

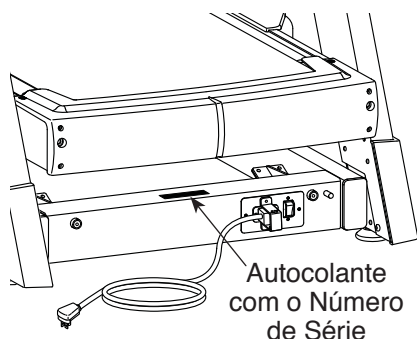
FREEMOTION®

i11.9 INCLINE TRAINER

Modelo N.º FMTK74817-INT.0

N.º. de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



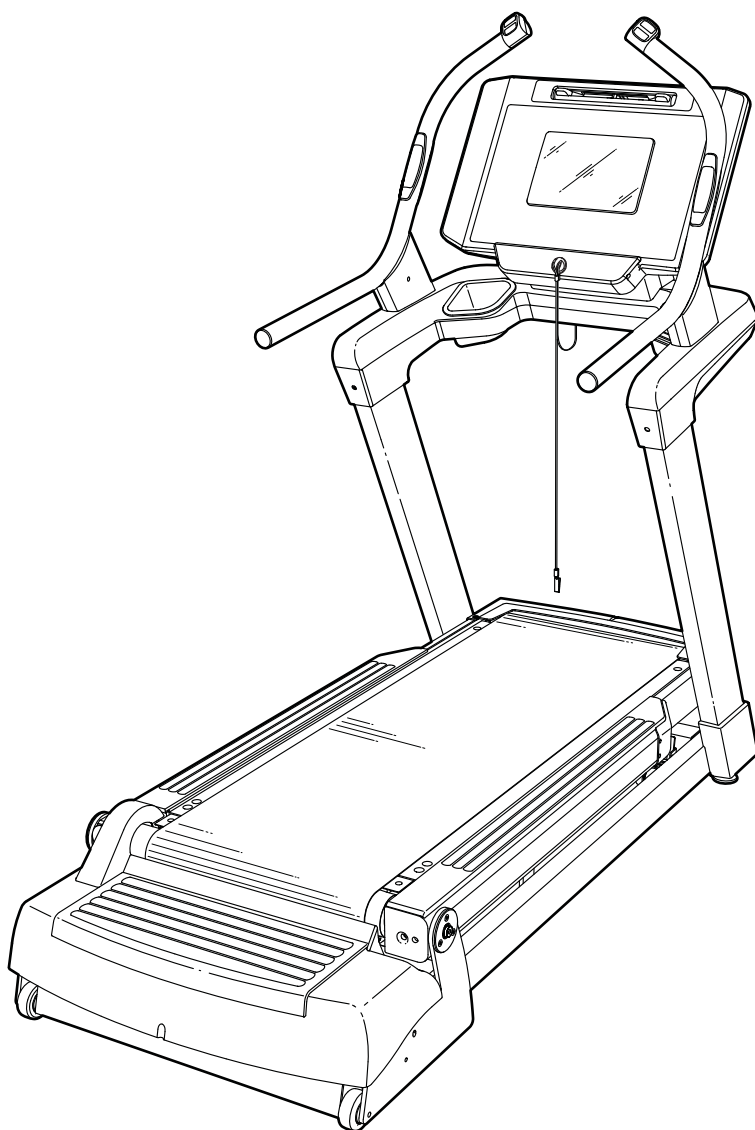
PERGUNTAS?

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 deste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para consulta 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.....	16
COMO LIGAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL.....	17
COMO ATUALIZAR A CONSOLA.....	18
COMO UTILIZAR A CONSOLA.....	19
MANUTENÇÃO PREVENTIVA.....	32
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA.....	36
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	37
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO.....	39
LISTA DE PEÇAS.....	41
DIAGRAMA EXPANDIDO.....	43
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. Utilize a passadeira inclinável apenas da forma descrita neste manual.
5. Mantenha a passadeira inclinável dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a passadeira inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque 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 coloque a passadeira inclinável numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da passadeira inclinável.
7. Não utilize a passadeira inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Não utilize a passadeira inclinável enquanto não estiver devida e completamente montada (consulte MONTAGEM na página 8).
9. Examine e aperte todas as peças da passadeira inclinável sempre que a utilizar.
10. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 anos e os animais afastados da passadeira inclinável.
11. A passadeira inclinável não deve ser utilizada por pessoas de peso superior a 181 kg.
12. Nunca permita a utilização simultânea da passadeira inclinável por mais de uma pessoa.
13. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar a passadeira inclinável. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso na passadeira inclinável. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize a passadeira inclinável com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
14. Ao ligar o cabo de alimentação elétrica, siga as instruções da página 17. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Não utilize uma extensão elétrica.
15. Mantenha o cabo de alimentação elétrica afastado de superfícies quentes.
16. Nunca mova a cinta de caminhar enquanto a eletricidade estiver desligada. Não faça funcionar a passadeira inclinável se o cabo de alimentação elétrica ou a ficha estiverem danificados, ou se a passadeira inclinável não estiver a funcionar adequadamente (consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 37 se a passadeira inclinável não estiver a funcionar adequadamente).
17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar a passadeira inclinável (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20). Utilize sempre o clipe enquanto utiliza a passadeira inclinável.
18. Coloque-se sempre sobre os carris 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.
19. O nível de ruído da passadeira inclinável aumenta sempre que alguém caminhar sobre a mesma.
20. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
21. A passadeira inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
22. 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.
23. Nunca deixe a passadeira inclinável a funcionar sem vigilância.
24. Não altere a inclinação da passadeira inclinável colocando objetos debaixo da mesma.
25. Nunca introduza nem deixe cair nenhum objeto em qualquer orifício da passadeira inclinável.
26. Tenha o cuidado de executar todos os procedimentos de manutenção descritos neste manual. Se não o fizer, irá invalidar a garantia e pode causar danos na passadeira inclinável.
27. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação elétrica 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.
28. 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.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui indicados acompanham este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nos sítios indicados. Este desenho indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, consulte a contracapa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no ponto indicado.** Nota: os autocolantes podem não estar indicados no tamanho real.

**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.

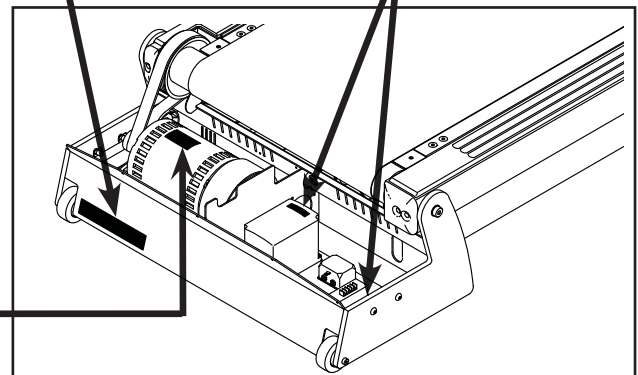


**Atenção**

- Voltagem Perigosa
- Risco de Choque Elétrico
- Desconecte o Tapete Rolante antes da Montagem/Desmontagem

**ATENÇÃO: ALTA VOLTAGEM**

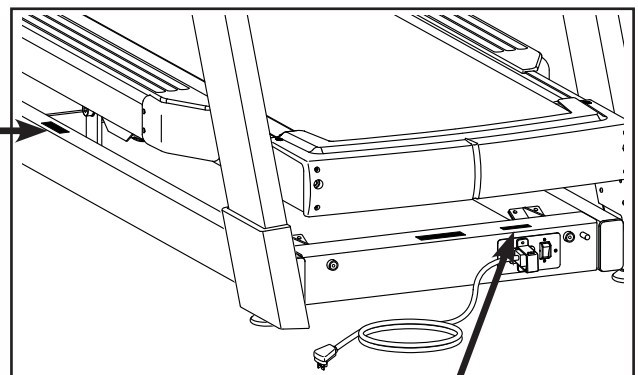
Desligue o cabo da tomada antes da manutenção.



**ATENÇÃO**

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

Nota: existe um autocolante de cada lado



**ATENÇÃO: ALTA VOLTAGEM**

Desligue o cabo da tomada antes da manutenção.

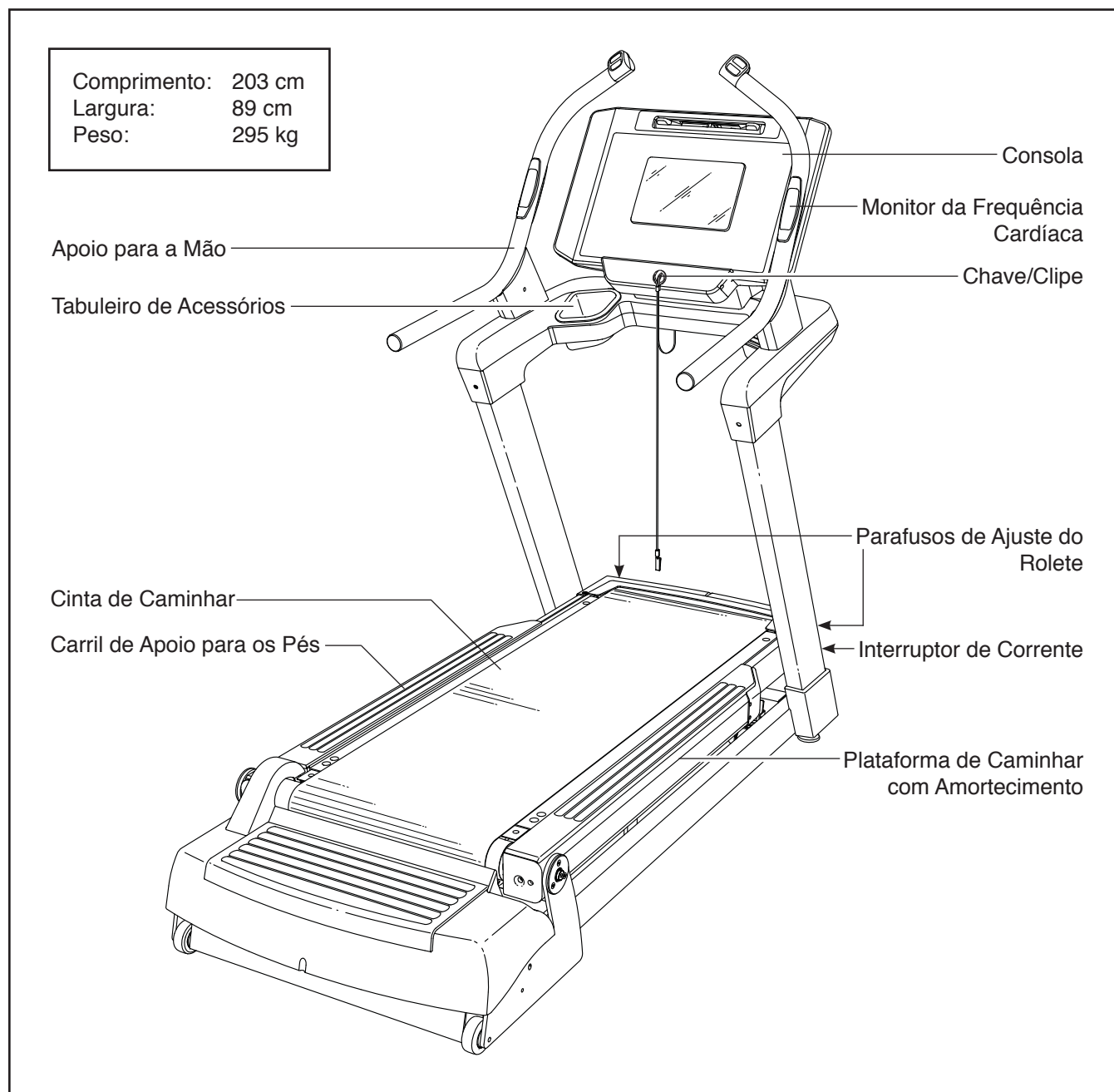
ANTES DE COMEÇAR

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.

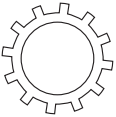
Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referidas no desenho abaixo.



QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Utilize 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 utilizada na montagem.

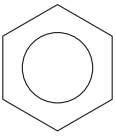
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. podem estar incluídas peças extra.



