

ETENON
FITNESS

H507



ETENON AIR RUNNER

MANUAL DEL PROPIETARIO

Instrucciones generales de seguridad

Se ha prestado especial atención a la seguridad en el diseño y la fabricación de este aparato de fitness. No obstante, es muy importante que siga estrictamente las siguientes instrucciones de seguridad. No nos hacemos responsables de los accidentes causados por el incumplimiento de las mismas. Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea detenidamente y con atención las instrucciones de uso antes de utilizar el aparato deportivo por primera vez.

- 1) Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio con este aparato. Si desea hacer ejercicio de forma regular e intensiva, es recomendable que cuente con la aprobación de su médico. Esto es especialmente importante para los usuarios con problemas de salud.
- 2) Recomendamos que las personas con discapacidad solo utilicen el aparato en presencia de un cuidador cualificado.
- 3) Cuando utilice el aparato de fitness, lleve ropa cómoda y, preferiblemente, zapatillas deportivas o de aeróbic. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en las partes móviles del aparato.
- 4) Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente dolor en las articulaciones o los músculos. En particular, preste atención a cómo responde su cuerpo al programa de ejercicios. El mareo es una señal de que está haciendo ejercicio con demasiada intensidad con el dispositivo. A los primeros signos de mareo, tumbese en el suelo hasta que se sienta mejor.
- 5) Asegúrese de que no haya niños cerca cuando haga ejercicio con el dispositivo. Además, el dispositivo debe colocarse en un lugar al que no puedan acceder los niños ni las mascotas.
- 6) Asegúrese de que solo una persona utilice el dispositivo de fitness a la vez.
- 7) Después de montar el aparato deportivo según las instrucciones de uso, asegúrese de que todos los tornillos, pernos y tuercas estén correctamente colocados y apretados. Utilice únicamente los accesorios recomendados y/o suministrados por el importador.
- 8) No utilice un aparato que esté dañado o fuera de servicio.
- 9) Coloque siempre el aparato sobre una superficie lisa, limpia y resistente. No lo utilice nunca cerca del agua y asegúrese de que no haya objetos punzantes en las inmediaciones del aparato de fitness. Si es necesario, coloque una alfombrilla protectora (no incluida en el volumen de suministro) para proteger el suelo debajo del aparato y mantenga un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del aparato por razones de seguridad.
- 10) Tenga cuidado de no acercar los brazos y las piernas a las piezas móviles. No introduzca ningún material en las aberturas del dispositivo.
- 11) Utilice el dispositivo únicamente para los fines descritos en estas instrucciones de uso. Utilice únicamente los accesorios recomendados por el fabricante.

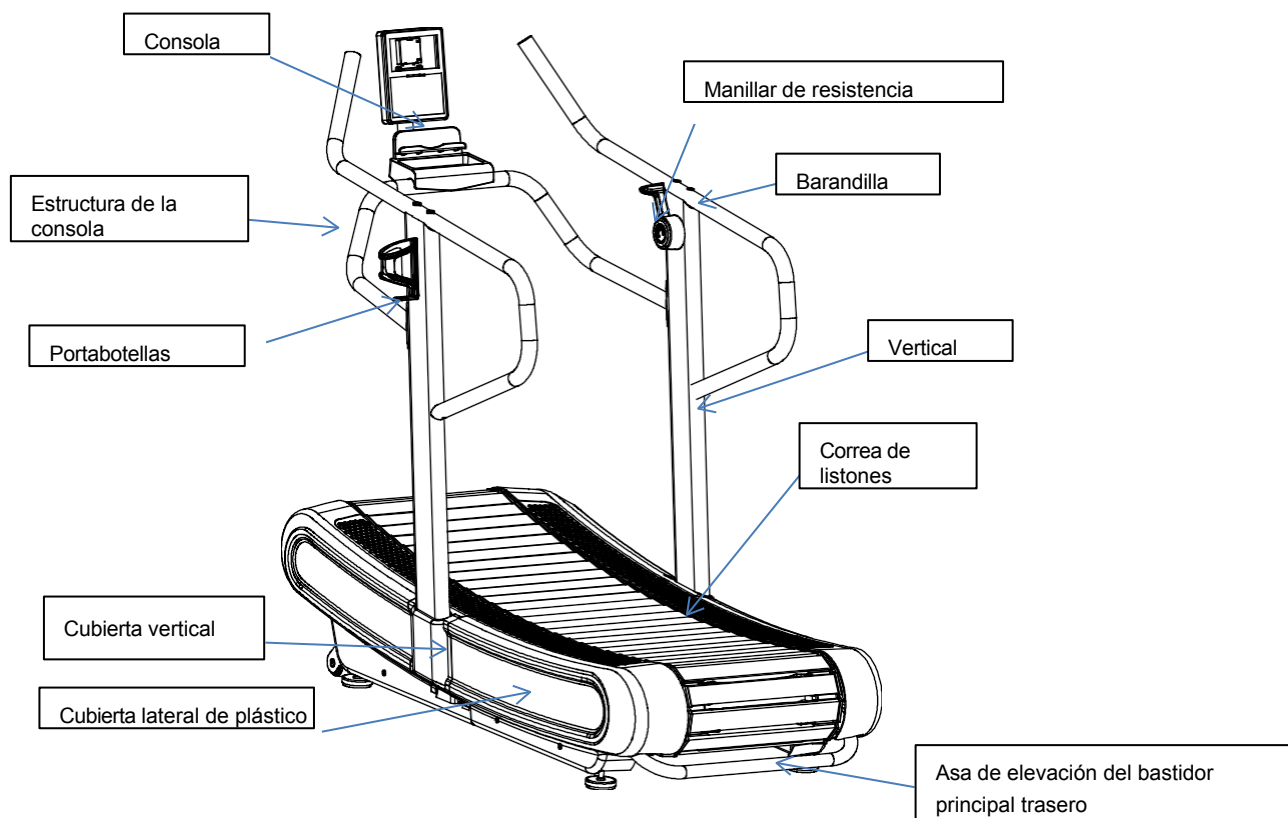
This technical drawing is an exploded perspective view of a mechanical assembly, likely a vehicle's rear suspension or steering system. The components are numbered as follows:

- 1**: Main frame or chassis.
- 2**: Upper control arm.
- 3**: Lower control arm.
- 4**: Steering knuckle.
- 5**: Shock absorber.
- 6**: Rear axle.
- 7**: Rear wheel hub.
- 8**: Rear wheel rim.
- 9**: Rear wheel tire.
- 10**: Rear wheel axle.
- 11**: Rear wheel hub.
- 12**: Rear wheel rim.
- 13**: Rear wheel tire.
- 14**: Rear wheel axle.
- 15**: Rear wheel hub.
- 16**: Rear wheel rim.
- 17**: Rear wheel tire.
- 18**: Rear wheel axle.
- 19**: Rear wheel hub.
- 20**: Rear wheel rim.
- 21**: Rear wheel tire.
- 22**: Rear wheel axle.
- 23**: Rear wheel hub.
- 24**: Rear wheel rim.
- 25**: Rear wheel tire.
- 26**: Rear wheel axle.
- 27**: Rear wheel hub.
- 28**: Rear wheel rim.
- 29**: Rear wheel tire.
- 30**: Rear wheel axle.
- 31**: Rear wheel hub.
- 32**: Rear wheel rim.
- 33**: Rear wheel tire.
- 34**: Rear wheel axle.
- 35**: Rear wheel hub.
- 36**: Rear wheel rim.
- 37**: Rear wheel tire.
- 38**: Rear wheel axle.
- 39**: Rear wheel hub.
- 40**: Rear wheel rim.
- 41**: Rear wheel tire.
- 42**: Rear wheel axle.
- 43**: Rear wheel hub.
- 44**: Rear wheel rim.
- 45**: Rear wheel tire.
- 46**: Rear wheel axle.
- 47**: Rear wheel hub.
- 48**: Rear wheel rim.
- 49**: Rear wheel tire.
- 50**: Rear wheel axle.
- 51**: Rear wheel hub.
- 52**: Rear wheel rim.
- 53**: Rear wheel tire.
- 54**: Rear wheel axle.
- 55**: Rear wheel hub.
- 56**: Rear wheel rim.
- 57**: Rear wheel tire.
- 58**: Rear wheel axle.
- 59**: Rear wheel hub.
- 60**: Rear wheel rim.
- 61**: Rear wheel tire.
- 62**: Rear wheel axle.
- 63**: Rear wheel hub.
- 64**: Rear wheel rim.
- 65**: Rear wheel tire.
- 66**: Rear wheel axle.
- 67**: Rear wheel hub.
- 68**: Rear wheel rim.
- 69**: Rear wheel tire.
- 70**: Rear wheel axle.
- 71**: Rear wheel hub.
- 72**: Rear wheel rim.
- 73**: Rear wheel tire.
- 74**: Rear wheel axle.
- 75**: Rear wheel hub.
- 76**: Rear wheel rim.
- 77**: Rear wheel tire.
- 78**: Rear wheel axle.
- 79**: Rear wheel hub.
- 80**: Rear wheel rim.
- 81**: Rear wheel tire.
- 82**: Rear wheel axle.
- 83**: Rear wheel hub.
- 84**: Rear wheel rim.
- 85**: Rear wheel tire.
- 86**: Rear wheel axle.
- 87**: Rear wheel hub.
- 88**: Rear wheel rim.
- 89**: Rear wheel tire.
- 90**: Rear wheel axle.
- 91**: Rear wheel hub.
- 92**: Rear wheel rim.
- 93**: Rear wheel tire.
- 94**: Rear wheel axle.
- 95**: Rear wheel hub.
- 96**: Rear wheel rim.
- 97**: Rear wheel tire.
- 98**: Rear wheel axle.
- 99**: Rear wheel hub.
- 100**: Rear wheel rim.
- 101**: Rear wheel tire.
- 102**: Rear wheel axle.
- 103**: Rear wheel hub.
- 104**: Rear wheel rim.
- 105**: Rear wheel tire.
- 106**: Rear wheel axle.
- 107**: Rear wheel hub.
- 108**: Rear wheel rim.
- 109**: Rear wheel tire.
- 110**: Rear wheel axle.
- 111**: Rear wheel hub.
- 112**: Rear wheel rim.
- 113**: Rear wheel tire.
- 114**: Rear wheel axle.
- 115**: Rear wheel hub.
- 116**: Rear wheel rim.
- 117**: Rear wheel tire.
- 118**: Rear wheel axle.
- 119**: Rear wheel hub.
- 120**: Rear wheel rim.
- 121**: Rear wheel tire.
- 122**: Rear wheel axle.
- 123**: Rear wheel hub.
- 124**: Rear wheel rim.
- 125**: Rear wheel tire.
- 126**: Rear wheel axle.
- 127**: Rear wheel hub.
- 128**: Rear wheel rim.
- 129**: Rear wheel tire.
- 130**: Rear wheel axle.
- 131**: Rear wheel hub.
- 132**: Rear wheel rim.
- 133**: Rear wheel tire.
- 134**: Rear wheel axle.
- 135**: Rear wheel hub.
- 136**: Rear wheel rim.
- 137**: Rear wheel tire.
- 138**: Rear wheel axle.
- 139**: Rear wheel hub.
- 140**: Rear wheel rim.
- 141**: Rear wheel tire.
- 142**: Rear wheel axle.
- 143**: Rear wheel hub.
- 144**: Rear wheel rim.
- 145**: Rear wheel tire.
- 146**: Rear wheel axle.
- 147**: Rear wheel hub.
- 148**: Rear wheel rim.
- 149**: Rear wheel tire.
- 150**: Rear wheel axle.

N.º	Descripción	Cantidad	N.	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1	58	Cable de comunicación 2P L-950 mm	1
2	Vertical - lado derecho	1	59	Cable de comunicación VR 3P L-950 mm	1
3	Vertical - lado izquierdo	1	60	Cable de comunicación 3P L-200 mm	1
4	Estructura de la consola	1	61	Sensor magnético 2P L-900 mm	1
5	Asa de elevación del bastidor principal trasero	1	62	Resistencia VR	1
6	Barandilla - lado derecho	1	63	Hebilla de fijación con tornillo	4
7	Soporte de fijación de la cubierta curva - lado derecho	1	64	Placa de fijación con tornillos	10
8	Soporte de fijación de la cubierta curva - lado izquierdo	1	65	Guía lateral en forma de T	6
9	Pie delantero - lado derecho	1	66	Perno de cabeza Allen C.K.S con rosca completa - M8x15	12
10	Pie delantero - lado izquierdo	1	67	Perno de cabeza Allen C.K.S con rosca completa - M8x20	26
11	Pie trasero - lado derecho	1	68	Perno de cabeza hexagonal con media rosca - M8x65x20	98
12	Pie trasero - lado izquierdo	1	69	Perno de cabeza hexagonal con rosca completa - M8x65	12
13	Soporte magnético	1	70	Rodamiento 608ZZ	124
14	Soporte de fijación de resistencia ajustable	1	71	Manguito $\phi 12 \times \phi 8,1 \times 18,4$	98
15	Soporte ajustable del rodillo trasero	2	72	Manguito $\phi 12 \times \phi 8,1 \times 14$	12
17	Placa de refuerzo de la cubierta curva - lado derecho	1	73	Rueda de polea guía	12
18	Placa de refuerzo de la cubierta curva - lado izquierdo	1	74	Arandela plana $\phi 8$	110
19	Placa de fijación de resistencia ajustable	2	75	Anillo de retención interno $\phi 23$	12
20	Soporte de fijación de la cubierta curva	2	76	Rodamiento rígido de bolas 6201ZZ	4
21	Placa cubierta con imán	2	77	Rodamiento unidireccional CSK12P	1
22	Eje de rueda de polea soldado	1	78	Perno Allen C.K.S de media rosca M8x55x20	9
23	Eje soldado de la rueda motriz	1	79	Perno Allen C.K.S. de rosca completa M8x25	4
24	Rodillo delantero	1	80	Arandela curva $\phi 8,5 \times R25 \times t2,0$	4
25	Rodillo trasero	1	81	Tornillo autorroscante de cabeza avellanada Phillip ST4x35	24
26	Correa de motor - 380PJ6	1	82	Tornillo autorroscante de cabeza avellanada Phillip ST4x15	20
27	Correa de motor - 250PJ6	1	83	Tornillo de cabeza Phillips C.K.S con rosca completa M5x10	4
28	Ruedas móviles	2	85	Perno de cabeza hexagonal con rosca completa M8x75	2
29	Rueda y eje	2	86	Perno Allen C.K.S de media rosca M8x30x20	2
30	Rueda de polea motriz delantera	1	87	Tuerca de seguridad de cabeza hexagonal M8	3
31	Eje de la rueda motriz	1	88	Arandela plana $\phi 8$	3
32	Placa de la rueda motriz	1	89	Perno Allen C.K.S. de media rosca M10x25x15	4
33	Correa lateral	2	90	Tuerca de seguridad de cabeza hexagonal M10	4
34	Esterilla de EVA - t2,0x50x3600	2	91	Arandela plana $\phi 10$	4
35	Cubierta lateral delantera de plástico - lado derecho	1	92	Tornillo Allen de cabeza avellanada y rosca completa M6x15	4
36	Cubierta lateral delantera de plástico - lado izquierdo	1	93	Perno de cabeza hexagonal con rosca completa M8x30	2
37	Cubierta lateral trasera de plástico - lado derecho	1	94	Tuerca hexagonal M8	2
38	Cubierta lateral trasera de plástico - lado izquierdo	1	95	Perno de paso C.K.S con cabeza Allen M6x50x36	1
39	Cubierta lateral vertical - lado derecho	1	96	Tornillo autorroscante de cabeza plana Phillips ST3x10	2
40	Cubierta lateral vertical - lado izquierdo	1	97	Tornillo autorroscante C.K.S con cabeza Phillips ST4x16	30
41	Almohadilla para el pie	4	98	Perno de cabeza plana con rosca completa M5x15	240
42	Esterilla de EVA - t5,0x70x3000	1	99	Tornillo de cabeza Phillips C.K.S con rosca completa M4x10	3
43	Cable de resistencia de la sección superior L - 1150 mm	1	100	Tuerca de seguridad de cabeza hexagonal M4	3
44	Cable de resistencia de la sección superior L - 450	1	101	Perno de cabeza hexagonal con rosca completa M8x45	4
45	Imán redondo	4	102	Tapón plano $\phi 38 \times t1,5$	2
46	Resorte tensor del freno	1	103	Perno de cabeza hexagonal con rosca completa M8x15	4
47	Lámina	60	104	Tuerca de seguridad de cabeza hexagonal M8	110
48	Arandela de doble orificio - t1,5x20x10	120	105	Barandilla - lado izquierdo	1

49	Manillar de resistencia	1	106	Tapa final t1,2×φ31	4
50	Conjunto de ajuste de resistencia	1	107	Tuerca hexagonal de nylon M6	1
51	Cubierta resistente para manillar	1	108	Arandela plana φ6	1
52	Resistencia cubierta lateral del manillar	1	109	Arandela elástica φ6	240
53	Casquillo de resistencia	2	110	Placa de fijación de la consola	1
54	Resorte cilíndrico normal	1	111	Casquillo	2
55	Consola	1	112	Soporte para teléfono	1
56	Cable de comunicación	1	113	Soporte para bandeja	1
57	Cable de comunicación VR	1	114	Placa fija para soporte de teléfono	1
115	Eje de rotación de la consola	1	116	Perno de cabeza plana con hexágono interior y rosca completa M6×10 (ennegrecido / con líquido antideslizante aplicado)	3

Perfil del producto



Dimensiones (desplegada)	1845*810*1575
Superficie de carrera	1600*440 mm

Descripción de la resistencia

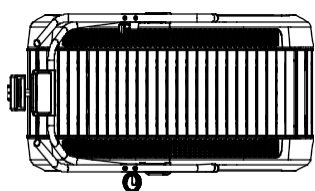
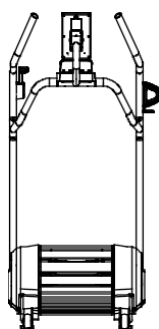
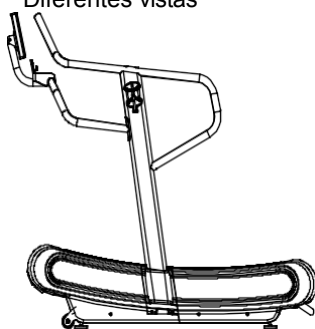
Nivel 1: Carrera libre sin resistencia.

Nivel 2: Resistencia ligera, simulando correr con peso.

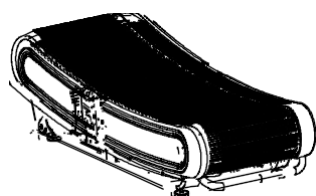
Niveles 3-4: Resistencia aumentada, simulando la función de empuje de trineo. Observación: Nos

reservamos el derecho a modificar el producto sin previo aviso.

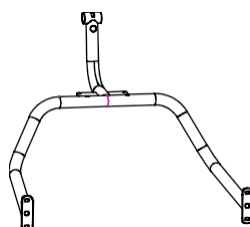
Diferentes vistas



Lista de embalaje



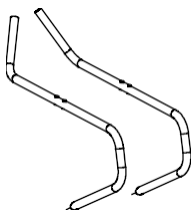
Base



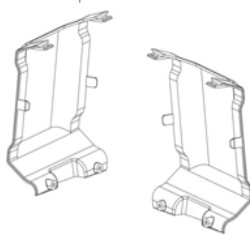
Estructura de la
consola



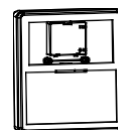
Vertical



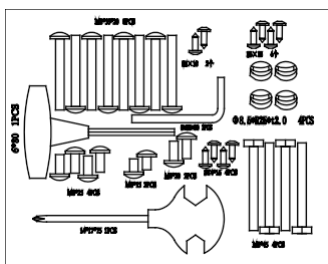
Barandilla



Cubierta vertical

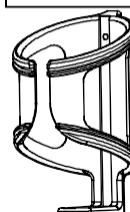


Consola



Kit de herrajes

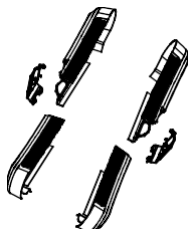
Manual
de usuario



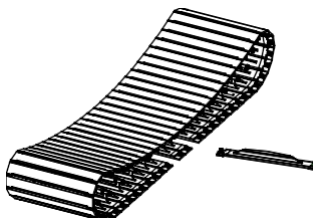
Manual de usuario

Botella de agua

Parte principal



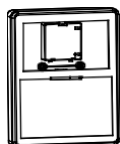
Cubierta de
plástico



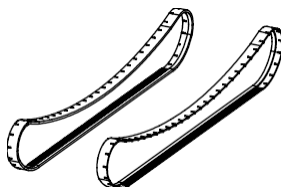
Correa de
lamas



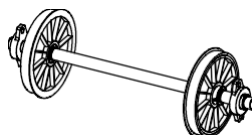
Vertical



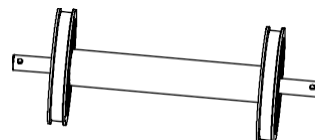
Consola



Correa lateral

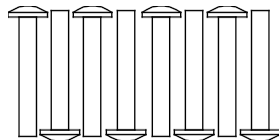


Rodillo delantero

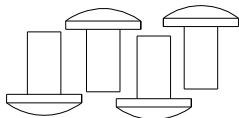


Rodillo trasero

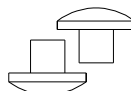
Lista de piezas



Perno de cabeza Allen C.K.S con media rosca M8×55×20. 8 unidades



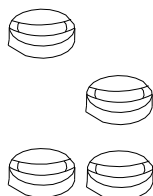
Perno C.K.S de cabeza Allen y rosca completa M8x25 4 unidades



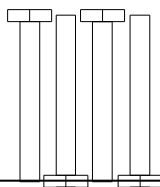
Perno C.K.S con cabeza Allen y rosca completa M8x15 2 unidades



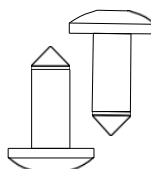
Tornillo Phillips C.K.S
Tornillo autorroscante ST4×16 4 unidades



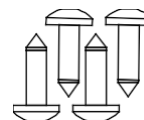
Arandela curva
Φ8,5×R25×t2,0
4 unidades



Perno de cabeza hexagonal con rosca completa M8x45, 4 unidades



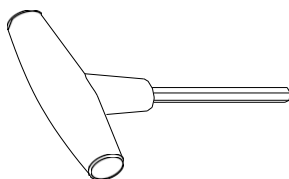
Tornillo Phillips de cabeza plana grande y punta M4x16, 2 unidades



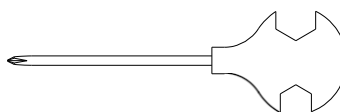
Tornillo de cabeza plana grande Phillips con rosca completa M5x15, 4 unidades



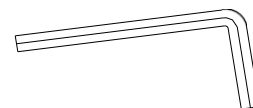
Perno de cabeza Allen C.K.S. con rosca completa M8x20, 2 unidades



Llave en forma de T
6x80 1 unidad



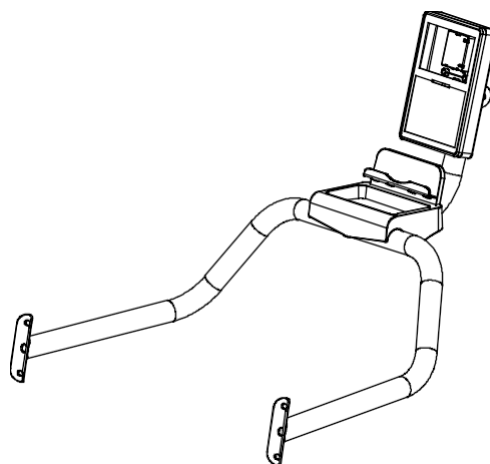
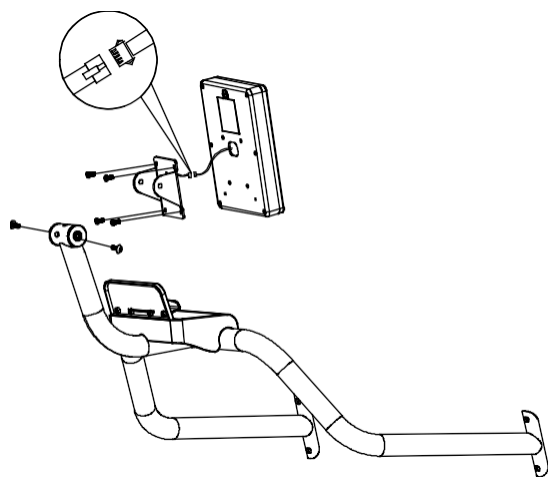
Llave de boca cruzada
14x17x75 1 unidad



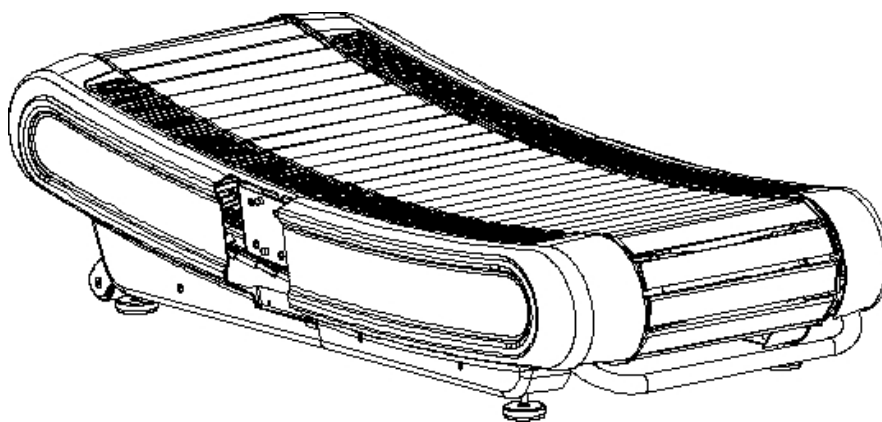
Llave en L 6x35x80
1
unidad

Paso de montaje

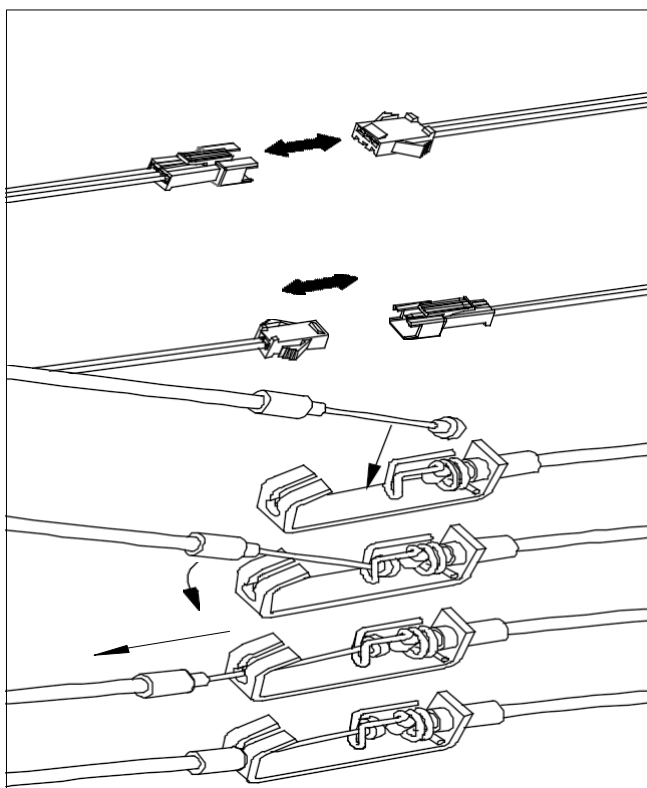
1. Saque el bastidor de la consola y la consola de la caja, fije primero la placa de fijación de la consola y el bastidor de la consola con dos tornillos M8x20, luego fije la consola y la placa de fijación de la consola con cuatro tornillos M5X15, conecte el cable de comunicación y meta el cable sobrante en el bastidor de la consola. Consulte las siguientes imágenes sobre el montaje.



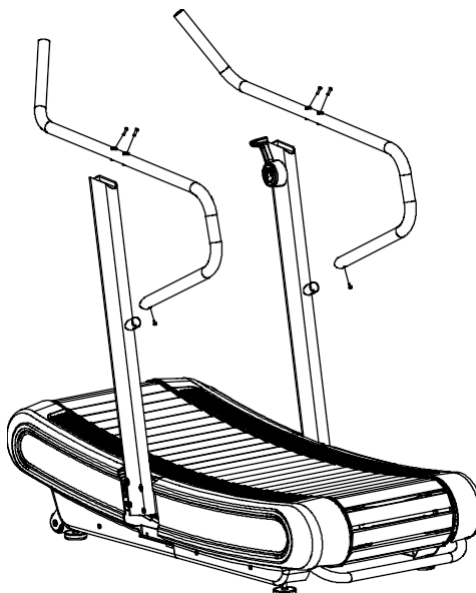
2. Saque la base de la caja y colóquela sobre una superficie plana.



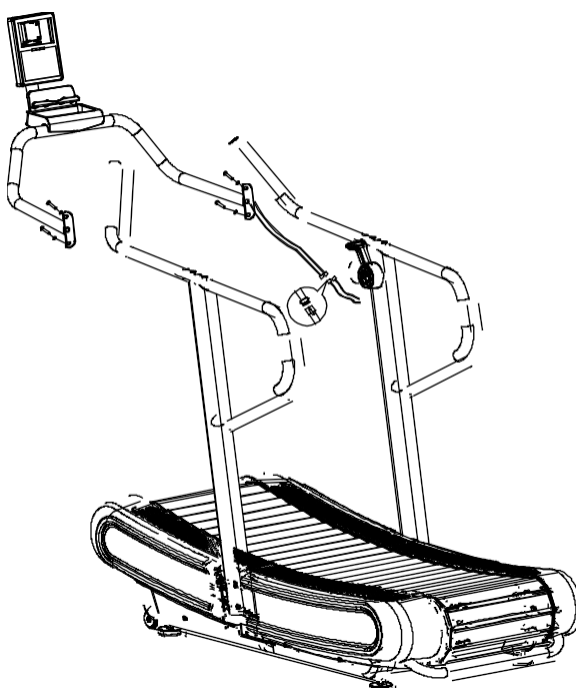
3. (1) Lado izquierdo: no es necesario conectar el cable, instale el tubo superior izquierdo en el bastidor principal y, a continuación, utilice 4 pernos M8×55×20 a través del tubo superior izquierdo para bloquearlo.
- (2) Lado derecho: primero conecte la línea de salida del sensor magnético y la línea de comunicación, línea de comunicación y línea de comunicación, línea del segmento inferior de regulación de resistencia. y la línea del segmento superior de regulación de resistencia, introduzca el cable largo en el tubo superior derecho y, a continuación, instale el tubo superior derecho en el bastidor principal y fíjelo con 4 tornillos M8×55×20 a través del tubo superior izquierdo.
- (3) Nota: Coloque primero todos los tornillos y luego fíjelos.



