

**MANUAL DO USUÁRIO**  
**ESTEIRA**  
**ADIDAS T-19x**



## MANUAL DE INSTRUÇÕES DA ESTEIRA ADIDAS T-19x

Parabéns por ter escolhido um equipamento de exercício físico genuíno da **Adidas**.

Este produto de qualidade foi concebido para uso coletivo, testado e certificado de acordo com a norma europeia EN 957-1 e as secções adicionais aplicáveis EN957/2-10.

Leia atentamente o Guia de montagem antes de montar e utilizar pela primeira vez o equipamento e guarde todas as instruções para referência e manutenção.

## AVISOS E PRECAUÇÕES GERAIS

1. Este equipamento foi testado até um peso máximo de usuário de **150kg**.
2. **A RFE International (Group) Limited** e suas subsidiárias não se responsabilizam por danos pessoais ou materiais causados pelo uso deste equipamento. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste equipamento sejam adequadamente informados sobre todos os avisos e precauções.
3. O treino incorreto ou excessivo pode causar problemas de saúde ou lesões.
4. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento sobre seu treino e condições físicas.
5. Uma esteira dobrada não deve ser operada.
6. Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, deve **PARAR** de imediato o treino. **CONSULTAR UM MÉDICO DE IMEDIATO**.
7. Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos. A leitura de batimentos cardíacos apresentada por este equipamento é apenas para fins de orientação ao usuário e não deve ser utilizada para fins médicos ou como forma de medições precisas.
8. Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão no local em que se encontra a máquina.

9. Este equipamento foi desenvolvido para a realização de exercícios físicos por adultos. Este equipamento não é adequado para ser usado por pessoas com menos de 14 anos.

10. Pessoas com deficiências mentais e/ou motoras, não devem utilizar o equipamento sem a assistência e supervisão de uma pessoa qualificada.

11. Nunca permita que o equipamento seja utilizado por mais de uma pessoa de cada vez.

12. Utilize este equipamento apenas para o objetivo ao qual se destina. Nunca utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.

13. Nunca utilize o equipamento se não estiver funcionando corretamente.

14. A limpeza e a manutenção do usuário não devem ser feitas por crianças sem supervisão.

## AMBIENTE

1. Certifique-se de que todos os usuários estejam conscientes dos possíveis perigos, como peças móveis, durante o treino.
2. Use sempre vestuário e calçado esportivo adequado durante os exercícios. Não efetue os exercícios sem calçado esportivo.
3. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento de exercícios.
4. Certifique-se de que líquidos e transpiração não entrem no equipamento. Retire quaisquer excessos com um pano úmido após cada utilização.
5. Não coloque objetos pontiagudos nas proximidades do equipamento.

## MANUTENÇÃO GERAL

A Manutenção geral e periódica, é de total responsabilidade do proprietário e assume uma importância vital para garantir o desempenho da máquina.

A não realização desta manutenção irá invalidar a garantia.

1. Certifique-se de que a **Esteira Adidas T-19x** esteja em uma superfície plana e com pelo menos 2 mts de espaço livre ao redor do equipamento. Assegure-se de que haja espaço suficiente para usar o equipamento.
2. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento durante os exercícios.
3. O equipamento foi projetado para ser utilizado e armazenado em ambientes internos. Não guarde o equipamento em ambientes úmidos ou empoeirados, nem externamente.
4. Não utilize o equipamento próximo de água.
5. Certifique-se de que o treino seja iniciado apenas após a montagem, inspeção e ajuste corretos do produto.
6. Siga atentamente os passos do manual com as instruções de montagem.
7. Utilize apenas ferramentas adequadas e peças genuínas da Adidas para a montagem. Se necessário, solicite assistência ou entre em contato através do nosso site: [www.fit4.com.br/assistencia-tecnica](http://www.fit4.com.br/assistencia-tecnica).

## RELATANDO UMA FALHA

Antes de nos contatar, por favor, considere a lista de perguntas frequentes no final deste manual. Caso ainda tenha dúvidas, entre em contato com a assistência técnica Fit4 Store: [www.fit4.com.br/assistencia-tecnica](http://www.fit4.com.br/assistencia-tecnica).

A maioria dos problemas pode ser resolvida pelo usuário sem necessidade de contatar os nossos serviços de assistência técnica.

Caso necessite de nos contatar, e para nos permitir dar a melhor assistência possível ao seu equipamento, indique o nome do modelo e o número de série em toda a correspondência. Estes elementos encontram-se no adesivo localizado na estrutura do produto que poderá estar afixado em locais ligeiramente diferentes consoante o tipo de equipamento, como é indicado a seguir:

## NÚMERO DE SÉRIE

O NÚMERO DE SÉRIE ENCONTRA-SE NA PARTE DA FRENTE DA TAMPA DO MOTOR.



## VERIFICAÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO

1. Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treino.
2. Esteja consciente das peças móveis ou que não estão fixas durante a montagem ou desmontagem do equipamento.
3. Não use vestuário largo ou inadequado que possa ficar preso no equipamento.
4. O nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas se for examinado regularmente quanto a danos e desgaste, por exemplo, cordas, polias, pontos de conexão.
5. Substitua os componentes defeituosos imediatamente e/ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo. Preste atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
6. Use o equipamento em uma base sólida e plana com uma capa protetora para o piso. Por favor teste a segurança antes de cada uso.

## AQUECIMENTO

1. É importante fazer um aquecimento antes da realização dos exercícios para preparar o corpo para a sessão de treino que está prestes a realizar. A primeira fase do aquecimento destina-se a aumentar o ritmo cardíaco e a bombear uma quantidade suficiente de sangue para o corpo.
2. Efetue uma atividade de cinco a dez minutos para aquecer os mesmos músculos que vai exercitar durante o programa de exercícios e depois efetue uma fase de alongamento estático.
3. Mantenha cada posição de alongamento durante cerca de 30 segundos. O alongamento não deve provocar dor, alongue os músculos apenas até uma posição que seja confortável para si. Se tiver um músculo tenso ou com alguma lesão anterior, concentre-se no alongamento do grupo de músculos afetado durante o aquecimento.

Não efetue quaisquer movimentos súbitos durante o aquecimento.

## ESFRIAMENTO

1. O usuário deve sempre efetuar um esfriamento do corpo após a sessão de treino. O esfriamento deve fazer com que o seu ritmo cardíaco retorne gradualmente ao mesmo ritmo do nível de descanso.
2. Para efetuar o esfriamento, efetue uma atividade da sua escolha que tenha uma baixa intensidade. Este resfriamento deve ser seguido de alongamentos.

## INFORMAÇÕES

- Para obter melhor posicionamento para fazer o exercício, correr em linha reta na esteira é mais fácil de se concentrar num objeto fixo à sua frente. Corra como se pretendesse aproximar-se do objeto. Mantenha sempre uma distância para que possa alcançar as barras laterais.
- Ao subir/descer do equipamento, certifique-se de que o equipamento esteja completamente parado.
- Principal tipo de exercício: este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode treinar os músculos das coxas e das pernas.

## PROCEDIMENTOS GERAIS

### **APÓS A MONTAGEM OU UTILIZAÇÃO, A ESTEIRA PARECE INSTÁVEL OU EMITE RUÍDOS. É NORMAL?**

Não, isto não é correto. Existem algumas verificações básicas que deve ser feita:

1. Certifique-se de que todas as porcas e parafusos estejam fixos nas respectivas posições mas, sem estarem muito apertados (alguns podem necessitar de ser ligeiramente afrouxados se o ruído for proveniente de uma área específica).
2. Verifique que todas as arruelas estejam colocadas e na posição correta.
3. Lubrifique todas as peças móveis com lubrificante ou massa (a massa é preferível uma vez que é mais espessa).

4. Verifique em particular se todas as peças plásticas estejam fixas com firmeza uma vez que podem frequentemente causar ruídos irregulares.

### **EXISTE UMA MENSAGEM “ E” NO PAINEL. O QUE SIGNIFICA E O QUE DEVE SER FEITO?**

Podem ocorrer várias mensagens “E”. Se for apresentada alguma destas mensagens, verifique novamente o ajuste de todos os cabos de ligação entre o computador e o motor ou os cabos de pulsação da seguinte forma:

1. Pare o equipamento e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do painel.
2. Desligue e volte a ligar todos os cabos ligados durante a montagem. Garantindo que estejam totalmente encaixados entre si.
3. Volte a ligar a alimentação e/ou introduza as baterias e ligue o equipamento.
4. Teste esta função novamente.
5. Se este procedimento não resolver o problema, contate nossa assistência técnica para maiores informações.

### **COMO POSSO LUBRIFICAR A MINHA ESTEIRA?**

Na parte posterior da esteira de corrida (lado oposto ao extremo do computador), em ambas as guias laterais, existe um parafuso de cabeça Allen.

