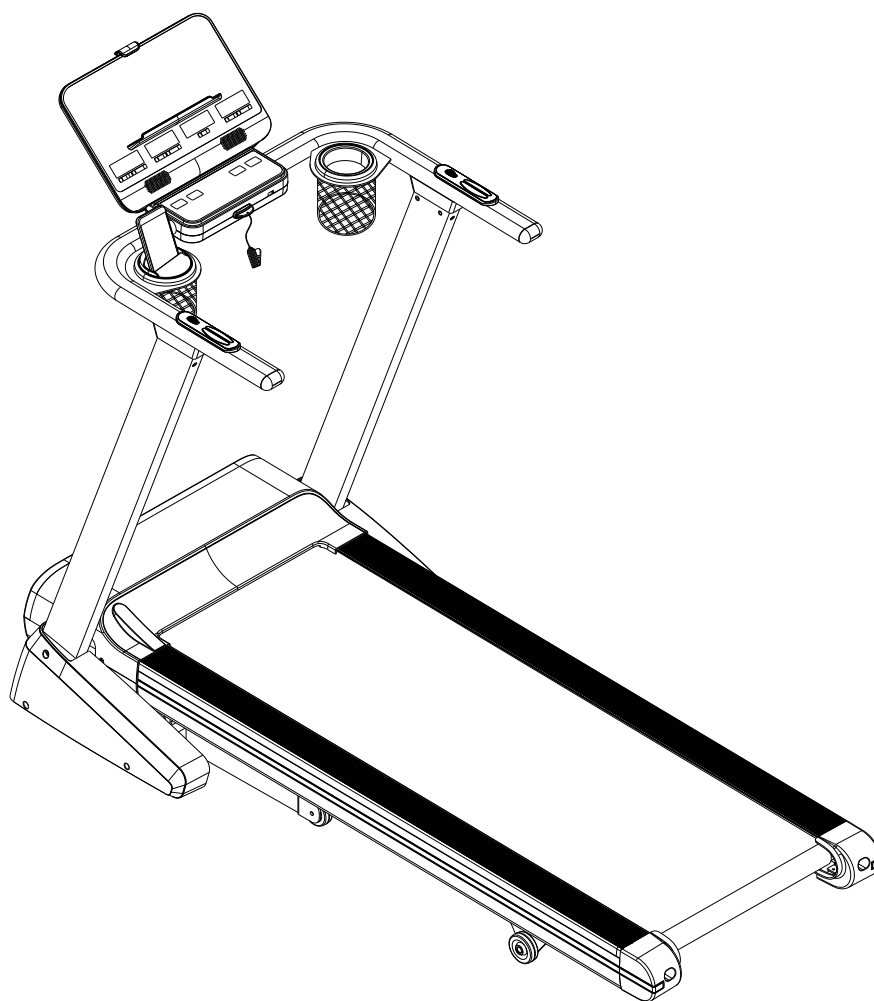


Esteira O'NEAL BF-804

MANUAL DO

PROPRIETÁRIO



PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

ADVERTÊNCIA: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico ou profissional de saúde, principalmente a pessoa acima de 35 anos ou com algum problema de saúde anterior. Não assumimos nenhuma responsabilidade por quaisquer problemas ou danos devido às razões acima. Não ligue até terminar de montar a esteira e cobrir a parte superior protegida do motor.

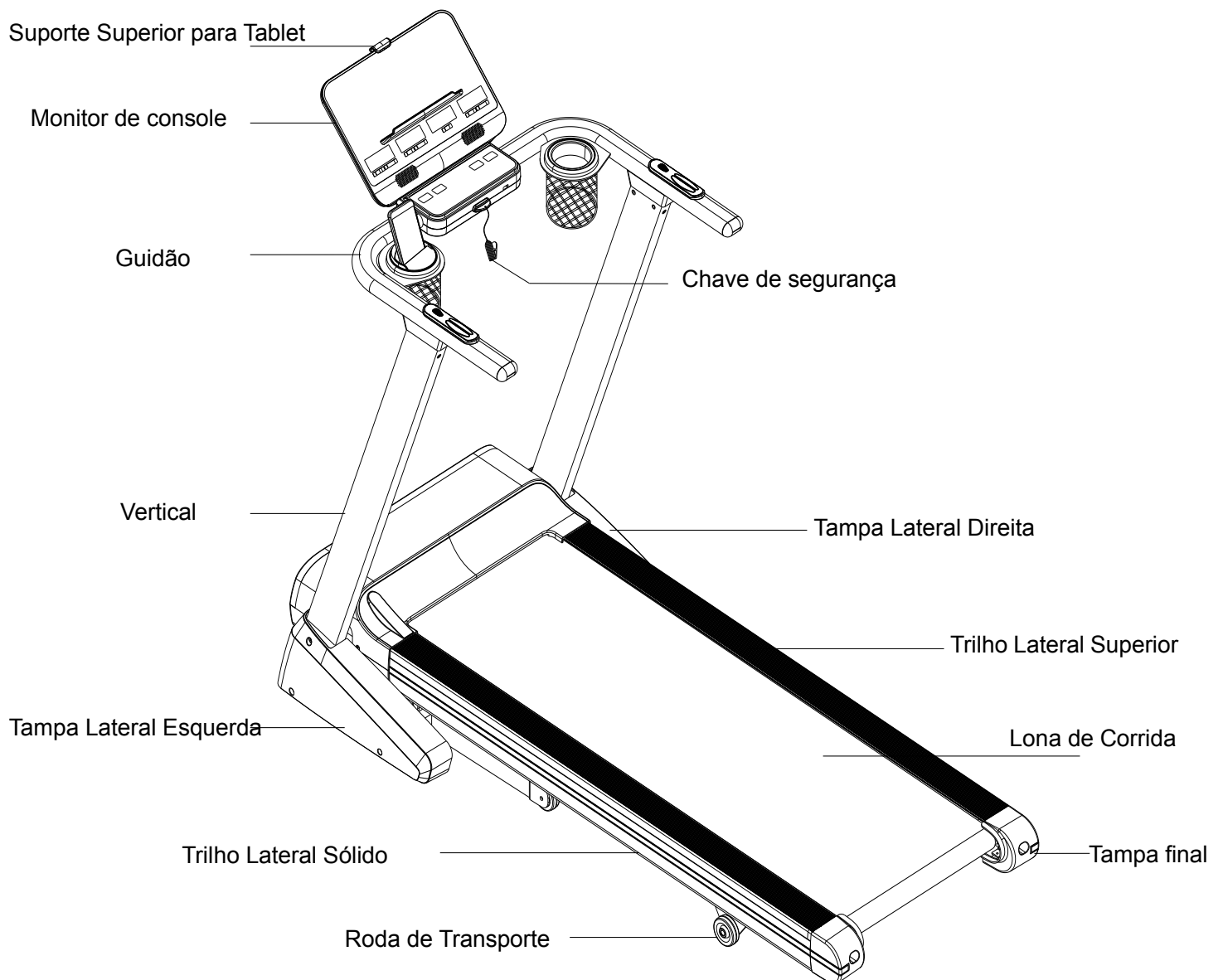
ATENÇÕES:

