

FITNESS DOCTOR

POURSUIT

Tapete de corrida



www.fitness-doctor.pt

Consulte a nossa gama no
nosso sítio da Internet e nos
revendedores Fitness Boutique!

⚠ ATENÇÃO

Leia com atenção estas instruções antes de montar e utilizar este produto. Conserve este manual para qualquer consulta posterior.

Agradecimentos

Obrigado por ter adquirido este produto. O produto irá ajudá-lo a exercitar os seus músculos corretamente e a melhorar a sua condição física – e tudo isto num ambiente

Instruções gerais de segurança

Foi colocada uma grande ênfase na segurança da conceção e fabrico deste aparelho de ginástica. Ainda assim é muito importante que cumpra rigorosamente as seguintes instruções de segurança. Nós não somos responsáveis por acidentes que sejam causados por falta de cuidado.

Para garantir a sua segurança e evitar acidentes, leia a totalidade das instruções de segurança com atenção antes de usar o equipamento de desporto pela primeira vez.

- 1) Consulte o seu médico antes de usar o aparelho para fazer exercício. Caso pretenda fazer exercício de forma regular e intensiva é aconselhável que procure a aprovação do seu médico. Isto aplica-se, especialmente, a utilizadores com problemas cardíacos.
- 2) Recomendamos que o aparelho seja utilizado por uma pessoa portadora de deficiência apenas na presença de alguém qualificado.
- 3) Quando utilizar o aparelho de fitness, vista roupas confortáveis e de preferência calçado desportivo ou aeróbico. Evite usar roupas largas que poderiam ficar presas nas partes móveis do aparelho.
- 4) Pare o exercício imediatamente caso não se sinta bem ou se sentir dor nas articulações ou músculos. Em particular, tenha em atenção em como o seu corpo está a responder ao programa de exercícios. Tontura é um sinal de que está a exercitar muito intensamente com o dispositivo. Aos primeiros sinais de tonturas, deitou-se no chão até se sentir melhor.
- 5) Certifique-se de que não há crianças nas proximidades quando está a praticar exercício no aparelho. Além disso, o aparelho deve ser arrumado num local que as crianças ou animais de estimação não consigam alcançar.
- 6) Certifique-se que apenas uma pessoa de cada vez usa o aparelho de fitness.
- 7) Depois que o aparelho de desporto tenha sido configurado de acordo com as instruções de funcionamento, verifique se todos os parafusos, pernos e porcas estão corretamente montados e apertados. Use apenas acessórios recomendados e/ou fornecidos pelo importador.
- 8) Não utilize um aparelho que esteja avariado ou danificado.
- 9) Coloque sempre o aparelho sobre uma superfície lisa, limpa e resistente. Nunca use água nas proximidades e certifique-se que não existem objetos pontiagudos nas

imediações do aparelho de fitness. Se necessário, coloque um tapete protetor (não incluído no âmbito da entrega) para proteger o seu pavimento por baixo do aparelho e mantenha um espaço livre de pelo menos 0,5m em torno do aparelho por razões de segurança.

10) Tenha cuidado para não colocar os braços e as pernas perto de peças móveis. Não coloque qualquer material em aberturas no aparelho.

11) Utilize o aparelho apenas para os fins descritos nestas instruções de funcionamento. Use apenas acessórios recomendados pelo fabricante

12) Se o cabo de alimentação estiver danificado, este tem que ser substituído pelo fabricante, pelo seu agente de assistência ou pessoas similares para evitar perigos.



Para qualquer questão técnica, ou se necessitar de peças sobressalentes, contacte o nosso serviço pós-venda:

SAV FITNESS DOCTOR

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tel.: +33 (0)4 76 50 69 71

e-mail: savnetquattro@netquattro.com

Precauções Especiais de Segurança:

● Fonte de Alimentação:

- Escolha um local ao alcance de uma tomada ao posicionar a passadeira.
- Conecte sempre o aparelho a uma tomada com um circuito terra e sem outros dispositivos conectados à mesma. Recomenda-se que não utilize quaisquer cabos de extensão.
- Uma ligação terra defeituosa do aparelho pode causar o risco de choques elétricos. Peça a um electricista qualificado para verificar a tomada no caso de não saber se o aparelho tem uma ligação terra adequada. Não modifique a ficha fornecida com o aparelho, caso esta não seja compatível com a sua tomada. Peça a um electricista qualificado para instalar uma tomada apropriada.
- Flutuações de tensão repentinas podem danificar gravemente a passadeira. Mudanças climáticas ou o ligar e desligar de outros aparelhos pode causar tensões de pico, sobretensão ou interferência da tensão. Para limitar o perigo de danos para a passadeira, esta deve ser equipada com um dispositivo de proteção de sobretensão (não incluído).
- Mantenha o cabo de alimentação afastado do cilindro de transporte. Não deixe o cabo de alimentação por baixo da correia rolante. Não use a passadeira com um cabo de alimentação danificado ou desgastado.
- Desconecte da tomada antes de limpar ou realizar trabalhos de manutenção. A manutenção só deve ser realizada por técnicos de assistência autorizados, salvo indicado de outro modo pelo fabricante. Ignorar essas instruções invalidará automaticamente a garantia.
- Inspeccione a passadeira antes de cada utilização para se certificar de que todas as peças estão operacionais.
- Não utilize a passadeira ao ar livre, numa garagem ou em qualquer tipo de dossel. Não exponha a passadeira a uma humidade elevada ou à luz solar direta.
- Nunca deixe a passadeira sem vigilância.

Certifique-se que a correia rolante está sempre tensa. Inicie a correia rolante antes de pisar a mesma.

Montagem

- Antes de começar com a montagem deste aparelho de fitness, leia atentamente os passos de configuração a partir de página 9. Também recomendamos que veja o desenho do conjunto antes da montagem.
- Remova todos os materiais de embalagem e coloque as peças individuais numa superfície livre. Isto irá fornecer-lhe uma visão geral e simplificará a montagem.
- Tenha em consideração que existe sempre o risco de lesão ao usar ferramentas e a realizar atividades técnicas. Proceda com cuidado ao montar o aparelho.
- Certifique-se que tem um ambiente de funcionamento livre de perigos e não deixe, por exemplo, ferramentas espalhadas. Deposite o material de embalagem para que este não implique qualquer perigo. Os sacos de película metalizada/plástico são um potencial risco de asfixia para crianças!
- Demore o seu tempo ao visualizar os desenhos e, em seguida, monte o aparelho de acordo com a série de ilustrações.
- O aparelho tem que ser cuidadosamente montado por um adulto. Se necessário, solicite apoio de outra pessoa com conhecimentos técnicos.

