MANUAL DO UTILIZADOR



Leia todas as instruções cuidadosamente antes de montar e usar este produto. Guarde o manual do utilizador para futuras referências:

PRECAUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

1. Ligue o fio da alimentação da passadeira rolante directamente a um circuito ligado à terra.

Este produto tem de ser ligado à terra. Caso haja um mau funcionamento ou avaria, a ligação à terra fornece um caminho de menor resistência para a corrente eléctrica, para reduzir o risco de choque eléctrico.

2. Coloque a passadeira rolante numa superfície nivelada e sem obstruções. Não a coloque em carpetes grossas que possam interferir com a ventilação adequada. Além disso, não coloque a passadeira rolante perto da água ou no exterior.

3. Coloque a passadeira rolante de modo a que a tomada da parede esteja visível e acessível.

4. **Nunca** inicie a passadeira rolante enquanto estiver na cinta de caminhada. Após ligar a energia e ajustar o controlo da velocidade, poderá haver uma pausa antes da cinta de caminhada se começar a mover, coloque-se **SEMPRE** nas calhas dos pés nas partes laterais da estrutura até que a cinta se comece a mover.

5. Use roupa adequada quando fizer exercícios na passadeira rolante. Não use roupa comprida e larga que possa ficar presa na passadeira rolante. Use sempre calçado de corrida ou de aeróbica com solas de borracha.

6. Retire sempre a ficha da tomada antes de retirar a cobertura do motor da passadeira rolante.

7. Mantenha as crianças pequenas afastadas da passadeira rolante durante o funcionamento.

8. Segure sempre os corrimãos quando começar a andar ou a correr na passadeira rolante, até se sentir confortável com a utilização desta.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

9. Coloque sempre o fio do pino de segurança na sua roupa quando usar a passadeira rolante. Se a passadeira rolante aumentar de repente a velocidade devido a uma falha electrónica, ou se a velocidade for inadvertidamente aumentada, a passadeira rolante pára de repente quando o pino for puxado da consola.

10. Quando não usar a passadeira rolante, retire a ficha da tomada e retire o pino de segurança.

11. Antes de começar um programa de exercícios, consulte o seu médico ou profissional de saúde. Ele pode ajudá-lo a estabelecer a frequência do exercício, intensidade (zona alvo do batimento cardíaco) e tempo adequados à sua idade e condição física. Se sentir dores ou apertos no peito, um batimento cardíaco irregular, falta de ar, tonturas ou algum desconforto durante o exercício, **PARE IMEDIATAMENTE!** Consulte o seu médico antes de continuar.

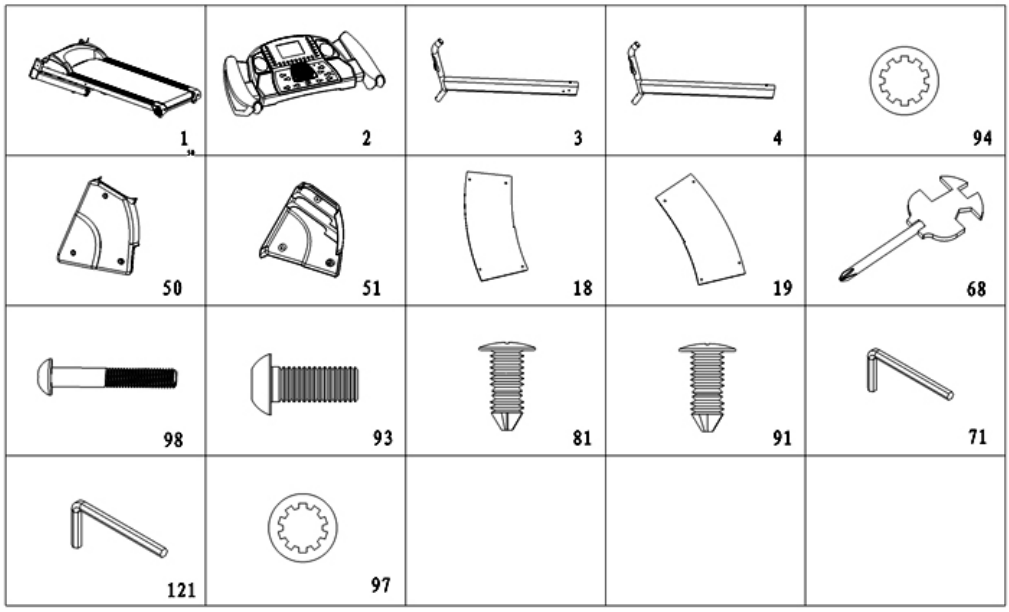
12. Se observar danos ou desgaste na ficha ou qualquer secção da alimentação, leve imediatamente o aparelho para ser reparado por um técnico qualificado. Não tente mudar ou reparar as peças sozinho.

13. Se o fio da alimentação ficar danificado, deverá ser substituído pelo fabricante, o representante mais próximo ou uma pessoa igualmente qualificada, de modo a evitar quaisquer perigos.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Cuidado: Leia com atenção as instruções de montagem e siga-as durante a montagem.

Quando abre a caixa, encontra as peças sobresselentes apresentadas abaixo:



Lista de peças sobresselentes;

N.º	DESCRIÇÃO	ESPEC.	Q.de		Nº	DESCRIÇÃO	ESPEC.	Q.de
1	Estrutura principal		1		2	Computador		1
3	Coluna esquerda		1		4	Coluna direita		1
18	Cobertura esquerda da coluna		1		19	Cobertura direita da coluna		1
50	Cobertura traseira esquerda		1		51	Cobertura traseira direita		1
68	Chave de aperto	S=13, 14, 15	1		71	Chave sextavada 6#	6mm	1
81	Parafuso	ST4.2*13	8		91	Parafuso	ST4.2*12	6
93	Parafuso	M10*25	8		94	Anilha de fixação	10	8
97	Anilha de fixação	8	4		98	Parafuso	M8*52	4
121	Chave sextavada 5#	5mm	127					

Ferramentas de montagem

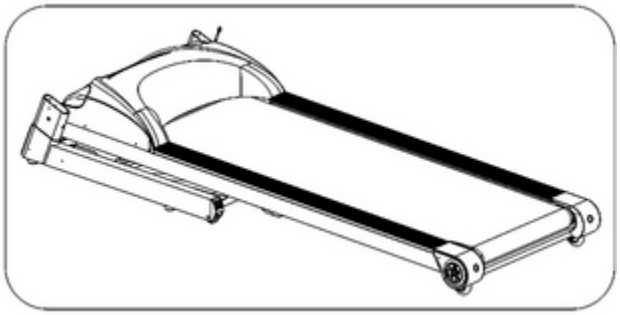
Chave de aperto/Chave sextavada: 5mm 1 peça 6mm 1 peça

