

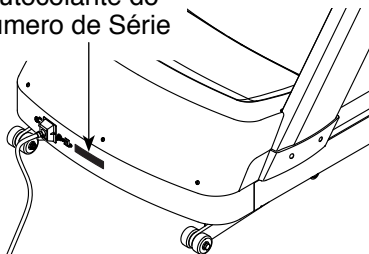
FREEMOTION **t10.8**

Modelo nº FMTL70714-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

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMEÇAR.....	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	6
MONTAGEM.....	7
COMO LIGAR O TAPETE ROLANTE.....	13
COMO ATUALIZAR A CONSOLA.....	14
COMO UTILIZAR A CONSOLA.....	15
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE.....	24
MANUTENÇÃO PREVENTIVA.....	25
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES.....	29
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	30
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO.....	31
LISTA DE PEÇAS.....	34
DIAGRAMA AMPLIADO.....	36
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE.....	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.....	Contracapa

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso 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 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 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 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. (Se tal acontecer, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 30.)
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. O nível de ruído do tapete rolante aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
17. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.

18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
19. 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.
20. 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 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 24). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
22. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. Nunca introduza nem deixe cair nenhum objeto em qualquer orifício do tapete rolante.
25. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar os 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 deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
26. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante FREEMOTION® T10.8. O tapete rolante T10.8 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.

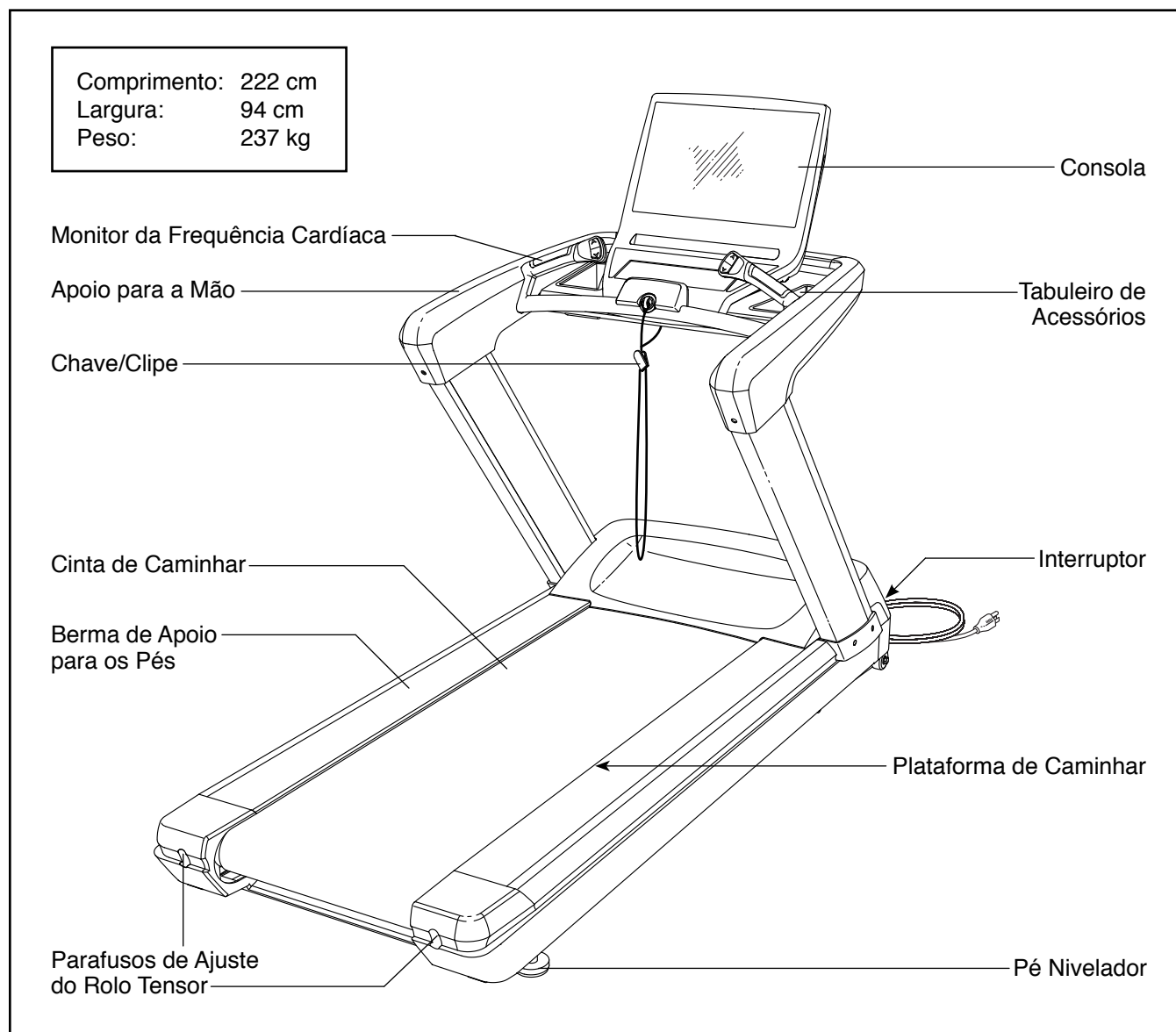
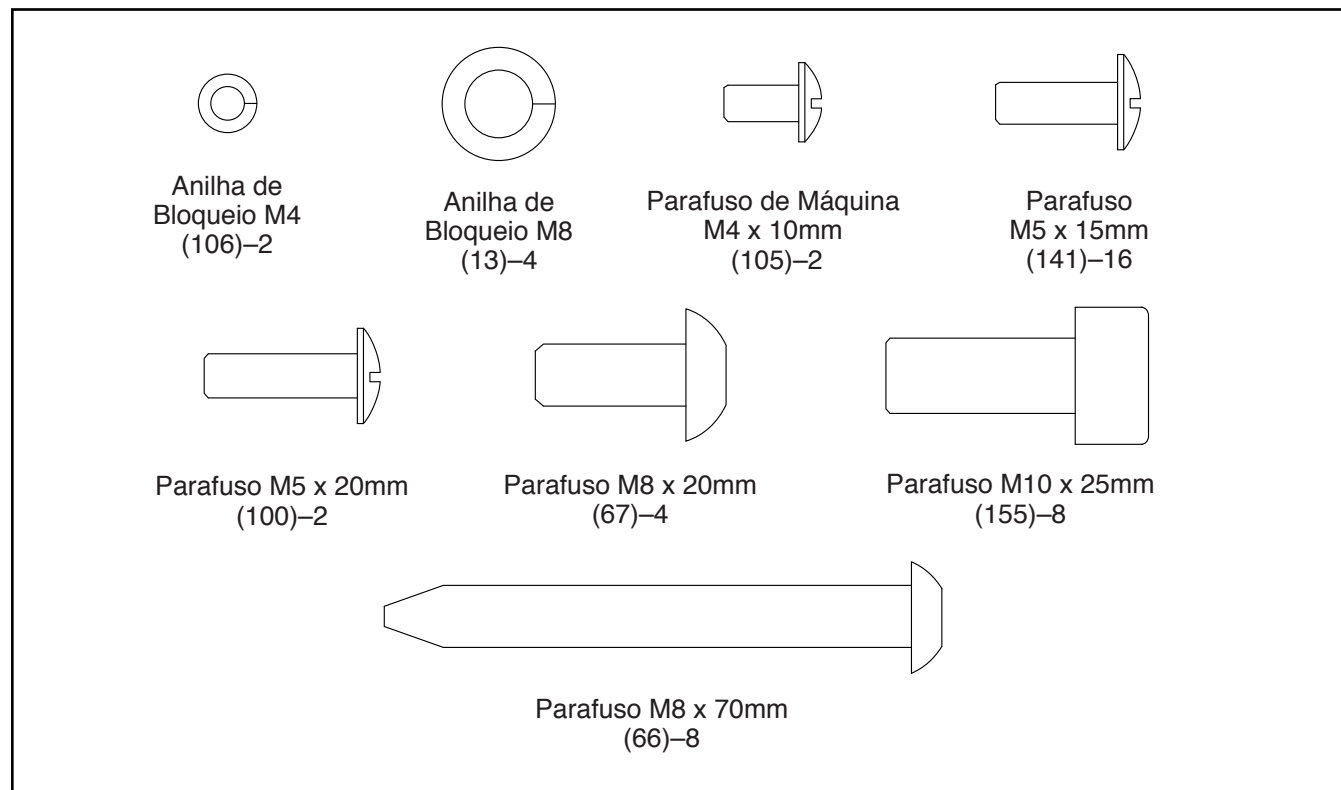


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



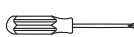
MONTAGEM

- 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 a montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- 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:

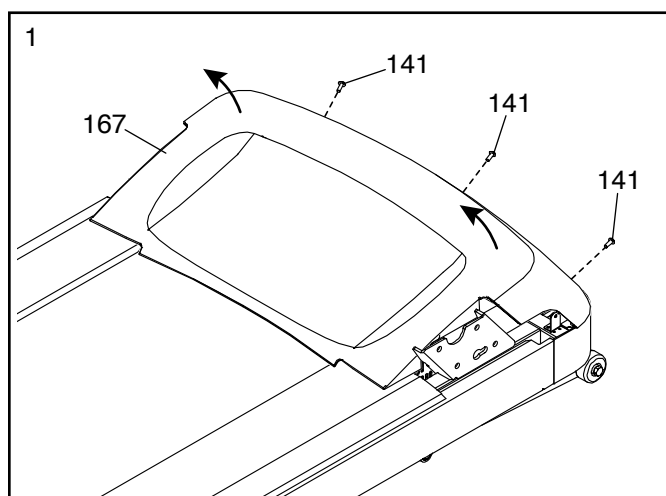
as chaves sextavadas incluídas 

uma chave Phillips 

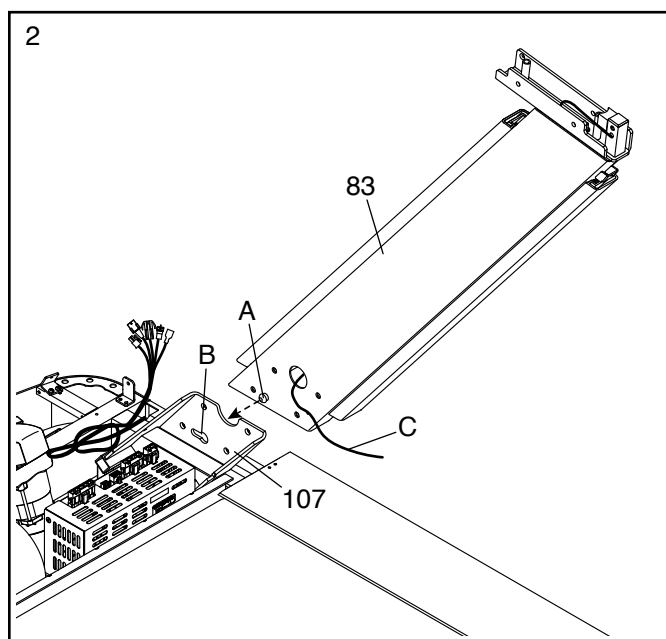
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado.**

Retire e guarde os três Parafusos M5 x 15mm (141) indicados. Depois, remova a Capota do Motor (167). **Conselho: Poderá ter de inclinar a Capota do Motor ao levá-la do tapete rolante.**



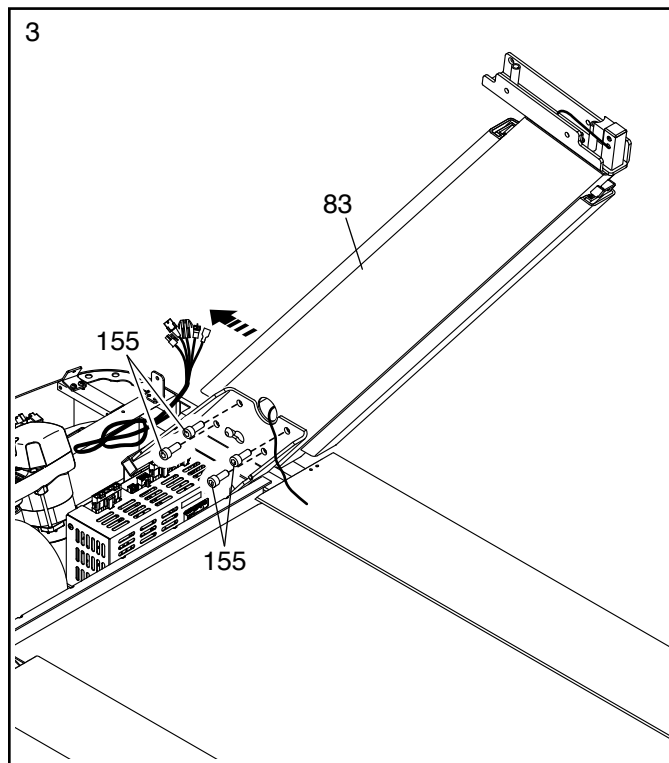
2. Identifique a Barra Vertical Direita (83). Segure a Barra Vertical Direita contra a Estrutura (107) de modo a que a cabeça do pino (A) indicado da Barra Vertical Direita fique inserida no orifício (B) indicado. **Certifique-se de que o atilho (C) não fique trilhado.**



