

**Realizar treinamento**

Utilizar o equipamento após o treinamento inicial realizado pela equipe da SPlan.

**1****Mova os braços apenas com o equipamento ligado**

Forçar os braços ou os cabos com o equipamento desligado pode danificar o motor e a mecânica interna.

**Atenção****2****Ajuste a resistência só com cabos recolhidos**

Ambos os cabos precisam estar totalmente recolhidos. Ajustar com cabos esticados pode gerar falhas.

**3****Antes de desligar: braços na posição inicial**

Retire acessórios, recolha os cabos e coloque os braços na posição zero para calibração correta.

**4****Ao ligar, espere a tela carregar**

Não mova os braços enquanto o sistema inicializa. Comece a usar só depois que a tela inicial (Home) aparecer.

**5****Trave a altura e o ângulo dos braços**

Encaixe completo é obrigatório. Se não travar corretamente, a tela mostra erro ou a resistência não funciona.

**6****Desligue pelo interruptor**

Em pausas longas, desligue o equipamento, o modo espera mantém o motor ativo e causa desgaste.

**Funções que não precisam de acesso a internet**

- Resistência
- Ajuste dos braços
- Botão Bluetooth

**Funções que precisam de acesso a internet**

- Login
- Biblioteca de exercícios
- Relatórios salvos no perfil

**Se o equipamento apresentar erro ou comportamento inesperado:**

1. Verifique a conexão com a internet
2. Desligue pelo interruptor, aguarde 30 segundos e ligue novamente
3. Se o problema continuar, fale com o suporte Dignitus

**Botão amarelo - Liberar resistência**

Permite pausar a resistência do equipamento para maior conforto durante ajustes e trocas de exercício.