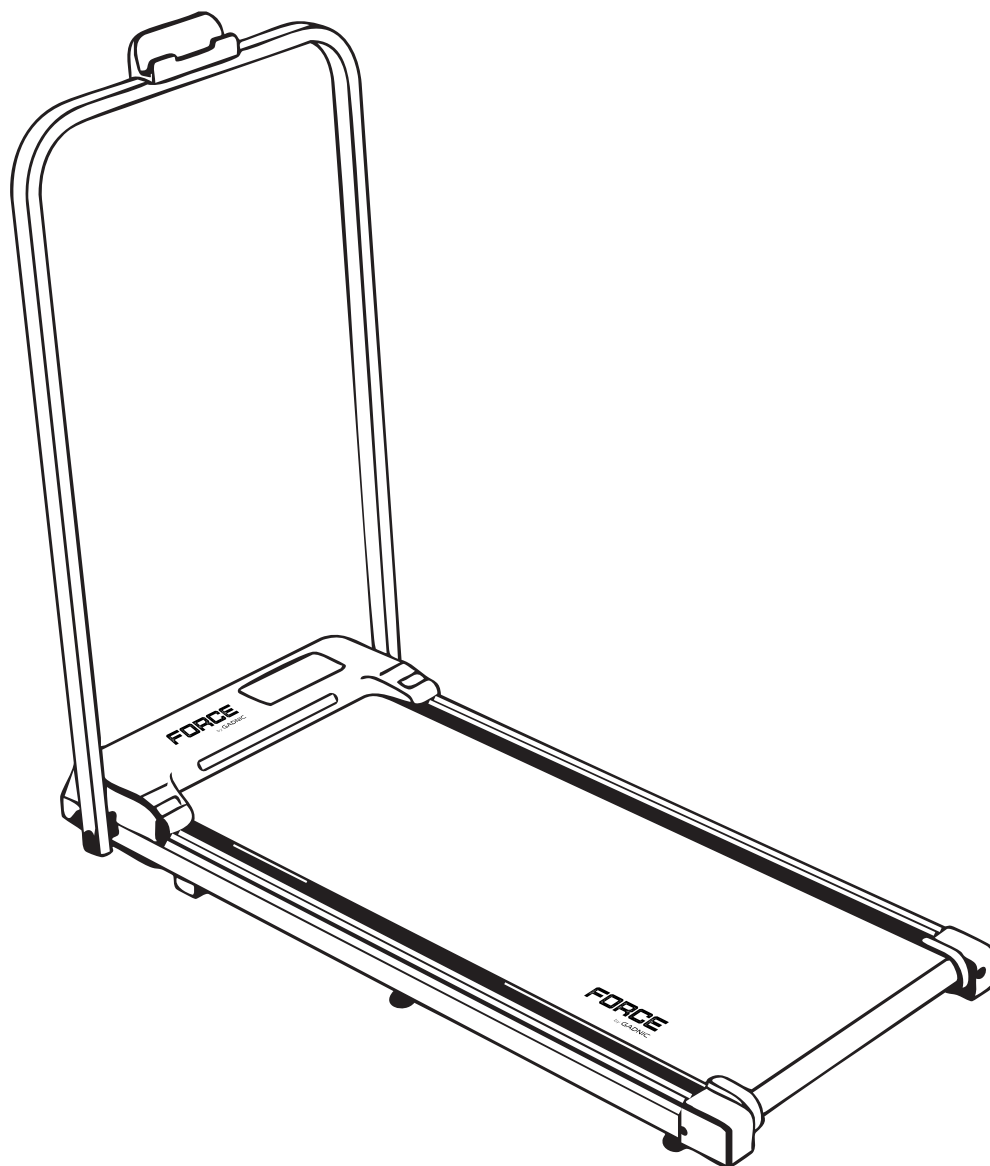


FORCE
by GADNIC

CINTA
CAMINADORA



MANUAL DE USUARIO

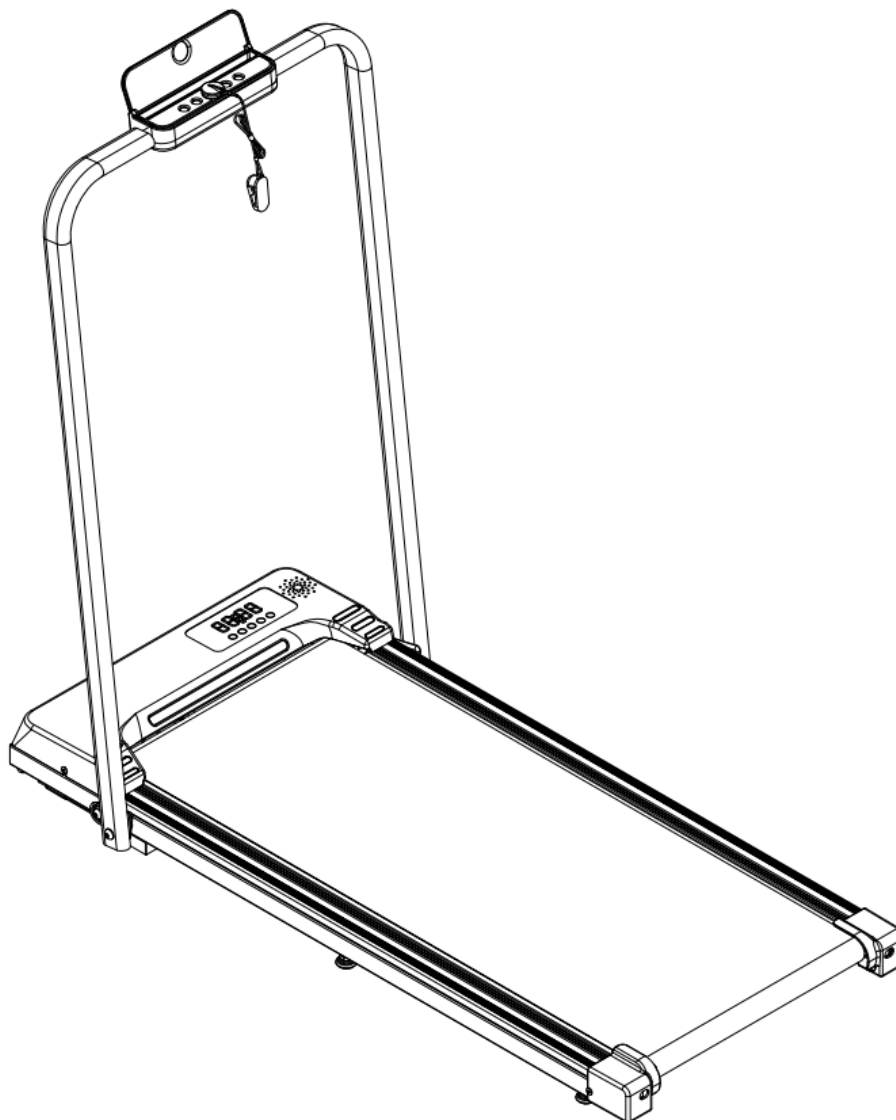
CINTA032

Índice

Español	5
Português	20
English	35

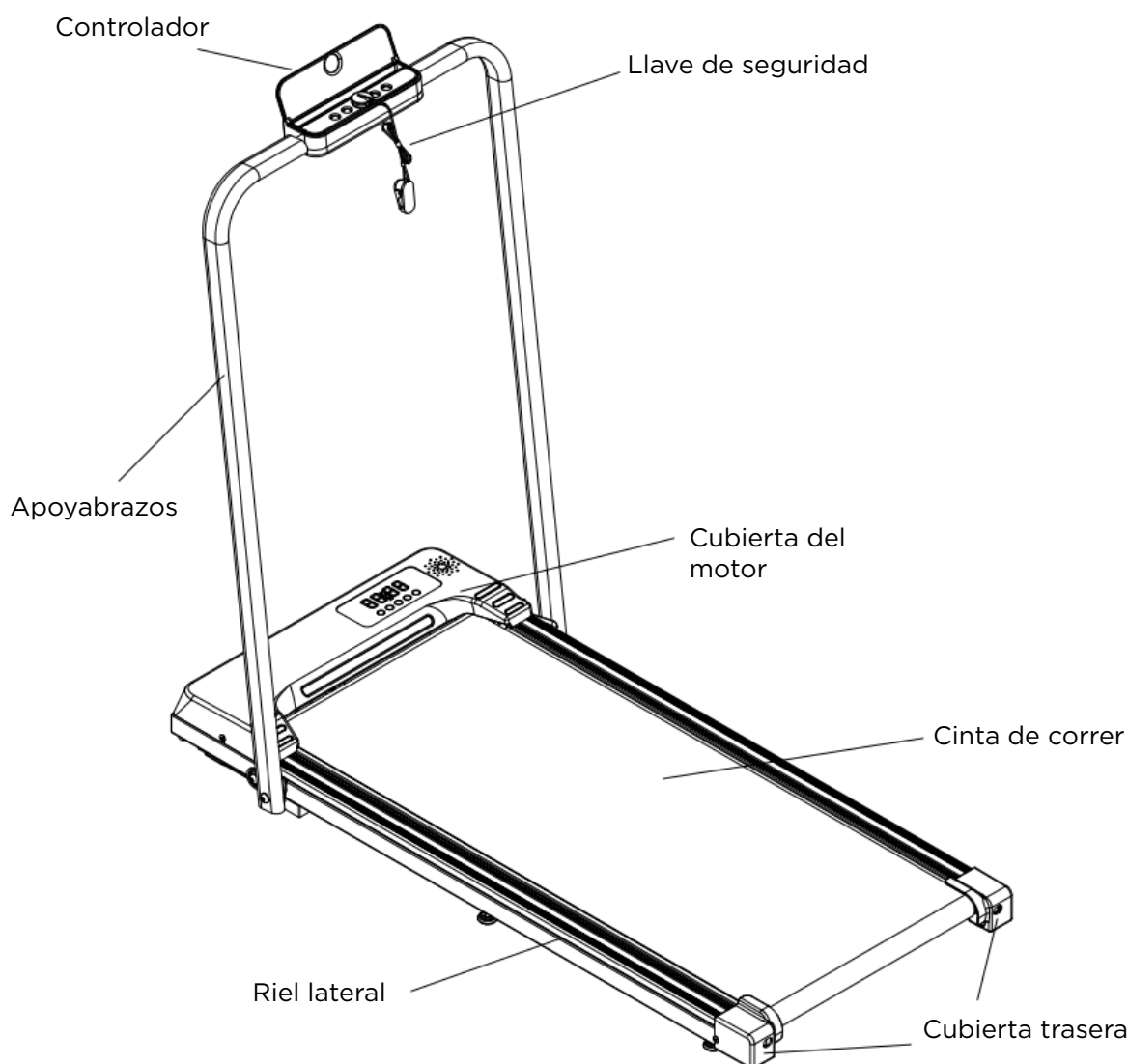
Manual de usuario

Cinta de correr eléctrica



Lea este manual antes de instalar y utilizar la caminadora. En cumplimiento del principio de desarrollo sostenible, el producto podrá actualizarse cuando sea necesario sin previo aviso. Si el manual de instrucciones no coincide con el producto, prevalecerá el producto original.

Introducción al producto

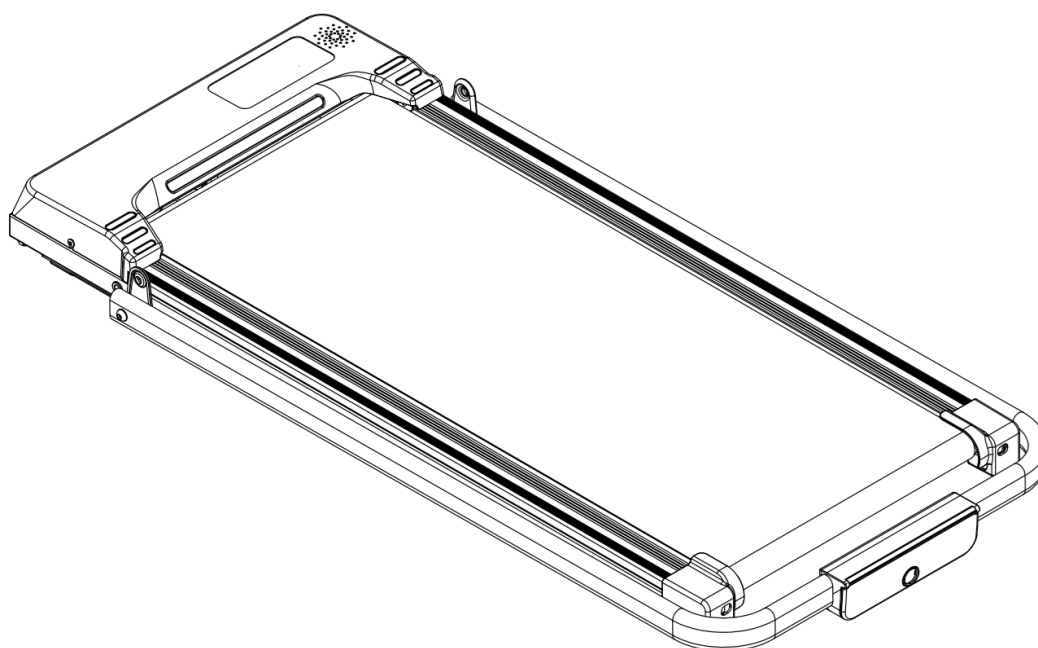


Parámetros técnicos principales		
Nº	Parámetros	Descripción
1	Tensión nominal	220 VCA
2	Potencia nominal	0,75 HP
3	Velocidad	1-10 km/h
4	Superficie de la plataforma	380 x 950 mm
5	Carga máxima	100 kg

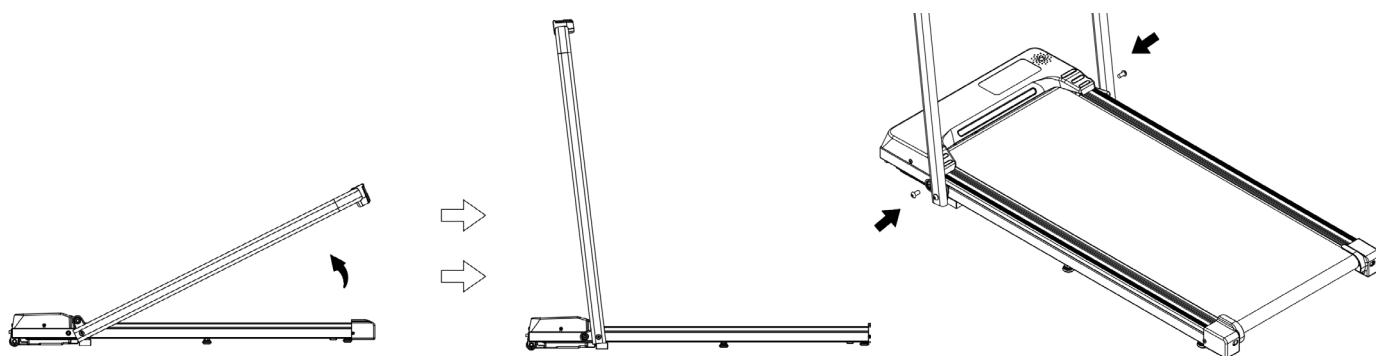
Lista de empaque							
Nº	Nombre	Cantidad	Unidad	Nº	Nombre	Cantidad	Unidad
1	Producto principal	1	Pieza	2	Kit	1	Pieza
3	Pasamanos intermedios	1	Pieza				
Accesorios							
1	Instrucciones	1	Pieza	4	Llave Allen 5mm	1	Pieza
2	Tornillos de cabeza hueca M8*15	2	Piezas	5	Aceite de silicona	1	Pieza
3	Llave de seguridad	1	Pieza				

Instrucciones de instalación

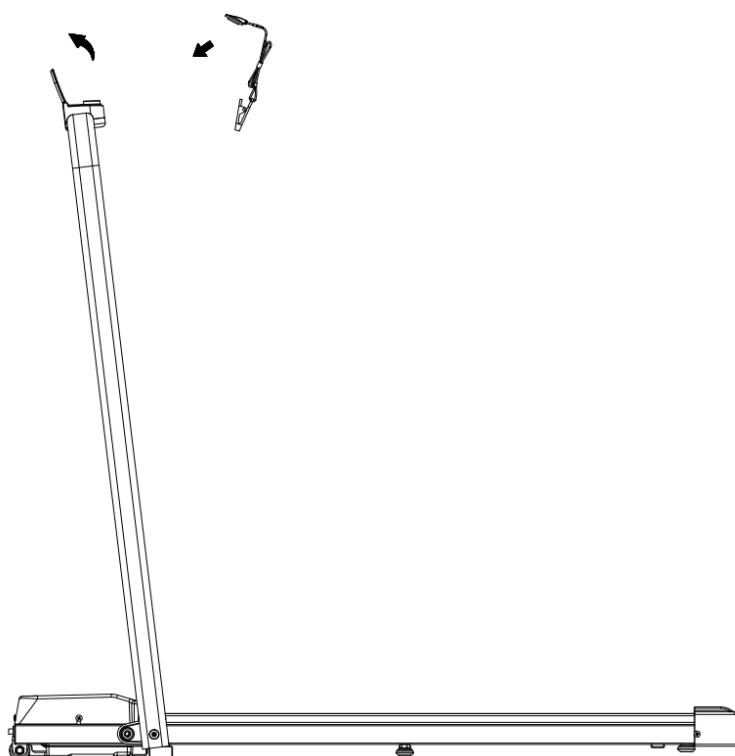
Atención: Se necesitan dos personas para sacar la máquina para caminar del embalaje.



Paso 1: Retire la unidad principal, levante el apoyabrazos y fíjelo con tornillos M8*15.



Paso 2: Levante la cubierta de la consola, inserte la llave de seguridad y la cinta de correr estará lista para usar.



Precauciones y advertencias de seguridad

Atención: Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea atentamente el manual del usuario antes de usarlo y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad.

Instrucciones de seguridad: Este producto tiene en cuenta diversas consideraciones de seguridad durante su diseño y fabricación, pero por si acaso, siga las siguientes instrucciones de uso. No nos responsabilizamos de ninguna consecuencia derivada de un funcionamiento anormal.

- La caminadora debe colocarse en interiores para evitar la humedad y las salpicaduras. No se deben colocar objetos extraños sobre ella. Debe haber un espacio seguro de 1 metro a ambos lados y en la parte delantera, y de 2 metros x 1 metro en la parte trasera para saltos de emergencia.
- Antes de hacer ejercicio, use ropa y calzado deportivo adecuados para evitar accidentes causados por el contacto de ropa, zapatos, sombreros, etc. con la caminadora. Está estrictamente prohibido hacer ejercicio descalzo en la caminadora y realizar ejercicios de estiramiento de cuerpo completo antes de correr.
- El enchufe debe tener una conexión a tierra fiable y una toma de corriente con circuito dedicado para evitar que se comparta con otros aparatos eléctricos.
- Los niños deben mantenerse alejados de este dispositivo para evitar accidentes.
- Evite el uso prolongado y sobrecargado, ya que podría dañar el motor y el controlador, y acelerar el desgaste de los rodamientos, las bandas de rodadura y las placas de rodadura. Realice el mantenimiento regular de la caminadora. No guarde ni utilice la caminadora en un lugar polvoriento. Mantenga una cierta humedad en el interior para evitar la generación de electricidad estática. Esto podría interferir con el funcionamiento normal del reloj electrónico y el controlador.
- Después de completar el ejercicio, apague la caminadora y desenchúfela.
- Mantenga la circulación del aire interior al utilizar la caminadora.
- Si experimenta molestias durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- Mantenga el aceite de silicona sobrante fuera del alcance de los niños para evitar consecuencias graves por ingestión o mal uso.
- Para reducir la incidencia de accidentes o lesiones a terceros, cumpla con las siguientes normas:
 - Antes de utilizar la caminadora, compruebe si la ropa está bien abrochada o cerrada, o si le queda demasiado holgada.
 - No use ropa que se enganche fácilmente en la caminadora.
 - No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes o en movimiento.

- No permita que los niños se acerquen a la caminadora.
- No utilice la caminadora en exteriores. Antes de mover la caminadora, corte la corriente y desconecte el enchufe.
- No se permite que personal no profesional desmonte esta máquina sin autorización, ya que podría causar consecuencias graves.
- Esta caminadora solo es apta para su uso en circuitos de 20 amperios.
- Solo una persona puede ejercitarse en la caminadora cuando la máquina esté encendida.
- Si siente mareos, dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar durante el ejercicio, deténgalo inmediatamente y consulte con su entrenador físico o médico.
- No utilice este producto al aire libre, con mucha humedad o expuesto a la luz solar.
- Apague el teléfono y desenchúfelo al salir.
- Este producto no debe utilizarse durante un tiempo prolongado. Se recomienda descansar media hora antes de usar la caminadora. El uso prolongado puede provocar fácilmente el sobrecalentamiento de los aparatos eléctricos de la caminadora y causar fallos eléctricos.

Instrucciones especiales de seguridad:

- Coloque la máquina para caminar en un lugar donde el enchufe pueda insertarse en la toma de corriente.
- Inserte el cable de alimentación directamente en la toma de corriente y asegúrese de que no quede flojo.
- Utilice tomas de corriente homologadas para evitar cualquier peligro. Si el enchufe y la toma de corriente no son compatibles, no mueva el enchufe y pida a un electricista que lo repare.
- El voltaje utilizado es de 220 V CA.
- No permita que el cable de alimentación entre en contacto con el tambor, no coloque el cable de alimentación sobre la cinta de correr y no utilice enchufes dañados.
- Antes de limpiar y realizar el mantenimiento, desenchufe el enchufe de la toma de corriente.

Advertencia: Si no se desenchufa el enchufe se pueden producir lesiones personales y daños al dispositivo.

¡Precaución! ¡Fuerza! Aquellos que puedan causar accidentes o malas condiciones físicas.

- Si siente dolor de espalda, entumecimiento en piernas y pies, mareos, latidos cardíacos irregulares u otro dolor corporal o coordinación anormal durante el ejercicio, suspenda su uso inmediatamente y consulte a un médico.
- Al comenzar a usar este producto para entrenar, tenga en cuenta su condición física y realice ejercicio de forma adecuada y regular para asegurarse de tener la fuerza física suficiente. Un entrenamiento inadecuado o excesivo no será beneficioso para su salud.
- Este producto no es apto para niños. Se prohíbe su uso a personas con malestar o deficiencia mental, así como a quienes carezcan de sentido común, a menos que reciban la supervisión o la orientación de una persona responsable de su seguridad. Se debe supervisar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo. De lo contrario, podría haber riesgo de lesiones.
- Durante el uso, la carga, la extracción o el deslizamiento de los productos, asegúrese de que no haya personas ni mascotas cerca (en la parte trasera, inferior o delantera del producto).
- Este producto es apto para uso doméstico, no apto para entrenamiento y pruebas profesionales, y no puede utilizarse con fines médicos.

¡Prohibido!

- No la utilice si la carcasa está agrietada, rota o desprendida (estructura interna expuesta), ni si la pieza de soldadura está agrietada.
 - De lo contrario, podrían producirse accidentes o lesiones.
- No salte sobre la máquina durante el ejercicio. — Posibles lesiones por caídas.
- No utilice ni guarde la caminadora en lugares húmedos, como exteriores o cerca del baño.
- No la utilice ni la guarde en zonas con luz solar directa, altas temperaturas cerca de hornos o sobre aparatos de calefacción como alfombras eléctricas. De lo contrario, podría provocar una fuga eléctrica e incendio.

- No la utilice si el cable de alimentación o el enchufe están dañados o si la toma de corriente está suelta. De lo contrario, podría provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio.
- No dañe, doble ni retuerza el cable de alimentación. No coloque objetos pesados sobre él al mismo tiempo. De lo contrario, podría provocar un incendio o una descarga eléctrica.
- Esta caminadora está limitada al uso de una sola persona y debe mantenerse alejada de otras personas durante su uso. De lo contrario, podrían producirse accidentes o lesiones por caídas.
- No la utilice si no puede expresar su propia conciencia o si no puede hacerlo. Podrían producirse accidentes o lesiones. Evite el contacto con el agua o las piezas en funcionamiento. No vierta agua ni beba. Podría provocar una descarga eléctrica o un incendio.
- Las personas que suelen hacer menos ejercicio no deben realizar ejercicios intensos de repente en la caminadora.
- No la utilice después de comer, cuando esté cansado, simplemente haciendo ejercicio o cuando su condición física sea anormal. Podría ser perjudicial para la salud.
- Este producto es adecuado para uso doméstico y no es adecuado para su uso en escuelas, estadios deportivos y otros lugares no especificados.
- No lo use junto con dietas u otras actividades.
- No lo use con objetos duros en los bolsillos del pantalón. Podría causar accidentes o lesiones.
- No coloque alfileres, basura ni humedad en el enchufe. Podría causar descargas eléctricas, cortocircuitos o incendios. ¡No lo use con las manos mojadas!
- Al detener el aparato, desenchufe el enchufe de la toma de corriente y desconecte completamente la máquina de la fuente de alimentación. El polvo y la humedad pueden deteriorar el aislamiento, lo que puede provocar fugas e incendios.

Instrucciones de puesta a tierra

- El producto debe estar conectado a tierra. Si la máquina presenta fallas, la conexión a tierra proporcionará el canal de menor resistencia para la corriente, reduciendo así el riesgo de descarga eléctrica.
- Este producto está equipado con un enchufe de alimentación con conductor de tierra y clavija de conexión a tierra, que debe insertarse en una toma de corriente adecuada, correctamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con las normativas o leyes locales.
- La conexión incorrecta de los conductores de conexión a tierra puede provocar peligro de descarga eléctrica. Si tiene alguna pregunta sobre la correcta conexión a tierra del producto, solicite a un electricista profesional que lo inspeccione. Aunque el enchufe y la toma de corriente incluidos con el producto no coincidan, no se pueden modificar. Solicite a un electricista profesional la instalación de una toma de corriente adecuada.
- Este producto cuenta con un enchufe de conexión a tierra. Confirme que el producto esté conectado a una toma de corriente con la misma forma que esta. Este producto no puede utilizar una toma de corriente adaptadora.
- Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por profesionales del fabricante, del departamento de mantenimiento o de departamentos similares.
- Antes de usar, revise todos los componentes para asegurarse de que los tornillos y las tuercas estén bien apretados.
- Al usarlo, use ropa cómoda y ajustada para evitar quedar atrapado por la máquina. No permita que los niños ni las mascotas jueguen cerca para evitar accidentes.
- Coloque el producto sobre una superficie lisa, limpia y nivelada, asegurándose de que no haya objetos afilados cerca. No lo utilice cerca de agua ni fuentes de calor.
- Evite tocar las piezas móviles con ambas manos y no coloque las manos ni los pies en los huecos debajo de la cinta de correr.
- Asegúrese de que los tornillos y pernos estén bien apretados después de ensamblar el producto.
- Utilice accesorios originales y prohíba estrictamente la sustitución no autorizada.

Montaje

1. Lea atentamente los pasos de montaje antes de realizar el montaje.
 2. Retire todos los componentes del embalaje y colóquelos por separado sobre una superficie limpia para facilitar su verificación y la instalación.
 3. Compruebe cuidadosamente que todos los componentes estén completos según la lista de embalaje.
 4. Al utilizar herramientas o manipular el producto, preste atención a la seguridad y no fuerce la instalación según sus preferencias personales durante el montaje.
 5. Confirme si las herramientas y los materiales de embalaje olvidados representan un peligro. El plástico y la espuma son perjudiciales para los niños.
 6. Monte el producto según las instrucciones. Lea atentamente los pasos de montaje y las instrucciones.
- Este producto debe ser instalado cuidadosamente por adultos. Si es necesario, solicite la instalación a personal profesional.

Asuntos importantes

Antes de usar este producto, consulte a su médico y sométase a un chequeo médico completo. Antes de realizar ejercicio frecuente e intenso, debe obtener la autorización de un médico. Si experimenta alguna molestia al usar este producto, deje de usarlo y consulte a su médico. Este producto debe usarse correctamente. Antes de hacer ejercicio, lea atentamente el manual.

Si deja este producto sin supervisión o en uso, evite que los niños y las mascotas se acerquen.

Antes de comenzar: La forma de comenzar un programa de ejercicios depende de su condición física. Si no ha hecho ejercicio durante varios años o tiene sobrepeso, debe aumentar gradualmente el tiempo de ejercicio, por ejemplo, añadiendo unos minutos a la semana.

Advertencia: Instale el producto con cuidado y no lo dañe.

Asuntos importantes

Ejercicios de calentamiento y relajación

Un plan de ejercicios exitoso consta de tres partes: ejercicios de calentamiento, ejercicios aeróbicos y ejercicios relajantes.

El calentamiento es un componente muy importante del ejercicio, y es necesario realizarlo antes de cada ejercicio.

Los ejercicios de calentamiento permiten calentar el cuerpo, estirar los músculos y adaptarlo a ejercicios más intensos.

Repetir los ejercicios de calentamiento al final del ejercicio puede ayudar a aliviar el dolor muscular.

Le sugerimos realizar los ejercicios de calentamiento y relajación correspondientes según el diagrama a continuación:

Movimiento de la cabeza

Primero, estire la cabeza hacia el hombro derecho, enderece el cuello izquierdo y gírelo en sentido horario y hacia atrás una vez.

Estire la cabeza hacia el hombro izquierdo y gírela en sentido antihorario una vez. Repita de esta manera.

Ejercicio de elevación de hombros

Levante el hombro izquierdo y gire hacia atrás un círculo, repitiendo 5 veces. Luego, levante el hombro derecho hacia atrás y repita 5 veces, alternando de esta manera.

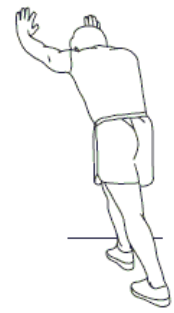
Movimiento de estiramiento

Levante las manos por encima de la cabeza, luego tome la muñeca derecha con la mano izquierda y estírela hacia arriba hasta que sienta el lado derecho.

Estire completamente los tendones de la muñeca durante 5 segundos, cambie a la mano derecha.

Ejercicio de estiramiento de cuádriceps

Apóyate en la pared con la mano derecha para mantener el equilibrio y levanta el pie izquierdo hacia atrás con la mano izquierda, manteniendo el talón del pie izquierdo lo más cerca posible de la cadera. Mantén la posición durante 15 segundos y cambia al otro pie.



Estiramiento interno del muslo

Sentado en el suelo, con ambos pies juntos, sujetándolos con ambas manos y tirando de ellos hacia adentro, manteniéndolos lo más cerca posible del cuerpo.

Presione lentamente los talones de ambos pies y mantenga esta posición durante 15 segundos.

Estiramiento del tendón del pie

Siéntese, estire la pierna derecha, doble la pierna izquierda y sujete la muñeca con la mano izquierda para empujar el pie izquierdo lo más cerca posible del cuerpo.

La planta del pie debe estar cerca de la cara interna del muslo derecho. Luego, presione el cuerpo hacia abajo, extendiendo los pies izquierdo y derecho hacia adelante hasta tocar los dedos y presionando hacia abajo.

Cuanto mayor sea el grado, mejor. Mantenga esta posición durante 15 segundos y cambie a la pierna izquierda.

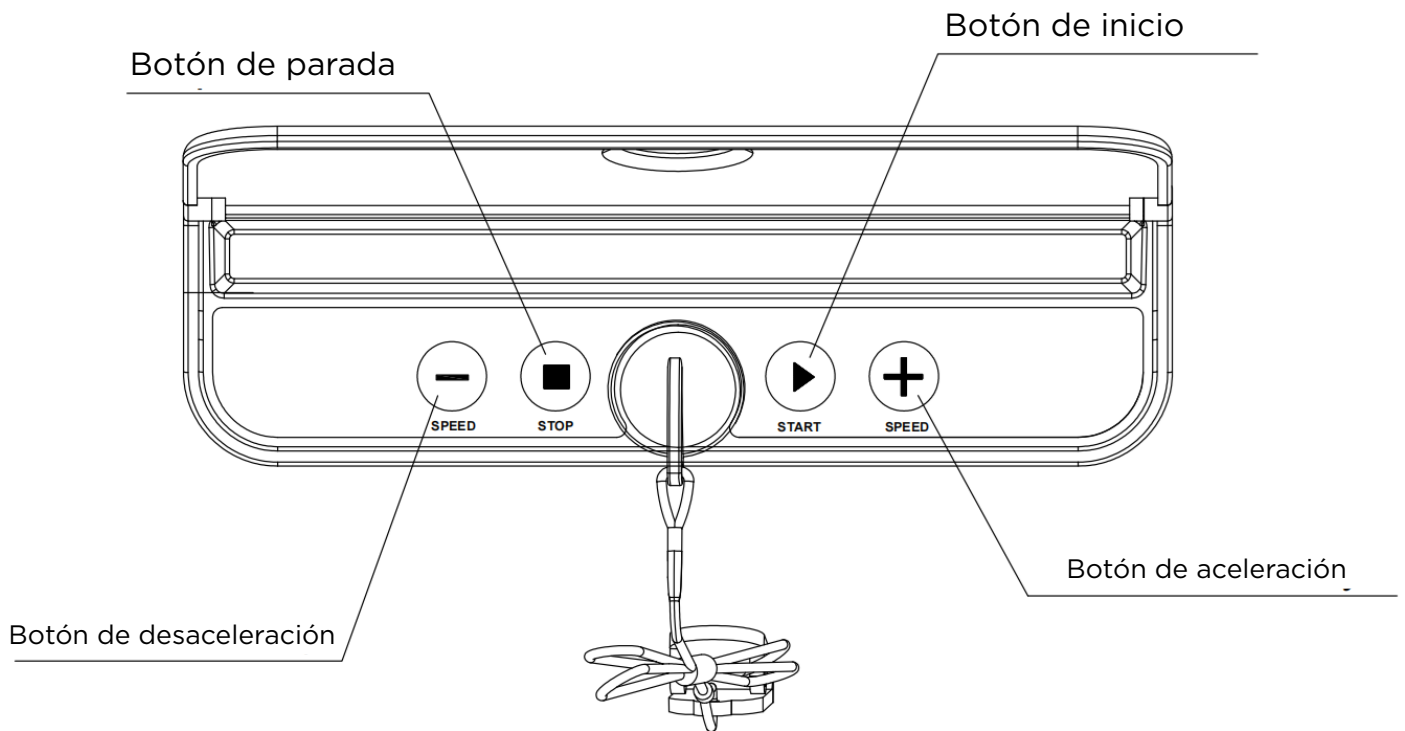
Estiramiento de pantorrilla

Apóyese en la pared con ambas manos, coloque el cuerpo en un ángulo de 45 grados con respecto al suelo y extienda alternativamente los pies izquierdo y derecho hacia atrás para realizar movimientos de caminar.

Descripción de la función del producto

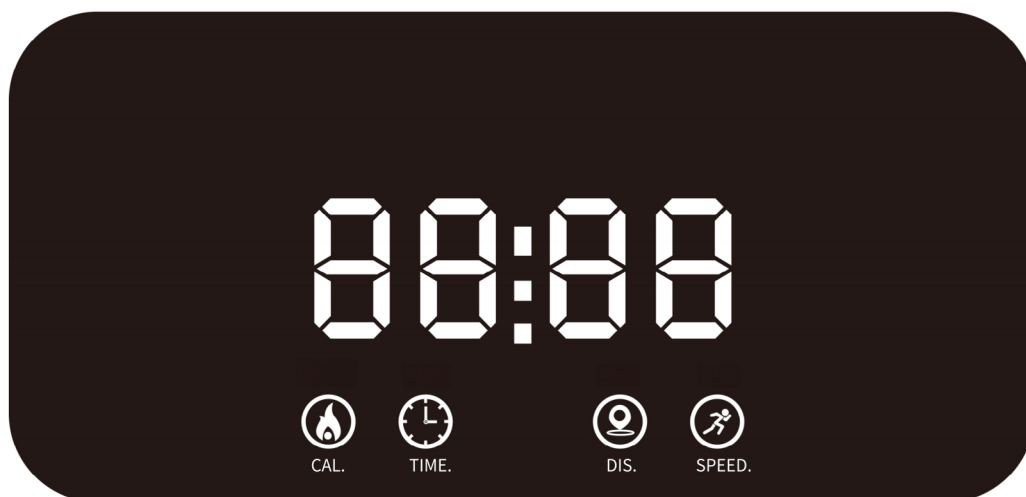
Uso del producto

1. Conecte el dispositivo a la corriente, encienda el interruptor (el interruptor es rojo) (1) y se encenderá. En ese momento, oirá un sonido de “goteo” y, a continuación, se iluminará la pantalla.
2. Cuando el dispositivo no esté en uso, guarde la botella de aceite de silicona de la bolsa de accesorios en un lugar absolutamente fuera del alcance de los niños. Queda estrictamente prohibido el contacto con el aceite de silicona. En caso de ingestión accidental o contacto con los ojos, enjuague inmediatamente con abundante agua limpia y busque atención médica de inmediato.
3. Introducción a las funciones de control



- 1) Pulse el botón de inicio/parada para poner en marcha la caminadora. Tras completar el ejercicio, vuelva a pulsar la cinta para detenerla.
- 2) Las teclas de aceleración y desaceleración del control permiten ajustar la velocidad en incrementos de 0,1/veces. Al mantenerlas pulsadas durante más de 2 segundos, los incrementos son de 0,1/ veces y aumentan o disminuyen continuamente.

Función de pantalla



1. Visualización de calorías: muestra las calorías acumuladas durante el ejercicio.
2. Visualización de tiempo: muestra el modo de carrera.
3. Visualización de distancia: muestra la distancia acumulada.
4. Visualización de velocidad: muestra la velocidad actual de carrera.

Rango de datos mostrados en cada ventana

Tiempo: 0:00 – 99,59 (min)

Distancia: 0,0 – 99,99 (km)

Calorías: 0 – 999,9 (°C)

Rango de datos mostrados en cada ventana

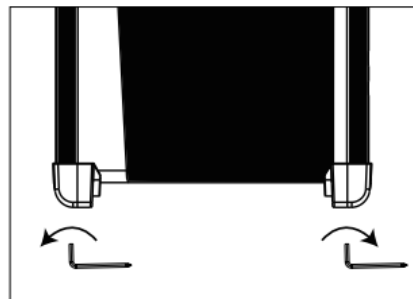
Códigos de fallas	Falla	Descripción de la falla	Gestión de fallas
E02	Protección contra sobretensión del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. El controlador está dañado. 2. El voltaje de la red eléctrica del usuario es inestable y presenta picos de voltaje altos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplace el controlador. 2. Es necesario agregar un regulador de filtrado externo.
E03	Protección contra sobrecorriente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sobrecarga; 2. El motor o el rodillo están atascados debido a objetos extraños; 3. El controlador está dañado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reduzca la carga y evite exceder la carga nominal. 2. Retire los objetos extraños atascados. 3. Añada lubricante. 4. Reemplace el controlador.
E04	Circuito abierto del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cable del motor principal no está conectado o está suelto. 2. El motor principal presenta un circuito abierto o está dañado. 3. El controlador presenta un circuito abierto o está dañado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refuerce la línea de conexión del motor principal. 2. Reemplace el motor. 3. Reemplace el controlador.
E06	Error de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. La interfaz entre los cables principales de control superior e inferior está suelta. 2. Las líneas de conexión de los cables principales de control superior e inferior están dañadas. 3. El reloj electrónico está defectuoso. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refuerce la interfaz de la línea de conexión. 2. Reemplace los cables de conexión principal de control superior e inferior. 3. Reemplace el reloj electrónico. 4. Reemplace el controlador.
EOC	Avería del transistor de potencia	Daño del controlador	Reemplace el controlador

Ajuste y mantenimiento

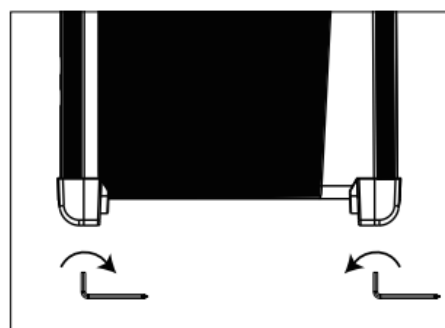
Ajuste de la banda de carrera

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

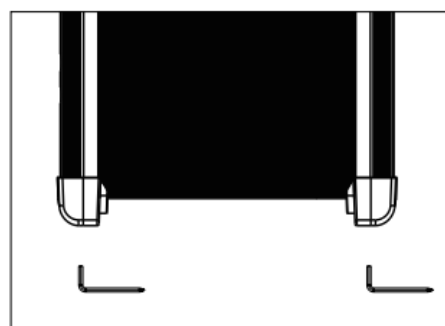
1) Si el espacio izquierdo de la banda de carrera es demasiado grande, mantenga la cinta funcionando a la velocidad más baja. A continuación, gire el perno de ajuste izquierdo en sentido antihorario y el perno de ajuste derecho en sentido horario, uno tras otro, hasta que la banda quede centrada.



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.



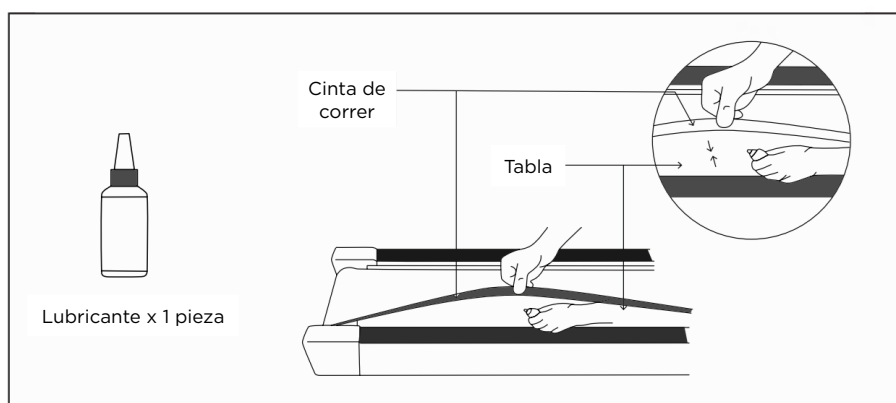
3) Si la correa está demasiado apretada, podría hacer ruido. Apriete ambos pernos de ajuste en sentido antihorario, uno por uno. Lubrique la banda. Por el contrario, si la correa está demasiado floja, podría resbalar. Apriete ambos pernos de ajuste en sentido horario, uno por uno.



Aplicar el lubricante (lubricante de silicona)

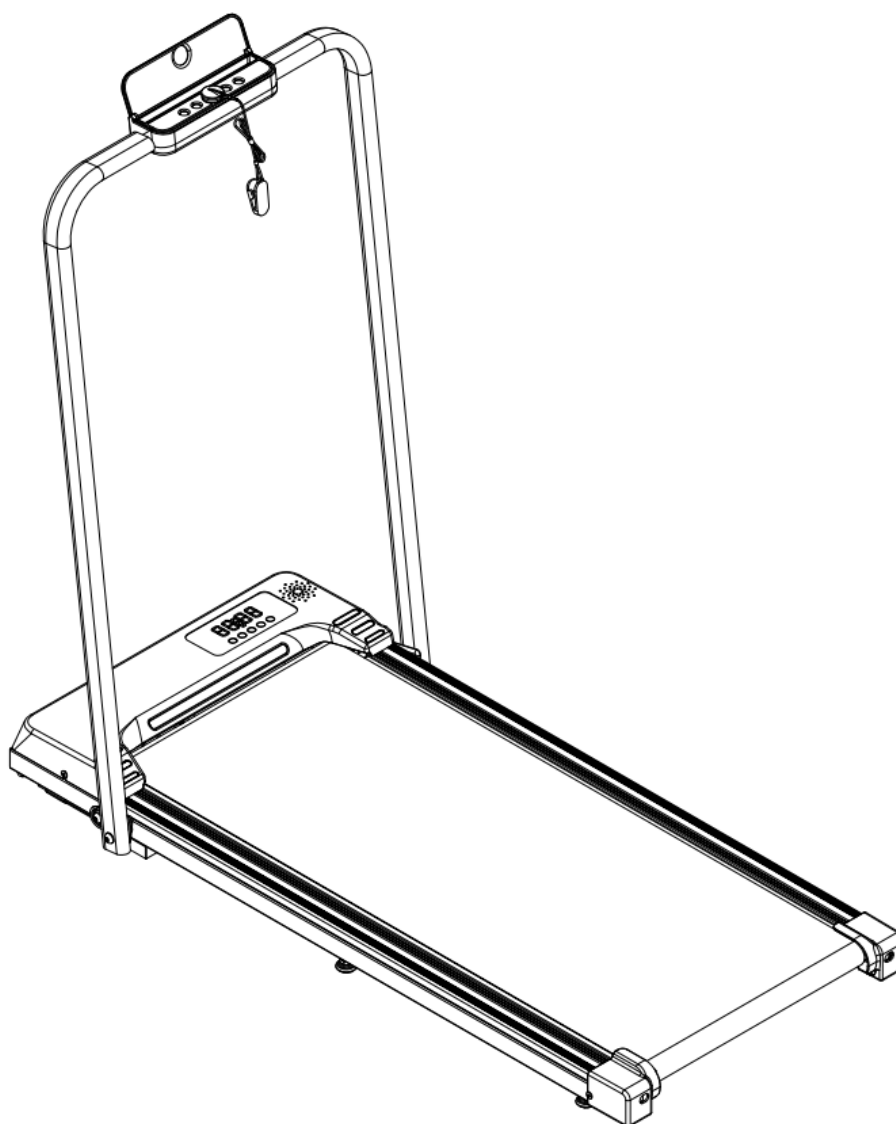
La banda/plataforma de carrera desempeña un papel fundamental en el funcionamiento y la vida útil de su cinta de correr, por lo que requiere lubricación periódica.

NO lubrique en exceso la plataforma de carrera.



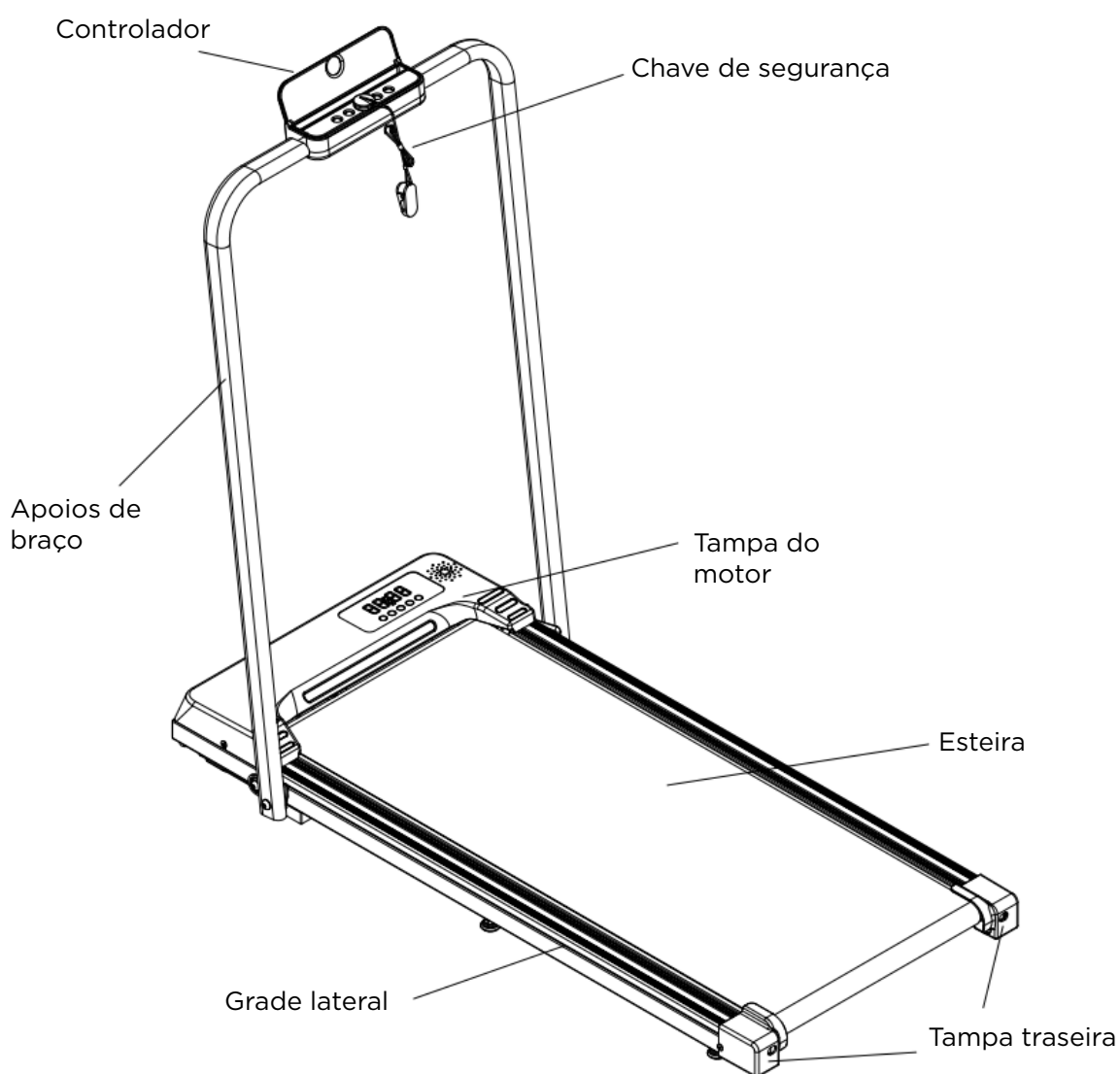
Manual do Usuário

Esteira Elétrica



Leia este manual antes de instalar e usar a esteira. De acordo com o princípio do desenvolvimento sustentável, o produto poderá ser atualizado conforme necessário, sem aviso prévio. Caso o manual de instruções não corresponda ao produto, prevalecerá o produto original.

Apresentação do produto

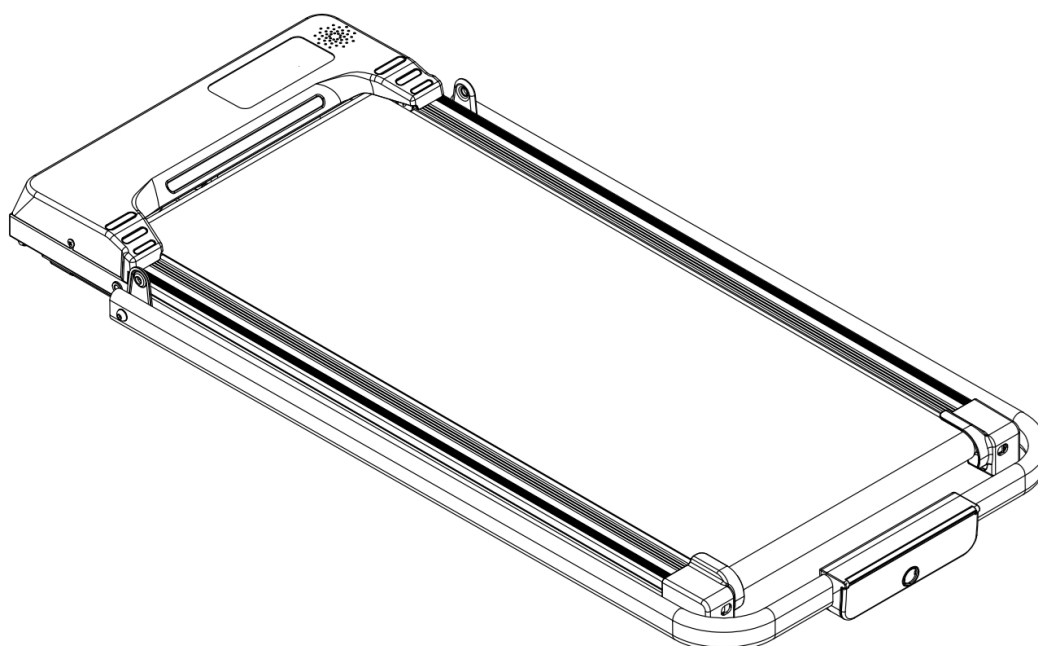


Principais parâmetros técnicos		
N°	Parâmetros	Descrição
1	Tensão nominal	220 VCA
2	Potência nominal	0,75 HP
3	Velocidade	1-10 km/h
4	Área da plataforma	380 x 950 mm
5	Carga máxima	100 kg

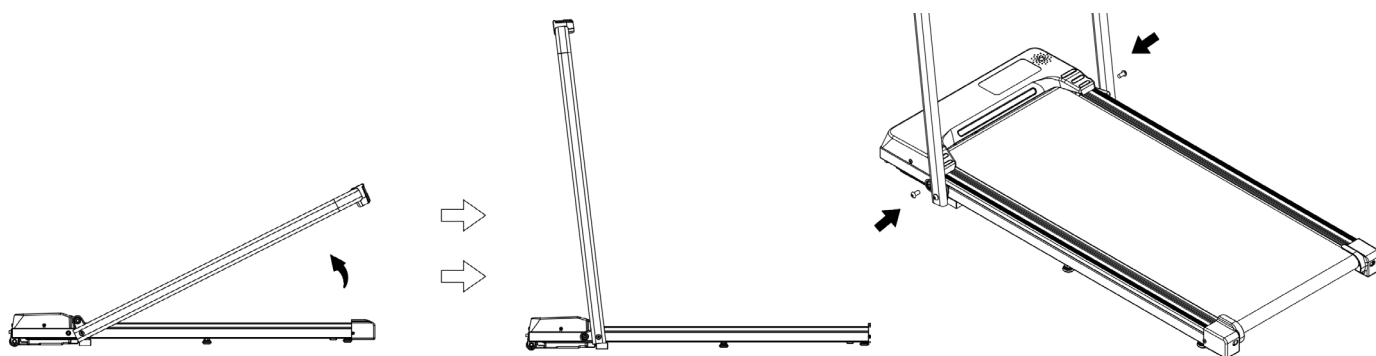
Lista de embalagem							
N°	Nome	Quantidade	Unidade	N°	Nome	Quantidade	Unidade
1	Produto principal	1	Peça	2	Kit	1	Peça
3	Corrimãos intermediários	1	Peça				
Acessórios							
1	Instruções	1	Peça	4	Chave Allen de 5 mm	1	Peça
2	Parafusos de cabeça sextavada M8*15	2	Peças	5	Óleo de silicone	1	Peça
3	Chave de segurança	1	Peça				

Instruções de instalação

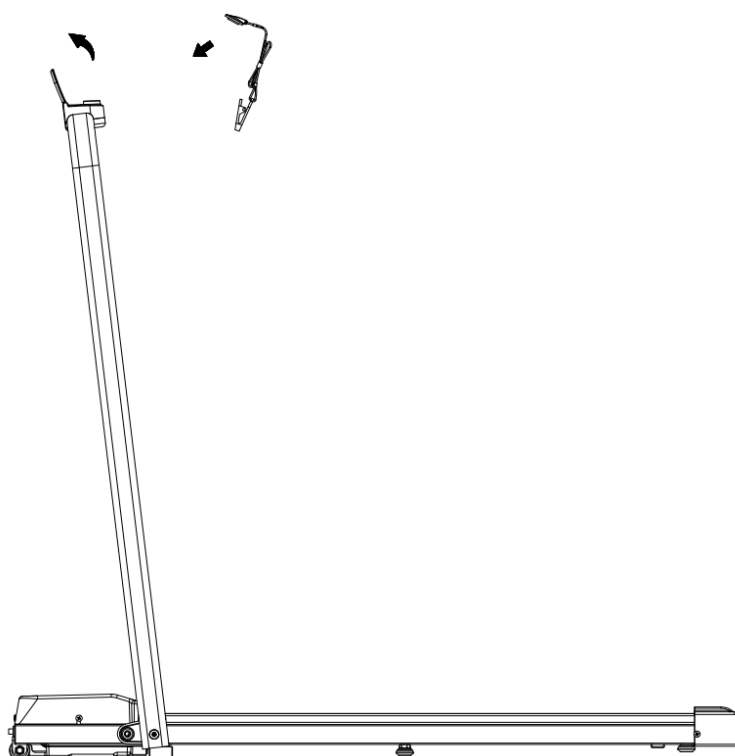
Atenção: Duas pessoas são necessárias para retirar o andador da embalagem.



Passo 1: Remova a unidade principal, levante o apoio de braço e fixe-o com parafusos M8*15.



Passo 2: Levante a tampa do console, insira a chave de segurança e a esteira estará pronta para uso.



Precauções e avisos de segurança

Atenção: Para garantir sua segurança e evitar acidentes, leia atentamente o manual do usuário antes de usar o produto e observe as seguintes precauções de segurança.

Instruções de segurança: Este produto incorpora diversas medidas de segurança durante seu projeto e fabricação, mas, por precaução, siga as instruções de uso abaixo. Não nos responsabilizamos por quaisquer consequências resultantes de operação anormal.

- A esteira deve ser colocada em local fechado para evitar umidade e respingos. Nenhum objeto estranho deve ser colocado sobre ela. Deve haver uma folga de segurança de 1 metro em ambos os lados e na frente, e um espaço de 2 metros x 1 metro atrás para saltos de emergência.
- Antes de se exercitar, use roupas e calçados esportivos apropriados para evitar acidentes causados pelo contato entre roupas, sapatos, chapéus, etc., e a esteira. Exercitar-se descalço na esteira e realizar exercícios de alongamento de corpo inteiro antes de correr são estritamente proibidos.
- A tomada elétrica deve ter uma conexão de aterramento confiável e um circuito dedicado para evitar que seja compartilhada com outros aparelhos elétricos.
- As crianças devem ser mantidas longe deste aparelho para evitar acidentes.
- Evite o uso prolongado e sobrecarregado, pois isso pode danificar o motor e o controlador, e acelerar o desgaste dos rolamentos, das correias e das plataformas de corrida. Realize a manutenção regular da esteira. Não armazene ou use a esteira em um ambiente empoeirado. Mantenha um certo nível de umidade dentro da esteira para evitar o acúmulo de eletricidade estática. Isso pode interferir no funcionamento normal do relógio eletrônico e do controlador.
- Após concluir seu treino, desligue a esteira e desconecte-a da tomada.
- Mantenha uma boa circulação de ar dentro da esteira enquanto a estiver usando.
- Se sentir qualquer desconforto durante o uso, pare de se exercitar e consulte um médico.
- Mantenha o óleo de silicone restante fora do alcance de crianças para evitar consequências graves por ingestão ou uso indevido.
- Para reduzir a incidência de acidentes ou ferimentos a outras pessoas, siga estas orientações:
- Antes de usar a esteira, verifique se suas roupas estão devidamente fechadas ou se não estão muito folgadas.
- Não use roupas que possam ficar presas facilmente na esteira.
- Não coloque o cabo de alimentação perto de objetos quentes ou em movimento.

- Não permita que crianças se aproximem da esteira.
- Não utilize a esteira ao ar livre. Antes de mover a esteira, desligue-a da tomada e desconecte-a do cabo de alimentação.
- A desmontagem deste equipamento por pessoas não autorizadas é proibida e pode resultar em ferimentos graves.
- Esta esteira é adequada apenas para uso em circuitos de 20 amperes.
- Apenas uma pessoa pode se exercitar na esteira quando ela estiver ligada.
- Se sentir tontura, dor no peito, náusea ou dificuldade para respirar durante o exercício, pare imediatamente e consulte seu instrutor de fitness ou médico.
- Não utilize este produto ao ar livre, em ambientes com alta umidade ou sob luz solar direta. Desligue o celular e desconecte-o da tomada ao sair.
- Este produto não deve ser utilizado por períodos prolongados. Recomenda-se descansar por meia hora antes de usar a esteira. O uso prolongado pode facilmente causar o superaquecimento dos componentes elétricos da esteira e resultar em falha elétrica.

Instruções especiais de segurança:

- Coloque a esteira em um local onde o plugue possa ser conectado a uma tomada.
- Conecte o cabo de alimentação diretamente na tomada e certifique-se de que esteja bem encaixado.
- Utilize tomadas aprovadas para evitar acidentes. Se o plugue e a tomada forem incompatíveis, não mova o plugue e solicite a um eletricista qualificado que faça o reparo.
- A voltagem utilizada é de 220V AC.
- Não permita que o cabo de alimentação entre em contato com o tambor, não coloque o cabo de alimentação sobre a lona da esteira e não utilize plugues danificados.
- Antes de limpar ou realizar qualquer manutenção, desconecte a esteira da tomada.

Atenção: Não desconectar o aparelho da tomada pode resultar em ferimentos pessoais e danos ao aparelho.

Atenção! Força! Aqueles que podem causar acidentes ou problemas de saúde.

- Se sentir dor nas costas, dormência nas pernas e nos pés, tontura, batimentos cardíacos irregulares ou outras dores no corpo ou falta de coordenação durante o exercício, interrompa o uso imediatamente e consulte um médico.
- Ao começar a usar este produto para treinamento, leve em consideração sua condição física e exercite-se de forma adequada e regular para garantir que você tenha força física suficiente. Treinamento inadequado ou excessivo não será benéfico para sua saúde.
- Este produto não é adequado para crianças. É proibido o uso por pessoas com doenças ou deficiências mentais, bem como por aquelas que não possuem bom senso, a menos que sejam supervisionadas ou orientadas por uma pessoa responsável por sua segurança. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o equipamento. Caso contrário, pode haver risco de lesões.
- Durante o uso, carregamento, remoção ou deslizamento do produto, certifique-se de que não haja pessoas ou animais de estimação por perto (atrás, embaixo ou na frente do produto).
- Este produto é adequado para uso doméstico, não para treinamento e testes profissionais, e não pode ser usado para fins médicos.

Proibido!

- Não utilize se a carcaça estiver rachada, quebrada ou solta (estrutura interna exposta), ou se a solda estiver rachada.
- Caso contrário, podem ocorrer acidentes ou ferimentos.
- Não pule na esteira durante o exercício. — Possibilidade de ferimentos em caso de queda.
- Não utilize ou guarde a esteira em locais úmidos, como ao ar livre ou perto do banheiro.
- Não utilize ou guarde a esteira em áreas com luz solar direta, altas temperaturas perto de fornos ou sobre aparelhos de aquecimento, como tapetes elétricos. Caso contrário, pode ocorrer fuga de corrente e incêndio.

- Não utilize se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se a tomada estiver solta. Isto pode resultar em choque elétrico, curto-circuito ou incêndio.
- Não danifique, dobre ou torça o cabo de alimentação. Não coloque objetos pesados sobre ele ao mesmo tempo. Isto pode resultar em incêndio ou choque elétrico.
- Esta passadeira destina-se apenas a uma pessoa e deve ser mantida afastada de outras pessoas durante a utilização. Não o fazer pode resultar em acidentes ou lesões devido a quedas.
- Não utilize se não for capaz de se exercitar ou se tiver alguma deficiência. Podem ocorrer acidentes ou lesões. Evite o contacto com água ou com as partes móveis. Não derrame água sobre a passadeira nem beba água dela. Isto pode resultar em choque elétrico ou incêndio.
- Pessoas que não estão habituadas a fazer exercício não devem iniciar repentinamente exercícios extenuantes na passadeira.
- Não a utilize depois de comer, quando estiver cansado, enquanto se exercita ou quando a sua condição física for anormal. Isto pode ser prejudicial à sua saúde. Este produto destina-se ao uso doméstico e não é adequado para utilização em escolas, estádios desportivos ou outros locais não especificados.
- Não utilize durante dietas ou outras atividades.
- Não utilize com objetos rígidos nos bolsos. Isso pode causar acidentes ou ferimentos.
- Não insira alfinetes, detritos ou umidade no plugue. Isso pode causar choque elétrico, curto-circuito ou incêndio. Não utilize com as mãos molhadas!
- Ao desligar o aparelho, desconecte-o da tomada e desligue-o completamente da fonte de energia. Poeira e umidade podem danificar o isolamento, o que pode causar vazamentos e incêndio.

Instruções de aterramento

- O produto deve ser aterrado. Se a máquina apresentar mau funcionamento, o aterramento fornecerá o caminho de menor resistência para a corrente, reduzindo assim o risco de choque elétrico.
- Este produto está equipado com um plugue de alimentação com condutor e pino de aterramento, que deve ser inserido em uma tomada elétrica adequada, instalada corretamente e aterrada, de acordo com as normas ou leis locais.
- A conexão incorreta dos condutores de aterramento pode resultar em risco de choque elétrico. Em caso de dúvidas sobre o aterramento correto do produto, solicite a inspeção por um eletricista qualificado. Mesmo que o plugue e a tomada incluídos com o produto não sejam compatíveis, eles não podem ser modificados. Solicite a um eletricista qualificado a instalação de uma tomada elétrica adequada.
- Este produto possui um plugue com aterramento. Confirme se o produto está conectado a uma tomada elétrica do mesmo tipo. Este produto não pode usar um adaptador de tomada.
- Se o cabo de alimentação estiver danificado, para evitar riscos, ele deve ser substituído por pessoal qualificado do fabricante, do departamento de manutenção ou departamentos similares. Antes de usar, verifique todos os componentes para garantir que os parafusos e porcas estejam devidamente apertados.
- Ao usar o equipamento, use roupas confortáveis e justas para evitar que fiquem presas. Não permita que crianças ou animais de estimação brinquem por perto para evitar acidentes.
- Coloque o produto em uma superfície lisa, limpa e nivelada, certificando-se de que não haja objetos pontiagudos por perto. Não o utilize perto de água ou fontes de calor.
- Evite tocar nas partes móveis com as duas mãos e não coloque as mãos ou os pés nas aberturas sob a esteira.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam devidamente apertados após a montagem do produto.
- Use somente acessórios originais e a substituição não autorizada é estritamente proibida.

Montagem

1. Leia atentamente as instruções de montagem antes de começar.
 2. Retire todos os componentes da embalagem e disponha-os separadamente sobre uma superfície limpa para facilitar a verificação e a instalação.
 3. Verifique cuidadosamente se todos os componentes estão presentes, conforme a lista de embalagem.
 4. Ao usar ferramentas ou manusear o produto, preste atenção à segurança e não force a montagem de acordo com suas preferências pessoais.
 5. Verifique se há ferramentas ou materiais de embalagem restantes que representem algum risco. Plástico e espuma são perigosos para crianças.
 6. Monte o produto seguindo as instruções. Leia atentamente as etapas e instruções de montagem.
- Este produto deve ser instalado com cuidado por adultos. Se necessário, procure um profissional para a instalação.

Assuntos importantes

Antes de usar este produto, consulte seu médico e faça um exame médico completo. Antes de se exercitar com frequência e intensidade, você deve obter autorização médica. Se sentir qualquer desconforto ao usar este produto, interrompa o uso e consulte seu médico. Este produto deve ser usado corretamente. Antes de se exercitar, leia atentamente o manual.

Se você deixar este produto sem supervisão ou em uso, mantenha crianças e animais de estimação afastados.

Antes de começar: A maneira como você inicia um programa de exercícios depende da sua condição física. Se você não se exercita há vários anos ou está acima do peso, deve aumentar gradualmente o tempo de exercício, por exemplo, adicionando alguns minutos por semana.

Aviso: Monte o produto com cuidado e não o danifique.

Assuntos importantes

Exercícios de aquecimento e relaxamento

Um plano de exercícios eficaz consiste em três partes: exercícios de aquecimento, exercícios aeróbicos e exercícios de relaxamento.

O aquecimento é um componente muito importante do exercício e deve ser realizado antes de cada treino.

Os exercícios de aquecimento permitem aquecer o corpo, alongar os músculos e prepará-los para exercícios mais intensos.

Repetir os exercícios de aquecimento ao final do treino pode ajudar a aliviar a dor muscular.

Sugerimos realizar os exercícios de aquecimento e relaxamento correspondentes de acordo com o diagrama abaixo:

Movimento da cabeça

Primeiro, incline a cabeça em direção ao ombro direito, endireite o pescoço esquerdo e gire-o no sentido horário e para trás uma vez.

Incline a cabeça em direção ao ombro esquerdo e gire-a no sentido anti-horário uma vez. Repita esse processo.

Exercício de elevação de ombros

Levante o ombro esquerdo e gire o tronco para trás, descrevendo um círculo, repetindo o movimento 5 vezes. Em seguida, levante o ombro direito para trás e repita 5 vezes, alternando dessa forma.

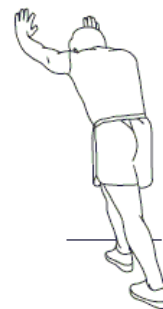
Movimento de alongamento

Levante os braços acima da cabeça, depois segure o pulso direito com a mão esquerda e estique-o para cima até sentir o lado direito do corpo.

Estique completamente os tendões do pulso por 5 segundos e, em seguida, passe para a mão direita.

Exercício de alongamento do quadríceps

Apoie-se na parede com a mão direita para manter o equilíbrio e levante o pé esquerdo para trás com a mão esquerda, mantendo o calcanhar esquerdo o mais próximo possível do quadril. Mantenha essa posição por 15 segundos e depois troque de pé.



Alongamento da parte interna da coxa

Sentado no chão com os dois pés juntos, segure-os com as duas mãos e puxe-os para dentro, mantendo-os o mais próximo possível do corpo.

Lentamente, pressione os calcanhares um contra o outro e mantenha essa posição por 15 segundos.

Alongamento do tendão do pé

Sente-se, estenda a perna direita, dobre a perna esquerda e segure o pulso com a mão esquerda para puxar o pé esquerdo o mais próximo possível do corpo.

A sola do pé deve ficar próxima à parte interna da coxa direita. Em seguida, pressione o corpo para baixo, estendendo os pés esquerdo e direito para a frente até que os dedos se toquem e pressione para baixo.

Quanto maior a resistência, melhor. Mantenha essa posição por 15 segundos e depois troque para a perna esquerda.

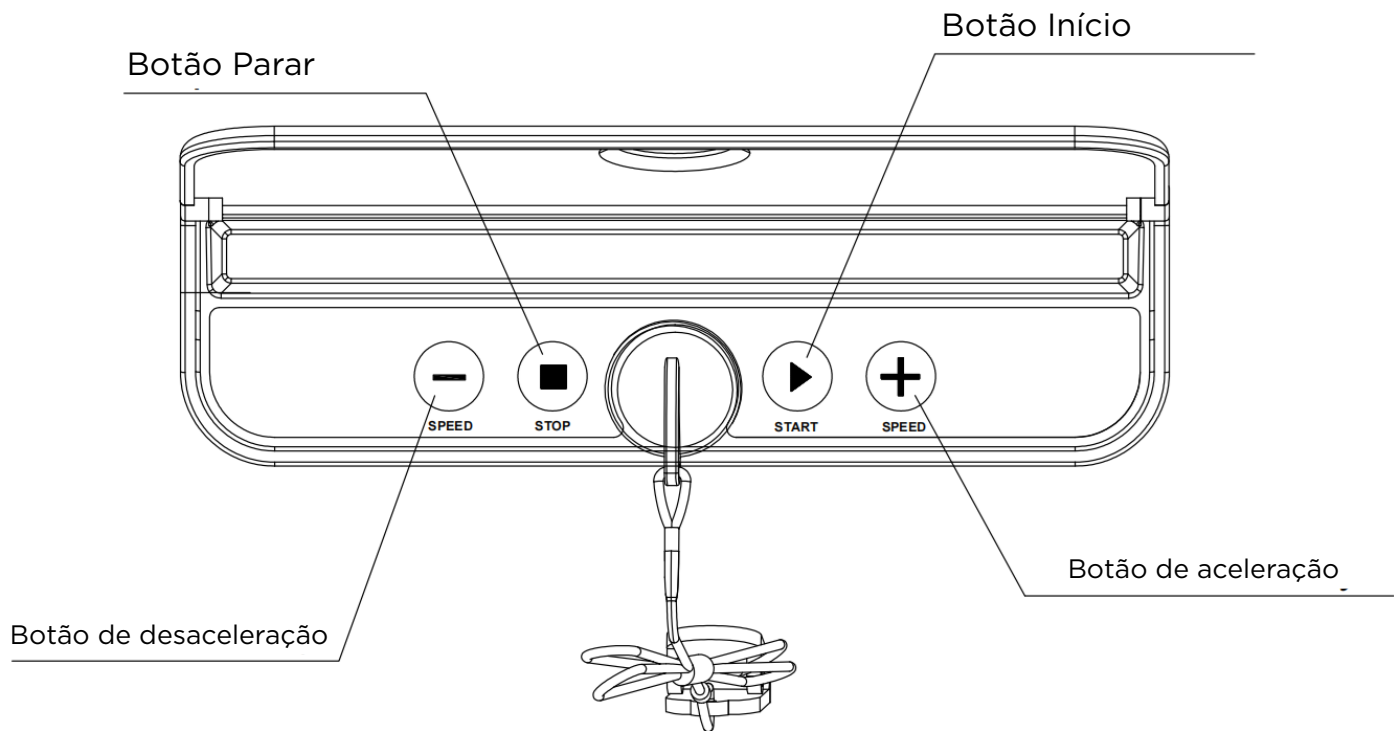
Alongamento da panturrilha

Apoie-se na parede com as duas mãos, posicione o corpo em um ângulo de 45 graus em relação ao chão e estenda alternadamente os pés esquerdo e direito para trás, simulando movimentos de caminhada.

Descrição da função do produto

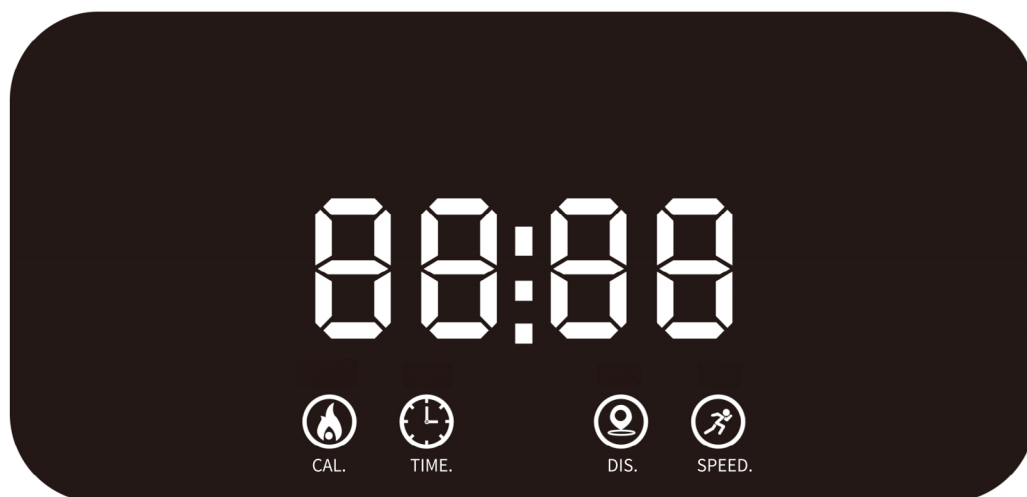
Uso do produto

1. Conecte o dispositivo a uma tomada elétrica, ligue o interruptor (o interruptor é vermelho) (1) e ele ligará. Nesse momento, você ouvirá um som de “pingo” e, em seguida, a tela acenderá.
2. Quando o dispositivo não estiver em uso, guarde o frasco de óleo de silicone da bolsa de acessórios em um local absolutamente fora do alcance de crianças. O contato com o óleo de silicone é estritamente proibido. Em caso de ingestão acidental ou contato com os olhos, lave imediatamente com água limpa em abundância e procure atendimento médico imediatamente.
3. Introdução às funções de controle



- 1) Pressione o botão Iniciar/Parar para ligar a esteira. Após concluir o treino, pressione o botão novamente para desligá-la.
- 2) Os botões de aceleração e desaceleração no painel de controle permitem ajustar a velocidade em incrementos de 0,1x. Mantê-los pressionados por mais de 2 segundos aumentará ou diminuirá continuamente a velocidade em incrementos de 0,1x.

Função de exibição



1. Exibição de calorias: Mostra as calorias queimadas durante o exercício.
2. Exibição de tempo: Mostra o modo de corrida atual.
3. Exibição de distância: Mostra a distância total percorrida.
4. Exibição de velocidade: Mostra sua velocidade de corrida atual.

Intervalo de dados exibidos em cada janela

Tempo: 0:00 – 99,59 (min)

Distância: 0,0 – 99,99 (km)

Calorias: 0 – 999,9 (°C)

Intervalo de dados exibidos em cada janela

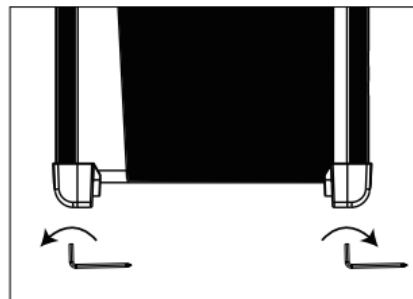
Códigos de falha	Falha	Descrição do falha	Gestão de falhas
E02	Proteção contra sobretensão do motor	1. O controlador está danificado. 2. A tensão da rede elétrica do usuário está instável e apresenta picos de alta tensão.	1. Substitua o controlador. 2. É necessário adicionar um regulador de filtro externo.
E03	Proteção contra sobrecorrente	1. Sobrecarga; 2. O motor ou o rolo estão travados devido a objetos estranhos; 3. O controlador está danificado.	1. Reduza a carga e evite exceder a carga nominal. 2. Remova quaisquer objetos estranhos que estejam obstruindo o circuito. 3. Adicione lubrificante. 4. Substitua o controlador.
E04	Circuito do motor aberto	1. O cabo do motor principal está desconectado ou solto. 2. O motor principal apresenta um circuito aberto ou está danificado. 3. O controlador apresenta um circuito aberto ou está danificado.	1. Reforce a linha de conexão do motor principal. 2. Substitua o motor. 3. Substitua o controlador.
E06	Erro de comunicação	1. A interface entre os cabos de controle principais superior e inferior está solta. 2. Os fios de conexão dos cabos de controle principais superior e inferior estão danificados. 3. O relógio eletrônico está com defeito.	1. Reforce a interface da linha de conexão. 2. Substitua os cabos de conexão principais dos controles superior e inferior. 3. Substitua o relógio eletrônico. 4. Substitua o controlador.
EOC	Falha no transistor de potência	Danos no controle	Substitua o driver

Ajuste e manutenção

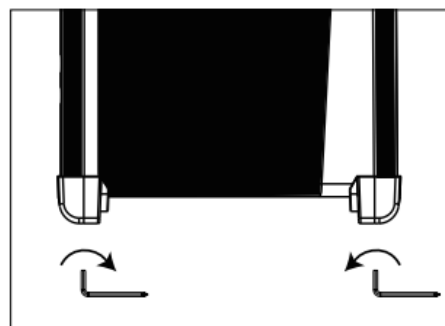
Ajuste da correia de corrida

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

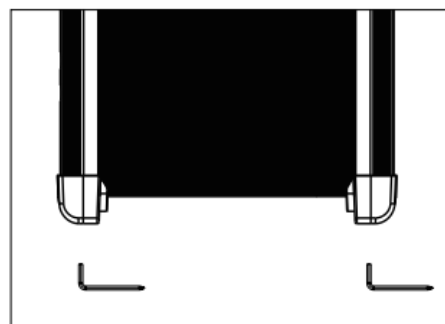
1) Se a folga à esquerda na correia estiver muito grande, mantenha a correia funcionando na velocidade mais baixa. Em seguida, gire o parafuso de ajuste esquerdo no sentido anti-horário e o parafuso de ajuste direito no sentido horário, um após o outro, até que a correia esteja centralizada.



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.

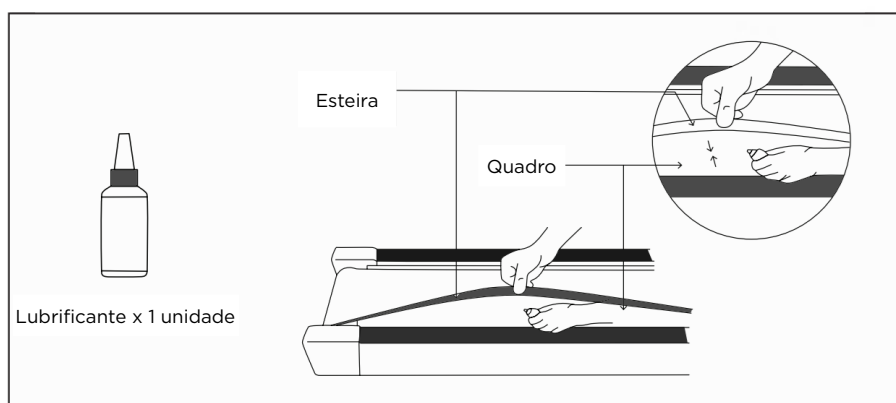


3) Se a correia estiver muito apertada, pode fazer barulho. Aperte os dois parafusos de ajuste no sentido anti-horário, um de cada vez. Lubrifique a correia. Por outro lado, se a correia estiver muito frouxa, pode deslizar. Aperte os dois parafusos de ajuste no sentido horário, um de cada vez.



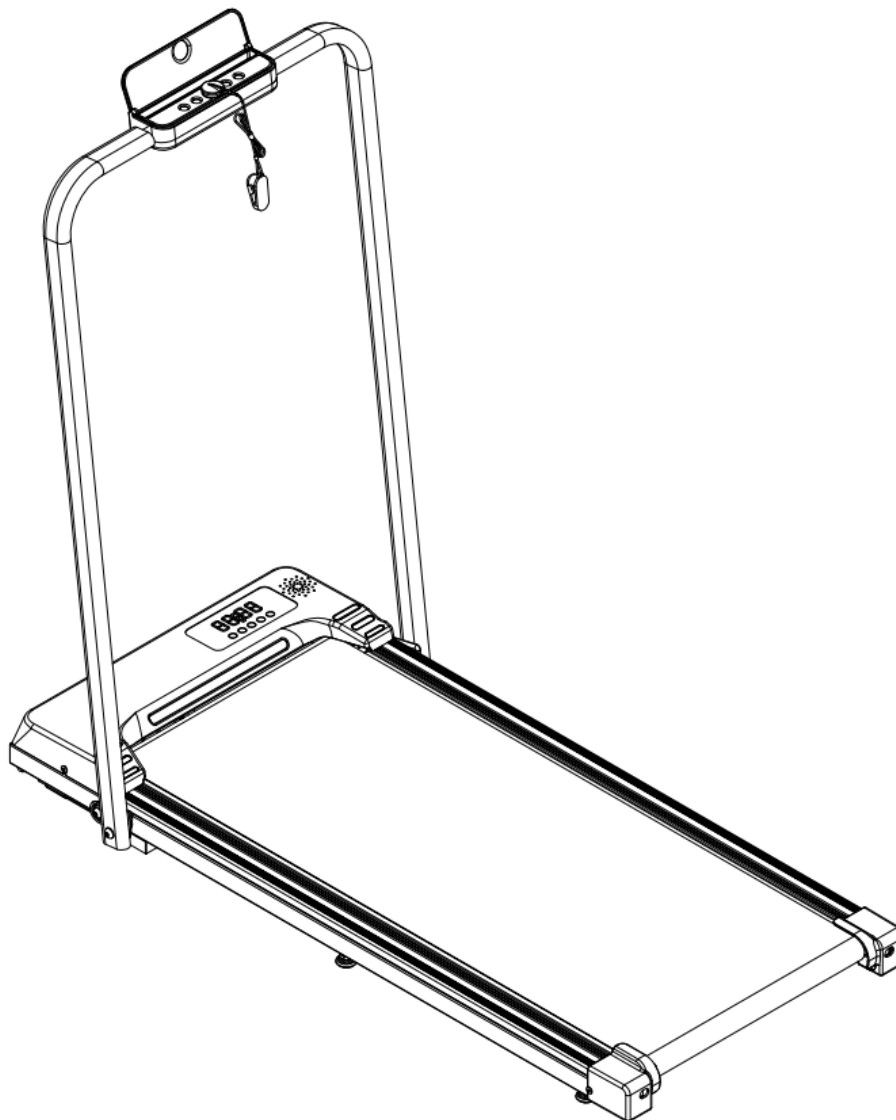
Aplique o lubrificante (lubrificante de silicone).

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.



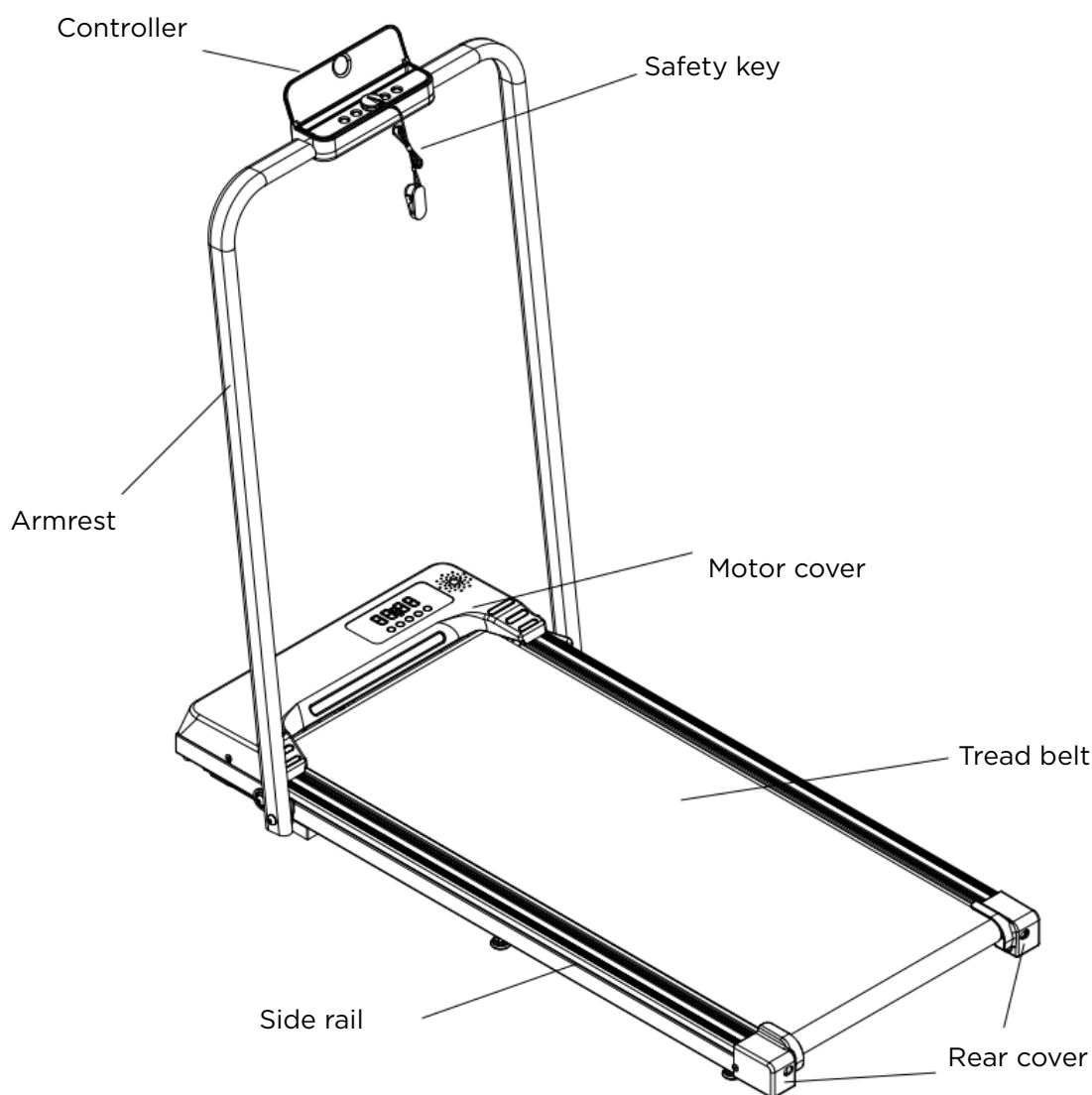
User manual

Electric Walking Pad



Please read this manual before installing and using the walking machine. Adhering to the principle of sustainable development, the product may be updated when necessary without further notice. If the instruction manual does not match the product, the actual product shall prevail

Product introduction

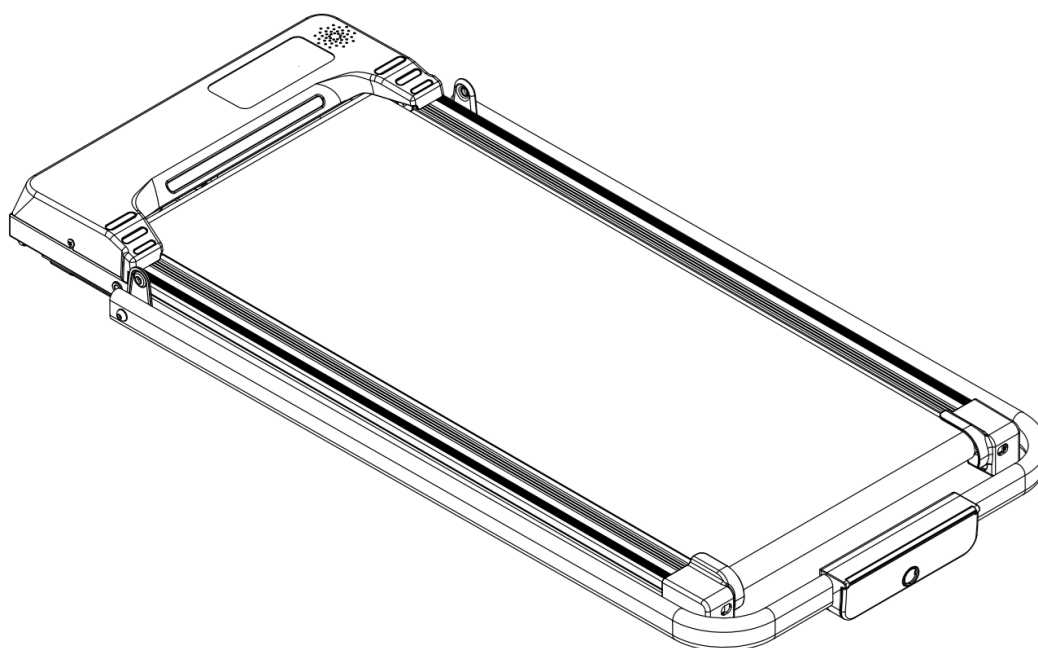


Main technical parameters		
N°	Parameter	Description
1	Rated voltage	220 VCA
2	Rated power	0,75 HP
3	Speed	1-10 km/h
4	Running platform area	380 x 950 mm
5	Maximum load	100 kg

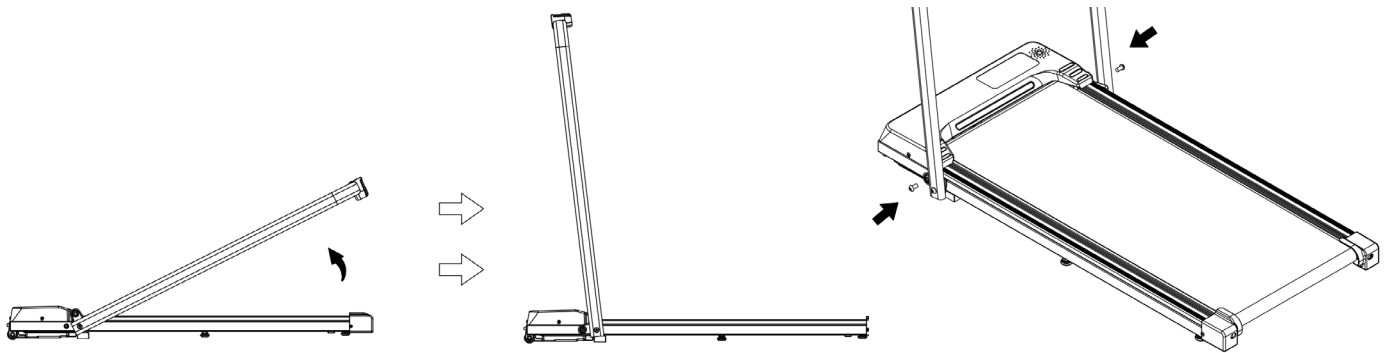
Packing list							
N°	Name	Quantity	Unit	N°	Name	Quantity	Unit
1	Main product	1	Piece	2	Kit	1	Piece
3	Middle handrails	1	Piece				
Accessories							
1	Instructions	1	Piece	4	Allen key 5mm	1	Piece
2	Socket head cap Screws M8*15	2	Pieces	5	Silicone oil	1	Piece
3	Safety key	1	Piece				

Installation Instructions

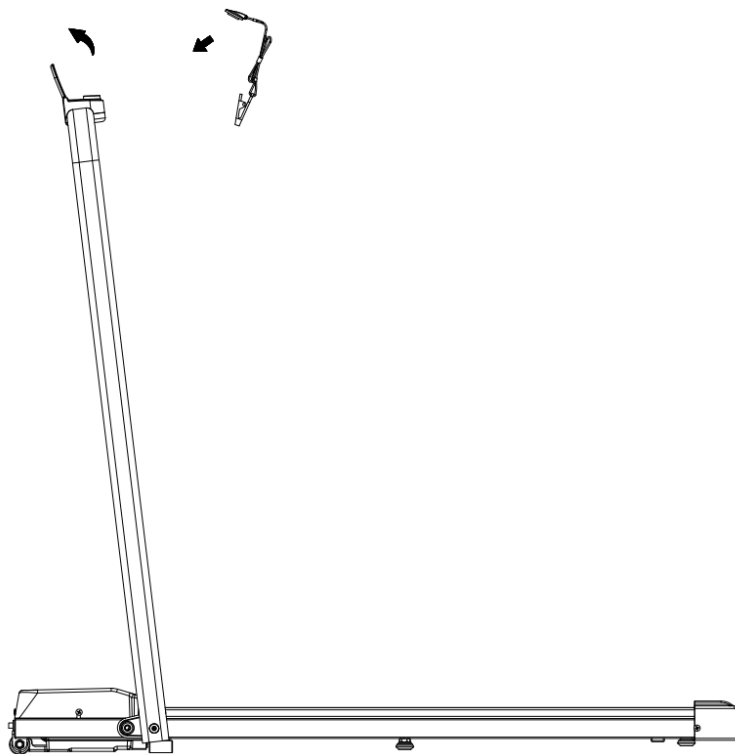
Attention: Two people are required to lift the walking machine out of the packaging.



Step 1: Remove the main unit, lift the armrest upward, and secure it with M8*15 screws.



Step 2: Lift the console cover, insert the safety key, and the treadmill is ready for use.



Safety Precautions and Warnings

Attention: To ensure your safety and avoid accidents, please read the user manual carefully before use and pay attention to the following safety precautions.

Safety instructions: This product has many safety considerations in its design and manufacturing, but please still follow the following instructions for operation, just in case. We do not bear any consequences arising from abnormal operations.

- The walking machine should be placed indoors to avoid moisture and splashes. No foreign objects should be placed on it. There should be a safe clearance of 1 meter on both sides and in front, and a 2-meter x 1-meter space behind for emergency jumps.
- Before exercising, wear appropriate athletic clothing and footwear to prevent accidents caused by contact between clothing, shoes, hats, etc., and the walking machine. Exercising barefoot on the treadmill and performing full-body stretching exercises before running are strictly prohibited.
- The power outlet must have a reliable ground connection and a dedicated circuit to prevent it from being shared with other electrical appliances.
- Children should be kept away from this device to prevent accidents.
- Avoid prolonged and overloaded use, as this could damage the motor and controller, and accelerate wear on the bearings, running belts, and tread plates. Perform regular maintenance on the treadmill. Do not store or use the walking machine in a dusty environment. Maintain a certain level of humidity inside the walking machine to prevent static electricity buildup. This could interfere with the normal operation of the electronic clock and controller.
- After completing your workout, turn off the treadmill and unplug it.
- Maintain good air circulation inside the treadmill while using it.
- If you experience any discomfort during use, stop exercising and consult a doctor.
- Keep leftover silicone oil out of the reach of children to prevent serious consequences from ingestion or misuse.
- To reduce the incidence of accidents or injuries to others, please follow these guidelines:
 - Before using the treadmill, check that your clothing is properly fastened or closed, or that it is not too loose.
 - Do not wear clothing that can easily get caught in the treadmill.
 - Do not place the power cord near hot or moving objects.

- Do not allow children to approach the walking machine.
- Do not use the walking machine outdoors.
- Before moving the walking machine, the power must be cut off and the plug unplugged.
- Non professional personnel are not allowed to disassemble this machine without authorization, otherwise serious consequences may occur.
- This walker is only suitable for use in 20 ampere circuits.
- Only one person can exercise on the treadmill when the machine is started.
- If you feel dizzy, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and seek necessary consultation from your fitness coach or doctor.
- Please do not use this product outdoors, in high humidity, or in sunlight.
- Please turn off the phone and unplug it when leaving.
- This product should not be used for a long time. It is recommended to rest for half an hour before using the walking machine. Prolonged use can easily cause the walking machine's electrical appliances to overheat and cause electrical malfunctions.

Special safety instructions:

- Place the walking machine where the plug can be inserted into the socket.
- Insert the power cord directly into the socket and do not allow any looseness.
- Please use qualified sockets to avoid the danger caused by this. If the plug and socket are not compatible, please do not move the plug and have an electrician handle it.
- The voltage used is 220V AC power supply.
- Please do not let the power cord come into contact with the drum, do not place the power cord on the running belt, and do not use damaged plugs.
- Before cleaning and maintenance, please unplug the plug from the socket.

Warning: Failure to unplug the plug may cause personal injury and damage to the device.

Warning! force Those who may cause accidents or poor physical condition.

- When feeling back pain, numbness in the legs and feet, dizziness, heartbeat, or other abnormal body pain or coordination during exercise, it is necessary to immediately stop using and consult a doctor.
- When starting to use this product for training, please consider your physical condition and exercise appropriately and regularly to ensure that you have sufficient physical strength for training. Wrong or excessive training will not be beneficial to your health.
- This product is not suitable for use by children. Those who feel unwell or mentally deficient, as well as those who lack common sense, are prohibited from using it unless they receive supervision or guidance from someone responsible for its safety regarding its use. Children should be monitored to ensure that they do not play with equipment— If not followed, there may be a risk of injury.
- During use or when loading and taking out products or sliding them, please make sure that there are no people or pets around (at the back, bottom, or front of the product).
- This product is suitable for home use, not suitable for professional training and testing, and cannot be used for medical purposes.

Prohibited!

- Do not use it in a state where the shell is cracked, broken or detached (internal structure exposed), or when the welding part is cracked.
 - Otherwise, accidents or injuries may occur.
- Do not jump up or down on the machine during exercise — Possible injury due to falling.
- Do not use and store the walking machine in damp places such as outdoors and near the bathroom.
- Do not use or store in areas with direct sunlight, high temperatures around furnaces, or on heating appliances such as electric carpets— Otherwise, it may cause electric leakage and fire.

- Do not use if the power cord or plug is damaged or if the power outlet is loose. This could result in electric shock, a short circuit, or fire.
- Do not damage, bend, or twist the power cord. Do not place heavy objects on it at the same time. This could result in fire or electric shock.
- This treadmill is limited to single-person use and should be kept away from other people during use. Failure to do so could result in accidents or injuries from falls.
- Do not use if you are unable to exercise or are otherwise impaired. Accidents or injuries could result. Avoid contact with water or moving parts. Do not pour water on or drink from it. This could result in electric shock or fire.
- People who are not used to exercising should not suddenly engage in strenuous exercise on the treadmill.
- Do not use it after eating, when tired, while simply exercising, or when your physical condition is abnormal. This could be harmful to your health. This product is suitable for home use and is not suitable for use in schools, sports stadiums, or other unspecified locations.
- Do not use while dieting or engaging in other activities.
- Do not use with hard objects in your pockets. This could cause accidents or injuries.
- Do not insert pins, debris, or moisture into the plug. This could cause electric shock, short circuits, or fire. Do not use with wet hands!
- When stopping the appliance, unplug it from the power outlet and completely disconnect the device from the power source. Dust and moisture can damage the insulation, which may lead to leaks and fire.

Grounding instructions!

