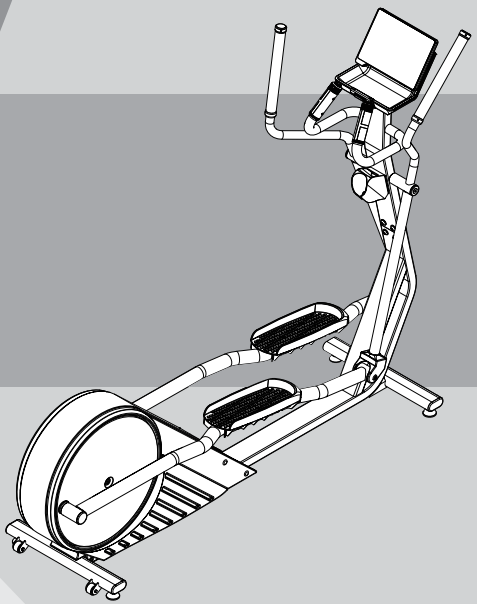
MANUAL DE INSTRUÇÕES

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



RTE

movement

EXPLICAÇÃO DOS SIMBOLOS

ATENÇÃO!
O mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste Manual.

PERIGO!
Uma declaração precedida de "PERIGO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar lesões físicas graves ou morte.

ATENÇÃO!
Uma declaração precedida de "ATENÇÃO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar algum dano físico ao usuário.

CUIDADO!
Uma indicação precedida pela palavra "CUIDADO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar danos ao produto.

Guarde este Manual para consultá-lo futuramente.

Risco de ferimentos graves ao usuário ou terceiros, caso as mãos sejam colocadas nos pedais do equipamento em uso.



Este adesivo indica alguns cuidados ao utilizar o equipamento:

-Não exceder a capacidade máxima de uso de 180kg para RTE+;
-Não permita que crianças se aproximem ou utilizem o equipamento;
-Leia e entenda o manual de instruções do usuário;
-Perigo ao utilizar o equipamento, podendo causar danos ao usuário.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....05

INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA.....07

CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....11

MONTAGEM DO EQUIPAMENTO.....15

INSTRUÇÕES OPERACIONAIS.....23

MANUTENÇÃO.....37

GARANTIA.....42

SEJA BEM VINDO À MOVEMENT!

Parabéns, agora você faz parte do universo MOVEMENT!

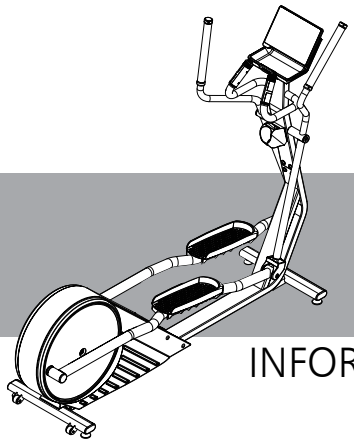
Com o objetivo de oferecer produtos, serviços e soluções inovadoras que atendam à necessidade de lazer, bem-estar e conforto, despertando as pessoas para uma vida mais prazerosa e saudável, a Brudden Equipamentos Ltda. criou a marca MOVEMENT.

Fundada para desenvolver e produzir equipamentos de ginástica, a Movement logo se destacou no mercado brasileiro pela tradição em praticidade e durabilidade, que faz da Brudden ícone em qualidade nos mercados em que atua.

Com alto investimento em pesquisa e desenvolvimento junto à instituições de renome, como a Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo - EEFE/USP, a Movement promove a melhoria da qualidade de vida aos mais diferentes perfis e hábitos, com a presença marcante em Residências, Condomínios, Academias, Clubes, Hotéis, Clínicas, Empresas e Organizações.

A qualidade em equipamentos se estende aos serviços prestados por sua ampla rede de atendimentos e Pontos Autorizados, espalhados por todo território nacional, levando a Movement sempre perto de você e sua família, em prol de uma vida mais saudável e prazerosa para quem treina em nossos equipamentos e rentável para os investidores.

Acesse nosso site e saiba mais sobre o que nossa empresa oferece para melhorar a sua qualidade de vida.



RTE

INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA

PERIGO!

- O mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste Manual.

- Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos e morte do usuário.

- É de inteira **RESPONSABILIDADE** do comprador dos produtos MOVEMENT ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.

- Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste Manual pode causar acidentes aos usuários.

- Este equipamento não é destinado às pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de instrutor.

- **ENTENDER** cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone 0800 772 40 80.

- **NUNCA** permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.

- Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento. Risco de acidentes

- Nunca coloque a mão entre os pedais do elíptico e a carenagem quando o equipamento estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou à terceiros.

- Mantenha tanto o piso no entorno do elíptico, quanto o assento e os pedais sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão resultar em graves acidentes.

- Ao entrar no elíptico utilize o guidão do equipamento para sua maior segurança, utilize também o guidão quando estiver se exercitando.

PERIGO!

- Antes de utilizar o equipamento, configure seletor de carga até a carga máxima (ver capítulo de instruções operacionais) de modo a travar o movimento do junto da sapata e braços móveis. Apoie os pés com firmeza nas sapatas do elíptico e segure no guidão, solte a carga a fim de liberar o freio e atingir a carga desejada.

- A parada de emergência pode ser feita agarrando-se ao guidão do equipamento e saindo do elíptico ou rotacionando o regulador de carga para a carga máxima (ver capítulo de instruções operacionais).

- Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre uma superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes e danos ao usuário.

- Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.

- Não exceda a capacidade máxima do equipamento, o limite de peso do elíptico RTE+ é de 180kg.

- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.

- Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.

- Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.

- Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta.

- Não utilize roupas largas em excesso, joias, correntes e demais objetos. Não deixe cabelos soltos e use sempre roupa destinada à prática de exercício físico.

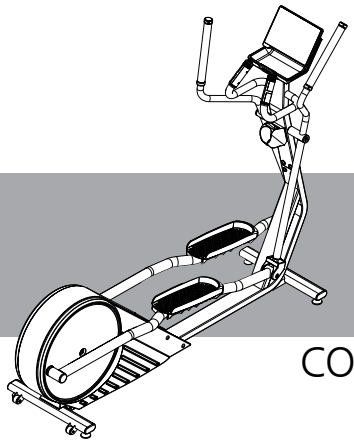
- Não permita que crianças, idosos e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

- Nunca utilize o equipamento caso o conjunto da sapata ou guidões móveis estejam danificados ou desgastados.

- Este equipamento não é indicado para fins terapêuticos.

- Ao sair do elíptico pois esse é um equipamento que não esta equipado com roda livre, portanto suas partes móveis não pararam imediatamente.

- A força humana utilizada para fazer o exercício pode ser diferente da força mecânica exibida no módulo eletrônico.



