

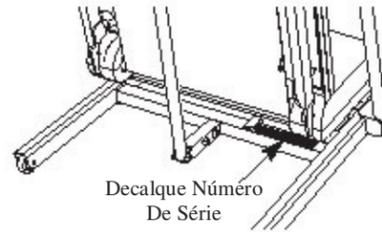
# NordicTrack

Com entrada universal para iPod®

## A2350

Modelo No. NTL07007.1  
No. Série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço  
acima para referência.



### DÚVIDAS?

Se você tem dúvidas, ou se  
houver peças faltando, nós  
garantimos satisfação completa  
através do serviço de  
atendimento ao cliente de nossa  
fábrica.

**IMPORTANTE:** Você deve anotar o  
número do modelo do produto e o  
número de série (Vide figura acima)  
antes de contactar-nos:

**SERVIÇO DE ATENDIMENTO  
AO CLIENTE:**

**011 4082 7728**

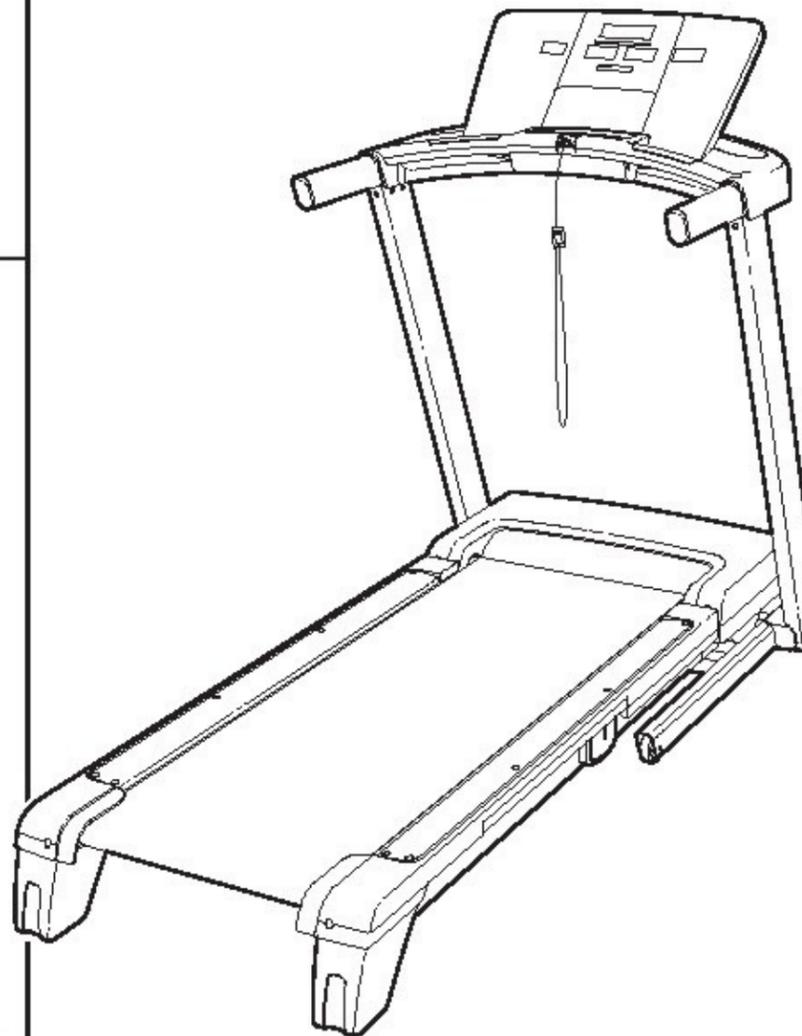
Segunda à Sexta-feira das 9:00 às 18:00hs

E-mail  
sac@iconfitness.com.br

### CUIDADO

Leia todas as precauções e  
instruções do manual, antes de  
usar seu equipamento. Guarde este  
manual para referências futuras.

## MANUAL DO USUÁRIO



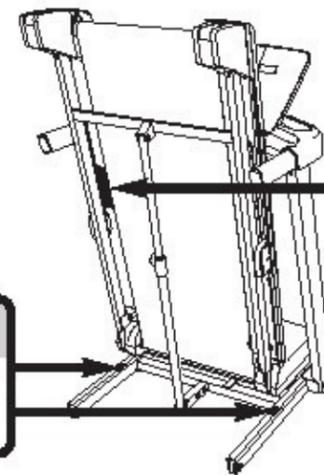
 Visite nosso website:  
[www.iconfitness.com.br](http://www.iconfitness.com.br)  
Novos produtos, preços, dicas  
de malhação, e muito mais!!

# ÍNDICE

AVISO DE LOCALIZAÇÃO DO DECALQUE.....	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMEÇAR .....	5
MONTAGEM .....	6
OPERAÇÃO E AJUSTES .....	12
COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA.....	23
PROBLEMAS E SOLUÇÕES.....	25
NORMAS DE CONDICIONAMENTO .....	28
LISTA DE PEÇAS.....	30
FIGURA ILUSTRATIVA.....	32
SOLICITAÇÃO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS.....	Capa Traseira
GARANTIA LIMITADA .....	Capa Traseira

## AVISO DE LOCALIZAÇÃO DE DECALQUE

Os decalques mostrados foram dispostos nas localizações mostradas. Se algum decalque estiver faltando ou estiver ilegível, **entre em contato com a nossa Central de Atendimento ao Consumidor**, cujo número se encontra na capa deste manual, e solicite a reposição do decalque. Então, cole-o no local indicado. Nota: Os decalques podem não ser mostrados no tamanho natural.



## PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠️ ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de queimaduras, fogo, choque elétrico, ou danos pessoais leia atentamente as seguintes precauções e informações antes de utilizar a esteira. **ICON não assume qualquer responsabilidade em caso de danos pessoais ou de propriedade ocorridos pelo ou durante o uso deste produto.**

**1. Antes de começar este ou qualquer programa de exercício, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos com problemas cardíacos pré-existentes.**

**2. É de obrigação do proprietário assegurar que todos os usuários desta esteira estejam adequadamente informados de todas advertências e precauções.**

**3. Utilize a esteira somente como indicado.**

**4. Acomode a esteira em uma superfície plana, com pelo menos dois metros livres na parte traseira e sessenta centímetros de cada lado. Não coloque a esteira em qualquer tipo de superfície que bloqueie a entrada de ar. Para proteger o piso ou carpete coloque um capacho embaixo da esteira.**

**5. Mantenha a esteira dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não a coloque em garagens ou pátios, ou perto de água.**

**6. Não utilize a esteira em locais onde produtos aerossóis são utilizados ou próximo de locais onde há administração de Oxigênio.**

**7. Mantenha a esteira sempre longe de crianças menores de 12 (doze) anos e animais domésticos.**

**8. A esteira deve ser usada apenas por pessoas de 136 kg ou menos.**

**9. Nunca permita a utilização de mais de uma pessoa por vez na esteira.**

**10. Utilize roupas apropriadas para exercícios físicos ao utilizar a esteira. Não utilize roupas largas que podem ficar presas na esteira. Roupas específicas para exercícios físicos é recomendada. Sempre utilize tênis esportivos. Nunca utilize a esteira descalço, de meias ou sandálias.**

**11. Ao conectar o cabo de alimentação (Vide página 12), conecte-o a um supressor de surto de tensão (não incluído) e conecte o supressor à um circuito aterrado**

que suporte 15 ou mais ampéres. Nenhum outro aparelho deve ser ligado no mesmo circuito. Não utilize extensão.

**12. Utilize um supressor de surto de tensão simples com apenas uma saída como descrito Na página 12. Para adquiri-lo visite uma casa de produtos eletrônicos de sua confiança.**

**13. A não utilização de um supressor de surto de tensão pode ocasionar problemas no sistema de controle da esteira. Se o sistema de controle é prejudicado, a pista rolante pode mudar, acelerar ou parar inesperadamente o que pode causar quedas ou danos pessoais.**

**14. Mantenha o cabo de alimentação e o supressor de surto de tensão longe de superfícies quentes.**

**15. Nunca mova a lona quando a esteira estiver desligada. Não utilize a esteira caso o conector do cabo de alimentação ou supressor de surto de tensão estejam danificados, ou a esteira não esteja operando normalmente. (Veja a sessão de PROBLEMAS na página 25 caso a esteira não esteja operando normalmente).**

**16. Leia, entenda e teste a parada de emergência antes de utilizar a esteira. (Veja COMO LIGAR A ENERGIA na página 14)**

**17. Nunca ligue a esteira enquanto estiver na lona. Sempre segure nos corrimões enquanto utilizar a esteira.**

**18. A esteira é capaz de altas velocidades. Ajuste a velocidade em pequenos acréscimos para evitar saltos repentinos de velocidade.**

**19. O sensor de pulso não é um equipamento médico. Vários fatores incluindo o movimento do usuário podem afetar a precisão da leitura do pulso. O sensor é apenas um apoio do exercício para determinar a tendência do pulso em geral.**

**20. Nunca deixe a esteira funcionando sozinha. Sempre remova a chave, desligue o cabo de energia, e coloque o interruptor de circuito na posição Desliga quando a esteira não estiver em uso. (Vide figura na página 5 para a localização do interruptor de circuito).**

**21.** Não tente levantar, abaixar ou mover a esteira até que ela esteja propriamente montada. (Veja MONTAGEM na página 6, e COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA na página 23.) Você deve ser capaz de carregar 20 Kg para levantar, abaixar ou mover a esteira.

**22.** Quando dobrar ou mover a esteira, tenha certeza que o ferrolho esteja totalmente travado.

**23.** Nunca insira qualquer objeto nos orifícios da esteira.

**24.** Inspeção sempre com atenção todas as partes da esteira regularmente.

**25. PERIGO:** Sempre desligue o cabo de alimentação depois do uso, antes de limpar a esteira, e antes de efetuar manutenção e ajustes descritos neste manual. Nunca remova a tampa do motor, exceto quando instruído para tal por um representante autorizado. Serviços não contidos neste manual só devem ser executados por representantes autorizados.

**26.** A esteira foi designada para uso doméstico. Não use a esteira para nenhum serviço comercial, de aluguel ou institucional.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES**

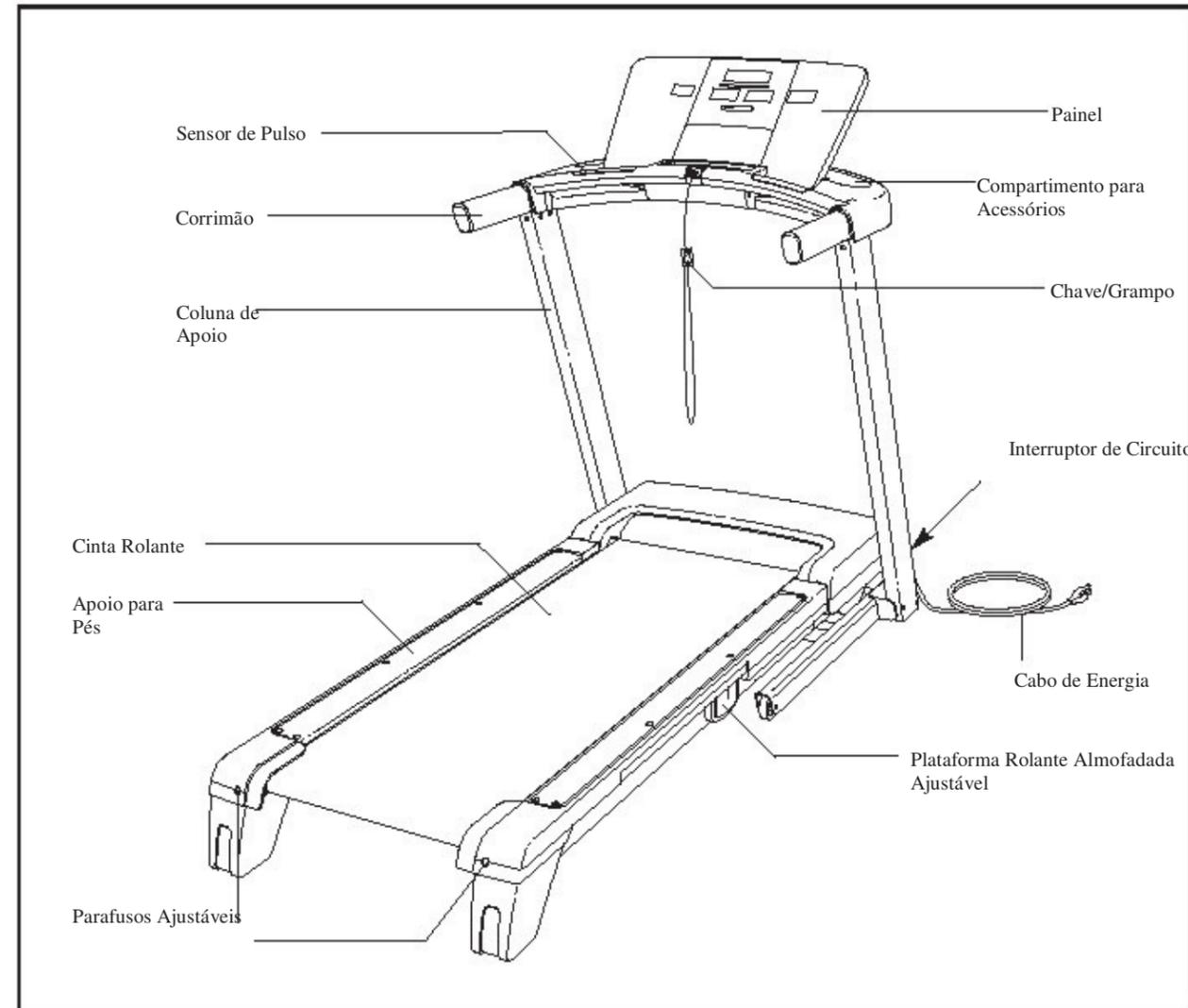
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária esteira NordicTrack® A2350 1 com entrada universal para iPod®. A esteira A2350 oferece um grande número de opções para seu exercício físico doméstico se tornar mais agradável e efetivo. E quando você não está se exercitando a A2350 pode ser dobrada, ocupando assim metade do espaço que outras esteiras ocupariam.

Para o seu conforto, leia este manual atentamente antes de utilizar a esteira, se mesmo assim restarem dúvidas,

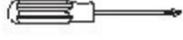
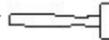
por gentileza verifique a capa deste manual, anote o modelo do produto e o número de série e entre em contato conosco. O número do modelo e a localização do número de série estão no decalque mostrado na capa deste manual.

Antes de continuar a leitura, por favor, veja o desenho abaixo e se familiarize com as partes do aparelho.



