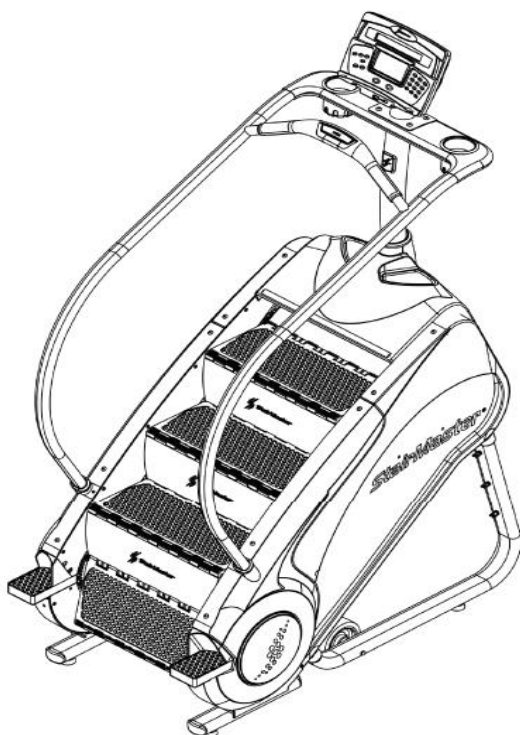




Gauntlet®



Manual do Proprietário



Especificações do Produto	3
Advertências de Segurança & Etiquetas	4
Primeiros Passos	7
Diretrizes para Descer e Subir na Gauntlet.....	7
Console de Operações D-1 LCD	8
Definições e Funções do Monitor	8
Funções das Teclas	9
Programas	10
Programa Quick Start	11
Perfil Manual	11
Perfil Fat Burner	12
Perfil Calorie Burner	12
Perfil Intervals	12
Perfil Heart Rate Zone Trainer.....	12
Opções de Programa de Exercício	13
Mais Exercícios	13
Programa CPAT	15
Programa WFI.....	16
Monitoramento de Frequência Cardíaca	16
Telemetria Frequência Cardíaca	17
Códigos do Console	17
Códigos Padrão e Personalizados	17
Códigos de Status da Máquina	19
Códigos de Diagnóstico	20
Códigos de Configuração	22
Console de Operações TS-1/TSE-1	24
Definições e Funções do Monitor	24
Funções dos Botões	26
Programas	27
Programa Quick Start.....	28
Perfil Manual	28
Perfil Fat Burner.....	28
Perfil Calorie Burner.....	28
Perfil Intervals	29
Perfil Bell-Shaped.....	29
Perfil Heart Rate Zone Trainer	29

Opções de Programa de Exercício	30
Programa de Teste PAT	31
Programa de Teste WFI.....	31
Opções do Menu de Serviços	33
Manutenção.....	36
Como Mover Sua Máquina.....	36
Cronograma	36
Reciclagem	37
Informações Regulatórias.....	38
Como Entrar em Contato com a StairMaster.....	41

Especificações do Produto

Modelo Gauntlet®

Dimensões: 34.3" L x 59.5" C x 88.6" A

(87 cm x 151 cm x 225 cm) Unidade

Peso: 328 lbs (149 kg)

Peso da Embalagem de Transporte: 423 lbs (192 kg)

Área de Atividade: 72" L x 93" C (182 cm x 236 cm)

Fonte de Alimentação:

Utilize apenas com o Modelo de Fonte de Alimentação No. FY1206000

Peso Máx Usuário: 350 lbs (158 kg)

Instruções de Segurança Importantes



Este ícone indica uma situação de risco em potencial que, caso não seja evitada, poderia resultar em morte ou lesão grave.

Antes de usar este equipamento, observe as seguintes advertências:



Leia e compreenda todo o manual do Proprietário. Leia e compreenda todas as Advertências nesta máquina.

- Caso esta máquina esteja sendo usada em um ambiente comercial, os usuários finais podem não ter acesso a este Manual do Proprietário. É responsabilidade das instalações orientar os usuários quanto ao uso adequado do equipamento, bem como conscientizá-los sobre perigos em potencial.
- Mantenha crianças afastadas desta máquina. Observe-as quando estiverem próximas à máquina. Partes móveis que parecem perigosas para adultos podem não parecer assim para crianças.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Interrompa o exercício caso sinta dor ou um aperto no peito, tenha falta de ar ou sinta que vai desmaiar. Entre em contato com o seu médico antes de usar a máquina novamente.
- Examine se esta máquina não tem peças soltas ou sinais de desgaste. Preste atenção principalmente aos degraus. Entre em contato com o Atendimento ao Cliente da StairMaster® para obter informações sobre reparos. Use apenas peças de reposição autênticas da StairMaster®.
- Configure e opere o seu Gauntlet em uma superfície nivelada, firme.
- Não use roupas folgada ou adornos ao se exercitar.
- Limite de peso máximo de usuário: 350 lbs. (159 kg). Não use caso esteja acima deste peso
- Estabilize os degraus antes de subir neles e tome cuidado ao descer da máquina .
- Mantenha uma área livre de pelo menos 19 polegadas (50 cm) em volta da máquina. Esta é uma distância segura recomendada para acesso e passagem e desmontagens de emergência da máquina.
- Avise aos que estiverem observando para manter uma distância segura de pelo menos 3 pés (1 m). Não permita que ninguém toque o operador enquanto a máquina estiver em movimento.
- Não se exceda durante o exercício. Não tente se exercitar com mais resistência do que você pode suportar fisicamente.

Ao usar um aparelho elétrico, devem ser tomadas precauções básicas, incluindo as seguintes:

PERIGO - Para diminuir o risco de choque elétrico, sempre desconecte este aparelho da tomada elétrica imediatamente após o uso e antes de limpá-lo.



Para diminuir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou lesões a pessoas:

- Um aparelho não deve ser deixado sozinho quando ligado. Desconecte-o da tomada quando não estiver em funcionamento e antes de colocar ou remover peças.
- É necessária uma supervisão rigorosa quando este aparelho for usado por crianças ou próximo a elas e a pessoas com deficiências.
- Use este aparelho apenas para sua intenção original, conforme descrita neste manual. Não use anexos não recomendados pelo fabricante.
- Não opere este aparelho caso tenha um cabo ou plugue danificado, caso não esteja funcionando adequadamente, caso tenha sido derrubado ou danificado ou caído na água. Devolva o aparelho a um centro de manutenção para exame e reparo.
- Mantenha o cabo afastado de superfícies aquecidas.
- Não derrube ou coloque nenhum objeto em qualquer abertura.
- Não use ao ar livre.
- Para desconectar, gire todos os controles para a posição desligado (off), e só então retire o plugue da tomada.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Etiquetas de Advertência de Segurança

Antes de usar o seu produto: Encontre e lei todas as etiquetas de advertência localizadas no Gauntlet® StairMaster®, antes de usar o seu produto. Substitua qualquer etiqueta de advertência caso esteja danificada, ilegível ou faltante. Caso necessite etiquetas para substituição, entre em contato com a StairMaster pelo telefone 888-678-2476.

Etiqueta 1: Etiquetas de advertência de exercício geral

Local: Afixada nas partes inferiores do mastro (vide Figura 1).

▲ ADVERTÊNCIA

- É possível ocorrer uma lesão grave caso não seja tomado cuidado ao se exercitar nesta máquina.
- Antes de usar, receba orientações adequadas e lei todas as Advertências e instruções desta máquina.
- O Peso Máximo de Usuário para esta máquina é 350 libras (159 quilogramas).

Mantenha Crianças Afastadas.

- Antes de usar, inspecione esta máquina em busca de peças soltas, danificadas ou faltantes e caso as encontrar neste estado, não utilize a máquina. Avise ao responsável.
- Mantenha o corpo, cabelos e roupas longe de todas as peças móveis.
- Avise um responsável para substituir uma etiqueta de "Cuidado", "Advertência" ou "Perigo" que esteja ilegível ou danificada.
- Antes de iniciar um programa de exercícios, faça um exame médico.
- Os degraus são Sempre operacionais e movem-se assim que se põe os pés.
- Sempre use calçados ao operar a máquina.
- Sempre segure os corrimãos de maneira firme.
- Ao desmontá-la, Sempre:

- Espere até que a máquina atinja a velocidade mínima no final do programa ou quando o botão "Iniciar/Parar" (start/stop) no console do monitor estiver pressionado. Observe os degraus rotativos desaparecem na parte inferior e desça quando o último degrau recolher-se.

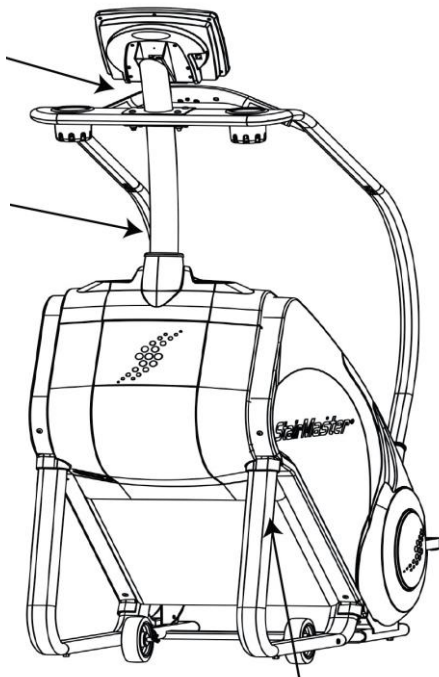
▲ ATENÇÃO

- 1. Vous vous exposez à de graves blessures si vous n'utilisez pas l'appareil avec précaution.
- 2. Le manuel de l'utilisateur doit être lu attentivement avant de commencer à utiliser l'appareil.
- 3. Le poids maximal de l'utilisateur est de 159 kg (350 livres).
- 4. Avant de commencer à utiliser, vérifiez l'état de la machine en détail. Au cas où vous remarquez des défauts, signalez-les aux personnes responsables, avant d'utiliser l'appareil et contactez votre responsable.
- 5. Les cheveux longs doivent être attachés et le port d'habillement doit être évité.
- 6. Utilisez uniquement votre matériel d'entraînement agréé ou la solution de charge de l'entraînement. Évitez les messages "Danger" ou "Halt" sur l'écran d'affichage ou d'alarme.
- 7. Consultez un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer votre programme d'exercices.
- 8. Les marches sont toujours opérationnelles et se déplacent en continu dès que vous mettez les pieds dessus.
- 9. Il faut toujours porter des chaussures lors de l'utilisation de cet appareil.
- 10. Suivez les procédures fermement.
- 11. Avant de mettre le pied à terre, veuillez toujours attendre que l'appareil ait atteint la vitesse minimale à la fin du programme, ou presser le bouton start/stop de la console.

