

MANUAL DE INSTRUÇÕES

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



POWER HILL

CARDIO HILL

MOVEMENT 

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS



PERIGO!

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



ATENÇÃO!

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



CUIDADO!

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



Guarde este Manual para consultá-lo futuramente. Leia e compreenda este manual.



ÍNDICE

CARDIO **FILE** POWER **FILE**

INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA.....	07
CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	10
MONTAGEM DO EQUIPAMENTO.....	13
INSTRUÇÕES OPERACIONAIS.....	33
MANUTENÇÃO.....	47
GARANTIA.....	52

SEJA BEM VINDO À MOVEMENT!

Parabéns, agora você faz parte do universo MOVEMENT!

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

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

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

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

Para confirmar a Garantia MOVEMENT, registre seu equipamento no site www.movement.com.br/garantia.

O cadastro é gratuito, prático e rápido. Ele permitirá uma maior cobertura do seu investimento, facilitando nossa comunicação e agilizando eventuais pedidos de serviços ou assistência técnica.

De acordo com o manual de instruções, a ausência do cadastro prejudicará seu direito de garantia. Para mais informações, consulte o tópico de GARANTIA deste manual.

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

INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA



POWER HILL

CARDIO HILL



PERIGO!

- O mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste Manual.
- Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos e morte do usuário.
- É de inteira **RESPONSABILIDADE** do comprador dos produtos MOVEMENT ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.
- Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste Manual pode causar acidentes aos usuários.
- Este equipamento não é destinado a pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de um instrutor.
- ENTENDER cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone 0800 772 40 80.
- NUNCA permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.
- Não permita que terceiros fiquem próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.
- Nunca coloque a mão entre as sapatas e a carenagem quando o equipamento estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou a terceiros.
- Mantenha tanto o piso no entorno do equipamento, quanto sua sapata sempre secos e limpos, evitando assim escorregões e quedas que poderão resultar em grave acidente.
- Ao entrar no equipamento utilize o corrimão para sua maior segurança, utilize também o corrimão quando estiver se exercitando.



PERIGO!

- Antes de utilizar o equipamento apoie os pés com firmeza na sapata e segure no corrimão, comece com movimentos lentos e aumente o ritmo conforme necessidade.
- Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre uma superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio e evitar acidentes.
- Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.
- Não exceda a capacidade máxima do equipamento, o limite de peso é de 180kg.
- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.
- Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.
- Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta.
- Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Use sempre roupa destinada à prática do exercício físico.
- Não permita que crianças, idosos e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.
- Não colocar a mão entre a grade do equipamento, podendo causar acidentes graves ao usuário.

CONHECENDO O EQUIPAMENTO



POWER HILL

CARDIO HILL

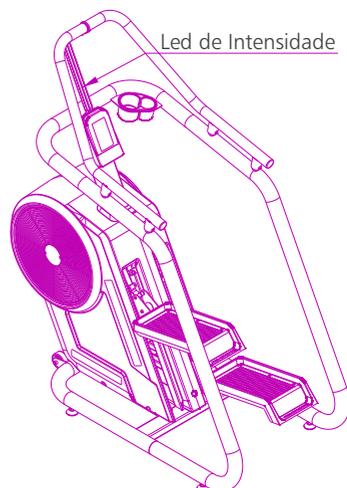
CARDIO HILL POWER HILL

OBJETIVO

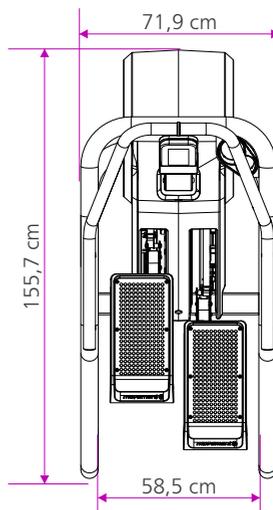
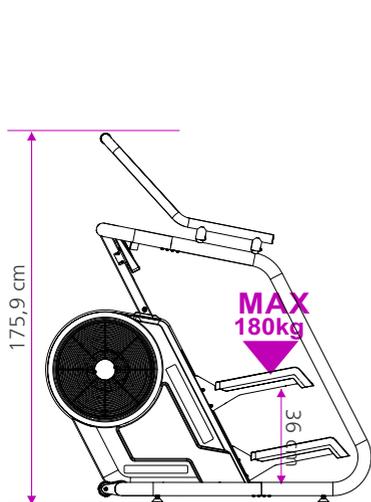
Os equipamentos Cardio Hill e Power Hill permite ao usuário realizar passadas lentas ou rápidas (a seu critério) possibilitando a execução de uma gama de exercícios diferenciados voltados a força e condicionamento físico.



CARDIO HILL



POWER HILL



CARDIOHILL POWERHILL**FICHA TÉCNICA DO EQUIPAMENTO**

DIMENSÕES (C x L x A)	155,7 cm / 71,9 cm / 175,9 cm
PESO DO EQUIPAMENTO	100 kg
ALTURA DO USUÁRIO	1, 50 a 2,00 m
COR	Preta
VELOCIDADE MÁXIMA	Determinada pelo usuário
TIPO DE PASSADA	Passada livre - Ajustada pelo usuário
ALTURA DA PASSADA	360 mm
FACILIDADE	Led demonstrativo de intensidade do exercício (Somente para modelo Power Hill)
MÓDULO ELETRÔNICO	Programação por teclas
DISPLAY	Display lcd de 7 janelas programável.
ALIMENTAÇÃO DO CONSOLE	Duas pilhas AA
TENSÃO DE ALIMENTAÇÃO AC	Bivolt Automático 50/60hz (Somente para modelo Power Hill)
CAPACIDADE DE CARGA	180 kg
GARANTIA	Ver Capítulo sobre Garantia

MONTAGEM DO EQUIPAMENTO



POWER HILL

CARDIO HILL



CUIDADO!

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

- Certifique que a embalagem não está danificada e que as partes e componentes do equipamento não estão avariadas.
- Recomenda-se que o equipamento seja desembalado no local em que será montado.
- O local de montagem deve estar limpo.
- O piso deve ser plano e nivelado para evitar instabilidade do equipamento.
- O espaço ao redor do equipamento deve estar livre, conforme descrito neste Manual.
- Recomenda-se que o equipamento seja montado longe da umidade e ao abrigo da luz solar, a fim de evitar danos às partes eletrônicas.
- O Power Hill acompanha um Led de Intensidade, a montagem para ambos os modelos é a mesma, mudando somente a montagem do Led.

A montagem do equipamento requer as seguintes ferramentas:



Allen n° 6
Allen n° 8
Allen n° 10



Chave philips

TABELA DE ESPECIFICAÇÃO DE TORQUE DE APERTO DOS PARAFUSOS

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

ÍCONES

50% 
Não dar o aperto final nos parafusos

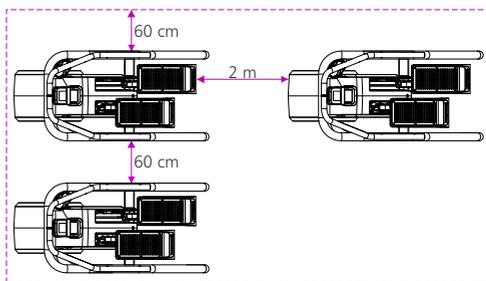
100% 
Dar o aperto final nos parafusos



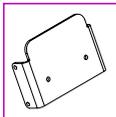
Para esta montagem recomenda-se que seja feita em duas pessoas

ESPAÇO

Indicamos para a segurança do usuário a utilização de uma área mínima de acesso e escape conforme figura ao lado. A área de acesso e escape pode ser comum entre os equipamentos utilizados.



LISTA DE COMPONENTES - CARDIO HILL



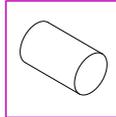
DESCRIÇÃO
A - Suporte do console



DESCRIÇÃO
B - Coluna



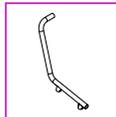
DESCRIÇÃO
C - Cardio Hill



DESCRIÇÃO
D - Junção



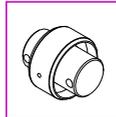
DESCRIÇÃO
E - Corrimão



DESCRIÇÃO
F1 - Corrimão esquerdo



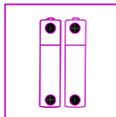
DESCRIÇÃO
F2 - Corrimão direito



DESCRIÇÃO
G - Junção



DESCRIÇÃO
H - Console

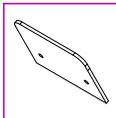


DESCRIÇÃO
I - Pilha AA



DESCRIÇÃO
J - Porta garrafa

LISTA DE COMPONENTES - POWER HILL



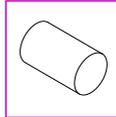
DESCRIÇÃO
A - Chapa de apoio



DESCRIÇÃO
B - Coluna



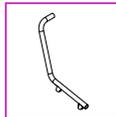
DESCRIÇÃO
C - Power Hill



DESCRIÇÃO
D - Junção



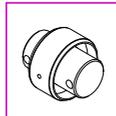
DESCRIÇÃO
E - Corrimão



DESCRIÇÃO
F1 - Corrimão esquerdo



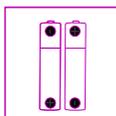
DESCRIÇÃO
F2 - Corrimão direito



DESCRIÇÃO
G - Junção



DESCRIÇÃO
H - Console



DESCRIÇÃO
I - Pilha AA



DESCRIÇÃO
J - Porta garrafa

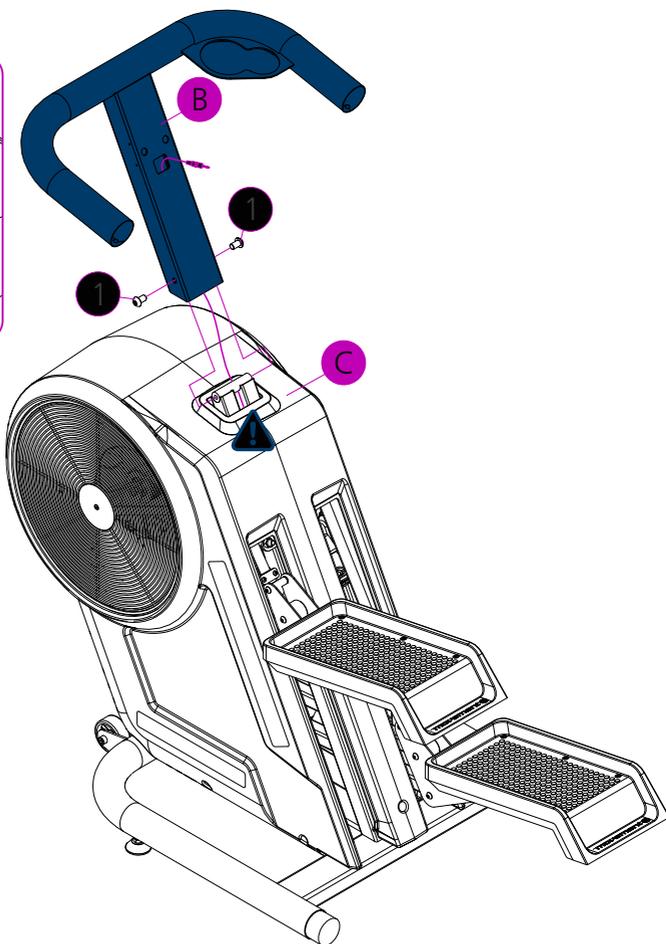
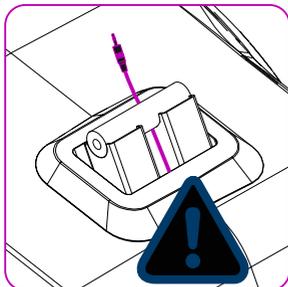


DESCRIÇÃO
K - Led de intensidade

PASSO 1 - MONTAGEM CARDIO HILL

LISTA DE PEÇAS

IMAGEM	DESCRIÇÃO	QTD.	IMAGEM	DESCRIÇÃO	IMAGEM	DESCRIÇÃO
	1 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M12X20	2x		C - Cardio Hill		B - Coluna



FERRAMENTAS



Allen nº 8



50%



CUIDADO!

AO PASSAR O CABO DE SENSOR PELA COLUNA PARA NÃO DANIFICAR O CABO OU O CONECTOR

PASSO 2 - MONTAGEM CARDIO HILL

LISTA DE PEÇAS



DESCRIÇÃO
Z - Parafuso Cab. Aba
Sext. Int. - M10X20

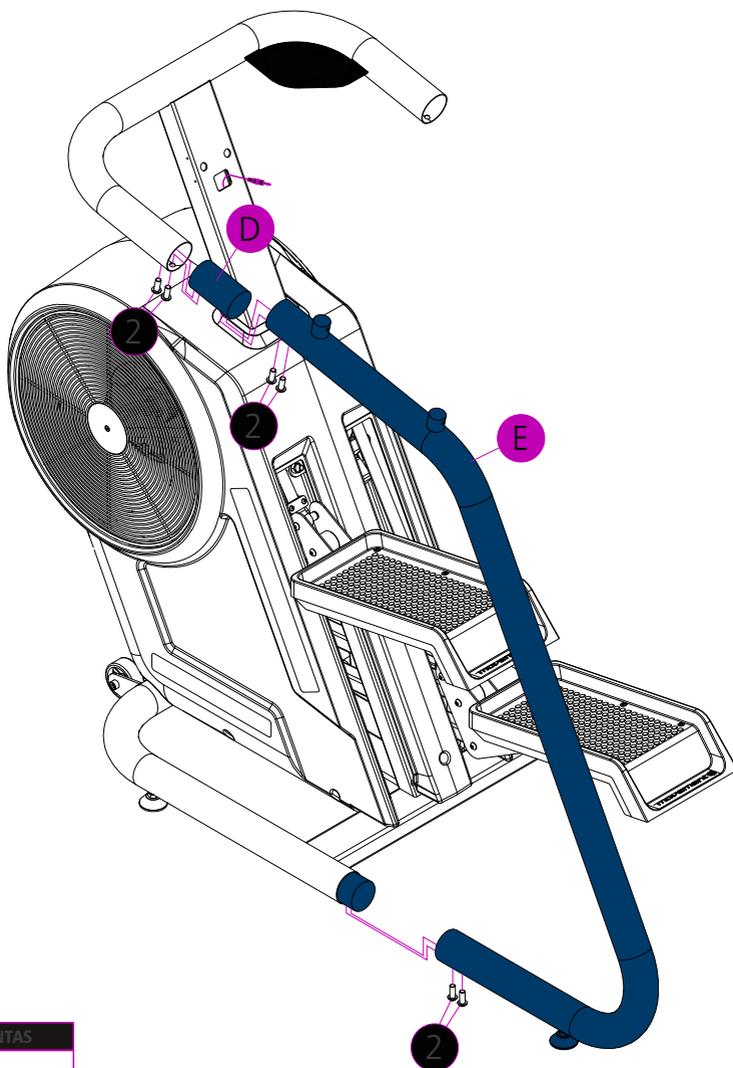
QTD.
6x



DESCRIÇÃO
D - Junção



DESCRIÇÃO
E - Corrimão lateral



FERRAMENTAS



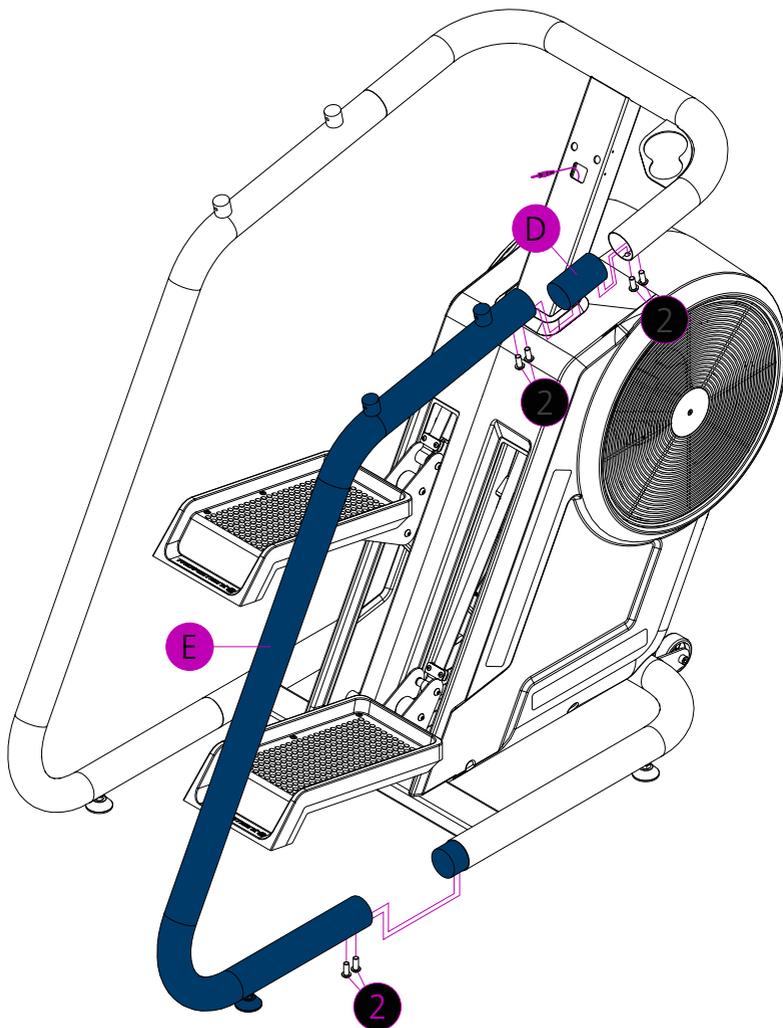
Allen n° 6



PASSO 3 - MONTAGEM CARDIO HILL

LISTA DE PEÇAS

IMAGEM	DESCRIÇÃO	QTD.	IMAGEM	DESCRIÇÃO	IMAGEM	DESCRIÇÃO
	Z - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M10X20	6x		D - Junção		E - Corrimão lateral



FERRAMENTAS



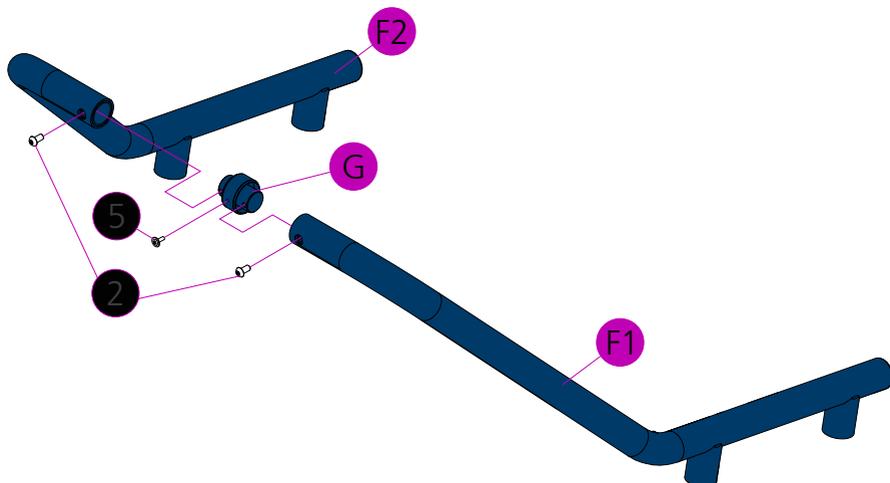
Allen n° 6



PASSO 4 - MONTAGEM CARDIO HILL

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO 3 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M8X16	QTD. 2x		DESCRIÇÃO 5 - Parafuso Tril. Cab. Flang. philips - M4X12	QTD. 1x		DESCRIÇÃO F1 - Corrimão esquerdo
	DESCRIÇÃO F2 - Corrimão direito			DESCRIÇÃO G - Junção			



FERRAMENTAS



Allen nº 5

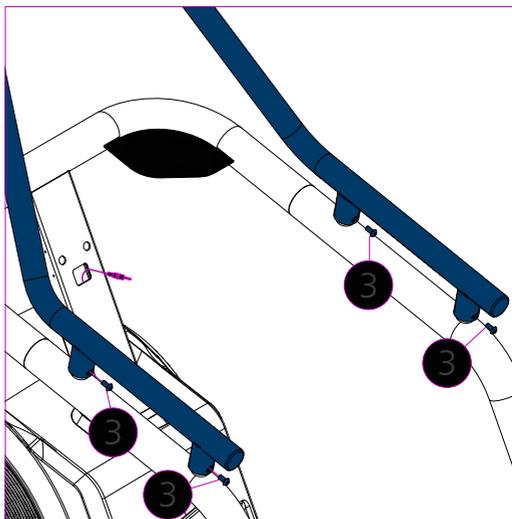
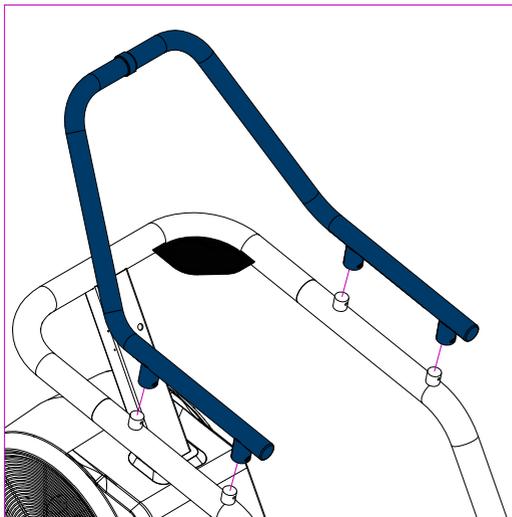


PASSO 5 - MONTAGEM CARDIO HILL

LISTA DE PEÇAS



DESCRIÇÃO	QTD.
3 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M8X16	4x



FERRAMENTAS



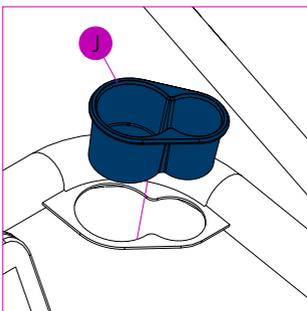
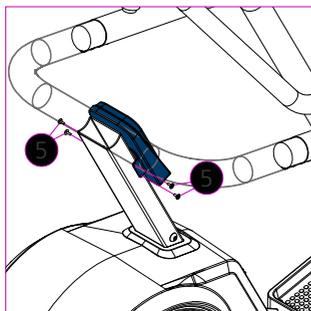
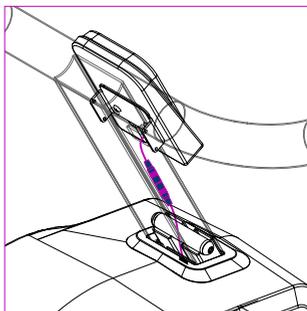
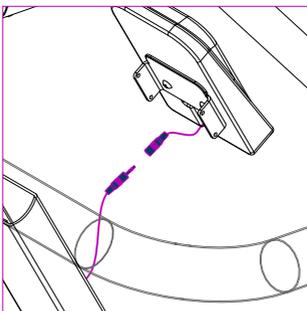
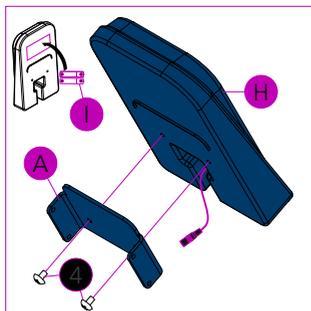
Allen n° 5



PASSO 6 - MONTAGEM CARDIO HILL

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO 4 - Paraf. Cab. Lentilha Fenda Philips - M5X8	QTD. 2x		DESCRIÇÃO 5 - Parafuso Tril. Cab. Flang. philips - M4X12	QTD. 4x		DESCRIÇÃO A - Suporte do console
	DESCRIÇÃO H - Console			DESCRIÇÃO I- Pilha AA			DESCRIÇÃO J- Porta Garrafa



FERRAMENTAS



Chave philips

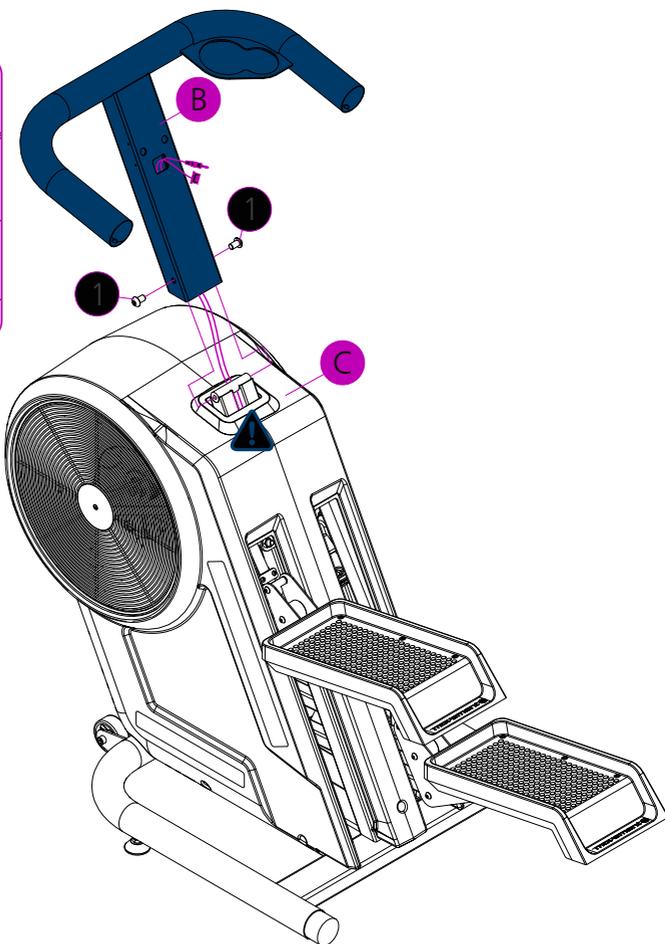
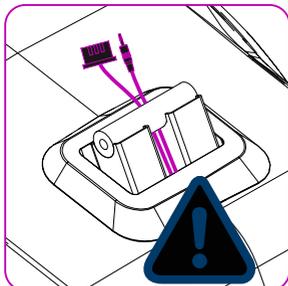
100%



PASSO 1 - MONTAGEM POWER HILL

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO 1 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M12X20	QTD. 2x		DESCRIÇÃO C - Power Hill		DESCRIÇÃO B - Coluna
---	--	-------------------	---	------------------------------------	---	--------------------------------



FERRAMENTAS



Allen nº 8



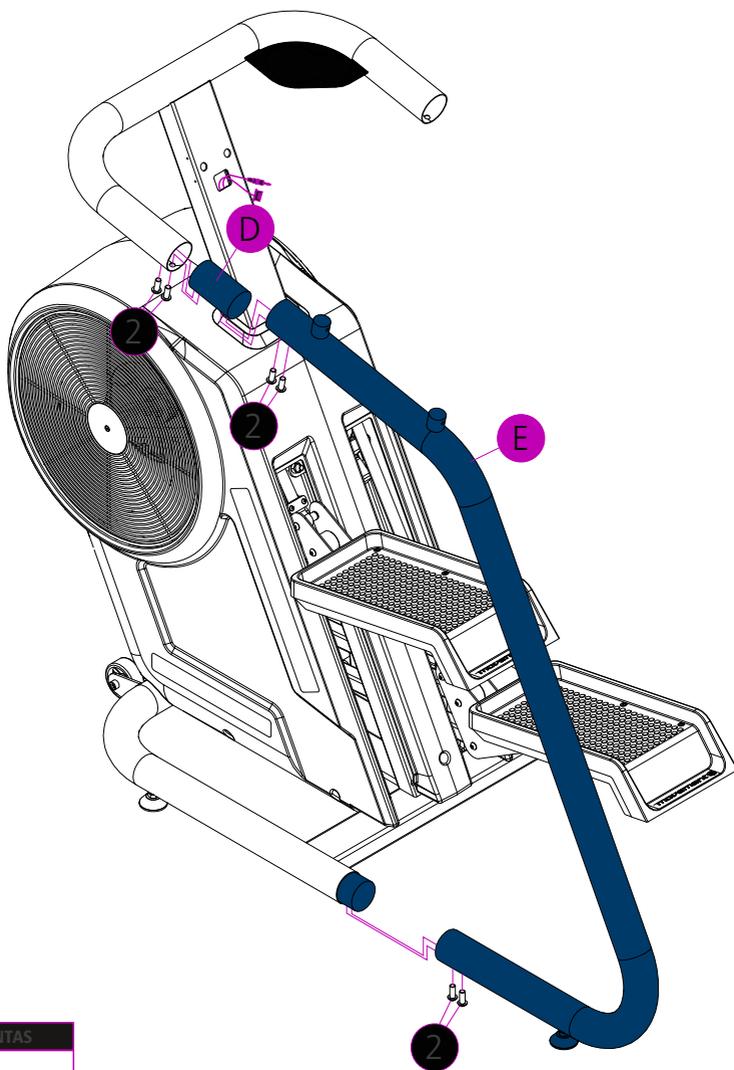
CUIDADO!