1. Rode estes parafusos para a esquerda cinco voltas completas para libertar a tensão da lona.
2. Levante o eixo da lona de corrida em cerca de 30 a 40 cm a partir do cilindro frontal.
3. Aplique 10 ml de silicone no lado inferior da lona de corrida de cima para baixo.
4. Desça a lona de corrida e volte a apertar os parafusos de cabeça Allen para ajustar a tensão.

5. Ligue a esteira a 10 kmh/6mph durante 5-10 minutos.
6. Elimine quaisquer excessos de óleo.
7. Repita se necessário.

### **COM QUE FREQUÊNCIA MINHA ESTEIRA DEVE SER LUBRIFICADA?**

Recomenda-se verificar e se necessário lubrificar a cada 10 horas de uso.

### **QUE TIPO DE LUBRIFICANTE DEVE SER UTILIZADO?**

Apenas um óleo de silicone que não seja à base de petróleo deve ser utilizado. Este óleo pode ser adquirido na Fit4 Store.

### **O QUE DEVE SER FEITO PARA EVITAR QUE A LONA PARE OU FIQUE PRESA QUANDO A ESTEIRA ESTIVER SENDO USADA?**

Isto se deve provavelmente a uma tensão ou lubrificação incorretas da correia de corrida. Siga os seguintes passos:

1. Afaste a lona de corrida da esteira. Afaste facilmente até uma distância de 8 a 10 cm da base da esteira.
2. Se a lona se separar mais de 8 a 10 cm, siga as instruções abaixo.
3. Se a lona parecer estar corretamente ajustada, deixe a máquina funcionar por si mesma durante alguns minutos. Se mantiver a velocidade sem que um utilizador esteja usando a esteira, pode necessitar de lubrificação.
4. Se a lona abrandar inesperadamente, contate a assistência técnica em: [www.fit4.com.br/assistencia-tecnica](http://www.fit4.com.br/assistencia-tecnica).

### COMO É AJUSTADA A LONA DE CORRIDA?

A lona pode ficar solta ou inclinada para a esquerda ou para a direita. Se a lona estiver inclinada para a esquerda:

1. Retire a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação.
2. Usando a chave Allen, rode o parafuso do lado esquerdo para a direita e o parafuso do lado direito para a esquerda em cerca de ¼ de volta.
3. Volte a ligar a alimentação e a colocar a chave de segurança e opere a esteira durante alguns minutos.
4. Repita o procedimento até a lona estar centralizada, com o cuidado de nunca apertar a lona em excesso.

Se a lona estiver inclinada para a direita:

1. Retire a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação.
2. Usando a chave Allen, rode o parafuso do lado esquerdo para a esquerda e o parafuso do lado direito para a direita em cerca de ¼ de volta.
3. Volte a ligar a alimentação e a colocar a chave de segurança e opere a esteira durante alguns minutos.
4. Repita o procedimento até a lona estar centrada, com o cuidado de nunca apertar a lona em excesso.

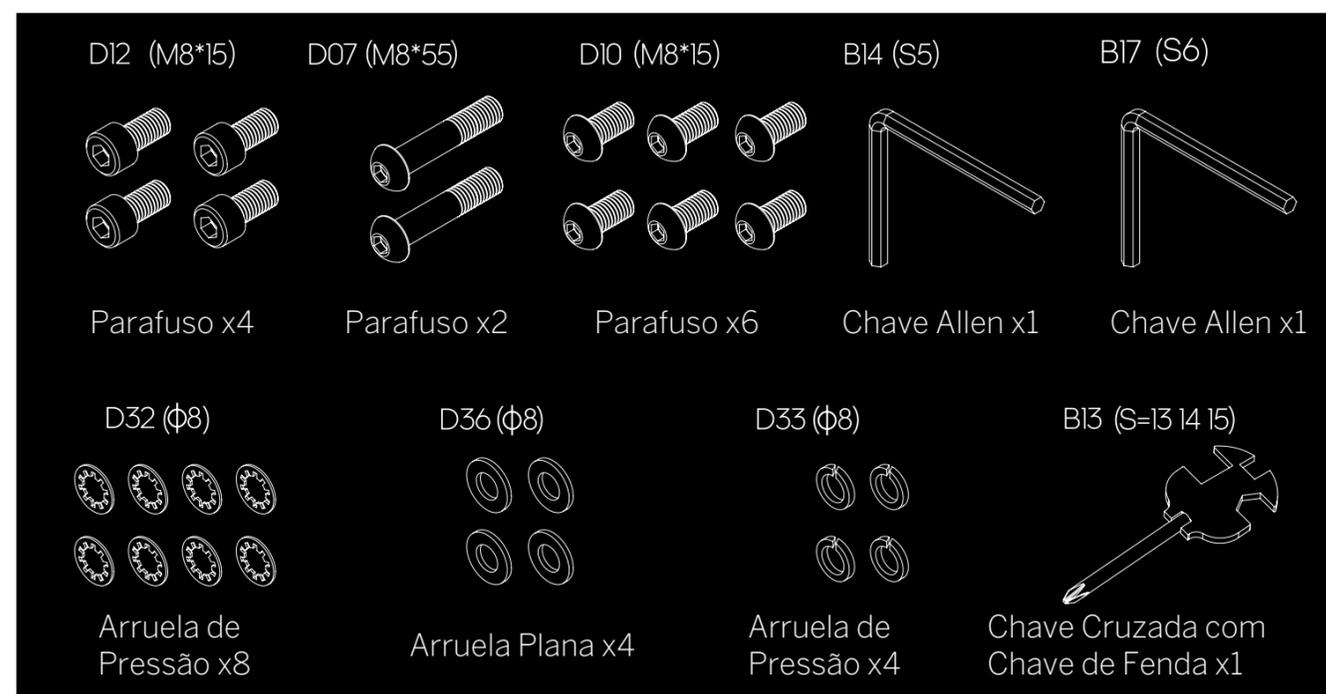
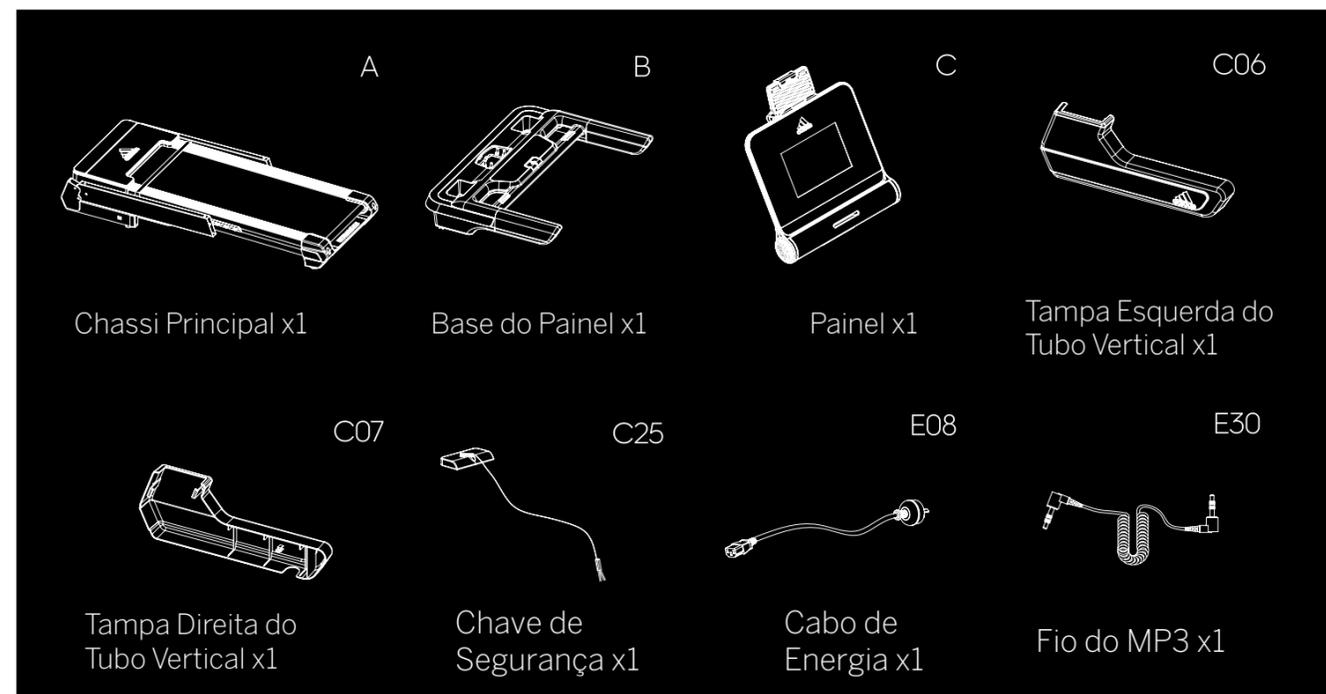
### O QUE É A CHAVE DE SEGURANÇA E ONDE DEVE SER COLOCADA?