Anilha em Forma de Estrela 3/8" (14)–4



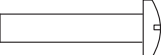
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (61)–12



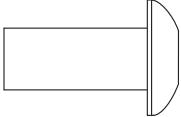
Contraporca 3/8" (58)–2



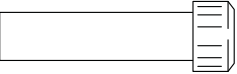
Parafuso #10 x 1/2" (35)–2



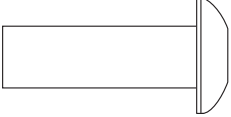
Parafuso #8 x 3/4" (16)–30



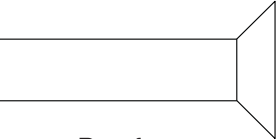
Parafuso 5/16" x 3/4" (57)–4



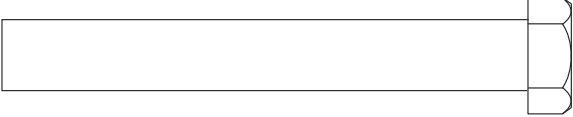
Parafuso 1/4" x 1" (8)–2



Parafuso 5/16" x 1" (51)–10



Parafuso 5/16" x 1 1/4" (34)–4



Parafuso 3/8" x 2 3/4" (50)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque 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" 

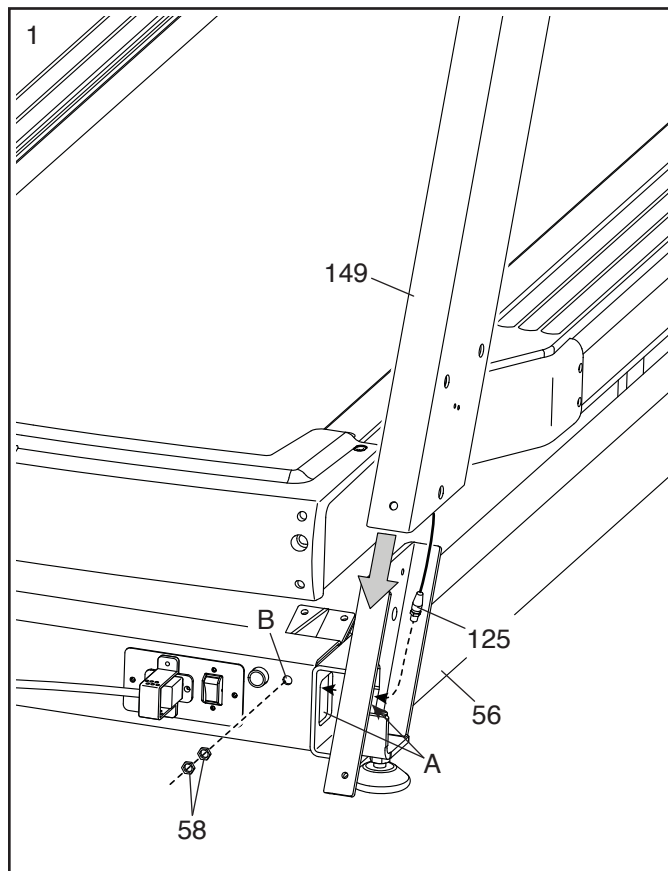
uma chave sextavada 7/32" 

uma chave Phillips 

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Com a ajuda de outra pessoa, faça deslizar a Barra Vertical Esquerda (149) para a Estrutura da Base (56). Em seguida, insira o Cabo Coaxial da Barra Vertical (125) através dos dois orifícios (A) na parte lateral da Estrutura da Base. **Não trilhe o Cabo Coaxial da Barra Vertical.**

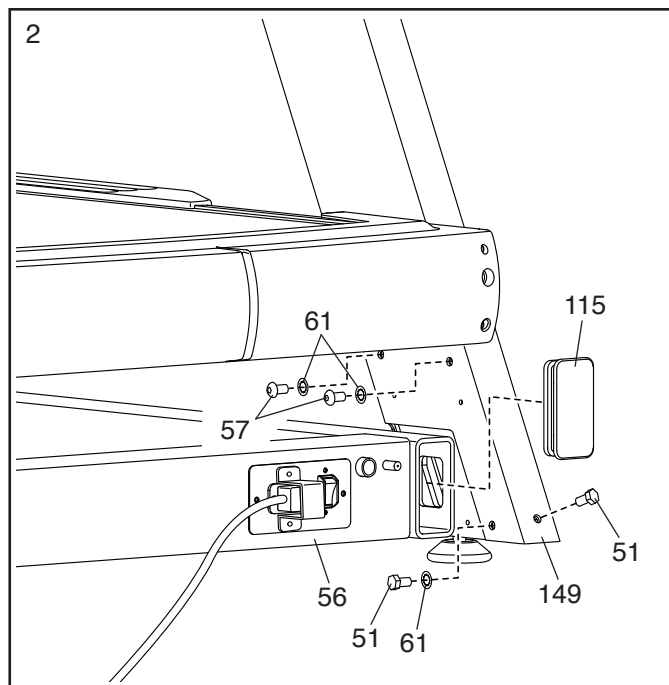
Em seguida, insira o Cabo Coaxial da Barra Vertical (125) no orifício (B) na frente da Estrutura da Base (56). Em seguida, aperte duas Contraporcas 3/8" (58) no Cabo Coaxial da Barra Vertical.



2. Aperte parcialmente dois Parafusos de 5/16" x 3/4" (57) com duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (61) na Barra Vertical Esquerda (149). **Não aperte já completamente os Parafusos.**

Em seguida, aperte parcialmente dois Parafusos de 5/16" x 1" (51) com uma Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (61) conforme indicado na Barra Vertical Esquerda (149).

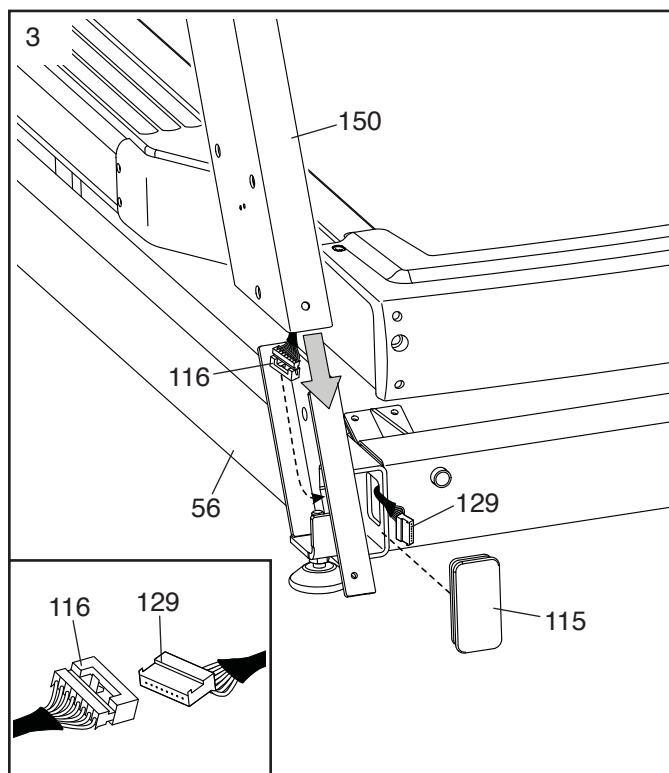
Em seguida, encaixe uma Tampa da Base (115) na Estrutura da Base (56).



3. Com a ajuda de outra pessoa, faça deslizar a Barra Vertical Direita (150) para a Estrutura da Base (56). Em seguida, ligue a Cablagem das Barras Verticais (116) à Cablagem da Estrutura (129). **Veja o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um conector e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NÃO FICAREM CORRETAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODE SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.**

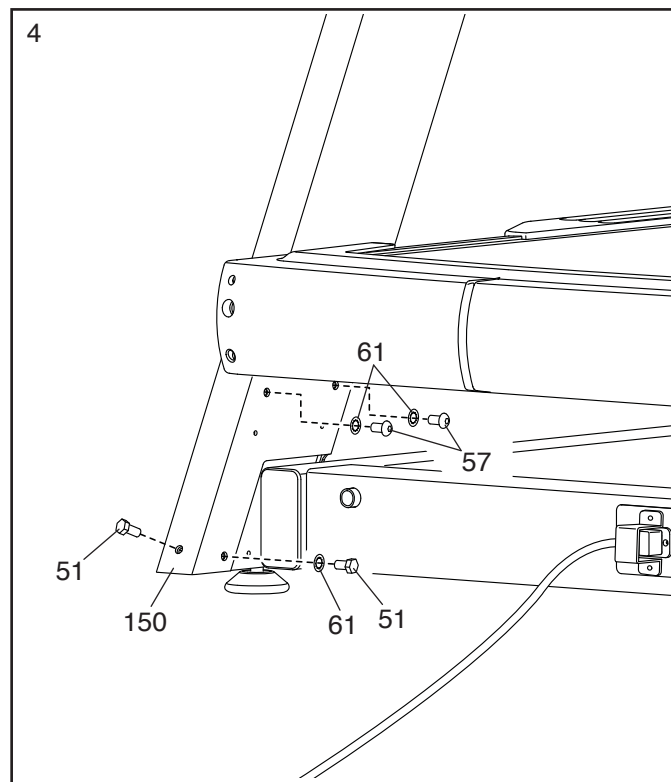
Não trilhe a Cablagem das Barras Verticais (116) nem a Cablagem da Estrutura (129).

Insira a Cablagem (116, 129) na Estrutura da Base (56). Em seguida, encaixe a outra Tampa da Base (115) na Estrutura da Base.



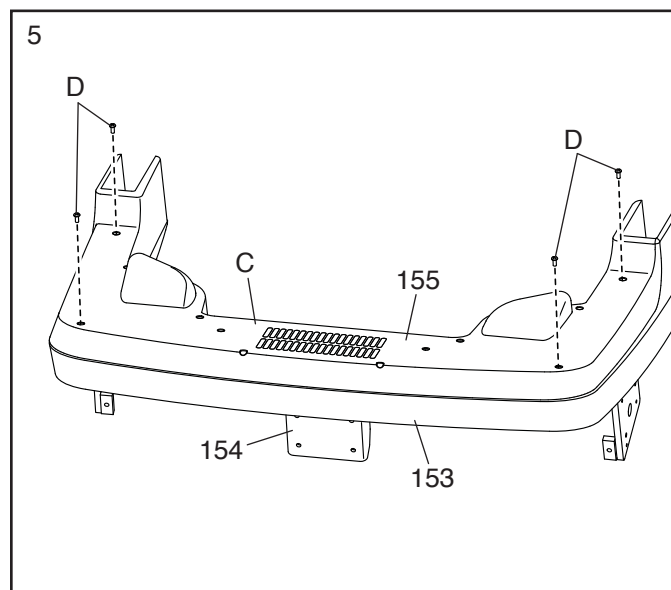
4. Aperte parcialmente dois Parafusos de 5/16" x 3/4" (57) com duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (61) na Barra Vertical Direita (150). **Não aperte já completamente os Parafusos.**

Em seguida, aperte parcialmente dois Parafusos de 5/16" x 1" (51) com uma Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (61) conforme indicado na Barra Vertical Direita (150).



5. Coloque a unidade do Apoio para as Mãos (C) virada ao contrário. Retire e elimine os quatro parafusos (D) indicados.

Em seguida, separe a Cobertura Superior da Base do Apoio para as Mãos (153) e a Cobertura Inferior da Base do Apoio para as Mãos (155) e retire a Base do Apoio para as Mãos (154).

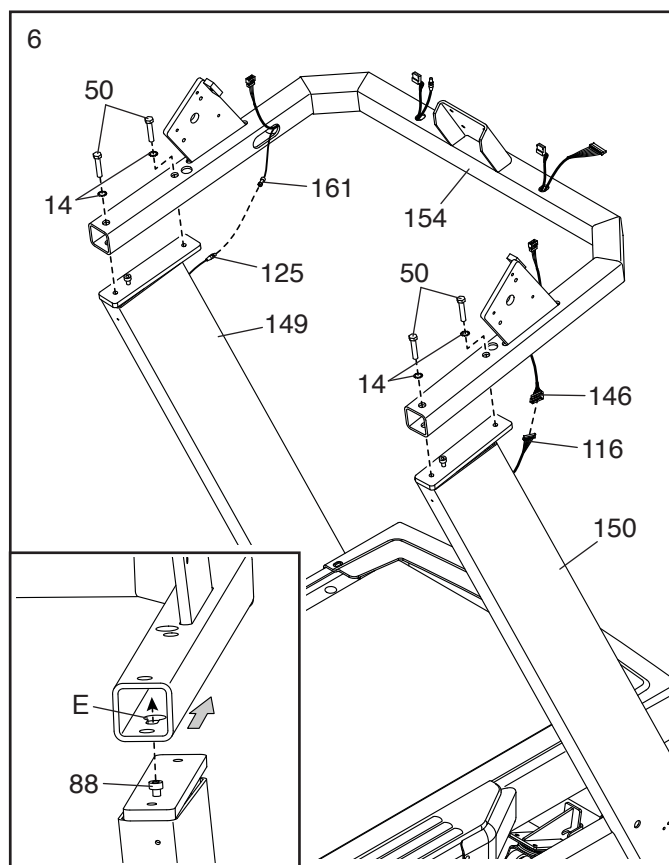


6. Com a ajuda de uma segunda pessoa, coloque a Base do Apoio para as Mãos (154) nas Barras Verticais (149, 150). **Veja o desenho inserido.** Os Parafusos 5/16" x 3/4" (88) têm de encaixar nos orifícios (E) no fundo da Base do Apoio para as Mãos. Em seguida, faça deslizar a Base do Apoio para as Mãos para a frente. Os Parafusos 5/16" x 3/4" mantêm a Base do Apoio para as Mãos no lugar.

