



*Guia de montagem e diagnóstico de anomalias*



# *Índice*

*Guia de montagem de máquinas de correr*

*Guia de diagnóstico de anomalias nas máquinas de correr*

*Guia de manutenção do equipamento*

*Guia de montagem de bicicletas e elípticas*

*Guia de manutenção de máquinas de musculação*



## Guia de montagem de máquinas de correr

### Guia Geral

Em geral actue da seguinte forma:



1. Introduza o cabo de controle no orifício da barra de protecção (pode utilizar como ajuda a guia que já se encontra no interior da barra de protecção). Introduzir no suporte direito da máquina. É MUITO IMPORTANTE QUE OS CABOS NÃO FIQUEM PRESOS.



2. Coloque a barra de protecção esquerda. Recomenda-se que não aperte os parafusos, até ter todos os elementos montados. Desta forma a máquina ficará perfeitamente ajustada.

Se não o efectuar desta forma, a banda não poderá centrar-se correctamente.

3. Introduza os embelezadores nas barras de protecção.

4. Ligue os cabos de controlo.

Este é um ponto muito importante, uma vez que os cabos podem ficar presos nos parafusos da barra de protecção e/ou do monitor.



5. Coloque os restantes parafusos, o monitor e os embelezadores inferiores. (ver modelo)

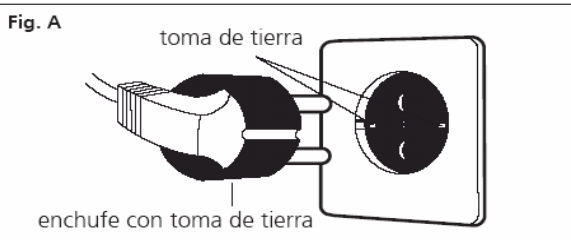
6. Volte a apertar todos os parafusos.

7. Verifique se a máquina se encontra ligada a uma tomada com terra.

Se não ligar a uma tomada com terra, pode provocar graves danos na máquina.

8. Lubrifique a máquina.

Este manual tem um ítem dedicado a este ponto.





## Guia de diagnóstico de anomalias nas máquinas de correr

### ERRO E1



Se não houver sinal da sonda de velocidade (reenvio):

#### VERIFICAR:

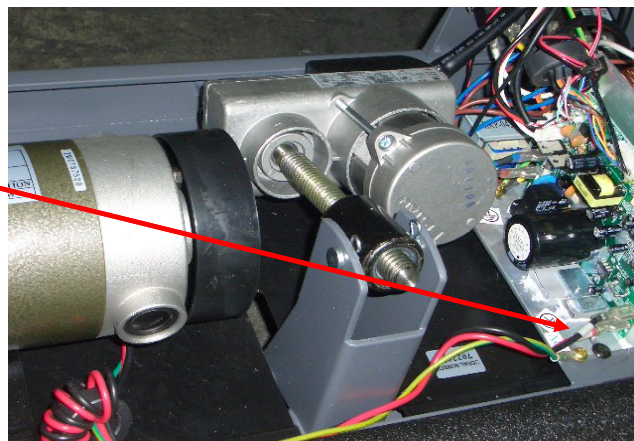
1. Se a distância entre o íman e o reenvio está compreendida entre os 3 e os 7 mm

2. Se o cabo está cortado, possivelmente entre a estrutura e a barreira de protecção;



3. Se está algum cabo cortado entre a barra de protecção vertical e o monitor.

4. Se se soltou algum cabo vermelho ou preto que une o motor à placa electrónica;



5. Falta de lubrificação da banda (ver as instruções de cada modelo).  
Encontre as instruções de lubrificação no ponto de manutenção das máquinas de correr.