1. Ao usar esta esteira, prenda a corda da chave de segurança em suas roupas ou cinto.
2. Não conecte nada em nenhuma parte deste equipamento, ou pode danificar o equipamento.
3. Posicione a esteira em uma superfície clara e nivelada. Não coloque a esteira sobre tapetes grossos, pois isso pode interferir na ventilação adequada. Além disso, não coloque a esteira perto de água ou ao ar livre.
4. Nunca inicie a esteira enquanto estiver em pé sobre a esteira. Depois de ligar a energia e ajustar o controle de velocidade, pode haver uma pausa antes que a esteira comece a se mover, sempre fique de pé nos trilhos dos pés nas laterais do quadro até que a esteira comece a se mover.
5. Use roupas apropriadas ao se exercitar na esteira. Não use roupas largas e largas que possam ficar presas na esteira. Use sempre tênis de corrida ou aeróbicos com solado de borracha.
6. . Mantenha crianças pequenas ou animais de estimação longe da esteira durante a operação.
7. Não faça exercícios 40 minutos após a refeição.
8. A esteira é de uso exclusivo de adultos, o uso infantil da esteira deve ter a supervisão de um adulto.
9. Sempre segure o guidão ao caminhar ou correr inicialmente na esteira, até que você esteja familiarizado com o uso da esteira.
10. A esteira é para equipamentos internos, não use ao ar livre. Posicione a esteira em uma superfície plana e limpa. Observe a esteira feita por equipamento especial, por favor não remodele ou faça outras alterações
11. O cabo de força da esteira motorizada é especializado. Se o cabo de alimentação estiver danificado, adquira-o do distribuidor ou entre em contato diretamente com nossa empresa.
12. Se a esteira aumentar repentinamente a velocidade devido a uma falha eletrônica ou a velocidade aumentar inadvertidamente, a esteira irá parar repentinamente quando a chave de segurança for desengatada do console.
13. Não estenda o cabo de alimentação nem substitua o plugue do cabo de alimentação. Objeto de peso empilhado no cabo de alimentação ou deixe o cabo de alimentação próximo ao calor de alta temperatura, proíba o uso do soquete poroso, caso contrário, causará incêndio ou acidente com choque elétrico devido ao mau contato.
14. Quando a esteira não estiver sendo usada, o cabo de alimentação deve ser desconectado e a chave de segurança removida.
15. A esteira é apenas para uso doméstico.
16. O peso máximo do usuário da esteira é de 120kgs.
17. Por favor, não use a esteira em excesso para evitar lesões e não use de maneira incorreta para sua segurança.
18. Quando a esteira não estiver em uso, mantenha o pino de segurança no local de segurança para evitar outros usos.

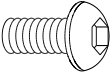
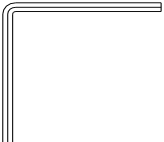
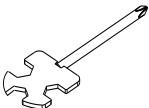
DESCRIÇÃO

Circuito de alimentação: 220V~AC	Use em temperatura: 0-40 °C
Velocidade Real: 0,8-18KM/H	Inclinação: 12 seções de inclinação do motor
Peso máximo do usuário: 120kg	Faixa de distância: 0,00-99,9 km
Calorias: 0-9999 Kcal	Intervalo de tempo: 00:00-99:59 (min)
Faixa de frequência cardíaca: 50-200 bpm	Face de corrida: 460*1350mm
Tamanho da configuração:	Tamanho dobrável: 1090*810*1610mm

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

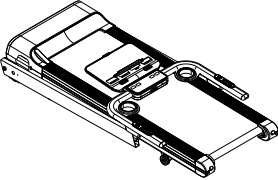
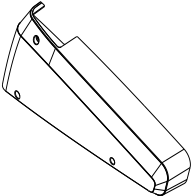
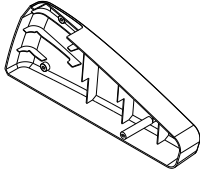
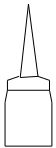
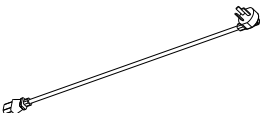


KITS DE FERRAMENTAS

Foto	Part No.	Descrição	Qty
	D167	Parafuso de cabeça cilíndrica M10x50mm	2pcs
	D13	Parafuso de cabeça de botão M8x15mm	4pcs
	D23	Arruela Plana M8	4pcs
	D48	Parafuso Autoperfurante de Cabeça Arredondada Phillips ST4.2x19mm	4pcs
	D3	Chave Allen 5mm	1pc
	D2	Chave Allen 6mm	1pc
	D172	Chave Allen 8mm	1pc
	D1	Chave de boca aberta 13-15-17	1pc

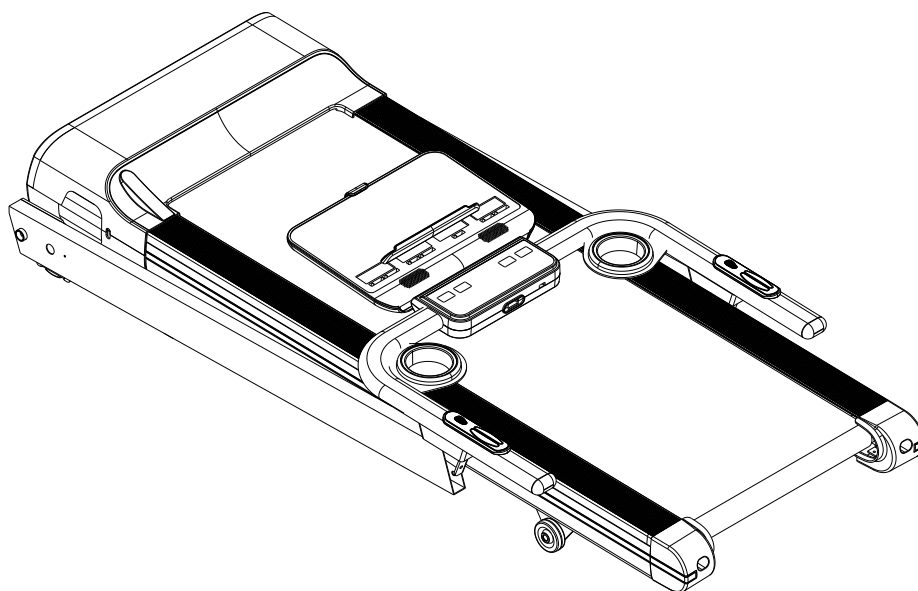
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

Ao abrir a caixa, você encontrará abaixo as peças de reposição:

Quadro principal: 1 CONJUNTO 	B11L Tampa lateral esquerda: 1 PC 	B11R tampa lateral direita: 1 PC 	Suporte para smartphone B94: 1 PC 
Óleo de silicone B18: 1 PC 	Chave de segurança C13: 1 PC 	C15 Cabo de alimentação: 1 PC 	

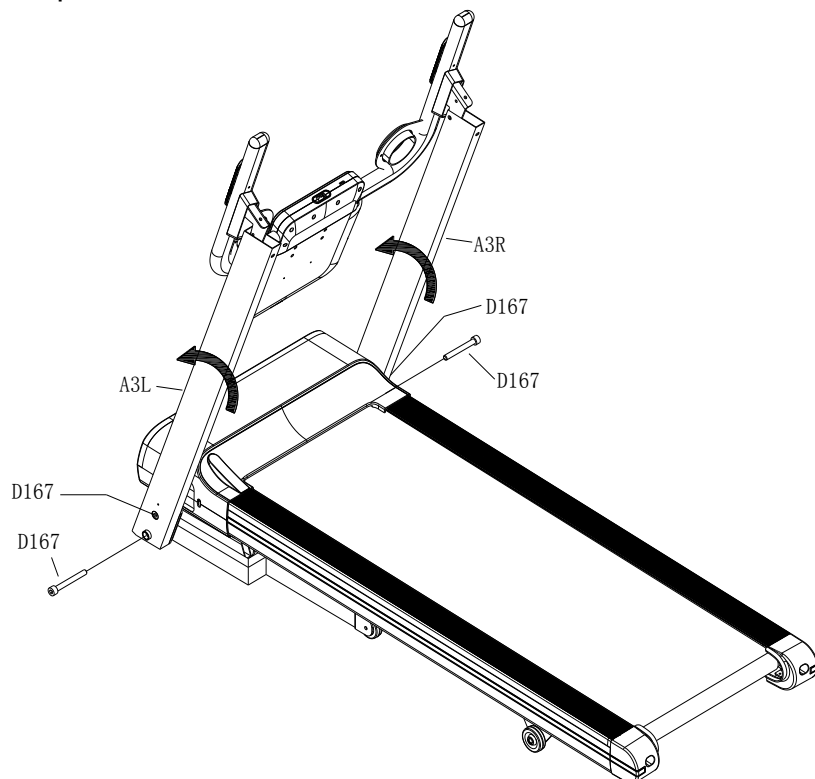
PASSO 1

Retire a esteira da caixa de embalagem e coloque-a no chão ou chão plano.



