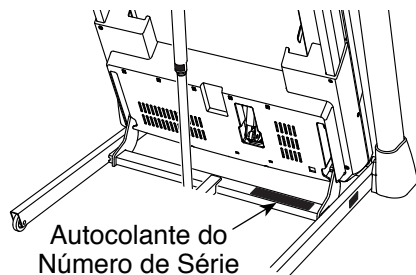


# HEALTHRIDER® H100T

Modelo nº HETL79615.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



## APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

**808 203 301**

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

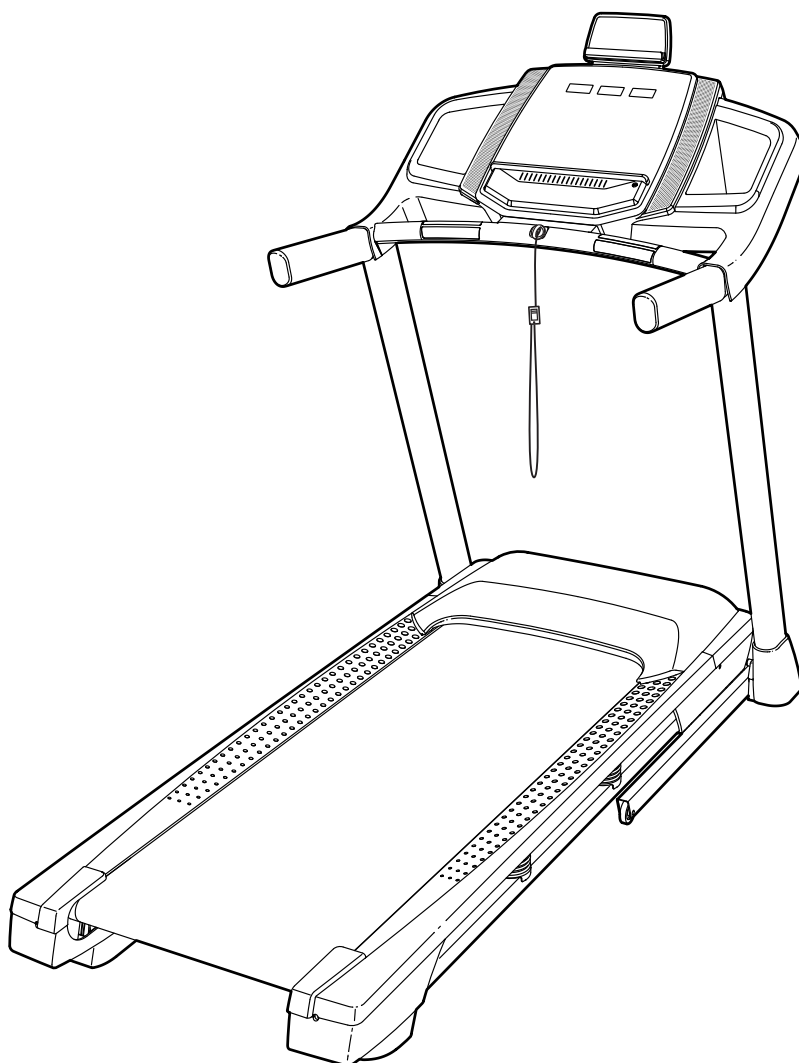
Endereço electrónico:

[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)

## ⚠ CUIDADO

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

## MANUAL DO UTILIZADOR



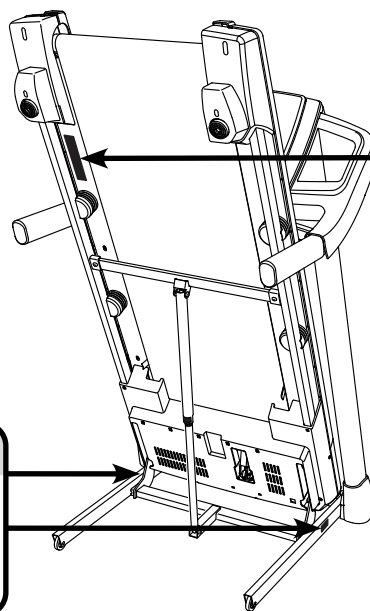
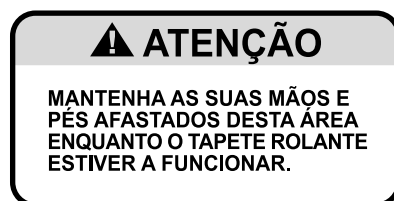
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ÍNDICE

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO . . . . . | 2          |
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES . . . . .                | 3          |
| ANTES DE COMEÇAR . . . . .                      | 5          |
| TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS . . . . .      | 6          |
| MONTAGEM . . . . .                              | 7          |
| COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE . . . . .        | 16         |
| COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE . . . . .  | 23         |
| MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS . . . . .   | 24         |
| DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO . . . . .               | 27         |
| LISTA DE PEÇAS . . . . .                        | 31         |
| DIAGRAMA AMPLIADO . . . . .                     | 32         |
| ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . .      | Contracapa |
| INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . .          | Contracapa |

## LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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



**ADVERTÊNCIA**

Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:

- Apenas deve colocar os seus pés nas bormas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
- Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.

• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.

• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.

• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.

• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.

• Coloque sempre sapatinhas para usar o tapete rolante.

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠️ AVISO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. 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.
6. 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.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de peso até 136 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado quando 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.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO e RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 24 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
17. 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.

18. O nível de ruído do tapete rolante aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
19. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
20. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
21. 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.
22. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o interruptor de corrente 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.
23. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 23). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
24. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
25. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
26. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
27. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
28. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação 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.
29. 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