Si vous constatez que les marches tombent et descendent sur le strobille marche.

Etiqueta Cuidado

Etiquetas Advertência



Etiqueta de Número de Série

Figura 1

Etiqueta 2: Etiqueta de Número de Série.

Local: Afixada na parte traseira da perna da máquina Gauntlet (vide Figura 1).


Etiqueta 3: Etiqueta de cuidado com a energia.

Local: Afixada na parte traseira do console.



VENDAS NO PAÍS E MANUTENÇÃO
1-888-678-2476
OU ENTRE EM CONTATO COM UM DISTRIBUIDOR
STAIRMASTER AUTORIZADO

ADVERTÊNCIA

 **RISCO DE CHOQUE**
Não abra a cobertura.
Encaminhe para manutenção
apenas para Pessoal
qualificado. Desconecte da
fonte de alimentação antes da
manutenção

Patentes:
www.corehealthandfitness.com

SKU



SÉRIE

DATA PESO MÁX
USUÁRIO
CICLOS WATTS
VOLT AMPS FASE
CERTIFICAÇÕES

Equipamento de Aptidão
Classe SA apenas para
uso comercial

P/N: 000-9456 Rev. A

Primeiros Passos

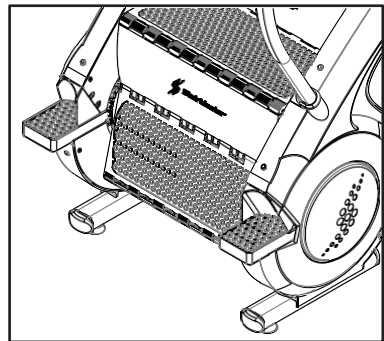
Obs: Em todo este manual, todas as referências a lado esquerdo ou direito e parte dianteira e traseira são feitas como se você estivesse na máquina, pronto para exercitar-se.

Orientações para subir e descer da Gauntlet®



Para evitar lesões, siga cuidadosamente as instruções.

1. Segure nos corrimões, pise na escada, mantenha-se ereto e os degraus girarão lentamente.
2. Você verá a mensagem CHOOSE WORKOUT GOAL no monitor.
3. Selecione o programa de exercícios QUICK START para que você possa controlar o ritmo da sua atividade física e acostumar-se ao movimento do exercício.
4. Quando você começa a se exercitar, os degraus girarão indicando que o programa está começando.
5. À medida que você se torna mais familiarizado com o movimento do exercício, aperte [LEVEL:--] and [LEVEL:1.] para ajustar a velocidade do degrau.
6. Relaxe, mantenha uma postura ereta e use os corrimões para manter o equilíbrio. Apoiar o seu peso (nos corrimões) enquanto estiver se exercitando diminui a intensidade do exercício.
7. Antes de descer da Gauntlet, espere até que os degraus giratórios parem completamente. Segurando os corrimões cuidadosamente, coloque um pé no auxílio de degrau e repita com o outro pé.



Operação – Console LCD D-1

HEART RATE

A Frequência Cardíaca atual (FC), em Batimentos por Minutos (BPM), é mostrada ao lado do ícone de coração na parte superior do monitor.



O usuário deve consultar um médico para determinar uma Frequência Cardíaca Alvo (THR) adequada, na qual deve se exercitar, com base na idade, peso e condição física.

CALORIES Fornece o total atual do número de calorias queimadas durante uma atividade.

Obs: Este número é apenas uma aproximação, uma vez que o gasto calórico de um usuário vai variar significativamente baseado na idade, gênero, peso e metabolismo da pessoa.

FLOORS

PER MINUTE Exibe a velocidade dos degraus em andares por minuto (FPM).

LEVEL Exibe o nível atual a partir de 1-20.

FLOORS Exibe o número atual de andares subidos.

WATTS Durante uma atividade, esta estatística mostra o resultado da energia à RPM e nível de intensidade atuais, exibidos em watts (746 watts = 1 hp).

METs MET (múltiplo da taxa metabólica em repouso) indica o custo de energia relativo do exercício. Enquanto você está sentado sem se movimentar, seu corpo consome oxigênio à taxa de 1 MET ou cerca de 3,5 mililitros por quilograma de massa corpórea por minuto. Quando você se exercita, seu corpo precisa de mais oxigênio para funcionar. Por exemplo, exercitar-se a 10 METs exige 10 vezes a taxa em repouso de consumo de oxigênio, ou cerca de 35 mililitros por quilograma por minuto. Durante uma atividade, o monitor mostra o nível MET atual. Durante o resumo da atividade, o nível MET médio é exibido. Durante sua atividade, manter registro das METs mostrará a sua dificuldade para trabalhar—quanto maior o nível MET, mais pesado você está trabalhando.

WORKOUT PROFILE A área de matriz de pontos da parte inferior do monitor mostra o perfil de série atual do programa de exercício selecionado. Quanto mais alta a coluna, maior a velocidade do degrau e/ou METs para aquele intervalo. A coluna piscante mostra seu intervalo atual.

Operação – Console LCD D-1

Funções Principais

Teclas Workout Selection

As Teclas Workout Selection estão localizadas à esquerda do monitor. Existem 3 teclas para selecionar uma Meta de Atividade e uma tecla para Mais Atividades, que inclui opções de atividades avançadas múltiplas.

Enquanto o console estiver no modo SELECT WORKOUT, pressionar uma das teclas Workout Goal (Time (Tempo), Calories (Calorias), ou Floors (Andares)) selecionará a meta e a tela mostrará como inserir as informações sobre a meta específica para o programa escolhido.

Quando a meta for inserida, você será avisado para selecionar um perfil de atividade - use as teclas de seta UP --, e DOWN ,1. para rolar pelas opções de perfil, ENTER seleciona a opção. As opções de perfil são: Manual, Fat Burner, Calorie Burner, Intervals, Bell-shaped, Build, Mystery Challenge, e Steady. Veja abaixo as descrições de cada perfil.

Assim que a opção de perfil for selecionada, a tela exibirá SET INTENSITY (CONFIGURAR INTENSIDADE), de 1 (mais fácil) - 9 (mais difícil). Use as teclas numéricas e/ou as setas para cima/para baixo para configurar a intensidade desejada, ENTER para selecionar.

Após a intensidade ter sido selecionada, a tela apresentará ENTER WEIGHT (INSERIR PESO)(em lbs ou kgs dependendo da configuração do console) que é usado para cálculo de calorias. Use as teclas numéricas e/ou as setas para cima --,/para baixo ,1. para configurar o peso desejado, ENTER para selecionar. Caso nenhum peso seja inserido, a máquina usará o padrão de 160 lbs/65 kg.

MORE WORKOUTS

Pressionar a tecla More Workouts fornece acesso a três opções de atividade avançada: HR Zone Trainer, CPAT Test e WFI Test. Use as teclas de setas PARA CIMA e PARA BAIXO para rolar pelas opções de perfil, ENTER seleciona a opção.

QUICK START KEY A Tecla Quick Start apresenta um início imediato de uma sessão de exercícios sem ter que fornecer qualquer informação sobre o usuário.

LEVEL (STEP RATE)

UP & DOWN KEYS A Velocidade do Degrau do exercício pode ser alterada a qualquer momento durante o exercício. Pressionar a tecla --, aumenta a velocidade do degrau e pressionar a tecla ,1. diminui a velocidade do degrau.

STOP KEY Pressione a Tecla STOP a qualquer momento que desejar pausar o programa de exercícios por até 2 minutos. Pressione a Tecla STOP uma segunda vez,

Operação – Console LCD D-1

e a estatística da atividade será exibida, então o console retornará à tela SELECT WORKOUT.

NUMERIC KEYPAD

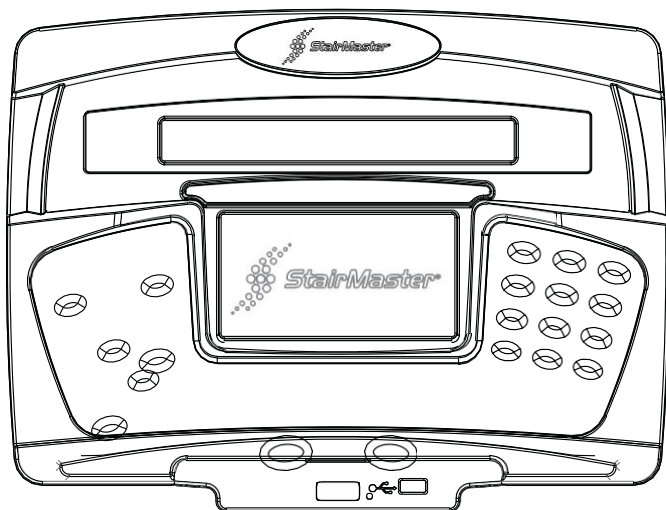
(0-9)

O teclado numérico está localizado do lado direito do console. Durante a configuração do programa, este teclado permite que você rapidamente insira informações solicitadas, como Hora, Idade, Nível de Intensidade, Peso e FC.

Enter: A Tecla ENTER confirma as seleções de atividades e armazena as informações usadas pelo console para calcular as estatísticas de atividade.

Clear: Durante o registro de dados, a tecla CLEAR apaga informações da memória do console e volta à tela de registro de dados anterior.

PROGRAMAS



Operação – Console LCD D-1

Time Goal

O programa Time goal permite que você insira uma quantidade de tempo determinada que você deseja se exercitar e a atividade continuará por 30 intervalos até completar a quantidade de tempo desejada.

