

PRO-FORM®

ab GLIDER™

Modelo nº PFEVBE13710.2

Nº de Série _____

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



DÚVIDAS?

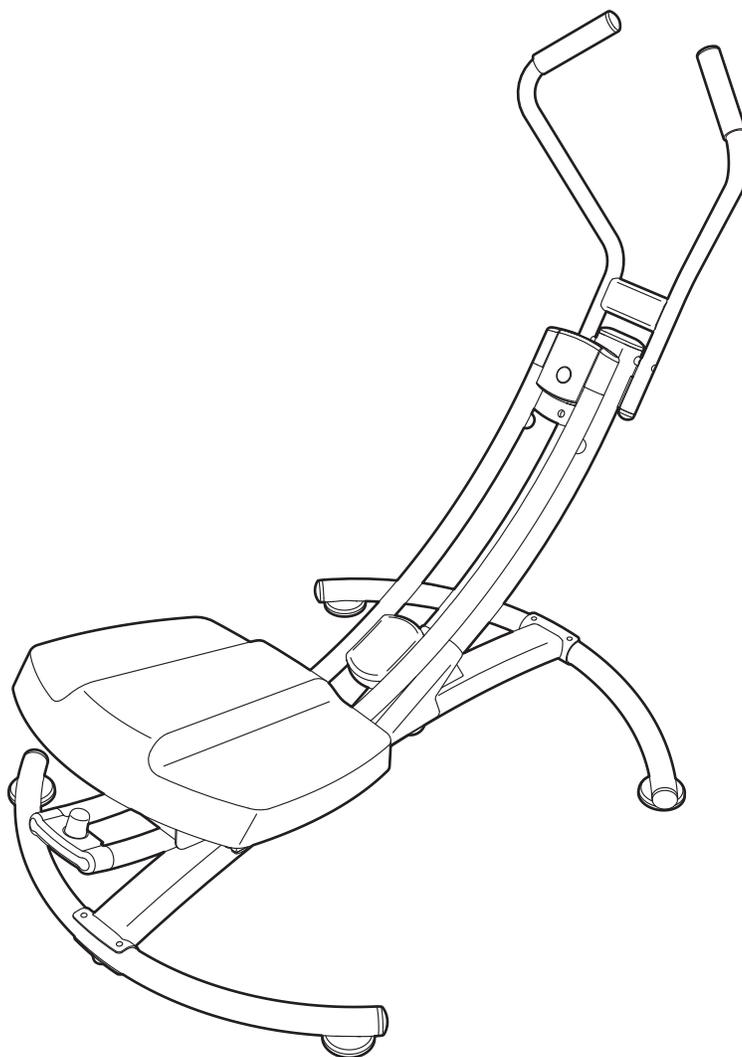
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO USAR O APARELHO DE ABDOMINAIS	9
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	12
LISTA DE PEÇAS	14
DIAGRAMA AMPLIADO	15
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.**
Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.

⚠ WARNING

Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.

Misuse of this machine may result in serious injury.

Refer to your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.

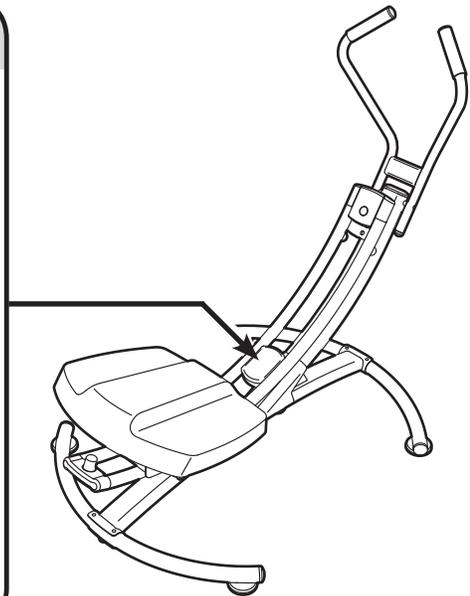
To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.

Do not allow children on or around machine.

Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

User weight must not exceed 300 lbs. / 136 kgs.

Replace label if damaged, illegible, or removed.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use o aparelho de abdominais apenas conforme descrito neste manual.
3. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste aparelho de abdominais estão devidamente informados acerca de todas as precauções.
4. O aparelho de abdominais destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho de abdominais em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o aparelho de abdominais dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Coloque o aparelho de abdominais sobre uma superfície nivelada, com uma passadeira ou tapete anti-deslize por baixo.
6. Certifique-se de que existe espaço livre suficiente à volta do aparelho de abdominais para subir para ele, descer e utilizá-lo.
7. Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho de abdominais.
9. O aparelho de abdominais não deve ser usado por pessoas de peso superior a 136 kg.
10. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho de abdominais. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
11. Tenha muito cuidado ao subir e descer do aparelho de abdominais (consulte COMO SUBIR E DESCER DO APARELHO DE ABDOMINAIS na página 9). Segure sempre no manípulo durante o exercício; não segure na estrutura de rotação nem na consola.
12. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.
13. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

