

SIXXIS SX 5000 PRO

MANUAL



SX 5000 Pro

TABLE OF CONTENTS

MEDIDAS DE SEGURANÇA	1
ANTES DE COMEÇAR	3
CARACTERÍSTICAS	5
ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS	5
AQUECIMENTO & DESAQUECIMENTO	7
LISTA DE PEÇAS MONTAGEM	10
PASSOS PARA MONTAGEM	11
GUARDAR, ABRIR e INSTRUÇÃO PARA MOVIMENTAÇÃO	14
CONSOLE	15
OPERAÇÃO	17
FUNÇÃO ESTEIRA	21
PROBLEMA NO SISTEMA DE CONTROLE E SUA SOLUÇÃO	22
MANUTENÇÃO	23
DESENHO AMPLIADO	26
LISTA DE PEÇAS	27

SAFETY PRECAUTIONS

Obrigado por adquirir nossos produtos. Mesmo que fizemos grandes esforços para garantir a qualidade de cada produto, erros ocasionais, e / ou omissões ocorrem. Em qualquer caso você encontrar este produto com defeito ou faltando uma peça, por favor contate a loja de compra.

Não deixe de ler o manual inteiro antes da montagem e operação. Além disso, observe as seguintes precauções de segurança:

- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico.

- Mantenha as crianças e animais de estimação longe deste equipamento em todas as vezes, isso não é um brinquedo.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar este equipamento. Se tonturas, náuseas, dores no peito, ou quaisquer outros sintomas anormais forem sentidos quando utilizem essa mesma esteira, pare o exercício de uma só vez e consulte um médico imediatamente.
- A esteira não deve ser usada por pessoas com peso superior a 130 kg. Nunca permita que mais de uma pessoa ao mesmo tempo na esteira.
- Verifique sua máquina antes do exercício para garantir que todas as porcas e parafusos estão bem apertados.
- Mantenha as mãos e os pés afastados de todas as partes móveis.
- Sempre usar esta esteira sobre uma superfície limpa e nivelada. Não usá-lo ao ar livre ou perto de água.
- Não insira qualquer objeto em qualquer abertura.
- Antes de usar este equipamento para o exercício, sempre faça exercícios de alongamento. Para aquecer adequadamente faça uma caminhada lenta durante 5 minutos na esteira.

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para os indivíduos com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existent. Por favor, leia atentamente todas as instruções.

A esteira é testada de acordo com a EN 957-1/-6, classe HB, para uso doméstico, com um peso máximo do utilizador de 130 kg e não é adequada para usar terapeuticamente. Este produto só pode ser utilizado da maneira descrita neste manual.

Comprimento total máximo: 1880 * 890 * 1,270 milímetros

Nível máximo de ruído em torno da esteira é de 70 dB (A)

O peso da esteira é de cerca de 85 kg.

Atenção: Esta esteira não se destina à utilização por pessoas (incluindo crianças) com reduzidas capacidades físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento.

Se o cabo de alimentação estiver danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante, pelo agente autorizado ou pessoal qualificado, a fim de evitar situações de risco.

ANTES DE INICIAR

LIMPE A SUA ÁREA

1. Retire a esteira do caixa e coloque em uma superfície plana. É recomendável que você coloque uma cobertura protetora debaixo da esteira.

2. Coloque em uma área que vai atender aos requisitos mínimos de espaço.

Frente & Lado: 1 pé / 30 centímetros

Atrás: 6 pés / 180 centímetros

3. Sempre que mover ou for ajustar de esteira, o deck (plataforma) deve estar na posição vertical com a trava de segurança do painel bem travada.

4. Para colocar a esteira na posição de funcionamento, solte a trava de segurança do deck, até que a plataforma abaixe e descanse completamente no chão.

5. Certifique-se cabo/chave de segurança está inserido ou unidade não funcionará.

6. Plugue a unidade na tomada seguindo as orientações de aterramento abaixo.

ATERRAMENTO

Esta unidade deve ser devidamente aterrada para garantir a operação segura. Caso este equipamento não funcionar corretamente, o aterramento reduz a chance de choque elétrico. A unidade deve ser conectada a uma tomada aterrada AC adequada que está corretamente instalada e aterrada em conformidade com leis e regulamentos locais.

DISPONIBILIZE SUAS FERRAMENTAS

Certifique-se de possuir todas as ferramentas necessárias em mãos antes da instalação. Ter as ferramentas certas na mão vai poupar tempo e gerar menos erro de montagem.

DICAS ÚTEIS

Nivele a esteira de corrida e permita que ela começar a se mover a uma velocidade segura antes de pisar.

Segure no guidão enquanto ajusta os controles.

Concentre a sua visão à frente para ajudar a manter o seu equilíbrio.

Vista-se confortavelmente, com tênis de caminhada ou corrida.

Aqueça-se antes e alongue-se depois do seu período de treino.

ALERTAS E CUIDADOS IMPORTANTES SOBRE A ESTEIRA:

A fim de reduzir o risco de incêndio, choque elétrico, queimaduras ou ferimentos, leia e compreenda as seguintes precauções antes de operar:

PERIGO: Para reduzir o risco de choque elétrico, desligue sempre o aparelho da tomada elétrica imediatamente após o uso e antes da limpeza.

AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou ferimentos, um aparelho **NUNCA** deve ser deixado solto quando conectado. Desligue da tomada quando não estiver em uso, e antes de colocar ou retirar peças. Não opere sob cobertores ou travesseiro. O aquecimento excessivo pode ocorrer e causar incêndio, choque elétrico ou ferimentos.

CUIDADO

Em caso de emergência durante o exercício de corrida, por favor, retire a chave de seg

A chave de segurança para a esteira em qualquer ponto do seu treino.

Em caso de emergência, aproveitar o guidão e levantar o seu corpo, em seguida, ficar no chão.



Chave de
Segurança

Instruções úteis:

Apoie-se no trilho lateral e permita que ela comece a se mover a uma velocidade segura antes de pisar na lona.

