



ESTEIRA
PREMIUM B

Equipamento Residencial

Índice

Apresentação	05	Capa Protetora do Módulo Eletrônico.....	15
Recomendações de Segurança ...	06	Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos.....	16
Conselhos e Dicas	07	Condicionamento Físico.....	19
Principais Benefícios de Exercícios Aeróbios	08	Quando Monitorar sua Freqüência Cardíaca?.....	21
Importância da Prática de Atividade Física.....	09	Formas de se Monitorar a Freqüência Cardíaca.....	21
Montagem	10	Manutenção Periódica.....	22
Dobrar e Desdobrar a Esteira.....	11	Garantia.....	24
Ajuste da Lona	12	Condições que Invalidam a Garantia.....	25
Módulo Eletrônico.....	13		
Bateria (Pilha) do Módulo Eletrônico.....	15		

Especificações Técnicas

Comprimento dobrada	0,50 m	Peso líquido	19,36 kg
Comprimento aberta	1,17 m	Peso bruto	22,50 kg
Largura	0,60 m	Capacidade de utilização (máxima)	110 kg
Altura	1,32 m		

Apresentação

Parabéns pela aquisição da Esteira Residencial **Premium B**.

É seu grande momento de sair do sedentarismo, melhorando assim sua qualidade de vida e da sua família, pois são inúmeras as vantagens

que se podem tirar deste equipamento.

Assim sendo, desejamos a você bons exercícios e ótimos resultados.

Lembre-se:

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 maior tranqüilidade.

Recomendações de Segurança

- CUIDADO ao destravar (desdobrar) a prancha da esteira para que ela não caia.
- Sugerimos que você **SEGURE** no corrimão da esteira quando estiver exercitando-se.
- **NUNCA** deixe crianças brincarem na esteira, pois poderá ser perigoso.
- **NÃO** deixe crianças próximas a esteira quando você estiver se exercitando.
- CUIDADO com o uso da esteira quando em adaptação de equipamento óptico ou por falta dele.
- **NÃO** faça exercícios na esteira descalço. Procure 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.

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, poderá 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 procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma

melhor transpiração.

5 - Aconselhamos paralelamente ao trabalho aeróbio 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).

6 - Procure ingerir alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), pois isso lhe ajudará na aquisição dos resultados que busca como objetivo.

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

7 - Evite fazer exercícios logo após as 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.

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

9- Não promova disputa (competição) com ninguém neste equipamen-

to, 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.

Principais Benefícios de Exercícios Aeróbios

1- Uma seqüência de exercícios aeróbios 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.

4. Depressão

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

5. Doenças crônicas

Os sedentários (pessoas que não praticam atividades físicas regularmente), são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardio-respiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendên-

cia 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 acordar estabelecido.

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.

Montagem

Com o objetivo de facilitar o transporte e de proteger melhor o equipamento, a Esteira Residencial **Premium B** é embalada dobrada e presa à coluna por uma trava. Ao

retirar a esteira da embalagem, coloque a coluna do módulo na posição vertical e siga as instruções abaixo.

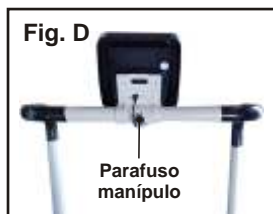


Encaixe a base de apoio no lado esquerdo da coluna do módulo (**Fig. A**). Repita esta operação para o outro lado da esteira.



Encaixe o módulo eletrônico no suporte do módulo (**Fig. B**) e conecte o cabo do sensor de velocidade no módulo eletrônico (**Fig. C**).

Ajuste o módulo na posição desejada e aperte o parafuso manipulador (**Fig. D**).





Quando o piso estiver irregular, será necessário nivelar a esteira através dos dois pés reguláveis (**Fig. E**).

Dobrar e Desdobrar a Esteira

Para dobrar a esteira, suspenda a prancha até que o furo se alinhe com o pino que está localizado na coluna do módulo. Solte o pino e dê meia volta para que ele trave a prancha.



