

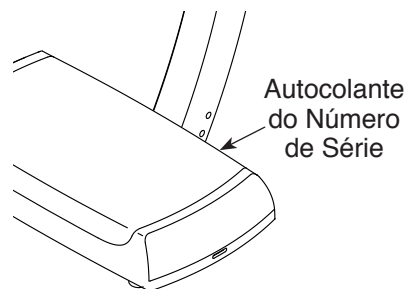
FREEMOTION®

v 8.8 Vibration Trainer

Modelo nº FMVB10915.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



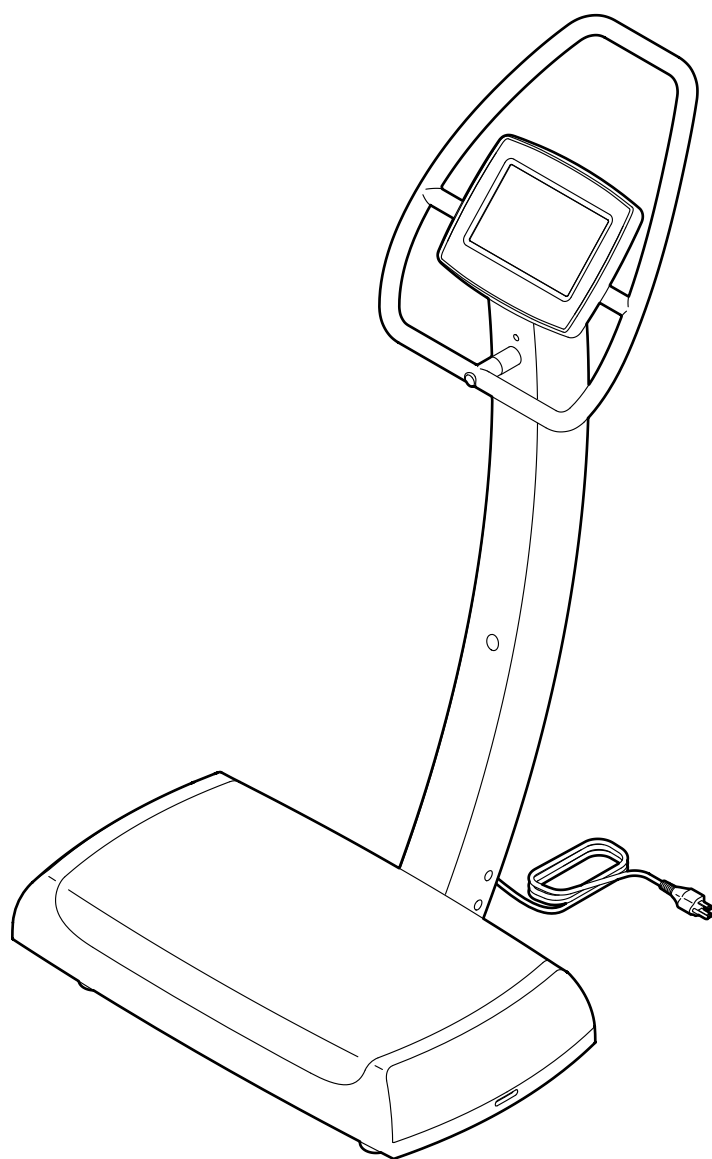
DÚVIDAS?

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

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.	3
ANTES DE COMEÇAR.	5
COMO UTILIZAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA	6
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	16
LISTA DE PEÇAS	18
DIAGRAMA AMPLIADO	19
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a contracapa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



 **ADVERTÊNCIA**

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções.
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 181 kg.
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da plataforma vibratória antes de a utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores da plataforma vibratória estejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Os fatores e condições seguintes podem tornar desaconselhável o exercício na plataforma vibratória (esta lista não é exaustiva, servindo apenas de referência). Se um ou mais destes fatores ou condições se aplicarem a si, consulte o seu médico antes de utilizar a plataforma vibratória.
 - Historial de descolamento da retina
 - Implante no joelho ou na anca
 - Pacemaker
 - Parafusos, pernos ou espirais recém-colocados
 - Espondilite, discopatia ou hérnia aguda
 - Doença cardíaca ou vascular grave
 - Trombose aguda
 - Tumor
 - Enxaquecas graves
 - Epilepsia
 - Diabetes grave
 - Ferida recente por motivo de operação
 - Inflamação recente
 - Gravidez
4. O exercício na plataforma vibratória pode causar o descolamento da retina; consulte o seu médico acerca dessa condição antes de utilizar a plataforma vibratória.
5. Utilize a plataforma vibratória apenas conforme descrito neste manual.
6. Mantenha a plataforma vibratória dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha a plataforma vibratória numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Não ponha nem utilize a plataforma vibratória numa área onde sejam usados propulsores inflamáveis ou onde seja administrado oxigénio.
8. Ponha a plataforma vibratória numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou alcatifa. Certifique-se de que haja, em volta da plataforma vibratória, espaço suficiente para subir, descer e a utilizar.
9. Não utilize a plataforma vibratória a temperaturas superiores a 30°C ou inferiores a 10°C.
10. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 6), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
11. Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para o ligar a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão elétrica.
12. Não faça funcionar a plataforma vibratória se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se a plataforma vibratória não estiver a funcionar adequadamente.
13. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a plataforma vibratória.

