

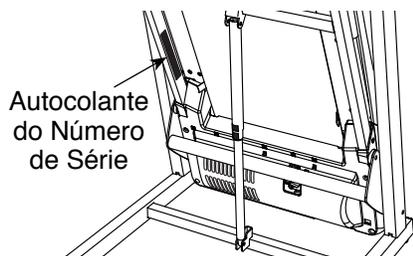
# WESLO<sup>®</sup>

## CADENCE 21.5

Modelo nº WETL49713.0

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](http://www.iconsupport.eu)

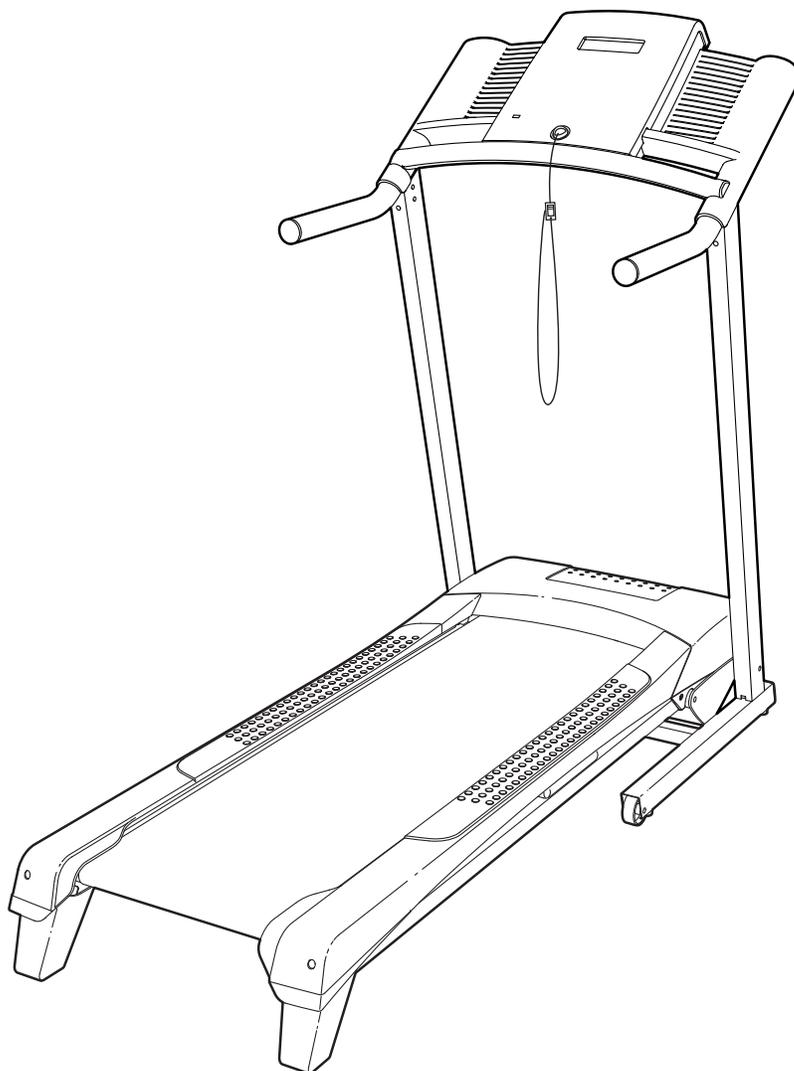
Endereço electrónico:

[cspi@iconeurope.com](mailto: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



[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

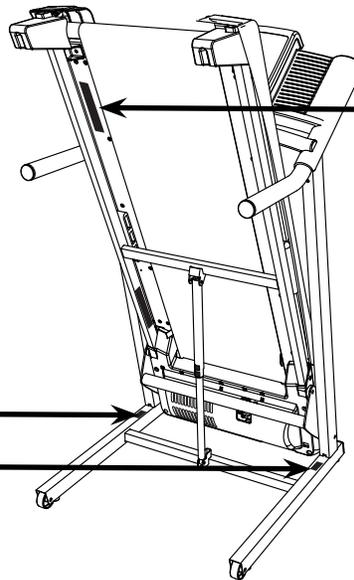
# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO . . . . .	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES . . . . .	3
ANTES DE COMEÇAR . . . . .	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS . . . . .	6
MONTAGEM . . . . .	7
FUNCIONAMENTO E AJUSTES . . . . .	12
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE . . . . .	17
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS . . . . .	18
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO . . . . .	21
LISTA DE PEÇAS . . . . .	23
DIAGRAMA AMPLIADO . . . . .	24
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 bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

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

Apóie 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 fadiga, 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 sapatos 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 equipamento garantir que todos os utilizadores da consola estejam devidamente informados acerca de todas as 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 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 120 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado para 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 sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, calçado apenas com meias ou de sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 12), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação 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 ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 18 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 14).
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. Há diversos fatores que podem afetar a precisão 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. Quando não estiver a utilizar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
21. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 17). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou 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 deixe cair nem insira objeto nenhum em qualquer abertura do tapete rolante.
25. Examine e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
26. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação 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

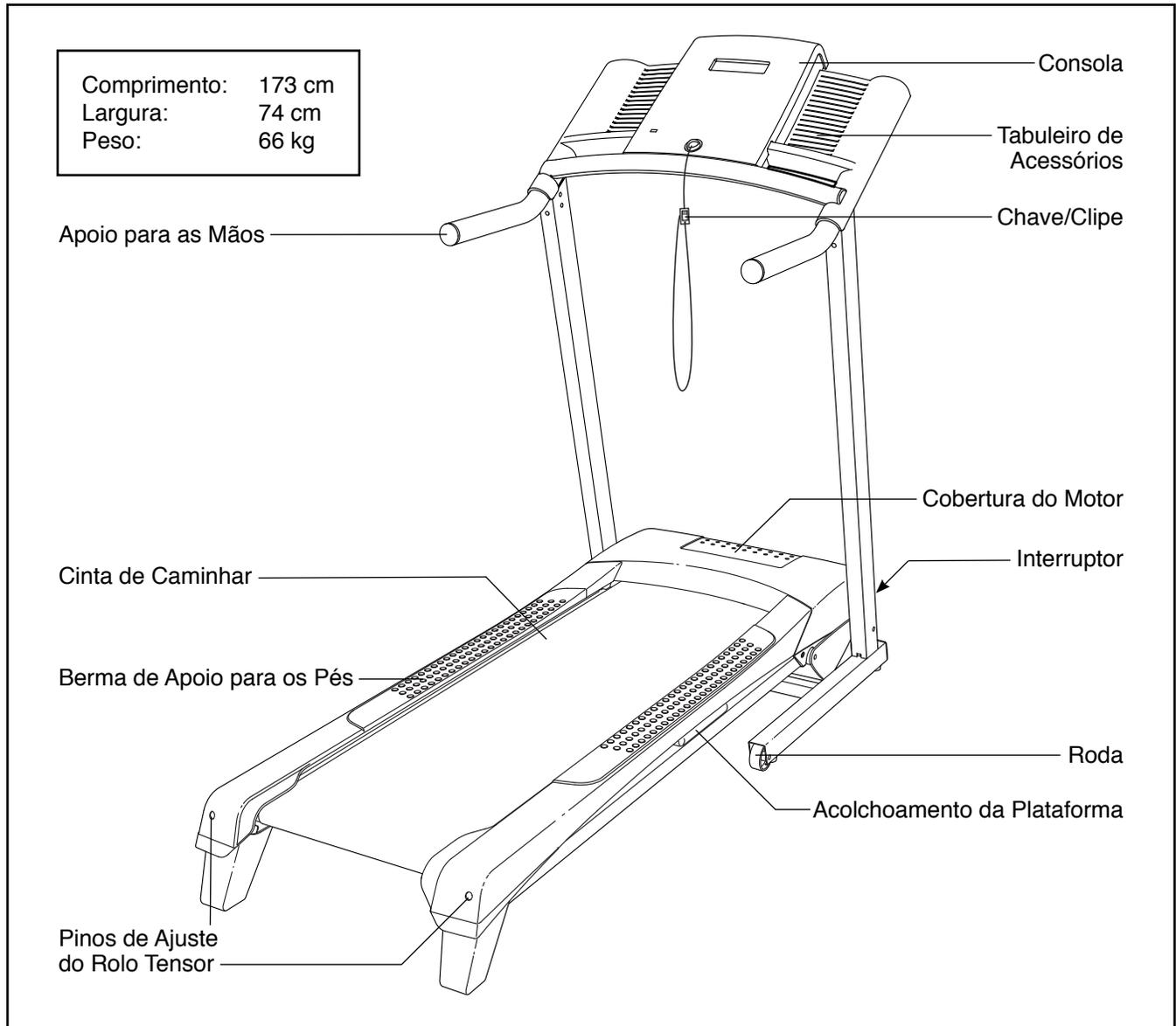
# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante WESLO® CADENCE 21.5. O tapete rolante CADENCE 21.5 oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais 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 utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas**

