

# Manual de Instruções

Esteira Eletrônica Residencial - 500



  
**EMBREEX**  
Mais qualidade em sua vida

• Seguridad:	.....	p3 - p6
• Alargamento e Relaxamento:	.....	p7
• Desembalando e Montando:	.....	p8 - p10
• Operações no Computador:	.....	p11 - p19
• Ajustes na Esteira:	.....	p20
• Cuidado e Manutenção:	.....	p21
• Mantendo a Lubrificação:	.....	p22
• Solução de Problemas:	.....	p23
• Lista de Peças:	.....	p24
• Lista de Peças – Parafusos e Porcas:	.....	p25
• Resumo Gráfico:	.....	p26
• Garantia	.....	p27

**Importante:** Leia todas as instruções e advertências antes de utilizar a esteira.

## **Informação Importante sobre Voltagem!**

Antes de ligar o aparelho numa tomada elétrica, verifique que as especificações para a sua área conferem com a voltagem da esteira que você recebeu. As exigências elétricas para esta esteira incluem a instalação de fio-terra, bem como circuito elétrico igual a um destes: 115VAC +- 5%, 60Hz e 20amps; 208/220VAC, 60Hz, 15amps ou 230VAC +- 5%, 50Hz e 10amps. Verifique com seu revendedor a voltagem exata necessária para sua esteira. O uso de voltagem incorreta danificará a esteira.

**Aviso! :** Não tente usar esta esteira com um adaptador de voltagem  
Não tente usar esta esteira com uma extensão.

## **Instruções para Fio-Terra**

Esta esteira deve ter fio-terra instalado. Em caso de mau funcionamento ou estrago, o fio-terra provê maior resistência à corrente elétrica, reduzindo assim, o risco de choque elétrico. Este produto é equipado com uma corda que possui um equipamento condutor terrestre e um engate para tomada. Este engate deve ser conectado a uma tomada apropriada e adequadamente instalada a um fio-terra de acordo com todas as normas e condições locais.

## **Perigo!**

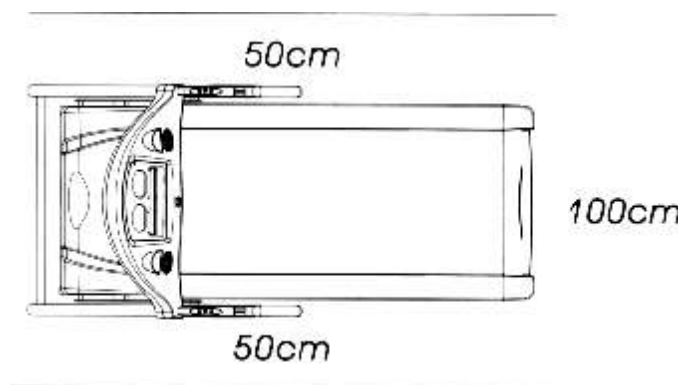
Conexões inapropriadas do equipamento condutor terrestre podem resultar em risco de choque elétrico. Verifique com um eletricista qualificado ou com o serviço provedor de energia em caso de dúvidas sobre o fio-terra.

## **Consulte um Médico Imediatamente**

**Aviso:** antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para indivíduos com idade superior a 35 anos ou pessoas com histórico de problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de usar qualquer aparelho de ginástica. Nós não nos responsabilizamos por danos físicos pessoais causados pelo ou através do uso desta esteira.

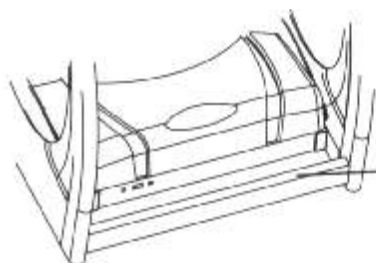
## Importantes Instruções de Segurança

- Faça um exame médico antes de começar qualquer programa de exercícios.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe da esteira. Adolescentes e pessoas desabilitadas devem ser supervisionados enquanto utilizam a esteira.
- Para o exercício caso você se sinta fraco, tonto, ou sinta dor a qualquer momento enquanto se exercita. Consulte um médico.
- Prenda a CHAVE DE SEGURANÇA na sua roupa e teste-a cuidadosamente antes de usar a esteira.
- Desconecte qualquer outro aparelho da tomada que servirá a esteira.
- Conecte a esteira somente às tomadas devidamente equipadas com fio-terra.
- Não ligue a esteira em locais úmidos ou molhados.
- Sempre mantenha a esteira de corrida limpa e seca.
- Depois de cada uso, pare e coloque a esteira a 0 grau.
- Use esta esteira apenas para consumo pessoal.
- Remova a CHAVE DE SEGURANÇA quando ela não estiver em uso.
- Inspeccione a esteira atrás de peças soltas ou usadas antes de cada uso.
- Não utilize a esteira se 1. A corda da tomada estiver em mau estado; 2. A esteira não estiver funcionando apropriadamente; 3. A esteira foi derrubada ou danificada.
- Não deixe a corda da tomada perto de superfícies aquecidas ou pontas cortantes.
- Não utilize a esteira em locais abertos.
- Leia e entenda este Manual de Instruções completamente antes de usar a esteira.
- Leia e entenda todos os avisos presentes na esteira e neste Manual de Instruções.
- Não use roupas largas e soltas enquanto utiliza a esteira.
- Sempre use calçados apropriados no ou ao redor do equipamento de ginástica.
- Instale e use a esteira em superfícies plana e sólida. Não a utilize em áreas instáveis ou sobre carpete e tapetes.
- Providencie o espaço necessário: 50cm de cada lado, 100cm atrás e espaço o suficiente para se movimentar seguramente na frente da esteira.
- Não modifique a esteira de qualquer maneira.



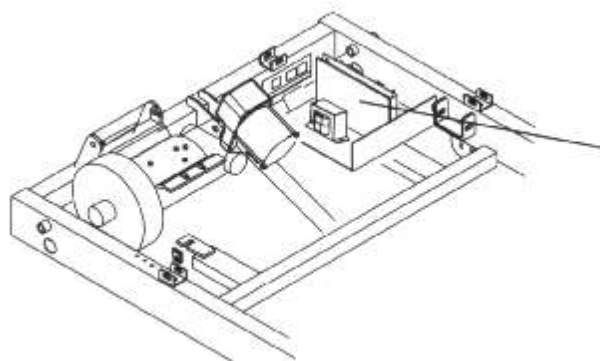
## Avisos Importantes:


Os Avisos Importantes indicam situações potencialmente perigosas, que, se não forem evitadas, podem resultar em ferimentos graves ou morte. Os Avisos Importantes sobre esta esteira estão listados abaixo.



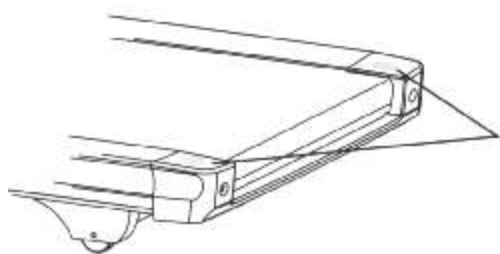
*CUIDADO* 

Não coloque o pé sobre a barra transversal!



*CUIDADO* 

NÃO TOQUE nos componentes do circuito inferior! Uma carga elétrica pode permanecer após o desligamento do aparelho, inclusive da tomada.

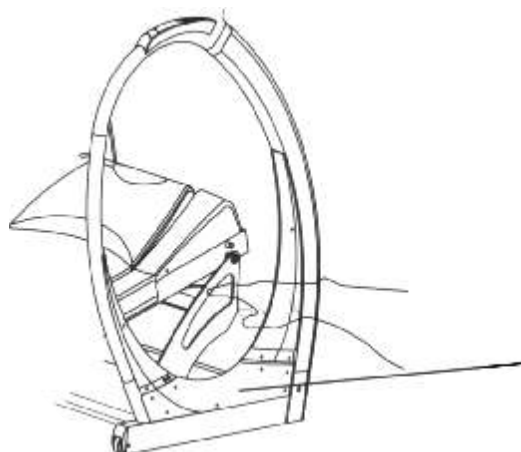



*CUIDADO* 

Cuidado! Área perigosa enquanto estiver operando os módulos para cima ou para baixo.

*CUIDADO* 

Cuidado! Não suba na barra transversal! Isso lhe causará sérios ferimentos.



*CUIDADO* 

Cuidado! Mantenha-se longe desta área enquanto estiver utilizando a esteira, ou operando nos módulos de subida/descida.



## Alongamento e Relaxamento

Um programa de exercícios bem sucedido consiste de alongamento, exercícios aeróbicos e um relaxamento. Alongamento é uma parte importante do seu exercício, e deve começar todas as sessões. Ele prepara seu corpo para exercícios mais estrênuos aquecendo-o e alongando seus músculos. Ao final da sessão, repita estes exercícios para reduzir problemas com dores musculares. Nós sugerimos os seguintes exercícios de alongamento e relaxamento.

1

### Girando a Cabeça

Mova sua cabeça para a direita uma vez, sentindo o lado esquerdo do seu pescoço se esticando. Depois mova sua cabeça de volta, esticando seu queixo de forma que sua boca fique aberta. Mova sua cabeça para esquerda uma vez e, finalmente, abaixe sua cabeça até o peito por uma vez.



2

### Levantando os Ombros

Erga seu ombro direito na direção de sua orelha uma vez. Então, erga seu ombro esquerdo uma vez enquanto você abaixa o direito.



3

### Alongando as Laterais

Abra seus braços para os lados e continue a levantá-los até que eles estejam acima da sua cabeça. Estique seu braço direito na direção do teto o máximo que puder por uma vez. Sinta seu lado direito se alongando. Repita a ação com seu braço esquerdo.