Para desdobrar a esteira, dê meia volta no pino no sentido oposto ao da trava e, em seguida, puxe-o.

Atenção: Não se deve dobrar a esteira sem utilizar o pino-trava. Ao desdobrar a esteira, não solte a prancha repentinamente, pois poderá causar acidente.

Ajuste da Lona

A lona da Esteira Residencial **Premium B** 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-la 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 esticá-la. Tome o cuidado para não esticar em excesso, pois poderá provocar a ruptura da emenda da lona.

A lona move para 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-la, até que consiga a sua centralização.

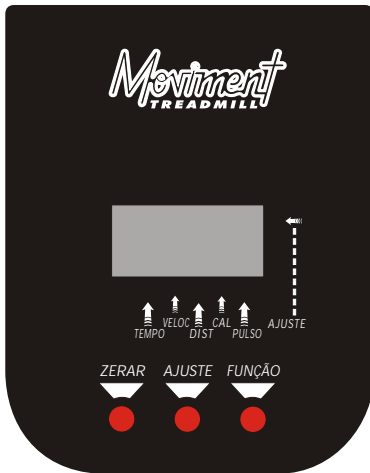
A lona move para esquerda:

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.



Módulo Eletrônico

Para que você acompanhe seu desempenho durante os exercícios, a Esteira Residencial **Premium B** dispõe de um módulo eletrônico com visor de cristal líquido, com as informações abaixo.



Funções:

- Tempo • Velocidade
- Distância • Calorias
- Pulso

Teclas:

- Zerar • Ajuste • Função

Função Especial:

- Scan

O módulo ligará automaticamente quando qualquer tecla for pressionada ou quando começar a caminhar. Não havendo movimento dentro de 2 minutos, o módulo

desligará automaticamente.

TEMPO - Esta função marca o tempo de exercício do usuário. Ao começar a caminhar, o valor será registrado em ordem crescente. Para programar em contagem regressiva, pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo ▼ sobre a indicação **TEMPO**. Pressione a tecla **AJUSTE** até atingir o tempo desejado. A cada toque será incrementado 1 minuto. Mantendo a tecla pressionada, o incremento de tempo será mais rápido.

Nota: Em contagem regressiva, o módulo eletrônico apresenta o símbolo ((•)) indicando que, ao final do tempo programado, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...) avisando seu término e começará a marcar o tempo em ordem crescente.

VELOCIDADE - Esta função marca a velocidade em quilômetros por hora. Para identificar a velocidade que você está caminhando, pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo ▼ sobre a indicação **VELOC**.

DISTÂNCIA - Esta função indica a distância percorrida em quilômetros. A distância máxima considerada é de 99,0 km. Ao começar a caminhar, o valor será registrado em ordem crescente. Para programar em contagem regressiva, pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo ▼ sobre a indicação **DIST**. Pressione a tecla **AJUSTE** até atingir a distância desejada. A cada toque será incrementado 1 Km. Mantendo a tecla pressionada, o incremento de distância será mais rápido.

Nota: Em contagem regressiva, o módulo eletrônico apresenta o símbolo ((•)) indicando que, ao final da distância programada, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...) avisando seu término e começará a marcar a distância em ordem crescente.

CALORIAS - Esta função indica as calorias gastas durante o exercício. Para visualizá-las, pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo ▼ sobre a indicação **CAL**.

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

PULSO - Esta função indica o número de pulsos do coração por minuto. Para visualizá-los, coloque o lóbulo da orelha, pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo ▼ sobre a indicação **PULSO**.

Para programar o pulso máximo de trabalho (50 a 200 bpm), pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça o símbolo ◆. Pressione a tecla **AJUSTE** até atingir o valor desejado. Mantendo a tecla pressionada, o incremento de pulsos será mais rápido.

Nota: Quando o seu batimento estiver fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...).

SCAN - Esta função exibe automaticamente todas as funções, uma a uma, a cada 6 segundos. Para isso, pressione a tecla **FUNÇÃO** até que apareça **SCAN**.

ZERAR - Para zerar o valor individual de cada função, pressione a tecla **ZERAR** enquanto a função desejada estiver piscando.