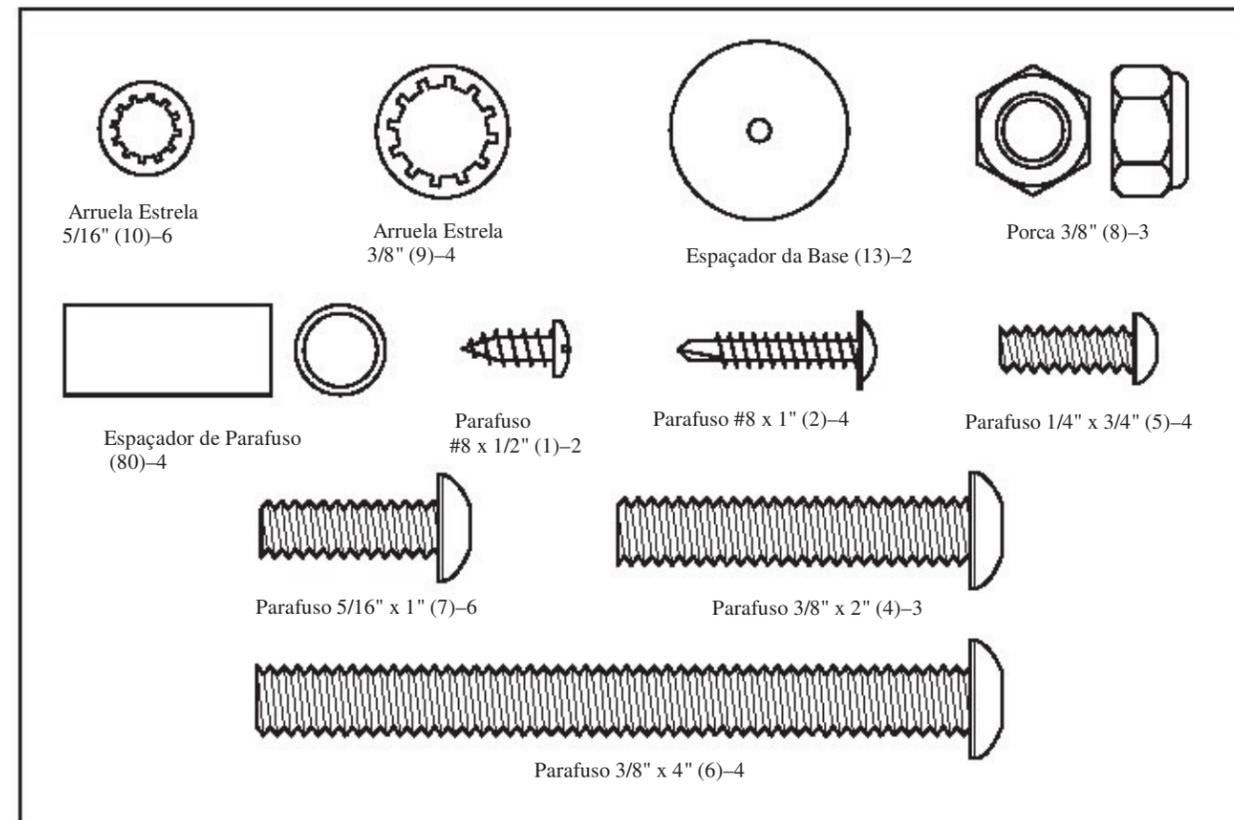
## MONTAGEM

O processo de montagem requer duas pessoas. Coloque a esteira em local aberto e remova todo material da embalagem. Não jogue o material da embalagem fora até que todo o processo de montagem esteja concluído. Nota: A parte inferior da pista rolante é envolvida com um lubrificante de alta performance. Durante o transporte, uma pequena quantidade de lubrificante pode escorrer para parte superior da pista ou no papelão que envolve a esteira. Isto é normal e não afeta a performance da esteira. Caso a pista rolante apresente mancha deste lubrificante limpe com produto de limpeza não abrasivo.

A montagem requer uma chave Allen (Inclusa)  Uma chave de fenda "Philips" (Não Inclusa) ,  
uma Chave ajustável  Martelo de borracha  e um Alicate de Bico .

Use o desenho abaixo para identificar as ferragens usadas durante a montagem. Nota: Caso uma das peças a seguir não esteja no pacote com as Ferragens verifique se já não está pré-fixada em uma das partes da esteira. Para evitar danos a peças de plástico, não utilize ferramentas pesadas para montagem.

Nota: Se uma peça não estiver em sua embalagem, verifique se a mesma está pré-anexada à outra peça. Para evitar danos às peças plásticas, não utilize martelos pesados na montagem.



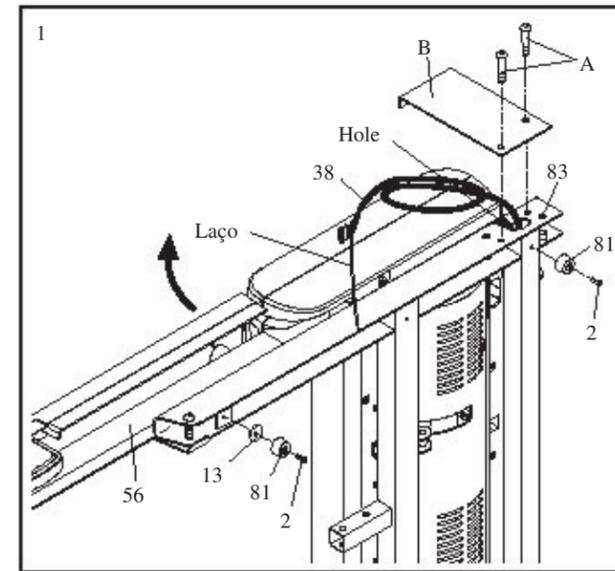
**1. Esteja certo de que o cabo de energia esteja desconectado.**

Com a ajuda de uma segunda pessoa, cuidadosamente deite a esteira sobre seu lado esquerdo. Dobre a Moldura parcialmente (56) para que a esteira fique mais estável; não dobre a Moldura completamente ainda.

Remova e descarte os dois parafusos indicados (A) e a braçadeira indicada (B).

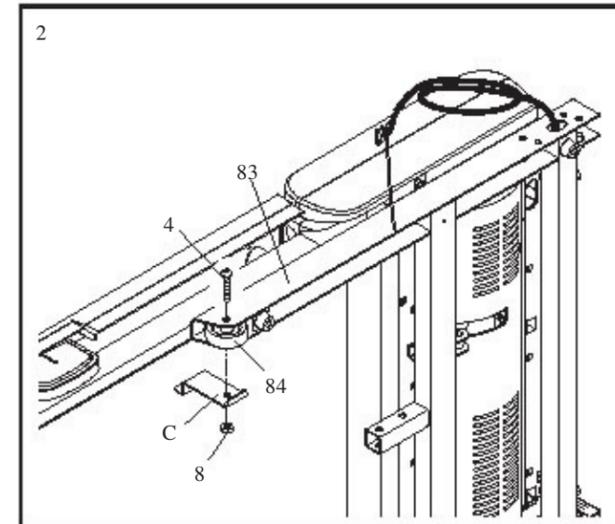
Corte o laço que está segurando o Fio da Coluna de Apoio (38) à Base (83). Posicione o laço no furo indicado da Base, e utilize o laço para puxar o Fio da Coluna de Apoio para fora do furo.

Prenda a Chapa da Base (81) à Base (83) no local indicado com o Espaçador da Chapa da Base (13) e um Parafuso #8 x 1" (2). Então, prenda uma outra Chapa de Base (81) com somente um Parafuso #8 x 1" (2).



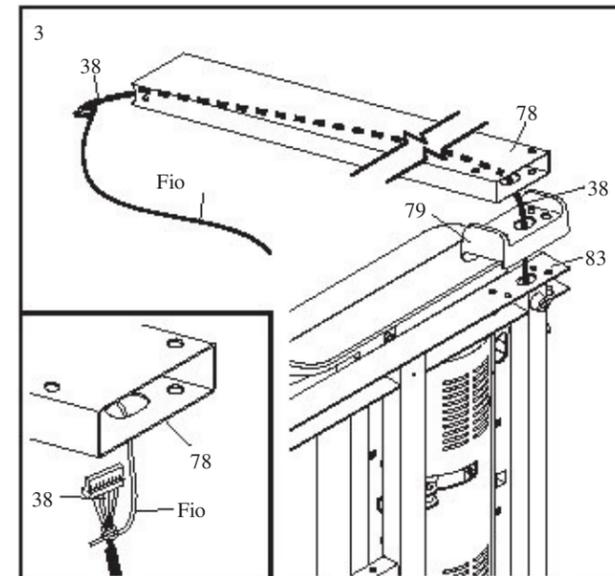
**2. Remova a Porca 3/8" (8), o Parafuso 3/8" x 2" (4), e a braçadeira (C) da Base (83).**

Prenda a Roda (84) com o Parafuso e a Porca que você acabou de retirar. Não aperte a Porca; a Roda deve girar livremente. Descarte a braçadeira.



**3. Identifique a Coluna de Apoio Direita (78) e o espaçador da Coluna de Apoio Direita (79), que estão marcados com adesivos. Insira o Fio da Coluna de Apoio (38) através do Espaçador da Coluna de apoio conforme demonstrado.**

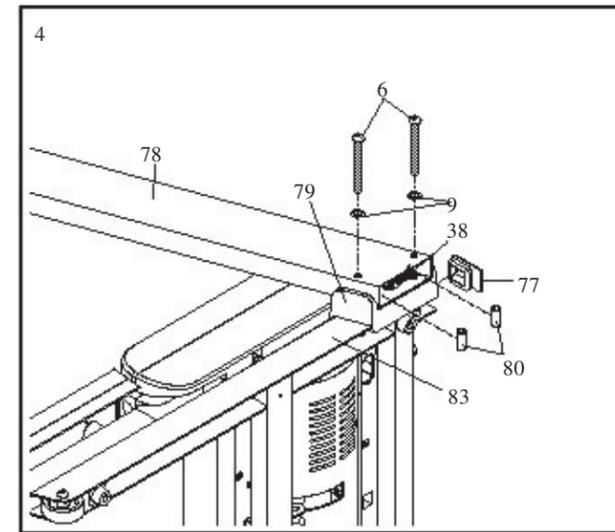
**Vide figura anexa. Prenda o fio na Coluna de Apoio Direita (78) seguramente envolta do terminal do Fio da Coluna de Apoio (38). Com a ajuda de uma segunda pessoa, prenda a Coluna de Apoio Direita próxima à Base (83). Então, puxe o outro terminal do fio até que o fio da Coluna de Apoio esteja completamente preso através da Coluna de Apoio Direita.**



4. Coloque o Espaçador da Coluna de Apoio Direita (79) na Base (83). Seja cuidadoso para não prender o Fio da Coluna de Apoio (38). Com a ajuda de uma segunda pessoa, segure um Espaçador de Parafuso (80) dentro do terminal inferior da Coluna de Apoio Direita (78). Insira um Parafuso 3/8" x 4" (6) com uma Arruela Estrela 3/8" (9) na Coluna de Apoio Direita e no espaçador de Parafuso. Repita este passo com um segundo Espaçador de Parafuso (80), um Parafuso 3/8" x 4" (6), e uma Arruela Estrela 3/8" (9). Então, prenda a Coluna de Apoio Direita no Espaçador de Coluna de Apoio Direita.

Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 4" (6); porém não os aperte completamente.

Pressione a Capa do Terminal da Base (77) à Base (83).



5. Com a ajuda de uma segunda pessoa, cuidadosamente deite a esteira sobre seu lado direito. Dobre a Moldura parcialmente (56) para que a esteira fique mais estável; Não dobre a Moldura completamente ainda.

Remova e descarte os dois parafusos indicados (A) e a braçadeira indicada (B).

Prenda a Chapa da Base (81) à Base (83) no local indicado com o Espaçador da Chapa da Base (13) e um Parafuso #8 x 1" (2). Então, prenda uma outra Chapa de Base (81) com somente um Parafuso #8 x 1" (2).

Remova a Porca 3/8" (8), o Parafuso 3/8" x 2" (4), e a braçadeira (C) da Base (83).

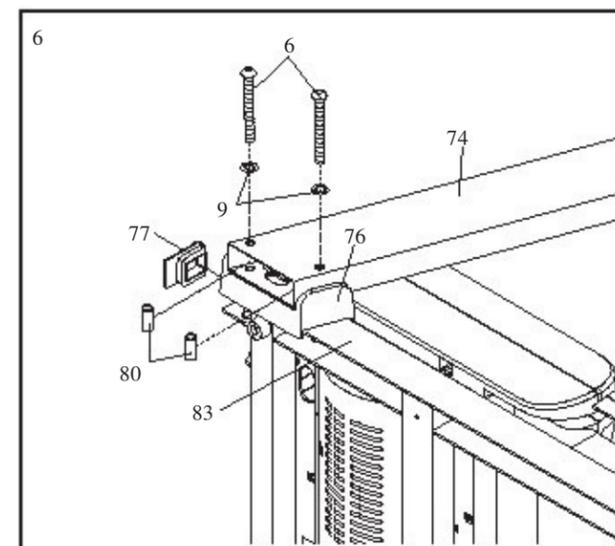
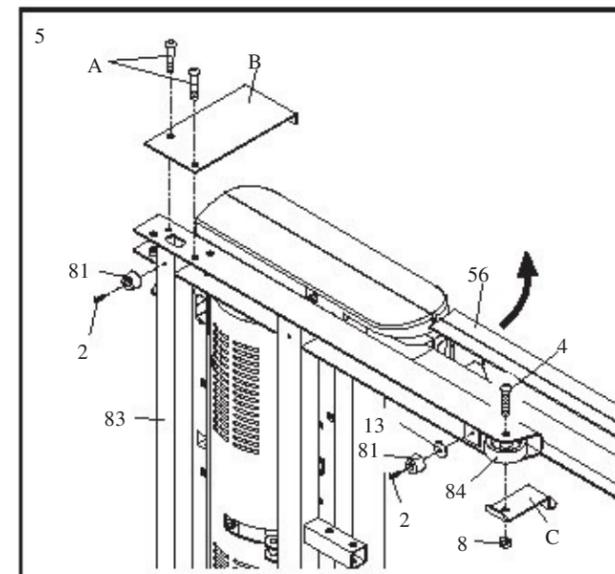
Prenda a Roda (84) com o Parafuso e a Porca que você acabou de retirar. Não aperte a Porca; a Roda deve girar livremente. Descarte a braçadeira.