Desembalar & Montar

AVISO! Tenha muito cuidado ao montar esta passadeira. A não observância desta instrução pode resultar em ferimentos.

NOTA: Cada número de passo nas instruções de montagem diz-lhe aquilo que irá fazer. Leia e compreenda todas as instruções cuidadosamente antes de montar a passadeira.

DESEMBALAR E VERIFICAR O CONTEÚDO DA CAIXA:

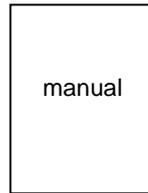
- Levante e remova a caixa que rodeia a Passadeira.
- Verifique se os seguintes itens estão presentes. Se alguma das peças estiver em falta, entre em contato com o revendedor



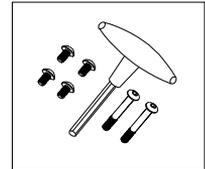
Corpo principal



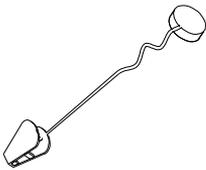
Recipiente de silicone



Manual



Pacote de hardware

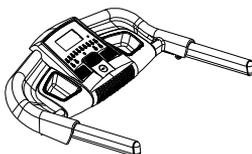


Chave de segurança

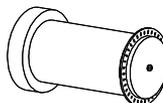
Peça Principal



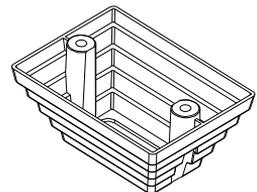
Cobertura do motor



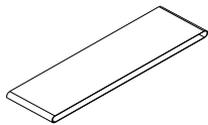
Console



Motor



Coxim dos pés



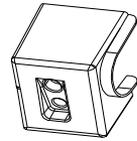
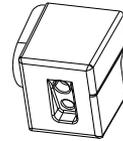
Correia deslizante



Plataforma deslizante



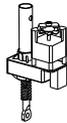
Trilha lateral



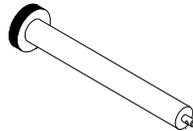
Cobertura traseira (esquerda) & (direita)



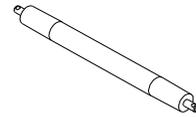
Correia do motor



Motor de inclinação

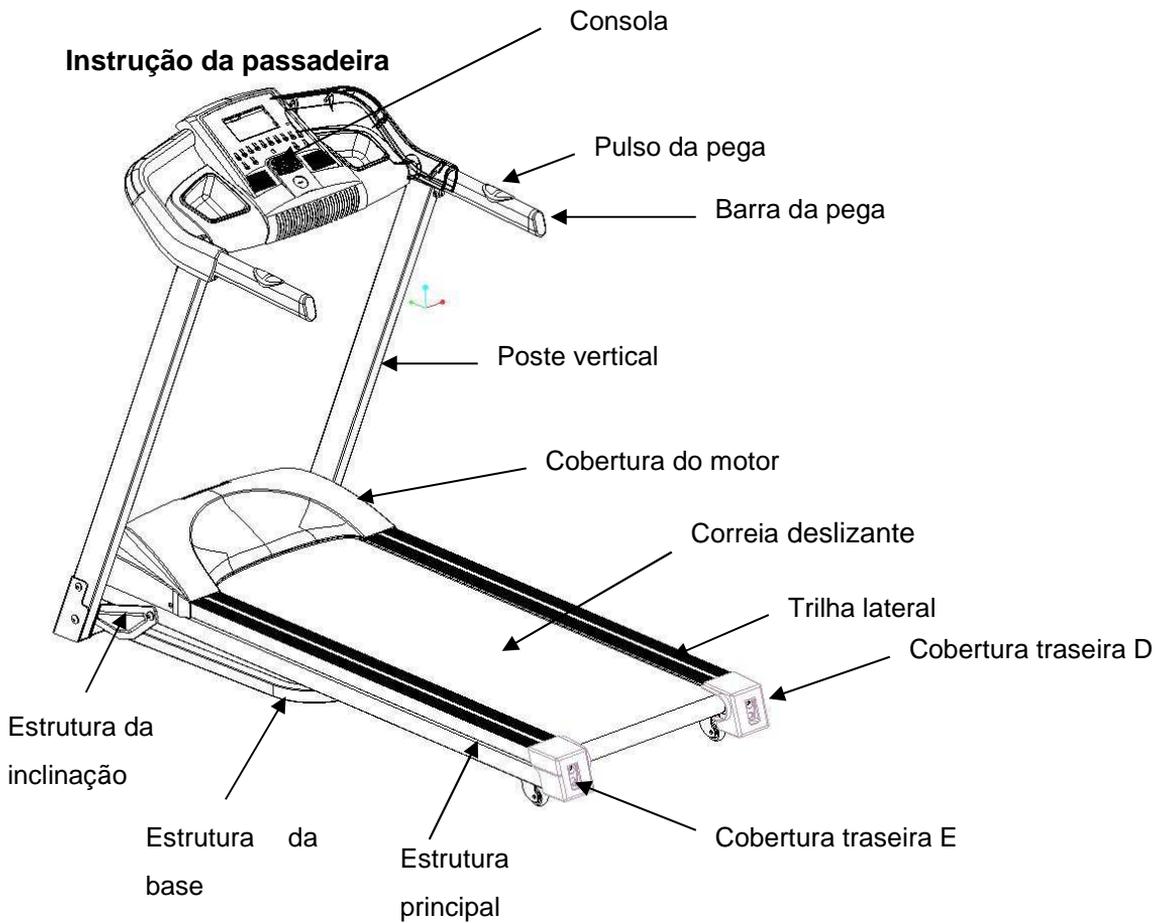


Rolo dianteiro



Rolo traseiro

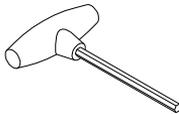
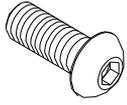
Instrução da passadeira



DADOS DE TECNOLOGIA

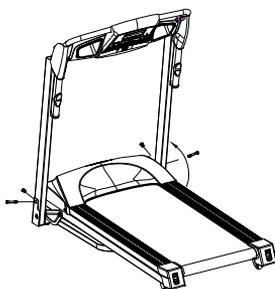
Tensão	AC-220V 50Hz
Peso máx.	115kg
Dimensões	1700*710*1220mm
Correia deslizante	1350*450mm
Velocidade	1.0~18km/h

Pacote de hardware

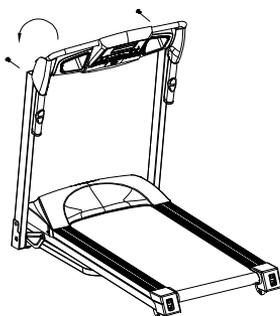
 <p>Chave Allen T 1 unid</p>	 <p>Chave Allen T 1 unid</p>	 <p>Semi-parafuso roscado Allen C.K.S. (M8*55*20) 2 unid</p>
 <p>Parafuso roscado completo de cabeça de tomada Allen (M8*15) 4 unid</p>		

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1: Retire a máquina da embalagem , coloque-a sobre o piso plano. Use uma mão para segurar a barra da pega, levante o poste vertical lentamente (conforme abaixo). E coloque o parafuso M8X55 no lado esquerdo e direito. Coloque o parafuso M8X15 na parte traseira. Aperte bem o parafuso.



