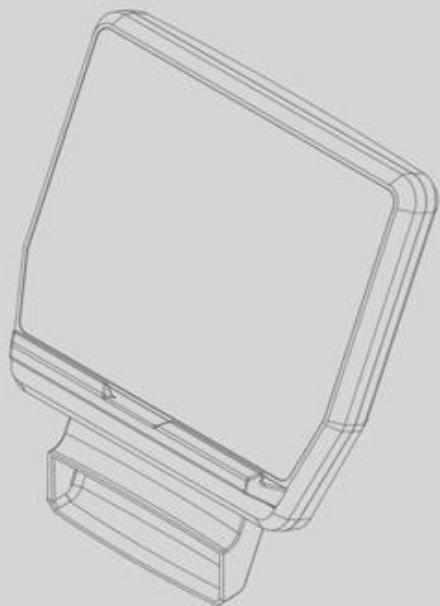


**Manual de Instruções**

# MANUAL DO PAINEL RX ACTION INTERACTIVE



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

1. LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ.....	3
2. LIGAR PELA SEGUNDA VEZ .....	44
3. APLICAÇÃO.....	48
4. ESPELHO .....	52
5. HDMI RESERVADO .....	54
6. EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO .....	94
7. FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE.....	108
8. CONFIGURAÇÕES DO USUÁRIO .....	129
9. DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS .....	131
9. AMBIENTE.....	306
10. MODO DE ENGENHARIA.....	322
11. JANELA DE MENSAGEM DE ALERTA .....	343
12. MENSAGEM DE ERRO .....	345
13. PERFIL.....	347

# 1. LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

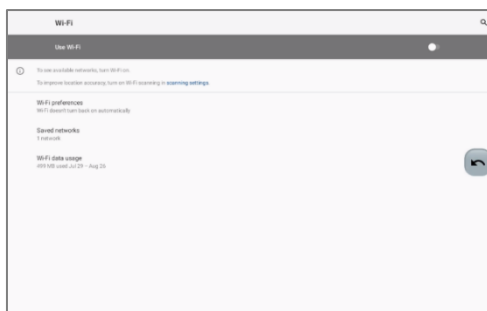
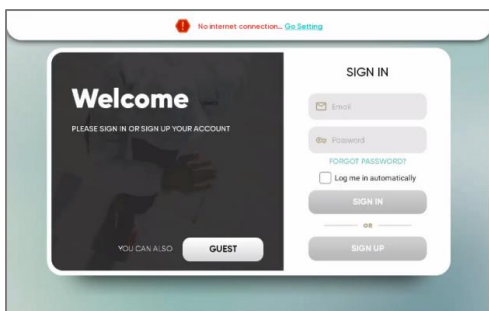
## • DETECÇÃO DE REDE

Quando o console é ligado, ele começa a detectar se há uma rede no ambiente. Quando é

Ligado pela primeira vez, ele estará em um estado sem rede, como mostrado na imagem abaixo.

Uma janela de barra horizontal aparece acima para exibir **【 ! NO INTERNET CONNECTION...GO SETTING 】**

Para estabelecer uma nova conexão de rede pressione a opção **Go Setting** para entrar na página de configuração do Wi-Fi. Após a configuração, pressione a tecla Enter para retornar à tela de boas-vindas.



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## • INSTRUÇÃO DE INTERFACE

Na tela **【 Bem-vindo 】** , a frase **【 FAÇA LOGIN OU REGISTRE SUA CONTA, POR FAVOR 】** é exibida.

à esquerda do botão **ALUNO** a frase **【 Você também pode escolher 】** é mostrada.

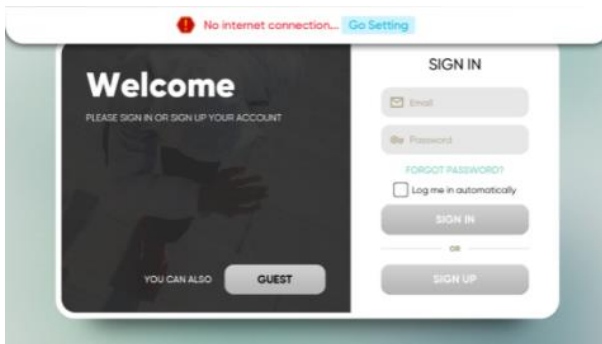
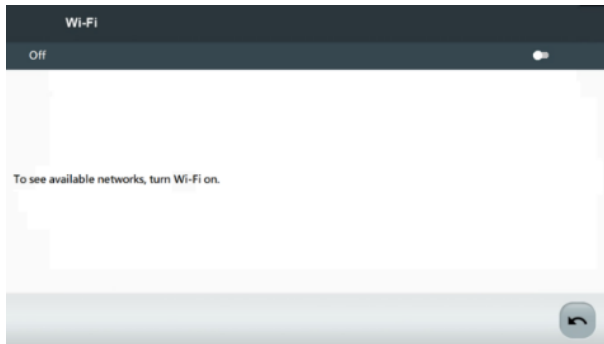
BOTÃO	INSTRUÇÃO
<b>CONECTE-ME AUTOMATICAMENTE</b>	Desmarcada por padrão
<b>ESQUECEU A SENHA?</b>	Chave inválida, incapaz de se conectar ao plano de fundo. Alterar senha.
<b>ENTRAR</b>	Escala de cinza padrão; porque não há rede ao ligar pela primeira vez. Leia 2-1 para detalhes
<b>INSCREVA-SE</b>	Escala de cinza padrão; porque não há rede ao ligar pela primeira vez. Ler detalhes 2-2
<b>ALUNO</b>	O MODO OCIOSO pode ser inserido pelo hóspede em qualquer caso.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ


- CONFIGURAÇÃO

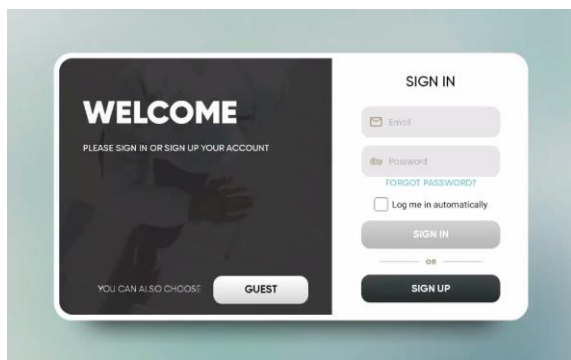
## SEM STATUS DE REDE:

Se você não estiver conectado à Internet, pressione a tecla Enter retornará à tela anterior. Você não pode fazer login ou registrar-se, e só pode fazer login como convidado.



## STATUS DE CONEXÃO BEM-SUCEDIDA:

1.  Pressione a tecla Enter. Retorne à tela LOGIN e a janela pop-up sem rede desaparecerá.
2. Antes de digitar a caixa postal e a senha, aparecerá em tons de cinza a tecla SIGN IN; Leia o item 2-1 em detalhes.
3. **O registro de INSCRIÇÃO acende, você pode clicar para registrar uma conta; Leia os itens 2-2 em detalhes.**
4. **ESQUECEU A SENHA?** Se você esqueceu sua senha, você pode clicar para pular para a tela; Leia os itens 2-3 em detalhes.
5. **CONVIDADO: O MODO INATIVO** pode ser acessado pelo convidado em qualquer circunstância; Leia os itens 2 a 4 em detalhes.



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.1 ENTRAR

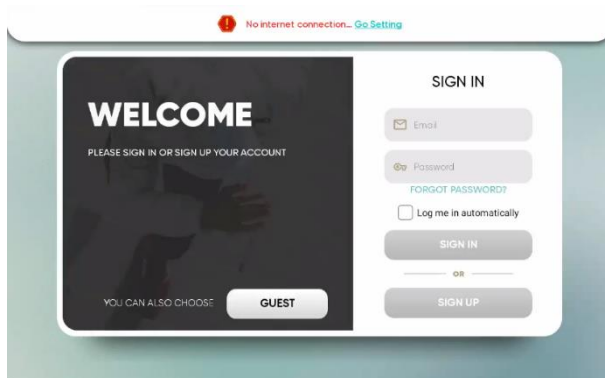
1.1.1 Quando o console é ligado, ele começa a detectar se há uma rede no ambiente. No

1.1.2 entanto, quando ele é ligado pela primeira vez, não há status de rede.

### 1.1.3 NENHUM STATUS DE REDE:

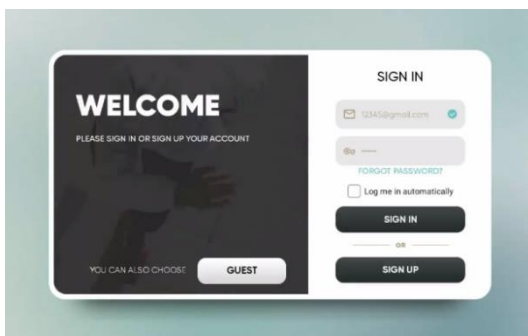
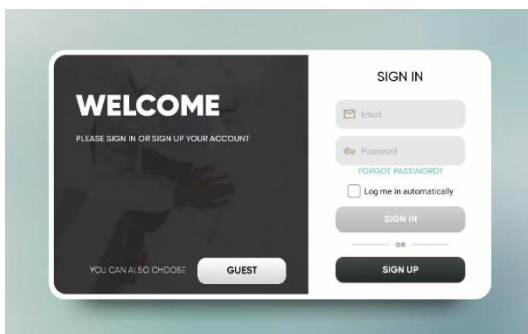
Esta é a primeira vez que ligo e não há rede, então nenhuma caixa de correio digitada acenderá.

Só é possível clicar em IR PARA CONFIGURAÇÃO ou CONVIDADO.



## 1.1.4 STATUS DE CONEXÃO BEM-SUCEDIDA:

1. Antes de digitar o e-mail e a senha, a tecla SIGN IN aparecerá em tons de cinza. 
2. Após digitar e-mail e a senha, SIGN IN acende. Clique para entrar no MODO IDLE.
3. Digite o e-mail para detectar se o formato está correto. Se estiver correto, uma marca de seleção aparecerá na parte de trás. 
4. O e-mail deve ser um endereço de e-mail registrado.
5. A caixa de correio registrada no CETARS pode ser logada aqui, e os dois backends são conectados.



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2 INSCREVA-SE

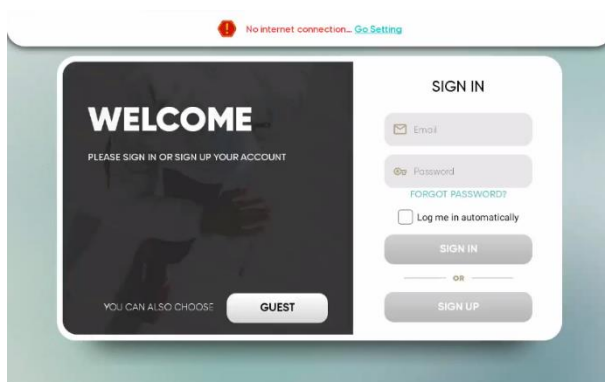
1.2.1. Quando o console é ligado, ele começa a detectar se há uma rede no ambiente. No entanto, quando ele é ligado pela primeira vez, não há status de rede

### 1.2.2 NENHUM STATUS DE REDE:

SIGN UP

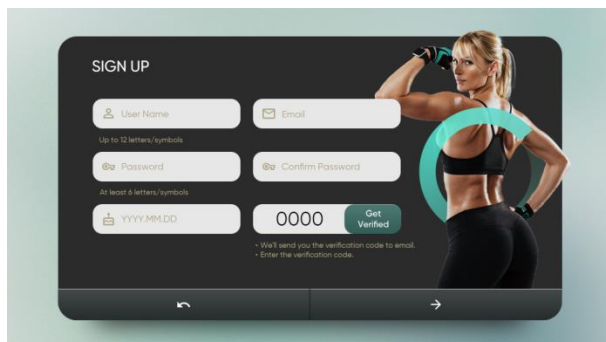
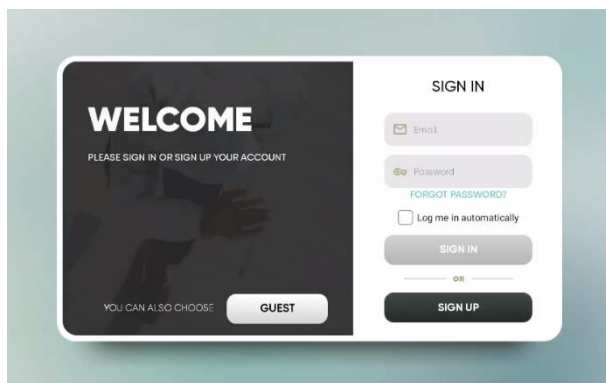
Renderizando chaves inválidas em tons de cinza, o registro só pode acender quando há uma conexão com a Internet

Se a Internet não estiver conectada, a conta registrada não poderá ser sincronizada com o backend.

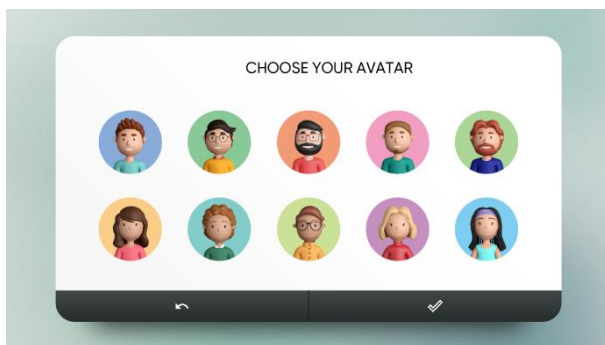
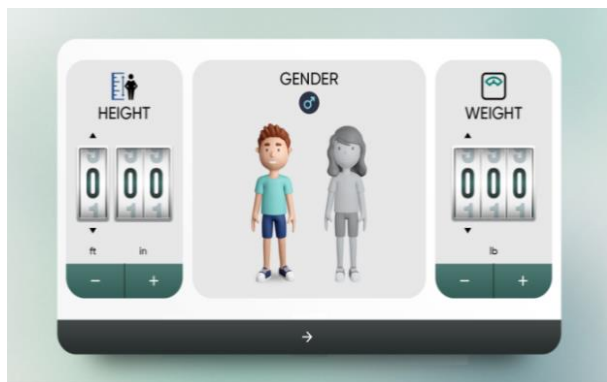


## 1.2.3 STATUS DE CONEXÃO BEM-SUCEDIDA:

INSCREVA-SE só vai acender **SIGN UP** quando há rede; após o registro ser concluído, ele exibirá o MODO IDLE diretamente.

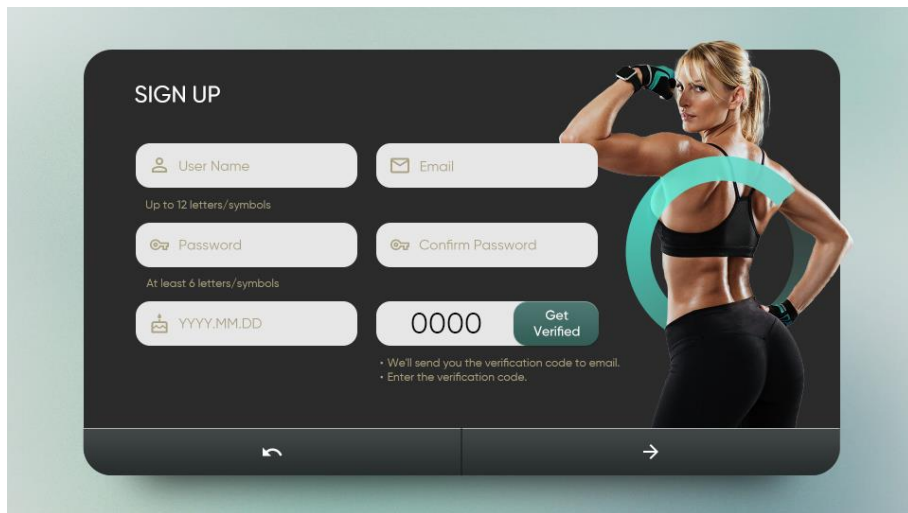


# MANUAL DE INSTRUÇÕES



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

• 1.2.4 Cadastrar dados do USUÁRIO



INGLÊS	CHINÊS	OBSERVAÇÕES
<b>NOME DE USUÁRIO ATÉ 12 LETRAS/SÍMBOLOS</b>	Apelido mais 12 personagens	ID repetível
<b>E-MAIL</b>	Digite o e-mail	Não são permitidas aplicações repetidas Ao inserir, ele detectará se o formato está correto e destacará a marca de seleção. ✓
<b>SENHA PELO MENOS 6 LETRAS/SÍMBOLOS</b>	senha Mínimo de 6 dígitos	O comprimento é de 6 ~ 12 dígitos em inglês e combinações de números (Independentemente de maiúsculas e minúsculas)

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

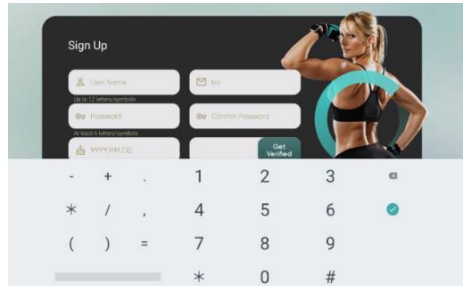
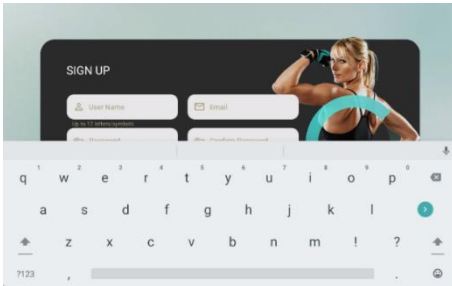
<b>CONFIRMAR SENHA</b>	Confirmação de senha	Precisa ser igual ao anterior Senha
<b>AAAAA. MM.DD</b>	Data de nascimento	EX: 1999.12.25 Ao inserir, ele detectará se o formato está correto.
<b>SEJA VERIFICADO</b>	Enviar código de verificação	Pressione Código de verificação, obtido por e-mail
<b>DIGITE O CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO</b>	Digite o código de verificação	O código de verificação tem 4 dígitos no total e pode ser retransmitido após 60 segundos.

- Enviaremos o e-mail do código de verificação.
- Digite o código de verificação.

Enviaremos um e-mail com o código de verificação. Digite o código de verificação.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ


1.2.4.1 Parte de entrada: use o teclado do sistema, ao clicar em um campo vazio, o texto do prompt de fundo dourado desaparecerá.



1.2.4.2 Cada campo deve ser preenchido com informações e não pode ser deixado em branco

1.2.4.3 Pressione  Prioridade para verificar se o e-mail está correto.

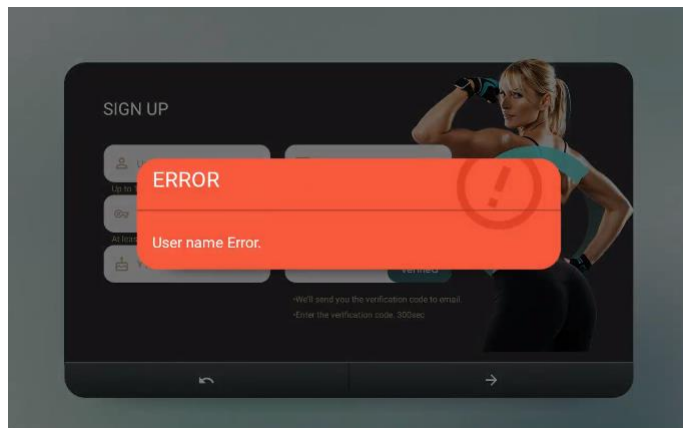
1.2.4.4 Pressione  a tecla Return para retornar à tela WELCOME.

1.2.4.5 Pressione  para Próxima etapa. É necessário determinar se todas as informações foram preenchidas.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5 Definição de ERRO DE INSCRIÇÃO

### 1.2.5.1 JULGAMENTO DE NOME DE USUÁRIO

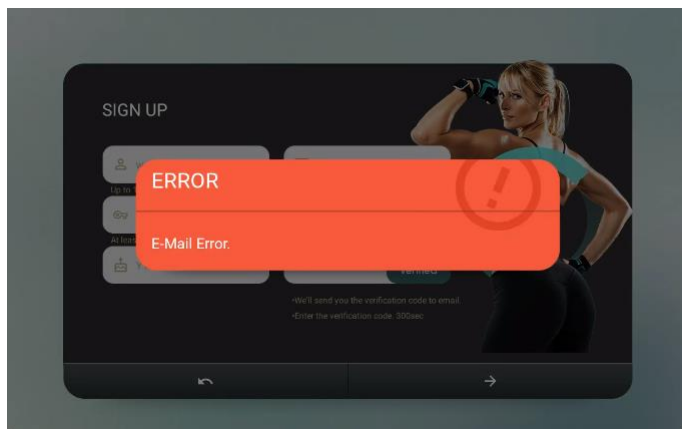


## SE O NOME NÃO FOR INSERIDO OU O FORMATO ESTIVER ERRADO

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Erro no nome de usuário.
	Nome errado.
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	NOME DE USUÁRIO Deixe em branco e clique em Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.2 Julgamento por e-mail

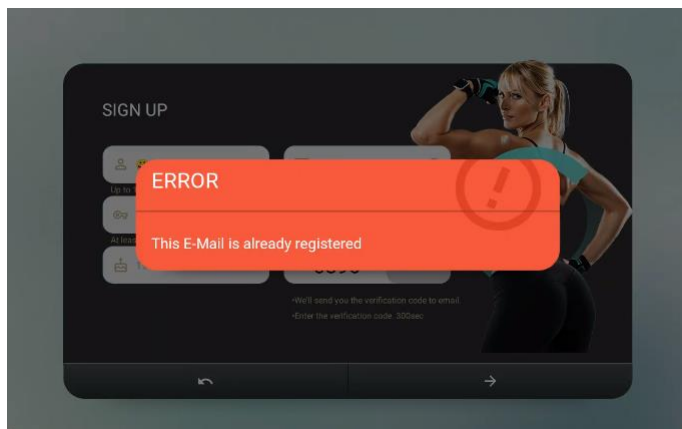


### SE O E-MAIL NÃO FOR INSERIDO OU O FORMATO ESTIVER INCORRETO

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Erro de E-mail.
	Erro de E-mail
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Primeiro digite NOME DE USUÁRIO, deixe E-mail em branco e clique em Avançar.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.3 Avaliação de E-mail duplicado

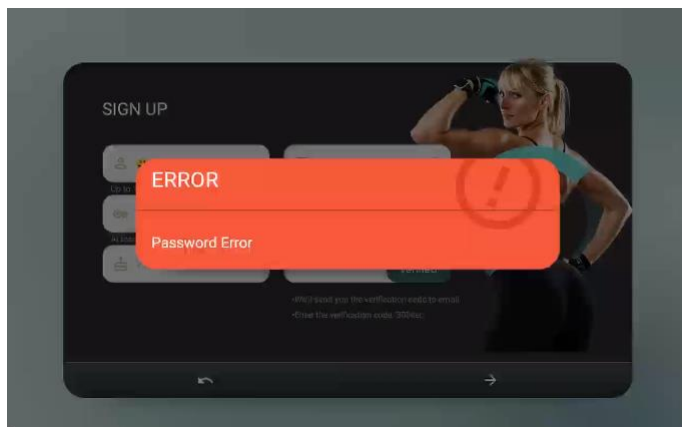


### SE O E-MAIL FOR REPETIDO

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Este e-mail já está registrado
	Este e-mail já está registrado
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Primeiro digite o NOME DE USUÁRIO, o E-mail registrado, a mesma senha em ambos os lados, aniversário correto, código de verificação correto, clique em Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.4 Avaliação de senha

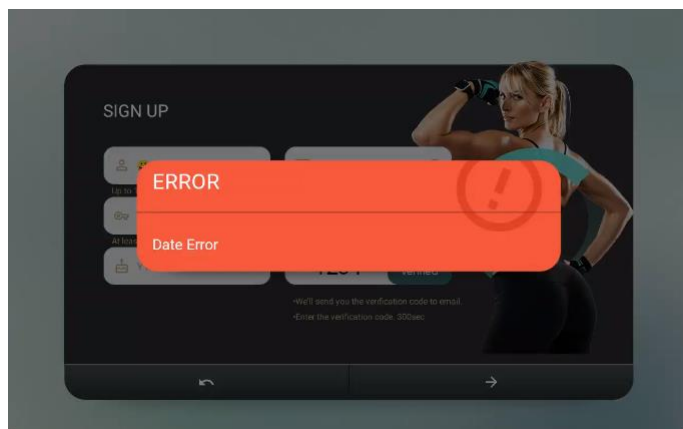


### SE NENHUMA SENHA FOR INSERIDA OU AS SENHAS DE AMBOS OS LADOS FOREM DIFERENTES

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Erro de senha .
	Senha errada.
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Digite NOME DE USUÁRIO primeiro, E-mail, a senha é deixada em branco ou os dois lados são diferentes, clique em Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.5 Avaliação da data de aniversário

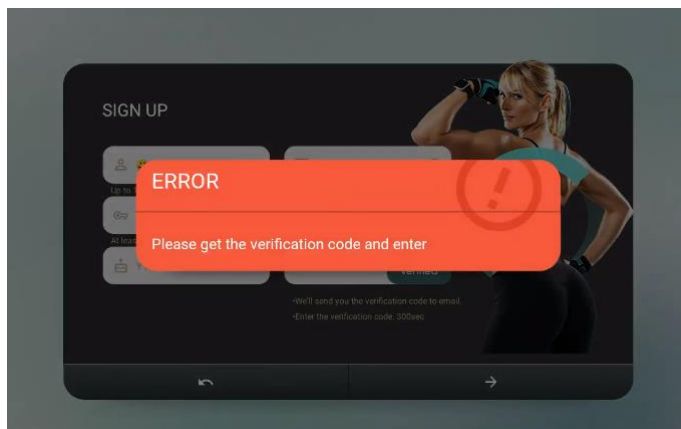


### SE A DATA DE NASCIMENTO NÃO FOR INSERIDA OU O FORMATO ESTIVER ERRADO

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Data Errada.
	Data Errada.
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Primeiro digite o NOME DE USUÁRIO, o e-mail, senha em ambos os lados, qualquer código de verificação, clique em Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.6 Julgamento do código de verificação

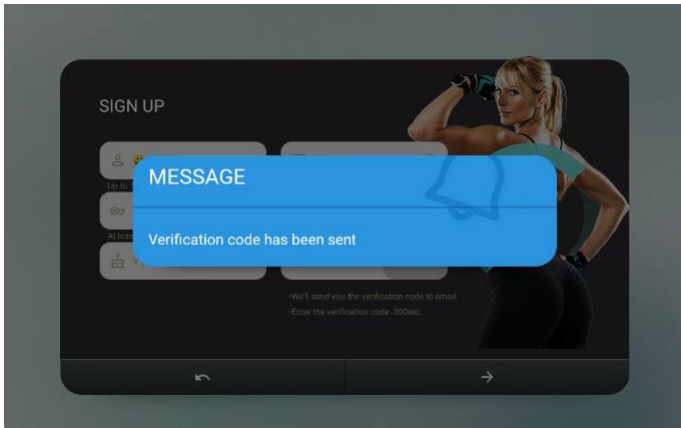


### SE VOCÊ NÃO INSERIR O CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Obtenha o código de verificação e digite
	Obtenha o código de verificação e insira-o
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Primeiro digite o NOME DE USUÁRIO, o e-mail, senha em ambos os lados, não pressione o botão Obter verificação, pressione Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.7 Avaliação do Código de Segurança enviado.

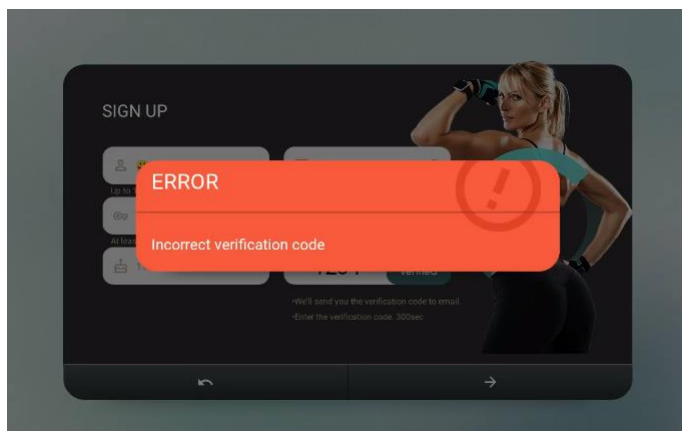


### O CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO FOI ENVIADO PARA SUA CAIXA DE CORREIO

<b>MOLDURA INFERIOR AZUL</b>	O código de verificação foi enviado
	Código de verificação enviado
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	O Email está correto, pressione a tecla Obter verificação , um pop-up de envio bem-sucedido aparecerá.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.2.5.8 Avaliação de erro do código de verificação

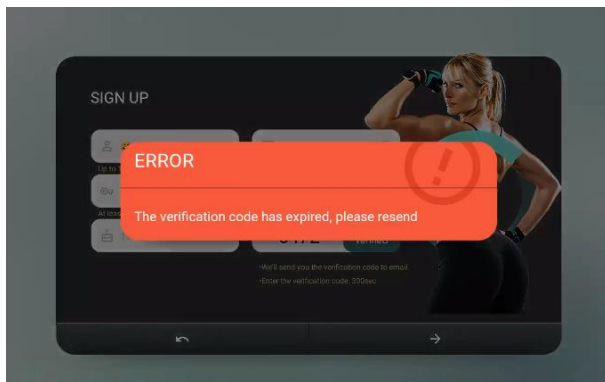


### SE O CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO ESTIVER ERRADO

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	Código de verificação incorreto
	Erro de código de verificação.
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Primeiro digite o NOME DE USUÁRIO, o E-mail, senha em ambos os lados, aniversário, código de verificação errado, clique em Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ


## 1.2.5.9 Avaliação de expiração do código de verificação



### SE O CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO EXPIRAR

<b>QUADRO INFERIOR VERMELHO</b>	O código de verificação expirou, por favor, reenvie
	O código de verificação expirou, reenvie-o
<b>MÉTODO DE VERIFICAÇÃO</b>	Digite NOME DE USUÁRIO primeiro, e-mail, senha em ambos os lados, aniversário, enviar código de verificação, aguarde 5 minutos, digite o código de verificação correto e clique em Avançar

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

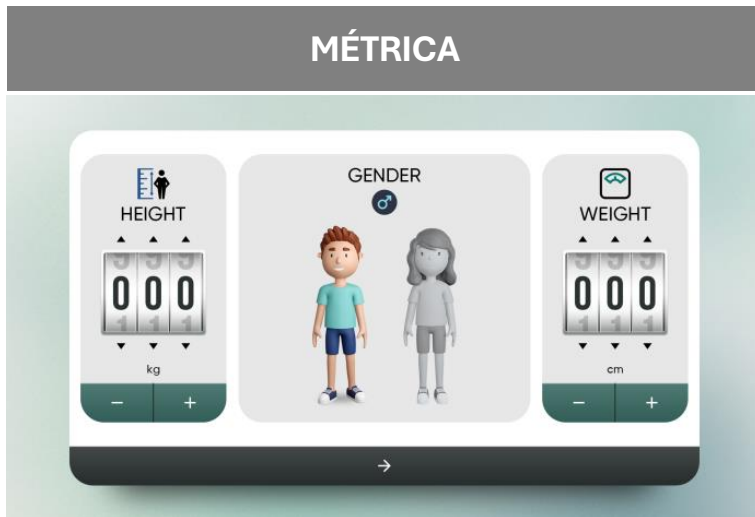
1.2.5.10 Após a conclusão da configuração, pressione Avançar  para entrar na próxima página para e modificar as configurações de GÊNERO, ALTURA e PESO.

## 1.2.6 CONFIGURAÇÕES DE GENERO, ALTURA, PESO

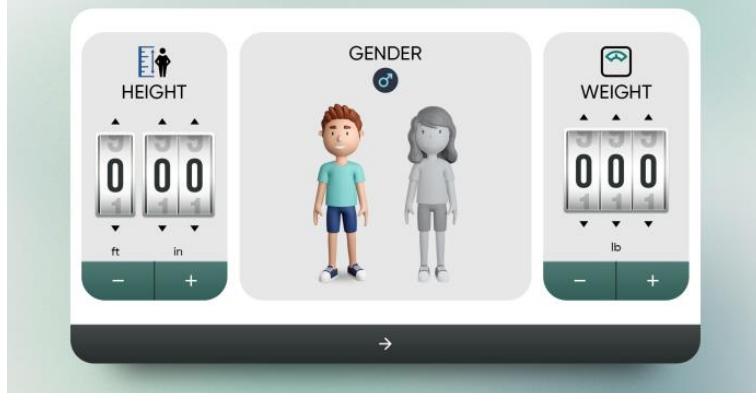
1.2.6.1. Entrar nesta tela significa que a conta foi registrada com sucesso e você não pode retornar à página anterior. Se você clicar em Avançar, o valor padrão será usado.

1.2.6.2 Padrão: **Métrica**

1.2.6.3 As configurações métricas e imperiais são diferentes nas configurações de altura: Métrica XXX; Imperial X.XX





IMPERIAL



1.2.6.4 CONFIGURANDO ITENS

CONFIGURAÇÕES	VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
ALTURA	Métrica: 160cm Imperial: 63 IN	Métrica: 80 ~ 200 Imperial: 39 ~ 86 IN
PESO	Métrica: 70 Imperial: 155LB	Métrica: 20 ~ 200 Imperial: 44 ~ 440LB
GÊNERO		 

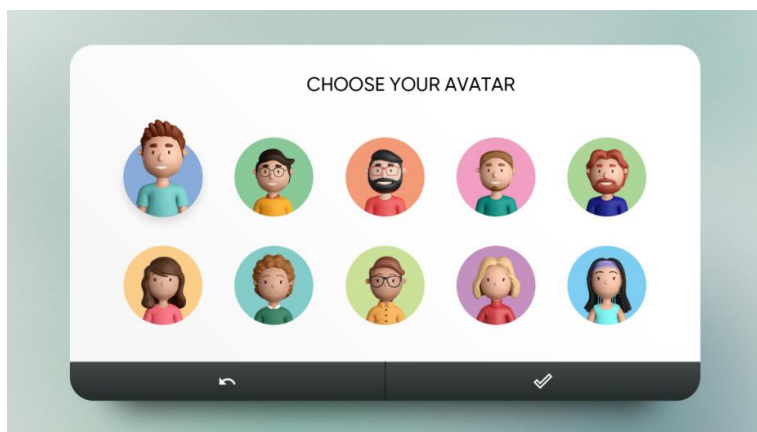
# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

1.2.6.5 Você pode pressionar as teclas + -   para ajustar o dígito das unidades em +1 ou -1, desconsiderando as teclas de seta.

1.2.6.6 Após a conclusão da configuração, clique em Avançar  para entrar nas configurações ESCOLHA SEU AVATAR.

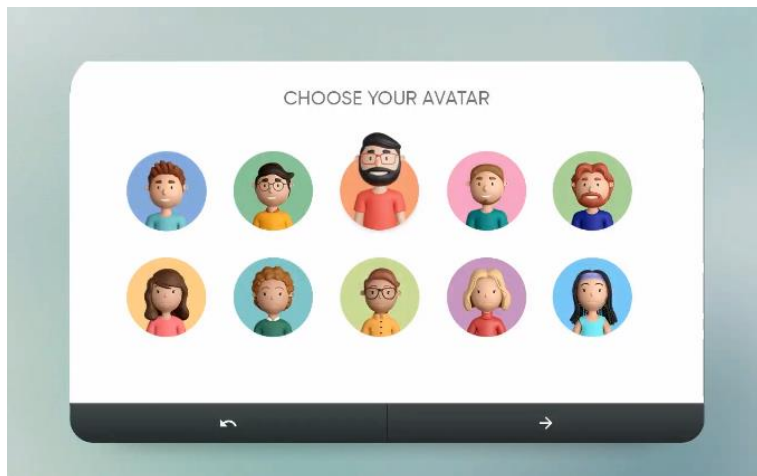
## 1.2.7 ESCOLHA AS CONFIGURAÇÕES DO SEU AVATAR

1.2.7.1 O padrão é o primeiro garoto à esquerda




# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ


1.2.7.2 Quando o avatar for selecionado, a imagem será ampliada



1.2.7.3 Visão ampliada de todos os avatares



1.2.7.4  Pressione retorno: retornar GÊNERO, ALTURA, PESO Página.

1.2.7.5  Pressione para marcar: Conclua a configuração e entre no MODO INGUIDO.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.3 ESQUECI A SENHA

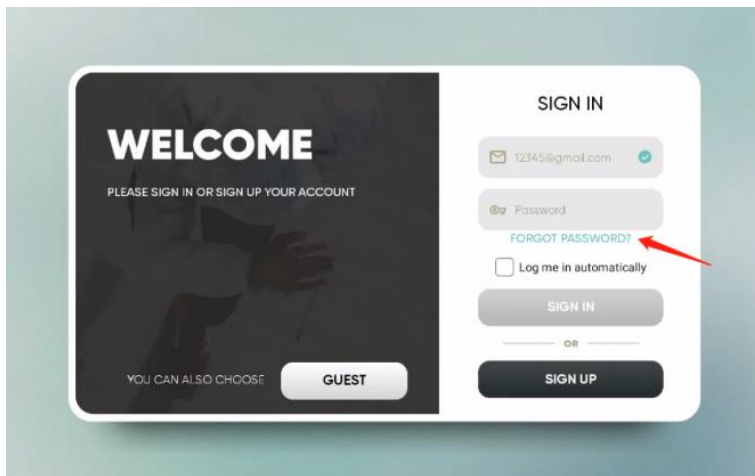
1.3.1 Quando o console for ligado, ele começará a detectar se há uma rede no ambiente. No entanto, quando for ligado pela primeira vez, não haverá status de rede.

1.3.2 Sem status de rede:

Chave inválida, só pode ser acionada quando conectado à Internet, caso contrário, não será possível sincronizar com o back-end.

1.3.3 Há status de rede:

- Depois de se conectar à Internet, você pode pressionar **【ESQUECEU A SENHA?】**

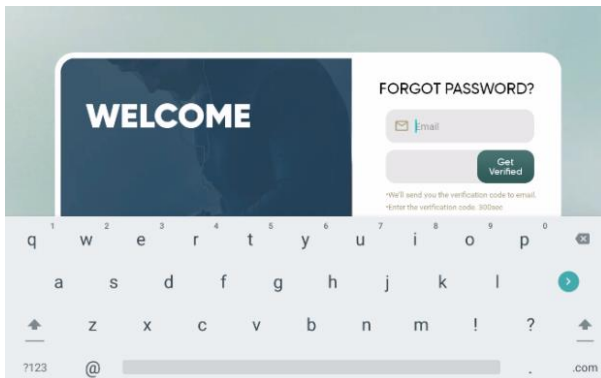
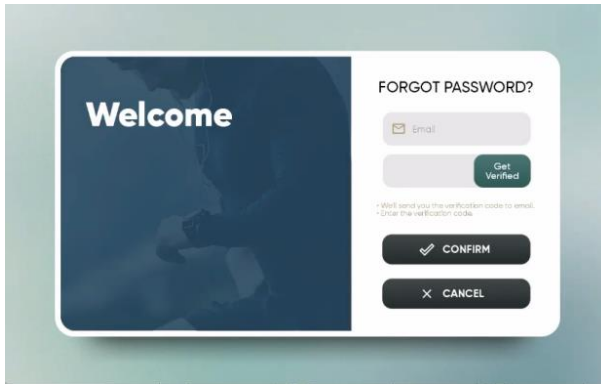


# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ


2. Dentro do primeiro quadro: exibição 【 E-mail 】
3. Teclado aplica o teclado do sistema.

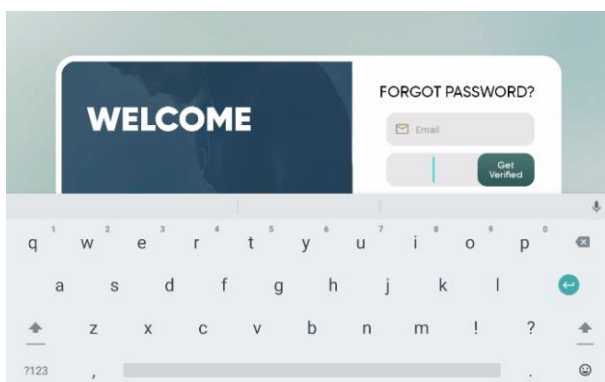
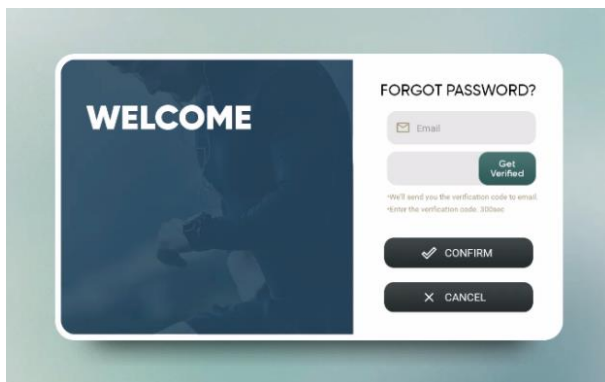
Ao inserir texto, a string de e-mail na caixa desaparece.

É necessário detectar se o formato do e-mail está correto. Se estiver correto, realce a marca de seleção na parte de trás. ✓



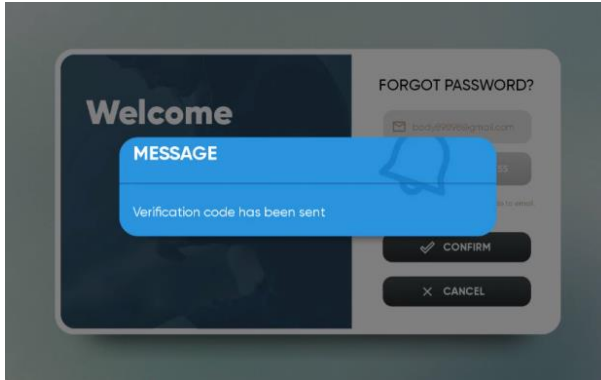
# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

4. No segundo quadro: display 【 em branco 】 ,aponte  Obtenha o código de verificação, insira o código de verificação e clique em OK



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

- Se você tiver certeza de enviar o código de verificação para a caixa de correio, um prompt de caixa inferior azul aparecerá.



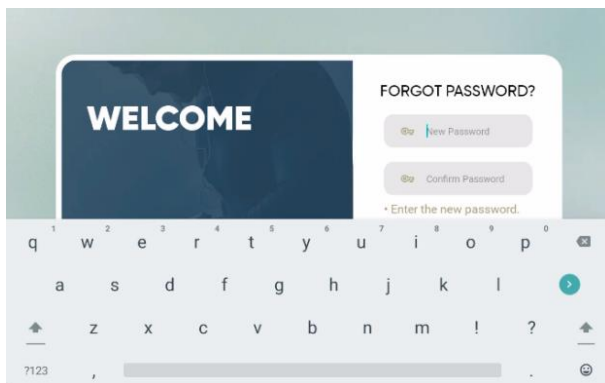
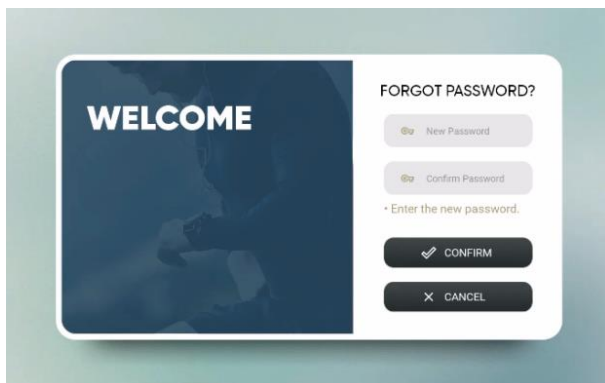
**O código de verificação foi enviado para sua caixa de correio**

O código de verificação foi enviado

Código de verificação enviado

- Entre no processo de redefinição de senha e digite novamente a nova senha. O comprimento é uma combinação de 6 a 12 dígitos em inglês e números (sem distinção entre maiúsculas e minúsculas).
  - Nova senha é exibida acima
  - Confirmar senha é exibido abaixo
  - Digite a nova senha

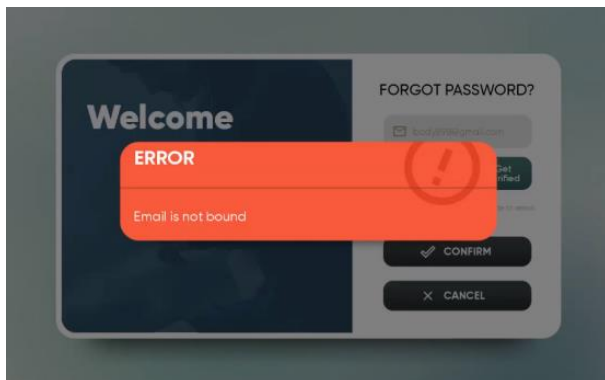
# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ



7. Tecla de cancelamento **【 X CANCEL 】** Sempre ligado, clique para retornar à tela de login.

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

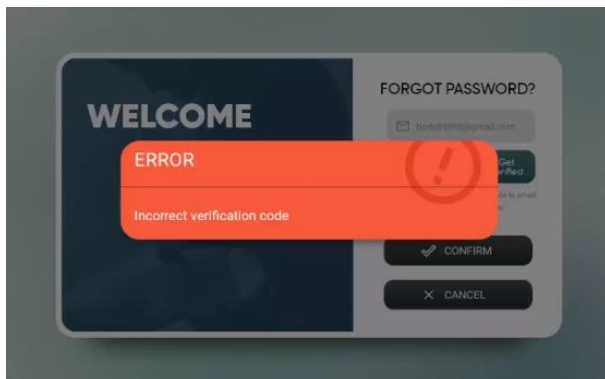
- Se a caixa de correio não tiver sido registrada, um prompt de caixa vermelha aparecerá ao pressionar Verificar.



**NOTA : Este e-mail não está registrado**

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

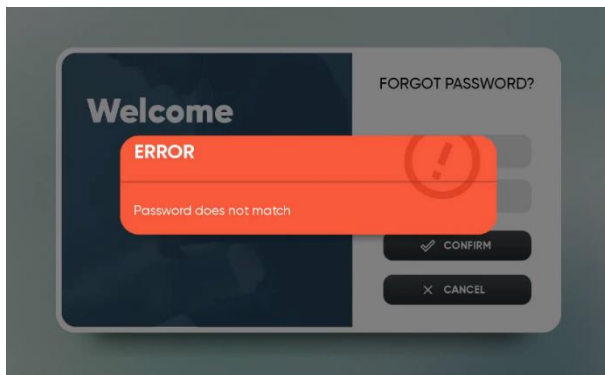
- Se o código de verificação não for inserido por mais de 5 minutos, um prompt de caixa vermelha aparecerá.



