

# WESLO®

## CADENCE 16.0

Modelo nº WETL39710.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

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

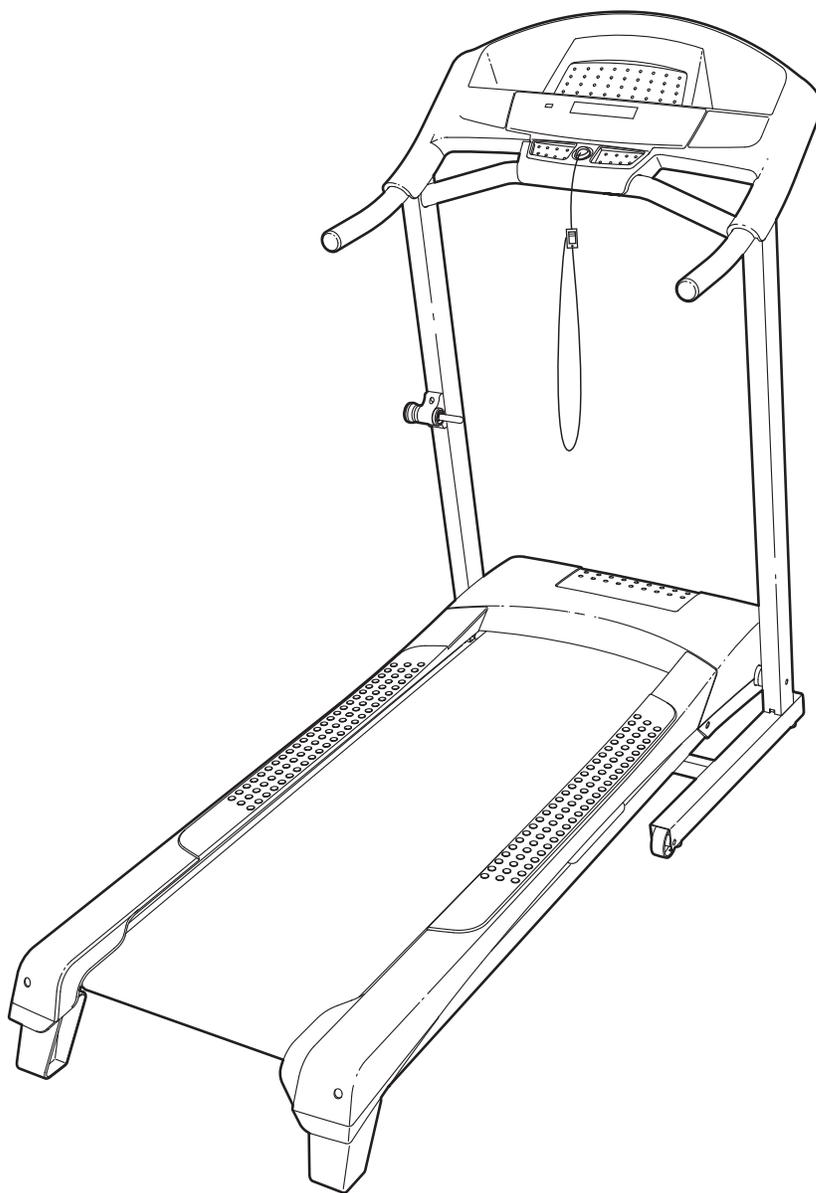


## MANUAL DO UTILIZADOR

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



### CUIDADO

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

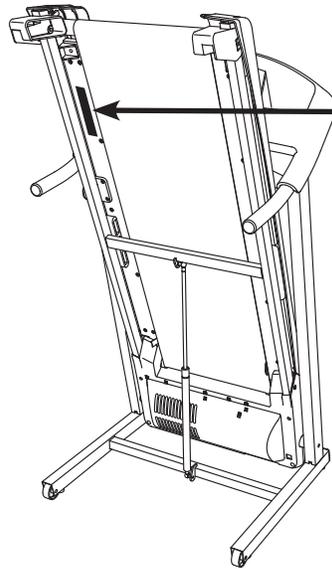
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO .....	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMEÇAR .....	5
MONTAGEM .....	6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES .....	9
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE .....	15
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....	16
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO .....	19
LISTA DE PEÇAS .....	20
DIAGRAMA AMPLIADO .....	21
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO .....	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM .....	Contracapa

## LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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 gratuí-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.**  
Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



### ⚠ ADVERTÊNCIA

Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:



• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

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

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

• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.

• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.



• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.



• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.



• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.

• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.



• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠ AVISO:** Para reduzir o risco de lesões graves, 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 ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 120 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, calçado apenas com meias ou de sandálias.*
11. Ao conectar o cabo de alimentação (veja a página 9), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Ao substituir o fusível do adaptador do cabo de alimentação, introduza um fusível BS1362 de 13 amperes aprovado pela ASTA no respectivo suporte.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação eléctrica desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 16 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 11).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.
17. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Diversos factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.

18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar 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.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 15.) deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
22. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do mesmo.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. Nunca deixe cair nem insira objecto nenhum em qualquer abertura do tapete rolante.
25. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação 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 efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
26. Este tapete rolante destina-se apenas a ser utilizado em casa. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
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**

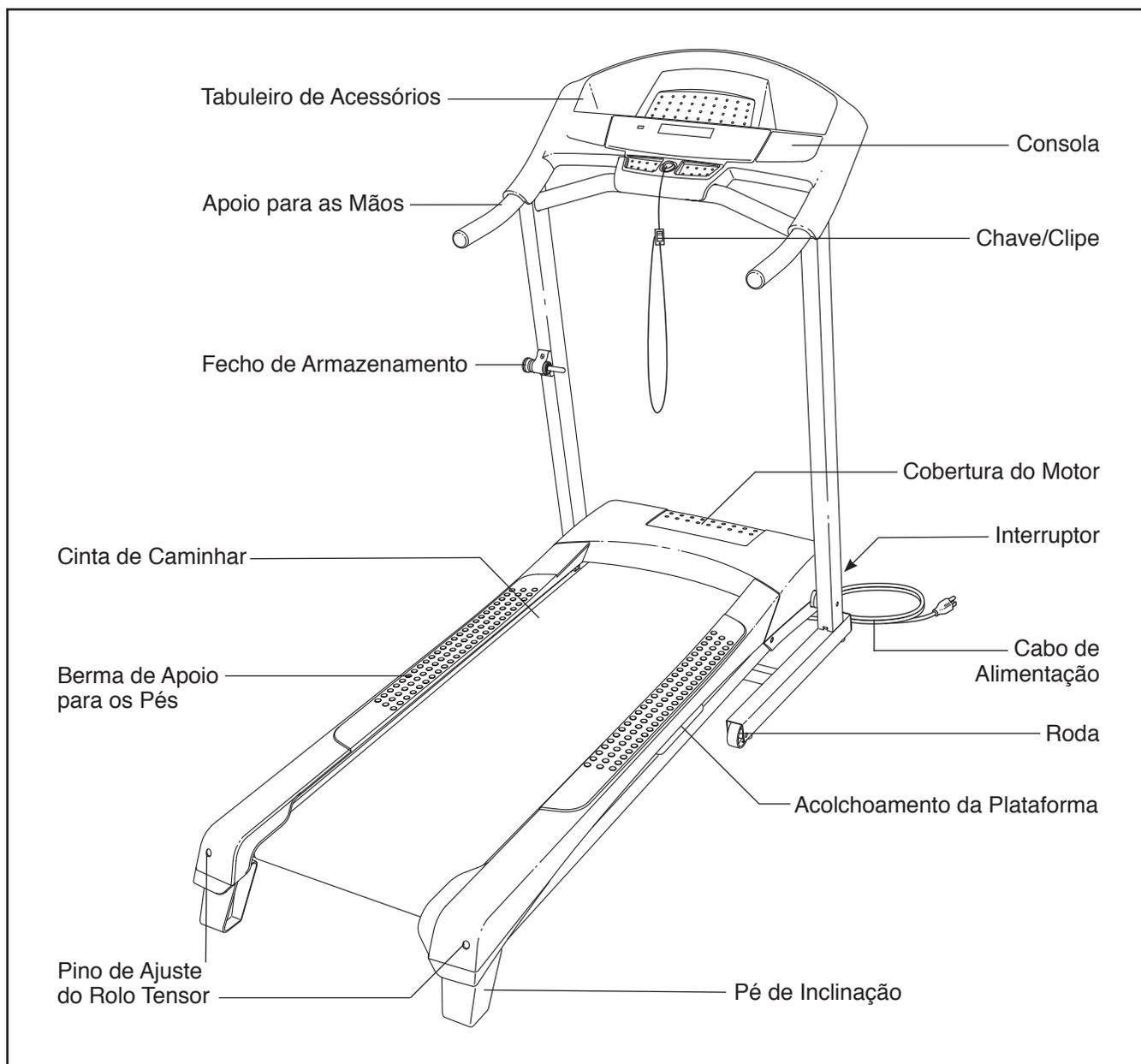
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o novo tapete rolante WESLO® CADENCE 16.0. O tapete rolante CADENCE 16.0 oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

**Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas**

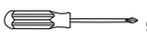
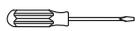
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

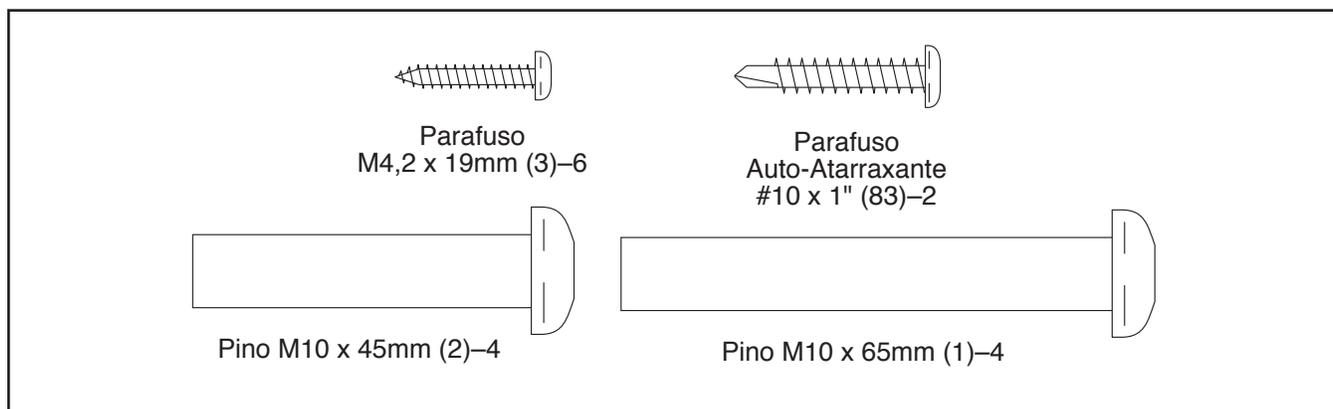


# MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

O processo de montagem requer as chaves sextavadas incluídas  e uma chave Phillips , uma chave de parafusos standard  e um alicate de pontas redondas .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de cada peça é o número de código 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: Algumas peças pequenas foram previamente montados. Para evitar danificar peças em plástico, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**

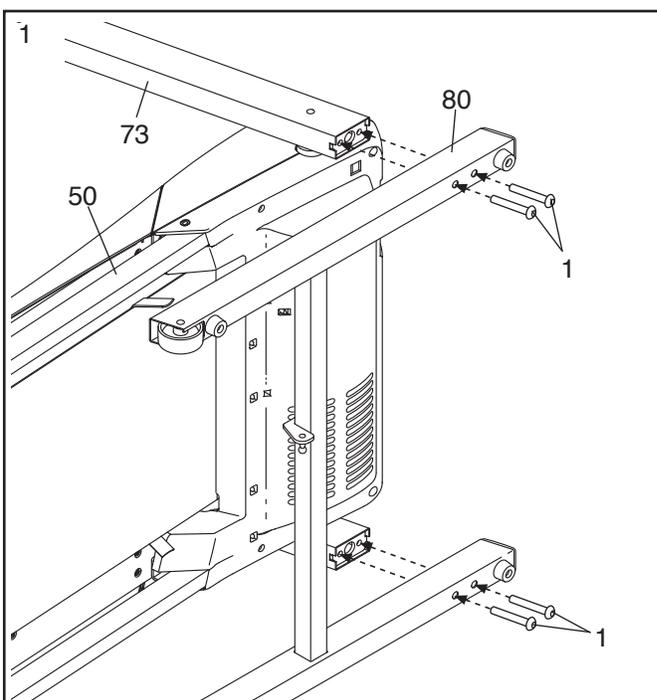


## 1. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.

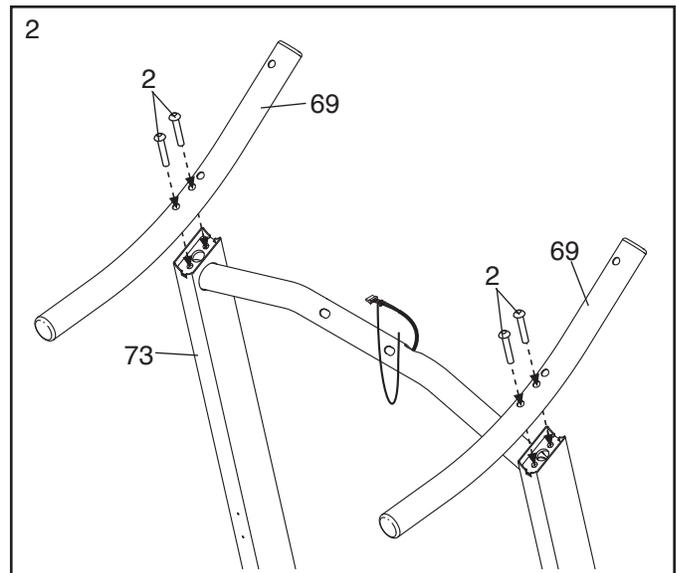
Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Desdobre a Estrutura (50) para longe das Barras Verticais (73). Não se apoie nas Barras Verticais.

