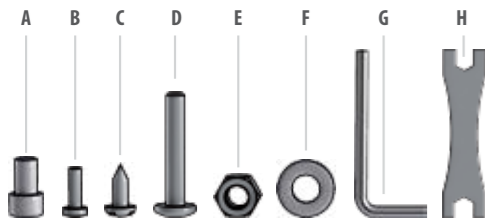


MONTAGEM DO PRODUTO

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

- a) 4 – Parafusos Tellep
- b) 4 – Parafusos Philips
- c) 2 – Parafusos Philips
- d) 4 – Parafusos Casi
- e) 4 – Porcas
- f) 4 – Arruelas
- g) 1 – Chave sextavada L
- h) 1 – Chave de boca
- i) 1 – Monitor
- j) 1 – Pegador fixo
- k) 2 – Pegadores móveis
- l) 2 – Pilhas AA
- m) 1 – Manual



Retire o parafuso, a arruela e a porca que estão fixados no suporte da torre. Levante a torre e fixe-a com o parafuso, arruela e porca, apertando-os bem com o auxílio da chave sextavada L "G" e chave de boca "H". Cuidado para não danificar nenhum cabo.



Pegador fixo

Abraçadeira

Parafuso A

Parafuso B

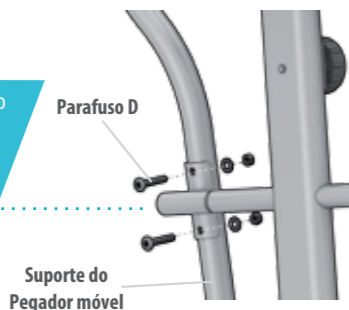
Parafuso C

Para montar o pegador fixo coincida as furações do pegador com a chapa de fixação da torre. Fixe-o com os parafusos "A" apertando-os com o auxílio da chave sextavada L "G". Obs.: Mantenha o cabo do sensor para fora. Aproxime o monitor do pegador e conecte os cabos. Fixe o monitor no pegador utilizando as duas abraçadeiras e os parafusos "B", para fixar a abraçadeira no pegador utilize o parafuso "C".



Pegador móvel

Para montar o pegador móvel, encaixe-o no suporte. Encoste o pegador móvel e o suporte do pegador na cama de fixação, fazendo com que as furações coincidam. Fixe com os parafusos "D", porcas "E" e arruelas "F", aperte com o auxílio das chaves "G" e "H".



Parafuso D

Suporte do Pegador móvel

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

Características
Largura 725 mm
Comprimento 1200 mm
Altura 1550 mm
Peso Bruto (aprox.) 40,65 Kg
Peso Líquido (aprox.) 33,60 Kg

Embalado
Largura (caixa) 497 mm
Altura (caixa) 614 mm
Comprimento (caixa) 1007 mm