AO PASSAR OS CABOS PELA COLUNA PARA NÃO DANIFICAR O CABO OU O CONECTOR

PASSO 2 - MONTAGEM POWER HILL

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO 2 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M10X20	QTD. 6x		DESCRIÇÃO D - Junção		DESCRIÇÃO E - Corrimão lateral
---	--	-------------------	---	--------------------------------	---	--



FERRAMENTAS



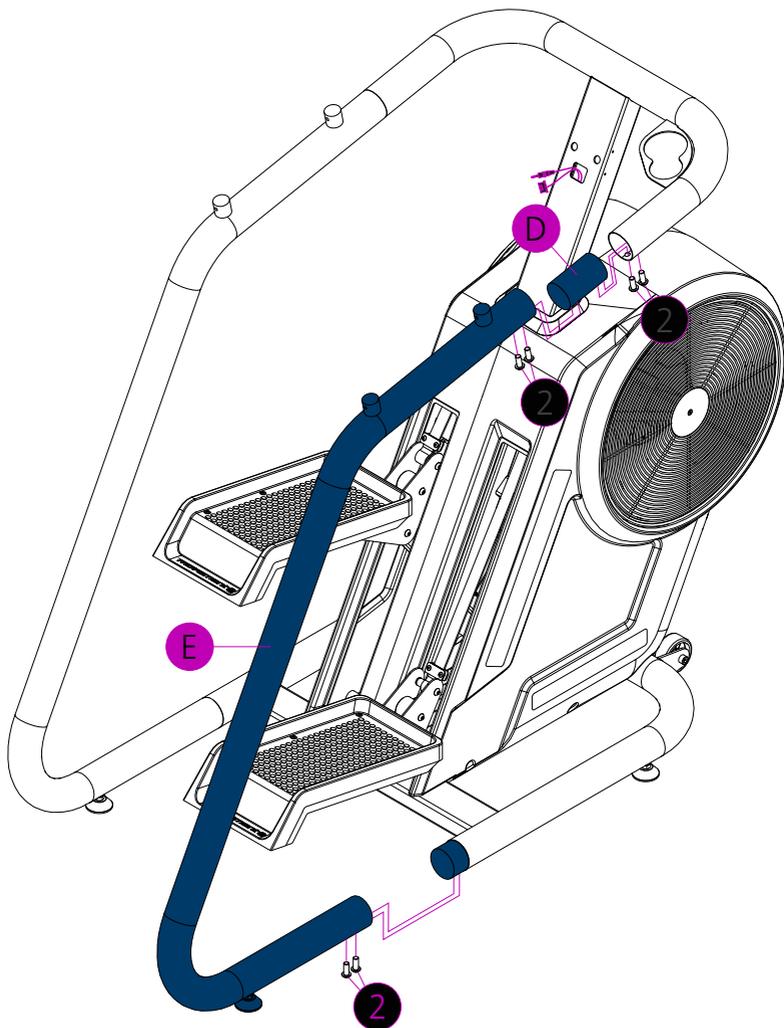
Allen n° 6



PASSO 3 - MONTAGEM POWER HILL

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO 2 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M10X20	QTD. 6x		DESCRIÇÃO D - Junção		DESCRIÇÃO E - Corrimão lateral
---	--	-------------------	---	--------------------------------	---	--



FERRAMENTAS



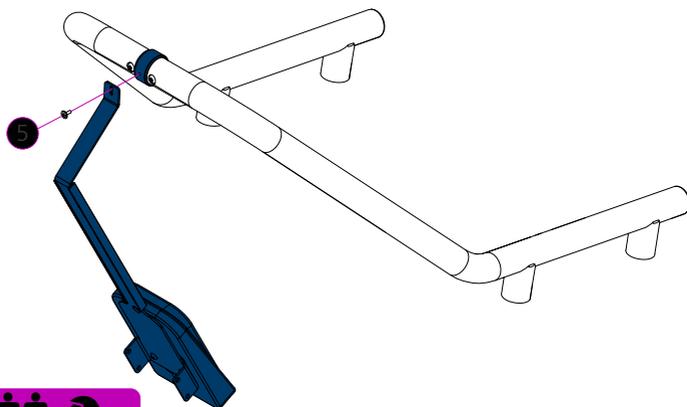
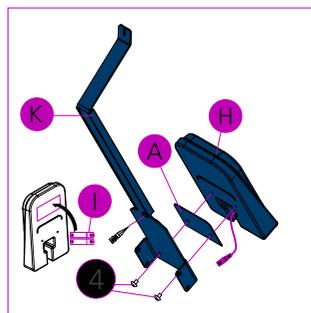
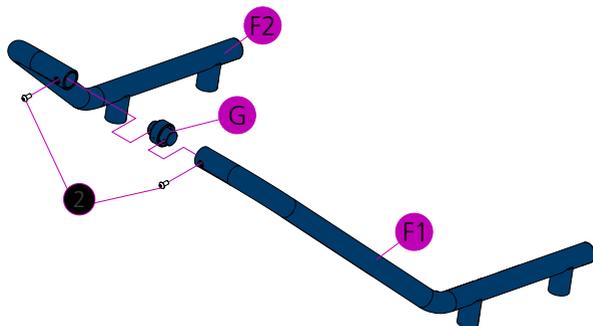
Allen n° 6



PASSO 4 - MONTAGEM POWER HILL

LISTA DE PEÇAS

	DESCRIÇÃO 3 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M8X16	QTD. 2x		DESCRIÇÃO 4 - Paraf. Cab. Lentilha Fenda Philips - M5X8	QTD. 2x		DESCRIÇÃO 5 - Parafuso Tril. Cab. Flang. philips - M4X12	QTD. 1x
	DESCRIÇÃO A- Chapa de apoio			DESCRIÇÃO F1 - Corrimão esquerdo			DESCRIÇÃO F2 - Corrimão direito	
	DESCRIÇÃO G - Junção			DESCRIÇÃO H - Console			DESCRIÇÃO I- Pilha AA	
	DESCRIÇÃO K- Led de intensidade							



FERRAMENTAS

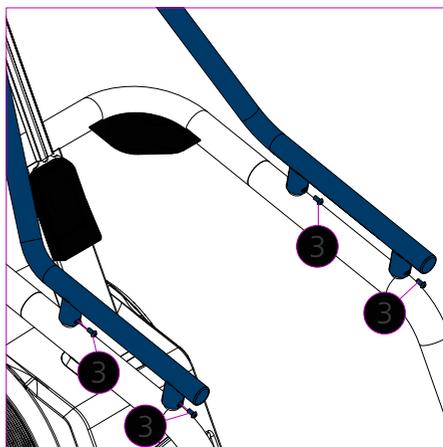
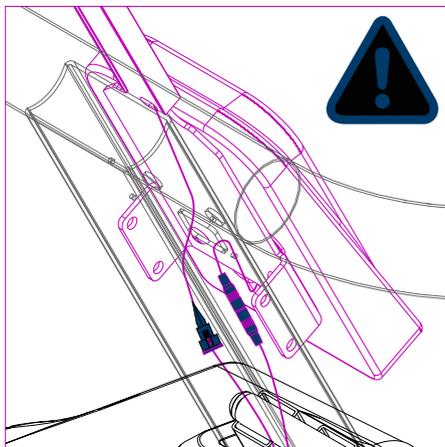
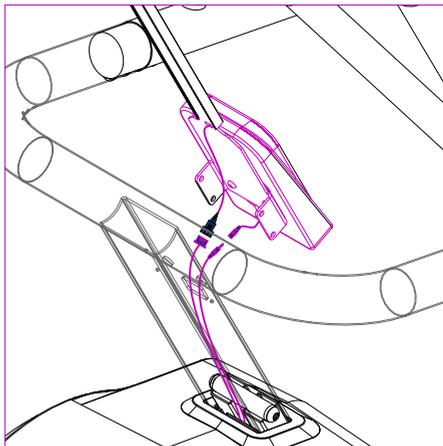
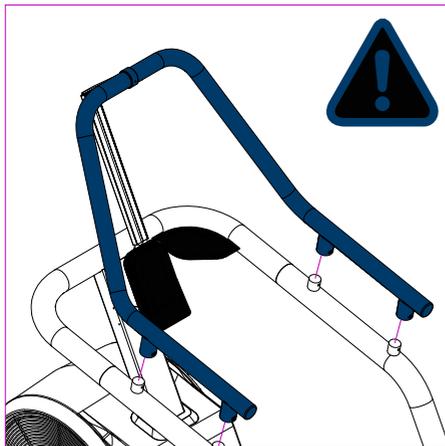


PASSO 5 - MONTAGEM POWER HILL

LISTA DE PEÇAS



DESCRIÇÃO	QTD.
3 - Parafuso Cab. Aba Sext. Int. - M8X16	4x



FERRAMENTAS



Allen n° 5



CUIDADO!

**CUIDADO AO MONTAR O LED
PARA NÃO DANIFICAR OS CABOS
OU OS CONECTORES.**

PASSO 6 - MONTAGEM POWER HILL

LISTA DE PEÇAS



DESCRIÇÃO

5 - Parafuso Tril. Cab.
Flang. philips - M4X12

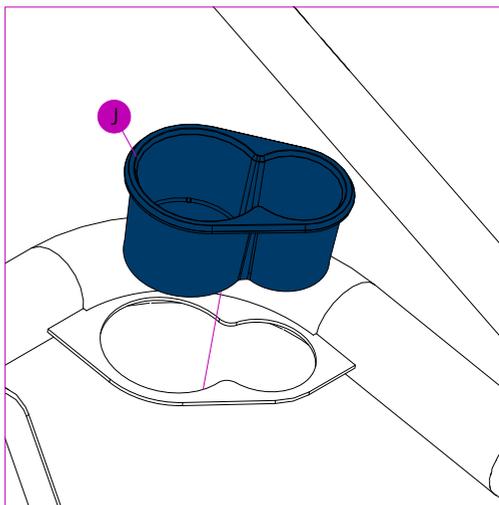
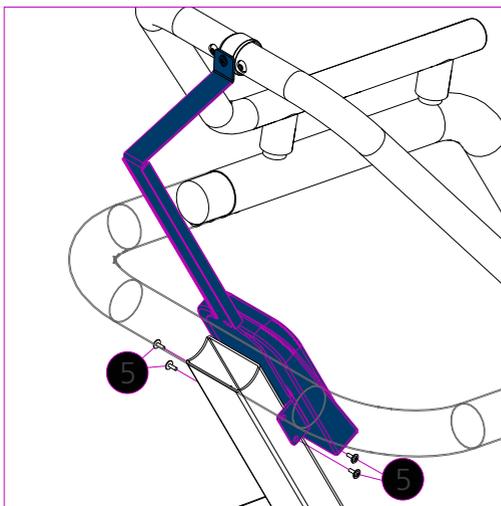
QTD.

4x



DESCRIÇÃO

J- Porta Garrafa



FERRAMENTAS



Chave
philips

100%

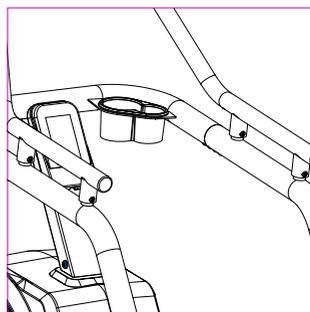
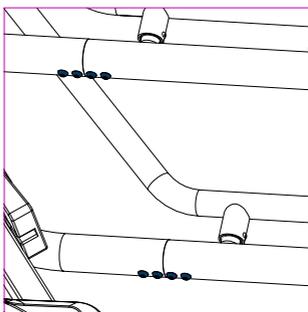
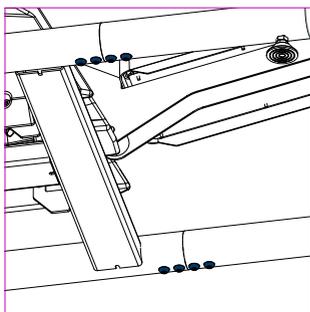
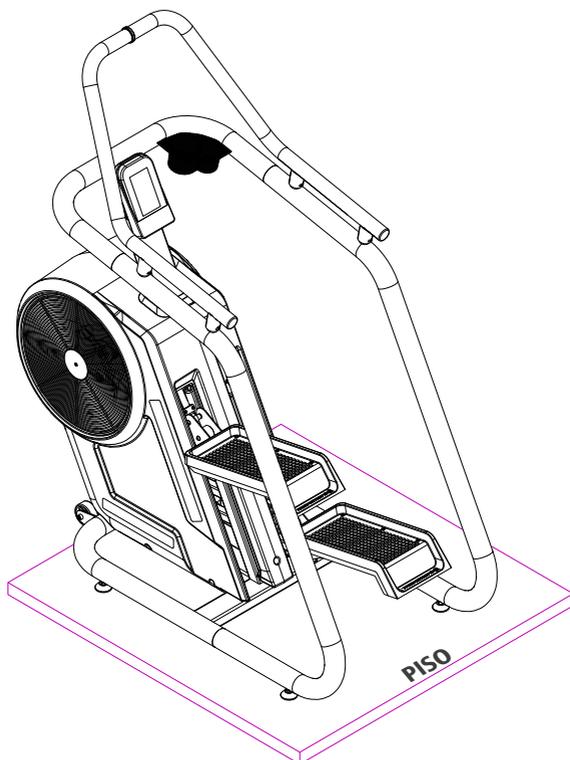


PASSO 7 - APERTO FINAL DOS PARAFUSOS



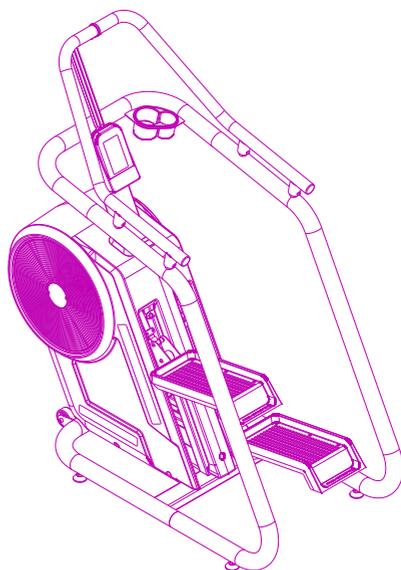
ATENÇÃO

AO TÉRMINO DA MONTAGEM, ALINHE TODO O EQUIPAMENTO DE MODO QUE FIQUE NIVELADO AO PISO E SO ASSIM DE O APERTO FINAL EM TODOS OS PARAFUSO.



100%





PARABÉNS! A MONTAGEM DO SEU EQUIPAMENTO FOI CONCLUÍDA.

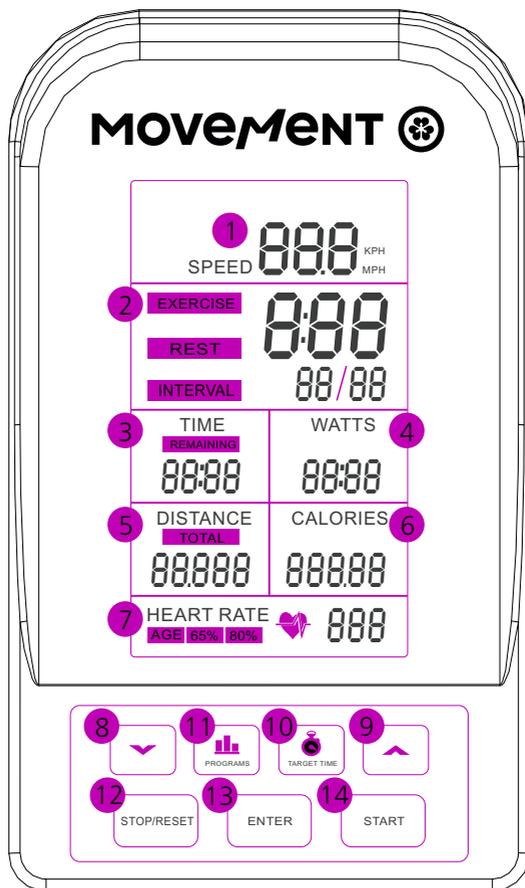
Antes de iniciar o seu treino, Consulte o capítulo sobre instrução operacional antes de utilizar o equipamento.

INSTRUÇÃO OPERACIONAL



POWER HILL

CARDIO HILL



- 1 Mostrador digital de velocidade
- 2 Mostrador digital de programa
- 3 Mostrador digital de tempo
- 4 Mostrador digital de potência (Watts)
- 5 Mostrador digital de distância
- 6 Mostrador digital de calorias
- 7 Mostrador digital de batimentos
- 8 Tecla de decréscimo
- 9 Tecla de acréscimo
- 10 Tecla de tempo
- 11 Tecla de programas
- 12 Parar / Resetar
- 13 Tecla de Entrada
- 14 Tecla de Início do exercício

OPERAÇÃO

1. LIGANDO: Aperte qualquer botão ou movimento o equipamento e o módulo eletrônico irá ligar.
2. Assim que o módulo eletrônico detectar o movimento do equipamento ele irá entrar em modo normal.
3. MODO INATIVO: Pressione PROGRAMA (TECLA 11) para entrar em modos diferentes de exercício (Normal, Intervalo Personalizado, Distância, Calorias e Batimentos cardíacos).
4. Pressione TARGET TIME (TECLA 10) para configurar o tempo que você irá se exercitar. Para finalizar a programação e iniciar o exercício pressione a tecla START (TECLA 14).
5. Se o módulo eletrônico não detectar nenhum sinal de movimento no equipamento, ou se nenhuma tecla for pressionada ele entrará em modo inativo após 90 segundos.
6. TERMINANDO O EXERCÍCIO: Após finalizar as configurações citadas anteriormente (NUMERO 3), o módulo eletrônico irá mostrar cada modo de exercício no display. O módulo eletrônico voltará ao modo normal se o usuário pisar com força no equipamento mesmo tendo terminado o exercício.
7. DESLIGANDO: O módulo eletrônico irá desligar se ele não detectar nenhum movimento ou aperto de tecla em 90 segundos após o modo de espera.

1. TECLAS DE FUNÇÃO

- a. Aperte qualquer tecla e o módulo eletrônico emitirá um alerta sonoro.
- b. Aperte qualquer tecla quando o módulo eletrônico estiver desligado para reiniciá-lo



2. TECLA DE PROGRAMA

- a. Pressione qualquer tecla para que o módulo eletrônico saia do modo de espera.
- b. Para acessar os programas pressione a tecla PROGRAMA (TECLA 10) para entrar em diferentes modos de exercício (Normal, Intervalo Personalizado, Distância, Calorias e Batimentos cardíacos). As janelas piscarão a cada segundo para mostrar os valores no display.
- c. Para finalizar a programação pressione a tecla START (TECLA 14).

NOTA: Durante o exercício a tecla PROGRAMA fica desabilitada. Para habilitar a tecla deve-se pressionar duas vezes a tecla STOP/RESET (TECLA 12) e so assim pressionar a tecla PROGRAMA (TECLA 11)



3. TECLA DE TEMPO

- a. Para entrar na tela de tempo pressione a tecla TARGET TIME (TECLA 10). A janela tempo irá piscar a cada segundo para mostrar os valores no display.
- b. Para finalizar a programação pressione a tecla START (TECLA 14).

NOTA: Durante o exercício a tecla TARGET TIME fica desabilitada. Para habilitar a tecla deve-se pressionar duas vezes a tecla STOP/RESET (TECLA 12) e so assim pressionar a tecla TARGET TIME (TECLA 11)

4. TECLAS DE ACRÉSCIMO OU DECRÉSCIMO



- a. Para ajustar os valores no modo exercício pressione as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLA 8 e 9) para aumentar ou diminuir os valores dos modos.
- b. Pressione uma vez para reduzir ou aumentar o valor.
- c. Para continuar diminuindo ou aumentando o valor pressione e segure a tecla desejada.

5. TECLA START



a. Para finalizar a programação e dar início ao exercício pressione START (TECLA 14).

6. STOP / RESET



a. Pressione a tecla STOP / RESET (TECLA 11) para parar o exercício.

b. Aperte e segure a tecla STOP / RESET (TECLA 12) por 3 segundos para reiniciar o display.

7. TECLA ENTER



a. A tecla ENTER (TECLA 13) tem como função programar o exercício, descanso e o intervalo dentro da programação Intervalo personalizado.

b. Pressione a tecla PROGRAMA (TECLA 11) dentro da tela Intervalo, exercício e descanso use a tecla ENTER (TECLA 13) para selecionar o intervalo de cada função, use as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLAS 8 e 9) para ajustar cada valor.

c. Para finalizar a programação e iniciar o exercício pressione a tecla START (TECLA 14).

d. Pressione a tecla ENTER (TECLA 13) durante o exercício para alterar entre a velocidade em km/h ou RPM.

EXPLICAÇÃO DA ESTRUTURA

1. VELOCIDADE:

a. Mostrar a velocidade executada durante o treino, podendo variar de 00.0~99.9 KPH/RPM (rotações por minute). Durante o exercício pressione a tecla Enter para alterar em KPH e RPM.

2. EXERCÍCIO:

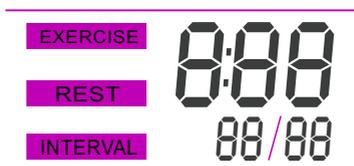
a. O tempo será contado de forma decrescente ao fim do exercício. Pode variar num intervalo de :0:01~9:59.

3. DESCANSO:

a. O tempo será contado de forma decrescente para o fim do descanso. Pode variar em intervalos de :0:01~9:59.

4. INTERVALO:

a. Contará quantos intervalos de exercício serão feitas. Pode variar em intervalos de 99/99.



5. TEMPO:

- a. Demonstra quanto tempo de exercício já foi feito. Pode variar de 00:00~99:99
- b. Pode mostrar de forma decrescente o tempo que falta para terminar o exercício.

TIME
REMAINING
88:88

6. DISTÂNCIA:

- a. Mostra a distância durante o exercício. A unidade de medida da distância é mostrada em quilômetros. Pode variar de 0~99.999

DISTANCE
TOTAL
88.888

7. CALORIAS:

- a. Mostra a quantidade de calorias perdidas durante o exercício. Pode variar de 0~999.99

CALORIES
888.88

8. FREQUENCIA CARDÍACA

- a. Mostra a frequência cardíaca (batimentos cardíacos) durante o exercício. Pode variar de 0~220
- b. O módulo eletrônico exibirá o símbolo de um coração toda vez que detectar os batimentos cardíacos.

HEART RATE  888
AGE 65% 80%

9. WATTS:

- a. Mostra a potência em WATTS que é proporcional a velocidade do exercício. Pode variar de 0~1999

WATTS
8888

1. MODO NORMAL:

- a. Pressione START (TECLA 14) para sair do modo de repouso.
- b. Se o módulo eletrônico detectar alguma velocidade do equipamento ele sairá do modo repouso.
- c. Aperte STOP (TECLA 12) para pausar o módulo eletrônico.
 - c-1. Pressione START (TECLA 14) para retomar a atividade no módulo eletrônico.
 - c-2. Pressione STOP (TECLA 12) para terminar o exercício e o módulo eletrônico entrar em modo de repouso.

2. INTERVALO

- a. Aperte PROGRAMA (TECLA 11) para configurar o Intervalo no modo repouso.
- b. O ciclo de INTERVALO sera mostrado como 00/01. Para alterar o valor pressione as teclas ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLAS 8 e 9) para ajustar o ciclo. Pressione ENTER (TECLA 13) para terminar a configuração.
(O valor padrão é de 00/01).
- c. Para configurar o tempo do EXERCÍCIO pressione a tecla ENTER (TECLA 13) para entrar na configuração. O tempo piscará a cada 1 segundo, para aumentar ou diminuir o tempo use as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLAS 8 e 9) para ajustar o tempo desejado. Pressione ENTER (TECLA 13) para terminar a configuração.
- d. Para configurar o tempo de DESCANSO pressione a tecla ENTER (TECLA 13) para entrar na configuração. O tempo piscará a cada 1 segundo, para aumentar ou diminuir o tempo de descanso use as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLAS 8 e 9). Para ajustar o tempo desejado. Pressione ENTER (TECLA 13) para terminar a configuração.
- e. Pressione ENTER (TECLA 13) para voltar ao INVERVALO
- f. Pressione START (TECLA 14) para confirmar toda a configuração feita. O módulo eletrônico iniciará uma contagem regressiva (3, 2, 1) e emitirá um sinal sonoro ao mesmo tempo da contagem. Se nenhum novo valor for inserido na programação o módulo eletrônico irá utilizar os valores anteriores.
 - f-1 EXERCÍCIO e DESCANSO terão a contagem regressiva durante o exercício. Para avisar que o tempo de descanso esta acabando um aviso sonoro soará a cada segundo.
- g. Sobre o processo de treinamento:
- h. Pressione STOP (TECLA 12) para entrar no modo de pausa, o módulo eletrônico irá parar a contagem.
 - h-1. Pressione START (TECLA 14) para recomeçar
 - h-2. Pressione STOP (TECLA 12) para que o módulo eletrônico volte para o modo de repouso.
- i. Ao terminar o exercício programado o módulo eletrônico emitirá um alerta sonoro três vezes.
 - i-1 O valor médio da velocidade será mostrado na tela de VELOCIDADE.
 - i-2 O valor será adicionado em TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e WATTS.

3. DISTÂNCIA:

- a. Pressione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar a distância no modo repouso.
- b. Para configurar o DISTANCIA pressione a tecla PROGRAMA (TECLA 11) duas vezes até mostrar DISTÂNCIA no módulo eletrônico. O valor da distância será 0 podendo ser alterado usando as teclas ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLA 8 e 9). Pressione ENTER (TECLA 13) para confirmar a programação.
- c. Pressione START (TECLA 14) para iniciar o treino.
- d. O tempo começa no 0 (zero) e vai aumentando durante o treino. A distância é contada de modo regressivo até zero.
- e. Pressione STOP (TECLA 12) para entrar no modo de pausa, o módulo eletrônico irá parar a contagem.
 - e-1. Pressione START (TECLA 14) para recomeçar
 - e-2. Pressione STOP (TECLA 12) para que o módulo eletrônico volte para o modo de repouso.
- i. Ao terminar o exercício programado, o módulo eletrônico emitirá um alerta sonoro por três vezes.
 - i-1 O valor médio da velocidade será mostrado na tela de VELOCIDADE.
 - i-2 O valor será adicionado em TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e WATTS.

4. CALORIAS

- a. Pressione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar a caloria no modo repouso.
- b. Para configurar a CALORIA pressione a tecla PROGRAMA (TECLA 11) três vezes até mostrar CALORIES no módulo eletrônico. O valor da caloria será 0 podendo ser alterado usando as teclas ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLA 8 e 9). Pressione ENTER (TECLA 13) para confirmar a programação.
- c. Pressione START (TECLA 14) para iniciar o treino.
- d. Tanto o tempo quanto a distância começam no 0 (zero) e vão aumentando durante o treino. Calorias conta de modo regressivo até zero.
- e. Pressione STOP (TECLA 12) para entrar no modo de pausa, o módulo eletrônico irá parar a contagem.
 - e-1. Pressione START (TECLA 14) para recomeçar
 - e-2. Pressione STOP (TECLA 12) para que o módulo eletrônico volte para o modo de repouso.
- i. Ao terminar o exercício programado o módulo eletrônico emitirá um alerta sonoro por três vezes.
 - i-1 O valor médio da velocidade será mostrado na tela de VELOCIDADE.
 - i-2 O valor será adicionado em TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e WATTS.

5. FREQUÊNCIA CARDÍACA

- a. Pressione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar o batimento cardíaco no modo repouso.
- b. Para configurar o BATIMENTO CARDÍACO pressione a tecla PROGRAMA (TECLA 11) quatro vezes até mostrar HEART RATE(AGE) no módulo eletrônico. O valor mostrado será de 35 no canto direito do módulo eletrônico. Para ajustar a idade pressione as teclas ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLAS 8 e 9). Pressione ENTER (TECLA 13) para confirmar a programação
- c. Pressione START (TECLA 14) para iniciar o treino.
- d. Tanto o tempo quanto a distância começam no 0 (zero) e vão aumentando durante o treino.
- e. O processo de treino funciona da seguinte maneira:

O batimento cardíaco só será mostrado no módulo eletrônico se estiver na faixa de 65% a 80% da frequência cardíaca máxima do usuário.

Exemplo: Usuário com 20 anos. O cálculo para chegar a quantos batimentos cardíacos são necessários para ser mostrado no módulo eletrônico é feito da seguinte maneira.

$$(220 - \text{idade}) = 200$$

$$(220 - \text{idade}) = 200$$

$$200 \times 0,65 \text{ F.M.C} = 130$$

$$200 \times 0,80 \text{ F.M.C} = 160$$

Se o usuário mantiver o batimento de 130 batimentos por minuto o módulo eletrônico irá piscar o 65%, caso ele ultrapasse 160 batimentos por minuto o módulo eletrônico irá piscar 80%.

- f. Pressione STOP (TECLA 12) para entrar no modo de pausa, o módulo eletrônico irá parar a contagem.
 - f-1. Pressione START (TECLA 14) para recomeçar
 - f-2. Pressione STOP (TECLA 12) para que o módulo eletrônico volte para o modo de repouso.



PERIGO!

Os sistemas de monitoramento cardíaco podem ser imprecisos. Excesso de exercício pode resultar em sérios danos à saúde ou até morte. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio, dores ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.