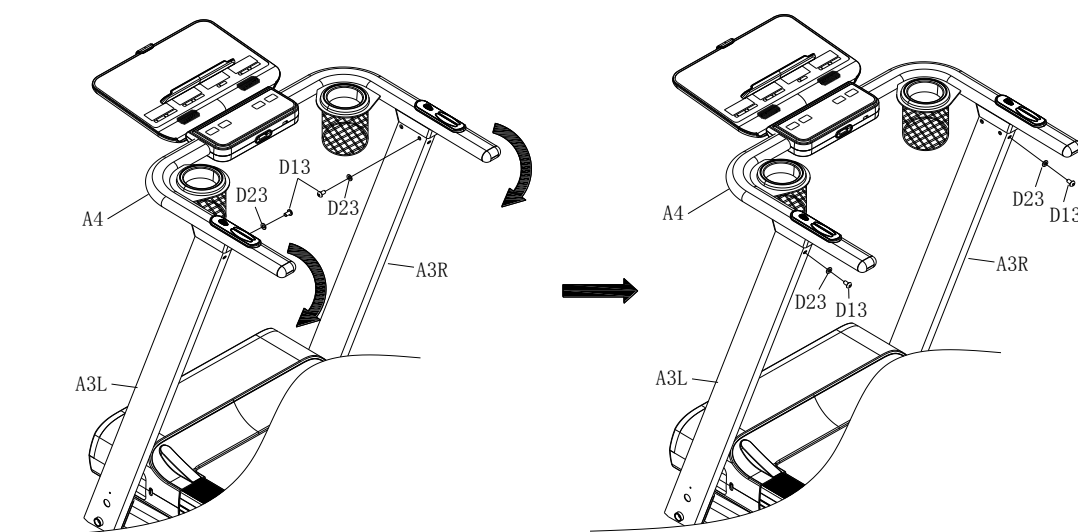
PASSO 2

Levante as Barras Verticais Esquerda/Direita (A3L/A3R) segurando o Manípulo (A4) conforme ilustrado. Aperte a parte inferior das Barras Verticais Esquerda/Direita (A3L/A3R) usando: 2 peças de Parafuso de Cabeça de Soquete M10x50mm (D167). Em seguida, continue a apertar 2 peças de parafuso de cabeça cilíndrica M10x50mm (D167) logo acima dos parafusos montados anteriormente.



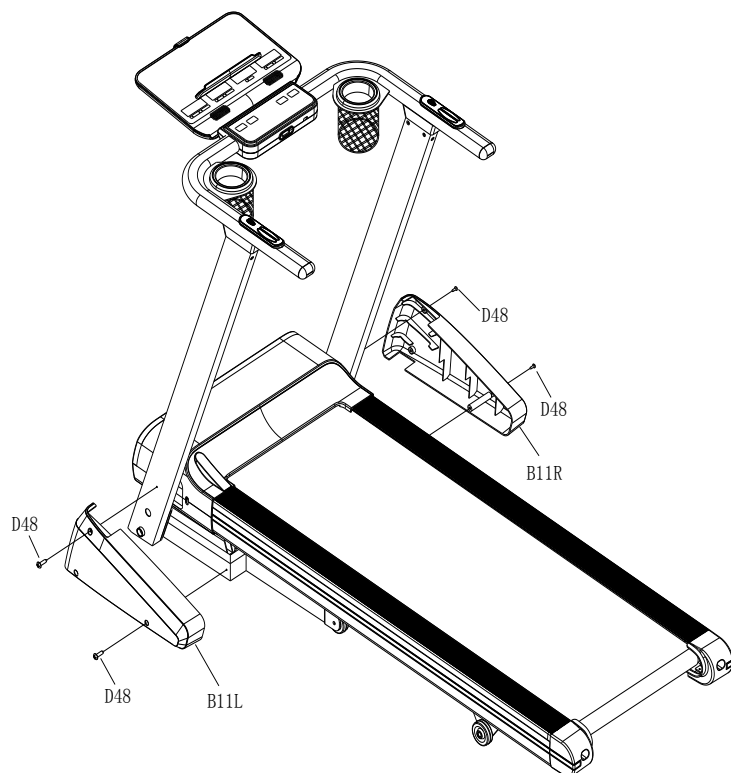
PASSO 3

Gire todo o conjunto do Guidão (A4) e empurre-o com força para baixo para apertar os parafusos nas posições. Segure o Manípulo (A4) imóvel e, em seguida, prenda-o nas Barras Verticais Esquerda/Direita (A3L/A3R) usando: 4 peças de Parafuso de Cabeça Redonda M8x15mm (D13) e 4 peças de Arruela Plana M8 (D23).



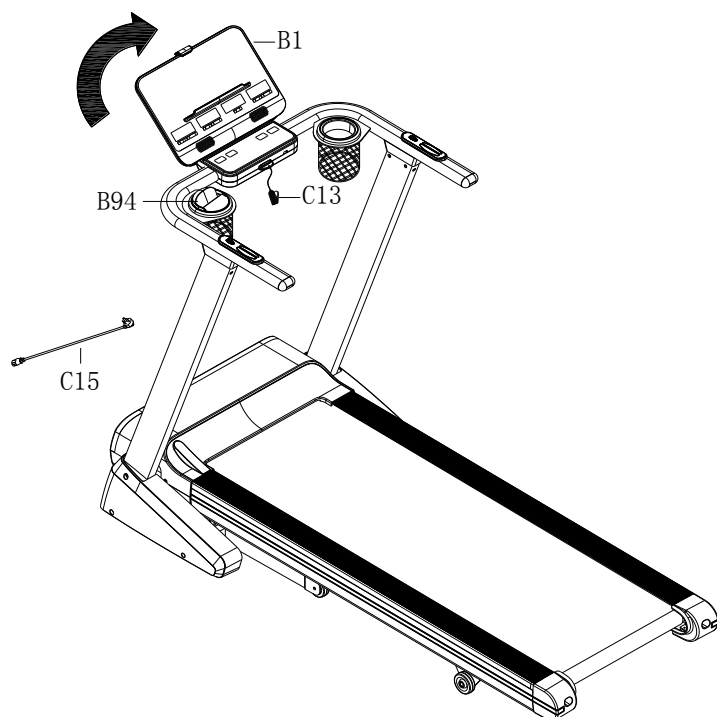
PASSO 4

Fixe as Tampas Laterais Esquerda/Direita (B11L/B11R) à estrutura principal usando: 4 peças de Parafuso Autoperfurante de Cabeça Arredondada Phillips ST4.2x19mm (D48).



PASSO 6

Gire o Monitor do Console (B1) para um ângulo de leitura confortável. Em seguida, trave o suporte para smartphone (B94) em ambos os lados dos suportes para garrafas de água. Por fim, conecte o Cabo de Força (C15) e a Chave de Segurança (C13).