**NOTA: O código de verificação está errado, digite novamente**

## LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

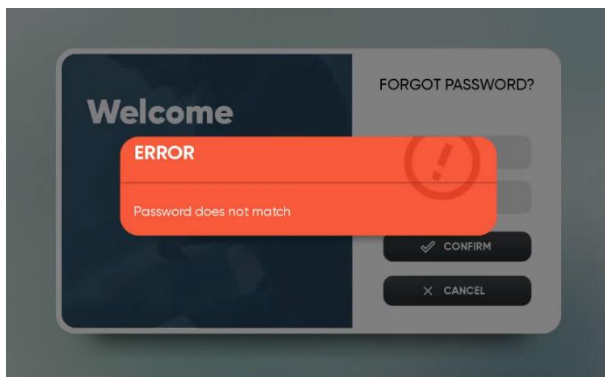
10. Se o código de verificação não for inserido por mais de 5 minutos, um prompt de caixa vermelha aparecerá.



**NOTA: O código de verificação expirou, reenvie**

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

11. Se as duas senhas inseridas não forem iguais, uma janela de ERRO aparecerá. Clique no espaço em branco e a janela pop-up desaparecerá. Você pode continuar a entrar.

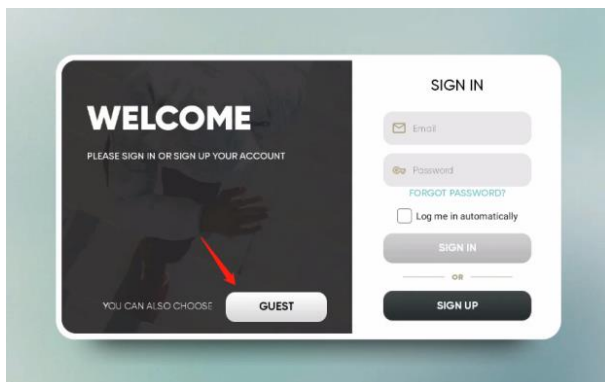


**NOTA: Erro de senha.**

# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

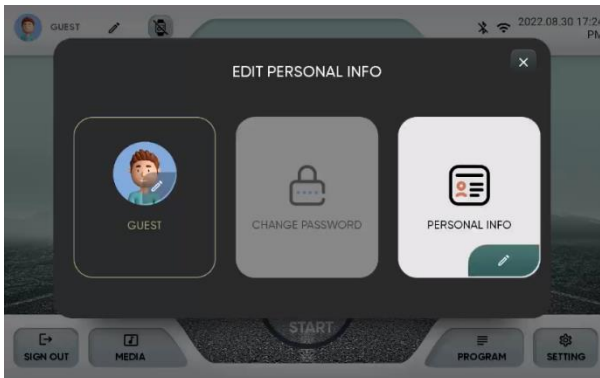
## 1.4 LOGIN DE CONVIDADO

- Em qualquer caso, você pode pressionar diretamente a tecla [Convidado] para entrar no modo convidado. · Mostrar MODO INATIVO



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

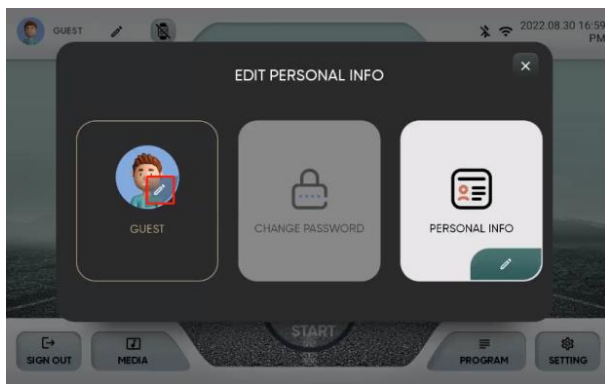
- Use o Guest Enter após fazer login no IDLE MOD, clique no lápis edit no canto superior esquerdo para editar, pop-up EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS



# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

## 1.4.1 ESCOLHA SEU AVATAR


Clique no "Lápis" no canto inferior direito do avatar para abrir a "Lista de Avatares" onde o avatar original aparece em pé. O padrão é o seguinte:

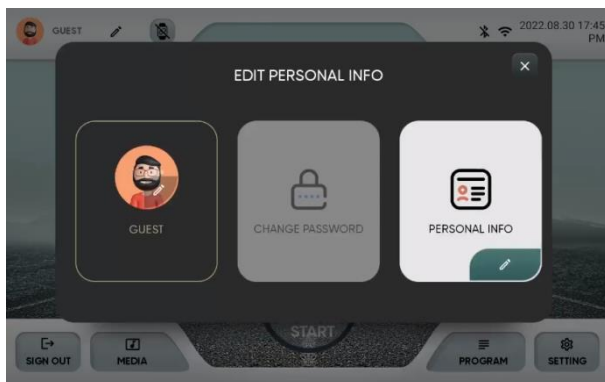


# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ


1.4.1.1 Há um total de 10 avatares disponíveis para seleção, e o avatar selecionado será exibido em pé.

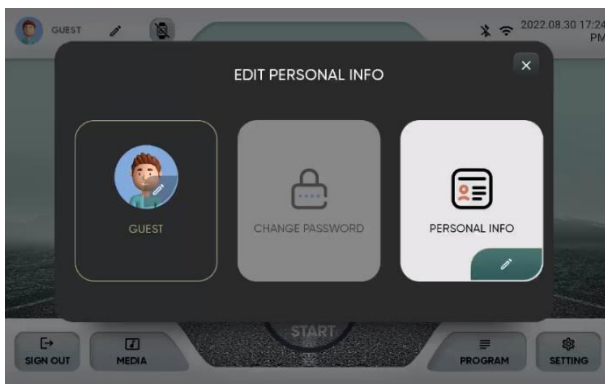


1.4.1.2 Pressione  para salvar o retrato selecionado e retornar à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.

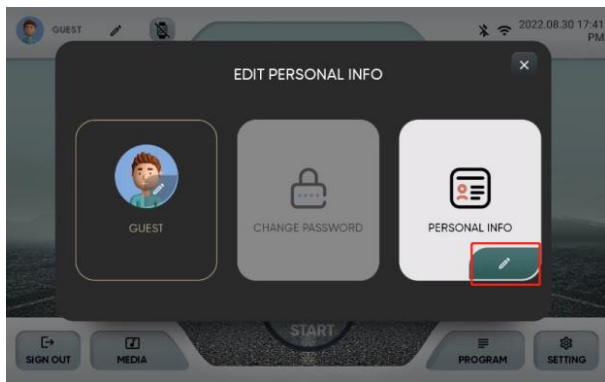


# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

1.4.1.3 Pressione  O avatar não é salvo, retorne à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.



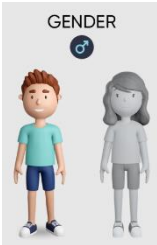
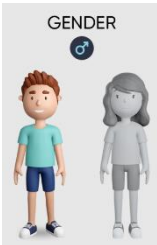

1.4.2 INFORMAÇÕES PESSOAIS








# LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ



## 1.4.2.1 Mostrar dados de valor padrão

CONFIGURAÇÕES	VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
Altura	Métrica: 160cm Imperial: 63 IN	Métrica: 80 ~ 200 Imperial: 39 ~ 86 IN
Peso	Métrica: 70 Imperial: 155LB	Métrica: 20 ~ 200 Imperial: 44 ~ 440LB
Gênero		 

## LIGAR PELA PRIMEIRA VEZ

-   Você pode deslizar um único número ou ajustar a ALTURA e o PESO.
- Depois de modificar esta área, clique em OK  para armazenamento temporário e será vinculado a cada configuração de parâmetro do RPROGRAMA.
- Pressione  para descartar todos os dados modificados e retornar à tela INFORMAÇÕES PESSOAIS DO MODO INATIVO.
- Pressione  para salvar as configurações e fechar a janela, retornando à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.

### 1.4.3 A REDEFINIÇÃO DO VISITANTE É DEFINIDA DA SEGUINTE FORMA

- 1.4.3.1 Quando o console é desligado e reiniciado, ou quando você pressiona sair no MODO INATIVO e retornar à tela de login, todos os dados de visitantes salvos retornarão aos valores padrão, exceto REGISTRO ESPORTIVO DO PROGRAMA DO USUÁRIO.

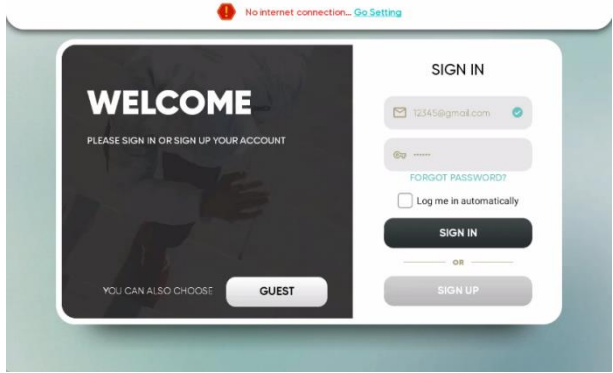
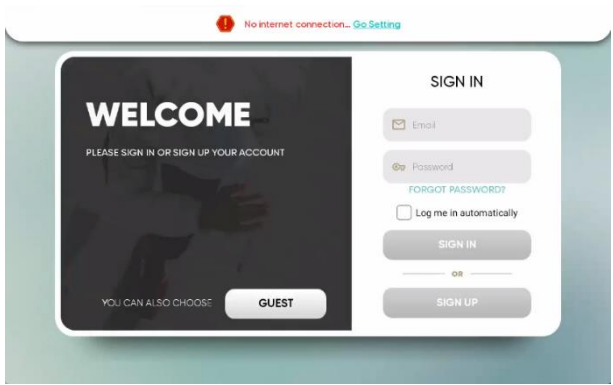
## 2. LIGAR PELA SEGUNDA VEZ

- Detecção de rede: Quando o console é ligado, ele começa a detectar se há uma rede no ambiente.
- De acordo com a última situação de queda de energia, para exibir a tela de ligar novamente, consulte o fluxograma.

2.1 Quando o console estiver ligado, comece a detectar se há uma rede no ambiente e, em seguida, detecte se havia uma conta de login antes da queda de energia anterior.

2.2 As contas que foram registradas e conectadas nesta máquina não poderão fazer login devido à falta de conexão com a rede. A caixa de correio e a senha que foram conectadas serão mantidas em segundo plano para verificação, indicando que esta conta foi registrada e será conectada na próxima vez. Os dados serão carregados quando conectado à Internet.

# LIGAR PELA SEGUNDA VEZ



# LIGAR PELA SEGUNDA VEZ

- MÍDIA


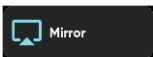


● Pressione MÍDIA no modo inativo,  três modos serão exibidos para seleção.

1. 【APLICAÇÃO】

 SELECTED →  a janela correspondente aparece

2. 【ESPELHO】

 SELECTED →  a janela correspondente aparece

# LIGAR PELA SEGUNDA VEZ



3. **[HDMI] reservado**



SELECTED →



a janela correspondente aparece

- Modo de compartilhamento: mantenha pressionada a tecla CTRL do teclado em detalhes. Clique na palavra azul
- Pressione  ICON fica preto  e minimize a janela, retornando à tela principal.
- Em cada tela de configuração do PROGRAMA, MÍDIA é uma chave inválida.

## 3. APLICAÇÃO

3.1 Clique em MÍDIA no MODO INATIVO  Selecione Aplicativo

 Mostrar modo de mídia.



3.2 Um máximo de 8 aplicativos podem ser exibidos em uma página. Você pode deslizar para a esquerda e para a direita para a próxima página para seleção e percorrê-las.

3.3 Clique aleatoriamente em um espaço em branco fora da lista para retornar ao MODO INATIVO.

# APLICAÇÃO

## 3.4 Aplicativos disponíveis no sistema:



Youtube, Netflix, Disney+, Amazon Vídeo, Facebook, X, Instagram, Spotify, KINOMAP, MP3, MP4

**Aviso:** Ao testar, você precisa verificar se o espaço de armazenamento é suficiente e se a limpeza do cache após a inicialização é eficaz.

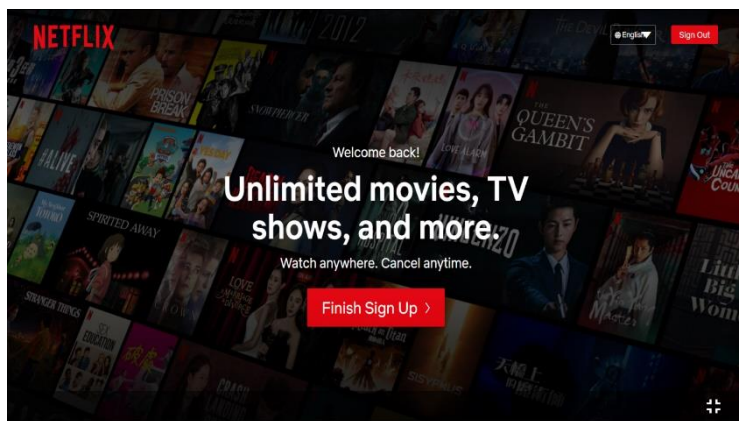
**Aviso:** Os aplicativos de terceiros para este modelo precisam ser instalados em uma lista de permissões, e outros aplicativos de terceiros que não estão na lista de permissões precisam ser instalados com restrições.

## 3.5 Depois de pressionar um determinado APP, você entrará diretamente na tela de terceiros e o status da tela pequena será exibido.

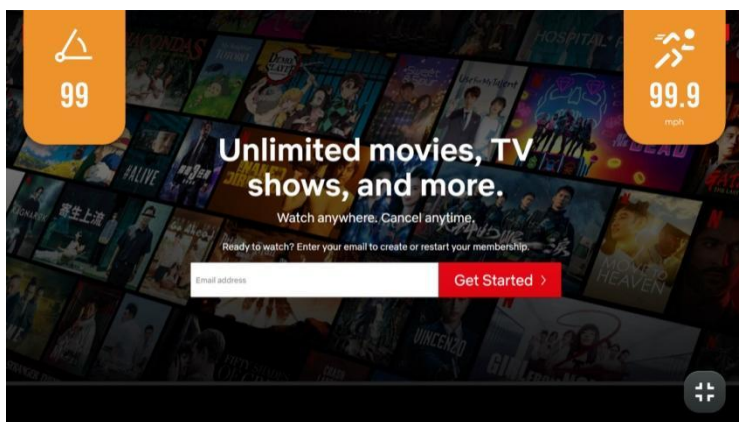


3.5.1 Pressione a tecla de zoom  , a tela muda para tela cheia; Pressione  para retornar à tela pequena.

# APLICAÇÃO



3.5.2 No movimento de tela cheia, quando INCLINE e SPEED são ajustados, uma caixa laranja acima aparecerá para solicitar o USUÁRIO.



A inclinação não mostra %.

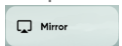
# APLICAÇÃO



3.1.1 Se você pressionar Programa na tela Mídia, entrará no modo Programa.



## 4. ESPELHO

4.1 Clique em **MÍDIA** no MODO INATIVO  Selecione Espelho



4.2 Exibição padrão  Pode ser alternado  , a janela selecionada fica preta.

- Conteúdo da página de navegação do iOS

Conecte seu celular à rede Wi-Fi da instalação. Pressione o botão 'Screen Mirroring' no seu celular e selecione 'Device-XXX'.



- Conteúdo da página de navegação do Android

# ESPELHO

Conecte seu celular à rede Wi-Fi da instalação. Digitalize o código QR esquerdo ou pesquise o aplicativo 'ANPLUS Screen Mirroring' na Play Store e faça o download. Abra, selecione 'Device-XXX' e pressione 'Start Mirroring'.



Código QR

- 4.3 Clique aleatoriamente em um espaço em branco fora da lista para retornar ao MODO INATIVO.

## 5. HDMI RESERVADO

5.1 Clique em MÍDIA no MODO INATIVO



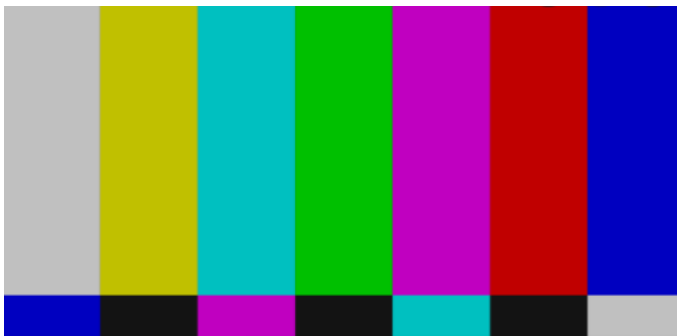
Escolha HDMI.



5.2 Clique  para abrir o programa

5.3 Clique aleatoriamente em um espaço em branco fora da lista para retornar ao MODO INATIVO.

5.4 Uma barra de cores será exibida quando um dispositivo estiver conectado, indicando que ele está conectado e não possui entrada de sinal.




# HDMI RESERVADO

## 1. MODO INATIVO

Na tela de login, clique em [Registrar novo usuário], [Login do usuário] , [Login de convidado] , [Conectado] Ambos entram no MODO INATIVO.

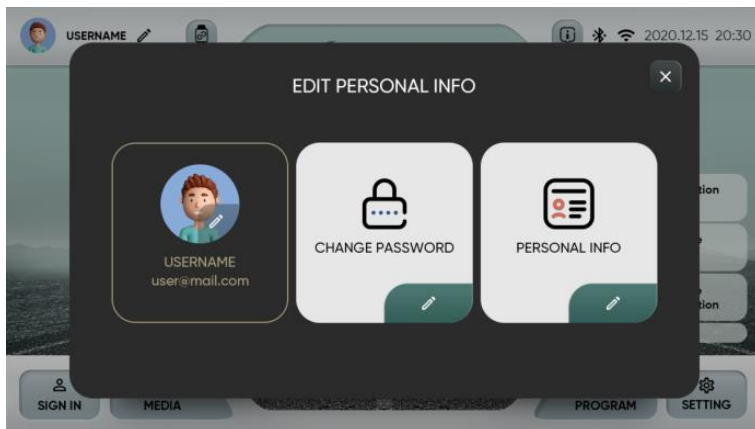


### 1.1 EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS

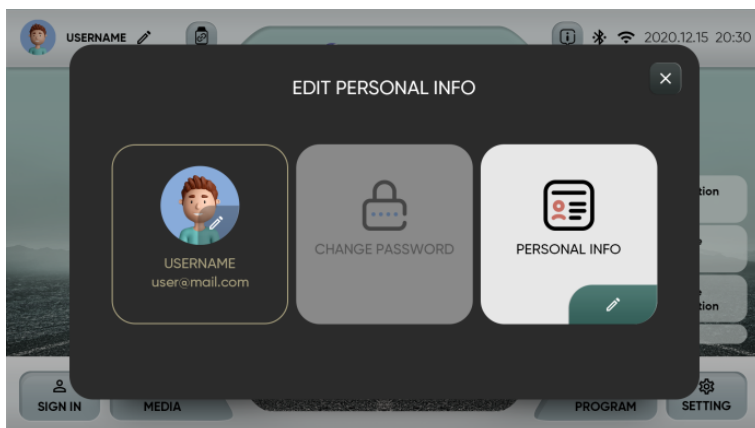
Clique em [Lápis] no canto superior esquerdo do  pop-up do modo inativo [EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS]

# HDMI RESERVADO

## UTILIZADOR CONECTADO



## HÓSPEDE

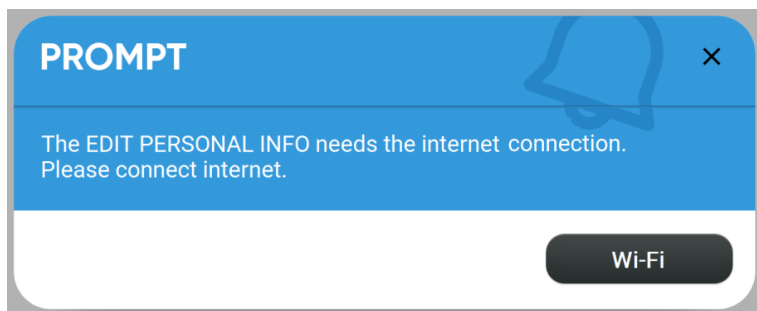


## HDMI RESERVADO

- Se não houver status de rede no momento, uma janela de prompt aparecerá para exibir:

【O EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS precisa de conexão com a internet. Por favor, conecte a internet.】

Pressione  a tecla para pular para a tela de configuração de Wi-Fi



# HDMI RESERVADO

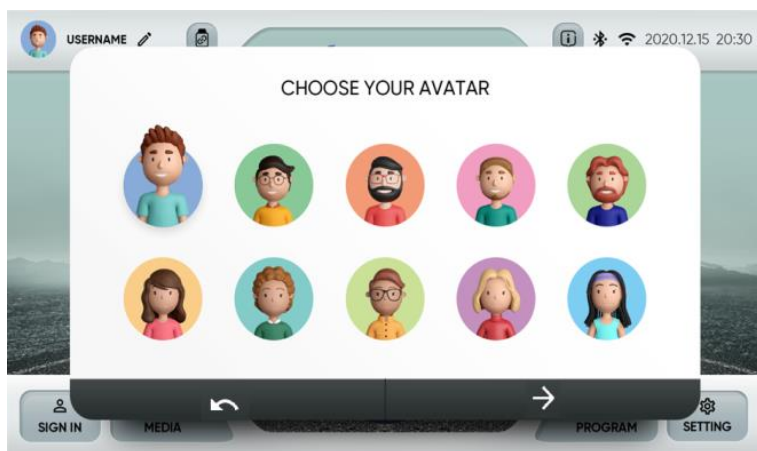
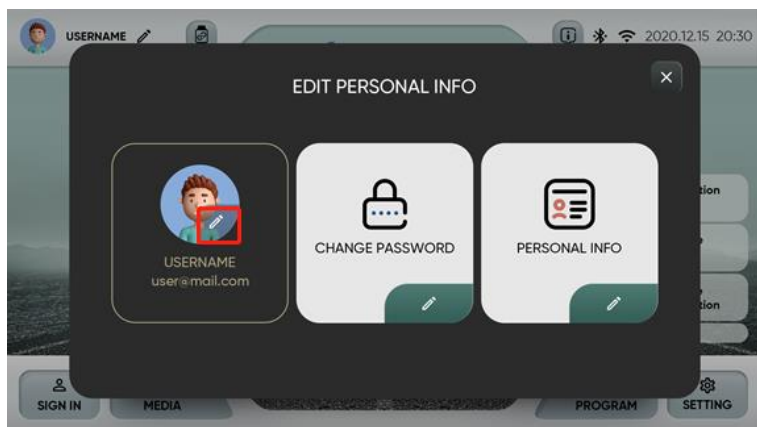
● FLUXOGRAMA:



# HDMI RESERVADO

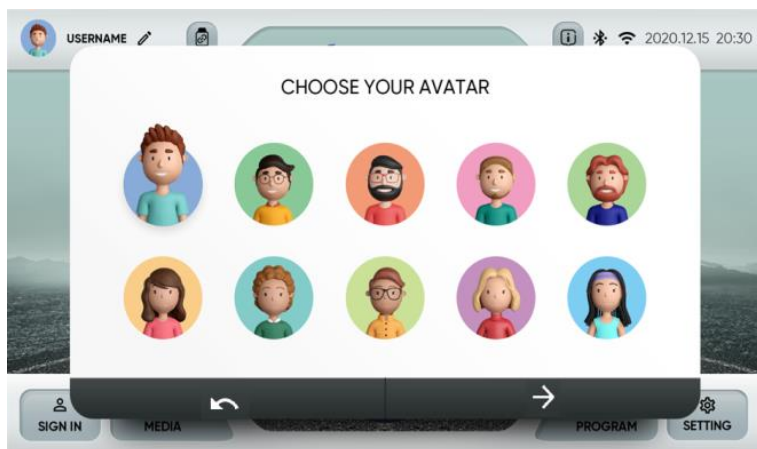
## 1.1.1 NOME DE USUÁRIO


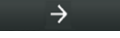
Clique em [LÁPIS] no canto inferior direito do avatar para abrir a [LISTA DE AVATARES] e o avatar original aparecerá em pé, conforme mostrado abaixo



# HDMI RESERVADO

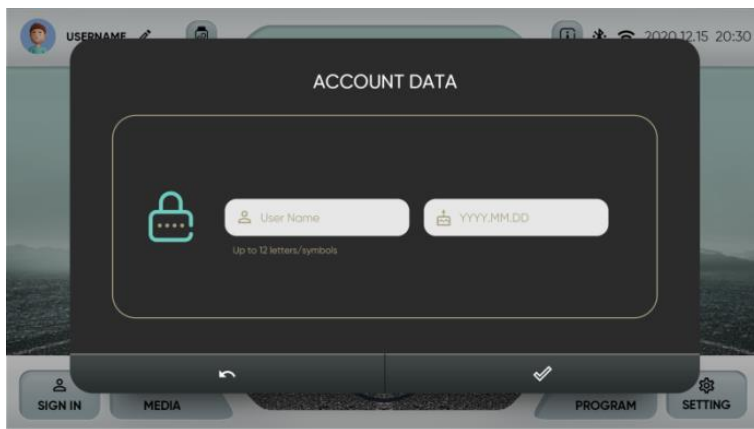
- ESCOLHA SEU AVATAR



- Existem 10 avatares no total, você pode escolhê-los sozinho e o avatar selecionado será exibido em pé.
- Pressione  Return para a tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.
- Pressione  Salvar as configurações e vá para a tela DADOS DA CONTA.



# HDMI RESERVADO

- DADOS DA CONTA



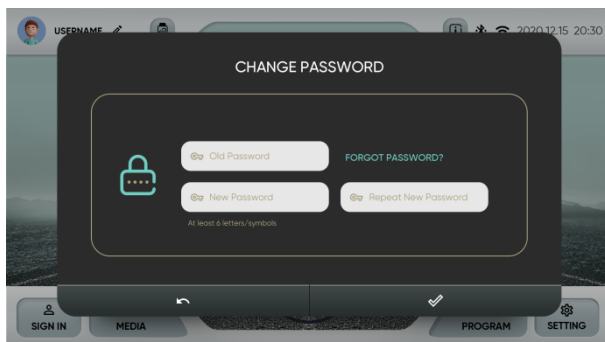
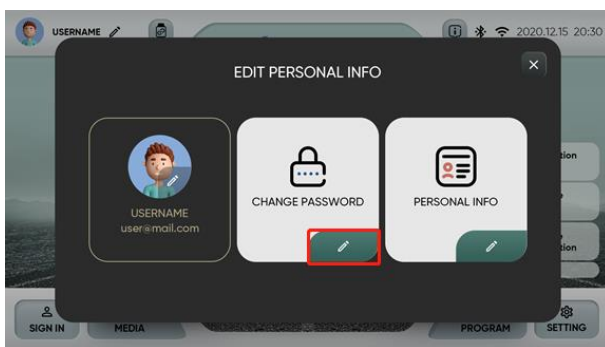
INGLÊS	OBSERVAÇÕES
Nome de usuário Até 12 letras/símbolos	ID repetível
AAAAA. MM.DD	EX: 1999.12.25

# HDMI RESERVADO

- Pressione  Return para a tela ESCOLHA SEU AVATAR.
- Pressione  Salvar configurações e feche a janela, retorne à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.

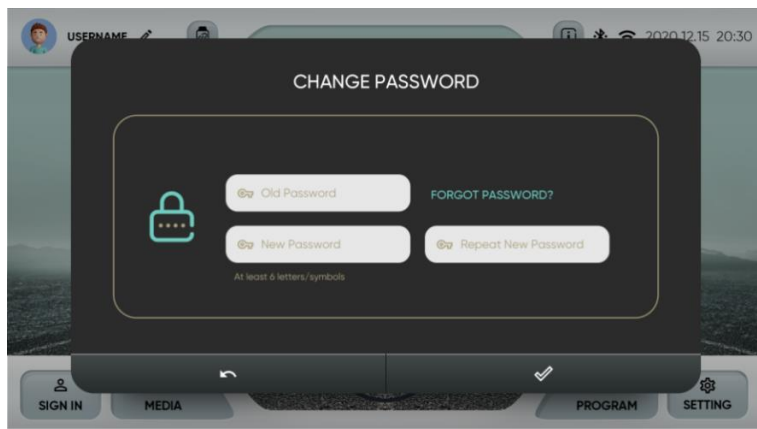
## 1.1.2 MUDAR SENHA

Clique no [LÁPIS] no canto inferior direito do retrato da cabeça para abrir a imagem [ALTERAR SENHA] , conforme mostrado abaixo



# HDMI RESERVADO

## 1.1.2.1 ALTERAR SENHA

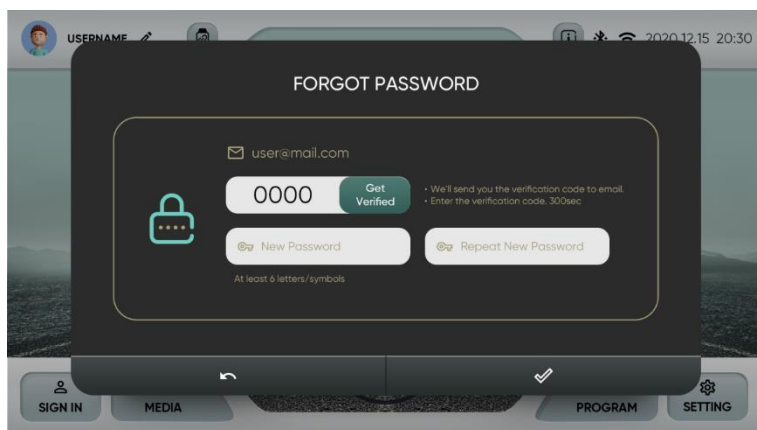


INGLÊS	OBSERVAÇÕES
SENHA ANTIGA	A senha em segundo plano deve corresponder para mudar para uma nova senha
SENHA PELO MENOS 6 LETRAS/SÍMBOLOS	O comprimento é de 6 ~ 14 combinações de código de inglês e números. Pelo menos 6 dígitos, a maioria dos 12 dígitos (independentemente de maiúsculas e minúsculas)
REPETIR SENHA	Obrigatório com correspondências de nova senha.

# HDMI RESERVADO




- Se você esquecer sua senha, pressione **FORGOT PASSWORD?** para redefinir sua senha.
- Pressione **↶** para retornar à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.
- Pressione **✓** para salvar as configurações e feche a janela, retorne à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.

## 1.1.3 ESQUECI A SENHA



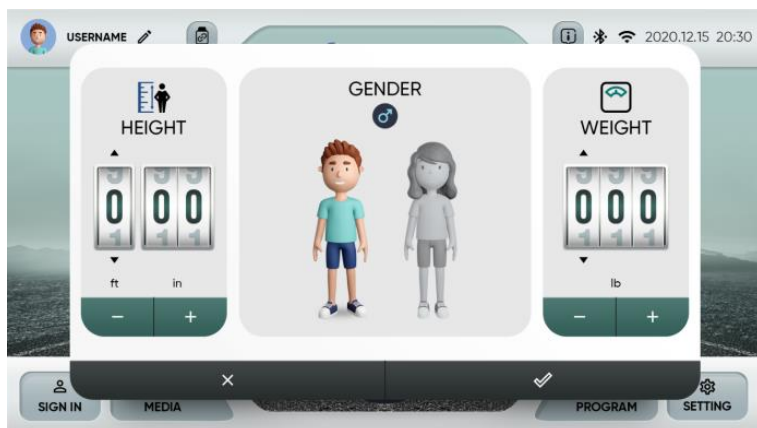
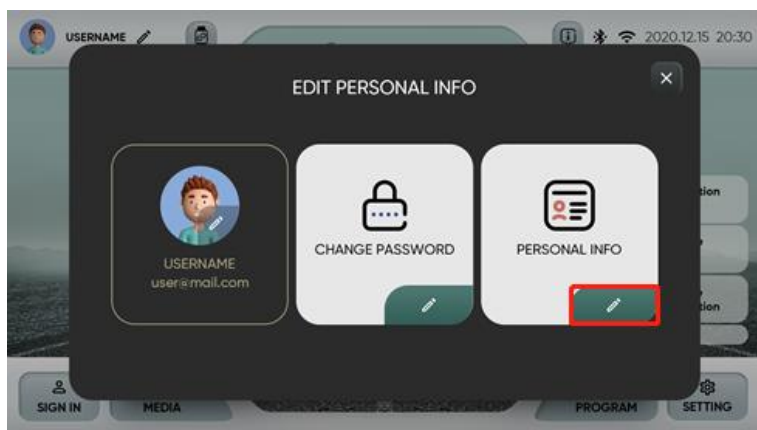
- Pressione ESQUECI SENHA **FORGOT PASSWORD?** para entrar nesta tela.
- Este E-mail será exibido acima para confirmação, pressione Obter verificação **Get Verified** Envie o código de verificação diretamente para sua caixa de correio.

## HDMI RESERVADO

- Digite o código de verificação recebido e digite a nova senha duas vezes. Pressione  para detectar o código de verificação ao mesmo tempo.
- Código de verificação correto → Salve as novas configurações de senha e retorne ao MODO INGUIDO.
- Erro de código de verificação → Um pop-up de código de verificação incorreto é exibido.
- A nova senha é inconsistente em ambos os lados → A senha pop-up é inconsistente.
- Pressione  Return para a tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.
- Pressione  Salvar configurações e feche a janela, retorne à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.






# HDMI RESERVADO

## 1.1.4 INFORMAÇÕES PESSOAIS



- Mostrar dados de valor padrão

## HDMI RESERVADO

- Você pode deslizar o número individualmente ou pressionar   para ajustar HEIGHT e IGHT.
  - Depois de modificar esta área, clique em OK  para salvá-la e ela será vinculada a cada configuração de parâmetro PROGRAM.
  - Pressione  para descartar todos os dados modificados e retornar à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.
  - Pressione  para salvar as configurações e feche a janela, retorne à tela EDITAR INFORMAÇÕES PESSOAIS.
- 1.2 O RESUMO DO TREINO retornará ao MODO INATIVO quando terminar.
- 1.3 No MODO INATIVO, se nenhuma tecla for detectada em 30 minutos, clique no formulário abaixo para inserir as configurações.

## HDMI RESERVADO

- 1.4 O MODO IDLE exibirá o ano/mês/dia, hora, você pode se conectar a dispositivos vestíveis, Bluetooth, Wi-Fi, pode fazer login no USUÁRIO, editar o USUÁRIO, executar INÍCIO RÁPIDO, MÍDIA, abrir PROGRAMA, selecionar CONFIGURAÇÃO e entrar no modo de engenharia.
  
- 1.5 Configurações de imagem, consulte a tabela abaixo Para obter detalhes, pressione e segure a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

# HDMI RESERVADO

ITEM	LOCALIZAÇÃO	DESCRIÇÃO
AVATAR NOME DO USUÁRIO	CANTO SUPERIOR ESQUERDO	 <b>USERNAME</b> 
DISPOSITIVO VESTÍVEL	CANTO SUPERIOR ESQUERDO	Quando conectado  Pressionado  Quando não houver conexão, adicione uma barra ao ícone.  Pressionado 
SÍMBOLO WIFI	CANTO SUPERIOR DIREITO	Quando conectado  Quando não houver conexão, adicione uma barra ao ícone. 
SÍMBOLO BLUETOOTH	CANTO SUPERIOR DIREITO	Quando conectado  quando não houver conexão, adicione uma barra ao ícone. 
STATUS DO USUÁRIO	CANTO INFERIOR ESQUERDO	O status de login do USUÁRIO mostra SAIR pressionado   O status de login de convidado mostra ENTRAR  pressionado 
MÍDIA	CANTO INFERIOR ESQUERDO	 Pressionado 
PROGRAMA	CANTO INFERIOR DIREITO	 Pressionado 
AMBIENTE	CANTO INFERIOR DIREITO	 Pressionado 
INÍCIO RÁPIDO	MEIO	 Pressionado 

# HDMI RESERVADO

## 2. MODO DE SUSPENSÃO/MODO DE EXIBIÇÃO

2.1 Se nenhuma tecla for detectada em 30 minutos, siga as configurações abaixo para entrar no modo de suspensão.

2.2 Definição de sono falsa

3. Apenas a luz de fundo é desligada e pode ser ativada tocando na tela ou pressionando qualquer tecla.

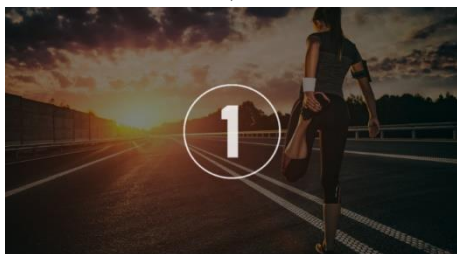
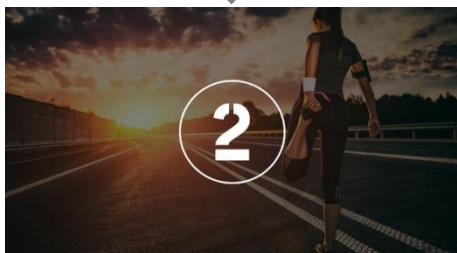
3.1 Verdadeira definição sono

4. Desligue a energia e a luz de fundo, você só pode ativá-lo pressionando qualquer tecla, não a tela sensível ao toque.


	MODO DE SUSPENSÃO LIGADO	MODO DE SUSPENSÃO DESLIGADO
EXIBIÇÃO LIGADA	Nenhuma operação em 30 minutos → Entre no sono verdadeiro (Acorde pressionando qualquer tecla do console)	Nunca durma
EXIBIÇÃO DESLIGADA	Nenhuma operação em 30 minutos → Entre no sono verdadeiro (Acorde pressionando qualquer tecla do console)	Nenhuma operação em 30 minutos → Entre no sono falso (Tela sensível ao toque para ativar o console)

# HDMI RESERVADO

## 5. PREPARAR




## HDMI RESERVADO

- 5.1 O objetivo deste estado é permitir que os usuários concluam os preparativos antes do exercício para evitar o perigo causado pela inicialização imediata do sistema.
- 5.2 Pressione  [3, 2, 1, Go] é apresentado na forma de animação, onde [3, 2, 1] a animação é exibida de pequeno para grande para pequeno e, ao mesmo tempo, cada um faz um som de BI curto, para [GO] a tela muda de pequeno para grande e corresponde a um som de campainha longa.
- 5.3 Este processo não pode ser clicado para pausar/parar. Ele só entrará em vigor após entrar no exercício e clicar em pausar/parar.

## 6. AQUECER



## HDMI RESERVADO

- 6.1.1 O tempo de aquecimento começa em 3:00 minutos e faz a contagem regressiva até 0:00 minutos. Pressione SKIP  para pular o Warm Up durante o período, nos últimos 3 segundos da contagem regressiva, um pequeno som BI será exibido para indicar que o Warm Up está prestes a terminar.
- 6.1.2 Padrão de inclinação: 0%, o usuário pode ajustar o valor atual à vontade
- 6.1.3 Padrões de velocidade: 03:00~02:00 Velocidade ao iniciar o movimento \*20%
- 02:00~01:00 Velocidade ao iniciar o movimento \*30%
- 01:00~00:00 Velocidade ao iniciar o movimento \*40%
- 6.1.4 Durante este período, você pode pressionar SKIP para pular o programa Warm Up e entrar em WORKOUT.
- 6.1.5 Modos que têm aquecimento: Hill, Inclinação aleatória, Velocidade, HIIT, Intervalo personalizado, Gerkin, HRC °
- 6.1.6 Modos que não possuem aquecimento: INÍCIO RÁPIDO 、 OBJETIVO 、 Maratona 、 USUÁRIO 、 Personalizado 、 Vision Run 、 FORÇA AÉREA 、 EXÉRCITO 、 GUARDA COSTEIRA 、 PEB 、 CORPO DE FUZILEIROS NAVAIS 、 MARINHA 、 AULAS DE INSTRUTOR °

# HDMI RESERVADO

## 7. MALHAÇÃO

7.1 Entrar no programa exibirá primeiro 【INCLINE PROFILE】

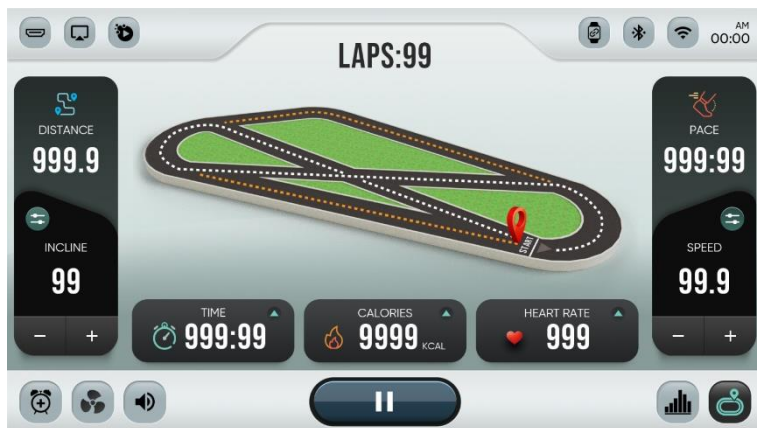


7.2 Pode ser alternado manualmente para 【SPEED PROFILE】



# HDMI RESERVADO

7.3 Pode ser alternado manualmente para 【PLAYGROUND DYNAMIC】




7.4 No modo VR, entrar no modo de exercício reproduz um vídeo.

7.5 INFORMAÇÕES SOBRE O STATUS ESPORTIVO, Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

7.6 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

7.7 MÍDIA DISPONÍVEL: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

7.8 Clique  quando o exercício abrirá a janela PAUSE.

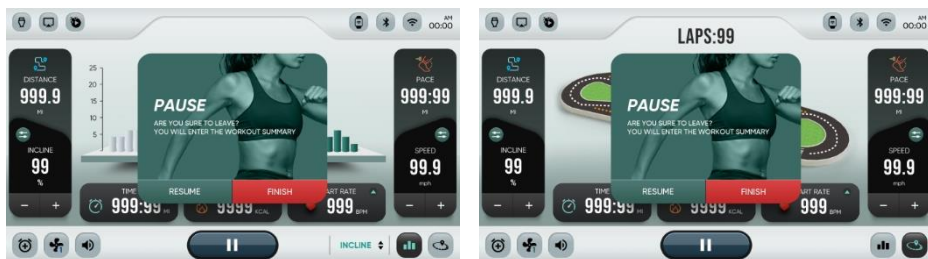
7.9 Quando o tempo definido por Hill, Random Incline, Speed, HIIT, Custom e Gerkin fizer a contagem regressiva até 00:00, ele entrará em COOLDOWN.

# HDMI RESERVADO

7.10 Quando o tempo definido por Marathon, USER, Vision Run, HRC, AIR FORCE, ARMY, COAST GUARD, PEB, MARINE CORPS, NAVY fizer a contagem regressiva até 00:00, ele entrará em RESUMO DO TREINO.

7.11 Quando META atingir a meta definida e entrará em RESUMO DO TREINO.

## 8. PAUSA



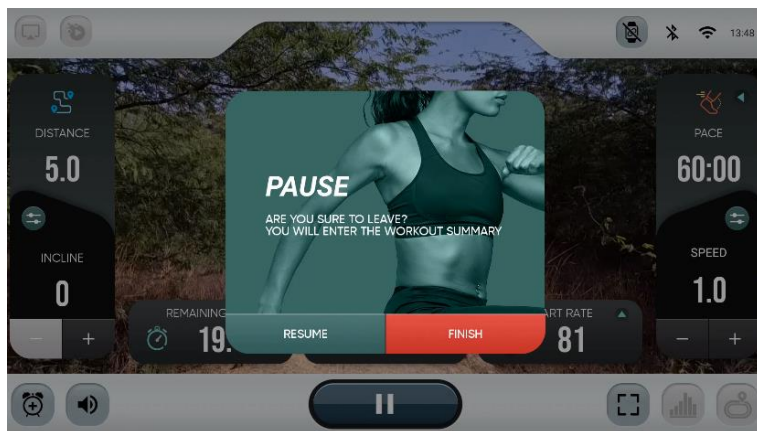
8.1 Quando você pressiona o botão STOP durante o exercício, ele entra no modo de pausa, sai da janela PAUSE e todos os dados param de contar.

8.2 Nem SPEED nem INCLINE podem ser controlados, a esteira de corrida para lentamente e a inclinação para de se ajustar.

8.3 TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO: Neste modo, se você pausar durante o exercício, terminará o teste e entrará no RESUMO DO TREINO.

8.4 VISION RUN: A tela de pausa do VISION RUN usa o vídeo como plano de fundo e o vídeo para de ser reproduzido.

# HDMI RESERVADO



8.5 No estado PAUSE, se deixado por 3 minutos sem qualquer operação, ele entrará no RESUMO DO TREINO.

8.6 Se você pressionar a tecla RESUME

O movimento continuará e cada valor continuará a contar. No entanto, por motivos de segurança, a função RESUME será forçada a um estado cinza e inativo antes que a esteira de corrida pare. O botão não acenderá até que a esteira de corrida esteja completamente parada e o usuário possa prosseguir novamente. desportivo.

8.7 Se você pressionar a tecla FINISH

Termine o exercício e entre na página RESUMO DO TREINO

# HDMI RESERVADO

## 9. ESFRIAR



- 9.1 Entre no Cool Down após o término do modo Hill, Random Incline, Speed, HIIT, Custom, Gerkin.
- 9.2 Quando qualquer condição for atendida durante o exercício, ele mudará automaticamente para Esfriar por 3 minutos e o tempo será contado de 3:00 a 0:00. Pressione SKIP durante o período, a contagem regressiva final é de 3 segundos, e cada um deles emite um pequeno som de BI para indicar que está prestes a terminar o processo de resfriamento e entre no Resumo do Treino.
- 9.3 Valor padrão: 0% O usuário pode ajustar o valor atual à vontade.
- 9.4 Valor padrão de velocidade: 03:00~02:00 Velocidade no final do exercício\*40%
- 02:00~01:00 Velocidade no final do exercício \*30%
- 01:00~00:00 Velocidade no final do exercício \*20%

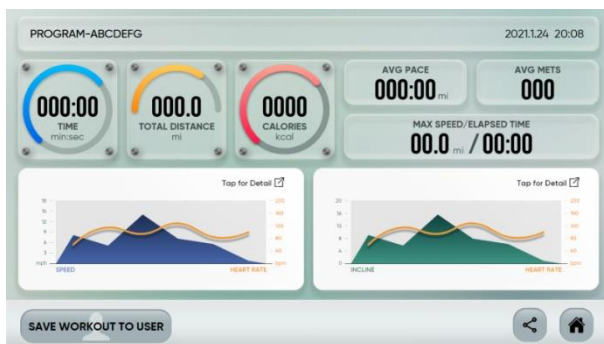
# HDMI RESERVADO

- 9.5 Modos que têm CoolDown: Hill, Random Incline, Speed, HIIT, Custom, Gerkin,
- 9.6 Modos que não têm CoolDown: QUICK START 、 GOAL 、 Marathon 、 USER 、 Vision Run 、 H.R.C 、 AIR FORCE 、 ARMY 、 COAST GUARD 、 PEB 、 MARINE CORPS 、 NAVY 、 trainer CLASSES °

## 10. RESUMO DO TREINO

- 10.1 Quando a meta do exercício for atingida, ou pressionar FINISH durante o exercício, o exercício terminará e entrará em RESUMO DO TREINO.
- 10.2 Se não houver operação na página RESUMO DO TREINO por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página MODO INATIVO.
- 10.3 RESUMO exibirá SALVAR APLICATIVO DE TREINO dependendo se você está logado ou não.

