



Esteira Q-12

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br

sac@queens.com.br

Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br

sac@queens.com.br

Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

CENTRAL DE ASS. TÉCNICA PRÓPRIA - (11) 4617.5490

astec@queens.com.br

ÍNDICE

1. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	5
2. PRINCIPAIS PARÂMETROS TÉCNICOS	6
3. RECURSOS	6
4. MÉTODOS DE INSTALAÇÃO	7
5. ETAPAS DE INSTALAÇÃO	8
6. VISOR DO MEDIDOR ELETRÔNICO E OPERAÇÃO FUNCIONAL	10
7. INSTRUÇÕES PARA A TELA E AS TECLAS	10
8. INSTRUÇÕES PARA USO OPERACIONAL	11
9. INSTRUÇÃO PARA A FUNÇÃO	12
10. FUNÇÃO DA TRAVA DE SEGURANÇA	14
11. INSTRUÇÃO DE USO E PROTEÇÃO SEGURA DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA	15
12. PROTEÇÃO DE SEGURANÇA DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA	17
13. REPARO E MANUTENÇÃO	19
14. ANEXO 1	24

ANEXO 1

Inclinação (%)	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7		P8		P9		P10		
	Steps	Speed																			
1	2	2	1	1	3	1	4	2	8	2	3	2	5	4	5	2	2	4	3	2	
2	2	3	3	3	7	5	2	5	6	8	3	12	2	8	7	8	6	8	7	6	
3	3	5	7	5	5	12	8	5	7	5	13	7	7	5	10	5	12	10	8	12	
4	3	5	7	8	8	12	2	5	4	5	7	5	5	12	5	5	12	6	10	10	
5	3	5	7	9	3	15	7	8	9	4	2	5	2	8	8	9	15	6	6	8	
6	3	5	6	12	2	9	4	10	7	2	1	5	6	10	4	10	12	8	10	3	6
7	3	5	3	8	5	7	3	12	3	2	6	15	12	15	1	10	12	6	12	4	12
8	3	7	8	7	5	7	8	7	8	7	15	7	15	1	8	10	4	12	8	10	
9	3	5	3	4	3	12	3	9	6	12	3	6	12	4	8	8	6	8	8	8	
10	3	4	2	6	2	4	2	4	14	4	3	4	10	8	8	8	8	6	9	6	
11	3	8	8	8	5	8	2	8	14	7	8	8	7	12	8	8	10	4	9	6	
12	4	3	12	3	8	3	4	3	8	3	6	12	7	12	4	4	12	3	12	4	
13	2	6	6	6	10	6	4	9	8	6	2	6	6	10	15	10	15	2	15	10	
14	4	5	3	4	13	5	7	5	4	5	2	2	6	8	15	7	15	1	15	7	
15	4	7	1	7	7	12	7	7	4	7	8	7	3	6	10	7	10	5	10	7	
16	4	5	5	9	4	5	4	5	4	8	8	5	3	4	6	5	8	7	6	5	
17	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	6	4	2	3	5	5	6	6	6	5	
18	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	4	5	3	
19	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	
20	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

- 1 Quando você estiver usando a máquina para fazer exercícios, não deixe seus filhos (crianças, bebês) se aproximarem da máquina, crianças menores devem estar acompanhadas da proteção de um adulto para evitar que sejam feridas ao usar a máquina.
- 2 Antes de usar a máquina para fazer exercícios, ajuste o fecho de segurança das roupas que podem ficar inadvertidamente presas.
- 3 A energia elétrica da máquina deve estar bem aterrada. Depois de fazer os exercícios e parar de usar a máquina, lembre-se de desligar a energia elétrica.
- 4 Para evitar problemas desnecessários, não abra a tampa frontal da esteira ergométrica e o controlador elétrico da máquina ajustada, exceto se isso for feito por um profissional.
- 5 Para resguardar a sua segurança e a vida útil da esteira ergométrica, é proibido que pessoas acima do peso utilizem a esteira ergométrica ou que ela seja usada por duas pessoas ao mesmo tempo.
- 6 Para resguardar a sua segurança, não suba na esteira ergométrica pela lateral durante a operação da esteira ergométrica.
- 7 Não toque na manta de corrida durante a operação da esteira ergométrica e não corra com os pés descalços.
- 8 Os pacientes com pressão alta ou doenças cardíacas não devem utilizar a esteira ergométrica desacompanhados.

