

MANUAL DE INSTRUÇÕES

SSTART

ESTEIRA ELÉTRICA MB-T03



Imagem meramente ilustrativa.



Antes de usar este produto, leia o manual e siga todas as orientações necessárias. Sua colaboração é importante.



START

Estamos comprometidos em oferecer a melhor segurança e satisfação aos nossos clientes. Este manual foi desenvolvido para garantir a sua segurança durante a operação do produto. Recomendamos a leitura atenta das seções de segurança. Embora nossas instruções sejam precisas, ressaltamos que, devido ao nosso compromisso contínuo com melhorias, algumas atualizações podem não estar refletidas neste documento.

**BEM-VINDO À FAMÍLIA
START! AGRADECEMOS
POR ADQUIRIR NOSSO
PRODUTO.**

CERTIFICADO DE GARANTIA

Nossa empresa assegura a qualidade de seus equipamentos, garantindo seu funcionamento conforme o esperado, desde que sejam instalados, operados e mantidos conforme as instruções do manual específico de cada produto.

Comprometemo-nos a reparar ou substituir qualquer componente de nossos equipamentos que apresente falhas decorrentes de defeitos de material ou fabricação, dentro do período de garantia estabelecido para cada modelo.

Cumprimos integralmente os termos de garantia previstos na legislação de defesa do consumidor, oferecendo reparo ou substituição de peças cobertas por este acordo em casos de vícios, ou defeitos de fabricação identificados após a compra.

É importante ressaltar que esta garantia não cobre equipamentos ou componentes que tenham sido alterados, utilizados de forma inadequada, danificados por acidentes, transporte, condições climáticas adversas, instalações ou manutenções inadequadas, ou submetidos a intervenções técnicas realizadas por pessoas não autorizadas. Também não cobre o uso fora das aplicações para as quais o equipamento foi projetado e fabricado.

A garantia tem início a partir da data de emissão da nota fiscal de venda pela nossa empresa ou por um revendedor autorizado e possui um prazo de 3 meses.

1. COMPONENTES

Imagem meramente ilustrativa.



A representação visual pode variar conforme o modelo adquirido, mas isso não interfere na funcionalidade do equipamento.

| Nº | NOME | Nº | NOME |
|----|-----------------------|----|----------------------------|
| 1 | Suporte para celular. | 7 | Pé de apoio traseiro. |
| 2 | Coluna em formato U. | 8 | Protetor de quina. |
| 3 | Tampa do motor. | 9 | Botão de ligar e desligar. |
| 4 | Pé de apoio central. | 10 | Rodas. |
| 5 | Estrutura. | 11 | Tampa inferior do motor. |
| 6 | Lona de corrida. | 12 | Visor. |

CONTEÚDO DA CAIXA:

| NOME | QUANTIDADE | NOME | QUANTIDADE |
|------------------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| ESTEIRA: | 1 | CHAVE ALLEN N°6: | 1 |
| LUBRIFICANTE PARA LONA DA ESTEIRA: | 1 | CONTROLE REMOTO: | 1 |
| SUPOORTE PARA CELULAR: | 1 | PARAFUSO M8X15 SEXTAVADA ALLEN: | 2 |
| MANUAL DE INSTRUÇÕES: | 1 | | |



Caso identifique qualquer dúvida, peça faltante, danificada, desgastada, com mau funcionamento ou qualquer tipo de falha no equipamento, não utilize o produto. Entre em contato com o nosso suporte técnico e acione a garantia do seu produto.