Passo 2: Levante o computador ao máximo conforme abaixo. Use o M8*15 para fixar o computador no poste vertical.



Passo 3: Aperte bem todos os parafusos.



CONFIGURAR A SUA PASSADEIRA

COLOCAÇÃO EM SUA CASA

Para tornar o exercício numa atividade diária desejável para si, a passadeira deve ser colocada num ambiente confortável e conveniente. Esta passadeira é concebida para usar o espaço mínimo de piso e para combinar com a sua casa.

- Não coloque a passadeira ao ar livre.
- Não coloque a passadeira perto da água ou num ambiente com elevado teor de humidade.
- Certifique-se que o cabo de alimentação não está no caminho de tráfego pesado.
- Se a sua divisão é alcatifada, verifique se existe folga para se certificar de que há espaço suficiente entre as fibras da alcatifa e a plataforma da passadeira. Se não tiver certeza, é melhor colocar um tapete por baixo da sua passadeira.
- Posicione a passadeira pelo menos 1,22m afastada de paredes ou mobília.
- Deixe um espaço de segurança de 2m X 1m atrás da passadeira para que possa entrar e sair facilmente da passadeira sem ficar preso durante uma emergência.

Ocasionalmente, após um uso prolongado, poderá encontrar um pó preto fino por baixo da sua passadeira. Isto é desgaste normal e NÃO significa que existe algo de errado com a sua passadeira. Este pó pode ser facilmente removido com um aspirador. Caso deseje impedir que este pó apareça no seu pavimento ou tapete, coloque um tapete por baixo da sua passadeira.

USE O CIRCUITO DEDICADO

A saída selecionada deve ser um circuito dedicado. É particularmente importante que nenhum equipamento elétrico sensível, como um computador ou TV, partilhem o mesmo circuito.

CUIDADO!

Certifique-se que a plataforma rolante está ao nível do solo. Se a plataforma estiver posicionada numa superfície irregular, tal causaria danos prematuros no sistema eletrónico.

COMO COMEÇAR

LIGAR A CORRENTE

Conecte o cabo de alimentação à tomada elétrica de 10A. Coloque este interruptor na posição "ON". O ecrã fica a brilhar com um som de alerta.

CHAVE DE SEGURANÇA E CLIPE

A chave de segurança é concebida para cortar a corrente elétrica da passadeira caso sofra uma queda. Por conseguinte, a chave de segurança é concebida para conduzir a passadeira a uma paragem imediata. A altas velocidades, pode ser desconfortável e um pouco perigoso passar para uma paragem completa de imediato. Por isso, use a chave de segurança apenas como paragem de emergência. Para conduzir a passadeira a uma paragem completa de forma segura e confortável, use o botão vermelho de parar.

A sua passadeira não começará a menos que a chave de segurança esteja corretamente inserida no suporte da chave no meio da consola. A outra extremidade da chave de segurança deve estar firmemente presa à sua roupa para que no caso de cair, puxe a chave de segurança da consola, o que fará a passadeira parar de imediato para minimizar a lesão. Para sua segurança, nunca use a passadeira sem prender a chave de segurança à sua roupa. Puxe o clipe da chave de segurança para se certificar que não se desprende da sua roupa.

ENTRAR E SAIR DA PASSADEIRA

Manuseie com cuidado ao entrar e sair da passadeira. Tente usar as barras de pega ao entrar ou sair. Enquanto se está a preparar para usar a passadeira, não fique de pé sobre a correia deslizante. Coloque-se com as pernas abertas sobre a correia deslizante colocando os seus pés em ambas as trilhas laterais da plataforma da passadeira. Coloque o seu pé na correia somente após a correia ter começado a mover-se a uma velocidade lenta consistente.

Durante o exercício, mantenha sempre o seu corpo e a cabeça virados para a frente. Nunca tente virar-se sobre a passadeira quando a correia deslizante ainda se está a mover. Quando tiver terminado o exercício, pare a passadeira premindo o botão vermelho de paragem. Espere até que a passadeira pare completamente antes de tentar sair da passadeira.

AVISO!

Nunca utilize esta passadeira sem primeiro prender o clipe da corrente de segurança à sua roupa.

CUIDADO!

Para sua segurança, suba para a correia quando a velocidade não é superior a 3km/h.

DOBRAR A PASSADEIRA

1. Restaure a inclinação para a posição plana (0).
2. Desligue da tomada antes de dobrar
3. Levante a plataforma até que fique paralela ao poste vertical os bloqueios de cilindro fiquem em posição
4. Cuidado: verifique se o dispositivo de bloqueio do cilindro está engatado

DESDOBRAR A PASSADEIRA

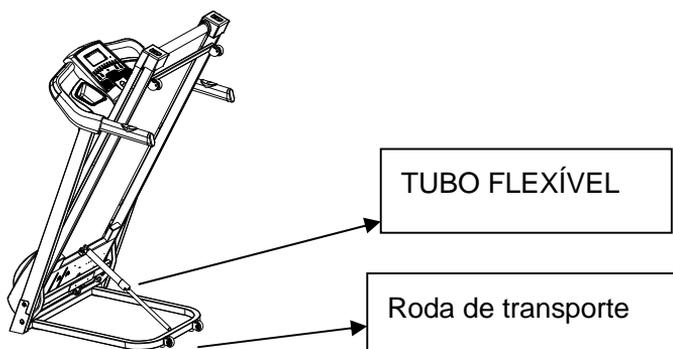
1. Coloque uma mão na barra da pega, use a outra para empurrar o topo da plataforma rolante para a frente
2. Pressione um pé na seção do meio do cilindro para desativar o mecanismo de bloqueio
3. Deixe que a plataforma comece a cair lentamente antes de soltar as mãos

