

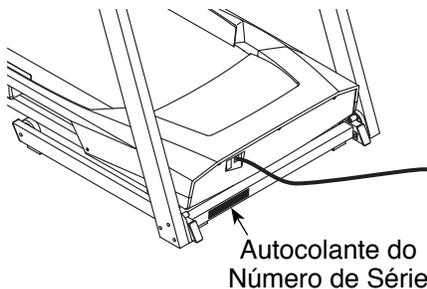
PRO-FORM[®]

530 ZLT

Modelo nº PETL59814.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

MANUAL DO UTILIZADOR



⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

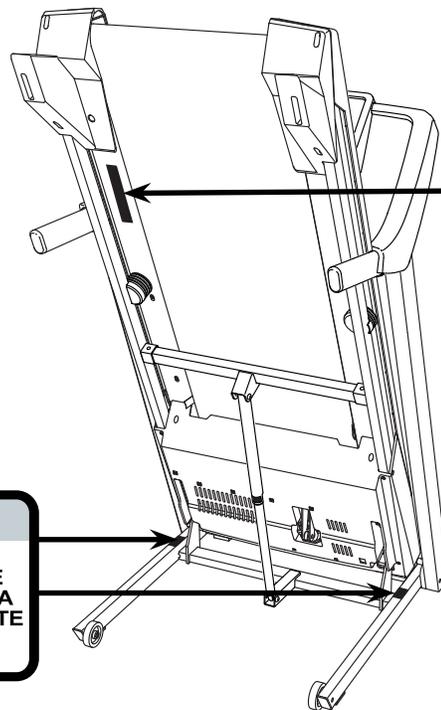
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	15
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	21
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	22
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	25
LISTA DE PEÇAS	28
DIAGRAMA AMPLIADO	29
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:

- Apenas deve colocar os seus pés nas botas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
- Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
- Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
- Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
- Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Cabe sempre espalhinhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 136 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 15), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação eléctrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte **MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** na página 22 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte **COMO LIGAR A CORRENTE** na página 17).

17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 21). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
24. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
25. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
26. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar os procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante PROFORM® 530 ZLT. O tapete rolante 530 ZLT oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo.

Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

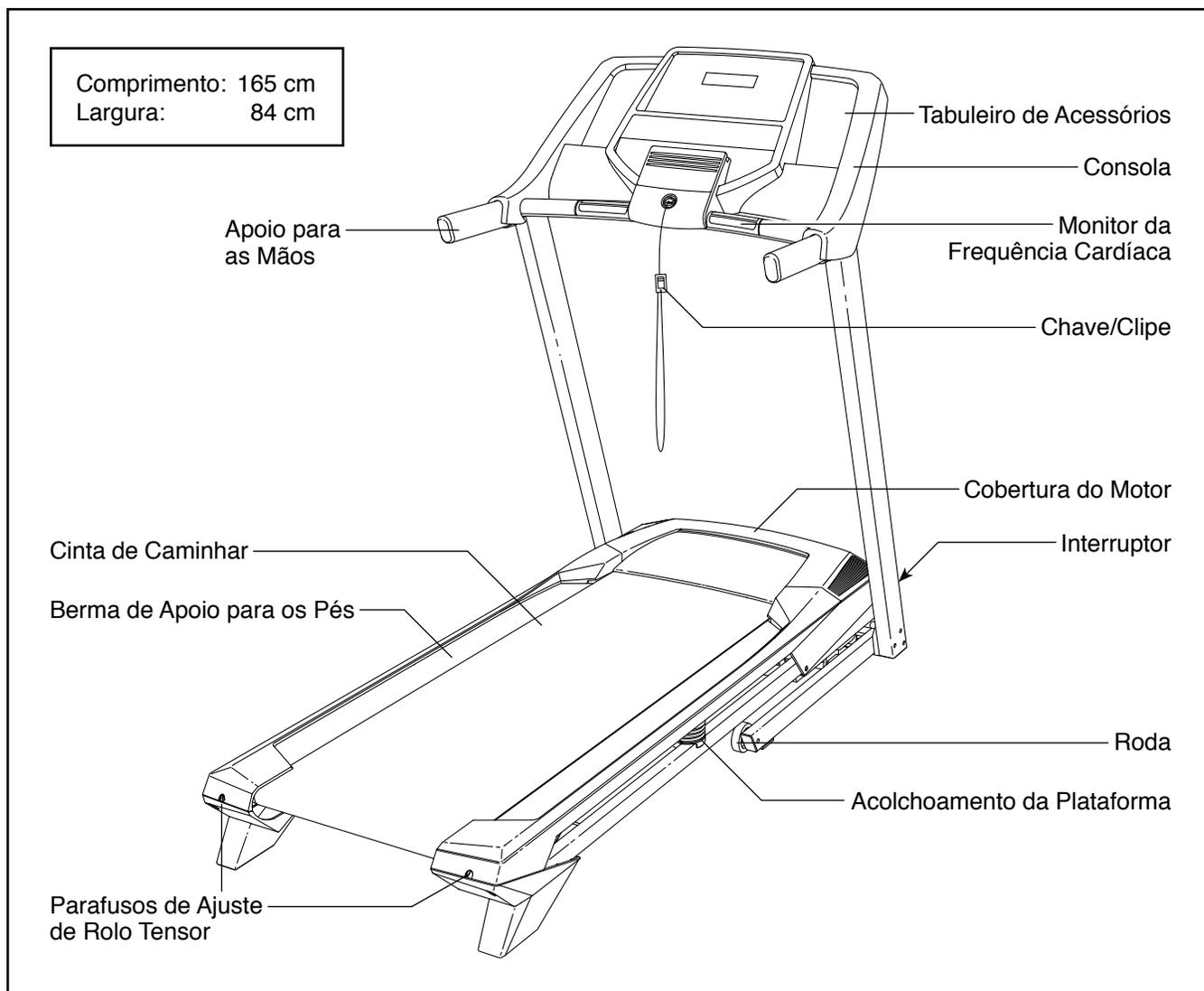
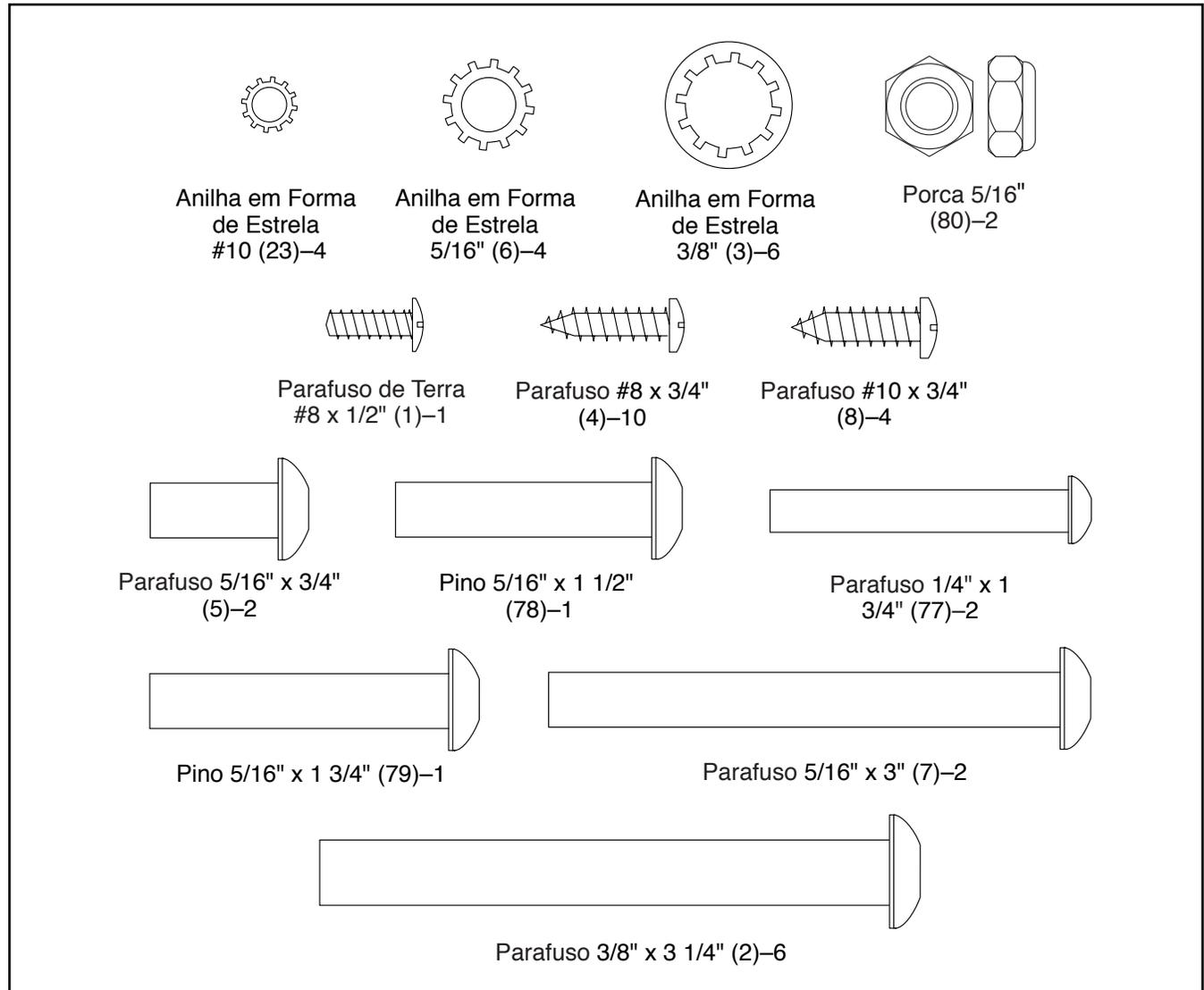


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right.”

- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

a chave sextavada incluída 

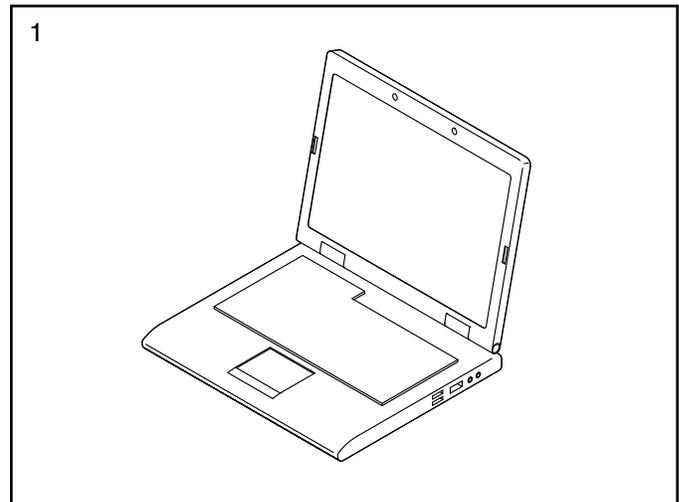
uma chave Phillips 

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registre o seu produto.

- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registre o seu produto.

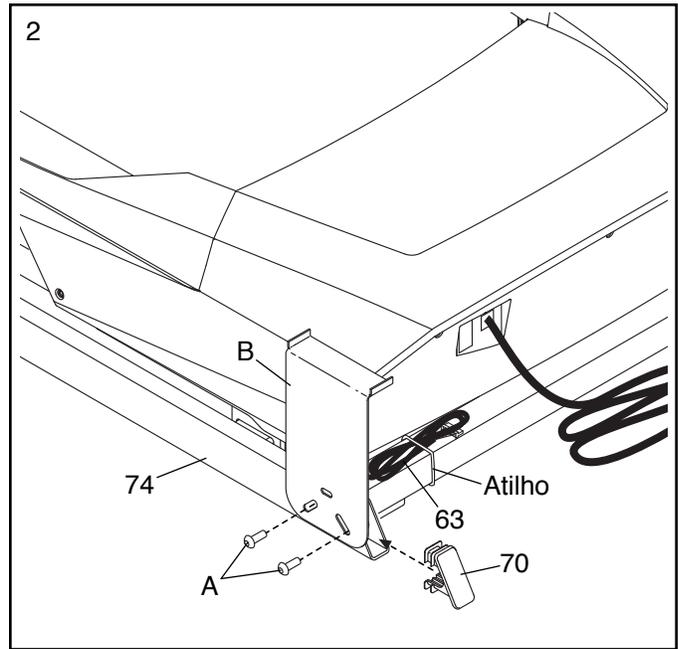


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

Retire e elimine os dois parafusos (A) e o suporte de transporte (B) do lado direito da Base (74). **Depois, retire e elimine os parafusos e o suporte de transporte (não mostrados) do lado esquerdo da Base.**

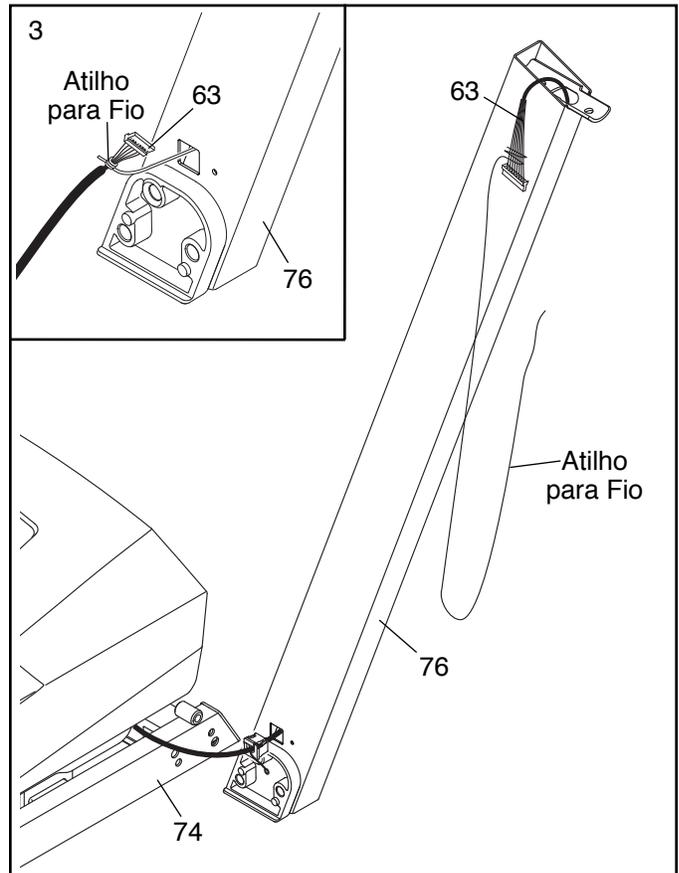
Em seguida, retire o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (63).

Depois, insira uma Tampa da Base (70) em cada lado da Base (74).



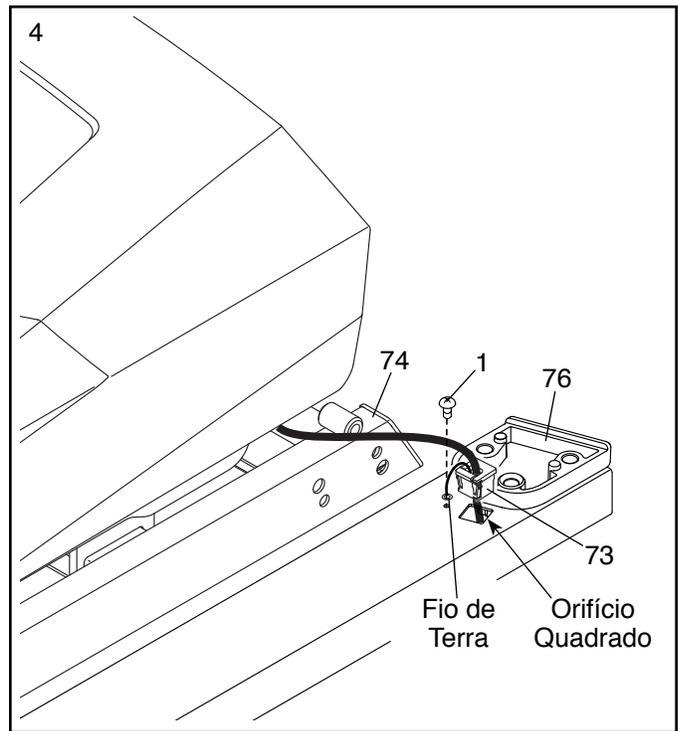
3. Identifique a Barra Vertical Direita (76). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (74).

Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (76) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (63). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio pelo topo da Barra Vertical Direita.



4. Pouse a Barra Vertical Direita (76) junto à Base (74) conforme mostrado. Fixe o fio de terra à Base com um Parafuso de Terra #8 x 1/2" (1).

Depois, encaixe o Passa-Fios (73) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita (76).

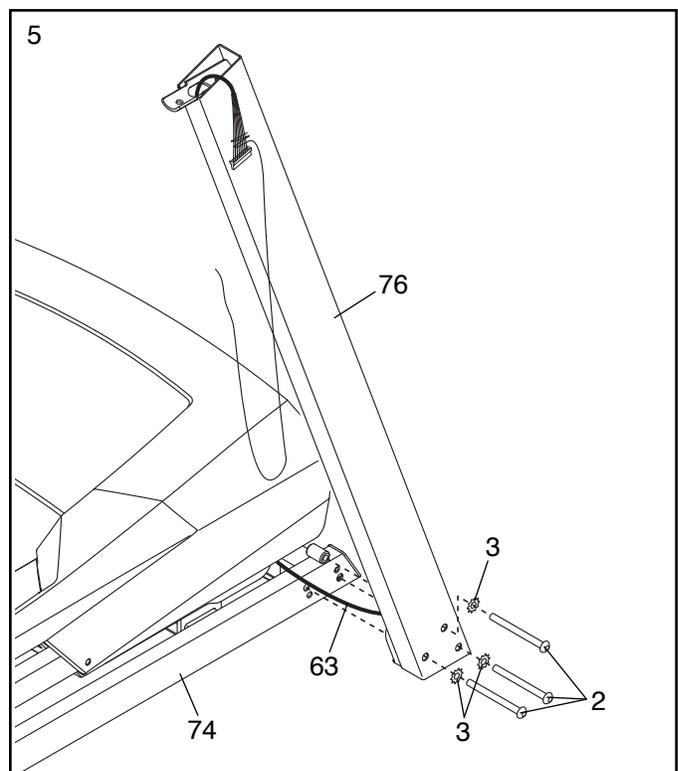


5. Segure a Barra Vertical Direita (76) contra a Base (74). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (63).**

Insira um Parafuso 3/8" x 3 1/4" (2) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (3) no orifício superior da Barra Vertical Direita (76). Em seguida, aperte parcialmente o Parafuso na Base (74).

