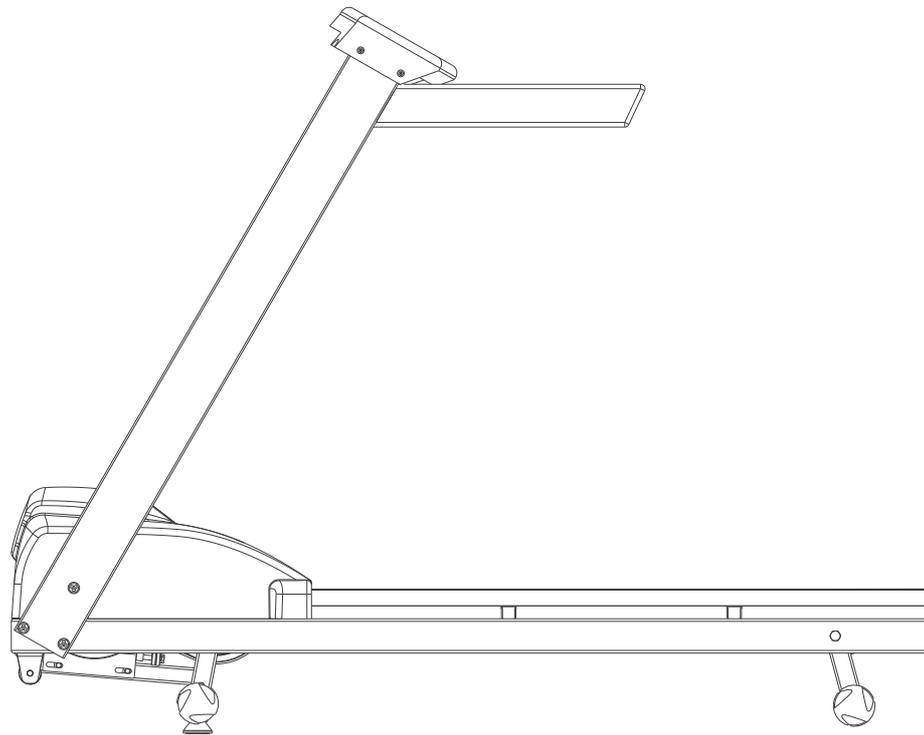


# MANUAL DO USUÁRIO

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO.  
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E REFERÊNCIA FUTURA.

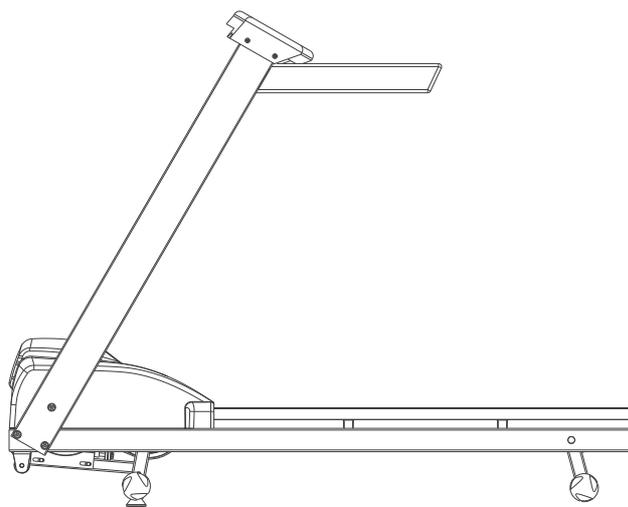


ESTEIRA ELÉTRICA  
***RUN / CLASSIC***

***movement*** 

## ÍNDICE

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>04</b>
Especificações Técnicas e Modelos.....	04
Recomendações de Segurança.....	06
Instruções de Aterramento.....	06
Conselhos e Dicas.....	08
<b>PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS.....</b>	<b>11</b>
Importância da Prática de Atividades Físicas.....	11
Condicionamento Físico.....	13
<b>MONTAGEM.....</b>	<b>16</b>
Instalação.....	18
Sensor de Emergência.....	18
Transporte.....	19
Ajuste da Lona.....	19
<b>MÓDULO ELETRÔNICO.....</b>	<b>21</b>
Quando Monitorar sua Frequência Cardíaca.....	23
Formas de se Monitorar a Frequência Cardíaca.....	23
<b>MANUTENÇÃO PERIÓDICA.....</b>	<b>24</b>
Lubrificação.....	25
Ajuste da Lona.....	26
Regulagem e Inclinação.....	27
Limpeza do Equipamento.....	28
Checagem dos botões.....	28
<b>GARANTIA.....</b>	<b>30</b>



## RUN / CLASSIC

### RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA CONSELHOS E DICAS

Antes de iniciar qualquer atividade física, **PROCURE UM MÉDICO** para fazer um exame clínico, para saber se possui alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos. Só Assim você trabalhará com mais tranquilidade.

## APRESENTAÇÃO

Parabéns pela aquisição da Esteiras **RUN / CLASSIC**.

É seu grande momento de sair do sedentarismo, melhorando assim sua qualidade de vida, pois são inúmeras as vantagens que se pode tirar deste equipamento. Assim sendo, desejamos a você bons exercícios e ótimos resultados.

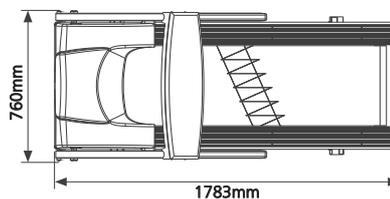
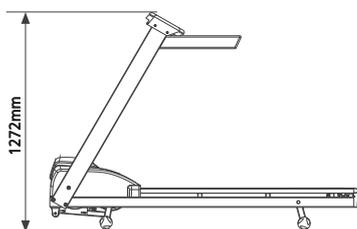
## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS E MODELOS

### RUN 1.8

NOME DA LINHA	GO
MODELO	RUN1.8
CHASSI	Lx160 GII
MOTOR	1,2 HP Nominal 1,8 HP Pico
COR	Prata Geada
GARANTIA	36 MESES Motor/Chassi/ Estrutura  12 MESES Outras peças/ pintura/ mão de obra
USO	Home