Chave de fendas: S=13, 14, 15 1 peça

PASSOS DE MONTAGEM

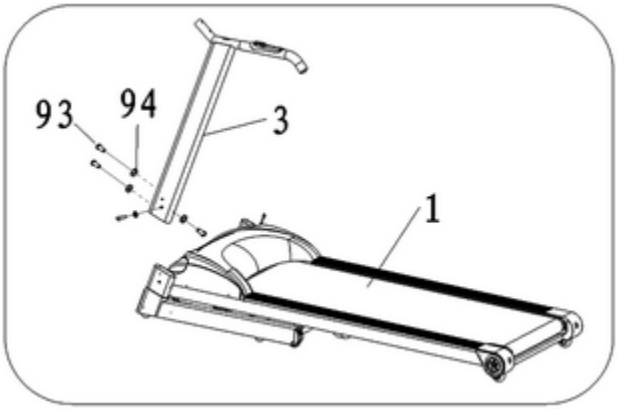
Nota: Não ligue antes da montagem estar feita.

Passo 1:



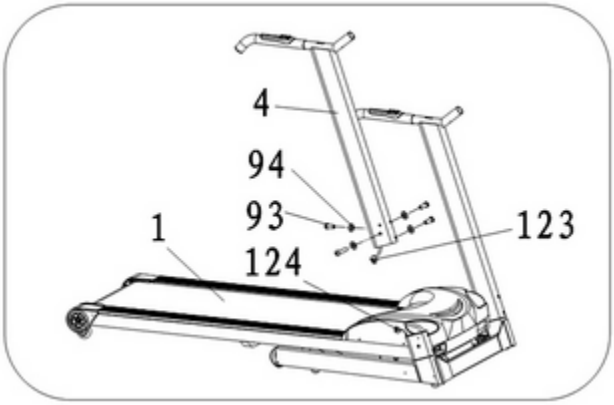
Abra a caixa, retire as peças sobresselentes apresentadas acima, coloque a ESTRUTURA PRINCIPAL no chão.

Passo 2:



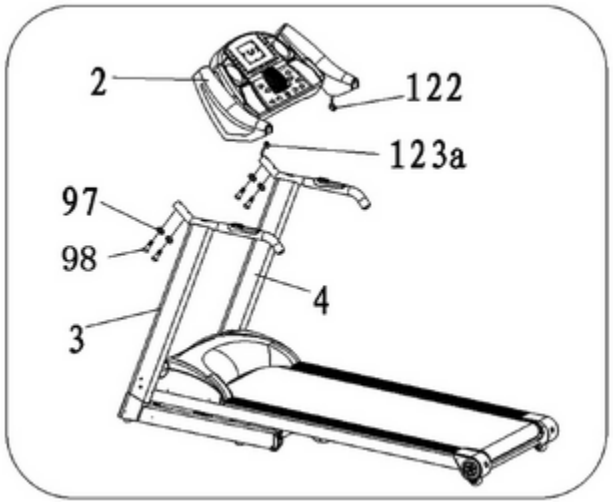
Insira a coluna esquerda (3) na estrutura principal e use a chave sextavada 6# (71), parafuso M10*25 (93) e porca de fixação (94) para fixar a coluna esquerda na estrutura principal.

Passo 3:



Ligue o fio intermédio (123) na coluna (4) ao fio inferior (124) na estrutura principal (1). De seguida, insira a coluna direita (4) na estrutura principal e use a chave sextavada 6# (71), parafuso M10*25 (93) e porca de fixação (94) para fixar a coluna direita na estrutura principal.

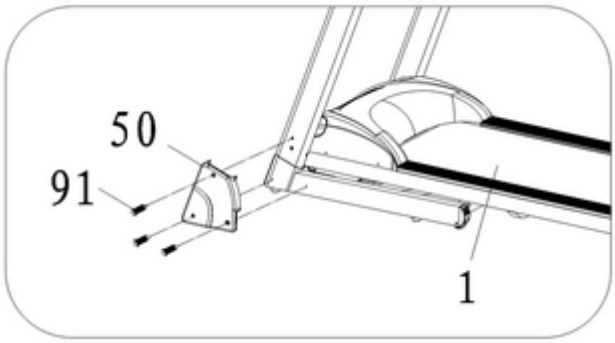
Passo 4:



Ligue o fio superior do computador (122) ao fio intermédio (123a) na coluna direita (3). De seguida, use a chave sextavada 5# (121), parafuso M8*52 (98) e porca de fixação (97) para fixar o computador na coluna (3)(4).

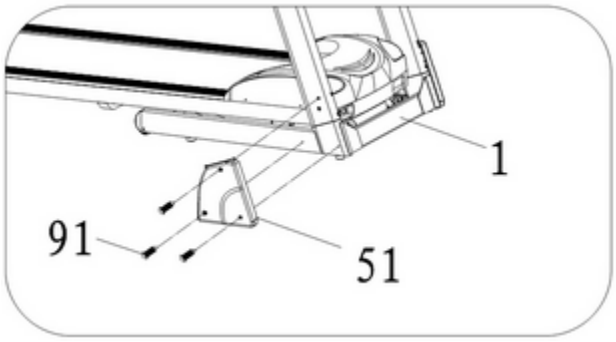
Atenção: Antes de montar a cobertura traseira, certifique-se de que todos os procedimentos apresentados acima são completamente efectuados e que os parafusos ficam bem apertados.

Passo 5:



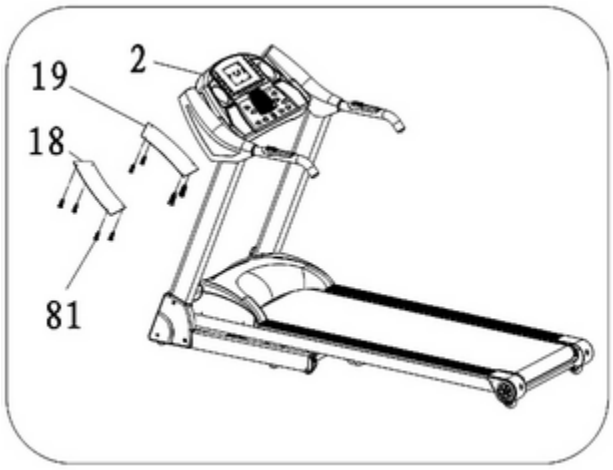
Use a chave de fendas e o parafuso ST4.2*12 (91) para fixar a cobertura traseira esquerda (50) na estrutura principal (1).

