



**MANUAL DO USUÁRIO**  
**ESTEIRA**  
**ADIDAS T-23**



## MANUAL DE INSTRUÇÕES DA ESTEIRA ADIDAS T-23

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-23 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 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.

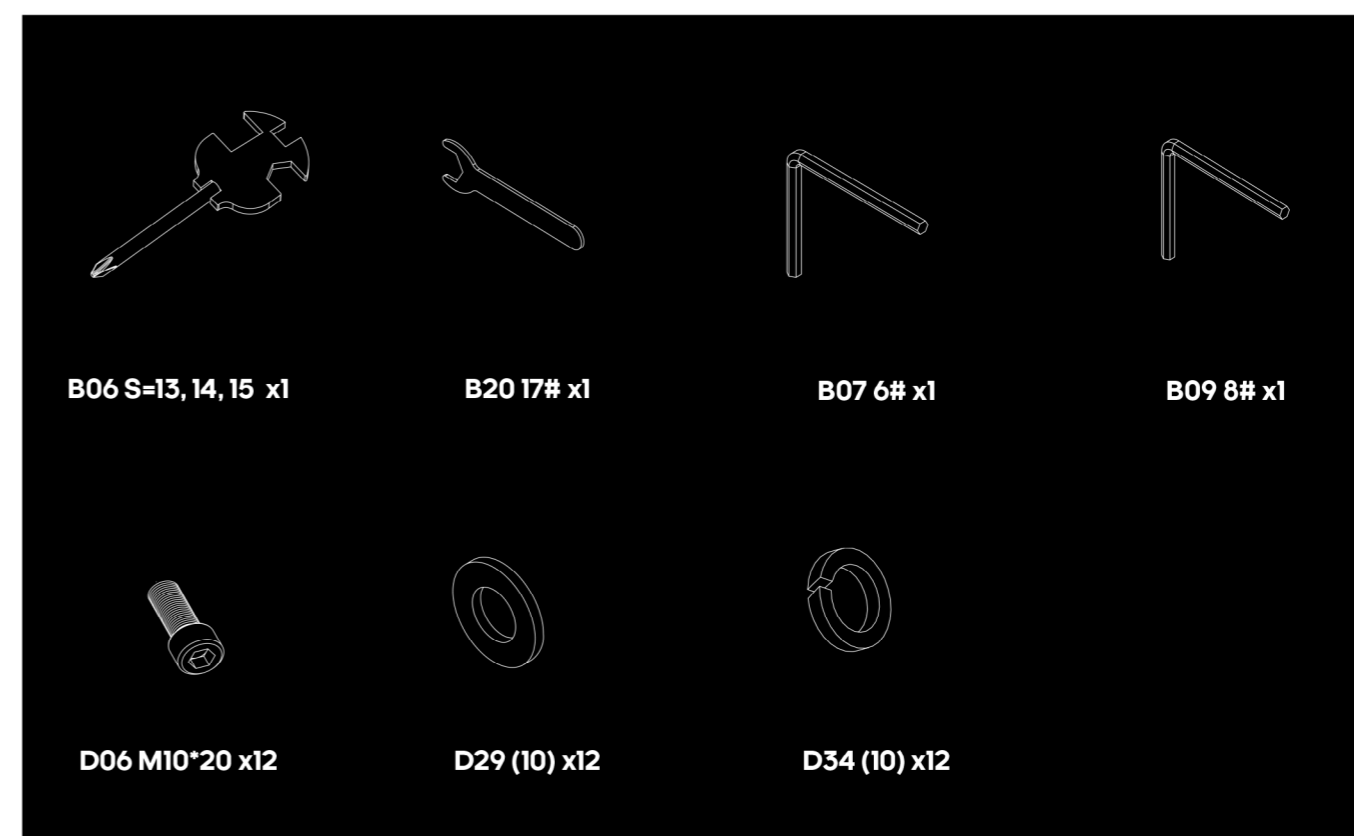
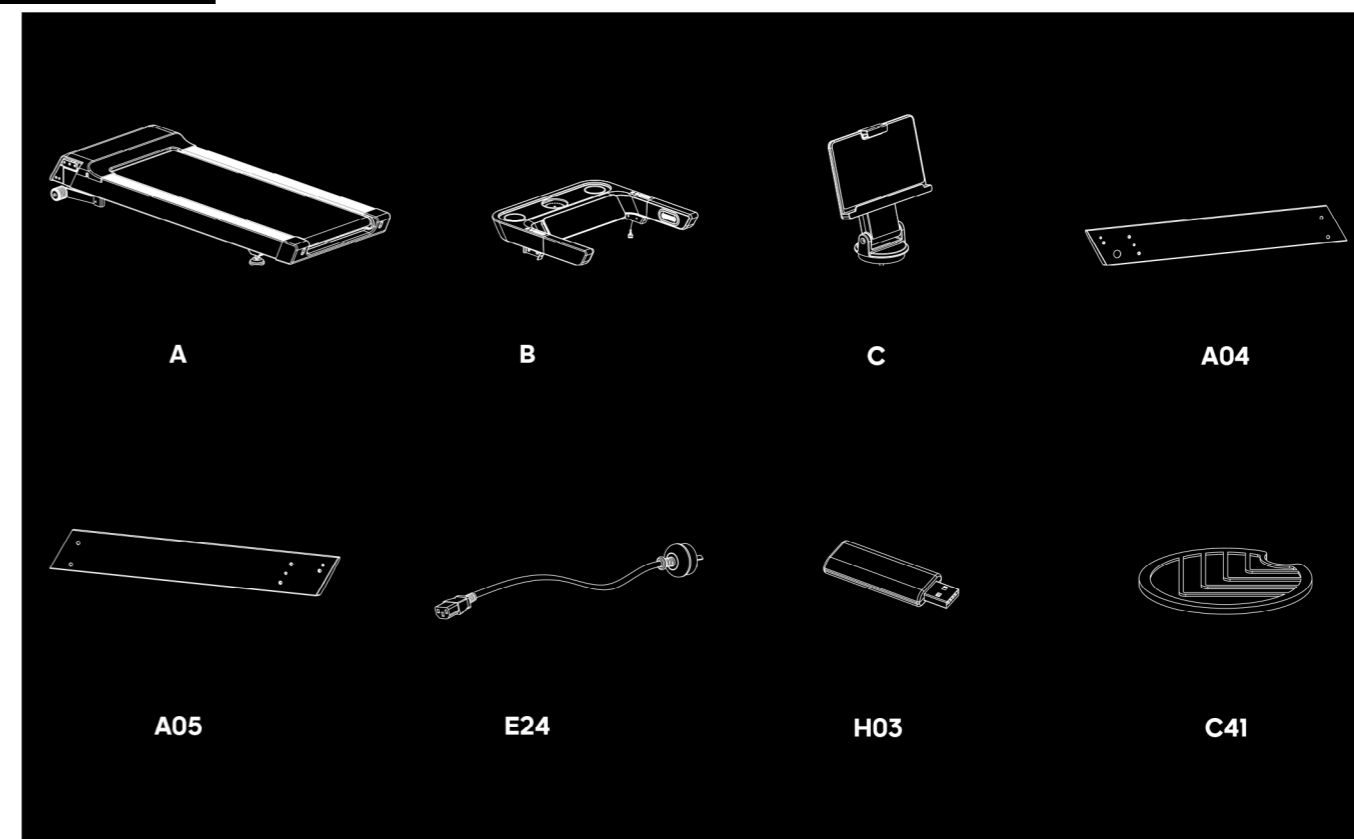
### O QUE É A CHAVE DE SEGURANÇA E ONDE DEVE SER COLOCADA?