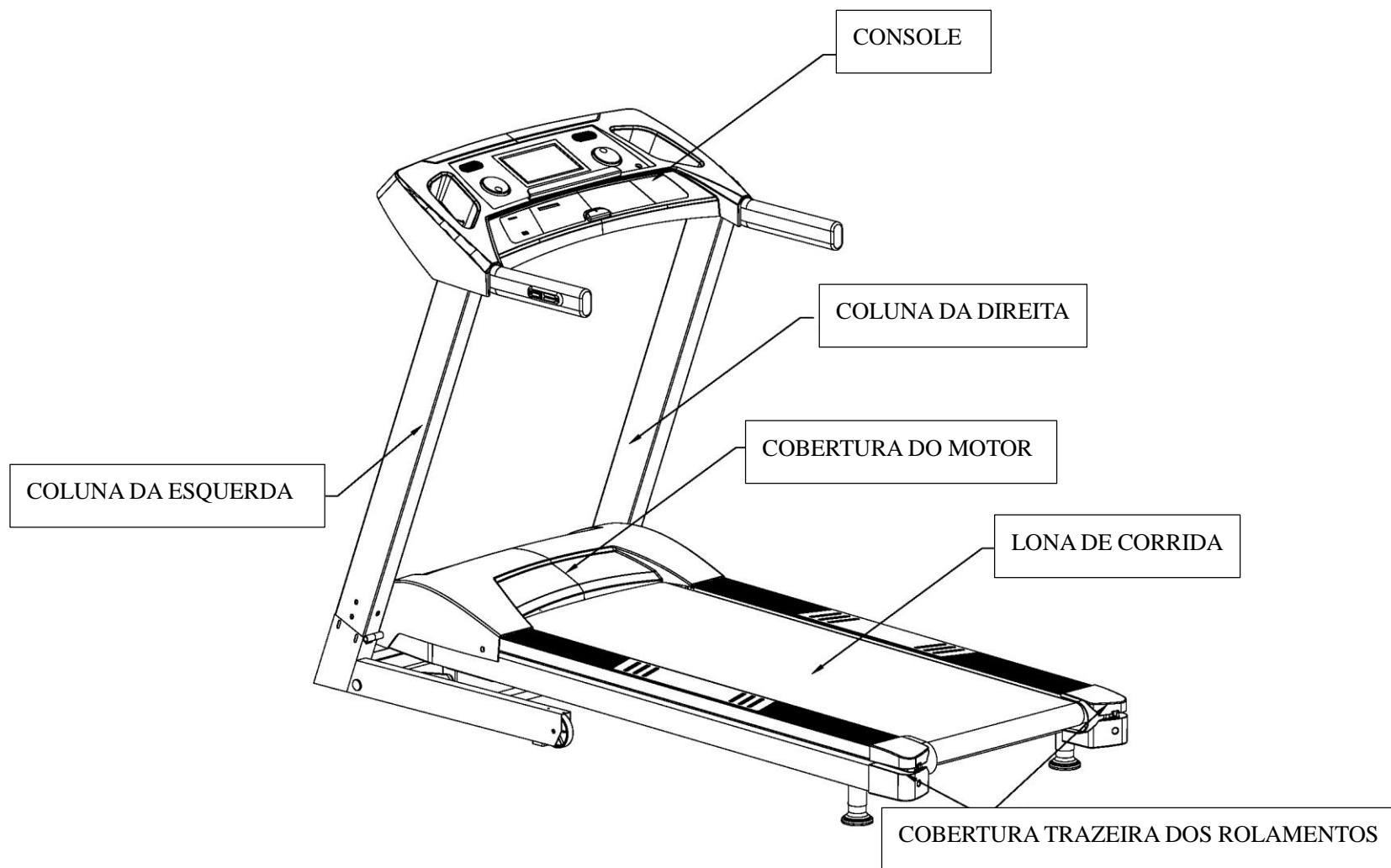
Segure o guidão enquanto ajusta os controles.

Concentre seus olhos para a frente para ajudar a manter o seu equilíbrio.

Use um tênis confortável, de boa qualidade para caminhada ou tênis de corrida.

Aqueça e Desaqueça antes e após o seu período de treino.

CARACTERÍSTICAS



INSTRUÇÕES PARA EXERCÍCIOS

Qualquer pessoa com mais de 35 anos, bem como as pessoas mais jovens, que estão acima do peso, devem verificar com seu médico antes de iniciar qualquer tipo de programa de exercícios. As pessoas que têm diabetes ou pressão arterial elevada, uma história familiar de doença cardíaca, colesterol elevado ou levaram uma vida sedentária devem proteger-se com um exame médico e um teste de stress, de preferência administrado por um profissional de saúde.

A pesquisa médica demonstrou-nos que há uma quantidade de exercício que é suficiente para condicionar o sistema cardiorrespiratório e os músculos do corpo. A quantidade de exercício é entre 60% e 85% de sua frequência cardíaca máxima medida durante uma sessão de treinamento. Esta gama permite exercício suficiente para conseguir a aptidão, mas não uma quantidade de exercício para causar ferimentos.

Se a qualquer momento durante o exercício sentir tonturas ou dor no peito parar imediatamente e consultar um especialista.

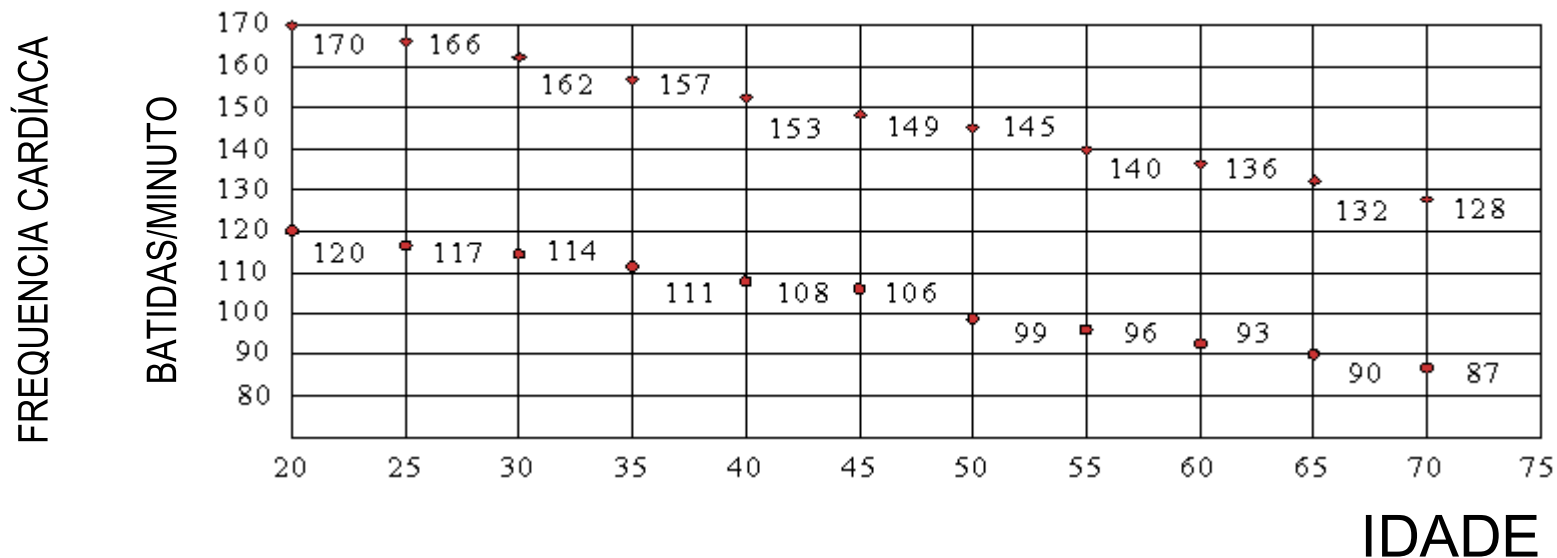
ZONA META DE FREQUENCIA CARDÍACA

220 - SUA IDADE = MÁXIMA FREQUENCIA CARDÍACA

Não treine em sua frequência cardíaca máxima. A zona de frequência cardíaca recomendada é entre 60% e 85% da sua frequência cardíaca máxima.



EXERCITE EM SUA ZONA DE FREQUENCIA CARDÍACA ALVO



PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA INICIANTES

	Nível de esforço	Duração		Nível de esforço	Duração
SEMANA 1	Leve	6~12 minutos	SEMANA 5	Moderado	22~28 minutos
SEMANA 2	Leve	10~16 minutos	SEMANA 6	levemente maior ou levemente menor	20 minutos
SEMANA 3	Moderado	14~20 minutos	SEMANA 7	Adicionar intervalo de treino	3 minutos em esforço moderado com 3 minutos em esforço mais alto por 24 minutos
SEMANA 4	Moderado	18~24 minutos			

AQUECIMENTO & DESAQUECIMENTO (ALONGAMENTO)

Um programa de exercícios bem sucedido consiste em um aquecimento, exercícios aeróbicos e um suave alongamento. O aquecimento é uma parte importante do seu treino, e deve começar cada sessão. Ele prepara o corpo para o exercício mais intenso aquecendo e alongando os músculos. No final do seu treino, repita estes exercícios para reduzir problemas musculares doloridos. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e desaquecimento (alongamento):

ROTAÇÃO DA CABEÇA

Gire a cabeça para a direita por uma vez, sentindo o alongamento do lado esquerdo do seu pescoço. Em seguida gire a cabeça para a esquerda por uma vez. Gire a cabeça para trás por uma vez. Esticar seu queixo para o teto deixando sua boca aberta. E, finalmente, soltar a sua cabeça para o seu peito por uma vez.



ELEVAÇÃO DO OMBRO

Levante o seu ombro esquerdo em direção ao seu ouvido por uma vez. Em seguida, levante seu ombro para cima por uma vez ao mesmo tempo que você abaixa o seu ombro esquerdo. Repita no sentido oposto.



ALONGAMENTO LATERAL

Abra seus braços para os lados e continue levantando-os até que eles estejam sobre a sua cabeça. Alce o seu braço direito, o máximo que você possa para cima em direção ao teto por uma vez. Sinta o alongamento do seu lado direito. Repita esta ação com o braço esquerdo.



ALONGAMENTO DE QUADRICEPS

Com uma mão contra uma parede para manter o equilíbrio, alcance seu pé por trás de você e puxe o seu pé para cima. Traga o seu calcanhar tão perto de suas nádegas possível. Segurar contando até 15 e repita com o pé esquerdo para cima.



ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Sente-se com as solas de seus pés juntas e com os joelhos apontando para fora. Empurre os pés o mais próximo em sua virilha possível. Suavemente empurre os joelhos em direção ao chão. Conte até 15.



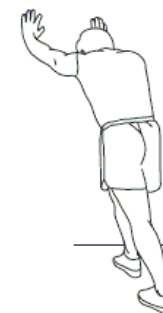
ALONGAMENTO DO TENDÃO DO CALCANHAR

Sente-se com uma perna estendida. Coloque a sola do pé oposto para você e colocá-la contra a parte interna da coxa da perna estendida. Alcançar os dedos dos pés, tanto quanto possível. Conte até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: tendão do calcanhar, parte inferior das costas e virilha.

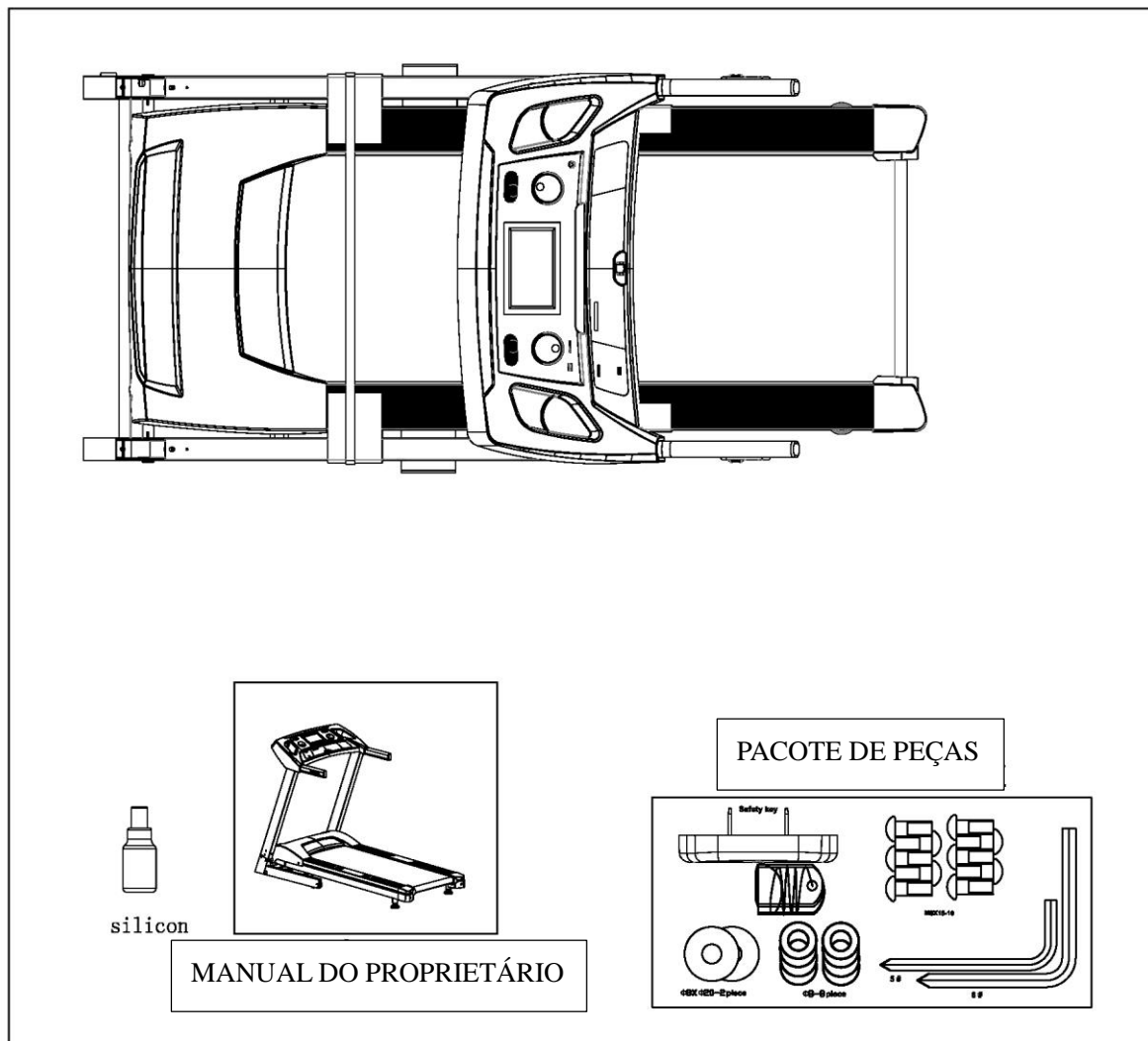


ALONGAMENTO DA PANTURRILHA

Incline-se contra uma parede com sua perna esquerda na frente da direita e seus braços para a frente. Mantenha sua perna direita reta e o pé esquerdo no chão; em seguida dobre a perna esquerda e inclinar para a frente, movendo os quadris em direção à parede. Segure e repita do outro lado por 15 segundos.



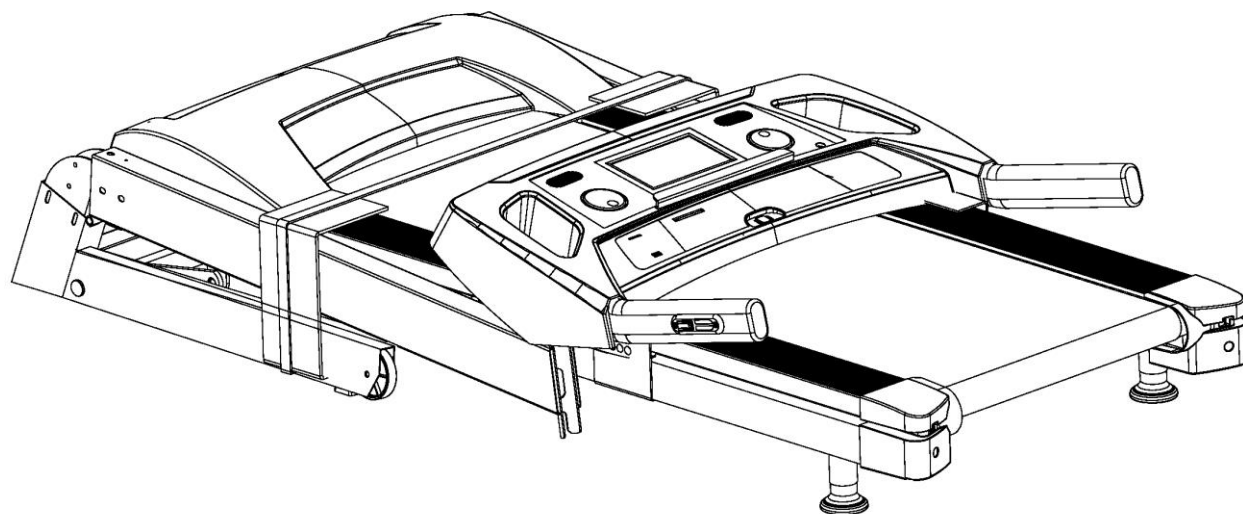
LISTA DE PEÇAS DE MONTAGEM



PASSOS DA MONTAGEM

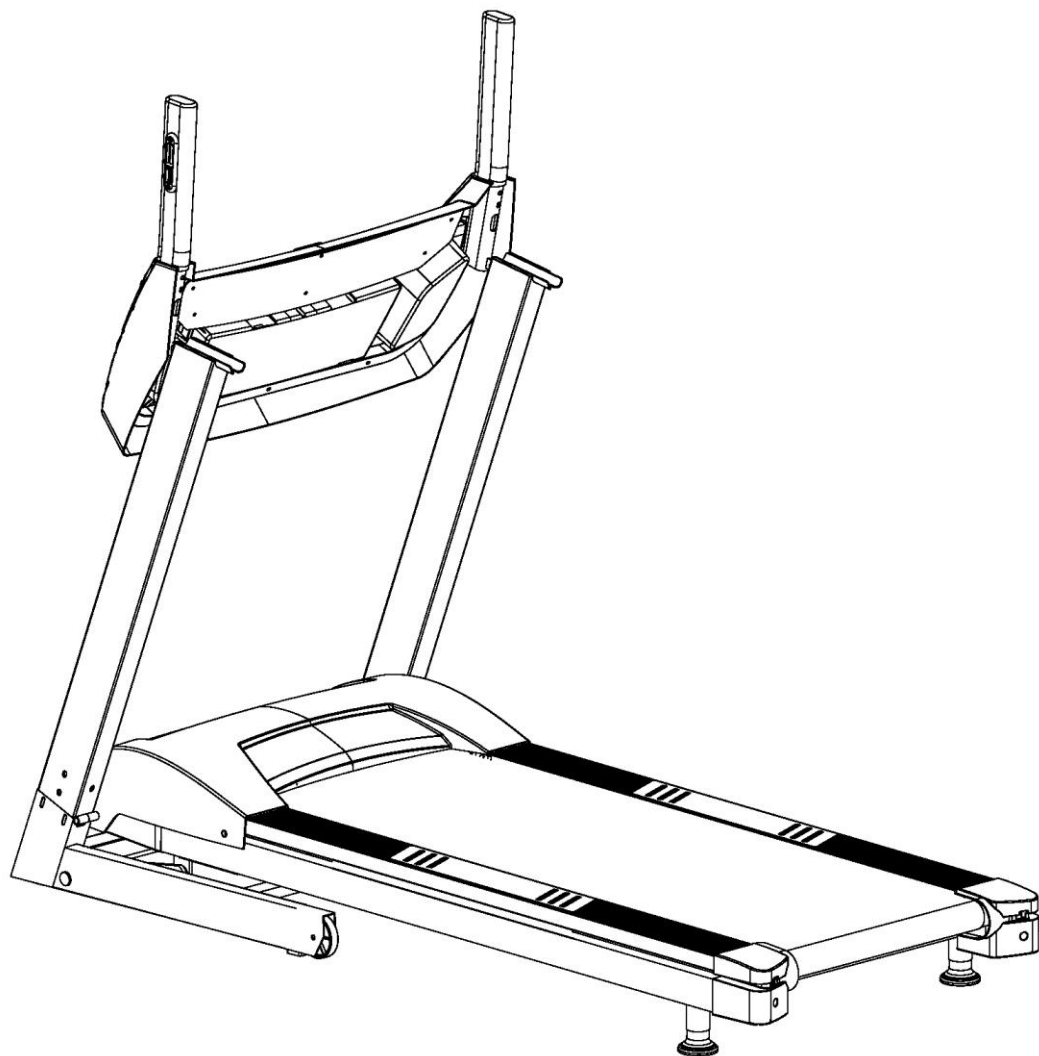
PASSO 1

Retire a esteira da caixa de papelão.



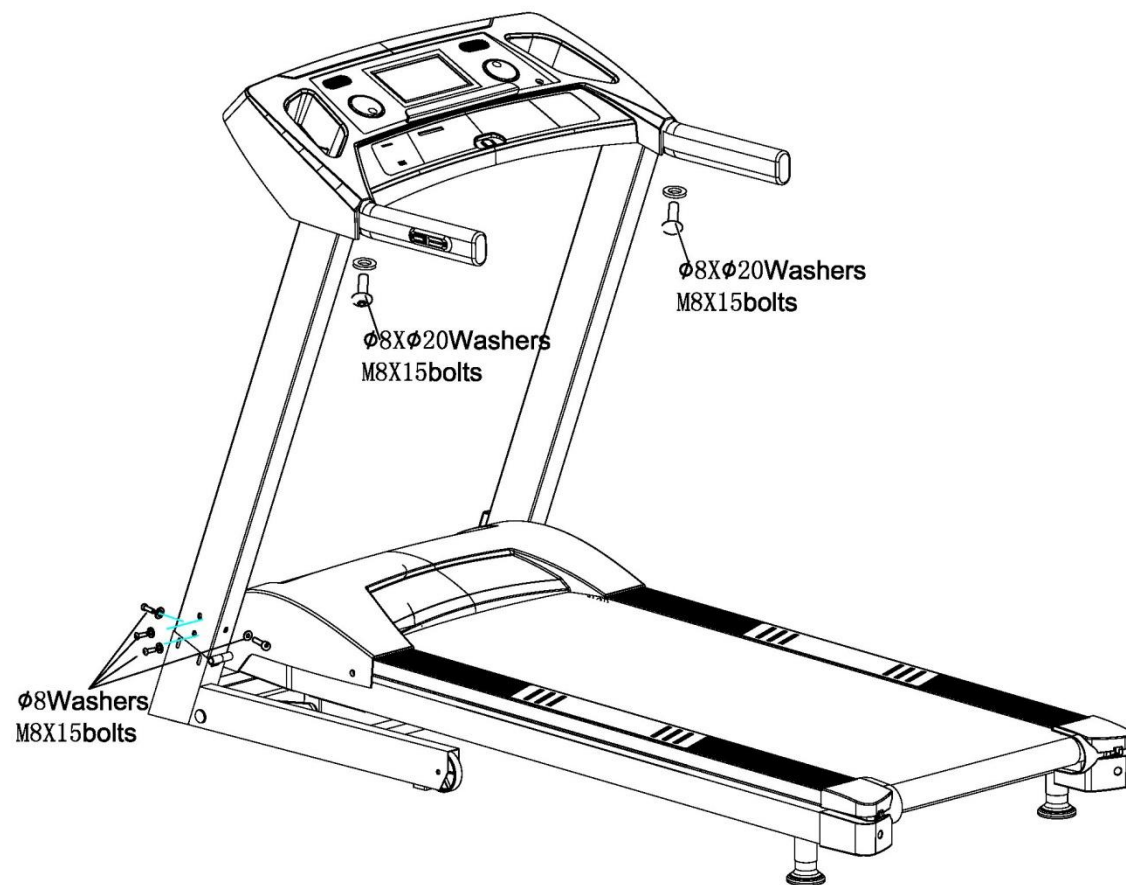
PASSO 2

Fixe as duas colunas com arruelas $\Phi 8$ e parafusos M8*15



PASSO 3

Fixe o console com arruelas $\Phi 8 \times \Phi 20$ e parafusos M8*15.



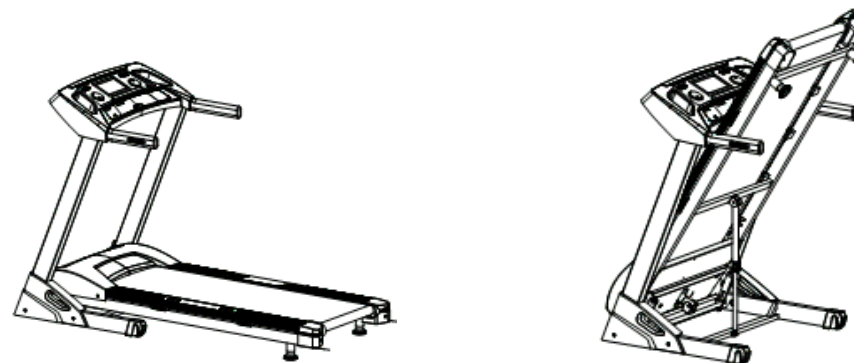
INSTRUÇÕES PARA DOBRAR, ABRIR & MOVER

DOBRANDO A ESTEIRA

1. Desligue o interruptor principal para a posição OFF.
2. Levante a plataforma até que a unidade feche completamente.

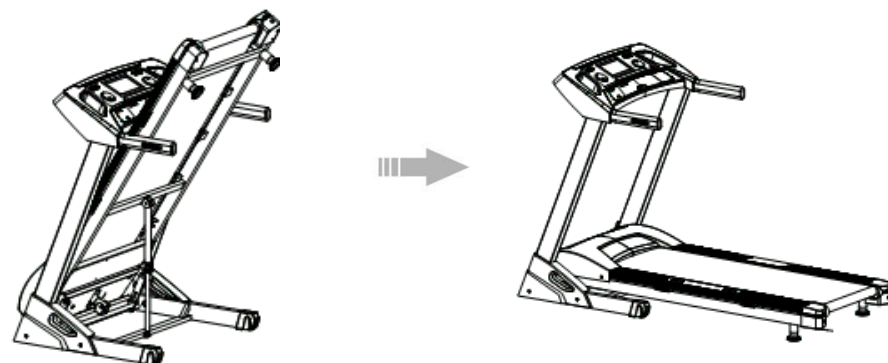
Importante: Você vai ouvir um som de "clique" quando ela foi fechada completamente.

Guardar o equipamento em um ambiente limpo e seco.



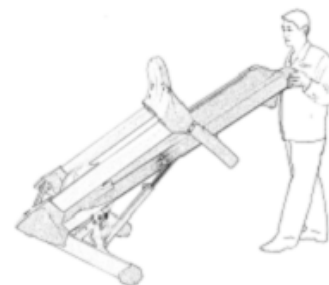
ABRINDO A ESTEIRA

Coloque sua mão direita, no canto traseiro da esteira, usando sua mão esquerda agarre os corrimãos, puxe a trava de segurança, então abaixe a plataforma da esteira.



MOVENDO A ESTEIRA

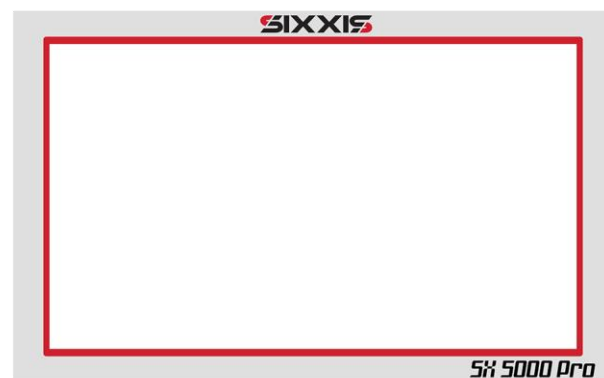
Certifique-se de que o interruptor esteja na posição OFF, o aparelho está desligado e a plataforma está na posição vertical, coloque sua mão esquerda sobre a tampa



da extremidade esquerda da esteira, mão direita sobre a tampa da extremidade direita, garantir que você segure ambos os lados ao mesmo tempo.

Agora, levante um pouco e mova-a para o local desejado.

CONSOLE



▪Funções do Display

A tela do Display é de LCD e os seguintes parâmetros são exibidos na tela::

- ☞ **[TIME]**: Exibe o tempo de exercício com intervalo de 0: 00-99: 00 min;
- ☞ **[SPEED]**: Exibe a velocidade exercício com intervalo 1.0-18.0 Km/h;
- ☞ **[INCLINE]**: Exibe a inclinação em uma faixa de 0-15 graus;
- ☞ **[DISTANCE]**: Exibe a distância corrida em uma faixa de 0.0-99.9Km;
- ☞ **[CALORIES]**: Exibe as calorias consumidas em uma faixa de 0-999Kcal;
- ☞ **[PULSE]**: Exibe a frequência cardíaca do usuário em uma faixa de 40-200BPM;
- ☞ **[PROG]**: há 18 programas
- ☞ **[USER PROG]**: Exibe 1 programa de usuário.

Durante a corrida, uma pista de 400metros será exibida e também o número de voltas.

▪Funções Chave

- ☞ **CHAVE DE SEGURANÇA**: Depois de retirá-la, a esteira vai parar imediatamente a qualquer momento. Por favor, insira a chave de segurança antes da operação inicial.
- ☞ **[START]**: No estado parada, aperte esta chave para iniciar a máquina.
- ☞ **[PAUSE]**: No estado corrida, aperte esta chave para pausar a máquina (velocidade retorna a 0, outros dados ficam sem mudança).
- ☞ **[STOP]**: No estado de corrida, pressiona esta chave para parar a máquina.
- ☞ **[USER PROG]**: No estado de corrida, aperte esta chave para entrar no programa de usuário.
- ☞ **[MODE PROG]**: No estado parada, aperte esta chave para ajustar os **programas** de tempo, distância, calorias.
- ☞ **[SPEED] atalho no console**: é usado para ajustar a velocidade.
- ☞ **[INCLINE] atalho no console**: é usado para ajustar a inclinação.
- ☞ **[SPEED] na barra de apoio**: Após o start (partida), é usado para ajustar a velocidade.
- ☞ **[Incline] on the handlebar**: Após o start (partida), é usado para ajustar a inclinação.
- ☞ **SPEED KNOB**: Após a partida. É usado para ajustar a velocidade. Antes de dar a partida, é usado um conjunto de paramentos no programa do usuário.
- ☞ **INCLINE KNOB**: É usado para ajustar a inclinação.
- ☞ **KEYS FOR PRESET PROGRAMS**: No estado parada, aperte esta chave para escolher os sub-programas relacionados.

▪Função de Audio

☞ AUX: conecta MP3/USB/SD com porta AUX no console, e então música pode ser tocada.

OPERAÇÃO

1. OPERAÇÃO

Ligue o interruptor de alimentação, insira a chave de segurança no local certo com o programa padrão como NORMAL PROG. Após a contagem regressiva 321, motor começa imediatamente e esteira começa a correr.

2. SELEÇÃO DE PROGRAMA

Durante P1 a P6 programa,

- Antes de começar, defina o tempo em primeiro lugar com uma faixa de 10: 00-99: 00 min e o tempo padrão é de 30 minutos. Isto pode ser feito pelo botão de velocidade ou VELOCIDADE +/- na barra de apoio lateral.
- Pressione [START] para a esteira correr. Durante a execução, a velocidade e inclinação da seção atual pode ser ajustado, mas vai retornar para o valor padrão quando executado na próxima seção.
- Quando a contagem decrescente para 0 o tempo, a esteira vai parar automaticamente.
- As tabelas abaixo são os parâmetros para cada programa predefinido.