ATENÇÃO - Para a saúde e segurança sua e da sua família, antes de prosseguir com o exercício normal, favor ler as seguintes instruções e avisos para obter mais satisfação nos esportes. (É proibido ajustar o controlador da máquina, exceto se isso for feito por um profissional)

OBSERVAÇÃO - Este produto possui restrição de peso. Isso pode afetar a longevidade da esteira ergométrica, caso seu peso esteja acima de 180 kg.

PRINCIPAIS PARÂMETROS TÉCNICOS

- 1 Tensão de Entrada de Energia: CA220V±10% (50Hz-60Hz)
- 2 Temperatura Ambiente: 5 a 40°
- 3 Corrente para a máquina: 13.5 A
- 4 Força do Motor: 4.0 HP
- 5 Faixa de Velocidade de operação: 1.0-18 (km/h)
- 6 Faixa de Inclinação Ascendente / Descendente: 0-18%
- 7 Visor da Faixa de Tempo: 0.00-99.59 (minuto: segundo)
- 8 Visor da Faixa de Distância: 0.00-99.9 (km)
- 9 Visor da Faixa de Frequência Cardíaca: 40-199 (hora/minuto)
- 10 Visor da Faixa de Calorias: 0-1000 (calorias)

RECURSOS

- 1 Motor de 4.0HP de conversão de frequência de corrente alternada da esteira ergométrica eletrônica
- 2 5 segmentos de função de seleção de velocidade e 5 segmentos de função de seleção de inclinação
- 3 Painel de instrumentos com função de entrada e saída de frequência de áudio de CD, MP3
- 4 Som estéreo—sistema Hi-Fi de alta fidelidade e potência
- 5 Quatro LEDs completam a janela do visor / função de visor de sinal e uma grande janela de trelíça e identificação do cilindro
- 6 Dez programas de corrida de intervalo, perda de peso, competição, corrida em campo aberto, descidas e dois programas artificiais
- 7 Grandes alça PU de segurança
- 8 Novo apoio de conforto sensível de frequência cardíaca
- 9 Função de proteção contra sobre-corrente e curto circuito
- 10 Função de registro de parada suave e distância total
- 11 Placa de corrida portátil e controle regulador de liga de alumínio à prova de deslizamento
- 12 Cinto Deluxe super amplo e longo
- 13 Desenho aterrado amplo e longo da manta de corrida com função à prova de trepidação e desgaste
- 14 Dispositivo de absorção de choque multicamada

Nota importante do exercício

- 1 Aquecimento: Antes de iniciar cada operação o usuário deve fazer de 5 a 10 minutos de aquecimento, incluindo exercício de aquecimento (tal como marcar o tempo, esteira ergométrica, máquina de remar, máquina de musculação) e estirar (treinar estendera posição dos músculos e curvas de articulação) para evitar ferimentos durante a operação.
- 2 Respiração: Não reter a respiração ao fazer o exercício. Geralmente, respirar pelo nariz ao preparar ou reverter a ação, respirar pela boca com toda força ao energizar. A respiração deve estar ordenada com as ações. Se ficar ofegante, interromper o exercício.
- 3 Frequência: A mesma posição de exercitar os músculos deve descansar por 48 horas; isto é, a nova preparação para a mesma parte dos músculos deve ser feita com um intervalo de um dia.
- 4 Peso: Decida o peso do treinamento conforme a situação de energia individual e depois gradualmente exercite o peso. É comum uma dor muscular no primeiro treinamento. Seguindo a frequência acima, a dor deverá desaparecer.
- 5 Relaxamento: Depois de treinar, faça cinco minutos de exercício invertido, especialmente para treinamento de estiramento e relaxamento dos músculos das pernas para manter a flexibilidade dos músculos e evitar que os músculos se endureçam por muito tempo.
- 6 Alimentação: A fim de proteger o sistema digestivo, faça o treinamento até uma hora após as refeições. Alimente-se meia hora após o exercício. Ao fazer exercícios, beba menos água quanto possível e proíba-se de beber muita água para não aumentar a sobrecarga do coração e dos rins.