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.

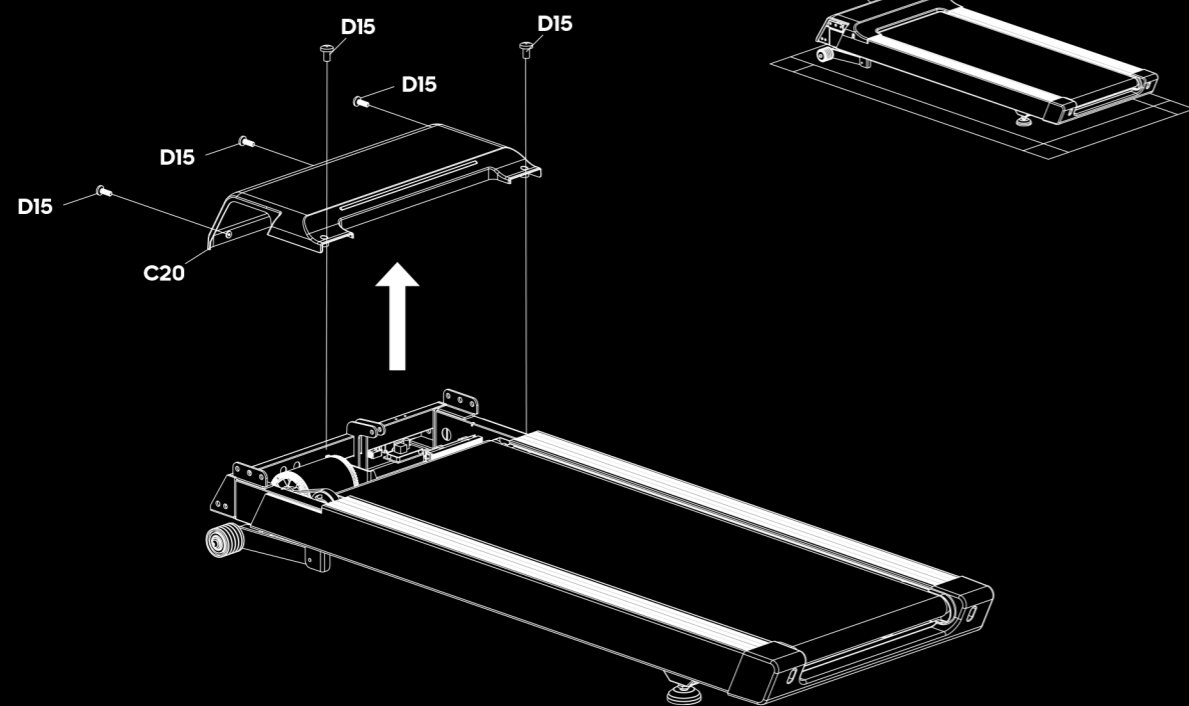
## PARTES



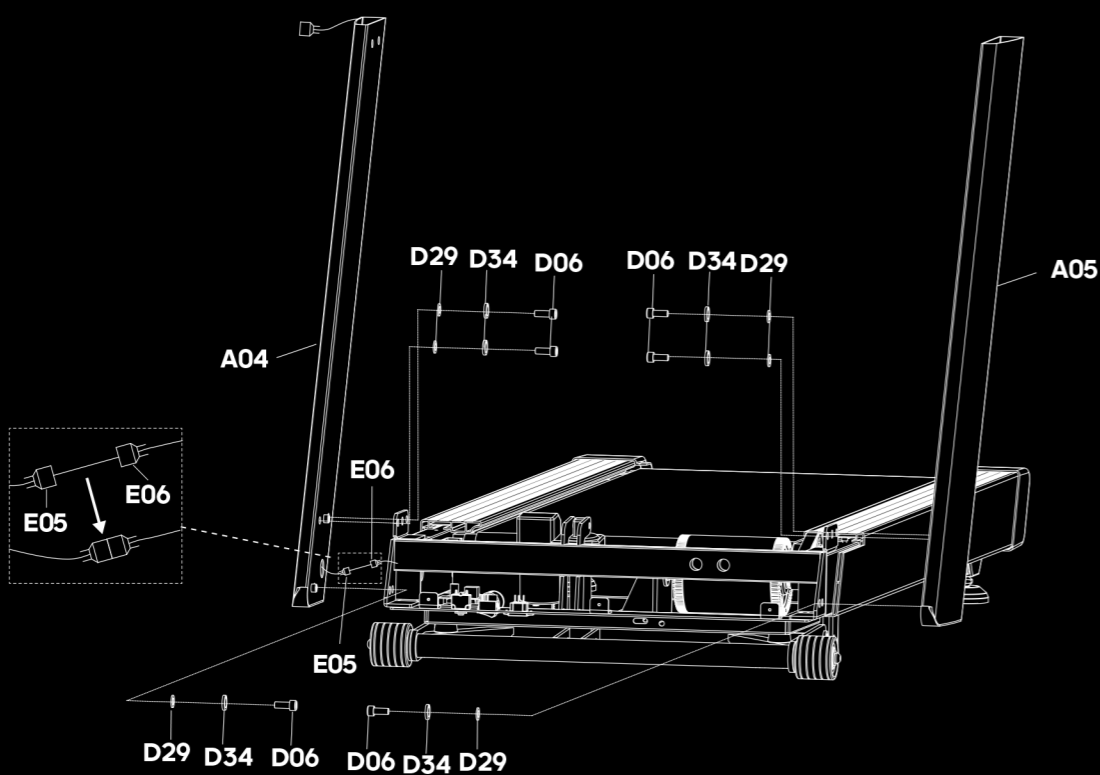


# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

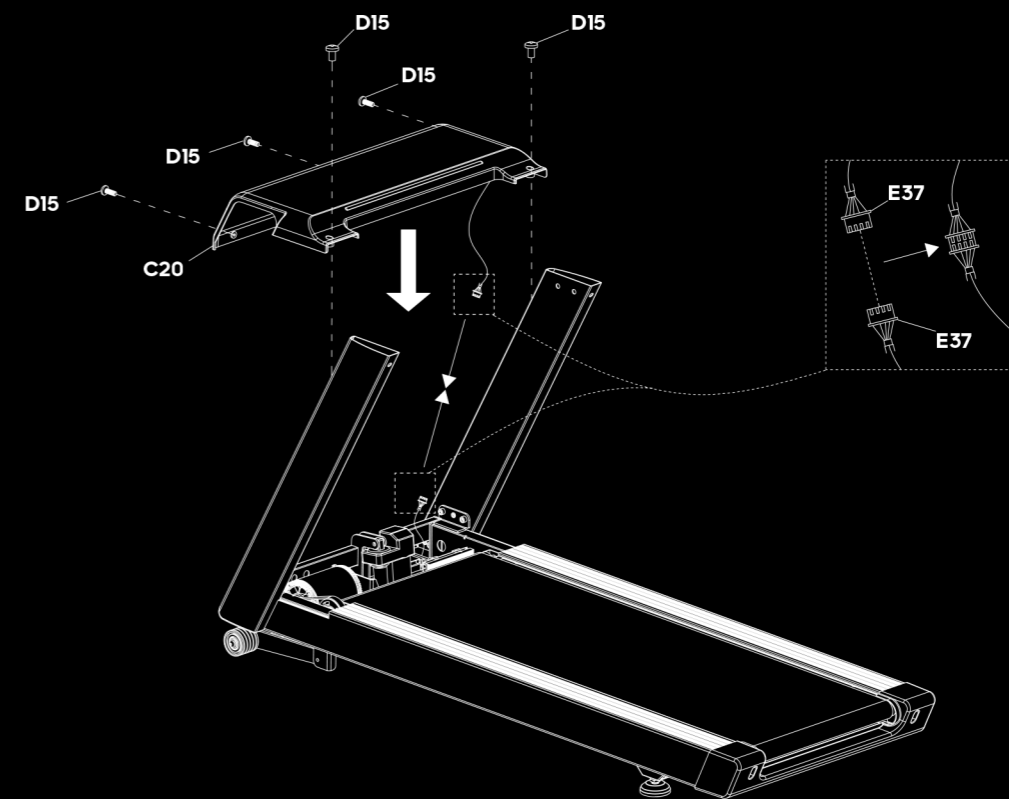
1 x2



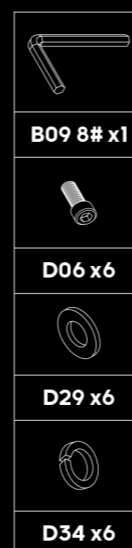
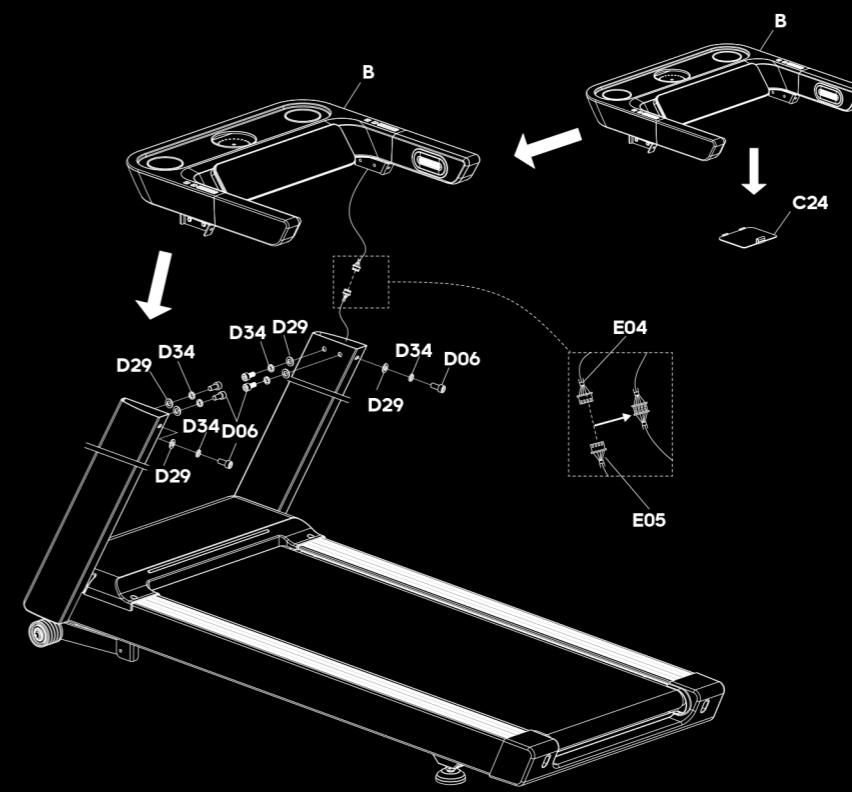
2 x2

