

# ESTEIRA BF9046

## MANUAL DO

### PROPRIETÁRIO



# 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.

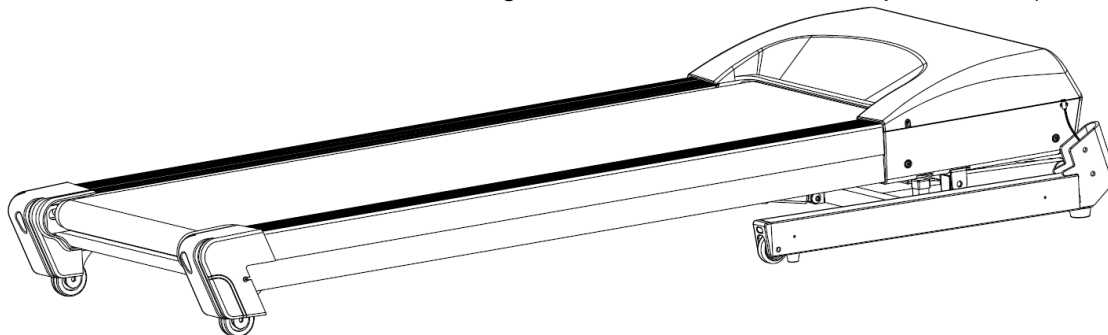
4. Nunca ligue a esteira enquanto estiver na esteira. Depois de ligar a alimentação e ajustar o controle de velocidade, pode haver uma pausa antes que a lona de caminhar comece a se mover. Fique sempre sobre os apoios para os pés nas laterais da estrutura até que a lona de caminhar se mova.
5. Use roupas 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 electricista 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.

## ETAPAS DE MONTAGEM

### PASSO 1:

Abra a embalagem, retire todas as peças e coloque o corpo principal sobre uma superfície plana. (NOTA: Por favor, não corte as tiras da embalagem antes de retirar todo o corpo da caixa.)

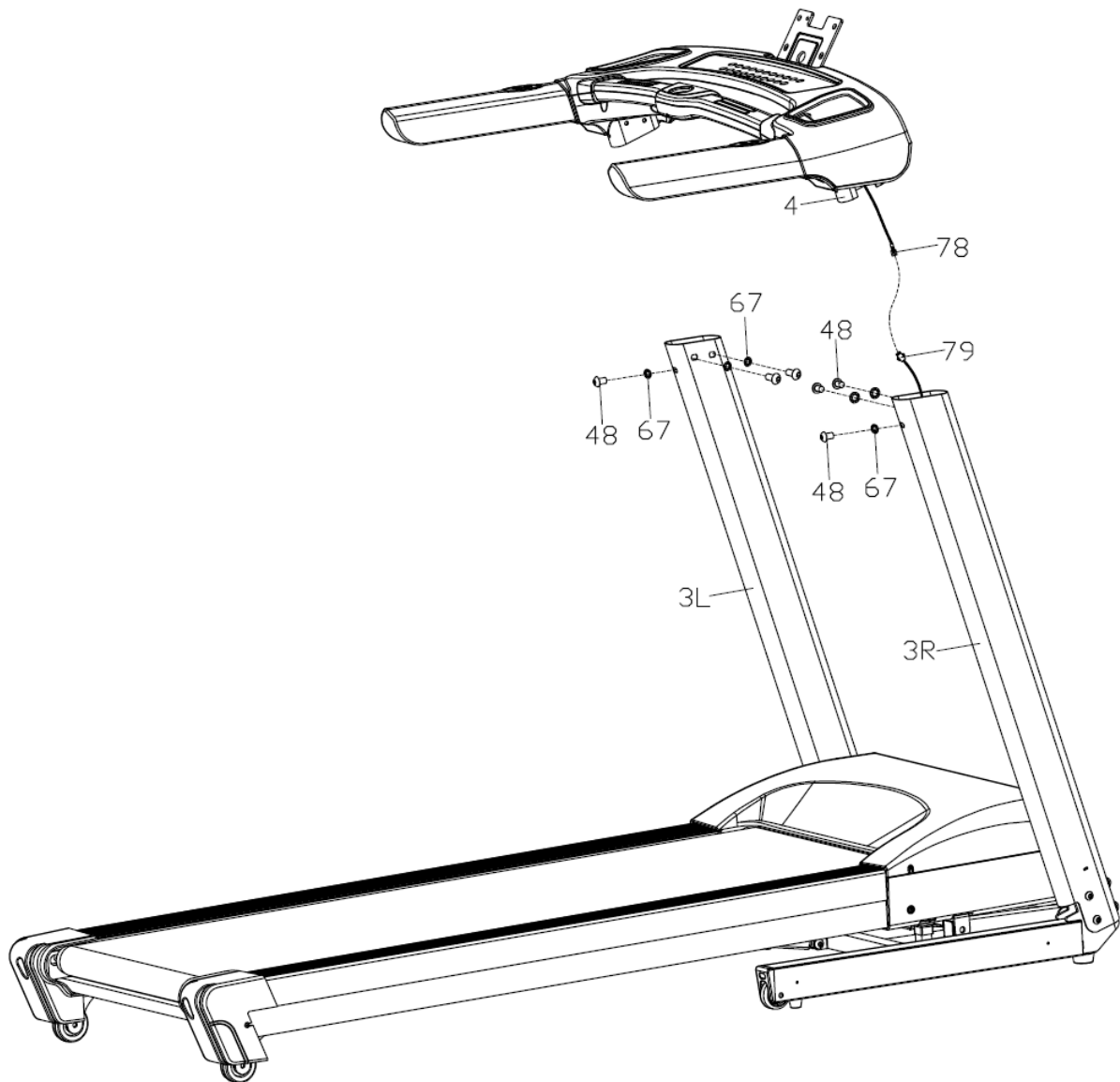


### PASSO 2:

1. Corte as tiras quando a estrutura principal estiver bem colocada (não a mova mais).
2. Conecte o Fio da Placa de Controle (80) e o Fio de Extensão (79) corretamente, conforme mostrado.
3. Fixe o tubo vertical (3L/R) à estrutura inferior (1) com os parafusos Allen (46 e 48), arruelas de pressão serrilhadas (67) e porcas de nylon (72) de acordo. (NOTA: Não aperte até agora.)