- 3 Favor verificar se existe poeira na máquina. Limpe as limalhas de ferro e o líquido corrosivo em tempo.
- 4 Verificar se a temperatura é de -5-40° e o ambiente de instalação tem boa ventilação.
- 5 Mantenha a umidade abaixo de 90%. (Não permita que existam goteiras) Usar a máquina sem sons estranhos ou sacudidas (Aperte os parafusos de cada parte)

Métodos de localização de problemas para transdutor da esteira ergométrica eletrônica (sugerimos que a operação seja feita por electricista profissional)

- 1 Falha de comunicação: Medidor eletrônico exibe E1 para falha de comunicação
 - a) Verifique se o cabo está bem conectado e verifique o material do cabo, se está tudo bem com o multímetro, se necessita substituir o material do cabo caso esteja rompido.
 - b) Não existe tensão de energia suficiente, verificar se o medidor exibe normalmente (CC12V).
- 2 Movimento de inclinação mal sucedido: medidor eletrônico exibe E4 mal funcionamento para inclinação mal sucedida.
 - a) Reiniciar novamente.
 - b) Trocar motor de inclinação.
 - c) Trocar controlador.
- 3 Falha do transdutor: medidor eletrônico exibe E6 localizar problema para falha do transdutor
 - a) Verificar se o cabo do transdutor controlador está conectado à força.
 - b) Trocar o transdutor.
- 4 Falha do controlador: medidor eletrônico exibe E8 localizar problema para falha do controlador
 - a) Reiniciar novamente.
 - b) Trocar o controlador.

15 Peso Líquido: 147 KG Peso Bruto: 182 KG
 16 Área Total: 211X84X143.5 cm
 17 Área efetiva utilizável: 155X60 cm

MÉTODOS DE INSTALAÇÃO

Diagrama das Partes Instaladas



Nº.	Componente	Quant.	Nota
1	Alças e medidores eletrônicos	1	Contém cabos
2	Tubo Transversal superior	1	-
3	Estrutura Vertical	2	-
4	Manta de corrida	1	Contém cabos

LUBRIFICAÇÃO - Lubrificar a cada cinco horas de uso, com silicone spray, limpando com um pano seco antes da aplicação.

ETAPAS DE INSTALAÇÃO

Antes do embarque, as diferentes partes da esteira ergométrica foram rigorosamente verificadas e testadas. A esteira ergométrica pode ser instalada de acordo com as seguintes etapas.

- 1 Remova a embalagem e retire a esteira ergométrica, o cabo de conexão na estrutura inferior para o cabo do pólo vertical, fixe a estrutura vertical esquerda e direita na estrutura inferior com 4 M10*20, 2 M10*40 parafusos hexagonais de cabeça (com material acolchoado).



- 2 Fixe o tubo transversal superior na estrutura vertical esquerda e direita com 4 M8*25 parafusos hexagonais vazados de cabeça (com material acolchoado).