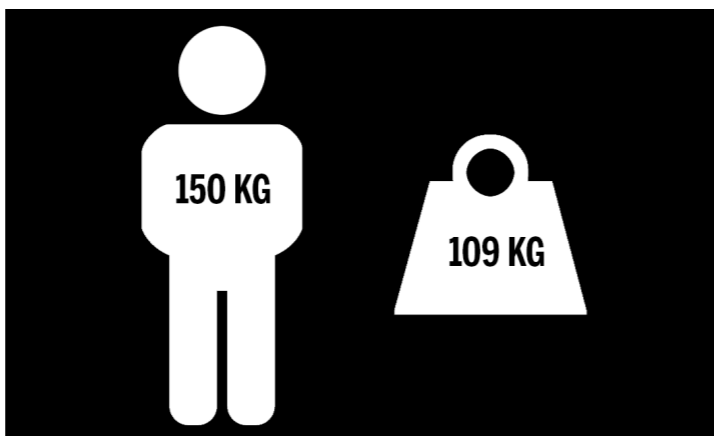
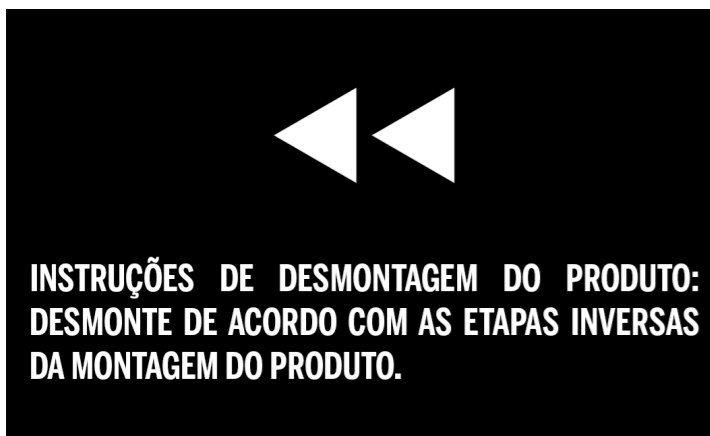
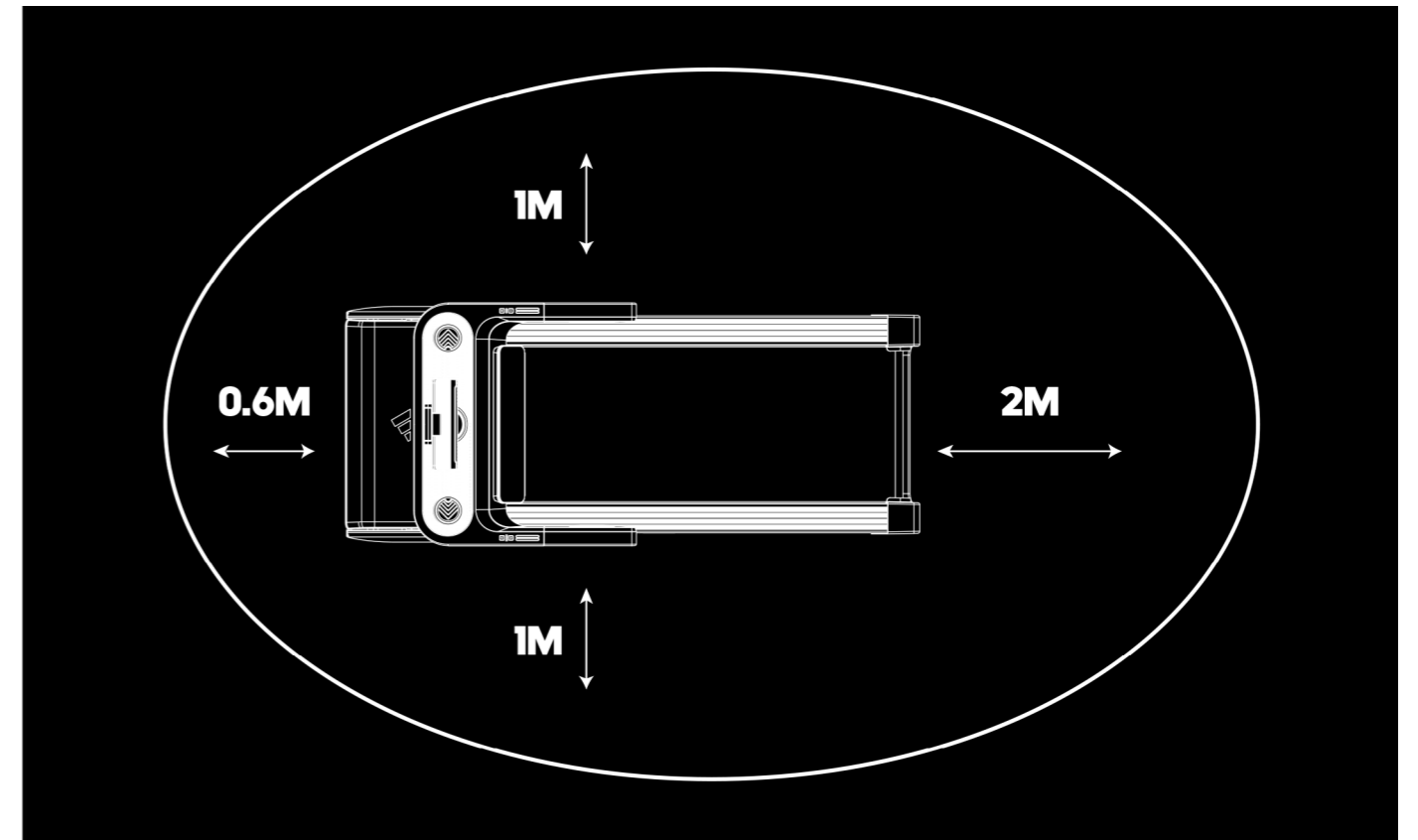
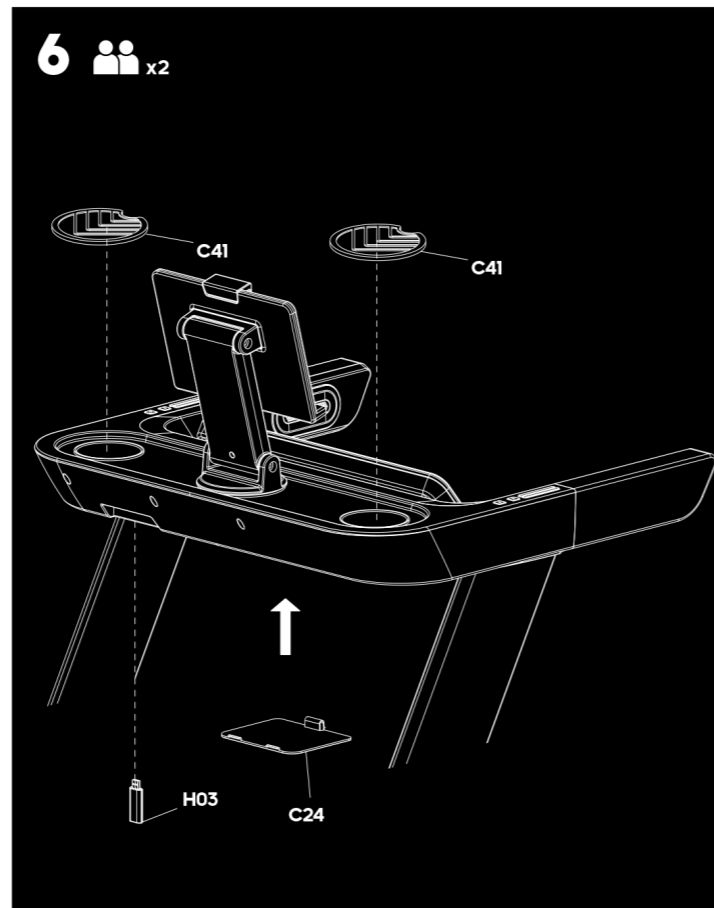
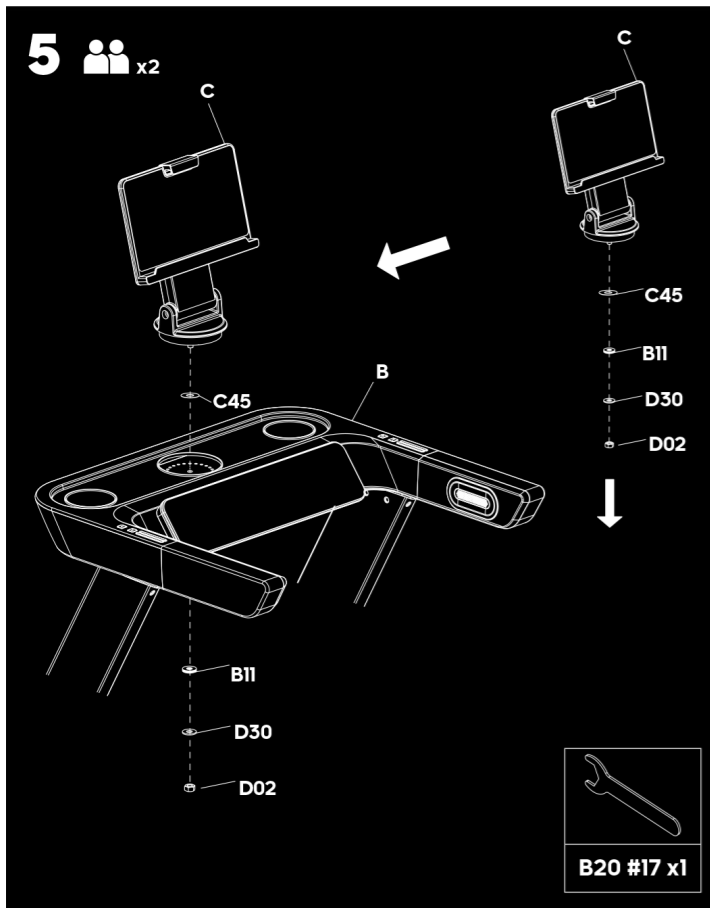


