

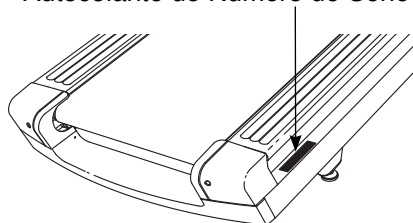
FREEMOTION® *Reflex t 11.3*

Modelo nº FMTL39813-INT.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante do Número de Série



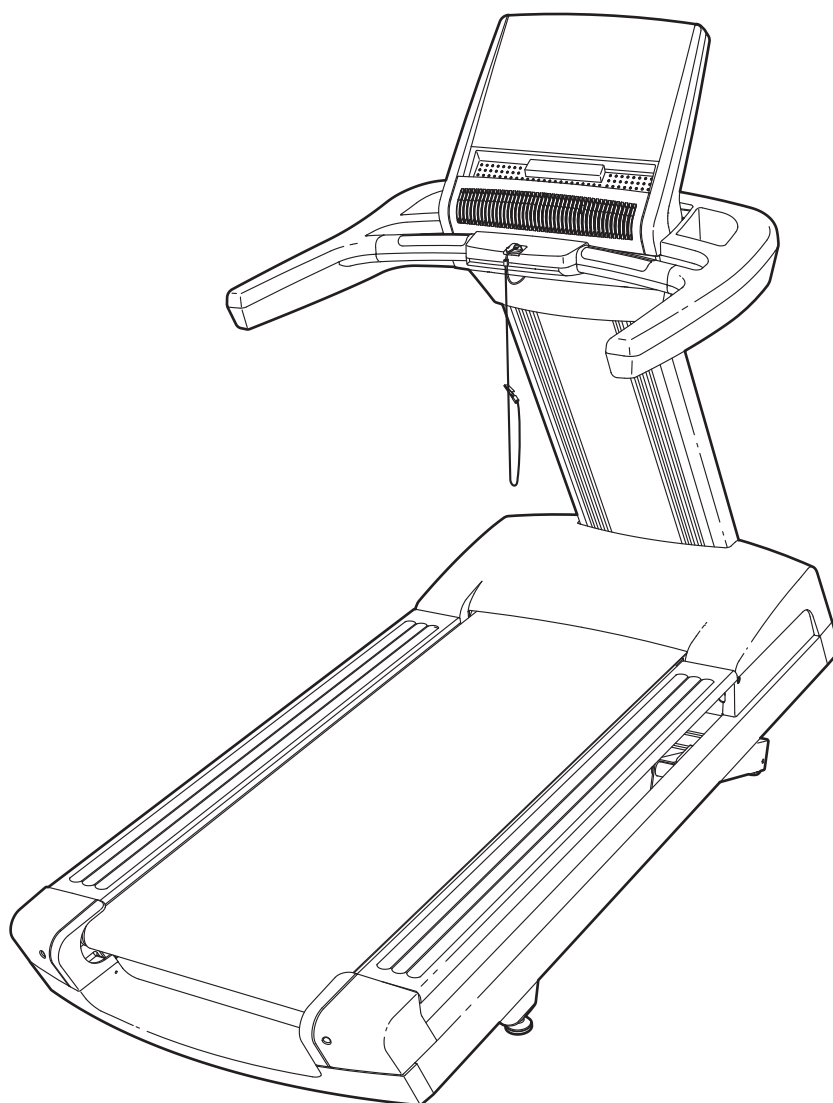
DÚVIDAS?

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

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

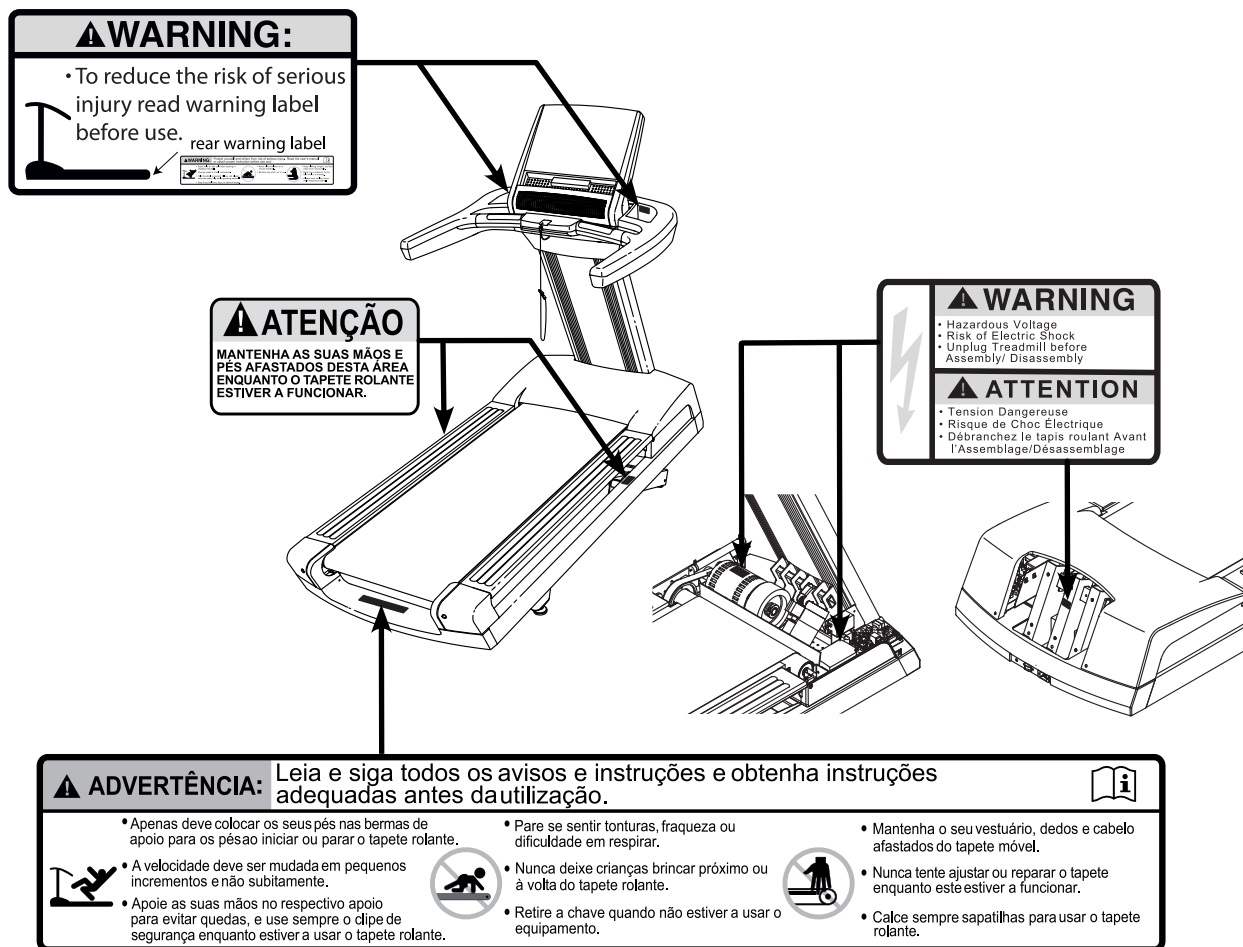


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	3
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	4
ANTES DE COMEÇAR	6
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	7
MONTAGEM	8
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	14
COMO UTILIZAR A CONSOLA	15
COMO MOVER O TAPETE ROLANTE	19
MANUTENÇÃO PREVENTIVA	20
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES	24
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	27
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 181 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação, siga as instruções da página 13. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Não utilize uma extensão elétrica.
12. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
13. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 25 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).
14. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
15. Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
16. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

18. 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.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o interruptor na posição de desligado (consulte o desenho na página 6 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
20. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 8 e COMO MOVER O TAPETE ROLANTE na página 19.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
21. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
22. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
23. Nunca introduza nem deixe cair nenhum objeto em qualquer orifício do tapete rolante.
24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
25. 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

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante FREEMOTION® REFLEX T 11.3. O tapete rolante REFLEX T 11.3 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a contracapa do