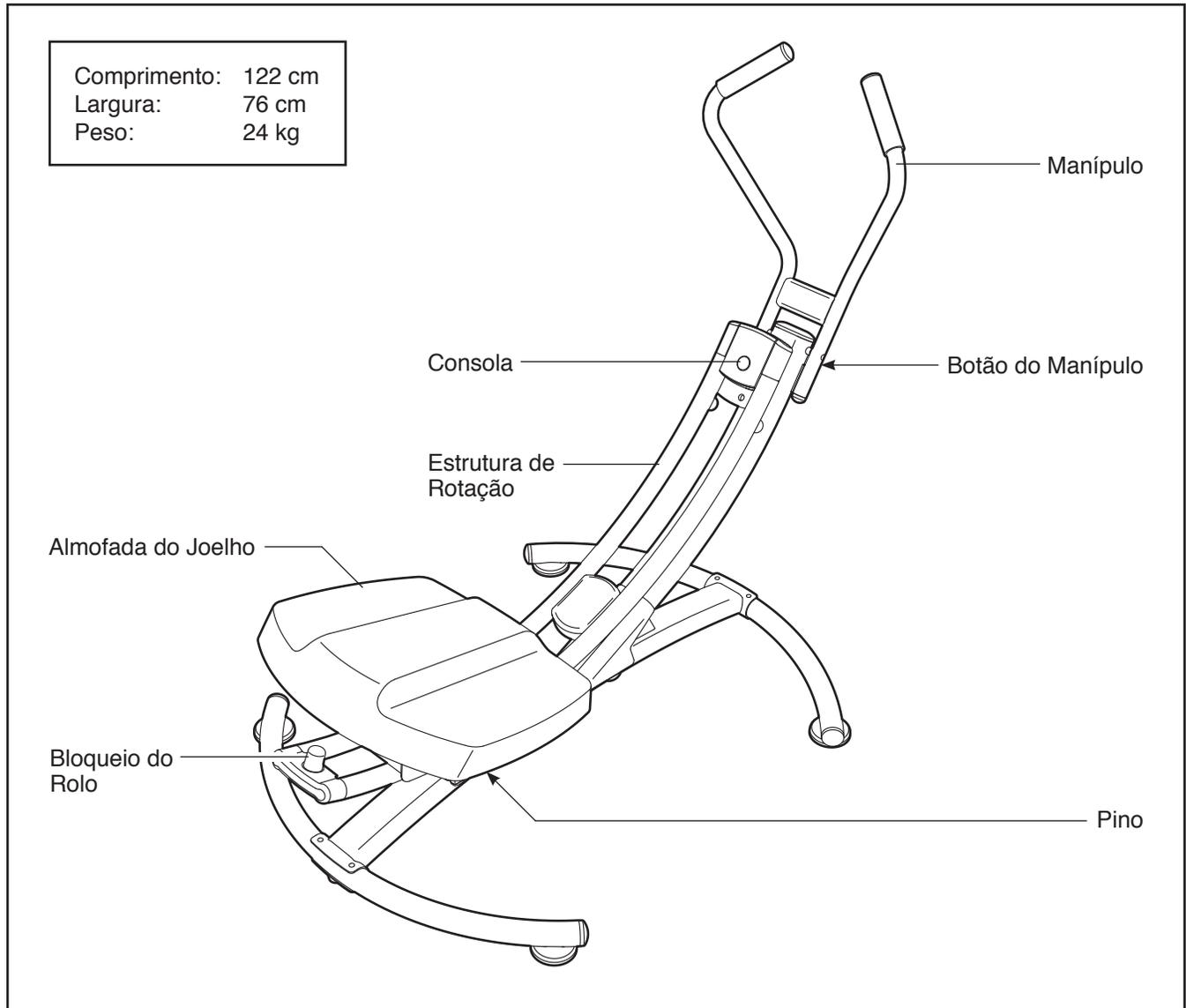
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o aparelho de abdominais PROFORM® AB GLIDER. O versátil aparelho de abdominais AB GLIDER foi concebido para o ajudar a desenvolver os músculos centrais do seu corpo, melhorar a tonicidade muscular, conseguir uma figura mais em forma e aumentar a sua forma física em geral.

É do seu interesse ler cuidadosamente este manual antes de utilizar o aparelho de abdominais. Se

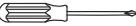
tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

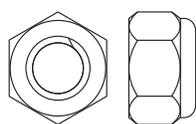


MONTAGEM

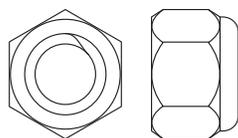
Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças do aparelho de abdominais numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer uma chave Phillips  e uma chave inglesa ajustável .

À medida que monta do aparelho de abdominais, utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número-chave 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. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**



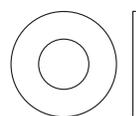
Porca de Travamento M8
(46)-1



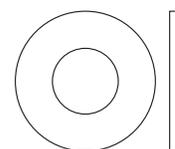
Porca de Travamento M10
(38)-1



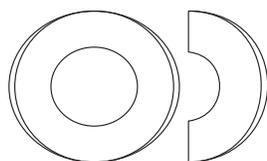
Anilha M4
(48)-2



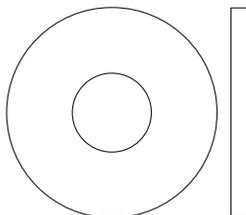
Anilha M6
(35)-4



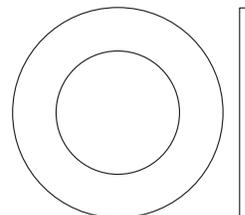
Anilha M8
(34)-13



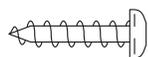
Anilha Curva M10
(39)-2



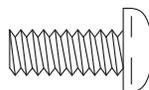
Anilha Grande
(41)-1



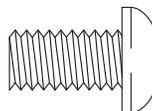
Anilha de Rotação (43)-1



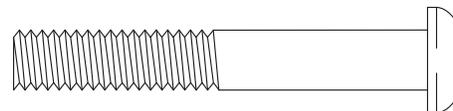
Parafuso
M4 x 16mm
(48)-2



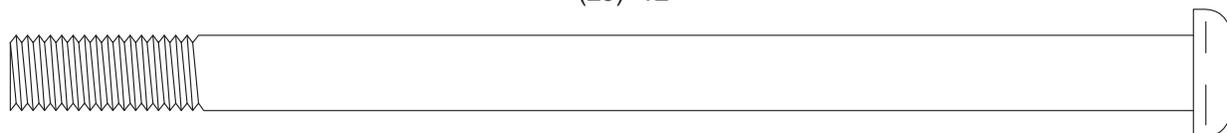
Parafuso de Cabeça
Redonda M6 x 15mm
(28)-4