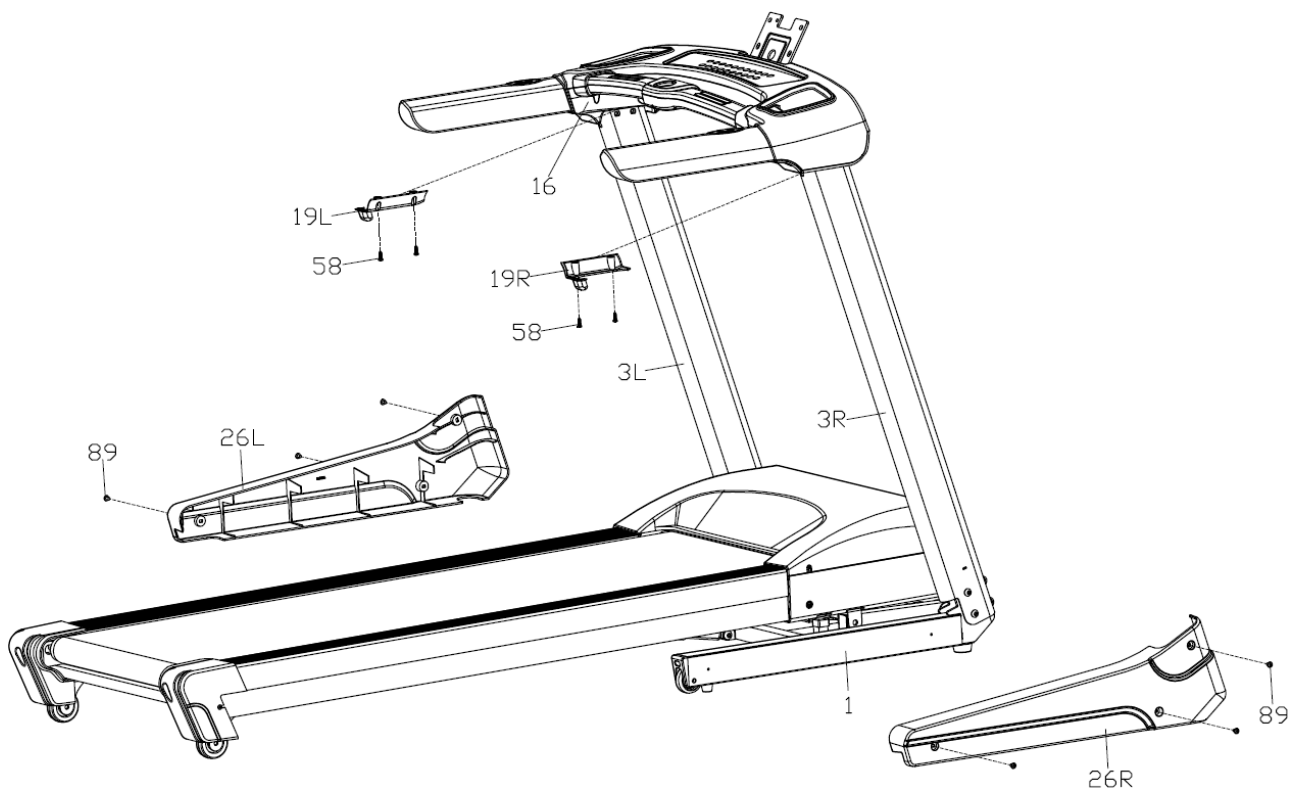
### ETAPA 3:

1. Ligue o Fio de Extensão (79) ao Fio do Computador (78).
2. Fixe a estrutura do computador (4) ao tubo vertical (3L/R) com os parafusos Allen (48) e a arruela de pressão serrilhada (67).
3. Trave bem todos os parafusos Allen mencionados acima (46 e 48) durante as Etapas 2 e 3.



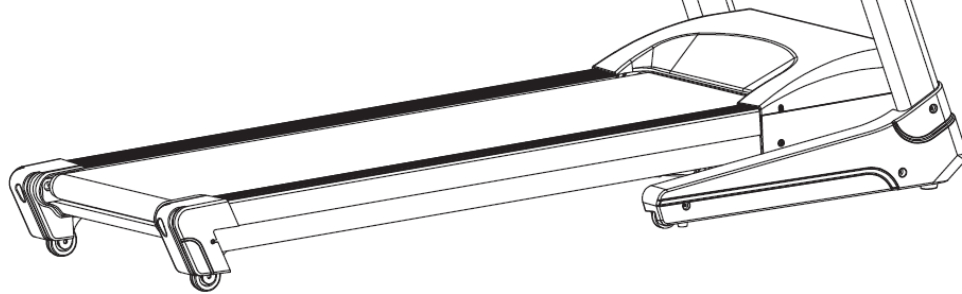
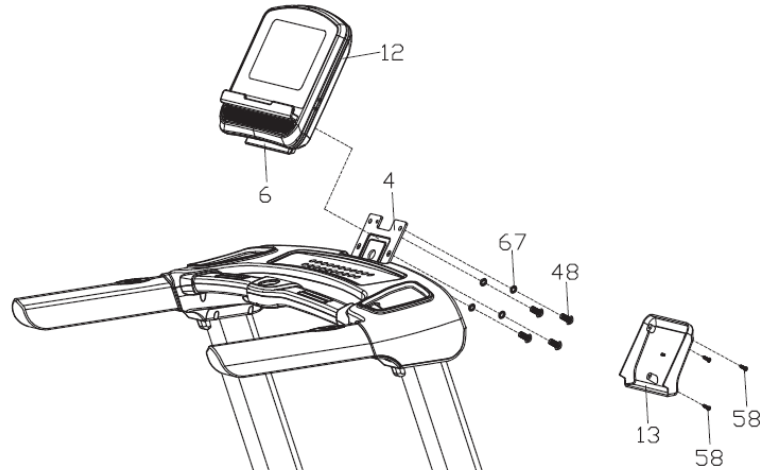
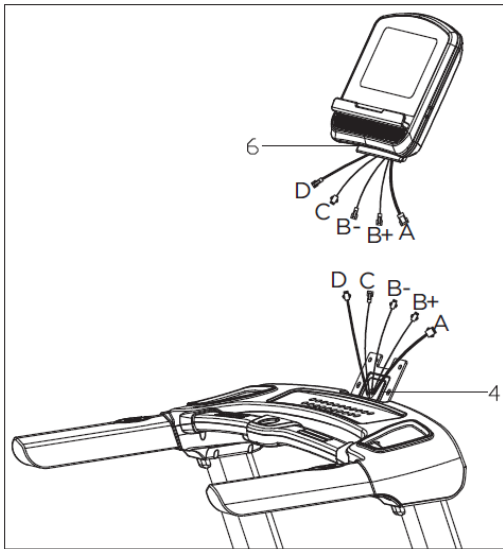
**PASSO 4:**

1. Fixe a tampa do tubo vertical (19L/R) à tampa inferior do computador (16) com parafusos de rosca cruzada (58), conforme mostrado.
2. Fixe a tampa da estrutura inferior (26L/R) na junta da estrutura inferior (1) e do tubo vertical (3L/R) com parafusos de rosca cruzada (89).



**PASSO 5:**

1. Conecte os fios do painel no suporte do painel (6) aos fios da estrutura do computador (4) corretamente. (NOTA: As etiquetas dos fios A, B+, B-, C e D devem ser combinadas entre si.)
2. Use parafusos Allen (48) e arruelas de pressão serrilhadas (67) para fixar o suporte do painel (6) na estrutura do computador (4).
3. Fixe a tampa traseira do computador (13) à tampa traseira do painel (12) com os parafusos de rosca cruzada (58), conforme mostrado.

