

Leia os termos e condições desta garantia antes de utilizar a sua Esteira Ergométrica Polimet.

Ao utilizar o equipamento, você está concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia. Garantia Limitada de 06 (seis) meses, sendo 03 (três) primeiros meses garantia Legal e 03 (três) meses garantia especial concedida pela Polimet.

A Polimet garante o produto novo livre de defeitos em materiais de fabricação para o período de garantia estabelecida acima. A Polimet assegura ao usuário deste equipamento a garantia total (legal e contratual), contra defeitos de fabricação a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de venda emitida por seu revendedor credenciado.

Esta garantia aplica-se somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia, não interrompem, nem prorrogam, o prazo de garantia originalmente estipulado. O compromisso da Polimet nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

- Condições Gerais de Garantia:

A montagem e regulagem do produto devem seguir corretamente conforme as instruções deste manual.

As despesas de transportes para troca ou reposição de peças correm por conta de risco da Polimet durante os primeiros 15 (quinze) dias a contar da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal original de venda. Após esse período, as despesas com deslocamento do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Polimet e vice versa, correm por conta e risco do cliente.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Polimet ou uma assistência técnica autorizada em menos de 30 (trinta) dias depois de descobrir qualquer não conformidade, e somente ao comprador original do produto, deixar o produto disponível para inspeção da Polimet ou de sua assistência técnica.

Esta garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de uso inadequado, oxidações oriundas de agentes externos (ferrugens, suor, maresia e outros), limitação ou utilização em não conformidade com o manual de instruções.

Extinção da garantia - Esta garantia fica automaticamente inválida se:

1. Estiver fora do prazo de validade;
2. O produto for transformado ou modificado;
3. Danos provocados por mau uso, perfurações, quedas, utilização em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, maresia, poeira, ambientes úmidos e mal ventilado sujeito a gases corrosivos e temperatura excessiva (garagens, saunas, banheiros, etc.);
4. Falta de manutenção preventiva;
5. Utilização do produto por pessoas acima do peso especificado;

ATENÇÃO - a garantia não cobre ferrugem por falta de limpeza, suor e/ou maresia.

NOTA: As informações fornecidas por este aparelho são de caráter referencial, não devendo ser utilizado em programas de avaliação física, já que o aparelho não possui a precisão necessária para este fim.

**O FABRICANTE SE RESERVA DO DIREITO DE EFETUAR MODIFICAÇÕES
TÉCNICAS E DE DESIGN SEM PRÉVIO AVISO.**

**Manual de Instruções
Universal**

**Guarde este manual para consultas futuras.
Leia atentamente antes da utilização do produto.**

Para sua segurança, consulte um médico e faça uma avaliação antes de qualquer atividade física.

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com qualidade Polimet.

Prática e confortável, a Esteira Ergométrica Polimet lhe proporcionará momentos maravilhosos com muito conforto e segurança.

Este Manual é seu guia. Guarde-o para consultas futuras.

Você maximiza energia e força obtendo RESULTADOS. Faça e comprove você mesmo.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício.

Durante a leitura você vai conhecer os componentes que acompanham a sua nova Esteira e o processo de montagem.

Equipe Polimet.

Divisão Fitness
Avenida Industrial, 715
Campo de Boituva - Boituva/SP
Cep.: 18555-000
Cx. Postal 143
Fone/Fax: +55 (15) 3363.8888

Site: www.polisports.com.br
E-mail: atendimento@polimet.com
Sac: sac@polimet.com
0800-7732025

O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA

1. Uma série de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia, 2 a 3 vezes por semana, ajuda o condicionamento cardiorespiratório, isso faz com que o coração fique forte e eficiente.
2. Eleva o metabolismo basal, isto significa que mesmo estando em repouso, o seu metabolismo será alto, isso ajuda a manter os níveis de colesterol e triglicerídeos normais.
3. Eleva a absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc...) que impulsiona maior resistência óssea e evita a osteoporose.
4. Maior consumo de energia, previne aumento de peso e gordura corporal.
5. Melhora os reflexos musculares, fazendo com que a pessoa fique mais ágil.

