



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

EQUIPAMENTOS MUSCULAÇÃO

Índice

01- Apresentação.....	Pag. 2
02- Precauções	Pag. 03
03- Recomendações de segurança	Pag. 04
04- Manutenção periódica	Pag. 05
05- Por que exercitar-se	Pag. 06,07
06- Alongamento – dicas de alongamento	Pag. 08,09
07- Certificado de garantia	Pag. 11,12



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

1- Apresentação

Obrigado por escolher a BIOWALK para atender as necessidades de seu projeto. Temos certeza de que ficará satisfeito com nossos produtos e serviços.

A BIOWALK oferece uma completa linha de equipamentos para fitness, com design moderno combinado com recursos tecnológicos, você sempre encontrará ótimos resultados na utilização de seu equipamento.

O uso contínuo de seu equipamento ajudará no seu desempenho durante o dia, fazendo com que sinta maior disposição para enfrentar o stress cotidiano.

Para seu melhor aproveitamento leia este manual, se tiver alguma dúvida entre em contato conosco.

Atenção !!! Um exame médico é recomendado antes de iniciar qualquer programa de condicionamento físico.



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

2- Precauções

GERAL

Consulte um médico antes de iniciar qualquer atividade física.
Os benefícios do treinamento deverão ser acompanhados de uma boa alimentação.
Não permita que crianças brinquem com o equipamento.

ESTEIRAS

- Nunca suba no equipamento em movimento.
- Procure sempre segurar no corrimão quando exercitando na esteira
- QUANDO ESTIVER USANDO A ESTEIRA ERGOMÉTRICA. Evite sair do equipamento com a lona em movimento.
- A esteira deve ser usada e armazenada em lugares secos, com menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira.
- Remova periodicamente o excesso de poeira de seu equipamento.
- Não ligue seu equipamento em extensões, é recomendável o uso de uma tomada para cada equipamento.
- Não manuseie seu equipamento com ele ligado a tomada.
- A limpeza dos equipamentos deverá ser feita por um pano umedecido apenas com água.
- Retire sempre o excesso de suor dos equipamentos.

BICICLETAS

- Faça o ajuste do acento antes de iniciar o exercício, pois pedalar com a altura do acento em posição não compatível com a sua se tornará prejudicial.
- Remova periodicamente o excesso de poeira de seu equipamento.
- A limpeza dos equipamentos deverá ser feita por um pano umedecido apenas com água.
- Retire sempre o excesso de suor dos equipamentos.

EQUIPAMENTOS

- Utilize a carga adequada a seu nível de preparo físico.
- Obedeça a carga máxima permitida a utilização do equipamento. O excesso, além do permitido pelo equipamento poderá causar na quebra de material.
- Verifique sempre os cabos de aço, pois é provável que com o uso ocorra a frouxidão do mesmo.
- Ao perceber que o cabo de aço sofreu algum tipo de desgaste, substitua-o logo que possível por um cabo novo.
- A limpeza dos equipamentos deverá ser feita por um pano umedecido apenas com água.
- Retire sempre o excesso de suor dos equipamentos.



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

3 - Recomendações de Segurança

- NUNCA deixe crianças brincarem no equipamento, pois poderá ser perigoso.
- NÃO deixe crianças próximas ao equipamento quando você estiver se exercitando.
- NÃO faça exercícios no equipamento descalço ou com calçado que possua solado de madeira. Procure exercitar-se usando tênis e encaixe os nos suportes apropriados.
- No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.
- NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

Conselhos e Dicas

- 1 - Antes de qualquer exercício, procure fazer um aquecimento a base de alongamentos, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema muscular, ligamentar e articular, além de aumentar a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao trabalho que se iniciará.
 - 2 - Não exagere, pois o excesso não trará vantagens, ao contrário, poderá ser prejudicial.
 - 3 - Seja persistente, pois os resultados só aparecerão mediante o seu empenho e a sua vontade de melhorar. E lembre-se há quanto tempo você ficou sem fazer qualquer tipo de atividade física.
 - 4 - Use roupas adequadas à sua atividade física, levando em consideração a temperatura. Caso esteja frio, use agasalhos próprios, mas em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.
 - 5 - Aconselhamos paralelamente ao trabalho aeróbio que você também faça exercícios de musculação pelo menos 3 vezes por semana, pois isso lhe proporcionará ótimos resultados no sistema muscular, ósseo, ligamentar e articular (mecanismos de locomoção e sustentação do seu corpo).
 - 6 - Procure ingerir alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), pois isso lhe ajudará na aquisição dos resultados que busca como objetivo.
 - 7 - Evite fazer exercícios logo após as refeições. Dê intervalos de pelo menos duas horas.
 - 8 - Procure tomar bastante água. Ela ajuda a reidratar e melhora a temperatura interna do seu organismo.
 - 9 - Não promova disputa (competição) com ninguém neste equipamento, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.
 - 10 - O elíptico deve ser usado e armazenado em lugares secos, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegido da poeira.
- Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa sobre equipamento.