- The product must be grounded. If the machine malfunctions, grounding will provide the least resistance channel for current to reduce the risk of electric shock.
- This product is equipped with a power plug with equipment grounding conductor and grounding plug, which must be inserted into a suitable socket that has been correctly installed and grounded in accordance with local regulations or laws.
- Improper connection of equipment grounding conductors can lead to electric shock hazards. If you have any questions about the correct grounding of the product, please entrust a professional electrician to inspect it. Even if the plug and socket provided with the product do not match, it cannot be modified. Please entrust a professional electrician to install a suitable socket.
- This product has a grounding plug. Please confirm that the product is connected to a socket with the same shape as this one. This product cannot use an adapter socket.
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, maintenance department, or similar departments.
- Before use, please check all components to ensure that the screws and nuts are securely locked.
- When using, please wear comfortable and tight clothing to avoid getting caught by the machine; Don't let children and pets play around to avoid accidents.
- Please place the product on a smooth, clean, and level ground, ensuring that there are no sharp objects nearby, and do not use it near water or heat sources.
- Avoid all moving parts with both hands and prohibit placing hands and feet in the gaps under the running belt.
- Ensure that the screws and bolts are tightened after product assembly.
- Please use original accessories and strictly prohibit unauthorized replacement.

Assembly

1. Please carefully read the assembly steps before assembly.
 2. Remove all packaging components and place them separately on a clean ground for your overall verification and installation convenience.
 3. Carefully check whether all components are complete according to the packing list.
 4. When using tools or handling, please pay attention to safety, and do not force installation according to personal preferences during assembly.
 5. Please confirm whether the left tools and packaging materials pose a danger. Plastic and foam are harmful to children.
 6. Assemble the product according to the instructions. Please carefully read the assembly steps and instructions.
- This product must be carefully installed by adults. If necessary, please ask professional personnel to install it.

Important matters

Before using this product, please consult your doctor and undergo a complete health check. Before engaging in frequent and intense exercise, you should first obtain a doctor's permission. If any discomfort occurs when using this product, please stop using it and consult your doctor. This product needs to be used in the correct way. Before exercising, please read the manual carefully.

If this product is left unattended or in use, please prevent children and pets from approaching.

Before starting: How to start a fitness program depends on your physical condition. If you have not exercised for several years or are overweight, you must gradually increase your exercise time, such as adding a few minutes per week.

Warning: Carefully install the product and do not damage it.

Suggestions and guidelines

Warm up and soothing exercise

A successful exercise plan consists of three parts: warm-up exercise, aerobic exercise, and soothing exercise.

Warming up exercise is a very important component of exercise, and it is necessary to perform warm-up exercises before each exercise.

Warming up exercises can warm up the body, stretch muscles, and adapt the body to more intense exercise.

Repeating warm-up exercises at the end of exercise can help alleviate muscle soreness.

We suggest that you perform corresponding warm-up and relief exercises according to the diagram below:

Head movement

Stretch the head towards the right shoulder first, straighten the left neck, and turn it clockwise and backward once;

Stretch the head to the left shoulder and rotate it counterclockwise once. Repeat like this.

Shoulder lifting exercise

Lift the left shoulder and turn back one circle, repeating 5 times; Then lift the right shoulder back and repeat 5 times, alternating like this.

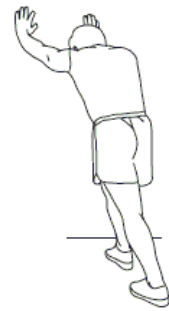
Stretching movement

Raise your hands straight above your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upwards until you feel the right side

Fully straighten the wrist tendons for 5 seconds, switch to the right hand.

Quadriceps stretching exercise

Support the wall with your right hand to maintain balance, and lift your left foot backwards with your left hand, keeping the heel of your left foot as close to your hips as possible, Hold for 15 seconds and switch to the other foot.



Thigh inner stretch

Sitting on the ground, keeping both feet together, holding both feet with both hands and pulling them inward, keeping them as close to the body as possible

Slowly press down on the heels of both feet and hold this position for 15 seconds.

Foot tendon stretching

Sit down, straighten your right leg, bend your left leg, and hold your wrist with your left hand to push your left foot in as close to your body as possible

And the sole of the foot should be close to the inner side of the right thigh, and then the body should be pressed down, extending left and right forward to touch the toes, and pressing down

The greater the degree, the better. Hold this position for 15 seconds and switch to the left leg.

Calf stretching

Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.

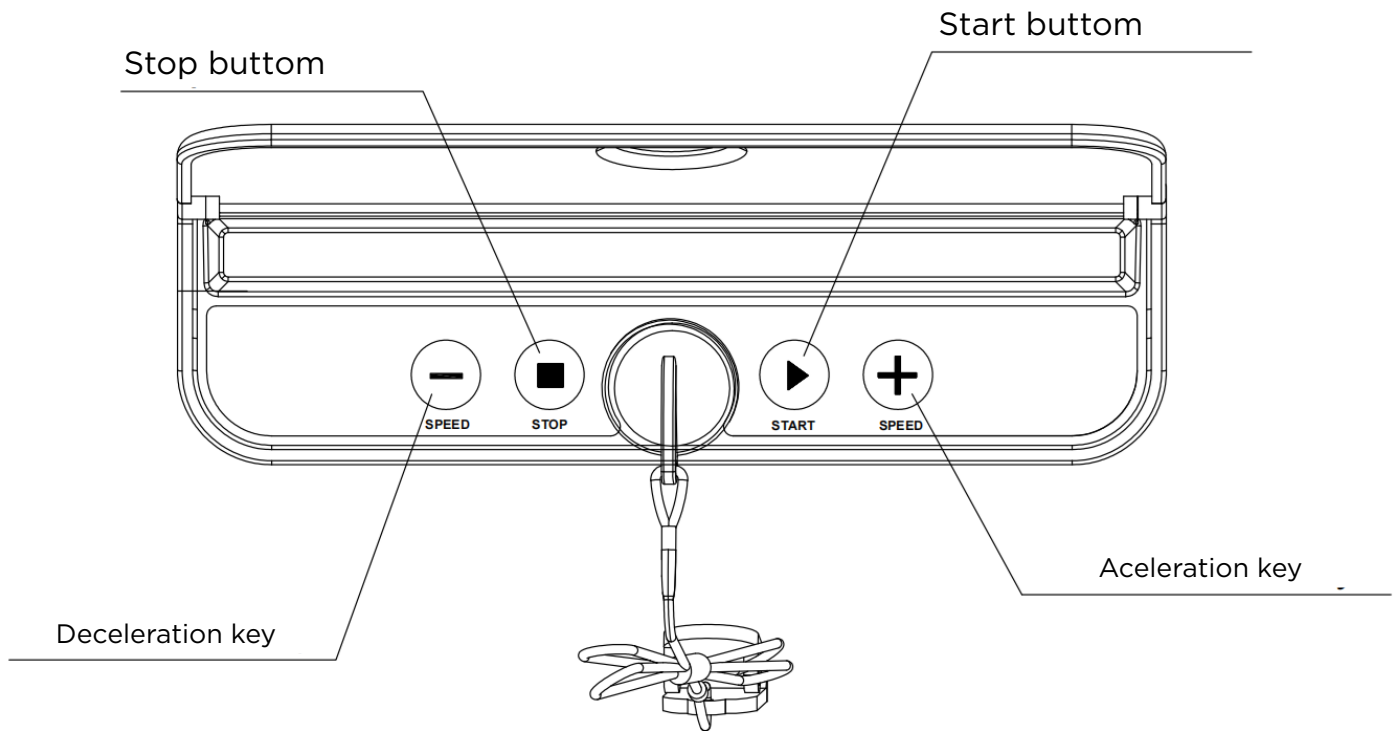
Product Function Description

Using the product

1. Plug in the power supply, turn on the switch (the switch is red) (1), and it will light up. At this point, you will hear a “drip” sound, and then the screen will light up

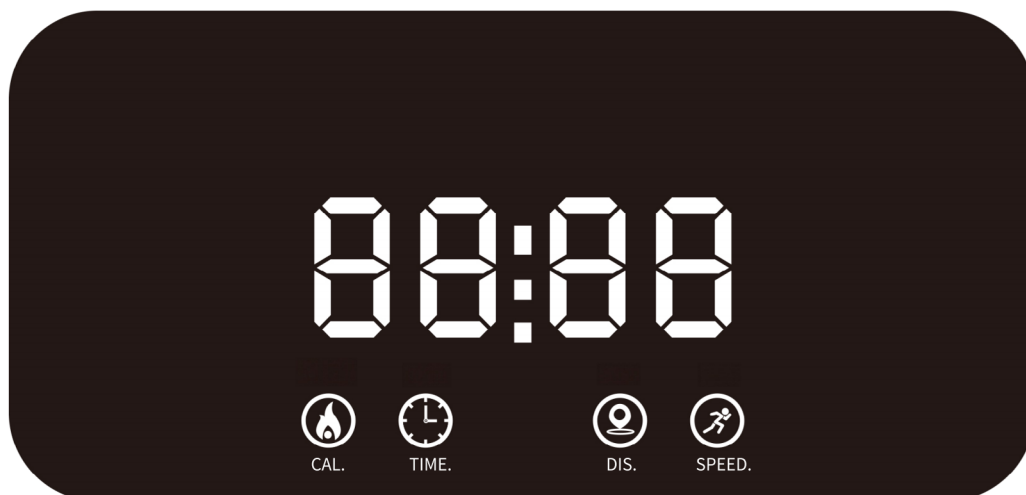
2. When the device is not in use, the silicone oil bottle from the accessory bag must be stored in a place absolutely out of reach of children. Contact with silicone oil by children is strictly prohibited. In case of accidental ingestion or contact with eyes, rinse immediately with plenty of clean water and seek prompt medical care.

3. Introduction to Control Functions



1. Press the start/stop button on the treadmill to start the walking machine. After completing the exercise, press the treadmill again to stop.
2. The acceleration and deceleration keys on the control are used to adjust the speed in steps of 0.1/time. When held down for more than 2 seconds, the steps are 0.1/time and continuously increase or decrease.

Display function



1. Calories display: displays the cumulative calories during exercise
2. Time display: displays the running in mode
3. Distance display: displays the cumulative distance
4. Speed display: displays the current running speed.

The range of data displayed in each window

Time: 0:00 – 99,59 (min)

Distance: 0,0 – 99,99 (km)

Calories: 0 – 999,9 (°C)

5. Error message code meaning

Fault codes	Fault	Fault Description	Fault handling
E02	Motor overvoltage protection	1. The controller is damaged; 2. The user's power grid voltage is unstable, with high peak voltage;	1. Replace the controller 2. Need to add an external filtering regulator
E03	Overcurrent protection	1. Overload; 2. The motor or roller is stuck due to foreign objects; 3. The controller is damaged	1. Reduce the load and try not to exceed the rated load; 2. Eliminate stuck foreign objects; 3. Add lubricant; 4. Replace the controller;
E04	Motor open circuit	1. The main motor wire is not connected or loose; 2. The main motor is open circuit or damaged; 3. The controller is open circuit or damaged;	1. Re reinforce the main motor connection line; 2. Replace the motor; 3. Replace the controller
E06	Communication Error	1. The interface between the upper and lower control main cables is loose; 2. The upper and lower control main connection lines are damaged; 3. The electronic watch is faulty;	1. Re reinforce the connection line interface; 2. Replace the upper and lower control main connection cables; 3. Replace the electronic watch; 4. Replace the controller
EOC	Power transistor breakdown	controller damage	Replace the controller

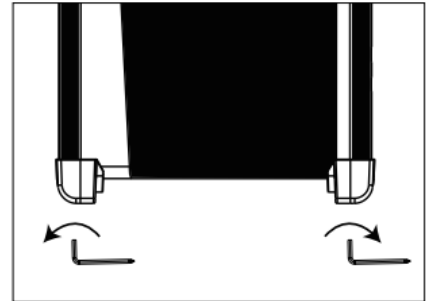
Adjustment & Maintenance

Adjustment of the running belt

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

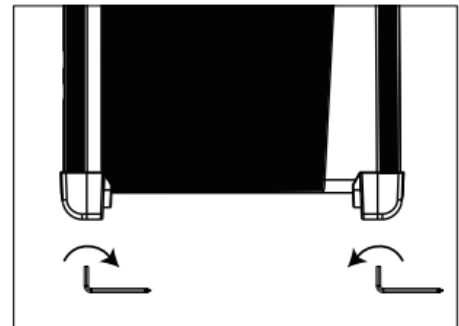
1) If the left gap of the running belt is too big, please keep the treadmill running at the slowest speed.

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



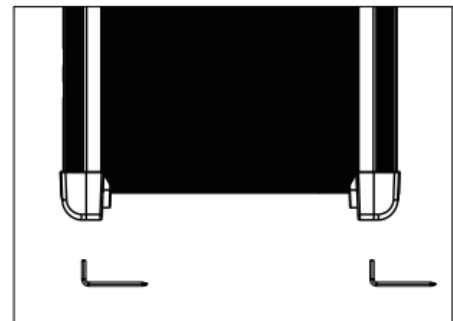
2) If the right gap is big, please keep the treadmill running at the slowest speed.

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.

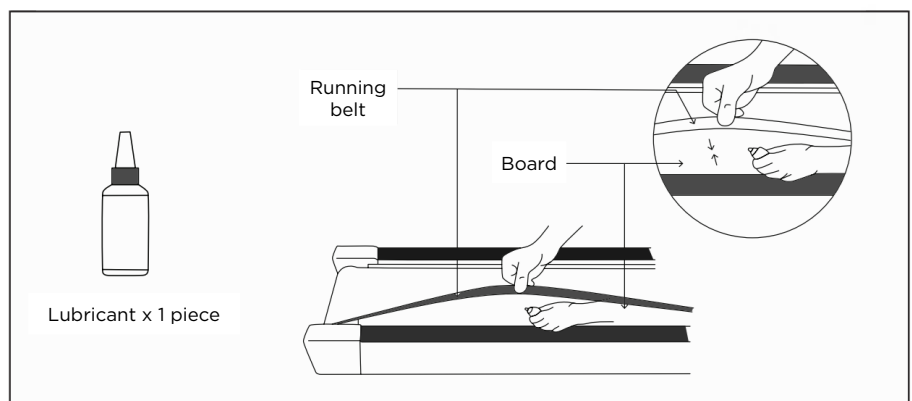
On the contrary, if the belt is too loose, the belt may slip, please screw both adjustment bolts clockwise in turns.



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.



¿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