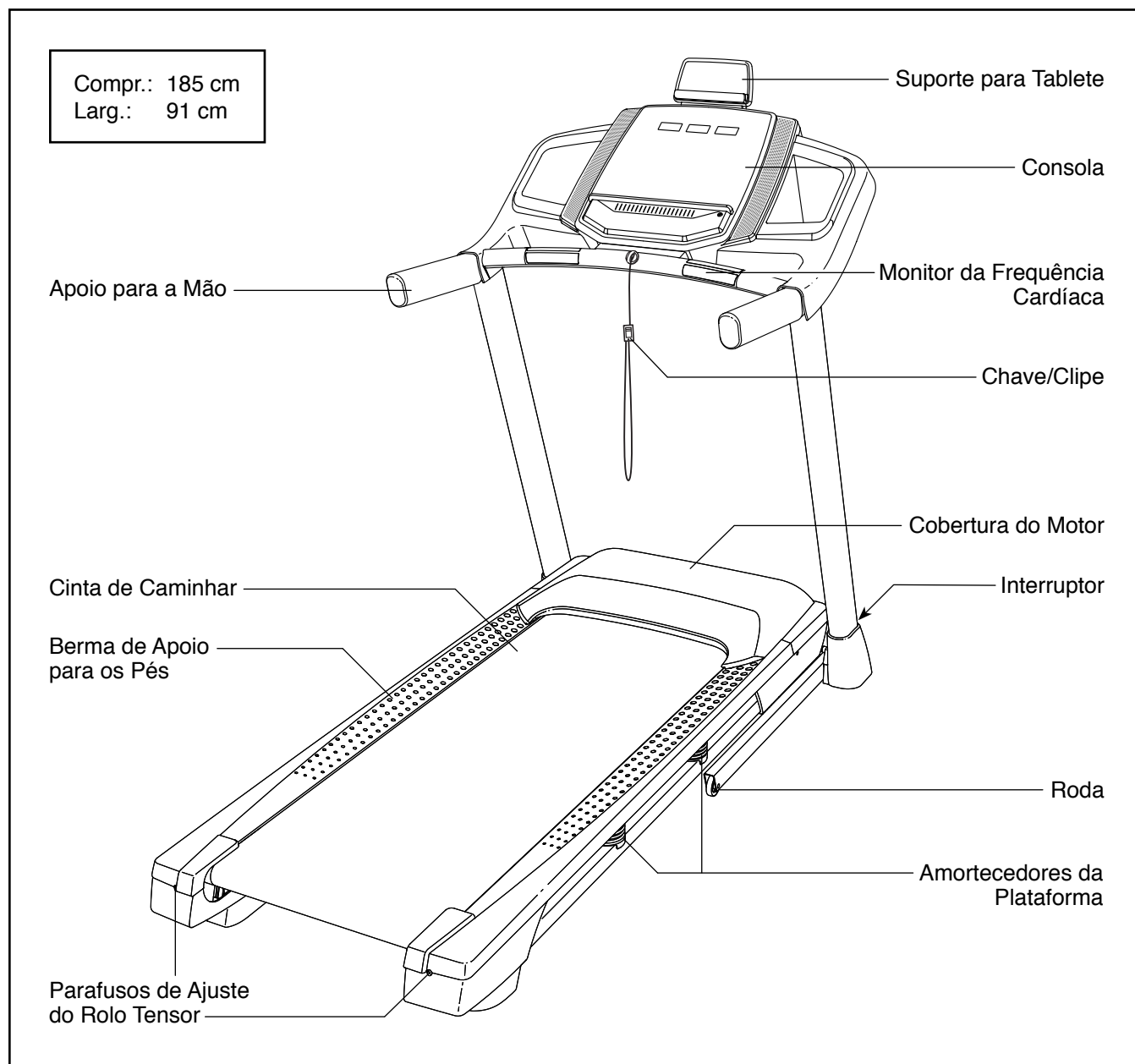
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante HEALTHRIDER® H100T. O tapete rolante H100T oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa 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 capa do mesmo.

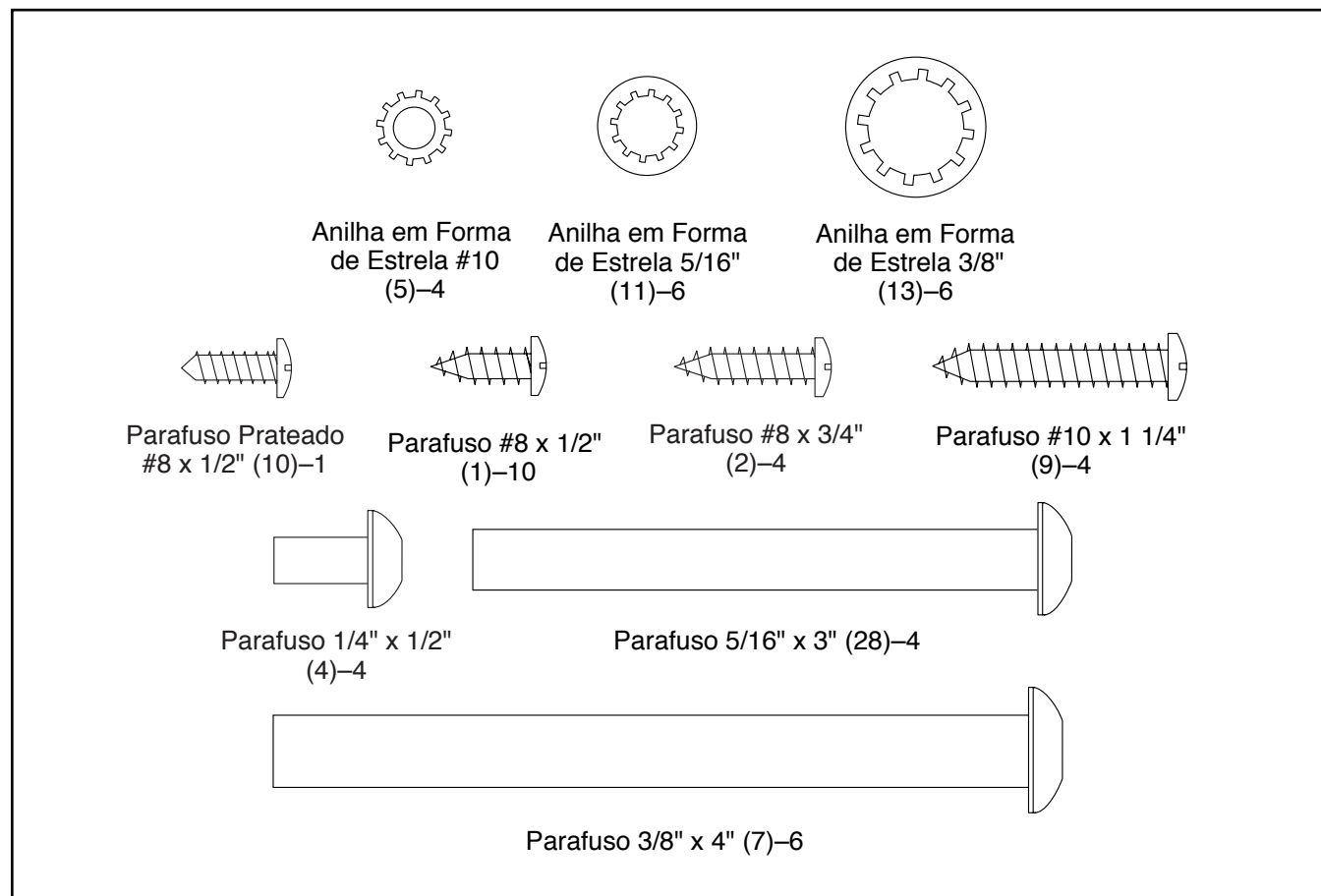
Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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.
- 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.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right.”

