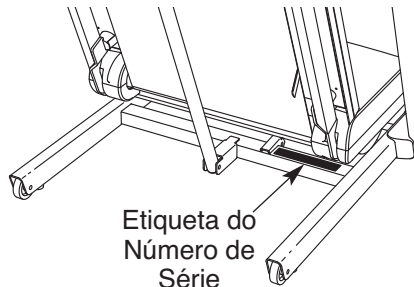


Nº do Modelo NETL99809.1

Nº de Série _____

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



PERGUNTAS?

Se tiver perguntas, 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



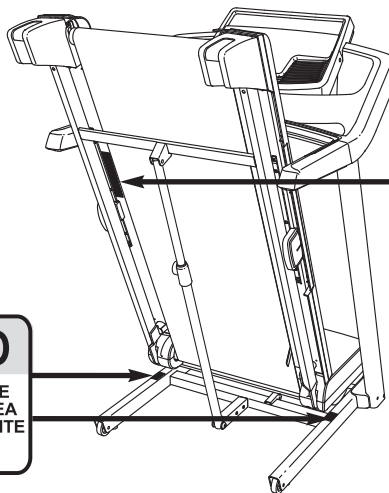
ÍNDICE

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES3
ANTES DE COMEÇAR5
MONTAGEM6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE23
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO28
LISTA DE PEÇAS29
DIAGRAMA AMPLIADO31
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃOContracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEMContracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Este desenho mostra as posições dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no local mostrado.** Nota: os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.

⚠ ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.



⚠ 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 bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.

• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.

• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. 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 sapatos para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. 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. 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.
5. 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.
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 136 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado quando 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 mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
11. Ao conectar o cabo de alimentação (veja a página 13), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Ao substituir o fusível, deve ser aplicado ao suporte de fusível um do tipo BS1362 aprovado pela ASTA. Deve ser usado um fusível de 13 amp.
12. Se for necessária uma extensão eléctrica, use apenas um cabo tricondutor de 1 mm² de comprimento não superior a 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação eléctrica 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 25 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 15).
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 é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sozinho. Retire sempre a chave, e desligue o cabo de alimentação eléctrica e desligue quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado. (Consulte as ilustrações na página 5 para obter a localização do interruptor do circuito.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover 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 19.) Deve conseguir elevar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento.
22. Nunca deixe cair, nem introduza objectos em nenhuma abertura.
23. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica imediatamente depois da 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 serviço autorizado. Qualquer tipo de reparação ou serviço para além dos procedimentos descritos neste manual, devem ser efectuados apenas por um representante de serviço autorizado.
25. Este tapete rolante destina-se apenas a ser utilizado em casa. 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

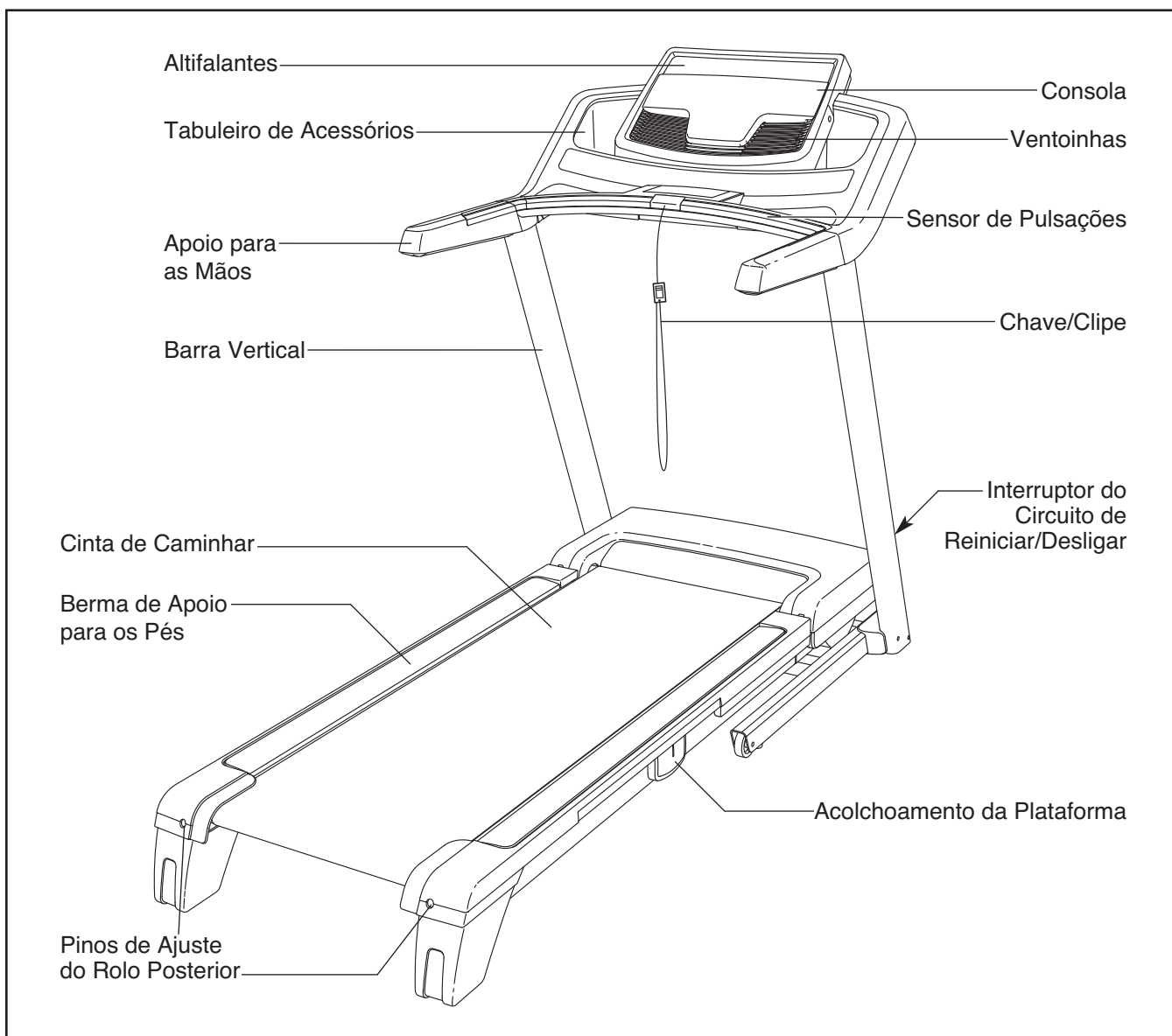
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NordicTrack® T9si. O tapete rolante T9si oferece uma impressionante selecção de funcionalidades, concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais agradáveis e eficazes. 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 usar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após

a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de 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 frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

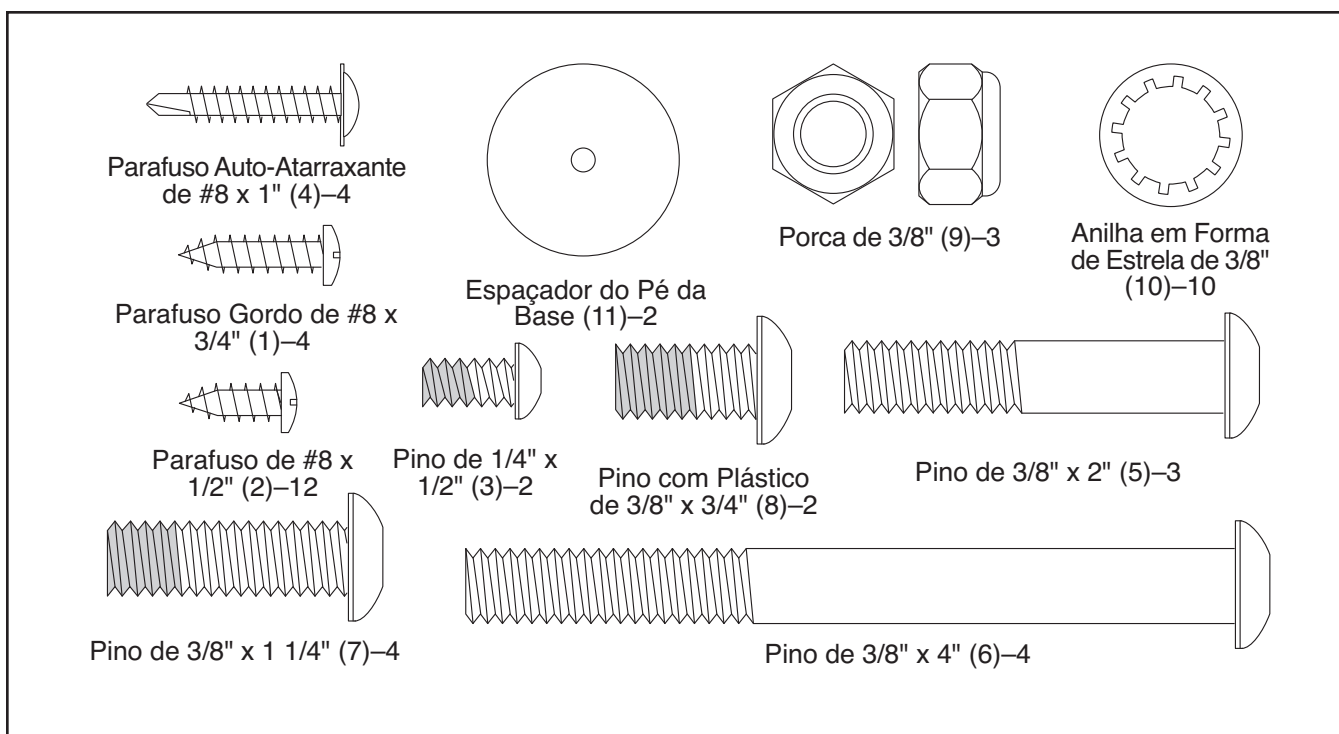


MONTAGEM

A montagem requer duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área desimpedida e retire todos os materiais de embalagem. **Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.** Nota: a parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante o transporte, algum do lubrificante poderá passar para a parte de cima da cinta de caminhar ou para a caixa de transporte. Isso é normal e não afecta o desempenho. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave e não-abrasivo.

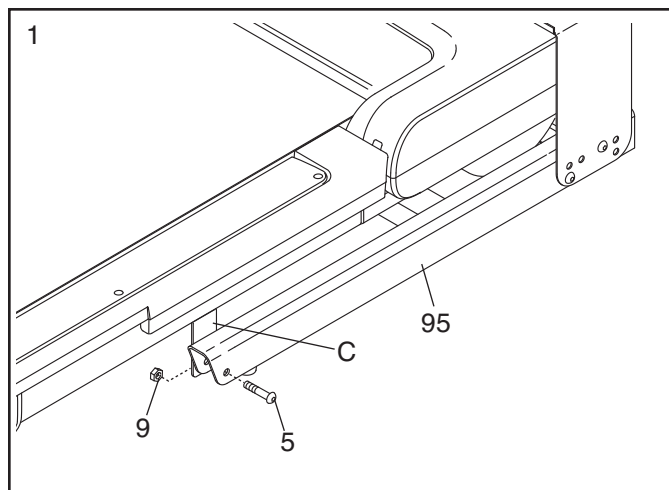
Para a montagem precisa das chaves sextavadas incluídas  e das suas próprias fendas Phillips , chave inglesa , marreta de borracha  e tesoura .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: se uma peça não se encontrar no saco de peças, verifique se foi previamente fixada a uma das peças a montar. Para evitar danificar as peças plásticas, não use ferramentas eléctricas na montagem. Poderão ser incluídas peças extra.**



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

Retire a Porca de 3/8" (9), o Pino de 3/8" x 2" (5), e o suporte de expedição (C) da Base (95). **Repita esta etapa no outro lado do tapete rolante.** Elimine o suporte de expedição. As Porcas de 3/8" (9) e os Pinos de 3/8" x 2" (5) são usados em etapas 3 e 6.

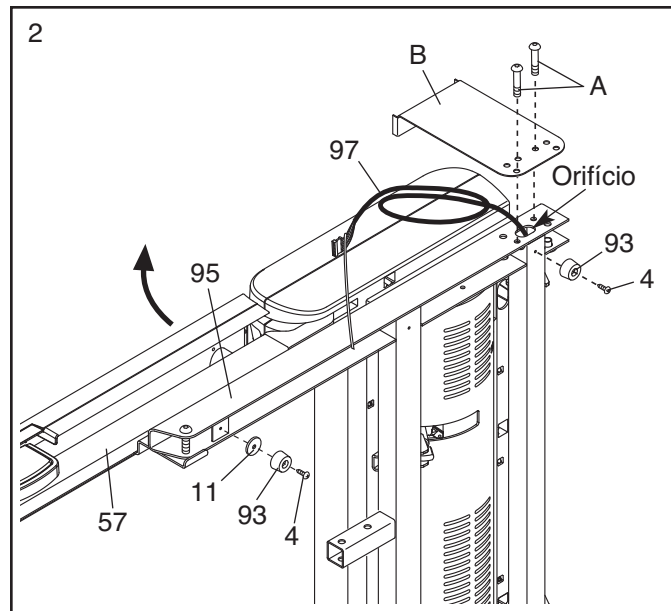


2. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (57) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

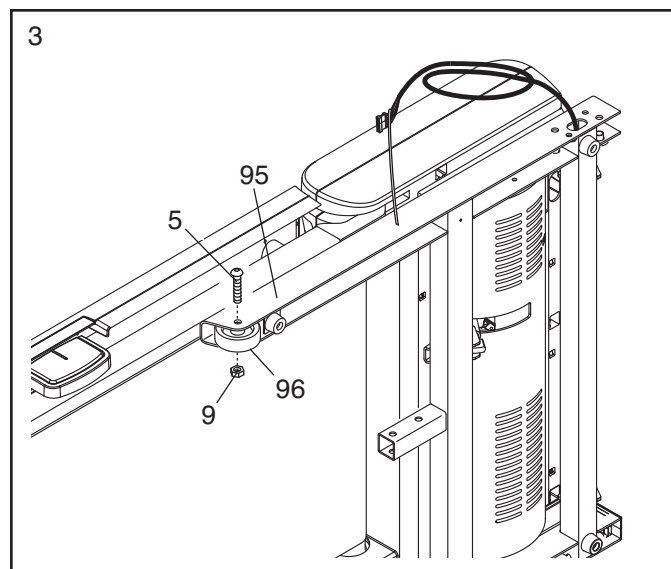
Retire e elimine os dois pinos (A) indicados e o suporte para envio (B).

Corte o atilho que segura o Fio da Barra Vertical (97) à Base (95). Localize um atilho no orifício indicado da Base e use-o para extrair o Fio da Barra Vertical do orifício.

Fixe um Pé da Base (93) à Base (95) no ponto mostrado, com um Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1" (4) e um Espaçador do Pé da Base (11). Depois, fixe outro Pé da Base (93) apenas com um Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1" (4).

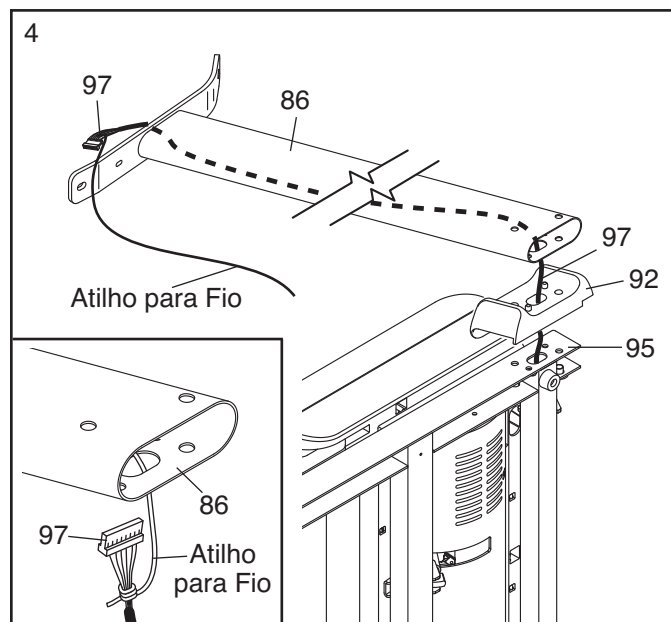


3. Fixe uma Roda (96) com a Porca de 3/8" (9) e o Pino de 3/8" x 2" (5) que você removeu em etapa 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**



4. Identifique a Barra Vertical Direita (86) e o Espaçador da Barra Vertical Direita (92), os quais estão marcados com autocolantes "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Introduza o Fio da Barra Vertical (97) no Espaçador da Barra Vertical Direita, conforme mostrado. Coloque o Espaçador da Barra Vertical Direita na Base (95).

Faça com que outra pessoa segure a Barra Vertical Direita (86) junto à Base (95). **Consulte o desenho inserido.** Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (97). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravessasse completamente a Barra Vertical Direita.



5. Insira uma Tampa da Base (88) na Base (95).

Segure um Espaçador de Pino (25) no interior da extremidade inferior da Barra Vertical Direita (86). Insira um Pino de 3/8" x 4" (6) com uma Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (10) na Barra Vertical Direita e no Espaçador de Pino. **Repita este passo com outro Espaçador de Pino (25), outro pino de 3/8" x 4" (6) e outra Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (10).** Depois, encaixe a Barra Vertical Direita no Espaçador da Barra Vertical Direita (92).

Aperte parcialmente os Pinos de 3/8" x 4" (6); **não os aperte completamente já.**

6. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado direito. Dobre parcialmente a Estrutura (57) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

Retire e elimine os dois pinos (A) indicados e o suporte para envio (B).

Fixe um Pé da Base (93) à Base (95) no ponto mostrado, com um Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1" (4) e um Espaçador do Pé da Base (11). Depois, fixe outro Pé da Base (93) apenas com um Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1" (4).

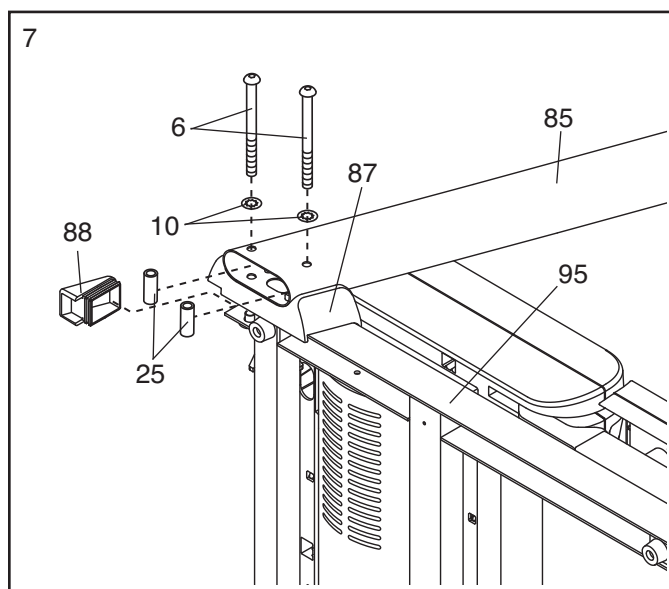
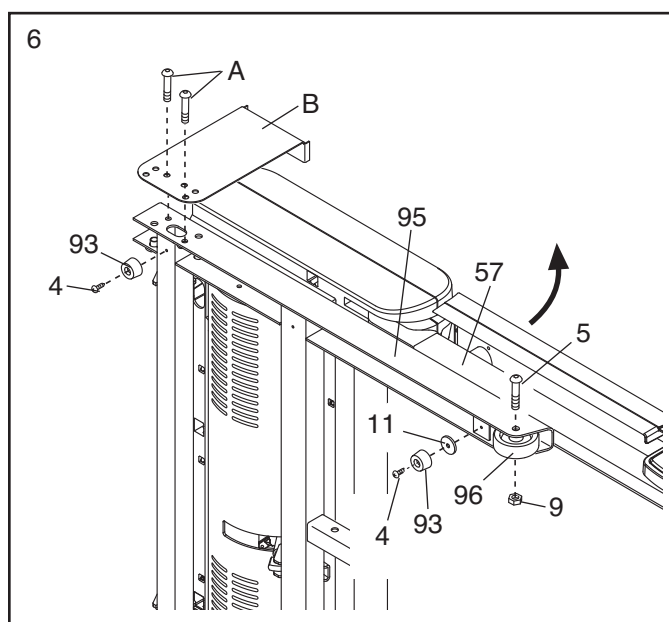
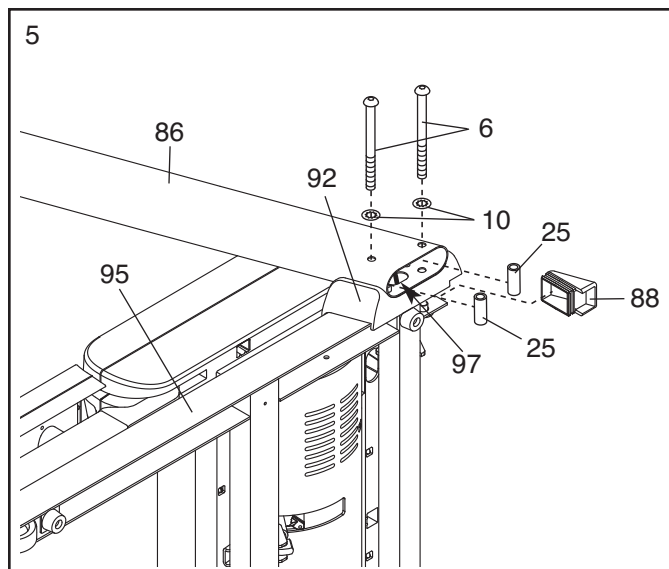
Fixe uma Roda (96) com o Pino de 3/8" x 2" (5) e a Porca de 3/8" (9) que você removeu em etapa 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**

7. Insira uma Tampa da Base (88) na Base (95).

Coloque o Espaçador da Barra Vertical Esquerda (87) na Base (95). Faça com que outra pessoa segure a Barra Vertical Esquerda (85) junto à Base. Segure um Espaçador de Pino (25) no interior da extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda. Insira um Pino de 3/8" x 4" (6) com uma Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (10) na Barra Vertical Esquerda e no Espaçador de Pino. **Repita este passo com outro Espaçador de Pino (25), outro pino de 3/8" x 4" (6) e outra Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (10).** Depois, encaixe a Barra Vertical Esquerda no Espaçador da Barra Vertical Esquerda.

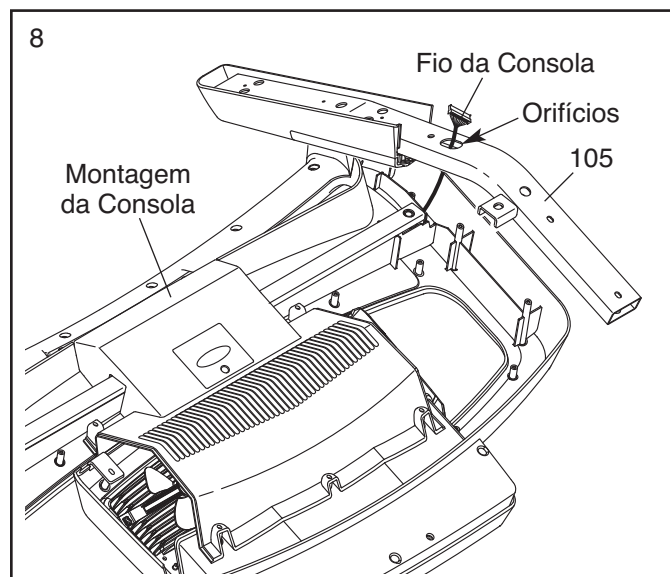
Aperte os Pinos de 3/8" x 4" (6) com os dedos; **não os aperte completamente já.**

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

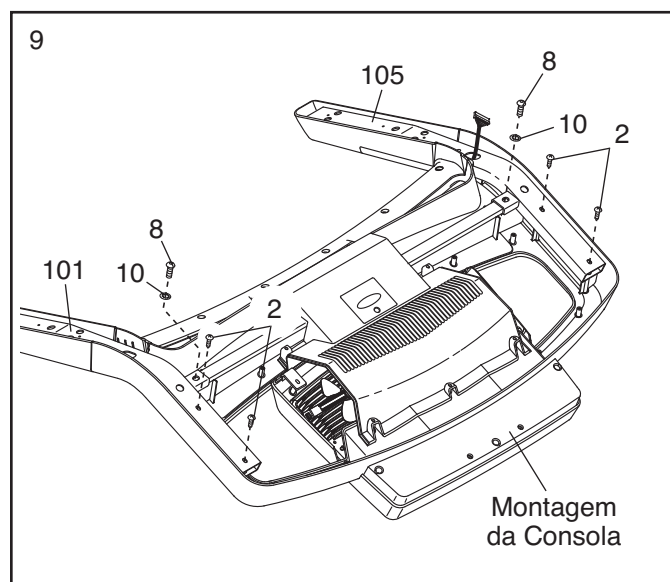


8. Coloque a montagem da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a montagem da consola. Identifique o Apoio para a Mão Direita (105), que está marcado com um autocolante. Segure o Apoio para a Mão Direita junto à montagem da consola.

Epois, introduza o fio da consola nos orifícios indicados do Apoio para a Mão Direita (105) conforme mostrado.



9. Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (101) e o Apoio para a Mão Direita (105) à montagem da consola com quatro Parafusos de #8 x 1/2" (2), dois Pinos com Plástico de 3/8" x 3/4" (8) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (10). **Não aperte já completamente os Parafusos ou os Pinos com Plástico.**

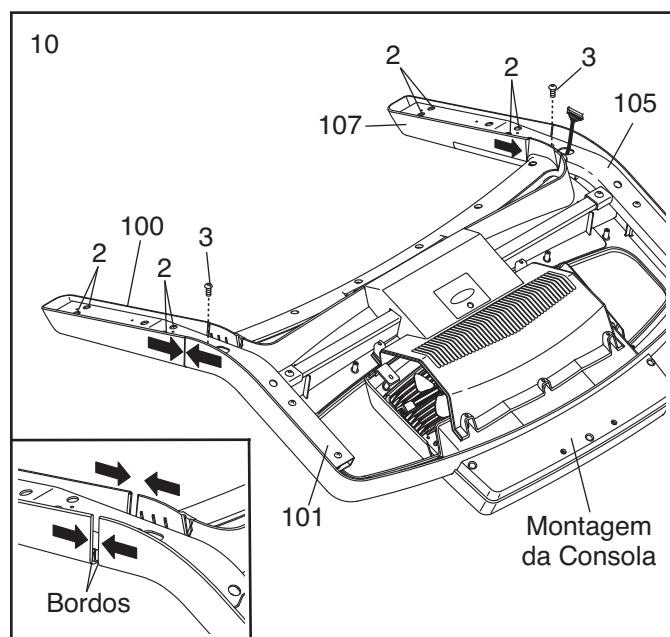


10. Prima a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (100) contra a montagem da consola. **Consulte o desenho inserido.** Alinhe a borda da Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda com a borda da montagem da consola. Depois, aperte completamente os quatro Parafusos #8 de 1/2" (2) no Apoio para a Mão Esquerda (101). Nota: os parafusos estão pré-fixados.

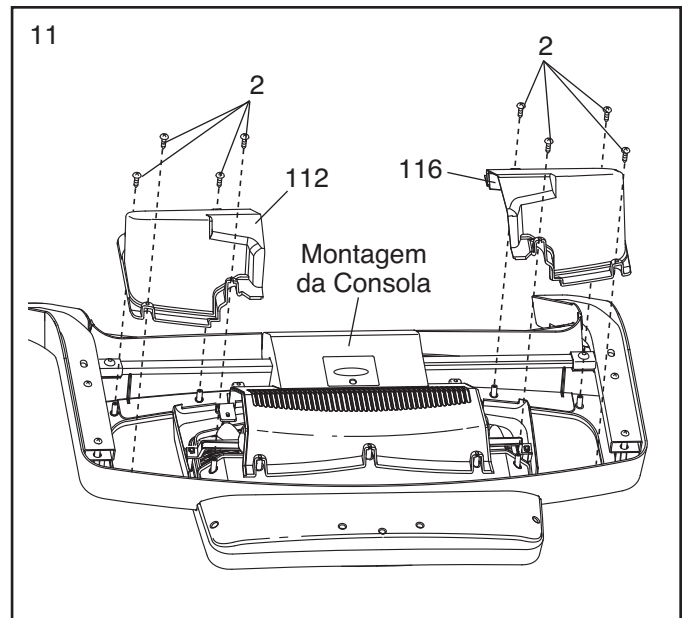
Repita este passo com a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (107).

Aperte dois Pinos de 1/4" x 1/2" (3) nos Apoios para as Mãos (101, 105) e na montagem da consola.

Consulte o passo 9. Aperte completamente os quatro Parafusos de #8 x 1/2" (2) e os dois Pinos com Plástico de 3/8" x 3/4" (8).



11. Identifique o Tabuleiro de Acessórios Esquerdo (112) e o Tabuleiro de Acessórios Direito (116). Fixe os Tabuleiros de Acessórios Esquerdo e Direito à montagem da consola com oito Parafusos de #8 x 1/2" (2).

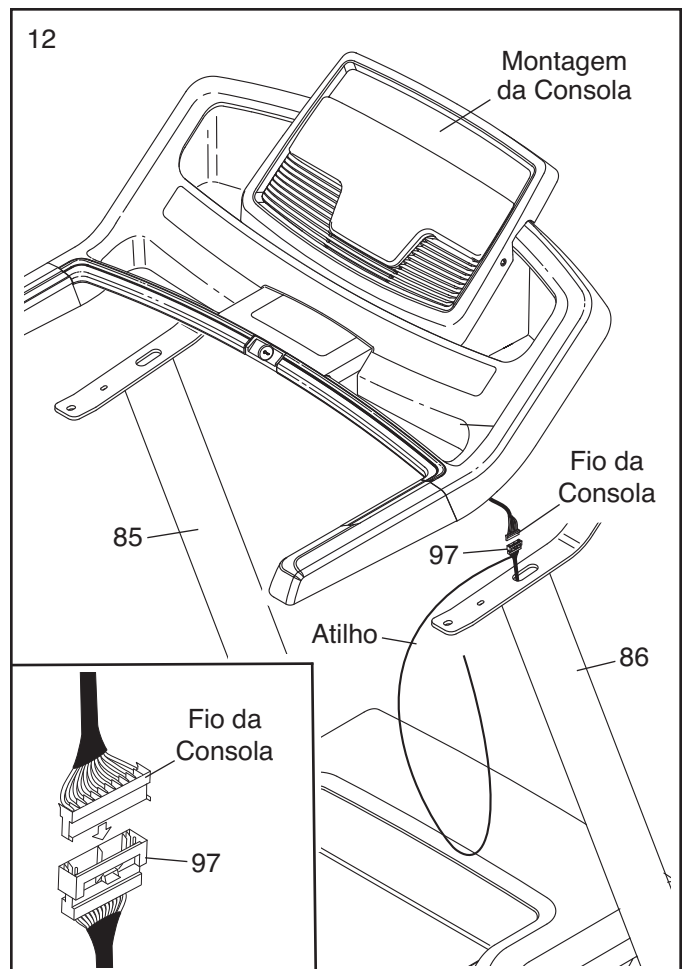


12. Faça com que a outra pessoa segure a montagem do apoio para as mãos junto às Barras Verticais (85, 86).

Ligue o Fio da Barra Vertical (97) ao fio da consola que sai da montagem da consola.

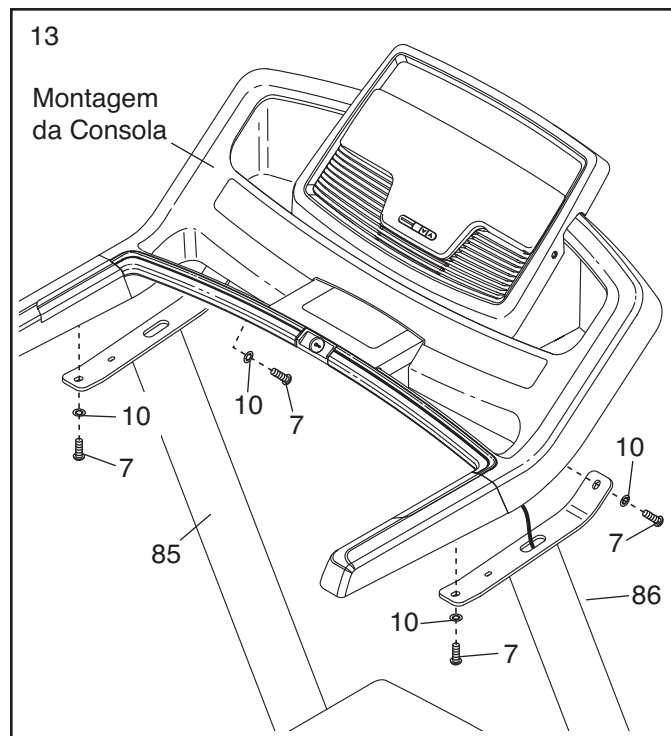
Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados. Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NAO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTACAO ELECTRICA.**

Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (97). Introduza o fio em excesso na Barra Vertical Direita (86) ao instalar a montagem da consola sobre as Barras Verticais. **Tenha cuidado para não prender quaisquer fios.**

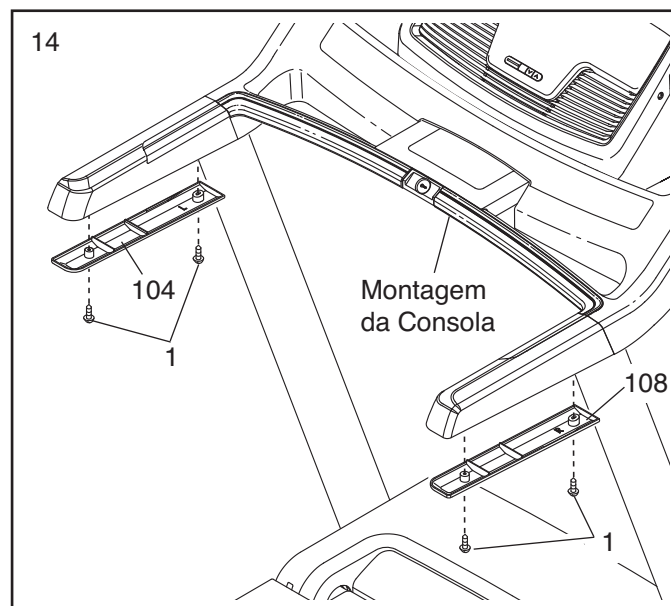


13. Fixe a montagem da consola às Barras Verticais (85, 86) com quatro Pinos de 3/8" x 1 1/4" (7) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (10). **Insira parcialmente todos os quatro Pinos antes de apertar completamente qualquer deles.**

Consulte os passos 5 e 7. Aperte completamente os quatro Pinos de 3/8" x 4" (6).



14. Fixe a Cobertura Inferior Direita do Apoio para as Mãos (108) e a Cobertura Inferior Esquerda do Apoio para as Mãos (104) à montagem da consola com quatro Parafusos de #8 x 3/4" (1).



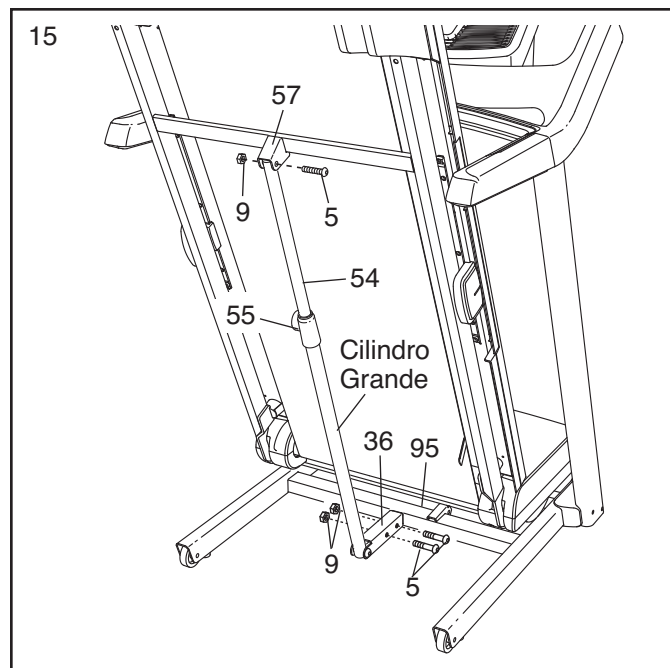
15. Levante a Estrutura (57) até à posição mostrada. **Faça com que outra pessoa segure a estrutura até que este passo seja concluído.**

Oriente o Fecho de Armazenamento (54) de modo a que o tubo grande e o Botão de Bloqueio (55) fiquem nas posições mostradas.

Fixe a Haste do Bloqueio (36) e o Fecho de Armazenamento (54) à Base (95) com dois Pinos de 3/8" x 2" (5) e dois Porcas de 3/8" (9).

Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento (54) ao suporte da Estrutura (57) com um Pino de 3/8" x 2" (5) e uma Porca de 3/8" (9). 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 (57) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24).



16. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico transparente sobre os autocolantes do tapete rolante, remova-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 26 e 27).

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

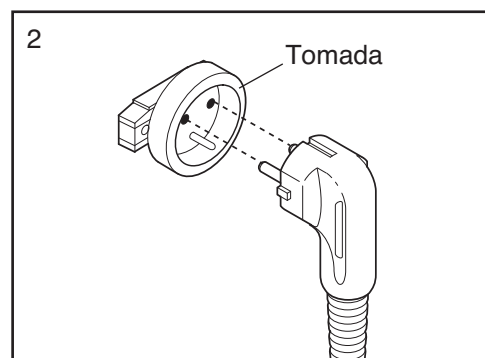
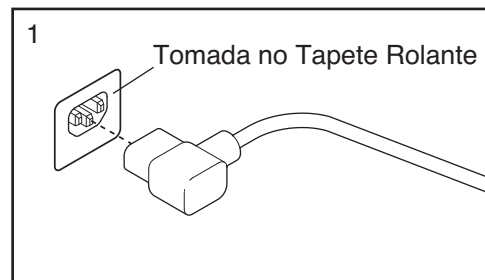
A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

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 exercício. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.

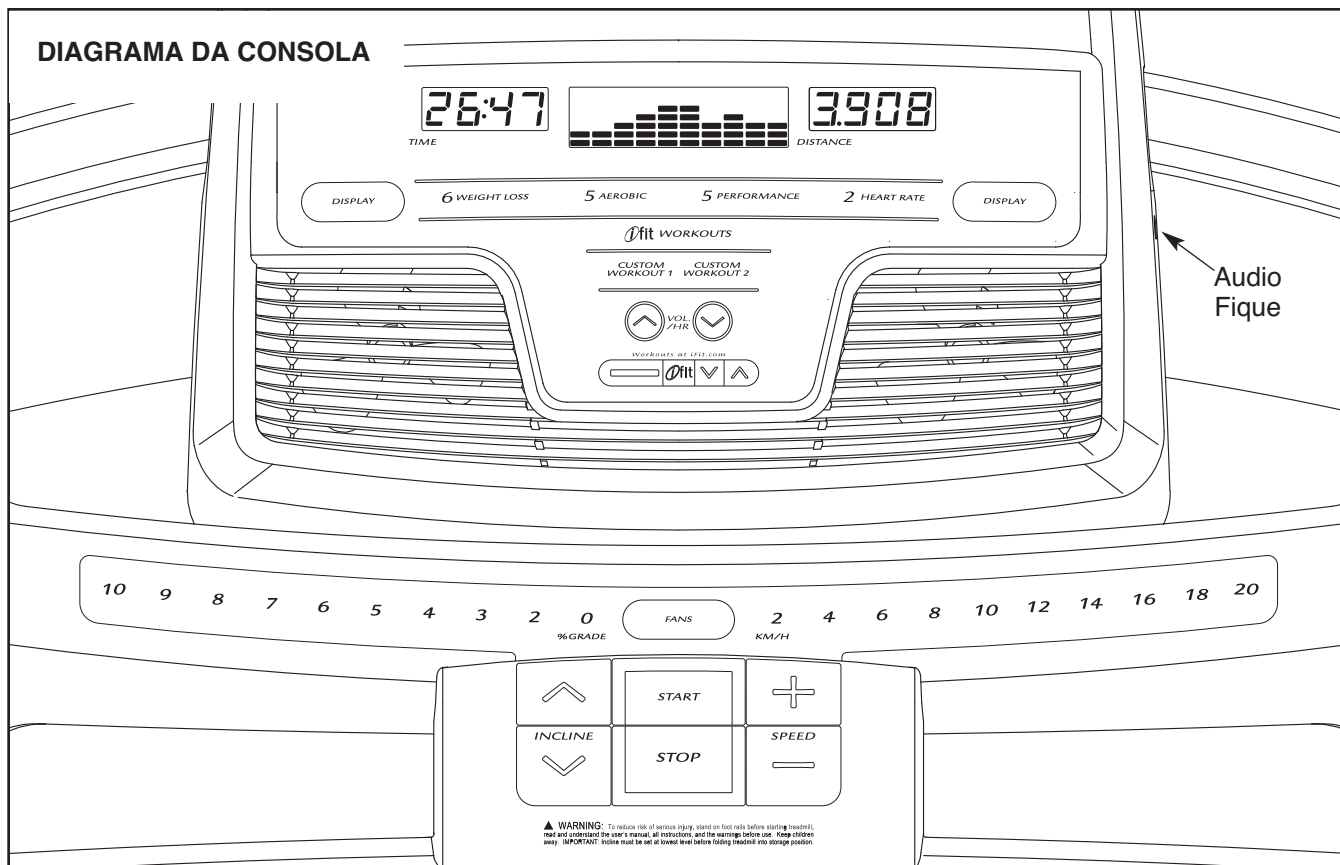
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avaria, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo 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 recomendado pelo fabricante.**

Consulte o desenho 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante. Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais.



⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. 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 apropriada.



Audio Figue

APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma impressionante selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Ao usar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante com o toque num 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 22 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional).

Além disso, a consola possui dezasseis sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício controla a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz. Pode até criar as suas próprias sessões de exercício personalizadas e guardá-las para utilização futura. A consola oferece também dois programas de pulsação, que controlam a velocidade e a inclinação do tapete rolante, para o ajudar a manter o seu ritmo cardíaco próximo das configurações de ritmo cardíaco-alvo.

A consola possui ainda o novo sistema iFit de exercício interactivo. O sistema iFit de exercício interactivo é compatível com os cartões iFit que contêm sessões de exercício destinadas a ajudá-lo a alcançar objectivos de aptidão física específicos. 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 enquanto a voz de um treinador pessoal o orienta ao longo da sessão de exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode também escutar as músicas ou os audiolivros que preferir, enquanto se exercita, com o excelente sistema de som estéreo da consola.

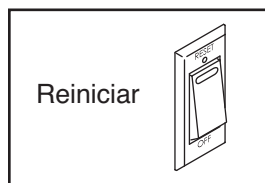
Para ligar a corrente, consulte a página 15. **Para usar o modo manual**, consulte a página 15. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco**, consulte a página 18. **Para criar e usar uma sessão de exercício personalizada**, consulte as páginas 19 e 20. **Para usar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 21. **Para usar o sistema de som estéreo**, consulte a página 21. **Para usar o modo de informação**, consulte a página 22.

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 eléctrica. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

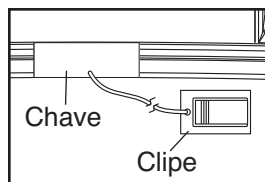
Ligue o cabo de alimentação eléctrica (ver a página 13).

Seguidamente, localize o interruptor do circuito de reiniciar/desligar [RESET/OFF] na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor 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 se iluminarem logo depois de ligar o cabo de alimentação à corrente e de colocar o interruptor na posição de reiniciar, 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 22 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 (consulte o desenho à direita) 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 houver uma película de plástico transparente sobre a consola, remova-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use 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 (veja a página 27).

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 INFORMAÇÕES na página 22. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

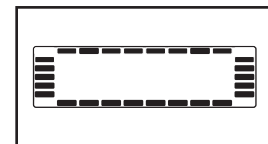
COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Seleccione 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 sessão de exercício até que surja uma pista na matriz.



3. Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.

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 numerados de 2 a 20.

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 botão, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Se premir um dos botões de velocidade numerados, a cinta de caminhar alterará gradualmente a velocidade até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar, o botão de aumento de Velocidade, ou um dos botões de velocidade numerados.

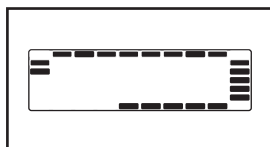
4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme o desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] ou um dos botões de inclinação numerados de 0 a 10.

De cada vez que premir o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação, esta alterar-se-á em 0,5%. Se premir um dos botões de inclinação numerados, a inclinação muda gradualmente até atingir a configuração de inclinação seleccionada. Nota: após premir os botões, demorará um momento até que o tapete rolante alcance a configuração de inclinação seleccionada.

5. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

A matriz—Quando seleccionar o modo manual, a matriz exibirá uma pista que representa 402 metros (1/4 de milha). Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomearão a aparecer em sucessão.



O ecrã esquerdo—O ecrã esquerdo mostrará o tempo [TIME] decorrido, a inclinação do tapete rolante e o número aproximado de calorias [CAL.] que queimou, cada uma das informações por alguns segundos. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] esquerdo até que o ecrã mostre a informação que esteja mais interessado em ver. Nota: quando estiver seleccionada uma sessão de exercício predefinida, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



O ecrã direito—O ecrã direito mostrará a distância [DIST.] que caminhou ou correu e a velocidade da cinta de caminhar, cada uma das informações por alguns segundos. Prima repetidamente o botão Ecrã direito até que o ecrã mostre a informação que esteja mais interessado em ver. O ecrã exibirá também o seu ritmo cardíaco, quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte o passo 6).

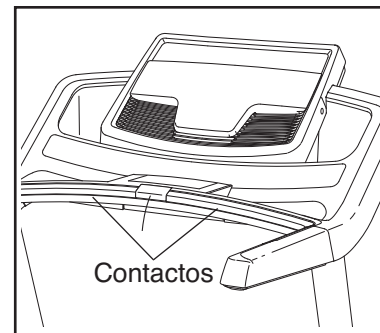


Para reiniciar a consola, prima o botão Parar, retire a chave e, em seguida, volte a inserir a chave.

6. Meça 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. Consulte a página 22 para informações sobre o sensor de pulsações para o peito opcional.

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



Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos do apoio para as mãos—**evitando movê-las. Agarre os contactos durante cerca de dez segundos.** Quando for detectada a pulsação, será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue as ventoinhas, se o desejar.

As ventoinhas podem ser configuradas para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão das Ventoinhas [FANS] para seleccionar uma velocidade ou para as desligar. Nota: se as ventoinhas forem deixadas ligadas quando parar a cinta de caminhar, elas desligar-se-ão automaticamente após alguns minutos.

8. 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 tem de estar no seu nível mais baixo quando dobrar o tapete rolante para a sua posição de arrumação, caso contrário poderá danificá-lo.** Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/OFF] do circuito na posição de desligar desconecte 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 PRE-DEFINIDA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecciona uma sessão de exercício pre-definida.

Para seleccionar uma sessão de exercício pre-definida, prima repetidamente um dos botões Perda de Peso [WEIGHT LOSS], Aeróbica [AEROBIC] ou Desempenho [PERFORMANCE].

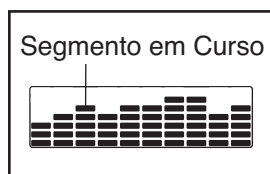
Quando é seleccionada uma sessão de exercício predefinida, os ecrãs mostram a configuração de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

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 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: pode programar a mesma configuração 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, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do



perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, as mesmas aparecerão nos ecrãs durante alguns segundos. Todos os segmentos se deslocarão então uma coluna para a esquerda. O tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às novas configurações de velocidade e/ou inclinação.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até que termine o seu último segmento. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode alterá-la 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 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 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 para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

6. Ligue as ventoinhas, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

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

Consulte o passo 8 na página 16.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE RITMO CARDÍACO

⚠ CUIDADO: se tiver problemas cardíacos, ou se tiver mais de 60 anos e tiver estado inactivo, não use as sessões de exercício de ritmo cardíaco. Se tomar medicação regularmente, consulte o seu médico para saber se a mesma afectará o seu ritmo cardíaco durante o exercício.

1. Coloque o sensor de pulsações para o peito opcional.

Para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, deve usar o sensor de pulsações para o peito opcional ou o sensor de pulsações do punho. Para melhores resultados, use o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 22 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional).

2. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

3. Seleccione uma das duas sessões de exercício de ritmo cardíaco.

Para seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, prima repetidamente o botão Ritmo Cardíaco [HEART RATE]. Quando for seleccionada uma sessão de exercício de pulsação, aparecerão nos ecrãs a duração e o ritmo cardíaco-alvo máximo da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de ritmo cardíaco da sessão de exercício.

4. Introduza uma configuração de ritmo cardíaco-alvo.

A configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo da sessão de exercício surgirá no ecrã direito. Se desejar, prima os botões de aumento ou diminuição de [VOL./HR] para alterar a configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo (**consulte INTENSIDADE DO EXERCÍCIO na página 28**). Nota: se alterar a configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo, será alterado o nível de intensidade de toda a sessão de exercício.

5. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

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 para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

As sessões de exercício de ritmo cardíaco estão divididas em segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo. Nota: é possível programar a mesma configuração de ritmo cardíaco-alvo para segmentos consecutivos.

Durante cada segmento da sessão de exercício, a consola comparará o seu ritmo cardíaco com a configuração de ritmo cardíaco-alvo desse segmento. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima da configuração de ritmo cardíaco-alvo, a velocidade e/ou a inclinação aumentarão ou diminuirão automaticamente para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo. Nota: se a sua pulsação não for detectada durante o programa, a velocidade e a inclinação do tapete rolante não se ajustarão automaticamente.

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, ouvir-se-á uma série de sons e todas as configurações de ritmo cardíaco-alvo se deslocarão uma coluna para a esquerda. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, as mesmas aparecerão nos ecrãs. A sessão de exercício continuará da mesma forma até que termine o seu último segmento. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se as configurações de velocidade ou inclinação forem demasiado altas ou baixas em qualquer momento da sessão de exercício, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões de Velocidade e Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão alterar-se para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h; **contudo, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão alterar-se para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

6. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

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

Consulte o passo 8 na página 16.

COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Seleccione uma sessão de exercício personalizada.

Para seleccionar uma sessão de exercício personalizada, prima repetidamente um dos botões de Sessão de Exercício Personalizada [CUSTOM WORKOUT]. Quando é seleccionada uma sessão de exercício personalizada, os ecrãs mostram a configuração de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Nota: se o ecrã não mostrar uma duração da sessão de exercício de três minutos, consulte COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA na página 20.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento e programe as configurações de velocidade e inclinação desejadas.

Prima o botão Iniciar [START] ou o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício personalizada está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento, podem ser programadas uma

configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Para programar configurações de velocidade e inclinação para o primeiro segmento, basta ajustar a velocidade e a inclinação do tapete rolante conforme o desejado, premindo os botões de Velocidade e Inclinação [INCLINE].

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, soará uma série de sons e as configurações correntes de velocidade e de inclinação serão guardadas em memória. Programe uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação para o segundo segmento da mesma forma.

Continue a programar configurações de velocidade e inclinação para tantos segmentos quantos desejar; as sessões de exercício personalizadas podem ter até quarenta segmentos. Quando acabar de fazer exercício, prima duas vezes o botão Parar [STOP]. As configurações de velocidade e inclinação que programou e a duração da sessão de exercício serão guardadas em memória.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

6. Ligue as ventoinhas, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

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

Consulte o passo 8 na página 16.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecione uma sessão de exercício personalizada.

Para seleccionar uma sessão de exercício personalizada, prima repetidamente um dos botões de Sessão de Exercício Personalizada [CUSTOM WORKOUT]. Quando é seleccionada uma sessão de exercício personalizada, os ecrãs mostram a configuração de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Nota: se o ecrã exibir uma duração de sessão de exercício de três minutos, consulte COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA na página 19.

3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

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 para as primeiras configurações de velocidade e inclinação que programou previamente. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

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

A sessão de exercício personalizada funcionará da mesma forma que uma sessão de exercício predefinida (consulte o passo 3 na página 17).

Se desejar, pode redefinir a sessão de exercício enquanto a usa. **Para alterar a configuração de velocidade ou de inclinação do segmento em curso**, basta premir os botões de Velocidade ou Inclinação [INCLINE]. Quando terminar o segmento em curso, a nova configuração será guardada em memória. **Para aumentar a duração da sessão de exercício**, comece por esperar que a mesma seja concluída. Depois, prima o botão Iniciar e programe configurações de velocidade e inclinação para tantos segmentos adicionais quantos os que desejar. Quando acabar de acrescentar os segmentos que desejar, prima duas vezes o botão Parar [STOP]. **Para diminuir a duração da sessão de exercício**, prima duas vezes o botão Parar a qualquer momento, antes de concluída a sessão de exercício.

Para parar temporariamente a sessão de exercício, prima o botão Parar. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. 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 programadas para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

6. Ligue as ventoinhas, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

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

Consulte o passo 8 na página 16.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

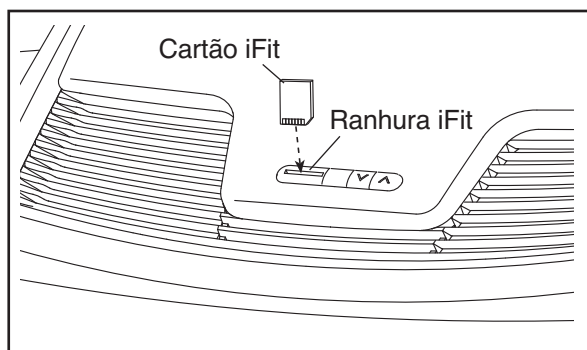
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

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

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 um programa iFit premindo os botões de aumentar ou diminuir junto à ranhura iFit. Quando é seleccionada uma sessão de exercício iFit, os ecrãs mostram a configuração de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

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 [START] ou um dos botões 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, um treinador pessoal orientá-lo-á através da mesma.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode alterá-la 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 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 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 para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

5. Ligue as ventoinhas, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

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

Consulte o passo 8 na página 16.

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

COMO USAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para reproduzir música ou audiolivros através dos altifalantes 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 no lado direito da consola. Em seguida, ligue o cabo de áudio a uma tomada no seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio fique bem ligado.**

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 [VOL./HR] na consola.

Se estiver a usar um leitor de CD pessoal e o CD saltar, pouso o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana e não na consola.

O MODO DE INFORMAÇÕES

A consola possui um modo de informações que mantém um registo da distância total percorrida pela cinta de caminhar e do número total de horas que o tapete rolante esteve a funcionar. O modo de informações também permite seleccionar milhas ou quilómetros para a medição de distâncias e activar ou desactivar o modo de demonstração do ecrã.

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

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

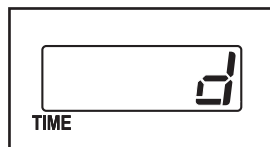


O ecrã direito mostrará o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.

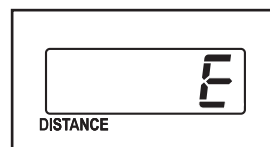


Prima novamente o botão Parar para ver as informações seguintes:

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver activado, a consola funcionará normalmente quando conectar o cabo de alimentação, colocar o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/OFF] do circuito na posição de reiniciar 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 ecrã esquerdo enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade [SPEED].



Surgirá no ecrã direito um "M," para quilómetros métricos, ou um "E," para milhas inglesas. Prima o botão de aumentar a Velocidade para alterar a unidade de medida, se o desejar.

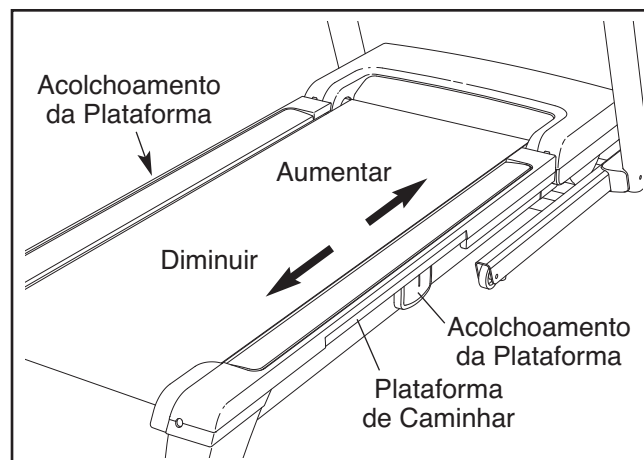


Para sair do modo de informação, remova a chave da consola.

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

O tapete rolante possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou ao correr sobre o mesmo. Para aumentar a firmeza da plataforma de caminhar, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da frente do tapete rolante. Para diminuir a firmeza, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da traseira do tapete rolante.

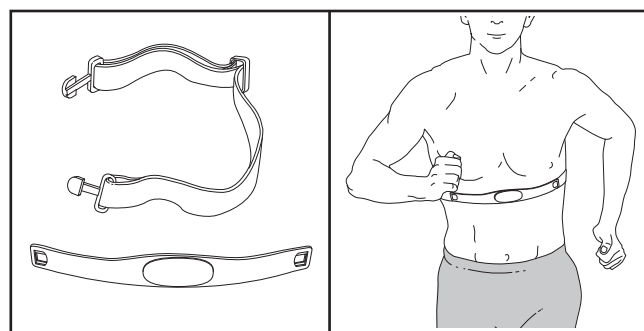
Nota: certifique-se de que ambos os acolchoamentos fiquem regulados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.



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

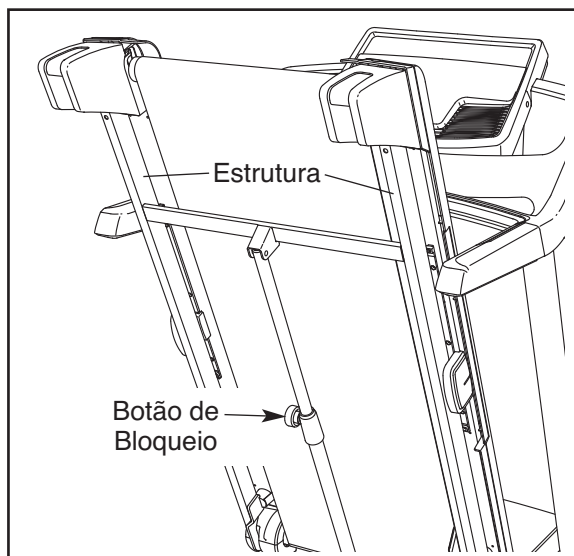
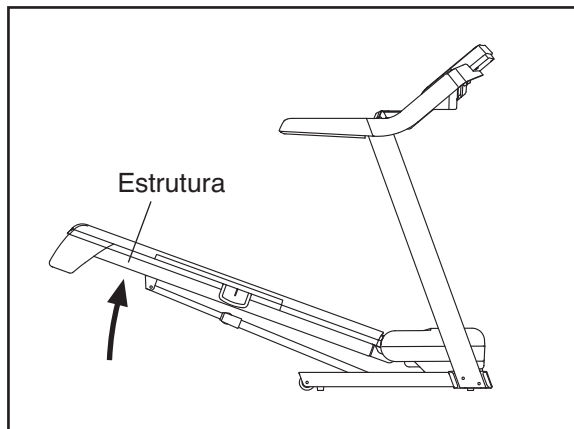
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARRUMAÇÃO

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste o nível de 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 erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta à direita. **CUIDADO:** para diminuir a possibilidade de lesões, não levante a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Tenha o cuidado de dobrar as pernas e manter as costas direitas ao levantar a estrutura. Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.

2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de arrumação.**

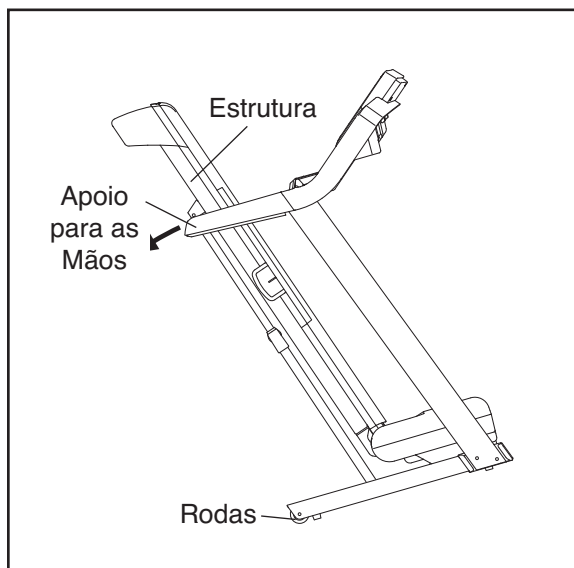
Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.



COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

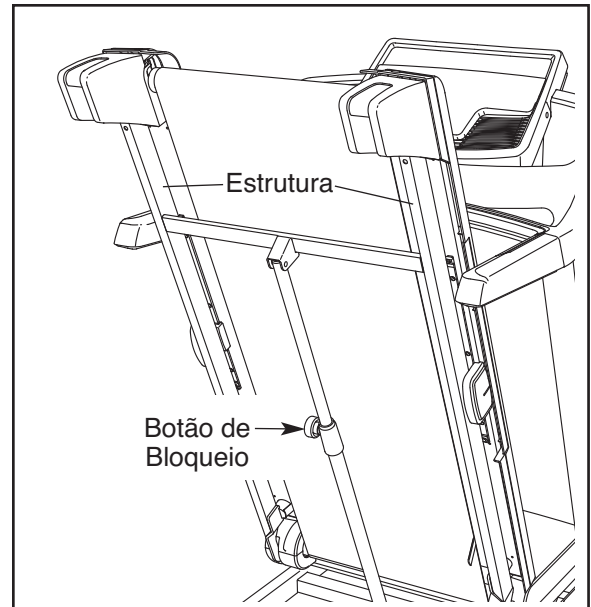
Antes de transportar o tapete rolante, coloque-o na posição de arrumação, conforme descrito acima. **Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de arrumação.**

1. Segure um apoio para as mãos e a estrutura e coloque um pé contra uma das rodas.
2. Incline o tapete rolante para trás até que ele se mova livremente sobre as rodas. Transporte cuidadosamente o tapete rolante até ao local desejado. **Nunca transporte o tapete rolante sem o inclinar para trás. Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao transportar o tapete rolante. Não tente transportar o tapete rolante sobre uma superfície irregular. Não puxe pela estrutura.**
3. Coloque um pé contra uma das rodas e baixe cuidadosamente o tapete rolante até que ele fique em posição de arrumação.

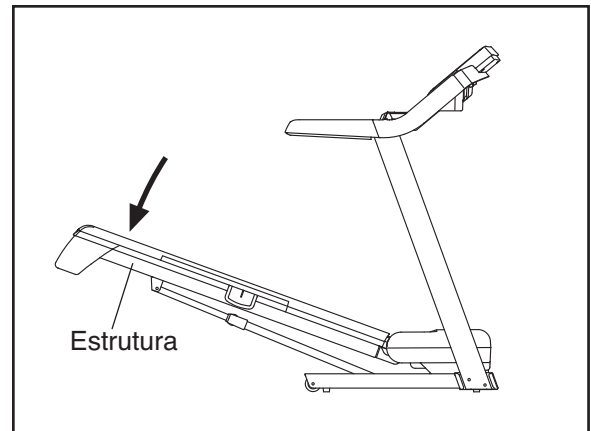


COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Segure a extremidade superior do tapete rolante com a sua mão direita. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Poderá ser necessário empurrar a estrutura para a frente, enquanto puxa o botão para a esquerda. Baixe a estrutura rodando a articulação e largue o botão de bloqueio.



2. **Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. CUIDADO: não agarre apenas as bermas plásticas de apoio para os pés, nem deixe cair a estrutura até ao chão. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

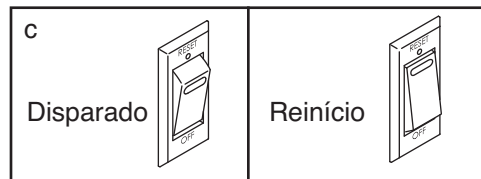


RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa anterior deste manual.

PROBLEMA: a corrente não liga

- SOLUÇÃO:**
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra. (Consulte a página 13.) Se for necessária uma extensão eléctrica, use apenas um cabo tricondutor de 1 mm², com comprimento não superior a 1,5 m.
 - Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
 - Verifique o interruptor de reiniciar/desligar localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme mostrado, o interruptor de circuito disparou. Para repor o interruptor de circuito, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



PROBLEMA: a corrente desliga-se durante a utilização

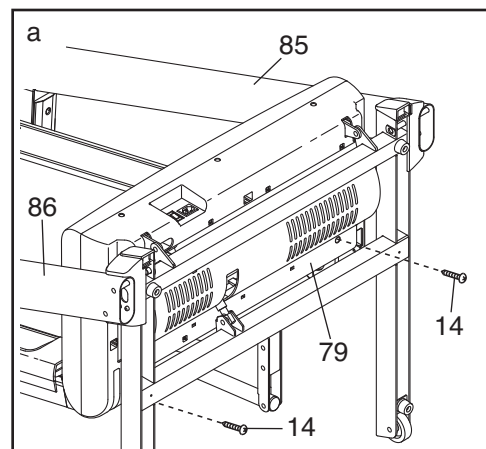
- SOLUÇÃO:**
- Verifique o interruptor de reiniciar/desligar (veja a ilustração acima). Se o interruptor de circuito tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
 - Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.
 - Retire a chave da consola. Reintroduza a chave na consola.
 - Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa anterior deste manual.

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

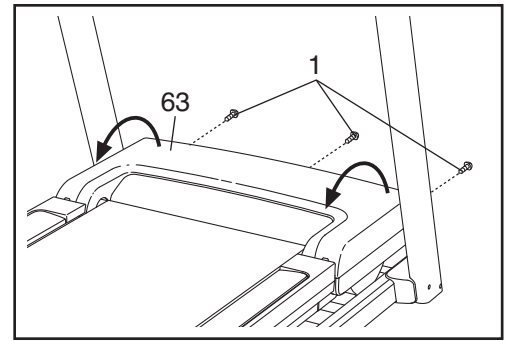
- SOLUÇÃO:**
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem ligados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 22 para desligar o modo de demonstração.

PROBLEMA: os ecrãs da consola não funcionam correctamente

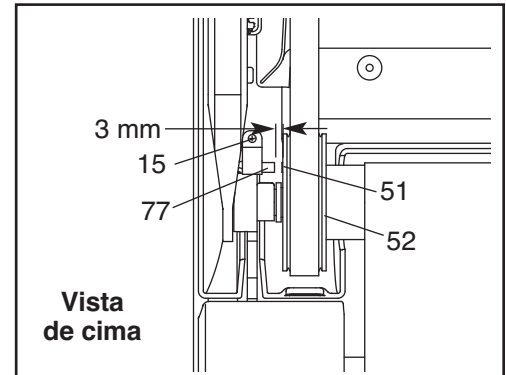
- SOLUÇÃO:**
- Retire a chave da consola e **desligue o CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a ajuda de uma segunda pessoa, incline cuidadosamente para baixo as Barras Verticais (85, 86). Poderá haver dois Parafusos de #12 x 2" (14) na base do Tabuleiro Inferior (79). Se assim for, retire-os. Nota: é necessária uma chave Phillips com uma haste de, pelo menos, 13 cm de comprimento. Levante as Barras Verticais até ficarem na vertical.



Remova os três Parafuso da Cobertura do Motor (1) e levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (63).



Localize o Interruptor de Lâmina (77) e o Íman (51) no lado esquerdo da Roldana (52). 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 Grampo de #8 x 3/4" (15), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Volte a fixar a Cobertura do Motor (não mostrada). Se necessário, incline para baixo as Barras Verticais (não mostradas), volte a colocar os Parafusos de #12 x 2" (não mostrados) e levante as Barras Verticais. Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



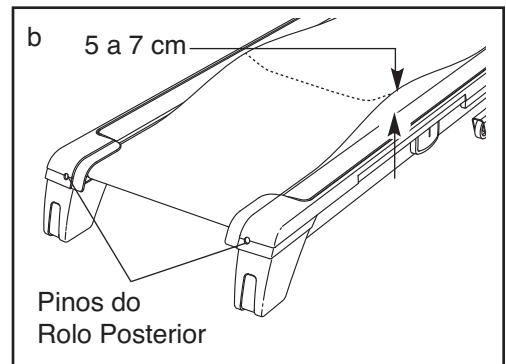
PROBLEMA: a inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Com a chave na consola, prima um dos botões de Inclinação [INCLINE]. **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 ficará novamente calibrado.

PROBLEMA: a cinta de caminhar move-se mais lentamente quando alguém está a caminhar sobre ela

SOLUÇÃO: a. Se for necessária uma extensão eléctrica, use apenas um cabo tricondutor de 1 mm², com comprimento não superior a 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for apertada 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.** Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos do rolo posterior um quarto de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, 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 apertada.

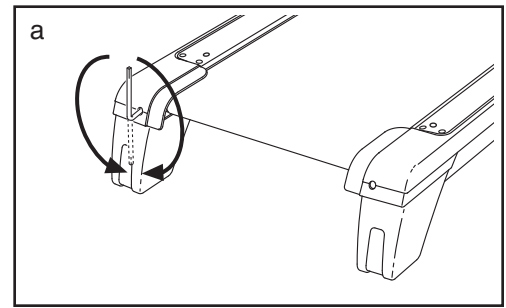


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a

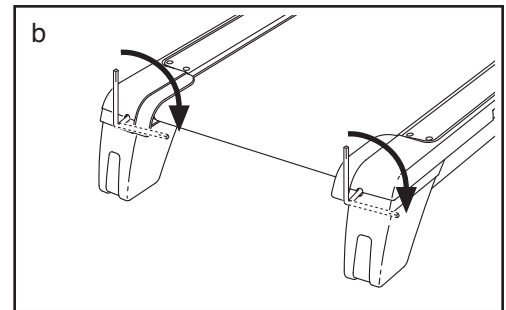
PROBLEMA: a cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

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 do rolo posterior esquerdo meia volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita**, rode o pino meia volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não apertar 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**. Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos do rolo posterior um quarto de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, 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 apertada.



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 pessoas 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, encontre 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 começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenada 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, 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—Nº do Modelo NETL99809.1

R1109A

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

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

Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
95	1	Base	114	1	Grampo de Ferrite
96	2	Roda	115	1	Chave/Clipe
97	1	Fio da Barra Vertical	116	1	Tabuleiro de Acessórios Direito
98	1	Fio de Áudio	117	4	Atilho para Fio
99	1	Encaixe do Apoio para a Mão Esquerda	118	1	Cobertura Pequena
100	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda	119	1	Placa da Chave
101	1	Apoio para a Mão Esquerda	120	1	Sensor de Pulsações Esquerdo Pequeno
102	1	Barra de Apoio da Consola	121	1	Sensor de Pulsações Esquerdo Grande
103	1	Barra de Pulsações	122	1	Parte Posterior da Consola
104	1	Cobertura Inferior Esquerda do Apoio para as Mãos	123	1	Porta de Acesso
105	1	Apoio para a Mão Direita	124	2	Fio de Terra da Consola
106	1	Encaixe do Apoio para a Mão Direita	125	1	Sensor de Pulsações Direito Grande
107	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita	*	–	Fio Azul de 10", M/F
108	1	Cobertura Inferior Direita do Apoio para as Mãos	*	–	Fio Azul de 8", 2F
109	1	Ventoinha Esquerda da Consola	*	–	Fio Preto de 4", 2F
110	1	Ventoinha Direita da Consola	*	–	Fio Preto de 4", M/F
111	1	Consola	*	–	Fio Verde/Amarelo de 8", F/Argola
112	1	Tabuleiro de Acessórios Esquerdo	*	–	Fio Verde/Amarelo de 4", com Autocolante
113	1	Base da Consola	*	–	Fio Branco de 8", 2F
			*	–	Fio Vermelho de 4", M/F
			*	–	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA AMPLIADO A—Nº do Modelo NETL99809.1 R1109A

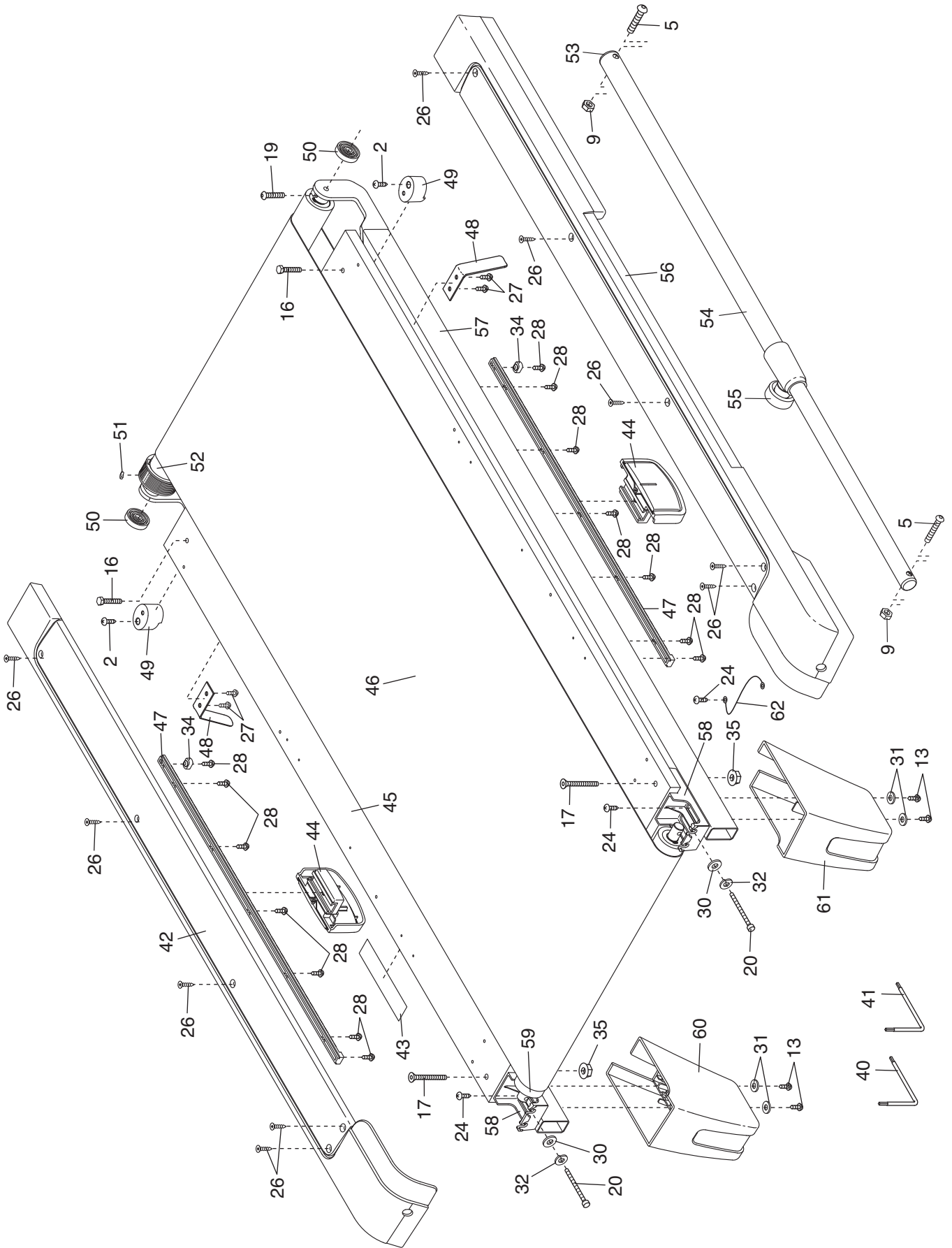


DIAGRAMA AMPLIADO B—Nº do Modelo NETL99809.1 R1109A

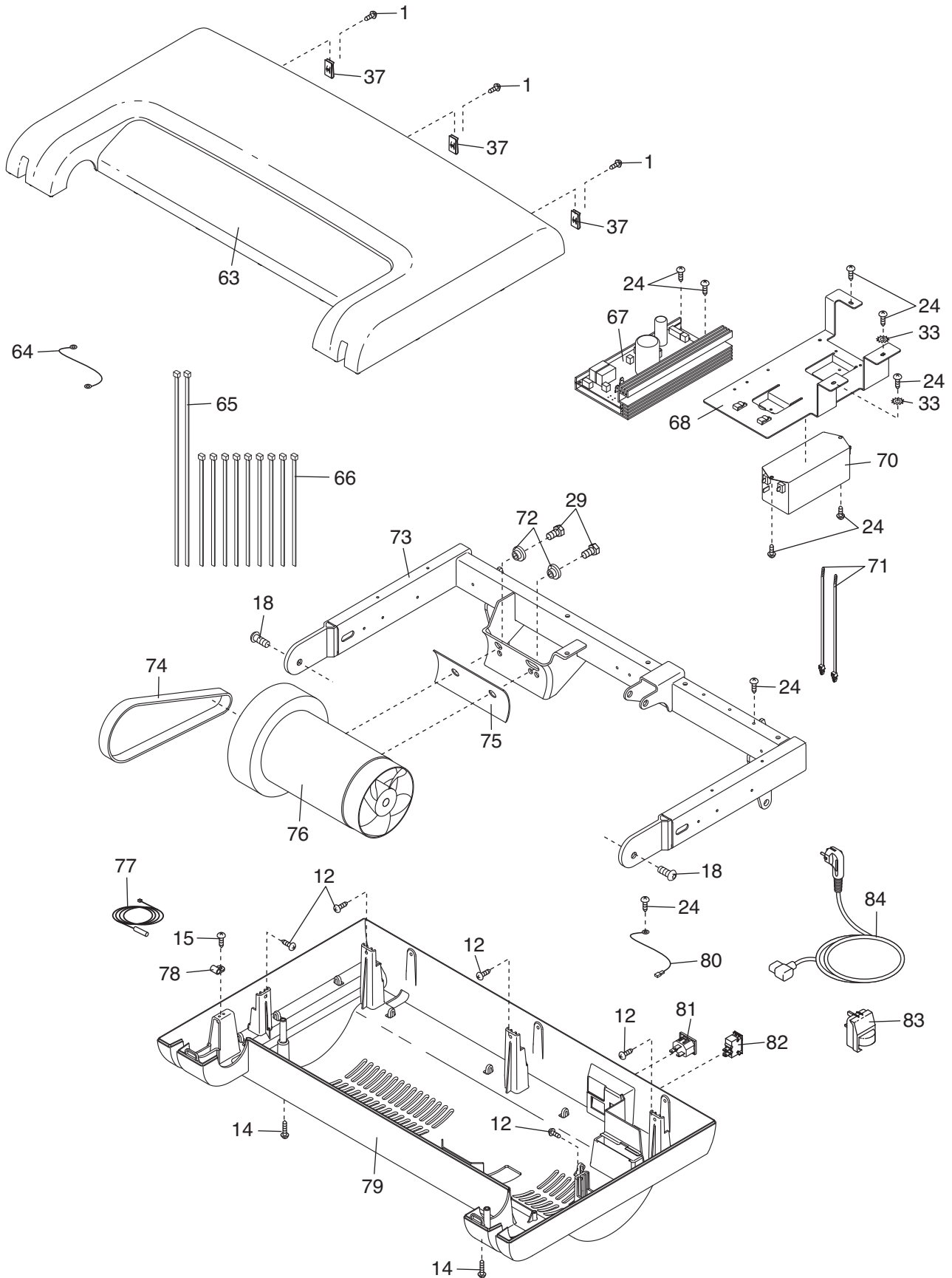


DIAGRAMA AMPLIADO C—Nº do Modelo NETL99809.1 R1109A

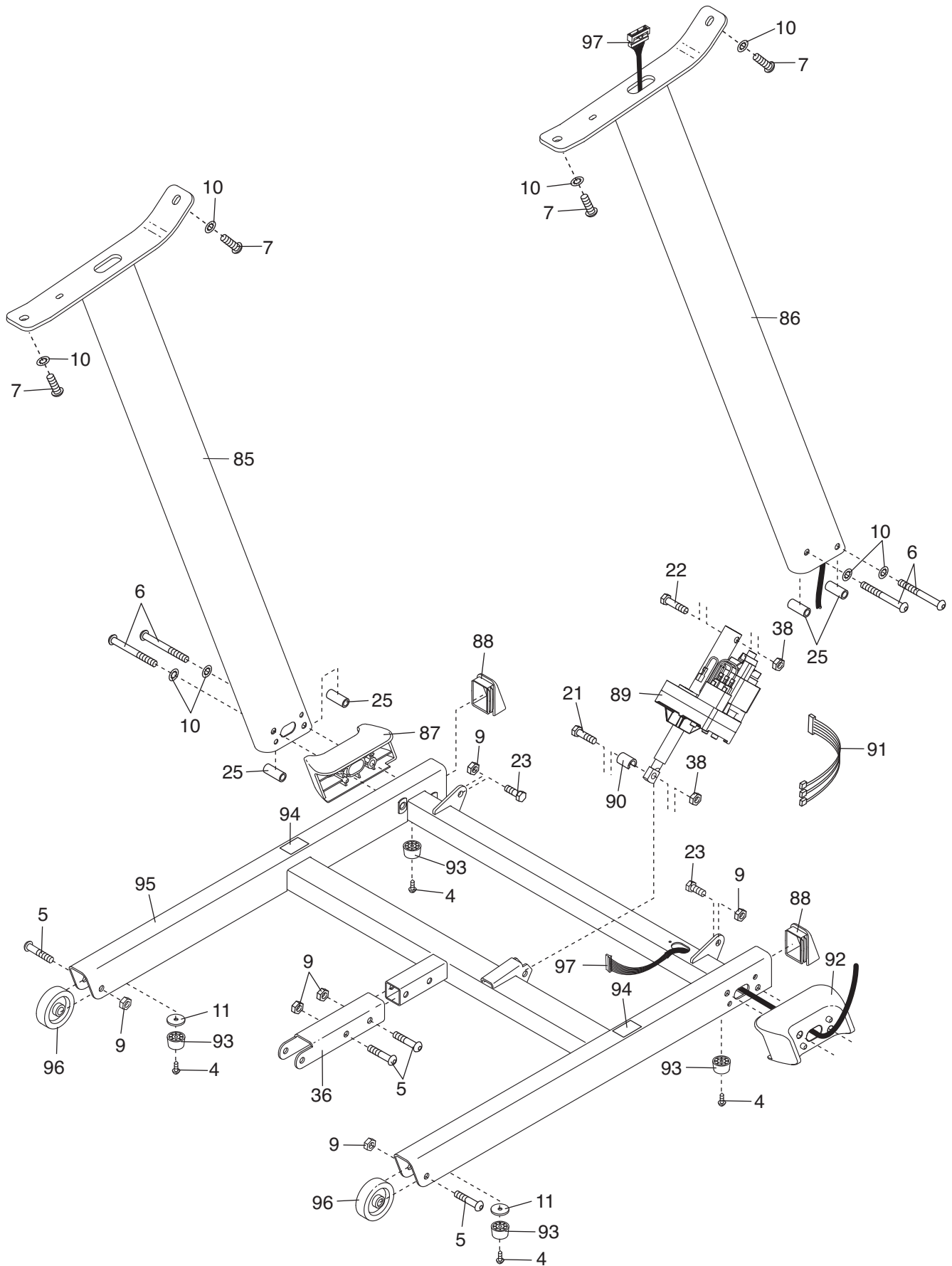


DIAGRAMA AMPLIADO D—Nº do Modelo NETL99809.1 R1109A

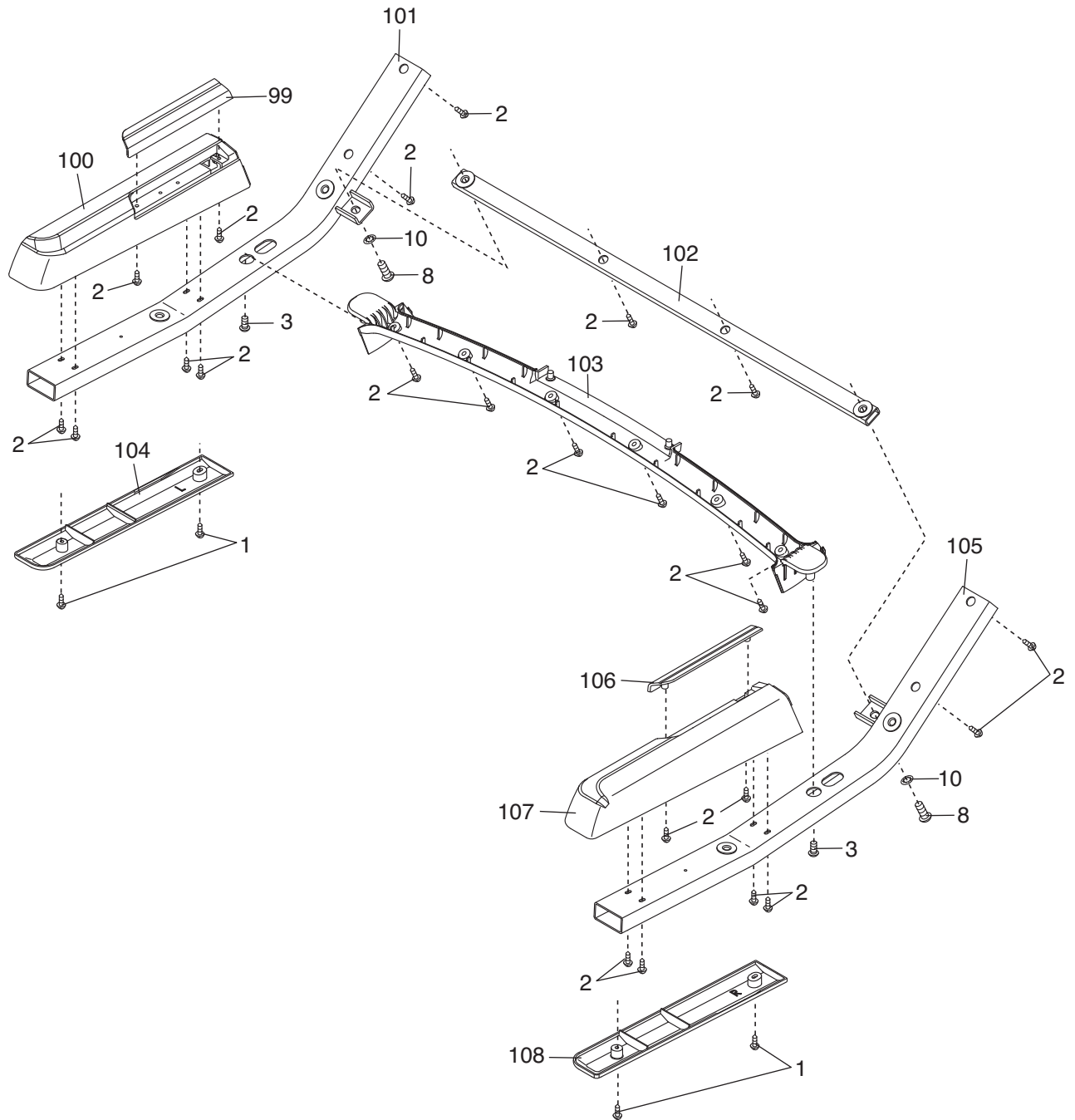
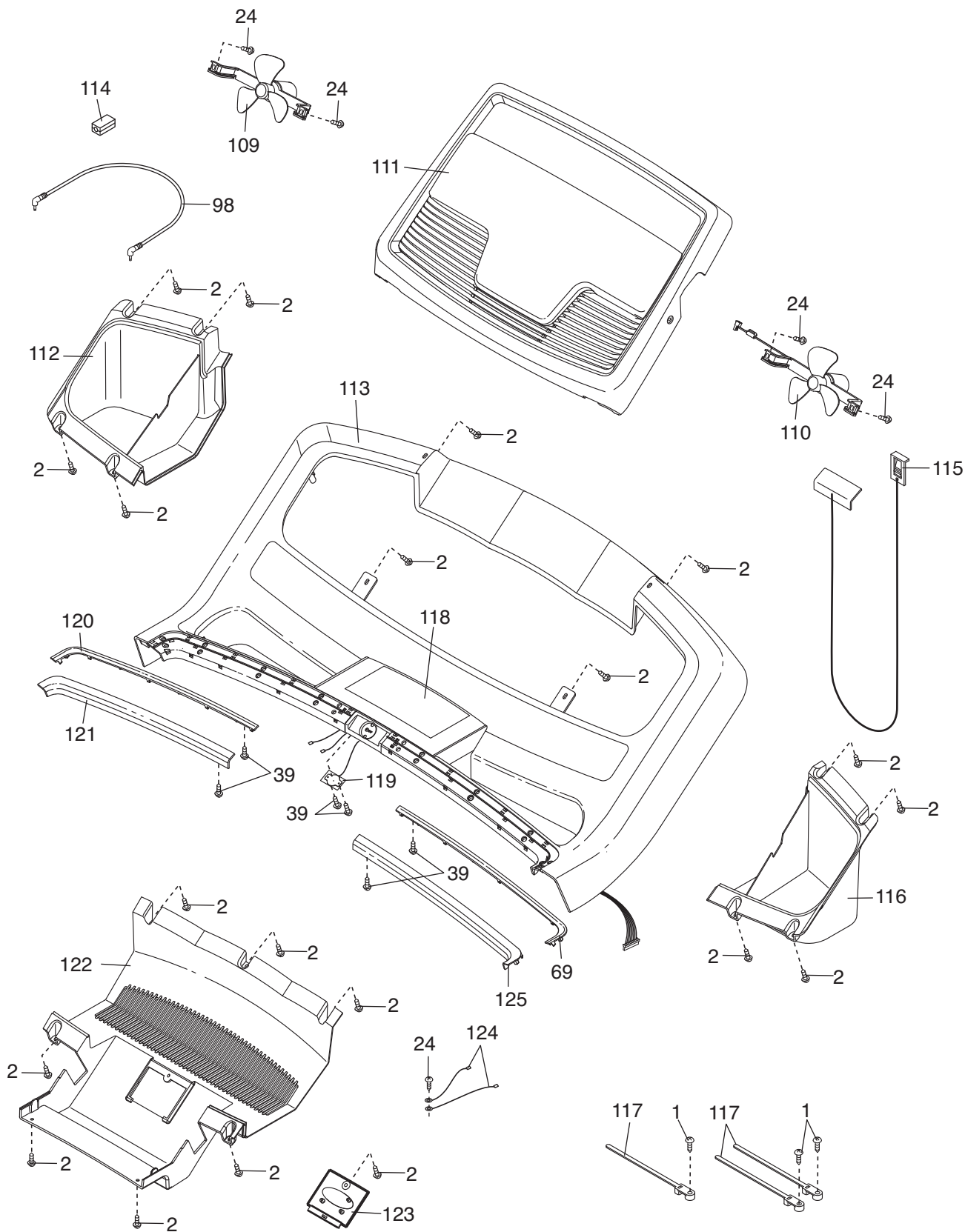


DIAGRAMA AMPLIADO E—Nº do Modelo NETL99809.1 R1109A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa frontal 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 frontal deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) (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.

Por favor, use 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.