Nota importante para reparo e manutenção da esteira ergométrica eletrônica

- 1 Cada parte da máquina de alternância é de corrente alternada 220 v; desligue a energia antes do reparo, manutenção e serviço.
- 2 Depois de desligar a energia é proibido tocar no circuito interno e nos componentes até que a luz de carga do transdutor esteja desligada.
- 3 Não verifique cada parte e sinal numa placa de circuito enquanto estiver usando.
- 4 Não faça nenhuma alteração na fiação eletrônica ou peças de circuito da esteira ergométrica porque existe o risco de choque.
- 5 Cada parte interna da esteira ergométrica deve ser corretamente aterrada.
- 6 Não use a esteira ergométrica eletrônica em atmosfera de gás explosivo porque existe o risco de explosão.

Cuidado

- 1 Não oponha resistência aos componentes do transdutor.
- 2 Não conecte a porta de saída U.V.W do transdutor em corrente alternada, caso contrário irá danificar o transdutor.
- 3 É fácil afetar e danificar a placa de circuito principal do transdutor CMOS. IC com a estática, favor não tocar na placa do circuito principal.
- 4 Ficará mais difícil eliminar o calor da esteira ergométrica eletrônica em áreas de 1000 metros acima do nível do mar, favor não usar.
- 5 Favor usar a esteira ergométrica eletrônica em tomada independente, não usá-la com a mesma tomada da máquina de solda elétrica, caso contrário irá danificar a esteira ergométrica eletrônica.
- 6 Antes iniciar, ajustar a tampa para evitar choque elétrico.

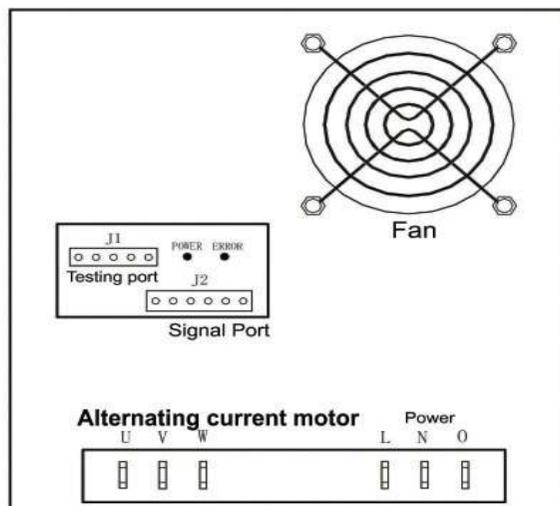
Itens de manutenção e inspeção periódica para o transdutor da esteira ergométrica elétrica: (período de 60 dias)

- 1 Certifique-se de que a fonte de alimentação está de acordo com a potência da máquina. (Preste atenção para não danificar o cabo de potência e o motor)
- 2 Favor verificar se a porta do cabo e as linhas de conexão se tornam flexíveis. (Se o cabo de força, cabo de sinal e cabo da porta estão rompidos)

Pára de correr automaticamente, exibe E1	Acidente inesperado na auto-proteção do sistema	1 Pressione a tecla Parar para reiniciar 2 Desligue a energia e reinicie após 5 minutos
O visor trabalha bem; a manta de corrida não opera bem, com zumbido.	A tensão de entrada é muito baixa.	Use-a quando a tensão de entrada alcançar o nível exigido.
Ela trabalha bem com carga vazia, mas a pausa aparece durante uma corrida.	Verifique se a manta de corrida está muito frouxa.	Ajuste o nível de aperto em termos do método certo
O visor não trabalha bem, ou as teclas são inválidas.	O medidor eletrônico é afetado para trabalhar de forma anormal por fatores externos.	Desligue a energia, trave e ligue cinco minutos depois.

Nota importante para o transdutor, motor, gráfico da tomada e reparo e manutenção

Gráfico da tomada do transdutor



- 3 Instale o medidor eletrônico, conecte os cabos esquerdo e direito no cabo do medidor eletrônico e fixe o medidor eletrônico na estrutura vertical esquerda e direita com 4 M10*20 parafusos hexagonaisocos de cabeça (com material acolchoado).