4

### Alongamento Interno das Coxas

Sente-se com as solas dos seus pés juntos e com seus joelhos apontando para fora. Puxe seus pés o máximo que puder na direção da sua virilha.

Gentilmente empurre seus joelhos na direção do chão. Mantenha-se na posição por 15 segundos.



5

### Tocando os Dedos dos Pés

Lentamente, abaixe-se da sua cintura para frente, deixando suas costas e ombros relaxarem à medida que você se estica até seus dedos dos pés. Estique-se para baixo o máximo que puder e mantenha-se na posição por 15 segundos.



6

### Alongando os Quadríceps

Com uma das mãos apoiando numa parede para se equilibrar, use a outra para puxar seu pé direito para cima. Traga seu calcanhar o mais próximo que puder das suas nádegas. Mantenha-se por 15 segundos na posição e então repita a ação com o pé esquerdo.



7

### Alongamento Paralisado

Apóie-se contra uma parede com sua perna esquerda na frente da direita e com seus braços esticados para frente. Deixe sua perna direita reta e o seu pé esquerdo no chão; então dobre sua perna esquerda e apóie-se para frente à medida que seus quadris encostam-se à parede. Segure-se na posição, então repita com o outro lado por 15 segundos.



8

### Alongando os Calcanhares

Apóie-se contra uma parede com sua perna esquerda na frente da direita e com seus braços esticados para frente. Deixe sua perna direita reta e o seu pé esquerdo no chão; então dobre sua perna esquerda e apóie-se para frente à medida que seus quadris encostam-se à parede. Segure-se na posição, então repita com o outro lado por 15 segundos.

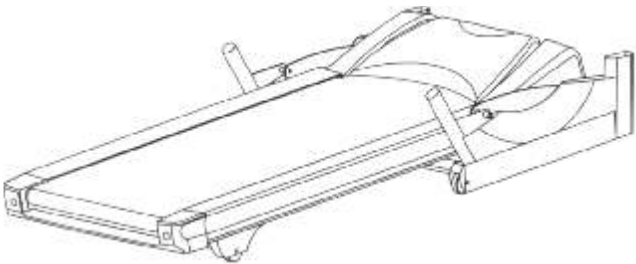


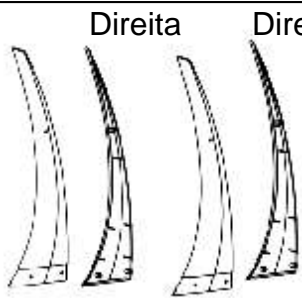
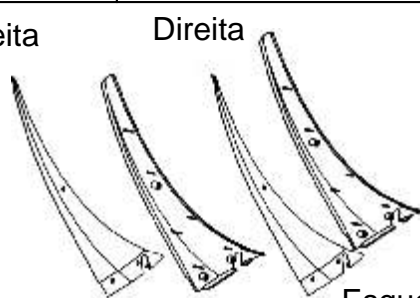
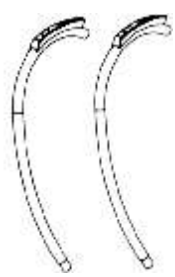


**Aviso!** Tenha extremo cuidado quando montar a esteira. Qualquer erro poderá causar danos.

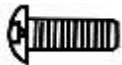

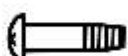
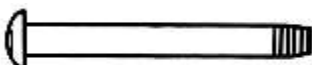





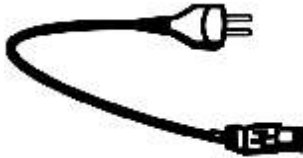


**Entenda:** Cada passo nas Instruções de Montagem diz o que você deverá fazer. Leia e entenda claramente todas as instruções antes de montar a esteira.

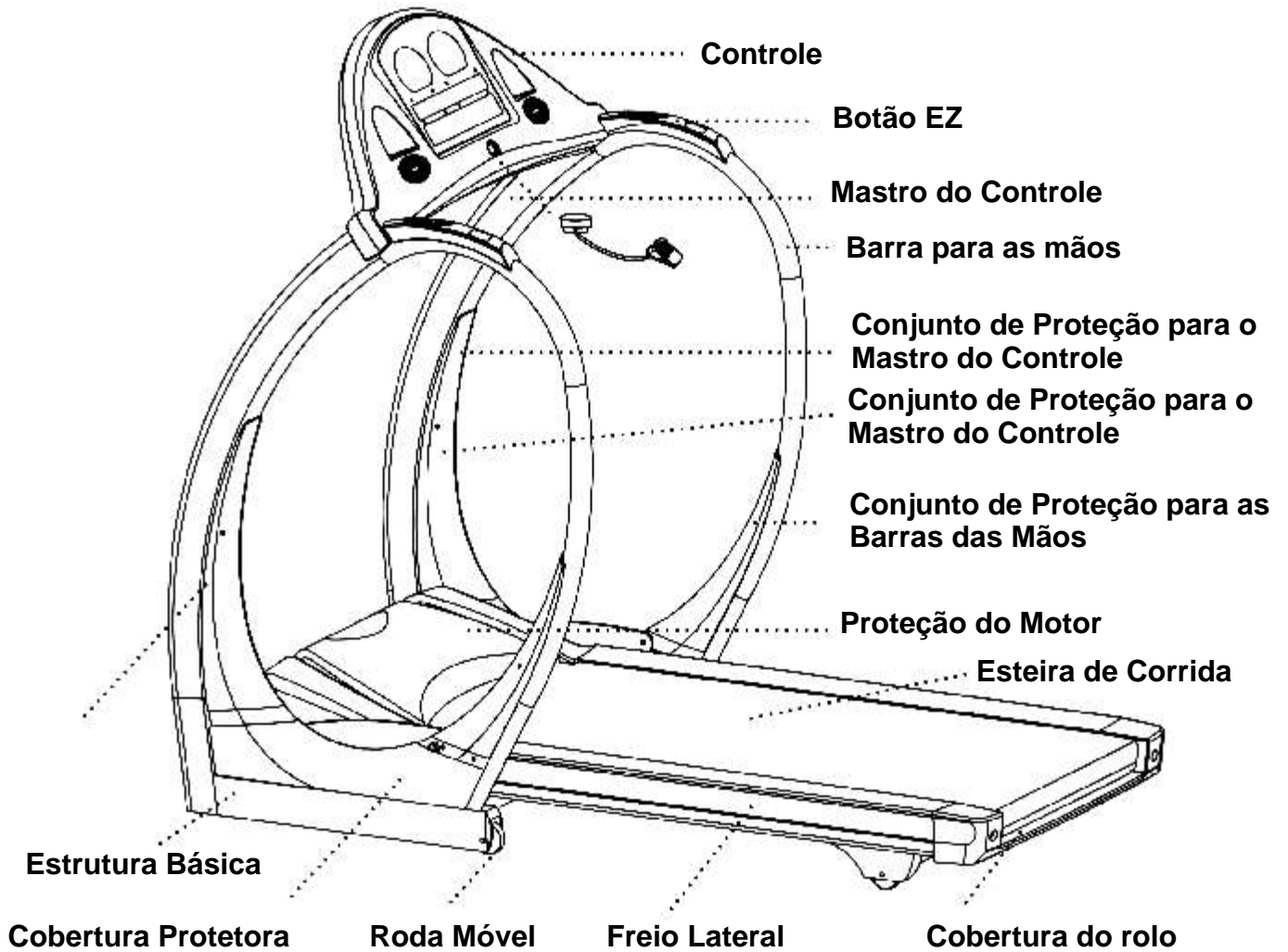
## DESEMBALE E VERIFIQUE O CONTEÚDO DA CAIXA.

- Erga e remova a caixa que cerca a esteira.
- Verifique se os seguintes itens estão presentes. Se estiver faltando qualquer peça, entre em contato com o fornecedor.

 <p>Estrutura Principal</p>		 <p>Controle (Computador)</p>	 <p>Mastro do Controle</p>
 <p>Direita Direita Esquerda Esquerda</p> <p>Proteção para a barra das mãos</p>	 <p>Direita Direita Esquerda Esquerda</p> <p>Proteção para o Mastro do Controle</p>	 <p>Barra para as Mãos</p>	

## Kit de Mecânica

 <p>Parafuso M8x15mm 8 peças (estrutura básica)</p>	 <p>Parafuso M6x15mm 4 peças (estrutura básica)</p>	 <p>Parafuso M4x20mm 12 peças (proteção de plástico)</p>	 <p>Parafuso M8x70mm 2 peças (proteção do controle)</p>
 <p>Chave Allen Hexagonal M6</p>	 <p>Chave Allen Hexagonal M5</p>	 <p>Chave Allen Hexagonal M4</p>	 <p>Encaixe (12 peças)</p>
 <p>Porca M4 12 Peças (proteção de plástico)</p>	 <p>Corda Elétrica</p>	 <p>Lubrificante para a Plataforma de Corrida</p>	 <p>Chave de Segurança</p>

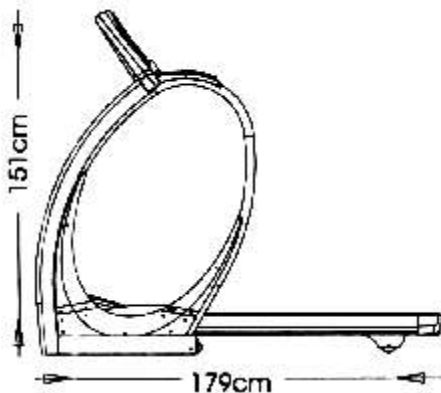


**Existem dois modelos:**

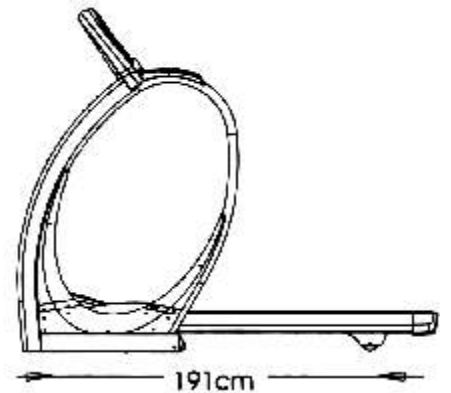
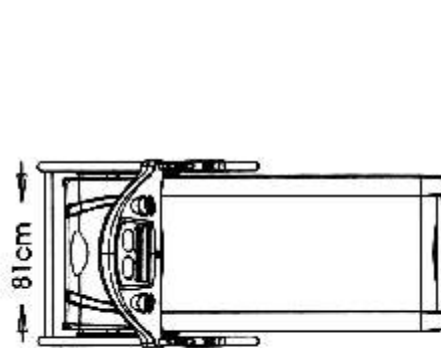
Modelo Padrão – comprimento: 179 cm

Modelo Mais Longo – comprimento: 191 cm

Por favor, verifique na loja onde você comprou.