Parafuso de
Cabeça Redonda
M8 x 15mm
(29)-12



Pino Roscado de
Cabeça Redonda
M8 x 55mm (47)-1



Pino Roscado de Cabeça Redonda M10 x 157mm (30)-1

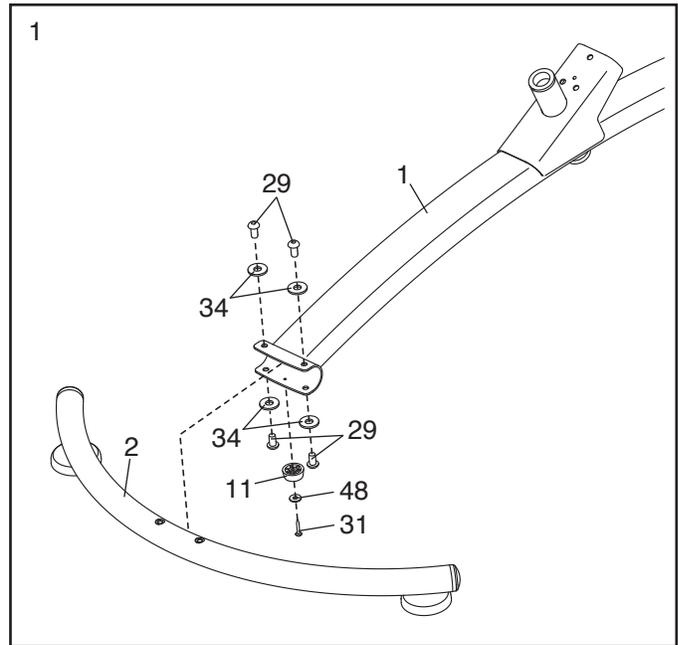
1.

Para facilitar a montagem, leia as informações contidas na página 5 antes de começar.

Fixe uma Base (2) à Estrutura (1) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda M10 x 15mm (29) e quatro Anilhas M8 (34). **Conselho: insira todos os Parafusos de Cabeça Redonda antes de apertar qualquer um deles.**

Em seguida, fixe um Pé da Estrutura (11) à parte de baixo da Estrutura (1) e um Parafuso M4 x 16mm (31) e uma Anilha M4 (48).

Fixe a outra Base (não apresentada) ao outro Pé da Estrutura (não apresentado) da mesma forma.

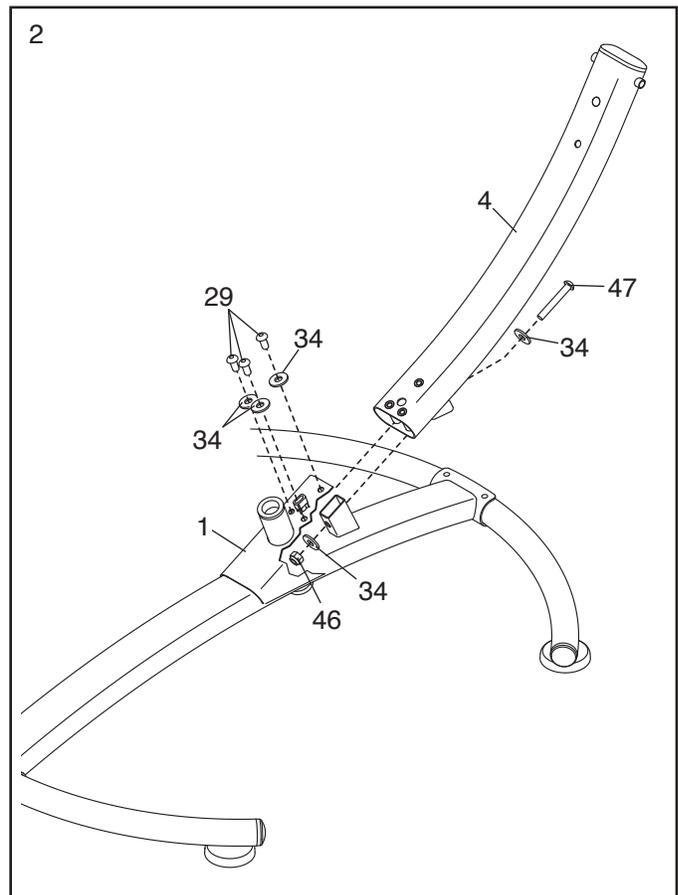


2. Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura (1).

Fixe uma Barra Vertical com três Parafusos de Cabeça Redonda M10 x 15mm (29) e três Anilhas M8 (34). **Não aperte já os Parafusos de Cabeça Redonda.**

Acabe de fixar a Barra Vertical (4) com um Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 55mm (47), duas Anilhas M8 (34) e uma Porca de Travamento M8 (46).

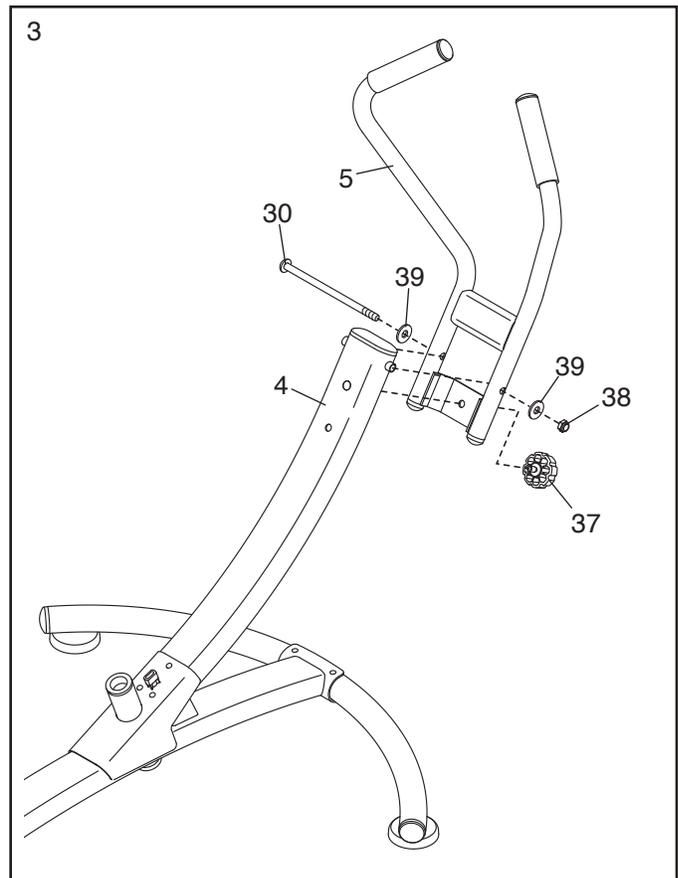
Aperte firmemente os três Parafusos de Cabeça Redonda M8 x 15mm (29) e a Porca de Travamento M8 (46).