6. Coloque o Espaçador da Coluna de Apoio Esquerda (79) na Base (83). Seja cuidadoso para não prender o Fio da Coluna de Apoio (38). Com a ajuda de uma segunda pessoa, segure um Espaçador de Parafuso (80) dentro do terminal inferior da Coluna de Apoio Esquerda (78). Insira um Parafuso 3/8" x 4" (6) com uma Arruela Estrela 3/8" (9) na Coluna de Apoio Esquerda e no espaçador de Parafuso. Repita este passo com um segundo Espaçador de Parafuso (80), um Parafuso 3/8" x 4" (6), e uma Arruela Estrela 3/8" (9). Então, prenda a Coluna de Apoio Esquerda no Espaçador de Coluna de Apoio Esquerda.

Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 4" (6); porém não os aperte completamente.

Pressione a Capa do Terminal da Base (77) à Base (83).

Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite a esteira para que a Base (83) fique paralela ao chão.



7. Prenda a bandeja (90) ao corrimão montado com dois Parafusos #8 x 1/2" (1).

Com a ajuda de uma segunda pessoa, segure o corrimão montado próximo à Coluna de Apoio Direita (78) e à Coluna de Apoio Esquerda (74). Conecte o Fio da Coluna de Apoio (38) ao fio do Painel montado. Vide figura anexa. Os conectores devem deslizar facilmente juntos e parar em seus lugares. SE OS CONECTORES NÃO SE LIGAREM CORRETAMENTE, O PAINEL PODE SER DANIFICADO QUANDO A ESTEIRA FOR LIGADA.

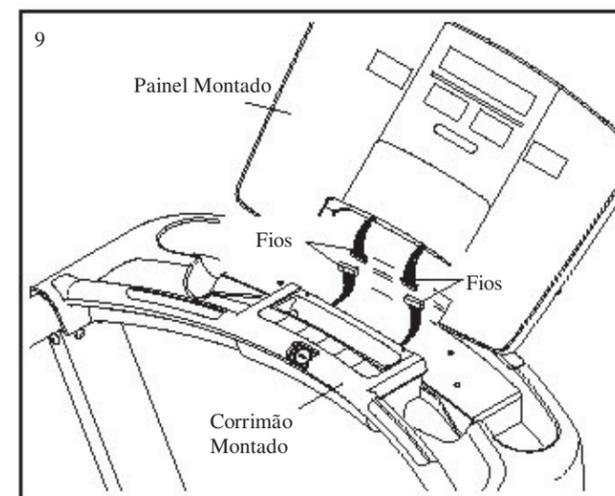
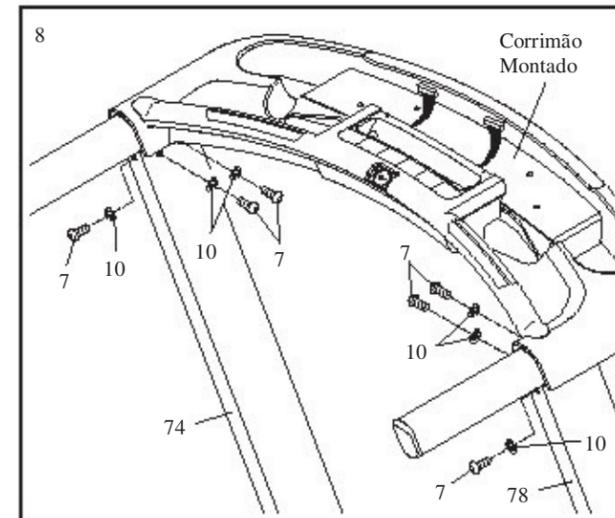
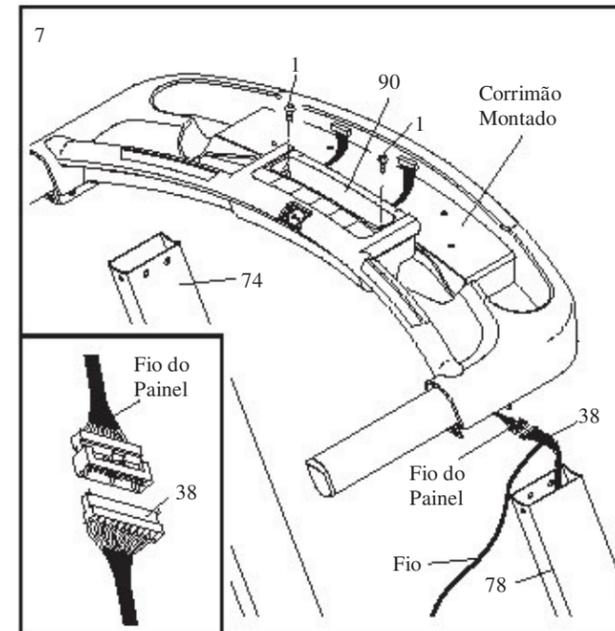
Remova o laço grande do Fio da Coluna de Apoio (38).

8. Posicione o corrimão montado nas Colunas de Apoio (74, 78). **Seja cuidadoso para não prender os fios.**

Prenda o corrimão montado às Colunas de Apoio (74, 78) com seis Parafusos 5/16" x 1" (7) e seis Arruelas Estrela 5/16" (10) conforme demonstrado.

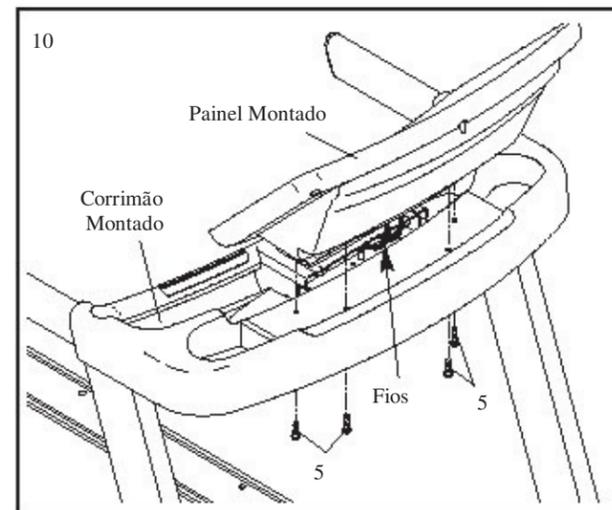
**Vide passos 4 e 6 da montagem. Aperte firmemente os Parafusos 3/8" x 4" (6).**

9. Segure o painel montado próximo ao corrimão montado. Conecte os dois fios do painel montado aos dois fios do corrimão montado. Vide figura anexa no passo 7. Os conectores devem deslizar facilmente juntos e parar em seus lugares. SE OS CONECTORES NÃO SE LIGAREM CORRETAMENTE, O PAINEL PODE SER DANIFICADO QUANDO A ESTEIRA FOR LIGADA.

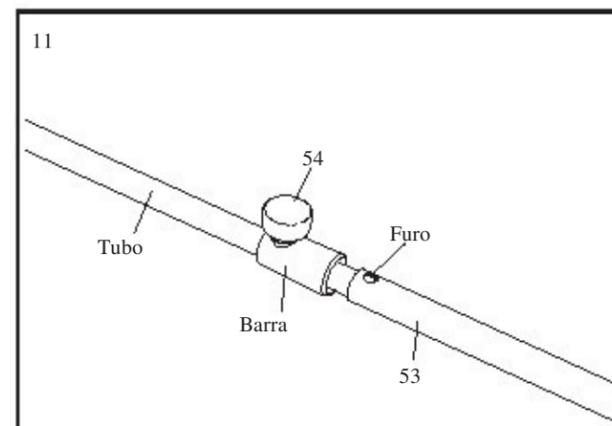


10. Insira os fios do Painel montado no Corrimão montado.

Prenda o painel montado ao corrimão montado com quatro Parafusos 1/4" x 3/4" (5). Seja cuidadoso para não prender os fios.



11. Identifique a Trava de Armazenamento (53). Remova o nó do fio do tubo. Esteja certo de que a barra foi deslizada até o local indicado e que a Trava (54) esteja presa em seu furo. Puxe a barra para ter certeza de que esteja presa em seu devido lugar.

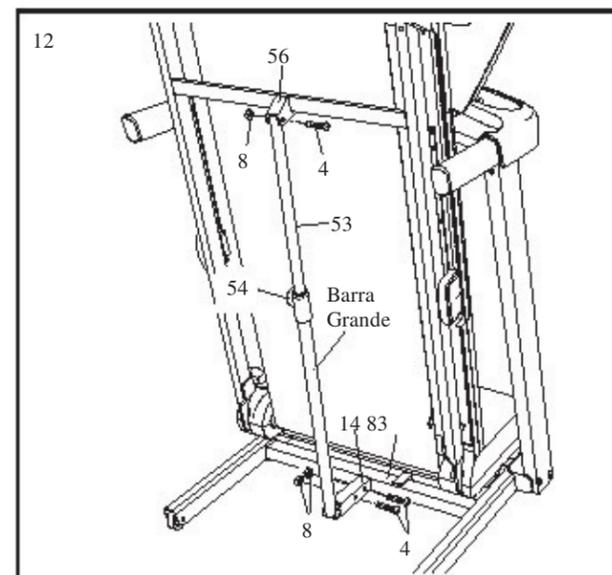


12. Levante a Moldura (56) à posição indicada. Peça a outra pessoa que segure a Moldura até que este passo esteja completo.

Oriente a Trava de Armazenamento (53) para que a barra grande e a Trava (54) estejam nas posições mostradas. Prenda a braçadeira da trava (14) e a Trava de Armazenamento (53) à Base (83) com dois Parafusos 3/8" x 2" (4) e duas Porcas 3/8" (8).

Prenda o terminal superior da Trava de Armazenamento (53) à Braçadeira na Moldura (56) com um Parafuso 3/8" x 2" (4) e uma Porca 3/8" (8). Nota: Pode ser necessário mover a Moldura para trás e forçar ligeiramente para alinhar a Trava de Armazenamento com a braçadeira.

Baixe a Moldura (56) (vide COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA USO na página 24).



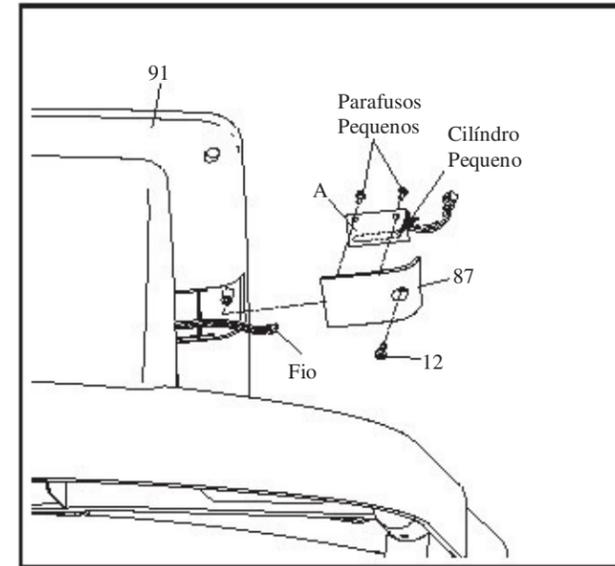
13. Esteja certo de que todas as partes estejam propriamente apertadas antes de utilizar a esteira. Se houverem folhas plásticas nos decalques da esteira, remova-os. **Para proteger o chão ou tapetes, coloque um capacho sob a esteira. Nota: Ferramentas extras podem ser incluídas.** Guarde as chaves inclusas em um local seguro; elas podem ser utilizadas para ajustar a pista rolante (vide páginas 26 e 27).

**Se você adquirir um sensor pulso-cardíaco opcional (vide página 22), siga os passos abaixo para instalar o receptor incluso ao sensor de pulso-cardíaco.**

1. Esteja certo de que o cabo de energia esteja desconectado. Remova o Parafuso indicado #8 x 3/4" (12) e a Porta de Acesso (87) da parte traseira do Painel (91).

2. Conecte o fio do receptor (A) ao fio indicado extendido da parte traseira do Painel (91). Segure o receptor para que o cilindro pequeno esteja orientado conforme demonstrado e faceando a parte traseira do Painel. Prenda o receptor à tampa plástica da Porta de Acesso (87) com dois parafusos pequenos inclusos.

3. Esteja certo de que não há fios presos. Reprenda a Porta de Acesso (87) com o Parafuso #8 x 3/4" (12). Descarte os outros fios inclusos ao receptor.



## OPERAÇÃO E AJUSTES

### A LONA PRÉ-LUBRIFICADA

A sua esteira proporciona uma lona com lubrificação de alta performance. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na pista rolante ou na plataforma. Tal substância vai deteriorar a pista rolante e causar desgaste excessivo.**

### COMO CONECTAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

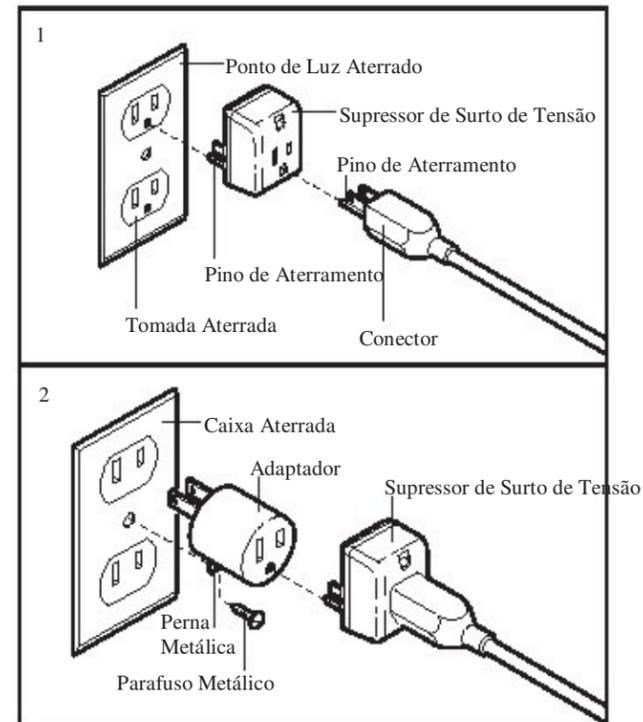
**⚠️ PERIGO:** Conexão imprópria do equipamento de aterramento pode aumentar o risco de choque elétrico. Consulte um electricista ou representante autorizado caso tenha dúvidas sobre aterramento. Não troque o conector original. Caso a tomada não aceite este conector efetue a troca da mesma.

A esteira assim como qualquer outro tipo de aparelho eletrônico sofisticado pode sofrer sérios danos por variações na corrente elétrica. Para diminuir o risco de dano sempre use um supressor de surto de tensão na esteira. (Veja o desenho 1 a direita). Para comprar um supressor de surto de tensão, entre em contato conosco e solicite a peça 146148 ou verifique em uma loja de sua confiança.