6. TEMPO:

- a. Pressione TARGET TIME (TECLA 10) para configurar o tempo no modo repouso.
- b. Para configurar o TEMPO pressione a tecla TARGET TIME (TECLA 10) uma vez até mostrar TIME no módulo eletrônico. O valor do tempo será de 00:00 podendo ser alterado usando as teclas ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (TECLA 8 e 9). Pressione ENTER (TECLA 12) para confirmar a programação.
- c. Pressione START (TECLA 14) para iniciar o treino.
- d. O tempo começa no 0 (zero) e vai aumentando durante o treino. O tempo conta no modo regressivo até zero.
- e. Pressione STOP (TECLA 12) para entrar no modo de pausa, o módulo eletrônico irá parar a contagem.
 - e-1. Pressione START (TECLA 14) para recomeçar
 - e-2. Pressione STOP (TECLA 12) para que o módulo eletrônico volte para o modo de repouso.
- i. Ao terminar o exercício programado, o módulo eletrônico emitirá um alerta sonoro por três vezes.
 - i-1 O valor médio da velocidade será mostrado na tela de VELOCIDADE.
 - i-2 O valor será adicionado em TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e WATTS

OBSERVAÇÃO

Quando a bateria estiver baixa o batimento cardíaco ficará inativo e a tela começará a desaparecer, nesse momento troque as pilhas do módulo.

INSTRUÇÕES DE ENERGIA

A esteira deve ser aterrada. Se a unidade apresentar mau funcionamento ou quebrar, o aterramento oferece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, o que reduz o risco de choque elétrico. A unidade vem equipada com um cabo de alimentação adequado com um fio de aterramento do equipamento e um plugue com pino de aterramento.

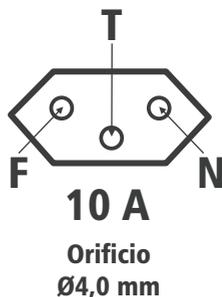
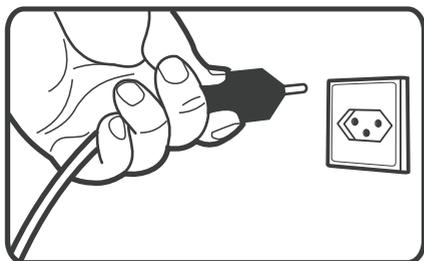
Somente serão aceitas tomadas do tipo bipolar com contato terra (**2P + T 10A de acordo com NBR 14136**). É vetado qualquer tipo de adaptação para tomadas que não possuam pino terra. As tomadas deverão, sempre, estar instaladas em caixas apropriadas que não permitam que seus pólos (da tomada) fiquem expostos. Todas as tomadas deverão estar conectadas ao pino de aterramento. É totalmente inaceitável a utilização do fio neutro (quando a instalação possuir) curto-circuitado ao fio terra.



ATENÇÃO!

A conexão inadequada do fio de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um profissional qualificado ou o pessoal de manutenção caso não saiba se a unidade está aterrada adequadamente. Não troque o plugue original da esteira.

Se ele não encaixar na tomada, consiga uma tomada adequada instalada por um eletricista qualificado.



CUIDADO!

De acordo com norma NBR 5410, na tomada especifica em que o equipamento será ligado deve existir um disjuntor termomagnético de proteção com a seguintes características:

- **Disjuntor: 10 Amperes - CURVA DE DISPARO B**

O disjuntor tem a função de proteger o equipamento em caso de avaria elétrica que cause aumento na corrente elétrica de forma perigosa.

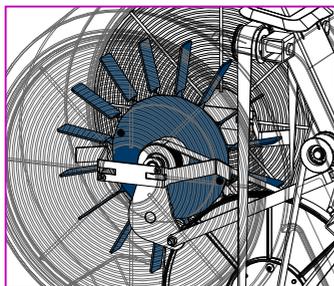
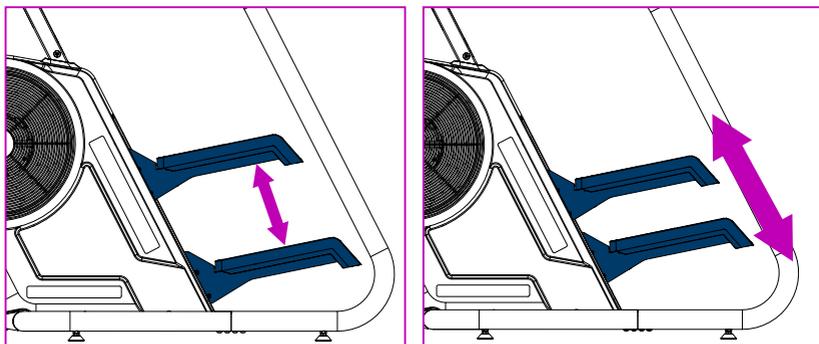
NOTA: A INSTALAÇÃO DO DISJUNTOR DEVE SER DE ACORDO COM A NORMA NBR 5410, OBRIGATÓRIA PARA INSTALAÇÕES DE BAIXA TENSÃO, SUA INSTALAÇÃO É DE RESPONSABILIDADE DO INSTALADOR E DO USUÁRIO.

PASSADA

É possível fazer uma passada maior ou mais curta de acordo com o tipo de exercício que o usuário deseja.

A passada longa torna o movimento do usuário maior, deixando assim o treinamento mais lento.

A passada menor, torna o movimento do usuário mais rápido e curto, deixando o treinamento em alto desempenho.



CARGA - SISTEMA VORTEX

A carga do Cardio Hill e do Power Hill provem de uma hélice que esta dentro do equipamento. Diferente dos outros equipamentos, a passada do usuário impacta diretamente no exercício. Quanto mais longo for o movimento, menor carga a hélice exercerá e quanto mais curta e rápido for o movimento maior será a carga.



PERIGO!

NÃO COLOCAR A MÃO ENTRE A GRADE DO VENTILADOR. RISCO DE ACIDENTE GRAVE AO USUÁRIO.

CORREIA

Tem como função auxiliar o movimento de passada, permitindo que as sapatas subam e desçam de acordo com o movimento do usuário. Permite também que a hélice gire criando a resistência necessária.

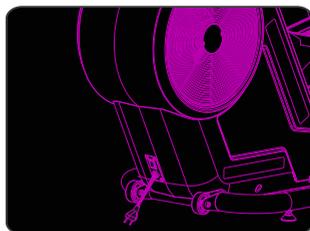


LIGANDO O LED

O cabo da tomada está localizado na parte frontal, embaixo do equipamento

Na parte frontal, há um **interruptor** com função **liga / desliga** que deverá ser posicionado na função **desliga** sempre que o equipamento estiver ocioso, evitando acidentes por acionamento involuntário.

0 = Desliga I = Liga



POWER DISPLAY - SOMENTE MODELO POWER HILL

O Power display tem como função demonstrar o ritmo de treino do usuário através de LED indicativo. Os leds mostram em tempo real o RPM (rotação por minuto) e Watts (carga) exercidas pelo usuário, podendo variar de verde (menos intenso) passando por azul, laranja até atingir o vermelho (mais intenso).

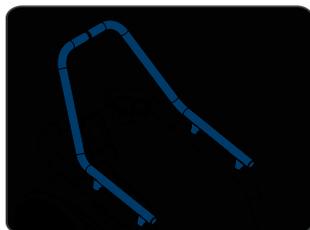
Se nenhum movimento for detectado, o LED mostrará o RPM e Watts máximo atingido pelo usuário. O LED ficará aceso durante 5 segundos.

Para que o LED funcione o equipamento Power Hill deve estar conectado a uma tomada devidamente aterrada, o equipamento é bivolt.



CORRIMÃO

Permite que o usuário consiga se segurar para ter uma maior estabilidade durante o uso. Tem como função também assegurar a entrada e saída do usuário do equipamento.



PÉS REGULÁVEIS

Para nivelar ao piso, o equipamento possui 4 pés que ajudam a manter sua estabilidade. Sempre mantenha-o nivelado para não danificar o seu equipamento.



PERIGO!

Não deixe o equipamento desnivelado, pois pode causar acidente grave ao usuário.

QUANDO MONITORAR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho no equipamento, como também em qualquer outro equipamento com finalidades de trabalhos aeróbicos.

Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seja possível a permanência entre 65% e 80% da F.C.M.

Se durante a atividade a sua frequência cardíaca ficar acima de sua Zona de Treinamento, diminua a intensidade e/ou a velocidade.

Se ficar abaixo, aumente a intensidade e/ou a velocidade de trabalho.

FORMAS DE SE MONITORAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Existem 2 formas de se verificar a frequência cardíaca no equipamento: Pulso e Freqüncímetro.



PERIGO!

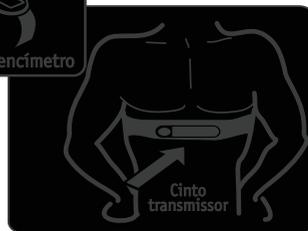
Os sistemas de monitoramento cardíaco podem ser imprecisos. Excesso de exercício pode resultar em sérios danos à saúde ou até morte. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio, dores ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.

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



FREQUENCÍMETRO - É um aparelho que, através de um sensor, mede o registro dos batimentos cardíacos. Este equipamento é encontrado em lojas especializadas em esportes.

*Não acompanha o equipamento.



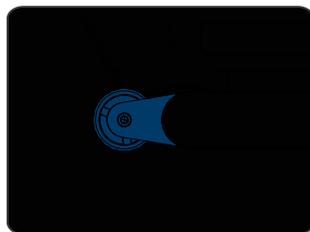
Os modelos de freqüncímetros da POLAR descritos abaixo são compatíveis com o equipamento.

Polar T31 / T34 - Sem codificação

POLAR.

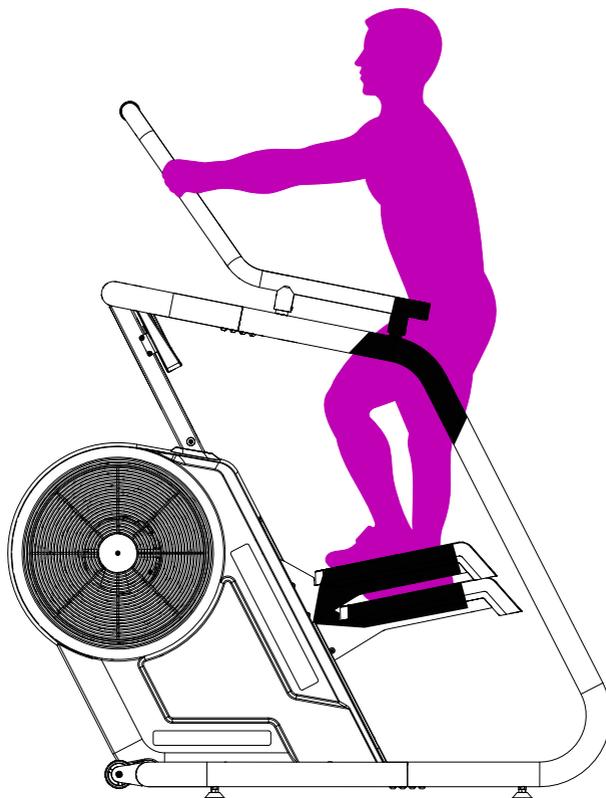
RODAS DE TRANSPORTE

Para facilitar a movimentação, o equipamento acompanha duas rodas de transporte dianteira.



COMO USAR O EQUIPAMENTO

- 1 - Pise nas sapatas;
- 2 - Segure no corrimão;
- 3 - Inicie o treino.



MANUTENÇÃO



POWER HILL

CARDIO HILL

RECOMENDAÇÕES

Para manter uma maior durabilidade do seu equipamento é importante seguir uma série de precauções para evitar qualquer tipo de problema ao usuários e/ou terceiros. Em caso de quebra de qualquer parte, coloque o equipamento fora de uso até que a parte que foi comprometida seja devidamente concertada.

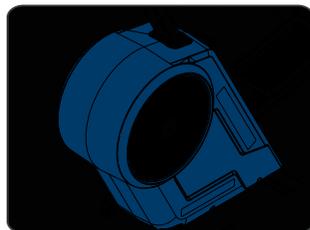
LIMPEZA

Semanalmente, limpe o equipamento utilizando uma escova de nylon macia. Passe aspirador de pó embaixo do equipamento para evitar o acúmulo de sujeira e pó, que podem afetar o funcionamento do equipamento.

Use sempre água, sabão e um pano macio para a limpeza do corrimão e do equipamento antes e após o treino. Nunca utilize produtos de limpeza ácidos. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray, mesmo com a utilização de pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para assim iniciar um novo treino.

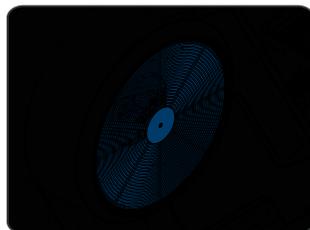
CARENAGEM

A carenagem é de fundamental importância para o equipamento, tendo como função proteger todo o sistema de movimentação. Ao sinal de danos ou rachaduras na carenagem pare a utilização e entre em contato imediatamente com um ponto autorizado para fazer a troca da peça.



GRADE DO VENTILADOR

A grade do ventilador serve com proteção e saída de ar. Caso a grade esteja danificada não utilize o equipamento e entre em contato imediatamente com um ponto autorizado para fazer a troca da peça.



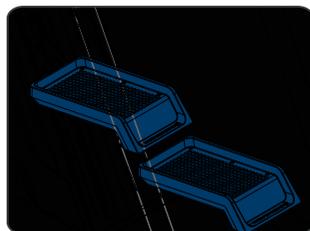
CORREIA

A correia permite que o equipamento se movimente. Sempre observe se a correia ou o parafuso que trava a correia estão danificados ou soltos. Ao menor sinal de desgaste entre em contato com um ponto autorizado e efetue a troca imediata da peça.

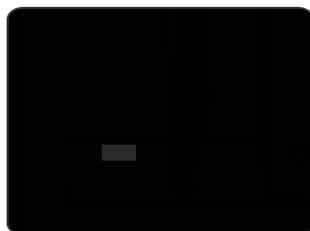


SAPATAS

Cheque sempre as sapatas antes de utilizar o equipamento. Ao menor sinal de desgaste entre em contato com um ponto autorizado e faça a troca imediata da peça.



NÚMERO DE SÉRIE - O número de série contém informações pertinentes à classe do equipamento e dados do fabricante. Não remova o adesivo do número de série, pois ele facilita o fornecimento de informações para um ponto autorizado ou para o fabricante. Se o adesivo com o número de série descolar, entre em contato imediatamente com o fabricante.



Utilize a tabela a seguir para saber a periodicidade das manutenções.

CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO	
AÇÕES	FREQUÊNCIA
Sempre fazer a limpeza do equipamento antes e depois de cada treinamento.	Diária
Reapertar os parafusos caso as peças esteja soltas.	Semanal
Verifique sempre a trava da correia e a correia para ver se não estão danificadas.	Semanal
Verifique sempre a integridade da carenagem.	Semanal
Verificar se a grade da hélice não esta danificada ou solta.	Semanal

ENCONTRE PONTO AUTORIZADO PERTO DE VOCÊ

Caso identifique qualquer problema em seu equipamento, entre em contato com o Ponto Autorizado e solicite uma visita técnica.

Qualquer dúvida, crítica ou sugestão pode ser feita na nossa Central de Atendimento ao Consumidor, pelo telefone 0800 772 4080.

Nunca tente trocar qualquer peça ou fazer modificações no equipamento, sob pena de perda da garantia.

Para encontrar o Ponto Autorizado mais próximo, acesse o site <http://movement.com.br/assistencia-tecnica>

Ao entrar em contato com o Ponto Autorizado, será necessário apresentar cópia da nota fiscal (para atendimentos em garantia) e informar o número de série do equipamento.

GARANTIA



POWER HILL

CARDIO HILL

GARANTIA LIMITADA

Por favor, leia cuidadosamente os termos e condições dessa garantia antes de utilizar seu equipamento MOVEMENT.

Ao utilizar o equipamento, você estará concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

A Movement garante todos os produtos novos livre de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.

Os períodos de garantia iniciam-se na data de emissão da nota fiscal da compra do produto emitida pela Movement ou pelo revendedor credenciado.

Essa garantia se aplicará somente em defeitos descobertos durante o período de garantia e somente ao comprador original do produto. Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado MOVEMENT em menos de 30 dias após descobrir qualquer não conformidade e deixar o equipamento disponível para inspeção da Movement ou de sua assistência técnica autorizada. O compromisso da Movement nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

GANHE ATÉ 5 ANOS DE GARANTIA CADASTRANDO SEU EQUIPAMENTO NA GARANTIA ONLINE MOVEMENT!

IMPORTANTE: para ser coberto totalmente pelo prazo descrito na tabela abaixo, **É NECESSÁRIO REGISTRAR SEU PRODUTO** no site www.movement.com.br/garantia. Caso o cadastro NÃO SEJA EFETUADO, SOMENTE a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias será válida.

PRODUTO	CHASSI	CARENAGEM	COMPONENTES ELETRÔNICOS	COMPONENTES MECÂNICOS	TRATAMENTO SUPERFICIAL	ITENS DE DESGASTES
CARDIO HILL POWER HILL	7 anos	1 ano	1 ano	1 ano	1 ano	90 dias
	COMPONENTES ELETRÔNICOS: Cabos elétricos, Console (Exceto itens de desgaste*).					
	COMPONENTES MECÂNICOS: Partes e peças mecânicas / Componentes de fixação.					
	TRATAMENTO SUPERFICIAL: Pintura e tratamentos (Exceto itens de desgaste*).					
	ITENS DE DESGASTE: Rolamentos, correia, corrimão, botões de atalho do console e pé regulável.					

CONDIÇÕES E RESTRIÇÕES

A GARANTIA É VÁLIDA SE ESTIVER DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES ABAIXO:

1. A garantia aplica-se aos produtos Movement somente quando:
 - 1-1. O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra);
 - 1-2. Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizada pela Brudden;
 - 1-3. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Brudden;
 - 1-4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia.
2. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causados por falha na manutenção básica e necessária como descrita no manual.

A GARANTIA NÃO SE APLICA:

- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da Movement. Qualquer modificação ou troca de peças do equipamento implica na perda da garantia.
- Chamada de serviços para instalação do produto ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o produto;
- Consertos efetuados em produtos Movement sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- Retirada e entrega do equipamento para conserto;
- Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA

O serviço da Garantia Limitada Movement pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado ou de quem foi comprado o produto.

As despesas relacionadas ao transporte do produto até o ponto autorizado e deslocamento (visita técnica) do Assistente autorizado serão suportadas pelo Comprador, estando ou não o produto no prazo de garantia.

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

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

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

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

www.movement.com.br

MOVEMENT

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

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Cx. Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@movement.com.br

FABRICADO POR:

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

INSTRUCTIONS MANUAL

PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE EQUIPMENT
AND KEEP IT FOR CONSULTATION AND FUTURE REFERENCE



POWER HILL

CARDIO HILL

MOVEMENT 



DANGER!

A statement preceded by "DANGER" contains information that should be put into practice to avoid serious injuries or death.



WARNING!

A statement preceded by "WARNING" contains information that must be put into practice in order to prevent some physical harm to the user.



CAUTION!

An indication preceded by the word "CAUTION" contains information that must be put into practice to avoid damage to the product.



Save this Manual for future reference. Read and understand this manual.



Risk of projecting the user backwards and causing serious injury if the equipment is not used properly.



Risk of serious injury to the user or third parties if hands are placed on the rollers of the equipment while in use.



Caution when using the equipment.

- Do not exceed the maximum usage capacity of 180kg.
- Do not allow children to approach or use the equipment.
- Read and understand the user instruction manual.
- Danger while using the equipment, which could cause harm to the user.

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION

WELCOME TO MOVEMENT!

Congratulations, you are now a part of the MOVEMENT universe!

With the goal of offering products, services and innovative solutions that meet the needs of leisure, well-being and comfort, waking people up to a more pleasurable and healthy life, Brudden Equipment Ltd. has created the MOVEMENT brand.

Founded to develop and produce fitness equipment, Movement soon stood out in the Brazilian market for its tradition in practicality and durability, which makes Brudden an icon in quality in the markets it serves.

With extensive investment in research and development by renowned institutions, such as the School of Physical Education and Sports at the Universidade de São Paulo - EEFÉ/USP, Movement promotes the improvement of quality of life for a wide range of profiles and habits, with strong presence in Residence, Condominiums, Gyms, Clubs, Hotels, Clinics, Companies and Organizations.

The quality in equipment extends to the services provided by its wide network of services Authorized Points, spread throughout the national territory, always bringing Movement close to you and your family, for a healthier and more pleasurable life for those who train using our equipment and profitable for investors.

To confirm the MOVEMENT Warranty, register your equipment on the website at www.movement.com.br/garantia.

Registration is free, practical, and fast. It will allow for a greater coverage of your investment, facilitating our communication and speeding up eventual service orders or technical assistance.

According to the instruction manual, failure to register will jeopardize your warranty claim. For more information, see the WARRANTY topic in this manual.

Visit our website and learn more about what our company offers to improve your quality of life.

GENERAL SAFETY INFORMATION



POWERHILL

CARDIOHILL



DANGER!

- Misuse of the equipment can make it a dangerous instrument and can cause serious injury or even death to the user, reading and understanding this Manual is extremely important.
- Before using the equipment, read this Manual carefully, making sure it is correctly installed and used, otherwise serious injury or death will occur.
- It is the entire **RESPONSIBILITY** of the buyer of MOVEMENT products to read the instruction manual and the warning stickers on the equipment. It is also the buyer's responsibility to instruct end users on the correct use of the equipment.
- Users must be supervised by a qualified professional, and the buyer must instruct them correctly. The use of the equipment contrary to the provisions of this Manual can cause accidents to users.
- This equipment is not intended for persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or for persons with a lack of experience and knowledge, unless instructed to use the equipment and under the supervision of an instructor.
- **UNDERSTANDING** each warning sticker is important. In case of queries, contact our service center at 0800 772 40 80.
- **NEVER** allow two or more people to use the equipment at the same time.
- Do not allow others to be near the equipment, which could cause accidents.
- Never place your hand between the shoes and the fairing when the equipment is being used, there is a risk of serious accident to the user or third parties.
- Keep both the floor around the equipment and its shoes always dry and clean, thus avoiding slips and falls that could result in a serious accident.
- When entering the equipment, use the handrail for your safety, also use the handrail when exercising.



DANGER!

- Before using the equipment, support your feet firmly on the shoe of the equipment and hold the handrail, start with slow movements and increase the pace as needed.
- Make sure that the equipment is properly leveled to the ground and on a level surface, away from walls in order to maintain the balance of the equipment and to avoid accidents and damage to the user.
- Never modify the equipment without the manufacturer's permission. Unauthorized modifications or attachments may result in loss of warranty, as well as serious or fatal injury to the user.
- Do not exceed the maximum capacity of the equipment, the weight limit is 180kg.
- Before beginning any type of physical activity, consult a doctor.
- Incorrect or excessive exercise can cause serious injuries. If you experience any type of pain, dizziness, lightheadedness, or shortness of breath, immediately stop exercising and consult a physician.
- Do not use the equipment if you are ill or under the effect of drugs, alcohol or any substance that impairs your psychomotor ability.
- Do not use the equipment barefoot, with heeled shoes or worn soles.
- Do not wear loose clothing, avoid wearing jewelry, chains, loose hair, and other objects. Always wear clothing intended for physical exercise.
- Do not allow children, the elderly and pets to be near the equipment, due to risk of a serious or fatal accident.
- Do not put your hand between the equipment grid, which could cause serious accidents to the user.

GETTING TO KNOW THE EQUIPMENT



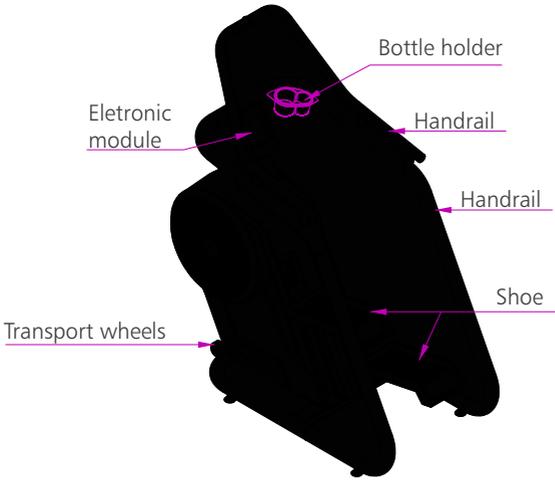
POWER HILL

CARDIO HILL

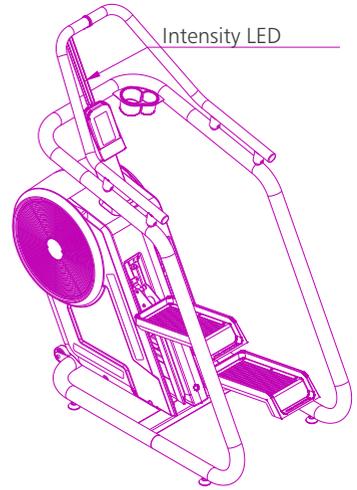
ROCK VORTEX

OBJECTIVE

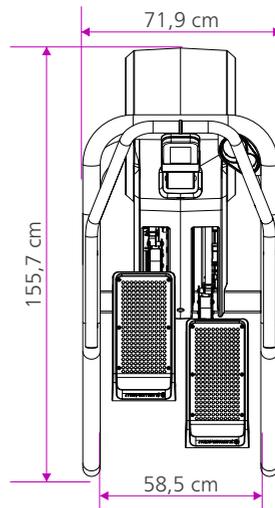
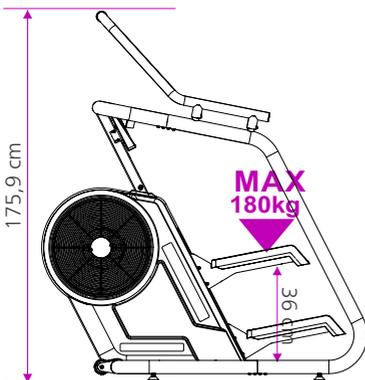
Cardio Hill and Power Hill equipment allows the user to perform slow or fast strides (at their discretion) enabling the execution of a range of differentiated exercises aimed at strength and physical conditioning.



CARDIO HILL



POWER HILL



ROCK VORTEX**EQUIPMENT TECHNICAL SPECIFICATIONS**

DIMENSIONES (C x L x A)	155,7 cm / 71,9 cm / 175,9 cm
WEIGHT EQUIPMENT	100 kg
USER HEIGHT	1, 50 a 2,00 m
COLOR	Black
MAXIMUM SPEED	User determined
TYPE OF STRIDE	Free stride - User Adjusted
STRIDE HEIGHT	360 mm
FACILITY	Demonstration LED of exercise intensity (Only for Power Hill)
ELETRONIC MODULE	Programming by keys
DISPLAY	Programmable 7-window LCD display
POWER SUPPLY	Two AA batteries
SUPPLY VOLTAGE	Automatic Bivolt 50/60hz (Only for Power Hill model)
LOAD CAPACITY	180 kg
WARRANTY	See chapter on Warranty

EQUIPMENT ASSEMBLY



POWER HILL

CARDIO HILL



CAUTION!

Before starting to assemble the equipment, the following precautions must be taken:

- Make sure that the packaging is not damaged and that the parts and components of the equipment are not damaged.
- It is recommended that the equipment be unpacked where it will be assembled.
- The assembly location must be clean.
- The floor must be flat and level to avoid equipment instability.
- The space around the equipment must be free, as described in this manual.
- It is recommended that equipment be mounted away from moisture and out of sunlight to avoid damage to the electronic parts of the equipment.
- Power Hill comes with an Intensity Led, the assembly for both models is the same, changing only the Led assembly.

Assembling the equipment requires the following tools:



Allen no. 6
Allen no. 8
Allen no. 10

Philips
screwdriver

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

ICONS

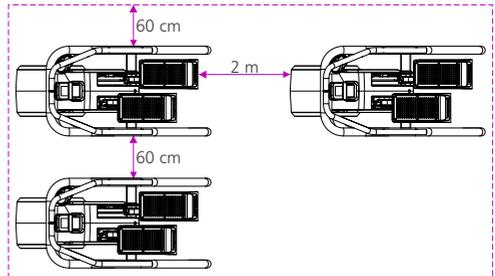
50% Do not give the final tightening of screws

100% Give the final tightening of screw

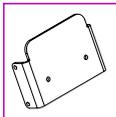
Assembly by two people is recommended.

SPACE

For the user's safety, we indicate the use of a minimum access and escape area, as shown in the picture beside. The access and escape area can be common among equipment used.



