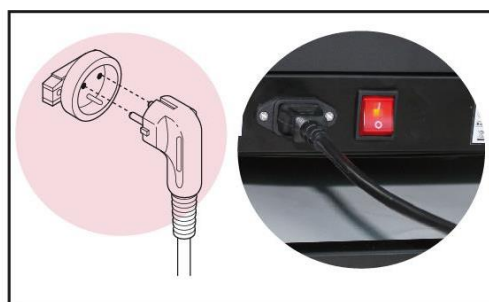




I. PRECAUÇÕES IMPORTANTES



	MINIMUM USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	100 kg.
---	---------------------------	--------	---	-----------------------	---------



AVISO!

Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto. Guarde este manual do proprietário para referência futura:

---- Ao usar esta esteira, continue prendendo a corda do pino de segurança em suas roupas.

----Quando você estiver correndo, mantenha sua mão balançando naturalmente, olhe para frente, nunca olhe para baixo, para seus pés.

----Adicione a velocidade passo a passo durante a execução.

----Quando ocorrer uma emergência, retire o “botão de parada emergencial” imediatamente.

---- Deixe a esteira após a esteira parar de forma estável.

Cuidado: Leia atentamente as instruções de montagem e siga as instruções durante a montagem.

ATENÇÃO!

- 01- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios consulte seu médico ou profissional de saúde.
- 02- Verifique todos os parafusos travados.
- 03- Nunca coloque a esteira em local úmido, pois poderá causar incômodos.
- 04- Não nos responsabilizamos por quaisquer problemas ou ferimentos devido aos motivos acima.
- 05- Vista roupas e calçados esportivos antes de correr.
- 06- Não faça exercícios físicos 40 minutos após a refeição.
- 07- Para evitar lesões, faça aquecimento antes do exercício.
- 08- Consulte um médico antes de praticar exercícios se tiver pressão alta.
- 09- A esteira é usada apenas por adultos.
- 10- Proporcionar aos idosos, crianças e deficientes bons cuidados, orientação e supervisão.
- 11- Não conecte nada em nenhuma parte deste equipamento, pois poderá danificá-lo.
- 12- Não conecte a linha no meio do cabo; não alongue o cabo nem troque o plugue do cabo; não coloque nada pesado no cabo nem coloque o cabo próximo à fonte de calor; proibir o uso de tomadas com vários furos, pois podem causar incêndio ou pessoas podem se machucar com a energia.
- 13- Corte a energia quando o equipamento não estiver em uso. Quando a energia for cortada, não puxe o cabo de alimentação para manter o fio intacto.
- 14- Os dados do monitor de pulso podem não ser precisos e não podem ser usados para fins médicos. O exercício excessivo pode causar lesões e até a morte. Se sentir tonturas, enjoos ou outros sintomas anormais, pare de treinar e consulte um médico imediatamente.
- 15- Peso máximo do usuário: 120KG/265LBS.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

- 1. Conecte o cabo de alimentação da esteira diretamente a um circuito aterrado dedicado. Este produto deve ser descarregado. Se houver avaria, o aterramento fornece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica para reduzir o risco de choque elétrico.
- 2. Posicione a esteira em uma superfície limpa e nivelada. Não coloque a esteira sobre carpetes grossos, pois isso pode interferir na ventilação adequada. Não coloque a esteira perto da água ou ao ar livre.
- 3. Posicione a esteira de forma que a tomada fique visível e acessível.

