



ESTEIRA GRK 500



Para uma utilização segura e conhecimento do produto, leia ESTE MANUAL completamente.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

ESTEIRA GRK 500	1
PRECAUÇÕES.....	3
MONTAGEM	3
INSTALAÇÃO.....	4
TRANSPORTE	4
AJUSTE DA LONA.....	4
OPERAÇÃO DO PAINEL.....	6
Características do Controlador FitnessWare.....	6
Indicação do Painel e Teclado.....	6
Indicação dos Displays	7
Indicação do Teclado	7
Início Rápido.....	7
Função Decrescente de Tempo	7
Operação em Modo de Treinamento.....	8
BOTÃO DE EMERGÊNCIA	8
PROGRAMAS	8
MANUTENÇÃO PERIÓDICA	10
SEMANALMENTE	10
A CADA 10 HORAS DE USO.....	10
A CADA 1000 HORAS OU 4 MESES DE USO.....	10
ESTICAMENTO DA LONA.....	11
CERTIFICADO DE GARANTIA.....	Erro! Indicador não definido.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

PRECAUÇÕES

Quando iniciar o movimento da esteira, esteja SEMPRE com os pés nas laterais.

Sugerimos que o usuário segure no corrimão da esteira quando estiver exercitando-se.

Não suba ou desça da esteira quando a mesma estiver em movimento.

NUNCA deixe crianças brincarem na esteira ou próximas a ela. NÃO deixe crianças próximas à esteira enquanto estiver sendo utilizada. É OBRIGATÓRIA a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira.

Sempre que não estiver usando a esteira, desconecte-a da tomada de força.

Cuidado com o uso da esteira quando em adaptação de óculos ou por falta dele.

Não faça exercícios na esteira descalço. Procure exercitar-se usando tênis apropriado. No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor de cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.

Não use este equipamento sob o efeito de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

A esteira deve ser usada e armazenada em lugares secos, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira.

Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa para proteção do equipamento.

MONTAGEM

Com o objetivo de facilitar o transporte e de proteger melhor o equipamento,

a Esteira Profissional é embalada desmontada. Ao retirar a esteira da embalagem, coloque-a na posição horizontal e siga as instruções abaixo.

1 - Identifique as peças e parafusos:

- Painel com módulo eletrônico;
- 02 braços de sustentação do painel;
- Parafusos e arruelas para fixação do painel nos braços laterais;
- Parafusos, porcas e arruelas para o braço de sustentação;
- Chave allen sextavada de 2,5 mm.

2 - Comece a montagem pelos braços de sustentação, elevando-os e fixando-os manualmente com os parafusos correspondentes (parafusos com a cabeça voltada para cima). Aperte-os firmemente.

3 - Passe o chicote elétrico, que se encontra na parte inferior do painel, por dentro do braço conectando os fios conforme etiquetas indicativas.

4 - Posicione o painel com o módulo eletrônico sobre os braços e fixe, abaixo dos braços com os 4 parafusos de fenda e abaixo do painel com os 2 parafusos sextavados, tipo allen, de 5mm.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

5 - Coloque a tampa do motor fixando-a com os parafusos allen de 2,5mm de inox com arruelas.

6 - Coloque a tampa traseira fixando-a com os parafusos allen de 2,5mm de inox com arruelas. Nunca manuseie as placas eletrônicas dentro da arenagem com o equipamento ligado.

INSTALAÇÃO

O conjunto eletrônico funciona na tensão indicada na lateral da esteira, no selo de identificação. Portanto, verifique a tensão indicada antes de conectar o equipamento na tomada.

Obs.: as esteiras saem da fábrica com tensão 220v, exceção às solicitações de alteração para 110v feitas pelo cliente.

É obrigatória a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira.

Ao conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, verifique se o interruptor está na posição DESLIGADA.

Atenção: Antes de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha. Ver os procedimentos no item Manutenção Periódica, deste manual.

TRANSPORTE

Para facilitar o transporte, a Esteira GRK 500, possui rodas na parte dianteira.