LIST OF COMPONENTES - CARDIO HILL



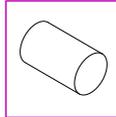
DESCRIPTION
A - Console support



DESCRIPTION
B - Column



DESCRIPTION
C - Cardio Hill



DESCRIPTION
D - Coupling



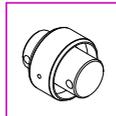
DESCRIPTION
E - Handrail



DESCRIPTION
F1 - Left handrail



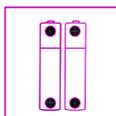
DESCRIPTION
F2 - Right handrail



DESCRIPTION
G - Coupling



DESCRIPTION
H - Console



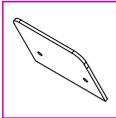
DESCRIPTION
I - AA battery



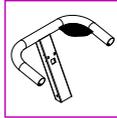
DESCRIPTION
J - Bottle Holder

EQUIPMENT ASSEMBLY

LIST OF COMPONENTES - POWER HILL



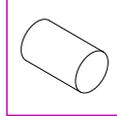
DESCRIPTION
A - Console support



DESCRIPTION
B - Column



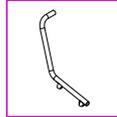
DESCRIPTION
C - Power Hill



DESCRIPTION
D - Coupling



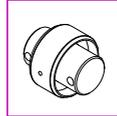
DESCRIPTION
E - Handrail



DESCRIPTION
F1 - Left handrail



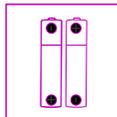
DESCRIPTION
F2 - Right handrail



DESCRIPTION
G - Coupling



DESCRIPTION
H - Console



DESCRIPTION
I - AA battery



DESCRIPTION
J - Bottle Holder

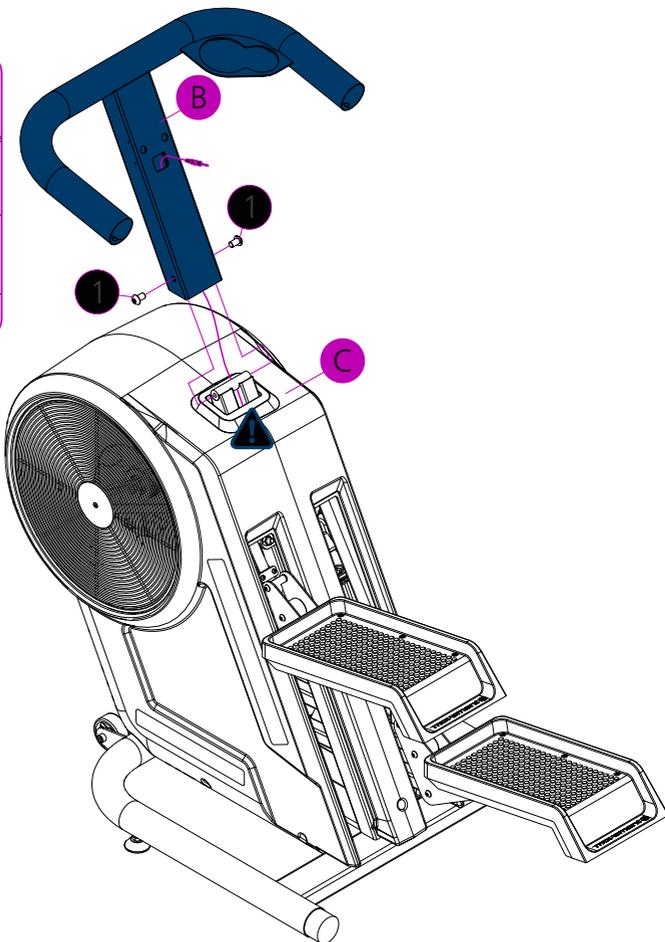
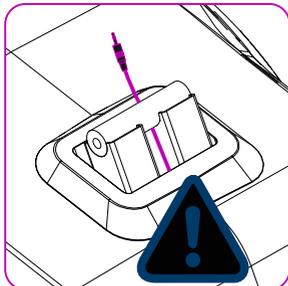


DESCRIPTION
K - Intensity Led

STEP 1 - CARDIO HILL

PART LIST

DESCRIPTION	QTY.	DESCRIPTION	DESCRIPTION
 1 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M12X20	2x	 C - Cardio hill	 B - Column



TOOLS



WHEN PASSING THE SENSOR CABLE THROUGH THE COLUMN TO NO DAMAGE THE CABLE OR THE CONNECTOR

STEP 2 - CARDIO HILL

PART LIST



DESCRIPTION
2 - Head Screw Hex.
Tab. Int. - M10X20

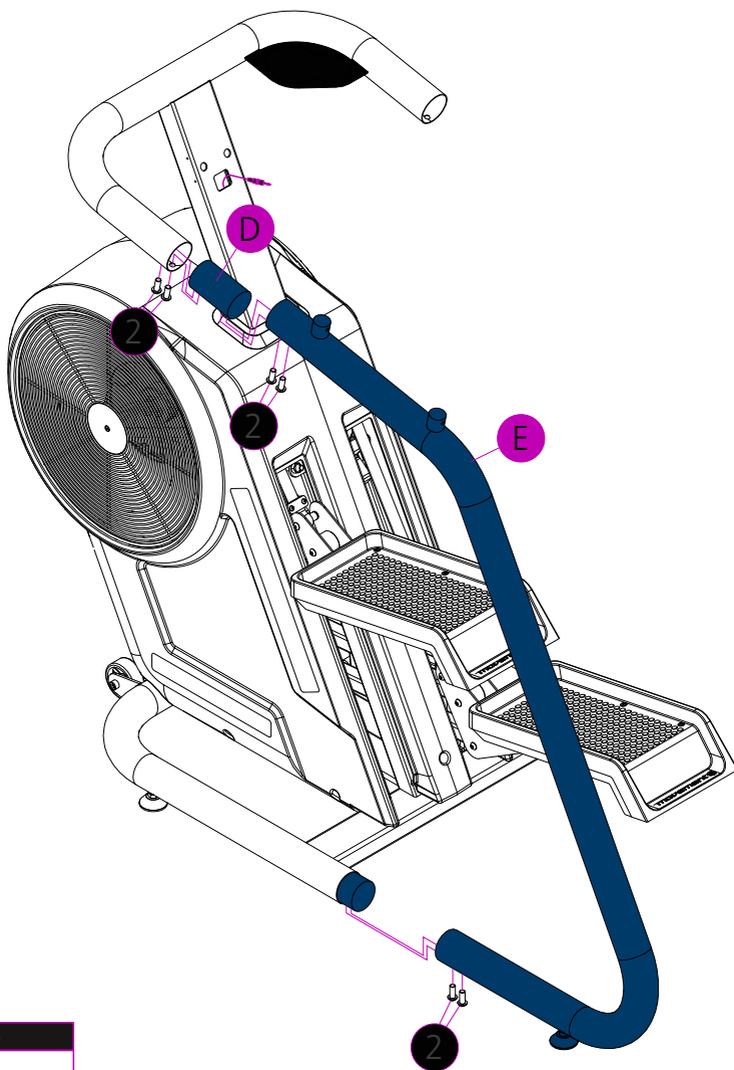
QTY.
6x



DESCRIPTION
D - Coupling



DESCRIPTION
E - Handrail



TOOLS



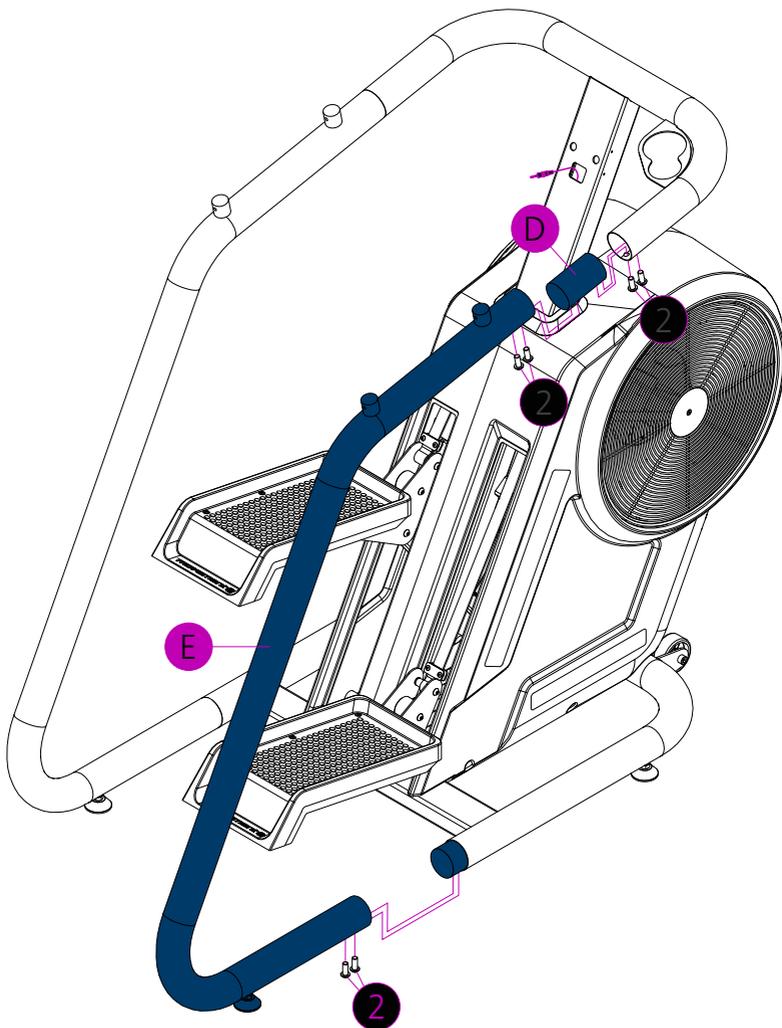
Allen no 6



STEP 3 - CARDIO HILL

PART LIST

	DESCRIPTION 2 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M10X20	QTY. 6x		DESCRIPTION D - Coupling E - Handrail
---	---	-------------------	---	--



TOOLS



Allen no 6

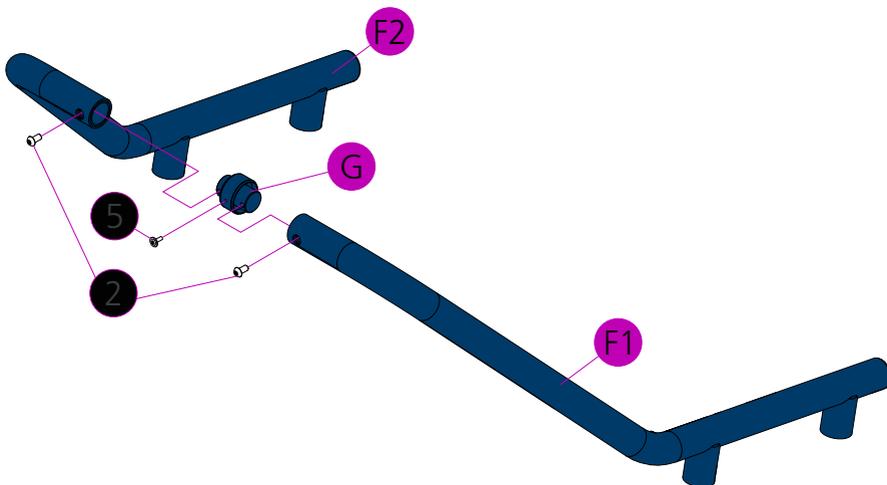



50%

STEP 4 - CARDIO HILL

PART LIST

	DESCRIPTION 3 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M8X16	QTY. 2x		DESCRIPTION 5 - Tri-l. Head Screw Philips Flange - M4X12	QTY. 1x		DESCRIPTION F1 - Left Handrail
	DESCRIPTION F2 - Right Handrail			DESCRIPTION G - Coupling			



TOOLS



Allen no 5

50%

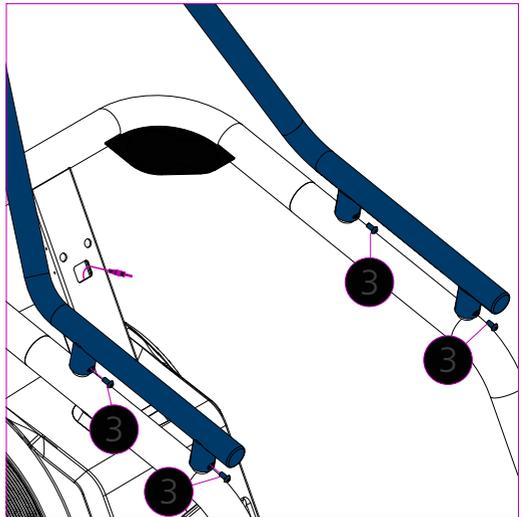
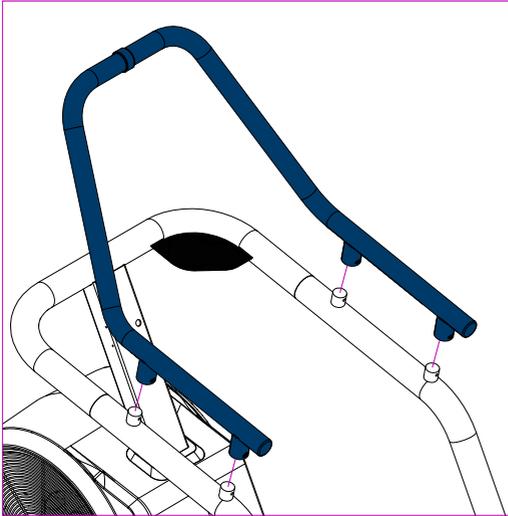


STEP 5 - CARDIO HILL

PART LIST



DESCRIPTION	QTY.
3 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M8X16	4x



TOOLS



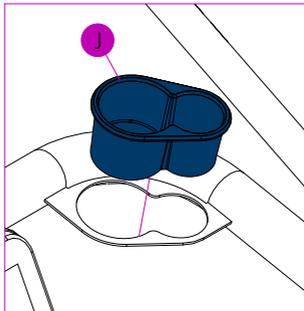
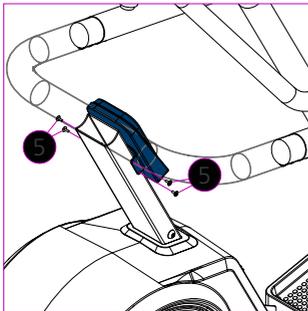
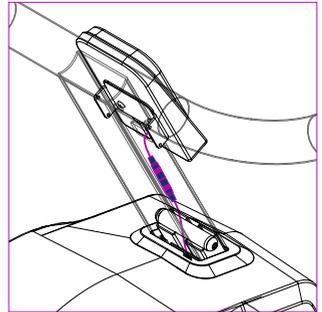
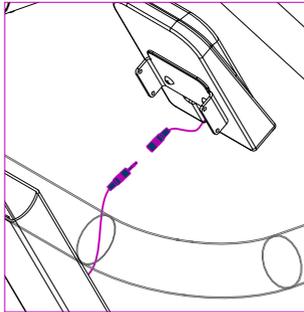
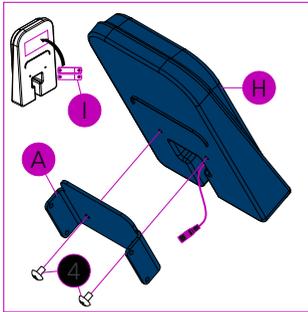
Allen no 5



STEP 6 - CARDIO HILL

PART LIST

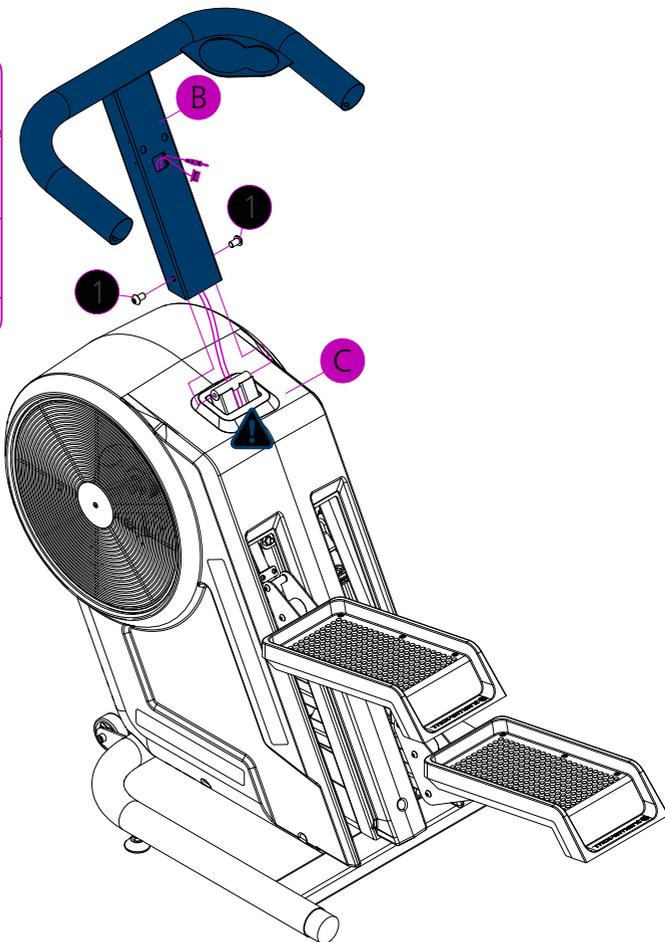
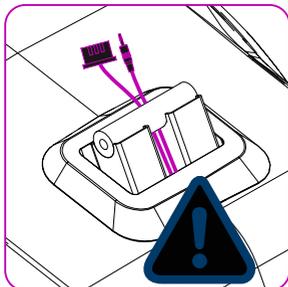
	DESCRIPTION 4 - Head Screw Lens Philips Slot -- M5X8	QTY. 2x		DESCRIPTION 5 - Tri. Head Screw Philips Flange - M4X12	QTY. 4x		DESCRIPTION A - Console support
	DESCRIPTION H - Console			DESCRIPTION I- AA Battery			DESCRIPTION J- Bottle Holder



STEP 1 - POWER HILL

PART LIST

DESCRIPTION	QTY.	DESCRIPTION	DESCRIPTION
 1 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M12X20	2x	 C - Vortex	 B - Column



TOOLS



WHEN PASSING THE SENSOR CABLE THROUGH THE COLUMN TO NO DAMAGE THE CABLE OR THE CONNECTOR

STEP 2 - POWER HILL

PART LIST



DESCRIPTION
2 - Head Screw Hex.
Tab. Int. - M10X20

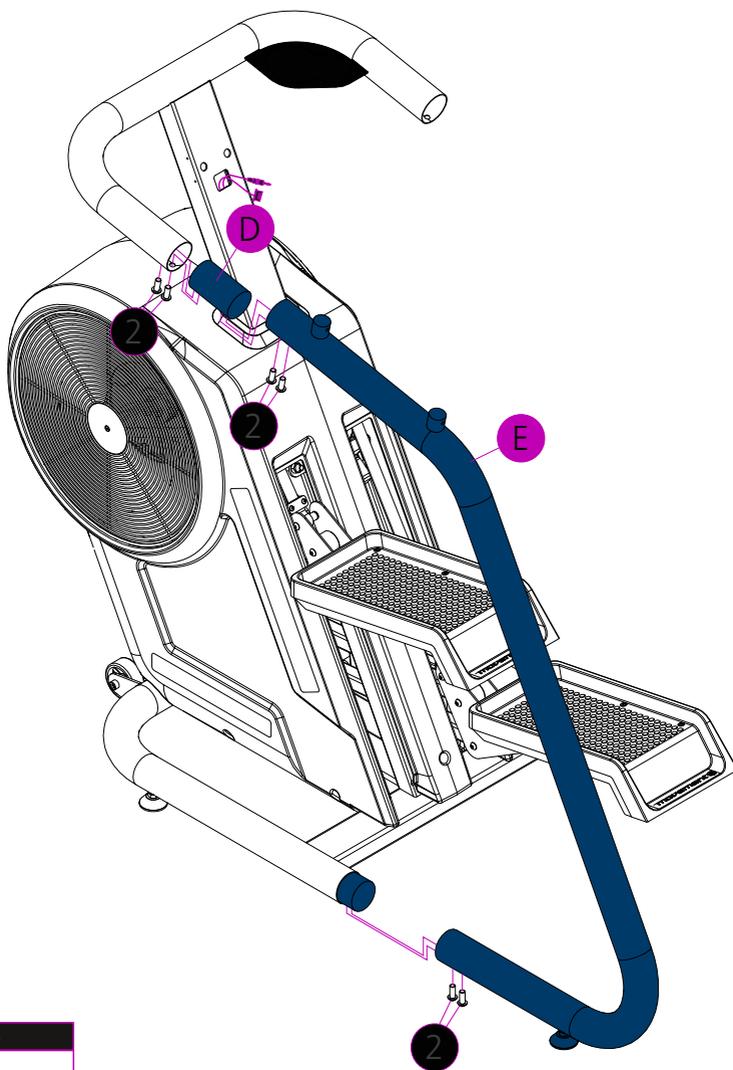
QTY.
6x



DESCRIPTION
D - Coupling



DESCRIPTION
E - Handrail



TOOLS



Allen no 6



STEP 3 - POWER HILL

PART LIST



DESCRIPTION
2 - Head Screw Hex.
Tab. Int. - M10X20

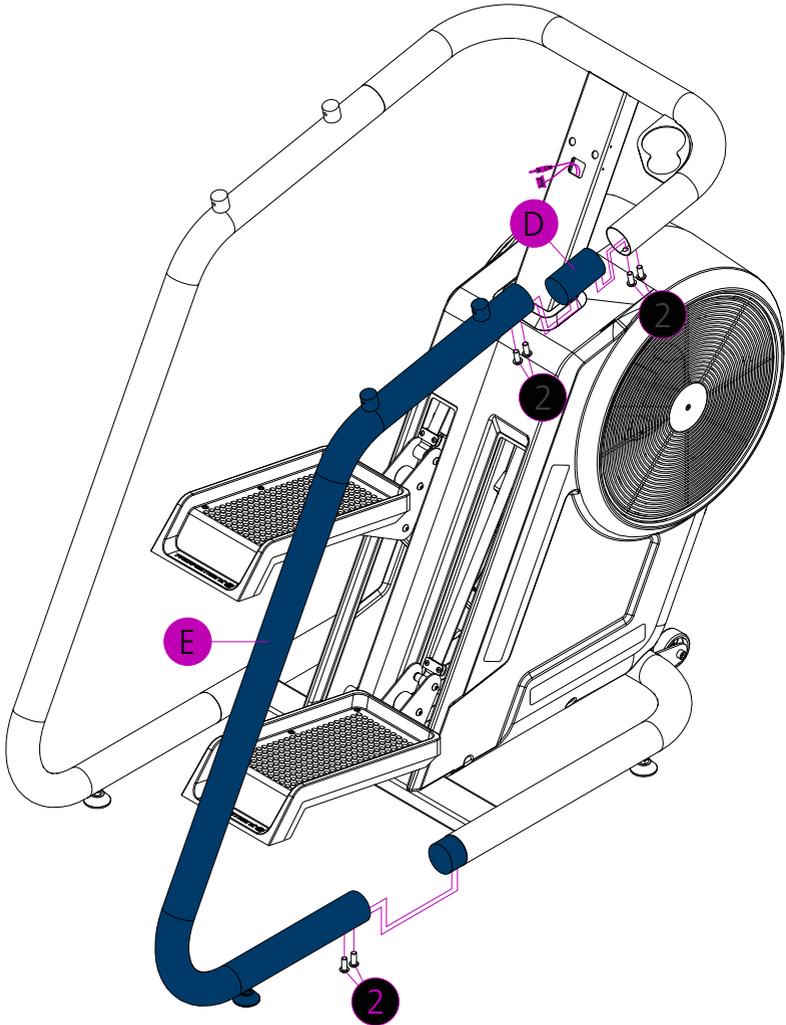
QTY.
6x



DESCRIPTION
D - Coupling



DESCRIPTION
E - Handrail



TOOLS



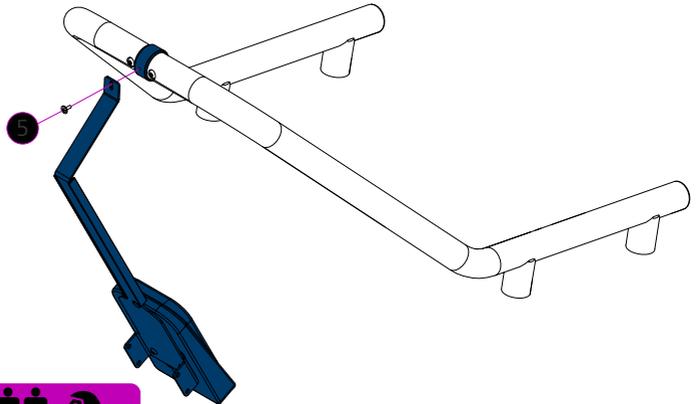
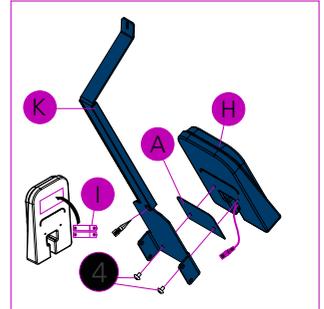
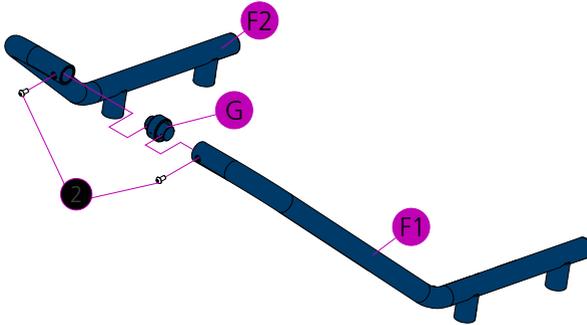
Allen no 6



STEP 4 - POWER HILL

PART LIST

	DESCRIPTION 3 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M8X16	QTY. 2x		DESCRIPTION 4 - Head Screw Lenti Philips Slot - M5X8	QTY. 2x		DESCRIPTION 5 - Tril. Head Screw Philips Flange - M4X12	QTY. 1x
	DESCRIPTION A- Console support			DESCRIPTION F1 - Left Handrail			DESCRIPTION F2 - Right Handrail	
	DESCRIPTION G - Coupling			DESCRIPTION H - Console			DESCRIPTION I - AA battery	
	DESCRIPTION K - Intensity led							



TOOLS




Philips
Allen no 5 wrench



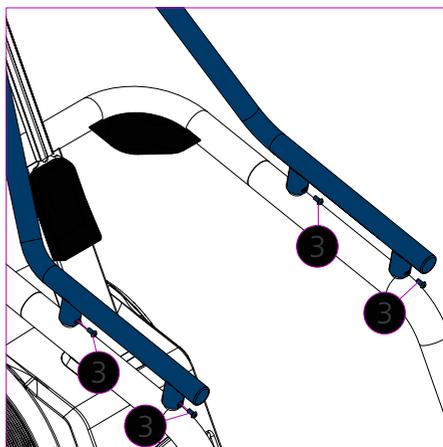
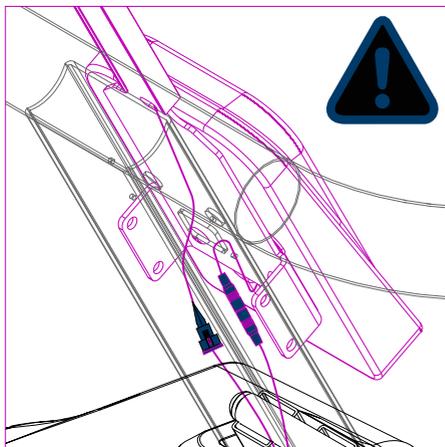
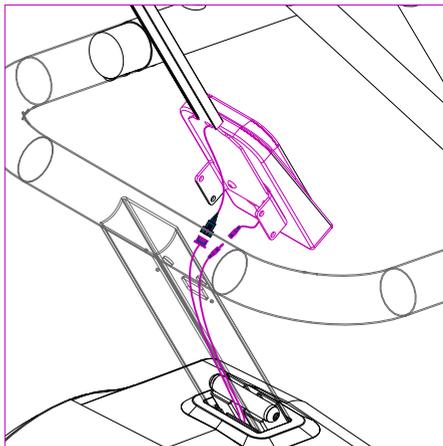
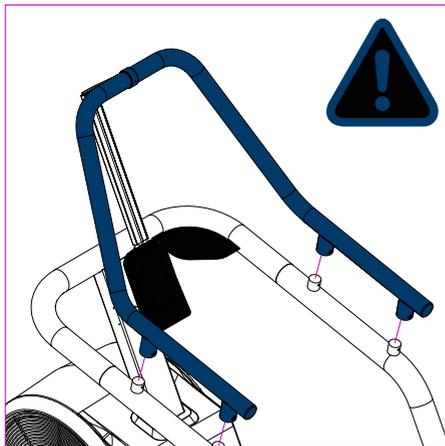

50%

STEP 5 - POWER HILL

PART LIST



DESCRIPTION	QTY.
3 - Head Screw Hex. Tab. Int. - M8X16	4x



TOOLS



Allen no 5



CAUTION!

WHEN MOUNTING THE LED
SO AS NOT TO DAMAGE THE
CABLES OR CONNECTORS.