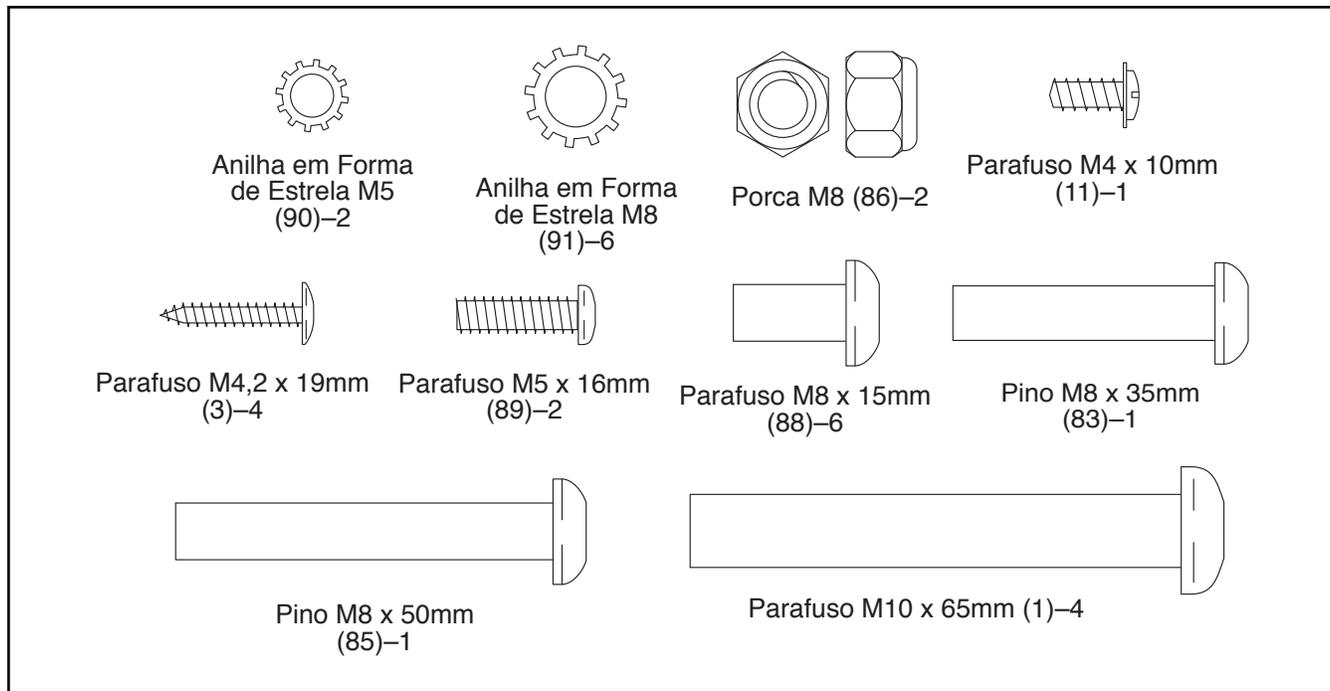
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

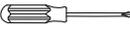


# TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



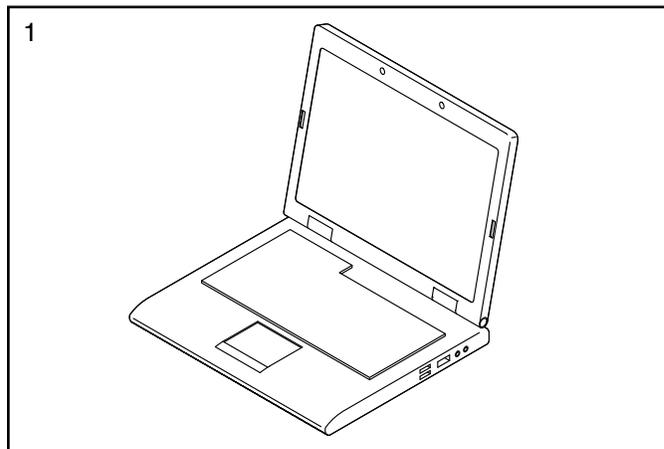
# MONTAGEM

- 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.
  - Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
  - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
  - A montagem requer as seguintes ferramentas:
    - as chaves sextavadas incluídas 
    - uma chave Phillips 
    - um alicate de pontas finas 
- Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

## 1. Vá a [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) no seu computador e registre o produto.

- ativa a garantia
- poupa tempo se precisar de contactar a Assistência ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

Nota: se não tiver acesso à Internet, contacte a Assistência ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registre o produto.

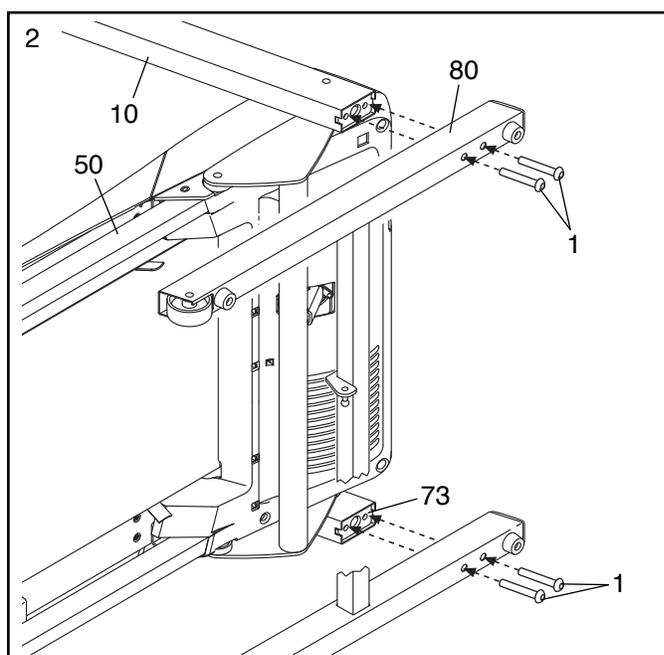


## 2. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.

Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Desdobre a Estrutura (50) para o lado oposto ao das Barras Verticais (73, 10). **Não se apoie nas Barras Verticais.**

Posicione a Base (80) conforme mostrado. Fixe a Base às Barras Verticais (73, 10) com quatro Parafusos M10 x 65mm (1). **Enrosque todos os quatro Parafusos e, depois, aperte-os.**

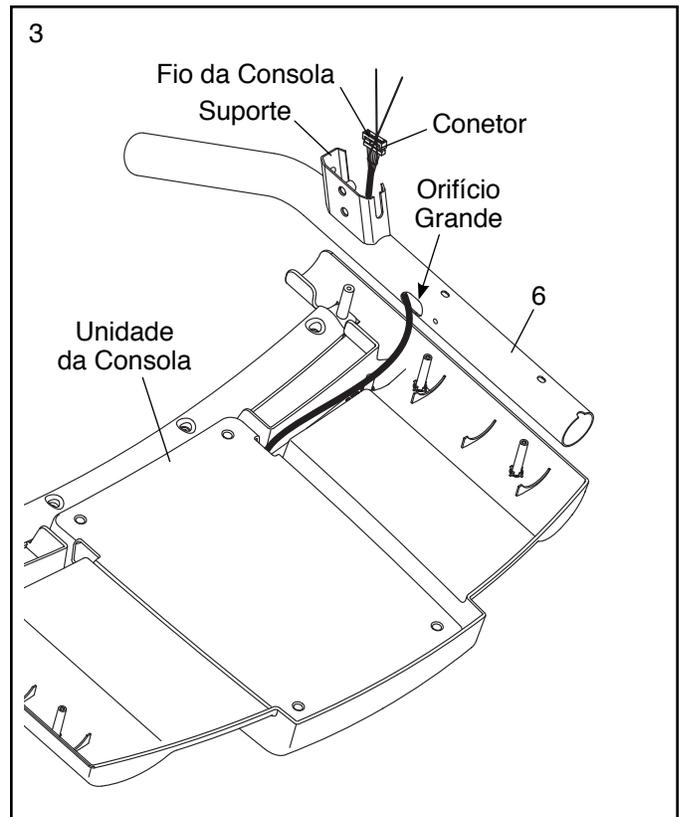
Eleve as Barras Verticais (73, 10) de forma a que a Base (80) fique plana no chão.



