

# ADVANCED 390T

GARANTÍA PARA USO EXCLUSIVAMENTE RESIDENCIAL  
WARRANTY ONLY FOR RESIDENTIAL USE



**Athletic**  
BEST FOR LIFE

# **Athletic**

BEST FOR LIFE

## **ENFRENTAR EL COTIDIANO CON DISPOSICIÓN, ENTUSIASMO, Y ALEGRÍA DE VIVIR, EXIGE FUERZA Y ALIENTO**

Los equipamientos y los servicios Athletic ofrecen a las personas orientación, incentivo y oportunidad de practicar ejercicios aeróbicos y musculares, conquistando así la preparación física necesaria para sentirse bien.

### **EL INDIVIDUO Y SU PREPARACIÓN FÍSICA**

La preparación física es una opción del individuo en beneficio de sí mismo. En muchos casos, la búsqueda por el condicionamiento físico adecuado para vivir bien el cotidiano se presenta como un sacrificio en un primer momento. Es importante comprender que aquellos que no buscan el condicionamiento adecuado abren mano gradualmente de su bienestar a largo plazo.

A medida en que la persona invierte en su preparación física y redescubre el placer del movimiento firme y seguro, de poseer fuerza y aliento para enfrentar el cotidiano, ella comprende que esta es una condición fundamental para vivir bien y garantizar su salud física y mental.

Para una preparación que proporcione actividad física plena, segura y placentera, la individualidad de cada uno debe ser preservada. A los ojos de Athletic, la mejor forma de garantizar eso es educar al individuo para el monitoreo de su faja de latidos cardíacos, en el caso de la preparación aeróbica, y para la adecuada composición de ejercicios y cargas en la preparación física muscular.

La preparación física aeróbica garantizará el aliento. La preparación muscular garantizará la fuerza.

Independiente de la edad, lo importante es tener conciencia de que vivir bien no es abrir mano del aliento y de la fuerza a lo largo de la vida.

En este manual, usted encontrará todo lo que precisa saber sobre el montaje y el mantenimiento del equipamiento que acaba de adquirir, además de las informaciones sobre su correcta utilización.

Athletic está a su lado para esclarecer dudas y orientarlo. En nuestro website <http://www.athletic.com.br>, usted podrá realizar su evaluación Online y consultar más informaciones sobre la mejor forma de lograr fuerza y aliento en su cotidiano.

**PARA MEJORAR SU CONDICIONAMIENTO, AUXILIAR EN SU REHABILITACIÓN FÍSICA, AUMENTAR SU DESEMPEÑO EN LOS DEPORTES QUE PRACTICA Y PARA LO QUE MÁS DESEE, ATHLETIC LO PREPARA.**

## SUMARIO

FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO .....	4
COMO SABER SU PULSACIÓN EN CADA ZONA DE ENTRENAMIENTO .....	4
SESIONES DE EJERCICIOS Y ALONGAMIENTO .....	5
INFORMACIONES TÉCNICAS.....	6
INSTRUCCIONES DE ARMADO .....	7
INSTALANDO SU EQUIPO.....	8
MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA MONITOR .....	11
MANTENIMIENTO.....	15
ELIMINACIÓN DE PROBLEMAS.....	18
INFORMACIONES DE SEGURIDAD.....	20
TÉRMINO DE GARANTÍA .....	22

**¡ATENCIÓN!** Antes de empezar cualquier programa de ejercicios consulte un médico. Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o que tengan algún problema de salud ya existente. El sensor de ritmo cardíaco no es un instrumento médico. Varios factores, incluso el movimiento del usuario, pueden afectar el cálculo de lectura del ritmo cardíaco. El sensor de ritmo

cardíaco es un recurso que indica apenas la inclinación general de los latidos del corazón de una persona.

## FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO

El monitoreo de la faja de latidos cardíacos aún es poco difundido, pero es un recurso más eficaz para garantizar la obtención de resultados. Él debe ser usado especialmente en la preparación física aeróbica.

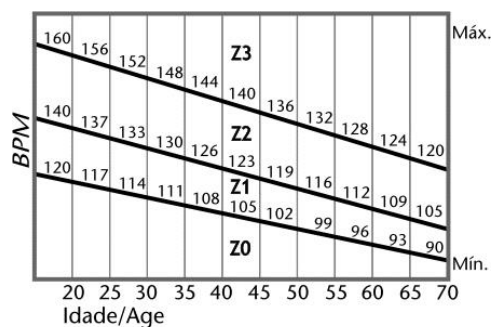
Como mostrado en el cuadro de abajo, cada faja de edad corresponde a una faja de latidos cardíacos, o sea, un límite mínimo y un límite máximo de latidos del corazón en el período de ejecución del ejercicio. Solamente cuando la persona trabaja dentro de esa faja de latidos es que comienza de hecho a producir resultados sobre su preparación física aeróbica.

FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO
<b>EDAD 25 AÑOS (Ejemplo)</b> Frecuencia cardíaca máxima - 195 lpm* Faja de latido objetivo - min. 117 lpm* hasta max. 156 lpm*
<b>EDAD 55 AÑOS (Ejemplo)</b> Frecuencia cardíaca máxima - 165 lpm* Faja de latido objetivo - min. 99 lpm* hasta max. 132 lpm*
<b>*Latidos por minuto</b>

## COMO SABER SU PULSACIÓN EN CADA ZONA DE ENTRENAMIENTO

Empece el ejercicio con velocidad y esfuerzo bajo por cinco minutos, para el calentamiento, activando la circulación y liberando oxígeno para el músculos.

**Antes de empezar cualquier actividad física,  
consulte siempre un médico.**



Fonte: American College of Sports Medicine

### Z3 – Zona de Riesgo

No se recomienda entrenar a más del 80% de la frecuencia cardíaca máxima, pues es un factor de riesgo.

### Z2 - Zona de Acondicionamiento Aeróbica

El área de entrenamiento cardiorrespiratorio, se encuentra entre 70% y 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

### Z1 - Zona Pérdida de Peso

El área de entrenamiento para pérdida de peso, está entre 60% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

### Z0 - Zona de Actividad Moderada

Abajo de 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Es recomendable especialmente para personas inactivas, en




condiciones especiales o que necesitan realizar ejercicios de rehabilitación.

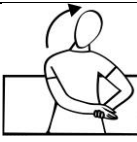

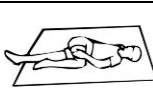


## SESIONES DE EJERCICIOS Y ALONGAMIENTO

**Frecuencia mínima de sesiones de ejercicios semanal:** Tres veces para que no ocurra el fenómeno de la reversibilidad, en donde el organismo pierde las mejoras fisiológicas en 48 horas si fuere dada continuidad.

**Tiempo objetivo de sesión de ejercicio:** Está asociado al alcance de la faja de latidos cardíacos sin sobrepasar su límite máximo. En caso que esto ocurra, se debe iniciar el proceso de desaceleración inmediatamente.

**Tiempo máximo de sesión de ejercicio:** Asociado al alcance de la faja de latidos cardíacos.

<p><b>Piernas</b> Con los brazos apoyados en una pared, estire una de las piernas hacia atrás y mantenga la otra semi-flexionada hacia adelante.</p>	
<p><b>Muñeca</b> Presione las palmas de las manos hacia frente y para abajo durante 20 segundos.</p>	
<p><b>Extensión de las Piernas</b> Sentado con las piernas juntas lleve el tronco en dirección a los pies.</p>	
<p><b>Ombros</b> Pase el brazo en la frente del cuerpo y presiónelo en dirección al tronco con lo otro brazo. Cambie la posición después de 20 segundos.</p>	
<p><b>Brazos</b> Elevar los brazos por encima con las manos entrelazadas haciendo fuerza para arriba, alongando la parte e región anterior y posterior de los brazos durante 20 segundos</p>	

<p><b>Ombros</b> Desplace la cabeza y el brazo en la misma dirección durante 20 segundos, cambie la posición al término.</p>	
<p><b>Cuello</b> Desplace la cabeza durante 20 segundos, cambie el lado al término.</p>	
<p><b>Columna y Piernas</b> Acostado cruce la pierna derecha sobre la izquierda, estirándola con los brazos en dirección al tórax.</p>	
<p><b>Brazos</b> Elevar los brazos por encima con la mano en el codo, haciendo fuerza para abajo y alongando la región anterior y posterior de los brazos. Cambie la posición después de 20 segundos.</p>	
<p><b>Cuadríceps</b> Apóyese en la pared, flexione una de las piernas en dirección a los glúteos.</p>	

390T

## INFORMACIONES TÉCNICAS

<b>RED DE ABASTECIMIENTO</b>		
Voltaje	110V	220V
Frecuencia	50Hz/60Hz	50Hz/60Hz
Voltaje mínima	99V	198V
Voltaje máxima	140V	242V
Disyuntor	10A	6.3A
Cable	1.0mm <sup>2</sup> /17AWG	1.0mm <sup>2</sup> /17AWG
<b>CARACTERISTICAS</b>		
Velocidad mínima	0.8 km/h	
Velocidad máxima	12 km/h	
Peso máximo del usuario	120 kg / 265 lbs	
Inclinación	Manual – 3 niveles	
Peso neto	28 kg / 61 lbs	
Ancho	1300mm	
Largo	640mm	
Altura	1490mm	
<b>MOTOR</b>		
Motor	Corriente continuada	
Potencia	1.5HP/1119W	
<b>LONA</b>		
Ancho	400mm	
Largo	2255mm	
<b>CAJA</b>		
Peso bruto	31 kg / 68 lbs	
Ancho (caja)	685mm	
Altura (caja)	270mm	
Largo (caja)	1420mm	
<b>CONSUMO DE ENERGÍA</b>		
Voltaje	110V	220V
Modo de descanso	3W	3W
5Km/h con carga plena	290W	220W
Velocidad máxima con carga plena	640W	480W

## INSTRUCCIONES DE ARMADO

Coloque la caja en local limpio y libre de objetos que puedan estorbar el montaje del equipo. Retire con cuidado los componentes y el equipo de la caja. Antes de proceder al montaje de este dispositivo de acondicionamiento físico lea todas las etapas con cuidado. También recomendamos examinar los diseños de montaje antes de efectuar el trabajo. Remueva los materiales de embalaje y coloque las piezas sueltas en una superficie libre. Ésta permitirá una visión y simplificará el montaje.