STEP 6 - POWER HILL

PART LIST

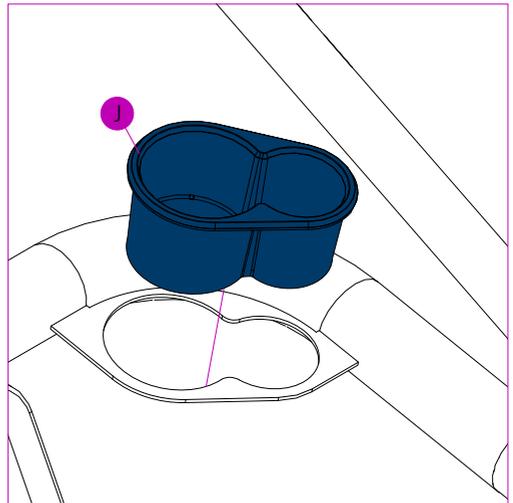
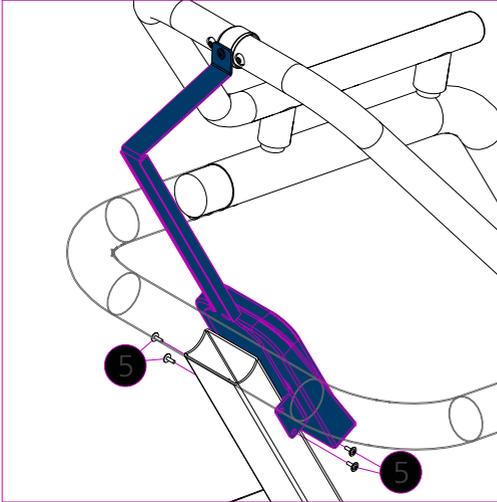


DESCRIPTION
5 - Tril. Head Screw
Philips Flange - M4X12

QTY.
4x



DESCRIPTION
J- Bottle Holder



TOOLS



Philips
Wrench

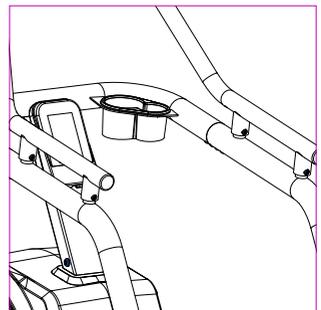
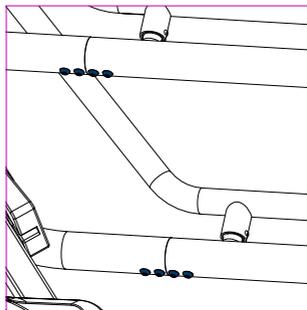
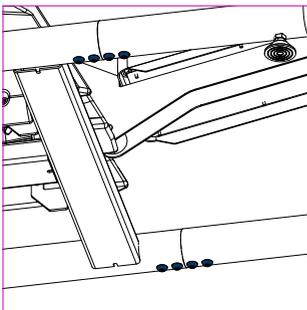
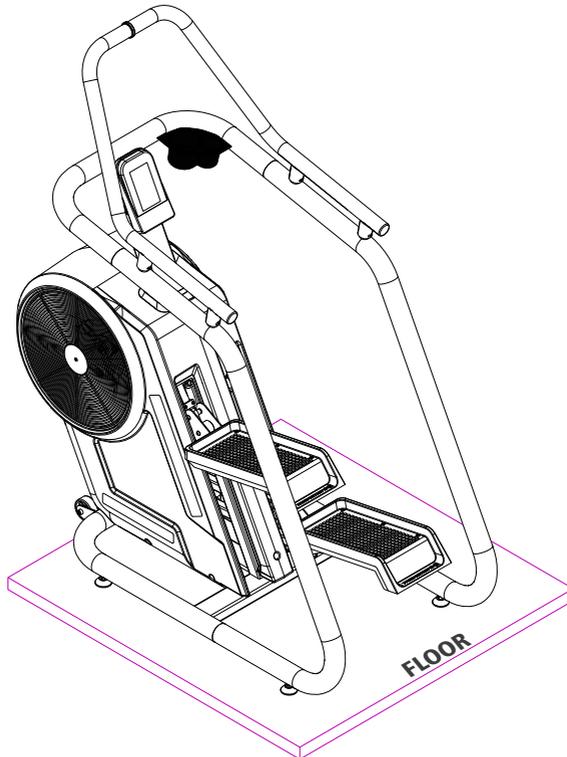
100%

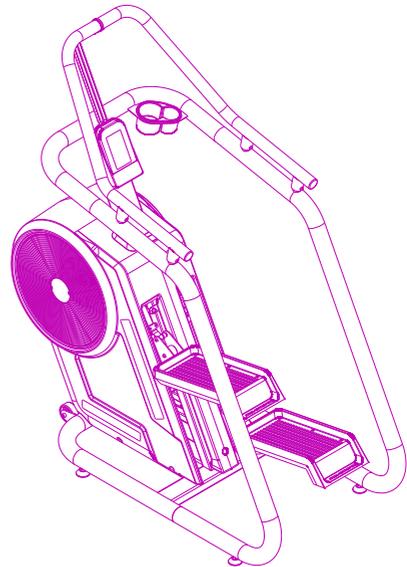
STEP 7 - FINAL TIGHTENING OF THE SCREWS



WARNING

AT THE END OF THE ASSEMBLY, ALIGN ALL THE EQUIPMENT SO THAT IT IS LEVEL WITH THE FLOOR AND ONLY AT THE FINAL TIGHTENING OF ALL SCREWS





CONGRATULATIONS! ASSEMBLY OF YOUR EQUIPMENT HAS BEEN COMPLETED.

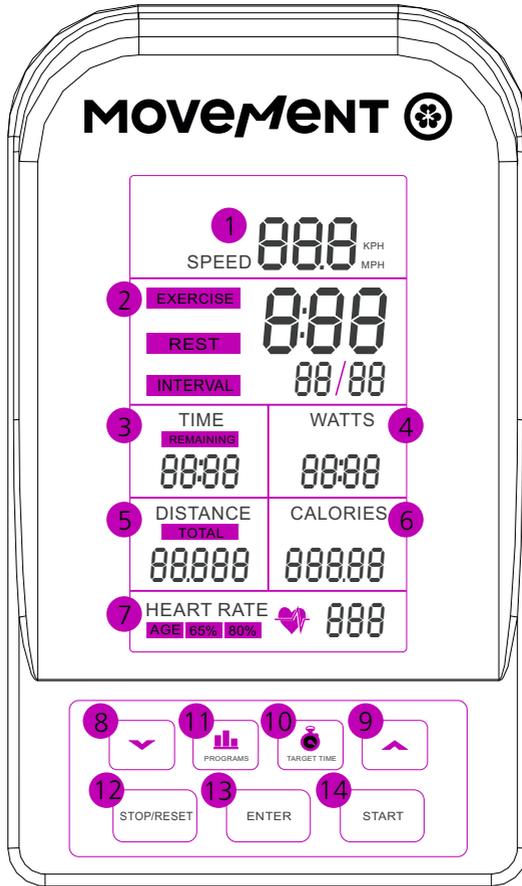
Before starting your training, Consult the chapter on operating instructions before using the equipment.

OPERATION INSTRUCTIONS



POWER HILL

CARDIO HILL



- 1 Speed Digital display
- 2 Program Digital display
- 3 Time Digital display
- 4 Watts digital display
- 5 Distance digital display
- 6 Calorie digital display
- 7 Heart rate digital display
- 8 Decrease key
- 9 Increase key
- 10 Time Key
- 11 Program Key
- 12 Stop / Reset
- 13 Input Key
- 14 Start exercise key

OPERATION

1. **TURNING ON:** Press any button or move the equipment and the electronics module will turn on.
2. As soon as the electronic module detects the movement of the equipment, it will go into normal mode.
3. **SLEEP MODE:** Press PROGRAM (BUTTON 11) to enter different exercise modes (Normal, Custom Interval, Distance, Calories and Heart Rate).
4. Press TARGET TIME (BUTTON 10) to set the time you will exercise. To end the programming and start the exercise press the START key (BUTTON 14).
5. If the electronic module does not detect any signal of movement in the equipment, or if no key is pressed, it will enter inactive mode after 90 seconds.
6. **ENDING THE EXERCISE:** After finishing the settings mentioned above (NUMBER 3), the electronic module will show each exercise mode on the display. The electronic module will return to normal mode if the user steps heavily on the equipment even though the exercise has ended.
7. **TURNING OFF:** The electronics module will turn off if it does not detect any movement or key press within 90 seconds after standby mode.

1. FUNCTION KEYS

- a. Press any key and the electronics module will emit an audible alert.
- b. Press any key when the electronics module is off to reset it

2. PROGRAM KEY



- a. Press any key to bring the electronic module out of standby mode.
- b. To access the programs press the PROGRAM key (KEY 11) to enter different exercise modes (Normal, Custom Interval, Distance, Calories and Heart beats). The windows will flash every second to show the values on the display.
- c. To finish the programming press the START Key (KEY 14).

3. TIME KEY



- a To enter the time screen press the TARGET TIME key (KEY10). The time window will flash every second to show the values on the display.
- b To finish the programming press the START Key (KEY 14).

4. INCREASE OR DECREASE KEY



To adjust the values in exercise mode, press the INCREASE / DECREASE keys (KEY 8 and 9) to increase or decrease the mode values.

- a Press once to decrease or increase the value.
- b To continue decreasing or increasing the value press and hold the desired key.

4. START KEY



a. To end the programming and start the exercise, press START (KEY 14).

5. STOP/RESET



a. Press the STOP / RESET key (KEY 11) to stop the exercise.

b. Press and hold the STOP / RESET key (KEY 12) for 3 seconds to reset the display.

6. ENTER KEY



a The ENTER key (KEY 13) has the function to program the exercise, rest and interval within the Custom Interval programming.

b Press the PROGRAM key (KEY 11) within the Interval, exercise and rest screen use the ENTER key (KEY 13) to select the interval for each function, use the INCREASE / DECREASE keys (KEYS 8 and 9) to adjust each value.

c To finish the programming press the START Key (KEY 13).

EXPLANATION OF THE STRUCTURE

1. SPEED

a. Show the speed performed during training, ranging from 00.0~99.9 KPH/MPH

2. EXERCISE:

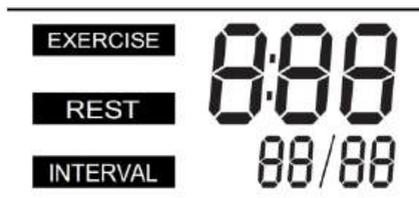
a. The time will be counted down at the end of the exercise. It may vary within a range of :0:01~9:59.

3. REST:

a. The time will be counted down to the end of the rest. It may vary in ranges from :0:01~9:59.

4. INTERVAL:

a. It will count how many exercise breaks will be done. May vary in 99/99 ranges.



5. TIME

- a. Shows how much exercise time has been done. May range from 00:00~99:99
- b. It can show the time left to finish the exercise in decreasing order.



6. DISTANCE

- a. Shows the distance traveled during exercise. The distance measurement unit can be shown in meters. It can range from 0~99.999



8. CALORIES

- a. Shows the amount of calories lost during exercise. May range from 0~999.99



9. HEART RATE

- a. Shows heart rate (heart beats) during exercise. It may range from 0~220
- b. The electronics module will display a heart symbol every time it detects the heartbeat.



8. WATTS:

- Shows the power in WATTS that is proportional to the exercise speed. May range from 0~1999



1. NORMAL MODE:

- a. Press START (KEY 14) to exit sleep mode.
- b. If the electronic module detects any equipment speed, it will come out of sleep mode.
- c. Press STOP (KEY 12) to pause the electronics module.
 - c-1. Press START (KEY 14) to resume activity on the electronics module.
 - c-2. Press STOP (KEY 12) to end the exercise and the electronics module goes into sleep mode.

2. INTERVAL

- a. Press PROGRAM (KEY 11) to set the Interval in sleep mode.
- b. The INTERVAL cycle will be shown as 00/00. To change the value, press the INCREASE / DECREASE keys (KEYS 8 and 9) to adjust the cycle. Press ENTER (KEY 13) to finish the setup.
(The default value is 00/01).
- c. To set the EXERCISE time press the ENTER key (KEY 13) to enter the setup. The time will flash every 1 second, to increase or decrease the time use the INCREASE / DECREASE keys (BUTTONS 7 and 8) to adjust the desired time. Press ENTER (KEY 13) to finish the setup.
- d. To set the REST time press the ENTER key (KEY 13) to enter the setting. The time will flash every 1 second, to increase or decrease the time use the INCREASE / DECREASE keys (KEYS 8 and 9) to adjust the desired time. To adjust the desired time. Press ENTER (KEY 13) to finish the setup.
- e. Press ENTER (KEY 13) to return to INTERVAL
- f. Press START (KEY 14) to confirm all settings made. The electronic module will start a countdown (3, 2, 1) and will beep at the same time as the countdown. If no new value is entered in the programming, the electronic module will use the previous values.
 - f-1 EXERCISE and REST will count down during exercise. To let you know that the rest time is running out, an audible warning will sound every second.
- g. About the training process:
- h. Press STOP (KEY 12) to enter the pause mode, the electronic module will stop counting.
 - h-1. Press START (KEY 14) to start over
 - h-2. Press STOP (KEY 12) to return the electronics module to sleep mode.
- i. When the programmed exercise ends, the electronic module will emit an audible alert three times.
 - i-1 The average speed value will be shown in the SPEED screen.
 - i-2 The value will be added in TIME, DISTANCE and CALORIES.

3. DISTANCE

- a. Press PROGRAM (KEY 11) to set the distance in sleep mode.
- b. To configure the DISTANCE press the PROGRAM key (KEY 11) twice until it shows DISTANCE on the electronic module. The distance value will be 0 and can be changed using the INCREASE / DECREASE keys (KEY 8 and 9). Press ENTER (KEY 13) to confirm the programming.
- c. Press START (KEY 14) to start training.
- d. Both time and distance start at 0 (zero) and increase during training.
- e. Press STOP (KEY 12) to enter the pause mode, the electronic module will stop counting.
 - e-1. Press START (KEY 14) to start over
 - e-2. Press STOP (KEY 12) to return the electronics module to sleep mode.
- i When the programmed exercise ends, the electronic module will emit an audible alert three times.
 - i-1 The average speed value will be shown in the SPEED screen.
 - i-2 The value will be added in TIME, DISTANCE and CALORIES.

4. CALORIES

- a. Press PROGRAM (KEY 11) to set the distance in sleep mode.
- b. To set the CALORIES press the PROGRAM key (KEY 11) three times until CALORIES is displayed on the electronic module. The distance value will be 0 and can be changed using the INCREASE / DECREASE keys (KEY 8 and 9). Press ENTER (KEY 13) to confirm the programming.
- c. Press START (KEY 14) to start training.
- d. Both time and distance start at 0 (zero) and increase during training.
- e. Press STOP (KEY 12) to enter the pause mode, the electronic module will stop counting.
 - e-1. Press START (KEY 14) to start over
 - e-2. Press STOP (KEY 12) to return the electronics module to sleep mode.
- i When the programmed exercise ends, the electronic module will emit an audible alert three times.
 - i-1 The average speed value will be shown in the SPEED screen.
 - i-2 The value will be added in TIME, DISTANCE and CALORIES.

5. HEART RATE

- a. Press PROGRAM (KEY 11) to set the heart beat in sleep mode.
- b. To configure the HEART BEAT press the PROGRAM key (KEY 11) four times until it shows HEART RATE(AGE) on the electronics module. The value shown will be 35 in the right corner of the electronics module. To adjust the age press the INCREASE / DECREASE keys (KEYS 8 and 9). Press ENTER (KEY 13) to confirm the programming.
- c. Press START (KEY 14) to start training.
- d. Both time and distance start at 0 (zero) and increase during training.
- e. The training process works as follows:

The heart beat will only be displayed on the electronics module if it is in the range of 65% to 80% of the user's maximum heart rate.

Example: User with 20 years. The calculation to arrive at how many heartbeats are needed to be displayed on the electronics module is done as follows.

$$(220 - \text{age}) = 200$$

$$(220 - \text{age}) = 200$$

$$200 \times 0.65 \text{ FMC} = 130$$

$$200 \times 0.80 \text{ FMC} = 160$$

If the user maintains the beat of 130 beats per minute the electronic module will flash 65%, if it exceeds 160 beats per minute the electronic module will flash 80%.

- f. Press STOP (KEY 12) to enter the pause mode, the electronic module will stop counting.
 - f-1. Press START (KEY 14) to start over
 - f-2. Press STOP (KEY 12) to return the electronics module to sleep mode.



DANGER!

Cardiac monitoring systems can be inaccurate. Excessive exercise can result in serious health damage or even death. If you experience any type of pain, dizziness, lightheadedness, or shortness of breath, immediately stop exercising and consult a physician.

6. TIME

- a. Press TARGET TIME (KEY10) to set the time in sleep mode.
- b. To set the TIME press the TARGET TIME key (KEY10) once until it shows TIME in the electronic module. The time value will be 00:00 and can be changed using the INCREASE / DECREASE keys (KEY 8 and 9). Press ENTER (KEY 13) to confirm the programming.
- c. Press START (KEY 14) to start training.
- d. Both time and distance start at 0 (zero) and increase during training.
- e. Press STOP (KEY 12) to enter the pause mode, the electronic module will stop counting.
 - e-1. Press START (KEY 14) to start over
 - e-2. Press STOP (KEY 12) to return the electronics module to sleep mode.
- i. When the programmed exercise ends, the electronic module will emit an audible alert three times.
 - i-1 The average speed value will be shown in the SPEED screen.
 - i-2 The value will be added in TIME, DISTANCE and CALORIES.

ADJUSTING THE ELECTRONIC MODULE UNIT

1. Set the unit from kilometers to miles, press START (KEY 14) to turn the panel into sleep mode. Press at the same time the ENTER (KEY 13) and START (KEY 14) keys and the electronic module will enter the unit configuration mode.
2. To change the unit of measure use the INCREASE / DECREASE keys (KEYS 8 and 9) 0: KPH or Kilometers per hour / 1: MPH Miles per hour).
3. Press STOP (KEY 12) to finish the settings.

NOTE

When the battery is low, the heartbeat will be inactive and the screen will start to disappear, at this time change the module's batteries.

POWER INSTRUCTIONS

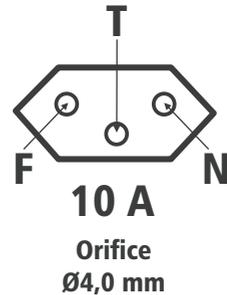
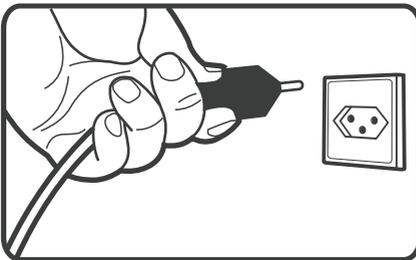
The treadmill must be grounded. If the unit malfunctions or breaks, grounding provides a path of least resistance to electric current, which reduces the risk of electric shock. The unit comes equipped with a suitable power cord with a grounding wire for the equipment and a plug with a ground pin. Only bipolar-type plugs with ground contact (**2P + T 10A in accordance with NBR 14136**) will be accepted. It is not acceptable to use any type of adapter for outlets without a ground pin. Outlets must always be installed in appropriate boxes which do not allow their poles (of the outlet) to be exposed. All outlets must be connected to the grounding pin. It is totally unacceptable to use the neutral wire (when included in the installation) short-circuited to the ground wire.



ATTENTION!

Improper connection of the equipment grounding wire may result in a risk of electric shock. Consult a qualified professional or maintenance personnel if you do not know if the unit is properly grounded. Do not replace the original treadmill plug.

If it does not fit the outlet, obtain a suitable outlet installed by a qualified electrician.



CAUTION!

According to NBR 5410, a thermomagnetic protection circuit breaker with the following characteristics must be provided at the specific outlet where the equipment will be connected:

- **Circuit breaker: 10 Amperes - ACTIVATION CURVE B**

The circuit breaker has the function of protecting the equipment in case of an electrical breakdown that causes a dangerous increase in the electric current.

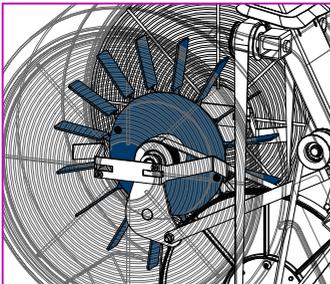
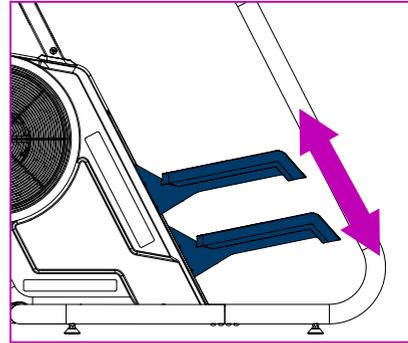
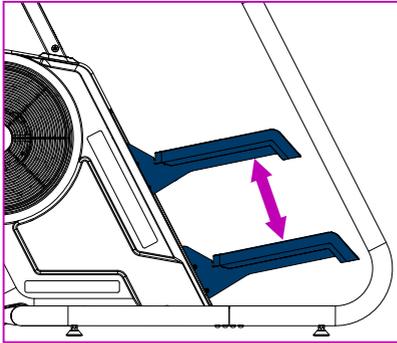
NOTE: THE BREAKER INSTALLATION MUST BE IN ACCORDANCE WITH THE NBR 5410 STANDARD, WHICH IS MANDATORY FOR LOW VOLTAGE INSTALLATIONS. INSTALLATION IS THE RESPONSIBILITY OF THE INSTALLER AND THE USER.

STRIDE

It is possible to make a longer or shorter stride according to the type of exercise the user wants.

The long stride makes the user's movement greater, thus slowing down training.

The shorter stride makes the user's movement faster and shorter, leaving training in high performance.



LOAD - VORTEX SYSTEM

The load of Cardio Hill and Power Hill comes from a propeller that is inside the equipment. Unlike other equipment, the user's stride directly impacts the exercise. The longer the movement, the less load the propeller will exert, and the shorter and faster the movement, the greater the load.



BELT

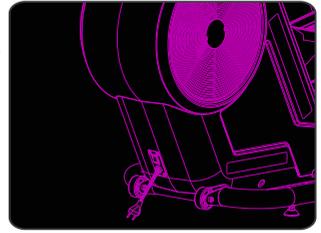
Its function is to make the stride movement, allowing the shoes to go up and down according to the user's movement. It also allows the propeller to rotate creating the necessary resistance for the user.



TURNING ON THE LED

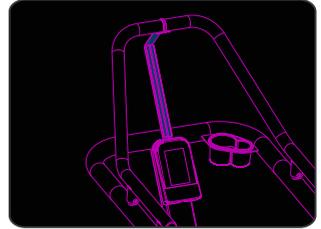
The plug cord is located on the front, under the equipment. On the front, there is a switch with on/off function that must be positioned in the off function whenever the equipment is idle, avoiding accidents caused by involuntary activation.

O = Off I = On



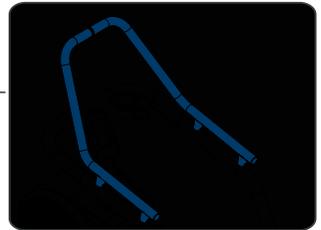
POWER DISPLAY - POWER HILL MODEL ONLY

The Power display has the function to demonstrate the user's training pace through an indicative LED. The LEDs show in real time the RPM (revolution per minute) and Watts (load) exerted by the user, which can vary from green (less intense) through blue, orange until reaching red (more intense). If no movement is detected, the LED will show the maximum RPM and Watts reached by the user. The LED will be on for 5 seconds. For the LED to work, the Power Hill equipment must be connected to a properly grounded outlet, the equipment is bivolt.



HANDRAIL

It is what allows the user to be able to hold on to have greater stability while using the equipment. Its function is also to ensure the entry and exit of the equipment.



ADJUSTABLE FOOT

To level your equipment to the floor, the equipment has 4 feet that help keep it stabilized to the ground. Always keep the equipment level so as not to damage your equipment.



DANGER!

Do not leave the equipment uneven as it can cause serious injury to the user.

WHEN MONITORING YOUR HEART RATE

Heart rate monitoring is essential so that you can control your work intensity on the equipment, as well as on any other equipment for aerobic work purposes.

This control must be done during the activity, so that it is possible to maintain between 65% and 80% of the FCM.

If during activity your heart rate goes above your Training Zone, decrease the intensity and/or speed.

If it goes below, increase the intensity and/or speed of work.

WAYS TO MONITOR HEART RATE

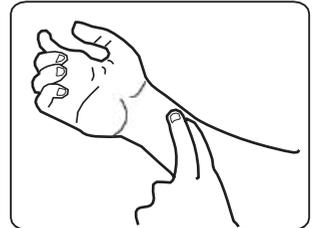
There are 2 ways to check the heart rate on the equipment: Pulse, Frequency



DANGER!

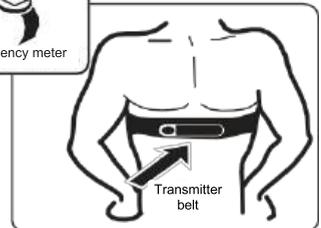
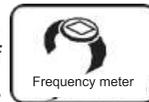
Cardiac monitoring systems can be inaccurate. Excessive exercise can result in serious health damage or even death. If you experience any type of pain, dizziness, lightheadedness, or shortness of breath, immediately stop exercising and consult a physician.

PULSE - Place the middle, index and thumb fingers on the radial pulse to feel the heartbeat. Count the beats for 15 seconds and multiply the result by 4. This will give you your heart rate per minute.



FREQUENCY METER - It is a device that, through a sensor, measures the recording of heartbeats. This equipment is available at stores specializing in sports.

*Does not accompany the equipment.



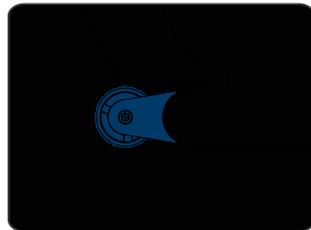
The POLAR frequency meter models described below are compatible with the equipment

Polar T31 / T34 - No coding

POLAR.

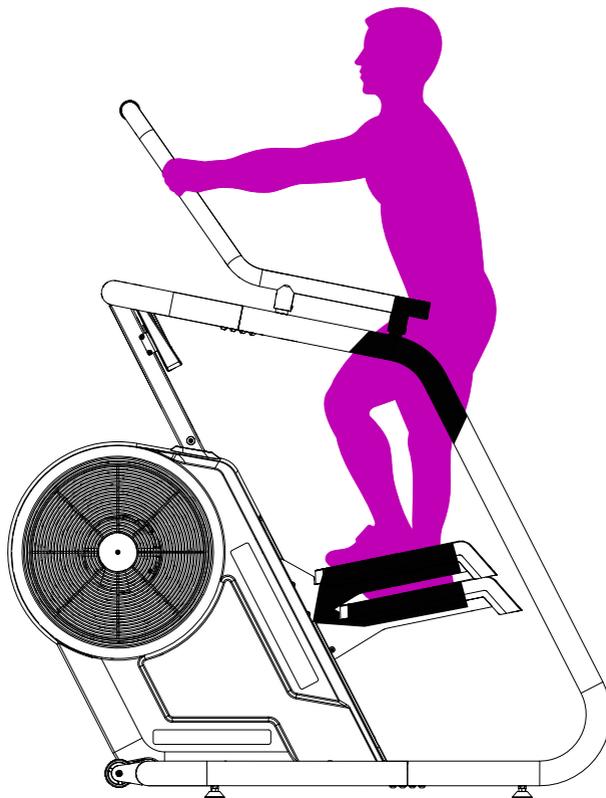
TRANSPORT WHEELS

To facilitate the movement of the equipment, it is equipped with front transport wheels. Lift the equipment and use the wheels to move it.



HOW TO USE THE EQUIPMENT

- 1 - Step on the shoes;
- 2 - Hold the handrail;
- 3 - Start training.



MAINTENANCE



POWER HILL

CARDIO HILL

RECOMMENDATIONS

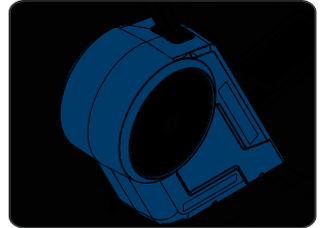
To keep your equipment longer lasting, it is important to follow a series of precautions to avoid any type of problem for users and/or third parties. In case any part is broken, put the equipment out of use until the part that was compromised is properly repaired.

CLEANING

Weekly, clean the equipment using a soft nylon brush. Vacuum under the equipment to prevent the accumulation of dirt and dust, which can affect the operation of the equipment. Always use water, soap and a soft cloth to clean the handrail upholstery and equipment before and after training. Never use acidic cleaning products. Never pour water on the equipment or apply liquid spray, even with the use of a soft, damp cloth, wait for the equipment to dry completely before starting a new workout.

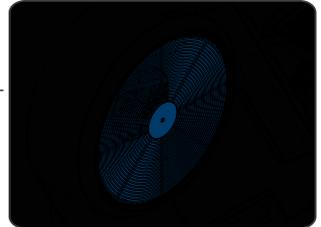
SHROUD

The shroud is of fundamental importance for the equipment, having as its function to protect the entire equipment movement system. If there is any sign of damage or cracks in the casing, stop using the equipment and immediately contact an authorized point to exchange the part.



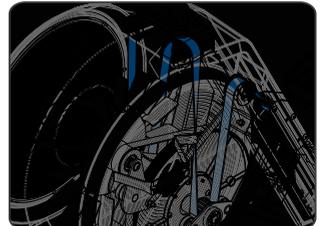
FAN GRILL

The fan grill serves as protection and air outlet. If the grid is damaged, do not use the equipment and immediately contact an authorized point to exchange the part.



BELT

The belt allows the equipment to move, always check if the belt or the screw that locks the belt is damaged or loose. At the slightest sign of wear, contact an authorized service point and exchange the part immediately.