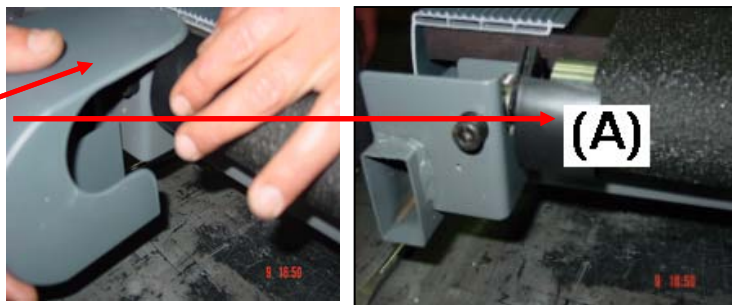
## Guia de diagnóstico de anomalias nas máquinas de correr

### RUÍDOS

Os ruídos da máquina só podem ser produzidos por choques das partes móveis geralmente, devido a uma indevida manipulação da embalagem.

Verifique os seguintes pontos:

1. As capas e sobrecapas dos embelezadores traseiros. Se desejar, pode retirar a peça interior (A), não é necessária ao funcionamento da máquina.

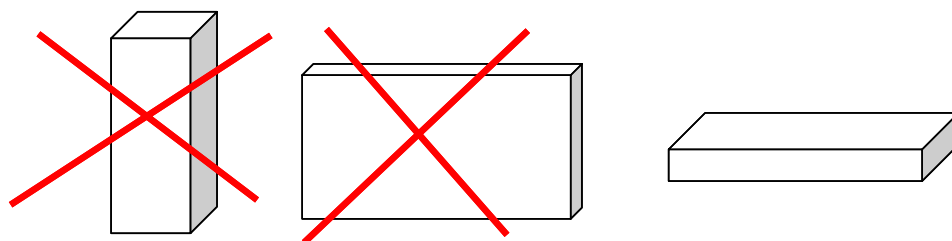


2. Verifique se o embelezador inferior de plástico (ver fotografia) não embate com o tapete de correr. Neste caso, solte os parafusos e ajuste o embelezador de plástico.

3. Verifique se durante o transporte não se deslocou o volante de inércia do motor. Se se deslocou, solte o parafuso sem cabeça do volante e coloque-o na correcta posição.



Geralmente este problema surge quando a máquina é colocada de forma vertical.





## Guia de diagnóstico de anomalias nas máquinas de correr

### ERRO E6 - E7



↑ INCLINE

E6 o E7

STOP/RESET

O equipamento electrónico detecta uma anomalia no sistema de calibração da elevação.

#### Procedimento para calibrar a elevação:

Ligue a máquina à electricidade, quando o monitor indicar os erros E6 ou E7, pressione a tecla STOP/Reset e ↑ incline durante aproximadamente 15 segundos, ( a máquina começará a elevar-se ), quando estiver aproximadamente a meio da elevação solte as teclas do monitor. Desligue a máquina da electricidade e volte a liga-la passados 30 segundos; segundos.

É possível que, ainda assim, não se tenha solucionado o problema, pode ser que os cabos estejam cortados nos mesmos pontos que no ERRO 1;

1. Entre a estrutura e a barreira de protecção



2. Entre a barreira de protecção e o monitor





## *Guia de diagnóstico de anomalias nas máquinas de correr*

### MEDIÇÃO DE PULSO

A maior parte dos problemas com a medição de pulso deve-se a uma utilização irregular dos elementos de medição.

Medição através dos sensores fixos:

O pulso mede-se mediante a colocação de ambas mãos nos sensores de pulso que estão no monitor central.

A medição de pulso aparece após alguns segundos.

A captura do sinal é mais clara quando as palmas das mãos estão húmidas.



Medição através do sistema telemétrico:

A chave para uma medida sem falhas do ritmo cardíaco é ligar o transmissor correctamente, de acordo com as seguintes instruções:

- 1.- Amarre o transmissor à correia elástica.
- 2.- Ajuste a correia de modo a ficar firme e cómoda.
- 3.- Aperte a correia à volta do peito e feche a fivela.
- 4.- Sem largar a correia elástica, separe o transmissor do seu corpo expondo as duas zonas com ranhuras situados no interior do transmissor e molhe as zonas de ranhuras dos electrodos.

**IMPORTANTE. ESTE NÃO É UM APARELHO MÉDICO, ASSIM SENDO A INFORMAÇÃO**

**DO RITMO CARDÍACO É ORIENTATIVA**

**O movimento e a proximidade a equipamentos electrónicos, ou as fontes de radiação, podem provocar erros de medição.**



## Guia de diagnóstico de anomalias nas máquinas de correr

### DESCENTRAMENTO DA BANDA



Assegure-se que a máquina se encontra estável e pousada em solo liso;  
A instabilidade da máquina provoca o descentramento da banda.

Como centrar a banda:

1. Coloque a máquina em funcionamento, (a 5 a 6 km/h aprox.) sem ser utilizada.

2. Gire levemente os parafusos de regulação da banda (no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido inverso).

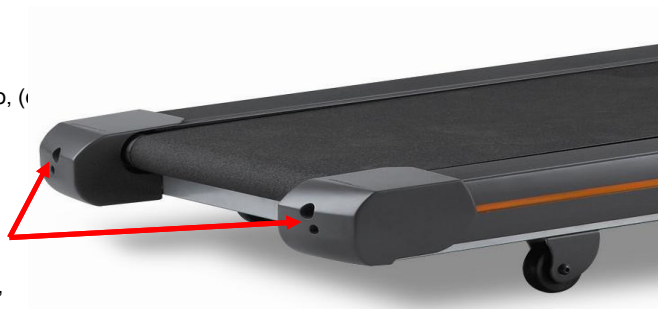
MÁXIMO 1/4 DE VOLTA DE CADA VEZ, e aguarde uns segundos para observar a deslocação até que a banda esteja centrada.

Tenha em conta que uma tensão excessiva é prejudicial aos rolamentos.

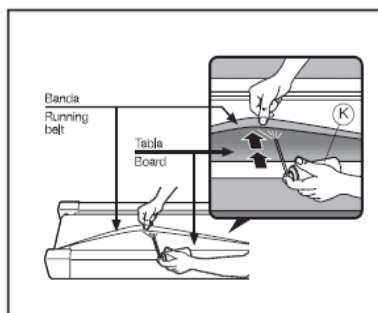
Uma tensão excessiva é prejudicial para os rolamentos.

**MUITO IMPORTANTE:**

É possível que durante o exercício a banda se desloque lateralmente, pois depende da forma de correr de cada utilizador.



### LUBRICAÇÃO DA BANDA



A falta de lubrificação pode provocar alterações no funcionamento normal da máquina. É recomendável uma lubrificação quinzenal da banda.

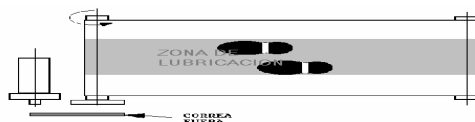
Procedimento:

Levante o tapete, como indicado no desenho e lubrifique o mais perto possível do centro da banda, por ambos lados da máquina.

Desloque a banda manualmente e lubrifique novamente a banda.

Ponha a máquina em funcionamento na velocidade mínima.

De seguida, desligue e mantenha a máquina na posição horizontal;





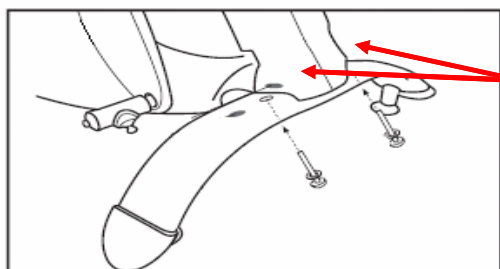
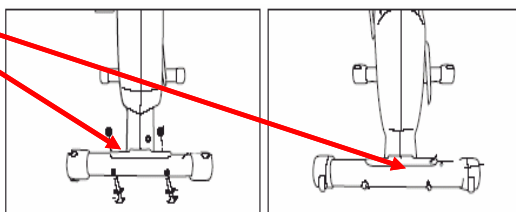
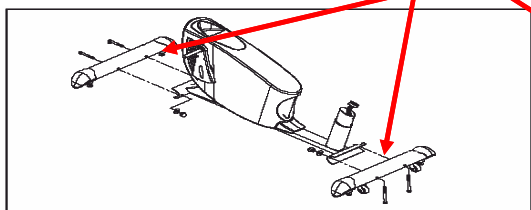


## Guia de montagem de bicicletas e elípticas

### Guia geral

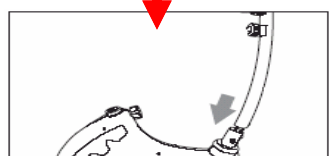
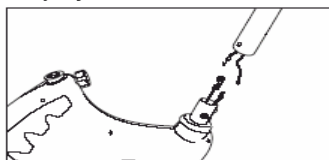
De forma geral actue da seguinte forma:

1. Primeiro posicione e junte as barras estabilizadoras com os seus respectivos parafusos, e aperte-os fortemente após colocar a máquina na sua posição normal.



Deve apertar os parafusos das barras estabilizadoras (ver fotografias), até a barra estabilizadora começar a deformar.

2. Coloque de seguida o guiador, ligando os vários cabos e encaixes.  
É conveniente prestar atenção a esta operação, para que estes elementos não fiquem presos na junção do remo com a estrutura.

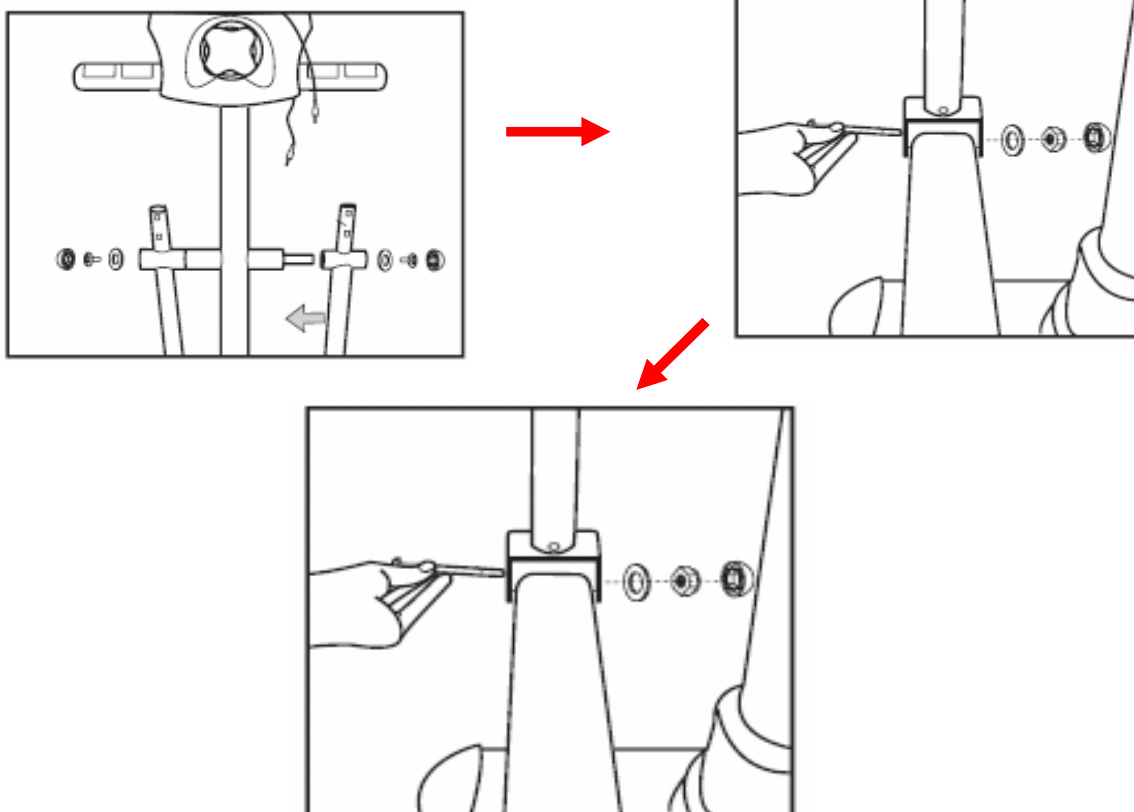




## Guia de montagem de bicicletas e elípticas

### Guia geral

3. Coloque os pedais (ver fotografias) e aperte fortemente todos os parafusos.



#### 4. NIVELAÇÃO

Uma vez colocada a máquina no seu lugar definitivo, onde será realizado o exercício, comprove que a colocação do equipamento no piso é a correcta e que está correctamente nivelado. A correcta nivelção consegue-se enroscando mais ou menos as patas reguláveis, que se encontram na parte inferior das barras estabilizadoras.

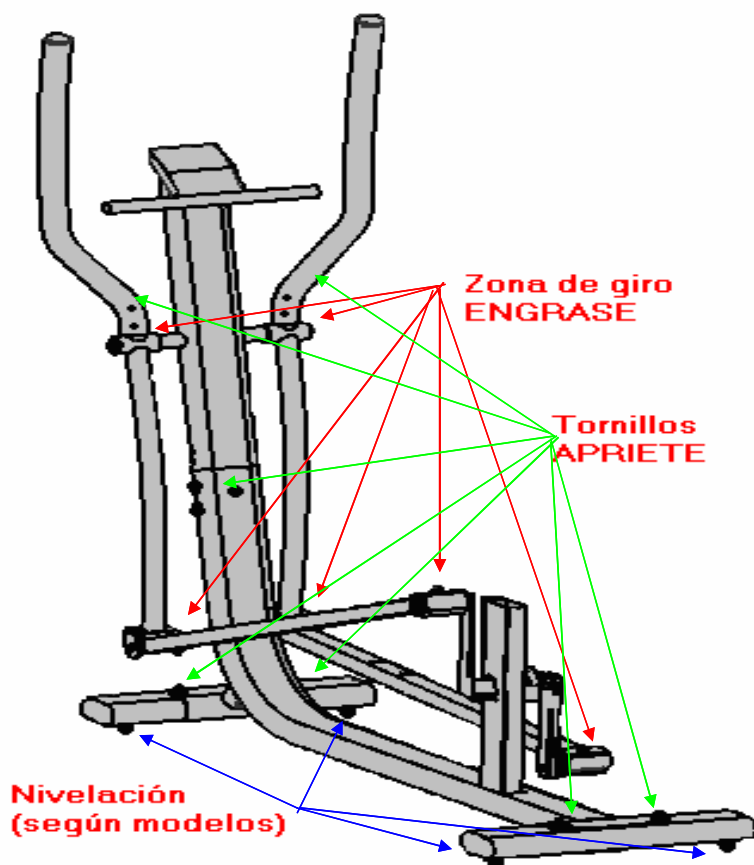
**MUITO IMPORTANTE:**  
**VOLTE A APERTAR TODOS OS PARAFUSOS E VERIFIQUE A NIVELAÇÃO DO EQUIPAMENTO DEPOIS DAS PRIMEIRAS UTILIZAÇÕES.**  
**ESTES PROCEDIMENTOS ELIMINARÃO OS RUÍDOS INCOMODATIVOS.**



## Guia de montagem de bicicletas e elípticas

### Guia geral de manutenção

É recomendável lubrificar os eixos das articulações das máquinas elípticas.  
A não lubrificação destas zonas pode produzir ruidos que molestam o exercício.





## Guia de manutenção de máquinas de musculação

### Guia geral de manutenção

É importante a correcta utilização da máquina, para evitar o desgaste da corda ou do cabo de transmissão de movimento.

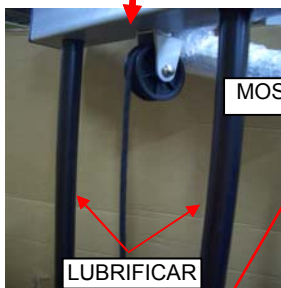
**Não utilizar a máquina forçando a fricção dos cabos na estrutura de ferro.**



É importante a verticalidade do nó do primeiro peso para evitar a fricção da corda na estrutura.

#### MANUTENÇÃO:

1. Para o correcto funcionamento da sua unidade, mantenha a tensão da corda em estado de repouso. Para isso utilize o tensor. Desta forma o recorrido do exercício será completo.
2. Aplique óleo lubrificante, nos tubos guia dos pesos, para o correcto deslizamento das mesmas.



MOSQUETÕES



LUBRIFICAR