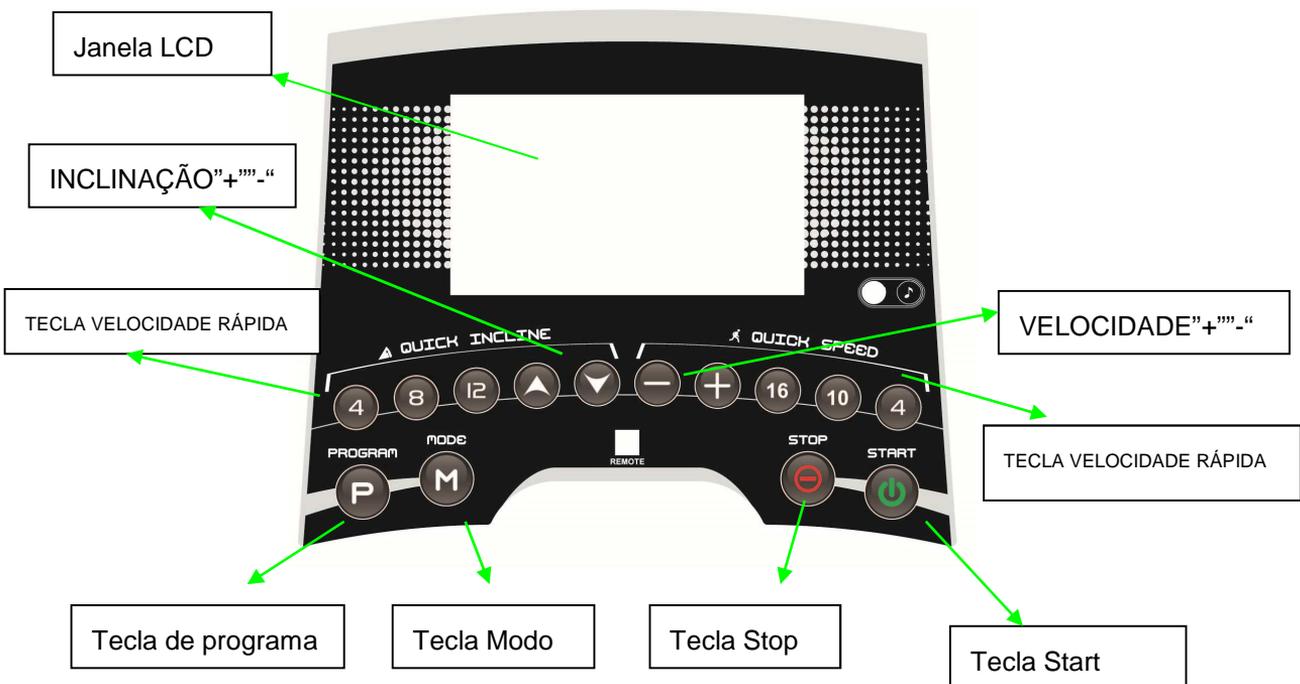
DESLOCAR A PASSADEIRA

A passadeira pode ser deslocada pela casa em segurança na sua posição dobrada usando as rodas de transporte

Segure firmemente as barras da pega com as duas mãos, puxe a passadeira para si e, em seguida, movível com as roda, arraste ou empurre lentamente

Definição de Chave





(I) Instruções da Função do Computador:

- 1.1: P0: Programa de exercício do UTILIZADOR; P1-P12 o programa automático predefinido.
- 1.2: Janela de visor LCD e 14 teclas
- 1.3: Intervalo de Velocidade: 1.0-18.0kmh
- 1.4: Intervalo de Inclinação: 0-12%
- 1.5: Prevenção de sobre carga, sobretensão, à prova de explosão, antivelocidade e interferência eletromagnética
- 1.6: Função de auto-verificação e aviso sonoro.
- 1.7: Função de controlo remoto por infravermelhos.
- 1.8: Ecrã táctil com 6 teclas

(II): Instruções da janela LCD:

- 2.1: Janela "VELOCIDADE": Quando liga a passadeira, janela indicadora do tempo apresenta a contagem regressiva 5-4-3-2-1. A velocidade fica a brilhar, apresenta o valor numérico de velocidade e o valor F1-F5 quando sob o programa de teste de gordura corporal. Ou a mensagem ERR quando a passadeira tem alguma anomalia.
- 2.2: Janela "TEMPO": Apresenta o valor numérico de tempo

2.3: Janela “DISTÂNCIA”: Apresenta o nº. de versão “V1.0” quando ligada. E, em seguida, apresenta o valor numérico de distância.

2.4: Janela “CALORIAS”: Apresenta o valor numérico de calorias, o valor sob o programa de teste de gordura corporal

2.5: Janela “PULSO”: Apresenta o valor numérico do pulso ao testar a frequência cardíaca. E apresenta o valor numérico de inclinação quando prime a tecla rápida de inclinação.

2.6: As 6 teclas tácteis têm a mesma função que o teclado. .

(III)Instruções de Botão:

3.1: “PROG”: tecla de seleção do programa: quando a passadeira é interrompida, o ciclo seleciona o programa P0-P12 que prefere.

3.2: “MODO”: tecla de seleção de modo, quando a passadeira é interrompida, defina o Modo que prefere. Pode selecionar a contagem regressiva de Tempo →contagem regressiva de distância →contagem regressiva de calorias → Mpdp normal. A reposição POR DEFEITO (30 minutos) quando P1-P12.

3.3: Tecla "START": quando a passadeira é interrompida, prima a tecla START para ligar a passadeira. Premir a tecla "START" enquanto corre, fará com que esta pause.

3.4: Tecla "STOP", quando a passadeira está em funcionamento, para a passadeira premindo a tecla STOP. Quando a janela LCD apresenta a mensagem ERR, prima a tecla stop para limpar a mensagem de erro. Quando a passadeira para, premindo a tecla "STOP", poderá retornar ao estado de apresentação padrão

3.5: TECLA “+”: aumenta a velocidade enquanto corre. Aumenta o parâmetro sob o teste de gordura corporal.

3.6: TECLA “-“: reduz a velocidade enquanto corre. Reduz o parâmetro sob o teste de gordura corporal.

3.7: Tecla “VELOCIDADE RÁPIDA”: quando a passadeira está em funcionamento, selecione a tecla de velocidade rápida 3,6,9 que deseja premindo a tecla de velocidade rápida.

3.8: TECLA “▼“: Reduz a inclinação ao premir esta tecla.

3.9: TECLA “▲“: Aumenta a inclinação premindo esta tecla.

4.0: TECLA DE “INCLINAÇÃO RÁPIDA”: Aumenta a inclinação diretamente ao premir a tecla de inclinação rápida 3.6.9

(IV):Função da tecla de segurança:

Em qualquer estado, ao retirar os bloqueios de segurança, a janela apresenta "E7" e uma campainha sonora BIBI-BI. Em seguida, coloque bem os bloqueios de segurança, todos mostram a luz completa durante 2 segundos e, em seguida, vá para o modo de inicialização manual (o equivalente à reinicialização).