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

04-MANUTENCAO PERIÓDICA

MANUTENÇÃO PERIÓDICA IMPORTANTE

- É indispensável a manutenção periódica para a vida útil de seu equipamento. Dentre os cuidados necessários estão:

- 1) Limpeza do equipamento com uma espuma umedecida à querosene.
- 2) Lubrificar as roldanas com silicone, para que possa deslizar melhor de uma forma que não desgaste o cabo de aço.
- 3) Ajustar o cabo de aço e periodicamente conferir se o mesmo se encontra junto de todas roldanas não trazendo risco de soltar.
- 4) Apertar os parafusos das máquinas, para que não afrouxe e prejudique o treino do usuário.
- 5) Para manter a higiene do estofado, limpar com pano umedecido a álcool.
- 6) Não deixar pesos (anilhas, dumbbells, halteres e outros) em cima dos estofados, pois ira marcar o mesmo e danifica-lo.



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

05- Porque exercitar-se

É comprovado que os exercício que produzem os melhores efeitos são os aeróbicos. Pois permitem ao organismo ajustar-se a frequência cardiovascular fazendo com que o consumo e o gasto de energia fiquem equilibrados .

Resultando no aumento da capacidade cardíaca e respiratória.

A prática regular de exercícios físicos, além de benefícios estéticos, desenvolve a vitalidade perdida em virtude de uma vida sedentária. Além de queimar calorias, o exercício físico é um estimulante natural, pois aumenta o fluxo de oxigênio e acelera a circulação sanguínea, levando uma quantidade maior de nutrientes e novos suprimentos de oxigênio à regiões anatômicas antes pouco atingidas .

Os exercícios físicos são eficientes e benéficos, mas é preciso atentar á sua regularidade e quantidade. Devem ser praticados diariamente e em doses leves. O excesso de exercício num só dia pode ser tão prejudicial quanto um longo período de inatividade.

Aqui estão alguns dos benefícios que você pode obter exercitando-se em esteiras e ou Equipamentos BioWalk.

Benefícios físicos

- . Diminuição da frequência cardíaca,
- . Aumento do volume sanguíneo por pulsação,
- . Maior demanda de energia,
- . Melhoria da mobilidade das articulações,
- . Melhoria do rendimento cardíaco e prevenção de problemas cardiovasculares,
- . Aperfeiçoamento dos mecanismos fisiológicos de defesa orgânica,
- . Melhoria na capacidade de absorção de oxigênio,
- . Melhor funcionamento do coração e dos pulmões,
- . Aumento da resistência dos ossos, ligamento e cartilagens,
- . Diminuição do percentual de gordura do corpo,
- . Diminuição do colesterol - LDL (maléficos) e os níveis de triglicídios ,

Benefícios psicológicos

- . Melhor capacidade para descontrair-se, relaxar e reduzir a tensão;
- . Promoção da saúde e hábitos de higiene;
- . Prevenção do stress, insônia no desempenho sexual;
- . Melhor disposição para atividades diárias.

Frequência cardíaca

Para alcançar os benefícios de um programa de exercícios deve haver regularidade. Começar e parar um programa, faz com haja perda de tempo e apenas proporciona benefícios momentâneos, que são perdidos. Por isso, uma vez iniciado o programa, assegure -se em continuar e siga as seguintes dicas: ao começar seu programa de exercícios planeje exercitar-se três vezes por semana. Se você não está acostumado ou em boas condições físicas comece com curtos períodos, aumentando de acordo com sua própria melhoria de resistência física. Após isso planeje aumento da regularidade de seus exercícios gradualmente com o intuito de melhorar suas condições.

Atenção: lembre-se de que somente você deve determinar a quantidade certa de exercício, podendo continuar aumentando a frequência e duração de exercício, aumentando a frequência e duração de



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

exercícios ,evitando exageros para que você sofra dores ou fadiga muscular. E não se esqueça de consultar um médico periodicamente e informá-lo de suas atividades físicas.

INTENSIDADE

Intensidade significa o grau de dificuldade do seu exercício. Nas esteira BIO WALK você pode regular a intensidade aumentando ou diminuindo a inclinação e/ou a velocidade .para identificar a necessidade ou não de se aumentar a intensidade do seu exercício calcule a sua zona pessoal de treinamento. Para calcular a zona pessoal de treinamento.

Para calcular a zona pessoal de treinamento subtraia sua idade de 220 e multiplique o resultado por 60% e80%.esta será então a sua "zona pessoal de treinamento", que significa ser a zona de segurança onde a sua pulsação deve estar durante o exercício.