2. DADOS TÉCNICOS

| ESPECIFICAÇÕES | DETALHES TÉCNICOS |
|---------------------------------|----------------------|
| VELOCIDADE MÍNIMA: | 0,6 mhp (~ 1 km/h) |
| VELOCIDADE MÁXIMA: | 6,5 mph (~10,5 km/h) |
| TEMPO MÍNIMO (MODO REGRESSIVO): | 5 minutos |
| TEMPO MÁXIMO (MODO REGRESSIVO): | 60 minutos |
| DISTÂNCIA MÁXIMA: | 99 milhas (~159 km) |
| DISTÂNCIA MÍNIMA: | 1 milha (~1,6 km) |

| PARÂMETRO | VALOR |
|---------------------|---------------|
| FREQUÊNCIA NOMINAL: | 50 / 60 Hz |
| ÁREA DE CORRIDA: | 900 × 380 mm |
| ÁREA DA PLATAFORMA: | 1035 × 470 mm |



O equipamento não é bivolt e ligar em tensão incorreta causará danos. **Verifique o modelo no painel traseiro do equipamento.**

3. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Antes de iniciar qualquer exercício, consulte seu médico para verificar se você possui alguma condição física ou de saúde que possa colocar sua segurança em risco ou impedir o uso adequado do equipamento. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, que tenham histórico de problemas de saúde.
2. Mantenha as crianças afastadas do equipamento. Pessoas com capacidades mentais, sensoriais ou físicas reduzidas também devem evitá-lo, salvo sob supervisão ou orientação médica.
3. Este dispositivo foi projetado apenas para uso doméstico.
4. Esta máquina só pode ser usada por uma pessoa por vez.
5. Use roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.
6. Certifique-se de fazer alguns aquecimentos antes do treino e antes de qualquer atividade física para evitar lesões musculares. Tenha também uma rotina pós-treino.
7. Pessoas com marcapassos, desfibriladores ou dispositivos eletrônicos implantados devem utilizar o equipamento com cautela e sob orientação médica.
8. Coloque a máquina sobre um local plano, sólido e seco. Não utilize ao ar livre.
9. Não use esta máquina se o cabo ou o plugue estiverem danificados.
10. Logo após cada uso, antes da limpeza ou instalação, desligue e desconecte o equipamento da tomada.
11. Nunca deixe a máquina ligada ou sem vigilância.
12. Não faça nenhum ajuste ou manutenção na máquina não especificada neste manual. Entre em contato com nosso suporte técnico caso tenha algum problema com este dispositivo.
13. Em caso de danos no seu produto, substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas e não utilize o produto antes de estar completamente reparado. Use apenas acessórios e peças de reposição recomendados pelo fabricante.
14. Nunca coloque as mãos próximo ao rolo rotativo.
15. Após o exercício, espere a esteira parar completamente antes de descer.
16. Após a utilização, guarde o equipamento num local inacessível à crianças.
17. Se você quiser descer com urgência, coloque os pés nos suportes laterais.
18. É responsabilidade do proprietário garantir que outros usuários do produto estejam bem informados sobre segurança e instruções de uso.



É importante destacar que os avisos, precauções e instruções descritos neste manual não abrangem todas as possíveis condições ou situações que podem ocorrer. O operador deve sempre usar o bom senso e agir com cautela, mesmo nas situações não previstas.

4. INSTALAÇÃO E ALONGAMENTOS

INSTALAÇÃO:

1. Retire a esteira da caixa e posicione-a em uma superfície plana e aberta.
2. Levante a coluna vertical e fixe-a utilizando parafusos sextavados M8*15 em ambos os lados. Em seguida, insira o suporte para celular no encaixe localizado no topo da coluna U.
3. O equipamento não é bivolt e ligar em tensão incorreta causará danos.

Ferifique o modelo no painel traseiro do equipamento.

4. Para ligar pressione o botão vermelho localizado na parte de trás.
5. Controle a velocidade utilizando o painel de LED.



AUTORIZAÇÃO MÉDICA:

Antes de iniciar o uso, recomendamos realizar um check-up completo e **consultar seu médico**. Obtenha **autorização** médica antes de iniciar qualquer rotina de exercícios frequentes ou intensos. Caso sinta **qualquer** desconforto durante o uso, interrompa imediatamente e procure **orientação médica**.

Se você está sem praticar atividades físicas há muito tempo ou está **acima** do peso, aumente o tempo de exercício de forma **gradual** – apenas alguns minutos a mais por **semana**.