Para zerar simultaneamente as funções de **TEMPO**, **DISTÂNCIA** e **CALORIAS**, pressione a tecla **ZERAR** por aproximadamente 3 segundos.

Bateria (Pilha) do Módulo Eletrônico

- Abra a tampa da caixa de baterias.
- Coloque duas baterias tamanho "AA".



- Certifique-se de posicioná-las corretamente e de que as molas estejam em contato com as baterias.

- A "vida" da bateria é de aproximadamente 1 ano sob uso normal.

- Se o "display" estiver inlegível ou aparecer parcialmente, retire as baterias, espere por 15 segundos e então reinstale. A remoção das baterias zera todas as funções.

Nota: Se a esteira não for utilizada por um período maior que 30 dias, é recomendável retirar as baterias do módulo eletrônico. Caso contrário, poderá ocorrer o vazamento das baterias.

Capa Protetora do Módulo Eletrônico

Para proteger o módulo eletrônico contra suor e acúmulo de sujeira, sempre use a capa protetora que acompanha o equipamento.

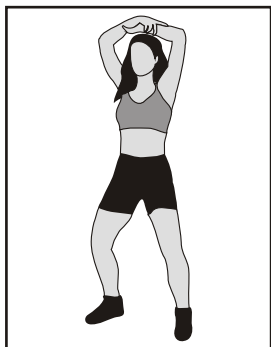
*Lembre-se: Para conectar o sensor de batimento no módulo eletrônico, **perfure** a capa protetora com o plug.*



Aquecimento: Seqüência Sugerida de Alongamentos

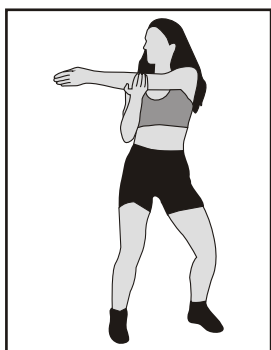
O aquecimento é importante em qualquer tipo de esporte, pois além de prevenir lesões nas estruturas musculares, ligamentares e ósseas, prepara os músculos para rece-

ber um trabalho mais intenso, melhorando a amplitude dos movimentos e a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.



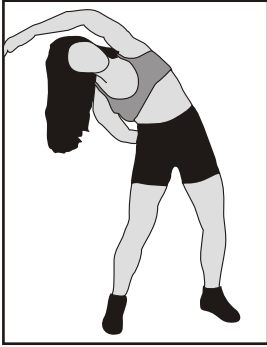
Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça. Resista na posição de 12 a 15 segundos.

Repita mais 2 vezes.



Em pé, segurando com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada braço.



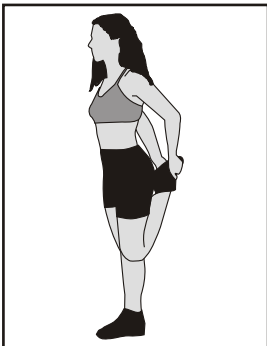
Em pé, com afastamento lateral das pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada braço.



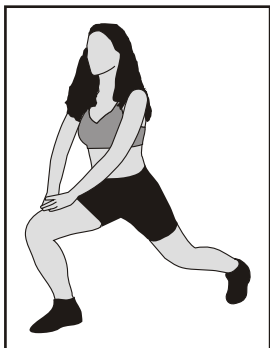
Em pé, com grande afastamento das pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



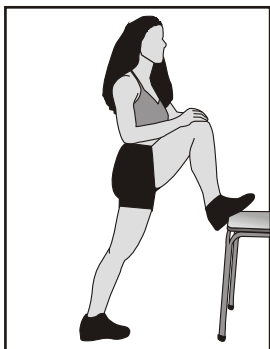
Em pé, flexione uma das pernas com ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



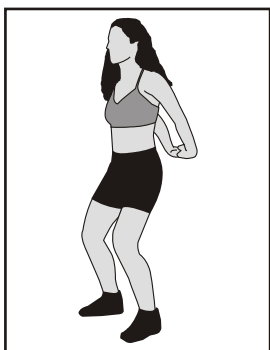
Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequado a sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para frente o máximo que puder. Resista na posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.