14. Mantenha sempre as crianças com menos de 13 anos e os animais afastados da plataforma vibratória.
15. A plataforma vibratória não deve ser utilizada por pessoas de peso superior a 181 kg.
16. Antes de utilizar a plataforma vibratória, remova joias folgadas e prenda cabelos soltos de forma a não interferirem com o exercício.
17. Nunca permita a utilização simultânea da plataforma vibratória por mais de uma pessoa.
18. Mantenha as costas direitas enquanto utiliza a plataforma vibratória; não arqueie as costas. Quando estiver de pé sobre a plataforma vibratória, dobre ligeiramente os joelhos e equilibre o peso sobre os metatarsos.
19. Nunca pouse a cabeça ou a barriga na plataforma vibratória.
20. Utilize a almofada da plataforma sempre que executar exercícios em que tenha de tocar na plataforma vibratória com os pés descalços ou com outras partes do corpo que não os pés.
21. Sempre que executar exercícios unilaterais na plataforma vibratória, execute-os para ambos os lados do corpo com a plataforma vibratória configurada para o mesmo nível de intensidade.
22. Recomenda-se que não utilize a plataforma vibratória durante mais de 15 minutos por dia nem mais de 3 vezes por semana.
23. Tenha cuidado ao descer da plataforma vibratória; terá uma sensação diferente nos músculos depois de se exercitar na mesma.
24. 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.
25. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios da plataforma vibratória.
26. Nunca deixe a plataforma vibratória a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de desconectar o cabo de alimentação e pôr o interruptor na posição de desligado quando não estiver a utilizar a plataforma vibratória (consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor).
27. Nunca cubra a plataforma vibratória durante o funcionamento.
28. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação quando a plataforma vibratória não estiver a ser utilizada e antes de a limpar. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

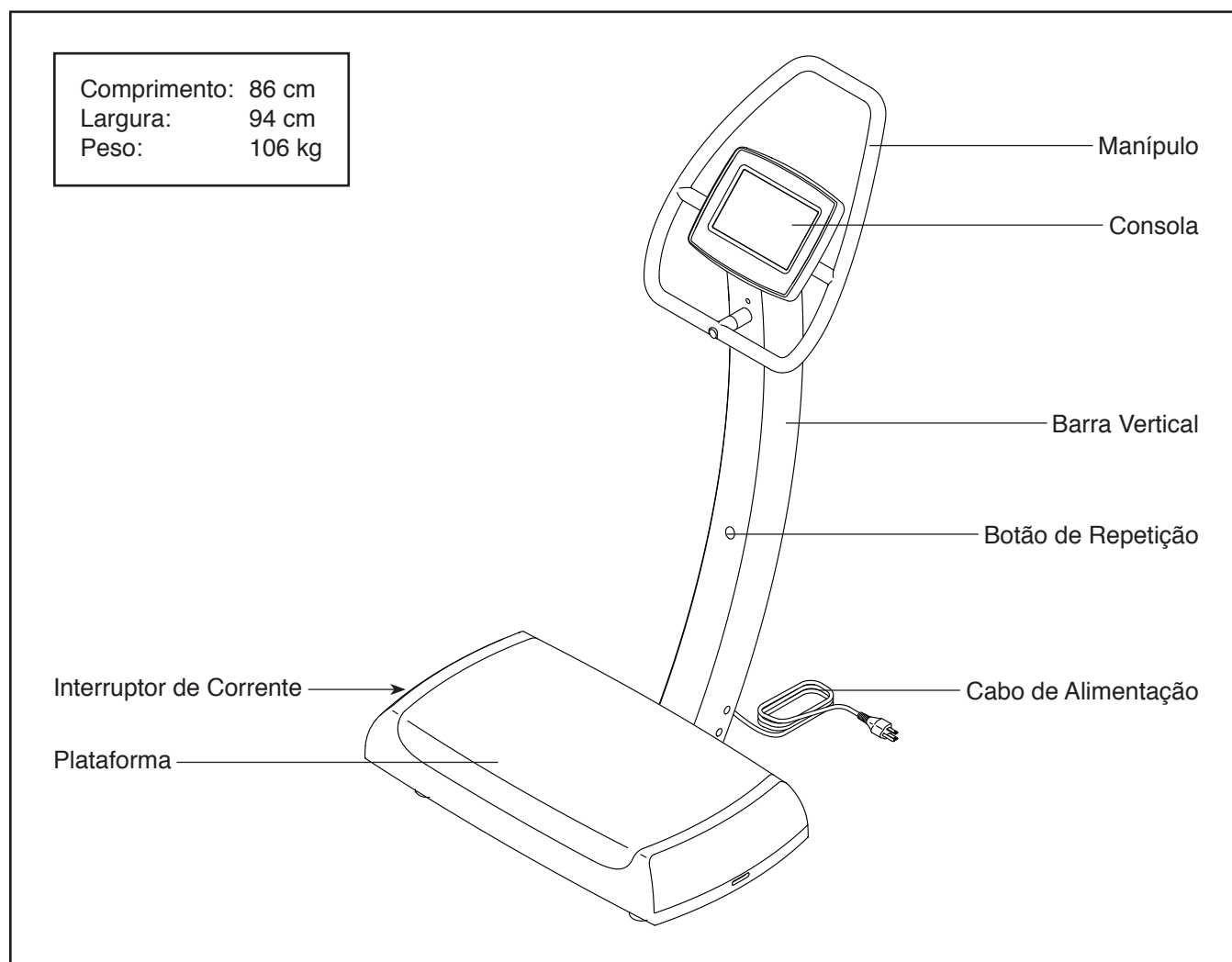
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a FREEMOTION® V 8.8 VIBRATION TRAINER. A V 8.8 VIBRATION TRAINER oferece opções de vibração para todo o corpo, concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar a plataforma vibratória. 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 o número de série encontram-se no autocolante do número de série. A localização do autocolante com o número de série está indicada na capa deste manual.