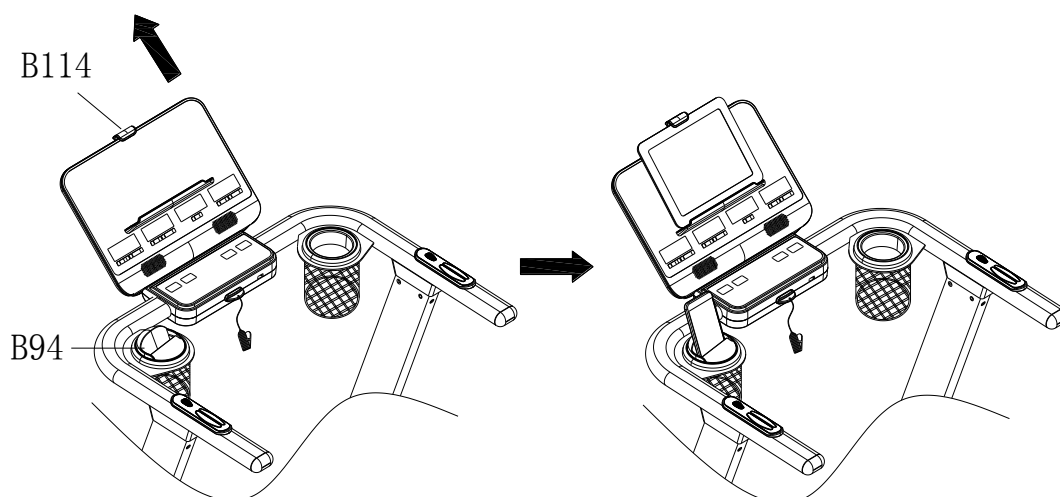


PASSO 7

Após a instalação, pressione o botão Iniciar e ajuste a velocidade para 3 km/h ou menos. Em seguida, verifique a correia de corrida para ver se ela funciona sem problemas. O nível de aperto do tapete rolante é decidido com base na situação de deslizamento e desvio (consulte as “INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO”). Após a conclusão da verificação, mova a esteira para o local apropriado para o uso do exercício.

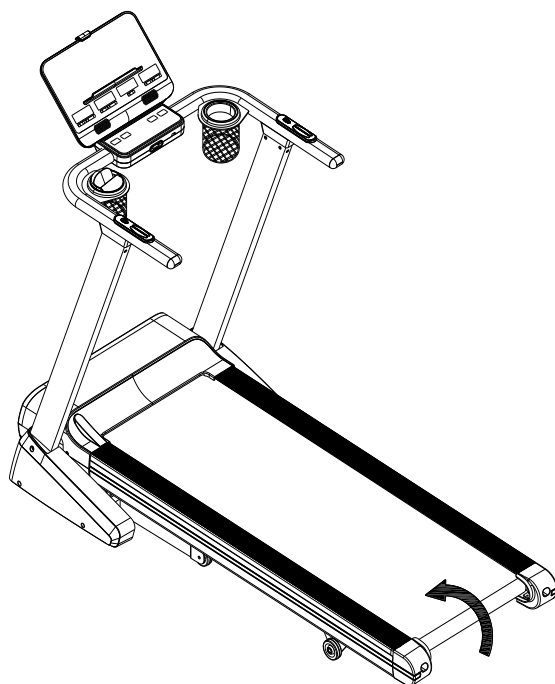
USE O SUPORTE PARA SMARTPHONE E O SUPORTE PARA TABLET

1. Para colocar um smartphone, insira o suporte para smartphone (B94) em cada lado do suporte para garrafa de água e, em seguida, coloque o smartphone no entalhe do suporte para smartphone.
2. Para colocar um comprimido, puxe o suporte superior para comprimidos (B114) e, em seguida, coloque o seu comprimido.



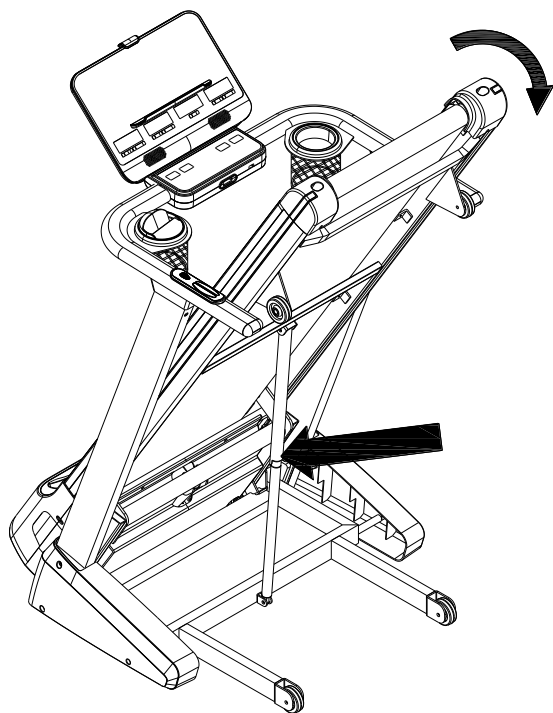
INSTRUÇÕES DE DOBRAGEM

1. Antes de dobrar a esteira, certifique-se de desligar a energia e o nível de inclinação voltar a 0.
2. Levante a máquina com força e puxe para cima até ouvir um som de “CLIQUE” da caixa de segurança que bloqueia o cilindro.



INSTRUÇÕES DE DESDOBRAMENTO

1. Empurre levemente a parte inferior do estribo e chute o espaçador de segurança com o pé no meio do cilindro.
2. Empurre para baixo a parte inferior do estribo.
3. Quando a esteira começar a descer, afaste o pé do cilindro..



INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

1.11 MOSTRADOR DE JANELA



1.2

COMEÇAR

Início normal após contagem regressiva de 3 segundos.

1.3 PROGRAMA

1 modo manual, 3 modos de contagem regressiva (tempo, distância, calorias), 1 programa de gordura corporal, 12 programas predefinidos (P1-P12) e 3 programas de usuários (U1-U3).

1.4 FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

A janela mostra "---" quando você remove a chave de segurança e a esteira para rapidamente com o ruído do alarme "didi". Quando você colocar a chave de segurança novamente, os dados em todas as janelas começarão em "0".

MODO DORMIR

Quando não houver operação por mais de 10 minutos, o console mudará automaticamente para o modo de hibernação. Pressione qualquer botão para reativar o console.

1.5 FUNÇÃO DO BOTÃO

1.5.1 INICIAR/PARAR (PAUSA)

START: Quando a esteira não estiver funcionando, pressione este botão para iniciar a esteira. A velocidade inicial é de 0,8 km/h.

STOP (PAUSE): Quando a esteira estiver funcionando, pressione este botão para pausar a esteira. Os dados em todas as janelas serão acumulados do treinamento pausado anterior pressionando o botão “INICIAR” para retomar a corrida. Pressione o botão “STOP” novamente quando a esteira estiver em PAUSA, a esteira para e todos os dados serão zerados.

1.5.2 “BOTÃO DE PROGRAMAÇÃO

Quando a esteira não estiver funcionando, pressione este botão para alternar para diferentes programas na sequência abaixo: Programas predefinidos P01 - P12 → Programas do usuário U01 - U03 → Programa de gordura corporal → Modo manual.

1.5.3 BOTÃO "MODO

Quando a esteira não estiver funcionando, pressione este botão para escolher diferentes modos de contagem regressiva na sequência abaixo: Modo de contagem regressiva de tempo → modo de contagem regressiva de distância → modo de contagem regressiva de calorias.

1.5.4 BOTÃO RÁPIDO DE VELOCIDADE

Pressione o botão rápido de velocidade para ajustar rapidamente a velocidade para 5 km/h, 10 km/h ou 15 km/h quando a esteira estiver funcionando.

1.5.5 BOTÃO RÁPIDO DE INCLINAÇÃO

Pressione o botão rápido de inclinação para ajustar rapidamente a inclinação para o nível 4, nível 8 ou nível 12 quando a esteira estiver funcionando.

1.5.6 BOTÃO RÁPIDO DA RODA DE VELOCIDADE

O botão rápido da roda no guidão direito é para controlar a função de velocidade. Aumente a velocidade girando a roda para frente; diminua a velocidade girando a roda para trás.

1.5.7 BOTÃO RÁPIDO DA RODA DE INCLINAÇÃO

O botão rápido da roda no guidão esquerdo é para controlar as funções de inclinação. Aumente o nível de inclinação girando a roda para frente; diminua o nível de inclinação girando a roda para trás.

1.6 FUNÇÃO DE EXIBIÇÃO

1.6.1 INCLINAÇÃO / ALTITUDE

Exibe o nível de inclinação atual e a altitude.

