

# ESTEIRA ATHLETIC

## 16 km/h

### Manual de Instruções



# ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS



1. Monitor
2. Chave de segurança
3. Hand Grip
4. Porta garrafas
5. Pegadores emborrachados
6. Varanda
7. Carenagem do motor
8. Lona
9. Perfil lateral
10. Amortecedor
11. Pé

## Lona

Largura	400mm
Comprimento	2720mm
Superfície de caminhada	400x1265mm

## Motor

Tipo	corrente contínua
Potência máxima	5.0HPM
Potência efetiva em esteira	3.0HP

## Características

Velocidade mínima	1,0 km/h
Velocidade máxima	16,0 km/h
Inclinação	12 níveis
Peso líquido	47,20 kg
Largura	730mm
Comprimento	170mm
Altura com inclinação	1235mm

## Embalado

Peso bruto	57,50 kg
Largura (caixa)	830mm
Altura (caixa)	330mm
Comprimento (caixa)	1770mm

## Rede

Tensão	110V	220V
Frequência	50/60Hz	50/60Hz
Tensão mínima	99V	198V
Tensão máxima	140V	242V
Disjuntor	10A	10A
Fiação	2,5mm <sup>2</sup>	2,5mm <sup>2</sup>

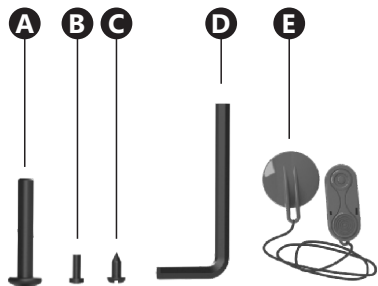
## Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada

Ligada à tomada (parada)	4W	4W
5 Km/h (plena carga)	210W	190W
Veloc. máx. (plena carga)	540W	520W

# MONTANDO SUA ESTEIRA


## Kit de acessórios

Verifique se todos os acessórios estão no equipamento:

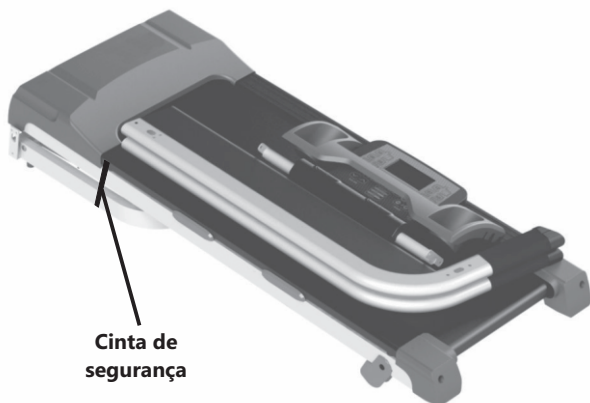


- a. 10 Parafusos 5cm
- b. 02 Parafusos sem ponta
- c. 02 Parafusos com ponta ( MONTADO NO PRODUTO)
- d. 01 Chave sextavada
- e. 01 Chave de segurança

## Montagem

 **NOTA:** Coloque a embalagem com o equipamento em uma superfície nivelada. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção para seu piso. Tenha cautela quando estiver carregando e transportando o equipamento. Desembale e monte o equipamento onde o mesmo será utilizado. Se necessário, peça o auxílio de uma pessoa.