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

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

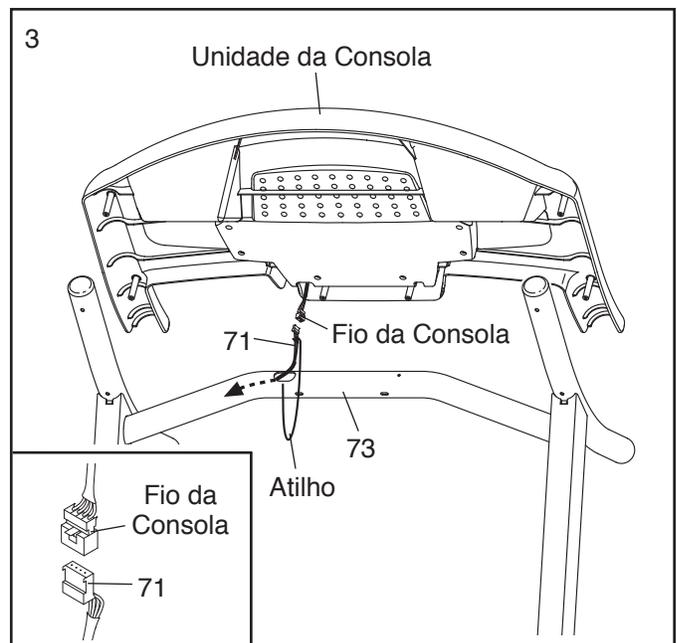


2. Fixe os Apoios para as Mãos (69) às Barras Verticais (73) com quatro Pinos M10 x 45mm (2). **Enrosque todos os quatro Pinos e, depois, aperte-os.**

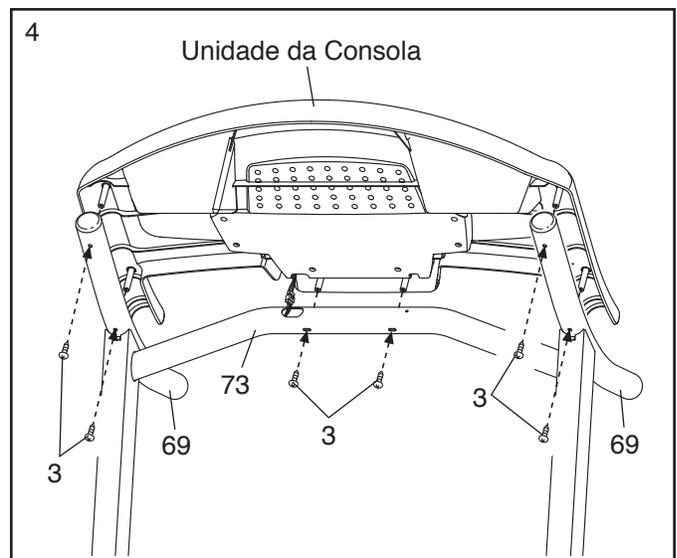


3. Com a ajuda de uma segunda pessoa, segure a unidade da consola junto às Barras Verticais (73). Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (71).

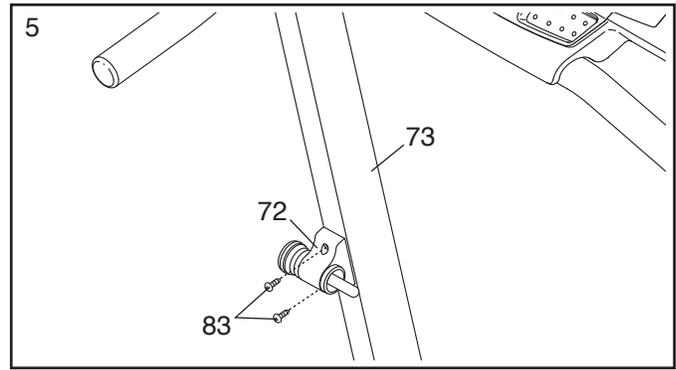
Ligue o Fio da Barra Vertical (71) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Insira os conectores e o excesso de fio na barra de apoio das Barras Verticais (73).



4. Fixe a unidade da consola às Barras Verticais (73) e aos Apoios para as Mãos (69) com seis Parafusos M4,2 x 19mm (3). **Tenha cuidado para não prender os fios.**



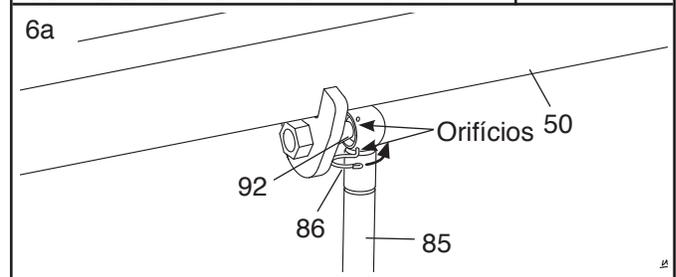
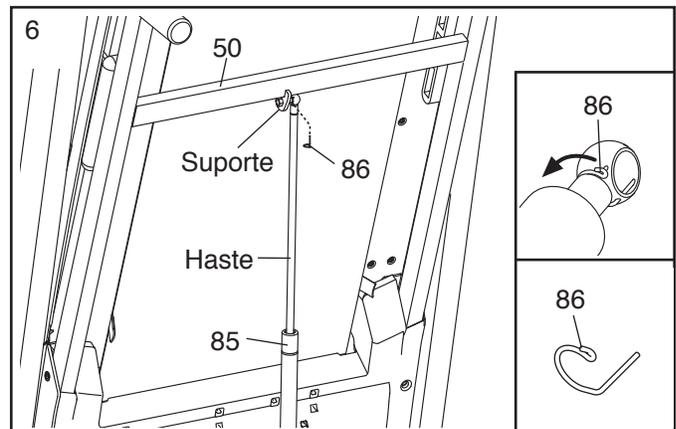
5. Fixe a Cobertura do Bloqueio (72) à Barra Vertical Esquerda (73) com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #10 x 1" (83); **insira ambos os Parafusos antes de apertar qualquer um deles.**



6. Identifique a extremidade da haste do Amortecedor a Gás (85). **Veja os dois desenhos pequenos incluídos.** Localize o Clipe do Amortecedor (86) na extremidade da haste do Amortecedor a Gás. Utilize a unha ou uma chave de parafusos para fazer pressão na extremidade do Clipe do Amortecedor para o soltar. Rode o Clipe do Amortecedor e, em seguida, retire-o do Amortecedor a Gás. **Evite soltar o Clipe do Amortecedor.** Estão incluídos Clipes do Amortecedor extra.

Em seguida, faça pressão na extremidade da haste do Amortecedor a Gás (85) o mais possível para dentro do Dispositivo de Montagem (92) no suporte do centro da Estrutura (50).

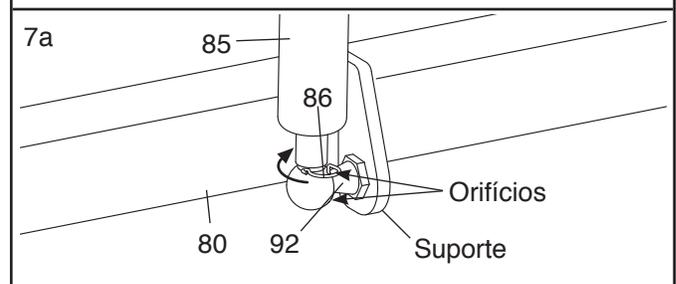
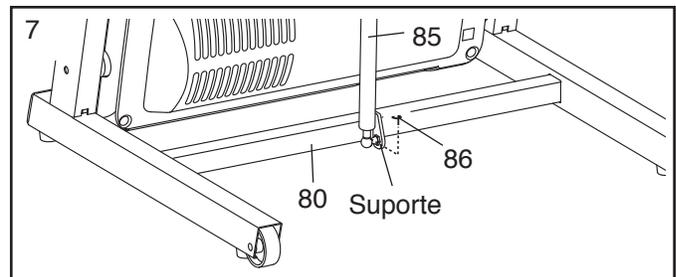
**Consulte o desenho 6a.** Insira o Clipe do Amortecedor (86) nos dois orifícios pequenos indicados na extremidade da haste do Amortecedor a Gás (85). Em seguida, rode o Clipe do Amortecedor até este encaixar no Amortecedor a Gás.