**Modelo Padrão**



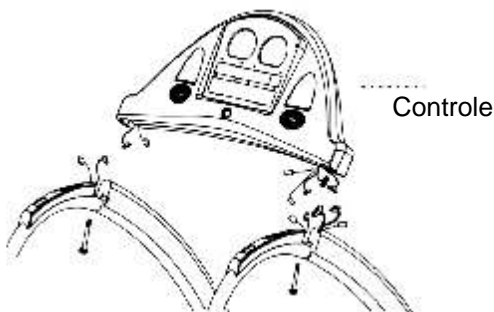
**Modelo Luxuoso**

## Passo 1 Encaixe os mastros do controle e as barras para as mãos à estrutura principal.



- Insira o mastro esquerdo do controle (sem um fio interior) na estrutura principal. Encaixe o mastro esquerdo do controle com quatro parafusos M8x15mm usando uma chave Allen hexagonal. **(Não aperte os parafusos).**
- Passo o fio inferior do controle e o fio-terra através do mastro direito do controle usando o fio encaixado dentro do mastro. Insira o mastro direito do controle na estrutura principal e prenda-o com quatro parafusos M8x15mm usando uma chave Allen hexagonal. **(Não aperte os parafusos).**
- Insira as duas barras para as mãos na estrutura principal e encaixe-as com dois parafusos M6x15 para cada barra, utilizando uma chave Allen hexagonal. **(Não aperte os parafusos).**

## Passo 2 Encaixe o controle nos mastros.



- Conecte o fio superior do controle ao inferior, conecte o fio-terra e os fios dos Botões EZ, encaixe o conjunto do controle aos mastros. Encaixe utilizando dois parafusos M8x60, um de cada lado, com uma chave Allen hexagonal. **(Não aperte os parafusos:** tome cuidado ao conectar os dois fios do controle. Há “pinos” dentro dos conectores, e eles DEVEM estar retos, senão haverá problemas. Os problemas mais comuns são a falta de energia no monitor ou o surgimento da mensagem E1)



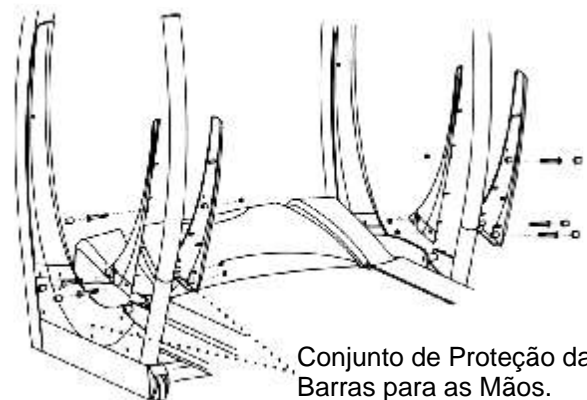
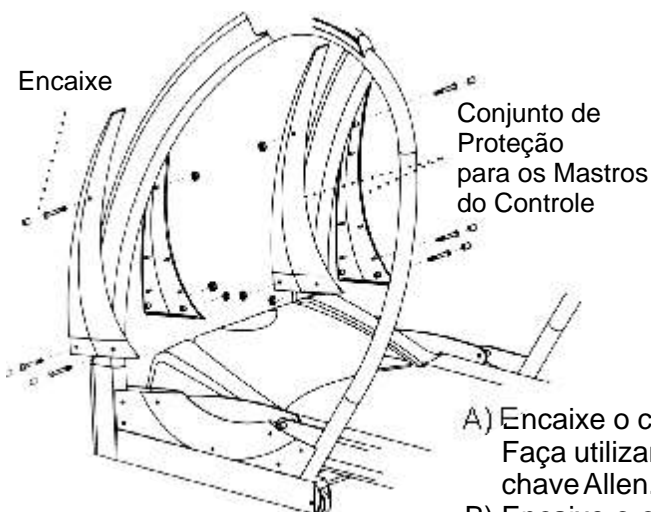
“Pinos” estão normais



“Pinos” estão tortos

## Passo 3 Aperte os parafusos dos Passos 1 e 2.

## Passo 4 Encaixe os Conjuntos de Proteção aos Mastros do Controle e às Barras para as Mãos.

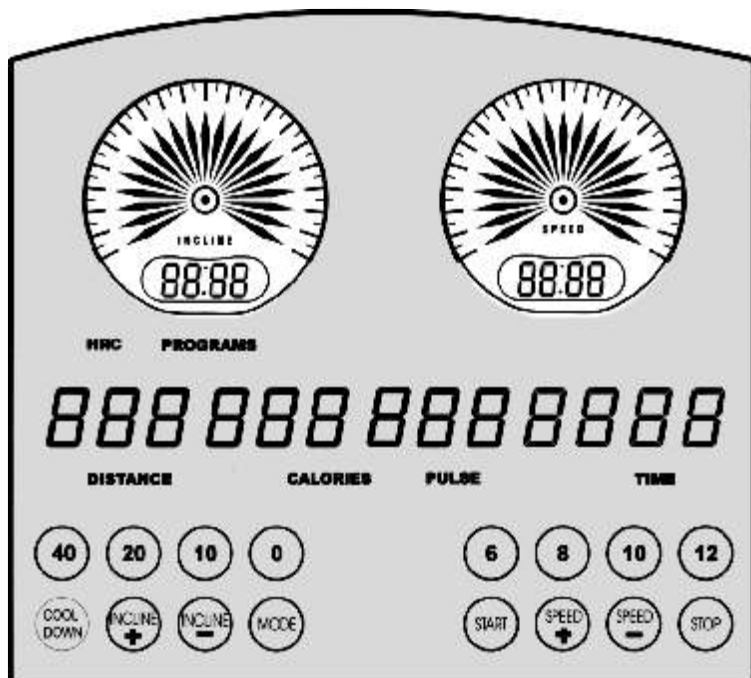


- Encaixe o conjunto de proteção dos mastros aos mastros do controle. Faça utilizando três parafusos M6x40mm e porcas M6 com a ajuda da chave Allen.
- Encaixe o conjunto de proteção da barra para as mãos ao mastro de controle. Faça utilizando três parafusos M6x40mm e porcas M6 com a ajuda da chave Allen.
- Coloque os encaixes nos orifícios dos parafusos.

## Funções do Painel de Controle

**Calories/Calorias:** indica um número estimado de calorias queimadas

**Speed/Velocidade:** indica a velocidade em intervalos de 0.1.



**Mode/Módulos:** Abre as opções de seleção de programas e de ajuste de tempo.

**One-Touch Speed/Velocidade a um toque 6, 8, 10, 12:** usados para atingir níveis ideais de velocidade.

**One-Touch Incline/Inclinação a um toque 0, 10, 20, 40:** usados para atingir níveis ideais de inclinação.

**Distance/Distância:** indica a distância em intervalos de 0.1.

**Time/Tempo:** indica o tempo que você está se exercitando e pode ser programado para contar de trás para frente.

**Start/Ligar:** ligar a esteira.

**Cool Down/Relaxamento:** usado para entrar no módulo de relaxamento.

**Incline/Inclinar:** indica a inclinação em intervalos de 1 nível.

**Stop/Parar:**

1. Para a esteira. Ela irá reajustar-se automaticamente caso o corredor não pressione Start/Ligar dentro de 5 minutos.
2. Pressione por 3 segundos resetar.

**Pulse/Pulso:** taxa de batimentos cardíacos estimada.

**Incline Up(+)/Down(-)/Aumentar(+)/Diminuir(-) Inclinação:** ajusta o nível de inclinação.

**Speed Fast(+)/Slow(-)/Aumentar(+)/Diminuir(-) Velocidade:** usado para ajustar a velocidade em intervalos de 0.1 km/h. Para ajustar módulos de programas (P1~P22, U1, U2), programe o tempo para contar de trás para frente.

## Operações no Computador

### Programas:

- P1: Manual
- P2~P20: Módulos pré-programados
- P21: Programa HRC de Velocidade
- P22: Programa HRC de Velocidade e Inclinação
- U1: Módulo 1 programado pelo usuário
- U2: Módulo 2 programado pelo usuário

Esta esteira possui um design muito especial. A elevação pode atingir cerca de 40%. Ela pode ser usada como superfície plana e inclinada. A elevação pode chegar a uma posição bem elevada. Por questões de segurança, a velocidade será menor automaticamente em inclinações maiores.