Passo 6:



Use a chave de fendas e o parafuso ST4.2*12 (91) para fixar a cobertura traseira direita (51) na estrutura principal (1).

Passo 7:

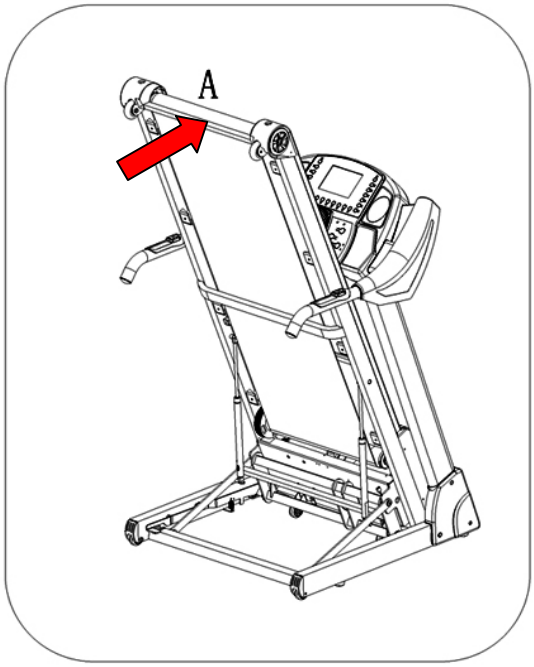


Use a chave de fendas e o parafuso ST4.2*13 (81) para fixar a coluna (18, 19) no computador (2).

Cuidado: Certifique-se de que todos os passos são terminados por completo e aí poderá ligar a energia. Leia o guia de funcionamento em baixo com atenção antes da utilização.

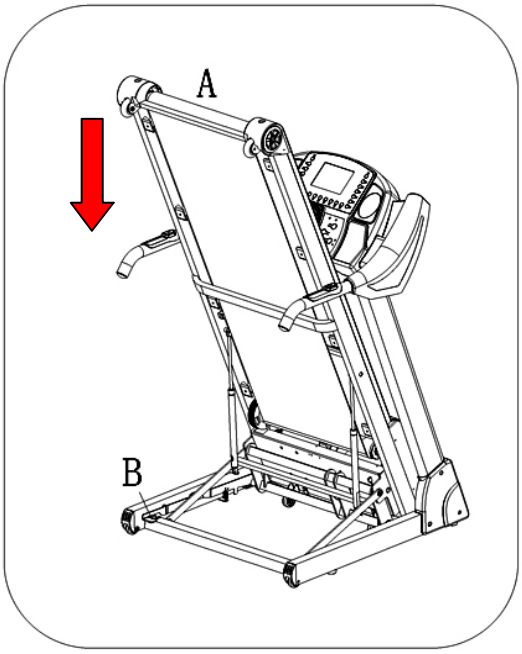
INSTRUÇÕES DE ARRUMAÇÃO

Puxar para cima:



1. Segure em A e puxe a estrutura principal conforme a seta, até ouvir o som do gancho do pedal.

Puxar para baixo:



2. Segure em A e pise o gancho do pedal (B). De seguida, a estrutura principal desce automaticamente.

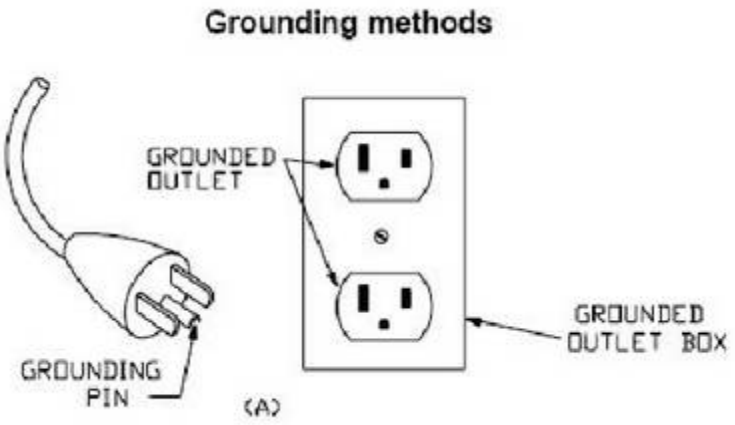
PARÂMETROS TÉCNICOS

Tamanho montado (mm)	1990*915*1340	Potência	Conforme exigido
Tamanho dobrado (mm)	970*915*1780	Potência de saída máxima	Conforme exigido
Passadeira rolante (mm)	1520*510	Corrente de entrada	Conforme exigido
Peso líquido	115 kg	Raio de velocidade	1.0-20KM/h
Níveis de inclinação	15	Peso máximo do utilizador	125 kg
Ecrã LCD	VELOCIDADE TEMPO DISTÂNCIA CALORIAS PULSAÇÃO INCLINAÇÃO		

GUIA DE LIGAÇÃO À TERRA

Este produto tem de ser ligado à terra. Caso haja um mau funcionamento ou avaria, a ligação à terra fornece um caminho de menor resistência para a corrente eléctrica, para reduzir o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo tendo um equipamento condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. A ficha tem de estar ligada a uma tomada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos locais e ordenações.

PERIGO – Uma ligação inadequada do condutor de ligação à terra do equipamento pode resultar em risco de choque eléctrico. Se estiver em dúvida quanto ao facto da tomada estar devidamente ligada à terra, verifique com um electricista qualificado ou pessoal de serviço. Não modifique a ficha fornecida; se não servir na tomada, tenha a tomada adequada instalada por um electricista qualificado. Este produto foi criado para ser usado num circuito normal de 120 volts e tem uma ficha com ligação à terra que se parece com a ficha ilustrada na imagem seguinte. Certifique-se de que o produto é ligado a uma tomada com a mesma configuração que a ficha. Não deve ser usado qualquer adaptador com este produto.