7. Remova o Clipe do Amortecedor (86) da extremidade mais baixa do Amortecedor a Gás (85). Faça pressão na extremidade mais baixa do Amortecedor a Gás contra o Dispositivo de Montagem (92) no suporte do centro da Base (80). Nota: Pode ser necessário rodar a Estrutura (não apresentada) ligeiramente para a frente ou para trás.

**Consulte o desenho 7a.** Insira o Clipe do Amortecedor (86) nos dois orifícios pequenos indicados no Amortecedor a Gás (85). Rode o Clipe do Amortecedor até este encaixar no Amortecedor a Gás.

Baixe o tapete rolante. Consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 15.



8. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar 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 17 e 18). Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.

# FUNCIONAMENTO E AJUSTES

## A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de caminhar. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.**

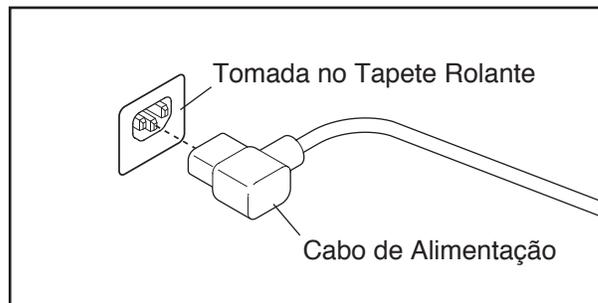
## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se 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.**

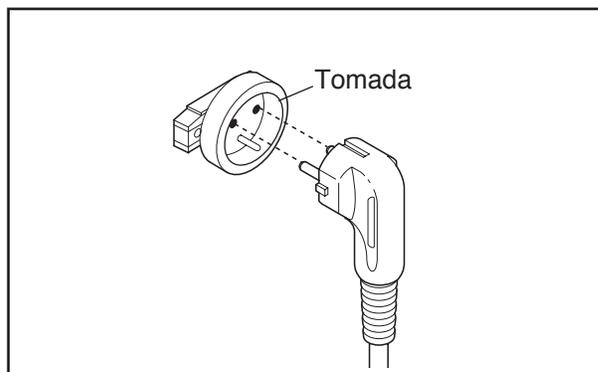
**⚠ PERIGO:** A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com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

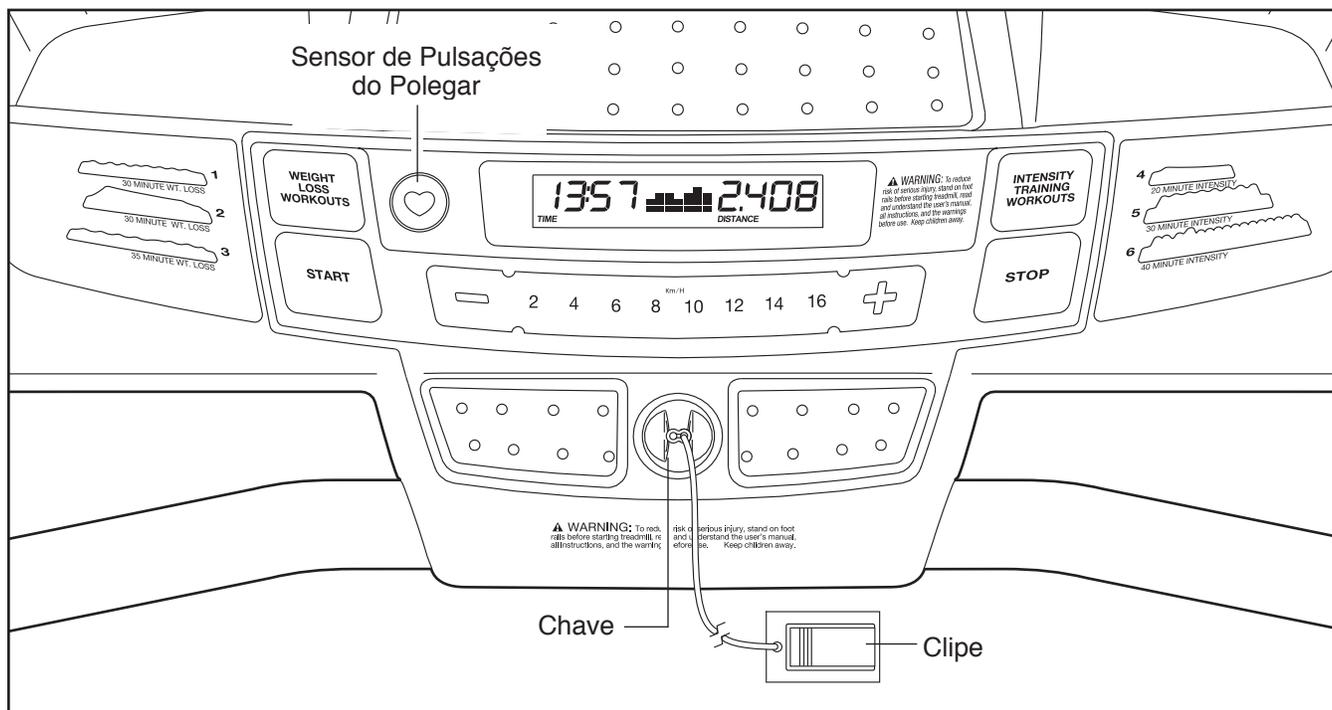
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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 selecção de características concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes. Quando seleccionar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, os ecrãs mostrarão continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações integrado.

A consola possui também seis sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

**Para ligar a corrente,** consulte a página 11. **Para usar o modo manual,** consulte a página 11. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 13. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 14.

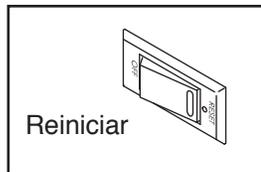
**IMPORTANTE:** Se houver uma película de plástico transparente sobre a consola, remova-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (ver a página 18).

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, veja O MODO DE INFORMAÇÃO na página 14. **Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.**

## COMO LIGAR A CORRENTE

**IMPORTANTE:** Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação eléctrica (ver a página 9). Em seguida, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor está na posição de reposição.



**IMPORTANTE:** A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reposição, é ligado o modo de demonstração. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 14 para desactivar o modo de demonstração.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho da página 10) 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 abra até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

## COMO USAR O MODO MANUAL

### 1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

### 2. Seleccione o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se tiver seleccionado uma sessão de exercício predefinida, retire a chave e volte a inseri-la.