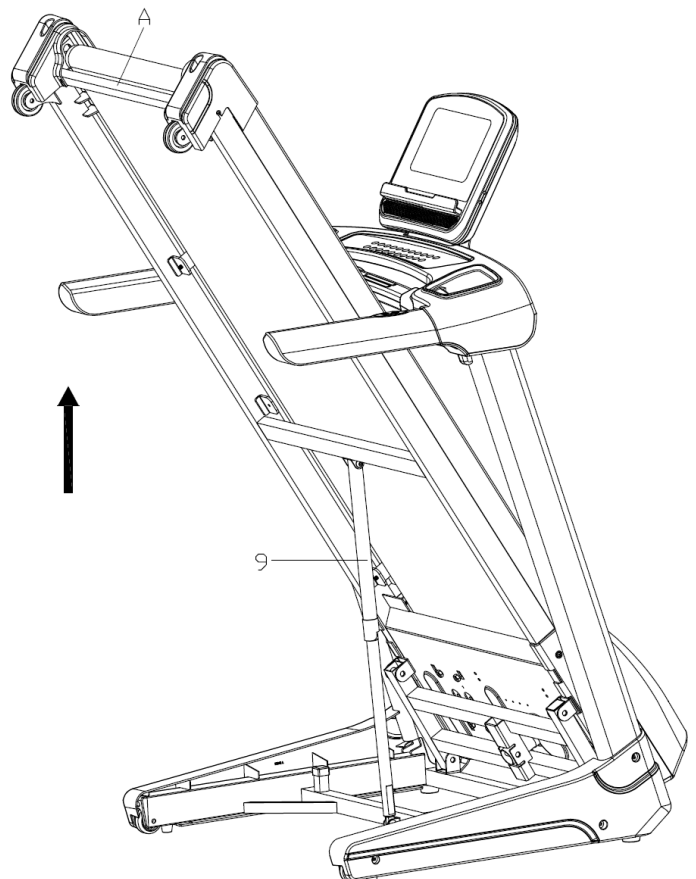


Quando você DOBRA a esteira:

Coloque as mãos na posição A, levante a esteira, empurre-a na direção da seta, pare quando ouvir o som do Cilindro (9).

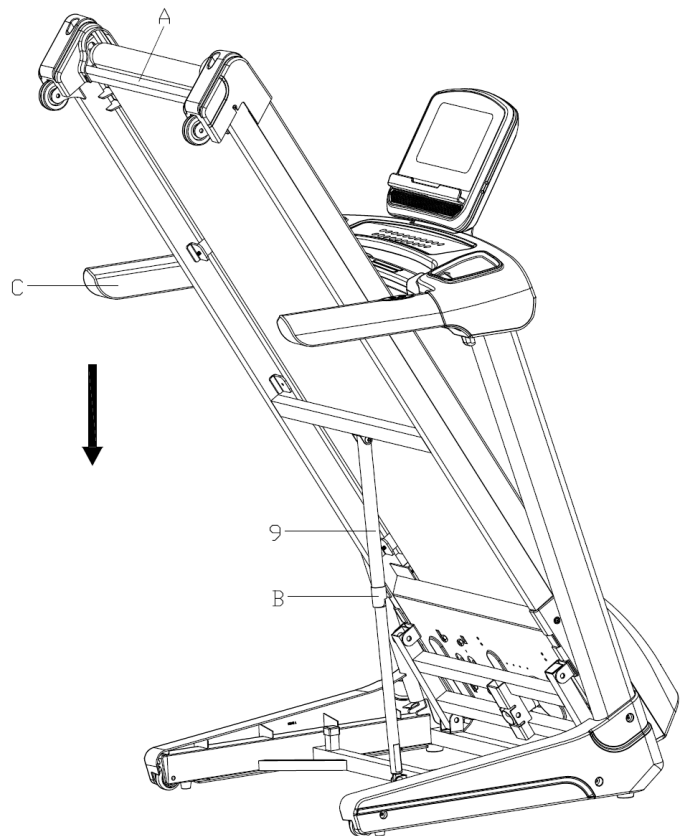
NOTA: Desconecte o cabo de alimentação e certifique-se de que a esteira esteja completamente parada antes de dobrá-la.

Não opere a esteira após dobrá-la acima.



Quando você DESDOBRA a esteira:

Segure a posição A com as mãos, bata na posição B do Cilindro (9) com o pé direito, puxe a plataforma de corrida até o nível da posição C, então a plataforma de corrida descera automaticamente.



## MÉTODOS DE ATERRAMENTO

Este produto deve ser descarregado. Em caso de mau funcionamento ou avaria, o aterramento fornece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica para reduzir o risco de choque elétrico.

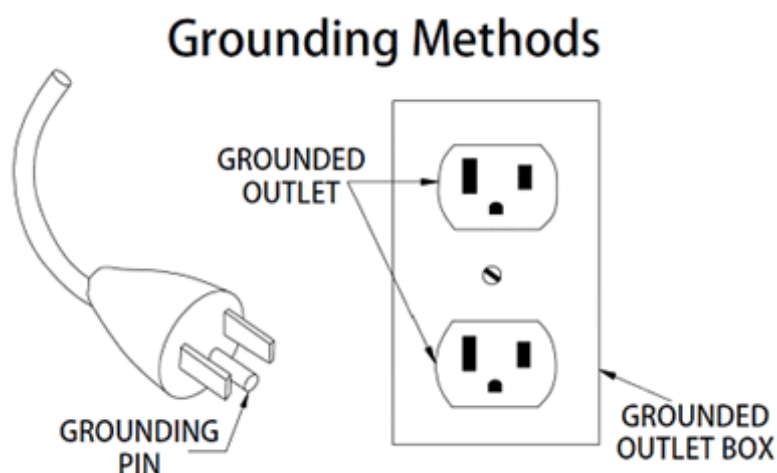
Este produto está equipado com um cabo que contém um condutor de aterramento do equipamento e um plugue de aterramento. O plugue deve ser conectado a uma tomada apropriada, devidamente instalada e aterrada de acordo com todos os códigos e regulamentações locais.

**PERIGO** – A conexão inadequada do condutor de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um electricista ou técnico qualificado se tiver dúvidas se o produto está devidamente aterrado.

Não modifique o plugue fornecido com o produto - se ele não encaixar na tomada, solicite a instalação de uma tomada adequada por um electricista qualificado.

Este produto é para uso em um circuito nominal de 110 volts e possui um plugue de aterramento semelhante ao plugue ilustrado no esboço A da figura a seguir. Certifique-se de que o produto esteja conectado a uma tomada com a mesma configuração do plugue.

Nenhum adaptador deve ser usado com este produto.