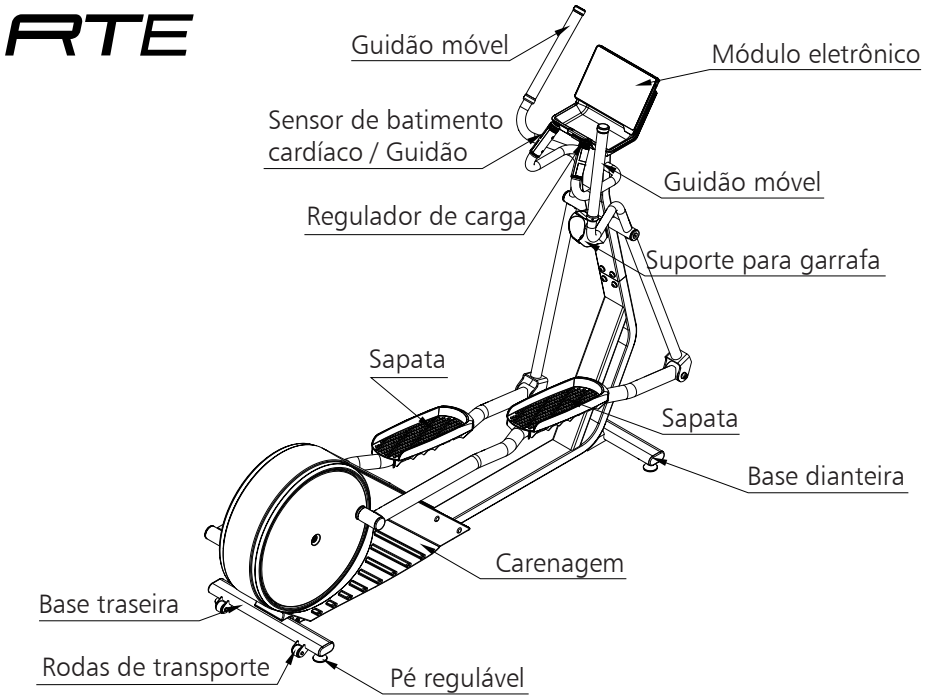
RTE

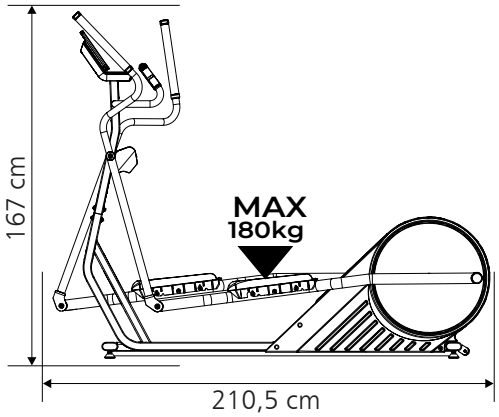
CONHECENDO O EQUIPAMENTO

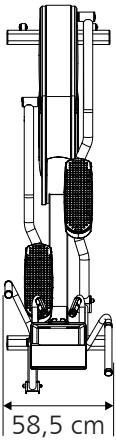
OBJETIVO

O elíptico RTE é destinado para o condicionamento físico do usuário através de movimentos em elipse. O elíptico RTE não possui motor elétrico, e sim regulagem de resistência, para que o exercício seja executado com alto desempenho.

Este equipamento é composto basicamente por 11 componentes principais:

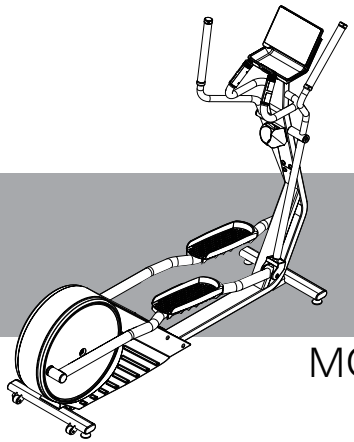






FICHA TÉCNICA DO EQUIPAMENTO

DISPLAY	LCD com backlight em LED
MÓDULO MULTIFUNCIONAL	Tempo, Distância, Calorias, Velocidade, Nível de carga, RPM, Watts, Frequencia cardíaca, Percentual máximo da frequência cardíaca, idade
IDIOMA DISPLAY	Português
PROGRAMAS DE TREINAMENTO	12 - Treino 10 min, Treino 30 minutos, Ajuste de Tempo, Ajuste de distância, Ajuste de calorias, Ajuste de Watts, Queima de gordura, Freq. Cardíaca, Cardio Target, Intervalado 20/10, Intervalado 10/20, Intervalado Personalizado.
ATALHOS DE COMANDOS	Não
ATALHO DE VELOCIDADES	Não
VERIFICAÇÃO CARDÍACA	Handgrip / Possui receptor para cinta torácica (Polar - H1, H2, H7, T31 e T34)
SISTEMA DE RESISTÊNCIA	Eletromagnético
NÍVEIS DE RESISTÊNCIA	25
COMPRIMENTO (cm)	210
LARGURA (cm)	59
ALTURA (cm)	167
ÁREA OCUPADA (M^2)	1,24
AMPLITUDE DA PASSADA (cm)	46
CAPACIDADE DE USO (Kg)	180
PESO DO EQUIPAMENTO (Kg)	83
ESTRUTURA	Aço
PINTURA	Eletrostática
CARENAGEM	Rotomoldada em polietileno
SAPATA (cm)	39,8 x 14
SISTEMA DE TRANSMISSÃO	Correia
TENSÃO	Auto-alimentado
RODAS DE TRANSPORTE	Sim - Pés traseiros
PORTA SQUEEZE/OBJETOS	Sim - Coluna principal
AJUSTES	Não
GARANTIA	Até 3 anos



RTE

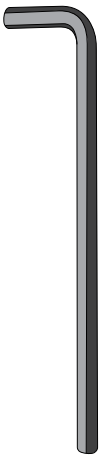
MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

CUIDADO!

Antes de iniciar a montagem do elíptico é necessário se atentar para os seguintes cuidados:

- Certifique que a embalagem não está danificada e que as partes e componentes do equipamento não estão avariadas.
- Recomenda-se que o elíptico seja desembalado no local em que será montado.
- O local de montagem deve estar limpo.
- O piso deve ser plano e nivelado para evitar instabilidade do elíptico.
- O espaço ao redor do elíptico deve estar livre, conforme descrito neste Manual (ver Capítulo Instrução Operacional).
- Recomenda-se que o elíptico seja montado longe de umidade e ao abrigo da luz solar, a fim de evitar danos às partes eletrônicas do equipamento.

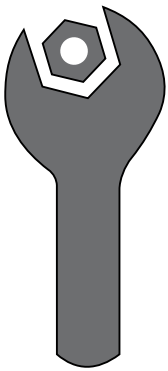
A montagem do equipamento requer as seguintes ferramentas:



Allen n°6
Allen n°8



Trava rosca
torque médio



Chave fixa 13

ÍCONES



Não dar o aperto final nos parafusos

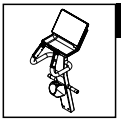


Dar o aperto final nos parafusos

TABELA DE ESPECIFICAÇÃO DE TORQUE DE APERTO DOS PARAFUSOS

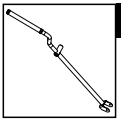
Diâmetro [mm]	Torque [N.m]
M6	9-12
M8	22-29
M10	45-58

