

**act!**  
home fitness  
by CALOI

MANUAL PRODUTO ELÍPTICO PREMIUM

**CLT 20**

**act!**  
home fitness  
by CALOI

PARA CONHECER OUTROS PRODUTOS DA act! HOME FITNESS E PARA OBTER  
INFORMAÇÕES SOBRE ASSISTÊNCIA TÉCNICA ACESSSE:

**[www.actbycaloi.com.br](http://www.actbycaloi.com.br)**  
ou ligue para 0800 6451110

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

cód. 160691 rev. 00 07/03/13

**Características**

Largura	650mm
Comprimento	1330 mm
Altura	1490 mm
Peso Bruto (aprox.)	41,20 Kg
Peso Líquido (aprox.)	33,50 Kg

Peso máx. usuário	150 Kg
Altura mín. usuário	1,50 m
Altura máx. usuário	2,00 m

**Embalado**

Largura (caixa)	497 mm
Altura (caixa)	614 mm
Comprimento (caixa)	1007 mm

**ÍNDICE**

TERMO DE GARANTIA .....	03
INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA .....	04
INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR .....	05
SOLUÇÕES PRÁTICAS .....	08
NUTRIÇÃO .....	10
ASSISTÊNCIA, ATENDIMENTO act! E ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS .....	12

**PRODUZIDO POR**  
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

**PRODUZIDO NO**  
**PÓLO INDUSTRIAL**  
**DE MANAUS**



CONHEÇA A AMAZÔNIA

**ATENÇÃO!** Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.



## NUTRIÇÃO

Cuide bem da sua alimentação!

Dieta equilibrada garante qualidade e mais anos de vida.

Um passo fundamental para uma vida longa e saudável começa na alimentação. O hábito de comer de três em três horas, dando preferência a frutas e vegetais, evitando o consumo de frituras, doces e gorduras e mantendo a prática de exercícios físicos, pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 12 anos.

A prática de exercícios pode ser feita a qualquer hora, porém nunca em jejum. Procure se alimentar 30 minutos antes do seu treinamento, incluindo um carboidrato, como o pão, e uma fonte de proteína, como iogurte natural. Uma fruta e um sanduíche com queijo branco é uma ótima opção. Após o término do treinamento, você deverá ingerir alimentos a base de proteína para recuperação muscular, como ovos, leite ou derivados. Após 10 minutos, inclua uma fonte de carboidrato para repor energia, como um sanduíche natural com pão integral ou uma fruta, como a banana.

A hidratação durante a prática de uma atividade física é muito importante. Caso o seu treino dure menos de uma hora, o indicado é consumir de 150 a 200 ml de água a cada 15 ou 20 minutos.

Caso seu horário de treino seja à noite, lembre-se que poderá demorar mais tempo que o de costume para pegar no sono, pois o metabolismo ainda estará muito acelerado. Procure fazer seu exercício no máximo até às 21h.

Nada mais motivador que perceber suas próprias mudanças. Encare cada dia de treino como uma conquista positiva.

Siga em frente!

## TERMO DE GARANTIA

A act! Home Fitness by Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

### Condições Gerais da Garantia

- A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
- B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi ao domicílio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
- C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manipulador, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da act! Home Fitness by Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi constatar defeito de fabricação.
- D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, 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 ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

- E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da act! Home Fitness by Caloi sobre o andamento do serviço. A act! Home Fitness by Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
- F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by Caloi).
- G. A act! Home Fitness by Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

### Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

- A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela act! Home Fitness by Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

### Observações

- A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da act! Home Fitness by Caloi.
- C. A act! Home Fitness by Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A act! Home Fitness by Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente este manual antes de usar o produto e conserve-o para futuras consultas, evitando riscos ou danos físicos. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

### Conservação/limpeza

- Este equipamento já sai de fábrica lubrificado, mas recomenda-se contactar um assistente técnico autorizado para lubrificar novamente o pedivela (Movimento Central) com graxa, de 6 em 6 meses.
- A limpeza do equipamento deve ser feita apenas com pano umedecido com água. Nunca use abrasivos, álcool ou solventes para a limpeza.
- Use sempre peças originais de reposição. A conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

### Considerações gerais

- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
- Mantenha distante do equipamento, crianças e animais de estimação, principalmente durante o

uso, evitando assim possíveis acidentes.

- Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente podem ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para se exercitar.
- Posicione o equipamento em superfície nivelada, afastado de qualquer parede o suficiente para poder se exercitar.
- Não deixe o equipamento exposto ao tempo, em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer ambiente não ventilado.
- Nunca insira objetos nas aberturas do equipamento.
- Nunca permita mais de uma pessoa sobre o equipamento ao mesmo tempo. Regule o esforço de forma que o exercício seja suave e uniforme.
- O projeto é para pessoas com até 150 kg.
- As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

## SOLUÇÕES PRÁTICAS

O Serviço de Assistência Técnica, está à sua disposição na ocorrência de qualquer irregularidade.

OCORRÊNCIA	CAUSA	SOLUÇÃO
Folga no Pedivela	Componente do movimento central frouxo	Apertar corretamente o conjunto
Ruído na Pedal	Pedal frouxo	Apertar os pedais corretamente
	Pedal gasto	Efetuar a troca
Ruído na corrente	Falta de lubrificação na corrente	Lubrificar corretamente
	Desalinhamento do volante	Verificar alinhamento
	Engrenagens ou componentes gastos	Efetue a troca dos componentes gastos
Falta de Esforço	Cinta de freio frouxa	Estique-a levemente com o regulador de esforço na posição "mínima".
	Cinta Gasta	Trocar a cinta
	Cinta fora do volante	Remover carenagem esquerda e reposicionar a cinta no volante
Monitor não liga	Plugue do sensor conectado incorretamente	Conecte o cabo do sensor ao cabo
Display fraco, faltando dígitos ou piscando	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas
Display apagado ou congelado		
Problemas com o batimento cardíaco		
Não aparece velocidade no Display	Plugue o sensor de velocidade conectado incorretamente	Retire o monitor desparafusando as abraçadeiras. Desconecte e conecte o plugue. Recoloque o monitor.
Indicação de batimento cardíaco instável	Mãos movimentando ou estão mal posicionadas no sensor Hand Grip	
Mais de 10 segundos para mostrar seu batimento cardíaco		
O valor do batimento cardíaco varia muito		

Para visualizar a leitura do seu batimento cardíaco no monitor, siga as instruções:

- 1 – Selecione através da tecla FUNÇÃO a função PULSE;
- 2 – Posicione as mãos sobre os sensores do batimento cardíaco localizado no monitor;
- 3 – Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no "Hand Grip" durante a medição;
- 4 – Em alguns segundos o símbolo do coração começa a piscar e logo aparecerá no display o valor do seu batimento cardíaco.
- 5 – Aguarde um pouco até que a sua pulsação, indicada no monitor, estabilize.
- 6 – Mantenha a mão no sensor enquanto quiser visualizar a leitura do seu batimento cardíaco.

### CONTROLE DO BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO (THR - Target Heart Rate)

Programe esta importante função teclando FUNÇÃO até encontrar a função PULSE, com a tecla AJUSTAR você define o valor máximo para seu batimento seguindo os dados da tabela de frequência cardíaca.

Coloque a palma das mãos sobre o "Hand Grip" e o monitor irá mostrar a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto do display.

Sempre que sua frequência cardíaca atingir ou ultrapassar o valor máximo programado (THR), a sua esteira emitirá um sinal sonoro de alerta para que você reduza a intensidade do exercício (diminuindo a velocidade e/ou a inclinação).

#### Importante:

- a) O batimento cardíaco varia constantemente e é afetado por movimentos, exercícios, emoções e demais fatores.
- b) Deslizar a mão sobre o "Hand Grip" ou apertá-lo e aliviá-lo também prejudica a leitura.
- c) Interrupções nas piscadas do coração indicam que as suas mãos não estão bem posicionadas ou que a pressão exercida é inadequada ou que as mãos estejam úmidas.
- d) Variações do batimento cardíaco de até 8 BPM para cima ou para baixo pode ser considerado normal. Neste caso utilize o valor médio ou o central como referência.
- e) Se você observar variações grandes e bruscas (por exemplo: de 85 BPM cai para 40 e depois sobe para 230) isto significa que você não está segurando corretamente o "Hand Grip".
- f) Segure o "Hand Grip" somente pelo tempo suficiente para fazer as leituras, de acordo com a periodicidade desejada.
- g) Não utilize o "Hand Grip" como apoio, pois poderá danificá-lo. Para o apoio na entrada e saída do equipamento, durante o exercício ou em caso de desequilíbrio ou emergência, utilize os pegadores.
- h) Utilizar corretamente o sensor "Hand Grip" exige um certo treino. Tente várias posições e adote aquela que apresentar o melhor resultado para o seu caso.
- i) O valor indicado por esta função não pode ser considerado um dado médico.

### MODO ECONÔMICO (Sleep)

Uma vez ao parar de se exercitar, passado aproximadamente 4 minutos, o monitor entra em modo econômico e fica mostrando a temperatura ambiente, relógio, dia, mês e ano. Os valores distância, tempo e calorias são guardados.

O monitor volta ao seu modo de operação normal, assim que for iniciado o próximo exercício.

Esta função foi projetada para prolongar a vida útil da pilha do monitor.

Se o monitor mostrar os valores de forma anormal, reinstale as pilhas.

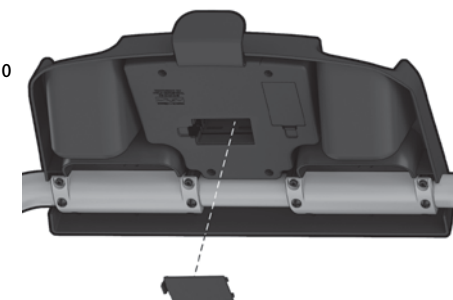
**Obs.:** Os valores neste monitor informam valores referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica.

## INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR

### INSTALAÇÃO E TROCA DAS PILHAS

O compartimento das pilhas está localizado atrás do monitor. Para acessar abra a porta pilha e efetue a instalação observando atentamente os pólos (positivo/negativo). Use pilhas AA de 1,5V, dê preferência à pilhas alcalinas (maior durabilidade). Trabalhe com cuidado para não causar danos ao produto.