Ao elevar a parte traseira, as rodas encostam-se no chão proporcionando o seu deslizamento.

A lona da Esteira GRK 500, vem pré-ajustada de fábrica, mas cada usuário tende a forçar mais um lado com o pé direito ou esquerdo.

Se a lona começar a patinar ou mover-se para um dos lados, precisará ser ajustada. Para ajustá-la corretamente utilize os parafusos localizados na parte traseira da esteira, abaixo das carenagens, conforme instruções a seguir.

AJUSTE DA LONA

A lona da Esteira GRK 500, vem pré-ajustada de fábrica, mas cada usuário tende a forçar mais um lado com o pé direito ou esquerdo. Se a lona começar a patinar ou mover-se para um dos lados, precisará ser ajustada. Para ajustá-la corretamente utilize os parafusos localizados na parte traseira da esteira, abaixo das carenagens, conforme instruções a seguir.

Se a lona patinar:

Gire os dois parafusos em sentido horário para esticá-la. Tome o cuidado para não esticar em excesso, pois poderá provocar a ruptura da emenda da lona.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Se a lona mover-se para um dos lados:

Ligue a esteira na velocidade de 4 a 5 km/h e siga as instruções a seguir:

Se a lona move-se para a direita:

Gire o parafuso do lado direito em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado esquerdo em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

Se a lona move-se para a esquerda:

Gire o parafuso do lado esquerdo em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado direito em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

IMAGEM



MANUAL DE INSTRUÇÕES

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

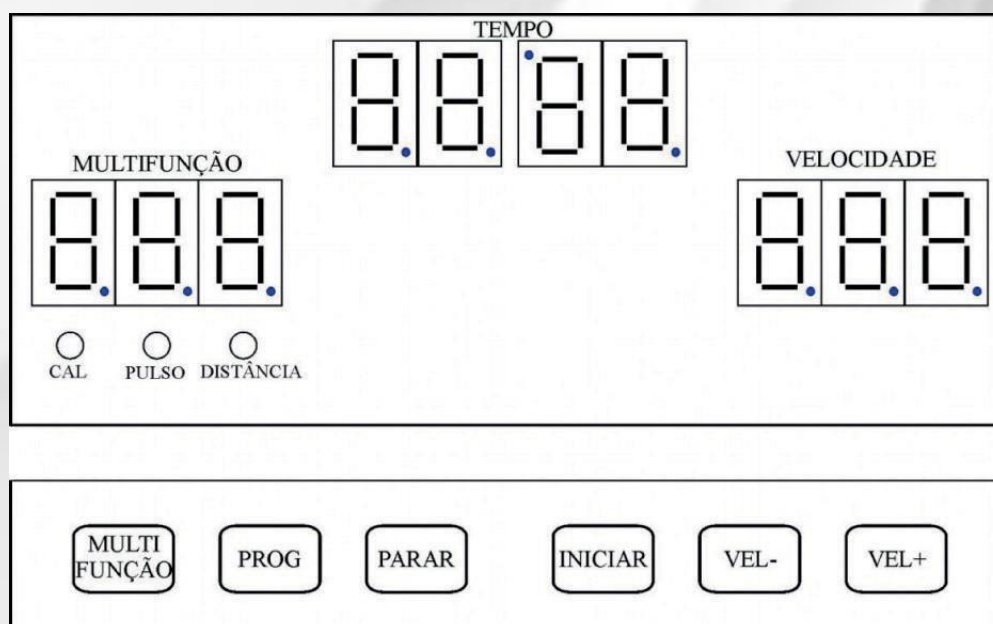
Tensão de Entrada	110v ou 220v
Dimensões (CxLxA)	1970 x 870 x 1480 mm
Área de Corrida	1500 x 500mm
Funções	Tempo, velocidade, distância, calorias, ritmo cardíaco e MP3
Peso máximo do usuário	150kg
Motor	AC WEG 3 HP
Lona	Profissional - Lona de 3.180mm x 500mm com 2,2mm de espessura.