Repita mais 2 vezes com cada perna.



Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro. Resista na posição de 12 a 15 segundos.

Repita mais 2 vezes.

Condicionamento Físico

Para se obter bons resultados de um programa de condicionamento na Esteira Residencial **Premium B**, é necessário levar em consideração a **frequência** e a **intensidade**.

Frequência

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**.

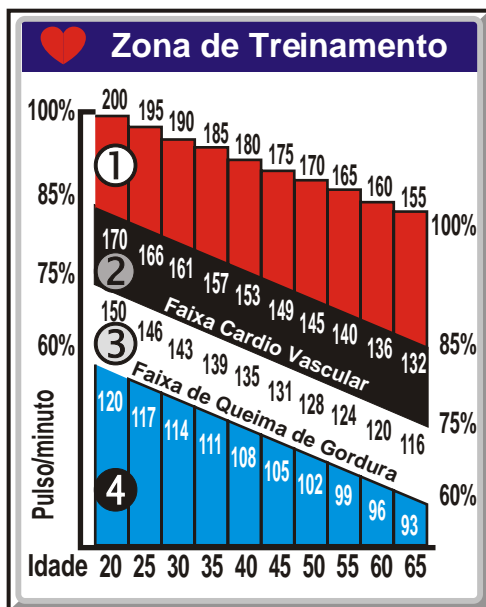
• **Tempo** - tempo em horas em que se executa o exercício. Para que se tenha uma resposta significativa no condicionamento físico, é necessário fazer um exercício de no mínimo 20 min., mas se o seu objetivo for

perda de peso, será necessário um exercício de no mínimo 35 min. 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.

Seja qual for a forma que você escolher para intensificar o seu programa, lembre-se que a bússola de 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 85% 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 de 75 a 85%:** recomendada para condicionamento cardio vascular.

Exemplo:

- Se você tiver 30 anos
($220 - 30 = 190$)
- Limite Inferior:
($190 \times 0,75 = 143$ bat/min)
- Limite Superior:
($190 \times 0,85 = 161$ bat/min)

③ **Zona de trabalho de 60 a 75%:** recomendada se o objetivo for a perda percentual de gordura corporal.

Exemplo:

- Se você tiver 20 anos
($220 - 20 = 200$)
- Limite Inferior:
($200 \times 0,60 = 120$ bat/min)
- Limite Superior:
($200 \times 0,75 = 150$ bat/min)

④ **Zona de trabalho inferior a 60%:** não é recomendada porque não traz 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.

Quando Monitorar sua Freqüência Cardíaca?

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

Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seja pos-

sível a permanência dentro da sua **Zona de Treinamento**.

Se durante a atividade a sua freqüência cardíaca ficar acima de sua **Zona de Treinamento**, diminua a intensidade e/ou a velocidade. Se ficar abaixo, aumente a intensidade e/ou a velocidade de trabalho.

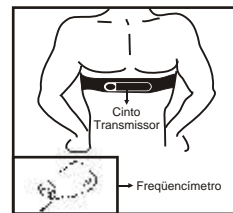
Formas de se Monitorar a Freqüência Cardíaca

Existem três formas de se verificar a freqüência cardíaca na Esteira Residencial **Premium B**: **pulso**, **freqüencímetro** e **lóbulo da orelha**.

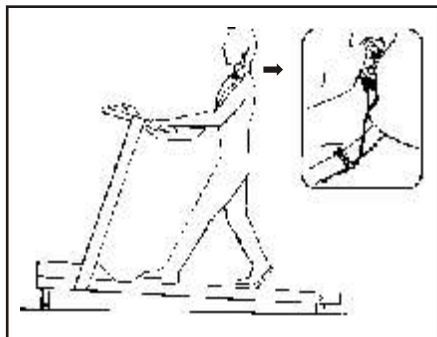


Pulso - Coloque os dedos médio, indicador e polegar no pulso radial (conforme figura acima) para sentir o batimento cardíaco. Conte os batimentos por 15 segundos e multi-

plique o resultado por 4. Assim você terá a sua freqüência cardíaca por minuto.



Freqüencímetro - É um aparelho que, através de um sensor, mede o registro dos batimentos cardíacos. Este equipamento é encontrado em lojas especializadas em esportes.



Lóbulo da orelha - Conecte o plug do sensor de batimento no módulo eletrônico. Massageie o lóbulo da orelha e coloque o sensor. Para evitar balanços no sensor, fixe o prendedor no colarinho da blusa ou camisa.

Manutenção Periódica

Para um bom funcionamento da Esteira Residencial **Premium B**, alguns cuidados são necessários.

Diariamente

- Com um pano umedecido em água, remova a poeira que se acumula nas laterais da prancha, na extensão da lona e na carenagem.

A cada 20 horas de uso

- Aplique entre a lona e a prancha uma pequena quantidade do **Lubrificante LDB-500** (aproximadamente 10 ml de cada lado), procurando atingir o centro da esteira.



- 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 e

verifique o deslizamento. A lona 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).

A cada 150 horas de uso

- Afrouxe a lona, soltando os parafusos do rolo traseiro.

- Limpe com um pano umedecido em álcool toda a superfície da prancha e toda a extensão da lona em sua face interna.

- Reaperte os parafusos do

rolo traseiro com as mesmas quantidades de voltas.

- Lubrifique a lona conforme orientações anteriores.

Esticamento da lona

- Se a lona estiver frouxa, ela deslizará para um dos lados quando você estiver caminhando ou correndo. Se isso ocorrer, aperte os parafusos localizados na parte traseira da esteira.

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

Garantia

A **BRUDDEN Equipamentos Ltda.**, fabricante da linha **MOVIMENT**, garante esse equipamento como livre de defeitos de fabricação durante o prazo de 2 (dois) anos contados a partir da data de compra cons-

tante na Nota Fiscal emitida pela **BRUDDEN** ou pelo Revendedor.

Para isso, envie para a **BRUDDEN** o **Cartão de Registro de Garantia** que acompanha o equipamento.

Condições de Garantia

- ⦿ A garantia só é válida para uso residencial.
- ⦿ A Nota Fiscal de compra deverá ser apresentada para validade desta garantia.
- ⦿ Durante o prazo de garantia estabelecido, a **BRUDDEN** assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus, as peças defeituosas após análise em seu departamento técnico.
- ⦿ As despesas de eventual transporte e frete do equipamento até a assistência técnica, correm por conta do usuário comprador.
- ⦿ Quaisquer reparos, modificações e substituições decorrentes de defeitos de fabricação não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia.
- ⦿ À **BRUDDEN** é facultado o direito de introduzir modificações ou paralisar a fabricação de seus equipamentos sem aviso prévio.

Condições que Invalidam a Garantia

- ⦿ Emprego de peças e/ou componentes não fornecidos pela **BRUDDEN**.
- ⦿ A garantia não abrange peças ou componentes com desgaste decorrente do uso normal, tais como: correias, lonas (correia de piso), sensores de batimento, carenagens, adesivos, painéis adesivos e outros.
- ⦿ Não estão considerados na garantia danos ocasionados por acidentes, operação indevida ou negligente, transporte e armazenamento inadequados, manutenção em desacordo com as especificações técnicas, instalações de má qualidade ou influências de natureza química.
- ⦿ Uso de lubrificante para a lona que não seja o indicado pela **BRUDDEN**.
- ⦿ Problemas decorrentes do uso do equipamento em locais de grandes oscilações de temperatura e umidade. Portanto, fica vedado seu uso em saunas ou próximo a piscinas aquecidas.
- ⦿ Danos no módulo eletrônico pela falta de uso da capa protetora.
- ⦿ A garantia extingui-se-á, independente de qualquer aviso, se o comprador — sem prévia autorização por escrito da **BRUDDEN** — fizer ou mandar fazer por terceiros eventuais modificações ou reparos no equipamento.