PRÉ-CONDICIONAMENTO:

O aquecimento é uma etapa essencial e deve ser realizado antes de toda atividade física. Essa preparação ajuda a elevar gradualmente a temperatura corporal, alongar os músculos e preparar o organismo para esforços mais intensos, reduzindo o risco de lesões.

Recomendamos seguir a sequência abaixo de exercícios de aquecimento e alongamento final para melhores resultados e segurança.



ALONGAMENTO DE PANTURRILHAS:

- Apoie as mãos em uma parede, formando um ângulo de 45° com o chão.
- Alterne os pés esticando um para trás, como em uma caminhada lenta, alongando a panturrilha.
- Mantenha o ritmo de forma constante.



ALONGAMENTO DE POSTERIOR DE COXA:

- Sente-se com a perna direita esticada à frente e a perna esquerda dobrada, com o pé esquerdo apoiado na parte interna da coxa direita.
- Incline o corpo à frente e tente alcançar o pé direito com as mãos.
- Quanto maior a inclinação, mais eficaz o alongamento.
- Segure por 15 segundos e repita com a perna oposta.



ALONGAMENTO DA PARTE INTERNA DAS COXAS:

- Sente-se no chão com as solas dos pés unidas.
- Segure os pés com ambas as mãos e traga-os o mais próximo possível do corpo.
- Pressione suavemente os joelhos em direção ao chão.
- Mantenha a posição por 15 segundos.



ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS:

- Com a mão direita, apoie-se em uma parede para manter o equilíbrio.
- Com a mão esquerda, puxe o pé esquerdo para trás até que o calcanhar toque os glúteos.
- Segure por 15 segundos e troque de perna.



ALONGAMENTO DOS BRAÇOS:

- Estenda os braços acima da cabeça.
- Com a mão esquerda, segure o punho direito e estique-o para cima até sentir os tendões do braço direito alongarem completamente.

Mantenha por 5 segundos e troque de lado.



ELEVAÇÃO DE OMBROS:

- Eleve o ombro esquerdo e gire-o para trás, repetindo 5 vezes.
- Em seguida, faça o mesmo com o ombro direito.
- Continue alternando os lados.



MOVIMENTO DE PESCOÇO:

- Incline a cabeça em direção ao ombro direito, alongando o lado esquerdo do pescoço, e gire para trás no sentido horário.
- Depois, incline para o ombro esquerdo e gire no sentido anti-horário.



Repita o movimento algumas vezes.

Repetir os exercícios ao final da atividade, como parte do resfriamento, auxilia no relaxamento muscular e na prevenção de dores pós-treino.

5. FUNÇÕES E MODO DE USO

| MODO | DESCRIÇÃO | CONFIGURAÇÕES POSSÍVEIS | IDEAL PARA |
|--|---|----------------------------|---|
| MANUAL: | Treino livre, sem metas. Controle o início, a velocidade e o tempo de forma manual. | Velocidade. | Caminhada livre, aquecimento, uso casual. |
| CONTAGEM REGRESSIVA DE TEMPO: | Defina o tempo de treino. A esteira funciona até atingir esse tempo. | 5 a 60 minutos. | Treinos com duração controlada. |
| CONTAGEM REGRESSIVA DE DISTÂNCIA: | Defina quantos quilômetros/milhas quer percorrer. | 1.0 a 99.0 milhas (ou km). | Caminhada ou corrida com objetivo de distância. |
| CONTAGEM REGRESSIVA DE CALORIAS: | Defina quantas calorias deseja queimar. | 20 a 990 calorias. | Controle de gasto calórico. |



MODO MANUAL:

No modo manual, você inicia a esteira livremente e controla a velocidade durante o exercício, sem metas pré-definidas. O painel exibe em tempo real o tempo decorrido, a distância percorrida e a estimativa de calorias queimadas. O exercício continua até que você decida encerrá-lo:

- Pressione o botão Ligar / Desligar para iniciar ou parar a esteira. ⏻
- Utilize os botões de velocidade Mais / Menos para ajustar a velocidade conforme seu ritmo. ⏩ ⏪
- Pressione o botão Opções / Pause para parar a esteira caso precise descansar. ⏸

MODO CONTAGEM REGRESSIVA POR TEMPO:

Nesse modo, você define o tempo de exercício antes de iniciar. A esteira funciona durante o tempo programado e para automaticamente ao final do período:

- Pressione o botão Opções / Pause até entrar no modo tempo. ⏸
- Utilize os botões de velocidade Mais / Menos para ajustar o tempo desejado (entre 5 e 60 minutos). ⏩ ⏪
- Pressione o botão Ligar / Desligar para iniciar o exercício. ⏻
- Pressione o botão Opções / Pause para parar a esteira caso precise descansar. ⏸

MODO CONTAGEM REGRESSIVA POR DISTÂNCIA:

Você escolhe a distância que deseja percorrer. A esteira contabiliza até atingir esse valor e, então, é desligada automaticamente:

- Pressione o botão Opções / Pause até entrar no modo de distância. ⏸
- Ajuste a distância desejada com os botões de velocidade Mais / Menos (entre 1.0 e 99.0 milhas). ⏩ ⏪
- Pressione o botão Ligar / Desligar para começar o exercício. ⏻
- Pressione o botão Opções / Pause para parar a esteira caso precise descansar. ⏸

MODO CONTAGEM REGRESSIVA POR CALORIAS:

Esse modo permite definir uma meta de calorias a serem queimadas. A esteira será desligada automaticamente ao atingir o valor estipulado.

- Pressione o botão Opções / Pause até entrar no modo calorias. 
- Utilize os botões de velocidade Mais / Menos para definir a meta de calorias (entre 20 e 990).  
- Pressione o botão Ligar / Desligar para começar o exercício. 
- Pressione o botão Opções / Pause para parar a esteira caso precise descansar. 

6. MENSAGENS DE ERRO DO SISTEMA

| CÓDIGO | DESCRIÇÃO DO ERRO | CAUSA PROVÁVEL | SOLUÇÃO |
|--------|--|---|--|
| E02: | Circuito aberto no motor principal. | Fiação do motor desconectada ou frouxa. | Reforce a conexão do fio do motor principal. |
| | | Motor principal em circuito aberto ou danificado. | Envie para reparo ou substituição do motor. |
| E03: | Proteção contra sobrecorrente do motor de controle inferior. | Controlador em circuito aberto ou danificado. | Envie para reparo ou substituição do controlador inferior. |
| | | Carga da esteira excede a corrente nominal do motor. | Mantenha a carga dentro da faixa nominal de operação. |
| | | Problema na montagem da estrutura ou no motor (motor com atrito ou bloqueio). | Verifique se há problemas na estrutura da esteira. |
| E05: | Proteção contra sobretensão do motor de controle inferior. | Falha no sistema de limitação de corrente do controle inferior. | Envie para reparo ou substituição do controlador inferior. |
| | | Tensão da rede instável, com picos elevados. | Utilize um filtro regulador externo. |
| | | Valor do diâmetro da roda configurado incorretamente. | Reconfigure o valor do diâmetro da roda. |
| | | Controlador danificado. | Substitua o controle inferior. |



| CÓDIGO | DESCRIÇÃO DO ERRO | CAUSA PROVÁVEL | SOLUÇÃO |
|--------|---|---|-----------------------------|
| E06: | Comunicação anormal entre o painel e o controlador. | Conector do cabo principal entre os controlos superior/inferior frouxo. | Reforce a conexão do cabo. |
| | | Cabo principal entre os controlos superior/inferior rompido. | Substitua o cabo principal. |
| | | Painel eletrônico danificado. | Substitua o painel. |
| | | Controlador danificado. | Substitua o controlador. |
| E0C: | Proteção contra falha do transistor de potência. | Queima do transistor de potência, controlador danificado. | Substitua o controlador. |

7. CUIDADOS E MANUTENÇÃO



Antes de realizar qualquer limpeza ou manutenção, certifique-se de desconectar a esteira elétrica da tomada.

LIMPEZA:

Uma limpeza adequada prolonga a vida útil da sua esteira elétrica.