Floor Goal

O programa Floor Goal permite que você insira um número determinado de andares que gostaria de subir durante sua atividade. Com base no seu nível de intensidade selecionado, o console calculará quanto tempo levará para que você complete o número de andares desejado e a atividade continuará até ser concluída.

Calorie Goal

O programa Calorie Goal permite que você insira um número determinado de calorias que gostaria de queimar durante sua atividade. Com base no seu nível de intensidade selecionado, o console calculará quanto tempo levará para que você queime o número de calorias desejado e a atividade continuará até ser concluída.

O Programa Quick Start

Oferece um início imediato, sem ter que inserir nenhuma informação de usuário. Este programa usa as configurações padrão para calcular as calorias queimadas durante a sessão de exercício.

1. Pressione a tecla [QUICK START]. A atividade começa com a estatística acumulada de exercício.
2. Durante o exercício:
A velocidade do degrau pode ser alterada a qualquer momento durante a atividade pressionando a tecla [Level: UP] para aumentar a velocidade do degrau ou a tecla [Level: DOWN] para diminuir a velocidade do degrau. Qualquer mudança na velocidade do degrau será exibida na coluna piscante atual. A nova velocidade do degrau continuará durante todo o restante da atividade até ser mudada usando as teclas Level.
3. Pressione [STOP] para pausar o exercício. Pressione [STOP] novamente para encerrar o exercício. A estatística da atividade será exibida, então o console retornará para a mensagem SELECT WORKOUT.

Manual Profile

Manual permite que você controle a velocidade do degrau da Gauntlet® durante a atividade, enquanto calcula de modo preciso as estatísticas do exercício com base no seu peso. O perfil de atividade na janela do monitor é dividida em 30 intervalos iguais dentro do tempo da atividade selecionada.

Operação – Console LCD D-1

Fat Burner Profile

Fat Burner é uma atividade com 30 intervalos projetada com mudanças moderadas no nível de intensidade com a finalidade de estimular a assimilação das reservas de gordura para usuários seguindo um programa de controle do peso. Quaisquer mudanças na velocidade durante a atividade mudará os níveis para o restante da atividade.

The Calorie Burner Profile

Calorie Burner é uma atividade com 30 intervalos projetada para usuários que desejam aumentar sua capacidade aeróbica. As mudanças da intensidade no programa são maiores do que as mudanças no programa Fat Burner, e são direcionadas especificamente para exigir mais do sistema cardiorrespiratório.

O perfil no centro do monitor indica a intensidade relativa. Quaisquer mudanças na velocidade durante a atividade mudará os níveis para o restante da atividade.

The Intervals Profile

Intervals é uma atividade interna contendo 8 intervalos de repouso alternado com 7 intervalos de exercício.

Um ciclo de intervalo consiste de uma fase de trabalho e uma fase de descanso. Você pode aumentar o nível de intensidade do repouso e o nível de intensidade do trabalho independentemente - e tais mudanças serão salvas para o restante da atividade.

Bell-Shaped Profile

O perfil de curva é uma atividade de 30 intervalos que aumenta a intensidade de modo constante na primeira metade da atividade e depois diminua na segunda metade da atividade. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Build Profile

O Build é uma atividade de 30 intervalos que aumenta de forma constante a intensidade durante o progresso da atividade. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Mystery Challenge Profile

O Mystery Challenge é uma atividade de 30 intervalos com mudanças de intensidade selecionadas aleatoriamente e empregadas para criar um perfil de atividade único todas as vezes. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Steady Profile

O Steady é uma atividade de 30 intervalos que inclui um período de aquecimento e depois segue para um nível de intensidade selecionada e permanece nele durante toda a atividade. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Heart Rate (HR) Zone Trainer Profile

O programa HR Zone Trainer permite que você se exercite em uma THR selecionada

Operação – Console LCD D-1

automaticamente variando o nível de intensidade (resistência) durante a atividade. A THR padrão é de 100 batimentos por minuto.

Para escolher uma THR diferente (entre 50 e 190 batimentos por minuto) a qualquer momento durante a atividade, use o teclado numérico para inserir a nova THR, seguida pela tecla [ENTER].

O programa HR Zone Trainer:

1. O programa exige o uso da cinta telemétrica de FC. Lembre-se de umedecer os eletrodos embaixo da faixa no peito. O console deve detectar um sinal de FC para permitir a seleção do programa HR Zone Trainer.
2. Após a seleção, o console vai exibir, primeiramente Checking for HR (Verificando FC). Quando o console detectar um sinal válido a partir da cinta telemétrica, ele então irá para a próxima etapa.
3. O console então exibirá o botão CHOOSE GOAL, TIME- CALORIES-FLOORS. Pressione um dos três botões de meta à esquerda da tela.
4. O console então avisará para inserir as informações sobre a meta para a meta selecionada.
5. Após as informações sobre a meta terem sido selecionadas, a tela apresentará ENTER WEIGHT (INSERIR PESO) (em lbs ou kgs dependendo da configuração do console) que é usado para cálculo de calorias. Use as teclas numéricas e/ou as setas para cima/para baixo para configurar a intensidade desejada, ENTER para selecionar. Caso nenhum peso seja inserido, a máquina usará o padrão de 160 lbs/65 kg.
6. A atividade inicia.

A mensagem a seguir pode ser exibida durante uma atividade:

CHECK HR BELT	Indica que o sinal de telemetria da FC foi perdido nos últimos 30 segundos.
----------------------	---

7. Pressione [STOP] para pausar o exercício. Pressione [STOP] novamente para encerrar o exercício.

A estatística da atividade será exibida, então o console retornará para a mensagem SELECT WORKOUT.

Opções Durante uma Atividade

Quando a atividade se inicia, suas estatísticas de atividade começarão a se acumular. As estatísticas de exercício incluem, na ordem:

- **FLOORS/MIN (ANDARES/MIN)**
- **FLOORS (ANDARES)**
- **WATTS**
- **METS**
- **CALORIES (CALORIAS)**

Operação – Console LCD D-1

Como Mudar a Velocidade do Degrau (SR) ou Frequência Cardíaca Alvo (THR) durante uma Atividade

A SR pode ser alterada a qualquer momento durante a atividade pressionando a tecla [Level: UP] para aumentar o nível ou a tecla [Level: DOWN] para diminuir o nível. O console mostrará STEP RATE.

Em programas HR Control, pode-se usar as teclas numéricas para alterar a THR. Caso o usuário pressione a tecla numérica em um programa HR Control, então a linha de mensagem exibirá TARGET HR.

Quando a THR desejada for inserida, pressione [ENTER] para aceitar e o console alterará gradualmente a resistência para levá-lo à nova THR.

Como Pausar Sua Atividade

O programa insere automaticamente o estado de PAUSA de uma atividade quando a tecla STOP é pressionada. A atividade será suspensa e o programa exibirá as seguintes mensagens se alternando entre si a cada 3 segundos por até 2 minutos: WORKOUT PAUSED. PRESS STOP OR START.

Quando o programa inserir um estado de PAUSA, o temporizador de intervalo começa a fazer a contagem regressiva a partir de 2 minutos para mostrar o tempo restante na condição de pausa.

Para sair do estado de PAUSA:

- Ao final da contagem regressiva de dois minutos, a atividade atual se encerra, as estatísticas de exercício acumuladas são paginadas e o programa retorna para a mensagem de abertura.
- Caso o usuário pressione [STOP], então o programa se encerra, as estatísticas de exercício acumuladas são paginadas e o programa retorna para a mensagem de abertura.
- Caso o usuário pressione a tecla [QUICK START], então a atividade prossegue de onde foi suspensa.

Fim da Sua Atividade

O programa chega ao final da atividade quando a meta da atividade é concluída, ou a partir do estado de PAUSA quando a tecla [STOP] é pressionada. Neste ponto, cada estatística de atividade é paginada com as médias calculadas para TIME (TEMPO), CAL, Avg FLOORS/MIN (ANDARES/MIN Méd), FLOORS (ANDARES), Avg WATTS (WATTS Méd), Avg METS (METS Méd).

Após as estatísticas serem paginadas, o programa retorna para a mensagem de abertura.

Programa de Teste CPAT

A primeira fase é um aquecimento intervalado com intensidade de 56 degraus/min e dura 20 segundos. Ao final do primeiro intervalo, o temporizador será zerado.

Operação – Console LCD D-1

A segunda fase continua com nove intervalos de 20 segundos a uma intensidade de 68 degraus/min. O Teste de Subida de Escada CPAT tem um total de 10 intervalos e dura 3 minutos, 20 segundos (incluindo o aquecimento).

Após a conclusão, a tela exibe TEST COMPLETE ou INCOMPLETE.

Programa de Teste WFI

O teste WFI avalia a capacidade aeróbica de um bombeiro expressa em VO_2 máx. Os resultados são calculados e registrados em mililitros (ml) de oxigênio por quilograma (kg) de peso do corpo por minuto (VO_2 máx).

Estas avaliações aeróbicas são submáximas e são baseadas na resposta da frequência cardíaca durante o exercício gradativo. A avaliação precisa da frequência cardíaca máxima (MHR) é fundamental para a previsão submáxima usada nestas avaliações. Uma nova fórmula para calcular a frequência cardíaca máxima é utilizada com estes protocolos, ela registra de modo mais preciso a redução da MHR relacionada à idade. Saiba que a frequência cardíaca pode ser afetada por variáveis tais como temperatura do corpo, estado de hidratação, ansiedade, estresse e medicamentos. Além da frequência cardíaca, a massa corporal (razão altura-sobre peso) também é uma variável significativa em ambas as equações de previsão. A relação entre altura e peso é registradas como Índice de Massa Corporal (IMC). É importante observar que o IMC não está sendo usado nestes protocolos aeróbicos para fazer uma estimativa da composição corporal; em vez disso, ele está sendo usado para representar a massa de cada participante.

O teste inicia em 46 degraus/min por 2 minutos, e a seguir 53 degraus/min por 1 minuto (período de aquecimento). O tempo do teste inclui o tempo de aquecimento. O teste é uma série de intervalos de 1 minuto com aumento das cargas de trabalho em cada minuto subsequente.