### RUN 3.0

NOME DA LINHA	GO
MODELO	RUN 3.0
CHASSI	Lx160 GII
MOTOR	2 HP Nominal 3 HP Pico
COR	Prata Geada
GARANTIA	60 MESES Motor  36 MESES Chassi/ Estrutura  12 MESES Outras peças/ pintura/ mão de obra
USO	Home



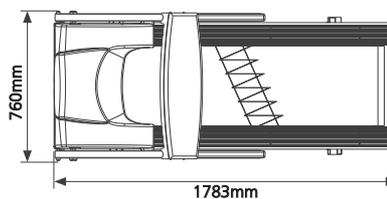
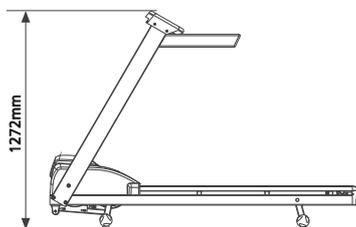
## APRESENTAÇÃO

### LX CLASSIC 1.8

NOME DA LINHA	LX
MODELO	LX Classic 1.8
CHASSI	Lx160 GII
MOTOR	1,2 HP Nominal 1,8 HP Pico
COR	Preta
GARANTIA	36 MESES Motor/Chassi/ Estrutura  12 MESES Outras peças/ pintura/ mão de obra
USO	Pro/Home

### LX CLASSIC 3.0

NOME DA LINHA	LX
MODELO	LX Classic 3.0
CHASSI	Lx160 GII
MOTOR	2 HP Nominal 3 HP Pico
COR	Preta
GARANTIA	60 MESES Motor  36 MESES Chassi/ Estrutura  12 MESES Outras peças/ pintura/ mão de obra
USO	Pro/Home



## RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA

- Quando iniciar o movimento da esteira, esteja SEMPRE com os pés nas laterais.
- NÃO suba ou desça da esteira quando a mesma estiver em movimento.
- Sugerimos que você SEGURE no corrimão da esteira quando estiver exercitando-se.
- NUNCA deixe crianças brincarem na esteira, pois poderá ser perigoso.
- NÃO manuseie as placas eletrônicas alojadas dentro da carenagem com o equipamento ligado.
- SEMPRE que não estiver usando a esteira, desconecte-a da tomada de força.
- É OBRIGATÓRIA a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira.
- CUIDADO com o uso de esteiras quando em adaptação de equipamento óptico ou por falta dele.
- NÃO faça exercícios na esteira descalço. Procuro exercitar-se usando tênis apropriado.
- No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.
- NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

## INSTRUÇÕES DE ATERRAMENTO

A esteira deve ser aterrada. Se a unidade apresentar mal funcionamento ou quebrar, o aterramento oferece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, o que reduz o risco de choque elétrico. A unidade vem equipada com um cabo de alimentação adequado com um fio de aterramento do equipamento e um plugue com pino de aterramento.

Somente serão aceitas tomadas do tipo bipolar com contato terra (2P + T 20A de acordo com NBR 14136). É vetado qualquer tipo de adaptação por tomadas que não possuam pino terra. As tomadas deverão, sempre, estar instaladas em caixas apropriadas que não permitem que seus pólos (da tomada) fiquem expostos. Todas as tomadas deverão estar conectadas ao pino de aterramento.

É totalmente inaceitável a utilização do fio neutro (quando a instalação possuir) curto-circuitado ao fio terra.

## RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA



A conexão inadequada do fio de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um eletricista qualificado caso não saiba se a unidade está aterrada adequadamente.

Não troque o plugue original da esteira. Se ele não encaixar na tomada, consiga uma tomada adequada instalada por um eletricista qualificado.



Antes de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha. A falta de lubrificação encurta a vida útil da lona e pode prejudicar o revestimento da prancha.

Nunca proceda ou implante modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e consequente perda de Garantia, além de isentar a Brudden de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

Qualquer serviço que não se enquadre na categoria de limpeza e manutenção periódica descrita neste manual, deverá ser realizada EXCLUSIVAMENTE por pessoal técnico habilitado e autorizado pela Brudden.

Não tente acionar o equipamento (conecta-lo à corrente elétrica ou coloca-lo em funcionamento) se o mesmo tiver sido exposto a qualquer tipo de umidade excessiva, estiver ou tenha sido molhado e/ou imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão parcial ou totalmente danificado.

**Ocorrendo quaisquer destes fatos e/ou situações, contate imediatamente a assistência técnica autorizada.**

Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado da superfície quentes e fontes de calor.

Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Para desconectar a esteira da rede elétrica, puxe pelo plug e não pelo cabo.

A não observância e obediência deste alerta poderá acarretar ruptura do referido cabo, bem como perda da garantia da fábrica.

## RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA

Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.

Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, e providencie a substituição deste por outro cabo original.

**IMPORTANTE:** De acordo com a norma **NBR 5410**, na tomada especificada em que o equipamento será ligado deve existir um disjuntor termomagnético de proteção com a seguintes características:

**#Disjuntor: 25 Amperes - CURVA DE DISPARO B (220v)**

**#Disjuntor: 32 Amperes - CURVA DE DISPARO A (110v)**

O disjuntor tem a função de proteger o equipamento em caso de avaria elétrica que cause aumento na corrente elétrica de forma perigosa.

---

**Nota:** A instalação do disjuntor deve ser de acordo com a norma NBR 5410, obrigatória para instalações de baixa tensão, sua instalação é de responsabilidade do instalador e do usuário.

---

\*Em caso de dúvida, consulte um profissional eletricista.

## CONSELHOS E DICAS

1 - Antes de qualquer exercício, procure fazer um aquecimento a base de alongamentos, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema muscular, ligamentar e articular, além de aumentar a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao trabalho que se iniciará.

2 - Não exagere, pois o excesso não trará vantagens, ao contrário, podera ser prejudicial.

3 - Seja persistente, pois os resultados só aparecerão mediante o seu empenho e a sua vontade de melhorar. E lembre-se há quanto tempo você ficou sem fazer qualquer tipo de atividade física.

4 - Use roupas adequadas à sua atividade física, levando em consideração a temperatura. Caso esteja frio, use agasalhos próprios, mas em dias de calor procura usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.

## RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA

5 - Aconselhamos paralelamente ao trabalho aeróbico que você também faça exercícios de musculação pelo menos 3 vezes por semana, pois isso lhe proporcionará ótimos resultados no sistema muscular, ósseo, ligamentar e articular (mecanismos de locomoção e sustentação do seu corpo).

---

**Nota:** Para alcançar melhores resultados, segure-se não fumar e não consumir bebidas alcoólicas.

---

7 - Evite fazer exercícios logo após refeições. Dê intervalos de pelo menos duas horas.

8 - Procure tomar bastante água. Ela ajuda a reidratar e melhora a temperatura interna do seu organismo.

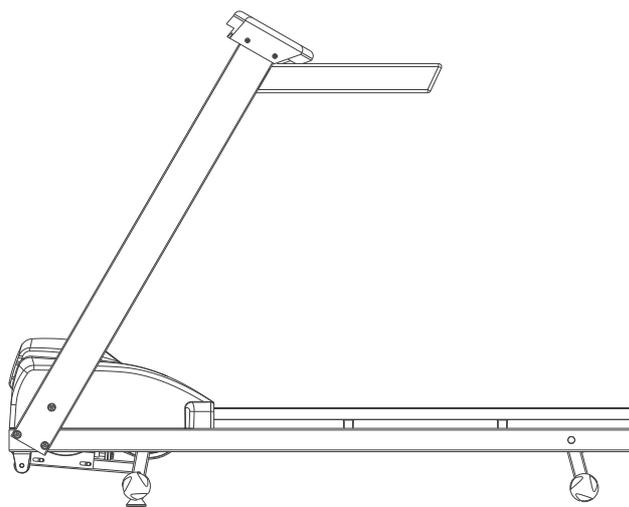
---

**Lembre-se:** Para perder peso mais rapidamente , os exercícios deverão ser acompanhados de uma dieta alimentar. Procure um especialista na área para orientação.

---

9 - Não promova disputas (competição) com ninguém neste equipamento, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.

10 - A esteira deve ser usada e armazenada em lugares secos, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira. Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa no equipamento.



RUN / CLASSIC

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS  
IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS  
CONDICIONAMENTO FÍSICO

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS

### PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS

1 - Uma sequência de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia - 2 a 3 vezes por semana - melhora o condicionamento cardio-respiratório, fazendo o coração ficar mais forte e eficiente.

2 - Aumento do metabolismo basal, isto é, mesmo quando a pessoa estiver em repouso o seu metabolismo será alto, ajudando a manter os níveis de colesterol e triglicérides normalizados.

3 - Aumento da absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc), que promove uma maior resistência óssea e previne a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose)

4 - Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de peso e gordura corporal.

5 - Melhoria dos reflexos musculares, ficando a pessoa mais ágil.

### IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

#### 1 - Auto-estima

A prática regular de exercícios físicos aumenta a confiança do indivíduo.

#### 2 - Capacidade mental

Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.

#### 3 - Colesterol

Exercícios regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade), o "bom colesterol" no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS

### **4 - Depressão**

Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios físicos pelo menos 3 vezes na semana, melhorar seu estado depressivo.

### **5 - Doenças Crônicas**

Os sedentários (pessoas que não praticam atividade física regularmente), são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardiorrespiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essas tendências e, além disso, regula a taxa de açúcar no sangue que reduz o risco de diabetes.

### **6 - Envelhecimento**

Ao fortalecer os músculos e o coração e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.

### **7 - Ossos**

Exercícios regulares com pesos (musculação) são fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

### **8 - Sono**

Quem se exercita dorme mais facilmente, possui um sono tranquilo e acorda restabelecido.

### **9 - Stress e Ansiedade**

A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de stress. Também funciona como uma espécie de tranquilizante mental, ou seja, depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO

Para se obter bons resultados de um programa de condicionamento na Esteira RUN/CLASSIC, é necessário levar em consideração a **frequência** e a **intensidade**.

### **Frequencia**

Procure fazer os exercícios assiduamente, no mínimo 3 vezes por semana em dias alternados, ou a critério de um profissional da área.

### **Intensidade**

Neste equipamento você dispõe de 2 itens que possibilitam intensificar o seu programa de trabalho: **Tempo e Velocidade**.

### **-Tempo**

Tempo em horas em que se executa o exercício. Para que se tenha uma resposta significativa no condicionamento físico, é necessário fazer um exercício de no mínimo 20 minutos, mas se o seu objetivo for perda de peso, será necessário um exercício de no mínimo 35 minutos. Se não for possível atingir esse tempo mínimo, comece com o que conseguir e vá aumentando gradativamente, até alcançar o recomendado.

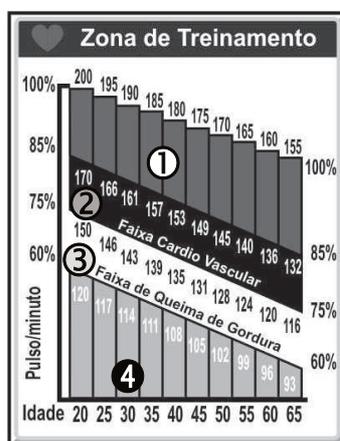
### **-Velocidade**

Aumentando a velocidade, a intensidade do exercício será maior.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO

Seja qual for a forma que você escolher para intensificar o seu programa, lembre-se que a bússola do seu esforço é o seu **batimento cardíaco** que deverá sempre ficar dentro da faixa de trabalho da sua **Zona de Treinamento** (Limite Superior e Limite Inferior de treinamento) ou a critério de um profissional da área.

Para calcular a sua **Zona de Treinamento**, subtraia sua idade de 220 e multiplique o resultado por valores entre 60% a 80% de acordo com seus objetivos. Veja o gráfico a seguir;



① **Zona de Trabalho acima de 85%:** só deve ser usada por pessoas que tenham um alto condicionamento físico com acompanhamento de um profissional da área.

② **Zona de Trabalho acima de 75 a 85%:** recomendada para condicionamento cardio vascular.