- Limpe regularmente a poeira e mantenha todas as partes limpas.
- Preste atenção especial às laterais expostas da lona de corrida, pois a limpeza ajuda a reduzir o acúmulo de sujeira sob a esteira.
- Certifique-se de que os calçados utilizados estejam limpos, evitando que resíduos danifiquem a lona e a prancha da esteira.
- Limpe a superfície da lona com um pano úmido e sabão neutro. Evite que a umidade atinja os componentes elétricos e a parte inferior da lona.

LUBRIFICAÇÃO DA LONA E DA PRANCHA:

A esteira já sai de fábrica pré-lubrificada, porém a fricção entre a lona e a prancha tem grande impacto no desempenho e durabilidade do equipamento. Por isso, é importante manter a lubrificação regular.

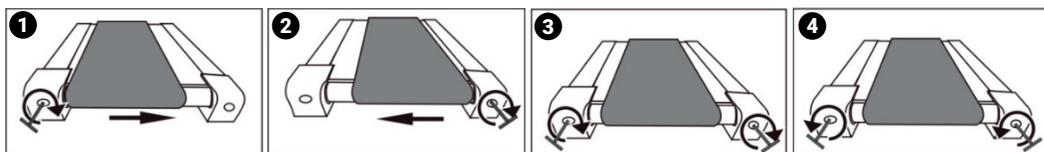
Recomendações de frequência de lubrificação:

| TIPO DE USO | FREQUÊNCIA DE LUBRIFICAÇÃO |
|----------------------------------|----------------------------|
| USO LEVE (ATÉ 3H/SEMANA): | 1 vez por mês. |
| USO INTENSO (MAIS DE 7H/SEMANA): | A cada 15 dias. |

DICAS DE CUIDADOS:

1. Após cada hora de uso contínuo, recomenda-se desligar a esteira e aguardar cerca de 10 minutos antes de utilizá-la novamente. Isso ajuda a preservar o motor e evitar superaquecimento.
2. Verifique regularmente a tensão da lona: se estiver muito frouxa, poderá escorregar durante o uso; se estiver muito esticada, poderá forçar o motor e causar desgaste excessivo nos componentes.

| SITUAÇÃO | RESOLUÇÃO |
|--------------------------------|--|
| A LONA DESVIA PARA A ESQUERDA: | Ajuste girando o parafuso da esquerda no sentido horário ½ volta. (Fig 1.) |
| A LONA DESVIA PARA A DIREITA: | Ajuste girando o parafuso da direita no sentido horário ½ volta. (Fig 2.) |
| A LONA DESLIZA E NÃO GIRA: | Ajuste girando os dois parafusos no sentido horário ½ volta. (Fig 3.) |
| ALTO TENSIONAMENTO NA LONA: | Ajuste girando os dois parafusos no sentido anti horário ½ volta. (Fig 4.) |



AJUSTE DA CENTRALIZAÇÃO E TENSIONAMENTO DA LONA:

Para garantir o bom funcionamento da esteira, mantenha a lona centralizada e com a tensão ideal.

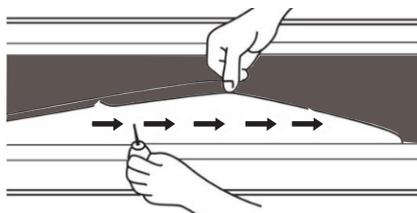
Como centralizar a lona:

1. Coloque a esteira em uma superfície plana e nivelada.
2. Ligue a esteira e mantenha-a funcionando entre 2–3 km/h.
3. Observe o desvio da lona:

COMO APLICAR O ÓLEO DE SILICONE:

Aplique o óleo no centro da prancha, próximo às laterais, sem exagerar na quantidade.

1. Levante cuidadosamente a lona de corrida (tapete) para ter acesso à prancha da esteira.
2. Abra o frasco de silicone e aplique o lubrificante diretamente sobre a prancha da esteira, conforme indicado na imagem abaixo.



START

IMPORTADO POR: GALZER IMPORTAÇÃO E EXPORTAÇÃO LTDA.

CNPJ: 38.658.832/0003-34

FABRICADO NA CHINA