Obs: Quando o teste iniciar, o usuário não deve segurar ou inclinar-se sobre os corrimões; isso fará com que a capacidade aeróbica seja superestimada.

O teste é concluído quando a frequência cardíaca exceder a Frequência Cardíaca Alvo (THR) por 15 segundos. O Tempo total do Teste (TT) começa a partir do momento em que o usuário começa a se movimentar na StepMill, até o ponto em que o usuário exceder sua THR. Ele não inclui o período final de qualificação de 15 segundos que a frequência cardíaca ficou acima da THR.

O período de qualificação serve para verificar se a frequência cardíaca do usuário não excede a meta e depois cai para a THR ou abaixo por 15 segundos, se cair, e então o teste continua.

$$FC \text{ Alvo} = [208 - (0.7 \times \text{Idade})] \times 0,85$$

$$IMC (\text{in} - \text{lbs}) = 703 \times \text{Peso (lbs)} / \text{Altura (polegadas)}^2$$

$$IMC (\text{cm} - \text{kg}) = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (cm}/100)^2$$

$$VO_{2\text{max}} = 57.774 + (1.757 \times \text{tempo}) - (0,904 \times IMC)$$

Operação – Console LCD D-1

Quando o teste for concluído, o usuário deve relaxar por um mínimo de 2 minutos a 39 graus/min.

O teste é abortado sem resultados caso qualquer uma das situações a seguir ocorra:

- O usuário para ou pausa a atividade em qualquer ponto durante o teste.
- A tecla [STOP] é pressionada.
- A THR não foi alcançada após 16 minutos antes do nível de trabalho.
- Perdeu-se o sinal da Frequência Cardíaca.
- O equipamento apresenta defeito.

Atividade WFI

1. O Programa HR Zone Trainer
 1. O programa exige o uso da cinta telemétrica de FC. Lembre-se de umedecer os eletrodos embaixo da faixa no peito. O console deve detectar um sinal de FC para permitir a seleção do programa HR Zone Trainer.
2. Após a seleção, o console vai exibir, primeiramente Checking for HR (Verificando FC). Quando o console detectar um sinal válido a partir da cinta telemétrica, ele então irá para a próxima etapa.
3. A tela vai conduzi-lo para inserir Informações sobre Peso, Idade e Altura. Estes números são usados para o cálculo de resultados; portanto, para resultados precisos, é importante inseri-los corretamente.
4. Após a conclusão bem-sucedida do teste WFI, as estatísticas a seguir serão exibidas: EST VO2 MAX (VOS MÁX EST), HIGHEST STEP RATE (MAIOR VELOCIDADE DE DEGRAU), TOTAL TIME (TEMPO TOTAL).

Monitoramento Frequência Cardíaca

O monitoramento da frequência cardíaca pode ajudar os usuários a monitorar seus níveis de esforço mostrando sua frequência cardíaca durante o exercício.

OBS: O monitor de Frequência Cardíaca não é um teste médico, nem foi projetado como um teste médico. Ele é simplesmente uma orientação para o treinamento de frequência cardíaca alvo. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer atividade física que exija grande esforço.

IMPORTANTE: A StairMaster não garante o desempenho do sistema de frequência cardíaca neste produto, uma vez que o desempenho do sistema de frequência cardíaca varia, baseado na fisiologia, nível de aptidão, idade do usuário, método de uso e outros fatores. Além disso, o sistema de frequência cardíaca não foi projetado para uso médico.

Monitoramento de Frequência Cardíaca de Contato

Você pode usar os grampos de contato de frequência cardíaca para verificar automaticamente a sua frequência cardíaca usando estas etapas:

1. Segure firme os grampos de contato de frequência cardíaca de aço inoxidável; você não precisa apertá-los.
2. Quando for detectada uma frequência cardíaca, o indicador exibe na Janela de Informações, indicando que está acontecendo um cálculo.

Operação – Console LCD D-1

3. Quando a sua frequência cardíaca for obtida, o indicador começará a pulsar e a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) será exibida na Janela de Informações de modo contínuo.
4. Retire os grampos de Frequência Cardíaca caso deseje remover a sua frequência cardíaca da tela.

OBS: A frequência cardíaca de contato pode não fornecer um BPM preciso.

Monitoramento de Frequência Cardíaca com Cinta Peitoral

Você pode usar a cinta telemétrica para verificar automaticamente a sua frequência cardíaca usando estas etapas:

1. 1. Antes de iniciar sua atividade, ou durante uma pausa, umedeça a parte traseira do transmissor na cinta telemétrica (não incluída). Acomode a cinta confortavelmente em volta do seu tronco com o transmissor colocado diretamente sobre o seu esterno.
2. 2. Quando for detectada uma frequência cardíaca, o indicador se ilumina, indicando que está acontecendo um cálculo.
3. 3. Quando a sua frequência cardíaca for obtida, o indicador começará a pulsar e a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) será exibida na Janela de Frequência Cardíaca de modo contínuo.
4. 4. Remova a cinta telemétrica caso deseje remover a sua frequência cardíaca da tela.

OBS: O desempenho do transmissor pode ser afetado por tipos de corpo, óleos no corpo, metal em roupas e interferência elétrica externa. Certifique-se sempre de que o transmissor e a pele estão em contato satisfatório. Evite operar qualquer equipamento elétrico nas proximidades quando estiver usando a cinta telemétrica.

CÓDIGOS DO CONSOLE

Existem 4 grupos de códigos de console conforme a seguir:

- Personalização (códigos começando com 2 ou 3)
- Status da Máquina (códigos começando com 4)
- Diagnóstico (códigos começando com 6 ou 7)
- Configuração (códigos começando com 8)

Cada grupo de códigos é definido abaixo. Para acessar estes códigos de console e as opções dentro de cada grupo, siga as instruções para cada seção.

Como Personalizar a Gauntlet®

Pode-se personalizar vários parâmetros na Gauntlet® para adaptar-se às suas exigências individuais, incluindo a mudança dos valores padrão de atividade e configuração de parâmetros personalizados, tais como limites de tempo, mudança no contraste de tela, mudança de idioma e mudança de unidades.

Para alterar os valores padrão da atividade:

1. Pressione [Level: UP], [2], [ENTER]. O console mostrará DEFAULTS.
2. Pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas padrão. Selecione a opção que deseja alterar pressionando [ENTER]. Então, use as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] ou o teclado numérico para alterar o valor para a opção selecionada. Pressione [ENTER] para aceitar a escolha para aquela opção.

Operação – Console LCD D-1

OPÇÕES PADRÃO

Alterar Peso padrão

Use o teclado numérico ou as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] para alterar o peso desejado para a sua instalação. Pressione [ENTER] para aceitar o novo valor.

Alterar o Tempo de Atividade Padrão

Use o teclado numérico ou as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] para alterar o tempo de exercício padrão desejado entre 5 e 180 minutos. Pressione [ENTER] para aceitar o novo valor.

Alterar Idade padrão

Use o teclado numérico ou as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] para alterar a idade padrão desejada usada para calcular FC alvo. A faixa de idade válida está entre 5 e 100. Pressione [ENTER] para aceitar o novo valor.

Alterar Nível de Início padrão

Use o teclado numérico ou as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] para alterar o nível padrão desejado entre 1 e 20. Pressione [ENTER] para aceitar o novo valor.

Alterar a Intensidade de Início padrão

Use o teclado numérico ou as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] para alterar a intensidade padrão desejada entre 1 e -9. Pressione [ENTER] para aceitar o novo valor.

Para personalizar o console:

1. Pressione [Level: UP], [3], [ENTER]. O console mostrará CUSTOMIZE.
2. Pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas personalizadas. Selecione a opção que deseja alterar pressionando [ENTER]. Então, use as teclas [Level: UP] ou [Level: DOWN] ou o teclado numérico para alterar o valor para a opção selecionada. Pressione [ENTER] para aceitar a escolha para aquela opção.

Alterar unidades

Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para alternar entre as unidades dos EUA e as unidades Métricas. Pressione [ENTER] para selecionar a sua opção.

Idioma

Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para visualizar as escolhas (inglês, alemão, francês, espanhol, italiano, holandês português, japonês). Pressione [ENTER] para selecionar a sua opção.

Operação – Console LCD D-1

Ajustar contraste da tela LCD superior

Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para aumentar ou diminuir o nível de contraste do LCD superior (1-100). Pressione [ENTER] para selecionar a sua opção.

Ajustar contraste da tela LCD inferior

Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para aumentar ou diminuir o nível de contraste do LCD inferior (1-100). Pressione [ENTER] para selecionar a sua opção.

Ajustar luz de fundo da tela LCD superior

Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para aumentar ou diminuir o nível da luz de fundo do LCD superior (1-100). Pressione [ENTER] para selecionar a sua opção.

Ajustar luz de fundo da tela LCD inferior

Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para aumentar ou diminuir o nível da luz de fundo do LCD inferior (1-100). Pressione [ENTER] para selecionar a sua opção.

Auto Repeat (Não Utilizado)

3. Para sair da tela CUSTOMIZE, pressione a tecla [CLEAR].

Códigos de Status da Máquina

Para ver as informações de manutenção, tal como o tempo de funcionamento em horas, número de atividades e distância, além do tipo de máquina e revisão de software:

1. Pressione [Level: UP], [4], [ENTER]. O console mostrará MACHINE STATUS
2. Pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas a visualizar. Pressione [CLEAR] para sair do menu códigos de status da máquina.

Machine run time in hours

Mostra o tempo de funcionamento da máquina em horas. O console mostrará RUN HOURS #####.

Number of workouts

Mostra o número de vezes que a tecla workout foi pressionada. O console mostrará WORKOUTS #####.

Floors

Mostra o total de andares percorridos. O console mostrará FLOOR #####.

Software revision

Mostra o número de revisão do software do console. O console mostrará CONS 41375-###.

Operação – Console LCD D-1

Machine type

Mostra o tipo de máquina para qual o console está atualmente configurado. O console mostrará STEPMILL ou outro tipo de máquina.