**Exemplo:**

- Se você tiver 30 anos  
(220-30 = 190)
- Limite Inferior:  
(190x0,75) = 143bat/min
- Limite Superior:  
(190x0,85) = 161bat/min

③

**Zona de Trabalho de 60 a 75%:** Recomendadas se o objetivo for perda de percentual de gordura corporal

-Se você tiver 20 anos  
(220-20 = 200)

-Limite Inferior  
(200x0,6) = 120bat/min

-Limite Superior  
(200x0,75) = 150bat/min

④

**Zona de Trabalho inferior a 60%:** Não é recomendado por que não trás qualquer benefício cardio-respiratório.

**OBS:** O método mais preciso para determinar a frequência cardíaca máxima é o teste de esforço administrado por um médico. Se você tem acima de 45 anos, histórico familiar de problemas de coração e de pressão alta, é importante que consulte um médico para saber se o teste de esforço é necessário

## MONITORAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seja possível a permanência dentro da sua Zona de Treinamento. Se durante a atividade sua frequência cardíaca ficar acima da sua Zona de Treinamento, diminua a intensidade e/ou a velocidade. Se ficar abaixo, aumente a intensidade e/ou a velocidade do trabalho

### QUANDO MONITORAR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho na esteira, como também em qualquer outro equipamento com finalidade de trabalhos aeróbicos.

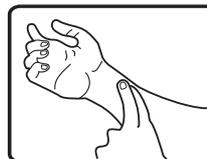
### FORMAS DE MONITORAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Existem três formas de se verificar a frequência cardíaca na esteira.

#### **Pulso, frequencímetro e lóbulo da orelha.**

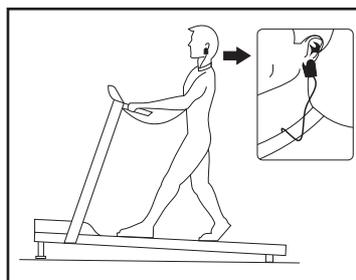
**Pulso** - Coloque os dedos médio, indicador e polegar no pulso radial (conforme figura ao lado) para ser o batimento cardíaco. Conte os batimentos por 15 segundos e multiplique o resultado por 4.

Assim você terá a sua frequência cardíaca por minuto.

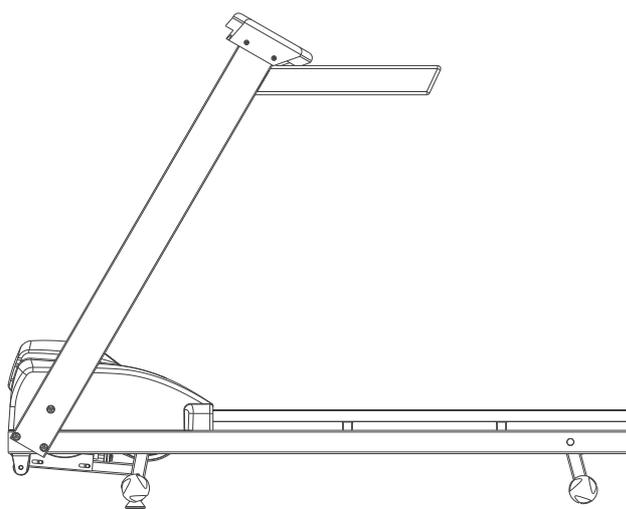


**Lóbulo da Orelha** - Conecte o plug do sensor de batimento no lado inferior do módulo eletrônico. Massageie o lóbulo da orelha e coloque o sensor, fixe o prendedor no colarinho da blusa ou camisa.

**Nota:** o nível de precisão do monitoramento cardíaco eletrônico é de 90 a 110%. Ele apresenta uma medida que varia mais ou menos 10%.



MONTAGEM

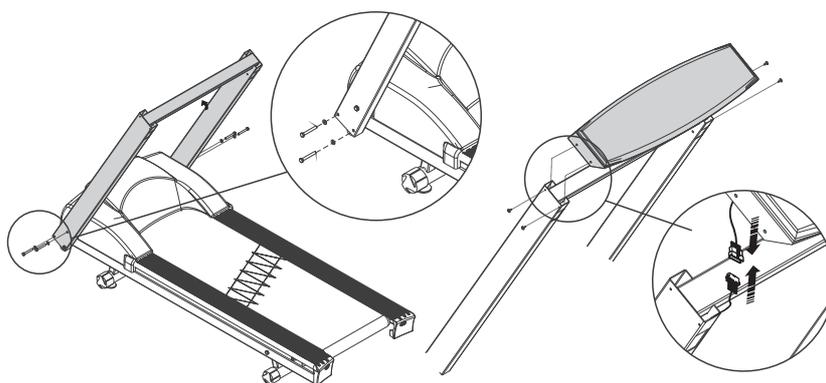


RUN / CLASSIC

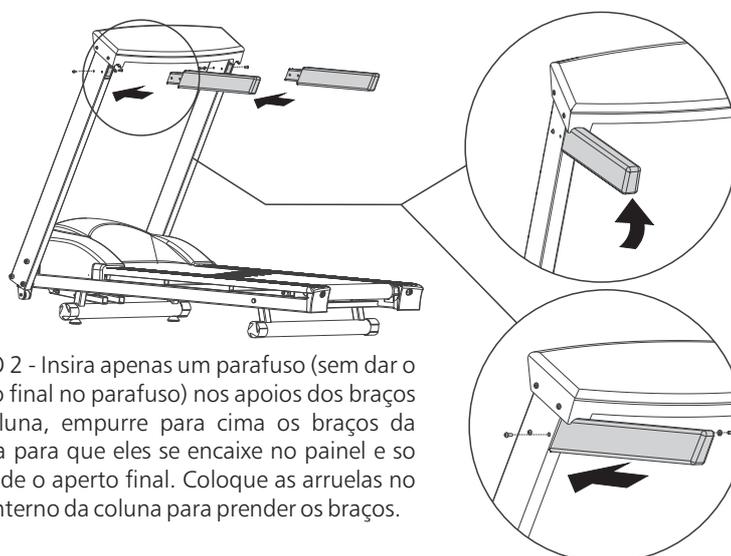
MONTAGEM  
INSTALAÇÃO

## MONTAGEM

Com o objetivo de facilitar o transporte e de proteger melhor o equipamento, as Esteiras RUN/CLASSIC é embalada com alguns componentes desmontados. Para montá-los corretamente. Siga as instruções abaixo.