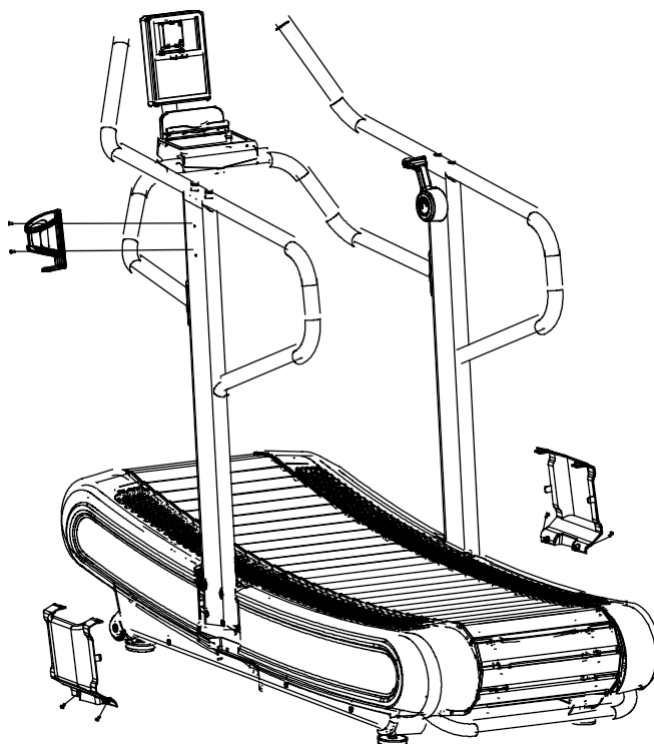
4. Fije el pasamanos derecho al montante derecho alineando los orificios, luego fije los orificios superiores con 2 tornillos M8x45 y el orificio inferior con 1 tornillo M8x15. Realice el mismo paso de montaje en el montante izquierdo. Apriete todos los pernos verticales.



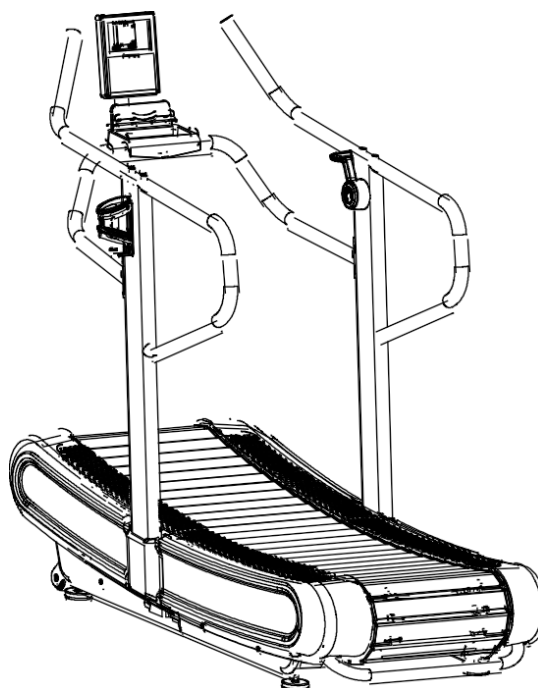
5. Conecte los cables entre el montante derecho y el marco de la consola, y fíjelos con 4 tornillos M8x25 a través de 4 arandelas curvas. Apriete los tornillos.



6. Como se muestra en la figura, fije primero la cubierta central a ambos lados de la base con 4 tornillos ST4x16. Fije el portabotellas al montante izquierdo con 2 pernos M4x16.



7. El montaje ha finalizado.



Consejos generales de fitness

1. Calentamiento

No contengas la respiración antes de calentar durante 5-10 minutos antes de cada calentamiento.

2. Respira

Por lo general, cuando se prepara para recuperar el aliento, inhale por la nariz y exhale por la boca. La respiración y el movimiento deben estar coordinados, como respirar demasiado rápido. El movimiento debe detenerse inmediatamente.

3. Frecuencia

La misma parte del músculo debe descansar durante 48 horas, es decir, la misma parte solo se puede entrenar cada dos días.

4. Carga

Según la condición física individual, se determina la cantidad de entrenamiento y, a continuación, según el principio de carga asintótica para practicar, el entrenamiento inicial de dolor muscular es un fenómeno normal, siempre y cuando se continúe practicando, el dolor se puede eliminar.

5. Relajación

Haga 5 minutos de ejercicio después de cada ejercicio, especialmente estiramientos y relajación de los músculos del pie, para evitar la condensación muscular a largo plazo y mantener una dieta flexible para los músculos.

6. Dieta

Para proteger el sistema digestivo, se debe esperar una hora después de las comidas antes de debe realizarse al menos media hora antes de comer, beber menos agua, especialmente agua por el corazón y los riñones.

Ejercicios de estiramiento

No importa lo rápido que camine, lo mejor es hacer primero ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que haga un calentamiento de 5 a 10 minutos. Luego deténgase.

y haz los estiramientos de la siguiente manera: 5 veces, cada paso durante 10 segundos o más; repítelo después del entrenamiento.

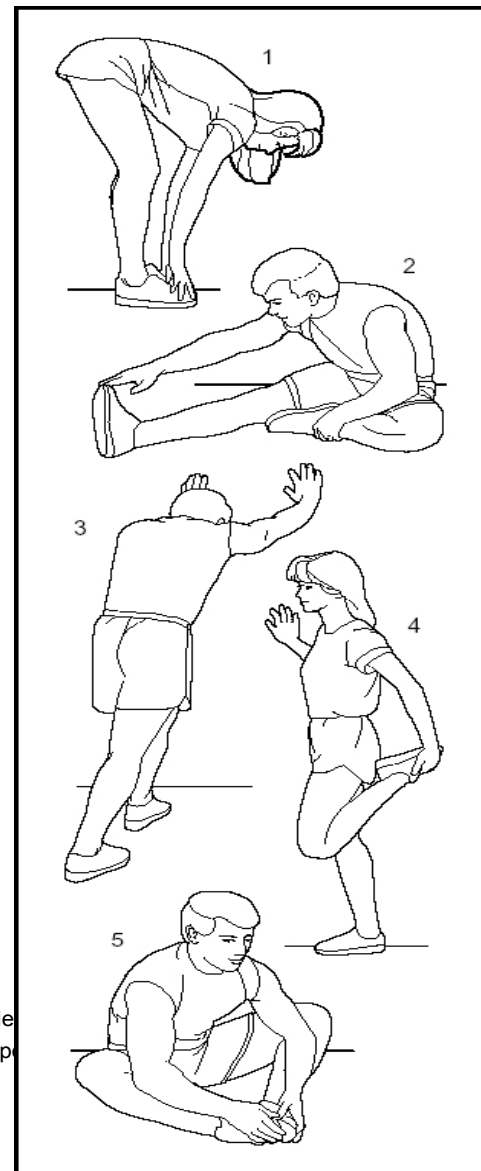
1. Estiramiento hacia abajo

Las rodillas están ligeramente flexionadas, el cuerpo se inclina lentamente hacia delante, deja que la espalda y los hombros se relajen y las manos intenten tocar los dedos de los pies. Mantén la posición durante 10-15 segundos y luego relaja. Repite 3 veces (como se muestra en la imagen 1).

2. Estiramiento de los tendones

Siéntese en un cojín limpio y estire una pierna. Coloque la otra pierna hacia dentro, de modo que quede bien ajustada contra la parte interior de la pierna estirada. Intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (como se muestra en la imagen 2).

3. Estiramiento de pantorrillas y talones



Sujétese a la pared o a un árbol con ambas manos y un pie detrás. Mantenga las piernas traseras rectas y los talones en el suelo, inclinándose hacia la pared o el árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (como se muestra en la imagen 3).

4. Estiramiento de cuádriceps

Sujete el equilibrio con la mano izquierda o la mesa, luego extienda la mano derecha hacia atrás y agarre el tobillo derecho y tire lentamente hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera de los muslos están tensos.

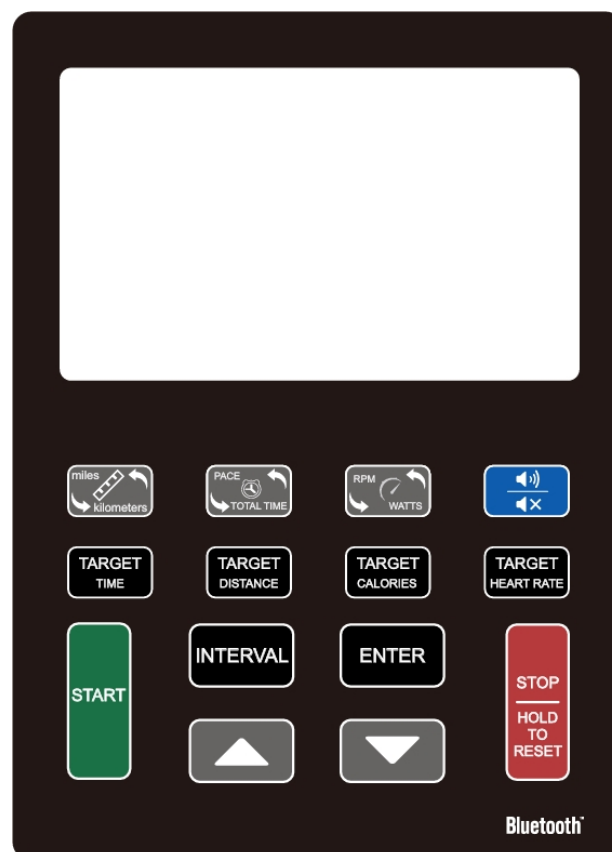
Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (como se muestra en la imagen 4).

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo del interior del muslo)

Las plantas de los pies están opuestas y las rodillas se sientan. Agarre los pies con ambas manos y tire de ellos en dirección a la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces. (Como se muestra en la imagen 5).

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

Pantalla:



Pantalla:

Elemento	Descripción
TIEMPO TOTAL	Muestra el tiempo total de entrenamiento del usuario. Rango de visualización: 00:00~99:59
TIEMPO	Intervalo de tiempo de visualización en un solo ejercicio o tiempo de descanso Rango de visualización 00:00~9:59
DISTANCIA	Muestra la distancia recorrida por el usuario. Rango de visualización: 0,0~99,9
CALORÍAS	Muestra el consumo de calorías durante el entrenamiento. Rango de visualización: 0 ~ 999
FRECUENCIA CARDÍACA	Muestra la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Rango de visualización: 0 ~ 220
VATIOS RPM	Muestra el consumo de energía durante el entrenamiento. Muestra la velocidad de rotación durante el entrenamiento.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual del entrenamiento
RITMO	Establecer el tiempo para alcanzar la distancia objetivo
RESISTENCIA	Al ajustar la resistencia, el valor de resistencia LOAD para cada segmento se muestra en la ventana WATT. Rango de visualización 1 ~ 4
MET	Valor equivalente metabólico. Rango de visualización 1,0 ~ 10

Función del botón:

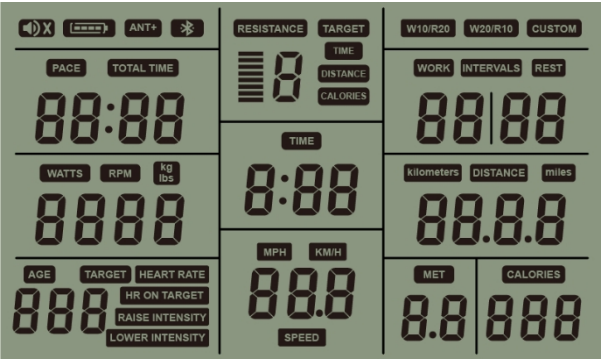
Elemento	Descripción
Arriba 	Aumenta el valor de la función.
Abajo 	Ajustar el valor de la función hacia abajo.
Intro	Confirmar el ajuste o la selección.
Inicio	Iniciar el entrenamiento rápidamente.
Detener MANTENER PULSADO PARA REINICIAR	Pulse para detener el entrenamiento. Mantenga pulsado para borrar los datos del entrenamiento y volver al modo de espera.

Intervalo	Hay 3 programas: INTERVALO 10/20, INTERVALO 20/10, Intervalo personalizado.
Distancia objetivo	Acceso rápido al modo Distancia objetivo.
Calorías objetivo	Acceso rápido al modo Calorías objetivo.
Frecuencia cardíaca objetivo	Acceso rápido al modo Frecuencia cardíaca objetivo.
Tiempo objetivo	Acceso rápido al modo Tiempo objetivo.
MILLAS/KILÓMETROS	Tecla de cambio entre unidades métricas e imperiales
RITMO/TIEMPO TOTAL	Tecla para cambiar entre la ventana de tiempo y la de ritmo, con un cambio automático predeterminado de 3 segundos
RPM/WATT	Tecla para cambiar entre la ventana RPM y WATT, por defecto 3 segundos para el cambio automático
Sonido activado/desactivado	Se utiliza para silenciar el pitido, haga clic para silenciarlo; vuelva a hacer clic para activarlo.

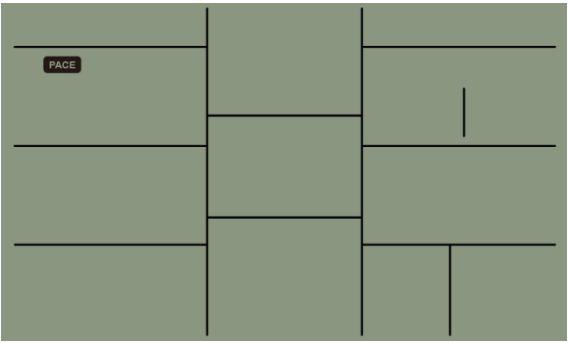
Procedimiento de funcionamiento:

Encendido--

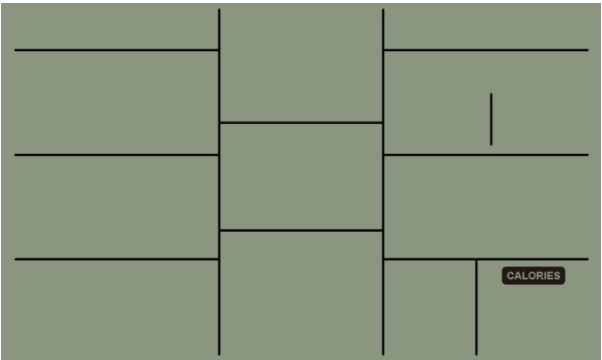
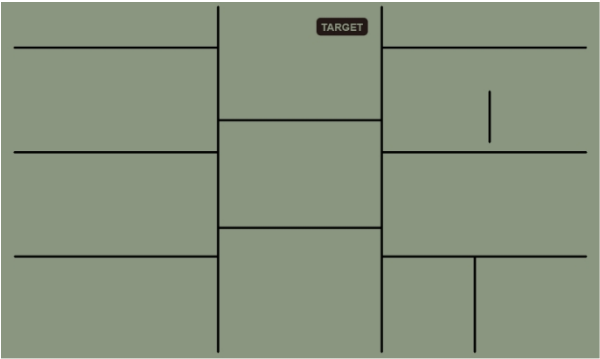
1. Cuando se enciende, la pantalla LCD mostrará 1s (Figura 1) con un pitido prolongado, luego entrará en modo de espera (FIG 2) y las imágenes se mostrarán de forma cíclica de arriba abajo en secuencia. Pulse el botón STOP para entrar en modo de espera.



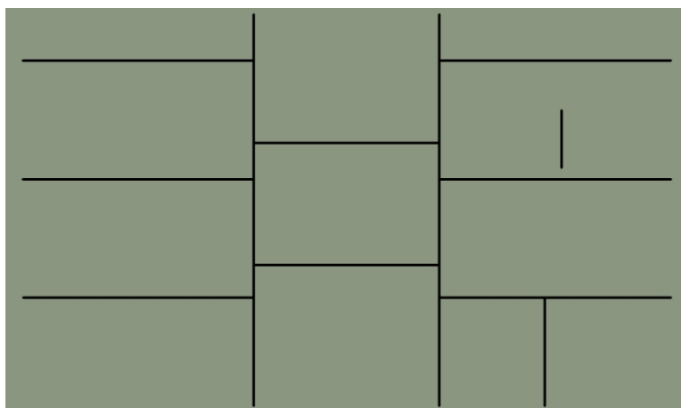
(FIG. 1)



(FIG. 2)



2. Si no se recibe ninguna señal de tecla o de RPM durante más de 4 minutos y 30 segundos, la pantalla LCD pasará al modo de suspensión (FIG. 3).



(FIG. 3)

3. Modo de parada:

Después de pulsar rápidamente la tecla START, pulse la tecla STOP para detener el entrenamiento, pero conservar los datos del mismo. Si no se recibe ninguna señal durante 4 minutos y 30 segundos, el dispositivo entrará en modo de suspensión ERP; al activarse, se borrarán todos los datos. Mantenga pulsada la tecla STOP para finalizar el modo de entrenamiento actual, borrar todos los datos y volver al modo de espera.

4. INTERVALO 10/20:

- A. Pulse el botón INTERVAL, seleccione el modo «INTERVAL10/20» y la pantalla LCD mostrará el icono W10/R20.
- B. Pulse ENTER o START para comenzar. La pantalla LCD muestra 01/08 y el icono WORK está encendido, y muestra el tiempo de entrenamiento.
- C. Después de 10 segundos de funcionamiento, cambia al icono «REST» (Descanso) y emite un pitido cada segundo, mientras que el tiempo comienza a contar hacia atrás desde 20 segundos hasta 0.
- D. Las pantallas Work y REST se muestran en ciclo, cada ciclo aumenta 1 hasta llegar a 08/08 (el ciclo total cuenta 8 veces). El pitido suena y detiene el entrenamiento. Se muestran los datos actuales. Mantenga pulsada la tecla de parada para borrar los datos.
- E. Si no se recibe ninguna señal en 5 minutos, la consola emitirá un pitido de 0,5 segundos y entrará en modo de espera.
- F. Mantenga pulsada la tecla STOP. La consola emitirá un pitido de 0,5 segundos y finalizará el entrenamiento.

5. INTERVALO 20/10:

- A. Pulse el botón INTERVAL, seleccione el modo «INTERVAL20/10» y la pantalla LCD mostrará el icono W20/R10.
- B. Pulse ENTER o START para comenzar. La pantalla LCD mostrará 01/08 y el icono WORK estará encendido, mostrando el tiempo de entrenamiento.
- C. Después de 20 segundos de trabajo, cambia al icono «REST», suena un pitido cada segundo y el tiempo comienza a contar hacia atrás desde 10 segundos hasta 0.

- D. Las pantallas Work y REST se muestran en ciclo, cada ciclo aumenta 1 hasta llegar a 08/08 (el ciclo total cuenta 8 veces). Suena un pitido y se detiene el entrenamiento. Se muestran los datos actuales. Mantenga pulsada la tecla de parada para borrar los datos.
- E. Si no se recibe ninguna señal en 5 minutos, la consola emitirá un pitido de 0,5 segundos y entrará en modo de espera.
- F. Mantenga pulsada la tecla STOP. La consola emitirá un pitido de 0,5 segundos y finalizará el entrenamiento.

6. INTERVALO PERSONALIZADO:

- A. Pulse el botón INTERVALO, seleccione el modo «INTERVALO PERSONALIZADO» y la pantalla LCD mostrará  icono
- B. La pantalla LCD mostrará el valor preestablecido 05. Pulse el botón «UP/DOWN» para ajustarlo (rango de ajuste 05~99). No se puede repetir.
- C. Pulse «ENTER» para confirmar, el icono «WORK» parpadeará y la ventana «TIME» de la pantalla LCD mostrará el valor actual 0:05. Pulse el botón «UP/DOWN» para ajustarlo (rango de ajuste: 0:05~9:59).
- D. Pulse «ENTER» para confirmar, el icono «REST» parpadea, la ventana «TIME» de la pantalla LCD muestra el valor actual 0:05. Pulse el botón «UP/DOWN» para ajustar (rango de ajuste: 0:05~9:59).
- E. Pulse «ENTER» para confirmar, se oirá un pitido breve de 0,5 s, la pantalla LCD mostrará «01/XX» y aparecerá «WORK».
- F. Para el tiempo de descanso, muestra 01/XX, aparece el icono «REST» y suena un pitido cada 1 s.
- G. «Work» y «REST» se muestran en ciclo, cada ciclo aumenta 1 hasta llegar a 08/08 (el ciclo total cuenta 8 veces). A continuación, entre en el modo Stop.
- H. Si no hay entrada de señal en 4 minutos y 30 segundos, entra en modo de suspensión.
- I. Mantenga pulsado el botón «STOP» para detener el modo de entrenamiento actual y volver a la pantalla de espera.

7. TIEMPO OBJETIVO:

- A. Pulse el botón «TIEMPO OBJETIVO», entre en este modo, la pantalla LCD parpadeará y mostrará el TIEMPO OBJETIVO TIME.
- B. La ventana «TOTAL TIME» (Tiempo total) de la pantalla LCD muestra el valor preestablecido 1:00. Pulse el botón «UP/DOWN» (Arriba/Abajo) para configurarlo (rango de configuración 1:00~99:00).
- C. Después de configurarlo, pulse «ENTRAR» o «INICIAR» para comenzar, el icono de TIEMPO OBJETIVO se encenderá y comenzará la cuenta atrás desde el valor establecido.
- D. Mantenga pulsado el botón «STOP» para detener el modo de entrenamiento actual y volver al modo de espera.
- E. Si no se recibe ninguna señal en 30 segundos, la consola emitirá un pitido y volverá al modo de espera.

8. DISTANCIA OBJETIVO:

- A. Pulse el botón «DISTANCIA OBJETIVO» para acceder a este modo. La pantalla LCD mostrará DISTANCIA OBJETIVO DISTANCE.
- B. La ventana «DISTANCE» de la pantalla LCD muestra el valor preestablecido 1. Pulse el botón «UP/DOWN» para configurarlo (rango de configuración 1,0~99).
- C. Después de configurarlo, pulse «ENTER» o «START» para iniciar, la DISTANCIA OBJETIVO se activa y comienza.

Para realizar una cuenta atrás desde el valor establecido.

D. Mantenga pulsado el botón «STOP» para detener el modo de entrenamiento actual y volver al modo de espera.

E. Si no se recibe ninguna señal en 30 segundos, la consola emitirá un pitido y volverá al modo de espera.

9. CALORÍAS OBJETIVO:

A. Pulse el botón «TARGET CALORIE» (CALORÍAS OBJETIVO) para acceder a este modo. La pantalla LCD mostrará TARGET CALORIE (CALORÍAS OBJETIVO).

B. La ventana «CALORIE» de la pantalla LCD muestra el valor preestablecido 10. Pulse el botón «UP/DOWN» para ajustarlo (rango de ajuste 10~990).

C. Después de configurarlo, pulse «ENTER» o «START» para comenzar. El icono TARGET CALORIE (CALORÍAS OBJETIVO) se iluminará y comenzará la cuenta atrás desde el valor establecido.

D. Mantenga pulsado el botón «STOP» para detener el modo de entrenamiento actual y volver al modo de espera.

E. Si no se recibe ninguna señal en 30 segundos, la consola emitirá un pitido y volverá al modo de espera.

10. TARGET FRECUENCIA FRECUENCIA

A. Pulse el botón «FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO» para acceder a este modo. La pantalla LCD parpadeará y mostrará el valor preestablecido 80. Pulse el botón «ARRIBA/ABAJO» para ajustar el valor (rango de ajuste: 80-180).

B. Cuando el valor del latido cardíaco está por debajo del valor establecido (-10 %), la ventana de frecuencia cardíaca parpadea para mostrar AUMENTAR INTENSIDAD, recordando al usuario que debe aumentar la intensidad del entrenamiento.

C. Cuando el valor del ritmo cardíaco supera el valor establecido (+10 %), la ventana de frecuencia cardíaca parpadea para mostrar «BAJAR INTENSIDAD», recordando al usuario que debe disminuir la intensidad del entrenamiento.

D. Cuando el valor del latido cardíaco se aproxima al valor establecido (>10 %), la ventana de frecuencia cardíaca parpadea para mostrar HR ON TARGET (FC EN EL OBJETIVO), recordando al usuario que mantenga la intensidad actual del ejercicio.

E. Si no se registra ningún latido en 30 segundos, la consola emite un pitido y vuelve al modo de espera.

F. Mantenga pulsado el botón «STOP» y entre en el modo de espera.

11. Calibración del nivel de resistencia

En estado de espera, mantenga pulsadas las tres teclas «  STOP» durante 6 segundos para acceder a la página de ingeniería. Aparecerá la ventana del nivel de resistencia y no se mostrarán otras ventanas. Pulse las teclas arriba y abajo para seleccionar el nivel de resistencia 1/2/3/4 y pulse la tecla ENTER para confirmar cada nivel. Pulse STOP para salir de la página de calibración.

12. Aplicaciones Bluetooth

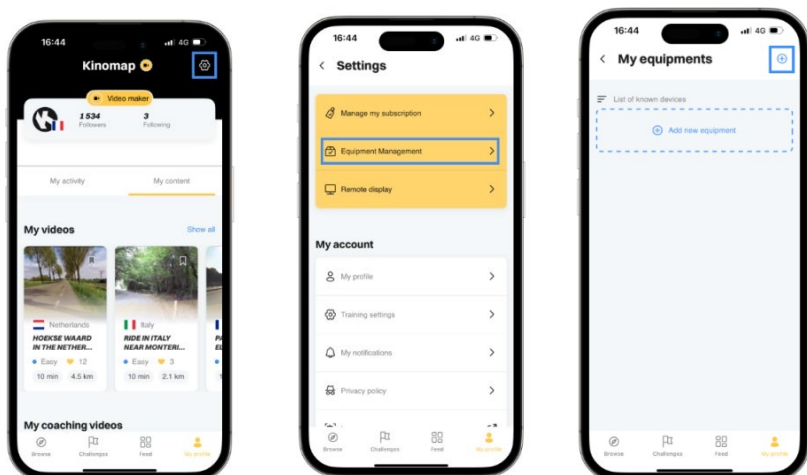
La cinta de correr Curve Slat es compatible con Kinomap y Zwift a través de Bluetooth:

Mueva la cinta de correr para iluminar la consola LCD y activar la señal Bluetooth; siga el ID de Bluetooth en la consola para establecer la conexión.

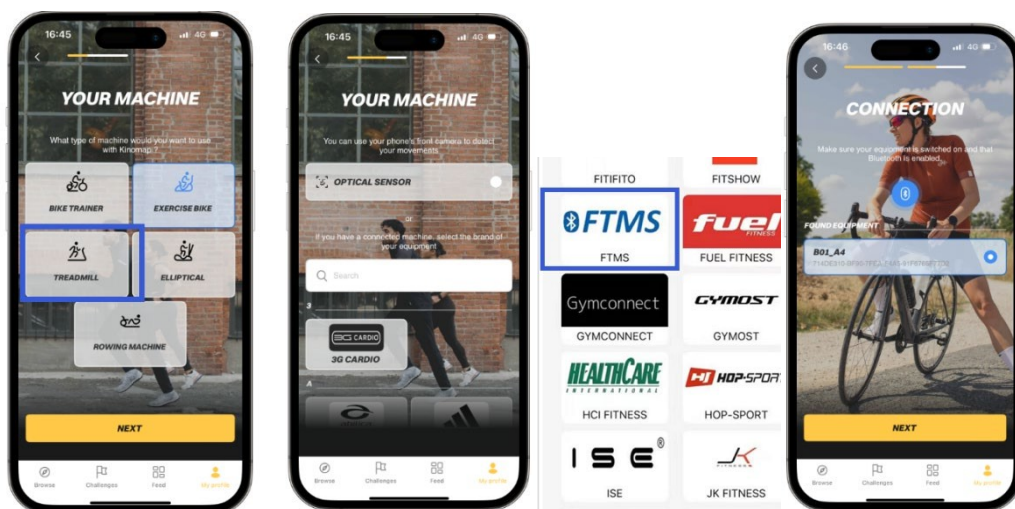
Si la cinta de correr deja de moverse, la consola LCD se apaga y la señal Bluetooth se desconecta.

12.1 Cómo conectarse a Kinomap

Regístrese e inicie sesión en Kinomap, primero vaya al «Menú de perfil», luego pulse el botón «Configuración» en la esquina superior derecha; a continuación, seleccione «Gestión de equipos». A continuación, pulse «Añadir nuevo equipo» o el botón «+» en la esquina superior derecha:

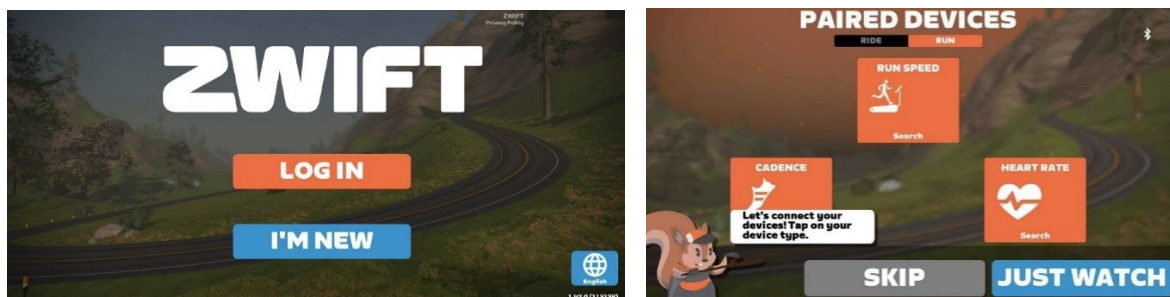


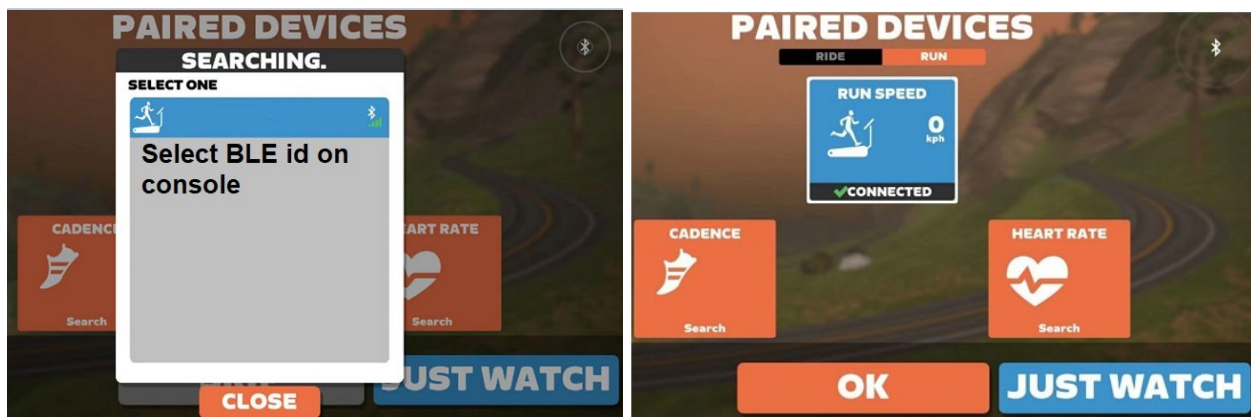
Selecciona tu tipo de equipo **TREADMILL**, haz clic en «Siguiente» en la parte inferior de la pantalla, desplázate hacia abajo para seleccionar **FTMS**; elige el equipo detectado, que tiene el mismo ID de Bluetooth que la etiqueta de la consola LCD, pulsa «Siguiente»; se iniciará una prueba de conexión para comprobar si Kinomap recibe datos de tu equipo. Una vez confirmada la conexión, solo tienes que pulsar «Siguiente» por última vez y tu equipo estará conectado.



