

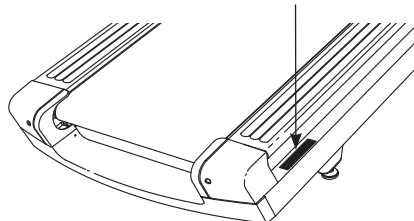
FREEMOTION® *Reflex t 11.3*

Modelo N.º FMTL39816-INT.3

N.º de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante com o Número de Série



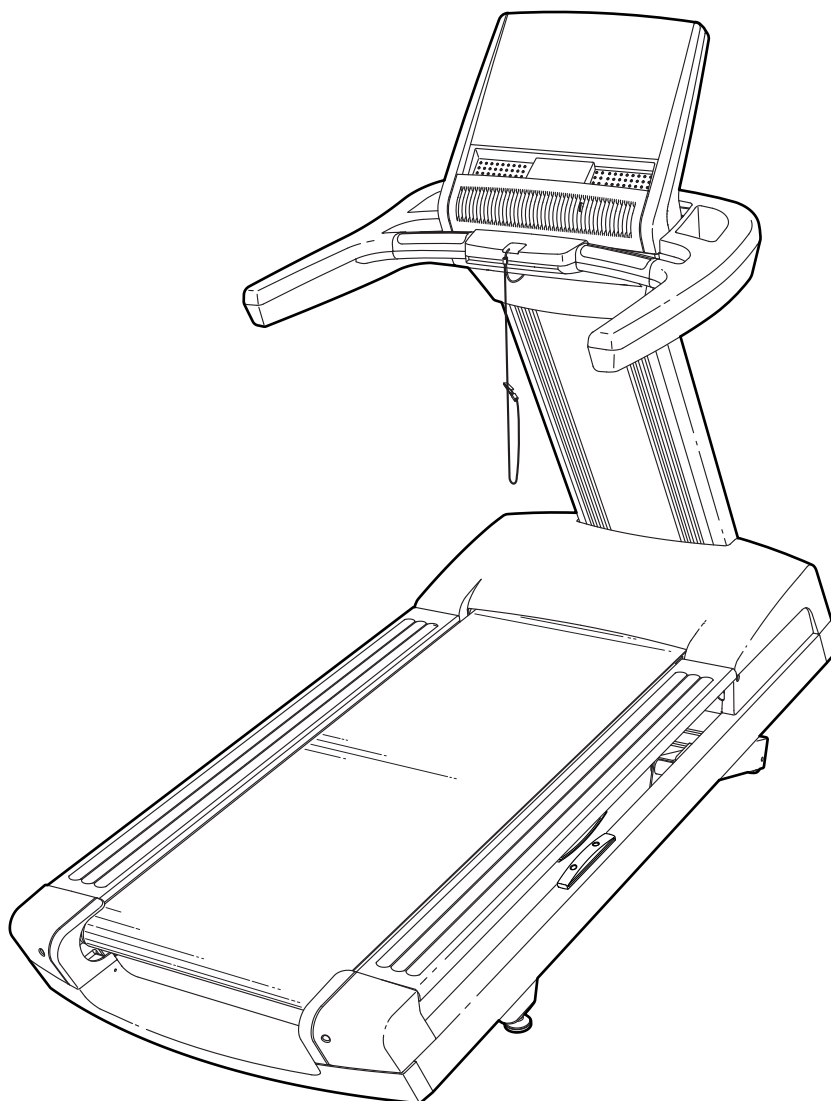
MANUAL DO UTILIZADOR

PERGUNTAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA 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.



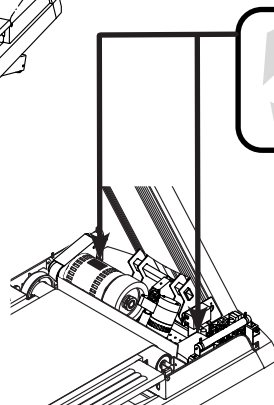
ÍNDICE

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	3
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.	4
ANTES DE COMEÇAR.	6
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.	7
MONTAGEM	8
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	14
COMO UTILIZAR A CONSOLA	15
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE	19
MANUTENÇÃO PREVENTIVA	20
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA	24
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	27
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA EXPANDIDO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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

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



⚠ Atenção

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

⚠ 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.
--	--	--

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 do tapete rolante antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

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 estejam devidamente 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 13 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de 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 14. 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 (se tal acontecer, consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 25).
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. Agarre sempre os 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 de corrente na posição Off (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 TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 19). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
21. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
22. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.
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 capota do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste 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

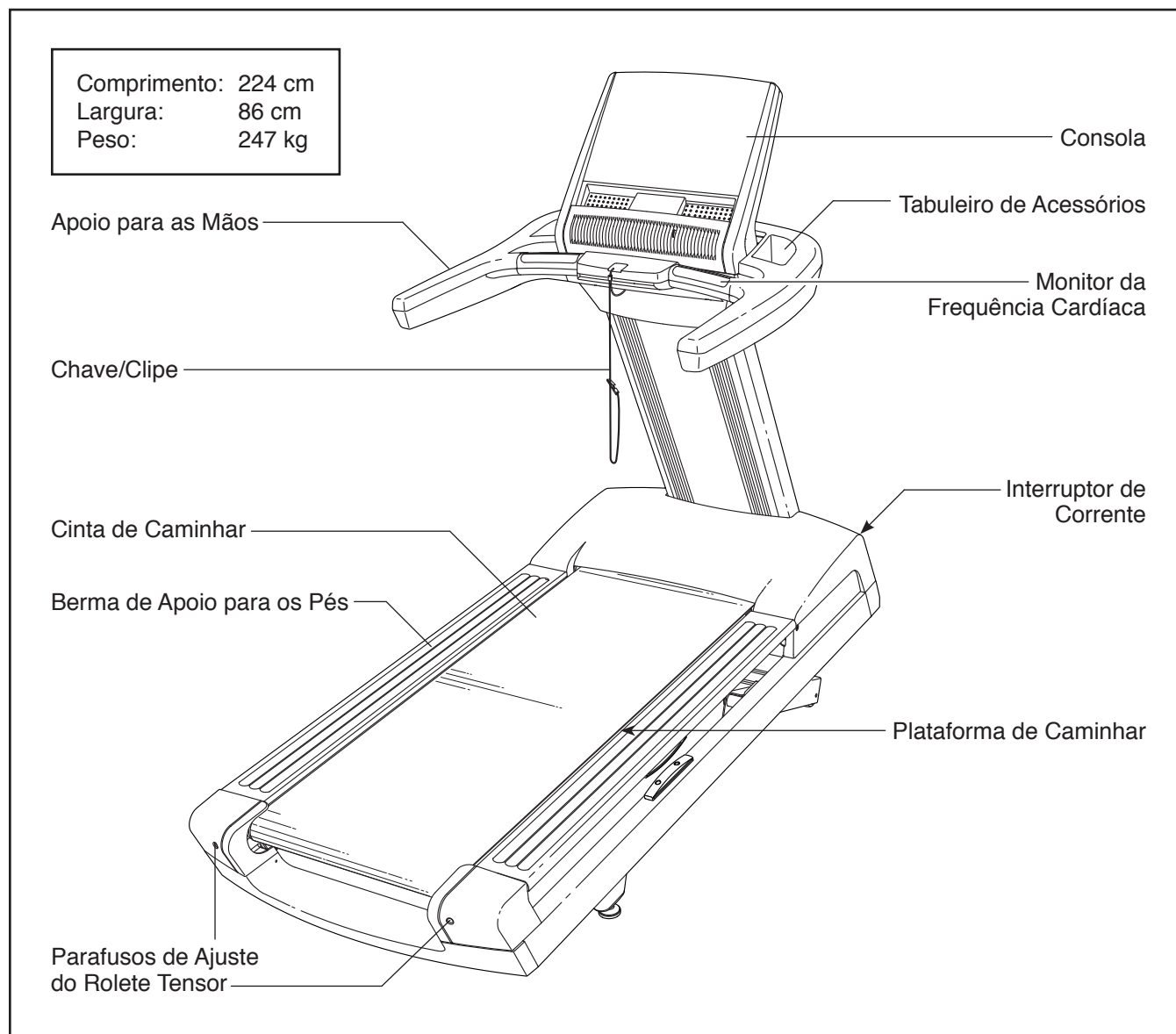
ANTES DE COMEÇAR

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 agradáveis e eficazes.

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

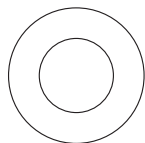
mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número de modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, observe o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.

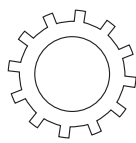


QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

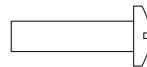
Use as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue aos parêntesis é a quantidade usada na montagem. **Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Poderão estar incluídas peças extra.**



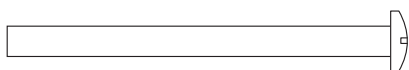
Anilha Plana 3/8"
(43)–4



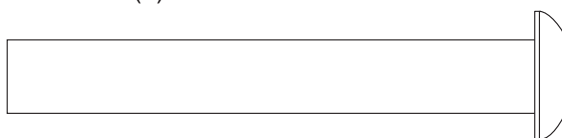
Anilha em Forma
de Estrela 3/8" (2)–6



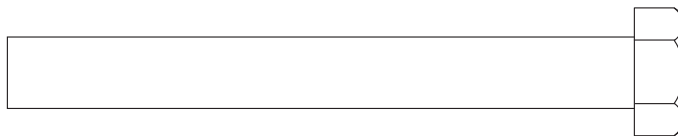
Parafuso #8 x 5/8"
(18)–2



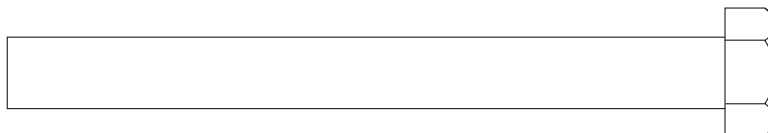
Parafuso #8 x 2" (106)–4



Parafuso 3/8" x 2 3/4" (27)–4



Parafuso 3/8" x 3 1/4" (1)–4



Parafuso 3/8" x 3 3/4" (11)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 7.
- 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 retirá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

um jogo de chaves sextavadas



uma chave inglesa

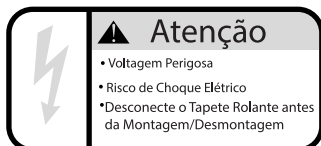


uma chave Phillips



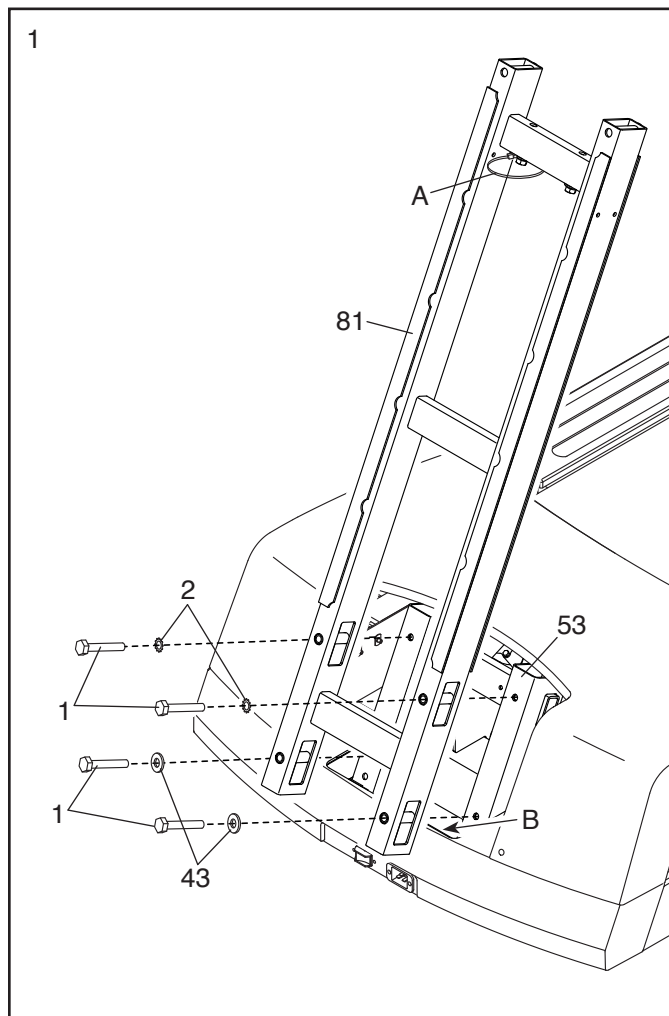
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

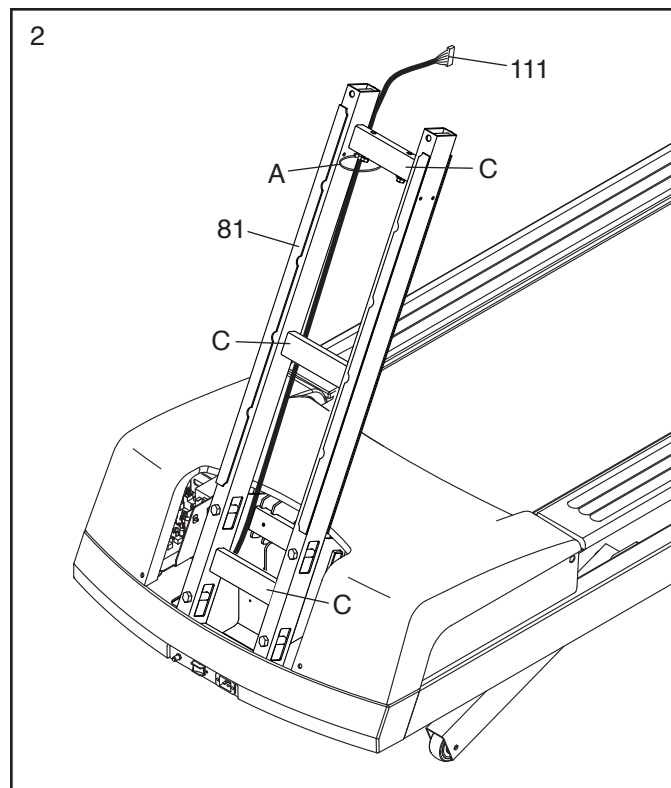


Retire a Cobertura da Barra Vertical (não mostrada) da Barra Vertical (81).

Posicione a Barra Vertical (81) e os atilhos plásticos (A) conforme mostrado. Coloque a Barra Vertical sobre as abas (B) da Estrutura (53). Depois, fixe a Barra Vertical com quatro Parafusos 3/8" x 3 1/4" (1), duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (2) e duas Anilhas Planas 3/8" (43); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Não trilhe os fios.**

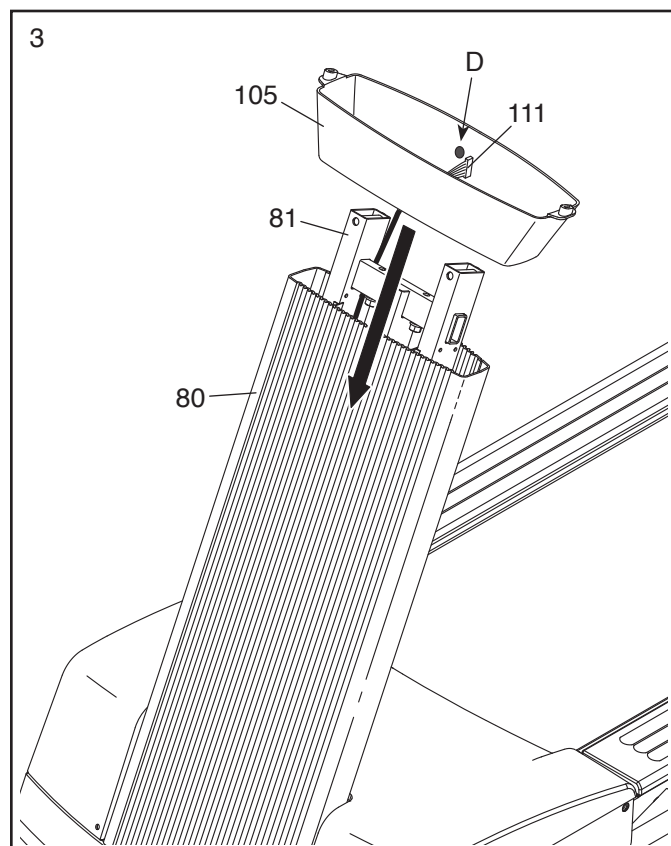


2. Insira a extremidade do Fio da Barra Vertical (111) através do laço do atilho plástico (A) no topo da Barra Vertical (81). **Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical fique por trás das barras de apoio (C) da Barra Vertical.** Em seguida, puxe cuidadosamente o Fio da Barra Vertical para cima enquanto 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). **Não trilhe o Fio da Barra Vertical (111). Tenha cuidado para não bater no teto com a Cobertura da Barra Vertical.**

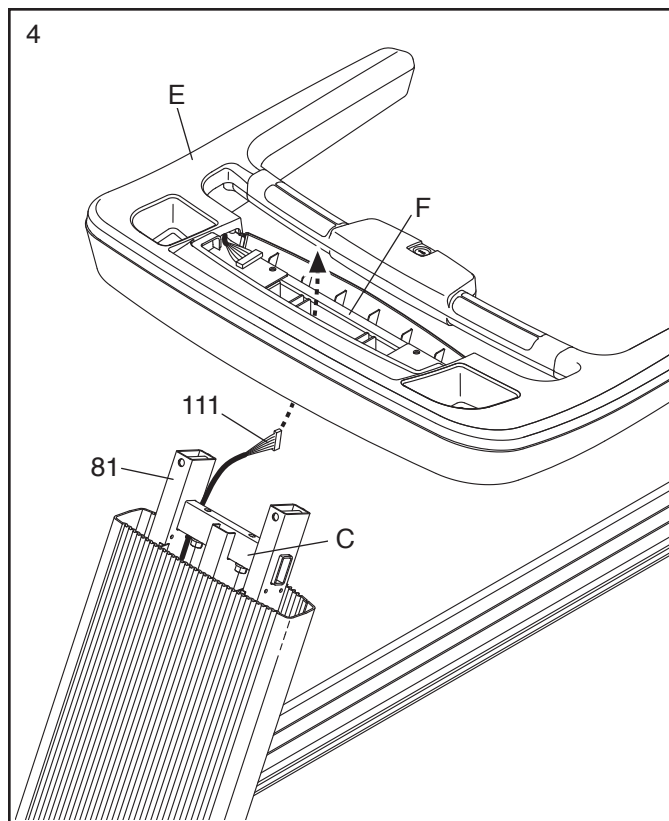
Em seguida, posicione a Gola da Barra Vertical (105) de modo a que o autocolante (D) fique do lado indicado. Insira a Gola da Barra Vertical na Cobertura da Barra Vertical (80).



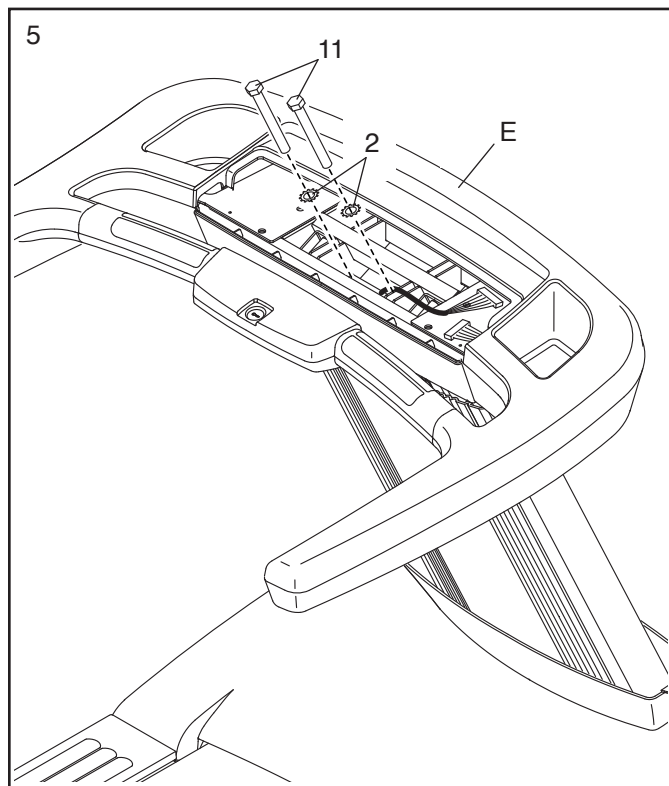
4. Peça a outra pessoa para segurar a unidade do apoio para as mãos (E) junto à Barra Vertical (81). Insira o Fio da Barra Vertical (111) para cima através do centro da unidade do apoio para as mãos.

Em seguida, insira o suporte (F) da unidade do apoio para as mãos (E) sobre a barra de apoio (C) da Barra Vertical (81) e coloque a unidade do apoio para as mãos sobre a Barra Vertical.

Não trilhe os fios.

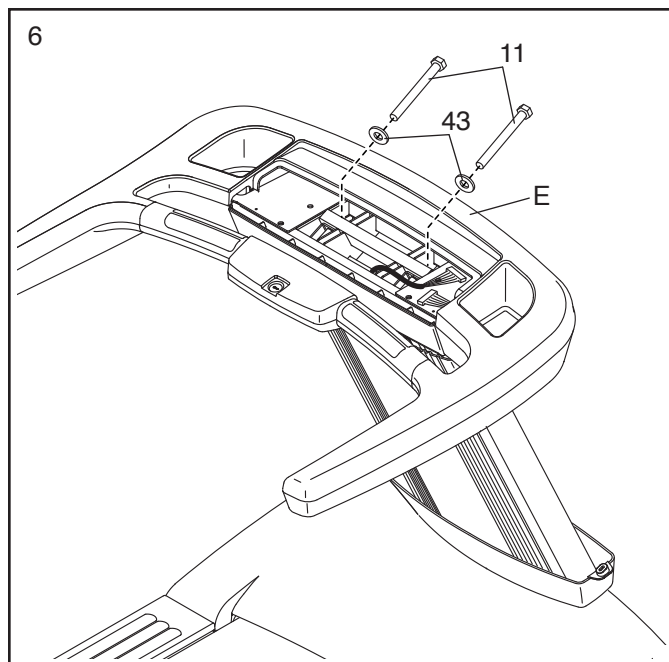


5. Fixe a unidade do apoio para as mãos (E) com dois Parafusos 3/8" x 3 3/4" (11) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (2); **não aperte ainda completamente os Parafusos. Não trilhe os fios.**



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 (E); **enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

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

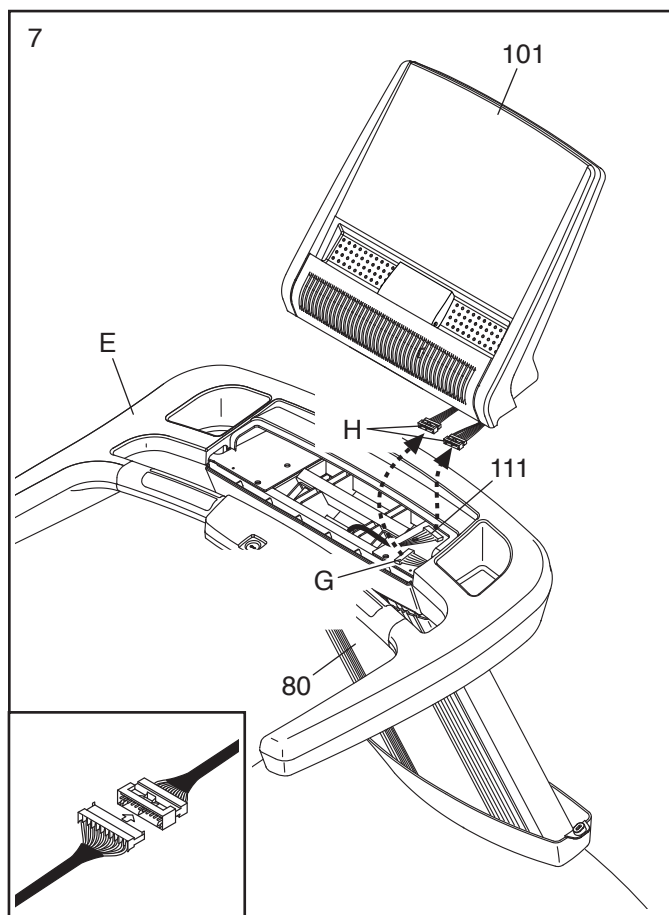


7. Peça a outra pessoa para segurar a Unidade da Consola (101) junto à unidade do apoio para as mãos (E).

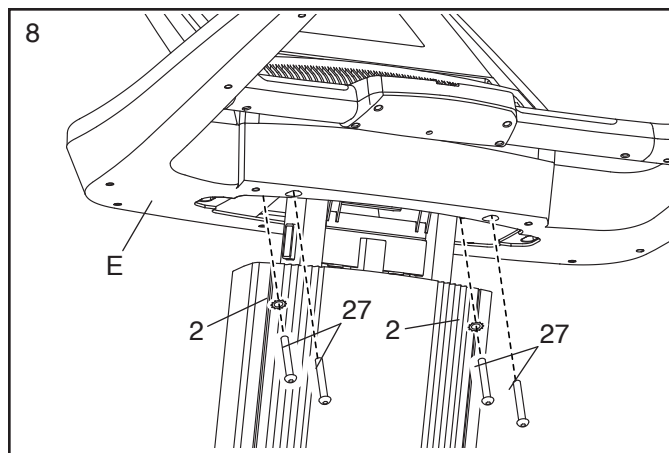
Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (111) e o fio do apoio para as mãos (G) aos fios da consola (H). Certifique-se de que o fio da consola e o fio do apoio para as mãos que está a ligar tenham conectores do mesmo tamanho. **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar 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.**

Em seguida, insira o excesso dos fios de cima para baixo na Cobertura da Barra Vertical (80).

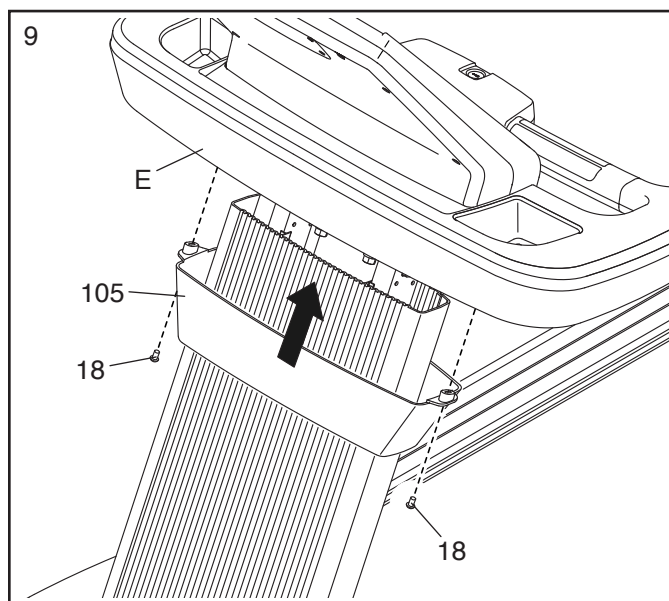
Depois, coloque a Unidade da Consola (101) sobre a unidade do apoio para as mãos (E). **Não trilhe os fios.**



8. Aperte quatro Parafusos $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (27) com duas Anilhas em Forma de Estrela $\frac{3}{8}$ " (2) na unidade do apoio para as mãos (E); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

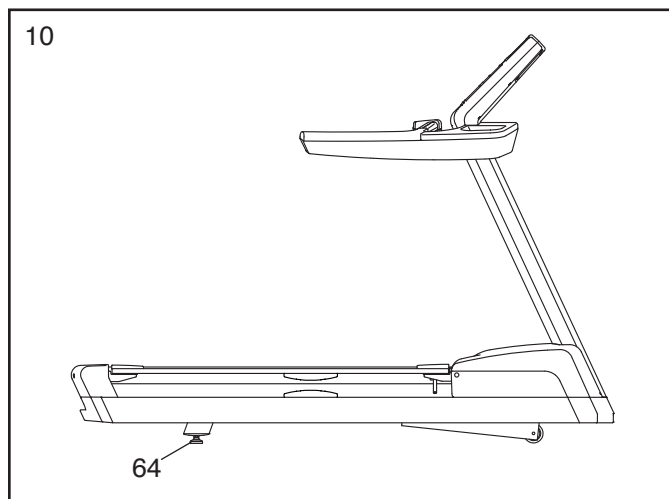


9. Fixe a Gola da Barra Vertical (105) à unidade do apoio para as mãos (E) com dois Parafusos #8 x $\frac{5}{8}$ " (18).



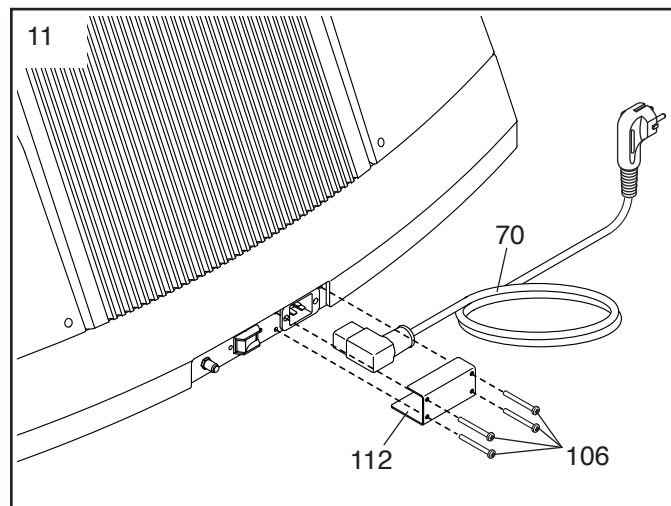
10. Se necessário, transporte o tapete rolante para o local pretendido (consulte COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 19).

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, rode a porca de um Pé Nivelador no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço.



11. Corte o atilho que prende o Cabo de Alimentação (70) à Cobertura do Cabo de Alimentação (112).

Ligue o Cabo de Alimentação (70) ao tapete rolante. Fixe a Cobertura do Cabo de Alimentação (112) com quatro Parafusos #8 x 2" (106); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



12. **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. Nota: poderão estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

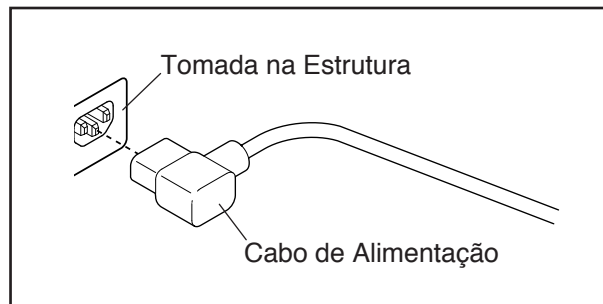
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

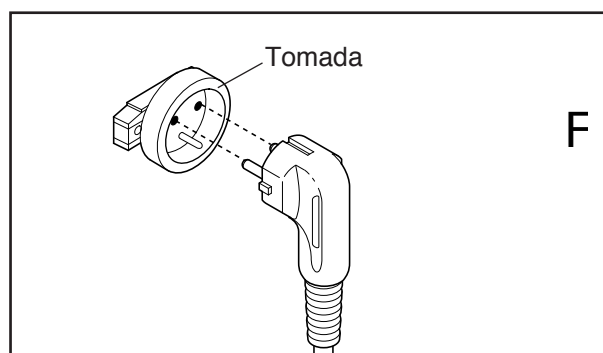
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

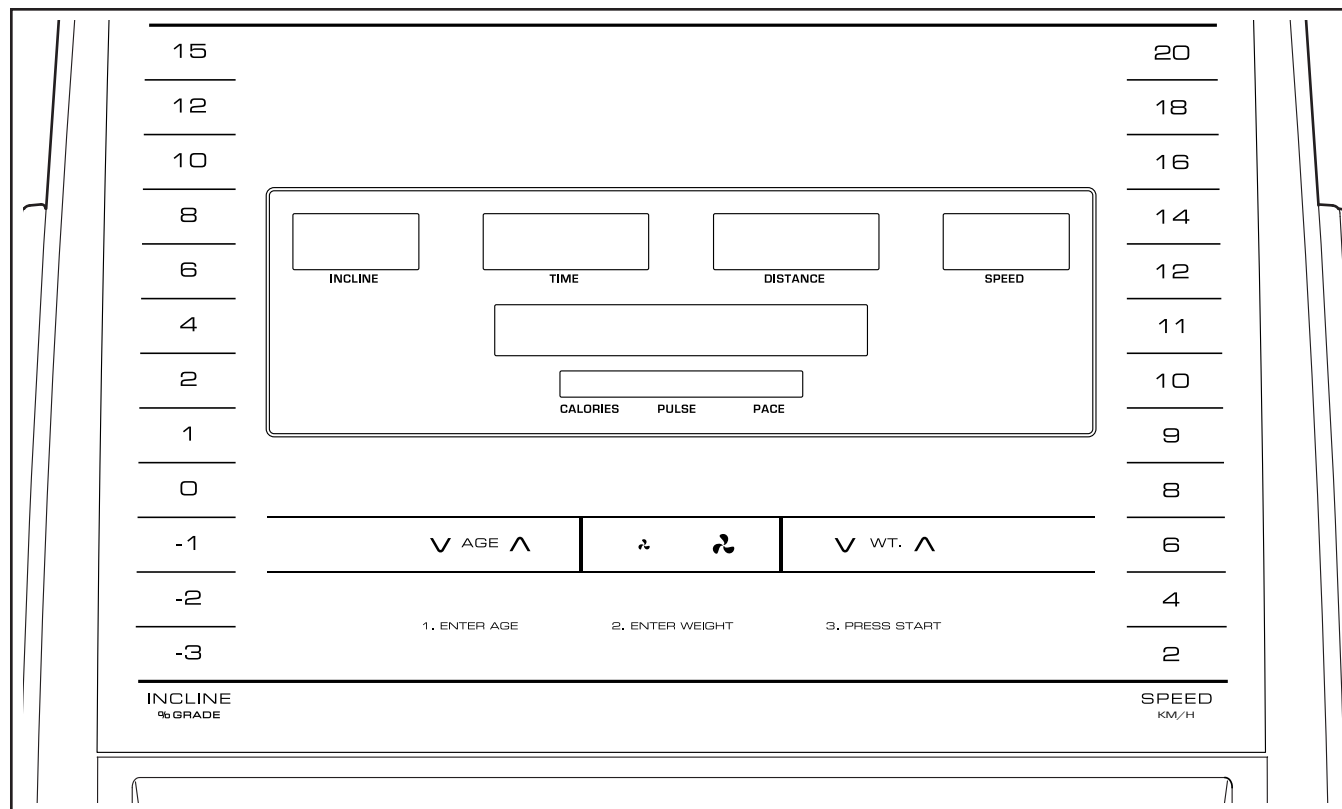
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



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 seleção 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.

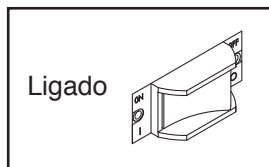
Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE MANUTENÇÃO na página 18. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

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 25).

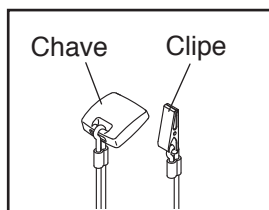
COMO LIGAR A CORRENTE

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, poderá 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. Ponha o interruptor na posição On (ligado).



Em seguida, 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. Depois, 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 de Speed 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 desejado.

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 metros. 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 (pulsação): 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.

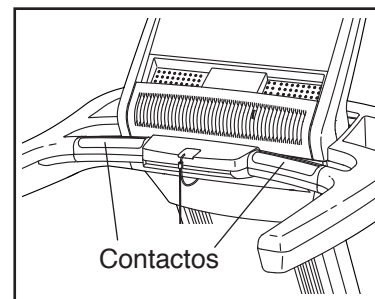
Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop, retire a chave e volte a inseri-la. Nota: se o tapete rolante não for utilizado durante alguns minutos, os ecrãs reiniciar-se-ão automaticamente.

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 tem as mãos limpas.

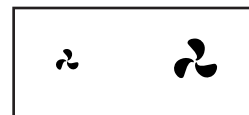
Para medir a frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos**.

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



Prima o botão de aumentar 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 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.

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

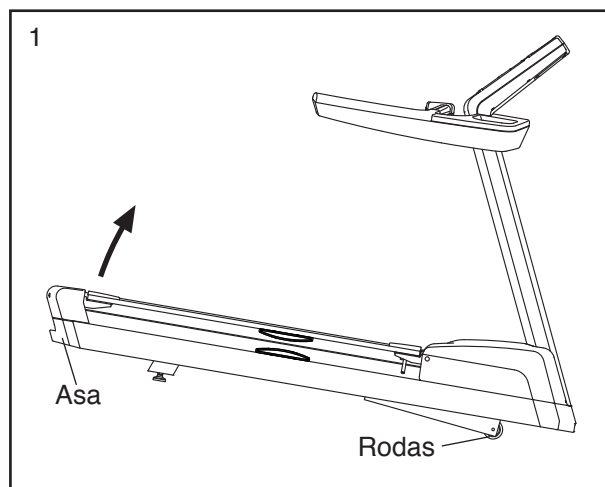
Para sair do modo de manutenção, retire a chave da consola.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

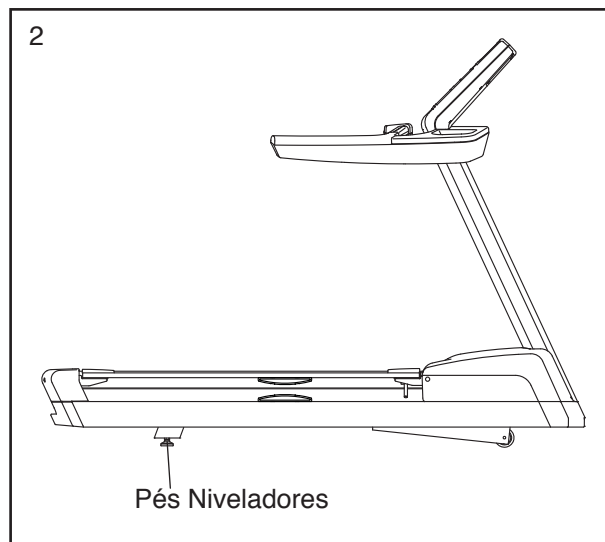
Devido às dimensões e ao peso do tapete rolante, são necessárias duas ou três pessoas para o transportar.

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. **Depois, 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, rode a porca de um pé nivelador no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço.



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 ainda tiver dúvidas, consulte a contracapa deste manual.

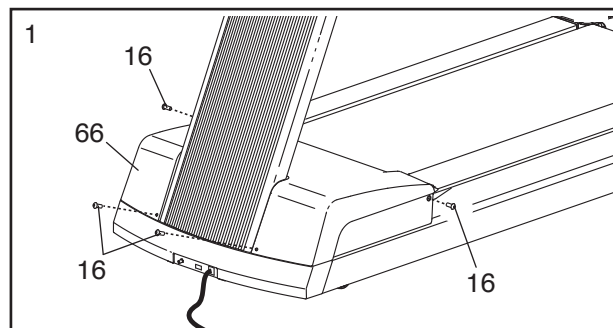
AVISO: se os procedimentos de manutenção não forem todos executados conforme descrito, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante pode ficar danificada, pode surgir um risco de lesão ou de incêndio e a garantia perderá a validade.

MANUTENÇÃO SEMANAL

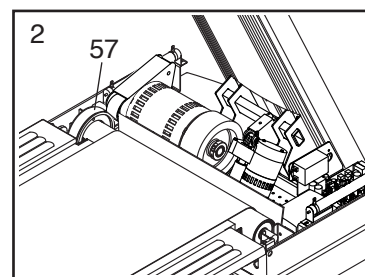
1. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Examine e aperte devidamente todas as peças externas do tapete rolante.
2. Aplique um produto de limpeza multiusos suave num pano de 100% de algodão e remova quaisquer poeiras ou fuligens dos apoios para as mãos, da barra vertical, das bermas de apoio para os pés, da estrutura e da capota 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.** Depois, aplique uma pequena quantidade do detergente a um outro pano e limpe a consola e o(s) ecrã(s). **Não borrife diretamente o tapete rolante com o produto de limpeza nem use produtos de limpeza à base de amoníaco ou ácido.**
3. Aspire a área em volta do tapete rolante.
4. Certifique-se de que a cinta de caminhar esteja centrada e devidamente esticada. Se estiver centrada e rolar sem problemas quando alguém correr no tapete rolante, não faça ajustes. Se for necessário ajustar a cinta de caminhar, consulte as páginas 23 e 26.

MANUTENÇÃO MENSAL

1. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Em seguida, retire os quatro Parafusos 5/16" x 1/2" (16) e levante a Capota do Motor (66).



2. Com um aspirador manual, limpe a área que fica por baixo da capota do motor. **Tenha cuidado para evitar tocar em quaisquer componentes.**



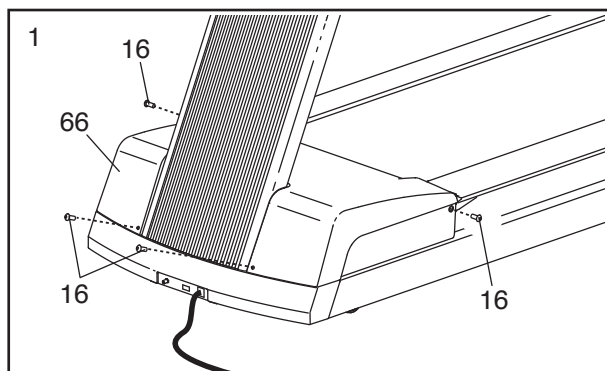
- Depois, verifique se a Correia do Motor (57) apresenta sinais de desgaste, fendas ou acumulação de pó e a tensão adequada. Se a Correia do Motor precisar de ser substituída, consulte a contracapa deste manual.
3. Levante a borda da cinta de caminhar e introduza a mão entre a cinta de caminhar e a plataforma de caminhar. Se o lado inferior da cinta de caminhar estiver seco, poderá ter de aplicar mais lubrificante (consulte a contracapa deste manual).
 4. Ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola. Em seguida, prima o botão Start (iniciar). **Tenha cuidado para evitar lesões; mantenha as mãos afastadas das peças móveis e certifique-se de que o seu vestuário não fique preso nas mesmas.** Com a cinta de caminhar em movimento, verifique se o tapete rolante 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 Capota do Motor (66) com os Parafusos 5/16" x 1/2" (16).

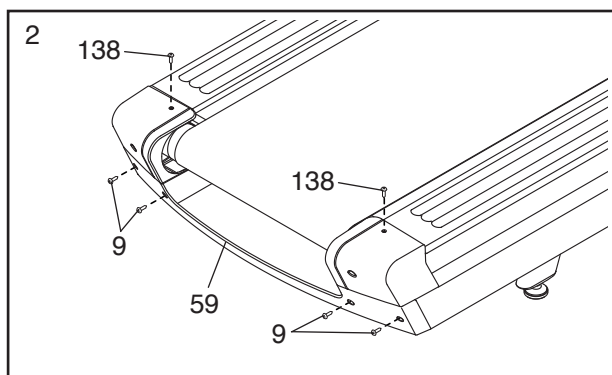
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR E DA CINTA DE CAMINHAR

Examine periodicamente a plataforma de caminhar para 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.**

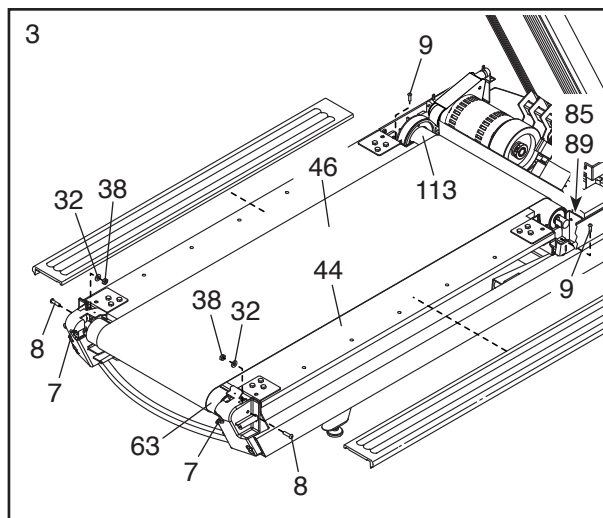
1. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Retire os quatro parafusos 5/16" x 1/2" (16) que fixam a Capota do Motor (66) e levante a Capota do Motor.



2. Retire os quatro Parafusos Pretos 1/4" x 3/4" (9) indicados e os dois Parafusos M4 x 16mm (138). Em seguida, retire a Tampa Traseira (59).



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



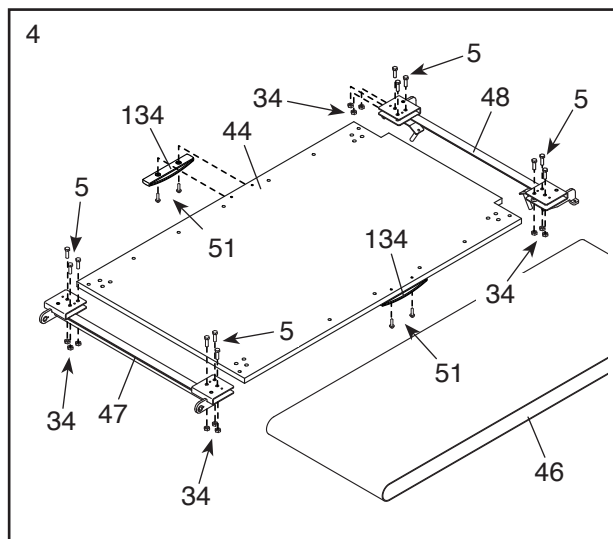
Em seguida, retire os dois Parafusos 3/8" x 3" (7), as duas Anilhas de Segurança 3/8" (não mostradas) e as duas Anilhas Planas 3/8" (não mostradas).

Depois, retire o Parafuso 1/4" x 3 1/4" (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 virar ou a substituir a Plataforma de Caminhar (44), vá para o passo 4.

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

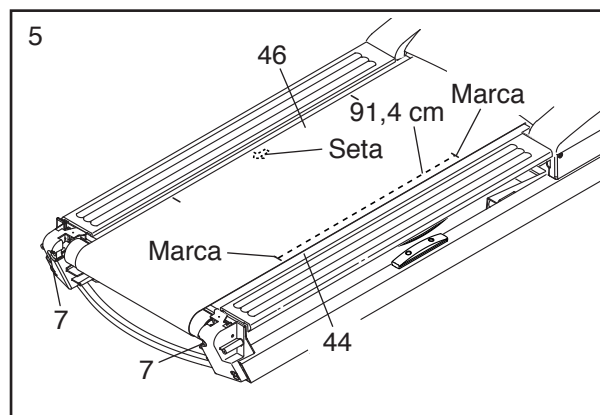
4. Retire a Cinta de Caminhar (46) e a Plataforma de Caminhar (44) do tapete rolante. Em seguida, retire a Cinta de Caminhar da Plataforma de Caminhar. Depois, retire os doze Pinos 3/8" x 1 1/2" (5) e as doze Porcas 3/8" (34) e destaque os Suportes Traseiro e Frontal da Plataforma (47, 48) da Plataforma de Caminhar. Depois, retire os quatro parafusos #16 x 1 1/2" (51) e os dois Amortecedores da Plataforma (134).



Verifique se ambos os lados da Plataforma de Caminhar (44) estão gastos. Se o lado de baixo ainda não tiver sido usado, pode virar a Plataforma de Caminhar e continuar a usá-la. Se a Plataforma de Caminhar já tiver sido virada anteriormente, elimine-a. **Mantenha todas as outras peças.**

Usando a Plataforma de Caminhar (44) nova ou a Plataforma de Caminhar velha com o lado não gasto para cima, siga cuidadosamente os passos 1 a 4 pela ordem inversa. Se também estiver a substituir a Cinta de Caminhar (46), utilize a Cinta de Caminhar nova. Rode os Parafusos 3/8" x 3" (7) (consulte o passo 3) no sentido horário **apenas quatro voltas. Depois, vá para o passo 5.**

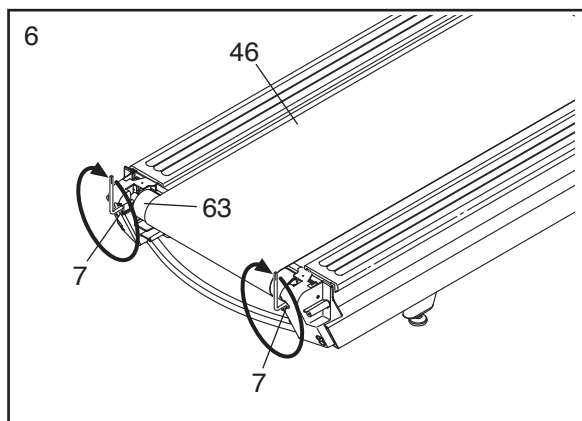
5. Levante a borda direita ou esquerda da Cinta de Caminhar (46) e procure uma pequena seta impressa no lado inferior da mesma; se necessário, mova a Cinta de Caminhar para procurar uma seta. **Se encontrar uma seta, certifique-se de que esteja a apontar para a traseira do tapete rolante conforme mostrado.** Se assim não for, retire a Cinta de Caminhar, inverta a respetiva posição e volte a inseri-la na Plataforma de Caminhar (44). Nota: a sua cinta de caminhar poderá não ter uma seta. Se assim for, pode inseri-la em qualquer das posições.



Em seguida, se necessário, mova a Cinta de Caminhar (46) até a costura transversal (não mostrada) ficar por baixo da Plataforma de Caminhar (44).

Depois, localize as marcas indicadas nos lados esquerdo e direito da Cinta de Caminhar (46). As marcas devem estar a uma distância exata de 91,4 cm entre si. Se necessário, rode ambos os Parafusos 3/8" x 3" (7) no sentido horário ou anti-horário até as marcas ficarem a uma distância exata de 91,4 cm entre si.

6. Centre a Cinta de Caminhar (46) se necessário (consulte a página 25). 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 3" (7) no sentido horário uma volta. 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) parar de rodar, não aperte mais os Parafusos; consulte a contracapa deste manual.**



LUBRIFICAÇÃO DA CINTA DE CAMINHAR

Se o tapete rolante for utilizado com regularidade, lubrifique a cinta de caminhar aproximadamente a cada 3.200 quilómetros de utilização. Para encomendar lubrificante, consulte a capa posterior deste manual. Siga as instruções que acompanham o lubrificante para o aplicar na cinta de caminhar.

REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

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, pode surgir um risco de lesão ou de incêndio e a garantia pode ser anulada.**

	Manutenção Semanal			Manutenção Mensal		
	Examine e aperte todas as peças externas do tapete rolante.	Limpe o tapete rolante e aspire a área em redor do mesmo.	Verifique se a cinta de caminhar apresenta alinhamento e tensão adequados.	Retire a capota 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, 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	/ /
-------------------------------	-----	---	-----

MANUTENÇÃO E 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 o tapete rolante. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de Off (desligado) e desconecte o cabo de alimentação**. Limpe o exterior do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

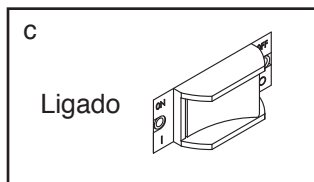
IMPORTANTE: não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos. Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

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 listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a contracapa deste manual.

SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 14). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de 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

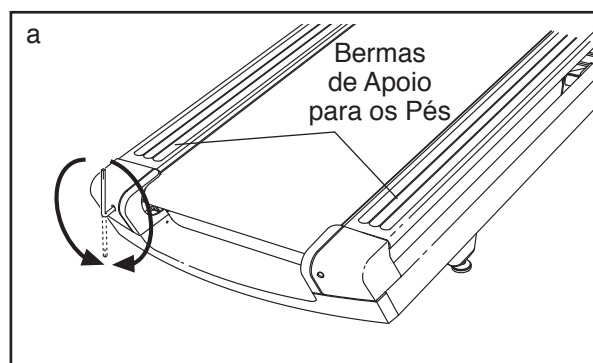
- Verifique o interruptor (veja o desenho à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, aguarde cinco minutos e, em seguida, ponha o interruptor na posição On.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave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

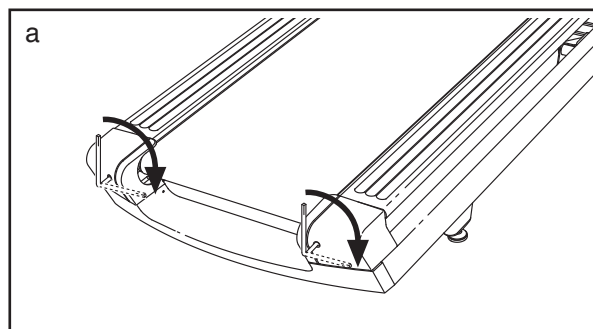
SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.

- IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.** Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize uma 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, introduza a chave e caminhe sobre o tapete rolante 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 uma chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Para esticar devidamente a cinta de caminhar, consulte o passo 5 na página 22. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza 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

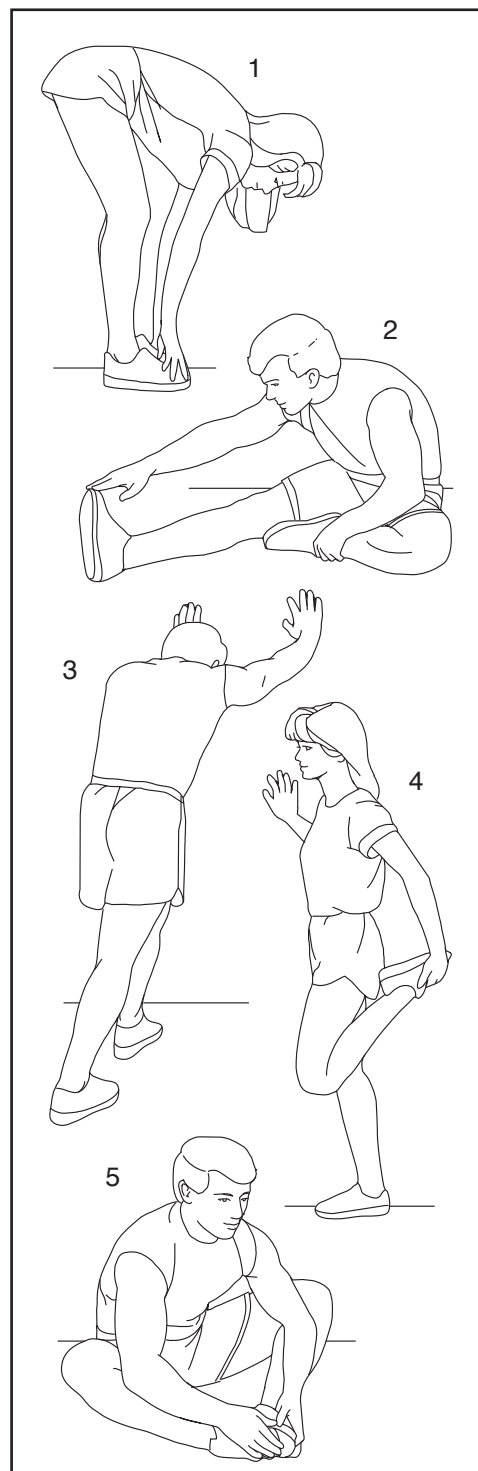
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 N.º FMTL39816-INT.3 R0817A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	4	Parafuso 3/8" x 3 1/4"	54	1	Motor de Tração
2	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	55	4	Casquilho do Motor
3	6	Parafuso de Máquina #8 x 5/8"	56	1	Placa da Unidade do Motor
4	2	Parafuso de Máquina #8 x 3/8"	57	1	Correia do Motor
5	12	Pino 3/8" x 1 1/2"	58	1	Inserção da Tampa Traseira Esquerda
6	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	59	1	Tampa Traseira
7	2	Parafuso 3/8" x 3"	60	1	Suporte Esquerdo da Inserção da Tampa
8	4	Pino 5/16" x 1 1/2"	61	1	Inserção da Tampa Traseira Direita
9	4	Parafuso Preto 1/4" x 3/4"	62	2	Rolamento do Suporte Traseiro da Plataforma
10	4	Parafuso 1/4" x 1"	63	1	Rolo Tensor
11	4	Parafuso 3/8" x 3 3/4"	64	2	Pé Nivelador
12	2	Parafuso 1/4" x 1/2"	65	1	Porca 5/16"
13	2	Parafuso 1/2" x 3 1/2"	66	1	Capota do Motor
14	2	Parafuso-Batente 3/8" x 1 1/2"	67	1	Tampa Frontal
15	2	Parafuso 1/4" x 3/4"	68	1	Suporte do Cabo de Alimentação
16	4	Parafuso 5/16" x 1/2"	69	1	Interruptor
17	5	Parafuso Autoatarraxante #8 x 1/2"	70	1	Cabo de Alimentação
18	14	Parafuso #8 x 5/8"	71	1	Tomada
19	1	Porca de Travamento 1/4"	72	1	Cobertura do Lado Esquerdo
20	4	Casquilho 1/2"	73	1	Cobertura do Lado Direito
21	14	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	74	2	Suporte da Capota
22	2	Parafuso de Máquina #10 x 5/16"	75	1	Cobertura do Rolo
23	7	Parafuso Autoatarraxante de Cabeça Elíptica #8 x 3/4"	76	1	Motor de Inclinação
24	12	Parafuso #8 x 1/2"	77	2	Roda Frontal
25	2	Pino do Grampo da Chaveta	78	1	Estrutura de Elevação
26	2	Parafuso do Filtro #8 x 5/8"	79	2	Espaçador da Estrutura de Elevação
27	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	80	1	Cobertura da Barra Vertical
28	4	Porca M3	81	1	Barra Vertical
29	4	Parafuso #10 x 3/4"	82	1	Cobertura Inferior do Apoio para as Mãos
30	4	Anilha em Forma de Estrela #8	83	1	Estrutura do Apoio para as Mãos
31	12	Parafuso #4 x 5/16"	84	4	Anilha em Forma de Estrela #10
32	9	Anilha 3/8"	85	1	Parafuso 1/4" x 3 1/4"
33	2	Anilha de Segurança 3/8"	86	1	Cobertura do Apoio para as Mãos
34	12	Porca 3/8"	87	1	Unidade de Pulsações
35	4	Parafuso com Plástico 1/4" x 1/2"	88	1	Barra de Apoio da Barra de Pulsações
36	4	Parafuso #10 x 1"	89	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
37	2	Clipe da Tampa	90	2	Contraporca 1/4"
38	4	Porca de Travamento 3/8"	91	1	Interruptor Térmico
39	4	Anilha Plana 5/16"	92	1	Suporte de Eletrónica
40	1	Pino 5/16" x 3"	93	1	Filtro
41	1	Pino de União 1/2" x 2 1/4"	94	6	Parafuso #6 x 1/4"
42	1	Pino de União 1/2" x 1 3/4"	95	1	Controlador
43	4	Anilha Plana 3/8"	96	12	Atilho do Cabo
44	1	Plataforma de Caminhar	97	1	Estrutura da Consola
45	2	Guia da Cinta	98	1	Parte Traseira da Consola
46	1	Cinta de Caminhar	99	1	Porta de Acesso
47	1	Suporte Traseiro da Plataforma	100	4	Parafuso #4 x 3/8"
48	1	Suporte Frontal da Plataforma			
49	2	Amortecedor Frontal da Plataforma			
50	2	Porca 1/2"			
51	4	Parafuso #16 x 1 1/2"			
52	1	Quadro do Conversor			
53	1	Estrutura			

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
101	1	Unidade da Consola	126	6	Distanciador 1/2"
102	1	Suporte Traseiro da Resistência	127	10	Parafuso de Cabeça de Anilha #8 x 3/4"
103	1	Resistência			
104	1	Suporte Frontal da Resistência	128	2	Pino da Tomada
105	1	Gola da Barra Vertical	129	1	Suporte Direito da Inserção da Tampa
106	6	Parafuso #8 x 2"			
107	1	Chave/Clipe	130	1	Grelha da Ventoinha
108	4	Casquilho da Roda	131	1	Suporte do Interruptor de Lâminas
109	4	Casquilho Plano da Roda	132	1	Ventoinha
110	2	Anilha do Motor de Elevação	133	1	Roldana do Rolo de Tração
111	1	Fio da Barra Vertical	134	4	Amortecedor da Plataforma
112	1	Cobertura do Cabo de Alimentação	135	1	Roldana do Motor de Tração
113	1	Rolo de Tração	136	2	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 16mm
116	1	Atilho para Fio 8"	139	1	Pino 3/8" x 4 1/2"
117	1	Autocolante de Aviso Grande	140	1	Parafuso 3/8" x 2 3/8"
118	2	Eixo da Roda	141	2	Contraporca 3/8"
119	2	Autocolante de Advertência	142	1	Roldana Tensora
120	2	Autocolante de Aviso da Voltagem	143	1	Braço Tensor
121	1	Tabuleiro Esquerdo	144	2	Anel de Retenção
122	2	Pino 1/4" x 1/2"	145	1	Pino do Braço Tensor
123	2	Parafuso Pequeno de Máquina #8 x 1/2"	146	1	Pino M3 x 8mm
			147	1	Pino M3 x 25mm
124	10	Parafuso #8 x 3/4"	148	1	Tabuleiro Direito
125	4	Casquilho do Suporte da Plataforma	*	—	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA EXPANDIDO A

Modelo N.º FMTL39816-INT.3 R0817A

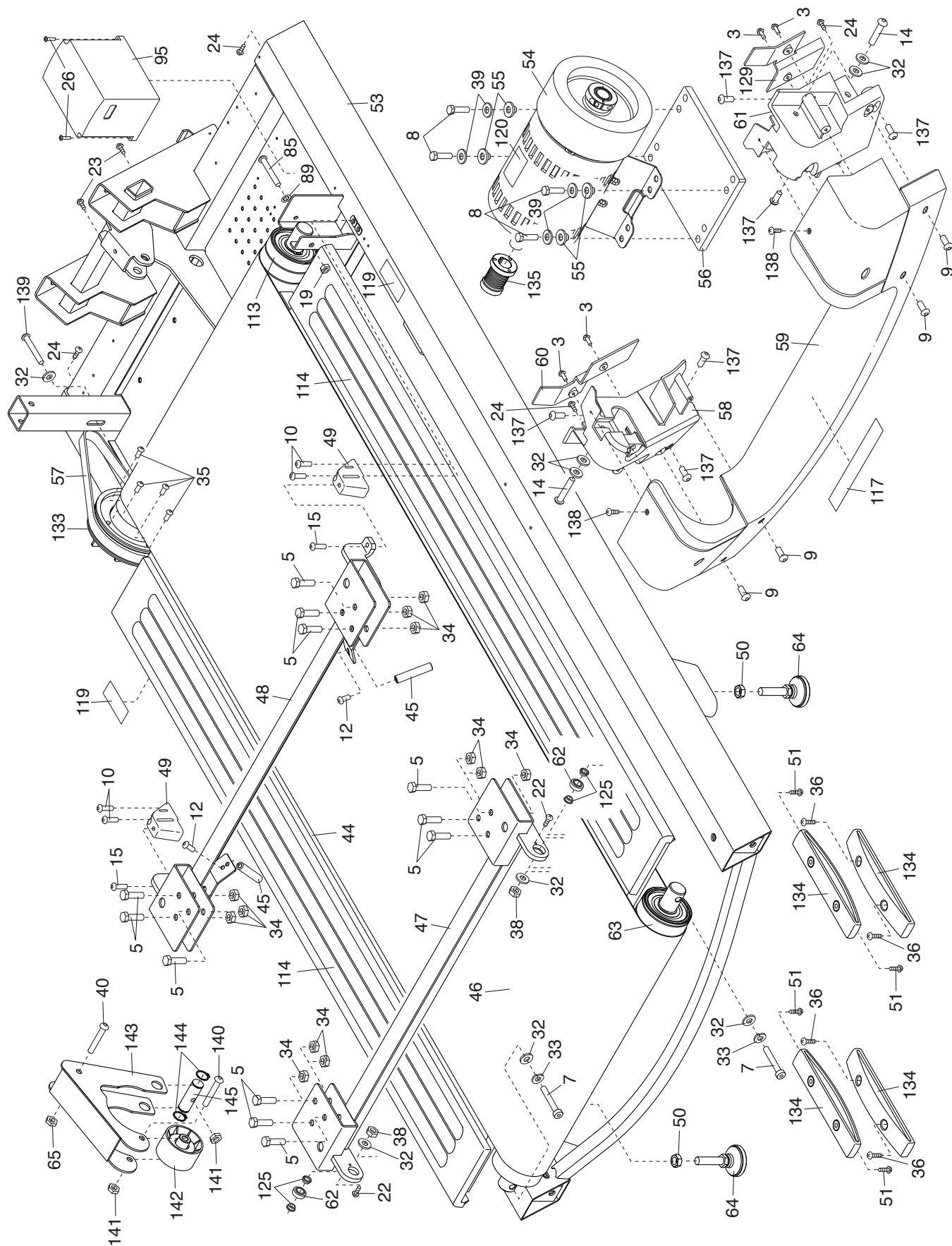


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º FMTL39816-INT.3 R0817A

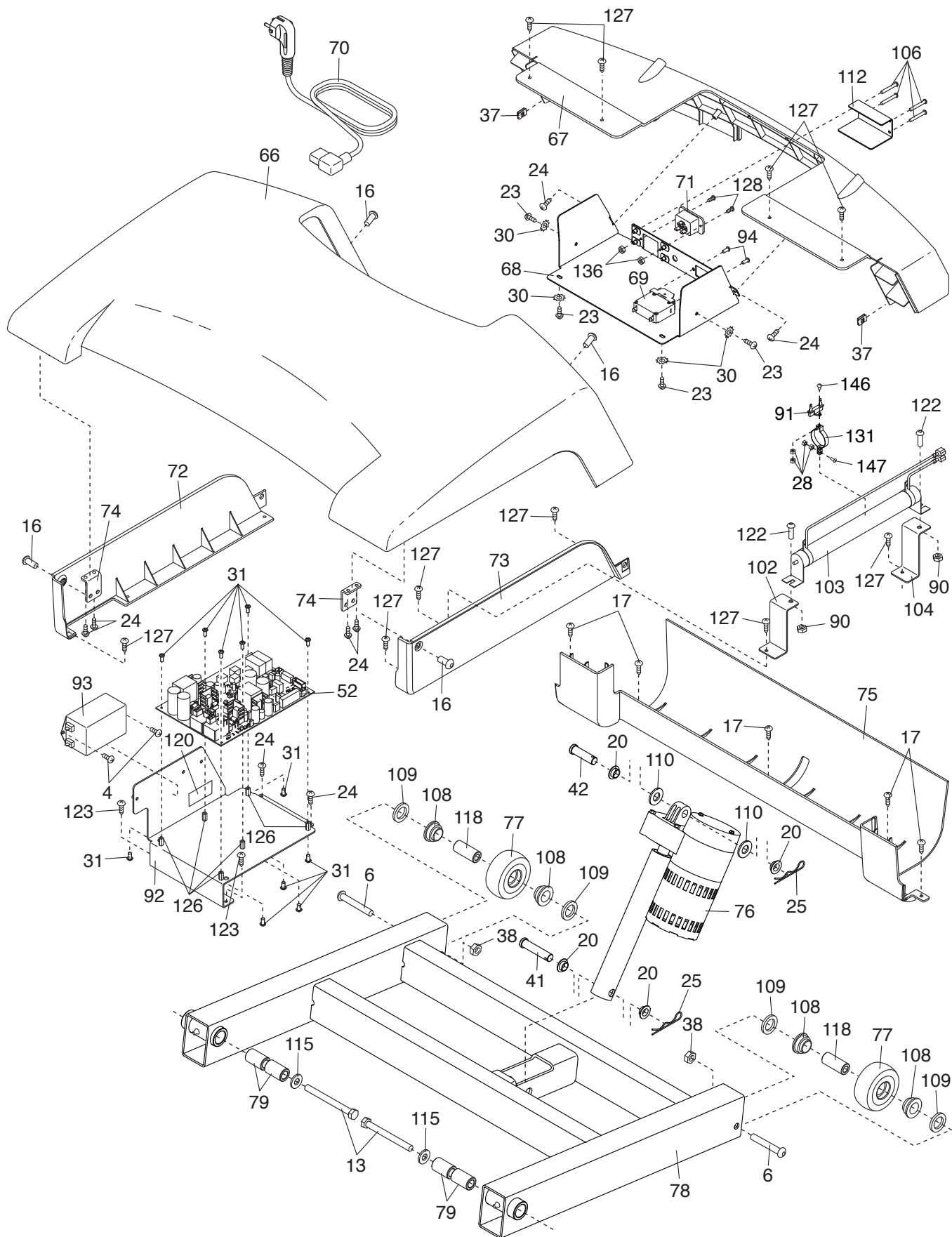


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º FMTL39816-INT.3 R0817A

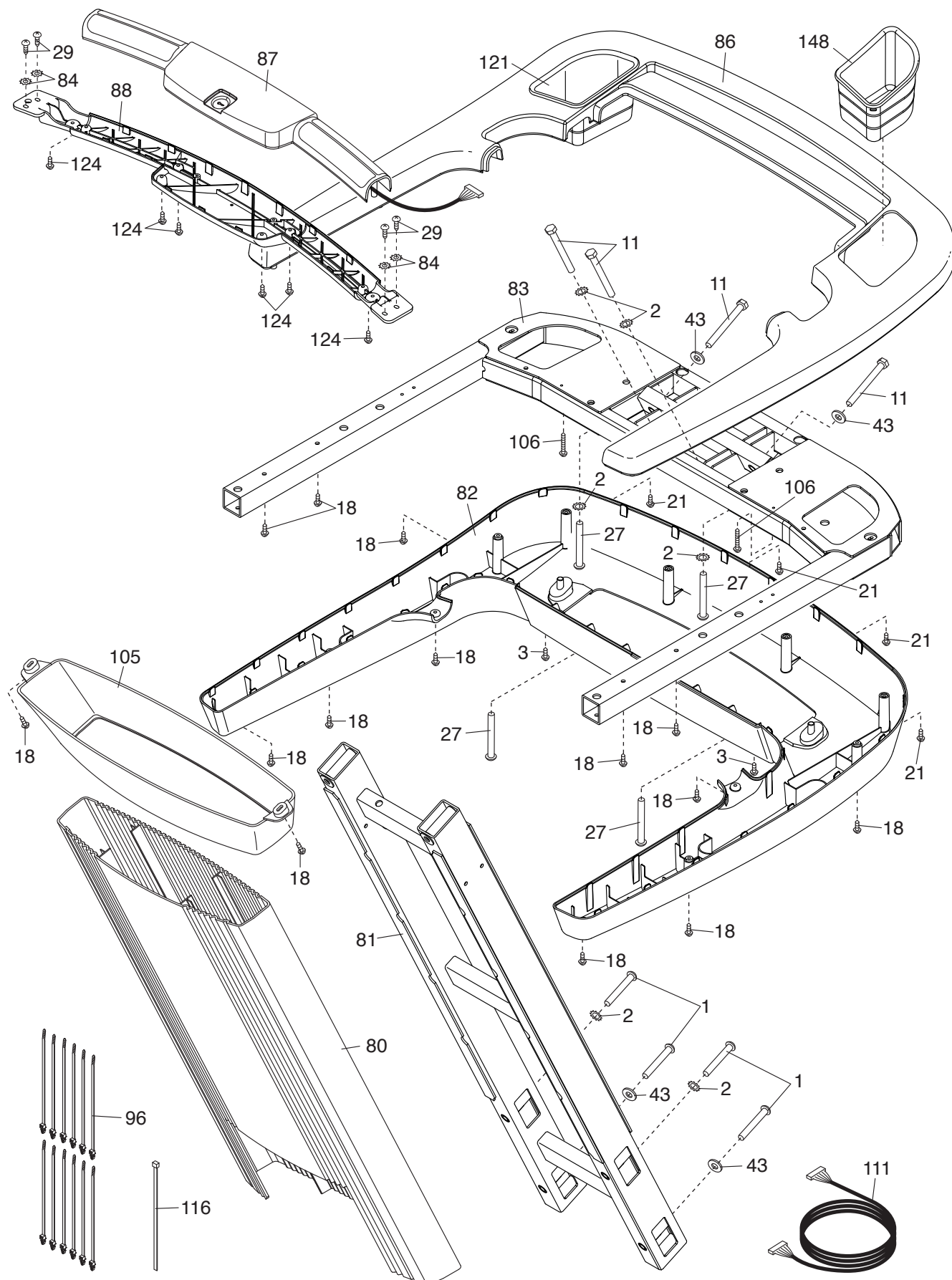
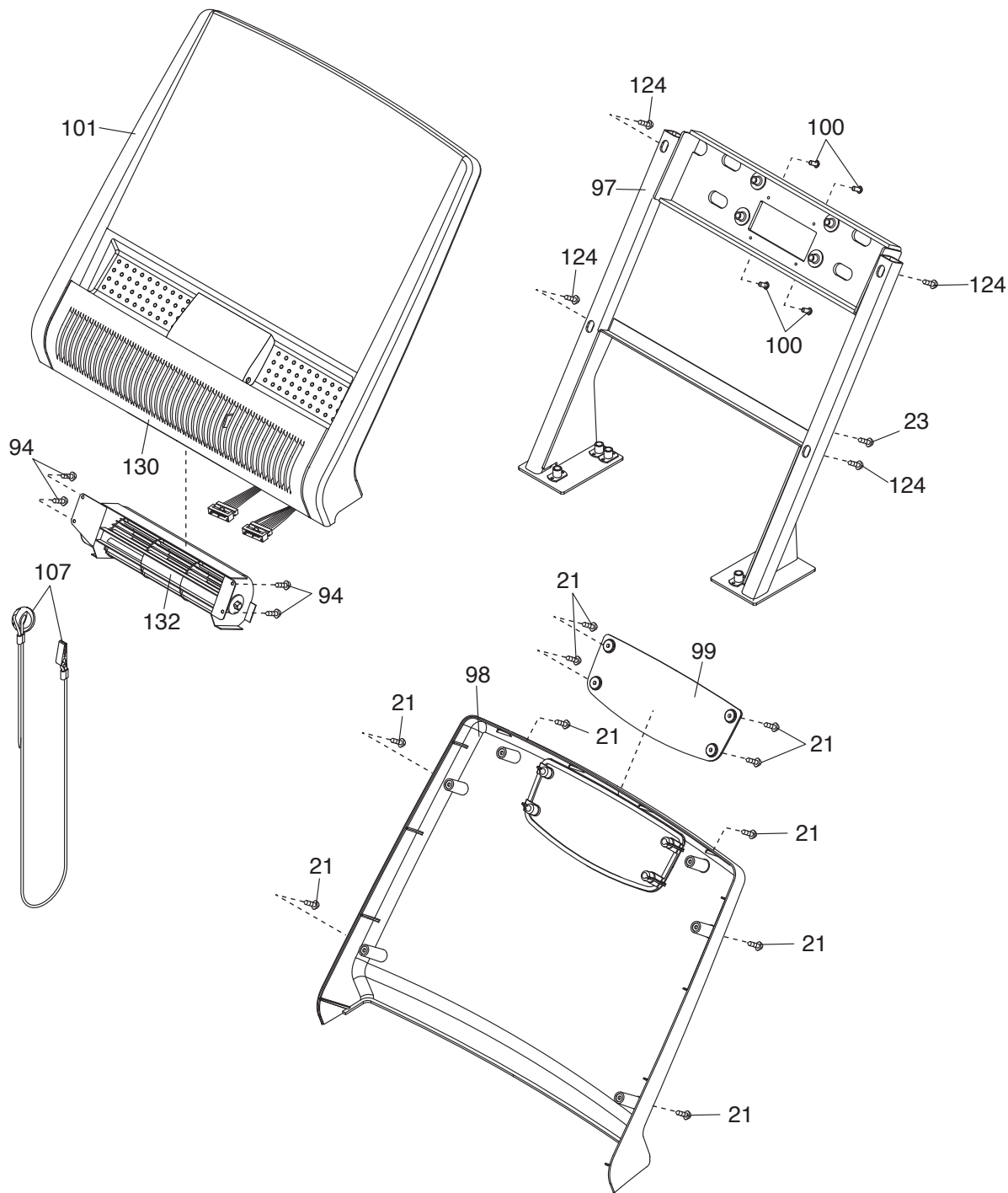


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º FMTL39816-INT.3 R0817A



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 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.