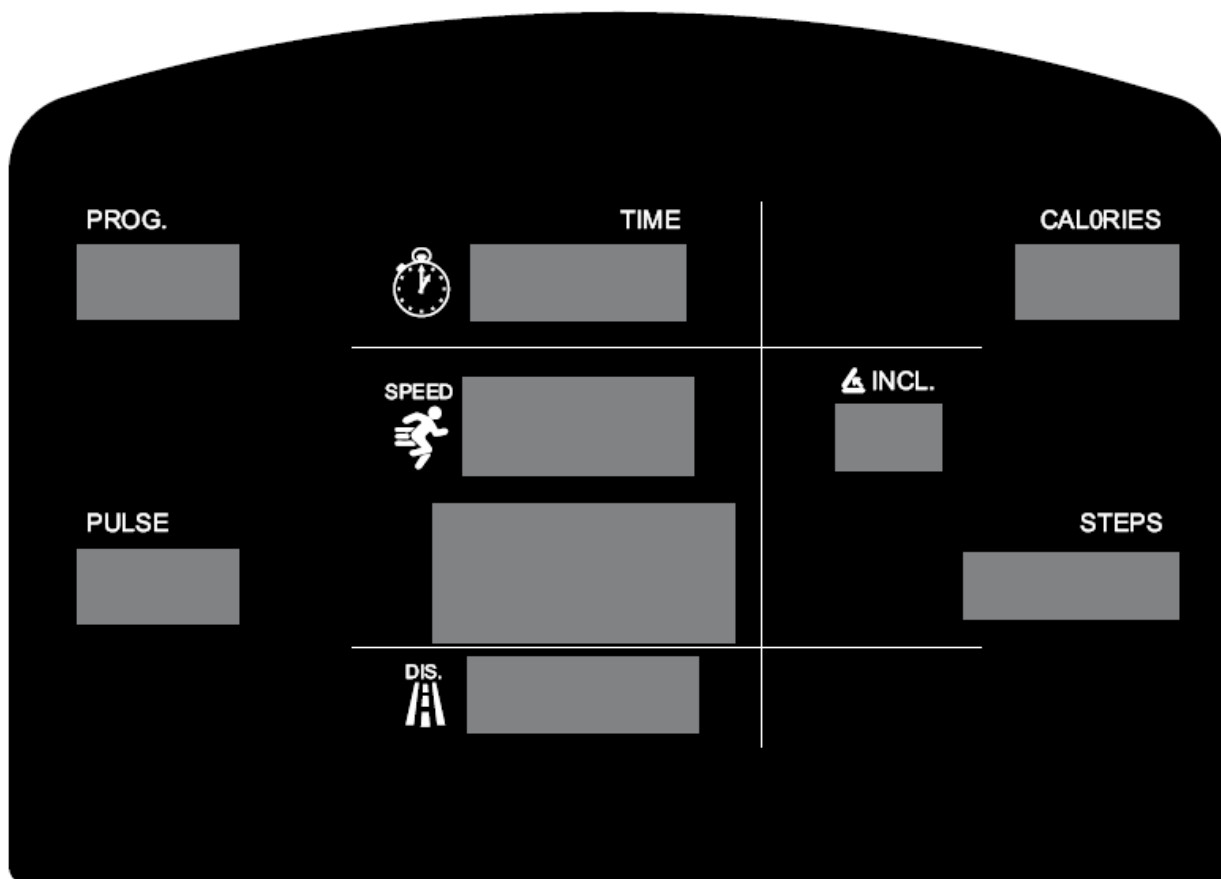


## PARÂMETRO TÉCNICO

PODER	COMO PEDIDO	PRODUÇÃO MÁXIMA	COMO PEDIDO
SUPERFÍCIE DE CORRIDA	460x1380	PODER	COMO PEDIDO
(milímetros)	71 KG	CORRENTE DE ENTRADA	1.0 - 16 KM/H 0.6 - 10 MPH
PESO LÍQUIDO	120KG/ 265LB	FAIXA DE VELOCIDADE	0 - 15%

# INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO.

Especificações de função



## 1. Especificações de função

### 1.1. Iniciar/Parar

Inicialização normal após 3s contando regressivamente.

A máquina para depois de pressionar o botão “stop”

### 1.2. Número de programas

Modos manuais, 14 programas predefinidos, 3 programas de configuração do usuário, “HRC1-HRC3”;FAT.

### 1.3. Função de bloqueio seguro

Remover a trava de segurança em qualquer modo pode desacelerar rapidamente a esteira até parar.

“---” será exibido instantaneamente na janela, a campainha “Bi, Bi” soará continuamente. Os botões são inválidos nesta condição. Quando a trava de segurança está desligada, pressione ao mesmo tempo a tecla "programa" + "MODE" por 3s, o display alterna entre os sistemas imperial e métrico.

Restaure a trava de segurança, a janela será exibida por 2s e depois entrará no estado de espera, aguarde a inserção dos comandos.

### 1.4. Função chave

① “START” é a chave estrela. Pressione “START” quando a esteira estiver parada, a velocidade será exibida como “1.0, a esteira será iniciada. ”STOP” é a tecla de parada. Pressione “STOP” quando a esteira estiver funcionando, os dados serão apagados e a esteira entrará no modo manual depois que a esteira for completamente parada.

② “PROG.” significa tecla de programa: no modo de espera, pressione a tecla para selecionar o modo manual "1.0" a "P1-P14", "U1-U3", "HRC1-HRC3" e programas diferentes FAT; o modo manual é o modo padrão, a velocidade padrão é 1,0 km/h, a velocidade operacional máxima é 16 km/h.

③ "MODE" significa tecla de modo, no modo de espera, pressione a tecla para definir diferentes modos de contagem regressiva de H-1 a H-3. H-1 é o modo de contagem regressiva de tempo, H-2 é o modo de contagem regressiva de distância, H-3 é o modo de contagem regressiva de calorías; todos os parâmetros de modo podem ser definidos pela tecla speed +/- e pressione a tecla "iniciar" para iniciar a esteira.

④ Teclas de velocidade: “SPEED+” e “SPEED -” são teclas de aceleração e desaceleração: Elas podem ser usadas para ajustar a configuração dos parâmetros ao configurar os parâmetros da esteira. Quando a esteira está funcionando, eles são usados para ajustar a velocidade para 0,1km/tempo; depois de segurar por mais de 2s, a aceleração e desaceleração contínuas automáticas serão realizadas.

Existem teclas rápidas no corrimão.

⑤ Teclas de atalho de velocidade: A velocidade pode ser ajustada diretamente para 3km/h, 6km/h, 9km/h e 12km/h, por teclas de atalho de velocidade quando a esteira está funcionando.

⑥ Tecla de inclinação: “INCLINE+” e “INCLINE-” são teclas de aumento e redução de inclinação: Elas podem ser usadas para ajustar a configuração dos parâmetros ao configurar os parâmetros da esteira. Quando a esteira está em funcionamento, eles são usados para ajustar a inclinação em 1 grau/tempo; depois de segurar por mais de 2s, o aumento ou redução contínua automática será realizado.

Existem teclas rápidas no corrimão.

⑦ Teclas de atalho de inclinação: A inclinação pode ser ajustada diretamente para graus 3%, 6%, 9% e 12% pelas teclas de atalho de inclinação quando a esteira está funcionando.

## 1.5. Função de exibição

### 1.5.1. Exibição de velocidade

Exibir a velocidade de corrida atual.

#### 1.5.2. Exibição de levantamento

Exiba o valor de levantamento atual em execução.

#### 1.5.3. Exibição de tempo

Exibe o tempo de execução no modo manual ou o tempo de contagem regressiva no modo e modo programado.

#### 1.5.4. Exibição de distância

Exibe a distância acumulada no modo manual e programado ou a distância de contagem regressiva no modo de funcionamento.

#### 1.5.5. Exibição de calorias

Exibe as calorias acumuladas no modo manual e programado ou a contagem regressiva de calorias no modo de funcionamento.

#### 1.5.6 Exibição da frequência cardíaca

Detecte sinais de taxa de calor e exiba o valor do pulso.

#### 1.5.7 Faixa de exibição de dados de vários parâmetros:

	Inicial	Valor de configuração inicial	Faixa de ajuste	Faixa de exibição
tempo (m:s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Velocidade no sistema métrico (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—16.0KMH
Inclinar (%)	0.0	1.0	1.0—99.0	0.0—99.9
Distância (km)	0	50	20—999	0—999

### 1.6. Função de medição de frequência cardíaca

Enquanto a esteira estiver conectada à energia, segure o testador de pulso por 5s e o valor da frequência cardíaca será exibido. O valor inicial é a frequência cardíaca realmente medida e sua faixa de exibição é: 50-200 vezes/minutos. No processo de medição dos batimentos cardíacos, um ícone em forma de coração piscará.

A frequência cardíaca exibida é apenas para referência e não pode ser usada como dado médico.