P11	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	4KM	6KM	6KM	8KM	8KM	8KM	6KM	6KM	8KM	8KM	8KM	6KM	8KM	8KM	6KM
	Inclinação	2%	2%	2%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	3%	3%	3%	2%	2%

P12	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	3KM	4KM	5KM	6KM	7KM	8KM	7KM	6KM	6KM	7KM	8KM	6KM	8KM	7KM	6KM
	Inclinação	0.02	0.02	0.02	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.02	0.03	0.03	0.03	0.02	0.02

P13	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	5KM	7KM	7KM	7KM	8KM	8KM	6KM	6KM	8KM	8KM	8KM	6KM	8KM	7KM	5KM
	Inclinação	2%	2%	2%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	3%	3%	3%	2%	2%	2%

P21	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	4KM	4KM	6KM	6KM	8KM	8KM	10KM	10KM	10KM	8KM	8KM	6KM	4KM	3KM	2KM
	Inclinação	1%	2%	3%	3%	4%	4%	4%	4%	3%	3%	3%	4%	4%	3%	2%	2%

P22	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	5KM	5KM	7KM	7KM	9KM	9KM	10KM	10KM	10KM	9KM	9KM	7KM	7KM	3KM	2KM
	Inclinação	1%	2%	3%	3%	4%	4%	4%	4%	3%	3%	3%	4%	4%	3%	2%	2%

P23	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	6KM	6KM	7KM	7KM	8KM	8KM	10KM	10KM	10KM	9KM	9KM	6KM	4KM	3KM	2KM
	Inclinação	1%	2%	3%	3%	4%	4%	4%	4%	3%	3%	3%	4%	4%	3%	2%	2%

P31	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	10KM	10KM	8KM	6KM	6KM	8KM	10KM	10KM	11KM	11KM	10KM	8KM	8KM	6KM	2KM
	Inclinação	1%	3%	3%	4%	5%	5%	4%	3%	5%	5%	2%	5%	5%	2%	3%	2%

P32	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	9KM	9KM	8KM	8KM	8KM	8KM	10KM	10KM	10KM	10KM	10KM	8KM	8KM	6KM	4KM
	Inclinação	1%	3%	3%	4%	5%	5%	4%	3%	5%	5%	2%	5%	5%	2%	3%	2%

P33	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	10KM	10KM	9KM	9KM	9KM	8KM	10KM	10KM	9KM	9KM	10KM	8KM	8KM	6KM	3KM
	Inclinação	1	3	3	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	3	2

P41	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	10KM	10KM	8KM	8KM	10KM	10KM	8KM	8KM	11KM	11KM	10KM	10KM	8KM	6KM	4KM
	Inclinação	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	10%	11%	12%	12%	10%	10%	8%	8%	4%

P42	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	8KM	8KM	8KM	8KM	10KM	10KM	9KM	8KM	10KM	11KM	10KM	10KM	8KM	6KM	4KM
	Inclinação	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	10%	11%	12%	12%	10%	10%	8%	8%	4%

P43	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	9KM	9KM	8KM	8KM	10KM	10KM	10KM	10KM	11KM	11KM	10KM	10KM	8KM	6KM	4KM
	Inclinação	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	10%	11%	12%	12%	10%	10%	8%	8%	4%

P51	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	6KM	6KM	8KM	10KM	10KM	10KM	10KM	12KM	12KM	12KM	10KM	10KM	6KM	6KM	6KM
	Inclinação	0%	1%	1%	0%	3%	2%	1%	2%	3%	2%	1%	0%	1%	1%	2%	4%

P52	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	7KM	7KM	9KM	9KM	10KM	10KM	10KM	12KM	12KM	12KM	10KM	10KM	9KM	7KM	6KM
	Inclinação	0%	1%	1%	0%	3%	2%	1%	2%	3%	2%	1%	0%	1%	1%	2%	4%

P53	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	8KM	9KM	9KM	10KM	10KM	10KM	10KM	12KM	12KM	11KM	10KM	10KM	7KM	6KM	6KM
	Inclinação	0%	1%	1%	0%	3%	2%	1%	2%	3%	2%	1%	0%	1%	1%	2%	4%

P61	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	6KM	6KM	8KM	12KM	12KM	12KM	12KM	12KM	12KM	10KM	8KM	8KM	6KM	6KM	6KM
	Inclinação	1%	1%	1%	2%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	3%	3%	4%	5%	6%	4%

P62	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	7KM	8KM	9KM	12KM	12KM	12KM	12KM	12KM	12KM	10KM	8KM	8KM	6KM	6KM	5KM
	Inclinação	1%	1%	1%	2%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	3%	3%	4%	5%	6%	4%

P63	Seção No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidade	2KM	8KM	8KM	8KM	12KM	12KM	12KM	12KM	12KM	12KM	10KM	8KM	8KM	6KM	6KM	4KM
	Inclinação	1%	1%	1%	2%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	3%	3%	4%	5%	6%	4%

3. PROGRAMA DO USUÁRIO

- a) Quando a esteira parar, pressione USER PROG (PROG USUÁRIO) no programa do usuário. Pressione esta tecla novamente para ajustar a velocidade e inclinação para cada seção com tecla de atalho velocidade e tecla de atalho inclinação. Quando todo o valor estiver definido, o tempo pode ser definido com o botão de velocidade.
- b) Há 16 seções para definir velocidade e inclinação no programa do usuário. O intervalo para a velocidade é 1.0-18.0km / hr e a inclinação é 0-15%. Pressione [START] para a esteira correr.
- c) O intervalo para o tempo é 10-99min.
- d) Depois de terminar todas as definições, pressione START para correr. Durante a execução, a velocidade e inclinação da seção atual pode ser ajustado, mas vai retornar para o valor padrão quando executado na próxima seção.
- e) A esteira vai se lembrar do valor definido. A esteira vai operar com valores definidos última vez se não houver novos parâmetros definidos.
- f) Quando a contagem decrescente de tempo chegar ao 0, a esteira vai parar automaticamente.

4. MODO DE PROGRAMA

Aperte MODE / botão de velocidade em modo de programa para definir o tempo, distância e calorias (valor padrão é o tempo: 30 minutos, distância 5,0 km, calorias: 200cal).

Os parâmetros de tempo, distância e calorias podem ser ajustados pelo botão de velocidade ou velocidade +/- . Pressione a tecla MODE ou botão de velocidade para confirmar depois de definir os parâmetros. Após início, esses três valores começam a contagem regressiva. Se um deles é 0, então para esteira.

5. PARAR A ESTEIRA

- a) Aperte STOP para parar a esteira;
- b) Pressione PAUSE para parar a esteira;
- c) Retire a chave de segurança para parar a esteira;

d) Desligue o interruptor de alimentação para parar a esteira.

FUNÇÃO ESTEIRA

CORRIDA

1. Pode melhorar a aptidão física, perder peso, e reforçar a função de coração, pulmão e sistema circulatório.
2. Ele pode aumentar a secreção de hormônios, e atuar contra a depressão.
3. É bom para a reabilitação para a pessoa com enfermidades nas pernas.

OPERAÇÃO

1. Ligue o interruptor de alimentação da esteira, fazer a velocidade atingir 2,5-3,5 km / h, (esta é a velocidade mais confortável). Segure os dois guidões (braços laterais de apoio), e depois subir na lona, que pode fazer o usuário correr na mesma velocidade que a lona.
2. Depois de alguns minutos, aumente a velocidade de corrida. Uma mão deve agarrar o guidão, e outra mão pode pressionar as teclas no console ou VELOCIDADE +/- para aumentar a velocidade lentamente.

PROBLEMAS NO SISTEMA DE CONTROLE E SOLUÇÃO

1. Erro na Placa Controladora e solução

a. E01

- ☞ E01: indica que dado comando do console para a controladora e seu retorno(feedback) do controlador para o console está bloqueado;
- ☞ Solução: verifique se a conexão entre o console e o conector de 4 fios dos controladores está solto, danificado ou conectado na sequência correta.

b. E02

- ☞ E02: indica que a tensão de linha do motor não pode ser testada pelo controlador;
- ☞ Solução: verificar se fiação do motor positivo / negativo está conectada com o terminal controlador firmemente.

c. E03

- ☞ E03: indica que a realimentação de velocidade não pode ser testada pelo controlador com o motor funcionando;
- ☞ Solution: Verifique se o sensor fotoelétrico está alinhado com furos dos discos do motor.

d. E07

- ☞ E07: indica que o aparelho não pode testar o sinal da chave de segurança;
- ☞ Solução: verificar se a chave de segurança está na posição correta.

e. E08

- ☞ E08: indica que o motor de inclinação ou o controlador não funciona bem;
- ☞ Solução: verificar se os fios para ligar motor de inclinação estão bons, se os fios não têm problemas, em seguida, trocar o motor de inclinação ou controlador.