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

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas 

uma chave Phillips 

uma chave inglesa 

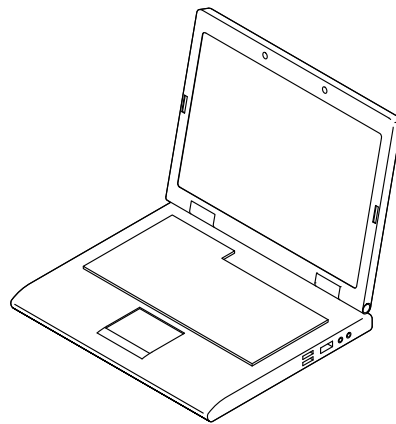
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

## 1. Vá a [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) no seu computador e registre o seu produto, isto:

- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registre o seu produto.

1

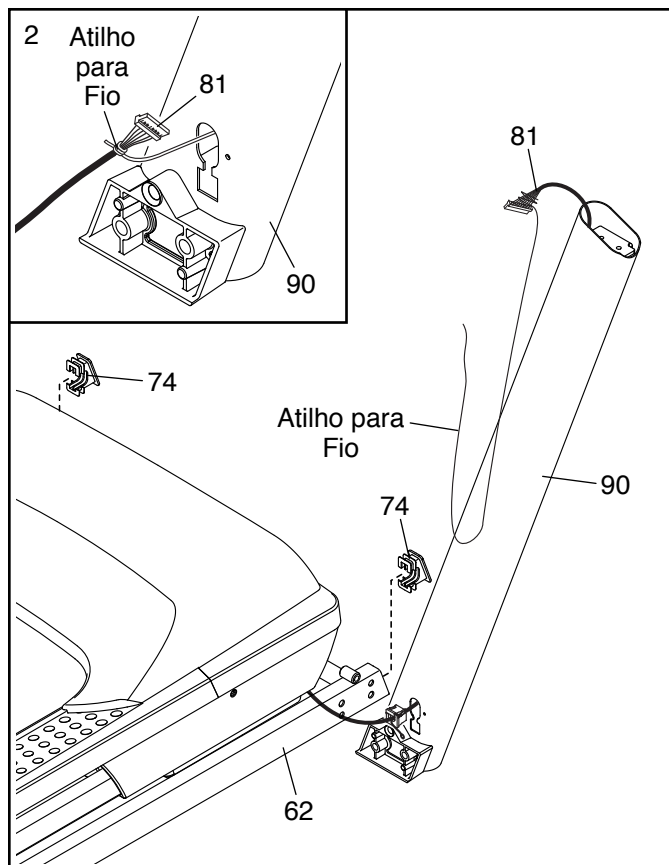


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

Insira uma Tampa da Base (74) em cada lado da Base (62).

Identifique a Barra Vertical Direita (90). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (62).

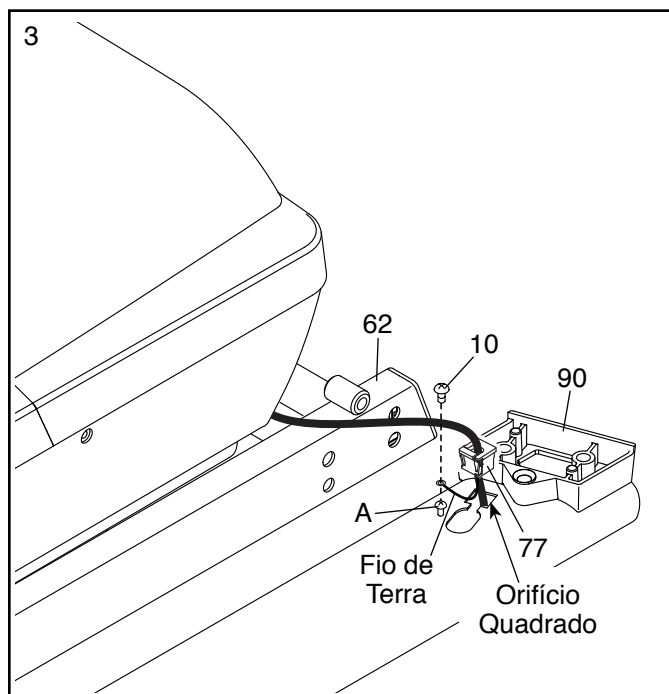
**Veja o desenho inserido.** Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Direita.



3. Pouse a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (62). Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra.**

Se houver um parafuso (A) pré-fixado à Barra Vertical Direita (90), retire-o e descarte-o.

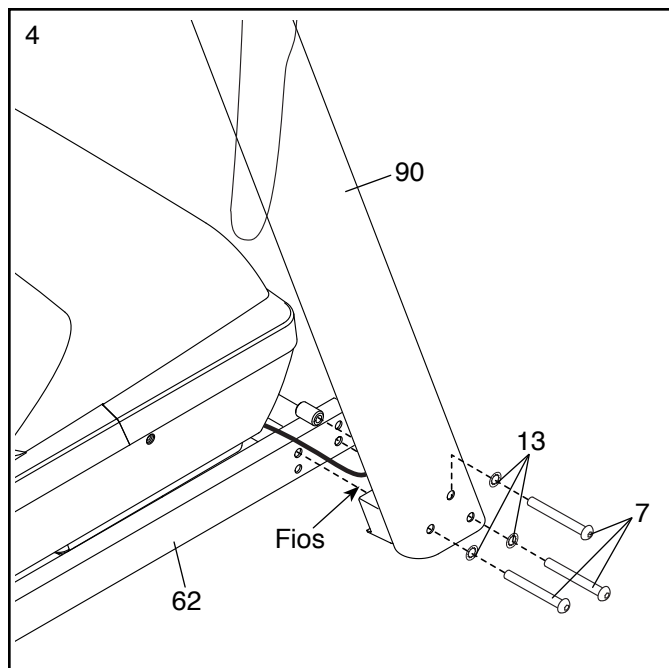
Depois, fixe o fio de terra à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10).



