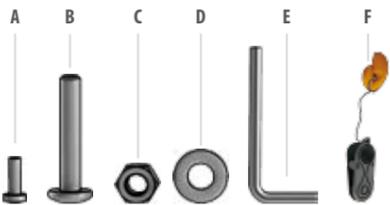


MONTAGEM DO PRODUTO

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
- h) 2 - Pilhas AA 1,5V



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



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



Trava

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.

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. 160684 rev. 00 01/03/13

Rede

Tensão	110 a 220V
Frequência	50/60Hz
Tensão mínima	99V
Tensão Máxima	242V
Disjuntor	10 A
Fiação	1,5mm ²

Características

Velocidade Mínima	1,0 Km/h
Velocidade Inicial	2,0km/h
Velocidade Máxima	12,0 km/h
Usuário até	120 kg
Inclinação	2,5% e 6%
Peso Líquido	41,5 Kg
Largura	732 mm
Comprimento	1528 mm
Altura máxima	1255 mm
Comp. dobrada	930 mm

Motor

Tipo	Corrente Contínua
Potência máxima	4.0HPM
Potência efetiva em esteira	2.5HP

Lona

Largura	400 mm
Comprimento	2370 mm

Embalado

Peso Bruto	46,5 kg
Largura (caixa)	300 mm
Altura (caixa)	1580 mm
Comprimento (caixa)	740 mm

Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada

Conectada à tomada (parada)	3 W
5 km/h (plena carga)	200 W
Velocidade máx. (plena carga)	475 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



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 monitor com a extremidade de clip presa firmemente a roupa do usuário. O produto não funcionará sem a chave de segurança.

Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

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 seu batimento cardíaco máximo.

ANOTE AQUI:

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

Utilize esta tecla para ligar e aumentar a velocidade do equipamento.

Tecla - VELOCIDADE

Utilize esta tecla para diminuir a velocidade do equipamento.

Tecla AJUSTAR

Faz o ajuste de data, hora, funções e informações do programa Índice de Gordura.

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.

Tecla ZERAR

Pressione esta tecla para zerar os valores das 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					
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

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

SIGNIFICADO

EXCELENTE
MUITO BOM
BOM
REGULAR
RUIM
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.



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

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



Deve-se alongar antes de iniciar a sessão de exercícios para fazer um pré-aquecimento de todos os músculos, articulações e ligamentos e após a sessão para um relaxamento dos mesmos, evitando assim os riscos de lesões

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.



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..

