

NordicTrack[®] T 20.5

Modelo nº NETL19713.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

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

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

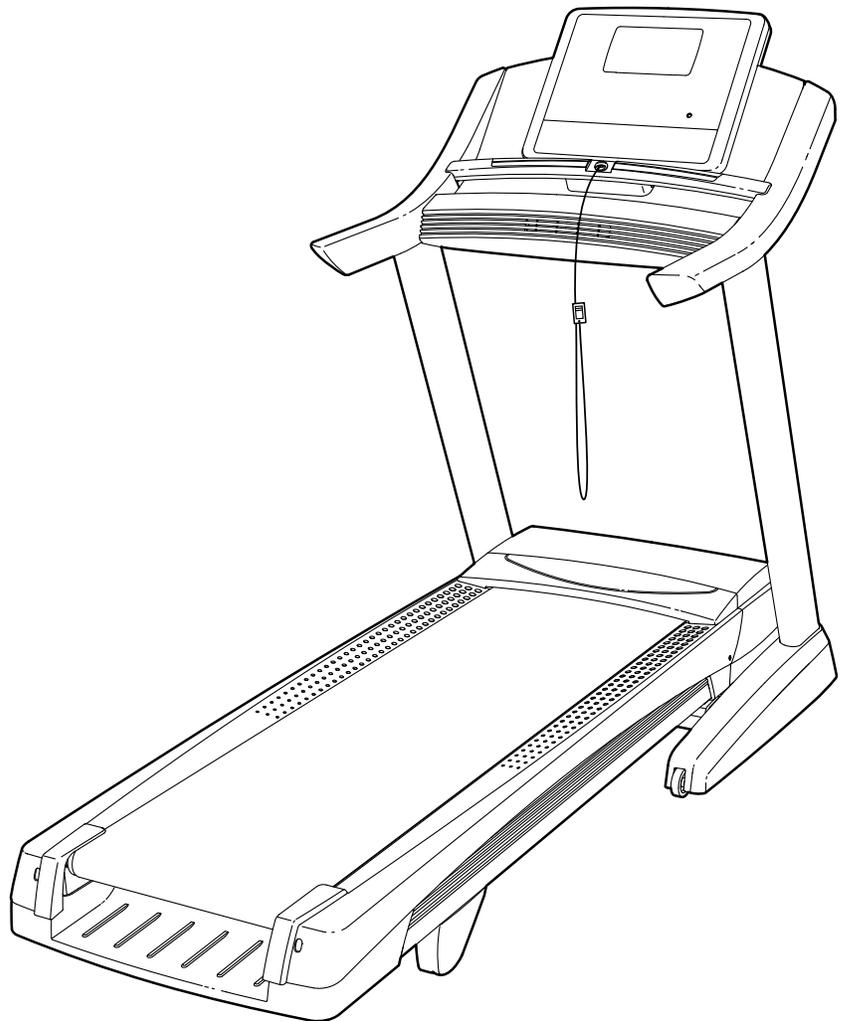
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



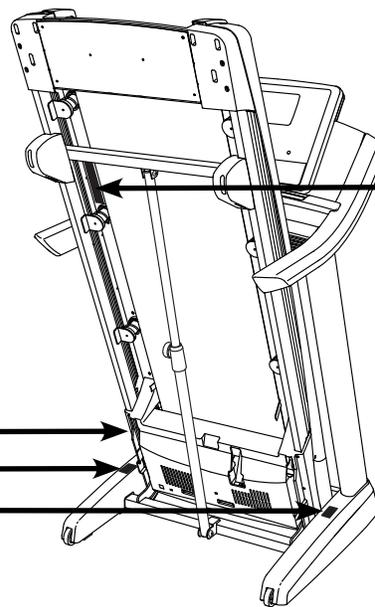
ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	13
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	14
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	23
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	27
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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

⚠ 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 barmas 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 dípo de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
- Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
- Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
- Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
- Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. 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.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 170 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 14), faça-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação eléctrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 24 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.

18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 23). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
24. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
25. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
26. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar 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 efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. 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 NORDICTRACK® T 20.5. O tapete rolante T 20.5 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. 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.

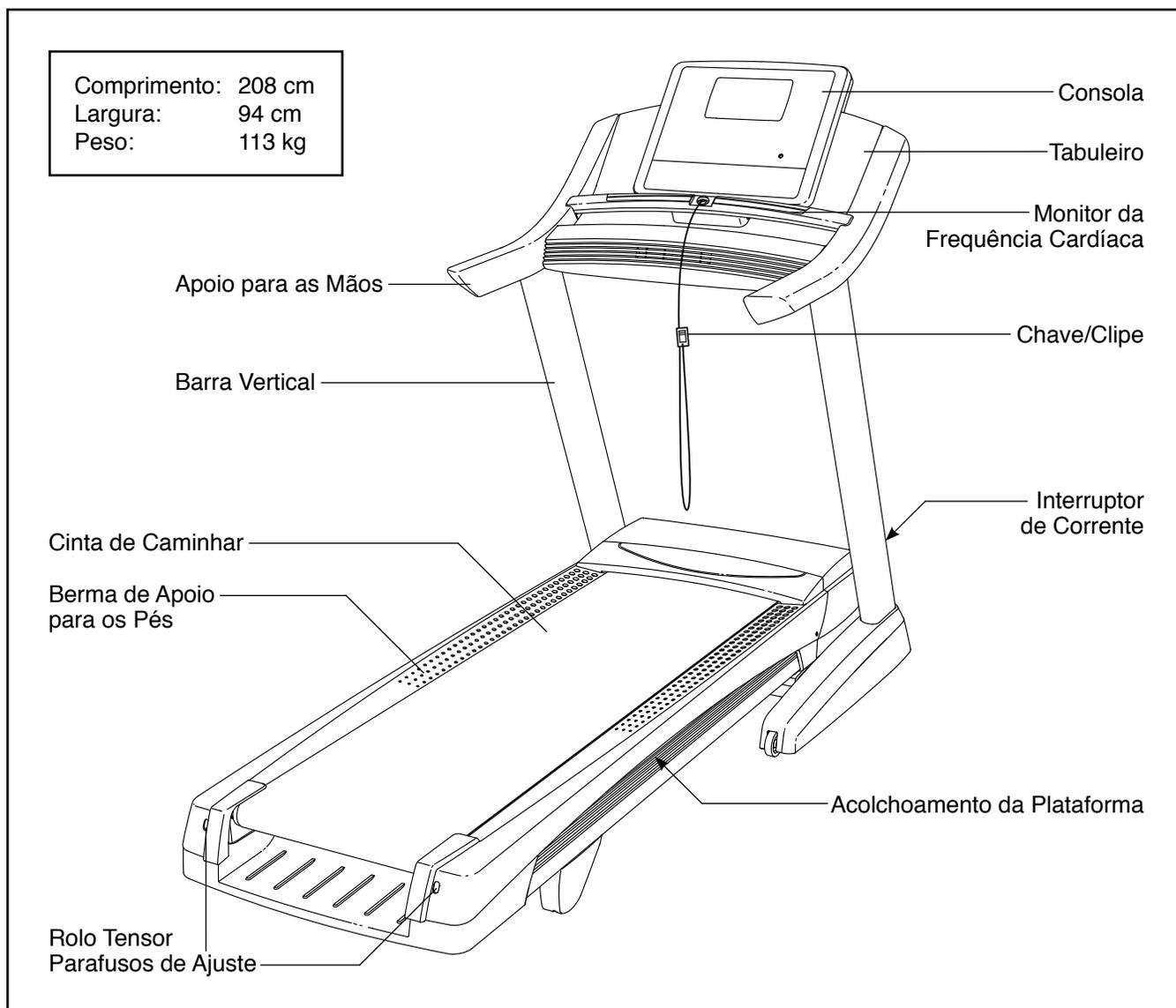
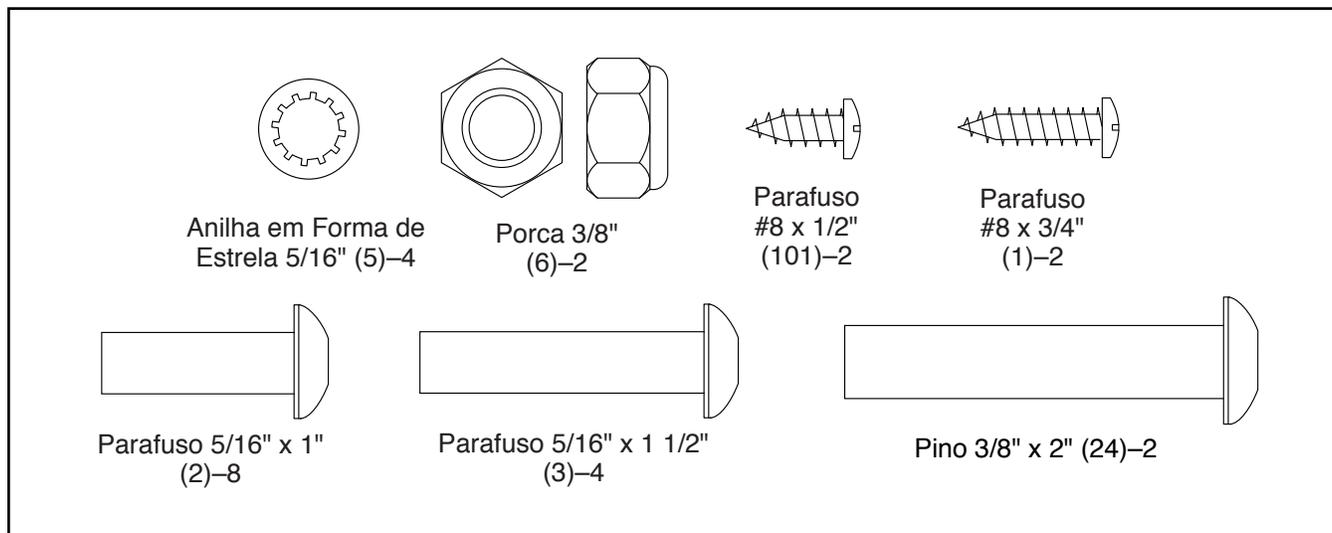