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

Identifique o Apoio para a Mão Direita (6), que tem um orifício grande no ponto indicado. Segure o Apoio para a Mão Direita junto à unidade da consola.

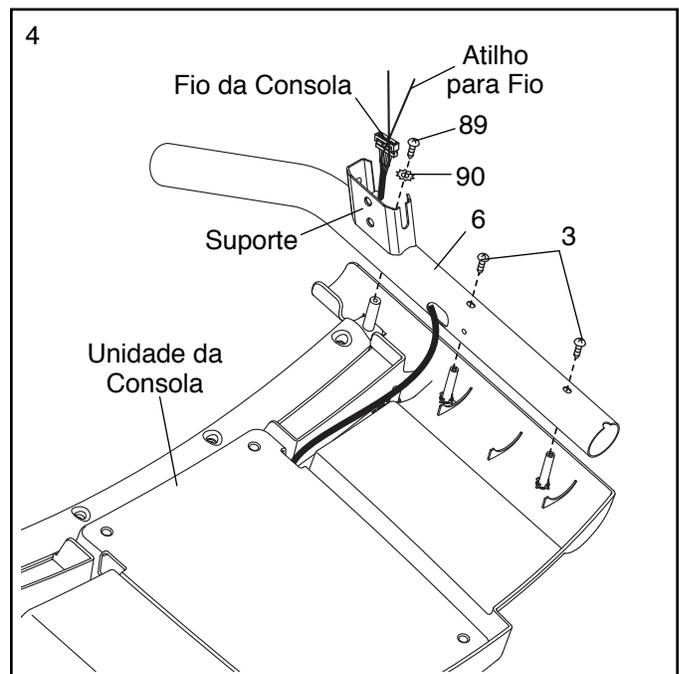
Seguidamente, introduza o fio da consola no orifício grande da parte lateral do Apoio para a Mão Direita (6). Com um alicate de pontas finas, agarre cuidadosamente o conector e puxe o fio da consola pelo orifício junto ao suporte do Apoio para a Mão Direita.



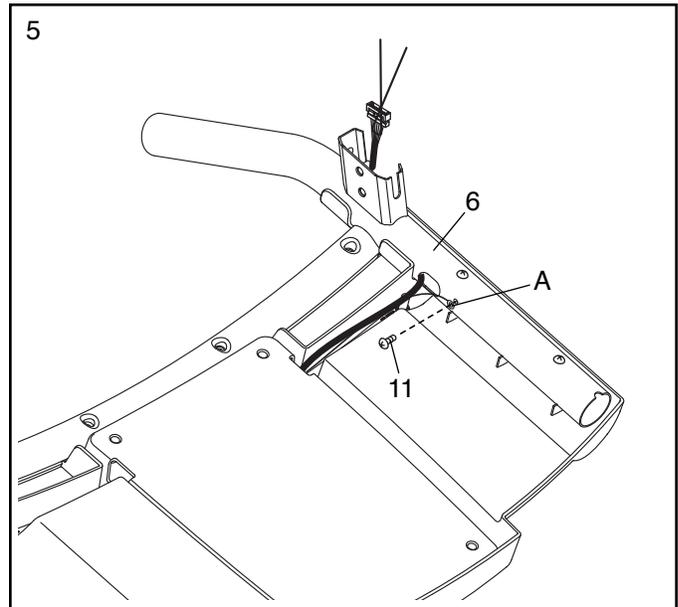
4. Coloque o Apoio para a Mão Direita (6) sobre a unidade da consola. **Certifique-se de que o fio da consola não fique trilhado.**

Enrosque um Parafuso M5 x 16mm (89) com uma Anilha em Forma de Estrela M5 (90) no Apoio para a Mão Direita (6) e depois enrosque dois Parafusos M4,2 x 19mm (3) no Apoio para a Mão Direita. **Aperte o Parafuso M5 x 16mm e, em seguida, aperte os dois Parafusos M4,2 x 19mm; não os aperte excessivamente.**

**Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) à unidade da consola da mesma forma.** Nota: não existe um fio no lado esquerdo.

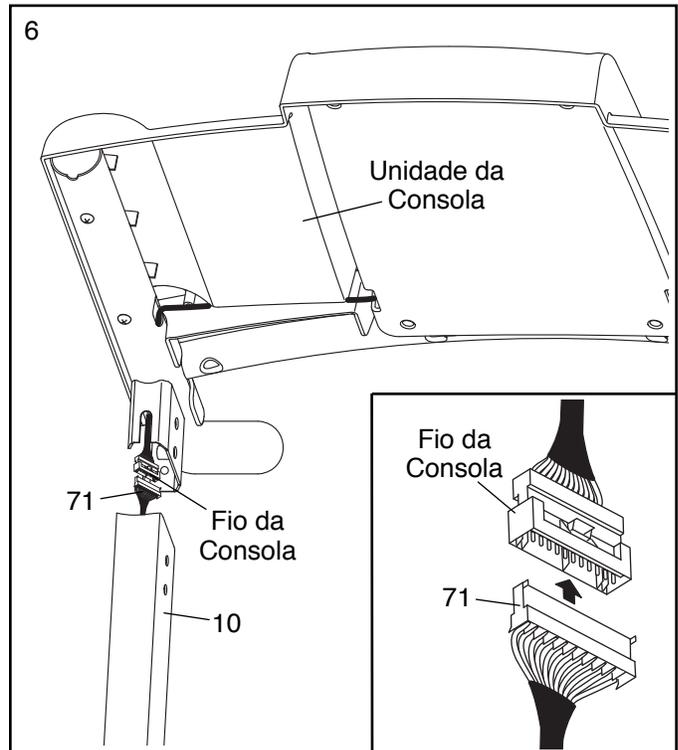


5. Fixe o fio de terra (A) ao Apoio para a Mão Direita (6) com um Parafuso M4 x 10mm (11).

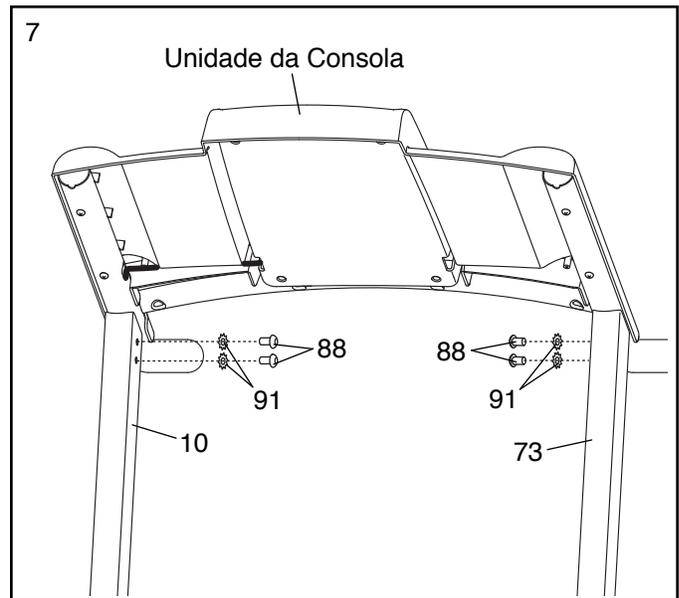


6. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à Barra Vertical Direita (10).

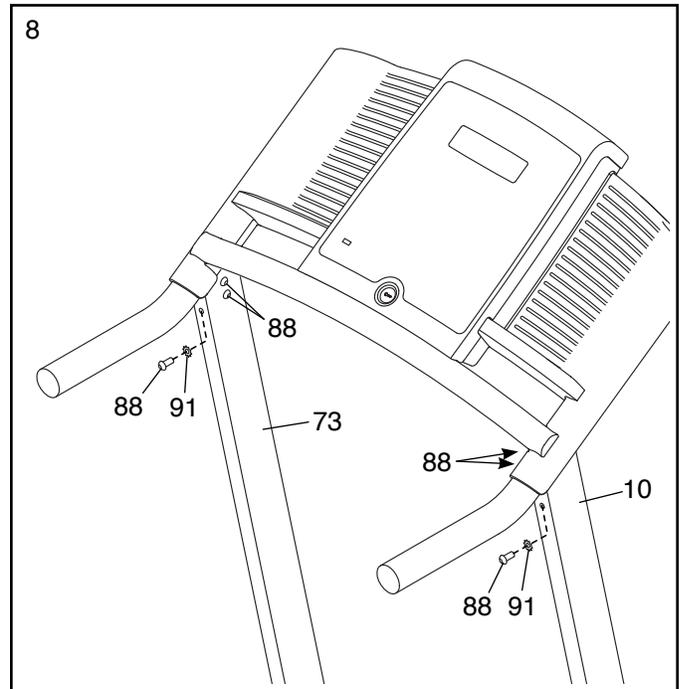
Ligue o Fio da Barra Vertical (71) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Se houver um atilho para fio no Fio da Barra Vertical, remova-o. Insira os conetores e o excesso de fio na Barra Vertical Direita (10).