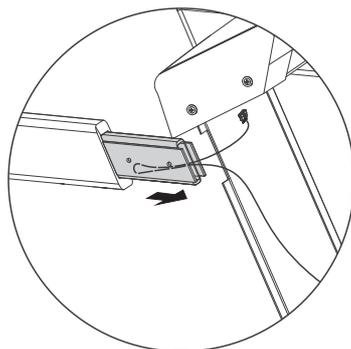


PASSO 1 - Eleve a coluna até que os furos da mesma fiquem alinhados aos furos do suporte, apertando os parafusos com uma chave. Conecte os cabos da coluna do equipamento e fixe o painel em seguida, tomando cuidado para não danificar os cabos.

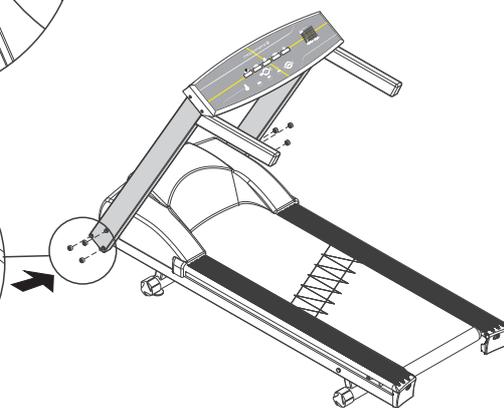
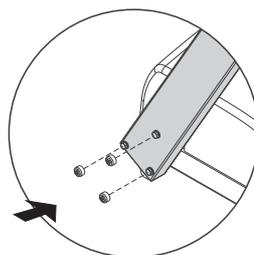


PASSO 2 - Insira apenas um parafuso (sem dar o aperto final no parafuso) nos apoios dos braços na coluna, empurre para cima os braços da coluna para que eles se encaixe no painel e so assim de o aperto final. Coloque as arruelas no lado interno da coluna para prender os braços.

## MONTAGEM

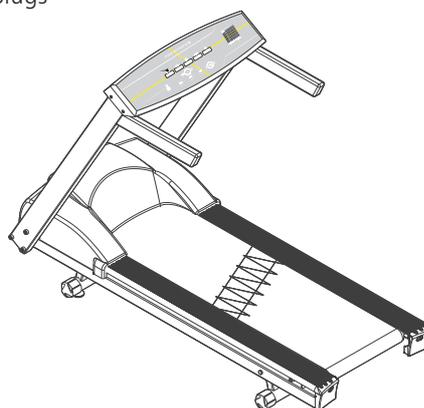


**ATENÇÃO!**  
AO INSERIR OS BRAÇOS DE APOIO,  
CUIDADO PARA NÃO DANIFICAR O  
CABO DO PAINEL ELETRÔNICO, QUE  
PASSA POR DENTRO DA COLUNA.



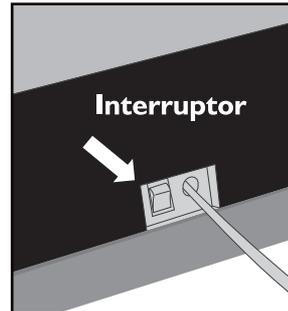
PASSO 3 - Coloque os plugs  
protetores nos parafusos.

Sua esteira esta montada.  
Verifique se todos os  
parafusos foram  
apertados corretamente.



## INSTALAÇÃO

O conjunto eletrônico da esteira funciona na extensão da carenagem. Portanto, verifique a tensão indicada **antes** de conectar o equipamento na tomada. É obrigatório a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada afim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira. Ao conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, verifique se o interruptor está na posição **DESLIGADA**.



**ATENÇÃO!** ANTES DE LIGAR A ESTEIRA, EFETUE A LUBRIFICAÇÃO DA LONA COM O LÍQUIDO DESLIZANTE QUE ACOMPANHA.

## SENSOR DE EMERGÊNCIA

Este é um dispositivo de segurança que, ao desconectar-se do módulo em caso de acidente (desequilíbrio), pára o movimento da esteira.

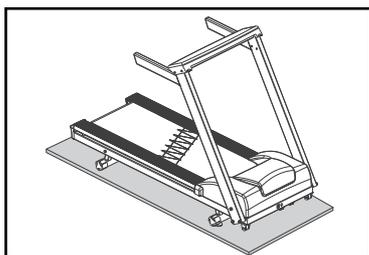
Antes de colocar a esteira em funcionamento, conecte o plug do sensor no módulo e fixe o prendedor na sua cintura.



**ATENÇÃO:** A esteira funciona somente com o **SENSOR DE EMERGÊNCIA** conectado no módulo eletrônico.

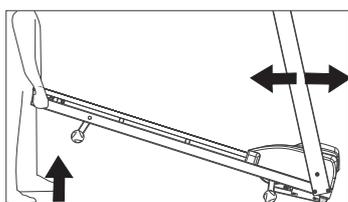
## INSTALAÇÃO

### NIVELAMENTO



As Esteiras RUN/CLASSIC vem nivelada de fábrica, montar a mesma em um plano reto é importante pois evita o desalinhamento da estrutura (torções), faça sempre a verificação do nivelamento do seu equipamento, caso venha a ocorrer o desalinhamento, chame um técnico de uma autorizada mais próxima de você.

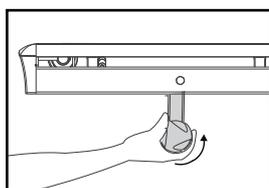
### DESLOCAMENTO



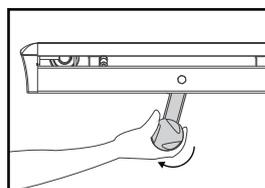
Para facilitar o deslocamento ou transporte, as Esteiras RUN/CLASSIC possui rodas nas partes dianteiras. Utilize conforme a figura ao lado.