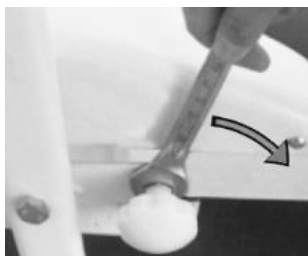
Por favor atente para el hecho de que siempre hay riesgo de daños físicos siempre que se usa herramientas y ejecuta actividades técnicas. Por favor tome precauciones al ejecutar el montaje. Esté seguro de tener un ambiente limpio y no deje herramientas u otros detritos tirados. Disponga del material de embalaje de forma a no transformarse en fuente de peligro.

¡Bolsas de hoja de aluminio o sacos plásticos representan riesgo de asfixia para niños! Deje bastante tiempo al examen de los diseños y pase a montar el dispositivo según las ilustraciones. El dispositivo debe ser cuidadosamente montado por un adulto.



**Paso 1:** Remueva la caminadora del paquete y quite todo el plástico que envuelve el producto.

**Paso 2:** Coloque la caminadora en una posición vertical. Párese detrás de la caminadora; utilice la mano izquierda para sacar el manípulo en el lado izquierdo en el medio de la caminadora (que fija la caminadora cuando se pliega), mientras que al mismo tiempo que sostiene la caminadora con la mano derecha. Use ambas manos al abrir hacia fuera de la base en el suelo.



**Paso 3:** Apriete el tornillo de bloqueo en su posición, (que se encuentra en el kit de accesorios) en la parte delantera de la caminadora, en el lado izquierdo justo debajo de la base de la caminadora, para fijar la caminadora.



**Paso 4:** Para montar el panel de control, alínelo el panel de control con el orificio del tornillo y ajuste en su lugar con el tornillo M6.



**Paso 5:** Monte la baranda en la pierna del marco y ajuste el tornillo con la ayuda de una llave Allen.

**Paso 5.1:** Conecte el “switch” en la salida ubicada en la parte superior de la pierna derecha.

**Paso 5.2:** Coloque la cobertura plastica sobre los tornillos de la baranda.

## INSTALANDO SU EQUIPO

Para transformar el ejercicio en una actividad placentera el equipo debe ser colocado en ambiente confortable y agradable. Este equipo es proyectado para usar el mínimo de espacio posible y para adaptarse al ambiente doméstico.

- No coloque el equipo cerca del agua o en ambiente muy húmedo.
- Posicione su equipo a una distancia de 120 cm de las paredes o de los muebles.
- Es importante colocar el equipo en base firme y nivelada. Verifique la nivelación del piso donde será colocado el equipo.
- El enchufe seleccionado debe ser en circuito dedicado. Ningún equipo sensible como monitor o TV deben estar en el mismo circuito.
- ***¡CUIDADO!** Certifíquese de que la plataforma de corrida esté paralela al suelo. Si está sobre piso irregular causaría daño al sistema electrónico. Lea este manual antes de operar este equipo.*

## MANEJANDO SU EQUIPO

### CONECTE LA FUERZA

La LLAVE On/Off para el equipo está localizada al lado del cable de fuerza en la parte de detrás de la cubierta del motor. Coloque esta llave en la posición “ON”.

### LLAVE DE SEGURIDAD Y CLIP

La llave de seguridad fue dibujada de forma a cortar la fuerza del equipo si el usuario se cae. Por lo tanto en este caso el equipo para inmediatamente. En altas velocidades esto puede representar



algún incomodo y hasta peligro si hay una parada súbita. Por lo tanto debe ser usada apenas en caso de emergencia. Para detener el equipo completamente en seguridad y confort use la tecla de parada. Su equipo no conectará a no ser que la llave esté debidamente insertada en el local al centro de la consola. La llave está agarrada a la cuerda de seguridad y del otro lado la cuerda está agarrada por el clip en su ropa. Si se cae la llave será tirada de la consola inmediatamente minimizando los daños físicos. Para su seguridad nunca use el equipo sin que la llave esté agarrada a su ropa. Dé un tirón en la cuerda para asegurarse que no se suelte de su ropa.

### **CUIDADO ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIOS**

Tenga cuidado al subir o bajar del equipo. Intente apoyarse en el manillar. Al prepararse para usar el equipo no se quede de pie en la correa para correr. Ponga los pies de cada lado de la correa en las laterales protectoras de la plataforma de corrida. Apenas coloque su pie en la correa después de ésta empezar su movimiento en velocidad lenta y consistente. Durante el ejercicio mantenga su cuerpo y cabeza vueltos para al frente siempre. Nunca intente darse vuelta sobre el equipo cuando la correa esté en movimiento. Al terminar su ejercicio pare el equipo presionando la tecla de parada. Espere que se detenga completamente antes de intentar bajar de la misma.

### **DOBLAR EL EQUIPO**

1. Desconecte la caminadora, apague el interruptor de alimentación principal y desconecte el enchufe.
2. Afloje el tornillo de seguridad
3. Levante la base, retire y asegure el pasador en el lado izquierdo del marco.

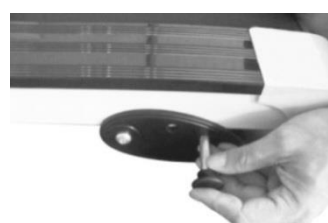
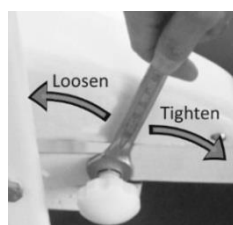
Nota: Guarde el tornillo de seguridad en el contenedor para los tornillos de fijación. Compruebe que la cinta quede centrado. Si no es así, ajuste la correa para que se ejecute libremente.

### **DESDOBLAR EL EQUIPO**

1. Coloque una mano en la unidad central, afloje la perilla.
2. Baje con cuidado la máquina hasta al piso.

### **INCLINACIÓN DE LA CINTA**

Cambio de la inclinación de la caminadora: Afloje el tornillo de bloqueo una vez, mover el pasador en la posición deseada (hay tres opciones). Orificio superior (posición de nivel), orificio medio (3,5% de inclinación), el orificio inferior (7% de inclinación). Suelte el pasador, tirando de él hacia afuera y asegurar el pasador empujándolo directamente, luego ajuste el tornillo de bloqueo.



### MOVIENDO EL EQUIPO

El equipo puede ser movido para otro lugar dentro de la casa usando las ruedas. Agarre el manillar firmemente con las dos manos, tire el equipo para sí, incline 30-40 grados hasta estar descansando sobre las ruedas y empuje o tire lentamente.

**¡AVISO! Nunca use este equipo sin antes ponerse el clip de la llave de seguridad en su ropa.**  
**¡CUIDADO! Para su seguridad suba en la correa con la velocidad abajo de 3 km/h.**



## MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA MONITOR

### APARIENCIA



### INSTRUCCIONES Y FUNCIONES DEL MONITOR:

- Programa manual de entrenamiento, P1-P12 programas preestablecidos.
- El monitor muestra: velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso y ritmo cardíaco
- Pantalla LCD y 10 teclas + llave de seguridad.
- Alcance de velocidad: 0,8 – 12 km/h.
- Protección: sobrecarga, sobrecorriente, interferencia electromagnética, variación de velocidad debido a factores externos.
- Sonido de alerta función.
- Handle pulse
- Ritmo cardíaco

### PARA EMPEZAR:

Compruebe que la tensión de la red está de acuerdo con el producto.

Conecte el cable de alimentación del equipo a una toma de corriente, encienda el interruptor que está ubicado cerca a la salida del cable de alimentación. La pantalla LCD se encenderá.

Ponga la llave de seguridad en la posición correcta y conecte la otra extremidad en su ropa, lo display se enciende y suena un sonido.

## INSTRUCCIONES DE LAS TECLAS



### TECLA "PROGRAMA"

Con la caminadora detenida, seleccione uno de los programas presentes P1-P12, el modo de control manual al presionar esta tecla.



### TECLA "MODO"

Tecla de selección de modo. Con la caminadora detenida. Seleccione el modo de entrenamiento deseado. Pulsando esta tecla usted puede seleccionar cuenta regresive tiempo, distancia y calorías.



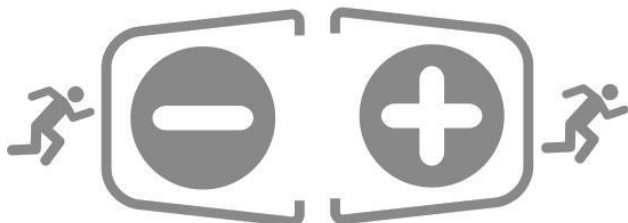
### TECLA "INICIAR"

Pulse INICIAR para empezar a funcionar.



### TECLA "PARAR"

Pulse PARAR para detener la caminadora



### TECLAS DE AJUSTE VELOCIDAD

"+" aumenta la velocidad mientras se ejecuta.  
"-" Disminuye la velocidad mientras se ejecuta.