3. Fixe o Manípulo (5) à Barra Vertical (4) com um Pino Roscado de Cabeça Redonda M10 x 157mm (30), duas Anilhas Curvas M10 (39) e uma Porcas de Travamento M10 (38).

Conselho: pode ser útil usar uma chave sextavada para rodar o Pino de Cabeça Redonda M10 x 157mm (30) enquanto o insere através do Manípulo (5) e da Barra Vertical (4).

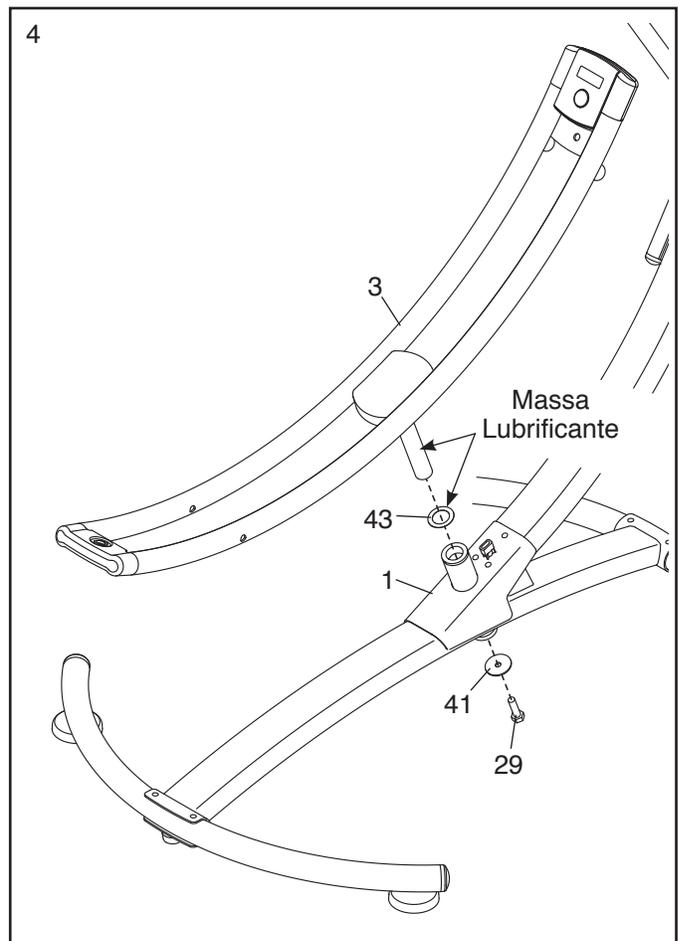
Segure o Manípulo (5) com o Botão do Manípulo (37).



4. Usando um saco de plástico pequeno para manter sua mão limpa, aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída a ambos os lados de uma Anilha de Rotação (43) e ao eixo da Estrutura de Rotação (3).

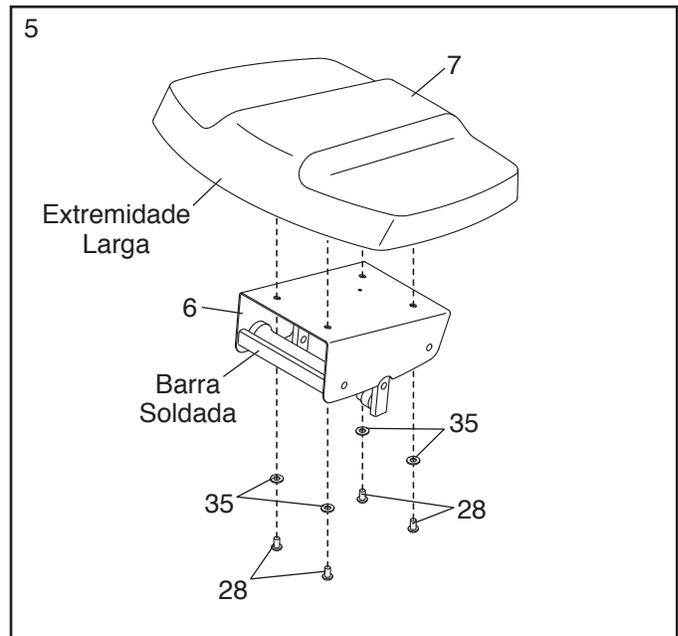
Faça deslizar a Anilha de Rotação (43) sobre o eixo da Estrutura de Rotação (3). Em seguida, insira a Estrutura de Rotação na Estrutura (1).

Fixe a Estrutura de Rotação (3) com um Parafuso de Cabeça Redonda M8 x 15mm (29) e uma Anilha Grande (41). **Não aperte demasiado o Parafuso de Cabeça Redonda; a Estrutura de Rotação deve rodar livremente.**



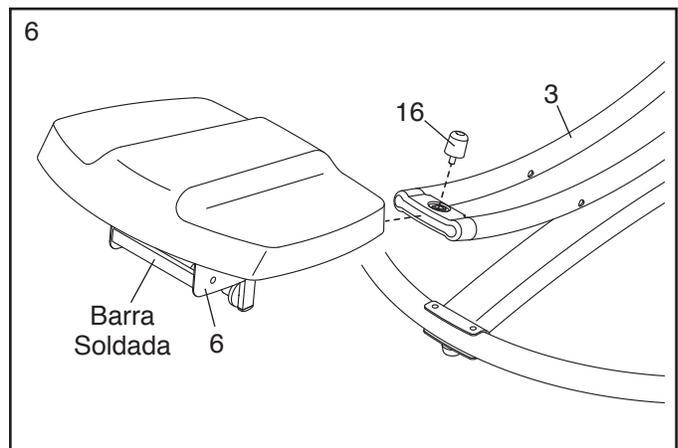
5. Oriente a Almofada do Joelho (7) e a Carroçaria do Rolo (6) conforme apresentado.

Fixe a Almofada do Joelho (7) à Carroçaria do Rolo (6) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda M6 x 15mm (28) e quatro Anilhas M6 (35).



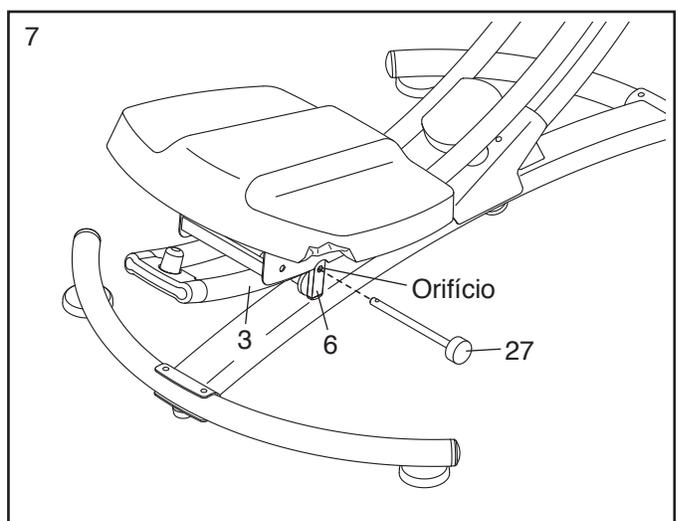
6. Oriente a Carroçaria do Rolo (6) conforme apresentado. Faça deslizar a Carroçaria do Rolo para a Estrutura de Rotação (3).

Aperte o Bloqueio do Rolo (16) contra a Estrutura de Rotação (3).



7. Mova a Carroçaria do Rolo (6) para a posição apresentada e alinhe o orifício indicado na Carroçaria do Rolo com o orifício correspondente (não apresentado) na Estrutura de Rotação (3).

Insira o Pino (27) na Carroçaria do Rolo (6) e na Estrutura de Rotação (3).



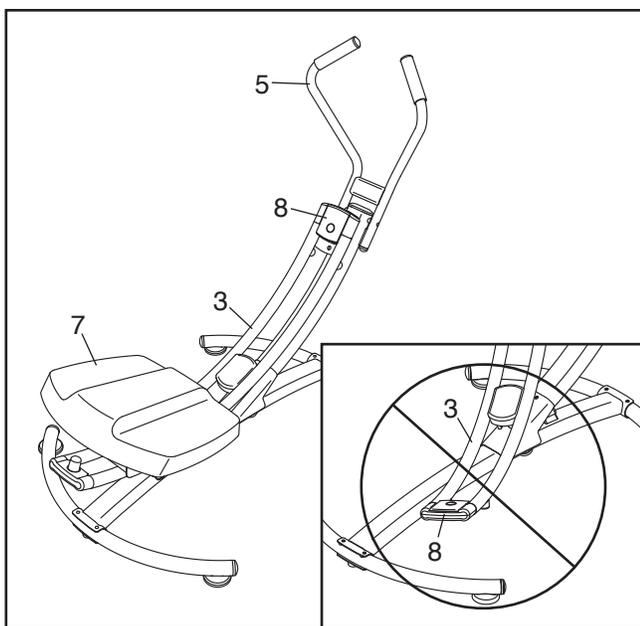
8. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de usar o aparelho de abdominais.** Nota: poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem.

COMO USAR O APARELHO DE ABDOMINAIS

COMO SUBIR E DESCER DO APARELHO DE ABDOMINAIS

A estrutura de rotação pode rodar de um lado para o outro e a almofada do joelho pode mover-se para trás e para a frente; para evitar perder o equilíbrio, tenha muito cuidado ao subir e descer do aparelho de abdominais.

Antes de subir para o aparelho de abdominais, certifique-se de que a Estrutura de Rotação (3) está na posição apresentada em baixo. **Não rode a Estrutura de Rotação, de forma a que a Consola (8) fique perto do chão conforme apresentado no desenho inserido.**

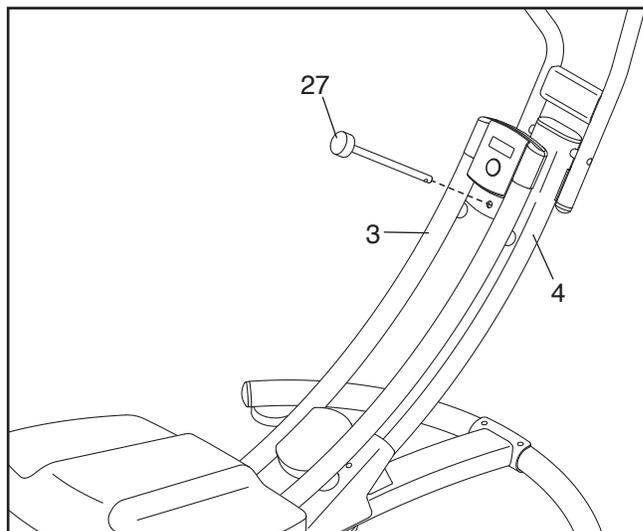


Em seguida, coloque-se junto ao aparelho de abdominais e segure firmemente no Manípulo (5) com ambas as mãos. Coloque um joelho na Almofada do Joelho, mais ou menos entre a frente da Almofada do Joelho e a parte de trás da Almofada do Joelho. Em seguida, coloque o outro joelho na Almofada do Joelho. **Segure sempre no Manípulo durante o exercício; não segure na Estrutura de Rotação nem na Consola (8).**

Para sair, segure no Manípulo (5) e coloque um pé de cada vez no chão ao lado da Almofada do Joelho (7).

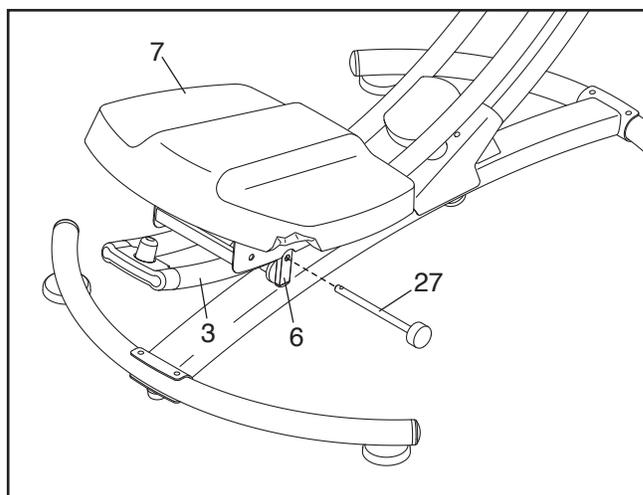
COMO BLOQUEAR A ESTRUTURA DE ROTAÇÃO

Para bloquear a Estrutura de Rotação (3) para que esta não rode de um lado para o outro, insira o Pino (27) na Estrutura de Rotação (3) e na Barra Vertical (4).



COMO BLOQUEAR A ALMOFADA DO JOELHO

Para bloquear a Almofada do Joelho (7) para que esta não ande para a frente e para trás, insira o Pino (27) na Carroçaria do Rolo (6) e na Estrutura de Rotação (3).



COMO USAR O APARELHO DE ABDOMINAIS

O aparelho de abdominais pode ser utilizado com a estrutura de rotação na posição bloqueada ou na posição desbloqueada (consulte COMO BLOQUEAR A ESTRUTURA DE ROTAÇÃO na página 9). Além disso, o aparelho de abdominais pode ser utilizado com a almofada do joelho na posição bloqueada ou na posição desbloqueada (consulte COMO BLOQUEAR A ALMOFADA DO JOELHO na página 9).

Com a estrutura de rotação desbloqueada e a almofada do joelho desbloqueada, a estrutura de rotação pode balançar de um lado para o outro e a almofada do joelho pode mover-se para a frente e para trás. Para fazer exercício, utilize os músculos centrais do seu corpo para balançar a estrutura de rotação de um lado para o outro e/ou para mover a almofada do joelho para a frente e para trás.

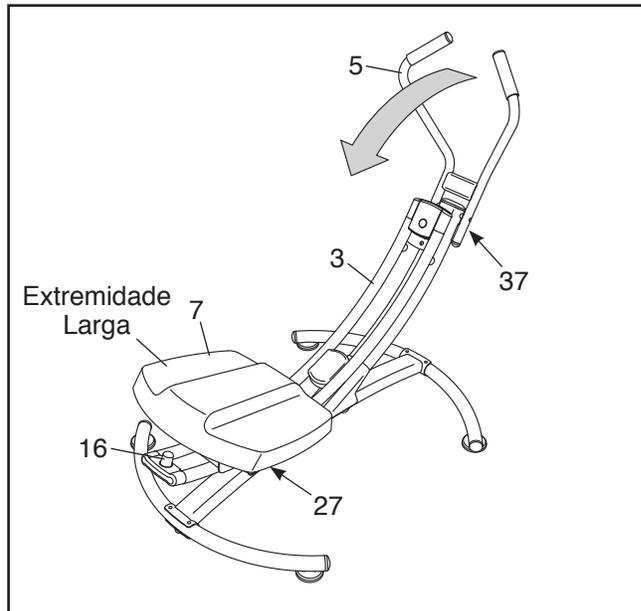
Com a estrutura de rotação bloqueada e a almofada do joelho desbloqueada, a estrutura de rotação não irá balançar de um lado para o outro, mas a almofada do joelho irá mover-se para a frente e para trás. Para fazer exercício, utilize os músculos centrais do seu corpo para mover a almofada do joelho para a frente e para trás.

Com a estrutura de rotação desbloqueada e a almofada do joelho bloqueada, a estrutura de rotação pode balançar de um lado para o outro, mas a almofada do joelho não irá mover-se para a frente e para trás. Para fazer exercício, utilize os músculos centrais do seu corpo para balançar a estrutura de rotação de um lado para o outro.

Para mais informações sobre a utilização do aparelho de abdominais, consulte o DVD de exercícios incluído.

COMO ARMAZENAR O APARELHO DE ABDOMINAIS

O aparelho de abdominais pode ser dobrado para armazenamento. Primeiro, retire o Pino (27) se necessário. Em seguida, retire o Bloqueio do Rolo (16) e faça deslizar a Almofada do Joelho (7) para fora da Estrutura de Rotação (3).



Em seguida, retire o Botão do Manípulo (37), rode a Estrutura de Rotação (3) para a direita ou para a esquerda e dobre o Manípulo (5) para baixo.