Machine run time in hours since last cleared (usado para manutenção)

Mostra o tempo de funcionamento da máquina desde a última limpeza. O console mostrará MAINT HOURS #####. Esta função fornecerá o número de horas entre as chamadas de reparo ou manutenção. O tempo de funcionamento da máquina é zerado na seção de diagnóstico a seguir.

Prog Checksum

Exibe um número de 4 bytes que identifica de maneira única a imagem binária do programa; este número pode ser usado em conjunto com o número da versão para garantir que a imagem correta seja armazenada no console.

3. Para sair da tela MACHINE STATUS, pressione a tecla [CLEAR].

Códigos de Diagnóstico

Os códigos de diagnóstico são usados para testar vários componentes da máquina, tal como monitor, teclado, porta serial, alternador e tacômetro, bem como para visualizar as informações do registro de erro e zerar o tempo entre as chamadas de reparo e manutenção.

1. Pressione [Level: UP], [6], [ENTER]. O console mostrará DIAGNOSTICS
2. Pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas. Selecione a opção que deseja visualizar pressionando [ENTER].

Test display

Para testar o monitor LCD, pressione [ENTER] quando a mensagem DISPLAY TEST for exibida. A tela do console se altera ligando todos os segmentos LCD e um tela de programa representativa. Verifique se todos os segmentos LCD estão ligados.

Test keyboard

Para testar todas as teclas do teclado, pressione [ENTER] quando a mensagem KEY TEST for exibida. A seguir, pressione qualquer tecla no teclado e o nome daquela tecla será exibido na linha de texto. Pressione [CLEAR] na última tecla para sair deste teste.

Test serial port

Para testar a porta serial, pressione [ENTER] quando a mensagem SERIAL TESTS for exibida. Este teste realiza um teste de autorretorno serial. Escolha a seleção CSAFE RS-232.

Você precisará de um cabo de teste de autorretorno inserido na porta de conector adequada para executar com êxito este teste. O console exibirá PASS (APROVADO) ou FAIL (REPROVADO).

Operação – Console LCD D-1

Test alternator

Para testar o alternador da máquina, pressione [ENTER] quando a mensagem ALT TEST for exibida. Este teste verifica as rotinas do campo do alternador através do console. Posicione-se na máquina e pressione [Level: UP] para ligar o campo. Após exercitar-se brevemente, você deve aumentar a resistência. Para desligar o campo, pressione [Level: DWN].

Test tach response

Para testar o tacômetro da máquina, pressione [ENTER] quando a mensagem TACH TEST for exibida. Comece a se exercitar na máquina. O console deve regular a resistência do alternador com base no sinal do tacômetro para manter aproximadamente 2.000 RPMs enquanto você se exercita. Caso isso não aconteça, existe um possível problema no tap AC ou circuito de campo. Verifique o alternador, o cabo do tap AC, o cabo do campo, o diodo, os postes de terminal e o cabo principal.

HR Test

Pressione Enter quando a mensagem HR Test for exibida. A tela mostrará as leituras de BPM atuais para o receptor de FC de telemetria.

3. Para sair da tela DIAGNOSTICS, pressione a tecla [CLEAR].

Para analisar o registro de erro e zerar o contador de reparos:

1. Pressione [Level: UP], [7], [ENTER]. O console mostrará MAINTENANCE LOG.
2. Pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas. Selecione a opção que deseje pressionando [ENTER].

Error log

Para exibir o registro de erro da máquina, pressione [ENTER] quando a mensagem ERROR LOG for exibida. O console relatará várias mensagens de erro na janela do monitor. A quantidade total de erros será exibida na janela superior direita. Observe que apenas o erro relatado com a prioridade mais alta será exibido. Os erros são tratados de duas maneiras. Primeiramente, como uma ADVERTÊNCIA não fatal que exibirá a mensagem de texto, mas continua o funcionamento do sistema até que você pressione a tecla [CLEAR]. A segunda maneira é como ERRO fatal que interromperá o exercício e retornará o sistema para um estado de intensidade ocioso. O console mostrará o texto do erro e não permitirá que o programa seja reiniciado a menos que a energia tenha sido desligada e ligada em seguida. Existem 16 entradas de erro disponíveis.

Reset service time

Para zerar o tempo entre chamadas de reparo ou manutenção, pressione [ENTER] quando a mensagem, MAINT HOURS for exibida. Pressione a tecla [0], e depois [ENTER] para zerar.

Operação – Console LCD D-1

QA ID

N/D

Maintenance Hours

As horas de manutenção exibirá o número de horas de funcionamento acumuladas desde a última vez que o tempo de reparo foi zerado.

3. Para sair da tela MAINTENANCE LOG, pressione a tecla [CLEAR].

Configuration Codes

1. Pressione [Level: UP], [8], [ENTER]. O console mostrará CONFIGURATION.
2. Pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas. Selecione a opção que deseja pressionando [ENTER].

Change Machine

Altera o tipo de máquina de StairClimber para StepMill®. Role a tela até que CHANGE MACHINE seja exibida. Pressione [ENTER], e a seguir pressione [Level: UP] ou [Level: DOWN] para escanear as escolhas. Selecione o tipo de máquina que deseja pressionando [ENTER].

Reset Data Set Up

Role a tela até que RESET DATA SET UP seja exibida e pressione [ENTER]. Todas as configurações personalizadas do cliente serão limpas.

OBS: O Console precisará ser reconfigurado.

Clear Error Log

Role a tela até que CLEAR ERROR LOG seja exibida e pressione [ENTER]. A palavra DONE aparecerá e todos os erros acumulados no Registro de Erro serão apagados.

Reset Console

Role a tela até que RESET CONSOLE seja exibida e pressione [ENTER]. Zera todos os padrões para as configurações originais de fabricação.

OBS: O Console precisará ser reconfigurado.

Update Software

Carrega o arquivo do novo software (extensão .uc3) para o diretório raiz do dispositivo USB e conecta à porta USB (obs: só pode haver um arquivo .uc3 no diretório).

Operação – Console LCD D-1

Pressione [Enter] na escolha de menu Update Software para começar a atualizar, a tela ficará preta e o processo levará cerca de 20 segundos; após a conclusão, o console será reiniciado e voltará à tela do menu principal.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Entendendo o Monitor e os Controles

O console é um painel computadorizado usado para operar os dados de atividade e status operacional do monitor da máquina. Dedique algum tempo para ler e familiarizar-se com o funcionamento da Gauntlet® a localização de todas as teclas, para aproveitar ao máximo todas as opções de atividade da sua máquina.



Funções e Definições do Monitor

Funções e Monitor do Computador:

INTERVAL TIMER O temporizador de intervalo é exibido no centro da janela do monitor.

O temporizador de intervalo faz a contagem regressiva do tempo restante dentro de cada intervalo.

LEVEL Pressionar o ícone --, aumenta a intensidade da carga de trabalho.

Pressionar o ícone , 1. diminui a intensidade da carga de trabalho.

HEART RATE Frequência Cardíaca Atual (HR), em Batimentos por Minuto (BPM), é o ícone de coração no monitor superior direito, caso a FC seja detectada.



O usuário deve consultar um médico para determinar uma Frequência Cardíaca Alvo (THR) adequada, na qual deve se exercitar, com base na idade, peso e condição física.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

CURRENT CALORIES Fornece o total atual do número de calorias queimadas durante uma atividade.

ENDING CALORIES Fornece uma estimativa do total calorias que serão queimadas ao final da atividade, no nível de trabalho atual.

Obs: Este número é apenas uma aproximação, uma vez que o gasto calórico de um usuário vai variar significativamente baseado na idade, gênero, peso e metabolismo da pessoa.

FLOORS PER MINUTE Exibe a velocidade dos degraus em andares por minuto (FPM).

LEVEL Exibe o nível atual a partir de 1-20.

CURRENT FLOORS Exibe o número atual de andares subidos.

ENDING FLOORS Fornece uma estimativa do total de andares que serão subidos ao final da atividade, no nível de trabalho atual.

WATTS Durante uma atividade, esta estatística mostra o resultado da energia à RPM e nível de intensidade atuais, exibidos em watts (746 watts = 1 hp).

METs MET (múltiplo da taxa metabólica em repouso) indica o custo de energia relativo do exercício. Enquanto você está sentado sem se movimentar, seu corpo consome oxigênio à taxa de 1 MET ou cerca de 3,5 mililitros por quilograma de massa corpórea por minuto. Quando você se exercita, seu corpo precisa de mais oxigênio para funcionar. Por exemplo, exercitar-se a 10 METs exige 10 vezes a taxa em repouso de consumo de oxigênio, ou cerca de 35 mililitros por quilograma por minuto. Durante uma atividade, o monitor mostra o nível MET atual. Durante o resumo da atividade, o nível MET médio é exibido. Durante sua atividade, manter registro das METs mostrará a sua dificuldade para trabalhar—quanto maior o nível MET, mais pesado você está trabalhando.

WORKOUT PROFILE A área segmentada na parte superior do meio do monitor mostra o perfil de série atual do programa de exercício selecionado. Quanto mais alta a coluna, maior a velocidade do degrau e/ou METs para aquele intervalo. A coluna piscante mostra seu intervalo atual.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Funções do Botão



Botões Workout Selection

Os Botões Workout Selection oferecem 3 opções de meta de atividade, um botão Quick Start e 3 workout goal options, a Quick Start button, and uma tecla para Mais Atividades que inclui múltiplas opções de atividade avançada.

Enquanto o console estiver no modo SELECT WORKOUT, pressionar um dos Botões Workout Goal (Time, Calories ou Floors) selecionará aquela meta e a tela avisará para inserir as informações de meta específicas para o programa escolhido.

Quando a meta for inserida, você será avisado para selecionar um perfil de atividade; toque o ícone para o perfil desejado. As opções de perfil são: Manual, Fat Burner, Calorie Burner Intervals, Bell-shaped, Build, Mystery Challenge e Steady. Veja abaixo as descrições de cada perfil.