Utilize somente supressor de surto de tensão simples com apenas uma saída. O aparelho deve ter uma voltagem de supressão de 400 volts ou menos e 450 J mínimos de dissipação de surto de tensão. O supressor deve estar ajustado para 120 volts e 15 ampéres de entrada. O aparelho também deve conter uma luz de monitoramento. A não utilização de um supressor de surto de tensão pode ocasionar em problemas no sistema de controle da esteira. Se o Sistema de controle é prejudicado, a pista rolante pode mudar, acelerar ou parar inesperadamente o que pode causar quedas ou danos pessoais.

Este produto deve ser aterrado. Em caso de dano a esteira o aterramento oferece uma menor resistência elétrica o que diminui o risco de choque elétrico. No cabo de alimentação existe um conector para a tomada e um para o aterramento. Encaixe o conector em um supressor de surto de tensão e conecte-o em uma tomada devidamente instalada e aterrada.

Esse produto é para uso de Voltagem nominal de 120 volts e contém um conector para aterramento como mostrado na figura 1 abaixo. Um adaptador também pode ser utilizado como mostrado na figura 2 no caso de uma tomada sem sistema de aterramento, mas por caráter temporário.

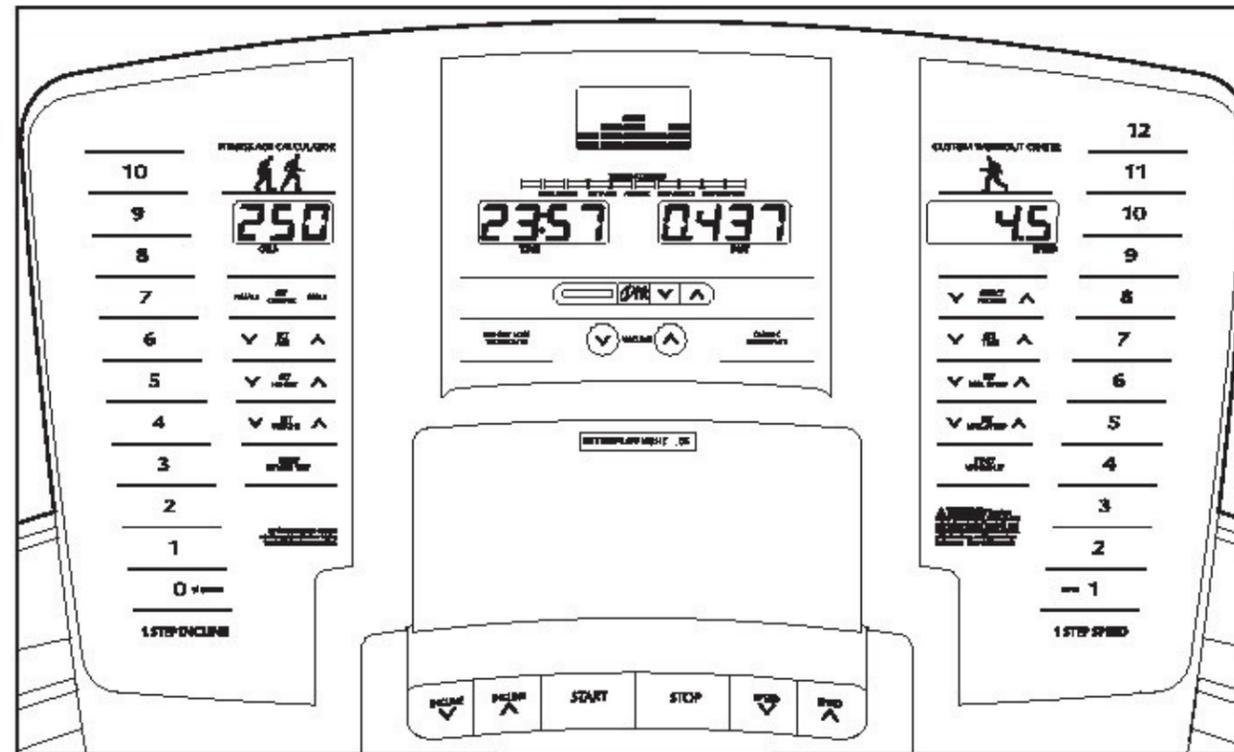


O adaptador temporário deve ser usado somente até que uma tomada aterrada (figura 1) seja instalada por um electricista qualificado.

A perna metálica verde do adaptador deve ser parafusada a tomada com um parafuso metálico, ou estendido até uma caixa de aterramento. **Algumas tomadas de 2 pólos não são aterradas, contate um electricista para verificar se a tomada é aterrada.**

A qualquer momento que o adaptador é usado ele deve ser preso por um parafuso de metal.

## DIAGRAMA DO PAINEL



### RECURSOS DO PAINEL

O painel da esteira oferece uma seleção de recursos designados para tornar sua malhação mais efetiva. Quando o modo manual do painel estiver selecionado, a velocidade e inclinação da esteira podem ser mudadas com um toque no botão. Conforme você se exercita, o painel irá mostrar o visor contínuo de revisão de exercício. Você pode até medir seu ritmo cardíaco usando um sensor de pulso.

Além disso, o painel oferece dez programas pré-programados-cinco programas de perda de peso e cinco programas de malhação clássica. Cada programa automaticamente controla a velocidade e inclinação da esteira enquanto te guia através de uma malhação efetiva.

Você pode criar seu próprio programa personalizado. Você pode até se submeter a um teste que dirá sua idade de malhação.

O painel também oferece um sistema de Malhação Interativo iFIT. Este sistema capacita o painel para aceitar Cartões de Malhação Interativa iFIT que contêm malhações desenvolvidas para que você possa atingir metas específicas. Por exemplo, perder quilinhos indesejáveis com o Programa Perca Peso em 8 semanas, ou treinar para uma corrida de longa distância com o Programa Maratona. Os programas iFIT controlam automaticamente a esteira enquanto a voz de um treinador pessoal o estimula e motiva através de cada passo do programa. Um Cartão iFIT está incluso.

Cartões iFIT adicionais podem ser adquiridos separadamente. Para adquiri-los, entre em contato com a nossa Central de Atendimento ao Consumidor.

Você pode até ouvir sua música estimulante predileta ou livros-áudio com o Sistema de Som Premium do painel enquanto entra em forma. Este produto foi desenvolvido especificamente para trabalhar com iPod e certificado para trabalhar com aparelhos da Apple.

**Para usar o modo manual do painel, siga os passos seguintes na página 14.** Para usar um programa pré-programado, vide página 17. Para usar um programa personalizado, vide página 18. Para usar um programa de teste ginástico, vide página 19. Para utilizar um programa de sistema de som, vide página 20. Para utilizar um Cartão iFIT, vide página 21.

**IMPORTANTE: Se houver uma folha de plástico transparente sobre o painel, remova-a. Para prevenir danos à plataforma rolante, utilize tênis atléticos limpos enquanto se exercitar. A primeira vez que a esteira é utilizada, observe o alinhamento da pista rolante, e ajuste-a se necessário (vide página 27).**

Nota: O painel pode mostrar a distância em quilômetros ou milhas. Para ver qual unidade de medida está selecionada, vide O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22. Para simplificar, todas as instruções deste manual estão referem-se à milhas.

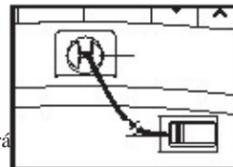
## COMO LIGAR A ESTEIRA

**IMPORTANTE:** Se a esteira tem sido exposta à baixas temperaturas, deixe-a adaptar-se à temperatura ambiente antes de ligá-la. Se você não fizer isso, o visor do painel ou outros componentes podem ser danificados.

Plugue o cabo de alimentação (vide página 12). Depois, localize o botão de liga/desliga na moldura da esteira, próximo ao cabo de energia. Esteja certo que o botão esteja na posição “iniciar”.



Depois, posicione os pés nos apoios laterais na esteira. Localize o prendedor preso à chave (vide figura abaixo), e mantenha-no seguramente preso às suas roupas. Então, insira a chave no painel; depois de um momento, o painel acenderá. Importante: Em uma situação de emergência, a chave pode ser retirada do painel, fazendo a pista rolante diminuir de velocidade até parar. Teste o prendedor dando alguns passos para trás, se a chave não for retirada do painel, ajuste a posição do prendedor.



## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

### 1. Insira a chave no painel.

Veja COMO LIGAR A ESTEIRA na página ao lado.

Quando a chave é inserida, o modo Manual é selecionado. Se você selecionou um programa, pressione o programa de Calorias repetidamente até que uma trilha apareça no visor. Nota: Esteja certo de que não haja nenhum Cartão iFIT inserido no local específico.

### 3. Inicie a pista rolante e ajuste a velocidade.

Para iniciar a pista rolante, aperte o botão Iniciar, ou um dos botões de Velocidade numerados Velocidade 1.

Se o botão Iniciar ou o botão Aumento de Velocidade estiver pressionado, a pista rolante começará a mover-se a 1mph. Conforme você se exercitar, mude a velocidade da pista rolante conforme desejado pressionando o botão de Aumentar e Diminuir Velocidade. Cada vez que o botão é pressionado, a velocidade mudará a 0.1 mph; e se o botão for segurado, a velocidade mudará a 0.5 mph. Se você pressionar um dos botões de Velocidade numerados Passo 1, a pista rolante irá aumentar gradualmente a velocidade até que alcance o nível de velocidade selecionado.

Para parar a pista rolante, pressione o botão Parar. O tempo começará a piscar no painel. Para reiniciar a pista rolante, pressione o botão Iniciar, o botão aumentar Velocidade, ou um dos botões de velocidade numerados.

#### 4. Modifique a inclinação da Esteira se desejado

Para modificar a inclinação da Esteira, pressione o botão Aumentar e Diminuir Inclinação, ou um dos botões de inclinação numerados. Nota: Depois que o botão for pressionado, levará um momento até a esteira alcançar a inclinação selecionada.

#### 5. Acompanhe seu progresso nos visores

O Gráfico - Quando o modo Manual é selecionado, a parte superior do Visor, mostrará uma Trilha que representa 1/4 de milha. Enquanto você caminha ou corre, indicadores aparecerão em sucessão envolvendo a trilha, até que ela seja apareça inteira. Ela então desaparecerá e os indicadores começarão novamente a aparecer em sequência.



**O Visor de Tempo/Inclinação – Conforme você se exercita, o Visor Tempo/Inclinação pode mostrar o tempo decorrido e a inclinação da esteira.** Nota:

Quando um programa de perda de Peso ou um programa clássico é selecionado, o visor mostrará o tempo remanescente do programa ao invés do tempo percorrido.



**O Visor Distância—** O Visor Distância pode mostrar a distância que você caminhou ou correu.



**O Visor Calculadora de Idade Ginástica—O Visor de Calculadora De Idade Ginástica é usado durante o teste de ginástica e pode mostrar sua idade, o número aproximado de calorias que você queimou, seu pulso, seu peso, e sua altura.**



**O Visor Central de Malhação Prática—O Visor Central de Malhação Prática pode mostrar a velocidade da pista rolante e sua velocidade máxima e mínima.**



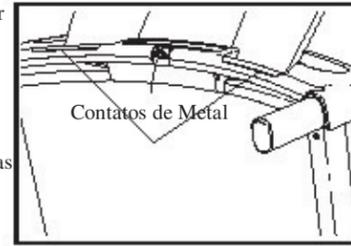
Conforme você se exercita, a barra de nível de intensidade de malhação indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício. Por exemplo, se seis dos indicadores na barra estiverem acesos, a barra mostra que seu nível de intensidade está ideal para exercícios aeróbicos.



Para reiniciar os visores, pressione o botão Parar, retire a chave, e então re-insira-na.

#### 6. Meça o Ritmo Cardíaco de desejado

Antes de usar o sensor de pulso, remova as folhas de plástico transparente dos contatos de metal. Além disso, esteja certo de que suas mãos estejam limpas.



Para medir seu ritmo cardíaco, posicione seus pés nos apoios laterais e posicione suas mãos nos contatos de metal — evite mexer suas mãos. Quando seu pulso é detectado, o símbolo de coração no visor começará a piscar cada vez que seu coração bater, um ou dois híffens aparecerão, e então seu ritmo cardíaco será mostrado. Para uma leitura mais exata de seu ritmo cardíaco, continue segurando os contatos por no mínimo 15 segundos.

#### 7. Quando você terminar os exercícios retire a chave

Posicione seus pés nos descansos laterais, pressione o botão Parar, e ajuste a inclinação da esteira para o menor nível. A inclinação precisa estar no menor nível quando a esteira for dobrada para ser guardada, senão a esteira será danificada. Então, remova a chave do painel e guarde-a em local seguro.

**Quando você terminar de utilizar a esteira, posicione o botão liga/desliga na posição “desliga” e retire o cabo de energia da tomada.  
IMPORTANTE: Se você não fizer isso, os componentes elétricos da esteira podem ser permanentemente danificados.**

## COMO UTILIZAR UM PROGRAMA PRÉ-PROGRAMADO

### 1. Insira a chave no painel.

Vide COMO LIGAR A ESTEIRA na página 14.

### 2. Selecione um programa pré-programado.

Para selecionar um programa pré-programado, pressione o botão Programa de Perda de Peso ou o botão Programa Clássico repetidamente até que “P1,” “P2,” “P3,” “P4,” “P5,” “P6,” “P7,” “P8,” “P9,” ou “P10” apareçam no visor.

Quando você seleciona um programa pré-programado, o visor mostrará o nome do programa, o tempo do programa, o nível máximo de velocidade, e um perfil dos níveis de velocidade do programa.

Programas de Perda de Peso também mostram no visor o número aproximado de calorias que você está queimando.

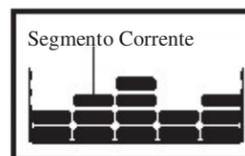


Cada programa pré-programado é dividido em segmentos de um minuto. Um nível de velocidade e um nível de inclinação são programados para cada segmento. Nota: O mesmo nível de velocidade e inclinação podem ser programados para diversos segmentos.

### 3. Pressione o botão Iniciar para começar a malhação

Um momento depois de você pressionar o botão, a esteira irá automaticamente ajustar ao primeiro nível de velocidade e inclinação do programa. Segure nos corrimões e inicie a caminhada.

Durante a malhação, o perfil mostrará seu progresso. O segmento piscante do perfil representa o segmento corrente do programa.