**Lista 1**

<b>P1~P20, U1, U2</b>	Velocidade: 0.8~18 km/h Inclinação: Níveis 0~10	Se a Inclinação <= Nível 10 ' a Velocidade 0.8~18 km/h Se a Velocidade >= 12.1 km/h ' a Inclinação = Níveis 0~10
	Velocidade: 0.8~12 km/h Inclinação: Níveis 0~20	Se a Inclinação = Níveis 11~20 ' Velocidade Máxima = 12 km/h Se a Velocidade <= 12 km/h ' Inclinação Máxima = Níveis 0~20
	Velocidade: 0.8~10 km/h Inclinação: Níveis 0~30	Se a Inclinação = Níveis 21~30 ' Velocidade Máxima = 10 km/h Se a Velocidade <= 10 km/h ' a Inclinação = Níveis 0~30
	Velocidade: 0.8~8 km/h Inclinação: Níveis 0~40	Se a Inclinação >= Nível 31 ' Velocidade Máxima = 8km/h Se a Velocidade <= 8 km/h ' a Inclinação = Níveis 0~40

P1~P20 são Módulos Pré-Programados. Todos são programas combinados de velocidade e inclinação.

**Lista 2**

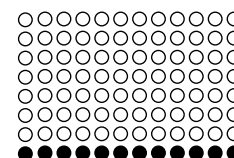
		Velocidade Atual	Inclinação Atual	Usuário Aperta Botão para	Velocidade Muda para	Inclinação Muda para
<b>EXEMPLO</b>	1	13 km/h	Nível 8	<b>Inclinação: Nível 40</b>	Desce para 8 km/h (automaticamente)	Nível 40
	2	5 km/h	Nível 35	<b>Velocidade: 12 km/h</b>	12 km/h	Desce para o Nível 20 (automaticamente)
	3	8 km/h	Nível 22	<b>Velocidade: 18 km/h</b>	18 km/h	Desce para no Nível 10 (automaticamente)
	4	10 km/h	Nível 10	<b>Inclinação: Nível 35</b>	Desce para 8 km/h (automaticamente)	Nível 35

**Lista 3**

Programa P21 Velocidade HRC	Controle Automático: velocidade 1.0~12 km/h Controle Manual: velocidade 0.8~18 km/h, inclinação: níveis 0~20
Programa P22 Velocidade + Inclinação HRC	Controle Automático: velocidade 1.0~12 km/h, inclinação: níveis 0~20 Controle Manual: velocidade 0.8~18 km/h, inclinação: níveis 0~20
Programa U1 (Usuário)	Total de 12 segmentos, velocidade: 0.8~18 km/h, inclinação: níveis 0~20
Programa U2 (Usuário)	Total de 12 segmentos, velocidade: 0.8~18 km/h, inclinação: níveis 0~20

## P1 Manual

Mínimo: 10 minutos  
Máximo: 99 minutos



### Rápida Iniciação:

1. Ligue e coloque a Chave de Segurança;
2. Pressione START/INICIAR para iniciar o exercício;
3. Ajuste a velocidade usando SPEED/VELOCIDADE +/-;
4. Ajuste Inclinação usando INCLINE/INCLINAÇÃO +/-.

\*Por favor, verifique as listas acima para limites de velocidade e inclinação.

**Lista 1**

**Lista 2**

### Programação da Contagem Regressiva (programação da contagem regressiva para tempo de exercício):

1. Ligue e coloque a Chave de Segurança;
2. Pressione MODE/MÓDULOS para programar a contagem regressiva;
3. Use os botões SPEED/VELOCIDADE +/- para ajustar o tempo de exercício (min: 5 minutos, max: 99 minutos);
4. Pressione START/INICIAR para iniciar o exercício;
5. Ajuste a velocidade usando SPEED/VELOCIDADE +/-;
6. Ajuste Inclinação usando INCLINE/INCLINAÇÃO +/-.

## Relaxamento

Use apenas quando estiver no Módulo P1 (Manual) e com velocidade superior a 2.6 km/h.

Relaxamento é especificado para diminuir a velocidade gradualmente e relaxar seu corpo lentamente para evitar qualquer dano por para súbita da corrida.

Pressione o botão COOL DOWN/RELAXAMENTO e a velocidade vai ser reduzida imediatamente em 30%. Então, a velocidade vai ser reduzida novamente em 30% por pré-programação depois de um minuto e assim vai continuar até estar abaixo de 1.5 km/h. Então, a velocidade irá parar automaticamente após um minuto.

## One-Touch Speed/Velocidade a um toque/ One-Touch Incline/Inclinação a um toque

**One-Touch Speed/Incline/Velocidade/Inclinação a um toque** provê uma operação conveniente e confortável para usar esta esteira, especialmente para corredores profissionais.

### **Controle da One-Touch Incline/Inclinação a um toque**

Há um conjunto de botões para controlar a inclinação com um toque no painel de controle, para que o usuário possa atingir a inclinação ideal.

- 40 Inclinação Nível 40
- 20 Inclinação Nível 20
- 10 Inclinação Nível 10
- 0 Inclinação Nível 0

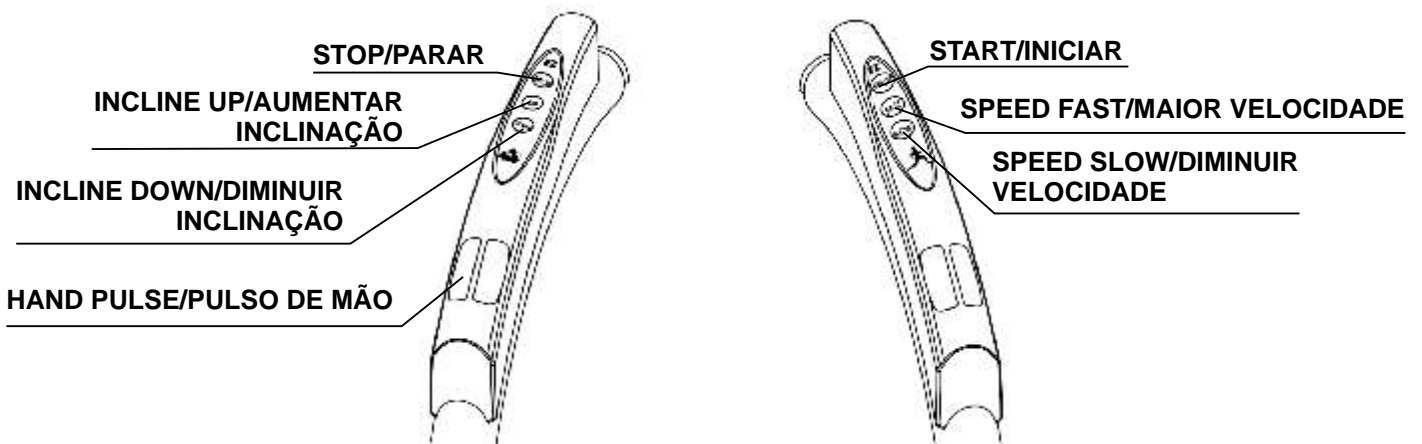
### **One-Touch Speed/Velocidade a um toque**

Há um conjunto de botões para controlar a velocidade com um toque no painel de controle, para que o usuário possa atingir a velocidade ideal.

- Velocidade de 12 quilômetros por hora 12
- Velocidade de 10 quilômetros por hora 10
- Velocidade de 08 quilômetros por hora 8
- Velocidade de 06 quilômetros por hora 6

## Botão EZ

O Botão EZ é designado para iniciantes. Você pode se segurar na barra para as mãos enquanto ajusta velocidade e inclinação. Também lhe permite iniciar ou parar seus exercícios enquanto você está se segurando. Isto significa que esta esteira possui medidas de segurança dobradas, além da chave de segurança, o botão EZ proporcionará maior segurança ao corredor.