Exemplo de como calcular sua zona pessoal de treinamento.

Se você tiver 35 anos: $(220 \text{ menos } 35 = 185)$

Seu Maximo batimento cardíaco teórico e185.

Limite inferior: $(220 \text{ menos } 35 = 185) \times 0,60 = 111$ batidas /minuto.

Limite superior ; $(220 \text{ menos } 35 = 185) \times 0,85 = 157$ batidas /minuto.

Para auxilia-lo a encontra sua zona pessoal de treinamento , oriente-se pelo gráfico da pagina seguinte.

GRAFICO DA ZONA DE TREINAMENTO (veja desenho no painel) não e treinamento acima de 85% do seu Maximo batimento cardíaco.

ZONA PESSOAL DE TREINAMENTO (ZPT) :entre 60% e 85% do seu Maximo batimento cardíaco.

O controle da freqüência cardíaca indicara a você a intensidade segura e eficaz do seu exercício aeróbico.

QUANDO VERIFICAR SUA FREQUENCIA CARDIACA?

Na maioria dos casos recomenda-se que o controle da freqüência cardíaca seja feito imediatamente após os cinco minutos do exercício (depois da fase de aquecimento) para cada pessoa saiba se esta se exercitando dentro de sua zona pessoal de treinamento .

No entanto, se o controle não for possível neste período, deve-se fazê-lo após o termino do exercício aeróbico, ao invés de não fazê-lo.

Continuando nosso exemplo, se durante a fase aeróbica ,seu batimento cardíaco estiver abaixo do limite inferior (111) você pode aumentar sua velocidade ou a intensidade do exercício ,mas se estiver acima do limite superior (157) você deve diminuir para um nível em que seu batimento cardíaco seja menor que seu limite superior.

Assim, você poderá aumentar ao Maximo seu ganho cardio-respiratório ,mantendo-se dentro da sua faixa ótima de treinamento , todas as vezes .

TEMPO

O terceiro componente do programa de condimento físico é o tempo de exercício. Você deve começa a exercita-se devagar em níveis que o façam sentir-se confortável. Dependendo da sua condição física; inicie por períodos pequenos e aumente gradualmente .

Lembre-se que o excesso de exercícios podem ser prejudicial. Você é o controlador de seus exercícios, definindo a duração de acordo com a zona pessoal de treinamento .



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

06- Por que devemos fazer alongamentos antes de depois da prática de atividades físicas?

Exercícios específicos para aumentar a flexibilidade muscular, os alongamentos promovem o estiramento das fibras musculares e fazem com que elas aumentem o comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade. "Quando o músculo é alongado há aumento na movimentação da articulação, que é comandada por esse músculo. Com isso, aumenta a flexibilidade e diminui o risco de lesões", afirma o ortopedista.

Entre as principais dicas para um bom alongamento está a respiração. "Ao respirar fundo, aumentamos o relaxamento muscular, uma vez que a respiração confere ritmo ao exercício. Por esse motivo, a respiração no alongamento deve ser lenta e profunda", salienta.

Dicas

- É muito importante respeitar os próprios limites e não forçar o alongamento. Alongar à força pode causar lesões nos músculos e tendões.
- Não queira, logo no início, alongar até ao limite. A flexibilidade vem aos poucos, com a prática diária!
- Regularidade e relaxamento são obrigatórios. Faça do alongamento uma rotina!!
- Inicie o alongamento até sentir uma pequena tensão no músculo. Em seguida, relaxe um pouco, sustentando de 30 a 40 segundos.
- Volte, novamente, à posição inicial de relaxamento. Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. O alongamento pode ser repetido, buscando alongar mais o músculo. Mas, não force!
- Para potencializar o resultado, após cada alongamento, contraia o músculo por alguns segundos e, em seguida, volte a alongar.

Principais benefícios do alongamento:

- relaxa o corpo;
- proporciona maior consciência corporal;
- deixa os movimentos mais soltos e leves;
- previne lesões;
- prepara o corpo para atividades físicas;
- ativa a circulação.



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

QUADRO – DICAS DE ALONGAMENTO





Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

15- CERTIFICADO DE GARANTIA BIOWALK

A **BIOWALK EQUIPAMENTOS** garante ao comprador/usuário que seus equipamentos são fabricados sob rigoroso controle de qualidade, assegurando o seu funcionamento e características, quando instalados, operados e mantidos conforme orientado pelo seu respectivo MANUAL DE INSTRUÇÕES.

PRAZOS DE GARANTIA.

Em conformidade com o C.D.C. BRASILEIRO a BIOWALK garante a seus clientes que no prazo de 90 dias tenha o direito de reclamar pelos vícios aparentes ou de fácil constatação.