GUIA DE FUNCIONAMENTO



ECRÃ:

1. Janela "SPEED" (velocidade): Raio de velocidade: 1.0-20KM/H; Milhas: 0.6-12MPH

2. Janela "INCL/PULSE" (inclinação/pulsação): Apresenta a inclinação e pulsação. Por defeito, está inclinado a: 1-20%. Quando tocar no dispositivo de pulsação das mãos, faça-o com ambas as mãos, para ver a pulsação no ecrã. O raio é de 50-200 por hipo/min. (Os dados servem apenas de referência e não devem ser usados como dados médicos).

3. Janela "TIME/PACE" (tempo/ritmo): Apresenta o tempo de corrida. Apresenta os dados a

cada 5 segundos e a direcção relevante acende. Apresenta o tempo de exercício no relógio, de 0:00-99:59 a 99:59 e recomeça em 0:00. Pode fazer a contagem decrescente desde o tempo escolhido a 0:00.

4. Janela "CAL/PULSE" (calorias/pulsação): Apresenta as calorias e pulsação do utilizador. Quando apresenta as calorias, conta de 0 a 999 e depois começa em 0. Quando faz a contagem decrescente das calorias, começa do valor escolhido até 0. Depois, a máquina pára suavemente e apresenta a mensagem "End" (fim), entrando no estado inicial passados 5 segundos. Quando o utilizador segura as pegas, a pulsação será analisada e apresentada passados 5 segundos no ecrã. A luz relevante é apresentada em simultâneo.

5. Janela "PROGRAM" (programa): Quando a passadeira rolante está ligada, prima o botão "SELECT" e a janela apresenta “T”, “D”, “C”, “P1-P18” “U1–U3”, “HRC” e mostra uma tabela da velocidade durante a utilização.

FUNÇÃO DOS BOTÕES:

1. Botão "POWER" (energia): Prima este botão para ligar a passadeira rolante após ligar a ficha a uma tomada. De seguida, o ecrã das horas apresenta o peso do utilizador (kg) e este pode escolher a velocidade e nível de inclinação de acordo com o seu próprio peso. Quando tudo estiver feito, prima "Enter" para guardar e passar para o passo seguinte, ou começar a correr.

2. Botão "ENTER": Prima este botão para passar para o passo seguinte ou guardar os parâmetros.

3. Botão "SELECT" (seleccionar): Quando a passadeira rolante estiver ligada, prima o botão SELECT para escolher e definir o tempo de exercício e o programa a partir de "0:00", "P1-……P18" "U1-U2-U3", "HRC". O modo manual é o programa predefinido, (0:00 é o modo manual, 15.00 é o tempo do modo de contagem decrescente, 1.0 é a distância do modo de contagem decrescente, 50 são as calorias do modo de contagem decrescente. Programa predefinido: P1-P18. Programa predefinido do utilizador: U1-U3. HRC é o modo de pulsação)

4. Botão "START/ STOP" (iniciar/parar): Para iniciar ou parar a passadeira rolante, pode premir este botão. Ligue a energia e fixe a extremidade do íman do fio de segurança ao computador. Depois, prima o botão START a qualquer altura e o motor começa a funcionar imediatamente. Prima o botão STOP enquanto corre para parar o motor e escolher o programa. Se estiver no modo manual, funciona a partir da velocidade mais baixa (1,0Km/h) e nível de inclinação (0). No programa predefinido, continua no parâmetro em que parou. Assim, pode ir à janela TIME (tempo), DISTANCE (distância) e CALORIE (calorias).

5. botão "PAUSE" (pausa): Faz uma pausa no programa. Pode continuar o programa premindo o botão "START/STOP".

6. Botão "SPEED+" (aumentar velocidade), "SPEED-" (diminuir velocidade): Defina a contagem. Para ajustar a velocidade quando a passadeira rolante começa a funcionar. A mudança faz-se em 0,1km/hipo em quilómetros. Prima o botão mais de 0,5 segundos para correr rapidamente os números.

7. Botão "INCLINE+" (aumentar inclinação), "INCLINE-" (diminuir inclinação): Defina a contagem. Para ajustar a inclinação quando a passadeira rolante começa a funcionar. A mudança faz-se em 1/hipo em níveis. Prima o botão mais de 0,5 segundos para subir ou descer continuamente.

8. Botão de mudança de inclinação "INCLINE: 2%-20%": Define rapidamente a inclinação

9. Botão de mudança de velocidade "SPEED: 1KM/H-18KM/H: Define rapidamente a velocidade

10. Quando a passadeira rolante não estiver a funcionar, prima em simultâneo SPEED+ e INCLINE+ durante 3 segundos e ouvirá um som "B-B".

INÍCIO RÁPIDO (MANUAL)

1. Ligue a energia, fixe a extremidade do íman no fio de segurança ao computador.
2. Prima o botão START/STOP. O sistema entra em contagem decrescente de 3 segundos. Ouvirá um som e o ecrã do tempo começa a contagem decrescente. A velocidade será de 1,0km/hora passados 3 segundos.
3. Após o início, pode aumentar ou diminuir a velocidade com os respectivos botões.

Funcionamento do processo de exercício:

1. Prima o botão de diminuição da velocidade para diminuir a velocidade de corrida.
2. Prima o botão de aumento da velocidade para aumentar a velocidade de corrida.
3. Prima o botão de diminuição da inclinação para diminuir o nível de inclinação.
4. Prima o botão de aumento da inclinação para aumentar o nível de inclinação.
5. Ao premir PAUSE, a velocidade vai sendo reduzida até parar.
6. Quando o utilizador segura as pegas durante cerca de 5 segundos, será apresentada a sua pulsação.

Modo manual:

1. Se não fizer qualquer definição e premir directamente o botão START, a passadeira rolante começa a funcionar à velocidade de 1,0km/h. As outras janelas começam a contar de acordo com a respectiva definição. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para alterar a velocidade.

2. Escolha o tempo. Prima o botão "MODE" para entrar na contagem decrescente. A janela "TIME" apresenta "15:00" a piscar. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir o tempo desejado. Pode escolher entre 5:00-99:00.

3. Na definição do tempo, prima o botão "MODE" para entrar na contagem decrescente da distância. A janela "DISTANCE" apresenta "1.0" a piscar. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir a distância desejada. Pode escolher entre 0,5-99,9.
4. Para escolher as calorias, prima o botão "MODE" para entrar na contagem decrescente das calorias. A janela "CAL" apresenta "50" a piscar. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir as calorias desejadas. Pode escolher entre 10-999.
5. Quando a configuração tiver terminado, prima "START" para começar. A passadeira rolante começa a funcionar passados 3 segundos. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para ajustar a velocidade e a inclinação. Prima PAUSE e a passadeira rolante pára.