### "PULSE/CAL" TECLA

Para ver la quema de calorías estimada pulse PULS / CAL una vez, pulse una vez para volver a pulsar la vista



### "VELOCIDAD RÁPIDA" TECLA

Mientras la caminadora está en marcha, sólo tienes que seleccionar la velocidad presionando 3, 5 o 7.

**LLAVE DE SEGURIDAD:** En cualquier momento, si usted saca la llave de seguridad, la pantalla LCD mostrará "---" y sonará un sonido, la caminadora se detiene. Ponga una vez más la llave de seguridad, la pantalla LCD se encenderá y volverá a el monitor inicial (equivalente al reset).

## PANTALLA LCD



Muestra el valor numérico de la velocidad

Muestra tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca

Muestra los programas P1-P12

## INICIANDO EL EJERCICIO

Presione la tecla de inicio. La pantalla cuenta y emite pitidos. La caminadora comienza a la velocidad más baja (0,8 km / h), el tiempo del programa preestablecido es de 60 minutos.

1. Aumentar / disminuir la velocidad con la tecla "+" o "-" en el panel de control.
2. Aumentar / disminuir la velocidad con la tecla + / - en la baranda.
3. Siga recto a 3, 5, 7 km/h con los botones de acceso rápido de elección en el panel de control.

## CAMBIO DE HORA DEL PROGRAMA ANTES DE INICIAR EN EL MODO DE CONTROL MANUAL

1. Presione la tecla MODO una vez (en el monitor aparece 30 minutos). Seleccione el tiempo de programa deseado (minutos totales) con las teclas + o -
2. Pulse la tecla INICIAR, el monitor cuenta y emite pitidos. La caminadora comienza a la velocidad más baja (0,8km/h)
3. Seleccione la velocidad deseada
4. El display cuenta desde el tiempo seleccionado

## ESCOGIENDO LA DISTANCIA ANTES DEL INICIO EN MODO DE CONTROL MANUAL

1. Pulse la tecla MODO dos veces (el monitor muestra 1km)
2. Elige la distancia (km total) con las teclas "+" o "-"
3. Pulse la tecla INICIAR, el display cuenta y emite pitidos. La caminadora comienza a la velocidad más baja (0,8 km / h).
4. Seleccione la velocidad deseada
5. El display cuenta atrás de la distancia de selección

## EL USO DE LOS DOCE PROGRAMAS AUTOMÁTICOS P1-P12

1. Pulse la tecla PROGRAMA hasta que el programa deseado se muestra en el display

2. El tiempo preestablecido 30 minutos parpadea en el display. Utilice la opción "+" o "-" para entrar en el tiempo deseado (5-60 minutos).
3. Pulse la tecla INICIAR. El programa automático se inicia después de tres segundos de cuenta atrás

## **MODO DE ENTRENAMIENTO**

Pulse MODO para seleccionar el modo de entrenamiento deseado.

“---” Modo manual:

- La caminadora se inicia at “---”;
- Velocidad estándar de 0,8 km/h;
- Pulse “INICIAR” y la caminadora hará la cuenta 3 segundos con un sonido, y luego empezar a caminar. Mientras se ejecuta, puede pulsar la tecla "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD -" para aumentar o disminuir la velocidad. Cuenta el tiempo, la distancia, las calorías y pulso gradualmente.

## **PROGRAMAS**

Doce programas preestablecidos diferentes se pueden usar, P1 a P12, o usted puede decidir la velocidad y el tiempo por sí mismo. Sintonización automática: Presione la tecla "PROGRAMA" y seleccione uno de los doce programas preestablecidos. Cuando tienes seleccione un programa, pulse INICIAR. La exploración automática de canales tiene un tiempo pre-establecido de 30 minutos y se divide en 20 segmentos de 1,5 minutos (cada uno que representan el 5% del tiempo seleccionado). Si desea cambiar la hora de seleccionar, esto se puede hacer a través de las teclas "+" o "-" botones. (El tiempo prefijado puede cambiarse desde 5 minutos hasta un máximo de 60 minutos). Cuando se entrena usando la búsqueda automática de canales, el temporizador se inicia en el momento que usted desee y luego cuenta regresiva a cero.

## SINTONIZACIÓN AUTOMÁTICA P1-P12

Vea abajo los 20 segmentos de velocidad preestablecidos (km/h) para los respectivos programas:

PROGRAMA		TIEMPO																			
P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	VELOCIDAD	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCIDAD	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

## MANTENIMIENTO

### LIMPIEZA

Remueva el polvo del equipo con una aspiradora o un paño levemente húmedo. Periódicamente pliegue el equipo y limpie el piso el que ayudará a prolongar la vida útil del producto. Nunca use solventes en el equipo o en la correa. Los solventes pueden comprometer la lubricación de la lona y del deck.

### CENTRALIZAR Y AJUSTAR LA LONA

Al caminar y correr usted puede tener la tendencia de aplicar más fuerza con uno de sus pies. Esto descentralizará la lona. El equipo fue proyectado y construido para asegurar que la lona

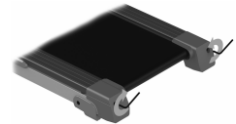
siempre esté centrada en el deck. Ocasionalmente podrá ser necesario hacer ajustes. Para este fin use una llave Allen y haga el ajuste de la posición en el ruedo de atrás.

### **PROCEDIMIENTO PARA CENTRALIZAR LA LONA**

- Para su seguridad no use ropa sueltas, corbata o joyas sueltas para efectuar este ajuste.
- Nunca gire los tornillos más de  $\frac{1}{4}$  de volta por vez.
- Siempre apriete un lado y suelte el otro para evitar dejar la lona muy suelta o apretada.
- Opere el equipo. Ajuste la lona con el equipo en funcionamiento a 6.4 Km/h, pero sin una persona sobre la correa. Después del ajuste camine en el equipo por cuatro minutos para probarla. Caso sea necesario repita el procedimiento. Apretar la correa demasiado podrá comprometer la vida útil del equipo.

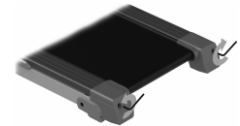
#### **SI LA LONA ESTÁ MUY A LA IZQUIERDA**

- Gire el tornillo del ruedo izquierdo  $\frac{1}{2}$  en el sentido horario (apriete).
- Gire el tornillo del rollo derecho  $\frac{1}{2}$  en el sentido contrario al del reloj (suelte).



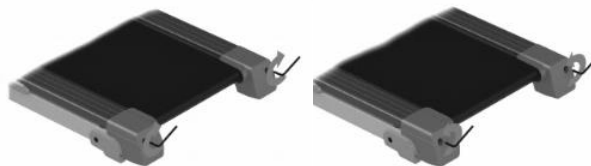
#### **SI LA LONA ESTÁ MUY A LA DERECHA**

- Gire el tornillo del ruedo derecho  $\frac{1}{2}$  en el sentido horario (apriete).
- Gire el tornillo del rollo izquierdo  $\frac{1}{2}$  en el sentido contrario al del reloj (suelte).



### **AJUSTE DE TENSIÓN DE LA LONA**

Si al pisar en la lona usted siente una sensación de resbalar, la lona estará larga y está resbalando en los rollos. Todas las lonas quedan sueltas con el tiempo. Esto es normal y es normal efectuar los ajustes en cualquier equipo. Para eliminar este resbalar gire los tornillos en la trasera del rollo  $\frac{1}{4}$  de vuelta conforme la ilustración.



Pruebe la lona de nuevo para verificar el resbalamiento. Repita si es necesario, pero nunca gire los tornillos más de  $\frac{1}{2}$  de vuelta por vez.

Por precaución si ya está tensionado la lona y continuar sintiendo la sensación de resbalamiento llame su proveedor autorizado. Es el único, en éste caso, que debe corregir la tensión de la lona propulsora.



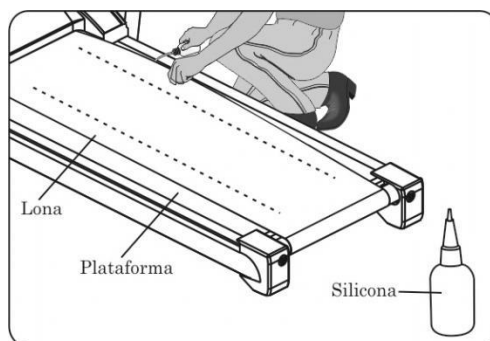
## LUBRIFICANDO EL DECK

Un deck bien lubricado asegurará el alto desempeño de su equipo y reducirá el desgaste de componentes. Este equipo fue pre-lubricado en la fábrica. Sin embargo, para mejor desempeño puede necesitar de lubricaciones periódicas. Para verificar el nivel de lubricación simplemente levante la lona y coloque la mano tan al centro de ella como pueda. Si su mano mostrar señales de silicona no existe necesidad de lubricación adicional. Si la tabla está seca y hay poco señal de silicona en su mano existe la necesidad de lubricación adicional. Su producto debe lubricarse cada 10 horas de uso.

## PARA LUBRIFICAR LA PLATAFORMA

**¡AVISO!** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable eléctrico después de usar y antes de limpiarlo y para hacer la lubricación.

- 1 - Suspenda la lona por el borde de una de las laterales y limpie la plataforma pasando un paño seco en la plataforma y en la superficie interna de la lona. Desplazando la lona hacia atrás con el pie limpie la lona en toda su extensión. repita el procedimiento en la otra lateral de la lona
- 2 - Posicione el pico del frasco entre la lona y la plataforma más al centro como sea posible, manteniendo el frasco inclinado.
- 3 - Aplique la silicona de frente hacia atrás del equipo a cada lado.
- 4 - Esparcir la silicona operando el equipo a 1Km/H y pise delicadamente en el equipo por algunos minutos y permita que la silicona se esparce en la lona.