Assim que a opção de perfil for selecionada, a tela exibirá SET INTENSITY (CONFIGURAR INTENSIDADE), de 1 (mais fácil) - 9 (mais difícil). Toque a barra para configurar a intensidade desejada, toque ENTER para selecionar

Após a intensidade ter sido selecionada, a tela apresentará ENTER WEIGHT (INSERIR PESO) (em lbs ou kgs dependendo da configuração do console) que é usado para cálculo de calorias. Toque nas opções de peso pré-configuradas e use as setas para cima/para baixo para configurar o peso desejado, toque ENTER para options, and use up/down arrows to set desired weight, touch ENTER to selecionar.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

MORE WORKOUTS

Pressionar o botão More Workouts fornece acesso a três opções de atividade avançada: HR Zone Trainer, CPAT Test e WFI Test. Toque a opção desejada na tela para selecionar.

QUICK START BUTTON O Botão Quick Start apresenta um início imediato de uma sessão de exercícios sem ter que fornecer qualquer informação sobre o usuário.

LEVEL (STEP RATE)

UP & DOWN ICONS A velocidade do Degrau do exercício pode ser alterada a qualquer momento durante uma atividade. Pressionar a tecla ↑, aumenta a velocidade do degrau e pressionar a tecla ↓ diminui a velocidade do degrau.

PAUSE BUTTON Pressione a Tecla PAUSE a qualquer momento que desejar pausar o programa de exercícios por até 2 minutos. Pressione a Tecla PAUSE uma segunda vez e a estatística da atividade será exibida, então o console retornará à tela SELECT WORKOUT.

ENTER A Tecla ENTER confirma as seleções de atividades e armazena as informações usadas pelo console para calcular as estatísticas de atividade.

BACK Durante o registro de dados, a tecla CLEAR apaga informações da memória do console e volta à tela de registro de dados anterior.

PROGRAMAS

Time Goal

O programa Time goal permite que você insira uma quantidade de tempo determinada que você deseja se exercitar e a atividade continuará por 30 intervalos até completar a quantidade de tempo desejada.

Floor Goal

O programa Floor Goal permite que você insira um número determinado de andares que gostaria de subir durante sua atividade. Com base no seu nível de intensidade selecionado, o console calculará quanto tempo levará para que você complete o número de andares desejado e a atividade continuará até ser concluída.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Calorie Goal

O programa Calorie Goal permite que você insira um número determinado de calorias que gostaria de queimar durante sua atividade. Com base no seu nível de intensidade selecionado, o console calculará quanto tempo levará para que você queime o número de calorias desejado e a atividade continuará até ser concluída.

O Programa Quick Start

Oferece um início imediato, sem ter que inserir nenhuma informação de usuário. Este programa usa as configurações padrão para calcular as calorias queimadas durante a sessão de exercício.

1. Pressione a tecla [QUICK START]. A atividade começa com a estatística acumulada de exercício.
2. Durante o exercício:
A velocidade do degrau pode ser alterada a qualquer momento durante a atividade pressionando a tecla seta PARA CIMA (UP) para aumentar a velocidade do degrau ou a tecla seta PARA BAIXO (DOWN) para diminuir a velocidade do degrau. Qualquer mudança na velocidade do degrau será exibida na coluna piscante atual. A nova velocidade do degrau continuará durante todo o restante da atividade até ser mudada usando as teclas Level.
3. Pressione [STOP] para pausar o exercício. Pressione [STOP] novamente para encerrar o exercício. A estatística da atividade será exibida, então o console retornará para a mensagem SELECT WORKOUT.

Manual Profile

Manual permite que você controle a velocidade do degrau da máquina durante a atividade, enquanto calcula de modo preciso as estatísticas do exercício com base no seu peso. O perfil de atividade na janela do monitor é dividido em 30 intervalos iguais dentro do tempo da meta de atividade selecionada.

Fat Burner Profile

Fat Burner é uma atividade com 30 intervalos projetada com mudanças moderadas no nível de intensidade com a finalidade de estimular a assimilação das reservas de gordura para usuários seguindo um programa de controle do peso. Quaisquer mudanças na velocidade durante a atividade mudará os níveis para o restante da atividade.

Calorie Burner Profile

Calorie Burner é uma atividade com 30 intervalos projetada para usuários que desejam aumentar sua capacidade aeróbica. As mudanças da intensidade no programa são maiores do que as mudanças no programa Fat Burner, e são direcionadas especificamente para exigir mais do sistema cardiorrespiratório.

O perfil no centro do monitor indica a intensidade relativa. Quaisquer mudanças na velocidade durante a atividade mudará os níveis para o restante da atividade.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

The Intervals Profile

Intervals é uma atividade interna contendo 8 intervalos de repouso alternado com 7 intervalos de exercício.

Um ciclo de intervalo consiste de uma fase de trabalho e uma fase de descanso. Você pode aumentar o nível de intensidade do repouso e o nível de intensidade do trabalho independentemente - e tais mudanças serão salvas para o restante da atividade.

Bell-Shaped Profile

O perfil de curva é uma atividade de 30 intervalos que aumenta a intensidade de modo constante na primeira metade da atividade e depois diminui na segunda metade da atividade. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Build Profile

O Build é uma atividade de 30 intervalos que aumenta de forma constante a intensidade durante o progresso da atividade. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Mystery Challenge Profile

O Mystery Challenge é uma atividade de 30 intervalos com mudanças de intensidade selecionadas aleatoriamente e empregadas para criar um perfil de atividade único todas as vezes. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Steady Profile

O Steady é uma atividade de 30 intervalos que inclui um período de aquecimento e depois segue para um nível de intensidade selecionada e permanece nele durante toda a atividade. Qualquer mudança no Nível durante a atividade alterará os intervalos restantes no perfil na mesma quantidade.

Heart Rate (HR) Zone Trainer Profile

O programa HR Zone Trainer permite que você se exercite em uma THR selecionada automaticamente variando o nível de intensidade (resistência) durante a atividade. A THR padrão é de 100 batimentos por minuto.

Para escolher uma THR diferente (entre 50 e 190 batimentos por minuto) a qualquer momento durante a atividade, aperte as setas UP ou DOWN.

O Programa HR Zone Trainer

1. O programa exige o uso da cinta telemétrica de FC. Lembre-se de umedecer os eletrodos embaixo da faixa no peito. O console deve detectar um sinal de FC para permitir a seleção do programa HR Zone Trainer.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

2. Após a seleção, o console vai exibir, primeiramente Checking for HR (Verificando FC). Quando o console detectar um sinal válido a partir da cinta telemétrica, ele então irá para a próxima etapa.
3. O console então exibirá o botão CHOOSE GOAL, TIME- CALORIES-FLOORS. Toque um dos três botões de meta.
4. O console então avisará para inserir as informações sobre a meta para a meta selecionadas.
5. Após as informações sobre a meta terem sido selecionadas, a tela avisará ENTER WEIGHT (INSERIR PESO) (em lbs ou kgs dependendo da configuração do console) que é usado para cálculo de calorias. Use as teclas numéricas e/ou as setas para cima/para baixo para configurar a intensidade desejada, ENTER para selecionar. Caso nenhum peso seja inserido, a máquina usará o padrão de 160 lbs/65 kg.
6. A atividade inicia.

A mensagem a seguir pode ser exibida durante uma atividade:

CHECK HR BELT	Indica que o sinal de telemetria da FC foi perdido nos últimos 30 segundos.
----------------------	---

7. Pressione [PAUSE] para pausar o exercício. Pressione [STOP] para encerrar o exercício. A estatística da atividade será exibida, então o console retornará para a mensagem SELECT WORKOUT.

Opções Durante uma Atividade

Quando a atividade se inicia, suas estatísticas de atividade começarão a se acumular. As estatísticas de exercício incluem, na ordem:

- **STEPS/MIN (DEGRAUS/MIN)**
- **FLOORS/MIN (ANDARES/MIN)**
- **FLOORS (ANDARES)**
- **WATTS**
- **METS**
- **CALORIES (CALORIAS)**

Como Mudar a Velocidade do Degrau (SR) ou Frequência Cardíaca Alvo (THR) durante uma Atividade

A SR pode ser alterada a qualquer momento durante a atividade pressionando os botões de aumento de nível ou de diminuição de nível. O console mostrará o nível e a velocidade do degrau.

Em programas HR Control, pode-se usar as teclas numéricas para alterar a THR.

Quando você alterar a sua THR, o console alterará gradualmente a resistência para levá-lo à nova THR.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Como Pausar Sua Atividade

O programa insere o estado de PAUSA de uma atividade quando a tecla STOP é pressionada. A atividade será suspensa e o programa exibirá os seguintes botões se alternando entre si a cada 3 segundos por até 2 minutos: STOP ou CONTINUE.

Para sair do estado de PAUSA:

- Ao final dos dois minutos, a atividade atual se encerra, as estatísticas de exercício acumuladas são paginadas e o programa retorna para a mensagem de abertura.
- Caso o usuário pressione [STOP], então o programa se encerra, as estatísticas de exercício acumuladas são paginadas e o programa retorna para a mensagem de abertura.
- Caso o usuário pressione a tecla [CONTINUE], então a atividade prossegue de onde foi suspensa.

Fim da Sua Atividade

O programa chega ao final da atividade quando a meta da atividade é concluída, ou a partir do estado de PAUSA quando a tecla [STOP] é pressionada. Neste ponto, cada estatística de atividade é paginada com as médias calculadas para TIME (TEMPO), CAL, Avg FLOORS/MIN (ANDARES/MIN Méd), FLOORS (ANDARES), Avg WATTS (WATTS Méd), Avg METS (METS Méd).

Após as estatísticas serem paginadas, o programa retorna para a mensagem de abertura.

Programa de Teste CPAT

A primeira fase é um aquecimento intervalado com intensidade de 56 graus/min e dura 20 segundos. Ao final do primeiro intervalo, o temporizador será zerado.

A segunda fase continua com nove intervalos de 20 segundos a uma intensidade de 68 graus/min. O Teste de Subida de Escada CPAT tem um total de 10 intervalos e dura 3 minutos, 20 segundos (incluindo o aquecimento).

Após a conclusão, a tela exibe TEST COMPLETE ou INCOMPLETE.