AQUECIMENTO / ALONGAMENTO

Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça.

Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos.

Repita mais 2 vezes.

Em pé, afastando lateralmente as pernas, braços esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes.

Em pé, afastando bastante as pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela.

Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes.

Em pé, segure com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado.

Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes.

Em pé, flexione uma das pernas com a ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes.

Em pé, com afastamento anteroposterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes.

Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro.

Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos.

Repita por mais 2 vezes.

Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequado à sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para a frente o máximo que puder. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição. Repita mais 2 vezes.



MANUTENÇÃO PERIÓDICA E ARMAZENAMENTO

MANUTENÇÃO:

Manutenção Periódica

Para manter sua esteira sempre em boas condições, alguns cuidados são necessários.

ATENÇÃO: Antes de iniciar a manutenção em sua esteira, desligue-a totalmente desconectando da tomada a fim de evitar acidentes.

Manutenção Diária

Com um pano umedecido em água, remova a poeira que se acumula nas laterais do deck, na extensão da lona, na carenagem e no painel.

Com um pano levemente umedecido em álcool, limpe todo o suor que se acumula sobre a esteira a fim de evitar oxidação de seu equipamento.

ATENÇÃO: a garantia não cobre ferrugem por falta de limpeza, suor e/ou maresia.

LUBRIFICAÇÃO:

A cada 5 horas de uso ou quando verificar que a lona está seca

Antes de utilizar a Esteira, verificar a lubrificação da lona e caso necessário, efetue a lubrificação adequada de acordo com as instruções na pág. 12. Aplique lubrificante a base de silicone recomendado pelo fabricante no local indicado.

A falta de lubrificação ocasionará um desgaste pré-maturo do motor e da placa.

A cada 150 horas de uso

Afrouxe os parafusos do rolo traseiro e faça uma limpeza com um pano umedecido em álcool, em todo o deck da esteira removendo todo o lubrificante existente. Reaperte os parafusos do rolo e faça a regulagem da lona (conforme informações anteriores). Lubrifique a lona (conforme informações anteriores).

ARMAZENAMENTO:

Guarde a esteira em um ambiente limpo e seco. Assegurar que o interruptor esteja desligado e desconectado da tomada.

Possíveis falhas e soluções	
Falhas	Soluções
Esteira não liga	- Verificar se todos os cabos estão conectados. - Verificar se a chave de segurança esta conectada - Verificar se a tomada possui energia elétrica.
Lona patinando	- Verificar se a lona está esticada e alinhada da forma correta.
Esteira desliga Subitamente	- Desligar da tomada, e aguardar 2(dois) minutos. - Verificar as conexões dos cabos multivias e ligar novamente - Lubrificar a lona conforme descrito no manual
Painel liga , porém a esteira não se movimenta.	- Verificar se todos os cabos Multivias estão conectados. - Verificar se a chave de segurança esta conectada de forma correta. - Para iniciar o exercício siga corretamente as instruções descritas neste manual.

ÍNDICE

Especificações técnicas	03
Instruções de Montagem EP-3800	04
Instruções de Montagem Nitro N12.....	05
Instruções de Montagem EP-14K/Nitro N14.....	06
Instruções de Montagem EP-16K/Nitro N16.....	07
Instruções de Montagem da Base.....	08
Funções do Painel EP-3800/Nitro N12.....	09
Funções do Painel EP-14K/Nitro N14.....	10
Funções do Painel EP-16K/Nitro N16.....	11
Ajuste da Lona.....	12
Manutenção Periódica e Armazenamento	13
Benefícios da Atividade Física /Alongamento.....	14
Garantia	15



DADOS TÉCNICOS EP-3800:

Código: 0258
Dimensões da Embalagem: 74 x 23,5 x 151 cm
Dimensões máx. do Produto: 122 x 70 x 149cm
Peso Líquido: 34,000kg
Peso Bruto: 39,000kg
Motor: 2.1hp / cc
Tensão: Bivolt (110v / 220v)
Velocidade máxima: 12km/h
Área da Lona: 39 x 112cm (LxC)
Peso máximo suportado: até 120kg
Trava Vertical
Rodas para transporte
Inclinação: 2 níveis de inclinação
Amortecedores de Impacto

DADOS TÉCNICOS EP-14K:

Código: 0260
Dimensões da Embalagem: 74 x 23,5 x 151 cm
Dimensões máx. do Produto: 121 x 70 x 149cm
Peso Líquido: 34,000kg
Peso Bruto: 39,000kg
Motor: 2.5hp / cc
Tensão: Bivolt (110v / 220v)
Velocidade máxima: 14km/h
Área da Lona: 39 x 112cm (LxC)
Peso máximo suportado: até 120kg
Trava Vertical
Rodas para transporte
Inclinação: 2 níveis de inclinação
Amortecedores de Impacto

DADOS TÉCNICOS EP-16K:

Código: 0261
Dimensões da Embalagem: 74 x 21 x 163 cm
Dimensões máx. do Produto: 126 x 70 x 166cm
Peso Líquido: 42,300kg
Peso Bruto: 45,300kg
Motor: 3.0hp / cc
Tensão: Bivolt (110v / 220v)
Velocidade máxima: 16km/h
Área da Lona: 39 x 120cm (LxC)
Peso máximo Suportado: até 120kg
Trava Vertical
Rodas para transporte
Inclinação: 2 níveis de inclinação
Amortecedores de Impacto

DADOS TÉCNICOS NITRO N12:

Código: 0259
Dimensões da Embalagem: 74 x 23,5 x 151 cm
Dimensões máx. do Produto: 122 x 70 x 149cm
Peso Líquido: 35,800kg
Peso Bruto: 44,800kg
Motor: 2.1hp / cc
Tensão: Bivolt (110v / 220v)
Velocidade máxima: 12km/h
Área da Lona: 39 x 112cm (LxC)
Peso máximo suportado: até 120kg
Trava Vertical
Rodas para transporte
Inclinação: 2 níveis de inclinação
Amortecedores de Impacto

DADOS TÉCNICOS NITRO N14:

Código: 0263
Dimensões da Embalagem: 74 x 23,5 x 151 cm
Dimensões máx. do Produto: 121 x 70 x 149cm
Peso Líquido: 34,000kg
Peso Bruto: 39,000kg
Motor: 2.5hp / cc
Tensão: Bivolt (110v / 220v)
Velocidade máxima: 14km/h
Área da Lona: 39 x 112cm (LxC)
Peso máximo suportado: até 120kg
Trava Vertical
Rodas para transporte
Inclinação: 2 níveis de inclinação
Amortecedores de Impacto

DADOS TÉCNICOS NITRO N16:

Código: 0264
Dimensões da Embalagem: 74 x 21 x 163 cm
Dimensões máx. do Produto: 126 x 70 x 166cm
Peso Líquido: 42,300kg
Peso Bruto: 45,300kg
Motor: 3.0hp / cc
Tensão: Bivolt (110v / 220v)
Velocidade máxima: 16km/h
Área da Lona: 39 x 120cm (LxC)
Peso máximo suportado: até 120kg
Trava Vertical
Rodas para Transporte
Inclinação: 2 níveis de inclinação
Amortecedores de Impacto

AJUSTE DA LONA

Ajuste da Lona

A lona da Esteira Ergométrica Polimet vem **pré-ajustada** de fábrica. Mas cada usuário tende a forçar mais de um lado ou do outro, por isso é importante que cada usuário faça o ajuste conforme sua necessidade.

O ajuste da lona é feito a partir dos parafusos existentes na parte traseira da esteira.

