

PRO-FORM[®]

700 ZLT

Modelo n° PETL80910.0

N° de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



DÚVIDAS?

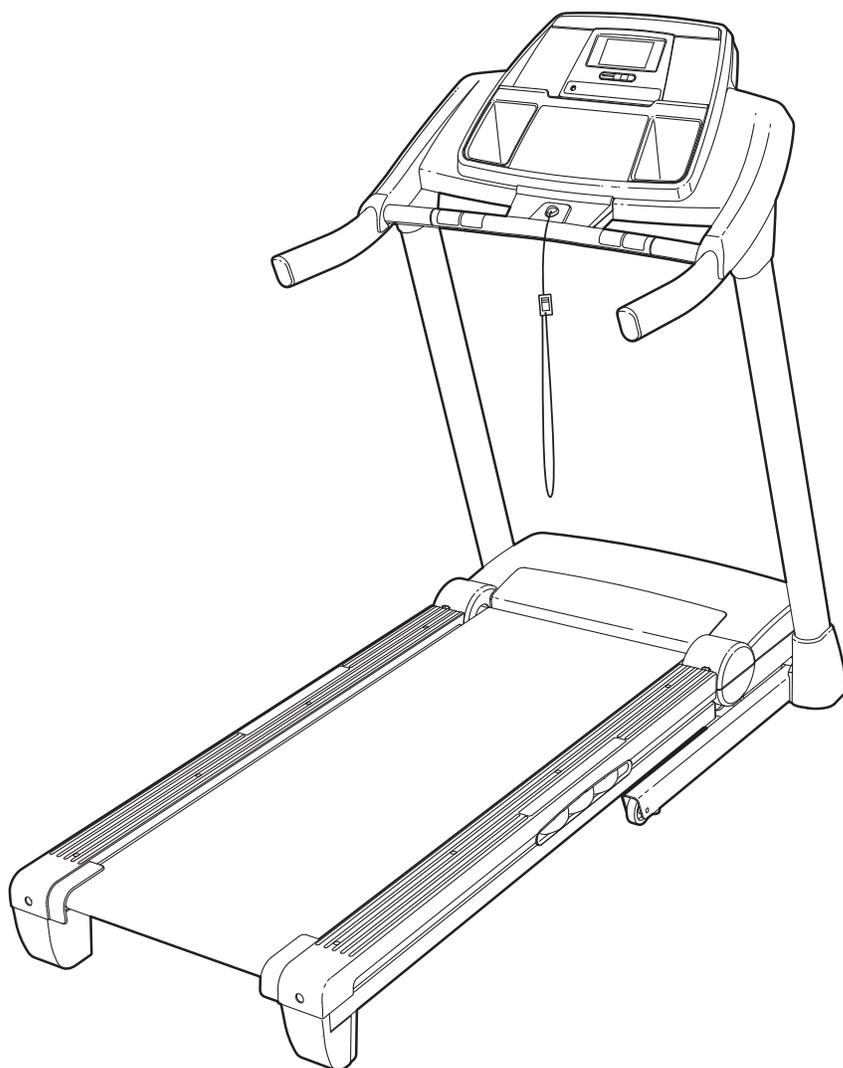
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

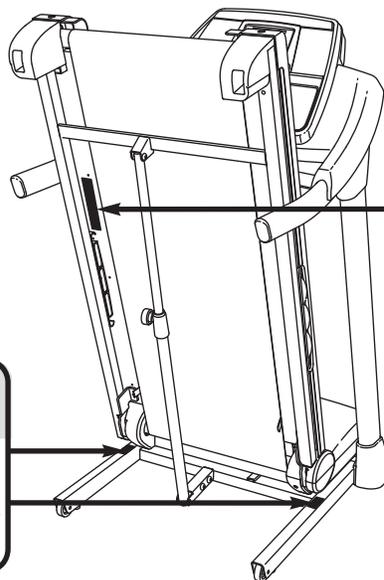


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	.2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	.3
ANTES DE COMEÇAR	.5
MONTAGEM	.6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	.14
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	.21
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	.22
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	.25
LISTA DE PEÇAS	.26
DIAGRAMA AMPLIADO	.28
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	.Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	.Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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 barras 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 tenturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encerre completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- Reduza a inclinação para o nível mais baixo 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.
- Calce sempre sapatinhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, 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 ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque 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 coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 135 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 14), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 22 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.

18. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 21.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
22. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
25. Este tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
26. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

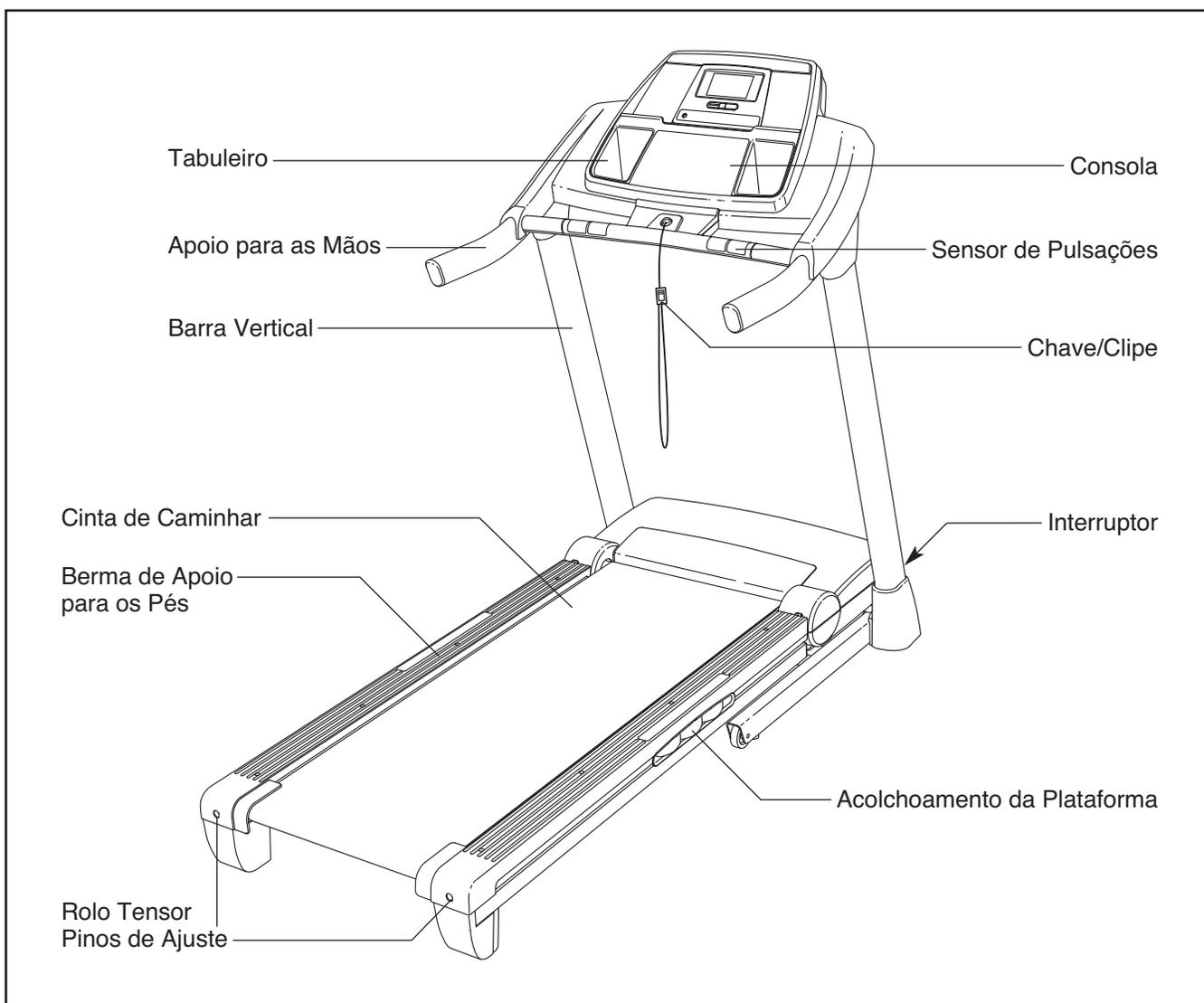
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante PROFORM® 700 ZLT. O tapete rolante 700 ZLT oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas

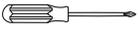
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

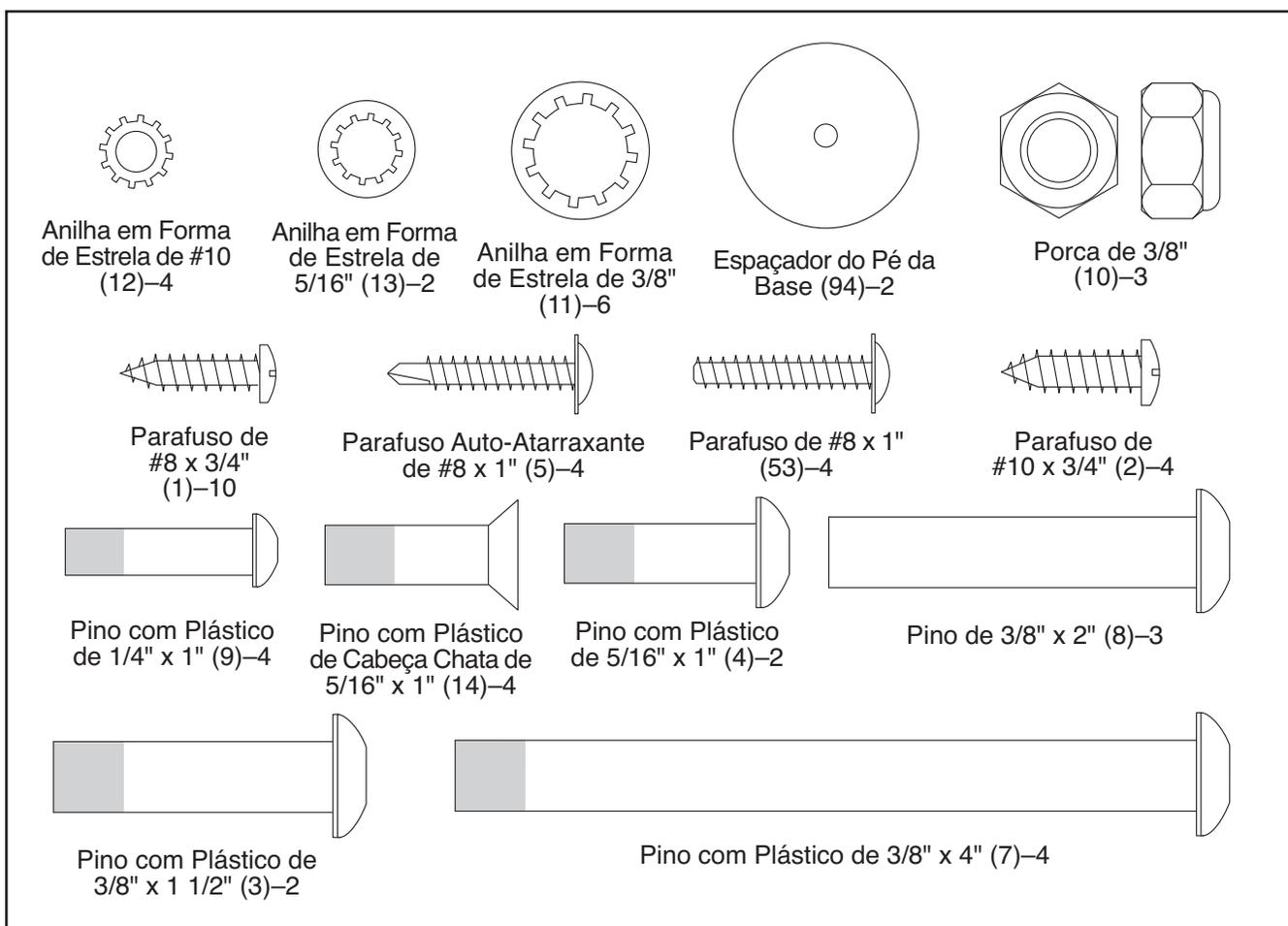


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

Para a montagem precisa das chaves sextavadas incluídas  e de uma chave Phillips , uma chave-inglesa , um alicate de pontas redondas  e uma tesoura .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de cada peça é o número de código 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: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**