3 x2

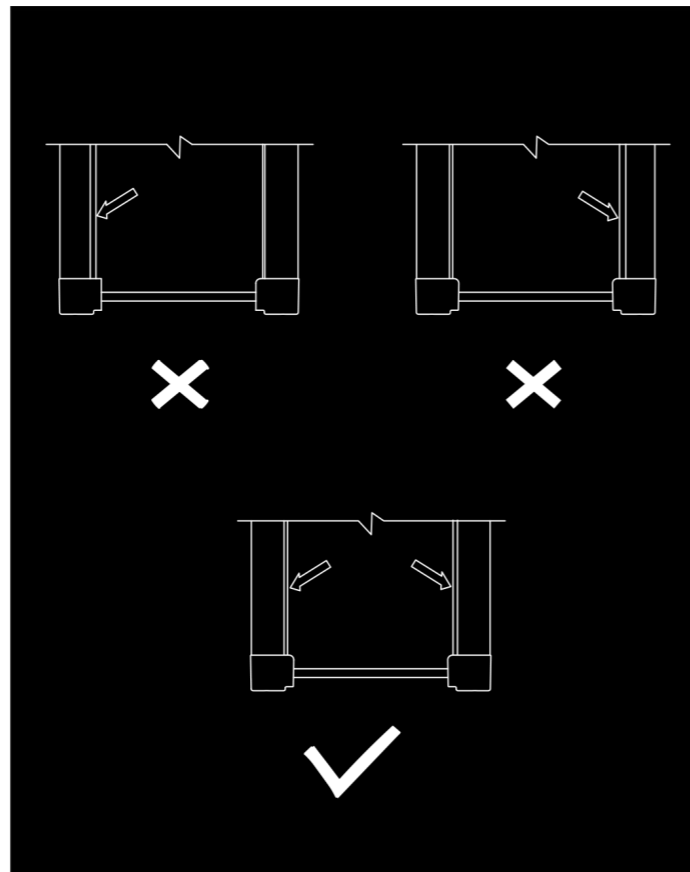
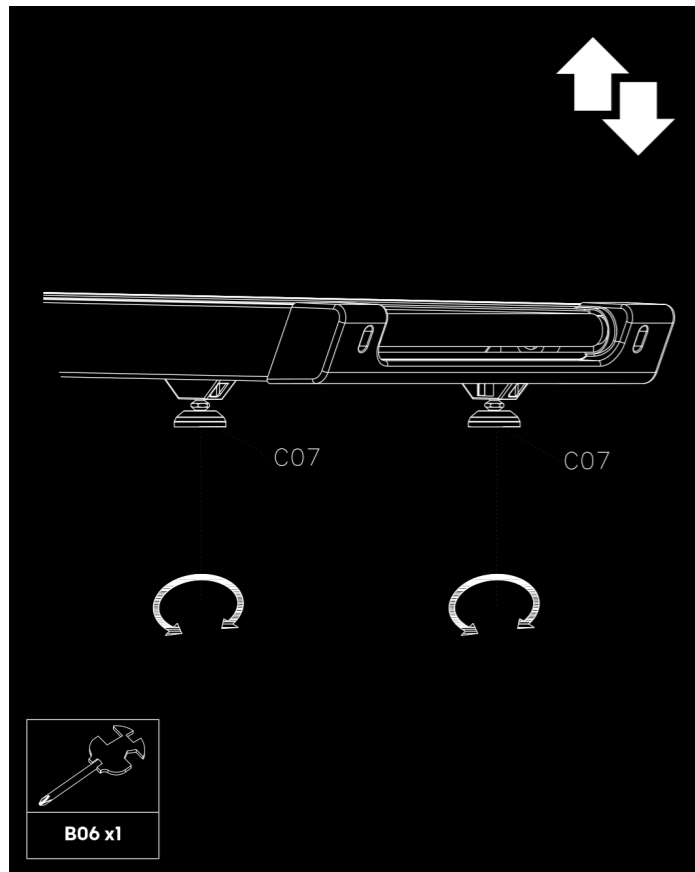