7. Coloque a unidade da consola sobre as Barras Verticais (73, 10). **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.** Enrosque quatro Parafusos M8 x 15mm (88) com quatro Anilhas em Forma de Estrela M8 (91) nas Barras Verticais conforme mostrado. **Não aperte já os Parafusos.**



8. Enrosque um Parafuso M8 x 15mm (88) com uma Anilha em Forma de Estrela M8 (91) em cada Barra Vertical (73, 10). **Em seguida, aperte firmemente os seis Parafusos M8 x 15mm.**



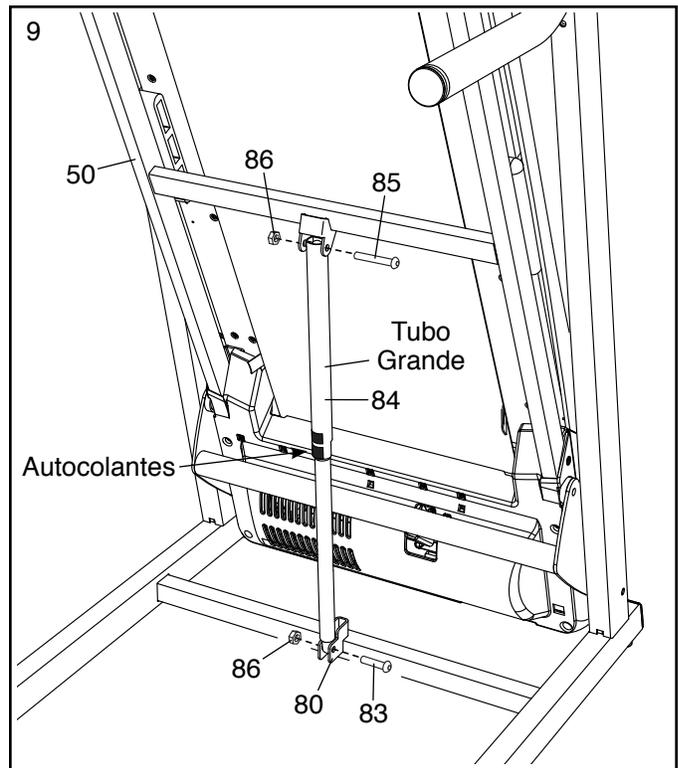
9. Levante a Estrutura (50) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura durante este passo.**

Posicione o Fecho de Arrumação (84) de modo a que os autocolantes fiquem voltados para o lado oposto ao tapete rolante conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (84) à Base (80) com um Pino M8 x 35mm (83) e uma Porca M8 (86).

Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (84) à Estrutura (50) com um Pino M8 x 50mm (85) e uma Porca M8 (86).

Baixe a Estrutura (50) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 17).



10. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Guarde as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. Uma das chaves sextavadas é usada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas pages 19 e page 20). Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.

# FUNCIONAMENTO E AJUSTES

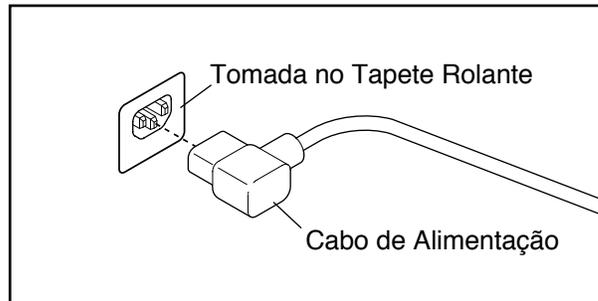
## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

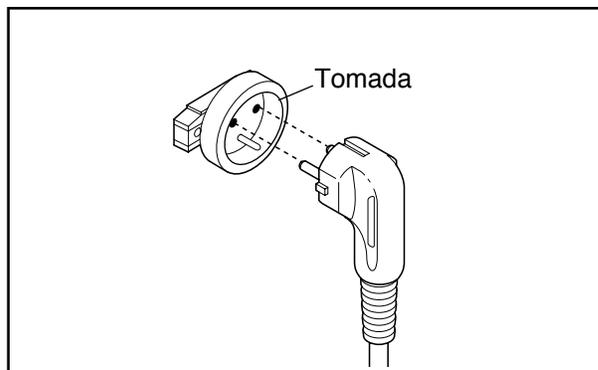
**⚠ PERIGO:** A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com 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.

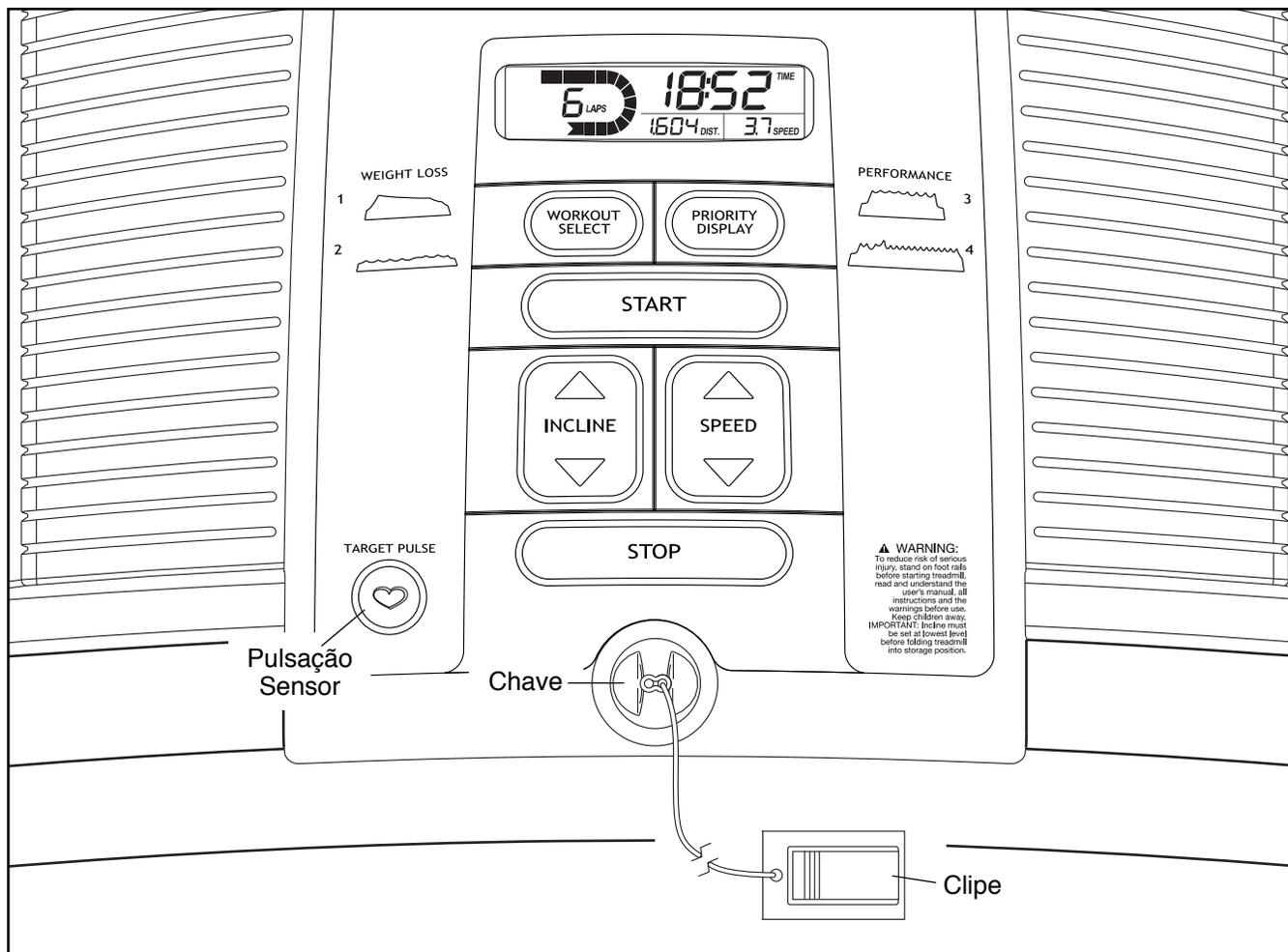
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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



## DIAGRAMA DA CONSOLA



### APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

### FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes. Ao selecionar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, os ecrãs mostrarão continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do polegar.