2. Outros Problemas e Soluções

a. Console não acende

- ☞ verificar se o cabo de alimentação está ligado, interruptor de alimentação está ligado e se o fusível da controlador queimou;
- ☞ verificar se fio 4-core está conectado entre console e controlador;
- ☞ verificar se o controlador se conecta com o transformador;
- ☞ verificar se a chave de segurança está instalada.

b. Falta de exibição para os toques nos controles do guidão ou erro na Exibição

- ☞ Check se os cabos dos controles dos guidões estão bem conectados;
- ☞ Se os sensores de contato das mãos estão pouco sensíveis;

c. Motor não funciona

- ☞ Check de todos os fios estão bem conectados;
- ☞ Check o tipo de erro mostrado no console.

d. Falta de exibição ou chaves inválidas.

É causada por interferências externas. Por favor, desligue primeiro, e depois reiniciar um minuto mais tarde. Se ainda assim não funcionar, por favor, NÃO dar manutenção por si mesmo, entrar em contato com a Assistência Técnica.

MANUTENÇÃO

- **Atenção:** Para evitar choque elétrico, CERTIFIQUE-SE que a esteira está desligada e desconectada antes de limpar ou manutenção de rotina.
- **Importante:** Nunca use produtos abrasivos ou solventes para limpar lona de corrida. Para evitar danos ao computador, mantenha os líquidos longe e mantê-lo fora da luz solar direta.
- **Após cada treino:** Limpe o console e outras superfícies de esteira com um pano limpo e macio, umedecido com água para remover o excesso de transpiração.
- **Weekly:** O uso de um tapete de esteira é recomendado para facilitar a limpeza. Sujeira de seus tênis se prendem à lona e, eventualmente, vão para debaixo da lona. Aspirar por debaixo da lona, uma vez por semana.

AJUSTE DA LONA

Você pode precisar de ajustar a lona de corrida durante as primeiras semanas de uso. Todas as lonas de corrida são ajustadas corretamente na fábrica. Ela pode esticar ou estar fora do centro após o uso. Alongamento é normal durante o período de amaciamento.

AJUSTE DA TENSÃO DA LONA

Se você sente como se a lona de corrida estivesse "escorregando" ou hesitando quando você pisa com o seu pé durante a corrida, a tensão na esteira de corrida pode ter que ser aumentada.

AUMENTANDO A TENSÃO DA LONA DE CORRIDA

- a) Coloque uma chave Allen sextavada de 6MM no parafuso de tensão da correia esquerda localizado dentro das coberturas traseiras dos rolamentos. Gire a chave Allen sextavada no sentido horário 1/8 de volta para puxar o rolo traseiro e para aumentar a tensão da lona.
- b) Repita a) para o parafuso de tensão da correia direita. Você deve ter certeza de rodar ambos os pinos o mesmo número de voltas, de modo que o cilindro traseiro vai ficar alinhado em relação à estrutura.
- c) Repita a) e b) até que o escorregamento seja eliminado.
- d) Tenha cuidado para não apertar a tensão da correia muito, pois você pode criar uma pressão excessiva na parte dianteira e traseira do rolamento de rolos que irá resultar em ruído do rolamento dos rolos dianteiros e traseiros.

PARA DIMINUIR A TENSÃO DA LONA DE CORRIDA, RODE AMBOS OS PINOS NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO.

CENTRALIZANDO A LONA DE CORRIDA

Quando você corre, você pode pisar mais forte com um pé do que com o outro. A severidade da deflexão depende da quantidade de força que um pé exerce em relação ao outro. A lona de corrida, muitas vezes, regressa para o centro do tabuleiro, se a distribuição de peso torna-se equilibrada ou ninguém está sobre a lona de corrida. Se a esteira de corrida permanece consistentemente fora do centro, você vai precisar para centralizar a lona de corrida manualmente.

- a) Ligar o equipamento sem ninguém na lona de corrida, pressione acelerar fundo até que a velocidade alcançada 16kph.
- b) Observar se a manta de corrida está para o lado direito ou esquerdo da plataforma.

a. Se está do lado esquerdo da plataforma

Com a chave sextavada interior, gire o parafuso de ajuste da esquerda 1/8 de volta no sentido horário e o parafuso de ajuste da direita no sentido anti-horário 1/8.

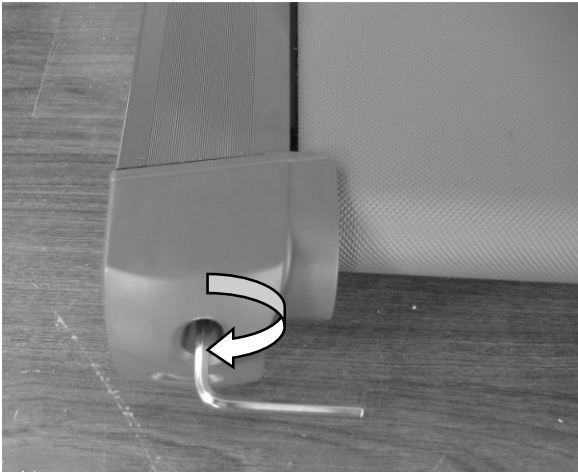
b. Se está do lado direito da plataforma

Com a chave sextavada interior, gire o parafuso de ajuste da direita 1/8 de volta no sentido horário e o parafuso de ajuste da esquerda no sentido anti-horário 1/8.

c. Se a lona de corrida ainda não centralizou, repita os passos acima até a ela centralizar.

Depois que a correia é centrada, aumentar a velocidade de 16kph e verificar se ele está funcionando perfeitamente. Repetir os passos acima, se for

necessário. Se o procedimento acima não tem êxito na resolução da centralização da lona de corrida, pode ser necessário aumentar a tensão da correia.



Gire no sentido horário para aumentar a tensão da lona



Gire no sentido anti-horário para diminuir a tensão da lona

LUBRIFICAÇÃO DA ESTEIRA

Lubrificar sob a lona de corrida irá garantir um desempenho superior e alargar a sua vida útil. A lubrificante se pode comprar no local onde você comprou a sua esteira. Limpe toda a superfície coberta com um pano sem fiapos para remover toda a poeira e sujeira.

COMO CHECAR SE A LONA DE CORRIDA ESTÁ DEVIDAMENTE LUBRIFICADA

Levante um lado da lona de corrida e sinta a superfície superior da plataforma.

Se a superfície está lisa ao tato, então nenhuma lubrificação adicional é necessária.

Se a superfície está seca ao toque, aplicar um pacote de lubrificante ou de 30-40ml de lubrificante.

COMO APLICAR LUBRIFICANTE

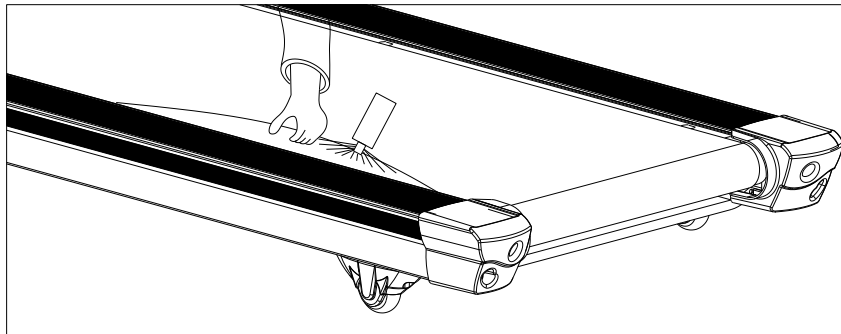
1. Levante um lado da lona de corrida.
2. Aplique de 30-40ml de líquido lubrificante sobre a linha central da superfície da plataforma.
3. Caminhe na esteira a uma velocidade lenta por 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente o lubrificante.