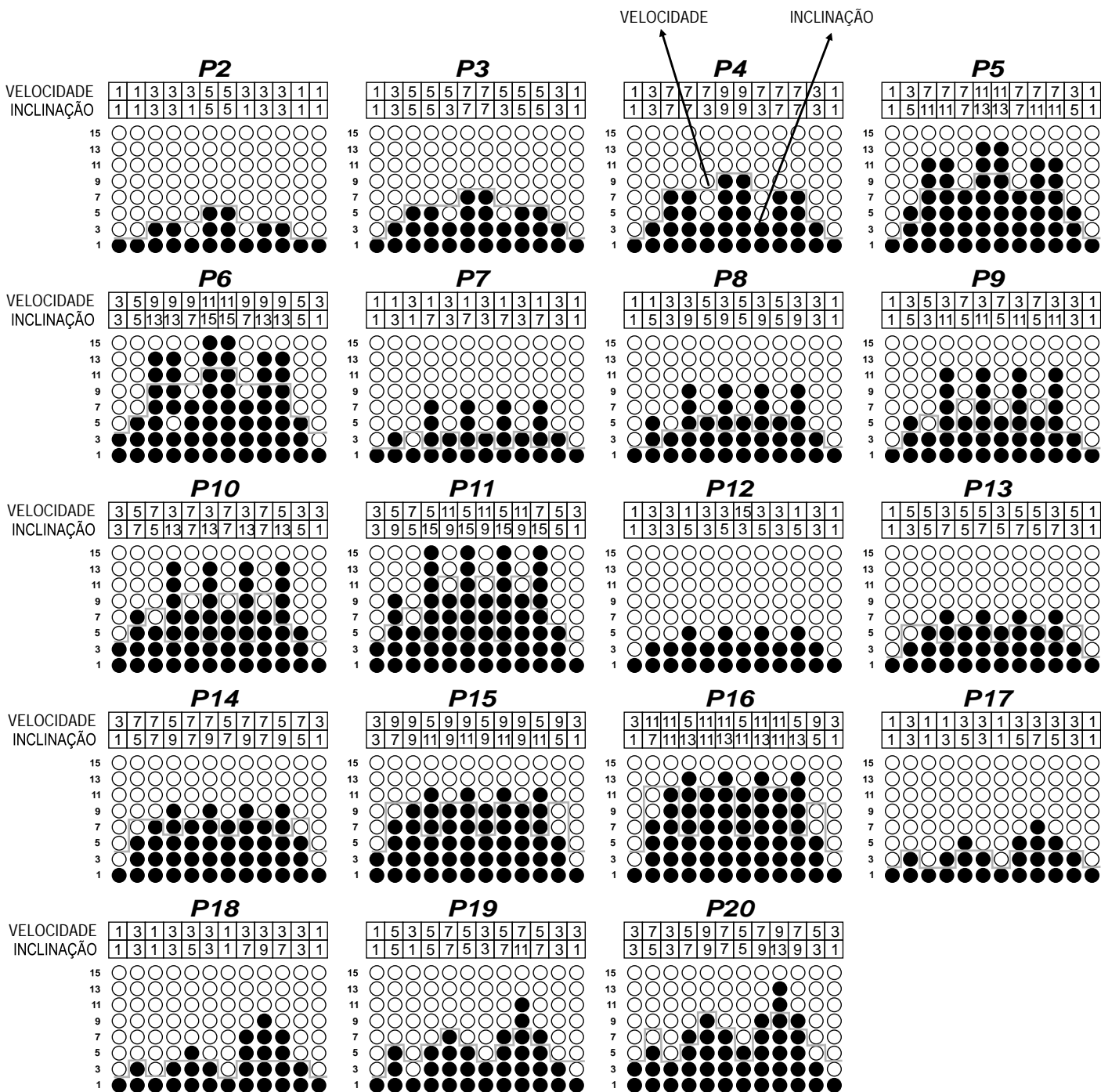


## Programas (P2~P20)

Mínimo: 12 minutos

Máximo: 99 minutos

1. Ligue e coloque a Chave de Segurança
2. Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para seleccionar os programas
3. Pressione MODE/MÓDULOS para programar a contagem regressiva
4. Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para programar o tempo de exercício
5. Pressione START/INICIAR para iniciar exercícios
6. Ajuste velocidade e inclinação usando SPEED/VELOCIDADE +/- e INCLINE/INCLINAÇÃO +/- respectivamente.



**Inclinação e Velocidade:** PROGRAMAS DE INCLINAÇÃO + VELOCIDADE, inclinação e velocidade mudam ao mesmo tempo.

**\*Por favor, verifique as listas acima para limites de velocidade e inclinação.**

Lista 1

Lista 2

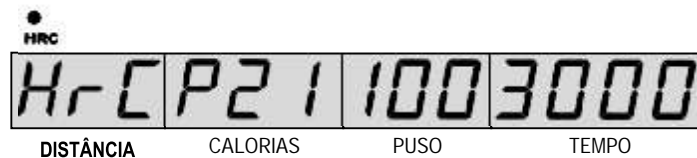


Umedeça esta área



Parte de trás do Monitor Cardíaco com Transmissor

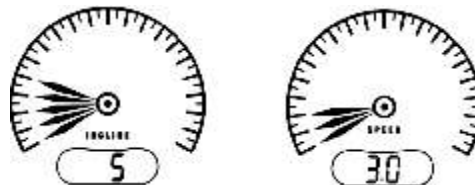
1. Vista o Monitor Cardíaco com Transmissor. Umedeça os eletrodos antes de vestir.
2. Pressione os botões SPEED/VELOCIDADE +/- para os programas HRC P21/P22. A tela do controle mostrará:



3. Pressione o botão MODE/MÓDULOS para ajustar a programação do Nível Ideal de Batimentos Cardíacos. Pressione os botões SPEED/VELOCIDADE +/- para programar o seu Nível Ideal de Batimentos Cardíacos. (Max: 197, Min: 90). Exemplo: Se programado que o Nível Ideal de Batimentos Cardíacos é 130, a tela mostra como abaixo:
4. Pressione o botão MODE/MÓDULOS novamente para ajustar o tempo de exercícios. Pressione os botões SPEED/VELOCIDADE +/- para programar o tempo de exercícios. (Max: 99 minutos, Min: 10 minutos). Exemplo: Se programado que o tempo de exercícios é de 32 minutos, a tela mostra como abaixo:



5. Pressione START/INICIAR para iniciar os exercícios e ajustar o programa HRC. A tela do controle mostrará:



Sob o Programa HRC (P21, P22)

Controle Automático: Limite de Velocidade – 1.0~12 km/h (0.5~7.5 milhas/h)

Controle Manual: Limite de Velocidade – 0.8~18 km/h (0.5~11 milhas/h)

Controle Manual: Limite de Inclinação – Níveis 0~20

## Como o HRC funciona?

### **P21: Programa HRC de Velocidade**

#### **Aquecimento e Exercício:**

Depois de programar o Nível Ideal de Batimentos Cardíacos e o Tempo de Exercícios, pressione o botão START/INICIAR para iniciar os exercícios como o Aquecimento. O computador vai detectar por 10 segundos. Se seus batimentos cardíacos estiverem a um nível de 10 ou mais batimentos abaixo do seu nível ideal, o computador vai trocar para detectar por 5 segundos.

Se os batimentos estiverem abaixo do nível ideal, a velocidade aumentará 0.2 km/h. Se os batimentos estiverem acima do nível ideal, a velocidade reduzirá 0.4 km/h. Em situações de redução de velocidade, e o nível de batimentos venha a ser menos de 95% do nível ideal, a velocidade poderá aumentar. Se os batimentos cardíacos estiverem 5 pontos acima ou abaixo do ideal, a velocidade permanecerá a mesma.

**O corredor poderá pressionar os botões de velocidade e inclinação para alterar as mesmas.**

**Relaxamento:** o relaxamento ocorrerá nos últimos dois minutos. Quando iniciarem os dois últimos minutos de exercício, a velocidade cairá em 50% e a inclinação retorna ao nível 0. Quando iniciar o último minuto de exercício, a velocidade reduzirá mais 50% e a inclinação permanecerá no nível 0. Quando o tempo programado se esgota, a esteira pára.

**Durante o relaxamento, o corredor não poderá ajustar velocidade e inclinação manualmente.**

### **P22 Programa HRC de Velocidade e Inclinação**

#### **Aquecimento e Exercício:**

Depois de programar o Nível Ideal de Batimentos Cardíacos e o Tempo de Exercícios, pressione o botão START/INICIAR para iniciar os exercícios como o Aquecimento. O computador vai detectar por 10 segundos. Se seus batimentos cardíacos estiverem a um nível de 10 ou mais batimentos abaixo do seu nível ideal, o computador vai trocar para detectar por 5 segundos.

Se os batimentos estiverem abaixo do nível ideal, a velocidade aumentará 0.2 km/h. Depois de aumentar 10 vezes a velocidade em 0.2 km/h, a inclinação irá subir 1 nível.

Se os batimentos estiverem acima do nível ideal, a velocidade reduzirá 0.4 km/h. Depois de retroceder 5 vezes a velocidade em 0.4 km/h, a inclinação irá descer 1 nível.

Em situações de redução de velocidade, e o nível de batimentos venha a ser menos de 95% do nível ideal, a velocidade poderá aumentar. Se os batimentos cardíacos estiverem 5 pontos acima ou abaixo do ideal, a velocidade permanecerá a mesma.

**O corredor poderá pressionar os botões de velocidade e inclinação para alterar as mesmas.**

**Relaxamento:** o relaxamento ocorrerá nos últimos dois minutos. Quando iniciarem os dois últimos minutos de exercício, a velocidade cairá em 50% e a inclinação retorna ao nível 0. Quando iniciar o último minuto de exercício, a velocidade reduzirá mais 50% e a inclinação permanecerá no nível 0. Quando o tempo programado se esgota, a esteira pára.

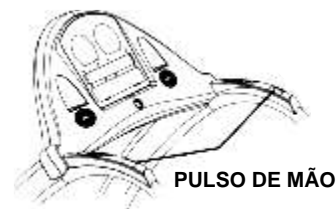
**Durante o relaxamento, o corredor não poderá ajustar velocidade e inclinação manualmente.**

## Sem Sinal de Batimentos Cardíacos

Se o computador não conseguir detectar seus batimentos cardíacos, o nível de batimentos mostrado pelo computador será 0 depois de 15 segundos.

As possíveis causas para a falta de sinal de batimentos cardíacos são:

1. Seu Monitor Cardíaco está vestido erroneamente;
2. Umidade insuficiente nos eletrodos;
3. A distância entre o monitor cardíaco e o computador é maior que um metro;
4. É necessário trocar as baterias do Monitor Cardíaco com Transmissor.



## STOP/PARAR:

Se o corredor pressionar o botão STOP/PARAR durante os exercícios, o computador reiniciará depois de dois minutos caso o botão START/INICIAR não seja pressionado para finalização do programa de exercícios.

## Monitor Cardíaco com Transmissor e Pulso de Mão:

1. O corredor ainda poderá detectar os batimentos cardíacos segurando nos pulsos de mão depois de ter tirado o monitor cardíaco. (Uso do Monitor Cardíaco é mais apurado para detectar os batimentos cardíacos do que o uso dos pulsos de mão. Para alguns corredores é difícil de detectar os batimentos cardíacos através dos pulsos de mão. Nós sugerimos o uso do monitor cardíaco com transmissor caso você precise detectar mais apuradamente seus batimentos cardíacos durante o uso da esteira).
2. O Monitor Cardíaco terá prioridade sobre os pulsos de mão caso você esteja vestindo o monitor e segurando os pulsos de mão ao mesmo tempo.
3. O corredor pode também utilizar o Monitor Cardíaco para detectar os batimentos cardíacos mesmo que não esteja se exercitando com um programa HRC.