(V)Instruções de início:

5.1: Conecte o cabo de alimentação à tomada elétrica de 10A. Coloque este interruptor na posição "ON". O ecrã fica a brilhar com um som de alerta.

5.2: Coloque a chave de segurança na posição correta e, em seguida, ligue a corrente, a luz da janela LCD fica a brilhar com um som "beer", a passadeira entra no Modo Normal P0.

5.3: Prima a tecla "PROG" no ciclo para selecionar o programa P0-P12.

a) Programa do utilizador "P0". Prima o ciclo de "MODO" para selecionar o modo de exercício. O utilizador pode selecionar a velocidade e inclinação. A velocidade por defeito é 1.0km/h. A inclinação por defeito é 0%.

Modo de exercício 1: Contagem. Tempo, velocidade, distância, calorías é extra. A função selecionada fecha.

Modo de exercício 2: Contagem regressiva do Tempo. Na seleção, a janela de tempo pisca, prima "+" "-" para selecionar. O intervalo é de 5-99 minutos. Por defeito é de 30:00.

Modo de exercício 3: Contagem regressiva da Velocidade. Na seleção, a janela de velocidade pisca, prima "+" "-" para selecionar. O intervalo é de 1,0-99,0km. Por defeito é de 1,0 KM.

Modo de exercício 4: Contagem regressiva de Calorias. Na seleção, a janela de calorías pisca, prima "+" "-" para selecionar. O intervalo é de 20-990CAL. Por defeito é de 50CAL.

b) Programa predefinido "P1—P12". Apenas para Contagem regressiva do Tempo. Na seleção, a janela de tempo pisca, prima "+" "-" para selecionar. O intervalo é de 5-99 minutos. Por defeito é de 30:00. Prima "MODO" para regressar ao valor por defeito

5.4: Prima a tecla "start", a janela de velocidade apresentará 3→2→1 com 3 alertas sonoros e, em seguida, a passadeira começará a funcionar.

a) Ao correr, prima + , - e a tecla de velocidade rápida para ajustar a velocidade que deseja.

b) Para P1—P12, Velocidade e Inclinação dividem-se em 10 segmentos. Cada segmento tem um tempo. A velocidade e inclinação após a seleção estarão disponíveis no segmento atual. Ao correr para o segmento seguinte, o alerta sonoro soará 3 vezes

antecipadamente. Ao terminar os 10 segmentos, o motor parará como um longo aviso sonoro.

c) Ao premir a tecla “START” enquanto corre, fará com que a passadeira pause. Ao premir a tecla “START” novamente, esta começará a funcionar e os dados de registo serão mantidos.

5.5: Ao premir a tecla “STOP” enquanto corre, a passadeira reduzirá lentamente a velocidade até parar. Todos regressarão ao estado padrão.

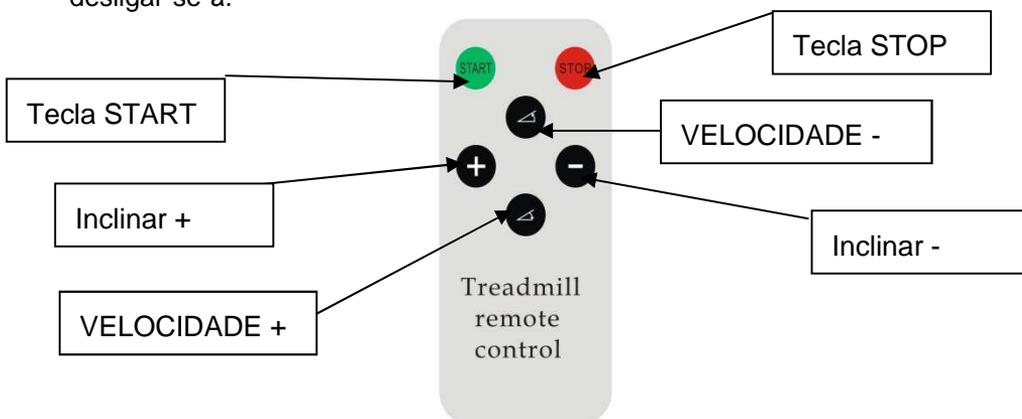
5.6: Prima a TECLA “▼ ▲” ou a TECLA “INCLINAÇÃO RÁPIDA” para ajustar a inclinação que deseja.

5.7: Em qualquer estado, ao retirar os bloqueios de segurança, a janela apresenta E7 e um alerta sonoro. A passadeira para.

5.8: O controlador sempre sob inspeção. A passadeira parará assim que ocorrer um caso de anomalia. A janela apresentará a mensagem ERR e um alerta sonoro.

5.9: Quando a janela apresentar a mensagem ERR, prima a tecla “stop”, a mensagem ERR será eliminada.

5.10: Função de controlo remoto. Passadeira como função de controlo remoto por infravermelhos. A distância mais afastada é de 4 metros. O sinal de encaminhamento será melhor. Quando a passadeira tiver parado, prima a tecla de desligar, a luz de fundo do ecrã desligar-se-á.



V. FUNÇÃO DE GORDURA CORPORAL

Quando a passadeira para, prima a tecla “PROG” para selecionar “GORDURA” e entrar na função de gordura corporal. A janela à esquerda “VELOCIDADE” apresenta o parâmetro definido, prima a tecla “MODO” para escolher o número de série do item; A

janela à direita "DISTÂNCIA" apresenta o item definido, prima a tecla "+"、"-" para definir os dados.

A) F1, refere-se ao Sexo, 1(masculino), 2(feminino). O original é Masculino

B) F2, refere-se à Idade, o intervalo é de 10-100, por defeito é de 25.

C) F3, refere-se à Altura, o intervalo é de 100-199CM, o original é de 170CM

D) F4, refere-se ao Peso, o intervalo é de 20-150KG, por defeito é de 70KG

E) F5, refere-se ao IMC, indica que terminou o item definido e entre na função de gordura corporal, pressione as duas mãos sobre a almofada de pulso, aguarde 8 segundos e a janela apresentará o seu IMC. Tomemos como exemplo as pessoas asiáticas, IMC abaixo de 18 é muito magro; entre 18-23 é o padrão; entre 23-28 é gordo; e mais de 29 é muito gordo.

VI. Função HRC (opcional)

6.1 Prima a tecla "PROG" e escolha a função HRC quando a passadeira não está a funcionar, a janela CAL indicará: "HRC"

6.2 A janela DIS apresenta "25" anos normalmente a piscar, premindo a tecla "SPEED+/-" pode definir a idade do utilizador, que variam de 13 a 80 anos de idade.

