

FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modelo nº FMTK74810-INT.9

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



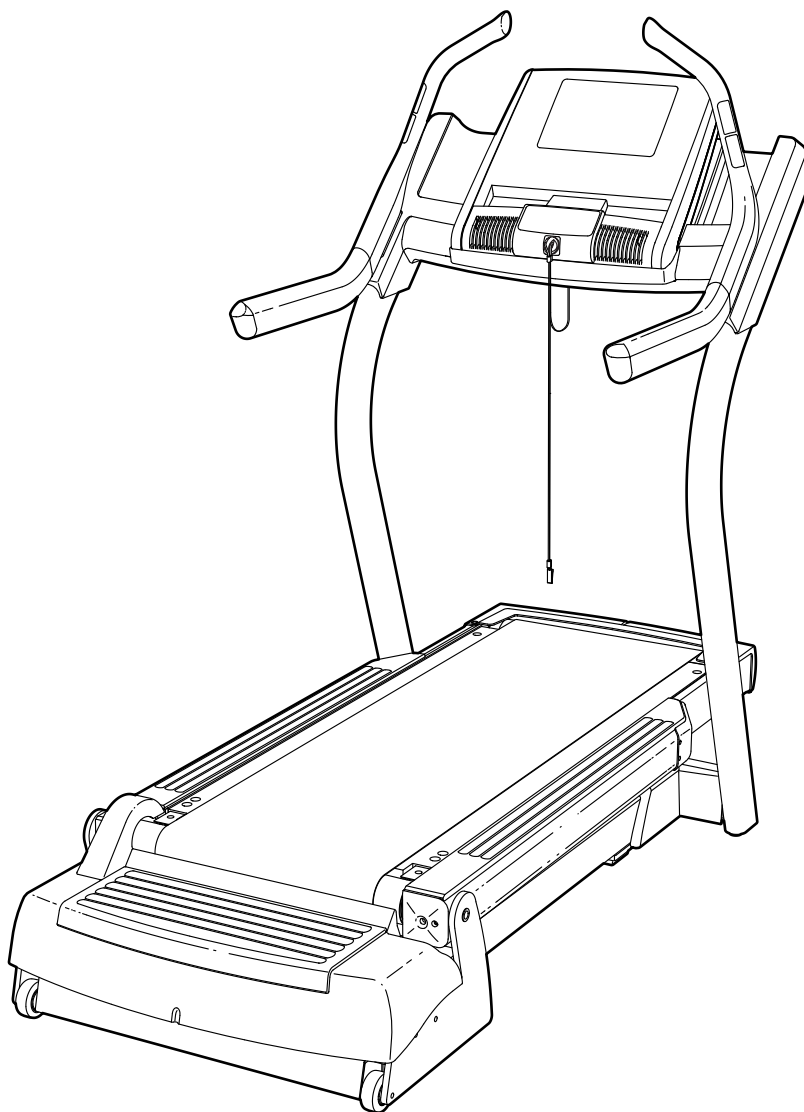
DÚVIDAS?

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
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.....	5
ANTES DE COMEÇAR.....	6
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	7
MONTAGEM.....	8
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL.....	15
COMO LIGAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL.....	16
COMO ATUALIZAR A CONSOLA.....	17
COMO UTILIZAR A CONSOLA.....	18
MANUTENÇÃO PREVENTIVA.....	31
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	35
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO.....	37
LISTA DE PEÇAS.....	38
DIAGRAMA AMPLIADO.....	40
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE.....	Contracapa

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante inclinável antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. 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.
2. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do tapete rolante inclinável sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Mantenha o tapete rolante inclinável dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
4. Ponha o tapete rolante 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 o tapete rolante inclinável numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, ponha um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.
5. Não utilize o tapete rolante inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
6. Não utilize o tapete rolante inclinável enquanto não estiver devida e completamente montado (consulte MONTAGEM na página 8).
7. Examine e aperte regularmente todas as peças do tapete rolante inclinável.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante inclinável.
9. O tapete rolante inclinável não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 181 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante inclinável por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante inclinável. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante inclinável. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante inclinável com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica, siga as instruções da página 16. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Não utilize uma extensão eléctrica.
13. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a electricidade desligada. Não faça funcionar o tapete rolante inclinável se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 35 se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante inclinável (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante inclinável.
16. 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 o tapete rolante inclinável.

17. O nível de ruído do tapete rolante inclinável aumentará sempre que alguém caminhar sobre a mesma.
18. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
19. O tapete rolante inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
20. 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.
21. Nunca deixe o tapete rolante inclinável a funcionar sem vigilância.
22. Não altere a inclinação do tapete rolante inclinável colocando objetos debaixo da mesma.
23. Nunca introduza nem deixe cair nenhum objeto em qualquer orifício do tapete rolante inclinável.
24. Tenha o cuidado de executar todos os procedimentos de manutenção descritos neste manual. Se não o fizer, invalidará a garantia e poderá causar danos no tapete rolante inclinável.
25. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação antes de limpar o tapete rolante 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.
26. 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.
27. Utilize o tapete rolante inclinável apenas da forma descrita neste manual.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

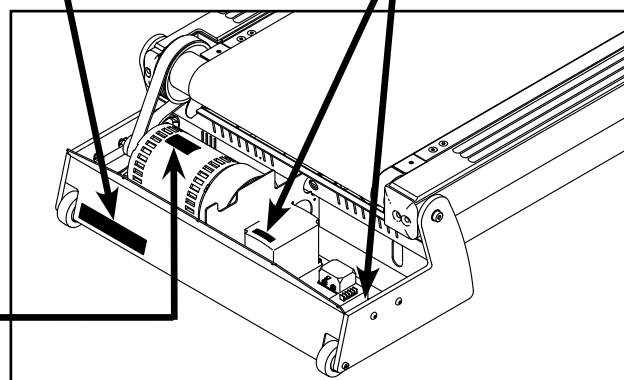
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Estas ilustrações indicam 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.

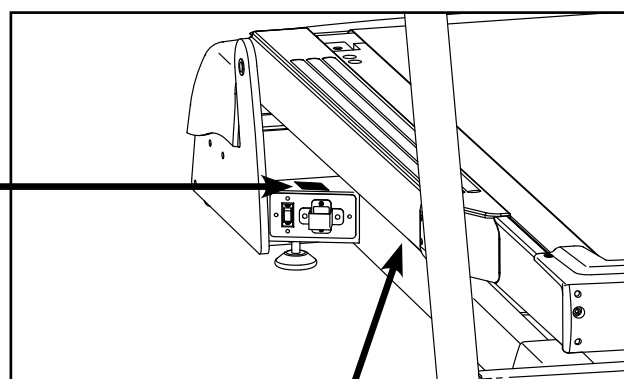
⚠ ADVERTÊNCIA: Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.		
	- Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante. - A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente. - Apoie as suas 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

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
Disconnect line cord from outlet before servicing.



⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
Disconnect line cord from outlet before servicing.



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 revolucionário tapete rolante inclinável FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER. O tapete rolante inclinável 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 o tapete rolante inclinável. Se

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

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

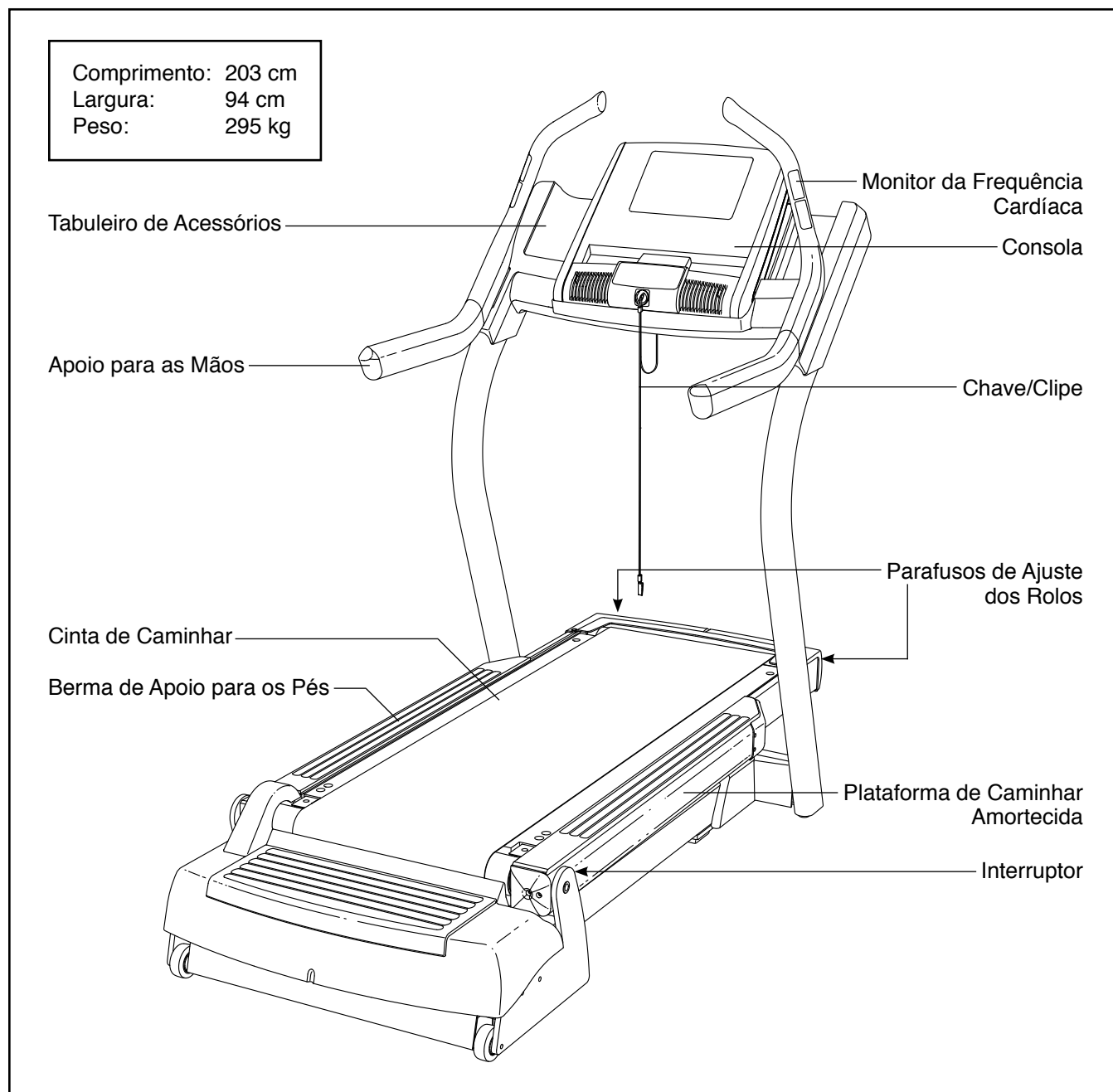
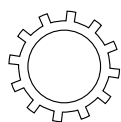
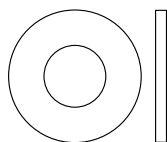


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

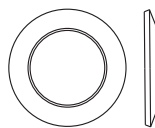
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



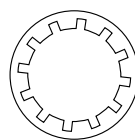
Anilha em Forma
de Estrela 3/8"
(66)–2



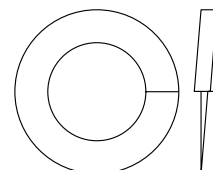
Anilha
Plana 3/8"
(78)–2



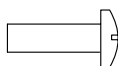
Anilha 3/8"
(134)–4



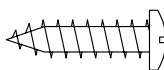
Anilha em Forma
de Estrela 1/2"
(83)–4



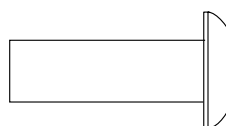
Anilha
Fendida 1/2"
(49)–8



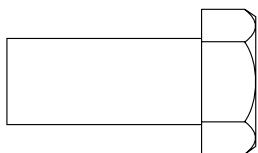
Parafuso #8 x 1/2"
(88)–9



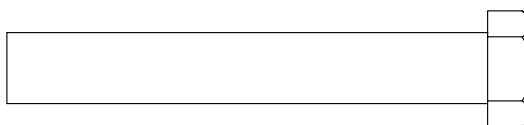
Parafuso #8 x 3/4"
(86)–8



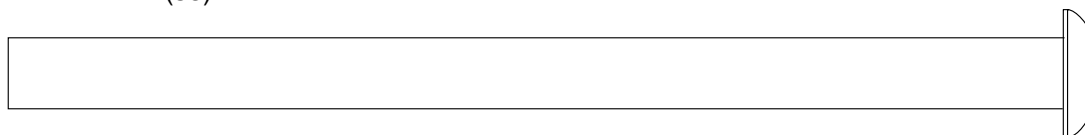
Parafuso 5/16" x 1"
(51)–4



Parafuso 1/2" x 1"
(35)–12



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



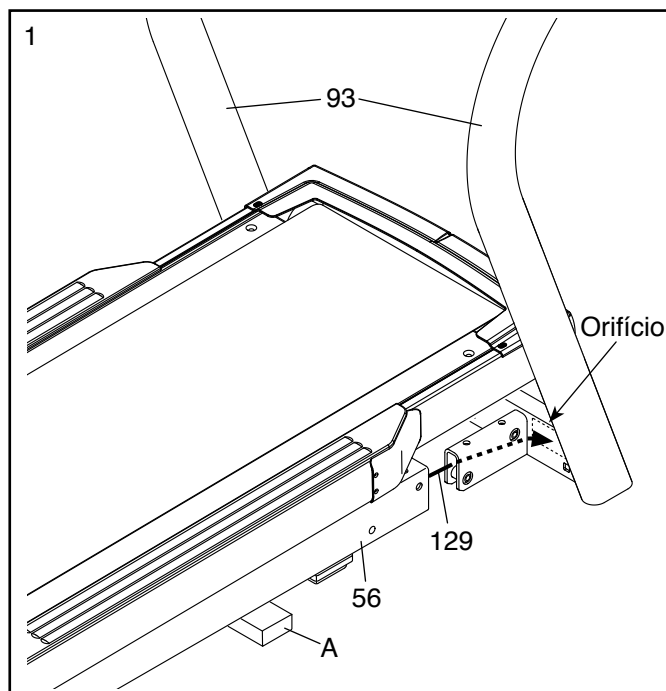
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Coloque a Estrutura da Base (56) sobre dois pedaços da madeira (A) encontrada na embalagem do tapete rolante 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.

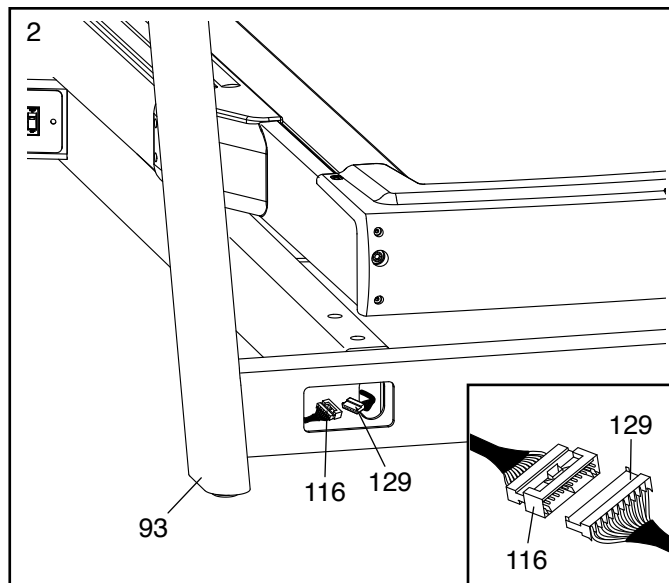
À medida que inserir as Barras Verticais (93) na Estrutura da Base (56), insira a Cablagem da Estrutura (129) através da haste do lado direito da Barra Vertical e pelo orifício de acesso na parte da frente da Barra Vertical. **Tenha cuidado para evitar trilhar a Cablagem da Estrutura.**

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 da Barra Vertical (116) no orifício de acesso das Barras Verticais (93).

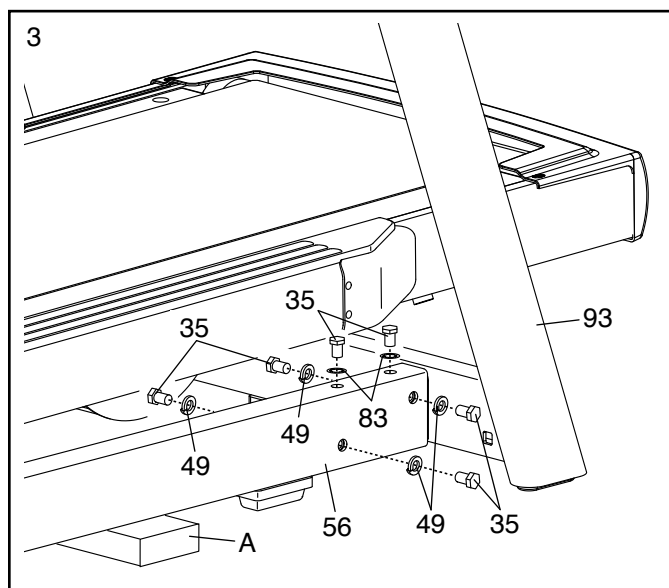
Veja o desenho inserido. Ligue a Cablagem da Estrutura (129) à Cablagem da Barra Vertical (116). **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**



3. Aperte parcialmente seis Parafusos 1/2" x 1" (35) com quatro Anilhas Fendidas 1/2" (49) e duas Anilhas em Forma de Estrela 1/2" (83) na Estrutura de Base (56) e na haste 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 do tapete rolante inclinável. Em seguida, aperte os doze Parafusos 1/2" x 1" (35).

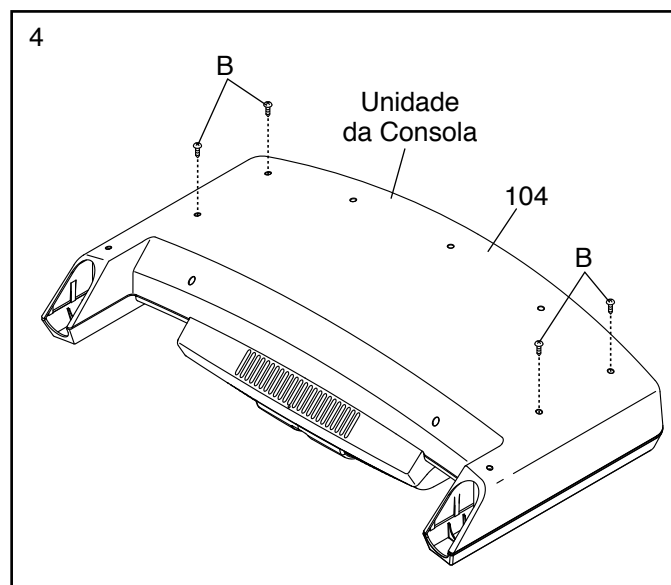
Retire os pedaços de madeira (A) de baixo da Estrutura da Base (56).



4. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a consola.

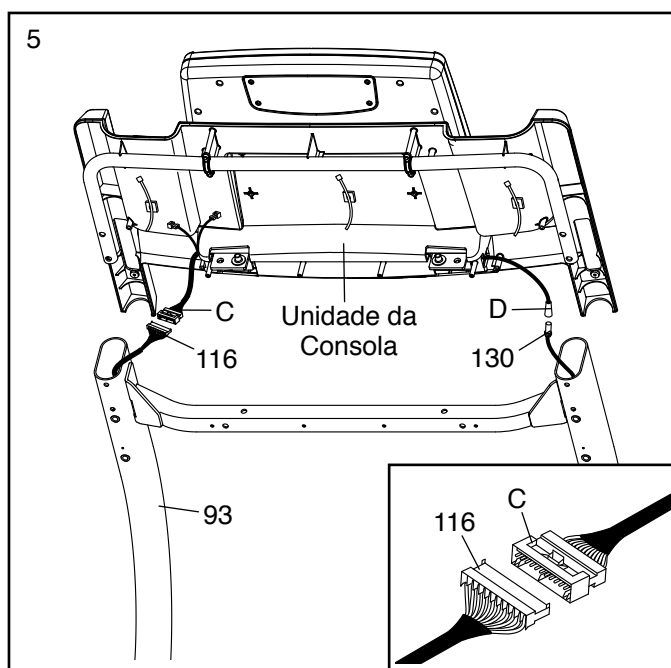
Retire e elimine os quatro parafusos (B) indicados.

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



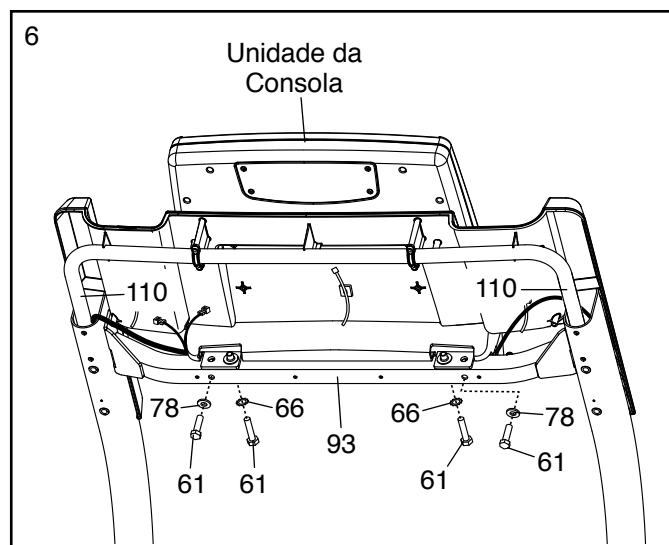
5. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto às Barras Verticais (93).

Veja o desenho inserido. Ligue a Cablagem da Barra Vertical (116) ao fio da consola (C). **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Em seguida, ligue o Cabo de TV da Barra Vertical (130) ao cabo de TV da consola (D). Depois, insira os fios e os cabos na Barra Vertical (93) em sentido descendente.



6. Coloque a unidade da consola sobre as 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.**

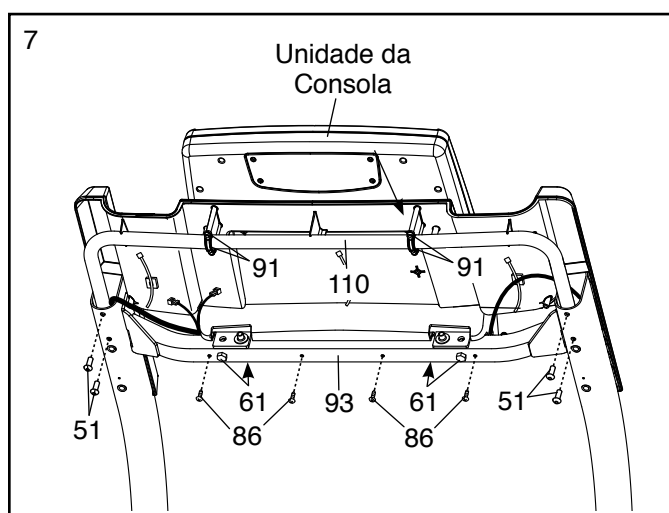
Enrosque dois Pinos $3/8" \times 2\ 1/2"$ (61) com duas Anilhas Planas $3/8"$ (78) e dois Pinos $3/8" \times 2\ 1/2"$ (61) com duas Anilhas em Forma de Estrela $3/8"$ (66) conforme mostrado; **não aperte já os Pinos.**



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.

Aperte 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.**



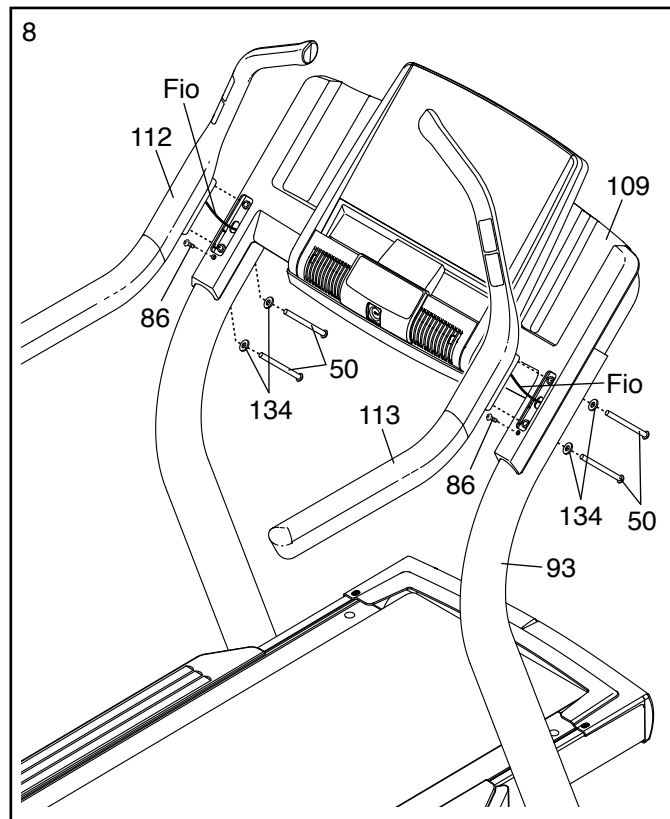
8. Aperte dois Parafusos #8 x 3/4" (86) na Base da Consola (109) e nas Barras Verticais (93); **não os aperte em demasia.**

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 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 da cola para roscas incluída nas extremidades roscadas de dois Parafusos 3/8" x 5 1/2" (50). Em seguida, 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 polegada-libras).

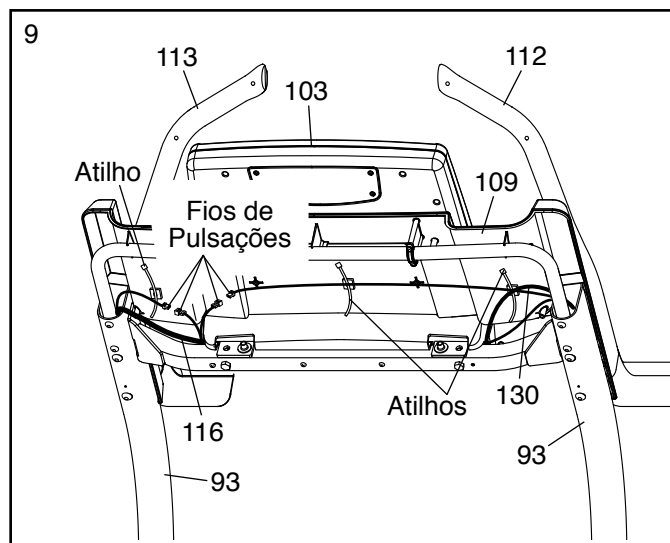
Fixe a Unidade do Apoio para a Mão Esquerda (112) conforme descrito acima.



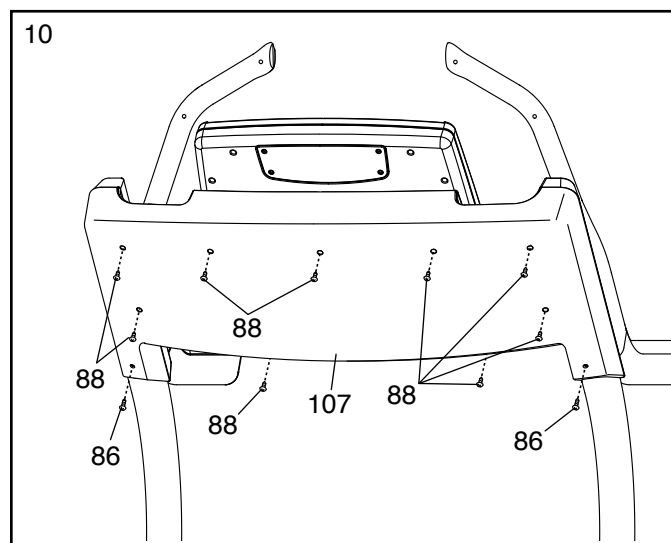
9. Ligue os fios de pulsações das Unidades dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (112, 113) aos fios de pulsações da Consola (103).

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

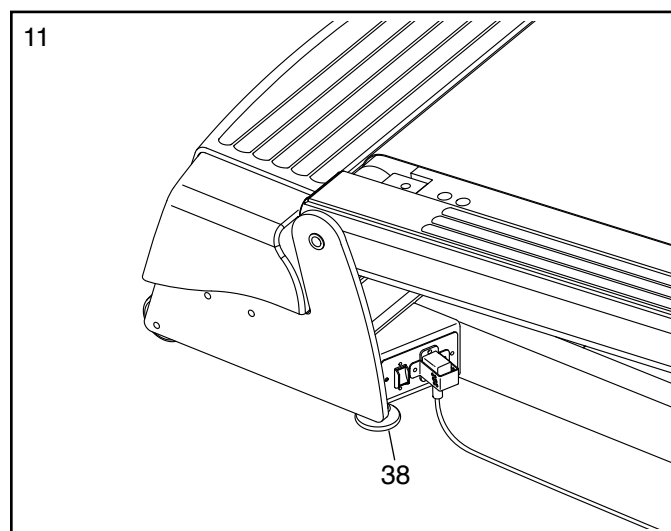
Depois, insira todos os fios e cabos no topo das Barras Verticais (93).



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 os Parafusos em demasia.**

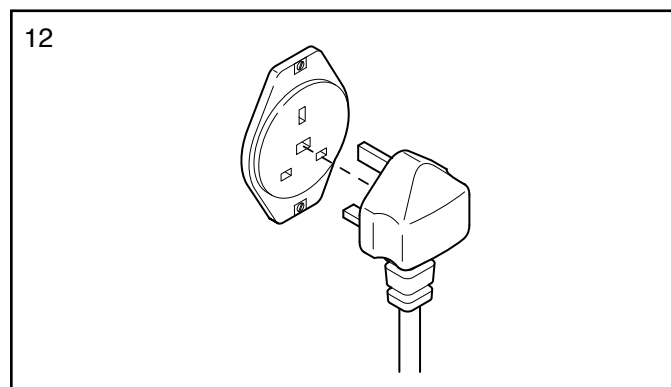


11. Depois de pôr o tapete rolante inclinável no lugar onde vai ser utilizado (consulte COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL na página 15), certifique-se de que tanto os Pés Niveladores Traseiros (38) como as Almofadas da Base (não mostradas) fiquem bem assentes no chão. Se o tapete rolante inclinável balançar, por pouco que seja, rode um dos Pés Niveladores Traseiros no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço.



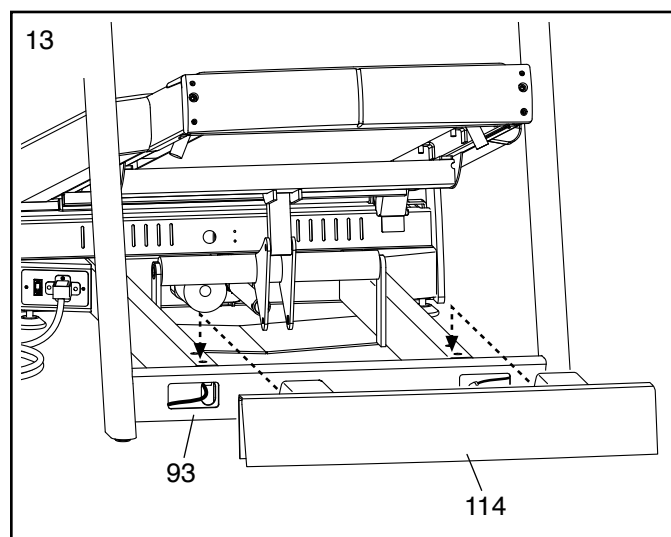
12. **Consulte a página 16 e ligue o cabo de alimentação. Em seguida, consulte a página 19 e ligue a alimentação elétrica.**

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



13. Pressione a Cobertura da Barra Vertical (114) contra a extremidade inferior da Barra Vertical (93) até a Cobertura da Barra Vertical encaixar na devida posição.

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

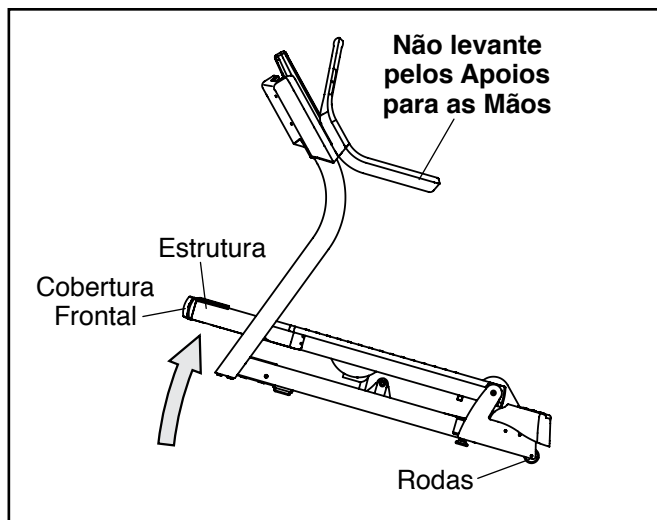


14. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante inclinável.** Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

Antes de transportar o tapete rolante inclinado, desligue o cabo de alimentação elétrica. Nota: Poderá ser necessário desligar um cabo CATV e um cabo de rede do tapete rolante inclinado, dependendo da distância que a mesma vá percorrer.