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



COMO UTILIZAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

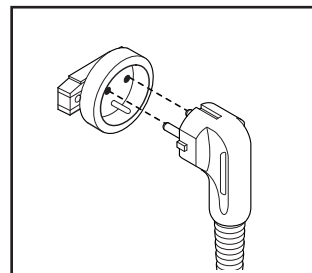
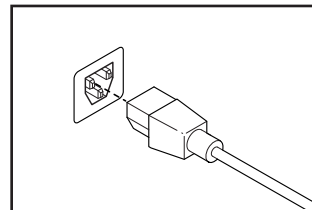
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. Consulte um eletricista ou técnico de assistência qualificado se tiver dúvidas sobre a devida ligação à terra do produto. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não entrar na tomada, peça a um eletricista qualificado que lhe instale uma tomada apropriada. Não utilize um adaptador para ligar a ficha a uma tomada inadequada.

Este produto necessita de ligação à terra. Se funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporcionará um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico.

Este produto deve ser utilizado num circuito dedicado de 10 amperes e 230 volts. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. O produto está dotado de um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: A plataforma vibratória não é compatível com tomadas equipadas com GFCI ou AFCI.**

Siga os passos abaixo para ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.
2. Ligue a ficha de ligação à terra a uma tomada conforme mostrado. Não modifique a ficha nem a tomada. Não utilize adaptadores nem extensões. A tomada tem de ter ligação à terra.



COMO UTILIZAR A ALMOFADA DA PLATAFORMA

Para muitos dos exercícios na plataforma vibratória é necessário utilizar a almofada da plataforma. **Certifique-se de que utiliza a almofada da plataforma sempre que executar exercícios em que tenha de tocar na plataforma vibratória com os pés descalços ou com outras partes do corpo que não os pés.**

Para utilizar a almofada da plataforma, coloque-a sobre a almofada de tração da plataforma.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício eficazes e divertidas.

Programa de Utilizador Iniciante – Habitue-se ao treino de vibração com este programa de exercícios de vibração introdutórios.

Modo de Arranque Rápido – Defina manualmente a duração e a amplitude das suas sessões de vibração.

Programas de Treino – Utilize programas de treino de vibração predefinidos que o(a) orientarão ao longo de sessões de exercício eficazes.

Biblioteca de Movimentos – Escolha exercícios de vibração para trabalhar grupos musculares específicos ou obter efeitos específicos.

Para ligar e desligar a plataforma vibratória, consulte esta página. **Para ligar a consola**, consulte a página 8. **Para desligar a consola**, consulte a página 8. **Para configurar a consola**, consulte a página 9.

Para saber como utilizar o ecrã tátil e navegar na consola, consulte a página 9. **Para saber como utilizar os botões de comando das vibrações**, consulte a página 10.