Programa de Teste WFI

O teste WFI avalia a capacidade aeróbica de um bombeiro expressa em VO_2 máx. Os resultados são calculados e registrados em mililitros (ml) de oxigênio por quilograma (kg) de peso do corpo por minuto (VO_2 máx).

Estas avaliações aeróbicas são submáximas e são baseadas na resposta da frequência cardíaca durante o exercício gradativo. A avaliação precisa da frequência cardíaca máxima (MHR) é fundamental para a previsão submáxima usada nestas avaliações. Uma

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

nova fórmula para calcular a frequência cardíaca máxima é utilizada com estes protocolos, ela registra de modo mais preciso a redução da MHR relacionada à idade. Saiba que a frequência cardíaca pode ser afetada por variáveis tais como temperatura do corpo, estado de hidratação, ansiedade, estresse e medicamentos. Além da frequência cardíaca, a massa corporal (razão altura-sobre peso) também é uma variável significativa em ambas as equações de previsão. A relação entre altura e peso é registrada como Índice de Massa Corporal (IMC). É importante observar que o IMC não está sendo usado nestes protocolos aeróbicos para fazer uma estimativa da composição corporal; em vez disso, ele está sendo usado para representar a massa de cada participante.

O teste inicia em 46 degra/min por 2 minutos, e a seguir 53 degra/min por 1 minuto (período de aquecimento). O tempo do teste inclui o tempo de aquecimento. O teste é uma série de intervalos de 1 minuto com aumento das cargas de trabalho em cada minuto subsequente.

Obs: Quando o teste iniciar, o usuário não deve segurar ou inclinar-se sobre os corrimões; isso fará com que a capacidade aeróbica seja superestimada.

O teste é concluído quando a frequência cardíaca exceder a Frequência Cardíaca Alvo (THR) por 15 segundos. O Tempo total do Teste (TT) começa a partir do momento em que o usuário começa a se movimentar na StepMill, até o ponto em que o usuário exceder sua THR. Ele não inclui o período final de qualificação de 15 segundos que a frequência cardíaca ficou acima da THR.

O período de qualificação serve para verificar se a frequência cardíaca do usuário não excede a meta e depois cai para a THR ou abaixo por 15 segundos, se cair, e então o teste continua.

$$\text{FC Alvo} = [208 - (0.7 \times \text{Idade})] \times 0,85$$
$$\text{IMC (in - lbs)} = 703 \times \text{Peso (lbs)} / \text{Altura (polegadas)}^2$$

$$\text{IMC (cm - kg)} = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (cm/100)}^2$$
$$\text{VO}_{2\text{max}} = 57.774 + (1.757 \times \text{tempo}) - (0,904 \times \text{IMC})$$

Quando o teste for concluído, o usuário deve relaxar por um mínimo de 2 minutos a 39 degra/min.

O teste é abortado sem resultados caso qualquer uma das situações a seguir ocorra:

- O usuário para ou pausa a atividade em qualquer ponto durante o teste.
- A tecla [STOP] é pressionada.
- A THR não foi alcançada após 16 minutos antes do nível de trabalho.
- Perdeu-se o sinal da Frequência Cardíaca.
- O equipamento apresenta defeito.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Atividade WFI

O Programa HR Zone Trainer

1. O programa exige o uso da cinta telemétrica de FC. Lembre-se de umedecer os eletrodos embaixo da faixa no peito. O console deve detectar um sinal de FC para permitir a seleção do programa HR Zone Trainer.
2. Após a seleção, o console vai exibir, primeiramente, Checking for HR (Verificando FC). Quando o console detectar um sinal válido a partir da cinta telemétrica, ele então irá para a próxima etapa.
3. A tela vai conduzi-lo para inserir Informações sobre Peso, Idade e Altura. Estes números são usados para o cálculo de resultados; portanto, para resultados precisos, é importante inseri-los corretamente.
4. Após a conclusão bem-sucedida do teste WFI, as estatísticas a seguir serão exibidas: EST VO2 MAX (VOS MÁX EST), HIGHEST STEP RATE (MAIOR VELOCIDADE DE DEGRAU), TOTAL TIME (TEMPO TOTAL).

Monitoramento Frequência Cardíaca

O monitoramento da frequência cardíaca pode ajudar os usuários a monitorar seus níveis de esforço mostrando sua frequência cardíaca durante o exercício.

OBS: O monitor de Frequência Cardíaca não é um teste médico, nem foi projetado como um teste médico. Ele é simplesmente uma orientação para o treinamento de frequência cardíaca alvo. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer atividade física que exija grande esforço.

IMPORTANTE: A StairMaster não garante o desempenho do sistema de frequência cardíaca neste produto, uma vez que o desempenho do sistema de frequência cardíaca varia, baseado na fisiologia, nível de aptidão, idade do usuário, método de uso e outros fatores. Além disso, o sistema de frequência cardíaca não foi projetado para uso médico.

Monitoramento de Frequência Cardíaca de Contato

Você pode usar os grampos de contato de frequência cardíaca para verificar automaticamente a sua frequência cardíaca usando estas etapas:

1. Segure firme os grampos de contato de frequência cardíaca de aço inoxidável; você não precisa apertá-los.
2. Quando for detectada uma frequência cardíaca, o indicador exibe na Janela de Informações, indicando que está acontecendo um cálculo.
3. Quando a sua frequência cardíaca for obtida, o indicador começará a pulsar e a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) será exibida na Janela de Informações de modo contínuo.
4. Retire os grampos de Frequência Cardíaca caso deseje remover a sua frequência cardíaca da tela.

OBS: A frequência cardíaca de contato pode não fornecer um BPM preciso.

Monitoramento de Frequência Cardíaca com Cinta Peitoral

Você pode usar a cinta telemétrica para verificar automaticamente a sua frequência cardíaca usando estas etapas:

1. Antes de iniciar sua atividade, ou durante uma pausa, umedeça a parte traseira do transmissor na cinta telemétrica (não incluída). Acomode a cinta confortavelmente em volta do seu tronco com o transmissor colocado diretamente sobre o seu esterno.

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

2. Quando for detectada uma frequência cardíaca, o indicador se ilumina, indicando que está acontecendo um cálculo.
3. Quando a sua frequência cardíaca for obtida, o indicador começará a pulsar e a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) será exibida na Janela de Frequência Cardíaca de modo contínuo.
4. Remova a cinta telemétrica caso deseje remover a sua frequência cardíaca da tela.

OBS: O desempenho do transmissor pode ser afetado por tipos de corpo, óleos no corpo, metal em roupas e interferência elétrica externa. Certifique-se sempre de que o transmissor e a pele estão em contato satisfatório. Evite operar qualquer equipamento elétrico nas proximidades quando estiver usando a cinta telemétrica.

OPÇÕES DE MENU DE SERVIÇO TS-1/TSE-1

Os consoles de tela sensível ao toque oferecem uma série de dados e configurações através dos menus de serviço. Para acessar o menu de serviço principal, na tela principal de seleção de atividade, toque no canto superior esquerdo, a seguir no canto superior direito e depois no logotipo StairMaster no topo ao centro, um após o outro.

Defaults

Este menu permite que você configure os valores padrão para várias entradas de atividade: Peso, Tempo de Atividade, Idade, FC Alvo%, Nível Inicial e Velocidade do Degrau.

Customize

Este menu permite que você altere as configurações personalizadas no console: Idioma e Unidades (Métrico ou EUA)

Machine Status

Este menu mostra uma série de informações relativas ao software, configuração e uso do console (horas em funcionamento, atividades, etc).

Diagnostics

Esta opção de menu oferece acesso a três testes de diagnóstico de máquina: Alternator Test, Tach Test e Heart Rate Test.

Test alternator

Para testar o alternador da máquina, pressione [ENTER] quando a mensagem ALT TEST for exibida. Este teste verifica as rotinas do campo do alternador através do console. Posicione-se na máquina e pressione [Level: UP] para ligar o campo. Após exercitar-se brevemente, você deve aumentar a resistência. Para desligar o campo, pressione [Level: DWN].

Operation - TS-1/TSE-1 Touchscreen Console

Test tach response

Para testar o tacômetro da máquina, pressione [ENTER] quando a mensagem TACH TEST for exibida. Comece a se exercitar na máquina. O console deve regular a resistência do alternador com base no sinal do tacômetro para manter aproximadamente 2.000 RPMs enquanto você se exercita. Caso isso não aconteça, existe um possível problema no tap AC ou circuito de campo. Verifique o alternador, o cabo do tap AC, o cabo do campo, o diodo, os postes de terminal e o cabo principal.

Heart rate test

Pressione [Enter] quando a mensagem HR Test for exibida. A tela mostrará as leituras de BPM atuais para o receptor de FC de telemetria.

Maintenance Logs

Este menu mostra os erros que a máquina encontra e registra durante o funcionamento.

Configuration

Este menu permite a configuração de determinadas opções de máquina /console: Tipo de Equipamento (StairClimber ou StepMill, Tempo Máx de Atividade, CSAFE On/Off, Cursor On/Off.

Além disso, o menu permite a você Reset Console Data (retorne ao padrão), Reset console (Reiniciar o Console), Clear Error Log (Limpar Registro de Erro) e Clear High Scores (Limpar Altas Pontuações).

Utilities

Este menu oferece acesso a funções de utilitários: TV Tuner Setup (Configuração do Sintonizador de TV) (permite ajuste das configurações do Sintonizador de TV no console TSE-1), Touchscreen Calibration (Calibração de Tela Sensível ao Toque), Reset Configuration (Reiniciar Configuração) e Set the Time and Date in the Real Time Clock (Ajustar a Hora e a Data no Relógio em Tempo Real).

Manual Touchscreen Calibration

Caso a calibração da tela esteja tão distante que não seja possível acessar os menus usando a tela sensível ao toque, é possível entrar no modo de calibração usando um drive USB. Crie um arquivo de texto no diretório raiz do seu drive USB com o nome: "touchscreen_calibration.txt". Dentro do arquivo deve estar o texto: "touchscreen calibration". Insira o drive USB no console e reinicie desligando a energia e depois religando. O console deve reiniciar na tela de calibragem de tela sensível ao toque.