### 10.3.1 Interface de convidado

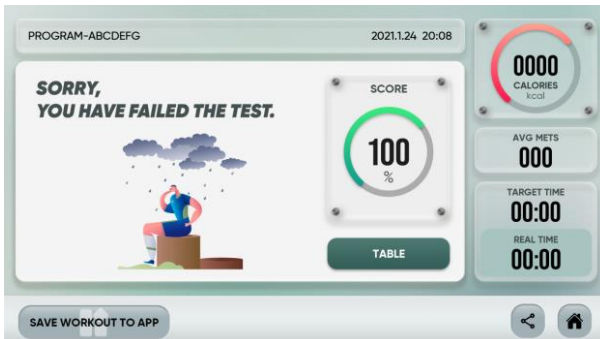


# HDMI RESERVADO

## 10.3.2 Login do USUÁRIO



## 10.3.3 No modo militar, o FITNESS TEST exibirá sucesso ou fracasso.



# HDMI RESERVADO

10.3.4 No modo MARATONA exibirá os resultados das notas padrão da maratona.







# HDMI RESERVADO

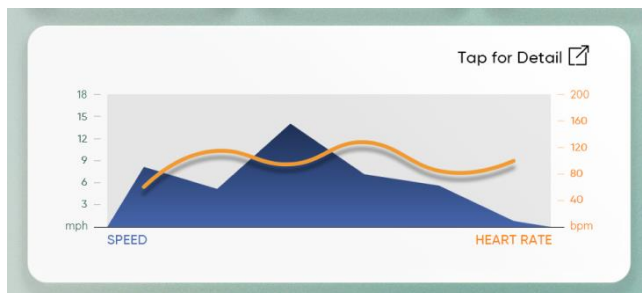
## 10.4 Apropriação geral de dados esportivos

ITEM	ILUSTRAÇÃO	FAIXA DE EXIBIÇÃO
<p>NOME + DATA + HORA NOME DO PROGRAMA</p>		<p>(Nota: 12H OU 24H )</p>
<p>HORA</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX</li> <li>● O PROGRAMA mostrado acima está cheio</li> </ul> <p>No modo GOAL, a contagem é baixa e o tempo total/tempo de exercício é exibido como a porcentagem de realização definida pelo USUÁRIO.</p>
<p>DISTÂNCIA TOTAL</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (mudança automática de ponto decimal)</li> <li>● O PROGRAMA mostrado acima está cheio</li> </ul> <p>No modo OBJETIVO, a contagem é reduzida e a porcentagem de conquistas definida pelo USUÁRIO é exibida.</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

<p>CALORIAS</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faixa de exibição: X ~ XXXX</li> <li>● O PROGRAMA mostrado acima está cheio</li> </ul> <p>No modo OBJETIVO, a contagem é reduzida e a porcentagem de conquistas definida pelo USUÁRIO é exibida.</p>
<p>MÉDIA RITMO</p>		<p>Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX</p>
<p>MÉDIA DE METS</p>		<p>Faixa de exibição: X ~ XXX (sem unidade)</p>
<p>VELOCIDADE MÁXIMA/TEMPO DECORRIDO</p>		<p>ex: 10MI/5:05</p>

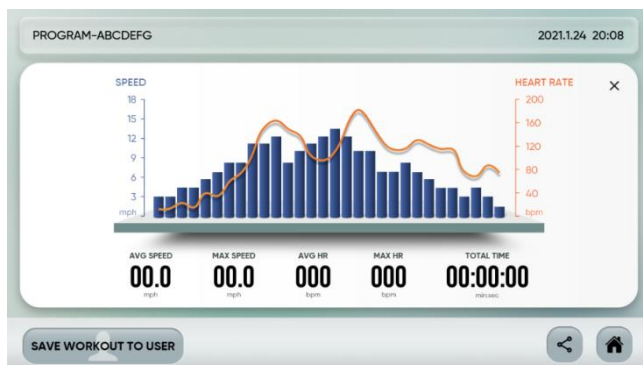
### 10.4.1 Gráfico de linhas: velocidade + frequência cardíaca



### Diagrama de encolhimento

- Pressione TOQUE PARA DETALHE para expandir Perfil

# HDMI RESERVADO



**Expandir diagrama**

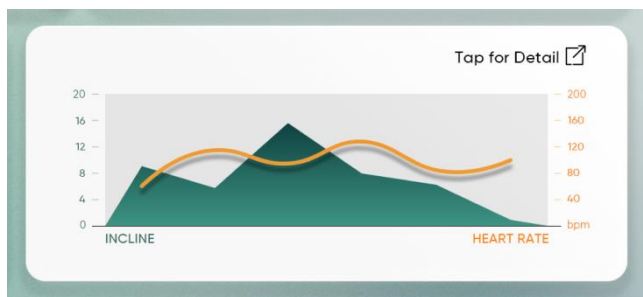
## AO DIMINUIR O ZOOM: EMPARELHAR A APRESENTAÇÃO DO GRÁFICO DO EIXO Y

EIXO X	Exibido na extrema direita ❶ velocidade média 00,0 mph ❷ Velocidade máxima 00,0 mph ❸ batimento cardíaco médio 000 bpm ❹ batimento cardíaco máximo 000 bpm; pintura fixa60s intervalos devem ser conectados sem folgas ou unidades.
EIXO Y	Velocidade esquerda: 0 ~ 18 mph (3 unidades por gridm phh) Ritmo cardíaco direito: 0 ~ 200 bpm (40 bpm por divisão)

**AO AUMENTAR O ZOOM: EMPARELHAR A APRESENTAÇÃO DO GRÁFICO DO EIXO Y**

<p>EIXO X</p>	<p>O tempo total de exercício 00:00:00 é exibido na extrema direita; A unidade não é exibida no meio do quadro fixo de 30 quadros. O texto abaixo da tabela exibe ❶ a velocidade média 00,0 mph ❷ Velocidade máxima 00,0 mph ❸ batimento cardíaco médio 000 bpm ❹ batimento cardíaco máximo 000 bpm.</p>
<p>EIXO Y</p>	<p>Velocidade do lado esquerdo: 0 ~ 18 km/h (3 km/h por grade) Ritmo cardíaco direito: 0 ~ 200 bpm (40 bpm por divisão)</p>

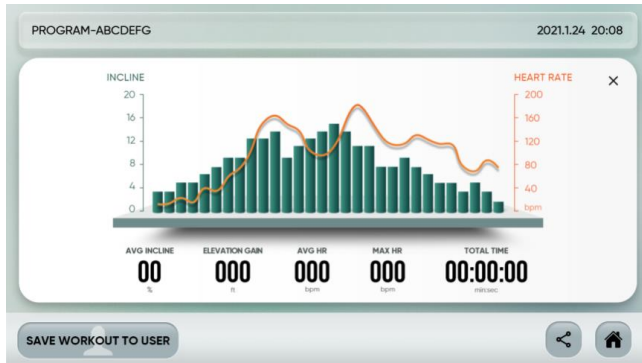
10.4.2 Gráfico de linhas: inclinação + frequência cardíaca



**Diagrama de encolhimento**

# HDMI RESERVADO

- Pressione TOQUE PARA DETALHE para expandir Perfil



**Expandir diagrama**

## AO DIMINUIR O ZOOM: EMPARELHAR A APRESENTAÇÃO DO GRÁFICO DO EIXO Y

EIXO X	<p>Exibido na extrema direita ① Aumento médio de 00% Ganho de ② altitude 000 pés ③ Batimento cardíaco médio 000 bpm ④ batimento cardíaco máximo 000 bpm; pintura fixa 60s intervalos devem ser conectados sem folgas ou unidades.</p>
EIXO Y	<p>Velocidade esquerda: 0 ~ 20% (4% por unidade de grade) Ritmo cardíaco direito: 0 ~ 200 bpm (40 bpm por divisão)</p>





## AO AUMENTAR O ZOOM: EMPARELHAR A APRESENTAÇÃO DO GRÁFICO DO EIXO Y

EIXO X	O tempo total de exercício 00:00:00 é exibido na extrema direita; A unidade não é exibida no meio do quadro fixo de 30 quadros. O texto abaixo do gráfico exibe ① Aumento médio de 00% Ganho de ② altitude 000 pés ③ Batimento cardíaco médio: 000 bpm ④, batimento cardíaco máximo: 000 bpm
EIXO Y	Velocidade esquerda: 0 ~ 20% (4% por unidade de grade) Ritmo cardíaco direito: 0 ~ 200 bpm (40 bpm por divisão)

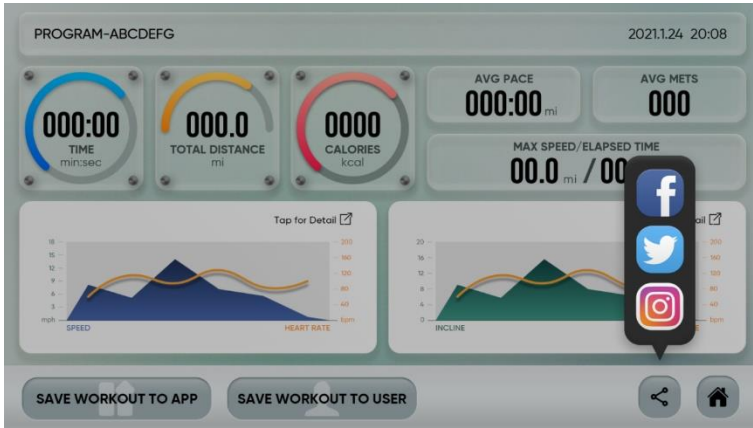
10.5 Se não houver operação na página RESUMO DO TREINO por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página MODO INATIVO.

## 11 COMPARTILHAR NO APLICATIVO

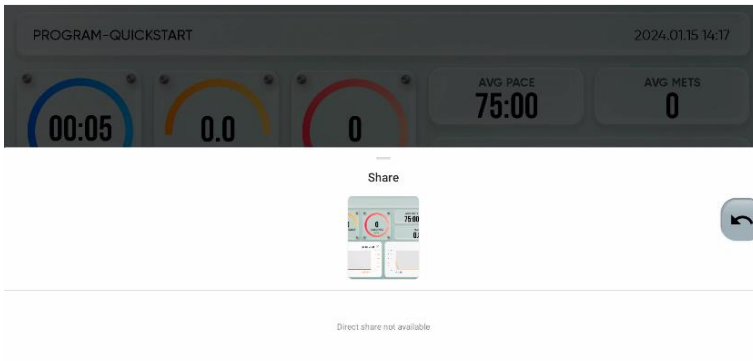
11.1 Link de compartilhamento de registro de exercícios: COMPARTILHAR NO APLICATIVO

11.2 Clique em  【 Link de compartilhamento de registro de exercícios 】  
abre    uma pequena janela

# HDMI RESERVADO



11.2.1 Selecionar uma das telas de terceiros irá redirecioná-lo para o aplicativo de terceiros para compartilhamento.



# HDMI RESERVADO

## 12 USUÁRIO SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO

### 12.1 LOGIN DO USUÁRIO

#### 12.1.1 Clique em 【 SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO



#### 12.1.2 Ele será salvo automaticamente no PROGRAMA DO USUÁRIO. Você pode clicar em PROGRAMA DO USUÁRIO.

【 < 】 , 【 > 】 Selecione um registro salvo, Podem ser guardados no máximo dez registros.

# HDMI RESERVADO

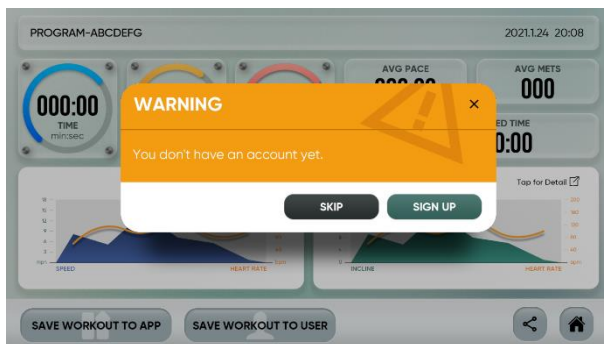


## 12.2 LOGIN DE CONVIDADO

12.2.1 Clique em **【 SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO**  
**SAVE WORKOUT TO USER** **】** aparece na tela RESUMO.

# HDMI RESERVADO

Quadro inferior laranja 【 AVISO: VOCÊ AINDA NÃO TEM UMA CONTA 】 【 VOCÊ AINDA NÃO TEM UMA CONTA 】



- Pressione INSCREVER-SE: Entre na tela de login do USUÁRIO → Salvando registros
- Pressione SKIP:A janela flutuante desaparece.

12.3 FITNESS TEST e HRC não têm modo de armazenamento.

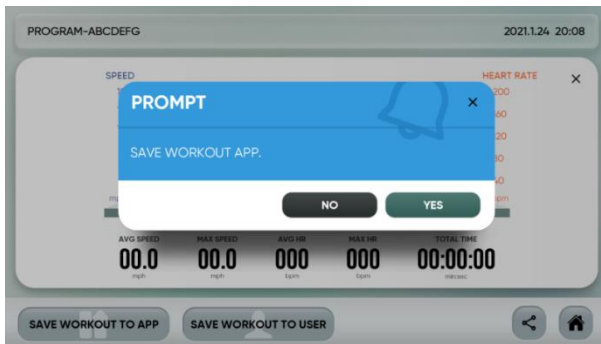
# HDMI RESERVADO

## 13 SALVAR TREINO NO APLICATIVO

### 13.1 LOGIN DO USUÁRIO

Clique em **【 SALVAR TREINO NO APLICATIVO 】** para aparecer na tela RESUMO

Quadro inferior azul **【 SALVAR APLICATIVO DE TREINO 】**



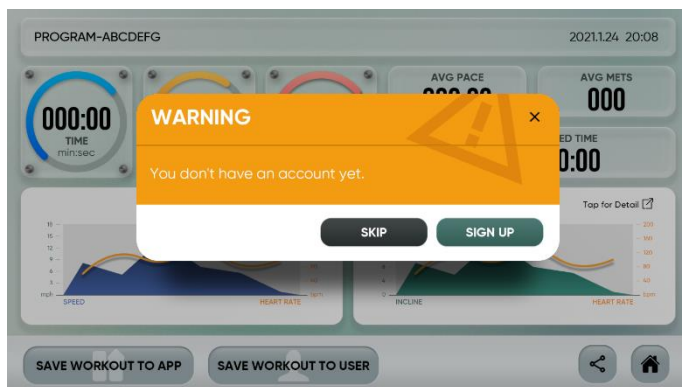
- Se você pressionar SIM: Ele será salvo; se você pressionar NÃO: Não existe.
- Em caso de anomalias de rede que levem à perda de dados no servidor (back-end), o smartwatch armazenará automaticamente os dados localmente primeiro e, em seguida, os carregará automaticamente quando a rede for restaurada.

# HDMI RESERVADO

## 13.2 LOGIN DE CONVIDADO

Clique em 【 SALVAR TREINO NO APLICATIVO 】 para aparecer na tela RESUMO

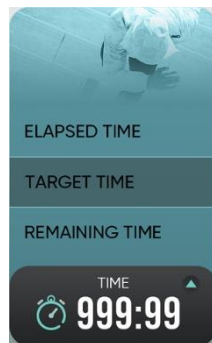
Quadro inferior laranja 【 AVISO: Você ainda não tem uma conta 】



- Se você pressionar CADASTRE-SE: Entre na tela de login do USUÁRIO  
→ Salvando registros
- Se você pressionar SKIP: Levitatewindow desaparece.

## 6. EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

### 6.1 HORA



6.1.1 Unidade: MIN:SEG

6.1.2 Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX (min: seg)

**6.1.3 Se definido para o modo 0, inserir o exercício TIME exibirá por padrão "ELAPSED TIME" - o tempo que passou.**

Se definido para o modo 0, o tempo esportivo começará a contar a partir de 0, aumentando até atingir 99:59, depois redefinindo para 0:00 e continuando a contar.

Por exemplo: "QUICK START", "FITNESS TEST", "GOAL sem tempo definido".

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

- 6.1.4 Se definido para um modo diferente de zero, inserir o exercício TIME exibirá por padrão "REMAINING TIME" - o tempo restante.

O tempo esportivo começará a contagem regressiva a partir do tempo definido até chegar a 0:00, encerrando o exercício.

Por exemplo: "HILL", "INCLINAÇÃO ALEATÓRIA", "PLATÔ", "POTÊNCIA CONSTANTE", "VR", "HRC", "CLÁSSICO", "HIIT", "PERSONALIZADO", "META com tempo alvo definido".

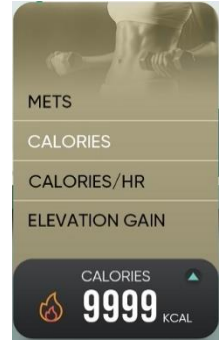
- 6.1.5 Quando o USUÁRIO toca o triângulo superior na moldura preta, um menu suspenso aparecerá por 3 segundos, ou o menu se retrairá após o USUÁRIO selecionar uma opção. O quadro preto exibirá "Dados comutáveis" e a cor do botão mudará de preto para verde quando pressionado.



- 6.1.6 TEMPO DECORRIDO
- 6.1.7 TEMPO ALVO
- 6.1.8 TEMPO RESTANTE

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

## 6.2 CALORIAS



- 6.2.1 No modo de exercício OBJETIVO, selecione CALORIAS como objetivo do exercício. O valor exibido neste campo são as calorias restantes.
- 6.2.2 Quando o usuário toca no triângulo superior no quadro preto, um menu suspenso aparecerá por 3 segundos ou o menu será retraído depois que o usuário fizer uma seleção. O quadro preto exibirá "Dados comutáveis" e a cor do botão mudará de preto para verde quando pressionado.



# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

## 6.2.3 METS

Unidade: Nenhuma; Dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XXX

Fórmula: (Referência AC0044N-22T-01)

CAMINHADA <= 4,5 MPH < CORRIDA

$S = MPH * 26.8 (ML . KG^{-1} . MIN^{-1})$

GRAU (G) 5% = 0,05

$METS = VO_2 (ML . KG^{-1} . MIN^{-1}) / 3.5$

$VO_2 \text{ AMBULANTE} (ML . KG^{-1} . MIN^{-1}) = (0,1 * S) + (1,8 * S * G) + 3,5 (ML . KG^{-1} . MIN^{-1})$

$VO_2 \text{ CORRIDO} (ML . KG^{-1} . MIN^{-1}) = (0,2 * S) + (0,9 * S * G) + 3,5 (ML . KG^{-1} . MIN^{-1})$

AVG METS: exiba a média de METS durante o exercício na página RESUMO DO TREINO

## 6.2.4 CALORIAS

Unidade: Kcal; Total de dados acumulados, incrementados por segundo; Faixa de exibição: X ~ XXXX.

Fórmula: (Referência AC0044N-22T-01)

Todos os parâmetros estão em unidades imperiais, com a elevação substituída como valores numéricos.

Se  $(3,7 \leq \text{velocidade})$ , calorias =  $(1 + (1,532 \times \text{velocidade}) + (0,0685 \times \text{velocidade} \times \text{elevação})) \times \text{peso} / 2,2$

Se  $(3,7 > \text{velocidade})$ , calorias =  $(1 + (0,768 \times \text{velocidade}) + (0,1370 \times \text{velocidade} \times \text{elevação})) \times \text{peso} / 2,2$

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

## 6.2.5 CALORIAS / HR

Unidade: kcal; Dados acumulados; Faixa de exibição: X ~ XXXX

Calcule as calorias queimadas por hora com base na velocidade e elevação atuais, com todos os parâmetros em unidades imperiais e elevação substituídos como valores numéricos.

FÓRMULA:

Todos os parâmetros estão em unidades imperiais, com a elevação substituída como valores numéricos.

Se  $(3,7 \leq \text{velocidade})$ , calorias =  $((1 + (1,532 \times \text{velocidade}) + (0,0685 \times \text{velocidade} \times \text{elevação})) \times \text{peso} / 2,2) \times 60$

Se  $(3,7 > \text{velocidade})$ , calorias =  $((1 + (0,768 \times \text{velocidade}) + (0,1370 \times \text{velocidade} \times \text{elevação})) \times \text{peso} / 2,2) \times 60$

## 6.2.6 GANHO DE ELEVAÇÃO

Unidade: metros; Dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XX

Fórmula:  $\sum \text{Distância} \times \% \text{ de inclinação}$  (Referência AC0044N-22T-01)

A distância e o ganho de elevação por segundo podem ser somados. Assumindo uma inclinação de 5% (equivalente a 0,05), então:

- Exemplo em unidades imperiais: Velocidade por segundo = 4 mph, inclinação por segundo = 5%, exercício por um minuto.

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

Distância por segundo =  $4 * (1/3600) = 0,00111 \dots$

Distância por 1 minuto =  $0,00111 * 60 = 0,0666$

GANHO DE ELEVAÇÃO =  $0,066 * 5280 * 0,05 = 17,424 \approx 18$  pés

- Exemplo em unidades métricas: Velocidade por segundo =  $4 * 1,609 = 6,436$  km/h, inclinação por segundo = 5%, exercício por um minuto.

Distância por segundo =  $6,436 * (1/3600) = 0,00178 \dots$

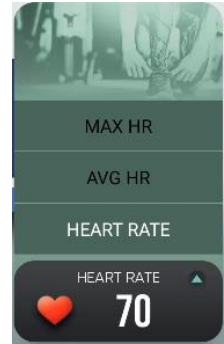
Distância por 1 minuto =  $0,00178 * 60 = 0,1068$

GANHO DE ELEVAÇÃO =  $0,1068 * 1000 * 0,05 = 5,34 \approx 6$  pés

- Unidade: Imperial = pé (pés); Métrica = m
- 1 MILHA = 5280FT: 1KM = 1000M

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

## 6.3 FREQUÊNCIA CARDÍACA



- 6.3.1 Unidade: BPM
- 6.3.2 Faixa de exibição: XX ~ XXX
- 6.3.3 Faixa configurável: MIN 【 40 】 / MAX 【 200 】
- 6.3.4 Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.
- 6.3.5 Se a frequência cardíaca não for 0, o ícone do coração muda de tamanho a cada 1 segundo, ou seja, o ícone grande é exibido por 1 segundo, o ícone pequeno é exibido por 1 segundo e assim por diante
- 6.3.6 Se o valor da frequência cardíaca não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo o que significa que o ícone grande é exibido por 1 segundo e o ícone pequeno é exibido por 1 segundo e assim por diante.

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO



6.3.7 FREQUÊNCIA CARDÍACA

6.3.8 HR MÉDIO

6.3.9 MAX HR

## 6.4 DISTÂNCIA



6.4.1 Unidade: Imperial: MI; Métrico: KM

6.4.2 Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (mudança automática de ponto decimal)

6.4.3 Distância real de corrida ( DISTÂNCIA TOTAL )

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

- 6.4.4 No modo esportivo GOAL, selecione DISTÂNCIA como meta do exercício. O valor exibido neste campo é a distância restante.

## 6.5 RITMO DE RITMO



- 6.5.1 Unidade: 7:49 MIN/KM
- 6.5.2 Para os dados atuais
- 6.5.3 Fórmula:  $60 / \text{velocidade atual}$
- 6.5.4 Suponha que a velocidade atual seja 2,8
- 6.5.5 À esquerda dos dois pontos:  $60 \text{ dividido pela velocidade atual, arredondado para o número inteiro mais próximo.}$   
 $60/2.8 = 21.42 \rightarrow \text{Pegue o inteiro } 21$
- 6.5.6 À direita dos dois pontos:  $\text{Multiplique a parte decimal por } 60 \text{ e arredonde para o número inteiro mais próximo.}$   
 $0,42*60 = 25,2 \rightarrow \text{Pegue o inteiro } 25$

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

6.5.7 Finalmente exibido como 21:25

6.5.8 Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX

## 6.6 INCLINAÇÃO



6.6.1 Unidade: Nenhum

6.6.2 Para os dados atuais

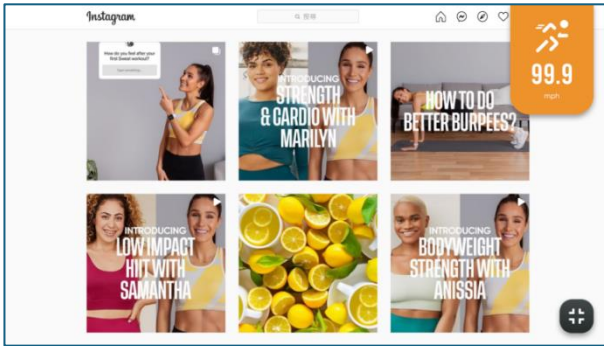
6.6.3 Valor padrão: 15 segmentos

6.6.4 Faixa configurável: 0 ~ 15 segmentos

Exibir valor mínimo: 0; Exibir valor máximo: De acordo com o valor máximo calibrado.

6.6.5 Ao ajustar no modo de tela cheia, uma janela de prompt aparecerá e desaparecerá após 3 segundos, conforme mostrado na figura abaixo.

# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

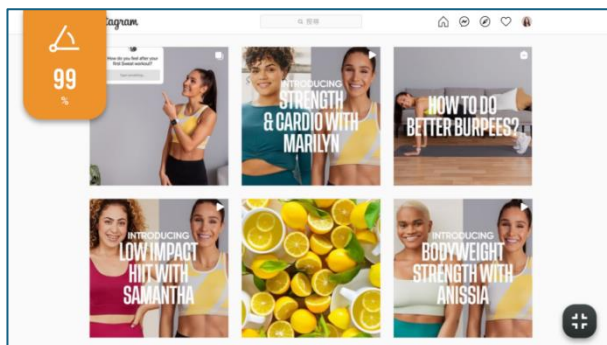


## 6.7 VELOCIDADE



# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

- 6.7.1 Unidade: Nenhum
- 6.7.2 Para os dados atuais
- 6.7.3 Valor padrão: 25,0 km/h; 15,0 mph
- 6.7.4 Faixa configurável: 18,0 ~ 25,0 km/h; 10,0 ~ 15,0 mph
- 6.7.5 Defina o valor mínimo: Use o valor de calibração de baixa velocidade no modo de engenharia como o valor mínimo.
- 6.7.6 Defina o valor máximo: Use o valor de calibração de alta velocidade no modo de engenharia como o valor máximo.
- 6.7.7 Ao ajustar no modo de tela cheia, uma janela de prompt aparecerá e desaparecerá após 3 segundos, conforme mostrado na figura abaixo.



# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

## 6.8 HORÁRIO PADRÃO CENTRAL (CST)



6.8.1 Fixado no canto superior direito

6.8.2 Exibe a hora real hr : min (12 horas OU 24 horas) sem ano, mês e dia

6.8.3 AM e PM serão alternados automaticamente durante o exercício.

## 6.9 BARRA

6.9.1 No modo FITNESS TEST, o indicador de progresso é exibido na tela de exercícios.



# EXIBIÇÃO STATUS DO EXERCÍCIO

## 6.10 CIGARRA

6.10.1 **【SOM VÁLIDO】** : Um bipe curto, lembrando ao usuário que a operação é uma função válida.

**【SOM INVÁLIDO】** : Dois bipes curtos, lembrando ao usuário que a operação é inválida


6.10.2 FUNÇÃO.

6.10.3 **【SOM DE EXECUÇÃO】** : Um bipe longo, indicando a transição para a próxima tela.

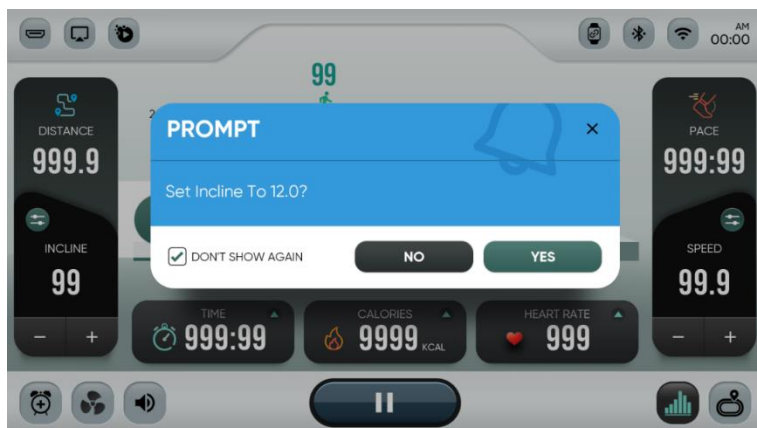
## 7. FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

### 7.1 TECLA RÁPIDA DE INCLINAÇÃO



- 7.1.1 Clique em . A [Janela de expansão horizontal] aparece à direita para fazer seleções. O intervalo de exibição é 1 、 3 、 6 、 9 、 12 、 15.
- 7.1.2 Ao pressionar a velocidade máxima, uma janela de lembrete [SET INCLINE TO 15?] aparecerá perguntando ao USUÁRIO se deseja ajustar.

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE




- Não lembre novamente: O padrão é SIM, a inclinação sobe para o valor máximo e esta janela não será exibida na próxima vez que for ajustada para o valor máximo
- NÃO: Feche a janela azul e mantenha a altura original. Na próxima vez que for ajustado ao máximo, esta janela ainda aparecerá para perguntar ao USUÁRIO.
- SIM: Pressione YES e a ascensão sobe para o valor máximo. Na próxima vez que for ajustado para o valor máximo, esta janela ainda aparecerá para perguntar ao USUÁRIO.

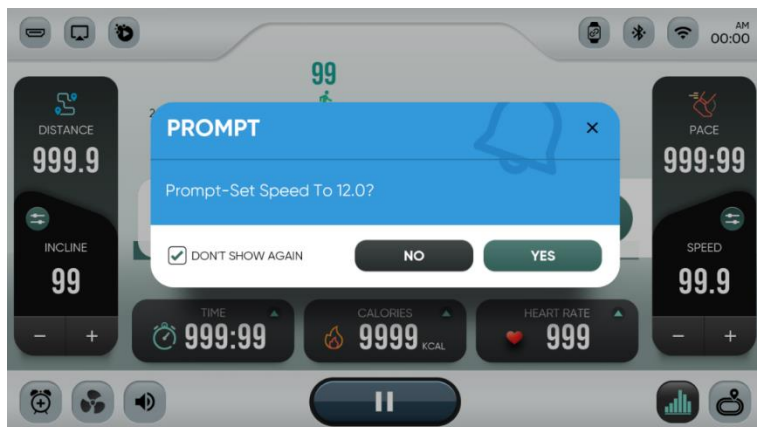
# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

## 7.2 TECLA RÁPIDA DE VELOCIDADE



- 7.2.1 Clique em  Abrir a [Janela de expansão horizontal] à esquerda para fazer seleções. O intervalo de exibição é 1 、 3 、 5 、 7 、 9 、 11 、 13 、 15.
- 7.2.2 Ao pressionar a velocidade máxima, uma janela de lembrete [SET SPEED TO 15?] aparecerá perguntando ao USUÁRIO se deseja ajustar.

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE



- **NÃO LEMBRE NOVAMENTE:** O padrão é SIM, a velocidade é aumentada para o máximo e esta janela não será exibida na próxima vez que for ajustada ao máximo.
- **NÃO:** Feche a janela azul e mantenha a velocidade original. Na próxima vez que for ajustado ao máximo, esta janela ainda aparecerá para perguntar ao USUÁRIO.
- **SIM:** Pressione YSE para aumentar a velocidade ao máximo. Na próxima vez que for ajustado ao máximo, esta janela ainda aparecerá para perguntar ao USUÁRIO.

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

## 7.3 MÍDIA

Exceto para o modo VR, o MEDIA e o IDLE MODE podem ser usados durante o exercício.

YOUTUBE, NETFLIX, DISNEY +, AMAZON VIDEO, FACEBOOK, X, INSTAGRAM, SPOTIFY, KINOMAP, MP4, MP3




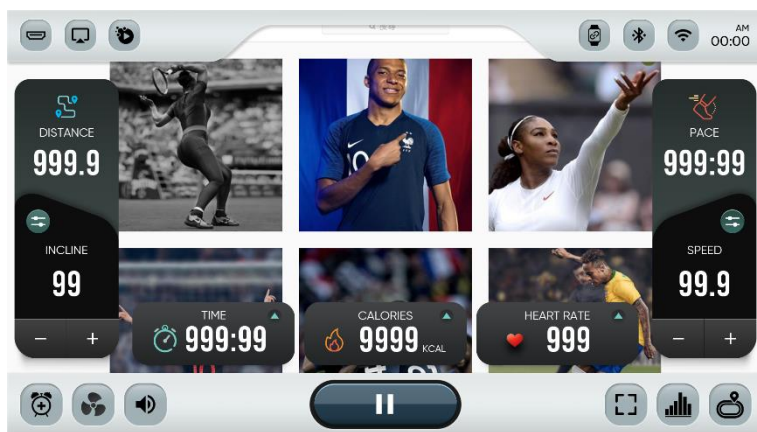
# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE



7.3.1 【APLICAÇÃO】  PRESSIONADO  SELECIONADO 

7.3.2 【ESPELHO】  PRESSIONADO  SELECIONADO 

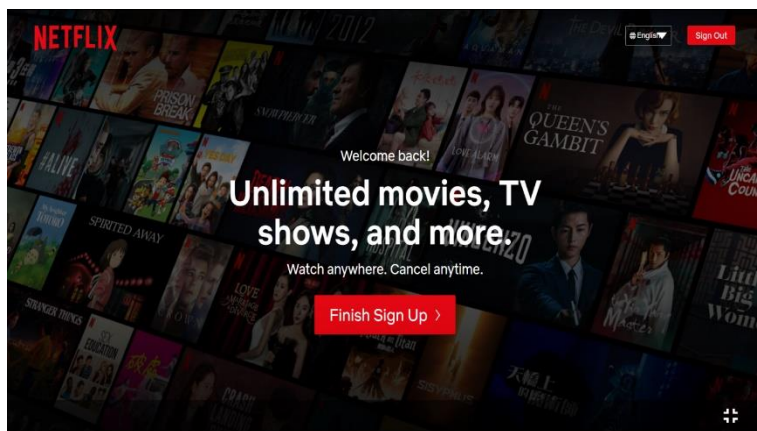
7.3.3 【HDMI】  PRESSIONADO  SELECIONADO 

7.3.4 Durante o exercício, ao executar a tela MEDIA, haverá um botão adicional de tela cheia no canto inferior direito. 

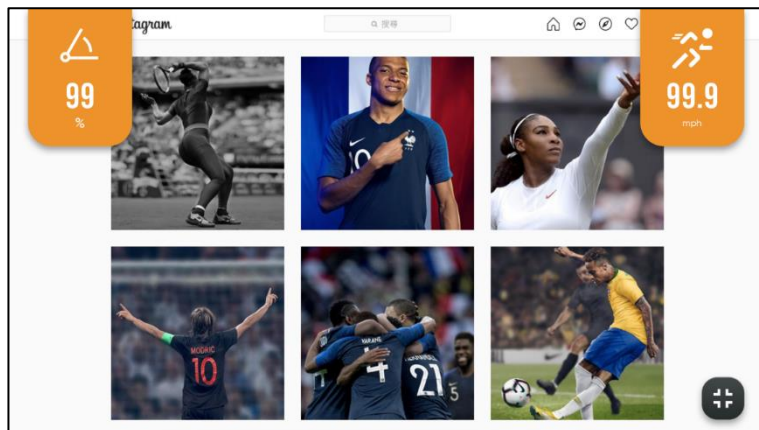


7.3.5 O botão de zoom  permite que a tela fique em tela cheia e você pode pressionar  para retornar à tela pequena.

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE





7.3.6 Durante o exercício, quando INCLINE e SPEED forem ajustados, uma caixa laranja acima aparecerá para avisar o USUÁRIO.



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE




## 7.4 BOTÃO BLUETOOTH DO DISPOSITIVO VESTÍVEL

- 7.4.1 Exibida no canto superior direito da interface do exercício, a janela pop-up aparece apenas ao clicar  /  durante o modo de pausa.



- 7.4.2 Padrão: DESLIGADO

- 7.4.3  Conectar /  Desconectar



- 7.4.4  Atualizar pesquisa de dispositivo /  Não conectado /  Conectado, pressione uma vez para Desconectar dispositivo.

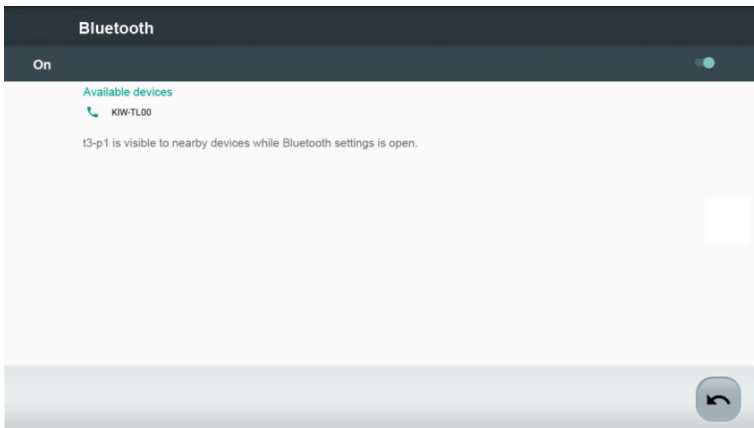
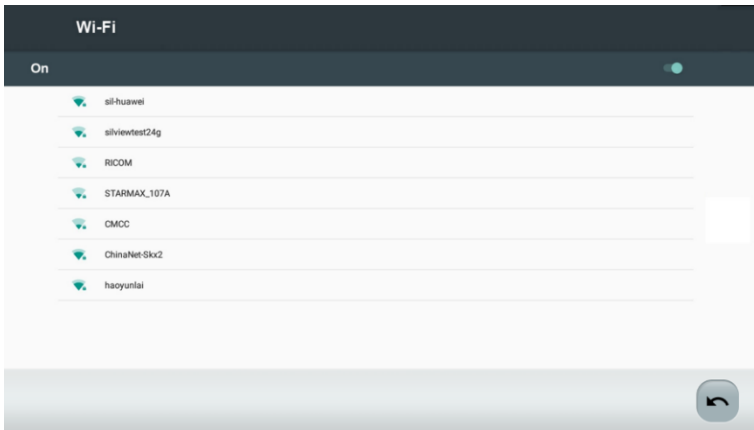
- 7.4.5 O botão do dispositivo deve mudar de acordo com a existência ou não de uma conexão. Quando não houver conexão, um ícone com uma barra diagonal deve ser adicionado.

- 7.4.6  Conectado /  Não conectado

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

## 7.5 WIFI BOTÃO BLUETOOTH

- 7.5.1 Exibido no canto superior direito da interface do exercício, clicar  /  durante o modo de pausa aciona a janela pop-up de configurações do Android.



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

7.5.2  Conectar /  Desconectar


7.5.3 O botão do dispositivo deve mudar de acordo com a existência ou não de uma conexão. Quando não houver conexão, um ícone com uma barra diagonal deve ser adicionado.

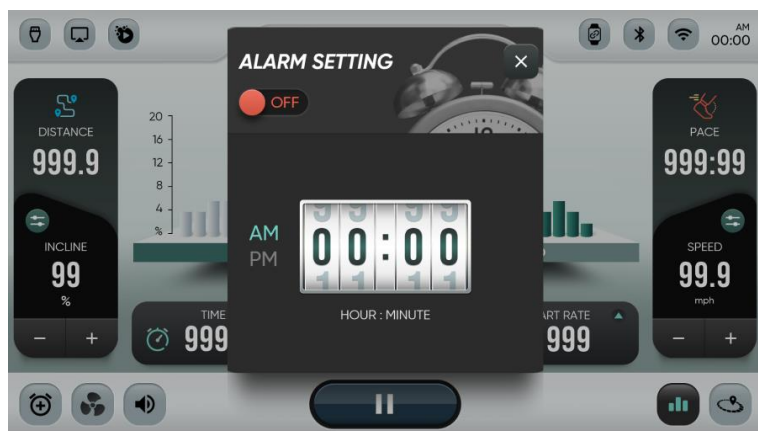
7.5.4 WIFI:  Conectado /  Não Conectado

7.5.5 BLUETOOTH:  Conectado /  Não Conectado

7.5.6  Retornar à tela anterior

## 7.6 DESPERTADOR

7.6.1 Exibido no canto inferior esquerdo da interface do exercício, clicar aciona  a exibição da janela pop-up.



## FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

7.6.2 Padrão: DESLIGADO

7.6.3  Ligue o alarme /  Cancelar alarme /  Fechar janela

7.6.4 Os números podem ser ajustados deslizando, e deve-se prestar atenção às manhãs e às tardes.

7.6.5 O botão de alarme deve mudar de acordo com a sua activação.

7.6.7 Hora não definida  / Hora definida 

## 7.7 CHAVE DO VENTILADOR



7.7.1 Exibido no canto inferior esquerdo da interface de exercícios, clicando em:



7.7.2 O ventilador tem quatro níveis: 0/1/2/3.

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

## 7.8 TECLA DE VOLUME

7.8.1 Exibido no canto inferior esquerdo da interface do exercício, clicar  aciona a aparência dos botões de ajuste de incremento e decremento .

7.8.2  PRESSIONADO 

7.8.3 Quando o volume é ajustado para 0, um ícone com uma barra diagonal é adicionado.

 PRESSIONADO 

7.8.4 Faixa de configuração: 1 ~ 15

7.8.5 Padrão: 10




## 7.9 PERFIL

### VELOCIDADE DE INCLINAÇÃO



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE



7.9.1 Clicar no canto inferior direito da interface do exercício  PRESSIONADO  SELECIONADO  alterna o perfil.

7.9.2 Você pode alternar entre dois perfis tocando na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE.

- Aparece ao clicar em INCLINAÇÃO:



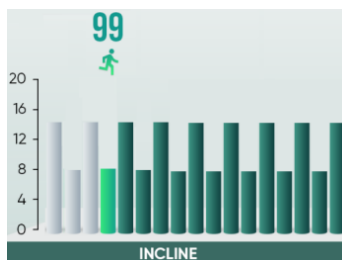
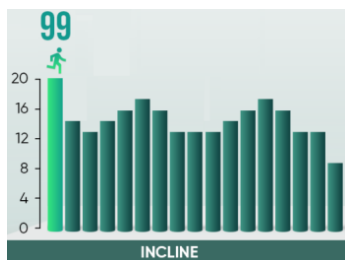
- Aparece ao clicar em VELOCIDADE:



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

- 7.9.3 A exibição de status da barra permite que o usuário saiba em qual segmento o exercício atual está. Uma barra representa um segmento e há 30 segmentos no total.
- 7.9.4 Durante cada segmento do exercício, há uma representação de uma pessoa e o valor atual exibido acima. A figura permanece na linha horizontal do ponto mais alto.

	INCLINAÇÃO	VELOCIDADE
Segmento concluído		
Segmento concluído		
Segmento incompleto		



- 7.9.5 Os métodos de cálculo de tempo correspondentes a cada pedido são divididos em dois tipos:

# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

7.9.6 Quando o tempo de exercício está a contar:

**O tempo para cada estágio é fixado em 1 minuto e o próximo estágio será substituído.**

**Assim que o tempo de exercício exceder Após 30 minutos, ele retornará ao primeiro parágrafo e continuará a ser exibido.**

Por exemplo: Tomando QUICK START como exemplo, o Profile volta para o primeiro segmento aos 31 minutos, o segundo segmento aos 32 minutos e assim por diante.

7.9.7 Quando o tempo de exercício está em contagem regressiva:

**O tempo de cada estágio é (tempo total de exercício/30)**

Por exemplo: se o tempo total de exercício for definido como 1 hora, cada etapa será (60/30), que é igual a 2 minutos para a próxima etapa.

7.9.8 Padrão de escala de perfil:

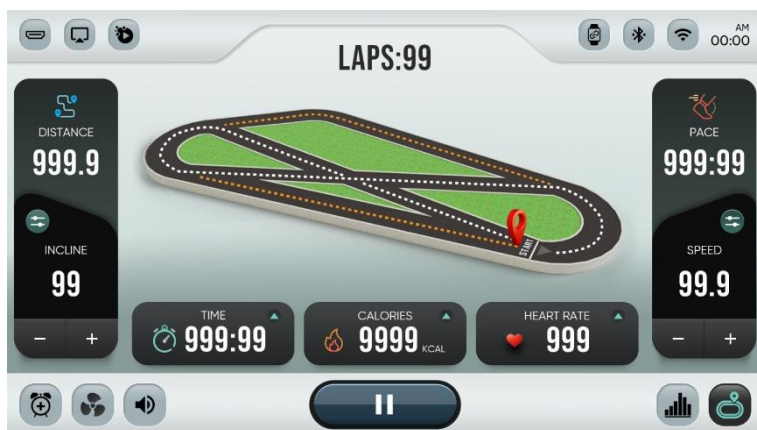
INCLINAÇÃO	MPH	KPH




## FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE


7.9.9 O valor máximo é um valor fixo e não muda devido à correção.

7.9.10 Suposição: O valor máximo de correção de inclinação é 15, o perfil só pode ajustar a altura para 15 e não pode continuar a subir.

### 7.10 STATUS DO PLAYGROUND



7.10.1 Clicar no canto inferior direito da interface do exercício  PRESSIONADO  SELECIONADO  alterna o perfil.

7.10.2  A marca vermelha é a posição inicial, corra no sentido anti-horário para a direita.

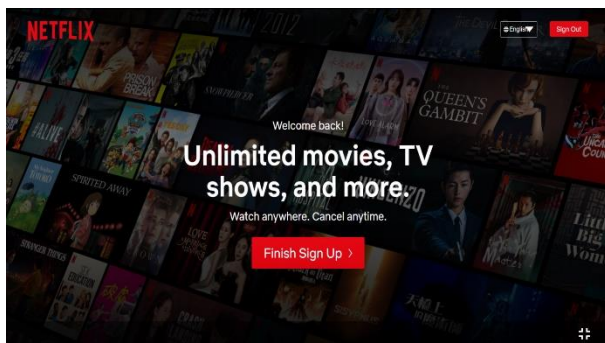
7.10.3 A distância por volta é de 0,4 km / 0,25 milhas

7.10.4 VOLTAS: Número de voltas



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

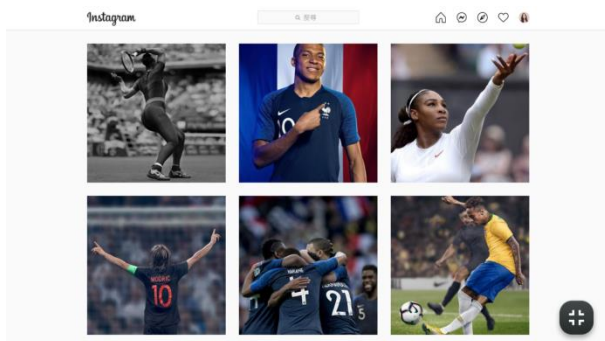
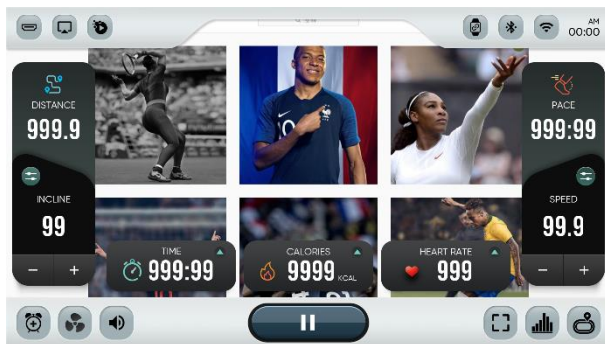
## 7.11 TECLA DE ZOOM

7.11.1 Quando estiver na interface MEDIA, haverá uma demanda por tela cheia. Na tela de treino, apenas a tela multimídia será exibida em tela cheia.



