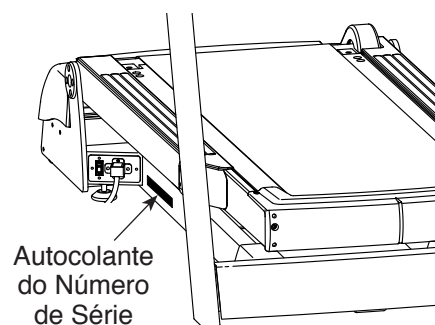


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modelo N.º FMTK74810-INT.12

N.º de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



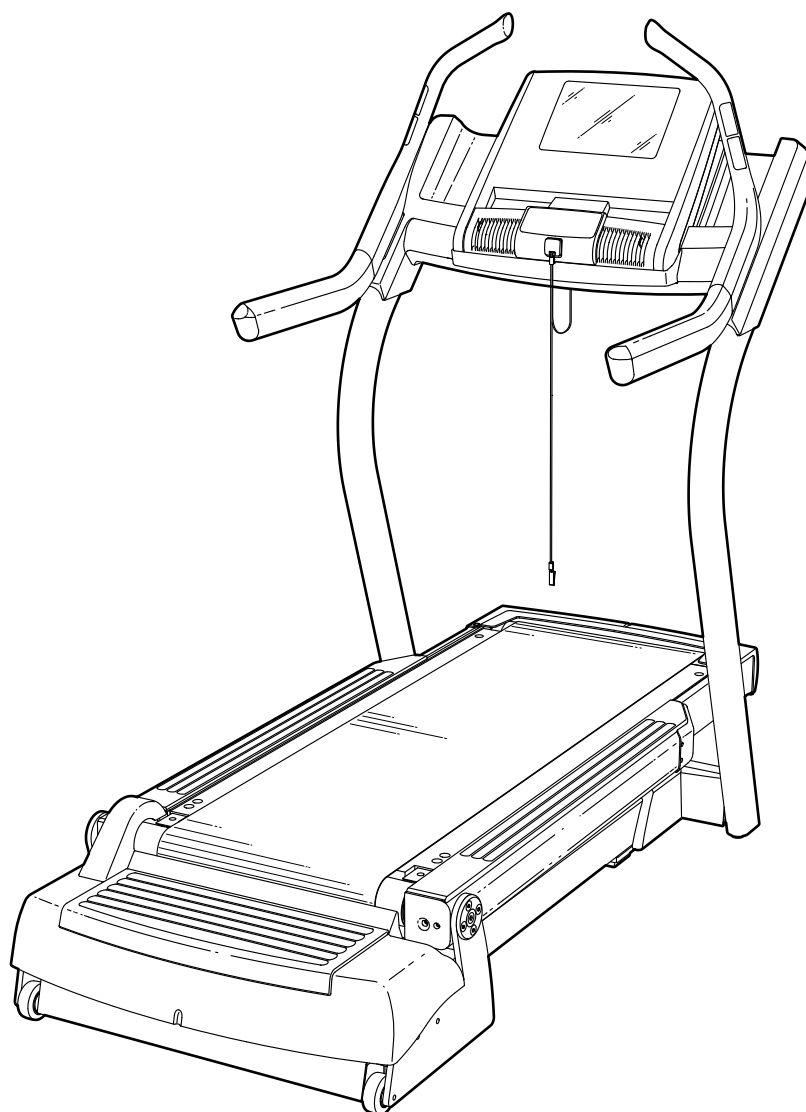
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

! CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.....	5
ANTES DE COMEÇAR.....	6
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	7
MONTAGEM.....	8
COMO TRANSPORTAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL.....	14
COMO LIGAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL.....	15
COMO ATUALIZAR A CONSOLA.....	16
COMO UTILIZAR A CONSOLA.....	17
MANUTENÇÃO PREVENTIVA.....	30
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES.....	34
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	35
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO.....	37
LISTA DE PEÇAS.....	38
DIAGRAMA EXPANDIDO.....	40
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE.....	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.....	Contracapa

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da passadeira inclinável antes de a utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da passadeira inclinável sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. A passadeira inclinável não se destina a ser utilizada por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instruções relativas à sua utilização de alguém responsável pela sua segurança.
4. Mantenha a passadeira inclinável dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha a passadeira inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Ponha a passadeira inclinável numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha a passadeira inclinável numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, ponha um tapete por baixo da passadeira inclinável.
6. Não utilize a passadeira inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Não utilize a passadeira inclinável enquanto não estiver devida e completamente montada (consulte MONTAGEM na página 8).
8. Examine e aperte todas as peças da passadeira inclinável sempre que a utilizar.
9. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 anos e os animais afastados da passadeira inclinável.
10. A passadeira inclinável não deve ser utilizada por pessoas de peso superior a 182 kg.
11. Nunca permita a utilização simultânea da passadeira inclinável por mais de uma pessoa.
12. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar a passadeira inclinável. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso na passadeira inclinável. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize a passadeira inclinável com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
13. Ao ligar o cabo de alimentação, siga as instruções da página 15. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Não utilize uma extensão elétrica.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar a passadeira inclinável se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se a passadeira inclinável não estiver a funcionar adequadamente (consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 35 se a passadeira inclinável não estiver a funcionar adequadamente).
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar a passadeira inclinável (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Use sempre o clipe enquanto utiliza a passadeira inclinável.

17. Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza a passadeira inclinável.
18. O nível de ruído da passadeira inclinável aumentará sempre que alguém caminhar sobre a mesma.
19. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
20. A passadeira inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
21. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
22. Nunca deixe a passadeira inclinável a funcionar sem vigilância.
23. Não altere a inclinação da passadeira inclinável colocando objetos debaixo da mesma.
24. Nunca introduza nem deixe cair nenhum objeto em qualquer orifício da passadeira inclinável.
25. Tenha o cuidado de executar todos os procedimentos de manutenção descritos neste manual. Se não o fizer, invalidará a garantia e poderá causar danos na passadeira inclinável.
26. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação antes de limpar a passadeira inclinável e antes de executar os procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
28. Utilize a passadeira inclinável apenas da forma descrita neste manual.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

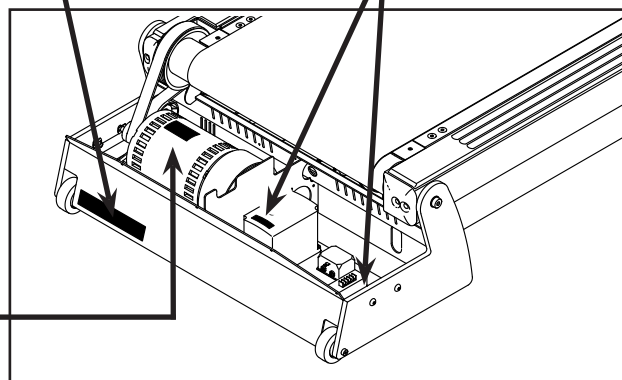
COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

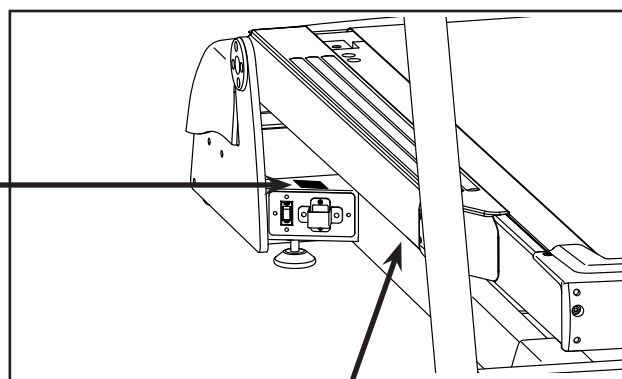
	⚠ ADVERTÊNCIA: Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.		
- Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante. - A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente. - Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.		- Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. - Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante. - Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.	- Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel. - Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar. - Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

	⚠ AVISO
	VOLTAGEM PERIGOSA Desligue da corrente antes da manutenção

⚠ ATENÇÃO: ALTA VOLTAGEM
Desligue o cabo da tomada antes da manutenção.



⚠ ATENÇÃO: ALTA VOLTAGEM
Desligue o cabo da tomada antes da manutenção.



Nota: existe um autocolante de cada lado

⚠ ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.

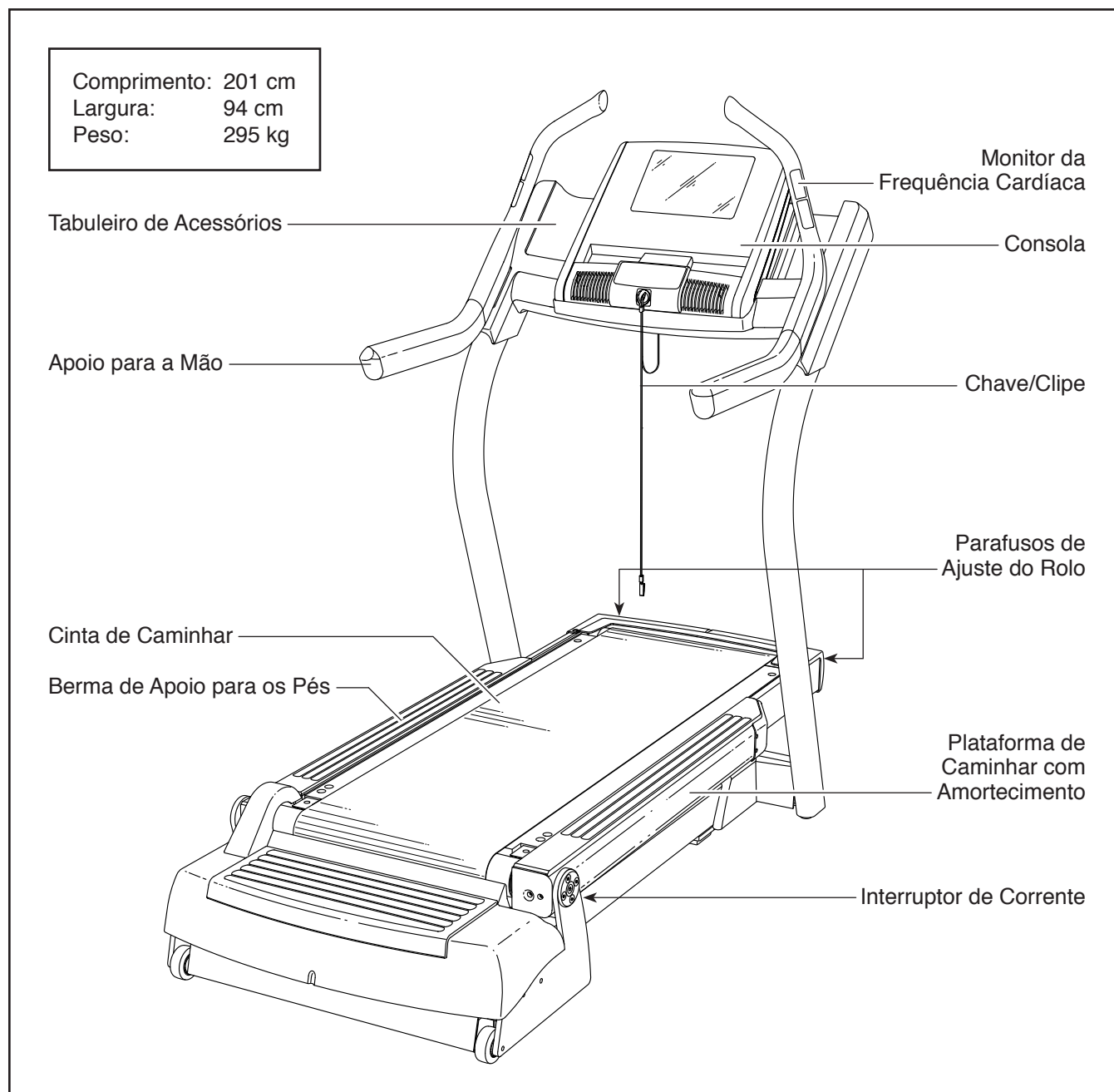
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária FREEMOTION® I11.9 INCLINE TRAINER. A I11.9 INCLINE TRAINER oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a passadeira inclinável. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a

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

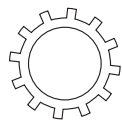
Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referidas no desenho abaixo.



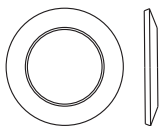
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Use as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue ao número de código da peça é a quantidade usada na montagem.

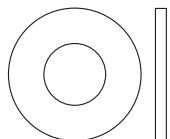
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Poderão estar incluídas peças extra.



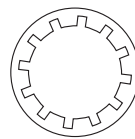
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (66)–2



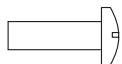
Anilha 3/8" (134)–4



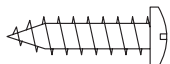
Anilha Plana 3/8" (78)–2



Anilha em Forma de Estrela 1/2" (83)–4



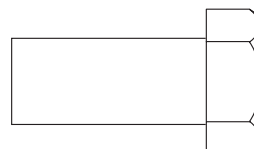
Parafuso #8 x 1/2" (88)–9



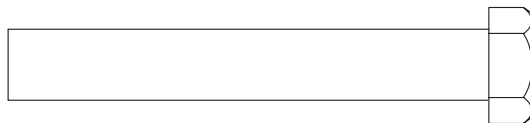
Parafuso #8 x 3/4 (86)–8



Parafuso 5/16" x 1" (51)–4



Parafuso 1/2" x 1" (35)–8



Pino 3/8" x 2 1/2" (61)–4



Parafuso 3/8" x 5 1/2" (50)–4

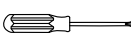
MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 7.