3. Faça deslizar a Barra Vertical Direita (83) no sentido indicado pela seta.

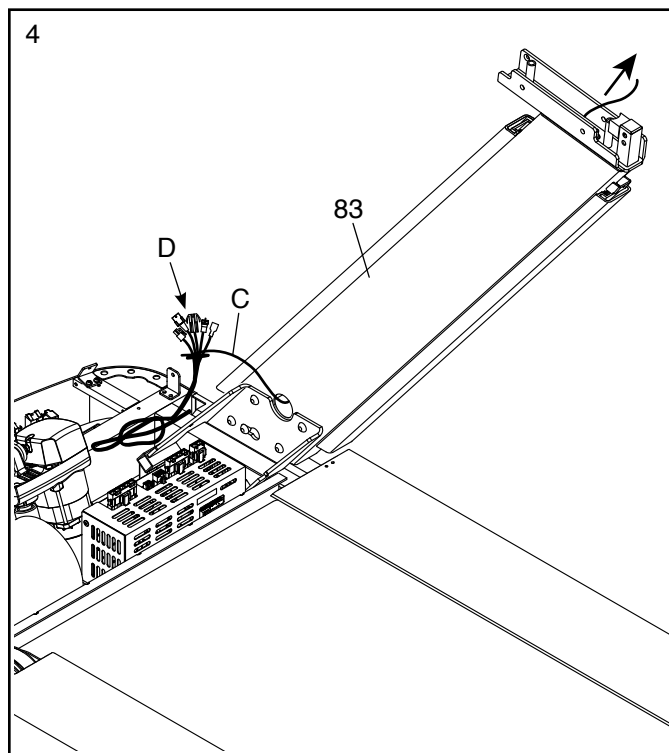
Fixe a Barra Vertical Direita (83) com quatro Parafusos M10 x 25mm (155); **não aperte já os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) conforme descrito acima.



4. Ate firmemente a extremidade inferior do atilho (C) em torno dos fios (D). Em seguida, insira os fios na extremidade inferior da Barra Vertical Direita (83) enquanto puxa a outra extremidade do atilho para cima através da Barra Vertical Direita.

Depois, retire o atilho (C) dos fios (D).



5. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade dos apoios para as mãos (E) junto às Barras Verticais Esquerda e Direita (82, 83). Insira os fios (D) da Barra Vertical Direita, em sentido ascendente, através do orifício indicado da unidade dos apoios para as mãos.

Depois, coloque a unidade dos apoios para as mãos (E) sobre as Barras Verticais (82, 83).

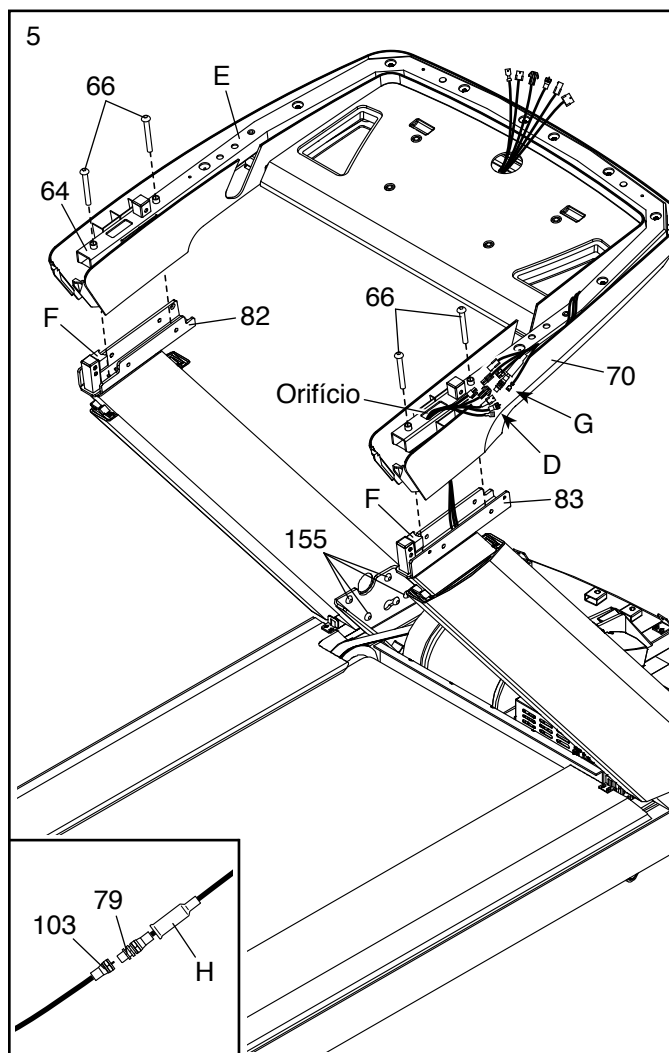
Certifique-se de inserir as extremidades da Estrutura dos Apoios para as Mãos (64) por baixo dos suportes pequenos (F).

Fixe a unidade dos apoios para as mãos (E) com quatro Parafusos M8 x 70mm (66); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

Em seguida, ligue os fios (D) da Barra Vertical Direita (83) aos fios (G) correspondentes da unidade dos apoios para as mãos (E). **Veja o desenho inserido.** Após ligar os Cabos de TV (103, 79), insira a cobertura (H) sobre a ligação.

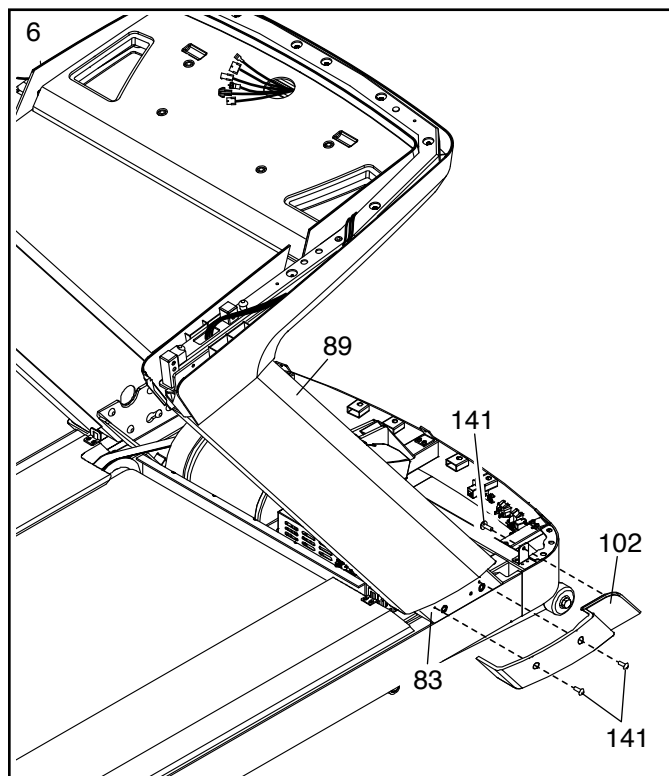
Em seguida, insira os fios (D, G) na parte lateral da Cobertura Inferior dos Apoios para as Mãos (70).

Depois, aperte os oito Parafusos M10 x 25mm (155) (só são mostrados quatro).



6. Identifique a Cobertura Inferior da Barra Vertical Direita (102). Fixe a Cobertura Inferior da Barra Vertical Direita com três Parafusos M5 x 15mm (141). **Nota: Poderá ser necessário erguer a Cobertura da Barra Vertical Direita (89) para aceder aos orifícios da Barra Vertical Direita (83).**

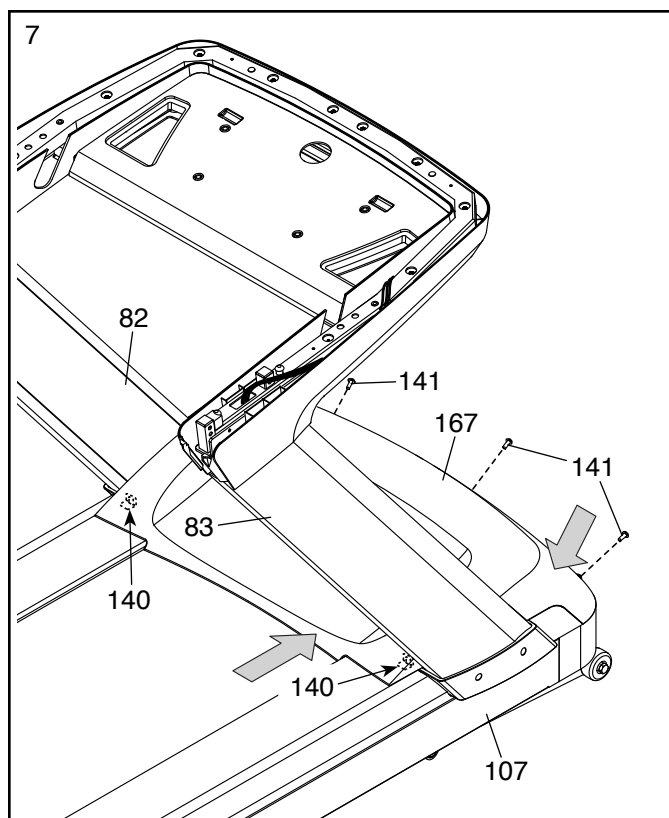
Fixe a Cobertura Inferior da Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma.



7. Encaixe a Capota do Motor (167) na Estrutura (107). **Conselho: Poderá ter de inclinar lateralmente a Capota do Motor para a centrar entre as Barras Verticais Esquerda e Direita (82, 83).**

Com uma mão, empurre a Capota do Motor (167) no sentido indicado pela seta de cima. Depois, com a outra mão, empurre a Capota do Motor no sentido indicado pela seta de baixo até que a mesma encaixe em ambas as Placas Traseiras da Montagem da Capota (140).

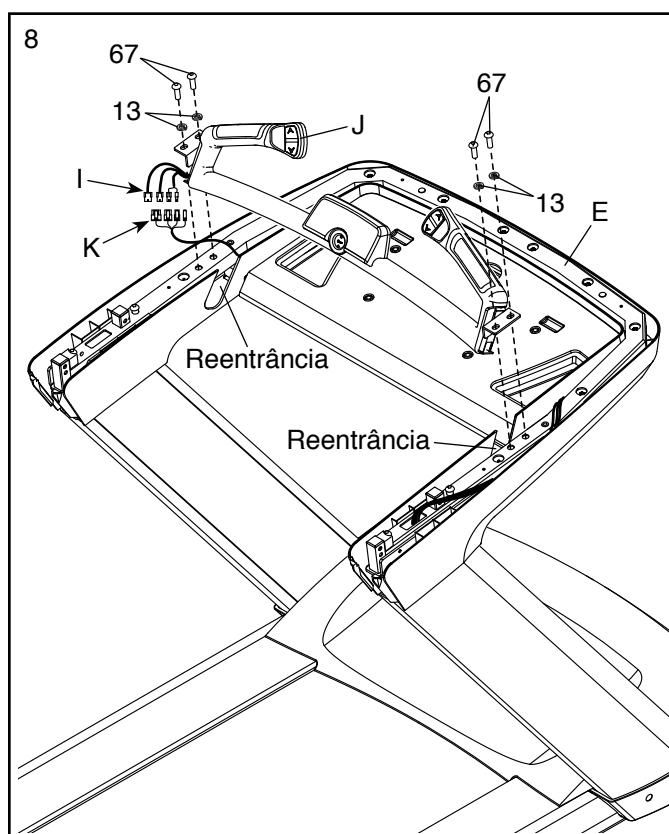
Fixe a Capota do Motor (167) com os três Parafusos M5 x 15mm (141) que retirou no passo 1.



8. Ligue os fios (I) da unidade de pulsações das mãos (J) aos fios correspondentes (K) da unidade dos apoios para as mãos (E).

Insira os fios (I, K) na unidade dos apoios para as mãos (E) ao centrar a unidade de pulsações das mãos (J) nas reentrâncias indicadas.