A consola também oferece uma seleção de sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o(a) utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz.

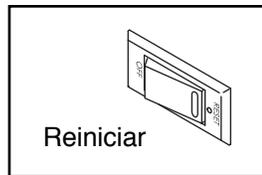
**Para ligar a corrente,** consulte a página 14. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 14. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 16.

**IMPORTANTE:** se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 20).

## 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 (consulte a página 12). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de reinício.



Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (veja o desenho na página 13) 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 cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

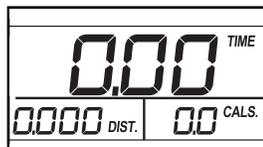
## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

### 1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE acima.

### 2. Selecione o modo manual.

Quando a chave estiver inserida, o modo selecionado será o modo manual. Se selecionou uma sessão de exercício predefinida, volte a selecionar o modo manual premindo repetidamente o botão de Workout Select (seleção de sessão de exercício) até que surjam zeros no ecrã.



### 3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade). A cinta de caminhar começará a mover-se a 1 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e 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 0,5 km/h. Nota: depois de premidos os botões, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

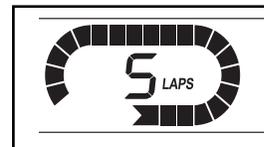
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

### 4. Altere a inclinação conforme desejar.

Para alterar a inclinação, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação). Nota: após premidos os botões, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a configuração de inclinação selecionada.

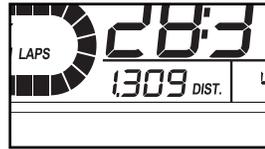
### 5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

**A pista:** A pista representa uma distância de 400 m. Enquanto caminha ou corre no tapete rolante, os indicadores em volta da pista aparecem sucessivamente até surgir a pista toda. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão. O centro da pista mostrará o número de voltas que completou.



### O ecrã inferior esquerdo:

Durante o exercício, o ecrã inferior esquerdo mostrará o tempo decorrido e a distância que caminhou ou correu. Nota: quando estiver selecionada uma sessão de exercício, o ecrã inferior esquerdo mostrará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.



### O ecrã inferior direito:

O ecrã inferior direito pode mostrar a velocidade da cinta de caminhar e o número aproximado de calorias que queimou.



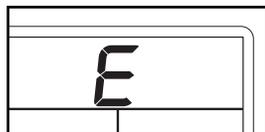
### O ecrã prioritário:

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



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

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para ver qual a unidade de medida que está selecionada, mantenha premido o botão Stop (parar),



insira a chave na consola e, por fim, largue o botão Stop. Surgirá no ecrã prioritário um “M”, para quilómetros métricos, ou um “E”, para milhas inglesas. Prima o botão de aumentar Speed (velocidade) para alterar a unidade de medida. Quando estiver selecionada a unidade de medida desejada, remova a chave e volte a introduzi-la.

## 6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e ponha o polegar no sensor de pulsações (consulte o desenho na página 13). **Não exerça demasiada pressão, pois a circulação no polegar ficará limitada e a pulsação poderá não ser detetada.** Quando a sua pulsação for detetada, piscará no ecrã inferior direito um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para maior precisão na leitura da frequência cardíaca, mantenha o polegar no sensor de pulsações durante pelo menos 15 segundos.**

Se a frequência cardíaca apresentada parecer demasiado elevada ou demasiado baixa, ou se a frequência cardíaca não for apresentada, levante o polegar durante alguns segundos e, em seguida, pouse-o novamente no sensor de pulsações. Lembre-se que deve ficar imóvel ao medir a frequência cardíaca.

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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop e, em seguida, 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. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

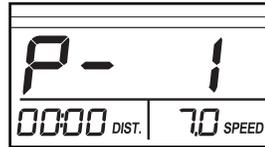
## COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

### 1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

### 2. Selecione uma das quatro sessões de exercício predefinidas.

Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão Workout Select (selecção da sessão de exercício); surgirá no ecrã prioritário “P-1”, “P-2”, “P-3” ou “P-4” por alguns segundos para mostrar qual a sessão de exercício selecionada. A definição de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício selecionada aparecerão no ecrã por breves segundos.



Cada sessão de exercício é constituída por 30 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 para segmentos consecutivos. Os perfis na consola mostram como se alterará a velocidade da cinta de caminhar durante as sessões de exercício.

### 3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Quando premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação que programou para o primeiro segmento. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

No final de cada segmento, será emitida uma série de sons. Se estiverem programadas configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, estas piscarão no ecrã para o(a) alertar e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às mesmas. A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Nessa altura, 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 preteri-la manualmente, premindo os botões de Speed ou Incline (Inclinação); **contudo, quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

Para parar temporariamente a sessão de exercício, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade). A cinta de caminhar começará a mover-se a 1 km/h. Quando começar o segmento seguinte, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

### 4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 nas páginas 14 e 15.

### 5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

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

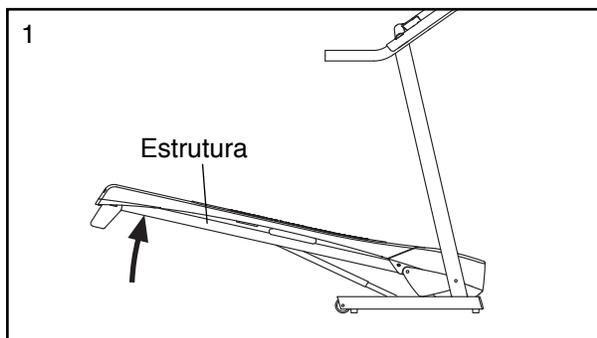
Consulte o passo 7 na página 15.

# COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

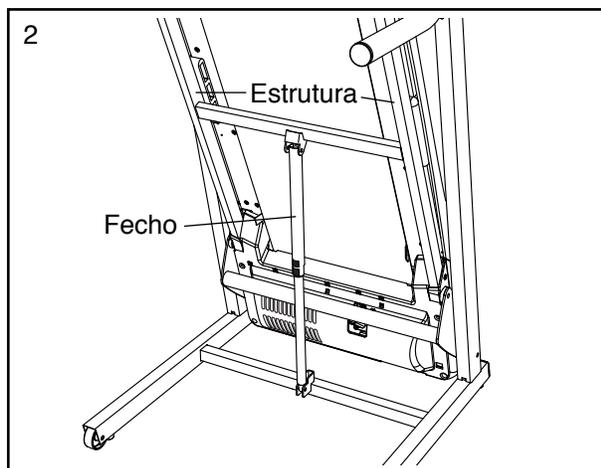
## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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. **ATENÇÃO:** deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.



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

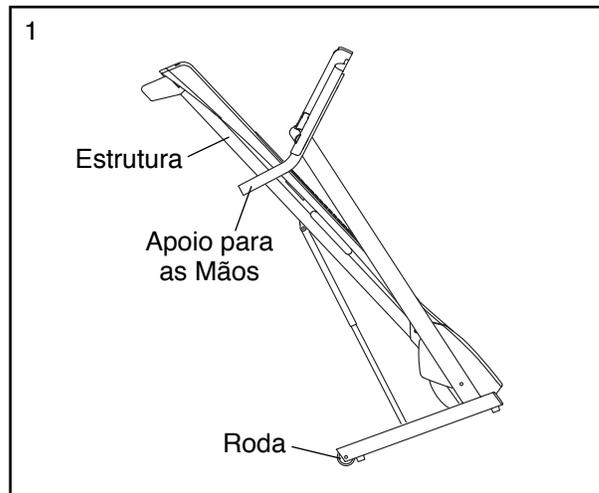


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

## COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

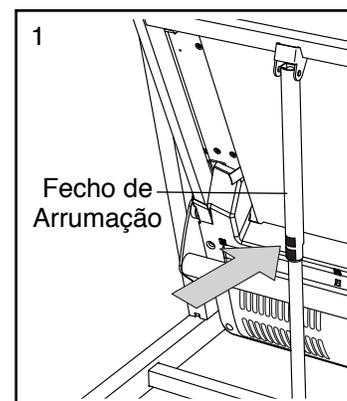
1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role 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. Pressione a extremidade superior do tapete rolante e prima o fecho de arrumação com o pé no ponto mostrado. Depois, deixe a estrutura baixar até ao chão.

