

MANUAL DO USUÁRIO

Esteira de Corrida BF700



Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de utilizar este equipamento.
Guarde este manual para referência futura.

Conteúdo

I. PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	(3)
II.PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS....	(6)
III. MONTAGEM.....	(7)
IV. OPERAÇÃO.....	(11)
V. MANUTENÇÃO	(16)
VI. INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM.....	(18)
VII. ERROS COMUNS.....	(18)
VIII. LISTA DE PERIGOS	(20)
X. EXERCÍCIOS	(22)
IX.GARANTIA	(24)



I. PRECAUÇÕES IMPORTANTES



 MINIMUM USER HEIGHT	140 cm	 MAX USER WEIGHT	150 kg.
---	--------	---	---------



AVISO:

A CHAVE DE SEGURANÇA TEM UM ÍMÃ QUE DEVE SER COLOCADO NO EXPOSITOR. NA PONTA DO CADARÇO HÁ UMA GRAMPO QUE DEVE SER FIXADA À ROUPA. A ESTEIRA SOMENTE COMEÇARÁ A FUNCIONAR SE A CHAVE FOR COLOCADA NO EXPOSITOR. ISSO É ESSENCIAL.

A LUBRIFICAÇÃO CORRETA DA ESTEIRA COM ÓLEO DE SILÍCIO OU TEFLON É MUITO IMPORTANTE. ESSA LUBRIFICAÇÃO DEVE SER REALIZADA REGULARMENTE, DEPENDENDO DE CADA PESSOA, MESMO ANTES DO PRIMEIRO USO.

CONSERVE A EMBALAGEM ORIGINAL COM SUAS PROTEÇÕES, O COMPROVANTE DE COMPRA, O MANUAL E OS COMPONENTES DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA.

Para diminuir o risco de lesões graves, leia atentamente todas as instruções e avisos importantes sobre o uso da esteira antes de utilizá-la.

Nossa empresa não se responsabiliza por lesões pessoais ou danos materiais decorrentes do uso deste produto.

1- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, pessoas com problemas de saúde e gestantes.

2- O proprietário deve garantir que todos os usuários estejam corretamente informados sobre os avisos..

3- Utilize o equipamento conforme explicado no manual de instruções.

- 4- Mantenha o equipamento em local fechado, longe de poeira ou umidade. Não o guarde em garagem, quintal ou próximo à água. Umidade, poeira e água podem causar mau funcionamento do equipamento, anulando sua garantia.
- 5- Coloque a unidade sobre uma superfície plana. Se a superfície for irregular, o funcionamento adequado poderá ser afetado. Alguns modelos incluem niveladores ou roscas de nivelamento atrás das pernas, auxiliando no nivelamento. Leia o manual para verificar se a sua unidade possui algum deles.
- 6- O aparelho deve ser colocado em local ventilado. Não o utilize em locais com sprays ou dispensadores de oxigênio. O ar que você respira pode ser afetado e causar acidentes.
- 7- Mantenha crianças menores de 12 anos e animais de estimação longe do equipamento. Mantenha a distância de segurança.
- 8- Verifique no manual o peso máximo que seu equipamento suporta. Peso excessivo pode levar a mau funcionamento do sistema operacional, o que não será coberto pela garantia.
- 9- Use roupas e calçados adequados. Não use roupas largas que possam enroscar.
- 10- Se o seu equipamento estiver ligado à rede elétrica: certifique-se de que o cabo de alimentação e o plugue estejam em boas condições. Faça a conexão somente quando o circuito tiver aterramento, caso contrário, poderá causar danos ao equipamento ou à propriedade, os quais não serão cobertos pela garantia. Os cabos de alimentação devem estar longe de superfícies quentes.
- 11- Se for um aparelho alimentado por bateria: verifique se a carga está suficiente para que o visor funcione corretamente.
- 12- Se o seu equipamento vier com uma chave de segurança, leia atentamente o manual de instruções antes de usá-lo. A chave de segurança possui um ímã que deve ser inserido no visor. Na ponta do cadarço há uma presilha que deve ser fixada na roupa. A esteira só começará a funcionar se a chave for inserida no visor. ISSO É ESSENCIAL.
- 13- Se o seu aparelho funciona com energia elétrica: não o coloque em operação enquanto estiver na esteira. O motor seria sobrecarregado desnecessariamente. O correto é posicionar-se com as pernas abertas, cada uma de um lado da esteira, e sentar-se enquanto o aparelho estiver em funcionamento.
- 14- Se o seu aparelho funciona com energia elétrica: verifique a velocidade que ele pode atingir, para sua segurança. O ideal é ajustar a velocidade gradualmente para evitar mudanças brusca
- 15- Se o seu aparelho funcionar com energia elétrica: nunca deixe o equipamento sem supervisão enquanto estiver funcionando. Retire a chave de segurança, gire o botão "ligar" para "desligar" e desconecte o cabo de alimentação.
- 16- Se o seu equipamento for fornecido com um sensor de pulso, você provavelmente sabe que ele não é um instrumento médico. Ele foi projetado para auxiliar no treino e determina as tendências da frequência cardíaca. Existem alguns fatores que podem afetar a precisão das interpretações da frequência cardíaca, como, por exemplo, os movimentos do usuário.
- 17- Os aparelhos não ocupam muito espaço, pois podem ser dobrados. Uma vez dobrados, certifique-se de que tudo esteja bem encaixado no sistema de travamento, seja ele com trava ou com motor hidráulico. Não tente movê-lo ou levantá-lo a menos que esteja segurado. Caso ocorra algum dano se o aparelho não estiver segurado, ele não será coberto pela garantia.
- 18- Verifique e aperte todos os parafusos regularmente, pois as vibrações podem fazer com que parafusos e porcas se soltem. Danos causados por falta de manutenção não serão cobertos pela garantia.
- 19- A lubrificação correta da esteira com óleo de silicone ou teflon é MUITO IMPORTANTE. Essa lubrificação deve ser realizada regularmente, dependendo de cada pessoa, mesmo antes do primeiro uso. A lubrificação deve ser realizada da seguinte forma: desconecte o equipamento da rede elétrica (caso possua), puxe a esteira pela lateral com uma mão e espalhe o óleo sobre a esteira. Repita esse procedimento na outra lateral. Conecte o equipamento à rede elétrica (caso possua) e gire o botão "ligar" (botão vermelho) para a posição correta (I), insira a chave de

segurança e deixe a esteira funcionar por vários minutos sem nenhum peso sobre ela. Repita essa ação regularmente.

20- Serão necessárias duas pessoas para retirar o aparelho da embalagem. Caso contrário, os danos causados neste momento não serão cobertos pela garantia.

21- Não deixe nenhum objeto cair nas ranhuras.

22- Se o aparelho funcionar com cabo de alimentação: desconecte-o sempre da tomada antes de limpá-lo, após o treino e antes de realizar qualquer manutenção.

23- Este aparelho foi projetado para uso doméstico e em ambientes internos, não para uso comercial ou externo.

24- Faça exercícios de alongamento antes e depois das sessões para evitar lesões.

25- Beba água antes, durante e depois do treino.

26- Se começar a sentir dor ou tontura durante o treino: PARE IMEDIATAMENTE.

27- DEVE CONSERVAR A EMBALAGEM ORIGINAL COM SUAS PROTEÇÕES, MANUAL E COMPONENTES DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA.

28- Os acessórios podem ser diferentes dos outros modelos.

29- Este produto eletrônico não pode, em hipótese alguma, ser descartado no lixo comum. Visando a preservação do meio ambiente, este produto deve ser reciclado de acordo com a legislação vigente em seu país. Entre em contato com a prefeitura da sua cidade para saber mais sobre este procedimento.

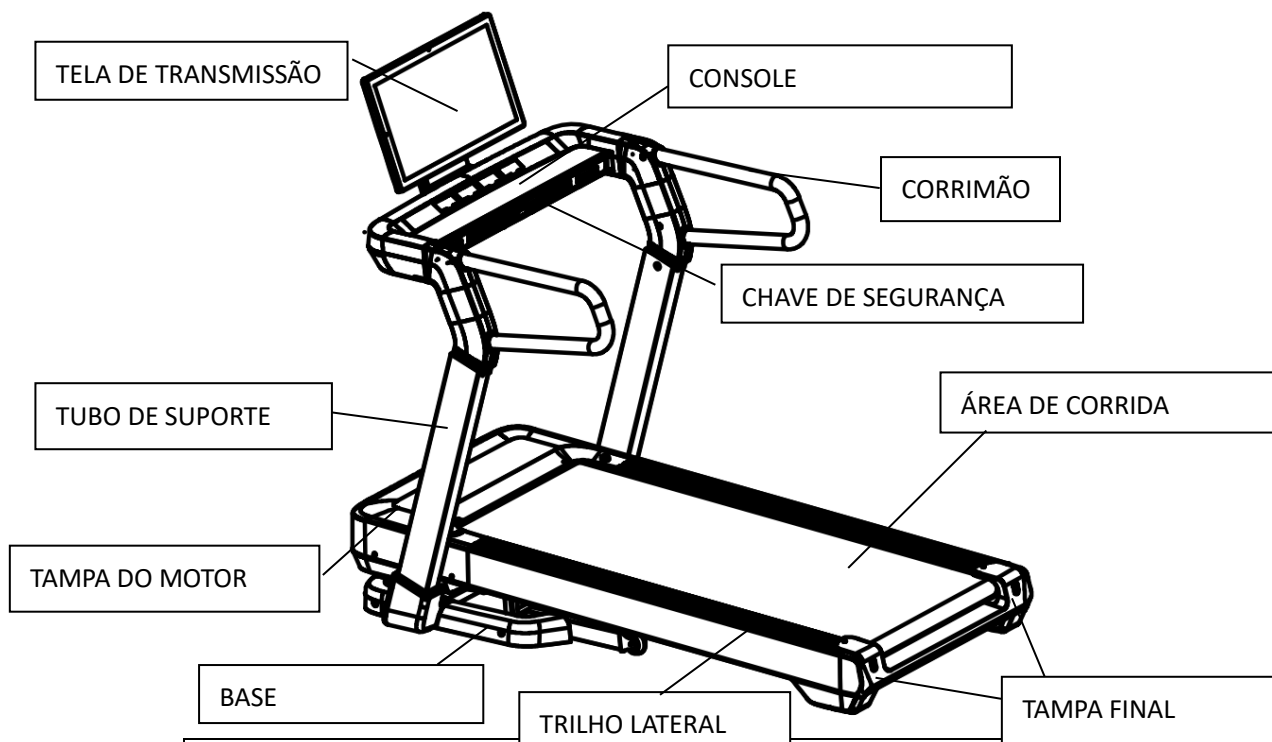
30- Caso necessite de assistência técnica ou orientação para a instalação de peças, entre em contato conosco.

31. Deve haver uma área de segurança livre com pelo menos 2000 mm de comprimento e pelo menos a mesma largura da esteira atrás do equipamento durante o uso.

VOCÊ DEVE GUARDAR O RECIBO DE COMPRA PARA TER ACESSO A ESTE SERVIÇO.

GUARDE ESTES AVISOS PARA REFERÊNCIAS FUTURAS.

II.PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

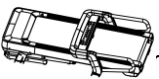















Tensão de entrada	220V±10%
Frequência	50/60 HZ
Área de corrida	1400X550mm
Função	Tempo, velocidade, distância, calorias, aplicativo Bluetooth, tela de transmissão de
Faixa de velocidade	1.0-19 KM/H
Inclinação	32 Levels Auto incline
Peso máximo do usuário	150kgs
Potência	3.5HP brushless motor

III.MONTAGEM

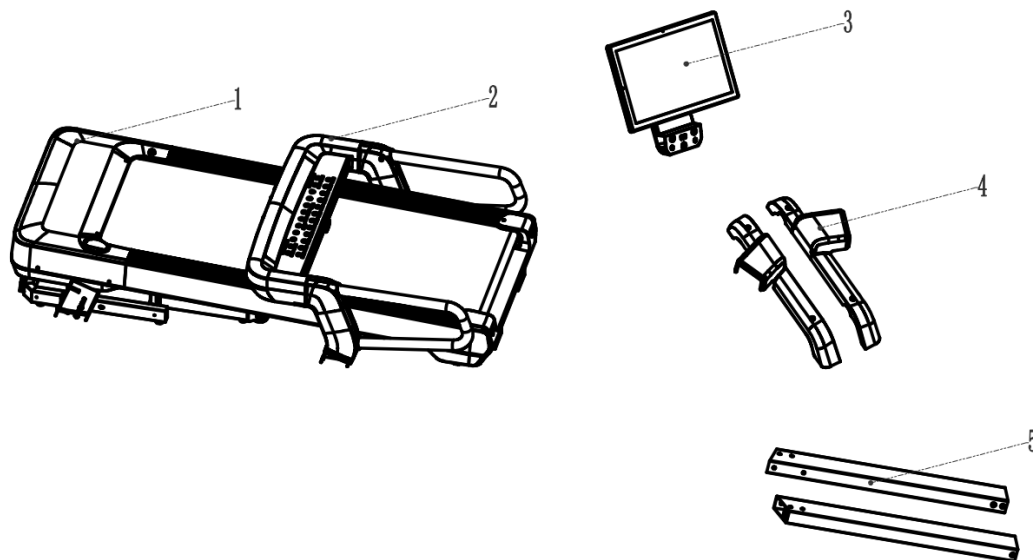


AVISO: A MONTAGEM REQUER DUAS PESSOAS:

Main part	Nome		Qtd.		
		1. Estrutura principal		1set	
		2. Tela de fundição		1pc	
		3. Tubo de suporte		2pcs	
		4. Tampa do tubo de suporte		2pcs	
	 1. quadro principal		 2. Tela de transmissão		
	 3. Tubo de suporte		 4. Tampa lateral		
No.	Acessórios	Qtd.	No.	Acessórios	Qtd.
①	 M8*65 parafuso	4	⑦	 3 capa de borracha	3
②	 M8*16 parafuso	4	⑧	 chave Multifuncional	1
③	 M8*25 parafuso	8	⑨	 17mm Chave inglesa	1
④	 T4.2x16 parafuso	4	⑩	 chave de segurança	1
⑤	 M8 *40 parafuso	3	⑪	 manual do usuário	1
⑥	 M8 arruela plana	8	⑫	 óleo de silicone	1

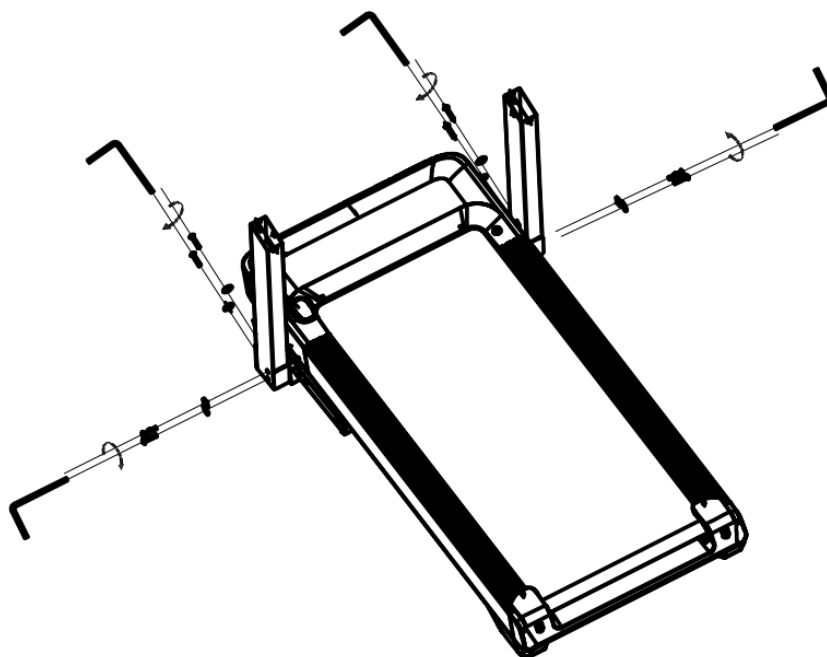
PASSO 1

Retire o equipamento da embalagem com duas pessoas e coloque-a levemente em um piso plano, e coloque outros acessórios ao lado do equipamento.



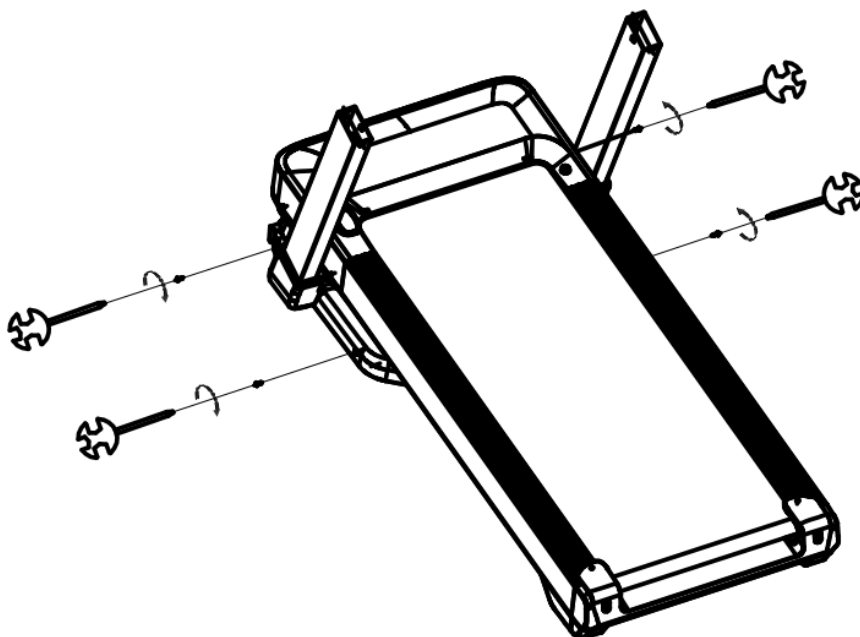
PASSO 2

1. Passe o fio de sinal pelo tubo de suporte direito e puxe a interface para fora.
2. Insira o tubo de suporte na estrutura de base, conforme mostrado na figura abaixo. Remova 4 parafusos M8*65 com 4 arruelas planas para fixar os lados esquerdo e direito do tubo de suporte. Use uma chave de 5 mm para apertá-los.
3. Remova 4 parafusos M8*16 com 4 arruelas planas para fixar a parte frontal do tubo de suporte. Use uma chave de 5 mm para apertá-los.



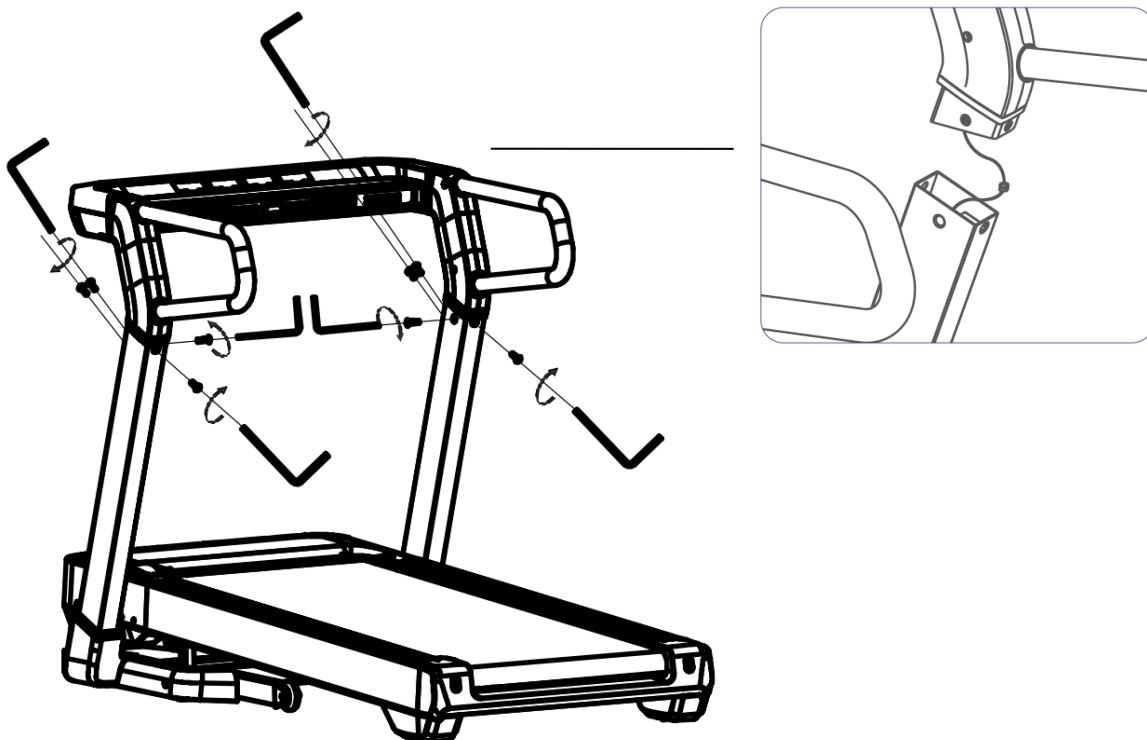
PASSO 3

Coloque as tampas laterais na estrutura de base, conforme mostrado na figura abaixo, e retire 4 parafusos ST4.2*16 para fixá-las e apertá-las com uma chave múltipla..



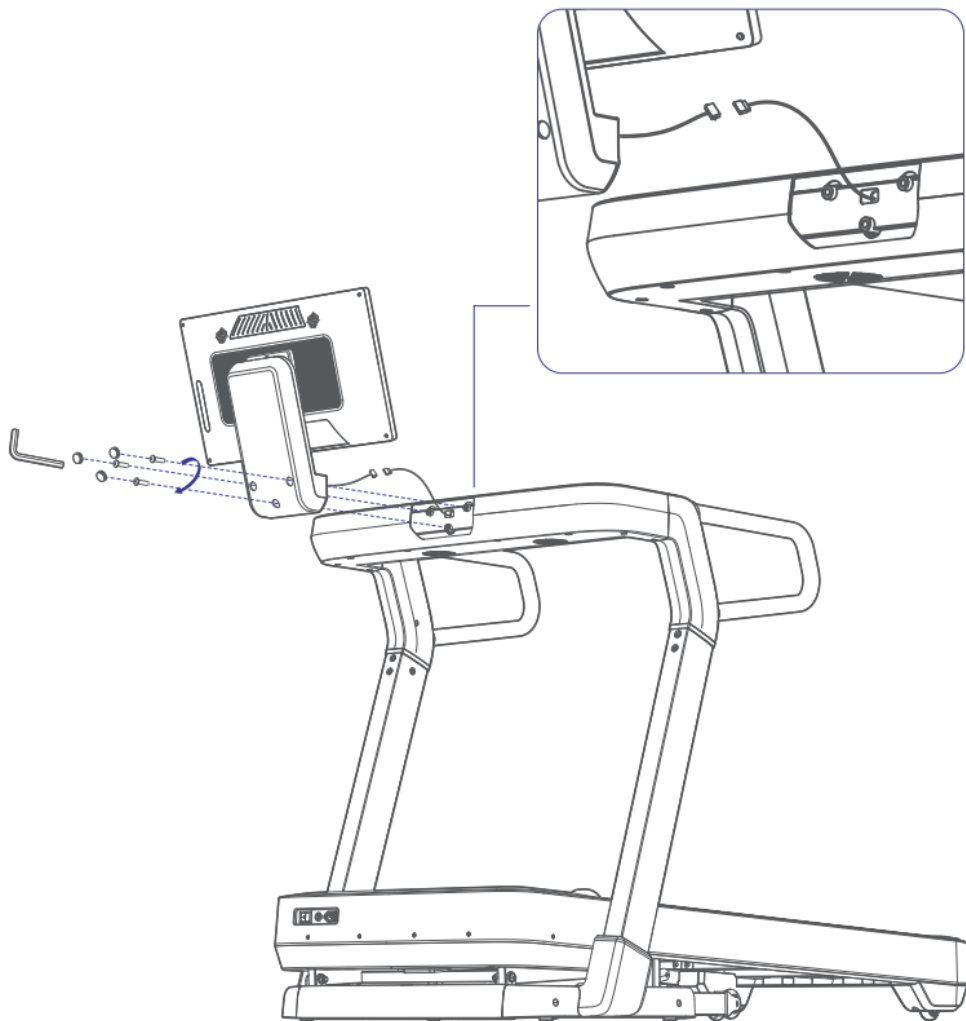
PASSO 4

1. Segure o console e conecte o fio de sinal entre o tubo de suporte e o console.
2. Insira o console em ambos os tubos de suporte (preste atenção para não quebrar o fio de sinal), fixe ambos os lados com 8 parafusos M8*25 e aperte com uma chave de 5 mm.



PASSO 5

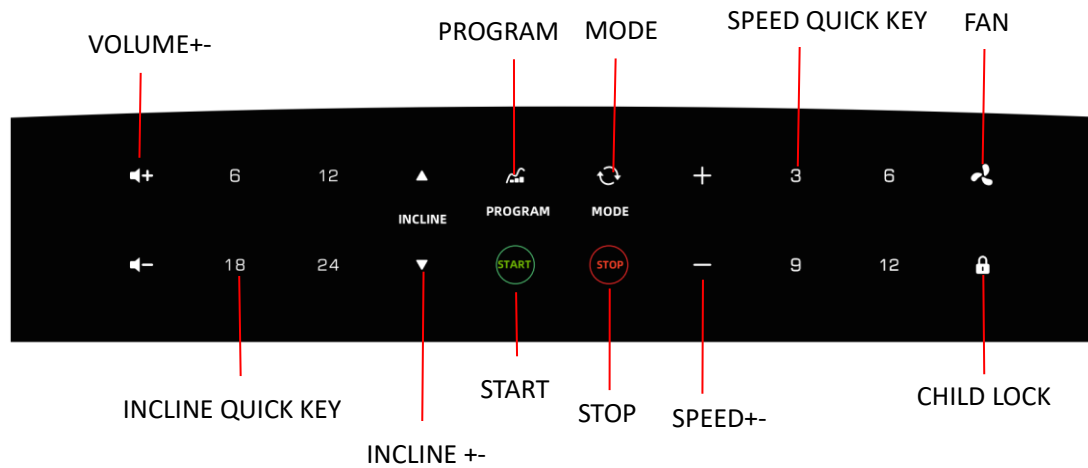
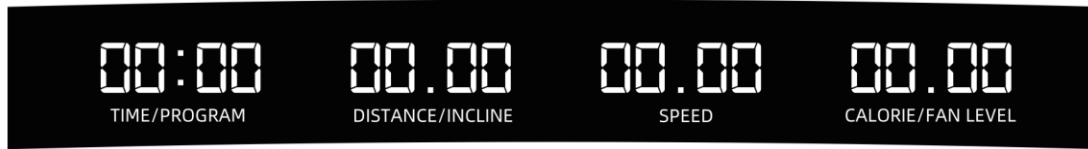
1. Conecte o fio de sinal entre a tela de transmissão e o console.
1. 2. Remova 3 parafusos M8*40 para instalar a tela de transmissão no console (preste atenção para não quebrar o fio de sinal) e aperte-o com uma chave de 5 mm.
2. 3. Remova 3 tampões de borracha M6 para cobrir a posição do furo.
3. 4. Coloque a chave de segurança no console e então use o equipamento.



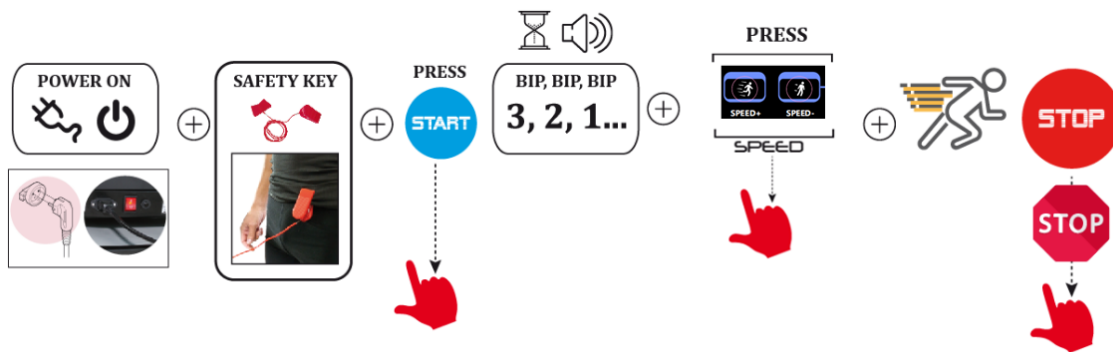
V. OPERAÇÃO

COMPUTER

DISPLAY



MANUAL

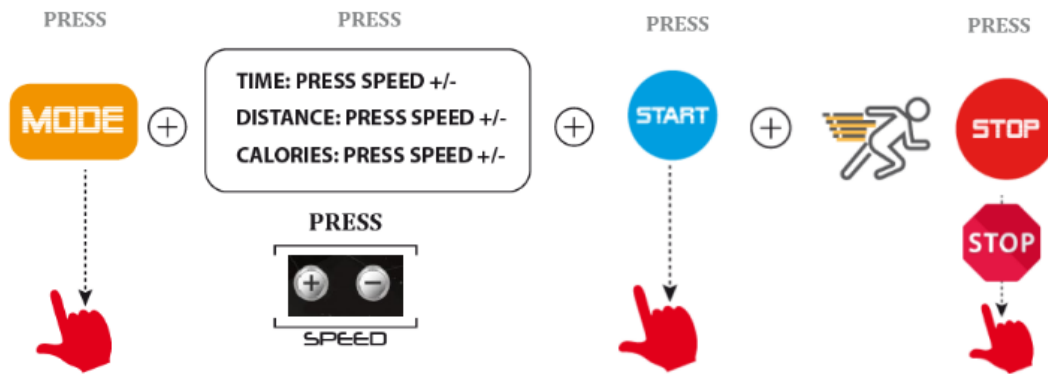


ATENÇÃO:

Pressione a trava de segurança para crianças por 3 segundos para destravar o equipamento antes de ligá-lo

TIME	SECTION PROGRAM	TEMPO DE CONFIGURAÇÃO / 20= TEMPO DE OPERAÇÃO DE CADA SEÇÃO																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCIDADE	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINAR	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	VELOCIDADE	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINAR	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	VELOCIDADE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINAR	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	VELOCIDADE	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINAR	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	VELOCIDADE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINAR	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	VELOCIDADE	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINAR	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	VELOCIDADE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINAR	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	VELOCIDADE	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINAR	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	VELOCIDADE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINAR	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	VELOCIDADE	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINAÇÃO	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	VELOCIDADE	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINAÇÃO	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	VELOCIDADE	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINAÇÃO	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
P13	VELOCIDADE	3	5	5	5	7	7	9	9	10	10	8	8	8	6	5	5	4	3	3	2
	INCLINAÇÃO	0	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
P14	VELOCIDADE	2	3	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6	5	4	4	2	5	5	3	3
	INCLINAÇÃO	3	6	6	6	5	4	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	7	6	5	4
P15	VELOCIDADE	3	5	6	9	10	9	9	10	8	8	5	5	7	7	6	6	6	5	4	2
	INCLINAÇÃO	3	3	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	6	5	4
P16	VELOCIDADE	2	3	3	9	9	9	8	8	9	9	10	10	6	6	8	8	5	4	4	2
	INCLINAÇÃO	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1

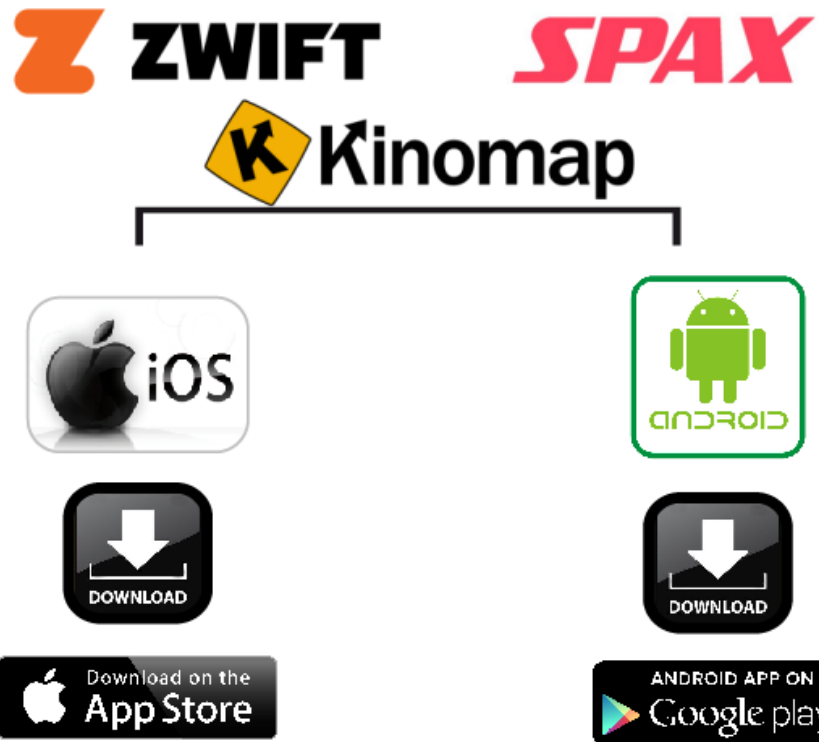
MODOS



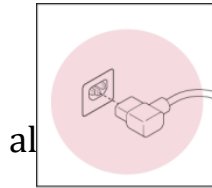
COOLING FAN



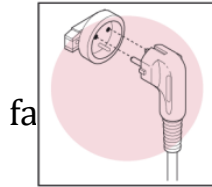
Pressione a tecla do ventilador de resfriamento para alterar os níveis.
(3 níveis no total)



VI. MANUTENÇÃO



al



fa

Este produto deve ser aterrado. Se o cabo de

está danificado, deve ser substituído por um

cabo de alimentação recomendado.



NÃO ENROLE O CABO DE ALIMENTAÇÃO

MANUTENÇÃO REGULAR DA ESTEIRA

- **ARMAZENAMENTO:** Mantenha seu equipamento em local fechado, longe de poeira ou umidade. Não o guarde em garagem, quintal ou próximo à água. Umidade, poeira e água podem danificá-lo e afetar seu funcionamento.
- **CABO ELÉTRICO:** Certifique-se de que o cabo e o plugue estejam em perfeitas condições. Os cabos elétricos devem estar longe de superfícies quentes.
- **PARAFUSOS E CABOS DE CONEXÃO:** Supervisione e aperte os parafusos regularmente, pois, devido à vibração, os parafusos e porcas tendem a se soltar.

LUBRIFICAÇÃO: A lubrificação correta da esteira com óleo de silicone ou teflon é muito importante. Essa lubrificação deve ser realizada regularmente, dependendo do uso, mesmo antes do primeiro uso.

O passo a passo para lubrificar o estribo é o seguinte: (veja a figura abaixo)

a) Ligue a esteira a uma velocidade de 6 km.

b) Aplique óleo de silicone no orifício à direita da tampa do motor.

- Após um período de funcionamento, a esteira deve ser configurada com óleo de silicone Cymene especial para lubrificação.

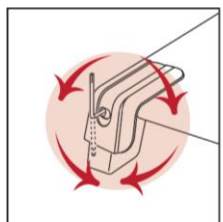


Sugestão:

< 3 hours/week	2 months
4 - 7 hours/week	1 month
> 8 hours/week	15 days

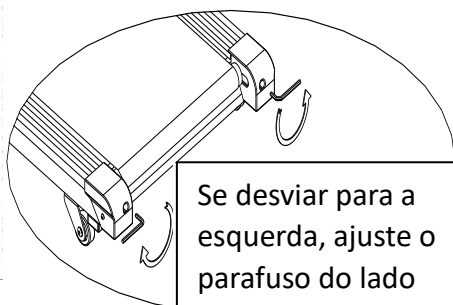
Não lubrifique mais do que o necessário. Lembre-se: uma lubrificação regular e adequada aumentará a vida útil da sua esteira.

- **ALINHE E APERTE A CORREIA DA ESTEIRA**

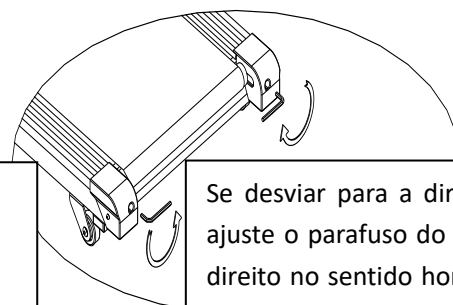


LEFT BOLT RIGHT BOLT

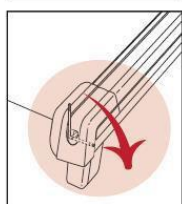
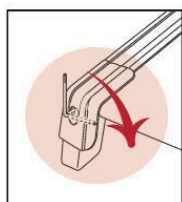
- **ALINHE A CORREIA:** Devido ao uso, a correia pode se deslocar para fora do centro. Se a correia se mover para a esquerda, ligue a esteira e aumente a velocidade para 5 km/h. Use a chave de 6 mm para girar o parafuso esquerdo fixo no sentido horário ou o parafuso direito fixo no sentido anti-horário. Não aperte demais a correia para conseguir caminhar. Repita este procedimento até que a correia esteja devidamente alinhada.



Se desviar para a esquerda, ajuste o parafuso do lado esquerdo no sentido horário ou o parafuso do lado direito no sentido anti-horário.

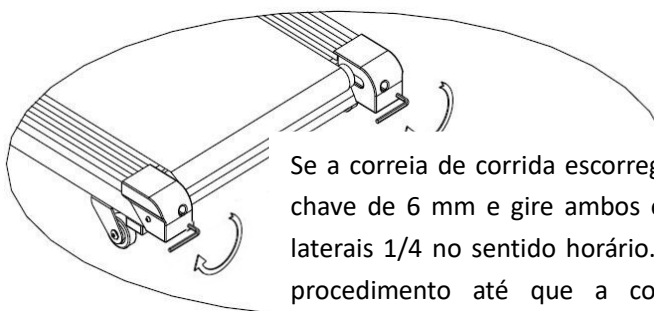


Se desviar para a direita, ajuste o parafuso do lado direito no sentido horário ou o parafuso do lado esquerdo no sentido anti-horário.



LEFT BOLT RIGHT BOLT

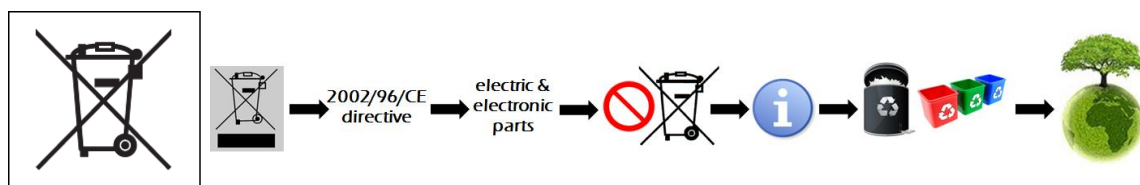
- **APERTE A CORREIA:** (se a correia escorregar na esteira ao caminhar). Ligue a esteira e aumente a velocidade para 5 km/h. Usando a chave de 6 mm, gire os dois parafusos 1/4 no sentido horário. Se a correia estiver bem apertada para caminhar, você deverá conseguir puxar cada lado da correia 5 ou 7 cm para cima da plataforma. Tenha cuidado e mantenha a correia alinhada. Repita este procedimento até que a correia esteja bem apertada.



Se a correia de corrida escorregar, use uma chave de 6 mm e gire ambos os parafusos laterais 1/4 no sentido horário. Repita esse procedimento até que a correia esteja devidamente apertada.

- LIMPEZA: Não utilize produtos abrasivos. Um pano úmido é suficiente.
- NIVELAMENTO: Se o seu aparelho possuir rodas niveladoras, ajuste-as para evitar vibrações e, conseqüentemente, mau funcionamento.
- GUARDE ESTES AVISOS DE MANUTENÇÃO PARA REFERÊNCIAS FUTURAS

VII. INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM



Este produto eletrônico não deve ser descartado no lixo comum. Para preservar o meio ambiente, este produto deve ser reciclado após sua vida útil, conforme exigido por lei..

VIII. ERROS COMUNS:

ERRO CODE	MOTIVO	HOW TO SOLVE	
NO DISPLAY	A) eletricidade não conectada	Conecte a eletricidade	
	B) interruptor não liga	Ligue o interruptor	
	C) Placa sem energia ou quebrado	Pressione o protetor de sobrecarga ou troque a placa de circuito impresso (Placa)	
	D) fio de sinal não conectado	Reconecte o fio de sinal ou troque por um novo	
	E) painel quebrado	Troque o painel	
	F) luz de fundo quebrada	Verifique o fio da luz de fundo ou troque por um novo	
NOT DISPLAY ALL INFORMATION	A) CI do drive do display não inserido corretamente	Reinsira o CI e solde-o novamente ou troque por um novo	
	B) junta EMI deslizando, mal fixada	Remonte a tela	
NOT RUN SMOOTHLY	A) posição de condução com resistência	Ajuste a posição de dirigir ou adicione	
	B) correia de corrida muito apertada ou muito frouxa	um pouco de óleo de silicone	
	C) torque da Placa muito alto ou muito baixo	Ajuste a tensão da correia	
---	Ajuste o torque para a posição correta		
	E01	Coloque a chave de segurança	
		Reconecte o fio de sinal	Troque o painel novo
			Troque a nova placa de circuito impresso

E02	Proteção contra sobrecorrente Proteção contra sobrecarga	Desligue a energia e reinicie	
		Verifique se o motor tem cheiro ou não; troque-o se tiver.	
		Verifique se a placa de circuito impresso tem cheiro ou não; troque-a se tiver.	
	E03	Proteção contra grandes correntes repentinas Proteção à prova de explosão	Desligue a energia e reinicie
			Ajuste a posição de condução ou adicione óleo
Verifique se o motor tem cheiro ou não; troque-o se tiver.			
E04	Problema na fiação do motor	Verifique se a placa de circuito impresso tem cheiro ou não; troque-a se tiver.	
		Desligue a energia e reinicie	
		Troque a nova válvula de alimentação na placa de circuito impresso.	
E05	Proteção contra superaquecimento da placa de circuito impresso Proteção contra falta de tensão	Verifique se há algum ponto preso no equipamento	
		Desligue a energia e reinicie	
		Troque a nova válvula de alimentação na placa de circuito impresso.	
E06			
E10	Proteção contra sobretensão	Verifique se a tensão de entrada está normal ou não	
		Verifique se a placa de circuito impresso tem cheiro ou não; troque-a se tiver.	
E11	Erro de perda de fase do motor Proteção contra sobrecorrente	Verifique se o fio do motor está bem conectado ou não.	
E12	Proteção contra sobrecarga	Reconecte o fio do motor ou troque por um novo fio.	
		Desligue a energia por um tempo e reinicie.	
E14		Troque a nova placa de circuito impresso.	
		Verifique a tensão de entrada.	
		Troque a nova placa de circuito impresso.	
		Reconecte o fio do motor ou troque o novo fio do motor.	
E15	Velocidade anormal	Desligue a energia e reinicie.	
		Troque o novo motor.	
		Troque a nova placa de circuito impresso.	