Fixe a unidade de pulsações das mãos (J) com quatro Parafusos M8 x 20mm (67) e quatro Anilhas de Bloqueio M8 (13); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

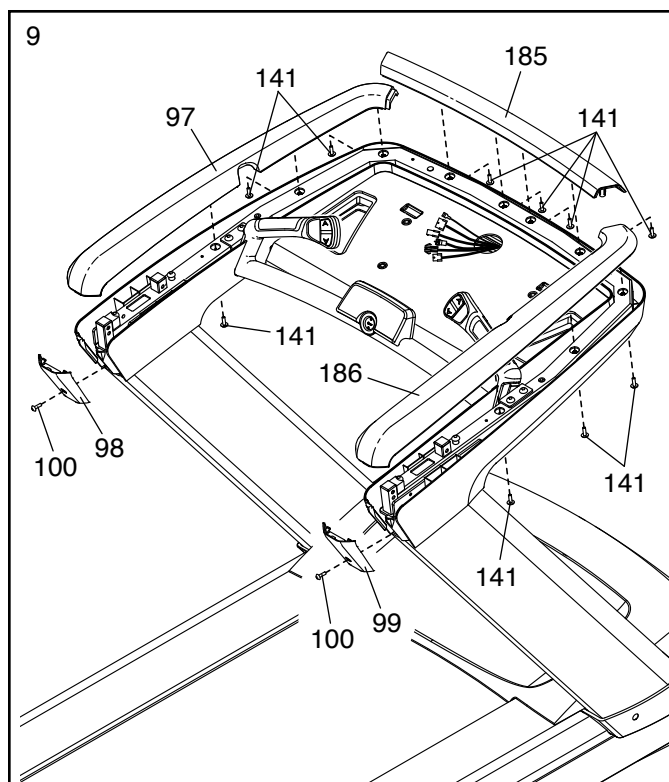


9. Identifique a Cobertura Pequena do Apoio para a Mão Esquerda (98). Fixe a Cobertura Pequena do Apoio para a Mão Esquerda com um Parafuso M5 x 20mm (100).

Fixe a Cobertura Pequena do Apoio para a Mão Direita (99) da mesma forma.

Em seguida, fixe a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (97) e a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (186) com seis Parafusos M5 x 15mm (141).

Depois, fixe a Cobertura Central dos Apoios para as Mãos (185) com quatro Parafusos M5 x 15mm (141); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

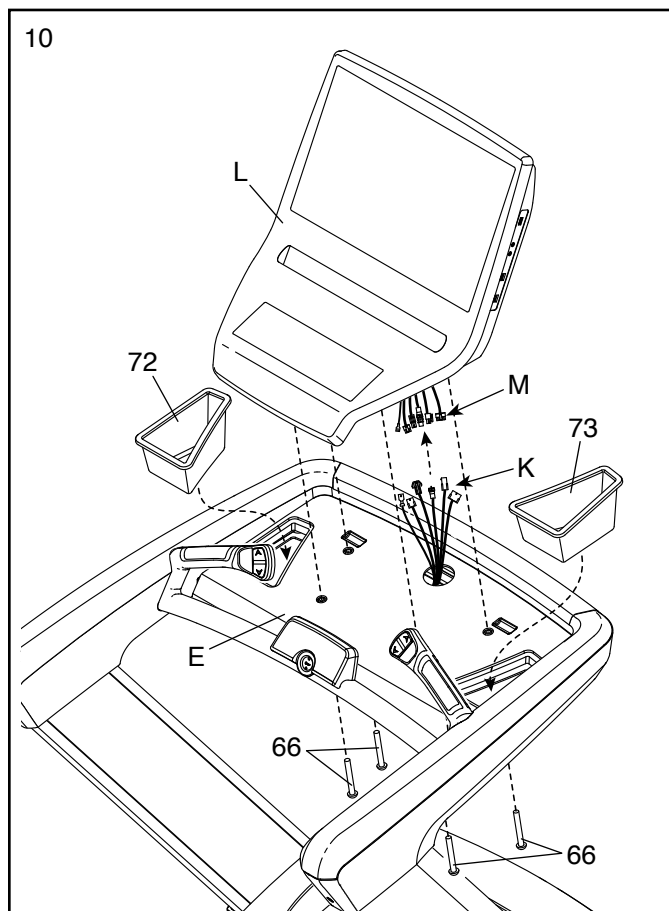


10. Pressione os Tabuleiros Esquerdo e Direito (72, 73) contra a unidade dos apoios para as mãos (E) até ficarem encaixados.

Em seguida, peça a outra pessoa para segurar a unidade da consola (L) junto à unidade dos apoios para as mãos (E). Ligue os fios (K) da unidade dos apoios para as mãos aos fios (M) da unidade da consola.

Insira os fios (K, M) no orifício da unidade dos apoios para as mãos (E) ao instalar a unidade da consola (L) sobre a unidade dos apoios para as mãos. **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

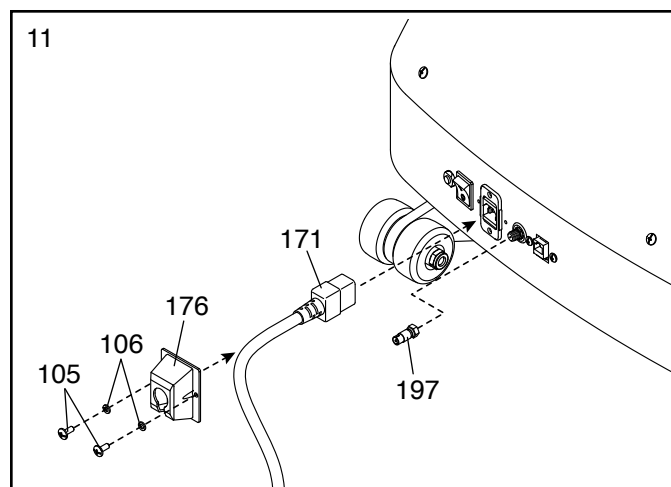
Fixe a unidade da consola (L) com quatro Parafusos M8 x 70mm (66); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



11. Ligue o Cabo de Alimentação (171) ao tapete rolante.

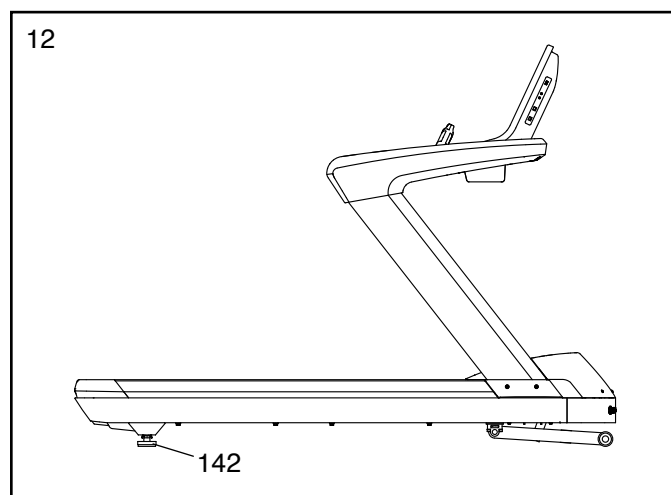
Em seguida, insira a Cobertura do Cabo de Alimentação (176) no Cabo de Alimentação (171) e fixe-a ao tapete rolante com dois Parafusos de Máquina M4 x 10mm (105) e duas Anilhas de Bloqueio M4 (106).

Nota: Se pretender utilizar um televisor opcional com sistema PAL, conete o Adaptador Coaxial (197).



12. Se necessário, transporte o tapete rolante para o local pretendido (consulte COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 24).

Após pôr o tapete rolante no local onde vai ser utilizado, certifique-se de que os Pés Niveladores (142) fiquem bem assentes no chão. Se o tapete rolante balançar, ainda que ligeiramente, rode a porca de um dos pés niveladores no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até eliminar o movimento de balanço.



13. **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. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte a página 30). Nota: Poderão estar incluídas peças extra.

COMO LIGAR O TAPETE ROLANTE

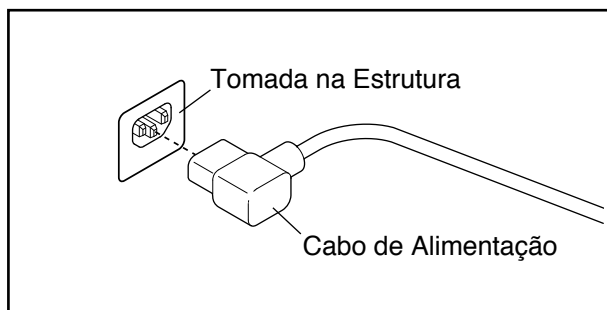
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

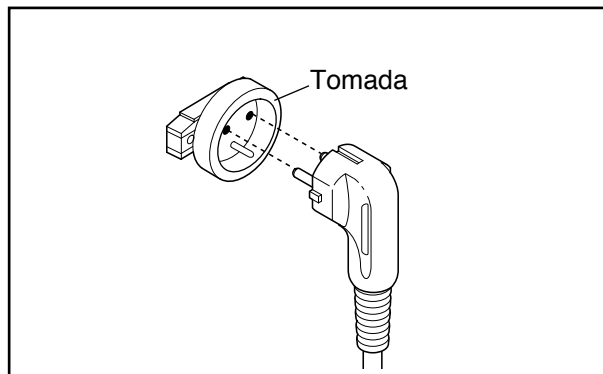
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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



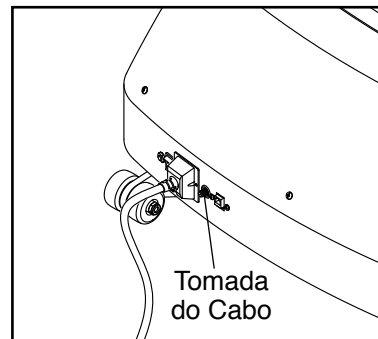
2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os regulamentos e leis locais.



COMO LIGAR UM CABO CATV

Se o tapete rolante tiver o Televisor Digital 19" opcional, deve ser ligado um cabo CATV ao tapete rolante para poder ver estações de TV.

Localize a tomada do cabo na frente do tapete rolante. Ligue o cabo CATV à tomada do cabo. Encaminhe o cabo de forma a que não seja trilhado nem esmagado pelo mecanismo de elevação ou pela estrutura.



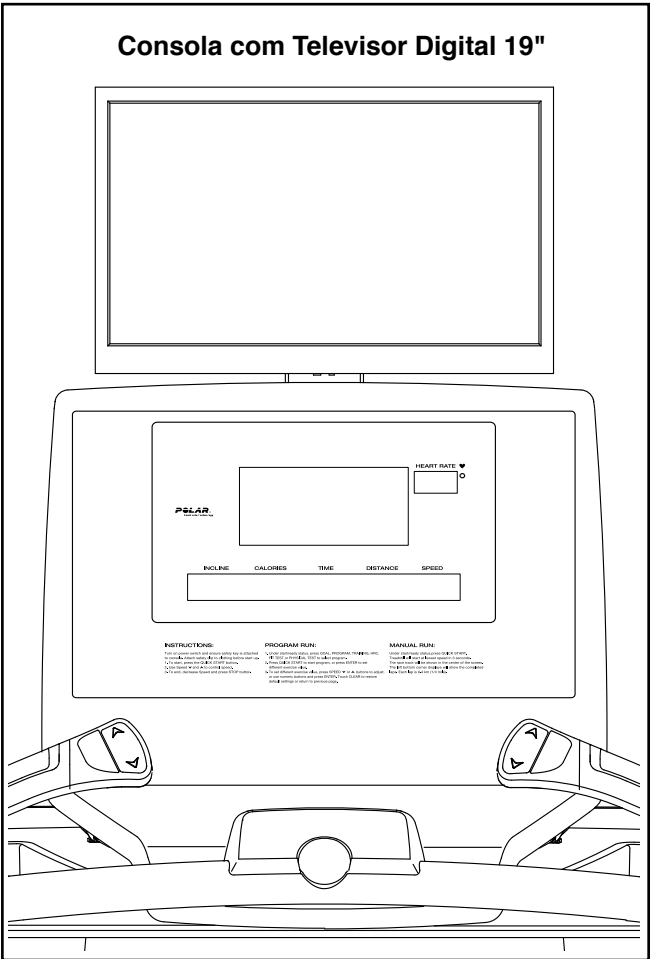
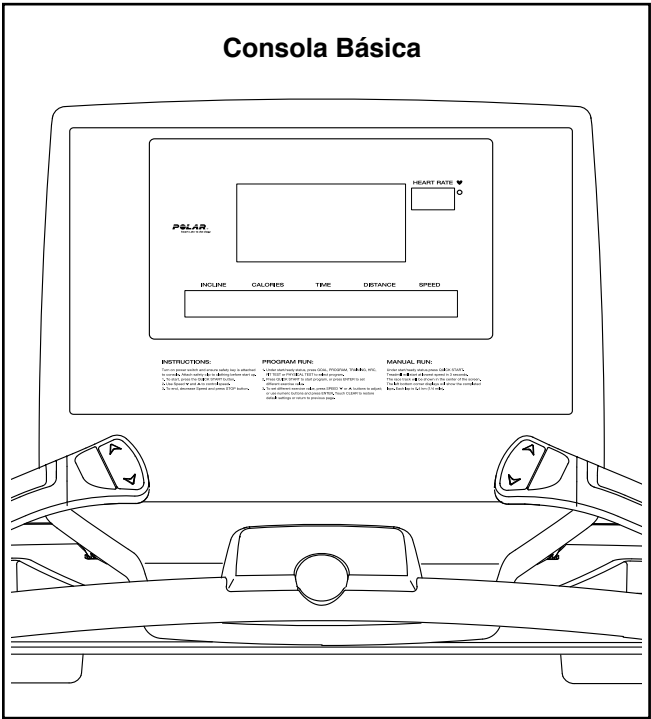
Também é possível ligar ao tapete rolante um receptor de satélite, gravador de vídeo ou leitor de DVD. Ligue um cabo CATV a partir da saída coaxial do seu equipamento (marcada normalmente como TV OUT ou RF OUT) à ficha do cabo na parte frontal do tapete rolante.