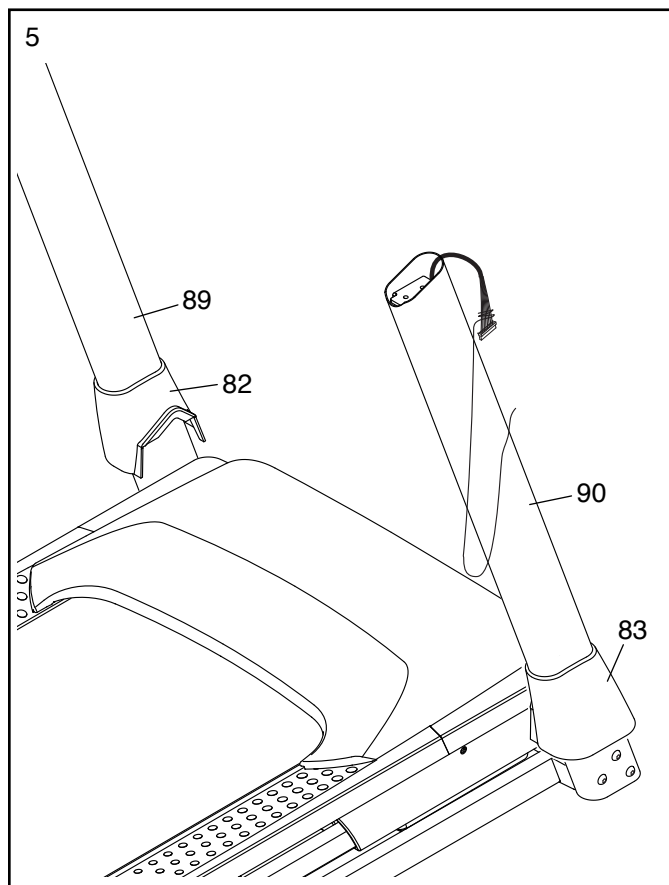


4. Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base (62). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.** Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 4" (7) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita e na Base; **não aperte já completamente os Parafusos.**

**Fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma.** Nota: Não há fios no lado esquerdo.



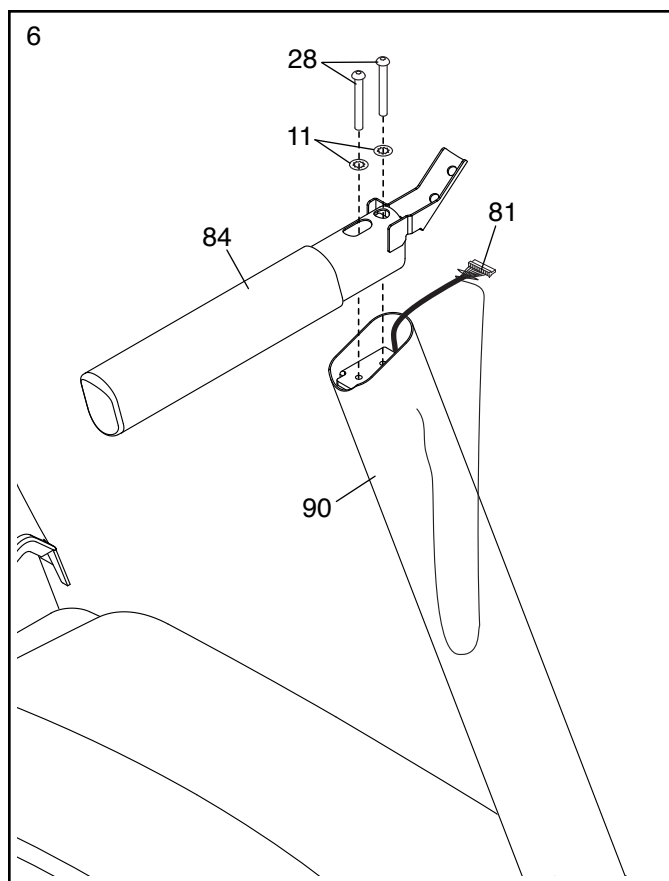
5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira as Coberturas da Base Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90) conforme mostrado. **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**



6. Identifique o Apoio para a Mão Direita (84).

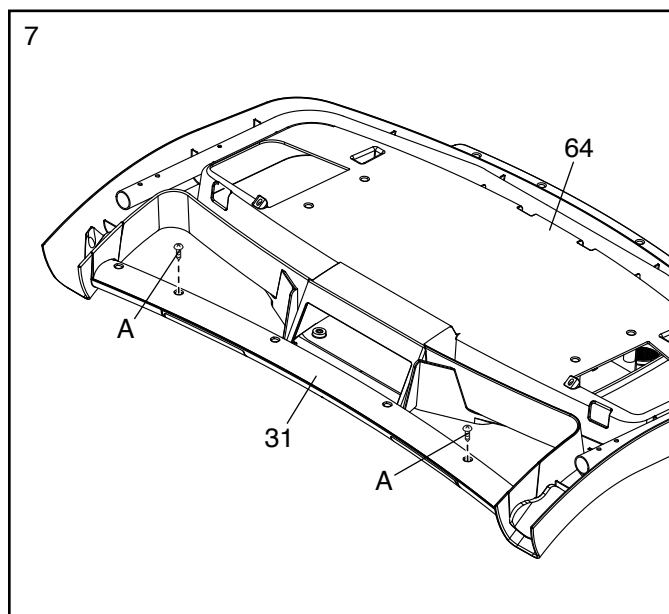
Fixe o Apoio para a Mão Direita (84) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos 5/16" x 3" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

**Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) à Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado esquerdo.**



7. Pouse a Base da Consola (64) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la.

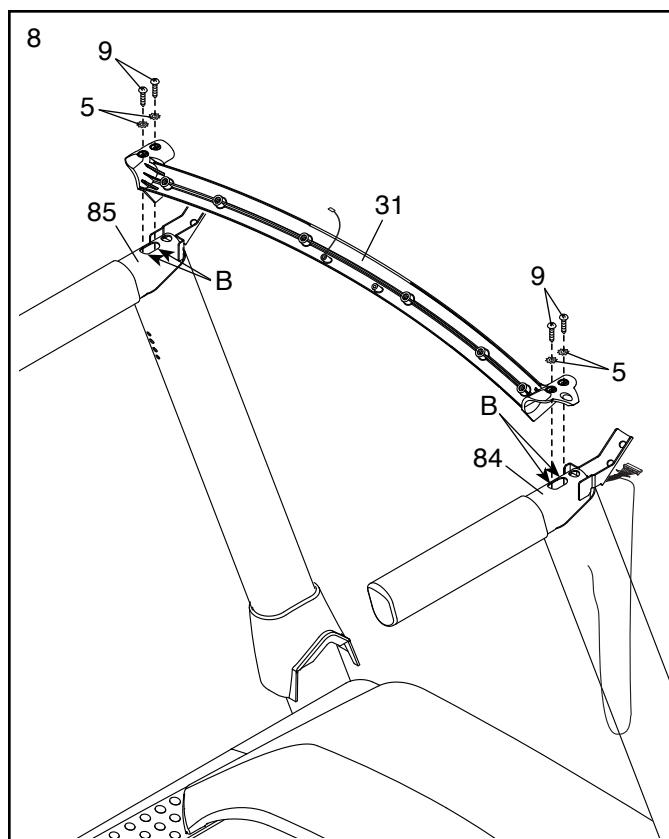
Remova e elimine os dois parafusos (A) indicados. Em seguida, remova a Barra de Apoio das Pulsações (31).



8. Se houver quatro parafusos (B) pré-fixados ao interior dos Apoios para as Mãos (84, 85), retire e elimine os parafusos.

**IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (31), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 1 1/4" (9).**

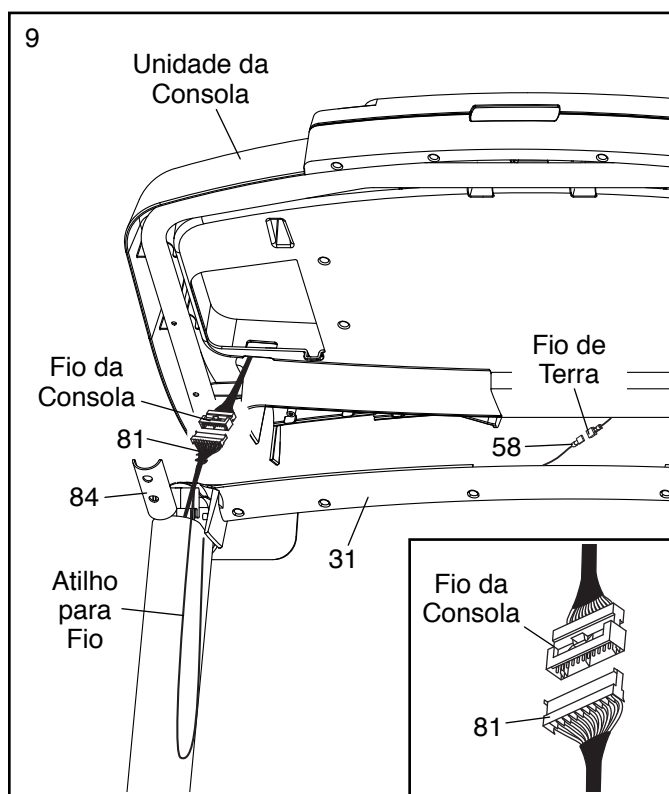
Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (31) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos Direita e Esquerda (84, 85) com quatro Parafusos #10 x 1 1/4" (9) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (5); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



9. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Direita (84) e ao Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado).

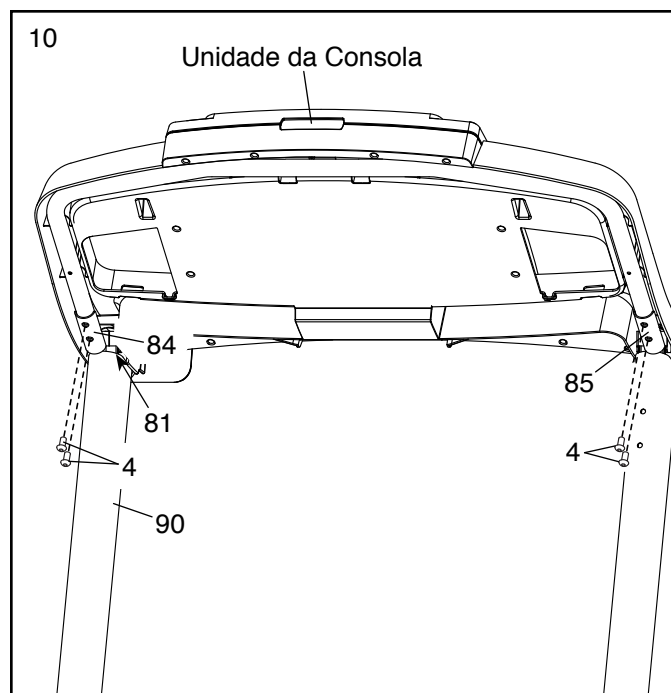
Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (58) na Barra de Apoio das Pulsações (31).

**Veja o desenho inserido.** Em seguida, ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio da consola. **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.



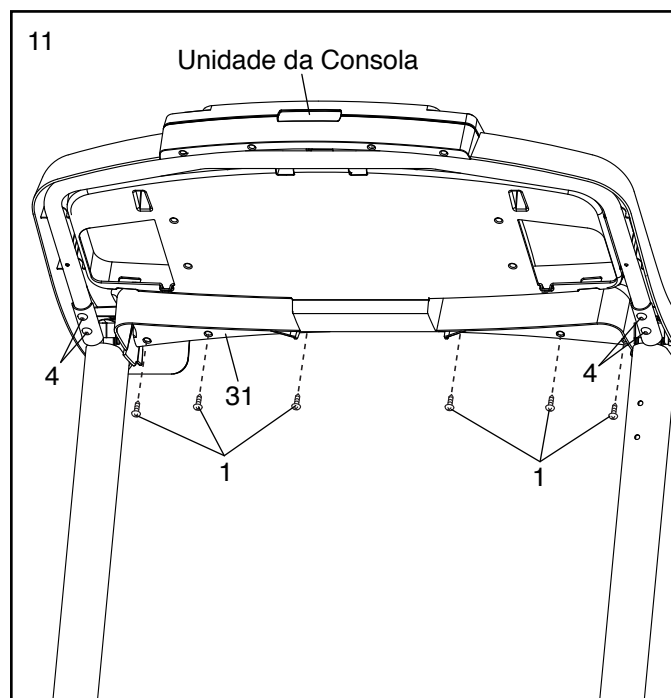
10. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Direita e Esquerda (84, 85). **Certifique-se de que não haja nenhum fio tri-lhado.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (81) na Barra Vertical Direita (90).

Fixe a unidade da consola aos suportes dos Apoios para as Mãos (84, 85) com quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (4); **não aperte já os Parafusos.**

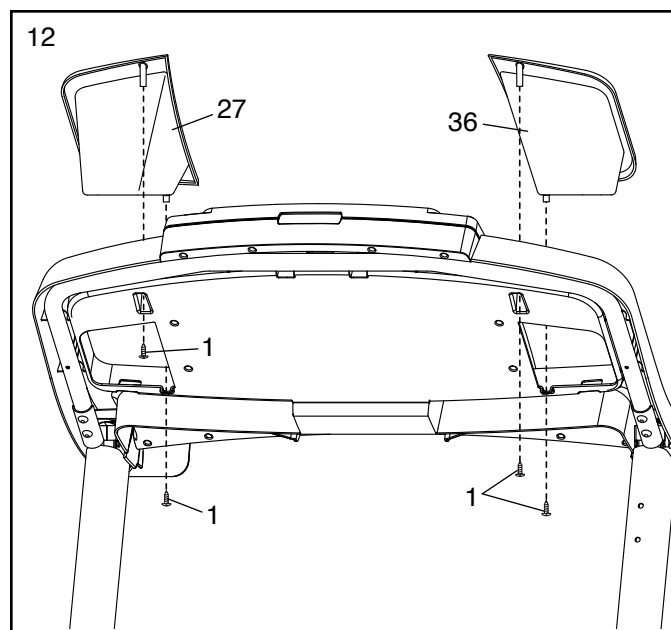


11. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações (31) à unidade da consola com seis Parafusos #8 x 1/2" (1); **enrosque os seis Parafusos e, em seguida, aperte-os.**

