

FORCE
by GADNIC

CINTA CAMINADORA



MANUAL DE USUARIO

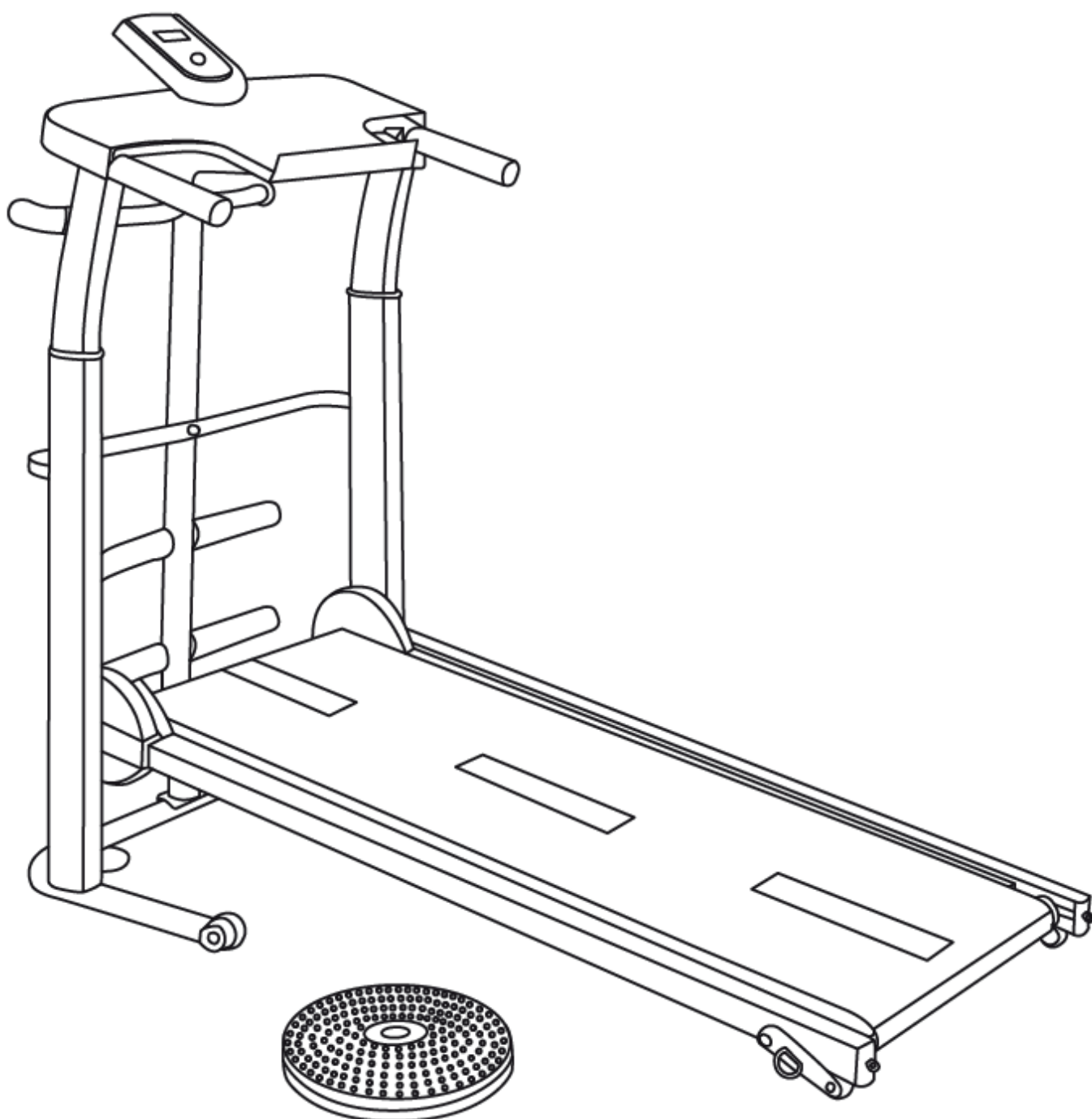
CINTA034

Índice

Español	5
Português	13
English	21

Instrucciones de uso

Cinta de correr manual



Nota: Siguiendo los principios del desarrollo sostenible, modificamos las máquinas cuando es necesario y es posible que no se vuelvan a modificar. Todo depende del producto en cuestión.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de usar esta unidad por primera vez, asegúrese de leer atentamente estas instrucciones de seguridad y luego úsela de acuerdo con ellas.

Estas precauciones se enumeran para evitar daños al equipo y lesiones a los usuarios.

ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones a las personas:

1. Consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para determinar si tiene alguna condición física o médica que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad.
2. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareo, náuseas o cualquier otra molestia. Consulte a un médico de inmediato.
3. No permita que los niños o las personas con discapacidad usen esta unidad sin supervisión cercana. Mantenga a todas las mascotas alejadas de la unidad.
4. Coloque la unidad sobre una superficie limpia y plana, encima de una alfombrilla protectora para proteger el piso o la alfombra. Deje al menos 30 cm de espacio libre a todos los lados
5. Antes de usar esta unidad, verifique que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados. Para mantener la unidad en óptimas condiciones, examínela regularmente para detectar signos de daños o desgaste.
6. Si encuentra alguna pieza defectuosa, reemplácela inmediatamente. No vuelva a usar la unidad hasta que esté en perfecto estado de funcionamiento.
7. Si escucha algún ruido inusual proveniente de la unidad durante su uso,

deje de usarla inmediatamente. No vuelva a usar la unidad hasta que se haya solucionado el problema.

8. Use ropa adecuada mientras usa la unidad. Evite las prendas sueltas que puedan engancharse en las ruedas u otras partes de la unidad. También evite la ropa demasiado ajustada que pueda restringir o impedir el movimiento.

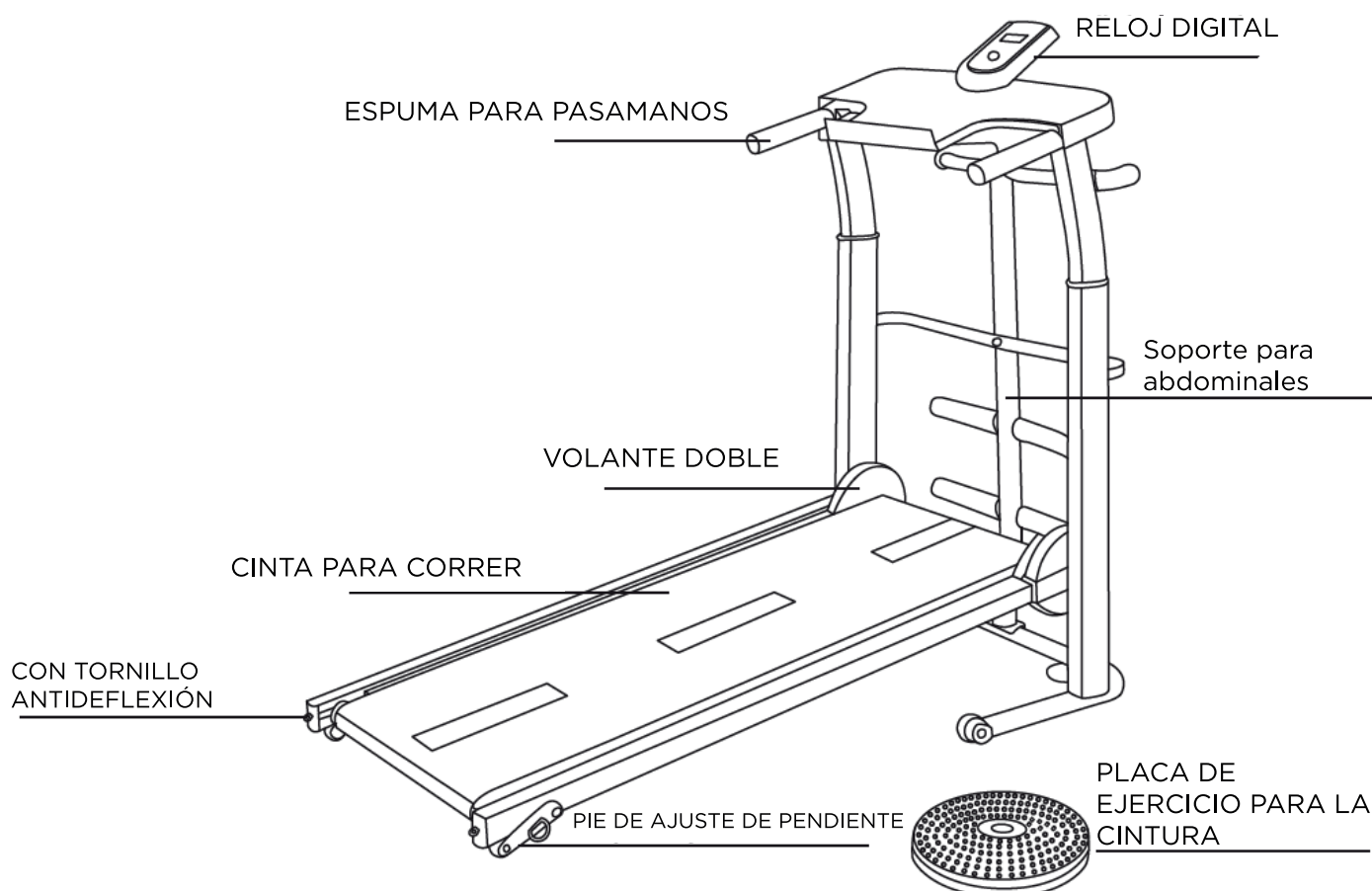
9. Durante el uso, sujete firmemente el manillar.