A chave de segurança foi projetada para garantir que a alimentação da esteira seja cortada de imediato e a lona de corrida atenuar-se e parar se o utilizador enfrentar qualquer dificuldade ao utilizar a esteira. É uma chave de plástico vermelha que é introduzida na parte frontal da máquina e é colocada no vestuário dos utilizadores durante a corrida. Se a chave não for introduzida corretamente, a máquina não funciona.

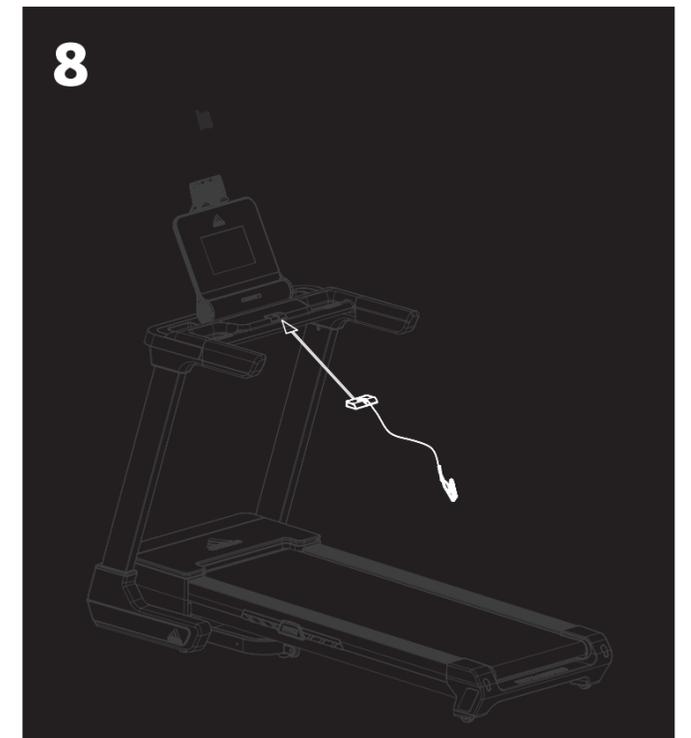
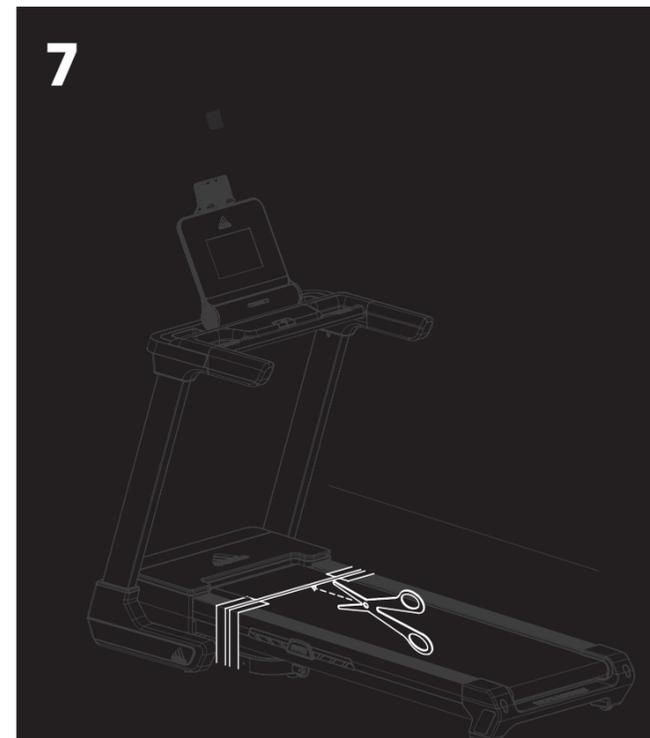
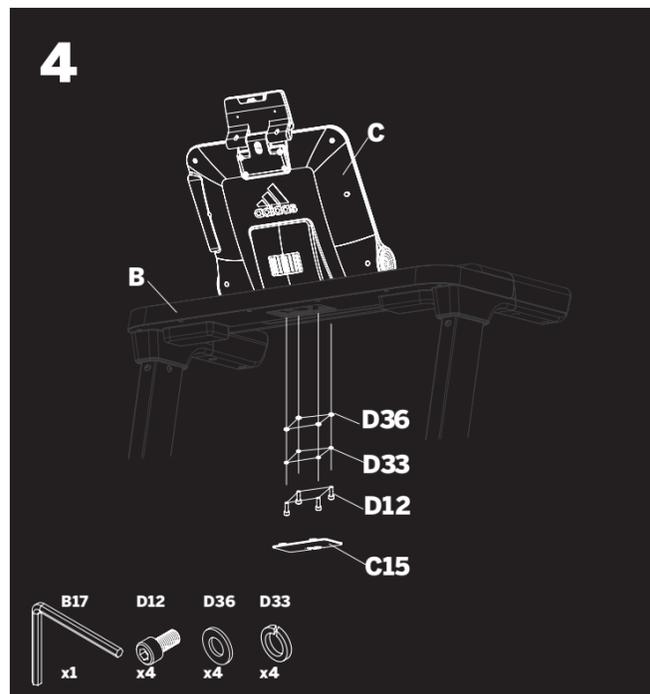
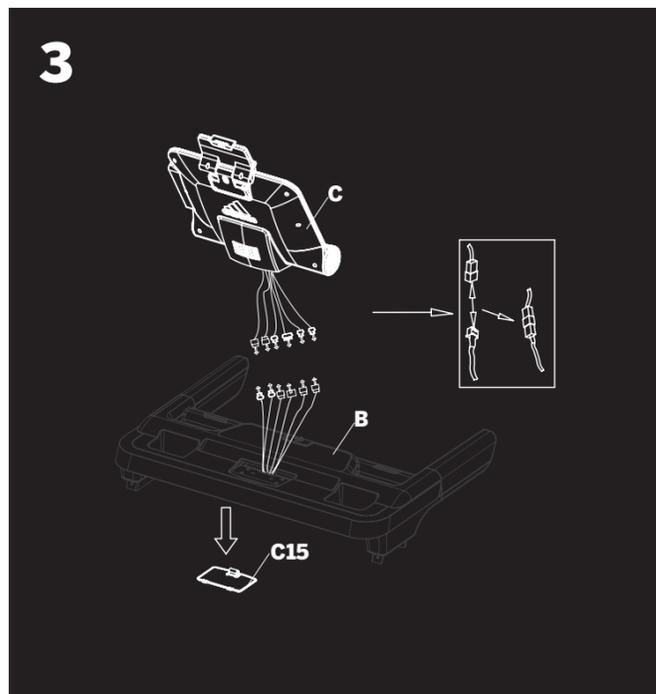
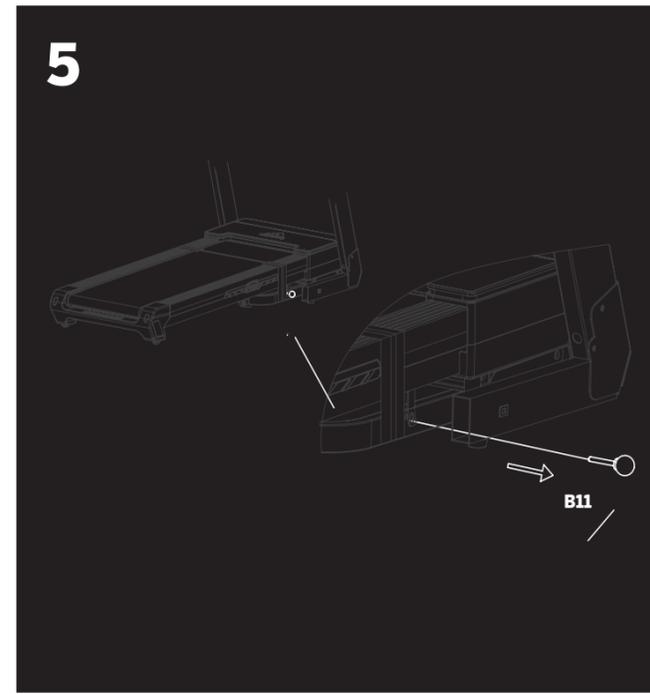
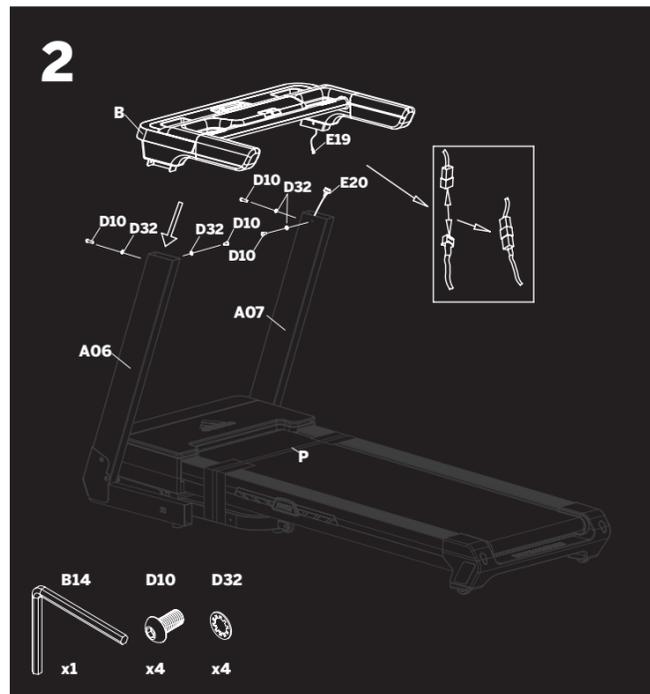
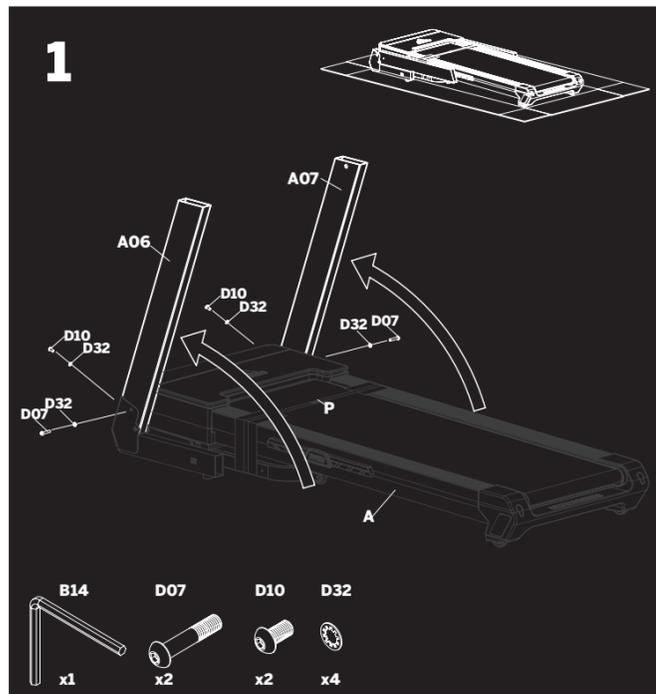
### PORQUÊ É QUE APARECE UM PÓ NEGRO EMBAIXO DA ESTEIRA?

