

FORCE
by GADNIC

CINTA PARA
CORRER



MANUAL DE USUARIO

CINTA020

Índice

Español	5
Português	19
English	33

Manual de usuario

Cinta de correr



Lea este manual detenidamente antes de utilizar el producto y consérvelo para futuras consultas.

Advertencia:

Desconecte siempre la cinta de correr del tomacorriente antes de moverla, limpiarla, realizarle mantenimiento o ajustarla.

Precauciones

Importante: Lea todas las instrucciones antes de utilizar esta cinta de correr.

Seguridad

- Este equipo es para uso doméstico, no comercial.
- La carga máxima es de 100 kg.
- No utilice la máquina si está enfermo, cansado o en estado de ebriedad.
- Coloque el producto en una superficie plana y sólida para evitar caídas. Si es necesario, utilice una alfombrilla de goma debajo para evitar resbalones.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado para adultos.
- Manténgalo en un lugar limpio y seco para evitar la oxidación y otros problemas que escapan a nuestro control.
- Se recomienda encarecidamente usar ropa y calzado adecuados.
- Si se siente mal durante el uso de la cinta de correr, deje de usarla inmediatamente y consulte a su médico antes del próximo uso.
- Por su seguridad, debe mantenerse al menos a 1 metro de distancia de cualquier objeto circundante.
- Caliente antes de usar la cinta de correr para evitar lesiones deportivas.
- Desconecte la alimentación después de usar la cinta de correr.

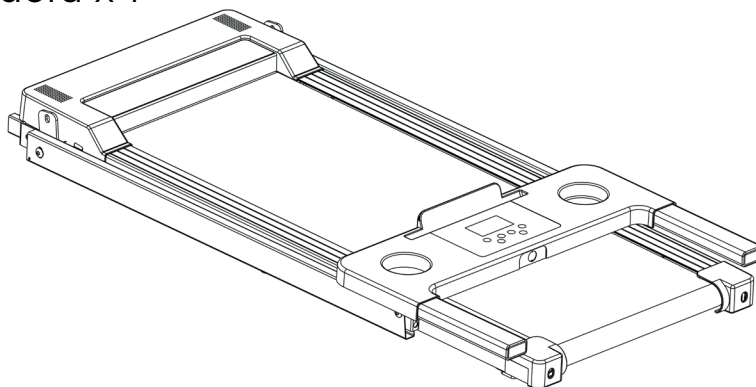
Mantenimiento

- Compruebe periódicamente que los elementos fijados con tuercas y tornillos estén correctamente apretados.
- Para mantener el nivel de seguridad, el equipo debe inspeccionarse periódicamente. Es fundamental sustituir cualquier pieza defectuosa y no utilizarlo hasta que esté completamente reparado.
- Dado que el sudor es muy corrosivo, evite que entre en contacto con las piezas esmaltadas o cromadas del equipo, especialmente con el ordenador. Limpie el equipo inmediatamente después de la formación. Las piezas esmaltadas se pueden limpiar con una esponja húmeda. Evite el uso de productos agresivos o corrosivos.

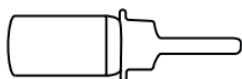
Lista de piezas

Aviso: Si alguna pieza falta, está distorsionada o rota cuando recibe el paquete, comuníquese con nosotros.

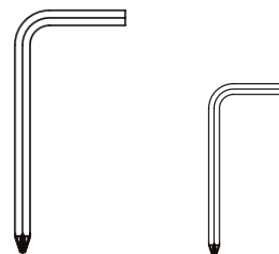
1. Cinta caminadora x 1



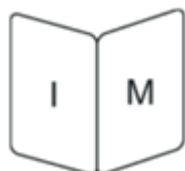
2. Lubricante x 1



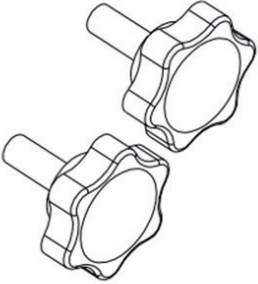
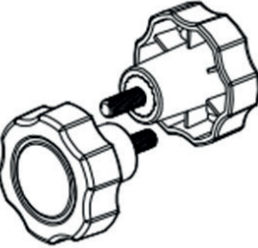

3. Llave inglesa x 2



4. Manual de usuario x 1



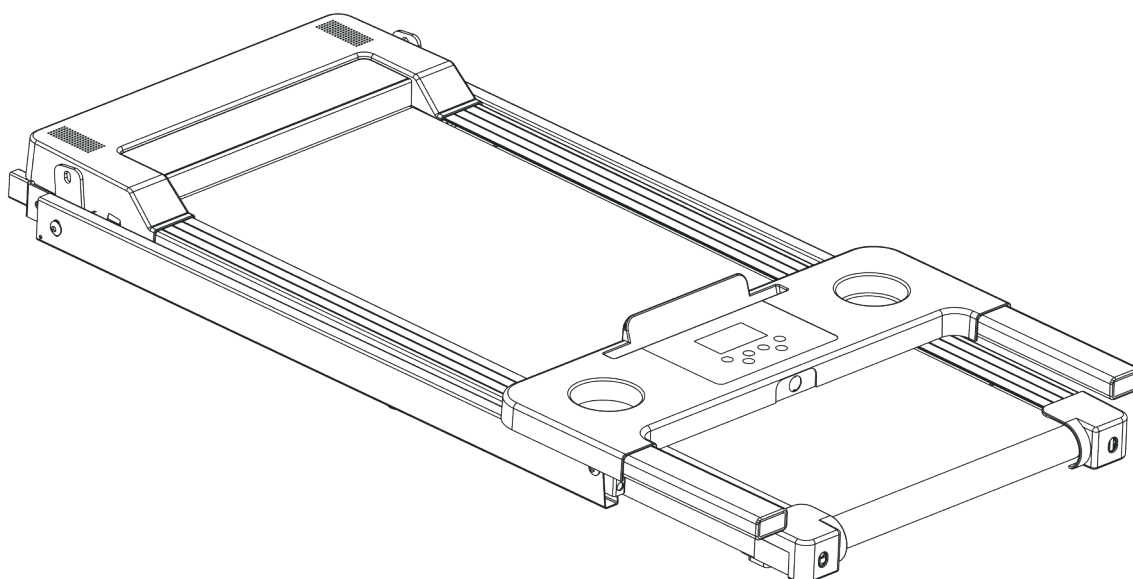
Piezas adicionales a ensamblar

	Código	Ítem
	A	Perilla debajo del pasamanos x 2
	B	Perillas a ambos lados de las columnas x 2
	C	Llave de seguridad x 1

Instrucciones de montaje

Paso 1: Desembalaje y comprobación del contenido

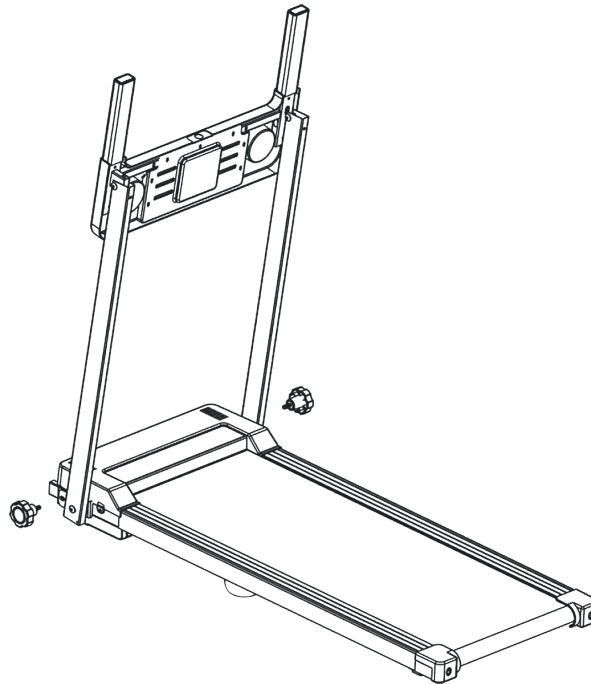
Este paso requiere que otra persona ayude a sacar el marco maestro de la caja, coloque todo el contenido cuidadosamente sobre una superficie plana, verifique la lista de piezas y asegúrese de que no falte ningún elemento.



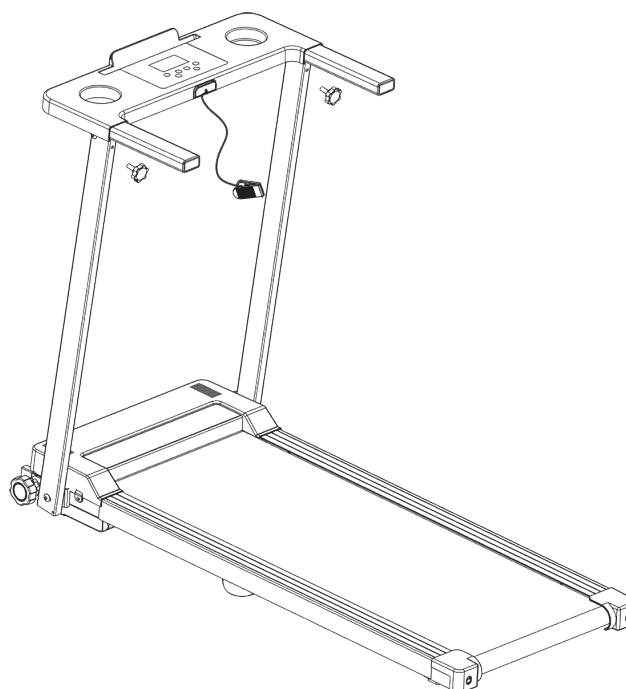
Paso 2: Extensión de la unidad y el conjunto de la columna vertical

Levante y gire las columnas verticales izquierda y derecha hasta la posición que se muestra a continuación. Fíjelas con las perillas a ambos lados de la columna.

Apriete las columnas verticales firmemente sin tornillos.



Paso 3: Fije la consola con las perillas debajo del pasamanos, luego coloque la llave de seguridad en la ubicación designada en la consola.



Paso 4: Conecte el cable de alimentación, encienda el interruptor de encendido y opere la máquina mediante las teclas de la consola.

Guía de operación

Panel de control



Coloque el interruptor de encendido principal que se encuentra en la parte delantera de la cinta de correr en la posición de encendido.

Descripción de la pantalla LED

- Visualización de velocidad
- Visualización de tiempo
- Visualización de distancia
- Visualización de calorías

Descripción del parámetro

- Velocidad mínima de visualización: 1 km/h
- Velocidad máxima de visualización: 12,0 km/h

Velocidad	1 - 12 KM/H
Tiempo	0:00-99:59 MIN
Distancia	0.00-99.00 KM
Calorías	0.0-990 KCAL

Conecte la alimentación y encienda el interruptor. La pantalla muestra primero el código de programación; después, un pitido activa el modo de espera manual tras la visualización completa: VELOCIDAD: 0.0; TIEMPO: 0:00; DISTANCIA: 0.00; CALORÍAS: 0. NOTA: Siempre párese sobre los rieles laterales cuando comience a usar la cinta de correr, nunca la comience mientras esté parado sobre la cinta de correr.

Funciones principales

1. Función de inicio: inicia la cinta de correr



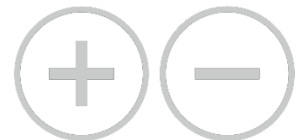
Operación: Con la computadora en modo de espera, presione el botón para iniciar la cinta de correr.

2. Función de parada: Detiene la cinta de correr.



Funcionamiento: Pulse el botón en cualquier momento para detener la cinta de correr. Los datos del ejercicio se conservan durante 10 minutos.

3. Función de velocidad “+”/“-”: Ajusta la velocidad durante la marcha.



Funcionamiento: Al encender la cinta, presione los botones “+” y “-” para ajustar la velocidad en incrementos de 0,1 km/h. La velocidad aumenta o disminuye al presionar los botones durante más de un segundo.

4. Función de modo: Configuración de cuenta regresiva



En el modo de espera, pulse el botón “M” para acceder a los tres modos de cuenta regresiva: Tiempo, Distancia y Calorías.

Al cambiar de modo, el indicador luminoso del modo actual permanecerá encendido. Seleccione el modo que desee y pulse las teclas “+” y “-” para aumentar o disminuir el valor de la cuenta regresiva.

3. Tras configurar el valor de la cuenta regresiva, pulse START para empezar a correr.

4. Para salir de la cuenta regresiva, pulse STOP para detenerla.

5. La cinta se detendrá cuando el valor configurado llegue a 0 y entrará en modo de espera después de 5 segundos.

**Rango de ajuste de la cuenta regresiva:

Tiempo: El valor inicial es de 30 minutos, con un rango de 5 a 99 minutos, variando en unidades de 1 minuto.

Distancia: El valor inicial es de 1 km, con un rango de 1 a 99 km, variando en unidades de 1 km.

Calorías: El valor inicial es de 50 kcal, el rango es de 20-990 kcal, variando en unidades de 10 calorías.

5. Función del programa



Presione el botón para seleccionar el programa preestablecido P01~P12. Presione START para ejecutar el programa seleccionado. La velocidad cambia cada $(\text{Tiempo}/10) * 60$ s, con un total de 10 segmentos de velocidad por programa.

12 programas preestablecidos en el modo automático (“PROG”), como se muestra a continuación:

Mapa del programa P01-P12

Periodo de tiempo		Tiempo preestablecido / 10 períodos = Tiempo de cada segmento de velocidad (Unidad: KM/H)									
Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velocidad	3	3	10	8	8	6	6	6	6	3
P2	Velocidad	3	3	6	6	8	8	8	10	10	6
P3	Velocidad	2	6	10	10	10	10	10	2	3	2
P4	Velocidad	3	3	8	10	10	10	8	6	3	3
P5	Velocidad	3	10	10	10	10	10	10	8	8	6
P6	Velocidad	2	10	8	6	10	10	8	3	3	2
P7	Velocidad	2	10	10	10	10	10	8	3	2	2
P8	Velocidad	2	6	6	6	8	10	10	10	10	2
P9	Velocidad	2	6	8	8	10	8	10	3	3	2
P10	Velocidad	2	8	10	8	10	10	8	2	6	3
P11	Velocidad	2	3	6	8	10	10	10	8	3	2
P12	Velocidad	2	3	8	10	10	10	10	10	8	3

6. Modo de ahorro de energía: Durante 10 minutos en modo de espera, la máquina entra en modo de ahorro de energía sin realizar ninguna operación y no muestra ninguna información en la pantalla. Pulse cualquier tecla para salir del modo de espera.

7. Función de bloqueo de seguridad: En cualquier estado, al retirar el bloqueo de seguridad, la cinta de correr se detiene de emergencia. La cinta se detiene de emergencia y la ventana de velocidad muestra "E0". En este momento, la cinta no puede realizar ninguna otra operación excepto apagarse. Una vez reinstalado correctamente el bloqueo de seguridad, la cinta vuelve al modo de espera, a la espera de instrucciones.

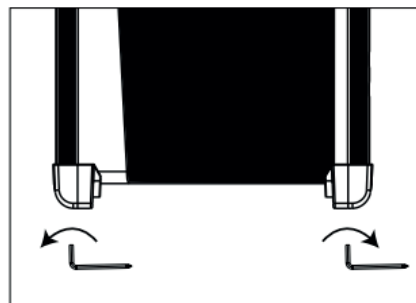
8. Apagado: Puede apagar la cinta de correr en cualquier momento apagando el interruptor de encendido, lo que no daña la cinta de correr.

Ajuste y mantenimiento

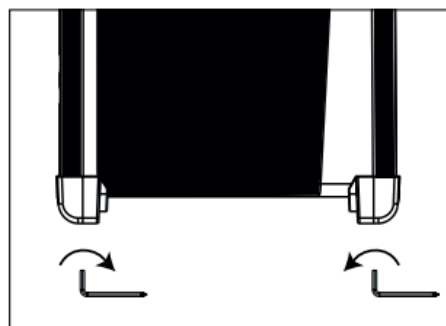
Ajuste de la banda de carrera

La cinta de correr puede desviarse hacia un lado durante el transporte, ajuste la cinta de correr de la siguiente manera.

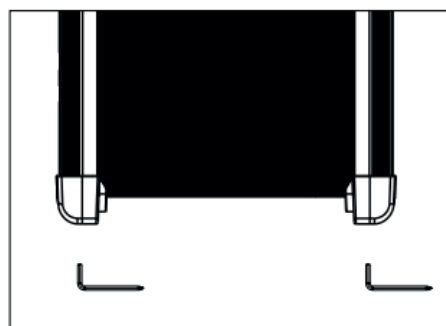
1) Si el espacio izquierdo de la banda de carrera es demasiado grande, mantenga la cinta funcionando a la velocidad más baja. A continuación, gire el perno de ajuste izquierdo en sentido antihorario y el perno de ajuste derecho en sentido horario, uno tras otro, hasta que la banda quede centrada.



2) Si el espacio derecho es grande, mantenga la cinta de correr funcionando a la velocidad más baja. A continuación, gire el perno de ajuste izquierdo en sentido horario y el derecho en sentido antihorario, uno tras otro, hasta que la banda quede centrada.



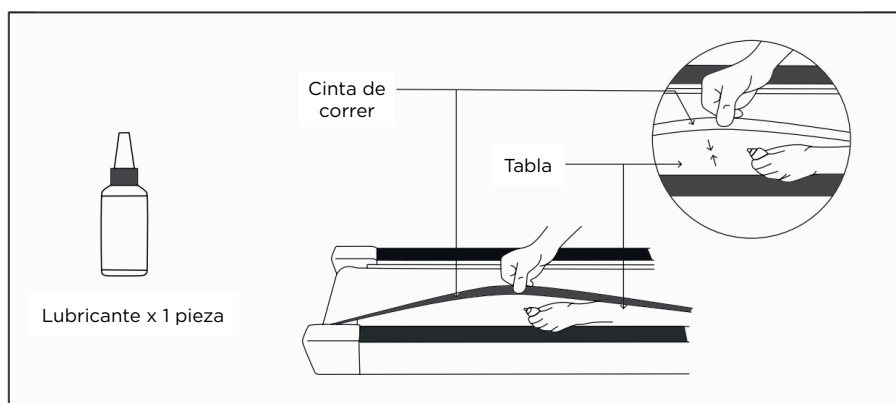
3) Si la correa está demasiado apretada, podría hacer ruido. Apriete ambos pernos de ajuste en sentido antihorario, uno por uno. Lubrique la banda. Por el contrario, si la correa está demasiado floja, podría resbalar. Apriete ambos pernos de ajuste en sentido horario, uno por uno.



Aplicar el lubricante (lubricante de silicona)

La banda/plataforma de carrera desempeña un papel fundamental en el funcionamiento y la vida útil de su cinta de correr, por lo que requiere lubricación periódica.

NO lubrique en exceso la plataforma de carrera.

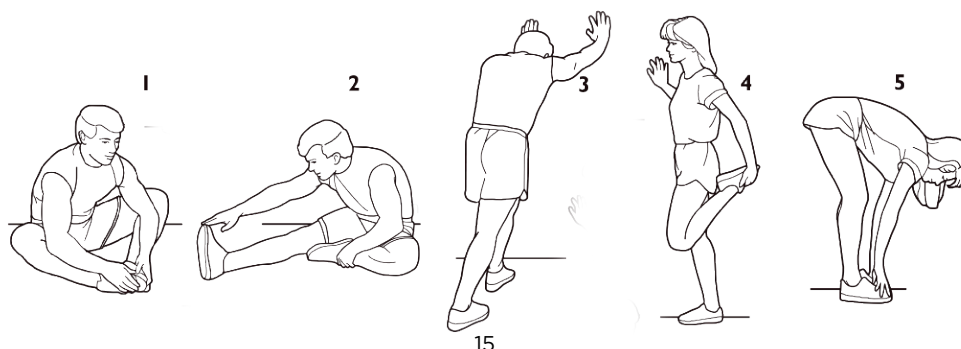


Programas de ejercicios

Calentamiento

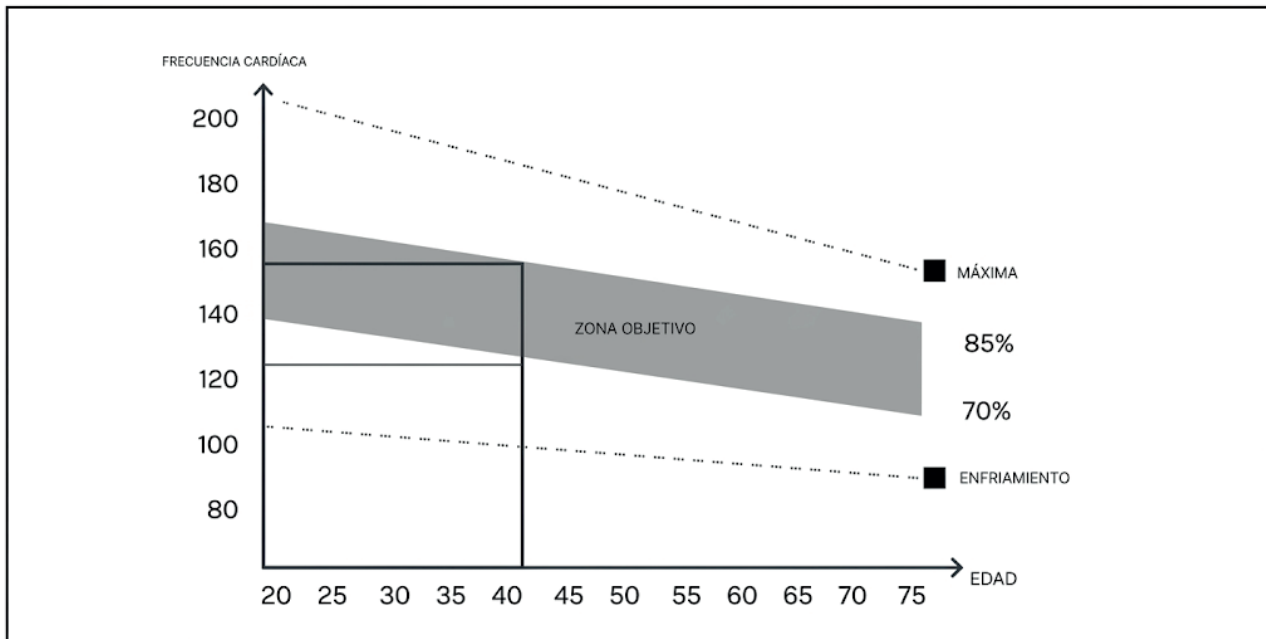
Comienza cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y algunos ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, preparándote para el ejercicio. Comienza el ejercicio gradualmente. Después del calentamiento, aumenta la intensidad según tu programa de ejercicios deseado. Asegúrate de mantener la intensidad para obtener el máximo rendimiento. Respira regular y profundamente mientras te ejercitas.

1. Estiramiento de la parte interna del muslo: Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera.
2. Estiramiento de isquiotibiales: Siéntese con una pierna extendida y lleve la planta del pie opuesto hacia usted.
3. Estiramiento de pantorrilla/aquiles: Con una pierna delante de la otra, coloque las manos hacia adelante apoyándose en una pared.
4. Estiramiento de cuádriceps: Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, sujete un pie con la otra mano.
5. Estiramiento de los dedos del pie: Párese con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia adelante desde las caderas.



Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con un trote ligero o una caminata de al menos 1 minuto. Luego, complete de 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriar. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.



Así es como debería comportarse tu pulso durante el ejercicio físico general. Recuerda calentar y enfriar durante unos minutos.

Mensajes de error y soluciones

Error	Descripción de la falla	Soluciones
E0	Caída de la llave de seguridad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe si el imán de la llave de seguridad es magnético. 2. Compruebe si el conector del anillo magnético de la pantalla está suelto. 3. Compruebe si los cables de conexión de la placa PCB y la pantalla están sueltos. 4. Si no hay problema, sustituya la placa PCB.
E2	El tubo de alimentación de la PCB está dañado	Reemplace la placa PCB.
E4	Fallo del cable de blindaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplace el cable de conexión en la placa de visualización. 2. Reemplace la placa PCB.
E5	Protección contra cortocircuitos por avería del tubo de alimentación (protección antiexplosión)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Excluya los casos de sobrepeso o falta de aceite entre la banda de rodadura y el estribo. 2. Ajuste de par excesivo. 3. Reemplace el motor o la placa PCB.
E6	Protección contra anomalías del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe si el cable del motor está conectado. 2. Reemplace el motor. 3. Reemplace la placa PCB.
E7	Error de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplace el cable de conexión en la placa de visualización. 2. Reemplace la placa de visualización. 3. Reemplace la placa PCB.
E8	Protección contra sobrecarga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Excluya los casos de sobrepeso o falta de aceite entre la banda de rodadura y el estribo. 2. Reemplace la banda de rodadura o el estribo. 3. Reemplace el motor. 4. Reemplace la placa PCB.

Solución de problemas generales

Problemas	Causas potenciales	Correcciones
La cinta de correr no arranca.	<ol style="list-style-type: none">1. La cinta de correr no está enchufada.2. El disyuntor de la casa se ha disparado.3. El disyuntor de la cinta de correr se ha disparado.	<ol style="list-style-type: none">1. La cinta de correr está enchufada.2. El disyuntor de la casa se ha disparado.3. El disyuntor de la cinta de correr se ha disparado.
La banda resbala.	La correa no está lo suficientemente tensa.	Ajuste la tensión de la correa.
La banda tiembla al pisarla.	<ol style="list-style-type: none">1. No se ha aplicado suficiente lubricación a la plataforma de carrera.2. La correa está demasiado tensa.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplique lubricante.2. Ajuste la tensión de la correa.

Manual do usuário

Esteira



Leia atentamente este manual antes de usar o produto e guarde-o para futuras consultas.

Aviso:

Sempre desligue a esteira da tomada antes de movê-la, limpá-la, realizar manutenção ou ajustá-la.

Precauções

Importante: Leia todas as instruções antes de usar esta esteira.

Segurança

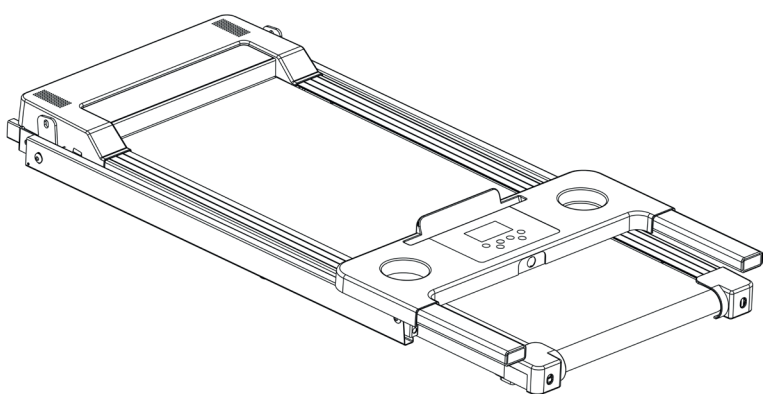

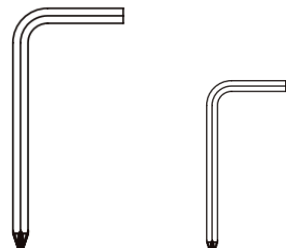

- Este equipamento destina-se apenas a uso doméstico, não para uso comercial.
- A capacidade máxima de peso é de 100 kg.
- Não utilize o equipamento se estiver doente, cansado ou sob o efeito de álcool ou outras substâncias.
- Coloque o produto numa superfície plana e sólida para evitar que tombe. Se necessário, utilize um tapete de borracha por baixo para evitar que escorregue.
- Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento. Este equipamento foi concebido para adultos.
- Guarde num local limpo e seco para evitar ferrugem e outros problemas fora do nosso controlo.
- Recomenda-se vivamente o uso de vestuário e calçado adequados.
- Se se sentir indisposto enquanto utiliza a passadeira, pare imediatamente de a utilizar e consulte o seu médico antes da próxima utilização.
- Para sua segurança, mantenha uma distância de pelo menos 1 metro de quaisquer objetos à volta. Aqueça a passadeira antes de a utilizar para evitar lesões.
- Desligo a passadeira da tomada após a utilização.

Manutenção

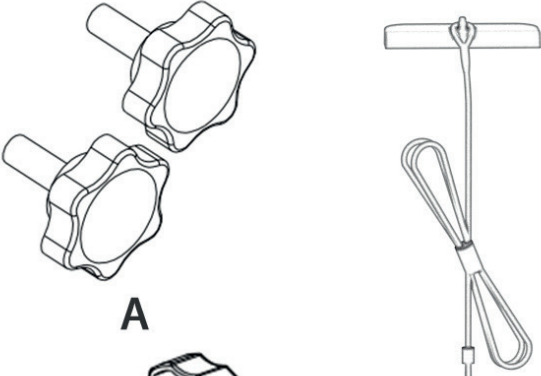
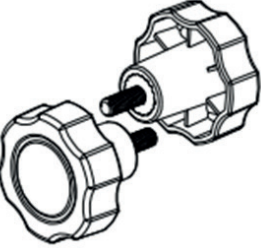

- Verifique periodicamente se todos os componentes fixados com porcas e parafusos estão devidamente apertados.
- Para garantir a segurança, o equipamento deve ser inspecionado regularmente. É essencial substituir quaisquer peças defeituosas e não utilizar o equipamento até que esteja totalmente reparado.
- Como o suor é altamente corrosivo, evite o contato com partes esmaltadas ou cromadas do equipamento, especialmente o computador. Limpe o equipamento imediatamente após o uso. As partes esmaltadas podem ser limpas com uma esponja úmida. Evite o uso de produtos abrasivos ou corrosivos.

Lista de peças

Aviso: Caso alguma peça esteja faltando, deformada ou quebrada ao receber o pacote, entre em contato conosco.

1. Esteira x 1 		
2. Lubrificante x 1 	3. Chave inglesa x 2 	
4. Manual do usuário x 1 		

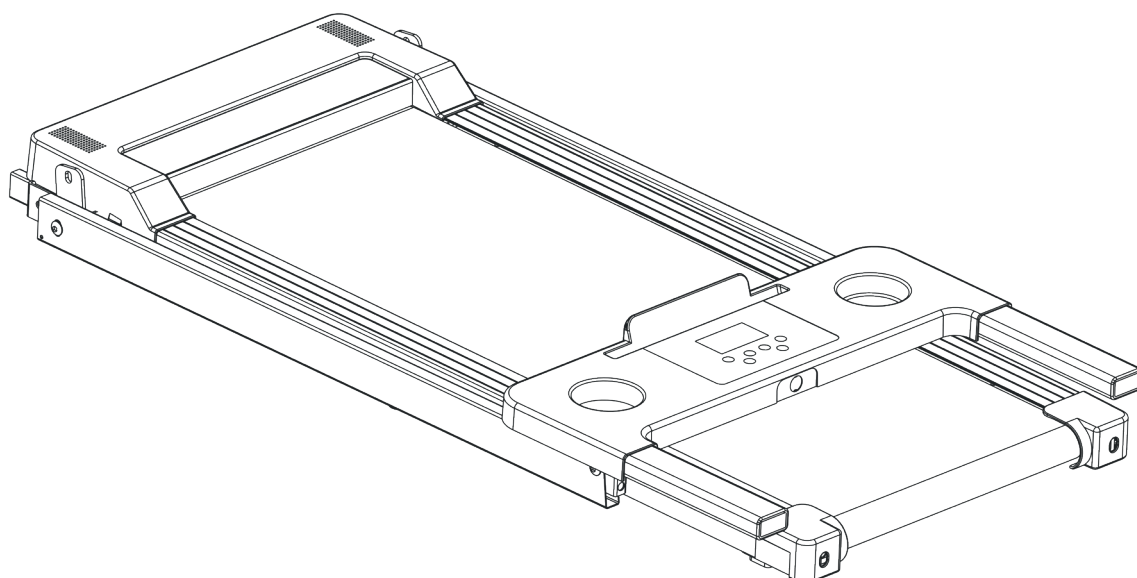
Peças adicionais a serem montadas

	Código	Ítem
	A	Puxadores sob o corrimão x 2
	B	Puxadores em ambos os lados das colunas x 2
	C	Chave de segurança x 1

Instruções de montagem

Etapa 1: Desembalando e verificando o conteúdo

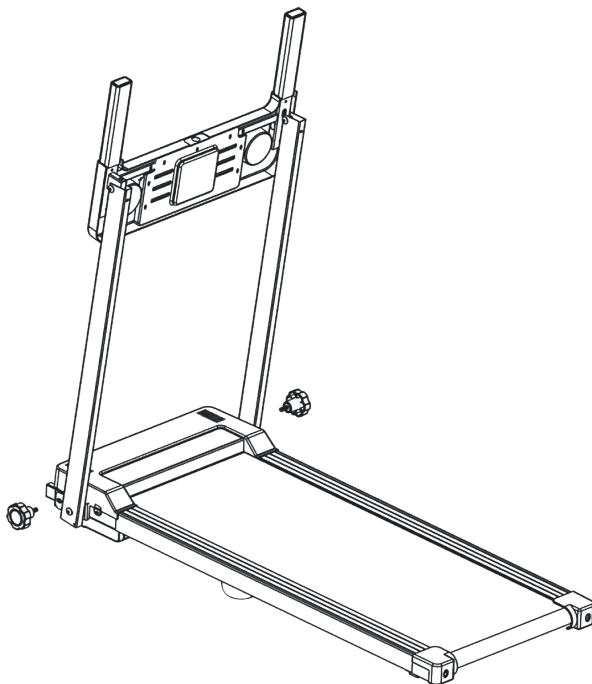
Esta etapa requer a ajuda de outra pessoa para retirar a estrutura principal da caixa, colocar cuidadosamente todo o conteúdo sobre uma superfície plana, verificar a lista de peças e garantir que nada esteja faltando.



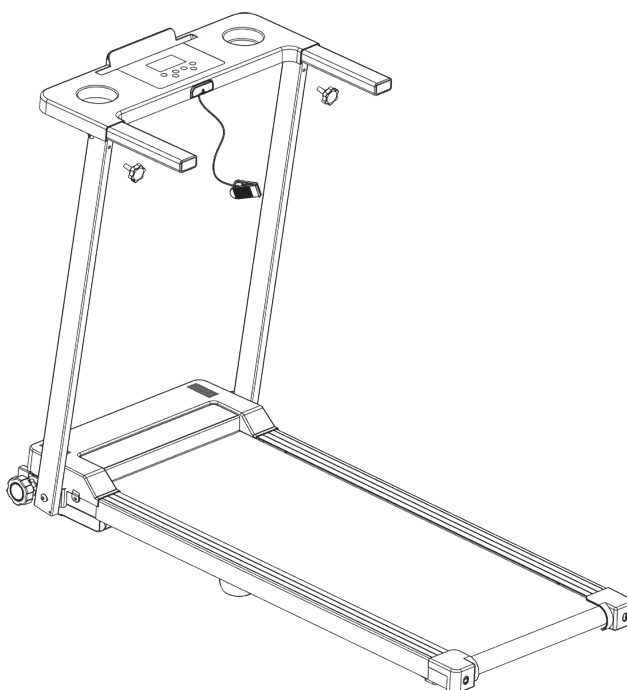
Etapa 2: Extensão da Unidade e Montagem da Coluna Vertical

Levante e gire as colunas verticais esquerda e direita até a posição mostrada abaixo. Fixe-as usando os botões em cada lado da coluna.

Aperte firmemente as colunas verticais sem usar parafusos.



Passo 3: Prenda o console com os botões sob o corrimão e, em seguida, coloque a chave de segurança no local designado no console.



Passo 4: Conecte o cabo de alimentação, ligue o interruptor de energia e opere a máquina usando as teclas do painel de controle.

Guia de Operação

Painel de controle



Ligue o interruptor principal de alimentação localizado na parte frontal da esteira.

Descrição da tela de LED

- Exibição de velocidade
- Exibição de tempo
- Exibição de distância
- Exibição de calorias

Descrição do parâmetro

- Velocidade mínima de exibição: 1 km/h
- Velocidade máxima de exibição: 12,0 km/h

Velocidade	1 - 12 KM/H
Tempo	0:00-99:59 MIN
Distância	0.00-99.00 KM
Calorias	0.0-990 KCAL

Conecte a fonte de alimentação e ligue o interruptor. O visor mostra primeiro o código de programação; em seguida, um bipe ativa o modo de espera manual após a exibição completa: Velocidade: 0,0; Tempo: 0:00; Distância: 0,00; Calorias: 0.

NOTA: Sempre fique em pé nas laterais da esteira ao começar a usá-la; nunca a ligue enquanto estiver em pé sobre a lona da esteira.

Funções principais

1. Função Iniciar: Liga a esteira



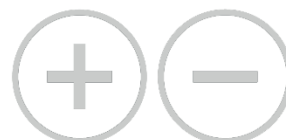
Operação: Com o computador em modo de espera, pressione o botão para ligar a esteira.

2. Função Parar: Interrompe o funcionamento da esteira.



Operação: Pressione o botão a qualquer momento para parar a esteira. Os dados do exercício são armazenados por 10 minutos.

3. Função de Velocidade “+”/“-”: Ajusta a velocidade durante a corrida.



Operação: Com a esteira ligada, pressione os botões “+” e “-” para ajustar a velocidade em incrementos de 0,1 km/h. A velocidade aumenta ou diminui quando os botões são mantidos pressionados por mais de um segundo.

4. Função de modo: Configuração de contagem regressiva



No modo de espera, pressione o botão “M” para acessar os três modos de contagem regressiva: Tempo, Distância e Calorias. Ao trocar de modo, a luz indicadora do modo atual permanecerá acesa. Selecione o modo desejado e pressione os botões “+” e “-” para aumentar ou diminuir o valor da contagem regressiva.

3. Após definir o valor da contagem regressiva, pressione INICIAR para começar a correr.

4. Para sair da contagem regressiva, pressione PARAR.

5. A esteira irá parar quando o valor definido chegar a 0 e entrará no modo de espera após 5 segundos.

**Faixa de Ajuste da Contagem Regressiva:

Tempo: O valor inicial é de 30 minutos, com uma faixa de 5 a 99 minutos, aumentando em incrementos de 1 minuto.

Distância: O valor inicial é de 1 km, com uma faixa de 1 a 99 km, aumentando em incrementos de 1 km.

**` ` Calorias: O valor inicial é de 50 kcal, o intervalo é de 20 a 990 kcal, variando em unidades de 10 calorias.



5. Função do Programa

Pressione o botão para selecionar o programa predefinido P01-P12. Pressione INICIAR para executar o programa selecionado. A velocidade muda a cada $(\text{Tempo}/10) * 60$ s, com um total de 10 segmentos de velocidade por programa.

12 programas predefinidos no modo automático (“PROG”), conforme mostrado abaixo:

Mapa do programa P01-P12

Período de tempo		Tempo predefinido / 10 períodos = Tempo de cada segmento de velocidade (Unidade: KM/H)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velo- cidade	3	3	10	8	8	6	6	6	6	3
P2	Velo- cidade	3	3	6	6	8	8	8	10	10	6
P3	Velo- cidade	2	6	10	10	10	10	10	2	3	2
P4	Velo- cidade	3	3	8	10	10	10	8	6	3	3
P5	Velo- cidade	3	10	10	10	10	10	10	8	8	6
P6	Velo- cidade	2	10	8	6	10	10	8	3	3	2
P7	Velo- cidade	2	10	10	10	10	10	8	3	2	2
P8	Velo- cidade	2	6	6	6	8	10	10	10	10	2
P9	Velo- cidade	2	6	8	8	10	8	10	3	3	2
P10	Velo- cidade	2	8	10	8	10	10	8	2	6	3
P11	Velo- cidade	2	3	6	8	10	10	10	8	3	2
P12	Velo- cidade	2	3	8	10	10	10	10	10	8	3

6. Modo de economia de energia: Após 10 minutos em modo de espera, o aparelho entra em modo de economia de energia sem executar nenhuma operação e não exibe nenhuma informação na tela. Pressione qualquer tecla para sair do modo de espera.

7. Função de Trava de Segurança: Em qualquer situação, a remoção da trava de segurança fará com que a esteira pare em caso de emergência. A esteira irá parar e o visor de velocidade exibirá "E0". Nesse momento, a esteira não poderá executar nenhuma outra operação, exceto desligar. Assim que a trava de segurança for reinstalada corretamente, a esteira retornará ao modo de espera, aguardando novas instruções.

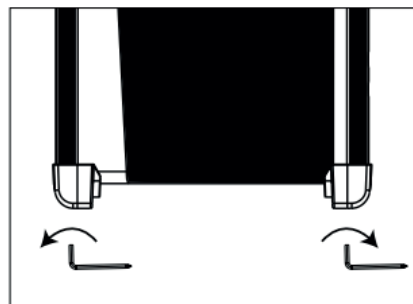
8. Desligamento: Você pode desligar a esteira a qualquer momento desligando o interruptor de energia, o que não danifica o aparelho.

Ajuste e manutenção

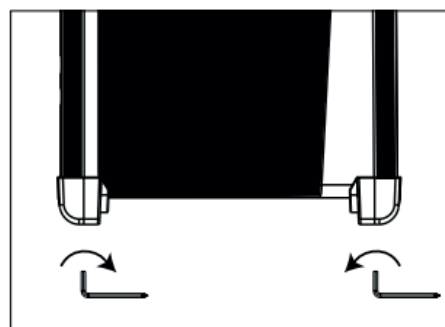
Ajuste da correia de corrida

A correia da esteira pode deslocar-se para um dos lados durante o transporte; ajuste-a da seguinte forma.

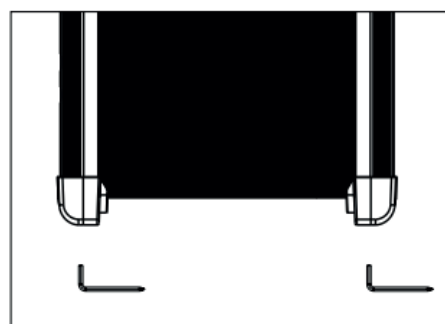
1) Se a folga à esquerda na correia estiver muito grande, mantenha a correia funcionando na velocidade mais baixa. Em seguida, gire o parafuso de ajuste esquerdo no sentido anti-horário e o parafuso de ajuste direito no sentido horário, um após o outro, até que a correia esteja centralizada.



2) Se a folga do lado direito for grande, mantenha a esteira funcionando na velocidade mais baixa. Em seguida, gire o parafuso de ajuste esquerdo no sentido horário e o direito no sentido anti-horário, um após o outro, até que a correia esteja centralizada.

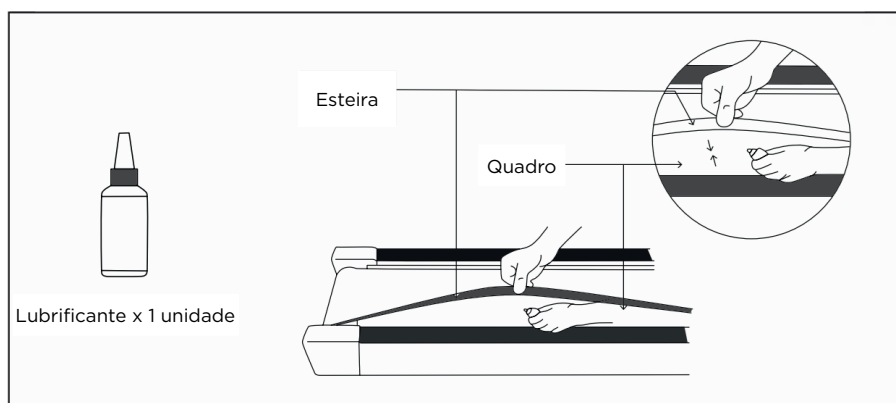


3) Se a correia estiver muito apertada, pode fazer barulho. Aperte os dois parafusos de ajuste no sentido anti-horário, um de cada vez. Lubrifique a correia. Por outro lado, se a correia estiver muito frouxa, pode deslizar. Aperte os dois parafusos de ajuste no sentido horário, um de cada vez.



Aplique o lubrificante (lubrificante de silicone).

A lona/plataforma de corrida desempenha um papel vital no funcionamento e na vida útil da sua esteira, por isso requer lubrificação regular. Não lubrifique a plataforma de corrida em excesso.

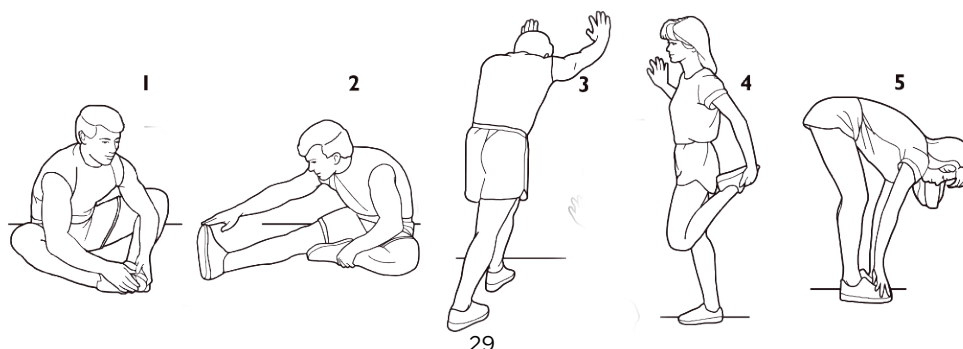


Programas de exercícios

Aquecimento

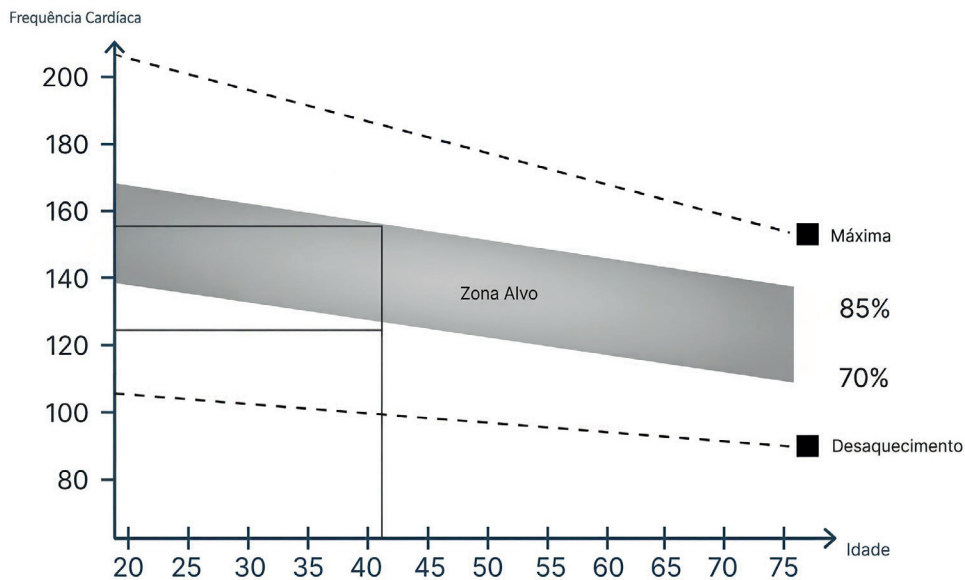
Comece cada treino com 5 a 10 minutos de alongamentos e alguns exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, preparando o corpo para o exercício. Comece a se exercitar gradualmente. Após o aquecimento, aumente a intensidade de acordo com o seu programa de exercícios. Certifique-se de manter a intensidade para obter o máximo desempenho. Respire de forma regular e profunda durante o exercício.

1. Alongamento da parte interna da coxa: Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos virados para fora.
2. Alongamento dos músculos posteriores da coxa: Sente-se com uma perna estendida e aproxime a sola do pé oposto do corpo.
3. Alongamento da panturrilha/tendão de Aquiles: Com uma perna à frente da outra, apoie as mãos na parede, estendendo-as para a frente.
4. Alongamento do quadríceps: Apoie uma das mãos na parede para manter o equilíbrio e segure um dos pés com a outra mão.
5. Alongamento dos dedos dos pés: Fique em pé com os joelhos levemente flexionados e incline-se lentamente para a frente a partir dos quadris.



Resfriamento

Termine cada treino com uma corrida leve ou caminhada de pelo menos 1 minuto. Em seguida, faça de 5 a 10 minutos de alongamento para relaxar. Isso aumentará sua flexibilidade muscular e ajudará a prevenir problemas pós-exercício.



É assim que sua frequência cardíaca deve se comportar durante exercícios físicos em geral. Lembre-se de aquecer e alongar o corpo por alguns minutos antes e depois do exercício.

Mensagens de erro e soluções

Error	Descripción de la falla	Soluciones
E0	Caída de la llave de seguridad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe si el imán de la llave de seguridad es magnético. 2. Compruebe si el conector del anillo magnético de la pantalla está suelto. 3. Compruebe si los cables de conexión de la placa PCB y la pantalla están sueltos. 4. Si no hay problema, sustituya la placa PCB.
E2	El tubo de alimentación de la PCB está dañado	Reemplace la placa PCB.
E4	Fallo del cable de blindaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplace el cable de conexión en la placa de visualización. 2. Reemplace la placa PCB.
E5	Protección contra cortocircuitos por avería del tubo de alimentación (protección antiexplosión)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Excluya los casos de sobrepeso o falta de aceite entre la banda de rodadura y el estribo. 2. Ajuste de par excesivo. 3. Reemplace el motor o la placa PCB.
E6	Protección contra anomalías del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compruebe si el cable del motor está conectado. 2. Reemplace el motor. 3. Reemplace la placa PCB.
E7	Error de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplace el cable de conexión en la placa de visualización. 2. Reemplace la placa de visualización. 3. Reemplace la placa PCB.
E8	Protección contra sobrecarga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Excluya los casos de sobrepeso o falta de aceite entre la banda de rodadura y el estribo. 2. Reemplace la banda de rodadura o el estribo. 3. Reemplace el motor. 4. Reemplace la placa PCB.

Resolução geral de problemas

Problemas	Causas potenciais	Correções
A esteira não liga.	<ol style="list-style-type: none">1. A esteira não está ligada na tomada.2. O disjuntor da casa desarmou.3. O disjuntor da esteira desarmou.	<ol style="list-style-type: none">1. A esteira está ligada na tomada.2. O disjuntor da casa desarmou.3. O disjuntor da esteira desarmou.
A correia está escorregando.	O cinto não está suficientemente apertado.	Ajuste a tensão da correia.
A correia treme quando você pisa nela.	<ol style="list-style-type: none">1. A lubrificação aplicada à plataforma de corrida foi insuficiente.2. A correia está muito apertada.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplique lubrificante.2. Ajuste a tensão da correia.

User manual

Home Use Treadmill Machine



Please read this manual carefully before using the product and keep it for future reference.

Warning:

Always unplug the treadmill from electrical outlet before moving, cleaning, servicing or adjusting.

Precautions

Important: Read all instructions before using this treadmill.

Safety

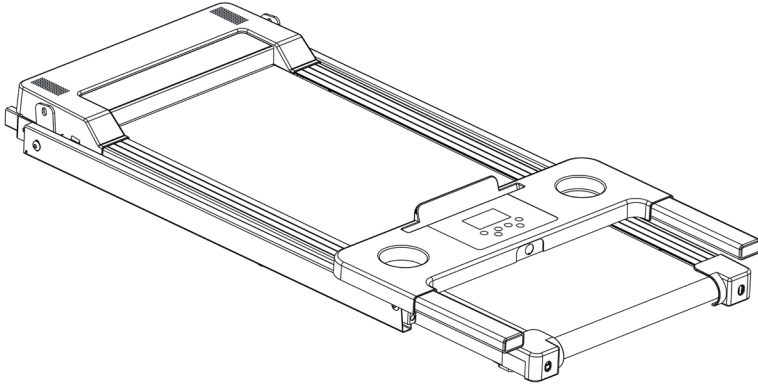

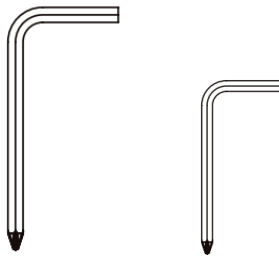
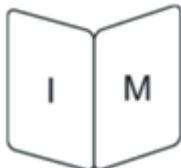
- The equipment is for home use rather than commercial use.
- The maximum load bearing is 100Kg.
- Please don't use machine with illness, fatigue and drunk.
- Please place the product on a flat and solid place to avoid falling. If necessary, use a rubber mat underneath to avoid slipping.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult.
- Keep it on a clean and dry place to avoid rusting and other problems we can't control.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- If you feel unwell during using the treadmill, please stop using it immediately and consult your doctor for instructions before next use.
- For your safety, you must keep at least 1 meter away from anything around.
- Please warm up before using the treadmill to avoid sports injuries.
- Cut off the power after you use the treadmill.

Maintenance

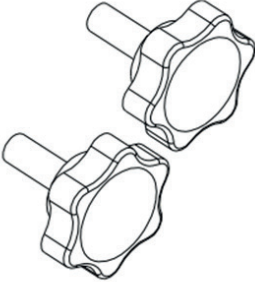
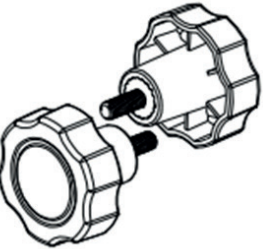

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly inspected. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Parts List

Notice: If any part is missing, distorted or broken when you receive the package, please contact us.

1. Treadmill x 1 		
2. Lubricant x 1 	3. Wrench x 2 	
4. User Manual x 1 		

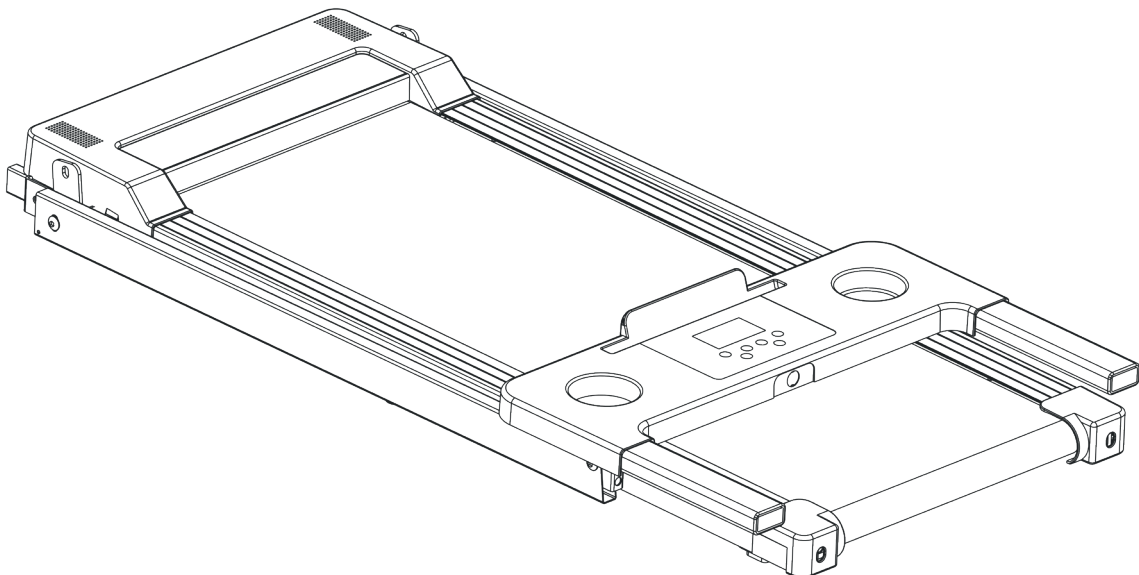
Additional Parts to be Assembled

	Code	Item
 <p data-bbox="336 577 368 622">A</p>	A	Knob under handrail x 2
 <p data-bbox="336 891 368 936">B</p>	B	Knobs on both sides of columns x 2
 <p data-bbox="671 880 703 925">C</p>	C	Safety Key x 1

Assembly Instructions

Step 1: Unboxing & Contents Checking

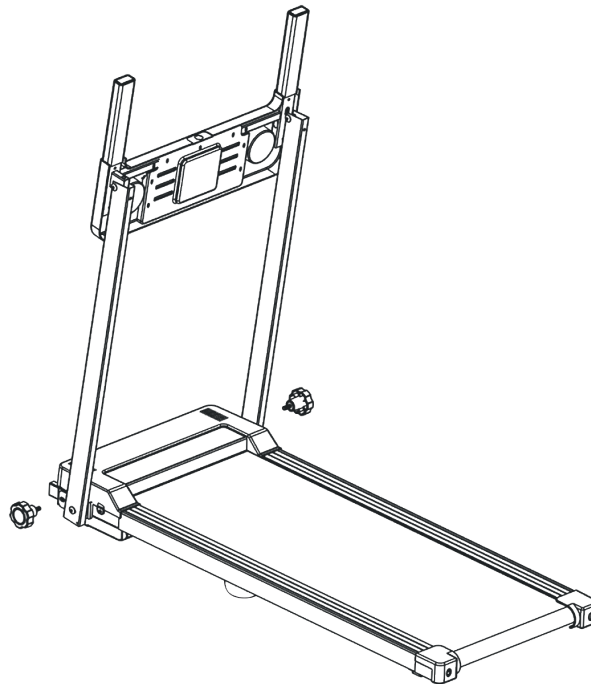
This step requires the other person to help lift the master frame out from the carton, place all the contents neatly on a flat surface, check against the parts list and ensure there are no missing items.



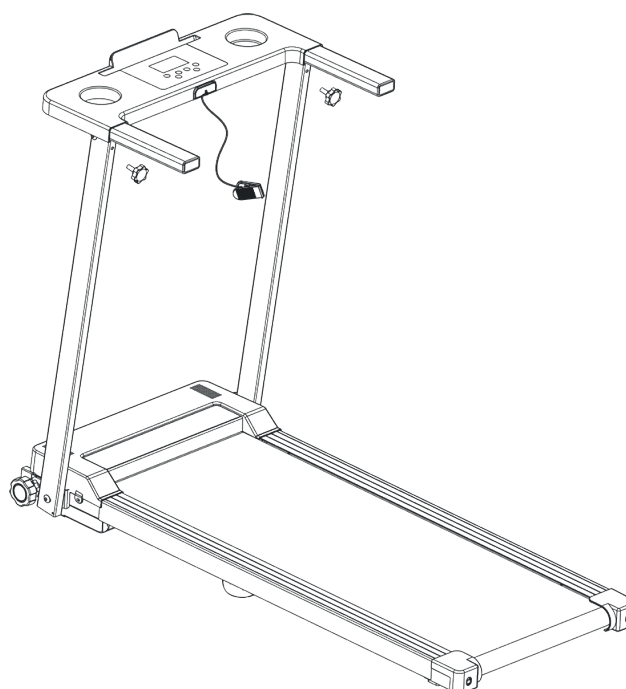
Step 2: Extending the Unit & Upright Column Assembly

Lift and rotate the left and right Upright Columns up to the position as shown below, fix it with knobs on both sides of the column.

Upright Columns tightly without any screw.



Step 3: Fix the console with knobs under handrail, then put safety key in designated location on console.



Step 4: Connect the power cord, turn on the power switch, operate the machine by keys on console.

Operation Guide

Control panel



Flip the Master Power Switch that is located at the front of treadmill to the ON position.

LED Display Description

- Speed display
- Time display
- Distance display
- Calorie display

Parameter Description

- Minimum display speed of 1 KM/H
- Maximum display speed of 12.0 KM/H

Speed	1 – 12 KM/H
Time	0:00-99:59 MIN
Distance	0.00-99.00 KM
Calories	0.0-990 KCAL

Plug in the power, turn on the power switch. The display shows the program code first, then the beep will enter the manual standby mode after the full display: SPEED displays 0.0; TIME displays 0:00; DISTANCE displays 0.00; CALORIE displays 0.

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

Key functions

1. Start Function: Start the treadmill



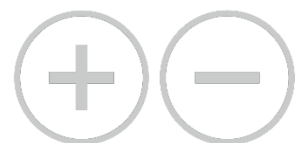
Operation: The computer in standby mode, press the button to start the treadmill.

2. Stop Function: Stop the treadmill



Operation: Press the button at any time to stop the treadmill, the exercise data is retained for 10 minutes.

3. Speed “+”/“-” Function: Adjust speed value in the running state



Operation: When start the treadmill, press the “+”, “-” buttons to adjust the speed by 0.1KM/H each time, speed is keep increasing or decreasing when press the buttons for more than 1 second.

4. Mode Function: Countdown Setting.



In standby mode, press the “M” button to enter three countdown modes: Time, Distance and Calorie.

During the mode switch, the indicator light for the current mode will always be on. Then select one of the modes you want, and press the “+” and “-” keys can be used to increase and decrease the value of the countdown function.

3. After setting the countdown value, press START to run.

4. When you want to quit the countdown function, press STOP to stop.

5. The treadmill will stop when the setting value run to 0, the machine will enter into standby mode after 5 seconds.

**Setting range of countdown function:

Time: The initial value is 30 minutes, the range is 5-99 minutes, varying in units of 1 minute.

Distance: The initial value is 1 Km, the range is 1-99 Km, varying in units of 1 Km.

Calories: The initial value is 50 kcal, the range is 20-990 kcal, varying in units of 10 calories.

5. Program Function



Press the button to choose pre-set program P01~P12, press START to run chosen program, speed is switched every $(\text{Time}/10) * 60\text{s}$, total in 10 speed segments each program.

12 pre-set programs in the Auto Mode (“PROG”) as below:

P01-P12 Program Map

Time period		Preset Time / 10 period = Time each speed segment (Unit: KM/H)									
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	3	3	10	8	8	6	6	6	6	3
P2	Speed	3	3	6	6	8	8	8	10	10	6
P3	Speed	2	6	10	10	10	10	10	2	3	2
P4	Speed	3	3	8	10	10	10	8	6	3	3
P5	Speed	3	10	10	10	10	10	10	8	8	6
P6	Speed	2	10	8	6	10	10	8	3	3	2
P7	Speed	2	10	10	10	10	10	8	3	2	2
P8	Speed	2	6	6	6	8	10	10	10	10	2
P9	Speed	2	6	8	8	10	8	10	3	3	2
P10	Speed	2	8	10	8	10	10	8	2	6	3
P11	Speed	2	3	6	8	10	10	10	8	3	2
P12	Speed	2	3	8	10	10	10	10	10	8	3

6. Energy saving mode: During the standby mode for 10 minutes, the machine enters the energy-saving mode without any operation, and there is no display on the display screen at this time. Press any key to exit the standby mode.

7. Safety lock function: In any state, pulling off the safety lock can emergency stop the running of the treadmill. The treadmill emergency stops, and the speed window displays “E0”; At this time, the treadmill cannot perform any other operation except shutdown. After the safety lock is properly reinstalled, the treadmill enters the standby state again, waiting for input instructions.

8. Shutdown: You can turn off the treadmill at any time by turning off the power switch, which does not damage the treadmill.

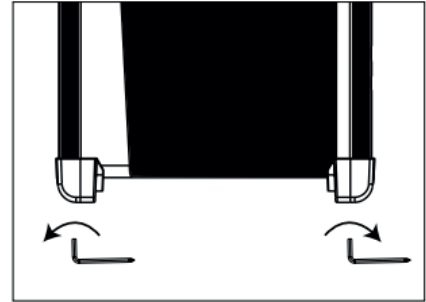
Adjustment & Maintenance

Adjustment of the running belt

The running belt may deflect to one side during transportation, please adjust the running belt as follows.

