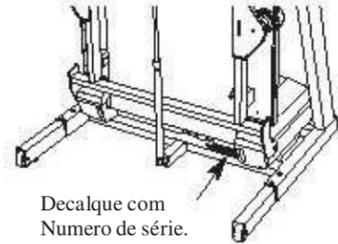


EPIC 475 MX

Nº Modelo. EPTL09106.2
Nº de Série. _____



Decalque com
Numero de série.

Dúvidas ?

Como distribuidores estamos preocupados em fornecer satisfação total para nossos clientes. Caso você tenha qualquer dúvida, ou problemas com defeitos ou partes faltantes, por gentileza nos contate através do nosso serviço de atendimento ao consumidor.

Telefone:

(11) 3048-8588

Segunda a Sexta das 09:00 as 18:00

E-mail:

sac@iconfitness.com.br

ATENÇÃO

Leia todas as instruções contidas neste Manual, antes de utilizar o produto. Guarde este manual para futura referência.

MANUAL DO USUÁRIO



EPIC 475 MX

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	6
MONTAGEM	7
OPERAÇÃO E AJUSTES	12
COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA	24
PROBLEMAS	26
NORMAS DE CONDICIONAMENTO	29
SOLICITAÇÃO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS	Capa Traseira
GARANTIA LIMITADA	Capa Traseira

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.

1. É de obrigação do proprietário assegurar que todos os usuários desta esteira estão adequadamente informados de todas advertências e precauções. Para adquiri-lo visite uma casa de produtos eletrônicos de sua confiança.
2. Utilize a esteira somente como indicado.
3. Acomode a esteira em uma superfície reta, 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. 12 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.
4. Mantenha a esteira dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque-a em Garagens ou Pátios, ou perto de água. 13. Mantenha o cabo de alimentação e o supressor de surto de tensão longe de superfícies quentes.
5. Não utilize a esteira em locais onde produtos aerossóis são utilizados ou próximo de locais onde há administração de Oxigênio. 14. Nunca mova a pista rolante 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 26 caso a esteira não esteja operando normalmente).
6. Mantenha a esteira sempre longe de crianças menores de 12 (doze) anos e animais.
7. A esteira deve ser usada apenas por pessoas de 136 kg ou menos. 15. Leia, entenda e teste a parada de emergência antes de utilizar a esteira. (Veja COMO LIGAR A ENERGIA na página 14)
8. Nunca permita a utilização de mais de uma pessoa por vez na esteira. 16. Nunca ligue a esteira enquanto estiver na pista rolante. Sempre segure nos corrimões enquanto utiliza a esteira.
9. 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 são recomendadas. Sempre utilize tênis esportivos. Nunca utilize a esteira descalço, de meias ou sandálias. 17. A esteira é capaz de altas velocidades. Ajuste a velocidade em pequenos acréscimos para evitar pulos repentinos de velocidade.
10. Ao conectar o cabo de alimentação (Vide página 12), conecte-o a um supressor de surto de tensão (não incluído) e conecte o supressor a um circuito aterrado que suporte 15 ou mais ampéres. Nenhum outro aparelho deve ser ligado no mesmo circuito. Não utilize extensão. 18. 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.
11. Utilize um supressor de surto de tensão simples com apenas uma saída como descrito na página 12. 19. Nunca deixe a esteira funcionando sozinha. Sempre retire a chave, desligue o cabo de alimentação e coloque a chave de "Reinício / Desliga" na posição "DESLIGA". (Veja o desenho na página 6 para localizar o chave de "Reinício / Desliga")

20 Não tente levantar, abaixar ou mover a esteira até que ela esteja propriamente montada. (Veja MONTAGEM na página 7, e COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA na página 24.) Você deve ser capaz de carregar 20 Kg para levantar, abaixar ou mover a esteira.

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

22. Inspeção sempre com atenção todas as partes da esteira regularmente.

23. Nunca insira qualquer objeto nos orifícios da esteira.

24. **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.

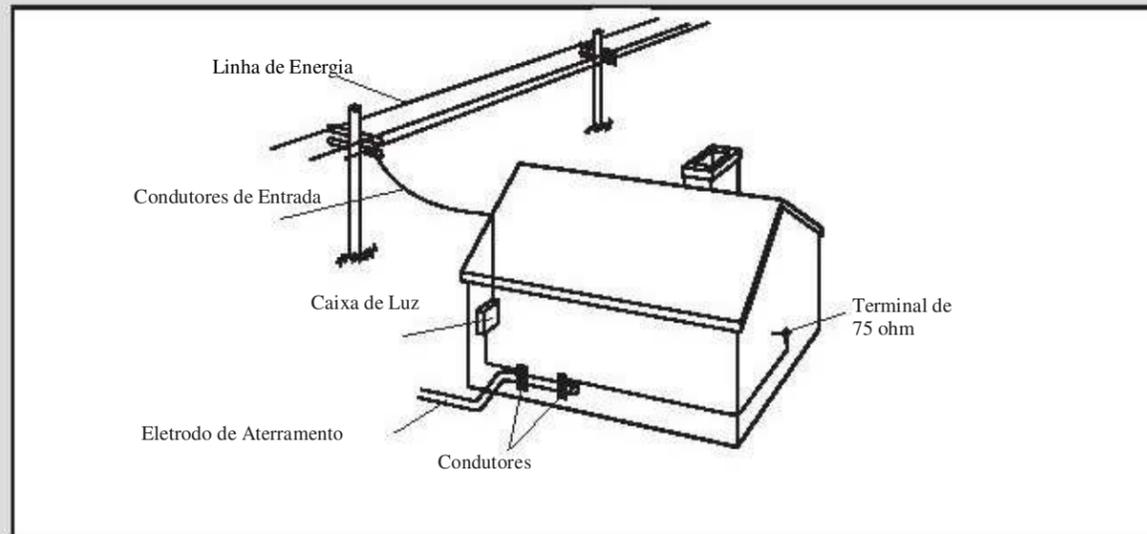
25. A esteira foi designada para uso doméstico. Não use a esteira para nenhum serviço comercial, de aluguel ou institucional.

26. Para reduzir o risco de choque elétrico, não remova a tampa traseira do visor, designe esta função a um representante autorizado.

27. Para proteger a esteira de surtos de tensão ou tempestade de trovões, desligue o cabo de alimentação e o cabo do sistema, isso irá prevenir qualquer tipo de dano ao aparelho.

28. Antes de finalizar qualquer tipo de reparo na esteira ou no visor, solicite ao representante autorizado que efetue testes de segurança para confirmar que a esteira tem condições de operação.

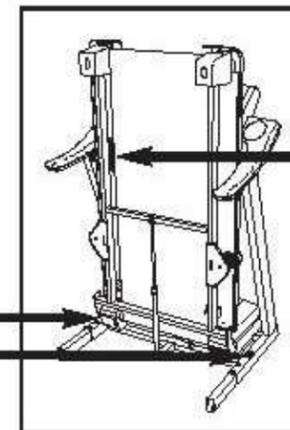
Nota para o instalador da CATV: Esse lembrete é fornecido para chamar atenção do instalador da CATV para o Artigo 820-40 do NEC que fornece limites para aterramento, e em particular especificações que o cabo de aterramento deve ser conectado ao sistema de aterramento do local, o mais próximo possível do ponto de entrada.



⚠️ ATENÇÃO: Antes de começar esse ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico, principalmente para pessoas acima de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de usar o equipamento. A ICON não se responsabiliza por danos pessoais ou danos causados pelo produto.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Os adesivos mostrados aqui foram colocados nos locais indicados. Se uma adesivo estiver faltando ou se não estiver legível, ligue para o telefone localizado na capa deste manual e solicite gratuitamente um adesivo para substituição. Coloque o adesivo no local indicado. Nota: Os adesivos podem não estar em seu tamanho real.



50%

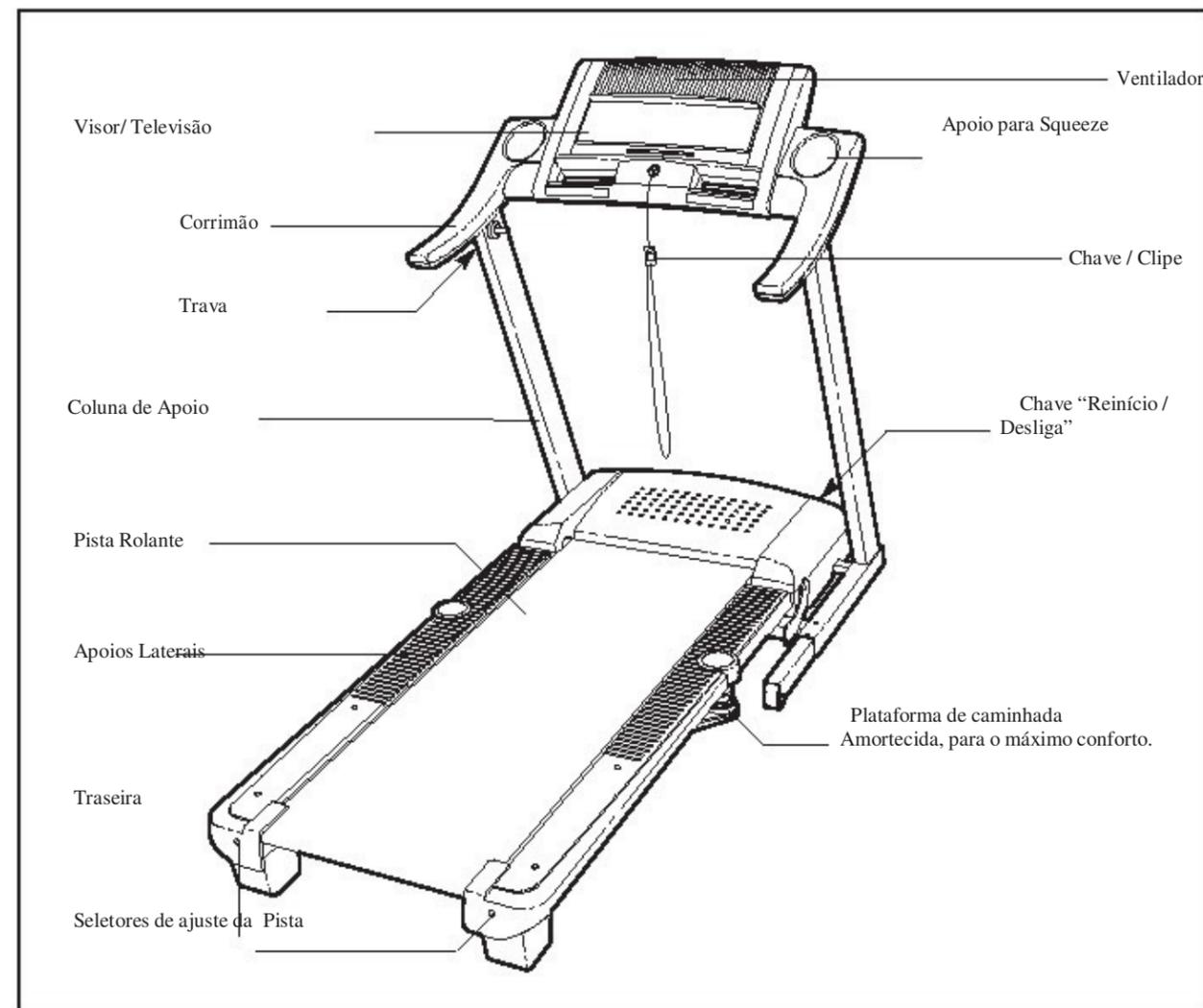
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária Esteira EPIC 475 MX. A esteira EPIC 475 MX 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 EPIC 475 MX 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 modelo desta esteira é EPTL09106.2. e o número de série pode ser localizado no adesivo em sua esteira.