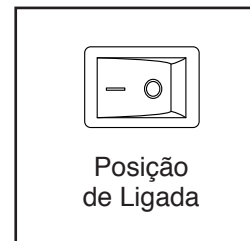
Para utilizar o programa de utilizador iniciante, consulte a página 10. **Para utilizar o modo de arranque rápido**, consulte a página 11. **Para utilizar um programa de treino**, consulte a página 12. **Para utilizar a biblioteca de movimentos**, consulte a página 14. **Para alterar as definições da consola**, consulte a página 15.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA

IMPORTANTE: Se a plataforma vibratória tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de a ligar. Se não o fizer, a consola ou outros componentes eletrónicos podem ficar danificados.

Para ligar a plataforma vibratória, comece por conectar o cabo de alimentação (consulte a página 6). Em seguida, localize o interruptor de corrente por baixo da plataforma vibratória. Depois, prima o interruptor para a posição de ligado.



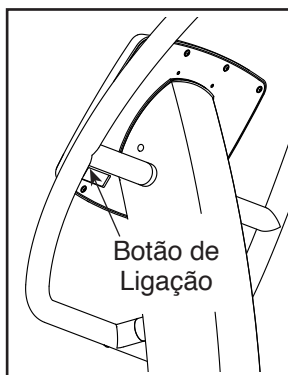
Para desligar a plataforma vibratória, prima o interruptor para a posição de desligado e desconecte o cabo de alimentação.

IMPORTANTE: Sempre que desligar a plataforma vibratória, certifique-se de que desliga a consola ao mesmo tempo (consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 8). Se não o fizer, a bateria da consola gastar-se-á depressa, já que a plataforma vibratória não carrega a consola quando desligada.

COMO LIGAR A CONSOLA

1. Localize o botão de ligação da consola.

Localize a abertura no lado direito da parte de trás da consola. No topo da abertura encontram-se dois botões. O botão de ligação da consola é o mais próximo da borda exterior da consola.



2. Ligue a consola.

Comece por premir e manter premido o botão de ligação. A consola ligar-se-á e o ecrã iluminar-se-á. Nota: Durante alguns segundos, enquanto a consola se liga, o texto no ecrã aparecerá em posição invertida; isso é normal.

Em seguida, surgirá no ecrã a mensagem de boas-vindas.

Depois, toque na mensagem de boas-vindas no ecrã. Surgirá no ecrã o menu principal.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

1. Localize o botão de ligação da consola.

Localize a abertura no lado direito da parte de trás da consola. No topo da abertura encontram-se dois botões. O botão de ligação da consola é o mais próximo da borda exterior da consola.

2. Desligue a consola.

Para desligar a consola, mantenha premido o botão de ligação por alguns segundos.

Poderá aparecer no ecrã um menu de opções. Se aparecer um menu de opções, toque na opção de desligar; **recomenda-se que desative sempre completamente a alimentação da consola quando desligar a consola.**

IMPORTANTE: Sempre que desligar a consola, certifique-se de que desliga a plataforma vibratória e desconecta o cabo de alimentação ao mesmo tempo (consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7).

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

1. Ligue a plataforma vibratória e ligue a consola.

Para ligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para ligar a consola, consulte COMO LIGAR A CONSOLA na página 8.

2. Selecione um idioma de ecrã para a consola.

Para seleccionar um idioma de ecrã para a consola, comece por tocar no ícone da configuração (ícone da engrenagem) > Change Language (alterar idioma).

Depois, introduza a senha seguinte:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: Esta senha é sensível a maiúsculas e minúsculas).

Em seguida, toque no ícone do idioma pretendido.

3. Ligue a consola a uma rede sem fios.

Nota: Para descarregar atualizações da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios.

Para se ligar a uma rede sem fios, comece por tocar no ícone da configuração (ícone da engrenagem) > Admin.

Depois, introduza a senha seguinte:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: Esta senha é sensível a maiúsculas e minúsculas).

Depois, toque no ícone de comunicação sem fios. Surgirá o ecrã de redes sem fios. Procure as redes sem fios disponíveis, selecione no menu a rede pretendida e introduza a senha da rede se necessário.

A consola está agora pronta a ser utilizada. As páginas seguintes explicam como utilizar a consola.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL E NAVEGAR NA CONSOLA.

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode fazer os gestos seguintes sobre o ecrã para navegar na consola.

Tocar – Para seleccionar um ícone ou escrever numa caixa de texto com o teclado, basta tocar no ecrã.

Passar ou Deslizar – Para passar ou deslizar, desloque rapidamente o dedo pelo ecrã na vertical ou na horizontal.

Arrastar – Para arrastar, toque e faça alguma pressão com o dedo no ecrã antes de o começar a mover. Enquanto arrasta, mantenha o dedo em contacto com o ecrã até chegar à posição de destino.

Percorrer – Para percorrer, passe o dedo na vertical em toques leves e rápidos.

Teclado – Para ver o teclado, toque na caixa de texto. Para utilizar o teclado, toque nas teclas dos caracteres pretendidos. Para ver mais caracteres, toque na tecla Sym (símbolo). Para regressar ao teclado alfabético, toque na tecla ABC.