Devido ao tamanho e ao peso do tapete rolante inclinado, 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 no tapete rolante inclinado ou lesões, não levante a estrutura pela cobertura frontal. Faça rolar cuidadosamente o tapete rolante inclinado 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 o tapete rolante inclinado. Não tente deslocar o tapete rolante inclinado sobre superfícies irregulares.



COMO LIGAR O TAPETE ROLANTE 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.

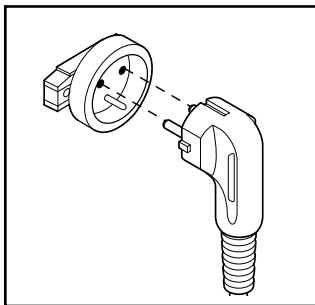
Para adquirir um cabo de alimentação, contacte o estabelecimento em que adquiriu este produto ou consulte a contracapa deste manual.

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto necessita de ter ligação à terra. Se algo funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona 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.

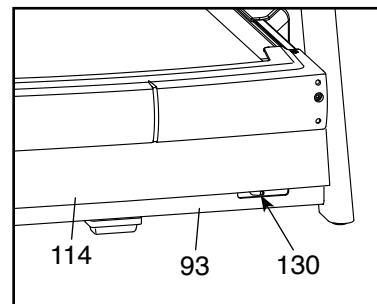
Ligue a ficha de ligação à terra a uma tomada, conforme mostrado à direita. Não modifique a ficha nem a tomada. Não utilize adaptadores nem extensões. A tomada necessita de ter ligação à terra.



COMO LIGAR UM CABO CATV

Se o tapete rolante inclinável tiver o Televisor Digital, deve ligar um cabo CATV à passadeira inclinável para poder ver canais de TV por cabo.

Levante a Cobertura da Barra Vertical (114) e localize a ficha do cabo na parte frontal do tapete rolante inclinável. Ligue o cabo CATV ao Cabo de TV da Barra Vertical (130). Encaminhe



o cabo de forma a que não seja trilhado nem esmagado pelo tapete rolante inclinável. Pressione a Cobertura da Barra Vertical contra a extremidade inferior das Barras Verticais (93) até a Cobertura da Barra Vertical 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 do tapete rolante 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.

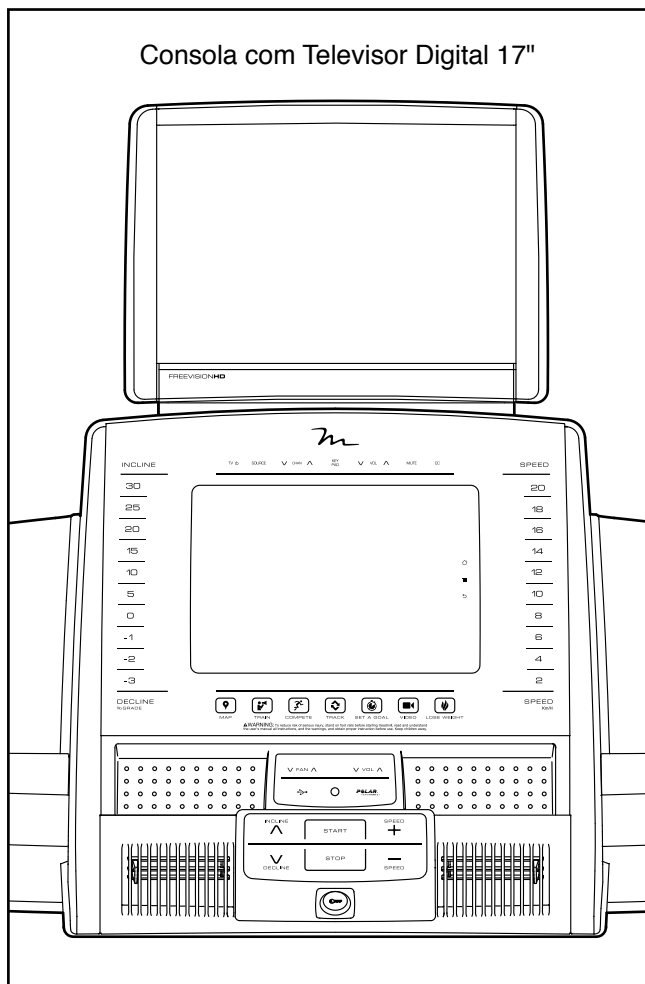
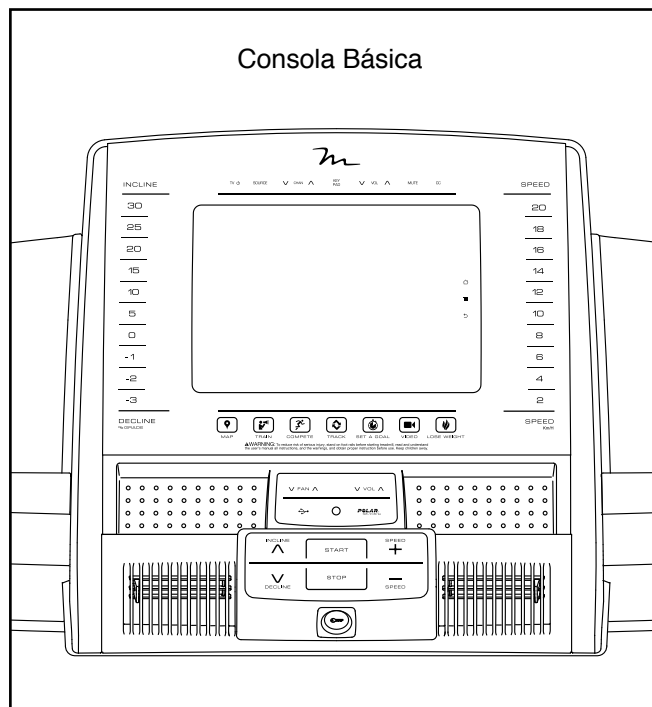
INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

A garantia deste produto não cobre danos nem falha do equipamento devidos à não conformidade da ligação elétrica com os regulamentos sobre instalações elétricas ou as especificações deste manual, ou à 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.

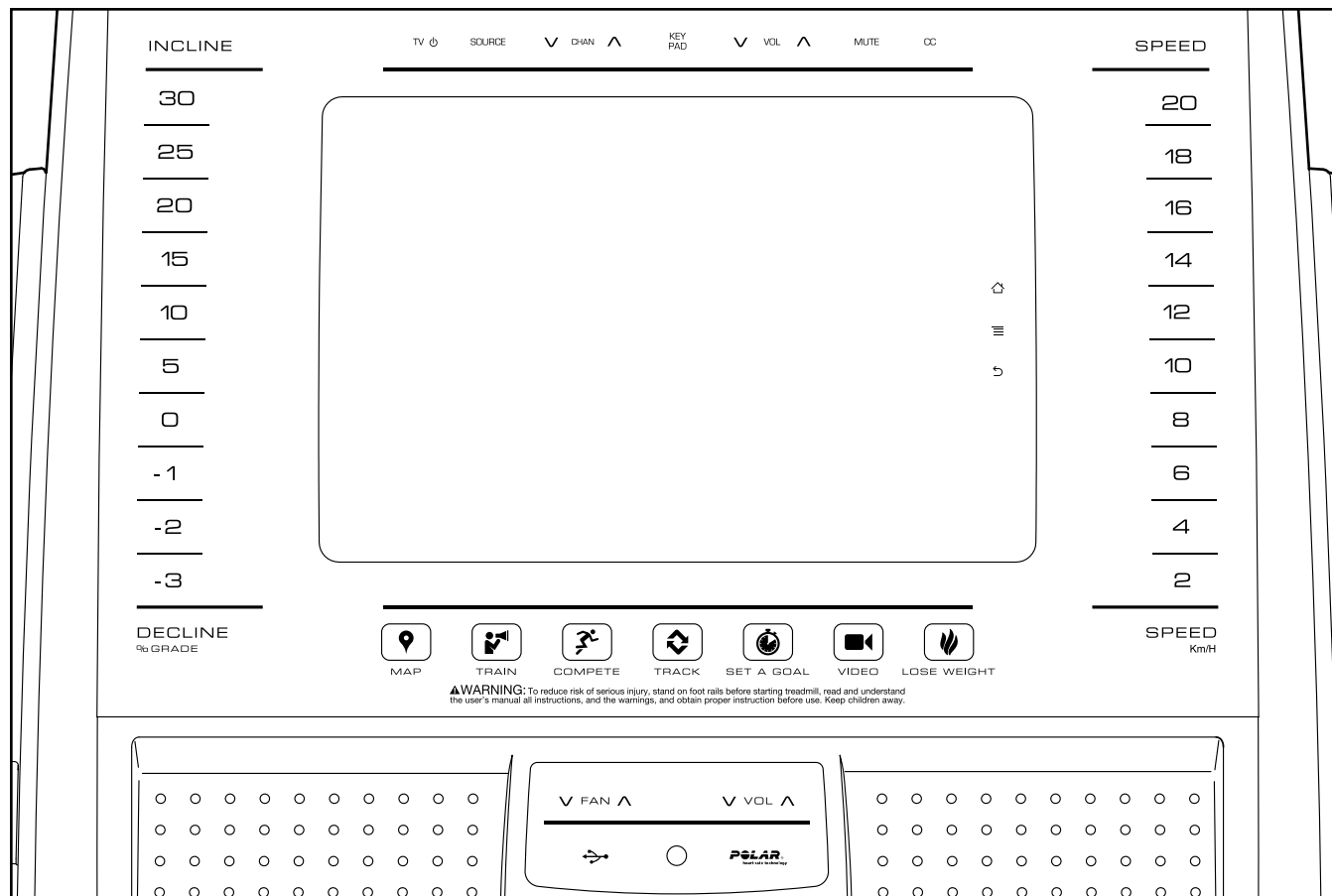
COMO ATUALIZAR A CONSOLA

A consola do tapete rolante inclinável foi pré-configurado para funcionar com um Televisor Digital 17" (veja os desenhos abaixo). Para conhecer as funcionalidades da consola, consulte a página 18. Para conhecer as funcionalidades do Televisor Digital, consulte o manual do utilizador incluído com o Televisor Digital. **Nota: Os botões no topo da consola funcionam apenas com o Televisor Digital.** A consola básica não tem funcionalidades de televisão.

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 do tapete rolante inclinável oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e agradáveis. A consola inclui a revolucionária tecnologia iFit que permite que o tapete rolante 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 www.iFit.com para informações completas.**

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante 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, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável bastando tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a sua 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 19. Para saber como utilizar o ecrã tátil, consulte a página 19. Para configurar a consola, consulte a página 20.

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 26. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

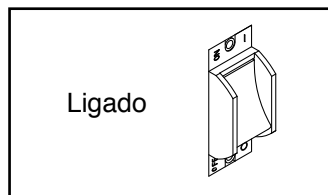
COMO LIGAR A CORRENTE

1. Ligue o cabo de alimentação.

Consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 16.

2. Ponha o interruptor na posição On.

Localize o interruptor no tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição On (ligado).

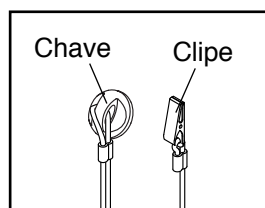


3. Insira a chave na consola.

Nota: A consola pode ser configurada para utilização sem chave. Consulte o passo 8 na página 26 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 tablete 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 tabletes. 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 21). 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 com uma 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 o tapete rolante 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 29 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 26 e o passo 2 na página 28 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 28 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 28 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante 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 30. 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 21.

Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de entretenimento**, consulte a página 27. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 28. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 29. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 30. **Para alterar a fonte de áudio**, consulte a página 30. **Para utilizar o navegador da Internet**, consulte a página 30.

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 do tapete rolante inclinável. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante inclinável, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 35).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

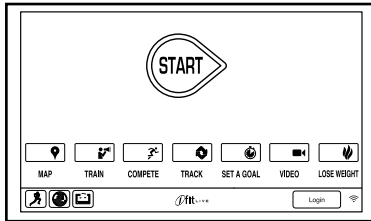
1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19. **Nota: A consola pode demorar uns momentos 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 do tapete rolante inclinável conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante 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 28).

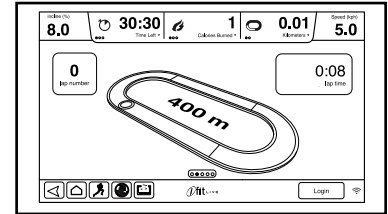
5. Acompanhe o seu progresso.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de

apresentação selecionado

determinará as

informações sobre a sessão de exercício mostradas. 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 o tapete rolante inclinável, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O nível de inclinação do tapete rolante inclinável
- O tempo decorrido
- O tempo restante (Nota: 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 m (1/4 de milha)
- A sua cadência em minutos por quilómetro
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6).

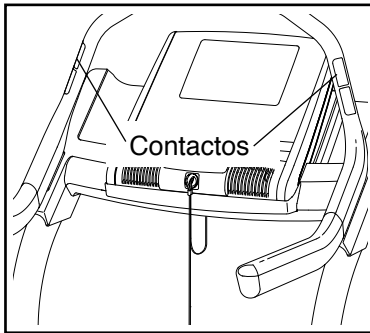
Se pretender, ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir Vol (volume) na consola.

Para interromper a sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start (iniciar). 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 tenha 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, a sua frequência cardíaca será apresentada. **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 diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou 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 pode 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 o tapete rolante inclinável, ponha o interruptor na posição de Off (desligado) e desconete o cabo de alimentação.

IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante 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 19.

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 apresentará 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 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 uma configuração de inclinação. Nota: Poderão 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, o tapete rolante 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. 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 pode 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 21). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 21). **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 interromper a 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 do tapete rolante inclinável durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 21. O ecrã também pode apresentar um perfil da configuração de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione o menu principal.

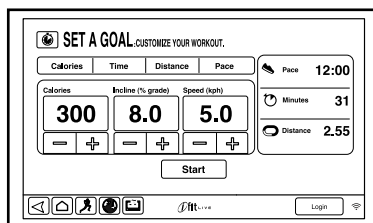
Consulte o passo 2 na página 21.

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 apresentará 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 funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 21 e 22).

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 pode 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 21.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

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 29). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione o menu principal.

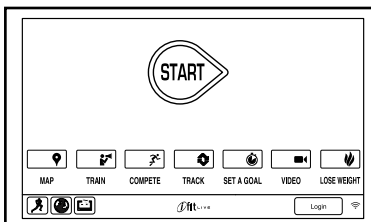
Consulte o passo 2 na página 21.

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: Poderá 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 Workout History (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 24). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão Login (iniciar sessão) 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 www.iFit.com.

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração e a distância da mesma. 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 começo da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 23.

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 21 e 22. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista 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 22.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

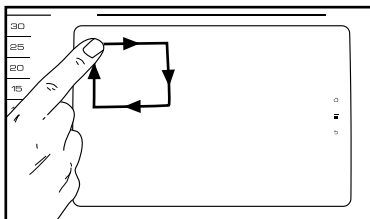
COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

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 19). Depois, selecione o menu principal

(consulte o passo 2 na página 21). 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. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Selecione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para que a consola sincronize 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. Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante 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 ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque numa das caixas de seleção On (ligado) ou Off (desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. Ative ou desative a chave.

Pode desativar a chave para que o tapete rolante 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 e toque na caixa de seleção Enable. A consola reiniciar-se-á automaticamente e o navegador da Internet ficará novamente 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 tempo 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 no tapete rolante 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 notificará-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 17", consulte o manual que o acompanha para aprender a utilizar o modo de entretenimento para o configurar.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

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

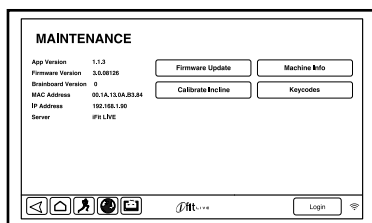
A consola possui um modo de manutenção que lhe permite atualizar o respetivo firmware, calibrar a inclinação do tapete rolante inclinável, calibrar o ecrã, ver informações técnicas e ver o código de um botão.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

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 apresenta informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante 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 sua rede sem fios. A atualização começará automaticamente.

Para evitar danificar o tapete rolante 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, o tapete rolante 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 de 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. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante inclinável.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante 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 do tapete rolante inclinável durante a calibragem da 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 o tapete rolante inclinável. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Procure os códigos.

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

7. Registe o tapete rolante inclinável em iFit.com.

Esta opção destina-se a ser utilizada pelos proprietários de ginásios para ver e acompanhar o historial de utilização do tapete rolante 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 26.

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 19.

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED (ligada). 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 rede sem fios 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). Recomenda-se uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a www.iFit.com/support 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 ouvir música e o áudio da consola em auscultadores ou auriculares pessoais, ligue o fio de áudio dos auscultadores à tomada de áudio do centro da secção inferior da consola. Nota: Esta tomada de áudio destina-se apenas a saída de áudio.

Este tapete rolante inclinável foi concebido especificamente para funcionar com o iPod® e está certificado pelo fabricante quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple.

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola, deve ligar o seu iPod à consola através do cabo que sai da secção inferior da mesma. A consola carrega o iPod durante a utilização. **Certifique-se de que o iPod fique bem conetado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do iPod. Ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir Vol (Volume) na consola.

Ligue um leitor de MP3, smartphone ou outro dispositivo USB à porta USB na parte da frente da consola para carregar o dispositivo. A porta USB também pode ser utilizada para atualizações do firmware (consulte o passo 3 na página 28).

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: O tapete rolante inclinável tem de estar ligado ao televisor (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO na página 27).

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 17).

3. iPod.

Selecione esta fonte de áudio para ouvir o iPod (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM à esquerda).

4. 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 19.

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 do URL, utilize o teclado para digitar o endereço e toque no botão Go (ir).

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

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

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

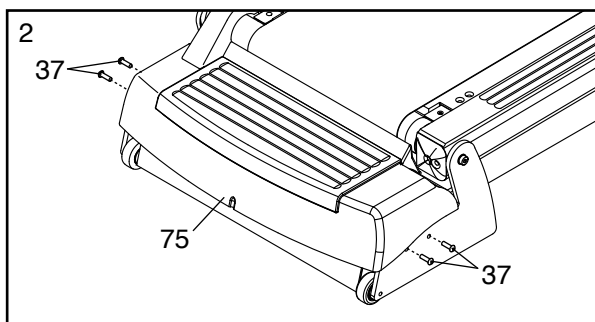
É necessária uma manutenção regular para assegurar o melhor desempenho e prolongar a vida útil do tapete rolante inclinável. Leia e siga todas as instruções abaixo. Se o tapete rolante inclinável não receber a manutenção descrita, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante inclinável pode ficar danificado e a garantia perderá a validade. Se tiver dúvidas sobre a manutenção, consulte a contracapa deste manual. **ATENÇÃO:** Certifique-se de retirar a chave e desligar o cabo de alimentação antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção.

MANUTENÇÃO SEMANAL

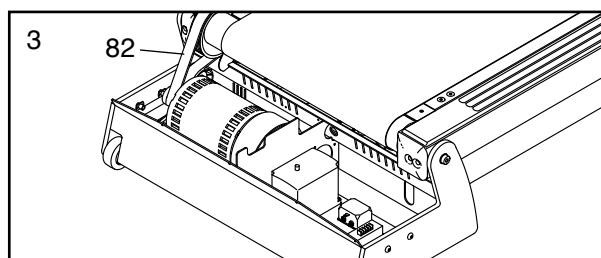
1. **Desligue o cabo de alimentação.** Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante inclinável com regularidade.
2. Aplique um detergente genérico suave num pano de 100% de algodão e retire todo o pó e sujidade dos apoios para as mãos, barras verticais, bermas de apoio para os pés, estrutura e cobertura 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.** Aplique uma pequena quantidade de um detergente genérico num pano de 100% de algodão e limpe a consola e os ecrãs. **Não vaporize o detergente diretamente no tapete rolante inclinável, nem utilize detergentes à base de amoníaco ou ácido.**
3. 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 a página 33.

MANUTENÇÃO MENSAL

1. Ligue a máquina e configure a inclinação para 30%.
2. **Desligue o cabo de alimentação.** Retire os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37) e levante a Cobertura do Motor (75).



3. Com um aspirador manual, limpe a área por baixo da Cobertura do Motor (não mostrada). **Tenha cuidado para evitar tocar em quaisquer componentes.** Verifique se a Correia do Motor de Tração (82) apresenta sinais de desgaste, fendas ou deslize. Se a Correia do Motor de Tração precisar de ser substituída, consulte a contracapa deste manual.

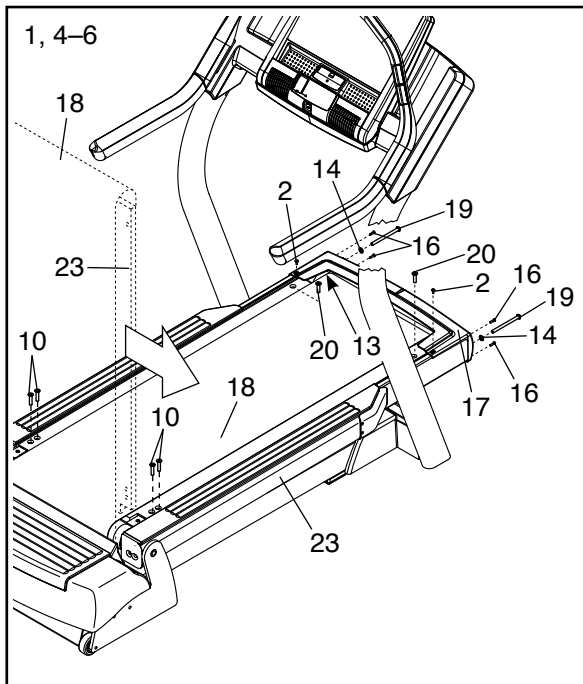


4. Aspire por baixo do tapete rolante inclinável, da cobertura frontal e do motor de elevação.
5. Ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola. Prima o botão START (iniciar). **Tenha cuidado para evitar lesões; mantenha as mãos afastadas das peças móveis e certifique-se de que o seu vestuário não fique preso nas mesmas.** Com a cinta de caminhar em movimento, verifique se o tapete rolante 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.** Volte a fixar a Cobertura do Motor (75) com os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37).

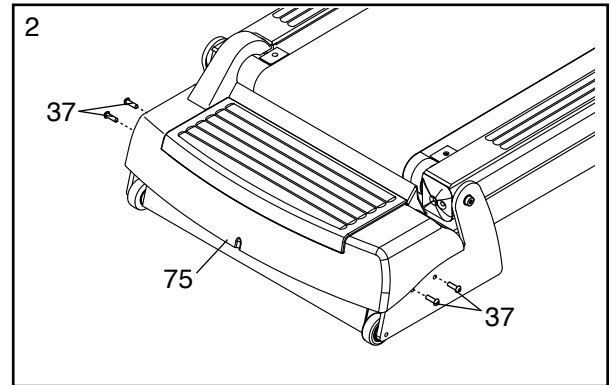
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR E DA CINTA DE CAMINHAR

Ambos os lados da plataforma de caminhar são concebidos para utilização como superfícies de caminhar. Examine periodicamente a plataforma de caminhar para detetar sinais de desgaste. Se aparecer madeira visível através do revestimento fenólico, ou se a superfície estiver danificada, a plataforma de caminhar deve ser virada ao contrário e a cinta de caminhar deve ser substituída a cada 16.000 a 24.000 quilómetros. Quando ambos os lados da plataforma de caminhar ficarem desgastados, a plataforma de caminhar deve ser substituída. A plataforma de caminhar terá de ser substituída a cada 32.000 a 48.000 quilómetros. Consulte a contracapa deste manual para encomendar uma nova cinta de caminhar ou uma nova plataforma de caminhar. Siga as instruções abaixo para substituir a cinta de caminhar ou para virar ou substituir a plataforma de caminhar.

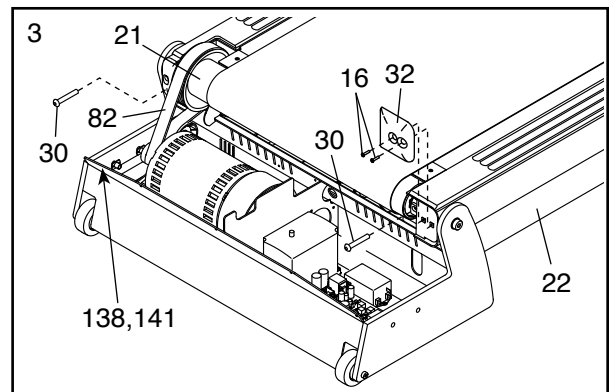
1. Configure o nível de inclinação para 0%. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Retire os Parafusos #8 x 3/4" (16), os Parafusos de Máquina #8 x 1/2" (2) e a Cobertura Frontal (17). Retire o Parafuso 3/8" x 5" (19) e a Anilha em Forma de Estrela 3/8" (14) de cada lado do Rolo Frontal (13). 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 Cobertura do Motor (75).

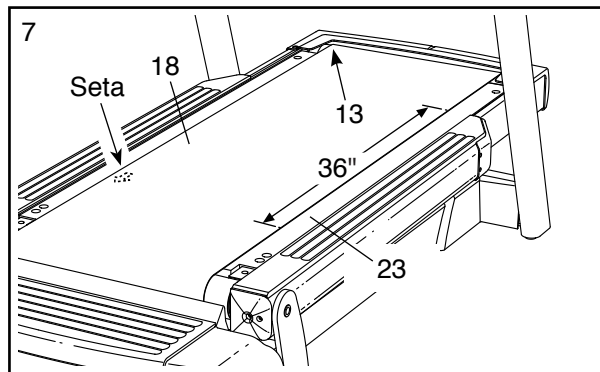


3. Retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (16) indicados, o Tampão da Extremidade Traseira Direita (32), os dois Parafusos 3/8" x 3" (30), o Parafuso 3/8" x 2" (138), e a Anilha Preta 3/8" (141). Remova a Correia do Motor de Tração (82). Puxe o lado esquerdo da Unidade do Rolo de Tração (21) para fora da Estrutura (22).



4. Retire 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).** Levante a Plataforma de Caminhar e a Cinta de Caminhar para a posição indicada pelas linhas tracejadas. Remova a Plataforma de Caminhar da Cinta de Caminhar.

5. Pouse a Plataforma de Caminhar (23) e a Cinta de Caminhar (18) no chão. Limpe os rolos com um pano e álcool desnaturalado. Aspire a área por baixo do tapete rolante inclinável. Volte a inserir o Rolo Frontal (13) na Cinta de Caminhar.
6. Execute os passos 1 a 4 pela ordem inversa. Utilize a Cinta de Caminhar (18) nova e a Plataforma de Caminhar (23) nova ou virada ao contrário. Tenha o cuidado de alinhar a Correia do Motor de Tração (82) de modo a que fique direita sobre ambas as roldanas.
7. É agora necessário ajustar a tensão da Cinta de Caminhar (18). Espreite por baixo da borda direita ou esquerda da Cinta de Caminhar e procure a pequena seta impressa na mesma; se necessário, mova a Cinta de Caminhar até encontrar a seta. **Certifique-se de que a seta esteja a apontar para a traseira do tapete rolante 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). Não estique já a Cinta de Caminhar.



Se necessário, mova a Cinta de Caminhar (46) até a costura transversal ficar por baixo da Plataforma de Caminhar (23).

Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Localize as quatro marcas pequenas na Cinta de Caminhar (18). Estique a Cinta de Caminhar até que as marcas de ambos os lados da mesma fiquem à distância exata de 36 polegadas (91,44 cm).

Aperte ambos os Parafusos 3/8" x 5" (19, consulte o desenho na página 32) até as duas marcas se afastarem mais 5 a 6 mm. Quando apertar os Parafusos 3/8" x 5", o Rolo Frontal (13) mover-se-á. **Se o Rolo Frontal deixar de se mover, não aperte mais os Parafusos; consulte a contracapa deste manual.** Certifique-se de que a Cinta de Caminhar se mantenha centrada (consulte a página 35).

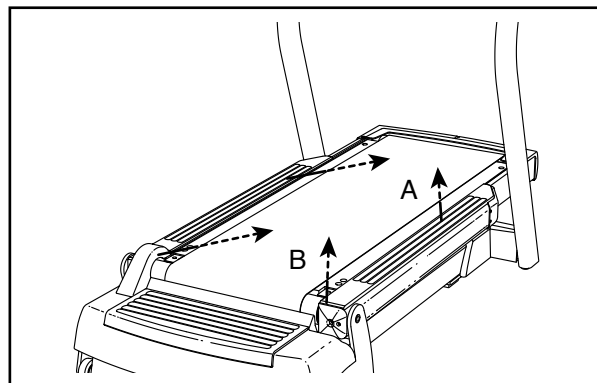
LUBRIFICAÇÃO DA CINTA DE CAMINHAR

Para um desempenho ideal e uma longa vida útil do tapete rolante inclinável, aplique cera em pó à plataforma de caminhar de três em três meses. Em situações de utilização intensiva, aplique cera em pó com mais frequência se necessário; se o interruptor de circuito do tapete rolante inclinável disparar, tal poderá indicar a necessidade de aplicar cera em pó. **A não aplicação de cera em pó conforme as instruções invalidará a garantia.**

Para adquirir cera em pó, consulte a contracapa deste manual. Não aplique nenhuma outra substância à plataforma de caminhar. Também precisará de uma toalha limpa, uma régua de madeira e um produto de limpeza doméstico não abrasivo como o FORMULA 409®.

Siga os passos abaixo para aplicar a cera em pó:

1. Caminhe sobre o tapete rolante inclinável durante, pelo menos, cinco minutos para aquecer a plataforma de caminhar e a cinta de caminhar. **Depois, retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação.**
2. Utilizando a régua, empurre a toalha **seca** por baixo da cinta de caminhar de modo a que as extremidades da toalha fiquem salientes de ambos os lados da cinta de caminhar. Em seguida, retire a régua. Depois, agarre as extremidades da toalha, puxe-a até ao rolo traseiro e, seguidamente, até ao rolo frontal. Por fim, retire a toalha e sacuda-a.
3. Puxe a cinta de caminhar para a traseira do tapete rolante inclinável até que a parte da cinta de caminhar que estava por baixo da plataforma de caminhar fique por cima. Depois, repita o passo 2.
4. Abra o bocal do frasco de cera em pó. Agarre a borda direita da cinta de caminhar a cerca de 20 cm da cobertura frontal e levante a cinta de caminhar da plataforma de caminhar. Em seguida, incline o frasco **para baixo**, para a plataforma de caminhar, e **para a frente**, para o centro da cobertura frontal (ver A à direita). Depois, aperte uma vez o frasco para depositar cerca de meia colher de chá de cera em pó junto do centro da plataforma de caminhar. Por fim, agite ligeiramente o frasco e volte a apertá-lo para depositar uma quantidade adicional de cera em pó no mesmo sítio.
5. Segure a borda direita da cinta de caminhar a cerca de 30 cm da traseira do tapete rolante inclinável e repita o passo 4 (ver B acima).
6. Repita os passos 4 e 5 no lado esquerdo do tapete rolante inclinável.
7. Ligue o cabo de alimentação, insira a chave na consola e ponha a cinta de caminhar em andamento a 5 km/h. Caminhe em todas as áreas da cinta de caminhar durante um minuto para distribuir a cera em pó de modo uniforme. **Depois, retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação.**
8. Usando a toalha, remova quaisquer restos da cera em pó das partes laterais da plataforma de caminhar e das bermas de apoio para os pés. Em seguida, borrife a toalha com uma pequena quantidade de um produto de limpeza doméstico não abrasivo diluído, como o FORMULA 409, e limpe qualquer resíduos restantes de cera em pó das partes laterais da plataforma de caminhar e das bermas de apoio para os pés. **Não borrife diretamente a plataforma de caminhar com o produto de limpeza.**

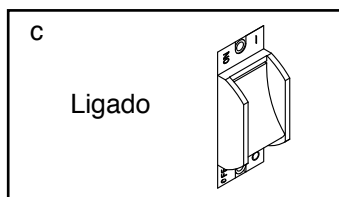


RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas com o tapete rolante 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 16).
- Certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado no tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição On (ligado).



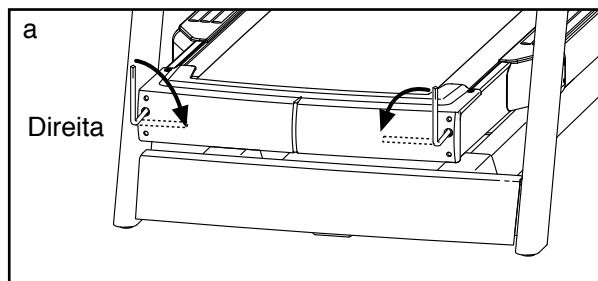
SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor localizado no tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação (veja o desenho acima). Certifique-se de que o interruptor esteja na posição On (ligado).
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.
- 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 32 e 33).
- Este poderá ser um sintoma de amperagem elevada. Aplique cera em pó se necessário (ver página 34).
- Se a corrente continuar a desligar-se durante a utilização, consulte a contracapa deste manual.

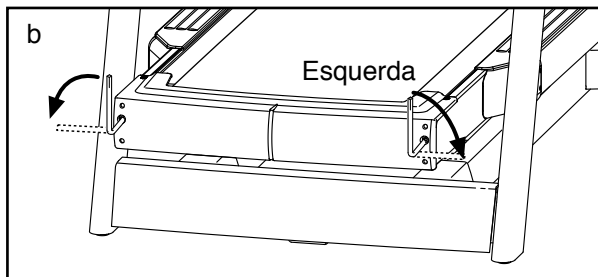
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.

IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

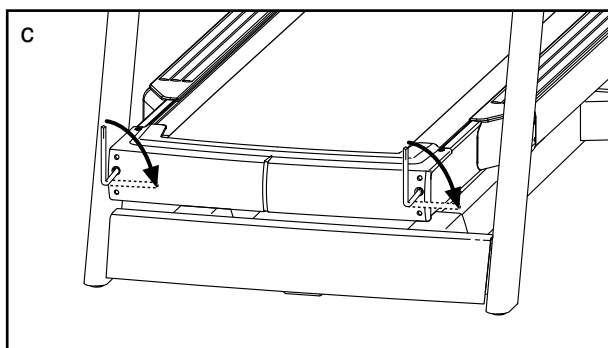
- Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita:** Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. Com uma chave sextavada 7/32", rode os parafusos de ajuste dos rolos nos sentidos indicados, 1/4 de volta cada. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e utilize o tapete rolante inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada entre as bermas de apoio para os pés.



- 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 dos rolos 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 utilize o tapete rolante inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique 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 dos rolos 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 ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar 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

- 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.
- Este poderá ser um sintoma de amperagem elevada. Aplique cera em pó se necessário (ver página 34)

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

- Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 28).
- 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 nº FMTK74810-INT.9 R1014A

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	8	Contraporca 3/8"	54	2	Parafuso 3/4" x 1/2"
5	13	Inserção Plástica	55	2	Casquilho da Barra de Torção
6	2	Guia da Cinta	56	1	Estrutura da Base
7	2	Anilha Fendida 1/4"	57	3	Almofada da Estrutura da Base
8	2	Parafuso Sextavado 1/4" x 3/4"	58	10	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 Elétrica
15	1	Caixa do Controlador	65	1	Recetáculo
16	7	Parafuso #8 x 3/4"	66	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
17	1	Cobertura Frontal	67	1	Guarda Esquerda do Rolo Traseiro
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	Unidade do 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	Cobertura do Motor
26	1	Guarda Direita do Rolo Traseiro	76	1	Suporte da Cobertura
27	2	Porca Fixa	77	1	Cobertura Direita
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	2	Distanciador 1/4"	83	4	Anilha em Forma de Estrela 1/2"
34	4	Parafuso #10 x 1/2"	84	1	Roldana do Motor de Tração
35	12	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	9	Parafuso #8 x 1/2"
39	2	Porca de Flange 1/2"	89	3	Autocolante de Alta Voltagem
40	2	Casquilho Axial da Estrutura	90	2	Espaçador do Motor de Inclinação
41	2	Parafuso 5/8" x 1"	91	4	Parafuso #8 x 1"
42	4	Espaçador do Motor de Tração	92	8	Parafuso #10 x 1"
43	4	Anilha Plana 5/16"	93	1	Barra Vertical
44	4	Parafuso 5/16" x 1"	94	1	Porca 5/16"
45	1	Suporte do Sensor	95	3	Porca #8
46	2	Porca do Sensor de Velocidade	96	2	Anilha em Forma de Estrela #8
47	1	Sensor de Velocidade	97	2	Autocolante de Manutenção da Plataforma
48	2	Pino do Sensor de Velocidade	98	4	Parafuso de Máquina #8 x 3/4"
49	8	Anilha Fendida 1/2"	99	10	Parafuso #4
50	4	Parafuso 3/8" x 5 1/2"	100	1	Quadro Elétrico

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
101	1	Filtro	122	1	Autocolante de Aviso de Perigo
102	2	Parafuso #6 x 1/2"	123	1	Autocolante de Aviso
103	1	Consola	124	4	Casquilho da Montagem do Motor
104	1	Cobertura da Parte Traseira da Consola	125	2	Inserção do Rolo
		Consola	126	2	Anilha Intercalar
105	1	Chave/Clipe	127	14	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 3/4"
106	1	Parte Traseira da Consola			
107	1	Parte Posterior da Base da Consola	128	4	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 1/2"
108	1	Estrutura da Consola			
109	1	Base da Consola	129	1	Cablagem da Estrutura
110	1	Barra de Apoio da Consola	130	1	Cabo de TV da Barra Vertical
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
			134	4	Anilha 3/8"
114	1	Cobertura da Barra Vertical	135	2	Parafuso #6 x 1/2"
115	2	Almofada da Base da Barra Vertical	136	2	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"
116	1	Cablagem da Barra Vertical	137	1	Pino 3/8" x 2 1/2"
117	1	Grampo de Ferrite	138	1	Parafuso 3/8" x 2"
118	1	Pino #8 x 1 5/8"	139	1	Roldana Tensora
119	3	Parafuso do Disco de Velocidade	140	1	Roda Tensora
120	1	Disco de Velocidade	141	3	Anilha Preta 3/8"
121	2	Autocolante de Advertência	*	—	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº FMTK74810-INT.9 R1014A

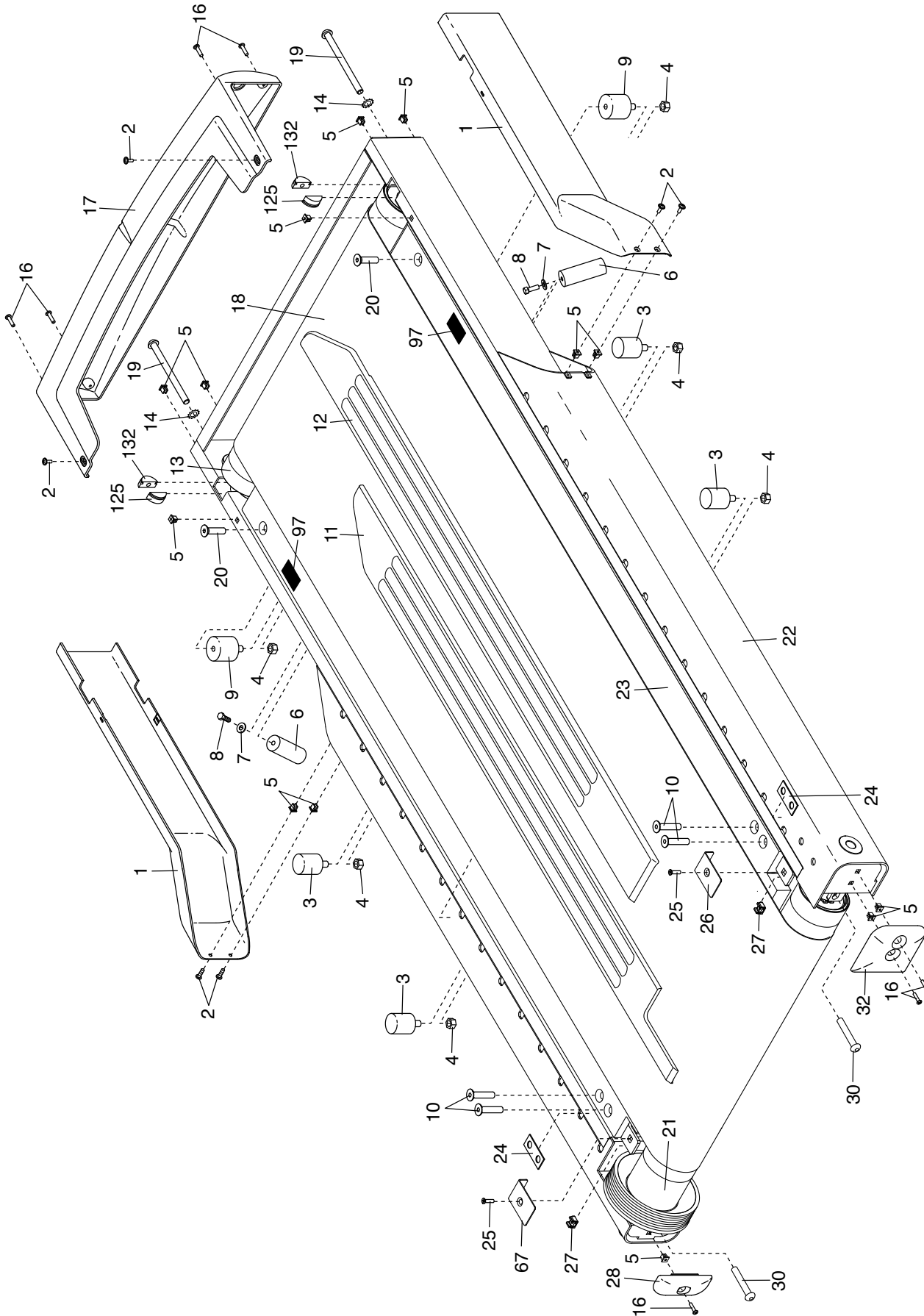


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº FMTK74810-INT.9 R1014A

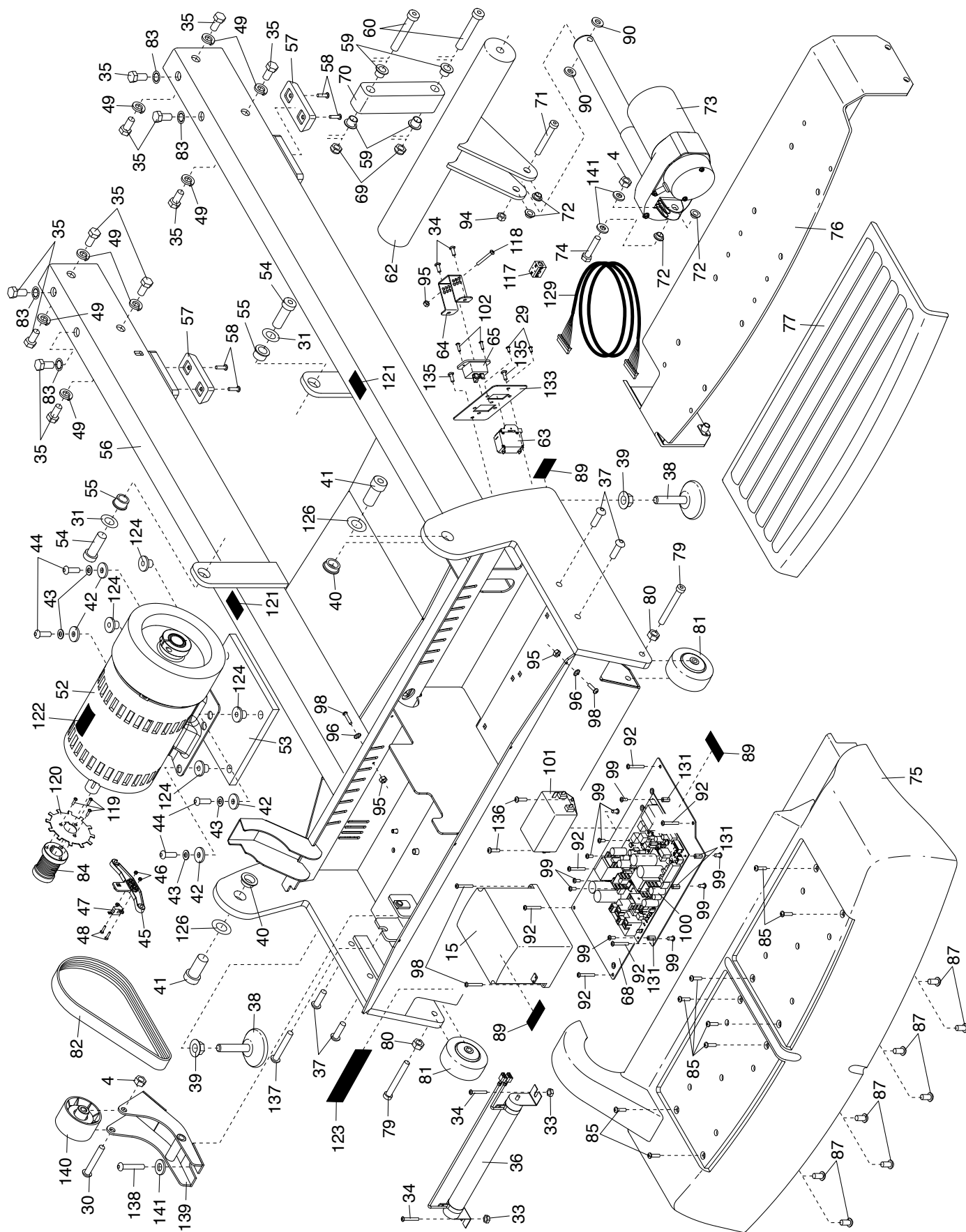


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº FMTK74810-INT.9 R1014A

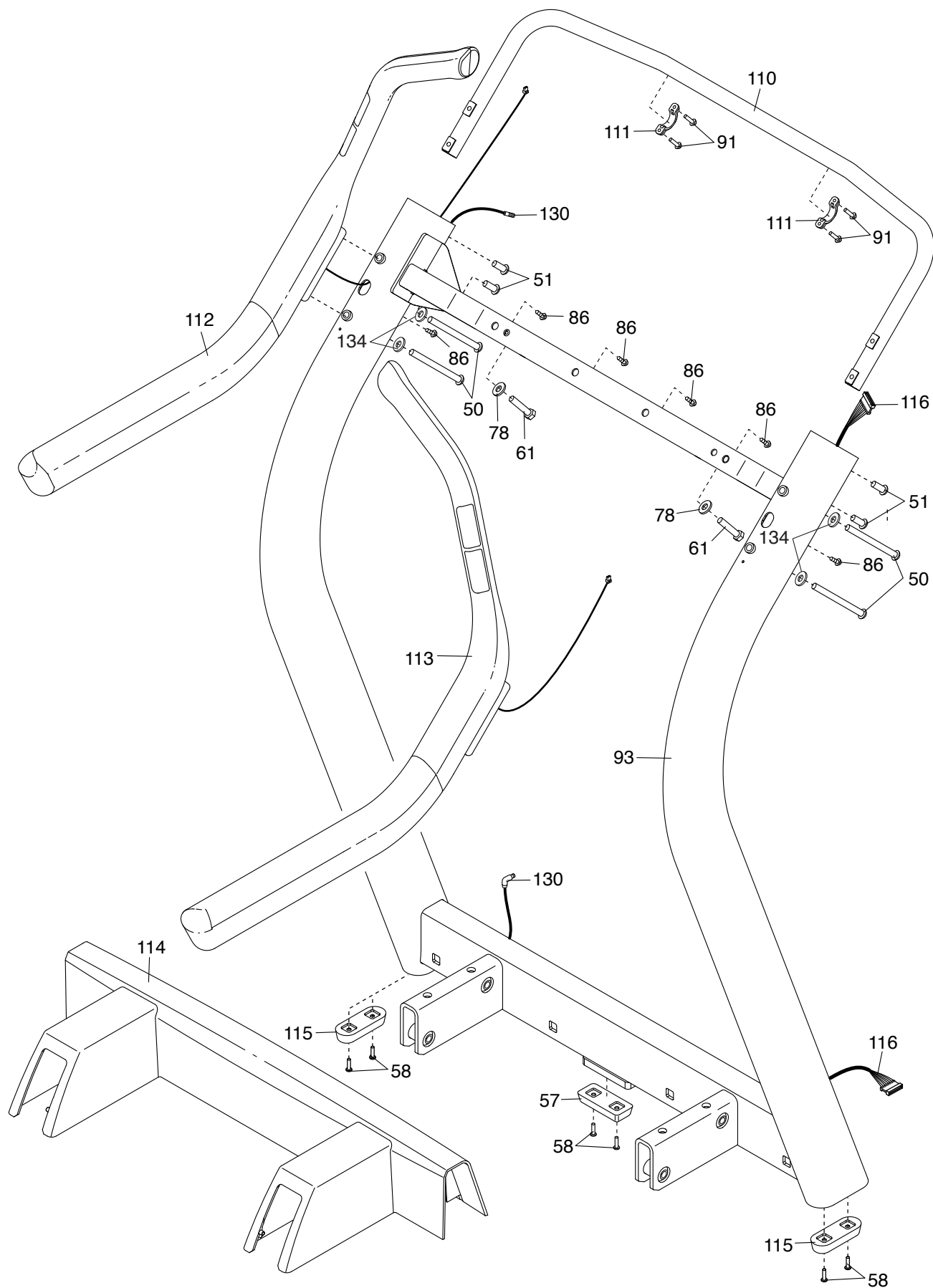
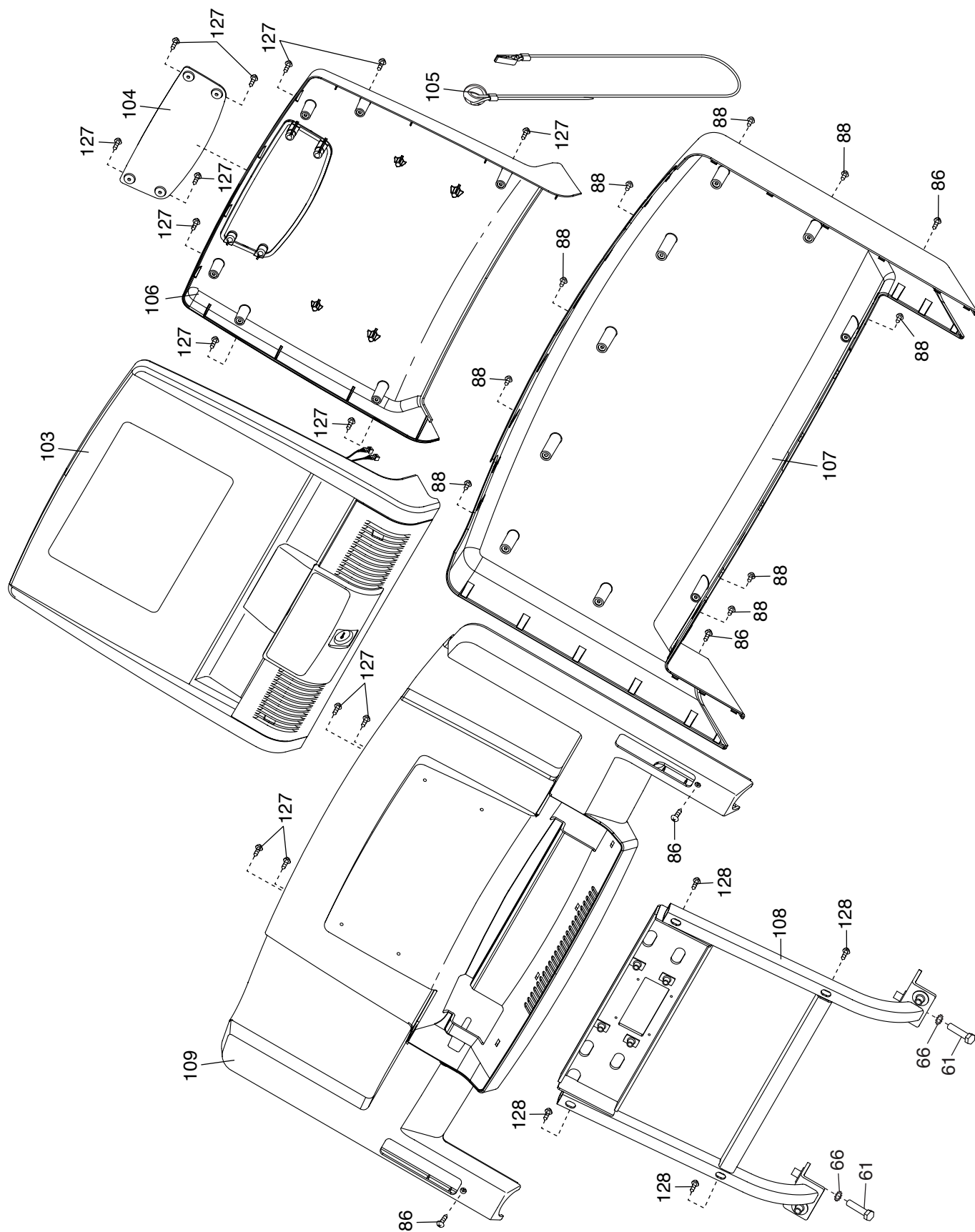


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº FMTK74810-INT.9 R1014A



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 AMPLIADO 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