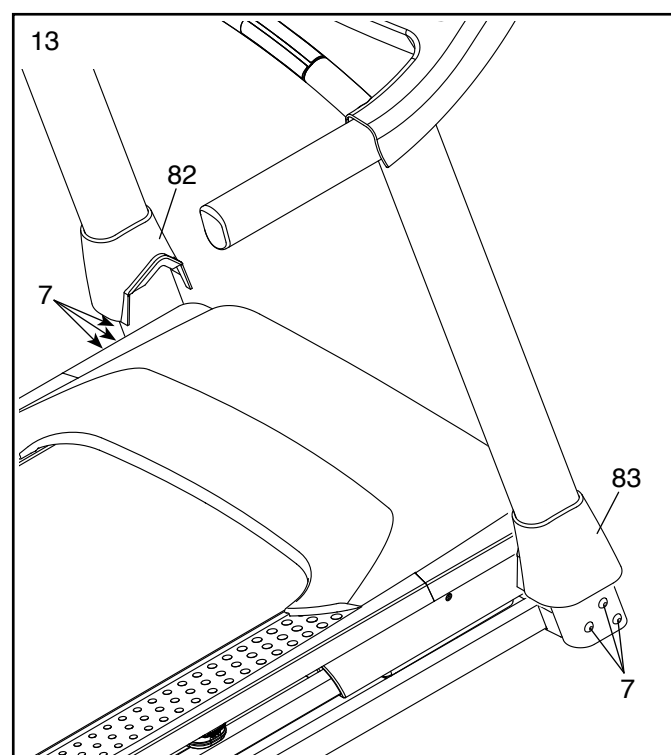
**Depois, aperte firmemente os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (4).**



12. Fixe os Tabuleiros Direito e Esquerdo (27, 36) com quatro Parafusos #8 x 1/2" (1).



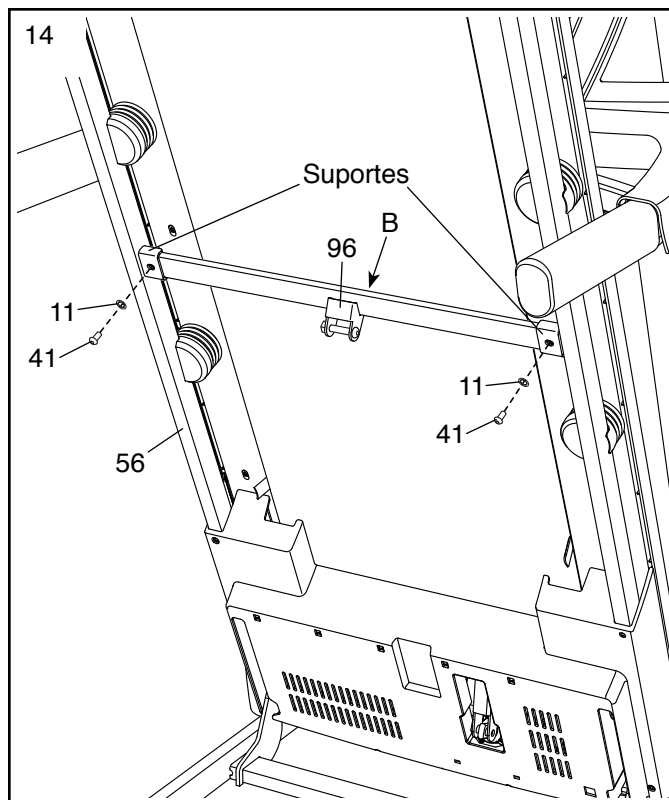
13. **Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 4" (7).** Depois, faça deslizar as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83) para baixo.



14. Levante a Estrutura (56) até à posição vertical.  
**Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 16 fique concluído.**

Retire os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (41) da Barra de Apoio do Fecho (96).

Posicione a Barra de Apoio do Fecho (96) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (B), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes da Estrutura (56) com os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (41) que acabou de retirar e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11).

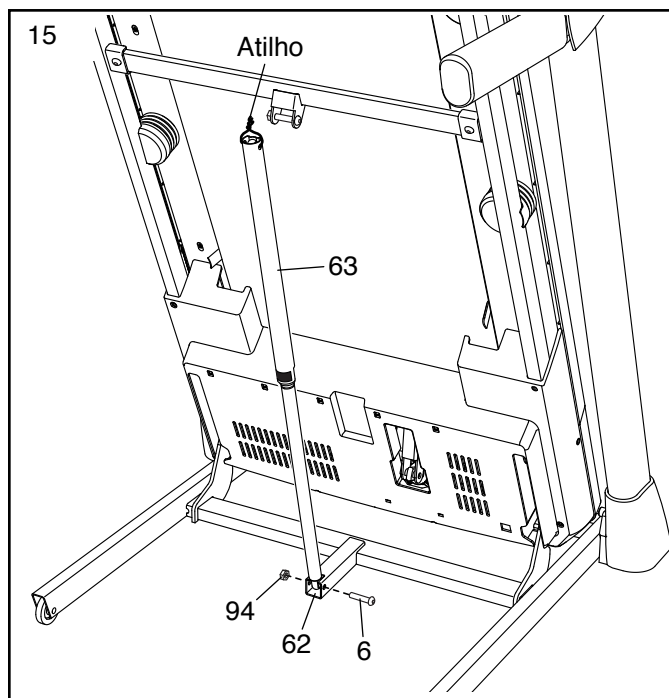


15. Retire a Porca 5/16" (94) e o Pino 5/16" x 1 3/4" (6) do suporte da Base (62).

Em seguida, posicione o Fecho de Arrumação (63) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (63) ao suporte da Base (62) com o Pino 5/16" x 1 3/4" (6) e a Porca 5/16" (94).

Depois, erga o Fecho de Arrumação (63) até à posição vertical e retire o atilho.