NOTA: NÃO lubrifique sobre o estribo lateral. Qualquer excesso de lubrificante que caia deve ser retirado. Também se encontra Lubrificante spray no local onde você comprou sua esteira.

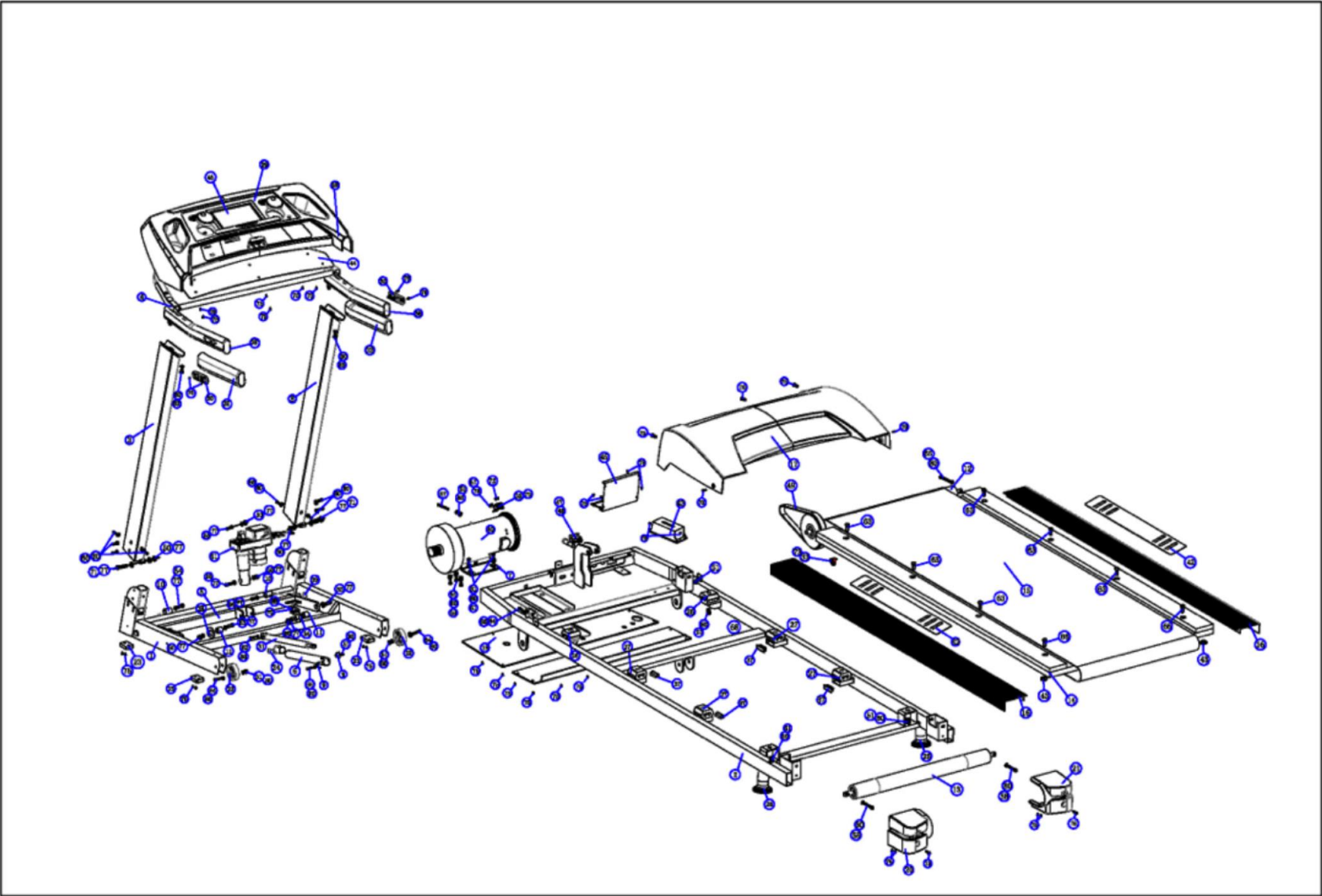
IMPORTANTE: USE SOMENTE 30-40ml DE LUBRIFICANTE POR APLICAÇÃO

AGENDA DE LUBRIFICAÇÃO

1. Após as primeiras 25 horas de uso (1-2 meses) aplicar 30-40ml de lubrificante
2. A cada 50 horas de uso (2-3 meses) aplicar 30-40ml de lubrificante



DESENHOS EXPLODIDOS



LISTA DE PARTES

No	Item	Qty	No	Item	Qty
1	Ground Frame	1	25	Rubber buffer	2
2	Under frame	1	26	Buffer seat under running deck with bolt	2
3	Left column welding	1	27	Buffer seat under running deck	4
4	Right handlebar welding	1	28	Console cover	1
5	Elevator frame	1	29	Console board	1
6	Pedal tube	1	30	Handle pulse seat	2
7	Motor seat welding	1	31	Cylinder	1
8	Right column welding	1	32	Handlebar foam	2
9	Spring for pedal	2	33	L-shaped iron	2
10	Sleeve for elevating	2	34	Spacing washer	2
11	Sleeve for under frame elevating	2	35		
12	Front roller	1	36		
13	Rear roller	1	37	Plug for rectangular tube	4
14	Running deck assembling	1	38	Plug for flat oval tube	2
15	Running belt	1	39	Sleeve for wires	1
16	Side rails	2	40	Motor	1
17	Upper motor cover	1	41	Incline motor	1
18	Bottom motor cover	1	42	Anti-slipping sticker	2
19		2	43	Rubber mat	2
20	Left rear roller cover	1	44	Console bottom plate	1
21	Right rear roller cover	1	45	Bottom controller	1
22	Transportation wheel	2	46	Upper controller	1
23	Cushion	4	47	Power switch	1
24	Pedal	1	48	Fuse seat	1

No	Item	Qty	No	Item	Qty
49	Driving belt	1	69	M8X50 Truss head hexagon head bolt	1
50	M10 nut	6	70	M5X15 cross recessed mushroom head screw	3
51	M8 nut	12	71	ST3X10 cross recessed mushroom head tapping screw	7
52	Light sensor	1	72	ST3X8 cross recessed pan head tapping screw	2
53	M10X30 Truss head hexagon head bolt	2	73	ST4.8X12 cross recessed mushroom head tapping screw	4
54	M10X40 Truss head hexagon head bolt	2			
55	M10X45 Truss head hexagon head bolt	1	75	ST4X15 cross recessed mushroom head tapping screw	61
56	M10X65 Truss head hexagon head bolt	1	76	ST4X15 cross recessed pan head tapping screw	4
57	M5X8 cross recessed pan head screw	2	77	Φ10 spacer	14
58	M8X65 hexagon socket head cap bolt	2	78	Φ5 spacer	2
59	M8X12 hexagon headed bolt	3	79	Supporting seat for Light sensor	1
60	M8X15 Truss head hexagon head bolt	12	80	Φ8 spacer	36
61	M8X20 hexagon socket head cap bolt	4	81	Φ8 spring washer	7
62	M8X30 Truss head hexagon head bolt	1			
63	M8X40 cross recessed countersunk head bolt	6	83	Φ8XΦ20X1.5 spacer	2
64	M8X40 Truss head hexagon head bolt	2	84	M6X20 hexagon socket head cap bolt	1
65	M8X70 hexagon socket head cap bolt	1	85	M6 flat nut	1
66	M8X45 cross recessed countersunk head bolt	2			
67	M8X75 hexagon socket head cap bolt	1			