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

7.11.2 Durante o exercício, ao executar a tela MEDIA, haverá um botão adicional de tela cheia no canto inferior direito,   permitindo a opção de retornar à tela pequena



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

7.11.3 No modo VR, você pode alternar para o modo de tela cheia.



# FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

## 7.12 RETORNAR

7.12.1



7.12.2 Somente mecanismos com opção de saída podem ser acionados.

## 7.13 ENTRAR

7.13.1



7.13.2 Para confirmação

## 7.14 CASA

7.14.1



7.14.2 Clique para retornar ao MODO INATIVO.

## 7.15 COMEÇAR



7.15.1 Entrando no exercício

## 7.16 PAUSA



7.16.1 Uma string "Pausar" junto com os botões "Retomar" e "Concluir" aparecerá.

## FUNÇÃO DA TECLA DO CONSOLE

### 7.17 RETORNAR

- 7.17.1 Quando o relógio eletrônico estiver ligado, puxar a CHAVE DE SEGURANÇA abrirá uma janela e retornará à página MODO INATIVO.

### 7.18 AJUSTE NÚMÉRICO KEY RESERVED

### 7.19 GRIP + / - CHAVE

## 8. CONFIGURAÇÕES DO USUÁRIO

### 8.1 IDADE

Valor padrão:30;Faixa ajustável: 10 ~ 99

Nas configurações, há apenas **TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO** pode modificar a idade. Esse valor de configuração é usado para cálculo na apropriação de custos SUMMARY. Se o **USUÁRIO** estiver logado, a modificação desse valor de configuração não afetará os dados do **USUÁRIO**.

### 8.2 PESO

Imperial - Valor padrão: 155LB; Faixa ajustável: 44 ~ 440 LB

Métrico - Valor padrão: 70 KG; Faixa ajustável: 20 ~ 200 KG

### 8.3 ALTURA

Imperial - Valor padrão: 5 pés e 3 polegadas; Faixa ajustável: 3 pés e 3,4 polegadas ~ 8 pés e 2,4 polegadas

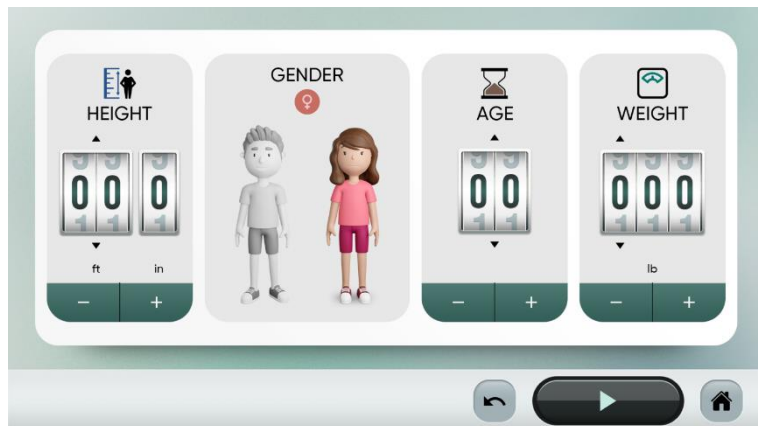
Métrica - Valor padrão:160 CM;Faixa ajustável: 100 ~ 250 CM

### 8.4 GÊNERO

Valor padrão:MALE;Faixa ajustável: MACHO / FÊMEA

## CONFIGURAÇÕES DO USUÁRIO

8.5 NO FITNESS TEST, ELE É CONFIGURADO SEPARADAMENTE E NÃO SERÁ INTERLIGADO OU SALVO NO USUÁRIO CONECTADO.



## 9. DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



Há um total de 9 modos principais para escolher, como segue:

1. INÍCIO RÁPIDO
2. AULAS DE TREINADOR
3. CLÁSSICOS: OBJETIVO · COLINA · INCLINAÇÃO ALEATÓRIA
4. INTERVALOS: VELOCIDADE, HIIT, PERSONALIZADO
5. MARATONA
6. PROGRAMA DO USUÁRIO
7. VISÃO CORRIDA
8. H.R.C
9. TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.1 INÍCIO RÁPIDO


9.1.1 No IDLE MODE, você pode clicar diretamente em QUICK START ou pressionar o botão PROGRAM. Antes de selecionar outro PROGRAMA, você pode pressionar diretamente QUICK START para entrar no exercício rápido.



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.1.2 EXECUÇÃO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione QUICK START  e a tela aparecerá **【3】 【2】 【1】 【GO】**. A exibição da tela vai de pequeno a grande a pequeno, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. Quando a tela **【GO】** muda de pequeno para grande, corresponde a um som Long BI, o processo não pode ser clicado para pausar/parar.

## 9.1.3 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS


## 9.1.3.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	<p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX~XXX.X (M) (Ponto decimal automaticamente switche)</p> <p>A distância é contada a partir de 0, retorna a 0 após exceder 999,9 e continua a contagem.</p>
HORA	<p>Unidade: MIN, Faixa de exibição: 00:01 ~ 999:59 (min:seg)</p> <p>O tempo é contado a partir de 00:00, retorna a 0:00 após exceder 999:59 e continua contando. Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar dados (Tempo decorrido, Tempo da meta, Tempo restante).</p>
CALORIAS	<p>Unidade: kcal, Faixa de exibição: XXXXX (kcal)</p> <p>As calorias contam a partir de 0, retornam a 0 após exceder 9999 e continuam contando. Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar os dados (Equivalente Metabólico, Calorias, Calorias/Hora, Ganho de Elevação).</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XXXXX</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá estático. Se o valor da frequência cardíaca não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo grande, 1 segundo pequeno).</p>
RITMO	<p>Exibe os dados atuais; Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XXXXX:XX</p>

INCLINAÇÃO	Valor padrão: 0 Exibe os dados atuais; Unidade: Inclinação; Faixa de exibição: X XX
VELOCIDADE	Valor padrão: Imperial: 2 mph; Métrica: 3,2 km Exibe os dados atuais; Unidade: mph / km; Faixa de exibição: X.XXX.X
DIAGRAMA DE PERFIL	Cada segmento do exercício PROFILE tem a duração de 1 minuto, com um total de 30 segmentos. Ao ajustar INCLINE ou SPEED, os segmentos atuais e não exercitados de PROFILE serão sincronizados para alterações de elevação.

9.1.3.2 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.1.3.3 MÍDIA DISPONÍVEL: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.1.3.4 Este modo não terminará automaticamente, você precisa pressionar a  tecla para entrar no modo de pausa e todos os dados param de contar.

9.1.4 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.1.5 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode compartilhar no APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.

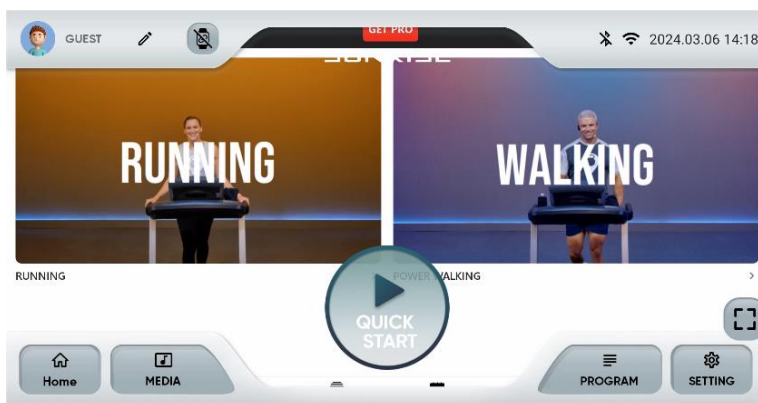
# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.2 AULAS DE TREINADOR

9.2.1 Depois de clicar no botão PROGRAM no IDLE MODE, selecione TRAINER CLASSES para entrar no PROGRAMA.

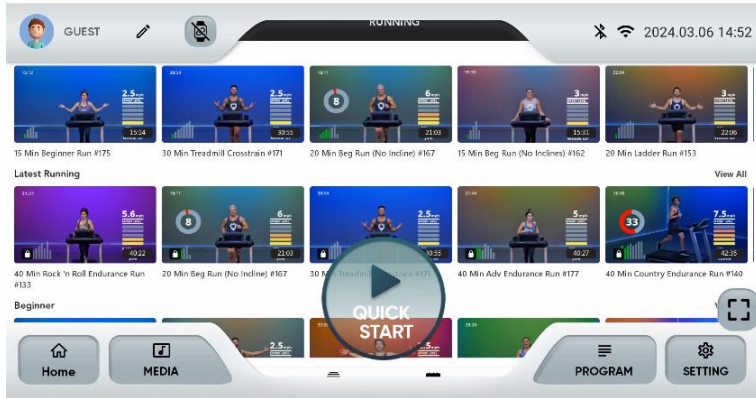


9.2.2 Existem dois tipos de classes para escolher: 【 CORRIDA 】  
【 CAMINHADA 】



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Existem vários vídeos de treinamento para escolher para vários cursos, incluindo sete vídeos gratuitos.

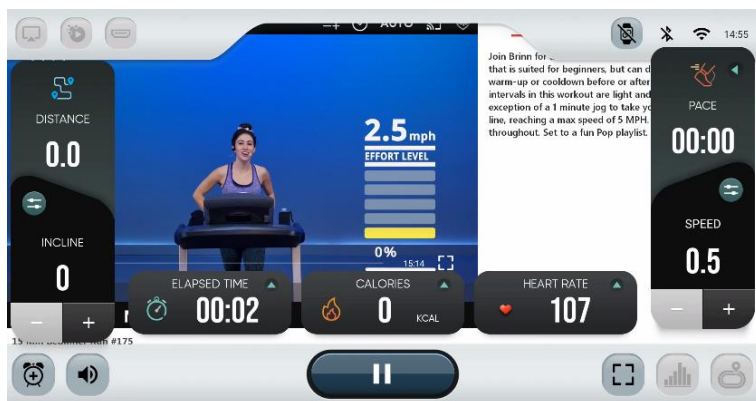


## 9.2.3 EXECUTANDO

- Não há processo de aquecimento e resfriamento neste modo.
- **Este modo é um vídeo virtual, portanto, não possui funções MEDIA, MIRROR ou HDMI.**
- Depois de clicar no vídeo, você pode clicar diretamente para reproduzir o vídeo para iniciar ou pressionar o botão INICIAR para iniciar. Ao iniciar, um som de BI será ouvido e o movimento será iniciado e o vídeo será reproduzido de forma síncrona. Pausar/parar o vídeo ou o movimento durante o processo são todas ações síncronas.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.2.4 MALHAÇÃO




## 9.2.5 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX~XXX.X (M) (Ponto decimal automaticamente switch). A distância é contada a partir de 0, retorna a 0 após exceder 999,9 e continua a contagem.
HORA	Unidade: MIN, Faixa de exibição: 00:01 ~ 999:59 (min:seg). O tempo é contado a partir de 00:00, retorna a 0:00 após exceder 999:59 e continua contando. Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar dados (Tempo decorrido, Tempo da meta, Tempo restante).
CALORIAS	Unidade: kcal, Faixa de exibição: XXXXX (kcal) As calorias contam a partir de 0, retornam a 0 após exceder 9999 e continuam contando. Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar os dados (Equivalente Metabólico, Calorias, Calorias/Hora, Ganho de Elevação).

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

BATIMENTO CARDÍACO	Unidade: BPM, Faixa de exibição: XXXXX Se o valor da frequência cardíaca for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá estático. Se o valor da frequência cardíaca não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo grande, 1 segundo pequeno).
RITMO	Exibe os dados atuais; Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XXXXX:XX
INCLINAÇÃO	Valor padrão: 0 Exibe os dados atuais; Unidade: Inclinação; Faixa de exibição: X XX
VELOCIDADE	Valor padrão: Imperial: 2 mph; Métrica: 3,2 km Exibe os dados atuais; Unidade: mph / km; Faixa de exibição: X.XXX.X

9.2.6 **FUNÇÃO CHAVE:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Neste modo, o vídeo terminará automaticamente ou você pode pressionar  para entrar

9.2.7 modo de pausa, onde toda a contagem de dados será interrompida.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.2.8 Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.2.9 Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode\_ [【Compartilhar no APP】](#) , [【SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO】](#) , [【SALVAR TREINO NO APLICATIVO】](#) , [【DE VOLTA ÀS AULAS TREINADAS】](#)



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

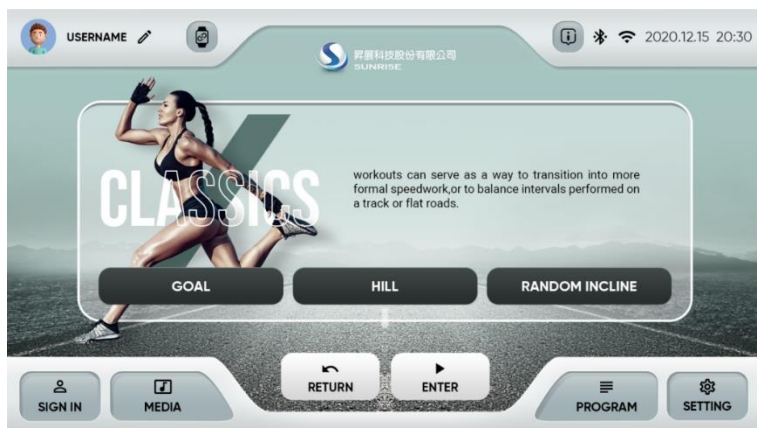
## 9.3 CLÁSSICOS

- Depois de clicar no botão PROGRAM no IDLE MODE, selecione CLASSICS para entrar no



PROGRAM



Existem três modos: 【GOAL】 , 【HILL】 e 【RANDOM INCLINE】



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- 【ENTRAR】、【MÍDIA】、【PROGRAMA】、【CONFIGURAÇÃO】 são chaves inválidas nesses três modos.
-  Se pressionar a tecla RETURN: para retornar à página de seleção do PROGRAMA.
-  Se pressionar a tecla ENTER: para confirmar o PROGRAMA. A tecla ENTER é inválida quando PROGRAM não está selecionado



## 9.3.1 OBJETIVO

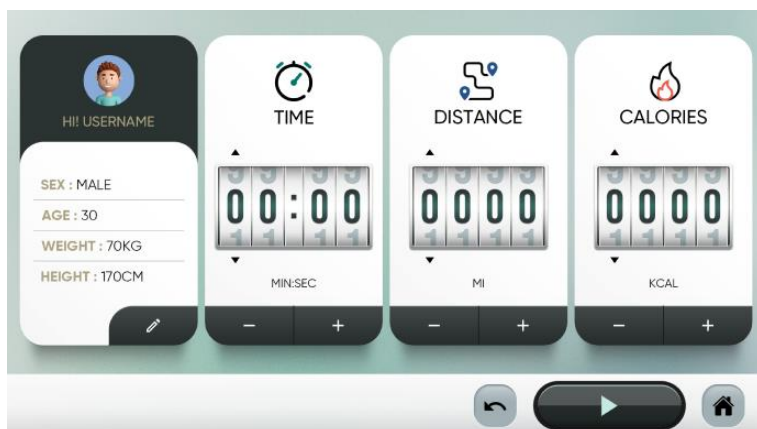
No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione CLÁSSICOS → selecione META e pressione ENTER para entrar em PROGRAMA



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.3.2 DEFINIÇÃO DE METAS

- Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.
- Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando, , mas não salvas para uso único.






- Existem três tipos de alvos que podem ser ajustados: **【TEMPO】 【DISTÂNCIA】 【CALORIAS】**.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

CONF.	VALOR PADRÃO	FAIXA CONF.	CONF.
HORA	Configuração do tempo de exercício alvo	20 minutos	00:01 ~ 99:59 min
DISTÂNCIA	Configuração da distância de movimento do alvo	5 M	1 ~ 9999 m
CALORIAS	Configuração de calorias alvo	200 kcal	10 9999 kcal

9.3.2.1 Os usuários podem optar por inserir uma, duas ou três metas simultaneamente. Independentemente do item da meta selecionado, a contagem regressiva começará a partir do valor da meta. Se nenhuma meta for selecionada, todos os valores da meta serão contados para cima.

9.3.2.2 Se você pressionar  diretamente: Adote um sistemaMeta predefinida [tempo 20min] para iniciar o exercício

9.3.2.3 Pressione  Voltará à página de seleção do PROGRAMA.  
 Pressione : Retornará ao MODO INGUIOSO.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.3.3 EXECUTANDO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **【3】** \ **【2】** **【1】** **【GO】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um som de BI longo; Não é possível clicar em pausa/sno topo durante o processo.

## 9.3.4 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.3.4.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	<p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX~XXX.X (substitui automaticamente o ponto decimal).</p> <p>Se a meta de distância não for definida: Exibe a "distância real" contando. Depois de atingir 999,9, ele retorna a 0 e continua contando.</p> <p>Se uma meta de distância for definida: Exiba a "distância restante", contando a partir do valor definido até chegar a 0, terminando o exercício e inserindo RESUMO.</p>
HORA	<p>Unidade: MIN, Faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg)</p> <p>Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar dados (Tempo decorrido, Tempo da meta, Tempo restante).</p> <p>Se a meta de tempo não estiver definida: Mostre o "tempo decorrido", contando para cima. Depois de chegar a 99:59, ele retorna a 0:00 e continua contando.</p> <p>Se uma meta de tempo for definida: Exiba o "tempo restante", contando a partir do valor definido até chegar a 0, encerrando o exercício e inserindo RESUMO.</p>
CALORIAS	<p>Unidade: kcal, Faixa de exibição: X ~ XXXX (cal)</p> <p>Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar os dados (Equivalente Metabólico, Calorias, Calorias/Hora, Ganho de Altitude).</p> <p>Se a meta de calorias não for definida: Exiba as "calorias reais", contando. Depois de atingir 9999, ele retorna a 0 e continua contando.</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

	<p>Se uma meta de calorias for definida: Exiba as "calorias restantes", contando a partir do valor definido até chegar a 0, encerrando o exercício e inserindo RESUMO.</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX Se o valor da frequência cardíaca for 0, o ícone de coração vermelho permanece estático e não muda. Se o valor da frequência cardíaca não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo grande, 1 segundo pequeno).</p>
RITMO	<p>Unidade: MIN / KM, Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Inclinação inicial: 0% Exibe os dados atuais; Unidade: Porcentagem de inclinação; Faixa de exibição: X ~XX As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário e aplicam ajustes sincronizados aos segmentos atuais e não exercitados do PROFILE.</p>
VELOCIDADE	<p>Velocidade inicial: Imperial: 2 mph; Métrica: 3,2 km Exibe os dados atuais; Unidade: mph / km; Faixa de exibição: X.X~XX.X As configurações de velocidade podem ser ajustadas pelo usuário e aplicam ajustes sincronizados aos segmentos atuais e não exercitados do PROFILE.</p>
DIAGRAMA DE PERFIL	<p>Você pode alternar entre dois PERFIS tocando nas guias INCLINAÇÃO/VELOCIDADE. Quando o tempo de exercício está em contagem, cada estágio dura 1 minuto. Quando o tempo de exercício está em contagem regressiva, cada estágio dura (tempo total de exercício / 30). Se o tempo de exercício estiver a contar e exceder os 30 minutos, o 31.º minuto será apresentado no primeiro segmento.</p>

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.3.4.2 Quando um dos valores-alvo for atingido, o exercício terminará.

9.3.4.3 Função Chave: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.3.4.4 Mídia disponível: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.3.4.5 Clique  durante o exercício, a janela PAUSE aparecerá.

9.3.4.6 Quando qualquer meta definida for atingida, o exercício terminará e entrará no processo RESUMO.

9.3.4.7 Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

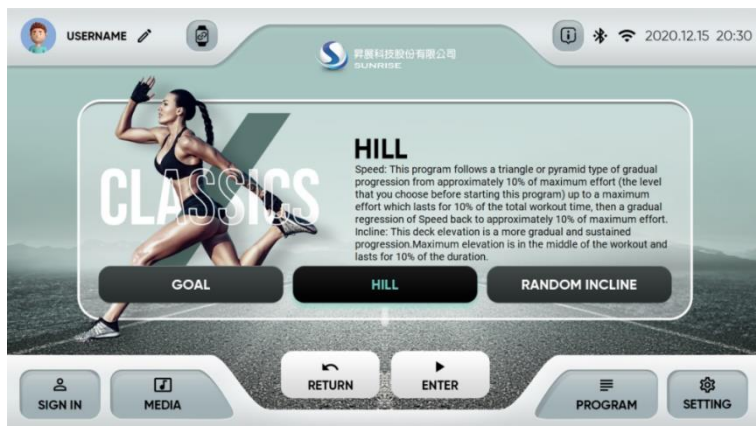
9.3.4.8 Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode compartilhar no APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.4 COLINA

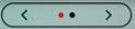
No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione CLÁSSICOS → selecione HILL e pressione ENTER para entrar em PROGRAMA

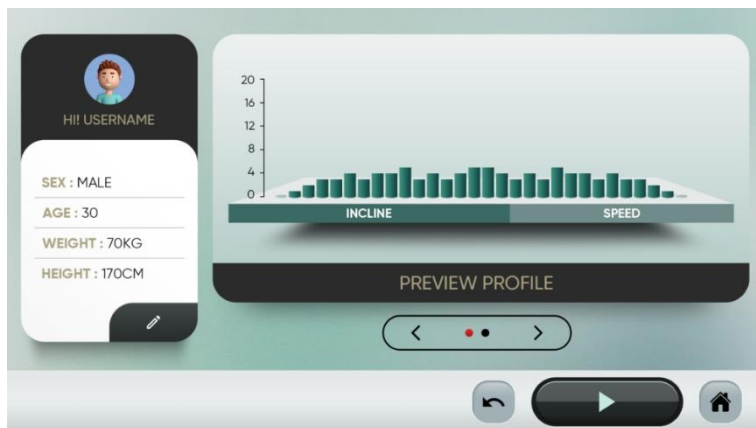


### 9.4.1 PARÂMETROS PREVIEW PROFILE

- Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.
- Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando , mas não salvas para uso único.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

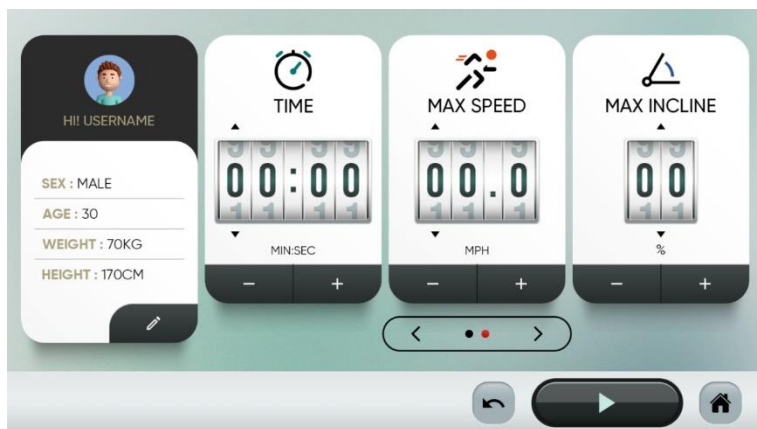
- Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração.



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>


# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS


## 9.4.1.1 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
HORA	Configuração do tempo de exercício	20 minutos	00:01 ~ 99:59 (min:seg)
VELOCIDADE MÁXIMA	Configuração de velocidade máxima	2,0 mph	X.X~XX.X Valor Máximo de Correção
INCLINAÇÃO MÁXIMA	Configuração de % de inclinação máxima	12 %	X~XX Valor Máximo de Correção

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.4.1.2 Se pressionado diretamente  : iniciará o exercício com valores padrão.

9.4.1.3 Pressione  :Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

9.4.1.4 Pressione  :Retornará ao MODO INATIVO.

### 9.4.2 EXECUTANDO

Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **[3]** \ **[2]** **[1]** **[GO]** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela **[GO]** vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

9.4.3 Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.4.4 MALHAÇÃO



### 9.4.4.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	Para a contagem da distância real de corrida, unidade: MI, faixa de exibição: X.XX~XXX.X (mudando automaticamente o ponto decimal).
HORA	<p>Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg).</p> <p>Se definido como 0, o tempo de exercício será contado. Depois de exceder 99:59, ele retorna para 0:00 e continua contando.</p> <p>Se definido como um valor diferente de zero, o tempo de exercício será contado até 0:00 e, em seguida, o exercício será interrompido.</p>


## MANUAL DE INSTRUÇÕES

	Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo de meta, tempo restante).
CALORIAS	<p>Para contagem real de calorias em execução, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX.</p> <p>Um menu suspenso aparece por 3 segundos para alternar os dados (calorias, calorias/hora, equivalente metabólico).</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, faixa de exibição: XX~XXX.</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca for 0, o ícone de coração vermelho permanece estático e não muda.</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo grande, 1 segundo pequeno).</p>
RITMO	Dados atuais, unidade: MIN/KM, faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX.
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: Inclinação %; faixa de exibição: X ~ XX (determinado pela INCLINAÇÃO MÁXIMA).</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário e os ajustes se aplicam somente ao perfil do segmento atual, ajustando de forma síncrona.</p>
VELOCIDADE	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: mph / km; faixa de exibição: X.X ~ XX.X (determinado pela VELOCIDADE MÁXIMA).</p> <p>As configurações de velocidade podem ser ajustadas pelo usuário e os ajustes se aplicam apenas ao perfil do segmento atual, ajustando de forma síncrona.</p>

<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode alternar entre dois perfis tocando nas guias INCLINE/SPEED.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos, e o status indica ao usuário qual segmento ele está exercendo no momento.</p> <p>Quando o tempo de exercício é contado, cada estágio dura 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício faz a contagem regressiva, cada estágio dura (tempo total de exercício / 30).</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	--

9.4.4.2 **FUNÇÃO CHAVE:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.4.4.3 **MÍDIA DISPONÍVEL:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.4.4.4 Clique  na janela PAUSE aparecerá.

9.4.4.5 Quando o tempo de exercício chegar, ele entrará no programa COOL DOWN.

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.4.5 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.4.6 ESFRIAR PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.4.7 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

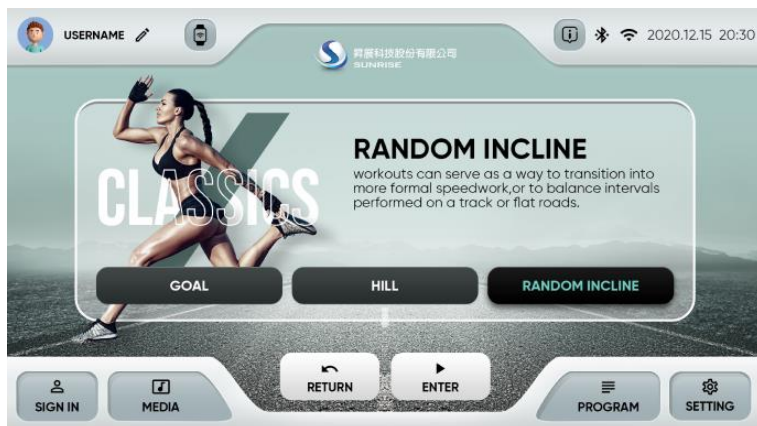
9.4.7.1 Este modo pode COMPARTILHAR NO APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO

9.4.7.2 SALVAR TREINO NO APLICATIVO




## 9.5 INCLINAÇÃO ALEATÓRIA

No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione CLÁSSICOS → selecione INCLINAÇÃO ALEATÓRIA e pressione ENTER para entrar em PROGRAMA.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS





## 9.5.1 PARÂMETROS PREVIEW PROFILE

- **LOGIN DO USUÁRIO:** Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.
- **LOGIN DE CONVIDADO:** Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando, , mas não salvas para uso único.
- Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



- 9.5.1.1 Depois de entrar no programa, o sistema irá gerar aleatoriamente um programa INCLINE PROFILE. Você pode pressionar  Atualizando o sistema para gerar um novo programa INCLINE PROFILE.
- 9.5.1.2 Este PROFILE não pode exceder a configuração MAX INCLIN.
- 9.5.1.3 Para o PERFIL DE INCLINAÇÃO, o primeiro e o último segmentos não têm restrição na altura de inclinação.
- 9.5.1.4 Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.5.2 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
HORA	Configuração do tempo de exercício	20 minutos	00:01 ~ 99:59 (min:seg)
INCLINAÇÃO MÁXIMA	Configuração de inclinação mais alta	10	X~XX Valor máximo de correção

9.5.2.1 Se pressionado diretamente : iniciará o exercício com valores padrão.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.5.2.2  :Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

9.5.2.3  :Retornará à página de seleção do PROGRAMA

## 9.5.3 EXECUTANDO

Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar durante o processo

9.5.4 **AQUECER:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.5.5 MALHAÇÃO



### 9.5.5.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	Para distância real de corrida, unidade: MI, faixa de exibição: X.XXXXX.X (muda automaticamente o ponto decimal)
HORA	Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg) Se definido como 0, o tempo de exercício aumentará de acordo com o número acima, retornando a 0:00 após exceder 99:59 e continuando a contar.  Se definido como diferente de zero, o tempo de exercício diminuirá de acordo com o número acima até atingir 0:00 e, em seguida, o exercício será interrompido.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

	Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados a cada 3 segundos (tempo decorrido, tempo de meta, tempo restante).
CALORIAS	<p>Para o consumo real de calorias, unidade: kcal, faixa de exibição: XXXXX.</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados a cada 3 segundos (calorias, calorias por hora, equivalente metabólico).</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, faixa de exibição: XX~XXX.</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca for 0, o ícone de coração permanecerá estático.</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca for diferente de zero, o ícone do coração muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo grande, 1 segundo pequeno).</p>
RITMO	Para dados atuais, unidade: MIN/KM, faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX.
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: Inclinação %; faixa de exibição: X XX (determinado por MAX INCLINE).</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário, os ajustes se aplicam apenas ao PROFILE do segmento atual e serão sincronizados.</p>
VELOCIDADE	<p>Exibir dados atuais; Unidade: mph/km; faixa de exibição: X.XXX.X (determinado pela VELOCIDADE MÁXIMA).</p> <p>As configurações de velocidade podem ser ajustadas pelo usuário, os ajustes se aplicam apenas ao segmento atual PROFILE e serão sincronizados.</p>

<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>As guias INCLINE/SPEED podem ser selecionadas por toque para alternar entre os dois perfis.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos, com indicadores de status para que o usuário saiba o segmento atual do treino.</p> <p>Quando o tempo de exercício está aumentando, a duração de cada segmento é fixada em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício está diminuindo, a duração de cada segmento é (tempo total de exercício / 30).</p> <p>Se o tempo de exercício exceder 30 minutos ao aumentar, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	---

9.5.5.2 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.5.5.3 MÍDIA DISPONÍVEL: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.5.5.4 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

9.5.5.5 Quando o tempo de exercício for atingido, o programa COOL DOWN será inserido.

9.5.6 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- 9.5.7 ESFRIAR PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.
- 9.5.8 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode Compartilhar no APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.

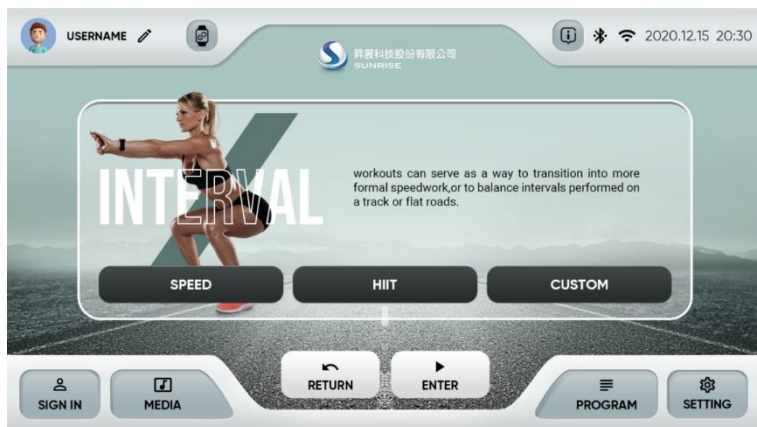
### 9.6 INTERVALOS

- Depois de clicar no botão PROGRAM no IDLE MODE, selecione CLASSICS para entrar no PROGRAM



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Existem três modos: 【VELOCIDADE】 【HIIT】 【PERSONALIZADO】



- 【 ENTRAR 】 【 MÍDIA 】 【 PROGRAMA 】 【 CONFIGURAÇÃO 】 são chaves inválidas nesses três modos.



- Se pressionar a tecla RETURN: retorne à página de seleção do PROGRAMA.

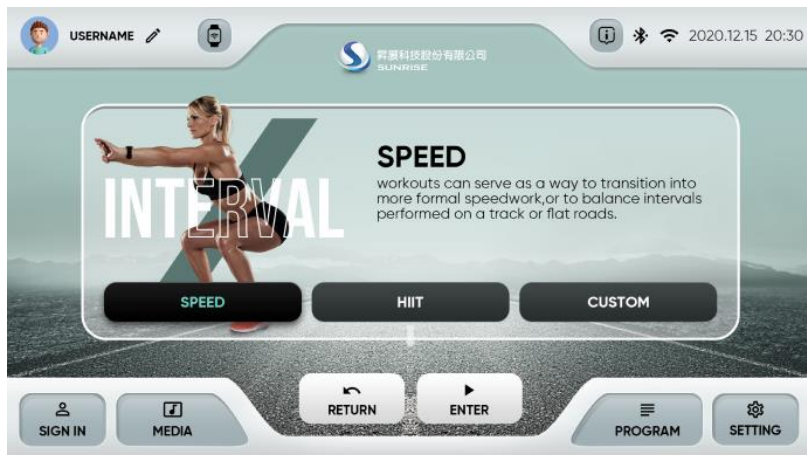


- Se pressionar a tecla ENTER: confirme a tecla PROGRAM. A tecla ENTER é inválida quando PROGRAM não está selecionado.


# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.6.1 VELOCIDADE



No MODO INATIVO, → clique em PROGRAMA → selecione INTERVALO, → selecione VELOCIDADE e pressione ENTER para entrar em PROGRAMA



## 9.6.2 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS

- LOGIN DO USUÁRIO: Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.


# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

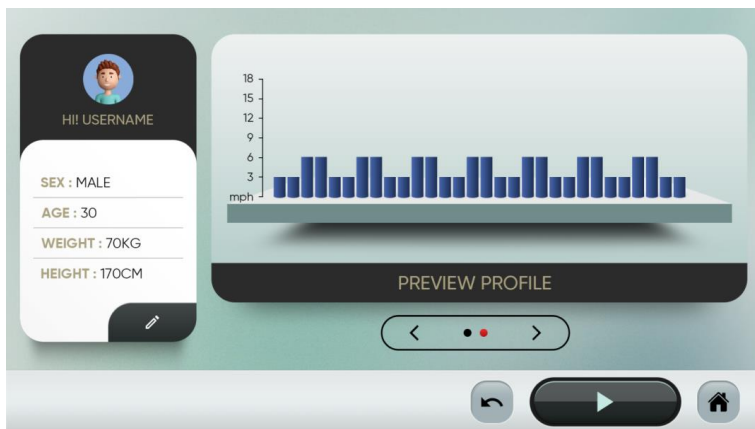
- LOGIN DE CONVIDADO: Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando,  mas não salvas para uso único.
- Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
HORA	HORA	20 minutos	00:01 ~ 99:59 (min:seg)
VELOCIDADE MÁXIMA	VELOCIDADE MÁXIMA	6,0 mph	X.X~XX.X de acordo com o valor calibrado mais alto

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.6.2.1 Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração




## 9.6.3 PARÂMETROS PREVIEW PROFILE

MPH:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
2.5	2.5	6.0	6.0	2.5	2.5	6.0	6.0	2.5	2.5	6.0	6.0	2.5	2.5	6.0
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
6.0	2.5	2.5	6.0	6.0	2.5	2.5	6.0	6.0	2.5	2.5	6.0	6.0	2.5	2.5

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.6.3.1 Se pressionado diretamente  : iniciará o exercício com valores padrão

9.6.3.2 Pressione  :Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

9.6.3.3 Pressione  :Retornará ao MODO INATIVO.

### 9.6.4 EXECUTANDO

Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

9.6.5 **AQUECER PROCESSO:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.6.6 MALHAÇÃO



### 9.6.6.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	Para distância real de corrida, unidade: MI, faixa de exibição: X.XXXXX.X (muda automaticamente o ponto decimal)
HORA	Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg), valor padrão 20 min. Se definido como 0, o tempo de exercício aumentará de acordo com o número acima, retornando a 0:00 após exceder 99:59 e, em seguida, continue contando. Se definido diferente de zero, o tempo de exercício diminuirá de acordo com o número acima até 0:00, então o exercício será interrompido.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

	Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados a cada 3 segundos (tempo decorrido, tempo de meta, tempo restante).
CALORIAS	<p>Para o consumo real de calorias, unidade: kcal, faixa de exibição: XXXXX.</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados a cada 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias por hora, ganho de elevação).</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, faixa de exibição: XX~XXX.</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca for 0, o ícone de coração permanecerá estático.</p> <p>Se o valor da frequência cardíaca for diferente de zero, o ícone do coração muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo grande, 1 segundo pequeno).</p>
RITMO	Para dados atuais, unidade: MIN/KM, faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX.
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: Inclinação %; faixa de exibição: X XX.</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário, os ajustes sincronizados se aplicam aos perfis dos segmentos atuais e futuros.</p>
VELOCIDADE	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: mph/km; faixa de exibição: X.XXX.X (determinado pela VELOCIDADE MÁXIMA).</p> <p>As configurações de velocidade podem ser ajustadas pelo usuário, os ajustes sincronizados se aplicam aos perfis dos segmentos atuais e futuros.</p>

<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>As guias INCLINE/SPEED podem ser selecionadas por toque para alternar entre os dois perfis.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos, com indicadores de status para que o usuário saiba o segmento atual do treino.</p> <p>Quando o tempo de exercício está aumentando, a duração de cada segmento é fixada em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício está diminuindo, a duração de cada segmento é (tempo total de exercício / 30).</p> <p>Se o tempo de exercício exceder 30 minutos ao aumentar, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	---

9.6.6.2 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.6.6.3 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.6.6.4 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

9.6.6.5 Quando o tempo de exercício chegar, ele entrará no programa COOL DOWN.

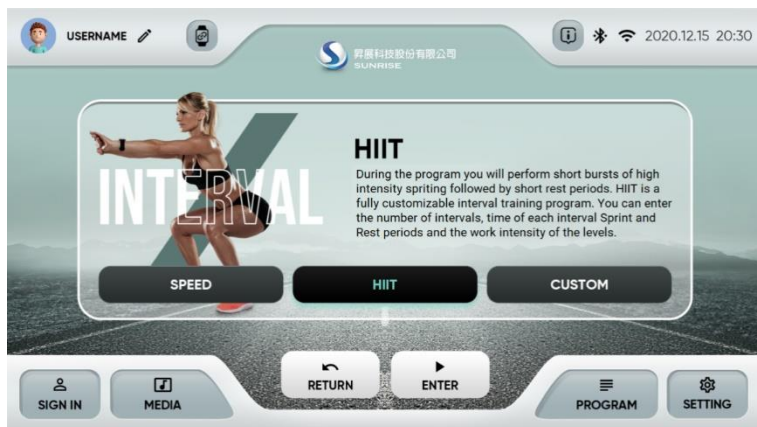
## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- 9.6.7 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.
- 9.6.8 ESFRIAR PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.
- 9.6.9 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode COMPARTILHAR NO APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.




### 9.7 HIIT

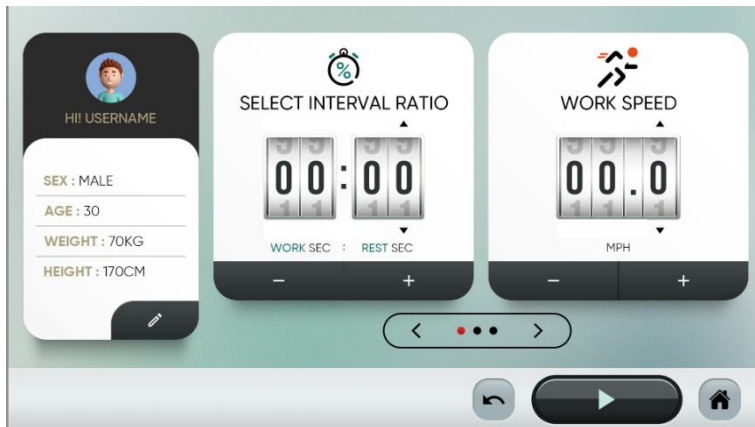
No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione INTERVALO → selecione HIIT e pressione ENTER para entrar em PROGRAMA



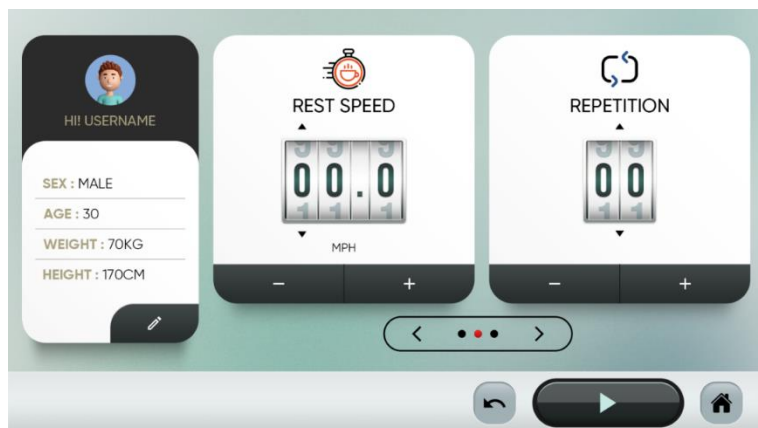
# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.7.1 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS

- **LOGIN DO USUÁRIO:** Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.
- **LOGIN DE CONVIDADO:** Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando,  mas não salvas para uso único.
- Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS




CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
SELECIONE A TAXA DE INTERVALO	SELECIONE A TAXA DE INTERVALO	10:30	10:30 \ ` 20:10 20:20 \ ` 20:30
VELOCIDADE DE TRABALHO	VELOCIDADE DE TRABALHO	6 mph	X.X mph ~ XX.X mph
VELOCIDADE DE DESCANSO	VELOCIDADE DE DESCANSO	2,0 mph 3,2 km/h	X.X mph ~ XX.X mph
REPETIÇÃO	REPETIÇÃO	4 vezes	X ~ XXX vezes

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.7.2 PARÂMETROS PREVIEW PROFILE



9.7.2.1 Se pressionado diretamente  : iniciará o exercício com valores padrão

9.7.2.2 Pressione  :Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

9.7.2.3 Pressione  :Retornará ao MODO INATIVO.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.7.3 EXECUTANDO

Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela 【3】 【2】 【1】 【GO】 A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela [GO] vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

9.7.4 AQUECER PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

## 9.7.5 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.7.5.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	<p>Conte a distância real percorrida, unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p>
HORA	<p>Unidade: SEC, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg) Se definido para 10:30</p> <p>Seção de trabalhoDisplay: contagem regressiva de 10 segundos e, em seguida, exibe o período de descanso Exibição do segmento de descanso: contagem regressiva de 30 segundos e, em seguida, displayWorkperiod de tempo.</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: Inclinação; Faixa de exibição: X ~ XX</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário e são aplicáveis apenas ao ajuste de sincronização do PROFILE atual.</p>
VELOCIDADE	<p>Valor padrão de VELOCIDADE DE TRABALHO: 6 mph          Valor padrão da VELOCIDADE DE DESCANSO: 2 mph          Para exibir os dados atuais; unidade: mph / km; Faixa de exibição: XX ~ XX.X</p> <p>A configuração de velocidade pode ser ajustada pelo usuário e é aplicável ao PROFILE ajuste de sincronização do segmento atual e do segmento sem exercício.</p>
DIAGRAMA DE PERFIL	<p>O USUÁRIO define os seguintes parâmetro 【 VELOCIDADE DE TRABALHO, VELOCIDADE DE DESCANSO, REPETIÇÃO 】 Determine os gráficos do PROFILE</p> <p>Ele pode ser selecionado através da guia de página INCLINE/SPEED de toque , alternar entre dois tipos PROFILE</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p>

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.7.5.2 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.7.5.3 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.7.5.4 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

9.7.5.5 Quando o tempo de exercício chegar, ele entrará no programa COOL DOWN.

9.7.6 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.7.7 ESFRIAR PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

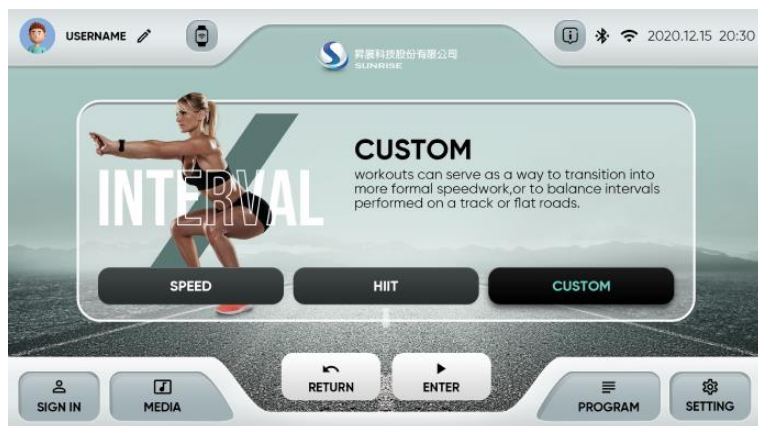
9.7.8 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode Compartilhar no APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.