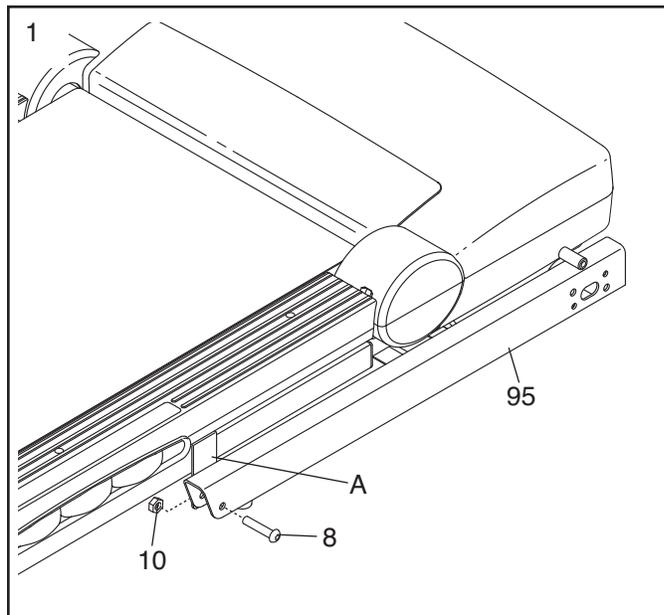


1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.**

Retire a Porca de 3/8" (10), o Pino de 3/8" x 2" (8) e o suporte para envio (A) da Base (95).

Repita este passo no outro lado do tapete rolante.

As Porcas de 3/8" (10) e os Pinos de 3/8" x 2" (8) serão usados nos passos de montagem 3 e 6. Elimine os suportes para envio.



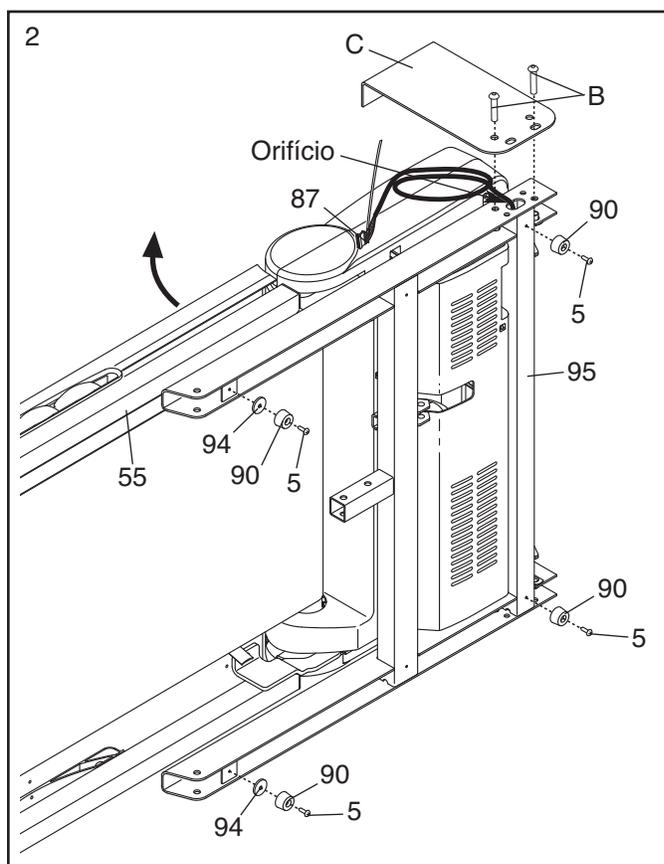
2. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

Retire e elimine os dois pinos (B) indicados e o suporte de envio (C).

Corte o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (87) à Base (95). Localize um atilho plástico no orifício indicado da Base e use-o para extrair o Fio da Barra Vertical do orifício.

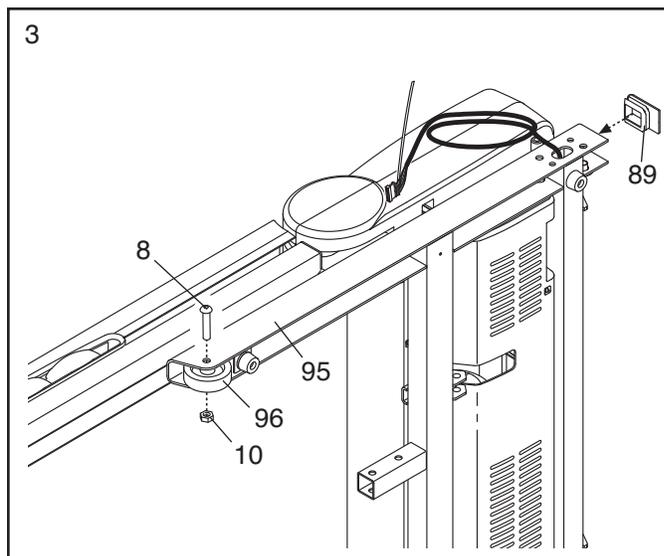
Fixe dois Pés da Base (90) à Base (95) nos pontos mostrados, com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (5) e dois Espaçadores dos Pés da Base (94).

Depois, fixe os outros dois Pés da Base (90) com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (5).



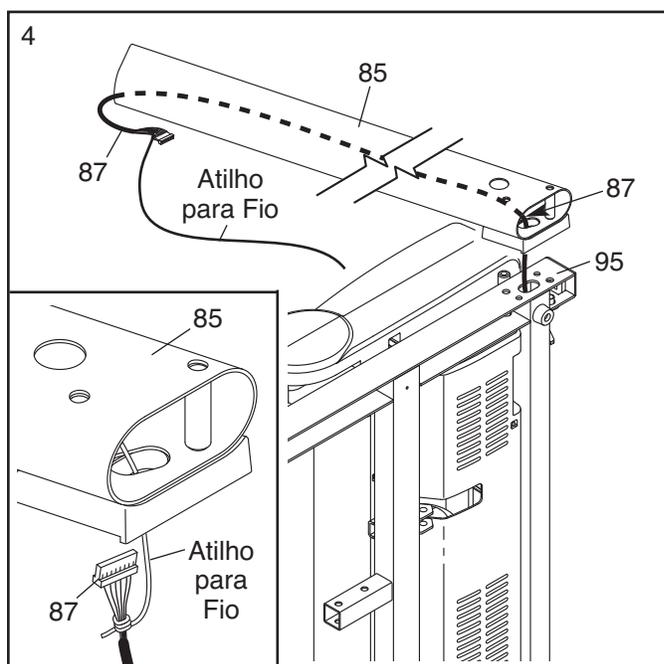
3. Fixe uma Roda (96) à Base (95) com o Pino de 3/8" x 2" (8) e a Porca de 3/8" (10) que retirou no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**

Insira uma Tampa da Base (89) na Base (95).



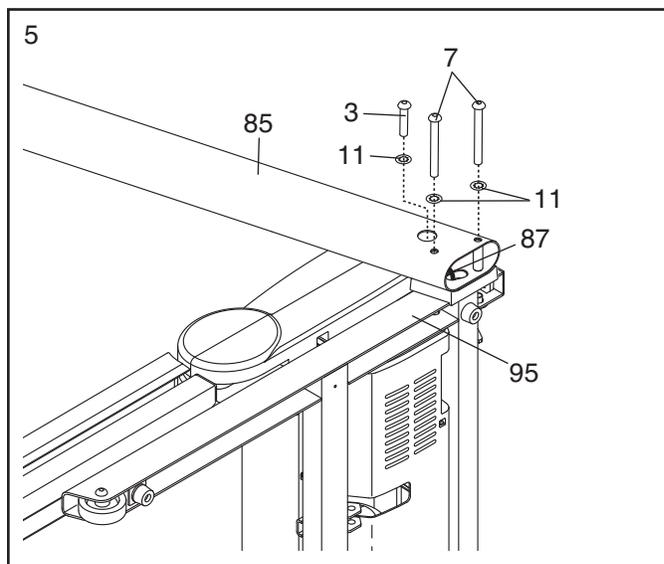
4. Identifique a Barra Vertical Direita (85), marcada com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Segure a Barra Vertical Direita junto à Base (95) conforme mostrado.

Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (85) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (87). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse completamente a Barra Vertical Direita.



5. Segure a Barra Vertical Direita (85) contra a Base (95). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (87).** Insira dois Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e um Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (11) na Barra Vertical Direita.

Aperte os Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e o Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) até que as cabeças dos Pinos com Plástico toquem na Barra Vertical Direita (85); **não aperte completamente os Pinos com Plástico já.**

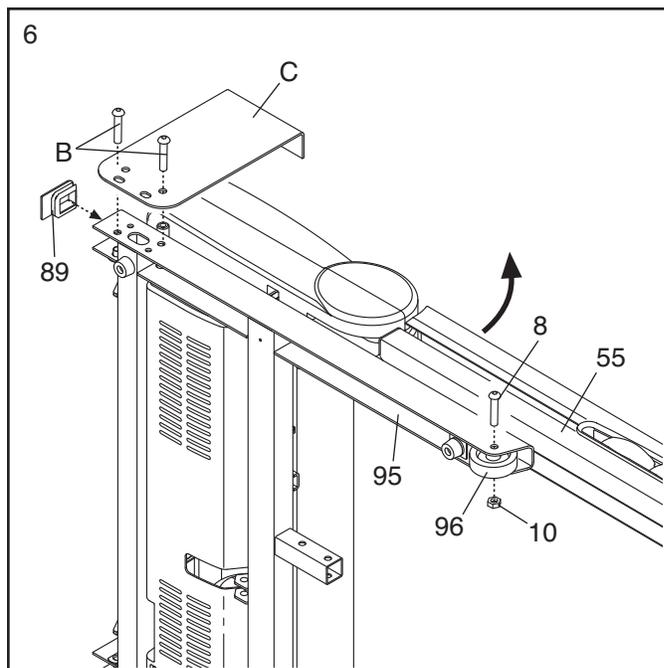


6. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado direito. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

Retire e elimine os dois pinos (B) indicados e o suporte de envio (C).