MAINTENANCE

WARRANTY



POWER HILL

CARDIO HILL

WARRANTY

CONDITIONS AND RESTRICTIONS

THE WARRANTY IS VALID IF IT IS IN ACCORDANCE WITH THE CONDITIONS BELOW:

1. The warranty is applied to the Movement products only when:
 - 1-1. The product has been with the original buyer and with proof of original purchase (purchase invoice);
 - 1-2. Has not been object of: accidents, inadequate use or negligence, improper operation, abuse, transportation and inadequate storage, maintenance in disagreement with the specifications contained in the instructions guide, inappropriate service, or modification not executed by Movement;
 - 1-3. The spare parts used were supplied by Movement;
 - 1-4. Complains made during the warranty period
2. This warranty does not cover damage of faults in equipment caused by error in basic and necessary maintenance as described in the guide.

THE WARRANTY DOES NOT APPLY TO:

- Products repaired or modified by third parties, without prior written authorization by Movement. Any modification or exchange of equipment parts will void the warranty.
- Service call for product installation or instructions to the owners on how to use the product;
- Repairs performed in Movement products without the series number or with altered or damaged identification;
- Removal and delivery of equipment for repair;
- No service expenses have occurred after the services warranty period.

GENERAL WARRANTY CONDITIONS

The service of the Movement can be obtained by contacting an authorized dealer or the one from whom the product was purchased.

The expenses related to the transportation of the product to the authorized point and travel (technical visit) by the Authorized Assistant will be borne by the Buyer, whether or not the product is under warranty.

Liability for the warranty is limited to the repair, modification or replacement of the product.

Movement shall not be liable for damages to persons, third parties, other equipment, facilities, loss of profits and consequential damages.

Movement reserves the right to suspend the manufacture of the equipment at any time and without prior notice, modify its specifications and make improvements without incurring the obligation to make such improvements in products previously manufactured.

Discover more equipment and find out more about the
Movement Products lines by accessing our website

www.movement.com.br

Movement reserves the right to suspend the manufacture of the equipment at any time and without prior notice, modify its specifications and make improvements without incurring the obligation to make such improvements in products previously manufactured.

CUSTOMER SERVICE

falecom@movement.com.br

MANUFACTURED BY:
BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.
Av. INDUSTRIAL, 700 DISTRITO INDUSTRIAL.
CEP: 17580- POMPEIA-SP - BRASIL
CNPJ: 43.061.654 / 0001-38

MANUAL DE INSTRUCCIONES

LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO Y
GUÁDELO PARA CONSULTAS E REFERENCIAS FUTURAS.



POWER HILL

CARDIO HILL

moveMent 



¡PELIGRO!

Una declaración precedida de "PELIGRO" contiene información que debe ser puesta en práctica para evitar lesiones físicas graves e incluso la muerte.



¡ATENCIÓN!

Una declaración precedida de "ATENCIÓN" contiene información que debe ser puesta en práctica para evitar cualquier daño físico al usuario.



¡CUIDADO!

Una indicación precedida de la palabra "CUIDADO" contiene información que debe ser puesta en práctica para evitar daños al producto.



Guarde este Manual para futuras consultas. Lea y comprenda este manual.



Riesgo de proyectar al usuario hacia atrás y causar lesiones graves, en el caso que el equipo no sea utilizado correctamente.



Riesgo de lesiones graves al usuario o terceros, en el caso que las manos sean colocadas en los rollos del equipo en uso.



Cuidados al utilizar el equipo

- No exceda la capacidad máxima de uso de 180Kg.
- No permita que niños se aproximen o utilicen el equipo.
- Lea y entienda el manual de instrucciones del usuario.
- Peligro al utilizar el equipo, pudiendo causar daños al usuario.

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD.....	07
CONOCIENDO EL EQUIPO.....	10
MONTAJE DEL EQUIPO.....	13
INSTRUCCIONES OPERATIVAS.....	33
MANTENIMIENTO.....	47
GARANTÍA.....	53

¡BIENVENIDO A MOVEMENT!

¡Enhorabuena, ahora forma parte del universo MOVEMENT!

Con el objetivo de ofrecer productos, servicios y soluciones innovadoras que respondan a las necesidades de ocio, bienestar y comodidad, dando a las personas una vida más agradable y sana, Brudden Equipamentos Ltda. creó la marca MOVEMENT.

Fundada para desarrollar y producir equipos de gimnasia, Movement se destacó enseguida en el mercado brasileño por la tradición en practicidad y durabilidad que hace de Brudden un icono en calidad en los mercados en los que actúa.

Con una alta inversión en investigación y desarrollo junto a instituciones reconocidas, como la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de São Paulo - EEF/USP, Movement promueve la mejora de la calidad de vida de los más diferentes perfiles y hábitos, con una fuerte presencia en Residencias, Urbanizaciones, Gimnasios, Clubes, Hoteles, Clínicas, Empresas y Organizaciones.

La calidad en equipos se extiende a los servicios prestados por su amplia red de atención y Puntos Autorizados, repartidos por todo el territorio nacional, con Movement siempre cerca de usted y su familia a favor de una vida más saludable y agradable para quien entrena con nuestros equipos y rentable para los inversionistas.

Para confirmar la Garantía MOVEMENT, registre su equipo en la página web www.movement.com.br/garantia.

El registro es gratuito, práctico y rápido. Este permitirá una mejor cobertura de su inversión, facilitando nuestra comunicación y agilizando eventuales pedidos de servicios o asistencia técnica.

De acuerdo con el manual de instrucciones, la ausencia del registro afectará a sus derechos de garantía. Para obtener más información, consulte la página de GARANTÍA de este manual.

Acceda a nuestra página web y sepa más sobre lo que nuestra empresa ofrece para mejorar su calidad de vida.

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD



POWER HILL

CARDIO HILL



¡PELIGRO!

- El mal uso del equipo puede transformarlo en un instrumento peligroso, pudiendo causar lesiones graves o hasta incluso la muerte del usuario, siendo de extrema importancia la lectura y comprensión de este Manual.
- Antes de utilizar el equipo, lea atentamente este Manual, certificándose del correcto montaje y utilización, bajo pena de lesiones graves y muerte del usuario.
- Es de entera **RESPONSABILIDAD** del comprador de los productos MOVEMENT leer el manual de instrucciones y los adhesivos de advertencia del equipo. Es también de entera responsabilidad del comprador instruir los usuarios finales sobre el correcto uso del equipo.
- Los usuarios deben ser supervisados por un profesional habilitado, cabiendo al comprador instruirlos correctamente. El uso de este equipo de forma contraria a lo previsto en este manual puede causar accidente a los usuarios.
- Este equipo no está destinado a personas con capacidad física, sensoriales o mentales reducidas, o por personas con falta de experiencia y conocimiento, a menos que haya recibido instrucciones referentes a la utilización del equipo y estén bajo supervisión de un instructor.
- **ENTENDER** cada adhesivo de advertencia es importante. En el caso de tener dudas, contacte a nuestra central de atención a través del teléfono 0800 772 40 80.
- **NUNCA** permita que dos personas o más utilicen el equipo al mismo tiempo.
- No permita que terceros estén próximos al equipo, pudiendo causar accidentes.
- No coloque nunca la mano entre las zapatas del equipo y el carenado cuando se esté utilizando el equipo, riesgo de accidente grave para el usuario o para terceros.
- Mantenga tanto el piso alrededor del equipo, como su zapata siempre secos y limpios, evitando así resbalones y caídas que puedan provocar un accidente grave.
- Al entrar en el equipo, utilice el pasamanos para su seguridad, también utilice el pasamanos cuando esté haciendo ejercicio.



¡PELIGRO!

- Antes de usar el equipo, coloque los pies firmemente en la zapata del equipo y sostenga el pasamanos, comience con movimientos lentos y aumente el ritmo según sea necesario.
- Asegúrese que el equipo está debidamente nivelado al suelo y sobre una superficie plana, lejos de paredes con el fin de mantener el equilibrio del equipo y evitar accidentes y lesiones al usuario.
- Nunca haga modificaciones en el equipo sin autorización del fabricante. Modificaciones o accesorios no autorizados pueden resultar en la pérdida de la garantía, además de provocar lesiones graves o fatales al usuario.
- No exceda la capacidad máxima del equipo, el límite de peso es de 180kg.
- Siempre antes de iniciar cualquier rutina de actividad física, consulte un médico.
- Ejercicios incorrecto o excesivos pueden causar lesiones graves. En el caso que sienta cualquier tipo de dolor, mareos, sensación de desmayo o falta de aire, pare inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico especializado.
- No utilice el equipo en el caso que esté enfermo o bajo el efecto de las drogas, alcohol o cualquier cosa que afecte su capacidad psicomotora.
- No utilice el equipo descalzo, con calzado con tacos o suela gastada.
- No utilice ropa holgadas, evite usar joyas, cadenas, cabello suelto e otros accesorios. Use siempre ropa destinada para el ejercicio físico.
- No permita que niños, ancianos o animales estén próximos al equipo, riesgo de accidente grave o fatal.
- No colocar la mano entre la rejilla del equipo, pudiendo causar accidente grave al usuario.

CONOCIENDO EL EQUIPO



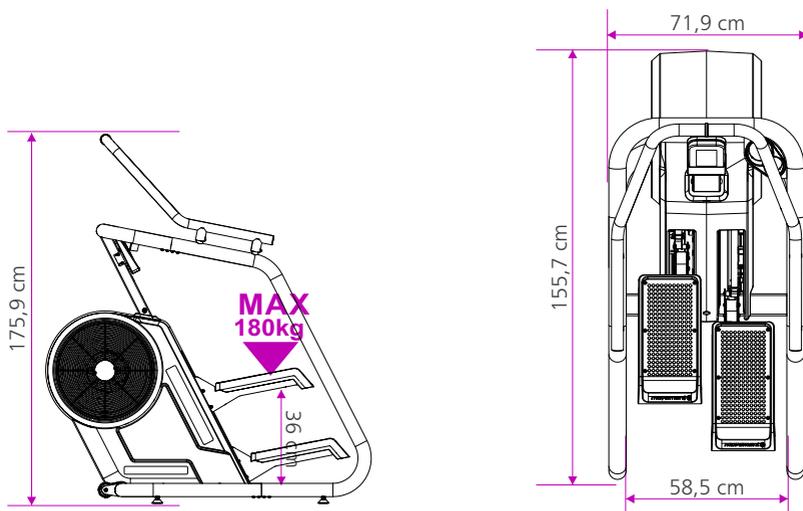
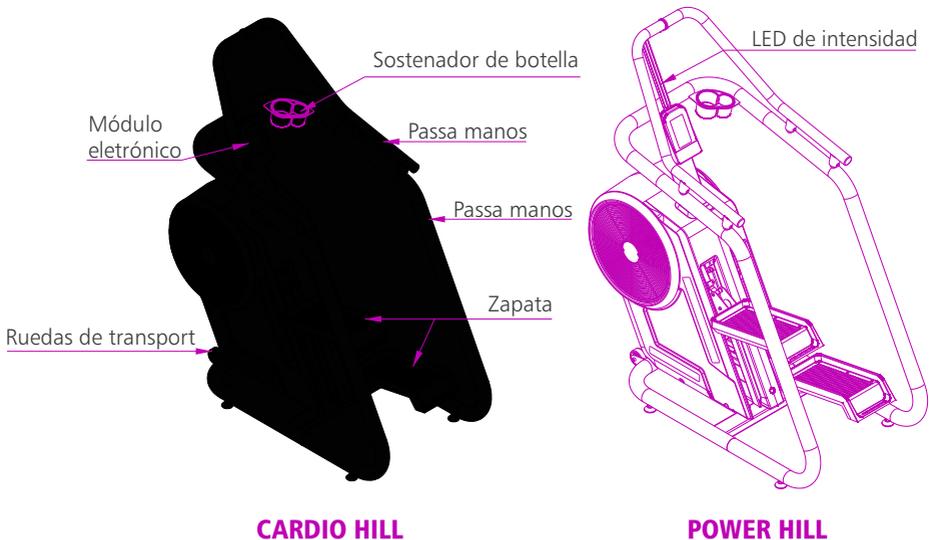
POWER HILL

CARDIO HILL

CARDIOHILL POWERHILL

OBJETIVO

Los equipos Cardio Hill y Power Hill permiten al usuario realizar pasos lentos o rápidos (a su discreción) permitiendo la ejecución de una serie de ejercicios diferenciados dirigidos a la fuerza y el acondicionamiento físico.



ROCK VORTEX

FICHA TÉCNICA DEL EQUIPO

DIMENSIONES (C x L x L)	155,7 cm / 71,9 cm / 175,9 cm
PESO DEL EQUIPO	100 kg
ALTURA DEL USUARIO	1, 50 a 2,00 m
COLOR	Negra
VELOCIDAD MÁXIMA	Determinada por el usuario
TIPO DE PASADA	Pasada libre - Ajustado por el usuario
ALTURA DE LA PASADA	360 mm
FACILIDAD	LED de demostración de la intensidad del ejercicio(Solo para el Power Hill)
MODULO ELECTRONICO	Programación por teclas
PANTELLA	Pantella lcd de 6 ventanas programable.
ALIMENTACIÓN DEL PAINEL	Dos pilas AA
VOLTAJE	Bivolt automático 50/60Hz (Solo modelo Power Hill)
CAPACIDAD DE CARGA	180 kg
GARANTÍA	Ver Capítulo sobre Garantía

MONTAJE DEL EQUIPO



POWER HILL

CARDIO HILL



¡CUIDADO!

Antes de iniciar el montaje de su equipo es necesario poner atención a los siguientes cuidados:

- Certifique que el embalaje no esté dañado y que las partes y componentes del equipo no están averiados.
- Se recomienda que el equipo sea desembalado en el lugar en que será montado.
- EL local de montaje debe estar limpio.
- El piso debe ser plano y estar nivelado para evitar inestabilidad del equipo.
- El espacio al redor del vortex debe estar libre, como se describe en este Manual.
- Se recomienda que el vortex sea montado lejos de humedad y al abrigo de la luz solar, con el fin de evitar daños a las partes electrónicas del equipo.
- Power Hill viene con un LED de intensidad, el ensamblaje para ambos modelos es el mismo, cambiando solo el ensamblaje del LED.

El montaje del equipo requiere las siguientes herramientas:



Allen n° 6
Allen n° 8
Allen n° 10



Llave philips

ÍCONOS



50%
No dar el apriete final de los tornillos.



100%
Dar el apriete final de los tornillos.



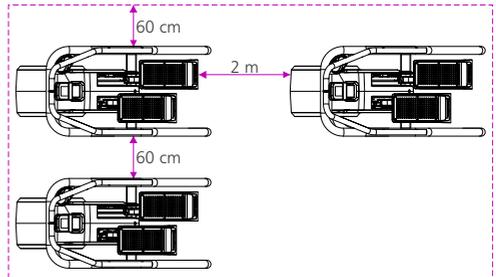
Para este montaje, se recomienda que se haga en dos personas.

TABLA DE ESPECIFICACIÓN DE TORQUE DE APRIETE DE LOS TORNILLOS

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

ESPACIO

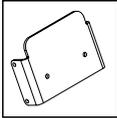
Indicamos para la seguridad del usuario la utilización de una área mínima de acceso y escape según la figura del lado. El área de acceso y escape puede ser común entre los equipos utilizados.



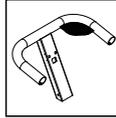
MONTAJE DEL EQUIPO

CARDIO HILL POWER HILL

LISTA DE COMPONENTES - CARDIO HILL



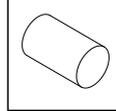
A - Soporte de la consola



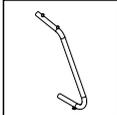
B - Columna



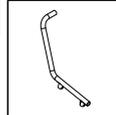
C - Cardio Hill



D - Unión



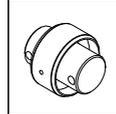
E - Pasamanos



F1 - Pasamanos izquierdo



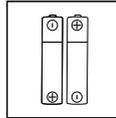
F2 - Pasamanos derecho



G - Unión



H - Consola



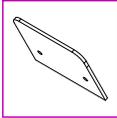
I - Pila AA



DESCRIPCIÓN

J - Sostenador de Botella

LISTA DE COMPONENTES - POWER HILL



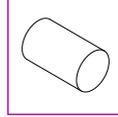
DESCRIPCIÓN
A - Soporte de la consola



DESCRIPCIÓN
B - Columna



DESCRIPCIÓN
C - Power Hill



DESCRIPCIÓN
D - Unión



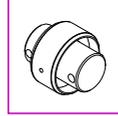
DESCRIPCIÓN
E - Pasamanos



DESCRIPCIÓN
F1 - Pasamanos izquierdo



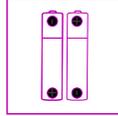
DESCRIPCIÓN
F2 - Pasamanos derecho



DESCRIPCIÓN
G - Unión



DESCRIPCIÓN
H - Consola



DESCRIPCIÓN
I - Pila AA



DESCRIPCIÓN
J - Sostenador de botella

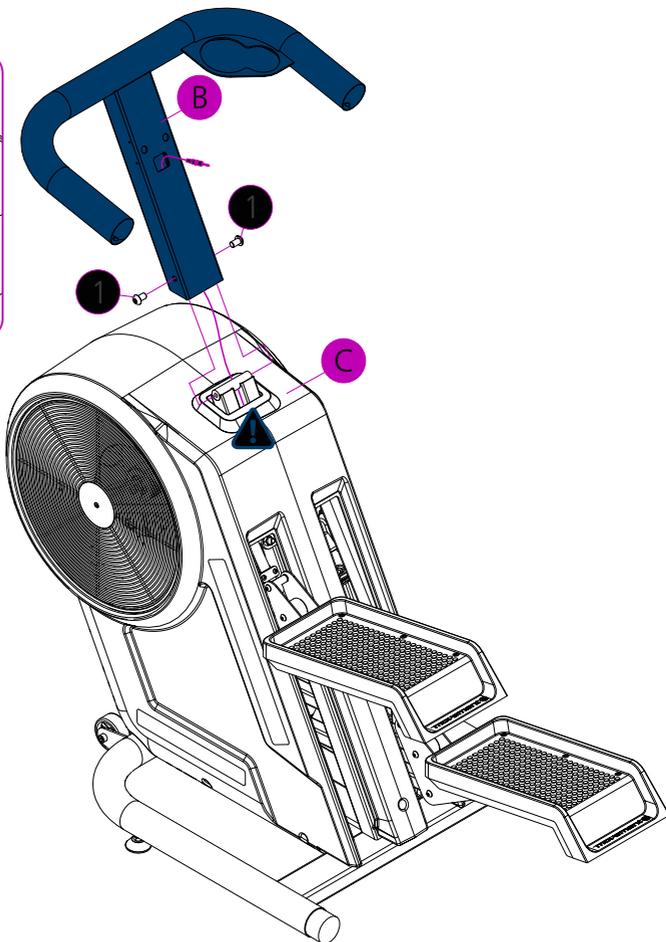
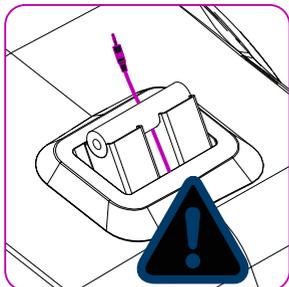


DESCRIPCIÓN
K - LED de intensidad

PASO 1 - MONTAJEM CARDIO HILL

LISTA DE PIEZAS

	DESCRIPCIÓN 1 - Tornillo Cab. Pestaña Hex. Int. - M12X20		DESCRIPCIÓN C - Cardio Hill		DESCRIPCIÓN B - Columna
---	---	---	---------------------------------------	---	-----------------------------------



HERRAMIENTAS



Allen nº 8



¡CUIDADO!

AL PASAR EL CABLE DE SENSOR
 POR LA COLUMNA PARA NO DAÑAR
 EL CABLE O EL CONECTOR

PASO 2 - MONTAJEM CARDIO HILL

LISTA DE PIEZAS



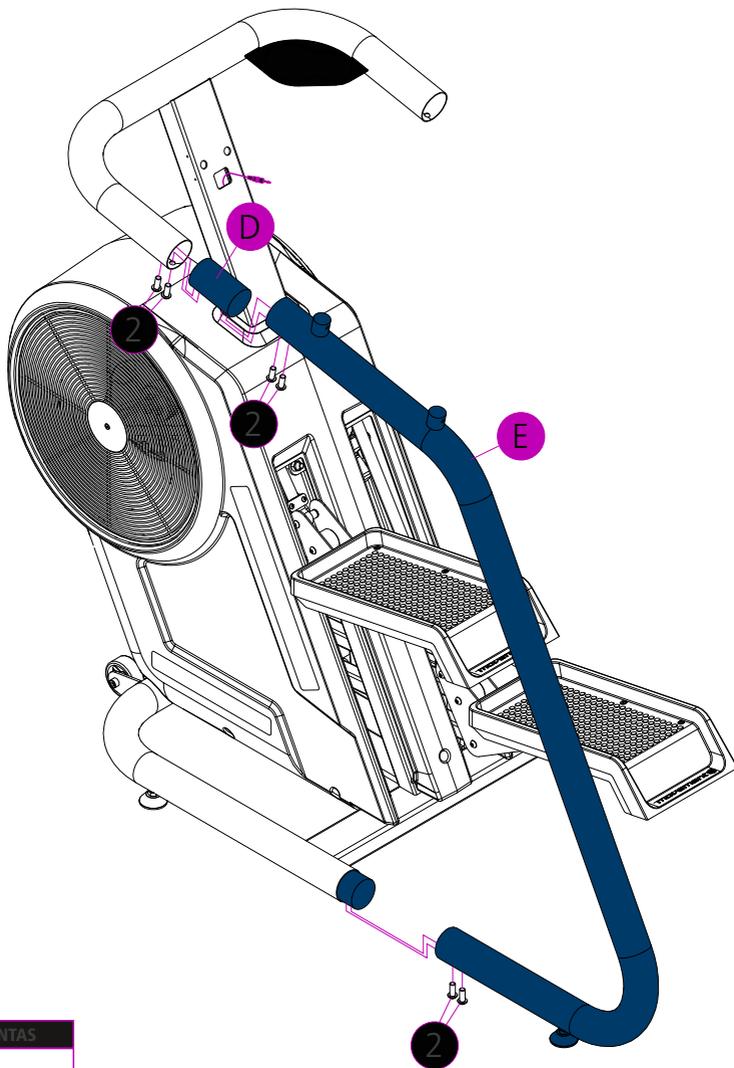
DESCRIPCIÓN
2 - Tornillo Cab.
Pestaña
Hex. Int. - M10X20
6x



DESCRIPCIÓN
D - Unión



DESCRIPCIÓN
E - Pasamanos



HERRAMIENTAS



Allen n° 6



PASO 3 - MONTAJEM CARDIO HILL

LISTA DE PIEZAS



DESCRIPCIÓN
2 - Tornillo Cab.
Pestaña
Hex. Int. - M10X20

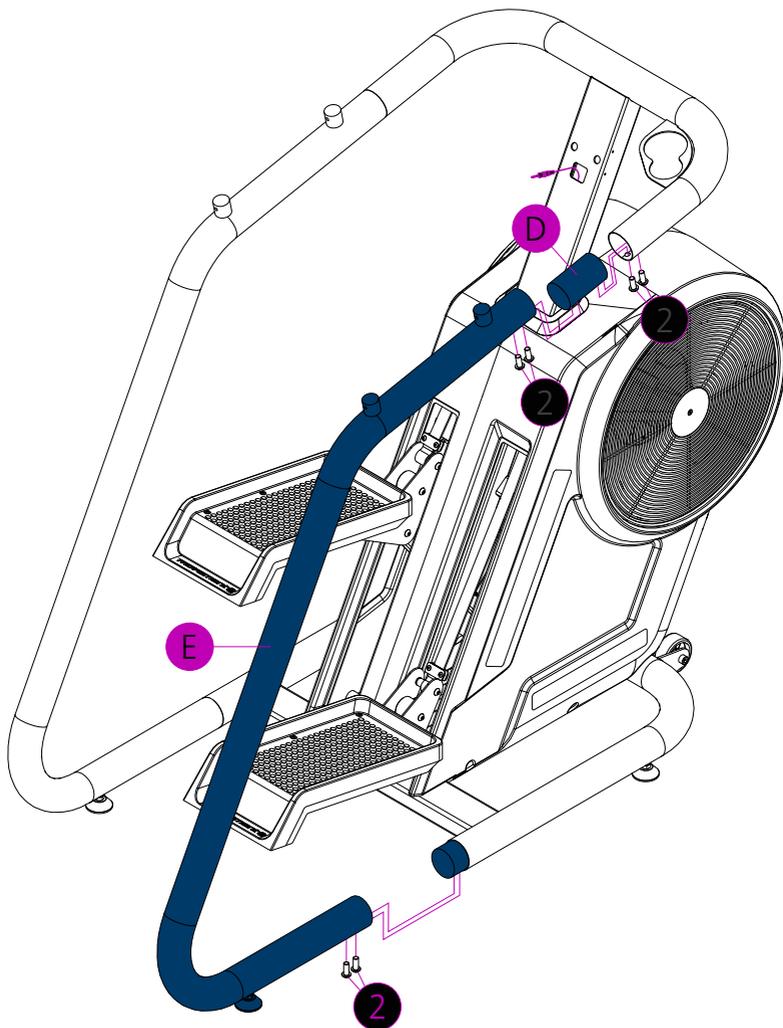
6x



DESCRIPCIÓN
D - Unión



DESCRIPCIÓN
E - Pasamanos



HERRAMIENTAS

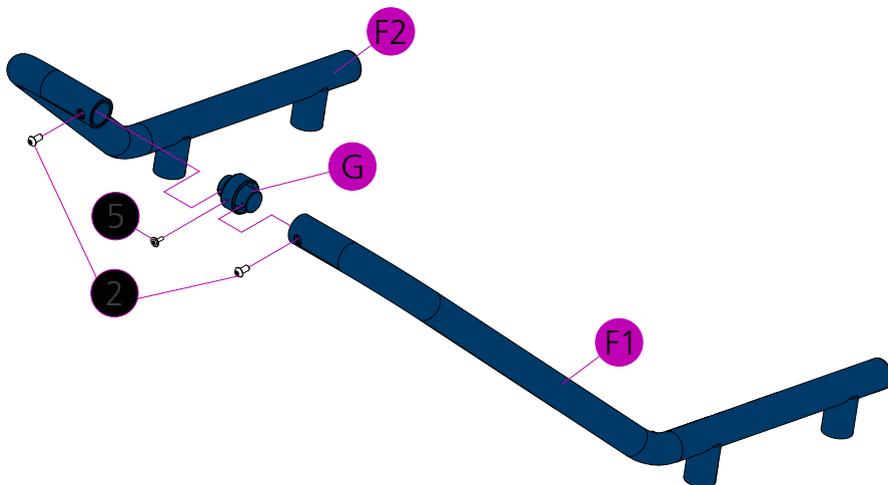


Allen nº 6



PASO 4 - MONTAJEM CARDIO HILL

LISTA DE PIEZAS							
	DESCRIPCIÓN 3 - Tornillo Cab. Pestaña Hex. Int. - M8X16	2x		DESCRIPCIÓN 5 - Tornillo Tril. Cab. Brid. philips - M4X12	1x		DESCRIPCIÓN F1 - Pasamanos izquierdo
	DESCRIPCIÓN F2 - Pasamanos derecho			DESCRIPCIÓN G - Unión	1x		



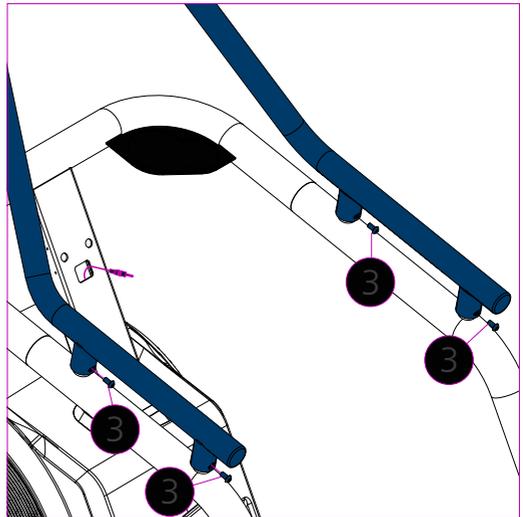
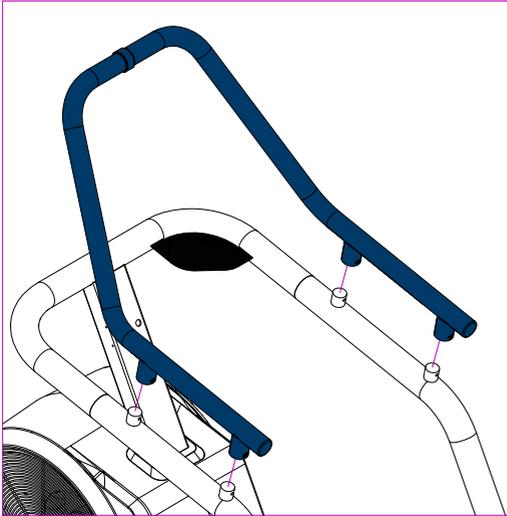
PASO 5 - MONTAJEM CARDIO HILL

LISTA DE PIEZAS



DESCRIPCIÓN

3 - Tornillo Cab. 4x
Pestaña Hex. Int. -
M8X16



HERRAMIENTAS

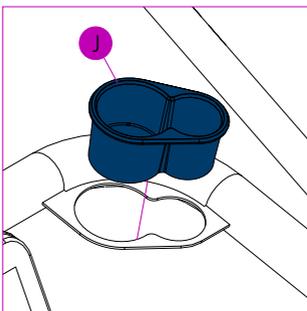
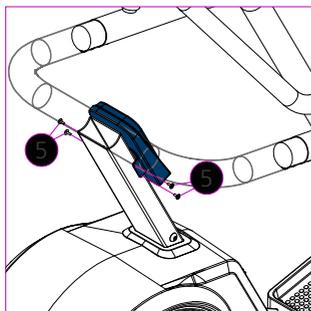
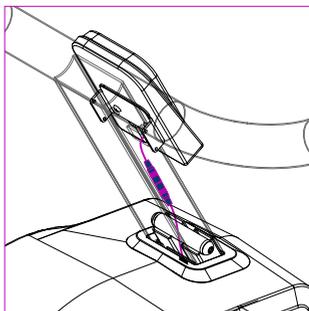
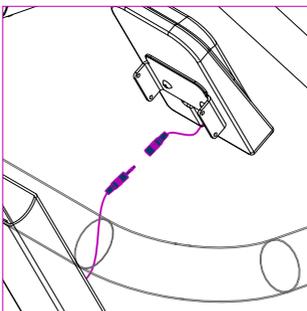
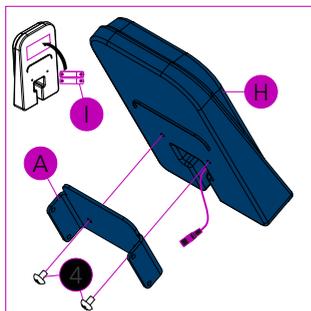


Allen n° 5



PASO 6 - MONTAJEM CARDIO HILL

LISTA DE PIEZAS			
	DESCRIPCIÓN 4 - Torn. Cab. Lenteja 2x Ranura Philips - M5X8		DESCRIPCIÓN 5 - Tornillo Tril. Cab. Brid. philips - M4X12
	DESCRIPCIÓN H - Consola		DESCRIPCIÓN I - Pila AA
			
			
			DESCRIPCIÓN A - Soporte de la consola
			DESCRIPCIÓN J - Sostenedor de Botella



HERRAMIENTAS



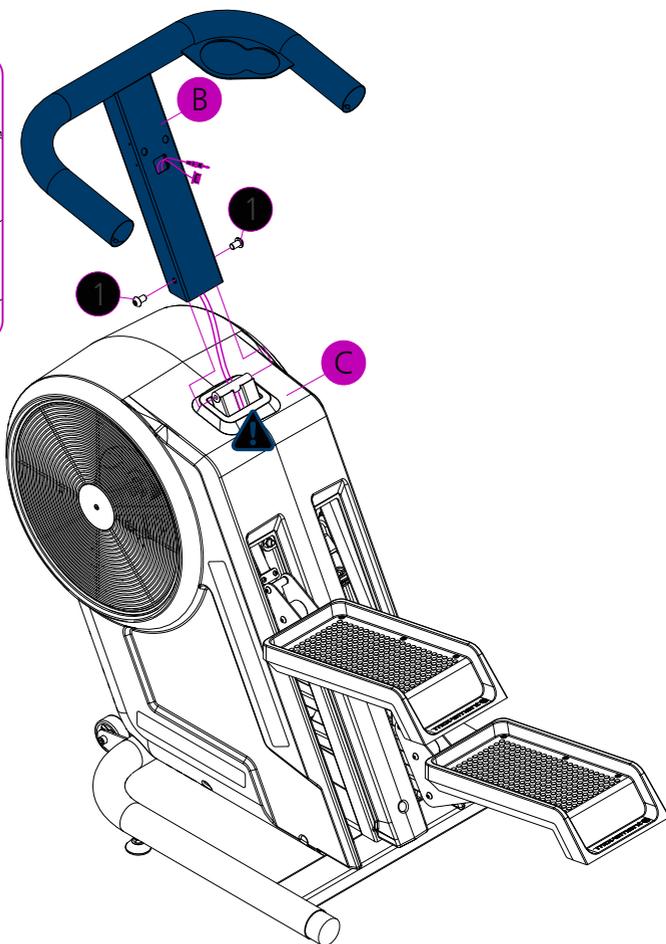
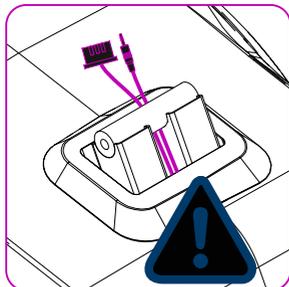
Llave philips



PASO 1 - MONTAJE POWER HILL

LISTA DE PIEZAS

	DESCRIPCIÓN 1 - Tornillo Cab. Pestaña Hex. Int. - M12X20	CTD. 2x		DESCRIPCIÓN C - Power Hill		DESCRIPCIÓN B - Columna
---	--	------------	---	-------------------------------	---	----------------------------



HERRAMIENTAS



Allen nº 8



50%



¡CUIDADO!

AL PASAR EL CABLE DE SENSOR POR LA COLUMNA PARA NO DAÑAR EL CABLE O EL CONECTOR

PASO 2 - MONTAJE POWER HILL

LISTA DE PIEZAS



DESCRIPCIÓN
2 - Tornillo Cab.
Pestaña Hex. Int. - M10X20

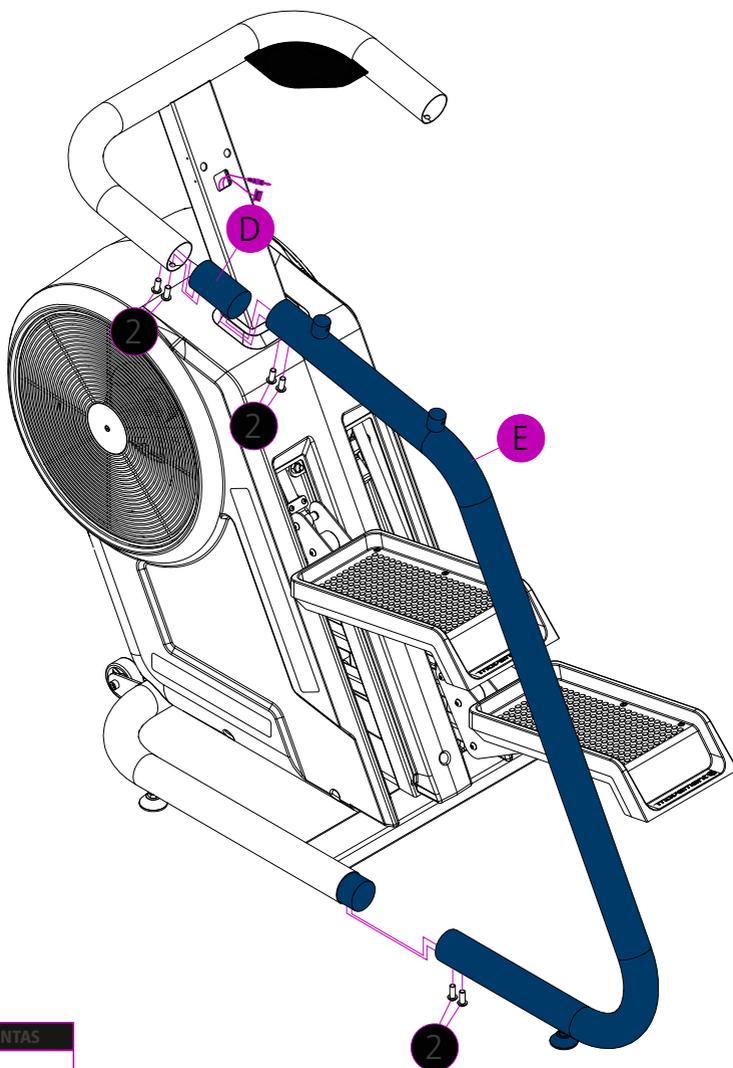
CTD.
6x



DESCRIPCIÓN
D - Unión



DESCRIPCIÓN
E - Pasamanos



HERRAMIENTAS



Allen n° 6



PASO 3 - MONTAJE POWER HILL

LISTA DE PIEZAS



DESCRIPCIÓN
2 - Tornillo Cab.
Pestaña Hex. Int. - M10X20

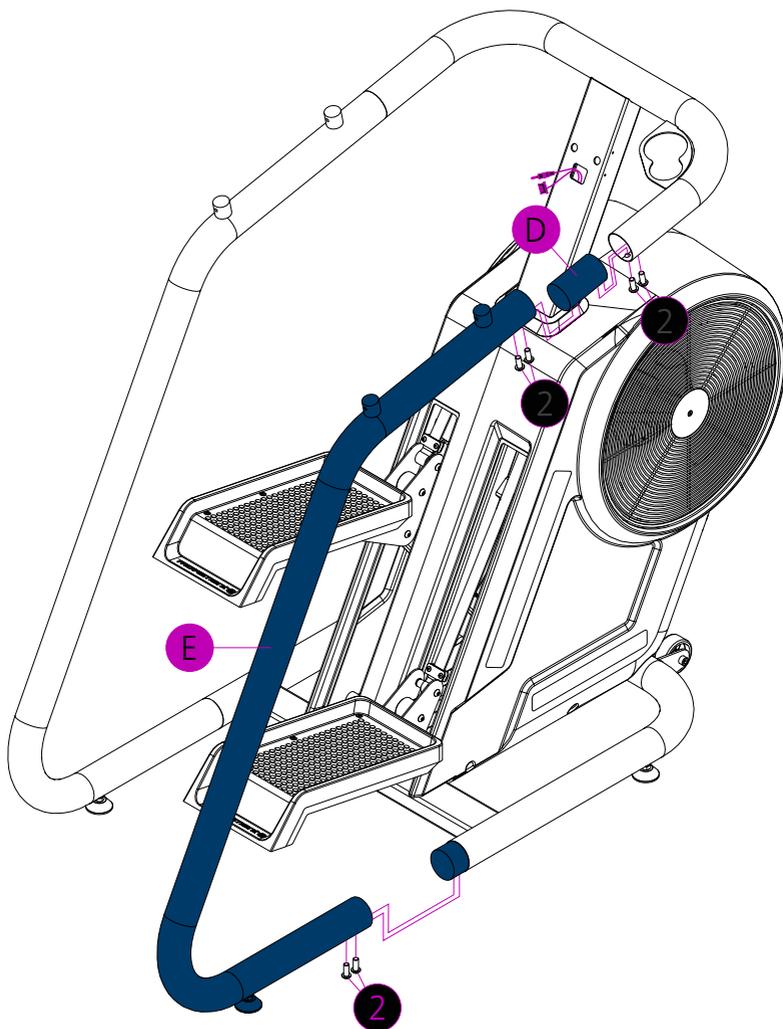
CTD.
6x



DESCRIPCIÓN
D - Unión



DESCRIPCIÓN
E - Pasamanos



FERRAMENTAS



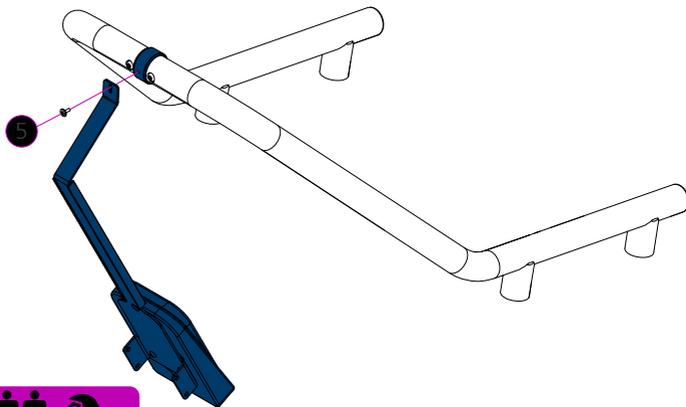
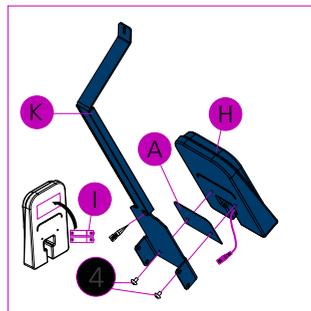
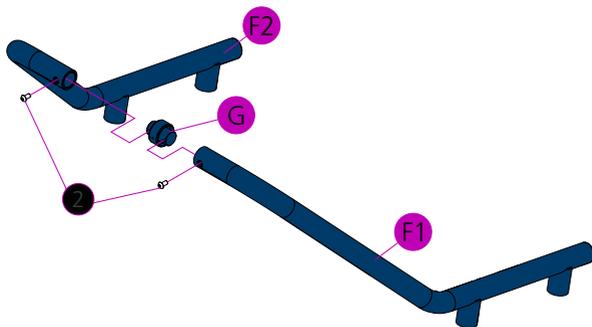
Allen nº 6



PASO 4 - MONTAJE POWER HILL

LISTA DE PIEZAS

	DESCRIPCIÓN 3 - Tornillo Cab Pestaña Hex. Int. - M8X16	CTD. 2x		DESCRIPCIÓN 4 - Torn. Cab. Lenteja Ranura Philips - M5X8	CTD. 2x		DESCRIPCIÓN 5 - Tornillo Tril. Cab. Brid. Philips - M4X12	CTD. 1x
	DESCRIPCIÓN A- Soporte del module			DESCRIPCIÓN F1 - Pasamanos izquierdo			DESCRIPCIÓN F2 - Pasamanos Derecho	
	DESCRIPCIÓN G - Unión			DESCRIPCIÓN H - Consola			DESCRIPCIÓN I- Pila AA	
	DESCRIPCIÓN K- LED de intensidad							



HERRAMIENTAS

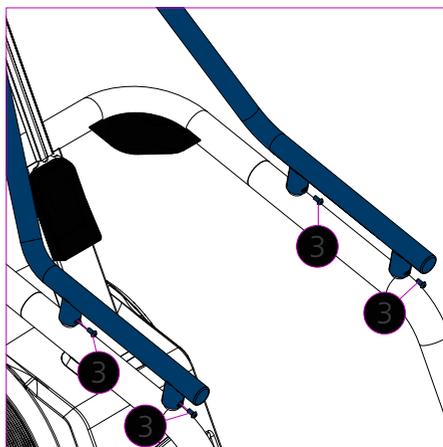
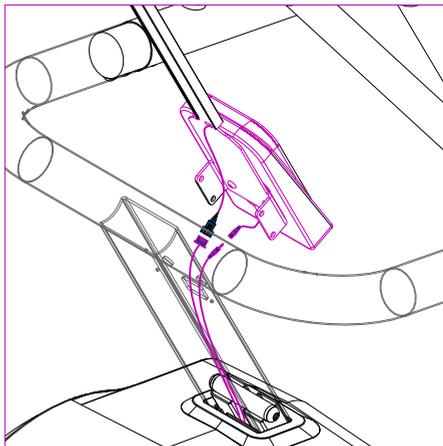
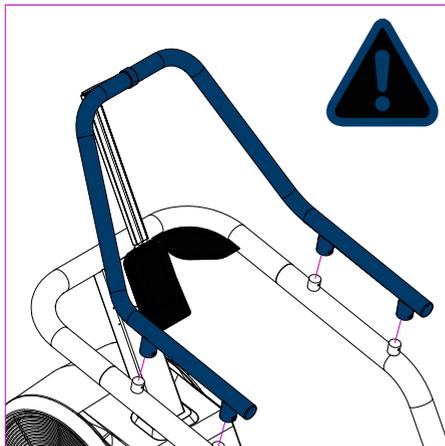


PASO 5 - MONTAJE POWER HILL

LISTA DE PIEZAS



DESCRIPCIÓN	CTD.
3 - Tornillo Cab Pestaña Hex. Int. - M8X16	4x



HERRAMIENTAS



Allen nº 5



¡CUIDADO!

**TENGA CUIDADO AL MONTAR EL
LED PARA NO DAÑAR LOS
CABLES O CONECTORES.**

PASO 6 - MONTAJE POWER HILL

LISTA DE PIEZAS

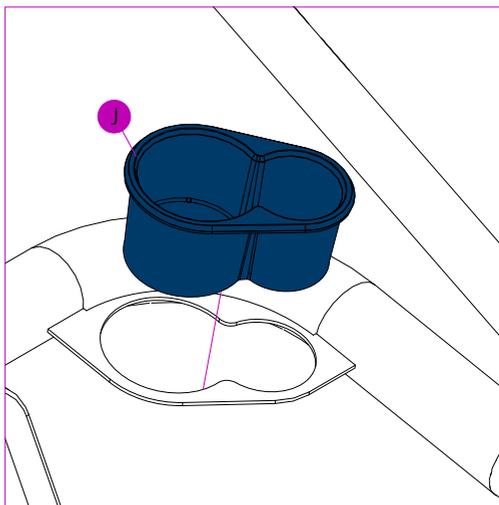
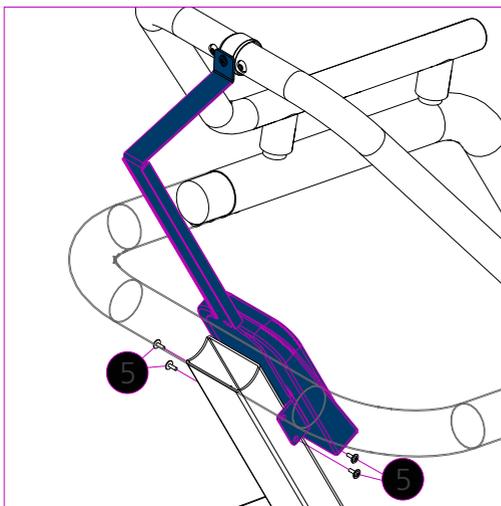


DESCRIPCIÓN
5 - Tornillo Tril. Cab.
Brid. Philips - M4X12

CTD.
4x



DESCRIPCIÓN
J- Sostenedor de Botella



HERRAMIENTAS



Llave
philips

100%

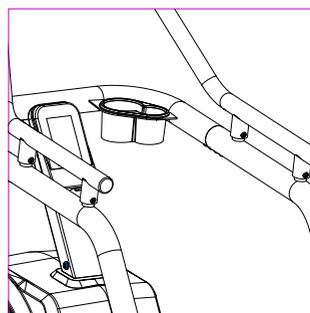
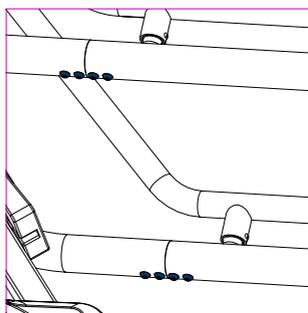
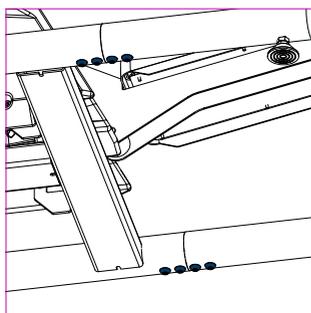
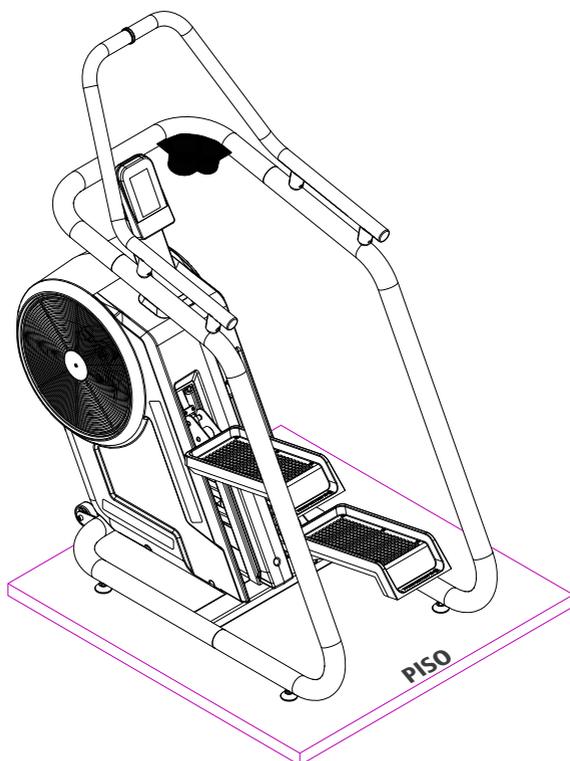


PASO 7 - AJUSTE FINAL DE LOS TORNILLOS



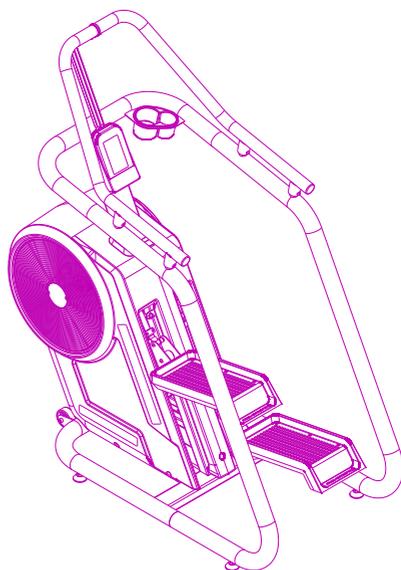
ATENCIÓN

AL TÉRMINO DEL MONTAJE, ALINEAR TODO EL EQUIPO DE MODO QUE QUEDE NIVELADO AL PISO Y SÓLO ASÍ DE EL AJUSTE FINAL EN TODOS LOS TORNILLOS.



100%



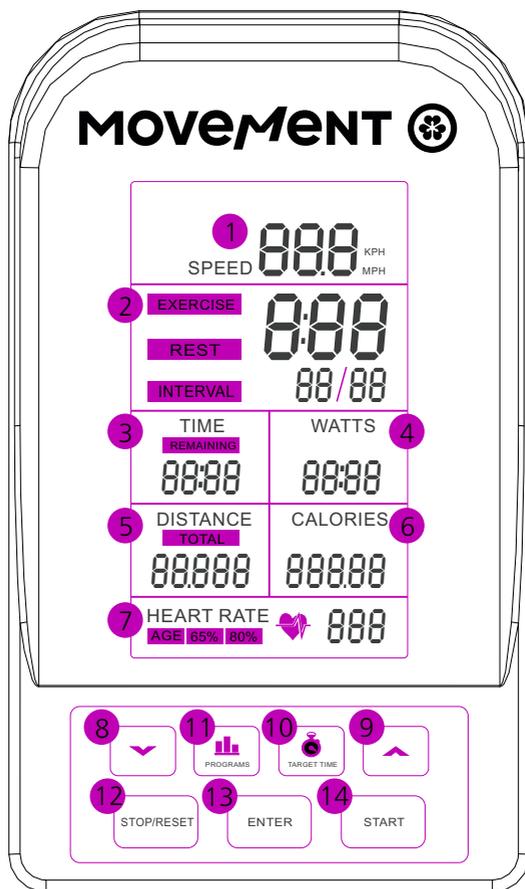


¡FELICITACIONES! HA FINALIZADO EL MONTAJE DE SU EQUIPO.
Antes de iniciar su entrenamiento, Consulte el capítulo sobre instrucción de operación antes de utilizar el equipo.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN



ROCK **VORTEX**



- 1 Ⓛ Mostrador digital de velocidad
- 2 Ⓛ Mostrador digital de programa
- 3 Ⓛ Mostrador digital de tiempo
- 4 Ⓛ Mostrador digital de potencia (Watts)
- 5 Ⓛ Mostrador digital de distancia
- 6 Ⓛ Mostrador digital de calorías
- 7 Ⓛ Mostrador digital de ritmo cardíaco
- 8 Ⓛ Tecla de disminución
- 9 Ⓛ Tecla de aumento
- 10 Ⓛ Tecla de tempo alvo
- 11 Ⓛ Tecla programa
- 12 Ⓛ Parar / Resetar
- 13 Ⓛ Tecla de Entrada
- 14 Ⓛ Tecla de Inicio del ejercicio

OPERACIÓN

1. ENCENDIDO: Presione cualquier botón o mueva el equipo y el módulo electrónico se encenderá.
2. Tan pronto como el módulo electrónico detecte el movimiento del equipo, entrará en modo normal.
3. MODO SUEÑO: Presione PROGRAM (BOTÓN 11) para ingresar a diferentes modos de ejercicio (Normal, Intervalo personalizado, Distancia, Calorías y Frecuencia cardíaca).
4. Presione TIEMPO OBJETIVO (BOTÓN 10) para configurar el tiempo en el que hará ejercicio. Para finalizar la programación e iniciar el ejercicio presione la tecla INICIO (BOTÓN 14).
5. Si el módulo electrónico no detecta ninguna señal de movimiento en el equipo, o si no se presiona ninguna tecla, entrará en modo inactivo transcurridos 90 segundos.
6. FINALIZAR EL EJERCICIO: Después de finalizar los ajustes mencionados anteriormente (NÚMERO 3), el módulo electrónico mostrará cada modo de ejercicio en la pantalla. El módulo electrónico volverá al modo normal si el usuario pisa con fuerza el equipo aunque el ejercicio haya terminado.
7. APAGADO: El módulo electrónico se apagará si no detecta ningún movimiento o pulsación de una tecla dentro de los 90 segundos posteriores al modo de espera.

1. TECLAS DE FUNCIÓN

- a. Presione cualquier tecla y el módulo electrónico emitirá una alerta sonora.
- b. Presione cualquier tecla cuando el módulo electrónico este apagado para reiniciarlo

2. TECLA DE PROGRAMA



- a. Presione cualquier tecla para que el módulo electrónico salga del modo de espera.
- b. Para acceder a los programas presione la tecla PROGRAMA (TECLA 11) para entrar en modos diferentes de ejercicio (Normal, Intervalo Personalizado, Distancia, Calorías y Frecuencia cardíaca). Las ventanas parpadearán cada segundo para mostrar los valores en la pantalla.
- c. Para finalizar la programación presione la tecla START (TECLA 14).

3. TECLA DE TIEMPO



Los. Para ingresar a la pantalla de tiempo, presione la tecla TIEMPO OBJETIVO (CLAVE 10). La ventana de tiempo parpadeará cada segundo para mostrar los valores en la pantalla. B. Para finalizar la programación presione la tecla INICIO (BOTÓN 14). NOTA: Durante el ejercicio, la tecla TARGET TIME está desactivada. Para habilitar la tecla, presione la tecla STOP / RESET dos veces (BOTÓN 12) y simplemente presione la tecla TIEMPO OBJETIVO (BOTÓN 11)

4. TECLA DE ACRÉSCIMO OU DECRÉSCIMO



- a. Para entrar en la pantalla de tiempo presione la tecla AUMENTAR / DISMINUIR (TECLAS 8 y 9) para aumentar los valores de los modos.
- b. Presione una vez para reducir o aumentar el valor.
- c. Para continuar disminuyendo o aumentando el valor presione y mantenga presionada la tecla deseada.

5. TECLA START



a. Para finalizar la programación y dar inicio al ejercicio presione START (TECLA 14).

6. STOP / RESET



- a. Presione la tecla STOP / RESET (TECLA 12) para parar el ejercicio.
b. Presione y mantenga presionado la tecla STOP / RESET (TECLA 12) por 3 segundos para reiniciar la pantalla.

7. TECLA ENTER



- a. La tecla ENTER (TECLA 13) tiene como función programar el ejercicio, descanso e intervalo dentro de la programación Intervalo personalizado.
b. Presione la tecla PROGRAMA (TECLA 11) dentro de la pantalla Intervalo, ejercicio y descanso use la tecla ENTER (TECLA 13) para seleccionar el intervalo de cada función, use las telas de AUMENTAR / DISMINUIR (TECLAS 8 y 9) para ajustar cada valor.
c. Para finalizar la programación presione la tecla START (TECLA 14).

EXPLICACIÓN DE LA ESTRUCTURA

1. VELOCIDAD:

- a. Mostrar la velocidad ejecutada durante el entrenamiento, pudiendo variar de 00.0~99.9 KPH/MPH

2. EJERCICIO:

- a. El tiempo será contado de forma decreciente al fin del ejercicio. Puede variar en un intervalo de: 0:01~9:59.

3. DESCANSO:

- a. El tiempo será contado de forma decreciente para el fin del descanso. Puede variar en intervalos de: 0:01~9:59.

4. INTERVALO:

- a. Contará cuantos intervalos de ejercicios serán realizados. Puede variar en intervalos de 99/99.



5. TIEMPO:

- a. Muestra cuanto tiempo de ejercicio ya fue realizado. Puede variar de 00:00~99:99
- b. Puede mostrar de forma decreciente el tiempo que falta para terminar el ejercicio.



6. DISTÂNCIA:

- a. Mostra a distância durante o exercício. A unidade de medida da distância é mostrada em quilômetros. Pode variar de 0~99.999



7. CALORÍAS:

- a. Muestra la cantidad de calorías perdidas durante el ejercicio. Puede variar de 0~999.99



9. FRECUENCIA CARDÍACA

- a. Muestra la frecuencia cardíaca (latidos cardíacos) durante el ejercicio. Puede variar de 0~220
- b. El módulo electrónico exhibirá el símbolo de un corazón cada vez que detectar la frecuencia cardíaca.



9. WATTS:

- Los. Muestra la potencia en VATIOS que es proporcional a la velocidad del ejercicio. Puede variar de 0 a 1999



1. MODO NORMAL:

- a. Presione START (TECLA 14) para salir del modo de reposo.
- b. Si el módulo electrónico detecta alguna velocidad del equipo este saldrá del modo reposo.
- c. Presione STOP (TECLA 12) para pausar el módulo electrónico.
 - c-c-1. Presione STOP (TECLA 12) para retomar la actividad en el módulo electrónico.
 - c-2. Presione STOP (TECLA 12) para terminar el ejercicio y para el módulo electrónico entre en modo de reposo.

2. INTERVALO

- a. Presione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar el intervalo en el modo reposo.
- b. El ciclo de INTERVALO se mostrará como 00/00. Para alterar el valor presione las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLAS 8 y 9) para ajustar el ciclo. Presione ENTER (TECLA 13) para terminar la configuración. (el valor estándar es de 00/01).
- c. Para configurar el tiempo de EJERCICIO presione la tecla ENTER (TECLA 13) para entrar en la configuración. El tiempo parpadeará cada 1 segundo, para aumentar o disminuir el tiempo use las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLAS 8 y 9) para ajustar al tiempo deseado. Presione ENTER (TECLA 13) para terminar la configuración.
- d. Para configurar el tiempo de DESCANSO presione la tecla ENTER (TECLA 13) para entrar en la configuración. El tiempo parpadeará cada 1 segundo, para aumentar o disminuir el tiempo de descanso use las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLAS 8 y 9). Para ajustar el tiempo deseado. Presione ENTER (TECLA 13) para terminar la configuración.
- e. Presione ENTER (TECLA 13) para volver al INTERVALO.
- f. Presione START (TECLA 14) para confirmar toda la configuración realizada. El módulo electrónico iniciará un conteo regresivo (3, 2, 1) y emitirá una señal sonora al mismo tiempo del conteo. Si ningún nuevo valor es ingresado en la programación el módulo electrónico utilizará los valores anteriores.
 - f-1 EJERCICIO y DESCANSO tendrán el conteo regresivo durante el ejercicio. Para avisar que el tiempo de descanso está acabando un aviso sonoro sonará cada segundo.
- g. Sobre el proceso de entrenamiento:
- h. Presione STOP (TECLA 12) para entrar en el modo de pausa, el módulo electrónico parará el conteo.
 - h-1. Presione START (TECLA 14) para recomenzar
 - h-2. Presione STOP (TECLA 12) para que el módulo electrónico vuelva al modo de reposo.
- i. Al terminar el ejercicio programado, el módulo electrónico emitirá una alerta sonora tres veces.
 - i-1 El valor promedio de la velocidad se mostrará en la pantalla de VELOCIDAD.
 - i-2 El valor será adicionado en TEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

3. DISTANCIA:

- a. Presione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar el intervalo en el modo reposo.
- b. Para configurar la DISTANCIA presione la tecla PROGRAMA (TECLA 11) dos veces hasta mostrar DISTANCIA en el módulo electrónico. El valor de la distancia será 0 pudiendo ser alterado usando las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLA 8 y 9). Presione ENTER (TECLA 13) para confirmar la programación.
- c. Presione START (TECLA 14) para iniciar el entrenamiento.
- d. Tanto el tiempo como la distancia comienzan en 0 (cero) y van aumentando durante el entrenamiento.
- e. Presione STOP (TECLA 12) para entrar en el modo de pausa, el módulo electrónico parará el conteo.
 - e-1. Presione START (TECLA 13) para recomenzar
 - e-2. Presione STOP (TECLA 12) para que el módulo electrónico vuelva al modo de reposo.
- i. Al terminar el ejercicio programado, el módulo electrónico emitirá una alerta sonora tres veces.
 - i-1 El valor promedio de la velocidad se mostrará en la pantalla de VELOCIDAD.
 - i-2 El valor será adicionado en TEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

4. CALORÍAS

- a. Presione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar la caloría en el modo reposo.
- b. Para configurar la CALORÍA presione la tecla PROGRAMA (TECLA 11) tres veces hasta mostrar CALORIES en el módulo electrónico. El valor de las calorías será 0 pudiendo ser alterado usando las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLA 7 y 8). Presione ENTER (TECLA 13) para confirmar la programación.
- c. Presione START (TECLA 14) para iniciar el entrenamiento.
- d. Tanto el tiempo como la distancia comienzan en 0 (cero) y van aumentando durante el entrenamiento.
- e. Presione STOP (TECLA 12) para entrar en el modo de pausa, el módulo electrónico parará el conteo.
 - e-1. Presione START (TECLA 14) para recomenzar
 - e-2. Presione STOP (TECLA 12) para que el módulo electrónico vuelva al modo de reposo.
- i. Al terminar el ejercicio programado, el módulo electrónico emitirá una alerta sonora tres veces.
 - i-1 El valor promedio de la velocidad se mostrará en la pantalla de VELOCIDAD.
 - i-2 El valor será adicionado en TEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

5. RITMO CARDÍACO

- a. Presione PROGRAMA (TECLA 11) para configurar la frecuencia cardíaca en el modo reposo.
- b. Para configurar la FRECUENCIA CARDÍACA presione la tecla PROGRAMA (TECLA 11) cuatro veces hasta mostrar HEART RATE (AGE) en el módulo electrónico. El valor mostrado será de 35 en el borde derecho del módulo electrónico. Para ajustar la edad presione las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLAS 8 y 9). Presione ENTER (TECLA 13) para confirmar la programación.
- c. Presione START (TECLA 14) para iniciar el entrenamiento.
- d. Tanto el tiempo como la distancia comienzan en 0 (cero) y van aumentando durante el entrenamiento.
- e. El proceso de entrenamiento funciona de la siguiente forma:
La frecuencia cardíaca sólo se mostrará en el módulo electrónico si está en el rango de 65% a 80% de la frecuencia cardíaca máxima del usuario.
- f. Ejemplo: Usuario con 20 años. El cálculo para llegar a cuantos latidos cardíacos son necesarios para mostrarlos en el módulo electrónico se realiza de la siguiente forma:

$$(220 - \text{edad}) = 200$$

$$(220 - \text{edad}) = 200$$

$$200 \times 0,65 \text{ F.M.C} = 130$$

$$200 \times 0,80 \text{ F.M.C} = 160$$

Si el usuario mantiene los latidos a 130 latidos por minuto el módulo electrónico parpadeará 65% en el caso que pase los 160 latidos por minuto el módulo electrónico parpadeará 80%.

- f. Presione STOP (TECLA 12) para entrar en el modo de pausa, el módulo electrónico parará el conteo.
 - f-1. Presione START (TECLA 14) para recomenzar
 - f-2. Presione STOP (TECLA 12) para que el módulo electrónico vuelva al modo de reposo.



¡PELIGRO!!

Los sistemas de monitoreo cardíaco pueden ser imprecisos. Exceso de ejercicio puede resultar en serios daños a la salud o hasta la muerte. En el caso que sienta cualquier tipo de dolor, mareos, sensación de desmayo, dolores o falta de aire, pare inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico especializado.

6. TIEMPO:

- a. Presione TARGET TIME (TECLA10) para configurar el tiempo en el modo reposo.
- b. Para configurar el TIEMPO presione la tecla TARGET TIME (TECLA10) una vez hasta mostrar TIME en el módulo electrónico. El valor del tiempo será de 00:00, pudiendo ser alterado usando las teclas AUMENTAR / DISMINUIR (TECLA 8 y 9). Presione ENTER (TECLA 13) para confirmar la programación.
- c. Presione START (TECLA 14) para iniciar el entrenamiento.
- d. Tanto el tiempo como la distancia comienzan en 0 (cero) y van aumentando durante el entrenamiento.
- e. Presione STOP (TECLA 12) para entrar en el modo de pausa, el módulo electrónico parará el conteo.
 - e-1. Presione START (TECLA 14) para recomenzar
 - e-2. Presione STOP (TECLA 12) para que el módulo electrónico vuelva al modo de reposo.
- i. Al terminar el ejercicio programado, el módulo electrónico emitirá una alerta sonora tres veces.
 - i-1 El valor promedio de la velocidad se mostrará en la pantalla de VELOCIDAD.
 - i-2 El valor será adicionado en TEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

OBSERVACIÓN

Cuando la batería esté baja la frecuencia cardíaca quedará inactiva y la pantalla comenzará a desaparecer, en este momento cambie las pilas del módulo.

INSTRUCCIONES DE ENERGÍA

La caminadora debe ser conectada a tierra. Si la unidad presenta mal funcionamiento o ruptura, la conexión a tierra ofrece un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica. La unidad está equipada con un cable de alimentación adecuado con un cable de conexión a tierra del equipo y un enchufe con pino de conexión a tierra.

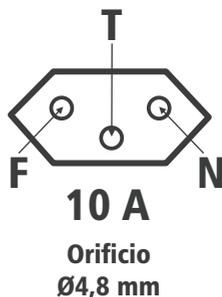
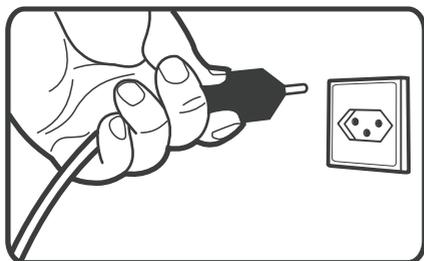
Sólo serán aceptadas las tomas del tipo bipolar con contacto a tierra (**2P + T 10A de acuerdo con la norma NBR 14136**). Está prohibida cualquier tipo de adaptación para enchufes que no posean pino a tierra. Las tomas deberán, siempre, estar instaladas en cajas apropiadas que no permitan que sus polos (de enchufa) queden expuestos. Todos los enchufes deben estar conectados al pino de conexión a tierra. Es totalmente inaceptable utilizar el cable neutro (cuando la instalación lo posea) en cortocircuito con el cable a tierra.



¡ATENCIÓN!

La conexión incorrecta del cable a tierra del equipo puede provocar riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un profesional cualificado si no está seguro de que la unidad esté correctamente conectada a tierra. No cambie el enchufe original de la cinta.

Si este no encaja en la toma, consiga un enchufe adecuado instalado por un electricista calificado.



¡CUIDADO!

De acuerdo con la norma NBR 5410, en el enchufe específico en que el equipo será conectado debe existir un disyuntor termo-magnético de protección con las siguientes características:

- **Disyuntor: 10 Amperes - CURVA DE DISPARO B**

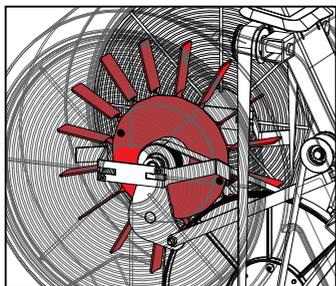
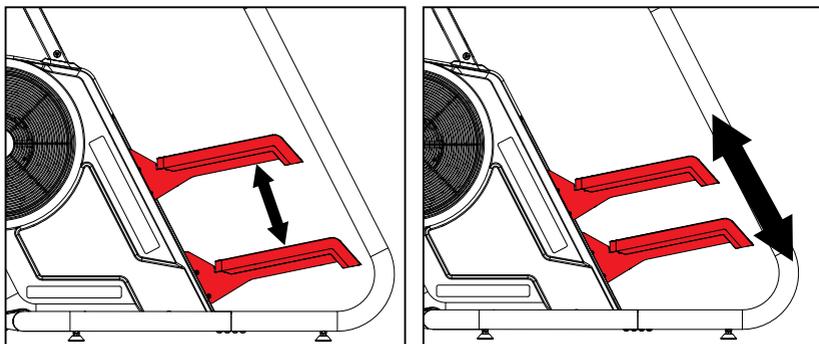
El disyuntor tiene la función de proteger el equipo en caso de una falla eléctrica que aumenta peligrosamente la corriente eléctrica.

NOTA: LA INSTALACIÓN DEL DISYUNTOR DEBE ESTAR DE ACUERDO CON LA NORMA NBR 5410, OBLIGATORIA PARA INSTALACIONES DE BAJO VOLTAJE, SU INSTALACIÓN ES RESPONSABILIDAD DEL INSTALADOR Y EL USUARIO.

Es posible realizar una pasada más larga o más corta según el tipo de ejercicio que desee el usuario.

La pasada más larga es la pasada en la que su movimiento se vuelve más largo y más lento durante el uso.

La pasada más corta se convierte en la pasada más rápida, so que permite al usuario tener un alto rendimiento en sus entrenamientos



CARGA - SISTEMA VORTEX

La carga de Cardio Hill y Power Hill proviene de una hélice que se encuentra dentro del equipo. A diferencia de otros equipos, el paso del usuario impacta directamente en el ejercicio. Cuanto más largo sea el movimiento, menos carga ejercerá la hélice, y cuanto más corto y rápido sea el movimiento, mayor será la carga.

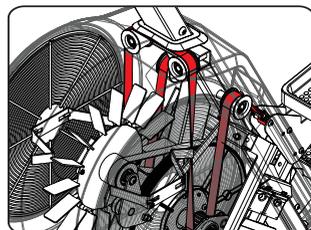


¡PELIGRO!

NO COLOCAR LAS MANOS ENTRE LA REJILLA DEL VENTILADOR. RIESGO DE ACCIDENTE GRAVE AL USUARIO.

CORREIA

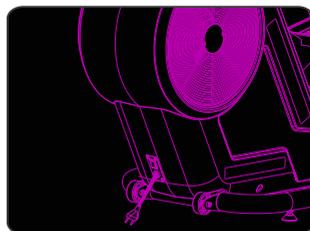
Su función es realizar el movimiento de pasada, permitiendo que las zapatas suban y bajen según el movimiento del usuario. También permite que la hélice gire creando la resistencia necesaria para el usuario.



ENCENDIENDO EL LED

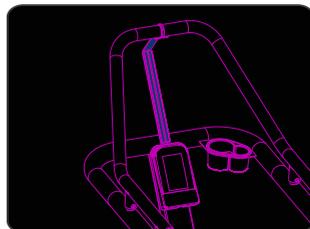
El cable del enchufe se encuentra en la parte frontal, debajo del equipo. En la parte frontal, hay un interruptor con función de encendido / apagado que debe colocarse en la función de apagado siempre que el equipo esté inactivo, evitando accidentes por activación involuntaria.

O = Apagado I = Encendido



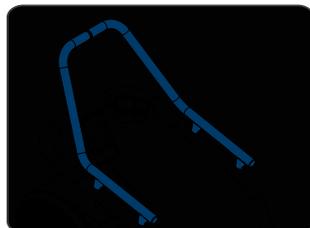
POWER DISPLAY - SOLO MODELO POWER HILL

La pantalla Power tiene la función de demostrar el ritmo de entrenamiento del usuario a través de un LED indicativo. Los leds muestran en tiempo real las RPM (revoluciones por minuto) y Watts (carga) ejercidos por el usuario, que pueden variar desde el verde (menos intenso) pasando por el azul, naranja hasta llegar al rojo (más intenso). Si no se detecta movimiento, el LED mostrará las RPM y Watts máximas alcanzadas por el usuario. El LED estará encendido durante 5 segundos. Para que el LED funcione, el equipo Power Hill debe estar conectado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra, el equipo es bivolt.



PASAMANOS

Es lo que permite al usuario poder agarrarse para tener una mayor estabilidad en el uso del equipo. Su función es también asegurar la entrada y salida del eusuario del equipo.



PIES REGULABLES

Para nivelar su equipo al piso, el equipo posee 4 pies que ayudan a mantener su estabilidad en relación al suelo. Siempre mantenga el equipo nivelado para no dañar su equipo.



¡PELIGRO!

No deje el equipo desnivelado, ya que puede causar accidentes graves al usuario.

INSTRUCCIONES OPERATIVAS

CUÁNDO MONITOREAR SU FRECUENCIA CARDÍACA

El monitoreo de la frecuencia cardíaca es imprescindible para que usted pueda controlar su intensidad de trabajo en el equipo, como también en cualquier otro equipo con finalidades de trabajos aeróbicos.

Este control deberá ser realizado durante la actividad, para que sea posible la permanencia entre 65% y 80% de la F.C.M.

Si durante la actividad su frecuencia cardíaca sobrepase su zona de Entrenamiento, disminuya la intensidad y/o velocidad.

Si estuviese por debajo, aumente la intensidad y/o velocidad de trabajo.

FORMAS DE MONITOREAR LA FRECUENCIA CARDÍACA

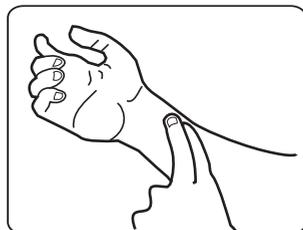
Existen 2 formas de verificar la frecuencia cardíaca en el equipo: Pulso, Frecuen-



¡PELIGRO!

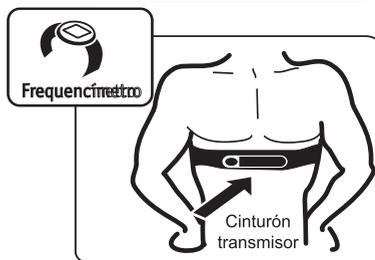
Los sistemas de monitoreo cardíaco pueden ser imprecisos. Exceso de ejercicio puede resultar en serios daños a la salud o hasta la muerte. En el caso que sienta cualquier tipo de dolor, mareos, sensación de desmayo, dolores o falta de aire, pare inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico especializado.

PULSO - Coloque los dedos medio, índice y pulgar en pulso radial para sentir la frecuencia cardíaca. Cuente los latidos por 15 segundos y multiplique el resultado por 4. Así usted tendrá su frecuencia cardíaca por minuto.



MEDIDOR DE FRECUENCIA - Es un aparato que, a través de un sensor, mide el registro de los latidos cardíacos. Este equipo se encuentra en tiendas especializadas en deportes.

*No se incluye con el equipo.



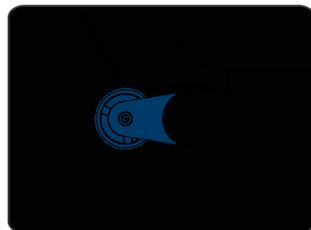
Los modelos de medidos de frecuencia de POLAR descritos a continuación son compatibles con el equipo

Polar T31 / T34 - Sin codificación

POLAR.

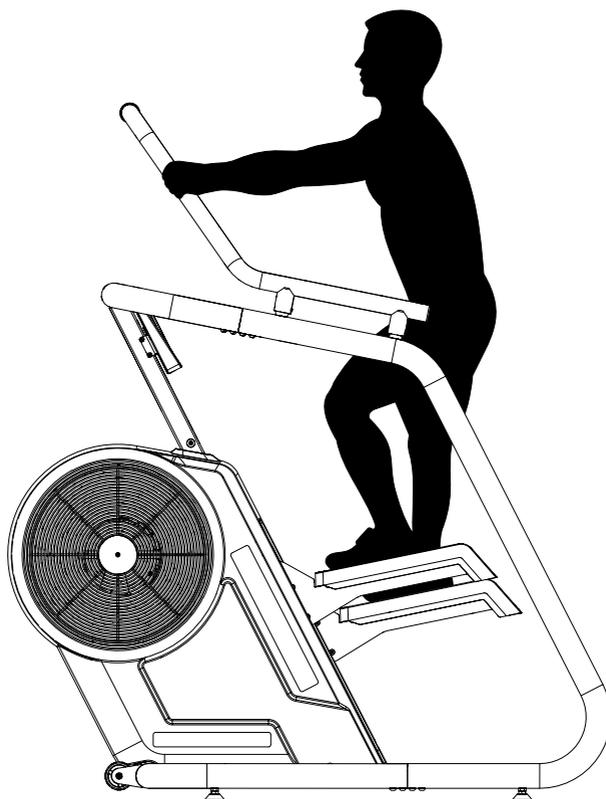
RUEDAS DE TRANSPORT

Para facilitar el movimiento del equipo, está equipado con ruedas de transport delanteras. Levante el equipo y utilice las ruedas par moverlo.



COMO USAR EL EQUIPO

- 1 - Pise en las zapatas;
- 2 - Sujete el pasamanos;
- 3 - Inicie le entrenamiento.



MANTENIMIENTO



POWER HILL

CARDIO HILL

RECOMENDACIONES

Para mantener su equipo más duradero, es importante seguir una serie de precauciones para evitar cualquier tipo de problema a los usuarios y / o terceros. En caso de que alguna pieza esté rota, deje el equipo fuera de uso hasta que la pieza comprometida se repare adecuadamente.

LIMPEZA

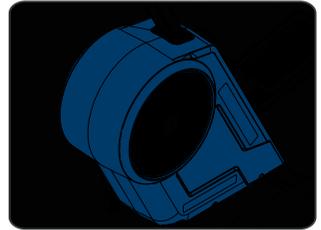
Semanalmente, limpie el equipo utilizando una escoba de nylon que sea blanda.

Pase una aspiradora debajo del equipo para evitar la acumulación de suciedad y polvo, que pueden afectar el funcionamiento del equipo.

Use siempre agua, jabón y un paño suave para la limpieza del relleno del pasamanos y del equipo antes y después del entrenamiento. Nunca utilice productos de limpieza ácidos. Jamás vierta agua en el equipo o aplique líquidos en spray, incluso con la utilización de un paño blando y húmedo espere que el equipo se seque por completo para así iniciar un nuevo entrenamiento.

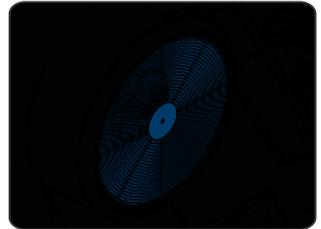
CARENADO

El carenado es de fundamental importancia para el equipo, teniendo como función proteger todo el sistema de movimiento del equipo. A la señal de daños o grietas en el carenado para la utilización del equipo y entre en contacto con un punto autorizado para efectuar el cambio de la pieza.



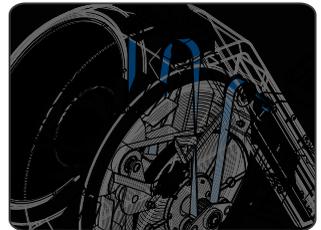
REJILLA DEL VENTILADOR

La rejilla del ventilador sirve como protección y salida de aire. Si la rejilla está dañada, no utilice el equipo y contacte inmediatamente con un punto autorizado para cambiar la pieza.



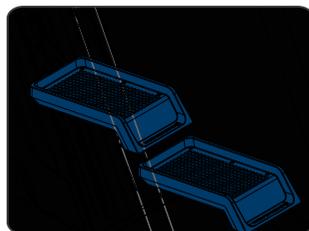
CORREA

La correa permite que el equipo se mueva, siempre verifique se la correa o el tornillo que bloquea la correa está dañado o suelto. A la menor señal de desgaste entre en contacto con un punto autorizado y efectúe el cambio inmediato de la pieza.



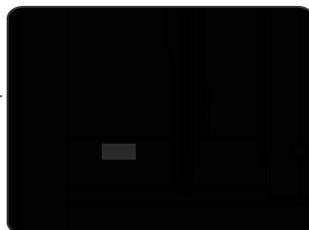
ZAPATAS

Siempre revise las zapatas antes de usar el equipo. A la menor señal de desgaste entre en contacto con un punto autorizado y efectúe el cambio inmediato de la pieza.



NÚMERO DE SÉRIE

El número de serie contiene información pertinente a la clase de equipo y datos del fabricante. No remueva el adhesivo del número de serie, ya que este facilita la entrega de información a un punto autorizado o para el fabricante. Si el adhesivo con el número de serie se despegá, entre en contacto inmediatamente con el fabricante.



Utilice la siguiente tabla para saber la frecuencia de los mantenimientos.

CRONOGRAMA DE MANTENIMIENTO	
ACCIONES	FRECUENCIA
Siempre hacer la limpieza del equipo antes y después de cada entrenamiento.	Diaria
Re-ajustar los tornillos en el caso que las piezas estén sueltas.	Semanal
Siempre revise el bloqueo de la correa para ver si no están dañadas.	Semanal
Compruebe siempre la integridad del carenado.	Semanal
Verificar si la rejilla de la hélice no está dañada o suelta.	Semana

ENCUENTRA UN PUNTO AUTORIZADO CERCA DE TI

Si identifica algún problema con su equipo, comuníquese con el Punto Autorizado y solicite una visita técnica. Cualquier duda, crítica o sugerencia puede realizarla en nuestro Centro de Atención al Cliente, llamando al 0800 772 4080. Nunca intente cambiar ninguna pieza o realizar modificaciones en el equipo, de lo contrario se perderá la garantía. Para encontrar el Punto Autorizado más cercano, visite <http://movement.com.br/assistencia-tecnica>. Al contactar con el Punto Autorizado será necesario presentar copia de la factura (por servicio de garantía) e informar el número de serie del equipo.

GARANTÍA



POWER HILL

CARDIO HILL

GARANTÍA LIMITADA

Lea con cuidado los términos y condiciones de esta garantía antes de utilizar su equipo MOVEMENT.

Al utilizar el equipo, estará concordando en seguir los siguientes términos y condiciones de la garantía.

BRUDDEN LTDA garantiza que todos los productos nuevos MOVEMENT no tengan defectos en materiales ni fabricación para los periodos de garantía establecidos a seguir. Los periodos de garantía empiezan en la fecha de emisión de la factura de compra del producto emitida por BRUDDEN o por el distribuidor acreditado. Esta garantía se aplicará sólo en defectos descubiertos durante el periodo de garantía y sólo al comprador original del producto.

Para utilizar esta garantía, el comprador deberá entrar en contacto con un asistente técnico autorizado MOVEMENT en menos de 30 días después de descubrir cualquier no conformidad y dejar el equipo disponible para la inspección de BRUDDEN o de su asistencia técnica autorizada. El compromiso de BRUDDEN en esta garantía está limitado como se demuestra más adelante.

¡CONSIGA HASTA 5 AÑOS DE GARANTÍA REGISTRANDO SU EQUIPO EN LA GARANTÍA ONLINE MOVEMENT!

IMPORTANTE: para ser cubierto totalmente por el plazo descrito en la siguiente tabla, **ES NECESARIO REGISTRAR SU PRODUCTO** en el sitio www.movement.com.br/garantia. Si el registro NO SE REALIZA, SÓLO la garantía legal del Código de Defensa del Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) días será validada.

PRODUCTO	CHASSI	CARENADO	COMPONENTES ELECTRÓNICOS	COMPONENTES MECÁNICOS	TRATAMIENTO SUPERFICIAL	ÍTEMS DE DESGASTES
CARDIO HILL POWER HILL	7 años	1 años	1 años	1 años	1 años	90 días
	COMPONENTES ELECTRÓNICOS: Cables eléctricos, Consola (Excepto ítems de desgaste*).					
	COMPONENTES MECÁNICOS: Partes y piezas mecánicas / Componentes de fijación.					
	TRATAMIENTO SUPERFICIAL: Pintura y tratamientos (Excepto ítems de desgaste*)					
ÍTEMS DE DESGASTES: Rodamientos, cinturón, pasamanos, botones de acceso directo de la consola y pie ajustable.						

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

LA GARANTÍA ES VÁLIDA SI ESTÁ DE ACUERDO CON LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

1. La garantía se aplica a los productos Movement sólo cuando:
 - 1-1. El producto esté con el comprador original y con el comprobante de compra original (factura de compra);
 - 1-2. No ha sido objeto de: accidentes, uso inadecuado o negligencia, operación indebida, abuso, transporte y almacenamiento inadecuado, mantenimiento en desacuerdo con las especificaciones contenidas en el manual de instrucciones, servicio impropio o modificación no realizada por Movement;
 - 1-3. Las piezas de repuesto utilizadas fueron proporcionadas por Movement;
 - 1-4 Reclamaciones hechas dentro del plazo de garantía.
2. Esta garantía no cubre daños o fallos en equipos causados por fallos en el mantenimiento básico y necesario como se describe en el manual.

LA GARANTÍA NO SE APLICA:

- Productos reparados o modificados por terceros, sin la previa autorización por escrito de Movement; Cualquier modificación o cambio de piezas del equipo implica la pérdida de la garantía.
- Llamada de servicios para la instalación del producto o instrucciones a los propietarios sobre cómo utilizar el producto;
- Reparaciones efectuadas en productos Movement sin el número de serie o con la identificación alterada o dañada;
- Retirada y entrega referente a reparaciones;
- Ningún gasto de servicios ocurrido después del periodo de garantía de servicios.

CONDICIONES GENERALES DE LA GARANTÍA

El servicio de la Garantía Movement se puede obtener contactando con un revendedor autorizado o de quien fue comprado el producto. Los gastos relacionados al transporte del producto hasta el punto autorizado y desplazamiento (visita técnica) del Asistente autorizado correrán por parte del Comprador, estando o no el producto en el plazo de la garantía. La responsabilidad de la presente garantía se limita exclusivamente a la reparación, modificación o sustitución del producto proporcionado. Movement no es responsable por daños a personas, terceros, a otros equipos e instalaciones, lucros cesantes o cualquier daño emergente. Movement se reserva el derecho de paralizar la fabricación del equipo, en cualquier momento y sin previo aviso, modificar sus especificaciones e introducir mejoras, sin incurrir en la obligación de efectuar tales mejoras en los productos anteriormente fabricados.

Conozca otros equipos y conozca más sobre las líneas de
Productos Movement, accediendo a nuestra página web

www.movement.com.br

MOVEMENT

Movement se reserva el derecho de paralizar la fabricación del equipo, en cualquier momento y sin previo aviso, modificar sus especificaciones e introducir mejoras, sin incurrir en la obligación de efectuar tales mejoras en los productos anteriormente fabricados.

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

Caja Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@movement.com.br

FABRICADO POR:

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