Aperte parcialmente mais dois Parafusos 3/8" x 3 1/4" (2) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (3) na Barra Vertical Direita (76) e na Base (74). **Não aperte já completamente os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: não há fios no lado esquerdo.

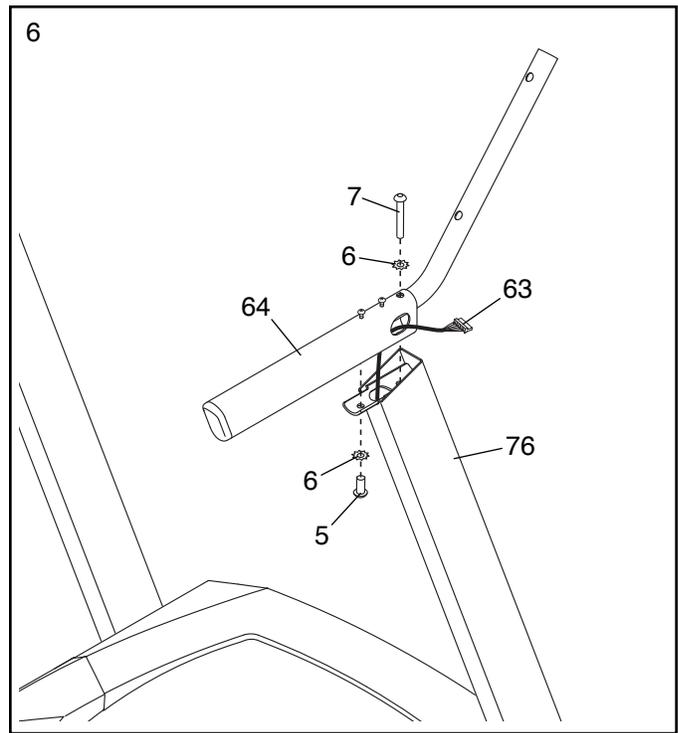


6. Identifique o Apoio para a Mão Direita (64). Peça a outra pessoa para segurar o Apoio para a Mão Direita junto à Barra Vertical Direita (76).

Insira o Fio da Barra Vertical (63) pela base do Apoio para a Mão Direita (64) e faça-o sair pelo orifício do Apoio para a Mão Direita.

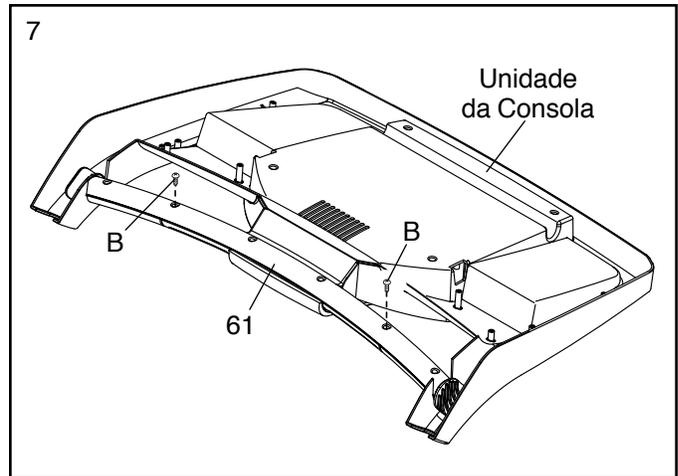
Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (63). Insira e aperte parcialmente um Parafuso 5/16" x 3/4" (5) e uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (6) na Barra Vertical Direita (76) e no Apoio para a Mão Direita (64). Depois, aperte parcialmente um Parafuso 5/16" x 3" (7) e uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (6) no Apoio para a Mão Direita e na Barra Vertical Direita. **Não aperte já completamente os Parafusos.**

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) da mesma forma. Nota: não há fios no lado esquerdo.

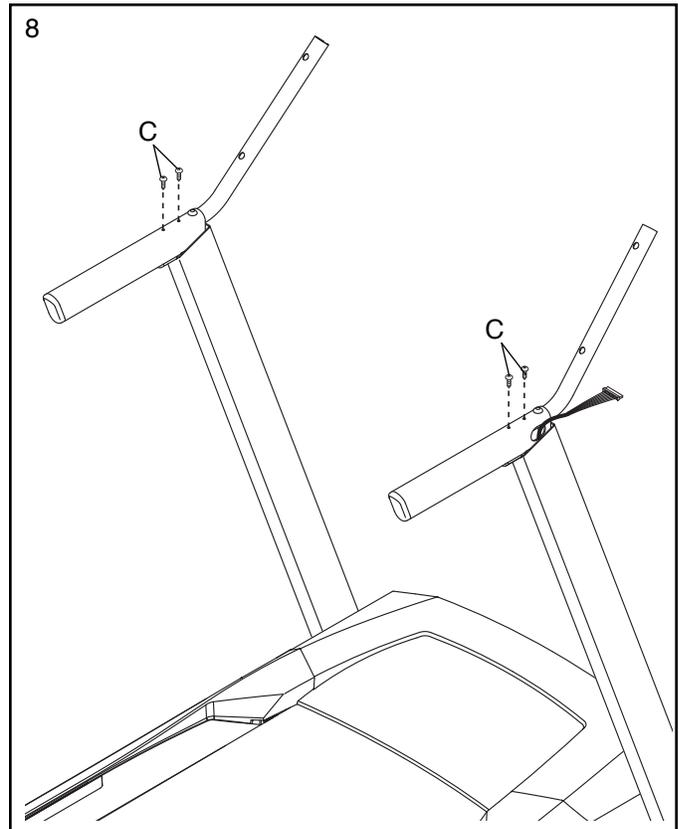


7. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

Retire e elimine os dois parafusos (B) da Barra de Apoio da Consola (61). Em seguida, retire a Barra de Apoio da Consola.

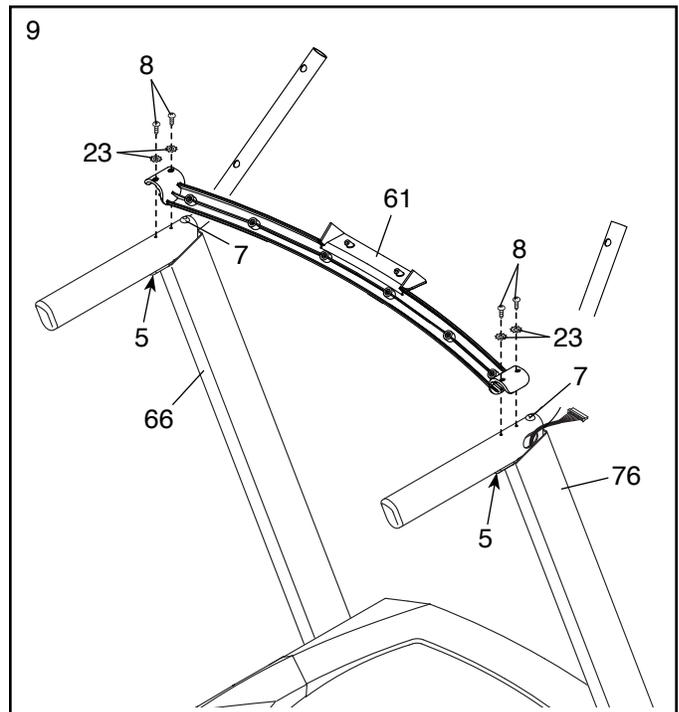


8. Retire e elimine os quatro parafusos (C) indicados.



9. Fixe a Barra de Apoio da Consola (61) às Barras Verticais Esquerda e Direita (66, 76) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (8) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (23). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

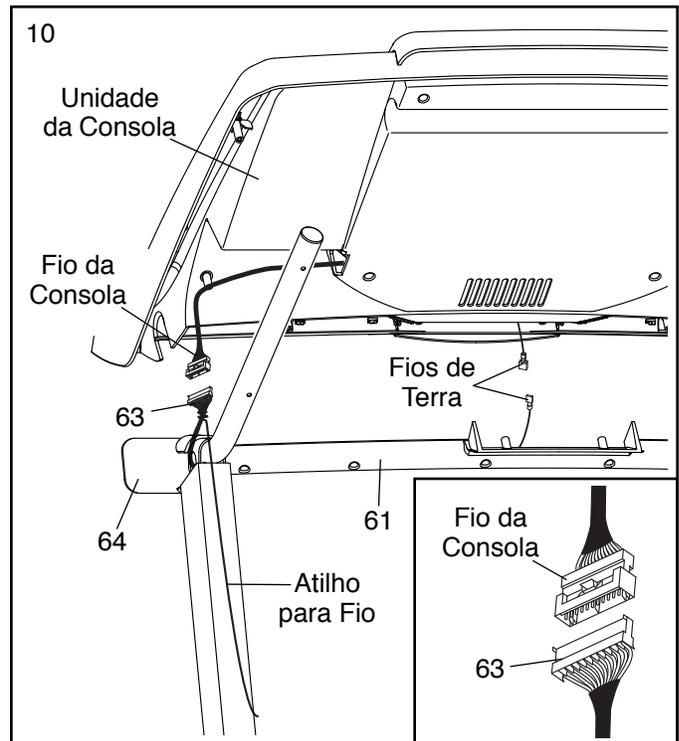
Em seguida, aperte firmemente os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (5) e os dois Parafusos 5/16" x 3" (7).