12.2 Cómo conectarse a Zwift

Regístrese e inicie sesión en Zwift, entre en la página DISPOSITIVOS EMPAREJADOS, haga clic en el icono VELOCIDAD DE CARRERA, seleccione el equipo detectado, que tiene el mismo ID de Bluetooth que la etiqueta de la consola LCD, y se mostrará como conectado.



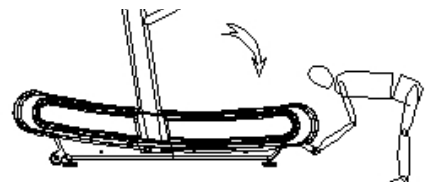
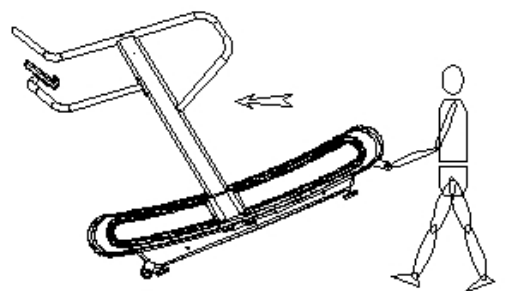
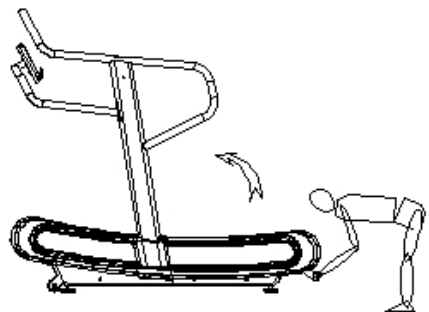


Instrucciones de uso:

Movimiento de la cinta de correr:

Al mover la máquina, asegúrese de que:

1. El bastidor principal haya bajado hasta el punto más bajo.
2. El interruptor se ha apagado.
3. Se ha desconectado el enchufe de la toma de corriente. Una vez comprobados los puntos anteriores, sujete la mesa con ambas manos. Levante la máquina por un extremo, manténgase erguido y desplace la máquina lentamente hacia delante o hacia atrás. Coloque la máquina con suavidad en el lugar adecuado.



ETENON
FITNESS
H507



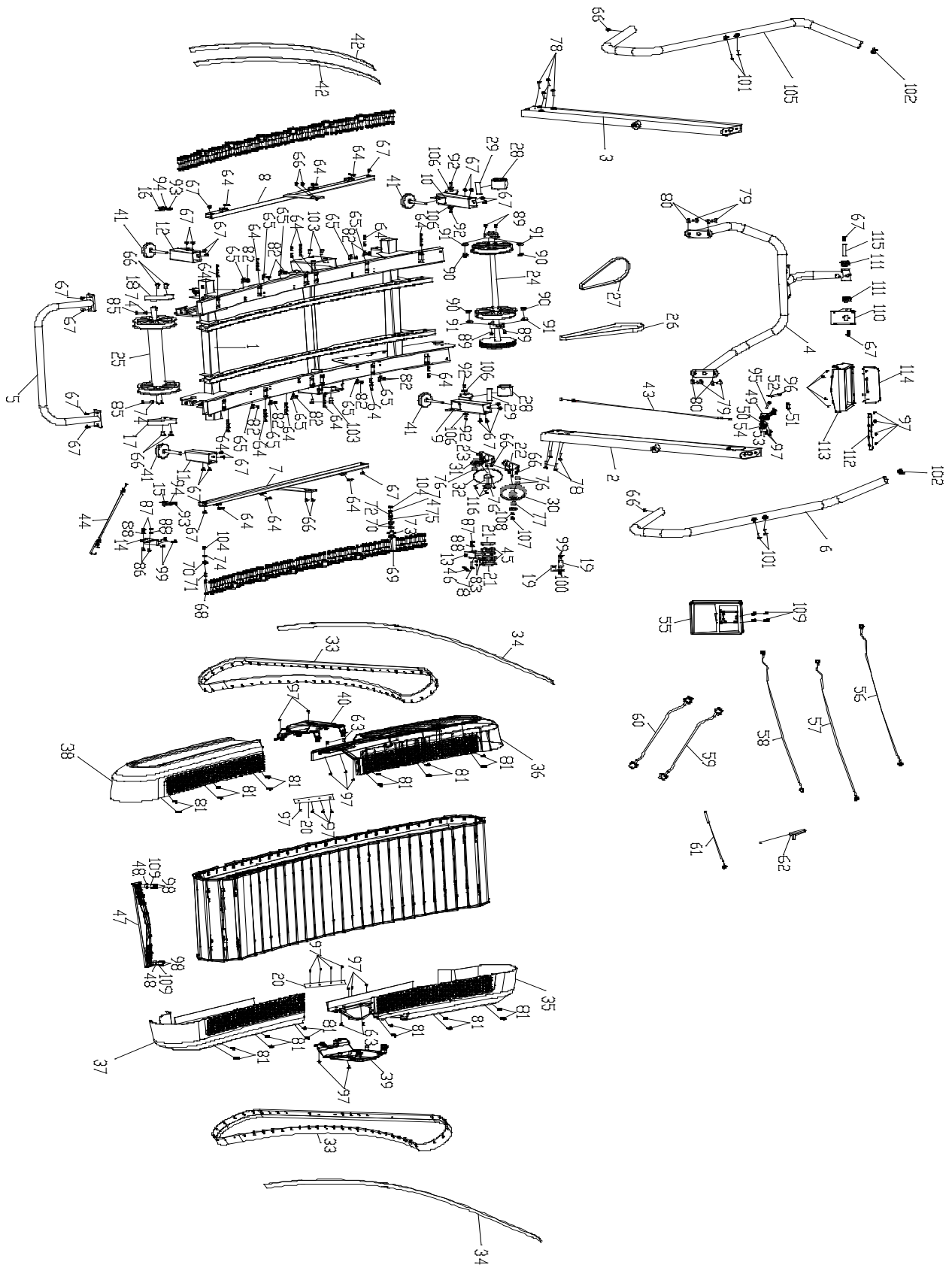
ETENON AIR RUNNER
OWNER'S MANUAL

General safety instructions

A great deal of emphasis was placed on safety in the design and manufacture of this fitness device. Still, it is very important that you strictly adhere to the following safety instructions. We cannot be held liable for accidents that were caused due to disregard. To ensure your safety and to avoid accidents, please read through the operating instructions thoroughly and attentively before you use the sports device for the first time.

- 1) Consult your GP before starting to exercise on this device. Should you want to exercise regularly and intensively, the approval of your GP would be advisable. This is especially true for users with health problems.
- 2) We recommend that handicapped people should only use the device when a qualified care is present.
- 3) When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes. Avoid wearing loose clothing which could get caught in the moving parts of the device.
- 4) Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.
- 5) Ensure there are no children nearby when you are exercising on the device. In addition, the device should be showed in a place that children or house pets cannot reach.
- 6) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- 7) After the sports device has been set up according to operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened. Use only attachments recommended and/or supplied by the importer.
- 8) Do not use a device that is damaged or unserviceable.
- 9) Always place the device on a smooth, clean and sturdy surface. Never use near water and make sure there are no pointed objects in the direct vicinity of the fitness device. If necessary, place a protective mat (not included in scope of delivery) to protect your floor underneath the device and keep a free space of at least 0.5m around the device for safety reasons.
- 10) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.
- 11) Use the device only for the purpose described in these operating instructions. Use only attachments recommended by the manufacturer.

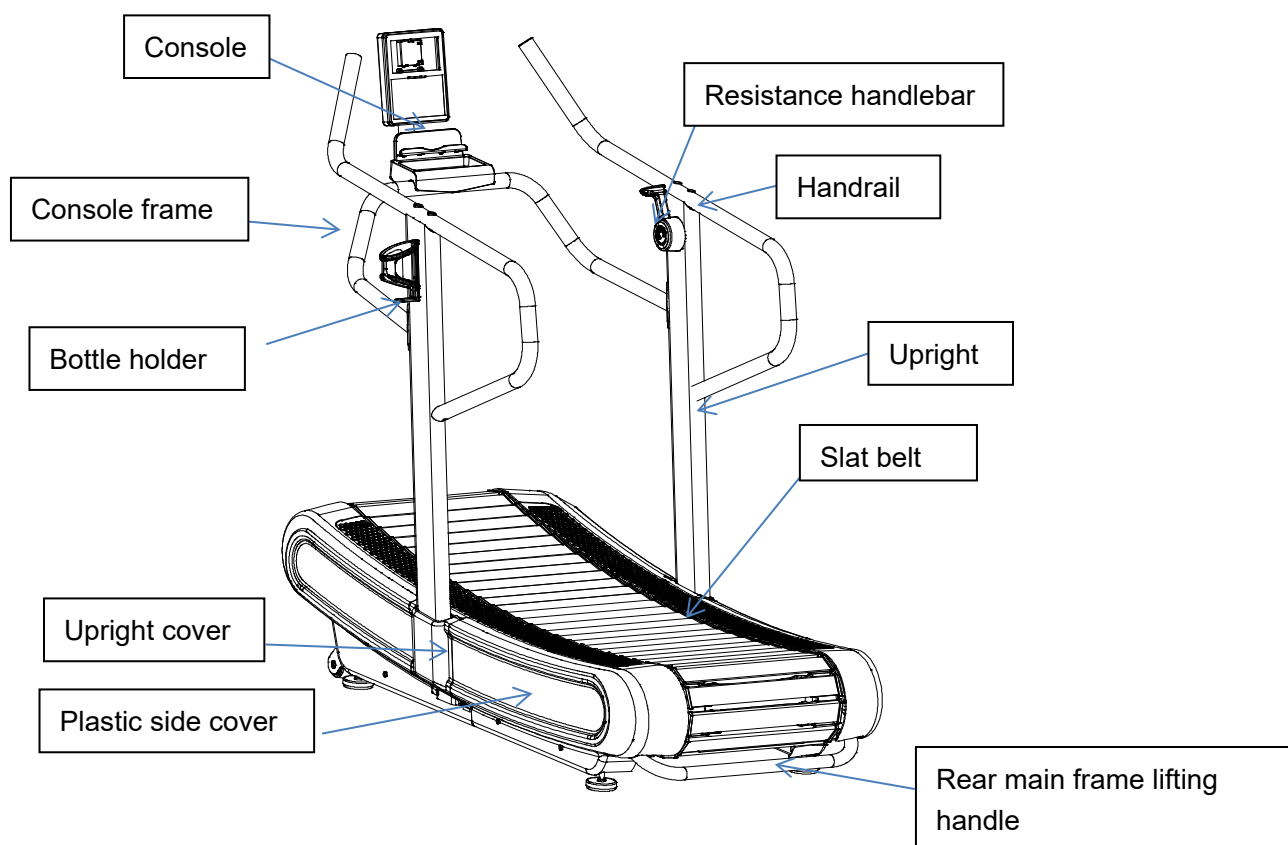
Exploded Drawing



No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	58	Communication wire 2P L-950mm	1
2	Upright - right side	1	59	VR communication wire 3P L-950mm	1
3	Upright - left side	1	60	Communication wire 3P L-200mm	1
4	Console frame	1	61	Magnet sensor 2P L-900mm	1
5	Rear main frame lifting handle	1	62	Resistor VR	1
6	Handrail - right side	1	63	Screw fixing buckle	4
7	Curve cover fixing support - right side	1	64	Screw fixing plate	10
8	Curve cover fixing support - left side	1	65	T shape siderail guider	6
9	Front foot- right side	1	66	Allen head C.K.S full thread bolt - M8x15	12
10	Front foot- left side	1	67	Allen head C.K.S full thread bolt - M8x20	26
11	Rear foot- right side	1	68	Hexagon head half thread bolt - M8x65x20	98
12	Rear foot- left side	1	69	Hexagon socket head full thread bolt - M8x65	12
13	Magnet bracket	1	70	Bearing 608ZZ	124
14	Adjustable resistor fixing bracket	1	71	Sleeveφ12xφ8.1x18.4	98
15	Rear roller adjustable bracket	2	72	Sleeveφ12xφ8.1x14	12
17	Curve cover reinforcement plate - right side	1	73	Guiding pulley wheel	12
18	Curve cover reinforcement plate - left side	1	74	Flat washer φ8	110
19	Adjustable resistor fixing plate	2	75	Internal Circlip φ23	12
20	Curve cover fixing bracket	2	76	Deep groove ball bearing 6201ZZ	4
21	Magnet covered plate	2	77	One way bearing CSK12P	1
22	Pulley wheel axle weldment	1	78	Allen head C.K.S half thread bolt M8×55×20	9
23	Driving wheel axle weldment	1	79	Allen head C.K.S full thread bolt M8×25	4
24	Front roller	1	80	Curve washer Φ8.5×R25×t2.0	4
25	Rear roller	1	81	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4×35	24
26	Motor belt - 380PJ6	1	82	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4x15	20
27	Motor belt - 250PJ6	1	83	Phillip head C.K.S full thread screw M5×10	4
28	Moving wheels	2	85	Hexagon socket head full thread bolt M8×75	2
29	Wheel and axle	2	86	Allen head C.K.S half thread bolt M8×30×20	2
30	Driving pulley wheel -front	1	87	Hex head locknut M8	3
31	Driving wheel axle	1	88	Flat washer Φ8	3
32	Driving wheel plate	1	89	Allen head C.K.S half thread bolt M10×25×15	4
33	Lateral belt	2	90	Hex head locknut M10	4
34	EVA mat - t2.0×50×3600	2	91	Flat washer Φ10	4
35	Front plastic side cover - right side	1	92	Allen countersunk head full thread screw M6×15	4
36	Front plastic side cover - left side	1	93	Hexagon head full thread bolt M8×30	2
37	Rear plastic side cover - right side	1	94	Hexagon nut M8	2
38	Rear plastic side cover - left side	1	95	Allen head C.K.S step bolt M6×50×36	1
39	Upright side cover - right side	1	96	Phillip pan head self-tapping screw ST3×10	2
40	Upright side cover - left side	1	97	Phillip head C.K.S self-tapping screw ST4×16	30
41	Foot pad	4	98	Phillip pan head full thread bolt M5x15	240
42	EVA mat - t5.0×70×3000	1	99	Phillip head C.K.S full thread screw M4×10	3
43	Top section resistance cable L - 1150mm	1	100	Hex head locknut M4	3
44	Top section resistance cable L - 450	1	101	Hexagon socket head full thread bolt M8×45	4
45	Round magnet	4	102	Flat plug Φ38×t1.5	2
46	Brake tension spring	1	103	Hexagon socket head full thread bolt M8×15	4
47	Slat	60	104	Hex head locknut M8	110
48	Double hole Washer - t1.5x20x10	120	105	Handrail - left side	1
49	Resistance handlebar	1	106	End cover t1.2×φ31	4

50	Resistance adjustment assembly	1	107	Hexagon lock nylon nut M6	1
51	Resistance handlebar cover	1	108	Flat washer Φ6	1
52	Resistance handlebar side cover	1	109	Spring washer φ6	240
53	Resistance bushing	2	110	Console fixing plate	1
54	Ordinary cylindrical spring	1	111	Bushing	2
55	Console	1	112	Phone holder	1
56	communication wire	1	113	Tray holder	1
57	VR communication wire	1	114	Phone holder fixed plate	1
115	Console rotation axis	1	116	Hexagon socket flat head full thread bolt M6×10 (blackened / anti-loosening liquid applied)	3

Product profile



Dimension (Unfold)	1845*810*1575
Running surface	1600*440mm

Resistance Description

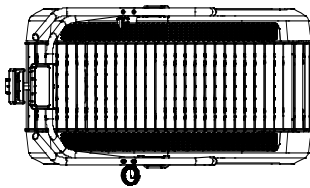
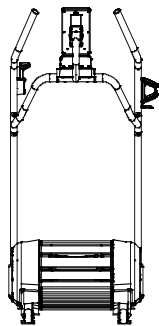
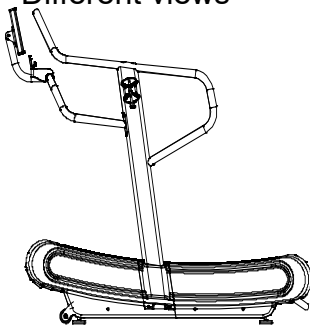
Level 1: Free running without resistance.

Level 2: Slight resistance, simulating weighted jogging.

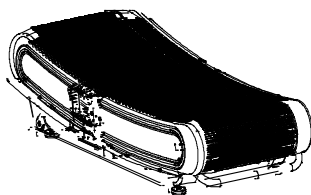
Level 3-4: Increased resistance, simulating sled-pushing functionality.

Remark: We reserve the right to amend the product without prior notice.

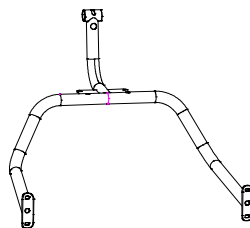
Different views



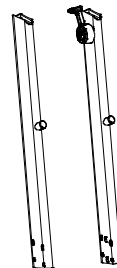
Packing list



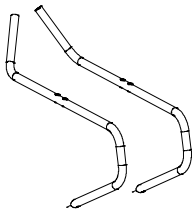
Base



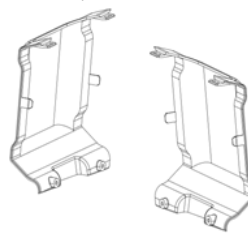
Console frame



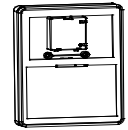
Upright



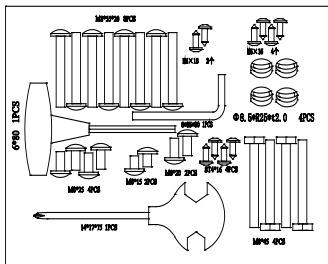
Handrail



Upright cover

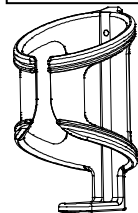


Console



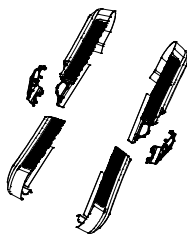
Hardware kit

User
manual

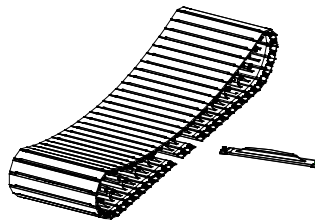


Water bottle

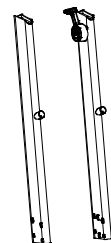
Main part



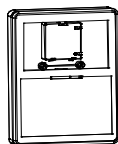
Plastic cover



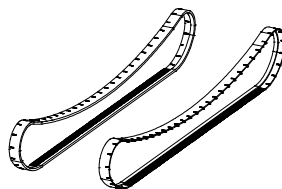
Slat belt



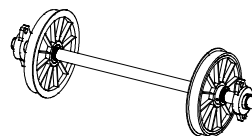
Upright



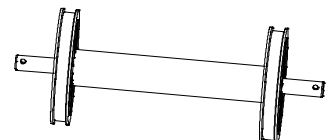
Console



Lateral belt

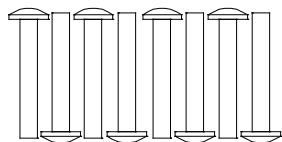


Front roller

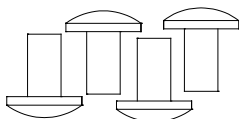


Rear roller

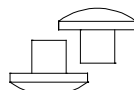
Hardware kit list



Allen head C.K.S half
thread bolt M8×55×20.
8pcs



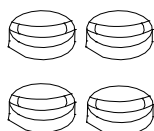
Allen head C.K.S full
thread bolt M8x25
4pcs



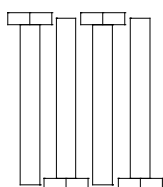
Allen head C.K.S full
thread bolt M8x15
2pcs



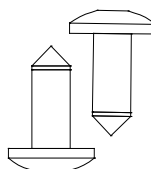
Phillip head C.K.S
self-tapping screw ST4×16
4pcs



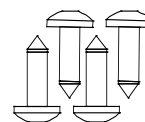
Curve washer
Φ8.5×R25×t2.0
4pcs



Hexagon socket head
full thread bolt M8x45
4pcs



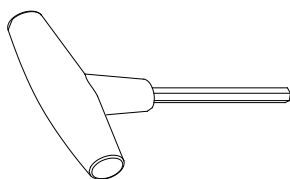
Phillip large flat head
pointed screw M4x16
2pcs



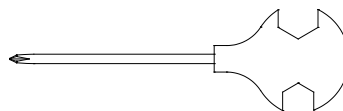
Phillip large flat head
full thread bolt M5x15
4pcs



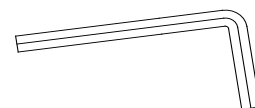
Allen head C.K.S full
thread bolt M8x20
2pcs



T shape wrench
6x80 1pcs



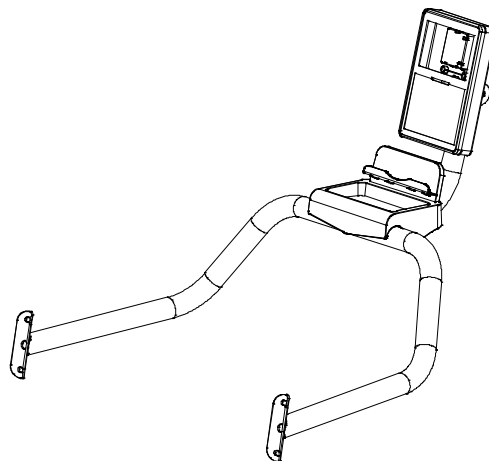
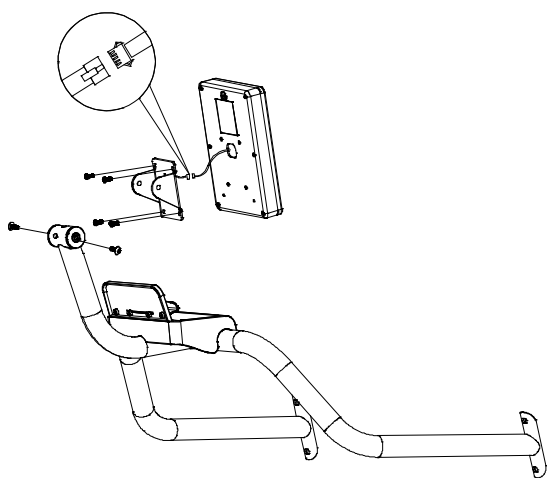
Cross open wrench
14x17x75 1pcs



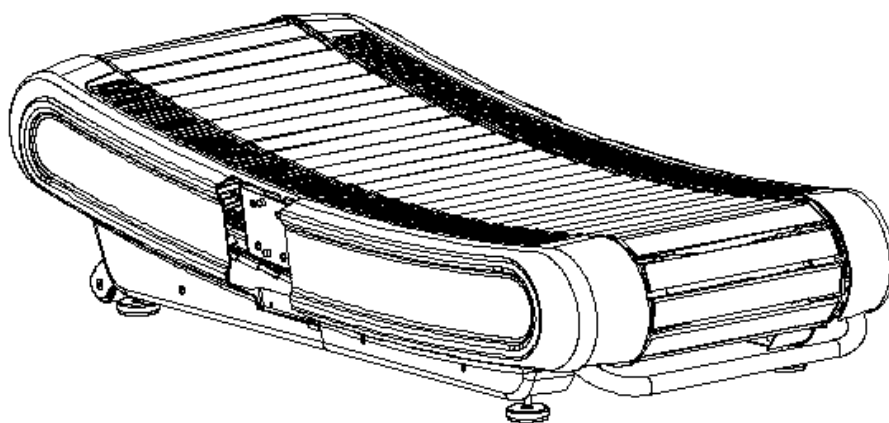
L shape wrench
6x35x80 1pcs

Assembling step

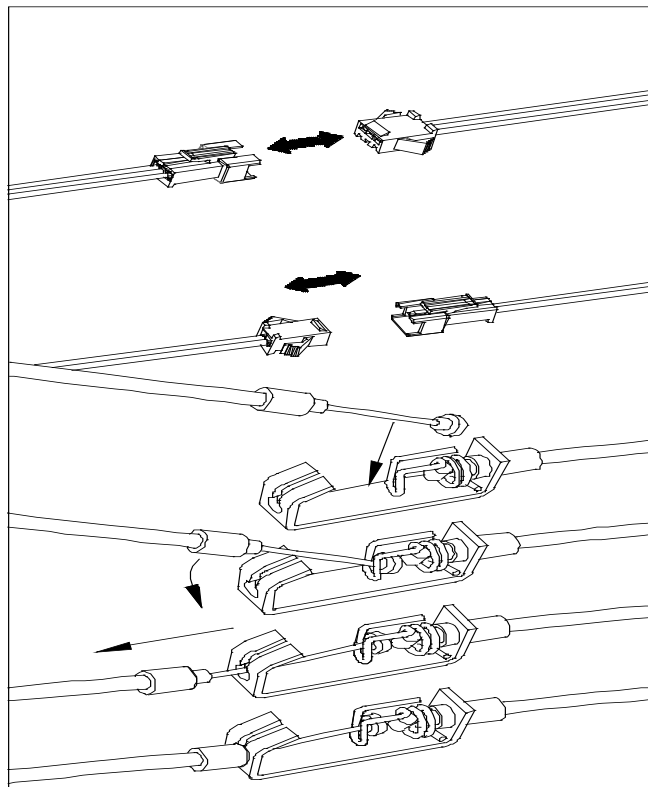
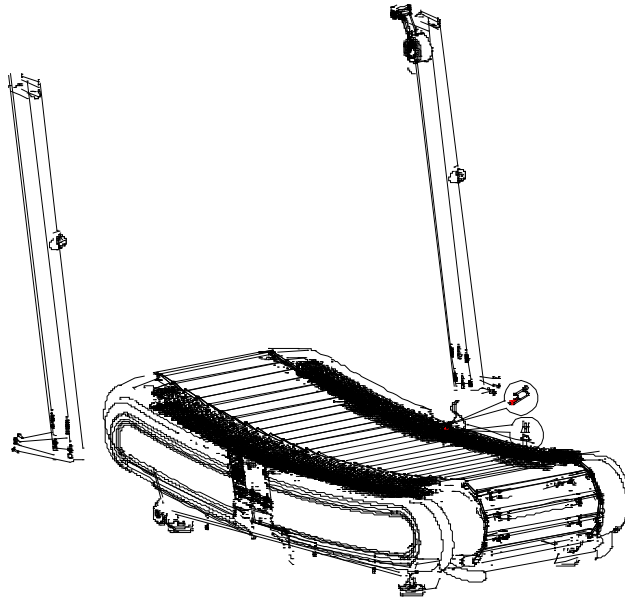
1. Take out the console frame and console from the carton, firstly attach the console fixing plate and console frame by two M8x20 screws, then attach the console and console fixing plate by four M5X15 screws, then connect the communication cable, and tuck the excess wire back into the console frame. Refer to below pictures on the Assembly.



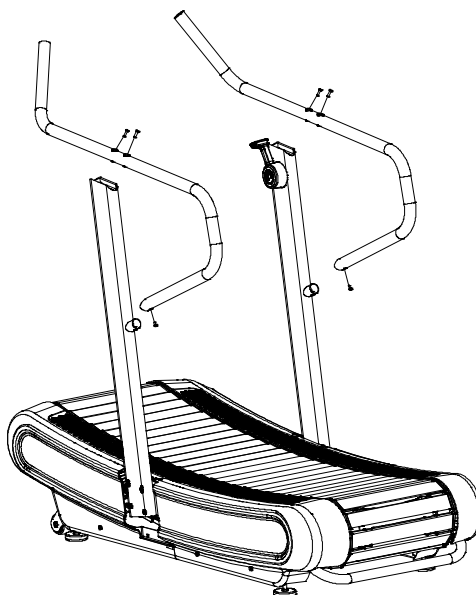
2. Take out the base from the carton and put it on flat ground.



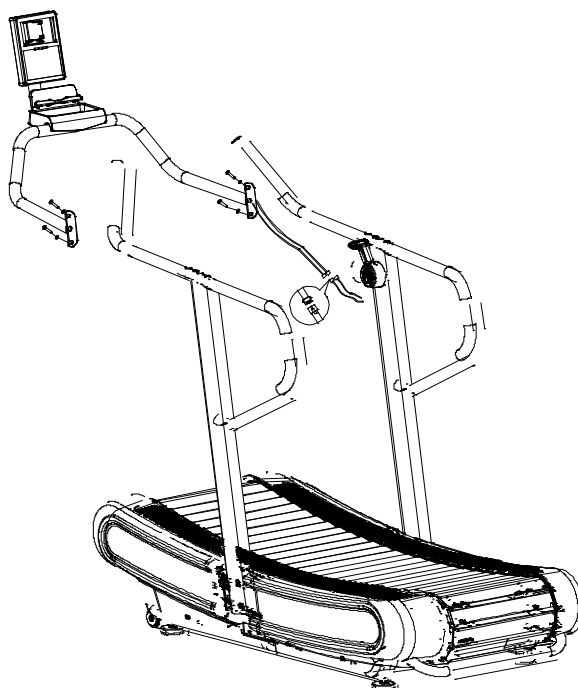
3. (1) Left side: don't need to connect the wire, install the left upper tube on the main frame, and then use 4 of $M8 \times 55 \times 20$ bolts through the left upper tube to lock.
- (2) Right side: first connect the magnetic sensor outlet line and communication line, communication line and communication line, resistance regulation lower segment line and resistance regulation upper segment line, put the long wire into the right upper tube, and then install the right upper tube on the main frame, and lock it with 4 of $M8 \times 55 \times 20$ bolts through the left upper tube.
- (3) Note: Please put all the screws on first and then lock them.



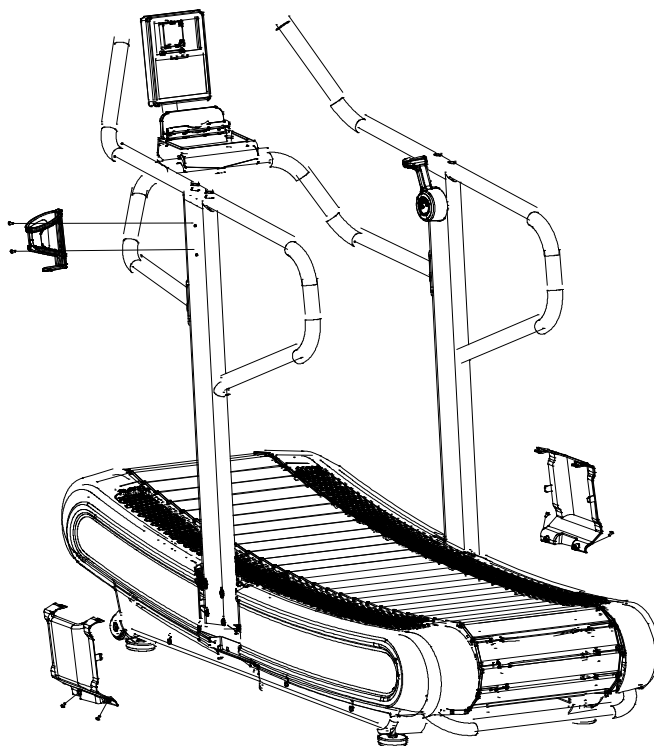
4. Attach the right handrail to the right upright by aligning the holes, then fix the upper holes by 2 pcs M8x45 screws, and the bottom hole by 1 pcs M8x15 screw. Same assembling step on the left upright. Tighten all upright bolts.



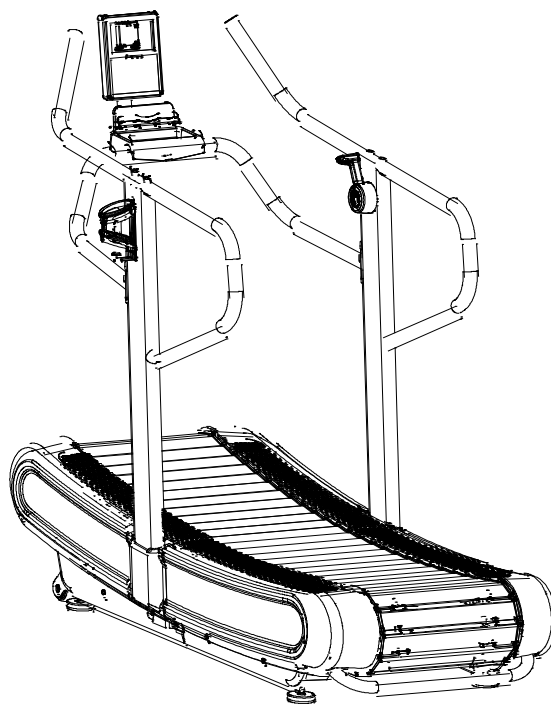
5. Connect the wires between right upright and console frame, then fix them by 4 pcs M8x25 screws through 4pcs curve washer. Tighten the screws.



6. As shown in the figure, firstly fix middle cover to both sides of the base by 4pcs ST4x16 screws. Fix the bottle holder to the left upright by 2 pcs M4x16 bolts.



7. Assembling completes



General fitness tips

1. Warm-up

Do not hold your breath before warming up for 5-10 minutes before each warm-up.

2. Breathe

Usually when you are preparing to restore your breath, inhale with your nose and spit out your breath with your mouth. The breathing and movement should be coordinated, such as breathing too fast. The movement should be stopped immediately

3. Frequency

The same part of the muscle should have a rest of 48 hours, that is, the same part can only be trained every other day.

4. Load

According to the individual physical condition determine the amount of training, then according to the principle of asymptotic load to practice, the initial training of muscle soreness is a normal phenomenon, as long as continue to practice, soreness can be eliminated.

5. Relax

Do 5 minutes of exercise after each exercise, especially the stretching and relaxation of the muscles of the foot, to avoid long-term muscle condensation, maintain a muscle flexible diet

6. Diet

In order to protect the digestive system, one hour after meals before exercise, training should be at least half an hour before eating, exercise less water, especially drinking water, so as not to increase the heart, kidney burden

Stretching exercises

No matter how fast you walk, it's best to do stretching exercises first. Warm muscles are easier to stretch, so take a 5-10 minute warm-up. Then stop

and do the stretching as follows: 5 times, each step for 10 seconds or more; do it again after the workout.

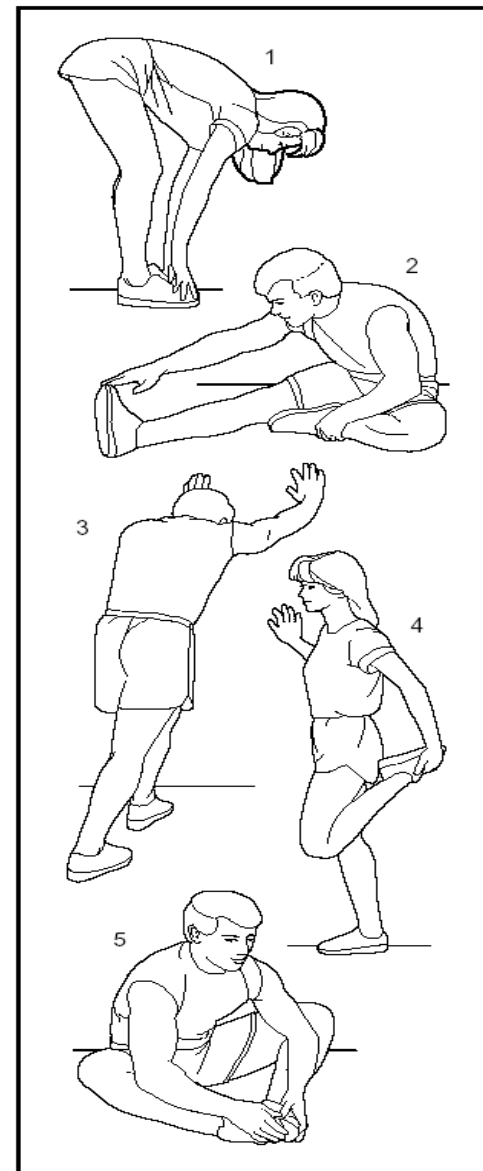
1. Stretch down

The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, and the hands try to touch the toes. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times (As picture 1 shown).

2. Tendon stretching

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg. Try to touch the toes with your hands. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 2 shown).

3. Calf and heel stretch



Hold the wall or tree with both hands and one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning in the direction of the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 3 shown).

4. Quadriceps stretching

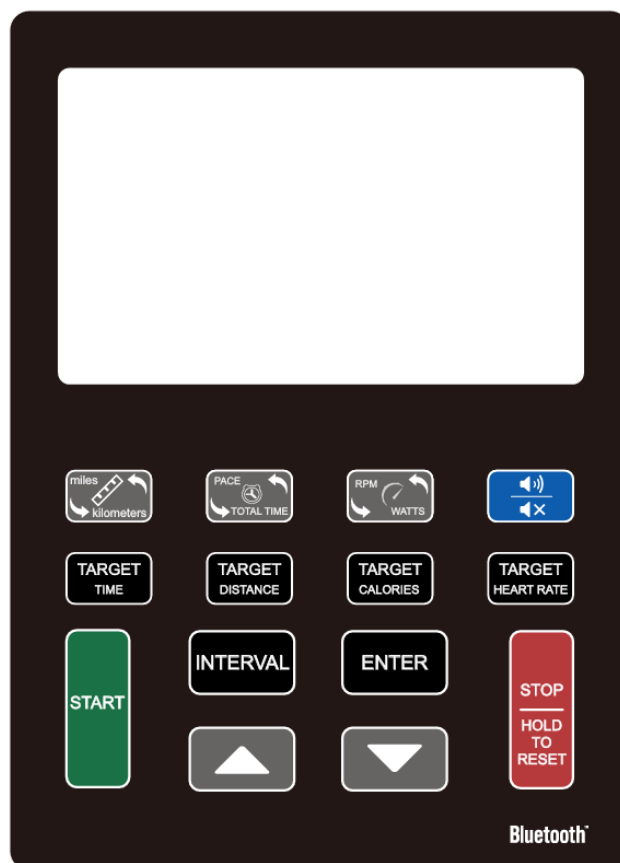
Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs are tense. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 4 shown).

5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches

The soles of the feet are opposite, and the knees sit down. Grasp your feet with both hands and pull them in the direction of the groin. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times. (As picture 5 shown).

CONSOLE INSTRUCTION MANUAL

Display :



Window Display:

Item	Description
TOTAL TIME	Display user total workout time. Display range 00:00~99:59
TIME	Display interval time on a single exercise or rest time Display range 00:00~9:59
DISTANCE	Display user workout distance. Display range 0.0~99.9
CALORIES	Display calories consumption during workout. Display range 0 ~ 999
HEART RATE	Display heart rate during workout. Display range 0 ~ 220
WATT RPM	Display the power consumption during workout Display rotate speed during workout
SPEED	Display current workout speed
PACE	Set the time to reach the target distance
RESISTANCE	When adjusting the resistance, the LOAD resistance value for each segment is displayed in the WATT window Display range 1 ~ 4
MET	Metabolic equivalent value. Display range 1.0 ~ 10

Button function:

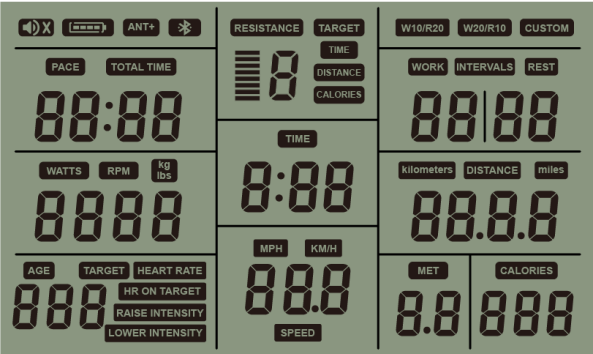
Item	Description
Up ▲	Adjust function value up.
Down ▼	Adjust function value down.
Enter	Confirm setting or selection.
Start	Start workout quickly.
Stop HOLD TO RESET	Press to stop workout. Press and hold to clear workout data and return to the standby mode.

Interval	There are 3 programs: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Custom Interval.
Target Distance	Fast access to Target Distance mode.
Target Calories	Fast access to Target Calories mode.
Target Heart Rate	Fast access to Target Heart Rate mode.
Target Time	Fast access to Target Time mode.
MILE/KILOMETERS	Metric and imperial unit switch key
PACE/TOTAL TIME	Switch key between Time and PACE window, default 3 seconds for auto switch
RPM/WATT	Switch key between RPM and WATT window, default 3 seconds for auto switch
Sound on/off	It's used to mute the beeping sound, click to mute the beeping; click again to turn on the beeping.

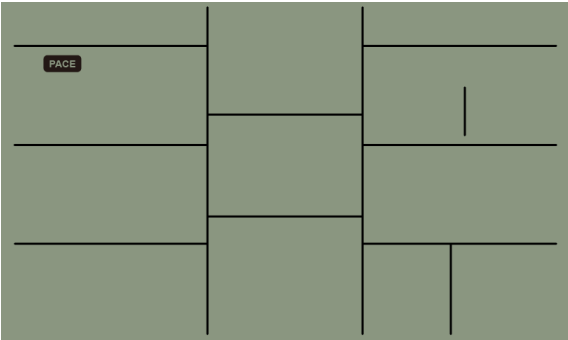
Operation procedure:

Power on--

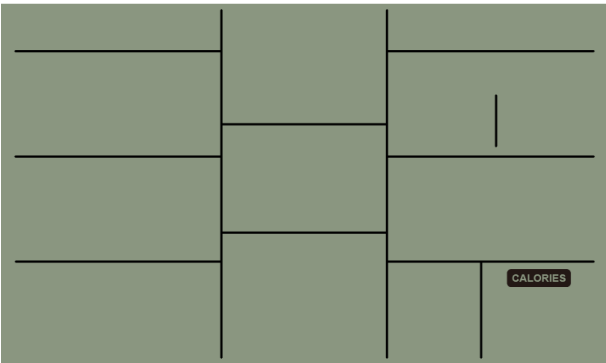
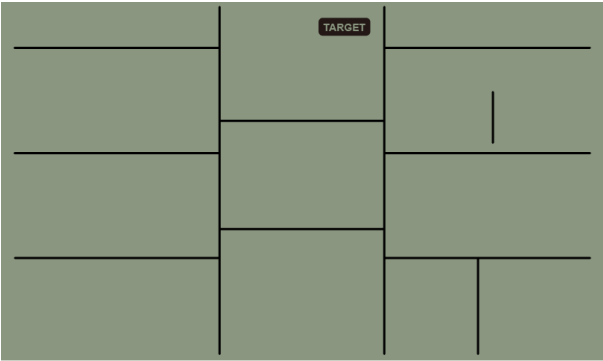
- When POWER ON, LCD will full display 1s (Figure 1) with long beep sound, then enter into display standby mode (FIG 2), the pictures will be cycling displayed from top to bottom in sequence. Press STOP button, then enter into standby mode.



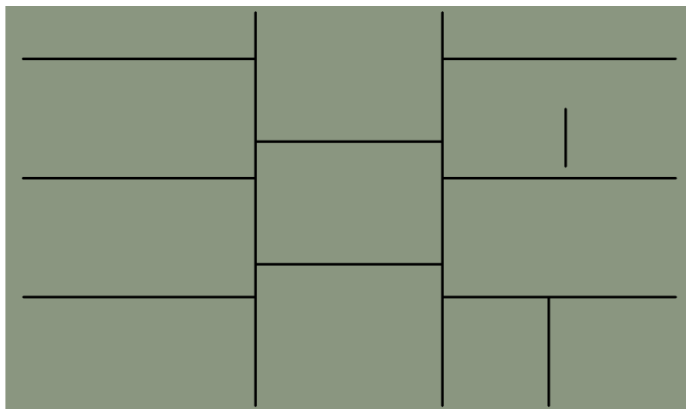
(FIG 1)



(FIG 2)



2.If no key signal or RPM signal input for more than 4min 30s, LCD will go to Sleeping mode (FIG 3).



(FIG 3)

3.Stop mode:

After the START key is quickly started, press the STOP key to stop the workout but keep the workout data. If no signal input for 4min30s, it will go to ERP sleeping mode; when wake up, all data is cleared. Press and hold the STOP key to end current workout mode and clear all data, and return to standby mode.

4.INTERVAL 10/20:

- A. Press INTERVAL button, select "INTERVAL10/20" mode, LCD display W10/R20 icon.
- B. Press ENTER or START to start. The LCD displays 01/08 and the WORK icon is on, and show workout time.
- C. After work 10s, it switches to "REST" icon, and beeps every 1s, TIME start to count down from 20s to 0s.
- D. Work & REST display in cycle, each cycle increases 1 till reach to 08/08(total cycle counts 8 times). The beeping rings and stops workout. The current data is displayed. Hold and press the stop key to clear data.
- E. If no signal input in 5 min, the console beep 0.5s and will enter the standby mode.
- F. Hold and press the STOP key. the console beep 0.5s and end the workout.

5.INTERVAL 20/10:

- A. Press INTERVAL button, select "INTERVAL20/10" mode, LCD displays W20/R10 icon.
- B. Press ENTER or START to start. The LCD displays 01/08 and the WORK icon is on, and show workout time.
- C. After work 20s, it switches to "REST" icon, the beeping rings every 1s, TIME start to count down from 10s to 0.

- D. Work & REST display in cycle, each cycle increases 1 till reach to 08/08(total cycle counts 8 times). The beeping rings and stops workout. The current data is displayed. Hold and press the stop key to clear data.
- E. If no signal input in 5 min, the console beep 0.5s and will enter the standby mode.
- F. Hold and press the STOP key. the console beep 0.5s and end the workout.

6.INTERVAL CUSTOM:

- A. Press INTERVAL button, select "INTERVAL CUSTOM" mode, LCD displays  Custom icon
- B. LCD displays the preset value 05, press "UP/ DOWN" button for setting (setting range 05~99), it cannot cycle.
- C. Press "ENTER" to confirm, "WORK" icon is flashing, LCD "TIME" window displays the current value 0:05. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range: 0:05~9:59).
- D. Press "ENTER" to confirm, "REST" icon is flashing, LCD "TIME" window displays the current value 0:05. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range: 0:05~9:59).
- E. Press "ENTER" to confirm, a short beeping rings 0.5s, LCD displays "01/XX" and display "WORK"
- F. For REST time, it displays 01/XX, "REST" icon shows, the beeping rings every 1s.
- G. "Work" & "REST" display in cycle, each cycle increases 1 till reach to 08/08(total cycle counts 8 times). Then enter to Stop mode.
- H. If no signal input in 4min 30s, enter into sleeping mode.
- I. Hold and press the "STOP" button, stop the current workout mode and return to standby screen.

7.TARGET TIME:

- A. Press" TARGET TIME" button, enter to this mode, LCD flashes and display TARGET TIME.
- B. LCD "TOTAL TIME" window displays the preset value1:00. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range 1:00~99:00).
- C. After setting, press" ENTER" or "START" to start, TARGET &TIME icon is on, and start to count down from the set value.
- D. Hold and press the "STOP" button, and stop the current workout mode, and return to standby mode.
- E. If no signal input in 30s, the console beeps once and return to standby mode.

8.TARGET DISTANCE:

- A. Press" TARGET DISTANCE" button, enter to this mode, LCD displays TARGET DISTANCE.
- B. LCD "DISTANCE" window displays the preset value 1. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range 1.0~99).
- C. After setting, press" ENTER" or "START" to start, TARGET DISTANNCE is on, and start

to count down from the set value.

D. Hold and press the “STOP” button, stop current workout mode, and return to the standby mode.

E. If no signal input in 30s, the console beeps once and returns to standby mode.

9.TARGET CALORIES:

A. Press” TARGET CALORIE” button, enter to this mode, LCD displays TARGET CALORIE.

B. LCD “CALORIE” window displays the preset value 10 . Press “UP/DOWN” button for setting (setting range 10~990).

C. After setting, press” ENTER” or “START” to start, TARGET CALORIE icon is on, and start to count down from the set value.

D. Hold and press the “STOP” button, stop current workout mode, and return to the standby mode.

E. If no signal input in 30s, the console beeps once and return to standby mode.

10.TARGET HEART RATE:

A. Press” TARGET HEART RATE” button, enter to this mode, LCD flashes and displays preset value 80. Press “UP/DOWN” button for setting (setting range 80~180).

B. When the heartbeat value is below the set value (-10%), the heart rate window flashes to display RAISE INTENSITY, reminding the user to increase the training intensity.

C. When the heartbeat value is beyond the set value (+10%), the heart rate window flashes to display LOWER INTENSITY, reminding the user to decrease the training intensity.

D. When the heartbeat value is close to the set value (>10%), the heart rate window flashes to display HR ON TARGET, reminding the user to maintain the current exercise intensity.

E. If no heartbeat input in 30s, the console beeps once and return to standby mode.

F. Hold and press the “STOP” button, and enter into the standby mode.

11. Resistance level calibration

Under standby status, press and hold “▼ + ▲ +STOP” three key for 6 seconds to enter engineering page , the resistance level window come out, other windows won't show.

Press up and down key to select resistance level 1/2/3/4, and press ENTER key to confirm each level, press stop to exit calibration page.

12. Bluetooth APPs

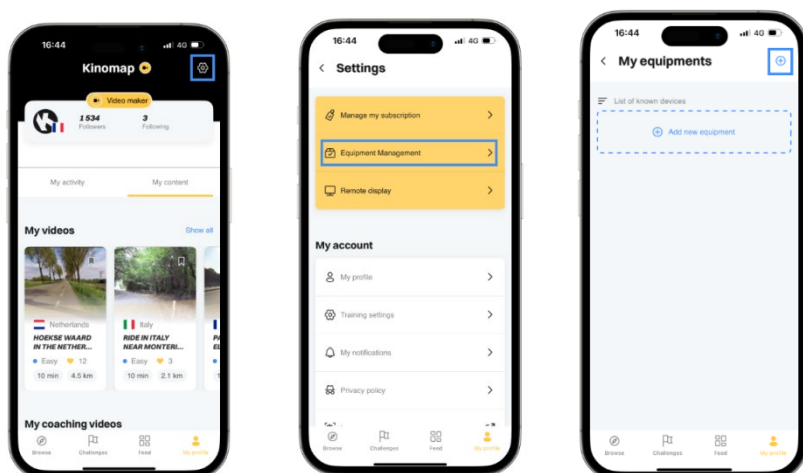
The curve slat treadmill supports Kinomap & Zwift via Bluetooth:

Move the running belt to light up the LCD console to trigger Bluetooth signal; follow the Bluetooth ID on the console to make connection.

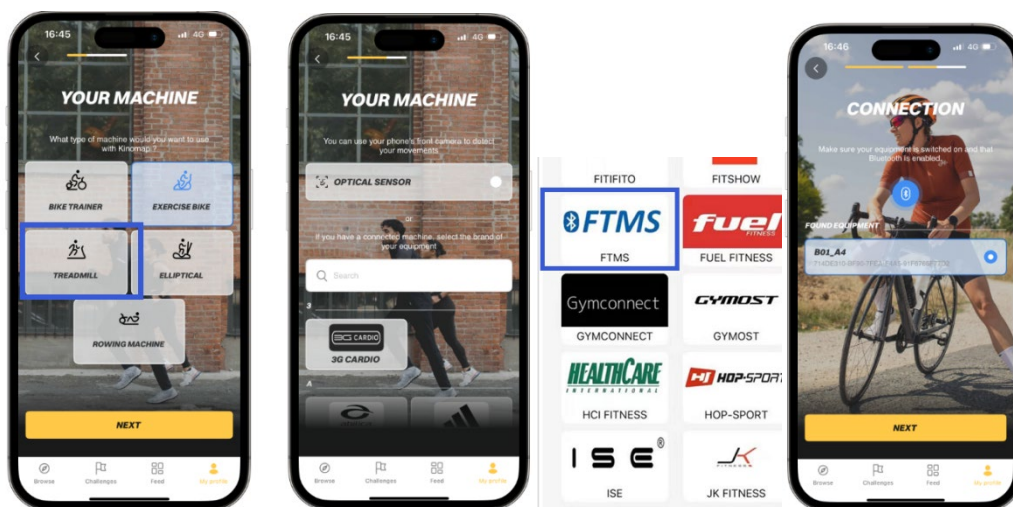
If the running belt stops moving, the LCD console is off, and Bluetooth signal shut off.

12.1 How to connect Kinomap

Register and login Kinomap, firstly go to the “Profile menu”, then press the “Settings” button in the top right-hand corner; then select “Equipment Management”. Then press "Add new equipment" or the "+" button in the top right-hand corner:

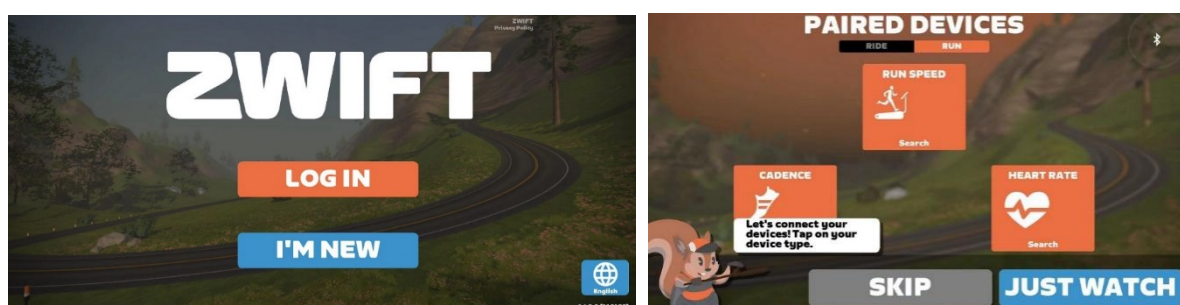


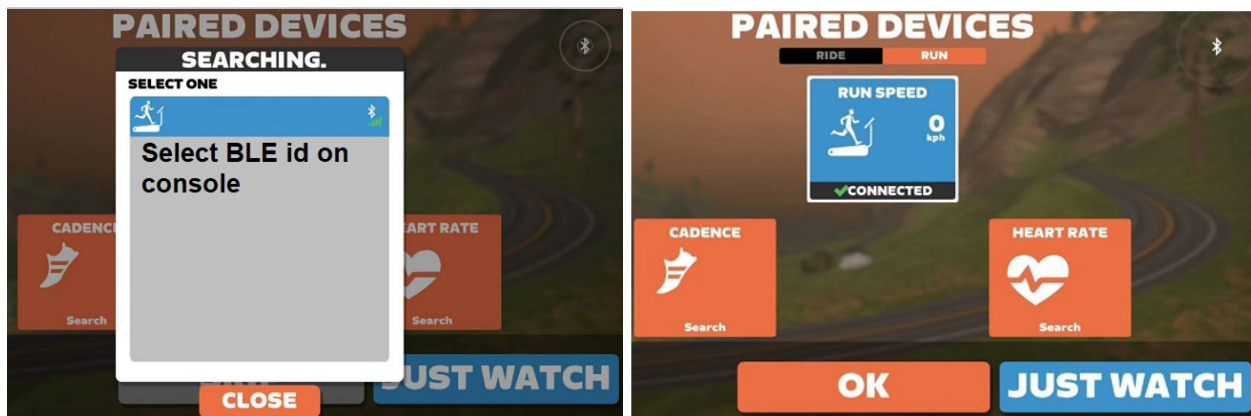
Select your equipment type **TREADMILL**, click "Next" at the bottom of the screen, scroll down to select **FTMS**; Choose the detected equipment, which has same Bluetooth ID as tag on LCD console, press “Next”; A connection test will start to check if Kinomap receiving data from your equipment. Once the connection has been confirmed, simply press "Next" one last time, and your equipment is connected.



12.2 How to connect Zwift

Register and login Zwift, enter PAIRED DEVICES page, click RUN SPEED icon, select the detected equipment, which has same Bluetooth ID as tag on LCD console, it will show connected





Using instruction:

Treadmill moving:

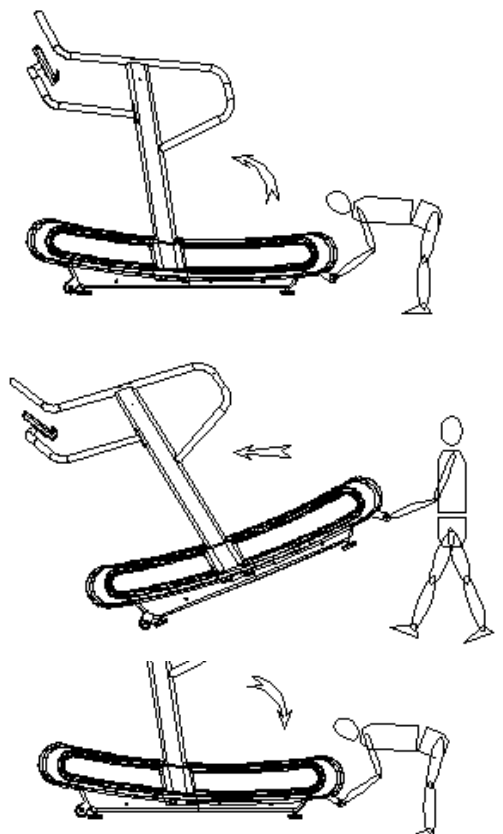
When moving the machine, make sure that:

1. The main frame has dropped to the lowest point
2. The switch has been turned off
3. The power plug has been removed from the power socket

After the above points are clear, grab the running table with both hands. Lift the machine up from the end, stand up straight,

The machine can be moved slowly forward or backward.

Lightly flat the machine in proper place





H507



ETENON AIR RUNNER

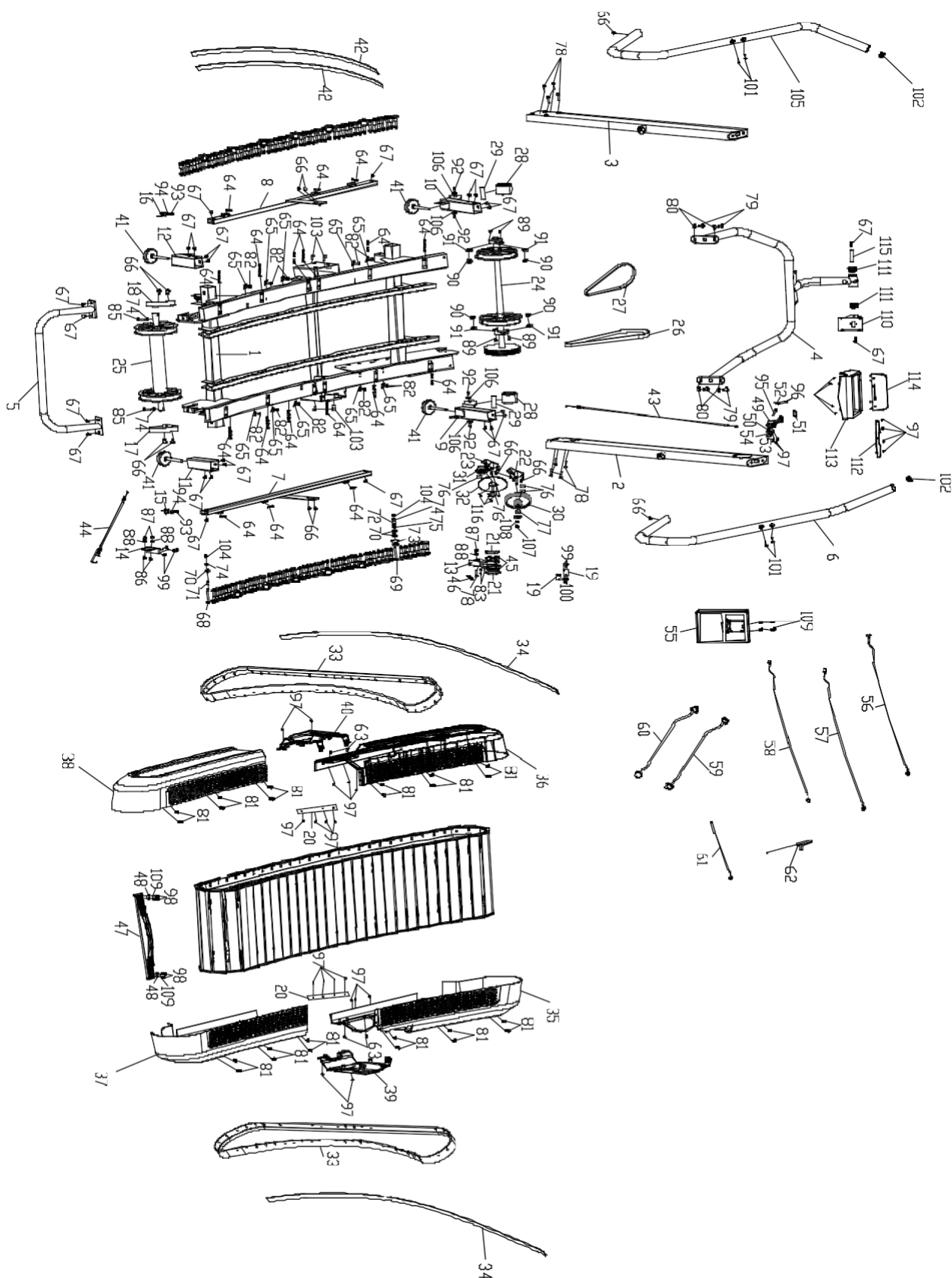
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

Consignes générales de sécurité

Une grande importance a été accordée à la sécurité lors de la conception et de la fabrication de cet appareil de fitness. Il est toutefois très important que vous respectiez strictement les consignes de sécurité suivantes. Nous ne pouvons être tenus responsables des accidents causés par le non-respect de ces consignes. Pour garantir votre sécurité et éviter tout accident, veuillez lire attentivement et dans son intégralité le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil pour la première fois.

- 1) Consultez votre médecin traitant avant de commencer à vous entraîner sur cet appareil. Si vous souhaitez vous entraîner régulièrement et de manière intensive, il est recommandé d'obtenir l'accord de votre médecin traitant. Cela vaut particulièrement pour les utilisateurs présentant des problèmes de santé.
- 2) Nous recommandons aux personnes handicapées de n'utiliser l'appareil qu'en présence d'un soignant qualifié.
- 3) Lorsque vous utilisez l'appareil de fitness, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.
- 4) Cessez immédiatement l'exercice si vous vous sentez mal ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. Surveillez particulièrement la façon dont votre corps réagit au programme d'exercices. Les vertiges sont un signe que vous vous entraînez trop intensément avec l'appareil. Dès les premiers signes de vertiges, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- 5) Assurez-vous qu'aucun enfant ne se trouve à proximité lorsque vous vous entraînez avec l'appareil. De plus, l'appareil doit être rangé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- 6) Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil de fitness.
- 7) Une fois l'appareil de sport installé conformément au mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont correctement fixés et serrés. Utilisez uniquement les accessoires recommandés et/ou fournis par l'importateur.
- 8) N'utilisez pas un appareil endommagé ou hors d'usage.
- 9) Placez toujours l'appareil sur une surface lisse, propre et stable. Ne l'utilisez jamais à proximité d'eau et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus à proximité immédiate de l'appareil de fitness. Si nécessaire, placez un tapis de protection (non fourni) sous l'appareil pour protéger votre sol et laissez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.
- 10) Veillez à ne pas approcher vos bras et vos jambes des pièces mobiles. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- 11) Utilisez l'appareil uniquement aux fins décrites dans le présent mode d'emploi. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.

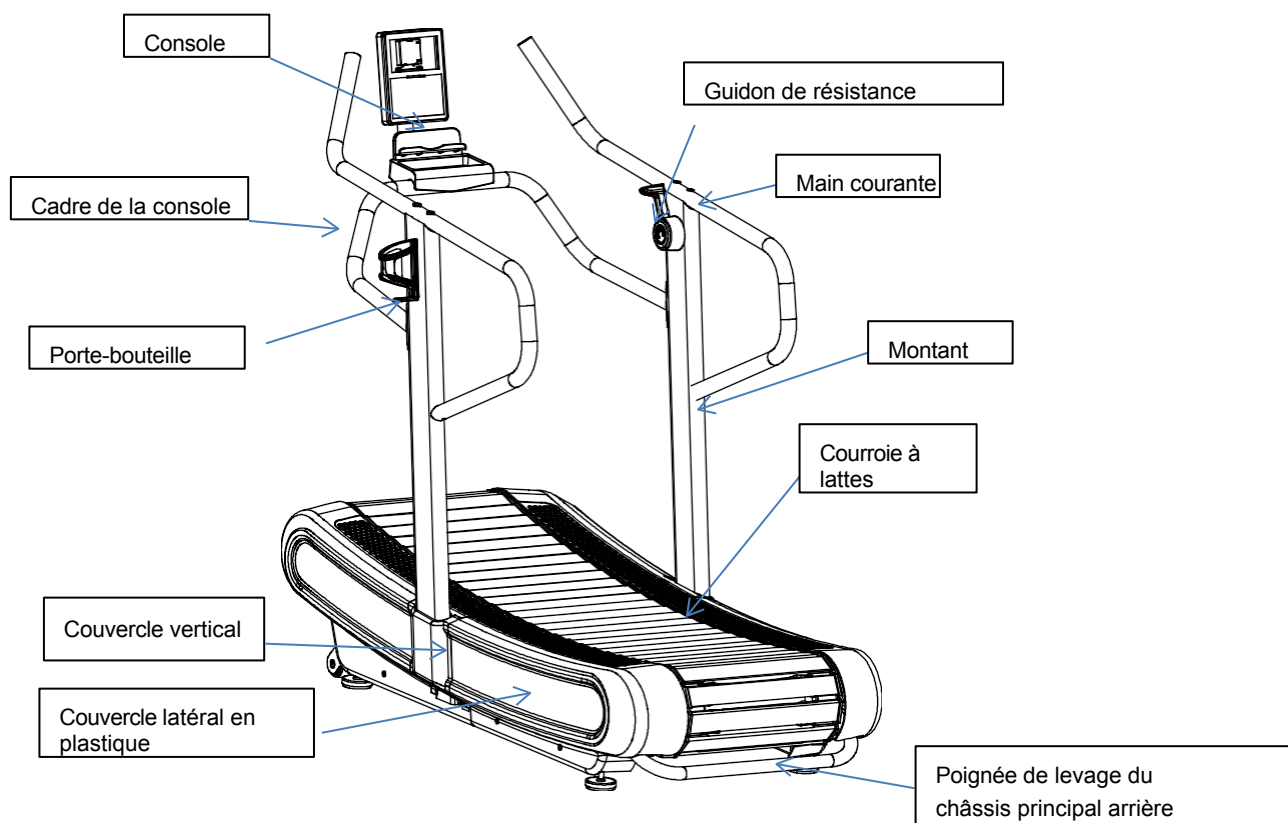
Vue éclatée



N	Description	Quantité	N	Description	Quantité
1	Châssis principal	1	58	Câble de communication 2P L-950 mm	1
2	Montant - côté droit	1	59	Câble de communication VR 3P L-950 mm	1
3	Vertical - côté gauche	1	60	Câble de communication 3P L-200 mm	1
4	Cadre de console	1	61	Capteur magnétique 2P L-900 mm	1
5	Poignée de levage du châssis principal arrière	1	62	Résistance VR	1
6	Main courante - côté droit	1	63	Boucle à fixation par vis	4
7	Support de fixation du cache courbe - côté droit	1	64	Plaque de fixation à vis	10
8	Support de fixation du cache courbe - côté gauche	1	65	Guide-rail latéral en forme de T	6
9	Pied avant - côté droit	1	66	Boulon à tête Allen C.K.S à filetage complet - M8x15	12
10	Pied avant - côté gauche	1	67	Boulon à tête Allen C.K.S à filetage complet - M8x20	26
11	Pied arrière - côté droit	1	68	Boulon à tête hexagonale à demi-filetage - M8x65x20	98
12	Pied arrière - côté gauche	1	69	Boulon à tête hexagonale à filetage complet - M8x65	12
13	Support magnétique	1	70	Roulement 608ZZ	124
14	Support de fixation de résistance réglable	1	71	Manchon $\varnothing 12 \times \varnothing 8,1 \times 18,4$	98
15	Support réglable du rouleau arrière	2	72	Manchon $\varnothing 12 \times \varnothing 8,1 \times 14$	12
17	Plaque de renfort du couvercle incurvé - côté droit	1	73	Roulette de guidage	12
18	Plaque de renfort du couvercle de courbe - côté gauche	1	74	Rondelle plate $\varnothing 8$	110
19	Plaque de fixation de résistance réglable	2	75	Circlip interne $\varnothing 23$	12
20	Support de fixation du couvercle incurvé	2	76	Roulement à billes à gorge profonde 6201ZZ	4
21	Plaque recouverte d'un aimant	2	77	Roulement unidirectionnel CSK12P	1
2	Essieu soudé pour poulie	1	78	Boulon à tête Allen C.K.S demi-filetage M8x55x20	9
23	Soudure d'essieu de roue motrice	1	79	Boulon à tête Allen C.K.S à filetage complet M8x25	4
24	Rouleau avant	1	80	Rondelle courbe $\varnothing 8,5 \times R25 \times t2,0$	4
25	Rouleau arrière	1	81	Vis à tête fraisée auto-taraudeuse Phillip ST4x35	24
26	Courroie moteur - 380PJ6	1	82	Vis autotaraudeuse à tête fraisée Phillip ST4x15	20
27	Courroie moteur - 250PJ6	1	83	Vis à tête cruciforme C.K.S à filetage total M5x10	4
28	Roues mobiles	2	85	Boulon à tête hexagonale à filetage total M8x75	2
29	Roue et essieu	2	86	Boulon à tête Allen C.K.S demi-filetage M8x30x20	2
30	Poulie motrice - avant	1	87	Contre-écrou à tête hexagonale M8	3
31	Axe de roue motrice	1	88	Rondelle plate $\varnothing 8$	3
32	Plaque de roue motrice	1	89	Boulon à tête Allen C.K.S demi-filetage M10x25x15	4
33	Courroie latérale	2	90	Contre-écrou à tête hexagonale M10	4
34	Tapis EVA - $t2,0 \times 50 \times 3600$	2	91	Rondelle plate $\varnothing 10$	4
35	Couvercle latéral avant en plastique - côté droit	1	92	Vis à tête fraisée à six pans creux M6x15	4
36	Couvercle latéral avant en plastique - côté gauche	1	93	Boulon à tête hexagonale à filetage total M8x30	2
37	Couvercle latéral arrière en plastique - côté droit	1	94	Écrou hexagonal M8	2
38	Couvercle latéral arrière en plastique - côté gauche	1	95	Vis à tête Allen C.K.S M6x50x36	1
39	Couvercle latéral vertical - côté droit	1	96	Vis à tête cylindrique à empreinte cruciforme ST3x10	2
40	Couvercle latéral droit - côté gauche	1	97	Vis autotaraudeuse C.K.S à tête Phillips ST4x16	30
41	Patins	4	98	Boulon à tête cylindrique à filetage total M5x15	240
42	Tapis EVA - $t5,0 \times 70 \times 3000$	1	99	Vis à tête Phillips C.K.S à filetage complet M4x10	3
43	Câble de résistance section supérieure L - 1150 mm	1	100	Contre-écrou à tête hexagonale M4	3
44	Câble de résistance section supérieure L - 450	1	101	Boulon à tête hexagonale à filetage total M8x45	4
45	Aimant rond	4	102	Bouchon plat $\varnothing 38 \times t1,5$	2
46	Ressort de tension de frein	1	103	Boulon à tête hexagonale à filetage total M8x15	4
47	Lame	60	104	Contre-écrou à tête hexagonale M8	110
48	Rondelle à double trou - $t1,5 \times 20 \times 10$	120	105	Main courante - côté gauche	1

49	Guidon de résistance	1	106	Couvercle d'extrémité t1,2 × φ31	4
50	Ensemble de réglage de la résistance	1	107	Écrou hexagonal en nylon M6	1
51	Cache-poignée de résistance	1	108	Rondelle plate φ6	1
52	Couvercle latéral du guidon de résistance	1	109	Rondelle élastique φ6	240
53	Douille de résistance	2	110	Plaque de fixation de la console	1
54	Ressort cylindrique ordinaire	1	111	Douille	2
55	Console	1	112	Support pour téléphone	1
56	Câble de communication	1	113	Support de plateau	1
57	Câble de communication VR	1	114	Plaque de fixation pour support de téléphone	1
115	Axe de rotation de la console	1	116	Boulon à tête plate à six pans creux et filetage complet M6×10 (noirci / liquide anti-desserrage appliqué)	3

Profil du produit



Dimensions (dépliée)	1845*810*1575
Surface de course	1600*440 mm

Description de la résistance

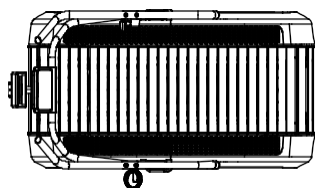
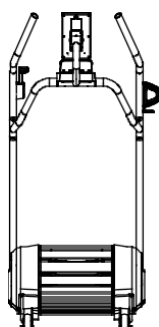
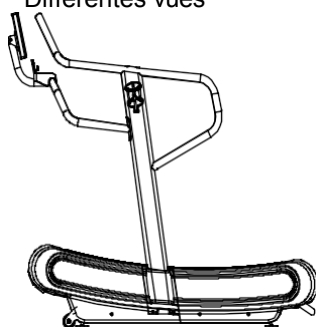
Niveau 1 : Course libre sans résistance.

Niveau 2 : légère résistance, simulant un jogging avec poids.

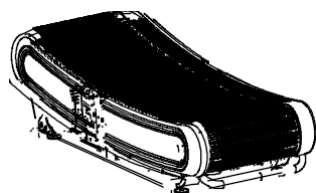
Niveaux 3-4 : résistance accrue, simulant la poussée d'un traîneau. Remarque : nous nous

réservons le droit de modifier le produit sans préavis.

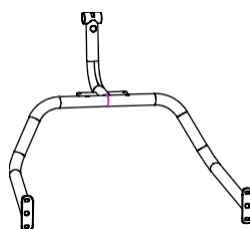
Différentes vues



Liste de colisage



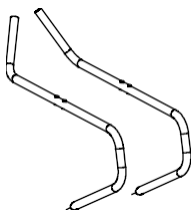
Base



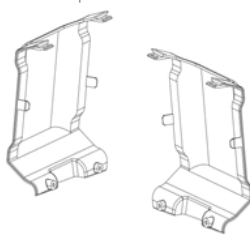
Cadre de la console



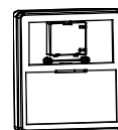
Montant



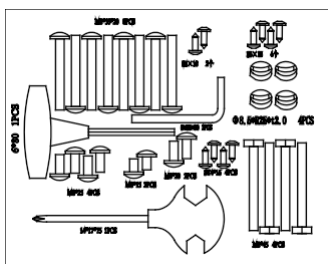
Main courante



Couvercle vertical



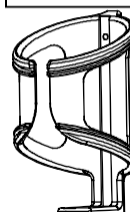
Console



Kit de quincaillerie

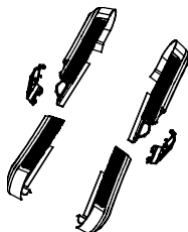
Manuel
d'utilisati
on

Manuel d'utilisation

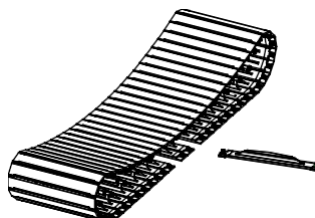


Bouteille d'eau

Pièce principale



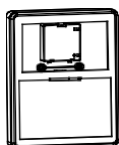
Couvercle en
plastique



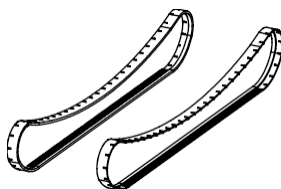
Courroie à
lamelles



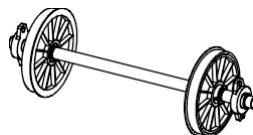
Montant



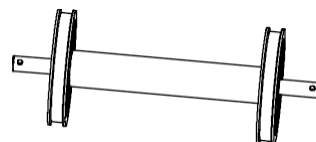
Console



Courroie latérale

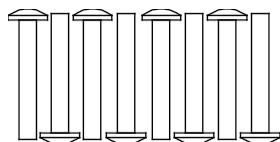


Rouleau avant

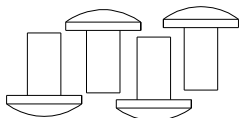


Rouleau arrière

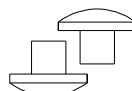
Liste des pièces



Vis à tête Allen C.K.S à demi-
filetage M8×55×20. 8 pièces



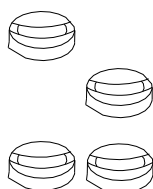
Boulon à tête Allen C.K.S
à filetage complet M8x25
4 pièces



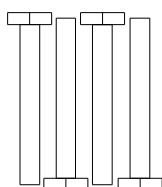
Boulon à tête Allen C.K.S
à filetage complet M8x15
2 pièces



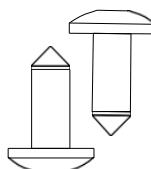
Vis à tête Phillips C.K.S
Vis autotaraudeuse ST4×16 4 pièces



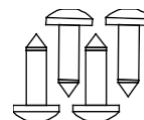
Rondelle courbe
Φ8,5×R25×t2,0
4 pièces



Boulon à tête hexagonale
à filetage total M8x45 4
pièces



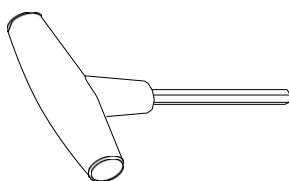
Vis à tête plate large et
pointue Phillips M4x16, 2
pièces



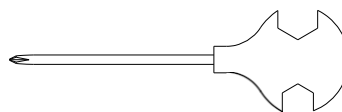
Vis à tête plate Phillips à
filetage total M5x15 4 pièces



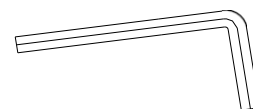
Vis à tête Allen C.K.S à
filetage total M8x20 2
pièces



Clé en T 6x80 1
pièce



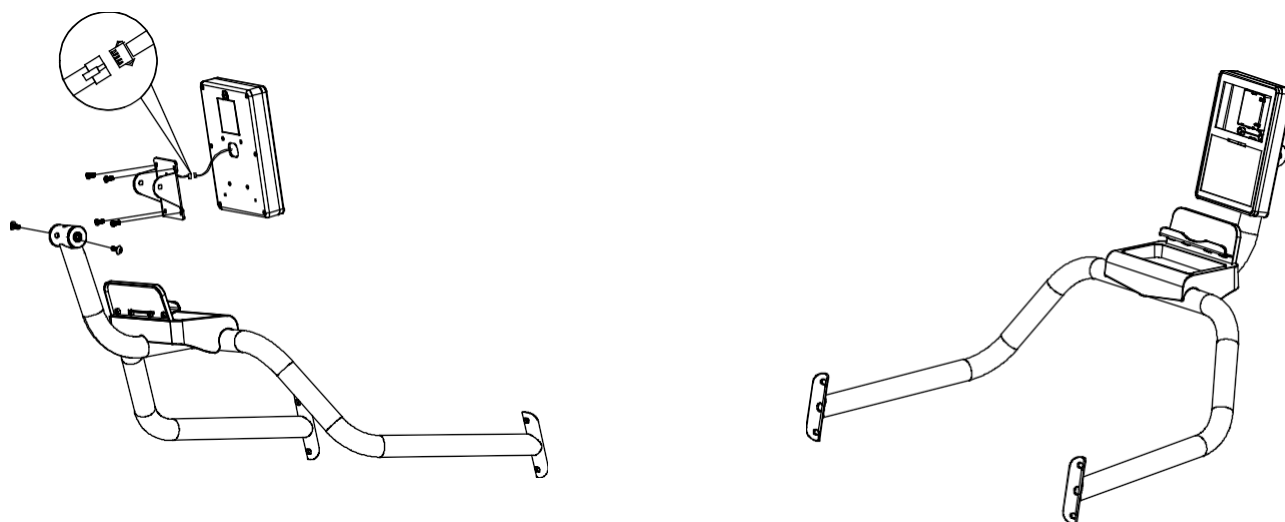
Clé à fourche 14x17x75
1 pièce



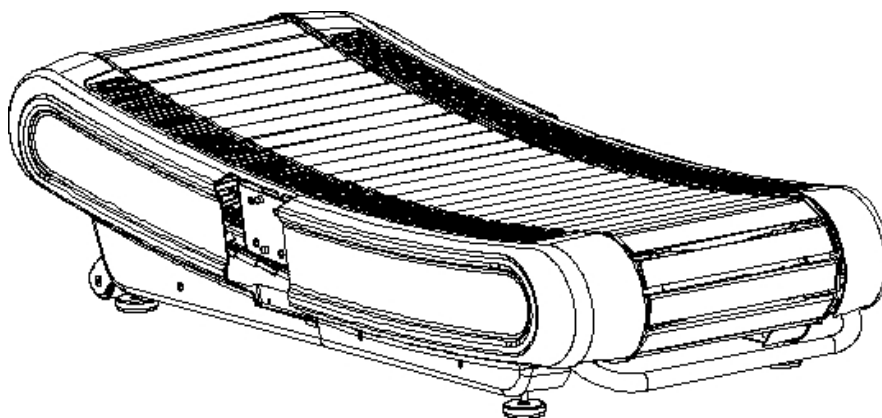
Clé en L 6x35x80
1
pièce

Étape d'assemblage

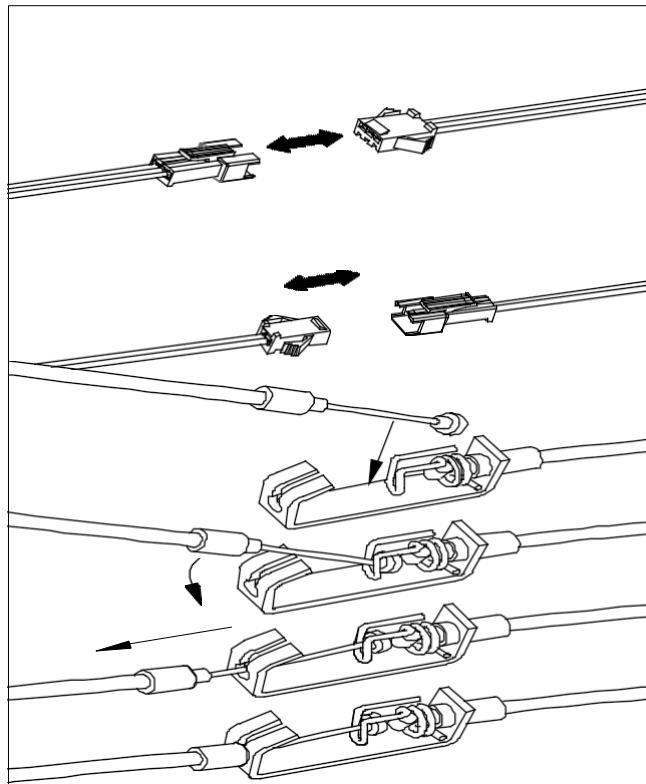
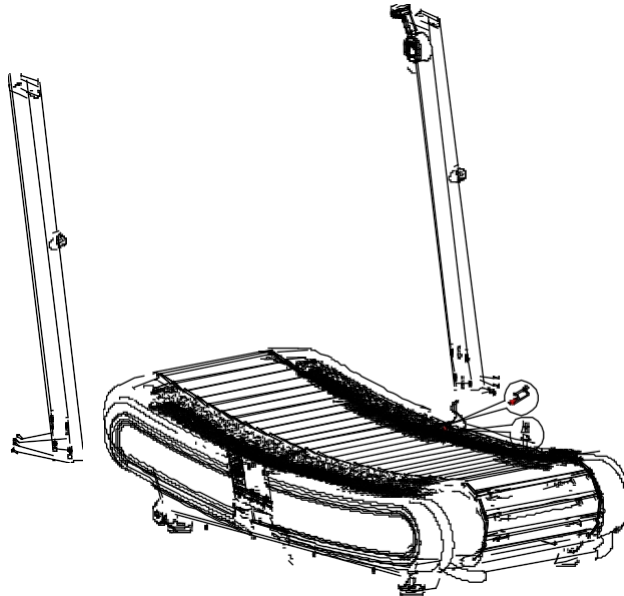
1. Retirez le cadre et la console de leur emballage, fixez d'abord la plaque de fixation et le cadre de la console à l'aide de deux vis M8x20, puis fixez la console et la plaque de fixation à l'aide de quatre vis M5X15. Connectez ensuite le câble de communication et rangez le surplus de fil dans le cadre de la console. Reportez-vous aux images ci-dessous pour l'Assemblage.



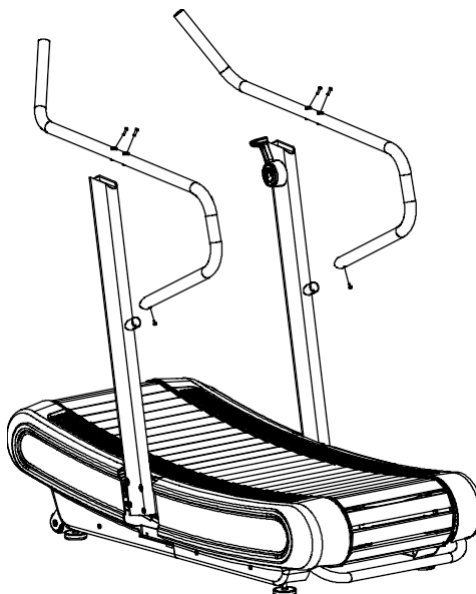
2. Retirez la base du carton et placez-la sur une surface plane.



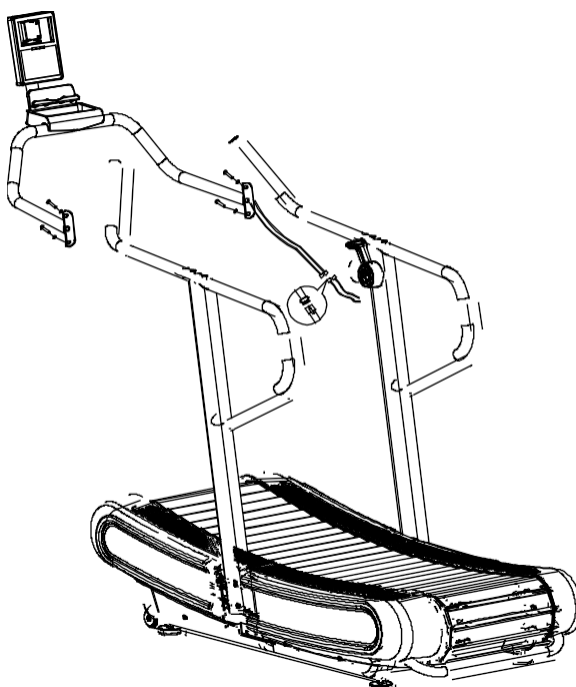
3. (1) Côté gauche : pas besoin de connecter le fil, installez le tube supérieur gauche sur le châssis principal, puis utilisez 4 boulons M8×55×20 à travers le tube supérieur gauche pour le verrouiller.
- (2) Côté droit : connectez d'abord la ligne de sortie du capteur magnétique et la ligne de communication, la ligne de communication et la ligne de communication, la ligne du segment inférieur de régulation de résistance. et la ligne du segment supérieur de régulation de résistance, placez le long fil dans le tube supérieur droit, puis installez le tube supérieur droit sur le châssis principal et fixez-le à l'aide de 4 boulons M8×55×20 à travers le tube supérieur gauche.
- (3) Remarque : veuillez d'abord mettre toutes les vis en place, puis les bloquer.



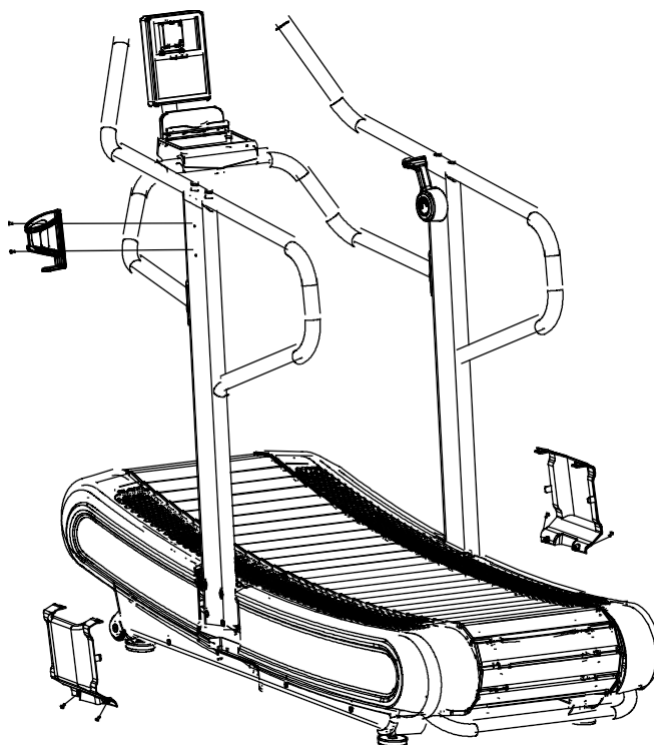
4. Fixez la main courante droite au montant droit en alignant les trous, puis fixez les trous supérieurs à l'aide de 2 vis M8x45 et le trou inférieur à l'aide d'une vis M8x15. Procédez de la même manière pour le montant gauche. Serrez tous les boulons des montants.



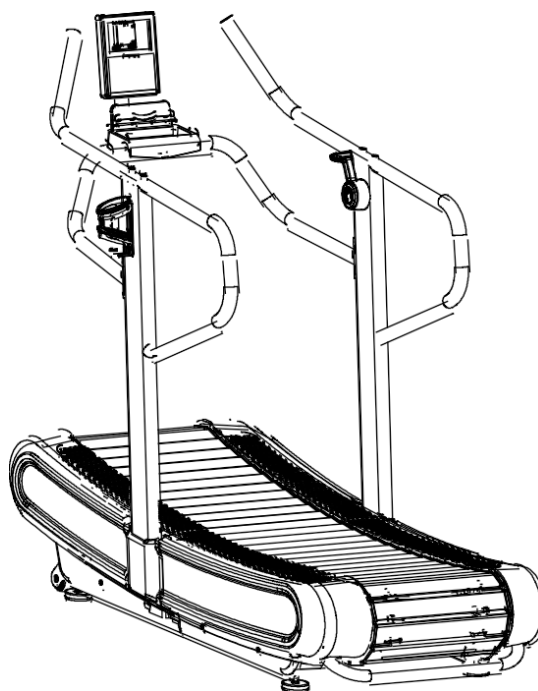
5. Connectez les fils entre le montant droit et le cadre de la console, puis fixez-les à l'aide de 4 vis M8x25 à travers 4 rondelles courbes. Serrez les vis.



6. Comme indiqué sur la figure, fixez d'abord le couvercle central aux deux côtés de la base à l'aide de 4 vis ST4x16. Fixez le porte-bouteille au montant gauche à l'aide de 2 boulons M4x16.



7. L'assemblage est terminé.



Conseils généraux pour rester en forme

1. Échauffement

Ne retenez pas votre respiration avant de vous échauffer pendant 5 à 10 minutes avant chaque échauffement.

2. Respirez

En général, lorsque vous vous préparez à reprendre votre souffle, inspirez par le nez et expirez par la bouche. La respiration et le mouvement doivent être coordonnés, par exemple si vous respirez trop vite. Le mouvement doit être immédiatement interrompu.

3. Fréquence

La même partie du muscle doit se reposer pendant 48 heures, c'est-à-dire que la même partie ne peut être entraînée qu'un jour sur deux.

4. Charge

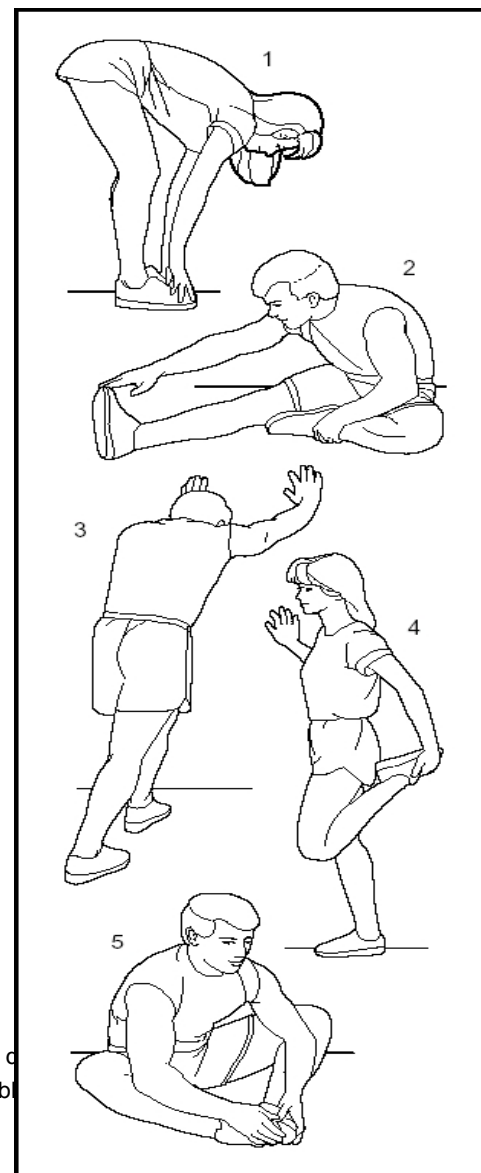
Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre condition physique individuelle, puis entraînez-vous selon le principe de la charge asymptotique. Au début de l'entraînement, les courbatures sont un phénomène normal. Tant que vous continuez à vous entraîner, elles disparaîtront.

5. Relax

Faites 5 minutes d'exercice après chaque séance, en particulier des étirements et des exercices de relaxation des muscles du pied, afin d'éviter une condensation musculaire à long terme et de maintenir la souplesse musculaire.

6. Régime

Afin de protéger le système digestif, attendez une heure après les repas avant de faire du sport, et au moins une demi-heure avant de manger, buvez moins d'eau, en particulier de l'eau potable, pour éviter une charge sur le cœur et les reins.



Exercices d'étirement

Quelle que soit la vitesse à laquelle vous marchez, il est préférable de commencer par des exercices d'étirement. Les muscles échauffés sont plus faciles à étirer, prenez donc 5 à 10 minutes pour vous échauffer. Puis arrêtez-vous.

et effectuez les étirements comme suit : 5 fois, chaque étape pendant 10 secondes ou plus ; recommencez après l'entraînement.

1. Étirement vers le bas

Les genoux sont légèrement fléchis, le corps se penche lentement vers l'avant, détendez le dos et les épaules, et essayez de toucher les orteils avec les mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (comme indiqué sur l'image 1).

2. Étirement des tendons

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Placez l'autre jambe vers l'intérieur de manière à ce qu'elle soit bien ajustée contre l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher les orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (comme indiqué sur la photo 2).

3. Étirement des mollets et des talons

Tenez-vous au mur ou à un arbre avec les deux mains et un pied derrière. Gardez vos jambes arrière droites et vos talons au sol, en vous penchant vers le mur ou l'arbre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (comme indiqué sur l'image 3).

4. Étirement des quadriceps

Saisissez l'équilibre avec votre main gauche ou la table, puis étendez votre main droite vers l'arrière et saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles à l'avant de vos cuisses se tendre.

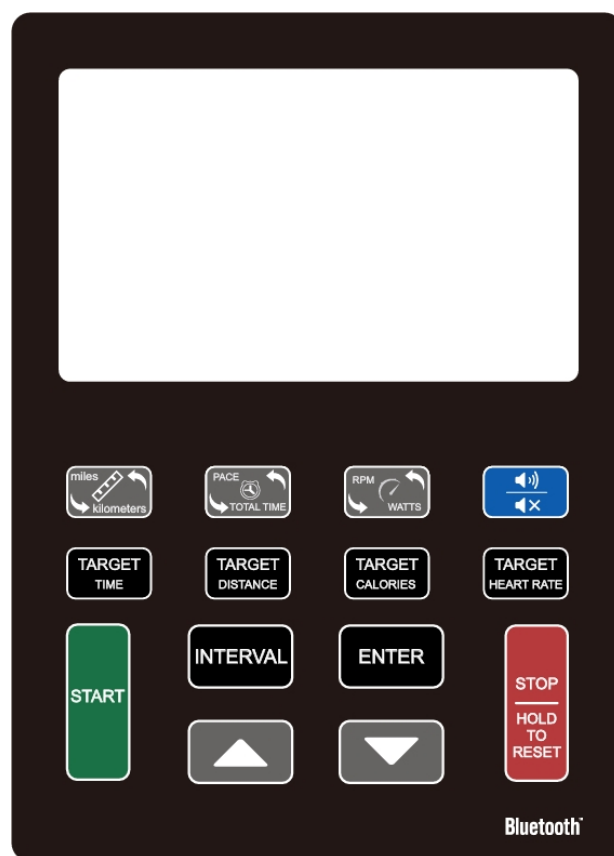
Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (comme indiqué sur l'image 4).

5. Étirement du muscle sartorius (muscle à l'intérieur de la cuisse)

Les plantes des pieds sont opposées et les genoux sont fléchis. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois. (Comme indiqué sur l'image 5).

MANUEL D'INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE

Affichage :



Affichage de la fenêtre :

Élément	Description
TEMPS TOTAL	Affiche la durée totale d'entraînement de l'utilisateur. Plage d'affichage 00:00~99:59
TEMPS	Affichage de l'intervalle de temps pour un seul exercice ou temps de repos Plage d'affichage 00:00~9:59
DISTANCE	Affichage de la distance parcourue par l'utilisateur. Plage d'affichage 0,0~99,9
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage d'affichage : 0 à 999
FRÉQUENCE CARDIAQUE	Affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Plage d'affichage : 0 à 220
WATT RPM	Affichage de la consommation d'énergie pendant l'entraînement Affichage de la vitesse de rotation pendant l'entraînement
SPEED	Affichage de la vitesse actuelle de l'entraînement
ALLURE	Définir le temps nécessaire pour atteindre la distance cible
RÉSISTANCE	Lors du réglage de la résistance, la valeur de résistance LOAD pour chaque segment s'affiche dans la fenêtre WATT. Plage d'affichage 1 ~ 4
MET	Valeur métabolique équivalente. Plage d'affichage 1,0 ~ 10

Fonction du bouton :

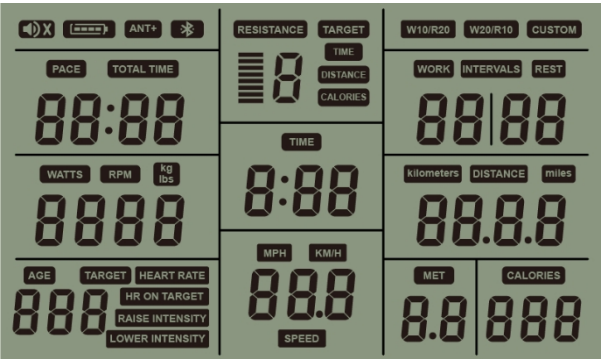
Élément	Description
Haut 	Augmente la valeur de la fonction.
Bas 	Réduit la valeur de la fonction.
Entrée	Confirmer le réglage ou la sélection.
Démarrer	Démarrer rapidement l'entraînement.
Arrêter MAINTENIR ENFONCÉ POUR RÉINITIALISER	Appuyez pour arrêter l'entraînement. Appuyez et maintenez enfoncé pour effacer les données d'entraînement et revenir au mode veille.

Intervalle	Il existe 3 programmes : INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Intervalle personnalisé.
Distance cible	Accès rapide au mode Distance cible.
Calories cibles	Accès rapide au mode Calories cibles.
Fréquence cardiaque cible	Accès rapide au mode Fréquence cardiaque cible.
Temps cible	Accès rapide au mode Temps cible.
MILLE/KILOMÈTRES	Touche de commutation entre les unités métriques et impériales
ALLURE/TEMPS TOTAL	Touche de commutation entre les fenêtres Temps et Allure, commutation automatique par défaut toutes les 3 secondes
RPM/WATT	Touche de commutation entre les fenêtres RPM et WATT, par défaut 3 secondes pour la commutation automatique
Activation/désactivation du son	Permet de désactiver le bip sonore. Cliquez pour désactiver le bip ; cliquez à nouveau pour le réactiver.

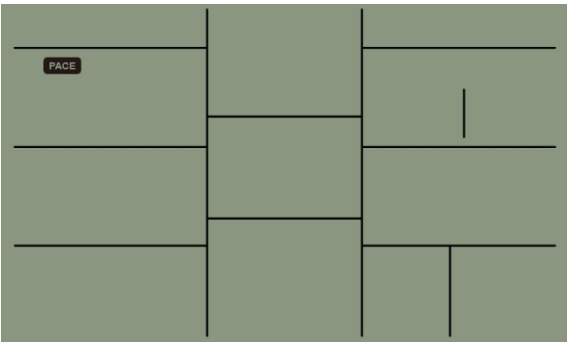
Procédure d'utilisation :

Mise sous tension--

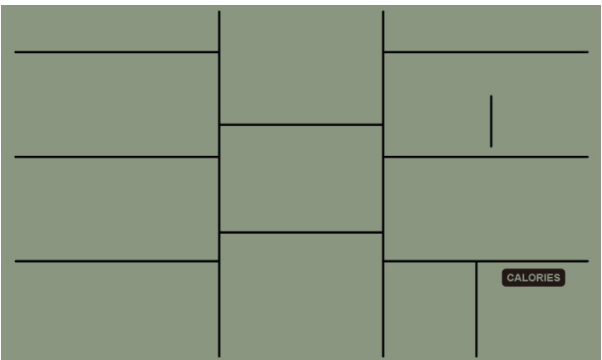
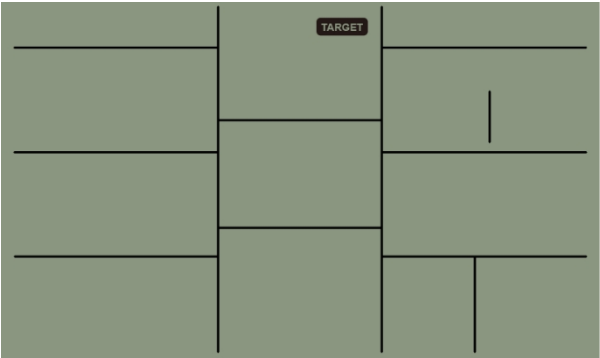
1. Lorsque l'appareil est sous tension, l'écran LCD affiche pendant 1 seconde (Figure 1) accompagné d'un long bip sonore, puis passe en mode veille (FIG 2), les images défilent alors de haut en bas dans l'ordre. Appuyez sur le bouton STOP pour passer en mode veille.



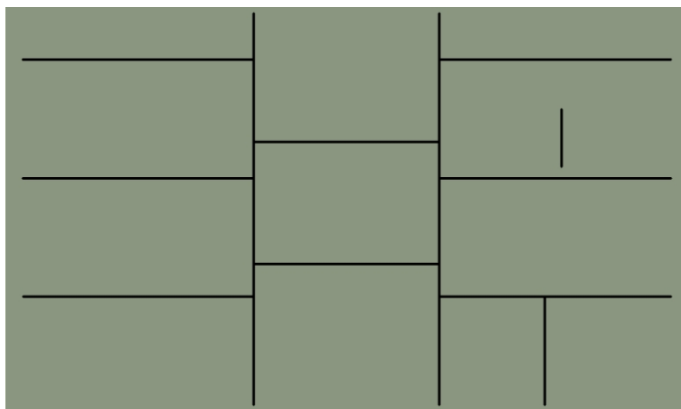
(FIG. 1)



(FIG 2)



2. Si aucun signal de touche ou signal RPM n'est reçu pendant plus de 4 minutes 30 secondes, l'écran LCD passe en mode veille (FIG 3).



(FIG 3)

3. Mode arrêt :

Après avoir rapidement appuyé sur la touche START, appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement tout en conservant les données d'entraînement. Si aucun signal n'est reçu pendant 4 minutes et 30 secondes, l'appareil passe en mode veille ERP ; lorsqu'il se réveille, toutes les données sont effacées. Appuyez sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée pour mettre fin au mode d'entraînement actuel, effacer toutes les données et revenir en mode veille.

4. INTERVAL10/20 :

- A. Appuyez sur le bouton INTERVAL, sélectionnez le mode « INTERVAL10/20 », l'icône W10/R20 s'affiche sur l'écran LCD.
- B. Appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'écran LCD affiche 01/08 et l'icône WORK est allumée, indiquant la durée de l'entraînement.
- C. Après 10 secondes de fonctionnement, l'icône « REST » s'affiche et un bip retentit toutes les secondes. Le temps commence à décompter de 20 à 0 secondes.
- D. Les affichages « Work » et « REST » s'alternent, chaque cycle augmentant de 1 jusqu'à atteindre 08/08 (le nombre total de cycles est de 8). Le bip retentit et arrête l'entraînement. Les données actuelles s'affichent. Maintenez la touche « Stop » enfoncée pour effacer les données.
- E. Si aucun signal n'est reçu dans les 5 minutes, la console émet un bip de 0,5 seconde et passe en mode veille.
- F. Maintenez la touche STOP enfoncée. La console émet un bip de 0,5 seconde et met fin à l'entraînement.

5. INTERVALLE 20/10 :

- A. Appuyez sur le bouton INTERVAL, sélectionnez le mode « INTERVAL20/10 », l'écran LCD affiche l'icône W20/R10.
- B. Appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'écran LCD affiche 01/08 et l'icône WORK s'allume, indiquant la durée de l'entraînement.
- C. Après 20 secondes d'effort, l'icône « REST » s'affiche, un bip retentit toutes les secondes et le compte à rebours commence à partir de 10 secondes jusqu'à 0.

- D. Les affichages Work et REST s'alternent, chaque cycle augmentant de 1 jusqu'à atteindre 08/08 (le nombre total de cycles est de 8). Le bip retentit et l'entraînement s'arrête. Les données actuelles s'affichent. Maintenez la touche Stop enfoncée pour effacer les données.
- E. Si aucun signal n'est reçu dans les 5 minutes, la console émet un bip de 0,5 seconde et passe en mode veille.
- F. Maintenez la touche STOP enfoncée. La console émettra un bip de 0,5 seconde et mettra fin à l'entraînement.

6. INTERVAL CUSTOM :

- A. Appuyez sur le bouton INTERVAL, sélectionnez le mode « INTERVAL CUSTOM », l'écran LCD affiche  Custom l'icône
- B. L'écran LCD affiche la valeur prédéfinie 05. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler la valeur (plage de réglage 05~99). Il n'est pas possible de faire défiler les valeurs.
- C. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer, l'icône « WORK » clignote, la fenêtre « TIME » de l'écran LCD affiche la valeur actuelle 0:05. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler (plage de réglage : 0:05~9:59).
- D. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer, l'icône « REST » clignote, la fenêtre « TIME » de l'écran LCD affiche la valeur actuelle 0:05. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler (plage de réglage : 0:05~9:59).
- E. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer, un bip court retentit pendant 0,5 seconde, l'écran LCD affiche « 01/XX » et « WORK ».
- F. Pour le temps de repos, l'écran affiche 01/XX, l'icône « REST » s'affiche et un bip retentit toutes les secondes.
- G. « Work » et « REST » s'affichent en boucle, chaque cycle augmentant de 1 jusqu'à atteindre 08/08 (le nombre total de cycles est de 8). Passez ensuite en mode Stop.
- H. Si aucun signal n'est reçu dans les 4 minutes 30 secondes, l'appareil passe en mode veille.
- I. Maintenez enfoncé le bouton « STOP » pour arrêter le mode d'entraînement actuel et revenir à l'écran de veille.

7. TEMPS CIBLE :

- A. Appuyez sur le bouton « TARGET TIME » (temps cible) pour accéder à ce mode. L'écran LCD clignote et affiche le temps cible.
TIME.
- B. La fenêtre « TOTAL TIME » (temps total) de l'écran LCD affiche la valeur prédéfinie 1:00. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » (haut/bas) pour régler (plage de réglage 1:00~99:00).
- C. Après le réglage, appuyez sur « ENTER » ou « START » pour démarrer, l'icône TARGET & TIME s'allume et commence le compte à rebours à partir de la valeur définie.
- D. Maintenez enfoncé le bouton « STOP » pour arrêter le mode d'entraînement actuel et revenir au mode veille.
- E. Si aucun signal n'est reçu dans les 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode veille.

8. DISTANCE CIBLE :

- A. Appuyez sur le bouton « TARGET DISTANCE » (DISTANCE CIBLE) pour accéder à ce mode. L'écran LCD affiche alors « TARGET
DISTANCE.
- B. La fenêtre « DISTANCE » de l'écran LCD affiche la valeur prédéfinie 1. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler la valeur (plage de réglage 1,0~99).
- C. Après le réglage, appuyez sur « ENTER » ou « START » pour démarrer, la DISTANCE CIBLE est activée et démarre.

pour effectuer un compte à rebours à partir de la valeur définie.

D. Maintenez enfoncé le bouton « STOP » pour arrêter le mode d'entraînement actuel et revenir au mode veille.

E. Si aucun signal n'est reçu dans les 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode veille.

9. CALORIES CIBLES :

A. Appuyez sur le bouton « TARGET CALORIE » pour accéder à ce mode. L'écran LCD affiche alors « TARGET CALORIE ».

B. La fenêtre « CALORIE » de l'écran LCD affiche la valeur prédéfinie 10. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler la valeur (plage de réglage 10~990).

C. Après avoir défini les paramètres, appuyez sur « ENTER » ou « START » pour démarrer. L'icône TARGET CALORIE s'allume et le compte à rebours commence à partir de la valeur définie.

D. Maintenez enfoncé le bouton « STOP » pour arrêter le mode d'entraînement actuel et revenir au mode veille.

E. Si aucun signal n'est reçu dans les 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode veille.

10. TARGET CARDIAQUE :

A. Appuyez sur le bouton « TARGET HEART RATE » (Fréquence cardiaque cible) pour accéder à ce mode. L'écran LCD clignote et affiche la valeur prédéfinie 80. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » (Haut/Bas) pour régler la valeur (plage de réglage : 80 à 180).

B. Lorsque la valeur du rythme cardiaque est inférieure à la valeur définie (-10 %), la fenêtre du rythme cardiaque clignote pour afficher « AUGMENTER L'INTENSITÉ », rappelant à l'utilisateur d'augmenter l'intensité de l'entraînement.

C. Lorsque la valeur du rythme cardiaque dépasse la valeur définie (+10 %), la fenêtre de fréquence cardiaque clignote pour afficher « LOWER INTENSITY » (DIMINUER L'INTENSITÉ), rappelant à l'utilisateur de réduire l'intensité de l'entraînement.

D. Lorsque la valeur du rythme cardiaque est proche de la valeur définie (>10 %), la fenêtre de fréquence cardiaque clignote pour afficher HR ON TARGET (FC dans la zone cible), rappelant à l'utilisateur de maintenir l'intensité d'exercice actuelle.

E. Si aucune fréquence cardiaque n'est enregistrée pendant 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode veille.

F. Maintenez enfoncé le bouton « STOP » et passez en mode veille.

11. Calibrage du niveau de résistance

En mode veille, appuyez sur les trois touches « ▼ ▲ STOP » et maintenez-les enfoncées pendant 6 secondes pour accéder à la page d'ingénierie. La fenêtre du niveau de résistance s'affiche, les autres fenêtres ne s'affichent pas. Appuyez sur les touches haut et bas pour sélectionner le niveau de résistance 1/2/3/4, puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer chaque niveau. Appuyez sur STOP pour quitter la page de calibrage.

12. Applications Bluetooth

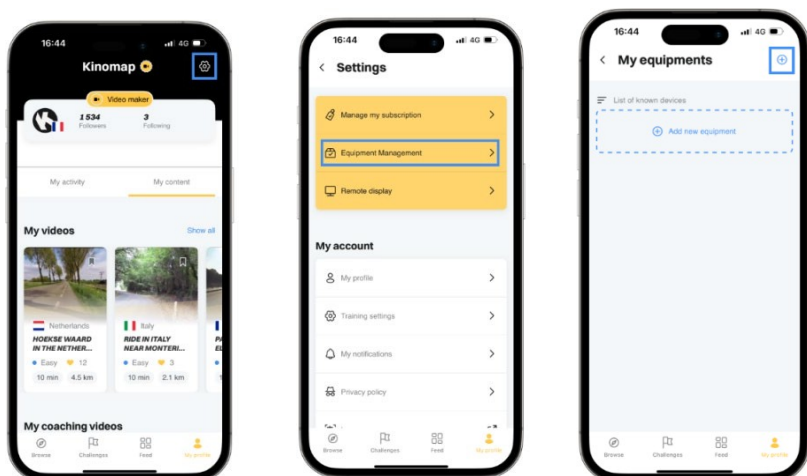
Le tapis de course à lamelles courbes prend en charge Kinomap et Zwift via Bluetooth :

Déplacez la bande de course pour allumer la console LCD afin de déclencher le signal Bluetooth ; suivez l'identifiant Bluetooth sur la console pour établir la connexion.

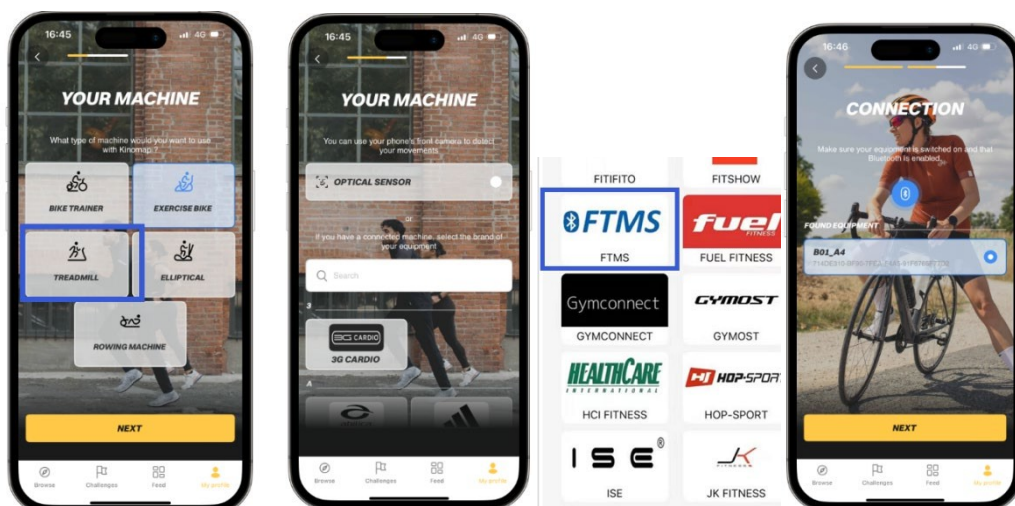
Si le tapis roulant s'arrête, la console LCD s'éteint et le signal Bluetooth est coupé.

12.1 Comment connecter Kinomap

Inscrivez-vous et connectez-vous à Kinomap, allez d'abord dans le « menu Profil », puis appuyez sur le bouton « Paramètres » dans le coin supérieur droit ; sélectionnez ensuite « Gestion de l'équipement ». Appuyez ensuite sur « Ajouter un nouvel équipement » ou sur le bouton « + » dans le coin supérieur droit :

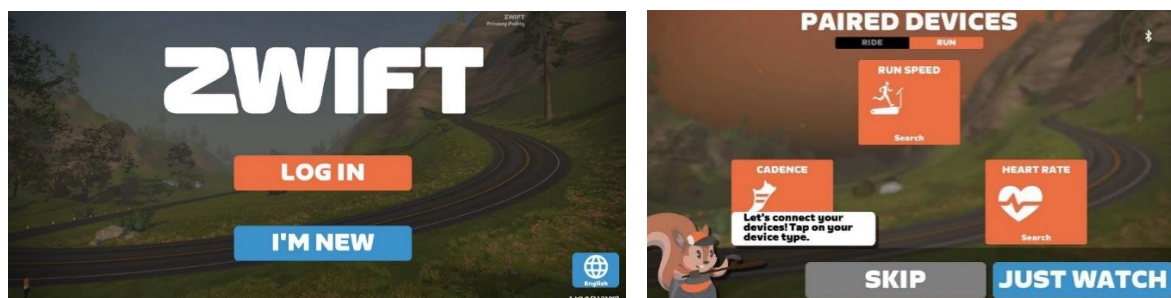


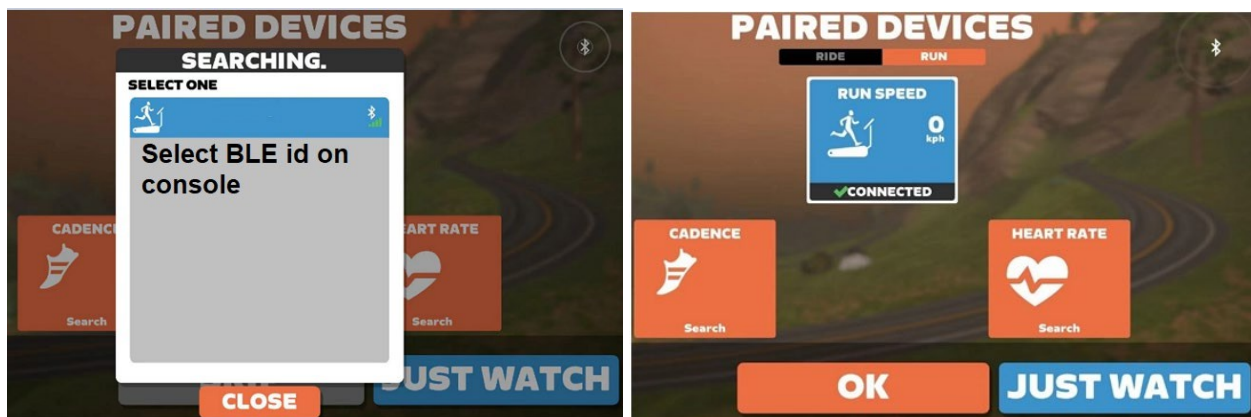
Sélectionnez votre type d'équipement **TAPIS ROULANT**, cliquez sur « Suivant » en bas de l'écran, faites défiler vers le bas pour sélectionner **FTMS** ; choisissez l'équipement détecté, qui a le même identifiant Bluetooth que celui indiqué sur la console LCD, appuyez sur « Suivant » ; un test de connexion démarre pour vérifier si Kinomap reçoit les données de votre équipement. Une fois la connexion confirmée, appuyez simplement une dernière fois sur « Suivant » et votre équipement est connecté.