Isto se deve ao desgaste normal e pode ser facilmente removido com a ajuda de um aspirador de pó.

## PARTES



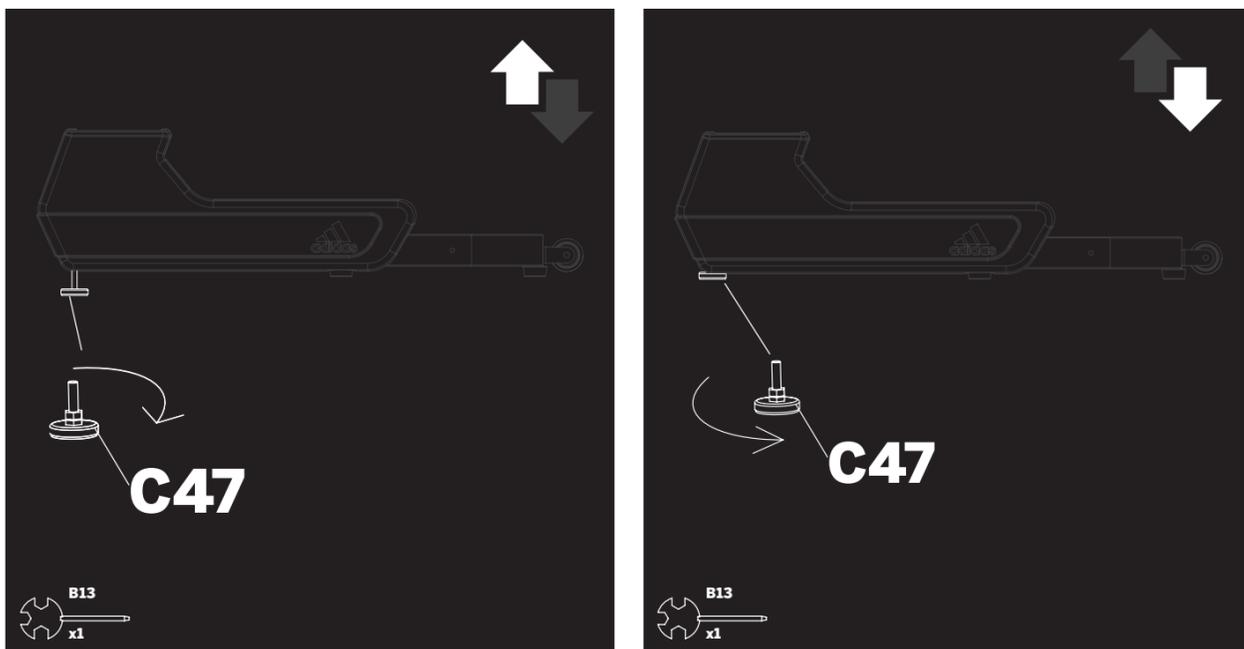
# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



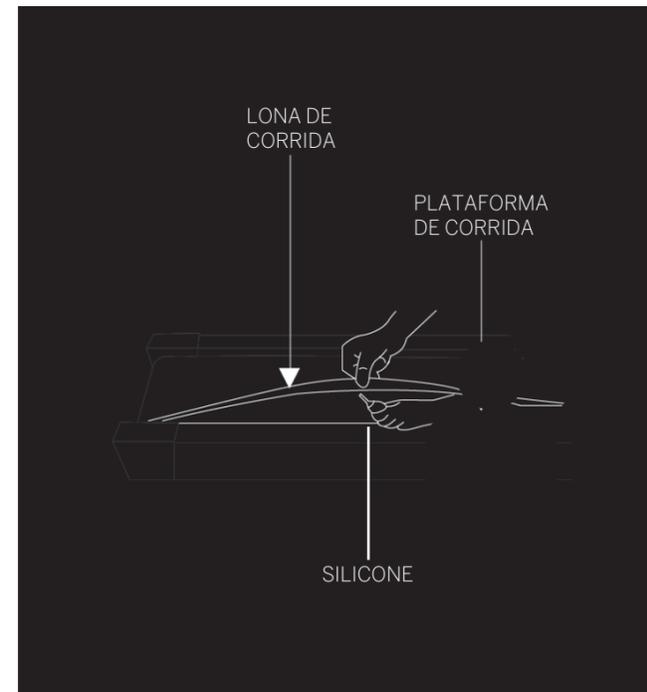
## DOBRANDO SUA ESTEIRA



## NIVELANDO SUA ESTEIRA

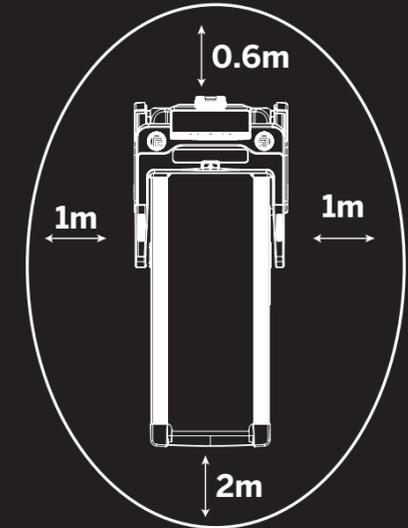


## LUBRIFICAÇÃO

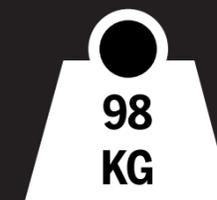


## ÁREA DE SEGURANÇA

PERMITA UM ESPAÇO MÍNIMO COMO MOSTRADO ABAIXO EM TORNO DE SUA ESTEIRA QUANDO EM OPERAÇÃO.



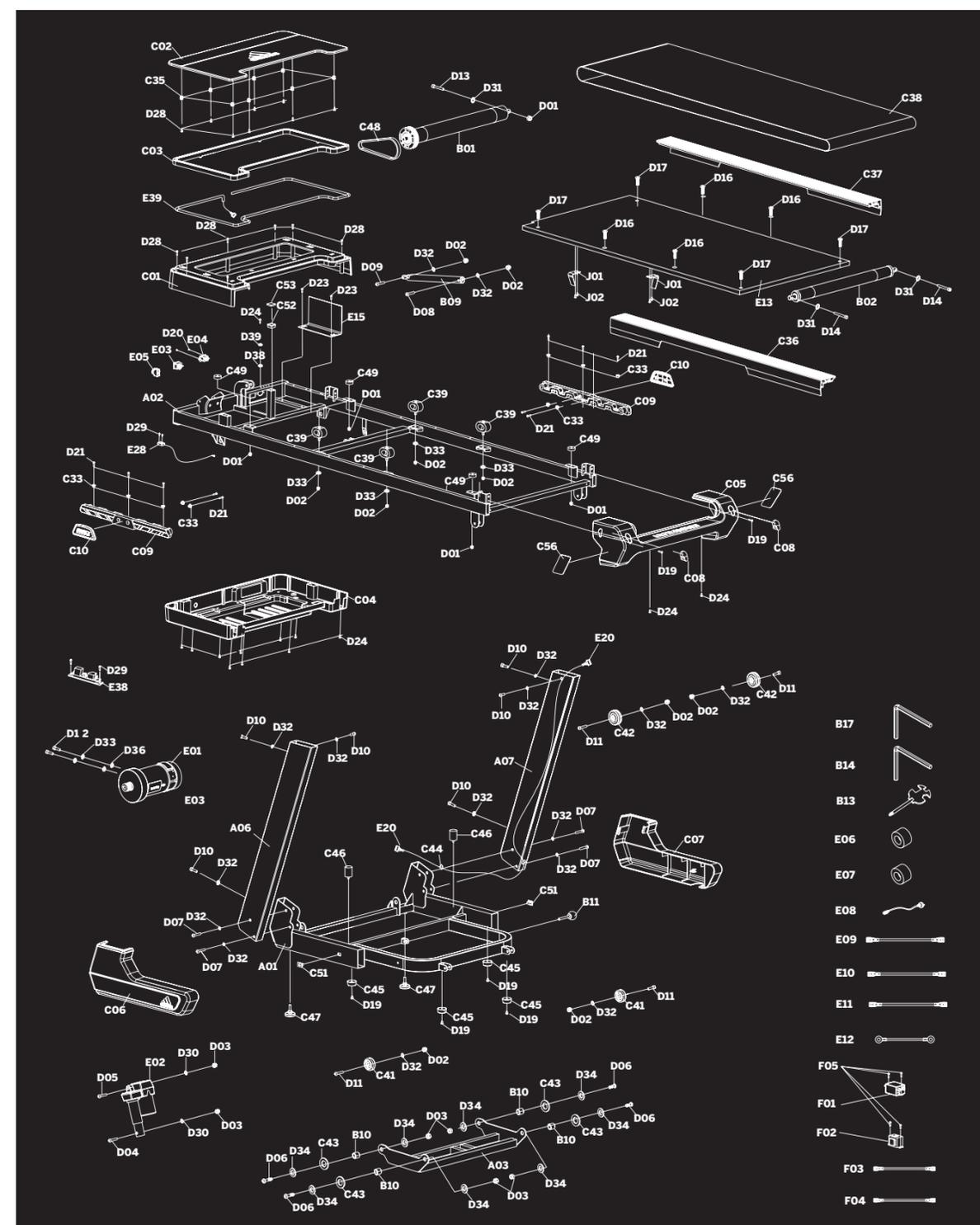
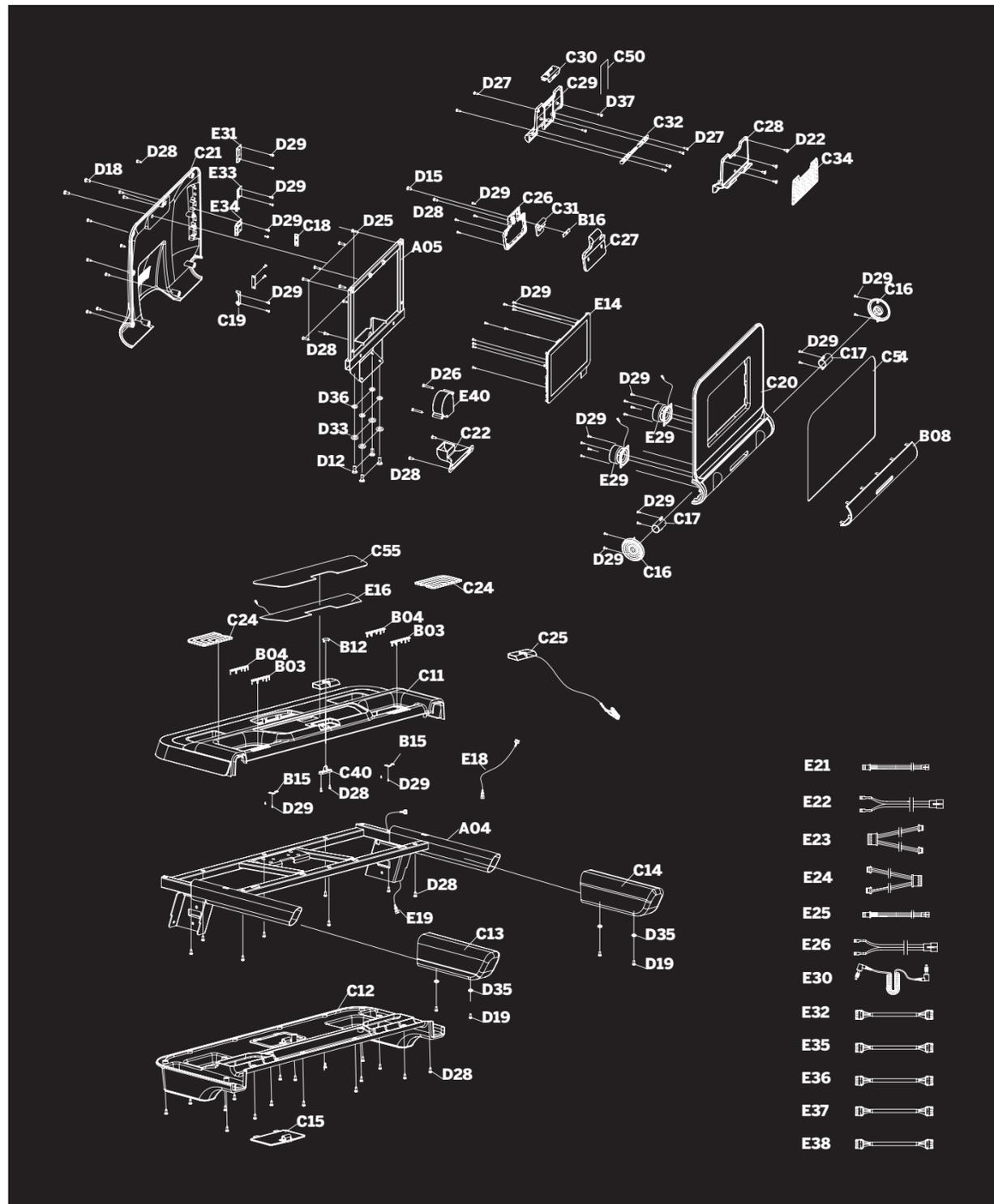
PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: PESO DO EQUIPAMENTO:



Logotipo WEEE neste produto significa que o produto está coberto pela Diretiva Europeia 2012/19/UE. Por meio deste, RFE International declara que este produto está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 2014/53/UE.



# VISTA EXPLODIDA



## LISTA DE PEÇAS

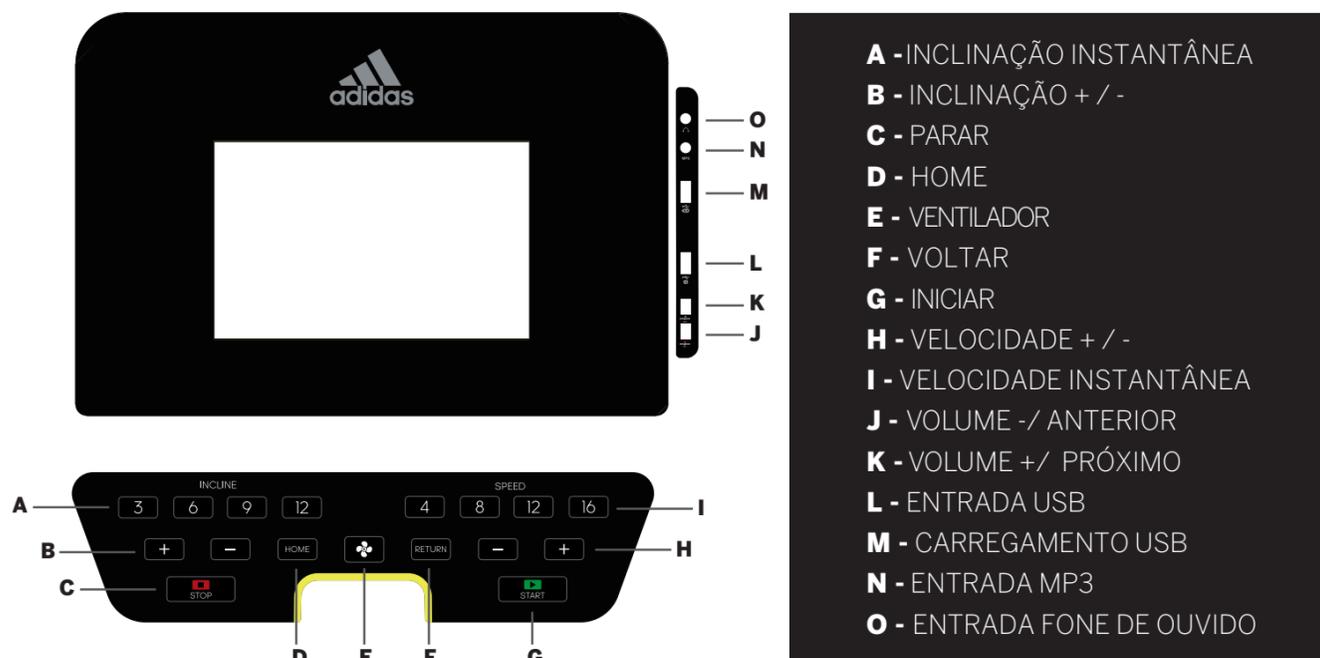
| Nº  | DESCRIÇÃO                        | QTD. |
|-----|----------------------------------|------|
| A01 | Chassi Principal                 | 1    |
| A02 | Base do Chassi                   | 1    |
| A03 | Suporte da Inclinação            | 1    |
| A04 | Suporte do Painel                | 1    |
| A05 | Suporte de Painel                | 1    |
| A06 | Tubo Vertical Esquerdo           | 1    |
| A07 | Tubo Vertical Direito            | 1    |
| B01 | Rolo Dianteiro                   | 1    |
| B02 | Rolo Traseiro                    | 1    |
| B03 | Placa de Aço Hand Grip Esquerda  | 2    |
| B04 | Placa de Aço Hand Grip Direito   | 2    |
| B08 | Grade dos Alto-falantes          | 1    |
| B09 | Cilindro                         | 1    |
| B10 | Bucha                            | 4    |
| B11 | Pino de Travamento               | 1    |
| B12 | Placa de Chave de Segurança      | 1    |
| B13 | Chave Cruzada com Chave de Fenda | 1    |
| B14 | Chave Allen                      | 1    |
| B17 | Chave Allen                      | 1    |
| B15 | Chapa da Mola                    | 2    |
| B16 | Placa de Tensão                  | 1    |
| C01 | Tampa Superior do Motor          | 1    |
| C02 | Tampa do Painel do Motor         | 1    |
| C03 | Tampa da Iluminação              | 1    |
| C04 | Tampa Inferior do Motor          | 1    |
| C05 | Tampa Traseira                   | 1    |
| C06 | Tampa Esquerda do Tubo Vertical  | 1    |
| C07 | Tampa Direita do Tubo Vertical   | 1    |
| C08 | Plugue da Tampa Traseira         | 1    |
| C09 | Amortecedor                      | 2    |
| C10 | Cobertura Lateral do Amortecedor | 2    |
| C11 | Tampa Superior do Painel         | 1    |
| C12 | Tampa Inferior do Painel         | 1    |
| C13 | Barra Lateral Esquerda           | 1    |
| C14 | Barra Lateral Direita            | 1    |
| C15 | Tampa Traseira do Painel         | 1    |
| C16 | Tampa Lateral do Alto-falante    | 2    |
| C17 | Tubo Interno do Alto-falante     | 2    |
| C18 | Botão de Controle de Volume      | 1    |
| C19 | Adaptador do Controle de Volume  | 1    |
| C20 | Tampa Superior do Painel         | 1    |

| Nº  | DESCRIÇÃO                                      | QTD. |
|-----|--|------|
| C21 | Tampa Inferior do Painel                       | 1    |
| C22 | Direcionador do Ventilador                     | 1    |
| C24 | Sustentáculo da Garrafa                        | 2    |
| C25 | Chave de Segurança                             | 1    |
| C26 | Tampa Superior do Suporte Fixo                 | 1    |
| C27 | Tampa Inferior do Suporte Fixo                 | 1    |
| C28 | Tampa Superior do Suporte                      | 1    |
| C29 | Tampa Inferior do Suporte                      | 1    |
| C30 | Holder Splint                                  | 1    |
| C31 | Botão de Bloqueio                              | 1    |
| C32 | Placa de Prensagem                             | 1    |
| C33 | Bucha Fixa                                     | 10   |
| C34 | Sustentáculo do Suporte de Dispositivos Móveis | 1    |
| C35 | Fivela Fixa                                    | 8    |
| C36 | Trilho do Lado Esquerdo                        | 1    |
| C37 | Trilho do Lado Direito                         | 1    |
| C38 | Lona de Corrida                                | 1    |
| C39 | Amortecedor                                    | 4    |
| C40 | Base da Chave de Segurança                     | 1    |
| C41 | Rodas de Transporte                            | 2    |
| C42 | Rodas Ajustáveis                               | 2    |
| C43 | Plástico do Amortecedor                        | 4    |
| C44 | Plugue de Proteção do Fio de Alarme            | 2    |
| C45 | Almofada do Nivelador                          | 4    |
| C46 | Almofada em Forma de Cone                      | 2    |
| C47 | Pés Ajustáveis                                 | 2    |
| C48 | Correia do Motor                               | 1    |
| C49 | Amortecedor Preto                              | 4    |
| C50 | Cabo Elástico                                  | 1    |
| C51 | Fecho do Tubo                                  | 2    |
| C52 | Plugue do Tubo Quadrado                        | 1    |
| C53 | Almofada de EVA                                | 1    |
| C54 | Painel de Acrílico                             | 1    |
| C55 | Botão do Painel de Acrílico                    | 1    |
| C56 | Tampa Traseira do Painel de Acrílico           | 2    |
| D01 | Porca M6                                       | 5    |
| D02 | Porca M8                                       | 10   |
| D03 | Porca M10                                      | 6    |
| D04 | Parafuso (M10*90)                              | 1    |
| D05 | Parafuso (M10*45)                              | 1    |
| D06 | Parafuso (M10*30)                              | 4    |

| Nº  | DESCRIÇÃO                     | QTD. |
|-----|-------------------------------|------|
| D07 | Parafuso (M8*55)              | 4    |
| D08 | Parafuso (M8*45)              | 1    |
| D09 | Parafuso (M8*25)              | 1    |
| D10 | Parafuso (M8*15)              | 6    |
| D11 | Parafuso (M8*40)              | 4    |
| D12 | Parafuso (M8*15)              | 6    |
| D13 | Parafuso (M6*60)              | 1    |
| D14 | Parafuso (M6*55)              | 2    |
| D15 | Parafuso (M5*15)              | 1    |
| D16 | Parafuso (M8*25)              | 4    |
| D17 | Parafuso (M6*40)              | 4    |
| D18 | Parafuso (M6*20)              | 2    |
| D19 | Parafuso (M5*12)              | 10   |
| D20 | Parafuso (ST2.9*8)            | 6    |
| D21 | Parafuso (ST4.2*19)           | 10   |
| D23 | Parafuso (ST4.2*20)           | 2    |
| D24 | Parafuso (ST4.2*12)           | 14   |
| D25 | Parafuso (ST4.2*20)           | 6    |
| D26 | Parafuso (ST4.2*40)           | 2    |
| D27 | Parafuso (ST3.5*12)           | 6    |
| D28 | Parafuso (ST4.2*12)           | 58   |
| D29 | Parafuso (ST2.9*8)            | 46   |
| D30 | Arruela de Pressão (10)       | 2    |
| D31 | Arruela de Pressão (6)        | 3    |
| D32 | Arruela de Pressão (8)        | 16   |
| D33 | Arruela de Pressão (8)        | 10   |
| D34 | Arruela Grande (ø10*ø26)      | 8    |
| D35 | Arruela Plana Grande (ø6*ø12) | 4    |
| D36 | Arruela Plana (8)             | 6    |
| D37 | Parafuso (ST3.5*5)            | 2    |
| D38 | Arruela de Pressão (5)        | 3    |
| D39 | Arruela Plana (5)             | 3    |
| E01 | Motor DC                      | 1    |
| E02 | Motor de Inclinação           | 1    |
| E03 | Botão de Troca Quadrado       | 1    |
| E04 | Soquete de Energia            | 1    |
| E05 | Protetor de Sobrecarga        | 1    |
| E06 | Anel Magnético                | 2    |
| E07 | Núcleo Magnético              | 1    |
| E08 | Fio de Energia                | 1    |
| E09 | Fio Único AC                  | 1    |