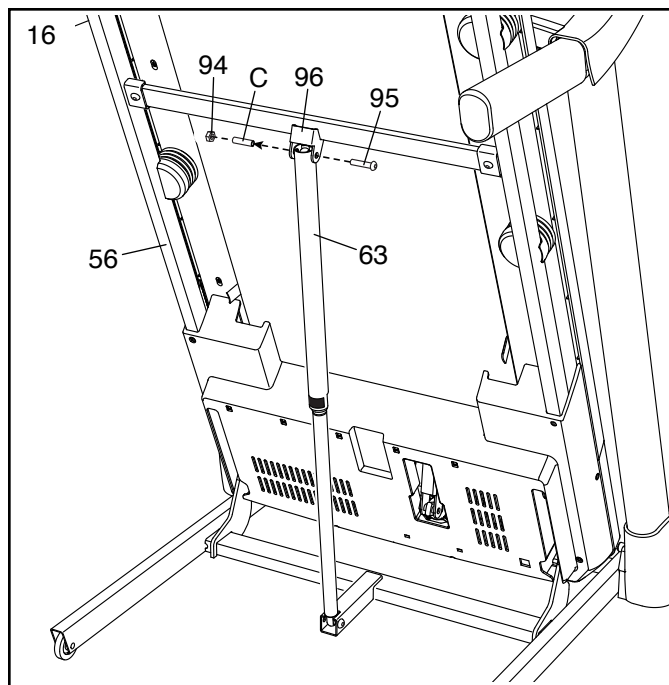


16. Retire a Porca 5/16" (94) e o Pino 5/16" x 2 1/4" (95) do suporte da Barra de Apoio do Fecho (96).

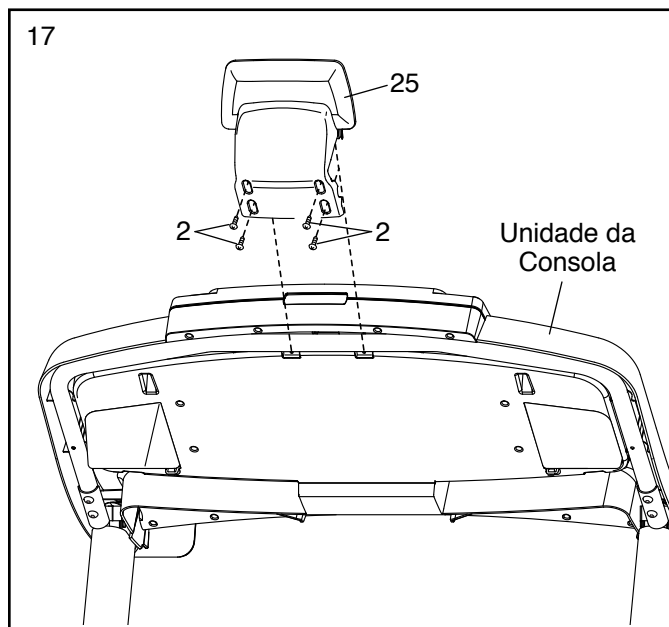
Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (63) com o suporte da Barra de Apoio do Fecho (96) e insira o Pino 5/16" x 2 1/4" (95) através do suporte e do Fecho de Arrumação. **Este procedimento fará sair um espaçador (C) pela outra extremidade; elimine o espaçador.**

Em seguida, aperte a Porca 5/16" (94) no Pino 5/16" x 2 1/4" (95); **não aperte excessivamente a Porca; o Fecho de Arrumação (63) deve poder mover-se sobre o eixo.**

Depois, baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 23).



17. Fixe o Suporte do Tablete (25) à parte de trás da unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 3/4" (2); **enrosque os quatro Parafusos e, em seguida, aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**



18. **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 as página 25 e 26). Nota: Poderão estar incluídas peças extra.

# COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

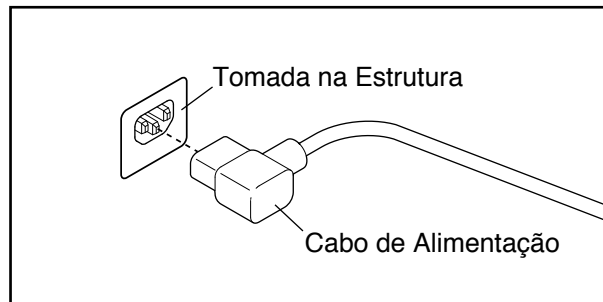
## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

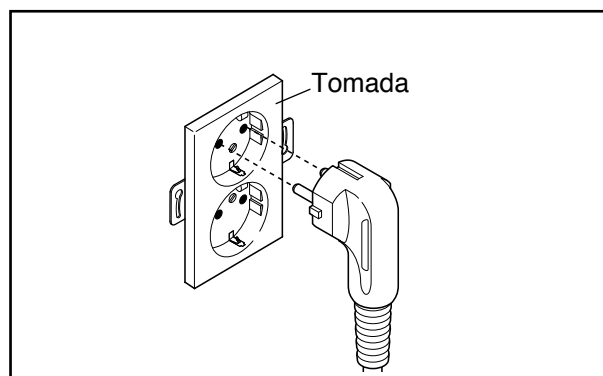
**⚠ PERIGO:** A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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