### Passo 1 | Retire da embalagem

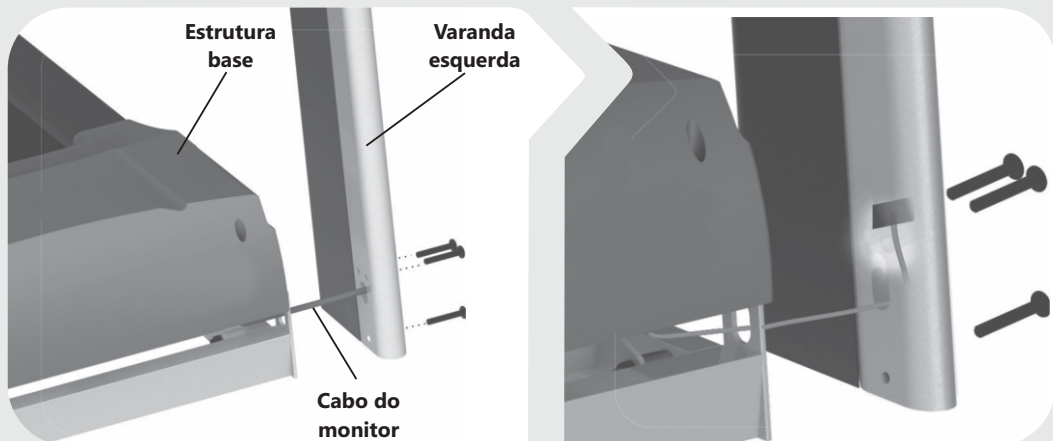
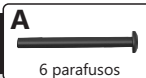


**Cinta de  
segurança**

Com cuidado para não riscar o equipamento, retire-o da embalagem, mantendo na posição horizontal. Remova as varandas, monitor, kit de acessórios e os plásticos que o envolvem.

**IMPORTANTE:** Não retire a cinta de segurança que envolve a estrutura da esteira. Isto deve ser feito após a conclusão da montagem.

## Passo 2 | Montagem das Varandas



Posicione a Varanda esquerda próxima ao lado esquerdo da Estrutura base do equipamento. Note que há um guia dentro da varanda. Amarre firmemente a ponta deste guia ao Cabo do monitor, esta passagem de cabo deve ser feita com cuidado, observe a imagem acima.

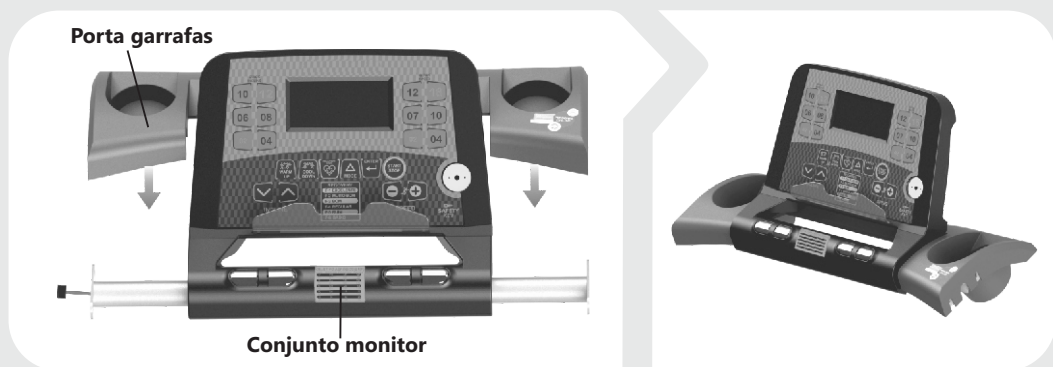
No interior da varanda tem buchas e este cabo deve passar entre elas, depois puxe a outra extremidade da guia até o Cabo do monitor sair na parte superior da varanda. Fixe a Varanda esquerda na Estrutura base com 3 Parafusos **A**. Fixe a Varanda direita, também com 3 Parafusos **A**.

Nota: na montagem da Varanda direita não há passagem de cabos.

Após esta etapa a esteira deve estar como na imagem ao lado.



## Passo 3 | Montagem do Conjunto monitor



Encaixe o Porta garrafas no Conjunto monitor, como mostrado na imagem acima. Observe o posicionamento correto do Porta garrafas.

Veja na imagem acima como fica o Conjunto monitor após esta etapa da montagem.