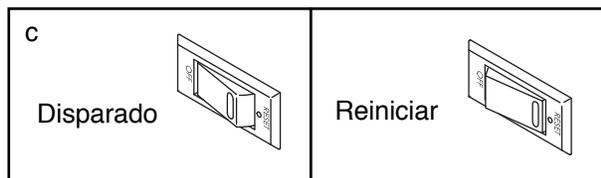


# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

## SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 12). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de (1,5 m).
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. 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

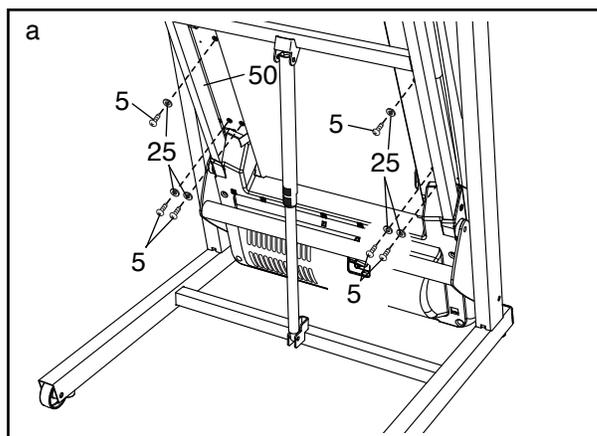
- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.
- Remova a chave da consola. Reintroduza a chave na consola.

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

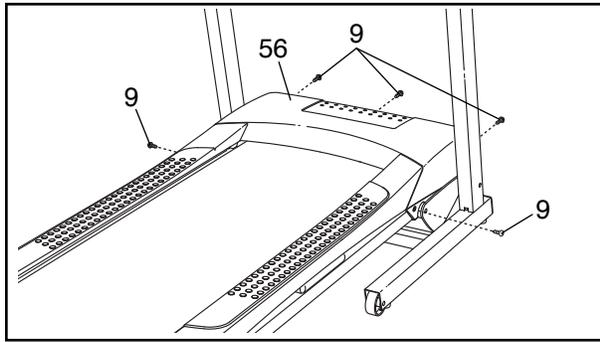
## SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Ponha o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 17).

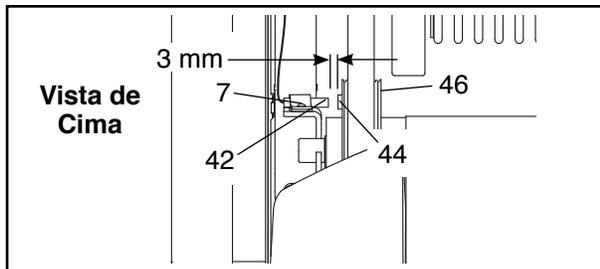
Retire os seis Parafusos de Cabeça de Anilha M4,2 x 13mm (5) indicados e as seis Anilhas Planas da Berma de Apoio para os Pés (25). Em seguida, baixe a Estrutura (50) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 17).



Retire os cinco Parafusos de Cabeça de Anilha M4,2 x 19mm (9) indicados. Depois, remova cuidadosamente a Cobertura do Motor (56).



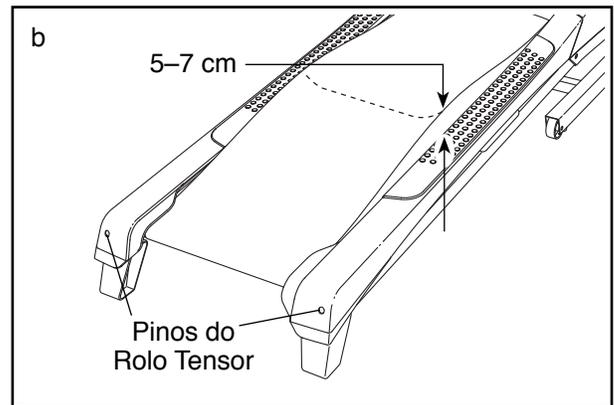
Localize o Interruptor de Lâmina (42) e o Íman (44) no lado esquerdo da Roldana (46). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Autoatarraxante M4,2 x 13mm (7), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Fixe novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) e ponha o tapete rolante em funcionamento durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.



**SINTOMA: a cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela**

a. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), 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 pinos 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, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



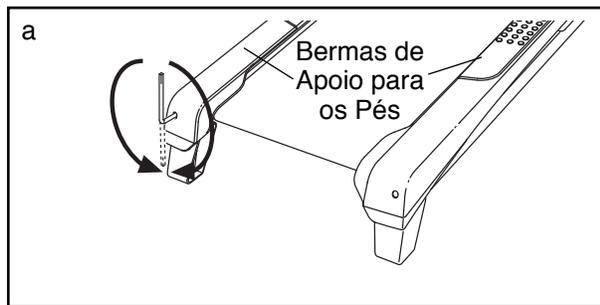
c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. 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 frontal deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

**SINTOMA:** a cinta de caminhar está descentrada

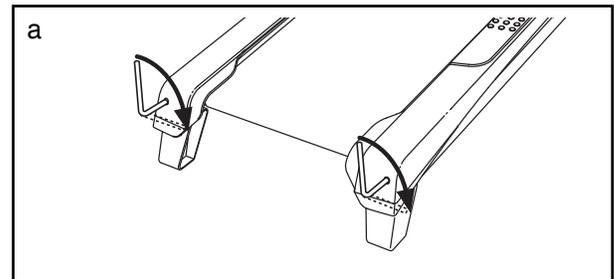
**IMPORTANTE:** a cinta de caminhar deve estar centrada entre as bermas de apoio para os pés. Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

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



**SINTOMA:** a cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

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



**SINTOMA:** a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- a. Com a chave na consola, prima um dos botões Incline (inclinação). **Enquanto a inclinação está 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 depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado.

# DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

## INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

## DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

## FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

## SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

### 1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

### 2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

### 3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

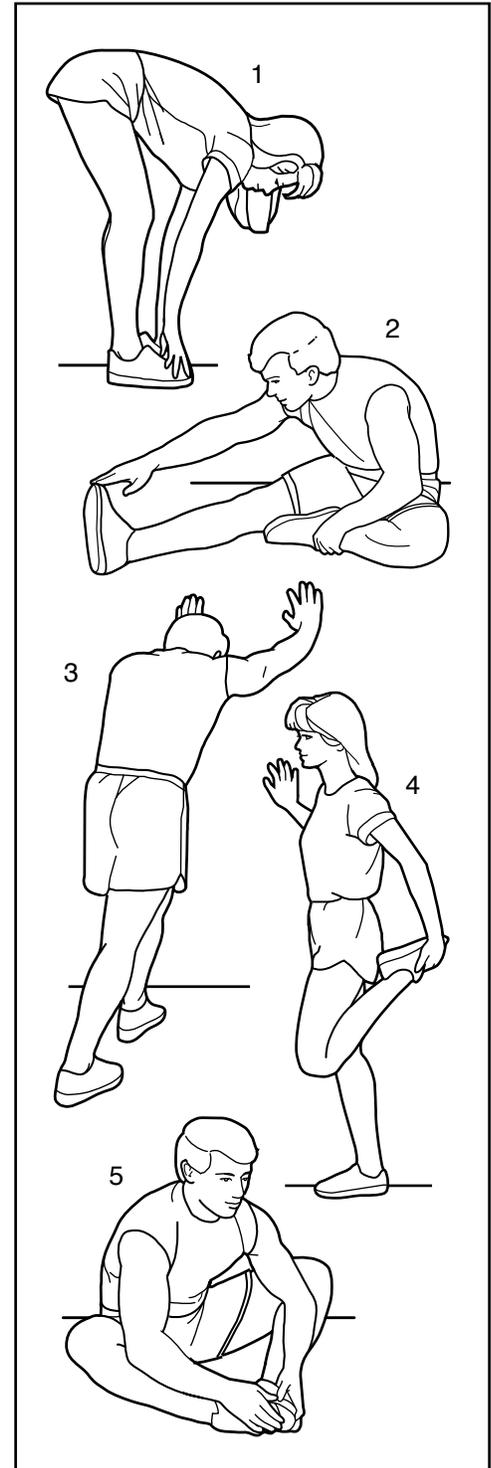
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