Antes de continuar a leitura, por favor reveja o desenho abaixo e se familiarize com as partes da esteira.



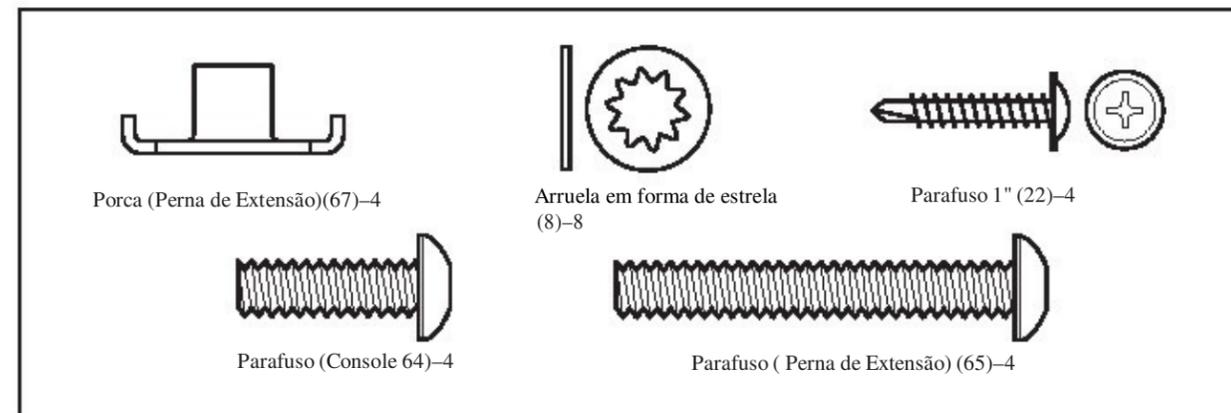
MONTAGEM

Para solicitar um Técnico para montar a esteira, ligue **(11) 4082 7728**

O processo de montagem requer duas pessoas. Coloque a esteira em local aberto e remova todo material da embalagem. Não jogue fora 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)  e Alicates. 

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 esta pré-fixada em uma das partes da esteira. Para evitar danos a peças de plástico, não utilize ferramentas pesadas para montagem.



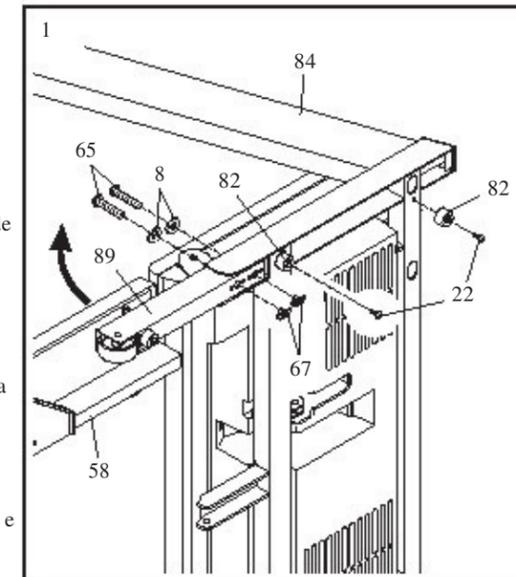
1. Verifique se o cabo de alimentação esta desligado.

Com ajuda da segunda pessoa, apóie cuidadosamente a esteira no seu lado esquerdo como mostrado. Dobre-a parcialmente. Não dobre a esteira completamente até que esteja completamente montada.

Anexe quatro pés (82) (Somente dois são mostrados) para a base da coluna de apoio (84) com quatro Parafusos 1"

Anexe uma perna de extensão (89) na base da coluna de apoio (84) como mostrado. Segure duas porcas (67) na superfície inferior da perna de extensão. Depois, insira dois parafusos (65) com arruelas em forma de estrela (8) na superfície superior da perna de extensão, e parafuse firmemente.

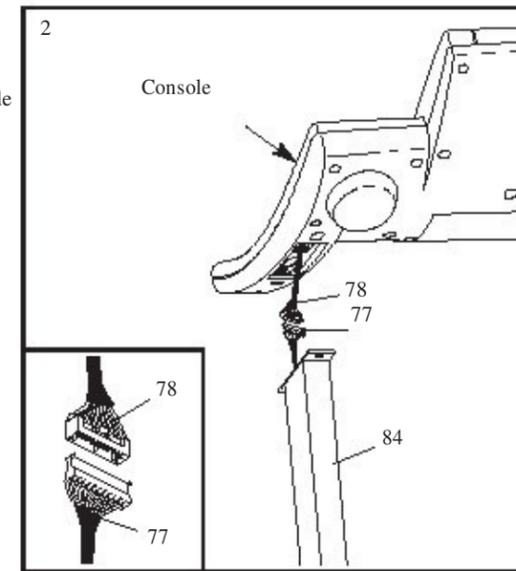
Com ajuda da segunda pessoa, apóie a esteira cuidadosamente do outro lado e repita as instruções dadas acima.



2. Com ajuda da segunda pessoa, levante a coluna de apoio (84) para a posição vertical.

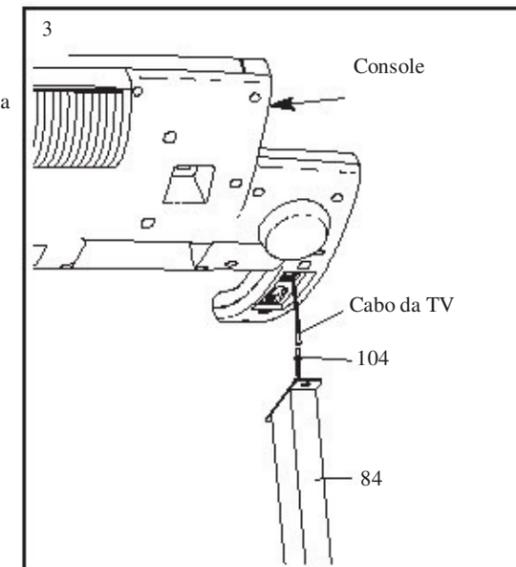
Solicite que a segunda pessoa segure o encaixe console próximo da coluna de apoio e procure na parte inferior do console o conector eletrônico (78).

Corte as tiras plásticas que prendem o conector eletrônico (77) da coluna de apoio direita (84) e encaixe-o com o conector do console (78). **Verifique a posição correta de encaixe, eles devem deslizar facilmente e soltar um pequeno estalo. Caso isso não ocorra verifique a posição dos conectores e repita o processo. CASO OS CONECTORES NÃO ESTEJAM CONECTADOS CORRETAMENTE O CONSOLE PODERÁ SER DANIFICADO QUANDO O APARELHO FOR LIGADO.**



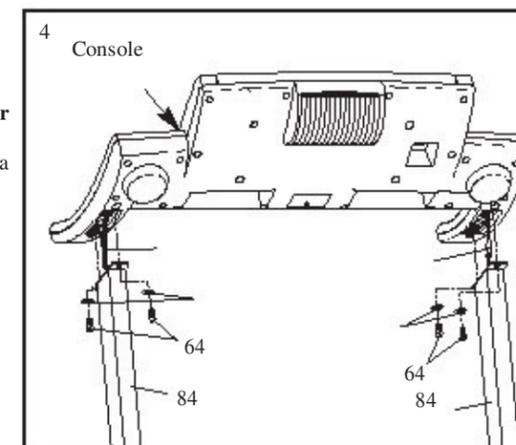
3. Do outro lado olhe embaixo do console e localize o cabo da TV.

Corte as tiras plásticas que prendem o cabo na coluna de apoio (104) da coluna esquerda (84). Conecte o cabo da coluna de apoio com o do console.



4. Insira o Conector e eletrônico (78) e o cabo de TV na coluna de apoio.

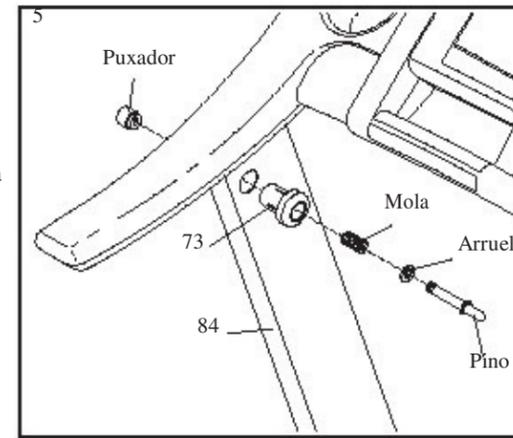
Encaixe o console nas colunas de apoio (84). **Tome cuidado para não pinçar os cabos ao encaixar.** Enquanto a outra pessoa segura o console, anexe ele com quatro Parafuso (Do Console- 64) e quatro arruelas em forma de estrela (8) como mostrado; **Pré-parafuse os quatro parafusos depois aperte-os firmemente.**



5. Pressione o encaixe da trava (73) na coluna de apoio esquerda (84).

Retire o puxador do pino. Tenha certeza que a Arruela e a mola estão no pino.
(Nota: Caso existam duas arruelas coloque-as uma de cada lado da mola), depois insira o pino no encaixe de trava (73). Depois fixe o puxador com força no pino.

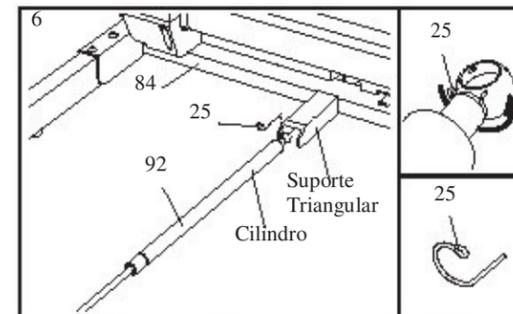
Conecte o cabo de alimentação como descrito na página 12, e ligue a esteira conforme descrito na página 14. Nota: A esteira pode automaticamente levantar até o nível máximo de inclinação e depois retornar ao nível mínimo.



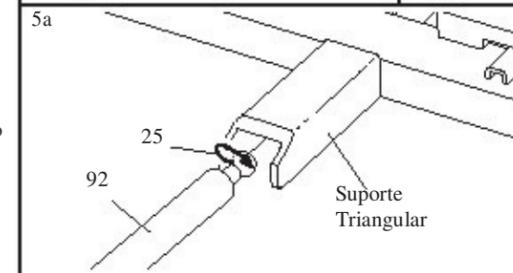
6. Coloque a esteira na posição de armazenagem. (veja COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA na página 24)

Depois, coloque o cilindro de amortecimento (92) próximo ao suporte triangular da coluna de apoio(84).

Veja as duas inserções no desenho. Usando sua unha ou a ponta da chave de fenda, pressione no final do "Pino Mola" (25) para desatar ele do Cilindro de amortecimento (92). Depois rode o pino mola e tire-o do cilindro de amortecimento. **Tome cuidado para não perder o pino mola. Nota: Pinos Mola extras estão inclusos.**



Observe o desenho 5a. Pressione a ponta do cilindro de amortecimento (92) na esfera no suporte triangular. Depois insira o final do pino mola (25) dentro de dois dos pequenos orifícios no final do cilindro de amortecimento. Depois rode o pino mola até que ele encaixe completamente no cilindro.