Para calibrar a tela sensível ao toque, toque cada um dos nove locais em forma de cruz na sequência, não pule nenhum. A seguir, pressione o botão com a etiqueta "Push After Calibration" para finalizar a calibragem e retornar à tela inicial.

Maintenance

Registros de Manutenção

Para facilitar a manutenção, o console da StepMill® 5 manterá registros de horas, número de atividades, tempo entre o último reparo, etc. Você pode acessar qualquer um dos menus personalizados pressionando [LEVEL: UP], [4], [ENTER]. O console mostrará MACHINE STATUS. Use as teclas [Level: UP] e [Level: DOWN] para rolar pelas opções. Para mais detalhes, consulte os Códigos de Console de Status de Máquina na seção anterior.

Como Zerar o Contador de Horas de Manutenção

Após cada período de manutenção, zere o contador. Pressione [LEVEL: UP], [7], [ENTER]. A seguir, use as teclas Level para rolar pelas opções. Quando MAINT HOURS for exibida, pressione [ENTER]. Pressione a tecla [0], e depois [ENTER]. Pressione [CLEAR] para voltar à tela de abertura.

Como Mover a sua Gauntlet®

A Gauntlet é entregue com rodas de transporte anexas. Estas mesmas rodas de transporte serão usadas sempre que a máquina precisar ser colocada em outro local.

Obs: São necessárias 2 pessoas para afixar/remover as rodas de transporte e para mover ou colocar a máquina em outro local. As rodas de transporte foram projetadas para uso interno e não devem ser usadas em superfícies de concreto ou asfalto.

Serviço Inicial

Ao receber sua máquina, use uma toalha macia e limpa para tirar toda a poeira que possa ter se acumulado durante a remessa. Sua nova máquina precisará de uma pequena montagem. Consulte o Manual de Montagem para obter detalhes.

Limpeza

1. Não use limpadores de vidro ou qualquer outro limpador doméstico no console. Limpe o console diariamente com um pano úmido e seque depois de limpar.
2. Limpe a parte externa da máquina diariamente usando sabão e água ou um limpador doméstico diluído, não-mineral.



A segurança e o desempenho deste produto podem ser mantidas apenas se ele for inspecionado periodicamente quanto a avarias e desgaste.

Preste atenção em particular aos componentes mais suscetíveis a desgaste, como os degraus e as coberturas da parte inferior.

Retire qualquer máquina danificada de serviço e substitua componentes danificados imediatamente.

Encaminhe qualquer pergunta relativa à manutenção ou sua função a um Técnico qualificado da StairMaster®. Para obter informações de contato, consulte a página de Números de Contato Importantes na parte posterior deste manual.

Manutenção

Inspeção

1. Inspecionar a estrutura quanto a ferrugem, bolhas ou pintura descascada durante a limpeza diária. O sal da transpiração pode danificar superfícies não pintadas. Conserte a área danificada com um kit de pintura de pequenos consertos adquirido da StairMaster® (ligue para o Atendimento ao Cliente para obter informações sobre pedidos).

Cronograma de Manutenção

	Diariamente	Semanalmente	Mensalmente	A cada 3 meses	Comentários
Manutenção Geral					
Verificar Etiquetas de Segurança e de Advertência	X				
Fazer Teste Rápido com as Correntes do Degrau	X				
Tensão da Correia do Alternador			X		Tensão a 40-54 inlbs
Lubrificação					
Correntes do Acionador			Ou a cada 300 h.		30W Óleo
Chapa de Mancal			X		Graxa de Múltipla Finalidade
Limpeza					
Limpar Console	X				Limpar com um pano umedecido com água e secar após a limpeza.
Limpar Coberturas Laterais	X				Limpar a parte externa com sabão e água ou um limpador doméstico diluído.

Peças e Reparo

A manutenção periódica e programada prolongará a vida do seu equipamento StairMaster®. Use apenas peças de reposição StairMaster® autênticas. A Equipe do Atendimento ao Cliente da StairMaster® o convida a fazer o seu pedido de peças de reposição.

Fonte de Alimentação Externa

A fonte de alimentação externa da Gauntlet da StairMaster® é fornecida com a unidade e se conecta a tomada padrão de 115 volt, 15 amp, ou tomada de 220-240 volt 50 Hz, 10 amp. (Todos os principais plugues de tensão estão disponíveis.) A entrada do plugue para fonte de alimentação externa está localizada no lado inferior da máquina.

Adjacente ao ponto de entrada do plugue está um interruptor de energia que pode ser usado para DESLIGAR e LIGAR a energia.

Reciclagem

Não descarte este produto como refugo. Este produto deve ser reciclado. Para obter informações sobre o método adequado de descarte, entre em contato com o Representante de Serviços do Atendimento ao Cliente da StairMaster®.

Caso tenha alguma pergunta, entre em contato com o Departamento de Atendimento ao Cliente através do telefone 1-888-678-2476.

Informações Regulatórias

FCC E OUTROS REGULAMENTOS INTERNOS/INTERNACIONAIS

A Gauntlet® foi testada e considerada em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe A, de acordo com a Parte 15 das regras do FCC. Estes limites têm a finalidade de fornecer proteção razoável contra interferência prejudicial quando o equipamento é operado em ambiente comercial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência. Caso este produto não seja instalado e usado de acordo com as instruções fornecidas no manual, ele pode ocorrer interferência prejudicial a comunicações via rádio. A operação deste equipamento em uma área residencial pode causar interferência prejudicial e, neste caso, será necessário que o usuário corrija a interferência às suas próprias expensas.

Segundo as diretrizes do FCC, a operação está sujeita às duas diretrizes a seguir: (1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferência que possa causar funcionamento indesejado.

O produto gera e usa energia de radiofrequência. Caso os produtos não sejam instalados e usados de acordo com as instruções fornecidas no manual do proprietário, pode ocorrer interferência com comunicações via rádio. Do mesmo modo, caso sejam instalados acessórios não aprovados, pode ocorrer interferência com comunicações via rádio.

O limite de classe A do FCC tem a finalidade de fornecer proteção razoável contra interferência prejudicial em uma instalação comercial. Entretanto, não há garantia que a interferência não ocorra em uma instalação específica. Caso seja verificada uma interferência, desligue a unidade para verificar se ela é a origem. Caso a interferência desapareça com a unidade desligada, experimente então adotar uma das seguintes medidas e combinações:

- Reoriente ou remaneje o Gauntlet®
- Reoriente ou remaneje a antena receptora da sua televisão, rádio e/ou gravador VCR
- Conecte a unidade a uma tomada de força diferente
- Para ajuda neste aspecto, entre em contato com o Suporte ao Produto StairMaster, seu revendedor autorizado ou um técnico de rádio/televisão qualificado

Este produto também foi testado para atender as seguintes normas:

- UL 1647 (Safety for Motor-operated Message and Exercise Machines)
- CSA STD. C22.2 No. 68-09 Motor-operated Appliances (Household and Commercial)

REGULAMENTOS INTERNACIONAIS

Este produto está em conformidade com os requisitos das diretivas do Conselho Europeu:

- 2004/108/EC, Electromagnetic Compatibility
- 2001/95/EC, General Product Safety Directives
- 2006/95/EC, Electrical Equipment Low Voltage Safety Directive

Informações Regulatórias

Segundo a Diretiva, além das normas nacionais, o produto também foi testado para atender às seguintes normas internacionais:

EN60355-1 Safety of the Household and Similar Electrical Appliance

EN957-1 Safety of Machinery

EN957-8 Stationary Training Equipment-- Part 8: Steppers, Stairclimbers and Climbers

--- Additional specific safety requirements and test methods

EN55022 Conducted and Radiated Emission Class A

EN55014-1 Disturbance Power

EN55014-2 Immunity

EN61000-3-2 Harmonics Current Emission

EN61000-3-3 Flicker and Voltage Fluctuation

EN61000-4-3 Radiated Immunity/ Conducted Immunity

EN61000-4-2 ESD

EN61000-4-4 EFT

EN61000-4-5 Surge

EN61000-4-11 Voltage Dip & Interruption

Descarte Correto deste Produto

Descarte Correto deste Produto



Esta marcação indica que este produto não deve ser descartado junto com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possível dano ao meio ambiente ou à saúde humana a partir de um descarte não controlado de resíduos, recicle-o de maneira responsável para promover a reutilização sustentável de recursos materiais. Para devolver o seu aparelho usado, utilize os sistemas de coleta e devolução ou entre em contato com o revendedor onde o produto foi adquirido. Eles podem levar este produto para ser reciclado de maneira segura para o meio ambiente.

Informações de Contato

SEDE CORPORATIVA:

StairMaster

4400 NE 77th Ave., Suite 300

Vancouver, WA 98662 USA

Phone (888) 678-2476

www.stairmaster.com

Garantia

Todas as peças garantidas e suporte técnico são fornecidos por nossa equipe interna de serviços.

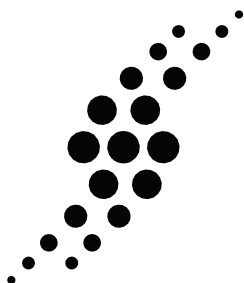
Telefone: 1-888-678-2476, opção 2

E-mail: parts@stairmaster.com

Forneça o número de série da sua máquina e a data de compra ao ligar. Use o espaço abaixo para anotar esta informação. Para encontrar o número de série da sua máquina, consulte a página de informações sobre a Etiqueta de Advertência de Segurança.

Guarde as informações a seguir para referência futura.

Número de Série**Data de Compra**



StairMaster[®]

© 2013 Core Fitness, LLC, dba StairMaster. Todos os direitos reservados.™ e ® indicam uma marca comercial ou marca registrada. As marcas registradas da Core Fitness, LLC incluem StairMaster®, Gauntlet®, Schwinn®, A.C.™, Smart Release™, Ride Right™, MPower™, IC Pro™, QuickFit™, Triple Link™ e seus respectivos logotipos. 1.888.678.2476, www.stairmaster.com. Todas as outras marcas comerciais são de propriedade de seus respectivos proprietários.