### REGULAGEM DA INCLINAÇÃO

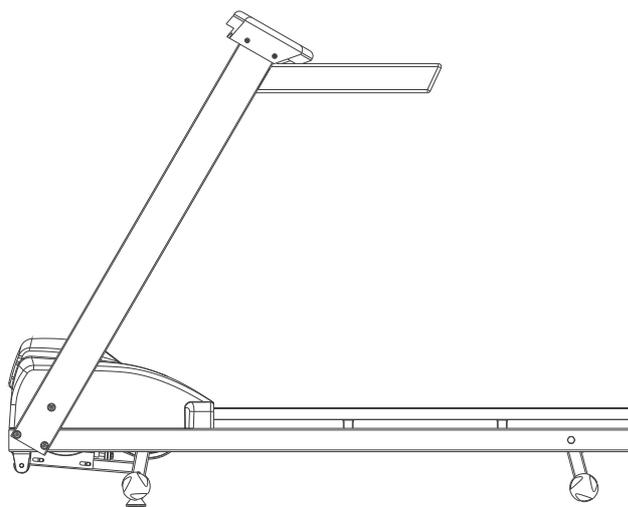
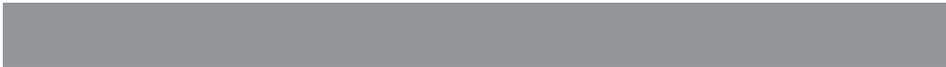
Para regular a inclinação nas Esteiras RUN/CLASSIC, levante a parte de trás da esteira e escolha a inclinação de sua preferência posicionando a base para frente ou para trás. Você poderá escolher duas posições com diferentes graus de inclinação, conforme indicado abaixo.



**POSIÇÃO 1: SEM Inclinação (0%)**  
- Base para frente.



**POSIÇÃO 2 - COM INCLINAÇÃO**  
Inclinação (5%) - Base para trás.

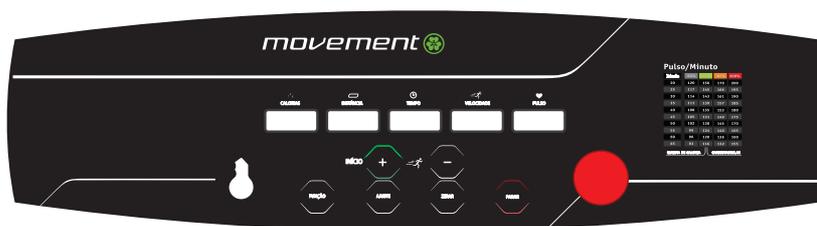


RUN / CLASSIC

MÓDULO ELETRÔNICO

## MÓDULO ELETRÔNICO

Para que você acompanhe seu desempenho durante os exercícios, as Esteiras RUN/CLASSIC dispõe de um avançado módulo eletrônico com visor de cristal líquido, com as informações abaixo.

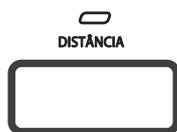


-  O botão **VERMELHO** de emergência, se acionado, pára o movimento da esteira.
-  Pressione esta tecla para iniciar o movimento da esteira e para aumentar a velocidade.
-  Pressione esta tecla para diminuir a velocidade.
-  Pressione esta tecla quando desejar parar o movimento da esteira.
-  Pressione esta tecla para selecionar a função desejada (cronômetro, distância, caloria ou pulso). Somente a função selecionada aparecerá no visor.
-  Parar zerar o valor individual de cada função, pressione primeiro a tecla **FUNÇÃO** para avançar até a janela desejada e, em seguida, pressione **ZERAR**. Parar zerar simultaneamente as funções do CRONÔMETRO, DISTÂNCIA e CALORIAS, pressione a tecla **ZERAR** por aproximadamente 3 (três) segundos.
-  Esta tecla é utilizada para se programar as funções a seguir em contagem regressiva.

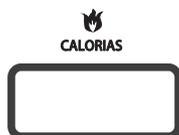
## MÓDULO ELETRÔNICO



Pressione a tecla **FUNÇÃO** para avançar até a janela cronômetro. Use a tecla **AJUSTE** para digitar o tempo desejado. A cada toque será incrementado 1 minuto.



Pressione a tecla **FUNÇÃO** para avançar até a janela distância. Use a tecla **AJUSTE** para digitar a distância desejado. A cada toque será incrementado 0,5 km.



Pressione a tecla **FUNÇÃO** para avançar até a janela caloria. Use a tecla **AJUSTE** para digitar as calorias a serem queimadas. A cada toque será incrementado 10 kcal.



### Pulso Máximo

Pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo  na janela **PULSO**. Use a tecla **AJUSTE** para digitar o pulso máximo desejado. A cada toque serão incrementados 5 pulsos. A faixa de regulagem é de 50 até 240 bpm

### Pulso Mínimo

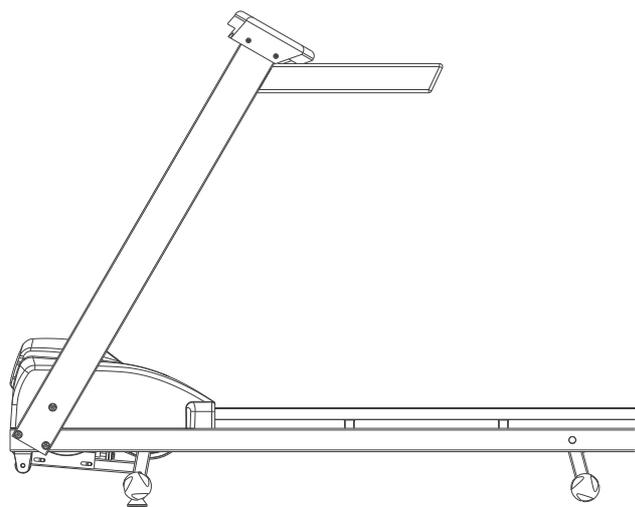
Pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo  na janela **PULSO**. Use a tecla **AJUSTE** para digitar o pulso mínimo desejado. A cada toque serão incrementados 5 pulsos. A faixa de regulagem é de 30 até 200 bpm

---

**Atenção:** Não são consideradas as características particulares de cada indivíduo. Os valores são apenas informativos e não devem ser usados para fins de avaliação.

---

**Nota:** Sempre que você programar o pulso máximo entre 215 a 240 bpm, o pulso mínimo ultrapassará 200 bpm.  
- Quando o seu batimento estiver fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...).



RUN / CLASSIC

MANUTENÇÃO PERIÓDICA

## MANUTENÇÃO PERIÓDICA

### LUBRIFICAÇÃO

Para um bom funcionamento das esteiras Movement, alguns cuidados são necessários.