Execute estas ações pela ordem inversa para montar novamente o aparelho de abdominais. **Certifique-se de que orienta a Almofada do Joelho (7) conforme indicado.**

CARACTERÍSTICAS DA CONSOLA

A consola inclui cinco modos que oferecem feedback contínuo do exercício enquanto este decorre:

Rastreio [SCAN]— apresenta os modos TIME, CALORIE e REPS/MIN em ciclos repetidos

TEMPO [TIME]— apresenta o tempo decorrido

Contagem [COUNT]— apresenta o número de repetições concluídas durante o exercício em curso

Calorias [CALORIE]— apresenta o número aproximado de calorias queimadas

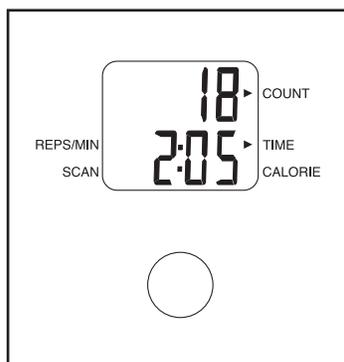
Repetições/Minuto [REPS/MIN]— apresenta o número de repetições concluídas por minuto

COMO INSTALAR UMA PILHA

A consola necessita de uma pilha AAA (não incluída); recomenda-se a utilização de uma pilha alcalina.

IMPORTANTE: se a consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de introduzir uma pilha. Caso contrário, poderá danificar o ecrã da consola ou outros componentes electrónicos.

Localize a tampa do compartimento das pilhas na parte de trás da consola. Prima a patilha da tampa do compartimento das pilhas e retire-a. Em seguida, insira uma pilha na consola; **oriente a pilha conforme ilustrado no diagrama dentro da consola.** Em seguida, volte a fixar a tampa do compartimento das pilhas.



COMO UTILIZAR A CONSOLA

Nota: Certifique-se de que uma pila está instalada (vedere COMO INSTALAR UMA PILHA na esquerda). Se houver uma película de plástico transparente sobre o ecrã, remova-a.

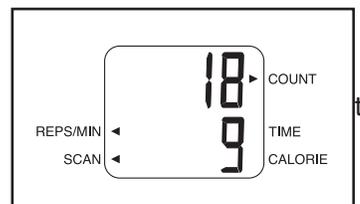
1. Ligue a consola.

Prima o botão Modo [MODE] na consola ou comece a exercitar-se para ligar a consola.

2. Seleccione um modo de apresentação.

Modo

Rastreio— Para seleccionar o modo rastreio prima repetidamente o botão Modo até aparecer uma seta junto à palavra *SCAN* (Rastreio).



Modo de tempo, calorias ou repetições por minuto— Para seleccionar um destes modos para exibição contínua, prima repetidamente o botão Modo até aparecer uma seta junto à selecção pretendida. **Certifique-se de que não existe uma seta junto à palavra *SCAN* (Rastreio).**

3. Comece a exercitar-se e acompanhe o progresso pelo ecrã.

À medida que se exercita, a consola apresenta um feedback contínuo do exercício.

4. Reinicie a consola, se pretender.

Para reiniciar o ecrã da consola, prima e mantenha premido o botão Modo durante vários segundos até aparecerem zeros no ecrã.

5. Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga automaticamente.

Se não mover a almofada do joelho e não premir o botão Modo durante alguns minutos, a consola desliga automaticamente.

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.

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.

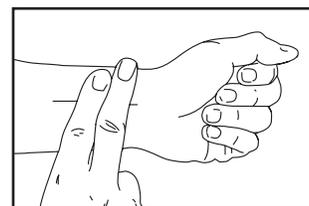
Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar 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.

COMO MEDIR OS BATIMENTOS CARDÍACOS

Para medir os batimentos cardíacos, faça exercício durante pelo menos quatro minutos. Em seguida, pare o exercício e coloque dois dedos no pulso, conforme indicado. Conte os batimentos durante seis segundos e multiplique o resultado por 10. Por exemplo, se durante seis segundos contar 14 batimentos cardíacos, o seu coração tem 140 batimentos por minuto.



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 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

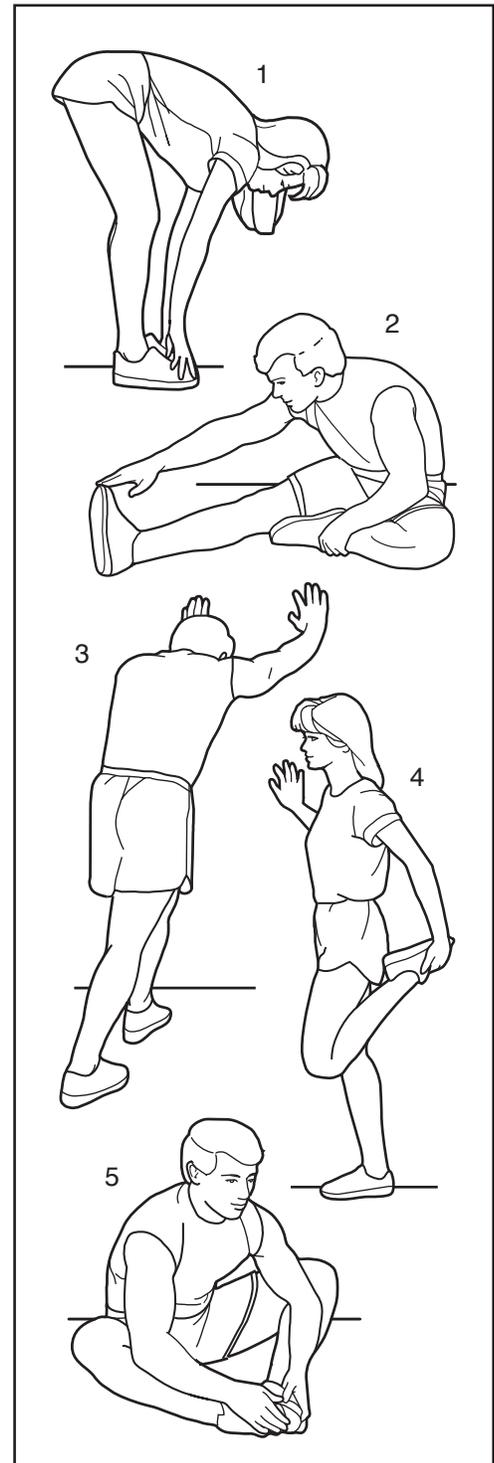
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