10. Esta unidad está diseñada SOLO para uso doméstico. No es adecuada para uso terapéutico ni para su uso en gimnasios u otras instalaciones públicas de ejercicio

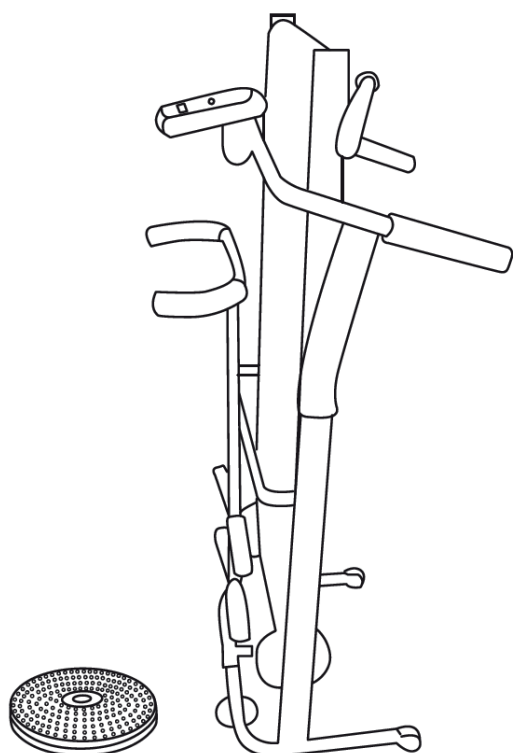
PRECAUCIÓN

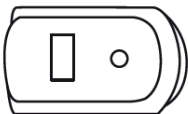
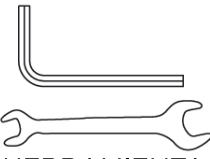
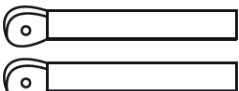
1. Esta unidad está diseñada para uso personal y en interiores, no para uso comercial. No utilice la unidad en exteriores.
2. No coloque esta unidad cerca de una fuente de calor o una llama abierta.
3. Para reducir las posibilidades de lesiones, caliente y estire antes de hacer ejercicio. Esto preparará los músculos y las articulaciones para el esfuerzo.
4. Aumente siempre la velocidad, la intensidad y la duración del ejercicio de forma gradual.
5. La unidad debe ser utilizada por una persona a la vez.
6. Deje de usarla inmediatamente si experimenta mareos u otras molestias. Consulte a su médico de inmediato

PIEZAS FUNCIONALES



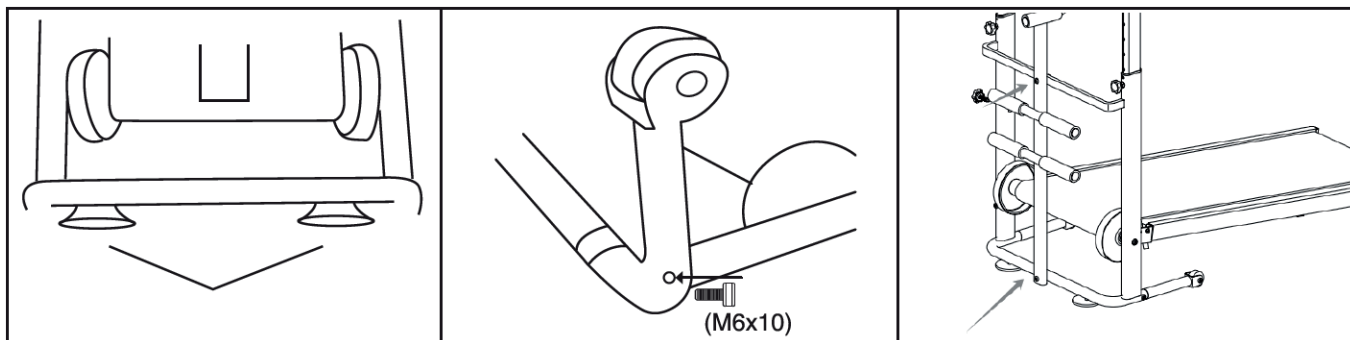
PARTES



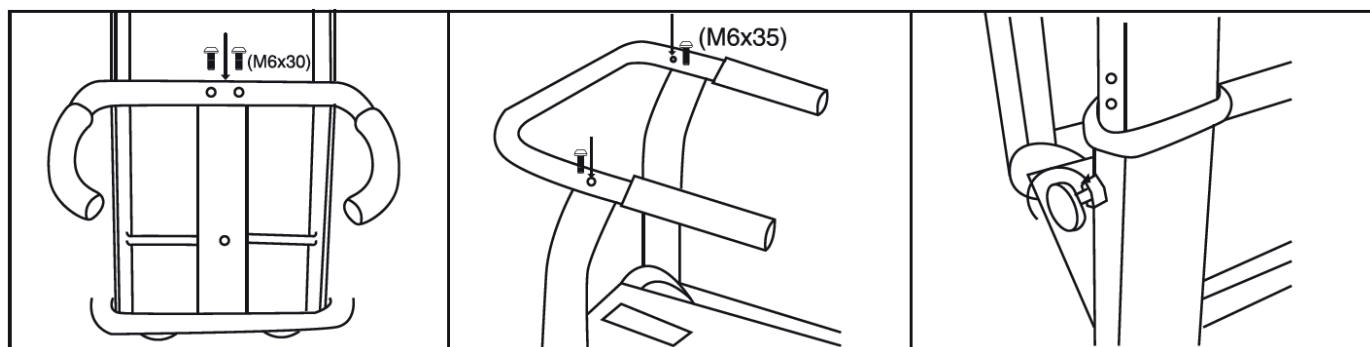
 RELOJ DIGITAL *1	 HERRAMIENTA *2	 VARILLA DE EXTENSIÓN DE LA BASE *2
 M8x35 M8x30 M6x30 Tornillos (zona abdominales)	 M6x35 TORNILLO DE PASAMANOS	 Poleas *2
 M6x10 TORNILLO DE LA VARILLA DE EXTENSIÓN DE LA BASE		

MONTAJE

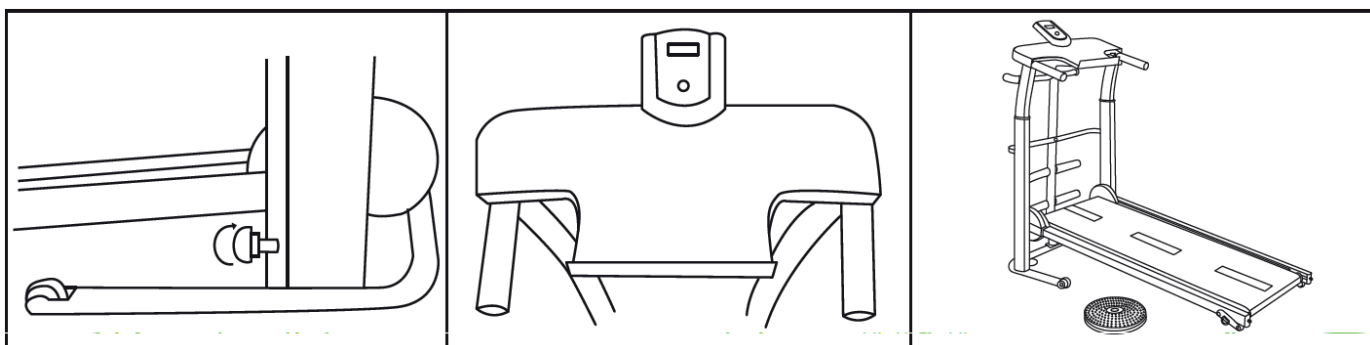
1. Instale dos soportes
2. Instale dos tubos de extensión de la base de la cinta de correr
3. Instale el soporte para abdominales



4. Instale el soporte para sentarse en el pasamanos.
5. Fije los 2 tornillos izquierdo y derecho del pasamanos.
6. La altura del pasamanos se puede ajustar a su gusto; cuando el tornillo esté bloqueado, estará bien.