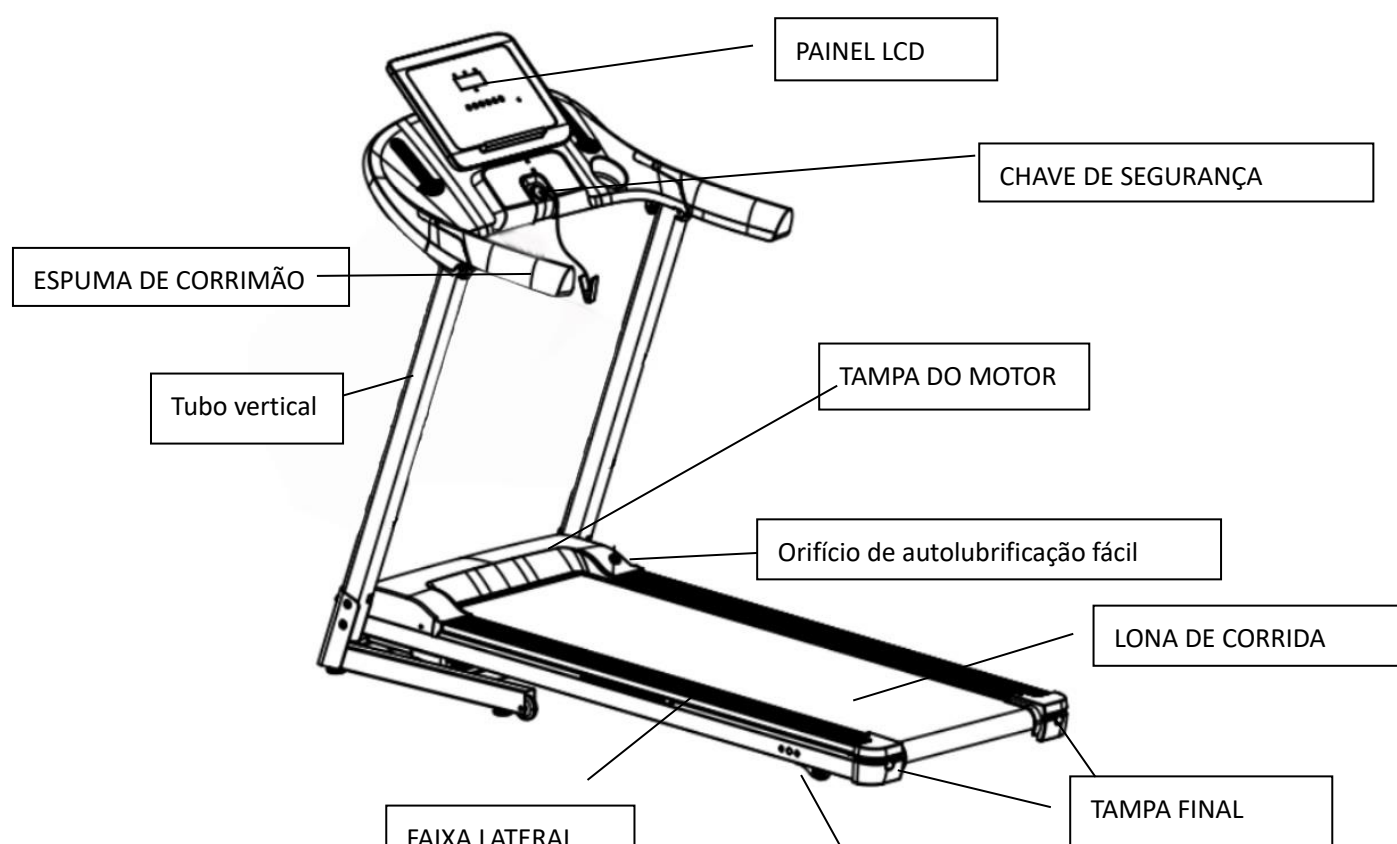
4. Nunca ligue a esteira enquanto estiver na esteira. Depois de ligar a alimentação e ajustar o controle de velocidade, pode haver uma pausa antes que a lona de caminhar comece a se mover. Fique sempre sobre os apoios para os pés nas laterais da estrutura até que a lona de caminhar se mova.
5. Use roupas adequadas ao se exercitar na esteira. Não use roupas compridas e largas que possam ficar presas na esteira. Sempre use tênis de corrida ou aeróbicos com sola de borracha.
6. Certifique-se de que a fonte de alimentação esteja conectada e que a trava de segurança esteja funcionando antes de usar a esteira. Coloque um lado da trava de segurança na esteira e prenda o outro lado em suas roupas ou cinto, o que permitirá que você retire a trava de segurança imediatamente em caso de emergência.
7. Sempre desconecte o cabo de alimentação antes de remover a tampa do motor da esteira.
8. Certifique-se de que haja pelo menos 2 x 1 m de espaço livre atrás da esteira.
9. Mantenha as crianças pequenas afastadas da esteira durante a operação.
10. Sempre segure os corrimãos ao caminhar ou correr inicialmente na esteira, até que você se sinta confortável com o uso da esteira.
11. Sempre prenda a corda do pino de segurança em sua roupa ao usar a esteira. Se a velocidade da esteira aumentar repentinamente devido a uma falha eletrônica ou se a velocidade for aumentada inadvertidamente, a esteira irá parar repentinamente quando o pino de tração for desengatado do console.
12. Caso ocorra alguma anormalidade durante o processo de uso, remova imediatamente a trava de segurança, agarrando o guidão e pulando nas duas bordas, em seguida desça da esteira após ela parar.
13. Quando a esteira não estiver sendo usada, o cabo de alimentação deve ser desconectado e o pino de segurança removido.
14. Guarde a chave de segurança fora do alcance das crianças. Os menores devem estar acompanhados pelos adultos na utilização da esteira.
15. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico ou profissional de saúde. Ele ou ela pode ajudar a estabelecer a frequência, intensidade do exercício (zona cardíaca alvo) e tempo apropriado para sua idade e condição específica. Se você sentir alguma dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, sensação de desmaio ou desconforto durante o exercício, PARE! Consulte seu médico antes de continuar.
16. Se observar qualquer dano ou desgaste na ficha de alimentação ou em qualquer seção do cabo de alimentação, solicite a sua substituição imediatamente por um eletricista qualificado – não tente alterá-los ou repará-los você mesmo.
17. Se o cabo de alimentação estiver danificado, ele deverá ser substituído pelo

fabricante, seu agente de serviço ou pessoa qualificada para evitar perigos.