## 2 Programas do Usuário

O usuário também pode criar seus próprios programas de exercícios. Há dois programas que o usuário pode configurar: P23 e P24

### P23: U1 (Programa 1 do Usuário)

12 segmentos

Níveis de Velocidade: 0.8~18 km/h

Níveis de Inclinação: 0~20

Valores iniciais em cada segmento:

Velocidade: 3 km/h

Inclinação: Nível 3

### P24: U2 (Programa 2 do Usuário)

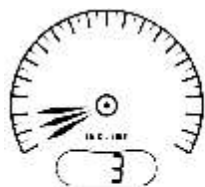
12 segmentos

Níveis de Velocidade: 0.8~18 km/h

Níveis de Inclinação: 0~20

Valores iniciais em cada segmento:

Velocidade: 5 km/h



DISTÂNCIA

CALORIAS

PUSO

TEMPO

DISTÂNCIA

CALORIAS

PUSO

TEMPO

Mostra o Segmento

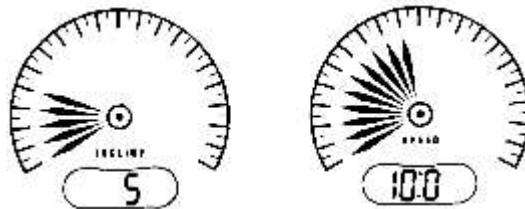
Mostra o tempo

## Como operar P23 e P24

1. Ligue e coloque a Chave de Segurança
2. Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para selecionar os programas do usuário (P23/P24)
3. Pressione MODE/MÓDULOS para ajustar o Segmento 1 e programar a velocidade e a inclinação.
4. Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para programar a velocidade e INCLINE/INCLINAÇÃO +/- para programar a inclinação.

**Exemplo:** no U1, Segmento 1, o usuário quer criar:  
 Velocidade: 10  
 Inclinação: 5

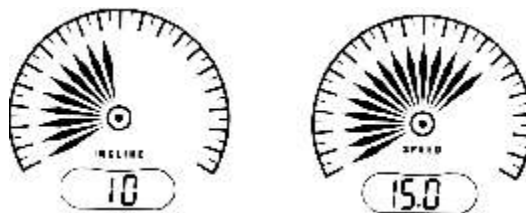
Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para digitar 10 no monitor de velocidade.  
 Pressione INCLINE/INCLINAÇÃO +/- para digitar 5 no monitor de inclinação.  
 A tela do controle mostrará:



5. Após finalizar a programação do Segmento 1, pressione MODE/MÓDULOS novamente para programar o Segmento 2, para programar velocidade e inclinação.
6. Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para ajustar velocidade e pressione INCLINE/INCLINAÇÃO +/- para ajustar inclinação.

**Exemplo:** no U1, Segmento 1, o usuário quer criar:  
 Velocidade: 15  
 Inclinação: 10

Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para digitar 15 no monitor de velocidade.  
 Pressione INCLINE/INCLINAÇÃO +/- para digitar 10 no monitor de inclinação.  
 A tela do controle mostrará:



7. Repita todos os procedimentos e programações até o Segmento 12. Após finalizar a programação dos Segmentos 1~12, pressione o botão MODE/MÓDULOS novamente para programar o tempo.
8. Pressione SPEED/VELOCIDADE +/- para ajustar seu tempo ideal de exercícios. Então pressione START/INICIAR para começar o programa de exercícios que você criou. Aproveite seu próprio programa.

## Ajustes na Esteira

Você pode precisar ajustar a esteira de corrida durante as primeiras semanas de uso. Todas as esteiras de corrida são ajustadas apropriadamente na fábrica. Ela pode se esticar ou se mover para as laterais após o uso. Esticar é normal durante o período inicial.

Ajustando a Tensão da Esteira.

Se a esteira de corrida parecer estar “escorregando” ou hesitando quando você pressiona seu pé durante uma corrida, a tensão da esteira pode ter que ser aumentada.

### Para Aumentar a Tensão da Esteira de Corrida:

- Coloque a chave 8MM no parafuso de tensão do lado esquerdo da esteira. Gire a chave  $\frac{1}{4}$  de volta no sentido horário para trazer o rolo traseiro mais próximo e aumentar a tensão da esteira.
- Repita o Passo A no parafuso do lado direito. Você tem que estar certo de que girou os parafusos o mesmo número de vezes, pois assim o rolo traseiro estará reto em relação à estrutura principal.
- Repita os Passos A e B até que a esteira não escorregue mais.
- Tome cuidado para não apertar muito a esteira de corrida senão você pode criar pressão excessiva nos rolos frontal e traseiro. Uma esteira excessivamente apertada pode danificar os rolos e resultar em barulho enquanto os rolos frontal e traseiro giram.

**Para diminuir a tensão na esteira de corrida, gire os parafusos no sentido anti-horário o mesmo número de vezes.**

## Centralizando a Esteira de Corrida

Quando você corre, você pode pisar com mais força com um pé do que com o outro. A severidade do desvio depende na quantidade de força que um pé excede em relação ao outro. Este desvio pode levar a esteira de corrida a sair do centro. Este desvio é normal e a esteira de corrida vai se centralizar quando não houver ninguém correndo nela. Se a esteira se manter constantemente fora do centro, você vai precisar centralizá-la manualmente.

- Inicie a esteira sem ninguém em cima e aumente a velocidade até 6 km/h.
- Observe se a esteira de corrida se move mais para a direita ou para esquerda da plataforma.
  - Caso se mova para o lado esquerdo da plataforma  
Usando uma chave, gire o parafuso de ajuste esquerdo  $\frac{1}{4}$  de volta no sentido horário e o parafuso de ajuste direito  $\frac{1}{4}$  de volta no sentido anti-horário.
  - Caso se mova para o lado direito da plataforma.  
Usando uma chave, gire o parafuso de ajuste direito  $\frac{1}{4}$  de volta no sentido horário e o parafuso de ajuste esquerdo  $\frac{1}{4}$  de volta no sentido anti-horário.
  - Se a esteira de corrida continuar fora do centro, repita os passos acima até que ela fique centralizada.
- Depois que a esteira for centralizada, aumente a velocidade até 16 km/h e verifique se ela está rodando suavemente. Repita os passos acima caso necessário.  
Se os procedimentos acima não obtiverem sucesso, você pode precisar aumentar a tensão da esteira.



## AVISO!:

Para prevenir choque elétrico, certifique-se de que a esteira esteja desligada e fora da tomada antes de limpá-la ou da manutenção de rotina.

### Lubrificação da Esteira e da Plataforma de Corrida

Para maximizar a vida útil da esteira, ela precisa de uma rotina de lubrificação como parte da manutenção geral de uma máquina. Os procedimentos de rotina de manutenção vão prevenir o desgaste prematuro da esteira e da plataforma de corrida, bem como do sistema motorizado. O cronograma recomendado de lubrificação segue abaixo:

USO	LUBRIFICAÇÃO
1~6 km/h	A cada 6 meses
6~12 km/h	A cada 3 meses
12~16 km/h	A cada 2 meses



Lubrificante para a plataforma de corrida

Este cronograma é a aplicação recomendada para um único usuário, que se exercita de 20 a 30 minutos por vez, 3 a 4 vezes por semana. Para lubrificação, você pode contatar seu revendedor.

## Limpeza

Transpiração deve ser removida da superfície do controle e da esteira depois dos seus exercícios. Você deve passar um esfregão de pano macio na esteira uma vez por semana. Tome cuidado para não usar produtos líquidos em excesso no painel de controle, pois isso pode causar problemas elétricos ou danificar os circuitos.

## Armazenagem

Guarde sua esteira num ambiente limpo e seco. Certifique-se de que ela esteja com o botão de controle desligado e fora da tomada.

## Deslocamento

Esta esteira foi desenhada e equipada com rodas para facilitar sua mobilidade. Antes de movê-la, certifique-se de que o botão de controle esteja desligado e fora da tomada.

## Somente para Casa!!

Esta esteira foi desenhada para uso doméstico apenas. Não é para uso institucional ou comercial.

É importante tomar bastante cuidado com a plataforma da esteira (a área de caminhada/corrída sob a esteira). Uma boa lubrificação de silicone também garantirá um melhor desempenho da sua esteira.