Modo manual:

1. Se não fizer qualquer definição e premir directamente o botão START, a passadeira rolante começa a funcionar à velocidade de 1,0km/h. As outras janelas começam a contar de acordo com a respectiva definição. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para alterar a velocidade.
2. Escolha o tempo. Prima o botão "MODE" para entrar na contagem decrescente. A janela "TIME" apresenta "15:00" a piscar. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir o tempo desejado. Pode escolher entre 10:00:00-99:00. A janela "PROGRAM" apresenta "T"
3. Na definição do tempo, prima o botão "SELECT" para entrar na contagem decrescente da distância. A janela "DISTANCE" apresenta "1.0" a piscar. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir a distância desejada. Pode escolher entre 0,5-99,9. A janela "PROGRAM" apresenta "D"
4. Para escolher as calorias, prima o botão "SELECT" para entrar na contagem decrescente das calorias. A janela "CAL" apresenta "50" a piscar. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir as calorias desejadas. Pode escolher entre 10-999. A janela "PROGRAM" apresenta "C"
5. Quando todas as definições tiverem terminado, prima "START" para começar. A passadeira rolante começa a funcionar passados 3 segundos. Prima o botão "STOP" para a parar.

Instalar um programa

Prima o botão "SELECT". A janela "PROGRAM" apresenta P1-P18 para que possa escolher o programa desejado. Escolha o tempo de corrida. A janela TIME começa a piscar. Aparece o tempo de configuração avançada 10:00. Prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para definir o tempo de exercício desejado. Prima o botão "START" para começar a instalação do programa. Este está dividido em 10 partes. Cada tempo de exercício = tempo definido/10. Quando o sistema entra na secção seguinte, faz 3 sons "B–B–" e a velocidade muda de acordo com o programa definido. De seguida, prima "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para alterar a INCLINAÇÃO e VELOCIDADE. Quando o programa entra na parte seguinte, volta à velocidade e inclinação actuais do programa. O sistema fará 3 sons "B–B–" e muda automaticamente para o programa manual.

Tabela do programa de exercícios

Cada programa é dividido em 10 para o tempo de exercício e cada parte tem a respectiva velocidade e inclinação.

TABELA DO PROGRAMA (KM)											
TEMPO	PROGRAMA	Cada tempo de exercício = tempo definido/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAÇÃO	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDADE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAÇÃO	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDADE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAÇÃO	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAÇÃO	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAÇÃO	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDADE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAÇÃO	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDADE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAÇÃO	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAÇÃO	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDADE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAÇÃO	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDADE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAÇÃO	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDADE	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINAÇÃO	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDADE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAÇÃO	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDADE	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINAÇÃO	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDADE	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINAÇÃO	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDADE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAÇÃO	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VELOCIDADE	3	5	5	6	7	7	10	7	5	2
	INCLINAÇÃO	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	VELOCIDADE	3	4	5	6	7	10	6	4	3	3
	INCLINAÇÃO	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	VELOCIDADE	4	5	10	8	9	7	8	5	4	3

	INCLINAÇÃO	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2
TABELA DO PROGRAMA (MILHAS)											
TEMPO PROGRAMA		Cada tempo de exercício = tempo definido/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINAÇÃO	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDADE	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINAÇÃO	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDADE	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINAÇÃO	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDADE	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINAÇÃO	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDADE	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINAÇÃO	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDADE	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINAÇÃO	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDADE	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINAÇÃO	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINAÇÃO	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINAÇÃO	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDADE	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINAÇÃO	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDADE	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINAÇÃO	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDADE	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINAÇÃO	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDADE	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	INCLINAÇÃO	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDADE	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	INCLINAÇÃO	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDADE	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINAÇÃO	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VELOCIDADE	1.2	2.4	2.4	3.1	4.9	4.9	5.5	4.9	4.9	1.2
	INCLINAÇÃO	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.1	3.7	4.9	5.5	4.1	3.9	2.4	2.4
	INCLINAÇÃO	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	VELOCIDADE	2.4	3.1	5.5	4.9	4.9	4.9	5.5	3.1	3.1	2.4
	INCLINAÇÃO	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

Programas do utilizador

U1, U2, U3. Para além dos 18 programas predefinidos, também definimos 3 programas do utilizador, para as necessidades do utilizador: U1, U2, U3.

1. Acertos do programa do utilizador

Prima o botão "SELECT" até que apareça o programa do utilizador (U1-U3), depois prima "ENTER" para definir os parâmetros pela primeira vez. "SPEED+", "SPEED -" serve para alterar a velocidade e "INCLINE+", "INCLINE-" serve para alterar a inclinação. Prima "ENTER" para terminar a primeira configuração e entrar na configuração do segundo tempo, até que todas as dez configurações estejam feitas. Os dados serão guardados sem que se percam por falta de energia. Só os perde se reiniciar a unidade.

2. Iniciar o programa do utilizador

A. Prima "SELECT" até ver o programa do utilizador (U1-U3). Defina o tempo de corrida desejado. Quando o usar, basta premir o botão START.

B. Quando o programa do utilizador e o tempo de corrida estiverem definidos, prima o botão "START" para começar.

3. Instruções para a configuração do programa do utilizador

O programa divide cada exercício em dez períodos. A passadeira rolante não pode funcionar até que a velocidade, inclinação e tempo de corrida dos dez períodos estejam definidos.

TABELA DE PROGRAMAÇÃO DA PULSAÇÃO

TABELA: PULSAÇÃO (HRC)

HP1

IDADE	BPM			IDADE				IDADE			
	H	DEFEITO	L		H	DEFEITO	L		H	DEFEITO	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87

33	178	112	112
34	177	112	112
35	176	111	111

53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98

76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

L-H: Raio de pulsação ajustável (de baixo para cima)