A altura do segmento piscante indica o nível de velocidade para o segmento corrente. Ao final de cada segmento, uma série de tons tocará e o próximo segmento do perfil começará a piscar. Um novo nível de velocidade e inclinação aparecerá no visor por

O programa continuará desta forma até que o último segmento do perfil pisque no visor e o último segmento termine. A pista rolante então, irá diminuir a velocidade até parar.

Se o nível de velocidade ou inclinação estiverem muito altos ou muito baixos a qualquer momento do programa, você pode mudá-los manualmente pressionando os botões Velocidade ou Inclinação. Nota: Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá automaticamente ajustar os níveis de velocidade e inclinação **para o próximo segmento.**

Para parar o programa a qualquer momento, pressione o botão Parar. Para reiniciar o programa, pressione o botão Iniciar ou o botão aumentar Velocidade. A pista rolante começará a mover-se a 1 mph. Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá ajustar automaticamente os níveis de velocidade e inclinação do próximo segmento.

### 4. Acompanhe seu progresso nos visores.

Vide passo 5 na página 15.

### 5. Mensure seu ritmo cardíaco se desejado.

Vide passo 6 na página 16.

### 6. Quando você terminar de se exercitar, retire a chave do painel.

Vide passo 7 na página 16.

## COMO UTILIZAR UM PROGRAMA DE CENTRAL PRÁTICA

### 1. Insira a chave no painel.

Vide COMO LIGAR A ESTEIRA na página 14.

### 2. Selecione um programa de Central Prática.

Para utilizar um programa de Central prática, pressione o botão aumentar a Seleção de Perfil.

Selecione seu perfil apertando o botão aumentar e diminuir Seleção de Perfil repetidamente. Então pressione o botão Iniciar Programa. Nota: Pressionando o botão Iniciar Programa a qualquer momento não começará o programa prático. Se você não pressionar o botão Iniciar, o Visor irá avançar para a nova seleção em alguns segundos.

Depois, selecione seu programa desejado pressionando os botões aumentar ou diminuir Nível de Tempo repetidamente. Então pressione o botão Iniciar Programa.

Então, selecione seu programa mínimo de velocidade pressionando Seleção Mínima Aumentar ou Diminuir Velocidade repetidamente. Então pressione o botão Iniciar Programa.

Então, selecione seu programa máximo de velocidade pressionando Seleção Máxima Aumentar ou Diminuir Velocidade repetidamente. Então pressione o botão Iniciar Programa.

Cada programa prático é dividido em segmentos. Um nível de velocidade e um nível de inclinação são programados para cada segmento.

### 3. Pressione o botão Iniciar Programa para iniciar o programa.

Um momento depois de você pressionar o botão Iniciar Caminhada, a pista rolante começará a mover-se. Segure nos corrimões e inicie a caminhada.

Durante o programa, o perfil de Segmento Atual mostrará seu progresso. O segmento piscante do perfil, representa o segmento corrente do programa.

A altura do segmento piscante indica o nível de velocidade do segmento corrente. Ao final de cada segmento, uma série de tons tocará e o próximo segmento do perfil começará a piscar. Um novo nível de velocidade e inclinação aparecerá no visor por alguns segundos.



O programa continuará desta forma até que o último segmento do perfil pisque no visor e o último segmento termine. A pista rolante então, irá diminuir a velocidade até parar.

Se o nível de velocidade ou inclinação estiverem muito altos ou muito baixos a qualquer momento do programa, você pode mudá-los manualmente pressionando os botões Velocidade ou Inclinação. Nota: Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá automaticamente ajustar os níveis de velocidade e inclinação **para o próximo segmento**.

Para parar o programa a qualquer momento, pressione o botão Parar. Para reiniciar o programa, pressione o botão Iniciar ou o botão aumentar Velocidade. A pista rolante começará a mover-se a 1 mph. Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá ajustar automaticamente os níveis de velocidade e inclinação do próximo segmento. **Acompanhe seu progresso nos visores.**

Vide passo 5 na página 15.

### 5. Mensure seu ritmo cardíaco se desejado.

Vide passo 6 na página 16.

### 6. Quando você terminar de se exercitar, retire a chave do painel.

Vide passo 7 na página 16.

## COMO UTILIZAR UM PROGRAMA DE TESTE

O programa de teste mensura sua idade ginástica aproximada. Sua idade ginástica é o padrão de idade de uma pessoa no seu nível ginástico.

Para resultados mais precisos, use o programa de teste quando você não estiver se sentindo cansado, quando você não tiver comido por no mínimo duas horas, e quando não houver se exercitado por no mínimo 24 horas. Siga os passos abaixo para utilizar o programa.

### 1. Coloque o sensor de pulso.

Você deve pendurar o grampo do sensor de pulso ou vestir o sensor de pulso cardíaco opcional para fazer o teste. Para resultados mais precisos, utilize o sensor de pulso-cardíaco opcional. Vide página 22 para mais informações sobre o sensor de pulso-cardíaco opcional.

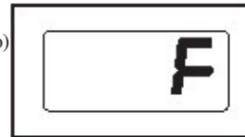
### 2. Insira a chave no painel.

Vide COMO LIGAR A ESTEIRA na página 14.

### 3. Selecione o programa de teste.

Para selecionar um programa de teste, pressione qualquer botão de Nível de Gênero.

Quando o programa de teste é selecionado, a letra "F" (feminino) ou "M" (masculino) aparecerá no Visor de Calculador de Idade Ginástica. Pressione os botões Masculino e Feminino para selecionar o gênero, e então o botão Iniciar Programa de Teste.



Nota: Pressionando o botão Programa de Teste à qualquer momento não iniciará o programa.

Então, o nível de idade corrente aparecerá no visor. Se você não tiver informado sua idade, pressione o botão Aumentar ou Diminuir Nível de Idade repetidamente e informe sua idade. Pressione o botão Iniciar Programa de Teste.

Então, o nível de altura corrente aparecerá no visor. Se você não tiver informado sua altura, pressione os botões Aumentar ou Diminuir Nível de Altura repetidamente para informar sua altura. Pressione o botão Iniciar Programa de Teste.

Depois, o nível de peso corrente aparecerá no visor. Se você não tiver informado seu peso, pressione o botão Aumentar ou Diminuir nível de peso e informe seu peso. Pressione o botão Iniciar Programa de Teste.

### 4. Pressione o botão Iniciar Teste Ginástico para iniciar o programa

Um momento depois de você pressionar o botão, a esteira irá automaticamente ajustar ao primeiro nível de velocidade e inclinação do programa. Segure nos corrimões e inicie a caminhada. Nota: Para resultados mais bem apurados, não segure nos corrimões durante o programa de teste.

Durante o programa, a velocidade e inclinação da esteira mudarão periodicamente. Os níveis de Velocidade e Inclinação aparecerão no visor para alertá-lo antes de cada mudança. **Importante: Os botões de Velocidade e Inclinação não funcionarão durante o programa. Se você apertar o botão Parar, o teste ginástico terminará.**

O programa foi desenvolvido para Durar por nove minutos. Quando O programa terminar, a pista Rolante irá diminuir a velocidade até parar e sua idade ginástica irá aparecer no Visor Calculador de Idade Ginástica.



**5. Acompanhe seu progresso nos visores.**

Vide passo 5 na página 15.

**6. Quando você terminar de se exercitar, retire a chave do painel.**

Vide passo 7 na página 16.

## COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Este produto foi desenvolvido especificamente para trabalhar com iPod e está certificado por um desenvolvedor para ser compatível com aparelhos Apple. Para tocar músicas ou livros-áudio através do auto falante do painel, você deve conectar seu iPod, tocador de CD, ou tocador de áudio ao painel diretamente através de uma saída de áudio ou através da Saída Integrada Universal de iPod.

Para utilizar o fio do áudio, localize-o e o conecte à saída de áudio próxima ao auto-falante. Então, conecte o fio do áudio em uma saída no seu iPod, tocador de CD, ou tocador de áudio pessoal. Esteja certo de que o fio do áudio esteja completamente inserido.

Para utilizar a Saída Integrada Universal de iPod, você precisa de um Conector Universal iFIT para iPod. Conecte um terminal na Saída Integrada Universal de iPod próximo ao auto-falante e o outro terminal no seu iPod. Esteja certo de o Conector Universal iFIT para iPod **esteja completamente conectado. Para adquirir um Conector Universal iFIT para iPod, por favor entre em contato com a nossa Central de Atendimento ao Consumidor.**

Então, pressione o botão Iniciar no seu iPod, tocador de CD, ou tocador de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu iPod, tocador de CD, ou tocador de áudio pessoal ou pressione o botão Aumentar ou Diminuir Volume no Painel.

Se você estiver usando um tocador de Cd pessoal e o Cd pular, coloque o tocador de CD no chão ou em outra superfície estável ao invés de no painel.

## COMO UTILIZAR O CARTÃO iFIT

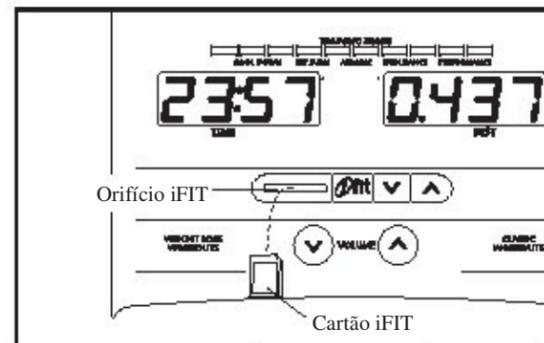
### 1. Insira a chave no painel.

Vide COMO LIGAR A ESTEIRA na página 14.

### 2. Insira um cartão iFIT e selecione o programa.

Para utilizar um programa iFIT, insira o cartão iFIT no orifício indicado; esteja certo de que o cartão iFIT esteja na posição correta, com os contatos de metal orientados para baixo.

Então, selecione um programa iFIT pressionando o botão Aumentar ou Diminuir iFIT. Quando um programa iFIT é selecionado, o visor mostrará o nome do programa, o nível máximo de inclinação e velocidade, e o tempo de malhação.



Cada programa iFIT é dividido em diversos segmentos de um-minuto. Um nível de velocidade e um nível de inclinação são programados para cada segmento. Nota: O mesmo nível de velocidade e inclinação podem ser programados para diversos segmentos.

### 3. Pressione o botão Parar para iniciar o programa.

Um momento depois de você pressionar o botão, a esteira irá automaticamente ajustar ao primeiro nível de velocidade e inclinação do programa. Segure nos corrimões e inicie a caminhada.

### 4. Acompanhe seu progresso nos visores.

Durante o programa, a voz de um treinador pessoal o guiará através de sua malhação. Você pode ajustar o volume ou selecionar um nível de áudio para o seu treinador pessoal (vide O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22).

Se o nível de velocidade ou inclinação estiverem muito altos ou muito baixos a qualquer momento do programa, você pode mudá-los manualmente pressionando os botões Velocidade ou Inclinação. Nota: Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá automaticamente ajustar os níveis de velocidade e inclinação **para o próximo segmento**.

Para parar o programa a qualquer momento, pressione o botão Parar. Para reiniciar o programa, pressione o botão Iniciar ou o botão aumentar Velocidade. A pista rolante começará a mover-se a 1 mph. Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá ajustar automaticamente os níveis de velocidade e inclinação do próximo segmento. **Acompanhe seu progresso nos visores.**

### 5. Quando você terminar de se exercitar, retire a chave do painel.

Vide passo 7 na página 16.

**CUIDADO: Sempre remova os cartões iFIT do orifício iFIT quando você não estiver os utilizando.**

### O MODO DE INFORMAÇÃO

O painel oferece um modo de informação que mantém as informações da esteira atualizadas. O modo de informação ainda permite que você selecione milhas ou quilômetros como unidade de medida e que você ligue ou desligue o modo de demonstração.

Para selecionar o modo de informação, segure o botão Parar apertado, insira a chave no painel, e então solte o botão Parar.

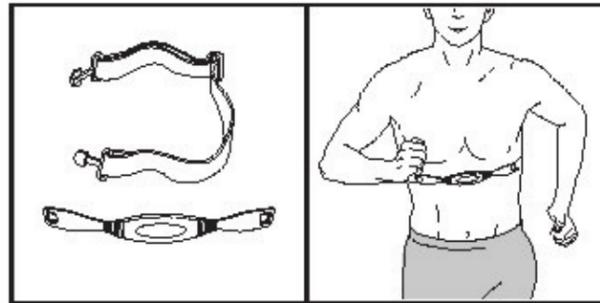
Um "E" para milhas inglesas ou um "M" para quilômetros métricos aparecerá no lado direito do painel. Para mudar a unidade de medida, pressione o botão aumentar Velocidade.



Para abandonar o modo de informação, remova a chave do painel.

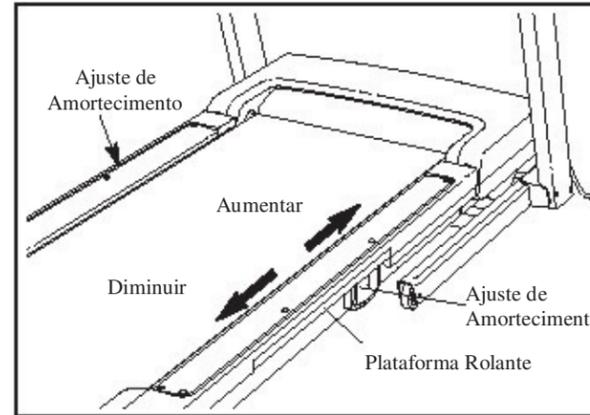
### O SENSOR PULSO-CARDÍACO OPCIONAL

O sensor pulso-cardíaco opcional oferece operação livre de mãos conforme acompanha seu ritmo cardíaco durante suas malhações. Para adquirir um sensor pulso-cardíaco opcional, entre em contato com a nossa Central de Atendimento ao Consumidor.



### COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

Remova a chave do painel e desconecte o cabo de energia da tomada. A esteira oferece um sistema de amortecimento que reduz o impacto conforme você anda ou corre na esteira. Para aumentar a firmeza da plataforma rolante, saia da esteira e mova os ajustes de amortecimento em direção à parte anterior da esteira. Para diminuir a firmeza, mova os ajustes de amortecimento em direção à parte posterior da esteira. Nota: Esteja certo de que ambos os ajustes estejam posicionados no mesmo nível de firmeza. Quanto mais rápido você correr na esteira, ou quanto mais pesado você for, mais firme a plataforma deve ser.