18. Coloque os pés na grade lateral antes de usar a esteira e sempre prenda a corda do pino de segurança em sua roupa. Segure o guidão antes que a esteira se mova bem (sinta a velocidade da corrida com um único pé antes de usá-la). Para evitar perda de equilíbrio, diminua a velocidade para o mínimo ou retire a segurança. E segure o guidão para pular para a grade lateral quando a emergência ou a chave de segurança não estiver fixada.

19. Certifique-se de desconectar o cabo de alimentação e de que a esteira esteja completamente parada antes de dobrá-la. Não o opere depois de dobrar a esteira.

II PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

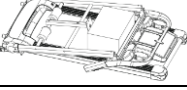


Tensão de entrada	Ajuste manual em linha
Frequência	50/60 HZ
Área de corrida	1210X410mm
Função	Tempo, velocidade, distância, calorias, aplicativo bluetooth, lubrificação fácil e
Faixa de velocidade	1.0-14KM/H
Peso máximo do usuário	100kgs
Potência	1.75HP

III.MONTAGEM

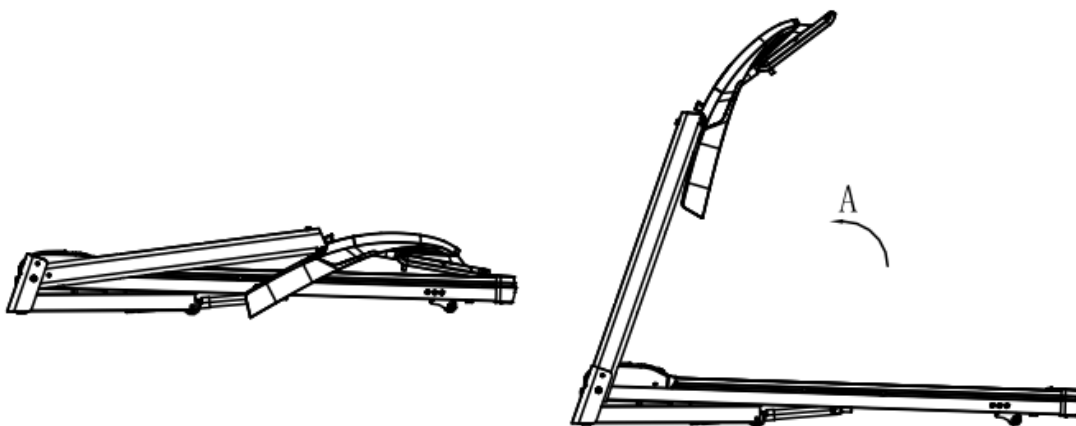


AVISO: A MONTAGEM REQUER DUAS PESSOAS

No.	Acessórios	Qty
1	Botão M8*30 	2
2	Parafuso M8*20 	2
3	Parafuso M8*40 	2
4	Arruela M8 	4
5	Óleo de silicone 	1
6	Chave de 5 mm 	1
7	Chave de 6 mm 	1
8	Multi- wrench 	1
9	Quadro principal 	1

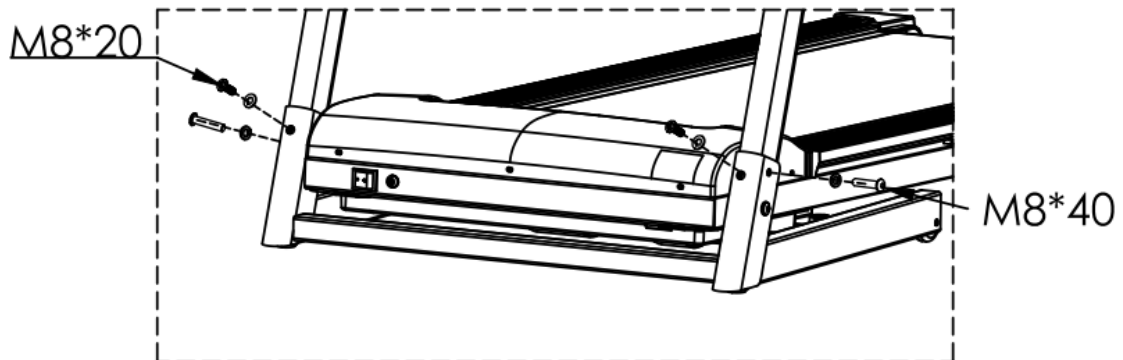
PASSO 1

Abra a caixa, retire o equipamento inteiro. Em seguida, levante o painel e o tubo vertical.



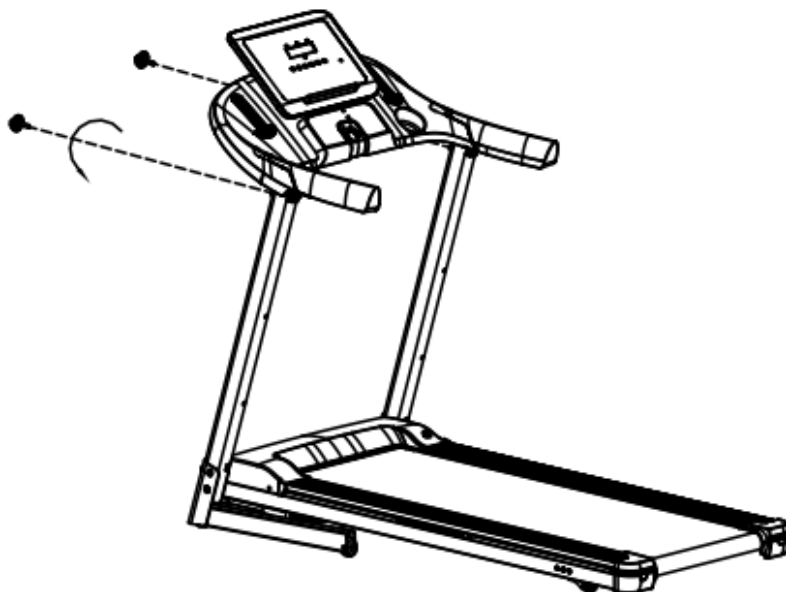
PASSO 2

Levante os tubos verticais conforme mostrado no diagrama e trave-os com 2 parafusos M8*20 e 2 parafusos M8*40 em ambos os lados.



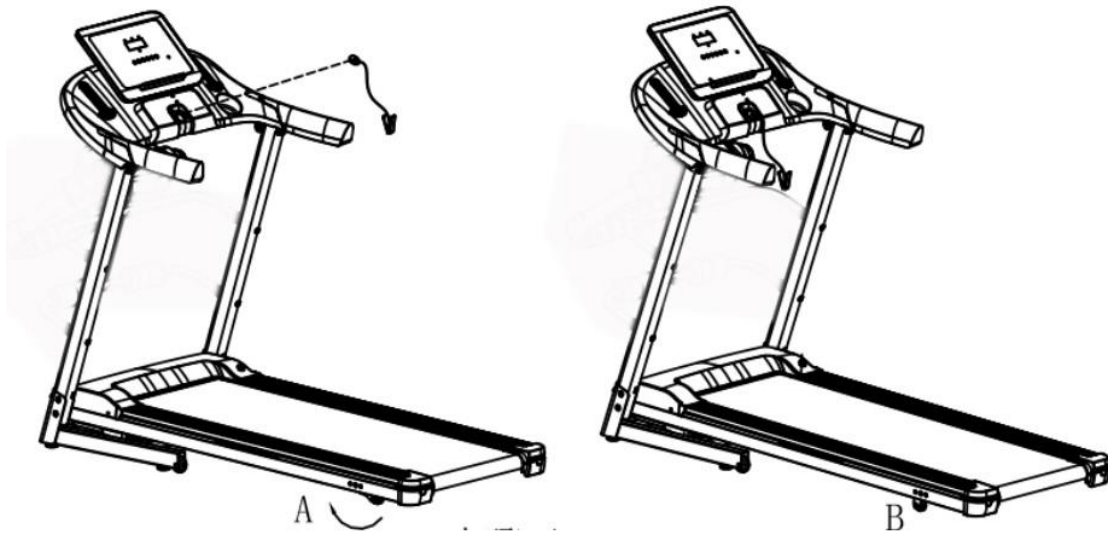
ETAPA 3

Levante o painel do computador no ângulo mostrado e insira 2 botões M8*30 e aperte-os.



PASSO 4

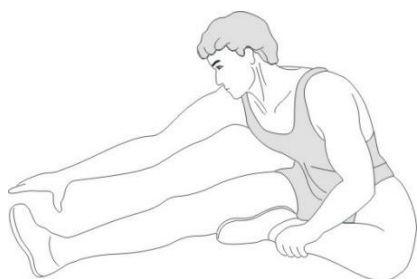
1. Coloque a chave de segurança no painel, ligue o interruptor de energia e pressione a tecla START para usar o equipamento.
2. Se precisar ajustar a inclinação, gire o ajuste de inclinação manualmente no sentido anti-horário, conforme mostrado na Figura A, até a segunda coluna de limite de marcha, conforme mostrado na Figura B.



EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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.

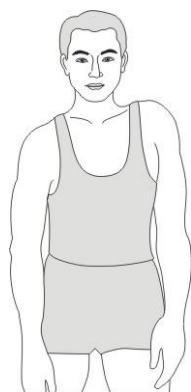
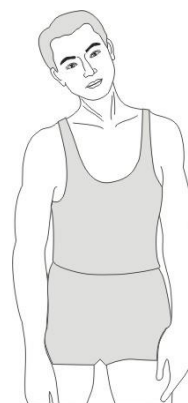


Alongamento de isquiotibiais

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.

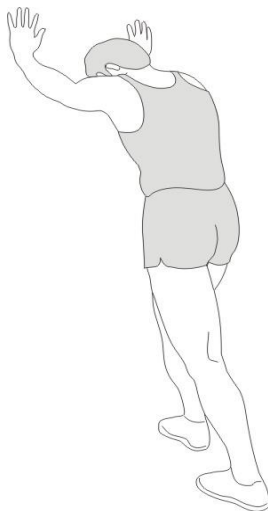
Pescoço

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.

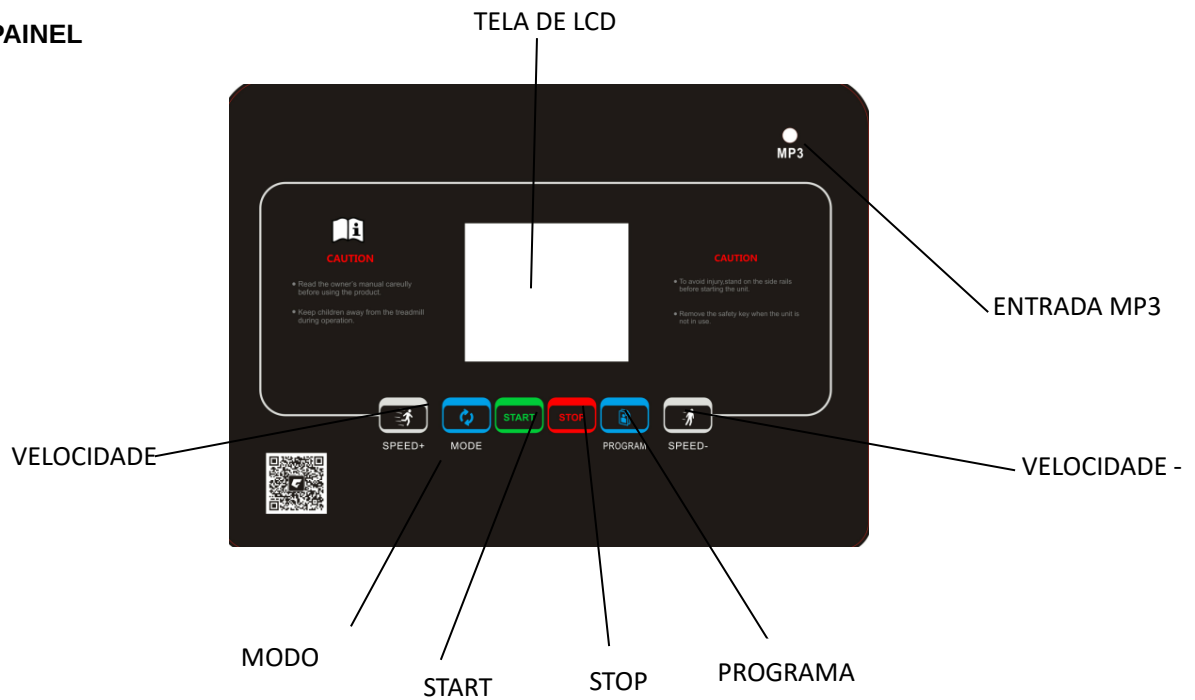


Alongamento lateral

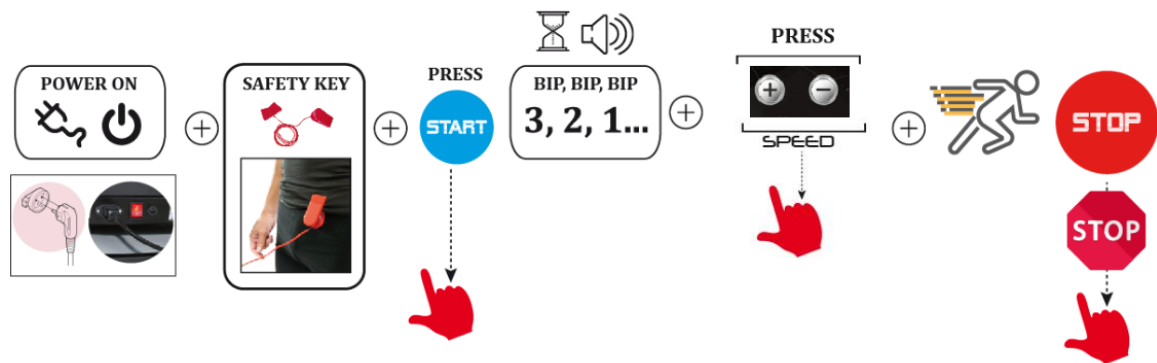
Abra os braços para o lado e continue levantando-os até que estejam sobre sua cabeça. Alcance o braço direito o mais alto que puder em direção ao teto, por uma contagem. Sinta o alongamento do lado direito. Repita esta ação com o braço esquerdo.

V. OPERAÇÃO DE ESTEIRA ROLANTE

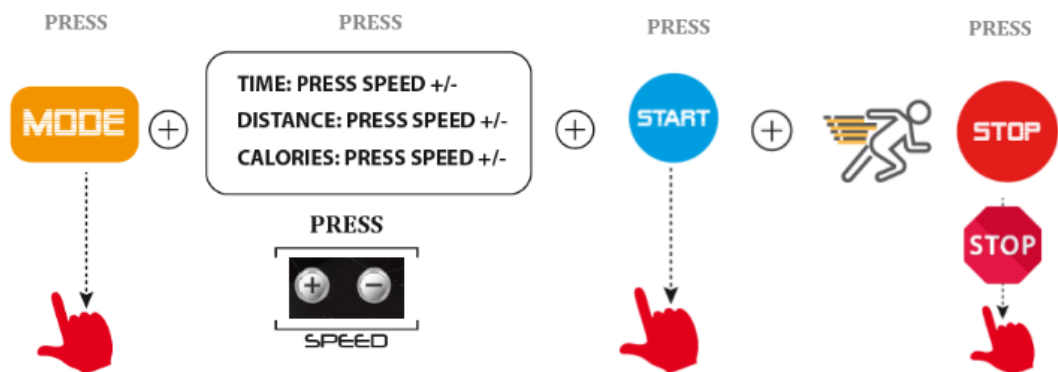
PAINEL



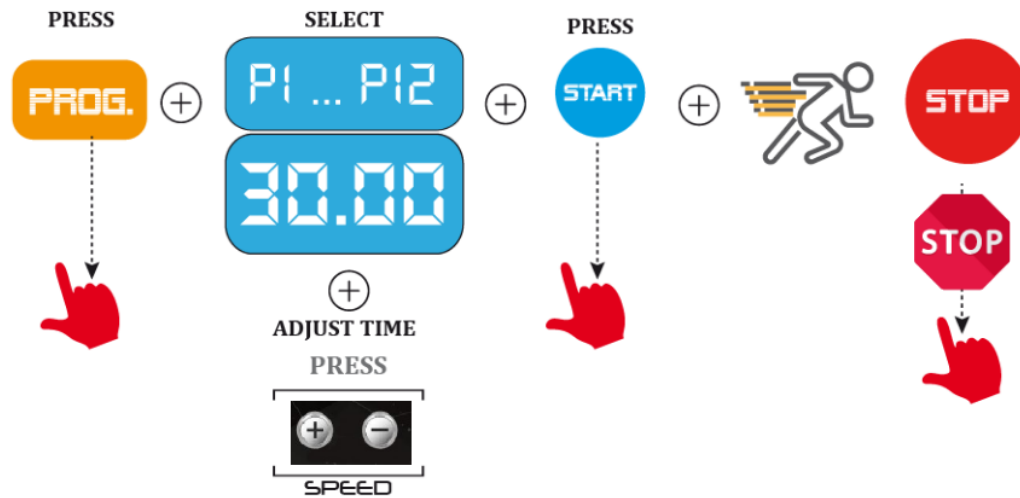
MANUAL



MODE



PROGRAMA



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
P02	VELOCIDADE	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	VELOCIDADE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	VELOCIDADE	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P05	VELOCIDADE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2

	E																					
P0 6	VE LO CIDA DE	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2	
P0 7	VE LO CIDA DE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	
P0 8	VE LO CIDA DE	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2	
P0 9	VE LO CIDA DE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2	
P1 0	VE LO CIDA DE	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	
P1 1	VE LO CIDA DE	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	5	5	5	5	8	8	8	7	6	3	
P1 2	VE LO CIDA DE	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3	

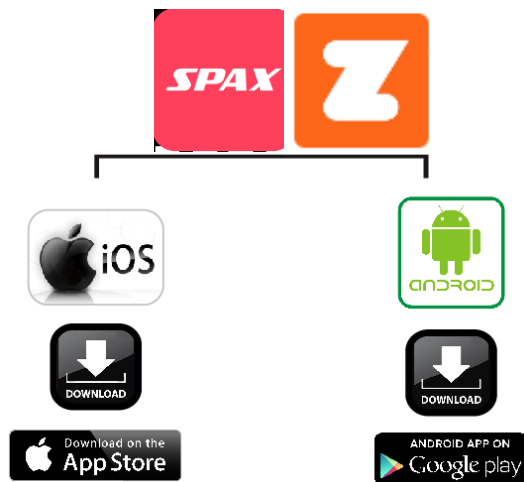
Attachment 1:

P1- Programa de Exercícios do Programa P12

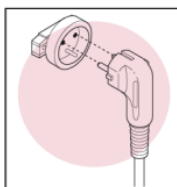
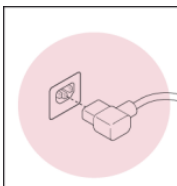
MP3 MUSIC



APP GFIT or SPAX



VI. MANUTENÇÃO



Este produto deve ser aterrado. Se o cabo de alimentação está danificado, deve ser substituído por um fabricante cabo de alimentação recomendado .