4 x2

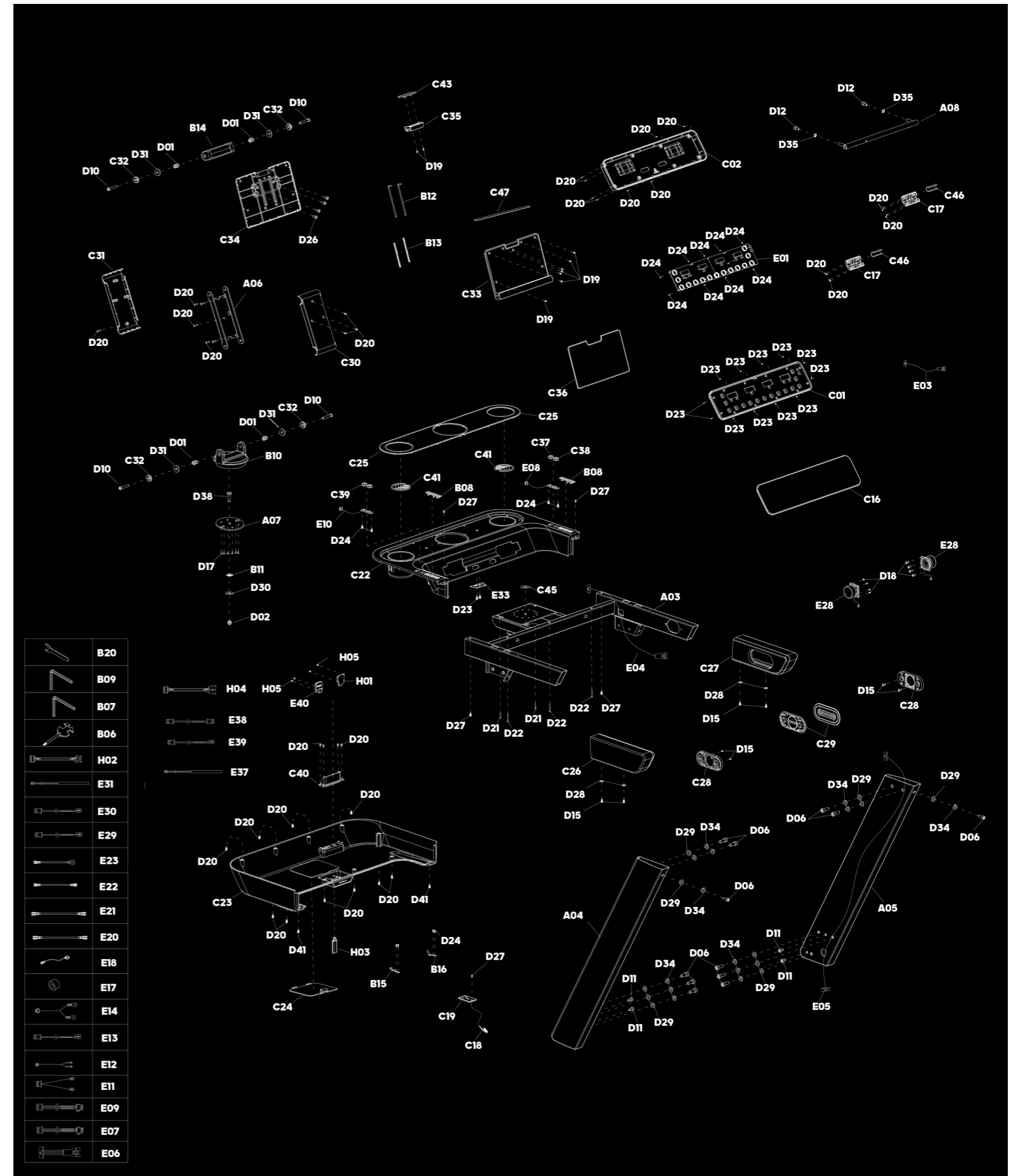
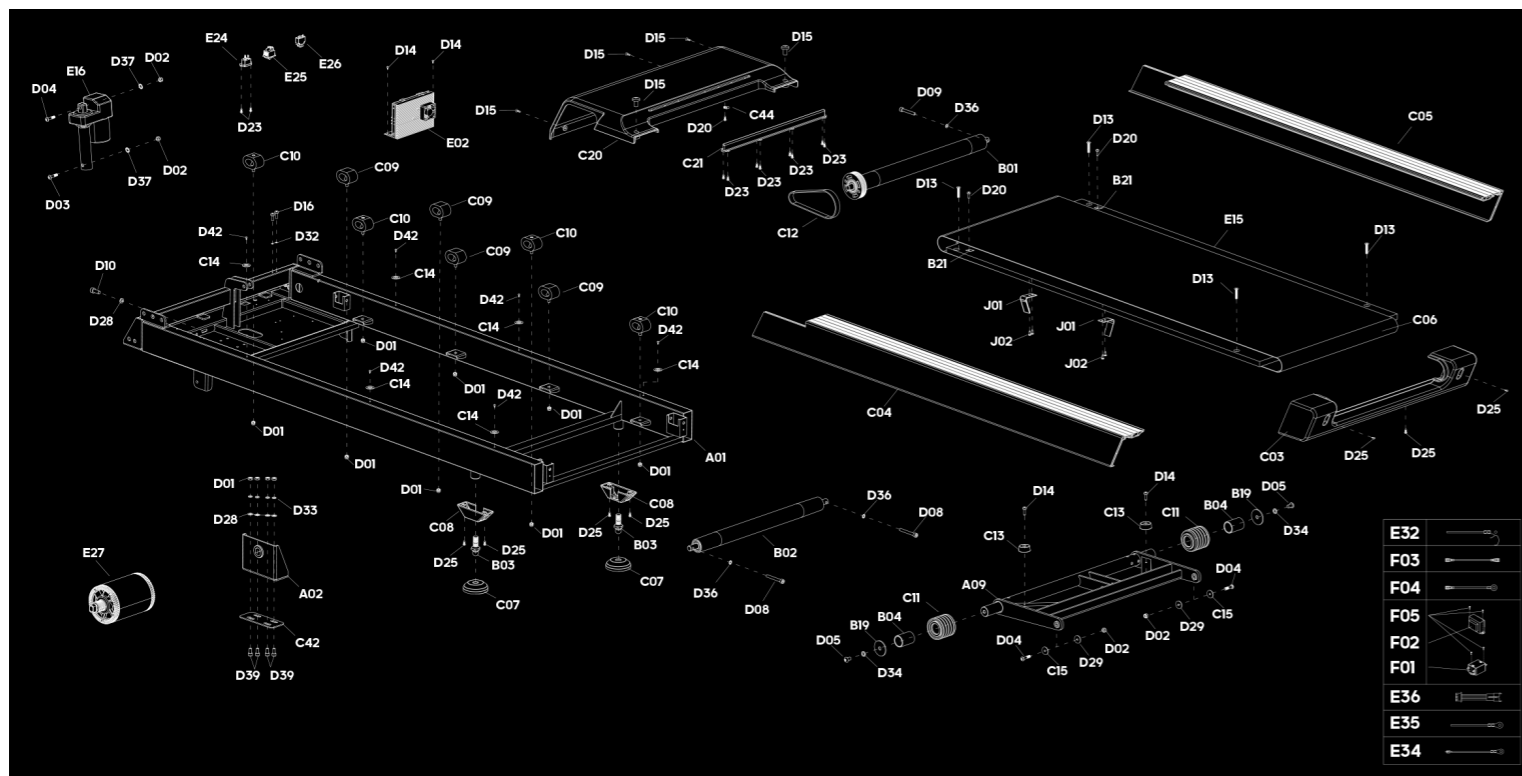








