

# **ASTR*A*TECH**

## **ELÍPTICO SIMULADOR DE CAMINHADA**



**AST-8020P**  
**MANUAL DO USUÁRIO**

# **INFORMAÇÕES INICIAIS**

1. Leia este manual com atenção antes de montar e usar. em seu manual. Você saberá como montar e usar esta esteira corretamente. Ao usar esta esteira, achamos que você já leu este manual.
2. O manual do usuário deve ser guardado adequadamente para facilitar a visualização.



# **INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA**

É responsabilidade exclusiva do comprador dos produtos Astratech ler o manual do proprietário, as etiquetas de advertência e instruir todos os indivíduos sobre o uso adequado do equipamento. Compreender ao máximo cada aviso é importante. Recomenda-se que todos os usuários do Astratech sejam informados das seguintes informações antes do uso.

- Antes de iniciar qualquer programa de exercício ou condicionamento, você deve consultar seu médico pessoal para ver se você precisa de um exame físico completo. Isto é especialmente importante se você estiver inativo, grávida ou sofrer de alguma doença.
- Se a qualquer momento durante o exercício você sentir tonturas, tonturas ou dores, pare imediatamente de se exercitar e consulte seu médico.
- Para evitar dores e tensões musculares, comece cada treino com alongamento e aquecimento e termine cada sessão com resfriamento e alongamento.

A Astratech recomenda que todos os equipamentos:

- Ser fixado ou colocado sobre uma superfície sólida e nivelada para estabilizar e eliminar oscilações ou tombamento durante o treinamento.
- Ser instalado com ventilação suficiente para garantir uma operação adequada.
- Ter espaço suficiente ao redor do equipamento para que todos os exercícios possam ser realizados com segurança. É recomendado que deve haver pelo menos 1 metro de espaço ao redor do equipamento onde seja necessário acesso para exercícios.

## **USO ADEQUADO**

Antes de usar este equipamento, leia as seguintes instruções de segurança e cumpra-as, obrigado!

- Monte o equipamento seguindo as instruções de montagem.
- Tenha cuidado e use ferramentas adequadas durante a montagem.

# **INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA**

- Não use produtos de limpeza cáusticos para limpá-lo.
- Se houver danos em peças pequenas, pare de usar o equipamento imediatamente e entre em contato com a empresa ou agência adquirida para troca. Instale as novas peças pequenas corretamente e certifique-se de que as juntas de conexão e as peças de trabalho estejam fixadas, evitando perigos durante o uso.
- Use roupas e sapatos adequados para exercícios para evitar acidentes.
- Os pais ou outros adultos supervisores devem supervisionar atentamente as crianças se o equipamento for utilizado na presença de crianças.

## **INSPEÇÃO**

- Não use ou permita o uso de qualquer equipamento que esteja danificado ou que tenha peças desgastadas ou quebradas. Para todos os equipamentos Astratech, use apenas peças de reposição fornecidas pela Astratech. Certifique-se sempre de que todas as porcas e parafusos estejam apertados antes de cada uso.
- Mantenha as etiquetas e placas de identificação – não remova as etiquetas por nenhum motivo. Eles contêm informações importantes.
- Manutenção do equipamento – a manutenção preventiva é a chave para o bom funcionamento do equipamento. Certifique-se de seguir nossas dicas de manutenção para garantir o funcionamento correto e contínuo de seu equipamento Astratech.
- Antes de qualquer uso, examine todos os acessórios aprovados para uso com o equipamento Astratech quanto a danos ou desgaste.
- Se o seu equipamento Astratech parecer danificado ou desgastado, não tente usar ou reparar o equipamento sozinho.

## **AVISOS DE OPERAÇÃO**

- É responsabilidade do comprador instruir todos os usuários sobre os procedimentos operacionais adequados de todos os equipamentos Astratech.
- Mantenha as crianças afastadas de todas as peças móveis. Os pais

# ***INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA***

devem supervisionar atentamente as crianças se o equipamento for usado na presença de crianças.

Não use roupas largas ou joias ao usar o equipamento. Também é recomendado que os usuários prendam os cabelos longos para evitar o contato com partes móveis.

Certifique-se de que qualquer pessoa que não utilize o equipamento fique afastada do usuário, dos acessórios e das peças móveis enquanto a máquina estiver em operação.

## **PARÂMETROS:**

Tela:LED

Ajuste de resistência: 26 níveis

Tamanho da embalagem: 2000\*900\*810mm

Espaço físico: 1960\*690\*1760mm

Peso do rolamento: 150KG

Peso líquido: 118 kg

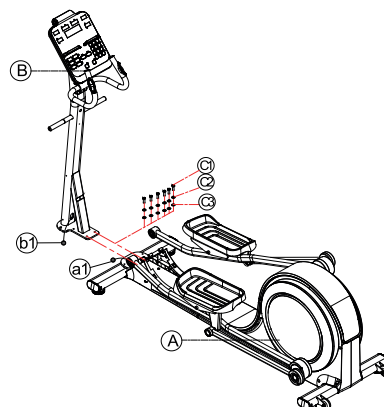
**GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES PARA USO E REFERÊNCIA FUTURA.**

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Seção 1:

Conforme mostrado na imagem ao lado:

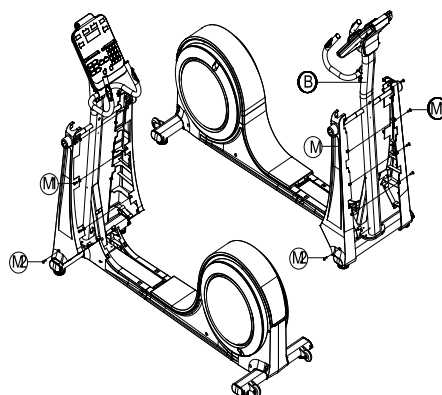
1. A coluna B é fixada na estrutura principal A com C1 (parafuso hexagonal externo M8 x 25), C2 (almofada de mola  $\Phi 8$ ), C3 (almofada plana  $\Phi 8$ );
2. Conecte os fios de a1 e b1;



## Seção 2:

Como mostra a imagem ao lado:

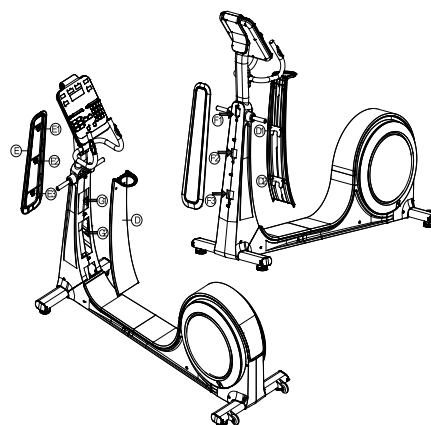
- Fixar M (proteção lateral) na coluna B com 7 M1 (auto-roscantes semicírculo cruzado ST4,2 x 13) e 2 M2 (parafusos semicírculo cruzado M5 x 10);



## Seção 3:

Como mostra a imagem ao lado:

1. Alinhe a placa de fecho D1 de D (tampa frontal da estrutura principal) com a ranhura G1 na coluna, alinhe a placa de fecho D2 de D (tampa frontal da estrutura principal) com a ranhura G2 na coluna e pressione de cima para baixo para deslizar D (tampa frontal do quadro principal) para a posição especificada;
2. Alinhe a ranhura E1, E2 e E3 de E (tampa frontal) com a ranhura F1, F2 e F3 da coluna e pressione de cima para baixo para deslizar E (tampa frontal) para a posição especificada;

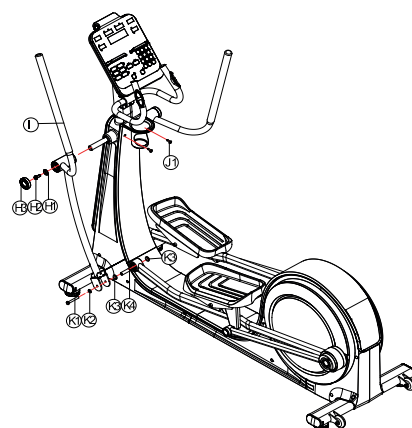


# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Seção 4:

Como mostrado na imagem ao lado:

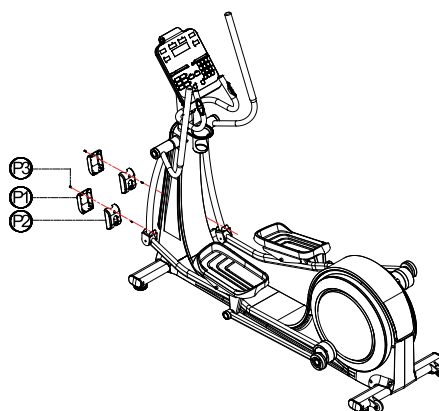
1. Fixe a lança I na coluna com H1 (junta grande  $\varnothing 10$ ) e H2 (parafusos sextavados externos M10 x 20) e fixe H3 (tampa final grande);
2. Fixe o suporte da chaleira na coluna B com 2 peças de J1 (auto-rosqueamento semicírculo cruzado ST4,2 x 13);
3. Fixe o corrimão da lança em ambos os lados da coluna na posição de conexão da lança A da estrutura principal com K3 (manga), K4 (eixo), K2 (almofada de mola  $\Phi 10$ ) e K1 (parafuso sextavado externo M10 x 70);



## Seção 5:

Como mostra a imagem ao lado:

Utilize 4 P3 (auto-roscante ST3,5 x 13) para fixar as peças plásticas P1 e P2 da peça da lança na junta da lança.



# INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO



## Breve descrição das principais funções:

Tecla PROGRAMAS: Pressione esta tecla para selecionar programas esportivos (P-1 a P-6)

Tecla Pause: Pressione esta tecla para pausar o movimento e pausar a contagem de todos os dados de movimento. Pressione esta tecla duas vezes para limpar todos os dados de movimento. Pressione longamente esta tecla para reiniciar o instrumento

Tecla Iniciar: Pressione esta tecla para iniciar o movimento e começar a contar os dados do movimento

Tecla Reduzir: Reduz cada valor de função (tempo/resistência)

Tecla de aumento: Aumenta o valor de cada função (tempo/resistência)

Tecla do teclado numérico: pressione a tecla do teclado numérico ao mover para definir rapidamente o número de segmentos de resistência

# INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

## Instrução de dados de função:

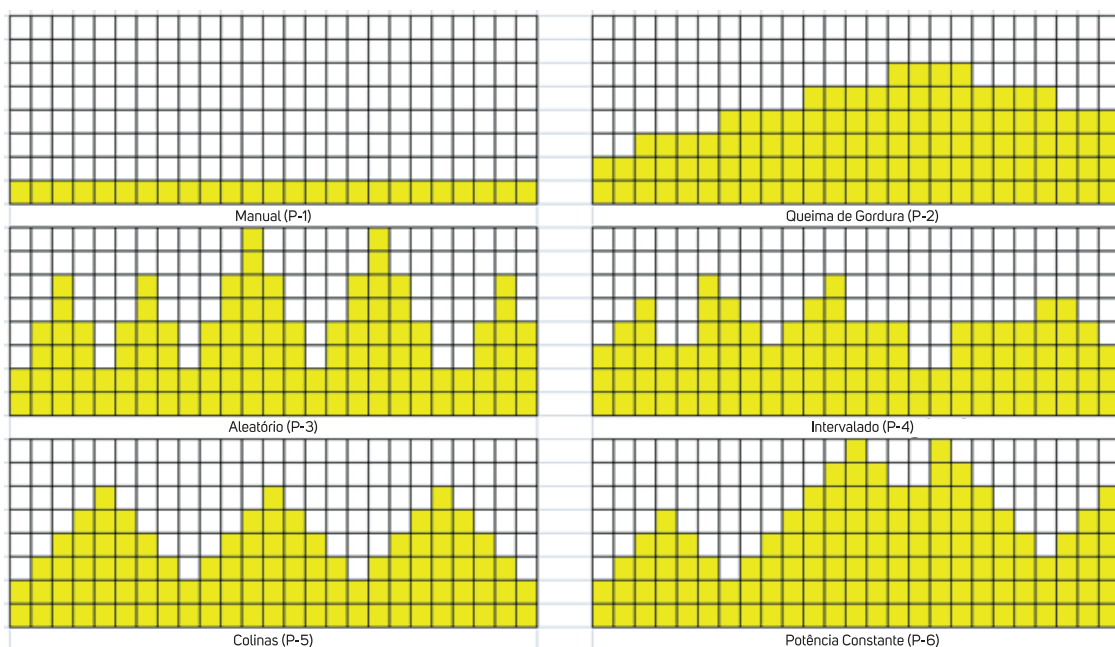
| ITEM | PROGRAMA                                                      | FAIXA DE EXIB.                     | FAIXA DE AJUSTE               | ZERO | DESCRIÇÃO                                                                                                                                                                |
|------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Tempo                                                         | 0.00~99.59<br>Min Sec Min Sec      | 0.00~99.00<br>±1 minute cycle | Yes  | 1.O número de ciclos é contado quando não há configuração.<br>2.Quando a contagem regressiva é definida para 0, o sistema PARA, a janela de tempo pisca.                 |
| 2    | Velocidade                                                    | 0.0~99.9<br>KMH (MLH)              | No                            | Yes  | Em movimento:<br>1.O sinal do sensor é inserido por 3 segundos e seu valor é exibido.<br>2.Após nenhuma entrada de sinal do sensor, seu valor é redefinido para zero.    |
| 3    | RPM                                                           | 0~15~999                           | No                            | Yes  | Em movimento:<br>1. Exiba o valor após inserir o sinal do sensor por 3 segundos.<br>2.Após nenhuma entrada de sinal do sensor, o valor retorna a zero após 4 segundos.   |
| 4    | Distância                                                     | 0.00~99.99<br>KM(ML)               | 0.00~99.50<br>±0.1 cycle      | Yes  | 1.O número de ciclos é contado quando não há configuração.<br>2. Quando há uma configuração para contagem regressiva até 0, o sistema PARA, a janela de distância pisca, |
| 5    | Calorias                                                      | 0-999 CAL                          | 0~990<br>±10 cycle            | Yes  | 1.O número de ciclos é contado quando não há configuração.<br>2.Quando há uma configuração para contagem regressiva até 0, o sistema PARA, a janela de distância pisca,  |
| 6    | Batimentos                                                    | P, 30~240                          | 0~30~240                      | Yes  | A janela de pulsação exibe o valor da pulsação quando o sinal de pulsação é detectado e P quando não é detectado.                                                        |
| 7    | Pequeno ponto no canto inferior direito da janela de pulsação | LIGADO/<br>DESLIGADO<br>cintilação | No                            | No   | 1.O pulso de batimento cardíaco "Hi Low" é exibido em velocidade intermitente.<br>2.Quando não há sinal de entrada, o pequeno ponto deve desaparecer.                    |
| 8    | Nível                                                         |                                    | 1~26 Nível<br>(±1 Nível)      | No   | Ajuste a resistência durante o exercício                                                                                                                                 |

## 1.Programa: P-1 a P-6

Pressione o botão "Programa" na interface de espera para selecionar os gráficos do programa em movimento P-1 a P-6. Nos gráficos do programa correspondente, você pode predefinir o tempo para concluí-lo. Por exemplo: defina 25 minutos, selecione bons gráficos em movimento. Será concluído em 25 minutos, o medidor tem 25 colunas, a primeira coluna pisca no primeiro minuto, a segunda coluna pisca no segundo minuto e o número de colunas na matriz de pontos piscará em sequência até que a

# INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

contagem regressiva do tempo seja concluída. Durante a contagem regressiva, pressione o botão "mais/menos" para ajustar a resistência. Pressione o botão "pause" para pausar o movimento ou pressione o botão "pause" duas vezes para encerrar o movimento, ou pressione o botão "stop" para parar o movimento. Quando o gráfico do programa está em execução, o tempo é contado regressivamente e outras funções exibem o valor numérico.



## 2. Batimento cardíaco

Quando o usuário estiver se exercitando, segure o tablet de frequência cardíaca com as duas mãos. Quando o sinal de pulsação for detectado, a janela de exibição de pulsação exibirá o valor de pulsação do usuário. Quando o medidor detecta o sinal de batimento cardíaco do usuário, ele piscará com o pequeno ponto no canto direito da janela de exibição de batimentos cardíacos. Quanto mais forte for o sinal, mais rápida será a frequência de intermitência.

Quando o sinal de batimento cardíaco não é detectado, a janela de batimento cardíaco exibe "P". O sinal de pulsação não pode ser detectado

# INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

na interface de espera. O sinal de pulsação pode ser detectado apenas na interface de movimento, interface de pausa e interface de parada, e o valor da pulsação é exibido.

## Observação:

1. Quando o usuário está se exercitando, as janelas de exibição de tempo e distância, velocidade e velocidade da tela são alternadas automaticamente a cada 3 segundos e as luzes indicadoras correspondentes acendem;

2. Como a resistência do medidor é exibida na matriz de pontos:

Resistência 1 ---- a primeira linha da matriz de pontos;

Resistência 2-5 ---- a segunda linha da matriz de pontos;

Resistência 6-9 ---- a terceira linha da matriz de pontos;

Resistência 10-13 ---- matriz de pontos Quarta linha;

Resistência 14-17 ---- a quinta linha do ponto;

Resistência 18-21 ---- a sexta linha da matriz de pontos;

Resistência 22-25 ---- a sétima linha da matriz de pontos;

Resistência 26--- - a oitava linha da matriz de pontos;

3. Uso do teclado numérico:

Os usuários podem ajustar rapidamente a resistência através do teclado numérico durante o exercício

A. Quando o usuário pressiona o número excede 2 e depois pressiona outros números, a janela de resistência exibe apenas o último número pressionado.

B. Quando o usuário pressiona o número 2 e pressiona o número superior a 6, a janela de resistência exibe apenas o número superior a 6.

C. Quando o usuário não pressiona um número superior a 2 e o número pressionado novamente tem menos de 6 dígitos, a janela de resistência do medidor exibe os dois dígitos definidos.

D. Quando o usuário pressiona o número 0 e depois outros números no teclado numérico, a janela de resistência do medidor exibe apenas o número pressionado pelo usuário.

# **INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO**

E. Quando o usuário pressiona o número 0 e o botão "confirmar" no teclado numérico, a janela de resistência ainda mostra a resistência do movimento atual do usuário.

F. Quando o usuário pressiona um número de dois dígitos inferior a 27 e pressiona o botão "Excluir", apenas o último dígito será excluído e o dígito anterior permanecerá. Pressione o botão "Excluir" novamente, a janela de resistência do medidor exibirá a resistência mais baixa da janela.

G. Quando o usuário pressiona um número de dois dígitos inferior a 27 e pressiona o botão "Excluir", apenas o dígito anterior do último dígito será excluído. Pressionando o número abaixo de 7 no teclado numérico, a janela de resistência exibe os dois dígitos da configuração. Se você pressionar mais de 6 dígitos, a janela de resistência exibirá apenas números maiores que 6.

H. Ao utilizar o teclado numérico, todos os valores de configuração de resistência só podem ser ativados pressionando o botão "confirmar" no teclado numérico para modificar o valor de resistência do movimento atual do usuário.

I. Ao usar o teclado numérico, a janela de resistência exibirá o movimento atual do usuário se o botão "confirmar" não for pressionado para definir a resistência por mais de 5 segundos.

J. Ao usar o teclado numérico, o número pressionado pelo usuário será exibido na janela de exibição da resistência do instrumento.

## **EXERCÍCIO AERÓBICO**

O exercício aeróbico é qualquer atividade sustentada que envia oxigênio aos músculos através do coração e dos pulmões. O exercício aeróbico melhora a aptidão dos pulmões e do coração – o músculo mais importante do corpo. A aptidão para exercícios aeróbicos é promovida por qualquer atividade que utilize grandes músculos (braços, pernas ou nádegas, por exemplo). Seu coração bate rápido e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

## **TREINAMENTO DE PESO**

Junto com os exercícios aeróbicos, que ajudam a eliminar e evitar o excesso

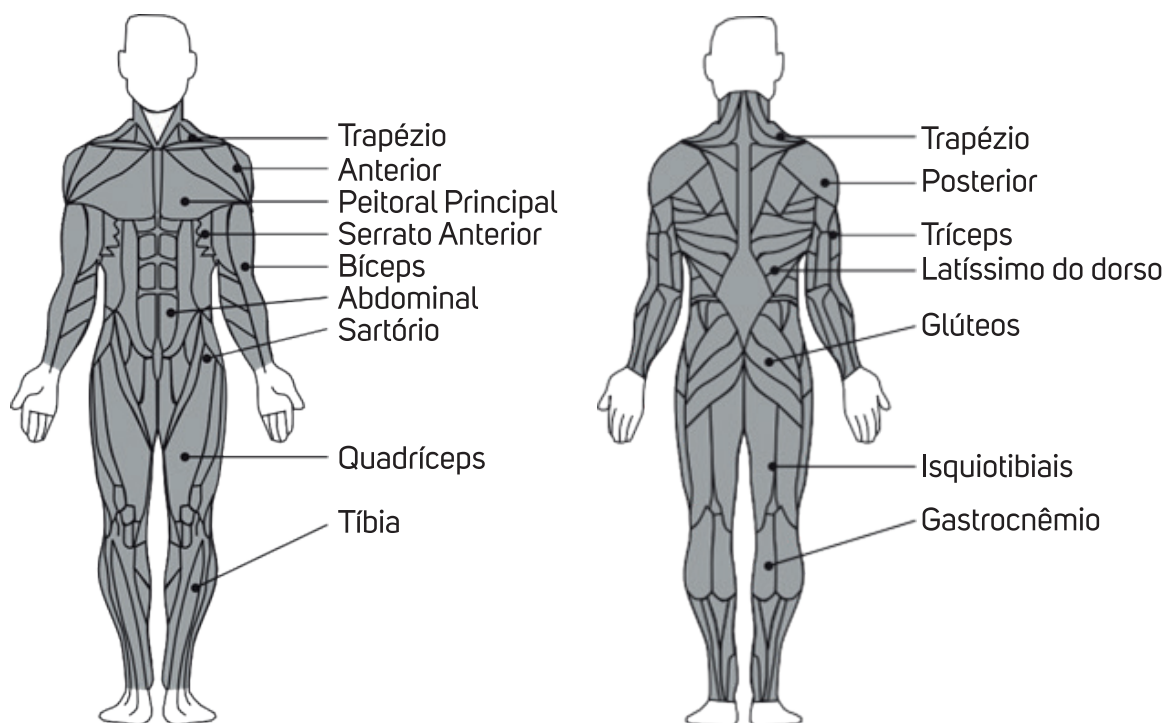
# ***CARACTERÍSTICAS***

de gordura que nosso corpo pode armazenar, o treinamento com pesos é uma parte essencial do processo de rotina de exercícios. O treinamento com pesos ajuda a tonificar, construir e fortalecer os músculos. Se você estiver trabalhando acima de sua zona-alvo, talvez queira fazer uma quantidade menor de repetições. Consulte sempre o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

## **TABELA MUSCULAR**

A rotina de exercícios realizada irá desenvolver todo o seu corpo.

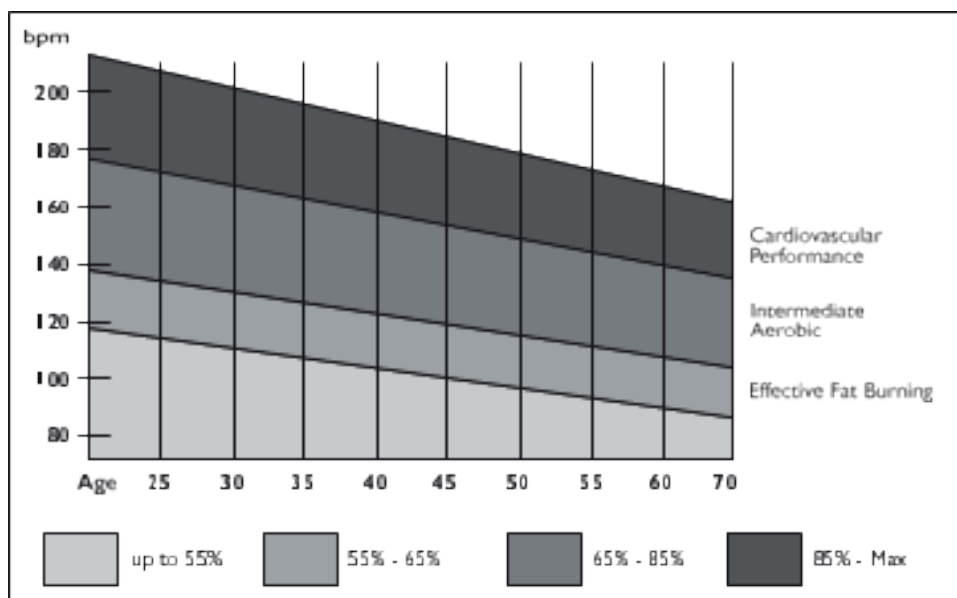
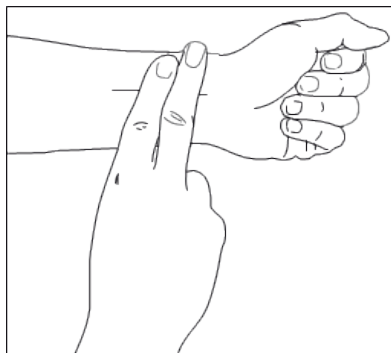
Os grupos musculares alvo são peito, ombros, costas, pernas e braços. Também condicionará o sistema circulatório e proporcionará um bom treino aeróbico. Esses grupos musculares estão destacados no gráfico muscular abaixo.



# DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

Para medir sua frequência cardíaca, pare de se exercitar, mas continue movendo as pernas ou andando e coloque dois dedos no pulso. Faça uma contagem dos batimentos cardíacos de 6 segundos e multiplique os resultados por 10 para encontrar sua frequência cardíaca. Por exemplo, se a contagem de batimentos cardíacos de 6 segundos for 14, sua frequência cardíaca será de 140 batimentos por minuto. (Uma contagem de 6 segundos é usada porque sua frequência cardíaca cairá rapidamente quando você parar de se exercitar).

Ajuste a intensidade do seu exercício até que sua frequência cardíaca esteja no nível adequado.



# AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO

Cada treino deve incluir as seguintes 3 partes:

## 1. AQUECIMENTO:

5 a 10 minutos de alongamento e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação na preparação para o exercício.

## 2. EXERCÍCIO DA ZONA DE TREINO:

20 a 30 minutos de exercício com a frequência cardíaca na sua zona de treino. (Observação: durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha a frequência cardíaca na zona de treinamento por mais de 20 minutos).

## 3. RESFRIAMENTO:

5 a 10 minutos de alongamento. Isso aumentará a flexibilidade dos músculos e ajudará a prevenir problemas pós-exercício.

## FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar sua condição, planeje 3 treinos por semana, com pelo menos 1 dia de descanso entre os treinos. Após alguns meses de exercícios regulares, você poderá realizar até 5 treinos por semana, se desejar. Lembre-se de que a chave do sucesso é fazer dos exercícios uma parte regular e agradável de sua vida cotidiana.

## ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correta para vários alongamentos básicos é mostrada à direita. Mova-se lentamente enquanto se alonga, mantenha a posição e nunca salte.

### 1. ALONGAMENTO DE TOQUE DO DEDO

Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e incline-se lentamente para a frente a partir dos quadris. Permita que suas costas e ombros relaxem enquanto você alcança os dedos dos pés o máximo possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: isquiotibiais, parte posterior dos joelhos e costas.

### 2. ALONGAMENTO DO ISQUIOTIBIAIS

Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em sua direção

# AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO

e apoie-a na parte interna da coxa da perna estendida. Alcance os dedos dos pés o máximo possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: Isquiotibiais, parte inferior das costas e virilha.

## 3. ALONGAMENTO DE PANTURRILHA/AQUILES

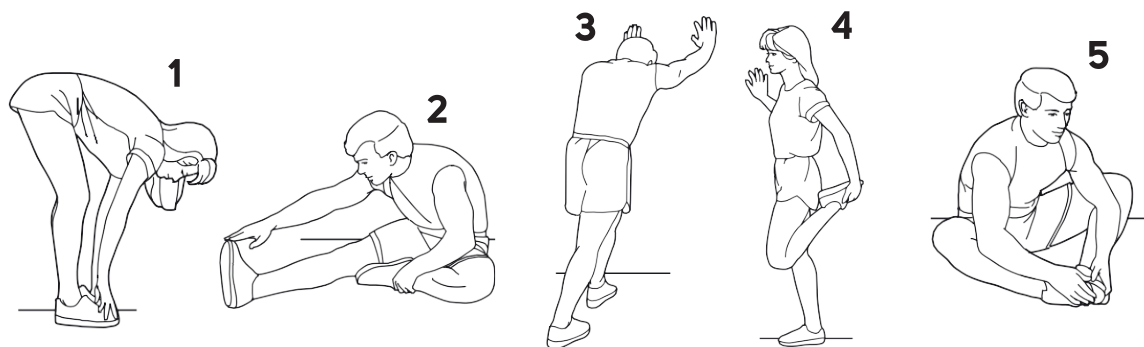
Com uma perna na frente da outra, estenda-se para frente e coloque as mãos contra a parede. Mantenha a perna de trás reta e o pé de trás apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para frente e mova os quadris em direção à parede. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alongamentos: panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.

## 4. ALONGAMENTO DO QUADRÍCEPS

Com uma mão apoiada na parede para manter o equilíbrio, estenda a mão para trás e segure 1 pé com a outra mão. Traga o calcanhar o mais próximo das nádegas que possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e músculos do quadril.

## 5. ALONGAMENTO INTERNO DA COXA

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos para fora. Puxe os pés em direção à região da virilha, tanto quanto possível. Segure por 15 contagens e depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e músculos do quadril.



# ***TERMOS E CONDIÇÕES DE GARANTIA***

---

Garantia: 2 anos

Esta garantia acima cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo que ficará da seguinte forma:

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a ASTRATECH assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação. O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a ASTRATECH e o reparo será efetuado sem custo de peças e mão de obra para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), obedecendo aos prazos acima.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existem pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho. Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia, nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- Roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e/ou outros desastres naturais;

- Suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- Quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- Ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- Utilização do equipamento ao ar livre;
- Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- Utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que julgar necessário;
- Aplicações de forças e pesos demasiados;
- Limpeza com produtos químicos não recomendados, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- Lubrificação incorreta do equipamento;
- Falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- Manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- Montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- Alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- Remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

A ASTRATECH não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

**SAC: (21) 99928-6298**