1. Quando a passadeira rolante estiver ligada, prima o botão "PROGRAM" até que a janela da velocidade apresente "HRC". A velocidade mais elevada é 10.0km/h ou 6mph (NOTA: Prima o botão "START" quando a janela apresentar HRC. O programa fornece automaticamente os parâmetros. Idade 30, pulsação: 114)
2. Se premir o botão "MODE" para definir a idade, a janela TIME apresenta a idade predefinida de 30. O utilizador pode escolher a idade adequada. A idade vai dos 15-80 (A tabela HRC fornece detalhes para referência)
3. Prima de novo o botão ENTER para guardar a idade. O computador oferece uma pulsação adequada na janela para referência. Os utilizadores podem escolher a pulsação através dos botões "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED –". O raio ajustável é de 84-195 (a tabela HRC fornece detalhes para referência)
4. Após escolher a idade e pulsação, prima de novo o botão MODE para entrar no sistema de definição do tempo. O tempo predefinido é 10:00. Os utilizadores podem premir os botões "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED –" para alterar o tempo. O raio ajustável é de 10:00-99:00
5. Prima o botão "MODE" para entrar no sistema de início ou prima o botão "START" directamente para começar.
6. No programa HRC, os utilizadores podem premir os botões "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED –" para alterar a velocidade e o nível de inclinação, mas este muda automaticamente a velocidade e o nível de inclinação para o seu objectivo.
7. O primeiro minuto antes do exercício é a fase de aquecimento. O sistema não muda a velocidade e nível de inclinação. Terá de ser o utilizador a alterá-lo. 1 minuto mais tarde, o sistema aumenta automaticamente a velocidade 0,5km ou 0,5 milhas, de acordo com a sua pulsação. Quando chegar aos 10km/h ou 6mph e ainda não tiver atingido o seu objectivo, o sistema aumenta o nível de inclinação (um nível de cada vez) até ao objectivo. Quando atingir o objectivo do utilizador, a velocidade e nível de inclinação não mudam.

Atenção: Use sempre a cinta para o peito e certifique-se de que esta é presa perto do seu peito.

Raio do programa

	PROGRAMA	COMEÇAR	DEFINIR RAIO	APRESENTAR RAIO
TEMPO (MIN:SEGUNDOS)	0:00	15:00	10:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINAÇÃO (%)	0	0	0-20	0-20
VELOCIDADE (K/h)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
DISTÂNCIA (KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSAÇÃO (hipo/min)	P	N/A	N/A	60-200
CALORIAS (TERM)	0	50	10-999	0 - 999

Função do bloqueio de segurança:

Puxe o fio de segurança e a passadeira rolante pára imediatamente. Todos os ecrãs apresentam "————", ouvirá 3 sons "B—B—" e a passadeira rolante pára. Coloque a extremidade com íman do fio de segurança no computador. A passadeira rolante volta a funcionar.

Desligar:

Desligar o aparelho: Pode desligar a energia para parar a passadeira rolante. Isso não a danifica.

Cuidado:

1. Recomendamos que mantenha uma baixa velocidade no início de uma sessão e que se segure nos corrimãos até se sentir confortável e familiarizado com a passadeira rolante.
2. Fixe a extremidade do íman do fio de segurança no computador e coloque também o clipe de segurança na sua roupa.
3. Para terminar o seu exercício com toda a segurança, prima o botão PAUSE ou puxe o fio de segurança. A passadeira rolante pára imediatamente.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO

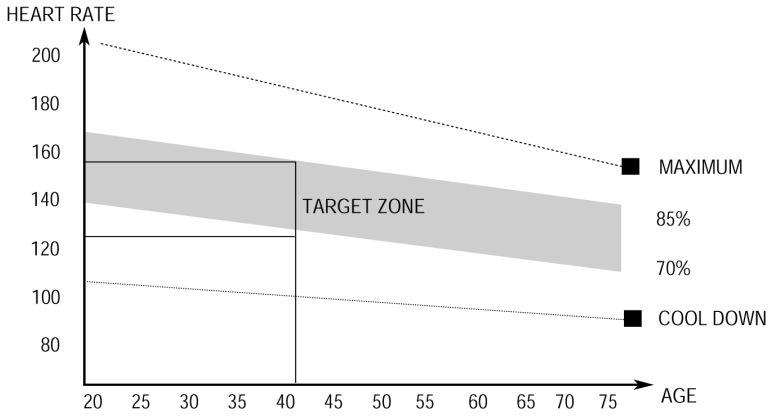
1. <u>A Fase de Aquecimento</u>

Esta etapa ajuda a que o sangue flua pelo corpo e os músculos funcionem adequadamente. Também reduz o risco de cãibras e lesões musculares. É aconselhável que faça alguns exercícios de alongamentos como mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser mantido durante aproximadamente 30 segundos, não force ou puxe os seus músculos num alongamento – se doer, **PARE.**

2. <u>A Fase do Exercício</u>

Esta é a fase em que se esforça. Após uso regular, os músculos das suas pernas irão

tornar-se mais fortes. Trabalhar ao seu próprio ritmo é muito importante manter um ritmo estável. A frequência de treino deve ser suficiente para aumentar o seu batimento cardíaco na zona alvo exibida no gráfico abaixo.



Esta etapa deve durar um mínimo de 12 minutos embora a maioria das pessoas comece com cerca de 15-20 minutos.

3. <u>A Fase de Arrefecimento</u>

Esta etapa destina-se a deixar o seu sistema cardiovascular e músculos arrefecerem. É uma repetição do exercício de aquecimento, por ex. reduzir o seu ritmo, continuar durante aproximadamente 5 minutos. Os exercícios de alongamentos devem agora ser repetidos, novamente lembrando-se de não forçar ou puxar os músculos no alongamento.

À medida que fica mais preparado, necessita de treinar durante mais tempo e mais duramente. Aconselha-se que treine pelo menos três vezes por semana, e se possível espaçar as suas sessões de exercício uniformemente durante a semana.

Para tonificar os músculos enquanto está na sua passadeira rolante, irá necessitar de ter a resistência definida bastante alta. Isto irá colocar mais tensão nos músculos das suas pernas e pode significar que não pode treinar tanto quanto desejaria. Se estiver também a tentar melhorar a sua capacidade física, necessita de alterar o seu programa de treino. Deve treinar como habitualmente durante as fases de aquecimento e de arrefecimento, mas para o fim da fase de exercício deve aumentar a resistência fazendo as suas pernas trabalhar mais. Terá de reduzir a sua velocidade para manter a sua frequência cardíaca na zona alvo.

O factor importante aqui é o esforço que coloca. Quanto mais duro e prolongado for o seu exercício, mais calorias queimará. Efectivamente, isto é o mesmo que se estivesse a treinar para melhorar a sua capacidade física, a diferença é o objectivo.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

CENTRAR A CINTA DE CAMINHADA E AJUSTAR A TENSÃO

NÃO APERTE EM EXCESSO A CINTA DE CAMINHADA. Isto pode diminuir o desempenho do motor e causar um desgaste excessivo nos rolos.