**VISTA EXPLODIDA**





## LISTA DE PEÇAS

Nº	DESCRIÇÃO	QTD.	Nº	DESCRIÇÃO	QTD.	Nº	DESCRIÇÃO	QTD.	Nº	DESCRIÇÃO	QTD.	Nº	DESCRIÇÃO	QTD.
A01	Main frame	1	C10	Cushion	4	C46	Rubber pad	2	D36	Lock washer #8	3	E32	Running board grounding wire	2
A02	Motor bracket	1	C11	Moving wheel	2	C47	Silicon anti-slip pad	1	D37	Lock washer #10	2	E33	Hand pulse transfer module	1
A03	Console bracket	1	C12	Motor belt	1	D01	Nut M8	20	D38	Bolt M10*20	1	E34	AC single wire	1
A04	Left upright tube	1	C13	Flat foot pad	2	D02	Nut M10	5	D39	Bolt M8*20	4	E35	AC single wire	2
A05	Right upright tube	1	C14	Side rail pad	6	D03	Bolt M10*65	1	D41	Bolt M5*12	2	E36	Hand pulse transfer module wire	1
A06	Tablet holder	1	C15	Plastic pad	2	D04	Bolt M10*45	3	D42	Screw ST4.2*12	6	E37	Light tube 450mm	1
A07	Turning fixed round plate	1	C16	Display panel	1	D05	Bolt M10*20	2	E01	Console	1	E38	USB top signal wire	1
A08	Panel turning tube bracket	1	C17	Panel rotation cover	2	D06	Bolt M10*20	12	E02	Control board	1	E39	USB middle signal wire	1
A09	Incline bracket	1	C18	Safety key clip	1	D08	Bolt M8*65	2	E03	Panel top signal wire	1	E40	USB bottom signal wire	1
B01	Front roller	1	C19	Safety key	1	D09	Bolt M8*60	1	E04	Console top signal wire	1	F01	Filter	1
B02	Back roller	1	C20	Motor top cover	1	D10	Bolt M8*45	5	E05	Console middle signal wire	1	F02	Inductance	1
B03	Universal joint screw	2	C21	Light cover	1	D11	Bolt M8*15	4	E06	Console bottom signal wire	1	F03	AC single wire	1
B04	Moving wheel bushing	2	C22	Console top cover	1	D12	Bolt M6*12	2	E07	Instant speed top signal wire	1	F04	Grounding wire	1
B06	Cross wrench with screw driver	1	C23	Console bottom cover	1	D13	Bolt M8*25	4	E08	Instant speed bottom signal wire	1	F05	Screw	4
B07	6# Allen wrench	1	C24	Console small cover	1	D14	Bolt M5*16	4	E09	Instant Incline top signal wire	1	H01	Bluetooth transfer module	1
B08	Pulse plate	4	C25	Bottle holder pad	2	D15	Bolt M5*12	13	E10	Instant Incline bottom signal wire	1	H02	Bluetooth transfer module wire	1
B09	8# Allen wrench	1	C26	Left handlebar	1	D16	Bolt M5*12	2	E11	Hand pulse top signal wire	1	H03	Dongle	1
B10	Tablet holder rotating seat	1	C27	RIGHT HANDLEBAR	1	D17	Bolt M5*15	6	E12	Hand pulse bottom signal wire	2	H04	Bluetooth transfer module wire 1	1
B11	Needle bearing	1	C28	Speaker fixed base	2	D18	Bolt ST2.9*8	8	E13	Safety Key connecting top wire	1	H05	Screw ST2.9*8	4
B12	Tablet telescopic rod	2	C29	Speaker hiding plate	2	D19	Screw ST2.9*6	9	E14	Safety Key connecting bottom wire	1	J01	Belt hook	2
B13	Compression spring A	2	C30	Tablet holder front cover	1	D20	Screw ST4.2*12	42	E15	Running board	1	J02	Screw ST4.2*12	4
B14	Tablet holder rotating base	1	C31	Tablet holder back cover	1	D21	Screw ST4.2*50	2	E16	Incline motor	1			
B15	Safety key spring plate A	1	C32	Sleeve	8	D22	Screw ST4.2*65	3	E17	Magnet core	1			
B16	Safety key spring plate B	1	C33	Tablet holder top cover	1	D23	Screw ST2.9*8	24	E18	Power wire	1			
B19	Big washer	2	C34	Tablet holder bottom cover	1	D24	Screw ST2.9*6.0	19	E20	AC single wire	1			
B20	17# Spanner	1	C35	Tablet holder clip	1	D25	Screw ST4.2*20	7	E21	AC single wire	2			
B21	Grounding copper sheet	2	C36	Tablet Holder mat	1	D26	Bolt M6*15	4	E22	AC single wire	2			
C01	Panel top cover	1	C37	Button +	1	D27	Screw ST4.2*12	5	E23	Grounding wire	1			
C02	Panel bottom cover	1	C38	Button -	1	D28	Flat washer #8	9	E24	Power socket	1			
C03	Back end cover	1	C39	Button	2	D29	Flat washer #10	14	E25	Square switch button	1			
C04	Left side rail	1	C40	USB module fixed base	1	D30	Big flat washer $\Phi 10 \times \Phi 26 \times 2.0$	1	E26	Overload protector	1			
C05	Right side rail	1	C41	BOTTLE MAT	2	D31	Big flat washer $\Phi 8 \times \Phi 24 \times 2.0$	4	E27	DC brushless motor	1			
C06	Running belt	1	C42	EVA pad	1	D32	Spring washer #5	2	E28	Speaker	2			
C07	Universal foot pad	2	C43	Tablet holder clip cover	1	D33	Spring washer #8	4	E29	Speaker connecting wire 1	1			
C08	Foot pad cover	2	C44	Glass tube fastener	1	D34	Spring washer #10	14	E30	Speaker connecting wire 2	1			
C09	Cushion	4	C45	Teflon washer	1	D35	Lock washer #6	2	E31	Light tube 1250mm	1			