### 3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de velocidade, ou um dos botões numerados de velocidade [Km/H].

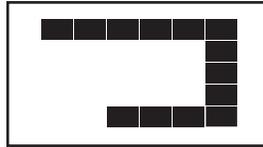
Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de velocidade. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver um botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Depois de os botões serem premidos, poderá demorar um momento até que a cinta de caminhar atinja a velocidade seleccionada.

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

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. O tempo começa a piscar no ecrã esquerdo. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar velocidade.

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

**A pista**— A pista representa uma distância de 402 metros (1/4 de milha). Enquanto caminha ou corre, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir a pista toda. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



#### O ecrã esquerdo—

Durante o exercício, o ecrã esquerdo pode mostrar o tempo [TIME] decorrido e o número aproximado de calorias [CAL.] queimadas. O ecrã mostrará também o seu ritmo cardíaco [PULSE] quando usar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 desta página). Nota: Durante uma sessão de exercício predefinida, o ecrã esquerdo mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



**O ecrã direito**— O ecrã direito pode mostrar a velocidade [SPEED] da cinta de caminhar e distância [DISTANCE] que caminhou ou correu.



Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Parar, retire a chave e volte a inseri-la.

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

Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e coloque o polegar no sensor de pulsações (consulte o desenho na página 10). **Não exerça demasiada pressão; se o fizer, a circulação no polegar pode ficar limitada e a pulsação pode não ser detectada.** Quando a pulsação for detectada, o pequeno símbolo do coração no ecrã esquerdo piscará e será exibido o ritmo cardíaco. **Para obter a maior precisão na leitura do ritmo cardíaco, segure no sensor de pulsações com o polegar durante pelo menos 15 segundos.**

Se o ritmo cardíaco apresentado parecer demasiado elevado ou demasiado baixo, ou se o ritmo cardíaco não for apresentado, levante o polegar durante alguns segundos e, em seguida, coloque novamente o polegar no sensor de pulsações. Lembre-se que deve ficar imóvel ao medir o ritmo cardíaco.

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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Parar e, em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro. Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado [OFF] e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

## COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

### 1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 11.

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

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de Exercícios de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou de Exercícios de Treino de Intensidade [INTENSITY TRAINING WORKOUTS] até que surja no ecrã o número da sessão de exercício pretendida. A configuração de velocidade máxima da sessão de exercício seleccionada piscará no ecrã direito por alguns segundos e, em seguida, aparecerá a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através do ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

### 3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [START] ou o botão de aumentar a velocidade [Km/H] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para a primeira configuração de velocidade da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programada uma configuração de velocidade. Nota: pode estar programada a mesma configuração de velocidade para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício.



O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiver programada uma configuração de velocidade diferente para o segmento seguinte da sessão de exercício, a nova configuração de velocidade piscará no ecrã para o alertar. O tapete rolante ajustar-se-á então automaticamente para a definição de velocidade para o segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do programa fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade demasiado alta ou baixa, pode alterá-la manualmente premindo os botões de velocidade; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente à configuração de velocidade do segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente a configuração de velocidade para o mesmo.

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

Consulte o passo 4 na página 12.

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

Consulte o passo 5 na página 12.

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

Consulte o passo 6 na página 12.

## O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola inclui um modo de informação que lhe permite ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã e seleccionar um sistema de medida em milhas ou quilómetros. O modo de informação também regista as informações de utilização do tapete rolante.

Para seleccionar o modo de informação, mantenha premido o botão Parar [STOP], insira a chave na consola e depois largue o botão Parar. Quando for seleccionado o modo de informação, aparecerão no ecrã as seguintes informações:

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activado, aparecerá um "d" no ecrã esquerdo enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a velocidade.



Também surgirá no ecrã esquerdo um "M," para quilómetros métricos, ou um "E," para milhas inglesas. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar a velocidade.

O ecrã mostra o número total de horas durante as quais o tapete rolante foi utilizado e o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou, cada um durante alguns segundos.



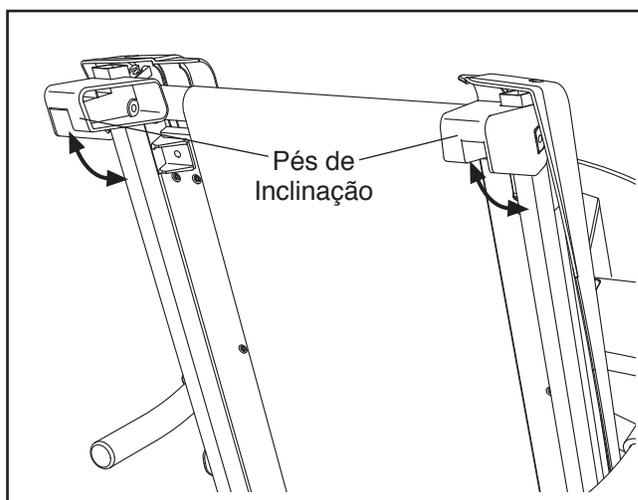
Para sair do modo de informação, remova a chave da consola.

## COMO ALTERAR A INCLINAÇÃO DO TAPETE ROLANTE

Para variar a intensidade do exercício pode mudar a inclinação do tapete rolante. Existem dois níveis de inclinação. **Antes de alterar a inclinação, retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação.** Em seguida, dobre o tapete rolante na posição de armazenamento (consulte a página 15).

Para mudar a inclinação, rode ambos os pés de inclinação para a posição desejada. **ATENÇÃO: Antes de utilizar o tapete rolante, certifique-se de que ambos os pés de inclinação estão na mesma posição e seguramente fixos.**

Após ajustar os pés de inclinação, baixe o tapete rolante (consulte a página 15).

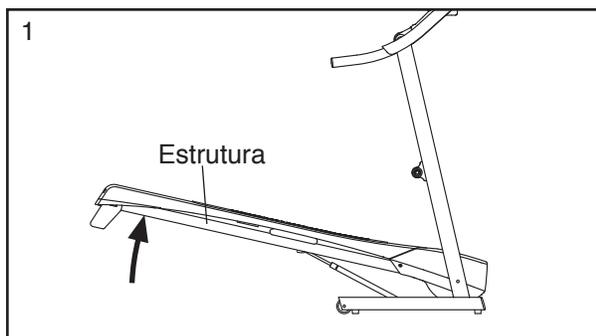


# COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

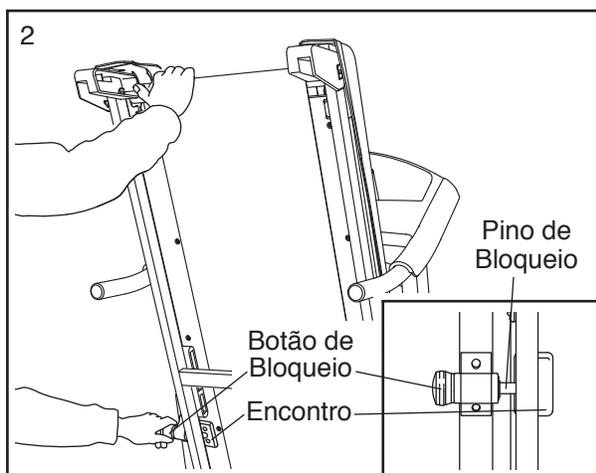
## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Antes de dobrar o tapete rolante, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas. Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.