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

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

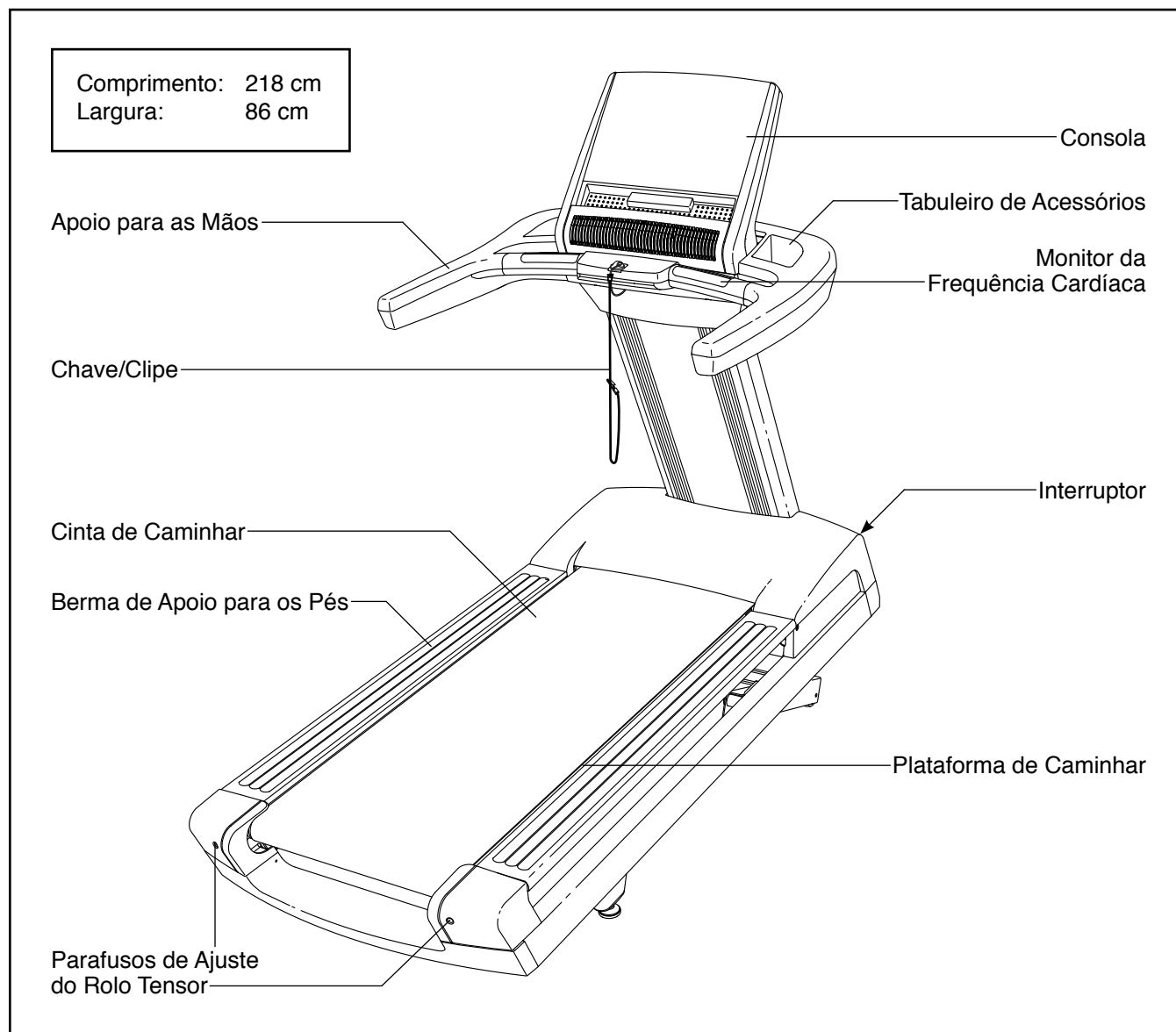
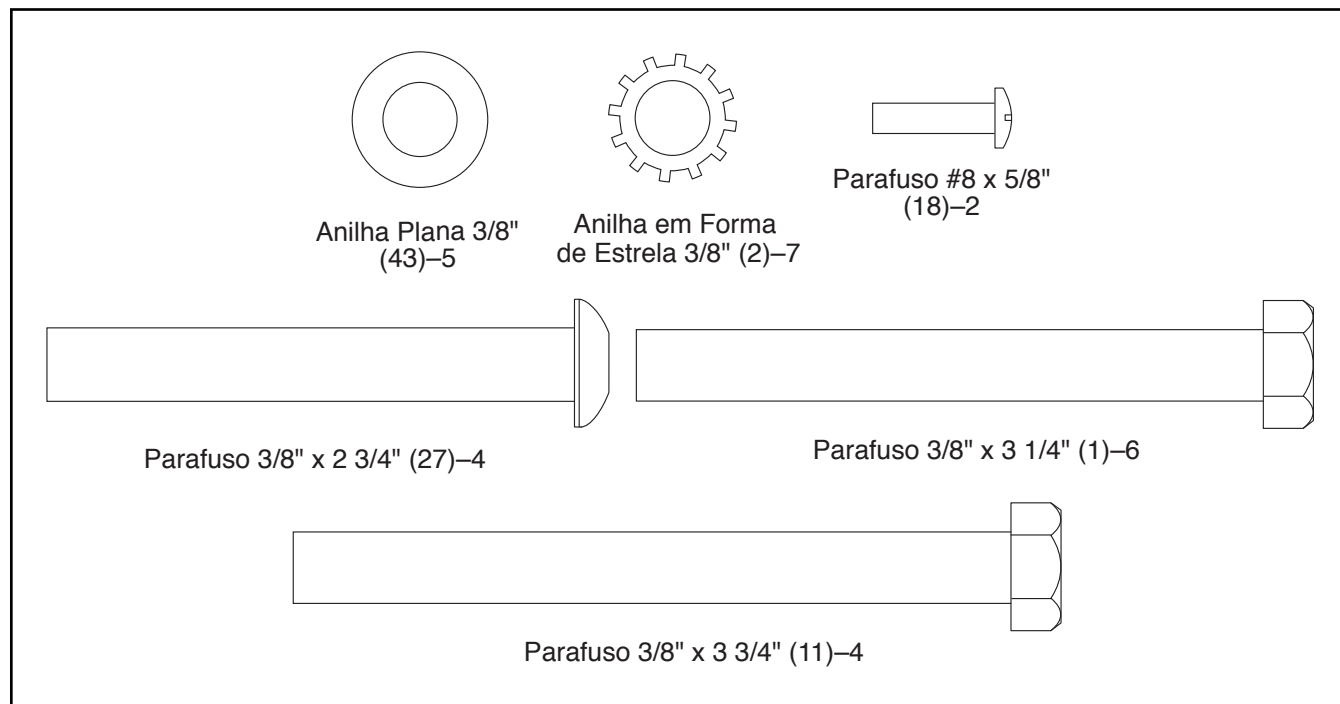


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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



MONTAGEM

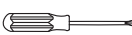
- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 7.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no

tapete rolante, basta removê-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

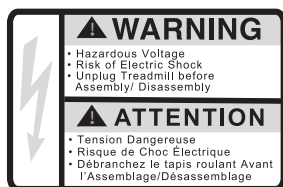
a chave sextavada incluída 

uma chave inglesa 

uma chave Phillips 

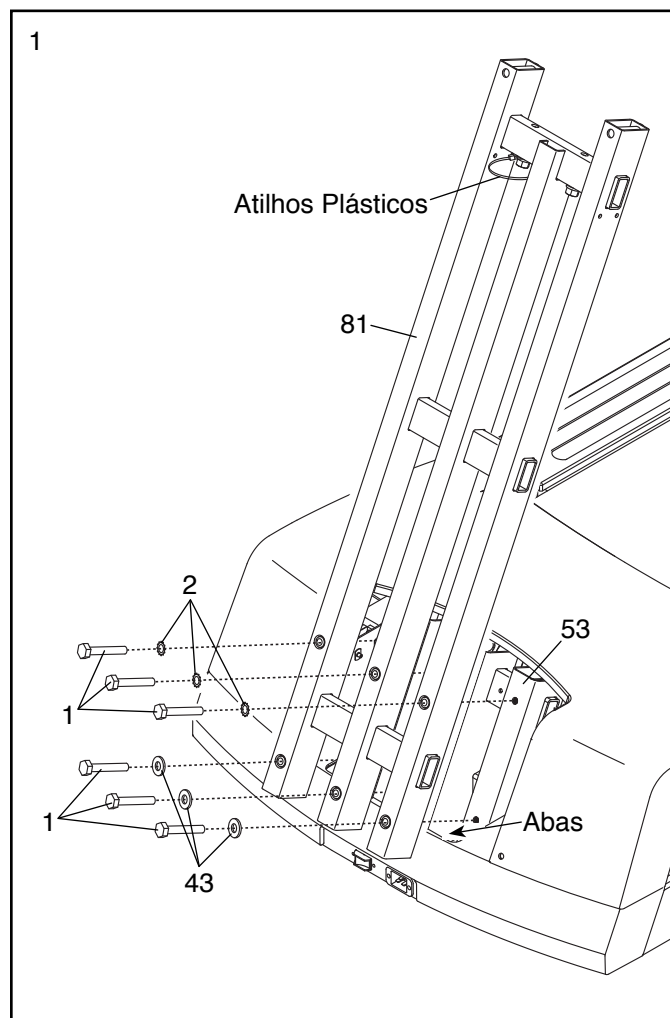
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado. Tenha cuidado para não trilhar o cabo de alimentação.**

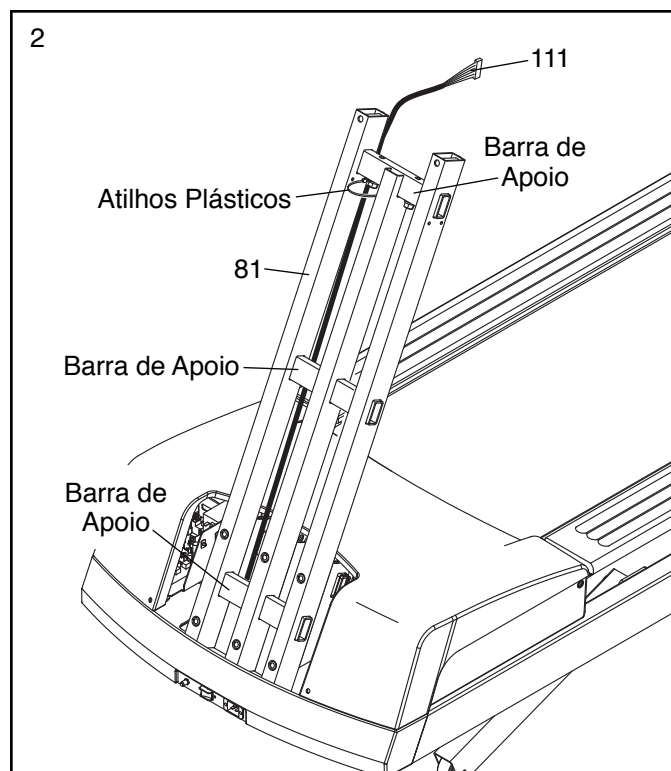


Retire a Cobertura da Barra Vertical (não mostrada) da Barra Vertical (81).

Posicione a Barra Vertical (81) e os atilhos plásticos conforme mostrado. Coloque a Barra Vertical sobre as abas da Estrutura (53). Depois, fixe a Barra Vertical com seis Parafusos 3/8" x 3 1/4" (1), três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (2) e três Anilhas Planas 3/8" (43). **Enrosque os seis Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

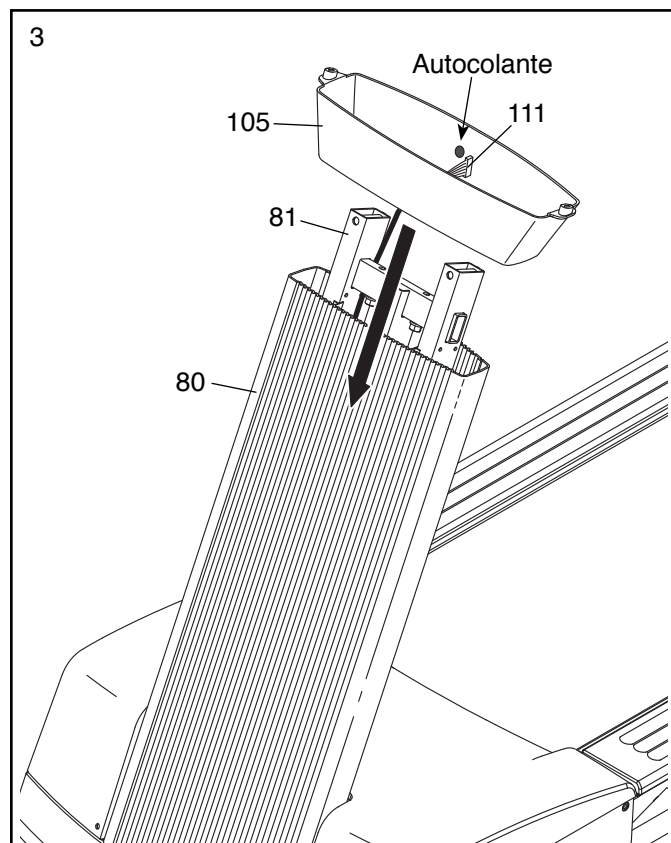


2. Insira a extremidade do Fio da Barra Vertical (111) através do laço do atilho plástico no topo da Barra Vertical (81). **Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical fique por trás das barras de apoio da Barra Vertical.** Em seguida, puxe cuidadosamente o Fio da Barra Vertical para cima enquanto aperta os atilhos plásticos em torno do Fio da Barra Vertical.



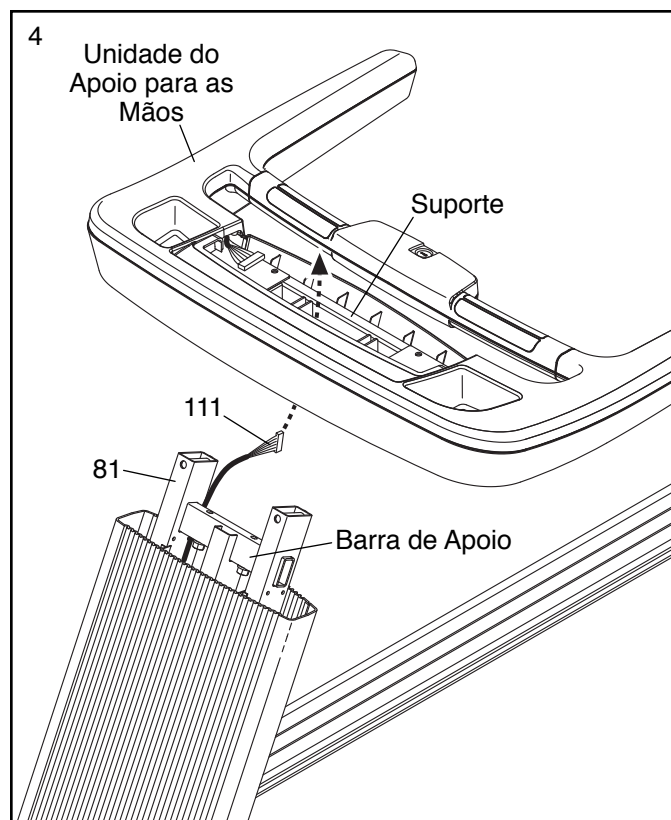
3. Insira a Cobertura da Barra Vertical (80) de cima para baixo na Barra Vertical (81). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (111). Tenha cuidado para não bater no teto com a Cobertura da Barra Vertical.**

Em seguida, posicione a Gola da Barra Vertical (105) de modo a que o autocolante fique do lado indicado. Insira a Gola da Barra Vertical na Cobertura da Barra Vertical (80).

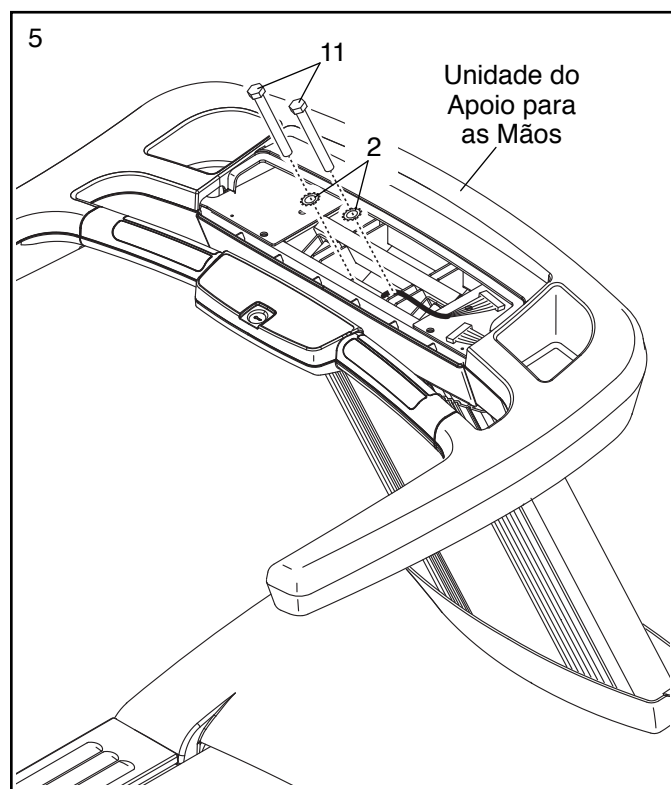


4. Peça a outra pessoa para segurar a unidade do apoio para as mãos junto à Barra Vertical (81). Insira o Fio da Barra Vertical (111) para cima através do centro da unidade do apoio para as mãos.

Em seguida, insira o suporte da unidade do apoio para as mãos sobre a barra de apoio da Barra Vertical (81) e coloque a unidade do apoio para as mãos sobre a Barra Vertical. **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

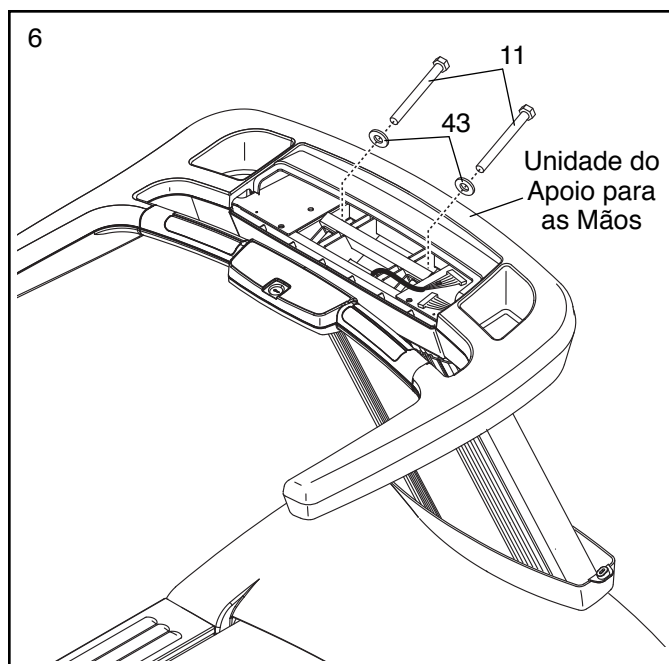


5. Fixe a unidade do apoio para as mãos com dois Parafusos 3/8" x 3 3/4" (11) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (2). **Não aperte já completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**



6. Aperte dois Parafusos 3/8" x 3 3/4" (11) com duas Anilhas Planas 3/8" (43) na unidade do apoio para as mãos. **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

Consulte o passo 5. Aperte os dois Parafusos 3/8" x 3 3/4" (11).

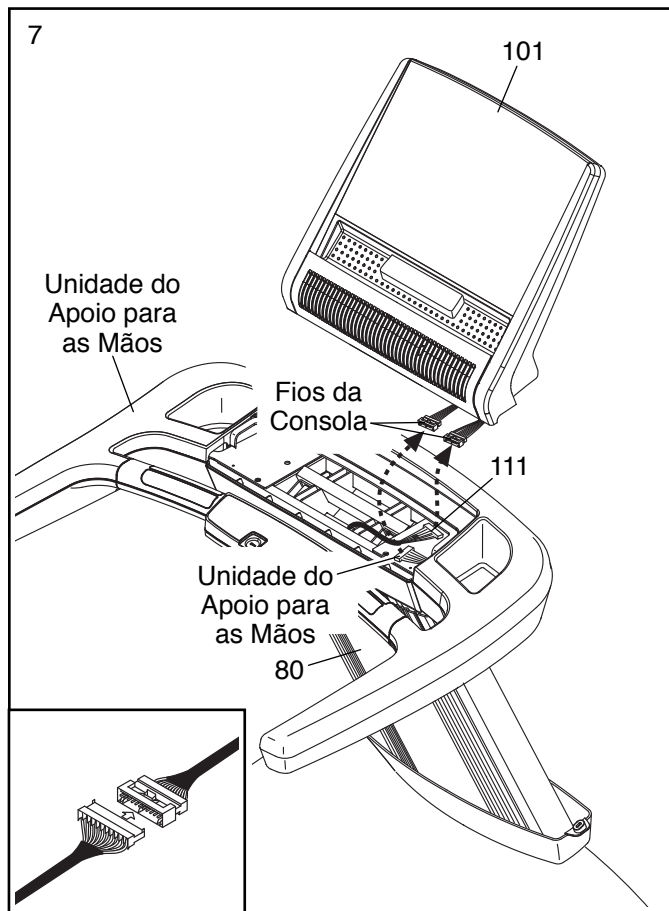


7. Peça a outra pessoa para segurar a Unidade da Consola (101) junto à unidade do apoio para as mãos.

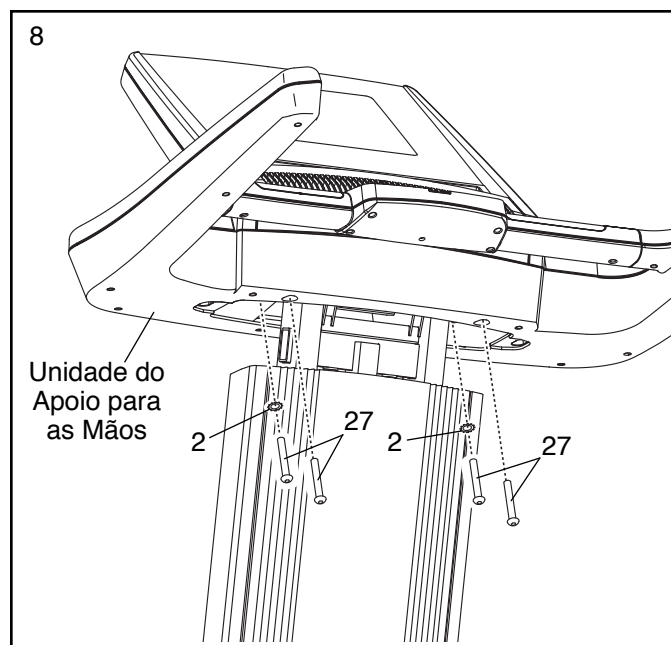
Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (111) e o fio do apoio para as mãos aos fios da consola. Certifique-se de que o fio da consola e o fio do apoio para as mãos que está a ligar tenham conetores do mesmo tamanho. **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um conector e volte a tentar. **SE OS CONETORES NÃO FICAREM CORRETAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERÁ SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.**

Insira o excesso dos fios de cima para baixo na Cobertura da Barra Vertical (80).

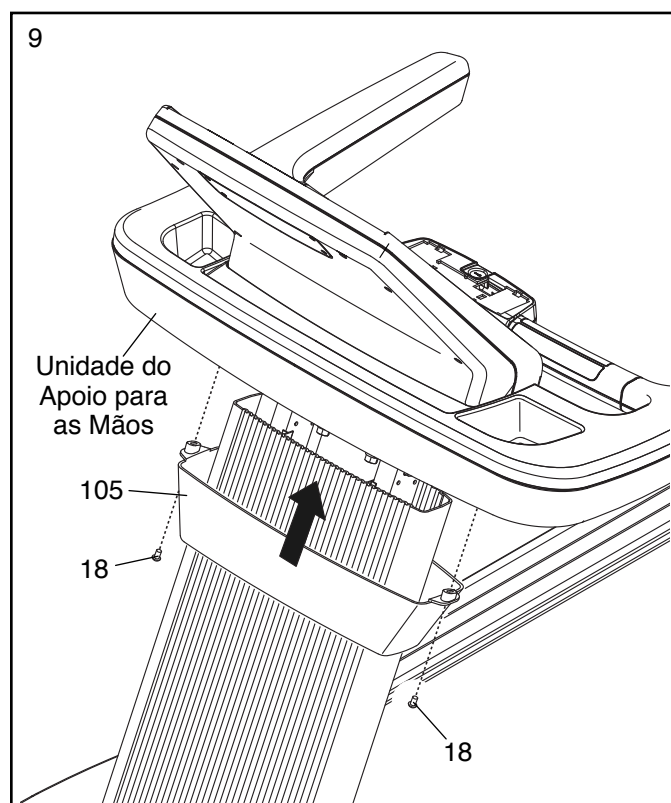
Depois, coloque a Unidade da Consola (101) sobre a unidade do apoio para as mãos. **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**



8. Aperte quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (27) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (2) na unidade do apoio para as mãos.

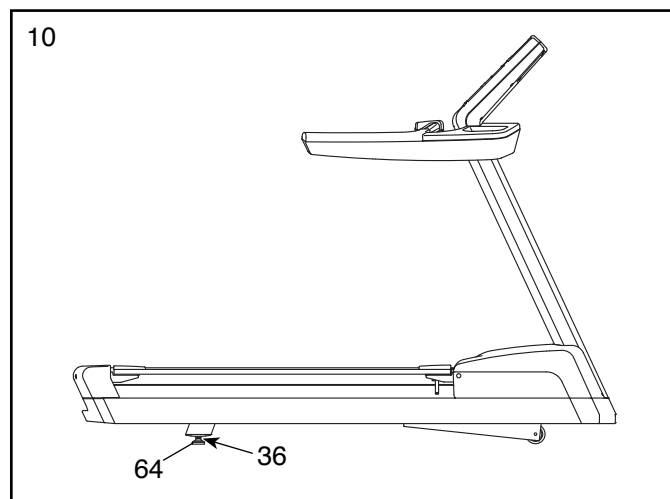


9. Fixe a Gola da Barra Vertical (105) à unidade do apoio para as mãos com dois Parafusos #8 x 5/8" (18).



10. Se necessário, transporte o tapete rolante para o local pretendido (consulte COMO MOVER O TAPETE ROLANTE na página 19).

Após pôr o tapete rolante no local onde vai ser utilizado, certifique-se de que os Pés Niveladores (64) fiquem bem assentes no chão. Se o tapete rolante balançar, ainda que ligeiramente, desaperte a Porca 1/2" (36) num Pé Nivelador, rode o Pé Nivelador no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço e volte a apertar a Porca.



11. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 25 e 26). Nota: Poderão estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

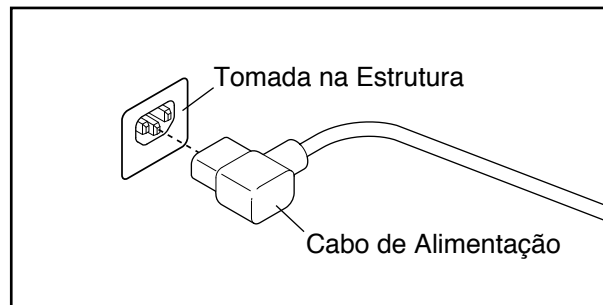
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

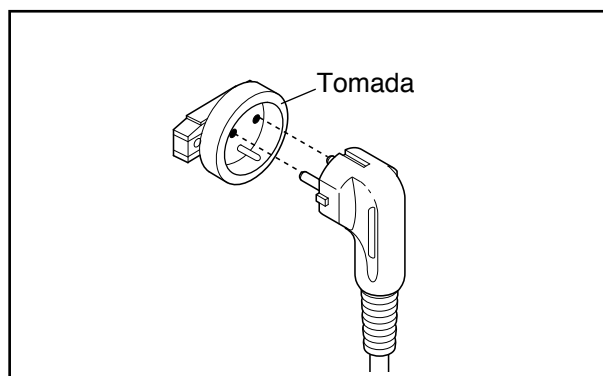
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

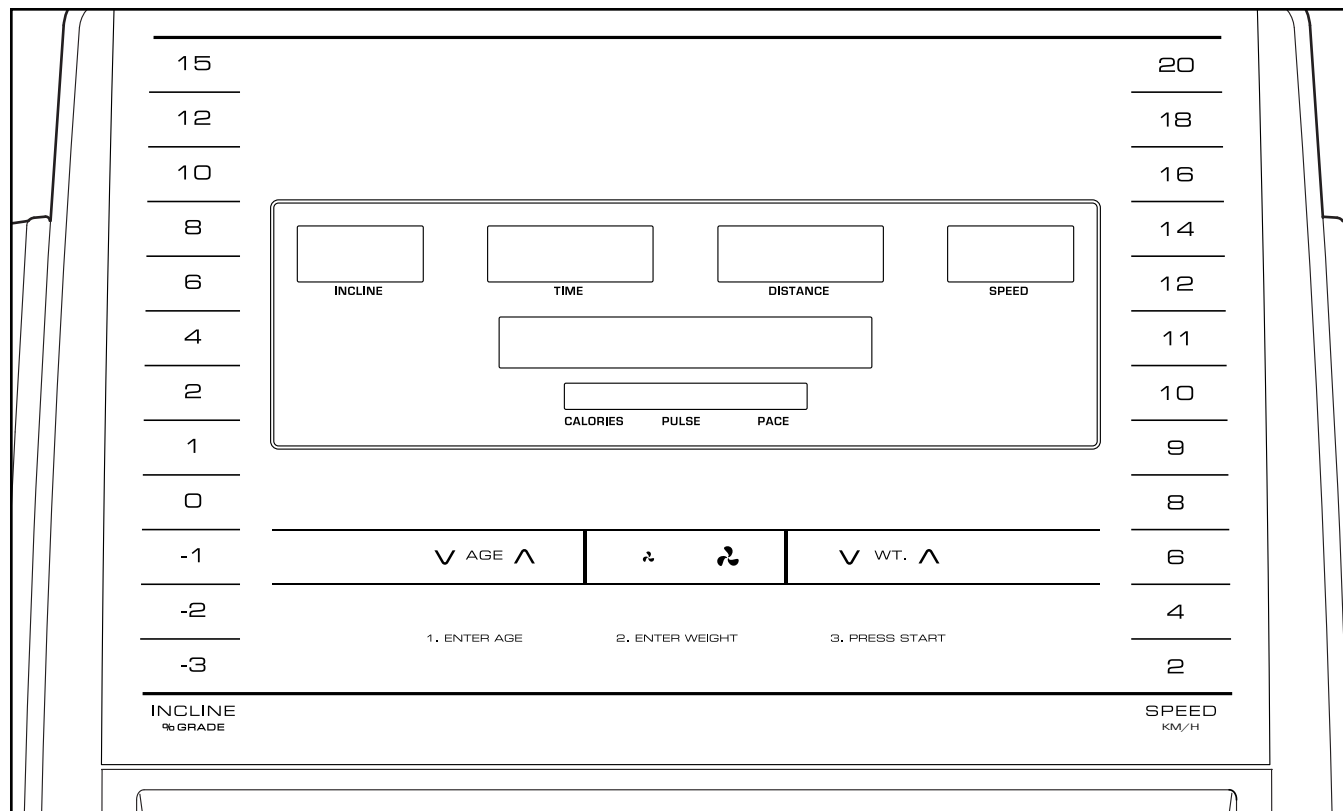
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.



COMO UTILIZAR A CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante, bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 16. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 18.

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 MODO DE MANUTENÇÃO na página 18. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

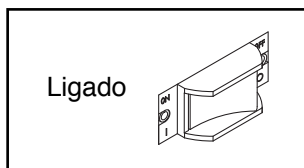
IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 26).

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 14). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação.

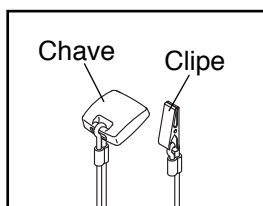
Coloque o interruptor na posição de On (ligado).



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor posto na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE MANUTENÇÃO na página 18 para desativar o modo de demonstração.

Depois, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola.

Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abraque até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



IMPORTANTE: Antes de utilizar o tapete rolante, execute os passos seguintes para garantir que a consola mostre o nível correto de inclinação do tapete rolante: comece por premir uma vez o botão de aumentar Incline (inclinação). Em seguida, prima o botão de diminuir Incline ou o botão Incline com a numeração mais baixa para configurar o tapete rolante para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, o tapete rolante estará pronto para utilização.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Introduza a sua idade e o seu peso se desejar.

Para introduzir a sua idade, prima os botões de aumentar e diminuir Age (idade). Para introduzir o seu peso, prima os botões de aumentar e diminuir Wt. (peso).

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade), ou um dos botões Speed (velocidade) numerados.

Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Nota: Depois de premir o botão, a cinta de caminhar poderá demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

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

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Incline numerados. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

A matriz—A matriz apresentará uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomearão a aparecer em sucessão.



O ecrã Incline (inclinação)—Este ecrã apresentará a inclinação do tapete rolante.

O ecrã Time (tempo)—Este ecrã apresentará o tempo decorrido.

O ecrã Distance (distância)—Este ecrã apresentará a distância que caminhou ou correu.

O ecrã Speed (velocidade)—Este ecrã apresentará a velocidade da cinta de caminhar.

O ecrã Calories (calorias)—Este ecrã apresentará o número aproximado de calorias que queimou.

O ecrã Pulse (pulsção)—Este ecrã apresentará a sua frequência cardíaca quando usar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 6).

O ecrã Pace (pedalada)—Este ecrã apresentará a sua pedalada.

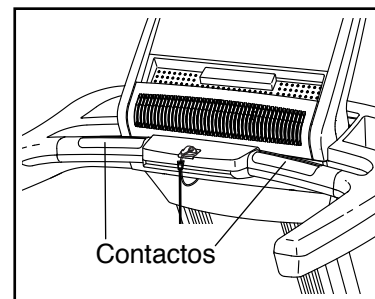
Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la. Nota: Se o tapete rolante não for utilizado durante alguns minutos, os ecrãs reiniciar-se-ão automaticamente.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

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

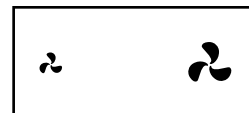
Para medir a sua frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detetada, aparecerão alguns traços e depois será apresentada a sua frequência cardíaca.

Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.



7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.



Prima repetidamente o botão de aumentar ou diminuir da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, a ventoinha desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

8. Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e ajuste a inclinação do tapete rolante para zero.

O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola possui um modo de manutenção que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar a configuração da consola.

Para seleccionar o modo de manutenção, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando o modo de manutenção estiver seleccionado, prima os botões de aumentar e diminuir Age (idade) para aceder aos ecrãs opcionais. Depois, prima os botões de aumentar e diminuir Wt. (peso) para alterar a configuração.

UNITS (unidades)—Este ecrã apresenta a unidade de medida que está seleccionada. Para ver a distância em milhas, selecione UNITS ENGLISH (unidades inglesas). Para ver a distância em quilómetros, selecione UNITS METRIC (unidades métricas).

PAUSE TIME (tempo de pausa)—Este ecrã permite-lhe ajustar o período que decorrerá até a consola reiniciar os ecrãs depois de a cinta de caminhar se imobilizar.

IDLE TIME (tempo de inatividade)—Este ecrã permite-lhe ajustar o período que decorrerá até a consola entrar em hibernação depois de o utilizador parar de premir botões.

TOT TIME (tempo total)—Este ecrã apresenta o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

TOT DIST (distância total)—Este ecrã apresenta a distância total percorrida no tapete rolante em milhas ou quilómetros.

BELT DIST (distância da cinta)—Este ecrã apresenta o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.

RESET BELT (reiniciar cinta)—Este ecrã é utilizado para reiniciar a distância da cinta depois de trocar a cinta de caminhar.

CONTRAST (contraste)—Este ecrã permite-lhe ajustar o nível de contraste da consola.

CALIBRATE INCL (calibrar inclinação)—Este ecrã é utilizado para calibrar o sistema de inclinação. Para calibrar o sistema de inclinação, prima os botões de aumentar e diminuir Wt. (peso).

Nota: Há vários outros ecrãs opcionais no modo de manutenção para facultar informações acerca da sua máquina aos técnicos de assistência.

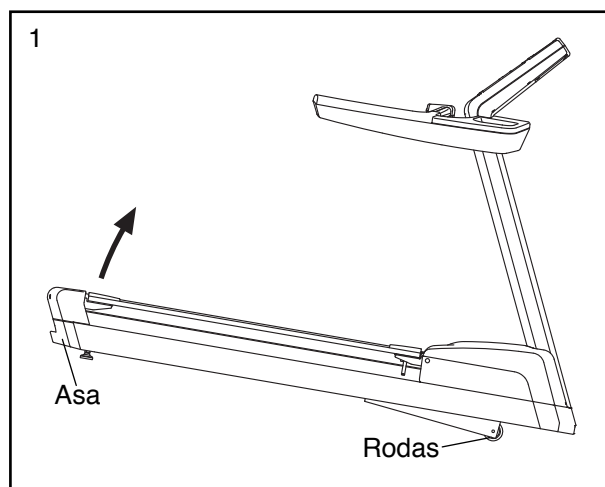
Para sair do modo de manutenção, retire a chave da consola.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

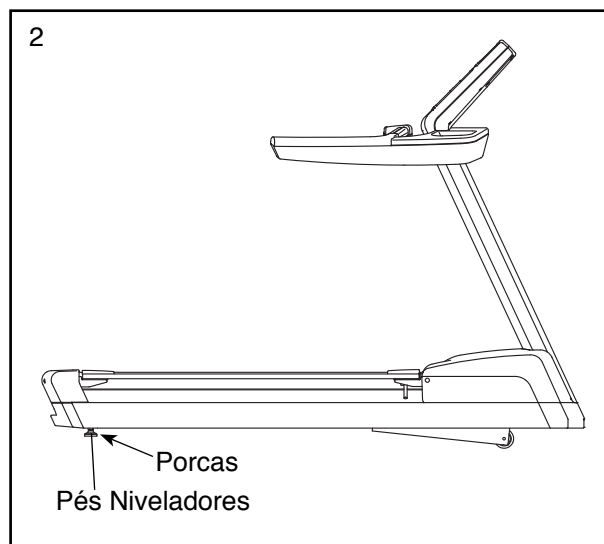
Devido às dimensões e ao peso do tapete rolante, são necessárias duas ou três pessoas para o transportar.

Antes de transportar o tapete rolante, ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16). Configure a inclinação para a posição mais elevada. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação.

1. Segure firmemente a asa pelo ponto indicado abaixo. **ATENÇÃO:** Para reduzir a possibilidade de lesões ou danos no tapete rolante, não o levante pelo apoio para as mãos. Levante a asa até o tapete rolante se mover livremente sobre as rodas. Depois, faça rodar cuidadosamente o tapete rolante até à localização pretendida e baixe-o para uma posição nivelada. **ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao transportar o tapete rolante. Não tente transportar o tapete rolante sobre superfícies irregulares.



2. Após pôr o tapete rolante no local onde vai ser utilizado, certifique-se de que os pés niveladores fiquem bem assentes no chão. Se o tapete rolante balançar, ainda que ligeiramente, desaperte uma das porcas, rode o pé nivelador no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço e volte a apertar a porca.



MANUTENÇÃO PREVENTIVA

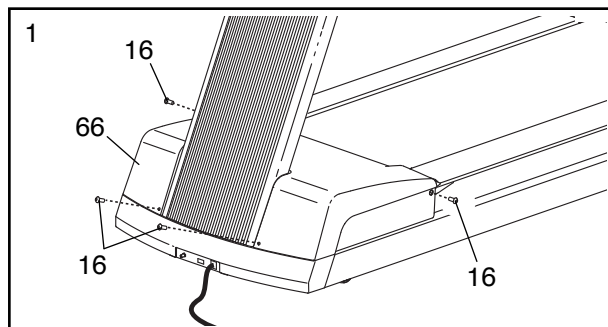
É necessária uma manutenção regular para assegurar o melhor desempenho e prolongar a vida útil do tapete rolante. Leia e siga todas as instruções abaixo. **Se o tapete rolante não receber a manutenção descrita, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante pode ficar danificado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

MANUTENÇÃO SEMANAL

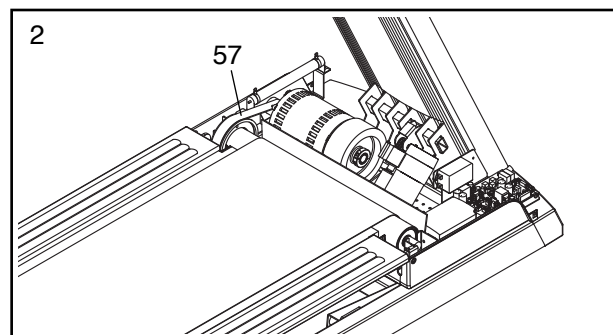
1. **Desligue o cabo de alimentação.** Examine e aperte devidamente todas as peças externas do tapete rolante.
2. Aplique um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e remova quaisquer poeiras ou fuligens dos apoios para as mãos, da barra vertical, das bermas de apoio para os pés, da estrutura e da cobertura do motor. Além disso, limpe a plataforma de caminhar ao longo das partes laterais da cinta de caminhar. **Não limpe por baixo da cinta de caminhar.** Aplique uma pequena quantidade de um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e limpe a consola e o(s) ecrã(s). **Não vaporize o detergente diretamente para o tapete rolante nem use detergentes à base de amoníaco ou ácido.**
3. Certifique-se de que a cinta de caminhar esteja centrada e devidamente esticada. Se estiver centrada e rolar sem problemas, não faça ajustes. Se for necessário ajustar a cinta de caminhar, consulte as páginas 25 e 26.

MANUTENÇÃO MENSAL

1. **Desligue o cabo de alimentação.** Retire os quatro parafusos 5/16" x 1/2" (16) que fixam a Cobertura do Motor (66) e levante a Cobertura do Motor.



2. Com um aspirador manual, limpe a área por baixo da Cobertura do Motor (não mostrada). **Tenha cuidado para evitar tocar em quaisquer componentes.** Depois, verifique se a Cinta do Motor (57) apresenta desgaste e fendas. Se for necessário substituir a Cinta do Motor, consulte a contracapa deste manual.



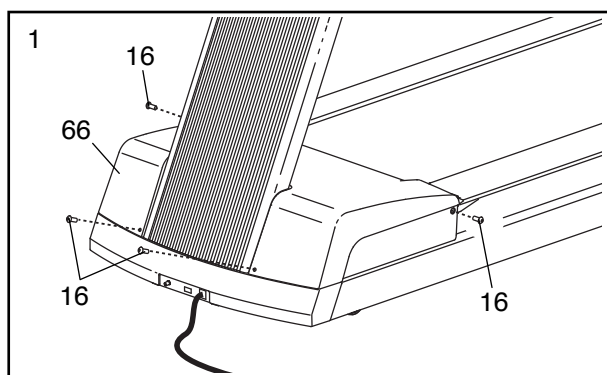
3. Ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola. Em seguida, prima o botão Start (iniciar). **Tenha cuidado para evitar ferimentos; mantenha as mãos afastadas das peças móveis e certifique-se de que o seu vestuário não fique preso nas mesmas.** Com a cinta de caminhar em movimento, verifique se o tapete rolante emite ruídos ou odores anormais. Se ocorrer algum destes problemas, consulte a contracapa deste manual.

Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. Consulte o passo 1. Volte a fixar a Cobertura do Motor (66) com os Parafusos 5/16" x 1/2" (16).

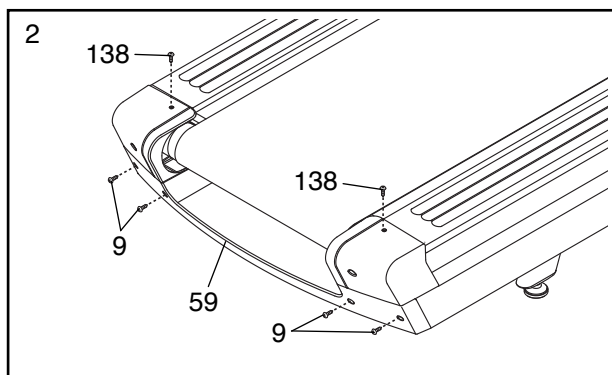
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR E DA CINTA DE CAMINHAR

Examine periodicamente a plataforma de caminhar para detetar sinais de desgaste. Se aparecer madeira visível através do revestimento fenólico, ou se a superfície estiver danificada, a plataforma de caminhar deve ser substituída. Quando a cinta de caminhar ficar gasta, deve ser substituída. A plataforma de caminhar e a cinta de caminhar devem ser substituídas a cada 16.000 a 24.000 quilómetros. Siga as instruções abaixo para substituir a plataforma de caminhar e/ou a cinta de caminhar. **Tenha o cuidado de tomar nota do orifício correspondente a cada parafuso.**

1. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Retire os quatro Parafusos 5/16" x 1/2" (16) e a Cobertura do Motor (66).



2. Retire os quatro Pinos 1/4" x 3/4" (9) indicados e os dois Parafusos M4 x 13mm (138). Em seguida, retire a Tampa Traseira (59).



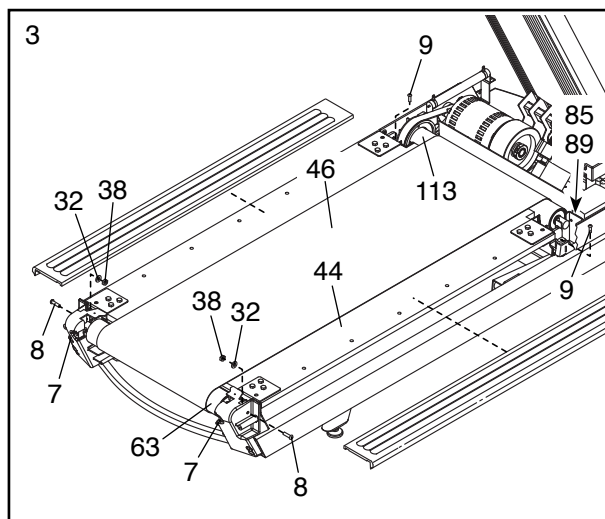
3. Retire os dois Pinos 1/4" x 3/4" (9), os dois Pinos 5/16" x 1 1/2" (8), as duas Anilhas 3/8" (32) e as duas Porcas de Travamento 5/16" (38).

Retire os dois Parafusos 3/8" x 2 1/2" (7), as duas Anilhas de Segurança 3/8" (não mostradas) e as duas Anilhas Planas 3/8" (não mostradas).

Retire o Parafuso 1/4" x 2 1/2" (85) e a Anilha em Forma de Estrela 1/4" (89). Em seguida, retire o Rolo Tensor (63) e o Rolo de Tração (113).

Se estiver a substituir a Plataforma de Caminhar (44), vá para o passo 4.

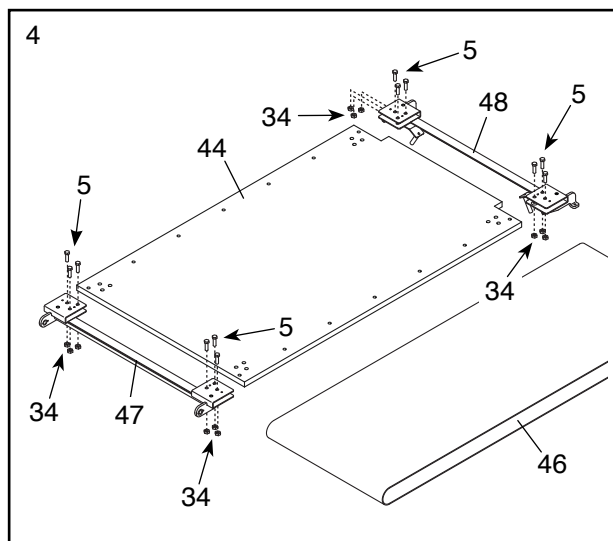
Se estiver a substituir apenas a Cinta de Caminhar (46), retire-a e insira a nova Cinta de Caminhar na Plataforma de Caminhar (44). Depois, siga os passos 1 a 3 pela ordem inversa. Rode ambos os Parafusos 3/8" x 2 1/2" (7) no sentido horário apenas quatro vezes. **Vá para o passo 5.**



4. Retire a Cinta de Caminhar (46) e a Plataforma de Caminhar (44) do tapete rolante. Em seguida, retire a Cinta de Caminhar da Plataforma de Caminhar. Depois, retire os doze Pinos 3/8" x 1 1/2" (5) e as doze Porcas de Travamento 3/8" (34) e destaque os Suportes Traseiro e Frontal da Plataforma (47, 48) da Plataforma de Caminhar.

Insira os Suportes Traseiro e Frontal da Plataforma (47, 48) na Plataforma de Caminhar (44) nova.

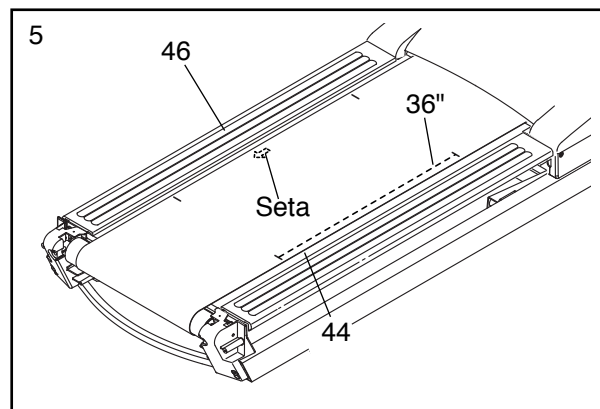
Siga os passos 1 a 4 pela ordem inversa. Se estiver a substituir a Cinta de Caminhar (46), utilize a nova Cinta de Caminhar. Rode os Parafusos 3/8" x 2 1/2" (7) (consulte o passo 3) no sentido horário apenas quatro vezes. **Vá para o passo 5.**



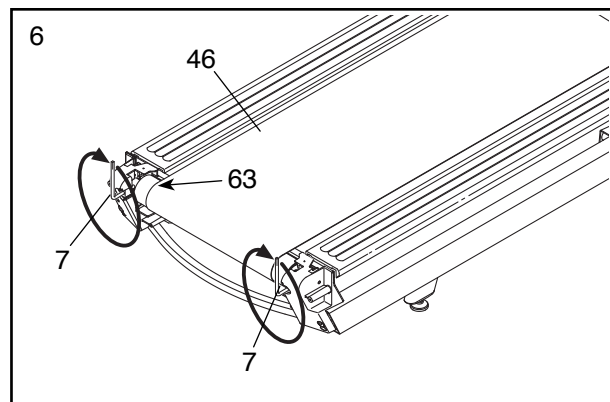
5. É agora necessário ajustar a tensão da Cinta de Caminhar (46). Espreite por baixo da borda direita ou esquerda da Cinta de Caminhar e procure a pequena seta impressa na mesma; se necessário, mova a Cinta de Caminhar até encontrar a seta. **Certifique-se de que a seta esteja a apontar para a traseira do tapete rolante conforme mostrado.** Se assim não for, retire a Cinta de Caminhar, inverta a respetiva posição e insira-a na Plataforma de Caminhar (44). Não estique já a Cinta de Caminhar.

Se necessário, mova a Cinta de Caminhar (46) até a costura transversal ficar por baixo da Plataforma de Caminhar (44).

Consulte a página 25. Estique a Cinta de Caminhar (46) até que as marcas de ambos os lados da mesma fiquem à distância exata de 36".



6. Centre a Cinta de Caminhar (46) se necessário (consulte a página 26). Em seguida, ligue o cabo de alimentação, suba para as bermas de apoio para os pés, insira a chave na consola e prima o botão Start (iniciar). Agarre os apoios para as mãos e pise suavemente a Cinta de Caminhar em movimento com um pé. Se a Cinta de Caminhar parar de se mover, **retire a chave da consola, desligue o cabo de alimentação** e rode os dois Parafusos 3/8" x 2 1/2" (7) no sentido horário uma vez. Continue a testar a tensão da Cinta de Caminhar até esta deixar de escorregar. Certifique-se de que a Cinta de Caminhar se mantenha centrada. **Se o Rolo Tensor (63) deixar de se mover, não aperte mais os Parafusos; consulte a contracapa deste manual.**



REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES

Fotocopie este formulário e utilize-o para registar a manutenção preventiva efectuada no tapete rolante. Cada cópia do formulário pode ser utilizada durante seis meses (26 semanas). Quando for efectuada a manutenção, escreva a data nos espaços adequados. **Certifique-se de que executa cada procedimento de manutenção conforme descrito nas páginas 20 a 23. Se os procedimentos não forem executados conforme descrito, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante pode ficar danificado e a garantia pode ser anulada.**

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

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

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

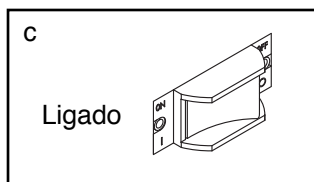
Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação**. Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa posterior deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a page 14). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado no tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição On (ligado).



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, aguarde cinco minutos e, em seguida, ponha o interruptor na posição On.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.

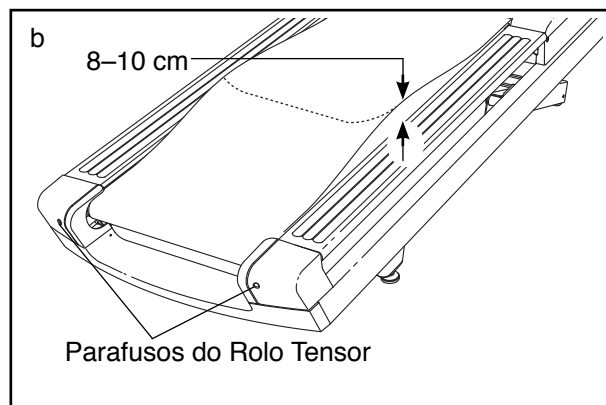
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a contracapa deste manual.

SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Calibre o sistema de inclinação (consulte O MODO DE MANUTENÇÃO na página 18).

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

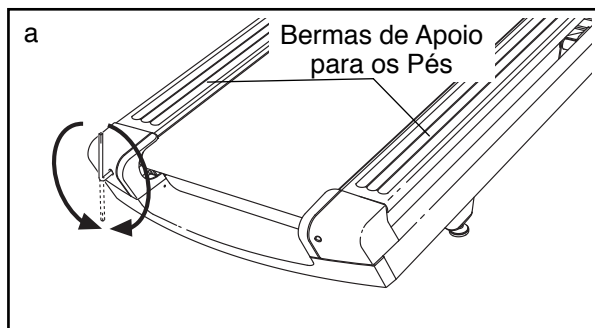


- Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a contracapa deste manual.

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

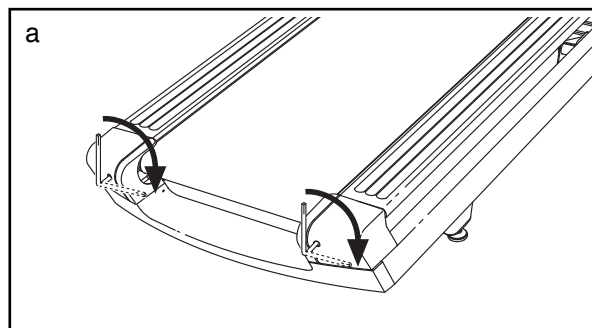
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



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

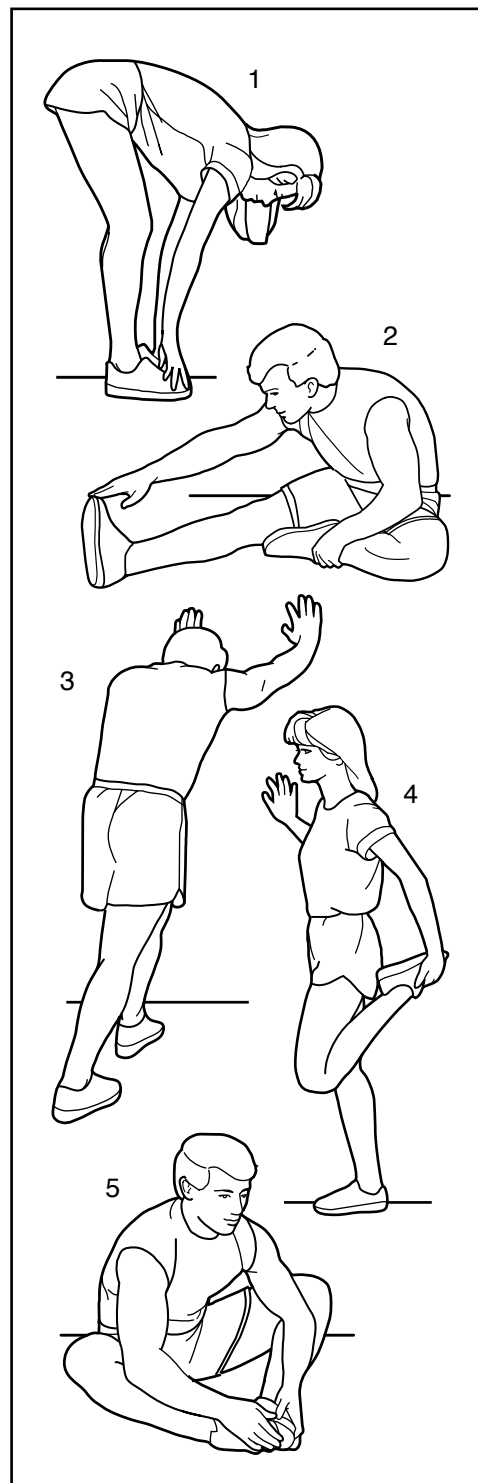
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMTL39813-INT.0 R0714A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	6	Parafuso 3/8" x 3 1/4"	52	1	Controlador
2	7	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	53	1	Estrutura
3	2	Parafuso de Máquina #8 x 5/8"	54	1	Motor de Tração
4	1	Parafuso de Terra #8 x 3/4"	55	4	Casquilho do Motor
5	12	Pino 3/8" x 1 1/2"	56	1	Placa da Unidade do Motor
6	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	57	1	Cinta do Motor
7	2	Parafuso 3/8" x 2 1/2"	58	1	Inserção da Tampa Traseira
8	6	Pino 5/16" x 1 1/2"			Esquerda
9	10	Pino 1/4" x 3/4"	59	1	Tampa Traseira
10	4	Parafuso 1/4" x 1"	60	1	Suporte Esquerdo da Inserção da
11	4	Parafuso 3/8" x 3 3/4"			Tampa
12	2	Parafuso 1/4" x 1/2"	61	1	Suporte Direito da Inserção da
13	2	Parafuso 1/2" x 3 1/2"			Tampa
14	1	Pino 1/2" x 1 5/8"	62	2	Rolamento do Suporte Traseiro da
15	1	Pino 1/2" x 2 1/2"			Plataforma
16	4	Parafuso 5/16" x 1/2"	63	1	Rolo Tensor
17	5	Parafuso Autoatarraxante #8 x 1/2"	64	2	Pé Nivelador
18	10	Parafuso #8 x 5/8"	65	1	Passa-Fios
19	6	Parafuso #8 x 2"	66	1	Cobertura do Motor
20	2	Parafuso de Máquina #6 x 3/8"	67	1	Tampa Frontal
21	18	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	68	1	Suporte de Eletrônica
22	2	Parafuso de Máquina #10 x 5/16"	69	1	Interruptor
23	5	Parafuso de Cabeça com Anilha	70	1	Cabo de Alimentação
		#8 x 1/2"	71	1	Tomada
24	18	Parafuso #8 x 1/2"	72	1	Cobertura do Lado Esquerdo
25	4	Distanciador 5/16"	73	1	Cobertura do Lado Direito
26	4	Parafuso de Máquina #8 x 5/8"	74	2	Suporte da Cobertura
27	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	75	1	Cobertura do Rolo
28	4	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"	76	1	Motor de Inclinação
29	4	Parafuso #10 x 3/4"	77	2	Roda Frontal
30	4	Anilha em Forma de Estrela #8	78	1	Estrutura de Elevação
31	12	Parafuso #4 x 1/4"	79	2	Espaçador da Estrutura de
32	4	Anilha 3/8"			Elevação
33	2	Anilha de Segurança 3/8"	80	1	Cobertura da Barra Vertical
34	14	Porca de Travamento 3/8"	81	1	Barra Vertical
35	2	Contraporca 1/2"	82	1	Cobertura Inferior do Apoio para as
36	2	Porca 1/2"			Mãos
37	2	Clipe da Tampa	83	1	Estrutura do Apoio para as Mãos
38	2	Porca de Travamento 5/16"	84	4	Anilha em Forma de Estrela #10
39	4	Anilha Plana 5/16"	85	1	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
40	4	Porca 1/4"	86	1	Cobertura do Apoio para as Mãos
41	1	Disco de Velocidade	87	1	Unidade de Pulsações
42	2	Porca #8	88	1	Barra de Apoio da Barra de
43	5	Anilha Plana 3/8"			Pulsações
44	1	Plataforma de Caminhar	89	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
45	2	Guia da Cinta	90	2	Contraporca 1/4"
46	1	Cinta de Caminhar	91	2	Cobertura do Pé Traseiro
47	1	Suporte Traseiro da Plataforma	92	1	Suporte de Eletrônica
48	1	Suporte Frontal da Plataforma	93	1	Filtro
49	2	Acolchoamento da Plataforma	94	2	Parafuso #6 x 1/4"
50	1	Suporte do Interruptor de Lâminas	95	1	Quadro do Conversor
51	1	Interruptor de Lâminas	96	12	Atilho do Cabo

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Estrutura da Consola	120	3	Autocolante de Aviso da Voltagem
98	1	Parte Traseira da Consola	121	2	Autocolante de Aviso em Inglês
99	1	Porta de Acesso	122	2	Pino 1/4" x 1/2"
100	4	Parafuso #4 x 3/8"	123	2	Parafuso Pequeno de Máquina #8 x 1/2"
101	1	Unidade da Consola	124	4	Parafuso #8 x 3/4"
102	1	Suporte de Resistência Traseiro	125	4	Casquilho do Suporte da Plataforma
103	1	Resistência	126	6	Distanciador 1/2"
104	1	Suporte de Resistência Frontal	127	10	Parafuso de Cabeça com Anilha #8 x 3/4"
105	1	Gola da Barra Vertical	128	2	Pino da Tomada
106	4	Parafuso #8 x 1 1/2"	129	1	Suporte da Inserção da Tampa Direita
107	1	Chave/Clipe	130	1	Grelha da Ventoinha
108	4	Casquilho do Motor	131	4	Parafuso de Máquina #6 x 1/4"
109	4	Casquilho da Roda Plano	132	1	Ventoinha
110	2	Anilha do Motor de Elevação	133	1	Roldana do Rolo de Tração
111	1	Fio da Barra Vertical	134	3	Parafuso #10 x 1/4"
112	1	Cobertura do Cabo de Alimentação	135	1	Roldana do Motor de Tração
113	1	Rolo de Tração	136	4	Porca #6
114	2	Berma de Apoio para os Pés	137	6	Parafuso 5/16" x 7/8"
115	2	Anilha 1/2"	138	2	Parafuso M4 x 13mm
116	1	Atilho para Fio 8"	*	—	Manual do Utilizador
117	1	Autocolante de Aviso Grande			
118	2	Eixo da Roda			
119	2	Autocolante de Advertência			

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

Modelo nº FMTL39813-INT.0 R0714A



DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº FMTL39813-INT.0 R0714A

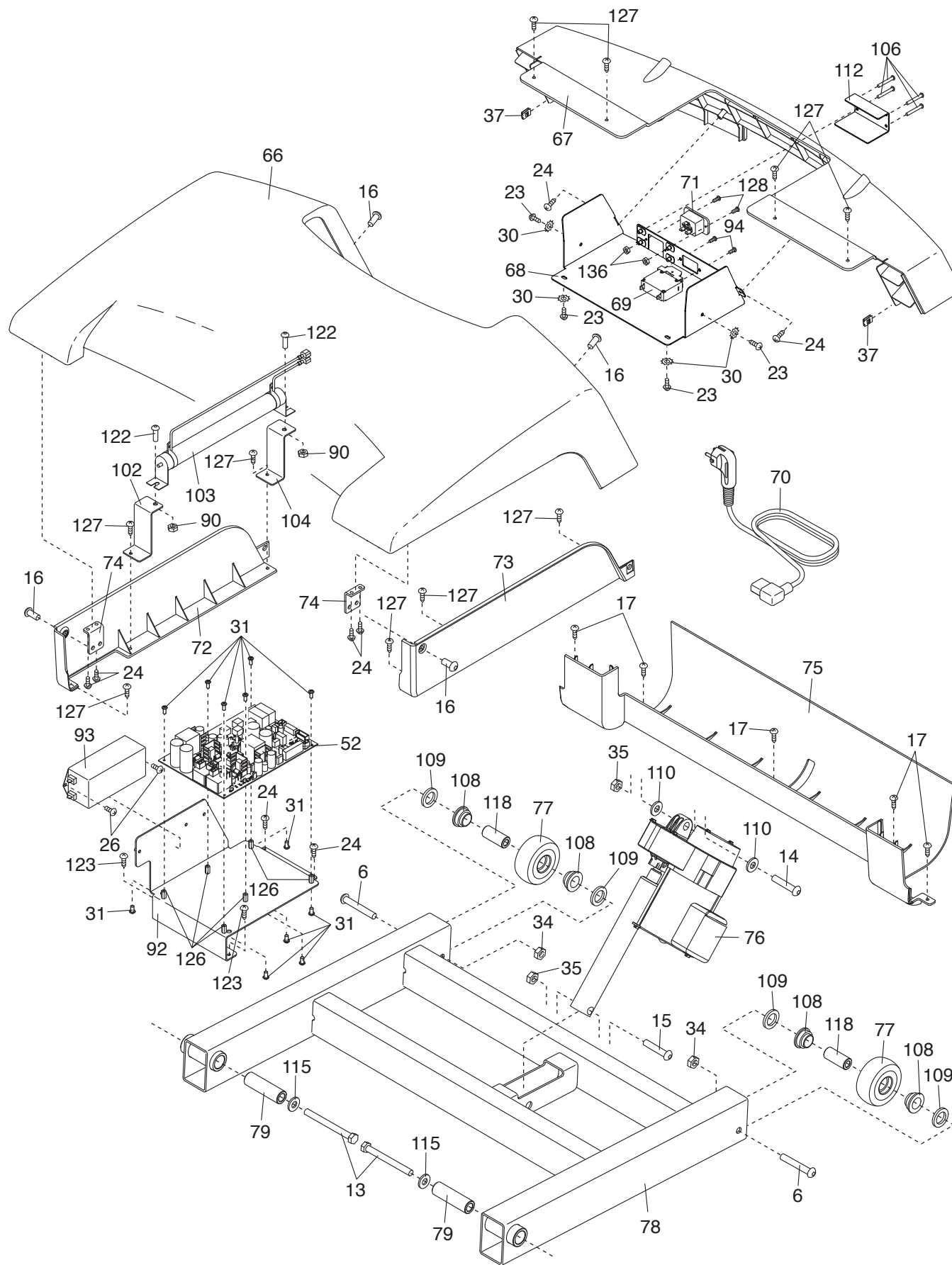
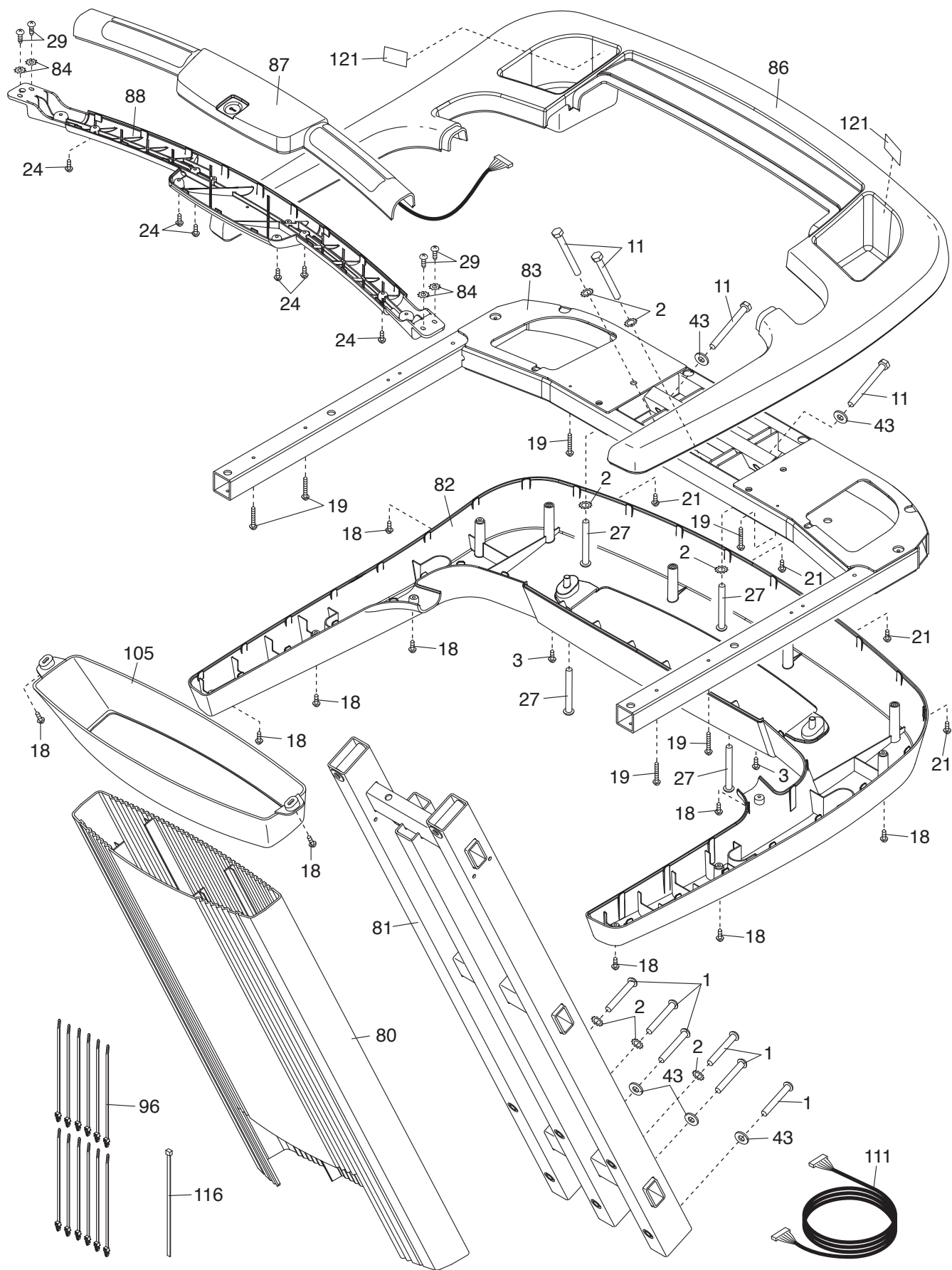
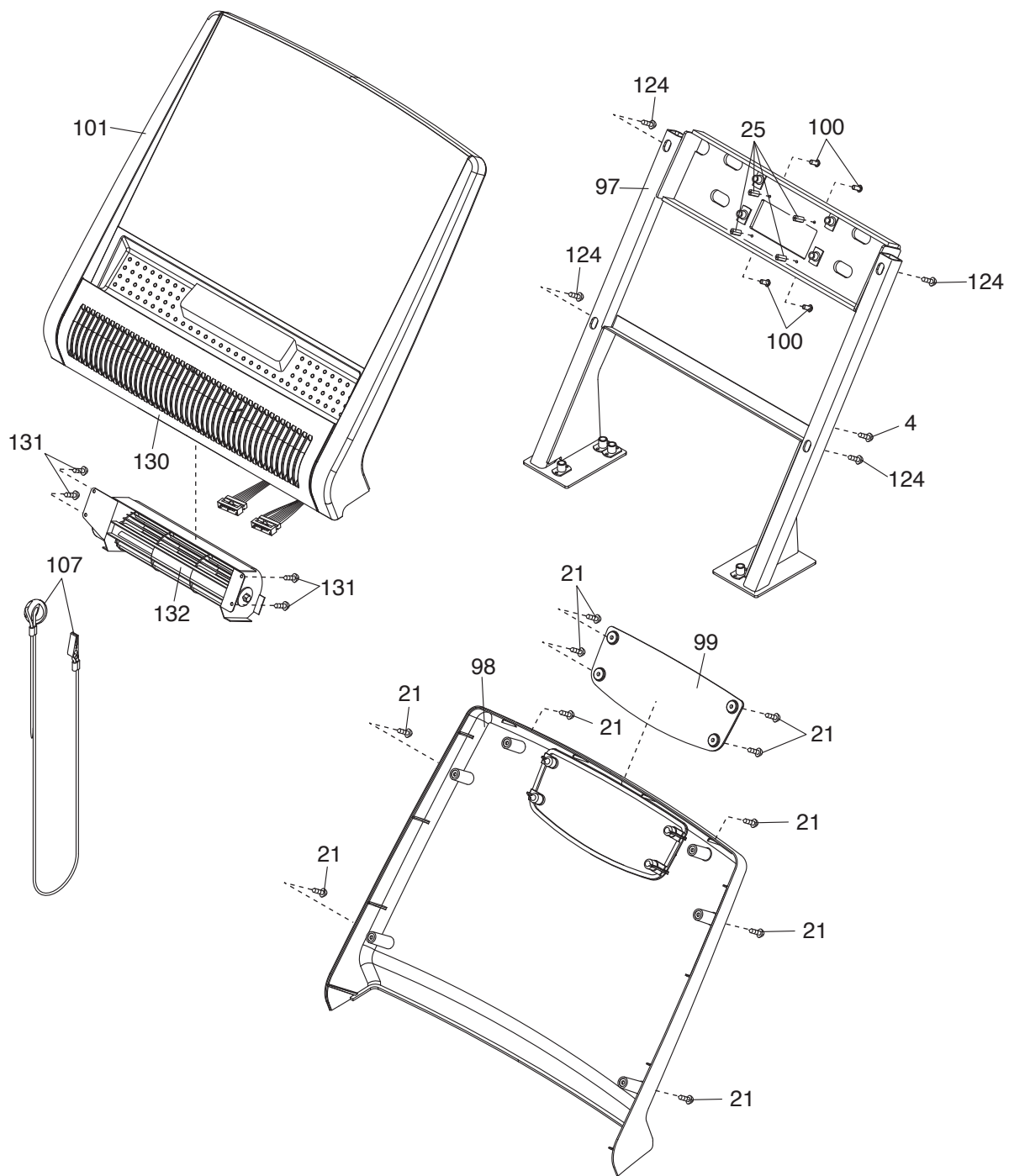


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº FMTL39813-INT.0 R0714A





COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

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

Nos Estados Unidos da América

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

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

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

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

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 indirectos, 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.