10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Direita (64).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (63) ao fio da consola. **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

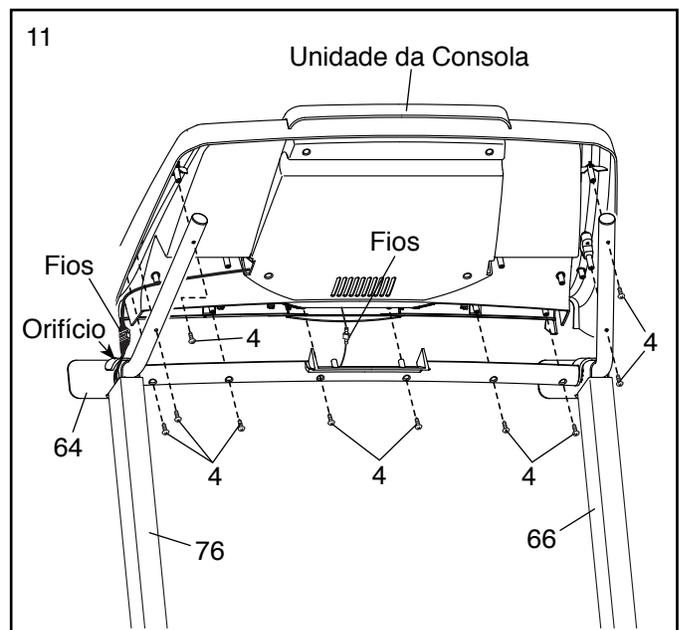
Ligue o fio da consola ao fio de terra da Barra de Apoio da Consola (61).



11. Insira os fios no Apoio para a Mão Direita (64), através do orifício indicado, ao instalar a unidade da consola sobre as Barras Verticais (66, 76). **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.**

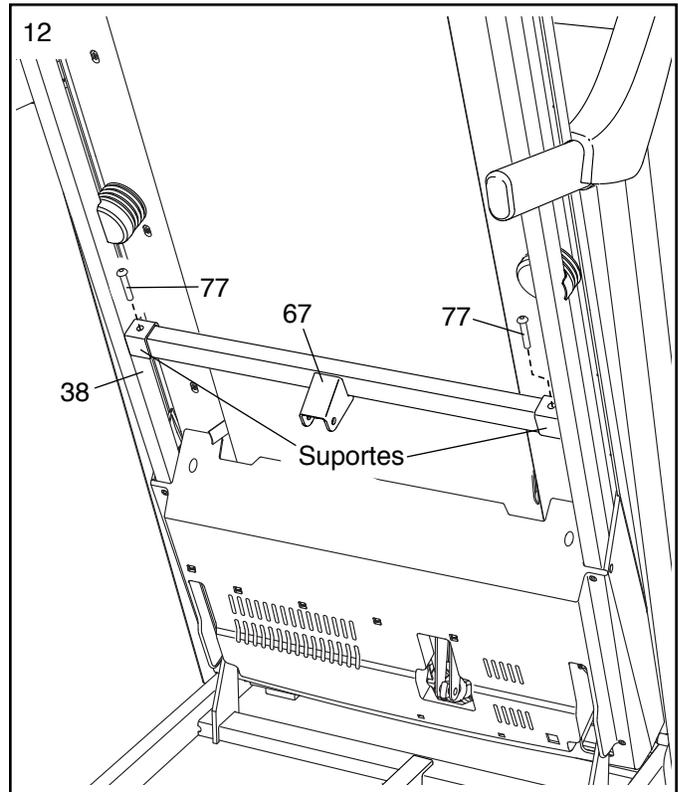
Fixe a unidade da consola com dez Parafusos #8 x 3/4" (4). **Enrosque os dez Parafusos e depois aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**

Consulte o passo 5. Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 3 1/4" (2).



12. Levante a Estrutura (38) até à posição vertical.
Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 14 fique concluído.

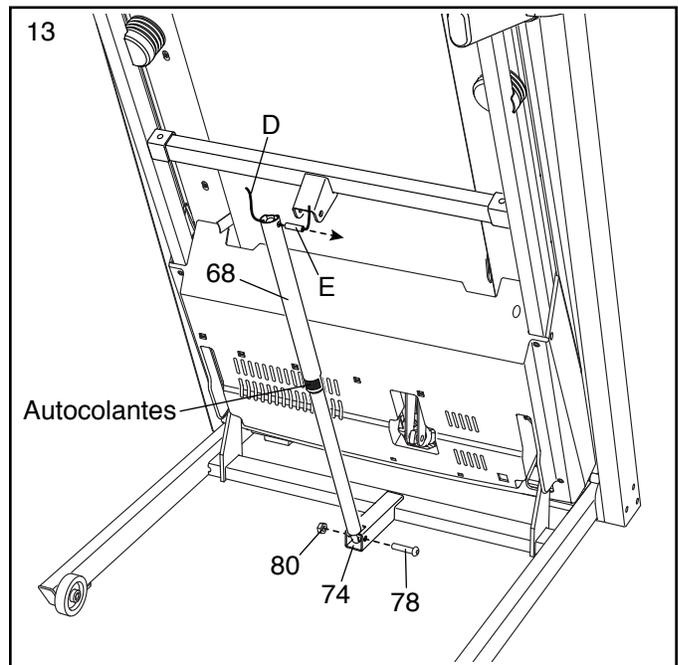
Posicione a Barra de Apoio do Fecho (67) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes da Estrutura (38) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (77).



13. Posicione o Fecho de Arrumação (68) de modo a que os autocolantes fiquem voltados para o lado oposto ao tapete rolante conforme mostrado.

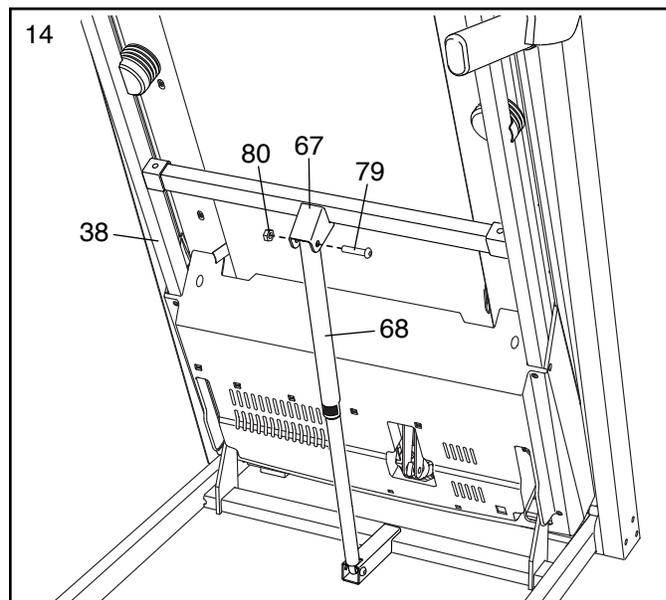
Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (68) ao suporte da Base (74) com um Pino 5/16" x 1 1/2" (78) e uma Porca 5/16" (80) conforme mostrado.

Erga o Fecho de Arrumação (68) até à posição vertical. Se houver um atilho (D) e um espaçador (E) no topo do Fecho de Arrumação, retire-os e elimine-os.



14. Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (68) ao suporte da Barra de Apoio do Fecho (67) com um Pino 5/16" x 1 3/4" (79) e uma Porca 5/16" (80).

Baixe a Estrutura (38) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 21).



15. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 23 e 24). Nota: poderão estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

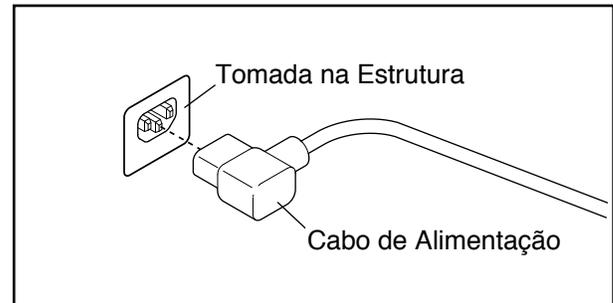
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

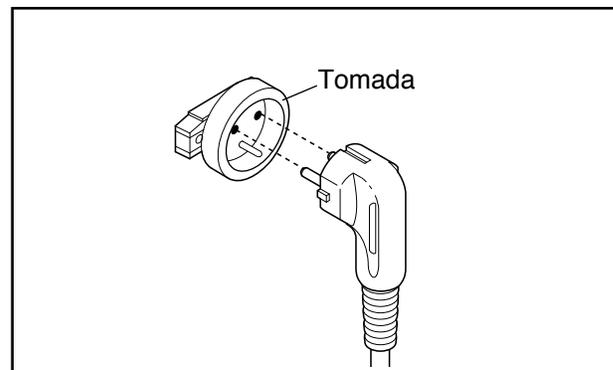
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

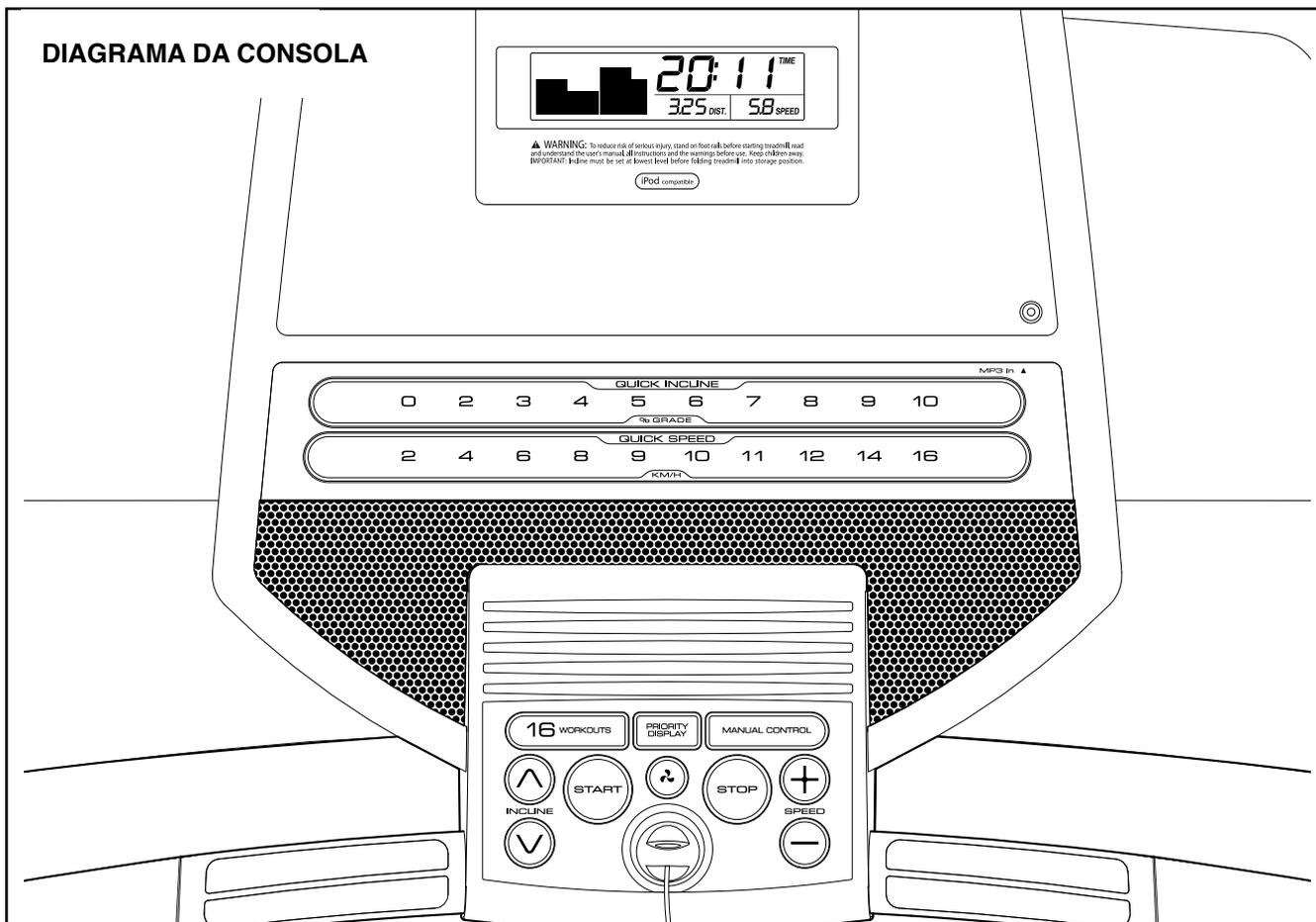
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando selecionar o modo manual da consola, poderá alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho integrado.

A consola também possui uma seleção de sessões de exercício predefinidas para o(a) ajudar a queimar calorias e fortalecer o seu sistema cardiovascular. Cada sessão de exercício controla a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador ao longo de exercícios eficazes.

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 17. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 19. **Para utilizar o modo de informação**, consulte a página 20. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 20.

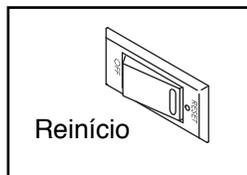
IMPORTANTE: se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 24).

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em milhas ou em quilómetros. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 20. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

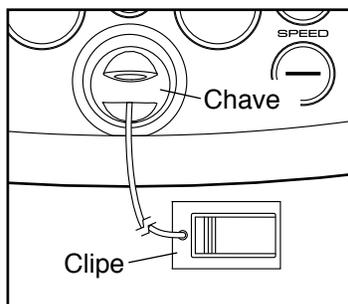
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 15). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: a consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor posto na posição de Reset (reinício), o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 20 para desativar o modo de demonstração.

Depois, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Procure o clipe ligado à chave (veja o desenho à direita) e prenda-o na cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Quando a chave for inserida, será selecionado o modo manual.

Se tiver selecionado uma sessão de exercício, retire a chave da consola e volte a inseri-la. Deverão surgir apenas zeros nos ecrãs.



3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões Quick Speed (velocidade rápida) numerados de 2 a 16.

Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á mais rapidamente.

Se premir um dos botões Quick Speed, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

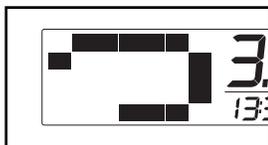
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start, o botão de aumentar Speed, ou um dos botões Quick Speed numerados.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick Incline (inclinação rápida). De cada vez que premir o botão de aumentar ou diminuir Incline, a inclinação alterar-se-á em 0,5%. Se premir um dos botões Quick Incline, a inclinação alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de inclinação selecionada.

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Quando seleccionar o modo manual, surgirá na matriz uma pista que representa 400 metros. Enquanto caminha ou corre no tapete rolante, os indicadores em volta da pista aparecem sucessivamente até surgir a pista toda. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



O ecrã inferior esquerdo pode mostrar o tempo decorrido e a distância que caminhou ou correu durante a sessão de exercício. De cada vez que alterar a inclinação, o ecrã mostrará a configuração de inclinação durante alguns segundos. Nota: quando estiver selecionada uma sessão de exercício, o ecrã apresentará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.



O ecrã inferior direito pode apresentar a velocidade da cinta de caminhar e o número aproximado de calorias



queimadas durante a sessão de exercício. O ecrã apresentará também a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 6).

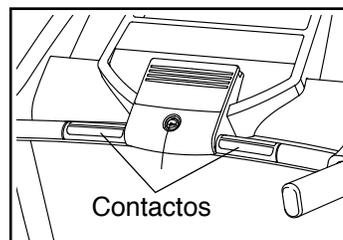
O ecrã superior pode apresentar o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu, o número aproximado de calorias queimadas ou a velocidade da cinta de caminhar. Prima repetidamente o botão Priority Display (ecrã prioritário) até o ecrã superior apresentar a informação que mais lhe interessa. Nota: quando uma dada informação for apresentada no ecrã superior, não será apresentada nos ecrãs inferiores esquerdo ou direito.



Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

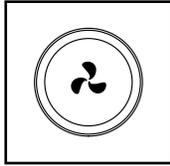
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas.



Para medir o seu ritmo cardíaco, **ponha os pés nas bermas de apoio para os pés** e pouse as mãos sobre os contactos metálicos, **evitando movê-las**. Quando a pulsação for detetada, será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se o desejar.

A ventoinha possui dois níveis de velocidade. Prima repetidamente o botão da ventoinha para selecionar a velocidade alta ou baixa ou para a desligar.



8. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação tem de estar no nível zero quando dobrar o tapete rolante para a posição de arrumação, caso contrário poderá danificá-lo.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, ponha o interruptor na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

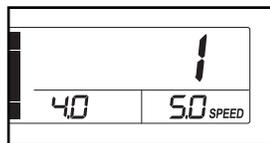
1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 16 Workouts (16 sessões de exercício) até que surja no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando selecionar uma sessão de exercício, piscarão por alguns segundos no ecrã as configurações de velocidade e inclinação máximas; depois, o ecrã mostrará a duração da sessão de exercício. Passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

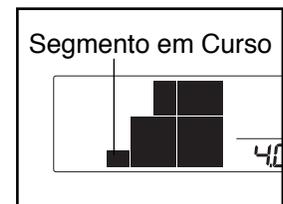


3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: podem estar programadas para segmentos consecutivos as mesmas configurações de velocidade e inclinação.

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte, a configuração de velocidade e/ou inclinação piscará no ecrã para o alertar. O tapete rolante ajustar-se-á então automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.



A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente premindo os botões Speed e Incline (inclinação); **contudo, quando o segmento em curso terminar, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 18.

5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

6. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 19.

7. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

Consulte o passo 8 na página 19.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo das informações de utilização do tapete rolante e lhe permite seleccionar uma unidade de medida para a consola. Pode também ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, insira a chave na consola enquanto mantém premido o botão Stop (parar). Em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver seleccionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã superior apresentará o número total de horas de utilização do tapete rolante.



O ecrã inferior esquerdo apresentará o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.

No ecrã inferior direito surgirá um "E" para milhas inglesas ou um "M" para quilómetros. Prima o botão de aumentar Speed (velocidade) para alterar a unidade de medida se o desejar.

A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ativo, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de Reset (reinício) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá um "d" no ecrã inferior direito enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para ativar ou desativar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir Speed.

Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.

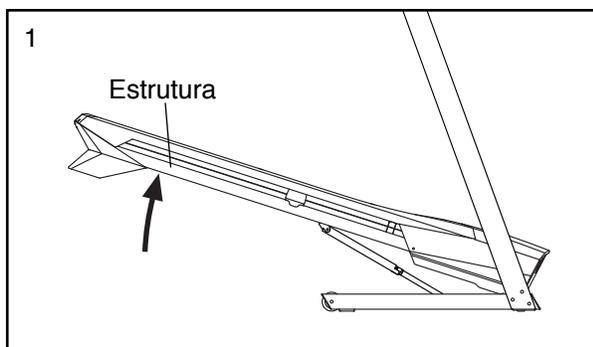
Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, ponha-o no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

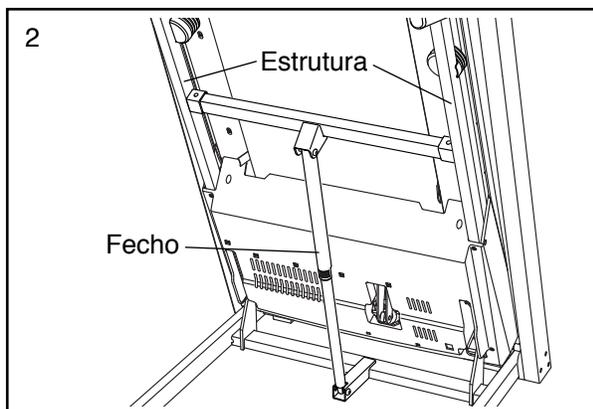
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. **ATENÇÃO:** deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas ao levantar a estrutura até meia distância da posição vertical.



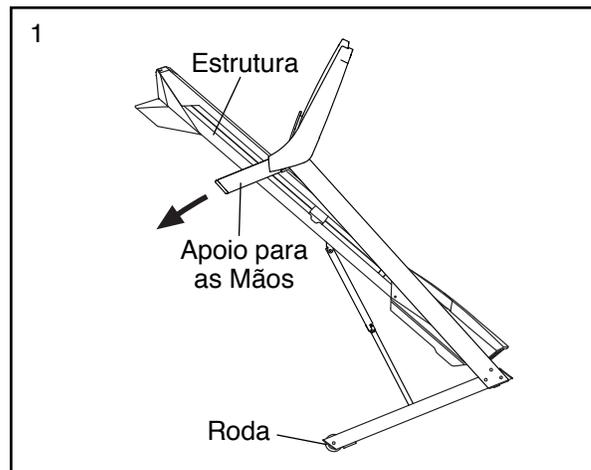
2. Levante a estrutura até que o fecho de arrumação se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.



Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

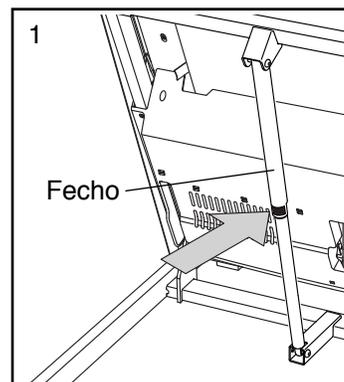
Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o botão de fecho fique encaixado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.



1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e apoie um pé contra uma das rodas.
2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.
3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Exerça pressão sobre a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com as mãos e sobre o fecho de arrumação com o pé no ponto indicado e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

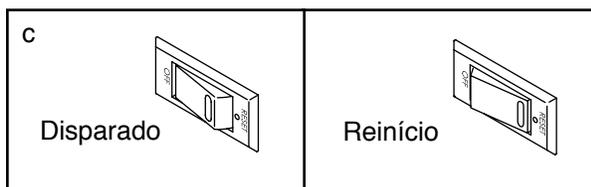
Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação**. Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 15). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação elétrica, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.

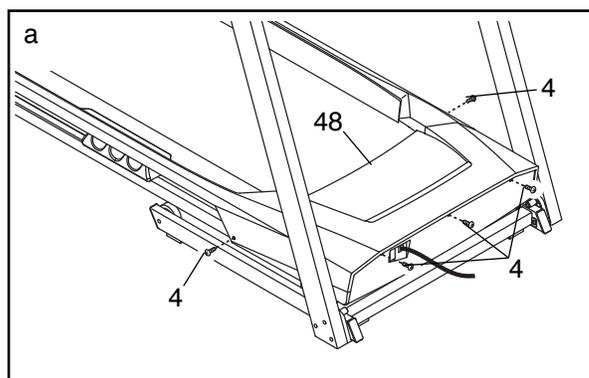
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 20 para desativar o modo de demonstração.

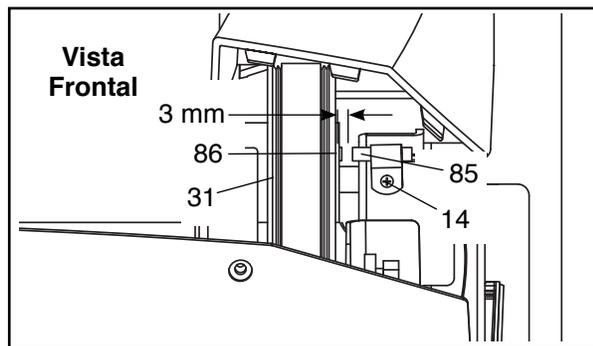
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (4) indicados.



Levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (48) e remova-a fazendo-a deslizar para a frente. Certifique-se de que a Cobertura do Motor não fique presa nas suas abas laterais.

Localize o Interruptor de Lâminas (85) e o Íman (86) no lado direito da Roldana (31). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Insira de novo a Cobertura do Motor (não mostrada), alinhando-a com as guias. Volte a fixar a Cobertura do Motor com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados). Depois, ligue o cabo de alimentação à tomada, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos para verificar se a leitura de velocidade é correta.



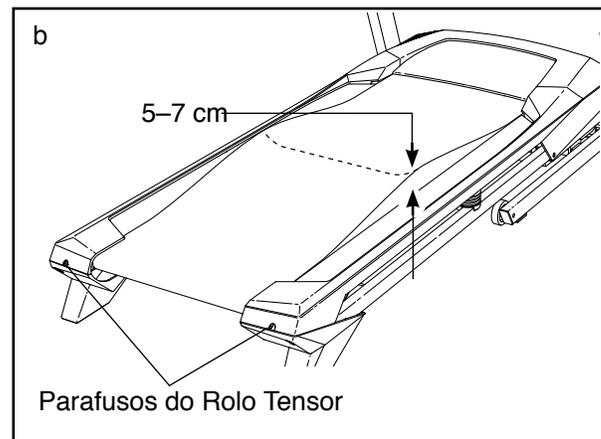
SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop (parar) e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

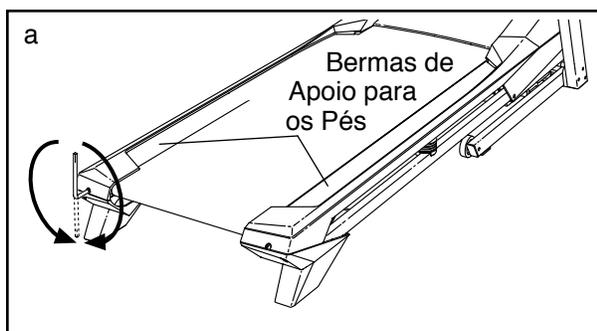


- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.
- Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: a cinta de caminhar está descentrada