**Importante:** Utilice apenas la silicona aprobada por el fabricante que está disponible en la red de servicio autorizado. Cualquier otro producto (aceite, vaselina, otra silicona, etc ...) puede dañar la plataforma, el motor o la placa

ADVERTENCIA: APLICAR LA SILICONA SIN LA LIMPIEZA PREVIA DE LA PLATAFORMA CAUSA AUMENTO DEL CONSUMO DE ELECTRICIDAD, Y DAÑOS A EL MOTOR Y A LA PLACA ELECTRÓNICA Y PÉRDIDA DE LA GARANTÍA DE LA CAMINADORA.

### **EL AJUSTE DE LA CORREA DEL MOTOR**

Antes que cualquier equipo deje la fábrica, la correa será ajustada en la posición correcta, pero después de operar un tiempo la correa podrá quedar suelta.

## **ELIMINACIÓN DE PROBLEMAS**

### **CUANDO PEDIR AYUDA**

Este equipo fue proyectado considerando primordialmente la seguridad. En el caso de falla eléctrica el equipo se detendrá automáticamente evitando herir a los usuarios y provocar daños a los componentes caros tales como el motor. Cuando surja un comportamiento extraño del equipo desconecte la energía eléctrica y conéctela de nuevo para reiniciarlo. Esto deberá limpiar los errores y preparará el equipo para operar nuevamente. Si después de echar a andar y desconectar la energía eléctrica el equipo aún así esté girando, llame la asistencia técnica.

### **NINGUNA SEÑAL EN LAS VENTANAS DE LED DEL MONITOR**

Si no hay señal en el monitor aún conectando y desconectando muchas veces para reiniciar el equipo, verifique el cable de conexión entre el monitor y el controlador del motor. Antes asegúrese que las conexiones están buenas y que el cable no esté prensado o dañado. Si defectuoso pida un cable nuevo a su distribuidor.

### **MENSAJE DE ERROR Y SOLUCIÓN**

Problema	Causa Posible	Acción correctiva
Equipo no opera	a) No está conectado a la fuerza	Clavija en el enchufe
	b) No ha sido colocada la llave de seguridad	Inserte la llave en el monitor
	c) Corte del sistema de circuito de señal	Verifique el tablero de control y el cable de señal
	d) Equipo no fue conectado	Conecte el cable de fuerza
	e) Fusible quemado	Cambie fusible
Lona no se mueve correctamente	a) Lona sin lubricación	Lubrifique el deck y la lona con silicona

	b) Lona demasiado apretada o suelta	Ajuste la lona
Lona deslizándose	a) Lona muy suelta	Ajuste la lona
	b) Correa del motor muy suelta	Ajuste la lona

**OTROS PROBLEMAS**

Sistema no opera	a) Sin fuerza o fuerza no liga	Conecte en la fuerza o accione el monitor para "ON"
	b) Falta llave de seguridad en el tablero	Coloque la llave en el tablero
	c) Circuito abierto en sistema del monitor	Chequee el sistema en la entrada y en la salida del cable
Parada súbita durante operación normal	a) Llave de seguridad se cayó	Recoloque la llave de seguridad
	b) Anomalía de sistema	Llame un técnico
Al presionar teclada nada ocurre	a) Teclado estropeado	Altere teclado
	b) Caída de comunicación	Cambie el cable de comunicación
	Instrucciones de monitor a controladora y el feedback de la controladora a lo monitor no llegan.	Verifique el cable que conecta el monitor a la controladora para ver si está suelto o dañado
	La voltaje está arriba del normal, el motor o la controladora está con defecto.	Cheque si el motor está dañado. Asegúrese de que no haya objetos obstaculizando el movimiento normal de la lona o de los rollos, si no hay problemas arriba la controladora debe ser reemplazada
	El monitor no está recibiendo señal de la llave de seguridad	Posicione la llave de seguridad nuevamente. Verifique el interruptor en el monitor si está en la posición correcta. Si el problema mantenerse llame el técnico

**Siempre llame a un técnico para reemplazar las piezas.**



## INFORMACIONES DE SEGURIDAD

Antes de usar el equipo, lea atentamente este manual y consérvelo para futuras consultas. Es de responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios del equipo sean informados adecuadamente de las precauciones de seguridad.

### INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. Si el equipo funciona mal o acusa falla la conexión a tierra provee un camino de descarga de menor resistencia para la corriente eléctrica reduciendo la posibilidad de electrocución. El producto viene con un cable que incluye un conductor de conexión a tierra del equipo y un plug de conexión. Este cable debe ser conectado en un enchufe adecuado que esté conectado a tierra conforme los códigos de seguridad locales.

**¡PELIGRO!** Una conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en descarga eléctrica. Si está en duda verifique con un electricista calificado o un encargado de mantenimiento para asegurarse que el equipo esté conectado adecuadamente a tierra. No modifique el plug que acompaña el producto. Si este no cabe en el enchufe mande al electricista calificado a instalar un enchufe adecuado.

### SEGURIDAD ELECTRICA

Lo niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con el aparato. Tome las siguientes precauciones para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o heridas:

- Nunca deje el equipo solo cuando esté enchufado. Desenchúfelo del enchufe cuando no esté en uso.
- No use el equipo si está mojado o el enchufe o cable están dañados o el equipo funcionando mal. No use el equipo dañado o con defectos.
- Mantenga el enchufe y cable lejos de superficies calientes.
- Nunca coloque el cable de energía sobre una alfombra ni coloque ningún objeto sobre el cable.
- Use solamente el cable de energía que viene con el equipo.
- Pase la llave a la posición “off” antes de desconectar la fuente de energía eléctrica y después saque el plug del enchufe.

Este equipo fue proyectado y fabricado con la máxima seguridad para su uso doméstico. Sin embargo ciertas precauciones son siempre necesarias al operar cualquier equipo de ejercicios. Lea todo el manual antes de montar y operar esta máquina, También, y por favor, adopte las medidas de seguridad siguientes. Este aparato no está destinado para ser usado por personas cuyas capacidades físicas o mentales reducidas, o carezcan de experiencia, salvo si tienen supervisión por persona responsable. Si el cable de alimentación se daña, no lo sustituya. Ud. deberá comunicarse con el servicio técnico.

### **SEGURIDAD MECANICA**

- Antes de dar inicio al ejercicio asegúrese que la unidad esté funcionando correctamente. Para asegurar el nivel de seguridad del equipo de ejercicios asegúrese de que no tenga dispositivos defectuosos.
- Cambie inmediatamente los componentes defectuosos y/o no use el equipo hasta que haya sido reparado.
- Inspeccione el equipo antes del ejercicio para asegurarse que todas las tuercas y tornillos estén debidamente apretados.
- No acople cosas no recomendados por el fabricante.
- Nunca deje caer ni ponga cualquier objeto en las aberturas.
- Nunca accione la velocidad cuando alguien esté de pie en el equipo.

### **CONSERVACIÓN / LIMPIEZA**

- No deje el equipo expuesto a agentes naturales como: luz solar, lluvia, rocío, polvo, viento u olor del mar, etc.
- La limpieza de su equipo debe ser realizada solamente con un paño humedecido en agua. Nunca use abrasivos, alcohol o solvente para limpieza.
- Periódicamente pliegue el equipo y limpie el piso, eso ayudará a prolongar la vida útil del producto.
- La conservación / mantenimiento incorrecta podrá traer daños al producto, tal como la pérdida de la garantía.

### **CONSIDERACIONES GENERALES**

- Nunca permita más de una persona sobre el equipo al mismo tiempo.
- Mantenga lejos del equipo los niños y mascotas, principalmente durante el uso, evitando los posibles accidentes.
- Regule el esfuerzo de forma que el ejercicio sea suave y uniforme.
- No haga ejercicio 1 hora antes o 2 horas después de una comida.
- Consulte a su médico antes de iniciar y durante cualquier programa de ejercicio. Atención especial debe ser dada para niños, embarazadas, adulto mayor, personas con problemas cardíacos y portadores de alguna deficiencia. Usted debe parar el ejercicio si esto ocurre: Tontura, Calofríos, Falta de Aire, Taquicardia, Dolor de Cabeza o en el Pecho.
- Vista ropa deportiva para la práctica de los ejercicios que facilitan buena transpiración del cuerpo. Use zapatillas para ejercitarse.
- Las figuras y fotos contenidas en este manual son meramente ilustrativas. La empresa se reserva el derecho de alterar las especificaciones técnicas y de design sin aviso previo. Este manual puede ilustrar opcionales que no hacen parte del equipo adquirido.