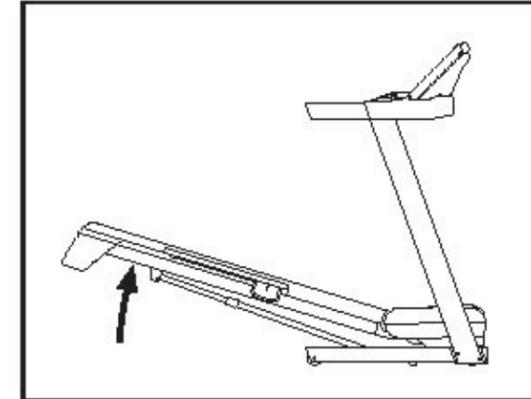


## COMO DOBRAR E CARREGAR A ESTEIRA

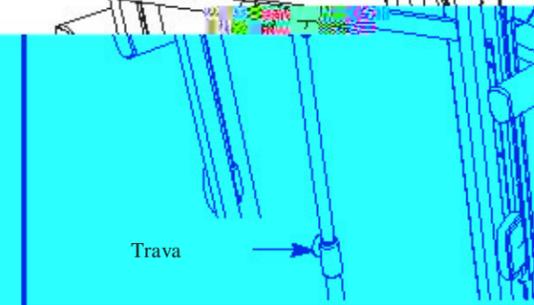
### COMO DOBRAR A ESTEIRA PARA GUARDÁ-LA

Antes de dobrar a esteira, ajuste a inclinação para a posição de menor inclinação. Se isso não for feito, a esteira pode ser danificada permanentemente. Então, Desconecte o cabo de energia. **CUIDADO: Você deve conseguir carregar facilmente 20kg para levantar, baixar ou movimentar a esteira.**

1. Segure a moldura de metal firmemente no local mostrado pela seta, ao lado. **CUIDADO: Para diminuir a possibilidade de danos, não levante a moldura pelas partes plásticas. Para levantar a moldura, dobre suas pernas, mantenha as costas eretas e estique as pernas. Levante a moldura, mais ou menos a metade da posição vertical.**
2. Movimente sua mão direita para a posição mostrada e segure a esteira firmemente. Usando sua mão esquerda, puxe o parafuso do trinco para a esquerda e segure-o. Levante a moldura até que a trava passe o pino sobre o parafuso do trinco, e então solte devagar o parafuso do trinco. Esteja certo de que o pino esteja seguramente encostado contra a trava.



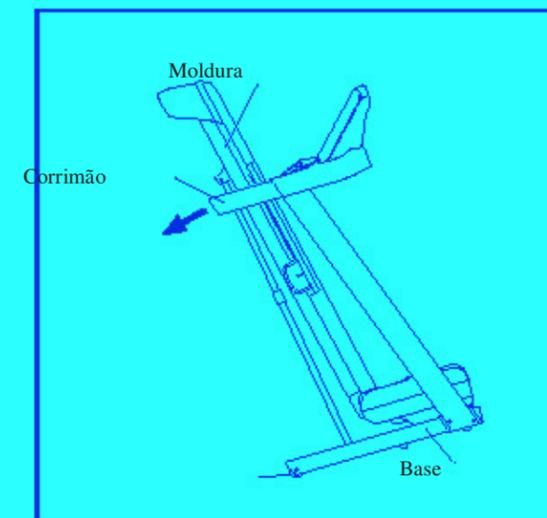
Para proteger o chão ou tapete de danos, coloque um capacho sob a esteira. Mantenha a esteira longe da luz solar direta. Não leve a esteira em posição de guardá-la a temperaturas maiores que 30° Celsius.



### COMO MOVIMENTAR A ESTEIRA

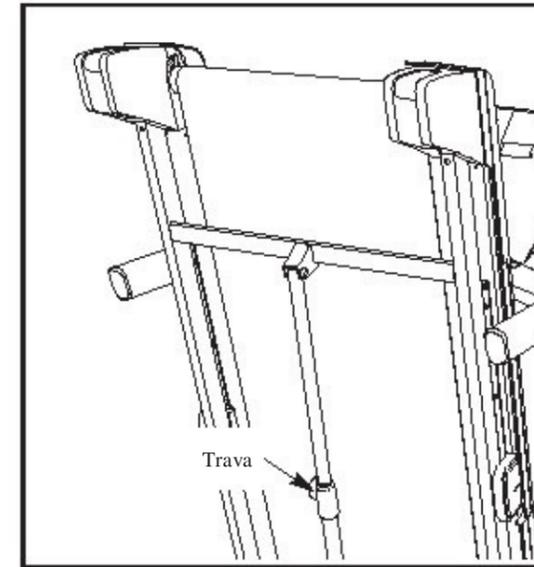
Antes de movimentar a esteira, converta-a para a posição de guardá-la conforme descrito acima. Esteja certo de que o pino esteja seguramente encostado contra a trava.

1. Segure um dos corrimões e coloque sua outra mão no convés. Coloque um pé contra uma das rodas.
2. Incline a esteira para trás até que ela deslize suavemente sobre as rodas. Cuidadosamente, mova a esteira para o local desejado. Para reduzir o risco de danos, seja extremamente cuidadoso enquanto movimentar a esteira. Não mova a esteira sobre uma superfície não uniforme.
3. Posicione um pé contra uma das rodas, e cuidadosamente baixe-a até que ela esteja na posição de guardá-la. Rodas

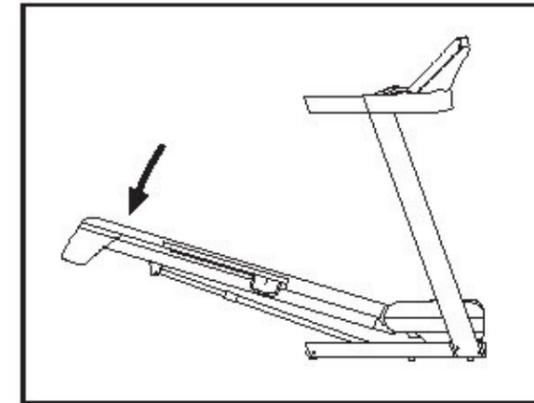


#### COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA UTILIZÁ-LA

1. Segure o terminal superior da esteira com sua mão esquerda. Puxe o parafuso do trinco e segure-o. Puxe a moldura para baixo e então solte o parafuso.



2. Segure a moldura de metal firmemente com ambas as mãos, e descansa-a sobre o solo. CUIDADO: Para diminuir a possibilidade de danos, não baixe a moldura segurando somente nas partes plásticas. Não a solte no chão. Esteja certo de dobrar as pernas e manter a coluna ereta.



## PROBLEMAS E SOLUÇÕES

A maioria dos problemas da esteira podem ser resolvidos seguindo estes passos. Procure o sintoma, e siga os passos listados. Caso precise de assistência técnica nos contacte.

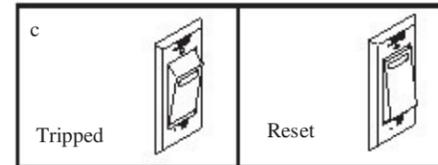
PROBLEMA: A esteira não liga.

SOLUÇÃO:

a. Verifique se o cabo de alimentação está conectado no supressor de surto de tensão, e que ele esteja conectado a uma tomada propriamente aterrada. (veja pagina 12). Use somente um supressor simples como descrito na pagina 12. Importante: A esteira não é compatível com tomadas GFCI.

b. Depois de conectar o cabo de alimentação na tomada, verifique se está conectado a esteira.

c. Verifique o botão de Reinício / Desliga localizado na armação da esteira, próximo a saída do cabo de alimentação. Se o botão está como na figura ele foi desarmado. Para reiniciá-lo aguarde 5 minutos e o pressione novamente.



PROBLEMA: A esteira desliga durante o uso.

a. Verifique o botão de Reinício / Desliga localizado na armação da esteira (veja o desenho). Se o botão está como na figura ele foi desarmado. Para reiniciá-lo aguarde 5 minutos e o pressione novamente

b. b. Depois de conectar o cabo de alimentação na tomada, verifique se está conectado a esteira. Caso esteja conectado, desconecte-o e aguarde 5 minutos para conectá-lo novamente.

c. Retire e re-insira a chave no console.

d. Caso a esteira continue apresentando o problema nos contacte.

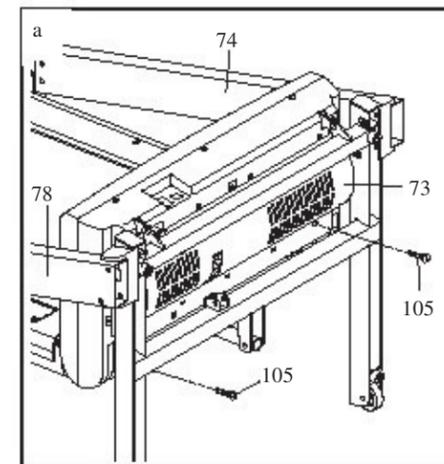
**PROBLEMA: A inclinação da esteira não muda corretamente.**

**SOLUÇÃO:** a. Com a chave no painel, pressione um dos botões de Inclinação. Enquanto a inclinação estiver mudando, retire a chave. Após poucos segundos, reinsira-na. A esteira irá automaticamente aumentar a inclinação para o nível máximo e então diminuir para o nível mínimo. Isto recalibrará o sistema de inclinação.

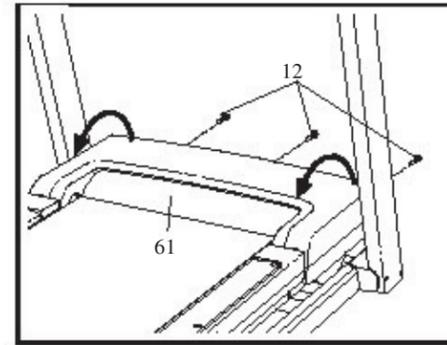
PROBLEMA: O visor do console não funciona corretamente.

Solução

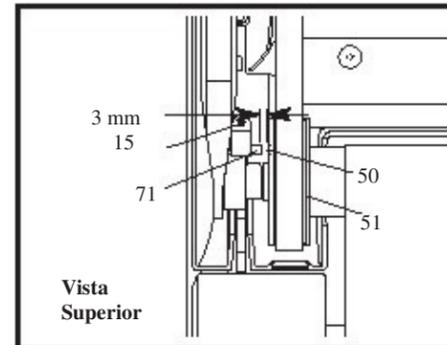
a. Remova a chave do console e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a ajuda de uma segunda pessoa, cuidadosamente deite as Colunas de Apoio (74, 78) para baixo. Deve haver dois parafusos #8 x 2" (105) no furo indicado (73). Se houver, remova-os. Nota: Uma Chave Phillips de pelo menos 13 cm será necessária.



Remova os três Parafusos #8 x 3/4" (12) e retire cuidadosamente a Capa indicada (61).



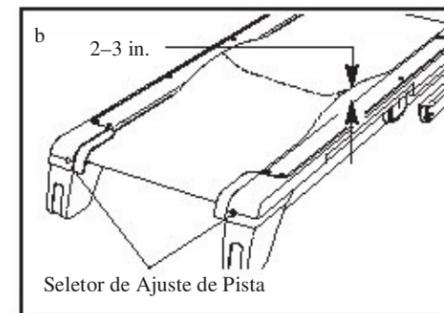
Localize a Palheta do Interruptor (71) e o Magnético (50) no lado esquerdo da Polia (51). Gire a roldana até que o Magnético esteja alinhado com a Palheta do Interruptor. Esteja certo de que o hiato entre o Magnético e a Palheta do Interruptor esteja próximo à 3 mm. Se necessário, afrouxe O Parafuso da Palheta do Interruptor 3/4" (15), mova a Palheta do Interruptor suavemente, e depois aperte o Parafuso novamente. Reprenda a Capa (não mostrada), e ande na esteira por alguns minutos para checar se a leitura de velocidade está correta.



**PROBLEMA:** A pista rolante diminui a velocidade enquanto caminho

a. **SOLUTION:** a. Utilize somente um supressor de surto de tensão que segue todas as especificações da página 12.

b. Se a pista rolante estiver muito apertada, a performance da esteira pode diminuir e ser prejudicada. Remova a chave do painel e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave Allen, vire ¼ de volta os seletores de ajuste de pista igualmente até encontrar uma largura adequada entre a pista rolante e a plataforma. Tome cuidado para manter a pista rolante centralizada. Conecte o cabo de alimentação, insira a chave e deixa a esteira funcionar por alguns minutos. Repita este processo até que a pista rolante esteja corretamente aderida à plataforma.

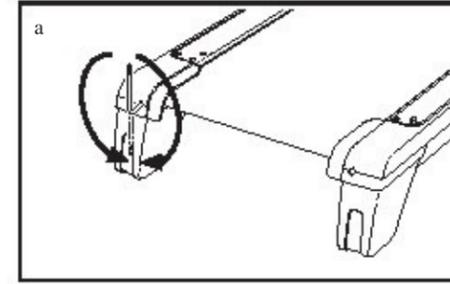


c. Se a pista rolante continuar com o problema nos contacte.

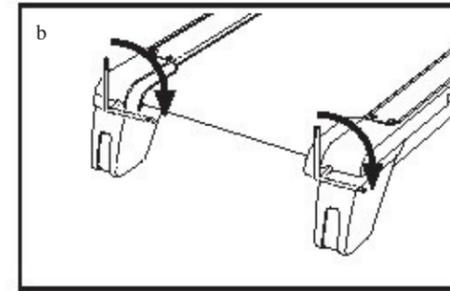
PROBLEMA: A pista rolante está saindo do centro ou escorregando quando caminho sobre ela.

**Solução:**

a. **Se a pista rolante está descentralizada.** Remova a chave do painel e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave Allen, vire  $\frac{1}{2}$  de volta no seletor de ajuste de pista da esquerda, caso a pista tenha escorregado para esquerda e o processo inverso para o lado direito. Conecte o cabo de alimentação, insira a chave e deixa a esteira funcionar por alguns minutos. Repita este processo até que a pista rolante esteja corretamente centralizada.



b. **Se a pista rolante está escorregando quando caminhada.** Remova a chave do painel e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave Allen, vire  $\frac{1}{4}$  de volta os seletores de ajuste de pista igualmente até encontrar uma largura adequada entre a pista rolante e a plataforma. Tome cuidado para manter a pista rolante centralizada. Conecte o cabo de alimentação, insira a chave e deixa a esteira funcionar por alguns minutos. Repita este processo até que a pista rolante esteja corretamente aderida à plataforma.



## NORMAS DE CONDICIONAMENTO

**⚠️ CUIDADO:** Antes de começar este, ou qualquer outro programa de exercício físico consulte seu médico. Especialmente para pessoas acima de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes.

O sensor de batimentos cardíacos não é um aparelho médico, vários fatores, incluindo seus movimentos podem afetar a precisão do sensor. O sensor é apenas um acessório para definir as tendências de seus batimentos cardíacos.