- 4 Após a instalação, verifique cuidadosamente se cada componente da máquina está ajustado. Você pode iniciar a máquina em velocidade lenta. Favor verificar se cada uma das partes da manta de corrida está girando flexivelmente, se o grau de aperto da manta de corrida está apropriado (a manta de corrida não deve ter nenhum desvio e nenhuma derrapagem).



- 5 Depois de verificar, você pode usar a esteira ergométrica tão logo colocar a máquina em local apropriado.

Atenção antes e durante o exercício

- 1 Vista roupas e sapatos esportivos apropriados para ter segurança na corrida. É proibido correr com os pés descalços na esteira ergométrica.
- 2 Não é permitido que duas pessoas se exercitem ao mesmo tempo. Sugerimos aos consumidores com peso acima de 120 kg não usem esta máquina.
- 3 Prepare uma toalha para enxugar o suor a fim de evitar danos nas partes eletrônicas internas da esteira ergométrica causados pelas gotas de suor que caem na manta de corrida e penetram na máquina.
- 4 O iniciante deve colocar um pé na manta de corrida e tentar ficar em pé na lateral diversas vezes. Faça o exercício na máquina depois de acompanhar a velocidade da esteira ergométrica.
- 5 Essa esteira ergométrica fornece para os iniciantes em princípio. A fim de prolongar a expectativa de vida da esteira ergométrica, entretanto, sugerimos que você tente primeiro ficar em pé nas laterais. Aguarde até que a esteira ergométrica trabalhe normalmente e depois faça o exercício.
- 6 É proibido ficar em pé na parte posterior da esteira ergométrica para evitar quedas.
- 7 Agarre as alças com mais força e corra no meio da esteira ergométrica para evitar que a manta de corrida se mova para as laterais.
- 8 Quando alcançar o estado normal, sugerimos que você mantenha as mãos for a das alças e balance os braços naturalmente, o que causará um melhor efeito no exercício.
- 9 Pressione a tecla parar ao descer da esteira. Saia da esteira quando a manta de corrida estiver completamente parada.
- 10 Mantenha as crianças longe da esteira ergométrica de corrida para evitar que elas tenham as mãos ou as roupas agarradas pela manta de corrida o que pode ferir as crianças.
- 11 É proibido tocar na manta de corrida e nas rodas de corrida durante a operação.

Atenção adicional

- 1 Pacientes cardíacos não devem utilizar a esteira ergométrica elétrica, desacompanhados.

Tecla de controle funcional do medidor eletrônico

- 1 Iniciar/ Pausa: pressionando essa tecla faz com que a esteira ergométrica comece a funcionar e todos os valores começam a ser contados. Você pode fazer uma pausa na máquina de corrida.
- 2 Parar: No modelo de corrida, ao pressionar essa tecla você pode parar a máquina de corrida.
- 3 Programa+/ Programa-: você pode selecionar o modo de círculo sob o modo de espera: pré-condição de seleção do modo manual; P1P10 é o programa padrão; U1, U2 são Programas Personalizados.
- 4 Selecionar: você pode selecionar o modo inicial pressionando Programa+ sob o modo de espera e ao pressionar novamente a tecla Selecionar retorna para o modo manual no qual você seleciona a hora, a distância e as calorias.
- 5 Entra: confirma os dados de configuração no modo padrão.
- 6 Inclinar+/ Inclinar-: ajusta o segmento de inclinação de 0-18%.
- 7 Velocidade+/ Velocidade-: ajusta a velocidade da esteira ergométrica de 1-18 Km/H.
- 8 Tecla de inclinação direta: 0%; 4%; 8%; 12%; 16%.
- 9 Tecla de velocidade direta: 3Km/H; 6Km/H; 9Km/H; 12Km/H; 15Km/H.