Fixe uma Roda (96) à Base (95) com o Pino de 3/8" x 2" (8) e a Porca de 3/8" (10) que retirou no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**

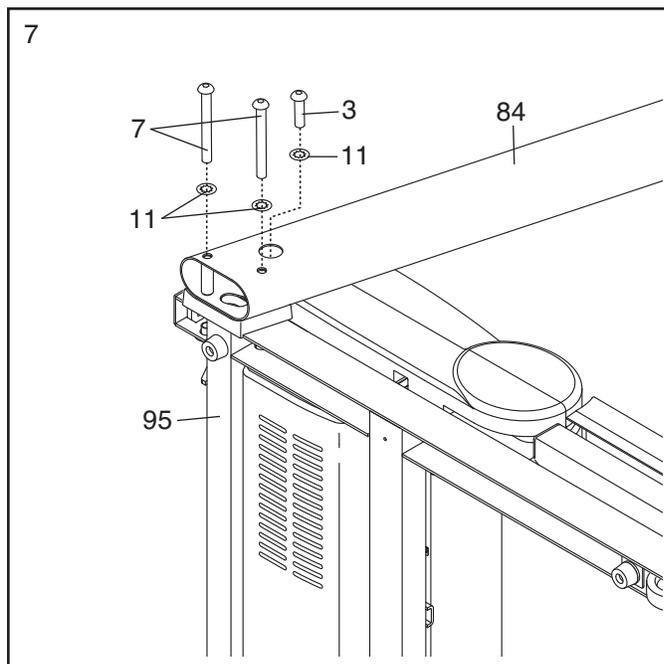
Insira uma Tampa da Base (89) na Base (95).



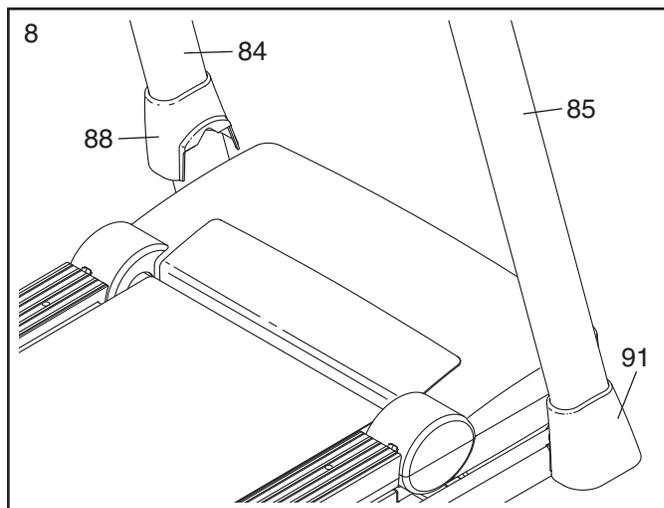
7. Segure a Barra Vertical Esquerda (84) contra a Base (95). Insira dois Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e um Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (11) na Barra Vertical Esquerda.

Aperte os Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e o Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) até que as cabeças dos Pinos com Plástico toquem na Barra Vertical Esquerda (84); **não aperte completamente os Pinos com Plástico já.**

Com a ajuda de outra pessoa, incline o tapete rolante de forma a que a Base (95) fique pousada no chão.



8. Identifique a Cobertura da Base Esquerda (88) e a Cobertura da Base Direita (91). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (84) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (85).



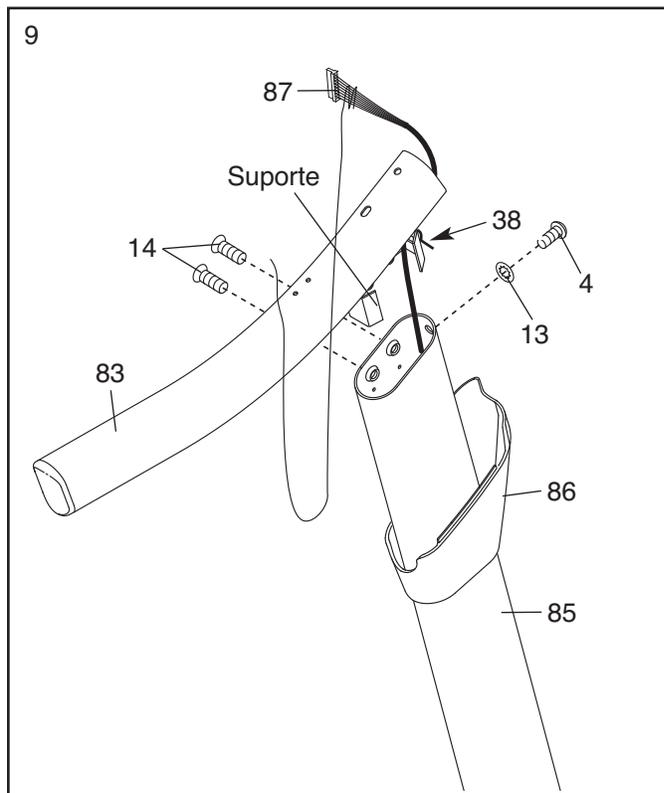
9. Faça deslizar a Cobertura da Barra Vertical Direita (86) pela Barra Vertical Direita (85).

Retire o atilho do suporte do Apoio para a Mão Direita (83). Se necessário, pressione a Porca Fixa de 5/16" (38) para a voltar a encaixar.

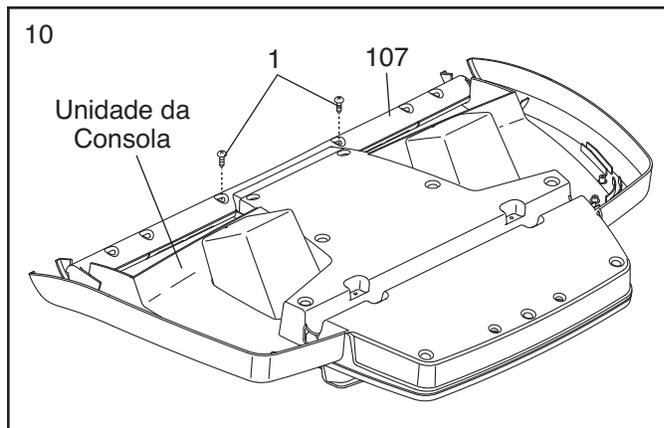
Segure o Apoio para a Mão Direita (83) junto à Barra Vertical Direita (85). Introduza o Fio da Barra Vertical (87) através do suporte da base do Apoio para a Mão Direita e faça-o sair pela extremidade do Apoio para a Mão Direita.

Fixe o Apoio Para a Mão Direita (83) à Barra Vertical Direita (85) com dois Pinos com Plástico de Cabeça Plana de 5/16" x 1" (14), um Pino com Plástico de 5/16" x 1" (4) e uma Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (13), conforme mostrado. **Não aperte já os Pinos com Plástico.**

Repita este passo no lado esquerdo do tapete rolante. **Nota: Não há um fio na Barra Vertical Esquerda.**



10. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a unidade da consola. Retire os dois Parafusos de #8 x 3/4" (1). Levante a Barra de Apoio (107).



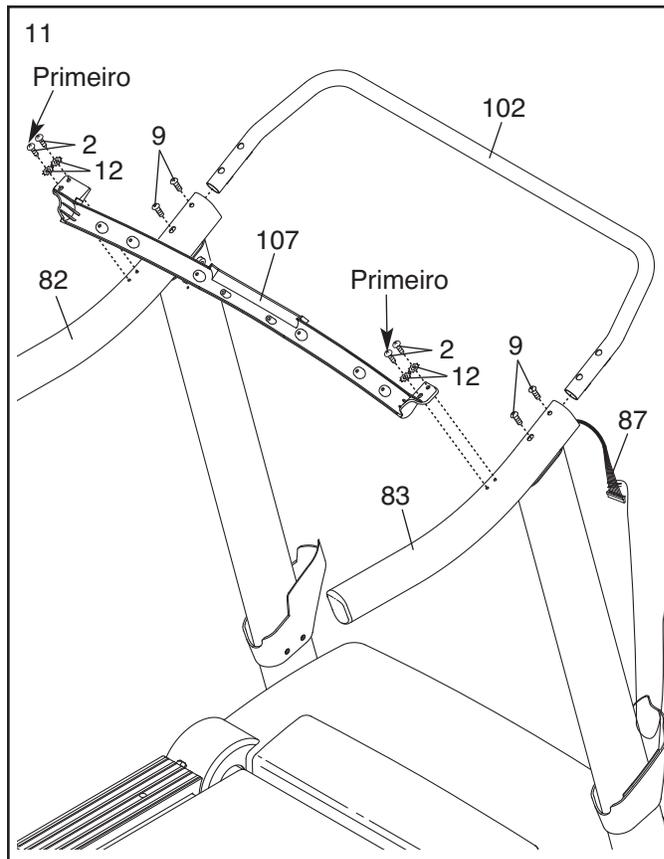
11. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Apoio (107), não utilize ferramentas eléctricas e não aperte demasiado os Parafusos de #10 x 3/4" (2).

Oriente a Barra de Apoio (107) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio aos Apoios para as Mãos (82, 83) com quatro Parafusos de #10 x 3/4" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de #10 (12); **não aperte já os Parafusos.**

Insira a Estrutura da Consola (102) nos Apoios para as Mãos (82, 83). Fixe a Estrutura da Consola com quatro Pinos com Plástico de 1/4" x 1" (9); **não aperte já os Pinos com Plástico.** Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (87).

Aperte um Parafuso de #10 x 3/4" (2) em cada extremidade da Barra de Apoio (107); não aperte demasiado os Parafusos. Em seguida, aperte o outro Parafuso de #10 x 3/4" (2) em cada extremidade da Barra de Apoio.

Aperte os quatro Pinos com Plástico de 1/4" x 1" (9).