LISTA DE COMPONENTES - RTE



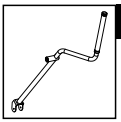
DESCRIÇÃO

A - Coluna do módulo



DESCRIÇÃO

B - Guidão móvel esquerda



DESCRIÇÃO

C - Guidão móvel direita

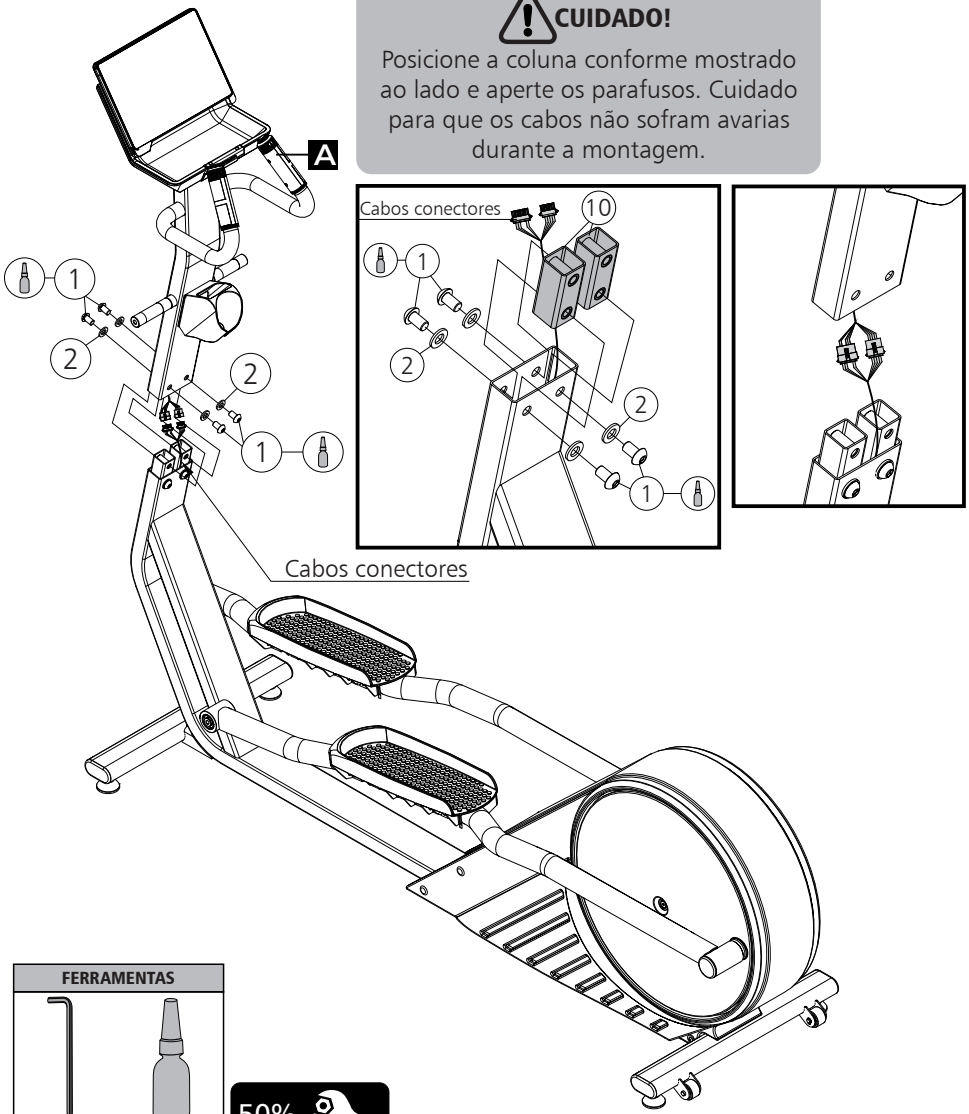
PASSO 1 - RTS

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO	QTD.
	1 - Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. - M12X20	8
	2 - Arruela lisa - M12	8
	10 - União	2
	A - Coluna do módulo	

CUIDADO!

Posicione a coluna conforme mostrado ao lado e aperte os parafusos. Cuidado para que os cabos não sofram avarias durante a montagem.



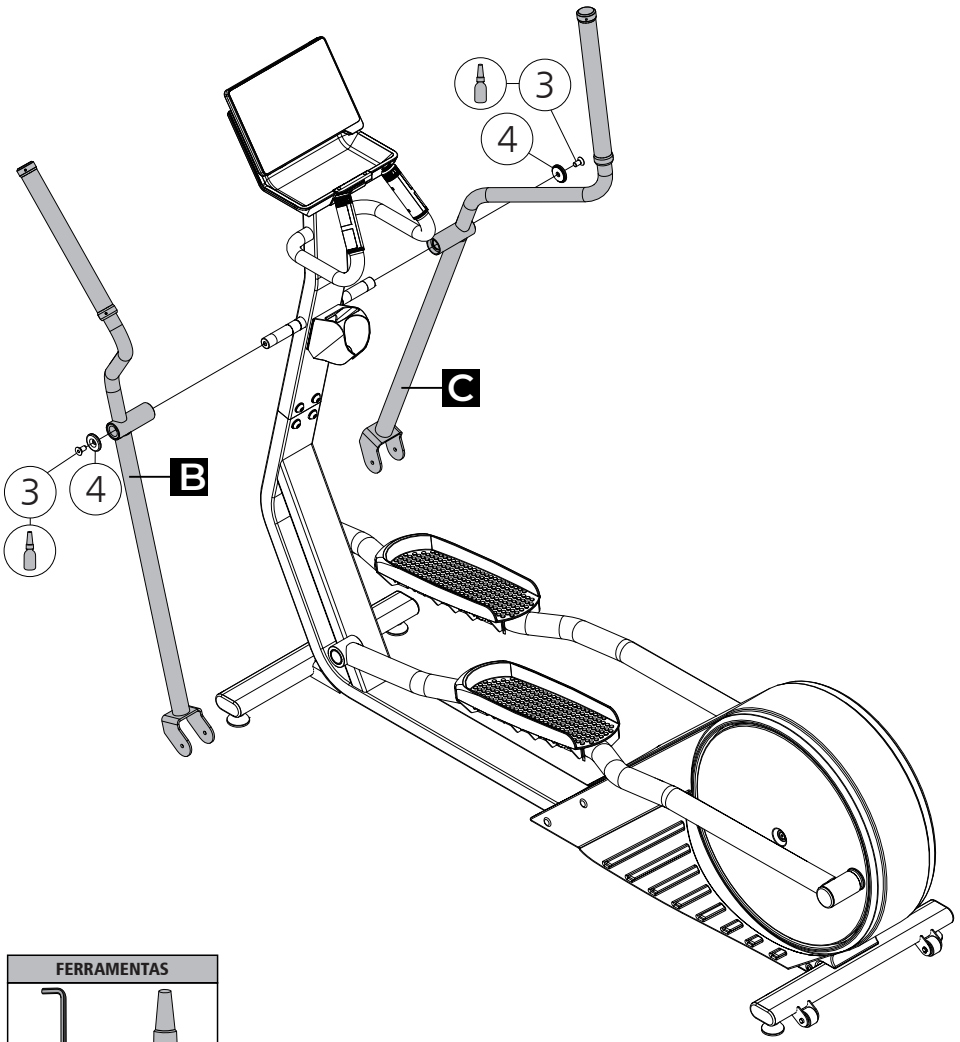
FERRAMENTAS

50%

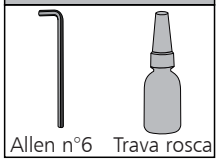
PASSO 2 - RTE

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO	QTD.
	3 - Parafuso Cab. Chat. Sext. Int. - M10X20	2
	4 - Acabamento do braço	2
	B - Guidão móvel esquerdo	
	C - Guidão móvel direito	



FERRAMENTAS

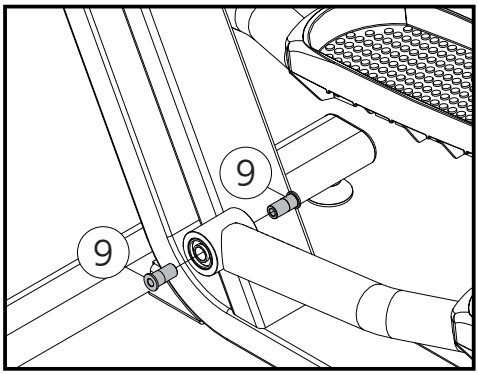


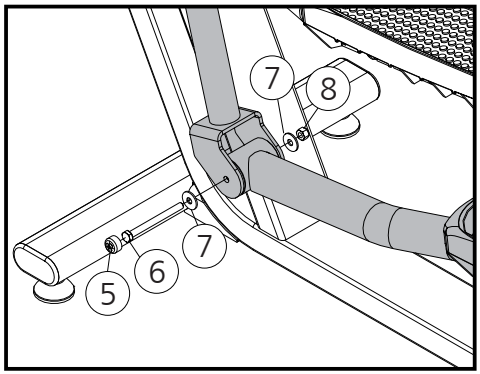


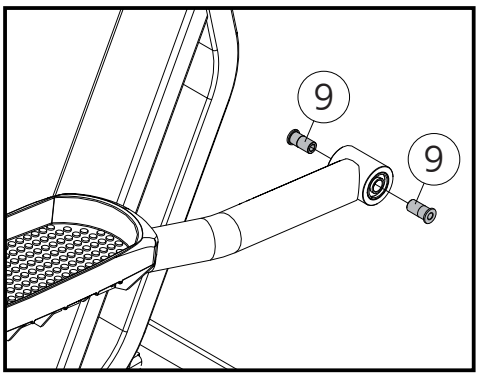
PASSO 3 - RTE

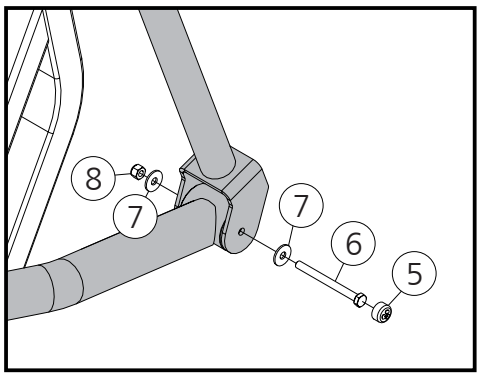
LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO	QTD.
	5 - Plug	2
	6 - Parafuso Cab. Sextavada - M8X90	2
	7 - Arruela lisa - M8	4
	8 - Porca Sext. com Ins. de Nylon - M8	2
	9 - Bucha	4