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- O verso da cinta de caminhar do tapete rolante está revestido com um lubrificante de alto desempenho. Após o transporte, algum do lubrificante poderá ter passado para o topo da cinta de caminhar ou para a caixa de transporte. Isso é normal. Se houver lubrificante no topo da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

a chave sextavada incluída



uma chave inglesa



uma chave Phillips

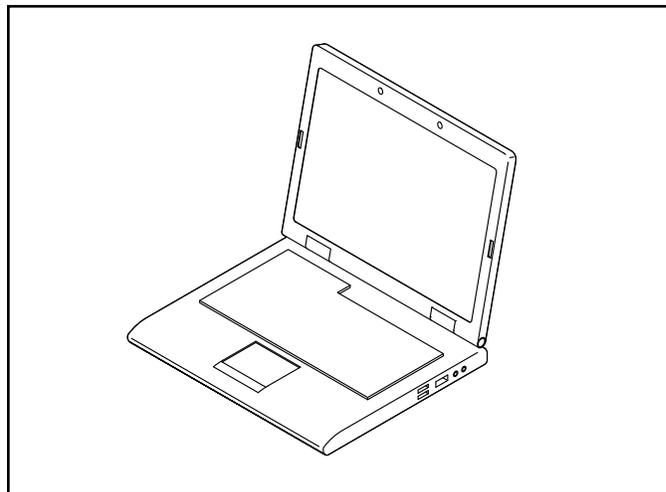


Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

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

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

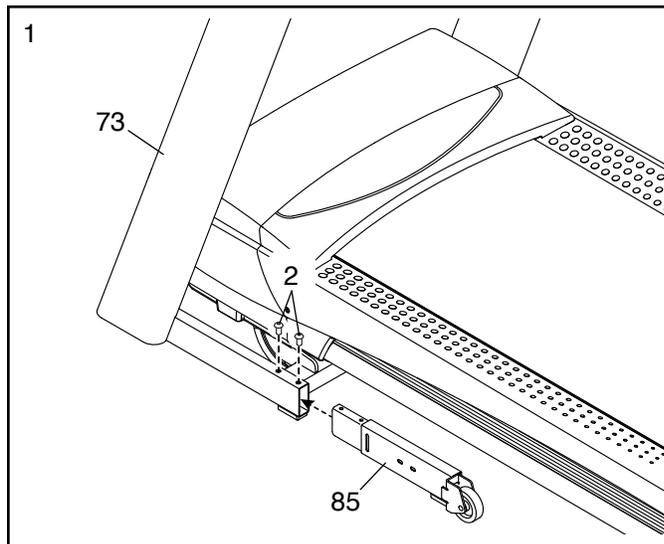


1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado.**

Com a ajuda de outra pessoa, erga a Barra Vertical (73) para a posição vertical.

Fixe a Perna da Base Esquerda (85) ao lado esquerdo da Barra Vertical (73) com dois Parafusos 5/16" x 1" (2).

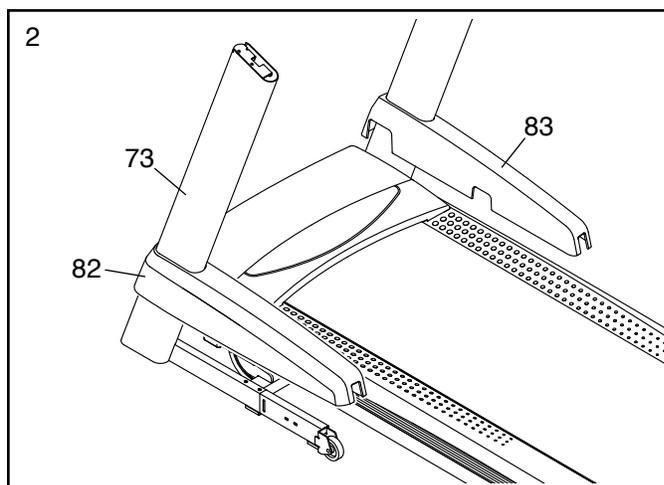
Fixe a Perna da Base Direita (não mostrada) ao lado direito da Barra Vertical (73) da mesma forma.



2. Identifique as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (82, 83).

Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (82) na Barra Vertical (73) esquerda. Insira a Cobertura da Barra Vertical Direita (83) na Barra Vertical direita.

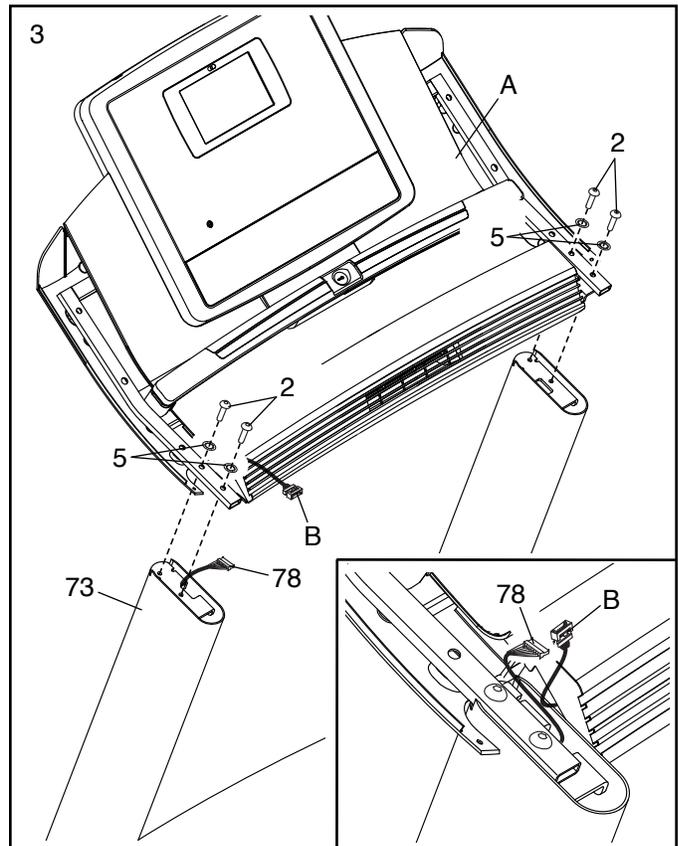
Depois, pressione as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (82, 83) para baixo até ficarem encaixadas.