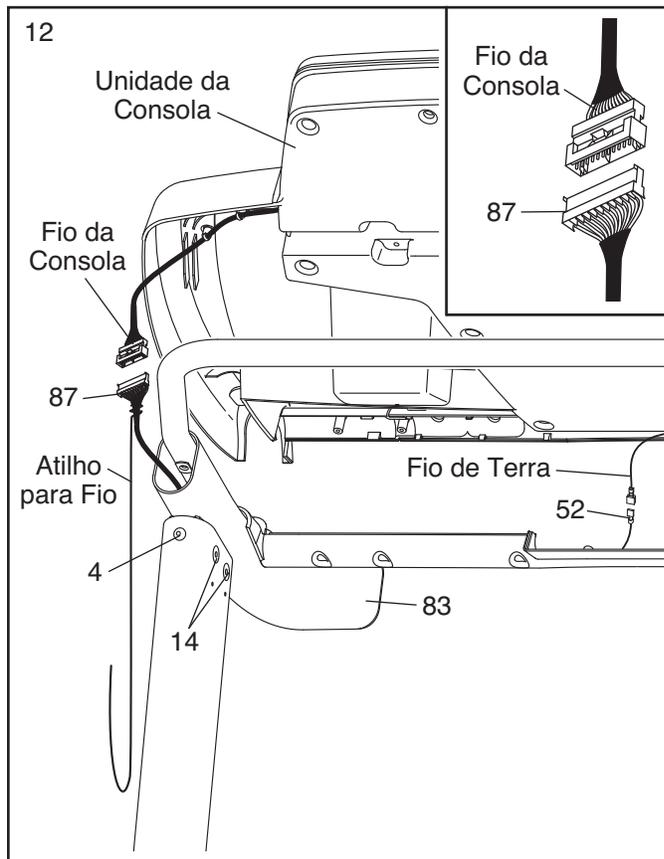


12. Aperte firmemente os dois Pinos com Plástico de 5/16" x 1" (4) e os quatro Pinos com Plástico de Cabeça Chata de 5/16" x 1" (14) (só é mostrado um lado).

Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à Apoio para a Mão Direita (83) e à Apoio para a Mão Esquerda (não mostrada).

Ligue o Fio da Barra Vertical (87) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores 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 CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

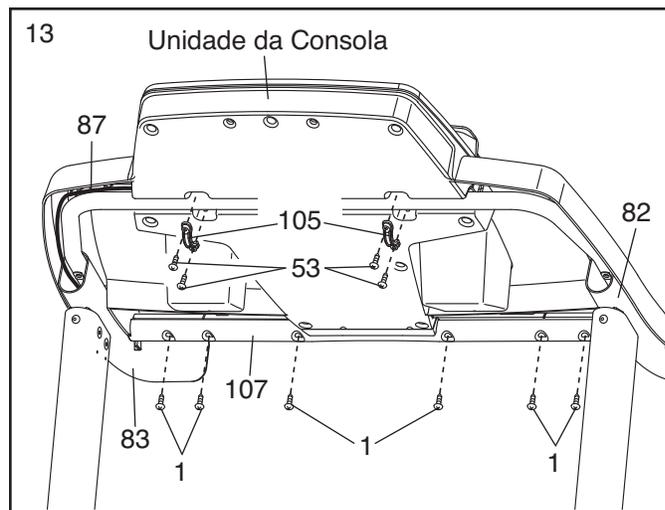
Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (52).



13. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (82, 83). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (87) no Apoio para a Mão Direita.

Fixe a unidade da consola à Barra de Apoio (107) com seis Parafusos de #8 x 3/4" (1). **Enrosque todos os seis Parafusos e, depois, aperte-os.**

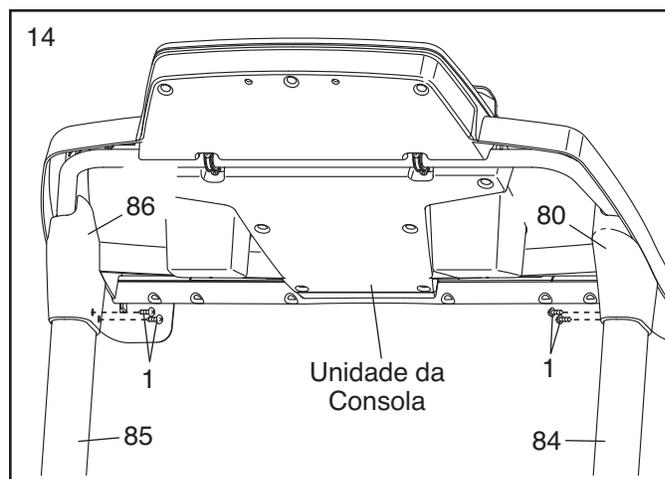
Fixe os dois Grampos da Consola (105) à unidade da consola com quatro Parafusos de #8 x 1" (53).



14. Segure a Cobertura da Barra Vertical Direita (86) contra a unidade da consola. Alinhe os orifícios da Cobertura da Barra Vertical Direita com os orifícios da Barra Vertical Direita (85). Fixe a Cobertura da Barra Vertical Direita com dois Parafusos de #8 x 3/4" (1).

Fixe a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (80) à Barra Vertical Esquerda (84) da mesma forma.

Consulte os passos 5 e 7. Aperte os quatro Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e os dois Pinos com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3).



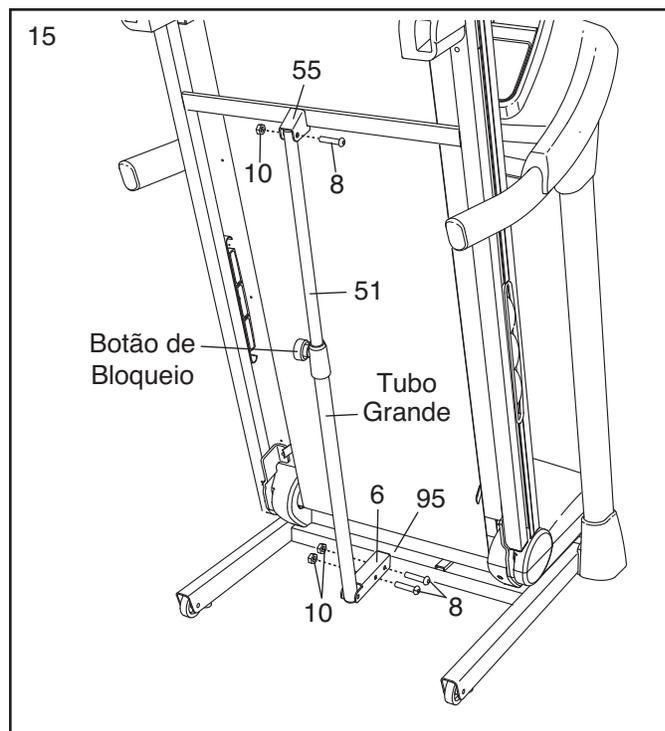
15. Levante a Estrutura (55) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura até que este passo seja concluído.**

Oriente o Fecho de Armazenamento (51) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

Fixe a Haste do Bloqueio (6) e o Fecho de Armazenamento (51) à Base (95) com dois Pinos de 3/8" x 2" (8) e duas Porcas de 3/8" (10).

Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento (51) ao suporte da Estrutura (55) com um Pino de 3/8" x 2" (8) e uma Porca de 3/8" (10). Nota: Poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

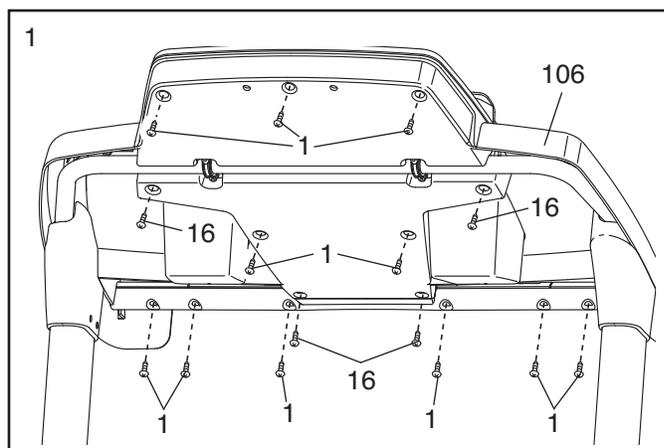
Baixe a Estrutura (55) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 21).



16. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão ser incluídas peças extra. Mantenha num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma das chaves sextavadas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 23 e 24).

Se adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 20), siga os passos abaixo para instalar o receptor incluído com o sensor de pulsações para o peito.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.** Remova os onze Parafusos de #8 x 3/4" (1) e os quatro Parafusos de #8 x 1/2" (16) da parte de trás da Base da Consola (106).

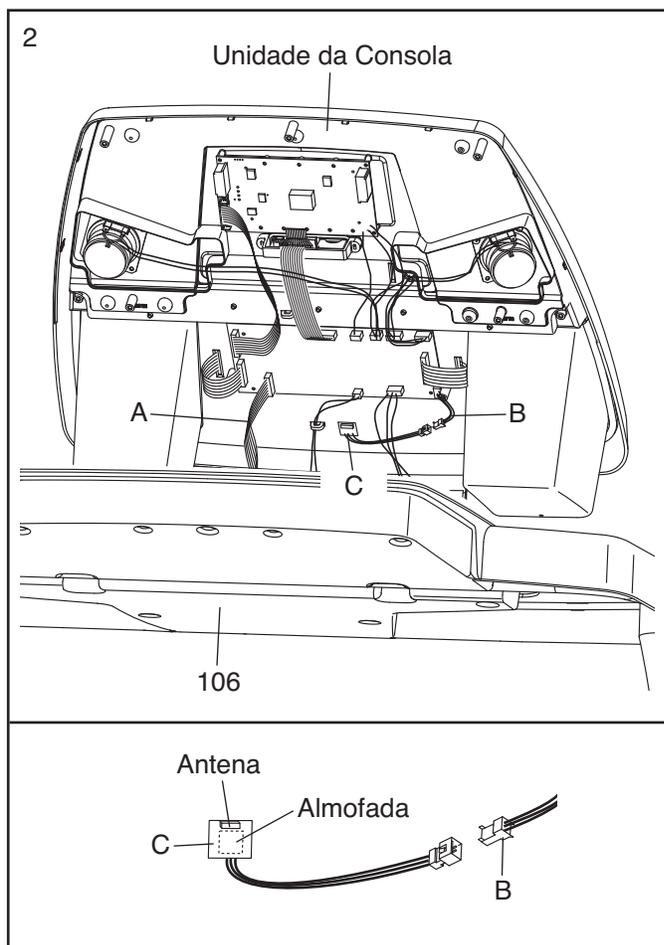


2. Erga cuidadosamente a unidade da consola da Base da Consola (106). **Tenha cuidado para não puxar o fio da consola (A).** Localize o Fio Curto (B) na parte de trás da unidade da consola. Ligue o fio do Receptor (C) ao Fio Curto.

Consulte o desenho inserido. Remova o papel de protecção da almofada da base do Receptor (C). **Seguidamente, segure o Receptor de modo a que a antena fique posicionada conforme mostrado.**

Pressione o Receptor (C) contra a parte de trás da unidade da consola no ponto mostrado.

3. **Consulte o passo 1.** Volte a fixar a unidade da consola. **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.** Deite fora os outros fios incluídos com o receptor.



FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de caminhar. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.**

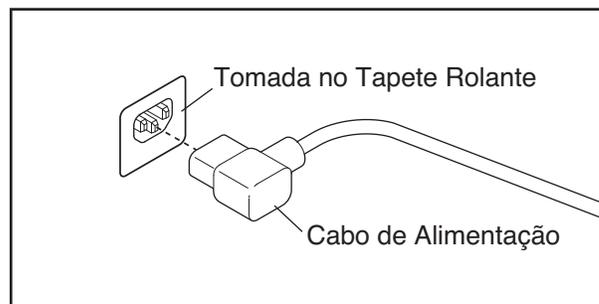
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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 no tapete rolante.



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

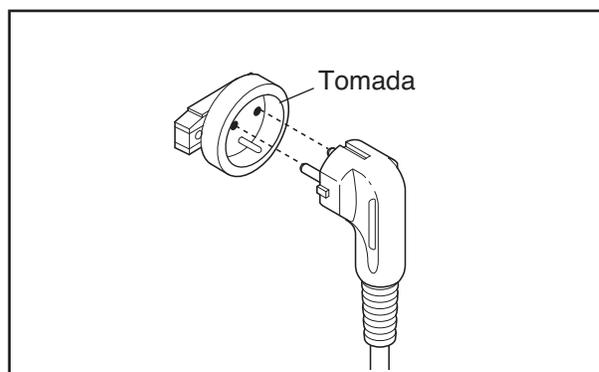
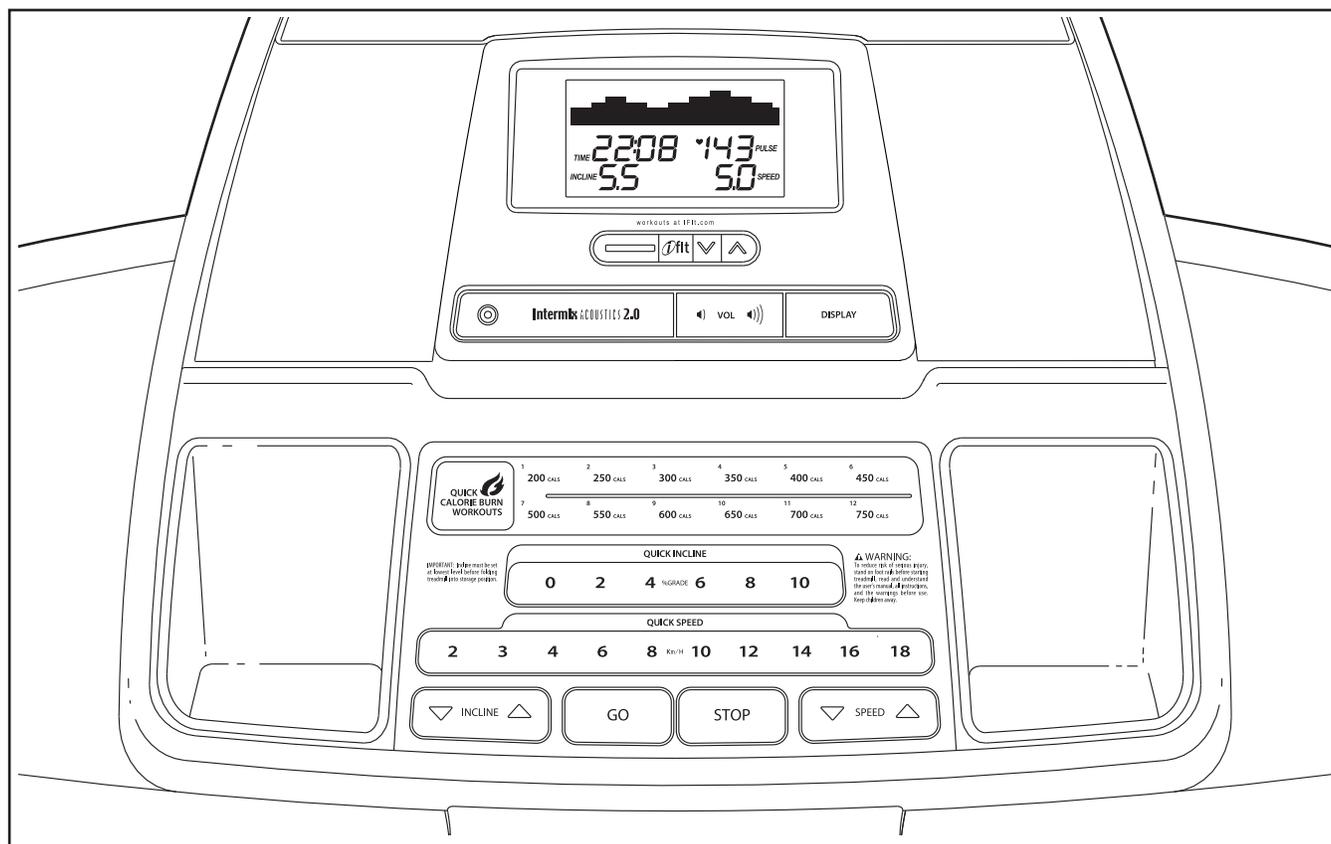


DIAGRAMA DA CONSOLA



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 selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Ao seleccionar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 20 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional).

A consola possui doze sessões de exercício de perda rápida de calorias. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola possui ainda o Sistema iFit de exercício interativo. O sistema iFit aceita cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir metas de forma física específicas. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam automaticamente o tapete rolante. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

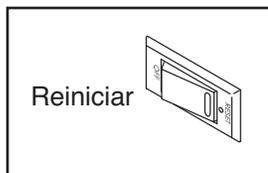
Quer seleccione o modo manual ou uma sessão de exercício, pode ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos com o sistema de som estéreo de alta qualidade da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para usar o modo manual**, consulte a página 16. **Para usar uma sessão de perda rápida de calorias**, consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 19. **Para usar o modo de informações**, consulte a página 20. **Para usar o sistema de som estéreo**, consulte a página 20.

COMO LIGAR A CORRENTE

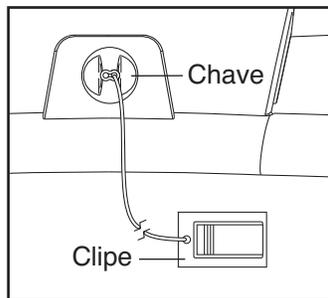
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 14). Em seguida, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de reiniciar.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reposição, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 20 para desactivar o modo de demonstração.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza 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 abrande até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que usar 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 quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada ou para alterar a unidade de medida, consulte O MODO DE INFORMACOES na página 20. Nota: Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

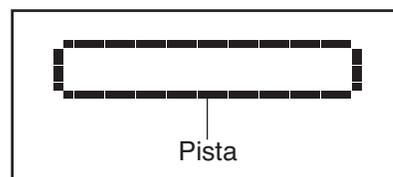
COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecciono o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, prima repetidamente qualquer dos botões de sessões de exercício [WORKOUTS] até que surja uma pista no ecrã.



3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [GO], o botão de aumento de Velocidade [SPEED] ou um dos botões de Velocidade Rápida [QUICK SPEED] numerados.

Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de Velocidade. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h.

Se premir um dos botões de Velocidade Rápida numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

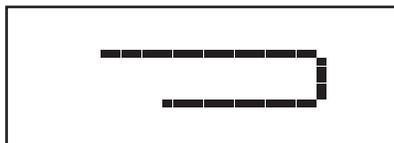
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar, o botão de aumento de Velocidade ou um dos botões de Velocidade Rápida numerados.

4. Itere a inclinação do tapete rolante conforme o desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação ou um dos botões de Inclinação Rápida [QUICK INCLINE] numerados. De cada vez que premir um dos botões de Inclinação [INCLINE], a inclinação ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação seleccionada.

5. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Quando estiver seleccionado o modo manual, a metade superior do ecrã mostrará uma pista que representa 400 metros. Enquanto caminhar ou correr, os indicadores da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



A metade superior do ecrã também pode exibir o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu, a velocidade da cinta de caminhar, o número aproximado de calorias que queimou, o seu ritmo de andamento em minutos por milha e a inclinação do tapete rolante. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] até que apareça a informação desejada sobre a sessão de exercício.

O canto inferior esquerdo do ecrã exibirá o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu e o nível de inclinação do tapete rolante. Nota: Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício de perda rápida de calorias, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



O canto inferior direito do ecrã exibirá o número aproximado de calorias que queimou, a velocidade da cinta de caminhar e o seu ritmo de andamento em minutos por milha. O lado direito do ecrã exibirá também o seu ritmo cardíaco, quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional.

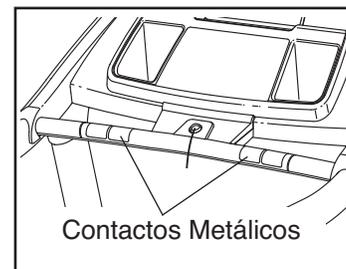


Para reiniciar o ecrã, prima o botão Parar, retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Nota: Se usar o sensor de pulsações do punho e o sensor de pulsações para o peito opcional em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão. Para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional, consulte a página 20.

Antes de usar o sensor de pulsações do punho, remova as películas de plástico dos contactos de metal. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque os pés nas bermas de apoio para os pés** e pouse as mãos sobre os contactos metálicos; **evite mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detectada, o indicador em forma de coração piscará no ecrã de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para obter a maior precisão na leitura do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante pelo menos 15 segundos.**

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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Parar e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na configuração mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de armazenamento.** Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PERDA RÁPIDA DE CALORIAS

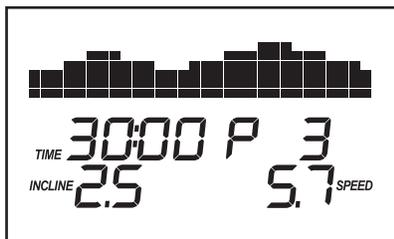
1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione uma das sessões de exercício de perda rápida de calorías.

Para seleccionar uma das doze sessões de exercício de perda rápida de calorías, prima um dos botões de Sessões de Exercício de Perda Rápida de Calorías [QUICK CALORIE BURN WORK-OUTS].

À medida que seleccionar cada sessão de exercício de perda rápida de calorías, aparecerão no ecrã a



duração e o nome da sessão de exercício. Além disso, piscarão por alguns segundos no ecrã as configurações de velocidade e de inclinação máximas e passará através do ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se o perfil não aparecer, prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY].