Para usar uma letra maiúscula, toque na tecla das maiúsculas (seta ascendente). Para usar várias letras maiúsculas, toque na tecla das maiúsculas uma segunda vez. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque na tecla das maiúsculas uma terceira vez.

Para apagar um carácter, toque na tecla Del (apagar) ou na tecla de retrocesso (seta voltada para trás com um X). Quando acabar de utilizar o teclado, prima o botão Done (concluído). Para alterar a configuração do teclado, toque na tecla da engrenagem (configuração).

A consola também apresenta ícones de navegação. Pode tocar nos ícones seguintes, na parte superior do ecrã, para navegar na consola:

Recuar (ícone da seta voltada para a esquerda) – Toque no botão de recuar para regressar ao ecrã anterior.

Avançar (ícone da seta voltada para a direita) – Toque no ícone de avançar para prosseguir para o ecrã seguinte.

Início (ícone da casa) – Toque no ícone da casa para regressar ao ecrã do menu principal.

COMO UTILIZAR OS BOTÕES DE COMANDO DAS VIBRAÇÕES

Pode usar os botões seguintes para comandar a plataforma vibratória:

Reprodução/Pausa – Toque no botão de reprodução no ecrã para iniciar uma sessão de vibração; toque no botão de pausa para fazer uma pausa na sessão de vibração. Volte a tocar no botão de reprodução para retomar a sessão de vibração.

Parar – Toque no botão de parar no ecrã para terminar a sessão de vibração.

Repetir – Toque no botão de repetir no ecrã para repetir a sessão de vibração com as definições de duração e amplitude previamente programadas. Pode continuar a repetir uma sessão de vibração as vezes que desejar.

Saltar – Durante um programa de treino, toque no botão de saltar no ecrã para passar do exercício de vibração em curso para o exercício de vibração seguinte do programa.

Começar, Parar, Repetir – Prima repetidamente o botão da barra vertical para começar, parar ou repetir uma sessão de vibração.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE UTILIZADOR INICIANTE

1. Ligue a plataforma vibratória e ligue a consola.

Para ligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para ligar a consola, consulte COMO LIGAR A CONSOLA na página 8.

2. Selecione o programa de utilizador iniciante.

Para seleccionar o programa de utilizador iniciante, toque no ícone 1st Time User (utilizador iniciante) no ecrã do menu principal.

3. Selecione o seu género.

Para seleccionar o seu género, toque no ícone Female (feminino) ou no ícone Male (masculino).

4. Execute os exercícios do programa e siga o seu progresso no ecrã.

Cada programa é constituído por uma série de exercícios. O ecrã apresentará as informações seguintes:

- O nome do programa
- Uma lista deslizante dos exercícios do programa
- O nome e o número do exercício seleccionado do programa
- Uma ilustração ou um vídeo que demonstra como executar o exercício seleccionado
- Uma ilustração do grupo muscular que é trabalhado pelo exercício seleccionado
- A duração do exercício seleccionado
- A amplitude do exercício seleccionado
- Botões de comando das vibrações para o exercício seleccionado

Para comandar a plataforma vibratória, consulte COMO UTILIZAR OS BOTÕES DE COMANDO DAS VIBRAÇÕES à esquerda. Depois, execute os exercícios do programa.

O ecrã fará a contagem decrescente do tempo restante do exercício selecionado. Quando terminar o tempo, a plataforma vibratória parará automaticamente.

5. Utilize um monitor da frequência cardíaca compatível e meça a frequência cardíaca se desejar.

Pode utilizar um monitor da frequência cardíaca Bluetooth® Smart compatível para medir a sua frequência cardíaca enquanto se exercita.

Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca à consola, toque no ícone da frequência cardíaca no ecrã e selecione o seu monitor da frequência cardíaca na lista de dispositivos.

Quando for detetado o batimento cardíaco, a sua frequência cardíaca aproximada aparecerá no ecrã.

6. Quando acabar de fazer exercício, desligue a consola, desligue a plataforma vibratória e desconecte o cabo de alimentação.

Para desligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para desligar a consola, consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 8.

COMO UTILIZAR O MODO DE ARRANQUE RÁPIDO

1. Ligue a plataforma vibratória e ligue a consola.

Para ligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para ligar a consola, consulte COMO LIGAR A CONSOLA na página 8.

2. Selecione o modo de arranque rápido.

Para seleccionar o modo de arranque rápido, toque no ícone Quick Start (arranque rápido) no ecrã do menu principal.

3. Selecione as definições do exercício.

Selecione as definições de duração e amplitude para a sua sessão de vibração:

Sec ou Min (segundos ou minutos) – Toque no botão de aumentar ou diminuir para definir a duração da sessão de vibração.