Nota: O equipamento de áudio/vídeo sem saídas coaxiais poderá ser ligado diretamente ao televisor digital opcional; este tem diversas tomadas de entrada.

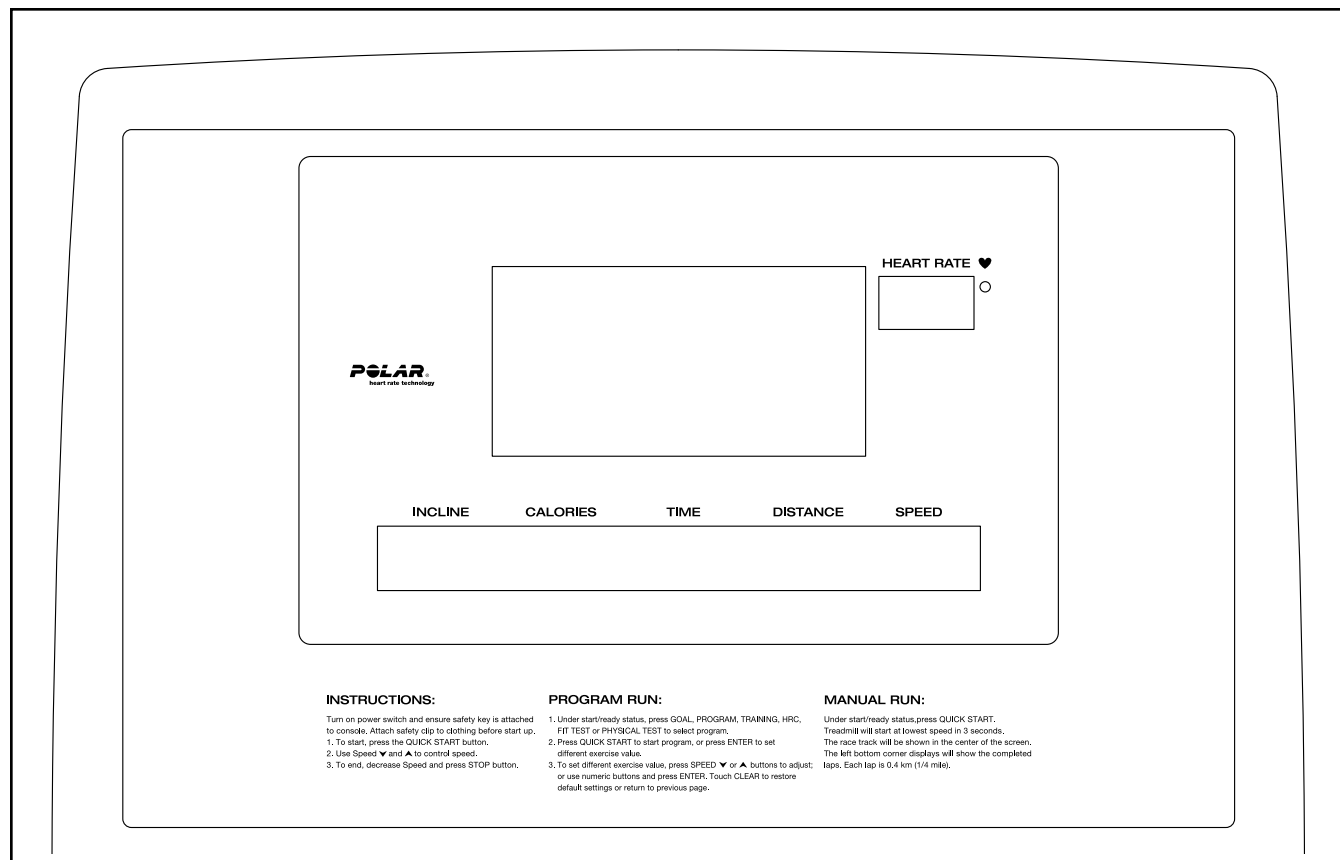
COMO ATUALIZAR A CONSOLA

A consola do tapete rolante foi pré-configurada para funcionar com um Televisor Digital 19" opcional (veja as ilustrações abaixo). Para conhecer as funcionalidades da consola básica, consulte a página 15. Para conhecer as funcionalidades do televisor digital, consulte o manual do utilizador que o acompanha. A consola básica não tem funcionalidades de televisão.

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



COMO UTILIZAR A CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, poderá 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 também medir a sua frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar®.

Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes. Outros modos permitem-lhe definir objetivos personalizados para as sessões de

exercício, treinar para uma corrida ou testar o seu nível de aptidão física.

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício de treino**, consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício de frequência cardíaca**, consulte a página 20. **Para utilizar o teste de aptidão física**, consulte a página 21. **Para utilizar um teste físico**, consulte a página 23. **Para utilizar o modo de configuração**, consulte a página 23.

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 30).

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte a página 23. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

1. Ligue o cabo de alimentação.

Consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 13.

2. Ponha o interruptor na posição de ligado.

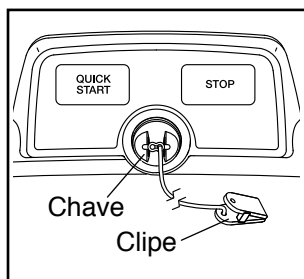
Localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição de On (ligado).



3. Insira a chave na consola.

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

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



COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda. **Nota: A consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

Se o menu principal não for selecionado de forma automática, prima repetidamente o botão Stop (parar). **Nota:** Se a consola estiver em modo de suspensão, poderá ter de premir o botão Wake (despertar).

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

Prima o botão Quick Start (arranque rápido). Um momento após premir o botão, a consola fará uma contagem decrescente e depois a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed (velocidade) no apoio para a mão direita.

Para alterar a velocidade mais rapidamente, prima o botão Instant Speed (velocidade instantânea), prima os botões numerados para selecionar um valor de 0 a 24 e, depois, prima o botão Enter (introdução). 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. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Quick Start.

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) no apoio para a mão esquerda.

Para alterar a inclinação mais rapidamente, prima o botão Instant Incline (inclinação instantânea), prima os botões numerados para selecionar um valor de 0 a 20 e, depois, prima o botão Enter.

5. Acompanhe o seu progresso.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, os ecrãs podem apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número aproximado de calorias queimadas
- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa a distância que percorreu
- O número de voltas concluídas
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

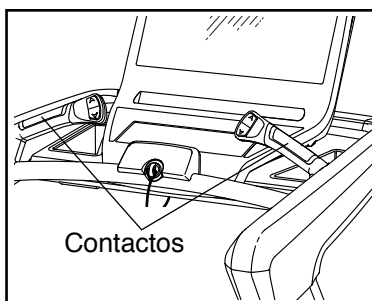
Para fazer uma pausa na sessão de exercício, prima o botão Stop. Para continuar a sessão de exercício, prima o botão Quick Start. Para terminar a sessão de exercício, prima repetidamente o botão Stop até os ecrãs regressarem ao menu principal.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar (não incluído) ou o monitor da frequência cardíaca do punho para medir a frequência cardíaca.

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e um monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão.

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



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

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

Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés e prima repetidamente o botão Stop até a consola regressar ao menu principal. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Nota: Se a cinta de caminhar não se mover e os botões não forem premidos durante cinco minutos, a consola entrará em modo de suspensão. Prima o botão Wake para a consola ficar de novo pronta a utilizar.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, ponha o interruptor na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Program (programa). Passarão através dos ecrãs seis opções de sessões de exercício numeradas. Prima o número da sessão de exercício pretendida e depois prima o botão Enter (introdução).

Antes de a cinta de caminhar se começar a mover, poderá ser-lhe solicitado através dos ecrãs que indique a idade, o peso, o género ou outras características. Prima os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade) e o botão Enter para introduzir as informações necessárias. Nota: Pode também premir os botões numerados para introduzir as informações.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Quick Start (arranque rápido) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a consola fará uma contagem decrescente e depois a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Durante a sessão de exercício, o tapete rolante controlará automaticamente a velocidade e a inclinação com base na sessão de exercício que escolheu. Os ecrãs apresentarão o seu progresso.

Se a configuração de velocidade ou inclinação for demasiado alta ou demasiado baixa nalgum momento da sessão de exercício, talvez possa alterar manualmente a configuração premindo os botões Speed ou Incline (inclinação).

Para fazer uma pausa na sessão de exercício, prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, prima o botão Quick Start. Para terminar a sessão de exercício, prima repetidamente o botão Stop até a consola regressar ao menu principal.

Quando chegar ao final da sessão de exercício, a consola iniciará automaticamente a contagem decrescente de um período de arrefecimento. Quando o período de arrefecimento terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar e surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, prima repetidamente o botão Stop para regressar ao menu principal.

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

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, prima o botão Goal (objetivo).

Passarão através dos ecrãs três opções de objetivos numeradas. Prima o número da opção de objetivo pretendida e depois prima o botão Enter (introdução).

Antes de a cinta de caminhar se começar a mover, poderá ser-lhe solicitado através dos ecrãs que indique a idade, o peso, o género ou outras características. Prima os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade) e o botão Enter para introduzir as informações necessárias. Nota: Pode também premir os botões numerados para introduzir as informações.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Quick Start (arranque rápido) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a consola fará uma contagem decrescente e depois a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 16 e 17).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. A consola iniciará então automaticamente a contagem decrescente de um período de arrefecimento. Quando o período de arrefecimento terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar e surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, prima repetidamente o botão Stop (parar) para regressar ao menu principal.

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

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE TREINO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione uma sessão de exercício de treino.

Para selecionar uma sessão de exercício de treino, prima o botão Training (treino).

Passarão através dos ecrãs duas opções de treino numeradas. Prima o número da sessão de exercício pretendida e depois prima o botão Enter (introdução).

Antes de a cinta de caminhar se começar a mover, poderá ser-lhe solicitado através dos ecrãs que indique a idade, o peso, o género ou outras características. Prima os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade) e o botão Enter para introduzir as informações necessárias. Nota: Pode também premir os botões numerados para introduzir as informações.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Quick Start (arranque rápido) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a consola fará uma contagem decrescente e depois a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 16 e 17).

A sessão de exercício continuará até concluir o desafio de treino que selecionou. A consola iniciará então automaticamente a contagem decrescente de um período de arrefecimento. Quando o período de arrefecimento terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar e surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, prima repetidamente o botão Stop (parar) para regressar ao menu principal.

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

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

As sessões de exercício de frequência cardíaca controlam automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante para manter a sua frequência cardíaca próxima de um nível-alvo enquanto se exercita. Nota: Para utilizar uma sessão de exercício de frequência cardíaca, tem de usar o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito.

1. Use um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar.

Para leituras mais exatas da frequência cardíaca, recomendamos que use um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar quando utilizar uma sessão de exercício de frequência cardíaca.

Também pode usar o monitor da frequência cardíaca do punho durante uma sessão de exercício de frequência cardíaca.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

3. Selecione uma sessão de exercício de frequência cardíaca e introduza as suas definições.

Para seleccionar uma sessão de exercício de frequência cardíaca, prima o botão Heart Rate (frequência cardíaca).

Passarão através dos ecrãs três sessões de exercício de frequência cardíaca numeradas. Prima o número da sessão de exercício pretendida e depois prima o botão Enter (introdução).

Antes de a cinta de caminhar se começar a mover, poderá ser-lhe solicitado através dos ecrãs que indique a idade, o peso, o género, a meta de frequência cardíaca ou outras características. Utilize os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade) e o botão Enter para introduzir as informações necessárias. Nota: Pode também premir os botões numerados para introduzir as informações.

Nota: Para determinar a sua meta de frequência cardíaca, consulte o seu médico ou uma fonte recomendada por um médico.

4. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Quick Start (arranque rápido) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a consola fará uma contagem decrescente e depois a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 16 e 17).

A sessão de exercício de frequência cardíaca continuará até ficar concluída. A consola iniciará então automaticamente a contagem decrescente de um período de arrefecimento. Quando o período de arrefecimento terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar e surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, prima repetidamente o botão Stop (parar) para regressar ao menu principal.

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

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 17.

Durante uma sessão de exercício de frequência cardíaca, os ecrãs comparam regularmente a sua frequência cardíaca real com a meta de frequência cardíaca.

Para manter a sua frequência cardíaca real próxima da meta de frequência cardíaca, a consola ajustará automaticamente a velocidade e a inclinação da sessão de exercício.