3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [GO] ou o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as 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 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. 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, soará uma série de sons. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte da sessão de exercício, a nova configuração de velocidade e/ou inclinação piscará no ecrã para o alertar. O tapete rolante ajustar-se-á então automaticamente para a configuração de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. 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 preterir manualmente a configuração premindo os botões de Velocidade ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando o segmento em curso terminar, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

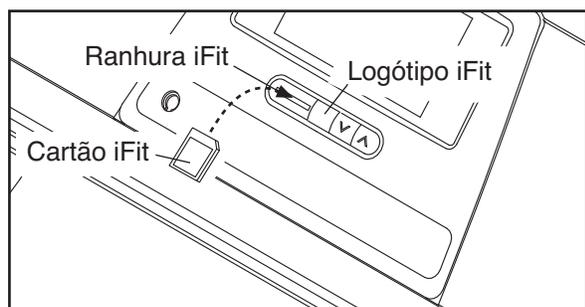
Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e introduzidos na ranhura iFit. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o logótipo iFit iluminar-se-á.



Seguidamente, seleccione uma sessão de exercício iFit premindo os botões de aumentar e diminuir junto à ranhura iFit. Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, surgirão no ecrã a duração e o nome da sessão de exercício. Além disso, piscarão por alguns segundos no ecrã as configurações de velocidade e de inclinação máximas e passará através do ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se o perfil não aparecer, prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY].

Cada sessão de exercício iFit está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [GO] ou o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Durante a sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da mesma. Pode seleccionar uma configuração de áudio para o seu treinador pessoal (consulte O MODO DE INFORMACOES na página 20).

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado alta ou baixa, pode preferir manualmente a configuração premindo os botões de Velocidade ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, ao começar o segmento seguinte, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

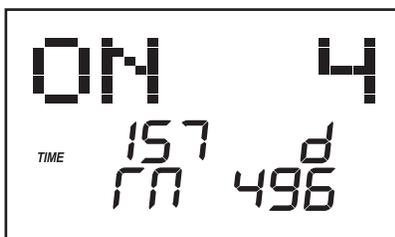
CUIDADO: retire sempre os cartões iFit da ranhura iFit quando não estiver a usá-los.

O MODO DE INFORMAÇÕES

A consola possui um modo de informações que mantém um registo de dados sobre a utilização do tapete rolante e lhe permite ajustar as configurações da consola.

Para seleccionar o modo de informações, mantenha premido o botão Parar, insira a chave na consola e depois largue o botão Parar [STOP]. Quando for seleccionado o modo de informações, aparecerão no ecrã as seguintes informações:

O canto inferior esquerdo do ecrã mostrará o número de horas que o tapete rolante funcionou. O canto inferior direito do ecrã mostrará o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.



Surgirá no ecrã um *M*, para quilómetros métricos, ou um *E*, para milhas inglesas. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar a Velocidade [SPEED].

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activado, aparecerá um "d" no canto inferior direito do ecrã enquanto estiver seleccionado o modo de informações. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade.

Pode seleccionar uma configuração de áudio para o seu treinador pessoal se o desejar. Quando usar um Cartão iFit, um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo das suas sessões de exercício. Para ligar ou desligar a voz do treinador pessoal, prima o botão de diminuir a Inclinação [INCLINE]. Aparecerão no ecrã as palavras *ON* ou *OFF*.

O nível de volume aparecerá no canto superior direito do ecrã. Para ajustar o nível de volume, prima o botão de aumentar a Inclinação.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou audiolivros através das colunas estéreo da consola, deve ligar o seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola através da tomada de áudio.

Para usar a tomada de áudio, localize o cabo de áudio e ligue-o à tomada de áudio. Depois, ligue o cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio fique bem inserido.**

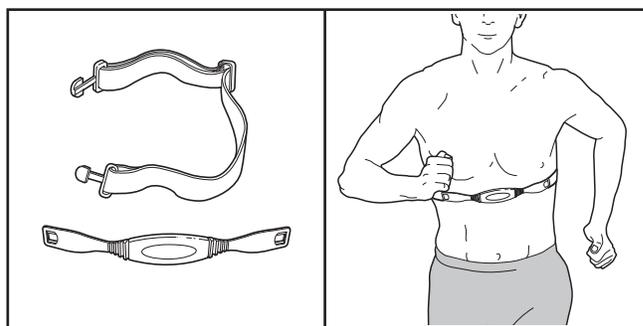
Seguidamente, prima o botão Play do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume [VOL] na consola. Nota: Se não conseguir aumentar o volume, certifique-se de que o nível do volume não esteja configurado para 0 (consulte O MODO DE INFORMACOES nesta página).

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



O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

Um sensor de pulsações para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitoriza o seu ritmo cardíaco durante as sessões de exercício. **Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual.**

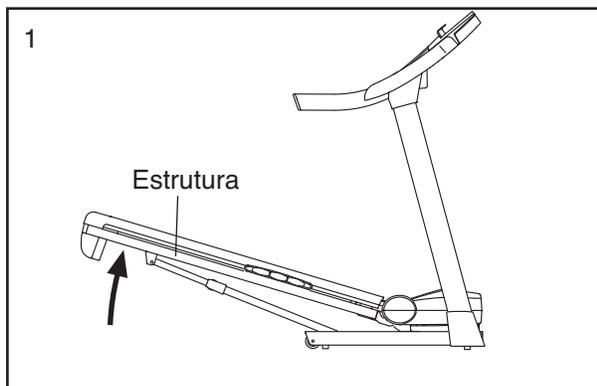


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

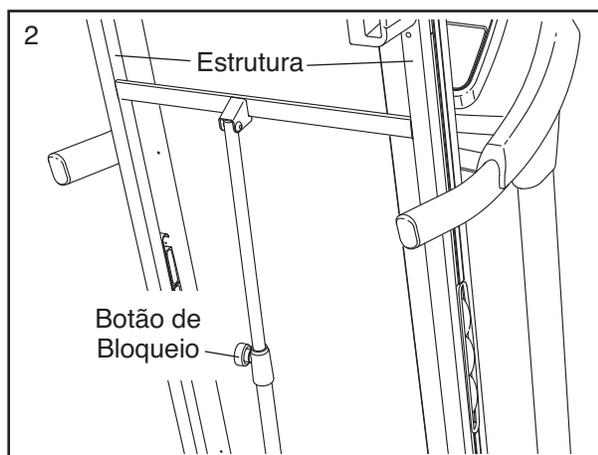
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa. Se não o fizer, poderá danificar o tapete rolante ao dobrá-lo. Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **CUIDADO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **CUIDADO: Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.** Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.



2. Levante a estrutura até o botão de bloqueio se fixar na posição de arrumação. **CUIDADO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fica encaixado.**

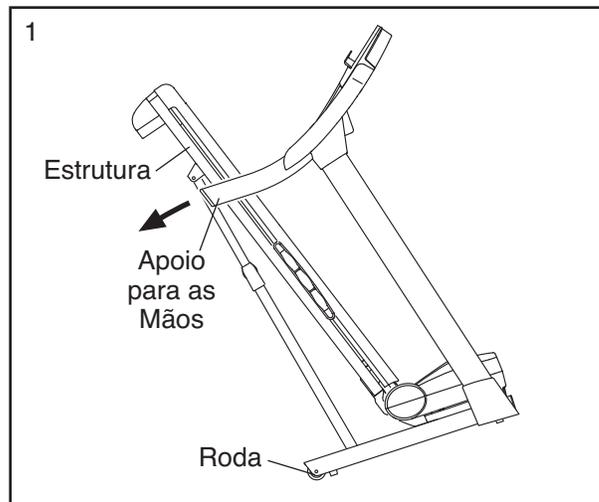


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de transportar o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **CUIDADO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rodar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **CUIDADO: 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. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda; se necessário, empurre ligeiramente a estrutura para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **CUIDADO: Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés e não deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

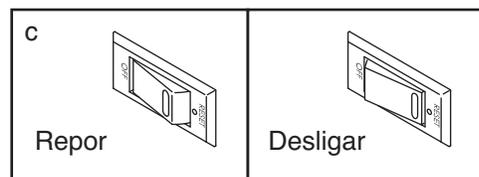
A maior parte dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 14). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² com comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor disparou. Para reiniciar o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

SOLUÇÃO: a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o e, espere cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

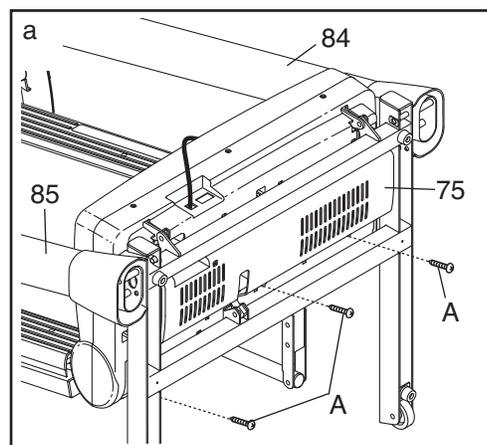
PROBLEMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

SOLUÇÃO: a. A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados quando a chave da consola for retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 20 para desligar o modo de demonstração.

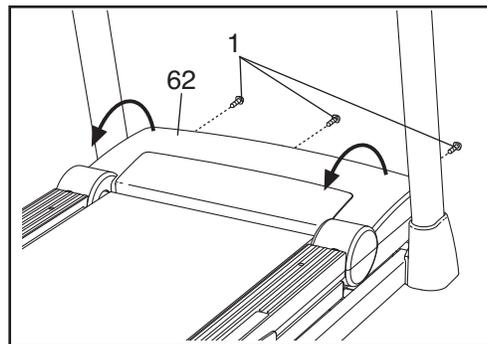
PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente para baixo as Barras Verticais (84, 85). Poderá haver três Parafusos de Capota (A) no fundo do Tabuleiro Inferior (75). Se assim for, retire-os. Nota: É necessária uma chave Phillips com uma haste de, pelo menos, 13 cm de comprimento.

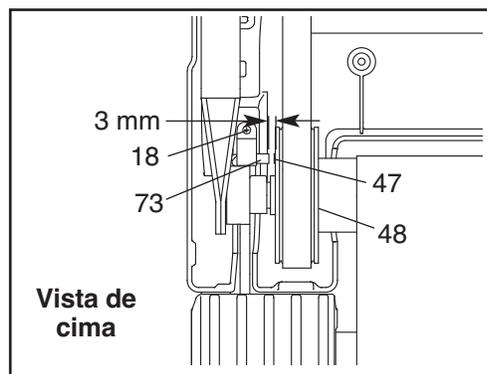
Em seguida, eleve as Barras Verticais (84, 85).



Retire os três Parafusos de #8 x 3/4" (1) e levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (62).