12.2 Comment connecter Zwift

Inscrivez-vous et connectez-vous à Zwift, accédez à la page APPAREILS APPARIÉS, cliquez sur l'icône VITESSE DE COURSE, sélectionnez l'équipement détecté, qui a le même identifiant Bluetooth que celui indiqué sur la console LCD, il s'affichera comme connecté



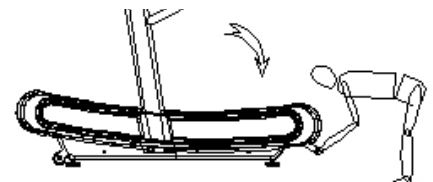
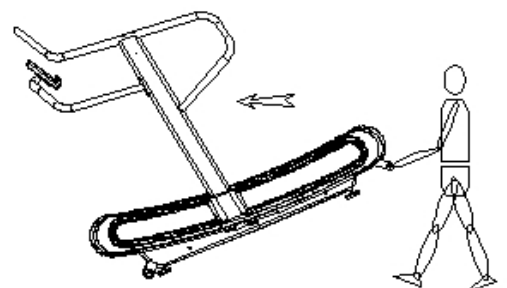
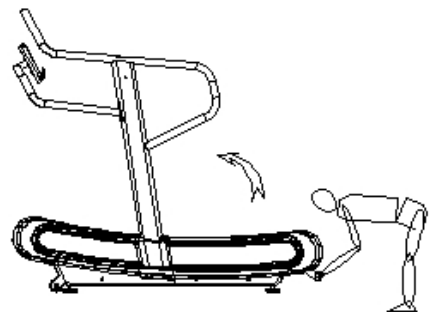


Mode d'emploi :

Déplacement du tapis de course :

Lorsque vous déplacez la machine, assurez-vous que :

1. Le châssis principal soit abaissé au point le plus bas
2. L'interrupteur a été désactivé
3. La fiche d'alimentation a été retirée de la prise de courant Une fois que les points ci-dessus sont clairs, saisissez la table de travail à deux mains. Soulevez la machine par l'extrémité, tenez-vous droit, la machine peut être déplacée lentement vers l'avant ou vers l'arrière. Posez délicatement la machine à l'endroit approprié



ETENON
FITNESS

H507



ETENON AIR RUNNER

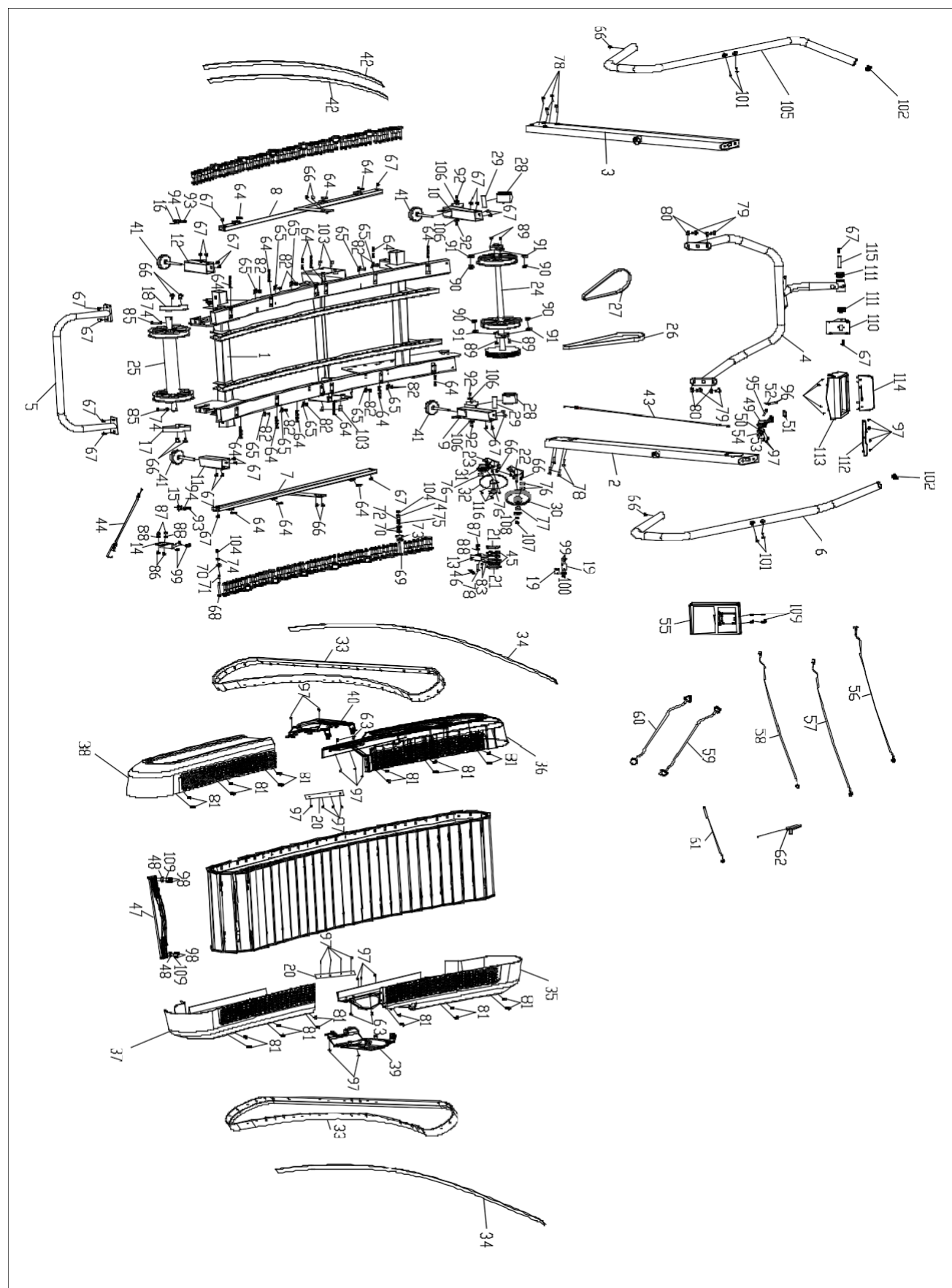
MANUAL DO PROPRIETÁRIO

Instruções gerais de segurança

Foi dada grande ênfase à segurança na concepção e fabrico deste aparelho de fitness. Ainda assim, é muito importante que cumpra rigorosamente as seguintes instruções de segurança. Não nos responsabilizamos por acidentes causados por desrespeito das mesmas. Para garantir a sua segurança e evitar acidentes, leia atentamente e na íntegra as instruções de utilização antes de utilizar o aparelho desportivo pela primeira vez.

- 1) Consulte o seu médico antes de começar a fazer exercício neste aparelho. Se pretender fazer exercício regularmente e de forma intensiva, é aconselhável obter a aprovação do seu médico. Isto é especialmente verdadeiro para utilizadores com problemas de saúde.
- 2) Recomendamos que pessoas com deficiência só utilizem o aparelho na presença de um profissional de saúde qualificado.
- 3) Ao utilizar o aparelho de fitness, use roupas confortáveis e, de preferência, calçado desportivo ou aeróbico. Evite usar roupas largas que possam ficar presas nas partes móveis do aparelho.
- 4) Pare imediatamente de se exercitar se não se sentir bem ou se sentir dor nas articulações ou nos músculos. Em particular, fique atento à forma como o seu corpo está a responder ao programa de exercícios. A tontura é um sinal de que está a fazer exercícios demasiado intensos com o aparelho. Ao primeiro sinal de tontura, deite-se no chão até se sentir melhor.
- 5) Certifique-se de que não há crianças por perto quando estiver a fazer exercício com o aparelho. Além disso, o aparelho deve ser guardado num local que não seja acessível a crianças ou animais domésticos.
- 6) Certifique-se de que apenas uma pessoa de cada vez utiliza o aparelho de ginástica.
- 7) Depois de o aparelho desportivo ter sido montado de acordo com as instruções de funcionamento, certifique-se de que todos os parafusos, porcas e cavilhas estão corretamente encaixados e apertados. Utilize apenas acessórios recomendados e/ou fornecidos pelo importador.
- 8) Não utilize um aparelho danificado ou inutilizável.
- 9) Coloque sempre o aparelho sobre uma superfície lisa, limpa e resistente. Nunca utilize perto de água e certifique-se de que não existem objetos pontiagudos nas imediações do aparelho de fitness. Se necessário, coloque um tapete protetor (não incluído no âmbito de entrega) para proteger o chão por baixo do aparelho e mantenha um espaço livre de pelo menos 0,5 m à volta do aparelho por razões de segurança.
- 10) Tenha cuidado para não colocar os braços e as pernas perto de peças móveis. Não coloque nenhum material nas aberturas do dispositivo.
- 11) Utilize o dispositivo apenas para os fins descritos nestas instruções de operação. Utilize apenas acessórios recomendados pelo fabricante.

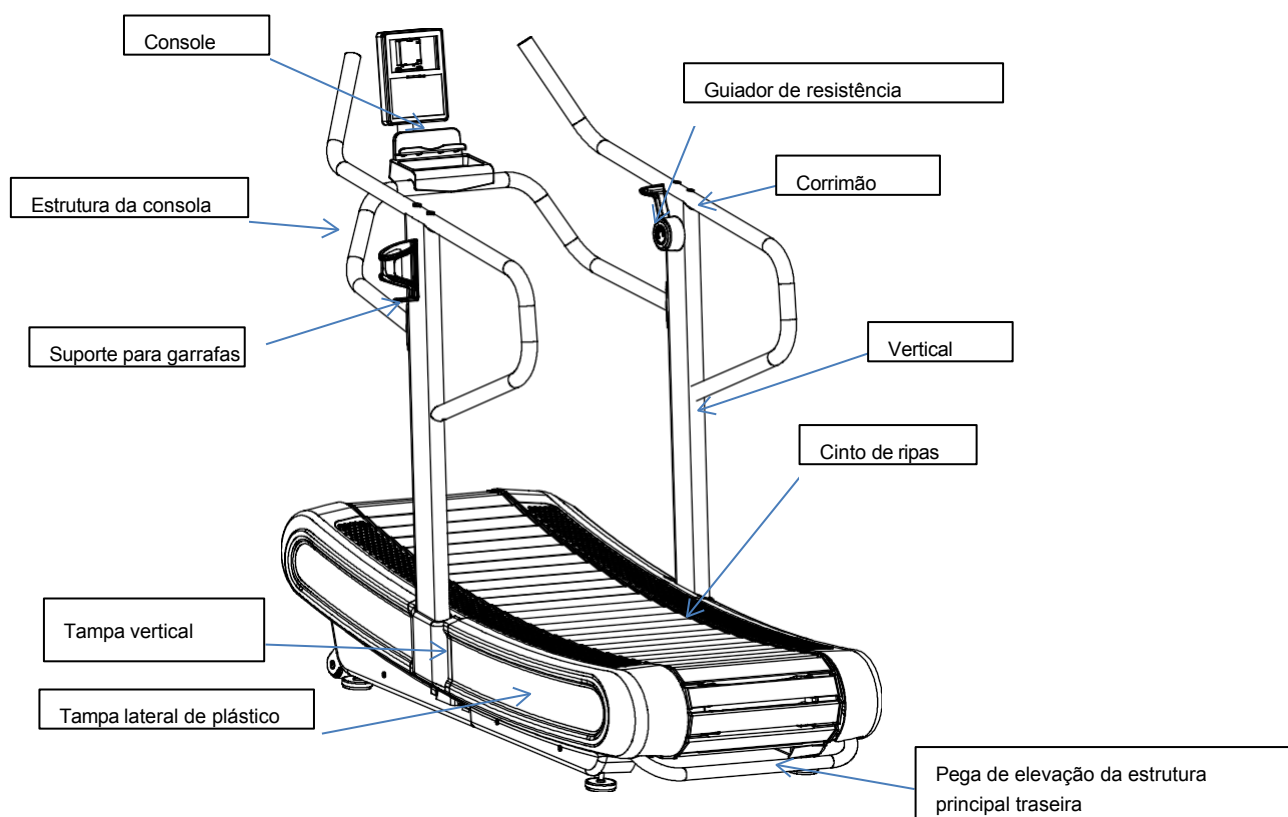
Desenho explodido



N.º	Descrição	Quantidade	N.º	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1	58	Fio de comunicação 2P L-950 mm	1
2	Vertical - lado direito	1	59	Fio de comunicação VR 3P L-950 mm	1
3	Vertical - lado esquerdo	1	60	Fio de comunicação 3P L-200 mm	1
4	Estrutura da consola	1	61	Sensor magnético 2P L-900 mm	1
5	Pega de elevação da estrutura principal traseira	1	62	Resistência VR	1
6	Corrimão - lado direito	1	63	Fivela de fixação com parafuso	4
7	Suporte de fixação da tampa curva - lado direito	1	64	Placa de fixação com parafusos	10
8	Suporte de fixação da tampa curva - lado esquerdo	1	65	Guia lateral em forma de T	6
9	Pé dianteiro - lado direito	1	66	Parafuso de cabeça Allen C.K.S com rosca completa - M8x15	12
10	Pé dianteiro - lado esquerdo	1	67	Parafuso de cabeça Allen C.K.S com rosca completa - M8x20	26
11	Pé traseiro - lado direito	1	68	Parafuso de cabeça sextavada com meia rosca - M8x65x20	98
12	Pé traseiro - lado esquerdo	1	69	Parafuso de cabeça sextavada com rosca completa - M8x65	12
13	Suporte magnético	1	70	Rolamento 608ZZ	124
14	Suporte de fixação do resistor ajustável	1	71	Manga $\varnothing 12 \times \varnothing 8,1 \times 18,4$	98
15	Suporte ajustável do rolo traseiro	2	72	Manga $\varnothing 12 \times \varnothing 8,1 \times 14$	12
17	Placa de reforço da cobertura curva - lado direito	1	73	Roda da polia guia	12
18	Placa de reforço da cobertura curva - lado esquerdo	1	74	Arruela plana $\varnothing 8$	110
19	Placa de fixação do resistor ajustável	2	75	Anel de retenção interno $\varnothing 23$	12
20	Suporte de fixação da tampa curva	2	76	Rolamento rígido de esferas 6201ZZ	4
21	Placa coberta por íman	2	77	Rolamento unidirecional CSK12P	1
22	Eixo soldado da roda da polia	1	78	Parafuso Allen C.K.S com meia rosca M8x55x20	9
23	Eixo da roda motriz soldado	1	79	Parafuso Allen C.K.S com rosca completa M8x25	4
24	Rolo dianteiro	1	80	Arruela curva $\varnothing 8,5 \times R25 \times t2,0$	4
25	Rolo traseiro	1	81	Parafuso auto-roscante de cabeça escareada Phillip ST4x35	24
26	Correia do motor - 380PJ6	1	82	Parafuso auto-roscante de cabeça escareada Phillip ST4x15	20
27	Correia do motor - 250PJ6	1	83	Parafuso de cabeça Phillips C.K.S com rosca completa M5x10	4
28	Rodas móveis	2	85	Parafuso de cabeça sextavada com rosca total M8x75	2
29	Roda e eixo	2	86	Parafuso Allen C.K.S com meia rosca M8x30x20	2
30	Roda da polia motriz - dianteira	1	87	Porca de fixação sextavada M8	3
31	Eixo da roda motriz	1	88	Arruela plana $\varnothing 8$	3
32	Placa da roda motriz	1	89	Parafuso Allen C.K.S com meia rosca M10x25x15	4
33	Correia lateral	2	90	Porca de fixação com cabeça sextavada M10	4
34	Tapete EVA - t2,0x50x3600	2	91	Arruela plana $\varnothing 10$	4
35	Tampa lateral frontal em plástico - lado direito	1	92	Parafuso Allen de cabeça escareada com rosca total M6x15	4
36	Tampa lateral dianteira em plástico - lado esquerdo	1	93	Parafuso de cabeça sextavada com rosca total M8x30	2
37	Tampa lateral traseira de plástico - lado direito	1	94	Porca sextavada M8	2
38	Tampa lateral traseira de plástico - lado esquerdo	1	95	Parafuso Allen C.K.S M6x50x36	1
39	Tampa lateral vertical - lado direito	1	96	Parafuso auto-roscante de cabeça panela Phillip ST3x10	2
40	Tampa lateral vertical - lado esquerdo	1	97	Parafuso auto-roscante C.K.S com cabeça Phillips ST4x16	30
41	Almofada para o pé	4	98	Parafuso de cabeça chata com rosca completa M5x15	240
42	Tapete EVA - t5,0x70x3000	1	99	Parafuso de cabeça Phillips C.K.S com rosca completa M4x10	3
43	Cabo de resistência da secção superior L - 1150 mm	1	10	Porca de fixação com cabeça sextavada M4	3
44	Cabo de resistência da secção superior L - 450	1	101	Parafuso de cabeça sextavada com rosca total M8x45	4
45	Íman redondo	4	102	Ficha plana $\varnothing 38 \times t1,5$	2
46	Mola de tensão do travão	1	103	Parafuso de cabeça sextavada com rosca total M8x15	4
47	Ripas	60	104	Porca de fixação com cabeça sextavada M8	110
48	Arruela de furo duplo - t1,5x20x10	120	105	Corrimão - lado esquerdo	1

49	Guiador de resistência	1	106	Tampa final t1,2×φ31	4
50	Conjunto de ajuste de resistência	1	107	Porca sextavada de nylon M6	1
51	Capa resistente para guiador	1	108	Arruela plana φ6	1
52	Tampa lateral do guiador de resistência	1	109	Arruela elástica φ6	240
53	Bucha de resistência	2	110	Placa de fixação da consola	1
54	Mola cilíndrica comum	1	111	Bucha	2
55	Console	1	112	Suporte para telefone	1
56	Fio de comunicação	1	113	Suporte para bandeja	1
57	Fio de comunicação VR	1	114	Placa fixa para suporte de telefone	1
115	Eixo de rotação da consola	1	116	Parafuso de cabeça chata com encaixe sextavado e rosca completa M6×10 (enegrecido / com líquido anti-afrouxamento aplicado)	3

Perfil do produto



Dimensões (desdobrado)	1845*810*1575
Superfície de corrida	1600*440 mm

Descrição da resistência

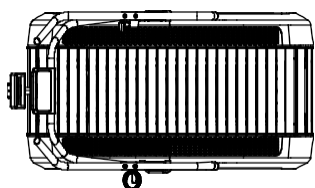
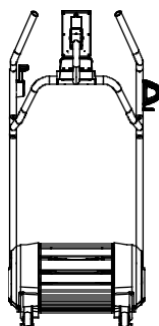
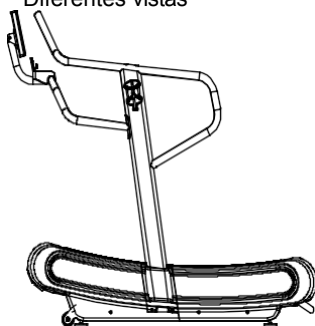
Nível 1: Corrida livre sem resistência.

Nível 2: Resistência ligeira, simulando corrida com peso.

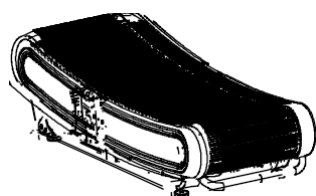
Nível 3-4: Resistência aumentada, simulando a funcionalidade de empurrar um trenó. Observação:

Reservamo-nos o direito de alterar o produto sem aviso prévio.

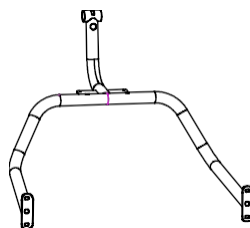
Diferentes vistas



Lista de embalagem



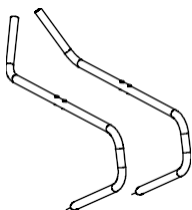
Base



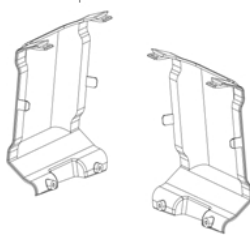
Estrutura da consola



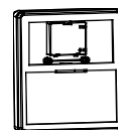
Vertical



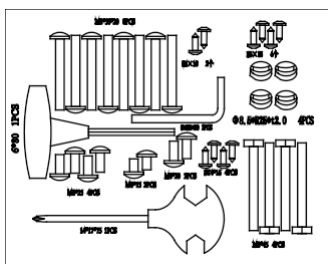
Corrimão



Tampa vertical

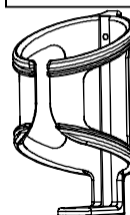


Console



Kit de ferragens

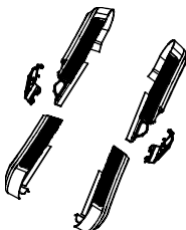
Manual do
utilizador



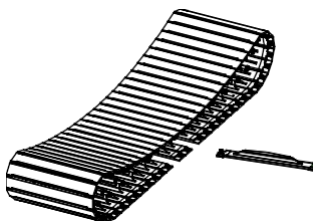
Manual do utilizador

Garrafa de água

Parte principal



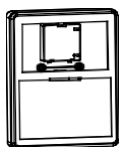
Tampa de plástico



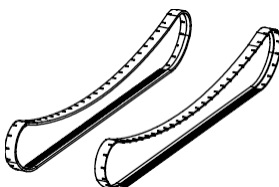
Correia de
lâminas



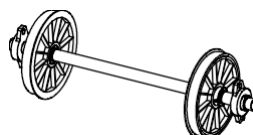
Vertical



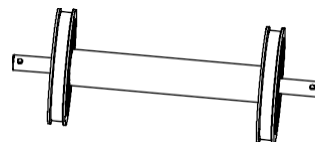
Console



Correia lateral

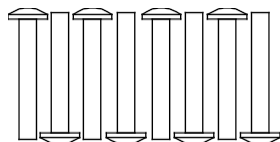


Rolo dianteiro

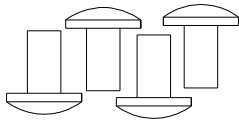


Rolo traseiro

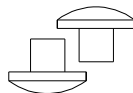
Lista de kit de ferragens



Parafuso Allen C.K.S com meia rosca
M8x55x20. 8 unidades



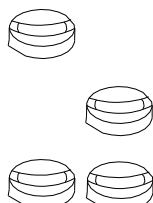
Parafuso C.K.S de cabeça
Allen com rosca completa
M8x25 4 unidades



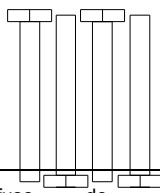
Parafuso C.K.S com cabeça
Allen e rosca completa M8x15
2 unidades



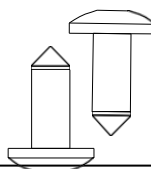
Parafuso Phillips C.K.S
Parafuso auto-roscante ST4x16 4 unidades



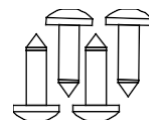
Arruela curva
 $\Phi 8,5 \times R25 \times t2,0$
4 unidades



Parafuso de cabeça
sextavada com rosca total
M8x45 4 unidades



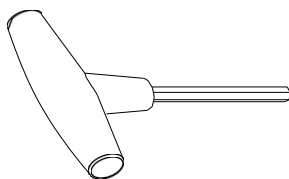
Parafuso Phillips grande de
cabeça chata pontiaguda
M4x16 2 unidades



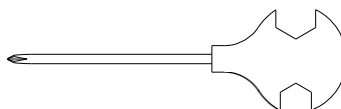
Parafuso de cabeça chata
grande Phillips com rosca total
M5x15 4 unidades



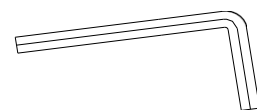
Parafuso de cabeça Allen
C.K.S com rosca completa
M8x20 2 unidades



Chave em T 6x80 1
unidade



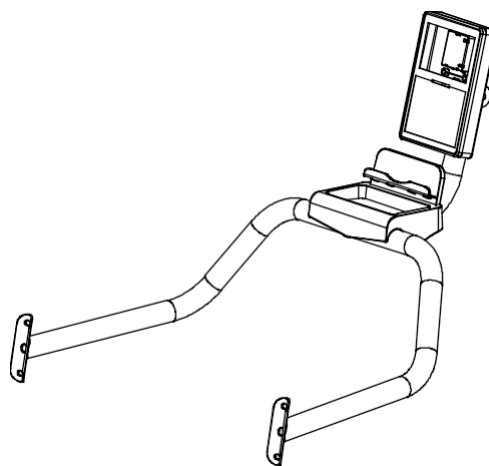
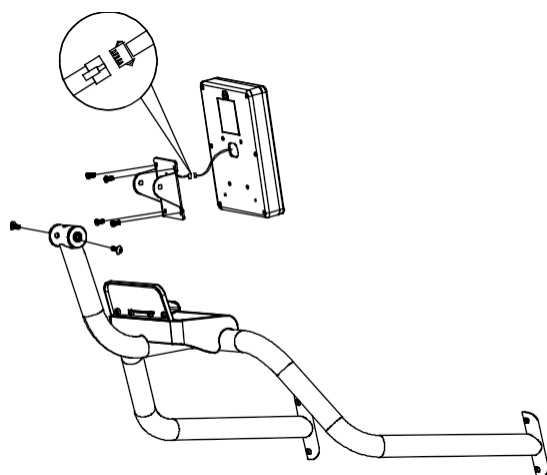
Chave de boca cruzada
14x17x75 1 unidade



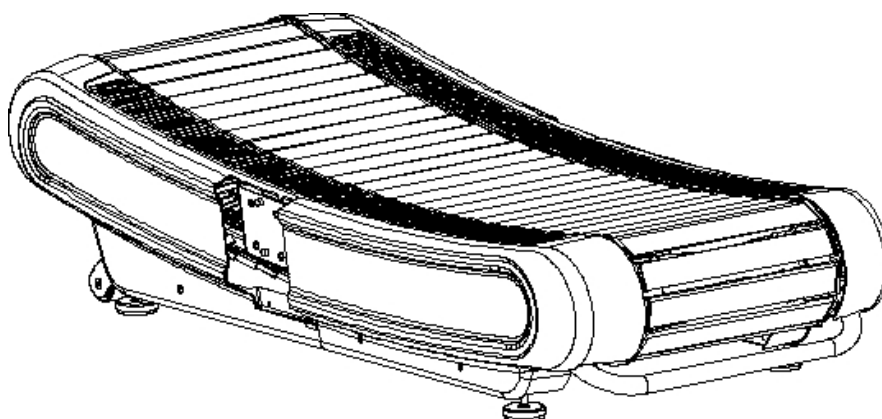
Chave em L 6x35x80
1
unidade

Etapa de montagem

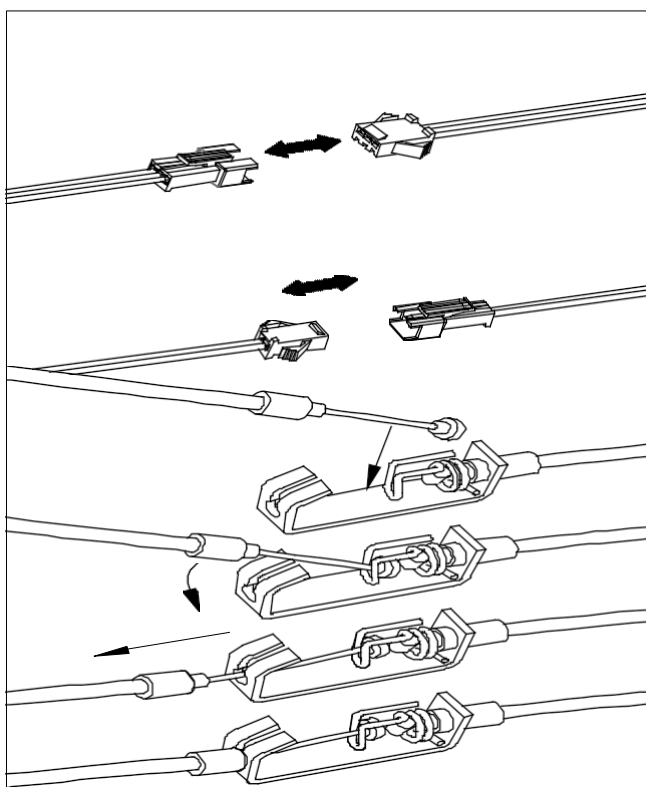
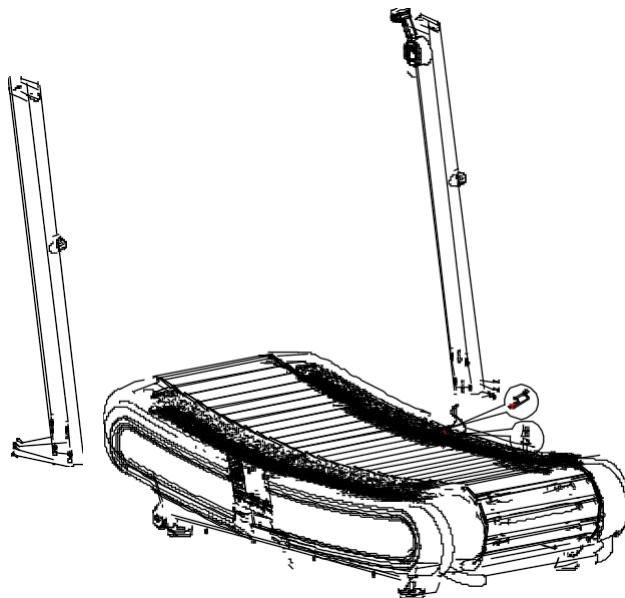
1. Retire a estrutura da consola e a consola da caixa, primeiro fixe a placa de fixação da consola e a estrutura da consola com dois parafusos M8x20, depois fixe a consola e a placa de fixação da consola com quatro parafusos M5X15, ligue o cabo de comunicação e enfie o excesso de fio na estrutura da consola. Consulte as imagens abaixo sobre a Montagem.



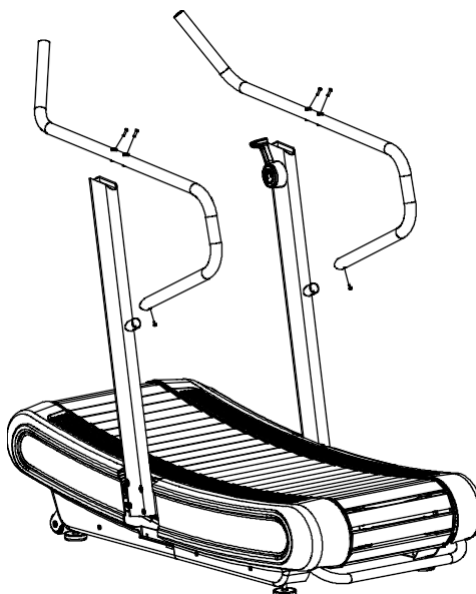
2. Retire a base da caixa e coloque-a em um local plano.



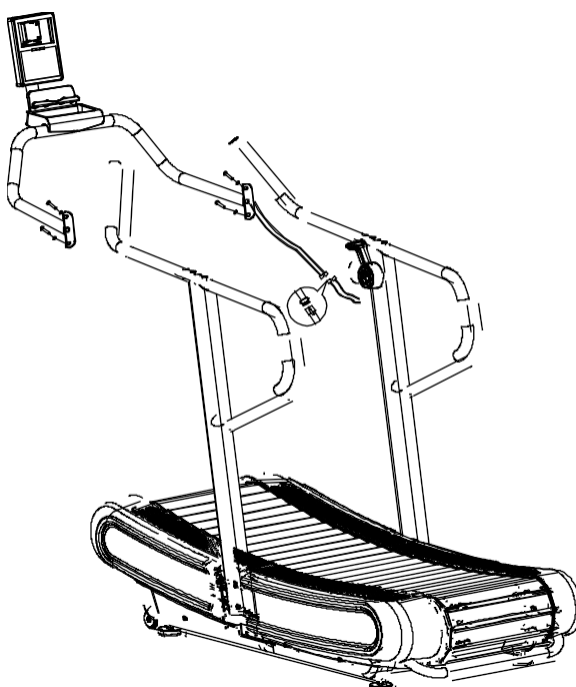
3. (1) Lado esquerdo: não é necessário ligar o fio, instale o tubo superior esquerdo na estrutura principal e, em seguida, utilize 4 parafusos M8×55×20 através do tubo superior esquerdo para fixar.
- (2) Lado direito: primeiro conecte a linha de saída do sensor magnético e a linha de comunicação, linha de comunicação e linha de comunicação, linha do segmento inferior de regulação da resistência e linha do segmento superior da regulação da resistência, coloque o fio longo no tubo superior direito e, em seguida, instale o tubo superior direito na estrutura principal e fixe-o com 4 parafusos M8×55×20 através do tubo superior esquerdo.
- (3) Nota: Coloque primeiro todos os parafusos e, em seguida, aperte-os.



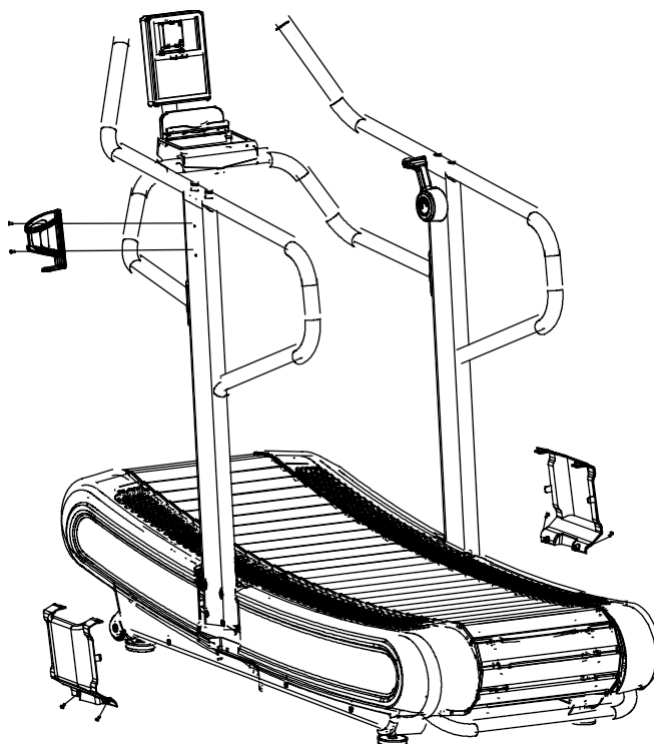
4. Prenda o corrimão direito ao montante direito, alinhando os orifícios, e fixe os orifícios superiores com 2 parafusos M8x45 e o orifício inferior com 1 parafuso M8x15. Repita o mesmo procedimento de montagem no montante esquerdo. Aperte todos os parafusos dos montantes.