390T

## TÉRMINO DE GARANTÍA

### Condiciones Generales de Garantía

- A. La atención en garantía será realizada solo mientras la presentación del cupo fiscal o nota fiscal de original de venta y en los límites fijados por este Término.
- B. Todos los componentes de los equipamientos están cubiertos por la Garantía Athletic/Universal Fitness contra defectos de fabricación por un período de 1 (un) año contado a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta, exceptuándose los componentes de desgaste natural descritos en el ítem C de este Término, en el caso del uso residencial.
- C. Componentes que se desgastan naturalmente con el uso regular del equipamiento como cepillo del motor, correas, cintas, cinta de freno, cadena y cables de acero, tienen garantía legal contra defecto de fabricación por un período de 90 (noventa) días contados a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta. Después de este período y hasta completar 1 (un) año, son responsabilidad de Athletic/Universal Fitness los gastos relativos a los servicios (piezas y mano de obra) que se refieran a los componentes arriba citados, solamente en los casos en que la Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness constate defecto de fabricación.
- D. La Garantía Athletic/Universal Fitness será prestada por la Red de Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness que cubre las principales ciudades del país. En el caso de equipamientos que presenten problemas de funcionamiento, el Cliente Athletic/Universal Fitness podrá optar por llevar el mismo hasta uno de los puestos de la Red de Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness, en el período de 30 (treinta) días contados a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta, solicitar atención en su propio domicilio sin gastos de desplazamiento en aquellas ciudades cubiertas por la Red de Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness. En el caso de ciudades no cubiertas por la Red de Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness y al final del período de 30 (treinta) días contados a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta, los gastos de desplazamiento serán previamente presentados al Cliente Athletic/Universal Fitness para aprobación, corriendo por su cuenta.
- E. La garantía no abarcará los servicios de instalación y limpieza del producto, bien como los daños que este sufra como consecuencia de mal uso, oxidación oriunda de agentes externos, intemperie, negligencia, modificaciones, uso de accesorios impropios, mala dimensión para la aplicación a que se destina, caídas, perforaciones, utilización e instalación en desacuerdo con el manual de instrucciones, conexiones eléctricas en tensiones impropias o en redes eléctricas sujetas a fluctuaciones excesivas o sobrecargas.
- F. Ningún revendedor está autorizado a recibir producto de cliente para encamarlo a la Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness o retirarlo de ésta para devolución al mismo y proveer informaciones en nombre de Athletic/Universal Fitness sobre el progreso del servicio. Athletic/Universal Fitness o la Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness no se responsabilizarán por eventuales daños o morosidad como consecuencia de esa no observancia.
- G. El lubricante utilizado debe ser el especificado por el fabricante encontrado en la Red de Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness y aplicado por la misma.
- H. Athletic/Universal Fitness mantendrá disponibles las piezas de reposición mientras no cese la fabricación o importación del producto. Caso cese la producción o importación del producto Athletic/Universal Fitness mantendrá la oferta de reposición de su portafolio de productos por un período razonable de tiempo, en la forma de la ley.
- I. Las condiciones establecidas en este Término están aseguradas al primer comprador usuario de este producto por el período de 1 (un) año (incluido período de la garantía legal - primeros 90 (noventa) días), contados a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta, en caso de uso exclusivamente residencial.

### Extinción de la Garantía

La Garantía será considerada sin efecto cuando:

- A. Del decurso normal del plazo de su validez.
- B. El producto haya sido entregue para arreglo a personas no autorizadas por la empresa Athletic/Universal Fitness, quedar constatado señales de violación de sus características originales o montaje fuera del padrón de fábrica.
- C. El producto haya sido utilizado en gimnasio, clínicas, clubes, saunas, bajo el agua o cualquier modo de utilización semejante que no para uso hogareño.
- D. Con excepción del engrase y limpieza del equipo según especificado en este manual, queda prohibido cualquier tipo de mantenimiento del equipo por el usuario o de tercero que no sea la Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness.

### Observaciones

- A. Son responsabilidad del cliente los gastos consecuentes de la atención de llamadas juzgadas improcedentes.
- B. Ningún revendedor o Asistencia Técnica Autorizada Athletic/Universal Fitness tiene autorización para alterar este Término o asumir compromisos en nombre de Athletic.
- C. Athletic/Universal Fitness no se responsabiliza por eventuales accidentes y sus consecuencias, ocasionadas por la violación de las características originales o montaje fuera del modelo de fabrica de sus productos.
- D. Para productos adquiridos fuera de Brasil, las reglas de garantía válidas estarán sujetas a la legislación vigente en el país de origen.

**Nota:** Athletic/Universal Fitness se reserva el derecho de promover alteraciones de este sin aviso previo.

# **Athletic**

BEST FOR LIFE

## **FACING THE DAILY ROUTINE WITH SPIRIT, ENTHUSIASM AND THE JOY OF BEING ALIVE REQUIRES RESISTANCE AND STRENGTH.**

The Athletic equipment and services offer people guidance, motivation and the opportunity of practicing aerobic and muscular exercises, and so gaining the physical preparation required to feel good.

### **THE INDIVIDUAL AND THE PHYSICAL PREPARATION.**

Physical preparation is an option of the individual to benefit himself or herself. In many cases the quest for having the right physical form to live the day-to-day life well appears to be a sacrifice at first. It is important to understand that those people who do not try to have suitable physical form are gradually giving up their long-term well-being.

As the person invests in physical preparation and rediscovers the pleasure of firm and sure movement, of having strength and resistance to face the day-to-day, he or she understands that it is a fundamental condition for living well and ensuring his or her physical and mental health.

In order to have a preparation which provides full, safe and pleasurable activity, the individuality of each person must be preserved. As Athletic sees it, the best way of ensuring this is to teach the individual about monitoring his or her heartbeat range, in the case of aerobic preparation, and about the suitable combination of exercises and loads in muscular physical preparation.

Aerobic physical preparation will ensure resistance. Muscular preparation will ensure strength.

Regardless of one's age, it is important to be aware that living well involves maintaining one's resistance and strength throughout one's life.

In this manual you will find everything which you need to know about assembling and maintaining the equipment which you have just acquired, as well as the information about how to use it correctly.

Athletic is at your side to answer queries and guide you. At our site [www.athletic.com.br](http://www.athletic.com.br), you can make your evaluation On-Line and see more information about the best way of managing to have strength and resistance in your daily life.

## **ATHLETIC PREPARES YOU TO IMPROVE YOUR PHYSICAL FORM, HELP YOUR PHYSICAL REHABILITATION, INCREASE YOUR PERFORMANCE IN THE SPORTS WHICH YOU PRACTICE AND FOR WHATEVER ELSE YOU WANT.**



## CONTENTS

TARGET HEARTBEAT RANGE .....	25
HOW TO KNOW YOUR PULSE IN EACH TRAINING ZONE .....	25
SESSIONS OF EXERCISES AND STRETCHING.....	26
TECHNICAL INFORMATION .....	27
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	28
INSTALLING YOUR TREADMILL .....	29
MONITOR INSTRUCTION MANUAL.....	32
MAINTENANCE .....	36
TROUBLE SHOOTING .....	39
SAFETY INFORMATION .....	41
WARRANTY TERM.....	43

**ATTENTION!** Consult your doctor before commencing any exercise program. This is especially important for people over 35 years of age or those people with pre-existing health problems. The heartbeat sensor is not a medical instrument. Numerous factors, including the movement of the user, can affect the accuracy of the heartbeat readings. The heartbeat sensor is a resource that merely indicates the general heartbeat tendency of a person.

## TARGET HEARTBEAT RANGE

- The monitoring of the heartbeat range is still little known in the world, but it is a very efficacious resource for obtaining results. It should be used especially in aerobic physical preparation.

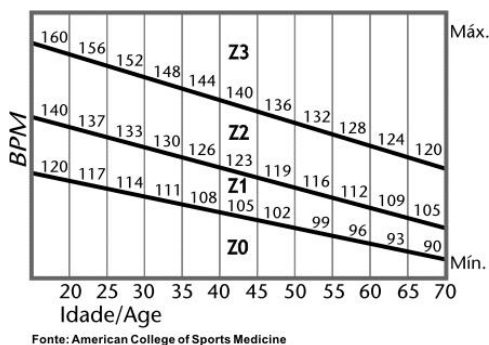
- As shown in the table below, each age range corresponds to a heartbeat range, i.e. a minimum limit and a maximum limit of heartbeats in the period of executing the exercise. It is only when a person works within this range of heartbeats that he or she really begins to produce results as regards his or her aerobic physical preparation.

<b>TARGET HEARTBEAT RANGE</b>
<b>AGE 25 YEARS (Example)</b> Maximum heart frequency - 195 bpm* Target heartbeat range - min. 117 bpm* until max. 156 bpm*
<b>AGE 55 YEARS (Example)</b> Maximum heart frequency - 165 bpm* Target heartbeat range - min. 99 bpm* until max. 132 bpm*
<b>*Beats per minute</b>

## HOW TO KNOW YOUR PULSE IN EACH TRAINING ZONE

Begin the exercise with low speed and low effort for five minutes, for the heating, activating the circulation and liberating oxygen for the muscles.

**Before starting any physical activity,**  
consult a doctor.



### Z3 - Risk Zone

It is not recommended to train above 80% of the maximum heart rate, as it is in the heart risk zone.

### Z2 - Aerobic Zone

Cardio-respiratory training zone, between 70% and 80% of the maximum heart rate.

### Z1 - Weight Loss Zone

Training zone for weight loss, cardio-respiratory, between 60% and 70% of the maximum heart rate.

### Z0 - Moderate Activity Zone



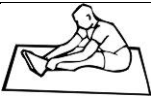


Below 60% of the maximum heart rate. Recommended for people who are inactive, who have special conditions or need rehabilitation for a medical problem.

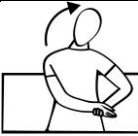


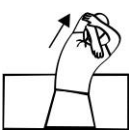

## SESSIONS OF EXERCISES AND STRETCHING

**Minimum frequency of sessions of exercises per week:** Three times so that the phenomenon of reversibility, whereby the organism loses the physiological gains in 48 hours if there is no continuity, does not occur.

**Target time of the exercise session:** It is associated with attaining the heartbeat range without exceeding the maximum limit. If this occurs, the process of slowing down should be started immediately.