Localize o Interruptor de Lâmina (73) e o Íman (47) no lado esquerdo da Roldana (48). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz de #8 x 3/4" (18), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Volte a fixar a Cobertura do Motor (não mostrada) com os Parafusos de #8 x 3/4" (não mostrados). Fixe novamente os Parafusos de Capota (não mostrados), se necessário. Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



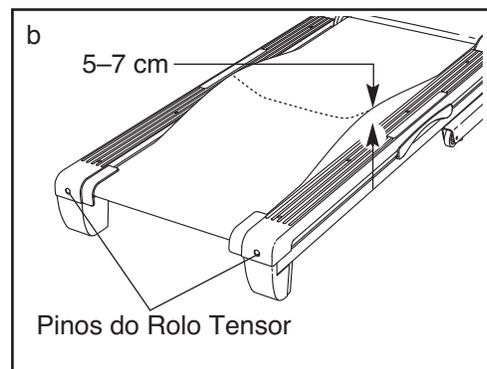
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Com a chave na consola, prima um dos botões de Inclinação. **Enquanto a inclinação estiver a ser alterada, retire a chave.** Após alguns segundos, insira novamente a chave. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado.

PROBLEMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela

SOLUÇÃO: a. Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 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, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

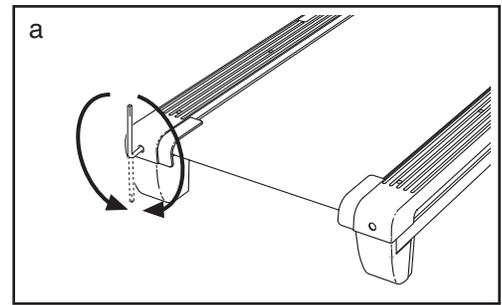


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa anterior deste manual.

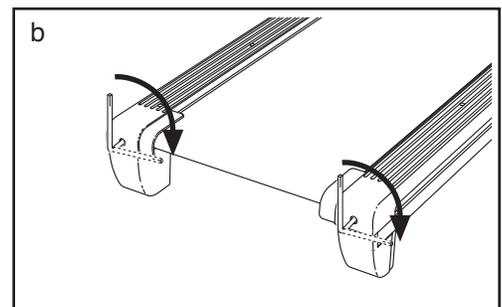
PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

SOLUÇÃO:

- a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, retire primeiro a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, use a chave sextavada para rodar o pino esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o pino 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, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



- b. Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os pinos 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, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique 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.

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº PETL80910.0

R0810A

Para localizar as peças listadas abaixo, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO junto ao fim deste manual.

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	23	Parafuso de #8 x 3/4"	47	1	Íman
2	4	Parafuso de #10 x 3/4"	48	1	Rolo Frontal/Roldana
3	2	Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2"	49	1	Cinta de Caminhar
4	2	Pino com Plástico de 5/16" x 1"	50	1	Fio de Áudio
5	4	Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1"	51	1	Fecho de Armazenamento
6	1	Haste do Bloqueio	52	1	Fio de Terra da Consola
7	4	Pino com Plástico de 3/8" x 4"	53	4	Parafuso de #8 x 1"
8	6	Pino de 3/8" x 2"	54	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
9	4	Pino com Plástico de 1/4" x 1"	55	1	Estrutura
10	6	Porca de 3/8"	56	2	Suporte do Rolo
11	6	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	57	1	Fio de Terra do Rolo
12	4	Anilha em Forma de Estrela de #10	58	1	Pé Posterior Direito
13	2	Anilha em Forma de Estrela de 5/16"	59	1	Pé Posterior Esquerdo
14	4	Pino com Plástico de Cabeça Chata de 5/16" x 1"	60	1	Rolo Tensor
15	5	Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 3/4"	61	1	Chave Sextavada
16	4	Parafuso de #8 x 1/2"	62	1	Cobertura do Motor
17	1	Isolador do Motor	63	1	Decoração da Cobertura
18	11	Parafuso de Cabeça em Cruz de #8 x 3/4"	64	1	Estrutura de Elevação
19	2	Parafuso de #8 x 1 1/2"	65	1	Fio de Terra da Estrutura de Elevação
20	2	Pino de 5/16" x 1 1/2"	66	1	Correia do Motor de Tracção
21	2	Pino de 5/16" x 3 5/8"	67	1	Motor de Tracção
22	2	Pino com Plástico de 3/8" x 1"	68	1	Fio de Terra do Controlador
23	1	Pino de 1/4" x 1"	69	1	Cabo de Alimentação
24	2	Pino do Rolo Tensor	70	1	Tomada
25	1	Pino de 3/8" x 1 3/4"	71	1	Interruptor
26	1	Pino de 3/8" x 1 1/2"	72	1	Controlador
27	2	Pino de 3/8" x 3/4"	73	1	Interruptor de Lâmina
28	15	Parafuso Brilhante de #8 x 1/2"	74	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
29	1	Parafuso de Terra de #8 x 1/2"	75	1	Tabuleiro Inferior
30	8	Parafuso de #12 x 1 1/4"	76	3	Atilho para Fio
31	2	Pino do Motor de 1/4"	77	8	Atilho de 8"
32	6	Parafuso de #8	78	2	Atilho de 15"
33	2	Anilha de 1/4"	79	4	Atilho Amovível
34	2	Anilha Fendida de 1/4"	80	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
35	4	Contraporca de 3/8"	81	2	Tampa do Apoio para as Mãos
36	4	Porca de Flange de 5/16"	82	1	Apoio para a Mão Esquerda
37	3	Clipe da Cobertura	83	1	Apoio para a Mão Direita
38	2	Porca Fixa de 5/16"	84	1	Barra Vertical Esquerda
39	2	Autocolante da Berma de Apoio para os Pés	85	1	Barra Vertical Direita
40	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	86	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
41	1	Autocolante de Aviso do Fecho	87	1	Fio da Barra Vertical
42	2	Acolchoamento da Plataforma	88	1	Cobertura da Base Esquerda
43	2	Guia da Cinta	89	2	Tampa da Base
44	1	Plataforma de Caminhar	90	4	Pé da Base
45	2	Tampa da Estrutura	91	1	Cobertura da Base Direita
46	2	Espaçador da Estrutura	92	2	Autocolante de Aviso
			93	1	Fio da Inclinação
			94	2	Espaçador do Pé da Base
			95	1	Base
			96	2	Roda

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Motor de Inclinação	106	1	Base da Consola
98	1	Espaçador do Motor de Inclinação	107	1	Barra de Apoio
99	1	Chave/Clipe	108	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
100	3	Atilho do Cabo	109	1	Suporte de Electrónica
101	1	Consola	110	1	Filtro
102	1	Estrutura da Consola	111	1	Transformador
103	1	Tabuleiro	112	2	Casquilho do Motor
104	1	Chave Sextavada de 5/32"	*	-	Manual do Utilizador
105	2	Grampo da Consola			

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.