IMPORTANTE: A meta de frequência cardíaca destina-se apenas a proporcionar motivação. Certifique-se de que faz exercício com uma intensidade confortável para si. Se sentir desconforto, prima o botão Stop ou retire a chave para fazer uma pausa ou terminar a sessão de exercício.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

COMO UTILIZAR O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Use um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar.

Para leituras mais exatas da frequência cardíaca, recomendamos que use um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar quando utilizar o teste de aptidão física.

Também pode usar o monitor da frequência cardíaca do pulso durante o teste de aptidão física.

3. Selecione o teste de aptidão física.

Para selecionar o teste de aptidão física, prima o botão Fit Test (teste de aptidão). Depois, prima o botão Enter (introdução).

Antes de a cinta de caminhar se começar a mover, poderá ser-lhe solicitado através dos ecrãs que indique a idade, o peso, o género ou outras características. Prima os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade) e o botão Enter para introduzir as informações necessárias. Nota: Pode também premir os botões numerados para introduzir as informações.

4. Comece o exercício.

O teste de aptidão física está dividido em segmentos. Durante o teste de aptidão física, o perfil no ecrã apresenta o seu progresso.

Durante o teste de aptidão física, a consola ajustará automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante.

IMPORTANTE: Durante o teste de aptidão física, não pode ajustar manualmente as definições de inclinação e velocidade. Se sentir desconforto, prima o botão Stop (parar) ou retire a chave para interromper o teste de aptidão física.

O teste de aptidão física continuará da mesma forma até terminar o último segmento.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 17.

6. Veja os seus resultados.

A consola apresentará os resultados do seu teste de aptidão física. Consulte as ilustrações na página 22 para mais pormenores.

Nota: Para um resultado mais exato, poderá fazer o teste de aptidão física em três dias consecutivos, sob condições semelhantes, e calcular a média das três pontuações.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

TABELAS DE RESULTADOS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Teste Feminino

Idade	Muito Fraco	Fraco	Razoável	Bom	Excelente	Superior
13–19	<25,0	25,0–30,9	31,0–34,9	35,0–38,9	39,0–41,9	>41,9
20–29	<23,6	23,6–28,9	29,0–32,9	33,0–36,9	37,0–41,0	>41,0
30–39	<22,8	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,6	35,7–40,0	>40,0
40–49	<21,0	21,0–24,4	24,5–28,9	29,0–32,8	32,9–36,9	>36,9
50–59	<20,2	20,2–22,7	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,7	>35,7
60+	<17,5	17,5–20,1	20,2–24,4	24,5–30,2	30,3–31,4	>31,4

Teste Masculino

Idade	Muito Fraco	Fraco	Razoável	Bom	Excelente	Superior
13–19	<35,0	35,0–38,3	38,4–45,1	45,2–50,9	51,0–55,9	>55,9
20–29	<33,0	33,0–36,4	36,5–42,4	42,5–46,4	46,5–52,4	>52,4
30–39	<31,5	31,5–35,4	35,5–40,9	41,0–44,9	45,0–49,4	>49,4
40–49	<30,2	30,2–33,5	33,6–38,9	39,0–43,7	43,8–48,0	>48,0
50–59	<26,1	26,1–30,9	31,0–35,7	35,8–40,9	41,0–45,3	>45,3
60+	<20,5	20,5–26,0	26,1–32,2	32,3–36,4	36,5–44,2	>44,2

COMO UTILIZAR O TESTE FÍSICO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione um teste físico.

Para seleccionar um teste físico, prima o botão Physical Test (teste físico).

Passarão através dos ecrãs cinco testes físicos numerados. Prima o número do teste físico pretendido e depois prima o botão Enter (introdução).

Antes de a cinta de caminhar se começar a mover, poderá ser-lhe solicitado através dos ecrãs que indique a idade, o peso, o género ou outras características. Prima os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade) e o botão Enter para introduzir as informações necessárias. Nota: Pode também premir os botões numerados para introduzir as informações.

3. Comece o exercício.

Consulte o passo 4 na página 21.

Quando o teste físico terminar, a consola iniciará automaticamente a contagem decrescente de um período de arrefecimento. Quando o período de arrefecimento terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar.

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Veja os seus resultados.

A consola apresentará os resultados do seu teste físico. Consulte as ilustrações na página 22 para mais pormenores.

Nota: Para um resultado mais exato, poderá fazer o teste físico em três dias consecutivos, sob condições semelhantes, e calcular a média das três pontuações.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

O MODO DE CONFIGURAÇÃO

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

1. Selecione o modo de configuração.

Para seleccionar o modo de configuração, prima e mantenha premidos por 8 segundos os botões Stop (parar) e Enter (introdução). Depois, prima o botão Enter para alterar a configuração.

Nota: E esteve a utilizar uma sessão de exercício integrada ou um teste, poderá ter de premir o botão Stop (parar) para regressar ao menu principal antes de seleccionar o modo de configuração.

2. Veja e altere a configuração como preferir.

Quando o modo de configuração estiver seleccionado, prima repetidamente o botão Enter para ver as informações seguintes:

SOFTWARE VERSION (versão do software):

Este ecrã apresenta a versão presente do software da consola.

VERSION DATE (data da versão): Este ecrã apresenta a data da versão presente do software da consola.

DISTANCE UNIT (unidade de distância): Este ecrã indica se a consola está configurada para apresentar a velocidade e a distância em milhas ou quilómetros. Para alterar a unidade de medida, prima os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade).

LANGUAGE (idioma): Este ecrã apresenta o idioma usado na consola. Para alterar o idioma da consola, prima os botões de aumentar e diminuir Speed.

DISTANCE (distância): Este ecrã apresenta o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.

HOURS (horas): Este ecrã apresenta o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

3. Saia do modo de configuração.

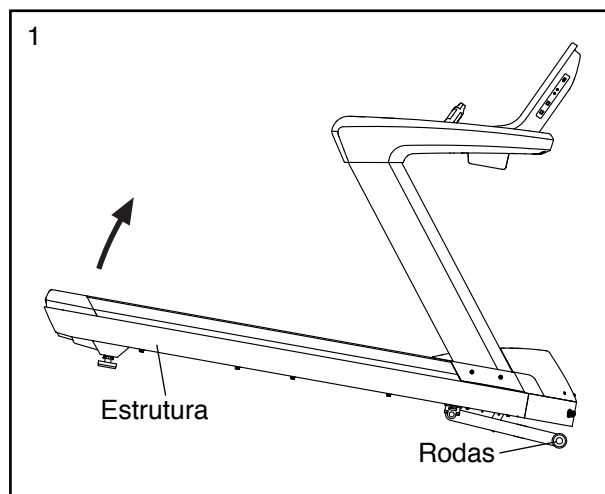
Para sair do modo de configuração, prima repetidamente o botão Enter até a consola regressar ao menu principal.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

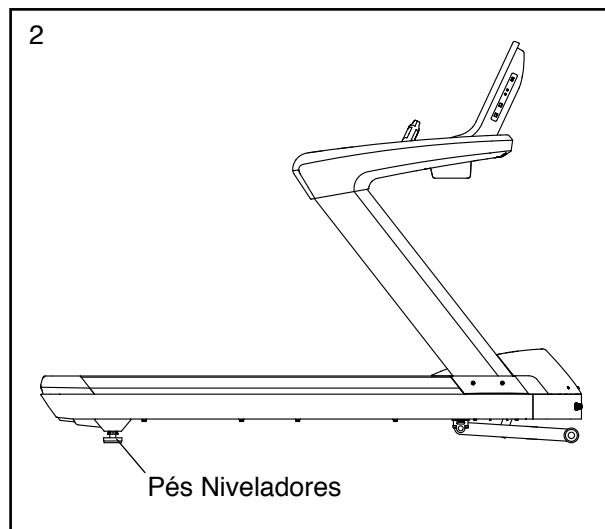
Devido às dimensões e ao peso do tapete rolante, são necessárias duas ou três pessoas para o transportar.

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. **Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação.**

1. **Segure firmemente a estrutura 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 parte traseira da estrutura até o tapete rolante se mover livremente sobre as rodas. Transporte cuidadosamente o tapete rolante sobre as rodas até ao local pretendido e, em seguida, baixe-o até à 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 dos pés niveladores no sentido horário ou anti-horário até eliminar o movimento de balanço.



MANUTENÇÃO PREVENTIVA

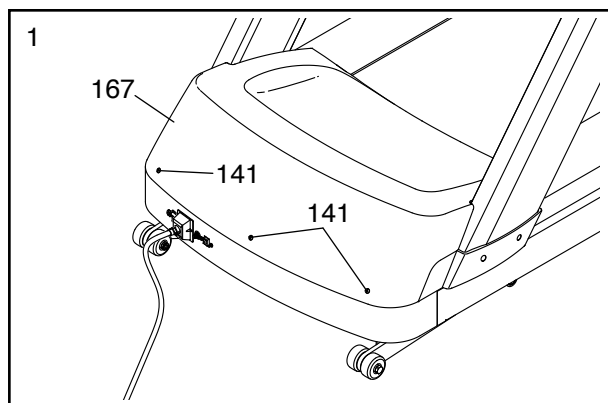
É necessária uma manutenção regular para assegurar o melhor desempenho e prolongar a vida útil do tapete rolante. Leia e siga todas as instruções abaixo. **Se o tapete rolante não receber a manutenção descrita, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante pode ficar danificado 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

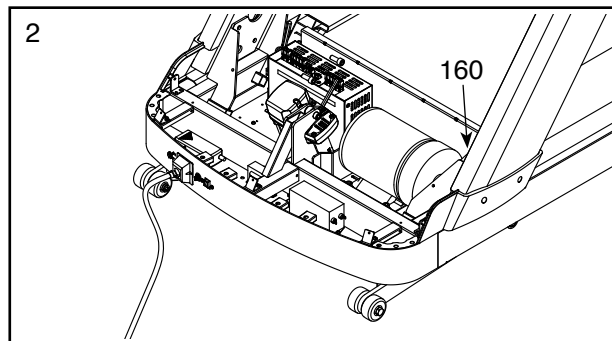
1. **Desligue o cabo de alimentação.** Examine e aperte devidamente todas as peças externas do tapete rolante.
2. Aplique um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e remova quaisquer poeiras ou fuligens dos apoios para as mãos, da barra vertical, das bermas de apoio para os pés, da estrutura e da 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.** Aplique uma pequena quantidade de um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e limpe a consola. **Não borrife diretamente o tapete rolante com o produto de limpeza nem use produtos de limpeza 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 27 e 30.

MANUTENÇÃO MENSAL

1. **Desligue o cabo de alimentação.** Retire os três Parafusos M5 x 15mm (141) e levante a Capota do Motor (167).



2. Com um aspirador manual, limpe a área por baixo da Capota do Motor (não mostrada). **Tenha cuidado para evitar tocar em quaisquer componentes.** Em seguida, examine a Correia de Transmissão (160) em busca de sinais de desgaste ou fendas. Se for necessário substituir a Correia de Transmissão, consulte a contracapa deste manual.



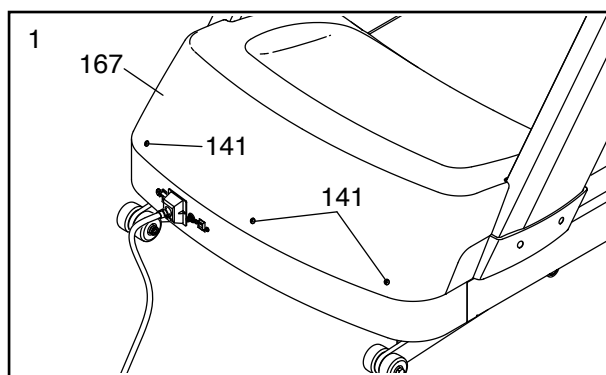
3. Ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola. Prima o botão Quick Start (arranque rápido). **Tenha cuidado para evitar lesões; mantenha as mãos afastadas das peças móveis e certifique-se de que o seu vestuário não fique preso nas mesmas.** Com a cinta de caminhar em movimento, verifique 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 (167) com os três Parafusos M5 x 15mm (141) (consulte o passo de montagem 7 na página 10).

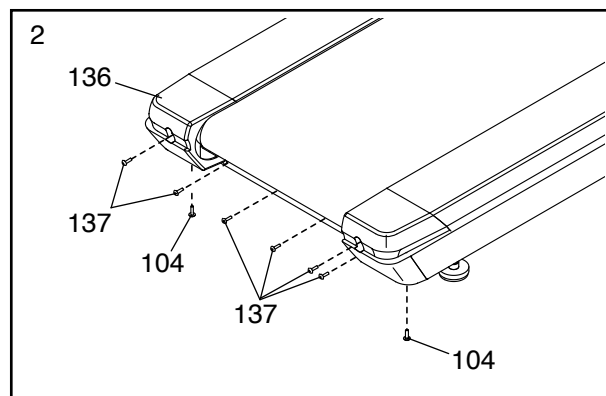
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR E DA CINTA DE CAMINHAR

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.

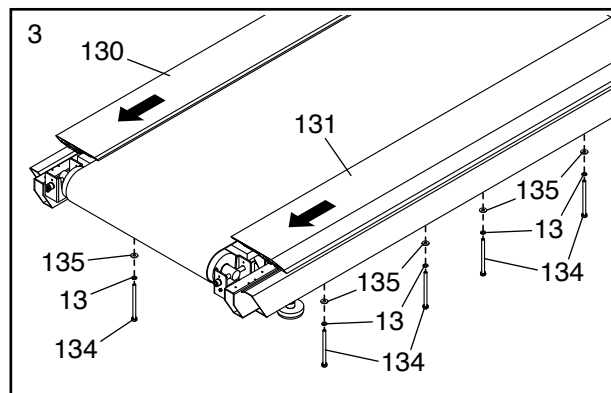
1. **Desligue o cabo de alimentação.** Retire os três Parafusos M5 x 15mm (141) e levante a Capota do Motor (167).



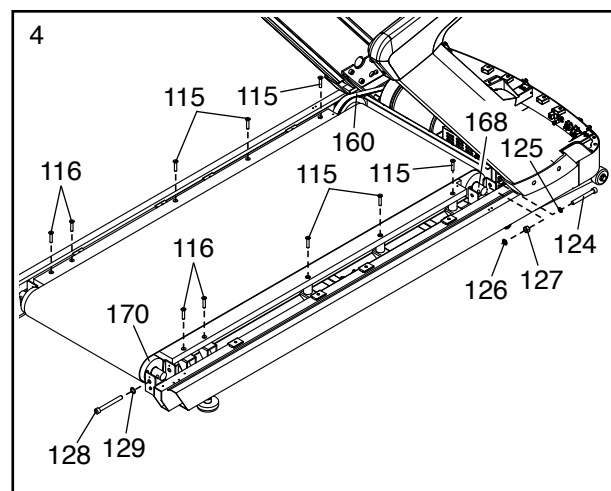
2. Retire os seis Parafusos de Cabeça Redonda M5 x 12mm (137) e os dois Parafusos da Tampa Traseira M5 x 20mm (104). Em seguida, retire a Tampa Traseira (136).



3. Retire os oito Parafusos M8 x 115mm (134), as Anilhas de Bloqueio M8 (13) e as Anilhas M8 (135) (não são mostradas todas estas peças). Depois, remova as Bermas de Apoio para os Pés Esquerdo e Direito (130, 131).

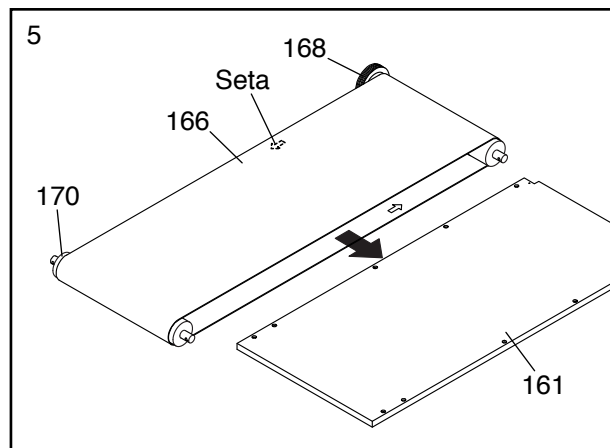


4. Retire os quatro Parafusos M8 x 40mm (116) e os seis Parafusos M8 x 35mm (115). Em seguida, retire o Pino M12 x 100mm (124), a Anilha M12 (125), a Porca M12 (127) e a Anilha em Forma de Estrela Interna M12 (126) do Rolo de Tração (168).



Em seguida, retire a Correia de Transmissão (160) do Rolo de Tração (168). Depois, retire os dois Parafusos M12 x 110mm (128) e as Anilhas de Bloqueio M12 (129) de cada lado do Rolo Tensor (170) (só é mostrado um dos lados).

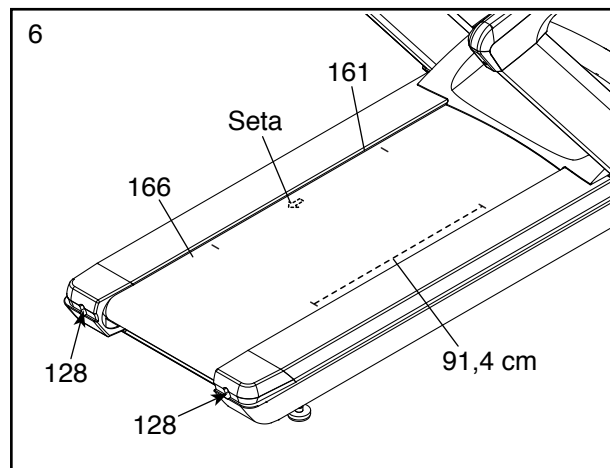
5. Retire o Rolo Tensor (170), o Rolo de Tração (168), a Plataforma de Caminhar (161) e a Cinta de Caminhar (166).



Se estiver a substituir a Plataforma de Caminhar (161), remova a Plataforma de Caminhar usada e insira a nova.

Se estiver a substituir apenas a Cinta de Caminhar (166), retire-a e insira a nova Cinta de Caminhar na Plataforma de Caminhar (161). **Certifique-se de que a seta no verso da Cinta de Caminhar esteja a apontar para a traseira do tapete rolante conforme mostrado.** Depois, siga os passos 1 a 5 pela ordem inversa. Para voltar a fixar a Capota do Motor, consulte o passo de montagem 7 na página 10.

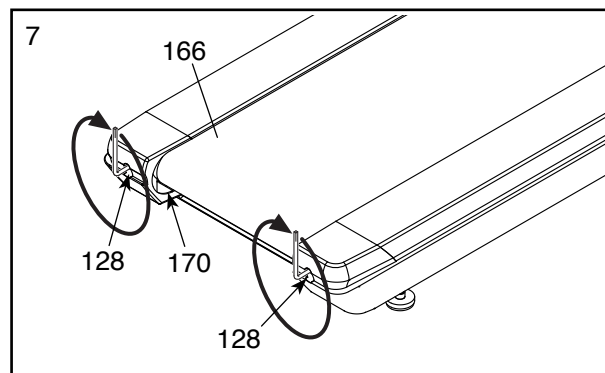
6. É agora necessário ajustar a tensão da Cinta de Caminhar (166). Espreite por baixo da borda direita ou esquerda da Cinta de Caminhar e procure a pequena seta impressa na mesma; se necessário, mova a Cinta de Caminhar até encontrar a seta. **Certifique-se de que a seta esteja a apontar para a traseira do tapete rolante conforme mostrado.** Se assim não for, retire a Cinta de Caminhar, inverta a respetiva posição e volte a inseri-la na Plataforma de Caminhar (161). **Não estique já a Cinta de Caminhar.**



Se necessário, mova a Cinta de Caminhar (166) até a costura transversal ficar por baixo da Plataforma de Caminhar (161).

Ponha duas marcas de cada lado da Cinta de Caminhar (166), a 90,7 cm de distância entre si. Com a chave sextavada, rode ambos os Parafusos M12 x 110mm (128) 1/4 de volta no sentido anti-horário. Estique a Cinta de Caminhar até que as marcas de ambos os lados da mesma fiquem à distância exata de 91,4 cm.

7. Centre a Cinta de Caminhar (166) se necessário (consulte a página 30). 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 Quick Start (arranque rápido). 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 M12 x 110mm (128) uma vez no sentido horário. Continue a testar a tensão da Cinta de Caminhar até esta deixar de escorregar. Certifique-se de que a Cinta de Caminhar se mantenha centrada. **Se o Rolo Tensor (170) deixar de se mover, não aperte mais os Parafusos; consulte a contracapa deste manual.**

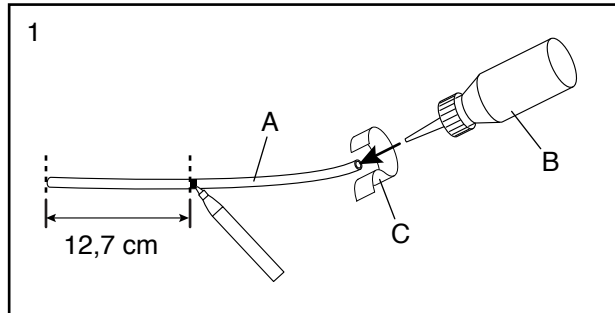


LUBRIFICAÇÃO DA CINTA DE CAMINHAR

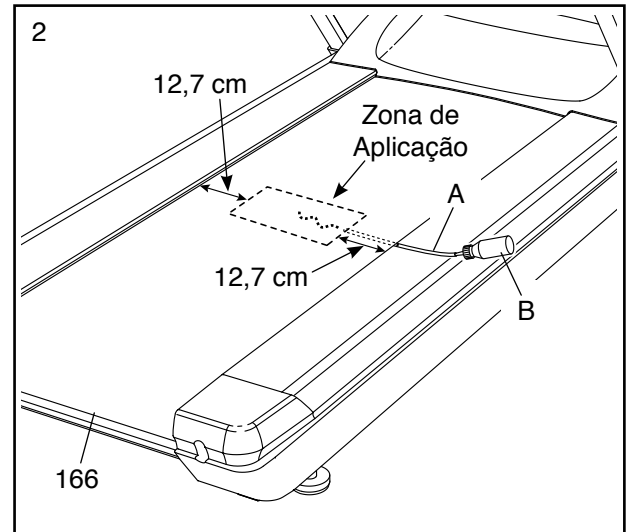
Se o tapete rolante for utilizado com regularidade, lubrifique a cinta de caminhar aproximadamente a cada 200 horas. Siga as instruções abaixo para aplicar o lubrificante.

Para encomendar lubrificante adicional, consulte a contracapa deste manual.

1. Marque o tubo (A) a 12,7 cm de uma extremidade. Insira o frasco de silicone (B) na outra extremidade do tubo e prenda-o com fita adesiva (C).



2. Insira a extremidade do tubo por baixo do centro da Cinta de Caminhar (166). Em seguida, esprema o frasco de silicone (B) enquanto puxa o tubo de baixo da Cinta de Caminhar até ver a marca no mesmo. Depois, retire o tubo de baixo da Cinta de Caminhar. **Repita este passo no lado oposto da Cinta de Caminhar.**



3. Ponha o tapete rolante em movimento e caminhe sobre a Cinta de Caminhar (166) durante 3–5 minutos.

REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES

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

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

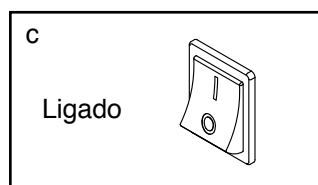
Plataforma Substituída/Virada	/ /	/ /	Cinta de Caminhar Substituída	/ /
-------------------------------	-----	-----	-------------------------------	-----

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 13). 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 de On (ligado).

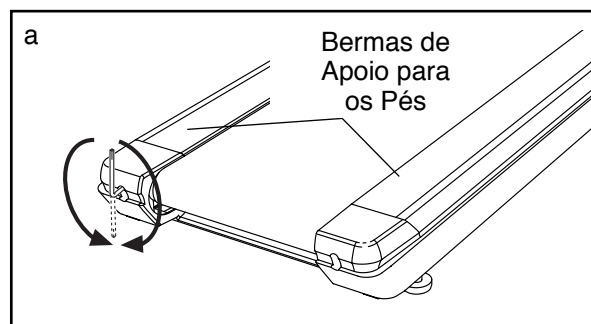


SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, aguarde cinco minutos e, em seguida, ponha o interruptor na posição de ligado.
- 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.

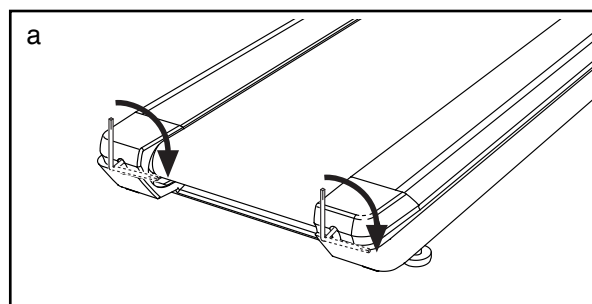
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize 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

- Se a cinta de caminhar escorregar quando alguém caminha sobre ela, 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. Para esticar devidamente a cinta de caminhar, consulte o passo 6 na página 27. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. 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

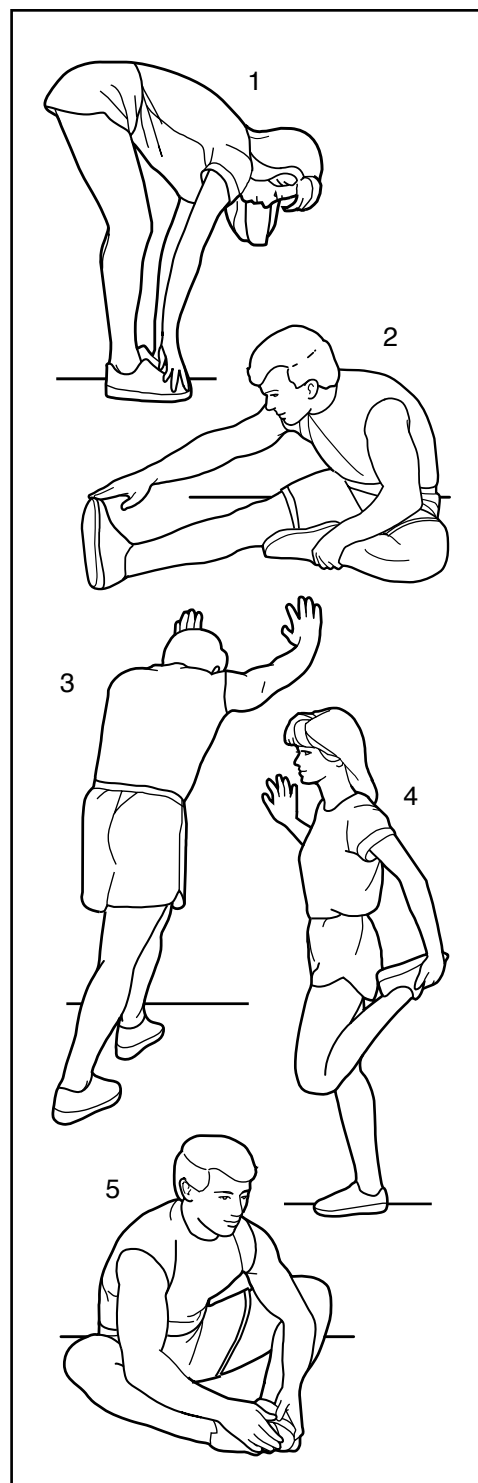
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

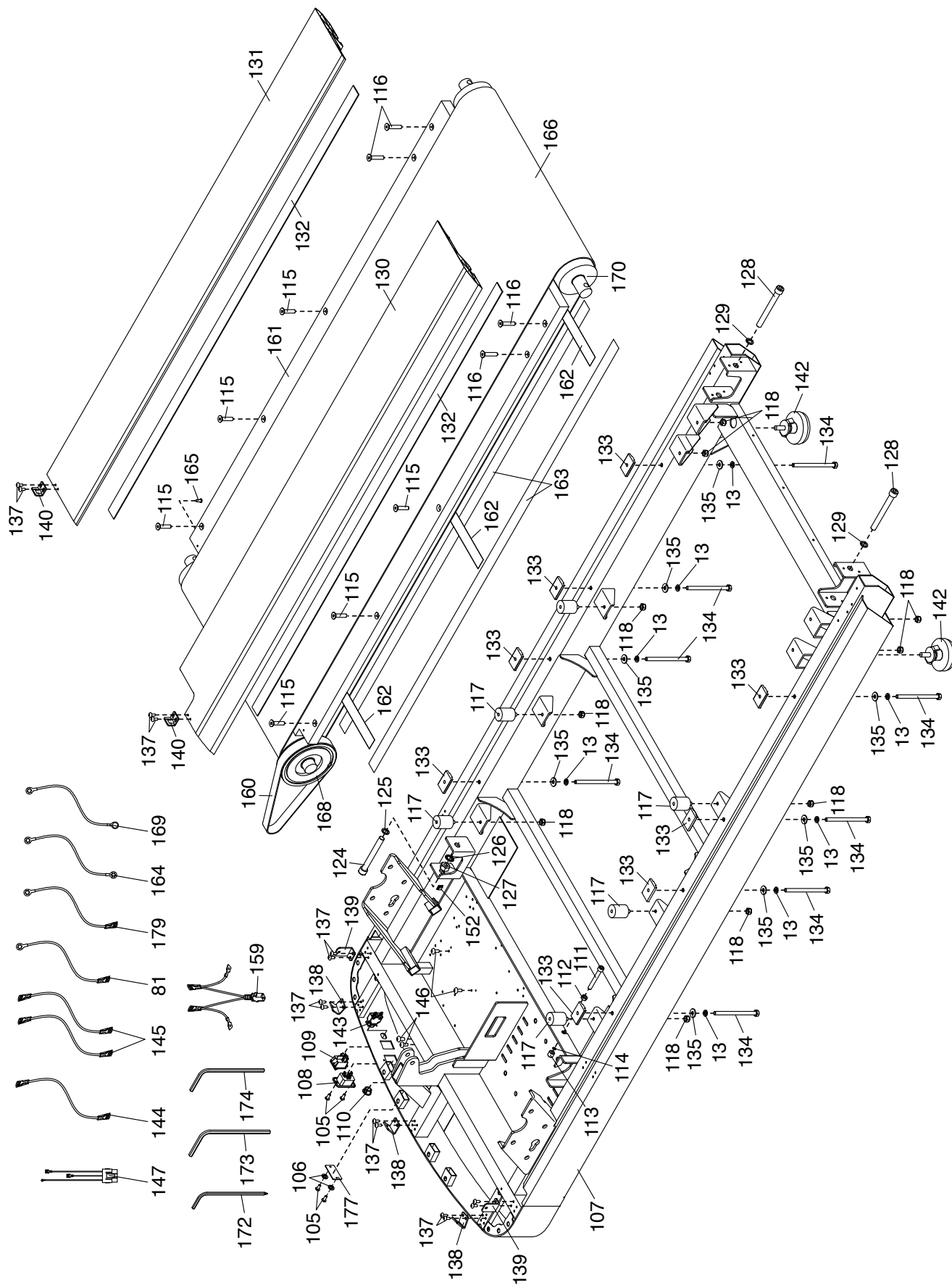
LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMTL70714-INT.0 R0315A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Unidade da Consola	52	1	Chave Rápida Direita
2	1	Estrutura da Consola	53	4	Mola de Compressão
3	1	Invólucro do Topo da Consola	54	1	Interruptor do Apoio para a Mão Esquerda
4	27	Parafuso M4 x 16mm	55	1	Interruptor do Apoio para a Mão Direita
5	1	Suporte para Tablete	56	5	Parafuso de Cabeça Redonda M4 x 10mm
6	8	Parafuso M4 x 10mm	57	1	Cobertura Superior da Caixa de Controlo
7	1	Prateleira do Ecrã LED	58	1	Membrana da Caixa de Controlo
8	10	Parafuso M3 x 12mm	59	1	Fio da Consola
9	1	Consola	60	1	Sensor do Interruptor da Chave
10	20	Parafuso M3 x 8mm	61	1	Cobertura Inferior da Caixa de Controlo
11	2	Quadro CSAFE	62	1	Chave/Clipe
12	1	Fio do Quadro CSAFE	63	1	Anilha Plana M5
13	16	Anilha de Bloqueio M8	64	1	Estrutura dos Apoios para as Mãos
14	1	Fio de Ligação	65	1	Estrutura de Suporte
15	1	Quadro USB Pequeno	66	8	Parafuso M8 x 70mm
16	1	Suporte do Quadro USB	67	6	Parafuso M8 x 20mm
17	6	Parafuso M3 x 5mm	68	2	Parafuso M8 x 60mm
18	1	Fio USB	69	2	Anilha M4
19	1	Quadro de Carregamento USB	70	1	Cobertura Inferior dos Apoios para as Mãos
20	1	Cabo Superior de Alimentação do Televisor	71	1	Cobertura da Estrutura de Suporte
21	1	Cabo Superior do Televisor	72	1	Tabuleiro Esquerdo
22	1	Quadro de Linhas	73	1	Tabuleiro Direito
23	1	Fio de Extensão 350mm	74	1	Cobertura Inferior da Estrutura de Suporte
24	1	Quadro de Pulsações	75	7	Parafuso de Cabeça Redonda M4 x 12mm
25	1	Recetor de Pulsações	76	1	Fio de Pulsações Inferior
26	1	Fio do Recetor de Pulsações	77	1	Fio Intermédio de Ligação
27	1	Fita de Face Dupla 20mm	78	1	Cabo Intermédio de Alimentação do Computador
28	1	Painel de Membrana	79	1	Cabo Intermédio do Televisor
29	1	Fio da Membrana de 13 Pinos	80	1	Cabo Intermédio de Alimentação do Televisor
30	1	Fio da Membrana de 20 Pinos	81	1	Fio de Extensão 150mm
31	1	Fio Superior do Controlo Manual	82	1	Barra Vertical Esquerda
32	1	Fio do Quadro de Linhas	83	1	Barra Vertical Direita
33	1	Cabo Superior de Alimentação da Consola	84	2	Espaçador da Barra Vertical
34	1	Fio Superior do Controlo	85	2	Parafuso M8 x 20mm
35	1	Cobertura Inferior da Consola	86	12	Espaçador Plástico
36	8	Parafuso de Cabeça Redonda M4 x 16mm	87	12	Parafuso M4 x 15mm
37	1	Cobertura Antipoeira da Porta USB	88	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
38	2	Tampa Antipoeira da Porta RJ45	89	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
39	1	Fita de Face Dupla 481mm	90	1	Fecho de Ganchos e Laços
40	1	Revestimento da Consola	91	1	Perna de Inclinação
41	1	Porta de Acesso	92	2	Suporte da Perna de Inclinação
42	1	Unidade de Pulsações da Mão	93	2	Casquilho da Perna de Inclinação
43	1	Unidade do Punho de Pulsações	94	4	Roda Frontal
44	1	Placa de Pulsações Superior Esquerda	95	2	Pino M10 x 85mm
45	1	Placa de Pulsações Superior Direita	96	2	Porca M10
46	1	Placa de Pulsações Inferior Esquerda	97	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
47	1	Placa de Pulsações Inferior Direita	98	1	Cobertura Pequena do Apoio para a Mão Esquerda
48	4	Parafuso M3 x 25mm			
49	1	Cobertura da Chave Rápida Esquerda			
50	1	Cobertura da Chave Rápida Direita			
51	1	Chave Rápida Esquerda			

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
99	1	Cobertura Pequena do Apoio para a Mão Direita	149	1	Motor de Inclinação
100	2	Parafuso M5 x 20mm	150	2	Rolamento do Motor de Inclinação
101	1	Cobertura Inferior da Barra Vertical Esquerda	151	1	Motor de Tração
102	1	Cobertura Inferior da Barra Vertical Direita	152	1	Suporte do Fio
103	1	Cabo Coaxial de TV Inferior	153	4	Espaçador do Topo do Motor
104	2	Parafuso da Tampa Traseira M5 x 20mm	154	4	Espaçador da Base do Motor
105	6	Parafuso de Máquina M4 x 10mm	155	12	Parafuso M10 x 25mm
106	4	Anilha de Bloqueio M4	156	4	Anilha de Bloqueio M10
107	1	Estrutura	157	4	Anilha Plana M10
108	1	Tomada de Alimentação Elétrica	158	1	Tampa do Parafuso
109	1	Interruptor	159	1	Fio da Fonte de Alimentação
110	1	Casquilho do Cabo	160	1	Correia de Transmissão
111	1	Pino M8 x 60mm	161	1	Plataforma de Caminhar
112	1	Porca M8	162	3	Autocolante Pequeno de Ligação à Terra
113	1	Manga do Parafuso	163	2	Autocolante Grande de Ligação à Terra
114	1	Anilha Plana M3	164	1	Fio de Extensão 500mm
115	6	Parafuso M8 x 35mm	165	1	Parafuso M4 x 12mm
116	4	Parafuso M8 x 40mm	166	1	Cinta de Caminhar
117	6	Amortecedor da Plataforma	167	1	Capota do Motor
118	10	Porca de Travamento M8	168	1	Rolo de Tração
119	2	Anilha Plástica	169	1	Fio de Extensão 450mm
120	1	Parafuso M10 x 50mm	170	1	Rolo Tensor
121	1	Defletor	171	1	Cabo de Alimentação
122	8	Anilha de Bloqueio M5	172	1	Chave Sextavada 5mm
123	4	Parafuso M5 x 12mm	173	1	Chave Sextavada 10mm
124	1	Pino M12 x 100mm	174	1	Chave Sextavada 8mm
125	1	Anilha M12	175	1	Filtro
126	1	Anilha em Forma de Estrela Interna M12	176	1	Cobertura do Cabo de Alimentação
127	1	Porca M12	177	1	Placa Pequena
128	2	Parafuso M12 x 110mm	178	1	Fio de Extensão Branco 300mm
129	2	Anilha de Bloqueio M12	179	1	Fio de Extensão 130mm
130	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	180	1	Fio do Filtro
131	1	Berma de Apoio para o Pé Direito	181	4	Pino M8 x 30mm
132	2	Fita de Espuma	182	1	Pino M10 x 70mm
133	8	Placa da Berma de Apoio para os Pés	183	2	Espaçador da Roda
134	8	Parafuso M8 x 115mm	184	2	Porca da Roda M10
135	8	Anilha M8	185	1	Cobertura Central dos Apoios para as Mãos
136	1	Tampa Traseira	186	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
137	24	Parafuso de Cabeça Redonda M5 x 12mm	187	1	Cabo Inferior de Alimentação do Computador
138	3	Placa Frontal da Montagem da Capota	188	1	Fio Inferior do Controlo
139	2	Placa Lateral da Montagem da Capota	189	4	Parafuso M3 x 6mm
140	2	Placa Traseira da Montagem da Capota	190	1	Cabo Inferior de Alimentação do Televisor
141	19	Parafuso M5 x 15mm	191	1	Bloqueador
142	2	Pé Nivelador	192	1	Cablagem 450mm
143	1	Interruptor de Circuito	193	1	Cablagem 1000mm
144	1	90mm Fio de Extensão Branco	194	1	Cablagem 1700mm
145	2	90mm Fio de Extensão Preto	195	1	Fio Verde/Amarelo 300mm
146	6	Parafuso M5 x 10mm	196	2	Parafuso M5 x 8mm
147	1	Cabo de Alimentação do Inversor	197	1	Adaptador Coaxial
148	1	Inversor	*	—	Kit de Fixação/Ferramenta de Montagem
			*	—	Manual do Utilizador