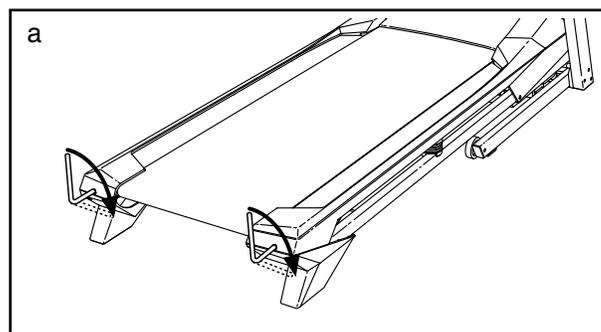
IMPORTANTE: a cinta de caminhar deve estar centrada entre as bermas de apoio para os pés. Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

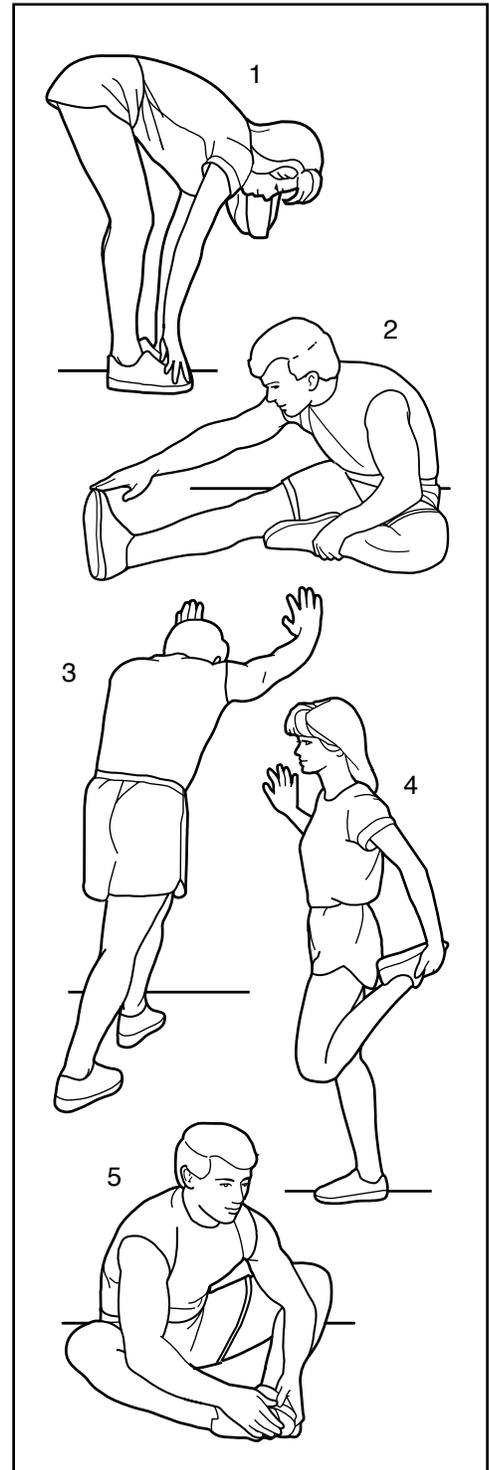
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadríceps

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadríceps e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadríceps e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL59814.0 R0414A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	10	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	43	1	Pé Traseiro Esquerdo
2	6	Parafuso 3/8" x 3 1/4"	44	4	Atilho para Fio
3	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	45	1	Correia do Motor de Tração
4	35	Parafuso #8 x 3/4"	46	1	Pé Traseiro Direito
5	2	Parafuso 5/16" x 3/4"	47	8	Anilha Plana #10
6	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	48	1	Cobertura do Motor
7	2	Parafuso 5/16" x 3"	49	1	Motor de Inclinação
8	4	Parafuso #10 x 3/4"	50	2	Casquilho da Estrutura de Elevação
9	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	51	1	Estrutura de Elevação
10	4	Porca 3/8"	52	1	Tabuleiro Inferior
11	2	Parafuso M6 x 55mm	53	1	Tomada
12	2	Pino 3/8" x 1"	54	1	Cabo de Alimentação
13	3	Clipe da Cobertura	55	1	Interruptor
14	18	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	56	2	Espaçador da Consola
15	1	Pino 3/8" x 1 3/4"	57	1	Consola
16	2	Contraporca 3/8"	58	1	Base da Consola
17	2	Parafuso 1/4" x 3/8"	59	1	Apoio para a Mão Esquerda
18	4	Parafuso #8 x 1/2"	60	2	Tampa do Apoio para as Mãos
19	1	Filtro	61	1	Barra de Apoio da Consola
20	4	Contraporca 5/16"	62	1	Chave/Clipe
21	2	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 1/2"	63	1	Fio da Barra Vertical
22	2	Anilha em Forma de Estrela #8	64	1	Apoio para a Mão Direita
23	4	Anilha em Forma de Estrela #10	65	2	Pino da Estrutura de Elevação
24	2	Anilha do Rolete de Tração	66	1	Barra Vertical Esquerda
25	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"	67	1	Barra de Apoio do Fecho
26	2	Anilha da Estrutura de Inclinação	68	1	Fecho de Arrumação
27	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	69	2	Autocolante de Aviso
28	2	Acolchoamento da Plataforma	70	4	Tampa da Base
29	1	Autocolante de Aviso	71	2	Almofada Espessa da Base
30	2	Guia da Cinta	72	2	Almofada Fina da Base
31	1	Roldana/Rolete de Tração	73	2	Passa-Fios da Barra Vertical
32	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	74	1	Base
33	2	Tampa Redonda do Apoio para as Mãos	75	2	Roda
34	8	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"	76	1	Barra Vertical Direita
35	1	Motor de Tração	77	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
36	1	Controlador	78	1	Pino 5/16" x 1 1/2"
37	1	Placa do Controlador	79	5	Pino 5/16" x 1 3/4"
38	1	Estrutura	80	2	Porca 5/16"
39	1	Plataforma de Caminhar	81	1	Isolador do Motor
40	1	Cinta de Caminhar	82	2	Casquilho do Motor
41	1	Berma de Apoio para o Pé Direito	83	2	Placa do Amortecedor
42	1	Rolo Tensor	84	2	Acolchoamento Pequeno
			85	1	Interruptor de Lâminas
			86	1	Íman
			87	1	Grampo do Interruptor de Lâminas
			*	-	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo n° PETL59814.0 R0414A