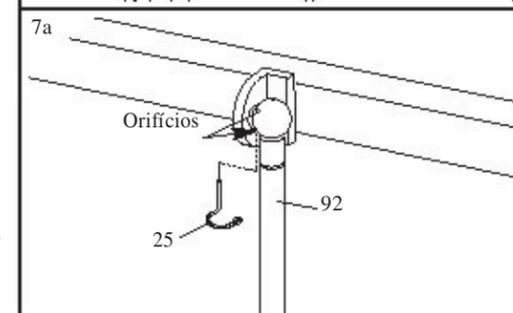
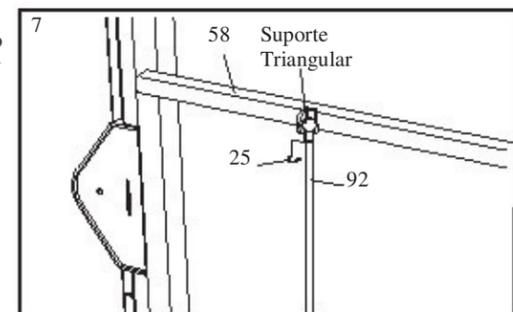
7. Coloque o cilindro de amortecimento (92) na posição vertical. Remova o pino mola (25) da outra extremidade do cilindro como descrito no paço 6. Se necessário rode o cilindro para alinhar a ponta do cilindro com a esfera do suporte triangular da armação (58).

Depois pressione o botão de Aumento e Diminuição de inclinação no console até que consiga alinhar a ponta do cilindro de amortecimento (92) ao suporte triangular. Depois pressione a ponta do cilindro contra a esfera do suporte triangular da armação (58).

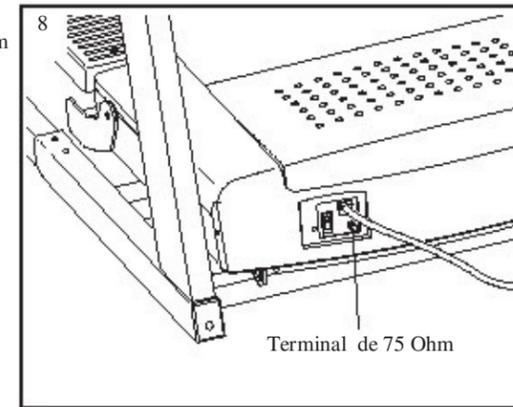
Nota: Pode ser necessário pressionar a ponta do cilindro contra a esfera enquanto a armação (58) se movimenta.

Observe o desenho 7a. Insira o final do pino mola (25) dentro de dois dos pequenos orifícios no final do cilindro de amortecimento. Depois rode o pino mola até que ele encaixe completamente no cilindro.

Pressione o botão de Diminuição de inclinação até que a esteira chegue ao seu nível mais baixo. Depois desconecte o cabo de alimentação.



8. Localize o terminal de conexão de 75ohm na esteira. Para televisão operar normalmente é necessária uma conexão com cabo CATV até um terminal de 75 ohm (veja pagina 11).



9. **Verifique se todas as peças estão propriamente fixadas antes de utilizar a esteira.** Caso existam pedaços de plástico na esteira, retire-os. Para proteger o piso ou carpete coloque um capacho abaixo da esteira. Nota: Ferragens extras podem estar inclusas. Guarde a chave Allen em um local seguro; Esta chave é utilizada para regular a pista rolante.(veja pagina 27).

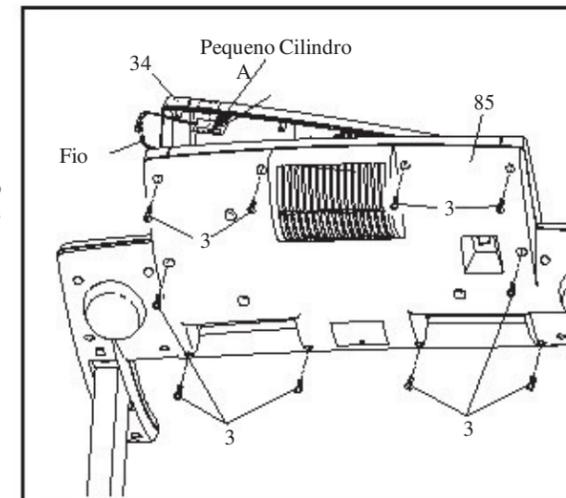
Caso você compre o sensor de pulso torácico (veja pagina 23), siga os passos a seguir para instalar o receptor incluído ao sensor.

1. Verifique que a chave foi removida do console e que o cabo de alimentação esta desligado.

Remova os parafusos(3) indicados da parte traseira do console. (85)

2. Conecte o fio do receptor(A) no cabo indicado no console (34). Segure o receptor para que o pequeno cilindro seja orientado como mostrado. Depois remova a fita da parte traseira do receptor, e pressione o sensor na parte traseira console (85) na localidade indicada.

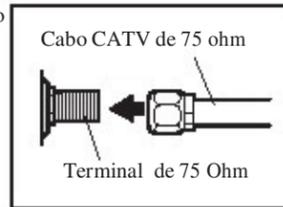
3. Verifique se nenhum fio foi pinçado. Re-encaixe o console (34) com os parafusos (3). Descarte os outros fios inclusos no receptor.



Antes de operar a televisão, você deve conectar um cabo CATV de 75ohm no terminal da esteira. Nota: Use um cabo CATV para conectar a uma fonte externa tais como: Antena, Tv por assinatura (Satélite / Cabo), VCR ou DVD. Cabo não incluso.

COMO CONECTAR O CABO DE 75 OHM.

1. Conecte um cabo de 75 ohm no terminal da esteira, localizado ao lado do terminal do cabo de alimentação.



COMO CONECTAR UMA FONTE EXTERNA UTILIZANDO UM CABO CATV.

1. Conecte uma das pontas no terminal de sua fonte externa,
2. Conecte a fonte externa na alimentação. Verifique no manual do aparelho as instruções corretas para aterramento,
3. Conecte a outra ponta do cabo no terminal da esteira.

OPERAÇÃO E AJUSTES

A PRÉ-LUBRIFICADA PISTA ROLANTE

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

COMO CONECTAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO



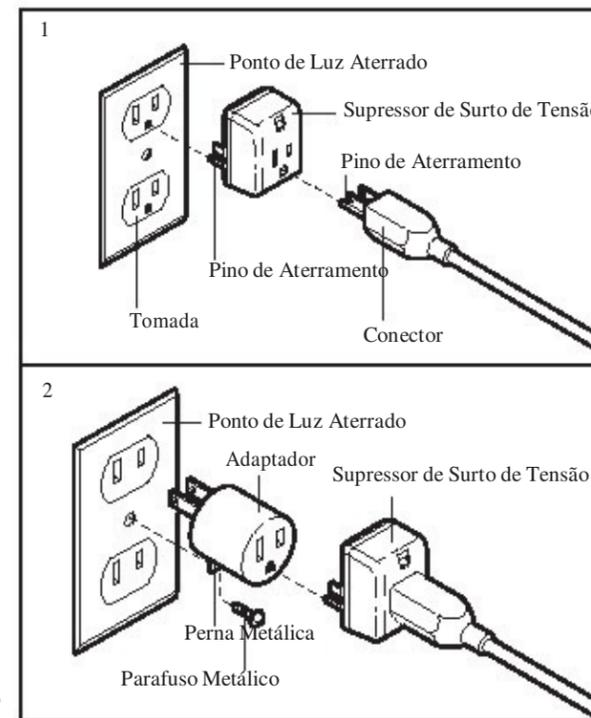
PERIGO: Conexão imprópria do equipamento de aterramento pode aumentar o risco de choque elétrico. Consulte um eletricista ou representante autorizado caso tenha duvidas sobre aterramento. Não troque o conector original. Caso a tomada não aceite este conector efetue a troca da mesma.

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.

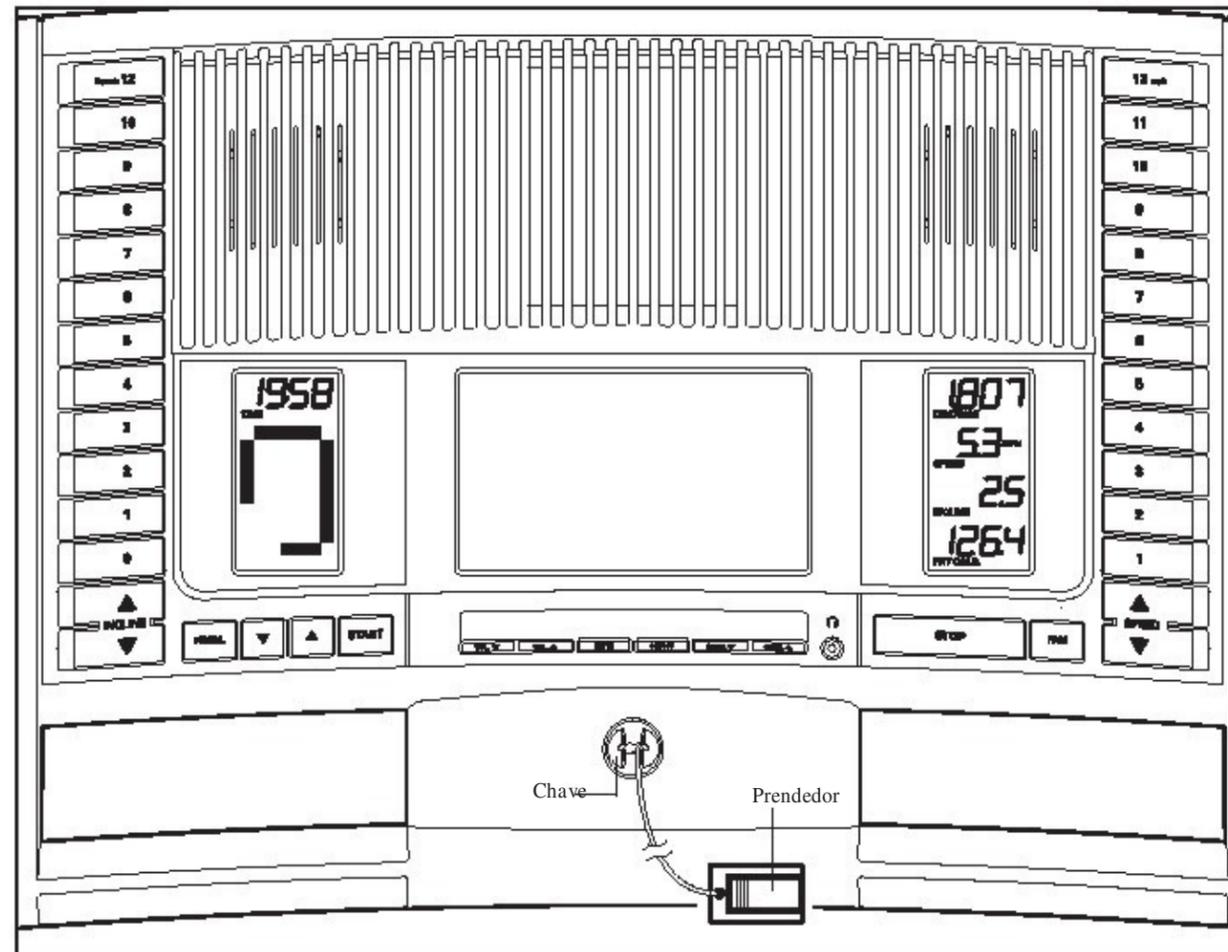
Utilize somente supressor de surto de tensão simples com apenas uma saída. O aparelho deve ter uma voltagem de supressão de 400 volts ou menos e 450 J mínimos de dissipação de surto de tensão. O supressor deve estar ajustado para 120 volts e 15 ampéres de entrada. O aparelho também deve conter uma luz 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.



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 eletricista para verificar se a tomada é aterrada.**



FUNÇÕES DO CONSOLE

O console da esteira oferece uma grande quantidade de funções, desenvolvidos para que seu exercício seja mais interessante e efetivo. Quando o modo manual do console é selecionado, a velocidade e a inclinação da esteira, podem ser modificados pressionando apenas um botão. Enquanto você se exercita o console irá mostrar detalhes contínuos do exercício. Você pode até medir o seu pulso com sensor de mão ou o sensor torácico (Opcional- Veja a página 23 para mais informações sobre o acessório).