| Nº  | DESCRIÇÃO                            | QTD. |
|-----|--------------------------------------|------|
| E10 | Fio Único AC                         | 2    |
| E11 | Fio Único AC                         | 2    |
| E12 | Fio de Aterramento                   | 1    |
| E13 | Plataforma de Corrida                | 1    |
| E14 | Painel                               | 1    |
| E15 | Placa de Controle                    | 1    |
| E16 | Botão Touch do Painel                | 1    |
| E18 | Fio Superior de Sinal do Painel      | 1    |
| E19 | Fio Intermediário de Sinal do Painel | 1    |
| E20 | Fio Inferior de Sinal do Painel      | 1    |
| E22 | Fio Superior do Hand Grip            | 1    |
| E23 | Fio Superior do Hand Grip            | 2    |
| E24 | Botão Touch do Fio Inferior          | 1    |
| E26 | Fio Inferior da Chave de Segurança   | 1    |
| E28 | Sensor de Velocidade                 | 1    |
| E29 | Alto-falante                         | 2    |
| E30 | Fio de Conexão MP3                   | 1    |
| E31 | Entrada/Saída de Áudio do Painel     | 1    |
| E32 | Soquete do Fio de Áudio 1            | 1    |
| E33 | Módulo USB                           | 1    |
| E34 | Módulo USB                           | 1    |
| E35 | Fio de Conexão USB                   | 1    |
| E36 | Soquete do Fio de Áudio 2            | 1    |
| E37 | Soquete do Fio de Áudio 3            | 1    |
| E38 | Placa de Economia de Energia         | 1    |
| E39 | Fita Neon                            | 1    |
| E40 | Ventilador                           | 1    |
| F01 | Filtro                               | 1    |
| F02 | Indutância                           | 1    |
| F03 | Fio Único AC                         | 1    |
| F04 | Fio de Aterramento                   | 1    |
| F05 | Parafuso                             | 4    |
| J01 | Gancho da Correia                    | 2    |
| J02 | Parafuso                             | 4    |

## FUNÇÕES DO PAINEL



- A** - INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA
- B** - INCLINAÇÃO + / -
- C** - PARAR
- D** - HOME
- E** - VENTILADOR
- F** - VOLTAR
- G** - INICIAR
- H** - VELOCIDADE + / -
- I** - VELOCIDADE INSTANTÂNEA
- J** - VOLUME - / ANTERIOR
- K** - VOLUME + / PRÓXIMO
- L** - ENTRADA USB
- M** - CARREGAMENTO USB
- N** - ENTRADA MP3
- O** - ENTRADA FONE DE OUVIDO

## FUNÇÕES DOS BOTÕES

### HOME

Pressione para retornar à tela inicial.

Pressione este botão para pausar ou parar a máquina.

### VOLTAR

Pressione para acessar a tela anterior.

### INCLINAÇÃO +/-

Aumente / diminua a inclinação durante o treino.

### INICIAR

Pressione para iniciar. A lona começará a se mover.

### VELOCIDADE +/-

Aumente / diminua a velocidade durante o treino.

### PARAR/PAUSAR

### VELOCIDADE INSTANTÂNEA

Use para selecionar a velocidade exata durante o treino.

### VELOCIDADE RÁPIDA

Use para selecionar velocidade diferente durante a corrida.

### INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

Aumente / diminua a inclinação durante o exercício.

### INCLINAÇÃO RÁPIDA

Use para selecionar uma inclinação diferente durante a corrida.

### ENTRADA MP3

Permite a conexão ao MP3 player através do cabo fornecido. A música será reproduzida por meio de alto-falantes embutidos e o volume controlado por meio de dispositivos e botões de volume no painel.

### ENTRADA USB

Insira o USB para reproduzir música / vídeo armazenado no USB. Outros dispositivos podem causar erros na tela. A porta USB suportará apenas músicas e vídeos armazenados dentro do USB, não suportará nenhum outro dispositivo. A inserção de qualquer outro dispositivo nesta porta pode causar um erro no display.

### CARREGAMENTO USB

Carregamento de dispositivos.

### VOLUME + / PRÓXIMO

Pressione e segure para aumentar o volume. Pressione rapidamente para mover para a próxima música.

### VOLUME - / ANTERIOR

Pressione e segure para reduzir o volume. Pressione rapidamente para ir para a música anterior.

### CHAVE DE SEGURANÇA

Incluída com esta máquina está uma chave de segurança vermelha, a esteira não funcionará a menos que seja inserida. Seu objetivo é parar imediatamente o equipamento em caso de emergência. O computador exibirá "chave de segurança desconectada" se não estiver corretamente conectada. O clipe na outra extremidade da chave de segurança deve estar preso ao usuário em todos os momentos durante o treino para garantir que a máquina pare imediatamente em caso de emergência.

### VENTILADOR

Use isso para iniciar ou parar o ventilador.

## CONTROLES NAS BARRAS LATERAIS

### VELOCIDADE +/-

Aumente / diminua a velocidade durante o treino.

### INCLINAÇÃO +/-

Aumente / diminua a inclinação durante o treino.

### PLACAS DE PEGADA (HAND GRIP)

Existem placas sensoras localizadas em ambas as barras laterais, para monitorar a frequência de pulso do usuário, elas precisam ser tocadas simultaneamente para que a leitura seja feita.

 A leitura de batimentos cardíacos apresentada por este equipamento é apenas para fins de orientação ao usuário e não deve ser utilizada para fins médicos ou como forma de medições precisas.

### MODO NORMAL

1. No modo de espera, pressione **START** para iniciar o modo manual;
2. A velocidade e a inclinação da esteira podem ser ajustadas manualmente usando os botões **SPEED +/-** ou **INCLINE +/-** a qualquer momento durante um treino;
3. Pressione o botão **PARAR / PAUSAR** para pausar ou parar o exercício. A esteira entrará no modo de resfriamento;
4. Retire a **CHAVE DE SEGURANÇA** para parar o funcionamento do motor ou pressione **STOP** duas vezes.

### LUBRIFICAÇÃO LEMBRETE

Quando a máquina completar 300 km, o console emitirá um bipe a cada

10 segundos e a janela de **TEMPO** mostrará **OIL**. Isso significa que sua esteira precisa ser lubrificada com óleo (isso deve ser feito a cada 6 semanas). Para reiniciar o painel, segure o botão **STOP** por 3 segundos, o painel irá emitir um bipe e reiniciar.

## FUNÇÕES DO PAINEL

### APLICATIVOS

Aplicativos integrados.

**NOTA:** O Wi-Fi deve estar conectado antes usando outros aplicativos.

### MÚSICA

Reproduz música armazenada em USB.

### FILME

Reproduz vídeos armazenados em USB.

### DEFINIÇÕES

Defina Wi-Fi, idioma e luz de fundo.

### CENÁRIO VIRTUAL

Selecione um dos 3 cenários virtuais para simular a realidade.

### HRC (Heart Rate Control)

Selecione grau, idade, tempo alvo e frequência cardíaca alvo. (Para usar esta função, você deve segurar os sensores hand grip para leitura de pulso.)

## TREINO

Clique para escolher o objetivo do treino de tempo, distância ou calorias. Além disso, existem 24 programas integrados disponíveis. Pressione INCLINE +/- ou SPEED +/- para alterar a inclinação ou a velocidade durante a operação de qualquer programa.

## PROGRAMA DE USUÁRIO

Selecione U1-U10 para criar exercícios personalizados. Pressione / arraste no gráfico de pontos para ajustar as configurações para a velocidade / inclinação desejada. Em qualquer tela, você pode clicar no ícone de ponto e selecionar voltar, início, volume ou ocultar o ícone.

## PULSO

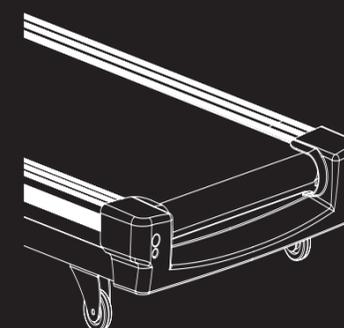
Segure os sensores de pulso para o valor do pulso. Esses dados são apenas para orientação e não devem ser usados como dados médicos.