As seguintes normas irão te ajudar a planejar o seu programa de exercícios. Para melhores detalhes consulte um livro de boa reputação ou seu médico.

### INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Seja o seu objetivo queimar gordura ou fortalecer seu sistema cardiovascular, a chave para atingir esses resultados, é se exercitar com a intensidade correta. A intensidade correta pode ser encontrada, usando os seus batimentos cardíacos como guia. A tabela a seguir mostra valores corretos para exercícios aeróbicos para queimar gordura.

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

Para encontrar o programa correto, olhe para sua idade na tabela (arredonde sua idade). Observe os quatro números acima de sua idade, eles definem sua zona de treinamento (queima de gordura). E os três primeiros números da tabela mostram a taxa de batimentos para exercício aeróbico.

### Queima de Gordura

Para queimar gordura efetivamente, você deve manter um nível de intensidade baixo por um longo período. Durante esses primeiros minutos de exercício o seu corpo utiliza calorias de carboidratos de fácil queima como energia.

Só após esses pequenos minutos seu corpo irá começar a utilizar a gordura armazenada em seu corpo. Se o seu objetivo é queimar calorias, ajuste a esteira (Velocidade e Inclinação) para que seus batimentos fiquem próximos aos valores da tabela. (Queima de Gordura)

Para queima máxima de gordura, ajuste a esteira (Velocidade e Inclinação) para que seus batimentos fiquem próximos aos valores da tabela. (Queima máxima de gordura)

### Exercícios Aeróbicos

Se o seu objetivo é fortalecer seu sistema cardiovascular, seu exercício deve ser “Aeróbico”. Um exercício aeróbico é o tipo de exercício que requer grandes quantidades de oxigênio por períodos prolongados. Isso aumenta a demanda de sangue que seu coração tem que bombear para os músculos, e os pulmões para oxigenar o sangue. Para exercícios aeróbicos ajuste a esteira (Velocidade e Inclinação) para que seus batimentos fiquem próximos aos valores da tabela. (Aeróbico)

### NORMAS DE MALHAÇÃO

Cada série de exercício deve conter as seguintes partes:

**Aquecimento** - Inicie cada série de exercícios com 10 minutos de alongamento e exercícios leves. Um bom aquecimento eleva a temperatura do seu corpo, batimentos cardíacos, e circulação como preparação para o exercício.

**Zona de Treinamento** - Após o aquecimento, aumente a intensidade de seu exercício até que seus batimentos estejam na zona de treinamento de 20 a 60 minutos. (Durante a primeira semana de exercício não mantenha seus batimentos cardíacos na zona de treinamento por mais de 20 minutos.) Respire profundamente durante seu exercício, nunca prenda a respiração.

**Resfriamento** - Termine cada série de exercícios com 10 minutos de alongamento para resfriar seu corpo. Isso vai aumentar a flexibilidade dos seus músculos, e prevenir seu corpo de futuros problemas.

### FREQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar sua condição física, realize três séries de exercício por semana, com pelo menos um dia de descanso entre eles. Em alguns meses você pode aumentar esse número para cinco séries semanais. A chave para um exercício eficaz e agradável é torná-lo regular e agradável todos os dias que você o praticar.

## ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correta de executar muitos alongamentos básicos está na figura abaixo. Mexa-se devagar enquanto se alonga – nunca violentamente.

### 1. Tocando a ponta dos pés

Fique com seus joelhos levemente inclinados e devagar, avance sobre os quadris. Permita que suas costas e ombros relaxem enquanto você avança em direção a ponta dos pés, tão longe quanto possível. Conte até 15 e depois relaxe. Repita por três vezes. Alongamento: Tendão da perna, posterior dos joelhos e costas.

### 2. Tendão da perna

Sente-se com uma perna estendida. Coloque a sola do outro pé encostada na perna estendida. Vá em direção a ponta dos pés tão longe quanto possível. Conte até 15, então relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamento: Tendão da perna, lombar e virilha.

### 3. Calcanhar de Aquiles

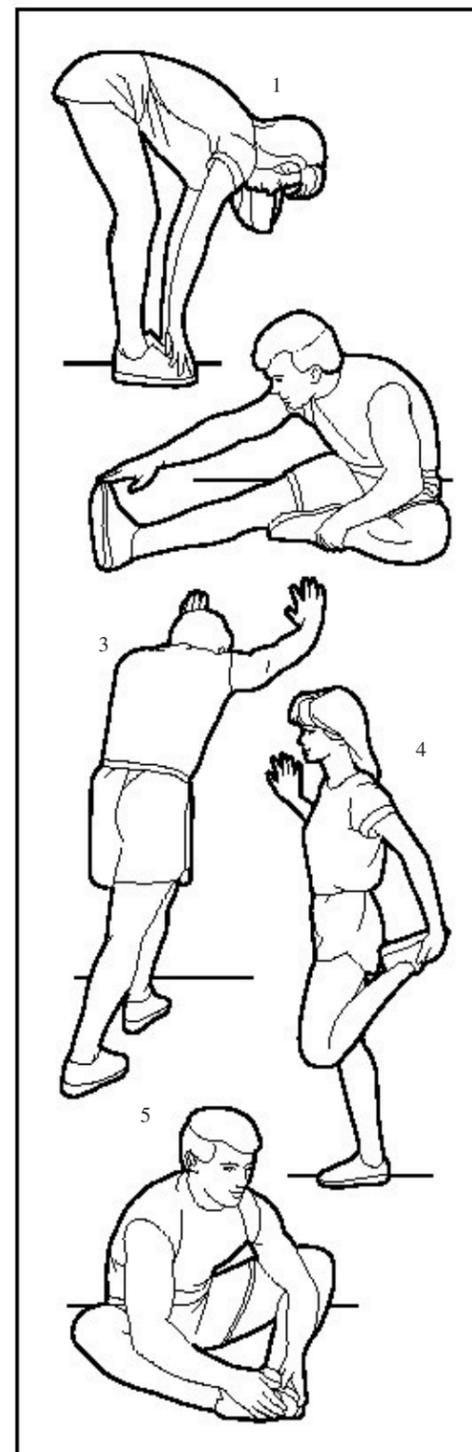
Com uma perna na frente da outra, incline-se e apoie suas mãos em uma parede. Mantenha a perna traseira reta e as costas formando um ângulo com o chão. Dobre sua perna dianteira, e avance seus quadris em direção à parede. Conte até 15, então relaxe. Repita três vezes para cada perna. Para alongar mais o calcanhar de Aquiles, dobre a perna traseira. Alongamento: Panturrilha, Tendões do calcanhar e tornozelo.

### 4. Quadríceps

Com uma mão na parede para manter o equilíbrio, alcance e segure um pé por trás, com a outra mão. Leve seu tornozelo o mais próximo possível das nádegas. Conte até 15 e então relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamento: Quadríceps e músculos do tornozelo.

### 5. Interno de Coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos para fora. Posicione seus pés o mais longe possível da virilha. Conte até 15, então relaxe. Repita três vezes. Alongamento: Quadríceps e quadris.



# LISTA DE PEÇAS—Modelo No. NTL07007.1

R0108A

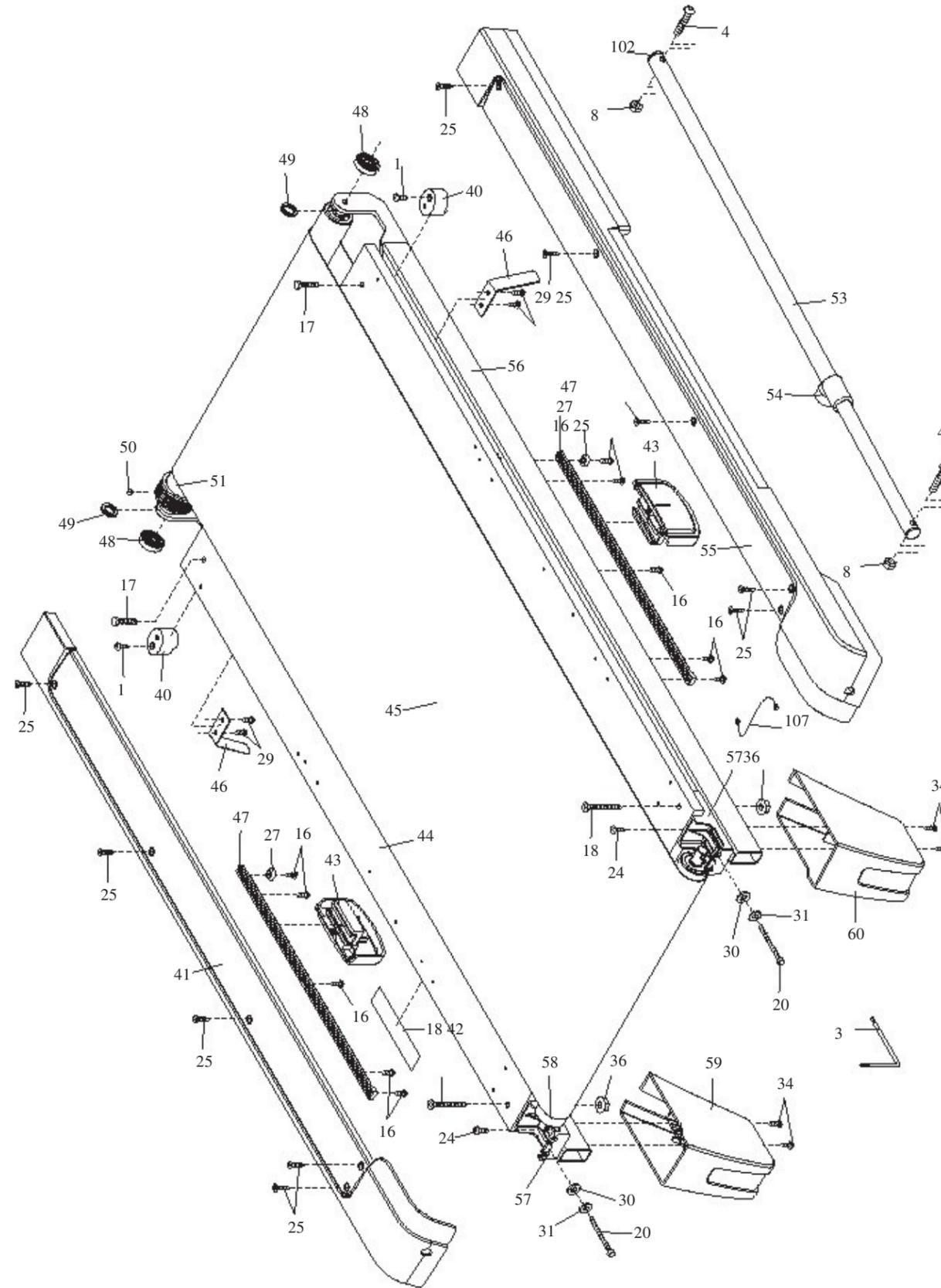
Para localizar as peças listadas abaixo, vide FIGURA ILUSTRATIVA próximo ao final deste manual.

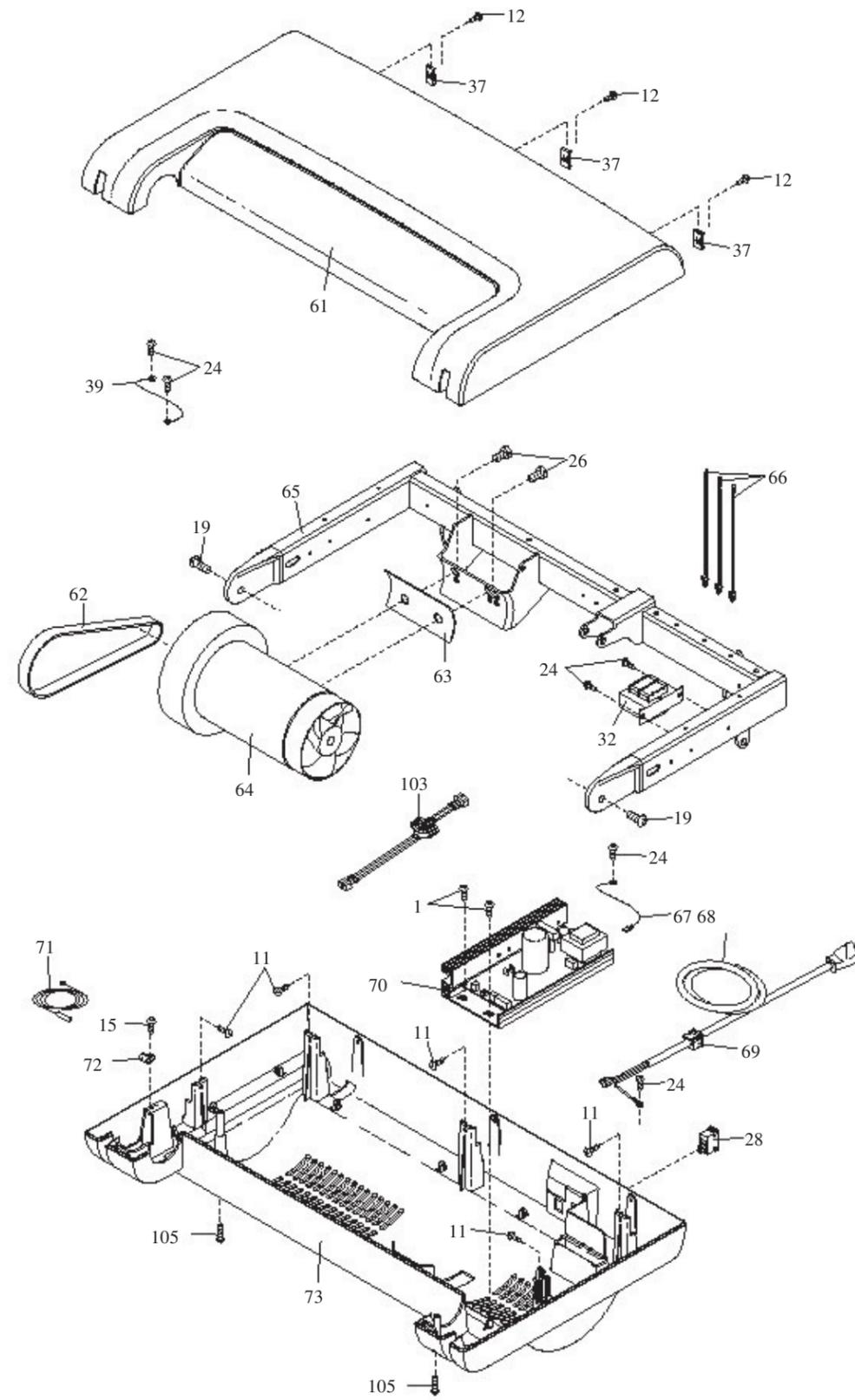
No. Chave	Qtidade.	Descrição	No. Chave	Qtidade.	Descrição
1	25	#8 x 1/2" Screw	51	1	Front Roller/Pulley
2	4	#8 x 1" Tek Screw	52	1	15 1/2" Wire Tie
3	1	Hex Key	53	1	Storage Latch
4	6	3/8" x 2" Bolt	54	1	Latch Knob
5	4	1/4" x 3/4" Bolt	55	1	Right Foot Rail
6	4	3/8" x 4" Bolt	56	1	Frame
7	6	5/16" x 1" Bolt	57	2	Rear Roller Bracket
8	10	3/8" Nut	58	1	Rear Roller
9	4	3/8" Star Washer	59	1	Left Rear Foot
10	6	5/16" Star Washer	60	1	Right Rear Foot
11	5	#8 x 3/4" Tek Screw	61	1	Hood
12	10	#8 x 3/4" Screw	62	1	Drive Belt
13	2	Base Pad Spacer	63	1	Motor Isolator
14	1	Latch Bracket	64	1	Motor
15	1	3/4" Reed Switch Screw	65	1	Lift Frame
16	10	#8 x 3/4" Screw	66	3	Wire Tie
17	2	1/4" x 1" Bolt	67	1	Controller Ground Wire
18	2	5/16" x 4 1/4" Bolt	68	1	Power Cord
19	2	3/8" x 1 1/4" Bolt	69	1	Power Cord Grommet
20	2	Rear Roller Bolt	70	1	Controller
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	71	1	Reed Switch
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	72	1	Reed Switch Clip
23	2	3/8" x 1" Bolt	73	1	Belly Pan
24	9	1/2" Ground Screw	74	1	Left Upright
25	10	#12 x 1 1/4" Screw	75	1	Incline Motor
26	2	Motor Bolt	76	1	Left Upright Spacer
27	2	Cushion Stop	77	2	Base Endcap
28	1	Reset/Off Circuit Breaker	78	1	Right Upright
29	4	Belt Guide Screw	79	1	Right Upright Spacer
30	2	1/4" Flat Washer	80	4	Bolt Spacer
31	2	1/4" Lock Washer	81	4	Base Pad
32	1	Transformer	82	2	Caution Decal
33	2	5/16" Cage Nut	83	1	Base
34	4	#8 x 1 3/4" Screw	84	2	Wheel
35	1	Audio Wire	85	2	Releasable Tie
36	2	5/16" Flange Nut	86	8	8" Tie
37	3	Hood Clip	87	1	Access Door
38	1	Upright Wire	88	4	U-nut
39	1	Lift Frame Ground Wire	89	1	Console
40	2	Front Isolator	90	1	Tray
41	1	Left Foot Rail	91	1	Console Back
42	1	Warning Decal	92	3	Plastic Tie
43	2	Walking Platform Cushion	93	1	Console Base
44	1	Walking Platform	94	1	Pulse Bar Top
45	1	Walking Belt	95	1	Pulse Bar Bottom
46	2	Belt Guide	96	1	Handrail
47	2	Cushion Track	97	2	Front Handrail Endcap
48	2	Frame Spacer	98	2	Rear Handrail Endcap
49	2	Front Roller Spacer	99	1	Left Handrail Trim
50	1	Magnet	100	1	Key/Clip