O console também oferece oito programas pré-programados. Cada programa controla automaticamente a inclinação e velocidade da esteira enquanto, oferece dicas de um exercício efetivo. Você pode até criar um programa customizado e salvá-lo na memória para uso posterior.

Dois programas de controle de pulso cardíaco também são oferecidos, eles controlam automaticamente a inclinação,

e velocidade da esteira. Nota: O sensor de pulso torácico é necessário para utilização destes programas.

Tanto na seleção manual ou automática você pode observar detalhes da sua escolha no monitor enquanto você entra em forma

Para usar o controle manual do console, siga os passos começando pela página 14. **Para utilizar o programa automático**, veja a página 16. **Para utilizar o programa de pulso cardíaco**, veja a página 18. Para criar e customizar um programa veja páginas 20 e 21. **Para utilizar o visor**, veja página 22.

Nota: Caso haja uma película plástica no console retire-a antes do uso. Para prevenir danos a plataforma de caminhada, vista tênis sempre limpos. Na primeira utilização da esteira observe o alinhamento da pista rolante, e centralize-a se necessário. (veja página 27)

COMO LIGAR A ESTEIRA

Importante caso a esteira seja exposta a baixas temperaturas, coloque ela e um ambiente com temperatura amena antes de ligá-la, se este procedimento não for adotado o console e outros componentes eletrônicos podem ser danificados.

Conecte o cabo de alimentação (veja pagina 12). Localize a chave "Reinício / Desliga" próximo a conexão do cabo. Verifique que a chave esteja da posição Reinício



Fique em pé nos apoios laterais da esteira. Encontre o prendedor conectado a chave (veja desenho na pagina 13) e prenda-o na sua roupa e insira a chave no console. Após alguns segundos o visor irá acender e logo depois a Televisão irá ligar. Importante: Em uma situação de emergência, a chave pode ser retirada do console fazendo com que a esteira diminua sua velocidade até parar. Teste a funcionalidade deste dispositivo dando alguns passos para trás para verificar se a chave é puxada do console, caso isso não ocorra ajuste o cordão do prendedor.

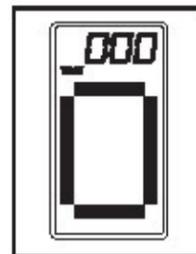
COMO USAR O MODO MANUAL

1 Insira a chave no console.

Veja COMO LIGAR A ESTEIRA acima.

2 Selecione o modo Manual.

Quando a chave é inserida, o modo manual será selecionado. Caso você tenha selecionado algum programa, re-selecione o modo manual pressionando o botão Programa (PRGM.) até que a volta apareça no visor esquerdo.



3 Acionando a pista rolante.

Para acionar a pista rolante, pressione o botão de Início, o botão de aumento de velocidade ou um dos doze botões de velocidade.

Caso o botão de início ou o botão de aumento de velocidade sejam pressionados, a pista rolante começará a se movimentar a 1 mph. Pressione o botão de aumento ou diminuição de velocidade para mudar o seu exercício. Cada vez que o botão é pressionado a velocidade irá diminuir ou aumentar em 0.1 mph, caso você pressione um dos botões e o mantenha pressionado a velocidade irá variar em 0.5 mph. Nota: Após os botões serem pressionados, a esteira levará alguns segundos para atingir a velocidade desejada.

Se um dos doze botões de velocidade for pressionado a velocidade irá aumentar ou diminuir gradativamente até atingir a velocidade selecionada.

Para parar a pista rolante pressione o botão Parar. O tempo começará a piscar no visor esquerdo. Para reiniciar a pista rolante, pressione o botão de início, o botão de aumento de velocidade ou um dos doze botões de velocidade.

4 Mude a inclinação da esteira como desejado.

Para mudar a inclinação da esteira, pressione os botões de inclinação. Cada vez que o botão é pressionado a inclinação irá variar em 0.5%. Para alterar a inclinação rapidamente pressione um dos botões numerados de inclinação. Nota: Após o botão ser pressionado, a esteira pode levar alguns segundos para atingir a inclinação desejada.

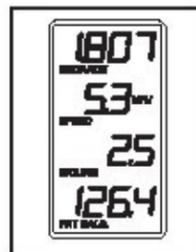
5 Observe o seu progresso nos dois visores.

Visor esquerdo - Este visor mostra o tempo percorrido. Nota: Quando um programa é selecionado (exceto pelo programa controle de pulso torácico 10 ou um programa estipulado pelo usuário), este visor irá mostrar o tempo restante e não o tempo percorrido.



Quando o modo manual é selecionado, o visor esquerdo também mostrará uma volta, conforme a execução do exercício os indicadores ao redor da volta irão aparecendo sucessivamente até que a volta inteira apareça. A volta irá desaparecer e retornar do ponto inicial.

Visor direito – Este visor mostra a distancia percorrida, a velocidade e a inclinação da esteira, seu passo (em passos por milha) e o numero aproximado de calorias e gordura que você queimou (veja QUEIMANDO GORDURAS na pagina 29). Este visor também mostra o seu pulso através do sensor de mão ou o sensor torácico (Opcional).



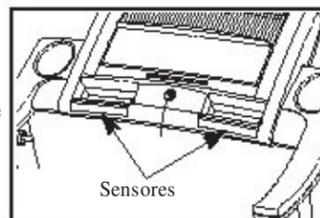
Nota: O console pode mostrar velocidade e distancia em, Milhas ou Kilometros. As letras “MPH” ou “Km/H” vão aparecer no visor direito para mostrar qual unidade de medida esta selecionada. Para mudar a unida de medida, veja COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO na pagina 22. Para simplificar todas as instruções nesta seção, estão em milhas.

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

6 Meça o seu pulso se desejado.

Nota: Se você usar o sensor de mão e o sensor torácico simultaneamente, o console não irá mostrar seu pulso corretamente.

Antes de utilizar o sensor de mão, retire a película plástica que cobre os terminais metálicos. E verifique se suas mãos estão limpas.



Segure os sensores com a palma de sua mão, evite movimentar suas mãos. Quando seu pulso for detectado, um símbolo em forma de coração, no visor direito ira piscar cada vez que seu coração bater, um ou dois riscos (--) vão aparecer, e depois seus batimentos serão mostrados. Para medidas mais exatas mantenha sua mão por 15 segundos.

7 Desligue o ventilador se desejado.

Para ligar o ventilador, pressione o botão Ventilador (Fan). Para aumentar a velocidade pressione o botão pela segunda vez. Para desligá-lo pressione a terceira vez. Nota: Caso o ventilador continue ligado após a pista rolante parar ele será desligado em poucos minutos.

8 Quando terminar de se exercitar retire a chave do console.

Apóie seus pés nos apoios laterais, pressione o botão Parar , e ajuste a inclinação mínima da esteira. A inclinação deve estar nesta posição para que a esteira seja dobrada, caso contrário ela será danificada. Retire a chave do console e coloque-a em um local seguro. Nota: Caso o visor continue ligado após a chave ser removida, o console esta no modo de Demonstração. Veja COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO na pagina 22 e desligue o modo de demonstração.

Quando terminar de utilizar a esteira, desligue a chave “Reinício / Desliga” e desligue o cabo de alimentação. IMPORTANTE: Se você não seguir esse procedimento os componentes eletrônicos da esteira irão se desgastar prematuramente.

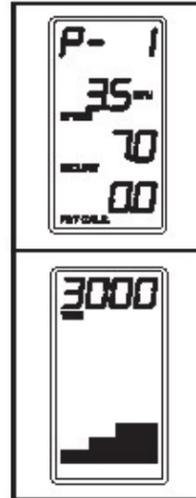
COMO USAR UM PROGRAMA PRÉ-PROGRAMADO.

1 Insira a chave no console.

Veja COMO LIGAR A ESTEIRA, na página 14.

2 Selecione o programa.

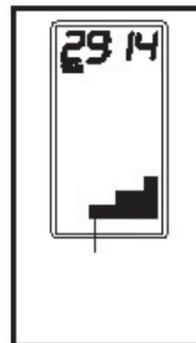
Para selecionar um programa pressione o botão Programa (PRGM. repetidamente até “P-1,” “P-2,” “P-3,” “P-4,” “P-5,” “P-6,” “P-7,” ou “P-8” apareça no visor direito. Quando um programa é selecionado, a velocidade e inclinação máximas a serem atingidas no programa irão piscar no visor direito por alguns segundos. O visor esquerdo mostra quando tempo resta para o final do programa. Um perfil da velocidade do programa vai aparecer no visor esquerdo.



3 Pressione o botão de início ou de aumento de velocidade para iniciar o programa.

Um momento após pressionar o botão, a esteira irá automaticamente se adaptar a primeira velocidade e inclinação do programa. Segure nos corrimões e inicie a caminhada.

Cada programa é dividido em 30 ou 50 segmentos. Uma configuração de velocidade e de inclinação para cada segmento. Nota: Uma configuração de velocidade e / ou inclinação pode ter sido programada para mais de um segmento. A configuração de velocidade inicial será mostrada no início do programa. A coluna do segmento atual da matriz. (A configuração de inclinação não é mostrada na matriz.) A configuração da velocidade dos próximos segmentos será mostrada na coluna da direita.