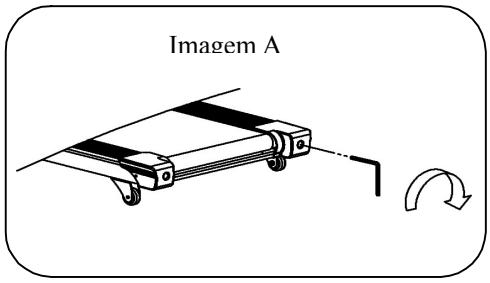
CENTRAR A CINTA DE CAMINHADA:

● Coloque a passadeira rolante numa superfície nivelada.

● Faça a passadeira rolante funcionar a cerca de 3,5 mph

● Se a cinta for para a direita, rode o parafuso de ajuste direito meia volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso de ajuste esquerdo meia volta no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.

● Se a cinta for para a esquerda, rode o parafuso de ajuste esquerdo meia volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso de ajuste direito meia volta no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.



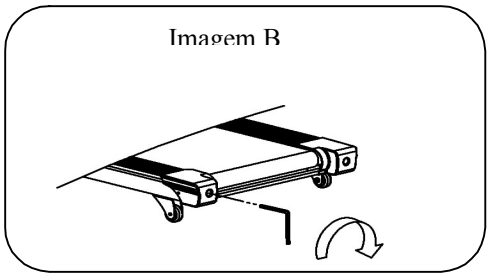


Imagem A Se a cinta for para a ESQUERDA

Imagem B Se a cinta for para a DIREITA

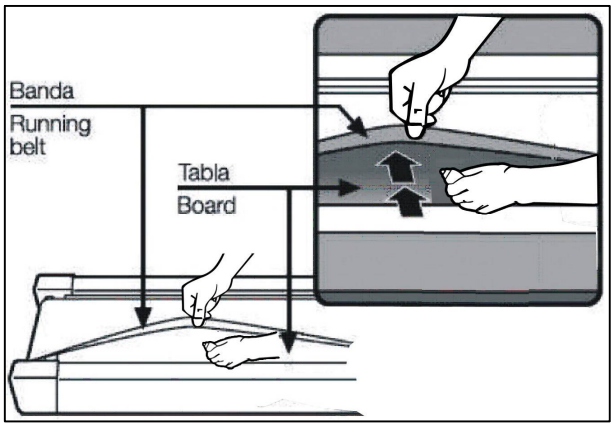
AVISO: RETIRE SEMPRE A FICHA DO APARELHO DA TOMADA ANTES DE LIMPAR OU AFINAR A UNIDADE.

LIMPEZA

A limpeza geral da unidade prolonga imenso a vida da passadeira rolante. Mantenha a passadeira rolante limpa, limpando o pó regularmente. Certifique-se de que limpa a parte exposta da plataforma em ambos os lados da cinta de caminhada e também nas calhas laterais. Isto reduz o aparecimento de material estranho por debaixo da cinta de caminhada.

O topo da cinta pode ser limpo com um pano molhado e detergente. Tenha o cuidado de manter o líquido afastado da parte interior motorizada da passadeira rolante, ou da parte inferior da cinta. **Aviso: Retire sempre a ficha do aparelho da tomada antes de retirar a**

cobertura do motor. Pelo menos, uma vez por ano, retire a cobertura do motor e aspire por baixo desta.



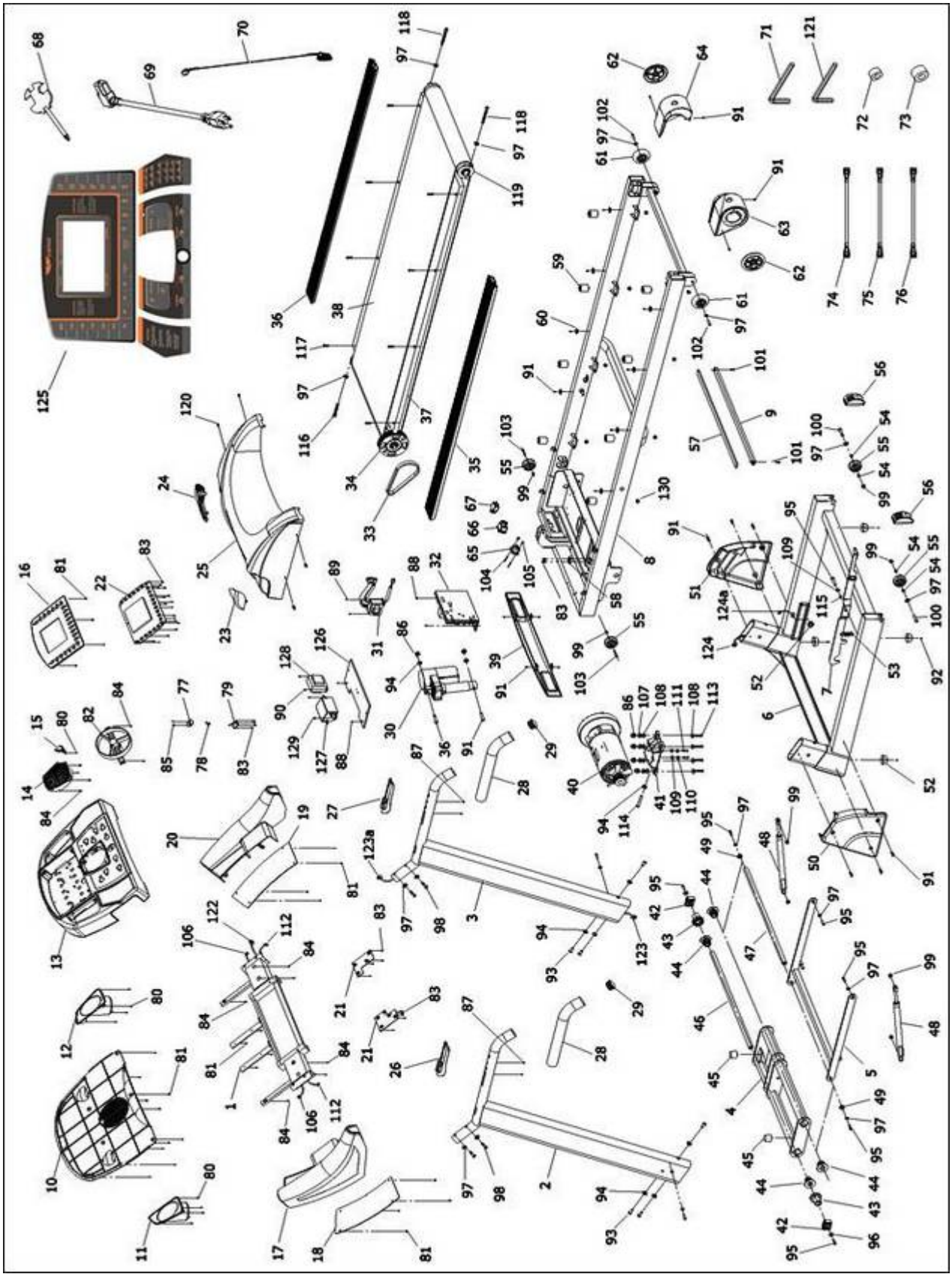
LUBRIFICAÇÃO DA CINTA DE CAMINHADA E PLATAFORMA