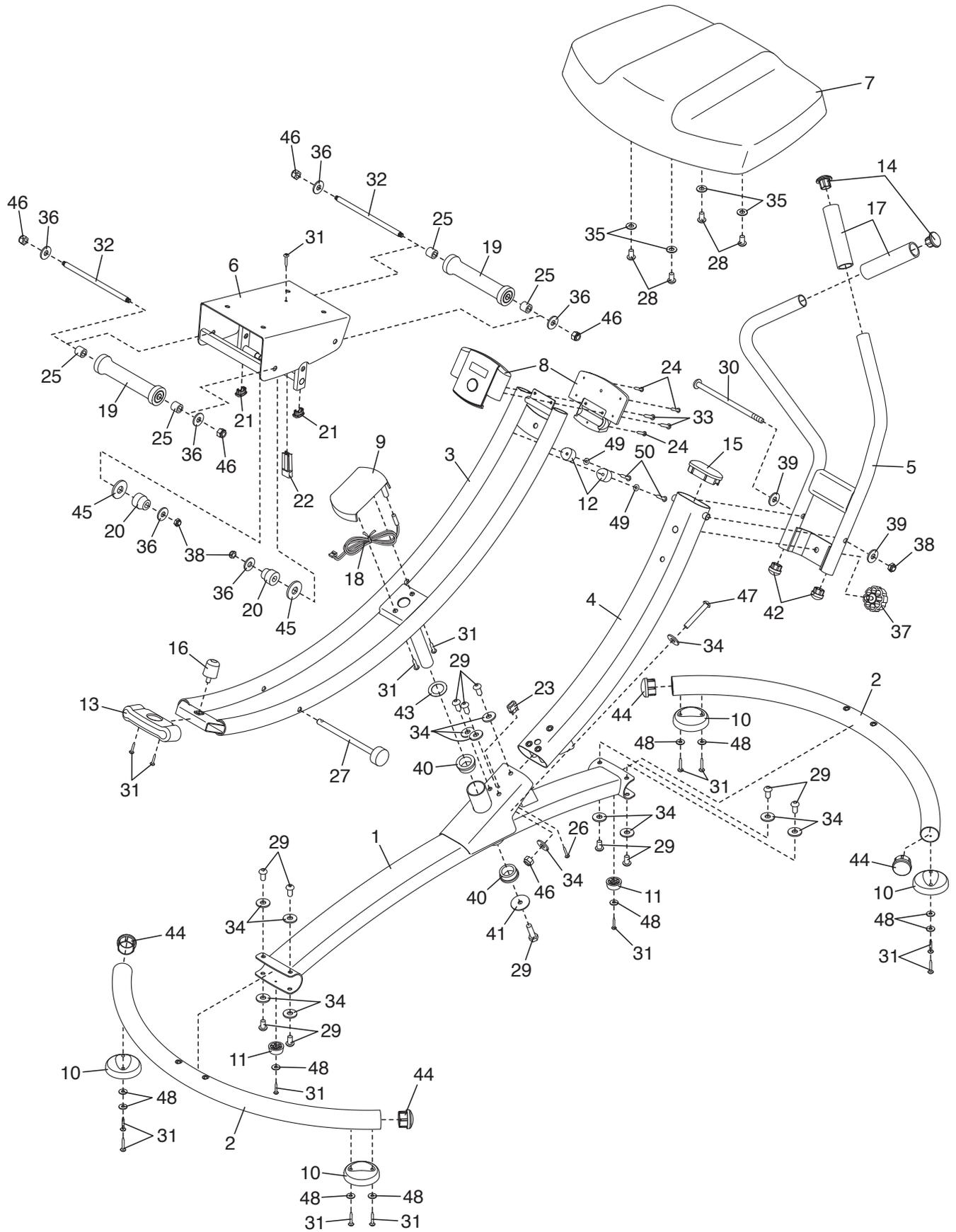
Modelo nº PFEVBE13710.2 R0312A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	29	12	Parafuso de Cabeça Redonda M8 x 15mm
2	2	Base	30	1	Pino Roscado de Cabeça Redonda M10 x 157mm
3	1	Estrutura de Rotação	31	15	Parafuso M4 x 16mm
4	1	Barra Vertical	32	2	Eixo do Rolo
5	1	Manípulo	33	2	Parafuso M4 x 20mm
6	1	Carroçaria do Rolo	34	13	Anilha M8
7	1	Almofada do Joelho	35	4	Anilha M6
8	1	Consola	36	6	Anilha M10
9	1	Cobertura de Rotação	37	1	Botão do Manípulo
10	4	Pé da Base	38	3	Porca de Travamento M10
11	2	Pé da Estrutura	39	2	Anilha Curva M10
12	2	Amortecedor	40	2	Bucha
13	1	Cobertura da Estrutura de Rotação	41	1	Anilha Grande
14	2	Cobertura do Manípulo Superior	42	2	Cobertura do Manípulo Inferior
15	1	Cobertura da Barra Vertical	43	1	Anilha de Rotação
16	1	Bloqueio do Rolo	44	4	Tampa da Base
17	2	Punho em Espuma	45	2	Anilha M13
18	1	Interruptor de Lâmina/Fio	46	5	Porca de Travamento M8
19	2	Rolo Superior	47	1	Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 55mm
20	2	Rolo Inferior	48	10	Anilha M4
21	2	Cobertura da Carroçaria do Rolo	49	2	Anilha M5
22	1	Suporte do Íman Comprido	50	2	Parafuso M5 x 16mm
23	1	Suporte do Íman Curto	*	–	Ferramenta de Montagem
24	3	Parafuso da Consola	•	–	Pacote de Massa Lubrificante
25	4	Espaçador do Rolo	*	–	DVD
26	1	Parafuso M4 x 12mm	*	–	Manual do Utilizador
27	1	Pino			
28	4	Parafuso de Cabeça Redonda M6 x 15mm			

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

Modelo n° PFEVBE13710.2 R0312A



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)