X. A LISTA DE PERIGOS ÓBVIOS

No.	Descrição	Associado
1.	Riscos Mecânicos	
1.1	Esmagamento	Inclinação
		Dobramento
1.2	Cisalhamento	Inclinação
		Dobramento
1.3	Arrastamento ou Aprisionamento	Rolo traseiro
		Sistema de acionamento
1.4	Queda Abrasão	Partidas/paradas repentinas
		Variação excessiva de velocidade
		Falha no suporte
1.5	Superfície Escorregadia	Contato com superfície de corrida em movimento
1.6	Energia Armazenada	Escorregamento e queda
1.7	Riscos Elétricos	Esteiras dobradas caindo
		Molas ou dispositivos elásticos antes da montagem
2.	Eletrocussão	
2.1	Riscos Térmicos	Contato com componentes energizados
3.	Queimaduras	
3.1	Riscos gerados pela negligência dos princípios ergonômicos no processo de projeto	Contato com superfícies quentes
4.	Ergonomia ineficaz	
4.1	Erros humanos	Tamanho ou localização das superfícies de apoio
		Dimensões da superfície de corrida
4.2	Comportamento humano	Uso indevido razoavelmente previsível
5.	Riscos de Ruído	
5.1	Comunicação acústica perturbado	Motor e correia da esteira em movimento



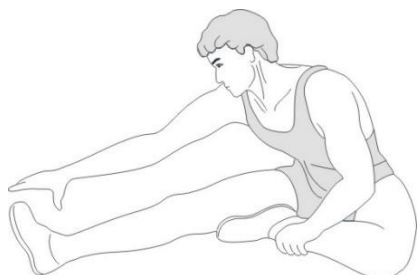
A LUBRIFICAÇÃO CORRETA DA ESTEIRA COM OLEO DE SILICONE OU TEFLON E MUITO IMPORTANTE. ESSA LUBRIFICAÇÃO DEVE SER FEITA REGULARMENTE, DEPENDENDO DE CADA PESSOA, MESMO ANTES DO PRIMEIRO USO.

VOCÊ DEVE CONSERVAR A EMBALAGEM ORIGINAL COM SUAS PROTEÇÕES, RECIBO DE COMPRA, MANUAL E COMPONENTES DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA

EXERCÍCIOS DE QUECIMENTO

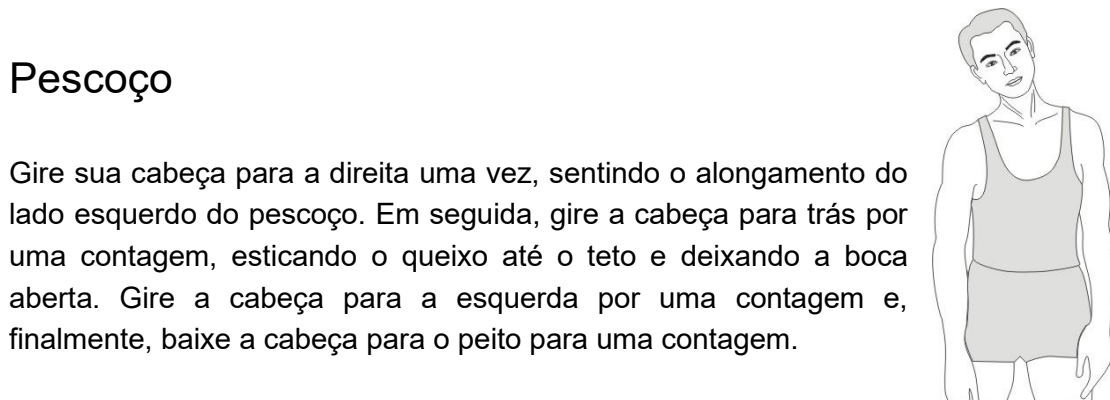
Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas, com os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Segure por 15 segundos.



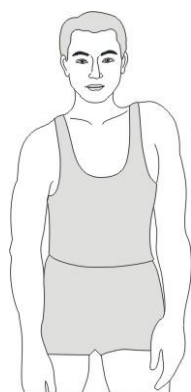
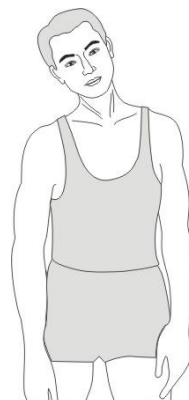
Alongamento de isquiotibiais

Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se em direção ao dedo do pé, tanto quanto possível. Segure por 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.



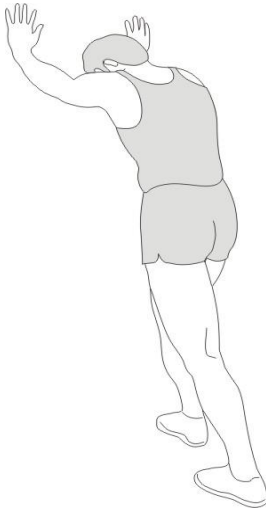
Pescoço

Gire sua cabeça para a direita uma vez, sentindo o alongamento do lado esquerdo do pescoço. Em seguida, gire a cabeça para trás por uma contagem, esticando o queixo até o teto e deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda por uma contagem e, finalmente, baixe a cabeça para o peito para uma contagem.



Ombros

Levante o ombro direito em direção à orelha para uma contagem. Em seguida, levante o ombro esquerdo por uma contagem enquanto abaixa o ombro direito.



Alongamento da panturrilha-Aquiles

Encoste-se na parede com a perna esquerda à frente da direita e os braços à frente. Mantenha a perna direita esticada e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente movendo os quadris em direção à parede. Segure e repita do outro lado por 15 segundos.

Tocar com os pés

Lentamente, dobre para a frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto você estica os dedos dos pés. Alcance o máximo que puder e segure por 15 segundos.



Alongamento lateral

Abra os braços para o lado e continue levantando-os até que estejam sobre sua cabeça. Alcance o braço direito o mais alto que puder em direção ao teto, por uma contagem. Sinta o alongamento do lado direito. Repita esta ação com o braço esquerdo.

GARANTIA

Nós temos 6 meses de garantia para carenagem, lona, painel etc. 1 ano no motor e placa. Itens de desgaste 90 dias (Itens de desgastes e acabamento: escovas do motor, correias em geral, lonas, prancha, rolamentos, adesivos, rodas de transportes, amortecedores de borracha, sensor de pulsação, carenagens e acabamentos plásticos.). Podemos fornecer as peças sobressalentes GRATUITAS para o seu reparo, se danificado ou quebrado em uso normal, e dentro do prazo de garantia.

Dentro do período de garantia, nós fornecemos as peças de reposição gratuitamente. Após o período de garantia, nós também podemos fornecer-lhe as peças e acessórios com preço favorável para o seu reparo, se for o caso.

Se for constatado utilização incorreta, não somos responsáveis pela garantia. Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou troca por peças paralelas, não nos responsabilizamos. Será necessário envio de imagens ou informações relativas ao problema antes de obter a garantia.

Este equipamento é apenas para uso residencial.

VOCÊ DEVE CONSERVAR A EMBALAGEM ORIGINAL COM SUAS PROTEÇÕES, NOTA FISCAL DE COMPRA, MANUAL E COMPONENTES DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA