

1. PRECAUÇÕES IMPORTANTES

CUIDADO	Nunca use a esteira antes de prender o clipe de chave de segurança na sua roupa.
---------	---

ATENÇÃO:

Para reduzir o risco de choque elétrico e lesões graves, leia todas as instruções importantes de segurança, precauções e advertências antes de usar a Esteira. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores desta Esteira estejam adequadamente informados. Por favor guarde estas instruções para futuras referências.

- Siga as seguintes instruções – Todas as operações e instruções de uso sejam restritamente seguidas.
- Nunca retire a carenagem – As peças internas, caso necessitem de reparo, um profissional qualificado deverá ser contactado.
- Conecte a tomada de alimentação a um plugue devidamente aterrado.
- O plugue da Esteira não deve ser compartilhado com outros aparelhos eletrônicos.
- Este produto deve ser utilizado em um circuito de 220v ou 10 amperes.
- Somente uso interno – Não use esta Esteira próximos a locais que possuam humidade ou com muita poeira.
- Nunca coloque qualquer objeto de qualquer tipo em cima da Esteira.

Mantenha longe de líquidos.

- Nunca permita mais de uma pessoa na esteira de uma vez.
- Vista sempre roupas apropriadas para exercícios físicos durante seu treinamento. Não use roupas folgadas que possam prender na esteira.
- Evite que crianças abaixo de 12 anos e animais utilizem a Esteira. Crianças abaixo de 12 anos só devem utilizar a Esteira com a supervisão de um adulto.
- Mantenha longe de superfícies quentes.
- Desligue a Esteira da tomada para fazer qualquer manutenção e limpeza.
- Não opere a Esteira caso o cabo de energia esteja danificado ou a Esteira apresente qualquer funcionamento anormal.
- O piso onde a esteira deverá ficar precisa ser um piso plano e sem diferentes níveis.
- Se o usuário apresentar tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais para o exercício, procure atendimento médico imediatamente.
- Ao finalizar seu treino desligue totalmente a Esteira.
- Não mova a Esteira sem antes dobrá-la e travá-la adequadamente para locomoção.
- Não mova nem levante a Esteira a menos que esteja completamente montada.
- Não utilize a esteira onde produtos em aerossol são usados ou onde oxigênio seja administrado.
- Nunca inicie um treinamento quando estiver em pé na lona. Fique nos trilhos laterais, segure o corrimão e então entre na área de corrida. Comece com velocidade baixa e quando tiver confiança aumente.
- Não instale a esteira em local com tapetes ou carpetes pois pode atrapalhar a ventilação do motor e causar problemas.
- Certifique-se que a chave de segurança esta devidamente posicionada

na posição indicada no painel.

- Evite crianças brincarem próximos da área onde a Esteira ficará.
- Esta Esteira é de uso residencial e não pode ser utilizada em qualquer ambiente comercial, academias, escolas, etc. O descumprimento dessa condição invalidará sua garantia.
- Leia, compreenda e faça um teste de parada de emergência antes de utilizar a Esteira.
- O sensor de pulsação não é um dispositivo médico, destina-se apenas como um auxiliar de exercícios em relação aos batimentos cardíacos.
- Mantenha-se alerta durante a utilização da Esteira, caso não esteja em uso guarde a chave de segurança quando não estiver em uso.
- É importante inspecionar a Esteira e conferir os apertos regularmente

Retira a Esteira da caixa em uma superfície plana. Recomendamos que coloque uma cobertura protetora no chão.



CUIDADO

Nunca use a esteira antes de prender o clipe de chave de segurança na sua roupa.

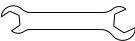
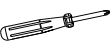
2. INTRODUÇÃO DO PRODUTO



2. 1 Principais Características Técnicas

Voltagem	220 + -10% V
Frequência	50/60 HZ
Exibição	LCD azul
Função	Tempo, velocidade, distância, calorias, ritmo cardíaco, MP3, entrada USB,
Faixa de velocidade	1,0 -16 km / h
Potência	3,0 HP
Peso máximo do usuário	140kgs
Inclinação	AUTO 0-15%
Sobrecarga de proteção	sim

2. 2. Lista de Embalagem

	Partes separadas	Qty	No.	Partes separadas	Qty
1)	 M8×20	4	7)	 Chave de 5mm	1
2)	 M8×60	2	8)	 Chave inglesa	1
3)	 M8 Nut	2	9)	 Chave de fenda	1
4)	 Arruela Lisa	6	10)	 Óleo de silicone	1
5)	 ST4X15	10	11)	Manual do usuário	1
6)	 Chave de 6mm	1			

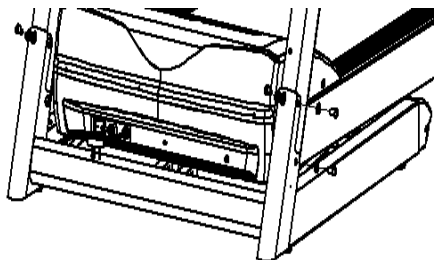
. Nota: A empresa reserva-se o direito de que os produtos modificados sem aviso prévio

3. MONTAGEM:

Diagrama de instalação em esteira

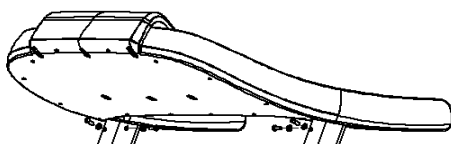
: Passo 1.

1. Retire o quadro e coloque no chão, verifique cada parte.
2. levante o tubo do suporte e fixe-o à estrutura com 2 peças M8x20 e 2 peças M8x60 com arruelas.



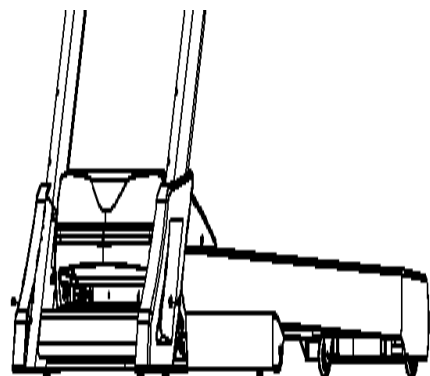
Passo 2.

confirme se o fio de sinal está bem conectado,
em seguida, aperte o



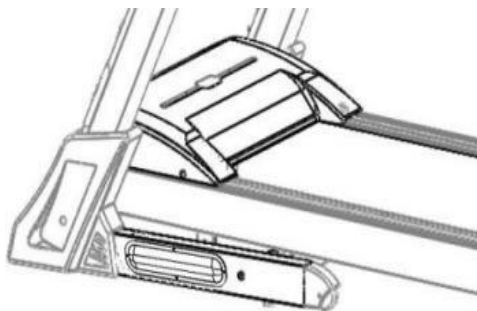
. Etapa 3.

Coloque a tampa do tubo de suporte e aperte-os com 2pcs ST4X16



Passo 4:

Coloque a tampa das molas e aperte-a com parafusos 4pcs ST4x15



4. GUIA DE EXERCÍCIOS

Cada exercício deve incluir as seguintes três partes:

1. Um aquecimento, que consiste de 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um

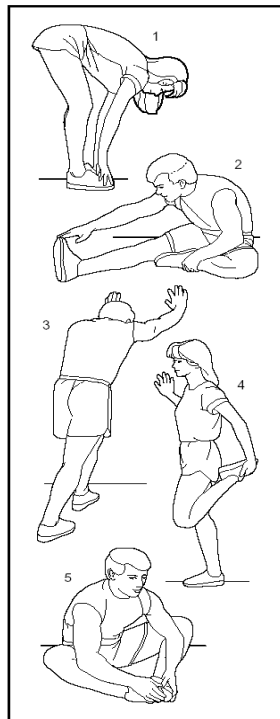
aquecimento adequado aumenta a sua temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, em preparação para o exercício.

2. Exercícios na zona de treinamento, composto por 20 a 30 minutos de exercício com a sua frequência cardíaca em seu treinamento. (Nota: Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca em sua zona de treinamento por mais de 20 minutos).

3. O arrefecimento é 5 a 10 minutos de alongamento. Isto irá aumentar a flexibilidade dos músculos e ajuda a prevenir problemas pós-exercício.

Frequência de Exercícios

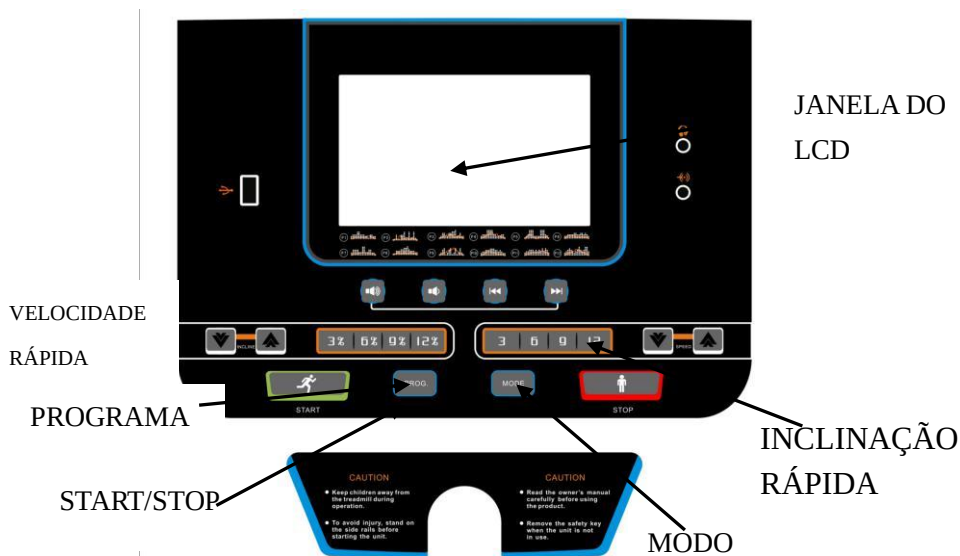
Para manter ou melhorar a sua condição, plano de três exercícios por semana, com pelo menos um dia de descanso entre os treinos. Depois de alguns meses de exercício regular, pode chegar a cinco exercícios por semana, se desejar. Lembre-se, a chave para o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável da sua vida cotidiana.



Tocar os pés
Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e, lentamente, dobre para a frente de seus quadris. Permitir suas costas e ombros para relaxar como você chegar até os dedos dos pés, tanto quanto possível. Conte até 15, então relaxe Repita 3 vezes. Alongamentos: coxas, costas dos joelhos e costas
Alongamento dos músculos isquiotibiais
Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em direção a você e colocá-la contra a parte interna da coxa da perna estendida. Alcançar os dedos dos pés, tanto quanto possível. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: coxas, costas e virilha.

Panturrilha e Tendão de Aquiles
Com uma perna na frente da outra, chegar à frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé de volta no chão. Dobre a perna da frente, inclinar para a frente e mova os quadris em direção à parede. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre a perna de trás também. Alongamentos: Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.
Quadríceps
Com uma mão contra a parede para o equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Mantendo o seu joelho dobrado apontando diretamente para baixo em direção ao chão, gentil puxar o seu calcanhar em direção a nádega até sentir um suave esticar na área alvo. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.
Parte interna da coxa
Sente-se com as solas dos seus pés juntos e os joelhos para fora. Puxe seus pés em direção a sua virilha, tanto quanto possível. Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.

5. OPERAÇÃO DA ESTEIRA



1 Breve introdução

Este painel eletrônico é fácil de usar e tem menos parâmetros.

Termo utilizado na instrução:

Parâmetros da esteira: "velocidade"

Parâmetro de exercício: "distância", "calorias", "tempo" e "batimento cardíaco".

Modo de exercício: manual, modo e programa

Modo de exercício manual: modo de exercício sem exercício de ajuste pré-programado.

Modo de exercício padrão: modo de exercício sem definir o exercício montante.

Modo de exercício de tempo: definir tempo de exercício, ex. 30 minutos.

Modo de exercício à distância: definir a distância do exercício, por ex. 3 quilômetros.

Modo de perda de calorias: defina a quantidade de calorias que deseja

perder, por exemplo, 50 calorias.

Modo de exercício do programa: programa de exercícios diferente originalmente definido na esteira, e esta esteira tem 12 programas de exercícios.

2. Display

Sua exibição é grande na tela azul em LCD.

Conteúdo exibido:

- A. pulsação
- B. Tempo
- C. Distância
- D. Caloria
- E. Velocidade

3. Chaves

Os botões do painel são as seguintes:

- A. 2 teclas de seleção direta de velocidade (6, 12)
- B. 1 tecla de partida
- C. 1 pausa / tecla limpa
- D. 1 tecla do programa
- E. 1 tecla de modo

4. Parâmetros

- A. tensão de alimentação 220 V
- B. velocidade mínima de 1,0 km
- C. velocidade máxima 16 km
- D. Maior tempo de exercício no modo de tempo: 99 minutos.
- E. Tempo de exercício mais curto no modo de tempo: 8 minutos.
- F. Maior distância de exercício no modo de distância: 99 km.
- G. Distância de exercício mais curta no modo de distância: 1 km.
- H. Maior valor calórico no modo de calorias: 990 Cal.
- I. Menor valor calórico no modo de calorias: 10 Cal.
- J. Menor tempo do programa (P1 - P12): 8 minutos.

K. Maior tempo do programa (P1 - P12): 99 minutos.

5. Interruptor Segurança

Em qualquer condição, desligue o interruptor de segurança, o sistema fecha, fornece o som de advertência e a tela. (todas as telas exibem “-”)

6. Modo de exercício

Os modos de exercício têm uma pré-condição comum:

A. o sistema está ligado.

B. o interruptor de segurança é colocado corretamente.

(1). Manual

A. Entrar

Pressione a tecla “Start”, a e começa uma contagem de 3 para 1, a campainha dá um som de aviso e o sistema é iniciado.

B. Regulação da esteira

Pressione as teclas “speed +”, “speed-” para regular a velocidade.

C. A Esteira conta o parâmetro de exercício e atualiza o visor na janela.

D. Ajuste o atalho de velocidade para regular a velocidade diretamente.

E. Pressione a tecla "pausa", o sistema desligado.

F. Quando o tempo de exercício exceder 99:59, o sistema não será encerrado, mas contará o tempo a partir de 0.

(2). Modo

A. Entrar

No estado de espera, pressione a tecla “mode”, a tela certa piscar e exibir “tempo”, “distância” e “calorias”. Regular o exercício, regulando as teclas “velocidade +” e “velocidade-”, em seguida, pressione start para um determinado modo, depois o sistema é inicializado.

B. Ajuste da esteira

Pressione as teclas “speed +” e “speed-” para ajustar o valor da

velocidade.

Pressione o atalho de velocidade para ajustar a velocidade diretamente.

C. A Esteira calcula o parâmetro de exercício e atualiza o
exibir na sua janela.

D. Pressione a tecla “STOP”, o sistema desligou.

E. Quando o valor do exercício exceder o valor definido, o sistema
parar, pressione a tecla "pause / clear", o sistema retorna ao
estado de espera.

(3). Programa

De acordo com o arranjo científico, tem 12 exercícios
programas dentro do sistema (ver anexo 1)

A. Entrar

Pressione a tecla “PROGRAM” quando o sistema estiver no estado
de espera,

selecionar um programa e pressionar a tecla "Iniciar", a esteira começa a
correr na primeira velocidade e inclinar depois de três segundos
contagem regressiva. O programa é separado em 20 seções, cada uma
O tempo de execução da seção é / 20 do tempo de ajuste. Depois de um
a seção estiver concluída, ela entrará na próxima seção automaticamente
todas as seções terminarão, a esteira irá parar.

B. Ajuste da esteira

Pressione as teclas “speed +” e “speed-” para ajustar a velocidade
valor. Pressione o atalho de velocidade para ajustar a velocidade
diretamente.

C. A Esteira calcula o parâmetro de exercício e atualiza
a exibição na sua janela.

D. Pressione a tecla “STOP”, o sistema desligou.

E. Quando o programa terminar, o sistema pára e, em seguida,
pressione

Tecla “pause / clear”, o sistema retorna ao estado de espera.

6. FUNÇÃO MP3, SD E USB

Quando conectado com MP3 SD ou USB, pode reproduzir música, usar som

tecla no painel de controle para ajustar o volume, mas para MP3, só ajustar o volume através do leitor de MP3.

Anexo 1: Programa de Exercício do Programa P1-P12

time pro		Tempo total predefinido / 20 = tempo de execução de cada seção																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	sp	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	inc	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	sp	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	sp	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	inc	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	sp	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	sp	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	sp	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	sp	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	inc	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	sp	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	sp	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	inc	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	sp	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	sp	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	sp	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	inc	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

7. TESTE DE CONSTITUIÇÃO

Aperte o botão PROGRAM até o modo de programa desejado F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 interface (F-1—sexo, F- 2—idade, F- 3—peso, F-5-teste de gordura), aperte “speed+” e “speed-“ para ajustar de 01—04 (veja a tabela a seguir); então pressione “MODE” para entrar F-5 FAT, nesse momento segure o medidor cardíaco entre 4 e 5 segundos, então mostrará sua taxa de gordura, verifique seu peso e altura. A opção FAT mede a relação entre altura e peso, não mostra a proporção corporal. Ele é adequado para homem e mulher e é uma base para controlar seu peso em relação à sua altura e outros índices de saúde. O ideal será indicar entre 20 e 25 se a taxa for inferior que 19 significa que esta abaixo do peso e acima entre 25 e 29 significa que esta acima do peso ideal, acima de 30 significa que esta iniciando na obesidade. ESSAS INFORMAÇÕES SÃO APENAS REFERÊNCIAS E NÃO SÃO DADOS MÉDICOS.

01	Sexo	01 M	02 F
02	Era	10-----99	
03	Altura	100----240	
04	Peso	20-----160	
05	GORDO	≤19	Abaixo do peso
	GORDO	=(20---25)	Peso normal
	GORDO	=(25---29)	Excesso de peso
	GORDO	≥30	Obesidade

Função do bloqueio de segurança:

A chave de segurança pode ser retirada em qualquer momento de seu treinamento, zerando todo o Display mostrando “---” e emitindo um “BI BI BI” sonoro. O motor para se mover, e quando colocada novamente no local adequado a Esteira entra em modo de espera e aguarda nova configuração.

- (1). Verifique o poder de carga e solidez da chave de segurança
- (2). Durante um treinamento a chave de segurança pode ser puxada para parar um treinamento. Ao colocar de volta para reiniciar aguarde o comando de entrada.

1. Lubrificação

Executando um período de tempo, deve ser configurado com óleo de silicone especial de lubrificação.

Sugestão:

Use menos de 3 horas por semana a cada 5 meses. Lubrifique uma vez

Use 4-7 horas por semana a cada dois meses. Lubrifique uma vez

Use mais de horas por semana a cada 1 mês para lubrificar uma vez

Não lubrifique em excesso, nem tanto quanto melhor. Lembre-se: lubrificação adequada é melhorar a vida útil da esteira.

2. Método de lubrificação

Se existe a necessidade de fazer um lubrificante, segure a lona de corrida, o seu alongamento a parte central da mão de cinto de corrida de costas tocará na parte de trás do cinto como você pode, se você tiver manchado a resina de silicone (uma sensação de

levemente úmido), o que indica que é necessário um lubrificante, se a placa está seca e as mãos não aderem à resina de silicone, na necessidade de adicionar lubrificante.

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

Pare o cinto de corrida e dobre a Esteira;

Vire a lona de corrida na parte traseira da estrutura principal, insira o pote de lubrificante o mais fundo possível no meio da esteira de corrida, aplique o lubrificante no lado interno da esteira de corrida.

Lubrifique ambos os lados da esteira de corrida.

Faça a esteira correr na velocidade de 1 km / h para lubrificá-la uniformemente, e passe a lona levemente sobre ela do lado esquerdo para o lado direito; em seguida, vários minutos depois, o lubrificante pode ser totalmente absorvido.

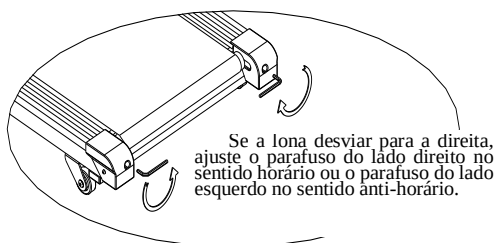
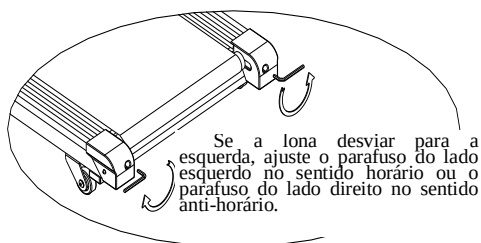
3. Ajuste da tensão da lona de corrida

Antes de toda a esteira deixar a fábrica, ela está sob ajuste para a esteira de corrida na melhor posição, mas após um período, a lona

pode semicircular como unidade. Se a lona de corrida estiver muito solta, o deslizamento pode ocorrer entre a esteira de corrida e o cilindro, mas muito apertado também não é bom, pode aumentar a carga para o motor, danificar o motor, a lona de corrida e o rolo, etc.

4. Lona de corrida até o ajuste do lado direito

- ① Quadro principal colocado não estável.
- ② Pés que não estão no centro do cinto ao correr.
- ③ A força de dois pés não é mesmo, desvio forçado, após alguns minutos de rotação sem carga, o desvio não pode ser restaurado automaticamente. Se não recuperar, pode ajustá-lo com a chave sextavada de 6 mm no kit de ferramentas para circular por um quarto de ajuste gradual. Veja a figura abaixo.



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

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

O desvio do cinto de corrida não está dentro do escopo da garantia, principalmente manutenção e ajusta de acordo com o manual do usuário pelos usuários. Uma vez que você descobre, ajuste-o de volta no tempo, ou então, ele danificará seriamente a esteira de corrida.

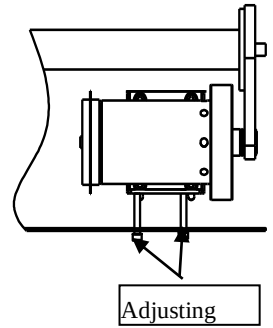
5. O ajuste para a lona do motor

Antes de toda a máquina sair da fábrica, está na melhor posição, mas depois de um período correndo, o cinto pode ficar solto.

Ajuste o passo

- ① Use a chave para girar o parafuso de ajuste no sentido horário.
- ② Ajuste o escopo com a carga e não bata escorregadio para preciso.

Nota: Limpeza regular do sulco da lona e da polia.



8. GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Error Code	Razão	Como resolver
E-01	Má conexão entre o monitor e o controlador.	Verifique cada junta, mude uma nova linha se ela estiver quebrada
E-02	Sobre a proteção atual	Desligue e reinicie a máquina, se ainda tem problema, precisa verificar o motor e pcb se eles estão queimados
E-03	Proteção de sobrecarga	Desligue e reinicie a máquina, se ainda tem problema, precisa verificar o motor e pcb se eles estão queimados
E-04	Proteção atual grande repentina	Verifique se há algo dentro da correia de corrida ou outro lugar, ou verifique se a placa está
E-05	Proteção à prova de explosão	Verifique se a tensão de entrada está normal ou não, ou verifique se a placa está queimada ou não, ou verifique se o fio do motor está bem conectado ou não.
E-07	Falha na verificação de inclinação	Verifique se a linha CA no motor de inclinação está bem conectada ou não, ou talvez o motor de inclinação está quebrado ou talvez o PCB está quebrado

9. GARANTIA

Nós damos 6 meses de garantia para carenagem, lona, painel etc.; 1 ano no motor e placa e 03 meses para peças de desgaste. Podemos fornecer as peças sobressalentes GRATUITAS para o seu reparo, se danificado ou quebrado em uso normal, e dentro do prazo de garantia.

Se destruir a operação deliberada ou incorreta, não somos responsáveis pela garantia. Após o período de garantia, nós também podemos fornecer-lhe as peças e acessórios com preço favorável para o seu reparo no caso.

Dentro do período de garantia, nós fornecemos as peças de reposição gratuitas. Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou alteração de falhas de peças, nossa empresa não se responsabiliza. Você deve mostrar nossa série de produtos não. e imagens ou informações relativas antes de obter a garantia.

Esta esteira é apenas para uso doméstico, se os problemas ocorreram por comerciais utilizados, a nossa empresa não se responsabiliza.