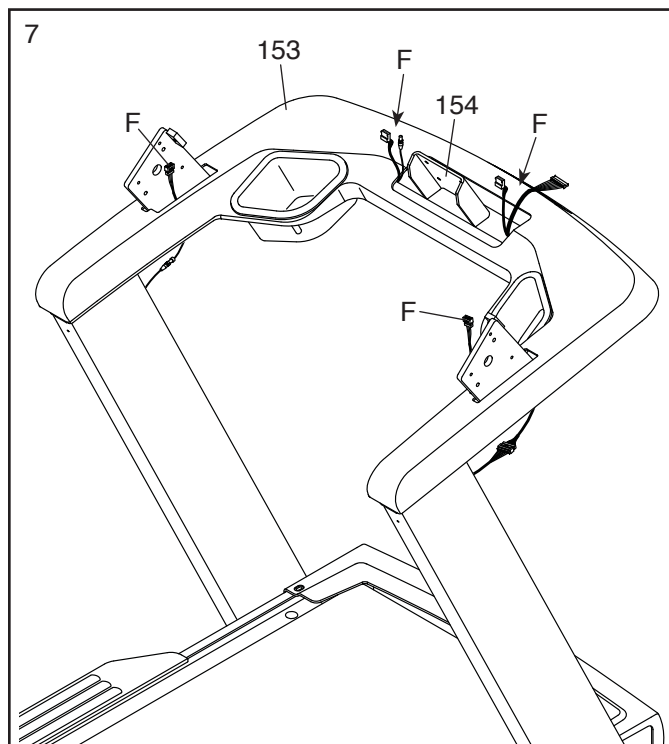
Fixe a Base do Apoio para as Mãos (154) com quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (50) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (14); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os com um torquímetro até 42 Newton-metros.**

Em seguida, ligue a Cablagem das Barras Verticais (116) ao Fio do Apoio para as Mãos (146), e ligue o Cabo Coaxial da Barra Vertical (125) à Extensão do Cabo Coaxial (161).

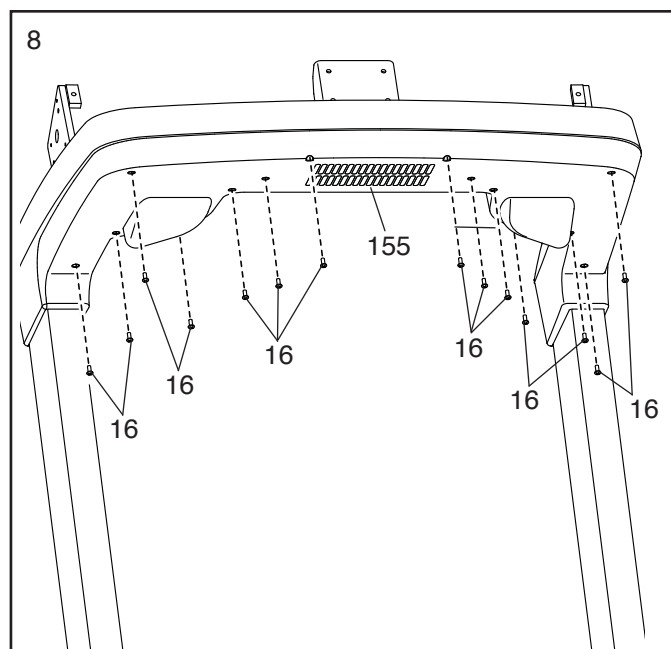
IMPORTANTE: Consulte os passos 2 e 4. Aperte os Parafusos 5/16" x 1" (51) com um torquímetro até 23 Newton-metros, e os Parafusos 5/16" x 3/4" (57) com um torquímetro até 16 Newton-metros.



7. Coloque a Cobertura Superior da Base do Apoio para as Mãos (153) na Base do Apoio para as Mãos (154). **Certifique-se de que não se encontram fios nem cabos (F) dentro da Cobertura Superior da Base do Apoio para as Mãos.**



8. Fixe a Cobertura Inferior da Base do Apoio para as Mãos (155) com catorze Parafusos #8 x 3/4" (16); **enrosque os catorze Parafusos e depois aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**



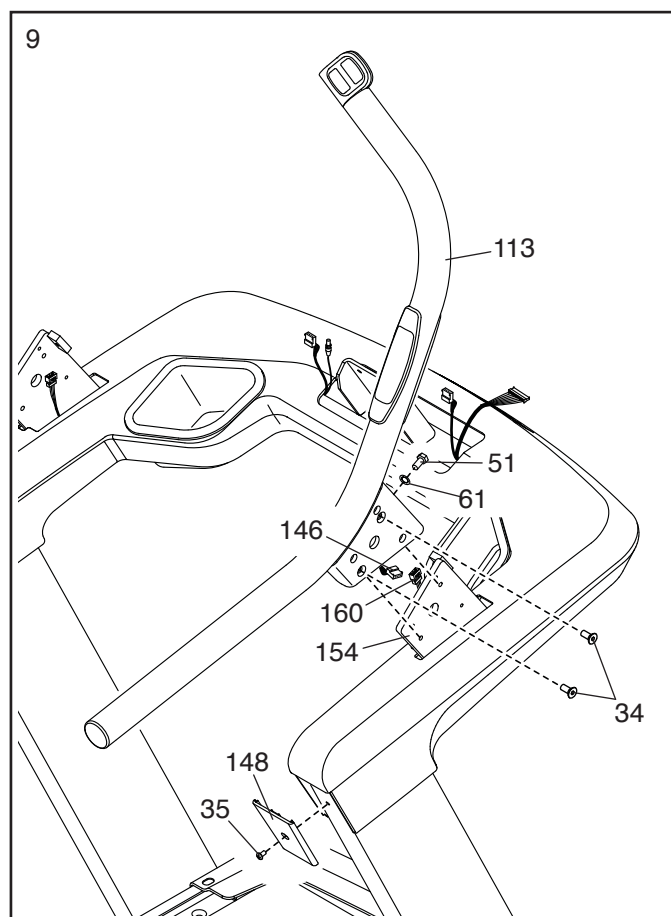
9. Coloque a Unidade do Apoio para a Mão Direita (113) do lado direito da Base do Apoio para as Mãos (154). Fixe a Unidade do Apoio para as Mãos Direito com dois Parafusos de 5/16" x 1 1/4" (34), um Parafuso de 5/16" x 1" (51) e uma Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (61).

Aperte o Parafuso 5/16" x 1" (51) com um torquímetro até 23 Newton-metros, e os Parafusos 5/16" x 1 1/4" (34) com um torquímetro até 16 Newton-metros.

Em seguida, ligue o Fio do Apoio para as Mãos (146) ao Fio de Extensão do Apoio para as Mãos (160).

Depois, fixe uma Tampa da Barra Vertical (148) com um Parafuso de #10 x 1/2" (35).

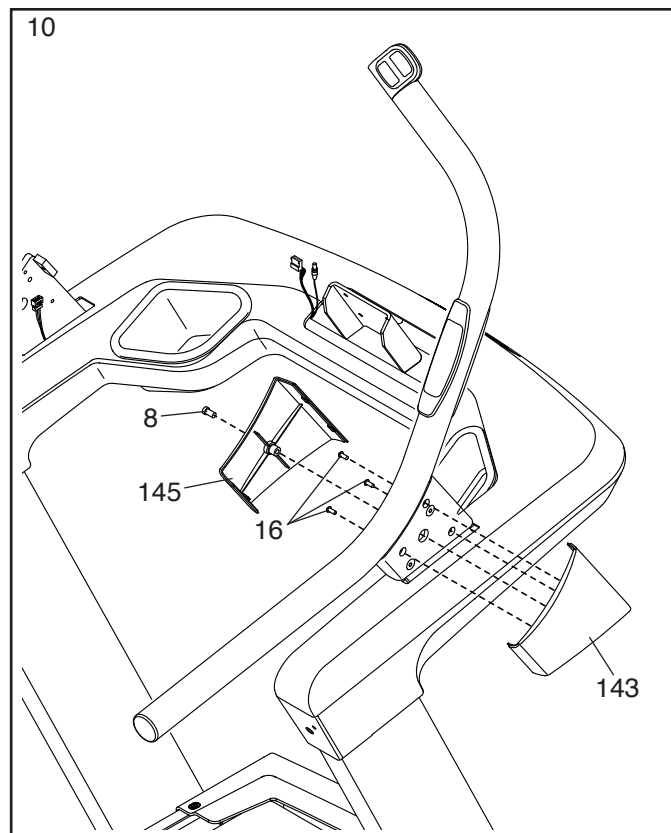
Fixe o Apoio para as Mãos Esquerdo (não o) e a outra Tampa da Barra Vertical (não mostrada) conforme descrito acima.



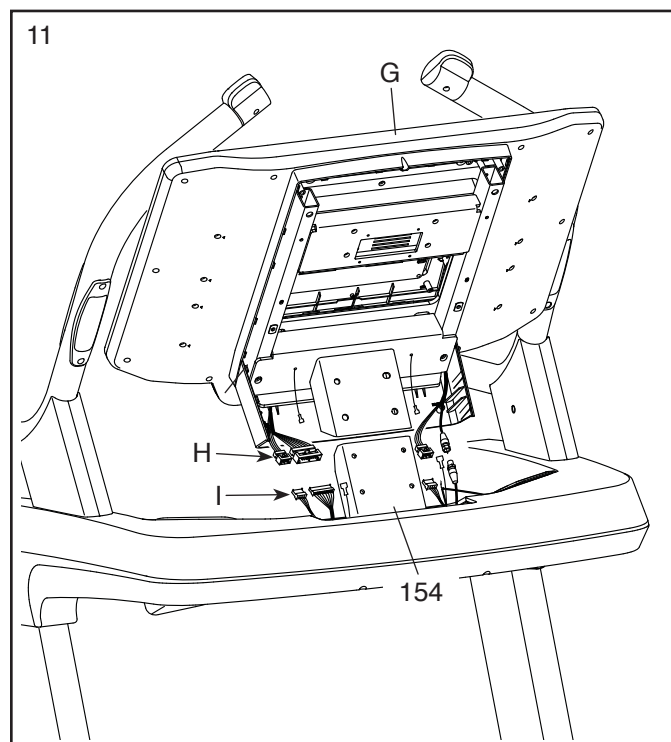
10. Fixe a Cobertura Exterior Direita (143) com três Parafusos #8 x 3/4" (16); **não aperte demais os Parafusos.**

Em seguida, fixe a Cobertura Interior Direita (145) com um Parafusos 1/4" x 1" (8); **não aperte demasiado o Parafuso.**

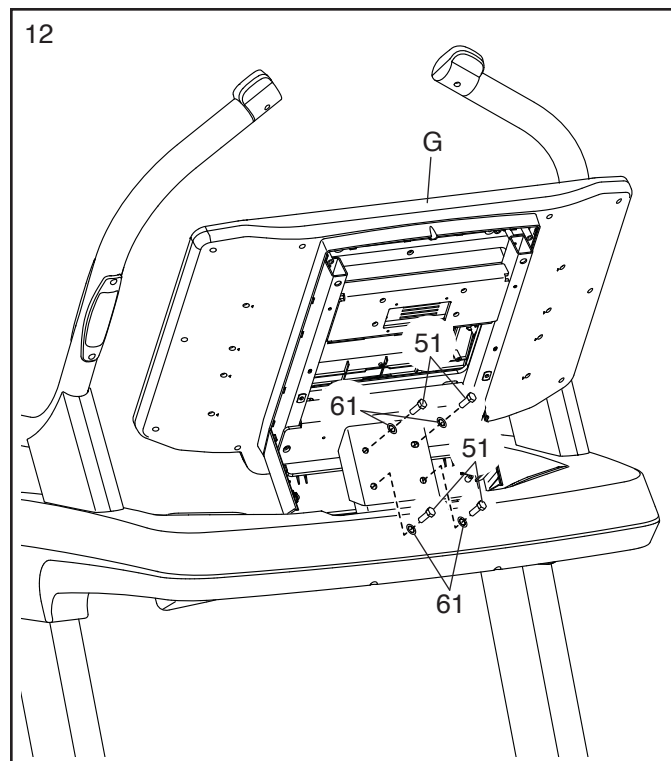
Fixe a Cobertura Exterior Esquerda (não mostrada) e a Cobertura Interior Esquerda (não mostrada) conforme descrito acima.



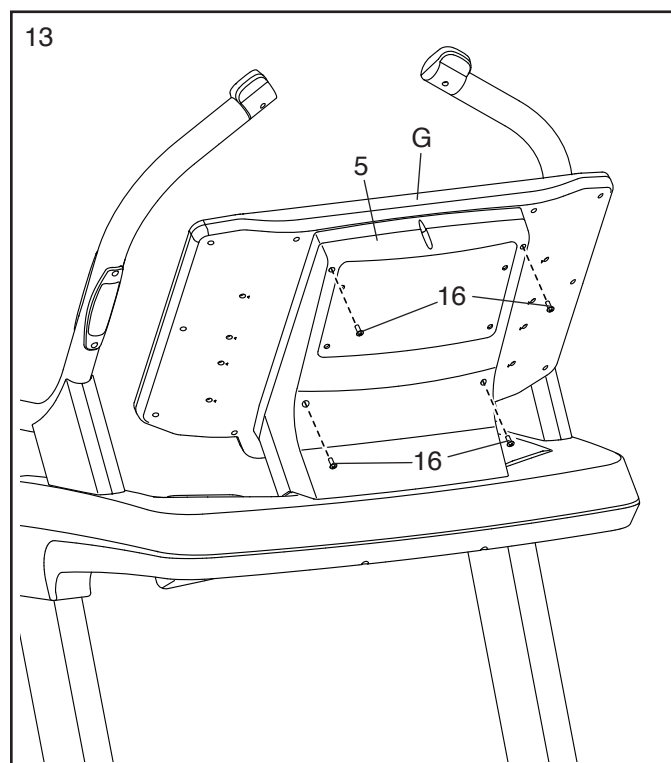
11. Coloque a unidade da consola (G) sobre a Base do Apoio para as Mãos (154). Ligue os fios (H) da unidade da consola aos fios (I) correspondentes da Base do Apoio para as Mãos.



12. Fixe a unidade da consola (G) com quatro Parafusos de 5/16" x 1" (51) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (61). **Aperte os Parafusos com um torquímetro até 23 Newton-metros.**



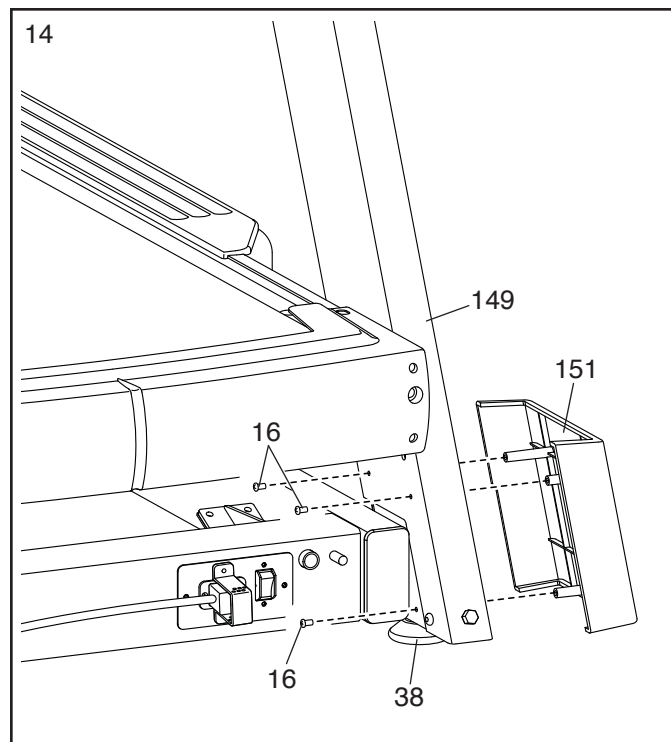
13. Fixe a Parte Traseira da Consola (5) à unidade da consola (G) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (16); **enrosque os quatro Parafusos e em seguida aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**



14. Fixe a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (151) à Barra Vertical Esquerda (149) com três Parafusos #8 x 3/4" (16); **enrosque os três Parafusos e em seguida aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**

Depois de colocar a passadeira inclinável no lugar onde vai ser utilizada (consulte COMO TRANSPORTAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL na página 16), certifique-se de que ambos os Pés Niveladores (38) ficam bem assentes no chão. Se a passadeira inclinável balançar, por pouco que seja, rode um dos Pés Niveladores no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até que seja eliminado o movimento de balanço.

Fixe a Manga da Barra Vertical Esquerda (não mostrada) à Barra Vertical Esquerda (não mostrada) conforme descrito em cima.



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

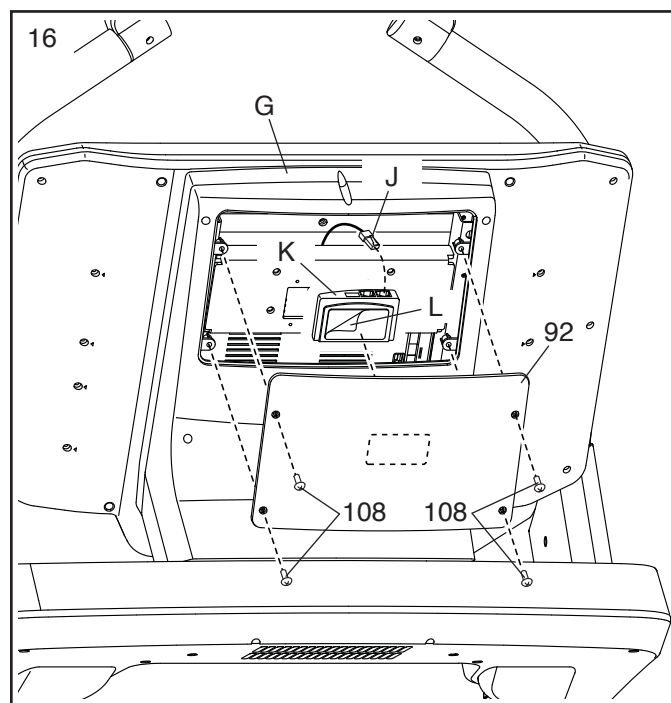
Se tiver adquirido o recetor MYE opcional para instalar uma parede de televisores, siga o procedimento abaixo para instalar o recetor. Para encomendar o recetor MYE opcional, consulte a contracapa deste manual.

16. Retire os quatro Parafusos da Cobertura #8 x 1/2" (108) e, em seguida, levante a Cobertura de Acesso da Consola (92).

Depois ligue o cabo (J) da unidade da consola (G) à porta "In" no recetor (K).

Em seguida, retire a proteção (L) do recetor (K) e encaixe o recetor na Cobertura de Acesso da Consola (92) na localização indicada pela linha tracejada.

Em seguida, fixe novamente a Cobertura de Acesso da Consola (92) com os quatro Parafusos da Cobertura #8 x 1/2" (108).

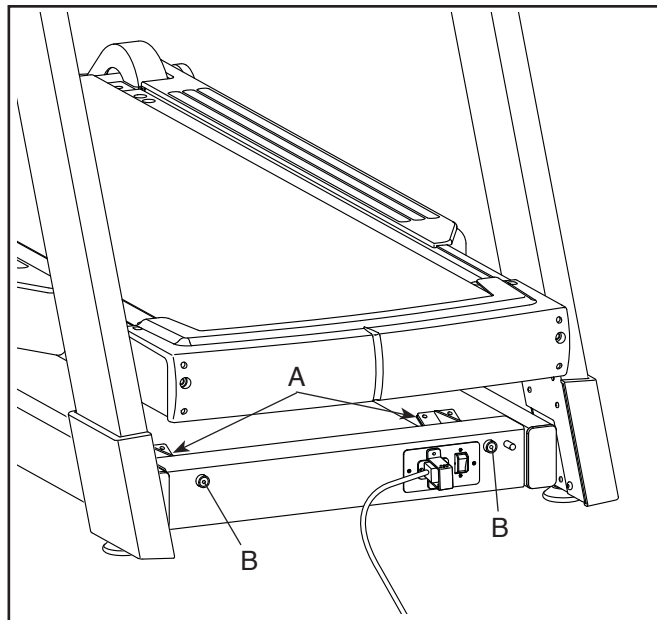


COMO TRANSPORTAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL

Antes de transportar a passadeira inclinável, desligue o cabo de alimentação elétrica. Nota: Pode 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. Para baixar as rodas (A), utilize uma chave sextavada para rodar cada um dos parafusos indicados (B) no sentido dos ponteiros do relógio até as rodas elevarem a passadeira inclinável. Em seguida, role a passadeira inclinável até à localização pretendida. **ATENÇÃO: para reduzir o risco de lesões, tenha extremo cuidado ao deslocar a passadeira inclinável. Não tente deslocar a passadeira inclinável sobre superfícies irregulares.**

Quando a passadeira inclinável estiver na localização pretendida, rode os parafusos (B) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até a passadeira inclinável estar assente uniformemente sobre os pés niveladores.



COMO LIGAR A PASSADEIRA INCLINÁVEL

⚠ PERIGO: a ligação incorreta do fio condutor de ligação à terra aumenta o risco de choque elétrico. Consulte um eletricista 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 eletricista qualificado que instale uma tomada adequada. Não utilize um adaptador para ligar a ficha a uma tomada inadequada.

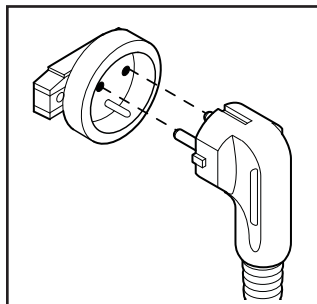
Para adquirir um cabo de alimentação elétrica, contacte o estabelecimento em que adquiriu este produto ou consulte a contracapa deste manual.

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA

Este produto necessita de ligação à terra. Se 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.

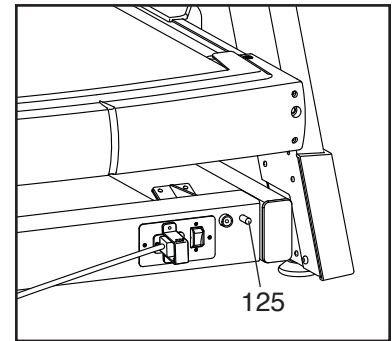


COMO LIGAR UM CABO CATV

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

Localize a tomada do cabo na frente da passadeira inclinável. Ligue o cabo CATV ao Cabo Coaxial da Barra Vertical (125) (consulte o desenho à direita).

Encaminhe o cabo de forma a que não seja trilhado nem esmagado pela passadeira inclinável.



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: o equipamento de áudio/vídeo sem saídas coaxiais (alguns recetores de satélite e leitores de DVD) precisa 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.

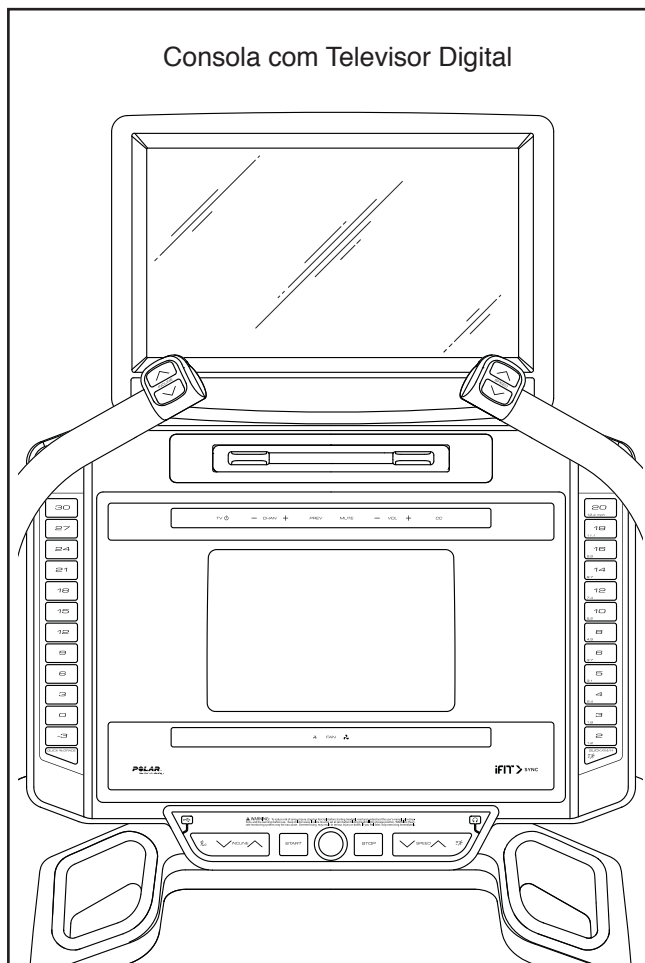
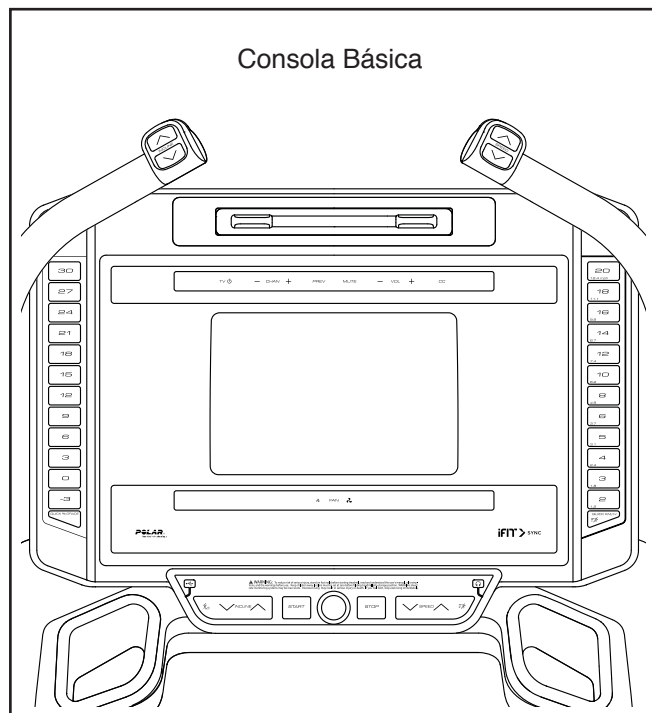
INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

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 invalida a garantia.

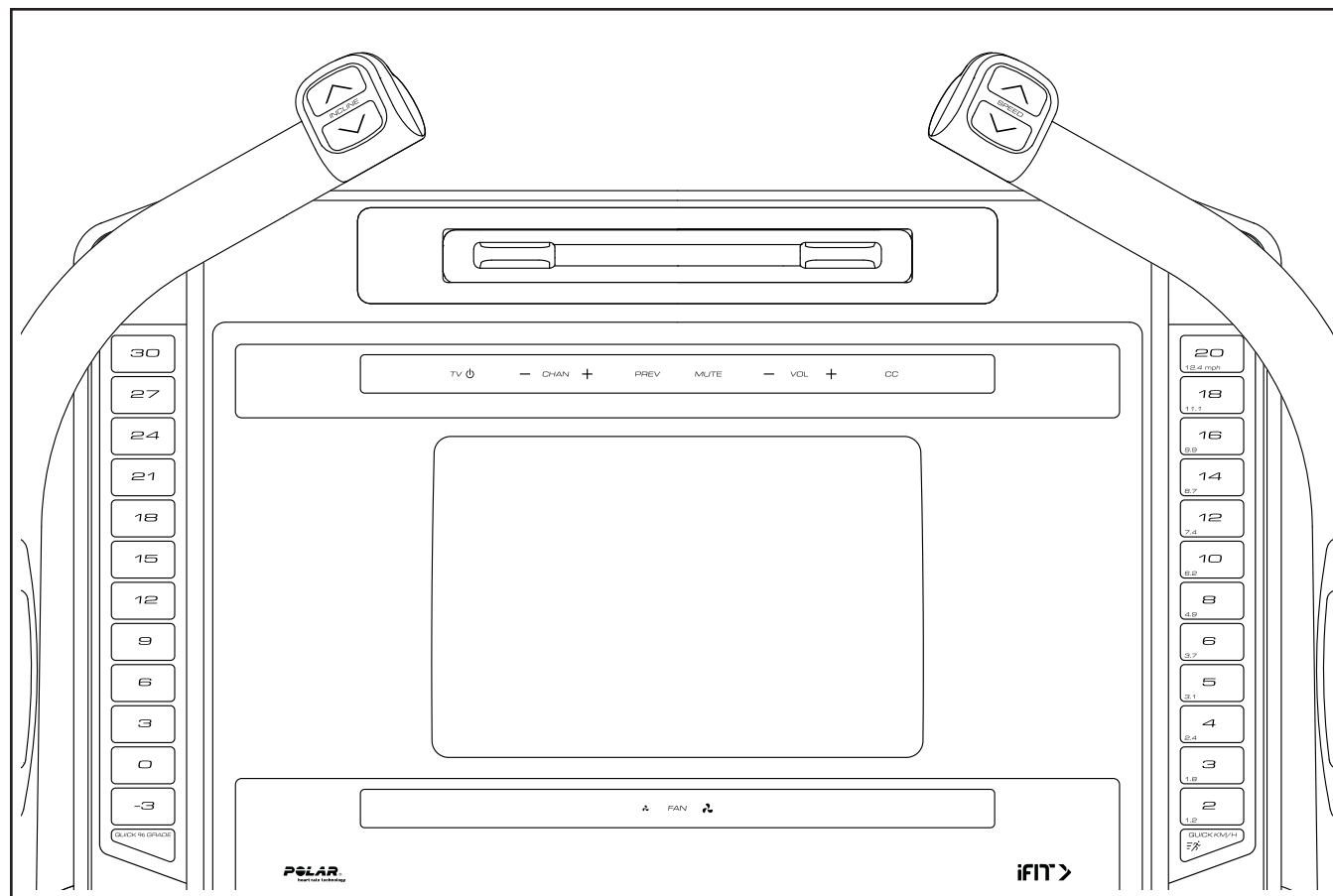
COMO ATUALIZAR A CONSOLA

A consola da passadeira inclinável foi pré-configurada para funcionar com um televisor digital (veja os desenhos abaixo). Para conhecer as funcionalidades da consola, consulte a página 19. 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 os avisos da consola que estão em inglês. Irá encontrar os mesmos avisos noutros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique o autocolante de aviso em português na consola.

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, pode 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 monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca compatível com Polar® para o peito opcional.

Para ligar a corrente, consulte a página 20. **Para saber como utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 20. **Para configurar a consola,** consulte a página 21.

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 27.

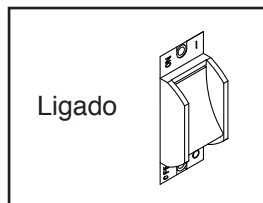
COMO LIGAR A CORRENTE

1. Ligue o cabo de alimentação elétrica.

Consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 17.

2. Coloque o interruptor na posição de ligado.

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

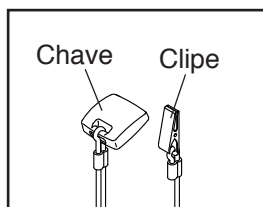


3. Insira a chave na consola.

Nota: a consola pode ser configurada para utilização sem chave. Consulte o passo 8 na página 27 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 irão ajudá-lo(a) a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à dos 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 22). 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.

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 30 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar os passos 1 na página 27 e 2 na página 29 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 29 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 29 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.

Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 31. O browser abre a página inicial do iFit.com. Toque no botão Register (registo) no canto superior direito do ecrã.

O browser abre a página de registo do iFit.com. Siga as instruções no ecrã para criar a sua conta iFit.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 25. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 26.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 27. **Para utilizar o modo de entretenimento**, consulte a página 28. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 29. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 30. **Para utilizar o browser da Internet**, consulte a página 31.

IMPORTANTE: se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize 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 37 e 38).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20. **Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparece 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. Coloque 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 começa 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 é alterada em pequenos incrementos.

Se premir um dos botões Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar altera-se 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 pretendido.

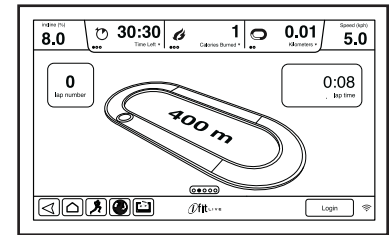
Para alterar a inclinação da passadeira inclinável, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick % Grade (percentagem rápida) numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação altera-se gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 29).

5. Acompanhe o seu progresso.

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

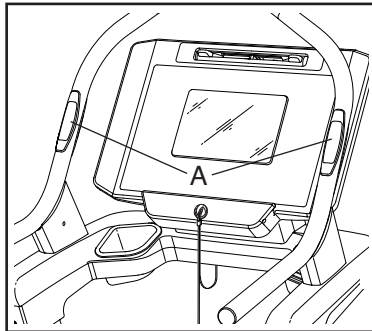
Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar e diminuir Vol (volume) na consola.

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 um monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresenta a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca da encomenda de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a contracapa deste manual.

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



Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos ou segurar nos contactos (A) com demasiada força**. Quando a pulsação for detetada, é 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 vários níveis de velocidade. Prima repetidamente os botões da ventoinha para seleccionar uma velocidade ou para a ligar ou 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. Surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish para regressar ao menu principal. Também pode 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, coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação elétrica.

IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos da passadeira inclinável podem gastar-se prematuramente.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

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 indica o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indica 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 começa 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 indica 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 ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continua da mesma forma até terminar o último segmento. A cinta de caminhar abrande até parar e aparece 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 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**, pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 22). **Se premir um botão Incline**, pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 22). **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 irá queimar 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 é afetado.

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 22. 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 23.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 22.

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.

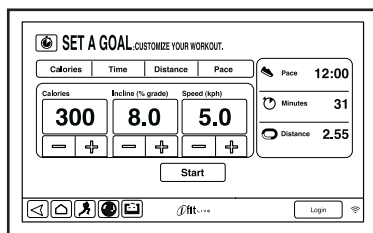
Para definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou ritmo, toque nos botões

Calories

(calorias),

Time (tempo),

Distance (distância) ou Pace (ritmo). 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 indica a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que irá queimar 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 começa 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 22 e 23).

A sessão de exercício continua até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparece 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 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 irá queimar 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 22.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

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 30). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 22.

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 solicita-lhe 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 para a sua agenda, toque nos 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 25). 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 indica o nome, a duração e a distância da mesma. O ecrã apresenta também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã faz a contagem decrescente até ao início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 24.

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

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 nas páginas 22 e 23. 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 23.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

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

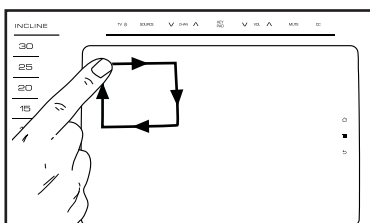
COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

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 20). Depois, selecione o menu principal

(consulte o passo 2 na página 22). De seguida, desenhe no ecrã um quadrado no sentido dos ponteiros do relógio 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 irá procurar 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 funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação elétrica, puser o interruptor na posição On (ligado) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã mostra uma apresentação de demonstração.

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de seleção On 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 browser da Internet.

Pode desativar o browser Web na consola, o que ajuda a reduzir a largura de banda utilizada na sua rede sem fios.

Toque no botão Browser (navegador). Para desativar o browser, toque na caixa de seleção Disable. A consola reinicia automaticamente e o browser Web é desativado. Para ativar novamente o browser, regresse à opção Browser e toque na caixa de seleção Enable. A consola reinicia automaticamente e o browser Web é novamente ativado.

10. Ative ou desative a vista de rua.

Pode desativar a vista de rua nas sessões de exercício com mapa, o que ajuda 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 reiniciar; se não premir nem tocar em nenhum botão e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período, a consola reinicia automaticamente.

Para definir o tempo que a consola espera antes de 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 notifica-o(a) quando restarem apenas dez segundos do limite de tempo. Quando o limite de tempo for atingido, a sessão de exercício termina 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 27.

2. Selecione o modo de entretenimento.

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

3. Ajuste o volume e outras configurações para o televisor.

Nota: Os controlos no ecrã afetam apenas a configuração do televisor. Não afetam as configurações da consola.

4. Saia do modo de entretenimento.

Para sair do modo de entretenimento, toque no botão Close (encerrar) no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

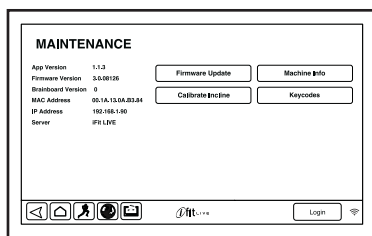
A consola possui um modo de manutenção que lhe permite atualizar o respetivo firmware, calibrar a inclinação da passadeira inclinável, calibrar o ecrã, ver informações técnicas e ver o código de um botão.

1. Aceda ao menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 27.

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 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 começa automaticamente.

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

O ecrã apresenta o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, a passadeira inclinável desliga e volta a ligar. Se tal não acontecer, coloque o interruptor na posição Off (desligado). Espere alguns segundos e, em seguida, coloque 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 eleva automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixa até ao nível mínimo e, por fim, regressa à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação fica 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 27.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

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

3. Ative o Wi-Fi.

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

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

Quando a opção Wi-Fi® estiver ativada, o ecrã apresenta 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 de notificação Network (rede) tem 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 tem de a saber.

Numa caixa informativa é-lhe 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. Surge 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 20.

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresenta 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 está 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 BROWSER DA INTERNET

Nota: para utilizar o browser, 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 browser, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

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

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 20.

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 browser, 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.

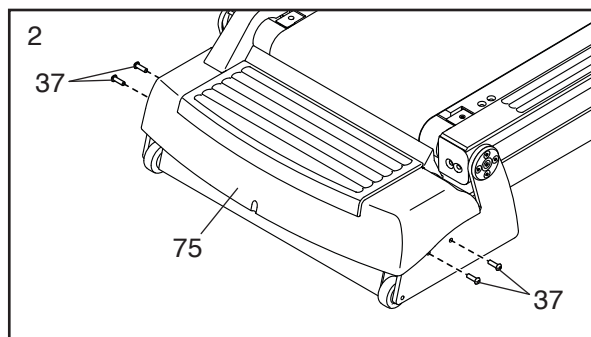
MANUTENÇÃO SEMANAL

1. **Desligue o cabo de alimentação elétrica.** 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, carris de apoio para os pés, estrutura e capô 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 está centrada e devidamente esticada (consulte as páginas 37 e 38). Se estiver centrada e rolar sem problemas, não faça ajustes. Se for necessário ajustar a cinta de caminhar, consulte as páginas 33 e 34.

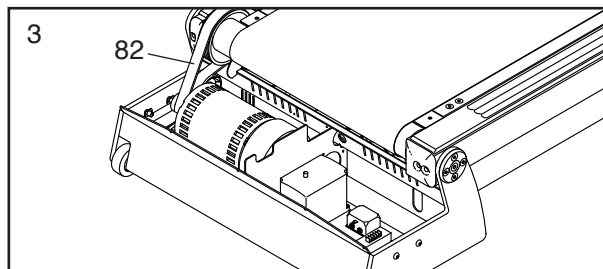
MANUTENÇÃO MENSAL

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

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



3. Com um aspirador manual, limpe a área por baixo do capô do motor. **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.