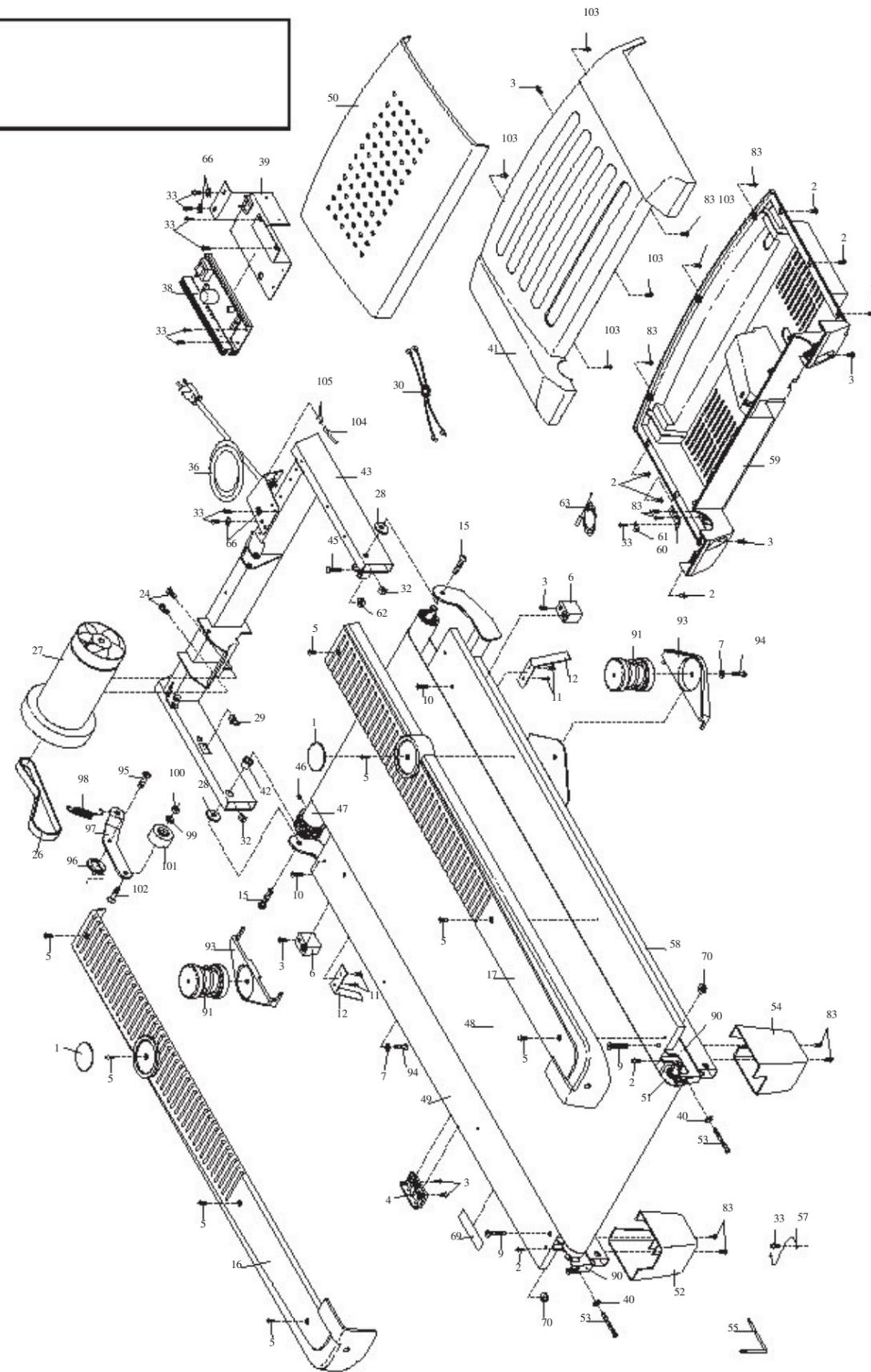


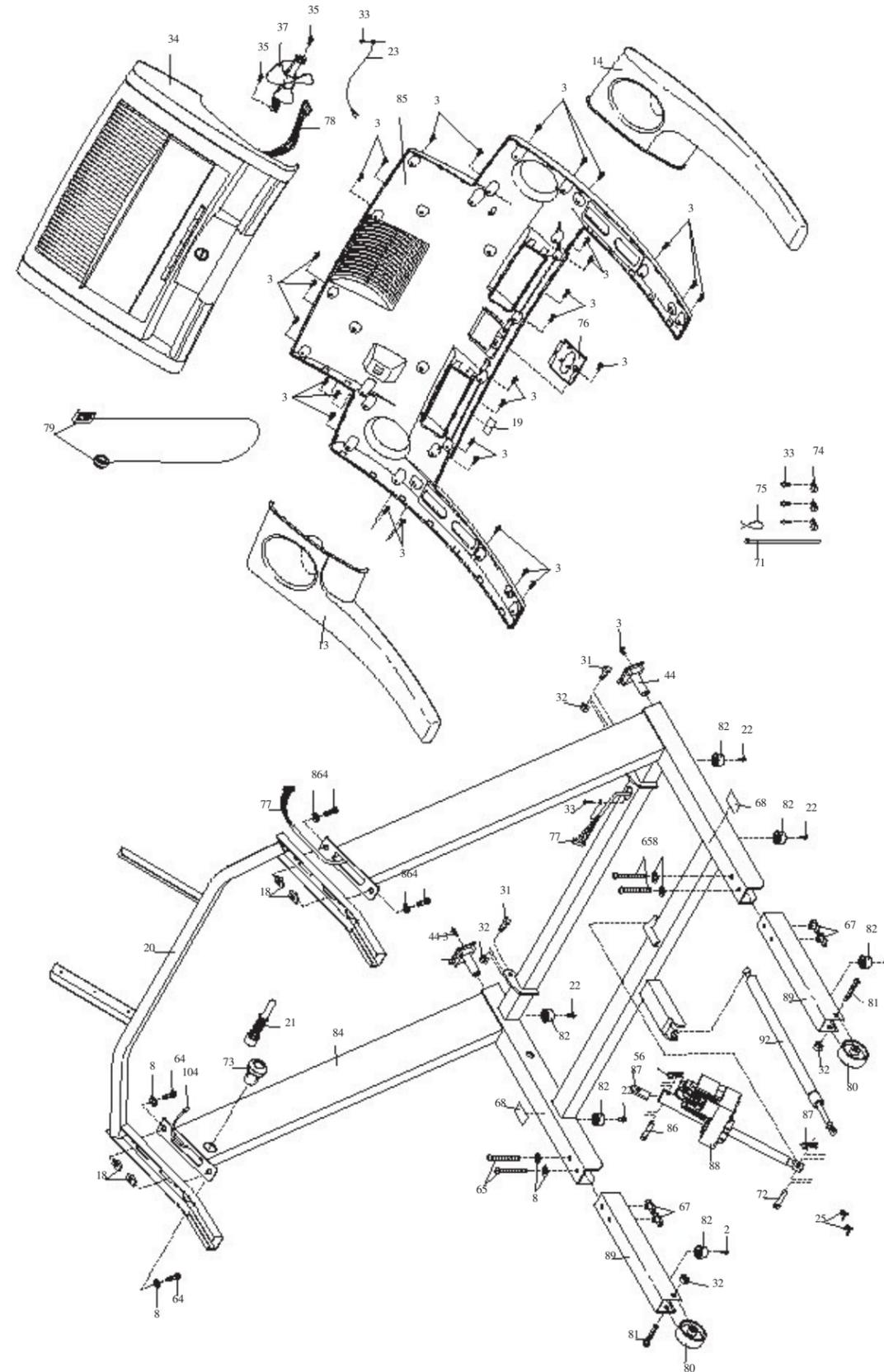
Quando faltarem 3 segundos para o final do primeiro segmento, tanto o segmento atual quanto a coluna da direita, irão piscar, e uma série de tons irá tocar. Se a velocidade e a inclinação estão prestes a mudar a configuração de velocidade e inclinação do visor direito irão piscar. Quando o primeiro segmento terminar, todas as configurações de velocidade na matriz vão se mover uma coluna para esquerda. A configuração de velocidade do segundo segmento será mostrada na Coluna de segmento atual, e a esteira irá automaticamente ajustar a velocidade e a inclinação da pista rolante. Nota: Se todos os indicadores da coluna de segmento atual estiverem acesos, após a configuração de velocidade tiver-se movido para a esquerda, a configuração de velocidade pode se mover para baixo. Para que somente os indicadores mais altos apareçam na matriz. Se alguns indicadores na coluna de segmento atual não estiverem acesos quando as configurações de velocidade se moverem para esquerda novamente, as configurações de velocidade irão subir.

O programa irá continuar desta forma até que a configuração de velocidade do último segmento seja mostrado na coluna de segmento atual, e o último segmento termine. A pista rolante irá diminuir até parar.

Se a velocidade ou inclinação estiverem, muito baixas ou muito altas você pode a qualquer momento, Manualmente sobrepor o controle aumentando ou diminuindo através dos controles individuais. Todas as vezes que o botão de velocidade for pressionado, um indicador irá aparecer ou desaparecer na coluna de segmento atual. (Se qualquer coluna da direita da Coluna de segmento atual tiverem o mesmo número de indicadores da Coluna de segmento atual, um indicador extra pode aparecer ou desaparecer nesta coluna também) **Nota: Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá automaticamente ajustar a configuração de velocidade e inclinação para próximo segmento.**

Para parar o programa a qualquer momento, pressione o botão de Parar. O tempo irá começar a piscar no visor esquerdo. Para reiniciar o programa, pressione o botão de Início ou de aumento de velocidade. A pista rolante irá começar a se movimentar a 1 mph. Quando o próximo segmento do programa começar, a esteira irá automaticamente ajustar configuração de velocidade e inclinação para o próximo segmento.





4 Siga seu progresso através dos visores.

Veja o passo 5 na página 14.

5 Meça seu pulso se quiser..

Veja o passo 6 na página 15.

6 Desligue o ventilador se desejado.

Veja o passo 7 na página 15.

7 Quando terminar de se exercitar retire a chave do console.

Apóie seus pés nos apoios laterais, pressione o botão Parar, e ajuste a inclinação mínima da esteira. A inclinação deve estar nesta posição para que a esteira seja dobrada, caso contrário ela será danificada. Retire a chave do console e coloque-a em um local seguro. **Nota: Caso o visor continue ligado após a chave ser removida, o console está no modo de Demonstração. Veja COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22 e desligue o modo de demonstração.**

Quando terminar de utilizar a esteira, desligue a chave “Reinício / Desliga” e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE:** Se você não seguir esse procedimento os componentes eletrônicos da esteira irão se desgastar prematuramente.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE CONTROLE DE PULSO

Durante o programa de controle de pulso 9, seu coração irá atingir aproximadamente 85% de sua capacidade (de acordo com a idade)
Nota: Para calcular o máximo de batimentos cardíacos para sua idade subtraia 220 de sua idade. Por exemplo se você tem 30 anos (220 – 30 = 190 batimentos por minuto). Durante o programa de controle de pulso 10 o seu coração irá atingir o número de batimentos que você selecionar.

CUIDADO:-

Se você tem problemas cardíacos, ou tem mais de 60 anos e não tem praticado exercícios físicos, não utilize estes programas. Se você estiver em tratamento com qualquer tipo de remédio, solicite autorização médica para utilizar a esteira.

Siga os passos abaixo para utilizar o programa de controle de pulso.
Nota: Você deve utilizar o sensor de pulso torácico (Não Incluso). Quando utilizar este sensor não utilize o sensor de mão.

1 Coloque o sensor de pulso torácico

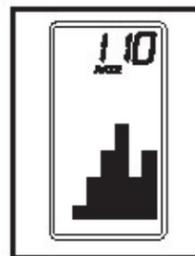
Veja página 23.

2 Insira a chave no console.

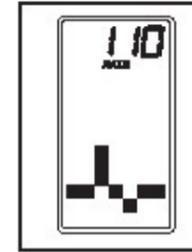
Veja COMO LIGAR A ESTEIRA na página 24.

3 Para selecionar um programa de controle de pulso pressione o botão Programa (PRGM>) repetidamente até que apareça “P-9” ou “P-10” no visor direito.

Se o programa de controle de pulso 9 for selecionado, um perfil do alvo de batimentos do programa irá aparecer na matriz do visor esquerdo.

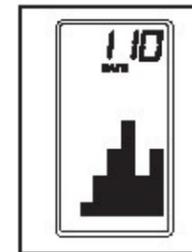


Se o programa de controle de pulso 10 for selecionado, um símbolo em forma de coração irá aparecer no visor esquerdo, e toda vez que o batimento for sentido uma variação irá aparecer.



4 Controle o alvo de batimentos do programa.

Se o programa de controle de pulso 9 for selecionado, o alvo de batimentos irá piscar no visor esquerdo, caso queira modificar este valor pressione os botões de Aumentar / Diminuir abaixo da matriz. (veja INTENSIDADE DO EXERCICIO na página 29). Nota: Caso o alvo de batimentos for alterado, a intensidade do programa irá mudar completamente.



Se o programa de controle de pulso 10 for selecionado, a palavra “RATE” (TAXA) irá aparecer no visor esquerdo, caso queira modificar este valor pressione os botões de Aumentar / Diminuir abaixo da matriz. (veja INTENSIDADE DO EXERCICIO na página 29).

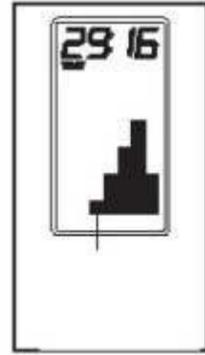
5 Pressione o botão Início ou de aumento de velocidade para iniciar o programa.

Um momento depois de o botão ser pressionado, a esteira irá automaticamente ajustar a velocidade e inclinação do programa, segure os corrimões e comece a caminhar.