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

uma chave sextavada 3/8" 

uma chave sextavada 7/32" 

uma chave Phillips 

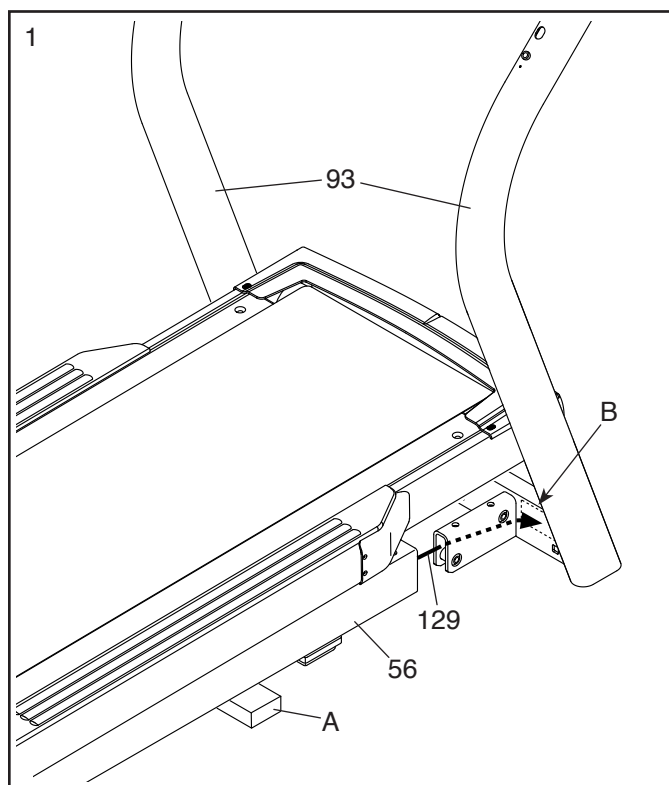
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Coloque a Estrutura da Base (56) sobre dois pedaços da madeira (A) encontrada na embalagem da passadeira inclinável. Posicione a madeira de cada lado da Estrutura da Base, por trás dos pés, conforme mostrado.

Segure as Barras Verticais (93) junto à parte frontal da Estrutura da Base (56) conforme mostrado.

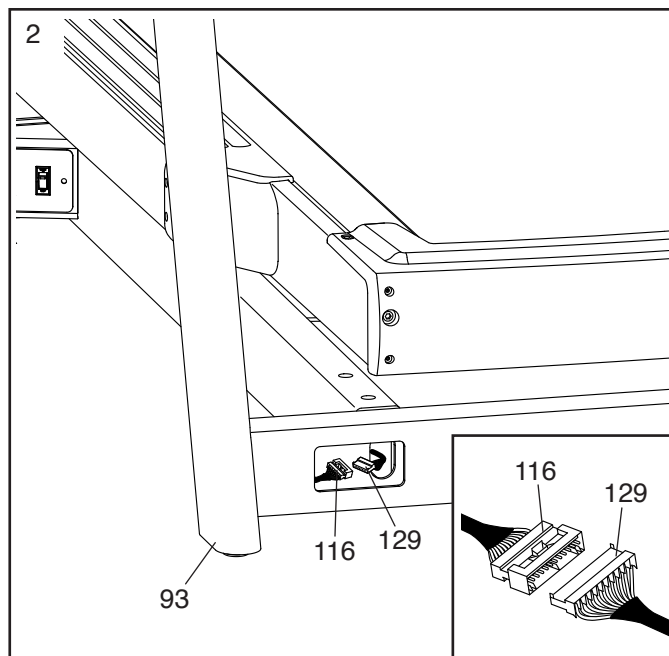
Ao inserir as Barras Verticais (93) na Estrutura da Base (56), insira a Cablagem da Estrutura (129) através do suporte do lado direito das Barras Verticais e pelo orifício de acesso (B) na parte da frente das Barras Verticais. **Tenha cuidado para evitar trilhar a Cablagem da Estrutura.**

Alinhe os orifícios das Barras Verticais (93) com os orifícios da Estrutura da Base (56).



2. Localize a Cablagem da Estrutura (129) e a Cablagem das Barras Verticais (116) na abertura de acesso das Barras Verticais (93).

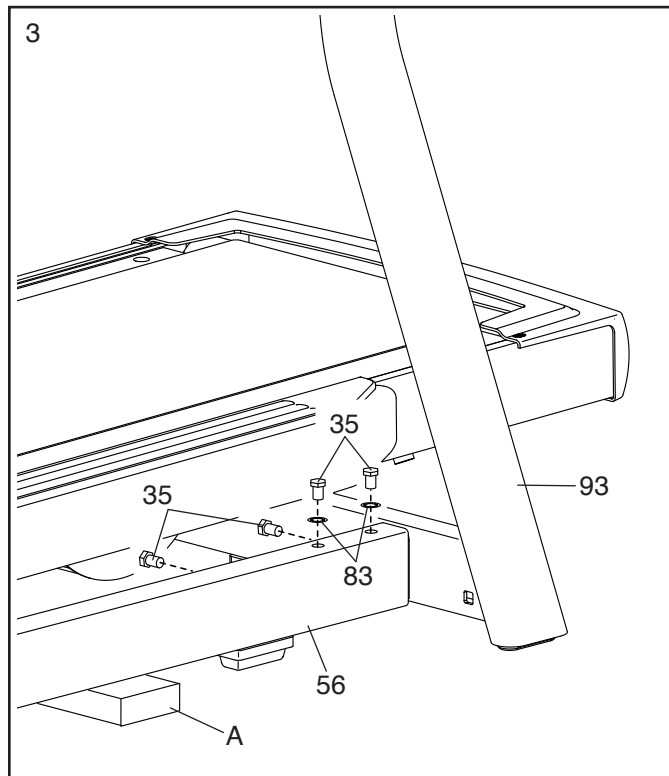
Veja o desenho inserido. Ligue a Cablagem da Estrutura (129) à Cablagem das Barras Verticais (116). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODERÁ FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**



3. Aperte parcialmente quatro Parafusos 1/2" x 1" (35) com duas Anilhas em Forma de Estrela 1/2" (83) na Estrutura de Base (56) e no suporte do lado direito das Barras Verticais (93) conforme mostrado; **não aperte já os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

Repita este passo no lado esquerdo da passadeira inclinável. Em seguida, aperte os oito Parafusos 1/2" x 1" (35).

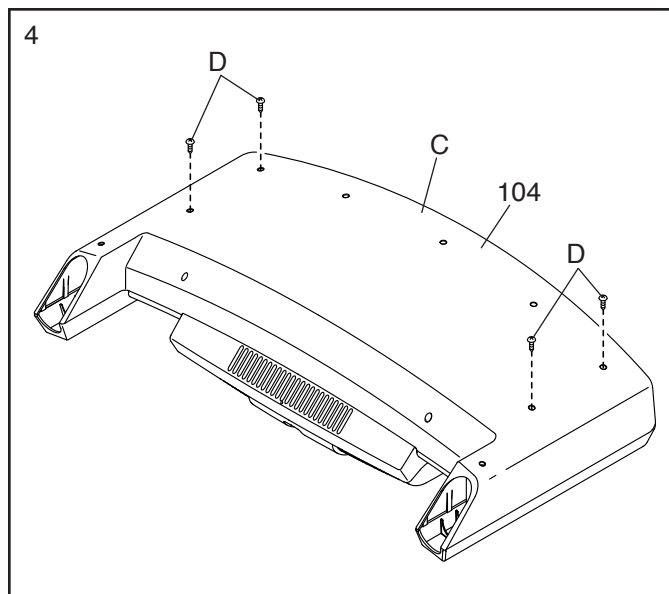
Depois, retire os pedaços de madeira (A) de baixo da Estrutura da Base (56).



4. Coloque a unidade da consola (C) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

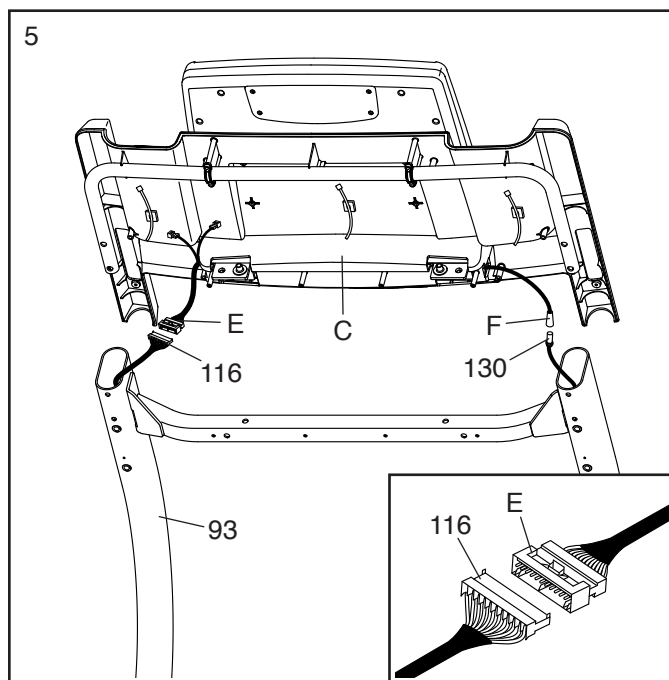
Retire e elimine os quatro parafusos (D) indicados.

Depois, retire a Cobertura da Parte Traseira da Consola (104).



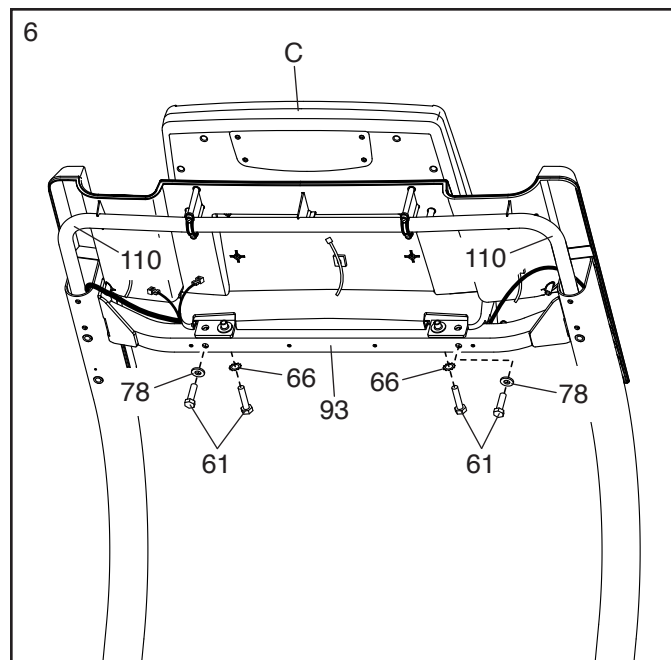
5. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (C) junto às Barras Verticais (93).

Veja o desenho inserido. Ligue a Cablagem das Barras Verticais (116) ao fio da consola (E). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODERÁ FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Em seguida, ligue o Cabo de TV das Barras Verticais (130) ao cabo de TV da consola (F). Depois, insira os fios e os cabos nas Barras Verticais (93) em sentido descendente.



6. Coloque a unidade da consola (C) nas Barras Verticais (93). **Tenha cuidado para não tri-lhar quaisquer fios. Certifique-se de que as extremidades da Barra de Apoio da Consola (110) fiquem inseridas nas extremidades das Barras Verticais.**

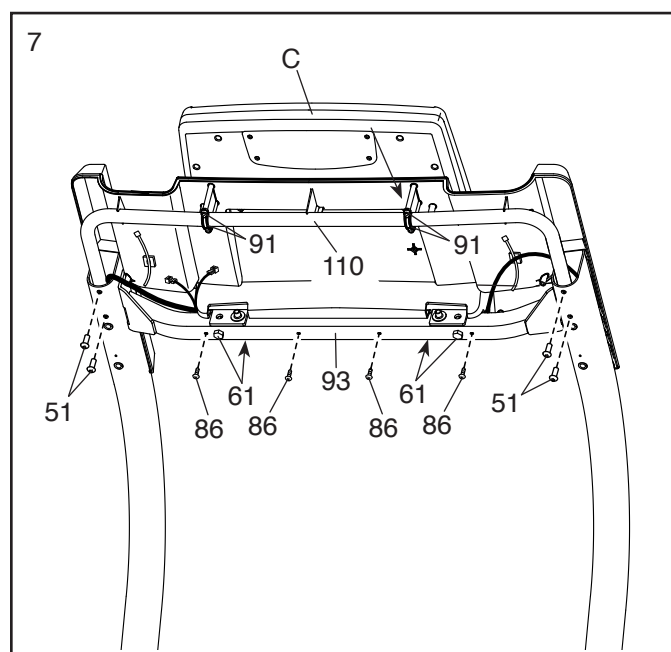
Enrosque quatro Pinos $3/8" \times 2\ 1/2"$ (61) com duas Anilhas Planas $3/8"$ (78) e duas Anilhas em Forma de Estrela $3/8"$ (66) conforme mostrado; **não aperte já os Pinos.**



7. Enrosque quatro Parafusos $5/16" \times 1"$ (51) nas Barras Verticais (93) e na Barra de Apoio da Consola (110); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

Em seguida, aperte quatro Parafusos $\#8 \times 3/4"$ (86) nas Barras Verticais (93) e na unidade da consola (C).

Depois, aperte firmemente os quatro Pinos $3/8" \times 2\ 1/2"$ (61). **Certifique-se de que os quatro Parafusos $\#8 \times 1"$ (91) fiquem apertados; não os aperte em demasia.**

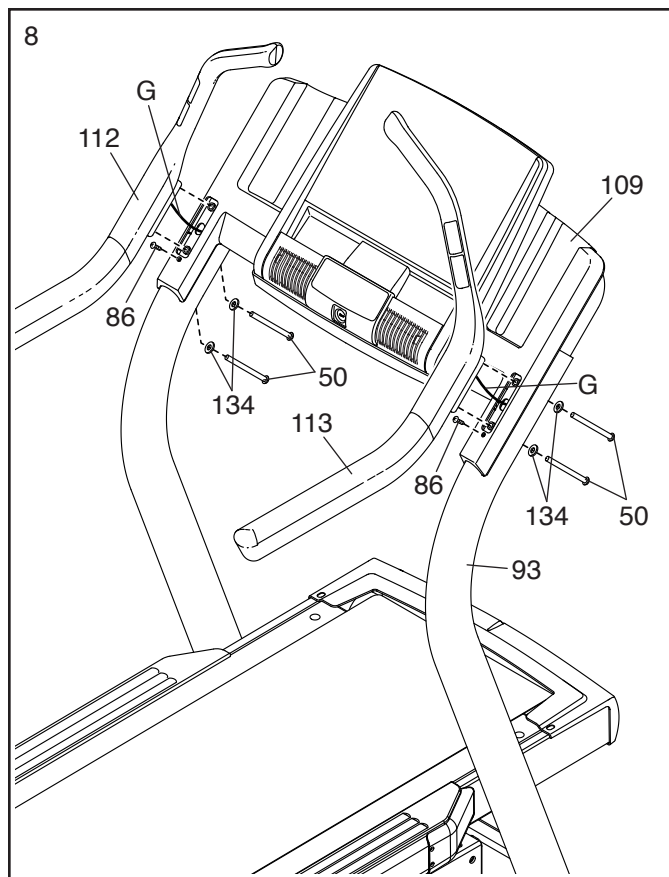


8. Aperte dois Parafusos #8 x 3/4" (86) na Base da Consola (109) e nas Barras Verticais (93); **não os aperte em demasia.**

Identifique as Unidades dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (112, 113). Segure a Unidade do Apoio para a Mão Direita junto às Barras Verticais (93). Insira o fio de pulsações (G) da Unidade do Apoio para a Mão Direita no orifício da Base da Consola (109) e puxe-o para fora pelo topo das Barras Verticais.

Aplique três gotas do fixador de roscas incluído nas extremidades roscadas de dois Parafusos 3/8" x 5 1/2" (50). Depois, fixe a Unidade do Apoio para a Mão Direita (113) às Barras Verticais (93) com os dois Parafusos 3/8" x 5 1/2" e duas Anilhas 3/8" (134); **enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os. Nota: aplique aos Parafusos um binário de aperto de 38,41 Nm (340 in-lbs).**

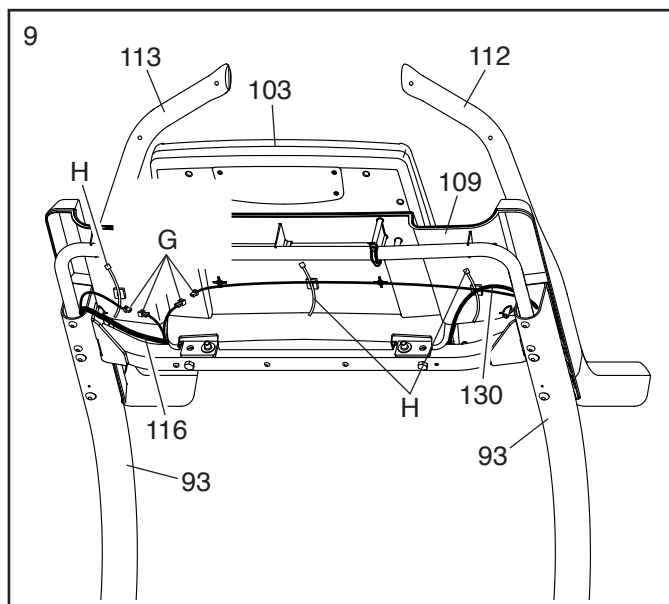
Fixe a Unidade do Apoio para a Mão Esquerda (112) conforme descrito acima.



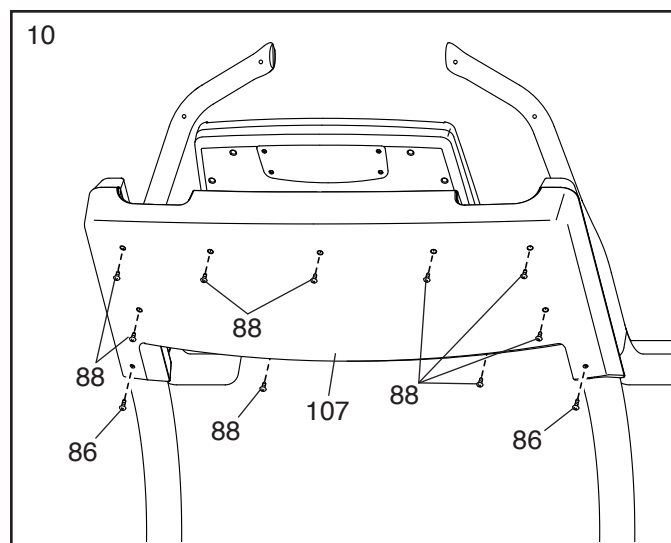
9. Ligue os fios de pulsações das Unidades dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (112, 113) aos fios de pulsações (G) da Consola (103).

Em seguida, insira os atilhos incluídos nos blocos de atilhos da parte de trás da Base da Consola (109). Use os atilhos (H) para enlaçar os fios de pulsações (G), a Cablagem das Barras Verticais (116) e o Cabo de TV das Barras Verticais (130) e aperte os atilhos em torno dos fios.

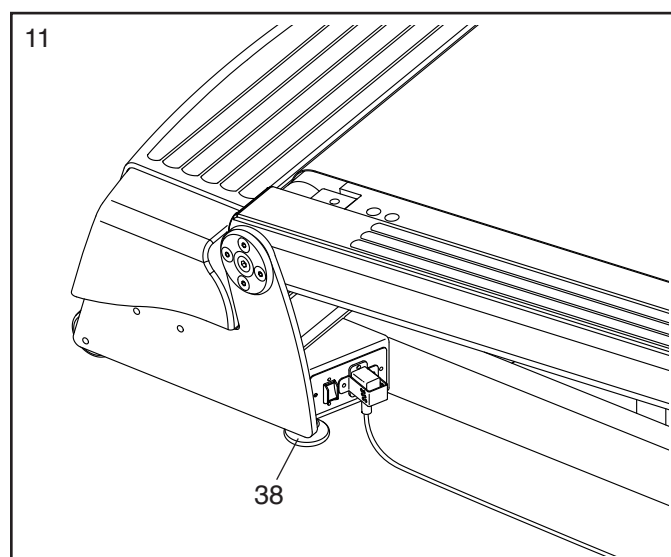
Depois, insira todos os fios e cabos no topo das Barras Verticais (93).



10. Fixe a Parte Posterior da Base da Consola (107) com nove Parafusos #8 x 1/2" (88) e dois Parafusos #8 x 3/4" (86) conforme mostrado; **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**

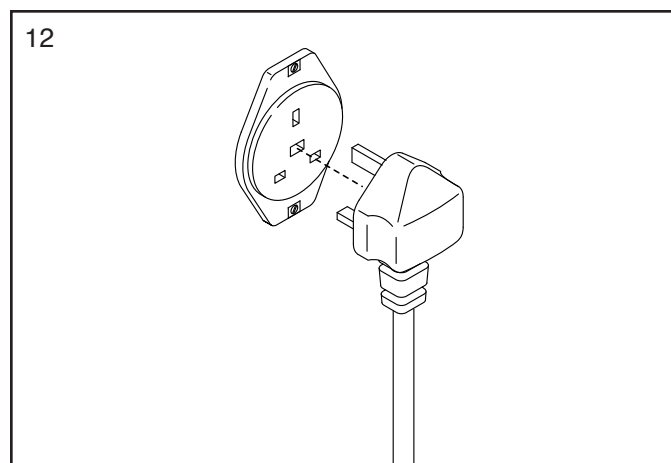


11. Depois de pôr a passadeira inclinável no lugar onde vai ser utilizada (consulte COMO TRANSPORTAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL na página 14), certifique-se de que tanto os Pés Niveladores Traseiros (38) como as Almofadas da Base (não mostradas) fiquem bem assentes no chão. Se a passadeira inclinável balançar, por pouco que seja, rode um dos Pés Niveladores Traseiros no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço.



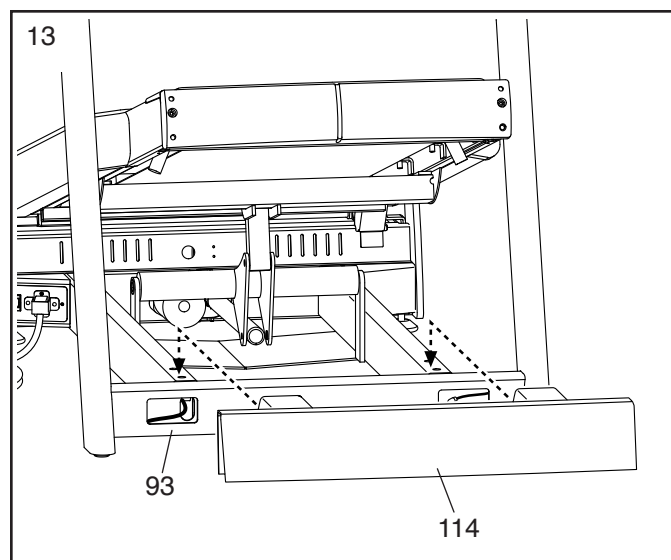
12. **Consulte a página 15 e ligue o cabo de alimentação. Em seguida, consulte a página 18 e ligue a alimentação elétrica.**

Depois, prima o botão Incline (inclinação) com o número 30. A estrutura elevar-se-á até uma inclinação de 30%.



13. Pressione a Cobertura das Barras Verticais (114) contra a extremidade inferior das Barras Verticais (93) até encaixar na devida posição.

Diminua a inclinação premindo o botão Incline (inclinação) com o número 0 e, em seguida, **desligue o cabo de alimentação.**

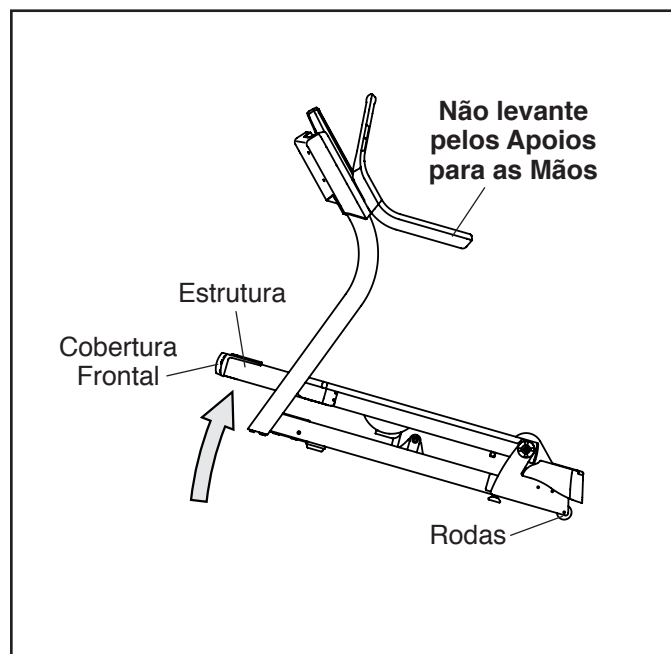


14. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a passadeira inclinável.** Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo da passadeira inclinável.

COMO TRANSPORTAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL

Antes de transportar a passadeira inclinável, desligue o cabo de alimentação. Nota: poderá ser necessário desligar um cabo CATV e um cabo de rede da passadeira inclinável, dependendo da distância que a mesma vá percorrer.

Devido ao tamanho e ao peso da passadeira inclinável, são necessárias duas ou três pessoas para a deslocar. **Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado à direita.** **ATENÇÃO:** para diminuir a possibilidade de danos na passadeira inclinável ou lesões, **não levante a estrutura pela cobertura frontal.** Faça rolar cuidadosamente a passadeira inclinável sobre as rodas até ao lugar pretendido e depois baixe-a para a posição nivelada. **ATENÇÃO:** para reduzir o risco de lesões, tenha extremo cuidado ao deslocar a passadeira inclinável. Não tente deslocar a passadeira inclinável sobre superfícies irregulares.



COMO LIGAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL

⚠ PERIGO: a ligação incorreta do fio condutor de ligação à terra aumenta o risco de choque elétrico. Consulte um eletricitista ou técnico de assistência qualificado se tiver dúvidas sobre a correta ligação à terra do produto. Não modifique a ficha; se esta não entrar na tomada, peça a um eletricitista qualificado que instale uma tomada adequada. Não utilize um adaptador para ligar a ficha a uma tomada inadequada.

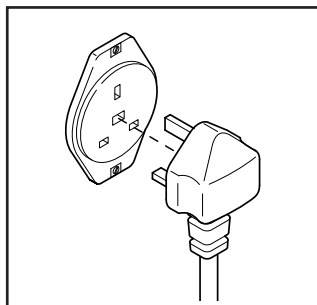
Para adquirir um cabo de alimentação, contacte o estabelecimento em que adquiriu este produto ou consulte a contracapa deste manual.

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto necessita de ligação à terra. Se funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporcionará um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico.