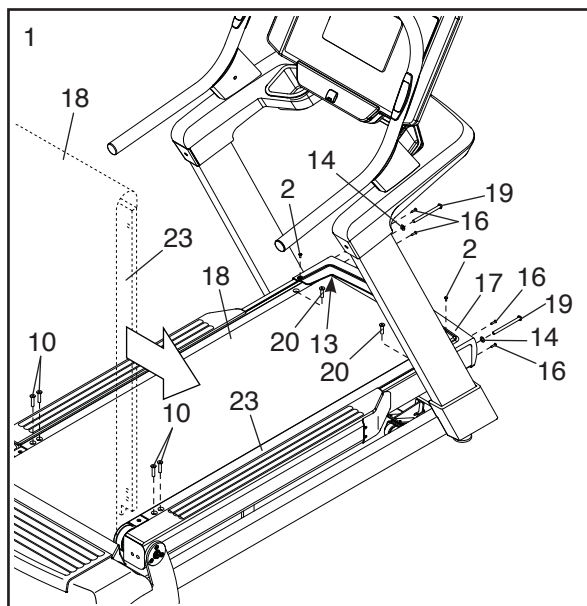


4. Levante a borda da cinta de caminhar e introduza a mão entre a cinta de caminhar e a plataforma de caminhar. Se o lado inferior da cinta de caminhar estiver seco, pode ter de aplicar mais lubrificante (consulte a contracapa deste manual).
5. Ligue o cabo de alimentação elétrica e insira a chave na 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 fica 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 elétrica. Consulte o desenho 2 acima.** Volte a fixar o Capô do Motor (75) com os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37).

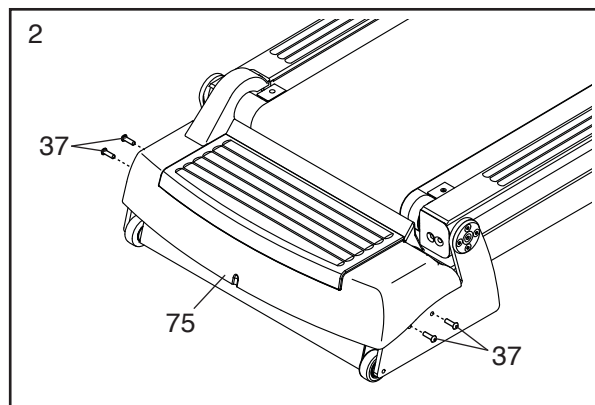
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR E DA CINTA DE CAMINHAR

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.**

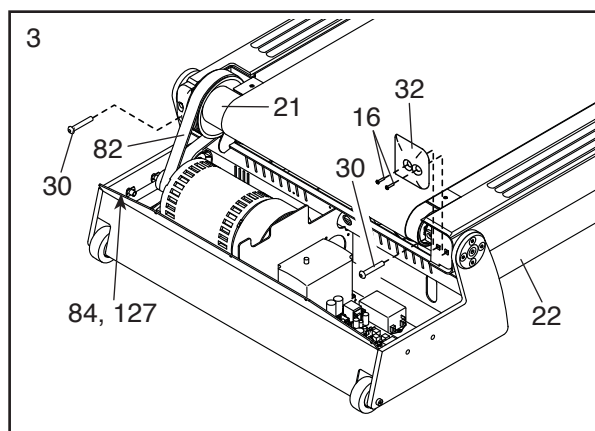
1. Configure o nível de inclinação para 0%. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica.** Retire os quatro Parafusos #8 x 3/4" (16), os dois Parafusos de Máquina #8 x 1/2" (2) e a Cobertura Frontal (17). Em seguida, retire os dois Parafusos de 3/8" x 5 1/2" (19) e as duas Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (14) do Rolete Frontal (13). Depois, levante o Rolete 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 o Capô 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, retire a Correia do Motor de Tração (82). Depois, puxe o lado esquerdo do Rolete de Tração (21) para fora da Estrutura (22).



4. **Veja o desenho 1 à esquerda.** 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).** 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.

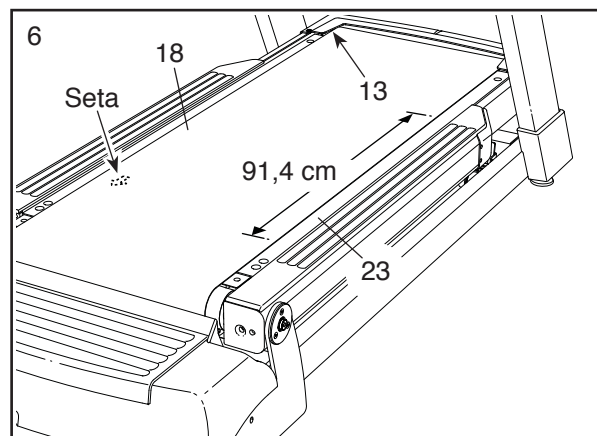
Se estiver apenas a substituir a Cinta de Caminhar (18), retire a Cinta de Caminhar velha e elimine-a. Em seguida, insira a Cinta de Caminhar nova na Plataforma de Caminhar (23). Depois, siga cuidadosamente os passos 1 a 4 pela ordem inversa. Rode ambos os Parafusos 3/8" x 3" (30) no sentido dos ponteiros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

5. **Consulte o desenho 1 na página 33.** 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 utilizado, vire a Plataforma de Caminhar e continue a usá-la. Se a Plataforma de Caminhar já tiver sido virada anteriormente, elimine-a. **Mantenha todas as outras peças.**

Utilizando 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 dos ponteiros do relógio **apenas quatro voltas**. Tenha o cuidado de alinhar a Correia do Motor de Tração (82) de modo a que fique direita sobre ambas as polias.

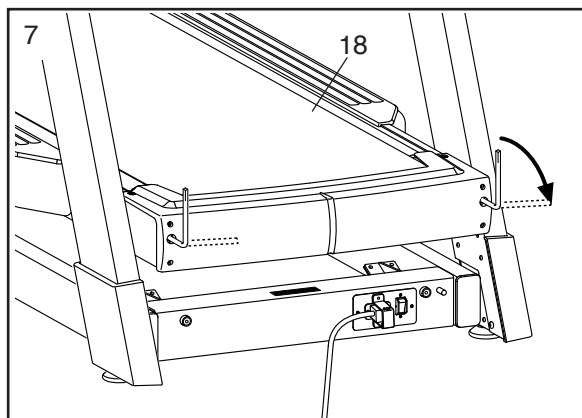
6. Levante a borda direita ou esquerda da Cinta de Caminhar (18) e procure uma pequena seta impressa no lado inferior da mesma; se necessário, mova a Cinta de Caminhar para procurar uma seta. **Se encontrar uma seta, certifique-se de que está a apontar para a traseira da passadeira inclinável, conforme indicado.** 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 pode 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 apresentada) 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 33.** Se necessário, rode ambos os Parafusos 3/8" x 3" (30) no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio 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 37 e 38). Em seguida, ligue o cabo de alimentação elétrica, suba para os carris 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 elétrica** e rode os dois parafusos de ajuste do rolete uma volta no sentido dos ponteiros do relógio. Continue a testar a tensão da cinta de caminhar até esta deixar de escorregar. Certifique-se de que a cinta de caminhar se mantém centrada.



LUBRIFICAÇÃO DA CINTA DE CAMINHAR

O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho.

IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado.

REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Fotocopie este formulário e utilize-o para registar as operações de manutenção preventiva executadas na passadeira inclinável. Cada cópia do formulário pode ser utilizada durante seis meses (26 semanas). Quando for efetuada a manutenção, escreva a data nos espaços adequados. **IMPORTANTE: efetue todos os procedimentos de manutenção descritos nas páginas 32 a 35. Se os procedimentos 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			Manutenção Mensal		
	Examine e aperte todas as peças externas da passadeira inclinável.	Limpe a passadeira inclinável e aspire a área em redor da mesma.	Verifique se a cinta de caminhar apresenta alinhamento e tensão adequados.	Retire o capô do motor e aspire o compartimento do motor.	Examine a correia do motor em busca de sinais de desgaste e a cinta de caminhar em termos de lubrificação.	Verifique se o motor apresenta arcos e se emite 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Cinta de Caminhar Substituída	/ /	Plataforma de Caminhar Virada/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.

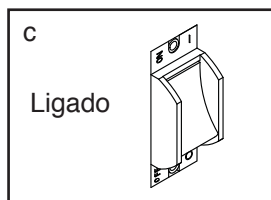
Limpe periodicamente a passadeira inclinável e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **coloque o interruptor de corrente na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação elétrica**. Limpe o exterior da passadeira inclinável com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: não borrfie 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. Encontre o sintoma que se aplica 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 elétrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 17).
- Certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na passadeira inclinável, junto ao cabo de alimentação elétrica. Certifique-se de que o interruptor está na posição On (ligado).

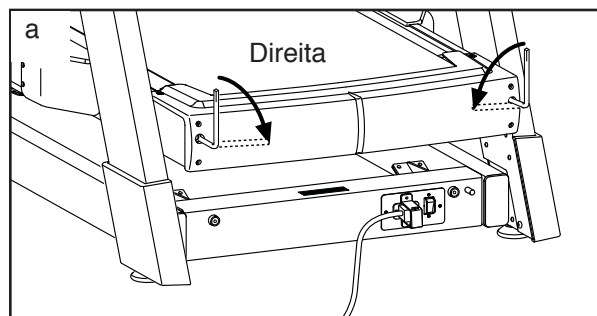


SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

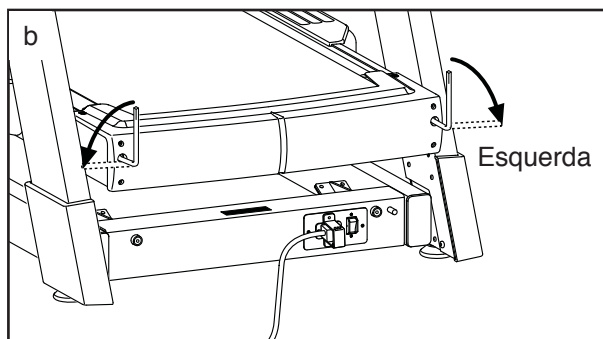
- Verifique o interruptor localizado na passadeira inclinável, junto ao cabo de alimentação elétrica (veja o desenho c à esquerda). Certifique-se de que o interruptor está na posição On.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado.
- Retire a chave da consola e volte a inseri-la.
- 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 33 a 35).
- Tal poderá ser um sintoma de consumo de amperes elevado. Lubrifique a cinta de caminhar se necessário (consulte a página 35).
- Se a corrente continuar a desligar-se durante a utilização, consulte a contracapa deste manual.

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

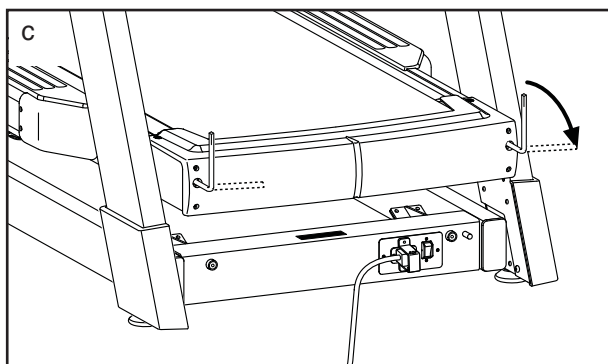
- IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita: Retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica.** Com uma chave sextavada 7/32", rode os parafusos de ajuste do rolete nos sentidos indicados,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



- c. **Se a cinta de caminhar escorregar quando for pisada, comece por retirar a chave e DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.** Com uma chave sextavada 7/32", rode ambos os parafusos de ajuste do rolete 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Para esticar devidamente a cinta de caminhar, consulte o passo 7 na página 35. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe sobre a passadeira inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



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.
- Tal poderá ser um sintoma de consumo de amperes elevado. Lubrifique a cinta de caminhar se necessário (consulte a página 35).