**Maximum time of the exercise session:** It is associated with attaining the heartbeat range.

<p><b>Legs</b> With the arms supported on a wall, push one of the legs backwards keeping the other semi-flexed to the front.</p>	
<p><b>Fists</b> Press the palms of the hands forward and down for 20 seconds.</p>	
<p><b>Stretching the legs</b> Sitting down with the legs together moving with the trunk of the body towards the feet.</p>	
<p><b>Shoulders</b> Pass the arm in front of the body and press the arm in direction to the leg with the other arm. Change the position after 20 seconds.</p>	
<p><b>Arms</b> Raise the arms upwards with the hands interlinked forcing them up, stretch the front and back of the arms for 20 seconds.</p>	

<p><b>Shoulders</b> Move the head and the arm in the same direction for 20 seconds, changing the position to the end.</p>	
<p><b>Neck</b> Move the head for 20 seconds, changing the side to the end.</p>	
<p><b>Spine and legs</b> Lying down, crossing one leg over the other, pull it with the arms towards the thorax.</p>	
<p><b>Arms</b> To elevate the arms upward with the hand in the elbow, forcing down and prolongateing the area previous and posterior of the arms. Change the position after 20 seconds.</p>	
<p><b>Quadriceps</b> Leaning on a wall, flex one of the legs towards the bottom.</p>	

## TECHNICAL INFORMATION

SUPPLY NETWORK		
Voltage	110V	220V
Frequency	50Hz/60Hz	50Hz/60Hz
Minimum voltage	99V	198V
Maximum voltage	140V	242V
Circuit Braker	10A	6.3A
Wire section (area)	1.0mm <sup>2</sup> /17AWG	1.0mm <sup>2</sup> /17AWG
CHARACTERISTICS		
Minimum Speed	0.8 km/h	
Maximum Speed	12 km/h	
Maximum User Weight	120 kg / 265 lbs	
Incline	Manual – 3 levels	
Net Weight	28 kg / 61 lbs	
Width	1300mm	
Length	640mm	
Height	1490mm	
MOTOR		
Motor type	Direct current	
Power	1.5HP/1119W	
RUNNING SIZE		
Width	400mm	
Lenght	2255mm	
PACKAGING		
Gross Weight	31 kg / 68 lbs	
Width (box)	685mm	
Height (box)	270mm	
Length (box)	1420mm	
POWER CONSUMPTION		
Voltage	110V	220V
Standy By	3W	3W
5Km/h full load	290W	220W
Max speed full load	640W	480W

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Place the box in a clean location free from objects that could interfere with equipment set up. Carefully remove the components and equipment from box. Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps. We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly. Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.

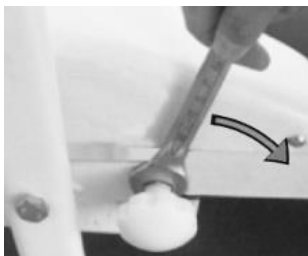
Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device. Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger.

Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children! Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations. The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.



**Step 1:** Firstly, open the package, take out the treadmill and remove all the plastic that surrounds the product.

**Step 2:** Place the treadmill in a upright position. Stand behind the treadmill; use your left hand to pull out the locking pin on the left side in the middle of the treadmill (which secures the treadmill when folded), while at the same time holding the treadmill with the right hand. Use both hands when you open out the base into the floor



**Step 3:** Screw the locking screw into position (found in the accompanying bag) at the front of the belt, on the left side just below the base of the handrail, to secure the treadmill.



**Step 4:** To mount the control panel align the control panel with the screw hole, screw in place with accompanying M6 screw.



**Step 5:** Mount the handrail on frame leg and tighten screw with accompanying Allen key.



**Step 5.1:** Mount the nodular contact in the outlet on the right frame leg.



**Step 5.2:** Fasten the plastic cover over the screws on the handrail.

## INSTALLING YOUR TREADMILL

To make exercising an enjoyable activity, the treadmill must be installed in a comfortable and pleasant setting. This treadmill is designed to take up as little space as possible and to adapt to a domestic setting.

- Don't place the treadmill near water or in a very damp environment.
- Place the treadmill 120 cm away from walls and furniture.
- It's important that the treadmill base is firm and level. Check floor leveling in the place where the equipment will be installed.
- The outlet selected should be a dedicated circuit. It is particularly important that No sensitive electrical equipment, such as computer or TV, share the same circuit.
- **CAUTION!** Make sure the running deck is level to the ground. If the deck is positioned on uneven surface, it would cause premature damage to the electronic system. Read this manual before operating this treadmill.

## HANDLE YOUR EQUIPMENT

### TURN POWER ON

The On/Off switch for the treadmill is located next to the power supply cord at the back of the motor cover. Flip this switch to the "ON" position.

## **SAFETY KEY AND CLIP**

The safety key is designed to cut the main power to the treadmill should your fall. Therefore, the safety key is designed to bring the treadmill to an immediate stop. At high speeds, it may be uncomfortable and somewhat dangerous to come to a complete stop immediately. So, use the safety key as emergency stop only. To bring the treadmill to a complete stop safely and comfortably, use the stop key.

Your treadmill will not start unless the safety key is properly inserted into the key holder in the middle of the console. The other end of the safety key should be securely clipped to your clothing so that in the case that you fall, you will pull the safety key from the console, which will stop the treadmill immediately to minimize injury. For your safety, never use the treadmill without securing the safety key clipped to your clothing. Pull on the safety key clip to make sure it will not come off your clothing.

## **GETTING ON AND OFF THE TREADMILL**

Handle with care when getting on or off the treadmill. Try to use the handlebars while getting on or off. While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the running belt. Straddle the running belt by placing your feet on both side rails of the treadmill deck. Place your foot on the belt only after the belt has begun to move at a consistent slow speed.

During exercise, keep your body and head facing forward at all times. Never attempt to turn around on the treadmill when the running belt is still moving. When you have finished exercising, stop the treadmill by pressing the stop key. Wait until the treadmill comes to a complete stop before attempting to get off the treadmill.

## **FOLDING THE TREADMILL**

1. Turn off the treadmill, turn off the main power switch and pull out the plug.
2. Loosen the safety screw
3. Lift up the base, pull out and secure the pin on the left side of the frame.

Note: Store the safety screw in the container for locking screws. Check that the belt is centered. If it is not, adjust the belt so that it runs freely.

## **UNFOLDING THE TREADMILL**

1. Place one hand on main frame, loosen the knob.
2. Carefully lower the treadmill to the floor.

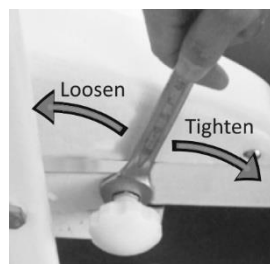
### INCLINE OF BELT

Changing the belt's incline:

Loosen the locking screw one turn move the pin to desired position (there are three choices)

Top hole (level position), middle hole (3.5% incline), bottom hole (7% incline)

Release the pin by pulling it straight out and secure the pin by pushing it straight in. Tighten the locking screw.



### MOVING THE TREADMILL

The treadmill can be moved around in house safely in its fold-up position by using the transport wheels. Firmly hold onto handle bars with both hands, pull the treadmill towards you, incline 30-40 degree until it's portable on wheels, drag or push slowly.

**WARNING! Never use this treadmill without first securing the safety tether clip to our clothing.**  
**CAUTION! For your safety, step onto the belt when the speed is no more than 3km/h.**





## MONITOR INSTRUCTION MANUAL

### APPEARANCE



#### INSTRUCTIONS MONITOR FUNCTIONS:

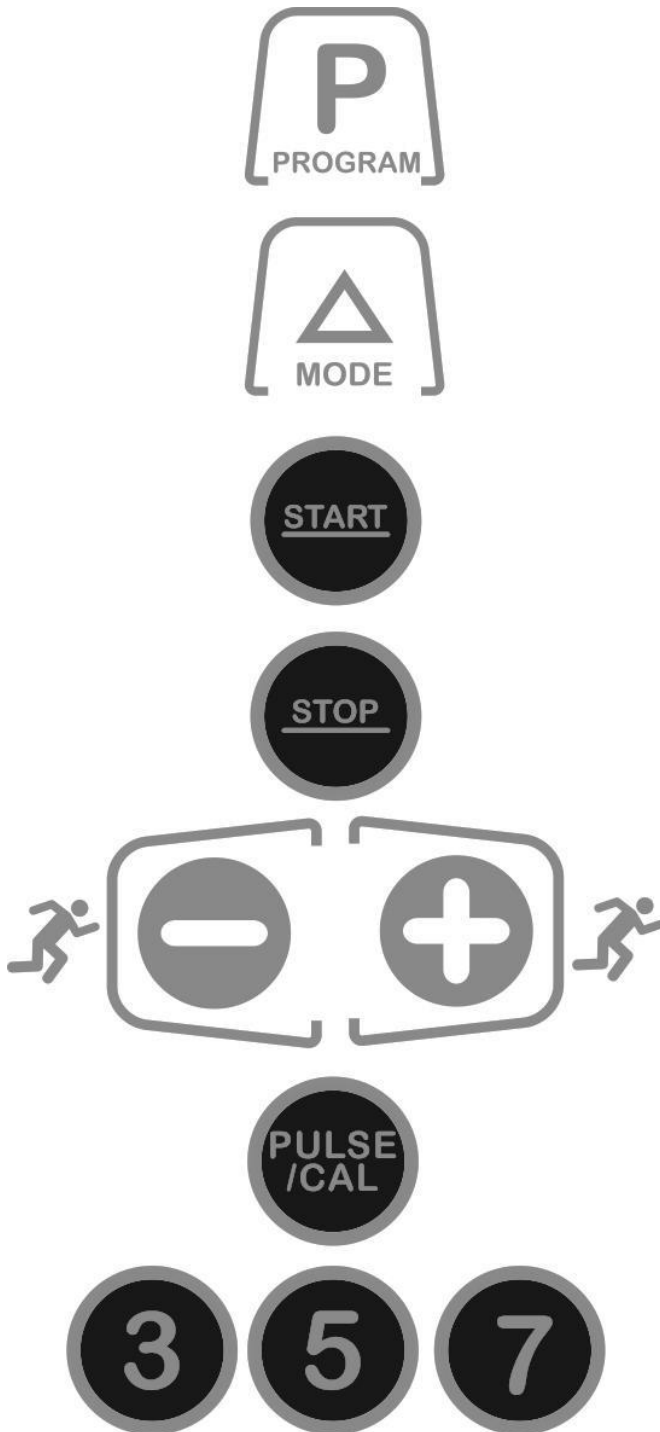
- Program training manual, P1-P12 pre-set programs function.
- The display shows: speed, time, distance, calories, pulse and heart rate
- Display LCD and 10 keys + safety key.
- Speed Range: 0,8 – 12 km/h.
- Protection: Overloading, overcurrent, speed variation due to external factors; electromagnetic interference.
- Function alert sound.
- Handle pulse
- Heart rate

#### HOW TO START:

Check that the mains voltage is in accordance with the product.  
Connect the power-cord of the equipment to a socket; turn on the switch, near to the output power-cord. The screen will light.