3. Retire o atilho que segura o Fio da Barra Vertical (78) à Barra Vertical (73) esquerda.

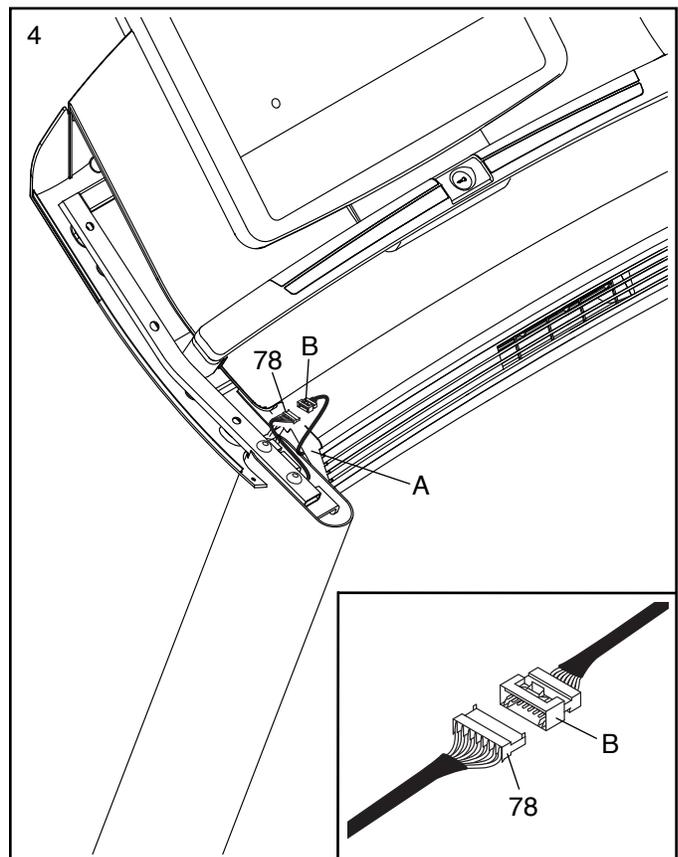
Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (A) junto à Barra Vertical (73).

Fixe a unidade da consola (A) à Barra Vertical (73) com quatro Parafusos 5/16" x 1" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (5). **Veja o desenho inserido. Tenha cuidado para não trilhar os fios (B, 78). Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



4. Ligue o Fio da Barra Vertical (78) ao fio da consola (B). **Veja 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 CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

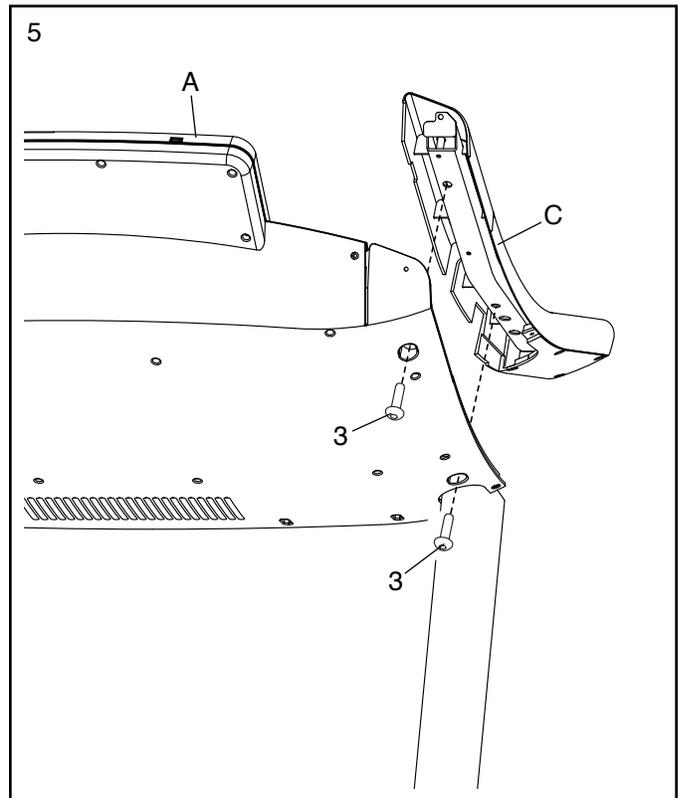
Insira os fios (B, 78) na unidade da consola (A).



5. Identifique a unidade do apoio para a mão esquerda (C).

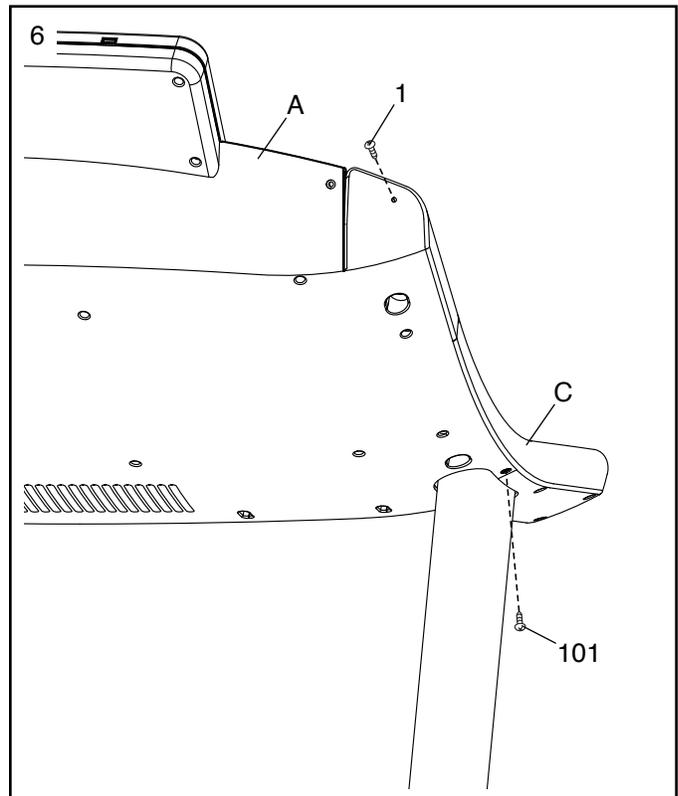
Fixe a unidade do apoio para a mão esquerda (C) à unidade da consola (A) com dois Parafusos 5/16" x 1 1/2" (3). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

Fixe a unidade do apoio para a mão direita (não mostrada) da mesma forma.



6. Aperte um Parafuso #8 x 1/2" (101) e um Parafuso #8 x 3/4" (1) na unidade da consola (A) e na unidade do apoio para a mão esquerda (C) nos pontos mostrados. **Não aperte demasiado os Parafusos.**

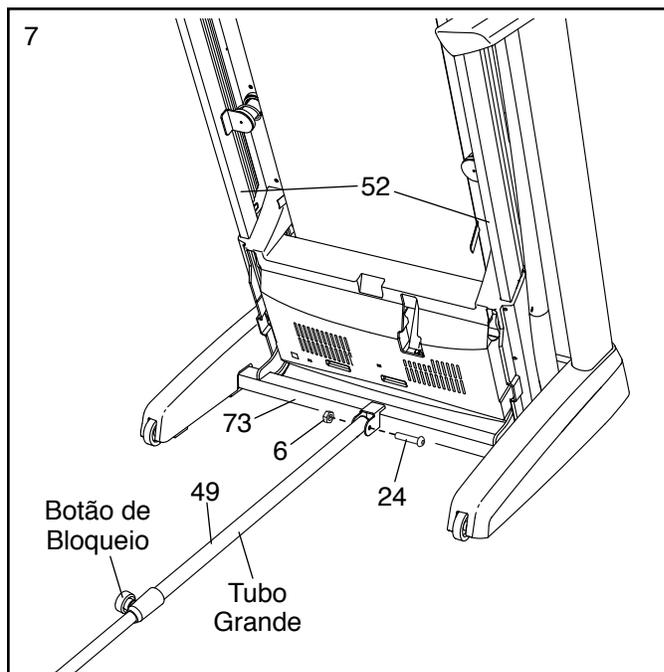
Aperte um Parafuso #8 x 1/2" (não mostrado) e um Parafuso #8 x 3/4" (não mostrado) na unidade da consola e na unidade do apoio para a mão direita.



7. Erga a Estrutura (52) até à posição indicada.
Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 9 fique concluído.

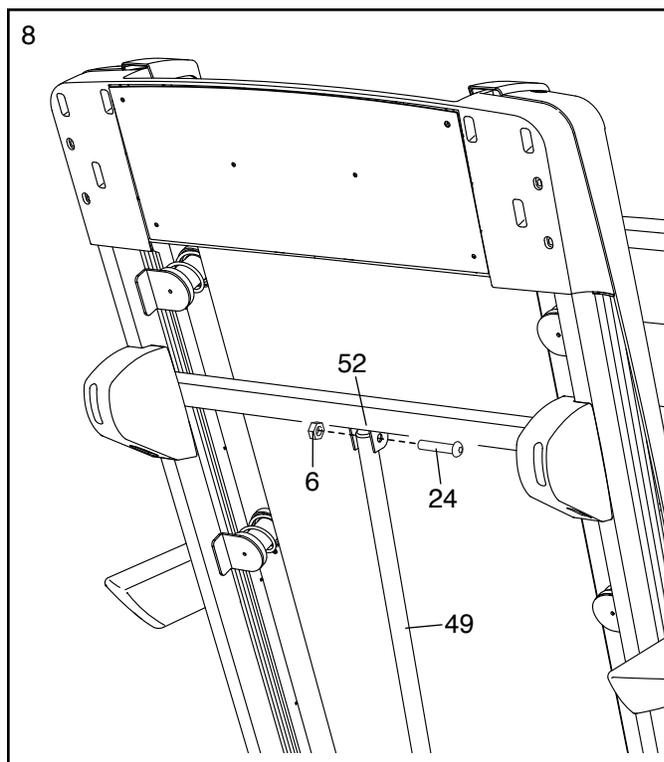
Posicione o Fecho de Arrumação (49) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (49) à Barra Vertical (73) com um Pino 3/8" x 2" (24) e uma Porca 3/8" (6).



8. Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (49) à Estrutura (52) com um Pino 3/8" x 2" (24) e uma Porca 3/8" (6). Nota: poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Arrumação com a mesma.

Baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 23).

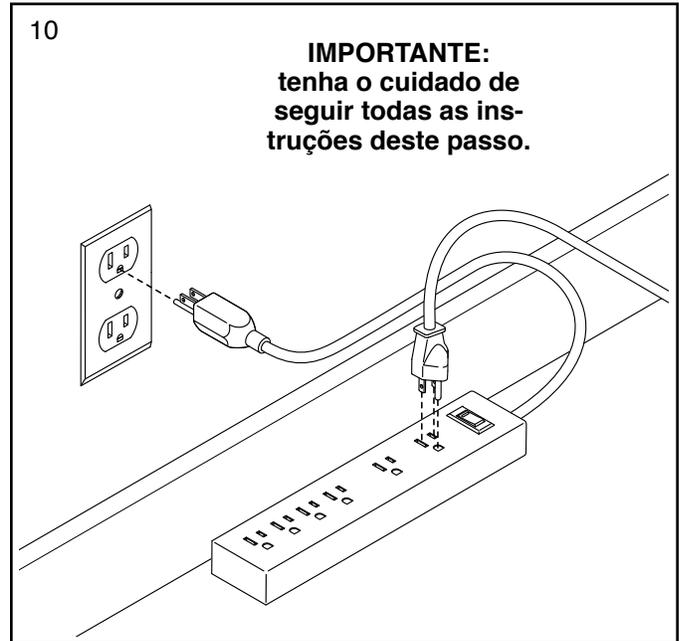


9. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: podem estar incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 25 e 26).

10. **IMPORTANTE: consulte a página 13 e ligue o cabo de alimentação. Em seguida, consulte a página 15 e ligue a alimentação elétrica.**

Prima o botão de Incline/Decline (inclinação/declinação) numerado com -3. Depois, ajuste a inclinação para o nível pretendido.

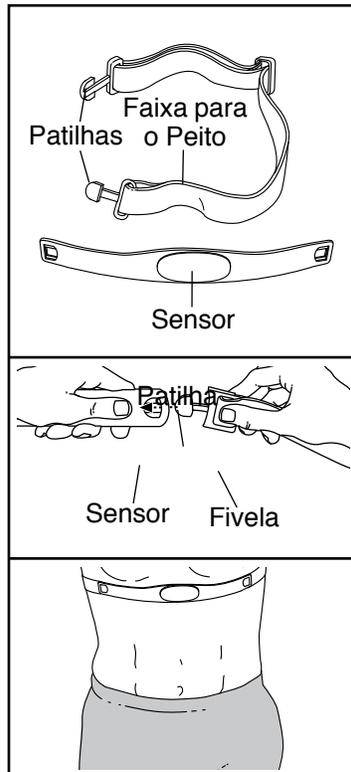
IMPORTANTE: para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar.



O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

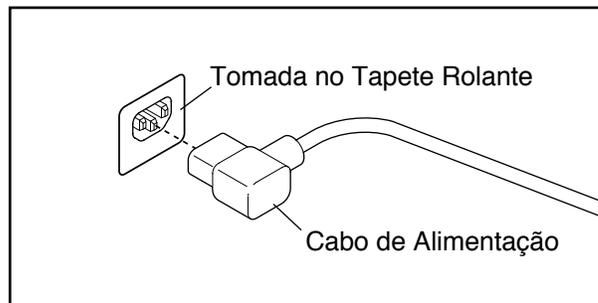
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

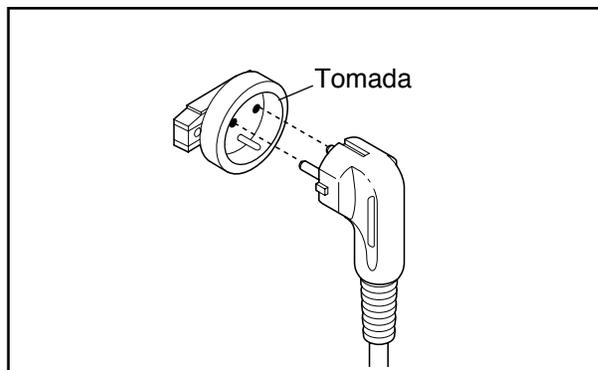
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

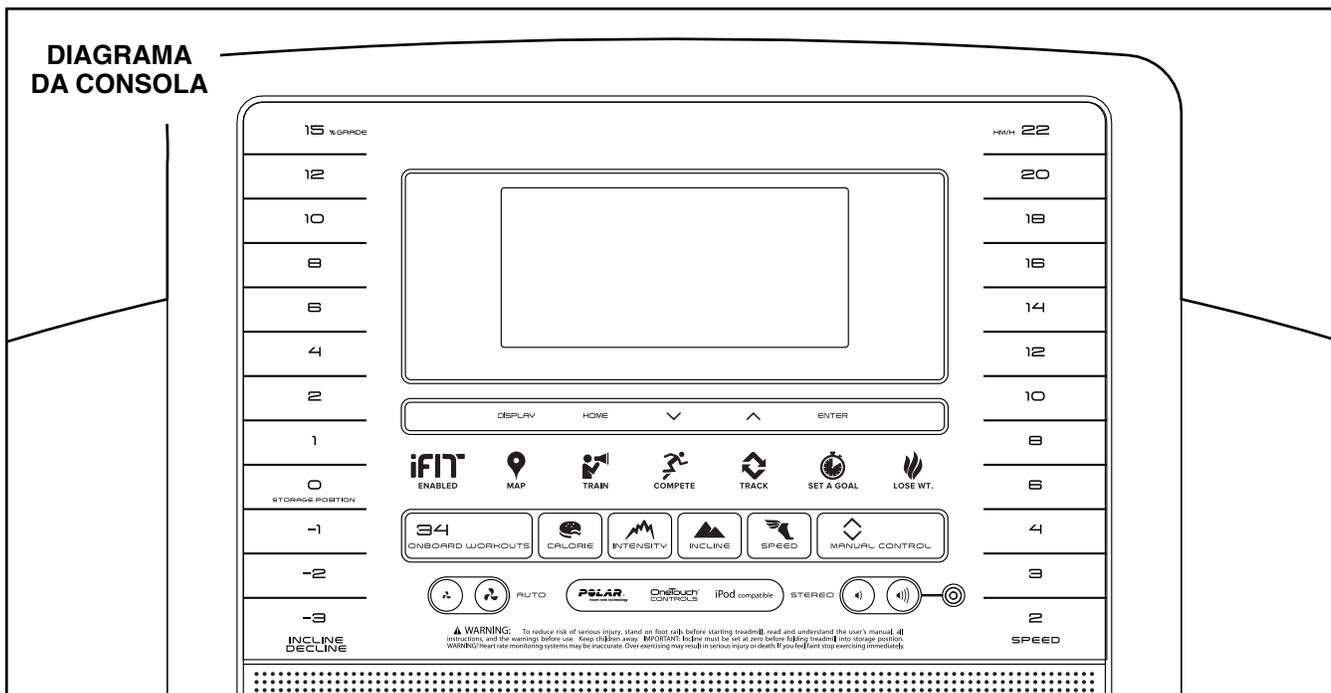
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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.





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 tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a sua frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Além disso, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um revolucionário modo iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores

iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

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

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 20. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 21. **Para utilizar o modo de informação**, consulte a página 22.

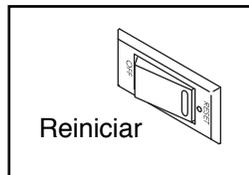
Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 26).

COMO LIGAR A CORRENTE

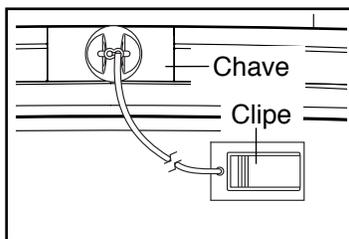
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 14). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor na posição de reinício.