**kinomap**



WWW.KINOMAP.COM



 **TREINE EM TODO O MUNDO: MILHARES DE VÍDEOS DISPONÍVEIS**

 **TREINOS ESTRUTURADOS: TREINADOR E TREINOS INTERVALADOS**

 **PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS COM A COMUNIDADE KINOMAP**

 **MODO MULTIJOGADOR: DESAFIE SEUS AMIGOS**

 **MAIS DE 1 MILHÃO DE UTILIZADORES ATIVOS**

 **CORRA EM AMBIENTES IMERSIVOS.**

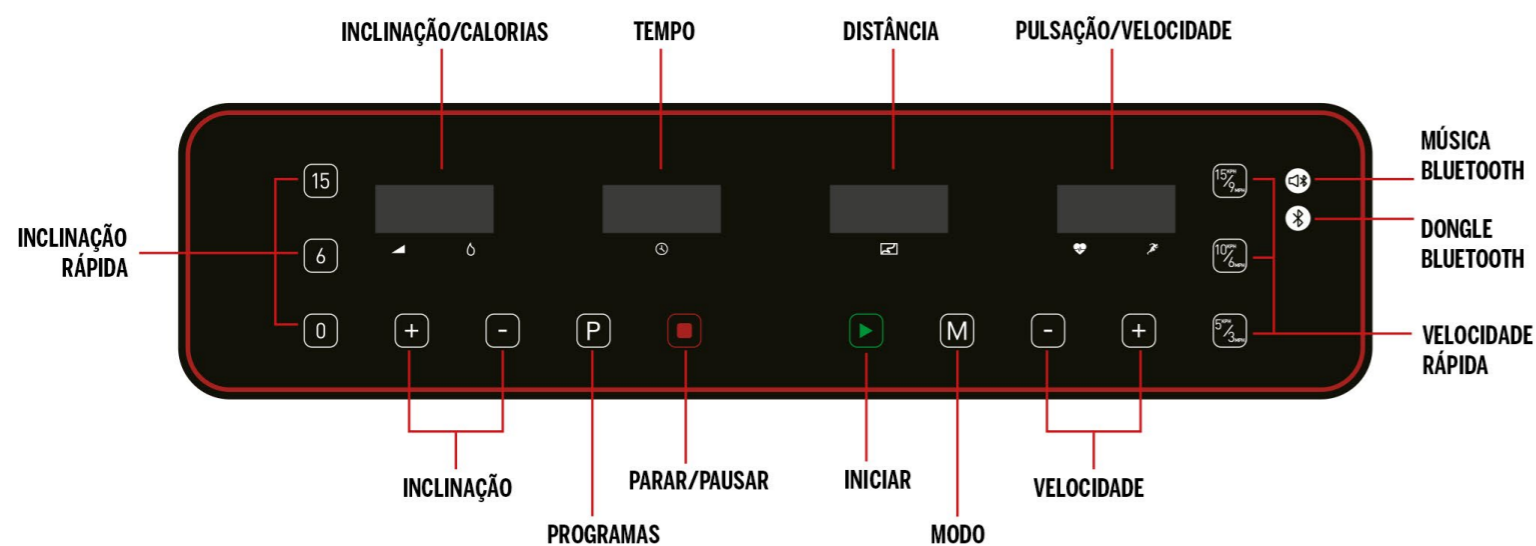
 **MAIS DE 1000 TREINOS COM CURADORIA DE TREINADORES**

 **CONECTIVIDADE GLOBAL E COMUNIDADE**

 **CORRIDAS DE GRUPO COMPETIÇÕES E PROVAS**



## PAINEL



## FUNÇÕES DOS BOTÕES

### INCLINAÇÃO RÁPIDA

Pressione 0, 6 ou 15 para escolher a inclinação rapidamente.

### VELOCIDADE RÁPIDA

Pressione 5/3, 10/6 ou 15/9 para escolher a velocidade rapidamente. (km/h/mph).

### INCLINAÇÃO +/-

Aumente/diminua a inclinação durante o treino.

### PROGRAMAS

Pressione o botão P para escolher entre 24 programas predefinidos, 3 programas definidos pelo usuário e função de gordura corporal.

### PARAR/PAUSAR

Pressione este botão para pausar ou parar a máquina.

### INICIAR

Pressione para iniciar a esteira, a esteira começará a se mover.

### MODO

Pressione este botão para escolher entre metas de treino de tempo, distância e calorias.

### VELOCIDADE +/-

Aumente/diminua a velocidade durante o treino.

### MÚSICA BLUETOOTH

O usuário pode conectar seu aparelho à esteira via Bluetooth e selecionar adidas para tocar música. Ajuste o volume da música diretamente do seu dispositivo.

### DONGLE BLUETOOTH

Insira o DONGLE na porta. Conecte-se ao DONGLE via Bluetooth usando o APP e seu código exclusivo da adidas "adidas\*\*\*\*".

### CONTROLES NAS BARRAS LATERAIS

#### VELOCIDADE +/-

Aumente/diminua a velocidade durante o treino.

#### INCLINAR +/- (^/v)

Aumente/diminua a inclinação durante o treino.

#### PLACAS DE PEGADA (HAND GRIP)

Segure os sensores de pulsação no guidão por cerca de 3 segundos, o painel mostrará o valor da frequência cardíaca. Este valor serve como orientação e não pode ser usado como dado médico.

**⚠** 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.

## FUNÇÕES DO PAINEL

### MODO

- Pressione MODO para inserir TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS.
- Pressione VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO+/- para definir o valor alvo do treino.
- Pressione o botão INICIAR, a esteira funcionará após 3 segundos.
- Pressione VELOCIDADE+/- e INCLINAÇÃO+/- para ajustar a velocidade e inclinação.

### 24 PROGRAMAS PREDEFINIDOS

- No modo de espera, pressione o botão P, o painel mostrará 24 programas, selecione um programa.
- Pressione VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO+/- para definir o tempo do treino.
- Cada programa pode ser dividido em 10 seções; a esteira emitirá um bipe 3 vezes ao iniciar uma nova seção.
- Pressione VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO+/- para alterar a velocidade ou inclinação durante cada seção.
- A máquina emitirá 3 bipes e parará quando o programa terminar.

### 3 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO USUÁRIO

- No modo de espera, pressione o botão PROG até ver U1, U2 e U3.
- Pressione VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO+/- para definir a hora.



- Pressione o botão MODO para confirmar e entrar na próxima seção, repita até terminar a configuração de todas as 10 seções.
- Pressione VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO+/- para alterar a velocidade ou inclinação.
- Defina o tempo de execução e pressione INICIAR para começar.