Put the safety key on the correct position and attach the other end to your clothing; the display lights up and sound a beep.

## KEYS INSTRUCTION



### “PROGRAM” KEY

With the treadmill stopped, select one of the pre-set programs P1-P12, manual control mode by pressing this key.

### “MODE” KEY

With the treadmill stopped, select the training mode by pressing this key. You can select time countdown, distance countdown and calories countdown.

### “START” KEY

Press START to start run.

### “STOP” KEY

Press STOP to stop the treadmill.

### ADJUSTMENT SPEED KEYS

“+” Increases the speed while running.

“-” Decreases the speed while running

### “PULSE/CAL” KEY

To view estimated calorie burn press PULS/CAL once, press once to return to pulse view)

### “QUICK SPEED” KEY

While the treadmill is running, just select the speed by pressing 3, 5 or 7.

**SAFETY KEY:** Anytime, if you pull out the safety key the window will display “---” and will sound a beep, the treadmill stops; put back the safety key, the window will light and returns to default display initial (equivalent to reset).

## LCD WINDOW



Display the speed numerical value

Display time, distance, calories and pulse

Display the programs P1-P12

## STARTING THE BELT

Press the start key. The display counts down and beeps. The belt starts at the lowest speed (0,8km/h), the pre-set program time is 60 minutes.

## CHANGING SPEED

There are several ways of changing speed.

1. Increase/decrease speed with the “+” or “speed -” on the control panel.
2. Increase/decrease speed with the “+” or “-” key on the handrail.
3. Go straight to 3, 5, 7km/h with the quick choice keys on the control panel.

## CHANGING PROGRAM TIME BEFORE STARTING IN MANUAL CONTROL MODE

1. Press the MODE key once (the display shows 30 minutes).
2. Select desired program time (total minutes) with the + or -
3. Press the START key, the display counts down and beeps. The belt starts at the lowest speed (0,8km/h)
4. Select desired speed
5. The display counts down from the selected time

## CHOOSING DISTANCE BEFORE START IN MANUAL CONTROL MODE

1. Press the MODE key twice (the display shows 1km)
2. Select distance (total km) with the + or -
3. Press the START key, the display counts down and beeps. The belt starts at the lowest speed (0,8km/h).
4. Select desired speed
5. The display counts down from the select distance

## USING THE TWELVE AUTOMATIC PROGRAMS P1-P12

1. Press the PROGRAM key until the desired program is shown in the display

2. The pre-set time 30 minutes blinks in the display. Use the “+” or “-” to enter the desired time (5-60 minutes).
3. Press the **START** key. The automatic program starts after a three second countdown

### TRAINING MODE

Press **MODE** to select the training mode that you prefer.

"===" - Manual mode:

- The treadmill starts at "===";
- Standard speed of 0,8 km/h;
- Press **START** and the treadmill will do countdown 3 seconds with beep, and then start walking.

While running, you can press "SPEED +" or "SPEED -" to increase or decrease the speed.

Counts time, distance, calories and pulse incrementally.

### PROGRAMS

Twelve different pre-set programs can be used, P1 to P12, or you can decide speed and time yourself.

Autoprogram: Press the “PROGRAM” key and select one of the twelve pre-set programs.

When you have select a program, press **START**. The autoprogram has a pre-set time of 30 minutes and is divided into 20 segments of 1,5 minutes (each representing 5% of the selected time). If you wish to change the select time, this can be done through the “+” or “-” keys. (The pre-set time can be changed from 5 minutes up to a maximum of 60 minutes). When you train using the autoprogram, the timer starts on the time you wish to exercise and then counts down to zero.

### AUTOPROGRAM P1-P12

See the 20 pre-set speed segments (km/h) for the respective programs below:

PROGRAM		TIME																			
<b>P1</b>	<b>SPEED</b>	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
<b>P2</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
<b>P3</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
<b>P4</b>	<b>SPEED</b>	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
<b>P5</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
<b>P6</b>	<b>SPEED</b>	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
<b>P7</b>	<b>SPEED</b>	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
<b>P8</b>	<b>SPEED</b>	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
<b>P9</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2

<b>P10</b>	<b>SPEED</b>	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
<b>P11</b>	<b>SPEED</b>	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
<b>P12</b>	<b>SPEED</b>	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

## MAINTENANCE

### CLEANING

Remove dust from the treadmill with a vacuum cleaner or a lightly dampened cloth. Periodically fold the treadmill and clean the floor which will help to prolong the useful life of the product. Never use solvents on the treadmill or the belt. Solvents can compromise belt and deck lubrication.

### CENTERING AND ADJUSTING THE BELT

When walking or running you may tend to exert more strength in one leg than the other. This decentralizes the belt. The treadmill was designed and built to ensure that the belt always remains centered on the deck. Occasionally, it may be necessary to make some adjustments. For this purpose use an Allen wrench and adjust the position on the rear roll.

### BELT CENTERING PROCEDURE

- For your own safety do not use loose clothing, tie or loose jewelry that could affect this adjustment.
- Never turn the screws more than ½ of a turn at a time.
- Always tighten one side and loosen the other to avoid making the belt too tight or too loose.
- Treadmill operation. Adjust the belt with the treadmill running at 4 Mi/H (6.4 Km/H), but without anyone on the belt. After adjusting, walk on the treadmill for four minutes to test it. If necessary repeat the procedure. Excessive tightening of the belt can compromise the useful life of the equipment.

#### IF THE BELT IS TOO FAR TO THE LEFT

- Turn the left roll screw ½ turn in clockwise direction (tighten)
- Turn the right roll screw ½ in anti-clockwise direction (loosen)

#### IF THE BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT

- Turn the right roll screw ½ turn in clockwise direction (tighten)
- Turn the left roll screw ½ in anti-clockwise direction (loosen)



### ADJUSTING BELT TENSION

If you feel a slipping sensation when stepping on the belt, this means the belt is loose and is slipping on the rolls. All belts get loose with time. This is normal and it's normal to perform



adjustments to any treadmill. To eliminate slipping turn the screws on the rear roll  $\frac{1}{2}$  turn as shown.

Test the belt again to check slipping. Repeat procedure if necessary, but never turn the screws more than  $\frac{1}{2}$  turn at a time.

As a precaution, call an authorized technician if the belt continues to slip after being adjusted. This is the only person who can correct belt tensioning.

### **LUBRICATING THE DECK**

A well lubricated deck will ensure treadmill high performance and will reduce wear to the components. This treadmill was pre-lubricated at the factory. However, to improve performance it may need periodical lubrication.

To check lubrication level, just lift up the belt and reach your hand in as far to the center as you can. If your hand shows signs of silicone there is no need for additional lubrication. If the board is dry and there is little sign of silicone on your hand then there is a need for additional lubrication. Your product should be lubricated every 10 hours of use.

### **TO LUBRICATE THE DECK**

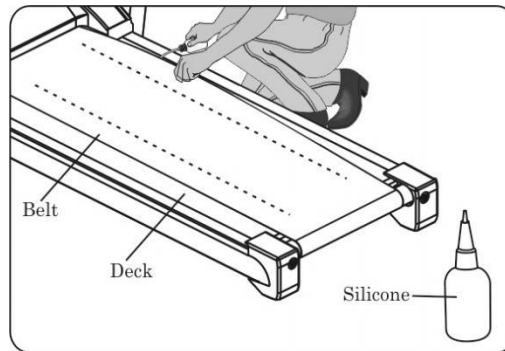
**ATTENTION!** To reduce the risk of electrical shock, always remove the cable from the socket immediately after use and before cleaning.

1 - Raise the belt from the edge of one of the sides and clean the deck and belt by wiping a dry cloth over the deck and in internal surface of the belt. Moving the belt backwards with the foot clean the belt along its full length. Repeat on the other side of the belt.

2 - Place the vial between the belt and the board and hold the vial inclined.

3 - Apply a trickle of silicone from the front to the back of the treadmill on each side. Try to reach the center of the deck

4 - Spread the silicone by running the treadmill at 1Km/h and step delicately on the treadmill for some minutes to enable the silicone to spread on the belt.



Important: Only use silicone recommended by the manufacturer that is available in the authorized service network. Any other product (oil, Vaseline, other silicone, etc....) could damage the belt, deck, motor or board.