Amplitude – Toque no botão de aumentar ou diminuir para definir a amplitude das vibrações.

4. Inicie a sessão de vibração e execute exercícios sobre a plataforma vibratória.

Para comandar a plataforma vibratória, consulte COMO UTILIZAR OS BOTÕES DE COMANDO DAS VIBRAÇÕES na página 10. Depois, execute exercícios na plataforma vibratória.

Quando estiver de pé sobre a plataforma vibratória, mantenha as costas direitas, dobre ligeiramente os joelhos e equilibre o peso sobre os metatarsos.

Durante a sessão de vibração, pode ajustar manualmente a amplitude das vibrações tocando nos botões de aumentar e diminuir a amplitude.

O ecrã de tempo fará a contagem decrescente do tempo restante da sessão. Quando terminar o tempo, a plataforma vibratória parará automaticamente.

Para parar a sessão de vibração em qualquer momento, toque no botão Stop (parar) no ecrã ou prima o botão Stop na barra vertical.

5. Repita a sessão de vibração se quiser.

Toque no botão Repeat (repetir) do ecrã ou prima o botão Repeat da barra vertical para iniciar a sessão de vibração previamente programada. Pode continuar a repetir uma sessão de vibração as vezes que desejar.

6. Continue a programar as sessões de vibração que quiser.

Quando concluir uma sessão de vibração, pode continuar a programar sessões de vibração adicionais conforme quiser (consulte os passos 3 e 4).

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca compatível e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 11.

8. Quando acabar de fazer exercício, desligue a consola, desligue a plataforma vibratória e desconecte o cabo de alimentação.

Para desligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para desligar a consola, consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 8.

COMO UTILIZAR UM PROGRAMA DE TREINO

1. Ligue a plataforma vibratória e ligue a consola.

Para ligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para ligar a consola, consulte COMO LIGAR A CONSOLA na página 8.

2. Selecione o menu de programas de treino.

Para seleccionar um programa de treino, comece por tocar no ícone do menu Training Programs (programas de treino) no ecrã do menu principal.

3. Selecione o seu género.

Para seleccionar o seu género, toque no ícone Female (feminino) ou no ícone Male (masculino).

4. Selecione o objetivo de treino pretendido.

Para seleccionar um objetivo de treino, toque no ícone do objetivo de treino pretendido.

5. Selecione o programa de treino pretendido.

Para seleccionar um programa de treino, passe o dedo pela lista de programas de treino até surgir no alvo do ecrã o nome do programa de treino pretendido e depois toque no nome do programa de treino pretendido.

6. Selecione o nível de dificuldade pretendido.

Para seleccionar um nível de dificuldade, toque no ícone do nível de dificuldade pretendido. Nota: Se um nível de dificuldade não estiver disponível para o programa de treino seleccionado, o ícone surgirá cinzento no ecrã.

7. Execute os exercícios do programa e siga o seu progresso no ecrã.

Cada programa é constituído por uma série de exercícios. O ecrã apresentará as informações seguintes:

- O nome do programa
- Uma lista deslizante dos exercícios do programa
- O nome e o número do exercício selecionado do programa
- Uma ilustração ou um vídeo que demonstra como executar o exercício selecionado
- Uma ilustração do grupo muscular que é trabalhado pelo exercício selecionado
- A duração do exercício selecionado
- A amplitude do exercício selecionado
- Botões de comando das vibrações para o exercício selecionado

Para comandar a plataforma vibratória, consulte **COMO UTILIZAR OS BOTÕES DE COMANDO DAS VIBRAÇÕES** na página 10. Depois, execute os exercícios do programa.

O ecrã fará a contagem decrescente do tempo restante do exercício selecionado. Quando terminar o tempo, a plataforma vibratória parará automaticamente.

8. Utilize um monitor da frequência cardíaca compatível e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 11.

9. Quando acabar de fazer exercício, desligue a consola, desligue a plataforma vibratória e desconecte o cabo de alimentação.

Para desligar a plataforma vibratória, consulte **COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA** na página 7.

Para desligar a consola, consulte **COMO DESLIGAR A CONSOLA** na página 8.

COMO UTILIZAR A BIBLIOTECA DE MOVIMENTOS

1. Ligue a plataforma vibratória e ligue a consola.

Para ligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para ligar a consola, consulte COMO LIGAR A CONSOLA na página 8.

2. Selecione o menu da biblioteca de movimentos.

Para seleccionar um exercício da biblioteca de movimentos, comece por tocar no ícone do menu Movement Library (biblioteca de movimentos) no ecrã do menu principal.

3. Selecione o seu género.

Para seleccionar o seu género, toque no ícone Female (feminino) ou no ícone Male (masculino).

4. Selecione uma categoria da biblioteca.

Para seleccionar uma categoria da biblioteca, toque no ícone Body Parts (partes do corpo) ou no ícone Effects (efeitos).

Se seleccionou o ícone Body Parts, vá para o passo 5. **Se seleccionou o ícone Effects**, vá para o passo 6.

5. Selecione o grupo muscular pretendido.

Para seleccionar de entre os exercícios concebidos para trabalhar grupos musculares específicos, comece por tocar no grupo muscular pretendido no mapa do corpo. Depois, toque no ícone de avançar. **Vá para o passo 7.**

6. Selecione o efeito de exercício pretendido.

Para seleccionar um efeito de exercício, toque no ícone do efeito de exercício pretendido. **Vá para o passo 7.**

7. Selecione o exercício pretendido.

Para seleccionar um exercício, passe o dedo pela lista de exercícios até surgir no alvo do ecrã o nome do exercício pretendido e depois toque no nome do exercício pretendido.

8. Execute o exercício e siga o seu progresso no ecrã.

O ecrã apresentará as informações seguintes:

- O nome e a descrição do exercício
- Uma ilustração ou um vídeo que demonstra como executar o exercício
- Uma ilustração do grupo muscular que é trabalhado pelo exercício
- A duração do exercício
- A amplitude do exercício
- Botões de comando das vibrações para o exercício

Para comandar a plataforma vibratória, consulte COMO UTILIZAR OS BOTÕES DE COMANDO DAS VIBRAÇÕES na página 10. Depois, execute o exercício.

O ecrã fará a contagem decrescente do tempo restante do exercício. Quando terminar o tempo, a plataforma vibratória parará automaticamente.

9. Utilize um monitor da frequência cardíaca compatível e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 11.

10. Quando acabar de fazer exercício, desligue a consola, desligue a plataforma vibratória e desconecte o cabo de alimentação.

Para desligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para desligar a consola, consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 8.

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

IMPORTANTE: Algumas das definições descritas podem não estar ativadas. Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização da consola a faça funcionar de forma ligeiramente diferente.

1. Ligue a plataforma vibratória e ligue a consola.

Para ligar a plataforma vibratória, consulte COMO LIGAR E DESLIGAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA na página 7.

Para ligar a consola, consulte COMO LIGAR A CONSOLA na página 8.

2. Selecione o menu de configuração e altere as definições como quiser.

Para selecionar o menu de configuração, toque no ícone da configuração (engrenagem). A partir do menu de configuração, pode alterar as definições seguintes:

Alterar Idioma – Para selecionar um idioma de ecrã para a consola, comece por tocar no ícone Change Language (alterar idioma).

Depois, introduza a senha seguinte:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: Esta senha é sensível a maiúsculas e minúsculas).

Em seguida, toque no ícone do idioma pretendido.

Ligar a uma Rede sem Fios – Para ligar a consola a uma rede sem fios, comece por tocar no ícone Admin.

Depois, introduza a senha seguinte:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: Esta senha é sensível a maiúsculas e minúsculas).

Depois, toque no ícone de comunicação sem fios. Surgirá o ecrã de redes sem fios. Procure as redes sem fios disponíveis, selecione no menu a rede pretendida e introduza a senha da rede se necessário.

Alterar Outras Definições – Pode alterar outras definições, como o nome do dispositivo e a senha de administrador.

Para alterar uma definição, comece por tocar no ícone Admin e depois toque no ícone da definição que pretende alterar.

Se necessário, introduza a senha seguinte:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: Esta senha é sensível a maiúsculas e minúsculas).

IMPORTANTE: Se alterar a senha de administrador, certifique-se de que memoriza a senha nova e de que a regista num lugar seguro.

3. Saia do menu de configuração.

Para sair do menu de configuração, prima repetidamente o botão de retroceder.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

COMO PROCEDER À MANUTENÇÃO DA PLATAFORMA VIBRATÓRIA

A manutenção regular é importante para um desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a plataforma vibratória. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a plataforma vibratória, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