Programa de controle de pulso 9 é dividido em segmentos de 30 minutos. Um alvo de batimentos é programado para cada segmento. (O mesmo alvo de batimentos pode ser programado para diversos segmentos)

Programa de controle de pulso 10 é dividido em diversos segmentos de 1 minuto. O mesmo alvo de batimentos é programado para o mesmo segmento. Nota: Para um exercício de pequena duração, desligue a esteira antes do final do programa.

Se o programa de controle de pulso 9 for selecionado, o alvo de batimentos para o primeiro segmento ira ser mostrado na coluna de segmento atual na matriz. A configuração do alvo de batimentos dos próximos segmentos será mostrada nas colunas da direita. Quando faltarem apenas 3 segundos para o final do primeiro segmento, a Coluna de segmento atual e a coluna da direita irão piscar e uma série de sons será emitida. Quando o primeiro segmento acabar, todos os alvos de batimentos vão se mover para coluna da esquerda. A configuração do alvo de batimentos do segundo segmento será mostrada então na coluna de segmento atual.



Se o seu pulso não for detectado durante o programa, as letras "PLS" irão piscar no visor direito e a velocidade irá automaticamente diminuir.

Para parar o programa a qualquer momento, pressione o botão Parar. Para reiniciar o programa pressione o botão de início ou o botão de aumento de velocidade. A pista rolante irá iniciar com uma velocidade de 1 mph, quando seu pulso for detectado e comparado com aquele programado a esteira irá automaticamente ajustar a velocidade.

Durante os dois programas de controle de pulso, o console ira comparar a sua taxa de batimentos com a programada para o segmento. Se a sua taxa de batimentos estiver muito diferente para a programada, a pista rolante irá então ajustar a velocidade para que os batimentos se aproximem.

Se as configurações de velocidade ou **inclinação** não estiverem satisfatórias você as pode ajustar através do console como visto anteriormente, mas caso os seus batimentos não estejam de acordo com o programado para aquele programa a esteira ira ajustar a velocidade novamente.

COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

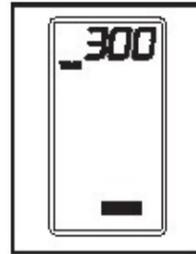
1 Insira a chave no console.

Veja COMO LIGAR A ESTEIRA na página 14.

2 Selecione um programa personalizado.

Para selecionar um programa personalizado, pressione o botão Programa (PRGM.) repetidamente até "P-11" ou "P-12" aparecer no visor da direita.

Se o programa não tiver sido definido ainda, três colunas de indicadores irão rolar através da matriz no visor esquerdo. Se mais que três indicadores aparecerem veja COMO USAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 21.



(As configurações de inclinação não são mostradas na matriz) Para programar uma inclinação e uma velocidade para o primeiro segmento, simplesmente ajuste a velocidade e inclinação da esteira pelo console. Todas as vezes que os botões de controle de velocidade forem pressionados, um novo indicador irá aparecer na coluna de segmento atual.

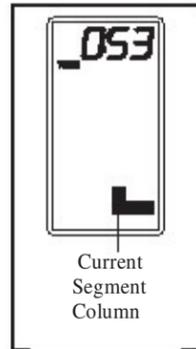
Quando o primeiro segmento do programa terminar, a velocidade e inclinação programadas serão armazenadas. As três colunas de indicadores se movem para esquerda, e a velocidade do próximo segmento será mostrada na coluna de segmento atual.

Continue programando a velocidade e inclinação, por quantos segmentos desejar, programas personalizados podem ter até 40 segmentos. Quando terminar o seu exercício, pressione o botão de parar duas vezes. Todas as configurações serão salvas.

3 Pressione o botão de Início ou botão de aumento de velocidade, e programe a velocidade e inclinação desejada.

Um momento depois de pressionado, a pista rolante irá começar a se mover. Segure os corrimões e comece a caminhar.

Veja a matriz no visor da esquerda. Cada programa personalizado é dividido em segmentos de dois minutos. Uma velocidade e uma inclinação podem ser programadas para cada segmento. A velocidade do primeiro segmento irá piscar na coluna de segmento atual da matriz.



4 Quando terminar de se exercitar remova a chave do console.

Veja passo 7, página 17.

COMO USAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

1 Insira a chave no console.

Veja COMO LIGAR A ESTEIRA na pagina 14.

2 Selecione um programa personalizado

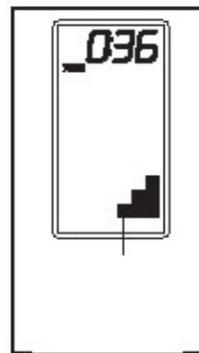
Para selecionar um programa personalizado, pressione o botão Programa (PRGM.) repetidamente até “P-11” ou “P-12” apareça no visor da direita.

Quando um programa personalizado é selecionado, a máxima velocidade e inclinação irão piscar no visor da direita. O visor esquerdo mostra o quanto o programa irá demorar para acabar. Um perfil da configuração de velocidade irá rolar na matriz no visor da esquerda. Nota: Caso apareçam somente 3 indicadores, veja COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 20.

3 Pressione o botão de Início ou botão de aumento de velocidade, e programe a velocidade e inclinação desejada.

Um momento depois de pressionado, a pista rolante irá começar a se mover. Segure os corrimões e comece a caminhar.

Cada programa personalizado é dividido em vários segmentos de 1 minuto. Uma configuração de inclinação e velocidade para cada segmento. A configuração de velocidade do primeiro segmento irá piscar na coluna de segmento atual da matriz. (As configurações de inclinação não são mostradas na matriz.) A configuração de velocidade dos próximos segmentos serão mostradas nas colunas da direita. Quando faltarem 3 segundos para o final do primeiro segmento, a coluna de segmento atual e a coluna da direita irão piscar, uma série de tons será emitida.



As configurações de velocidade e inclinação irão piscar no visor direito e todas as configurações de velocidade irão mover uma coluna para esquerda. A configuração de velocidade para o próximo segmento será mostrada na coluna de segmento atual, e a esteira irá automaticamente se ajustar as configurações de velocidade e inclinação que você programou anteriormente.

O programa irá continuar até que a última configuração seja mostrada na coluna de segmento atual e o último segmento termine. A pista rolante irá diminuir a velocidade até parar.

Se desejado, você pode redefinir o programa enquanto o utiliza. Para mudar a velocidade ou inclinação, utilize os botões do console, e as alterações serão salvas após o final daquele segmento. Para aumentar a duração do programa, primeiro aguarde até que o programa termine. Depois pressione o botão de início, e programe a configuração de velocidade e inclinação como desejado. Quando já tiver configurado a inclinação e velocidade para todos os segmentos desejados, pressione o botão de Parar duas vezes. Para diminuir a duração do programa pressione o botão de Parar duas vezes a qualquer momento do programa.

Para parar o programa a qualquer momento, pressione o botão de Parar. O tempo começará a piscar no visor esquerdo. Para reiniciar o programa, pressione o botão de início ou o botão de aumento de velocidade.

4 Observe o seu progresso nos dois visores.

Veja passo 5 na pagina 14.

5 Meça o seu pulso se desejado.

Veja passo 6 na pagina 15.

6 Desligue o ventilador se desejado.

Veja passo 7 pagina 15.

7 Quando terminar de se exercitar retire a chave do console.

Veja passo 7 pagina 17.

COMO OPERAR A TELEVISÃO.

IMPORTANTE: Antes de operar a televisão, você deve conectar o cabo CATV de 75 ohm no terminal da esteira. Veja pagina 11 para instruções.

Siga os passos as seguir para operar a televisão.

1 Insira a chave no console.
Veja COMO LIGAR A ESTEIRA na pagina 14.

2 Ligue a Televisão.
Quando a chave é inserida e televisão é acionada automaticamente. Se você a desligou poderá acioná-la pressionando o botão Liga / Desliga.

3 Pressione o botão canal (CHAN.) para selecionar o canal desejado.

Nota: Complete este passo, somente se estiver utilizando um cabo analógico. Caso contrário, utilize a fonte externa para mudar os canais.

Quando a televisão é acionada, o visor irá mostrar o ultimo canal selecionado. Para selecionar um canal diferente, pressione o botão Canal. O numero do canal selecionado será mostrado irá aparecer no visor por alguns segundos. Nota: A televisão é equipada com uma função de memorização de canal, que oferece a você a opção de ir do canal atual para o próximo canal memorizado. Antes de utilizar esta função, eles devem ser salvos na memória. Veja COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO na direita.

4 Pressione o botão de volume (VOL.) para ajustar o volume.

Quando qualquer um dos botões de volume for pressionado, o indicador de volume aparecerá na tela por alguns segundos. Para selecionar o modo MUDO pressione a tecla MUTE. Nota Para utilizar fones de ouvido (Não Inclusos) conecte-os na saída do console.

5 Quando terminar de usar a televisão pressione o botão Liga / Desliga.

Pressione o botão Liga / Desliga para desligar a televisão. Nota: Retirar a chave do console também irá desligar a televisão.

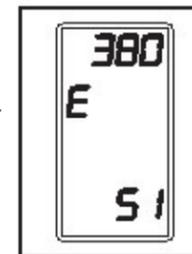
COMO UTILIZAR O MODO DE INFORMAÇÃO

O console te oferece um modo de informação, que permite ao usuário visualizar as informações de uso da esteira, selecionar uma unidade de medida para o console, e ligar e desligar o modo de demonstração. O modo de informação também permite a você ajustar configurações da Televisão e salvar canais na memória

Siga os passos as seguir para usar o modo de informação.

1 Segure o botão de Parar enquanto insere a chave no console.

Quando o modo de informação é selecionado, a parte superior do visor direito irá mostrar o numero total de Kilometros que a pista rolante percorreu, e a parte inferior irá mostrar o tempo total de uso da mesma.



E ainda o visor irá mostrar a letra "E" para Milhas Americanas e a letra "M" para medida em kilometros. Pressione o botão de aumento de velocidade para mudar a unidade de medida.

IMPORTANTE: Se a letra "d" aparecer no visor direito, o modo de demonstração esta selecionado. Esse modo é utilizado para quando a esteira este em exibição em lojas. Quando o modo de demonstração esta selecionado, o cabo de alimentação pode ser conectado, a chave removida do console, e os visores irão acender e mostrar uma seqüência pré-programada. Os botões do console não irão funcionar. Se um "d" aparecer no visor direito quando o modo de informação esta selecionado, pressione o botão de diminuição de velocidade.

2 Pressione o botão Liga / Desliga e ajuste o brilho, contraste, cor, nitidez e /ou nuance da televisão.

Em poucos segundos depois de o botão Liga /Desliga é pressionado, o indicador de brilho irá aparecer no visor da televisão. Pressione o botão de volume repetidamente para ajustar o brilho.

Depois pressione os botões de Canal repetidamente até que as outras configurações apareçam no visor. Ajuste cada uma se desejado pressionando os botões de volume.

3 Pressione o botão Liga / Desliga novamente para adicionar ou excluir canais.

Nota: Complete este passo somente se estiver usando um cabo de TV analógico.

Depois que todos os canais disponíveis em sua área sejam salvos na memória da televisão automaticamente (veja passo 5 abaixo), você pode manualmente adicionar ou excluir canais.

Para adicionar ou excluir canais, pressione os botões de canal até o canal desejado, pressione o botão de Aumento de Volume para adicionar ou de Diminuição de Volume para excluir. Continue o processo até adicionar ou excluir todos os canais desejados.

4 Pressione o botão Liga / Desliga novamente para selecionar uma conexão a cabo.

Se você tiver conectado um cabo CATV, uma das três configurações de Cabo deve ser selecionada; Tente todas as configurações, se necessário, para achar a melhor. Pressione o botão de aumento de volume para selecionar a configuração padrão, o botão de diminuição de volume para selecionar a configuração IRC, ou botão de aumento de canal para selecionar a configuração HRC. Nota: A configuração selecionada não irá aparecer no visor.