6.3 Prima a tecla "MODO", a janela DIS apresentará o valor THR que é calculado pelo sistema com base na idade que definir.

6.4 Prima a tecla "MODO" novamente, a janela TEMPO apresentará "30:00" minutos a piscar, premindo a tecla "SPEED+/-" pode definir o tempo que varia de 5 a 99 minutos.

6.5 Prima a tecla "START", a passadeira começa a funcionar, a janela TEMPO apresentará a contagem regressiva. Ao premir a tecla "STOP" ou quando a contagem regressiva indicar "0", a passadeira irá parar de funcionar automaticamente.

6.6 O utilizador tem que usar o sistema de deteção de frequência cardíaca sem fios para iniciar a função HRC para fazer exercícios. Somente quando não existe nenhum sinal de frequência cardíaca sem fios, a passadeira irá detetar sinal de pulso da pega. Se não houver qualquer sinal de frequência cardíaca, a passadeira continuará a funcionar à velocidade atual, até que a passadeira detete o sinal de frequência cardíaca.

6.7 Após a passadeira começar a funcionar, a velocidade original é de 3KM/H, a inclinação é de 0%, no espaço de 10 segundos, a passadeira ficará fora do controlo de HRC, mas ainda pode controlar os botões da velocidade e inclinação.

6.8 Depois de trabalhar durante 10 segundos, se for detetado algum sinal de frequência cardíaca, a função HRC detetará a frequência cardíaca do utilizador de acordo com o fluxograma abaixo. A passadeira controlará a velocidade e inclinação automaticamente para manter a frequência cardíaca dentro de um determinado intervalo.

Tabela de Velocidade de Programa

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
	INCLINAÇÃO	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	VELOCIDADE	1,0	3,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	3,0	1,0
	INCLINAÇÃO	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	VELOCIDADE	1,0	4,0	6,0	8,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
	INCLINAÇÃO	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	VELOCIDADE	1,0	3,0	6,0	3,0	2,0	3,0	6,0	3,0	2,0	1,0
	INCLINAÇÃO	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	VELOCIDADE	1,0	3,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	3,0	1,0
	INCLINAÇÃO	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	VELOCIDADE	4,0	6,0	3,0	6,0	5,0	9,0	9,0	7,0	6,0	2,0
	INCLINAÇÃO	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	VELOCIDADE	2,0	4,0	6,0	8,0	9,0	9,0	8,0	6,0	4,0	2,0
	INCLINAÇÃO	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	VELOCIDADE	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	2,0
	INCLINAÇÃO	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	VELOCIDADE	2,0	5,0	6,0	5,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	3,0
	INCLINAÇÃO	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	VELOCIDADE	3,0	7,0	9,0	5,0	9,0	9,0	9,0	7,0	5,0	3,0
	INCLINAÇÃO	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	VELOCIDADE	2,0	6,0	9,0	4,0	9,0	4,0	9,0	9,0	6,0	2,0
	INCLINAÇÃO	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	VELOCIDADE	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	3,0	9,0	6,0	3,0
	INCLINAÇÃO	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0

Resolução de Problemas

Problema	Causa possível	Ação corretiva
A passadeira não funciona	a. nenhuma ligação à fonte de alimentação	Ligue à tomada
	b. interruptor de segurança não introduzido	Introduza o interruptor de segurança no monitor
	c. corte do sistema do circuito de sinal	Verifique o painel de controlo e o cabo de sinal
	d. a passadeira não está ligada	Ligue-a
Correia não passa adequadamente	a. correia deslizante não está bem lubrificada	Ajuste a correia deslizante com silicone
	b. correia demasiado apertada	Ajuste a correia deslizante
Correia está a fugir	a. correia é muito folgada	Ajuste a correia deslizante
	b. Correia do motor está muito folgada	Ajuste a correia do motor

MENSAGEM DE ERRO E SOLUÇÃO:

Problema	Razão	Como resolver o problema
A passadeira não funciona	A: Não conectou a fonte de alimentação	Ligue a fonte de alimentação
	B: Chave de segurança não colocada corretamente	Coloque bem a chave de segurança na posição correta
	C: transformador incorretamente fixado ou transformador com defeito.	Fixe bem o transformador ou mude o transformador
	D: interrupção de eletrocircuito	Verifique o cabo de ligação e o terminal do cabo de ligação e conecte bem.
A passadeira para repentinamente	A: chave de segurança caiu	Coloque bem a chave de segurança.
	B: o problema do sistema eletrónico	Solicite a assistência pós-venda
Chave com defeito	Chave danificada	Mudar chave
	Chave não funciona	Mudar quadro da chave e cabo. Mudar placa pcb. Mudar de computador

E1	A: Conecte o cabo solto ou defeituoso	Conecte bem o cabo ou substitua o cabo
	B: computador com defeito	Substitua o computador
	C: Transformador com defeito	Substitua o transformador
	D: Controlador com defeito	Substitua o controlador
E2	A: Cabo de conexão do motor ou motor com defeito	Substitua o cabo do motor ou substitua o motor
	B: O cabo de conexão entre o motor e o controlador está solto ou o controlador com defeito	Conecte bem o cabo ou substitua o controlador
E3	A: sensor de velocidade incorretamente colocado	Coloque corretamente o sensor de velocidade
	B: sensor de velocidade com defeito	Substitua o sensor de velocidade
	C: O cabo de conexão entre o sensor de velocidade e o controlador não está bem conectado	Conecte corretamente o cabo,
	D: controlador com defeito	Substitua o controlador
E5	A: Controlador com defeito	Substitua o controlador
	B: Motor com defeito	Substitua o motor
E7	C: O computador não consegue testar o sinal da chave de segurança	Verifique a chave de segurança e coloque-a corretamente.
Sem pulso	A: O cabo de pulso da pega incorretamente conectado ou cabo com	Conecte corretamente o cabo ou substitua o cabo
	B: Circuitos da consola com defeito	Substitua a consola
Falta de exibição da consola	A: O parafuso no pcb está solto	Aperte bem o parafuso
	B: Consola com defeito	Substitua a consola

MANUTENÇÃO DA PASSADEIRA

Uma manutenção adequada é muito importante para garantir uma condição operacional e sem falhas da passadeira. Uma manutenção inadequada pode causar danos para a passadeira ou encurtar a vida útil do produto.

Todas as peças da passadeira devem ser verificadas e apertadas regularmente. As peças desgastadas devem ser substituídas imediatamente.

AJUSTE DA CORREIA

Poderá precisar ajustar a correia deslizante durante as primeiras semanas de uso. Todas as correias deslizantes são corretamente preparadas na fábrica. Esta pode esticar e ficar fora de centro após a utilização. O esticar é normal durante o período de rodagem.