#### TESTE DE GORDURA CORPORAL

- No modo de espera, pressione o botão P até chegar ao FAT (GORDURA)
- Pressione MODO para inserir informações
- Defina o valor com VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO+/- de F-1 a F-4 (F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO)
- Pressione MODO para entrar em F-5 (F-5 TESTE DE GORDURA CORPORAL), segure as mãos nas placas de pegada nos guidões, o painel exibirá seu valor de gordura corporal após 3 segundos.
- O valor da gordura corporal serve como um guia e não é um dado médico:

F-1	Gênero	01 Homem	02 Mulher
F-2	Idade	10-99	
F-3	Altura	100-200 cm	
F-4	Peso	20-150kg	
F-5	Gordura	≤19	Abaixo do Peso
	Gordura	=(20---25)	Peso Normal
	Gordura	=(26---29)	Acima do Peso
	Gordura	≤30	Obesidade

#### COMO TRANSFERIR ENTRE KPH PARA MPH

No modo de espera, insira a chave de segurança, pressione os botões VELOCIDADE+ e INCLINAÇÃO+ juntos e segure por cerca de 5 segundos até ouvir um som, e então você pode terminar a mudança entre kph e mph.

#### FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

Em qualquer modo, se você retirar a chave de segurança, a esteira irá parar. A máquina não pode funcionar até que a chave de segurança seja inserida novamente.

#### CHAVE DE SEGURANÇA

Incluída com esta máquina está uma chave de segurança vermelha; a esteira não funcionará a menos que ela seja inserida. Sua finalidade é parar imediatamente a esteira em caso de emergência. O computador exibirá "---" se não estiver conectado corretamente à esteira.

O clipe na outra extremidade da chave de segurança deve estar sempre preso ao usuário durante o treino para garantir que a máquina pare imediatamente em caso de emergência.

#### FUNÇÃO DE ECONOMIA DE ENERGIA

Este produto está equipado com um modo de economia de energia que será ativado se a esteira ficar inativa por um período de 10 minutos. Para reiniciar a esteira basta pressionar qualquer botão.

#### DESLIGAR

Você pode desligar a energia para parar a esteira a qualquer momento, o que não causará nenhum dano.

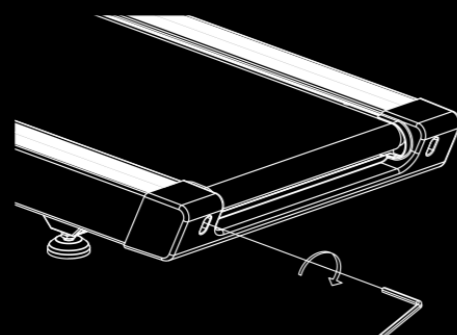
#### CUIDADO

- Recomendamos que você mantenha uma velocidade lenta no início do treino e segure-se nos guidões até se sentir confortável e familiarizado com a esteira;
- Prenda o clipe da chave de segurança em sua roupa;
- Para terminar o treino com segurança, pressione o botão STOP ou puxe a corda de segurança e a esteira irá parar imediatamente;
- Caso você precise sair do equipamento em uma situação de emergência durante o exercício, agarre-se nos guidões e coloque ambos os pés na plataforma direita e esquerda nos lados da esteira de corrida.



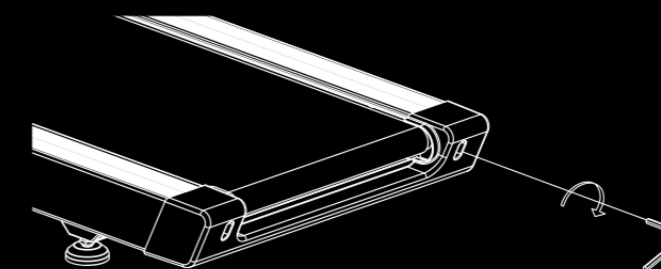
## MANUTENÇÃO E CUIDADOS

COLOQUE A ESTEIRA NIVELADA AO CHÃO E A AJUSTE EM 5-8KPH (3-5MPH) PARA VERIFICAR SE A LONA DE CORRIDA DERIVA.

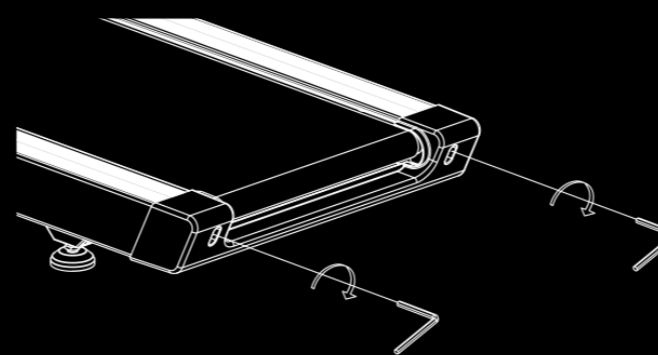


SE A LONA DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA, GIRE OS PARAFUSOS DO LADO ESQUERDO  $\frac{1}{4}$  DE VOLTA NO SENTIDO HORÁRIO E, DEPOIS, GIRE O PARAFUSO DIREITO  $\frac{1}{4}$  DE VOLTA NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO. SE A LONA NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ CENTRAR.

SE A LONA DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA, GIRE O PARAFUSO DO LADO DIREITO  $\frac{1}{4}$  GIRO NO SENTIDO HORÁRIO, DEPOIS GIRE O PARAFUSO ESQUERDO  $\frac{1}{4}$  GIRO NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO. SE A LONA NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ CENTRAR.



COM O TEMPO, A LONA IRÁ SOLTAR. PARA APERTAR A LONA, GIRE OS PARAFUSOS DO LADO ESQUERDO E DIREITO UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO HORÁRIO, VERIFIQUE A TENSÃO DA LONA. CONTINUE O PROCESSO ATÉ QUE A LONA TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE AJUSTAR AMBOS OS LADOS IGUALMENTE PARA O ALINHAMENTO CORRETO DA LONA DE CORRIDA.





## CERTIFICADO DE GARANTIA ESTEIRA ADIDAS T-23

A FIT4 STORE GARANTE O PRODUTO ESTEIRA ADIDAS T-23 DA MARCA ADIDAS, COMERCIALIZADA PELAS LOJAS FIT4 CREDENCIADAS, DENTRO DO TERRITÓRIO BRASILEIRO, CONTRA DEFEITOS DE FABRICAÇÃO PELO PRAZO DE 3 MESES (90 DIAS) A PARTIR DA DATA DE EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA.

A FIT4 STORE CREDENCIADA ESTENDE A GARANTIA PARA USO RESIDENCIAL, EM CONDOMÍNIOS E HOTÉIS, POR MAIS 57 (CINQUENTA E SETE) MESES PARA ESTRUTURA, 33 (TRINTA E TRÊS) MESES PARA MOTOR, 9 (NOVE) MESES PARA DEMAIS PARTES, PEÇAS E PINTURA, COBRINDO EVENTUAIS DEFEITOS DE FABRICAÇÃO QUE O PRODUTO ACIMA MENSURADO POSSA APRESENTAR NO DECORRER DESTES PRAZOS. FICAM ISENTOS DA EXTENSÃO DE GARANTIA: ACABAMENTOS EM ESPUMA, BORRACHA OU PLÁSTICO, PEÇAS PLÁSTICAS E ESTOFAMENTO.

A FIT4 STORE CREDENCIADA 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 CREDENCIADA 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, EM CONDOMÍNIOS E HOTÉIS.

PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: 150KG.

OS TERMOS E PRAZOS DE GARANTIAS DETERMINADOS PELA FIT4 STORE CREDENCIADA NESTE CERTIFICADO SE SOBREPÕEM A QUALQUER TERMO E PRAZO DE GARANTIA DETERMINADO PELOS FABRICANTES. DURANTE O PRAZO DE GARANTIA ESTABELECIDO, A FIT4 STORE CREDENCIADA 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:

A) DANOS PROVOCADOS POR:

- RAIO, 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.

B) 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 DESTES CERTIFICADO, SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL E DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO PRODUTO.

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

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

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