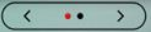
# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.8 COSTUME

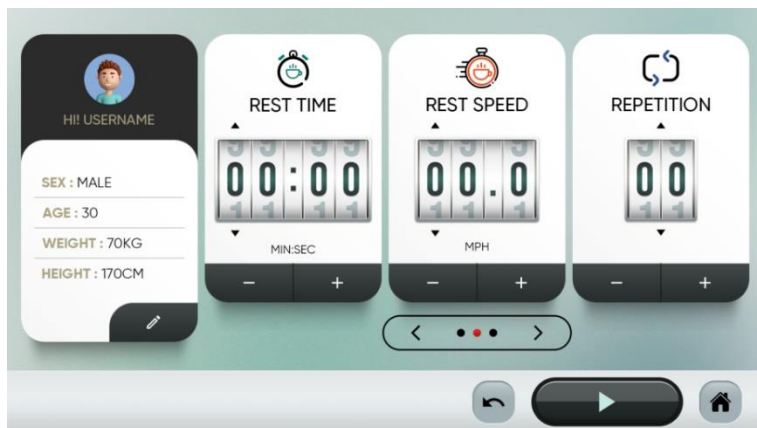
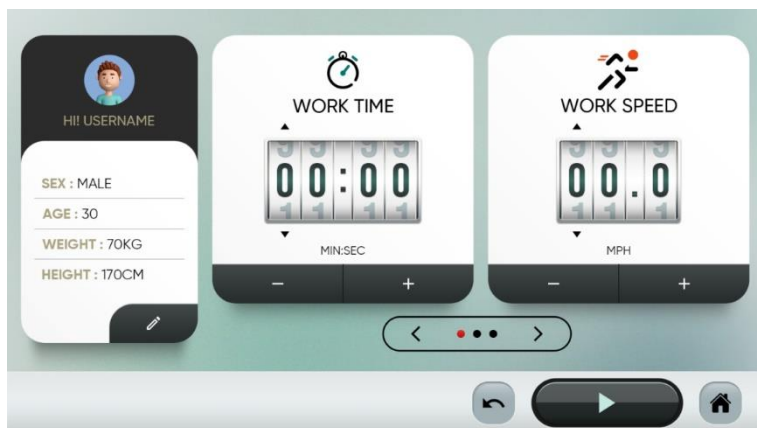
No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione INTERVALO → selecione PERSONALIZADO e pressione ENTER para entrar em PROGRAMA



### 9.8.1 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS

- **LOGIN DO USUÁRIO:** Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.
- **Login de convidado:** Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando,  mas não salvas para uso único.
- Deslize a tela do perfil ou pressione as teclas de seta para a esquerda e para a direita  para ir para a próxima configuração

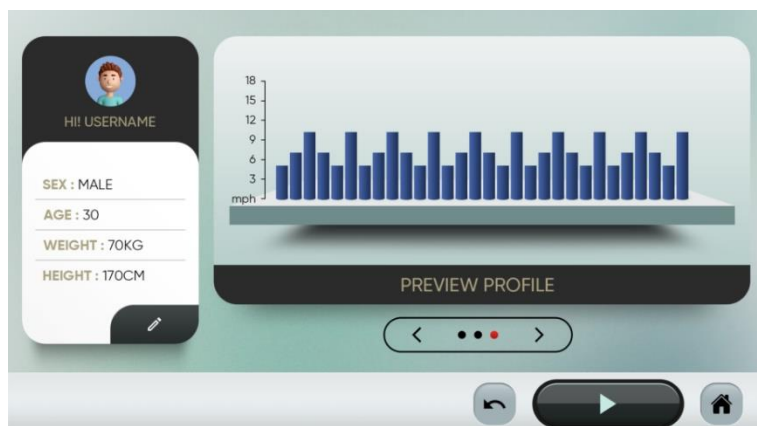
# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
TEMPO DE TRABALHO	WORKTIME	01:00 min	01:00 ~ 99:00 min
VELOCIDADE DE TRABALHO	VELOCIDADE DE TRABALHO	6 mph	0,2 mph ~ 13,0 mph
REPETIÇÃO	REPETIÇÃO	4 vezes	4 – 100 vezes
TEMPO DE DESCANSO	TEMPO DE DESCANSO	00:30 min	00:30 ~ 99:00 min
VELOCIDADE DE DESCANSO	VELOCIDADE DE DESCANSO	2 mph	0,1 mph ~ 13,0 mph

## 9.8.1.1 PARÂMETROS PREVIEW PROFILE



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.8.2 EXECUTANDO

Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela 【3】 【2】 【1】 【GO】 A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela [GO] vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

9.8.3 AQUECER PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

## 9.8.4 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.8.4.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	<p>Conte a distância real percorrida, unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p>
HORA	<p>Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg)</p> <p>O USUÁRIO pode definir TEMPO DE TRABALHO e TEMPO DE DESCANSO na página de configurações</p> <p>TEMPO DE TRABALHO diminui os números seguintes até 0:00 e, em seguida, muda para TEMPO DE DESCANSO</p> <p>O TEMPO DE DESCANSO diminui os números seguintes até 0:00 e, em seguida, muda para TEMPO DE TRABALHO</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

RITMO	<p>para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: % de inclinação; Faixa de exibição: X ~ XX (determinado pela INCLINAÇÃO MÁXIMA)</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário, mas ao ajustar, você deve prestar atenção se é TRABALHO ou DESCANSO.</p> <p>Ao ajustar o segmento WORK, apenas o PERFIL DE TRABALHO do segmento atual e do segmento imóvel.</p> <p>Ao ajustar o segmento REST, apenas o REST PROFILE do segmento atual e do segmento não móvel é ajustado.</p>
VELOCIDADE	<p>Para exibir os dados atuais; unidade: mph / km; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (determinado pela VELOCIDADE MÁXIMA).</p> <p>A configuração de velocidade pode ser ajustada pelo usuário, mas ao ajustar, você deve prestar atenção se é TRABALHO ou DESCANSO.</p> <p>Ao ajustar o segmento WORK, apenas o PERFIL DE TRABALHO do segmento atual e do segmento imóvel.</p> <p>Ao ajustar o segmento REST, apenas o REST PROFILE do segmento atual e do segmento não móvel é ajustado.</p>

<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Ele pode ser selecionado através da guia de página INCLINE/SPEED de toque, alternar entre dois tipos PROFILE</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Quando o tempo de exercício é contado para cima, o tempo de cada estágio é fixado em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício é um número menor, o tempo de cada estágio é (tempo total de exercício/30)</p> <p>Se o tempo de exercício for o número superior, ele excede 30 minutos, o 31º minuto é exibido no primeiro parágrafo</p>
-------------------------------	--

9.8.4.2 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.8.4.3 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.8.4.4 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

9.8.4.5 Quando o tempo de exercício for atingido, o programa COOL DOWN será inserido.

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- 9.8.5 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.
- 9.8.6 ESFRIAR PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.
- 9.8.7 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode Compartilhar no APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO  
SALVAR TREINO NO APLICATIVO.

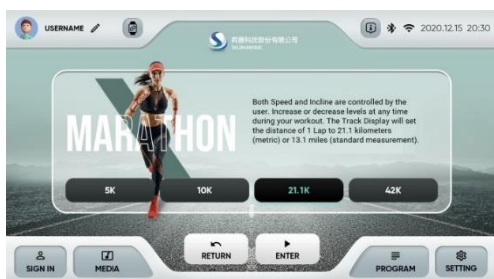
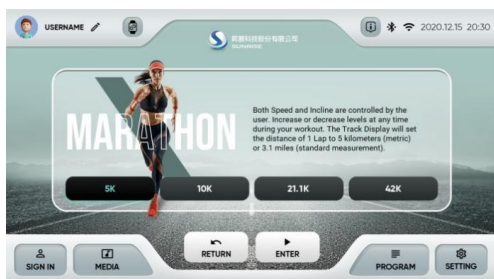
### 9.9 MARATONA

- Depois de clicar no botão PROGRAM no IDLE MODE, selecione MARATHON, entre no PROGRAM





# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS


- Existem 4 modos para escolher **【5K】** **【10K】** **【21.1K】** **【42K】**




## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

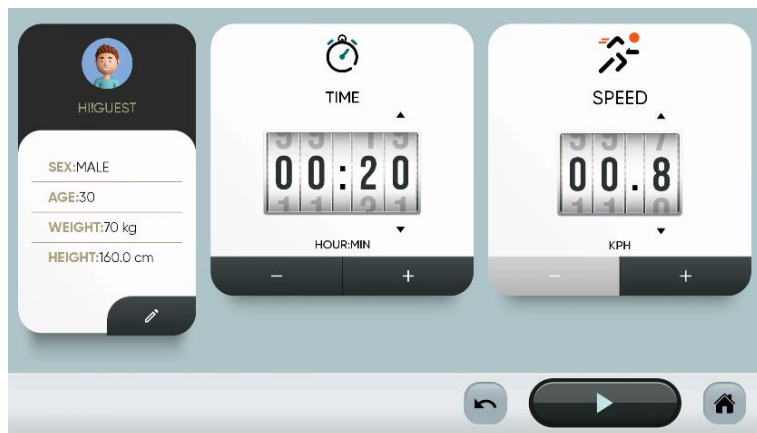
- 【ENTRAR】 【MÍDIA】 【PROGRAMA】 【CONFIGURAÇÃO】 são chaves inválidas nesses quatro modos.
- 【5K】 = 3,1MI
- 【10K】 = 6,2MI
- 【21,1K】 = 13,1 MI
- 【42K】 = 26,1 MI
-  Se pressionar a tecla RETURN: retorne à página de seleção do PROGRAMA.
-  Se pressionar a tecla ENTER: confirme a tecla PROGRAM. A tecla ENTER é inválida quando PROGRAM não está selecionado.

### 9.9.1 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS

- LOGIN DO USUÁRIO: Preenche automaticamente as informações do USUÁRIO na coluna de informações mais à esquerda e pode ser editado pressionando  e salvo em coordenação.


9.9.2 LOGIN DE CONVIDADO: Adota valores padrão do sistema e as informações do USUÁRIO podem ser editadas pressionando,  mas não salvas para uso único.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
HORA	HORA	20 MIN	00:01 ~ 99:59 (HORA:MIN)
VELOCIDADE	VELOCIDADE	0,8 km/h 0,5 MPH	X.X~XX.X

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.9.3 Se pressionado diretamente  : iniciará o exercício com valores padrão

9.9.4  :Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

9.9.5  :Retornará ao MODO INQUIOSO.

## 9.9.10 EXECUTANDO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar.

## 9.9.11 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.9.11.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	<p>Conte a distância real percorrida, unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p>
HORA	<p>Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg)</p> <p>Se definido como 0, o tempo de exercício será incrementado pelo número acima e retornará a 0:00 após exceder 99:59 e continuará contando.</p> <p>Se a configuração não for 0, o tempo de movimento será diminuído pelo número seguinte até 0:00, o movimento será interrompido.</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados (calorias, calorias/hora, equivalente metabólico)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN / KM, Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: % de inclinação; Faixa de exibição: X ~ XX (decisão MAX INCLINE)</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário. Os ajustes se aplicam apenas ao segmento atual. PROFILE será ajustado simultaneamente.</p>
VELOCIDADE	<p>Para exibir os dados atuais; unidade: mph / km; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (decisão MAX SPEED)</p> <p>A configuração de velocidade pode ser ajustada pelo usuário e é aplicável ao PROFILE ajuste de sincronização do segmento atual e do segmento sem exercício.</p>
DIAGRAMA DE PERFIL	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILES.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Quando o tempo de exercício é contado para cima, o tempo de cada estágio é fixado em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício é um número menor, o tempo de cada estágio é (tempo total de exercício/30)</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31<sup>o</sup> minuto será exibido no primeiro segmento.</p>

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.9.11.2 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.9.11.3 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.9.11.4 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

9.9.11.5 Quando chegar a hora do exercício, o programa RESUMO será inserido.

9.9.12 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.9.13 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode COMPARTILHAR NO APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Ao inserir o RESUMO, além das informações básicas, a medalha de nível maratona aparecerá primeiro. (Somente na Malásia 42K/26.1 MITO padrão aparecer Rank Medal, os outros são telas gerais de RESUMO).



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- 9.9.14 Após a conclusão do exercício, a diferença entre o tempo alvo e o tempo de término real é exibida → modificar com velocidade máxima + tempo de manutenção
- 9.9.15 Classificação (apenas para o modo maratona completa 42K/26.1 MI)

NÍVEL	DESCRIÇÃO
	ELITE
	NÍVEL 1
	NÍVEL 2
	NÍVEL 3

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.9.16 Compare de acordo com a tabela abaixo (apenas para o modo maratona completa 42K/26.1 MI)

MACHO				
	ELITE	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
IDADE: 18-39	02:14:44	02:19:39	03:36:15	> 03:36:15
IDADE: 40~44	02:36:27	02:41:18	03:51:08	> 03:51:08
IDADE: 45~49	02:42:35	02:47:42	03:51:08	> 03:51:08
IDADE: 50~54	02:49:48	02:54:35	04:12:14	> 04:12:14
IDADE: 55~59	02:59:29	03:04:59	04:12:14	> 04:12:14
IDADE: 60~64	03:11:39	03:20:05	04:37:37	> 04:37:37
IDADE: 65~69	03:37:02	03:44:06	04:37:37	> 04:37:37
IDADE: 70~74	04:07:35	04:22:32	05:15:55	> 05:15:55
IDADE: 75~79	05:07:50	05:09:08	05:15:55	> 05:15:55
IDADE: 80+	05:29:50	06:09:19	06:48:48	> 06:48:48
FÊMEA				
	ELITE	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
IDADE: 18-39	02:34:08	02:40:52	04:09:36	> 04:09:36
IDADE: 40~44	02:58:05	03:04:42	04:26:01	> 04:26:01
IDADE: 45~49	03:08:02	03:16:49	04:26:01	> 04:26:01
IDADE: 50~54	03:19:11	03:25:55	04:59:10	> 04:59:10
IDADE: 55~59	03:22:42	03:30:17	04:59:10	> 04:59:10
IDADE: 60~64	03:40:05	03:46:42	05:45:23	> 05:45:23
IDADE: 65~69	04:09:21	04:26:12	05:45:23	> 05:45:23
IDADE: 70~74	05:12:55	05:17:58	06:52:37	> 06:52:37
IDADE: 75~79	06:37:04	06:44:50	06:52:37	> 06:52:37
IDADE: 80+	06:23:29	08:00:32	09:37:35	> 09:37:35

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.10 PROGRAMA DO USUÁRIO

- Depois de clicar no botão PROGRAMA no MODO INATIVO, selecione PROGRAMA DO USUÁRIO, Entre no PROGRAMA.



- O PROGRAMA é dividido em: 【LOGIN DO USUÁRIO】 e 【LOGIN DE CONVIDADO】 As telas de entrada são diferentes.






【LOGIN DO USUÁRIO】



【LOGIN DE CONVIDADO】

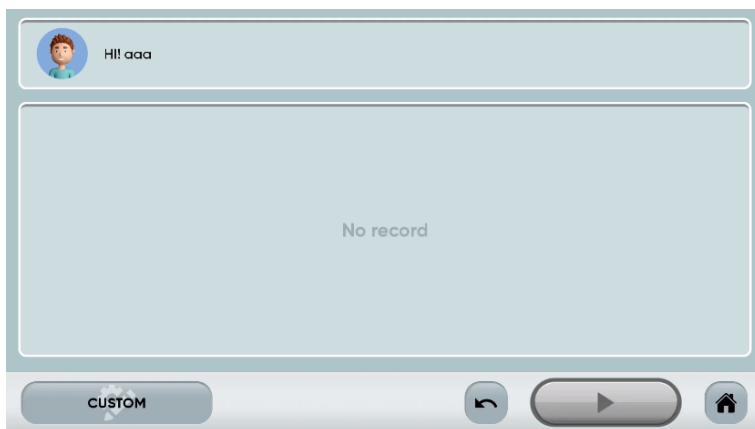
# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Ambos os PROGRAMAS têm processos PERSONALIZADOS
- Se pressionar  : Inicie o exercício diretamente
-  :retornar à página de seleção do PROGRAMA
-  :Retornará ao MODO INQUIOSO.

## 9.10.1 LOGIN DO USUÁRIO

9.10.2 Entre na tela e primeiro verifique se o USUÁRIO possui algum registro de exercícios.

9.10.2.1 Sem registros de exercícios: o registro está vazio.



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.10.2.2 Se houver registros de exercícios: Você pode deslizar a tela para selecionar entre os 10 registros de exercícios salvos neste USUÁRIO.



## 9.10.3 EXECUTANDO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **[3]** **[2]** **[1]** **[GO]** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **[GO]** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar.

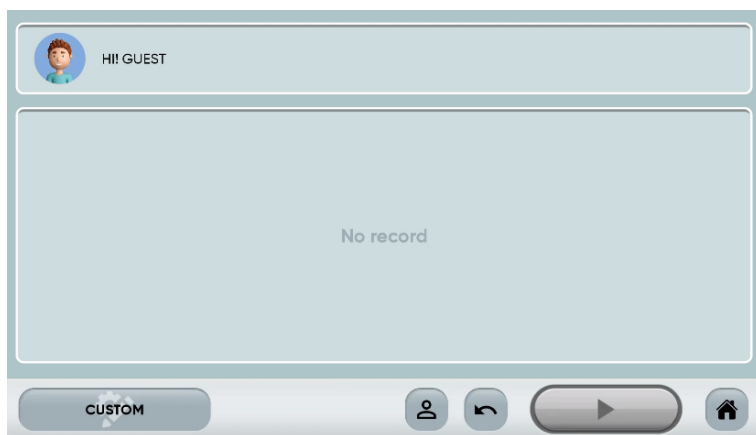
9.10.4 Exercite-se de acordo com o PROGRAMA armazenado.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.11 LOGIN DE CONVIDADO

9.11.1 Entre na tela e primeiro verifique se o USUÁRIO possui algum registro de exercícios

9.11.1.1 Sem registros de exercícios: o registro está vazio.



9.11.1.2 Se houver registros de exercícios:

Acima registrará os últimos 10 registros de exercícios do usuário não conectado.

Apenas 5 avatares de USUÁRIO são exibidos por vez. Você pode deslizar suavemente para a esquerda ou para a direita, e os 10 avatares farão um loop infinito. Os ajustes são feitos deslizando um avatar de cada vez. Selecione um registro de avatar e pressione START para entrar no modo de exercício.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

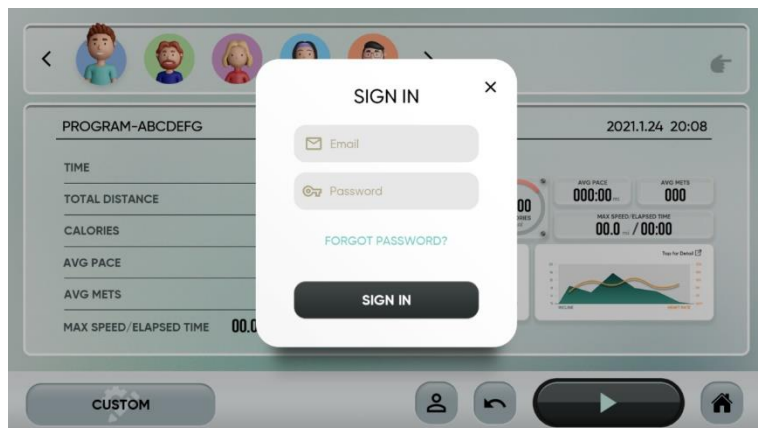


9.11.1.3 O avatar selecionado será ampliado e exibido.



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.11.2 Clique  em ENTRAR para fazer login como USUÁRIO.



## 9.11.3 EXECUTANDO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.11.4 Exercite-se de acordo com o PROGRAMA armazenado.

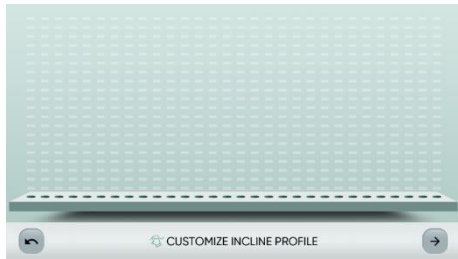
## 9.12 COSTUME

9.12.1 Entre na tela PROGRAMA e pressione o botão PERSONALIZADO no canto inferior esquerdo.



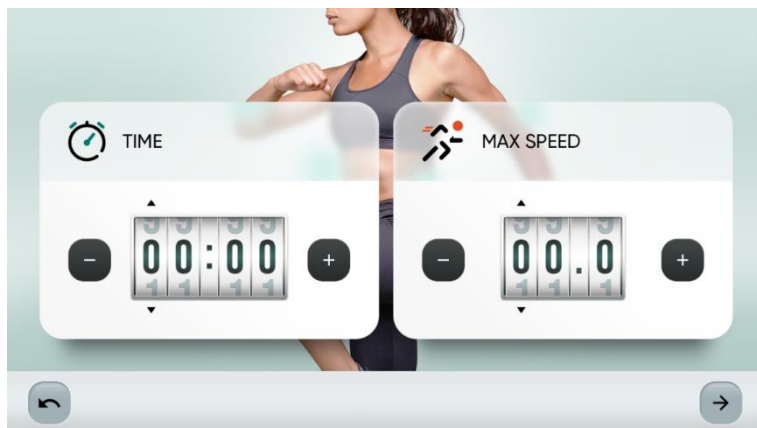
9.12.2 Usando o toque, desenhe a curva de tendência dentro da área PERFIL. SPEED é representado em roxo e INCLINE em verde; com uma altura de 20 unidades e uma largura de 30 unidades.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

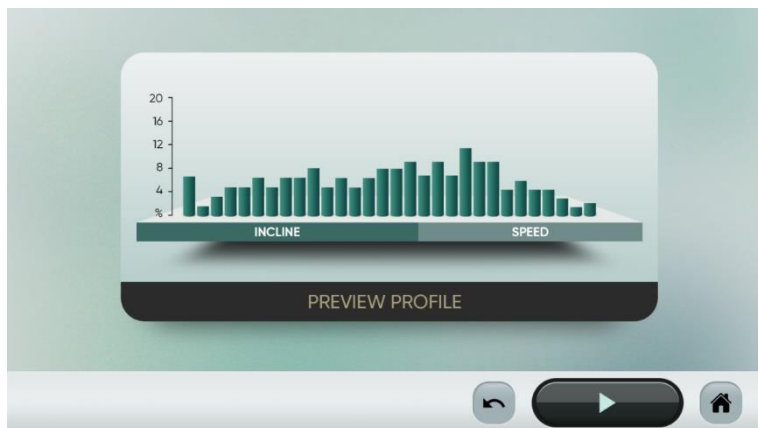
## 9.12.3 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
HORA	HORA	20 minutos	00:01 ~ 99:59 (min:seg)
INCLINAÇÃO MÁXIMA	INCLINAÇÃO MÁXIMA	10%	X~XX Valor máximo de correção

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.12.4 PARÂMETROS PREVIEW PROFILE



9.12.4.1 Pressione : Iniciar exercício

9.12.4.2 : Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

9.12.4.3 : Retornará ao MODO INQUIOSO.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.12.5 EXECUTANDO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela 【3】 【2】 【1】 【GO】 A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela [GO] vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar.

## 9.13 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 9.13.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	<p>Conte a distância real percorrida, unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p>
HORA	<p>Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg)</p> <p>Se definido como 0, o tempo de exercício será incrementado pelo número acima e retornará a 0:00 após exceder 99:59 e continuará contando.</p> <p>Se a configuração não for 0, o tempo de movimento será diminuído pelo número seguinte até 0:00, o movimento será interrompido.</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados (calorias, calorias/hora, equivalente metabólico)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: % de inclinação; Faixa de exibição: X ~ XX (decisão MAX INCLINE)</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário. Os ajustes se aplicam apenas ao segmento atual. PROFILE será ajustado simultaneamente.</p>
VELOCIDADE	<p>Para exibir os dados atuais; unidade: mph / km; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (decisão MAX SPEED)</p> <p>A configuração de velocidade pode ser ajustada pelo usuário e é aplicável ao PROFILE ajuste de sincronização do segmento atual e do segmento sem exercício.</p>
DIAGRAMA DE PERFIL	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILEs.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Quando o tempo de exercício é contado para cima, o tempo de cada estágio é fixado em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício é um número menor, o tempo de cada estágio é (tempo total de exercício/30)</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31<sup>o</sup> minuto será exibido no primeiro segmento.</p>

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

9.13.2 **Função Chave:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.13.3 **Disponível Mídia:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.13.3.1 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

9.13.3.2 Quando o tempo de exercício for atingido, o programa COOL DOWN será inserido.

9.13.4 **PAUSA PROCESSO:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

9.13.5 **RESUMO PROCESSO:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode COMPARTILHAR NO APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 10 VISÃO CORRIDA

- Em MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione VISION RUN → pressione ENTER para entrar em PROGRAMA



- Há um total de 4 opções para escolher, cada vídeo não excedendo 10 minutos.
- Apenas 4 vídeos são exibidos por vez. Você pode pressionar <> ou deslizar para a esquerda e para a direita para percorrer infinitamente todos os vídeos, um vídeo de cada vez.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS





- O vídeo selecionado terá seu texto exibido em azul água.

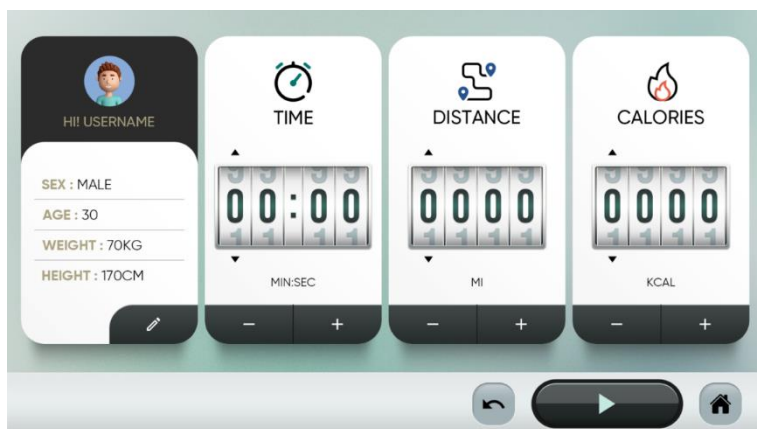


# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 10.1 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS

10.1.1 LOGIN DO USUÁRIO: Na coluna de informações mais à esquerda, as informações do USUÁRIO são preenchidas automaticamente. Você pode pressionar  para fazer alterações e salvá-las de acordo.

10.1.2 Login de convidado: Os valores padrão do sistema podem ser aplicados e você pode pressionar  para fazer alterações, mas eles não serão salvos para um único uso.



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
HORA	Tempo alvo de exercício	20 minutos	00:01 ~ 99:59 (min:seg)
DISTÂNCIA	Distância alvo do exercício	5 M	1 ~ 9999 m
CALORIAS	calorias-alvo	200 kcal	10 ~ 99999 kcal

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 10.2 EXECUTANDO

Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela 【3】 【2】 【1】 【GO】 A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela [GO] vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

## 10.3 MALHAÇÃO



10.3.1 Todos os vídeos começam a ser reproduzidos desde o início.

10.3.2 Faixa de velocidade de reprodução: 0.53.0, com intervalos de +/- 0.5 velocidade.

10.3.3 Faixa de velocidade: 0,5 ~ 24,5

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

10.3.4 Neste modo, o sistema ajusta dinamicamente a velocidade de reprodução dos vídeos proporcionalmente à velocidade da esteira ajustada pelo usuário. A velocidade mais baixa da esteira corresponde à velocidade de reprodução de vídeo mais baixa e a velocidade mais alta da esteira corresponde à velocidade de reprodução de vídeo mais alta. (Isso não corresponde à velocidade real do vídeo à velocidade real da esteira.)

10.3.5 Método de controle para inclinação:

$(\text{Valor de altitude mais alto} - \text{Valor de altitude mais baixo}) / \text{Faixa de inclinação} = \text{Diferença de altitude para cada inclinação}$ .  
 $\text{Inclinação } 1 = (\text{Valor de altitude mais baixo}) / (\text{Valor de altitude mais baixo} + \text{Diferença de altitude para cada inclinação} * 2)$   
 Plano, sem inclinação = Inclinação 0

10.3.6 Este modo é de realidade virtual, portanto, não há funcionalidade MEDIA, MIRROR ou HDMI.

10.3.7 Exibição do status do exercício

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal) Meta não definida "distância": Exibir "distância real"tempoConte para cima, depois de passar 999,9, ele retorna para 0 e continua contando. Como Configurações Alvo "distância": Exibir "distância restante", iniciar a contagem a partir do valor definido até o final do movimento em 0 e inserir RESUMO

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

HORA	<p>Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg)</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p> <p>Meta não definida "tempo":</p> <p>Mostrar tempo de "tempo decorrido" Conte para cima, depois de exceder 99:59, ele retornará para 0:00 e continuará contando.</p> <p>Like Settings Target "tempo":</p> <p>Mostrar "tempo restante", iniciar a contagem a partir do valor definido até o final do movimento em 0 e inserir RESUMO</p>
CALORIAS	<p>Unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX (cal)</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p> <p>Meta não definida "Calorias":</p> <p>Exibir "calorias reais" tempo Conte para cima, depois de exceder 9999, ele retorna para 0 e continua contando.</p> <p>Like Settings Target "Calorias":</p> <p>Exibir "calorias restantes", iniciar a contagem a partir do valor definido até o final do movimento em 0 e digite RESUMO</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Inclinação inicial: 0%</p> <p>Para exibir dados atuais; Unidade: % de inclinação; Faixa de exibição: X ~ XX</p> <p>A configuração de ascensão pode ser ajustada pelo usuário e é aplicável ao ajuste simultâneo do PROFILE do segmento atual e do segmento sem exercício.</p>
VELOCIDADE	<p>Velocidade inicial: Inglês: 2mph; Métrica: 3,2 km</p> <p>Para exibir os dados atuais; unidade: mph / km; Faixa de exibição: XX ~ XX.X</p> <p>A configuração de velocidade pode ser ajustada pelo usuário e é aplicável ao PROFILE ajuste de sincronização do segmento atual e do segmento sem exercício.</p>
DIAGRAMA DE PERFIL	<p>Pode ser selecionado através do toque INCLINAÇÃO/VELOCIDADE no ícone de navegação, alterne entre dois tipos PROFILE</p> <p>Quando o tempo de exercício é contado para cima, o tempo de cada estágio é fixado em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício é um número menor, o tempo de cada estágio é (tempo total de exercício/30)</p> <p>Se o tempo de exercício for o número superior, ele excede 30 minutos, o 31º minuto é exibido no primeiro parágrafo</p>

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

10.3.8 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

10.3.9 Clique na  janela PAUSE aparecerá.

10.3.10 Quando chegar a hora do exercício, o programa RESUMO será inserido.

10.4 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

10.5 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

Este modo pode COMPARTILHAR NO APP e SALVAR TREINO PARA O USUÁRIO e SALVAR TREINO NO APLICATIVO

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 11 H.R.C

- No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione HRC → Pressione ENTER para entrar no PROGRAMA.



- Existem três modos: 【60%】 【70%】 【80%】

### 11.1 Ao entrar em PROGRAMA, a configuração padrão é: [60%]

String de exibição: O valor padrão é 60% da frequência cardíaca máxima projetada.

Você tem a opção de alterar sua frequência cardíaca desejada. A máquina irá attemp para mantê-lo com i n 5 batidas do seu alvo.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS


## 11.2 FÓRMULA:


11.2.1 60% Fórmula:  $THR = (220 - IDADE) * 60\%$


11.2.2 Fórmula de 70%:  $THR = (220 - AGE) * 70\%$


11.2.3 80% Fórmula:  $THR = (220 - IDADE) * 80\%$

- **【ENTRAR】 【MÍDIA】 【PROGRAMA】 【CONFIGURAÇÃO】** são chaves inválidas nesses quatro modos.

-  Se pressionar a tecla RETURN: retorne à página de seleção do PROGRAMA.

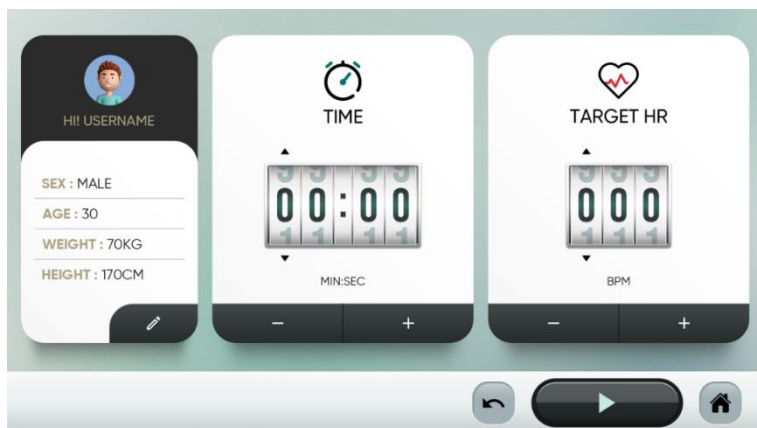
-  Se pressionar a tecla ENTER: confirme a tecla PROGRAM. A tecla ENTER é inválida quando PROGRAM não está selecionado.

11.2.4 LOGIN DO USUÁRIO: Na coluna de informações mais à esquerda, as informações do USUÁRIO são preenchidas automaticamente. Você pode pressionar  para fazer alterações e salvá-las de acordo.

11.3 LOGIN DE CONVIDADO: Os valores padrão do sistema podem ser aplicados e você pode pressionar  para fazer alterações, mas eles não serão salvos para um único uso

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 11.4 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS




CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
TEMPO ALVO	TEMPO ALVO	20	00:01 ~ 99:59 (min:seg)
META HR	META HR	140 bpm	XXX~XXX

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

11.4.1 Se você pressionar  diretamente: Iniciará o exercício usando valores padrão.

11.4.2  : Retornará à página de seleção do PROGRAMA.

11.4.3  : Retornará ao MODO INQUIOSO.

## 11.5 EXECUTANDO

Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento.

Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela **[GO]** vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

11.6 AQUECER PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

## 11.7 MALHAÇÃO

### 11.7.1 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA	Conte a distância real percorrida, unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

HORA	<p>Unidade: MIN, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg)</p> <p>Se definido como 0, o tempo de exercício será incrementado pelo número acima e retornará a 0:00 após exceder 99:59 e continuará contando.</p> <p>Se a configuração não for 0, o tempo de movimento será diminuído pelo número seguinte até 0:00, o movimento será interrompido.</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados (calorias, calorias/hora, equivalente metabólico)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>
RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: % de inclinação; Faixa de exibição: X ~ XX (decisão MAX INCLINE)</p> <p>As configurações de inclinação podem ser ajustadas pelo usuário. Os ajustes se aplicam apenas ao segmento atual. PROFILE será ajustado simultaneamente.</p>

<p>VELOCIDADE</p>	<p>Para exibir os dados atuais; unidade: mph / km; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (decisão MAX SPEED)</p> <p>A configuração de velocidade pode ser ajustada pelo usuário e é aplicável ao PROFILE ajuste de sincronização do segmento atual e do segmento sem exercício.</p>
<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILEs.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Quando o tempo de exercício é contado para cima, o tempo de cada estágio é fixado em 1 minuto.</p> <p>Quando o tempo de exercício é um número menor, o tempo de cada estágio é (tempo total de exercício/30)</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31<sup>o</sup> minuto será exibido no primeiro segmento.</p>

## 11.7.2 JANELA DE DICAS DURANTE O EXERCÍCIO

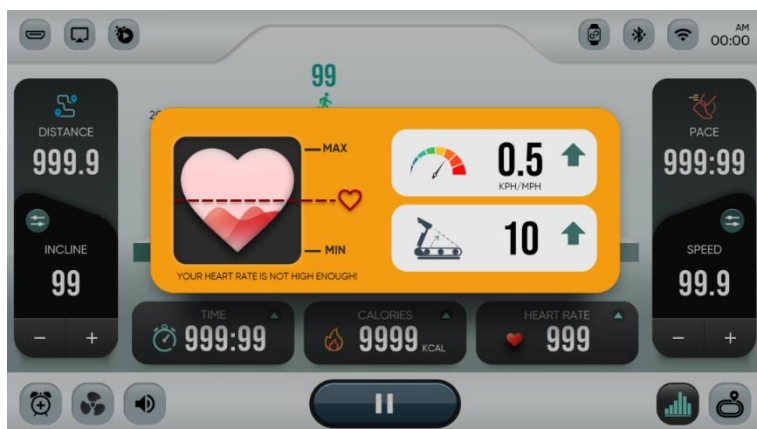
11.7.2.1 O batimento cardíaco não está alto o suficiente, aumente a velocidade para XX

SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA NÃO É ALTA O SUFICIENTE AUMENTE A VELOCIDADE/INCLINAÇÃO PARA XX

Durante o exercício, se a frequência cardíaca real for menor que a frequência cardíaca alvo menos 5:

A cada 10 segundos, a VELOCIDADE aumentará automaticamente em 0.5 KPH/MPH até que a VELOCIDADE atinja seu valor máximo (valor não fixo).

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



11.7.2.2 Batimento cardíaco muito alto, reduza a velocidade/suba para XX

SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA ESTÁ MUITO ALTA! DIMINUIR A VELOCIDADE/INCLINAÇÃO PARA XX

Durante o exercício, se a frequência cardíaca real for maior que a frequência cardíaca alvo mais 5:

A cada 10 segundos, a VELOCIDADE diminuirá automaticamente em 0,5, até que a VELOCIDADE atinja seu valor mínimo (valor não fixo).

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



11.7.2.3 O batimento cardíaco não pode ser detectado, confirme o batimento cardíaco novamente ou encerre o exercício.

## NENHUM HR DETECTADO! RECONECTE OU TERMINE O PROGRAMA

Durante o exercício, se nenhum sinal de batimento cardíaco for detectado continuamente por 15 segundos, exiba a tela 1: "Verifique novamente a frequência cardíaca" e a máquina continua a operar. Se não houver pulsação detectada por 60 segundos continuamente, o sistema alterna automaticamente para o modo SUMMARY.



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

11.7.2.4 Se o seu batimento cardíaco exceder o padrão, você parará de se exercitar.

## SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA ESTÁ MUITO ALTA ! PROGRAMA DE ACABAMENTO

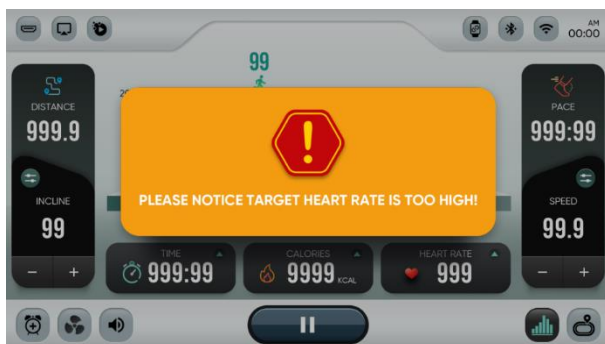
Ao entrar no modo WORKOUT, se a VELOCIDADE já tiver diminuído para o valor mínimo do sistema, mas a frequência cardíaca real for maior que a frequência cardíaca alvo mais 25 BPM e continuar por 15 segundos, a tela exibirá "Frequência cardíaca excedida" e a máquina continuará a operar. Se essa situação persistir por 30 segundos, o sistema alternará automaticamente para o modo SUMMARY.



11.7.2.5 Observe que o batimento cardíaco alvo está ajustado muito alto.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

OBSERVE QUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO ESTÁ MUITO ALTA



11.8 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

11.9 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

11.9.1 Clique na  janela PAUSAR aparecerá

11.9.2 Quando o tempo de exercício for atingido, o programa COOL DOWN será inserido.

11.10 PAUSA PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

11.11 ESFRIAR PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

11.12 RESUMO PROCESSO: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

11.12.1 Este modo pode COMPARTILHAR NO APP,mas HRC não tem modo de armazenamento.

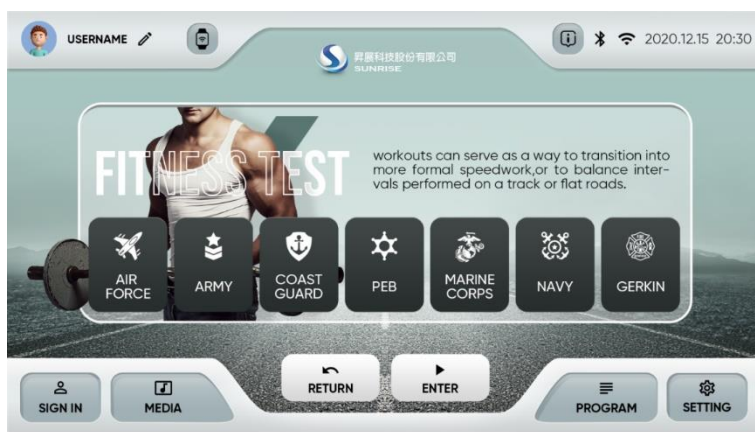
## 12 TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO



- No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO → Pressione ENTER para selecionar PROGRAMA



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Existem 8 modos: 【 FORÇA AÉREA 】 【 EXÉRCITO 】 【 GUARDA COSTEIRA 】 【 PEB 】 【 CORPO DE FUZILEIROS NAVAIS 】 【 MARINHA 】 【 GERKIN 】 ; Após clicar em um dos modos, ele será exibido em fonte azul, indicando o estado selecionado.



-  Se pressionar a tecla RETURN: retorne à página de seleção do PROGRAMA.
-  Se pressionar a tecla ENTER: confirme a tecla PROGRAM. A tecla ENTER é inválida quando PROGRAM não está selecionado.
- 【 ENTRAR 】 【 MÍDIA 】 【 PROGRAMA 】 【 CONFIGURAÇÃO 】 são chaves inválidas nesses quatro modos.

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- A modalidade é testar metas de longa distância. Os usuários realizam exercícios de teste em distâncias especificadas com base em sua idade, sexo e peso definidos, com o objetivo de completar o exercício de quilometragem designado o máximo possível. Diferentes tempos de conclusão são definidos com base no sexo e na idade. Se o teste for concluído dentro do tempo especificado, a página do relatório de exercícios exibirá o tempo total e os resultados do teste deste exercício.
- Teste bem-sucedido

**CONGRATULATIONS,  
YOU HAVE PASSED THE TEST.**



- Falha no teste

**SORRY,  
YOU HAVE FAILED THE TEST.**



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- No modo FITNESS TEST, apenas o GERKIN inclui as fases de aquecimento e resfriamento; outros programas não.
- Neste modo, a pausa durante o exercício encerrará o teste.
- Não há função de armazenamento PROGRAM neste modo.

## 12.1 FORÇA AÉREA

12.1.1 Em MODO INATIVO → clique em PROGRAMA→selecione TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO → Escolha FORÇA AÉREA → ENTER para Programar



## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.1.2 **LOGIN DO USUÁRIO:** Depois de pressionar ENTER, as informações do USUÁRIO são preenchidas automaticamente. Quaisquer alterações feitas nesta configuração não serão salvas nos dados do USUÁRIO.

12.1.3 **LOGIN DE CONVIDADO:** Usa diretamente os valores padrão do sistema para USER. Modificações podem ser feitas, mas nenhuma informação será salva.

12.1.3.1 Nas configurações, apenas o FITNESS TEST permite a modificação da idade. A opção de idade é usada para cálculo durante a apropriação de custos SUMMARY.

12.1.3.2 Configurações de parâmetros



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
ALTURA	ALTURA	Imperial: 155LB Métrica: 70 KG	Imperial: 44 ~ 440 LB Métrica: 20 ~ 200 KG
GÊNERO	GÊNERO	MACHO	MASCULINO / FEMININO
IDADE	IDADE	30	10 ~ 99
PESO	PESO	160 CM	100 ~ 250 CM

## 12.1.4 EXECUTANDO

12.1.4.1 Este modo não tem processo de aquecimento e resfriamento

12.1.4.2 Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO**

**】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/sto

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.1.5 MALHAÇÃO



12.1.5.1 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

12.1.5.2 MÍDIA DISPONÍVEL: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

### 12.1.5.3 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA TOTAL	<p>Sistema imperial padrão: 1,5 MILHAS; sistema métrico: 2,4 km</p> <p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p> <p>Quando a distância for contada até 0,0, o BIBIBI emitirá três bipes seguidos para indicar que o programa terminou de ser executado.</p>
HORA	<p>Valor padrão: 00:00 (min:seg)</p> <p>A contagem começa a partir de 00:00, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg), retorna a 0:00 após exceder 99:59</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

BATIMENTO CARDÍACO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>
RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Padrão: 0</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XX (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a INCLINAÇÃO à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>
VELOCIDADE	<p>Valor padrão: 0,5 mph / 1,0 km / h (mph / km)</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a VELOCIDADE à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>

<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILEs.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Cada tempo de exercício PROFILE é fixado em 1 minuto. O valor do LAPS aumenta em 1 após cada volta.</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	--

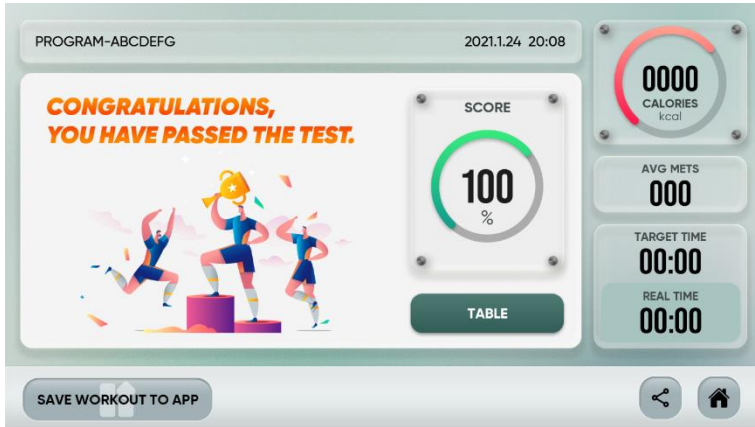
## 12.1.6 RESUMO DO TREINO

12.1.6.1 Se não houver operação na página RESUMO DO TREINO por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página MODO INATIVO.