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



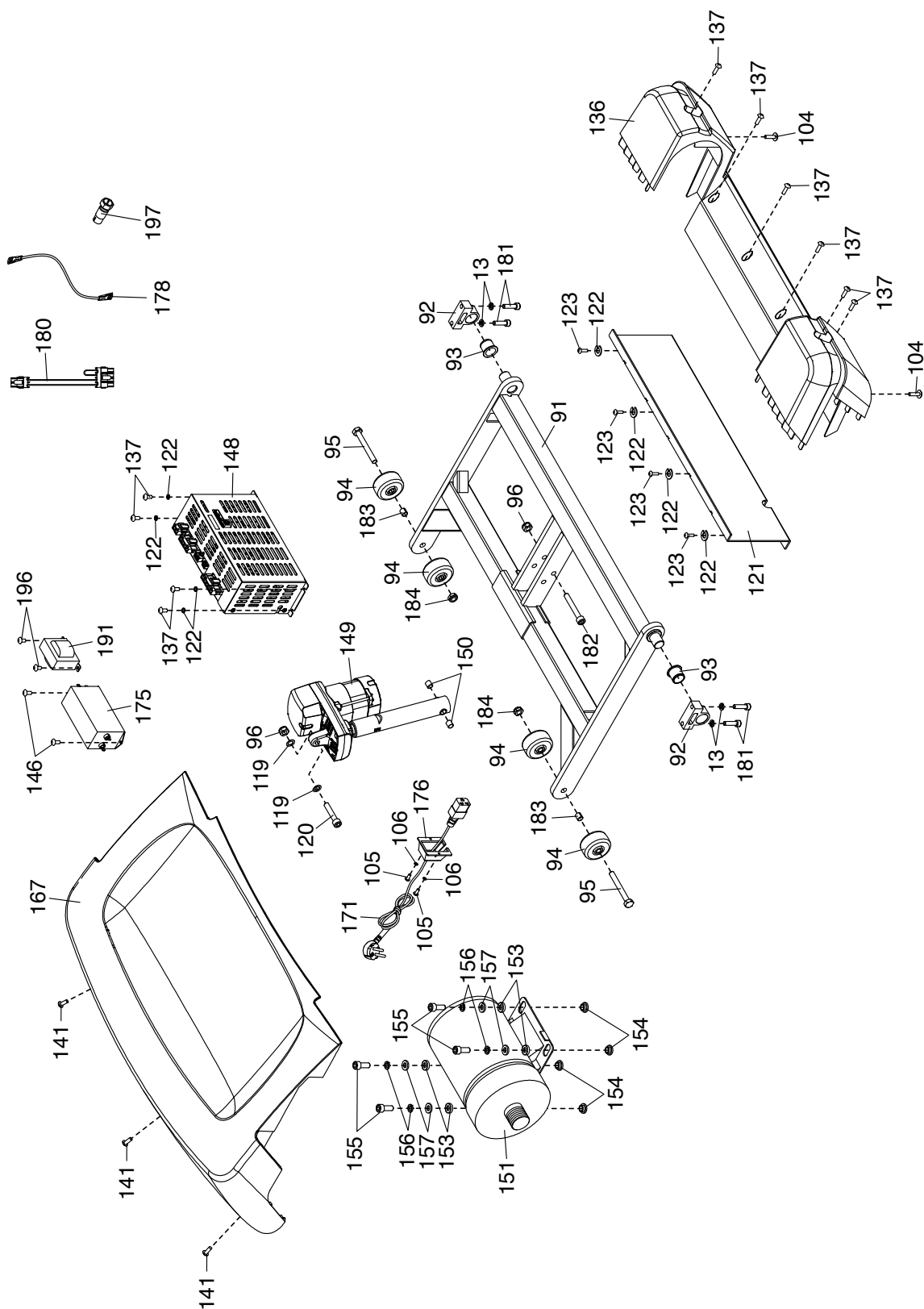


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº FMTL70714-INT.0 R0315A

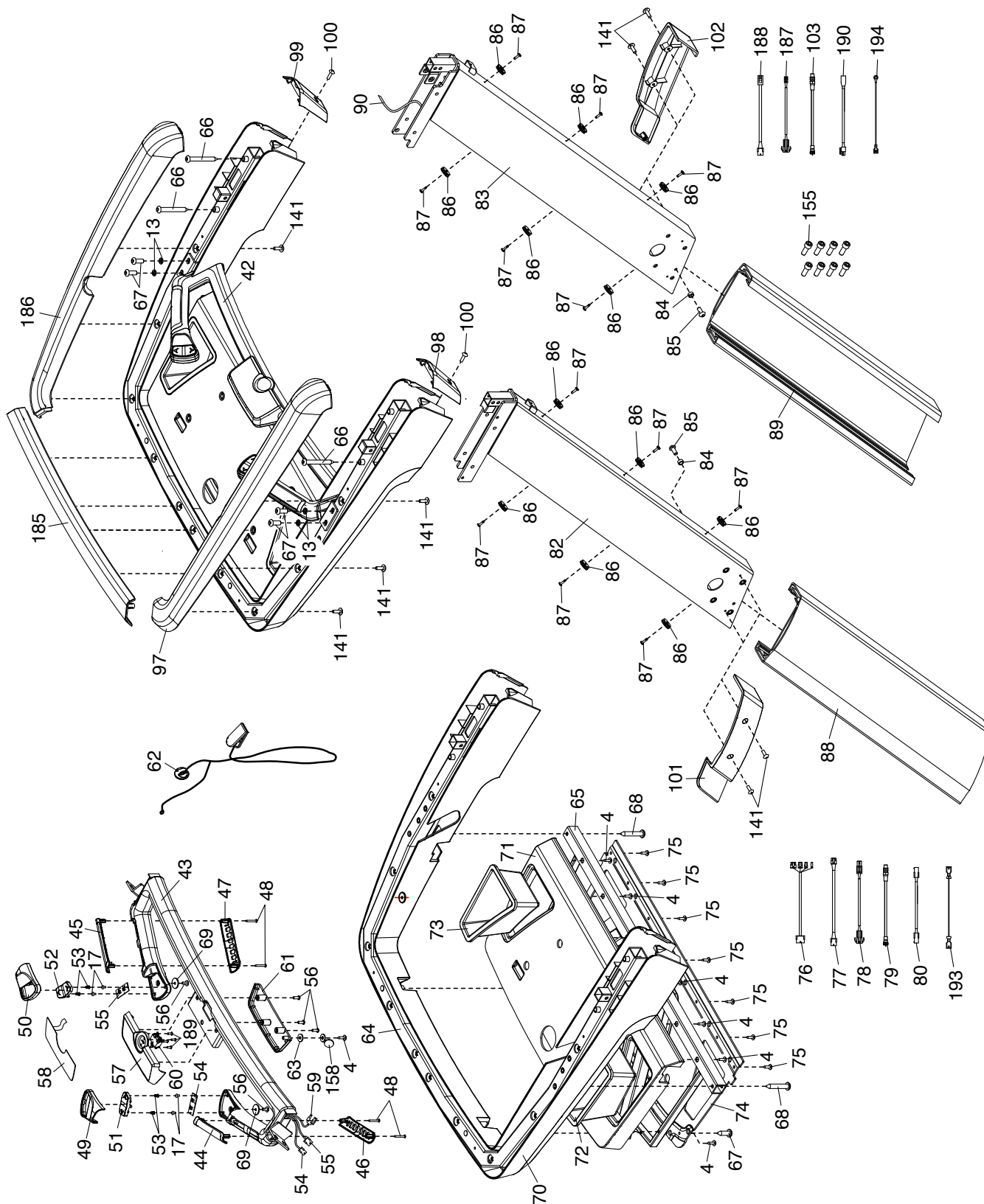
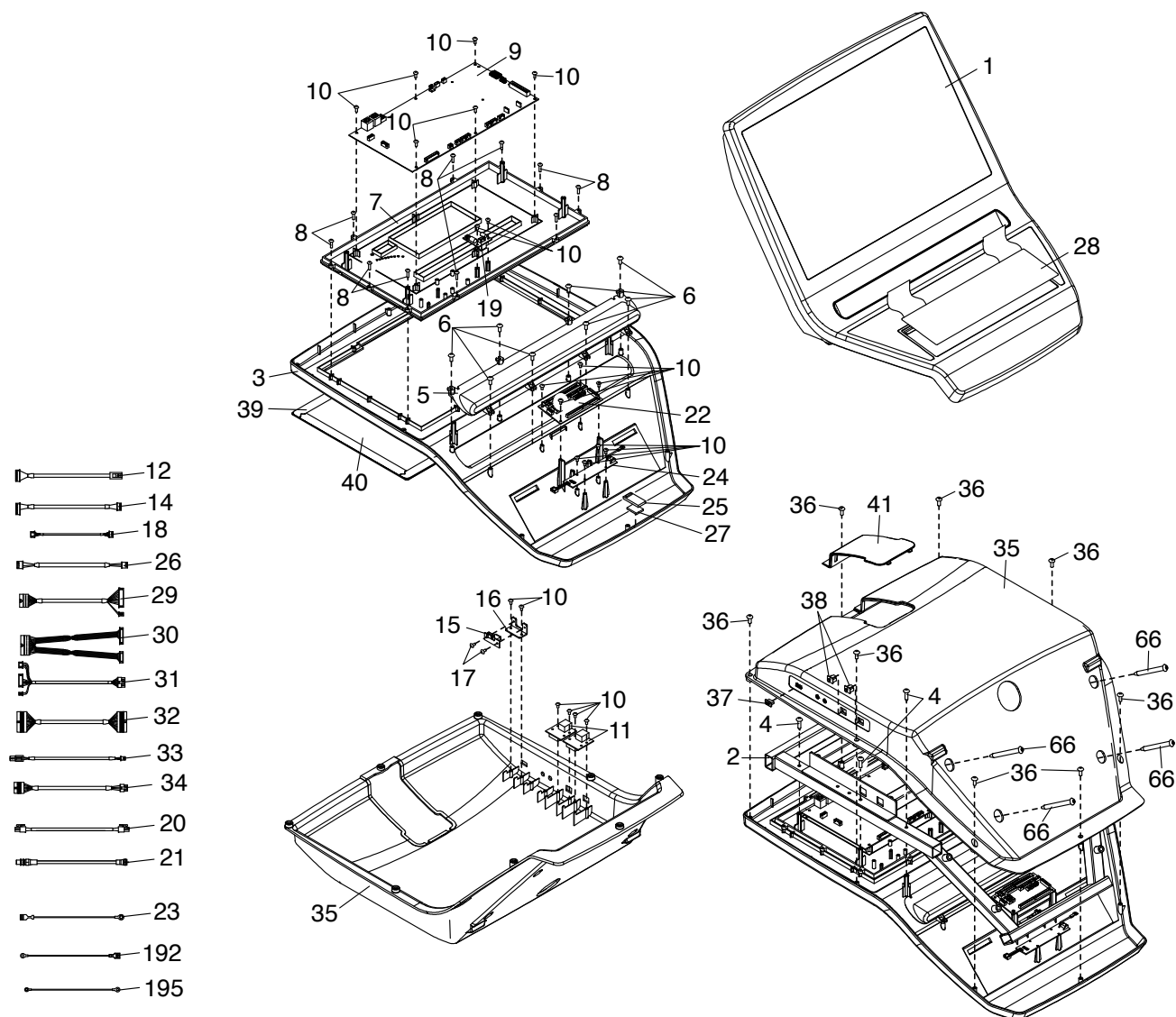


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº FMTL70714-INT.0 R0315A



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

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE acima.