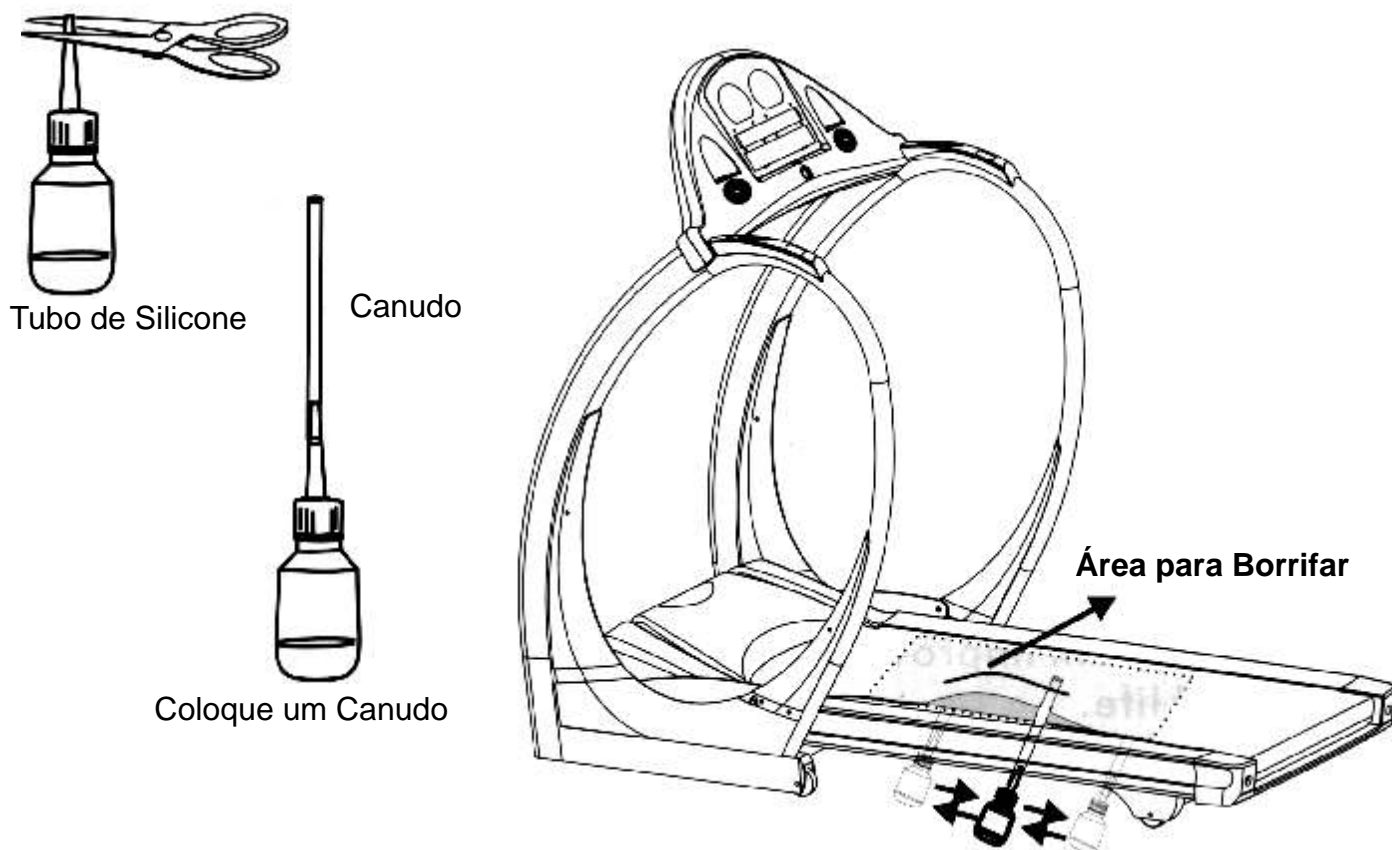
**NOTA:** Use o silicone que acompanha a esteira. Quando precisar de mais lubrificante de silicone, este pode ser comprado em qualquer loja do gênero.

**AVISO: PARE** a esteira e remova a chave de segurança antes de lubrificar a plataforma de corrida.

## Como borrifar silicone na plataforma?

- Pegue o tubo de silicone. Ele se encontra dentro do pacote de mecânica que acompanha esta esteira.
- Pegue um canudo e coloque-o no tubo de silicone como mostra a figura.
- Borrife silicone uniformemente na plataforma de corrida como mostra a figura. (ATENÇÃO: A esteira **DEVE SER DESLIGADA** antes do lubrificante de silicone ser aplicado. Isto é para prevenir danos físicos, caso contrário a beirada da esteira de corrida pode lhe cortar ou os seus dedos podem ser decepados pelos rolos).

Não coloque muito silicone na plataforma. Lubrificação excessiva pode fazer com que a esteira fique muito escorregadia sobre os rolos.



## Guia de Solução de Problemas

PROBLEMA	CAUSA	SOLUÇÃO
A Tela LCD do Controle não acende	a. Falta de Energia para a Esteira b. Fio conector do controle não conectado ou incompletamente conectado c. Proteção contra Sobrecarga Ativada	Verifique o botão ligar/desligar. Desligue, então religue e aperte START/INICIAR. Caso não acender, serviço técnico será necessário.
Caracteres Embaralhados na tela do Controle	Controle Danificado	Serviço Técnico Necessário
Aparece E1	a. Problema no sensor RPM b. Fio do sensor não conectado ou conectado inadequadamente c. Fio do motor não conectado	Serviço Técnico Necessário
Aparece E3	Velocidade acima do suportado	Serviço Técnico Necessário
Aparece E6	Os fios do motor de inclinação não estão conectados adequadamente	Serviço Técnico Necessário
Aparece E7	O VR do motor de inclinação não está conectado	Pressione UP/DOWN/PARA CIMA/PARA BAIXO para forçar o motor de inclinação a se mover
Aparece E9 (somente em módulos de gordura corporal)	Os dados sobre gordura corporal não foram devidamente configurados. Não detecta o sinal.	A. Retire a chave de segurança e a coloque de volta. B. Configure MAN/WOMAN HOME/MULHER, AGE/IDADE, WEIGHT/PESO, TALL/ALTURA completamente. C. Segure-se bem firme nos pulsos de mão

Os problemas mais ocorridos atualmente são Proteção contra Sobrecarga e Aparece E1 no monitor.

### **Porque ocorre muita Proteção contra Sobrecarga?**

**A razão principal é muita fricção entre a esteira de corrida e a plataforma. Por favor, faça a devida lubrificação de acordo com as instruções da página 13. Mantenha sempre limpo embaixo da esteira de corrida. Lubrificação suficiente irá melhorar o desempenho e a vida máxima útil da esteira.**

# LISTA DE PEÇAS



Item	Descrição	Qty	Item	Descrição	Qty
ST13-AB1	Estrutura Principal	1	ST02-G06	Fio dos Pulsos para Mão	2
ST01-B20	Corrente da Esteira de Corrida	2	ST10-F10	Apoio de Espuma das Barras para Mãos	2
ST06-B21	Encosto de Borracha	10	ST10-AG1	Mastro do Controle	2
ST10-B22	Esteira de Corrida	1	ST10-G04	Proteção para o Mastro do Controle, esquerda	2
ST12-B23	Freio Lateral	2	ST10-G05	Proteção para o Mastro do Controle, direita	2
ST10-B24	Proteção Superior do Motor	1	ST10-H01	Compartimento Superior do Controle	1
ST10-B25	Proteção Inferior do Motor	1	ST10-H02	Compartimento Inferior do Controle	1
ST10-B26	Proteção dos Rolos	1	ST10-H04	Tela do Controle	1
ST01-B27	Roda para Deslocamento	4	ST01-H05	Conjunto da Chave de Segurança	1
ST01-B28	Encaixes da Estrutura Principal	2	ST10-H08	Monitor	1
ST13-B45	Proteção Traseira da Estrutura Principal	1	ST03-H09	Fio Sensor do Monitor	1
ST10-B30	Plataforma de Corrida	1	ST01-H10	Disjuntor do Monitoramento Cardíaco	1
ST03-B34	Capa Protetora de Fio	2	ST10-H11	Fio Superior do Controle	1
ST10-AC1	Estrutura Base	1	ST01-H12	Encaixe de Fixação da Chave de Segurança	1
ST10-C11	Pé	1	ST10-H16	Fio Superior do Botão EZ	2
ST08-C13	Encaixe para as Rodas de Deslocamento	2	ST10-H20	Chave Membrana	2
ST01-C16	Apoios da Estrutura Base	6	ST01-J14	Fio-Terra B	1
ST01-C18	Mola do Pé	1	ST02-H13	Fio Superior para os Pulsos de Mão	1
ST10-C22	Proteção Lateral Esquerda	2	ST10-AH1	Controle	1
ST10-C24	Suspensão	2	ST13-J01	Motor AC	1
ST10-C25	Proteção Lateral Direita	2	ST13-J02	Motor de Inclinação	1
ST10-C27	Encaixes	14	ST13-J03	Inversor	1
ST10-AD1	Braço Mecânico de Inclinação	1	ST13-J08	Fio do Motor	1
ST10-AE1	Braço de Fixação, dobrando	1	ST10-J09	Corda da Tomada	1
ST03-E02	Encaixe do Braço de Fixação	1	ST09-J13	Fio-Terra A	1
ST10-E06	Choque de Ar	2	ST13-J15	Fio Inferior do Controle	1
ST10-AF1	Barra para as Mãos	2	ST13-J16	Tomada Elétrica	1
ST10-F04	Proteção para as Barras das Mãos, esquerda	2	ST06-J17	Botão Liga/Desliga	1
ST10-F05	Proteção para as Barras das Mãos, direita	2	ST06-J18	Fusível	1
ST10-F03	Compartimento do Botão EZ (inclinação)	1	ST13-J22	Encaixe de Fixação do Sistema de Controle	1
ST10-F03	Compartimento do Botão EZ (velocidade)	1	ST10-K01	Rolo Frontal	1
ST10-F016	Disjuntor do Botão EZ (inclinação)	1	ST10-K02	Rolo Traseiro	1
ST10-F016	Disjuntor do Botão EZ (velocidade)	1	ST10-K04	Correia de Tração	1