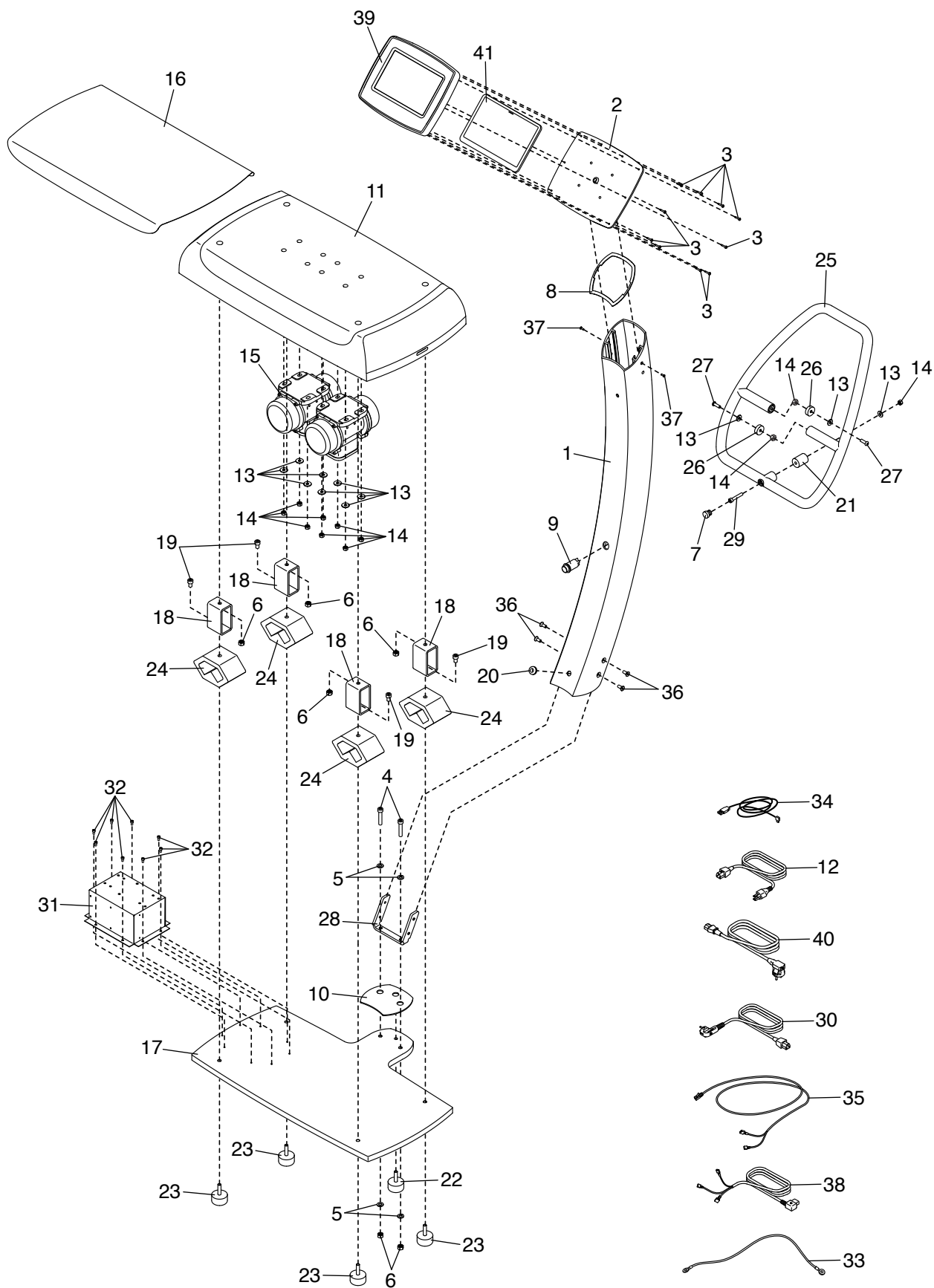
Modelo nº FMVB10915.0 R0816A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Barra Vertical	23	4	Pé Traseiro
2	1	Suporte da Consola	24	4	Amortecedor
3	10	Parafuso de Flange M4 x 20mm	25	1	Manípulo
4	2	Pino M10 x 70mm	26	2	Espaçador Pequeno
5	4	Anilha Nord-Lock	27	2	Parafuso de Proteção M8 x 35mm
6	6	Porca de Travamento M10	28	1	Suporte da Barra Vertical
7	1	Tampa	29	1	Parafuso de Proteção M8 x 70mm
8	1	Junta Superior	30	1	Cabo de Alimentação – Europa
9	1	Botão de Repetição	31	1	Caixa de Comando
10	1	Junta Inferior	32	8	Parafuso de Proteção M5 x 16mm
11	1	Plataforma	33	1	Fio de Terra
12	1	Cabo de Alimentação – América do Norte	34	1	Cabo da Consola
13	11	Anilha M8	35	1	Cabo de Repetição
14	11	Porca de Travamento M8	36	4	Parafuso M8 x 20mm
15	1	Unidade de Vibração	37	2	Parafuso M4 x 6mm
16	1	Cobertura da Plataforma	38	1	Fio da Tomada
17	1	Base	39	1	Moldura da Consola
18	4	Suporte do Amortecedor	40	1	Cabo de Alimentação – Reino Unido
19	4	Parafuso de Proteção M10 x 20mm	41	1	Tablete
20	1	Passa-Fios	*	—	Manual do Utilizador
21	1	Espaçador Comprido	*	—	Almofada da Plataforma
22	1	Pé Frontal			

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

Modelo nº FMVB10915.0 R0816A



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.