AJUSTAR A TENSÃO DA CORREIA:

Se sentir que a correia deslizante está a escorregar ou hesitar quando coloca o seu pé durante uma corrida, poderá ter que aumentar a tensão na correia deslizante.

PARA AUMENTAR A TENSÃO DA CORREIA DESLIZANTE:

1. Coloque uma chave de 8mm sobre o parafuso de tensão da correia à esquerda. Rode a chave no sentido dos ponteiros do relógio 1/4 de volta para puxar o rolo traseiro e aumentar a tensão da correia.
2. Repita o PASSO 1 para o parafuso direito de tensão da correia. Tem que a certeza que roda ambos os parafusos com o mesmo número de voltas, para que o rolo traseiro fique equilibrado relativamente à estrutura.
3. Repita o PASSO 1 e o PASSO 2 até que o deslizamento seja eliminado.
4. Tenha cuidado para não apertar demasiado a tensão da correia, visto que pode criar Pressão excessiva nos rolamentos dos rolos dianteiro e traseiro. Uma correia deslizante excessivamente apertada pode danificar os rolamentos dos rolos, o que resultaria em ruído do rolamento dos rolos dianteiro e traseiro.

PARA REDUZIR A TENSÃO DA CORREIA DESLIZANTE, RODE AMBOS OS PARAFUSOS NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO O MESMO NÚMERO DE VOLTAS.

CENTRAR A CORREIA DESLIZANTE

Quando corre, poderá empurrar um pé com mais força do que com o outro. A severidade da deflexão depende da quantidade de força que um pé exerce em relação ao outro. Esta deflexão pode fazer com que a correia se desloque para fora do centro. Esta deflexão é normal e a correia deslizante irá centrar-se quando ninguém estiver sobre a

correia deslizante. Se a correia deslizante permanece consistentemente fora do centro, precisará centrar a correia deslizante manualmente.

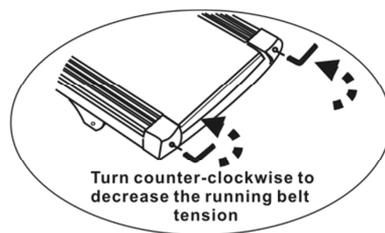
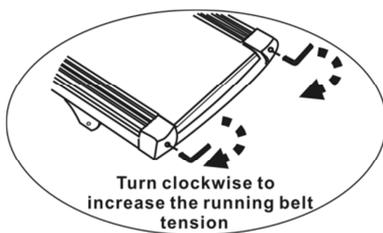
Inicie a passadeira sem ninguém sobre a correia deslizante, prima a tecla RÁPIDO até que a velocidade atinja 6k/h.

1. Observe se a correia deslizante está voltada para o lado direito ou esquerdo da plataforma.

- Se estiver voltada para o lado esquerdo da plataforma, usando a chave, rode o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio e rode o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
- Se estiver voltada para o lado direito da plataforma, rode o parafuso de ajuste direito 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio e rode o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
- Se a correia continuar fora de centro, repita o passo acima até que a correia deslizante esteja no centro.

2. Após a correia estar centrada, aumente a velocidade para 13k/h e verifique se está a funcionar perfeitamente. Se for necessário, repita os passos acima.

Se o procedimento acima não tiver êxito em resolver a descentralização, poderá ter que aumentar a tensão da correia.



LUBRIFICAÇÃO

A passadeira é lubrificada de fábrica. No entanto, é recomendável verificar a lubrificação da passadeira regularmente, para garantir um funcionamento ideal da passadeira. Geralmente não é necessário lubrificar a passadeira no primeiro ano ou nas primeiras 500 horas de operação.

Após cada 3 meses de operação, levante os lados da passadeira e sinta a superfície da correia, na medida do possível. Se forem encontrados vestígios de spray de silicone, a lubrificação não é necessária.

No caso de uma superfície seca, consulte as instruções seguintes.

Utilize apenas spray de silicone livre de óleo.

Aplicação do lubrificante na correia:

- Posicione a correia para que a costura fique localizada no centro da placa.
- Introduza a válvula do spray na cabeça do recipiente lubrificante.
- Levante a correia num lado e segure a válvula do spray a uma distância da extremidade frontal da correia de caminhada e plataforma. Comece na extremidade frontal da correia. Guie a válvula de spray em direção à extremidade traseira. Repita esse processo no outro lado da correia. Pulverize cada lado durante cerca de 4 segundos.
- Aguarde 1 minuto para deixar o spray de silicone se espalhar, antes de ligar a máquina.

LIMPEZA:

Limpeza regular da correia de caminhada garante uma vida longa do produto.

- **AVISO:** A passadeira tem que ser desligada para evitar choques elétricos. O cabo de alimentação tem que ser retirado da tomada, antes de iniciar a limpeza ou manutenção.
- **Após cada exercício:** Limpe a consola e outras superfícies com um pano limpo, suave e húmido para remover os resíduos de suor.

Cuidado: Não utilize abrasivos nem solventes. Para evitar danos no computador, manter quaisquer líquidos afastados. Não exponha o computador à luz solar direta.

- **Semanalmente:** Para facilitar a limpeza, recomenda-se que use um tapete para a passadeira. Os sapatos podem deixar sujidade na correia de caminhada que podem cair por baixo da passadeira. Limpe o tapete por baixo da passadeira uma vez por semana.

ARMAZENAMENTO:

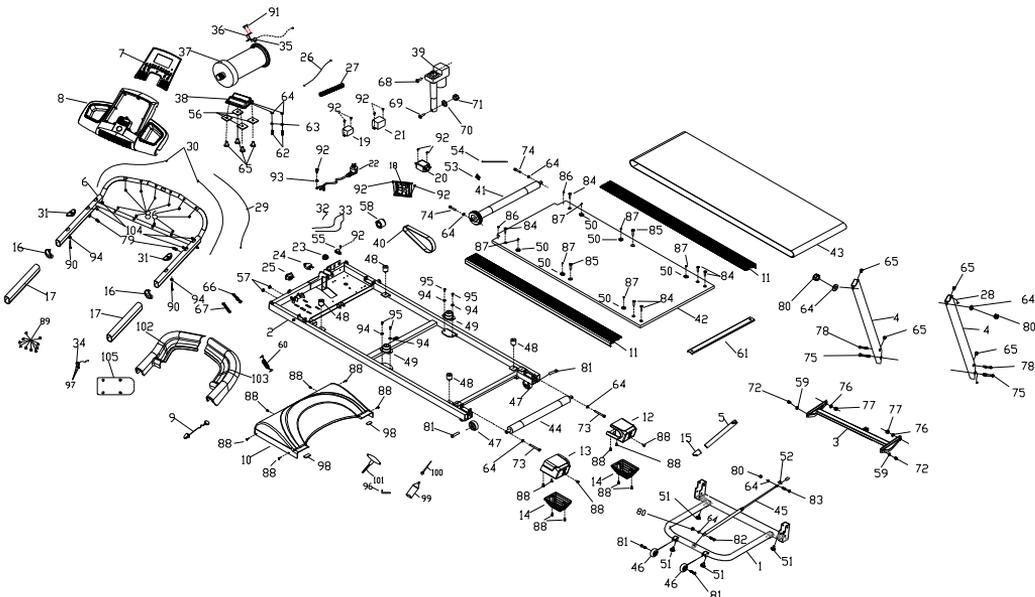
Guarde a sua passadeira num ambiente limpo e seco. Certifique-se de que o interruptor principal está desligado e desconectado da tomada elétrica de parede.

Notas importantes

- O dispositivo encontra-se em conformidade com as atuais normas de segurança. O dispositivo só é adequado para uso doméstico. Qualquer outra utilização é inadmissível e possivelmente mesmo perigosa. Nós não nos podemos responsabilizar por danos que tenham sido causados por um uso inadequado.
- Consulte o seu médico antes de iniciar a sua sessão de exercício para confirmar se se encontra num estado físico adequado para a prática de exercício com este dispositivo. O diagnóstico do médico deve ser a base para a estrutura do seu programa de exercícios. Um exercício incorreto ou excessivo poderia ser prejudicial para a sua saúde.

- Leia atentamente as seguintes dicas de fitness em geral e as instruções de exercício. Caso sinta dor, falta de ar, indisposição ou tenha outras queixas físicas, interrompa imediatamente o exercício. Consulte um médico imediatamente caso sinta dor prolongada.
- O aparelho de fitness não é adequado para uso profissional ou médico, nem pode ser utilizado para fins terapêuticos.
- O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Este destina-se apenas a fins informativos e é concebido para fornecer uma média da frequência cardíaca. Não se destina a oferecer orientação médica nem medirá sempre o pulso com precisão, devido a diferentes fatores condicionantes ambientais e humanos.

DESENHO DETALHADO



ARTE	NOME	QUANTIDADE
1	Estrutura da base	1
2	Estrutura da plataforma	1
3	Estrutura da inclinação	1
4	Estrutura vertical	2
5	Verifique o tubo	1
6	Quadro do computador	1
7	Sobreposição do LCD (com PCB do monitor)	1
8	Estrutura do computador	1
9	Grampo da chave de segurança	1
10	Cobertura do motor	1
11	Trilha lateral	2
12	Cobertura traseira (esquerda)	1
13	Cobertura traseira (direita)	1
14	Coxim dos pés	2
15	Coxim redondo $\Phi 33 \times \Phi 23 \times 48$	1
16	Coxim redondo	2
17	Espuma	2
18	Controlador	1
19	Transformador	1
20	Filtro	1
21	Calço	1
22	Cabo de alimentação	1
23	Guia de cabo SR-5R1	1
24	Interruptor de auto-retorno	1
25	Interruptor	1
26	Cabo L-800	1
27	Protetor de cabo	1
28	Cabo L-1100	1
29	Cabo L-850	1
30	Cabo de pulso da pega L-1050	2
31	Pulso da pega	2

32	Cabo de alimentação L-100	1
33	Cabo de alimentação L-500 (vermelho/preto)	2
34	Chave de segurança	1
35	Sensor de velocidade	1
36	Suporte do sensor de velocidade	1
37	Motor	2
38	Armação base motor	1
39	Motor de inclinação	
40	Correia do motor	1
41	Rolo dianteiro	1
42	Plataforma deslizante	1
43	Correia deslizante	1
44	Rolo traseiro	1
45	Cilindro	1
46	Rodaφ46	2
47	RodasΦ62xφ8.0xt22	2
48	Amortecedor Φ30*30*M6*5	4
49	Amortecedor 66*44*35*M8	2
50	Guia da trilha lateral	6
51	Coxim dos pésφ28xφ23xt11xM8x20	4
52	Revestimento da mola	2
53	Suporte do cabo	1
54	Grampo do cabo	1
55	Grampo do cabo (3/8)	1
56	Amortecedor do suporte do motor	4
57	Ficha do furo	2
58	Arruela planaΦ29XΦ17Xt7.5	1
59	Manga de metalurgia em póΦ17xΦ10x7	2
60	Cablagem PM3 (por opção)	1
61	Quadro de suporte do quadro de corrida	1
62	Parafuso sextavado interno M8*15	2
63	Arruela da molaΦ8	2
64	Arruela plana rΦ8	10

65	Parafuso sextavado interno M8*15	8
66	Parafuso de resistência do motor M8x65	1
67	Parafuso sextavado M8*75	1
68	Parafuso sextavado interno M10x45x20	1
69	Parafuso sextavado interno M10x65x20	1
70	Arruela planaΦ10	1
71	Parafuso sextavado M10	1
72	Parafuso sextavado interno M10*25	2
73	Parafuso sextavado interno M8*75	2
74	Parafuso sextavado interno M8*65	2
75	Parafuso sextavado interno M12*80*20	2
76	Arruela planaΦ12	2
77	Parafuso sextavado M12	2
78	Parafuso sextavado interno M8*50*20	2
79	Parafuso sextavado interno M8*25	2
80	Parafuso sextavado M8	4
81	Parafuso sextavado interno M8*35*20	4
82	Parafuso sextavado interno M8*30*20	2
83	Parafuso sextavado interno M8*50*20	1
84	Parafuso cruzado M6*30	6
85	Parafuso cruzado M8*25	2
86	Parafuso cruzado ST4*16	16
87	Parafuso cruzado ST4*15	6
88	Parafuso cruzado M5x10	16
89	Parafuso cruzado ST4x10	10
90	Parafuso cruzado ST4x60	2
91	Parafuso cruzado ST3x10	2
92	Parafuso cruzado M4x10	10
93	ArruelaΦ5	1
94	Arruela plana Φ6	6
95	Parafuso sextavado interno M6*10	4
96	Chave Allen	1
97	Parafuso cruzado PWA2.6x6x6	3

98	Fita EVA t2.0x20x80	2
99	Óleo de silicone	1
100	Tampa do recipiente de silicone	1
101	Chave em forma de T	1
102	Cobertura da barra de pega (esquerda)	1
103	Cobertura da barra de pega (direita)	1
104	Parafuso cruzado ST4x35	4
105	Tampa traseira do computador	1