OPERAÇÃO DO PAINEL

Características do Controlador FitnessWare

- Indicação de: tempo, velocidade, distância, batimentos cardíacos e caloria;
- Permite a operação em modo manual e 8 programas de treinamento configuráveis;
- Controle de velocidade através de frequência, alcançando velocidade de 1,2 à 18 km/h, em função da estrutura da esteira;
- Batimento cardíaco captado por sensor de Hand Grip;
- Alimentação 110/220 Volts (de acordo com sua compra).

Indicação do Painel e Teclado



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Indicação dos Displays

- **TEMPO:** tempo do movimento no formato “MM:SS”.
- **VELOCIDADE:** velocidade em km/h.
- **DISTÂNCIA:** distância percorrida em km.
- **PULSO:** batimento cardíaco em pulsos por minuto.
- **CALORIA:** estimativa de calorias consumidas, em Kcal.
- **LED CALORIA:** com o LED aceso o display indica a estimativa das calorias consumidas.
- **LED PULSO:** com o LED aceso o display indica o batimento cardíaco.
- **LED DISTÂNCIA:** com o LED aceso o display indica a distância percorrida.

Indicação do Teclado

- **MULTIFUNÇÃO:** alterna função do display entre caloria, pulso e distância.
- **PROG:** seleciona o programa decrescente.
- **PARAR:** interrompe a esteira em movimento e zera os valores dos displays.
- **INICIAR:** inicia o movimento da esteira.
- **VEL+:** inicia um programa, aumenta a velocidade e o valor no display quando estiver piscando.
- **VEL-:** diminui a velocidade e o valor no display quando estiver piscando.

Início Rápido

- Para iniciar o funcionamento pressione a tecla INICIAR.
- Para ajustar a velocidade, acionar as teclas VEL+ (para aumentar) e VEL- (para diminuir).
- Para encerrar o funcionamento deve-se acionar a tecla PARAR ou o BOTÃO DE EMERGÊNCIA.
- Durante o modo de funcionamento manual, o display indica o tempo de exercício, além de monitorar sua faixa de Batimento Cardíaco.
- Durante o funcionamento da esteira, é possível fixar no display a exibição do valor de calorias, batimento cardíaco ou distância, através da tecla MULTIFUNÇÃO.

Função Decrescente de Tempo

- Permite ao usuário escolher o tempo do seu exercício, além de monitorar sua faixa de batimento cardíaco. Essa função deve ser executada com a esteira parada.
- Pressione PROG para entrar no modo Inicial. O display MULTIFUNÇÃO mostrará a função P-0 e através das teclas VEL+ e VEL- poderá ajustar o Tempo.
- Pressione a tecla INICIAR para começar o exercício. O usuário poderá alterar a velocidade a qualquer hora.
- Pressione a tecla PARAR ou BOTÃO DE EMERGÊNCIA para parar.
- Pressione a tecla PARAR novamente para zerar o display.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Operação em Modo de Treinamento

- O painel possui 8 programas de treinamento preestabelecidos em sua memória.
- Pressione a tecla PROG repetidamente e o usuário poderá escolher um dos programas disponíveis indicado no display MULTIFUNÇÃO.
- Pressione INICIAR para começar o exercício. Durante a execução do programa usuário poderá alterar a velocidade através das teclas VEL+ e VEL-.
- Os programas são definidos em fases. Ao término de cada fase o painel altera a velocidade pré-definida.
- Pressione PARAR ou o BOTÃO DE EMERGÊNCIA para encerrar o exercício.

BOTÃO DE EMERGÊNCIA

O botão de emergência é um dispositivo de segurança vermelho, localizado abaixo do painel. Quando pressionado, interrompe o movimento do motor.

ATENÇÃO: A parada do motor não indica que o movimento da lona é interrompido rapidamente, pois isso depende da finalização do giro do motor, o que pode demorar alguns segundos.

PROGRAMAS

NÍVEL BÁSICO, MÉDIO, AVANÇADO E INTENSIVO.

PROGRAMA	1	NÍVEL BÁSICO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	3
2	6	4
3	10	5
4	6	4
5	4	3
TEMPO TOTAL	*****	30 MINUTOS

PROGRAMA	2	NÍVEL BÁSICO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	4
2	6	5
3	10	7
4	6	5
5	4	4
TEMPO TOTAL	*****	30 MINUTOS

PROGRAMA	3	NÍVEL MÉDIO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	4
2	4	5
3	6	6
4	8	8
5	4	4
6	4	4
TEMPO TOTAL	*****	30 MINUTOS

PROGRAMA	4	NÍVEL MÉDIO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	5
2	4	6
3	6	8
4	8	10
5	4	6
6	4	5
TEMPO TOTAL	*****	30 MINUTOS

MANUAL DE INSTRUÇÕES

PROGRAMA	5	NÍVEL AVANÇADO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	5
2	8	6
3	10	8
4	6	6
5	8	8
6	4	5
TEMPO TOTAL	*****	40 MINUTOS

PROGRAMA	6	NÍVEL AVANÇADO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	5
2	8	8
3	10	10
4	6	6
5	8	8
6	4	4
TEMPO TOTAL	*****	40 MINUTOS

PROGRAMA	7	NÍVEL INTENSIVO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	6
2	6	10
3	8	7
4	6	10
5	8	7
6	4	10
7	4	5
TEMPO TOTAL	*****	30 MINUTOS

PROGRAMA	8	NÍVEL INTENSIVO
Fase	Tempo (min.)	Velocidade Km/h
1	4	7
2	6	10
3	8	8
4	6	12
5	8	8
6	4	10
7	4	5
TEMPO TOTAL	*****	30 MINUTOS

MANUAL DE INSTRUÇÕES

MANUTENÇÃO PERIÓDICA

Para o bom funcionamento da **Esteira GRK 500**, alguns cuidados são necessários. **Importante:** ao efetuar a limpeza, desligue o equipamento (chave liga/desliga) a fim de evitar acidentes com partes móveis ou energizadas.

SEMANALMENTE

- Com um pano umedecido em água com sabão neutro, remova a poeira que se acumula nas laterais da prancha, na extensão da lona, nos acabamentos plásticos e principalmente o suor no módulo eletrônico.

A CADA 10 HORAS DE USO

- Desligue o equipamento da tomada e espere esfriar por no mínimo 30 minutos;

- Levante a lona de corrida em cerca de 30 a 40 cm a partir do cilindro frontal;
- Aplique de 10 a 15 ml de silicone entre a lona e o deck de corrida, em ambos os lados.
- Procure fazer a lubrificação antes do exercício e deixe a esteira funcionando por no mínimo 10 minutos para que o silicone se espalhe por toda a extensão inferior da lona.

A CADA 1000 HORAS OU 4 MESES DE USO

- Afrouxe a lona soltando os parafusos do rolo traseiro.
- Limpe com um pano umedecido por toda a superfície da prancha e toda a extensão da lona em sua face interna.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

ESTICAMENTO DA LONA

Se a lona estiver frouxa, o rolo dianteiro irá patinar quando o usuário estiver caminhando ou correndo. Caso isso ocorra, deve-se apertar os parafusos localizados na parte traseira da esteira.

Depois, é preciso ligar a esteira na velocidade de 4 a 5 km/h e, se a lona continuar a patinar, deve-se apertar novamente os parafusos.

Importante: Tome cuidado para não esticar a lona em excesso, pois poderá provocar a ruptura da emenda da mesma.

Notas:

- A esteira vai parar seu funcionamento se a lubrificação estiver ineficiente.
- Jamais utilize outros lubrificantes, tais como: graxa, óleo, ceras, vaselina, grafite, etc.
- Pouco líquido lubrificante ou em excesso será prejudicial ao desempenho da esteira.
- Para saber se a lona está bem lubrificada, ande sobre ela com a esteira desligada e verifique o deslizamento. A lona deverá oferecer alguma resistência no início e, logo após, deslizará suavemente.
- Caso não seja fácil o deslizamento da lona, verifique se ela precisa de mais lubrificação.