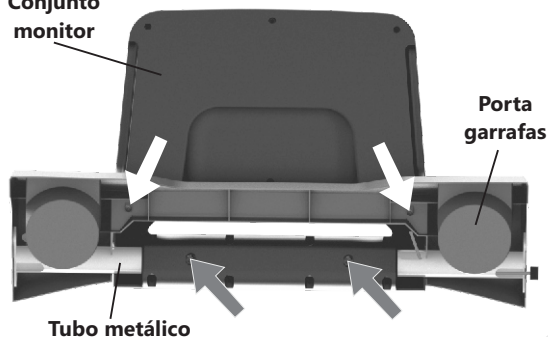
## Passo 4 | Fixação do Conjunto monitor

**B**

2 parafusos

**C**

2 parafusos

**Conjunto monitor****Porta garrafas****Tubo metálico**

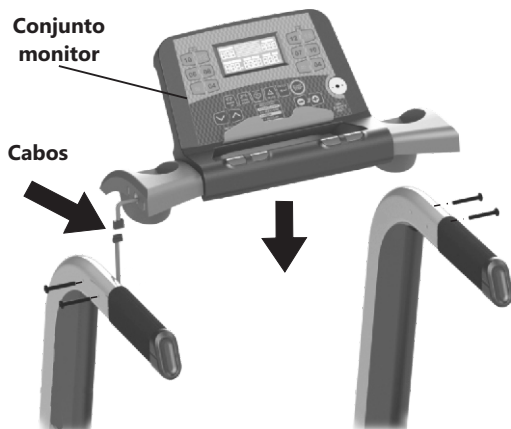
Fixe o Conjunto monitor no Porta garrafas com 2 Parafusos **B**, nos locais indicados com setas brancas.

Em seguida fixe o Conjunto monitor no tubo metálico com 2 Parafusos **C**, nos locais indicados com setas cinzas. Aperte os parafusos com uma Chave Philips (não acompanha o produto.)

## Passo 5 | Montagem do Conjunto monitor

**A**

4 parafusos

**Conjunto monitor****Cabos**

Conecte o Cabo que sai da Varanda ao Cabo do Conjunto monitor, introduza a sobra de cabo no interior da Varanda. Posicione o Conjunto monitor entre as Varandas. Utilize os Parafusos **A** para guiar o posicionamento do Conjunto monitor, após posicionar fixe-o.

Utilize a Chave sextavada **D** para apertar os parafusos.

**NOTA:** Aperte os parafusos com cuidado para não danificar as peças plásticas.

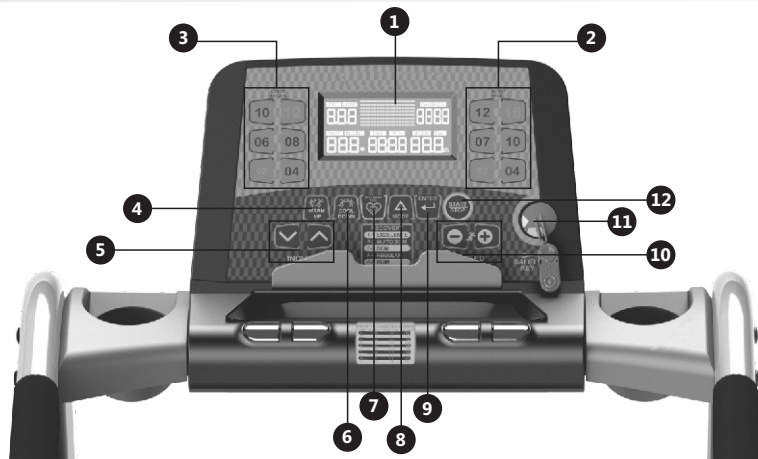
## Sistema Guarda Fácil e Montagem Concluída

Sua esteira possui o sistema Guarda Fácil, este sistema permite guardar a esteira ocupando menos espaço. Para guardar a esteira, levante a plataforma de corrida até acionar a trava do sistema, devido a ação do amortecedor o seu peso é reduzido. Para utilizar a esteira, pressione levemente a trava do amortecedor (veja imagem ao lado) a plataforma voltará a posição de uso, de forma suave e segura.

**NOTA:** Para movimentar a esteira facilmente coloque o aparelho na posição vertical e incline-o para o lado das rodas. Movimento do aparelho e posicione na vertical novamente.



# CONHEÇA O MONITOR E APROVEITE MELHOR SEU EQUIPAMENTO



- |   |  |
|---|--|
| 01. Display digital                             | 07. Recuperar batimentos cardíacos (Recovery)    |
| 02. Teclas de velocidade rápida (Quick speed)   | 08. Mode   |
| 03. Teclas de inclinação rápida (Quick incline) | 09. Enter  |
| 04. Aquecimento (Warm Up)                       | 10. Aumenta/diminui velocidade (Speed +/-Speed-) |
| 05. Aumenta/diminui inclinação (Incline +/-)    | 11. Chave de segurança (Safety key)              |
| 06. Desaceleração (Cool Down)                   | 12. Liga/Desliga (Start/Stop)                    |

## Desfrute de todos os benefícios oferecidos



**ATENÇÃO:** Antes de ligar o equipamento verifique se a tensão da rede elétrica (se houver) está de acordo com o produto, só depois conecte o cabo elétrico a tomada elétrica. Para segurança não use adaptadores ou conecte outro produto com o equipamento.

Seu monitor está equipado com vários recursos que irão auxiliar você no decorrer dos seus exercícios.

Você pode visualizar na tela inicial alguns recursos oferecidos como: funções, modos de treinamento, índice de massa corporal, potencial de gordura, programas intervalados e/ou de usuário, dentro dos quais variações de velocidade e inclinação, entre outras, podem ser ajustadas (recursos disponíveis de acordo com cada equipamento). Veja em seguida quais os recursos oferecidos neste produto.



## A Chave de Segurança

Este é um item de segurança muito importante. O equipamento somente será ativado se a chave de segurança estiver no local de alojamento no monitor.

Ao iniciar o exercício, insira a chave de segurança no monitor e prenda o clipe em sua roupa. Se algo errado ocorrer durante o exercício, a chave sairá do alojamento e a esteira para imediatamente.

Se desejar interromper o seu treino use a tecla de parada correspondente, desta forma o equipamento para de forma suave. Não use a chave de segurança para esta finalidade.

Quando o equipamento não estiver em uso, mantenha a chave de segurança em seu alojamento para evitar de perdê-la.

## As teclas



### Tecla **Start/Stop**

Pressione para ligar a esteira. Pressione novamente para desligar a esteira.



### Tecla **Enter**

Pressione esta tecla para confirmar a seleção de um programa e programar as funções TIME (tempo), DIST (distância), CAL (calorias), THR - PULSE (BPM).



### Tecla **Mode**

Pressione esta tecla para selecionar entre Programa manual, Programas pré-definidos, Programa de usuário, Programa HRC ou Fat. Pressione esta tecla por 2s para resetar (zerar) os valores de todas as funções.



### Tecla **SPEED - diminui a velocidade**

Pressione esta tecla para diminuir a velocidade. Um toque diminui a velocidade em 0,1 km/h e manter pressionada entra no modo turbo. A velocidade mínima é de 1km/h.

Esta tecla também é usada para escolher entre programas e ajustar os valores durante a programação.

**SPEED**



### Tecla **SPEED + aumenta a velocidade**

Pressione esta tecla para aumentar a velocidade. Um toque aumenta a velocidade em 0,1 km/h e manter pressionada entra no modo turbo. A velocidade máxima é de 16km/h.

Esta tecla também é usada para escolher entre programas e ajustar os valores durante a programação.

**SPEED**



### Tecla **INCLINE - diminui a inclinação**

Pressione esta tecla uma vez para diminuir um nível de inclinação. Mantenha a tecla pressionada por 2 segundos ou mais para chegar rapidamente à inclinação desejada.

Esta tecla também é usada para escolher entre programas e ajustar os valores durante a programação.

**INCLINE**



### Tecla **INCLINE + aumenta a inclinação**

Pressione esta tecla uma vez para aumentar um nível de inclinação. Mantenha a tecla pressionada por dois segundos ou mais para chegar rapidamente à inclinação desejada.

Esta tecla também é usada para escolher entre programas e ajustar os valores durante a programação.

**INCLINE**



### Tecla **Cool Down - Desaceleração**

Pressione esta tecla, ao final do exercício, com a esteira ainda em funcionamento.

No primeiro minuto de desaceleração a velocidade será de 5 km/h, nos 4 minutos seguintes a velocidade será reduzida para 3,5 km/h.

Se a velocidade estiver abaixo destes parâmetros, a velocidade atual será mantida.



### Tecla **Warm up - Aquecimento**

Pressione esta tecla para selecionar o modo aquecimento. Esta tecla apenas funcionará antes de pressionar START/STOP.

No primeiro minuto de aquecimento a velocidade será 3,5 km/h nos próximos 4 minutos a velocidade será aumentada para 5 km/h.



### Tecla **Recovery (Recuperação de batimentos cardíacos após o exercício)**

Ao finalizar o exercício já com produto parado, pressione a tecla RECOVERY para entrar na função recuperação de BPM. Coloque as mãos nos sensores do Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. O nível de RECOVERY varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico.

# PROGRAMAS

Para fazer a seleção de programas seu equipamento deve estar parado.

Utilize a tecla MODE para selecionar o Modo de programa, que pode ser M (Programa Manual), P (Programas predefinidos), U (Programas de usuário), H (programas de batimento cardíaco) ou FAT, pressione as teclas SPEED+ ou SPEED- para selecionar o programa desejado. Pressione START/STOP para iniciar o treino.

Seu equipamento oferece o programa manual (M) com o qual a esteira inicia, este permite que você ajuste a velocidade e a inclinação durante o exercício, 9 programas com velocidades predefinidas (P1 a P9) onde a velocidade varia automaticamente, 5 programas com inclinação predefinidas (P10 a P14) onde a inclinação varia automaticamente, 2 programas com velocidade e inclinação predefinidas (P15 e P16) onde a velocidade e a inclinação variam automaticamente, 4 programas de usuário (U01 a U04) e 4 programas de controle de frequência cardíaca (H-01 a H-04).

Nos gráficos a seguir estão demonstradas as variações de velocidade e inclinação de cada programa.

## Programas de velocidade

P1 Velocidade



P2 Velocidade



P3 Velocidade



P4 Velocidade



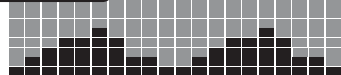
P5 Velocidade



P6 Velocidade



P7 Velocidade



P8 Velocidade



P9 Velocidade



## Programas de inclinação

P10 Inclinação



P11 Inclinação



P12 Inclinação



P13 Inclinação



P14 Inclinação



## Programas de velocidade e inclinação

P15 Inclinação



P15 Velocidade



P16 Inclinação



P16 Velocidade



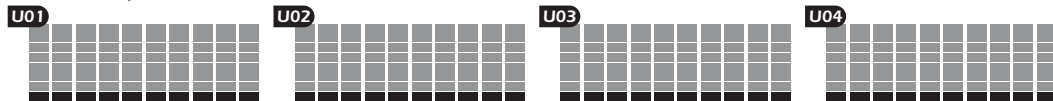


## Programas de usuário

Para fazer seu programa personalizado a esteira deve estar parada, inicie pressionando a tecla MODE até aparecer na tela U-01, utilize as teclas SPEED - ou SPEED+ para selecionar um dos 4 programas. Pressione ENTER para iniciar a inserção dos valores desejados, a ordem das funções que podem ser programadas é a seguinte: TEMPO-DISTÂNCIA-CALORIAS-PULSE-VELOCIDADE.

Utilize as teclas SPEED-, SPPED+, INCLINE- ou INCLINE+ para definir o valor para cada função e ENTER para confirmar. Se você não deseja atribuir valor a uma das funções apenas pressione ENTER.

Continue inserindo os valores de velocidade em cada coluna. Após inserir todos os valores pressione START/STOP para iniciar o exercício.



## PROGRAMA DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADOS NOS PERCENTUAIS DE BATIMENTOS

Pressione MODE até aparecer na tela H-01 e utilize as teclas SPEED- ou SPEED+ para selecionar um dos 4 programas

H-01 - 60% HRC - PROGRAM TARGET HEART RATE (Exemplo de cálculo para 30 anos)

30 anos - 220bpm (limite de batimento máximo do ser humano) = 190bpm

$190\text{bpm} \times 60\%(0,6) = 114$

Faixa de batimento alvo: limite máximo de 114bpm.

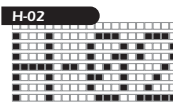


H-02 - 75% HRC - PROGRAM TARGET HEART RATE (Exemplo de cálculo para 30 anos)

30 anos - 220bpm (limite de batimento máximo do ser humano) = 190bpm

$190\text{bpm} \times 0,75 (75\%) = 142$

Faixa de batimento alvo: limite máximo de 142bpm.

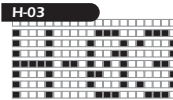


H-03 - 85% HRC - PROGRAM TARGET HEART RATE (Exemplo para 30 anos)

30 anos - 220bpm (limite de batimento máximo do ser humano) = 190bpm

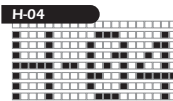
$190\text{bpm} \times 0,85 (85\%) = 161$

Faixa de batimento alvo: limite máximo de 161bpm.



H-04 - USER DEFINE HRC - PROGRAM TARGET HEART RATE

Esta programação pode ser ajustada de acordo com o valor de BPM que se deseja manter.



Pressione ENTER para inserir a configuração de HRC desejado. Atenção para que o HRC seja coerente com o limite para sua idade.

A idade (AGE) irá piscar. Utilize a tecla SPEED + ou SPEED- para definir sua idade. Pressione ENTER para confirmar a sua definição de valor.

O PULSE irá piscar. Utilize a tecla SPEED + ou SPEED- para definir uma frequência cardíaca diferente da calculada pelo software para a idade definida. Pressione ENTER para confirmar a sua definição de valor.

O tempo irá piscar. Utilize a tecla SPEED + ou SPEED- para definir o tempo de exercício desejado.

Pressione ENTER para confirmar a sua definição de valor.

A distância irá piscar. Utilize a tecla SPEED + ou SPEED- para configurar a distância desejada.

Pressione ENTER para confirmar a sua definição de valor.

O valor de Calorias irá piscar. Utilize a tecla SPEED + ou SPEED- para configurar as calorias desejadas para serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar a sua definição de valor.

Pressione START/STOP para iniciar treino.

Uma vez que a faixa do pulso do usuário é superior ou inferior a programada em +-5bpm, o monitor irá ajustar a velocidade +- 0,5km/h automaticamente a cada 30 segundos, até atender o batimento programado. A velocidade também pode ser programada durante o treino.



## MANUTENÇÃO PREVENTIVA

**ATENÇÃO:** O equipamento foi projetado para o uso de até 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para resfriamento.

A não observância deste item pode provocar um super aquecimento, podendo trazer danos ao motor, placa, lona ou plataforma.

### Alinhamento da Lona

Por motivos de variações, causadas pelas características físicas de cada pessoa (altura, peso, modo de caminhar, nivelamento de piso e etc), a lona poderá se deslocar para um dos lados.

Para ajustar, ligue a esteira na velocidade mínima e mantenha a esteira em funcionamento:

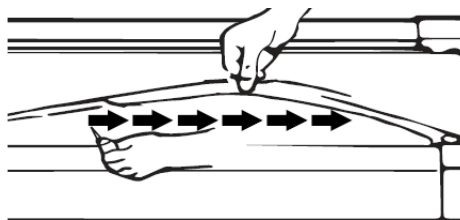
- Se a lona se deslocar para direita, gire 1/4 de volta o parafuso direito no sentido horário;
- Se a lona se deslocar para esquerda, gire 1/4 de volta o parafuso esquerdo no sentido horário;
- Se a lona estiver frouxa, gire os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido horário 1/4 de volta, aumentando a tensão da lona;
- Se a lona estiver muito esticada, girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido anti-horário 1/4 de volta, diminuindo a tensão da lona;
- Caminhe normalmente, caso seja necessário, repita os procedimentos.

### Limpeza e Lubrificação de sua Esteira

A esteira já vem lubrificada da fábrica, não sendo necessário levar à assistência autorizada para regulagem e lubrificação para o primeiro uso. No entanto, recomendamos que uma vez ao mês, o usuário utilize **silicone especial para esteiras elétricas**, para manter a garantia e preservar a vida útil da lona de caminhada.

Para fazê-lo, siga o procedimento abaixo:

1. Desligue a esteira e tire o cabo elétrico da tomada;
2. Erga as laterais da lona e limpe o excesso de poeira com um pano seco;
3. Coloque 15 gotas de Silicone especial para esteiras elétricas sobre a plataforma, como mostra a ilustração abaixo. Essa quantidade é suficiente para lubrificar a lona, caso haja excesso, limpe com um pano.



# GARANTIA

## Condições Gerais da Garantia

- a. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de venda e nos limites fixados por este Termo. A garantia será prestada pela Assistência Técnica Autorizada que cobre os principais municípios no território nacional.
- b. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período determinado neste manual, o qual também inclui o período da garantia legal nos primeiros 90 (noventa dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda e no caso de uso exclusivamente residencial.
- c. Períodos de garantia e cobertura contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, incluindo o prazo legal de 90 (noventa) dias:

PEÇAS E COMPONENTES	ESTEIRAS	BICICLETAS E ELÍPTICOS	ESTAÇÕES DE MUSCULAÇÃO
Estrutura	1 ano	1 ano	1 ano
Pintura (oxidação)	1 ano	1 ano	1 ano
Motor	6 meses	-	-
Placa Conversora	6 meses	-	-
Monitor	6 meses	6 meses	-
Lona	90 dias	-	-
Correia	90 dias	90 dias	-
Plataforma	90 dias	-	-
Carenagem	1 ano	1 ano	1 ano
Peças plásticas e de borracha	1 ano	1 ano	1 ano
Cabo de energia	1 ano	-	-
Regulador de esforço	-	1 ano	-
Mão-de-obra	1 ano	1 ano	1 ano
Defeitos de fabricação	1 ano	1 ano	1 ano
Assento/Encosto/Roletes	-	-	1 ano
Polias	-	-	1 ano
Cabo de aço	-	-	90 dias

- d. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia, não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado.
- e. A garantia não abrangerá os serviços de instalação e manutenção preventiva como: limpeza, lubrificação e regulagem do produto.
- f. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada ao domicílio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada e vice-versa, correm por conta do cliente.

## Extinção da Garantia

- a. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- b. O equipamento for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pelo Fabricante/Fornecedor, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- c. Danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, uso de produtos de limpeza impróprios, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios não recomendados, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias, sem aterramento, em redes elétricas mau dimensionadas e/ou sujeitas a flutuações excessivas e sobrecargas.
- d. Para linha residencial fica proibida qualquer tipo de manutenção do equipamento pelo usuário ou de terceiro que não a Rede de Assistência Técnica.
- e. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, sauna, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial ou a finalidade de aplicação a que se destina.

## Observações:

- a. No caso das esteiras, a falta de lubrificação periódica, ocasiona a perda total da garantia.
- b. Cabos de aço, mosquetões quando existentes no produto, devem ser substituídos uma vez ao ano.
- c. O Fabricante/Fornecedor não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus equipamentos.
- d. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.

**NOTA:** O Fabricante/Fornecedor reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

**PRODUZIDO NO  
PÓLO INDUSTRIAL  
DE MANAUS**



CONHEÇA A AMAZÔNIA

[www.athletic.com.br](http://www.athletic.com.br)

**Serviço de Atendimento ao Consumidor**

[sac@athletic.com.br](mailto:sac@athletic.com.br)

**PRODUZIDO POR  
MERCOS FITNESS DA AMAZÔNIA LTDA.**  
CNPJ 04.864.438/0001-79 - IE 06.201.241-0 NL  
RUA MATRINXÁ, 1042 - DISTRITO INDUSTRIAL I  
MANAUS / AM CEP 69.075-150