7. Coloque el tornillo de cabeza cilíndrica en la parte inferior y fíjelo.
8. Instale el soporte para teléfono móvil.
(Nota: los diferentes modelos tienen diferentes configuraciones).
9. La instalación ha finalizado

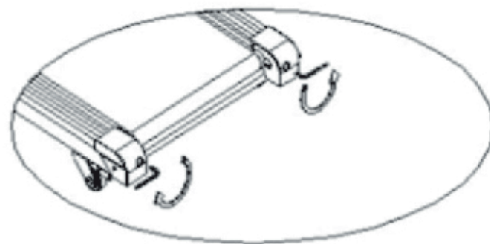


INSTRUCCIONES DE LA CINTA DE CORRER MECÁNICA

Ajuste de la cinta de correr

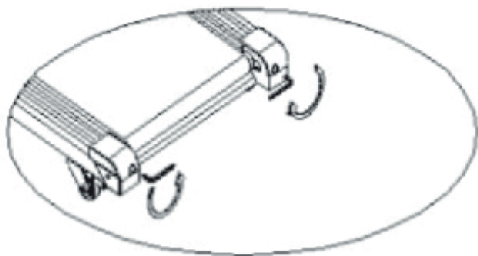
1. Desviación hacia la izquierda

Si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda, gire el tornillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj de 1 a 2 vueltas y luego gire el derecho en sentido contrario a las agujas del reloj de 1 a 2 vueltas. Finalmente, haga funcionar la cinta durante un tiempo para comprobar si está en la posición central. Si no lo está, repita la acción anterior hasta que esté en el centro. (Si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda, ajuste el tornillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj o el derecho en sentido contrario a las agujas del reloj).



2. Desviación hacia la derecha

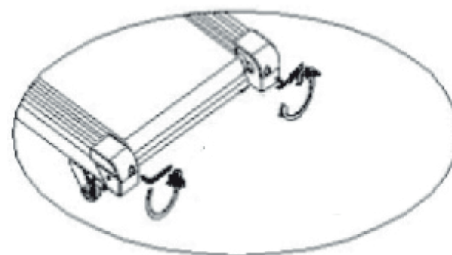
Si la cinta de correr se desvía hacia la derecha, gire el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj de 1 a 2 vueltas, y luego gire el izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj de 1 a 2 vueltas. Finalmente, haga correr la cinta durante un tiempo para comprobar si está en la posición central. Si no lo está, repita la acción anterior hasta que esté en el centro. (Si la cinta de correr se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj o el izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj).



3. Demasiado tenso o flojo

Si la correa de transmisión está demasiado tensa, dañará el rodamiento trasero. Gire ambos lados de los pernos en sentido antihorario con la llave hexagonal al mismo tiempo, generalmente de 1 a 2 vueltas, y cuando esté floja, no debe deslizarse ni detenerse. Si la correa de transmisión está demasiado floja, gire ambos lados de los pernos en sentido horario.

Con la llave hexagonal al mismo tiempo, generalmente de 1 a 2 vueltas (si la correa de transmisión se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo derecho en sentido horario o el izquierdo en sentido antihorario).



Para lubricar la plataforma de carrera

En la cinta de correr, la fricción entre una plataforma de carrera lubricada y una que requiere mantenimiento regular tiene un gran impacto en el servicio de su cinta de correr, por lo que debe colocar el aceite lubricante en el deflector debajo de la plataforma de carrera.

¿Cómo superar las dificultades de uso?

1. Afloje más la plataforma de carrera.
2. Aplique más aceite lubricante debajo de la plataforma de carrera.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

Instrucciones de funcionamiento



A. Descripción de las funciones de los botones

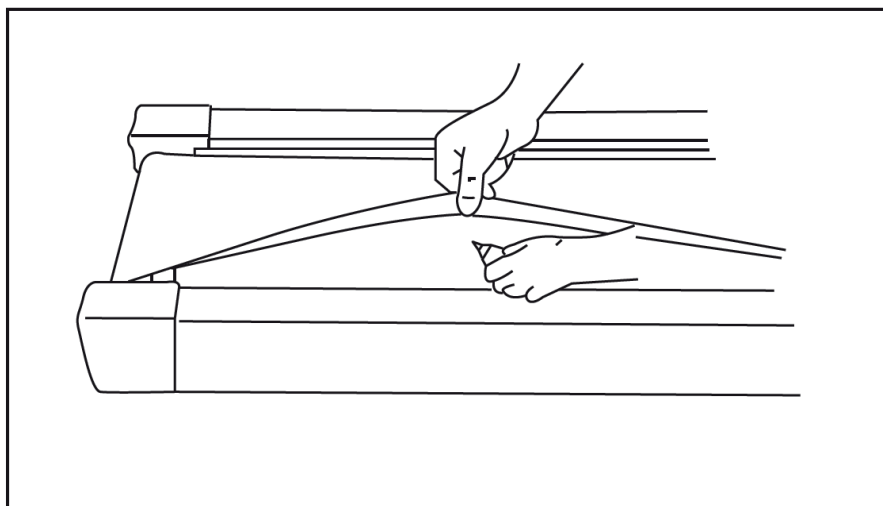
1. Compruebe la función del instrumento pulsando el botón verde.
2. Pulse el botón verde durante unos segundos (aproximadamente tres segundos); la visualización de datos de cada función volverá a cero.

B. Especificaciones operativas de las funciones

1. Cada lado del panel de control tiene una marca triangular. Cuando la marca indica VELOCIDAD (SPEED) indica la velocidad de caminata.
2. Pulse el botón verde. La marca en DISTANCIA (DIST) indica la distancia recorrida caminando.
3. Como en el caso anterior, TIEMPO (TIME) significa Tiempo de ejercicio.
4. Como en el caso anterior, CALORÍAS (CAL) significa Calorías consumidas.

5. Como en el caso anterior, ESCANEAR (SCAN) significa mostrar la distancia recorrida, el tiempo y las calorías por turnos.

MANTENIMIENTO PROGRAMADO



Revise el estado de la correa de transmisión cada 3-4 semanas y agregue el aceite lubricante especificado.

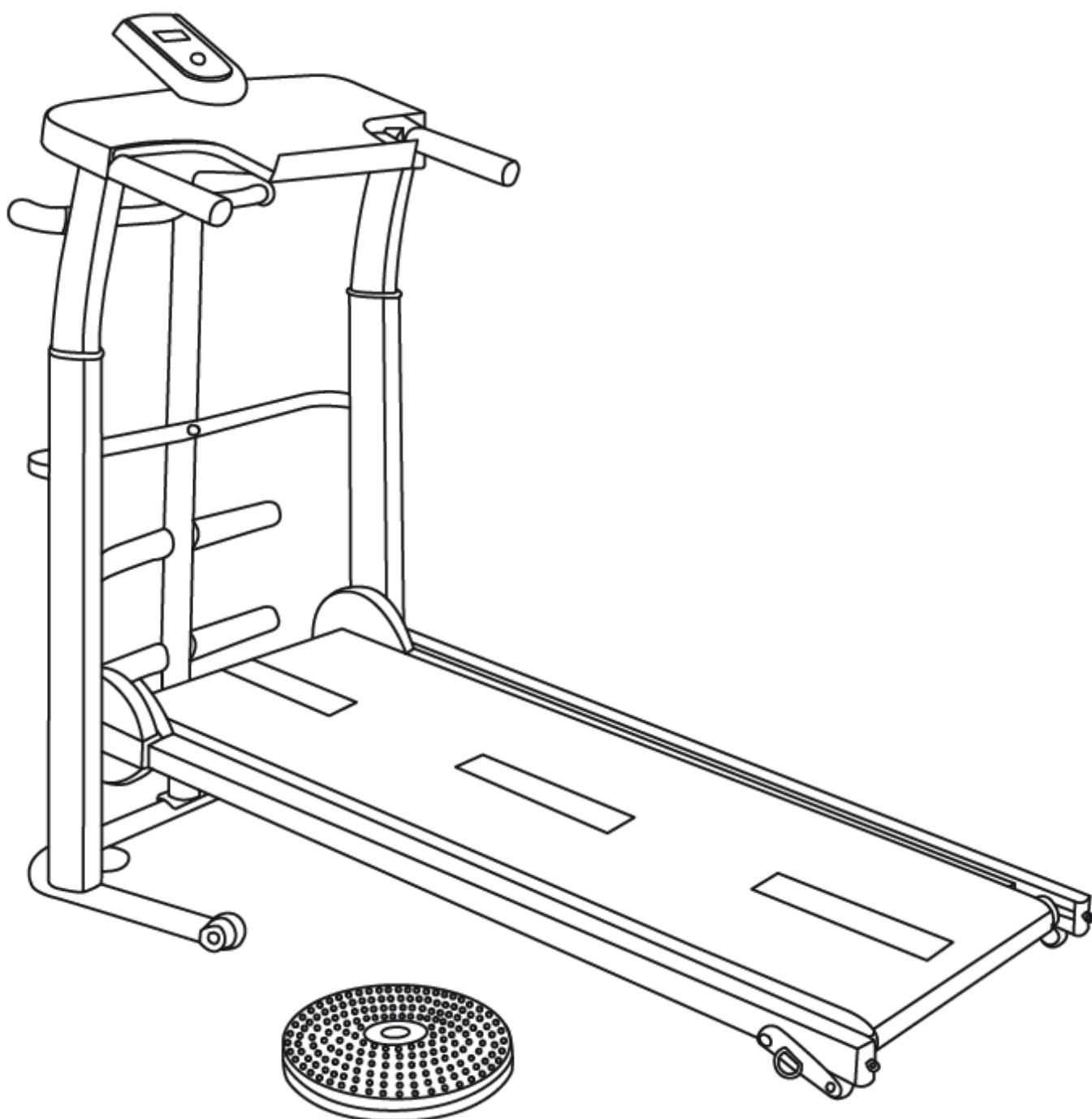
Revise todos los componentes, asegúrese de que ninguno esté suelto y de que sea seguro.