Dois monitores de dados mudam a cada 5 segundos

PULSO / DISTÂNCIA

Exibir pulso atual durante o treinamento. Exibe a distância de corrida acumulada para este treinamento ou a distância remanescente quando no modo de contagem regressiva de distância.

Dois monitores de dados mudam a cada 5 segundos.

1.6.2 TEMPO

Exibe o tempo total de corrida ou este treinamento ou tempo restante quando no modo de contagem regressiva .

1.6.3 VELOCIDADE / CALORIA

Exibe a velocidade de corrida atual. Exibir o total de calorias queimadas para este treinamento ou relembrar as calorias quando estiver no modo de contagem regressiva de calorias.

Dois monitores de dados mudam a cada 5 segundos.

1.6.4 INTERVALO DE DADOS DE TODAS AS JANELA

TEMPO : 0:00 – 99.59 (MIN)

DISTÂNCIA : 0.00 – 99.9 (KM)

VELOCIDADE : 0.8 – 18.0 (KM/H)

INCLINAR : 0 – 12 (LEVEL)

PULSO : 50 – 200 (BPM)

CALORIAS : 0 – 9999 (KCAL)

1.7 FUNÇÃO DE PULSO

Quando a esteira estiver funcionando, segure ambas as almofadas do sensor de pulso por cerca de 5 segundos e o console exibirá os dados de pulso atuais. Quando o console está detectando o pulso, o console exibe um símbolo em forma de coração. Esses dados são apenas para referência e não podem ser usados para fins médicos.

1.8 OPERAÇÃO DO MODO MANUAL

1.8.1 1.8.1 Após pressionar o botão “START”, o tempo é contado de forma regressiva por 3 segundos e então a esteira começa a funcionar na velocidade inicial de 0,8km/h

1.8.2 1.8.2 Pressione os botões “SPEED QUICK” ou gire o botão “SPEED WHEEL QUICK” no guidão direito para ajustar a velocidade.

1.8.3 1.8.3 Pressione o botão “INCLINE QUICK” ou gire o botão “INCLINE WHEEL QUICK” no guidão esquerdo para ajustar a inclinação.

1.8.4 1.8.4 Pressione o botão “STOP”, a esteira para de funcionar .

(1) (1) Ao pressionar o botão “STOP” pela 1ª vez, a esteira entra em PAUSA. Os dados em todas as janelas serão acumulados do treinamento pausado anterior pressionando o botão “INICIAR” para retomar a corrida. A velocidade começa a partir de 0,8 km/h e a inclinação começa no nível 0.

(2) (2) Ao pressionar o botão “STOP” novamente quando a esteira está em PAUSE, a esteira para e todos os dados serão zerados.

1.91.9 DADOS DE PARÂMETROS PARA MODOS DE CONTAGEM

REGRESSIVA

Os modos de contagem regressiva podem ser alternados na sequência abaixo: Modo de contagem regressiva de tempo→ Modo de contagem regressiva de distância→ Modo de contagem regressiva de calorias. A exibição correspondente pisca quando você escolhe um modo diferente.

1.9.1 1.9.1 Contagem regressiva: a configuração inicial é de 30:00 minutos. A faixa de configuração é de 5:00 a 99:00 minutos. Cada ajuste é de 1:00 minuto.

1.9.2 1.9.2 Contagem regressiva da distância: configuração inicial 1,0 km. A faixa de configuração é de 0,5 km a 99,9 km. Cada ajuste é de 0,1 km.

1.9.3 1.9.3 Contagem regressiva de calorias: configuração inicial 50 kcal. O intervalo de configuração é de 10 kcal a 9990 kcal. Cada ajuste é de 10 kcal.

1.10 1.10 TABELA DE EXERCÍCIOS DO PROGRAMA

TEMPO MODO		DEFINIR HORÁRIO / 16= CADA HORÁRIO DE SÉRIE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINAR	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	VELOCIDADE	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINAR	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAR	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	VELOCIDADE	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINAR	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	VELOCIDADE	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINAR	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	VELOCIDADE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAR	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	VELOCIDADE	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINAR	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	VELOCIDADE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINAR	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	VELOCIDADE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAR	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDADE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINAR	1	5	6	8	8	7	6	5	5	3

P11	VELOCIDADE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINAR	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VELOCIDADE	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINAR	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

1.12 Programas do Usuário

1.12.1 Existem 3 programas definidos pelo usuário: U1, U2 e U3. Cada programa do usuário tem 10 segmentos. Você pode definir a velocidade e a inclinação desejadas para cada segmento.

1.12.2 Depois de entrar no programa, o número atrás de U1, U2 e U3 apresenta quais segmentos você está configurando agora. Por exemplo, o primeiro segmento de U1 mostra “U1-01” e o último segmento de U1 mostra “U1-10”

1.12.3 Gire o botão SPEED QUICK WHEEL ou INCLINE QUICK WHEEL para definir o tempo de treinamento do primeiro segmento.

1.12.4 Pressione o botão "MODE" para iniciar a configuração do próximo segmento. A tela do console pisca e siga o mesmo procedimento na etapa anterior para concluir a configuração de todos os segmentos a seguir .

1.12.5 Você deve completar a configuração para todos os 10 segmentos para que seu programa de usuário comece .

1.12.6 Pressione o botão “STOP” para retornar ao segmento anterior a qualquer momento para revisar a configuração de treinamento.

1.12.7 Valor de configuração padrão no programa do usuário:

(1) (1) Usuário 1: a velocidade padrão é 1 km/h.

(2) (2) Usuário 2: a velocidade padrão é 2 km/h.

(3) (3) Usuário 3: a velocidade padrão é de 3 km/h.

1.13 PROGRAMA DE TESTE DE GORDURA CORPORAL

Quando a esteira estiver ligada, mas não estiver em execução, pressione o botão “PROGRAM” várias vezes para entrar no programa de teste de gordura corporal (FAT) e o console exibirá “FAT”.

Pressione o botão “MODE” para entrar na configuração. F-1 é para definir GÊNERO. F-2 é para definir IDADE. F-3 é para definir a ALTURA. F-4 é para definir o PESO.

Gire o botão “SPEED QUICK WHEEL” ou o botão “INCLINE QUICK WHEEL” para ajustar o valor de configuração. Para confirmar o valor de configuração, pressione o botão “MODE”. Depois de terminar todas as 4 configurações de valor, o console exibirá “F-5” e “---” e, em seguida, segure os dois sensores de pulso por mais de 5 segundos. Em seguida, o console exibirá seu índice de qualidade corporal.

O índice de qualidade corporal é para testar a relação entre altura e peso, não a escala

corporal.

A gordura corporal serve para qualquer homem e mulher para controlar o peso de acordo com outros índices de qualidade corporal. A gordura corporal ideal deve estar entre 20-25. Se for menor de 19 anos, significa que você é muito magro. Se estiver entre 25 e 29, significa que você está acima do peso. Se for acima de 30, significa que você é considerado obeso. Os dados são apenas para referência e não podem ser usados para fins medicinais.

Procurar detalhes

F-1 Sexo: 1 é Masculino e 2 é Feminino

F-2 Idade: a faixa de configuração é de 10 a 99 anos

Altura F-3: a faixa de ajuste é de 100 a 240 cm

F-4 Peso: faixa de ajuste é de 20 a 160kg

F-5 FAT <19 Abaixo do peso

FAT = 19---26 Peso normal

FAT = 27---30 Sobrepeso

FAT >30 Obesidade

1.14 APLICATIVO BLUETOOTH

1.14.1 O computador pode se conectar ao Fitshow, Kinomap e Zwift.

1.14.2 Faça o download de aplicativos e certifique-se de ativar a função Bluetooth em seu dispositivo antes de conectá-lo à esteira.

1.15 CARREGADOR USB

A porta USB na plataforma do botão oferece função de carregamento 5V/2A.