12.1.6.2 Este modo pode COMPARTILHAR NO APP, enquanto o FITNESS TEST não possui função de armazenamento.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

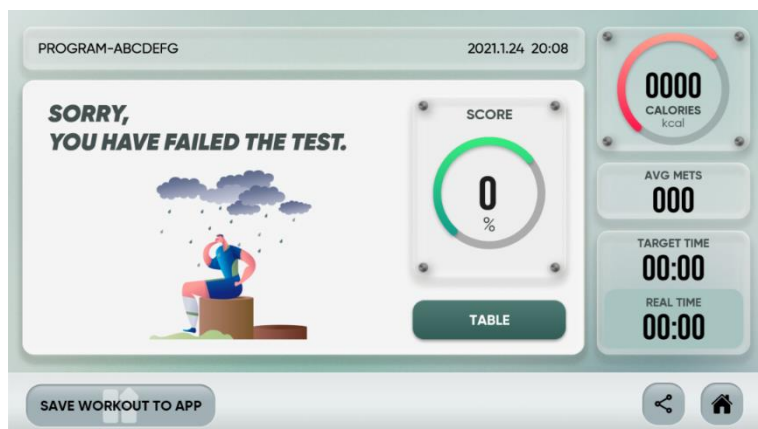
## 12.1.6.3 TESTE BEM-SUCEDIDO




- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a tabela de tempo correspondente exibirá a pontuação = teste aprovado.
- Os melhores shows 【 PARABÉNS! VOCÊ PASSOU NO TESTE. 】
- 【 PONTUAÇÃO 】 A tabela correspondente exibe as pontuações

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.1.6.4 FALHA NO TESTE



- Não pressione  as teclas PAUSE e STOP durante o exercício, se esta tecla for pressionada = falha no teste
- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a pontuação na tabela de tempo correspondente exibirá 0 = falha no teste.
- Os principais programas **【DESCULPE, VOCÊ FALHOU NO TESTE.】**  
**【Pontuação】** mostra 0

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.1.6.5 A janela exibe o valor após o exercício **【CALORIAS】** é o total real de calorias acumuladas

**【ACG MERS】 【ACG MERS】 【TEMPO ALVO】 【TEMPO REAL】**

TABLE

A chave da TABELA mostra: [IDADE], [Muito ruim], [Ruim], [Abaixo da média], [Média], [Acima da média], [Bom], [Excelente]

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.1.6.6 COMPARE DE ACORDO COM A TABELA ABAIXO

IDADE < 30					
MACHO			FÊMEA		
TEMPOS DE EXECUÇÃO (MINUTOS: SEGUNDOS)	ATEGORIA DE RISCO PARA A SAÚDE	PONTOS	TEMPOS DE EXECUÇÃO (MINUTOS: SEGUNDOS)	CATEGORIA DE RISCO PARA A SAÚDE	PONTOS
< 9:12	Baixo risco	60	< 10:23	Baixo risco	60
9:13-9:34	Baixo risco	59.7	10:24-10:51	Baixo risco	59.9
9:35-9:45	Baixo risco	59.3	10:52-11:06	Baixo risco	59.5
9:46-9:58	Baixo risco	58.9	11:07-11:22	Baixo risco	58.9
9:59-10:10	Baixo risco	58.5	11:23-11:38	Baixo risco	58.6
10:11-10:23	Baixo risco	57.9	11:39-11:56	Baixo risco	58.1
10:24-10:37	Baixo risco	57.3	11:57-12:14	Baixo risco	57.6
10:38-10:51	Baixo risco	56.6	12:15-12:33	Baixo risco	57
10:52-11:06	Baixo risco	55.7	12:34-12:53	Baixo risco	56.2
11:07-11:22	Baixo risco	54.8	12:54-13:14	Baixo risco	55.3
11:23-11:38	Baixo risco	53.7	13:15-13:36	Baixo risco	54.2
11:39-11:56	Baixo risco	52.4	13:37-14:00	Baixo risco	52.8
11:57-12:14	Baixo risco	50.9	14:01-14:25	Baixo risco	51.2
12:15-12:33	Baixo risco	49.2	14:26-14:52	Baixo risco	49.3
12:34-12:53	Risco moderado	47.2	14:53-15:20	Risco moderado	46.9
12:54-13:14	Risco moderado	44.9	15:21-15:50	Risco moderado	44.1

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

13:15-13:36	Risco moderado	42.3	15:51-16:22	Risco moderado	0
13:37-14:00	Alto risco	0	16:23-16:57	Alto risco	0
14:01-14:25	Alto risco	0	16:58-17:34	Alto risco	0
14:26-14:52	Alto risco	0	17:35-18:14	Alto risco	0
14:53-15:20	Alto risco	0	18:15-18:56	Alto risco	0
15:21-15:50	Alto risco	0	18:57-19:43	Alto risco	0
15:51-16:22	Alto risco	0	19:44-20:33	Alto risco	0
16:23-16:57	Alto risco	0	>20:34	Alto risco	0
> 16:58	Alto risco	0			

### IDADE 30-39

<09:34	Baixo risco	60	< 10:51	Baixo risco	60
9:35-9:58	Baixo risco	59.7	10:52-11:22	Baixo risco	59.5
9:59-10:10	Baixo risco	58.6	11:23-11:38	Baixo risco	59
10:11-10:23	Baixo risco	57.9	11:39-11:56	Baixo risco	58.6
10:24-10:37	Baixo risco	57.3	11:57-12:14	Baixo risco	58.1
10:38-10:51	Baixo risco	56.6	12:15-12:33	Baixo risco	57.6
10:52-11:06	Baixo risco	55.7	12:34-12:53	Baixo risco	57
11:07-11:22	Baixo risco	54.8	12:54-13:14	Baixo risco	56.2
11:23-11:38	Baixo risco	53.7	13:15-13:36	Baixo risco	55.3
11:39-11:56	Baixo risco	52.4	13:37-14:00	Baixo risco	54.2
11:57-12:14	Baixo risco	50.9	14:01-14:25	Baixo risco	52.8
12:15-12:33	Baixo risco	49.2	14:26-14:52	Baixo risco	51.2

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

12:34-12:53	Baixo risco	47.2	14:53-15:20	Baixo risco	49.3
12:54-13:14	Risco moderado	44.9	15:21-15:50	Risco moderado	46.9
13:15-13:36	Risco moderado	42.3	15:51-16:22	Risco moderado	44.1
13:37-14:00	Risco moderado	39.3	16:23-16:57	Risco moderado	40.8
14:01-14:25	Alto risco	0	16:58-17:34	Alto risco	0
14:26-14:52	Alto risco	0	17:35-18:14	Alto risco	0
14:53-15:20	Alto risco	0	18:15-18:56	Alto risco	0
15:21-15:50	Alto risco	0	18:57-19:43	Alto risco	0
15:51-16:22	Alto risco	0	19:44-20:33	Alto risco	0
16:23-16:57	Alto risco	0	>20:34	Alto risco	0
> 16:58	Alto risco	0			

### IDADE 40-49

<09:45	Baixo risco	60.0	<11:22	Baixo risco	60.0
9:46-10:10	Baixo risco	59.8	11:23-11:56	Baixo risco	59.9
10:11-10:23	Baixo risco	59.5	11:57-12:14	Baixo risco	59.8
10:24-10:37	Baixo risco	59.1	12:15-12:33	Baixo risco	59.6
10:38-10:51	Baixo risco	58.7	12:34-12:53	Baixo risco	59.4
10:52-11:06	Baixo risco	58.3	12:54-13:14	Baixo risco	59.1
11:07-11:22	Baixo risco	57.7	13:15-13:36	Baixo risco	58.7
11:23-11:38	Baixo risco	57.1	13:37-14:00	Baixo risco	58.2
11:39-11:56	Baixo risco	56.3	14:01-14:25	Baixo risco	57.7

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

11:57-12:14	Baixo risco	55.4	14:26-14:52	Baixo risco	56.9
12:15-12:33	Baixo risco	54.3	14:53-15:20	Baixo risco	56.0
12:34-12:53	Baixo risco	53.1	15:21-15:50	Baixo risco	54.8
12:54-13:14	Baixo risco	51.5	15:51-16:22	Baixo risco	53.3
13:15-13:36	Baixo risco	49.8	16:23-16:57	Risco moderado	51.4
13:37-14:00	Risco moderado	47.7	16:58-17:34	Risco moderado	49.0
14:01-14:25	Risco moderado	45.2	17:35-18:14	Risco moderado	45.9
14:26-14:52	Risco moderado	42.3	18:15-18:56	Alto risco	0
14:53-15:20	Alto risco	0	18:57-19:43	Alto risco	0
15:21-15:50	Alto risco	0	19:44-20:33	Alto risco	0
15:51-16:22	Alto risco	0	20:34-21:28	Alto risco	0
16:23-16:57	Alto risco	0	21:29-22:28	Alto risco	0
16:58-17:34	Alto risco	0	>22:29	Alto risco	0
17:35-18:14	Alto risco	0			
>18:15	Alto risco	0			

### IDADE 50-59

< 10:37	Baixo risco	60.0	<12:53	Baixo risco	60.0
10:38-11:06	Baixo risco	59.7	12:54-13:36	Baixo risco	59.8

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

11:07-11:22	Baixo risco	59.4	13:37-14:00	Baixo risco	59.6
11:23-11:38	Baixo risco	59.0	14:01-14:25	Baixo risco	58.9
11:39-11:56	Baixo risco	58.5	14:26-14:52	Baixo risco	58.4
11:57-12:14	Baixo risco	58.0	14:53-15:20	Baixo risco	57.7
12:15-12:33	Baixo risco	57.3	15:51-16:22	Baixo risco	56.8
12:34-12:53	Baixo risco	56.5	16:23-16:57	Baixo risco	55.6
12:54-13:14	Baixo risco	55.6	16:58-17:34	Baixo risco	54.0
13:15-13:36	Baixo risco	54.5	17:35-18:14	Baixo risco	51.9
13:37-14:00	Baixo risco	53.3	18:15-18:56	Risco moderado	49.2
14:01-14:25	Baixo risco	51.8	18:57-19:43	Risco moderado	45.5
14:26-14:52	Baixo risco	50.0	19:44-20:33	Alto risco	0
14:53-15:20	Risco moderado	47.9	20:34-21:28	Alto risco	0
15:21-15:50	Risco moderado	45.4	21:29-22:28	Alto risco	0
15:51-16:22	Risco moderado	42.4	22:29-23:34	Alto risco	0
16:23-16:57	Alto risco	0	>23:35	Alto risco	0
16:58-17:34	Alto risco	0			
17:35-18:14	Alto risco	0			
18:15-18:56	Alto risco	0			
18:57-19:43	Alto risco	0			
19:44-20:33	Alto risco	0			
>20:34	Alto risco	0			

**IDADE 60+**

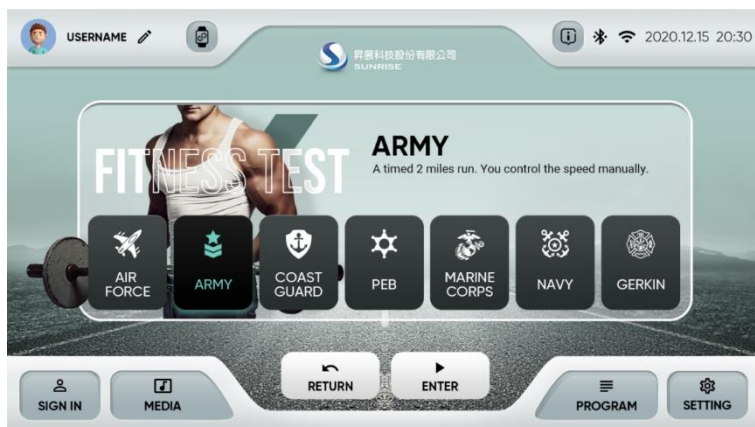
< 11:22	Baixo risco	60.0	<14:00	Baixo risco	60.0
11:23-11:56	Baixo risco	59.7	14:53-15:20	Baixo risco	59.8
11:57-12:14	Baixo risco	59.4	15:21-15:50	Baixo risco	59.5
12:15-12:33	Baixo risco	59.0	15:51-16:22	Baixo risco	59.1
12:34-12:53	Baixo risco	58.5	16:23-16:57	Baixo risco	58.6
12:54-13:14	Baixo risco	58.0	16:58-17:34	Baixo risco	57.9
13:15-13:36	Baixo risco	57.3	17:35-18:14	Baixo risco	55.8
13:37-14:00	Baixo risco	56.5	18:15-18:56	Baixo risco	54.2
14:01-14:25	Baixo risco	55.6	18:57-19:43	Baixo risco	52.1
14:26-14:52	Baixo risco	54.5	19:44-20:33	Risco moderado	49.3
14:53-15:20	Baixo risco	53.3	20:34-21:28	Risco moderado	45.6
15:21-15:50	Baixo risco	51.8	21:29-22:28	Risco moderado	40.8
15:51-16:22	Baixo risco	50.0	22:29-23:34	Alto risco	0
16:23-16:57	Risco moderado	47.9	23:35-24:46	Alto risco	0
16:58-17:34	Risco moderado	45.4	24:47-26:06	Alto risco	0
17:35-18:14	Risco moderado	42.4	>26:07	Alto risco	0
18:15-18:56	Alto risco	0			
18:57-19:43	Alto risco	0			
19:44-20:33	Alto risco	0			
20:34-21:28	Alto risco	0			
21:29-22:28	Alto risco	0			

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

22:29-23:34	Alto risco	0			
>23:35	Alto risco	0			

## 12.2 EXÉRCITO

12.2.1 No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO → Escolha EXÉRCITO → ENTER para entrar



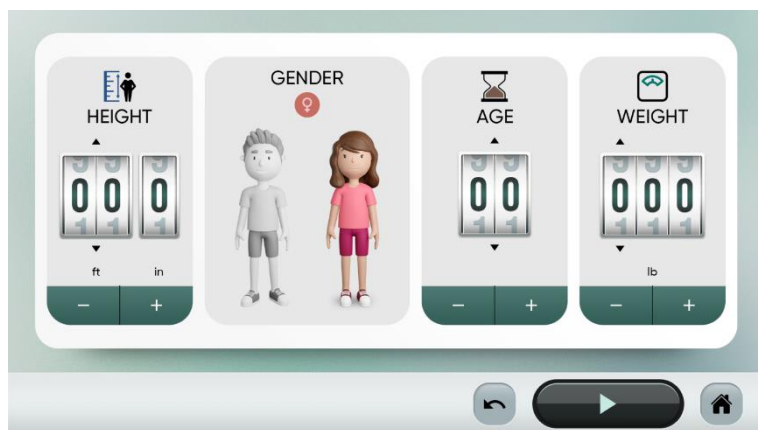
12.2.2 LOGIN DO USUÁRIO: Depois de pressionar ENTER, as informações do USUÁRIO são preenchidas automaticamente. Quaisquer alterações feitas nesta configuração não serão salvas nos dados do USUÁRIO.

12.2.3 LOGIN DE CONVIDADO: Usa diretamente os valores padrão do sistema para USER. Modificações podem ser feitas, mas nenhuma informação será salva.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.2.3.1 Nas configurações, apenas o FITNESS TEST permite a modificação da idade. A opção de idade é usada para cálculo durante a apropriação de custos SUMMARY.

12.2.3.2 CONFIGURAÇÕES DE META:



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
IDADE	IDADE	30	10 ~ 99
ALTURA	ALTURA	Imperial: 155LB Métrica: 70 KG	Imperial: 44 ~ 440 LB Métrica: 20 ~ 200 KG
PESO	PESO	160 CM	100 ~ 250 CM
GÊNERO	GÊNERO	MACHO	MASCULINO / FEMININO

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.2.4 EXECUTANDO

12.2.4.1 Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento

Pressione START para exibir a tela 【3】 【2】 【1】 【GO】 A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela [GO] vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar durante o processo

## 12.2.5 MALHAÇÃO



12.2.5.1 **FUNÇÃO CHAVE:** Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.2.5.2 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

## 12.2.5.3 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA TOTAL	<p>Sistema imperial padrão: 2,0 MILHAS; Métrica: 3,2KMO seguinte método numérico</p> <p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p> <p>Quando a distância for contada até 0,0, o BIBIBI emitirá três bipes seguidos para indicar que o programa terminou de ser executado.</p>
HORA	<p>Valor padrão: 00:00 (min:seg)</p> <p>A contagem começa a partir de 00:00, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg), retorna a 0:00 após exceder 99:59</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

BATIMENTO CARDÍACO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>
RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Padrão: 0</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XX (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a INCLINAÇÃO à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>
VELOCIDADE	<p>Valor padrão: 0,5 mph / 1,0 km / h (mph / km)</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a VELOCIDADE à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>

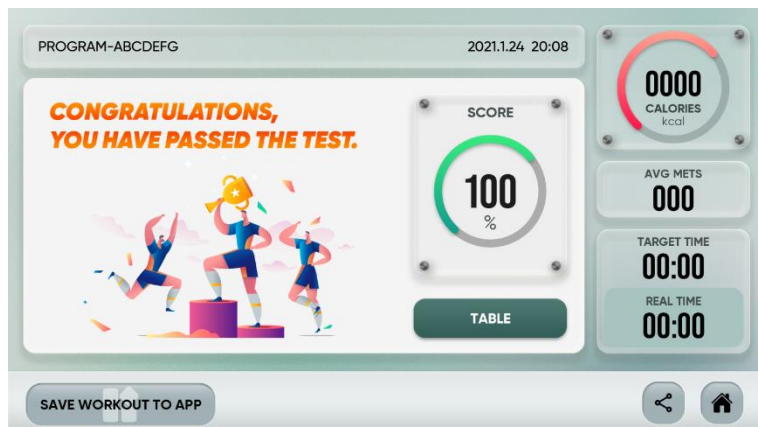
<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILES.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Cada tempo de exercício PROFILE é fixado em 1 minuto. O valor do LAPS aumenta em 1 após cada volta.</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	--

## 12.2.6 RESUMO DO TREINO

- 12.2.6.1 Se não houver operação na página RESUMO DO TREINO por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página MODO INATIVO.
- 12.2.6.2 Este modo pode COMPARTILHAR NO APP, enquanto o FITNESS TEST não possui função de armazenamento.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

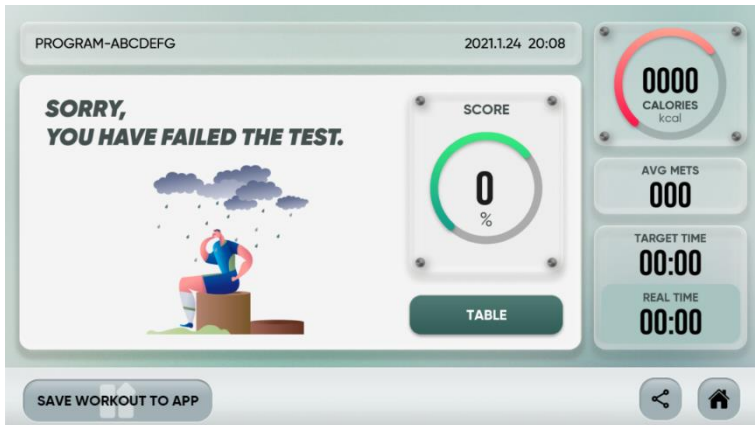
## 12.2.6.3 TESTE BEM-SUCEDIDO




- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a tabela de tempo correspondente exibirá a pontuação = teste aprovado.
- Os melhores shows 【 PARABÉNS! VOCÊ PASSOU NO TESTE. 】
- 【 PONTUAÇÃO 】 A tabela correspondente exibe as pontuações.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.2.6.4 FALHA NO TESTE



- Não pressione  as teclas AUSE e STOP durante o exercício, se esta tecla for pressionada = falha no teste.
- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a pontuação na tabela de tempo correspondente exibirá 0 = falha no teste.
- O topo mostra **【 DESCULPE, VOCÊ FALHOU NO TESTE. 】** **【 PONTUAÇÃO 】** mostra 0

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.2.6.5 A janela exibe o valor após o exercício **【CALORIAS】** é o total real de calorias acumuladas.

**【ACG MERS】 【ACG MERS】 【TEMPO ALVO】 【TEMPO REAL】**

TABLE

A TABELA PRINCIPAL MOSTRA: **【IDADE】 【MUITORUIM】 【RUIM】 【ABAIXO DA MÉDIA】 【MÉDIA】 【ACIMA DA MÉDIA】 【BOM】 【EXCELENTE】**

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

12.2.6.6 Em células em branco onde nenhuma pontuação é gravada, as células com pontuações acima de 100 são exibidas como 100 e as células com pontuações abaixo de 0 são exibidas como 0. Por exemplo, se uma mulher de 18 anos atingir o tempo alvo em 13:30, a pontuação será exibida como 100. No entanto, se o tempo final para uma mulher (27-31 anos), (32-36 anos) ou (37 anos ou mais) exceder 26:30, o SCORE será exibido como 0.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.2.6.7 COMPARE DE ACORDO COM A TABELA ABAIXO:

IDADE	≤ 21		22-26		27-31		32-36		≥ 37		
	HR	MACHO	FÊM.	MACHO	FÊM.	MACHO	FÊM.	MACHO	FÊM.	MACHO	FÊM.
12:54											
13:00	100		100								
13:06	99		99								
13:12	97		98								
13:18	96		97		100		100				
13:24	94		96		99		99				
13:30	93		94		98		98				
13:36	92		93		97		97		100		
13:42	90		92		96		96		99		
13:48	89		91		95		95		98		
13:54	88		90		94		95		97		
14:00	86		89		92		94		97		
14:06	85		88		91		93		96		
14:12	83		87		90		92		95		
14:18	82		86		89		91		94		
14:24	81		84		88		90		93		
14:30	79		83		87		89		92		
14:36	78		82		86		88		91		
14:42	77		81		85		87		91		
14:48	75		80		84		86		90		
14:54	74		79		83		85		89		
15:00	72		78		82		85		88		
15:06	71		77		81		84		87		
15:12	70		76		79		83		86		
15:18	68		74		78		82		86		
15:24	67		73		77		81		85		
15:30	66		72		76		80		84		
15:36	64	100	71	100	75		79		83		
15:42	63	99	70	99	74		78		82		
15:48	61	98	69	98	73	100	77		81		
15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80		
16:00	59	95	67	96	71	98	75	99	80		
16:06	57	94	66	95	70	97	75	99	79		
16:12	56	93	64	94	69	97	74	98	78		
16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77		
16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76		
16:30	52	89	61	91	65	94	71	96	75		
16:36	50	88	60	90	64	93	70	95	74		
16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74		
16:48	48	85	58	88	62	91	68	94	73		
16:54	46	84	57	87	61	91	67	93	72		

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100
17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99
17:12	42	81	53	84	58	88	65	91	69	99
17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98
17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97
17:30	38	77	50	81	55	86	62	89	67	96
17:36	37	76	49	80	54	85	61	88	66	96
17:42	35	75	48	79	52	84	60	88	65	95
17:48	34	73	47	78	51	83	59	87	64	94
17:54	32	72	46	77	50	82	58	86	63	94
18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93
18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	62	92
18:12	28	68	42	74	47	80	55	84	61	92
18:18	27	67	41	73	46	79	55	83	60	91
18:24	26	66	40	72	45	78	54	83	59	90
18:30	24	65	39	71	44	77	53	82	58	89
18:36	23	64	38	70	43	76	52	81	57	89
18:42	21	62	37	69	42	75	51	81	57	88
18:48	20	61	36	68	41	74	50	80	56	87
18:54	19	60	34	67	39	74	49	79	55	87
19:00	17	59	33	66	38	73	48	79	54	86
19:06	16	58	32	65	37	72	47	78	53	85
19:12	14	56	31	64	36	71	46	77	52	85
19:18	13	55	30	63	35	70	45	77	51	84
19:24	12	54	29	62	34	69	45	76	51	83
19:30	10	53	28	61	33	69	44	75	50	82
19:36	9	52	27	60	32	68	43	74	49	82
19:42	8	50	26	59	31	67	42	74	48	81
19:48	6	49	24	58	30	66	41	73	47	80
19:54	5	48	23	57	29	65	40	72	46	80
20:00	3	47	22	56	28	64	39	72	46	79
20:06	2	45	21	55	26	63	38	71	45	78
20:12	1	44	20	54	25	63	37	70	44	78
20:18	0	43	19	53	24	62	36	70	43	77
20:24		42	18	52	23	61	35	69	42	76
20:30		41	17	51	22	60	35	68	41	75
20:36		39	16	50	21	59	34	68	40	75
20:42		38	14	49	20	58	33	67	40	74
20:48		37	13	48	19	57	32	66	39	73
20:54		36	12	47	18	57	31	66	38	73
21:00		35	11	46	17	56	30	65	37	72
21:06		33	10	45	16	55	29	64	36	71
21:12		32	9	44	15	54	28	63	35	71
21:18		31	8	43	14	53	27	63	34	70
21:24		30	7	42	12	52	26	62	34	69
21:30		28	6	41	11	51	25	61	33	68
21:36		27	4	40	10	51	25	61	32	68
21:42		26	3	39	9	50	24	60	31	67
21:48		25	2	38	8	49	23	59	30	66
21:54		24	1	37	7	48	22	59	29	66

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

22:00		22	0	36	6	47	21	58	29	65
22:06		21		35	5	46	20	57	28	64
22:12		20		34	4	46	19	57	27	64
22:18		19		33	3	45	18	56	26	63
22:24		18		32	2	44	17	55	25	62
22:30		16		31	1	43	16	54	24	61
22:36		15		30	0	42	15	54	23	61
22:42		14		29		41	15	53	23	60
22:48		13		28		40	14	52	22	59
22:54		12		27		40	13	52	21	59
23:00		10		26		39	12	51	20	58
23:06		9		25		38	11	50	19	57
23:12		8		24		37	10	49	18	56
23:18		7		23		36	9	49	17	56
23:24		5		22		35	8	48	17	55
23:30		4		21		34	7	48	16	54
23:36		3		20		34	6	47	15	54
23:42		2		19		33	5	46	14	53
23:48		1		18		32	5	46	13	52
23:54		0		17		31	4	45	12	52
24:00				16		30	3	44	11	51
24:06				15		29	2	43	11	50
24:12				14		29	1	43	10	49
24:18				13		28	0	42	9	49
24:24				12		27		41	8	48
24:30				11		26		41	7	47
24:36				10		25		40	6	47
24:42				9		24		39	6	46
24:48				8		23		39	5	45
24:54				7		23		38	4	45
25:00				6		22		37	3	44
25:06				5		21		37	2	43
25:12				4		20		36	1	42
25:18				3		19		35	0	42
25:24				2		18		34		41
25:30				1		17		34		40
25:36				0		17		33		40
25:42						16		32		39
25:48						15		32		38
25:54						14		31		38
26:00						13		30		37
26:06						12		30		36
26:12						11		29		35
26:18						11		28		35
26:24						10		28		34
26:30						9		27		33

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.2.6.8 COMPARE DE ACORDO COM A TABELA ABAIXO

MACHO											
≤24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49	
PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG
99	8:47	99	8:52	99	9:06	99	9:15	99	9:34	99	9:57
98	9:03	98	9:09	98	9:24	98	9:36	98	9:56	98	10:26
97	9:14	97	9:21	97	9:37	97	9:49	97	10:11	97	10:41
96	9:23	96	9:32	96	9:46	96	9:59	96	10:22	96	10:54
95	9:30	95	9:40	95	9:54	95	10:09	95	10:30	95	11:05
94	9:37	94	9:47	94	10:02	94	10:17	94	10:39	94	11:16
93	9:42	93	9:54	93	10:09	93	10:24	93	10:46	93	11:27
92	9:48	92	9:59	92	10:15	92	10:30	92	10:54	92	11:35
91	9:54	91	10:04	91	10:21	91	10:35	91	11:00	91	11:41
90	9:58	90	10:09	90	10:26	90	10:41	90	11:07	90	11:45
89	10:03	89	10:14	89	10:31	89	10:45	89	11:13	89	11:52
88	10:08	88	10:18	88	10:36	88	10:50	88	11:19	88	11:59
87	10:12	87	10:22	87	10:40	87	10:55	87	11:24	87	12:06
86	10:16	86	10:26	86	10:44	86	11:00	86	11:30	86	12:12
85	10:20	85	10:30	85	10:48	85	11:04	85	11:37	85	12:19
84	10:23	84	10:34	84	10:52	84	11:10	84	11:43	84	12:24
83	10:27	83	10:37	83	10:57	83	11:15	83	11:47	83	12:30
82	10:31	82	10:41	82	11:01	82	11:19	82	11:52	82	12:33
81	10:34	81	10:45	81	11:04	81	11:23	81	11:56	81	12:38
80	10:37	80	10:48	80	11:08	80	11:28	80	12:01	80	12:43
79	10:40	79	10:52	79	11:12	79	11:31	79	12:06	79	12:48
78	10:44	78	10:55	78	11:15	78	11:36	78	12:11	78	12:53
77	10:47	77	10:59	77	11:19	77	11:39	77	12:17	77	12:58
76	10:50	76	11:02	76	11:22	76	11:43	76	12:21	76	13:03
75	10:53	75	11:05	75	11:26	75	11:47	75	12:28	75	13:07
74	10:56	74	11:09	74	11:29	74	11:50	74	12:33	74	13:11
73	10:59	73	11:12	73	11:32	73	11:54	73	12:38	73	13:16
72	11:02	72	11:15	72	11:35	72	11:57	72	12:42	72	13:20
71	11:05	71	11:18	71	11:38	71	12:01	71	12:45	71	13:25
70	11:07	70	11:21	70	11:41	70	12:04	70	12:49	70	13:30
69	11:11	69	11:24	69	11:45	69	12:08	69	12:52	69	13:34
68	11:14	68	11:27	68	11:48	68	12:12	68	12:56	68	13:38
67	11:17	67	11:29	67	11:51	67	12:15	67	13:01	67	13:42
66	11:20	66	11:32	66	11:54	66	12:19	66	13:05	66	13:48
65	11:23	65	11:35	65	11:57	65	12:22	65	13:10	65	13:52
64	11:26	64	11:38	64	12:00	64	12:26	64	13:14	64	13:56
63	11:29	63	11:41	63	12:03	63	12:30	63	13:18	63	14:00
62	11:31	62	11:44	62	12:06	62	12:33	62	13:22	62	14:05
61	11:34	61	11:47	61	12:10	61	12:36	61	13:26	61	14:09
60	11:37	60	11:49	60	12:13	60	12:40	60	13:30	60	14:12
59	11:40	59	11:52	59	12:16	59	12:44	59	13:33	59	14:16
58	11:43	58	11:55	58	12:20	58	12:47	58	13:37	58	14:19
57	11:46	57	11:58	57	12:23	57	12:51	57	13:42	57	14:24
56	11:48	56	12:01	56	12:26	56	12:54	56	13:46	56	14:29
55	11:51	55	12:04	55	12:29	55	12:57	55	13:50	55	14:34
54	11:54	54	12:07	54	12:32	54	13:00	54	13:54	54	14:39
53	11:57	53	12:10	53	12:35	53	13:03	53	13:58	53	14:42

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

52	12:00	52	12:13	52	12:38	52	13:07	52	14:02	52	14:47
51	12:02	51	12:16	51	12:41	51	13:11	51	14:06	51	14:52
50	12:05	50	12:19	50	12:45	50	13:15	50	14:10	50	14:58
49	12:08	49	12:22	49	12:49	49	13:18	49	14:14	49	15:02
48	12:11	48	12:25	48	12:52	48	13:22	48	14:19	48	15:07
47	12:15	47	12:29	47	12:55	47	13:26	47	14:22	47	15:10
46	12:18	46	12:32	46	12:59	46	13:29	46	14:26	46	15:14
45	12:20	45	12:36	45	13:03	45	13:33	45	14:30	45	15:18
44	12:23	44	12:39	44	13:06	44	13:37	44	14:35	44	15:22
43	12:27	43	12:42	43	13:10	43	13:40	43	14:38	43	15:27
42	12:30	42	12:46	42	13:13	42	13:44	42	14:43	42	15:31
41	12:34	41	12:49	41	13:18	41	13:47	41	14:47	41	15:35
40	12:37	40	12:53	40	13:22	40	13:51	40	14:51	40	15:39
39	12:40	39	12:56	39	13:25	39	13:55	39	14:56	39	15:44
38	12:44	38	13:00	38	13:30	38	14:00	38	15:01	38	15:49
37	12:47	37	13:03	37	13:33	37	14:04	37	15:06	37	15:54
36	12:50	36	13:07	36	13:37	36	14:09	36	15:11	36	15:59
35	12:54	35	13:11	35	13:41	35	14:13	35	15:15	35	16:04
34	12:58	34	13:15	34	13:45	34	14:18	34	15:20	34	16:10
33	13:01	33	13:20	33	13:50	33	14:22	33	15:26	33	16:15
32	13:05	32	13:24	32	13:55	32	14:26	32	15:31	32	16:20
31	13:10	31	13:28	31	14:00	31	14:32	31	15:35	31	16:26
30	13:14	30	13:33	30	14:04	30	14:37	30	15:39	30	16:33
29	13:19	29	13:37	29	14:09	29	14:42	29	15:45	29	16:38
28	13:24	28	13:42	28	14:14	28	14:48	28	15:50	28	16:43
27	13:28	27	13:47	27	14:19	27	14:53	27	15:55	27	16:49
26	13:33	26	13:52	26	14:24	26	15:00	26	16:00	26	16:59
25	13:37	25	13:57	25	14:30	25	15:05	25	16:08	25	17:04
24	13:43	24	14:03	24	14:36	24	15:10	24	16:13	24	17:10
23	13:49	23	14:08	23	14:42	23	15:17	23	16:19	23	17:17
22	13:54	22	14:14	22	14:48	22	15:22	22	16:27	22	17:24
21	13:59	21	14:20	21	14:55	21	15:29	21	16:31	21	17:30
20	14:05	20	14:27	20	15:02	20	15:36	20	16:37	20	17:38
19	14:12	19	14:33	19	15:08	19	15:43	19	16:46	19	17:45
18	14:18	18	14:40	18	15:16	18	15:50	18	16:54	18	17:54
17	14:25	17	14:47	17	15:24	17	15:57	17	17:00	17	18:02
16	14:32	16	14:55	16	15:31	16	16:05	16	17:12	16	18:10
15	14:40	15	15:03	15	15:40	15	16:14	15	17:20	15	18:19
14	14:47	14	15:10	14	15:48	14	16:23	14	17:31	14	18:28
13	14:55	13	15:20	13	15:58	13	16:35	13	17:45	13	18:39
12	15:05	12	15:30	12	16:07	12	16:46	12	17:56	12	18:46
11	15:15	11	15:42	11	16:18	11	16:57	11	18:10	11	18:51
10	15:26	10	15:53	10	16:30	10	17:08	10	18:22	10	18:58
9	15:38	9	16:05	9	16:46	9	17:21	9	18:37	9	19:03
8	15:53	8	16:20	8	17:00	8	17:36	8	18:53	8	19:40
7	16:07	7	16:35	7	17:14	7	17:52	7	19:17	7	20:00
6	16:26	6	16:53	6	17:31	6	18:12	6	19:37	6	20:15
5	16:52	5	17:13	5	17:54	5	18:33	5	20:04	5	20:42
4	17:18	4	17:40	4	18:19	4	19:00	4	20:28	4	21:21
3	17:49	3	18:17	3	18:51	3	19:38	3	21:19	3	22:06
2	18:36	2	19:02	2	19:40	2	20:25	2	22:22	2	23:05
1	19:45	1	20:18	1	21:04	1	22:00	1	23:44	1	24:24

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

MACHO						FÊMEA					
50-54		55-59		60+		≤24		25-29		30-34	
PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG	PERC ENTIS	MIN: SEG
99	10:07	99	10:29	99	11:58	99	10:16	99	10:29	99	10:29
98	10:32	98	11:33	98	12:17	98	10:43	98	10:58	98	10:58
97	10:42	97	12:00	97	12:25	97	11:02	97	11:17	97	11:17
96	10:54	96	12:21	96	12:28	96	11:14	96	11:30	96	11:30
95	11:03	95	12:37	95	12:29	95	11:24	95	11:42	95	11:42
94	11:37	94	12:47	94	12:33	94	11:37	94	11:51	94	11:51
93	11:52	93	12:55	93	12:59	93	11:45	93	11:59	93	11:59
92	12:03	92	13:02	92	13:22	92	11:54	92	12:05	92	12:05
91	12:12	91	13:07	91	13:37	91	12:03	91	12:13	91	12:13
90	12:20	90	13:10	90	13:41	90	12:12	90	12:20	90	12:20
89	12:28	89	13:17	89	13:43	89	12:20	89	12:27	89	12:27
88	12:35	88	13:26	88	13:49	88	12:26	88	12:34	88	12:34
87	12:43	87	13:30	87	13:58	87	12:32	87	12:40	87	12:40
86	12:51	86	13:40	86	14:02	86	12:39	86	12:46	86	12:46
85	12:57	85	13:47	85	14:13	85	12:45	85	12:52	85	12:52
84	13:00	84	13:55	84	14:15	84	12:51	84	12:58	84	12:58
83	13:05	83	14:03	83	14:29	83	12:55	83	13:03	83	13:03
82	13:11	82	14:05	82	14:35	82	13:00	82	13:08	82	13:08
81	13:18	81	14:09	81	14:48	81	13:06	81	13:12	81	13:12
80	13:25	80	14:14	80	14:50	80	13:11	80	13:17	80	13:17
79	13:30	79	14:23	79	14:54	79	13:17	79	13:23	79	13:23
78	13:35	78	14:31	78	14:57	78	13:23	78	13:28	78	13:28
77	13:40	77	14:37	77	14:59	77	13:27	77	13:33	77	13:33
76	13:43	76	14:40	76	15:05	76	13:31	76	13:38	76	13:38
75	13:49	75	14:48	75	15:07	75	13:36	75	13:43	75	13:43
74	13:56	74	14:50	74	15:09	74	13:41	74	13:48	74	13:48
73	14:00	73	14:55	73	15:17	73	13:46	73	13:52	73	13:52
72	14:07	72	15:02	72	15:18	72	13:49	72	13:56	72	13:56
71	14:12	71	15:06	71	15:23	71	13:53	71	14:01	71	14:01
70	14:16	70	15:11	70	15:37	70	13:57	70	14:07	70	14:07
69	14:21	69	15:17	69	15:41	69	14:01	69	14:11	69	14:11
68	14:25	68	15:21	68	15:48	68	14:06	68	14:15	68	14:15
67	14:28	67	15:26	67	15:50	67	14:10	67	14:19	67	14:19
66	14:31	66	15:30	66	15:55	66	14:15	66	14:24	66	14:24
65	14:35	65	15:38	65	15:58	65	14:20	65	14:28	65	14:28
64	14:40	64	15:43	64	16:03	64	14:25	64	14:33	64	14:33
63	14:45	63	15:45	63	16:04	63	14:28	63	14:38	63	14:38
62	14:49	62	15:49	62	16:06	62	14:32	62	14:43	62	14:43
61	14:52	61	15:56	61	16:08	61	14:36	61	14:47	61	14:47
60	14:55	60	16:03	60	16:14	60	14:40	60	14:50	60	14:50
59	15:01	59	16:06	59	16:16	59	14:44	59	14:56	59	14:56
58	15:07	58	16:08	58	16:21	58	14:47	58	15:00	58	15:00
57	15:10	57	16:14	57	16:25	57	14:52	57	15:04	57	15:04
56	15:16	56	16:19	56	16:28	56	14:57	56	15:08	56	15:08
55	15:21	55	16:24	55	16:32	55	15:01	55	15:12	55	15:12
54	15:26	54	16:28	54	16:36	54	15:05	54	15:17	54	15:17
53	15:29	53	16:31	53	16:42	53	15:09	53	15:22	53	15:22
52	15:32	52	16:34	52	16:57	52	15:13	52	15:27	52	15:27
51	15:37	51	16:41	51	17:00	51	15:18	51	15:31	51	15:31
50	15:43	50	16:47	50	17:06	50	15:22	50	15:36	50	16:26
49	15:48	49	16:51	49	17:10	49	15:26	49	15:40	49	16:32
48	15:53	48	17:00	48	17:12	48	15:31	48	15:44	48	16:37
47	15:57	47	17:01	47	17:15	47	15:35	47	15:48	47	16:41
46	16:00	46	17:10	46	17:25	46	15:40	46	15:53	46	16:46

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

45	16:04	45	17:12	45	17:34	45	15:43	45	15:58	45	16:51
44	16:08	44	17:18	44	17:43	44	15:47	44	16:02	44	16:58
43	16:12	43	17:22	43	17:48	43	15:53	43	16:06	43	17:03
42	16:19	42	17:27	42	17:58	42	15:57	42	16:11	42	17:08
41	16:27	41	17:29	41	18:13	41	16:02	41	16:17	41	17:13
40	16:30	40	17:32	40	18:32	40	16:07	40	16:22	40	17:19
39	16:34	39	17:40	39	18:42	39	16:11	39	16:26	39	17:24
38	16:40	38	17:48	38	18:48	38	16:16	38	16:30	38	17:30
37	16:48	37	17:52	37	18:51	37	16:21	37	16:35	37	17:35
36	16:54	36	17:57	36	18:53	36	16:26	36	16:41	36	17:40
35	16:57	35	18:02	35	18:57	35	16:30	35	16:46	35	17:45
34	17:00	34	18:08	34	19:21	34	16:35	34	16:51	34	17:50
33	17:08	33	18:16	33	19:25	33	16:40	33	16:55	33	17:57
32	17:14	32	18:21	32	19:30	32	16:44	32	17:01	32	18:01
31	17:17	31	18:28	31	19:32	31	16:50	31	17:08	31	18:07
30	17:22	30	18:33	30	19:39	30	16:56	30	17:15	30	18:13
29	17:29	29	18:39	29	19:45	29	17:03	29	17:20	29	18:19
28	17:33	28	18:43	28	19:52	28	17:08	28	17:27	28	18:25
27	17:40	27	18:54	27	19:55	27	17:14	27	17:33	27	18:32
26	17:46	26	19:05	26	19:58	26	17:19	26	17:41	26	18:38
25	17:05	25	19:14	25	20:02	25	17:24	25	17:48	25	18:44
24	17:59	24	19:19	24	20:06	24	17:32	24	17:53	24	18:52
23	18:05	23	19:30	23	20:08	23	17:39	23	18:00	23	18:59
22	18:19	22	19:37	22	20:19	22	17:44	22	18:06	22	19:05
21	18:27	21	19:41	21	20:26	21	17:50	21	18:15	21	19:11
20	18:34	20	19:55	20	20:32	20	17:58	20	18:24	20	19:19
19	18:41	19	19:59	19	20:51	19	18:08	19	18:33	19	19:29
18	18:50	18	20:05	18	20:59	18	18:15	18	18:41	18	19:36
17	19:01	17	20:13	17	21:10	17	18:24	17	18:50	17	19:45
16	19:09	16	20:24	16	21:21	16	18:31	16	18:57	16	19:55
15	19:17	15	20:36	15	21:35	15	18:40	15	19:07	15	20:04
14	19:25	14	20:48	14	21:50	14	18:50	14	19:19	14	20:14
13	19:34	13	21:00	13	21:56	13	19:02	13	19:28	13	20:28
12	19:46	12	21:12	12	22:08	12	19:13	12	19:40	12	20:40
11	19:55	11	21:24	11	22:18	11	19:25	11	19:55	11	20:54
10	20:07	10	21:42	10	22:29	10	19:38	10	20:04	10	21:08
9	20:22	9	22:06	9	22:42	9	19:51	9	20:20	9	21:25
8	20:50	8	22:22	8	23:16	8	20:05	8	20:34	8	21:47
7	21:02	7	22:35	7	23:21	7	20:22	7	20:51	7	22:07
6	21:26	6	23:07	6	23:54	6	20:39	6	21:11	6	22:26
5	21:44	5	23:28	5	24:00	5	21:01	5	21:41	5	22:56
4	22:18	4	23:55	4	25:01	4	21:43	4	22:09	4	23:23
3	22:53	3	24:10	3	25:46	3	22:21	3	22:42	3	24:02
2	23:44	2	24:43	2	27:56	2	23:07	2	23:33	2	25:00
1	25:36	1	27:48	1	30:57	1	24:22	1	25:00	1	26:07

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## FÊMEA

35-39		40-44		45-49		50-54		55+	
PERCENTIS	MIN:SEG	PERCENTIS	MIN:SEG	PERCENTIS	MIN:SEG	PERCENTIS	MIN:SEG	PERCENTIS	MIN:SEG
99	8:47	99	8:52	99	9:06	99	9:15	99	9:34
98	9:03	98	9:09	98	9:24	98	9:36	98	9:56
97	9:14	97	9:21	97	9:37	97	9:49	97	10:11
96	9:23	96	9:32	96	9:46	96	9:59	96	10:22
95	9:30	95	9:40	95	9:54	95	10:09	95	10:30
94	9:37	94	9:47	94	10:02	94	10:17	94	10:39
93	9:42	93	9:54	93	10:09	93	10:24	93	10:46
92	9:48	92	9:59	92	10:15	92	10:30	92	10:54
91	9:54	91	10:04	91	10:21	91	10:35	91	11:00
90	9:58	90	10:09	90	10:26	90	10:41	90	11:07
89	10:03	89	10:14	89	10:31	89	10:45	89	11:13
88	10:08	88	10:18	88	10:36	88	10:50	88	11:19
87	10:12	87	10:22	87	10:40	87	10:55	87	11:24
86	10:16	86	10:26	86	10:44	86	11:00	86	11:30
85	10:20	85	10:30	85	10:48	85	11:04	85	11:37
84	10:23	84	10:34	84	10:52	84	11:10	84	11:43
83	10:27	83	10:37	83	10:57	83	11:15	83	11:47
82	10:31	82	10:41	82	11:01	82	11:19	82	11:52
81	10:34	81	10:45	81	11:04	81	11:23	81	11:56
80	10:37	80	10:48	80	11:08	80	11:28	80	12:01
79	10:40	79	10:52	79	11:12	79	11:31	79	12:06
78	10:44	78	10:55	78	11:15	78	11:36	78	12:11
77	10:47	77	10:59	77	11:19	77	11:39	77	12:17
76	10:50	76	11:02	76	11:22	76	11:43	76	12:21
75	10:53	75	11:05	75	11:26	75	11:47	75	12:28
74	10:56	74	11:09	74	11:29	74	11:50	74	12:33
73	10:59	73	11:12	73	11:32	73	11:54	73	12:38
72	11:02	72	11:15	72	11:35	72	11:57	72	12:42
71	11:05	71	11:18	71	11:38	71	12:01	71	12:45
70	11:07	70	11:21	70	11:41	70	12:04	70	12:49
69	11:11	69	11:24	69	11:45	69	12:08	69	12:52
68	11:14	68	11:27	68	11:48	68	12:12	68	12:56
67	11:17	67	11:29	67	11:51	67	12:15	67	13:01
66	11:20	66	11:32	66	11:54	66	12:19	66	13:05
65	11:23	65	11:35	65	11:57	65	12:22	65	13:10
64	11:26	64	11:38	64	12:00	64	12:26	64	13:14
63	11:29	63	11:41	63	12:03	63	12:30	63	13:18
62	11:31	62	11:44	62	12:06	62	12:33	62	13:22
61	11:34	61	11:47	61	12:10	61	12:36	61	13:26
60	11:37	60	11:49	60	12:13	60	12:40	60	13:30
59	11:40	59	11:52	59	12:16	59	12:44	59	13:33
58	11:43	58	11:55	58	12:20	58	12:47	58	13:37
57	11:46	57	11:58	57	12:23	57	12:51	57	13:42
56	11:48	56	12:01	56	12:26	56	12:54	56	13:46
55	11:51	55	12:04	55	12:29	55	12:57	55	13:50
54	11:54	54	12:07	54	12:32	54	13:00	54	13:54
53	11:57	53	12:10	53	12:35	53	13:03	53	13:58
52	12:00	52	12:13	52	12:38	52	13:07	52	14:02
51	12:02	51	12:16	51	12:41	51	13:11	51	14:06
50	12:05	50	12:19	50	12:45	50	13:15	50	14:10
49	12:08	49	12:22	49	12:49	49	13:18	49	14:14
48	12:11	48	12:25	48	12:52	48	13:22	48	14:19
47	12:15	47	12:29	47	12:55	47	13:26	47	14:22
46	12:18	46	12:32	46	12:59	46	13:29	46	14:26

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

45	12:20	45	12:36	45	13:03	45	13:33	45	14:30
44	12:23	44	12:39	44	13:06	44	13:37	44	14:35
43	12:27	43	12:42	43	13:10	43	13:40	43	14:38
42	12:30	42	12:46	42	13:13	42	13:44	42	14:43
41	12:34	41	12:49	41	13:18	41	13:47	41	14:47
40	12:37	40	12:53	40	13:22	40	13:51	40	14:51
39	12:40	39	12:56	39	13:25	39	13:55	39	14:56
38	12:44	38	13:00	38	13:30	38	14:00	38	15:01
37	12:47	37	13:03	37	13:33	37	14:04	37	15:06
36	12:50	36	13:07	36	13:37	36	14:09	36	15:11
35	12:54	35	13:11	35	13:41	35	14:13	35	15:15
34	12:58	34	13:15	34	13:45	34	14:18	34	15:20
33	13:01	33	13:20	33	13:50	33	14:22	33	15:26
32	13:05	32	13:24	32	13:55	32	14:26	32	15:31
31	13:10	31	13:28	31	14:00	31	14:32	31	15:35
30	13:14	30	13:33	30	14:04	30	14:37	30	15:39
29	13:19	29	13:37	29	14:09	29	14:42	29	15:45
28	13:24	28	13:42	28	14:14	28	14:48	28	15:50
27	13:28	27	13:47	27	14:19	27	14:53	27	15:55
26	13:33	26	13:52	26	14:24	26	15:00	26	16:00
25	13:37	25	13:57	25	14:30	25	15:05	25	16:08
24	13:43	24	14:03	24	14:36	24	15:10	24	16:13
23	13:49	23	14:08	23	14:42	23	15:17	23	16:19
22	13:54	22	14:14	22	14:48	22	15:22	22	16:27
21	13:59	21	14:20	21	14:55	21	15:29	21	16:31
20	14:05	20	14:27	20	15:02	20	15:36	20	16:37
19	14:12	19	14:33	19	15:08	19	15:43	19	16:46
18	14:18	18	14:40	18	15:16	18	15:50	18	16:54
17	14:25	17	14:47	17	15:24	17	15:57	17	17:00
16	14:32	16	14:55	16	15:31	16	16:05	16	17:12
15	14:40	15	15:03	15	15:40	15	16:14	15	17:20
14	14:47	14	15:10	14	15:48	14	16:23	14	17:31
13	14:55	13	15:20	13	15:58	13	16:35	13	17:45
12	15:05	12	15:30	12	16:07	12	16:46	12	17:56
11	15:15	11	15:42	11	16:18	11	16:57	11	18:10
10	15:26	10	15:53	10	16:30	10	17:08	10	18:22
9	15:38	9	16:05	9	16:46	9	17:21	9	18:37
8	15:53	8	16:20	8	17:00	8	17:36	8	18:53
7	16:07	7	16:35	7	17:14	7	17:52	7	19:17
6	16:26	6	16:53	6	17:31	6	18:12	6	19:37
5	16:52	5	17:13	5	17:54	5	18:33	5	20:04
4	17:18	4	17:40	4	18:19	4	19:00	4	20:28
3	17:49	3	18:17	3	18:51	3	19:38	3	21:19
2	18:36	2	19:02	2	19:40	2	20:25	2	22:22
1	19:45	1	20:18	1	21:04	1	22:00	1	23:44

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.3 FUZILEIROS NAVAIS

12.3.1 MODO INATIVO → PROGRAMA → TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO → CORPO NAVAL → ENTER



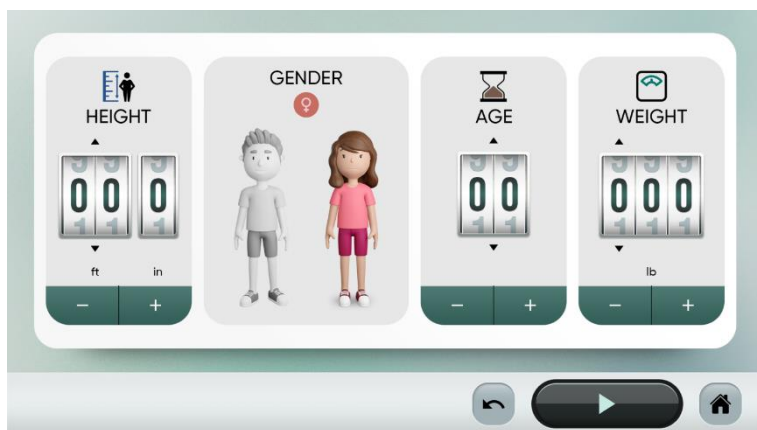
12.3.2 LOGIN DO USUÁRIO: Depois de pressionar ENTER, as informações do USUÁRIO são preenchidas automaticamente. Quaisquer alterações feitas nesta configuração não serão salvas nos dados do USUÁRIO.