Precaución

Para limpiarlo, use un paño con jabón, séquelo y limpie la zona sucia. No lo limpie con agua ni con limpiadores volátiles. Si no va a usar este producto durante un tiempo prolongado, retire primero la batería para evitar fugas de líquido.

Instruções de uso

Esteira manual



Nota: Em conformidade com os princípios do desenvolvimento sustentável, modificamos as máquinas quando necessário, e elas podem não ser modificadas novamente. Tudo depende do produto específico.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de usar este aparelho pela primeira vez, leia atentamente estas instruções de segurança e utilize-o de acordo com as recomendações.

Estas precauções visam evitar danos ao equipamento e ferimentos aos usuários.

AVISO

Para reduzir o risco de lesões:

1. Consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para verificar se você possui alguma condição física ou médica que possa representar um risco para sua saúde e segurança.
2. Interrompa o exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, dificuldade extrema para respirar, tontura, náusea ou qualquer outro desconforto. Consulte um médico imediatamente.
3. Não permita que crianças ou pessoas com deficiência usem este aparelho sem supervisão constante. Mantenha animais de estimação afastados do aparelho.
4. Coloque o aparelho em uma superfície limpa e plana, sobre um tapete protetor para proteger o piso ou carpete. Deixe pelo menos 30 cm de espaço livre em todos os lados.
5. Antes de usar este aparelho, verifique se todas as porcas e parafusos estão apertados. Para manter o aparelho em ótimas condições, inspecione-o regularmente em busca de sinais de danos ou desgaste.
6. Se encontrar alguma peça defeituosa, substitua-a imediatamente. Não use o aparelho novamente até que esteja em perfeito funcionamento.
7. Se ouvir algum ruído incomum vindo do aparelho durante o uso, pare de

usá-lo imediatamente. Não use o aparelho novamente até que o problema seja resolvido.

8. Use roupas apropriadas ao usar o aparelho. Evite roupas largas que possam ficar presas nas rodas ou em outras partes do aparelho. Evite também roupas muito apertadas, pois podem restringir ou impedir os movimentos.

9. Durante o uso, segure firmemente o guidão.

10. Este aparelho foi projetado APENAS para uso doméstico. Não é adequado para uso terapêutico ou para uso em academias ou outras instalações públicas de exercícios.



CUIDADO

1. Este aparelho foi projetado apenas para uso pessoal em ambientes internos, não para uso comercial. Não utilize o aparelho ao ar livre.

2. Não coloque este aparelho perto de fontes de calor ou chamas.

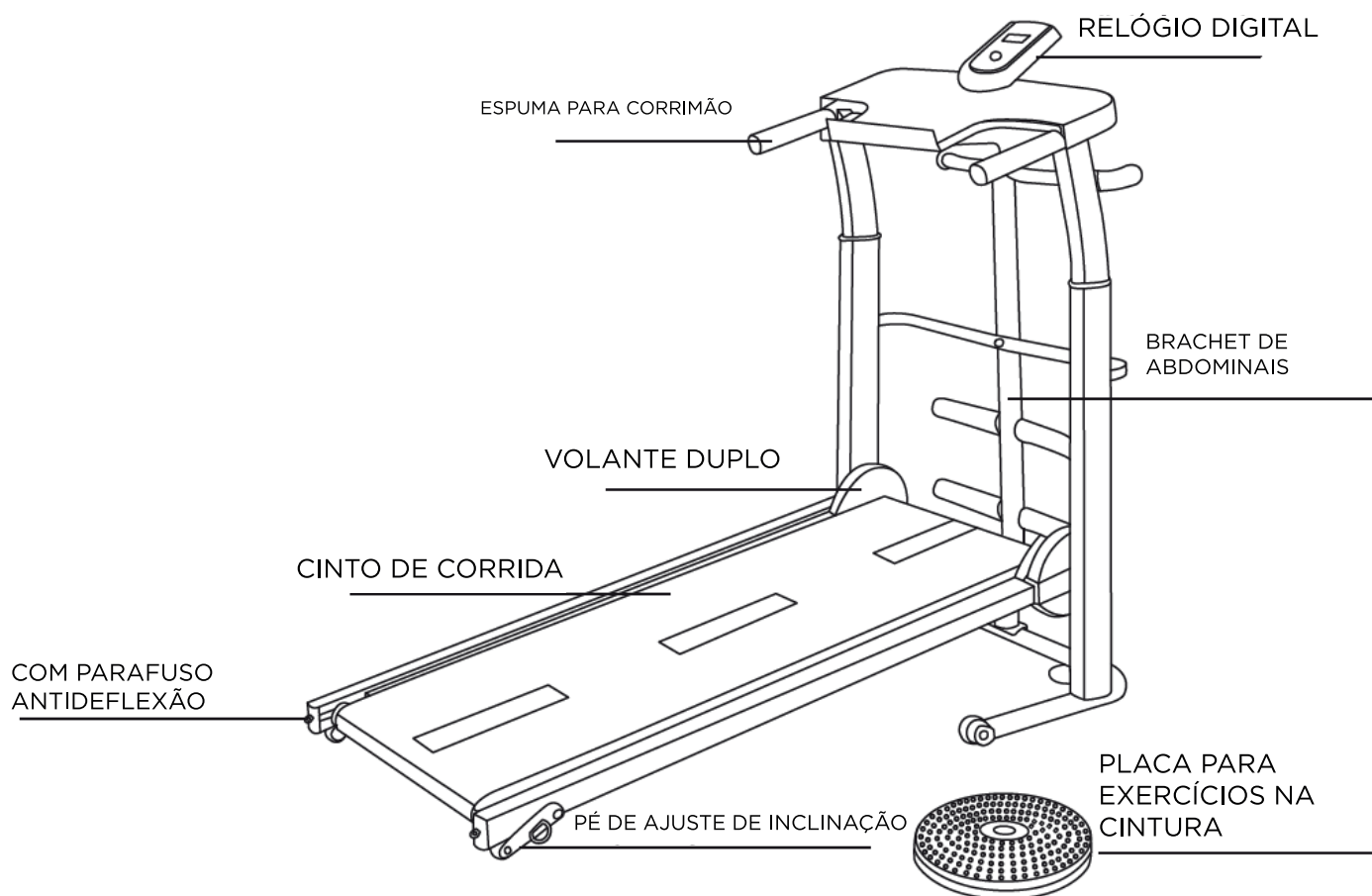
3. Para reduzir o risco de lesões, aqueça e alongue-se antes de se exercitar. Isso preparará seus músculos e articulações para o esforço.

4. Sempre aumente a velocidade, a intensidade e a duração do exercício gradualmente.

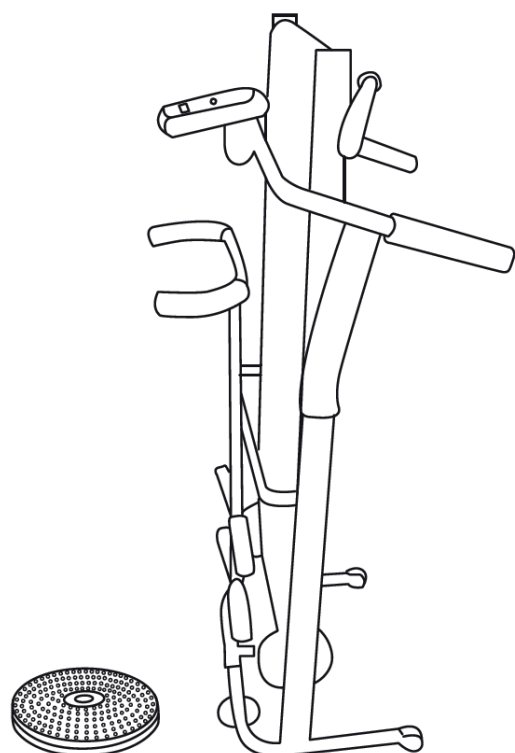
5. O aparelho deve ser utilizado por apenas uma pessoa por vez.

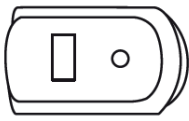
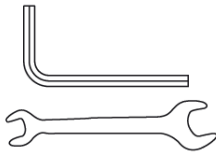
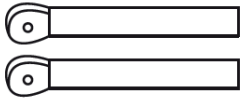
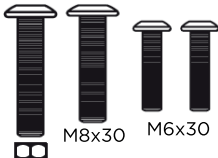
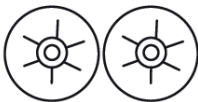
6. Pare de usar o aparelho imediatamente se sentir tontura ou outro desconforto. Consulte seu médico imediatamente.

COMPONENTES FUNCIONAIS



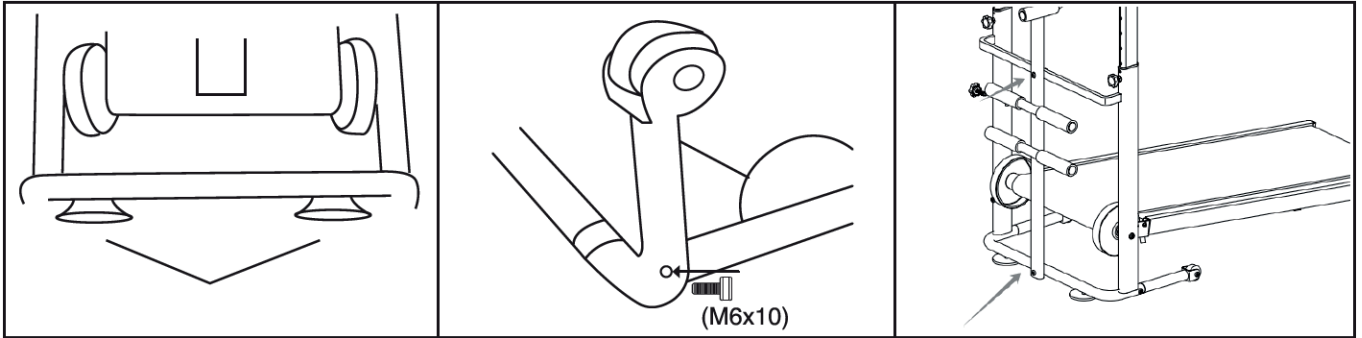
PEÇAS



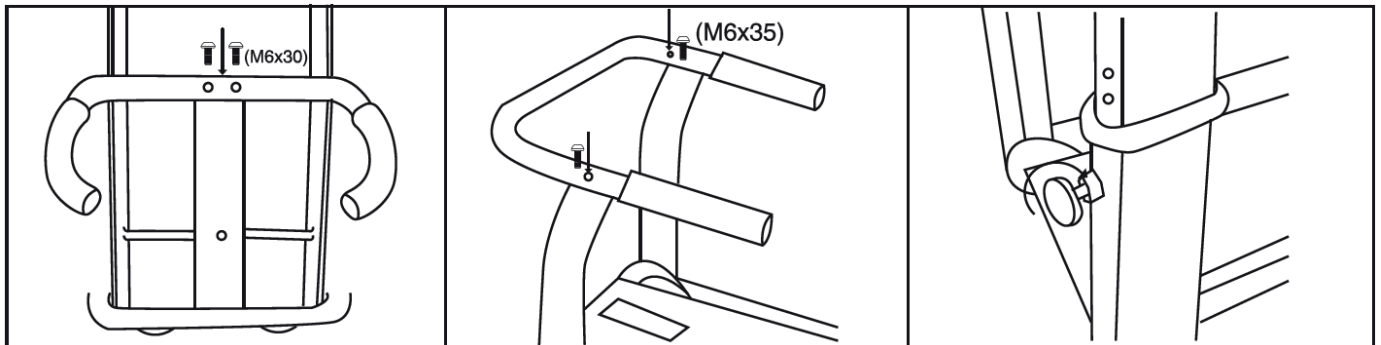
 RELÓGIO DIGITAL *1	 FERRAMENTA *2	 HASTE DE EXTENSÃO DA BASE *2
 M8x35 PARAFUSO DE ABDOMINAIS	 M6x35 PARAFUSO DO CORRIMÃO	 OTÁRIO *2
 M6x10 PARAFUSO DA HASTE DE EXTENSÃO DA BASE		

CONJUNTO

1. Instale dois suportes
2. Instale dois tubos de extensão da base da esteira
3. Instale o suporte abdominal



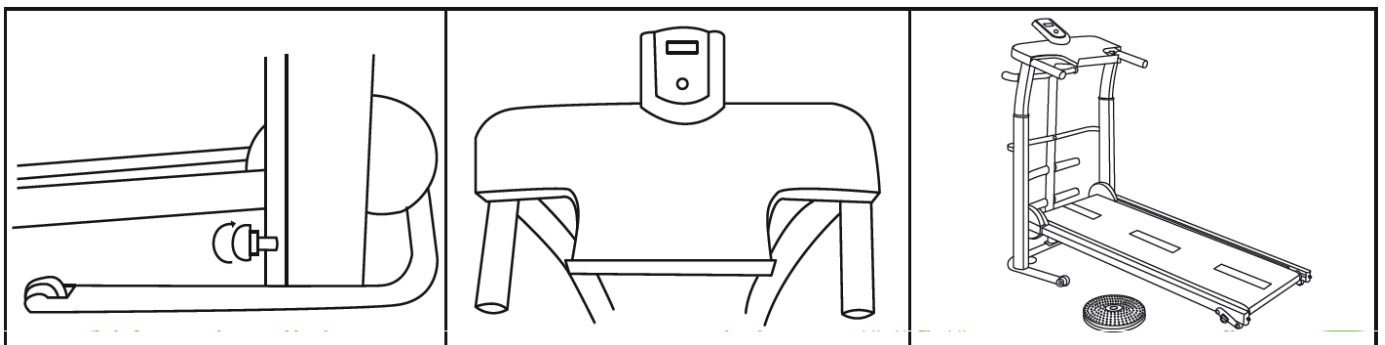
4. Instale o suporte do assento no corrimão.
5. Aperte os dois parafusos nas laterais do corrimão.
6. A altura do corrimão pode ser ajustada conforme sua preferência; o ajuste estará correto quando os parafusos estiverem travados.



7. Insira o parafuso de cabeça sextavada na parte inferior e aperte-o.
8. Instale o suporte para celular.

(Observação: diferentes modelos possuem configurações diferentes.)

9. A instalação está concluída.

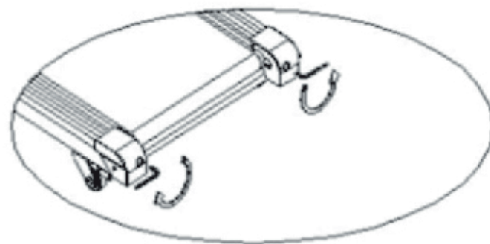


INSTRUÇÕES PARA ESTEIRA MECÂNICA

Ajuste da esteira

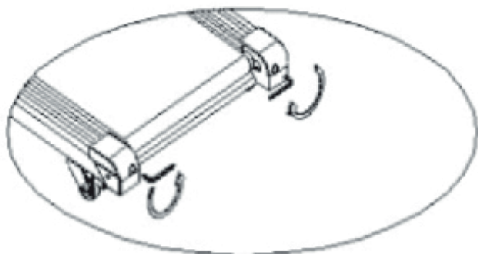
1. Desvio para a esquerda

Se a esteira estiver desviando para a esquerda, gire o parafuso esquerdo no sentido horário de 1 a 2 voltas e, em seguida, gire o parafuso direito no sentido anti-horário de 1 a 2 voltas. Por fim, ligue a esteira por alguns instantes para verificar se ela está centralizada. Caso contrário, repita os passos acima até que esteja centralizada. (Se a esteira continuar desviando para a esquerda, ajuste o parafuso esquerdo no sentido horário ou o parafuso direito no sentido anti-horário.)



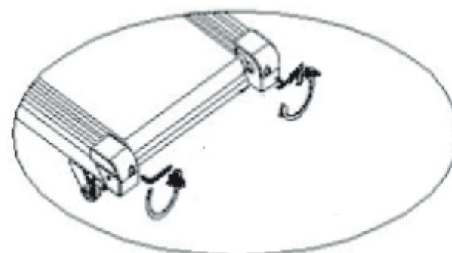
2. Desvio para a direita

Se a esteira estiver desviando para a direita, gire o parafuso da direita no sentido horário de 1 a 2 voltas e, em seguida, gire o parafuso da esquerda no sentido anti-horário de 1 a 2 voltas. Por fim, ligue a esteira por alguns instantes para verificar se ela está centralizada. Caso contrário, repita os passos acima até que esteja centralizada. (Se a esteira continuar desviando para a direita, ajuste o parafuso da direita no sentido horário ou o parafuso da esquerda no sentido anti-horário.)



3. Tenso demais ou frouxo demais

Se a correia de transmissão estiver muito apertada, danificará o rolamento traseiro. Gire ambos os lados dos parafusos simultaneamente no sentido anti-horário com a chave Allen, geralmente de 1 a 2 voltas. Quando estiver solta, a correia não deve deslizar nem parar. Se a correia de transmissão estiver muito frouxa, gire ambos os lados dos parafusos no sentido horário. Usando a chave Allen simultaneamente, geralmente de 1 a 2 voltas (se a correia de transmissão estiver desalinhada para a direita, ajuste o parafuso da direita no sentido horário ou o parafuso da esquerda no sentido anti-horário).



Para lubrificar a plataforma de corrida: Em uma esteira, o atrito entre uma plataforma de corrida lubrificada e uma que requer manutenção regular tem um impacto significativo na vida útil da esteira. Portanto, você deve aplicar óleo lubrificante na parte inferior da plataforma de corrida.

Como solucionar dificuldades de uso?

1. Afrouxe mais a plataforma de corrida.
2. Aplique mais óleo lubrificante sob a plataforma de corrida.

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

Instruções de operação



A. Descrição das Funções dos Botões

1. Verifique a função do aparelho pressionando o botão verde.
2. Pressione e segure o botão verde por alguns segundos (aproximadamente três segundos); o visor de dados de cada função será zerado.

B. Especificações de Operação das Funções

1. Cada lado do painel de controle possui uma marcação triangular.

Quando a marcação indicar VELOCIDADE, ela indica a velocidade de caminhada.

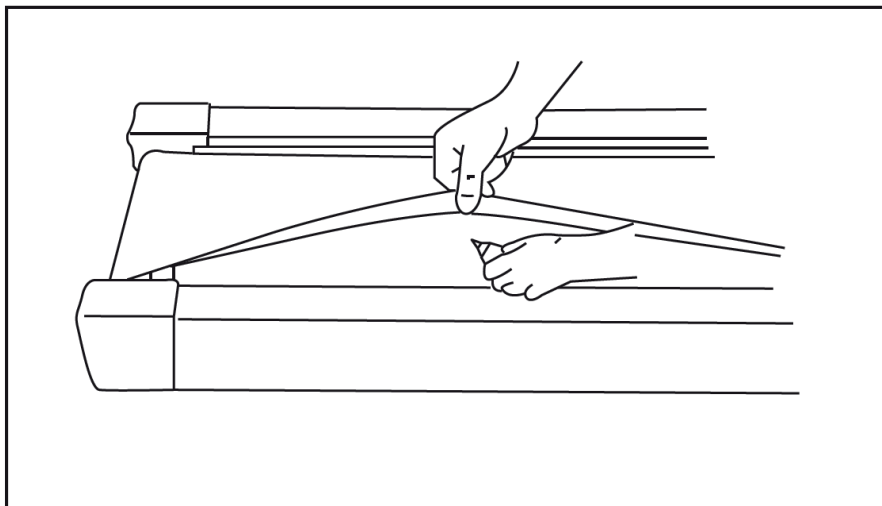
2. Pressione o botão verde. A marcação indicará DISTÂNCIA, que mostra a distância percorrida durante a caminhada.

3. Como antes, TEMPO indica o tempo de exercício.

4. Como antes, CALORIAS indica as calorias queimadas.

5. Como antes, SCAN exibe a distância percorrida, o tempo e as calorias em sequência.

MANUTENÇÃO PROGRAMADA



Verifique o estado da correia de transmissão a cada 3-4 semanas e adicione o óleo lubrificante especificado.

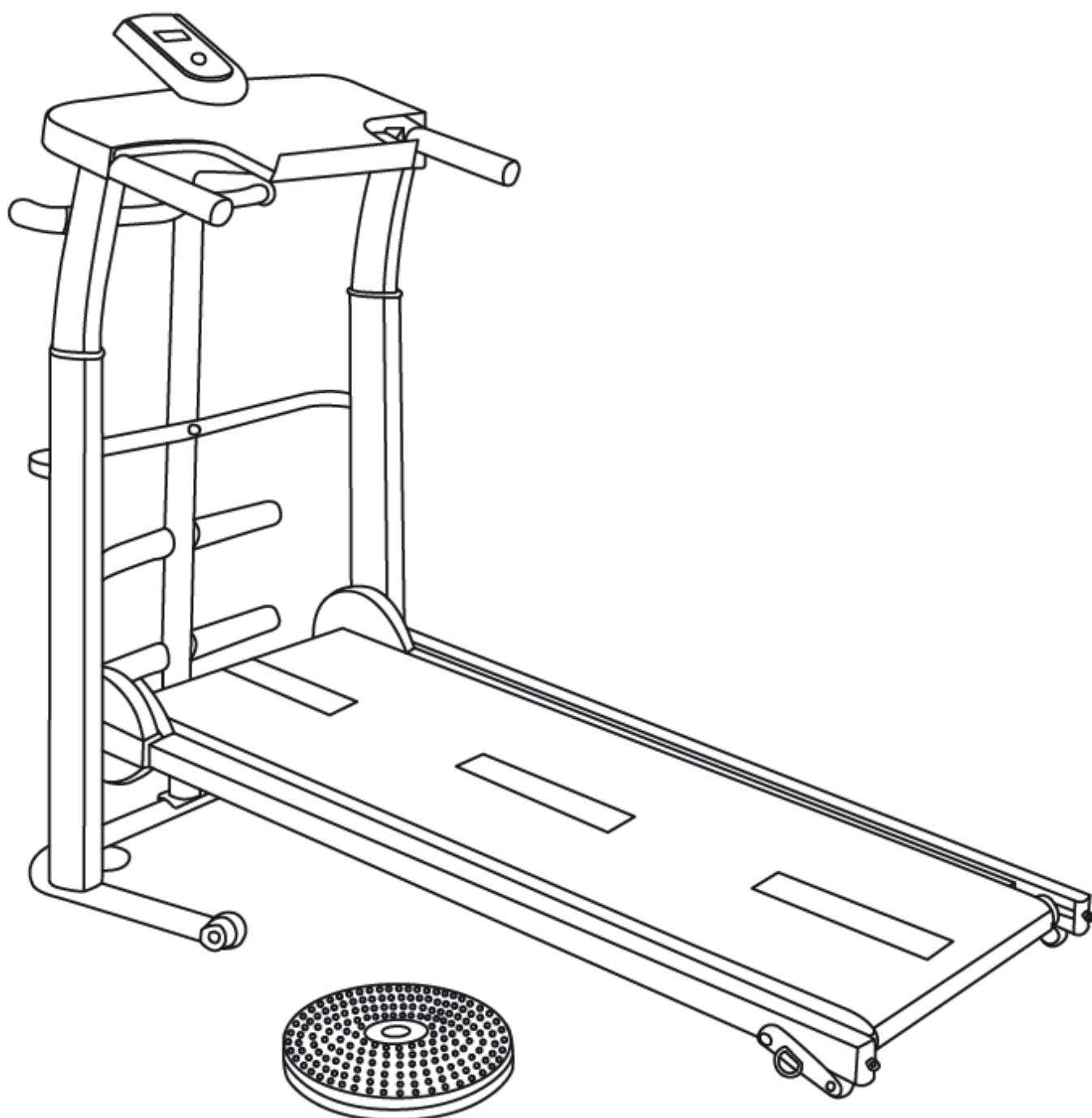
Verifique todos os componentes, certificando-se de que nenhum esteja solto e que tudo esteja seguro.

Cuidado

Para limpar, use um pano com sabão, seque-o e limpe a área suja. Não limpe com água ou produtos de limpeza voláteis. Se não for usar este produto por um longo período, remova a bateria primeiro para evitar vazamento de fluido.

Instructions for use

Manual Treadmill



Note: Following the principles of sustainable development, we modify machines when necessary and it is possible that they cannot be modified again. It all depends on the product in question.

SAFETY INSTRUCTIONS

Before using this unit for the first time, be sure to read these safety instructions carefully and use them in accordance with them.

These precautions are listed to avoid damage to the equipment and injuries to users.

WARNING

To reduce the risk of injury to people:

1. Consult a doctor before starting any exercise program to determine if you have any physical or medical conditions that could pose a risk to your health and safety.
2. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme difficulty breathing, dizziness, nausea or any other illness. Consult a doctor immediately.
3. Do not allow children or people with disabilities to use this unit without close supervision. Keep all pets away from the unit.
4. Place the unit on a clean, flat surface, on top of a protective carpet to protect the floor or carpet. Leave at least 30 cm of free space on all sides
5. Before using this unit, check that all screws and screws are well adjusted. To keep the unit in optimal condition, examine it regularly for signs of damage or wear.
6. If you find any defective parts, replace them immediately. Do not use the unit again until it is in perfect working order.
7. If you hear any unusual noise coming from the unit during use, stop using it immediately. Do not use the unit again until the problem has been resolved.
8. Wear appropriate clothing while using the unit. Avoid loose items that

could get caught on the wheels or other parts of the unit. Also avoid tight-fitting clothing that could restrict or impede movement.

9. During use, hold the handle firmly.

10. This unit is designed SOLO for domestic use. It is not suitable for therapeutic use or for use in gyms or other public exercise facilities



PRECAUTION

1. This unit is designed for personal and indoor use, not for commercial use. Do not use the unit outdoors.

2. Do not place this unit near a heat source or open flame.

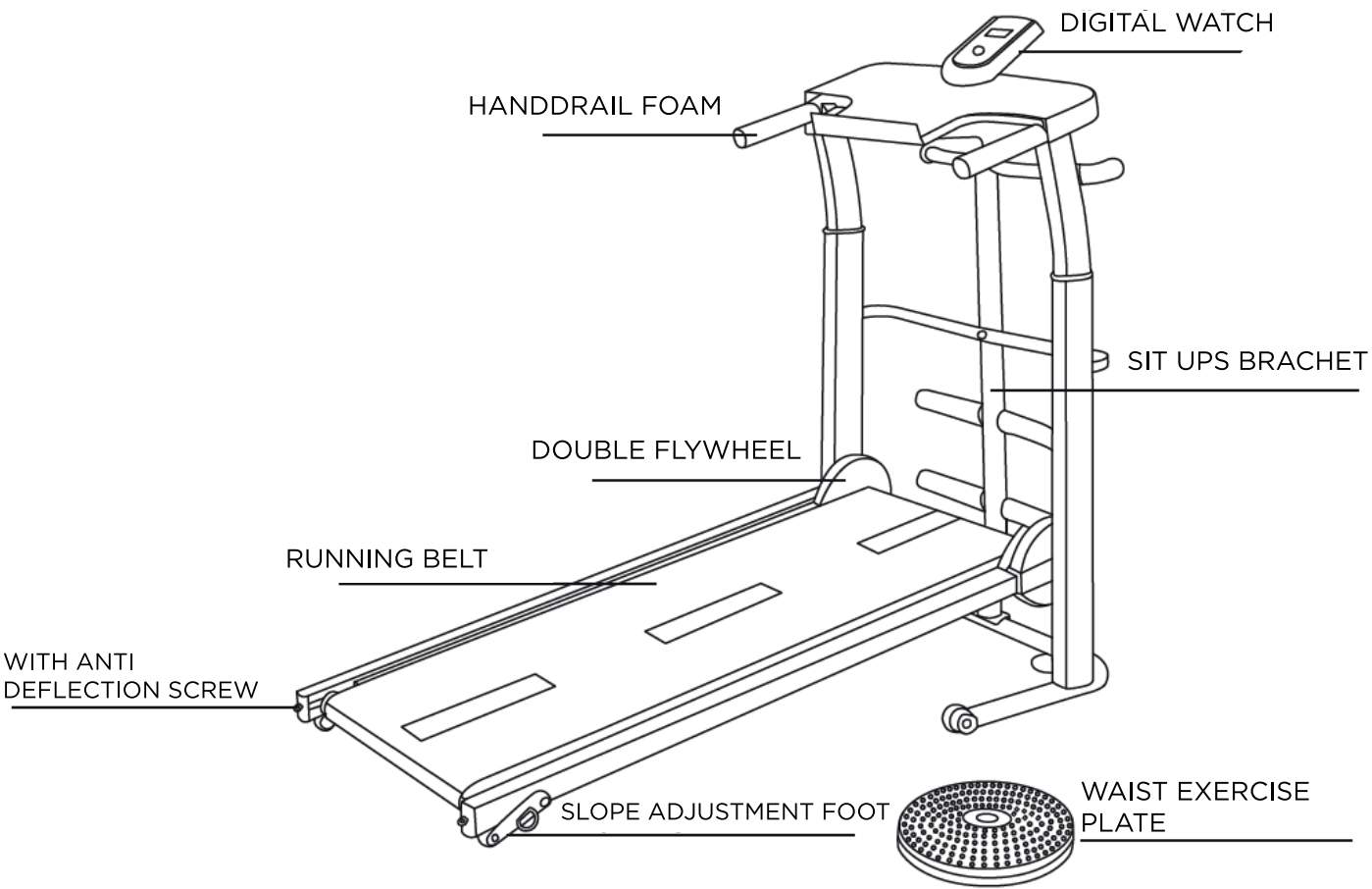
3. To reduce the possibility of injury, warm up and stretch before exercising. This will prepare your muscles and joints for exercise.

4. Always increase the speed, intensity and duration of exercise gradually.

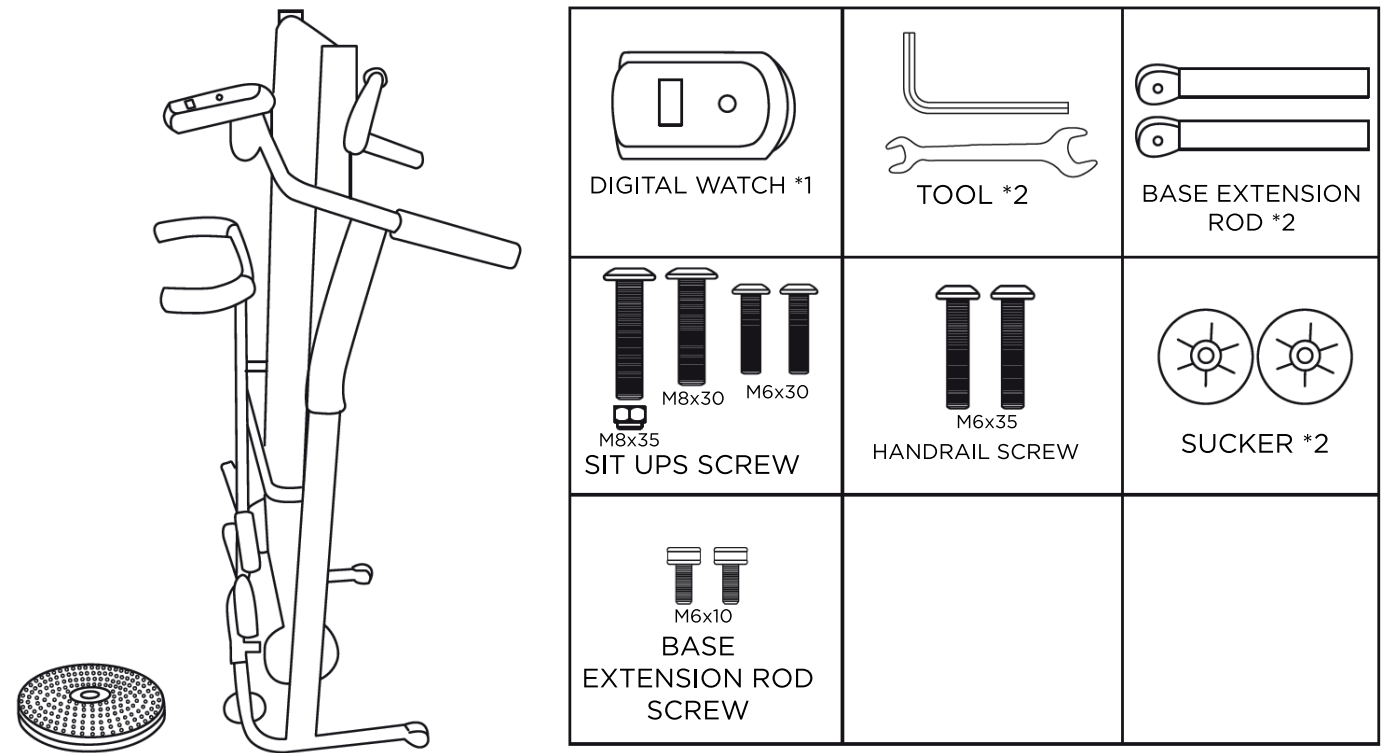
5. The unit must be used by one person at a time.