**WARNING: APPLYING THE SILICONE WITHOUT PREVIOUSLY CLEANING THE DECK CAN RESULT IN INCREASED POWER CONSUMPTION, DAMAGE TO MOTOR AND ELECTRONIC BOARD AND LOSS OF TREADMILL WARRANTY.**

### **MOTOR BELT ADJUSTMENT**

Before any equipment leaves the factory the belt will be adjusted to the correct position, but after a certain time in operation the belt can become loose.

## TROUBLE SHOOTING

### WHEN TO CALL FOR HELP

This treadmill is designed with user safety as the number one priority. In the event of electrical failure, the treadmill will shut off automatically to prevent user injury and to prevent damage to expensive components such as the motor. When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply go to the front of the treadmill; turn the power switch off and on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, then it is time to call your dealer for service.

### NO SIGNAL ON THE MONITOR LED WINDOWS

If there is no signal on the monitor, even if you turn it off and turn on many times to reset the treadmill, check the communication cable between monitor and motor controller. First, make sure the connections are good and that the cable is not pinched or damaged. If defective, ask your dealer for a replacement cable.

### ERROR MESSAGE AND SOLUTION

Problem	Possible cause	Corrective action
Treadmill does not work	a) No connect to power supply	Plug into socket
	b) Safety key not insert	Insert safety switch in monitor
	c) Cut off the signal circuit system	Check control panel and signal cable
	d) Treadmill is not switch on	Switch on
	e) Burnt fuse	Change fuse
Belt does not run properly	a) Belt without lubrication	Lubricate the belt with silicone
	b) Belt too tight or loose	Adjust belt
Belt is slipping	a) Belt is too loose	Adjust belt
	b) Propulsion belt is too loose	Adjust belt



**OTHERS PROBLEMS**

The system can't work	a) No power supply or don't open up the power	Turn on power or turn on the switch "ON" position.
	b) Safety key is not on the location	Put the safety key on its correct location
	c) Computer system open circuit	Check the system of input and output end and the cables

Stop suddenly at normal state	a) The safety key drop off	Replace the safety key new
	b) System abnormality	Call the technician
Keys don't work	a) Damaged keyboard	Change the keyboard
	b) Communicate cut down	Change the communication cable
	Information from monitor to controller and feedback controller to monitor fail.	Check the cable that connects the monitor to controller see if is lost or injured
	The voltage is above normal, the motor or the controller are defective.	Check if the motor is damaged. Make sure no objects obstructing the normal movement of the belt or the rolls, if no problems up the controller must be replaced
	Monitor no receives signal from the safety key	Place the safety key again. Check the switch on the monitor if it is in the correct position. If the problem remain, call technical

**Always call a technician to replace the parts.**

## SAFETY INFORMATION

Before using the equipment, carefully read this manual and keep handy for future consultation. The owner is responsible for guaranteeing that all equipment users are adequately informed of the safety precautions.

## GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded! If treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. The product comes with a cord containing equipment-grounding conductor and a grounding lug. This plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

**DANGER!** Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product- if it will not fit in the socket, have a proper socket installed by a qualified electrician.

## ELECTRICAL SAFETY

Children should be supervised to ensure they do not play with the appliance. To reduce the risk of burns, fire, electrical shock, or injury to persons, take the following precautions:

- When plugged in, do not leave the treadmill unattended at any time. Unplug the treadmill from the power source when it is not in use.
- Do not use the treadmill if the unit is wet or the plug or cable is damaged or the treadmill is not working properly. Do not use damaged or defective equipment.
- Keep the power cable and plug away from heated surfaces.
- Never place the power cord under carpeting or place any object on top of the power cord.
- Use only the power cord provided with this treadmill
- Turn the switch to the "off" position before shutting down the power supply, then remove the plug from the socket.

This exercise equipment is designed and built for optimum safety for home use. However, certain precautions always apply whenever you operate any exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembling and operating this machine. Also, please note the following safety precautions. This device is not destined for use by persons whose physical or mental capacities are

impaired, or lack of experience, unless they are supervised by responsible person. If the power cord is damaged, do not substitute. You should contact Authorized Technical Assistance.

## **MECHANICAL SAFETY**

- Before beginning exercising make sure that the treadmill is functioning properly. To maintain the safety level of your equipment, do not use if with defect.
- Replace any damaged elements immediately and/or and do not use equipment until it has been repaired.
- Always use original spare parts.
- Inspect the equipment before exercising to ensure that all screws and nut are well fastened.
- Never let any fall on or be inserted into any opening.
- Never activate speed when anyone is standing on the treadmill.

## **CONSERVATION / CLEANING**

- Do not expose the equipment to natural elements such as: sunlight, rain, sea mist, dust, dew, etc.
- Only use a water dampened cloth to clean your equipment. Never use abrasives, alcohol or solvent for cleaning.
- Periodically double the treadmill and clean the floor, this will help prolong the useful life of the product.
- Incorrect conservation / maintenance can damage the product, and can result in the loss of guarantee.

## **GENERAL CONSIDERATIONS**

- Never allow more than one person on the equipment at a time.
- Keep the equipment well away from children and pets, especially during use, thus avoiding any possible accidents.
- Adjust resistance so the exercise is smooth and even.
- Do not exercise 1 hour before or 2 hours after a meal.
- Consult your doctor before commencing and during any exercise program. Special attention must be given to children, pregnant women, the elderly, people with heart problems and those with disabilities. You must stop the exercise if any of the following symptoms occur: Dizziness, Shivering, Shortness of Breath, Heart Palpitations, Head or Chest Pains.
- Use appropriate exercise clothing that facilitates body sweating. Use training shoes.
- The figures and photos contained in this manual are merely for illustrative purposes. The company reserves the right any technical and design specifications without prior notice. This manual can show optional features which are not part of the acquired equipment.



## WARRANTY TERM

### General Warranty Conditions

- A. Service under warranty will only be performed on presentation of original sales invoice and within the limits established in this Term of Warranty.
- B. All equipment components are covered by the Athletic/Universal Fitness Warranty against manufacturing defects for a period of 1 (one) year from date sales invoice was issued, except in the case of natural wear to components as set down in item C of this Term, regarding residential use.
- C. Components showing signs of natural wear through regular use of the equipment such as motor brush, chains, belts, brake band, steel chain and cables, have legal warranty against manufacturing defects for a period of 90 (ninety) days from date sales invoice was issued. After this period and up to the completion of 1 (one) year, Athletic/Universal Fitness is responsible for all expenses related to services (parts and labour) involving the above mentioned components, but only in cases in which an Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service confirms a manufacturing defect.
- D. The Athletic/Universal Fitness Warranty will be fulfilled by an Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service covering the main municipalities within the country. In the case of mal-functioning equipment, the Athletic/Universal Fitness Customer can take the equipment to one of the Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service Workshops or, within a period of 30 (thirty) days from date sales invoice was issued, request service at his/her residence without displacement expenses within the municipalities covered by the Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service. In the case of municipalities not covered by the Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service and at the end of the 30 (thirty) days from date sales invoice was issued, the Athletic/Universal Fitness Customer will be responsible for displacement expenses and his/her approval will have to be obtained.
- E. This warranty does not cover installation and cleaning services for the product, nor damage as a consequence of improper use, rust caused by external agents, bad weather, negligence, modifications, use of improper accessories, bad dimensioning for the application for which it is intended, being dropped, perforations, use and installation not in accordance with that stated in the user manual, electrical connection to improper voltages or to electrical networks subject to excessive fluctuations or overloading.
- F. No retailer is authorised to receive a customer's product for forwarding to an Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service or to remove it and return to same or to provide information on behalf of Athletic/Universal Fitness concerning the status of the service. Athletic/Universal Fitness or the Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service is not responsible for eventual damage or delay due to this not being observed.
- G. The lubricant used must be specified by the manufacturer found in the Athletic/Universal Fitness Authorized Technical Assistance Network and applied by same.
- H. Athletic/Universal Fitness will keep spare parts available for as long as it is manufacturing a product or importing it. If a product is no longer being manufactured or imported Athletic/Universal Fitness will continue to offer replacement of that product line for a reasonable period of time, in accordance with current laws.
- I. The conditions established in this Term are assured to the first user purchaser of this product for a period of 1 (one) year (including the legal warranty period - first 90 (ninety) days), from date sales invoice was issued, in the case of exclusive residential use.

### Loss of Warranty

This Warranty will be considered ineffective when:

- A. Warranty period expires.
- B. The product was delivered for repair by people not authorised by Athletic/Universal Fitness, shows signs that its original characteristics have been violated or assembly has not been performed according to factory standards.
- C. The product was used in gymnasiums, condominiums, clinics, clubs, saunas, under water or any other mode of use similar to this and not considered residential.
- D. With the exception of lubricating and cleaning the equipment as specified in this manual, the user is expressly forbidden to perform any type of maintenance or to contract a third party other than Athletic/Universal Fitness Authorized Technical Assistance.

### Observations

- A. The customer is responsible for expenses for service calls deemed inappropriate.
- B. No retailer or Athletic/Universal Fitness Authorised Technical Assistance Service has the authority to alter this Term or assume commitments on behalf of Athletic.
- C. Athletic/Universal Fitness is not responsible for eventual accidents and their consequences, due to violation of the original characteristic or for assembly not within the factory standards of its products.
- D. For products acquired outside Brazil, valid warranty rules are subject to legislation in the country of origin.

**Nota:** Athletic/Universal Fitness reserves the right to perform any alterations to this without prior notice

# ***Athletic***

**BEST FOR LIFE**

**[www.athletic.com.br](http://www.athletic.com.br)**