado. Seu equipamento oferece 13 programas. Pressione a tecla PROGRAMA para passar por todos os programas de velocidade, e para selecionar o programa. Inicie o exercício com a tecla INICIAR PARAR.

Tecla FUNÇÃO ZERAR

Pressione para selecionar o modo de exercício. Segure pressionando este botão para zerar os valores de todas as funções.

Este equipamento ainda oferece as funções: RECUPERAÇÃO, através da qual você poderá verificar seu condicionamento físico e ÍNDICE DE GORDURA, que indica o seu percentual de gordura corpórea.



Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actbycaloi.com.br
ou ligue para 0800 6451110

FAIXA DE PERCENTUAL DE GORDURA IDEAL

	14%	16%	17%	19%	21%
HOMENS	14%	16%	17%	19%	21%
MULHERES	19%	21%	22%	23%	26%
IDADE	de 18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	acima de 60

fonte: American College of Sports Medicine.

Obs: o monitor somente entrará nessa função quando não estiver em uso. Caso seu equipamento não possua esta função, acesse www.actbycaloi.com.br para obter seu IMC. Para um bom acompanhamento, verifique seu percentual de gordura a cada 2 meses

AO FINAL DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS, IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE CONDICIONAMENTO ATRAVÉS DA FUNÇÃO RECOVERY (se disponível no seu equipamento).

Esta função avalia o seu condicionamento físico, levando em consideração seu batimento cardíaco após o exercício físico. Ao finalizar o exercício, já com o produto parado, acesse esta função pressionando simultaneamente as teclas FUNÇÃO + AJUSTAR. Coloque as mãos no Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. A contagem regressiva é de 1min, tempo necessário para recuperação do batimento cardíaco após o exercício levando em consideração o batimento em repouso.

A RECUPERAÇÃO varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico. Se o batimento cardíaco voltar rapidamente ao estado de repouso, seu nível ficará mais próximo do resultado EXCELENTE.

RESULTADO	SIGNIFICADO
F-1	EXCELENTE
F-2	MUITO BOM
F-3	BOM
F-4	REGULAR
F-5	RUIM
F-6	BAIXO

TREINAMENTOS PARA ESTEIRA

Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo Treino!

TREINO INICIANTE OU CONTÍNUO (PRATICANTE)

- Inicie seu treino com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima ou 70% se já for praticante.
- Em sequência, faça 20 minutos de exercício dentro da sua faixa alvo, indicada para o seu objetivo conforme tabela de frequência cardíaca, alternando a velocidade e/ou a inclinação (se disponível no seu equipamento).
- Ao término, faça um desaquecimento de 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60% para iniciantes ou 70% para praticantes.
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade ou inclinação (se disponível no seu equipamento), ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU INCLINAÇÃO:

TREINO INTERVALADO PARA PRATICANTES (CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIOVASCULAR)

- Inicie seu treino com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima para praticantes.
- Permaneça a 60% da frequência cardíaca, mantendo a velocidade e/ou inclinação (se disponível no seu equipamento) por 2 minutos.
- Aumente a velocidade e/ou inclinação para alcançar 80% da frequência cardíaca máxima e mantenha durante 1 minuto.
- Repita o ciclo de 3 minutos por 10 vezes, sempre mantendo sua frequência cardíaca entre 60% e 80%.
- Ao término, faça um desaquecimento de 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60%
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade e ou inclinação (se disponível no seu equipamento) ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU INCLINAÇÃO:

Você sentirá que está evoluindo quando a velocidade ou a inclinação da nova sessão de treinamento for maior do que no último treino, para a mesma frequência cardíaca.

ALONGAMENTOS

Pernas

Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente



Coluna e Pernas

Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.



Quadríceps

Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.



Extensão das Pernas

Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.



Braços

Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.



Ombros

Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.



Ombros

Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.



Elevação de Braços

Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.



Pescoço

Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.



Punhos

Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos..

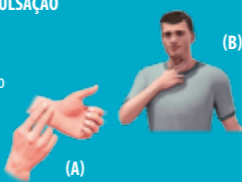


Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos - indicador e médio no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.



Identifique seu batimento cardíaco máximo.

ANOTE AQUI:

IDENTIFIQUE SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO:

Cálculo para saber sua frequência cardíaca máxima: 220 – idade.

Ex: 220 - 35anos = 148 batidas/ minuto (limite superior)

Não é indicado treinar acima de 80% da sua frequência cardíaca máxima.

IDENTIFIQUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL CONFORME O SEU TREINAMENTO:

FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL PARA INICIANTES (60% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO CONTÍNUO - PRATICANTE (70% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	150	146	142	138	135	131	127	124	120	116	112
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO INTERVALADO - PRATICANTE (60/80% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

IDENTIFIQUE SEU PERCENTUAL DE GORDURA OU BMI (Body Mass Index) e IMC (Índice de Massa Corporal), CASO SEU EQUIPAMENTO POSSUA A OPÇÃO FUNÇÃO E ZERAR.

1. Pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente para entrar na função Índice de Gordura ou BMI e IMC.
2. Pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: sexo, AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).
3. Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente.
4. Assim que o monitor iniciar a contagem regressiva do tempo, coloque as mãos no HandGrip e você terá seu percentual de Gordura Corporal (BMI) ou Índice de Massa Corporal (IMC).

CLASSIFICAÇÃO	IMC: $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x altura (m)}}$					
	abaixo do peso	peso normal	sobrepeso	obesidade grau I	obesidade grau II	obesidade grau III ou mórbida
IMC	abaixo de 18,5	18,5 - 24,9	24,9-29,9	30 - 34,9	35-39,9	maior ou igual 40