INSTRUÇÕES PARA USO OPERACIONAL

- 1 Ligue a energia, o número da versão (2007.V1.0) será exibido na tela de distância e tempo, cole a trava de segurança no local da trava de segurança no painel e a tela de treliça exibirá "selecione o Programa ou pressione sempre a tecla Iniciar. (Se você não selecionar o Programa, mas pressionar a tecla Iniciar para a máquina: o valor padrão do sistema será o modo manual).
- 2 Você pode selecionar o modo manual e o programa Interno P1 - P10 e o Programa de Usuário-definido U1, U2 pressionando a tecla Programa+ / Programa-. Se você selecionar o programa Interno, a esteira ergométrica funcionará automaticamente em termos de ajuste do sistema.
- 3 Pressione a tecla Iniciar e a tela de treliça exibirá 3 - 2 - 1, e a máquina começa a funcionar.
- 4 No modo de corrida, ao pressionar a tecla Velocidade+ / Velocidade- você ajusta a velocidade de corrida da esteira ergométrica (1-18 KM/H), ou

pressione a Tecla Rápida de Corrida 3Km/H; 6Km/H; 9Km/H; 12Km/H; 15Km/ até a velocidade desejada.

- 5 Ao pressionar a tecla Incline+/Incline- você pode ajustar a inclinação (0%-18%) da máquina, ou pressione diretamente a Tecla Direta de Inclinação 0%; 4%; 8%; 12%; 16% até a inclinação desejada.
- 6 No modo de corrida, pressione a tecla Parar para parar a máquina.
- 7 No modo de corrida, puxe a trava de segurança caso sofra um acidente, pressionar a tecla Parar irá parar a máquina. A tela de treliça sempre exibe Desconectar a Trava de Segurança.

INSTRUÇÃO PARA A FUNÇÃO

Modo manual de contagem regressiva

Pressione a tecla “Programa+/ Programa-” para o modo inicial, também chamado de modo manual quando ligar ou mudar a trava de segurança para o modo de espera.

No modo manual existem três funções de contagem regressiva: Contagem Regressiva de Tempo, Contagem Regressiva de Distância e Contagem Regressiva de Calorias.

- 1 Pressione a tecla Selecionar para ajustar a contagem regressiva de tempo no modo manual: pressione a tecla Velocidade+/ Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Introduza a modulação de peso e pressione a tecla Velocidade+/ Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Pressione novamente Introduzir e inicie a máquina em termos de informação. (Esse é o modo de contagem regressiva de tempo)
- 2 Pressione a tecla Selecionar duas vezes continuamente para ajustar a contagem regressiva de distância no modo manual: pressione a tecla Velocidade+/ Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Depois, pressione Enter para a modulação de peso e pressione a tecla Velocidade+/ Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente e inicie a máquina em termos de informação. (Esse é o modo de contagem regressiva de distância)
- 3 Pressione a tecla Select três vezes continuamente para ajustar a contagem regressiva de calorias no modo manual: pressione a tecla Veloci-

PROTEÇÃO DE SEGURANÇA DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Em qualquer situação de emergência a esteira ergométrica irá parar de correr tão logo a trava de segurança seja retirada. Portanto, quando estiver se exercitando, prenda o fecho de segurança das roupas na posição apropriada. Certifique-se de estar utilizando esta máquina com segurança.

Nota Importante

Fonte de energia

- 1 O fio da fonte de energia não deve ser utilizado para outros equipamentos elétricos na mesma fiação da esteira ergométrica. E a corrente fornecida para a esteira ergométrica não deve exceder 15 A.
- 2 A tensão nominal deve estar na faixa de 220V±10%. A tensão acima dessa faixa pode levar a um funcionamento anormal da esteira ergométrica.
- 3 Desligue a tomada da fonte de energia após o uso.
- 4 No inverno, mantenha a umidade dentro de um padrão a fim de evitar a forte eletricidade estática.
- 5 Substitua ou compre o cabo de força de representantes autorizados caso o cabo de força fique danificado.