O deslizamento da lona sobre a prancha exige que a lona esteja devidamente lubrificada.

Para manter os critérios da garantia, a Movement pré-lubrifica a lona antes da montagem com o lubrificante W2K, desenvolvido para garantir maior vida útil ao conjunto lona e prancha de seu equipamento Movement.

A lubrificação de fábrica tem validade de 12 meses a partir da data de aplicação (confira a data da lubrificação no adesivo preso ao cabo de energia da sua esteira).

Após cada ano, a esteira deve ser lubrificada novamente com o lubrificante W2K da Movement.

Para gerenciar as aplicações e proteger seu produto de maneira eficiente, não se esqueça de atualizar o adesivo de lubrificação preenchendo-o com a data da próxima aplicação.

### IMPORTANTE

**Para garantir que a manutenção preventiva de sua esteira seja feita de maneira adequada, recomendamos que acione a assistência técnica autorizada Movement. Acesse [www.movement.com.br](http://www.movement.com.br) para encontrar a assistência técnica mais próxima.**

Caso queira proceder com a lubrificação de sua esteira, basta seguir as orientações de aplicação presentes nesse manual.

### APLICAÇÃO DO LUBRIFICANTE

Para aplicar o lubrificante W2K da Movement, ligue a esteira a uma velocidade de 4 km/h.

Com a esteira em funcionamento aplique a quantidade certa de lubrificante de acordo com o modelo da sua esteira (conforme o modelo e a quantidade de lubrificação no QUADRO DE LUBRIFICAÇÃO DE ESTEIRA no quadro ao lado) pelo orifício de lubrificação do equipamento.

Após a aplicação deixe a esteira rodando por 10 minutos a velocidade de 4 k/h até que a lubrificação atinja a lona de maneira eficaz.

## MANUTENÇÃO PERIÓDICA



### NOTA:

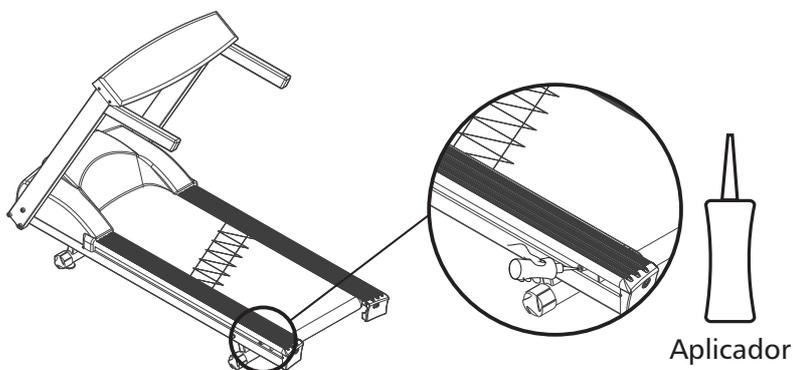
Aplique sempre a quantidade certa de W2K de acordo com o manual de instrução. O excesso ou falta de lubrificante causará danos ao equipamento como descolamento ou inchaço da prancha, desgaste excessivo da lona e sobrecarga ao sistema de transmissão.



### ATENÇÃO

NÃO UTILIZAR O LUBRIFICANTE W2K EM ESTEIRAS EM QUE JÁ HOUVE APLICAÇÃO PRÉVIA DE OUTRO LUBRIFICANTE.

ESTEIRAS	LUBRIFICAÇÃO COM LONA NOVA	RELUBRIFICAÇÃO
LX - 1.8 / LX - 3.0	230ml	210ml
RT-150 G2 / RT - 250 G2 / RT - 350	170ml	145ml
GO - RUN 1.8 / GO - RUN 3.0	200ml	175ml
LX - CLASSIC 1.8 / LX - CLASSIC 3.0	200ml	175ml



MANTENHA O FRASCO DE LUBRIFICANTE E O APLICADOR FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS E ANIMAIS.

## MANUTENÇÃO PERIÓDICA

### AJUSTE DA LONA

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

- Se a lona patinar, gire os parafusos em sentido horário para estica-lá.

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

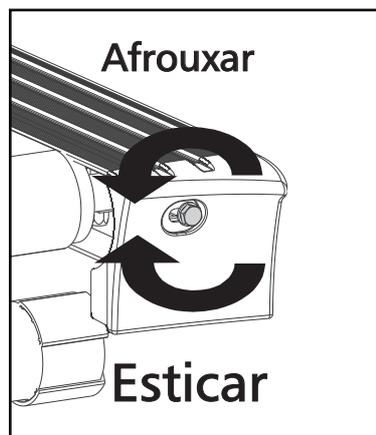
- Se a lona mover-se para os lados, ligue a esteira na velocidade de 4 a 5km/h e siga as instruções a seguir;

#### A LONA MOVE 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 afrouxa-lá, até que consiga sua centralização.

#### A LONA MOVE PARA A ESQUERDA:

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



#### Importante:

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

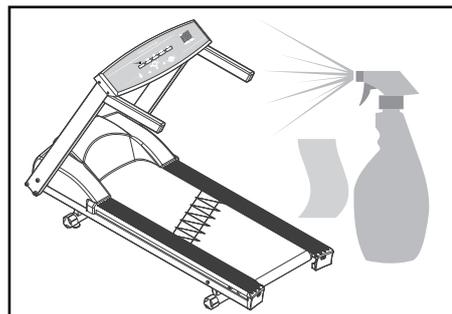
## MANUTENÇÃO PERIÓDICA

### LIMPEZA DO EQUIPAMENTO

Faça sempre a limpeza do seu equipamento, mantendo ele limpo previne que a poeira afete a parte elétrica do painel e demais componentes.

Para fazer a limpeza use um pano limpo, e uma mistura de água com detergente neutro.

Nunca limpe internamente seu equipamento (dentro das carenagens protetoras) em caso de sujeira, chame um técnico para fazer a limpeza interna do seu equipamento.