### 4. Alongamento dos Quadríceps

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

### 5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



# LISTA DE PEÇAS

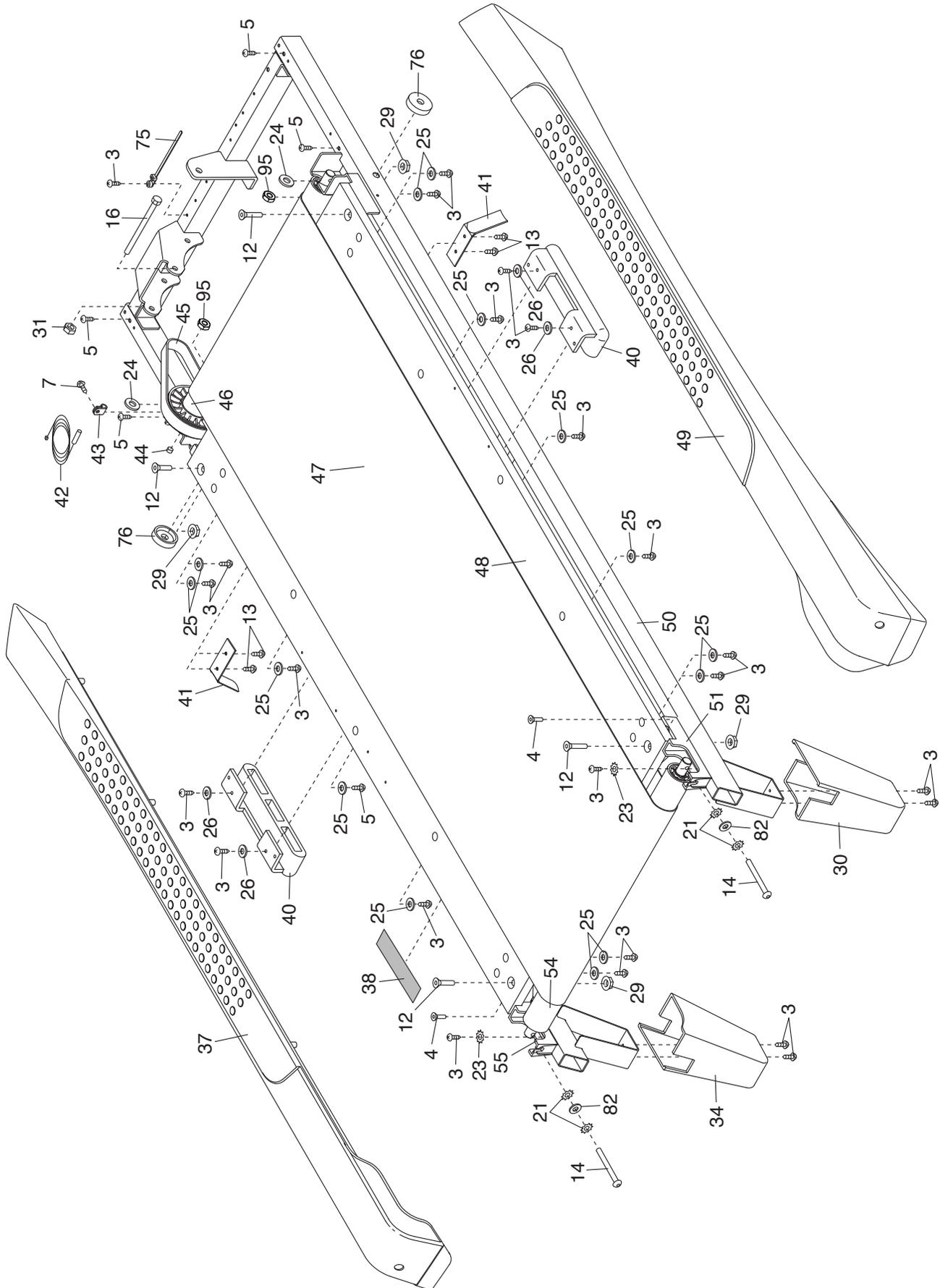
Modelo nº WETL49713.0 R0513A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	4	Parafuso M10 x 65mm	47	1	Cinta de Caminhar
2	1	Barra de Apoio de Pulsações	48	1	Plataforma de Caminhar
3	33	Parafuso M4,2 x 19mm	49	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
4	2	Parafuso M8 x 35mm	50	1	Estrutura
5	5	Parafuso de Cabeça de Anilha M4,2 x 13mm	51	1	Suporte do Rolo Tensor Direito
6	1	Apoio para a Mão Direita	52	1	Motor de Inclinação
7	1	Parafuso Autoatarraxante M4,2 x 13mm	53	1	Estrutura de Inclinação
8	4	Parafuso Autoatarraxante M4,2 x 19mm	54	1	Rolo Tensor
9	5	Parafuso de Cabeça de Anilha M4,2 x 19mm	55	1	Suporte do Rolo Tensor Esquerdo
10	1	Barra Vertical Direita	56	1	Cobertura do Motor
11	9	Parafuso M4 x 10mm	57	1	Suporte do Motor de Tração
12	4	Pino de Cabeça Chata M8 x 30mm	58	1	Motor de Tração
13	4	Parafuso Dentado M4.2 x 13mm	59	1	Suporte de Eletrónica
14	2	Parafuso M6 x 70mm	60	1	Controlador
15	2	Parafuso do Motor 1/4"	61	1	Tabuleiro Inferior
16	1	Pino M8 x 102mm	62	1	Interruptor
17	2	Pino M8 x 20mm	63	1	Passa-Fios
18	2	Pino 3/8" x 2"	64	1	Cabo de Alimentação Elétrica
19	2	Parafuso M10 x 58mm	65	4	Atilho 8"
20	2	Parafuso M10 x 60mm	66	1	Atilho para Fio Amovível
21	4	Anilha em Forma de Estrela M6	67	1	Base da Consola
22	2	Anilha em Forma de Estrela M8.4	68	4	Tampa do Apoio para as Mãos
23	4	Anilha em Forma de Estrela M4.2	69	1	Apoio para a Mão Esquerda
24	2	Espaçador do Roleté	70	1	Consola
25	14	Anilha Plana da Berma de Apoio para os Pés	71	1	Fio da Barra Vertical
26	4	Anilha Plana #8	72	2	Casquilho do Motor
27	2	Anilha em Forma de Estrela M10	73	1	Barra Vertical Esquerda
28	1	Pino 3/8" x 1 1/4"	74	1	Chave/Clipe
29	6	Porca de Flange M8	75	2	Atilho para Fio
30	1	Pé Traseiro Direito	76	4	Espaçador da Estrutura
31	1	Porca M8	77	2	Tampa da Base
32	2	Porca de Travamento 3/8"	78	4	Almofada da Base
33	3	Clipe da Cobertura #8	79	2	Roda
34	1	Pé Traseiro Esquerdo	80	1	Base
35	1	Pino 3/8" x 1 3/4"	81	1	Passa-Fios da Barra Vertical
36	1	Tomada	82	2	Anilha Plana 1/4"
37	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	83	1	Pino M8 x 35mm
38	1	Autocolante de Aviso do Fecho	84	1	Fecho de Arrumação
39	2	Autocolante de Aviso	85	1	Pino M8 x 50mm
40	2	Acolchoamento da Plataforma	86	2	Porca M8
41	2	Guia da Cinta	87	1	Filtro
42	1	Interruptor de Lâmina	88	6	Parafuso M8 x 15mm
43	1	Grampo do Interruptor de Lâmina	89	2	Parafuso M5 x 16mm
44	1	Íman	90	2	Anilha em Forma de Estrela M5
45	1	Correia de Transmissão	91	6	Anilha em Forma de Estrela M8
46	1	Rolo/Roldana de Tração	92	4	Parafuso M4.2 x 16mm
			93	1	Pino M4 x 10mm
			94	2	Anilha Plana M10
			95	2	Porca M10
			96	1	Porca M4
			*	-	Manual do Utilizador

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

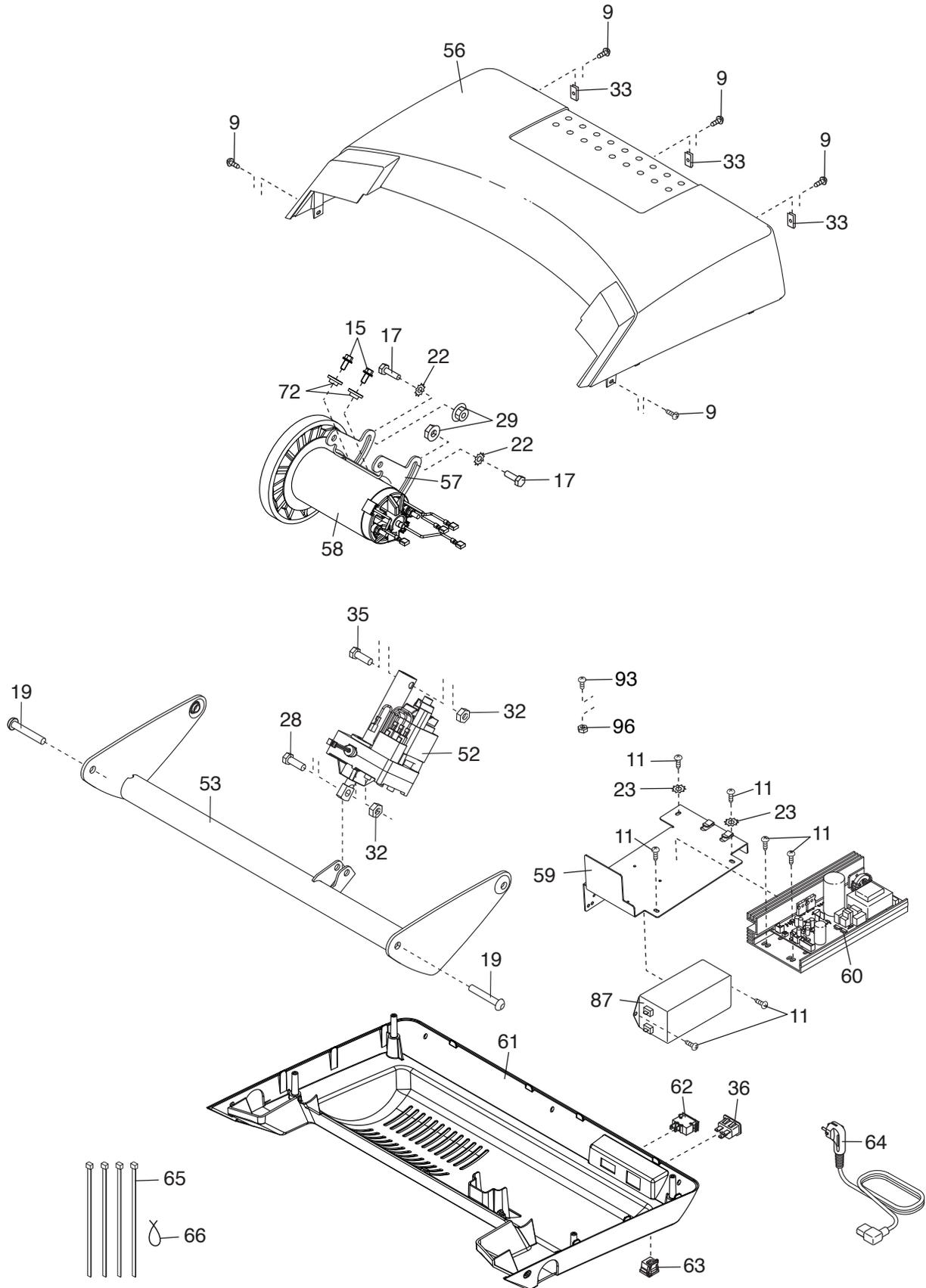
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº WETL49713.0 R0513A



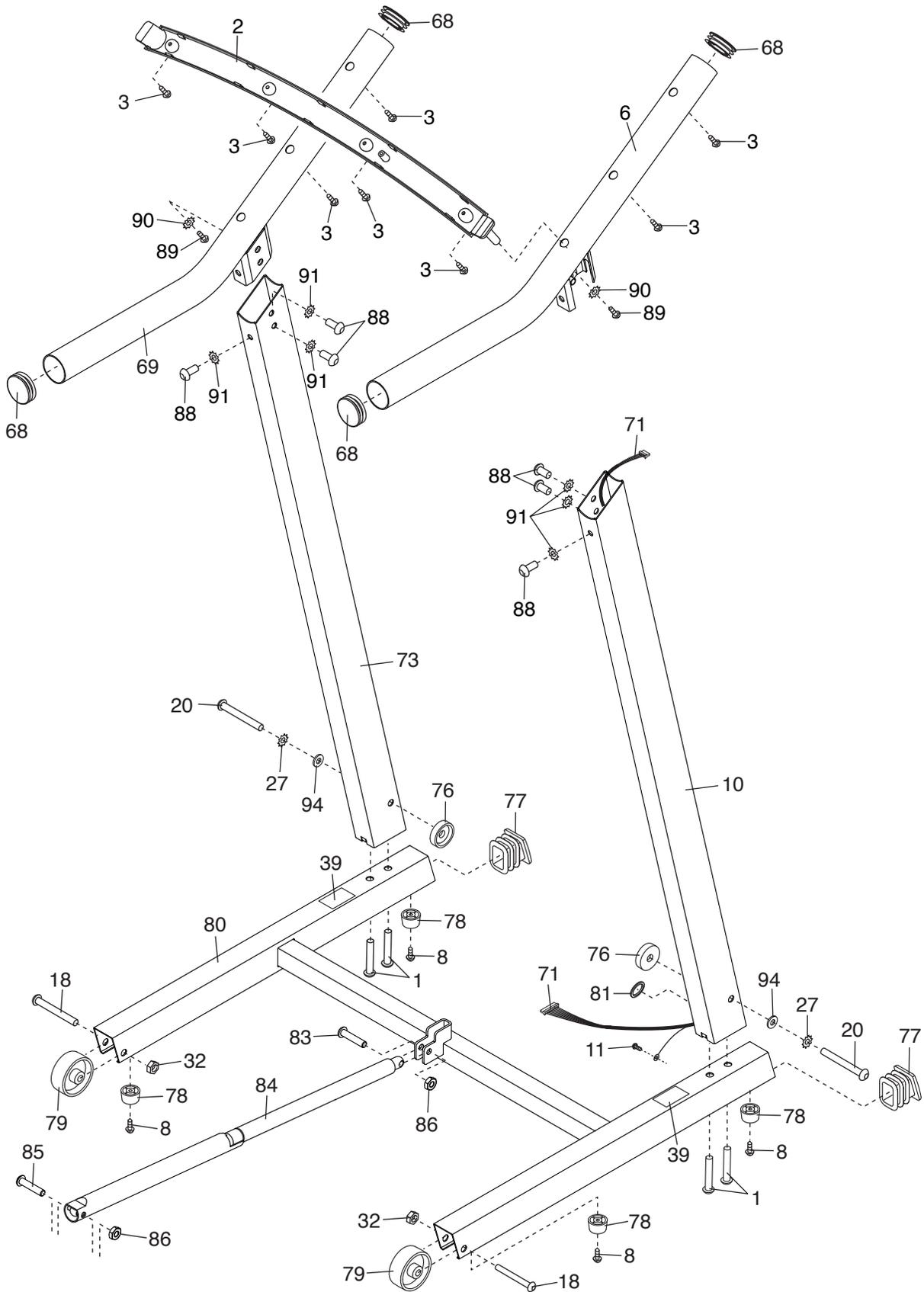
# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº WETL49713.0 R0513A



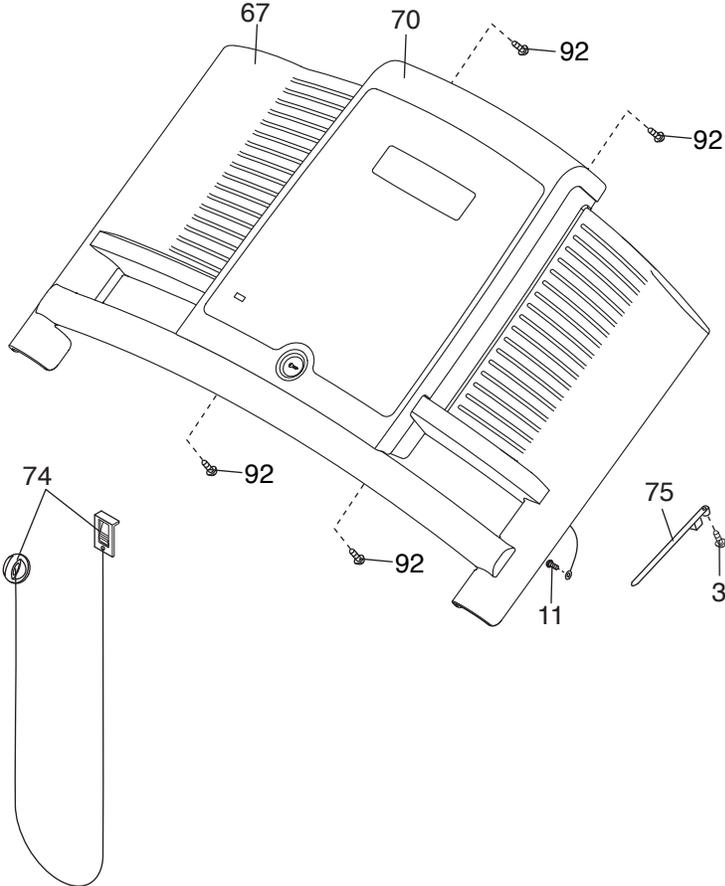
# DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº WETL49713.0 R0513A



# DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo n° WETL49713.0 R0513A



---

# 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.