Este produto deve ser utilizado num circuito dedicado de 10 amp e 240 volts. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.

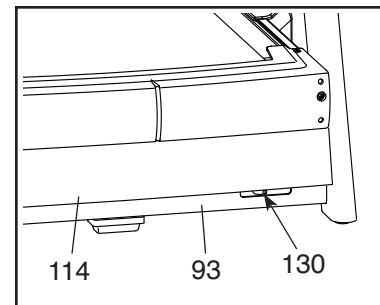
Ligue a ficha de ligação à terra a uma tomada, conforme mostrado à direita. Não modifique a ficha nem a tomada. Não utilize adaptadores nem extensões. A tomada necessita de ter ligação à terra.



COMO LIGAR UM CABO CATV

Se a passadeira inclinável tiver o televisor digital, deve ligar um cabo CATV à passadeira inclinável para poder ver canais de TV por cabo.

Levante a Cobertura das Barras Verticais (114) e localize a ficha do cabo na parte frontal da passadeira inclinável. Ligue o cabo CATV ao Cabo de TV das Barras Verticais (130).



Encaminhe o cabo de forma a que não seja trilhado nem esmagado pela passadeira inclinável. Pressione a Cobertura das Barras Verticais contra a extremidade inferior das Barras Verticais (93) até encaixar na devida posição.

Também pode ligar um recetor de satélite, gravador de vídeo ou leitor de DVD à passadeira inclinável. Ligue um cabo CATV da saída coaxial do seu dispositivo (marcada normalmente com TV OUT ou RF OUT) à ficha do cabo na parte frontal da passadeira inclinável.

Nota: equipamento de áudio/vídeo sem saídas coaxiais (alguns recetores de satélite e leitores de DVD) precisará de um modulador RF para funcionar devidamente. Os moduladores RF não são disponibilizados pela FreeMotion Fitness, mas estão disponíveis em lojas de eletrónica. Consulte o manual do utilizador do equipamento que pretende ligar para determinar se é necessário um modulador RF, ou contacte o fornecedor de serviços de áudio/vídeo local.

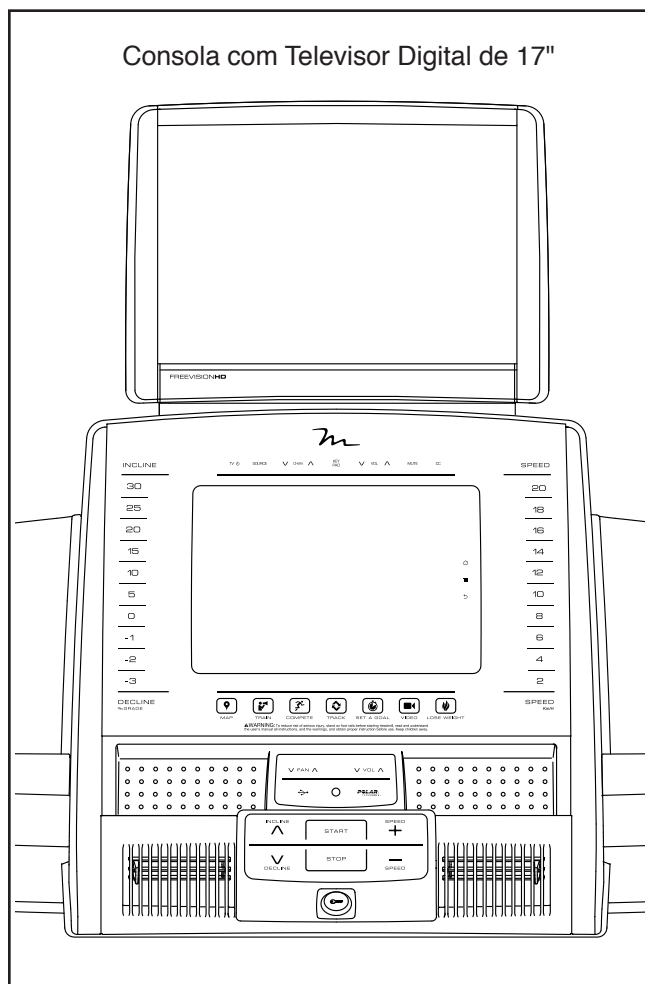
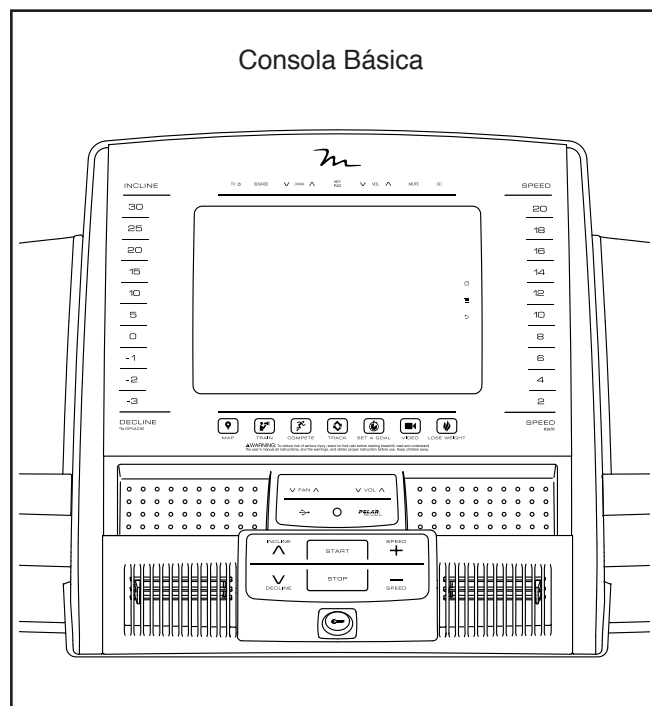
INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

A garantia deste produto não cobre danos nem falha do equipamento causados pela não conformidade da ligação elétrica com os regulamentos sobre instalações elétricas ou as especificações deste manual, ou pela falta de manutenção razoável e necessária conforme descrita neste manual. Qualquer avaria ou dano provocado por assistência não autorizada, abuso, acidente, negligência, falha na montagem ou instalação, resíduos resultantes de quaisquer atividades destrutivas no ambiente do produto, ferrugem ou corrosão resultante da localização do produto, alterações ou modificações sem autorização por escrito, ou falha da parte do utilizador em utilizar, fazer funcionar e efetuar a manutenção do produto conforme o estipulado neste manual invalidará a garantia.

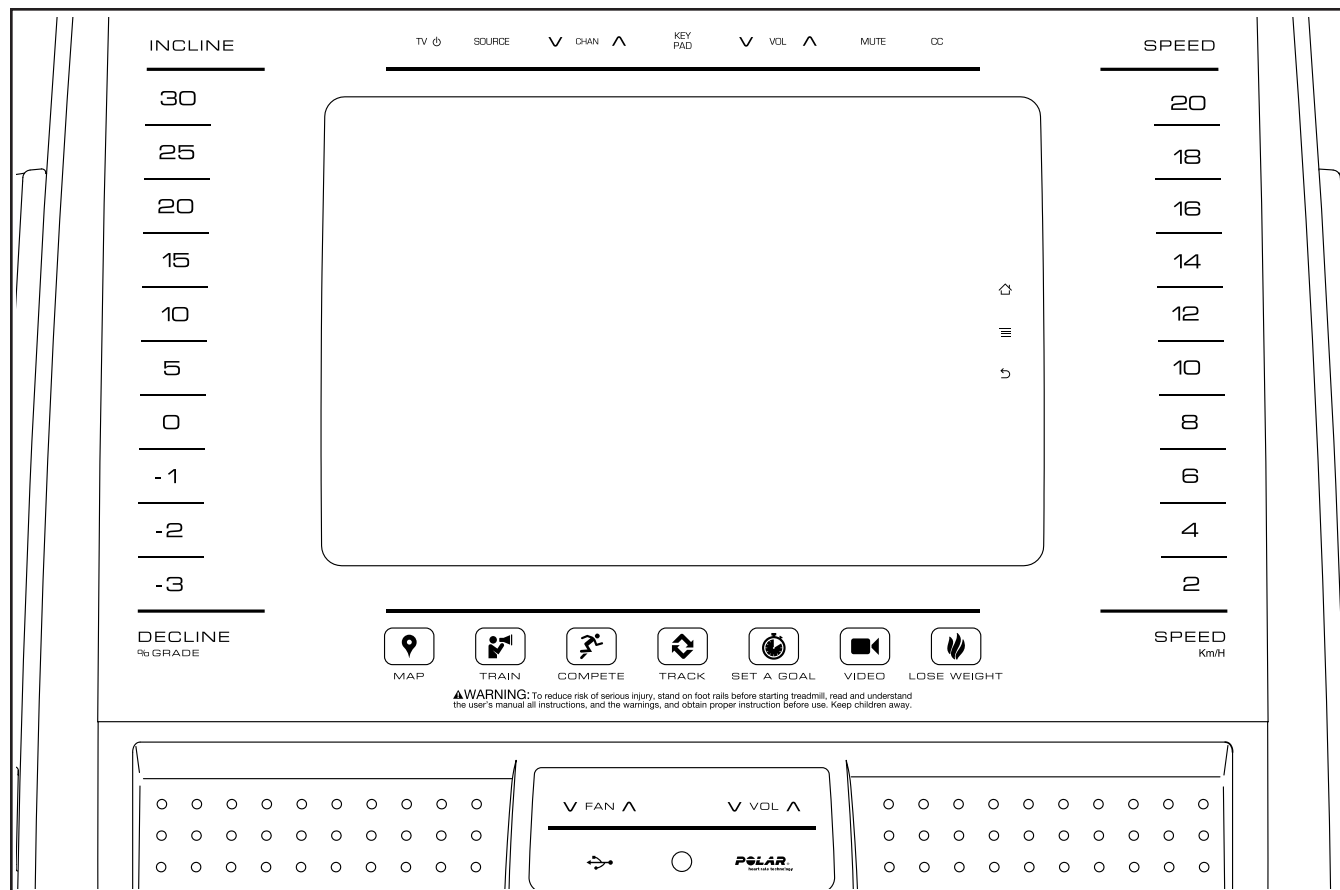
COMO ATUALIZAR A CONSOLA

A consola da passadeira inclinável foi pré-configurada para funcionar com um televisor digital de 17" (veja os desenhos abaixo). Para conhecer as funcionalidades da consola, consulte a página 17. Para conhecer as funcionalidades do televisor digital, consulte o manual do utilizador que o acompanha. **Nota: os botões no topo da consola funcionam apenas com o televisor digital de 17".** A consola básica não tem funcionalidades de televisor.

Para atualizar a consola quando quiser, consulte a contracapa deste manual.



COMO UTILIZAR A CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola da passadeira inclinável oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. A consola inclui a revolucionária tecnologia iFit que permite que a passadeira inclinável comunique com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte iFit.com para informações completas.**

Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação da passadeira inclinável à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes. Além disso, pode definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou cadência.

Quando utilizar o modo manual, poderá alterar a velocidade e a inclinação da passadeira inclinável bastando tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar® opcional.

Enquanto se exercita, pode até navegar na Internet ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 18. Para saber como utilizar o ecrã tátil, consulte a página 18. Para configurar a consola, consulte a página 19.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 25. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

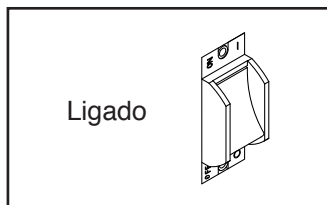
COMO LIGAR A CORRENTE

1. Ligue o cabo de alimentação.

Consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 15.

2. Ponha o interruptor na posição de ligado.

Localize o interruptor na passadeira inclinável, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição On (ligado).

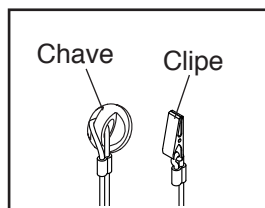


3. Insira a chave na consola.

Nota: a consola pode ser configurada para utilização sem chave. Consulte o passo 8 na página 25 para obter instruções. Se a consola tiver sido configurada para utilização sem chave, este passo não se aplica.

Localize a chave e o clipe na consola e prenda o clipe à cintura da sua roupa. Depois, insira a chave na consola. **IMPORTANTE:**

numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um táblete com um ecrã tátil a cores. As informações seguintes ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tábletes. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 20). No entanto, não pode ampliar ou reduzir a imagem passando os dedos pelo ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.
- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão da seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar a passadeira inclinável pela primeira vez, configure a consola.

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Nota: para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado(a) a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 28 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar os passos 1 na página 25 e 2 na página 27 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 27 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 27 e calibre o sistema de inclinação da passadeira inclinável.

4. Crie uma conta iFit.

Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

Nota: para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 29. O navegador abrirá a página inicial do iFit.com. Toque no botão Register (registo) no canto superior direito do ecrã.

O navegador abrirá a página de registo do iFit.com. Selecione o plano básico ou o plano ilimitado. Nota: para mais informações, leia os pormenores de cada plano. Se tiver um código de ativação, selecione o plano ilimitado. Depois, siga as instruções do ecrã para se inscrever no seu plano iFit.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 20.

Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 24.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 25. **Para utilizar o modo de entretenimento**, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 27. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 28. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 29. **Para alterar a fonte de áudio**, consulte a página 29. **Para utilizar o navegador da Internet**, consulte a página 29.

IMPORTANTE: se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização da passadeira inclinável. Na primeira vez que utilizar a passadeira inclinável, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte as páginas 35 e 36).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

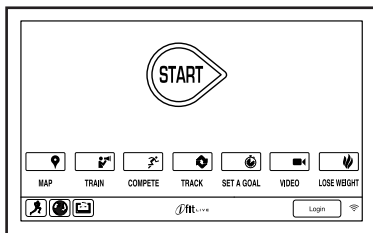
1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18. **Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparecerá após o arranque da consola.

Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo do ecrã para regressar ao menu principal em qualquer altura.



3. Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.

Toque no botão Start (iniciar) do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h.

Se premir um dos botões Speed numerados de 2 a 20, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

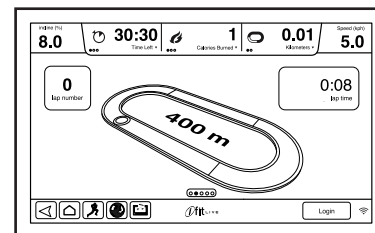
4. Altere a inclinação da passadeira inclinável conforme desejado.

Para alterar a inclinação da passadeira inclinável, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Incline numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 27).

5. Acompanhe o seu progresso.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã selecionado determinará as informações da sessão de exercício apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.



Enquanto caminha ou corre sobre a passadeira inclinável, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O nível de inclinação da passadeira inclinável
- O tempo decorrido
- O tempo restante (o modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante)
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A distância que caminhou ou correu
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 metros
- A sua cadência em minutos por quilómetro
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

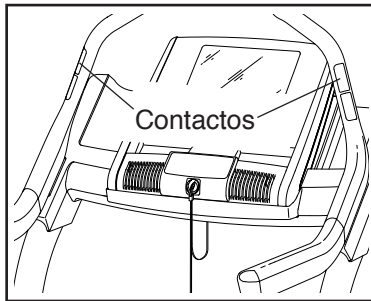
Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar e diminuir Vol (volume) na consola.

Para fazer uma pausa na sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Nota: se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a contracapa deste manual.

Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha tem diversos níveis de velocidade e um modo automático. Quando estiver selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará e diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

Prima o botão de aumentar Fan (ventoinha) para aumentar a velocidade da ventoinha. Nota: se premir o botão de aumentar Fan quando a ventoinha estiver na configuração máxima de velocidade, será selecionado o modo automático da ventoinha. Prima repetidamente o botão de diminuir Fan para diminuir a velocidade da ventoinha ou para a desligar.

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

Suba para a plataforma de caminhar e toque no botão de entrada ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop na consola. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar a passadeira inclinável, ponha o interruptor na posição de desligado e desconecte o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos da passadeira inclinável poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã.

No menu Workouts (sessões de exercício), toque num dos botões Calorie Burn (queima de calorias), High Intensity (alta intensidade), Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de inclinação da mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e outra de inclinação. Nota: podem estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indicará o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

No final do primeiro segmento da sessão de exercício, a passadeira inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. A cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo

da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preferir manualmente a configuração premindo os botões Speed ou Incline. **Se premir um botão Speed**, poderá controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 20). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 20). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, comece por ver o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para fazer uma pausa na sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou prima o botão Start (iniciar) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

Nota: o objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação da passadeira inclinável durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã também pode apresentar um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

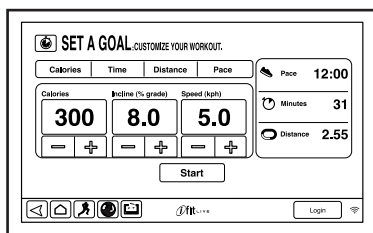
Consulte o passo 2 na página 20.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal na consola.

Para definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou cadência, toque num dos botões Time (tempo), Distance (distância),

Calories (calorias) ou Pace (cadência). Em seguida, prima os botões de aumentar ou diminuir no ecrã para selecionar um objetivo de tempo, distância, calorias ou cadência e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.



4. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 20 e 21).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Nota: o objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 20.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, é necessário ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 28). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 20.

3. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã solicitar-lhe-á o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Login. Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

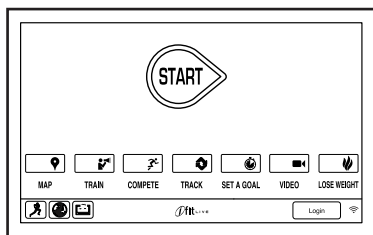
4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque num dos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose

Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu historial de sessões de exercício, toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 23). Nota: pode também premir um dos botões iFit na consola.

Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão Login junto ao canto inferior direito do ecrã.



Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte iFit.com.

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 22.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador.

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 nas páginas 20 e 21. O ecrã pode também apresentar um mapa do percurso em que está a caminhar ou a correr.

Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã apresenta as velocidades dos atletas e as distâncias que percorreram. O ecrã indica também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros atletas.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a iFit.com.

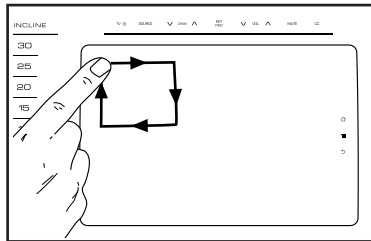
COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

A consola inclui um modo de configuração do equipamento que lhe permite selecionar um idioma e a unidade de medida, ligar e desligar o modo de demonstração do ecrã, definir um limite de tempo para reiniciar e ativar ou desativar a chave e/ou um código de acesso.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Depois, selecione o menu principal

(consulte o passo 2 na página 20). De seguida, desenhe no ecrã um quadrado no sentido horário para aceder ao menu de configuração principal (consulte o desenho acima).



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento).

3. Selecione um idioma.

Para selecionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Altere a unidade de medida se desejar. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Selecione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para sincronizar a consola com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder.

6. Selecione uma hora de atualização automática

Pode definir uma hora para a consola procurar automaticamente atualizações de firmware. Pode sempre cancelar as atualizações de firmware tocando no botão Cancel (cancelar). No entanto, recomendamos vivamente que permita a atualização frequente da consola.

Toque no botão Update Time (hora de atualização). Selecione a hora a que a consola procurará automaticamente uma atualização. Em seguida, toque no botão de retroceder.

7. Ligue ou desligue o modo de demonstração do ecrã.

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se a passadeira inclinável estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ativo, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, puser o interruptor na posição de ligado e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração.

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por tocar no botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de seleção On (ligado) ou na caixa de seleção Off (desligado). Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. Ative ou desative a chave.

Pode desativar a chave para que a passadeira inclinável não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desativar a chave, toque na caixa de seleção Disable (desativar). **ATENÇÃO: leia o aviso de segurança no ecrã antes de desativar a chave.** Para ativar novamente a chave, toque na caixa de seleção Enable (ativar).

9. Ative ou desative o navegador da Internet.

Pode desativar o navegador da Internet na consola, o que ajudará a reduzir a largura de banda utilizada na sua rede sem fios.

Toque no botão Browser (navegador). Para desativar o navegador, toque na caixa de seleção Disable. A consola reiniciar-se-á automaticamente e o navegador da Internet ficará desativado. Para ativar novamente o navegador, regresse à opção Browser (navegador) e toque na caixa de seleção Enable. A consola reiniciar-se-á automaticamente e o navegador da Internet ficará de novo ativado.

10. Ative ou desative a vista de rua.

Pode desativar a vista de rua nas sessões de exercício com mapa, o que ajudará a reduzir a largura de banda utilizada na sua rede sem fios.

Toque no botão Street View (vista de rua). Para desativar a vista de rua, toque na caixa de seleção Disable. Para ativar novamente a vista de rua, toque na caixa de seleção Enable.

11. Defina a duração do limite de tempo para o reinício.

A consola inclui um limite de tempo para se reiniciar; se não premir nem tocar em nenhum botão e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período, a consola reiniciar-se-á automaticamente.

Para definir o tempo que a consola espera antes de se reiniciar automaticamente, toque no botão Reset Timeout (limite de tempo para reiniciar) para ver uma lista de tempos. Em seguida, selecione o período pretendido. Toque no botão de retroceder no ecrã.

12. Defina um limite de tempo para as sessões de exercício.

Pode definir um limite de tempo para as sessões de exercício, para ajudar a limitar o tempo passado por cada utilizador na passadeira inclinável.

Toque no botão Workout Time Limit (limite de tempo das sessões de exercício). Para ativar o limite de tempo das sessões de exercício, toque na caixa de seleção Enable. Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir para selecionar o tempo permitido a cada utilizador. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

Durante qualquer sessão de exercício, o ecrã notificar-lo(a)-á quando restarem apenas dez segundos do limite de tempo. Quando o limite de tempo for atingido, a sessão de exercício terminará automaticamente.

13. Saia do modo de configuração do equipamento.

Para sair do modo de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO

A consola inclui um modo de entretenimento que lhe permite ligá-la a um televisor remoto. Se adquirir o televisor digital, consulte o manual que o acompanha para saber como utilizar o modo de entretenimento para o configurar.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 25.

2. Selecione o modo de entretenimento.

No menu de configuração principal, toque no botão Entertainment (entretenimento) para entrar no modo de entretenimento.

3. Configure o recetor da parede de ecrãs.

Toque no botão Wall of Screens (parede de ecrãs) para ver as opções de configuração da consola para funcionar com uma parede de ecrãs.

Toque no botão Default Settings (predefinições) para selecionar um volume predefinido.

Toque no botão Custom Settings (personalização) para selecionar canais personalizados. Selecione o seu tipo de transmissor a partir da lista pendente. Em seguida, selecione um canal. Toque no botão Add (adicionar) para criar configurações de vários transmissores e/ou canais.

4. Saia do modo de entretenimento.

Para sair do modo de entretenimento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

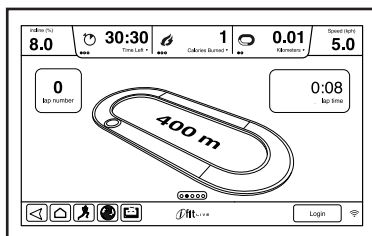
A consola possui um modo de manutenção que lhe permite atualizar o respetivo firmware, calibrar a inclinação da passadeira inclinável, calibrar o ecrã, ver informações técnicas e ver o código de um botão.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 25.

2. Selecione o modo de manutenção.

No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.



O ecrã principal do modo de manutenção apresentará informações sobre o modelo e a versão da passadeira inclinável.

3. Atualize o firmware da consola.

Para melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará automaticamente.

Para evitar danificar a passadeira inclinável, não desligue a corrente nem retire a chave durante a atualização do firmware.

O ecrã apresentará o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, a passadeira inclinável desligar-se-á e voltará a ligar-se. Se tal não acontecer, ponha o interruptor na posição de desligado. Espere alguns segundos e, em seguida, ponha o interruptor na posição On (ligado). Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

Nota: pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Tais atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. Calibre o sistema de inclinação da passadeira inclinável.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. A passadeira inclinável elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, por fim, regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado. Prima o botão Cancel (cancelar) para regressar ao modo de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

IMPORTANTE: mantenha os pés e quaisquer objetos afastados da passadeira inclinável durante a calibragem do sistema de inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibragem da inclinação.

5. Veja informações sobre a máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre a passadeira inclinável. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Procure os códigos das teclas.

O botão Keycodes (códigos das teclas) destina-se a ser utilizado por técnicos para verificar se determinado botão está a funcionar corretamente.

7. Registe a passadeira inclinável em iFit.com.

Esta opção destina-se a ser utilizada pelos proprietários de ginásios para ver e acompanhar o historial de utilização da passadeira inclinável em iFit.com.

Toque no botão Register Equipment (registar equipamento), introduza o seu token do clube e, por fim, toque no botão Submit (enviar).

8. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, prima o botão de retroceder na consola.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 25.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

No menu de configuração principal, toque no botão Wireless Network (rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

4. Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi estiver ativada, o ecrã apresentará uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

Certifique-se de que a caixa de seleção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

Nota: precisa de ter a sua própria rede sem fios e um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também terá de a saber.

Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect to Wi-Fi (ligar a Wi-Fi) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Surgirá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 18.

Quando a consola estiver ligada à rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED. Em seguida, prima o botão de retroceder na consola para regressar ao modo de rede sem fios.

Para se desligar de uma rede sem fios, selecione-a e, em seguida, toque no botão Forget (esquecer).

Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha esteja correta. Nota: as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Nota: o modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomendamos uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, prima o botão de retroceder na consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de áudio pessoal; certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

COMO ALTERAR A ENTRADA DE ÁUDIO

Para seleccionar uma fonte de áudio diferente, toque no ícone de notas musicais na parte inferior do ecrã. Em seguida, escolha uma fonte de áudio da lista.

1. Wall of TV's (parede de televisores).

Selecione esta fonte de áudio para ouvir a saída de áudio de um televisor remoto. Nota: a passadeira inclinável tem de estar ligada ao televisor (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO na página 26).

2. Personal TV (televisor pessoal).

Selecione esta fonte de áudio para ouvir o som do televisor digital da consola. Nota: a consola precisa de ter um televisor digital para esta opção funcionar (consulte COMO ATUALIZAR A CONSOLA na página 16).

3. FM Radio (rádio FM).

A consola tem um rádio FM incorporado. Selecione esta fonte de áudio para utilizar o sintonizador de rádio FM.

COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: para utilizar o navegador, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Toque no botão Back (retroceder) do navegador para regressar à página web anterior. Para sair do navegador, toque no botão Return (regressar).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 18.

Para introduzir um endereço web diferente na barra do URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (ir).

Nota: enquanto estiver a utilizar o navegador, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume funcionarão, mas os botões das sessões de exercício não funcionarão.

Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

É necessária uma manutenção regular para assegurar o melhor desempenho e prolongar a vida útil da passadeira inclinável. Leia e siga todas as instruções abaixo. Se ainda tiver dúvidas, consulte a contracapa deste manual.

AVISO: se os procedimentos de manutenção não forem todos executados conforme descrito, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, a passadeira inclinável pode ficar danificada, pode surgir um risco de lesão ou de incêndio e a garantia perderá a validade.

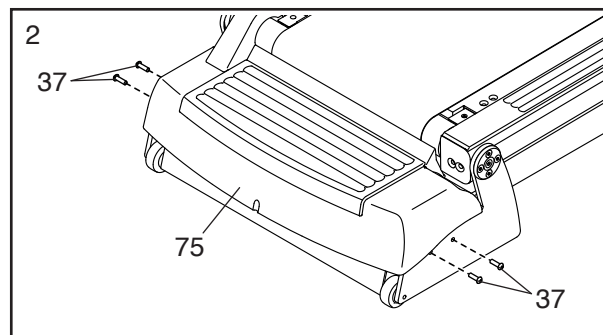
MANUTENÇÃO SEMANAL

1. **Desligue o cabo de alimentação.** Examine e aperte adequadamente todas as peças externas da passadeira inclinável.
2. Aplique um detergente genérico suave num pano de 100% de algodão e retire todo o pó e sujidade dos apoios para as mãos, barras verticais, bermas de apoio para os pés, estrutura e capota do motor. Além disso, limpe a plataforma de caminhar ao longo das partes laterais da cinta de caminhar. **Não utilize detergentes por baixo da cinta de caminhar.** Depois, aplique uma pequena quantidade do detergente a um outro pano e limpe a consola e o(s) ecrã(s). **Não vaporize o detergente diretamente na passadeira inclinável, nem utilize detergentes à base de amoníaco ou ácido.**
3. Aspire a área em redor da passadeira inclinável.
4. Certifique-se de que a cinta de caminhar esteja centrada e devidamente esticada (consulte as páginas 35 e 36). Se estiver centrada e rolar sem problemas, não faça ajustes. Se for necessário ajustar a cinta de caminhar, consulte as páginas 32 e 33.

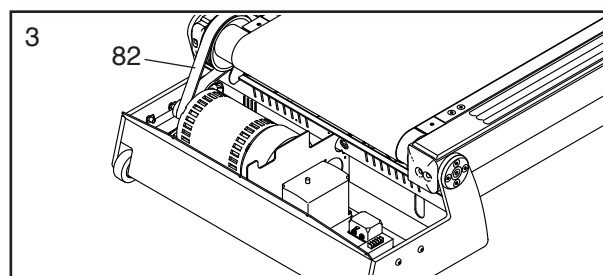
MANUTENÇÃO MENSAL

1. Ligue a passadeira inclinável e configure a inclinação para 30%.

2. **Desligue o cabo de alimentação.** Em seguida, retire os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37) e levante a Capota do Motor (75).



3. Com um aspirador manual, limpe a área que fica por baixo da Capota do Motor (não apresentada). **Tenha cuidado para evitar tocar em quaisquer componentes.** Depois, verifique se a Correia do Motor de Tração (82) apresenta sinais de desgaste, fendas ou acumulação de pó e a tensão adequada. Se a Correia do Motor de Tração precisar de ser substituída, consulte a contracapa deste manual.

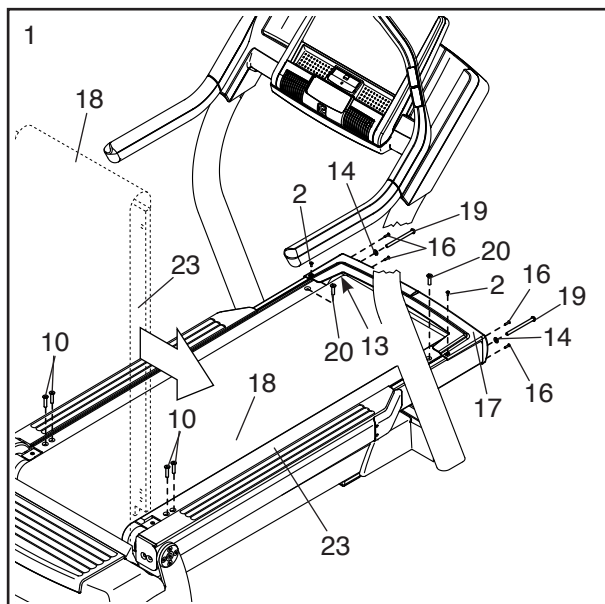


4. Levante a borda da cinta de caminhar e introduza a mão entre a cinta de caminhar e a plataforma de caminhar. Se o lado inferior da cinta de caminhar estiver seco, poderá ter de aplicar mais lubrificante (consulte a contracapa deste manual).
5. Ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola. Prima o botão Start (iniciar). **Tenha cuidado para evitar lesões; mantenha as mãos afastadas das peças móveis e certifique-se de que o seu vestuário não fique preso nas mesmas.** Com a cinta de caminhar em movimento, verifique se a passadeira inclinável emite ruídos ou cheiros anormais. Se ocorrer algum destes problemas, consulte a contracapa deste manual. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. Consulte o desenho 2 acima.** Volte a fixar a Capota do Motor (75) com os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37).

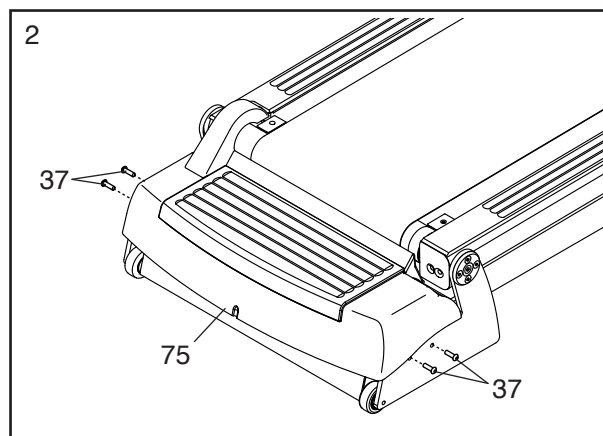
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR E DA CINTA DE CAMINHAR

Examine periodicamente a plataforma de caminhar para detectar sinais de desgaste. Se aparecer madeira através do revestimento fenólico, ou se a superfície estiver danificada, a plataforma de caminhar deve ser virada ou substituída. Além disso, examine a cinta de caminhar em busca de sinais de desgaste. Se a cinta de caminhar tiver fendas, rasgões ou dobras, deve ser substituída. Siga as instruções abaixo para virar ou substituir a plataforma de caminhar e/ou para substituir a cinta de caminhar. **Ao retirar os parafusos, tome nota dos que tira de cada peça.**

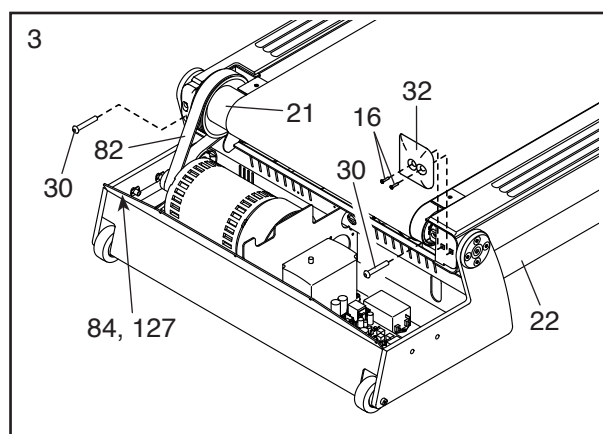
1. Configure o nível de inclinação para 0%. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Retire os quatro Parafusos #8 x 3/4" (16), os dois Parafusos da Máquina #8 x 1/2" (2) e a Cobertura Frontal (17). Em seguida, retire o Parafuso 3/8" x 5" (19) e a Anilha em Forma de Estrela 3/8" (14) de cada lado do Rolo Frontal (13). Depois, levante o Rolo Frontal e faça-o deslizar para fora da Cinta de Caminhar (18).



2. Retire os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37) e levante a Capota do Motor (75).



3. Retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (16) indicados, o Tampão da Extremidade Traseira Direita (32), os dois Parafusos 3/8" x 3" (30), o Parafuso 3/8" x 2" (84) e a Anilha Preta 3/8" (127). Em seguida, remova a Correia do Motor de Tração (82). Depois, puxe o lado esquerdo da Unidade do Rolo de Tração (21) para fora da Estrutura (22).



4. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Comece por retirar os quatro Parafusos 3/8" x 1 3/4" (10) e os dois Parafusos 3/8" x 1 1/2" (20). **Nota: tenha cuidado para evitar lascas ou danificar o revestimento fenólico da Plataforma de Caminhar (23).** Em seguida, levante a Plataforma de Caminhar e a Cinta de Caminhar (18) até à posição mostrada pelas linhas tracejadas.

Se estiver a virar ou a substituir a Plataforma de Caminhar (23), vá para o passo 5.

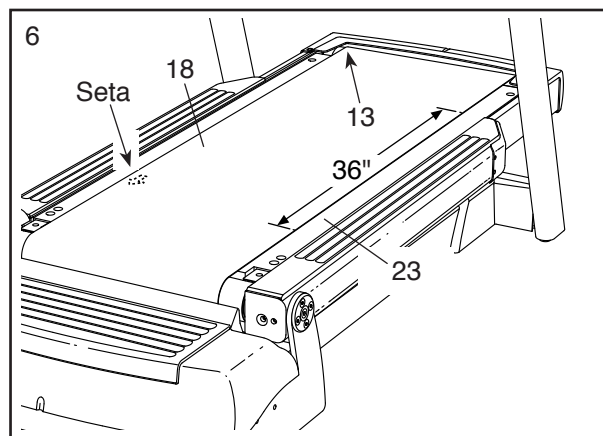
Se estiver apenas a substituir a Cinta de Caminhar (18), retire a Cinta de Caminhar velha e elimine-a. Em seguida, insira a Cinta de Caminhar nova na Plataforma de Caminhar (23). Depois, siga cuidadosamente os passos 1 a 4 pela ordem inversa. Rode ambos os Parafusos 3/8" x 3" (30) no sentido horário **apenas quatro voltas**. Tenha o cuidado de alinhar a Correia do Motor de Tração (82) de modo a que fique direita sobre ambas as roldanas. **Depois, vá para o passo 6.**

5. **Consulte o desenho 1 na página 31.** Retire a Cinta de Caminhar (18) e a Plataforma de Caminhar (23) da passadeira inclinável.

Verifique se ambos os lados da Plataforma de Caminhar (23) estão gastos. Se o lado de baixo ainda não tiver sido usado, pode virar a Plataforma de Caminhar e continuar a usá-la. Se a Plataforma de Caminhar já tiver sido virada anteriormente, elimine-a. **Mantenha todas as outras peças.**

Usando a Plataforma de Caminhar (23) nova ou a Plataforma de Caminhar velha com o lado não gasto para cima, siga cuidadosamente os passos 1 a 5 pela ordem inversa. Se também estiver a substituir a Cinta de Caminhar (18), utilize a Cinta de Caminhar nova. Rode ambos os Parafusos 3/8" x 3" (30) no sentido horário **apenas quatro voltas**. Tenha o cuidado de alinhar a Correia do Motor de Tração (82) de modo a que fique direita sobre ambas as roldanas.

6. Levante a borda direita ou esquerda da Cinta de Caminhar (18) e procure uma pequena seta impressa no lado inferior da mesma; se necessário, mova a Cinta de Caminhar para procurar uma seta. **Se encontrar uma seta, certifique-se de que esteja a apontar para a traseira da passadeira inclinável conforme mostrado.** Se assim não for, retire a Cinta de Caminhar, inverta a respetiva posição e volte a inseri-la na Plataforma de Caminhar (23). Nota: a sua cinta de caminhar poderá não ter uma seta. Se assim for, pode inseri-la em qualquer das posições.



Em seguida, se necessário, mova a Cinta de Caminhar (18) até a costura transversal (não mostrada) ficar por baixo da Plataforma de Caminhar (23).

Depois, localize as marcas indicadas nos lados esquerdo e direito da Cinta de Caminhar (18). As marcas devem estar a uma distância exata de 91,4 cm entre si. **Consulte o desenho 3 na página 31.** Se necessário, rode ambos os Parafusos 3/8" x 3" (30) no sentido horário ou anti-horário até as marcas ficarem a uma distância exata de 91,4 cm entre si.

7. Centre a Cinta de Caminhar (18) se necessário (consulte as páginas 35 e 36). Em seguida, ligue o cabo de alimentação, suba para as bermas de apoio para os pés, insira a chave na consola e prima o botão Start (iniciar). Agarre os apoios para as mãos e pise suavemente a Cinta de Caminhar em movimento com um pé. Se a Cinta de Caminhar parar de se mover, **retire a chave da consola, desligue o cabo de alimentação** e rode os dois Parafusos de 3/8" x 3" (30) uma volta no sentido horário. Continue a testar a tensão da Cinta de Caminhar até esta deixar de escorregar. Certifique-se de que a Cinta de Caminhar se mantenha centrada.

LUBRIFICAÇÃO DA CINTA DE CAMINHAR

Se a passadeira inclinável for utilizada com regularidade, lubrifique a cinta de caminhar aproximadamente a cada 3200 quilómetros (2000 milhas) de utilização. Para encomendar lubrificante, consulte a capa posterior deste manual. Siga as instruções que acompanham o lubrificante para o aplicar na cinta de caminhar.

REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES

Fotocopie este formulário e utilize-o para registar a manutenção preventiva efectuada no tapete rolante. Cada cópia do formulário pode ser utilizada durante seis meses (26 semanas). Quando for efectuada a manutenção, escreva a data nos espaços adequados. **Certifique-se de que executa cada procedimento de manutenção conforme descrito nas páginas 25 a 28. Se os procedimentos não forem executados conforme descrito, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante pode ficar danificado e a garantia pode ser anulada.**

	Manutenção Semanal			Manutenção Mensal		
	Examine e aperte todas as peças externas do tapete rolante.	Limpe o tapete rolante.	Verifique se a cinta de caminhar apresenta alinhamento e tensão adequados.	Retire a cobertura do motor e aspire o compartimento do motor.	Verifique se a cinta do motor apresenta fendas e outro desgaste.	Verifique se o motor apresenta um arco, ruídos ou odores.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Plataforma Substituída/Virada	/ /	/ /	Cinta de Caminhar Substituída	/ /
-------------------------------	-----	-----	-------------------------------	-----

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

A manutenção regular é importante para um desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a passadeira inclinável. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Limpe periodicamente a passadeira inclinável e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconecte o cabo de alimentação**. Limpe o exterior da passadeira inclinável com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

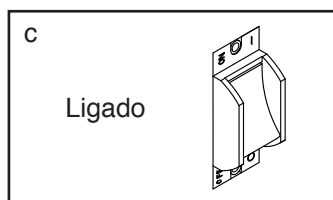
IMPORTANTE: não borrife diretamente a passadeira inclinável com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos. Depois, seque meticulosamente a passadeira inclinável com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas com a passadeira inclinável pode ser resolvida através dos seguintes passos. Procure o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a contracapa deste manual.

SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 15).
- Certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na passadeira inclinável, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição On (ligado).

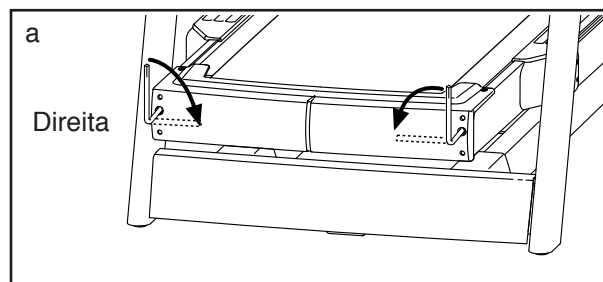


SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

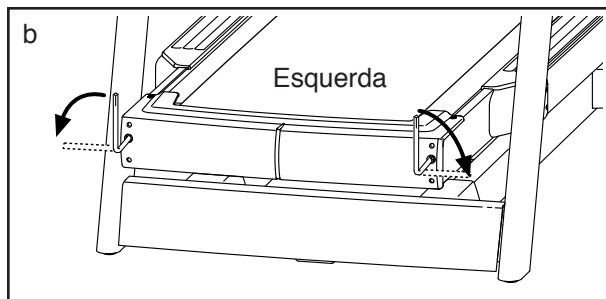
- Verifique o interruptor localizado na passadeira inclinável, junto ao cabo de alimentação (veja o desenho c à esquerda). Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de ligado.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado.
- Retire a chave da consola e volte a inseri-la.
- Verifique se a cinta de caminhar e a plataforma de caminhar apresentam desgaste excessivo. Substitua a cinta de caminhar ou a plataforma de caminhar se necessário (consulte as páginas 31 a 33).
- Tal poderá ser um sintoma de consumo de amperes elevado. Lubrifique a cinta de caminhar se necessário (consulte a página 33).
- Se a corrente continuar a desligar-se durante a utilização, consulte a contracapa deste manual.

SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.

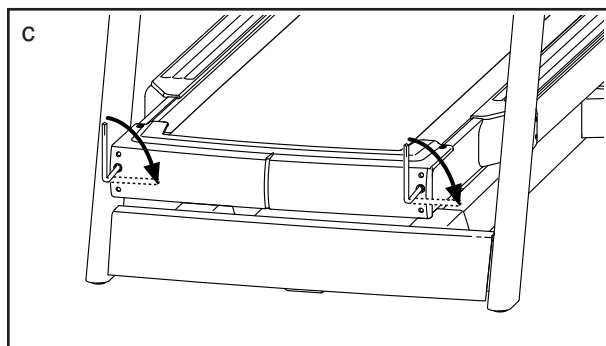
- IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita: retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Com uma chave sextavada 7/32", rode os parafusos de ajuste do rolo nos sentidos indicados, 1/4 de volta cada. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e caminhe sobre a passadeira inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada entre as bermas de apoio para os pés.



- b. **Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda: retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Com uma chave sextavada 7/32", rode os parafusos de ajuste do rolo nos sentidos indicados, 1/4 de volta cada. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e caminhe sobre a passareira inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada entre as bermas de apoio para os pés.



- c. **Se a cinta de caminhar deslizar quando alguém caminhar sobre ela: retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Com uma chave sextavada 7/32", rode ambos os parafusos de ajuste do rolo 1/4 de volta no sentido horário. Para esticar devidamente a cinta de caminhar, consulte o passo 7 na página 33. O centro da cinta de caminhar deve apenas tocar na plataforma de caminhar. Certifique-se de que a cinta de caminhar se mantenha centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e caminhe sobre a passareira inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada. Nota: quando apertar os parafusos de ajuste do rolo, o rolo frontal mover-se-á. **Se o rolo frontal deixar de se mover, não aperte mais os parafusos de ajuste do rolo; consulte a contracapa deste manual.**



SINTOMA: a cinta de caminhar para ou não é possível ajustar a inclinação mesmo com a consola iluminada

- a. Tal indica que pode ter ocorrido um erro do controlador. Para corrigir o problema, desligue o interruptor, aguarde 5 segundos e volte a ligá-lo.
- b. Tal poderá ser um sintoma de consumo de amperes elevado. Lubrifique a cinta de caminhar se necessário (consulte a página 33).

SINTOMA: o sistema de inclinação não funciona devidamente ou não parece estar no nível de inclinação indicado no ecrã

- a. Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 27).
- b. Se o sistema de inclinação continuar sem funcionar devidamente, consulte a contracapa deste manual.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠️ AVISO: consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

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

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza calorias de hidratos de carbono como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as calorias de gordura armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º FMTK74810-INT.12 R0717A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Cobertura Lateral	51	4	Parafuso 5/16" x 1"
2	6	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	52	1	Motor de Tração
3	4	Isolador Central	53	1	Isolador do Motor de Tração
4	7	Contraporca 3/8"	54	2	Parafuso 3/4" x 1/2"
5	13	Inserção Plástica	55	2	Casquilho da Barra de Torção
6	4	Parafuso 1/4" x 1/2"	56	1	Estrutura da Base
7	1	Roldana do Rolo de Tração	57	2	Almofada da Estrutura da Base
8	1	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"	58	8	Parafuso 1/4" x 1/2"
9	2	Isolador Frontal	59	4	Casquilho da Ligação de Inclinação
10	4	Parafuso 3/8" x 1 3/4"	60	2	Parafuso-Batente 3/8" x 2 1/2"
11	1	Almofada do Pé Esquerdo	61	4	Pino 3/8" x 2 1/2"
12	1	Almofada do Pé Direito	62	1	Barra de Torção
13	1	Rolo Frontal	63	1	Interruptor
14	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	64	1	Suporte do Cabo de Alimentação
15	1	Caixa do Controlador	65	1	Tomada
16	7	Parafuso #8 x 3/4"	66	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
17	1	Cobertura Frontal	67	1	Ponte do Televisor
18	1	Cinta de Caminhar	68	1	Quadro de Eletrônica
19	2	Parafuso 3/8" x 5"	69	2	Porca de Travamento 3/8"
20	2	Parafuso 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barra da Ligação de Inclinação
21	1	Rolo de Tração	71	1	Pino 5/16" x 2 1/4"
22	1	Estrutura	72	4	Casquilho do Motor de Inclinação
23	1	Plataforma de Caminhar	73	1	Motor de Inclinação
24	2	Espaçador Plástico da Plataforma	74	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
25	2	Pino de Cabeça Chata 1/4" x 3/4"	75	1	Capota do Motor
26	2	Guarda do Rolo Traseiro	76	1	Suporte da Capota
27	2	Porca Fixa	77	1	Cobertura Direita da Capota
28	1	Tampão da Extremidade Traseira Esquerda	78	2	Anilha Plana 3/8"
29	2	Parafuso #6 x 1/4"	79	2	Pino 3/8" x 2 1/2"
30	3	Parafuso 3/8" x 3"	80	2	Porca 5/16"
31	2	Espaçador da Barra de Torção	81	2	Roda
32	1	Tampão da Extremidade Traseira Direita	82	1	Correia do Motor de Tração
33	1	Pino 3/8" x 2 1/2"	83	4	Anilha em Forma de Estrela 1/2"
34	2	Parafuso #10 x 1/2"	84	1	Parafuso 3/8" x 2"
35	8	Parafuso 1/2" x 1"	85	8	Parafuso 1/4" x 3/4"
36	1	Resistência	86	10	Parafuso #8 x 3/4"
37	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	87	8	Parafuso 1/4" x 1/2"
38	2	Pé Nivelador Traseiro	88	19	Parafuso #8 x 1/2"
39	2	Porca de Flange 1/2"	89	3	Autocolante de Alta Voltagem
40	2	Pino 1/4" x 3/4"	90	2	Espaçador do Motor de Inclinação
41	1	Parafuso-Batente 5/8" x 1"	91	4	Parafuso #8 x 1"
42	8	Parafuso 3/8" x 5/8"	92	6	Parafuso #10 x 1"
43	4	Anilha Plana 5/16"	93	1	Barras Verticais
44	4	Parafuso 5/16" x 1"	94	1	Porca 5/16"
45	1	Roldana Tensora	95	3	Porca #8
46	2	Cubo	96	2	Anilha em Forma de Estrela #8
47	2	Rolamento Axial da Estrutura	97	2	Autocolante de Manutenção da Plataforma
48	2	Anel de Retenção	98	4	Parafuso de Máquina #8 x 3/4"
49	1	Roda Tensora	99	14	Parafuso #4
50	4	Parafuso 3/8" x 5 1/2"	100	1	Quadro Elétrico
			101	1	Filtro

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
102	4	Parafuso #6 x 1/2"	122	1	Autocolante de Aviso de Perigo
103	1	Consola	123	1	Autocolante de Aviso
104	1	Cobertura da Parte Traseira da Consola	124	4	Casquilho da Montagem do Motor
105	1	Chave/Clipe	125	2	Inserção do Rolo
106	1	Parte Traseira da Consola	126	1	Parafuso-Batente 1/2" x 3 1/2"
107	1	Parte Posterior da Base da Consola	127	2	Anilha Preta 3/8"
108	1	Estrutura da Consola	128	8	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 1/2"
109	1	Base da Consola	129	1	Cablagem da Estrutura
110	1	Barra de Apoio da Consola	130	1	Cabo de TV das Barras Verticais
111	2	Grampo da Consola	131	4	Distanciador
112	1	Unidade do Apoio para a Mão Esquerda	132	2	Inserção do Rolo Frontal
113	1	Unidade do Apoio para a Mão Direita	133	1	Placa de Tomadas
114	1	Cobertura das Barras Verticais	134	4	Anilha 3/8"
115	2	Almofada da Base das Barras Verticais	135	2	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"
116	1	Cablagem das Barras Verticais	136	2	Tampa da Barra de Apoio da Estrutura
117	1	Grampo de Ferrite	137	1	Pino M3 x 8mm
118	1	Pino #8 x 1 5/8"	138	1	Interruptor Térmico
119	2	Espaçador Metálico	139	4	Porca M3
120	2	Contraporca 1/2"	140	1	Suporte do Interruptor
121	2	Autocolante de Advertência	141	1	Pino M3 x 25mm
			*	—	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA EXPANDIDO A

Modelo N.º FMTK74810-INT.12 R0717A

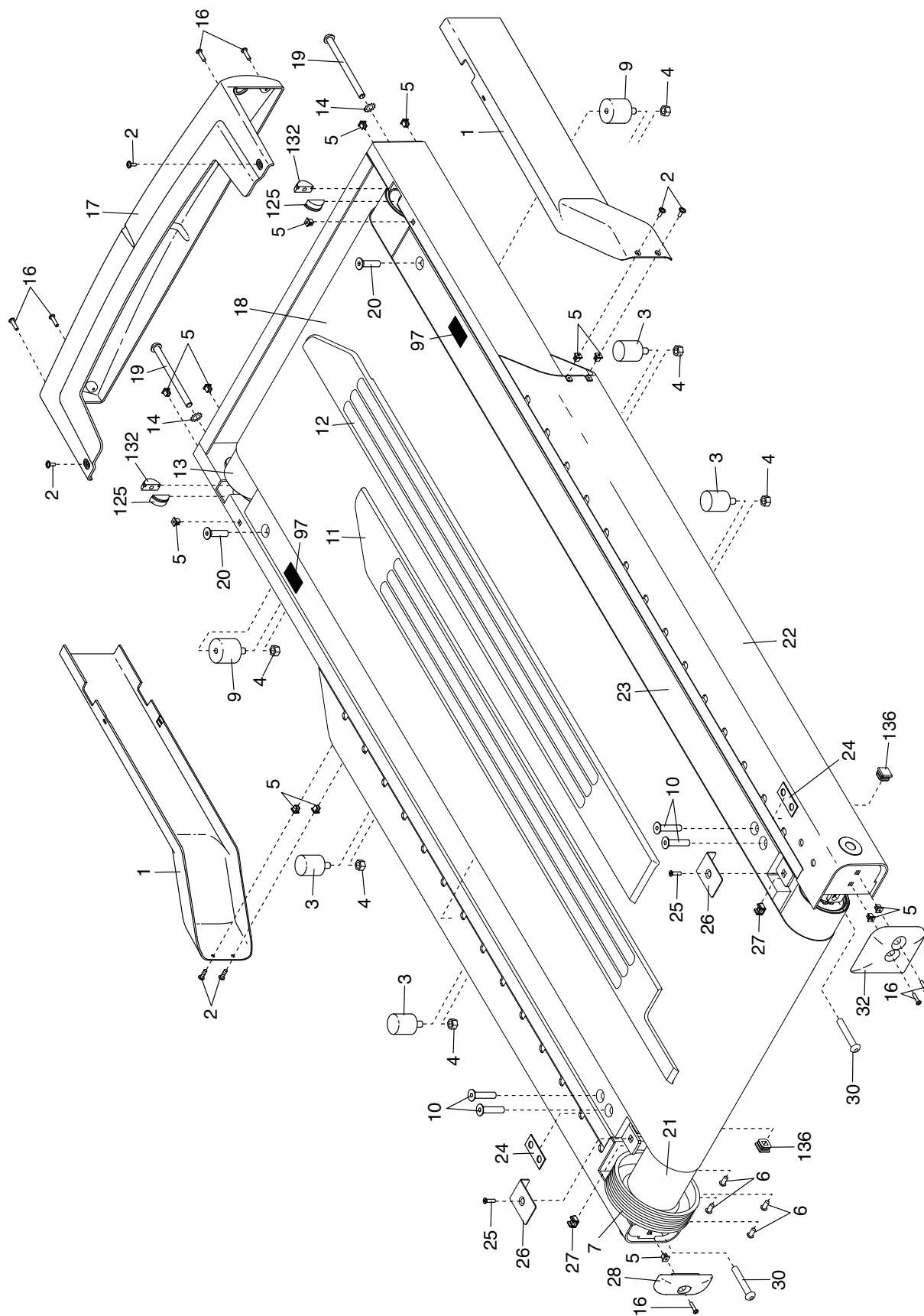


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º FMTK74810-INT.12 R0717A

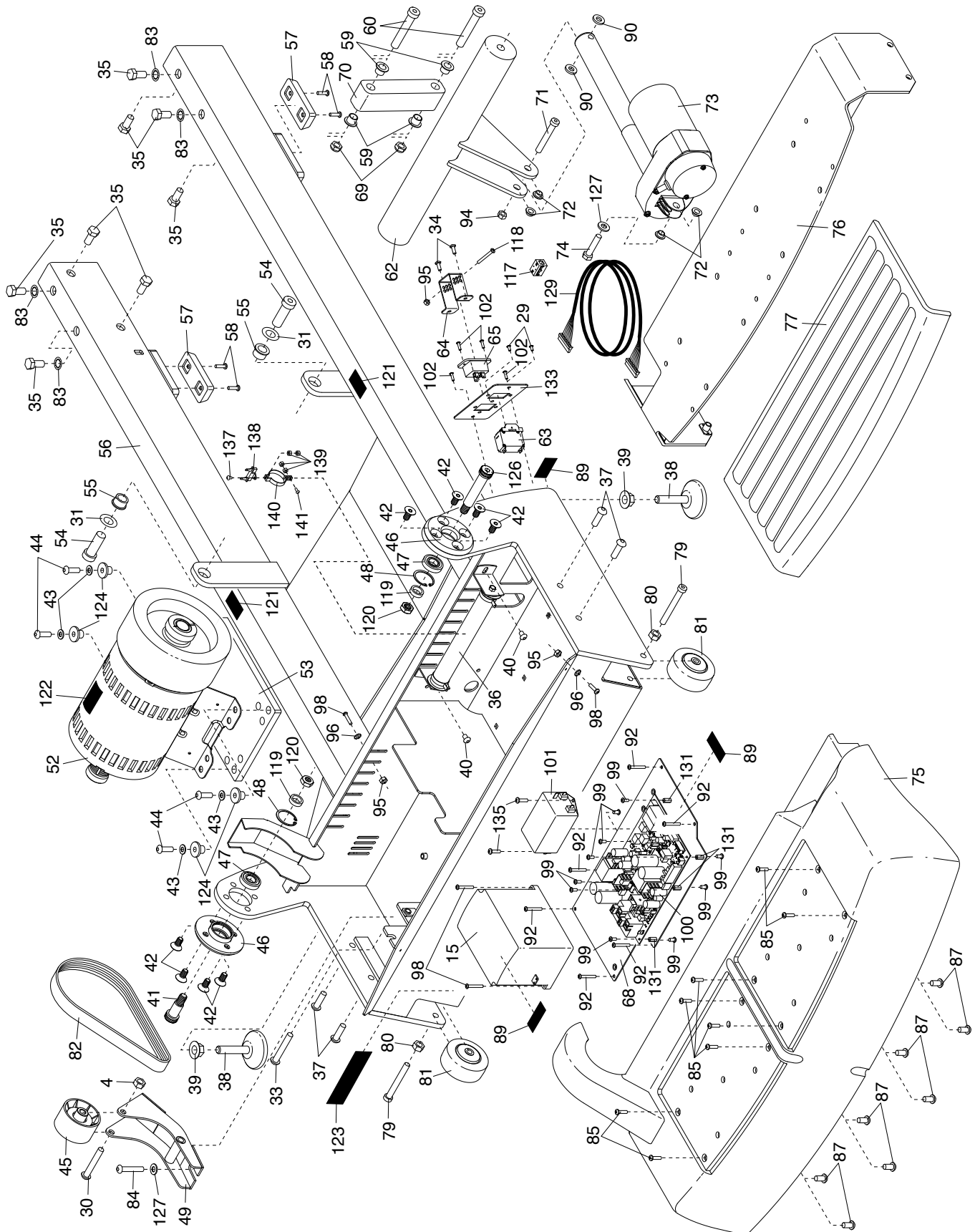


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º FMTK74810-INT.12 R0717A

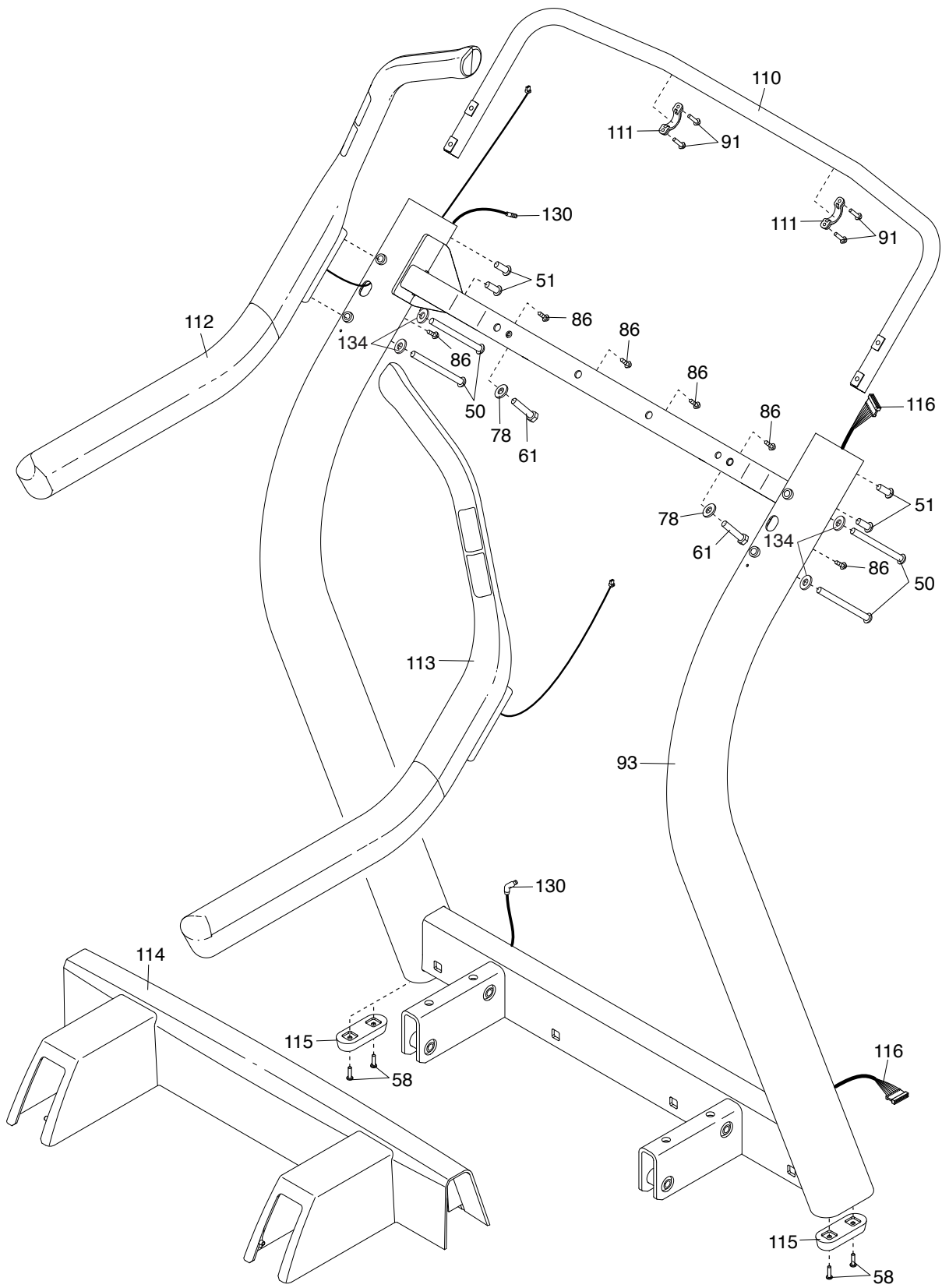
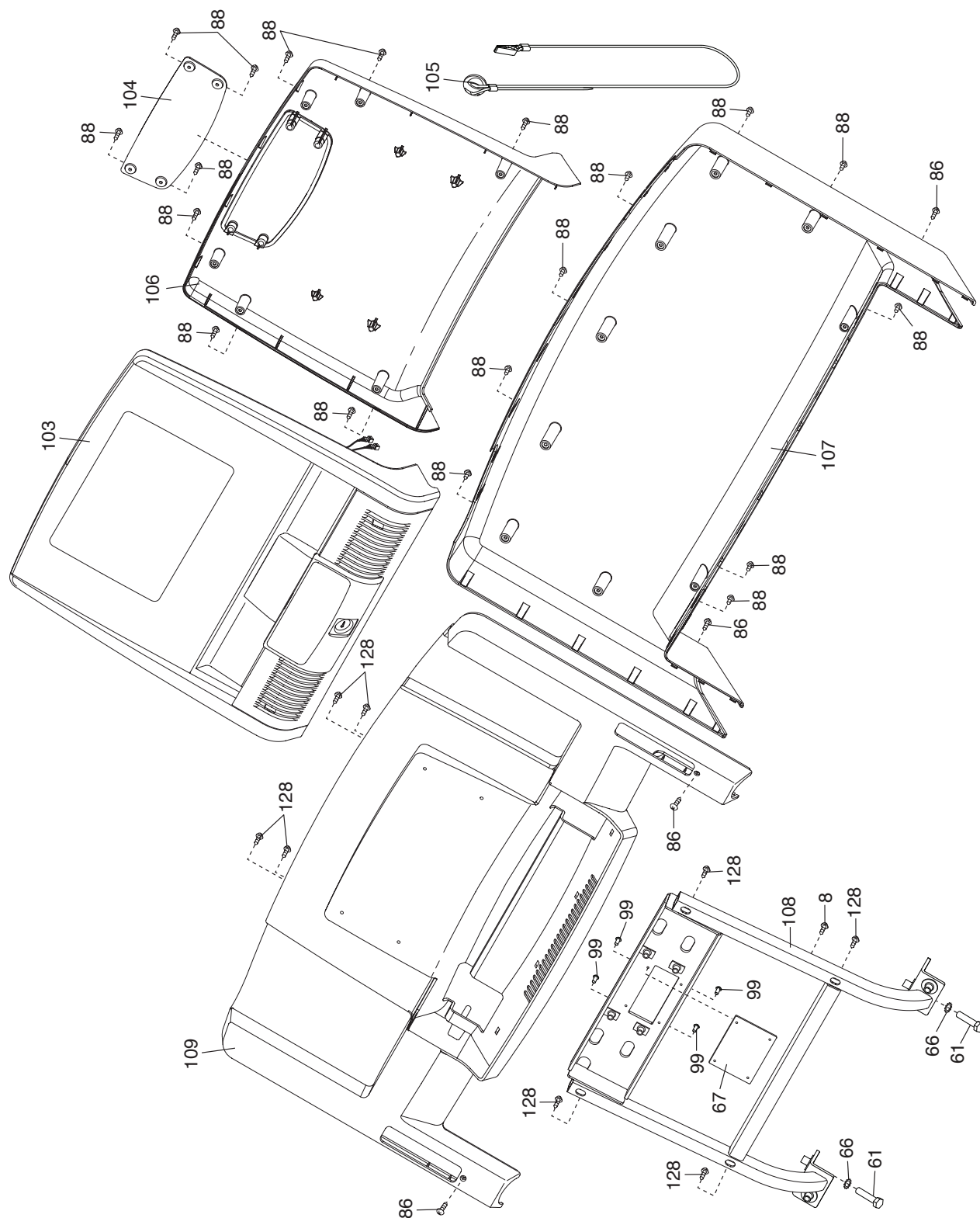


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º FMTK74810-INT.12 R0717A



COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar o Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA EXPANDIDO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.

2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indiretos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE acima.