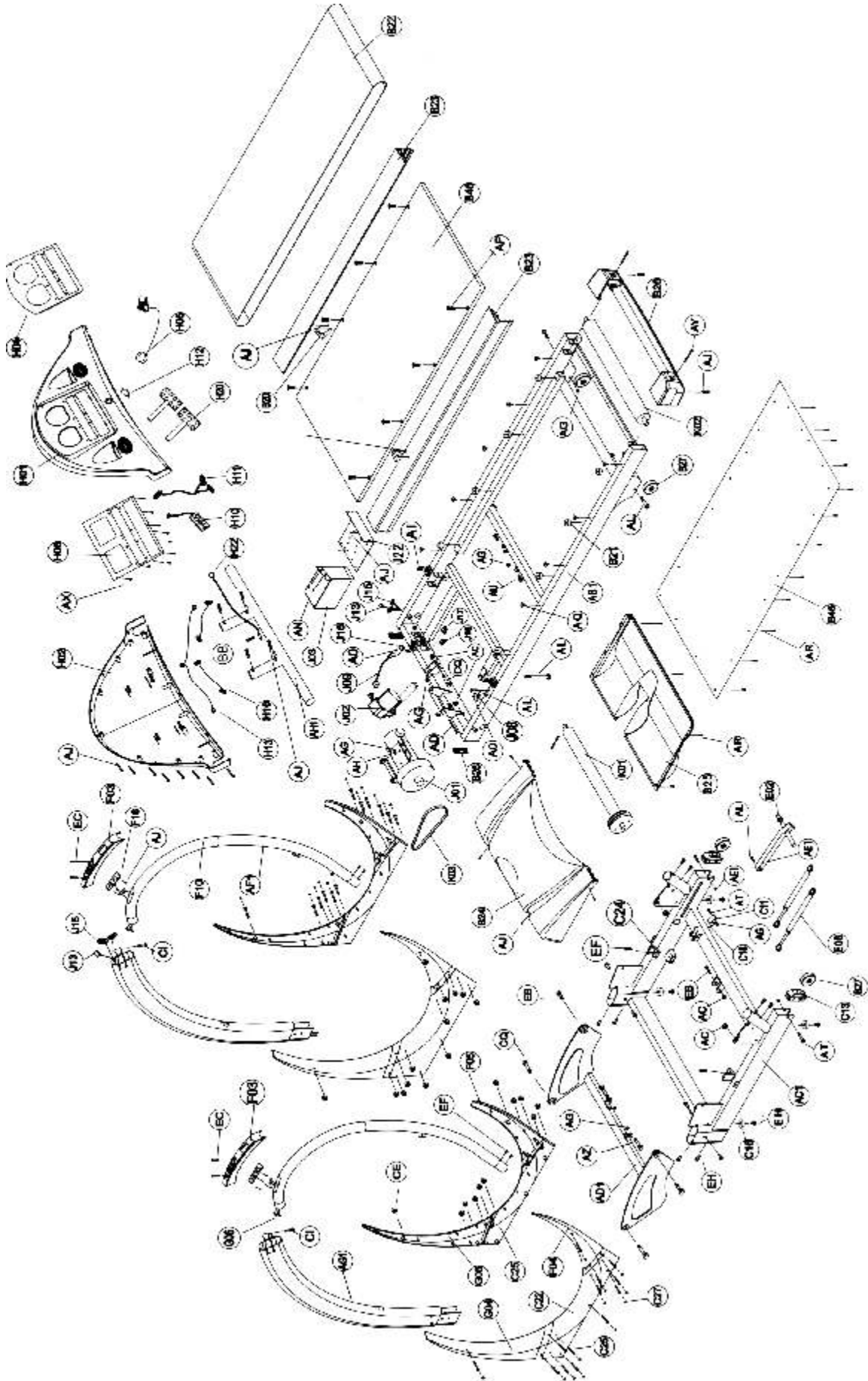
# LISTA DE PEÇAS - PARAFUSOS E PORCAS



Item	Descrição	Qty	Item	Descrição	Qty
AB	<b>Parafuso M10x45</b> Motor de Inclinação	1	AU	<b>Parafuso M8x25mm</b> Choque de Ar	2
ac	<b>Porca Nylon M10</b> Motor de Inclinação	2	AX	<b>Parafuso M3x6mm</b> Monitor	9
	Braço Mecânico	1		Fio Sensor do Monitor	2
ad	<b>Parafuso M8x140mm</b> Motor	1	AY	<b>Arruela M8</b> Rolo Traseiro	2
AG	<b>Porca de Nylon M8</b> Motor	2	AZ	<b>Parafuso M8x25mm com Nylon</b> Choque de Ar	2
	Choque de Ar	4	BB	<b>Parafuso M4x15mm</b> Fio-Terra	1
	Braço de Fixação, dobrando	1		Fio-Terra	1
	Roda para Deslocamento	4	BN	<b>Parafuso M10x60mm</b> Motor de Inclinação	1
	Pé	1	CE	<b>Porca M6</b> Proteção Lateral	14
AH	<b>Arruela M8</b> Motor	1	CJ	<b>Parafuso M8x142mm</b> Motor	1
AI	<b>Porca M4</b> Proteção Superior do Motor	4	CQ	<b>Parafuso M10x70mm</b> Braço Mecânico de Inclinação	2
AJ	<b>Parafuso M4x15mm</b> Botão EZ	4	EA	<b>Parafuso M6x20mm</b> Proteção Lateral	14
	Proteção Superior do Motor	4	EB	<b>Parafuso M10x40mm</b> Braço Mecânico de Inclinação	2
	Controle	4	ED	<b>Parafuso M6x15mm</b> Suspensão	2
	Compartimento Superior e Inferior do Controle	11			
	Encaixe de Fixação do Sistema de Controle	2			
	Corrente da Esteira de Corrida	4			
	Proteção para os Rolos	2			
AL	<b>Parafuso M8x40mm</b> Braço Mecânico, dobrando	1			
	Rolo Frontal	1			
	Roda Traseira de Deslocamento	2			
AM	<b>Parafuso M8x70mm</b> Rolo Frontal e Traseiro	3			
NA	<b>Parafuso M5x10mm</b> Inversor	2			
AO	<b>Parafuso M3x10mm</b> Fio do Motor	2			
	Fio da Tomada	2			
AP	<b>M8x25mm</b> Plataforma de Corrida	10			
AQ	<b>Parafuso M6x15 com Arruela em Forma de U</b> Freio Lateral	8			
AR	<b>Parafuso M4x10mm</b> Proteção Traseira da Estrutura Principal	22			
	Proteção Inferior do Motor	4			
AT	<b>Parafuso M8x50mm</b> Pé	1			
	Roda Frontal de Deslocamento	2			
AS	<b>Parafuso M8x15mm</b> Apoio da Estrutura Base	4			

## Kit de Mecânica

AS	Parafuso M8x15mm	8
AZ	Chave M5	1
BA	Chave M6	1
EG	Chave M4	1
EH	Parafuso M6x15mm	4
EA	Parafuso M4x20mm	12
CE	Porca M4	12
EF	Parafuso M8x70mm	2
C27	Encaixe	12



# Termo de Garantia – Esteira Embreex 500 – Linha Residencial

## Termo de Garantia Especial:

O seu produto Embreex é garantido contra qualquer defeito de material ou fabricação pelos seguintes prazos, a contar da data de emissão da Nota Fiscal de venda ao consumidor, sendo:

- **1 ano** para chassi e pintura, sendo os primeiros **3 meses** a garantia legal.

### Esta garantia é válida somente para os produtos Embreex que:

- Estejam instalados de acordo com as especificações contidas no manual do mesmo;
- Estejam sendo utilizados de acordo com as instruções contidas no manual do mesmo;
- Não tenham sido objeto de acidentes, mau uso ou de manutenções por pessoas não autorizadas;
- Conttenham somente peças de reposição fornecidas pela Embreex;
- Estejam devidamente lubrificados (quando necessário) com o lubrificante Embreex;

### As garantias legal e/ou especial não cobrem:

- Despesas com a instalação do produto, independente se realizada pelo Serviço Autorizado Embreex ou por pessoas ou entidades não credenciadas pela Embreex Ind. e Com. Ltda;
- Transporte do produto até o local de instalação;
- Despesas com mão-de-obra, materiais, peças e adaptações necessárias à preparação do local para instalação do produto, compreendendo, entre outros, instalação e/ou alteração da rede elétrica, alvenaria, aterramento e suas adaptações;
- Produtos e peças que tenham sido danificados em consequência de transporte, manuseio, riscos, amassamentos ou atos e sinistros decorrentes de catástrofes da natureza;
- Falhas no funcionamento do produto decorrentes de problemas no fornecimento de energia elétrica.
- Deslocamento do assistente técnico para atender solicitações de assistência técnica em produtos instalados fora do município sede do Serviço Autorizado Embreex, podendo este cobrar taxa de locomoção de ida e volta, mediante prévia autorização do solicitante.
- Partes e peças sujeitas à **desgaste natural**, incluindo, mas não se limitando a: espumas, pilhas, correias, cintas, regulagens de ajuste, carenagens, rodas de transporte,
- Produtos da **linha residencial** instalados em academias, clubes, salas de ginástica de condomínios ou qualquer local de uso público.
- Produtos com número de série removidos e peças com identificação Embreex removidas ou alteradas.

### Observações:

- A Embreex Ind. e Com. Ltda não autoriza nenhuma pessoa ou entidade a assumir em seu nome qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das contidas neste **Termo de Garantia**.
- As despesas decorrentes e consequentes de instalação de peças não originais da Embreex ou outros acessórios que não pertençam ao produto são de responsabilidade única e exclusiva do comprador, e estão excluídos de qualquer tipo de garantia fornecida pela Embreex.
- A Embreex Ind. e Com. Ltda reserva-se o direito de alterar as características gerais, técnicas e estéticas de seus produtos sem aviso prévio.

Para contactar a Assistência Técnica, ligue: **0xx47 3350 4099**  
email: **assisteex@embreex.com.br**



Rod Ivo Silveira, Km 5, n 4005  
Bateias - Brusque/SC  
CEP 88355-200  
[www.embreex.com.br](http://www.embreex.com.br)