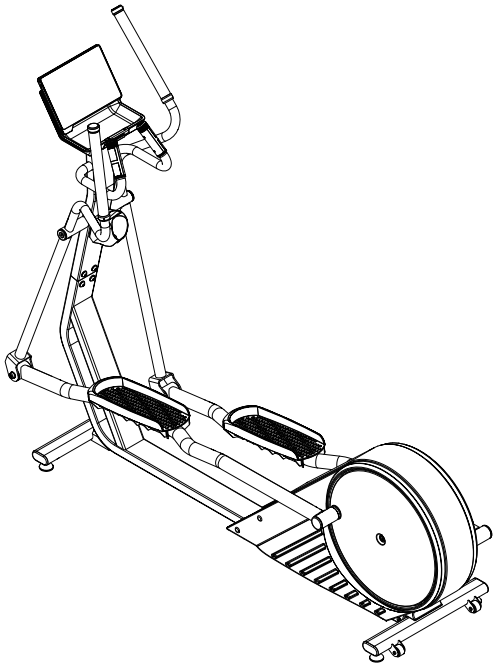


FERRAMENTAS



Chave fixa 13

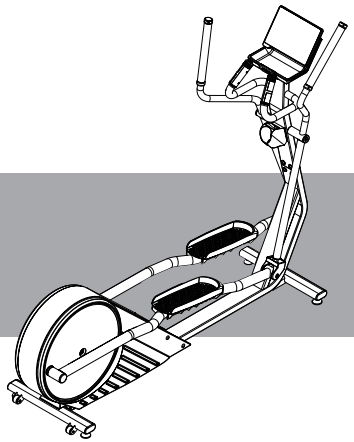




ATENÇÃO!

Ao termino da montagem faça o aperto de 100% em todos os parafuso do equipamento.

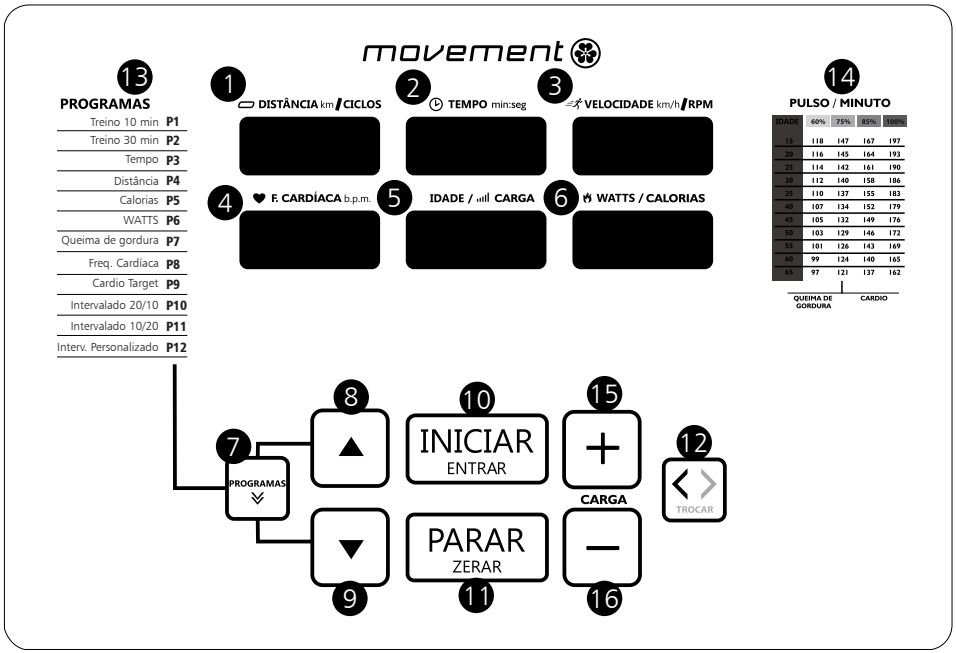
PARABÉNS! A MONTAGEM DO SEU ELÍPTICO FOI CONCLUÍDA.
Antes de utilizá-lo, consulte o capítulo INSTRUÇÕES OPERACIONAIS.



RTE

INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

O equipamento vem acompanhado de um módulo eletrônico para monitorar seu treinamento.



1. Mostrador digital de DISTÂNCIA / CICLOS
2. Mostrador digital de TEMPO
3. Mostrador digital de VELOCIDADE / RPM
4. Mostrador digital de F. CARDÍACA / PROGRAMA
5. Mostrador digital de IDADE / CARGA
6. Mostrador digital de WATTS / CALORIAS
7. Tecla de PROGRAMAS
8. Tecla de acréscimo de valores
9. Tecla de decréscimo de valores
10. Tecla INICIAR / ENTRAR
11. Tecla PARAR / ZERAR dados
12. Tecla TROCAR
13. Tabela de PROGRAMAS
14. Tabela de Referência de Idade / Frequência Cardíaca
15. Tecla de Acréscimo de Carga
16. Tecla de Decréscimo de Carga

ESPECIFICAÇÃO

- Autoalimentado
- Display: Painel LCD preto com 6 janelas com backlight em LED;
- Circuito de Frequência Cardíaca: Pulsação & receptor sem fio Polar Coded integrado;
- Programas: 1 Manual + 12 programas;
- Tamanho do display: no mínimo 20 X 45 mm;
- Controle externo da carga (+ / -);
- Bateria recarregável (3,6V/600mAh);
- Controle da carga: motorredutor

FAIXAS DE DADOS

- Distância: 0 ~ 99.99km / Intervalos de 0.01km;
- Tempo: 00:00 ~ 99:59 min;
- Frequência Cardíaca: 40 ~ 240 bpm;
- Calorias: 0 ~ 1999 kcal;
- Cargas: 1 ~ 24; Para equipamento RTE / Carga 1 ~ 25 para equipamento RTE+
- Idade: 10 ~ 99 anos

CAMPO 1 - Mostrador digital de DISTÂNCIA / CICLOS



Este campo pode mostrar as informações de distância e ciclos. Através da tecla TROCAR (CAMPO 12) seleciona-se a função desejada.

DISTÂNCIA: Esta função indica a quantidade de quilômetros, de forma crescente ou decrescente, variando de 0 a 99,9 km no modo crescente, e de 99,9 km a 0 no modo decrescente.

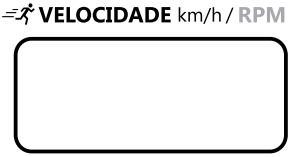
CICLOS: Esta função indica a quantidade de revoluções completas do pedivela durante a atividade.

CAMPO 2 - Mostrador digital de TEMPO



Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário, de forma crescente ou decrescente, variando de 0 a 99 minutos no modo crescente, e de 0 a 99 minutos no modo decrescente.

CAMPO 3 - Mostrador Digital VELOCIDADE / RPM

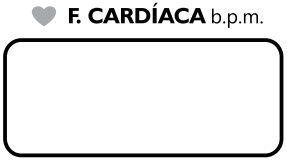


Este campo pode mostrar as informações de velocidade e rpm. Através da tecla TROCAR (CAMPO 12) seleciona-se a função desejada.

VELOCIDADE: Esta função indica a velocidade do movimento em km/h.

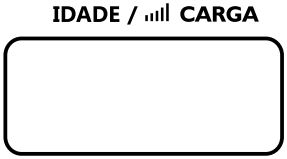
RPM: Esta função indica o número de voltas por minuto do pedivela (rpm).

CAMPO 4 - Mostrador Digital de FREQÜÊNCIA CARDÍACA / PROGRAMA



Monitora a frequência cardíaca do usuário durante a atividade desenvolvida, sendo que a frequência máxima admitida em leitura é de 240 batimentos por minuto (bpm). O usuário deve segurar os sensores de batimento cardíaco para ativar esta função.
Durante a seleção de Programas, este campo indica o número do programa escolhido pelo usuário de P1 a P12.

CAMPO 5 - Mostrador digital de IDADE / CARGA



Este campo mostra o nível de resistência de trabalho de acordo com o SELETOR DE CARGA. O valor deste campo varia de 1 a 8.
Durante a seleção dos programas P5, P6 e P7, este campo mostra a idade do usuário que deve ser ajustada para o correto funcionamento dos programas.

CAMPO 6 - Mostrador digital de CALORIAS e WATTS



Este campo pode mostrar as informações de caloria e watts. Através da tecla TROCAR (CAMPO 12) seleciona-se a função desejada.
CALORIAS: Neste campo o módulo indica as calorias gastas durante o exercício que será expressa na unidade "kcal", de forma crescente ou decrescente, variando de 0 a 1999 kcal no modo crescente, e de 1999 kcal a 0 no modo decrescente.
POTÊNCIA: Neste campo o módulo indica no módulo eletrônico a potência em watts que é proporcional à rotação do pedivela (rpm) e ao nível de carga utilizado.

CAMPO 7 - Botão PROGRAMAS



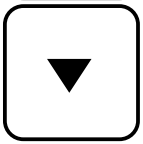
Através do botão PROGRAMAS, é possível que o usuário selecione 1 entre os 12 programas disponíveis.

CAMPO 8 - Botões de ACRÉSCIMO DE VALORES



Durante os ajustes de dados de programa, aumenta os valores inseridos nos campos de Distância, Tempo, Calorias, Idade e Percentual de Frequência Cardíaca.

CAMPO 9 - Botões de DECRÉSCIMO DE VALORES



Durante os ajustes de dados de programa, diminui os valores inseridos nos campos de Distância, Tempo, Calorias, Idade e Percentual de Frequência Cardíaca.

CAMPO 10 - Botão INICIAR / ENTRAR
Inicia um programa ou atividade e confirma opção selecionada pelo usuário.



CAMPO 11 - Botão para PARAR / ZERAR DADOS
Pausa o exercício e apaga os dados.



CAMPO 12 – Tecla Trocar
Alterna as funções exibidas no display:
CICLOS ou DISTÂNCIAS
RPM ou VELOCIDADE
CALORIAS ou WHATSS



CAMPO 15 e 16 – Tecla de CARGA
Aumenta a carga do equipamento para mais ou para menos conforme selecionado pelo usuário



PROGRAMAS

INÍCIO RÁPIDO
Quando o usuário inicia o exercício, o painel de controle liga e ativa o programa INÍCIO RÁPIDO automaticamente. Pressione os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) para alterar a carga do exercício. O tempo (JANELA 2), as calorias (JANELA 6) e a distância (JANELA 1) contarão a partir de zero.

PAUSAR / PARAR
Durante o exercício, pressione PARAR / ZERAR uma vez para pausar a contagem. Pressione INICIAR / ENTRAR para reiniciar a contagem.
Pressione PARAR / ZERAR duas vezes para apagar todas os dados e retornar ao status inicial.

ESCOLHA DE PROGRAMA
Pressione a tecla PROGRAMA para selecionar um programa de P1 a P12, posteriormente, pressione a tecla INICIAR / ENTRAR para confirmar. O número do programa será exibido na janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA.
O tempo será contado quando o usuário começar o movimento do exercício. Caso o usuário pare o exercício, os contadores pararão.

PROGRAMA 1 – 10 MIN. TREINAMENTO
Caso P1 seja selecionado, a janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P1. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa. Pressione os botões CARGA + / - (TECLA 15 e 16) para ajustar a carga do exercício.

PROGRAMA 2 – 30 MIN. TREINAMENTO
Caso P2 seja selecionado, a janela TEMPO (JANELA 2) exibe "30:00" minutos e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P2. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa. Pressione os botões CARGA+/ - (TECLA 15 e 16) para ajustar a carga do exercício.

PROGRAMA 3 – AJUSTE DO TEMPO
Caso P3 seja selecionado, a janela TEMPO exibe "20:00" como o tempo de exercício pré-definido e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA exibe P3. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ para definir o tempo de exercício desejado. Pressione INICIAR / ENTRAR para salvar o tempo desejado e para iniciar o programa. Gire o SELETOR DE CARGA para obter a resistência necessária. O TEMPO realiza uma contagem regressiva a partir do tempo desejado até 0.

PROGRAMA 4 – AJUSTE DA DISTÂNCIA
Caso P4 seja selecionado, a janela DISTÂNCIA exibe "1.00" e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA exibe P4. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ para definir a distância desejada. O aumento ou a diminuição de distância é de 0.5 km. Pressione INICIAR / ENTRAR para salvar a distância desejada e iniciar o programa.
Gire o SELETOR DE CARGA para obter a resistência necessária. A DISTÂNCIA realiza uma contagem regressiva à partir da distância desejada até 0.

PROGRAMA 5 – AJUSTE DAS CALORIAS
Caso P5 seja selecionado, a janela CALORIAS exibe "100" e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA exibe P5. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ para definir a queima de calorias desejada. Pressione INICIAR / ENTRAR para salvar a queima de calorias desejada e iniciar o programa. Gire o SELETOR DE CARGA para obter a resistência necessária. O contador CALORIAS realiza uma contagem regressiva a partir da queima de calorias desejada até 0.

PROGRAMA 6 – Ajuste de WATTS
Se P6 for selecionado, a janela WATTS mostra "50" como a meta em WATTS de treino predefinido e a janela de FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P6. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione os botões ▲ou▼ (TECLA 8 e 9) para definir a meta de watts de treino. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a meta Watts e selecionar o próximo parâmetro.

A janela TEMPO (JANELA 2) mostra "10:00" como o tempo de treino predefinido e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA mostra P6. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione os botões ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo de treino desejado.
Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o tempo alvo e iniciar o programa.
O a janela TEMPO conta regressivamente do tempo alvo até zero. O controle da meta de Watts estará em um intervalo de +/- 5 watts.
A carga será ajustada automaticamente para manter a potência em WATTS definida como alvo pelo usuário. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento.
Se a meta de Watts estiver abaixo da faixa, a carga irá aumentar automaticamente até atingir o alvo. O usuário também pode aumentar a rotação na sapata.
Se a meta de Watts estiver acima da faixa, a carga irá diminuir automaticamente até atingir o alvo. O usuário também pode diminuir a rotação na sapata.
Se a meta de Watts estiver dentro da faixa, a carga fica estável se o usuário manter a rotação na sapata.

PROGRAMA 7 – QUEIMA DE GORDURA – 60 ~ 75%

Caso P7 seja selecionado, a janela IDADE/CARGA (JANELA 5) exibe "30" anos e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P7. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir a idade. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar a idade e selecionar o próximo parâmetro.
A janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P7. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo desejado. Pressione INICIAR/ENTRAR (JANELA 10) para salvar o tempo desejado e iniciar o programa.
A carga será ajustada automaticamente para manter a frequência cardíaca entre 60 ~ 75%.
O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLA 15 e 16).

PROGRAMA 8 – FREQ. CARDÍACA – 75 ~ 80%

Caso P8 seja selecionado, a janela IDADE / CARGA (AGE/WORK LEVEL) exibe "30" anos e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P8. As outras janelas permanecem desligadas.
Pressione ▲ ou ▼ (MENU UP/DW) para definir a idade. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar a idade e selecionar o próximo parâmetro.
A janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P8. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir o tempo desejado. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 2) para salvar o tempo desejado e iniciar o programa.
A carga será ajustada automaticamente para manter a frequência cardíaca entre 75 ~ 80%.
O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16).

PROGRAMA 9 – CARDIO TARGET – DEFINIDO PELO USUÁRIO

Caso P9 seja selecionado, a janela IDADE / CARGA (JANELA 5) exibe "30" anos e a janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P9. As outras janelas permanecem desligadas.

Pressione ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir a idade. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a idade e selecionar o próximo parâmetro.

A janela TEMPO (JANELA 2) exibe "10:00" minutos e a FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe P9. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir o tempo desejado. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a o tempo desejado e selecionar o próximo parâmetro.

A janela FREQUÊNCIA CARDÍACA (JANELA 4) exibe uma frequência cardíaca máxima de "85" %. As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLAS 8 e 9) para definir a frequência cardíaca máx. Pressione INICIAR / ENTRAR (TECLA 10) para salvar a frequência máxima desejada e iniciar o programa.

A carga será ajustada automaticamente para manter a frequência cardíaca entre FC MÁX–10bpm (MAX HR–10bpm) ~ e a frequência cardíaca máxima (MAX HR).

O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16).

PROGRAMA 10 - INTERVALADO 20/10

O programa INTERVALADO 20/10 oferece ao usuário uma série de oito (8) intervalos de exercícios de alta intensidade com segmentos de tempo predefinidos.

Este protocolo de treinamento é comumente conhecido como Tabata® ou (High Intensity Interval Training "H.I.I.T.").

Número de Intervalos: 8

Duração do intervalo de trabalho: 20 segundos

Duração do intervalo de descanso: 10 segundos

Selecione Programa P10 e pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa.

Uma contagem regressiva (3 segundos) sinaliza o início do programa.

Durante o período "GO" o usuário faz o exercício na máxima velocidade suportável por este usuário.

O programa emitirá sinais sonoros para o usuário no início de cada intervalo de repouso. No período "REST" o usuário descansa. O ajuste de carga é automático. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento.

O programa será executado até o final do último intervalo de repouso. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla PARAR / ZERAR.

PROGRAMA 11 - INTERVALADO 10/20

O programa INTERVALADO 10/20 oferece ao usuário uma série de oito (8) intervalos de exercícios de alta intensidade com segmentos de tempo predefinidos.
Este protocolo de treinamento é comumente conhecido como Tabata® ou (High Intensity Interval Training "H.I.I.T.").
Número de Intervalos: 8
Duração do intervalo de trabalho: 10 segundos
Duração do intervalo de descanso: 20 segundos
Selecione o Programa P11 e pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para iniciar o programa.
Uma contagem regressiva (3 segundos) para sinalizar o início do programa.
Durante o período "GO" o usuário faz o exercício na máxima velocidade suportável por este usuário.
O programa emitirá sinais sonoros para o usuário no início de cada intervalo de repouso. No período "REST" o usuário descansa. O ajuste de carga é automático. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento. O programa será executado até o final do último intervalo de repouso. Para finalizar o
programa a qualquer momento, pressione a tecla PARAR / ZERAR.

PROGRAMA 12 – INTERVALADO PERSONALIZADO

O Programa Intervalo Personalizado é semelhante ao Programa Intervalado 20/10 e INTERVALADO 10/20, exceto que o usuário tem a capacidade de definir a duração dos intervalos de trabalho e descanso, bem como o número total de intervalos
Se P12 for selecionado, a janela IDADE / CARGA mostra o número de séries, "5". As outras janelas permanecem desligadas. Pressione os botões ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o número de séries. Pressione o botão INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o número de séries e selecionar o próximo parâmetro.
A janela TEMPO mostra "01:00" minuto e a janela DISTÂNCIA / CICLOS mostra o texto "Go". As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo alvo de trabalho. Pressione INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o tempo alvo de trabalho e selecionar o próximo parâmetro.
Nesta etapa de ajuste, a janela TEMPO mostra "01:00" minuto e DISTÂNCIA / CICLOS mostra o texto "rESt". As outras janelas permanecem desligadas. Pressione ▲ ou ▼ (TECLA 8 e 9) para definir o tempo alvo de descanso. Pressione o botão INICIAR/ENTRAR (TECLA 10) para salvar o tempo alvo de descanso e iniciar o programa. A janela TEMPO contará 3 segundos em um modo regressivo, então o programa é iniciado.
Durante o período "GO" o usuário faz o exercício na máxima velocidade suportável por este usuário.
O programa emitirá sinais sonoros para o usuário no início de cada intervalo de repouso. No período "REST" o usuário descansa. O ajuste de carga é automático. O usuário pode ajustar a carga manualmente pressionando os botões CARGA + / - (TECLAS 15 e 16) a qualquer momento.
O programa será executado até o final do último intervalo de acordo com o número de series ajustadas. Para finalizar o programa a qualquer momento, pressione a tecla PARAR / ZERAR.

PÁGINA DE CONFIGURAÇÕES

Este painel de controle possui os seguintes parâmetros configuráveis.
1)Modelo do equipamento: Bicicleta (bici) -> Elíptico (EliP);
2)Distância Total;
3)Tempo Total;
4)Versão do Firmware.

Pressione e segure as teclas PARAR / ZERAR e INICIAR / ENTRAR simultaneamente por 3 segundos até que o primeiro Parâmetro (bici -> EliP) seja exibido na janela VELOCIDADE, pressione ▲ ou ▼ para configurar o modelo do equipamento e pressione INICIAR / ENTRAR para confirmar e selecionar o próximo parâmetro.

O próximo passo mostrará a distância total (distância acumulada ou hodômetro) na janela de distância. Pressione INICIAR / ENTRAR para selecionar o próximo parâmetro.

O próximo passo mostrará o tempo total (horas acumuladas ou cronômetro) na janela de tempo. Pressione INICIAR / ENTRAR e selecione o próximo parâmetro.

O próximo passo exibirá a versão do firmware na janela de Distância. Pressione INICIAR/ENTRAR para finalizar.

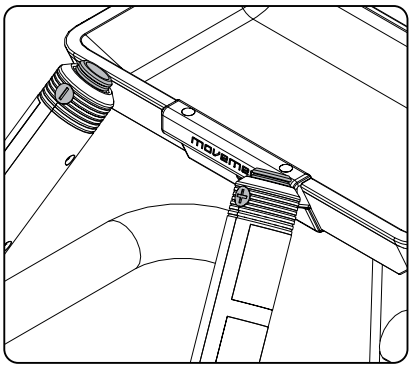
Tempo e distância totais
Tempo Total: 9999 horas -> 0001 = 1 hora
Distância Total: 9999km x 10 -> 0001 = 10 km

SISTEMA DE CARGA

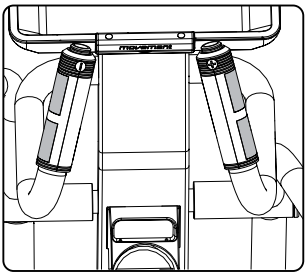
A carga do equipamento tem como função deixar o movimento do exercício mais leve ou mais pesado. Quanto maior for a carga, mais pesado ele ficará. Quanto menor a carga, mais leve ficará. A carga pode ser ajustada de acordo com o nível de treinamento do usuário. Em conjunto com o seletor de carga, a rotação também influencia na carga desejada, quanto maior a velocidade de execução do movimento do exercício, a carga aumentará proporcionalmente.

SELEÇÃO DA CARGA

Para selecionar a carga desejada basta pressionar os botões de + / - no guidão ao lado do assento. No módulo eletrônico também existem os botões de + / - para também aumentar ou diminuir a carga do equipamento.



SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO



É um sensor sensível ao toque das mãos.

Ao tocá-lo, serão registrados os seus batimentos cardíacos.

Segure firmemente nos dois sensores e após aproximadamente 10 segundos aparecerá no "display" a indicação dos batimentos cardíacos sob forma de batimentos por minuto e pulsação luminosa da barra gráfica.

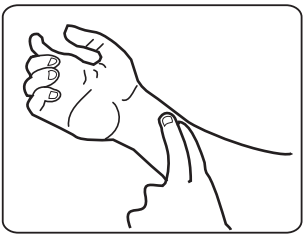
Quando seus batimentos cardíacos estiverem fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...).

O sensor está localizado na parte superior do guidão.

ATENÇÃO!

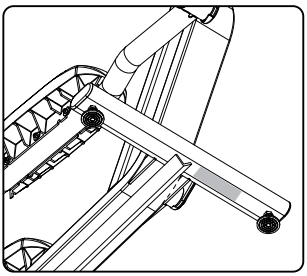
O sistema de monitoramento de frequência cardíaca pode ser impreciso. O excesso de exercício pode resultar em danos graves ou morte. Em caso de fraqueza, suspenda o exercício imediatamente.

PULSO - Coloque os dedos médio, indicador e polegar no pulso radial para aferir o batimento cardíaco. Conte os batimentos por 15 segundos e multiplique o resultado por 4. Assim você terá a sua frequência cardíaca por minuto.



LOCALIZAÇÃO NUMERO DE SÉRIE

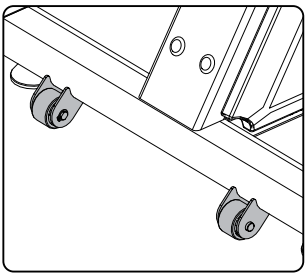
Com o numero de série do seu equipamento é possível passar as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando assim o atendimento ao cliente.



RODAS DE TRANSPORTE

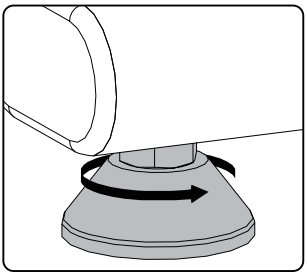
Os equipamentos possuem rodas localizadas nos pés dianteiros.

Levante o equipamento e utilize as rodas para movimentá-lo.



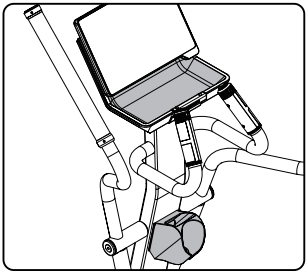
PÉS REGULÁVEIS

O Elíptico RTE possui 4 pés para mantê-lo estabilizado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

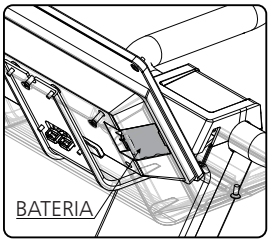


PORTA OBJETOS E CARAMANHOLA (SQUEEZE)

O elíptico possui compartimento para objetos (chaves, carteira) e caramanhola (squeeze).



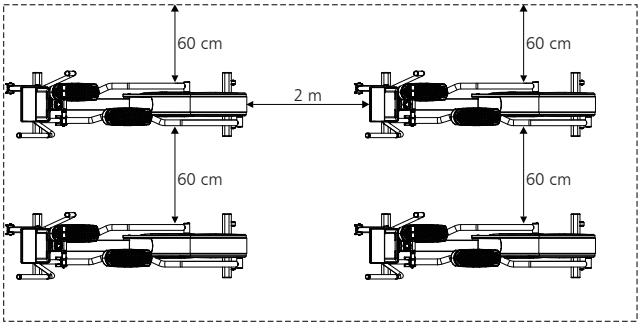
BATERIA



Esse equipamento é dotado de uma bateria recarregável que auxilia no funcionamento do módulo eletrônico para que as informações seja vistas pelo usuário. Caso aja um bip ou os displays trabalhem de uma forma intermitente pode ser que a bateria esteja descarregada. O sistema possui um gerador de energia que carrega as baterias com a utilização do equipamento. Caso ocorra descarregamento das baterias aconselha-se utilizar o equipamento durante um tempo para recarregamento. Caso persista o bip ou o display trabalhe de forma intermitente entre em contato com um Ponto Autorizado.

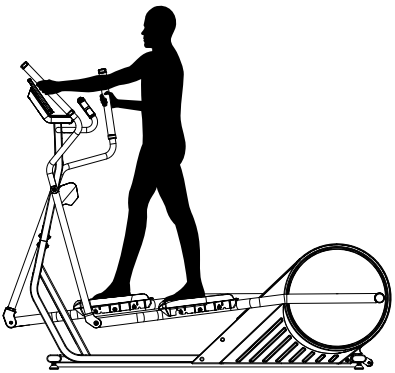
ESPAÇO

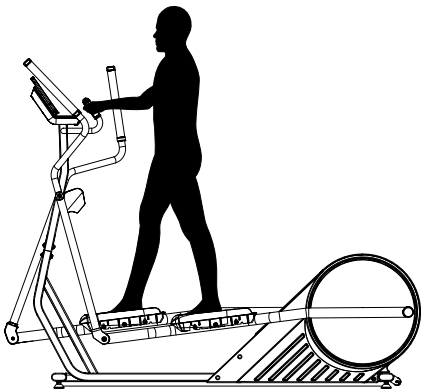
Para segurança do usuário, recomenda-se a montagem do equipamento em área mínima de acesso e escape, conforme figura ao lado. A área de acesso e escape pode ser comum entre os elípticos utilizadas.

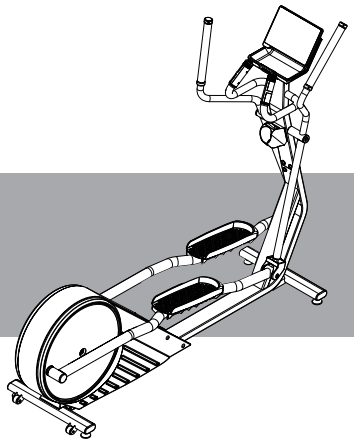


Para utilizar sua RTE siga os passos abaixo:

1 - Coloque o seletor de carga no máximo, para evitar que o equipamento faça movimentos bruscos;
2 - Suba no equipamento;
3 - Apoie os pés com firmeza nas sapatas do equipamento;
4 - Seguro nos guidões móveis ou no guidão;
5 - Selecione a carga desejada no seletor de carga;
6 - Inicie o treino.







RTE

MANUTENÇÃO

RECOMENDAÇÕES

Para maior durabilidade do equipamento, recomenda-se a adoção das medidas abaixo. Em caso de quebra, interrompa o uso imediatamente.

LIMPEZA

Semanalmente, limpe o equipamento utilizando um pano macio. Passe aspirador de pó embaixo do elíptico para evitar acúmulo de sujeira e pó, que podem afetar o seu funcionamento.

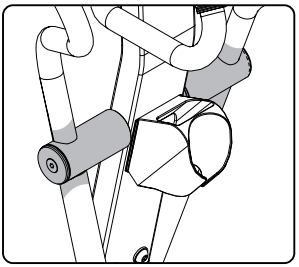
Nunca utilize produtos com substâncias ácidas em seus componentes. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray, mesmo com a utilização de pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para iniciar um novo treino.

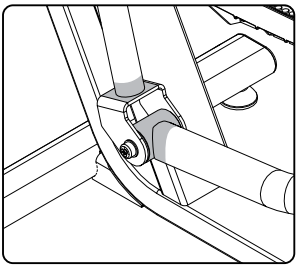
PINTURA

O equipamento apresenta uma proteção adicional em algumas partes utilizando uma cera especial. Para manter uma proteção constante do equipamento recomenda-se aplicar o produto conforme descrito abaixo:

- Recomenda-se utilizar a cera TIRROIL WB 939 D (não acompanha o equipamento).
- Use luvas de proteção e óculos de proteção
- Limpe com um pano úmido a área afetada, aguarde secar;
- Com um pincel macio, aplique a cera cobrindo toda a área afetada. A cera, quando aplicado em superfície escura, pode apresentar uma coloração esbranquiçada, que desaparecerá após sua secagem.
- Refazer o processo a cada 3 meses, da mesma forma.

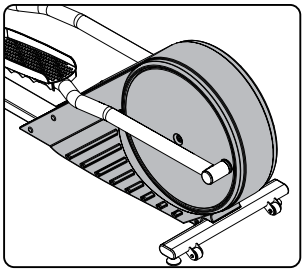
NOTA: Caso o equipamento seja limpo conforme item acima deve-se reaplicar a cera TIRROIL WB 939 D.





CARENAGEM

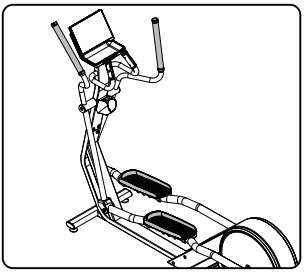
Mantenha a carenagem sempre limpa, utilizando um pano úmido para tirar o excesso de suor ou poeira. Em caso de quebra da carenagem, entre em contato com o Fabricante e faça a troca imediatamente.



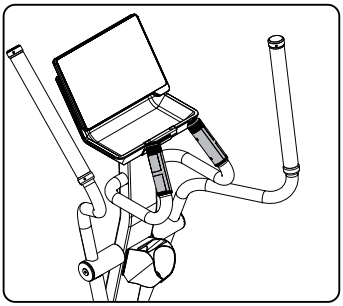
SAPATA E MANOPLA

Para evitar escorregões, sempre mantenha a sapata limpa. O guidão do equipamento deve ser limpo antes e após os treinos, utilizando um pano úmido para remover a sujeira.

Confira frequentemente o aperto da sapata. Caso esteja amassada, torta ou quebrada, entre em contato com o Fabricante e faça a troca imediatamente.



SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO

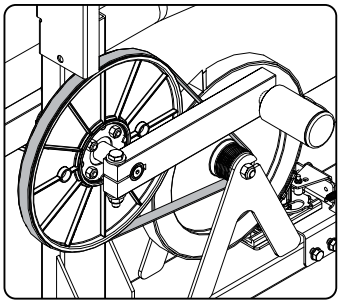


Para maior tempo de vida útil ao Sensor de Batimentos Cardíacos, certifique-se que as mãos estejam secas. As mãos molhadas podem danificar o sensor. Se os batimentos cardíacos não forem identificados, seque as mãos.

Caso o Sensor de Batimentos Cardíacos ou a placa do sensor se solte ou quebre, entre em contato com um Ponto Autorizado ou com o Fabricante.

Se o sensor de batimentos não apresentar nenhum problema aparente e, mesmo assim, não registrar a frequência cardíaca, entre em contato com o Fabricante ou um Ponto Autorizado.

CORREIA



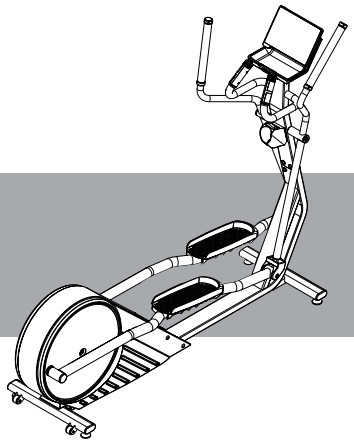
O equipamento só pode ser utilizado com a correia. Em caso de quebra, nunca tente trocá-la. Entre em contato imediatamente com o Fabricante ou Ponto Autorizado.

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA	MENSAL
PARAFUSOS		Reapertar os parafusos caso estejam soltos.	
SAPATA	Verificar se a sapata está deformada ou quebrada.		
LIMPEZA	Limpe todo o equipamento com um pano úmido, limpe principalmente os manoplas, sapatas, juntas e chassi.		
NIVELAMENTO		Sempre nivelar o equipamento caso esteja balançando.	
ENGRAXAR			Engraxar uma vez a cada 12 meses os rolamentos auto compensadores. Usar GRAXA MOBILE MP2®.
BUCHA			A cada 2 meses verificar as buchas do guidão móvel e substituir quando a folga estiver excessiva.
CORREIA			A cada 6 meses verificar a correia e trocar quando demonstrar sinais de ressecamento ou quando estiver patinando.

Caso encontre qualquer problema com seu elíptico entre em contato com o Ponto Autorizado e solicite uma visita técnica. Qualquer dúvida pode ser sanada através da nossa central de atendimento ao consumidor, pelo telefone 0800-7724080. Nunca tente trocar qualquer tipo de peça ou faça modificações no elíptico. Você corre o risco de perder a garantia.

Para encontrar o Ponto Autorizado mais próxima, acesse o site http://movement.com.br/assistencia-tecnica e permita que o navegador acesse sua localização.



RTE

GARANTIA

GARANTIA LIMITADA - ELÍPTICO

Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente as especificações da garantia. O início do uso implica em concordância aos seus termos e condições.

A Brudden garante o equipamento livre de vícios e defeitos durante os períodos de estabelecidos abaixo.

O prazo inicial da garantia é a data de emissão da Nota Fiscal de compra do equipamento, emitida pela Brudden ou pelo Revendedor credenciado.

A Brudden prestará assistência somente em caso de vícios/defeitos descobertos durante o período de garantia e apenas ao comprador original do produto.

O comprador deverá entrar em contato com uma Assistência Técnica autorizada e encaminhar o equipamento para conserto.

A Fábrica e/ou o Ponto Autorizado tem 30 dias para reparar o vício/defeito, nos termos do artigo 18, §1º do Código de Defesa do Consumidor.

O compromisso da Brudden nesta garantia é limitado, conforme demonstrado a seguir.

TEMPO DE GARANTIA	ITENS EM GARANTIA
90 dias	Garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II)
	• Mão de obra; • Rodas de transporte; • Guidão; • Knob; • Carenagens e acabamentos plásticos; • Sapata • Sensor de pulsação; • Adesivos;
1 ano	Já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 dias.
	• Placas e componentes eletrônicos; • Painel;
5 anos	5 anos, mediante cadastro do equipamento na garantia on-line Movement.
	• Chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas.

CONDIÇÕES E RESTRIÇÕES

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;

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 pela ausência de manutenção básica, conforme descrito neste 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 do equipamento para conserto;
- 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 relacionadas ao transporte do produto até o ponto autorizado e deslocamento (visita técnica) do Assistente autorizado serão suportadas pelo Comprador, estando ou não o produto no prazo de garantia.

A responsabilidade da garantia é limitada, exclusivamente, ao reparo, modificação ou substituição do produto.

A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, terceiros, outros equipamentos, instalações, lucros cessantes e danos emergentes.

A Brudden reserva-se no direito de paralisar a fabricação do equipamento, a qualquer tempo e sem prévio aviso, modificar suas especificações e introduzir melhorias, sem incorrer na obrigação de efetuar tais aperfeiçoamentos em produtos anteriormente fabricados.

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

www.movement.com.br

movement

A Movement 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@movement.com.br

FABRICADO POR:
BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.
Av. INDUSTRIAL, 700 DISTRITO INDUSTRIAL.
CEP: 17580-000 POMPEIA - SP
CNPJ: 43.061.654/0001-38