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 29).
- 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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

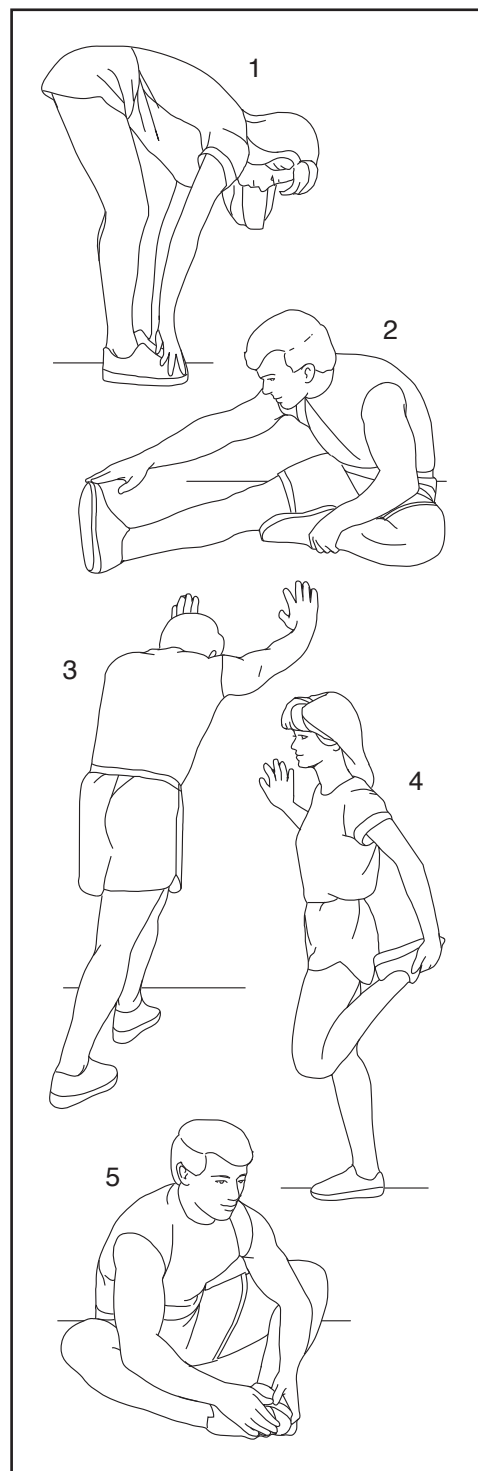
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricíptes

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricíptes e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricíptes e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º FMTK74817-INT.0 R0218A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	2	Cobertura Lateral	51	10	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	9	Contraporca 3/8"	54	2	Parafuso 3/4" x 1/2"
5	1	Parte Traseira da Consola	55	2	Bucha da Barra de Torção
6	4	Parafuso 1/4" x 1/2"	56	1	Estrutura da Base
7	1	Polia do Rolete de Tração	57	4	Parafuso 5/16" x 3/4"
8	2	Parafuso 1/4" x 1"	58	2	Contraporca 3/8"
9	2	Isolador Frontal	59	4	Bucha 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	12	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
12	1	Almofada do Pé Direito	62	1	Barra de Torção
13	1	Roleta Frontal	63	1	Interruptor
14	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	64	2	Parafuso 3/8" x 3"
15	1	Caixa do Controlador	65	1	Tomada
16	38	Parafuso #8 x 3/4"	66	2	Parafuso #8 x 1/2"
17	1	Cobertura Frontal	67	4	Parafuso #4 x 1/2"
18	1	Cinta de Caminhar	68	1	Suporte de Eletrónica
19	2	Parafuso 3/8" x 5 1/2"	69	1	Cobertura Pequena da Consola
20	2	Parafuso 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barra da Ligação de Inclinação
21	1	Roleta de Tração	71	1	Pino de União 2 3/8"
22	1	Estrutura	72	4	Bucha do Motor de Inclinação
23	1	Plataforma de Caminhar	73	1	Motor de Inclinação
24	2	Espaçador Plástico da Plataforma	74	1	Pino de União 1 3/4"
25	2	Pino de Cabeça Chata 1/4" x 3/4"	75	1	Capô do Motor
26	2	Guarda do Roleta Traseiro	76	1	Suporte do Capô
27	2	Porca Fixa	77	1	Cobertura Direita do Capô
28	1	Tampão da Extremidade Traseira Esquerda	78	2	Pino 1/4" x 1/2"
29	12	Parafuso #6 x 1/4"	79	2	Parafuso 3/8" x 2 1/2"
30	3	Parafuso 3/8" x 3"	80	4	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 de 3/8" x 2 1/2"	83	2	Parafuso #10 x 1/2"
34	4	Parafuso 5/16" x 1 1/4"	84	1	Parafuso 3/8" x 2"
35	2	Parafuso #10 x 1/2"	85	8	Parafuso 1/4" x 3/4"
36	1	Resistência	86	1	Pino #8 x 1 5/8"
37	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	87	8	Parafuso 1/4" x 1/2"
38	2	Pé Nivelador	88	2	Parafuso 5/16" x 3/4"
39	1	Ajuste do Fluxo de Ar da Ventoinha	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	2	Parafuso 1/4" x 2 3/8"
42	6	Parafuso 1/4" x 5/8"	92	1	Cobertura de Acesso da Consola
43	4	Anilha Plana 5/16"	93	2	Parafuso 5/16" x 2 1/2"
44	4	Parafuso 5/16" x 1"	94	8	Porca de Travamento 1/4"
45	1	Polia 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	16	Parafuso #4 x 5/16"
50	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	100	1	Quadro Elétrico
			101	1	Filtro

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
102	2	Parafuso #6 x 1/2"	139	1	Porca M3
103	2	Contraporca 1/2"	140	1	Suporte do Interruptor
104	2	Porca #10	141	1	Ventoinha
105	1	Chave/Clipe	142	1	Cobertura Exterior Esquerda
106	2	Contrapino	143	1	Cobertura Exterior Direita
107	27	Parafuso da Consola #8 x 3/4"	144	1	Cobertura Interior Esquerda
108	4	Parafuso da Cobertura #8 x 1/2"	145	1	Cobertura Interior Direita
109	1	Suporte do Motor de Inclinação	146	2	Fio do Apoio para as Mãos
110	2	Roda	147	2	Tampa do Apoio para a Mão
111	2	Suporte da Roda	148	2	Tampa da Barra Vertical
112	1	Unidade do Apoio para a Mão Esquerda	149	1	Barra Vertical Esquerda
113	1	Unidade do Apoio para a Mão Direita	150	1	Barra Vertical Direita
114	1	Interruptor Térmico 104°C	151	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
115	2	Tampa da Base	152	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
116	1	Cablagem das Barras Verticais	153	1	Cobertura Superior da Base do Apoio para as Mãos
117	1	Torno de Ferrite	154	1	Base do Apoio para as Mãos
118	1	Suporte do Cabo de Alimentação Elétrica	155	1	Cobertura Inferior da Base do Apoio para as Mãos
119	2	Espaçador Metálico	156	1	Tabuleiro Esquerdo
120	2	Contraporca 1/2"	157	1	Tabuleiro Direito
121	2	Autocolante de Advertência	158	1	Fio de Terra 12"
122	1	Autocolante de Aviso de Perigo	159	1	Fio de Terra 14"
123	1	Autocolante de Aviso	160	2	Fio de Extensão do Apoio para as Mãos
124	4	Bucha da Montagem do Motor	161	1	Extensão do Cabo Coaxial
125	1	Cabo Coaxial da Barra Vertical	162	1	Fio de Extensão da Barra Vertical
126	1	Parafuso-Batente 1/2" x 3 1/2"	163	1	Base da Consola
127	2	Anilha Preta 3/8"	164	1	Consola
128	1	Controlador Esquerdo	165	1	Cobertura Pequena da Consola
129	1	Cablagem da Estrutura	166	1	Cobertura da Consola
130	1	Controlador Direito	167	1	Estrutura da Consola
131	9	Distanciador	168	2	Parafuso de Terra da Consola #8 x 3/4"
132	2	Topo de Pulsações	169	1	Placa do Televisor
133	1	Placa de Tomadas	170	4	Parafuso M4 x 16mm
134	2	Fundo de Pulsações	171	7	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 3/4"
135	9	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"			
136	2	Tampa da Barra de Apoio da Estrutura			
137	1	Parafuso M3 x 8mm	*	—	Manual do Utilizador
138	1	Interruptor Térmico 98°C			

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 FMTK74817-INT.0 R0218A

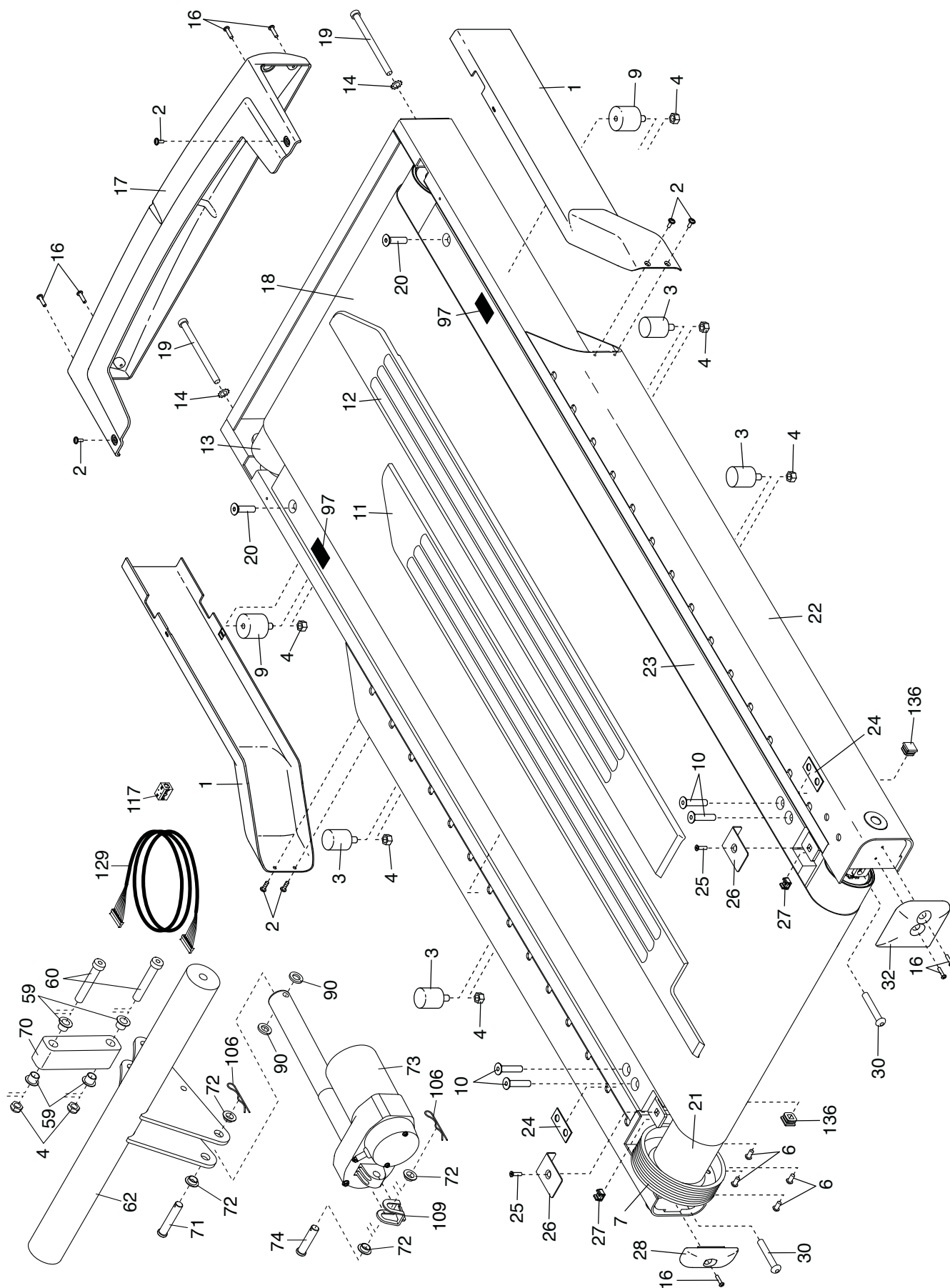


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º FMTK74817-INT.0 R0218A

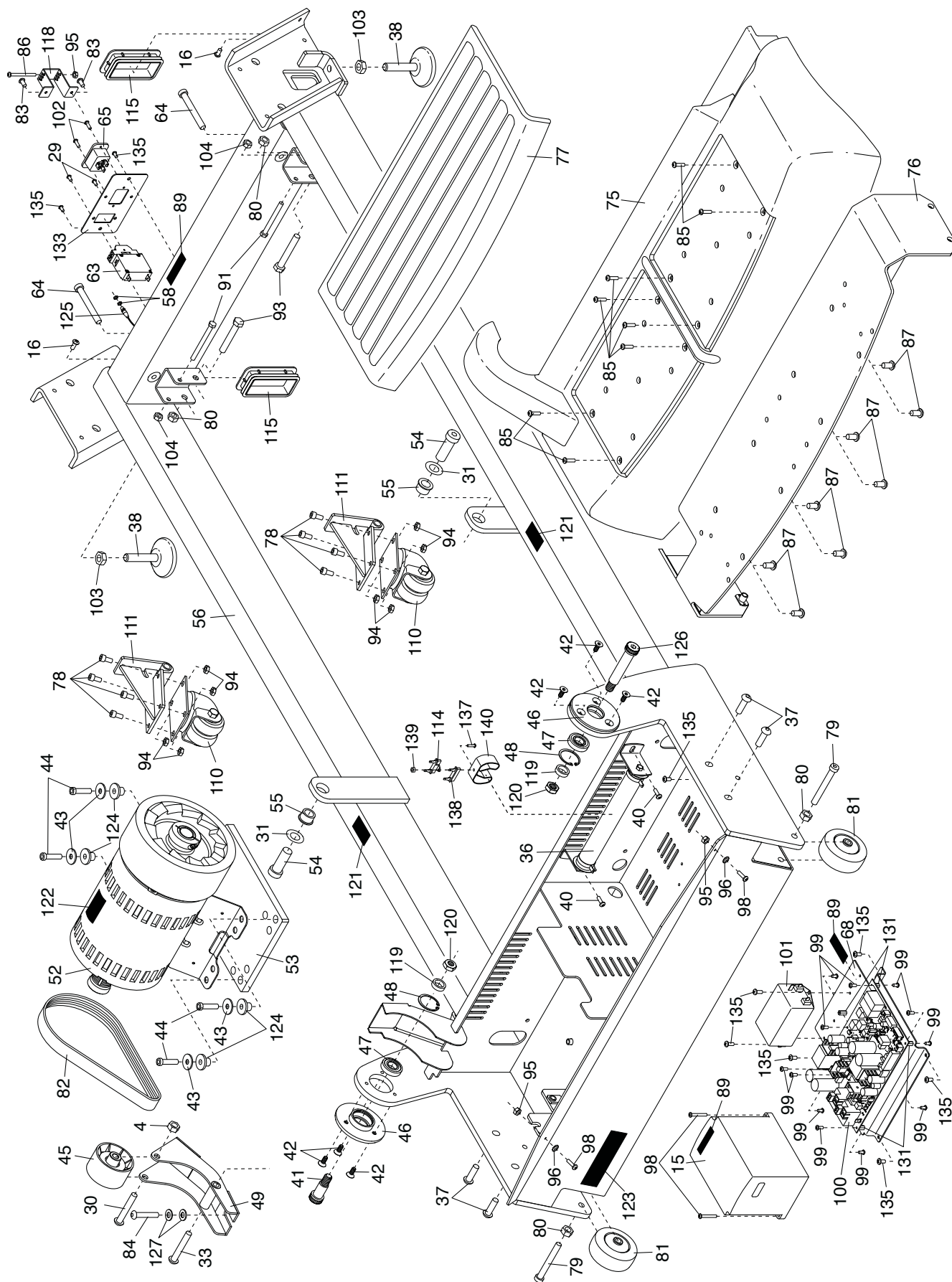
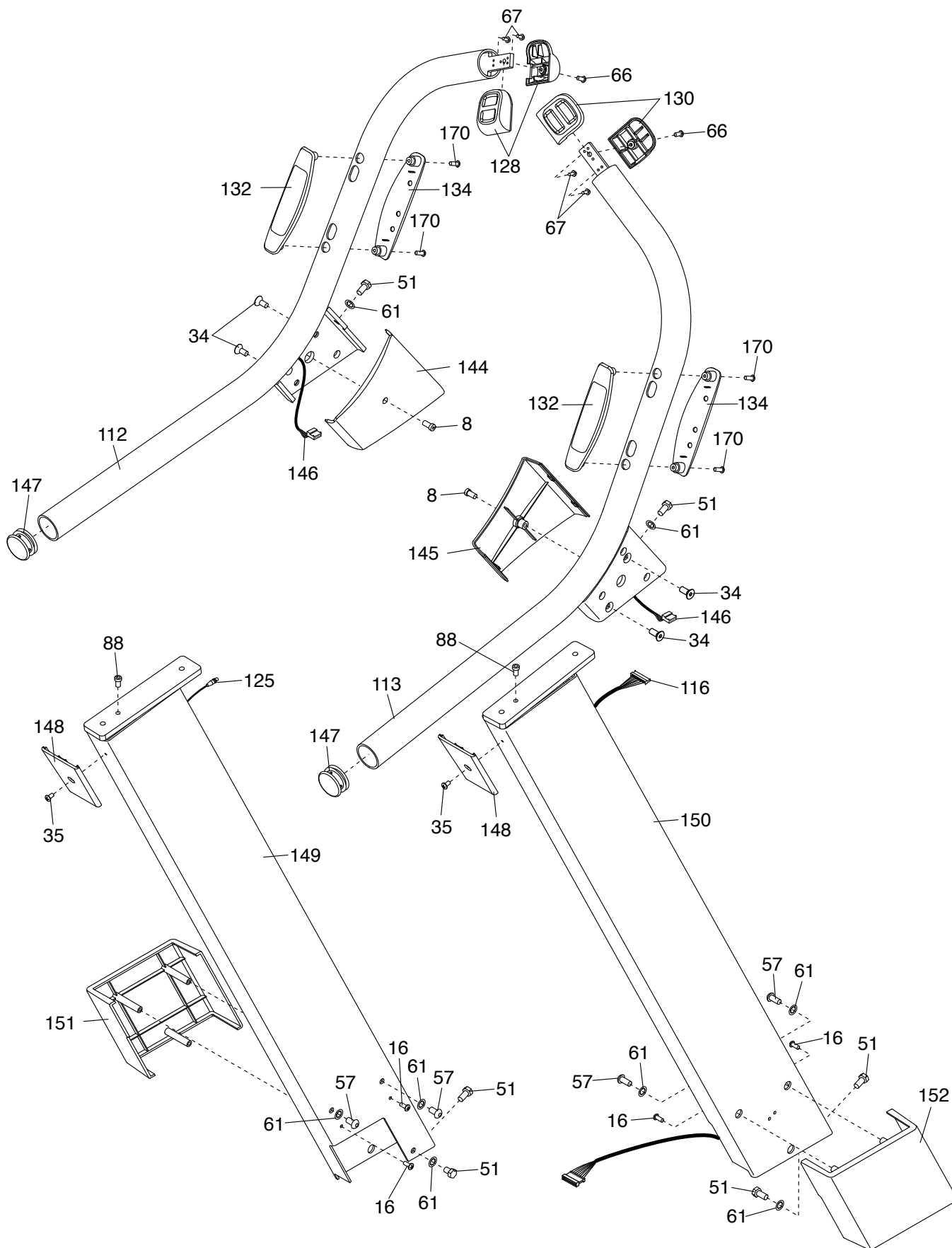


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º FMTK74817-INT.0 R0218A



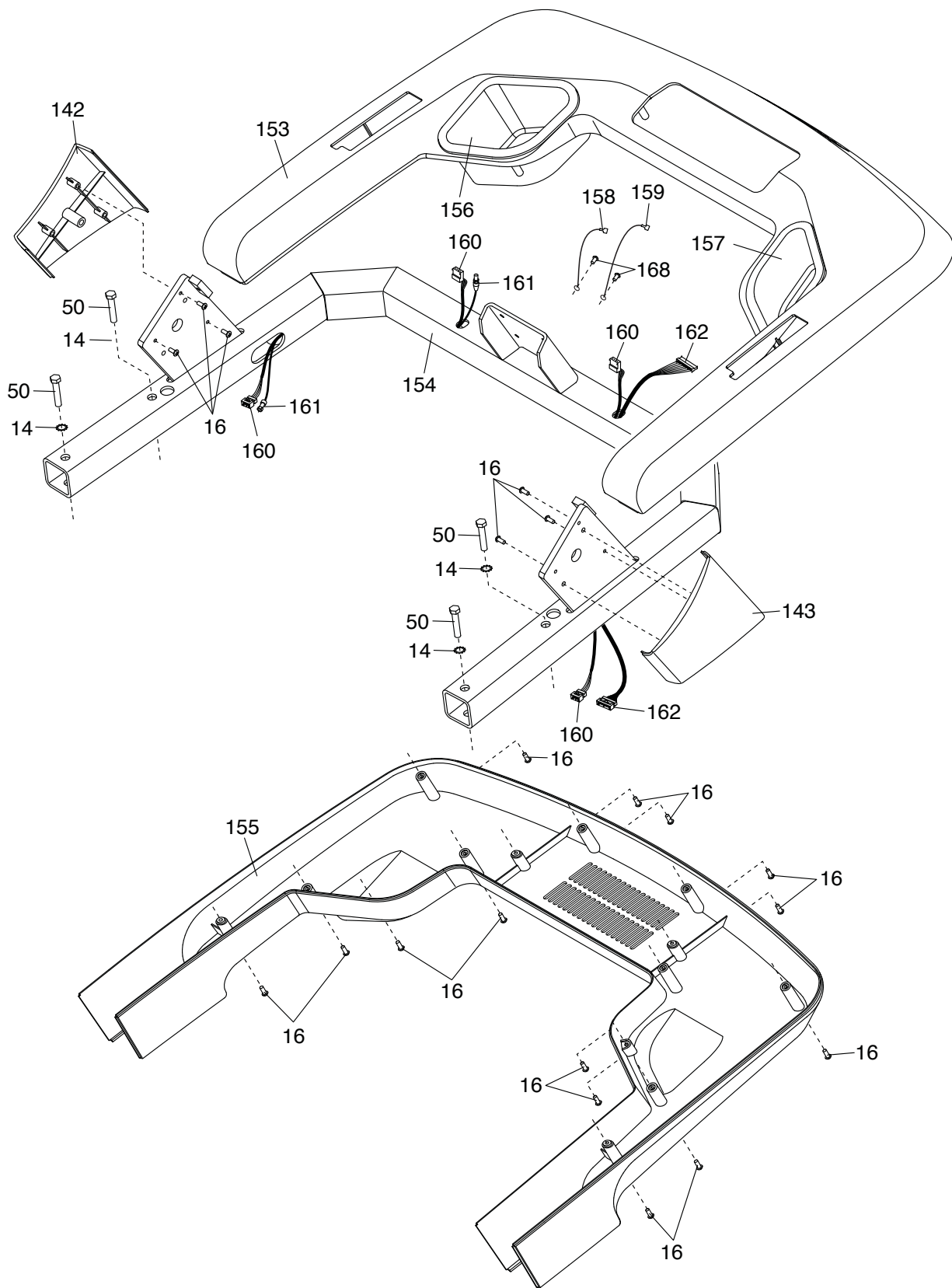
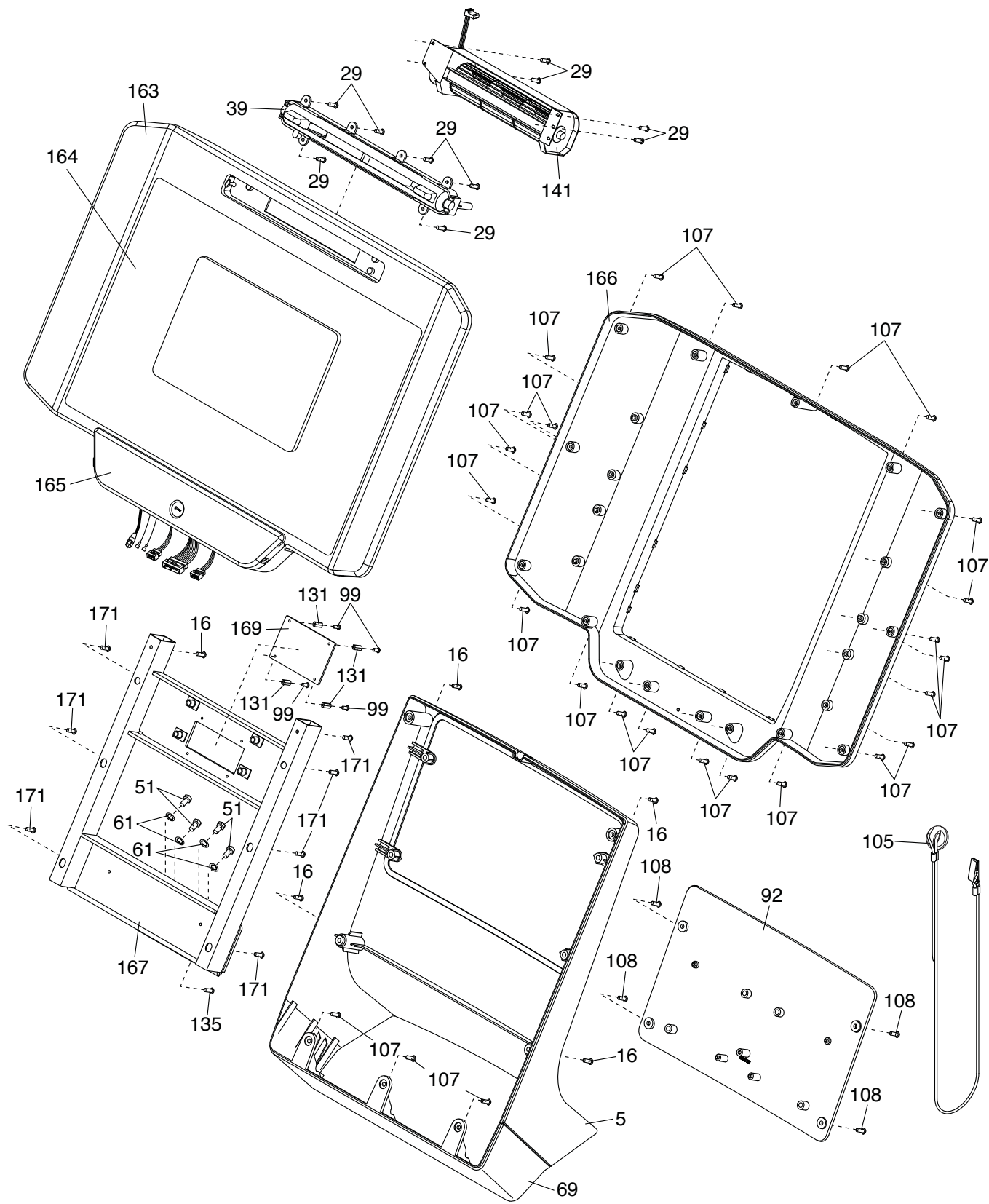


DIAGRAMA EXPANDIDO E

Modelo N.º FMTK74817-INT.0 R0218A



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.