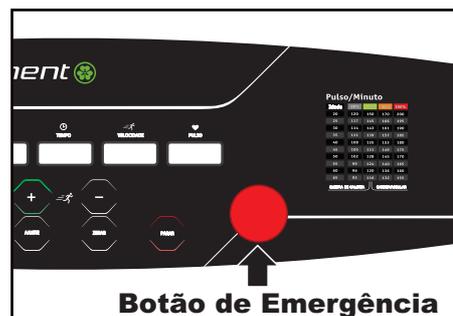


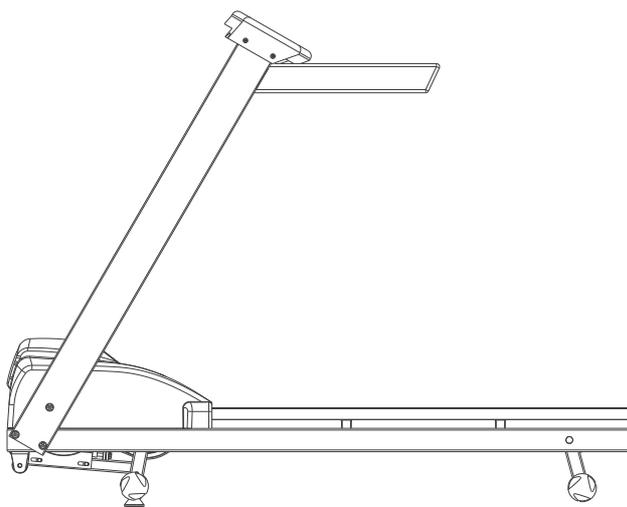
### BOTÃO DE EMERGÊNCIA

Cheque sempre se o botão de emergência, ligue a esteira na velocidade de 10km/h e pressionando o botão de emergência em seguida para ver se sua esteira para instantaneamente.

Faça essa checagem sempre fora da esteira para evitar qualquer tipo de acidente.

Se o botão não funcionar corretamente, chame um técnico autorizado mais próximo de você.





RUN / CLASSIC

GARANTIA

## GARANTIA

Por favor, leia cuidadosamente os termos e condições dessa garantia antes de utilizar seu equipamento MOVEMENT.

Ao utilizar o equipamento, você estará concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

A BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA garante todos os produtos novos MOVEMENT livre de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.

Os períodos de garantia iniciam-se na data de emissão da nota fiscal da compra do produto emitida pela BRUDDEN ou pelo revendedor credenciado.

Essa garantia se aplicará somente em defeitos descobertos durante o período de garantia e somente ao comprador original do produto. Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado MOVEMENT em menos de 30 dias após descobrir qualquer não conformidade e deixar o equipamento disponível para inspeção da BRUDDEN ou de sua assistência técnica autorizada. O compromisso da BRUDDEN nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

### **GANHE ATÉ 3 ANOS DE GARANTIA CADASTRANDO SEU EQUIPAMENTO NA GARANTIA ONLINE MOVEMENT!**

IMPORTANTE: para ser coberto totalmente pelo prazo descrito, É NECESSÁRIO REGISTRAR SEU PRODUTO site [www.movement.com.br/garantia](http://www.movement.com.br/garantia). Caso o cadastro NÃO SEJA EFETUADO, SOMENTE a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias será válida.

5 (cinco) anos, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias:

Motor de 2,0 e 3,0 cv

3 (três) anos, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias:

Chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas

Motor de 1,2 cv

## GARANTIA

1 (um) anos, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias:

- Placas e componentes eletrônicos
- Painel, inversor, placas de interface.
- Partes e peças mecânicas
- Lona
- Prancha
- Coxim
- Correias
- Polias
- Rolamentos
- Molas
- Pintura em geral, incluindo os itens cromados e zincados.
- R4 e R5

6 meses - já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias:

- Botão de velocidade

90 dias - Garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II)

- Mão de obra.
- Sensor de pulsação
- Rodas de transporte
- Carenagens e acabamentos plásticos
- Adesivos
- Manoplas

### **A GARANTIA É VÁLIDA SE ESTIVER DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES ABAIXO:**

1. A garantia aplica-se aos produtos Movement somente quando:

1-1. O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra);

1-2. Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizada pela Brudden;

## GARANTIA

- 1-3. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Brudden;
- 1-4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia.
2. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causados por falha na manutenção básica e necessária como descrita no manual.

### **A GARANTIA NÃO SE APLICA:**

- \* Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da Brudden;
- \* Chamada de serviços para instalação do produto ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o produto;
- \* Consertos efetuados em produtos Movement sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- \* Retirada e entrega referente a consertos;
- \* Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

### **CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA**

O serviço da Garantia Limitada Brudden pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado ou de quem foi comprado o produto.

As despesas decorrentes de eventuais transportes do produto até uma assistência técnica deslocamento (visita técnica) realizada por assistente autorizado ocorrem por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido.

A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos e instalações, lucro cessante ou quaisquer danos emergentes.

À Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

- 1-4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia.
2. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causados por falha na manutenção básica e necessária como descrita no manual.

## GARANTIA

### A GARANTIA NÃO SE APLICA:

- \* Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da Brudden;
- \* Chamada de serviços para instalação do produto ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o produto;
- \* Consertos efetuados em produtos Movement sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- \* Retirada e entrega referente a consertos;
- \* Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

### CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA

O serviço da Garantia Limitada Brudden pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado ou de quem foi comprado o produto.

As despesas decorrentes de eventuais transportes do produto até uma assistência técnica deslocamento (visita técnica) realizada por assistente autorizado ocorrem por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido.

A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos e instalações, lucro cessante ou quaisquer danos emergentes.

À Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.





Conheça outros equipamentos e saiba mais sobre  
linhas de Produtos Movement, acessando nosso site

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

**movement** 

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Cx. Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080  
[falecom@brudden.com.br](mailto:falecom@brudden.com.br)

2016 -v-07

**PRODUZIDO NO  
PÓLO INDUSTRIAL  
DE MANAUS**  
  
CONHEÇA A AMAZÔNIA

**Brudden** 

FABRICADO POR:

**BRUDDEN DA AMAZÔNIA LTDA.**  
AV. AUTAZ MIRIM, 115 - LOTE 3.50/C  
DISTRITO INDUSTRIAL - MANAUS / AM - CEP 69075-155  
CNPJ: 03.976.141/0001-32  
[www.brudden.com.br](http://www.brudden.com.br)