**Importante:** Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.




Sempre que as pilhas forem removidas, todos os valores das funções serão zerados. O display completo será mostrado com som de bip ao mesmo tempo, após a instalação das pilhas, então o LCD exibirá calendário, hora e temperatura ambiente.

### Ajuste do relógio

Use o botão AJUSTAR para definir o valor, enquanto o número de hora, ano, mês e dia estão piscando, então pressione a tecla FUNÇÃO para confirmar o valor programado.

## TECLAS E FUNÇÕES

### AJUSTAR

Pressione este botão para setar o valor de hora - minuto - ano - mês - dia. Pressione este botão para setar a função de TIME (tempo) - DISTANCE (distância) - CALORIES (calorias) - PULSE (BPM). Pressione este botão para setar as informações do programa ÍNDICE GORDURA,  (sexo), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).

### ZERAR

Pressione este botão para resetar os valores das funções. Segure este botão para resetar todas as funções.

### FUNÇÃO

Pressione este botão para confirmar todos os valores setados.



Pressione este botão para selecionar funções de TIME (tempo) - DISTANCE (distância) - CALORIES (calorias) - PULSE (BPM) a ser programadas.

Selecione a função para exibir no display principal durante o exercício (SPEED - TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE). Segure este botão para resetar todas as funções.



## ÍNDICE DE GORDURA - BODY FAT (Percentual de gordura corporal) e BMI ou IMC (Índice de massa corporal)

O monitor somente entrará nesta função quando o produto não estiver em uso.

Pressione os botões FUNÇÃO e ZERAR simultaneamente para entrar na função índice de gordura e BMI, então pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais:   (sexo), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso). Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO e ZERAR simultaneamente.

O monitor inicia a contagem regressiva de tempo (15s) para fazer a função. Ao iniciar a contagem regressiva coloque as mãos no Hand Grip e ao final mostra o percentual de gordura corporal (Body fat) e Índice de Massa Corporal (B.M.I.).

Classificação	BMI ou IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Fatores de risco de saúde
Baixo peso	< de 18,5	Baixo
Normal	18,5 - 24,9	Baixo
Preobeso	25 - 29,9	Aumentado
Obesidade I	30 - 34,9	Moderado
Obesidade II	35 - 39,9	Severo
Obesidade III	> = 40	Muito severo

## RECUPERAÇÃO

(Recuperação de batimentos cardíacos após o exercício)

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

Resultado	Significado
F - 1	Excelente
F - 2	Muito bom
F - 3	Bom
F - 4	Regular
F - 5	Ruim
F - 6	Baixo

## PROGRAMAÇÃO DETALHADA DO MONITOR

No momento em que o usuário iniciar o exercício, o display mostrará os valores do exercício automaticamente.

Para programar, o equipamento não pode estar sendo usado.

Use o botão AJUSTAR para definir o valor alvo, enquanto o número estiver piscando pressione FUNÇÃO para confirmar cada valor.

### SCAN

Ao trocar as pilhas e iniciar o movimento ou pressionar o botão FUNÇÃO, o display exibe o valor de todas as funções na seguinte sequência: TIME (Tempo) – DISTANCE (Distância) – CALORIES (Calorias) – PULSE (Pulso) – SPEED (Velocidade)

Cada valor será mostrado por 6 (seis) segundos.

Esta função se caracteriza pelo ícone SCAN aceso e o piscar da função indica a função que está sendo mostrada no display principal.

### VELOCIDADE (km/h)

Marca a velocidade atual de treinamento em km/h.

Se preferir mostrar a velocidade no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone SPEED fique piscando.

### DISTÂNCIA (km)

Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros, de 0,00 a 99,99 km, caso o usuário não programe o valor da distância a percorrer.

Para mostrar a distância no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone DISTANCE fique piscando.

Caso prefira programar a distância, defina um valor entre 0,50 e 99,50 km. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.

Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite um sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 0,00.

### TEMPO (minutos:segundos)

Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo, de 00:00 a 99:59, caso o usuário não programe o valor de tempo.

Para mostrar o tempo no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone TIME fique piscando.

Caso prefira programar o tempo, defina um valor entre 1:00 e 99:00. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.

Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 00:00.

### CALORIAS (cal)

Faz a contagem progressiva da quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0 a 999, caso o usuário não programe o valor das calorias a queimar.

Para mostrar as calorias no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone CALORIES fique piscando.

Caso prefira programar as calorias, defina um valor entre 10 e 990. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado. Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite um sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 0.

### PULSO

Para obter mais fôlego, controle sua faixa de batimento cardíaco alvo (THR) através do sistema "Hand Grip" do monitor.

Princípio:

O sistema de medição de batimento cardíaco utilizado é do tipo "Hand Grip". A medição é baseada na variação da resistência da pele das mãos, como consequência do bombeamento de sangue proporcionado pelo coração.

Procedimento:

Esta função permite o monitoramento do seu coração, realizando a contagem em batimentos cardíacos por minuto (BPM).