O ambiente para instalação

É melhor instalar a esteira ergométrica no lado interno para evitar umidade. Não é permitido borrifar água na esteira ergométrica e também não é permitido colocar outros objetos na esteira ergométrica.

Durante a operação da esteira ergométrica, o motor irá produzir alguma fagulha e, portanto, ela deve ser colocada com um local com boa ventilação e estar isolada de substâncias explosivas.

Ao utilizar a esteira ergométrica, mantenha os quarto pés da esteira e as das rodas traseiras estavelmente no piso. Se o piso não for nivelado, use carpete ou uma placa de borracha para preencher o nível.

No dia a dia, mantenha a casa limpa e em ordem para reduzir a poeira interna porque a poeira irá se aderir nos componentes eletrônicos e afetar a sensibilidade.

- 3 Caso for aumentar a velocidade da esteira ergométrica, você pode pressionar a tecla de aceleração. A velocidade irá aumentar com o som de um zumbido e a Velocidade Máxima é de 18m/h.
- 4 Se não houver tempo para desaceleração com a corrida rápida, você pode retirar a tecla de segurança e a esteira ergométrica irá parar imediatamente.
- 5 Ao terminar o exercício, desacelere a velocidade de corrida e depois pressione a tecla Stop para parar a esteira ergométrica lentamente.

Método de ajuste da manta de corrida

Os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajuste esquerda, direita e traseira são usados para ajustar o grau de tração e deflexão da manta de corrida e eles constituem a parte central do ajuste da esteira eletrônica.

- 1 Método de ajuste. (Nota: Gire no sentido horário para apertar e no sentido anti-horário para afrouxar. A situação de apertar e afrouxar expressa, ambas, o sentido horário e anti-horário conforme abaixo, após um tempo de utilização especificado, a manta de corrida da esteira ergométrica irá se prolongar um pouco. Ocorrerá a derrapagem na corrida, o que sugere que a manta de corrida está se soltando. Então é necessário apertar os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajuste traseira. Aperte os parafusos de ajuste de tensão em ambos os lados com um giro de um quarto padrão até que não ocorra nenhuma derrapagem novamente.
- 2 Se a manta de corrida se mover para um lado durante o exercício de corrida, verifique primeiro se isso não é causado pelo corredor. Se esse for o caso, ajuste imediatamente e mantenha a resistência das mãos e dos pés em equilíbrio. Certifique-se de que o corredor corre no meio da manta de corrida.
- 3 Se a manta de corrida se mover para um lado depois do ajuste do item dois, desça imediatamente e ajuste os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajuste esquerda, direita e traseira. Com o giro de um quarto padrão, aperte o parafuso esquerdo caso a manta de corrida se mover para o lado esquerdo e aperte o parafuso direito se a manta de corrida se mover para o lado direito. Até que a manta de corrida permaneça bem no meio. (O espaço entre a manta de corrida e o adorno do lado direito e esquerdo deve ser igual)

dade+/Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Depois, pressione Enter para a modulação de peso e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente e inicie a máquina em termos de informação. (Esse é o Modo de Contagem Regressiva de Calorias)

Modo de programa

Pressione a tecla Programa+ / Programa- para selecionar o programa padrão P1 - P10 no modo de espera. Ao selecionar um programa padrão de P1 - P10, pressione a tecla Selecionar na velocidade mais alta e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Depois, pressione Enter para a modulação do tempo de exercício, e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Continue a pressionar Enter para a modulação do peso, e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente e inicie a máquina em termos de informação.