1.16 CÓDIGO DE ERRO

Erro de código	problemas	Soluções
E01	Falha na conexão entre "PCB" e "Placa de controle inferior"	1. Verifique se todos os fios estão bem conectados entre o PCB e a placa de controle inferior. 2. Verifique se algum fio está danificado. 3. Verifique se o PCB ou a placa de controle inferior está em boas condições. Se algum chip estiver danificado, troque o PCB ou a placa de controle inferior.
E02	Proteção contra sobrecarga	1. Verifique se a tomada elétrica possui

		alimentação de baixa tensão. Nesse caso, troque por uma tomada diferente. 2. Verifique se a placa de controle inferior tem mau cheiro. Nesse caso, troque uma placa de controle inferior. 3. Verifique se os fios conectados ao motor estão bem conectados.
E03	Erro do sensor de velocidade	1. Verifique se o sensor de velocidade está bem conectado ou não. 2. Substitua o sensor de velocidade .
E05	Proteção contra sobrecorrente	1. Verifique se alguma peça do motor está presa. Desconecte o cabo de alimentação e ajuste ou troque um motor. Conecte novamente o cabo de alimentação e reinicie a corrida na esteira. 2. Verifique se o motor está com cheiro de queimado. Se assim for, troque um motor 3. Verifique se a placa de controle inferior apresenta cheiro de queimado. Nesse caso, troque uma placa de controle inferior. 4. Verifique se a tomada elétrica possui alimentação de baixa tensão. Nesse caso, troque por uma tomada diferente.
E06	Erro do controlador do autoexame	1. Tente ligar a esteira para verificar se o motor funciona. Caso contrário, verifique se os fios do motor estão bem conectados. 2. Verifique se o tubo protetor da placa de controle inferior está solto ou danificado. Nesse caso, reconecte o fio ou troque por um novo. 3. Verifique se o IGBT na placa de controle inferior está danificado usando um multímetro. Nesse caso, troque um novo IGBT ou troque uma placa de controle inferior totalmente nova.
E07	Parâmetro perdido	Substitua uma placa de controle inferior.
E08	Dano EEPROM	Substitua uma placa de controle inferior.

GUIA DE INTRODUÇÃO

PREPARAR

Se você tem cerca de 35 anos ou tem problemas de saúde, mesmo que seja a primeira vez que pratica exercícios físicos, consulte um médico ou profissional antes de usá-lo. Antes de fazer o exercício, fique de lado para aprender como operar, como iniciar, parar e ajustar a velocidade. Depois disso, fique de pé no deck de plástico da esteira, segure o guidão, comece em 1,6--3,2 km/h em baixa velocidade, fique em pé, olhe para frente, um pé tente fazer algumas vezes, depois fique de pé na esteira para faça exercício. Após a adaptação, você pode ajustar a velocidade para 3--5 km/h e continuar fazendo cerca de 10 minutos, depois parar.

EXERCÍCIO

Por favor, fique de lado para aprender como operar, como velocidade e inclinação, até que você saiba, então pode começar a fazer exercícios. Caminhe 1 km em passo constante e leve cerca de 15 a 25 minutos, por favor, registre-o de fato. E caminhar 1 km por 4,8 km/h precisa de cerca de 12 minutos. Se você pode fazer isso facilmente algumas vezes, pode ajustar a alta velocidade e a inclinação e continuar fazendo 30 minutos, pode fazer um bom exercício. Antes de fazer exercícios de caminhada lenta, lembre-se de que é para sua saúde e não pode irritar.

QUANTIDADE DE EXERCÍCIO

ATALHO—A melhor maneira de economizar tempo é fazer exercícios de 15 a 20 minutos. Aqueça 2 minutos a 4,8 km/h e ajuste a velocidade para 5,3 km/h e 5,8 km/h, continue fazendo exercícios nessas duas velocidades. Em seguida, adicione 0,3 km/h por aumento de velocidade de 2 minutos, até sentir a respiração acelerada, mas não respirar com dificuldade. Mantenha esta velocidade para fazer exercício, se sentir desconforto, reduza 0,3 km/h.

Deixe 4 minutos para finalmente reduzir a velocidade. Se você sentiu que é difícil fortalecer os exercícios aumentando a velocidade, então você pode escolher a maneira de aumentar a inclinação lentamente, também pode fortalecer o exercício.

CONSUMO DE CALOR — Desta forma pode realmente consumir o calor.

Aqueça 5 minutos na velocidade de 4-4,8 km/h, depois adicione 0,3 km/h a cada 2 minutos aumentando a velocidade, você pode fazer 45 minutos na velocidade que achar confortável e desafiadora. Para fortalecer, faça exercícios.

Você pode fazer 1 hora com esta velocidade e adicionar 0,3 km/h de velocidade quando ouvir algum negócio

anúncios, e retornar a velocidade quando for para o próximo programa, então neste período, o calor será consumido o suficiente. Por fim, mantenha 4 minutos para reduzir a velocidade.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

A meta é de 3 a 5 vezes por semana, faça de 15 a 60 minutos de cada vez. É melhor fazer um cronograma, não concorde a seu favor. Você pode obter o grau de exercício extenuante ajustando a velocidade e a inclinação. Sugerimos que não defina a inclinação ao iniciar o exercício.

EXERCÍCIO DE SEGURANÇA

Por favor, consulte a equipe profissional antes de fazer exercícios. Ele pode ajudar no exercício de recomendação taxa/intensão e tempo de acordo com sua idade e estado de saúde. Ao correr, se sentir aperto no peito ou dor no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tontura ou outro mal-estar, pare imediatamente! E consulte um profissional antes de querer fazer exercícios continuamente. Se você costuma usar a esteira, pode escolher a velocidade de caminhada normal ou a velocidade de corrida.

Se você não tem experiência ou não pode garantir a melhor velocidade de teste, pode consultar o padrão abaixo:

Velocidade 0,8-3,0 km pessoas de constituição fraca.

Velocidade 3,0-4,5 km pessoas sedentárias ou que não costumam se exercitar.

Velocidade 4,5-6,0 km caminhando rapidamente pessoas.

Velocidade 6,0-7,5 km caminhada rápida pessoas.

Corredor de velocidade 7,5-9,0 km.

Velocidade 9,0-12,0 km corredor de velocidade intermediária.

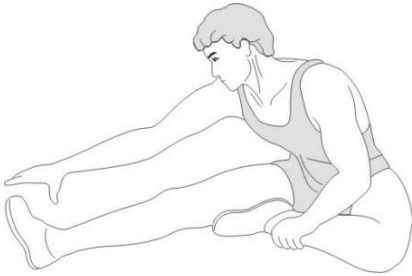
Mais de 12,0 km excelente corredor.

ATENÇÃO: É adequado para o caminhante escolher uma velocidade menor ou igual a 6 km.

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.

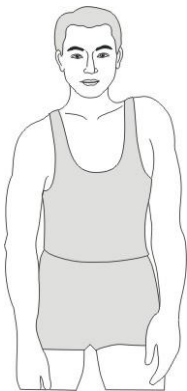
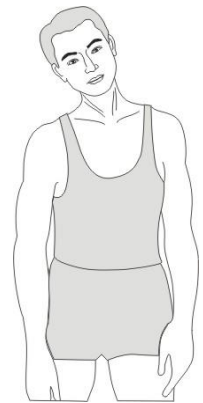


Alongamento de isquiotibiais

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.

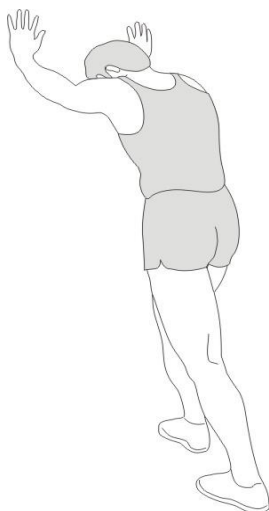
Pescoço

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.

MANUTENÇÃO

AVISO: Certifique-se de retirar o plugue de alimentação da esteira antes de limpar ou fazer a manutenção do produto.