12.3.3 LOGIN DE CONVIDADO: Usa diretamente os valores padrão do sistema para USER. Modificações podem ser feitas, mas nenhuma informação será salva.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.3.3.1 Nas configurações, apenas o FITNESS TEST permite a modificação da idade. A opção de idade é usada para cálculo durante a apropriação de custos SUMMARY.

## 12.3.3.2 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
ALTURA	ALTURA	Imperial: 155LB Métrica: 70 KG	Imperial: 44 ~ 440 LB Métrica: 20 ~ 200 KG
GÊNERO	GÊNERO	MACHO	MASCULINO / FEMININO
IDADE	IDADE	30	10 ~ 99
PESO	PESO	160 CM	100 ~ 250 CM

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.3.4 EXECUTANDO

12.3.4.1 Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

12.3.4.2 Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】**  
**】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar durante o processo.

## 12.3.5 MALHAÇÃO



## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.3.5.1 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

12.3.5.2 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

12.3.5.3 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA TOTAL	<p>Sistema imperial padrão: 3,0 MILHAS; sistema métrico: 4,8 km</p> <p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p> <p>Quando a distância for contada até 0,0, o BIBIBI emitirá três bipes seguidos para indicar que o programa terminou de ser executado.</p>
HORA	<p>Valor padrão: 00:00 (min:seg)</p> <p>A contagem começa a partir de 00:00, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg), retorna a 0:00 após exceder 99:59</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>
RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN / KM, Faixa de exibição: XX: XX ~ XXX: XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Padrão: 0</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XX (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a INCLINAÇÃO à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>
VELOCIDADE	<p>Valor padrão: 0,5 mph / 1,0 km / h (mph / km)</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a VELOCIDADE à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>

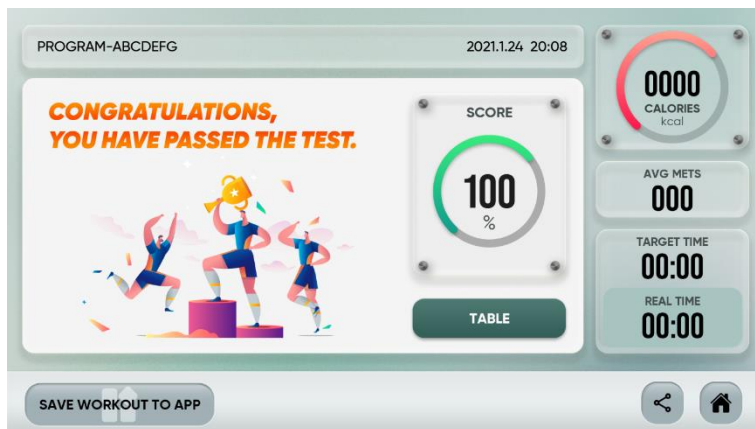
<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILEs.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Cada tempo de exercício PROFILE é fixado em 1 minuto. O valor do LAPS aumenta em 1 após cada volta.</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	--

### 12.3.6 RESUMO DO TREINO

- 12.3.6.1 Se não houver operação na página RESUMO DO TREINO por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página MODO INATIVO.
- 12.3.6.2 Este modo pode COMPARTILHAR NO APP, enquanto o FITNESS TEST não possui função de armazenamento.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

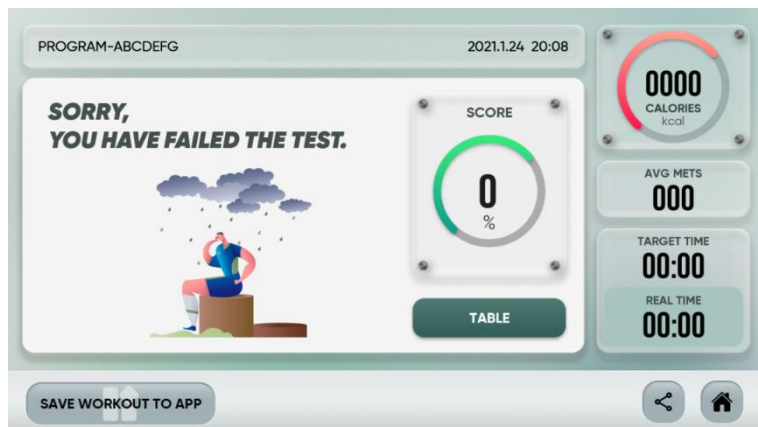
## 12.3.6.3 TESTE BEM-SUCEDIDO




- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a tabela de tempo correspondente exibirá a pontuação = teste aprovado.
- Os melhores shows 【PARABÉNS! VOCÊ PASSOU NO TESTE.】
- 【PONTUAÇÃO】 A tabela correspondente exibe as pontuações

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.3.6.4 FALHA NO TESTE



- Não pressione  as teclas PAUSE e STOP durante o exercício, se esta tecla for pressionada = falha no teste.
- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a pontuação na tabela de tempo correspondente exibirá 0 = falha no teste.
- O topo mostra **【DESCULPE, VOCÊ FALHOU NO TESTE.】**  
**【PONTUAÇÃO】** mostra 0

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.3.6.5 A janela exibe o valor após o exercício **【CALORIAS】** é o total real de calorias acumuladas.

**【ACG MERS】 【ACG MERS】 【TEMPO ALVO】 【TEMPO REAL】**

TABLE

TABELA PRINCIPAIS MOSTRA: **【IDADE】 【MUITO RUIM】 【RUIM】 【ABAIXO DA MÉDIA】 【MÉDIA】 【ACIMA DA MÉDIA】 【BOM】 【EXCELENTE】**

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

12.3.6.6 O teste será bem-sucedido se o exercício for concluído dentro do prazo indicado na tabela seguinte (incluindo este tempo). Se o tempo for excedido, o teste falhará. Compare de acordo com a tabela abaixo.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.3.6.7

IDADE	MACHO	FÊMEA
≤ 26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46 +	33:00	36:00

## 12.3.6.8 Compare de acordo com a tabela abaixo

PONTOS	MACHO	FÊMEA
100	18:00	21:00
99	18:10	21:10
98	18:20	21:20
97	18:30	21:30
96	18:40	21:40
95	18:50	21:50
94	19:00	22:00
93	19:10	22:10
92	19:20	22:20
91	19:30	22:30
90	19:40	22:40
89	19:50	22:50
88	20:00	23:00
87	20:10	23:10
86	20:20	23:20
85	20:30	23:30
84	20:40	23:40
83	20:50	23:50
82	21:00	24:00
81	21:10	24:10
80	21:20	24:20

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

79	21:30	24:30
78	21:40	24:40
77	21:50	24:50
76	22:00	25:00
75	22:10	25:10
74	22:20	25:20
73	22:30	25:30
72	22:40	25:40
71	22:50	25:50
70	23:00	26:00
69	23:10	26:10
68	23:20	26:20
67	23:30	26:30
66	23:40	26:40
65	23:50	26:50
64	24:00	27:00
63	24:10	27:10
62	24:20	27:20
61	24:30	27:30
60	24:40	27:40
59	24:50	27:50
58	25:00	28:00
57	25:10	28:10
56	25:20	28:20
55	25:30	28:30
54	25:40	28:40
53	25:50	28:50
52	26:00	29:00
51	26:10	29:10
50	26:20	29:20
49	26:30	29:30
48	26:40	29:40
47	26:50	29:50
46	27:00	30:00
45	27:10	30:10
44	27:20	30:20
43	27:30	30:30
42	27:40	30:40
41	27:50	30:50
40	28:00	31:00

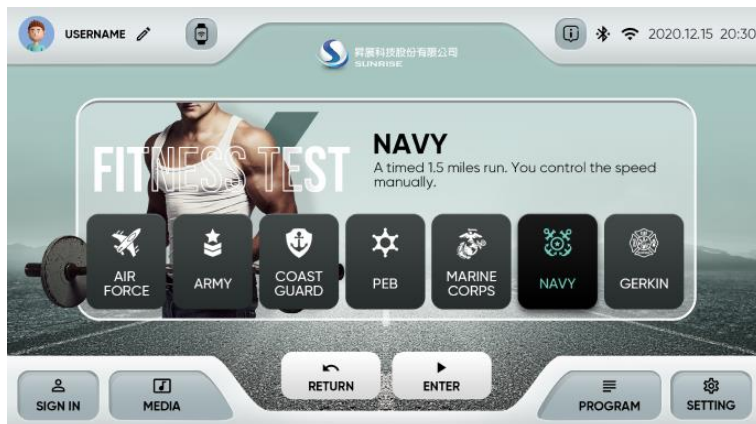
## MANUAL DE INSTRUÇÕES

39	28:10	31:10
38	28:20	31:20
37	28:30	31:30
36	28:40	31:40
35	28:50	31:50
34	29:00	32:00
33	29:10	32:10
32	29:20	32:20
31	29:30	32:30
30	29:40	32:40
29	29:50	32:50
28	30:00	33:00
27	30:10	33:10
26	30:20	33:20
25	30:30	33:30
24	30:40	33:40
23	30:50	33:50
22	31:00	34:00
21	31:10	34:10
20	31:20	34:20
19	31:30	34:30
18	31:40	34:40
17	31:50	34:50
16	32:00	35:00
15	32:10	35:10
14	32:20	35:20
13	32:30	35:30
12	32:40	35:40
11	32:50	35:50
10	33:00	36:00
0	X	X
0	X	X
0	X	X
0	X	X
0	X	X
0	X	X
0	X	X
0	X	X
0	X	X

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.4 MARINHA

12.4.1 No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO → Escolher NAVY → ENTER



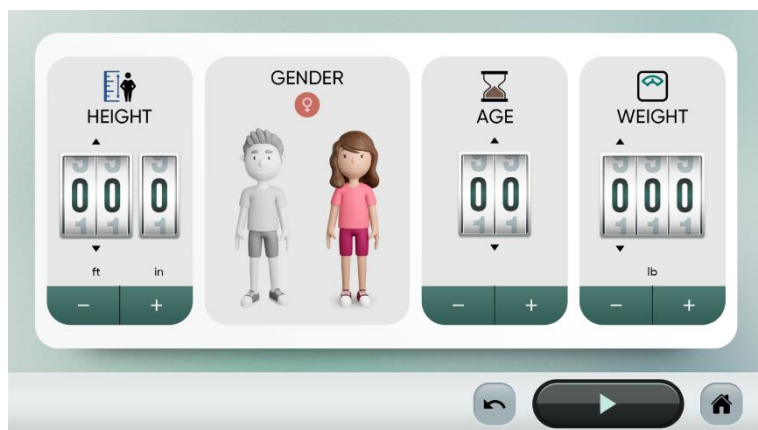
12.4.2 LOGIN DO USUÁRIO: As informações do USUÁRIO são automaticamente inseridas após pressionar ENTER. Este valor de configuração não será salvo nos dados do USUÁRIO após a modificação.

12.4.3 LOGIN DE CONVIDADO: Use os valores padrão do sistema USER diretamente, que podem ser modificados, mas nenhuma informação será armazenada.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.4.3.1 Nas configurações, há apenas TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO que pode modificar a idade. Esse valor definido é usado para cálculo na apropriação de custos SUMMARY.

## 12.4.3.2 CONFIGURAÇÕES DE PARÂMETROS



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
ALTURA	ALTURA	Imperial: 155LB Métrica: 70 KG	Imperial: 44 ~ 440 LB Métrica: 20 ~ 200 KG
GÊNERO	GÊNERO	MACHO	MASCULINO / FEMININO
IDADE	IDADE	30	10 ~ 99
PESO	PESO	160 CM	100 ~ 250 CM

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.4.4 EXECUTANDO

12.4.4.1 Este modo não possui processo de aquecimento e resfriamento.

12.4.4.2 Pressione START para exibir a tela **【3】 【2】 【1】 【GO】**  
**】** A exibição da tela vai de pequena a grande e depois novamente, e um pequeno som de BI é emitido ao mesmo tempo. A tela **【GO】** vai de pequeno a grande e corresponde a um Som de BI longo; Não é possível clicar em pausar/parar durante o processo.

## 12.4.5 MALHAÇÃO



## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.4.5.1 Função Chave: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

12.4.5.2 Disponível Mídia: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

### 12.4.5.3 EXIBIÇÃO DO STATUS DO EXERCÍCIO

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA TOTAL	<p>Sistema imperial padrão: 1,5 MILHAS; sistema métrico: 2,4 km</p> <p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p> <p>Quando a distância for contada até 0,0, o BIBIBI emitirá três bipes seguidos para indicar que o programa terminou de ser executado.</p>
HORA	<p>Valor padrão: 00:00 (min:seg)</p> <p>A contagem começa a partir de 00:00, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg), retorna a 0:00 após exceder 99:59</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>
BATIMENTO CARDÍACO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: BPM, faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>
RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Padrão: 0</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XX (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a INCLINAÇÃO à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>
VELOCIDADE	<p>Valor padrão: 0,5 mph / 1,0 km / h (mph / km)</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a VELOCIDADE à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>

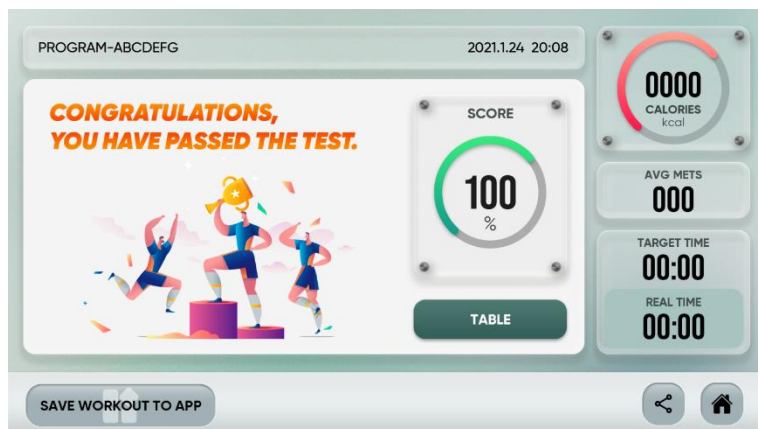
<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILES.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Cada tempo de exercício PROFILE é fixado em 1 minuto. O valor do LAPS aumenta em 1 após cada volta.</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	--

## 12.4.6 RESUMO DO TREINO

12.4.6.1 Se não houver operação na página RESUMO DO TREINO por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página MODO INATIVO.

12.4.6.2 Este modo pode COMPARTILHAR NO APP, enquanto o FITNESS TEST não possui função de armazenamento.

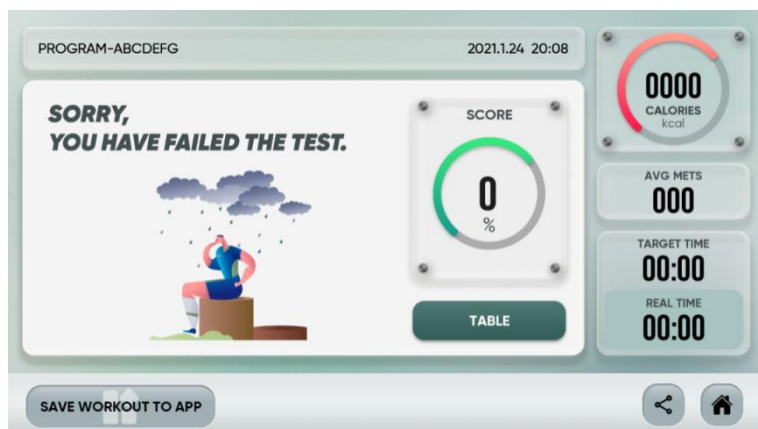
12.4.6.3 TESTE BEM-SUCEDIDO




## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a tabela de tempo correspondente exibirá a pontuação = teste aprovado.
- Os melhores shows 【PARABÉNS! VOCÊ PASSOU NO TESTE.】
- 【PONTUAÇÃO】 A tabela correspondente exibe as pontuações

### 12.4.6.4 FALHA NO TESTE



- Não pressione  as teclas PAUSE e STOP durante o exercício, se esta tecla for pressionada = falha no teste.
- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a pontuação na tabela de tempo correspondente exibirá 0 = falha no teste.
- O topo mostra 【DESCULPE, VOCÊ FALHOU NO TESTE.】  
【PONTUAÇÃO】 mostra 0

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.4.6.5 A janela exibe o valor após o exercício **【 CALORIAS 】** é o total real de calorias acumuladas.

**【 ACG MERS 】 【 ACG MERS 】 【 TEMPO ALVO 】 【 TEMPO REAL 】**

TABLE

TABELA principais mostra: **【 IDADE 】 【 MUITO RUIM 】 【 RUIM 】 【 ABAIXO DA MÉDIA 】 【 MÉDIA 】 【 ACIMA DA MÉDIA 】 【 BOM 】 【 EXCELENTE 】**

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.4.6.6 Compare de acordo com a tabela abaixo

FAIXA ETÁRIA: ≤19				
	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	08:15	100	09:29	100
DESTACADO	09:00	90	11:30	90
EXCELENTE	09:45	75	12:30	75
BOM	11:00	60	13:30	60
SATISFATÓRIO	12:30	45	15:00	45
FRACASSO	>12:30	0	>15:00	0
FAIXA ETÁRIA: 20-24				
	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	08:30	100	09:47	100
DESTACADO	09:15	90	11:30	90
EXCELENTE	10:30	75	13:15	75
BOM	12:00	60	14:15	60
SATISFATÓRIO	13:30	45	15:30	45
FRACASSO	>13:30	0	>15:30	0
FAIXA ETÁRIA: 25-29				
	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	08:55	100	10:17	100
DESTACADO	09:38	90	11:45	90
EXCELENTE	10:52	75	13:23	75
BOM	12:53	60	14:53	60
SATISFATÓRIO	14:00	45	16:08	45
FRACASSO	>14:00	0	>16:08	0
FAIXA ETÁRIA: 30-34				
	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	09:20	100	10:46	100
DESTACADO	10:00	90	12:00	90
EXCELENTE	11:15	75	13:30	75

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

BOM	13:45	60	15:30	60
SATISFATÓRIO	14:30	45	16:45	45
FRACASSO	>14:30	0	>16:45	0

## FAIXA ETÁRIA: 35-39

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	09:25	100	10:51	100
DESTACADO	10:08	90	12:08	90
EXCELENTE	11:23	75	13:45	75
BOM	14:08	60	15:53	60
SATISFATÓRIO	15:00	45	17:00	45
FRACASSO	>15:00	0	>17:00	0

## FAIXA ETÁRIA: 40-44

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	09:30	100	10:56	100
DESTACADO	10:15	90	12:15	90
EXCELENTE	11:45	75	14:00	75
BOM	14:30	60	16:15	60
SATISFATÓRIO	15:30	45	17:15	45
FRACASSO	>15:30	0	> 17:15	0

## FAIXA ETÁRIA: 45-49

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	09:33	100	10:58	100
DESTACADO	10:30	90	12:30	90
EXCELENTE	12:08	75	14:08	75
BOM	14:53	60	16:30	60
SATISFATÓRIO	16:08	45	17:23	45
FRACASSO	>16:08	0	> 17:23	0

## FAIXA ETÁRIA: 50-54

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	09:35	100	11:00	100
DESTACADO	10:45	90	12:45	90
EXCELENTE	12:30	75	14:15	75
BOM	15:15	60	16:45	60
SATISFATÓRIO	16:45	45	17:30	45
FRACASSO	>16:45	0	>17:30	0

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## FAIXA ETÁRIA: 55-59

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	10:42	100	12:23	100
DESTACADO	11:25	90	13:57	90
EXCELENTE	13:12	75	15:20	75
BOM	16:15	60	17:48	60
SATISFATÓRIO	17:09	45	18:34	45
FRACASSO	>17:09	0	>18:34	0

## FAIXA ETÁRIA: 60-64

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	11:21	100	13:34	100
DESTACADO	12:04	90	15:08	90
EXCELENTE	13:53	75	16:25	75
BOM	17:47	60	18:51	60
SATISFATÓRIO	18:52	45	19:43	45
FRACASSO	>18:52	0	>19:43	0

## FAIXA ETÁRIA: 65+

	MACHO		FÊMEA	
	HORA	PONTOS	HORA	PONTOS
PERFEITO	11:41	100	14:45	100
DESTACADO	12:43	90	16:19	90
EXCELENTE	14:34	75	17:30	75
BOM	18:13	60	19:54	60
SATISFATÓRIO	20:35	45	20:52	45
FRACASSO	>20:35	0	>20:52	0

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.5 GERKIN

- 12.5.1 No MODO INATIVO → clique em PROGRAMA → selecione TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO → Escolha GERKIN → ENTER

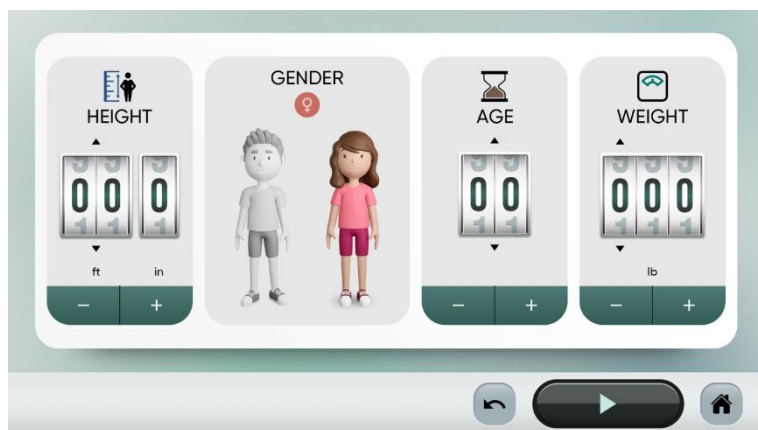


- 12.5.2 LOGIN DO USUÁRIO: Depois de pressionar ENTER, as informações do USUÁRIO são preenchidas automaticamente. Quaisquer alterações feitas nesta configuração não serão salvas nos dados do USUÁRIO.
- 12.5.3 LOGIN DE CONVIDADO: Usa diretamente os valores padrão do sistema para USER. Modificações podem ser feitas, mas nenhuma informação será salva.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.5.3.1 Nas configurações, apenas o FITNESS TEST permite a modificação da idade. A opção de idade é usada para cálculo durante a apropriação de custos SUMMARY.

12.5.3.2 Configurações de parâmetros



CONFIGURAÇÕES		VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
ALTURA	ALTURA	Imperial: 155LB Métrica: 70 KG	Imperial: 44 ~ 440 LB Métrica: 20 ~ 200 KG
GÊNERO	GÊNERO	MACHO	MASCULINO / FEMININO
IDADE	IDADE	30	10 ~ 99
PESO	PESO	160 CM	100 ~ 250 CM

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.5.4 EXECUTANDO

- Este modo possui o processo de aquecimento e resfriamento
- Pressione START para exibir a tela 【3】 【2】 【1】 【GO】 A exibição da tela vai de pequena a grande e depois a pequena, e um som de BI curto é emitido ao mesmo tempo. A tela [GO] vai de pequeno a grande, correspondendo a um Som BI longo para entrar em WARM UP; O processo não pode ser clicado para pausar/parar.

## 12.5.5 AQUECER



- 12.5.5.1 Velocidade padrão: 3.0 mph / 4.8 km/h, inclinação padrão: 0, não pode ser ajustada manualmente.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.5.5.2 Durante o período de AQUECIMENTO, o exercício só pode prosseguir se a frequência cardíaca for detectada. Se nenhuma frequência cardíaca for detectada por 1 minuto continuamente, saia do exercício. Exibir "Desculpe, teste inválido sem frequência cardíaca". Após 1 minuto, vá para a página de falha RESUMO.

12.5.5.3 Não há função de pausa neste modo. Se o botão de pausa ou STOP for pressionado durante o período de AQUECIMENTO, será considerado uma falha e o exercício terminará. Ao mesmo tempo, a velocidade diminuirá gradualmente para 0. Exibir "Desculpe, você foi reprovado no teste". Após 1 minuto, vá para a página de falha RESUMO.

## 12.5.6 MALHAÇÃO



# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.5.6.1 Exibição do status do exercício

EXPOSIÇÃO	DESCRIÇÃO
DISTÂNCIA TOTAL	<p>Sistema imperial padrão: 3,0 MILHAS; sistema métrico: 4,8 km</p> <p>Unidade: MI, Faixa de exibição: X.XX ~ XXX.X (substituição automática de ponto decimal)</p> <p>Quando a distância for contada até 0,0, o BIBIBI emitirá três bipes seguidos para indicar que o programa terminou de ser executado.</p>
HORA	<p>Valor padrão: 00:00 (min:seg)</p> <p>A contagem começa a partir de 00:00, faixa de exibição: 00:01 ~ 99:59 (min:seg), retorna a 0:00 após exceder 99:59</p> <p>O menu suspenso pode ser exibido em 3 segundos para alternar dados (tempo decorrido, tempo alvo, tempo restante)</p>
CALORIAS	<p>Conte as calorias realmente executadas, unidade: kcal, faixa de exibição: X ~ XXXX</p> <p>Um menu suspenso pode aparecer para alternar dados em 3 segundos (equivalente metabólico, calorias, calorias/hora, ganho de elevação)</p>

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

BATIMENTO CARDÍACO	<p>Para exibir dados atuais; Unidade: BPM, Faixa de exibição: XX ~ XXX</p> <p>Se o valor da pulsação for 0, o ícone de coração vermelho permanecerá inalterado.</p> <p>Se o valor da pulsação não for 0, o ícone de coração vermelho muda de tamanho a cada 1 segundo (1 segundo maior, 1 segundo menor)</p>
RITMO	<p>Para os dados atuais, Unidade: MIN/KM, Faixa de exibição: XX:XX~XXX:XX</p>
INCLINAÇÃO	<p>Padrão: 0</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: X ~ XX (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a INCLINAÇÃO à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>
VELOCIDADE	<p>Valor padrão: 0,5 mph / 1,0 km / h (mph / km)</p> <p>Para exibir dados atuais; Faixa de exibição: XX ~ XX.X (de acordo com o valor corrigido)</p> <p>O USUÁRIO pode ajustar a VELOCIDADE à vontade, e é adequado para o ajuste simultâneo do PROFILE no segmento atual e no segmento imóvel.</p>

<p>DIAGRAMA DE PERFIL</p>	<p>Você pode clicar na guia INCLINAÇÃO/VELOCIDADE por meio do toque para alternar entre os dois PROFILES.</p> <p>Uma única tela exibe 30 segmentos e a exibição de status permite que os usuários saibam em qual segmento estão se exercitando no momento.</p> <p>Cada tempo de exercício PROFILE é fixado em 1 minuto. O valor do LAPS aumenta em 1 após cada volta.</p> <p>Se o tempo de exercício for contado e exceder 30 minutos, o 31º minuto será exibido no primeiro segmento.</p>
---------------------------	--

12.5.6.2 Batimento cardíaco alvo =  $(220 - \text{IDADE}) * 85\%$

12.5.6.3 No MODO PROGRAMA, a inclinação e a velocidade mudam de acordo com a tabela e não podem ser ajustadas manualmente.

12.5.6.4 FUNÇÃO CHAVE: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

12.5.6.5 DISPONÍVEL MÍDIA: Para obter detalhes sobre o modo de compartilhamento, mantenha pressionada a tecla CTRL no teclado e clique no texto azul com o mouse.

12.5.6.6 Quando nenhum batimento cardíaco é detectado durante o exercício, [Nenhuma FC detectada! Reconecte ou termine o programa] é exibido. Se continuar nenhum batimento cardíaco detectado por minutos, saindo do exercício, exibe [Desculpe, teste invalidos, sem frequência cardíaca] 1 minuto depois Pular para a página TESTE FALHOU.

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.5.6.7 Não há modo de pausa para este modo, se pausado durante o teste ou PARAR chave, a falha encerrará o movimento e a velocidade diminuirá para 0, exibições [Desculpe, você falhou no teste] 1 minuto depois Pular para a página TESTE FALHOU.

12.5.6.8 Se o usuário atingir a frequência cardíaca alvo (frequência cardíaca real  $\geq$  frequência cardíaca alvo), após detectar continuamente por 15 segundos, a janela exibirá "SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA ATINGIU A META". Alternativamente, se o usuário completar com sucesso 11 minutos de exercício, ele entrará em uma fase de COOLDOWN de 3 minutos. Uma janela exibirá "Você está atualmente na fase de resfriamento. Pressione 'Pular' para terminar o programa imediatamente." A inclinação será definida como 0%.

12.5.6.9 Se o usuário atingir a frequência cardíaca alvo (frequência cardíaca real  $\geq$  frequência cardíaca alvo), após detecção contínua por 15 segundos, o teste será encerrado. O usuário receberá a etapa final concluída, com um VO2 SCORE de XX.XX. A velocidade e a inclinação começarão a mudar de acordo com a tabela a seguir, e os valores métricos serão convertidos de milhas para quilômetros (milhas x 1,61).

### 12.5.7 ESFRIAR

12.5.7.1 Padrão de velocidade: 3,0 mph / 4,8 km / h, padrão de inclinação: 0, não pode ser ajustado manualmente

## DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

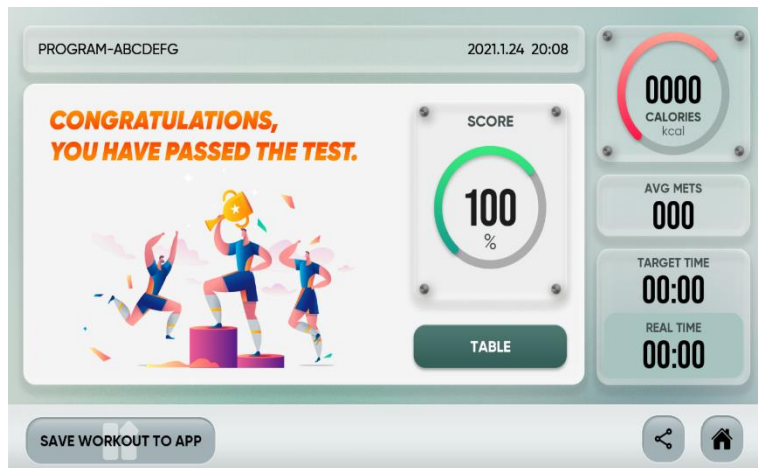
- 12.5.7.2 Se o desafio for bem-sucedido e, durante o período de COOLDOWN, o botão de pausa ou STOP for pressionado, a janela exibirá "Bom! Você passou no teste:"
- 12.5.7.3 Durante o COOLDOWN, o batimento cardíaco também é detectado para realizar o exercício, se o batimento cardíaco não for detectado por 1 minuto consecutivo, o movimento será deixado. **DESCULPE, TESTE INVÁLIDO SEM FREQUÊNCIA CARDÍACA** ] Pule para 1 minuto depois para a página **FALHA NO TESTE**.
- 12.5.7.4 Quando **ESFRIAR Contagem** para o tempo de exercício do modo 00:00, a esteira de corrida para, um som de BI indica que o programa terminou de ser executado e **[Bom! Você passou no teste ]** , abaixo **【 Pontuação 】** Exibir pontuações; Você pode clicar no botão de lista no canto superior direito para visualizar o nível de pontuação. 1 minuto depois Pular para a página **TESTE BEM-SUCEDIDO**.

### 12.5.8 RESUMO DO TREINO

- 12.5.8.1 Se não houver operação na página **RESUMO DO TREINO** por 3 minutos, ele voltará automaticamente para a página **MODO INATIVO**.
- 12.5.8.2 Este modo pode **COMPARTILHAR NO APP** , enquanto o **FITNESS TEST** não possui função de armazenamento.

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

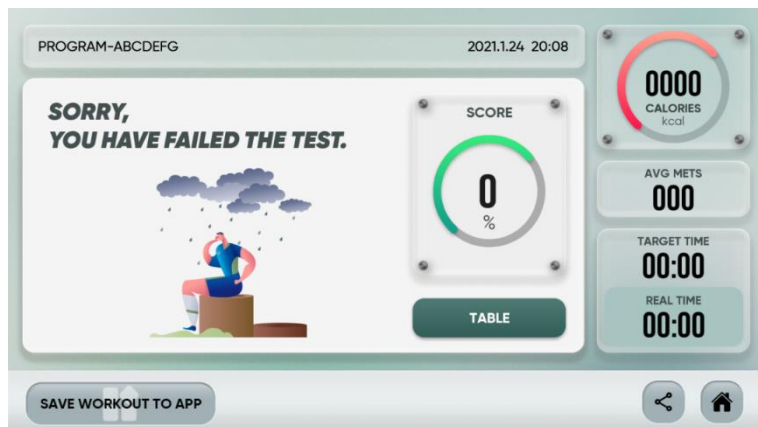
## 12.5.8.3 TESTE BEM-SUCEDIDO




- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a tabela de tempo correspondente exibirá a pontuação = teste aprovado.
- Os melhores shows 【 PARABÉNS! VOCÊ PASSOU NO TESTE. 】
- 【 PONTUAÇÃO 】 A tabela correspondente exibe as pontuações

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.5.8.4 FALHA NO TESTE



- Não pressione  as teclas PAUSE e STOP durante o exercício, se esta tecla for pressionada = falha no teste.
- Quando a distância alvo for atingida, conte até 0,0 e a pontuação na tabela de tempo correspondente exibirá 0 = falha no teste.
- O topo mostra **【 DESCULPE, VOCÊ FALHOU NO TESTE. 】**  
**【 PONTUAÇÃO 】** mostra 0

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

12.5.8.5 A janela exibe o valor após o exercício **【 CALORIAS 】** é o total real de calorias acumuladas.

**【 ACG MERS 】 【 ACG MERS 】 【 TEMPO ALVO 】 【 TEMPO REAL 】**

TABLE

TABELA principais mostra: **【 IDADE 】 【 MUITO RUIM 】 【 RUIM 】 【 ABAIXO DA MÉDIA 】 【 MÉDIA 】 【 ACIMA DA MÉDIA 】 【 BOM 】 【 EXCELENTE 】**

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

# DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

## 12.5.8.6 Compare de acordo com a tabela abaixo

PALCO	HORA	VELOCIDADE		GRAU	VO2 MÁXIMO
1	00:00~00:59	4,5 MPH	7.2 KM/H	0%	31.15
2.1	01:00~01:14	4,5 MPH	7.2 KM/H	2%	32.55
2.2	01:15~01:29	4,5 MPH	7.2 KM/H	2%	33.6
2.3	01:30~01:44	4,5 MPH	7.2 KM/H	2%	34.65
2.4	01:45~01:59	4,5 MPH	7.2 KM/H	2%	35.35
3.1	02:00~02:14	5,0 MPH	8 KM/H	2%	37.45
3.2	02:15~02:29	5,0 MPH	8 KM/H	2%	39.55
3.3	02:30~02:44	5,0 MPH	8 KM/H	2%	41.3
3.4	02:45~02:59	5,0 MPH	8 KM/H	2%	43.4
4.1	03:00~03:14	5,0 MPH	8 KM/H	4%	44.1
4.2	03:15~03:29	5,0 MPH	8 KM/H	4%	45.15
4.3	03:30~03:44	5,0 MPH	8 KM/H	4%	46.2
4.4	03:45~03:59	5,0 MPH	8 KM/H	4%	46.5
5.1	04:00~04:14	5.5MPH	8.8 KM/H	4%	48.6
5.2	04:15~04:29	5.5MPH	8.8 KM/H	4%	50
5.3	04:30~04:44	5.5MPH	8.8 KM/H	4%	51.4
5.4	04:45~04:59	5.5MPH	8.8 KM/H	4%	52.8
6.1	05:00~05:14	5.5MPH	8.8 KM/H	6%	53.9
6.2	05:15~05:29	5.5MPH	8.8 KM/H	6%	54.9
6.3	05:30~05:44	5.5MPH	8.8 KM/H	6%	56
6.4	05:45~05:59	5.5MPH	8.8 KM/H	6%	57
7.1	06:00~06:14	6.0MPH	9,6 KM/H	6%	57.7
7.2	06:15~06:29	6.0MPH	9,6 KM/H	6%	58.8
7.3	06:30~06:44	6.0MPH	9,6 KM/H	6%	60.2
7.4	06:45~06:59	6.0MPH	9,6 KM/H	6%	61.2
8.1	07:00~07:14	6.0MPH	9,6 KM/H	8%	62.3
8.2	07:15~07:29	6.0MPH	9,6 KM/H	8%	63.3
8.3	07:30~07:44	6.0MPH	9,6 KM/H	8%	64
8.4	07:45~07:59	6.0MPH	9,6 KM/H	8%	65
9.1	08:00~08:14	6.5MPH	10,4 KM/H	8%	66.5
9.2	08:15~08:29	6.5MPH	10,4 KM/H	8%	68.2
9.3	08:30~08:44	6.5MPH	10,4 KM/H	8%	69
9.4	08:45~08:59	6.5MPH	10,4 KM/H	8%	70.7





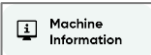

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

10.1	09:00~09:14	6.5MPH	10,4 KM/H	10%	72.1
10.2	09:15~09:29	6.5MPH	10,4 KM/H	10%	73.1
10.3	09:30~09:44	6.5MPH	10,4 KM/H	10%	73.8
10.4	09:45~09:59	6.5MPH	10,4 KM/H	10%	74.9
11.1	10:00~10:14	7.0MPH	11,2 KM/H	10%	76.3
11.2	10:15~10:29	7.0MPH	11,2 KM/H	10%	77.7
11.3	10:30~10:44	7.0MPH	11,2 KM/H	10%	79.1
11.4	10:45~11:00	7.0MPH	11,2 KM/H	10%	80



# 9. AMBIENTE

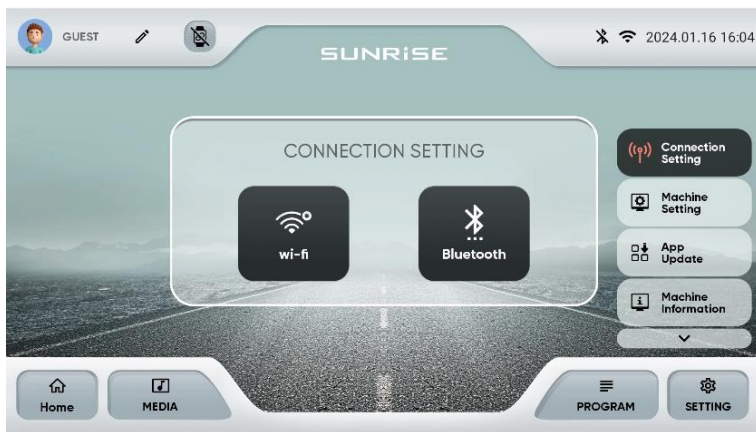
EXISTEM TRÊS ITENS PRINCIPAIS:

- 【 CONFIGURAÇÃO DE CONEXÃO 】
- 【 CONFIGURAÇÃO DA MÁQUINA 】
- 【 INFORMAÇÕES DA MÁQUINA 】

-  Connection Setting SELECIONADO 
-  Machine Setting SELECIONADO 
-  Machine Information SELECIONADO 

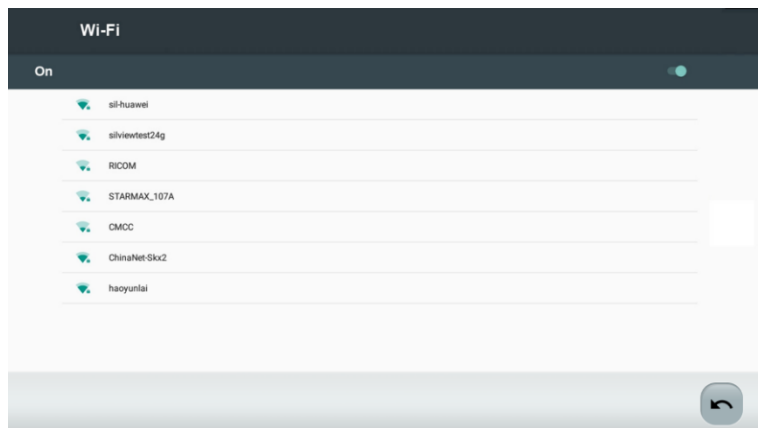
## 9.1 CONFIGURAÇÃO DE CONEXÃO

No MODO INATIVO, clique em  clicar 



# AMBIENTE

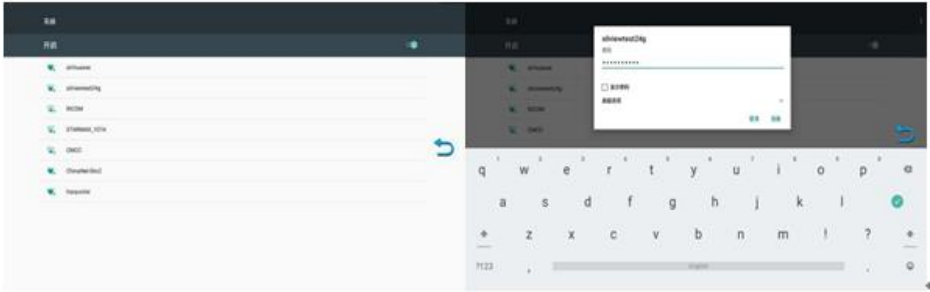
## 9.1.1 Wi-Fi



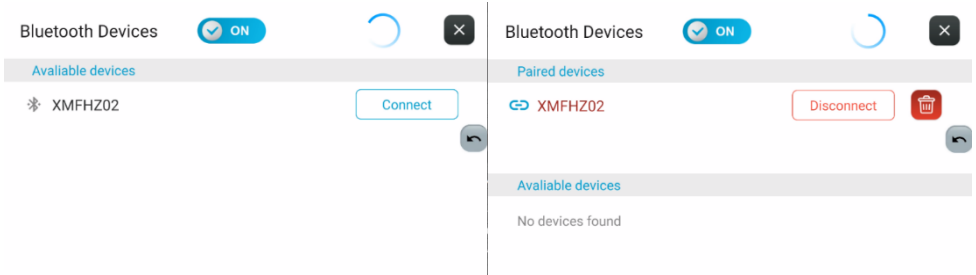
- 9.1.1.1 Ligue o link wi-fi, o sistema procurará automaticamente por wi-fi próximo, clique no nome do wi-fi ao qual deseja se conectar
- 9.1.1.2 Digite a senha do wi-fi e o sistema se conectará com base nos parâmetros inseridos pelo usuário.
- 9.1.1.3 Se a conexão for bem-sucedida, pressione a tecla Return para retornar ao IDLE MODE. Caso contrário, apenas Salvo aparecerá e nenhuma conexão será feita.


# AMBIENTE

## 9.1.1.4 WIFI Status ícone: Conectado Não conectado



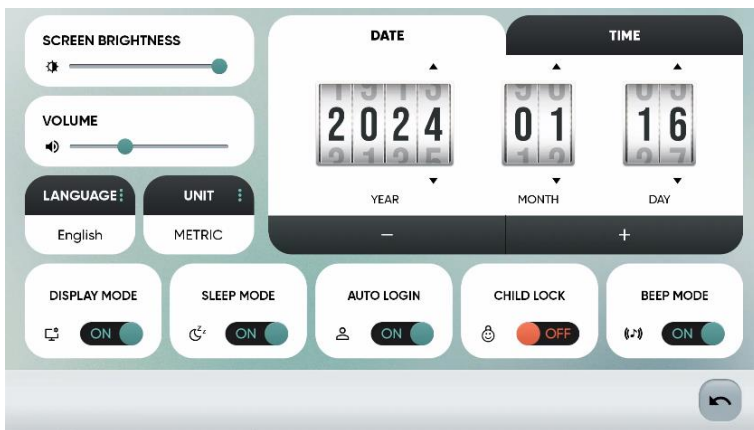
## 9.2 BLUETOOTH



9.2.1 Ligue a conexão Bluetooth e o sistema verificará automaticamente o Bluetooth ao redor. Clique no nome do Bluetooth para conectar. Clique [Connect](#) em uma conexão de emparelhamento será feita, para desconectar, pressione [Disconnect](#) [Disconnect](#) para desconectar o dispositivo emparelhado, pressione  para excluir registros de emparelhamento, pressione a tecla de retorno para retornar ao MODO IDLE.