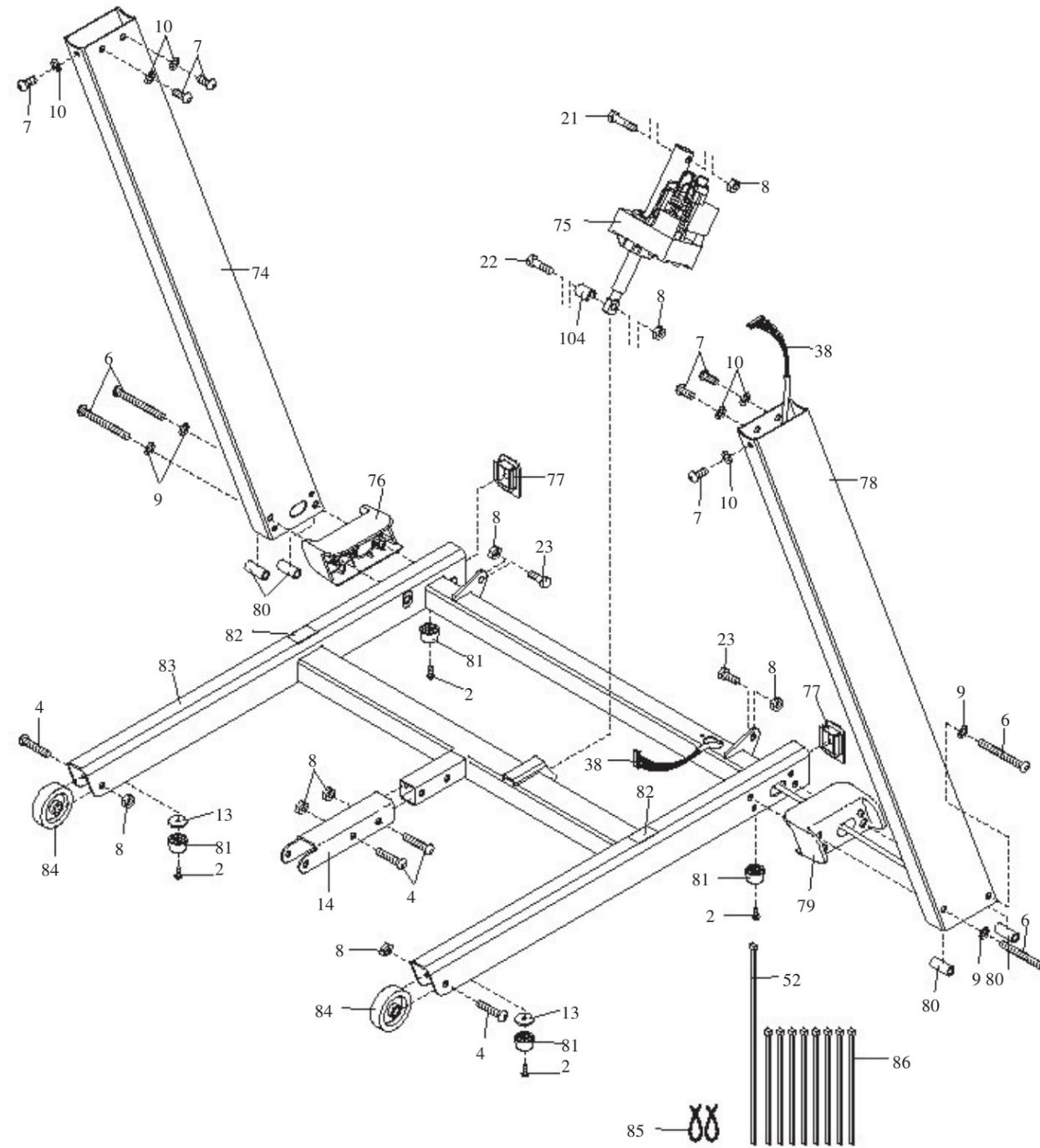
No. Chave	Qtidade.	Descrição
101	1	Pulse Bar Ground Wire
102	1	Latch Endcap
103	1	Filter Wire
104	1	Lift Motor Spacer
105	2	#8 x 2" Screw
106	1	Right Handrail Trim
107	1	Frame/Roller Ground Wire

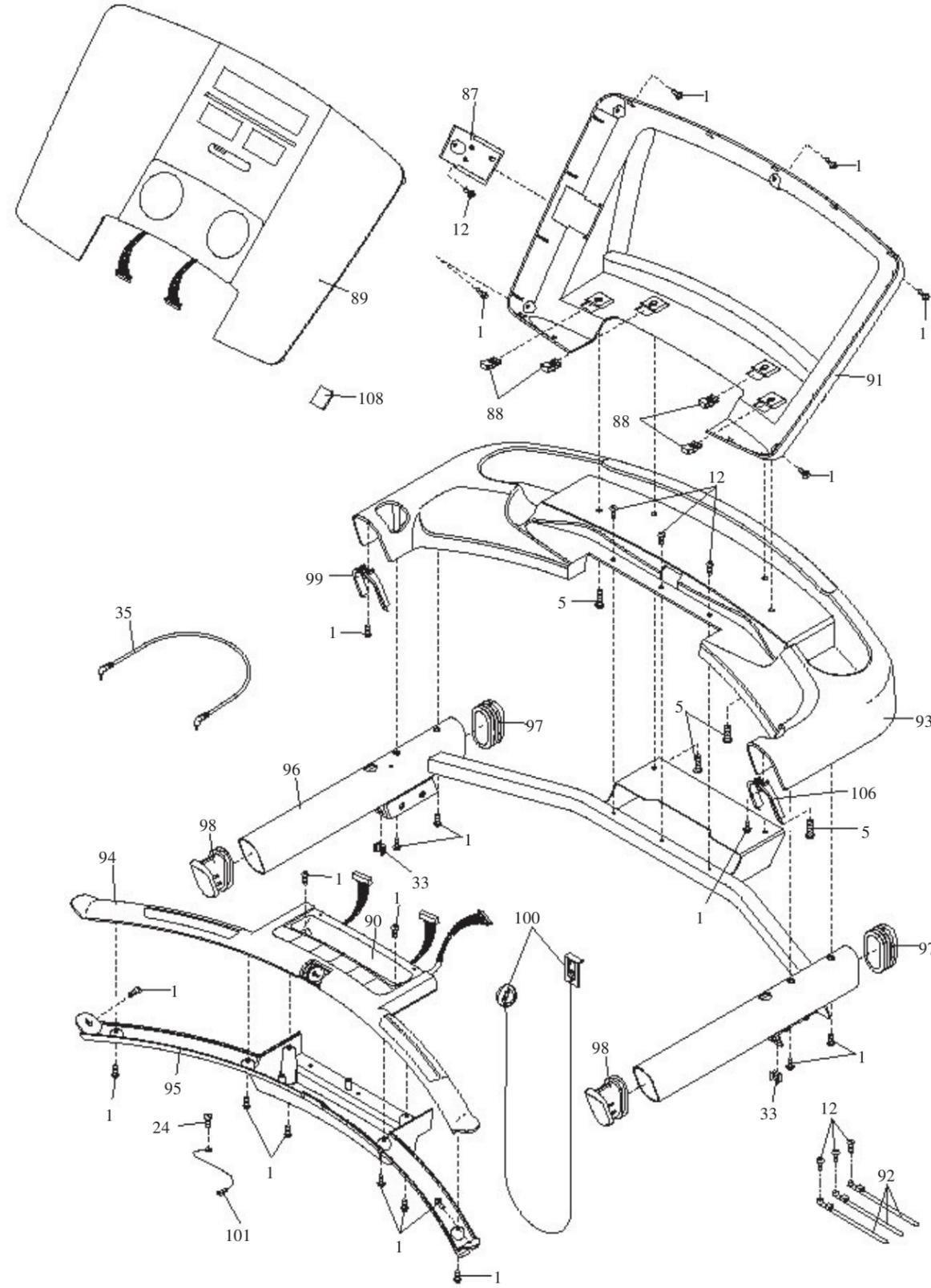
No. Chave	Qtidade.	Descrição
108	1	iFIT Card Kit
*	-	6" Blue Wire, 2F
*	-	User's Manual

\*Estas peças não estão ilustradas.  
As especificações estão sujeitas à mudança sem prévia notificação.









## COMO PEDIR REPOSIÇÃO DE PEÇAS

Para pedir peças de reposição, por favor, veja a capa da frente deste manual. Para ajudar-nos a atendê-lo, esteja pronto a fornecer as seguintes informações:

- O Número do modelo e o número de série do produto (vide capa deste manual)
- O Nome do produto (vide capa deste manual)
- O Número da Chave e a descrição da peça a ser repostada (vide LISTA DE PEÇAS e FIGURA ILUSTRATIVA (próximos ao final deste manual)

### GARANTIA LIMITADA

**QUEM TEM DIREITO**—O comprador original ou qualquer pessoa que ganhar o aparelho como presente.  
**O TEMPO DE COBERTURA**—ICON Health & Fitness, Inc. (“ICON”) garante este produto por um ano após a data da compra. A mão de obra por um ano. A armação tem uma garantia vitalícia.  
**O QUE FAZER PARA CORRIGIR DEFEITOS NA GARANTIA**—Iremos te enviar, sem custo algum, qualquer parte ou componente para reposição. Qualquer serviço de manutenção deve ser aprovado pela ICON primeiramente e depois realizado por um agente de serviços autorizado pela ICON, ou se por sua opção iremos substituir o produto.  
**O QUE NÃO É COBERTO**—Qualquer falha ou dano causado por serviços não autorizados, uso incorreto, acidente, negligência, montagem incorreta ou instalação  
Alterações, modificações sem nenhuma autorização escrita ou por falha do usuário ao usar o aparelho, operar ou manter como descrito em seu Manual do Usuário.  
**O QUE VOCÊ DEVE FAZER**—Sempre guarde uma prova da compra, como um recibo de venda, loja, opera e mantenha o produto como especificado neste manual.  
Notifique nosso Departamento de Atendimento ao Consumidor com no máximo (10) dez dias após a descoberta do defeito, como instruído, devolva qualquer peça defeituosa para substituição ou, se necessário o produto inteiro para manutenção.  
**MANUAL DO USUÁRIO**—É MUITO IMPORTANTE QUE VOCE LEIA O MANUAL antes de operar o produto. Lembre de realizar uma manutenção preventiva periódica como especificado neste manual para assegurar condições de operação e uma satisfação garantida.  
A ICON não é responsável ou esta sujeita indiretamente, especialmente por danos causados pela performance do produto, como danos financeiros, danos à propriedade, danos à receita ou lucros, dano ao interesse de uso, custos de remoção ou de instalação ou danos consequentes de qualquer natureza. Adequadamente, as limitações acima, podem não ser, aplicadas a você.  
A garantia estendida acima mencionada esta de acordo com todas as outras garantias aplicadas ou não do mercado de “Fitness” para uso doméstico, e é limitada de acordo com a duração dos termos acima mencionados.  
Esta garantia te dá direitos legais. Você pode ter outros direitos de acordo com seu estado.  
Ninguém está autorizado a modificar ou estender os termos desta garantia limitada.

ICON HEALTH & FITNESS, Rua Alcides Lourenço da Rocha, 167 – 11º Andar - Brooklin – São Paulo – SP, Brasil