## FUNÇÃO DE ECONOMIA DE ENERGIA

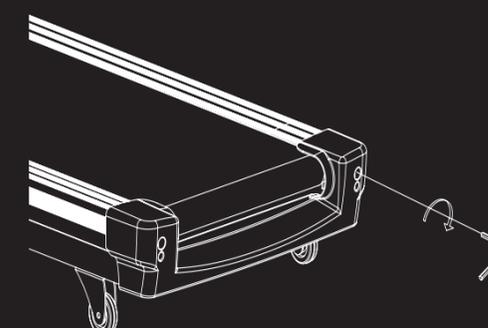
Quando não estiver em operação, após 10 minutos, a esteira entrará no modo de economia de energia. A tela irá desligar, para ligar novamente

## MANUTENÇÃO E CUIDADOS

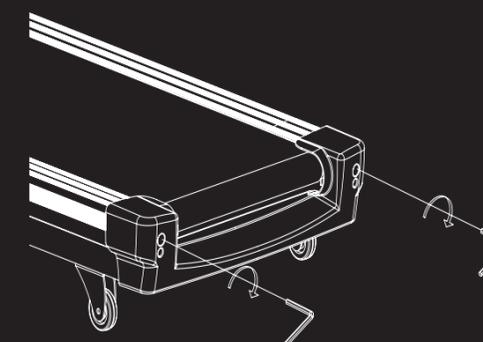
SE A LONA SE MOVER PARA A ESQUERDA, GIRE OS PARAFUSOS DO LADO ESQUERDO ¼ GIRE NO SENTIDO HORÁRIO. ENTÃO GIRE O PARAFUSO DIREITO ¼ GIRE NO SENTIDO HORÁRIO. SE A LONA NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ CENTRALIZAR.



SE A LONA SE MOVER PARA A DIREITA, GIRE O PARAFUSO DO LADO DIREITO ¼ GIRE NO SENTIDO HORÁRIO. ENTÃO GIRE O PARAFUSO ESQUERDO ¼ GIRE NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO. SE A LONA NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ CENTRALIZAR.



COM O TEMPO, A LONA VAI SOLTAR. PARA APERTAR A LONA, GIRE OS PARAFUSOS ESQUERDO E DIREITO UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO HORÁRIO, VERIFIQUE A TENSÃO DA LONA. CONTINUE O PROCESSO ATÉ QUE A LONA ESTEJA NA TENSÃO CORRETA. ASSEGURE-SE DE AJUSTAR AMBOS OS LADOS IGUALMENTE PARA O ALINHAMENTO CORRETO DA LONA.





## CERTIFICADO DE GARANTIA ESTEIRA ADIDAS T-19x

A SR7 COMÉRCIO E IMPORTAÇÃO LTDA CNPJ: 33.316.428/0001-05 GARANTE OS PRODUTOS DA MARCA ADIDAS, COMERCIALIZADOS PELA REDE FIT4 STORE DENTRO DO TERRITÓRIO BRASILEIRO PELO PRAZO DE 3 MESES (90 DIAS) A PARTIR DA DATA DE EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA, CONFORME DETERMINA A LEI Nº 8.078, DE 11.09.1990, O "CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR".

A SR7 COMÉRCIO E IMPORTAÇÃO LTDA ESTENDE A GARANTIA PARA USO EM CONDOMÍNIOS, HOTÉIS E RESIDENCIAL POR MAIS 57 (CINQUENTA E SETE) MESES PARA ESTRUTURA, 33 (TRINTA E TRÊS) MESES PARA MOTOR E 9 (NOVE) MESES PARA AS DEMAIS PARTES, PEÇAS E PINTURA, COBRINDO EVENTUAIS DEFEITOS DE FABRICAÇÃO QUE TAIS PRODUTOS POSSAM APRESENTAR NO DECORRER DESTE PRAZO. FICAM ISENTOS DA EXTENSÃO DE GARANTIA: ACABAMENTOS EM ESPUMA OU PLÁSTICO, PEÇAS PLÁSTICAS E ESTOFAMENTO.

A FIT4 STORE PODERÁ UTILIZAR PEÇAS REMANUFATURADAS E/OU RECONDICIONADAS E/OU SIMILARES NACIONAIS EM CASO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS EM GARANTIA, APENAS E TÃO SOMENTE COM O OBJETIVO DE AGILIZAR A REPOSIÇÃO DA PEÇA QUANDO NÃO HOUVER DISPONIBILIDADE EM ESTOQUE DE PEÇAS NOVAS/ORIGINAIS IMPORTADAS. GARANTE-SE AO CLIENTE O MESMO NÍVEL DE PERFORMANCE, UTILIDADE E DESEMPENHO DAS PEÇAS REMANUFATURADAS/RECONDICIONADAS/SIMILARES EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS APRESENTADOS PELAS PEÇAS ORIGINAIS, BEM COMO A FIT4 STORE SE SUJEITARÁ A ACEITAÇÃO E CONCORDÂNCIA DO CLIENTE EM RELAÇÃO A ESSA OPÇÃO. ALÉM DISSO, GARANTE-SE TAMBÉM O MESMO PRAZO DE GARANTIA PARA AMBOS OS TIPOS DE PEÇAS.

A GARANTIA É VALIDADA NO MOMENTO DA ASSINATURA DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO EQUIPAMENTO. A MONTAGEM DO EQUIPAMENTO DEVE SE REALIZAR NO PRAZO MÁXIMO DE ATÉ 90 (NOVENTA) DIAS DA DATA DA EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA.

ESTE EQUIPAMENTO É INDICADO PARA USO RESIDENCIAL E EM CONDOMÍNIOS E HOTÉIS.

PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: 150 KG.

OS TERMOS E PRAZOS DE GARANTIAS DETERMINADOS PELA FIT4 STORE NESTE CERTIFICADO SE SOBREPÕEM A QUALQUER TERMO E PRAZO DE GARANTIA DETERMINADO PELOS FABRICANTES. DURANTE O PRAZO DE GARANTIA ESTABELECIDO, A FIT4 STORE ASSUME O COMPROMISSO DE SUBSTITUIR OU CONSERTAR, SEM ÔNUS, AS PEÇAS DEFEITUOSAS, APÓS ANÁLISE DO DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA DA REDE AUTORIZADA, SOB AS CONDIÇÕES ABAIXO ESPECIFICADAS.

APÓS O PERÍODO DE 3 MESES (90 DIAS) O CLIENTE É RESPONSÁVEL PELA TAXA DE VISITA TÉCNICA PARA A VERIFICAÇÃO DO DEFEITO DE PARTES E/OU PEÇAS, CUJO VALOR SERÁ DEFINIDO PELA ASSISTÊNCIA TÉCNICA RESPONSÁVEL E INFORMADO AO CLIENTE COM ANTECEDÊNCIA PARA APROVAÇÃO.

A GARANTIA SERÁ ANULADA NAS SEGUINTE SITUATÓES:

- DANOS PROVOCADOS POR:
- RAIOS, FOGO, ENCHENTE E/OU OUTROS DESASTRES NATURAIS;
- ÁGUA E/OU OUTRO LÍQUIDO INFILTRADO NO INTERIOR DO EQUIPAMENTO;
- EXCESSO DE SUOR CAUSADO POR FALTA DE MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO;
- QUEDAS, BATIDAS, ACIDENTES OU USO INADEQUADO;
- LIGAÇÃO DO PRODUTO EM REDE ELÉTRICA FORA DOS PADRÕES ESPECIFICADOS OU SUJEITA A UMA FLUTUAÇÃO EXCESSIVA DE VOLTAGEM;
- UTILIZAÇÃO DO PRODUTO EM AMBIENTES SUJEITOS A GASES CORROSIVOS (EX. EVAPORAÇÃO DE CLORO), UMIDADE OU TEMPERATURA EXCESSIVA;
- APLICAÇÕES DE FORÇAS E PESOS DEMASIADOS;
- MONTAGEM IMPRÓPRIA DO PRODUTO PELO USUÁRIO OU NÃO OBSERVÂNCIA DO MANUAL DE OPERAÇÃO.
- LIMPEZA COM PRODUTOS QUÍMICOS NÃO RECOMENDADOS PELA FIT4 STORE, QUE PODEM PROVOCAR MANCHAS. A LIMPEZA DEVE SER EFETUADA SOMENTE COM PANOS SECOS E SILICONE RECOMENDADO;
- LUBRIFICAÇÃO INCORRETA DO EQUIPAMENTO – FALTA OU EXCESSO DE SILICONE.
- QUANDO FOR CONSTATADO:
- MONTAGEM, MANUSEIO E / OU REPAROS POR PESSOAS OU OFICINAS NÃO AUTORIZADAS;
- ALTERAÇÃO DE PARTES ELÉTRICAS / ELETRÔNICAS ORIGINAIS;
- REMOÇÃO OU MODIFICAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE;
- UTILIZAÇÃO DO PRODUTO EM DESACORDO COM O ESPECIFICADO NA OCASIÃO DA COMPRA OU NESTE TERMO.

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTE CERTIFICADO, SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL E DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO PRODUTO.

CATEGORIA: \_\_\_\_\_  
DATA: \_\_\_\_\_  
PRODUTO: \_\_\_\_\_

CÓDIGO: \_\_\_\_\_  
NOTA FISCAL: \_\_\_\_\_

CLIENTE: \_\_\_\_\_  
VENDEDOR: \_\_\_\_\_

 /fit4store

 @fit4store

 /fit4store

 fit4.com.br