# AMBIENTE

## 9.3 CONFIGURAÇÃO DA MÁQUINA



### 9.3.1 IDIOMA

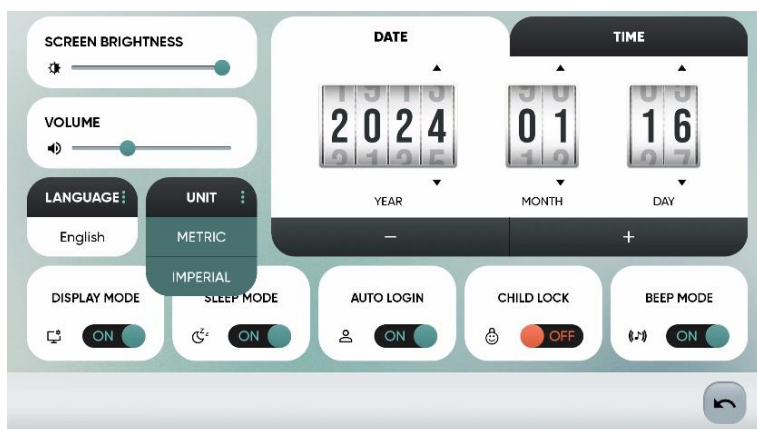


## AMBIENTE

9.3.2 Existem 9 opções de idioma.

9.3.3 Inglês (inglês) 、 Espanhol (Español) 、 Alemão (Deutsch) 、 japonês (japonês) 、 Chinês Tradicional 、 Norueguês (Norueguês) 、 Chinês Simplificado 、 Russo (Россия) 、 português (português)

### 9.4 MÉTRICO/IMPERIAL (UNIDADE)

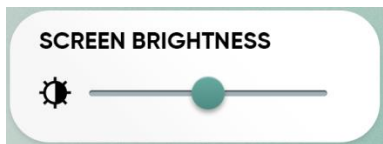


9.4.1 Pressione esta tecla para alternar METRIC/IMPERIAL

9.4.2 **Padrão: Métrica**

# AMBIENTE

## 9.5 BRILHO DA TELA



Usar barra  Ajustar brilho

## 9.6 VOLUME

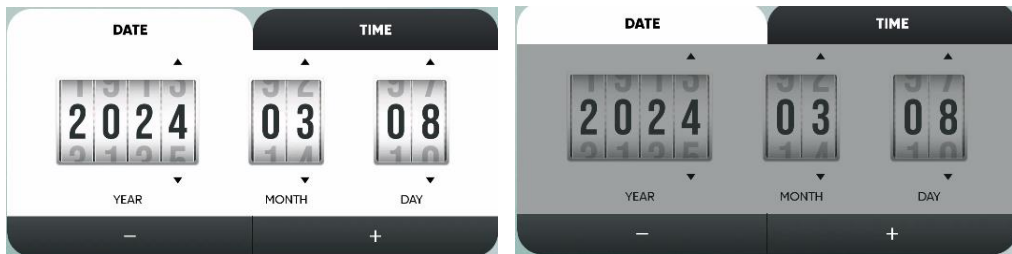


Usar o  tamanho do ajuste da barra

# AMBIENTE

## 9.7 DATA/HORA

9.7.1 DATE, defina a data do sistema, usando o ano/lua/dia



9.7.2 TIME, defina a hora do sistema, usando 24 horas / 12 horas



## AMBIENTE

- 9.7.2.1 24 HORAS, LIGADO: sistema 24 horas; DESLIGADO: sistema de 12 horas, **padrão: LIGADO**
- 9.7.2.2 AUTO SET, ON: Corrige automaticamente a data/hora local após a conexão de rede; DESLIGADO: Ajustar manualmente a data/hora, **Padrão: LIGADO**

## 9.8 MODO DE EXIBIÇÃO



- 9.8.1 Interruptor de função de exibição, ON / OFF pode ser definido, **padrão: ON**
- 9.8.2 Quando o Modo de exibição estiver ativado, remova a CHAVE de segurança e a tela não fechará.
- 9.8.3 Quando o Modo de exibição estiver DESLIGADO, remova a CHAVE de segurança e a tela será desligada.

# AMBIENTE

## 9.9 MODO DE SUSPENSÃO



### 9.9.1 Quando o modo de suspensão está ativado

Na página SLEEP MODE e na página de login, ele entrará automaticamente no modo de hibernação após 30 minutos sem operação. Pressione qualquer botão durante o sono para acordá-lo.

### 9.9.2 Quando o modo de suspensão está DESLIGADO

Sem modo de suspensão.

	MODO DE SUSPENSÃO ATIVADO	MODO DE SUSPENSÃO DESLIGADO
EXIBIR EM	Entre no modo de hibernação real após 30 minutos sem operação.	Nunca durma
EXIBIÇÃO DESLIGADA	Entre no modo de hibernação real após 30 minutos sem operação.	Entre no modo de suspensão falso após 30 minutos sem operação (a tela pode ser ativada)

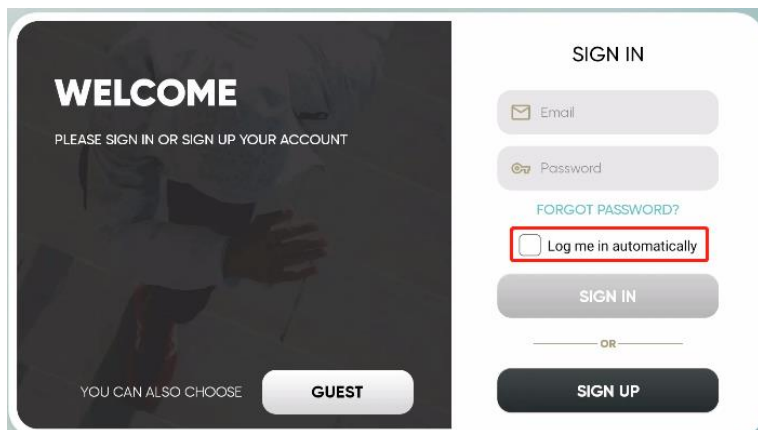
# AMBIENTE

## 9.10 LOGIN AUTOMÁTICO



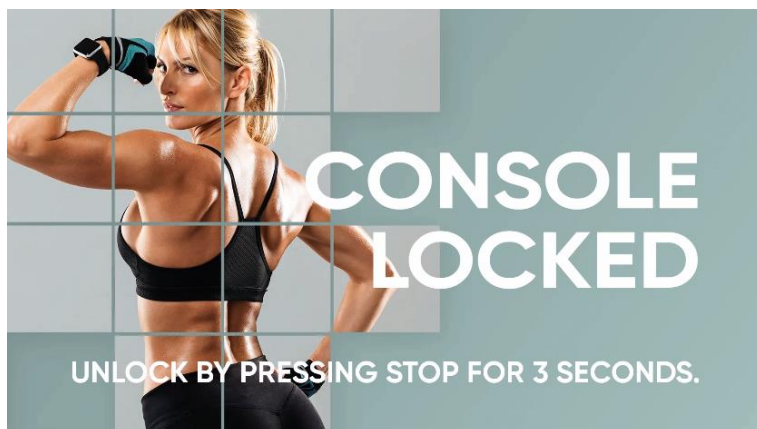
### 9.10.1 Padrão: ATIVADO

9.10.2 Quando o login automático estiver ativado, as opções da página de login  Log me in automatically aparecerão.



# AMBIENTE

## 9.11 BLOQUEIO PARA CRIANÇAS

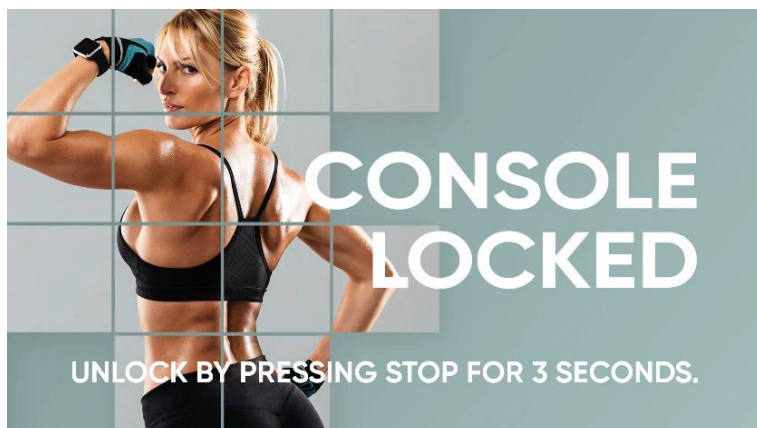


### 9.11.1 Padrão: DESLIGADO

- 9.11.2 Em caso de toque acidental de teclas por crianças, uma combinação de teclas deve ser usada para desbloquear a tela ao ligar o console.
- 9.11.3 Se nenhuma tecla for pressionada dentro de 10 minutos no IDLE MODE DM, a janela exibirá "Console bloqueado"
- 9.11.4 O usuário precisa pressionar e segurar o botão STOP por 3 segundos para liberar o Console Bloqueado e exibir o MODO INATIVO.

## AMBIENTE

- 9.11.5 1 10,1 polegadas → Pressione o botão HOME por 5 segundos  
 2 15,6 polegadas → AC00554-54B-02 Resistência de →  
 Pressão +3, 15,6 polegadas → AC00554-54T-02 →  
 Pressione Incline +
- 9.11.6 Após o desbloqueio, se nenhum botão for pressionado ou a função de bloqueio para crianças não for desativada em 10 minutos, o bloqueio para crianças será encerrado novamente.



- 9.11.7 Retorne à janela IDLE MODE DM e exiba "Console bloqueado". O usuário precisa pressionar e segurar a tecla STOP por 3 segundos para liberar o Console Bloqueado e entrar no MODO INATIVO

# AMBIENTE

## 9.12 MODO DE BEEP

O som é acionado quando a tecla é tocada. Quando definido como ON, um som será emitido quando uma tecla válida for clicada. Quando definido como OFF, o som será desligado.

**Padrão: ATIVADO**



## 9.13 ATUALIZAÇÃO DO APLICATIVO



# AMBIENTE



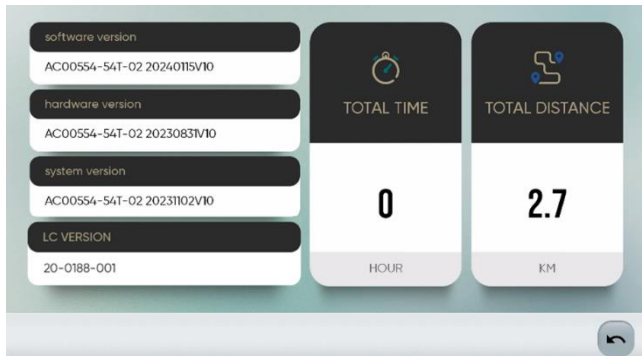
### 9.13.1 ATUALIZAÇÃO DO SISTEMA E APLICATIVOS

9.13.2 Se houver um APK atualizável, o botão UPDATE à direita acenderá, caso contrário, será DISABLE

9.13.3 Uso do servidor [TECNOLOGIA ANPLUS \(ANPLUS-TECH.COM\)](http://TECNOLOGIA_ANPLUS_(ANPLUS-TECH.COM))

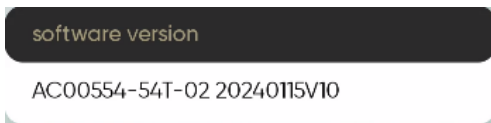
# AMBIENTE

## 9.14 INFORMAÇÕES DA MÁQUINA



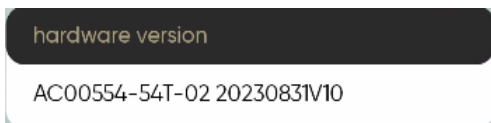
## 9.15 VERSÃO DO SOFTWARE

Exibir data da versão do APK



## 9.16 VERSÃO DE HARDWARE

Versão do firmware do monitor



# AMBIENTE

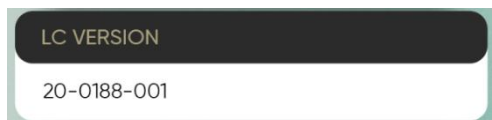
## 9.17 VERSÃO DO SISTEMA

Exibir versão IMG



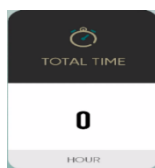
## 9.18 VERSÃO LC

Exibir versão LC



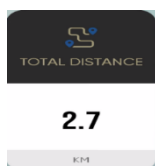
## 9.19 TEMPO TOTAL

Exibe o tempo total de exercício. Unidade 00:00hours; Faixa de exibição: 0,00 ~ 9999H, o estouro é redefinido para zero e recalculado.



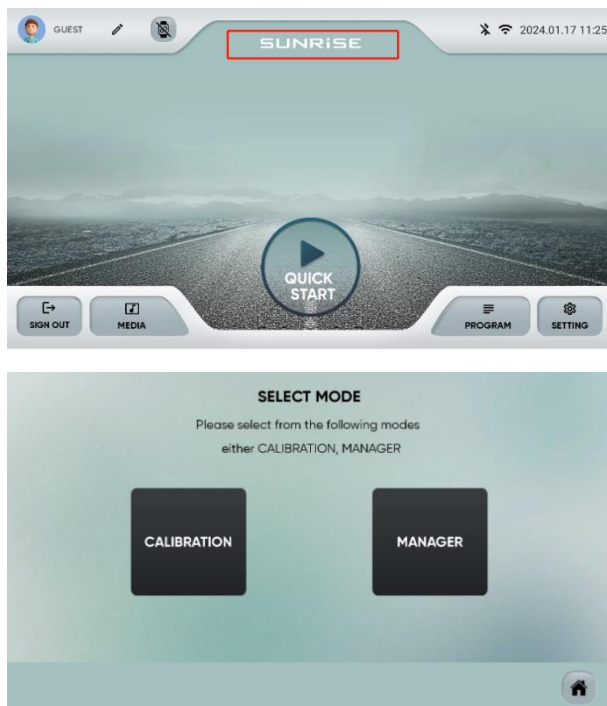
## 9.20 DISTÂNCIA TOTAL

Exibe a distância total percorrida. Faixa de exibição: 0,00 ~ 9999, o estouro é redefinido para zero e recalculado.



# 10. MODO DE ENGENHARIA

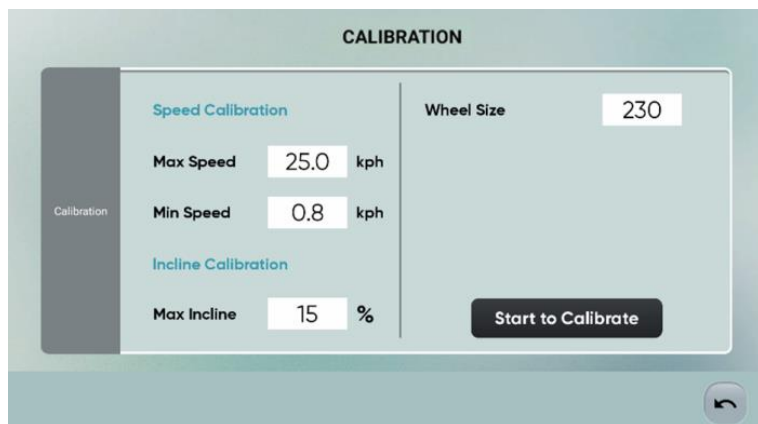
- No MODO INATIVO, clique no ícone LOGO 10 vezes na página, mude para a página do modo de engenharia



## 10.1 CALIBRAÇÃO

- 10.1.1 Abra o teclado ao clicar na janela de entrada. Depois de inserir o valor a ser definido, pressione ENTER para confirmar e fechar o teclado. Quando o valor definido excede o intervalo definido, o valor máximo ou mínimo é exibido

# MODO DE ENGENHARIA

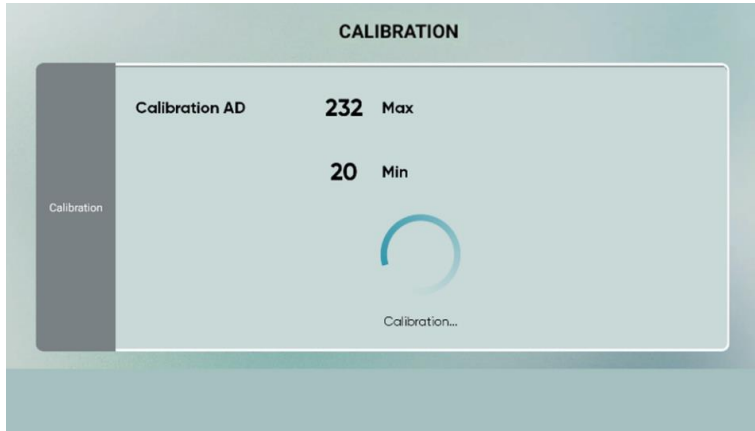


10.1.2 Cada função é descrita na tabela a seguir

ITEM	VALOR PADRÃO	FAIXA CONFIGURÁVEL
VELOCIDADE MÁXIMA	Métrica:25.0 km/h Imperial:15.0 mph	Métrica:18.0 ~ 25.0 km/h Imperial: 10,0 ~ 15,0 mph
VELOCIDADE DE MISTURA	Métrica:0.8 km/h Imperial: 0,5 mph	Métrica: 0,5 ~ 0,8 km / h Imperial: 0,3 ~ 0,5 mph
TAMANHO DA RODA	230	-
INCLINAÇÃO MÁXIMA	15	10 – 15

# MODO DE ENGENHARIA

## 10.1.3 COMECE A CALIBRAR



10.1.4 Não é possível sair diretamente durante a calibração no modo de engenharia. O sistema sairá automaticamente deste modo após a conclusão da calibração.

10.1.5 Quando a calibração for concluída e bem-sucedida, o sistema manterá os parâmetros de calibração e retornará ao modo IDLE. Caso contrário, o sistema manterá o último valor de calibração e nenhuma alteração será feita.

# MODO DE ENGENHARIA

## 10.2 GERENTE

Dividido em cinco categorias: Configuração \ Informações \ Diagnóstico \ Atualização \ Logotipo

### 10.2.1 AMBIENTE



# MODO DE ENGENHARIA

## 10.2.2 MODO GS

FUNÇÃO	INADIMPLÊNCIA	DESCRIÇÃO
<p><b>MODO GS "A INCLINAÇÃO É REDEFINIDA ?" ENTRA EM VIGOR IMEDIATAME NTE APÓS A CONFIGURA ÇÃO.</b></p>	<p>DESLIGADO</p>	<p>DESLIGADO: A inclinação retornará a 0</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Quando colocado em OFF, a inclinação cai imediatamente para o valor mínimo de correção.</li> <li>Na página HOME, a inclinação "deve ser zerada"</li> <li>O exercício termina na página RESUMO e a inclinação "deve ser zerada"</li> <li>Habilite a CHAVE SEGURA e, após colocá-la de volta, a inclinação "deve ser zerada"</li> <li>Depois que a energia é cortada e reiniciada no caminho, a inclinação "deve ser zerada"</li> <li>Durante o movimento, independentemente de o elevador ter atingido a posição desejada, pressione o botão de pausa para "deve retornar o motor a zero". Você deve esperar que o motor retorne a zero antes de pressionar START para retomar o movimento e continuar subindo até o valor alvo.</li> <li>Ao pressionar o botão START para iniciar, a inclinação será executada de acordo com a configuração do PROGRAMA.</li> </ol>
		<p>LIGADO: A inclinação não retornará a 0</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Quando a chave é ligada, a ascensão "mantém a posição atual"</li> <li>Na página HOME, a inclinação "Manter posição atual"</li> <li>O exercício termina na página SUMMATY e a inclinação "mantém a posição atual"</li> <li>Ative a CHAVE SEGURA, coloque de volta a inclinação "Manter posição atual"</li> <li>Depois que a energia é cortada e reiniciada no caminho, o talude "mantém a posição atual"</li> <li>Durante o movimento, independentemente de a subida ter atingido a posição alvo, pressione para pausar o motor "Manter posição atual" e pressione START para retomar o movimento e continuar subindo até o valor alvo.</li> <li>Ao pressionar o botão START para iniciar, a inclinação será executada de acordo com a configuração do PROGRAMA.</li> </ol>

# MODO DE ENGENHARIA

## 10.2.3 HDMI **RESERVADO**

FUNÇÃO	INADIMPLÊNCIA	DESCRIÇÃO
<b>HDMI ATIVAR/DESATIVAR A EXIBIÇÃO</b>	<b>DESLIGADO</b>	<b>DESLIGADO:</b> Na mídia, as teclas de função HDMI não são exibidas em todos os idiomas.
		<b>EM:</b> Na mídia, as teclas de função HDMI são exibidas em todos os idiomas.

## 10.2.4 FAN **RESERVADO**

FUNÇÃO	INADIMPLÊNCIA	DESCRIÇÃO
<b>VENTILADOR ATIVAR/DESATIVAR A EXIBIÇÃO</b>	<b>DESLIGADO</b>	<b>DESLIGADO:</b> na mídia Ícone de ventilador As teclas de função não são exibidas em todos os idiomas
		<b>EM:</b> na mídia Ícone de ventilador As teclas de função são exibidas em todos os idiomas

# MODO DE ENGENHARIA

## 10.2.5 LUBRIFICANTE

FUNÇÃO	INADIMPLÊNCIA	DESCRIÇÃO
LUBRIFICANTE	500 KM / 310 MILHAS	campo numérico: Você pode modificar a distância desejada por conta própria e uma janela de prompt aparecerá quando a distância retornar a zero.
		REINICIALIZAÇÃO: Após a modificação, pressione RESET para gravar o novo valor de configuração e entrar em vigor.

## 10.2.6 REINICIALIZAÇÃO DO SISTEMA

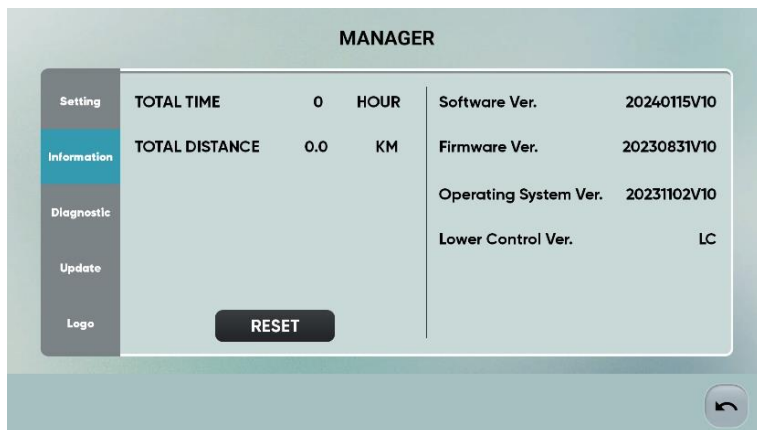
FUNÇÃO	INADIMPLÊNCIA	DESCRIÇÃO
REDEFINIÇÃO DO SISTEMA	28380974	<p>Retorne ao estado em que você terminou de escovar o img, clique em Redefinir e um prompt de caixa inferior amarela aparecerá.</p>  <p>String de cabeçalho: REINICIALIZAÇÃO DO SISTEMA String na caixa branca: Senha Cancelar com o botão esquerdo; Confirme pressionando o botão direito</p>

# MODO DE ENGENHARIA

FUNÇÃO	INADIMPLÊNCIA	DESCRIÇÃO
<p><b>REAJUSTE DE FÁBRICA</b></p>	<p>NÃO É NECESSÁRIA SENHA</p>	<p>Principalmente para facilitar a remoção de vestígios de teste após a produção e teste.</p> <p>Depois de clicar em Redefinir, um prompt de caixa inferior amarela aparece, nenhuma senha é necessária.</p>  <p>Cadeia de caracteres de cabeçalho: Redefinição de fábrica</p> <p>Cadeia de caracteres de conteúdo: Tem certeza de que deseja limpar todas as informações?</p> <p>Cancelar com o botão esquerdo; Confirme pressionando o botão direito</p> <p>Funções: Limpar distância total, tempo total, limpar códigos de erro, restaurar lubrificante para valores padrão, sair de todas as contas de terceiros, limpar caixa de correio de usuário de login local, limpar registros de exercícios no PROGRAMA DO USUÁRIO</p>

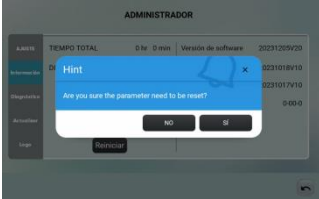
# MODO DE ENGENHARIA

## 10.3 INFORMAÇÃO



### 10.3.1 Meia tela esquerda

ITEM	DESCRIÇÃO DA FUNÇÃO	OBSERVAÇÕES
TEMPO TOTAL	Exibe o tempo total de uso acumulado durante o exercício	Unidade: hr, min
DISTÂNCIA TOTAL	Exibe a quilometragem total acumulada durante o exercício	Unidade: KM, MI

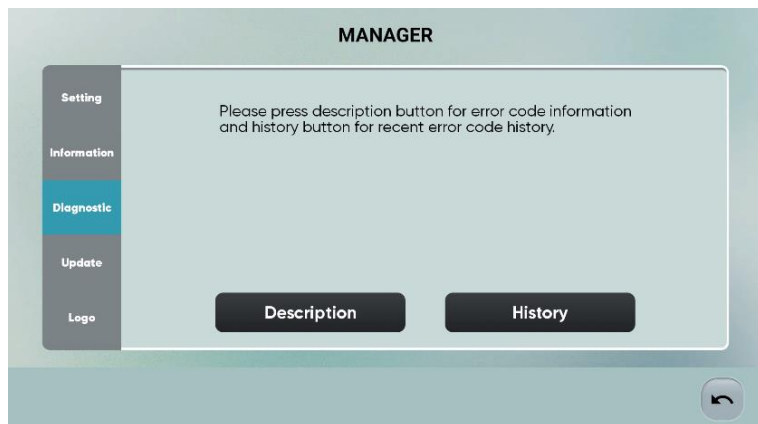
<p><b>REDEFINIR CHAVE</b></p>	<p>Limpar o tempo total de uso e a quilometragem total de uso</p> <p>Uma janela de pergunta aparece depois de clicar em</p> <p>Cadeia de caracteres de cabeçalho: Dica</p> <p>Cadeia de caracteres de conteúdo: Tem certeza de que o parâmetro precisa ser redefinido?</p> <p>Pressione o botão esquerdo para cancelar e o botão direito para confirmar.</p>	
-------------------------------	--	--

## 10.3.2 Meia Tela Direita

ITEM	DESCRIÇÃO DA FUNÇÃO	OBSERVAÇÕES
VERSÃO DO SOFTWARE	Versão apk para PC	Exibir o número e a data da versão atual. Após a atualização da versão certifique-se de que a data nesta área foi modificada.
VERSÃO DO FIRMWARE	Versão inferior do nopf do computador	
VERSÃO DO SISTEMA OPERACIONAL	Versão img inferior	
VERSÃO DE CONTROLE INFERIOR	Versão do software de controle descendente	

# MODO DE ENGENHARIA

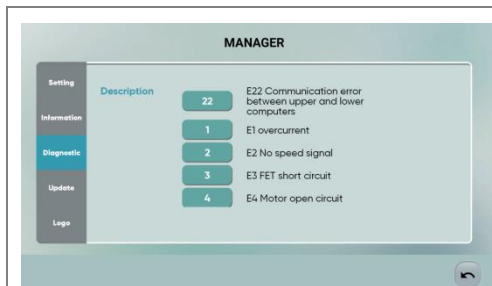
## 10.4 DIAGNOSTLE



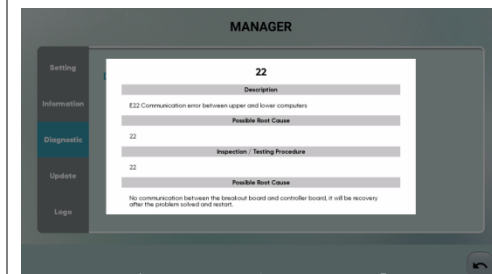
### 10.4.1 STRING DE EXIBIÇÃO DO MEIO

Pressione o botão de descrição para obter informações sobre o código de erro e o botão de histórico para obter o histórico recente do código de erro.

DESCRIÇÃO	HISTÓRIA
<p>Descrição do código de erro</p>	<p>Erros históricos</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exibir todos os códigos de erro desta máquina</li> <li>2. Todos os números de código de erro devem ser precedidos por "E"</li> <li>3. O motivo do erro é descrito à direita</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Registre os códigos de erro que ocorreram nesta máquina</li> <li>2. O histórico de manutenção pode ser visualizado aqui.</li> <li>3. abaixo</li> </ol>



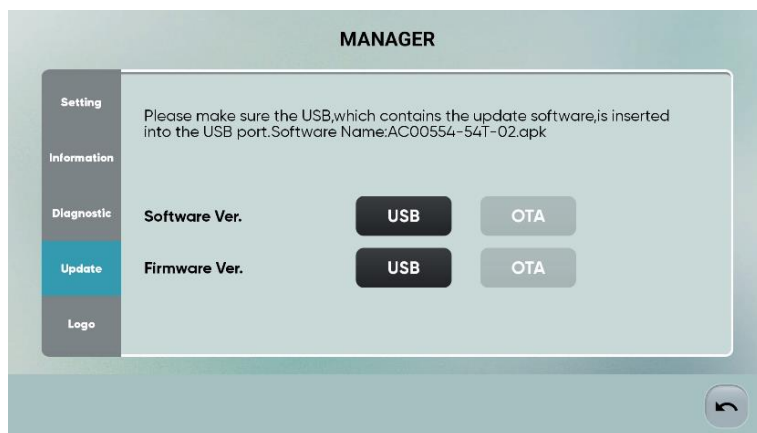
4. clique no código do botão pode olhar Detalhes



4. Clique em Limpar para limpar todos os registros



## 10.5 ATUALIZAÇÃO



# MODO DE ENGENHARIA

- Dividido em atualização USB e atualização OTA
- AO
- A luz só acenderá quando o OTA detectar que há um arquivo no servidor

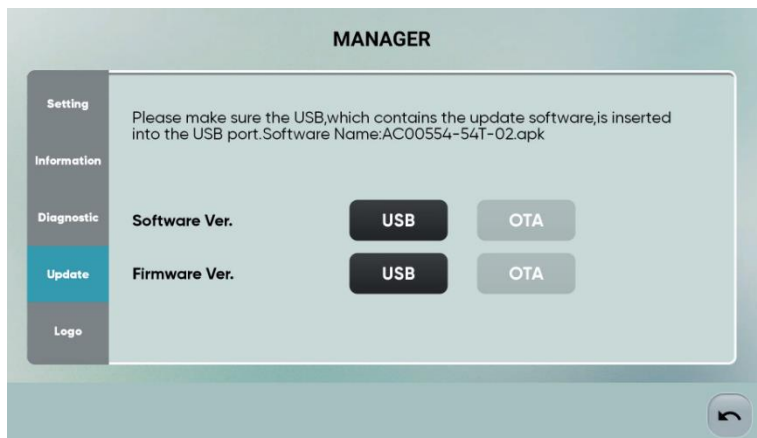
## 10.5.1 SOFTWARE VER. – USB

10.5.1.1 Coloque o arquivo no USB (você precisa criar uma pasta)

10.5.1.2 O nome do arquivo precisa ser alterado para [AC00554-52T-02.apk]

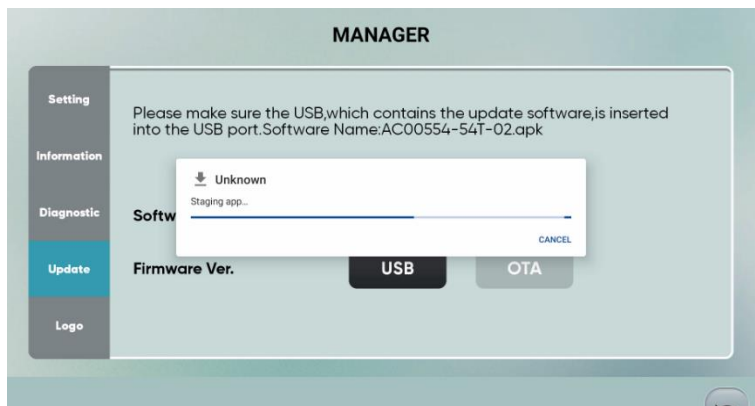
10.5.1.3 Quando o console detecta um arquivo, o botão USB acende

10.5.1.4 Clique em USB

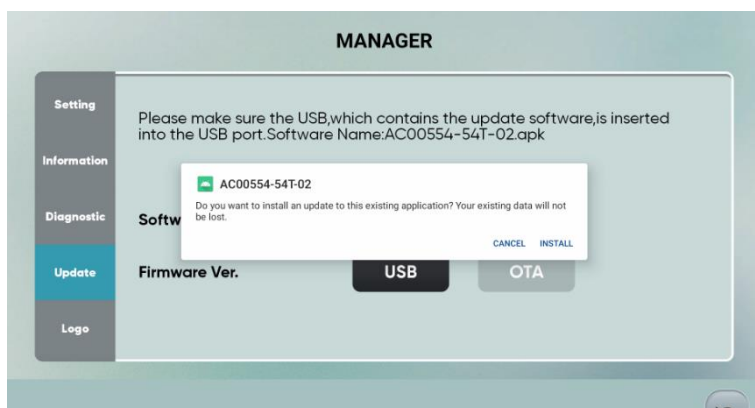


# MODO DE ENGENHARIA

## 10.5.1.5 ESPERA...

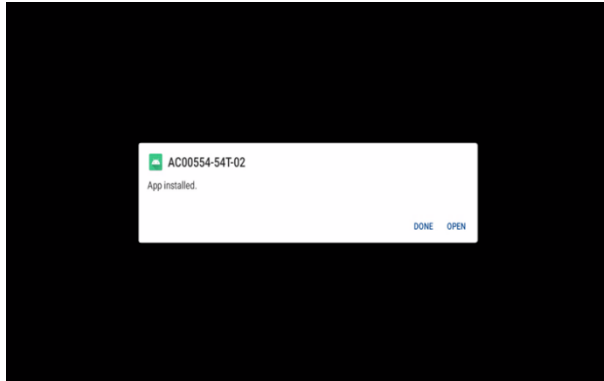


## 10.5.1.6 Para atualizar, pressione INSTALAR



# MODO DE ENGENHARIA

## 10.5.1.7 Conclusão da instalação, clique em ABRIR



## 10.5.2 SOFTWARE VER. – OTA

### 10.5.2.1 Servidor: Tecnologia Anplus (anplus-tech.com)

10.5.2.2 Carregue o arquivo no servidor e publique o software antes que o console o receba.

APP名称	平台	版本号	版本描述	发布日期	操作
AC00550-52E-01	A133	20220922V10	测试	2022-09-29 11:06:47	删除 编辑
AC00551-52T-02	A133	20220915V10	第一次移交	2022-09-29 09:30:15	发布 编辑

# MODO DE ENGENHARIA

## 10.5.3 FIRMWARE VER. – USB

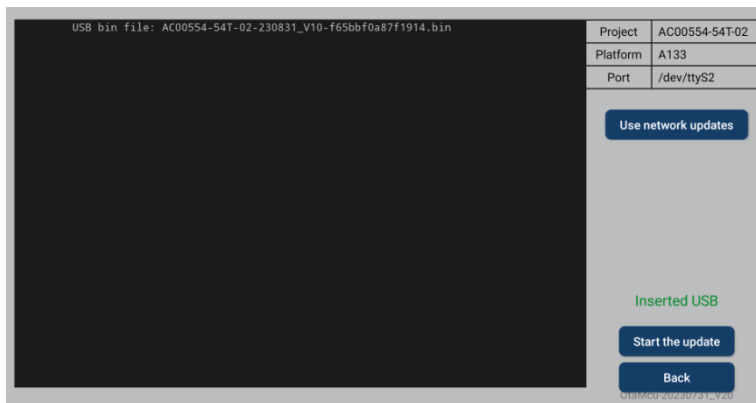
10.5.3.1 O nome do arquivo não precisa ser alterado, basta colocá-lo diretamente no USB (não há necessidade de criar uma pasta)

10.5.3.2 Quando o console detecta um dispositivo USB, o "botão USB" acende

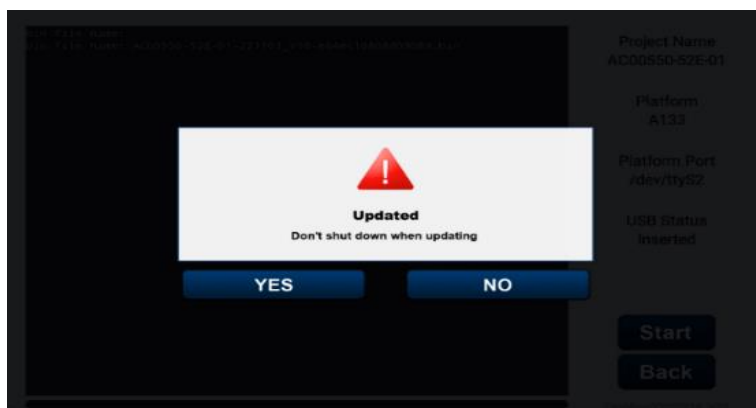


10.5.3.3 Clique em USB para entrar na tela de atualização do computador escravo.

# MODO DE ENGENHARIA



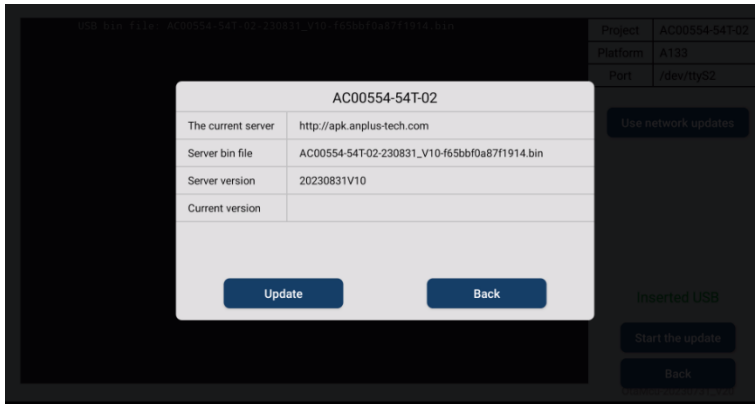
10.5.3.4 Pressione START para abrir a janela pop-up ➡ NÃO: feche a janela pop-up; SIM: comece a atualizar.



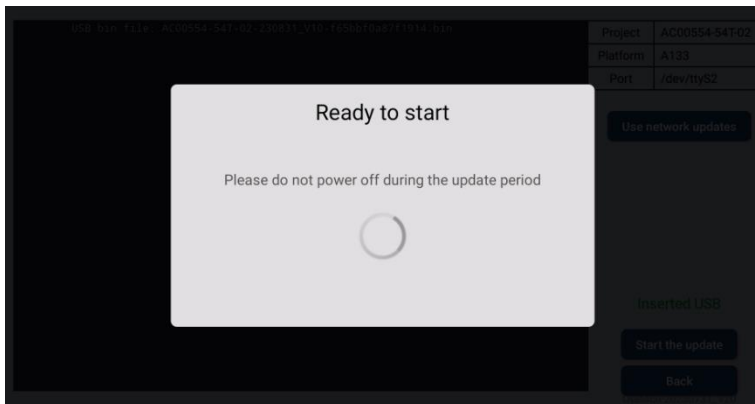


# MODO DE ENGENHARIA

10.5.4.2 Clique em OTA para entrar na tela de atualização do computador escravo, confirme se a versão é a versão mais recente e pressione UPDATE para iniciar a atualização.

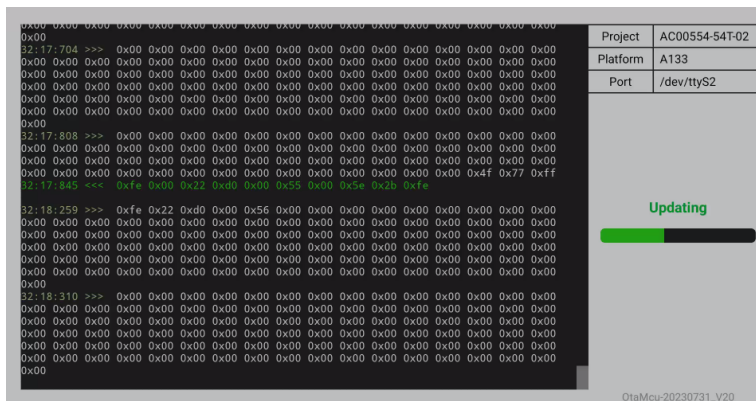


10.5.4.3 Aguardando o início da atualização.



# MODO DE ENGENHARIA

10.5.4.4 Aguarde até que a barra de progresso termine de ser executada → reinicie automaticamente.



10.5.4.5 A atualização está concluída. Confirme se o número da versão foi atualizado com êxito.

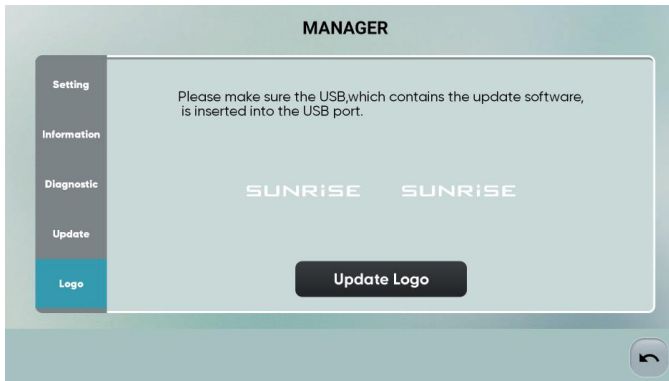
10.5.5 Sistema operacional Ver. – USB **reservado**

10.5.6 Sistema operacional Ver. – OTA **reservada**

# MODO DE ENGENHARIA

## 10.6 LOGOTIPO

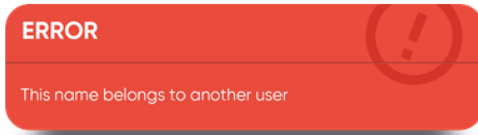
10.6.1 Altere o nome do arquivo para LOGO.png e salve-o no dispositivo USB. Quando um arquivo atualizável é detectado, a luz [UPDATE LOGO] acende e a atualização



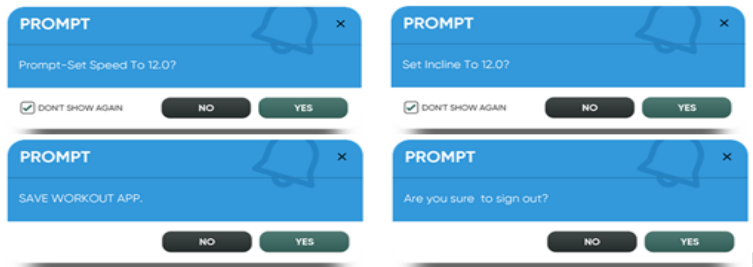
- Exibido à esquerda: logotipo atual
- Visor à direita: USB lendo imagens
- Quando você pressiona Atualizar logotipo, o logotipo direito substitui o logotipo existente à esquerda.
- **Aviso: Após a atualização, ele precisa permanecer por 2 minutos antes de desligar.**

# 11. JANELA DE MENSAGEM DE ALERTA

## 11.1 LOGIN DO USUÁRIO



## 11.2 JANELA COMPARTILHADA



## 11.3 H.R.C



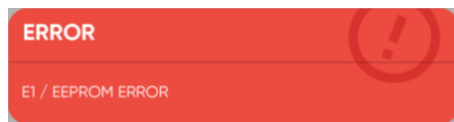
# JANELA DE MENSAGEM DE ALERTA

## 11.4 COLAPSO



## 12. MENSAGEM DE ERRO

- Quando ocorre um erro, você precisa voltar para o MODO INATIVO e a janela ERRO aparecerá.



- Você pode clicar 10 vezes no canto superior esquerdo do console para entrar no modo de engenharia e retornar ao MODO INATIVO para manter a janela ERRO
  - Ciclo de energia, se o problema não for resolvido a janela ERRO aparece novamente
  - Durante esse período, se você retirar a chave de segurança e colocá-la de volta, ela retornará ao MODO INATIVO. Se o problema não for resolvido, a janela ERRO aparecerá novamente
1. E1: Se estiver no estado de calibração, quando o motor não tiver sinal de saída, todos os sinais de saída STOP, exibem "E1" Code
  2. E2: Quando a máquina está sobrecarregada, o painel de controle ativa a proteção contra sobrecorrente e exibe o código "E2", todas as saídas são STOP
  3. E3: Quando a inclinação não puder passar na correção, ele exibirá "E3" Código. Se em POWER UP Hour, INCLINE A operação anormal não puder ser redefinida para zero 0%, o programa está sendo executado em INCLINE A janela mostra "E3" Code, exceto que esta função é anormal, mas ainda deve ser operável e usada.

## MENSAGEM DE ERRO

4. E4: Quando a tensão em ambas as extremidades do motor é anormal ou a fiação do motor é anormal, "E4" código, todas as saídas são STOP
5. E5: Quando a comunicação entre o console e o painel de controle é interrompida ou a comunicação é anormal, ele exibe "E5" código, todas as saídas são STOP
6. E6: Quando o controlador falha, ele exibe "E6" código, todas as saídas são STOP
7. E7: Quando a tensão externa é anormal, ele exibe "E7" código, todas as saídas são STOP
8. Substitua a chave de segurança: O interruptor de segurança cai
9. Console bloqueado: bloqueio de crianças

# 13. PERFIL

O PROGRAMA DE EXERCÍCIOS contém 11 modos: MANUAL, HILL, FAT BURN, CARDIO, STRENGTH, HIIT, 5K RUN, 10K RUN, HEART RATE (60% e 80%), CUSTOM

Testes de aptidão física (Força Aérea, Exército, Guarda Costeira, Gerkin, PEB, Corpo de Fuzileiros Navais, MARINHA)

## PERFIL DO PROGRAMA (%)

(A velocidade mostrada abaixo está em MAX. VELOCIDADE Percentage cálculo: O método de ajuste durante o exercício no modo de dados da tabela TABLE é ajustar de acordo com a faixa de velocidade predefinida e a velocidade de exibição do exercício = Definir MAX. VELOCIDADE\*VELOCIDADE DA FOLHA dividir por 100)

## TABELA PRECISA SER AJUSTADA PARA 30 SEGMENTOS

PROG	SETEMBRO	AQUECER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
COLINA	VELOCIDADE	20	30	40	50	50	63	75	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88	88	75	63	50
	INCLINAÇÃO	0	0	0	0	0	1	2	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	3	1	1	0
QUEIMA DE GORDURA	VELOCIDADE	20	30	40	50	50	63	63	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	75	63	50	
	INCLINAÇÃO	0	0	0	0	0	1	2	4	5	3	4	4	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0
CARDIO	VELOCIDADE	20	30	40	50	50	63	75	75	88	75	75	88	63	75	88	75	75	100	75	88	63	50
	INCLINAÇÃO	0	0	0	0	0	1	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0
FORÇA	VELOCIDADE	20	30	40	63	63	63	75	75	75	88	88	88	100	88	88	88	75	75	75	63	63	
	INCLINAÇÃO	0	0	0	0	0	1	2	4	6	8	7	6	5	4	3	4	5	7	5	3	1	0
HIIT	VELOCIDADE	20	30	40	50	50	63	75	88	63	63	88	63	75	100	63	75	100	63	75	88	63	50
	INCLINAÇÃO	0	0	0	0	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	3	0

PROG	SETEMBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COLINA	VELOCIDADE	50	50	63	75	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88
	INCLINAÇÃO	0	0	1	2	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5
	SETEMBRO	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	VELOCIDADE	88	75	63	50	50	40	30	20							

# MANUAL DE INSTRUÇÕES