## 1.7. Modos Manuais

### 1.7.1. Como entrar no modo manual:

A. Ligue a fonte de alimentação; em seguida, entre diretamente no modo normal no modo manual.

B. No estado de parada, pressione MODE para selecionar os modos Normal, Contagem regressiva de tempo, Contagem regressiva de calorias e Contagem regressiva de distância no modo manual.

### 1.7.2. Funções de configuração no modo manual: Configuração de tempo, distância e calorias

A. Ao entrar no modo manual, a hora é exibida como 0:00;

B. No modo manual, pressione MODE para entrar no modo Contagem regressiva de tempo; a janela de tempo exibirá a hora e piscará; o horário inicial é 30h; defina o tempo de contagem regressiva por SPEED +/ SPEED - e INCLINE +/ INCLINE -. Faixa de configuração de tempo: 5h00-99h00; cada tempo de aumento/diminuição será 1:00.

C. No modo de contagem regressiva de tempo, pressione MODE para entrar no modo de contagem regressiva de distância; a distância inicial será exibida como 1,00 km; defina a distância por SPEED +/ SPEED - e INCLINE +/ INCLINE - na faixa de 1,0-99,0 km/mi; cada tempo de aumento/diminuição será de 1 km.

D. No modo de contagem regressiva de distância, pressione MODE para entrar no modo de contagem regressiva de calorias; a distância inicial será exibida como 50,0kcal; definir a caloria por SPEED +/ SPEED - e INCLINE +/ INCLINE - na faixa de 20,0-990,0 kcal; cada vez de aumento/diminuição será de 10,0 kcal.

### 1.7.3. Operação em modo manual:

A. Pressione START e o motor começará a operar após 3s de contagem regressiva; a velocidade inicial será de 1,0 km/h para sistema métrico ou 0,6 milhas/h para sistema imperial;

B. Pressione SPEED +/ SPEED - para ajustar a velocidade;

C. Pressione INCLINE +/ INCLINE - para ajustar a inclinação;

D. Pressione os atalhos de velocidade para configurar rapidamente a velocidade marcada na tecla;

E. Pressione os atalhos de inclinação para configurar rapidamente a inclinação marcada na tecla;

F. Quando o motor estiver funcionando, pressione STOP e o motor irá desacelerar e finalmente parar;

G. Remova a trava de segurança para interromper o funcionamento do motor com urgência; então, a janela LCD exibirá “---” e a campainha emitirá um som curto de Bi-Bi-Bi.

H. Quando o tempo definido for reduzido a zero ou quando a caloria definida for reduzida a zero, ou a distância definida for reduzida a zero, a velocidade diminuirá gradualmente até a parada da máquina, a campainha emitirá um alarme curto “Bi-Bi-Bi”, e a janela de velocidade exibirá END; 5s depois, a máquina retornará ao estado de espera e a campainha emitirá um alarme longo “Bi-Bi”;

I. Os parâmetros não definidos aumentarão progressivamente e serão redefinidos após atingir o limite superior da faixa de exibição; no modo manual, a máquina irá parar quando o tempo acumular for superior a 99:59 (100min).

Dormir:

Quando a esteira estiver em modo de espera, sem operação por 10 minutos, desligue o display da esteira.

Desligar:

A esteira pode ser desligada a qualquer momento desligando o botão liga / desliga sem danificar a esteira

### 1.8. Programas predefinidos

Cada programa está dividido em 20 seções; o tempo de operação será distribuído uniformemente para cada seção do programa. Aqui abaixo está o diagrama de execução do programa de 14 seções.

Time program		Tempo de configuração / 20 = cada segmento do tempo de execução																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0 1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P0 2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P0 3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0 4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0 5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P0 6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P0 7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P0 8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P0 9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2

<b>P1</b> <b>0</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>INCLINE</b>	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
<b>P1</b> <b>1</b>	<b>SPEED</b>	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	<b>INCLINE</b>	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
<b>P1</b> <b>2</b>	<b>SPEED</b>	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	<b>INCLINE</b>	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
<b>P1</b> <b>3</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	<b>INCLINE</b>	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
<b>P1</b> <b>4</b>	<b>SPEED</b>	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	<b>INCLINE</b>	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4

### 1.9. Programas de configuração do usuário:

Além dos 14 sistemas internos, a esteira configura 3 programas definidos pelo usuário: U1, U2, U3.

1. Configurando o programa definido pelo usuário:

Pressione continuamente a tecla "PROG" até que o programa esperado (U1/U2/U3) seja exibido na condição de espera, enquanto a janela "tempo" pisca, exibe o tempo de configuração, pressione "SPEED+", "SPEED -" para configurar a execução esperada tempo, pressione a tecla "MODE" para entrar no parâmetro do programa e, em seguida, configure o primeiro parâmetro do período de tempo, pela tecla "SPEED +"/" SPEED -" ou tecla de atalho para definir a velocidade; pressione a tecla "MODE" para finalizar a configuração do primeiro período de tempo e inserir a configuração do próximo período de tempo, até todas as configurações de 20 períodos de tempo. O parâmetro será mantido permanentemente até a reinicialização e todos os parâmetros não serão perdidos ao desligar.

2. Seleção e início do programa definido pelo usuário:

Na condição de espera, pressione continuamente a tecla "PROG" até que o programa U1/U2/U3 definido pelo usuário seja exibido, configure o tempo de execução, pressione a tecla "iniciar" para ligar a esteira.

1.10. Teste de gordura corporal:

No estado de espera, pressione PROG para entrar no programa FAT (teste de aptidão física). Pressione MODE para entrar no programa de F--1, F--2, F--3, F--4, F--5 (F--1:sexo, F--2:idade, F--3:altura, F--4:peso, F--5: teste físico), pressione SPEED +/ SPEED - ou INCLINE +/ INCLINE para definir o parâmetro de 01-04 (veja a tabela detalhada abaixo) e pressione MODE para entrar no programa de F--5 para teste físico. Neste estado, segure a placa de pulso da alça por 5-6 segundos e ela exibirá o FAT, verifique se o peso corresponde à sua altura.

FAT serve para medir a relevância entre altura e peso, não a proporção corporal. A FAT é adequada para todos os homens e mulheres, pois fornece bases importantes para ajustar o peso com outros indicadores de saúde. A GORDURA perfeita está entre 20-24, o que significa que se menos de 19 é muito magro, se entre 25-29 está acima do peso e se mais de 30 é obesidade

F--1	Gênero	01(man)	02(woman)
F--2	Idade	10-----99	
F--3	Altura	100-----200	
F--4	Peso	20-----150	
F--5	FAT	≤19	Abaixo do peso
	FAT	=(20--24)	Peso normal
	FAT	=(25--29)	Sobrepeso
	FAT	≥30	Obesidade

## 1.11. HRC (opcional):

Velocidade limite HRC1 (velocidade máxima -4,0 km/h), velocidade limite HRC2 (velocidade máxima -2,0 km/h), velocidade limite HRC3 (velocidade máxima: 16 km/h);

1. Método de configuração HRC, sequência e faixa de parâmetros. Pressione "PROG" para exibir HRC, pressione "mode" para confirmar e entrar no próximo conjunto de configurações.

R: Faixa de idade: 13-80 anos, 30 anos por padrão

B: Frequência cardíaca alvo:  $(220 - \text{anos}) * 0,6$

C: A frequência cardíaca alvo pode ser modificada, faixa modificada: 0,45-0,75 vezes (220 - anos)

D: Frequência cardíaca máxima: (220 - anos)

2. Relação de mudança de velocidade

R: Altere a frequência, o HRC detecta a frequência cardíaca a cada 30 segundos.