Certifique-se de que a esteira esteja em um local plano, e ajuste a lona como na imagem ao lado.

Para os ajustes na lona, aconselhamos deixar a esteira ligada, em uma velocidade entre 1 e 2 km/h.



Chave Allen
5mm

Lona patinando

Gire ambos os parafusos em sentido horário para que se estique a lona (cuidado, esticar a lona em excesso pode causar dano a mesma).

Lona movendo 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-lo até que consiga a sua centralização.

Lona movendo 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-lo até que consiga sua centralização.

Inclinação

A esteira conta também com uma regulagem de inclinação para intensificar ou não o esforço.



ATENÇÃO: Antes de utilizar seu equipamento, verifique a lubrificação da lona

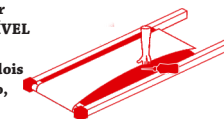
AVISO IMPORTANTE:

Para evitar problema com o motor de seu equipamento, É IMPRESCINDÍVEL que faça a aplicação do silicone lubrificante líquido, por baixo, nos dois lados da lona, conforme ilustração, A CADA 5 HORAS DE USO, ou quando verificar que a lona estiver seca.

Jamais utilize outros lubrificantes, tais como: graxa, óleo, ceras, vaselina, grafite, etc.

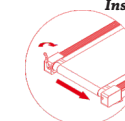
Pouco líquido lubrificante ou em excesso, será prejudicial ao desempenho da esteira.

Para saber se a lona está bem lubrificada, ande sobre ela com a esteira DESLIGADA e verifique o deslizamento. A lona rolante deverá oferecer alguma resistência no início e, logo após, deslizará suavemente. Caso não seja fácil o deslizamento da lona, verifique se ela precisa de uma maior lubrificação ou se está com excesso de lubrificante (retire o excesso com um pano seco).

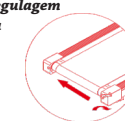


Sua esteira foi enviada com a lona pré ajustada, não há necessidade de ajuste inicial. Caso seja necessário a regulagem, proceder da seguinte forma, conforme figura abaixo.

Instruções de Regulagem da Lona



*Aperte sentido horário lado esquerdo
Lona desloca-se para direita



*Aperte sentido horário lado direito
Lona desloca-se para esquerda

ATENÇÃO: Fazer a regulagem da lona no parafuso, com a esteira em movimento.



Conecte a chave de segurança. Acione o botão LIGA e o regulador de velocidade para a esteira começar a funcionar. A velocidade irá variar entre 1 e 16 km/h



Insira a chave de segurança e prenda-a em sua roupa.
Caso tenha algum problema, sendo necessário o desligamento do motor imediatamente, simplesmente tire a chave de segurança fora do painel e puxe a corda. Para ligar outra vez a esteira, você deve conectar novamente a chave de segurança na posição indicada no painel.

Tempo: exibição do tempo total de exercício

Velocidade: exibição da velocidade em tempo real

Distância Percorrida: a distância percorrida será exibida

Calorias: exibição da queima de calorias

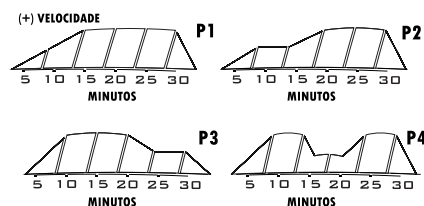
Pulso: pulsação do usuário será exibida em batidas por minuto

A tecla (pause) do painel, interrompe apenas as funções do painel, quando essa tecla é acionada, a esteira continua em funcionamento normalmente.

OBS.: O sensor fica abaixo do painel. Para ativar a captação de pulsação, coloque a palma da mão em cima do sensor (handgrip). Monitor exibe valores referenciais e não deve ser usado para avaliações médicas. Eles podem oscilar 10% para mais ou para menos. Variam também de acordo com o usuário, como peso e maneira de caminhar.

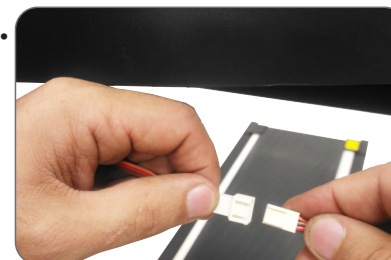
Programas de exercícios com velocidades pré-definidas:

Tecla MODO: Seleciona os programas P1, P2, P3, P4 e manual, após selecionar o modo desejado, pressione para iniciar o exercício.



1. MONTAGEM DA BASE NA PÁGINA 8.

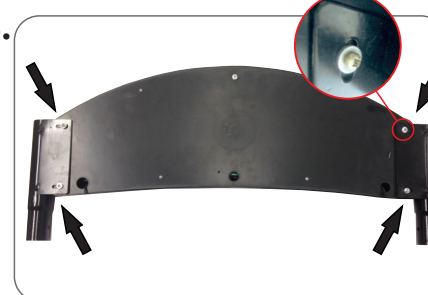
2.



Para a conexão dos cabos no monitor, encaixe as pontas que saem da estrutura lateral com as pontas dos cabos que saem do monitor, conforme indicado acima.
(cabo de ponta branca: «monitor»)

(cabo de ponta preta: «sensor de batimento» que possuem dois lados)

3.



Parafusar o painel no suporte lateral do frontal

4.



Os furos precisam estar alinhados para a montagem do parafuso M6X45mm em ambos os lados.

5.



Aperto dos parafusos M6x45mm em ambos os lados.

6.



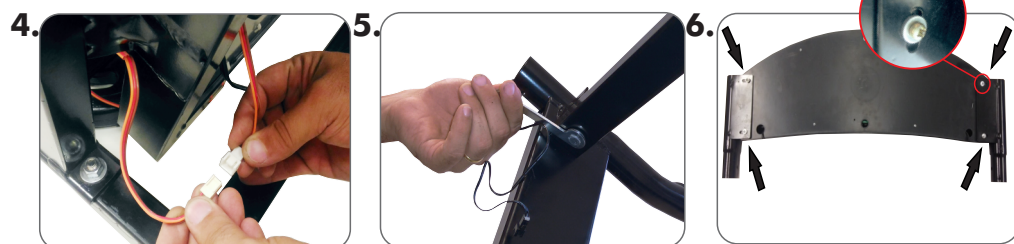
Após todos os cabos terem sido conectados, insira a chave de segurança para iniciar o painel. O painel só funcionará com a chave de segurança conectada.

1. MONTAGEM DA BASE NA PÁGINA 8.



Para fixar o chassi no frontal, utilize os parafusos, arruelas e porcas que acompanham o kit conforme a imagem

Após fixação do frontal na base apertar os parafusos do frontal até encostar a chapa no tubo, faça esta operação do lado direito e esquerdo



Manter a estrutura na posição vertical e conectar a ponta do cabo que sairá da base lateral com a outra ponta do cabo que estará exposto abaixo do motor.

Parafusar a travessa do frontal nas laterais

Parafusar o painel no suporte lateral do frontal



Para a conexão dos cabos no monitor, encaixe as pontas que saem da estrutura lateral com as pontas dos cabos que saem do monitor, conforme indicado acima. (cabo de ponta branca: «monitor»)

(cabo de ponta preta: «sensor de batimento» que possuem dos dois lados)

Após todos os cabos terem sido conectados, insira a chave de segurança para iniciar o painel. O painel só funcionará com a chave de segurança conectada.

FUNÇÕES DO PAINEL **EP-14K**



Conecte a chave de segurança. Acione o botão LIGA e o regulador de velocidade para a esteira começar a funcionar. A velocidade irá variar entre 1 e 14 km/h



Insira a chave de segurança e prenda-a em sua roupa.

Caso tenha algum problema, sendo necessário o desligamento do motor imediatamente, simplesmente tire a chave de segurança fora do painel puxando a corda. Para ligar outra vez a esteira, você deve conectar novamente a chave de segurança na posição indicada no painel.

Tempo: exibição do tempo total de exercício

Velocidade: exibição da velocidade em tempo real

Distância Percorrida: a distância percorrida será exibida

Calorias: exibição da queima de calorias

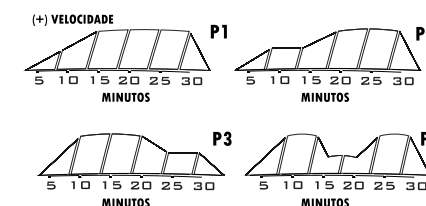
Pulso: pulsação do usuário será exibida em batidas por minuto

A tecla (pause) do painel, interrompe apenas as funções do painel, quando essa tecla é acionada, a esteira continua em funcionamento normalmente.

OBS.: O sensor fica abaixo do painel. Para ativar a captação de pulsação, coloque a palma da mão em cima do sensor (handgrip). Monitor exibe valores referenciais e não deve ser usado para avaliações médicas. Eles podem oscilar 10% para mais ou para menos. Variam também de acordo com o usuário, como peso e maneira de caminhar.

Programas de exercícios com velocidades pré-definidas:

Tecla **MODO**: Seleciona os programas P1, P2, P3, P4 e manual, após selecionar o modo desejado, pressione  para iniciar o exercício.





Conecte a chave de segurança. Acione o botão LIGA e o regulador de velocidade para a esteira começar a funcionar. A velocidade irá variar entre 1 e 12 km/h



Insira a chave de segurança e prenda-a em sua roupa.
Caso tenha algum problema, sendo necessário o desligamento do motor imediatamente, simplesmente tire a chave de segurança fora do painel puxando a corda. Para ligar outra vez a esteira, você deve conectar novamente a chave de segurança na posição indicada no painel.

Tempo: exibição do tempo total de exercício

Velocidade: exibição da velocidade em tempo real

Distância Percorrida: a distância percorrida será exibida

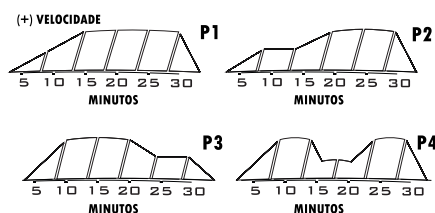
Calorias: exibição da queima de calorias

Pulso: pulsação do usuário será exibida em batidas por minuto

A tecla (pause) do painel, interrompe apenas as funções do painel, quando essa tecla é acionada, a esteira continua em funcionamento normalmente.

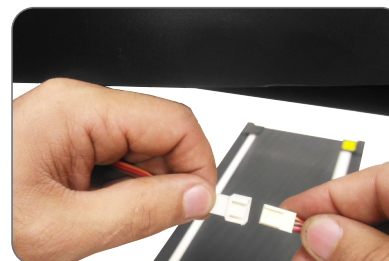
OBS.: Para ativar a captação de pulsação, coloque a palma da mão em cima do sensor (handgrip). O monitor exibe valores referenciais e não deve ser usado para avaliações médicas, eles podem oscilar 10% para mais ou para menos. Variam também de acordo com o usuário, como peso e maneira de caminhar. Programas de exercícios com velocidades pré-definidas:

Tecla MODO: Seleciona os programas P1, P2, P3, P4 e manual, após selecionar o modo desejado, pressione para iniciar o exercício.



1. MONTAGEM DA BASE NA PÁGINA 8.

2.



Para a conexão dos cabos no monitor, encaixe as pontas que saem da estrutura lateral com as pontas dos cabos que saem do monitor, conforme indicado acima.
(cabo de ponta branca: «monitor»)

(cabo de ponta preta: «sensor de batimento» que possuem dois lados)



3.