2. Segure firmemente no tapete rolante com a mão direita, conforme indicado. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Levante a estrutura até o encontro passar o pino de bloqueio. Em seguida, solte lentamente o botão de bloqueio. **Certifique-se de que o encontro está encostado ao pino de bloqueio.**

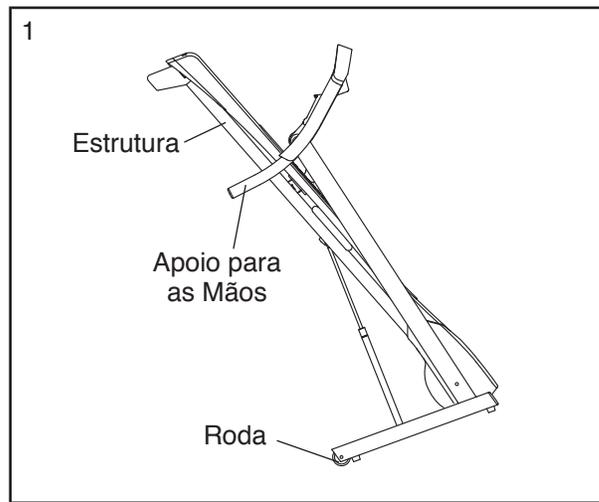


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

## COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o encontro está encostado ao pino de bloqueio. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rodar 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

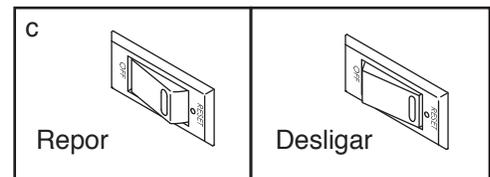
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior do tapete rolante com a mão direita conforme apresentado. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Em seguida, baixe a estrutura até passar o pino de bloqueio. Em seguida, solte o botão de bloqueio.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos, e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO:** Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés e não deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maior parte dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

**PROBLEMA: O aparelho não liga**

- SOLUÇÃO:**
- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 9). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm<sup>2</sup> com comprimento máximo de 1,5 m.
  - Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
  - Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor. Para reiniciar o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



**PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização**

- SOLUÇÃO:**
- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima).
  - Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o e, espere cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.
  - Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.
  - Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

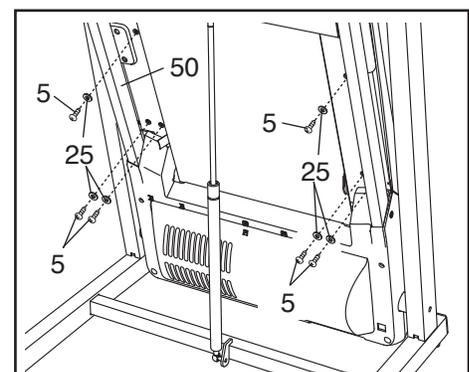
**PROBLEMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada**

- SOLUÇÃO:**
- A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados quando a chave da consola for retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 14 para desligar o modo de demonstração.

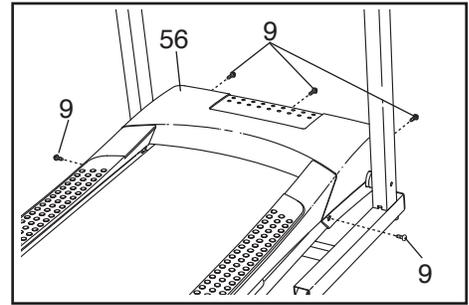
**PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente**

- SOLUÇÃO:**
- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Coloque o tapete rolante em posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na pág. 15)

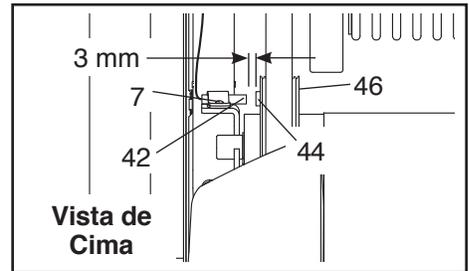
Retire os seis Parafusos de Cabeça de Anilha M4,2 x 13mm (5) indicados e as seis Anilhas Planas da Berma de Apoio para os Pés (25). Em seguida, baixe a Estrutura (50) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 15).



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



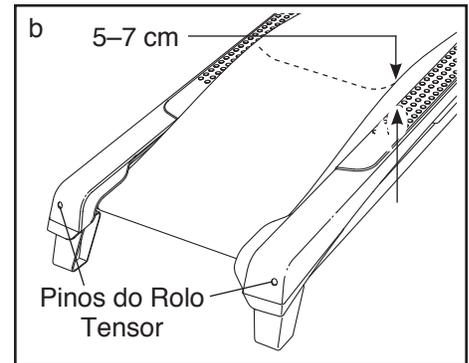
Localize o Interruptor de Lâmina (42) e o Íman (44) no lado esquerdo da Roldana (46). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarrachante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



**PROBLEMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela**

**SOLUÇÃO:** a. Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.

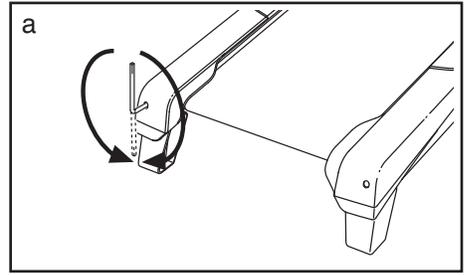


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa anterior deste manual.

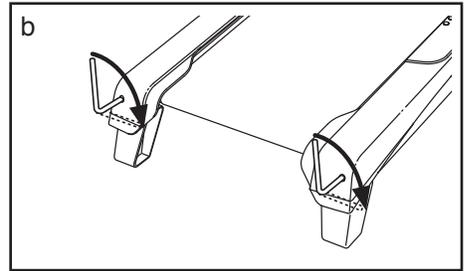
**PROBLEMA:** A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

**SOLUÇÃO:**

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



- b. **Se a cinta de caminhar escorregar quando se anda em cima dela**, remova primeiro 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 horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.



# DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

# LISTA DE PEÇAS

Modelo nº WETL39710.0 R0710A

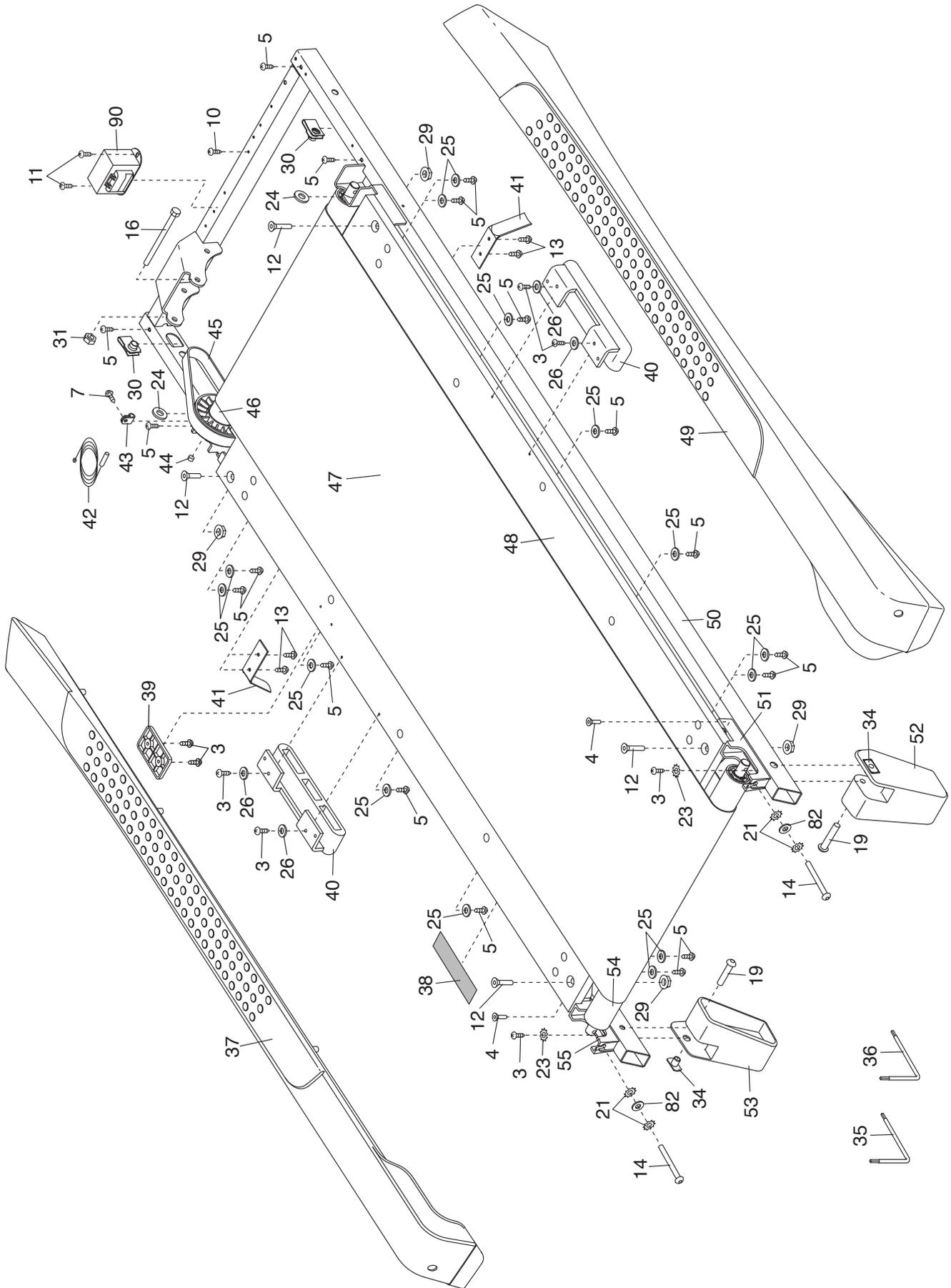
Para localizar as peças listadas abaixo, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO junto ao fim deste manual.

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	4	Pino M10 x 65mm	45	1	Correia de Transmissão
2	4	Pino M10 x 45mm	46	1	Rolo/Roldana de Tracção
3	17	Parafuso M4,2 x 19mm	47	1	Cinta de Caminhar
4	2	Pino M8 x 35mm	48	1	Plataforma de Caminhar
5	18	Parafuso de Cabeça de Anilha M4,2 x 13mm	49	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
6	6	Parafuso M4,2 x 13mm	50	1	Estrutura
7	1	Parafuso Auto-Atarrachante M4,2 x 13mm	51	1	Suporte do Rolo Tensor Direito
8	4	Parafuso Auto-Atarrachante M4,2 x 19mm	52	1	Pé de Inclinação Direito
9	5	Parafuso de Cabeça de Anilha M4,2 x 19mm	53	1	Pé de Inclinação Esquerdo
10	1	Parafuso Brilhante M4,2 x 13mm	54	1	Rolo Tensor
11	8	Parafuso M4 x 10mm	55	1	Suporte do Rolo Tensor Esquerdo
12	4	Pino M8 x 30mm	56	1	Cobertura do Motor
13	4	Parafuso com Ranhura M4,2 x 13mm	57	1	Suporte do Motor de Tracção
14	2	Pino M6 x 70mm	58	1	Motor de Tracção
15	2	Pino do Motor 1/4"	59	1	Suporte de Electrónica
16	1	Pino M8 x 102mm	60	1	Controlador
17	2	Pino M8 x 20mm	61	1	Tabuleiro Inferior
18	2	Pino 3/8" x 2"	62	1	Interruptor
19	2	Pino M8 x 40mm	63	1	Passa-Fios
20	2	Pino M10 x 110mm	64	1	Cabo de Alimentação Eléctrica
21	4	Anilha em Forma de Estrela M6	65	4	Atilho 8"
22	2	Anilha em Forma de Estrela M8,4	66	1	Atilho para Fio Amovível
23	4	Anilha em Forma de Estrela M4,2	67	1	Base da Consola
24	2	Espaçador da Polia Frontal	68	4	Tampa do Apoio para as Mãos
25	14	Anilha Plana da Berma de Apoio para os Pés	69	2	Apoio para as Mãos
26	4	Anilha Plana #8	70	1	Consola
27	2	Anilha em Forma de Estrela M10	71	1	Fio da Barra Vertical
28	2	Anilha Plana M10	72	1	Cobertura do Bloqueio
29	6	Porca de Flange M8	73	1	Barra Vertical
30	2	Porca em U M10	74	1	Chave/Clipe
31	1	Porca M8	75	3	Atilho para Fio
32	2	Porca de Poliuretano 3/8"	76	2	Espaçador da Estrutura
33	3	Clipe da Cobertura #8	77	2	Tampa da Base
34	2	Porca do Pé Posterior M8	78	4	Protecção da Base
35	1	Chave Sextavada 6 mm	79	2	Roda
36	1	Chave Sextavada 4 mm	80	1	Base
37	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	81	1	Passa-fios da Barra Vertical
38	1	Autocolante de Aviso do Fecho	82	2	Anilha Plana 1/4"
39	1	Encontro	83	2	Parafuso Auto-Atarrachante #10 x 1"
40	2	Acolchoamento da Plataforma	84	1	Unidade do Pino de Bloqueio
41	2	Guia da Cinta	85	1	Amortecedor a Gás
42	1	Interruptor de Lâmina	86	2	Clipe do Amortecedor
43	1	Grampo do Interruptor de Lâmina	87	1	Filtro
44	1	Íman	88	1	Tomada
			89	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
			90	1	Transformador
			91	2	Porca 5/16"
			92	2	Dispositivo de Montagem
			*	-	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. \*Indica uma peça não ilustrada.

