

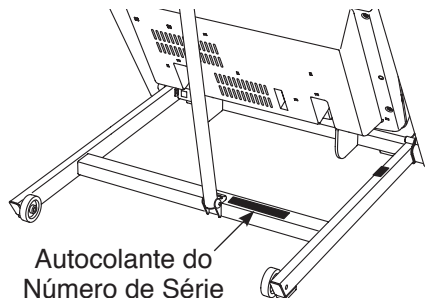
PRO-FORM[®]

710 ZLT

Modelo nº PETL81711.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

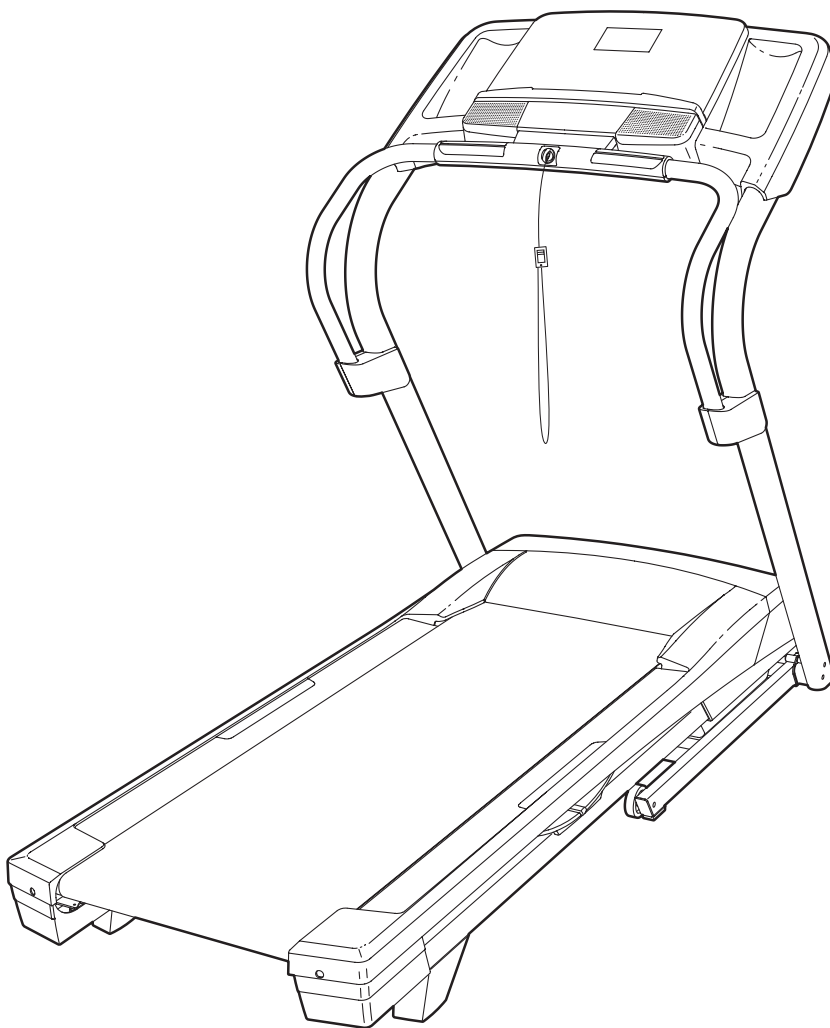
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

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



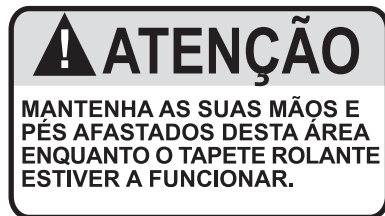
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
MONTAGEM	6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	22
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	23
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	26
LISTA DE PEÇAS	27
DIAGRAMA AMPLIADO	28
ENCOMENDAR PEÇAS 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 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.
- Para se sentir confortável, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encasale 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 a 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 programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Utilize 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 utilizado por pessoas com peso até 136 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Utilize vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize 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 13), 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 corrente 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 23 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15).
16. 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.

17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
18. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão 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.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a utilizar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado [OFF]. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou transportar o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 22.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou transportar o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segura 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 ajuste 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 lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

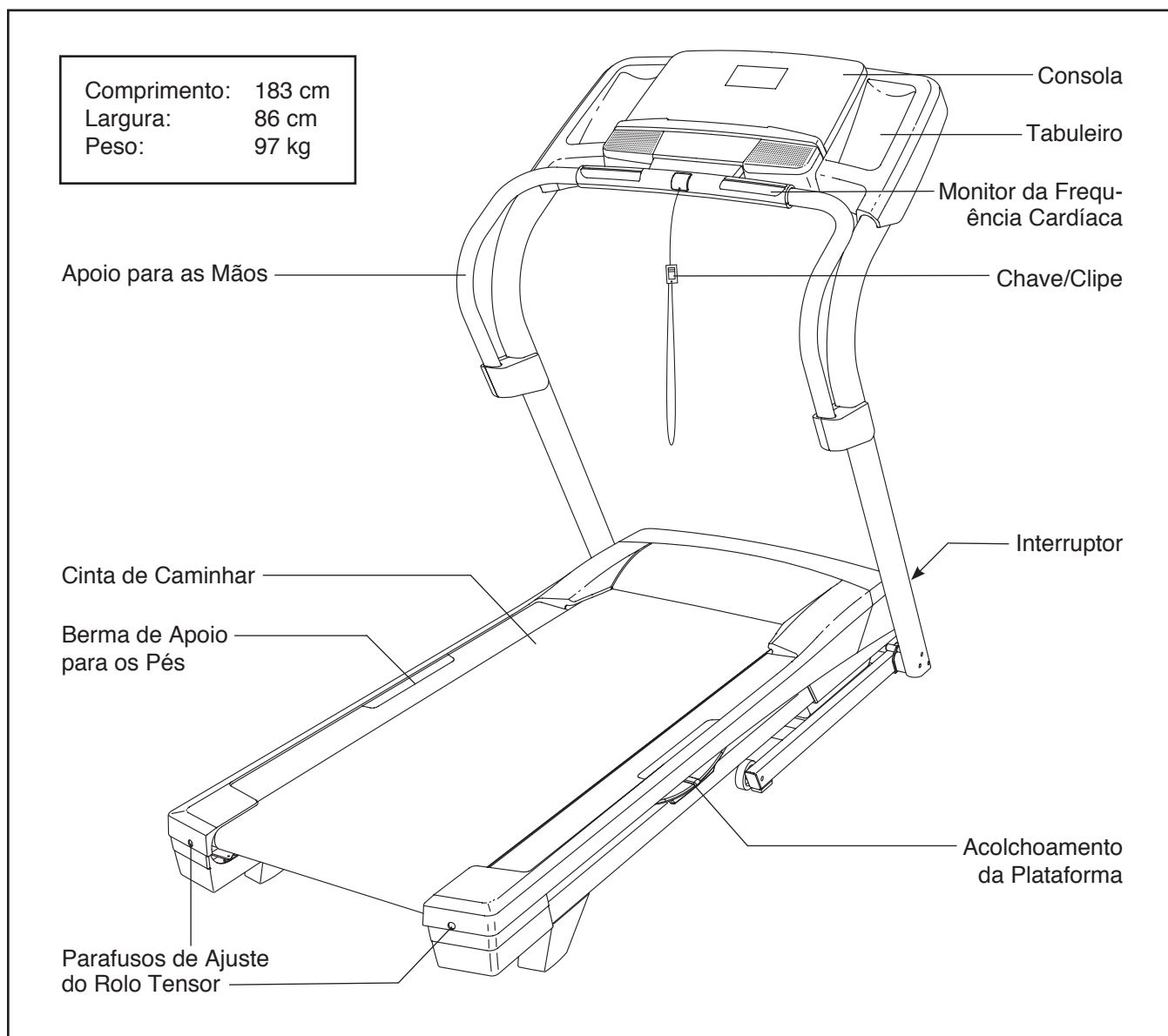
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante PROFORM® 710 ZLT. O tapete rolante 710 ZLT oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais agradável e eficaz. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de 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.

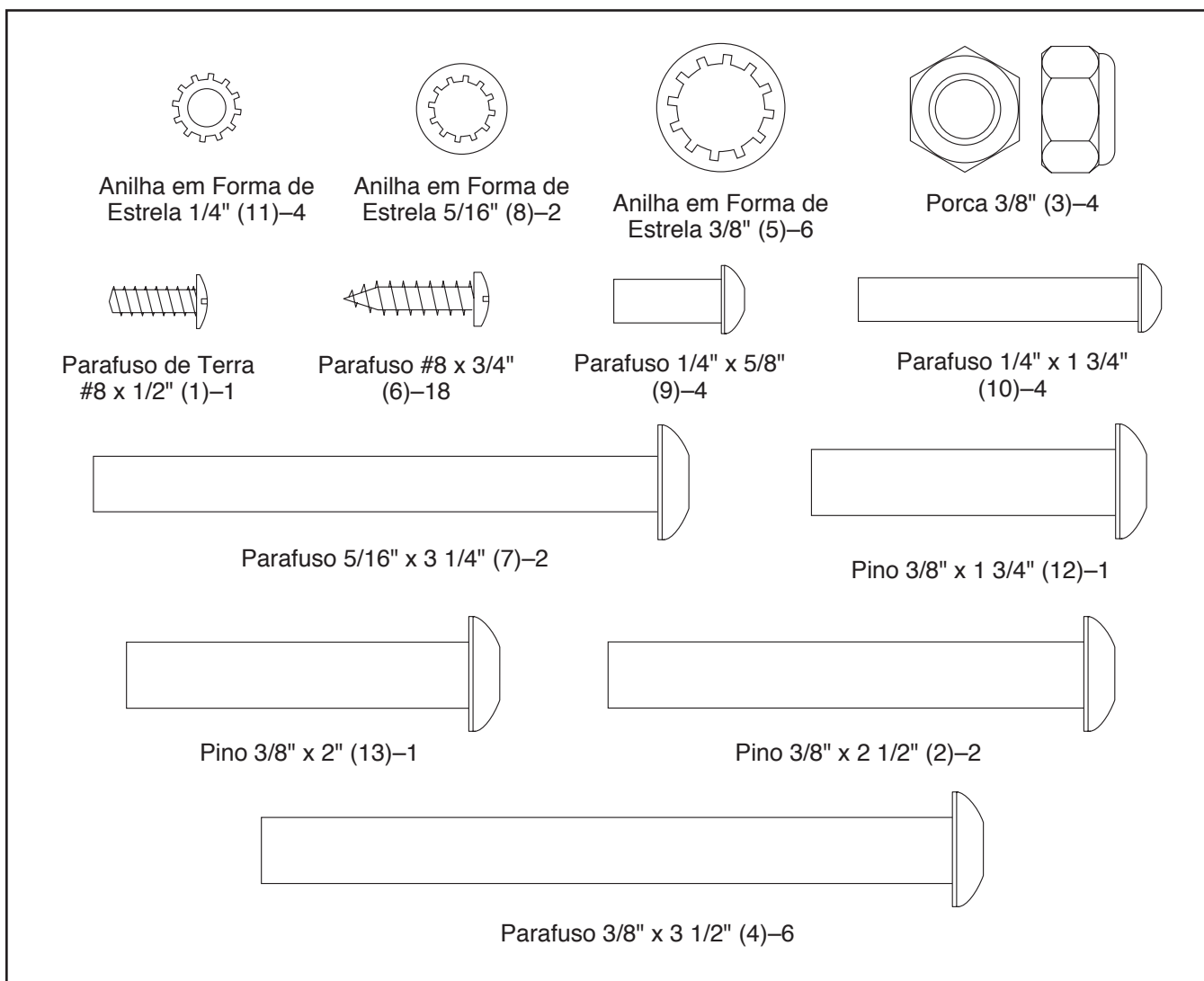


MONTAGEM

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.

O processo de montagem requer a chave sextavada incluída  **e uma chave Phillips**  **, uma chave inglesa**  **, uma tesoura**  **e um alicate de pontas redondas** .

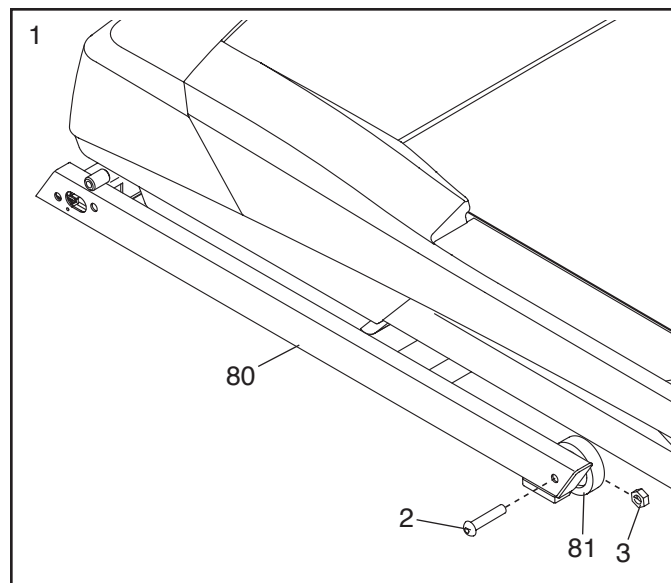
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas 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 está desligado.**

Fixe uma Roda (81) à Base (80) com um Pino $3/8" \times 2 \frac{1}{2}"$ (2) e uma Porca $3/8"$ (3). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

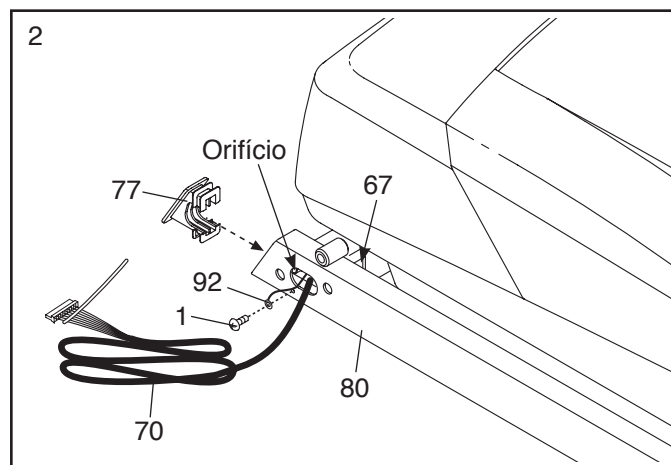
Fixe a outra Roda (não apresentada) ao outro lado da Base (80) da mesma maneira.



2. Retire os atilhos que seguram o Fio da Barra Vertical (70) à Base (80). Puxe o Fio da Barra Vertical e o Fio de Terra da Base (92) através do orifício indicado na Base (80).

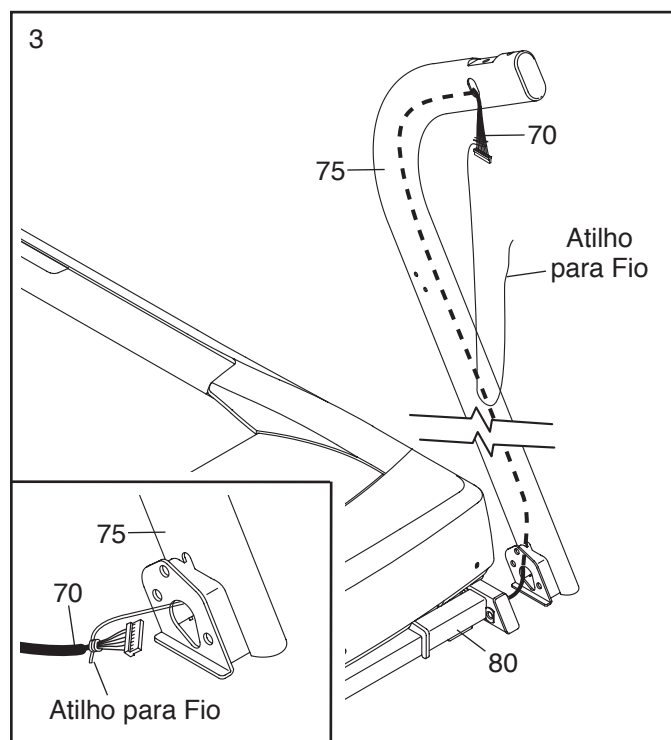
Fixe o Fio de Terra da Base (92) à Base (80) com um Parafuso de Terra #8 x $1/2"$ (1).

Insira uma Tampa da Base (77) de cada lado da Base (80). Encaixe o Passa-Fios (67) no orifício quadrado da Base.



3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (75), marcada com "Left" ou "L" (L ou *Left* indica esquerdo; R ou *Right* indica direita). Peça a outra pessoa que segure na Barra Vertical Esquerda junto à Base (80).

Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (75) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (70). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravessasse a Barra Vertical Esquerda.

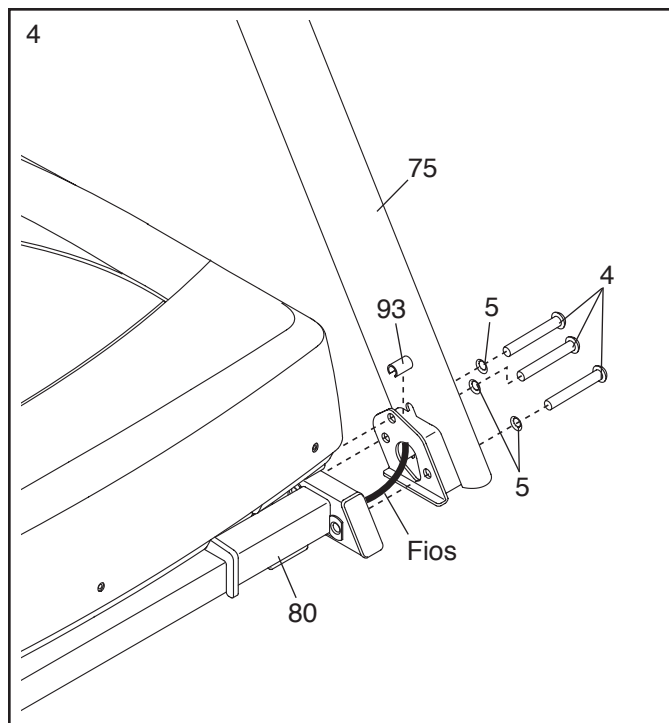


4. Segure a Barra Vertical Esquerda (75) contra a Base (80). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.** Insira um Parafuso de 3/8" x 3 1/2" (4) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (5) no orifício superior da Barra Vertical Esquerda.

Insira o Parafuso 3/8" x 3 1/2" (4) parcialmente na Barra Vertical Esquerda (75). Em seguida, faça deslizar um Espaçador de Parafusos (93) para a extremidade do Parafuso. Em seguida, aperte parcialmente o Parafuso na Base (80).

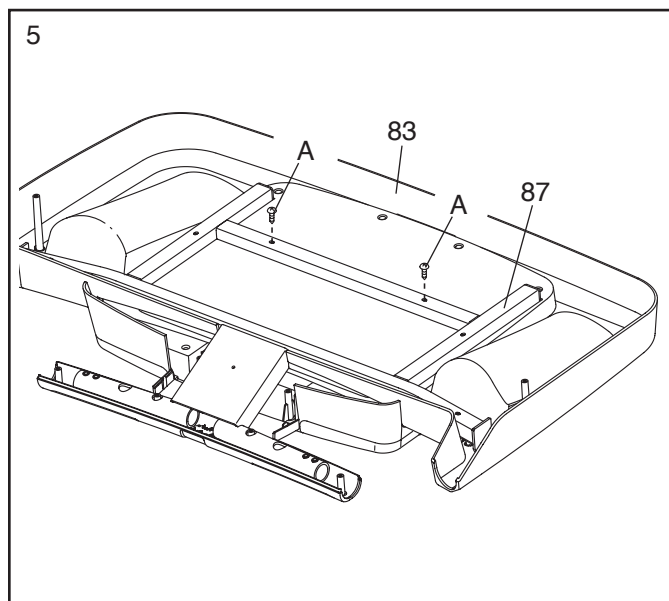
Aperte parcialmente mais dois Parafusos 3/8" x 3 1/2" (4) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5) na Barra Vertical Esquerda (75); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma. Nota: Não existem fios no lado direito.

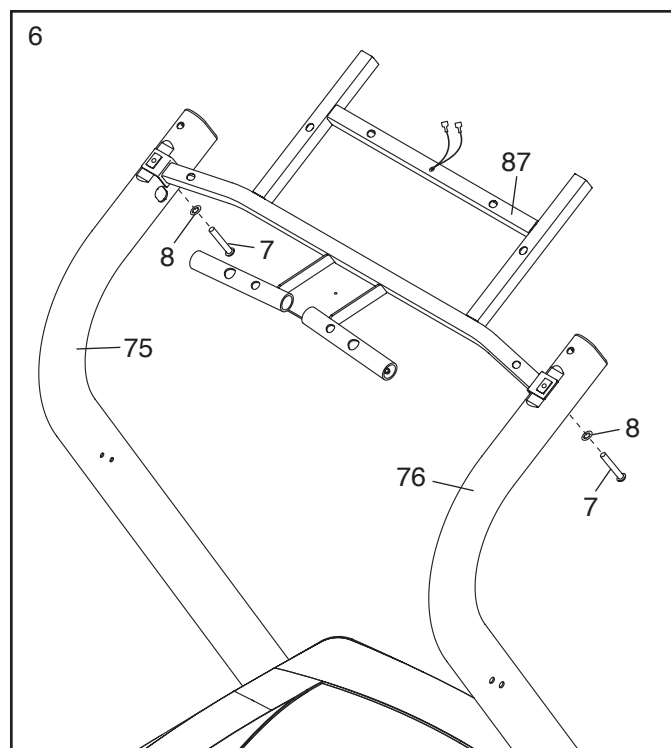


5. Coloque a Base da Consola (83) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la.

Retire os dois Parafusos (A) da Estrutura da Consola (87). Retire a Estrutura da Consola. Elimine os Parafusos.



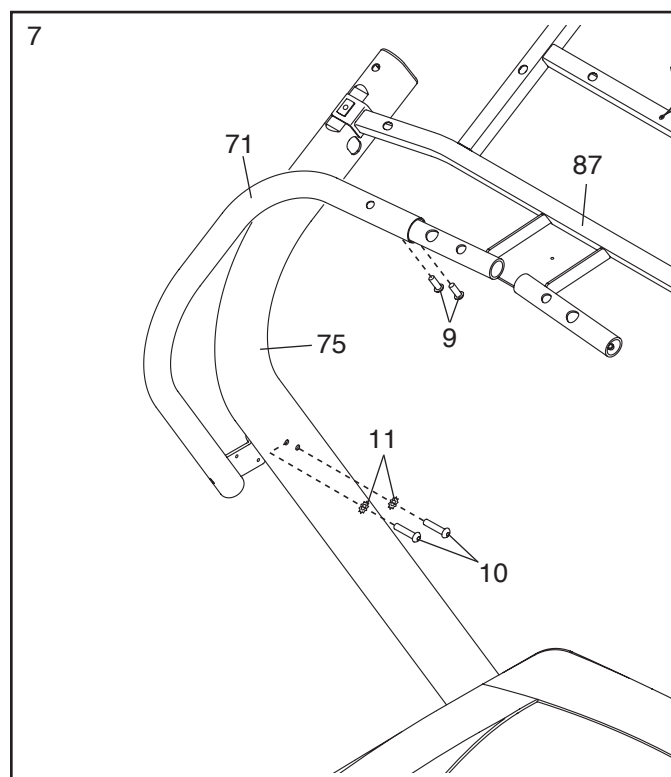
6. Fixe a Estrutura da Consola (87) às Barras Verticais Esquerda e Direita (75, 76) com dois Parafusos 5/16" x 3 1/4" (7) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**



7. Introduza a extremidade superior do Apoios para a Mão Esquerda (71) no tubo da Estrutura da Consola (87). Segure na extremidade inferior contra a Barra Vertical Esquerda (75).

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (71) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (10), duas Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (11) e dois Parafusos 1/4" x 5/8" (9) conforme apresentado; **não aperte ainda os Parafusos.**

Fixe o Apoio para a Mão Direita (não apresentado) conforme descrito acima.



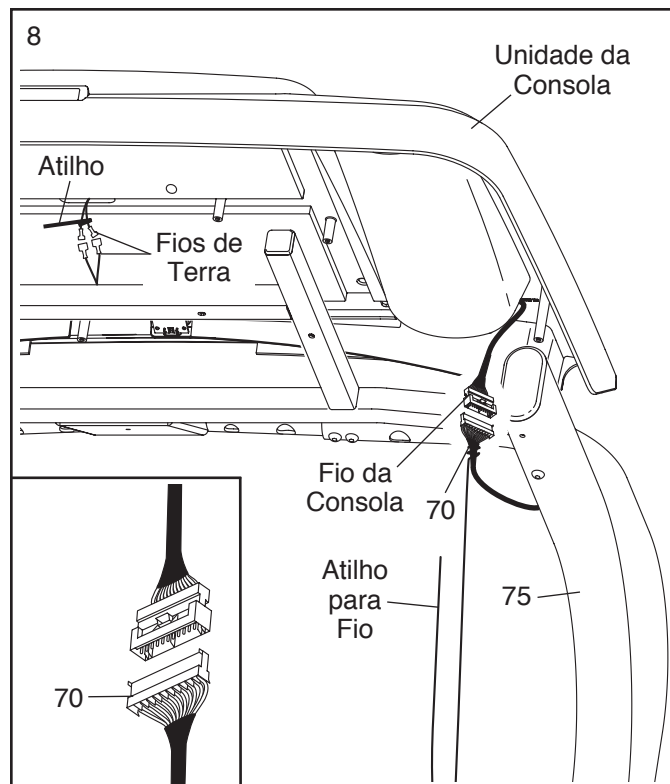
8. Localize o atilho na unidade da consola. Utilize o atilho para puxar os fios de terra para fora do orifício na unidade da consola.

Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola junto à Barra Vertical Esquerda (75).

Ligue o Fio da Barra Vertical (70) 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 (70).

Ligue os fios de terra e retire o atilho.



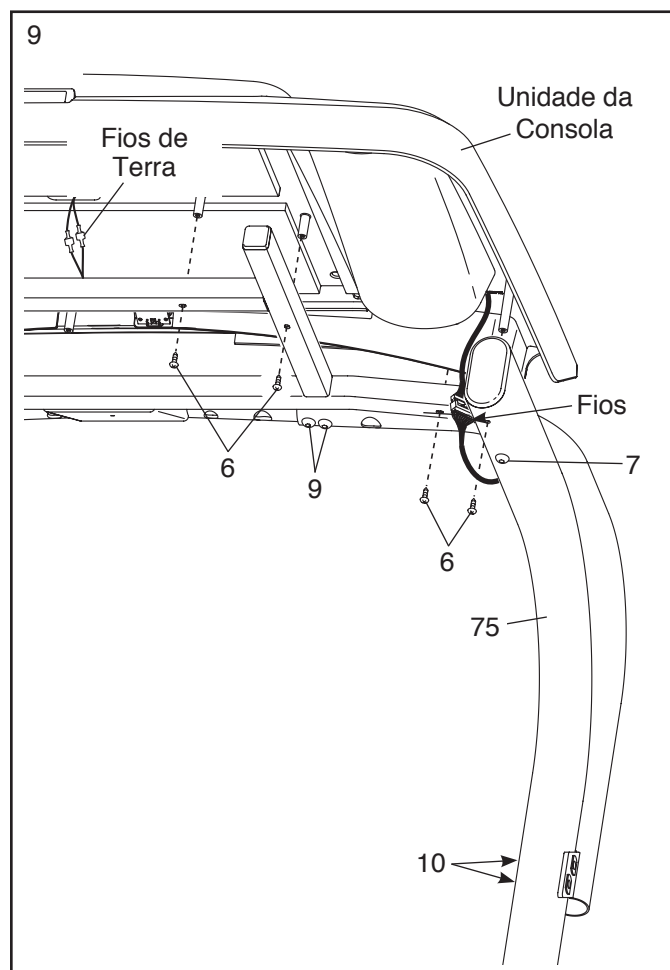
9. Introduza os fios de terra na unidade da consola ao instalar a unidade da consola na Barra Vertical Esquerda (75) e na Barra Vertical Direita (não apresentada). **Certifique-se de que não há nenhum fio preso.**

Fixe a unidade da consola com oito Parafusos #8 x 3/4" (6) (são apresentados quatro); **enrosque os oito Parafusos e, em seguida, aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**

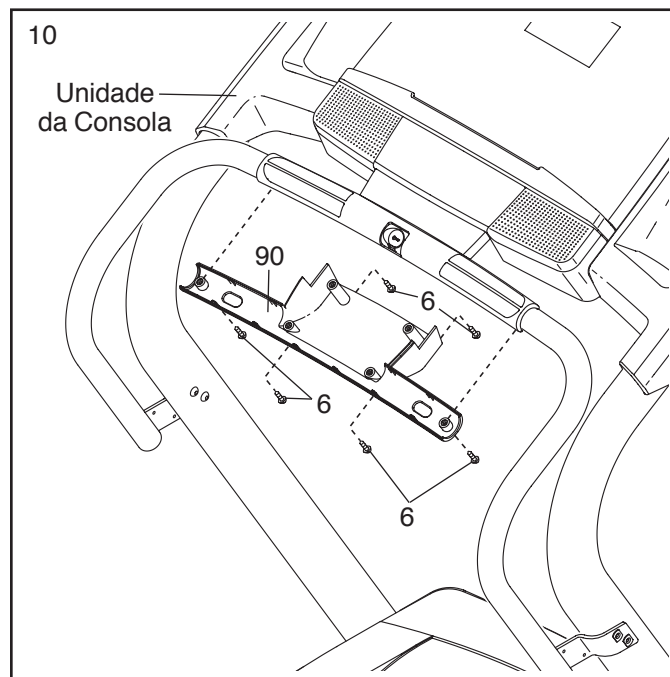
Insira os fios na Barra Vertical Esquerda (75).

Aperte totalmente os dez Parafusos (7, 9 e 10) (só é apresentado um lado).

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



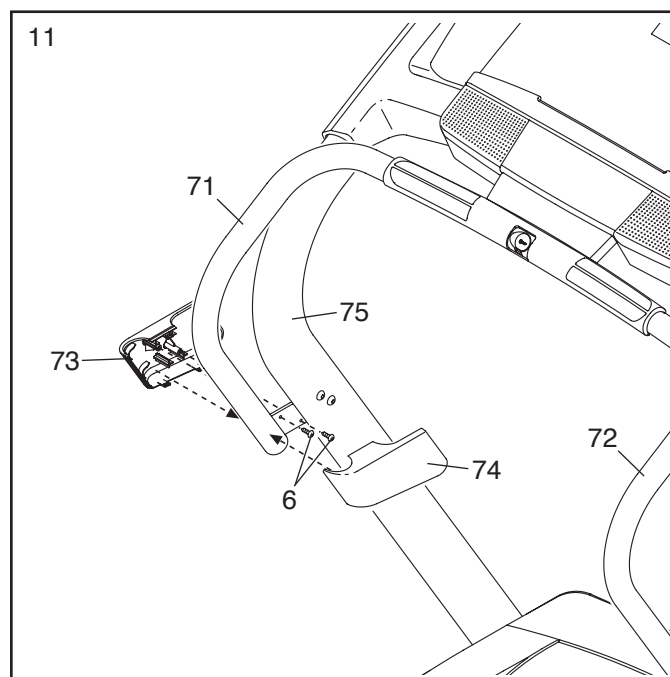
10. Fixe a Base da Barra de Pulsações (90) à unidade da consola com seis Parafusos #8 x 3/4" (6); **enrosque os seis Parafusos e, em seguida, aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**



11. Fixe a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (73) à extremidade inferior do Apoio para a Mão Esquerda (71) com dois Parafusos #8 x 3/4" (6). **Tenha cuidado para não apertar demasiado os Parafusos.**

Pressione a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (73) e a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (74) à volta da Apoio para a Mão Esquerda (71) e da Barra Vertical Esquerda (75).

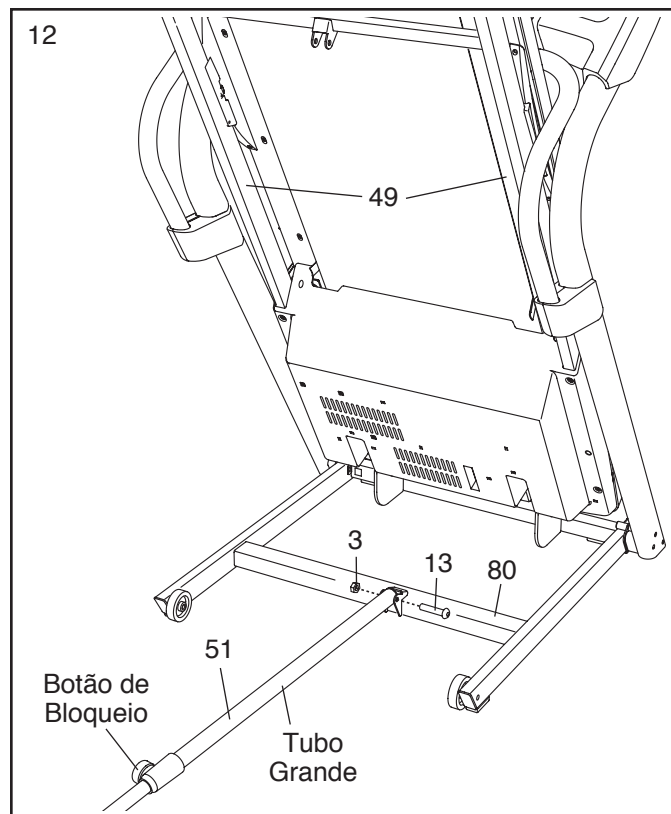
Fixe as outras Coberturas (não apresentadas) à volta do Apoio para a Mão Direita (72) conforme descrito acima.



12. Levante a Estrutura (49) até à posição apresentada. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura até que o passo 13 fique concluído.**

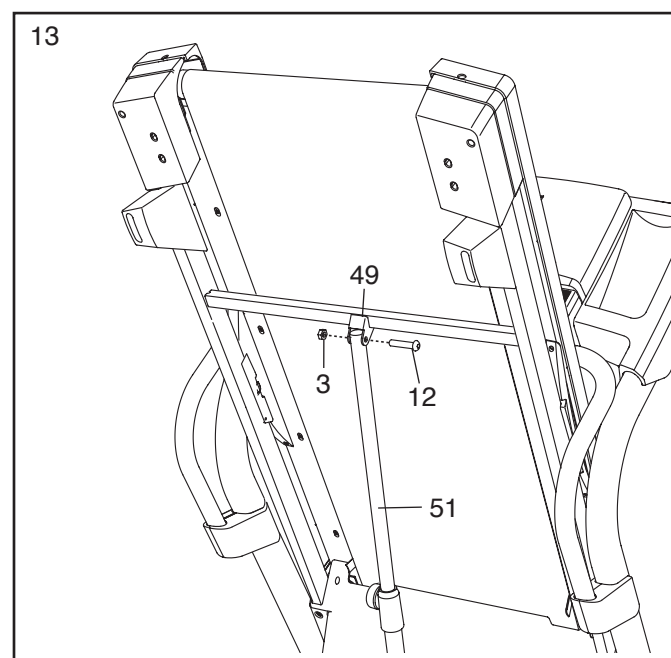
Oriente o Fecho de Armazenamento (51) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições apresentadas.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Armazenamento (51) à Base (80) com um Pino $3/8" \times 2"$ (13) e uma Porca $3/8"$ (11).



13. Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento (51) à Estrutura (49) com um Pino $3/8" \times 1 \frac{3}{4}"$ (12) e uma Porca $3/8"$ (3).

Baixe a Estrutura (49) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 22).



14. **Certifique-se de que todas as peças ficam 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, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão ser incluídas peças extra. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 24 e 25).

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.

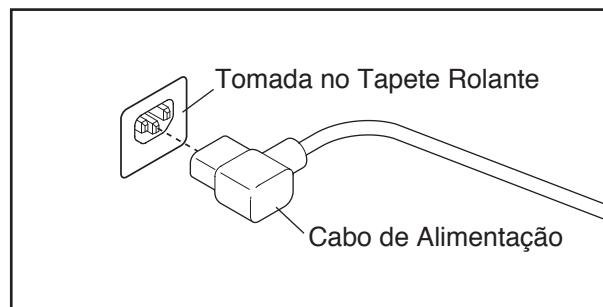
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.

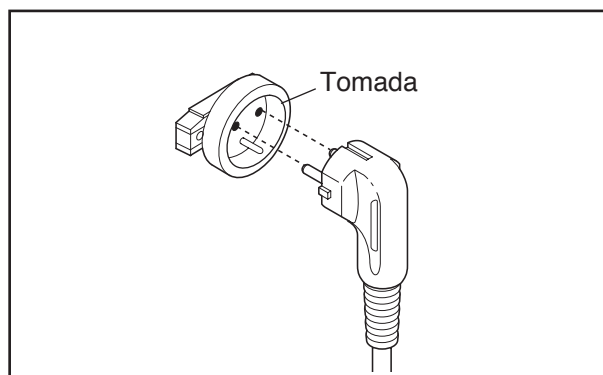
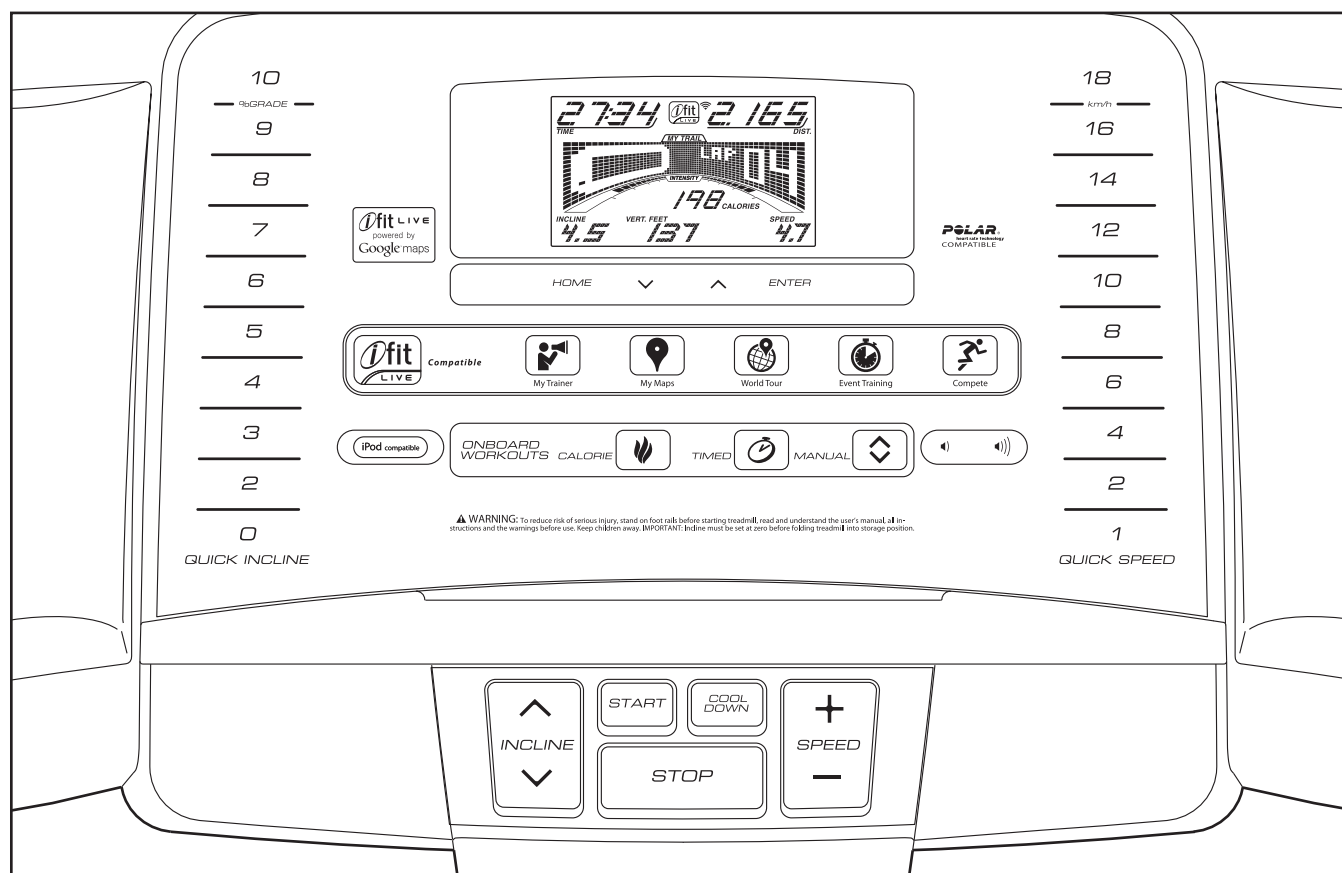


DIAGRAMA DA CONSOLA



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 gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca usando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca opcional para o peito.

Adicionalmente, a consola possui dezasseis sessões de exercício integradas – oito sessões de consumo de calorias e oito sessões de tempo. 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 também possui um modo iFit Live que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional. Com o modo iFit Live pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outras pessoas e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Enquanto se exercita pode ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos com o sistema de som estéreo da consola.

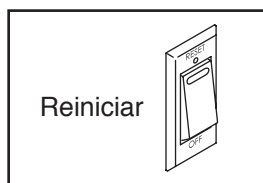
Para ligar a corrente, consulte a página 15. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 15. **Para utilizar o modo de arrefecimento,** consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit Live,** consulte a página 19. **Para utilizar o sistema de som estéreo,** consulte a página 20. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca opcional para o peito,** consulte a página 20. **Para utilizar o modo de informação,** consulte a página 21.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Da primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 25).

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, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

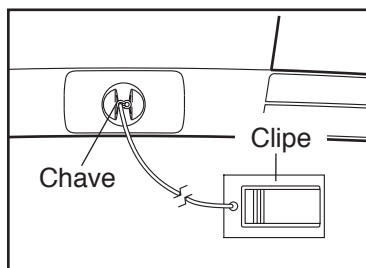
Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 13). Depois localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reinício [RESET].



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado 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 reinício, 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 INFORMAÇÃO na página 21 para desactivar o modo de demonstração.

Depois 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 abraque até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecciono o modo manual.

Se não estiver seleccionado o modo manual, prima o botão Manual [MANUAL] na consola.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], 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. Nota: Depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade seleccionada.

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 ou o botão de aumento de Velocidade.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

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

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O tempo [TIME] decorrido
- A distância [DISTANCE] que caminhou ou correu
- A barra de intensidade [INTENSITY] da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas
- O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante
- O número de pés verticais [VERT. FEET] que trepou
- A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 17)
- A matriz

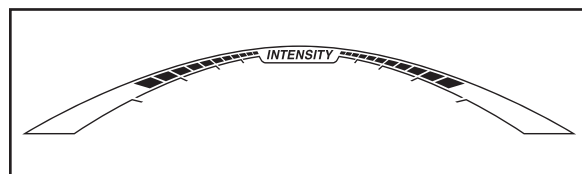
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] até que surja o separador pretendido.

O separador Inclinação [INCLINE] apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparecerá um

novo segmento. O separador Velocidade [SPEED] apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. O separador O Meu Percurso [MY TRAIL] apresentará uma pista que representa 400 m (1/4 milha). À medida que se exercitar, o rectângulo intermitente apresentará o seu progresso. O separador O Meu Percurso apresentará também o número de voltas que completará.

O separador Calorias [CALORIE] apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento. Nota: Quando for seleccionado o separador Calorias, o ecrã das calorias apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade [INTENSITY] do seu exercício.



Prima o botão Início [HOME] para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Início.

Quando estiver ligado um módulo iFit Live sem fios, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã apresentará a força do sinal da sua rede sem fios. Quatro arcos indicam força de sinal plena.

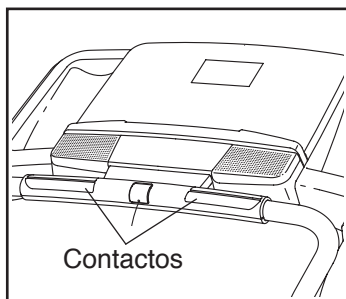


Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Parar [STOP], retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca opcional para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 20.

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



Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas das mãos sobre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos; **evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detectada, piscará no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 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 [STOP] 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.** Depois retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

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

O MODO DE ARREFECIMENTO

Prima repetidamente o botão Arrefecimento [COOL DOWN] para seleccionar o modo de arrefecimento. O tapete rolante ajustar-se-á à inclinação mais baixa e a cinta de caminhar começará a abrandar gradualmente, uma vez por minuto durante cinco minutos, a menos que a velocidade da cinta de caminhar já seja de aproximadamente 3,2 km/h. Após alguns minutos a cinta de caminhar abrandará e pára.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Seleccione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorias [CALORIES] ou o botão Tempo [TIMED] até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada.

Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta a duração, a distância, o nome, a configuração de velocidade máxima e a configuração de inclinação máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de calorias o número aproximado de calorias que queimará surgirá no nome da sessão de exercício.

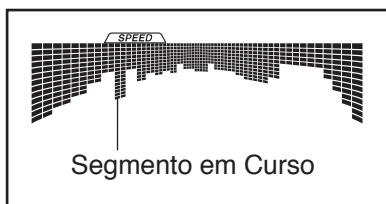
3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Iniciar [START] 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 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 segmentos. 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, os perfis dos separadores de velocidade e Inclinação [INCLINE]

apresentarão 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 ou inclinação do segmento em curso. No final



de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente à nova configuração de velocidade e/ou inclinação.

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.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas dependerá do seu ritmo metabólico. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afectado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preterir-la manualmente, premindo os botões de Velocidade ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, 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 Parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar a 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 ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16. O ecrã apresentará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça a sua frequência cardíaca, 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 UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT LIVE

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit Live precisa de ter um módulo iFit Live opcional. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de ter acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de estar registado em iFit.com. Nota: www.iFit.com pode não estar disponível no seu idioma.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Introduza o módulo iFit Live na consola.

Para introduzir o módulo iFit Live consulte as instruções incluídas com o módulo iFit Live.

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição electromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit Live devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou ligados aos mesmos.

3. Selecione um utilizador.

Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre utilizadores no ecrã principal do iFit Live. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] para seleccionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit Live.

Para seleccionar uma sessão de exercício iFit Live, prima um dos botões iFit Live [IFIT LIVE]. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua programação em www.iFit.com.

Prima o botão iFit Live para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua programação. Prima o botão O Meu Treinador [MY TRAINER], o botão Os Meus Mapas [MY MAPS], o botão Volta ao Mundo [WORLD TOUR] ou o botão Treino de Eventos [EVENT TRAINING] para descarregar a sessão de exercício seguinte do tipo seleccionado na sua programação. Prima o botão Competir [COMPETE] para competir numa corrida previamente programada. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit Live, consulte www.iFit.com.**

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit Live, o ecrã apresenta a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr e o número aproximado de calorias que vai queimar. O ecrã também pode apresentar o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

Nota: Cada botão iFit Live pode também executar duas sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit Live da consola e prima um dos botões iFit Live.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 18.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo das mesmas. Pode seleccionar uma configuração áudio para o treinador pessoal (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21).

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar a Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

O separador O Meu Percurso [MY TRAIL] apresentará um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competir [COMPETE] apresentará o seu progresso na corrida. À medida que correr, a linha do topo da matriz apresentará a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentarão os seus quatro adversários principais. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

Para mais informações acerca do modo iFit Live, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

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

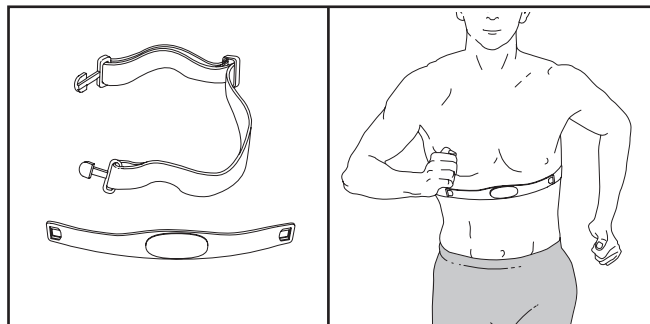
Para utilizar a tomada de MP3 localize o cabo de áudio incluído e ligue-o à tomada de MP3. Depois, ligue o cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio fica bem inserido.**

Em seguida prima o botão de reprodução 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 na consola.

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 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL PARA O PEITO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, manter uma frequência cardíaca adequada durante os exercícios é a chave para obter os melhores resultados. O monitor de frequência cardíaca opcional para o peito permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o a atingir os seus objectivos pessoais de forma física. **Para adquirir um monitor de frequência cardíaca para o peito consulte a capa deste manual.**



O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Parar [STOP] ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Parar. Aparecerão no ecrã as seguintes informações quando for seleccionado o modo de informação:

O ecrã de tempo apresentará o número total de horas durante as quais o tapete rolante funcionou.

O ecrã de distância apresentará o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou.

A parte inferior do ecrã apresentará o estado de um módulo iFit Live. Se estiver ligado um módulo iFit Live, o ecrã apresentará as palavras *WIFI MODULE*. Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresentará as palavras *USB/SD MODULE*. Se não estiver ligado nenhum módulo, o ecrã apresentará as palavras *NO IFIT MODULE*.

Enquanto estiver seleccionado o modo de informação, a matriz apresenta vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] para seleccionar cada um dos ecrãs seguintes:

1. **UNITS:** Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione *ENGLISH*. Para ver a distância em quilómetros, selecione *METRIC*.
2. **DEMO:** 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 ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão ilumina-

dos, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activo, aparecerá na matriz a palavra *ON*. Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

3. **CONTRAST LVL:** Prima os botões de aumentar e diminuir a Inclinação [INCLINE] para ajustar o nível de contraste do ecrã.

Se estiver ligado um módulo, também pode seleccionar o seguinte ecrã:

4. **TRAINER VOICE:** Para ligar ou desligar a voz do treinador pessoal, prima o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo iFit Live, também pode seleccionar os seguintes ecrãs:

5. **DEFAULT MENU:** O menu predefinido aparecerá quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Início [HOME]. Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar o ecrã principal manual ou o ecrã principal iFit Live como menu predefinido.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Prima o botão Enter para verificar o estado do seu módulo iFit Live. O ecrã inferior apresentará o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, o estado da ligação, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS e o estado do servidor iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e actualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras *TRANSFERS DONE* (transferências concluídas).

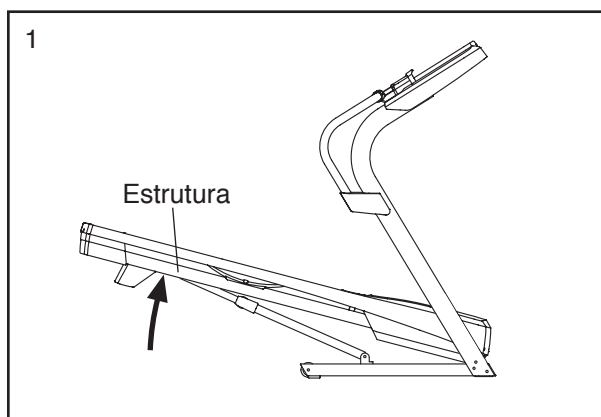
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

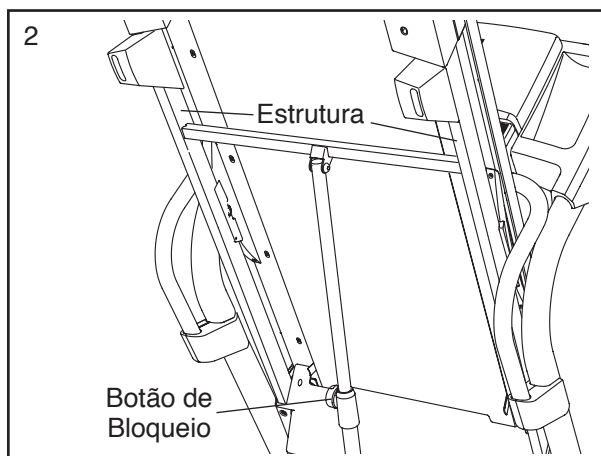
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto apresentado 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.



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de armazenamento. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio fica encaixado.

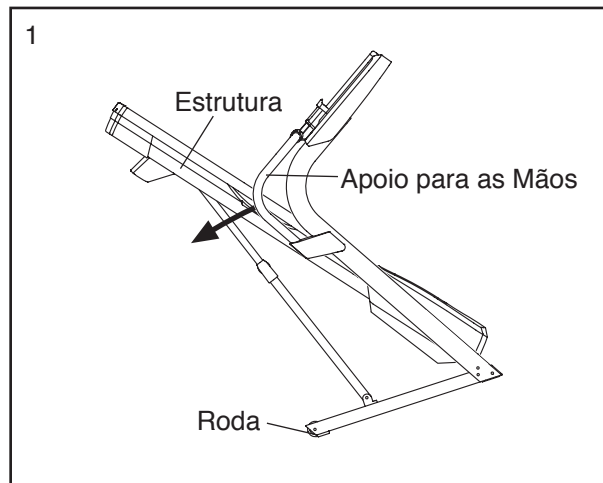


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de transportar o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de armazenamento. Para transportar 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 que o tapete rolante role sobre as rodas e transporte-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** Não transporte o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não transporte 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

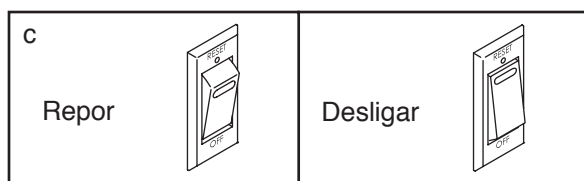
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE:** Não rode o botão de bloqueio. Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns 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. **ATENÇÃO:** Não segure a 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 maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 13). 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.
- Depois de ter ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave está completamente inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme apresentado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante ainda não funcionar, consulte a capa deste manual.

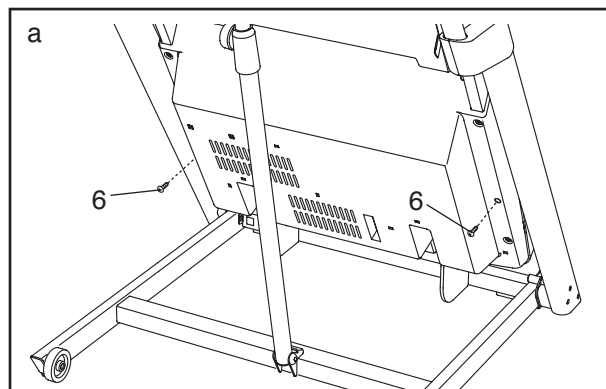
SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

- A consola possui um modo de demonstração, 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 activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem ligados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21 para desligar o modo de demonstração.

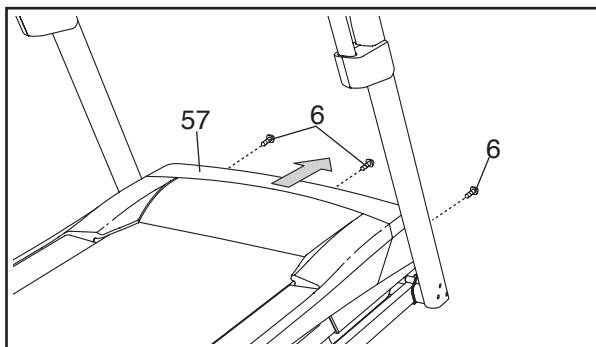
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Coloque o tapete rolante em posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na pág. 22)

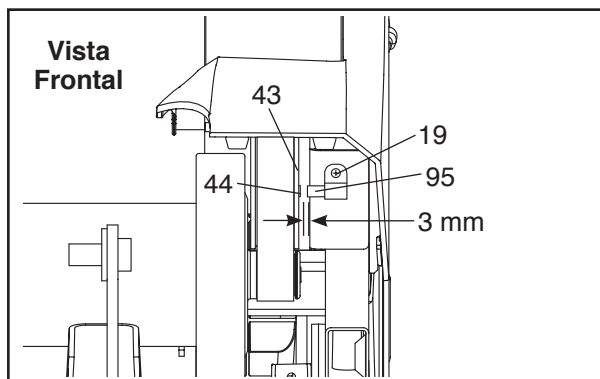
Em seguida, retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (6) indicados.



Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 22). Retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (6). Faça deslizar cuidadosamente a Cobertura do Motor (57).



Localize o Interruptor de Lâminas (95) e o Íman (44) no lado esquerdo da Roldana (43). 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 é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (19), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura do Motor (não apresentada) com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não apresentados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correcta da velocidade.



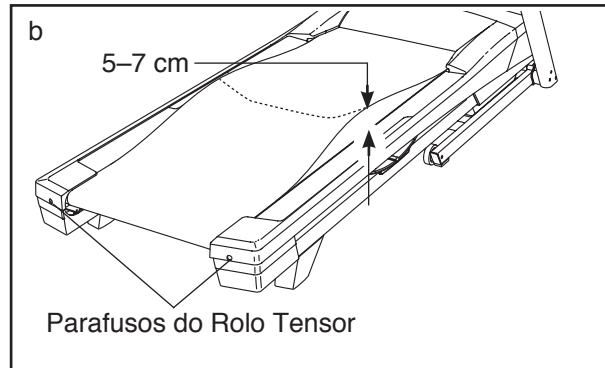
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

- Mantenha premidos os botões Parar [STOP] e de aumentar a Velocidade [SPEED], introduza a chave na consola e depois largue os botões Parar e de aumentar a Velocidade. Seguidamente, prima o botão Parar e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE]. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclina-

ção fica calibrado. Se o sistema de inclinação não ficar calibrado, prima o botão Parar e depois prima novamente o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

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

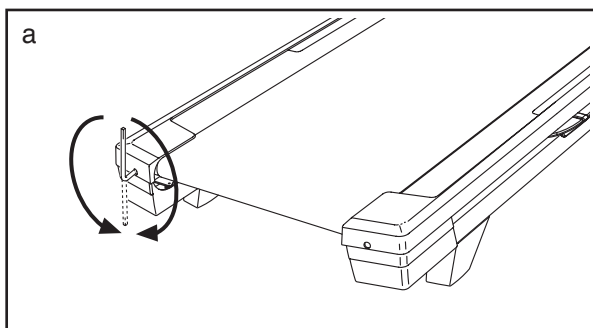
- Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. 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.



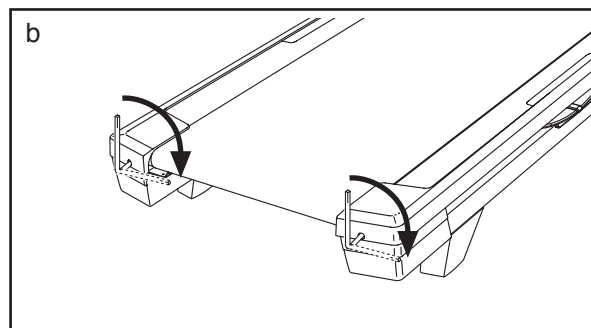
- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. 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 não está centrada ou desliza quando é pisada

- a. **Se a cinta de caminhar não estiver centrada**, comece por retirar a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. **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 dos ponteiros do relógio; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita**, rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. 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**, comece por retirar 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 dos ponteiros do relógio. 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.



SINTOMA: O ecrã da consola apresenta linhas

- a. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

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	♥
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

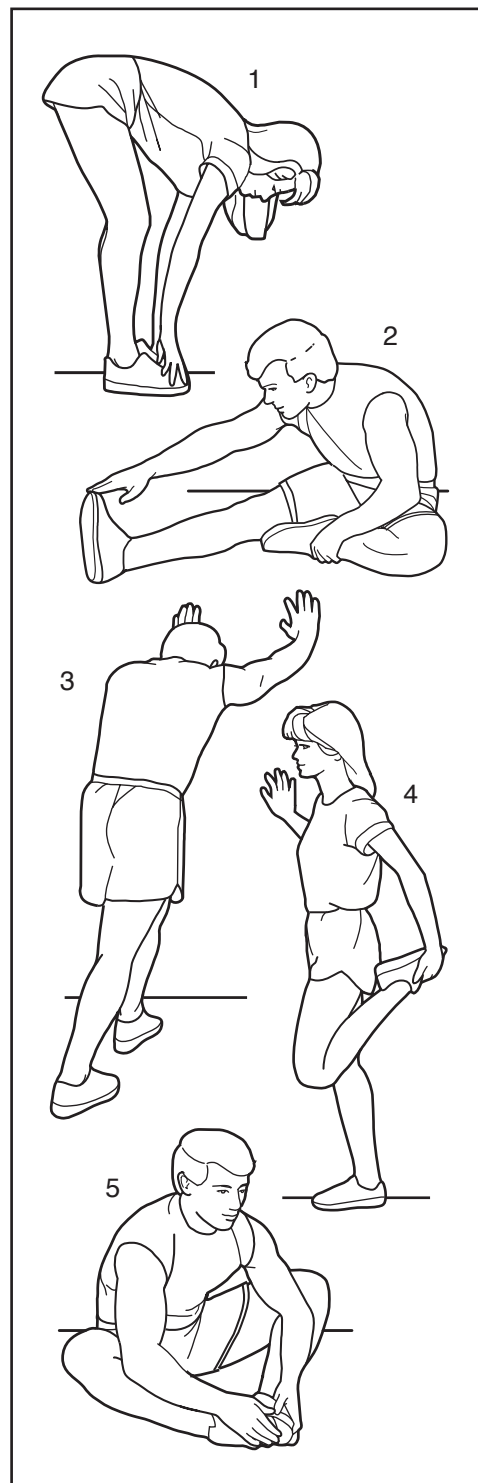
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL81711.0 R1111A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	11	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	53	1	Pé Posterior Esquerdo
2	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	54	1	Tampa da Berma de Apoio para o Pé Direito
3	6	Porca 3/8"	55	1	Tampa da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
4	6	Parafuso 3/8" x 3 1/2"	56	1	Rolo Tensor
5	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	57	1	Cobertura do Motor
6	43	Parafuso #8 x 3/4"	58	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
7	2	Parafuso 5/16" x 3 1/4"	59	1	Estrutura de Inclinação
8	2	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	60	1	Motor de Inclinação
9	4	Parafuso 1/4" x 5/8"	61	1	Fio de Terra do Controlador
10	4	Parafuso 1/4" x 1 3/4"	62	1	Controlador
11	4	Anilha em Forma de Estrela 1/4"	63	3	Atilho para Fio
12	1	Pino 3/8" x 1 3/4"	64	1	Placa do Tabuleiro Inferior
13	1	Pino 3/8" x 2"	65	1	Interruptor
14	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	66	1	Cabo de Alimentação
15	2	Pino 3/8" x 1 3/8"	67	1	Passa-Fios
16	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	68	1	Tabuleiro Inferior
17	2	Porca 1/2"	69	2	Tampa da Barra Vertical
18	3	Clipe da Cobertura	70	1	Fio da Barra Vertical
19	25	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"	71	1	Apoio para a Mão Esquerda
20	2	Pino 3/8" x 1 1/2"	72	1	Apoio para a Mão Direita
21	2	Contraporca 3/8"	73	2	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
22	2	Espaçador do Motor de Inclinação	74	2	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
23	2	Parafuso 1/4" x 3/8"	75	1	Barra Vertical Esquerda
24	4	Parafuso da Guia do Cinto	76	1	Barra Vertical Direita
25	2	Pino 5/16" x 1 1/4"	77	4	Tampa da Base
26	2	Porca de Flange 5/16"	78	2	Autocolante de Aviso
27	2	Pino 5/16" x 1 3/4"	79	4	Protecção da Base
28	2	Anilha 5/16"	80	1	Base
29	2	Porca 5/16"	81	2	Roda
30	1	Anilha de Aba Larga 1/4"	82	1	Chave/Clipe
31	11	Parafuso #8 x 1/2"	83	1	Base da Consola
32	1	Parafuso 1/4" x 1 3/4"	84	1	Caixa de Módulo
33	2	Porca M6	85	1	Fio de Áudio
34	1	Chave Sextavada	86	1	Consola
35	1	Chave Sextavada 5/32"	87	1	Estrutura da Consola
36	2	Acolchoamento da Plataforma	88	2	Tampa da Estrutura da Consola
37	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	89	2	Fio de Terra da Consola
38	1	Autocolante de Aviso do Fecho	90	1	Base da Barra de Pulsações
39	1	Plataforma de Caminhar	91	2	Atilho para Fio da Consola
40	1	Cinta de Caminhar	92	1	Fio de Terra da Base
41	2	Guia da Cinta	93	2	Espaçador do Parafuso
42	2	Espaçador de Borracha	94	8	Anilha da Plataforma
43	1	Rolo/Roldana de Tracção	95	1	Interruptor de Lâminas
44	1	Íman	96	2	Isolamento da Plataforma
45	1	Grampo do Interruptor de Lâminas	97	2	Pino M6
46	1	Correia do Motor de Tracção	98	2	Pino Isolador 1/4"
47	1	Motor de Tracção	99	5	Anilha em Forma de Estrela #8
48	2	Espaçador da Estrutura	100	1	Suporte de Electrónica
49	1	Estrutura			
50	1	Berma de Apoio para o Pé Direito			
51	1	Fecho de Armazenamento			
52	1	Pé Posterior Direito			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
101	1	Receptáculo	105	1	Isolador do Motor
102	1	Cabo de Alimentação – Reino Unido	106	2	Casquilho do Motor
103	1	Suporte do Filtro	*	–	Manual do Utilizador
104	1	Filtro			

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 nº PETL81711.0 R1111A

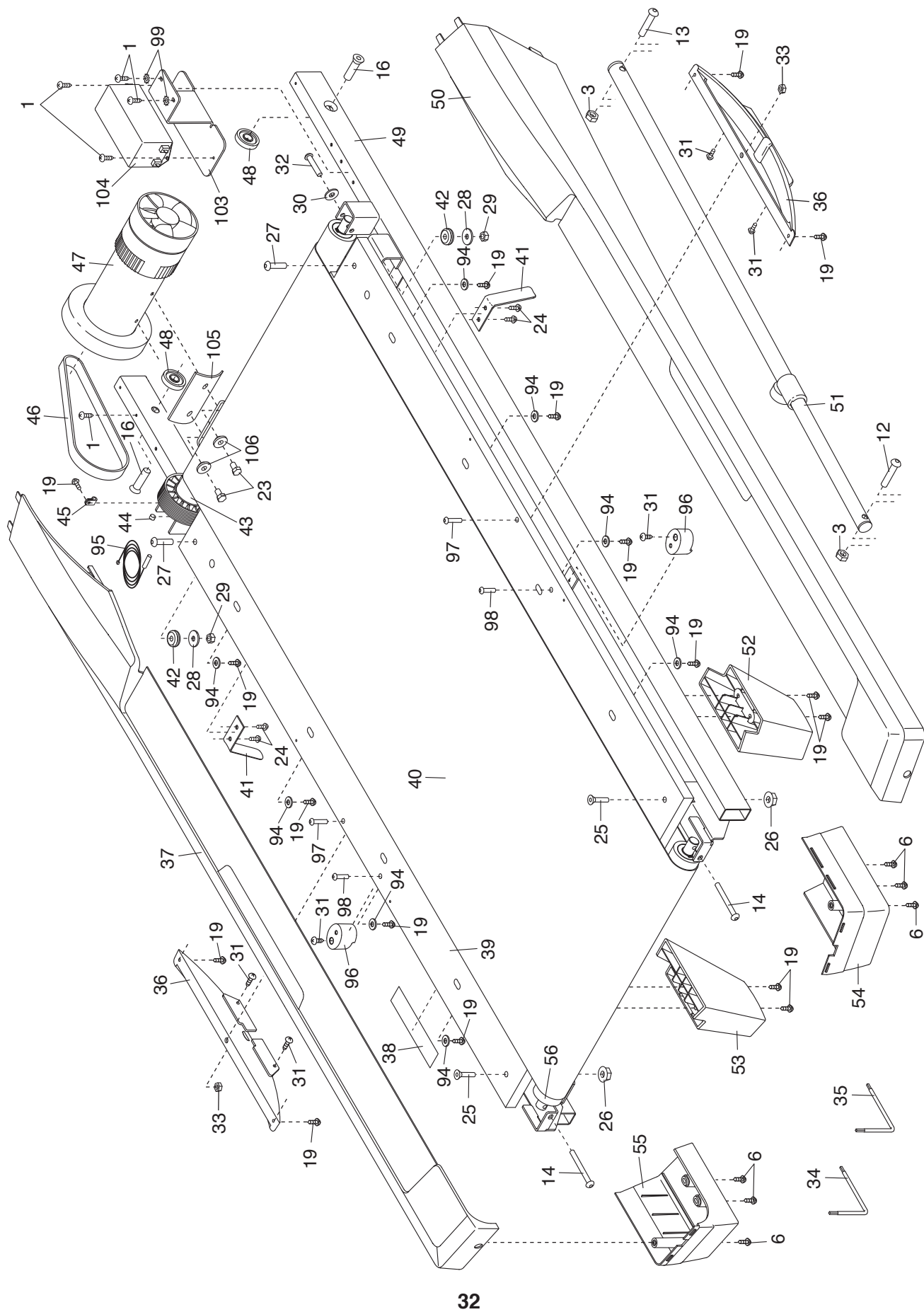
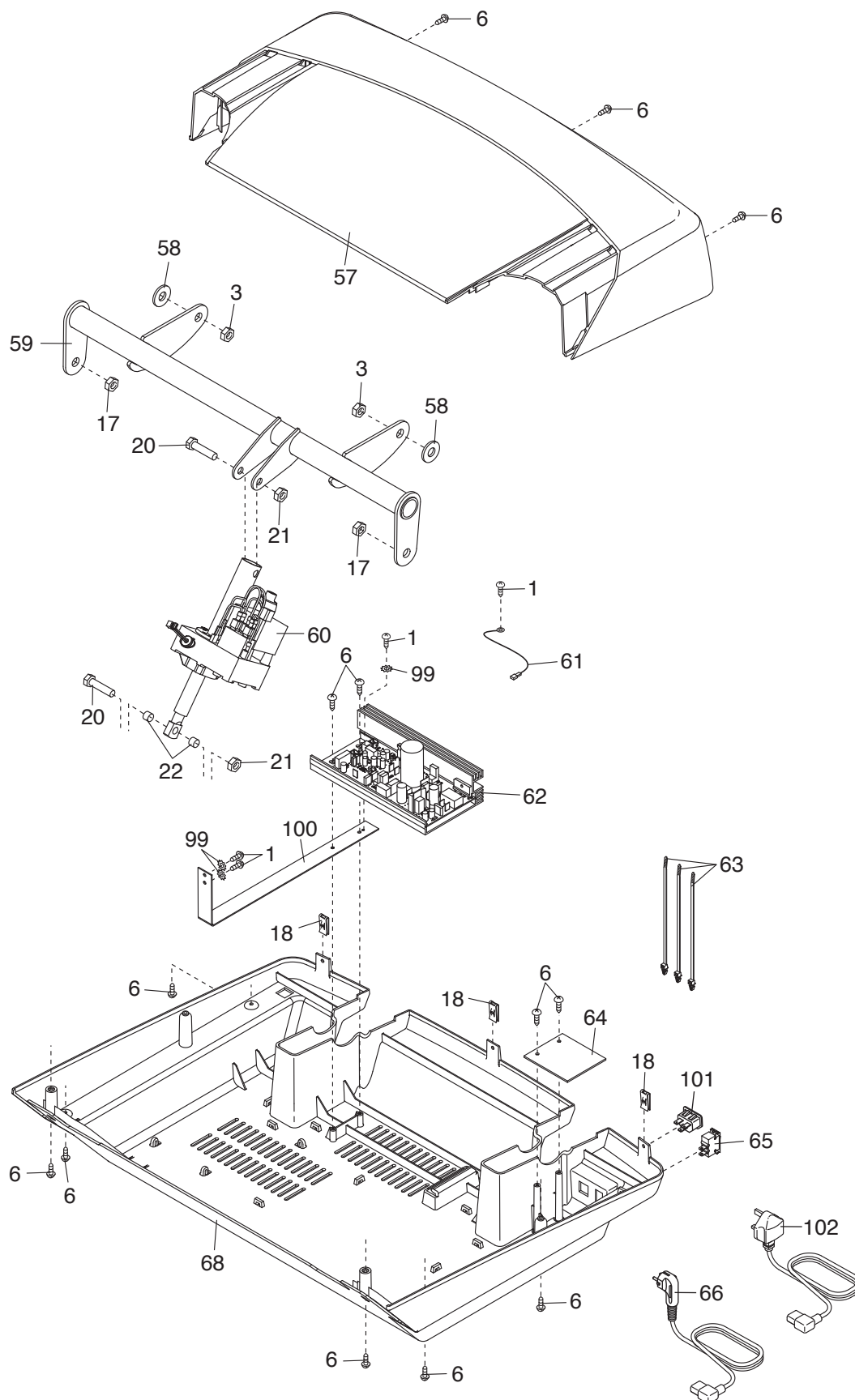


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PETL81711.0 R1111A



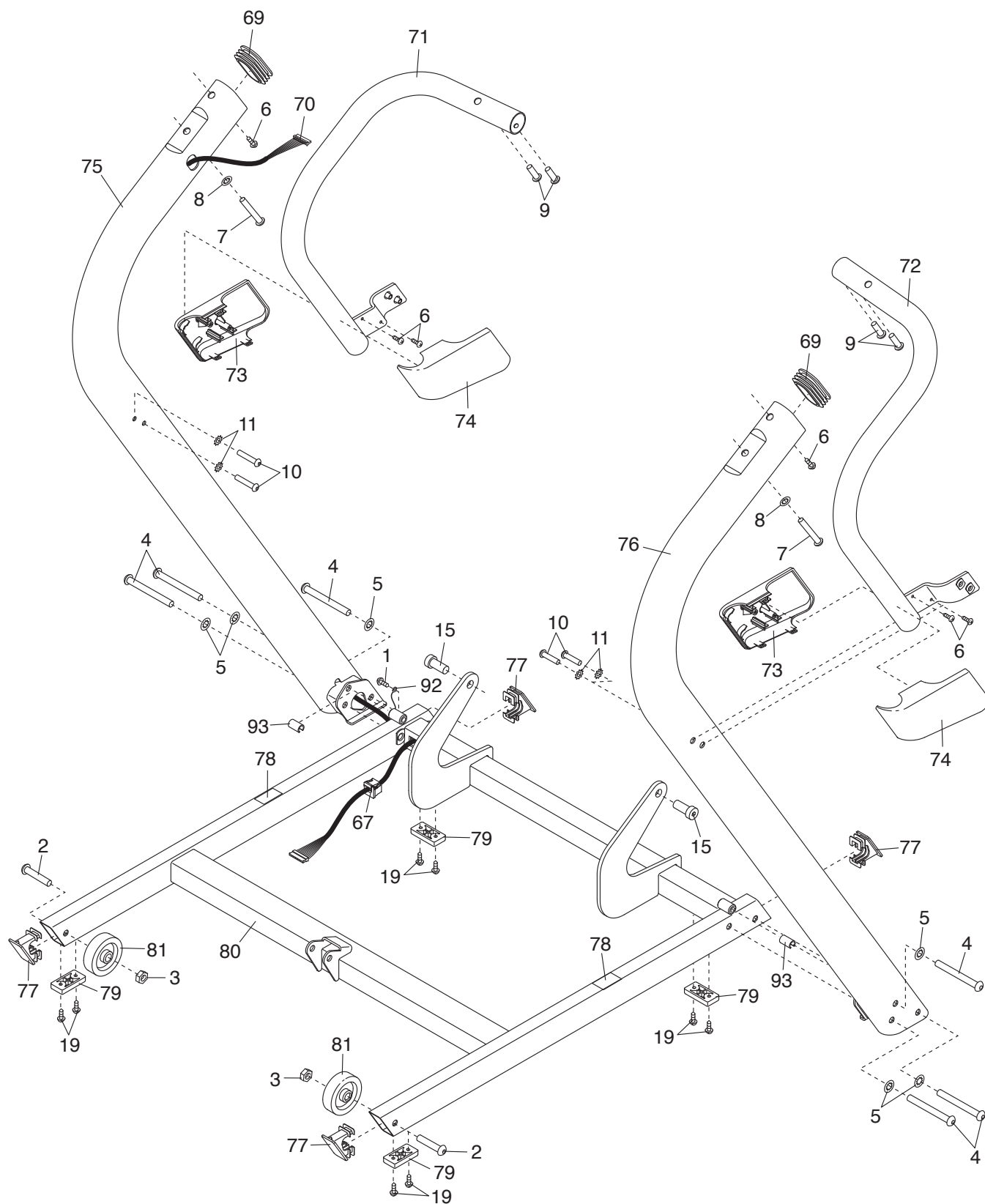
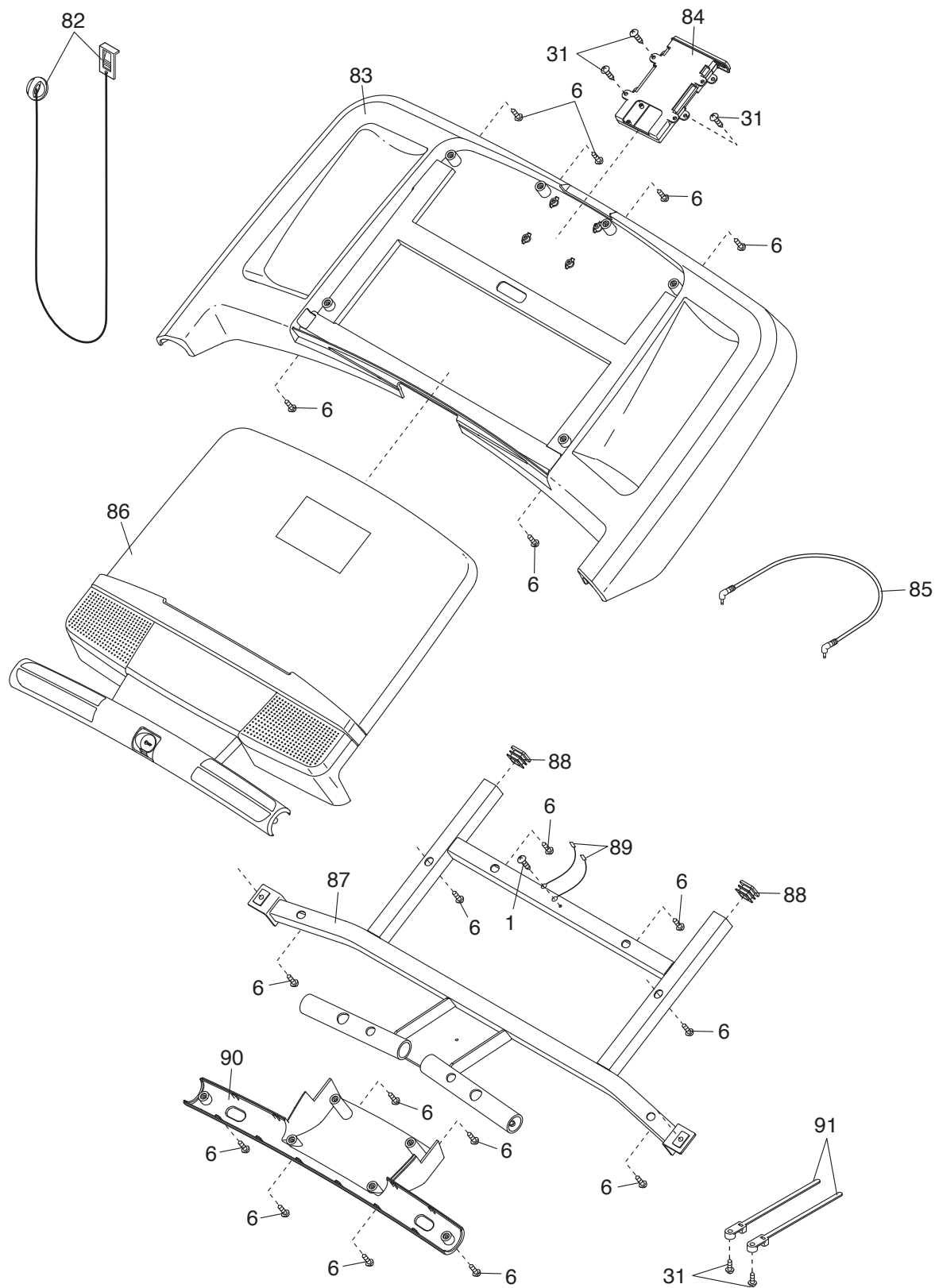


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº PETL81711.0 R1111A



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.