5 Pressione o botão Liga / Desliga novamente e salve canais na memória da televisão.

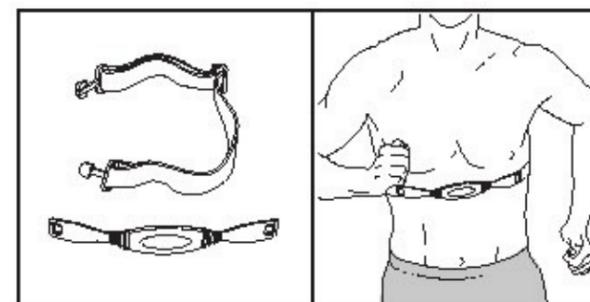
Quando o botão Liga / Desliga é pressionado, a televisão irá começar a procurar todos os canais disponíveis em sua área. Quando o sinal de um canal é detectado ele será pulado, e armazenado na memória e o próximo canal selecionado. Este processo irá continuar até que o maior canal seja selecionado. Não remova a chave enquanto a televisão realiza essa busca. Nota: Se você estiver utilizando uma fonte externa, a televisão só irá armazenar o canal usado por essa fonte.

6 Quando terminar de usar o modo de informação retire a Chave.

Para sair do modo de informação (exceto na busca de canais, da televisão) retire a chave do console.

O SENSOR DE PULSO TORÁCICO OPCIONAL

Um sensor de pulso torácico oferece uma operação com as mãos livres e permite a utilização do Programa de Controle de Pulso. **Para adquirir este sensor entre em contato conosco através do telefone na capa deste manual.**

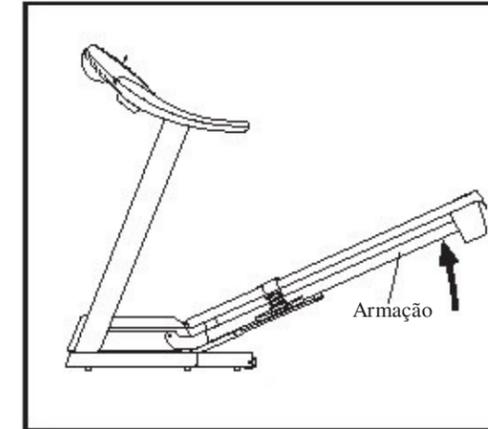


COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA

COMO DOBRAR A ESTEIRA PARA ARMAZENAGEM

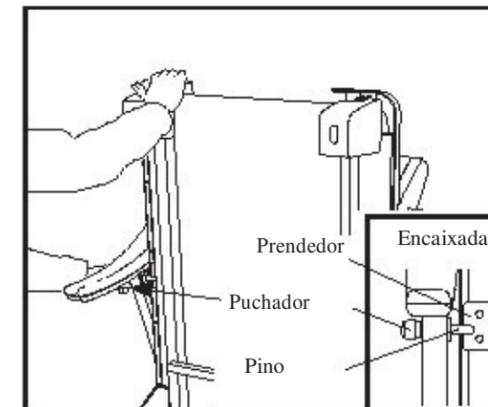
Antes de dobrar a esteira, ajuste o nível de inclinação para o menor. Se isso procedimento não for adotado a esteira pode ser prejudicado permanentemente. Desligue o cabo de alimentação. **CUIDADO:** Você deve ser capaz de levantar 20 Kg para realizar esses movimentos.

1. Segure a armação firmemente na localidade indicada na imagem ao lado. **CUIDADO:** Para diminuir a possibilidade de danos, não levante a armação pelos apoios dos pés pois são plásticos. Arqueie suas pernas e mantenha as costas retas. Enquanto levanta a armação, prefira levantar as pernas que as costas. Levante a armação até 45° aproximadamente.



2. Mova sua mão direita como mostrado e segure a esteira firmemente. Usando sua mão esquerda puxe a trava e eleve a esteira até o pino, soltando a trava vagarosamente. **Verifique se a esteira está firmemente travada.**

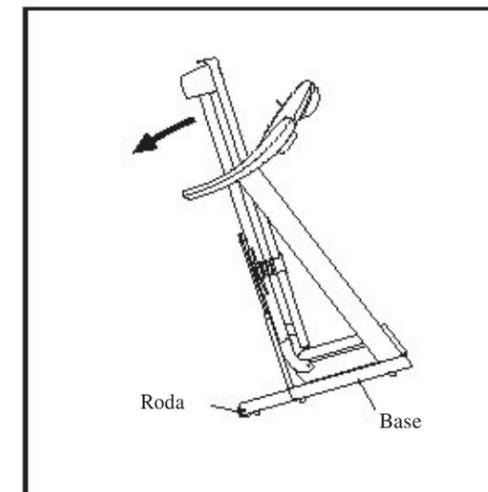
Para proteger o chão ou carpete, coloque um capacho abaixo da esteira. Mantenha esteira fora do alcance dos raios solares. Não deixe a esteira dobrada em temperaturas acima de 29°C.



COMO MOVER A ESTEIRA

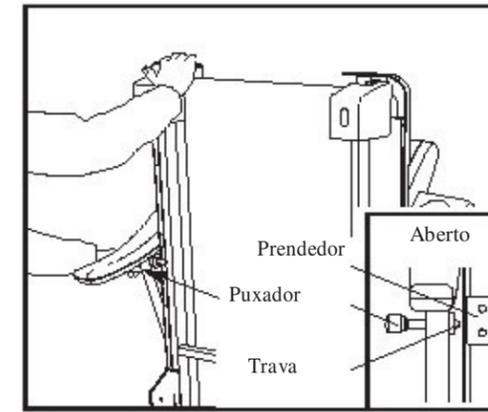
Antes de mover a esteira, coloque-a na posição de armazenagem como descrito acima. **Verifique se a trava esta segura.**

1. Segure a parte superior dos corrimões. Ponha um pé contra as rodas.
2. Impulsione a esteira até que ela corra livremente nas rodas frontais. Cuidadosamente coloque a esteira no local desejado. **Para diminuir o risco de danos, mova a esteira com cuidado. Não a mova em uma superfície que não seja reta.**
3. Ponha um pé contra as rodas, e cuidadosamente retorne a esteira a posição inicial.

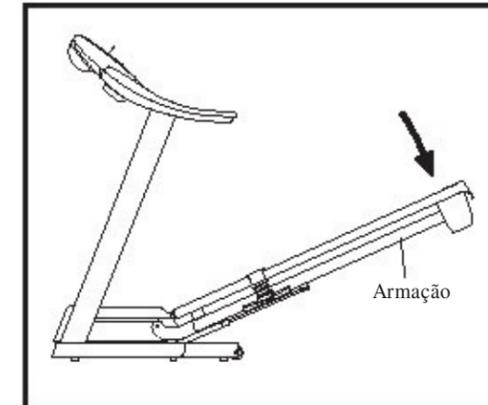


COMO DESDOBRAR A ESTEIRA PARA USO

1. Segure a parte superior da armação com sua mão direita. Puxe a trava para esquerda e segure-a. Puxe a armação fora do alcance da trava.



2. Segure a armação firmemente com as duas mãos, e desça a armação até o chão. CUIDADO: Para diminuir as chances de danos, não desça a esteira segurando-a pelos apoios de pé, pois são plásticos. Não solte a armação no chão. Dobre as pernas e mantenha as costas retas.



PROBLEMAS

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 contate.

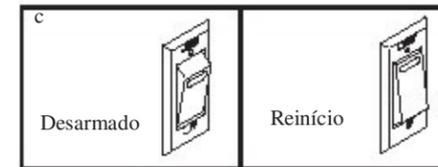
PROBLEMA: A esteira não liga.

SOLUÇÃO:

a. Verifique se o cabo de alimentação esta 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 esta 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.

SOLUÇÃO:

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. Depois de conectar o cabo de alimentação na tomada, verifique se esta 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 contate.

PROBLEMA: A inclinação da esteira não varia da forma correta.

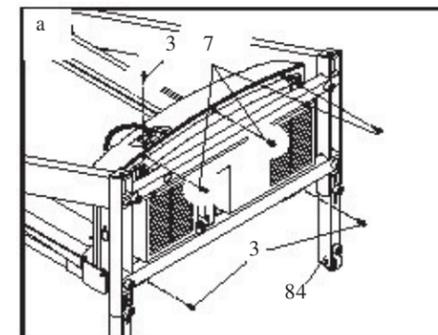
SOLUÇÃO:

a. Com a chave no console, pressione os botões de inclinação. **Enquanto a inclinação esta mudando retire a chave.** Após alguns segundos, re-insira a chave. A esteira vai automaticamente levantar até a inclinação máxima e depois mínima. Isso ira re-calibrar o sistema de inclinação

PROBLEMA: O visor do console não funciona corretamente.

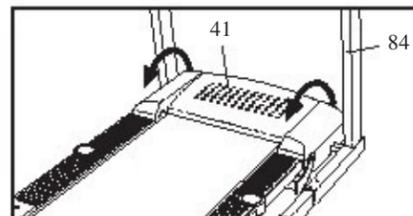
SOLUÇÃO:

a. Remova a chave do console e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com ajuda de uma segunda pessoa, tombe as colunas de apoio (84) como mostrado. Remova os três parafusos (3) e os três parafusos do capô (7).
Nota: Uma chave Philips com um cabo de pelo menos 5" é necessária.



Com a ajuda da segunda pessoa, levante cuidadosamente as colunas de apoio (84) como mostrado. E retire o capô (41).

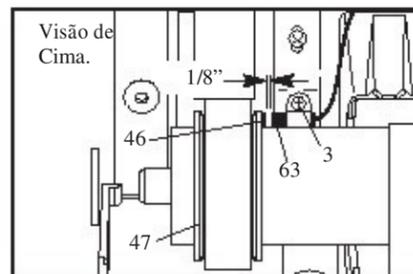
Localize a chave magnética (63) e o ímã (46) no lado esquerdo da roldana (47). Vire a roldana até que a chave magnética se alinha com o ímã. Verifique se a distância entre os dois não ultrapassa 1/8". Se necessário afrouxe o parafuso (3), mova a chave magnética, e aperte o parafuso novamente. Feche o capô, e utilize a esteira, e verifique se o velocímetro funciona corretamente.



PROBLEMA: A pista rolante diminui de velocidade quando caminha.

SOLUÇÃO:

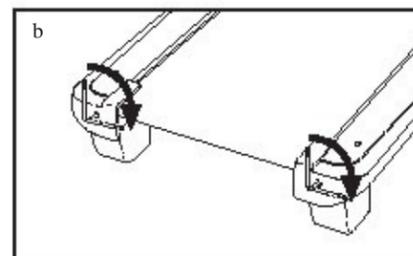
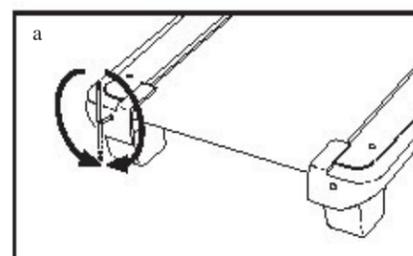
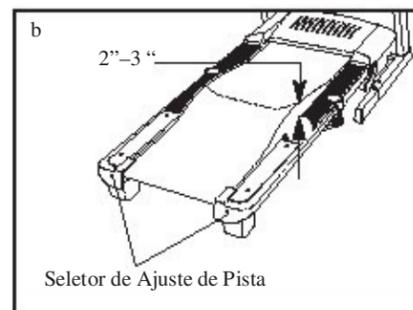
- Utilize somente um supressor de surto de tensão que segue todas as especificações da página 12.
- Se a pista rolante está muito apertada, a performance da esteira pode diminuir e ser prejudicada. Remova a chave do console e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave Allen, vire 1/4 de volta 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 deixe a esteira funcionar por alguns minutos. Repita este processo até que a pista rolante esteja corretamente aderida à plataforma.
- Se a pista rolante continuar com o problema nos contate.