6. Stop using it immediately if you experience dizziness or other illnesses. Consult your doctor immediately

FUNCTION PARTS

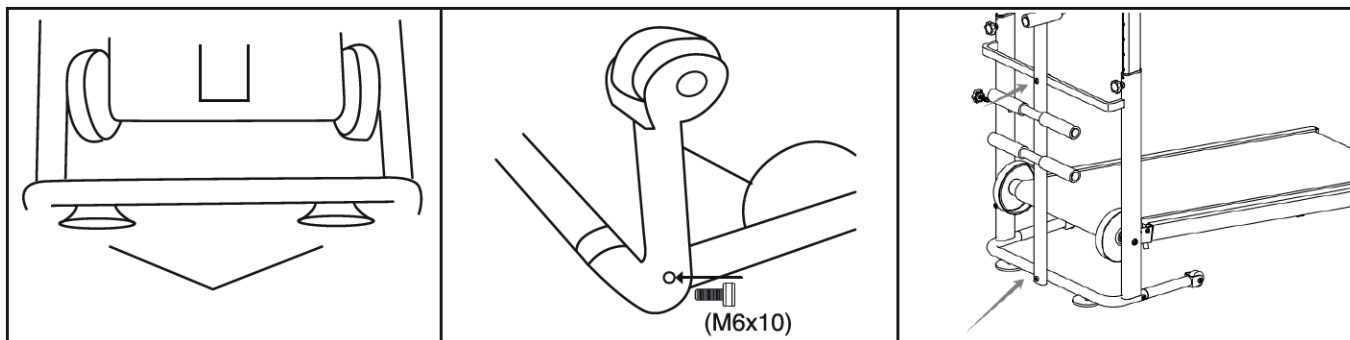


PARTS

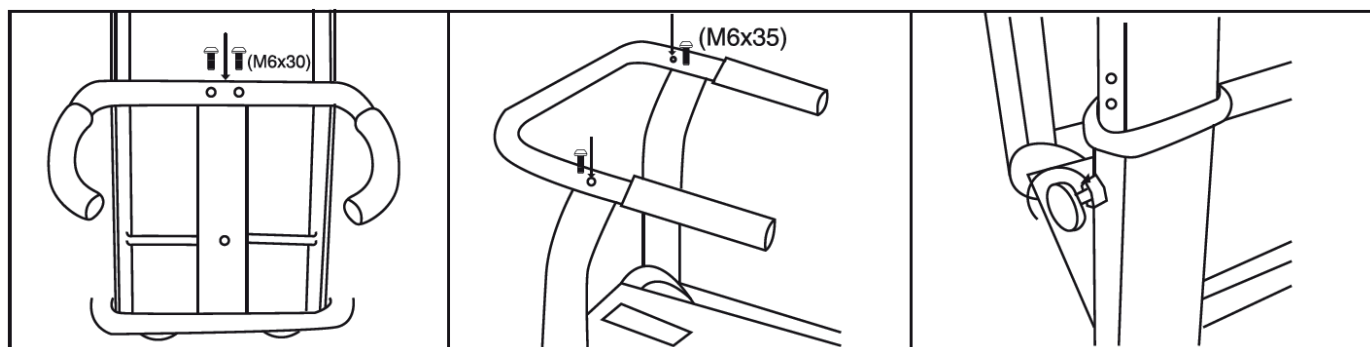


ASSEMBLY

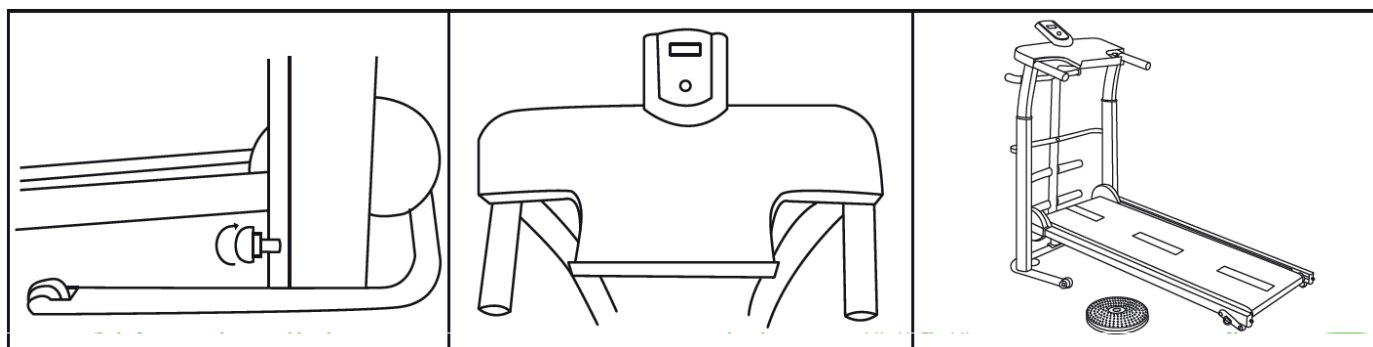
1. Install the brackets
2. Install the extension tubes from the base of the running belt
3. Install the abdominal support



4. Install the support to sit on the floor.
5. Secure 2 screws left and right for the hands.
6. The height of the bird can be adjusted to your taste; When the screw is locked, it will be fine.



7. Place the cylindrical-headed lathe on the bottom and end.
8. Install the mobile phone holder.
(Note: different models have different configurations).
9. The installation has finished

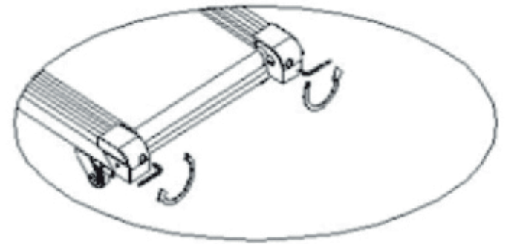


MECHANICAL TREADMILL INSTRUCTIONS

Adjusting the running belt

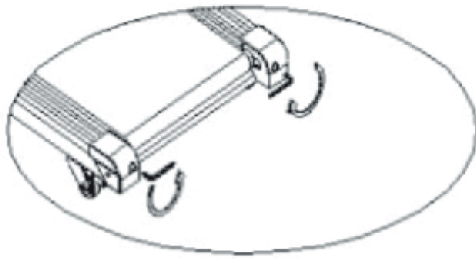
1. Detour to the left

If the running belt slips towards the left, turn the screw clockwise in the direction of the watch needles from 1 to 2 rides and then turn the clock counter in the opposite direction to the watch needles from 1 to 2 rides. Finally, let the belt run for a while to check if it is in the central position. If it is not there, repeat the previous action until you are in the center. (If the running belt moves away from the left side, adjust the screw clockwise in the direction of the watch needles or the right direction in the opposite direction to the watch needles).



2. Deviation towards the right

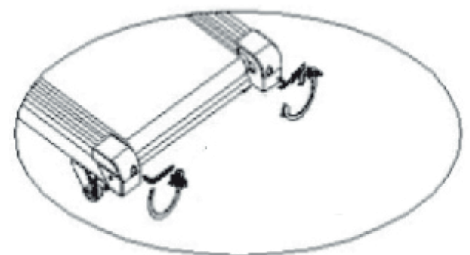
If the running belt slips towards the right, turn the screw right in the direction of the watch needles from 1 to 2 rides, and then turn it in the opposite direction to the watch needles from 1 to 2 rides. Finally, run the belt for a while to check if you are in the central position. If it is not there, repeat the previous action until you are in the center. (If the running belt deviates towards the right, adjust the twist to the right in the direction of the watch needles or in the opposite direction to the watch needles).



3. Too tense, the flojo

If the drive belt is too tight, it will damage the rear wheel. Turn both sides of the bolts counterclockwise with the hexagonal key at the same time, generally 1 to 2 times, and when it is running, you should not slide or stop. If the transmission belt is too loose, turn both sides of the bolts clockwise.

With the hexagonal key at the same time, generally 1 to 2 trips (if the transmission belt deviates at the right direction, adjust the right turn clockwise or the left one counterclockwise).



To lubricate the running platform

On the running belt, the friction between a lubricated running platform and one that requires regular maintenance has a major impact on the service of your running belt, which is why you must place the lubricant oil on the deflector under the running platform.

How to overcome difficulties in use?

1. Move closer to the running platform.
2. Apply more accepted lubricant below the running platform.

COMPUTER FUNCTIONS

Operating instructions



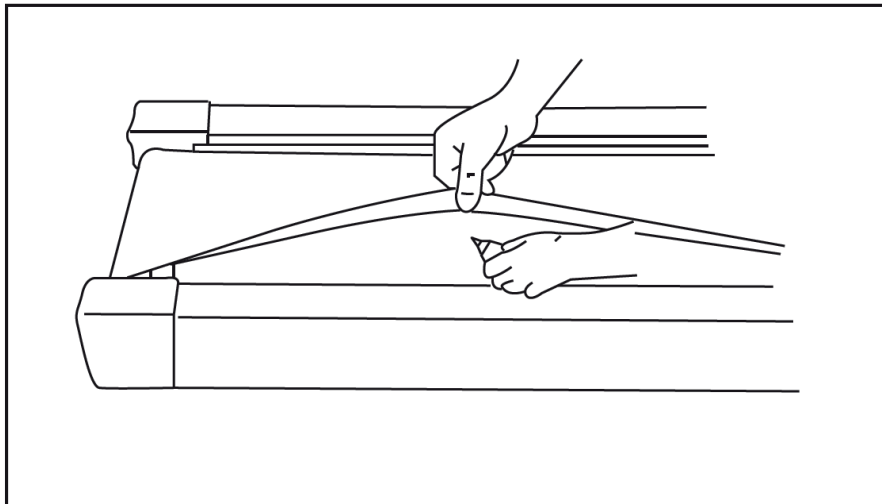
A. Description of button functions

1. Check the function of the instrument by pressing the green button.
2. Press the green button for a few seconds (approximately three seconds); The data display for each function will return to zero.

B. Operational specifications of functions

1. Each side of the control panel has a triangular mark. When the mark indicates SPEED, it indicates the walking speed.
2. Press the green button. The DISTANCE mark (DIST) indicates the distance covered by walking.
3. As in the previous case, TIEMPO (TIME) means Exercise Time.
4. As in the previous case, CALORIES (CAL) means Calories consumed.
5. As in the previous case, SCAN means showing the distance covered, the time and the calories per shift.

SCHEDULED MAINTENANCE



Check the condition of the transmission belt every 3-4 weeks and add the specified lubricant.

Check all components to ensure that no one is left behind and that it is safe.

Caution

To clean it, use a damp cloth, pat and wipe the dry area. Do not clean it with water or volatile cleaners. If you are not going to use this product for an extended period of time, first remove the battery to avoid liquid leaks.

¿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