GARANTIA EXTENDIDA BIOWALK

Este TERMO tem por finalidade prorrogar a garantia dos produtos NOVOS por mais 9 (nove) meses, e não se aplica aos produtos semi-novos que estão submetidos ao prazo legal de 90 dias.

A garantia **EXTENDIDA BIOWALK** inicia após, o termino da garantia legal de 90 dias. Ou seja a extensão de garantia é somada ao prazo legal.

Os prazos de garantia, iniciam-se a partir da data de recebimento do produto registrada em nota fiscal emitida pela **BIOWALK** ou **REVENDEDOR** autorizado. Caso esta não seja apresentada no ato da solicitação de reparo, a garantia correrá fazendo referência à data de fabricação do equipamento comprovado pelo número de série, que encontrasse presente na estrutura metálica de seu equipamento. Conforme etiqueta abaixo :

MODELO DA ETIQUETA QUE ENCONTRASSE NA ESTRUTURA DE SEU EQUIPAMENTO



Advertência : A violação da etiqueta com numero de série implica na perda de garantia.

A BIOWALK se reserva no direito, de não aplicar a EXTENSÃO desta garantia as seguintes peças:

I - PARA ESTEIRAS

Não se aplica a extensão de garantia na correia do motor, nas carenagens plásticas (carenagem que cobre o motor e carenagem do painel), adesivo membrana (quando a esteira for de painel digital), monitores que utilizam pilhas. Para a passadeira (lona) somente será aplicado á extensão de garantia nos casos em que houver rompimento na emenda (costura), não se aplicando aos casos de desgastes natural ou proveniente de falta de lubrificação.

II - PARA BICICLETAS e ELIPTICOS

Não se aplica a extensão de garantia no banco das bicicletas, nas carenagens plásticas e no monitor.

III - PARA OS EQUIPAMENTOS

Não se aplica a extensão de garantia nos estofados e cabos de aços.

*** Para os componentes que não se aplica a extensão de garantia, prevalecerá a garantia de 90 dias.**

LIMITAÇÕES DA GARANTIA



Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

Resultará na perda da garantia:

I - Violação de qualquer uma das instruções e/ou recomendações contidas no Manual do Usuário e/ou neste termo.

II - Qualquer equipamento **BIOWALK**, parte ou componente que tenha sido alterado, submetido a uso incorreto, aplicação diferente a que o equipamento foi originalmente projetado, sofrido acidente ou dano causado por transporte ou condições atmosféricas.

III - Manutenção imprópria ou intervenção técnica de qualquer espécie realizada por pessoa não autorizada pela BIOWALK.

Advertência

a) Ao sinal de qualquer problema com o equipamento informe a BIOWALK. Seu equipamento deverá ficar inutilizado até que o reparo seja concluído. Eventual dano decorrente da utilização imprópria do equipamento acarretará na perda da garantia.

b) A BIOWALK não se responsabiliza por danos causados a pessoa, a terceiros, a outros equipamentos e instalações, lucro cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes.

c) A BIOWALK reserva-se ao direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

REPAROS EM GARANTIA

Quando devidamente comprovado pela BIOWALK ou assistência técnica autorizada BIOWALK a existência de um defeito resultado por falha de material ou no processo de fabricação do equipamento, lhe é assegurado reparo ou substituição da parte danificada.

As peças que não for possível a substituição ou reparo imediato deverão ser encaminhadas a BIOWALK de forma adequada sendo o custo de transporte por conta do cliente. A BIOWALK, dentro do prazo máximo de 30 dias conforme o CDC, deverá retornar a peça ao cliente.

Se constatado mau uso ou reparo não coberto pela garantia, a BIOWALK apresentará um orçamento para o reparo da peça, que deverá ser aprovado ou não dentro do prazo de 7 dias. A não manifestação, ou a recusa do orçamento acarretará na disponibilidade da peça para ser retirada pelo cliente, ou o enviou pela BIOWALK, sendo o custo de transporte por conta do Comprador/usuário.

Os custos de transportes, ida e volta para conserto do equipamento considerado em garantia, correrá por conta e risco do Comprador/usuário e não são cobertos por esta garantia.

SOLICITAÇÃO DE GARANTIA

Para solicitação de reparos em garantia, deverá ser preenchido o formulário em nosso site www.biowalk.com.br ou através de nosso **SAC 11 3834 5066**.

Ao solicitar seu atendimento em garantia tenha em mãos:

- NUMERO DE SÉRIE DO(S) PRODUTO(S) - * Numero que se encontra presente na estrutura metálica de seu equipamento conforme modelo página 1.
- TERMO DE GARANTIA
- TIPO E MODELO DO EQUIPAMENTO

O departamento técnico da BIOWALK esta á sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas com relação á qualidade do produto, utilidade e instalação do mesmo.

BIO WALK

TECNOLOGIA PARA A SUA SAÚDE

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE