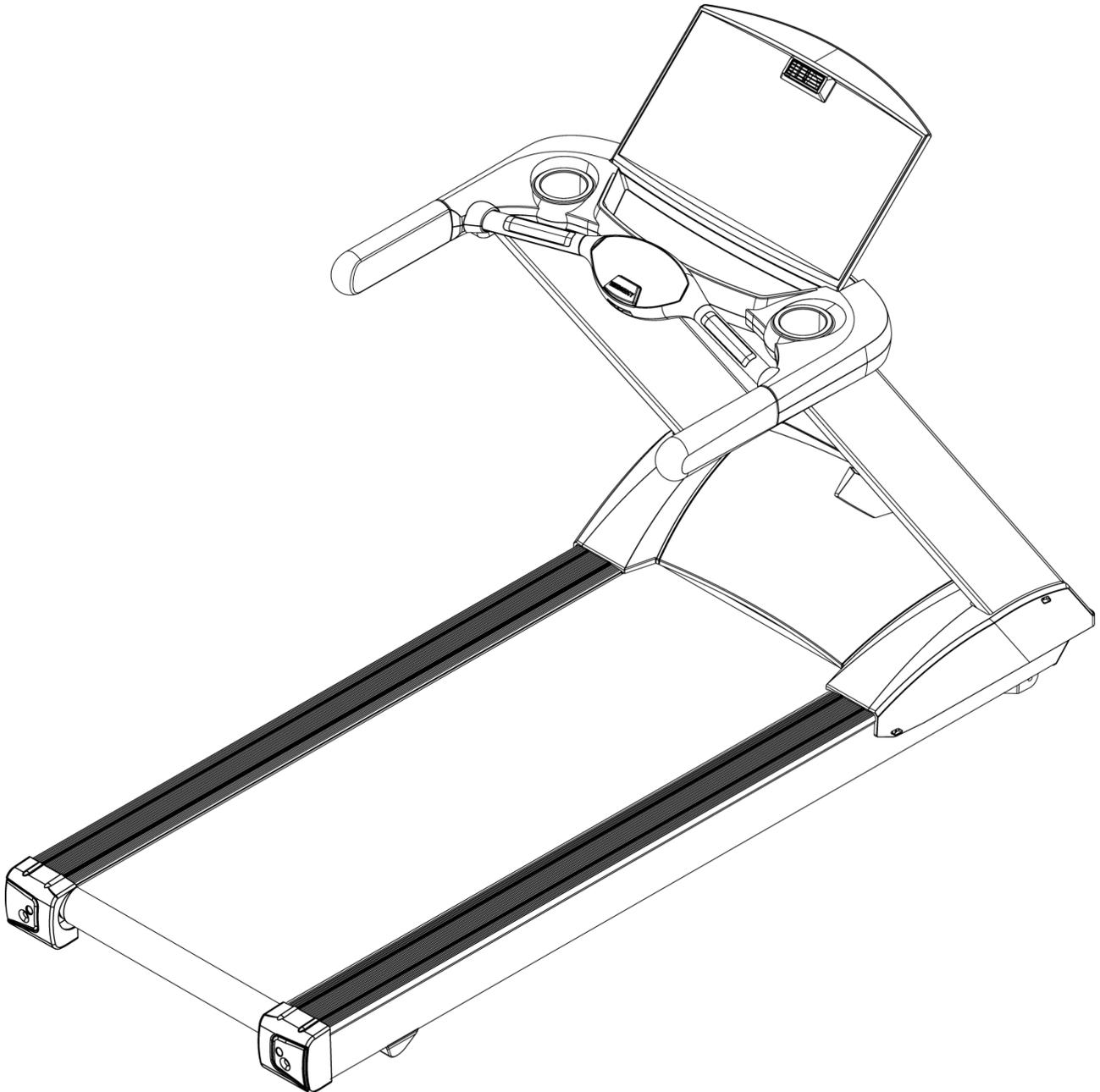


# ESTEIRA OLYMPIKUS TP400e



**MANUAL DO USUÁRIO**

 **OLYMPIKUS**

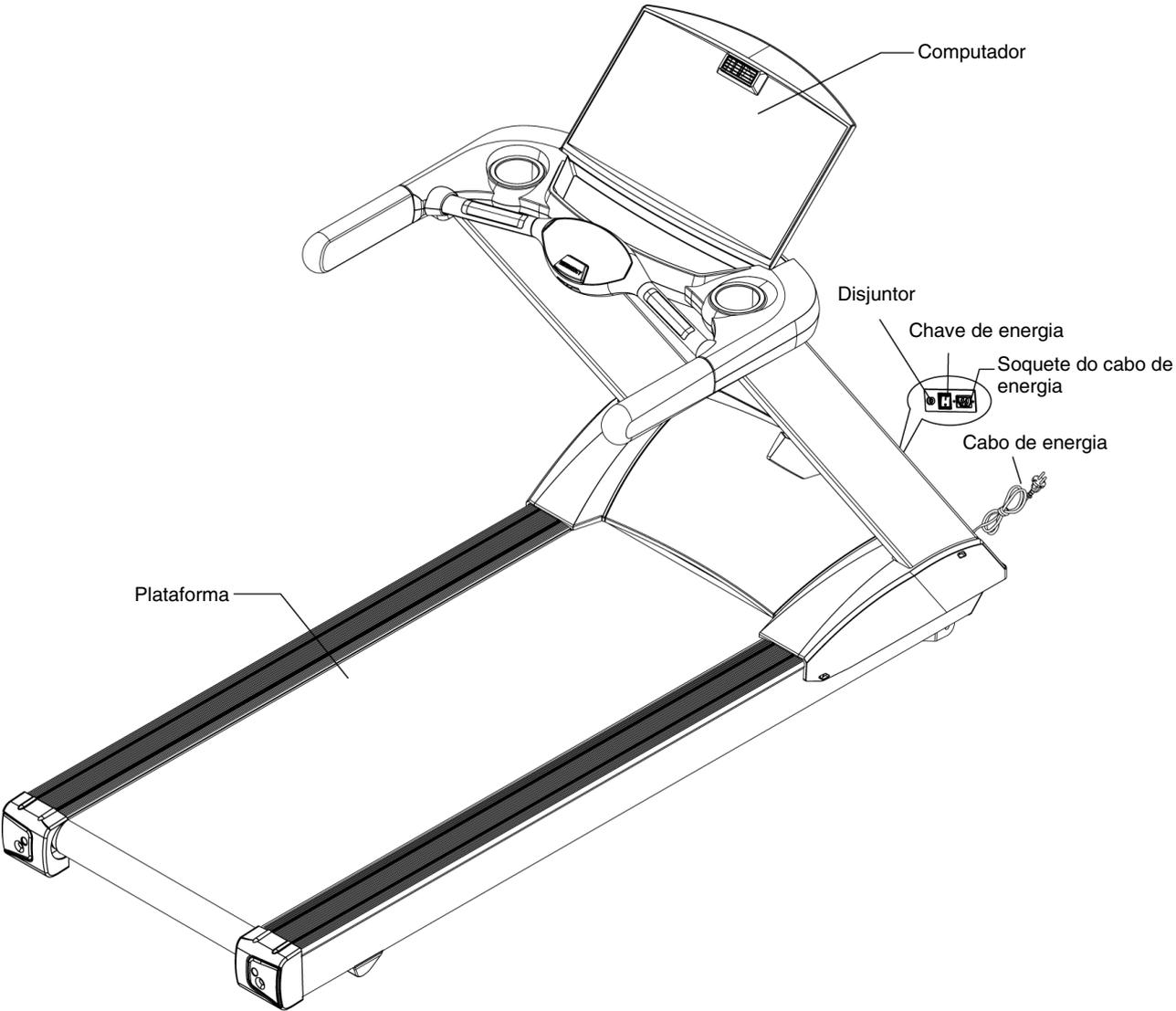
# ÍNDICE

---

<b>VISÃO GERAL.....</b>	<b>3</b>
<b>INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA .....</b>	<b>4</b>
<b>LISTA DE VERIFICAÇÃO PRÉ-MONTAGEM .....</b>	<b>5</b>
<b>INSTRUÇÕES DE MONTAGEM .....</b>	<b>6</b>
<b>OPERAÇÃO DO PAINEL .....</b>	<b>8</b>
<b>MANUTENÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>15</b>
<b>LISTA DE PEÇAS.....</b>	<b>16</b>
<b>PERFIL DOS PROGRAMAS .....</b>	<b>17</b>

# VISÃO GERAL

---



# INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Ao utilizar aparelhos elétricos, deve-se sempre tomar cuidados básicos, incluindo os seguintes:  
Leia todas as instruções antes de usar o equipamento.

## **ATENÇÃO – Para reduzir o risco de choque elétrico:**

Desconecte sempre este aparelho da tomada imediatamente após usá-lo e antes de limpá-lo. Verifique a voltagem do equipamento na etiqueta antes de ligá-lo a tomada.

**AVISO** – Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou ferimentos às pessoas:

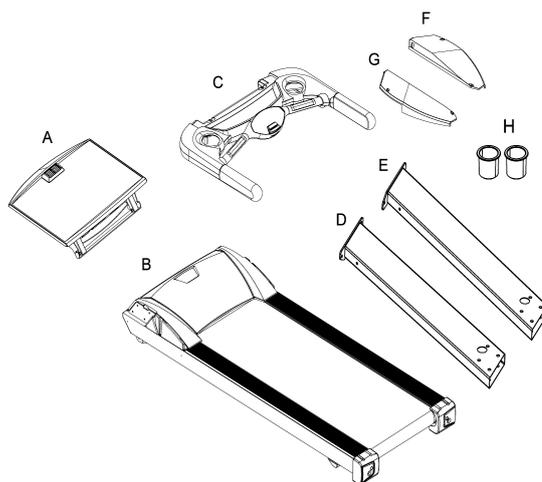
1. O aparelho plugado nunca deve estar sem a presença de uma pessoa. Desconecte da tomada quando não estiver em uso e antes de adicionar ou retirar peças.
2. Antes de pressionar START, você deve subir no aparelho e posicionar seus pés sobre os estribos laterais.
3. Para evitar riscos, uma supervisão atenta é necessária quando este produto for usado por pessoas inválidas ou incapacitadas (incluindo crianças), ou pessoas com falta de experiência e conhecimento. Mantenha-o fora do alcance de crianças.
4. Uma supervisão atenta é necessária quando este aparelho for usado por crianças, ou pessoas inválidas ou incapacitadas, no aparelho ou junto dele.
5. Treinamento incorreto ou excessivo pode causar danos à saúde.
6. Use este aparelho somente para a finalidade a qual ele se destina, na forma descrita neste manual. O fabricante não recomenda a adição de dispositivos não aprovados ao equipamento.
7. Nunca opere este aparelho se ele tiver um fio ou plugue danificado, se ele não estiver funcionando corretamente, se ele sofreu queda ou foi danificado ou caiu na água. Envie o equipamento para um centro de serviços para exame e reparos.
8. Não mova este aparelho puxando pelo cabo de energia nem use o cabo para manuseá-lo.
9. Mantenha o cabo afastado de superfícies aquecidas.
10. Nunca opera o aparelho com as aberturas de ar bloqueadas. Mantenha as aberturas isentas de sujeiras, fios de cabelos e coisas semelhantes.
11. Nunca deixe cair nenhum objeto em nenhuma abertura.
12. Não use o equipamento ao ar livre.
13. O aparelho deve ser instalado sobre uma superfície estável e devidamente nivelado.
14. Deve ser respeitada uma área de segurança de 2 m x 1 m atrás do equipamento.
15. Não opere em locais em que estão sendo usados produtos de aerossol (spray) ou oxigênio está sendo administrado.
16. Para desconectar, coloque todos os controles na posição de “DESLIGADO” antes e então remova o plugue da tomada.
17. Conecte este aparelho somente em uma tomada devidamente aterrada.
18. O peso máximo do usuário é 160 kg.
19. O aparelho é destinado apenas ao uso residencial, em condomínios, hotéis e academias.
20. Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC): [www.fit4.com.br](http://www.fit4.com.br)

## **OPERAÇÃO DA ESTEIRA**

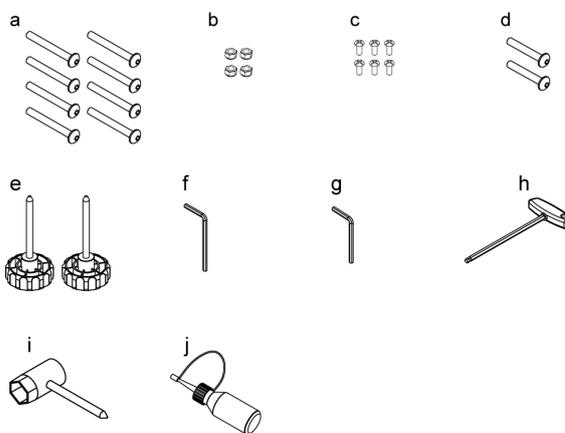
Quando você estiver preparado para utilizar a esteira, não fique sobre a manta de corrida. Antes de utilizar a esteira, primeiramente ligue a chave de força, segure na barra de apoio e então suba na esteira. Fique posicionado sob os estribos laterais e então pressione START para utilizar. Quando o motor estiver na velocidade mínima, coloque os pés na plataforma de corrida. Lembre-se de prender a chave de segurança em você, de modo que a esteira pare de funcionar caso o usuário caia ou se sinta desconfortável. Não tente começar a utilizar a esteira em velocidade alta e pular sobre a esteira. Para emergências, o usuário pode segurar na barra de apoio frontal ou lateral e colocar os pés para fora da manta de corrida, sobre os estribos laterais.

# LISTA DE VERIFICAÇÃO PRÉ-MONTAGEM

ITEM	DESCRIÇÃO	QTD.
A	Console do computador	1
B	Estrutura da base	1
C	Conjunto da manopla do aparelho	1
D	Coluna esquerda	1
E	Coluna direita	1
F	Carenagem esquerda	1
G	Carenagem direita	1
H	Suporte de garrafa	2



ITEM	DESCRIÇÃO	QTD.
a	Parafuso sextavado cônico M8xP1,25x75	8
b	Porca de Nylon M8	4
c	Parafuso Philips cônico M5xP0,8x15	6
d	Parafuso sextavado cônico M8xP1,25x45	2
e	Maçaneta de plástico	2
f	Chave L 6 x 0,80 x 80 mm	1
g	Chave L 5 x 0,80 x 80 mm	1
h	Chave T 8 x 200mm	1
i	Chave de boca + Chave de fenda	1
j	Silicone	1

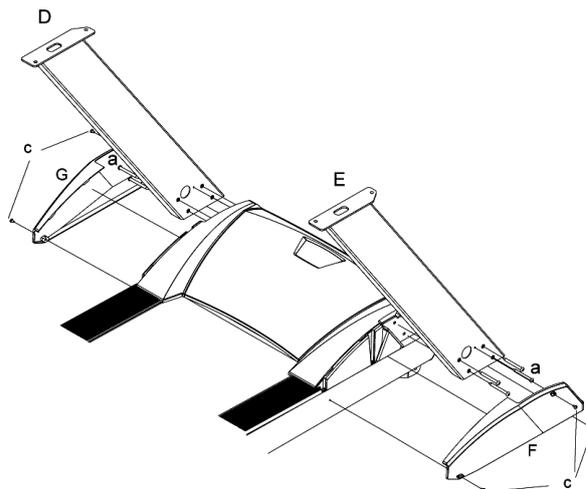


# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## ETAPA 1

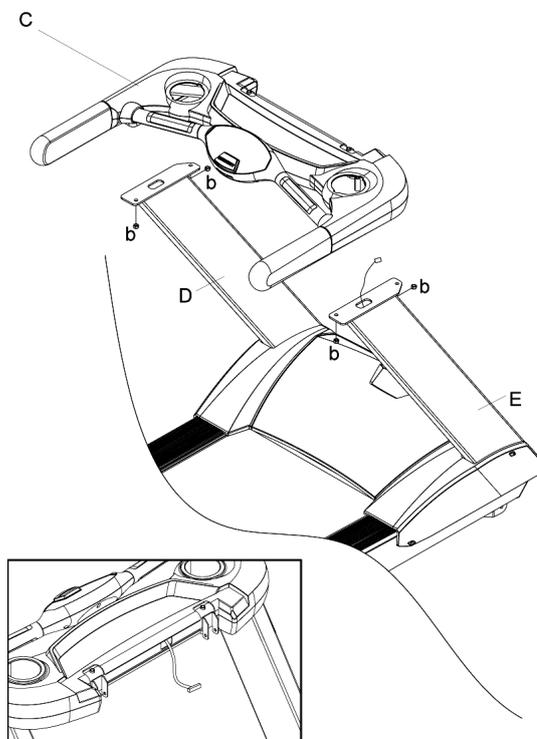
Fixe as colunas esquerda e direita (D, E) sobre a estrutura da base com o parafuso (a), depois aperte as carenagens decorativas (G, F) com parafuso (c).

Obs.: para evitar danos, esta etapa deve ser realizada por duas pessoas. A montagem por uma só pessoa não é recomendada. Ao montar as colunas, uma pessoa deve segurá-las para evitar que caiam.



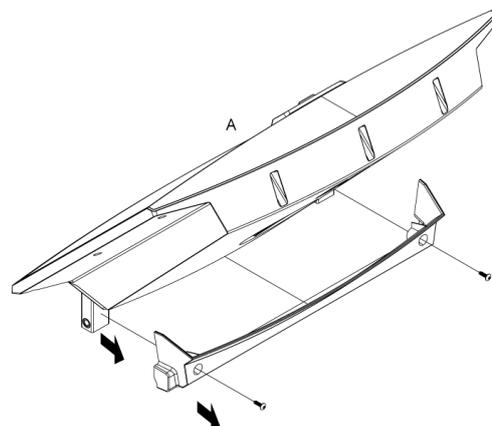
## ETAPA 2

Aperte o conjunto da manopla do aparelho (C) sobre a parte superior das colunas (D, E) com a porca de nylon (b) de acordo com o desenho. Passe o cabo de controle através da manopla do aparelho para o furo frontal do cabo.



## ETAPA 3

Retire a tampa debaixo do console do computador (A) de acordo com a seta do desenho à direita.

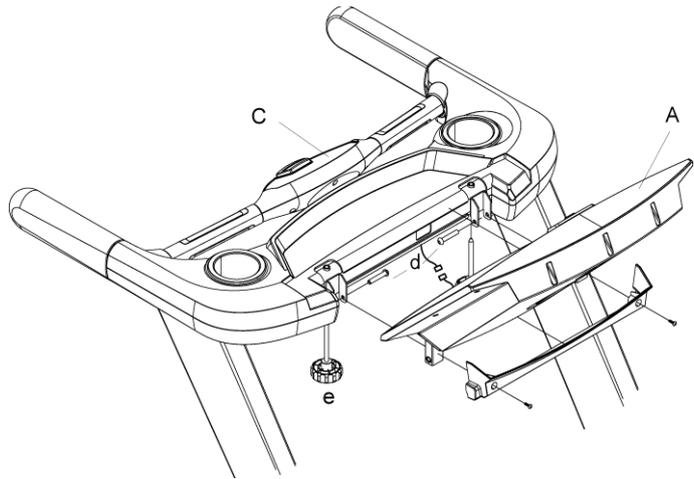


## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (continuação)

### ETAPA 4

Conecte o cabo inferior de controle da manopla do aparelho e o cabo superior de controle do computador. Prenda o computador à manopla do aparelho (C) com parafuso (d). Aperte o console do computador (A) com a maçaneta de plástico (e).

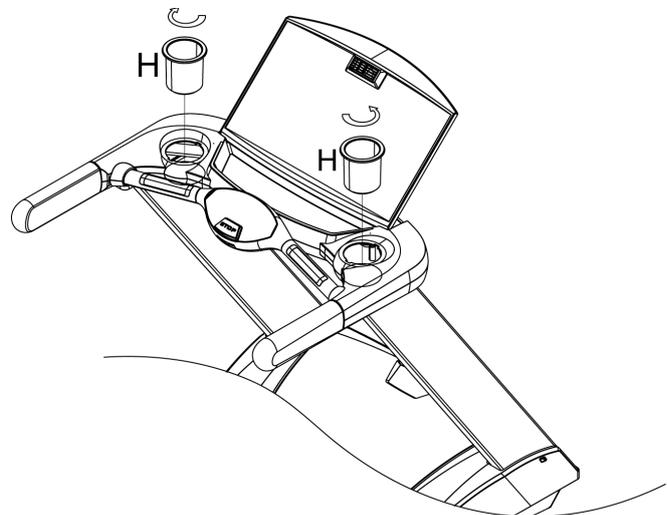
Obs.: para evitar danos, esta etapa deve ser realizada por duas pessoas. A montagem por uma só pessoa não é recomendada. Ao montar as colunas, uma pessoa deve segurá-las para evitar que caiam.



### ETAPA 5

Coloque os suportes de garrafa na manopla do aparelho e gire-as para fixá-las.

A esteira está pronta para ser utilizada.



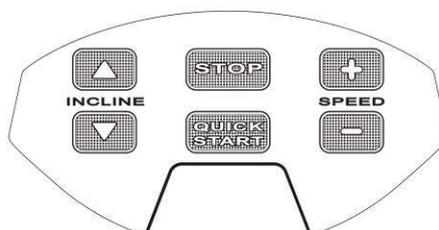
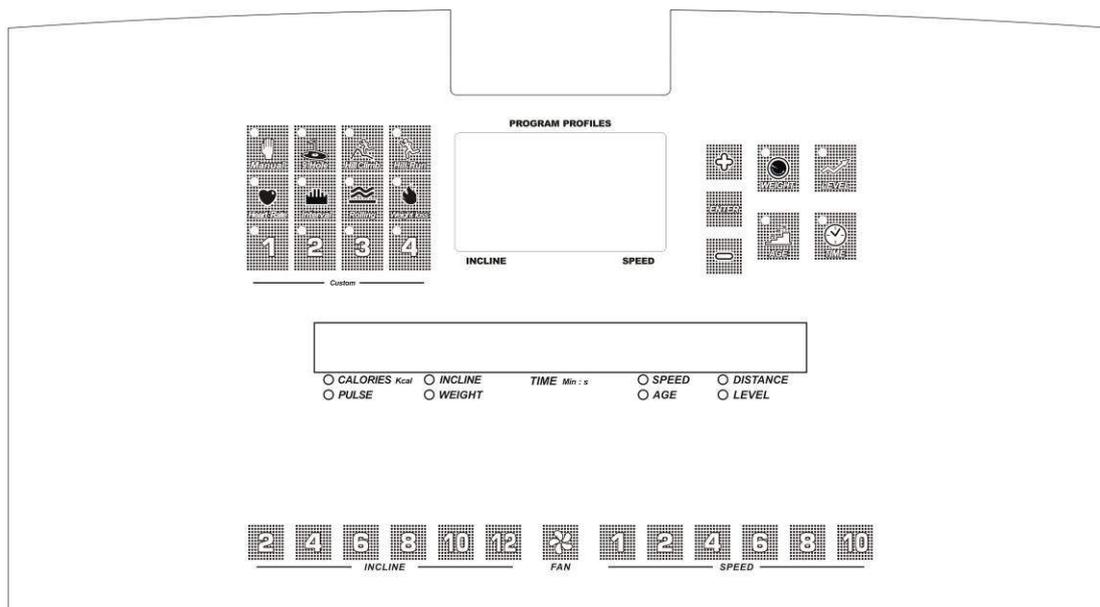
### INICIALIZAÇÃO DA ESTEIRA

Antes de usar sua esteira pela primeira vez RECOMENDAMOS a lubrificação da plataforma para um melhor rendimento e durabilidade do seu equipamento:

1. Desligue o equipamento da tomada;
2. Encaixe o prolongador no bico do *spray*, que deverá estar junto com a embalagem do equipamento;
3. Levante a manta pela parte lateral;
4. Posicione o prolongador entre a parte inferior da manta e a plataforma (madeira preta) até que o mesmo chegue a parte central do equipamento e aplique-o até consumir aproximadamente 10 ml do lubrificante, o que corresponde a 1/3 do frasco que acompanhe o produto;
5. Após a aplicação, ligue a esteira e faça uma caminhada ou uma corrida leve durante 30 segundos para que o silicone espalhe-se de forma homogênea sobre toda a superfície da plataforma;
6. Realize este procedimento a cada 10 horas de uso.
7. Utilizar sempre o lubrificante (silicone) recomendado pelo fabricante, o qual pode ser adquirido através de nossas assistências técnicas;
8. A falta ou excesso de lubrificante é extremamente prejudicial para o equipamento, podendo ocasionar a queima do motor ou de outros componentes eletrônicos. Conforme prevê o Certificado de Garantia do equipamento, sendo diagnosticada a falta ou excesso de lubrificação, a garantia das peças danificadas é cancelada.

**IMPORTANTE:** Recomendamos a cada 100 horas de uso uma revisão geral no equipamento. Esta consiste na limpeza das partes internas, alinhamento da manta e rolos, o que proporcionará maior vida útil para o seu equipamento. Para realização deste procedimento entre em contato com nossas assistências técnicas.

# OPERAÇÃO DO PAINEL



## INÍCIO

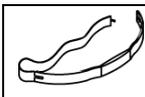
1. Após ligar a energia, a janela exibirá a sequência de caracteres "PRESS WEIGHT BUTTON TO SET WEIGHT" (Pressione o botão WEIGHT para definir o peso). Pressione WEIGHT (Peso) e o LCD exibirá a unidade de peso. Após terminar o ajuste, pressione ENTER e o LCD exibirá o ícone de frequência cardíaca cardíaco. A sequência de caracteres na janela exibe "SELECT PROGRAM OR START" (Selecione um programa ou inicie).
2. Se a chave de segurança (botão STOP) estiver desencaixada, todas as janelas serão zeradas e o LCD exibirá uma seta para baixo. A sequência de caracteres na janela exibirá "PLEASE ATTACH SAFETY KEY" (Insira a chave de segurança), após o encaixe da chave de segurança a janela WEIGHT piscará. A finalidade de definir o peso é ajustar o cálculo da queima de calorias. Isto só pode ser feito antes de iniciar. Não é necessário definir novamente em PROGRAM (programa). Isto significa que você pode usar o mesmo valor após iniciar. Após cada novo início, é necessário redefinir o peso novamente.
3. Quando a tecla STOP (tecla de segurança) for retirada, a esteira cessará o movimento. Nessa ocasião, coloque a chave de segurança de volta, soará um bip e então todos os valores serão restaurados à posição inicial.

## INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

1. No estado *Start/Ready*, pressione START para iniciar imediatamente pressionando operação MANUAL.
2. No estado *Start/Ready*, pressione a tecla de função PROGRAM (Programa) para entrar e ajustar a meta.
3. O botão FAN (ventilador) pode ligar ou desligar o ventilador.
4. Quando a chave de segurança (botão STOP) for retirada e então recolocada, não ocorrerá a ação de reposicionamento independente de sua posição. Você precisa pressionar a tecla de início para fazer com que a inclinação a reposicione.
5. Quando a energia for ligada, não ocorrerá à ação de reposicionamento, independentemente de sua posição. Pressione a tecla START para fazer com que a inclinação a reposicione.
6. No estado *Start/Ready*, pressione a tecla STOP continuamente por 5 segundos; ocorrerá a ação de reposicionamento independente de sua posição.

## OPERAÇÃO DO PAINEL (continuação)

7. Durante a execução de qualquer programa, se for pressionada a tecla STOP, o programa será pausado e o LCD exibirá a mensagem PAUSE (pausa). Se o usuário deseja retomar o programa, pressione a tecla START. Para sair do programa e voltar para o estado Start/Ready, pressione novamente a tecla STOP por 5 segundos.



Este equipamento possui um receptor *wireless* para interagir com o seu monitor independente de frequência cardíaca. Quando você estiver fazendo o exercício, prenda a cinta em seu tórax. Sua frequência cardíaca será exibida na janela PULSE.

### AJUSTE DE META

1. Modo de programa (*Program mode*): selecione a opção de nível (LEVEL) para programa. A janela exibirá L1-L10; pressione + para escolher e ENTER para confirmar. Escolha então a duração do treino, o valor pré-definido do programa é de 30 min., a faixa de ajuste é 20-99min, é possível ajustaro tempo em unidades de 1 min. Após escolher o tempo de duração, pressione ENTER ou START para iniciar o programa. Se você pressionar diretamente START durante a configuração, os parâmetros ainda não ajustados terão os valores pré-definidos. Durante a edição, a janela INCLINE e SPEED exibirão o valor do primeiro nível. O LCD exibirá o perfil do programa.
2. Função WARM UP (aquecimento) e COOL DOWN (resfriamento): durante o WARM UP ou algum programa, altere a velocidade ou a inclinação e o valor aumentará ou diminuirá no próximo trecho. COOL DOWN não possui ajustes e STOP (parar) é a única função que pode ser executada.
3. Os programas possuem 30 trechos ao todo. Os três primeiros são de WARM UP (aquecimento), os três últimos são de COOL DOWN (resfriamento). Cada um desses é dura 3 min. ao todo. A duração de cada trecho, com exceção dos citados anteriormente que somam 6 minutos, é calculado através de uma média para os 24 trechos.
4. O programa 9 HOLES não possui WARM UP e COOL DOWN. Quando a distância for igual a 3,5 km, o programa é finalizado, a inclinação se reduzirá a 0 e será exibido "END" (fim).

### OPERAÇÃO DOS PROGRAMAS

#### Manual

1. Ao pressionar START (iniciar), o motor inicia automaticamente após uma contagem regressiva de 3 segundos. A esteira começará com a velocidade mínima e o LCD exibirá o progresso da corrida no percurso em sentido anti-horário. A distância de corrida de cada ciclo é 0,4 km (0,25 milhas).
2. A unidade de ajuste de velocidade (SPEED) é 0,1. Você pode pressionar as teclas + ou - para ajustar, ou pressionar o atalho de velocidade instantânea 1, 2, 4, 6, 8, 10.
3. A unidade de ajuste de inclinação (INCLINE) é 0,1. Você pode pressionar as teclas + ou - para ajustar, ou pressionar o atalho de inclinação instantânea 2, 4, 6, 8, 10, 12.
4. Valor pré-definido de duração (TIME): 20 min; faixa de ajuste 5-99min; unidade de ajuste 1 min.
5. Durante o exercício, se houver sinal de frequência cardíaca (PULSE), a janela CALORIES (calorias) exibirá a frequência cardíaca.
6. Pressione STOP (parar) quando o motor estiver funcionando. O motor da esteira e o motor de inclinação irão parar, e o LCD exibirá "STOP" (parado). Se a tecla START for pressionada novamente, o motor irá reiniciar após uma contagem regressiva de 3 segundos, a velocidade retornará ao mesmo valor antes da parada e a inclinação retornará para a altura que estava antes da parada.
7. Quando estiver no estado Stop, mantenha a tecla STOP pressionada por 3 segundos, e a esteira voltará para o estado Start/Ready.
8. No estado End (fim), se o equipamento permanecer ficar parado por 30 segundos (ou a tecla STOP for pressionada diretamente), a esteira retornará ao estado Start/Ready.
9. Na posição Start/Ready, pressione CUSTOM 1, 2, 3 ou 4. Ajuste o tempo de duração, pressione ENTER para confirmar; ajuste a velocidade e a inclinação. Há 30 níveis que podem ser definidos. Após terminar a definição, pressione diretamente START para iniciar.
10. Após selecionar o programa, o LED de LEVEL (nível) piscará. A função destina-se a selecionar o nível de exercício (L1~L10). Você pode pressionar + ou - para alterar para o nível de que você necessita e pressionar ENTER para confirmar.
11. Após selecionar o nível, a janela TIME (duração) piscará. Pressione + ou - para ajustar o tempo de exercício desejado. Após terminar a definição, pressione ENTER ou START para iniciar.

# OPERAÇÃO DO PAINEL (continuação)

## Programas

No estado *Start/Ready*, pressione PROGRAM (programa) para configurar os ajustes.

### P1 – Manual

- Tempo pré-definido: 20 min.; faixa de ajuste: 5-99 min; unidade de ajuste: 1 min.

### P2 – 9 Hole (Campo de golfe – 9 buracos)

- Nível pré-definido: 1, níveis disponíveis: 10.
- Distância de 3500 m.

### P3 – Hill Climb (Subida no morro)

- Nível pré-definido: 1, níveis disponíveis: 10;
- Tempo pré-definido: 30 min; faixa de ajuste: 20-99 min; unidade de ajuste 1 min.

### P4 – Hill Run (Corrida no morro)

- Nível pré-definido: 1, níveis disponíveis: 10;
- Tempo pré-definido: 30 min; faixa de ajuste: 20-99 min; unidade de ajuste 1 min.

### P5 – HRC - Heart Rate Control (Controle de Frequência Cardíaca)

- Este programa requer um monitor de frequência cardíaca (cinta torácica).
- Este programa visa exercitar a frequência cardíaca. A velocidade e a inclinação da esteira serão ajustadas automaticamente para manter a frequência cardíaca do usuário na faixa pré-estabelecida, de forma a atingir os objetivos do treino.
  - Quando o LED referente AGE (idade) piscar, pressione + ou – para definir a sua idade e depois confirme com ENTER. Idade pré-definida: 30 anos; faixa de ajuste: 13-80 anos; unidade de ajuste: 1 ano.
  - Quando o LED referente a PULSE (frequência cardíaca) piscar, o programa irá perguntar a sua frequência cardíaca alvo desejada. Este valor depende da sua idade, use a tabela abaixo como referência para selecionar um valor. Informe o valor desejado através das teclas + ou –, pressione ENTER quando estiver satisfeito.
  - Quando o LED referente a TIME (duração) piscar, o programa irá perguntar a duração de tempo desejada. Pressione + ou – para definir o tempo ou START para iniciar diretamente com a contagem regressiva. Intervalo de ajuste: 5-99 min; duração pré-definida: 20 min; unidade de ajuste: 1 min.

**TABELA: FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO DE ACORDO COM A IDADE E INTENSIDADE**

IDADE	FREQ. CARD. ALVO (BPM)			IDADE	FREQ. CARD. ALVO (BPM)			IDADE	FREQ. CARD. ALVO (BPM)			IDADE	FREQ. CARD. ALVO (BPM)		
	ALTO	PADRÃO	BAIXO												
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

### P6 – Interval (Intervalado)

- Nível pré-definido: 1, níveis disponíveis: 10;
- Tempo pré-definido: 30 min; faixa de ajuste: 20-99 min; unidade de ajuste 1 min.

### P7 – Rolling (Rolamento)

- Nível pré-definido: 1, níveis disponíveis: 10;
- Tempo pré-definido: 30 min; faixa de ajuste: 20-99 min; unidade de ajuste 1 min.

## OPERAÇÃO DO PAINEL (continuação)

P8 – Weight Loss (Perda de peso)

- Nível pré-definido: 1, níveis disponíveis: 10;
- Tempo pré-definido: 30 min; faixa de ajuste: 20-99 min; unidade de ajuste 1 min.

P9, P10, P11, P12 – Custom (Personalizado)

- Tempo pré-definido: 30 min; faixa de ajuste: 20-99 min; unidade de ajuste 1 min;
- O programa possui 30 trechos (SE01-SE30), todos os valores estão pré-definidos para o valor mais baixo;
- Ajuste: tempo, valor de execução do programa (a definição do tempo pode ser executada em 30 níveis em média).

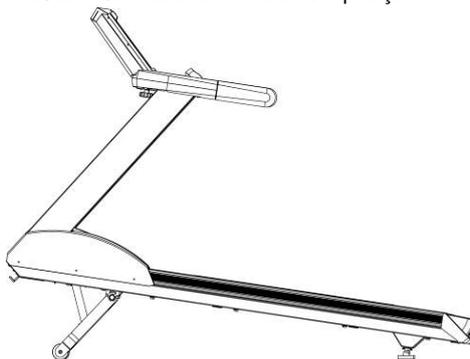
## CÓDIGOS DE ERRO

ERRO	CAUSA
E1	A esteira não consegue ler o valor de velocidade.
E6	Na faixa de ADC, o motor de inclinação não funciona.
E7	A inclinação é excessivamente alta ou baixa (excede a faixa).

### ERRO E6 / E7– Verificação e desativação temporária do sistema de inclinação

1. Reinicie a esteira e aparece o sinal E6 ou E7. Verifique em seguida a segunda etapa.
2. Force a subida ou a descida da inclinação para testar se o motor de inclinação e o cabo de transmissão do sinal estão funcionando normalmente. As operações básicas são as que se seguem. *Enfatizamos que você deve ser cauteloso ao fazer subida ou descida de inclinação para evitar danos ao controlador ou ao motor de inclinação. Se a ação de forçar o funcionamento do motor de inclinação não puder operar, contate seu fabricante.*
  - A. Quando o ângulo de inclinação da esteira está em posição alta (como no desenho 1): pressione a tecla STOP e ▼ ao mesmo tempo. Mantenha as duas teclas pressionadas simultaneamente por 3~5 segundos e o motor de inclinação forçará a descida da esteira. Verifique se o valor do *feedback* do motor de inclinação (perto da janela de informação de erro) irá se alterar com a descida da esteira e se será ajustado para 100. Se mostrar valor do *feedback* com a alteração da inclinação, basta soltar as teclas para fazer com que a posição de inclinação volte para o valor pré-definido.

DESENHO 1: esteira inclinada em posição alta

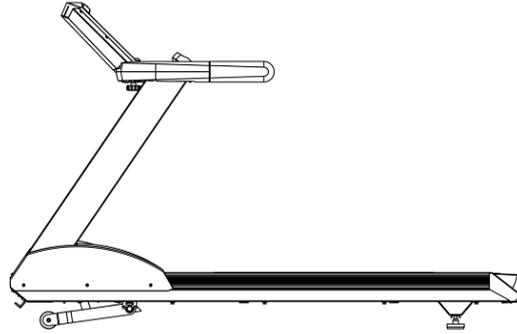


- B. Quando o ângulo de inclinação da esteira está em posição baixa (como no desenho 2): pressione a tecla STOP e ▲ ao mesmo tempo. Mantenha as duas teclas pressionadas simultaneamente por 3~5 segundos e o motor de inclinação forçará a subida da esteira para a altura de inclinação. Verifique se o valor do *feedback* do motor de inclinação (perto da janela de informação de erro) irá se alterar com a subida da esteira e se será ajustado para 100. Se mostrar valor do *feedback* com a alteração da inclinação, basta soltar as teclas para fazer com que a posição de inclinação volte para o valor pré-definido.

## OPERAÇÃO DO PAINEL (continuação)

---

DESENHO 2: esteira inclinada em posição baixa



3. Se você tentou as etapas acima e ainda não conseguiu resolver o mau funcionamento da função de inclinação, contate o técnico de seu distribuidor. Na ocasião, você deve enfatizar que a função de inclinação não está funcionando.

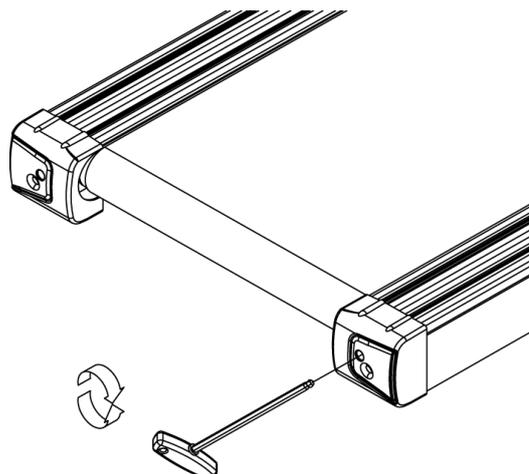
Para permitir que os usuários utilizem a esteira com a função de inclinação desativada, pressione a tecla STOP e a tecla de redução de velocidade (-). Mantenha as duas teclas pressionadas simultaneamente por 3~5 segundos. A função de inclinação entrará no estado de mau funcionamento e será desligada. A função de inclinação voltará ao estado padrão após o reinício da esteira, portanto, você deve desativa-la novamente caso deseje usar a esteira antes de resolver o problema novamente.

# MANUTENÇÃO

## ALINHAMENTO DA MANTA

Caso a manta esteja desalinhada, pare a esteira. Com uma chave, ajuste o parafuso sextavado na ponteira traseira. Por exemplo, se a manta de corrida estiver se movendo para a esquerda, aperte o parafuso sextavado esquerdo em aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de volta (sentido horário); se a manta de corrida estiver se movendo para a direita, aperte o parafuso sextavado direito em aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de volta (sentido horário). Ligue a esteira após ajustá-la. Caso perceba que a esteira não tenha se alinhado, repita as etapas acima. Não utilize a esteira até que a esteira de corrida retorne à posição central.

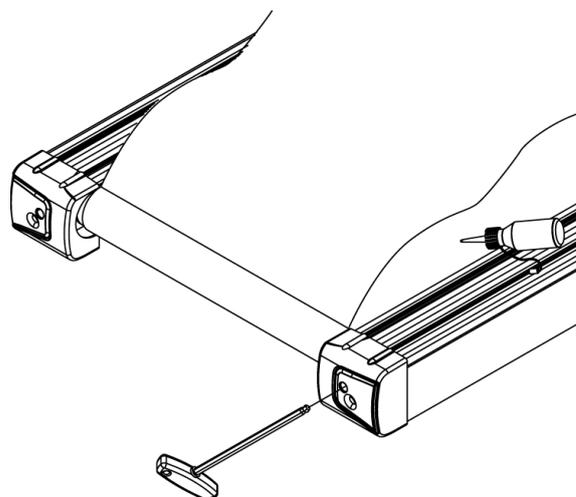
- Esta ação é muito importante. Se a esteira estiver desalinhada, siga as etapas descritas acima.
- A posição da esteira de corrida pode não permanecer precisamente no centro, estando um pouco mais para o lado direito ou esquerdo, e a situação varia conforme a utilização e o peso dos usuários. Não há necessidade de ajustar a esteira se ela não estiver em contato com as peças laterais.



## LUBRIFICAÇÃO

Dependendo da utilização do produto, aplique silicone na plataforma conforme mostrado na figura ao lado. Utilize a chave para desparafusar o parafuso dentro do rolo traseiro. Em seguida, puxe a manta para cima e aplique silicone no centro da plataforma. Ajuste a esteira para o centro da plataforma, apertando o parafuso a fim de restabelecer a configuração original.

- Quando a manta estiver deslizando, siga o método apresentado acima para lubrificar a esteira de corrida.



## PERIODICIDADE DE MANUTENÇÃO (USO RESIDENCIAL)

KG/LBS	VELOCIDADE	INTERVALO
KG	6 km/h ou menos	1 ano
	6 a 12 km/h	6 meses
	12 km/h ou mais	3 meses
LBS	8 milhas/h ou menos	1 ano
	4 a 8 milhas/h	6 meses
	8 milhas/h ou mais	3 meses

Este programa de manutenção é destinado para uso residencial. Em situação de uso em academias, hotéis ou condomínios é recomendado no mínimo uma inspeção mensal.

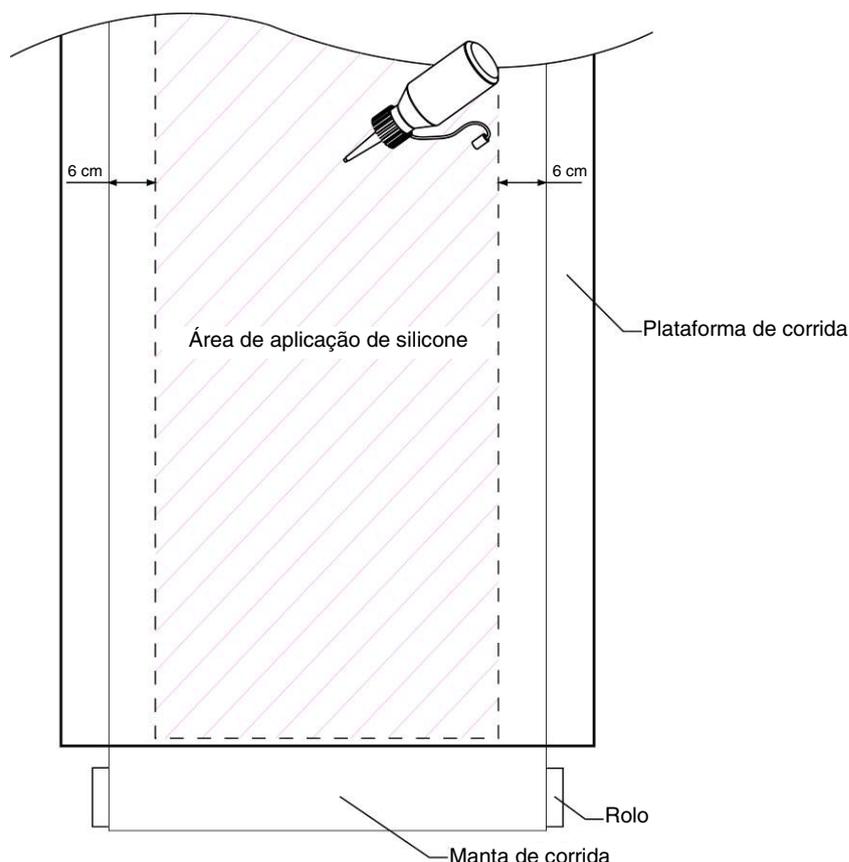
## MANUTENÇÃO (continuação)

### 1. Periodicidade para lubrificação

Quando o momento de lubrificar a esteira chegar, estenda a mão abaixo do centro da manta de corrida para se certificar se ainda há silicone antes de adicionar. Se não houver silicone na plataforma de corrida, adicione 30 ml de silicone à plataforma. Se ainda houver um pouco de silicone, adicione 15 ml de silicone na plataforma.

### 2. Área para aplicar o silicone

Aplique o silicone do centro da plataforma de corrida para os lados esquerdo e direito da manta, com uma margem de 6 cm.

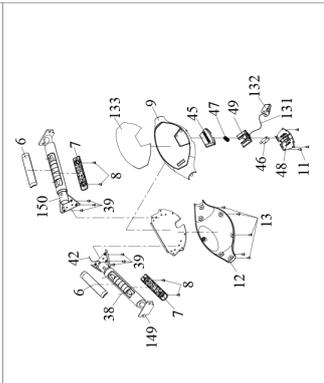
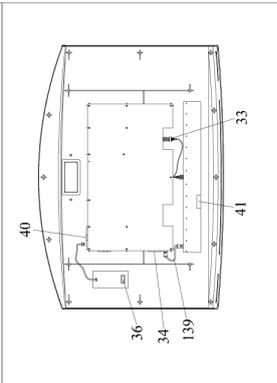
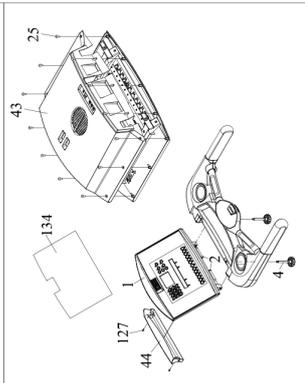
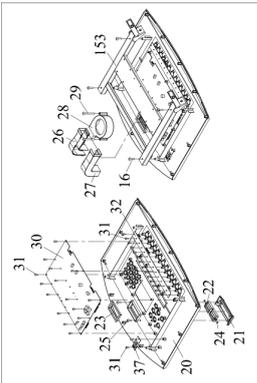
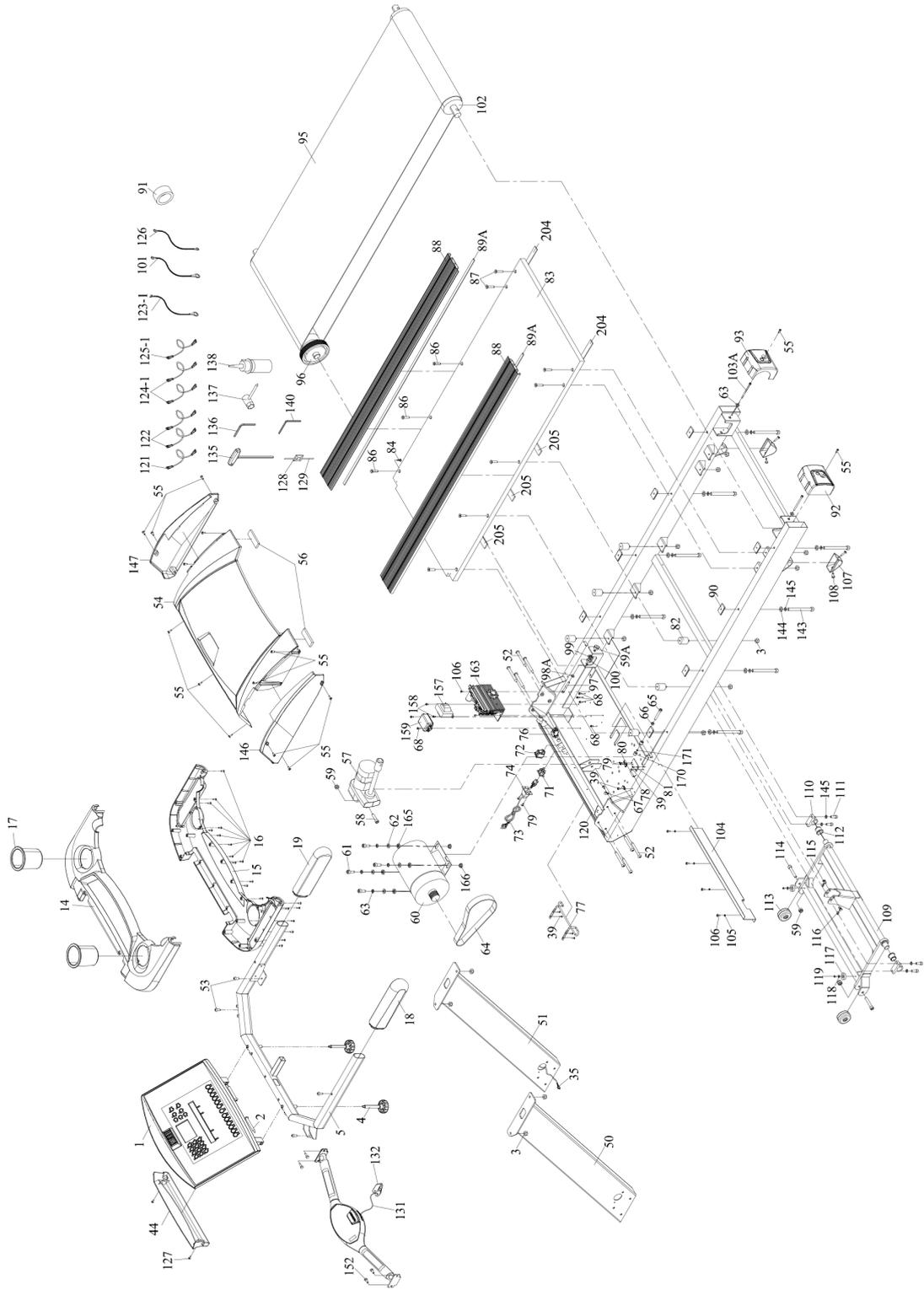


## RECOMENDAÇÕES

- NUNCA use abrasivos e solventes para limpeza do equipamento;
- NUNCA permita mais de um usuário utilizando o equipamento ao mesmo tempo;
- NÃO deixe o equipamento exposto a agentes externos como luz solar, chuva, maresia, etc.;
- NUNCA deixe crianças próximas ao equipamento;
- SEMPRE que não estiver utilizando, retire o cabo de força da tomada;
- UTILIZE sempre peças originais, pois a manutenção incorreta acarretará na perda da garantia;
- Ao iniciar o seu exercício esteja SEMPRE com os pés sobre os estribos laterais e somente coloque os pés sobre a manta após a mesma estar em movimento.

**IMPORTANTE:** Recomendamos a cada 100 horas de uso uma revisão geral no equipamento. Esta consiste na limpeza das partes internas, alinhamento da manta e rolos, o que proporcionará maior vida útil para o seu equipamento. Para realização deste procedimento entre em contato com nossas assistências técnicas.

# VISTA EXPLODIDA



# LISTA DE PEÇAS

Nº	CÓDIGO	DESCRIÇÃO	QTD	Nº	CÓDIGO	DESCRIÇÃO	QTD
1	HTF138E-D1	Conjunto do computador	1	93	P-1096R	Ponteira do estribo - direita	1
2	SDA8-45I	Parafuso sextavado M8x45x1,25 mm	2	95	CB00029B	Manta de corrida 3260x550x3 mm	1
3	SOC8	Porca trava de Nylon M8x1,25mm	14	96	NRL-005	Rolo dianteiro	1
4	NT-2149	Parafuso com manopla de plástico	2	97	SGA10-100I	Parafuso sextavado M10x100x1,5 mm	1
	P-2534	Manopla de plástico	2	98A	SPA100-200-10	Arruela lisa ø20xø10x1,0 mm	1
5	JTFE001	Barra de apoio principal	1	99	SPD10	Arruela elástica com dentado interior M10	1
6	HTFB020	Placa do sensor de freq. cardíaca - superior	2	100	SOA10	Porca trava de Nylon M10x1,5mm	1
7	HTFB021	Placa do sensor de freq. cardíaca - inferior	2	101	XLT044	Cabo de extensão 14AWGx450x2R (lilás)	1
8	SAI3-25	Parafuso Philips ø3x25 mm	4	102	NRL-005A	Rolo traseiro	1
9	P-2342A	Carenagem superior da caixa de controle	1	103A	SGA10-80I	Parafuso sextavado M10x110x1,5 mm	2
11	SAI3-8	Parafuso Philips autoroscante ø3x8 mm	4	104	NO-4059	Protetor antisujeira	1
12	P-2307	Carenagem inferior da caixa de controle	1	105	SPB5	Arruela helicoidal de pressão M5	4
13	SCI5-20	Parafuso Philips ø5x20 mm	6	106	SCE5-12	Parafuso Philips M5x12x0,8 mm	6
14	P-2344	Carenagem da barra de apoio - superior	1	107	P-1032	Pé de apoio traseiro	2
15	P-2345	Carenagem da barra de apoio - inferior	1	108	SCE6-10	Parafuso Philips M6x10x1,0 mm	4
16	SCI4-16	Parafuso Philips ø4x16 mm	24	109	JTBC010	Conjunto da base do sistema de inclinação	1
17	P-2305	Suporte de garrafa d'água	2	110	NT-1000	Mancal da estrutura do sistema de inclinação	2
18	P-2343L	Barra de apoio - esquerda	1	111	SGA8-25I	Parafuso sextavado M8x25x1,25 mm	4
19	P-2343R	Barra de apoio - direita	1	112	P-1037	Bucha de plástico (preta)	2
20	P-2334	Carenagem do computador do painel - superior	1	113	PB-00-003	Roda ø60xø10x30 mm (preto)	2
21	P-2338	Carenagem do ventilador	1	114	SGC10-60-30I	Parafuso sextavado M10x60x1,5 30 mm	2
22	P-2339	Carenagem do ajuste do ventilador	1	115	NT-1379	Bucha do pino da estrutura do sistema de inclinação	2
23	P-2311	Vedação do ventilador	1	116	SQC100-20	Pino	2
24	PO-040-20	Anel ø4xø2 mm	2	117	P-1155	Ponteira de borracha	2
25	SCK4-10	Parafuso Philips ø4x10 mm	14	118	SPA060-160-10	Arruela ø6xø6x1 mm	2
26	P-1845L	Tubo do ventilador - esquerdo	1	119	SMM4-16	Parafuso Philips ø4x16 mm	2
27	P-1845R	Tubo do ventilador - direito	1	120	JTAA042	Estrutura principal	1
28	XEK-030	Ventilador	1	121	XLT002	Cabo de extensão 14AWGx90x2t (branco)	1
29	SCA4-40	Parafuso Philips M4x40x0,7 mm	2	122	XLT001	Cabo de extensão 14AWGx90x2t (preto)	2
30	XRA-013-017F	Placa do computador APM B1-F	1	123-1	XLT074	Cabo de extensão 4AWGx300x1T1R (lilás)	1
31	SAK3-8	Parafuso Philips ø3x8 mm	31	124-1	XLT027	Cabo de extensão 14AWGx260x2t (branco)	2
32	XEK-151-002	Placa do teclado APM KB2008	1	125-1	XLT029	Cabo de extensão 14AWGx260x2t (preto)	1
33	XL-419	Cabo 10 pinos	1	126	XLT047	Cabo de extensão 14AWGx500x2R (lilás)	1
34	XL-836A1	Cabo de controle - superior	1	127	SCM4-16	Parafuso Philips ø4x16 mm	2
35	XL-836B	Cabo de controle - inferior	1	128	PEC-HC-25	Base com clipe para fixação do cabo	7
36	XL-792A	Cabo do sensor de freq. cardíaca - superior	1	129	BJ-36-163B	Abraçadeira 163x3,6 mm (preto)	7
37	XEK-028-260	Placa do sensor de freq. cardíaca	1	130	BE-1500	Guia	2
38	XL-792B	Cabo do sensor de freq. cardíaca - inferior	2	131	DEC-20-1100	Cordão da chave de segurança	1
39	SCE5-10	Parafuso Philips M5x10x0,8 mm	14	132	PM-001	Clipe da chave de segurança	1
40	XHB-TW-400	Receptor wireless de freq. cardíaca (c/ fita dupla-face)	1	133	RCA-007A	Adesivo da caixa de controle	1
41	XL-793A	Cabo da placa de controle - superior	1		RD-06-0005	Membrana 6 teclas	1
42	XL-793C	Cabo da placa de controle - inferior	1	134	RCA-004	Membrana do painel	1
43	P-2336	Carenagem do painel - inferior	1	135	SSB8-200	Chave T para montagem	1
44	P-2337	Carenagem do painel - superior	1	136	SSA6-80-80M	Chave Allen 6 mm x 80 x 80	1
45	P-2300	Botão da chave de segurança	1	137	SK-433A	Chave para parafuso sextavado	1
46	XEM-011A	Sensor da chave de segurança	1	138	BD-001-100	Silicone DC-1000	1
47	NS-228	Mola flexível	1	139	XL-831	Cabo da chave de segurança	1
48	P-2328	Base da chave de segurança	1	140	SSA5-80-80M	Chave Allen 5 mm x 80 x 80	1
49	P-2329	Chave de segurança	1	143	SEA8-115-25	Parafuso Allen M8x115x1,25 mm	8
50	JTCA045A	Coluna - esquerda	1	144	SPA080-200-20	Arruela ø20xø8x2t	8
51	JTCB037A	Coluna - direita	1	145	SPB8	Arruela helicoidal de pressão M8	12
52	SK-298A	Parafuso sextavado interno	8	146	P-2589L	Carenagem lateral do motor - esquerdo	1
53	SDA8-20IL01	Parafuso sextavado interno M8x20x1,25 mm	4	147	P-2589R	Carenagem lateral do motor - direito	1
54	P-2588	Carenagem do motor - superior	1	148	BJ-48-330B	Abraçadeira 330x4,8 mm (preto)	4
55	SCE5-15	Parafuso Philips M5x15x0,8 mm	15	149	JTFB003L	Tubo do sensor de freq. cardíaca - esquerdo	1
56	BAA1000-120-50	Proteção dupla face 100x12x5 mm	2		P-2341L	Base do sensor de freq. cardíaca - esquerdo	1
57	XM-121	Motor de inclinação	1		JTFB003R	Tubo do sensor de freq. cardíaca - direito	1
58	SK-439	Parafuso sextavado M10x40x1,5 mm	1	150	P-2341R	Base do sensor de freq. cardíaca - direito	1
59	SOC10	Porca trava de Nylon M10x1,5 mm	3	151	JTFC001	Carenagem superior da caixa de controle (aço)	1
59A	SOC10-8T	Porca trava de Nylon M10x1,5x0,8t mm	1	152	SEA8-15IL	Parafuso Allen M8x15x1,25 mm	4
60	XM-230B	Motor AC	1	153	JTFA036	Suporte do computador do painel	1
61	SGA10-25I	Parafuso sextavado M10x25x1,5mm	4	157	XEN-008	Transformador	1
62	SPA100-250-30	Arruela lisa ø25xø10x3t mm	4	158	SAE5-8	Parafuso M5x8x0,8 mm	2
63	SPB10	Arruela helicoidal de pressão M10	6	159	XEB-009	Filtro	1
64	CA-240J8	Correia 240J8	1	163	XRB-023-017B	Transdutor (obs.: deve ser usado com os cabos 124-1, 125-1)	1
65	SGA8-80I	Parafuso sextavado M8x80x1,25 mm	1	165	P-1685	Isolador do motor - superior	4
66	SOA8	Porca M8x1,25 mm	1	166	P-1686	Isolador do motor - inferior	4
67	PEC-UC-1	Grampo de fixação do cabo	2	170	P-1853	Protetor de parafuso (preto)	1
68	SAAS-10GZ	Parafuso Philips M5x10x0,8 mm (galvanizado)	5	171	SPA030-080-05	Arruela ø8xø3x0,5t	1
71	XEH-002-001	Plugue do cabo de força	1	204	RBA-016	Adesivo de fixação 1390x20 mm	2
72	XEA-A001	Interruptor de força	1	205	RBA-014	Adesivo de fixação 670x20 mm	3
73	XLZ-TM	Cabo de força	1	210	BAA0900-400-30	Adesivo protetor 90x40x3 mm	1
74	P-1825	Proteção do interruptor de força	1				
76	XEG-10-001	Disjuntor	1				
77	NT-1636	Coletor do cabo de força	1				
78	XEM-002	Sensor de velocidade	1				
79	SCE4-10	Parafuso Philips M4x10x0,7 mm	4				
80	P-2231	Base de fixação do sensor de velocidade	1				
81	NO-2399	Placa de fixação do sensor de velocidade	1				
82	P-1301	Coxim	6				
83	MB-011	Plataforma de corrida (obs.: deve ser utilizado com peças 2x204 e 3x205)	1				
84	SCI4-12	Parafuso Philips M4x12mm	1				
85	BJ-22-080B	Abraçadeira 80x2,2 mm (preto)	1				
86	SIA8-35I	Parafuso sextavado M8x35x1,25 mm	6				
87	SIA8-40I	Parafuso sextavado M8x40x1,25 mm	4				
88	NAL001E1500	Estribo de alumínio (obs.: deve ser utilizado com peça 89A)	2				
89A	BAA15000-200-15	Espuma 1500x20x1,5 mm	2				
90	NO-3805	Placa de fixação do estribo	8				
91	XEJ-T35x23	Núcleo de ferro	1				
92	P-1096L	Ponteira do estribo - esquerda	1				



## PERFIL DOS PROGRAMAS *(continuação)*

### HILL CLIMB [SUBIDA NO MORRO]

Mudanças de velocidade e inclinação.

TRECHO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
<b>Nível 1</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0		
	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,5	2,0	3,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5		
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	5,6	3,2	4,8	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4		
<b>Nível 2</b>	Inclinação	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0		
	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	4,5	2,5	4,5	2,5	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,5	4,5	3,0	4,5	2,5	4,5	2,5	4,5	2,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5		
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	4,0	5,6	4,0	7,2	4,0	7,2	4,0	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	5,6	7,2	4,8	7,2	4,0	7,2	4,0	7,2	4,0	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4		
<b>Nível 3</b>	Inclinação	0,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	0,0		
	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	4,5	3,5	2,5	2,0	1,5		
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	7,2	4,0	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	5,6	4,0	3,2	2,4		
<b>Nível 4</b>	Inclinação	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0		
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0		
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2		
<b>Nível 5</b>	Inclinação	1,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,0		
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	5,5	3,5	5,5	3,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	3,5	5,5	4,5	3,0	2,5	2,0		
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	7,2	4,8	4,0	3,2
<b>Nível 6</b>	Inclinação	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,0	5,0	3,0	2,5	2,0		
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	8,0	4,8	4,0	3,2		
<b>Nível 7</b>	Inclinação	2,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	2,0		
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	6,5	4,5	6,5	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	4,5	7,0	5,0	3,5	3,0	2,5		
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	10,4	7,2	10,4	8,0	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	7,2	11,2	8,0	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 8</b>	Inclinação	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	
	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	6,5	5,0	7,0	5,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,0	5,0	3,5	3,0	2,5		
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	10,4	8,0	11,2	8,0	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 9</b>	Inclinação	2,0	3,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	2,0		
	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	6,5	5,5	7,5	5,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,0	7,5	5,5	7,5	5,0	3,5	3,0	2,5
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	10,4	8,8	12,0	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	9,6	12,0	8,8	12,0	8,0	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 10</b>	Inclinação	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	2,0		
	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	6,5	6,0	8,0	6,0	8,0	6,5	8,5	6,5	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	6,0	7,5	6,5	3,5	3,0	2,5
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	10,4	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	9,6	12,0	10,4	5,6	4,8	4,0

## PERFIL DOS PROGRAMAS *(continuação)*

### HILL RUN [CORRIDA NO MORRO]

Mudanças de velocidade e inclinação.

TRECHO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Nível 1</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4,0	3,2	2,4
<b>Nível 2</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	5,6	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4
<b>Nível 3</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4
<b>Nível 4</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,0	2,5	2,0
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	7,2	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	4,8	4,0	3,2
<b>Nível 5</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	5,0	4,0	4,0	3,0	2,0
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	5,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5	2,0
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	8,0	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	4,8	4,0	3,2
<b>Nível 6</b>	Inclinação	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5	2,0
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	8,8	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	4,8	4,0	3,2
<b>Nível 7</b>	Inclinação	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	3,0	2,5	2,0
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	9,6	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	4,8	4,0	3,2
<b>Nível 8</b>	Inclinação	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	3,5	3,0	2,5
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	10,4	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 9</b>	Inclinação	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	6,5	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	3,5	3,0	2,5
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	10,4	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 10</b>	Inclinação	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	6,5	7,5	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	7,5	6,5	3,5	3,0	2,5
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	10,4	12,0	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	12,0	10,4	5,6	4,8	4,0

## PERFIL DOS PROGRAMAS *(continuação)*

### INTERVAL [INTERVALADO]

Mudanças de velocidade.

TRECHO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Nível 1</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4	
<b>Nível 2</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5	
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4	
<b>Nível 3</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,5	2,5	2,0	1,5	
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	5,6	4,0	3,2	2,4	
<b>Nível 4</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2	
<b>Nível 5</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,5	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	7,2	4,8	4,0	3,2	
<b>Nível 6</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	4,8	4,0	3,2	
<b>Nível 7</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	4,0	3,2
<b>Nível 8</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	3,5	3,0	2,5	
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	5,6	4,8
<b>Nível 9</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	3,5	3,0	2,5	
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	5,6	4,8
<b>Nível 10</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	3,5	3,0	2,5	
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	5,6	4,8

## PERFIL DOS PROGRAMAS *(continuação)*

### ROLLING [ROLAMENTO]

Mudanças de velocidade.

TRECHO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Nível 1</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	4,8	4,8	4,0	3,2	2,4	
<b>Nível 2</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4	
<b>Nível 3</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	3,5	4,0	4,5	4,0	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5	
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	5,6	6,4	7,2	6,4	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4	
<b>Nível 4</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	4,0	4,5	5,0	4,5	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	6,4	7,2	8,0	7,2	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	4,8	4,0	3,2	
<b>Nível 5</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	4,0	5,0	5,5	5,0	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	6,4	8,0	8,8	8,0	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2	
<b>Nível 6</b>	Velocidade (mph)	2,0	2,5	3,0	4,0	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0	
	Velocidade (km/h)	3,2	4,0	4,8	6,4	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2	
<b>Nível 7</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,0	5,0	4,5	3,5	3,0	2,5	
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	9,6	8,0	7,2	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 8</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,0	6,5	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	6,5	5,5	4,5	3,5	3,0	2,5
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	9,6	10,4	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	10,4	8,8	7,2	5,6	4,8	4,0
<b>Nível 9</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,0	6,0	5,0	3,5	3,0	2,5	
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	10,4	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	11,2	9,6	8,0	5,6	4,8	4,0	
<b>Nível 10</b>	Velocidade (mph)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	7,0	6,0	5,0	3,5	3,0	2,5	
	Velocidade (km/h)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	10,4	12,0	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	11,2	9,6	8,0	5,6	4,8	4,0	

## PERFIL DOS PROGRAMAS *(continuação)*

### WEIGHT LOSS [PERDA DE PESO]

Mudanças de velocidade.

TRECHO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>Nível 1</b>	Velocidade (mph)	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5
	Velocidade (km/h)	0,8	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	4,0	4,0	4,0	4,8	4,8	4,8	4,8	5,6	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	4,8	4,0	4,0	4,0	3,2	3,2	3,2	2,4	2,4	1,6	0,8
<b>Nível 2</b>	Velocidade (mph)	0,5	1,0	1,5	2,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
	Velocidade (km/h)	0,8	1,6	2,4	4,0	4,0	4,0	4,8	4,8	4,8	5,6	5,6	5,6	5,6	6,4	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	4,8	4,0	4,0	4,0	3,2	2,4	1,6	0,8
<b>Nível 3</b>	Velocidade (mph)	0,5	1,0	1,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	1,5	1,0	0,5
	Velocidade (km/h)	0,8	1,6	2,4	4,0	4,8	4,8	5,6	5,6	5,6	6,4	6,4	6,4	6,4	7,2	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	4,8	4,0	2,4	1,6	0,8
<b>Nível 4</b>	Velocidade (mph)	1,0	1,5	2,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	3,5	3,0	2,0	1,5	1,0
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	4,8	5,6	5,6	6,4	6,4	6,4	7,2	7,2	7,2	7,2	8,0	8,0	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	5,6	4,8	3,2	2,4	1,6
<b>Nível 5</b>	Velocidade (mph)	1,0	1,5	2,0	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	4,0	3,5	2,0	1,5	1,0
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	4,8	5,6	6,4	7,2	7,2	7,2	8,0	8,0	8,0	8,0	8,8	8,8	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	6,4	5,6	3,2	2,4	1,6
<b>Nível 6</b>	Velocidade (mph)	1,0	1,5	2,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,0	2,0	1,5	1,0
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,0	8,0	8,8	8,8	8,8	8,8	9,6	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	6,4	3,2	2,4	1,6
<b>Nível 7</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,5	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	7,2	8,0	8,8	8,8	8,8	9,6	9,6	9,6	9,6	10,4	10,4	10,4	10,4	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	7,2	4,0	3,2	2,4
<b>Nível 8</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	5,0	5,5	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	4,5	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	8,0	8,8	9,6	9,6	9,6	10,4	10,4	10,4	10,4	11,2	11,2	11,2	11,2	10,4	10,4	10,4	9,6	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	7,2	4,0	3,2	2,4
<b>Nível 9</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5	7,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	8,8	9,6	10,4	10,4	10,4	11,2	11,2	11,2	11,2	12,0	12,0	12,0	12,0	11,2	11,2	11,2	10,4	10,4	10,4	9,6	9,6	8,8	8,0	4,0	3,2	2,4
<b>Nível 10</b>	Velocidade (mph)	1,5	2,0	2,5	4,0	5,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5	7,5	8,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5	7,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	2,5	2,0	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,2	4,0	6,4	8,8	10,4	11,2	11,2	11,2	12,0	12,0	12,0	12,0	12,8	12,8	12,8	12,8	12,0	12,0	12,0	11,2	11,2	11,2	10,4	10,4	9,6	8,8	4,0	3,2	2,4