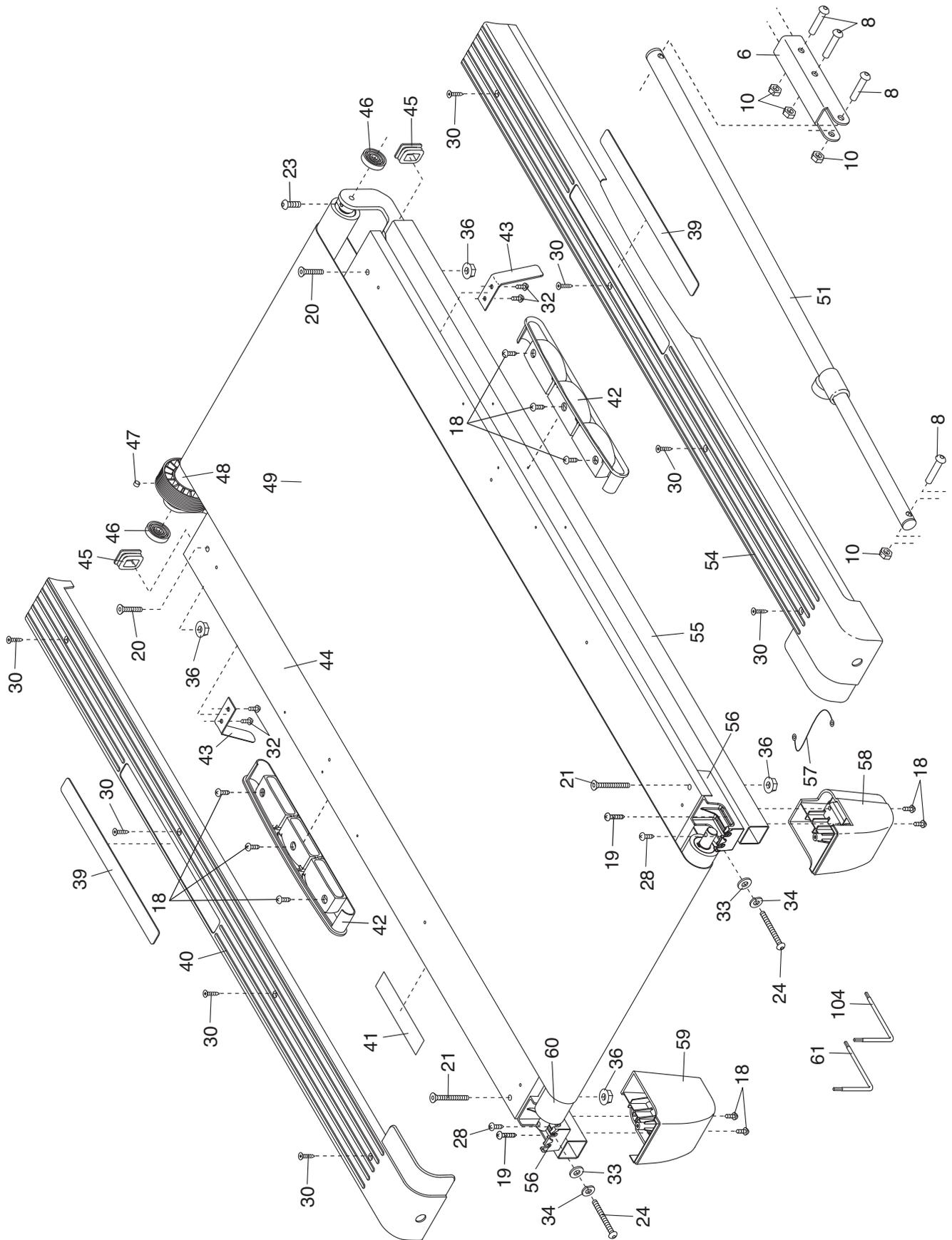


DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo n° PETL80910.0

R0810A

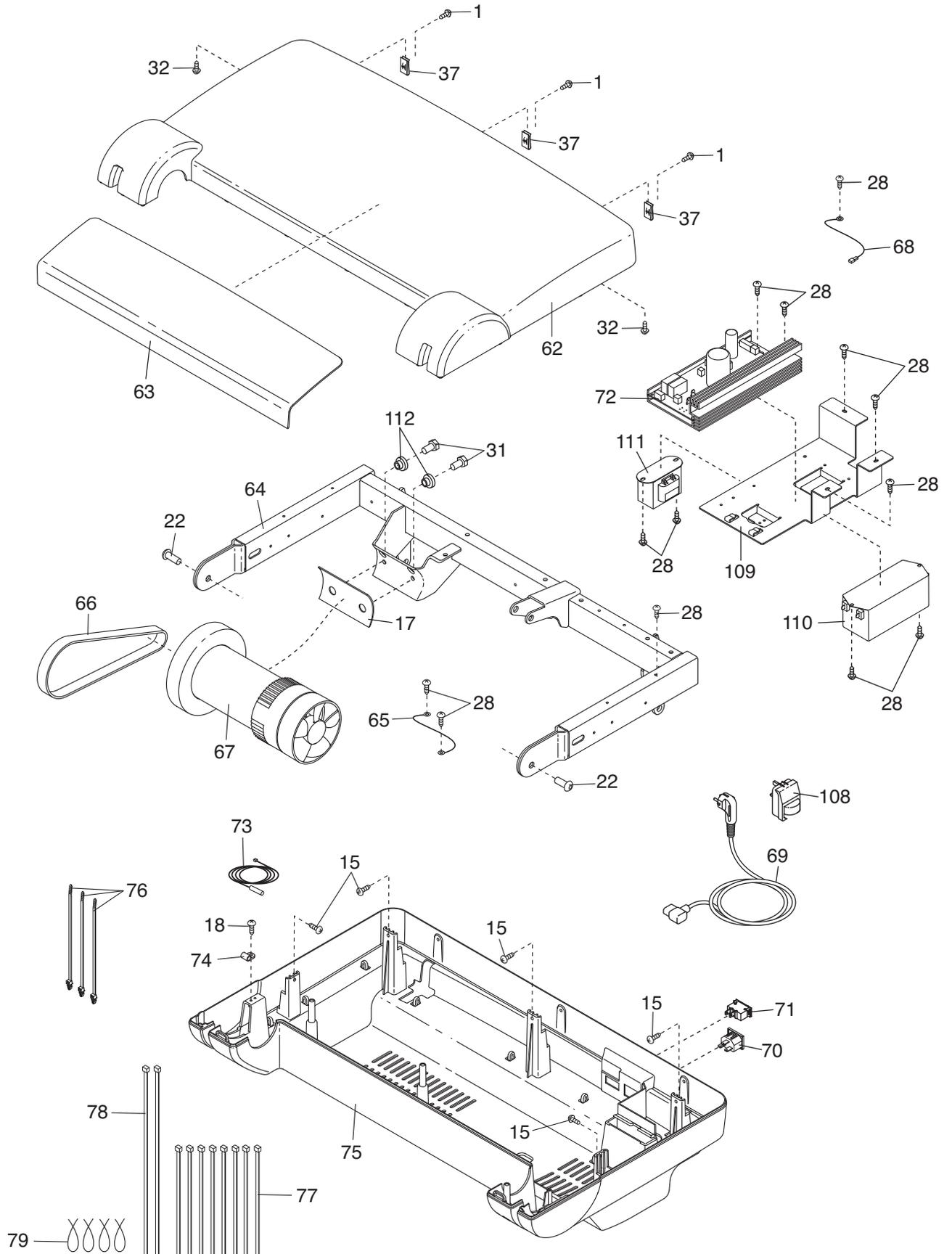
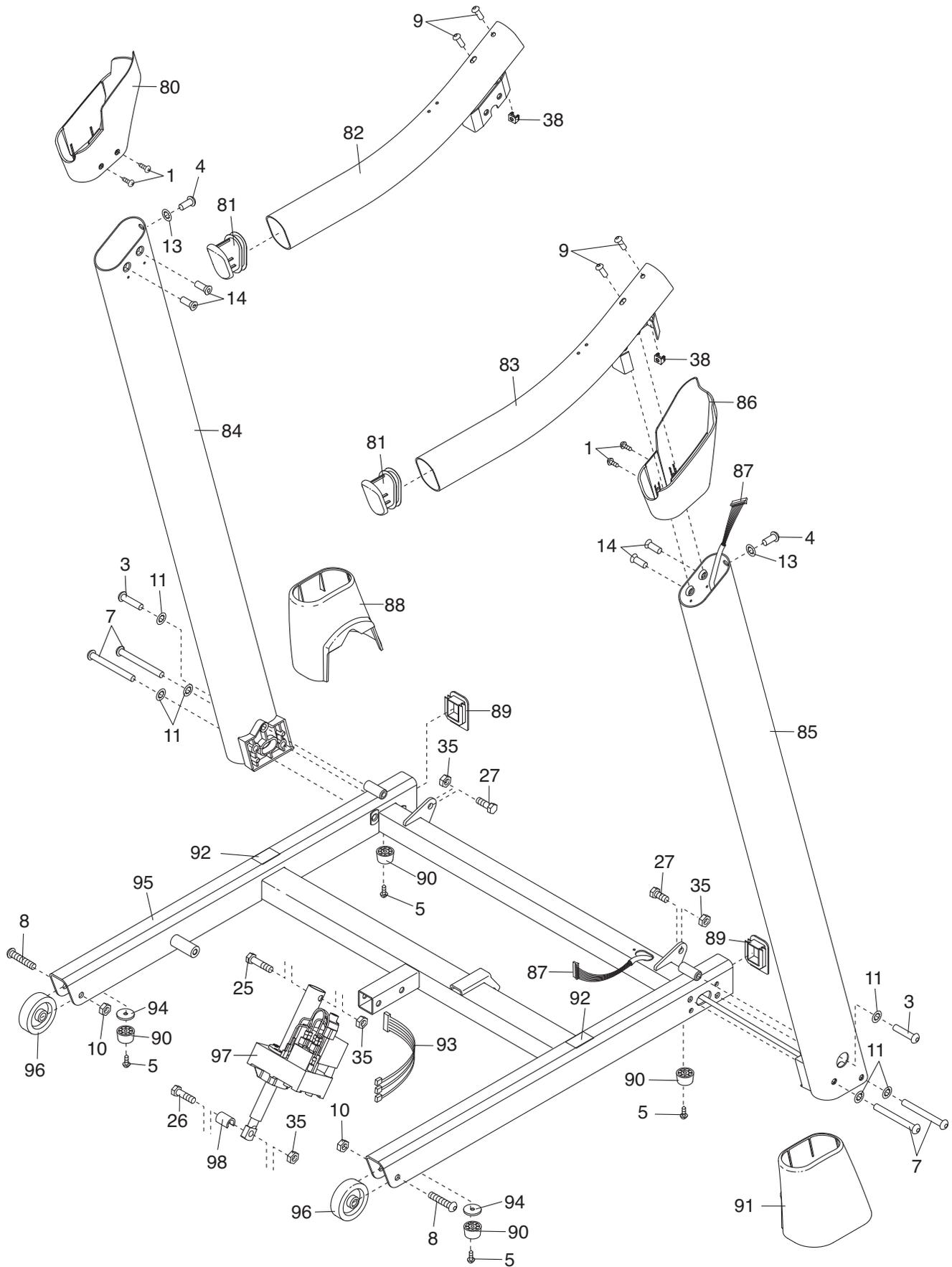
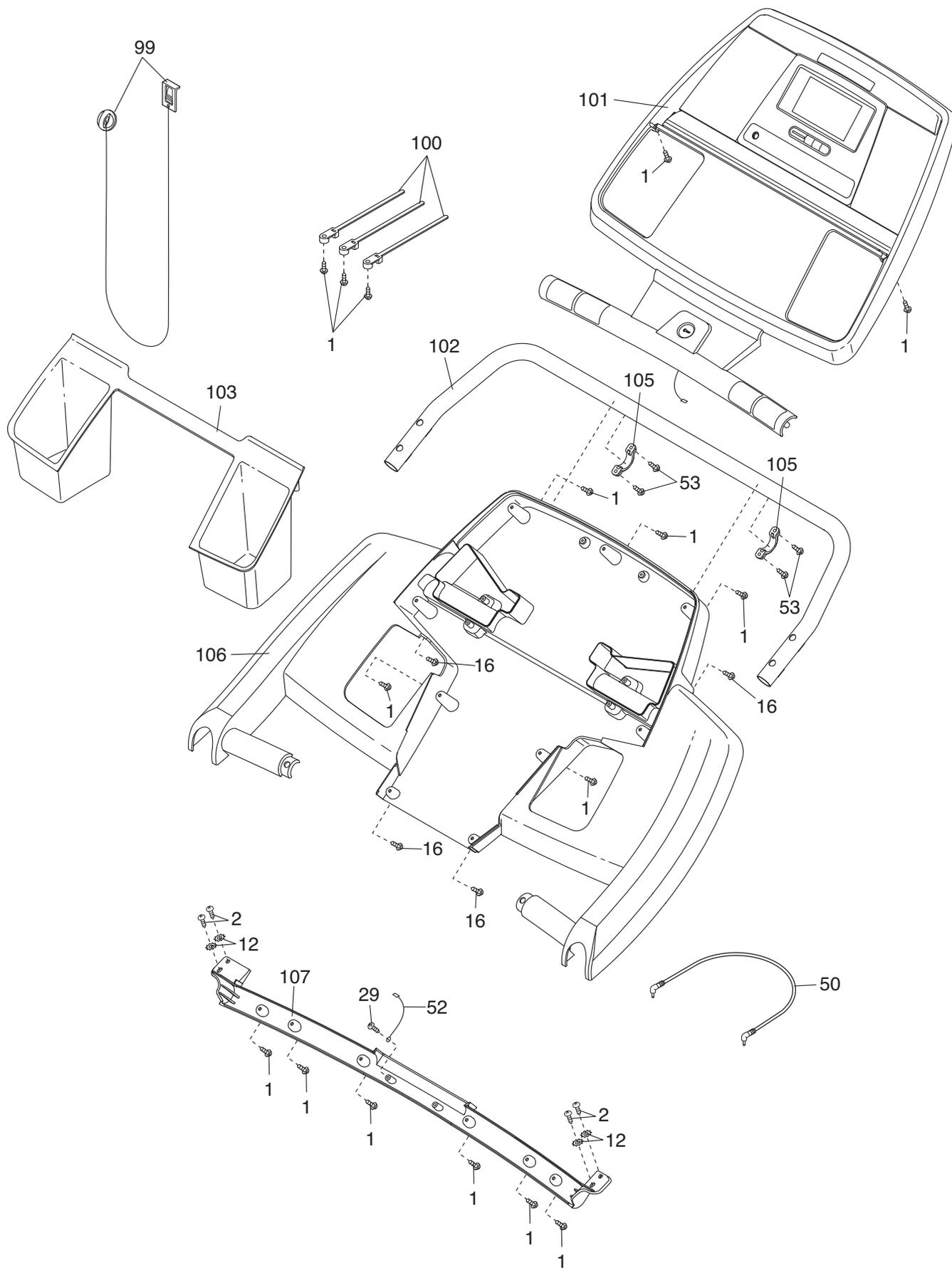


DIAGRAMA AMPLIADO C—Modelo n° PETL80910.0

R0810A





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 estabelecimento onde adquiriu este produto.