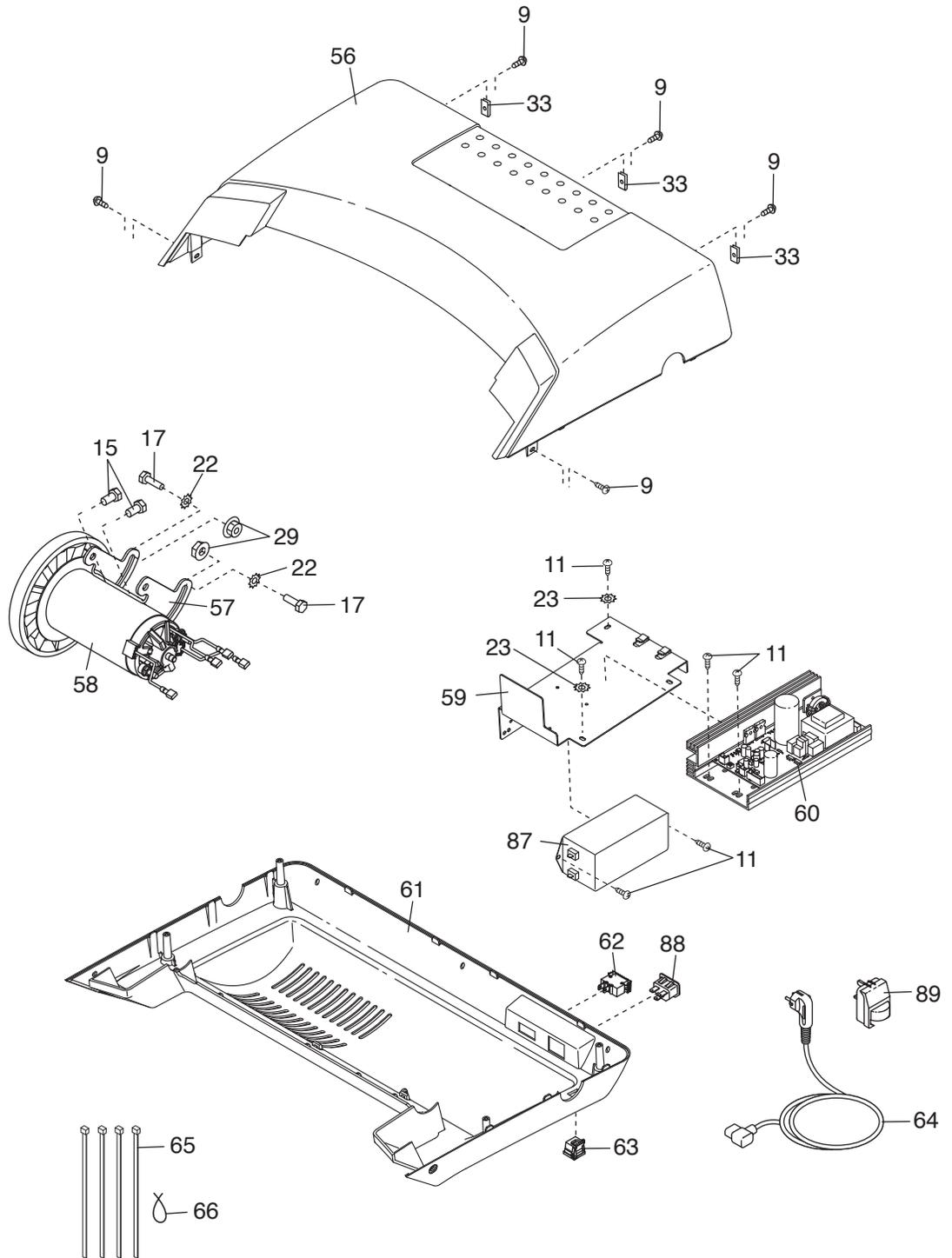
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº WETL39710.0 R0710A



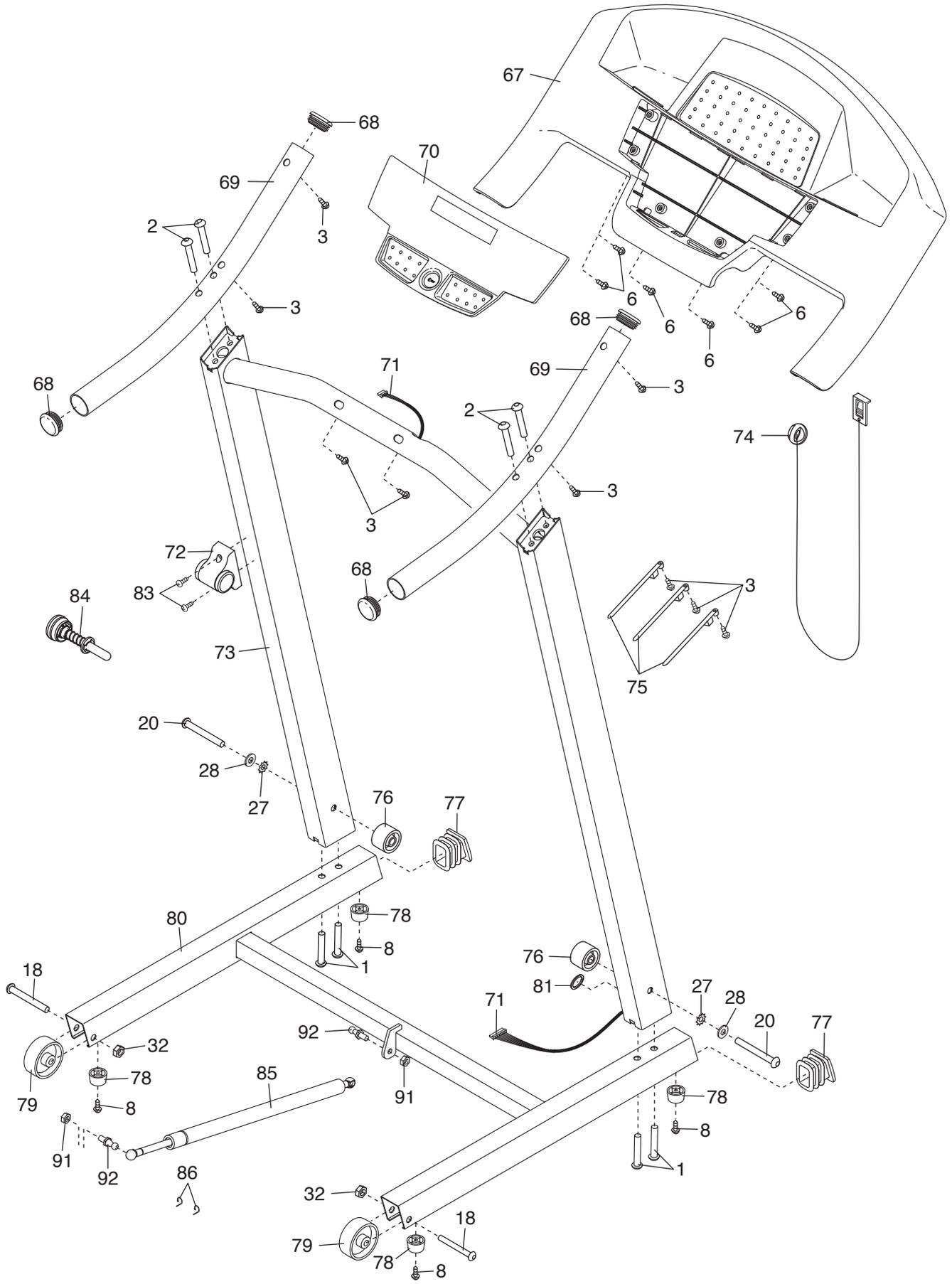
# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo n° WETL39710.0 R0710A



# DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº WETL39710.0 R0710A



---

## 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 estabelecimento onde adquiriu este produto.