cód. 160690 rev. 00 06/03/13

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

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO ELÍPTICO PREMIUM

act!
home fitness
by **CALOI**



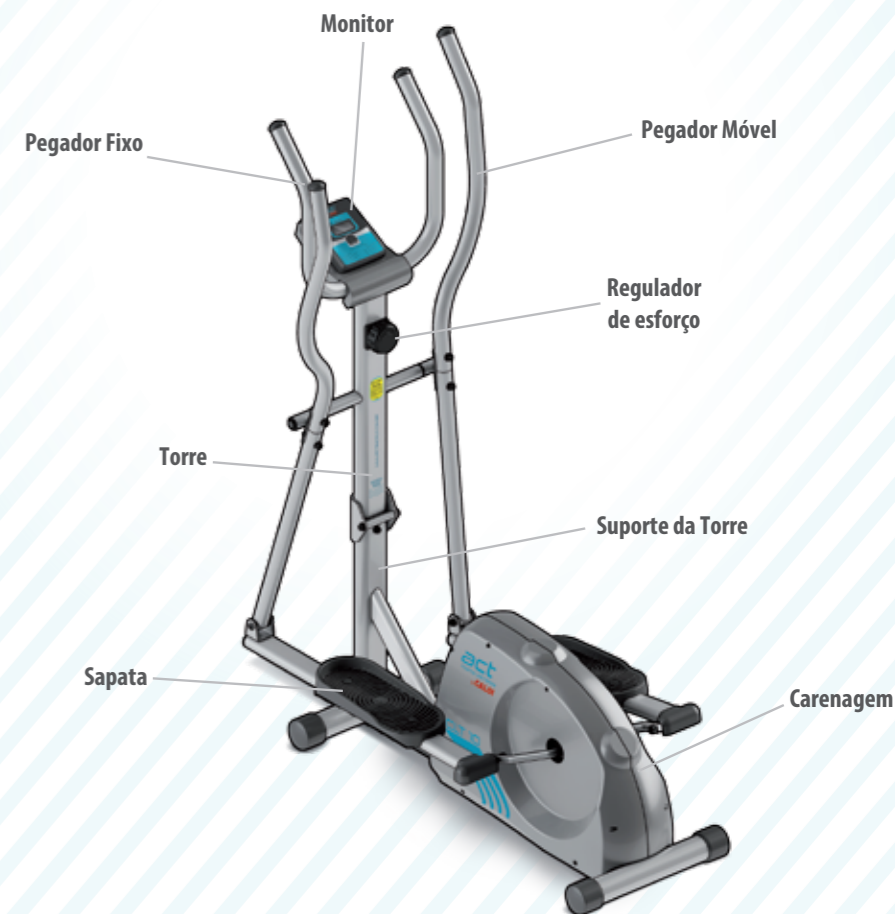
CLT 10

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 com tecnologia avançada e design inovador, permite 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



Pegador Fixo

Monitor

Pegador Móvel

Regulador de esforço

Torre

Suporte da Torre

Sapata

Carenagem

FUNÇÕES

TECLAS DE ACESSO ÀS FUNÇÕES

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

Tecla FUNÇÃO

Seleciona as funções para serem programadas. Através desta tecla é possível também selecionar a função que será exibida no display durante o exercício.

Display de Visualização

Tecla FUNÇÃO



REGULAGEM DO ESFORÇO

O regulador de esforço tem a função de variar o esforço tornando o exercício mais leve ou mais pesado. Para regular o esforço, basta rotacionar o manípulo do regulador de esforço para aumentar ou diminuir o esforço, conforme mostra a figura ao lado.
- Sentido horário aumenta o esforço.
- Sentido anti-horário diminui o esforço.



Dica: Regule o esforço de modo que o exercício seja suave e uniforme.

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 DO BOTÃO DE RECUPERAÇÃO QUE ESTÁ NO SEU PAINEL (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 o botão Recuperação, caso seu equipamento possua esta função. Coloque as mãos no Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. A contagem regressiva é de 1 min, 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

F-1
F-2
F-3
F-4
F-5
F-6

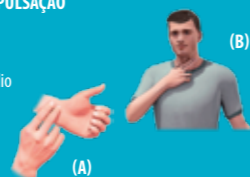
SIGNIFICADO

EXCELENTE
MUITO BOM
BOM
REGULAR
RUIM
BAIXO

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 (veja carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.



IDENTIFIQUE SEU ÍNDICE DE GORDURA (BMI) e IMC (Índice de Massa Corporal), CASO SEU EQUIPAMENTO POSSUA ESTA FUNÇÃO.

1. Pressione o botão ÍNDICE DE GORDURA para entrar na função BMI ou 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 Índice de Gordura Corporal ou Índice de Massa Corporal (IMC).

IMC: $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x altura (m)}}$

CLASSIFICAÇÃO	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

TREINAMENTOS PARA ELÍPTICO

Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo Treino O ritmo do treinamento é dividido em três níveis diferentes:

1 até 2	carga baixa
3 até 5	carga intermediária
6 até 8	carga alta

TREINO PARA INICIANTE OU CONTÍNUO (PRATICANTE)

- Inicie seu treinamento 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 seguida faça 20 minutos de exercício dentro da sua faixa alvo, indicada para o seu objetivo conforme a tabela de frequência cardíaca, alternando a velocidade ou a carga.
- Ao término, faça 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 carga de esforço, a velocidade ou o tempo, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU CARGA:

TREINO INTERVALADO PARA PRATICANTES (CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIOVASCULAR)

- Inicie seu treinamento 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 a carga escolhida por 2 minutos.
- Aumente a carga e faça 5 minutos a frequência cardíaca de 80% (se disponível no seu equipamento).
- Diminua a carga e faça 3 minutos mantendo a frequência cardíaca em 60% (se disponível no seu equipamento).
- Repita este ciclo por 10 vezes, sempre mantendo a sua frequência cardíaca entre 60% e 80%.
- Ao término, faça 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60%.
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade, esforço ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU CARGA:

Você sentirá que está evoluindo quando a velocidade ou a carga do equipamento da nova sessão de treinamento for maior do que a última 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.



Quadriceps

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.