Esta passadeira rolante vem equipada com um sistema de plataforma pré-lubrificado e com pouca manutenção. A fricção da cinta/plataforma pode desempenhar um papel importante nas funções e vida da sua passadeira rolante, sendo necessária uma lubrificação periódica. Recomendamos uma inspecção periódica da plataforma.

Recomendamos a lubrificação da plataforma de acordo com a seguinte agenda:

- Utilizador esporádico (menos de 3 horas/semana) anualmente
- Utilizador médio (3-5 horas/semana) a cada seis meses
- Utilizador frequente (mais de 5 horas/semana) a cada três meses

VISTA PORMENORIZADA



LISTA DAS PEÇAS

N.º	Nome	Espec.	Q.de	N.º	Nome	Espec.	Q.de
1	Conjunto do computador		1	38	Cinta de corrida		1
2	Coluna esquerda		1	39	Cobertura dianteira do motor		1
3	Coluna direita		1	40	Motor DC		1
4	Subconjunto de ajuste		1	41	Assento do motor		1
5	Subconjunto da estrutura de suporte		1	42	Peça deslizante		2
6	Estrutura da base		1	43	Rolamento de plástico		2
7	Subconjunto do pedal		1	44	Batente do tubo		4
8	Estrutura principal		1	45	Tapete almofadado		2
9	Conjunto do tubo de reforço		1	46	Eixo das calhas deslizantes		1
10	Cobertura inferior do computador		1	47	Eixo do controlo da localização		1
11	Suporte E da garrafa		1	48	Cilindro		2
12	Suporte D da garrafa		1	49	Cobertura do eixo		2
13	Cobertura superior do computador		1	50	Cobertura da coluna esquerda		1
14	Cobertura superior da ventoinha		1	51	Cobertura da coluna direita		1
15	Interruptor de ar frio		1	52	Batente protector do anel		1
16	Quadro do computador		1	53	Mola de extensão		1
17	Cobertura da pega esquerda		1	54	Casquilho da tampa da roda		4
18	Cobertura do guiador esquerdo		1	55	Roda		4
19	Cobertura do guiador direito		1	56	Tampa da roda		2
20	Cobertura da pega direita		1	57	Protecção EVA		1
21	Protecções		1	58	Sensor magnético		1
22	Computador		1	59	Almofada redonda		8
23	Cobertura esquerda do motor		1	60	Almofada para a calha lateral		8
24	Cobertura direita do motor		1	61	Roda		2
25	Cobertura do motor		1	62	Cobertura do tampão da extremidade		2
26	Pulsação com botão da velocidade		1	63	Tampão da extremidade esquerda		1
27	Pulsação com botão da inclinação		1	64	Tampão da extremidade direita		1
28	Espuma		2	65	Tomada		1
29	Tampão da extremidade		2	66	Interruptor		1
30	Motor de inclinação		1	67	Protecção contra sobrecargas		1
31	Transformador		1	68	Chave sextavada		1
32	Quadro de controlo		1	69	Fio eléctrico padrão		1
33	Cinta	J220-8	1	70	Chave de segurança		1
34	Rolamento frontal		1	71	Chave de fendas 6#		1
35	Calha lateral		2	72	Núcleo magnético		1
36	Parafuso	M10*45	1	73	Anel magnético		1
37	Plataforma de corrida		1	74	Fio único AC		1

75	Fio único 1		2	111	Parafuso	M8*30	2
76	Fio único 2		2	112	Fio superior da pulsação		1
77	Película de ferro a chave de segurança		1	113	Parafuso	M10*30	4
78	Bola de mola		1	114	Parafuso	M10*90	1
79	Sensor da chave de segurança		1	115	Casquilho do pedal		1
80	Parafuso	ST2.9*9.5	8	116	Parafuso	M8*40	1
81	Parafuso	ST4.2*13	26	117	Parafuso	M6*22	8
82	Ventoinha de arrefecimento		1	118	Parafuso	M8*65	2
83	Parafuso	ST2.9*6.5	32	119	Rolamento traseiro		1
84	Parafuso	ST4.2*13	12	120	Parafuso	M5*8	5
85	Parafuso	ST2.9*8	2	121	Chave sextavada 5#		1
86	Porca	M10	6	122	Fio superior do computador		1
87	Parafuso	ST4.2*12	4	123	Fio intermédio do computador		1
88	Parafuso	M5*12	2	124	Fio inferior do computador		1
89	Parafuso	M5*6	4	125	Autocolante		1
90	Parafuso	M10*62	1	126	Plataforma de fixação		1
91	Parafuso	ST4.2*12	22	127	Indutor		1
92	Parafuso	M6*16	4	128	Reactância		1
93	Parafuso	M10*25	8	129	Parafuso	ST4.2*9.5	4
94	Anilha de fixação	10	11	130	Porca	M6	8
95	Parafuso	M8*25	5	131			
96	Anilha C	8	2	132			
97	Anilha	8	15	133			
98	Parafuso	M8*52	4	134			
99	Porca	M8	8	135			
100	Parafuso	M8*50	2	136			
101	Parafuso	M6*20	2	137			
102	Parafuso	M8*42	2	138			
103	Parafuso	M8*35	2	139			
104	Parafuso	M3*10	2	140			
105	Porca	M3	2	141			
106	Fio superior da pulsação da mão		1	142			
107	Anilha de fixação de mola	10	4	143			
108	Anilha plana C	10	8	144			
109	Anilha plana C	8	2	145			
110	Anilha de fixação de mola	8	2	146			