B: Se a frequência cardíaca do usuário estiver 30 batimentos/min abaixo da frequência cardíaca alvo, a velocidade aumentará em 2,0 km/h.

C: Se a frequência cardíaca do usuário estiver 1-29 batimentos/min abaixo da frequência cardíaca alvo, a velocidade aumentará em 1,0 km/h.

D: Se a frequência cardíaca do usuário for 30 batimentos/min superior à frequência cardíaca alvo, a velocidade será reduzida em 2,0 km/h.

E: Se a frequência cardíaca do usuário for 1-29 batimentos/min superior à frequência cardíaca alvo, a velocidade será reduzida em 1,0 km/h.

3. Nos seguintes casos, a máquina irá parar após funcionar a 1 km/h durante 15 segundos e emitirá um som uma vez por segundo.

R: Quando a frequência cardíaca não é detectada por 1 minuto.

B: Quando a frequência cardíaca excede (220 - anos).

## 1.12. Outros

1.12.1. Quando um parâmetro de contagem regressiva termina, exibe "END", o alarme toca 0,5s a cada 2s, até a parada total da esteira, depois retorna ao modo manual.

1.12.2. Ao definir um parâmetro, pode ser uma configuração de loop, por exemplo, o intervalo de tempo é 5:00 - 99:00, quando definido como 99:00, pressione a tecla "+", o tempo retorna para 5:00, e assim na recirculação, adicionar ou reduzir pelo símbolo "+" "-".

1.12.3. O tempo de contagem regressiva, a contagem regressiva de calorias e a distância da contagem regressiva só podem ser configurados para um deles. A configuração da última vez será implementada. O conjunto de parâmetros será contado regressivamente enquanto outros parâmetros serão contados progressivamente.

1.12.4. A caloria padrão é de cerca de 70,3kcal/km.

1.12.5. A aceleração é de 0,5 km/s e a desaceleração é de 0,5 km/s.

1.12.6. Amplificação de áudio de música MP3, entrada do orifício lateral.

1.12.7. No processo, o parâmetro não definido será cumulativo, o display será apagado quando atingir a faixa máxima; no modo manual quando o tempo acumulado ultrapassa 99:59(100min) a esteira para.

### 1.13. Significados dos códigos de mensagens de erro

Problem	Razões potenciais	Solutions
-----	A fechadura segura cai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recoloque a trava do cofre;</li> <li>2. Substitua a chave de trava segura ou sensor magnético no medidor eletrônico; se o problema ainda não for resolvido, substitua o medidor eletrônico;</li> </ol>
E01	Após ligar, o medidor eletrônico exibe E01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique se a junta de conexão entre o medidor eletrônico e o fio central do controlador está solta; se os fios estão danificados; se os fios centrais estão na ordem de conexão correta.</li> <li>2. O controlador pode estar com defeito. Verifique e substitua por um bom.</li> <li>3. O IC do controlador eletrônico não pode estar conectado ao local. Verifique e garanta uma boa conexão.</li> <li>4. O transformador pode estar danificado. Verifique e substitua por um bom</li> </ol>
E02	Falha de comunicação do medidor eletrônico para o driver, O medidor eletrônico exibe E01 no processo operacional Falha de comunicação do driver para o medidor eletrônico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique se a tensão da fonte de alimentação é inferior a 50% do valor normal; certifique-se de que a tensão correta e teste novamente;</li> <li>2. Verifique se os fios do motor estão bem conectados; reconecte os fios do motor ou, se o problema ainda não for resolvido, substitua o motor;</li> <li>3. Verifique se há odor peculiar gerado pelo controlador; se sim, significa que o IGBT foi quebrado e causou curto-circuito; em seguida, substitua o controlador.</li> </ol>
E03	Proteção à prova de explosão ou anormalidade do motor	Verifique se o sensor fotoelétrico direciona para o furo do CD; verifique se os fios do sensor fotoelétrico estão danificados e se os terminais do sensor fotoelétrico e os terminais de velocidade do controlador estão firmemente conectados.
E04	Nenhum sinal sensorial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique se os fios de sinal do motor estão bem inseridos; reinsira a junta do fio de sinal para garantir que seja confiável;</li> <li>2. Verifique se os fios CA do motor de elevação estão conectados corretamente; o motor de elevação deve estar conectado corretamente de acordo com as marcas em seu controlador CA;</li> <li>3. Verifique se a fiação do motor está danificada para formar circuito aberto; se sim, substitua os fios ou substitua o motor de elevação;</li> <li>4. Substitua o controlador;</li> <li>5. Após todas essas inspeções, pressione a tecla de aprendizado para aprender novamente.</li> </ol>
E05		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pode ser a autoproteção do sistema contra corrente excessiva quando a carga ultrapassa o valor nominal; reinicie a máquina;</li> <li>2. Alguma parte da esteira está presa de forma que o motor não consegue girar, acionando assim a autoproteção do sistema contra corrente excessiva sob carga excessiva; ajuste a esteira e reinicie-a ou adicione lubrificante.</li> <li>3. Verifique se há som de sobrecorrente ou odor de</li> </ol>

queimado quando o motor está funcionando; substitua o motor;

4. Verifique se o controlador emite odor de queimado; se sim, substitua o controlador.

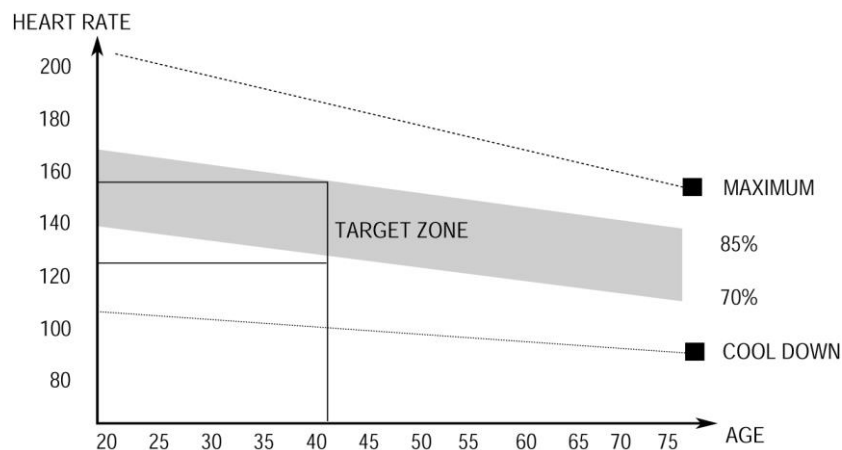
## INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

### 1. A fase de aquecimento

Este estágio ajuda a fazer com que o sangue flua pelo corpo e os músculos funcionem adequadamente. Também reduzirá o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento conforme mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser mantido por aproximadamente 30 segundos, não force ou sacuda os músculos durante o alongamento - se doer, PARE.

### 2. A Fase de Exercício

Esta é a fase em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das pernas ficarão mais fortes. Trabalhe de acordo com sua vontade, mas é muito importante manter um ritmo constante o tempo todo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para elevar o batimento cardíaco para a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo.



Esta fase deve durar no mínimo 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com cerca de 15-20 minutos.

### 1. A fase de resfriamento

Esta fase permite que o sistema cardiovascular e os músculos relaxem. Esta é uma repetição do exercício de aquecimento, por ex. reduza o ritmo e continue por aproximadamente 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem agora ser repetidos, lembrando novamente de não forçar ou puxar os músculos durante o alongamento.