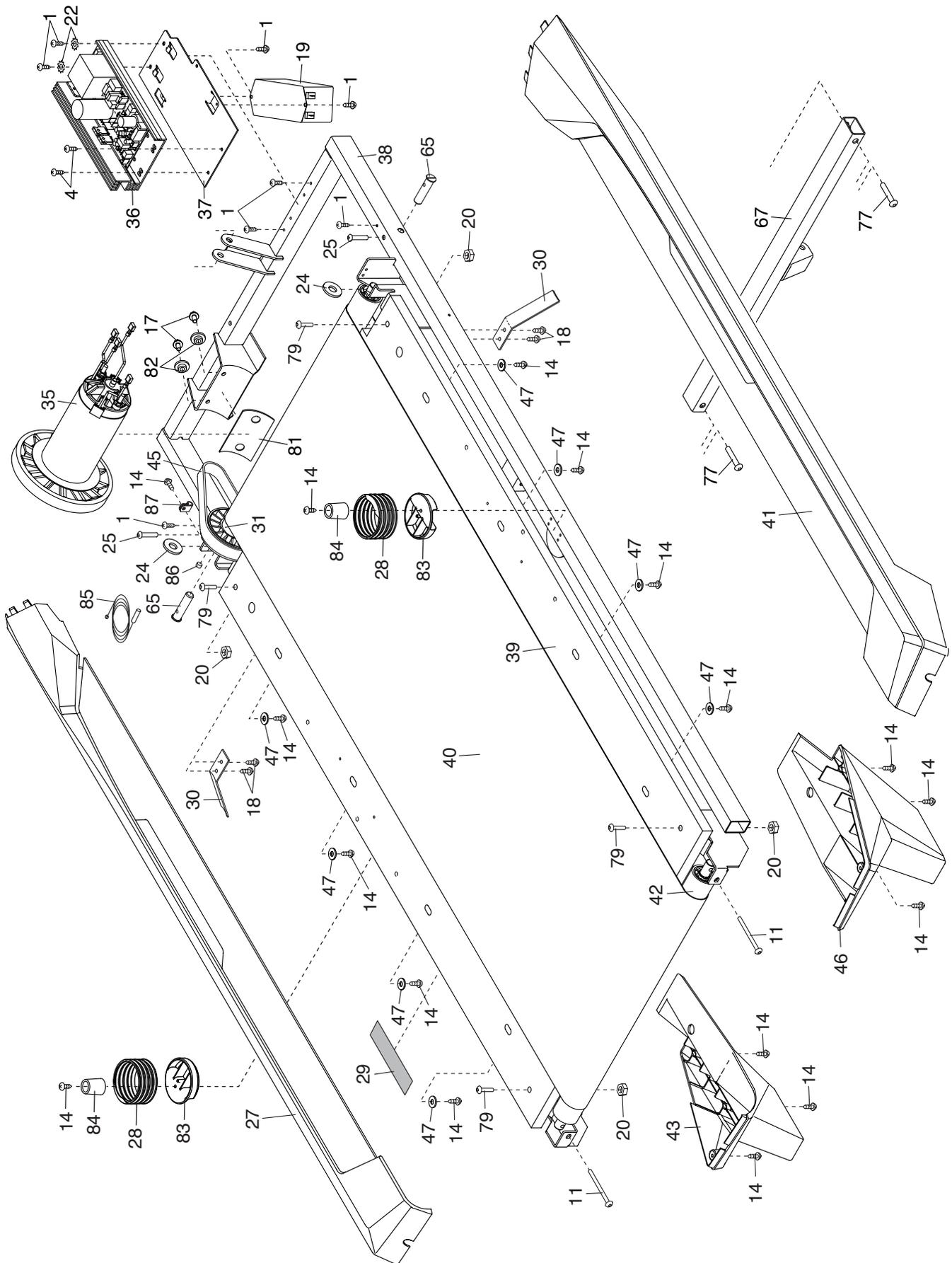


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo n° PETL59814.0 R0414A

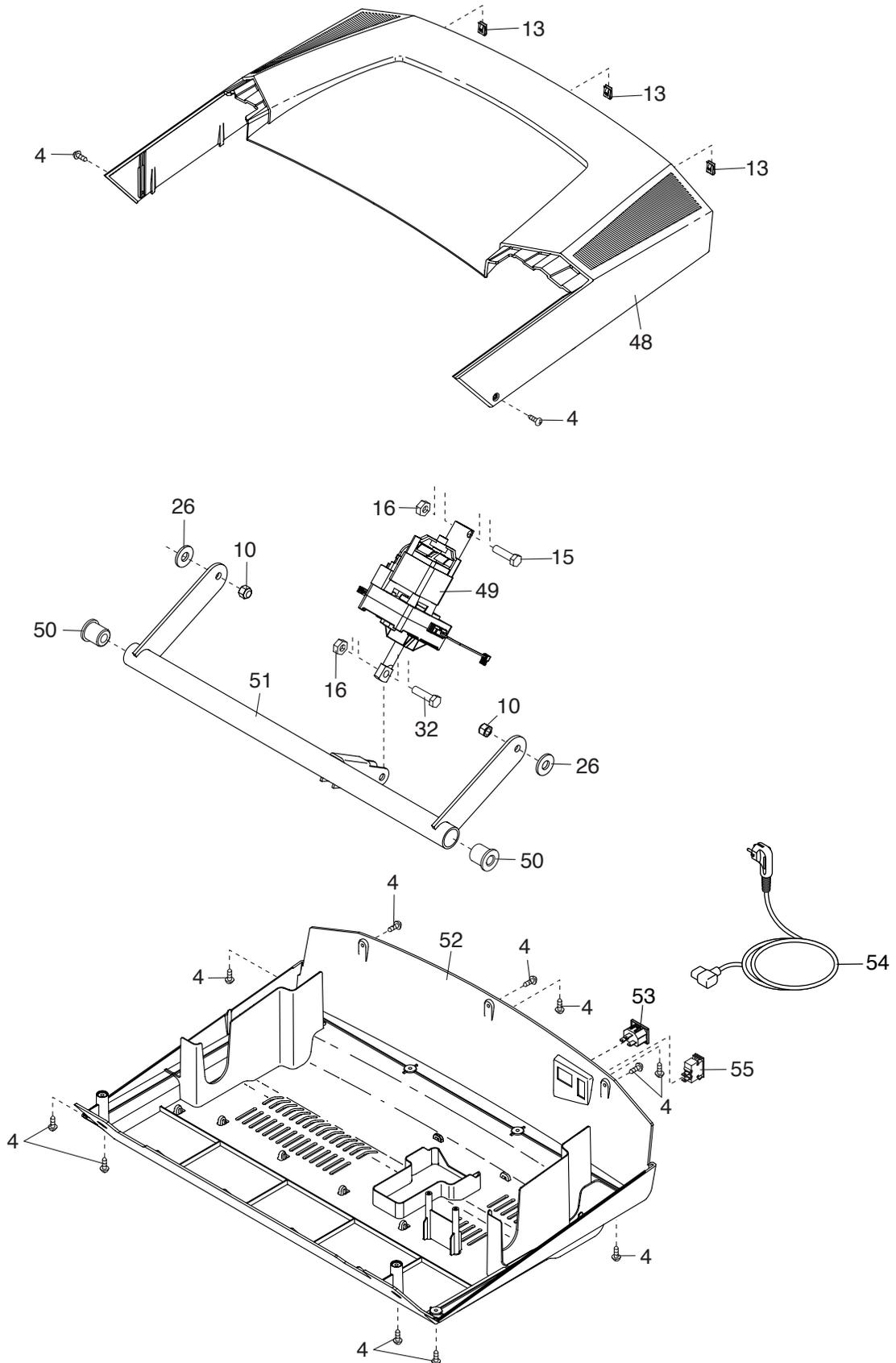
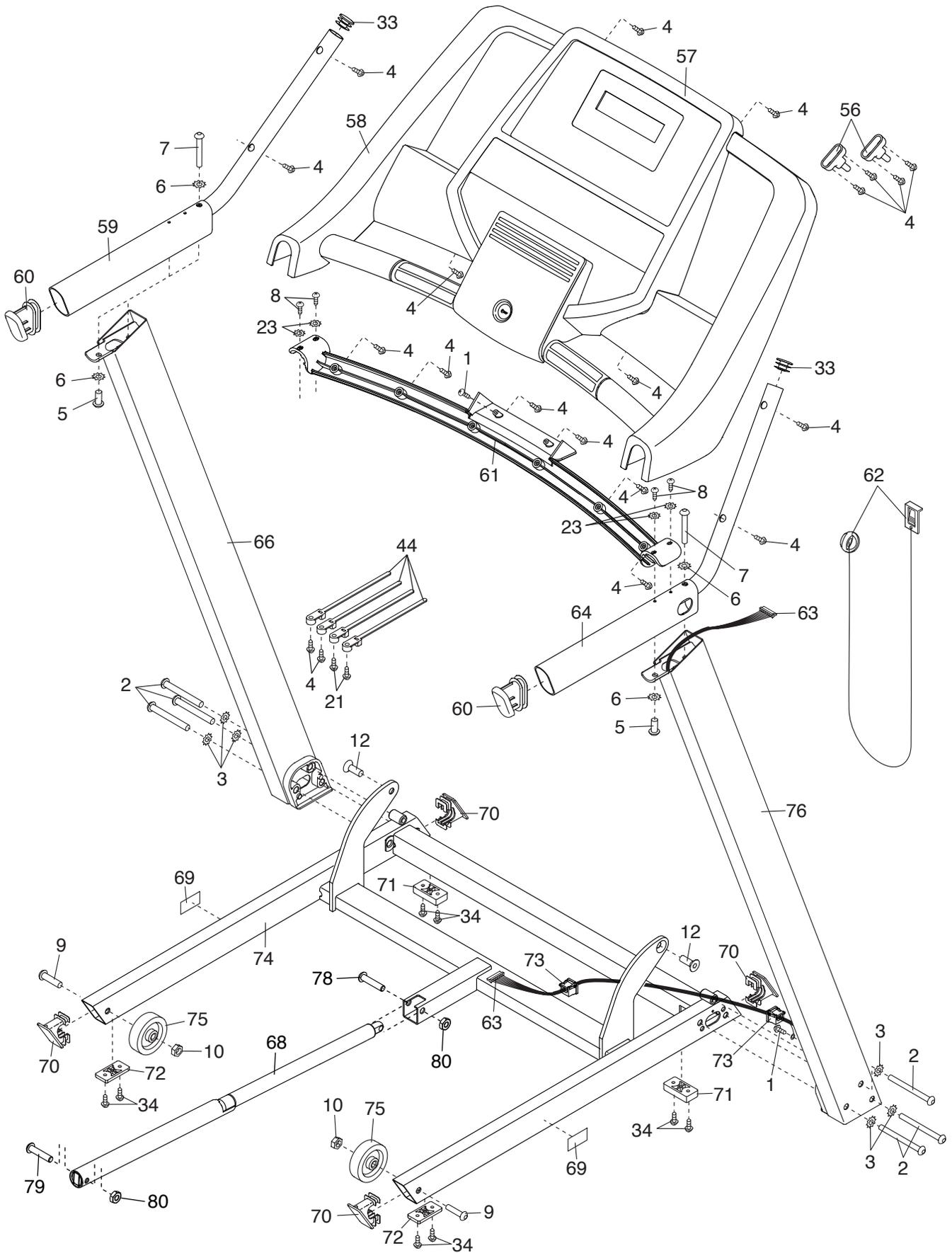


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº PETL59814.0 R0414A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