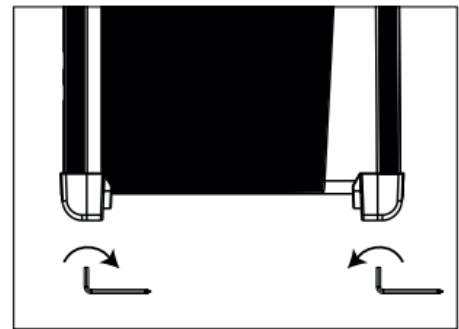
1) If the left gap of the running belt is too big, please keep the treadmill running at the slowest speed.

Then screw the left adjustment bolt counter-clockwise and the right adjustment bolt clockwise in turns until the belt is centered.



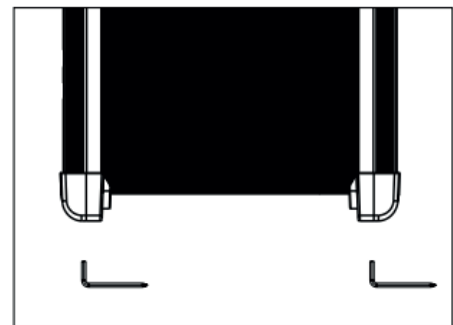
2) If the right gap is big, please keep the treadmill running at the slowest speed.

Then screw the left adjustment bolt clockwise and the right adjustment bolt counter-clockwise in turns until the belt is centered.



3) If the belt is too tight, the belt may make noise. Please screw both adjustment bolts counter-clockwise in turns. And lube the running belt.

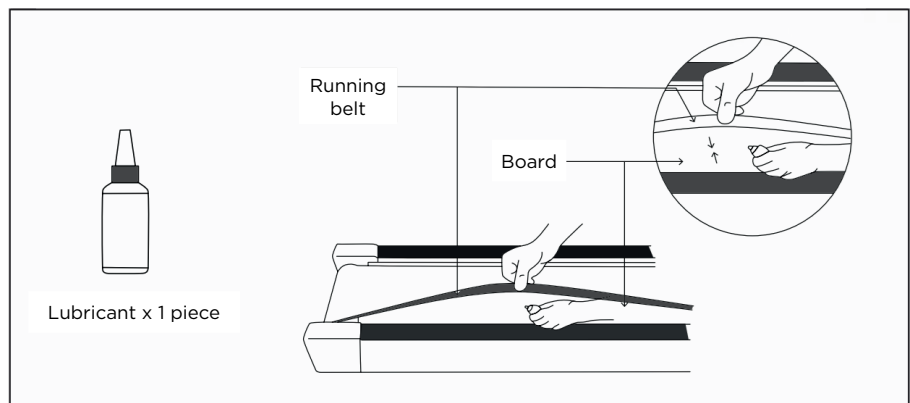
On the contrary, if the belt is too loose, the belt may slip, please screw both adjustment bolts clockwise in turns.



Apply the lubricant (Silicone lubricant)

The running belt / deck plays a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication.

Please **DO NOT** over lubricate the running deck.

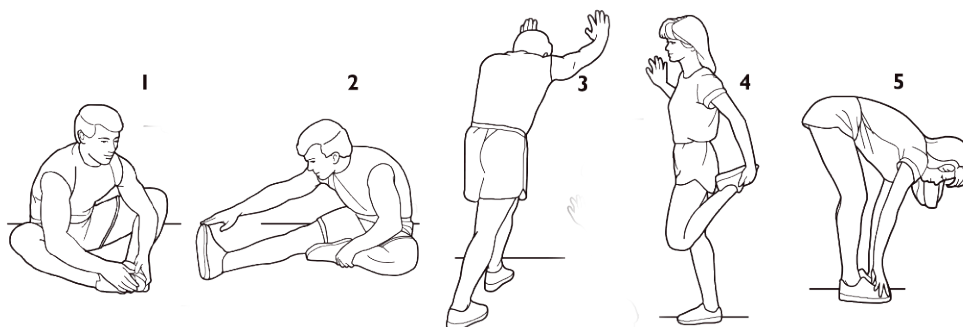


Exercise Programs

Warm up

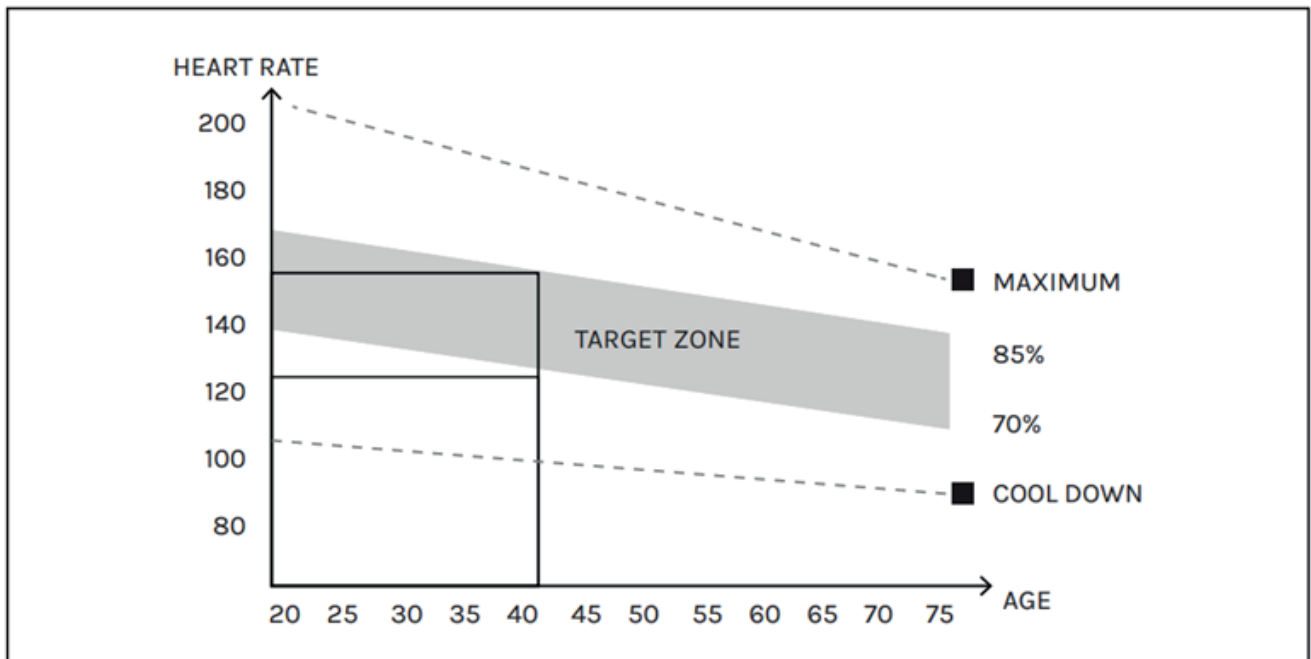
Start each workout with 5 to 10 minutes of stretching and some light exercises. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise. Ease into your exercise. After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise.

1. Inner Thigh Stretch - Sit with the soles of your feet together and your knees outward.
2. Hamstring Stretch - Sit with one leg extended and bring the sole of the opposite foot toward you.
3. Calf/Achilles Stretch - With one leg in front of the other, place your hands forward against a wall.
4. Quadriceps Stretch - With one hand against a wall for balance, grasp one foot with the other hand.
5. Toe Touch Stretch - Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips.



Cool down

Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent postexercise problems



This is how your pulse should behave during general fitness exercise. Remember to warm up and cool down for a few minutes.

Error Messages & Solutions

Error	Failure description	Solutions
E0	Safety Key Fall-off	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check whether the safety key magnet is magnetic or not. 2. Check whether the socket of magnetic ring on display is loose or not. 3. Check whether the connecting cables of PCB board and display are loose or not. 4. If above is no problem, then replace the PCB board.
E2	Power tube on PCB is damaged	Replace the PCB board.
E4	Shield wire failure	<ol style="list-style-type: none"> 1. Replace the connecting cable on the display board. 2. Replace PCB board.
E5	Power tube breakdown short-circuit protection (Anti-explosion protection)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exclude the cases of overweight, shortage of oil between the running belt and running board. 2. Excessive torque setting. 3. Replace the motor or PCB board.
E6	Motor abnormality protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check whether the motor wire is connected. 2. Replace the motor. 3. Replace the PCB board.
E7	Communication error	<ol style="list-style-type: none"> 1. Replace the connecting cable on the display board. 2. Replace the display board. 3. Replace the PCB board.
E8	Overload protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exclude the cases of overweight, shortage of oil between the running belt and running board. 2. Replace the running belt or running board. 3. Replace the motor. 4. Replace the PCB board.

General Trouble Shooting

Problems	Potential causes	Corrections
Treadmill will not start.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Treadmill not plugged in. 2. Circuit breaker in the house has been tripped. 3. Treadmill circuit breaker has been tripped. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Treadmill plugged in. 2. Circuit breaker in the house has been tripped. 3. Treadmill circuit breaker has been tripped.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.

¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