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 ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22 para desativar 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. Em seguida, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual Control (controlo manual) da consola. Se não estiver ligado ao iFit, o modo manual será selecionado automaticamente.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

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

Se premir o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um 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 premidos os botões, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

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

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

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.**

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões de Incline/Decline (inclinação/declinação) numerados. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajusta-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

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 decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 18)
- A matriz

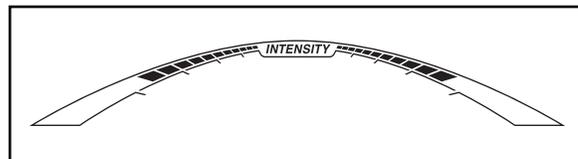
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até que surja o separador pretendido.

O separador Incline (inclinação) apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparece um novo segmento. O separador Speed (velocidade) apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 metros. À medida que se exercite, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que completar.

O separador Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento.

Enquanto se exercita, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



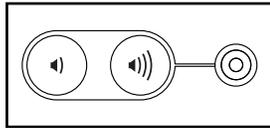
Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

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



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

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume na consola.

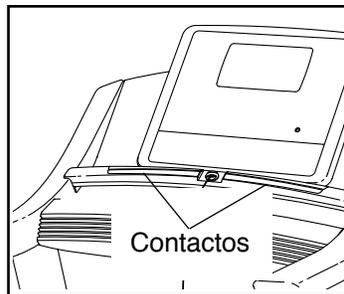


Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Nota: se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca 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 13.

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

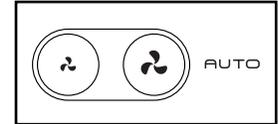


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se o desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

Prima repetidamente os botões da ventoinha para selecionar uma velocidade ou o modo automático ou para a desligar.



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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão de Calorie (calorias), o botão de Intensity (intensidade), o botão de Incline (inclinação) ou o botão de Speed (velocidade) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã mostrará a duração, a distância e o nome da sessão de exercício. Após alguns segundos, o ecrã exibirá as configurações de velocidade e inclinação máximas da sessão de exercício.

Além disso, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que queimará.

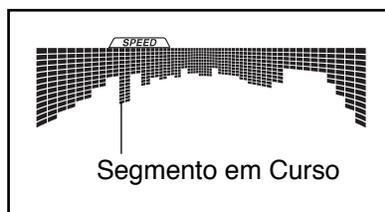
3. Inicie a sessão de exercício.

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

Cada sessão de exercício está dividida em 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 apresentarão

o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso.



No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, as mesmas piscarão no ecrã durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

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

Nota: a meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente, premindo os botões de Speed ou Incline (inclinação); **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 Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17. O ecrã mostrará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

6. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 18.

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

Consulte o passo 8 na página 18.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.

Prima repetidamente o botão Set A Goal (definir um objetivo) até aparecer no ecrã o nome do objetivo pretendido.

Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar o objetivo pretendido.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 16 a 18).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. 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 real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página page 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página page 18.

6. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página page 18.

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

Consulte o passo 8 na página page 18.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). É ainda necessário estar registado em iFit.com.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Insira o módulo iFit na consola.

Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que acompanham o mesmo.

IMPORTANTE: para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit 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 eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit para a sua agenda, prima os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo.

Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, prima o botão Compete (competir).

Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (pista). Em seguida, utilize os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de velocidade da mesma.

Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã poderá fazer a contagem decrescente até ao começo da corrida.

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

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 19.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador. Pode selecionar uma configuração de áudio para o seu audiotreinador (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22).

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (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 mesmo.

6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta 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 Competition (competição) apresenta o seu progresso na corrida. À medida que correr, a linha do topo da matriz mostrará a parte da corrida que já completou. As outras linhas mostrarão 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 18.

8. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 18.

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

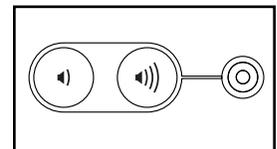
Consulte o passo 8 na página 18.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o volume na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.



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 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.

1. Selecione o modo de informação.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver seleccionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã de tempo apresentará o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

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

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

2. Selecione os ecrãs opcionais.

Enquanto estiver seleccionado o modo de informação, a matriz apresentará vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter para seleccionar cada um dos ecrãs seguintes:

UNITS (unidades): Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

DEMO (demonstração): A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exibição 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 iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá na matriz a palavra ON (ligado). Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

CONTRAST LVL (nível de contraste): Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste do ecrã.

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

VOICE (voz): Para ligar ou desligar a voz do audiotreinador, prima o botão Enter.

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

DEFAULT MENU (menu predefinido): O menu predefinido aparece quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home (início). Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar o ecrã manual principal ou o ecrã iFit como menu predefinido.

CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi): Prima o botão Enter para verificar o estado do seu módulo iFit. 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.

SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados): Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

3. Saia do modo de informação.

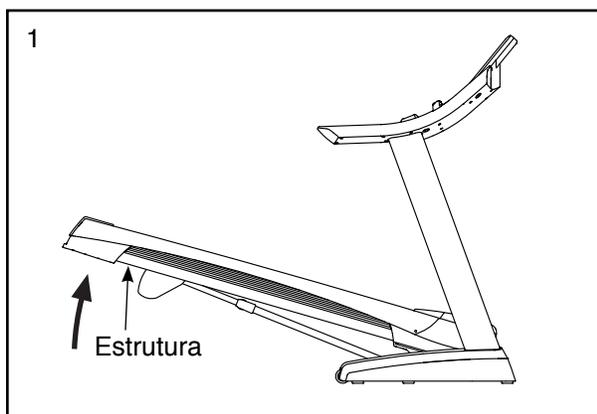
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

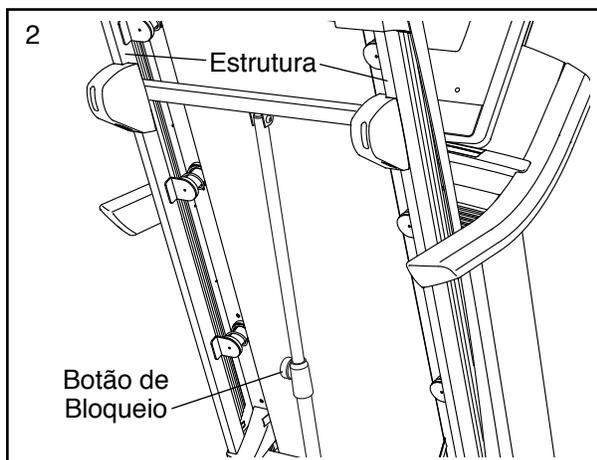
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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

1. Segure firmemente a estrutura pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** dobre as pernas e mantenha as costas direitas.



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

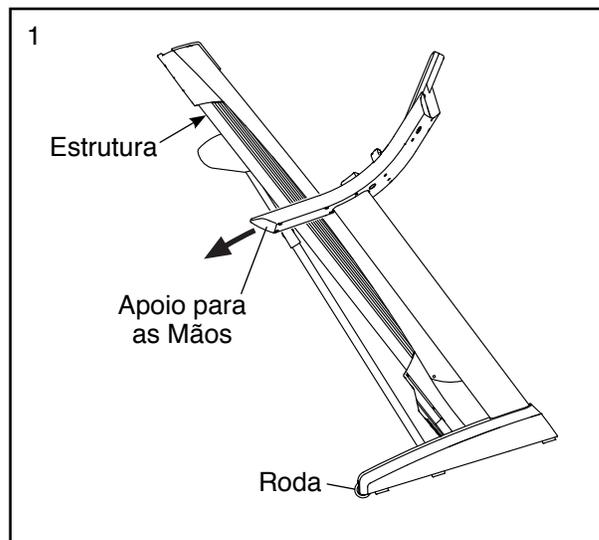


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



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

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

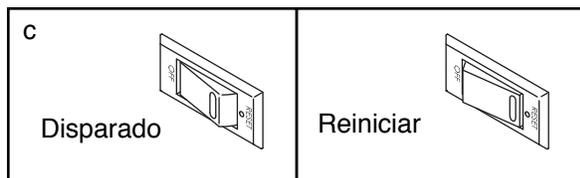
1. **Veja o desenho 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE:** não rode o botão de bloqueio. Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.
2. **Veja 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 nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas do 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: O aparelho não liga

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



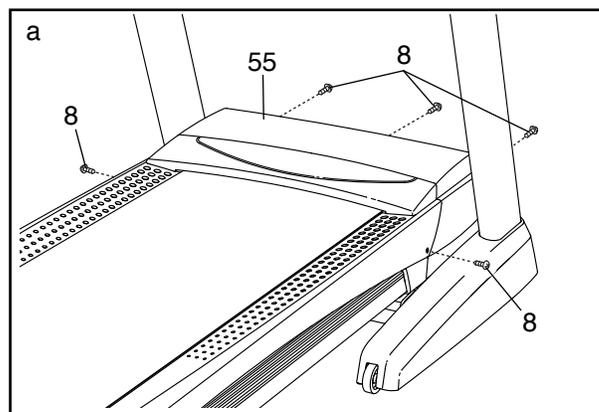
SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- 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 elétrica esteja ligado. Se o cabo de alimentação elétrica estiver ligado, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.

- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

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

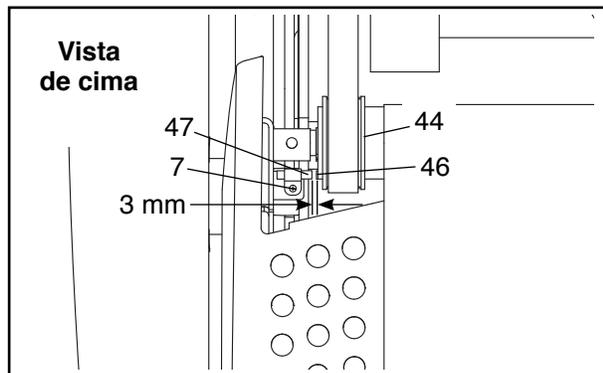
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22 para desligar o modo de demonstração.



SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Remova os cinco Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (8). Levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (55).

Localize o Interruptor de Lâmina (47) e o Íman (46) no lado esquerdo da Roldana (44). 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 Autoatarraxante #8 x 3/4" (7), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura do Motor (não mostrada) com os cinco Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.

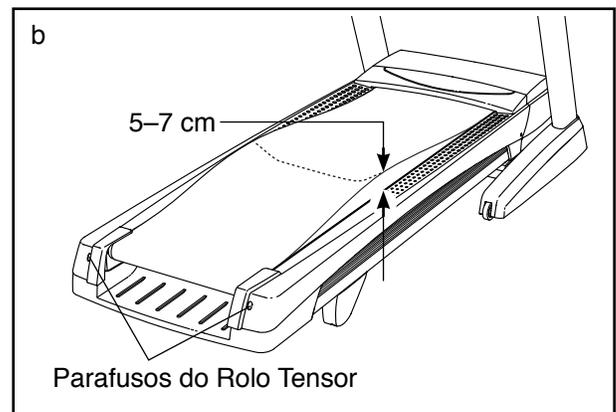


SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

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

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

- a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

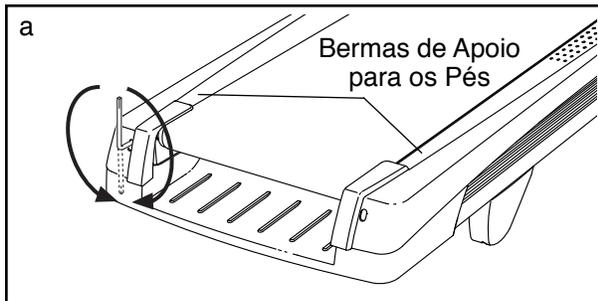


- c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. 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.
- d. 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 entre as bermas de apoio para os pés

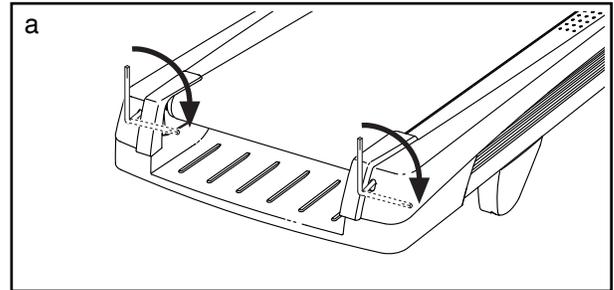
IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

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



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

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até 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 22 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

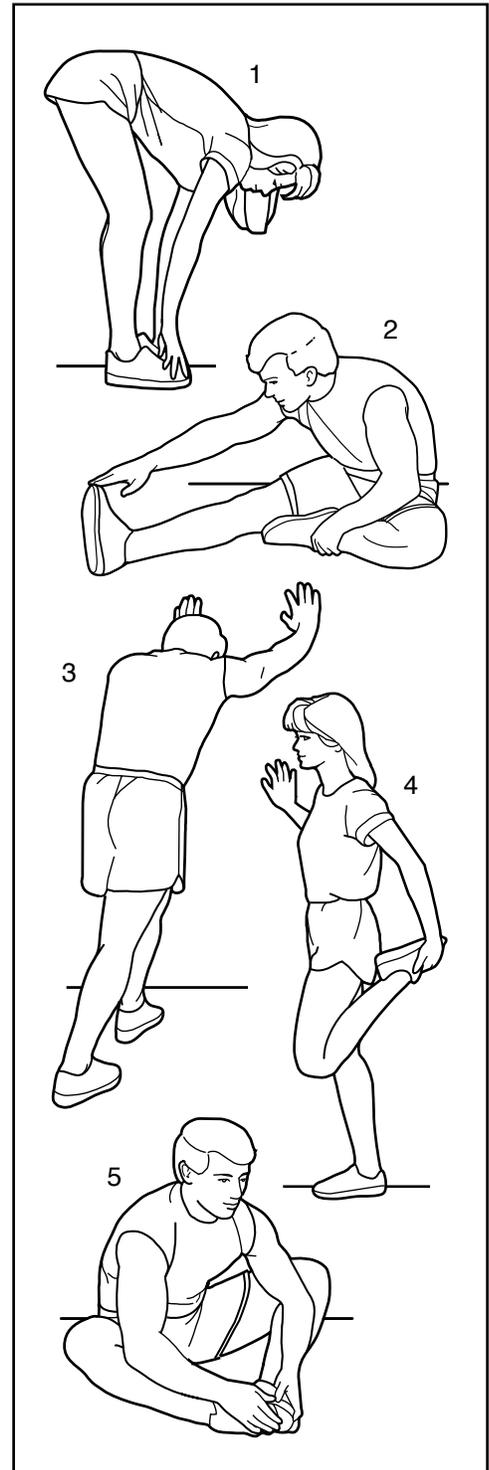
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL19713.0 R0913A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	94	Parafuso #8 x 3/4"	49	1	Fecho de Arrumação
2	8	Parafuso 5/16" x 1"	50	1	Motor de Tração
3	4	Parafuso 5/16" x 1 1/2"	51	1	Correia do Motor
4	4	Pino #8 x 1"	52	1	Estrutura
5	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	53	1	Pé Traseiro Direito
6	2	Porca 3/8"	54	1	Pé Traseiro Esquerdo
7	21	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"	55	1	Cobertura do Motor
8	11	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	56	1	Decoração da Cobertura
9	12	Parafuso Autoatarraxante de Cabeça Elíptica #8 x 3/4"	57	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
10	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	58	2	Espaçador da Estrutura
11	6	Parafuso #10 x 1/2"	59	1	Estrutura de Inclinação
12	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	60	1	Motor de Inclinação
13	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 1/2"	61	2	Espaçador do Motor de Inclinação
14	1	Pino 3/8" x 2"	62	1	Controlador
15	4	Parafuso #6 x 1/4"	63	1	Tampa da Extremidade da Estrutura
16	2	Pino 3/8" x 1 1/2"	64	1	Cobertura da Tampa da Extremidade da Estrutura
17	13	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	65	1	Placa de Eletrônica
18	4	Parafuso da Guia da Cinta #8	66	2	Pilar da Cobertura
19	2	Parafuso do Motor 5/16"	67	1	Tomada
20	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	68	1	Cabo de Alimentação Elétrica
21	4	Pino 5/16" x 1 3/4"	69	1	Interruptor
22	1	Parafuso 1/4" x 1 3/4"	70	1	Tabuleiro Inferior
23	2	Pino 3/8" x 1"	71	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
24	2	Pino 3/8" x 2"	72	1	Estrutura do Apoio para a Mão Esquerda
25	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"	73	1	Barra Vertical
26	4	Anilha Plana 5/16"	74	1	Base do Apoio para a Mão Esquerda
27	6	Contraporca 3/8"	75	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
28	4	Contraporca 5/16"	76	1	Estrutura do Apoio para a Mão Direita
29	2	Contraporca 1/2"	77	1	Base do Apoio para a Mão Direita
30	7	Clipe	78	1	Fio da Barra Vertical
31	4	Acolchoamento de Borracha	79	2	Passa-Fios
32	6	Parafuso #8 x 1 1/4"	80	6	Almofada da Base
33	12	Topo/Base do Acolchoamento	81	3	Autocolante de Aviso
34	6	Acolchoamento	82	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
35	6	Mola do Acolchoamento	83	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
36	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	84	2	Roda
37	1	Rolo Tensor	85	1	Perna da Base Esquerda
38	1	Plataforma de Caminhar	86	1	Perna da Base Direita
39	1	Autocolante de Aviso	87	1	Base da Consola
40	1	Berma de Apoio para o Pé Direito	88	1	Consola
41	2	Cobertura da Estrutura	89	1	Parte Traseira Superior da Consola
42	2	Guia da Cinta	90	1	Faixa para o Peito
43	1	Clipe do Interruptor de Lâmina	91	1	Sensor
44	1	Roldana/Roleta de Tração	92	1	Chave/Clipe
45	1	Cinta de Caminhar			
46	1	Íman			
47	1	Interruptor de Lâmina			
48	4	Atilho do Cabo			

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
93	1	Barra de Pulsações	103	1	Porca #8
94	1	Base da Barra de Pulsações	104	1	Parafuso de Máquina #8 x 3/4"
95	1	Fio de Terra	105	4	Anilha em Forma de Estrela #8
96	1	Estrutura da Consola	106	1	Suporte do Filtro
97	1	Caixa da Ventoinha	107	1	Filtro
98	1	Ventoinha	108	1	Isolador do Motor
99	7	Atilho para Fio	109	1	Suporte de Ligação à Terra
100	1	Base da Consola	110	1	Grampo de Ferrite
101	2	Parafuso #8 x 1/2"	*	–	Manual do Utilizador
102	2	Casquilho do Motor			

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

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo n° NETL19713.0 R0913A

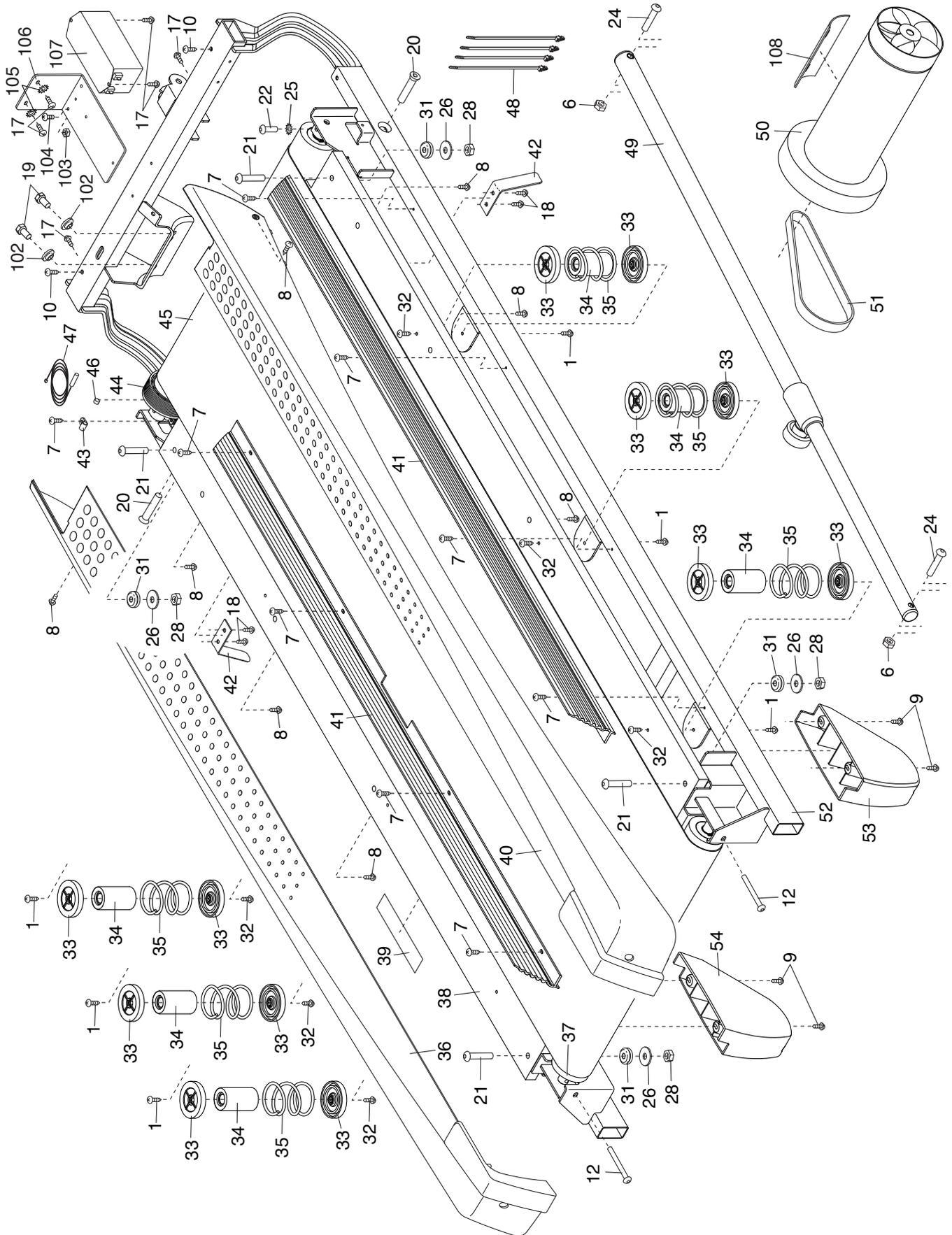


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo n° NETL19713.0 R0913A

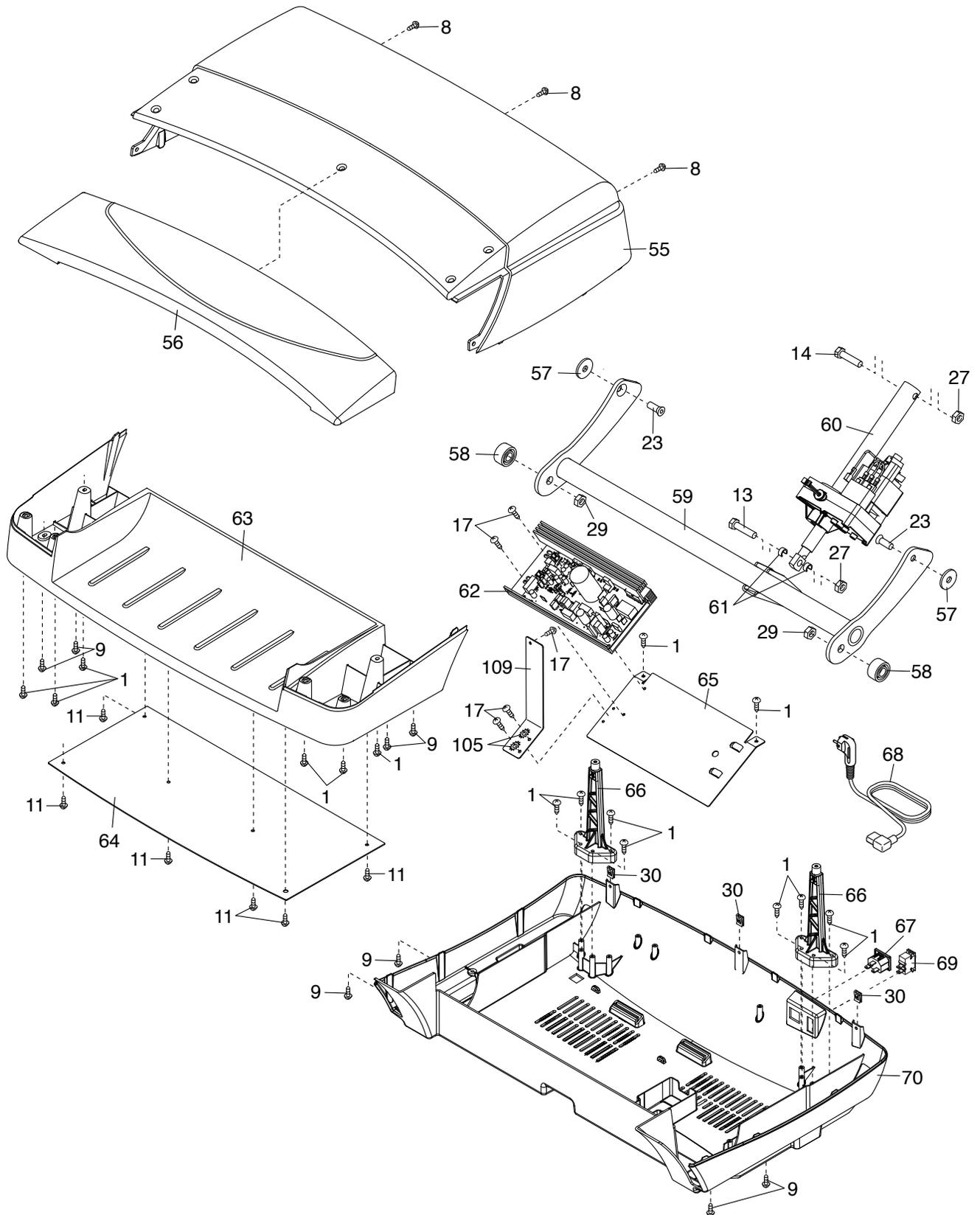


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL19713.0 R0913A

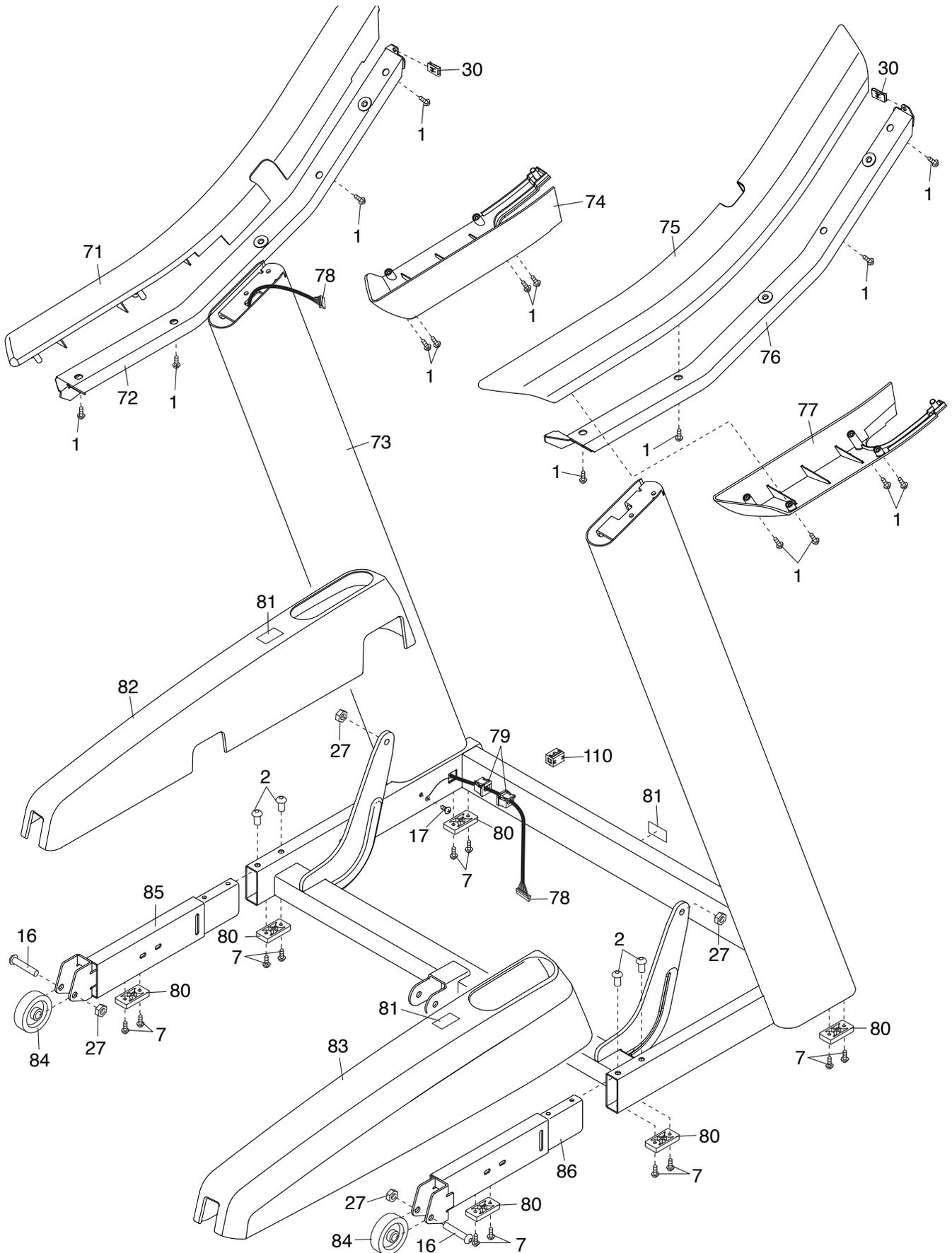
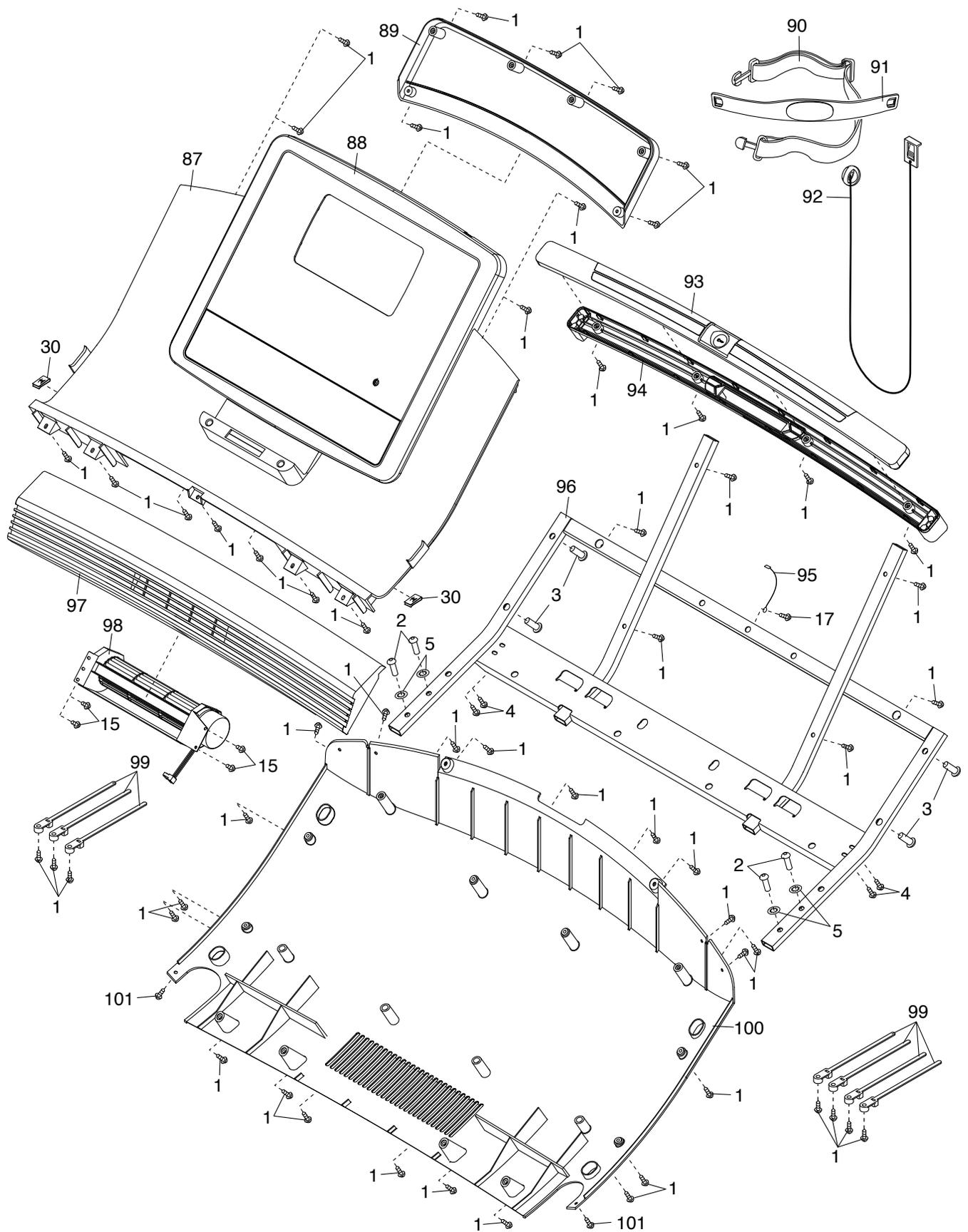


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo n° NETL19713.0 R0913A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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