LIMPEZA

A limpeza geral prolongará muito a vida útil da esteira.

Mantenha a esteira limpa tirando o pó regularmente. Certifique-se de limpar a parte exposta da plataforma em ambos os lados da esteira e também os trilhos laterais. Isso reduz o acúmulo de materiais estranhos sob a esteira de corrida. Certifique-se de que os sapatos estão limpos. A parte superior da correia pode ser limpa com um pano úmido com sabão. Tenha cuidado para manter o líquido longe de dentro da estrutura da esteira motorizada 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.

A esteira e a plataforma desta esteira são equipadas com um sistema de plataforma pré-lubrificado e de baixa manutenção.

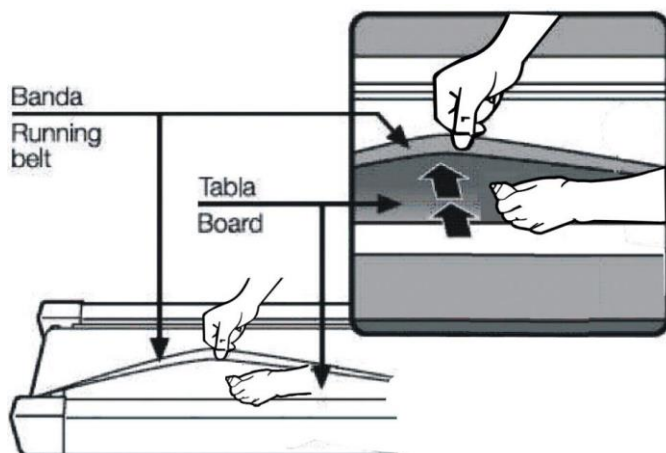
Não requer adição de lubrificação.

Recomendamos a lubrificação do convés de acordo com o seguinte cronograma:

Usuário leve (menos de 3 horas/semana)	A cada 60 dias
Usuário médio (3-5 horas/semana)	A cada 45 dias
Usuário pesado (mais de 5 horas/semana)	A cada 30 dias

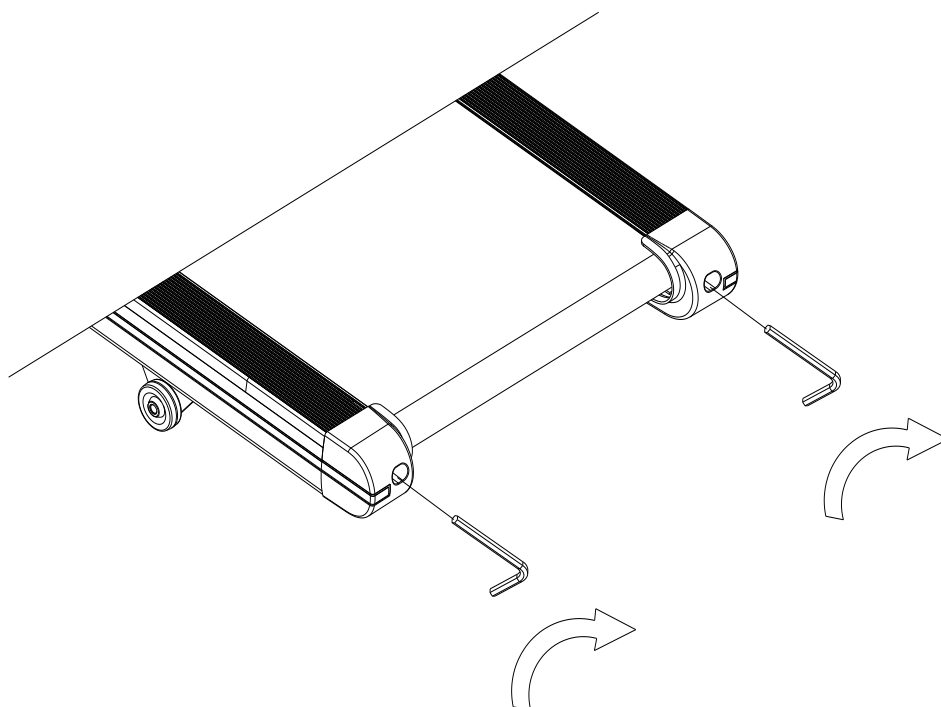
Sugerimos que você compre óleo lubrificante de distribuidores locais ou entre em contato diretamente com nossa empresa.

Observe que, para qualquer outra manutenção, peça ajuda a profissionais.



AJUSTE DA CINTA

Coloque a esteira em uma superfície plana. Faça a esteira correr a aproximadamente 6-8 km/h, observe a condição de desvio da esteira.



Se a esteira se deslocar para a direita, desconecte a trava de segurança e o botão liga/desliga e gire o parafuso de ajuste direito 1/4 de volta no sentido horário, depois insira a chave liga/desliga e a trava de segurança, faça a esteira funcionar, observe a condição de desvio da esteira.

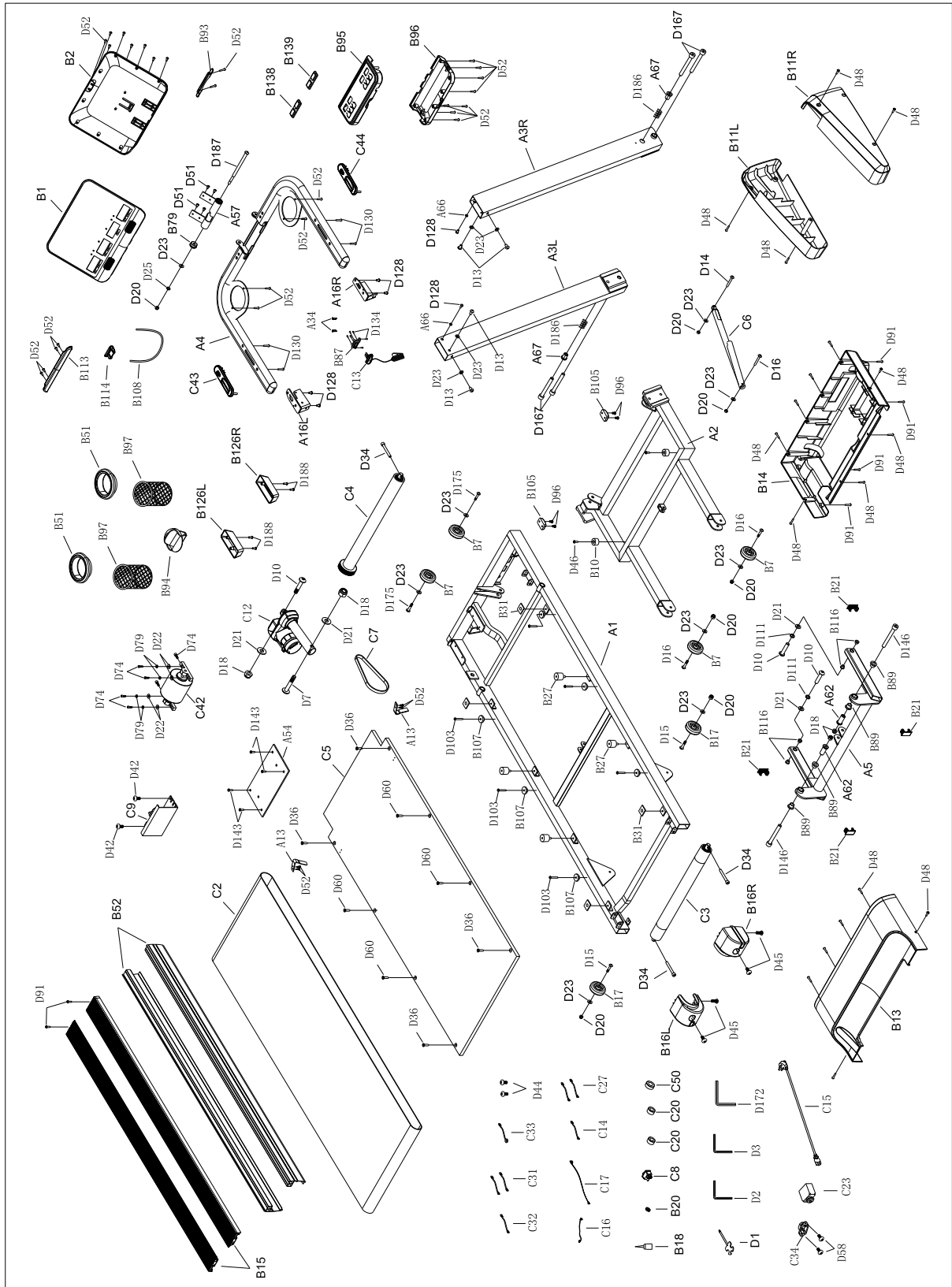
Repita as etapas acima até que o cinto de corrida seja colocado no meio.

Assim que a esteira desviar para a esquerda, desconecte a trava de segurança, desligue a energia e, em seguida, com o parafuso de ajuste esquerdo no sentido horário rotação 1/4 voltas, e ligue a trava de segurança e força para fazer a esteira rodar, verificando o desvio da esteira. Repita o acima

Passos até que a correia esteja centralizada.

A esteira irá relaxar gradualmente após as etapas acima ou após um período de tempo de uso, desconecte a trava de segurança e desligue a energia, com os dois parafusos de ajuste em rotação no sentido horário 1/4 voltas, e ligue a trava de segurança e a energia para fazer corrida na esteira e, em seguida, de pé sobre a esteira para confirmar o aperto. Repita as etapas acima até que o aperto moderado da correia.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

A. Peças de Soldagem					
No.	Descrição	Qty	No.	Descrição	Qty
A1	Estrutura principal	1	A16R	Placa de Fixação do Guidão Direito	1
A2	Estrutura de base	1	A34	Chave de segurança	2
A3L	Esquerda Vertical	1	A54	Base do Controlador	1
A3R	Direito Vertical	1	A57	Eixo dobrável do console	1
A4	Guidão	1	A62	Parafuso Eixo Inclinado	2
A5	Suporte de inclinação	1	A66	Espaçador dobrável do guidão	2
A13	guia de cinto	2	A67	Luva de Compressão	2
A16L	Placa de Fixação do Guidão Esquerdo	1			
B. Peças Plásticas					
No.	Descrição	Qty	No.	Descrição	Qty
B1	Monitor de Console	1	B79	bucha de plástico	1
B1-1	Sobreposição do console	1	B87	Pino chave de segurança de plástico	1
B2	Contracapa do console	1	B89	Rolamento Inclinado	4
B7	Roda de Transporte	2	B93	organizador de cabos	1
B10	Rolha de amortecimento	2	B94	Suporte para smartphone	1
B11L	Tampa Lateral Esquerda	1	B95	Tampa superior da plataforma de botões	1
B11R	Tampa Lateral Direita	1	B95-1	Sobreposição de plataforma de botão	1
B13	Tampa superior do motor	1	B96	Tampa Inferior da Plataforma de Botões	1
B14	Tampa inferior do motor	1	B97	Suporte para garrafa de água	2
B15	Trilho Lateral Superior	2	B105	Pé em forma de arco	2
B16L	Tampa Esquerda	1	B107	Placa de Fixação do Trilho Lateral	6
B16R	Tampa da Extremidade Direita	1	B108	Corda elástica	1
B17	Roda de ajuste	4	B113	Suporte inferior para tablet	1
B18	óleo de silício	1	B114	Suporte Superior para Tablet	1
B20	Plugue Redondo	1	B116	Rolamento de inclinação (10)	4
B21	Plugue interno quadrado	4	B126L	Conector do guidão esquerdo	1
B27	Pé inferior do estribo	4	B126r	Conector do guidão direito	1

B31	Almofada de borracha	4	B138	Botões (PROG+INICIAR)	1
B51	Anel de suporte para garrafa de água	2	B139	Botões (PARAR+MOD0)	1
B52	Trilho Lateral Sólido	2			

C. Peças elétricas e de acionamento

No.	Descrição	Qty	No.	Descrição	Qty
C2	Cinto de Corrida	1	C17	Cabo inferior do console	1
C3	Rolo Traseiro	1	C20	anel magnético	2
C4	Rolo frontal	1	C23	Protetor de sobrecarga	1
C5	deck de corrida	1	C27	Cabo Simples (Azul) 300	1
C6	Cilindro	1	C31	Cabo Simples (Soprado) 150	2
C7	correia do motor	1	C32	Cabo Simples (Azul) 150	1
C8	Interruptor de energia	1	C33	Fio terra único	1
C9	Controlador	1	C34	Tomada	1
C12	Motor de inclinação	1	C42	Motor sem escova	1
C13	Chave de segurança	1	C43	Botão de Roda Rápida Esquerda	1
C14	Cabo Simples (Marrom) 300	1	C44	Botão de roda rápida direito	1
C15	Cabo de energia	1	C50	Anel Magnético (Grande)	1
C16	Cabo superior do console	1			

D. Peças de hardware

No.	Descrição	Qty	No.	Descrição	Qty
D1	Chave de boca aberta 13-15-17	1	D51	Parafuso de cabeça cilíndrica Phillips, M5X8mm	4
D2	Chave Allen 6mm	1	D52	Parafuso auto-roscante de cabeça chata Phillips, ST4,2X16mm	30
D3	Chave Allen 5mm	1	D58	Parafuso autoperfurante de cabeça chata Phillips, ST3,5X16mm	2
D7	Parafuso de cabeça de botão, M10X60mm	1	D60	Parafuso de cabeça sextavada, M6X20mm	4
D10	Parafuso de cabeça de botão, M10X45mm	3	D74	Parafuso de cabeça cilíndrica, M6X25mm	6
D13	Parafuso de cabeça de botão, M8X15mm	4	D79	Arruela de mola M6	4
D14	Parafuso de cabeça de botão, M8X30mm	1	D91	Parafuso autoperfurante de cabeça chata Phillips, ST4,2X19mm	6
D15	Parafuso de cabeça de botão, M8X40mm	2	D96	Parafuso de cabeça cilíndrica Phillips, M6X12	4
D16	Parafuso de cabeça de botão, M8X45mm	3	D103	Parafuso autoperfurante de cabeça chata Phillips, ST4,2X40mm	6

D18	Porca Nylon M10	4	D111	Arruela de mola M10	2
D20	Porca de Nylon M8	7	D128	Parafuso de cabeça de botão, M6X12mm	6
D21	Arruela Plana M10	4	D130	Parafuso auto-roscante de cabeça chata Phillips, ST4,2X19mm	4
D22	Arruela Plana M6	4	D134	Parafuso auto-roscante de cabeça chata Phillips, ST3.0X8mm	6
D23	Arruela Plana M8	13	D143	Parafuso auto-roscante de cabeça arredondada Phillips, ST4.2X16	4
D25	Arruela de mola M8	1	D146	Parafuso de cabeça cilíndrica, M10X60mm	2
D34	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8X60mm	3	D167	Parafuso de cabeça cilíndrica, M10X50mm	4
D36	Parafuso de cabeça sextavada, M6X25mm	4	D172	Chave Allen 8mm	1
D42	Parafuso de cabeça arredondada Phillips, M4X10mm	2	D175	Parafuso de cabeça de botão, M8X35mm	2
D44	Parafuso de cabeça arredondada Phillips, M5X12mm	2	D186	Mola de compressão vertical	2
D45	Parafuso de cabeça arredondada Phillips, M5X15mm	4	D187	Parafuso do Eixo da Estrutura do Console	1
D46	Parafuso de cabeça arredondada Phillips, M5X20 mm	2	D188	Parafuso de cabeça cilíndrica Phillips, M5X20mm	4
D48	Parafuso autoperfurante de cabeça arredondada Phillips, ST4,2X19mm	18			

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