À medida que você fica em forma, pode precisar treinar mais e mais intensamente. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana e, se possível, espaçar os treinos de maneira uniforme ao longo da semana.

Para tonificar os músculos na esteira, você precisará definir uma resistência bastante alta. Isso colocará mais pressão sobre os músculos das pernas e pode significar que você não poderá treinar por tanto tempo quanto gostaria. Se você também está tentando melhorar seu condicionamento

físico, precisará alterar seu programa de treinamento. Você deve treinar normalmente durante as fases de aquecimento e desaquecimento, mas no final da fase de exercício você deve aumentar a resistência, fazendo com que suas pernas trabalhem mais do que o normal. Pode ser necessário reduzir a velocidade para manter a frequência cardíaca na zona-alvo.

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você faz. Quanto mais e mais tempo você trabalhar, mais calorias queimará. Efetivamente é o mesmo que se você estivesse treinando para melhorar seu condicionamento físico, a diferença é o objetivo.

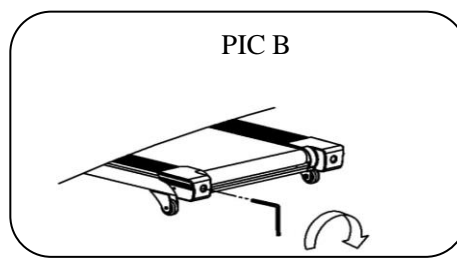
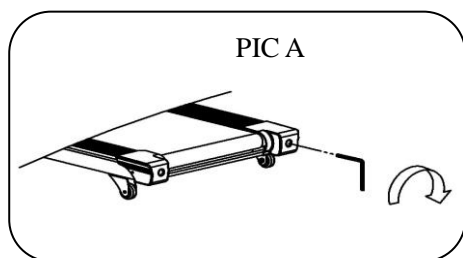
#### INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

#### CENTRAÇÃO E AJUSTE DA TENSÃO DA LONA DE CAMINHADA

**NÃO APERTE DEMAIS** a lona de caminhar. Isto pode causar redução do desempenho do motor e desgaste excessivo dos roletes.

#### PARA CENTRALIZAR A LONA DE CORRIDA:

- Coloque a esteira em uma superfície nivelada
- Corra na esteira a aproximadamente 5,6 km/h
- Se a correia sair do trilho para o lado direito, aperte lentamente o parafuso de ajuste direito no sentido horário, observando a mudança da distância de desvio, até centralizar a correia. (Atenção: o espaço entre a correia e as bordas direita/esquerda está a uma distância normal. E a distância entre a distância direita e esquerda não deve ser superior a 5 mm.
- Se a correia sair do trilho para o lado esquerdo, aperte lentamente o parafuso de ajuste esquerdo no sentido horário, observando a mudança na distância de desvio, até centralizar a correia. (Atenção: o espaço entre a correia e as bordas direita/esquerda está a uma distância normal. E a distância entre a distância direita e esquerda não deve ser superior a 5 mm.



Pic-A: Se a correia desviou para a DIREITA Pic-B: Se a correia desviou para a ESQUERDA

## TENSIONANDO A CORREIA

Se você sentir uma sensação de escorregamento ao correr na esteira, a esteira de corrida deve ser apertada.

Na maioria dos casos, o cinto esticou devido ao uso, fazendo com que ele escorregasse. Este é um ajuste normal e comum. Para eliminar esse deslizamento, tensione ambos os parafusos do rolo traseiro com uma chave Allen de tamanho apropriado, girando-a 1/4 de volta para a direita, conforme mostrado. Experimente a esteira novamente para verificar se há escorregamento.

Repita se necessário, mas NUNCA GIRE os parafusos dos rolos mais de 1/4 de volta de cada vez. A tensão da correia está ajustada corretamente quando a correia de corrida está a 50 - 75 mm da plataforma.

**AVISO: SEMPRE DESLIGUE A ESTEIRA DA TOMADA ELÉTRICA ANTES DE LIMPAR OU FAZER MANUTENÇÃO NA UNIDADE.**

### LIMPEZA

A limpeza geral da unidade prolongará bastante a esteira. Mantenha a esteira limpa tirando o pó regularmente. Certifique-se de limpar a parte exposta da plataforma em ambos os lados da lona de caminhar e também nas grades laterais. Isto reduz a acumulação de materiais estranhos por baixo da lona de caminhar.

A parte superior da correia pode ser limpa com um pano úmido e com sabão. Tenha cuidado para manter líquidos longe de dentro da estrutura motorizada da esteira ou de baixo da esteira.

Aviso: Sempre desconecte a esteira da tomada elétrica antes de remover a tampa do motor.

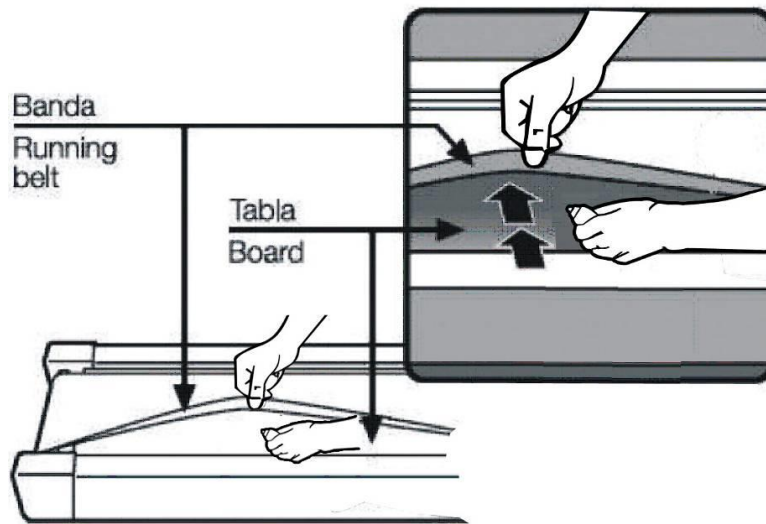
Pelo menos uma vez por ano, remova a tampa do motor e aspire sob a tampa do motor.

### LUBRIFICAÇÃO DA CORREIA DE CORRIDA E DO CONVÉS

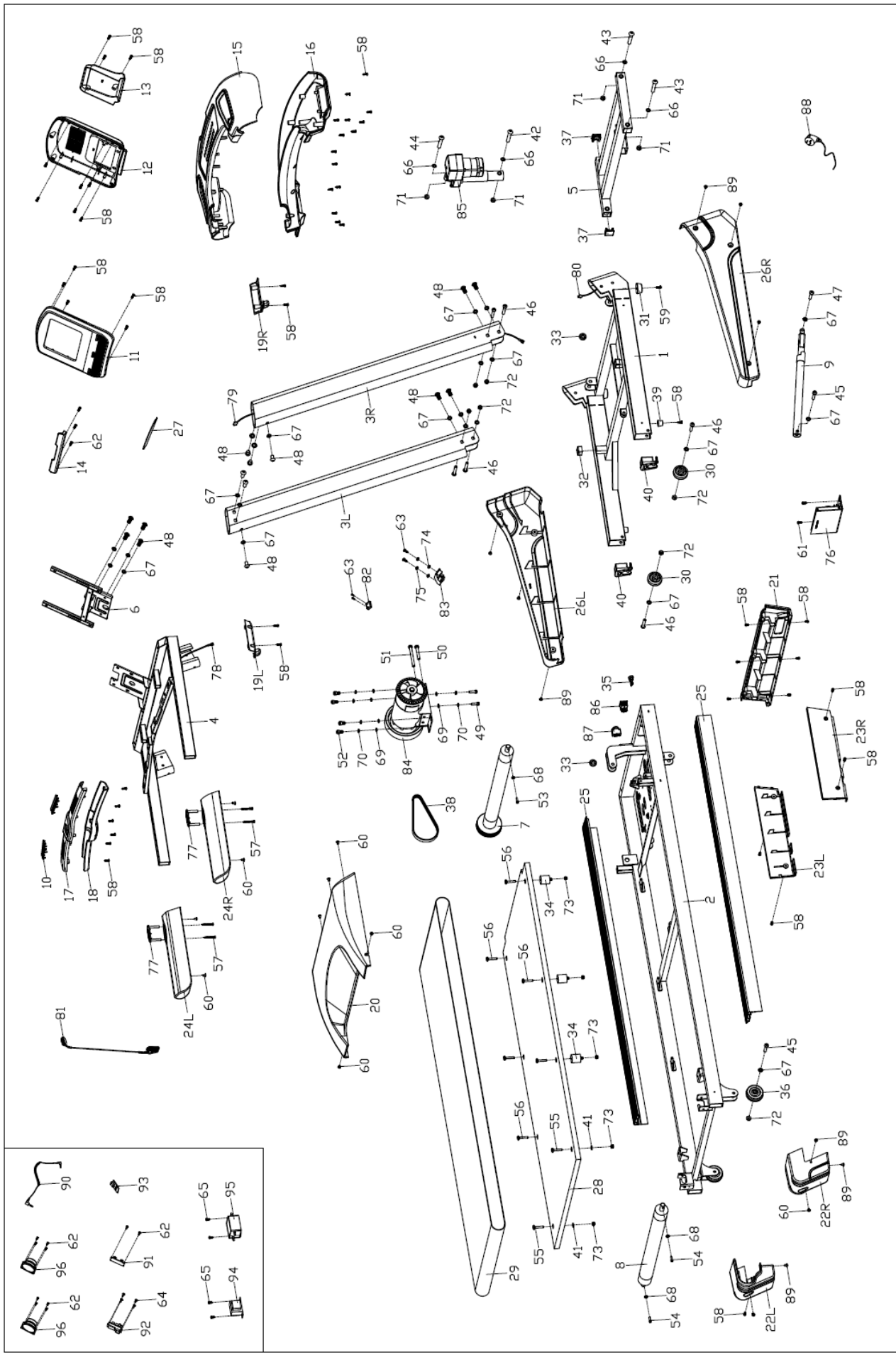
Esta esteira está equipada com um sistema de plataforma pré-lubrificada e de baixa manutenção. A fricção da correia/plataforma pode desempenhar um papel importante no funcionamento e na vida útil da sua esteira, exigindo assim lubrificação periódica. Recomendamos uma inspeção periódica do deck.

Recomendamos a lubrificação do tabuleiro de acordo com o seguinte horário:

- Usuário leve (menos de 3 horas/semana) anualmente
- Usuário médio (3-5 horas/semana) a cada seis meses
- Usuário intenso (mais de 5 horas/semana) a cada três meses



## DESENHO EXPLODIDO



# LISTA DE PEÇAS

Part No.	Descrição	Qty	Part No.	Descrição	Qty
1	Quadro inferior	1	49	Parafuso sextavado M8*35	2
2	Quadro principal	1	50	Parafuso sextavado M8*55	1
3L/R	Tubo vertical	1/1	51	Parafuso sextavado M8*90	1
4	Quadro de computador	1	52	Parafuso cilíndrico Allen M8*18	4
5	Estrutura inclinada	1	53	Parafuso cilíndrico Allen M6*45	1
6	Suporte do painel	1	54	Parafuso cilíndrico Allen M6*55	2
7	Rolo frontal	1	55	Parafuso Allen de cabeça chata M6*30	2
8	Rolo traseiro	1	56	Parafuso Allen de cabeça chata M6*25	6
9	Cilindro	1	57	Parafuso de rosca cruzada ST4*30	4
10	Sensor de pulso manual	4	58	Parafuso de rosca cruzada ST4*16	51
11	Tampa frontal do painel	1	59	Parafuso de cabeça chata cruzada M6*15	2
12	Tampa traseira do painel	1	60	Parafuso cruzado com arruela M5*8	11
13	Tampa traseira do computador	1	61	Parafuso cruzado com arruela M4*8	2
14	Suporte para tablet	1	62	Parafuso de rosca cruzada ST2.9*8	13
15	Tampa superior do computador	1	63	Parafuso de rosca cruzada ST2.9*6	4
16	Tampa inferior do computador	1	64	Parafuso de rosca cruzada com arruela ST2.3*8	4
17	Cobertura superior do apoio de braço	1	65	Parafuso cruzado M4*8	4
18	Cobertura inferior do apoio de braço	1	66	Arruela de pressão serrilhada $\Phi 10 \times 1.2$	6
19L/R	Tampa do tubo vertical	1/1	67	Arruela de pressão serrilhada $\Phi 8 \times 1.2$	24
20	Tampa do motor	1	68	Arruela de pressão serrilhada $\Phi 6 \times 1.2$	3
21	Tampa frontal do quadro principal	1	69	Arruela plana $\Phi 8 \times 1,5$	6
22L/R	Cobertura do rolo traseiro	1/1	70	Arruela de pressão $\Phi 8$	6
23L/R	Cobertura do quadro principal	1/1	71	Porca de nylon M10	6
24L/R	Aperto de espuma PU	1/1	72	Porca de náilon M8	8
25	Bordas	2	73	Porca de náilon M6	8
26L/R	Cobertura inferior da moldura	1/1	74	Arruela plana D4	2
27	Almofada para tablet	1	75	Arruela de pressão D4	2
28	Plataforma de corrida	1	76	Painel de controle	1
29	Cinto de corrida	1	77	Tecla de atalho	2
30	Roda de transporte	2	78	Fio de computador	1
31	Almofada de pé plana	2	79	Fio de extensão	1
32	Tampa quadrada da moldura inferior	2	80	Fio da placa de controle	1
33	Plugue de fio	2	81	Chave de segurança	1
34	Almofada	6	82	Sensor óptico	1
35	Fivela do cabo de alimentação	1	83	Suporte de sensor óptico	1

36	Pé da roda	2	84	motor DC	1
37	Tampa final da estrutura inclinada	4	85	Motor inclinado	1
38	Correia acionada	1	86	Trocar	1
39	Pé pequeno	2	87	Disjuntor	1
40	Tampão da roda de transporte	2	88	Cabo de energia	1
41	Arruela de borracha	2	89	Parafuso de rosca cruzada com arruela ST4*16	10
42	Parafuso Allen M10*55	1	90	Cabo MP3 (opcional)	1
43	Parafuso de bloqueio Allen M10*55	4	91	Tomada de áudio (opcional)	1
44	Parafuso Allen M10*40	1	92	USB (opcional)	1
45	Parafuso Allen M8*40	3	93	Molde Bluetooth	1
46	Parafuso Allen M8*50	6	94	Indutor (Opcional)	1
47	Parafuso Allen M8*25	1	95	Filtro (opcional)	1
48	Parafuso Allen M8*15	14	96	Alto-falante (opcional)	2

## **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.

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**