PROBLEMA: A pista rolante está saindo do centro ou escorrega quando caminhada.

SOLUÇÃO:

- Se a pista rolante está descentralizada.** Remova a chave do console e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave Allen, vire 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 deixe a esteira funcionar por alguns minutos. Repita este processo até que a pista rolante esteja corretamente centralizada.
- Se a pista rolante está escorregando quando caminhada.** Remova a chave do console e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave Allen, vire 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 deixe a esteira funcionar por alguns minutos. Repita este processo até que a pista rolante esteja corretamente aderida à plataforma.



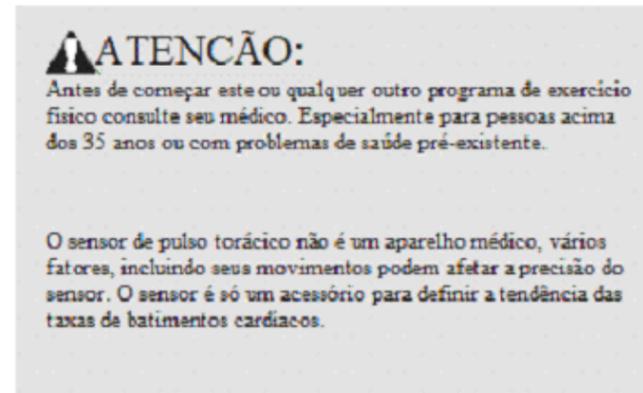
PROBLEMA: Recepção do Sinal da Televisão esta Fraco.

SOLUÇÃO: Verifique os problemas abaixo e causas de cada caso.

- a. **Ignição:** (Sombras escuras, riscos horizontais ou imagens que flutuam.
Esses problemas geralmente são causados por : Sistemas de Ignição de automóveis, lâmpadas de néon, variações de energia ou outros problemas na corrente elétrica.
- b. **Fantasma:**
Problema geralmente causado por duas fontes distintas do mesmo sinal atingindo o mesmo aparelho, reflexão em prédios, encostas ou outros objetos.
- c. **Tela Azul :**
Ausência de sinal do canal selecionado, ou o sinal esta muito fraco.

Nota: Caso um destes sintomas apareçam, o problema esta na recepção do sinal, realize manutenção necessária ou solicite um técnico da empresa responsável.

NORMAS DE CONDICIONAMENTO



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

Mesmo que o seu objetivo seja 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.

AERÓBICO	165	155	145	140	130	1
QUEIMA MÁXIMA DE GORDURA	145	138	130	125	118	1
QUEIMA DE GORDURA	125	120	115	110	105	
IDADE	20	30	40	50	60	

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 da 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 sistemas 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 vai prevenir o 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 numero para cinco séries semanais. A chave para um exercício eficaz e agradável

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correta para vários alongamentos básicos estão exemplificados na imagem a direita. Se movimente vagarosamente. Nunca pule.

1. Toque dos pés.

Em pé com os joelhos sem dobrar, abaixe vagarosamente até tocar a ponta dos pés, fique na posição por 15 segundos repita o processo 3 vezes.
Alonga: As Costas, a parte traseira dos joelhos e os tendões da perna.

2. Alongamento dos Tendões.

Sente com uma perna esticada. Traga a sola do outro pé para junto de você, estique seu braço e tente tocar a ponta do pé. Repita três vezes para cada perna.
Alonga: Tendões da parte inferior das costas e da virilha.

3. Panturrilha e Tendão de Aquiles

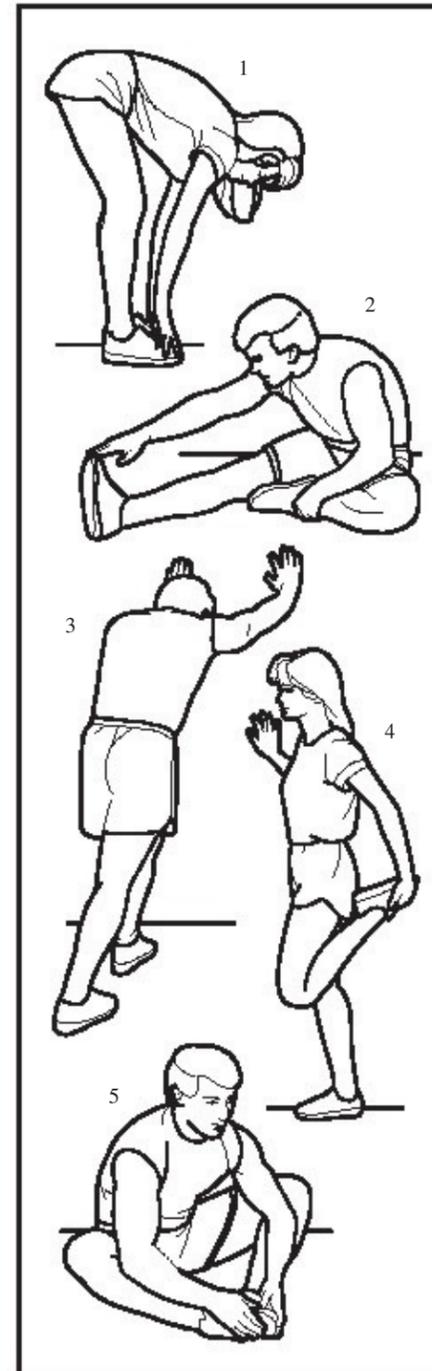
Com uma perna em frente a outra, coloque as mãos contra a parede. Mantenha sua perna traseira esticada e o pé reto no chão. Dobre sua perna da frente, empurre seu quadril em direção a parede. Segure por 15 segundos, depois relaxe. Repita por três vezes cada perna.
Alonga: Tornozelos, tendão de Aquiles e Panturrilha.

4. Quadríceps

Coloque sua mão na parede para se equilibrar, segure um pé com a outra mão e puxe-o contra seu corpo. Segure por 15 segundos, repita 3 vezes com cada perna.
Alonga: Quadríceps e os músculos do quadril.

5. Parte interna da Coxa.

Sente e junte as solas dos seus pés e seus joelhos abertos. Puxe seus pés contra sua virilha. Segure por 15 segundos, depois relaxe e repita por 3 vezes.
Alonga: Parte interna da Coxa.



Para Localizar as partes desta lista observe o DESENHO COMPLETO no meio deste manual.

Nº da Peça	Qtde.	Descrição	Nº da Peça	Qtde.	Descrição
1	2	Isolator Decal	58	1	Ground Wire
2	10	3/4" Tek Screw	59	1	Frame
3	40	Screw	60	1	Belly Pan
4	1	Catch	61	1	Reed Switch Bracket
5	8	Foot Rail Screw	62	1	Reed Switch Clip
6	2	Front Isolator	63	1	Front Roller Nut
7	2	Isolator Washer	64	1	Reed Switch
8	8	Star Washer	65	4	Console Bolt
9	2	Platform Bolt, Back	66	4	Extension Leg Bolt
10	2	Platform Bolt, Front	67	4	Star Washer
11	4	Belt Guide Screw	68	4	Extension Leg Nut
12	2	Belt Guide	69	2	Caution Decal
13	1	Left Handrail	70	1	Warning Decal
14	1	Right Handrail	71	2	Platform Nut
15	2	Frame Pivot Bolt	72	10	Cable Tie
16	1	Left Foot Rail	73	1	Cotter Pin, Bottom
17	1	Right Foot Rail	74	1	Latch Housing
18	4	Console Frame U-nut	75	2	Tie Clamp
19	1	Static Decal	76	3	Releasable Tie
20	1	Console Frame Support	77	1	Access Door
21	1	Latch Pin Assembly	78	1	Upright Wire Harness
22	4	1" Tek Screw	79	1	Console Wire Harness
23	1	Console Ground Wire	80	1	Key/Clip
24	2	Motor Bolt	81	2	Front Wheel
25	2	Spring Clip	82	2	Wheel Bolt
26	1	Motor Belt	83	6	Base Pad
27	1	Drive Motor	84	10	3/4" Screw
28	2	Frame Washer	85	1	Upright
29	1	U-nut	86	1	Console Base
30	1	Filter Wire	87	1	Cotter Pin, Top
31	2	Lift Frame Bolt	88	2	Hair Pin Cotter Pin
32	8	Lock Nut	89	1	Incline Motor
33	16	1/2" Screw	90	2	Extension Leg
34	1	Console	91	2	Rear Roller Bracket
35	2	Fan Screw	92	2	Isolator
36	1	Power Cord	93	1	Gas Spring
37	1	Console Fan	94	2	Isolator Bracket Cover
38	1	Controller	95	2	Isolator Bolt, Bottom
39	1	Electronics Bracket	96	1	Idler Arm Pivot Bolt
40	2	Rear Roller Star Washer	97	1	Idler Arm Spacer
41	1	Hood	98	1	Idler Arm
42	1	Front Roller Bushing	99	1	Idler Arm Spring
43	1	Lift Frame	100	1	Idler Arm Washer
44	2	Upright Endcap	101	1	Idler Arm Nut
45	1	Front Roller Bolt	102	1	Idler Arm Pulley
46	1	Magnet	103	1	Pulley Bolt
47	1	Front Roller	104	5	Hood Cover Screw
48	1	Walking Belt	105	1	Upright TV Cable
49	1	Walking Platform	#	2	Cable Nut
50	1	Motor Cover	#	1	6" Blue Wire, 2F
51	1	Rear Roller	#	1	4" Red Wire, M/F
52	1	Left Rear Endcap		1	User's Manual
53	2	Rear Roller Bolt			
54	1	Right Rear Endcap			
55	1	Hex Key			
56	1	Incline Stop Bracket			
57	1	Ground Wire			

"#" Indica Partes Não Ilustradas.
Especificações pode ser alteradas, sem prévio aviso.

SOLICITAÇÃO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS

Para solicitar a reposição de peças, nos contate. Esteja preparado para fornecer as seguintes informações.

- O MODELO do produto : EPTL09106.2
- O NOME do produto : Esteira EPIC 475 MX
- O NUMERO DE SÉRIE do produto (veja na capa deste manual)
- O NUMERO DA PEÇA e DESCRIÇÃO da(s) parte(s) veja DESENHO COMPLETO na metade deste manual e a LISTA DE PARTES na pagina 31.

GARANTIA LIMITADA

Icon Health & Fitness (ICON) garante que este produto esta livre de defeitos em mão de obra e material dentro de condições normais de uso. O motor possui uma garantia de quinze (15) anos depois da data da compra. Partes da estrutura são garantidas por noventa (90) dias após a data da compra.

A garantia se estende somente para o primeiro comprador (Original). A responsabilidade da ICON é limitada a fornecer peças de reposição ou concerto, dentro de avaliação por um representante autorizado da ICON na região. Todo e qualquer reparo garantido neste manual deve ter sido pré-autorizado pela ICON. Caso seja necessário o envio deste produto para uma oficina autorizada ICON o custo de envio e retorno do produto será de inteira responsabilidade do cliente. Para usuários domésticos o custo será mínimo. Esta garantia não se estende nos casos de danos causados no transporte do produto, abuso, má utilização, uso anormal ou impróprio ou reparos não realizados pela ICON, produtos utilizados para fins comerciais ou aluguel, ou produtos utilizados como mostradores de lojas.

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 conseqüentes 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.

ICON HEALTH & FITNESS DO BRASIL. Rua Alcides Lourenço da Rocha 167, 11º andar, Brooklin- São Paulo -SP
04571-000