Aperto dos apoios
direito/esquerdo no painel

4.



Os furos precisam estar alinhados para a montagem do parafuso M6x45mm em ambos os lados.

5.



Aperto dos parafusos M6x45mm
em ambos os lados.

6.



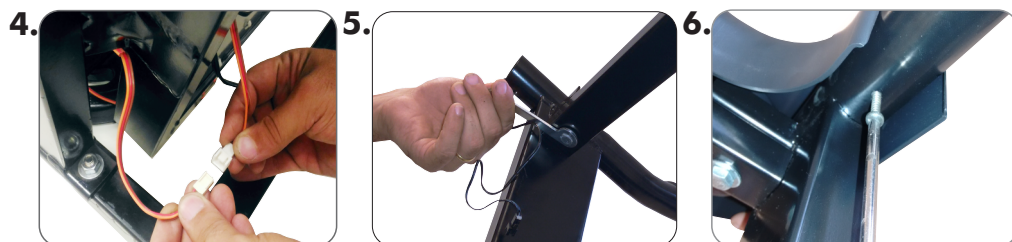
Após todos os cabos terem sido conectados, insira a chave de segurança para iniciar o painel. O painel só funcionará com a chave de segurança conectada.

1. MONTAGEM DA BASE NA PÁGINA 8.



Para fixar o chassi no frontal, utilize os parafusos, arruelas e porcas que acompanham o kit conforme a imagem

Após fixação do frontal na base apertar os parafusos do frontal até encostar a chapa no tubo, faça esta operação do lado direito e esquerdo



Manter a estrutura na posição vertical e conectar a ponta do cabo que sairá da base lateral com a outra ponta do cabo que estará exposto abaixo do motor.

Parafusar a travessa do frontal nas laterais

Encaixe o painel nos tubos laterais, alinhando com a furação indicada e fixe-o.



Para a conexão dos cabos no monitor, encaixe as pontas que saem da estrutura lateral com as pontas dos cabos que saem do monitor, conforme indicado acima. (cabo de ponta branca: «monitor»)

(cabo de ponta preta: «sensor de batimento» que possuem dos dois lados)

Após todos os cabos terem sido conectados, insira a chave de segurança para iniciar o painel. O painel só funcionará com a chave de segurança conectada.

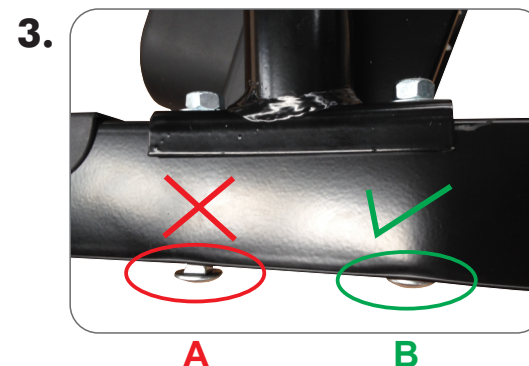
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM DA **BASE**



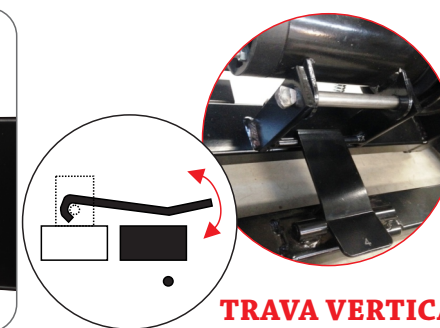
A. Retirar primeiramente o painel da caixa de papelão;
B. Em 2 pessoas, retirar a esteira da caixa **SEM** romper a abraçadeira plástica;



Posicionar a esteira conforme foi retirada da embalagem para que a base seja montada facilmente.



A - Modo **ERRADO** de fixar e apertar o parafuso;
B - Modo **CORRETO** de fixar e apertar o parafuso.



TRAVA VERTICAL
Esta trava possibilita deixar sua esteira na posição vertical.