NÃO ENROLE O CABO DE ALIMENTAÇÃO



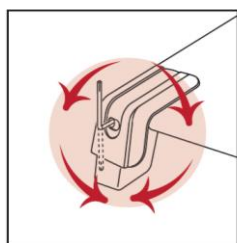
MANUTENÇÃO REGULAR DA ESTEIRA REGULAR

- **ARMAZENAMENTO:** Mantenha seu equipamento em um local fechado, longe de poeira ou umidade. Não o guarde nem em uma garagem ou em um quintal interno, nem perto da 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, porque devido à vibração os parafusos e porcas tendem a se soltar.
- **LUBRIFICAÇÃO:** É uma lubrificação correta da esteira com óleo de silicone ou teflon é realmente importante. Esta lubrificação deve ser realizada regularmente
- dependendo do seu uso, mesmo antes do primeiro uso. Há um orifício para adicionar
- óleo na tampa do motor. Após ligar o equipamento, mude para a velocidade mais alta,
- em seguida, adicione o óleo no orifício, o óleo será espalhado do meio entre a esteira e a prancha.

< 3 horas/semana	2 meses
4 – 7 horas/semana	1 mês
> 8 horas/semana	15 dias

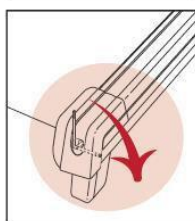
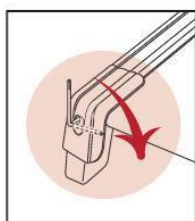
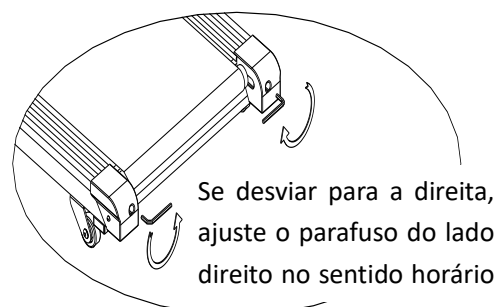
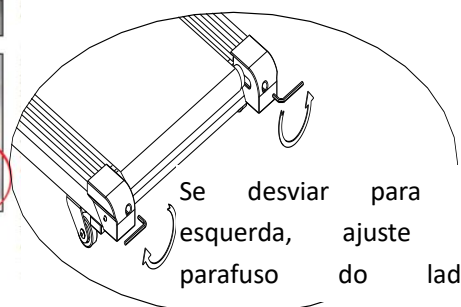


ALINHAR E APERTAR A CORREIA DA ESTEIRA



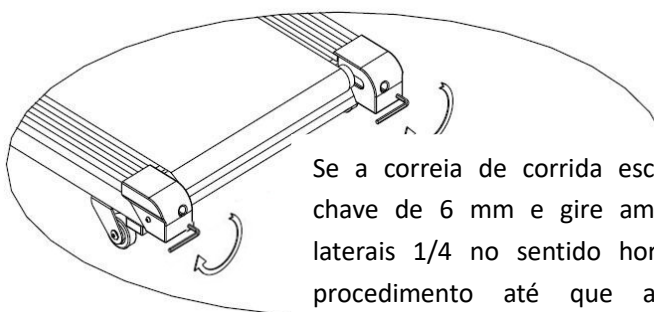
LEFT BOLT RIGHT BOLT

- **ALINHAR A CORREIA:** Devido ao seu uso, a correia pode sair do centro. Se a correia tiver se movido para a esquerda, ligue a esteira e aumente a velocidade para 3 MPH. Use a chave de 5 mm para girar o parafuso esquerdo fixo no sentido horário ou gire o parafuso direito fixo no sentido anti-horário. Não aperte muito a correia para poder andar. Repita este procedimento até que a correia esteja devidamente alinhada.



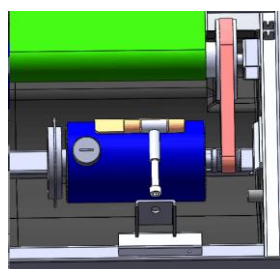
LEFT BOLT RIGHT BOLT

- **APERTE A CORREIA:** (se a correia escorregar na esteira ao caminhar). Ligue a esteira e aumente a velocidade para 3 MPH. Usando a chave de 5 mm, gire os dois parafusos 1/4 no sentido horário. Se a correia estiver devidamente apertada para caminhar, você deve conseguir puxar cada lado da correia 5 ou 7 cm para fora da plataforma. Tenha cuidado e mantenha a correia alinhada. Repita este procedimento até que a correia esteja devidamente 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 este procedimento até que a correia esteja devidamente apertada

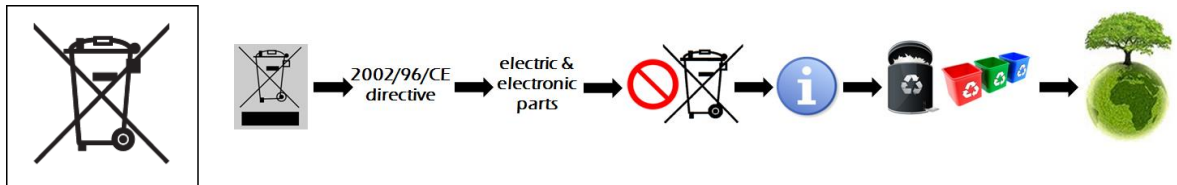
- (1) Abra a tampa do motor.
 - (2) Use a chave de 5 mm para girar o parafuso de ajuste no sentido horário.
- Repita este procedimento até que a correia de transmissão não esteja escorregadia não mais.



Parafuso de ajuste

- LIMPEZA: Não utilize produtos abrasivos. Um pano úmido é suficiente.
- NIVELAMENTO: Se sua unidade for fornecida com rodas de nivelamento, ajuste-as para evitar vibrações e, portanto, mau funcionamento.
- GUARDE ESTES AVISOS DE MANUTENÇÃO PARA REFERÊNCIAS FUTURAS

VII. INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

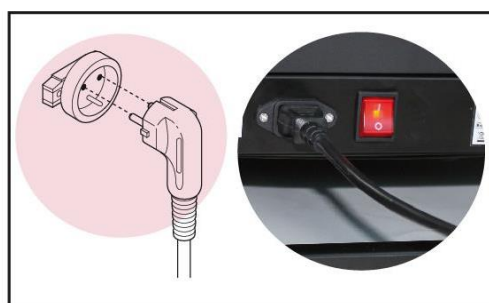


Este produto eletrônico não deve ser descartado em lixo municipal. Para preservar o meio ambiente, este produto deve ser reciclado após sua vida útil, conforme exigido por lei.

VIII. ERROS COMUNS:

ERRO		MOTIVO	COMO RESOLVER
NENHUMA EXIBIÇÃO		A) eletricidade não conectada	Conecte a eletricidade
		B) interruptor de energia não liga	Ligue o interruptor de energia
		C) Placa sem energia ou quebrado	Pressione o protetor de sobrecarga ou troque o novo placa
		D) fio de sinal não conectado	Reconecte o fio de sinal ou troque o novo
		E) computador quebrado	Troque o novo computador
		F) luz de fundo quebrada	Verifique o fio da luz de fundo ou troque o novo
NÃO EXIBIR TODAS AS INFORMAÇÕES		A) IC de acionamento do display não inserido corretamente	Reinsira o IC e solde-o novamente ou troque o novo
		B) junta EMI deslizando, não bem fixada	Remonte a tela
NÃO FUNCIONA SUAVEMENTE		A) posição de direção tem resistência	Ajuste a posição de direção ou adicione um pouco de óleo de silicone
		B) correia de corrida muito apertada ou muito frouxa	Ajuste a tensão da correia
			<u>Ajuste o torque para direita—para a posição correta</u>
	---	<u>A) chave de segurança desligada</u>	<u>Coloque a chave de segurança</u>
	E01	<u>A) fio de sinal não bem conectado</u>	<u>Reconecte o fio de sinal</u>
		<u>B) fio de sinal quebrado</u>	<u>Trocar novo fio de sinal</u>
		<u>C) fio de sinal quebrado</u>	<u>Trocar computador novo</u>
		<u>D) Placa quebrado</u>	<u>Alterar novo placa</u>
	E02	<u>A) fio do motor mal conectado ou circuito aberto</u>	<u>Reconecte o fio do motor ou troque o motor por um novo</u>
		<u>B) IGBT na placa de circuito impresso quebrado</u>	<u>Alterar novo placa</u>
		<u>C) tensão de entrada muito baixa</u>	<u>Pare de usar, peça para um eletricista verificar</u>

	E03	A) fio do sinal de velocidade não bem conectado ou sensor quebrado	Reconecte o fio do sinal de velocidade ou troque o novo fio do sensor
		B) Placa <u>quebrado</u>	Alterar novo placa
	E04	A) fio do motor <u>de inclinação não bem conectado</u>	<u>Reconecte o fio do</u> motor <u>de inclinação</u>
		B) motor <u>de inclinação quebrado</u>	<u>Trocar novo</u> motor <u>de inclinação</u>
		C) Placa <u>quebrado</u>	<u>Alterar novo</u> placa
	E05	A) <u>sobrecarregado</u>	<u>Desligue e reinicie</u> o equipamento
		B) <u>posição de condução dificulta</u>	<u>Ajuste a posição de condução ou adicione óleo</u>
		C) <u>curto-circuito no</u> motor	<u>Trocar</u> motor <u>novo</u>
		D) Placa <u>queimado</u>	<u>Alterar novo</u> placa
	E06	A) <u>fio do</u> motor <u>não bem conectado</u>	<u>Reconecte o fio do</u> motor



Uma lubrificação correta da esteira com óleo de silicone ou teflon é REALMENTE IMPORTANTE. Esta lubrificação DEVE SER REALIZADA REGULARMENTE DEPENDENDO DE CADA PESSOA, MESMO ANTES DE SEU PRIMEIRO USO.

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

GARANTIA

Nós temos 6 meses de garantia para carenagem, lona, painel etc. 1 ano no motor e placa. 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