Modo definido pelo usuário

Pressione a tecla Programa+ / Programa- para selecionar o programa definido pelo Usuário U1 ou U2 no modo de espera. Depois de selecionar o Programa definido pelo Usuário U1 ou U2, pressione a tecla Selecionar para editar a interface, e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade-, Inclin+ / Inclin- ou Tecla de Velocidade Direta para editar os primeiros dados do segmento (o programa padrão pode ser dividido em 20 segmentos, tempo de exercício de cada segmento = tempo de ajuste / 20). Pressione a tecla Enter para editar os dados do próximo segmento, igual como acima. Depois de editar os 20 segmentos, pressione Enter para exercitar o tempo de modulação e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Continue pressionando Enter para modulação do peso e pressione a tecla Velocidade+ / Velocidade- para ajustar os dados correspondentes. Pressione novamente Enter e inicie a máquina em termos de informação.

Faixa do valor das telas do tubo digital do sistema (quatro telas pequenas)

	Valor Inicial	Faixa de Ajuste	Faixa do Visor
Tempo (minuto/segundo)	00:00	10:00 - 99:00	00:00 - 99:59
Velocidade (Km/h)	1	1.0 - 18.0	1.018.0
Distância (Km)	0.00	0.599.9	0.0099.9
Calorias (Calorias)		10 - 1000	0 - 1000
Inclinação (segmento)	0	0 -18	0 - 18
Frequência Cardíaca (hora/minuto)	-	-	40199
Peso (Kg)	-	50 - 125	50 - 125

FUNÇÃO DA TRAVA DE SEGURANÇA

Retire a Trava de Segurança caso tenha sofrido um acidente, a esteira ergométrica irá parar instantaneamente. Ela possui função de reinicialização para reajustar a Trava de Segurança.

- 1 Função alternativa da interface do Operador para Inglês
Pressione Velocidade+ / Velocidade- no modo de espera uma vez, retire a trava de segurança e insira novamente a trava de segurança.
- 2 Será exibido "1111" ou "0000" na tela do Programa/ Tempo, pressione a tecla Inclin+ / Inclin- para selecionar a Inglesa que você necessita. ("0000" para Inglesa), pressione a tecla Enter para retornar para o modo de espera.

Observações adicionais

Quando o tempo acumulado de operação exceder 99 minutos e 59 segundos, o sistema irá parar automaticamente. Essa é a função de Parada Suave. A esteira ergométrica pode ser reiniciada após a parada, mas o tempo será calculado a partir de zero.

A frequência cardíaca é para referência e não pode ser usada para fins médicos. Ao testar, ambas as mãos devem segurar o sensor. Todo o processo leva cerca de alguns minutos.

Anotações de palavras chave: sistema limpo, todo valor exibe o início e o retorno para o modo manual.

INSTRUÇÃO DE USO E PROTEÇÃO SEGURA DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Ajuste da esteira ergométrica

- 1 Após a instalação, coloque a tecla de segurança na posição do medidor eletrônico.
- 2 Antes de ligar a máquina, favor verificar se a tensão de alimentação de energia é apropriada e se o cabo terra está bem aterrado. Arraste a manta de corrida com a mão, verifique se ela gira suavemente e sem nenhum ruído estranho.
- 3 Conecte a tomada elétrica; ligue a trava de energia, todas as telas do medidor eletrônico exibirão o valor inicial enquanto a manta de corrida permanece parada.
- 4 Pressione a tecla Start/Pause, gire a esteira ergométrica em baixa velocidade de 1 km/h e verifique se a esteira eletrônica e o medidor eletrônico operam normalmente.
- 5 Pressione a tecla de aceleração e desaceleração para verificar se o ajuste funciona bem.
- 6 Pressione a tecla Stop para parar a esteira ergométrica. Desligue a energia e remova a tomada elétrica.

Instrução do uso de operação

- 1 Ligue a tomada com tensão de energia de 220 V para uso doméstico; a tomada deve estar bem aterrada.
- 2 Insira a chave de segurança e pressione novamente a tecla "Start/Pause". A manta de corrida se move lentamente, a velocidade é de cerca de 1 km/h e o medidor eletrônico exibe a velocidade por hora.