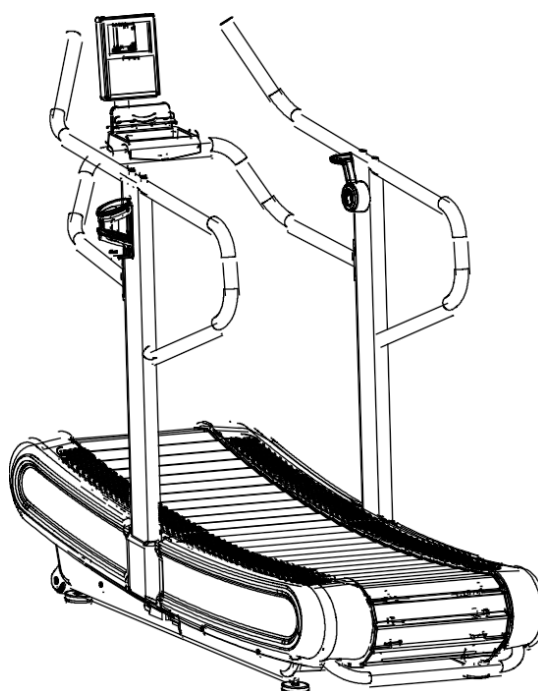
5. Ligue os fios entre o montante direito e a estrutura da consola e, em seguida, fixe-os com 4 parafusos M8x25 através de 4 anilhas curvas. Aperte os parafusos.



6. Conforme mostrado na figura, primeiro fixe a tampa do meio em ambos os lados da base com 4 parafusos ST4x16. Fixe o suporte para garrafas no montante esquerdo com 2 parafusos M4x16.



7. A montagem está concluída



Dicas gerais de fitness

1. Aquecimento

Não prenda a respiração antes de aquecer durante 5 a 10 minutos antes de cada aquecimento.

2. Respire

Normalmente, quando se prepara para recuperar a respiração, inspire pelo nariz e expire pela boca. A respiração e o movimento devem ser coordenados, como respirar muito rápido. O movimento deve ser interrompido imediatamente

3. Frequência

A mesma parte do músculo deve ter um descanso de 48 horas, ou seja, a mesma parte só pode ser treinada a cada dois dias.

4. Carga

De acordo com a condição física individual, determine a quantidade de treino e, em seguida, de acordo com o princípio da carga assintótica para praticar, o treino inicial de dor muscular é um fenômeno normal, desde que continue a praticar, a dor pode ser eliminada.

5. Relaxar

Faça 5 minutos de exercícios após cada exercício, especialmente alongamentos e relaxamento dos músculos dos pés, para evitar a condensação muscular a longo prazo e manter uma dieta flexível para os músculos.

6. Dieta

Para proteger o sistema digestivo, uma hora após as refeições antes do exercício, o treino deve ser feito antes de comer, beba menos água, especialmente água potável, para não aumentar a carga cardíaca e renal.

Exercícios de alongamento

Não importa a velocidade com que você anda, é melhor fazer exercícios de alongamento primeiro. Músculos então faça um aquecimento de 5 a 10 minutos. Em seguida, pare. e faça os alongamentos da seguinte forma: 5 vezes, cada passo durante 10 segundos ou mais; repita após o

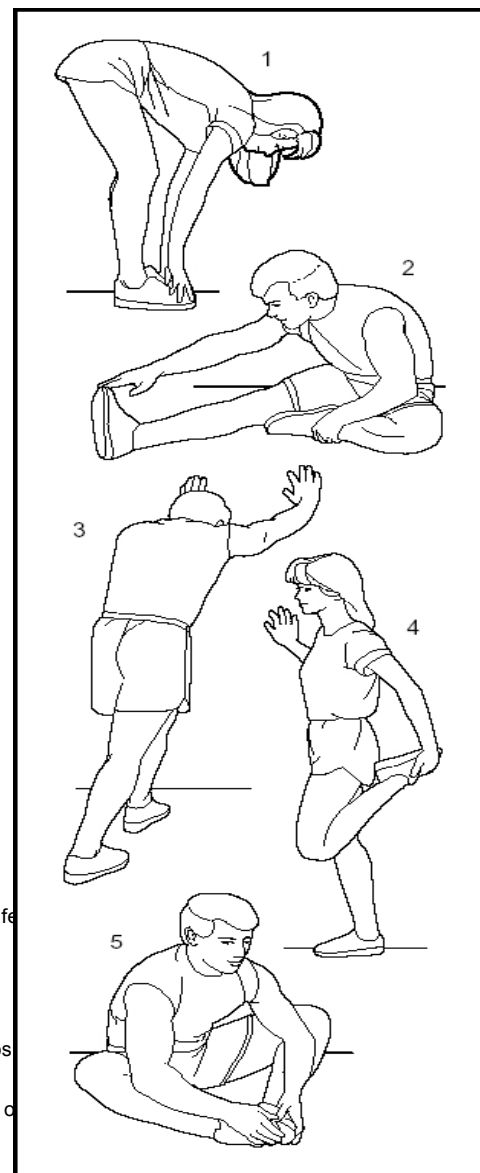
1. Alongamento para baixo

Os joelhos ficam ligeiramente curvados, o corpo inclina-se lentamente para a frente, deixe as costas e os ombros relaxarem e as mãos tentam tocar os dedos dos pés. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes (conforme mostrado na imagem 1).

2. Alongamento dos tendões

Sente-se numa almofada limpa e estique uma perna. Coloque a outra perna para dentro, de modo a que fique bem ajustada contra a parte interna da perna esticada. Tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (conforme mostrado na imagem 2).

3. Alongamento da panturrilha e do calcanhar



Segure a parede ou árvore com ambas as mãos e um pé atrás. Mantenha as pernas traseiras eretas e os calcanhares no chão, inclinando-se na direção da parede ou árvore. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (conforme mostrado na imagem 3).

4. Alongamento dos quadríceps

Segure o equilíbrio com a mão esquerda ou a mesa, depois estenda a mão direita para trás e agarre o tornozelo direito, puxando-o lentamente em direção aos quadris até sentir os músculos da frente das coxas tensos.

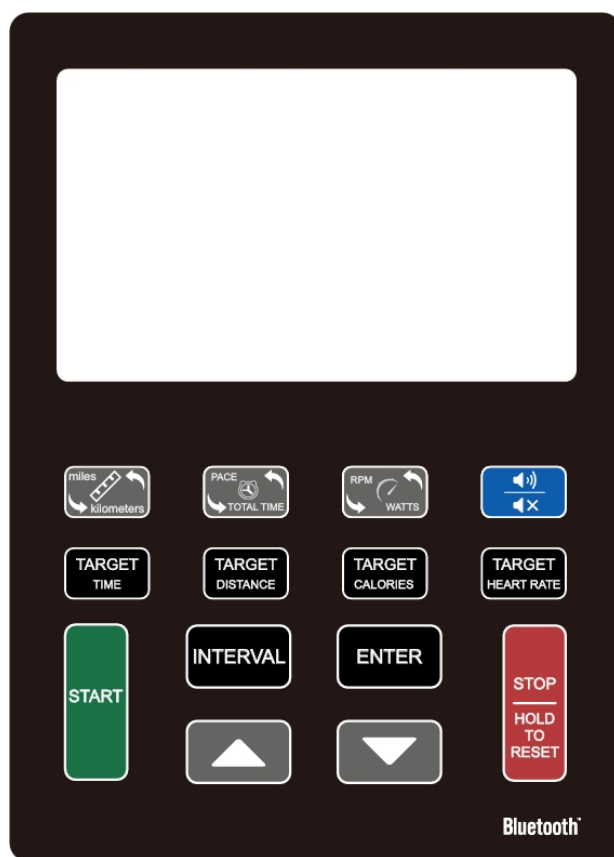
Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (conforme mostrado na imagem 4).

5. Alongamento do músculo sartório (músculo interno da coxa)

As solas dos pés ficam opostas e os joelhos ficam abaixados. Segure os pés com as duas mãos e puxe-os na direção da virilha. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes. (Conforme mostrado na imagem 5).

MANUAL DE INSTRUÇÕES DA CONSOLA

Ecrã:



Exibição da janela:

Item	Descrição
TEMPO TOTAL	Exibe o tempo total de treino do utilizador. Intervalo de exibição 00:00~99:59
TEMPO	Intervalo de exibição do tempo num único exercício ou tempo de descanso Intervalo de exibição 00:00~9:59
DISTÂNCIA	Exibir a distância percorrida pelo utilizador. Intervalo de exibição 0,0~99,9
CALORIAS	Exibe o consumo de calorias durante o treino. Intervalo de exibição 0 ~ 999
FREQUÊNCIA CARDÍACA	Exibe a frequência cardíaca durante o treino. Intervalo de exibição 0 ~ 220
WATT RPM	Exibe o consumo de energia durante o treino Exibe a velocidade de rotação durante o treino
VELOCIDADE	Exibe a velocidade atual do treino
RITMO	Definir o tempo para atingir a distância alvo
RESISTÊNCIA	Ao ajustar a resistência, o valor da resistência LOAD para cada segmento é exibido na janela WATT Intervalo de exibição 1 ~ 4
MET	Valor equivalente metabólico. Intervalo de exibição 1,0 ~ 10

Função do botão:

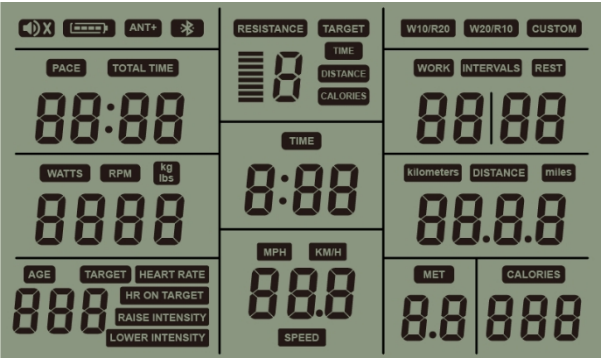
Item	Descrição
Para cima 	Ajusta o valor da função para cima.
Para baixo 	Ajusta o valor da função para baixo.
Entrar	Confirmar a configuração ou seleção.
Iniciar	Iniciar o treino rapidamente.
Parar PRENSE PARA REINICIAR	Pressione para parar o treino. Mantenha premido para limpar os dados do treino e regressar ao modo de espera.

Intervalo	Existem 3 programas: INTERVALO 10/20, INTERVALO 20/10, Intervalo personalizado.
Distância alvo	Acesso rápido ao modo Distância Alvo.
Calorias-alvo	Acesso rápido ao modo Calorias-alvo.
Frequência cardíaca alvo	Acesso rápido ao modo Frequência cardíaca alvo.
Tempo Alvo	Acesso rápido ao modo Tempo alvo.
MILHAS/QUILÔMETROS	Tecla para alternar entre unidades métricas e imperiais
RITMO/TEMPO TOTAL	Tecla para alternar entre as janelas Tempo e Ritmo, com alternância automática predefinida de 3 segundos
RPM/WATT	Tecla para alternar entre a janela RPM e WATT, padrão 3 segundos para alternância automática
Som ligado/desligado	É usado para silenciar o som do bipe, clique para silenciar o bipe; clique novamente para ativar o bipe.

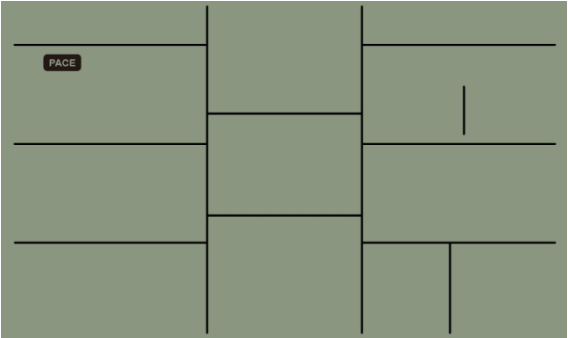
Procedimento de operação:

Ligar--

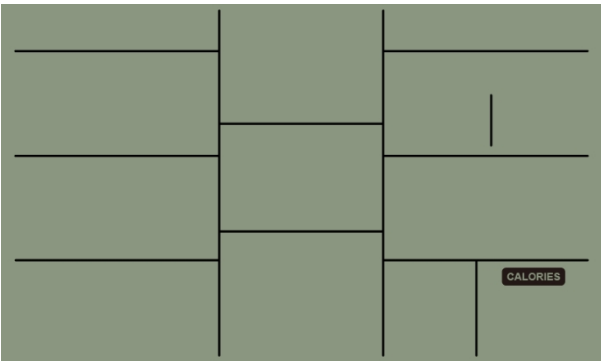
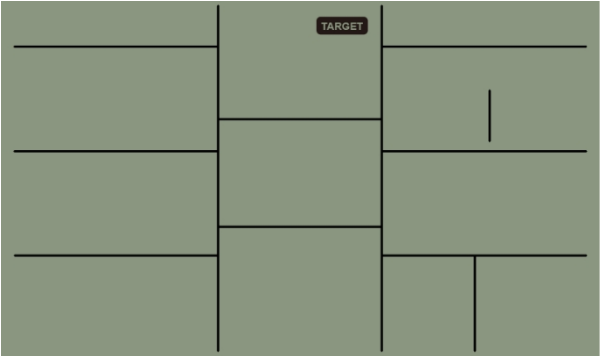
1. Quando ligado, o LCD exibirá 1s (Figura 1) com um sinal sonoro longo e, em seguida, entrará no modo de espera (FIG 2), as imagens serão exibidas em sequência de cima para baixo. Pressione o botão STOP para entrar no modo de espera.



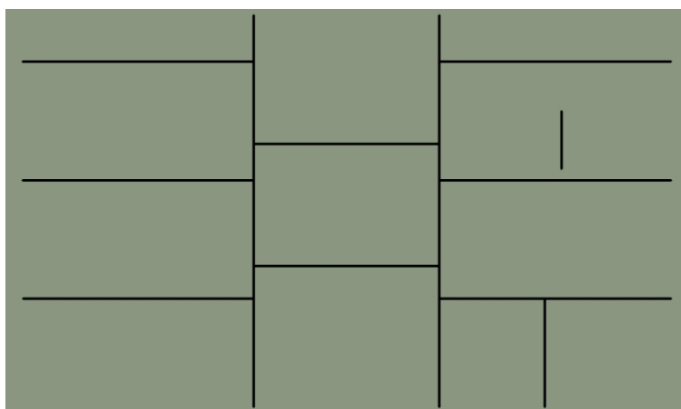
(FIG. 1)



(FIG. 2)



2. Se não houver sinal de tecla ou sinal de RPM por mais de 4 minutos e 30 segundos, o LCD entrará no modo de suspensão (FIG. 3).



(FIG. 3)

3. Modo de paragem:

Após pressionar rapidamente a tecla START, pressione a tecla STOP para interromper o treino, mas manter os dados do treino. Se não houver entrada de sinal por 4min30s, ele entrará no modo de suspensão ERP; ao acordar, todos os dados serão apagados. Pressione e mantenha pressionada a tecla STOP para encerrar o modo de treino atual, apagar todos os dados e retornar ao modo de espera.

4. INTERVAL10/20:

- A. Pressione o botão INTERVAL, selecione o modo "INTERVAL10/20" e o ícone W10/R20 será exibido no visor LCD.
- B. Prima ENTER ou START para iniciar. O LCD exibe 01/08 e o ícone WORK fica aceso, mostrando o tempo de treino.
- C. Após 10 segundos de trabalho, muda para o ícone «REST» e emite um sinal sonoro a cada segundo, enquanto o tempo começa a contar de 20 segundos para 0 segundos.
- D. Os visores Work (Trabalho) e REST (Descanso) alternam-se em ciclo, cada ciclo aumenta 1 até chegar a 08/08 (o ciclo total conta 8 vezes). O sinal sonoro toca e interrompe o treino. Os dados atuais são exibidos. Mantenha pressionada a tecla Stop para limpar os dados.
- E. Se não houver entrada de sinal em 5 minutos, a consola emitirá um sinal sonoro de 0,5 s e entrará no modo de espera.
- F. Mantenha pressionada a tecla STOP. A consola emitirá um sinal sonoro de 0,5 s e encerrará o treino.

5. INTERVALO 20/10:

- A. Pressione o botão INTERVAL, selecione o modo "INTERVAL20/10" e o LCD exibirá o ícone W20/R10.
- B. Pressione ENTER ou START para iniciar. O LCD exibe 01/08 e o ícone WORK fica aceso, mostrando o tempo de treino.
- C. Após 20 segundos de exercício, muda para o ícone «REST», o sinal sonoro toca a cada 1 segundo e o TIME começa a contar de 10 segundos até 0.

- D. Os ícones Work (Exercício) e REST (Descanso) são exibidos em ciclo, cada ciclo aumenta 1 até chegar a 08/08 (o ciclo total conta 8 vezes). O sinal sonoro toca e interrompe o exercício. Os dados atuais são exibidos. Mantenha pressionada a tecla Stop para limpar os dados.
- E. Se não houver entrada de sinal em 5 minutos, a consola emitirá um sinal sonoro de 0,5 segundos e entrará no modo de espera.
- F. Mantenha pressionada a tecla STOP. A consola emitirá um sinal sonoro de 0,5 s e encerrará o treino.

6. INTERVALO PERSONALIZADO:

A. Pressione o botão INTERVALO, selecione o modo «INTERVALO PERSONALIZADO» e o LCD exibirá  Custom

ícone

- B. O LCD exibe o valor predefinido 05, pressione o botão «UP/DOWN» para definir (intervalo de definição 05~99), não é possível alternar.
- C. Pressione «ENTER» para confirmar, o ícone «WORK» piscará, a janela «TIME» do LCD exibirá o valor atual 0:05. Pressione o botão «UP/DOWN» para definir (intervalo de definição: 0:05~9:59).
- D. Pressione «ENTER» para confirmar, o ícone «REST» fica a piscar, a janela «TIME» do LCD exibe o valor atual 0:05. Pressione o botão «UP/DOWN» para definir (intervalo de definição: 0:05~9:59).
- E. Pressione «ENTER» para confirmar, um bipe curto soa por 0,5 s, o LCD exibe «01/XX» e exibe «WORK»
- F. Para o tempo de descanso, exibe 01/XX, o ícone «REST» é apresentado e o sinal sonoro soa a cada 1 s.
- G. «Work» e «REST» são exibidos em ciclo, cada ciclo aumenta 1 até atingir 08/08 (o ciclo total conta 8 vezes). Em seguida, entre no modo Stop.
- H. Se não houver entrada de sinal em 4 minutos e 30 segundos, entra no modo de suspensão.
- I. Mantenha premido o botão «STOP» para interromper o modo de treino atual e regressar ao ecrã de espera.

7. TEMPO ALVO:

- A. Pressione o botão «TEMPO ALVO», entre neste modo, o LCD piscará e exibirá o TEMPO ALVO TIME.
- B. A janela «TOTAL TIME» do LCD exibe o valor predefinido 1:00. Pressione o botão «UP/DOWN» para definir (intervalo de definição 1:00~99:00).
- C. Após a configuração, pressione «ENTER» ou «START» para iniciar, o ícone TARGET & TIME acende e começa a contagem regressiva a partir do valor definido.
- D. Mantenha premido o botão «STOP» para interromper o modo de treino atual e regressar ao modo de espera.
- E. Se não houver entrada de sinal em 30 segundos, a consola emitirá um sinal sonoro e voltará ao modo de espera.

8. DISTÂNCIA ALVO:

- A. Pressione o botão «DISTÂNCIA ALVO», entre neste modo e o LCD exibirá DISTÂNCIA ALVO DISTANCE.
- B. A janela «DISTANCE» do LCD exibe o valor predefinido 1. Prima o botão «UP/DOWN» para definir (intervalo de definição 1,0~99).
- C. Após a configuração, pressione «ENTRAR» ou «INICIAR» para iniciar, a DISTÂNCIA ALVO está ativada e inicie

para fazer a contagem regressiva a partir do valor definido.

D. Mantenha pressionado o botão «STOP», interrompa o modo de treino atual e retorne ao modo de espera.

E. Se não houver entrada de sinal em 30 segundos, a consola emitirá um sinal sonoro e voltará ao modo de espera.

9. CALORIAS ALVO:

A. Pressione o botão «CALORIAS ALVO», entre neste modo e o LCD exibirá CALORIAS ALVO.

B. A janela «CALORIE» do LCD exibe o valor predefinido 10. Pressione o botão «UP/DOWN» para definir (intervalo de definição 10~990).

C. Após definir, pressione «ENTER» ou «START» para iniciar, o ícone TARGET CALORIE acende e começa a contagem regressiva a partir do valor definido.

D. Mantenha pressionado o botão «STOP» para interromper o modo de treino atual e retornar ao modo de espera.

E. Se não houver entrada de sinal em 30 segundos, a consola emitirá um sinal sonoro e voltará ao modo de espera.

10. TARGET FREQUÊNCIA FREQUÊNCIA

A. Pressione o botão «TARGET HEART RATE» (FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO), entre neste modo, o LCD piscará e exibirá o valor predefinido 80. Pressione o botão «UP/DOWN» (PARA CIMA/PARA BAIXO) para definir (intervalo de definição 80~180).

B. Quando o valor da frequência cardíaca está abaixo do valor definido (-10%), a janela da frequência cardíaca pisca para exibir AUMENTAR INTENSIDADE, lembrando o utilizador de aumentar a intensidade do treino.

C. Quando o valor dos batimentos cardíacos está acima do valor definido (+10%), a janela da frequência cardíaca pisca para exibir REDUZIR INTENSIDADE, lembrando o utilizador de diminuir a intensidade do treino.

D. Quando o valor dos batimentos cardíacos está próximo do valor definido (>10%), a janela da frequência cardíaca pisca para exibir HR ON TARGET (FC NA META), lembrando o utilizador de manter a intensidade atual do exercício.

E. Se não houver entrada de batimentos cardíacos em 30 segundos, a consola emite um sinal sonoro e volta ao modo de espera.

F. Mantenha premido o botão «STOP» e entre no modo de espera.

11. Calibração do nível de resistência

No estado de espera, mantenha pressionadas as três teclas «  STOP» durante 6 segundos para entrar na página de engenharia. A janela do nível de resistência será exibida, e as outras janelas não serão mostradas. Pressione as teclas para cima e para baixo para selecionar o nível de resistência 1/2/3/4 e pressione a tecla ENTER para confirmar cada nível. Pressione STOP para sair da página de calibração.

12. Aplicações Bluetooth

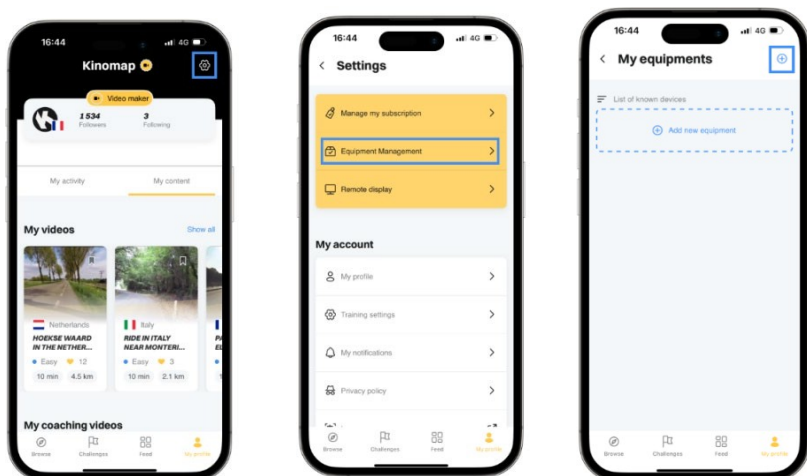
A passadeira com esteira curva suporta Kinomap e Zwift via Bluetooth:

Mova a esteira para acender o console LCD e ativar o sinal Bluetooth; siga o ID Bluetooth no console para estabelecer a conexão.

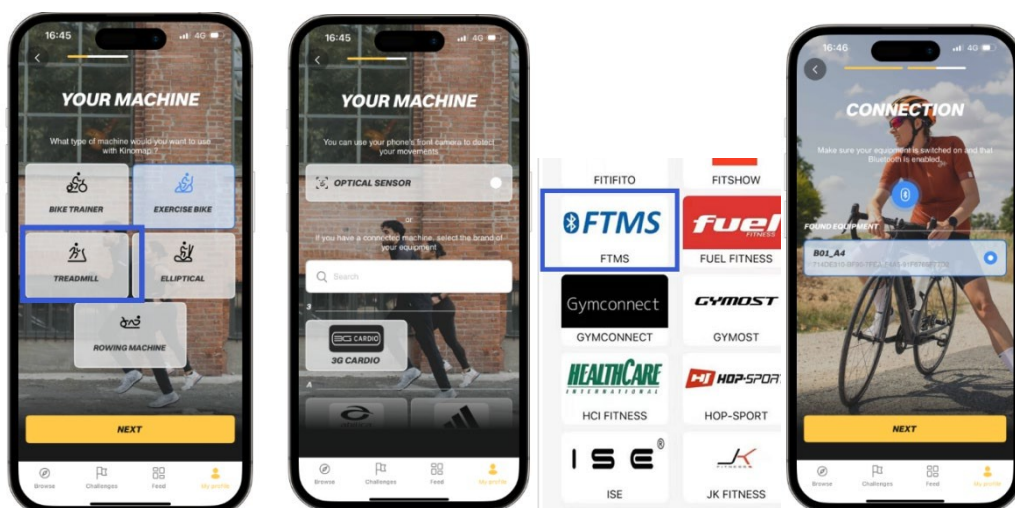
Se a esteira parar de se mover, o console LCD desligar e o sinal Bluetooth for desativado.

12.1 Como ligar o Kinomap

Registe-se e inicie sessão no Kinomap. Primeiro, aceda ao «Menu Perfil» e, em seguida, pressione o botão «Definições» no canto superior direito. Depois, selecione «Gestão de Equipamentos». Por fim, pressione «Adicionar novo equipamento» ou o botão «+» no canto superior direito:

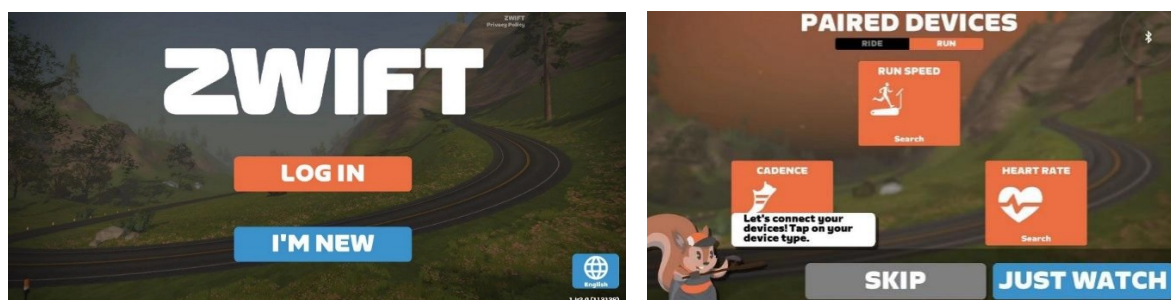


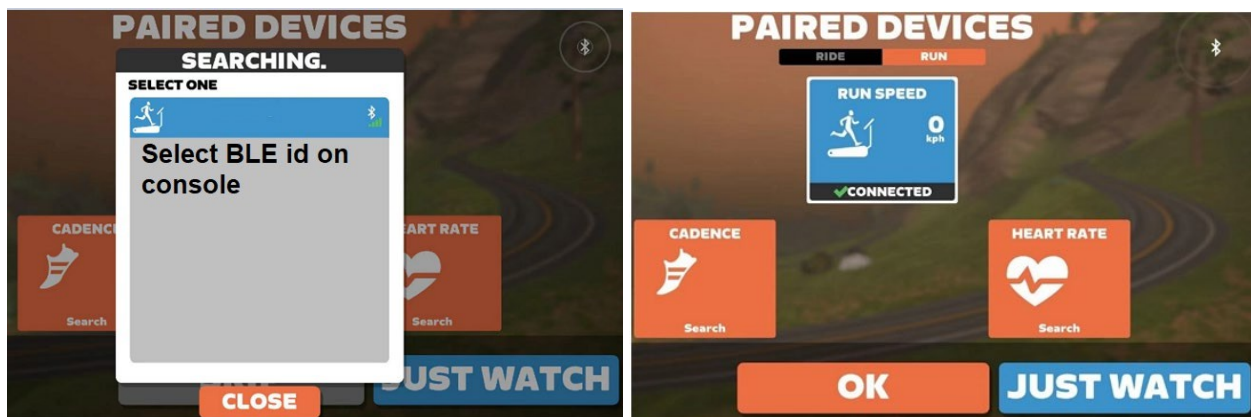
Selecione o tipo de equipamento **TREADMILL**, clique em «Next» na parte inferior do ecrã, desça para seleccionar **FTMS**; Escolha o equipamento detetado, que tem o mesmo ID Bluetooth que a etiqueta na consola LCD, pressione «Next»; Um teste de ligação será iniciado para verificar se o Kinomap está a receber dados do seu equipamento. Assim que a ligação for confirmada, basta pressionar «Next» uma última vez e o seu equipamento estará ligado.



12.2 Como ligar o Zwift

Registe-se e inicie sessão no Zwift, aceda à página DISPOSITIVOS EMPAIRADOS, clique no ícone VELOCIDADE DE CORRIDA, selecione o equipamento detetado, que tem o mesmo ID Bluetooth que a etiqueta na consola LCD, e será apresentado como conectado





Instruções de utilização:

Movimento da passadeira:

Ao mover a máquina, certifique-se de que:

1. A estrutura principal tenha descido até ao ponto mais baixo
2. O interruptor foi desligado
3. A ficha de alimentação foi removida da tomada Depois de verificar os pontos acima, segure a mesa de trabalho com ambas as mãos. Levante a máquina pela extremidade, fique em pé e mova-a lentamente para a frente ou para trás. Coloque a máquina suavemente no local adequado