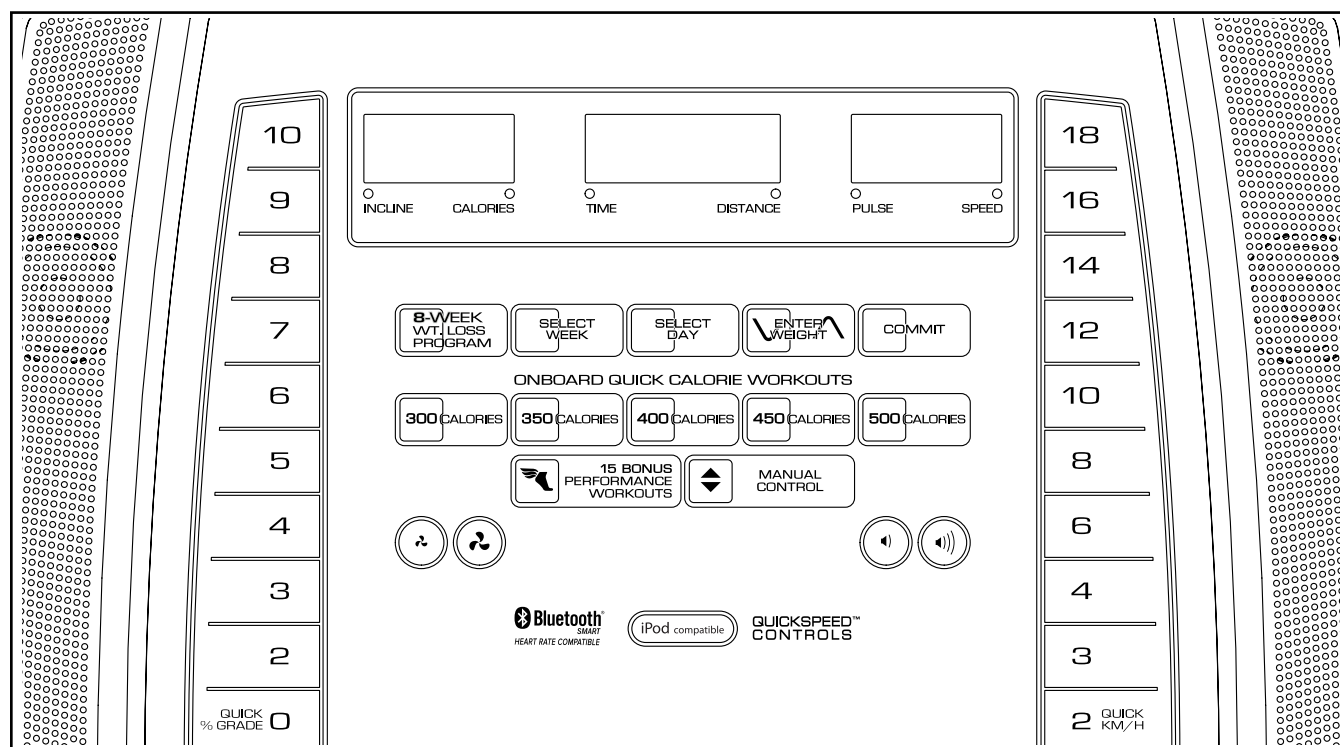


2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.





## DIAGRAMA DA 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 até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

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.

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 18. Para utilizar o modo manual, consulte a página 18. Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 20. Para utilizar o programa de perda de peso em 8 semanas, consulte a página 21. Para utilizar o modo de informação, consulte a página 21. Para utilizar o sistema de som, consulte a página 22. Para utilizar o suporte do tablete, consulte a página 22.

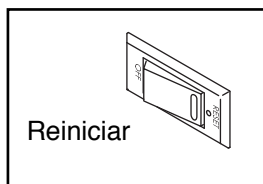
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

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

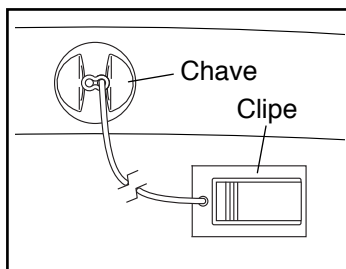
## COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição de Reset (reinício).



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



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

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

## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

### 1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

### 2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual Control (controlo manual) na consola para selecionar o modo manual.

### 3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões Quick KM/H (velocidade rápida) numerados de 2 a 20.

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

Se premir um dos botões Quick KM/H (velocidade rápida) numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

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

### 4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick % Grade (inclinação rápida) numerados de 0 a 10. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

## 5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

### **Ecrã Incline/Calories (inclinação/calorias) –**

Este ecrã apresentará a configuração de inclinação durante alguns segundos, sempre que a mesma se alterar. Também apresentará o número aproximado de calorias que queimou.

**Ecrã Time/Distance (tempo/distância) –** Quando estiver selecionado o modo manual, este ecrã apresentará o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, o ecrã apresentará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido. Este ecrã apresentará também a distância que caminhou ou correu.

### **Ecrã Pulse/Speed (pulsção/velocidade) –**

Este ecrã apresentará a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho. Este ecrã também apresentará a velocidade da cinta de caminhar.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop, retire a chave e volte a inseri-la.

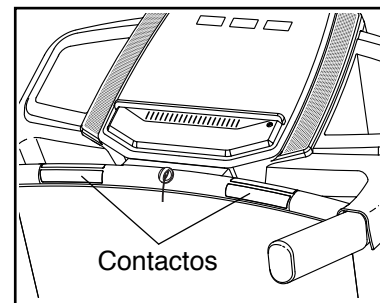
## 6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (**consulte a página 22 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional**). Nota: A consola é compatível com monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

**Nota: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não apresentará a frequência cardíaca com precisão.**

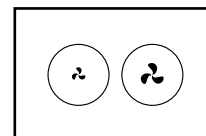
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

Para medir a frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; evite mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detetada, aparecerão alguns traços e depois será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**



## 7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha possui vários níveis de velocidade. Prima repetidamente os botões da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a ligar ou desligar.



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

Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário poderá danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, ponha o interruptor na posição de Off (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 18.

### 2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Performance Workouts (sessões de exercício de desempenho) ou um dos botões Onboard Quick Calorie (calorias rápidas integradas) até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, os ecrãs apresentarão a inclinação máxima, a velocidade máxima e a duração da sessão de exercício.

### 3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preterir-la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline (inclinação); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

### 4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

### 5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

### 6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 19.

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

Consulte o passo 8 na página 19.

## COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PERDA DE PESO EM 8 SEMANAS

### 1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

### 2. Selecione a semana pretendida do programa.

Para seleccionar a semana pretendida do programa, prima repetidamente o botão Select Week (seleccionar semana) até que surja no ecrã o número da semana pretendida.

### 3. Selecione o dia pretendido do programa.

Cada semana do programa tem sessões de exercício para três dias. Para seleccionar o dia pretendido do programa, prima repetidamente o botão Select Day (seleccionar dia) até que surja no ecrã o número do dia pretendido.

### 4. Introduza o seu peso

Para permitir à consola calcular com maior precisão o número de calorias que irá queimar, prima os botões de aumentar e diminuir Enter Weight (introduzir peso) para introduzir o seu peso. A consola ajustará o nível de intensidade da sessão de exercício ao peso introduzido.

### 5. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Commit (assumir) e depois o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que uma sessão de exercício integrada (consulte o passo 3 na página 20).

### 6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19. O ecrã Time/Distance (tempo/distância) mostrará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

### 7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

### 8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 19.

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

Consulte o passo 8 na página 19.

## O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo do número total de horas de funcionamento do tapete rolante e da distância total que a cinta de caminhar se deslocou. O modo de informação também permite seleccionar quilómetros ou milhas como unidade de medida.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver seleccionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã Incline/Calories (inclinação/calorias) apresentará o número total de horas de utilização do tapete rolante.

547

O ecrã Time/Distance (tempo/distância) apresentará o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.

938

No ecrã Pulse/Speed (pulsação/velocidade) surgirá um “E” para milhas inglesas ou um “M” para quilómetros. Prima o botão de diminuir Speed (velocidade) para alterar a unidade de medida se o desejar.

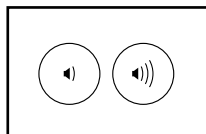
E

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

## COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.

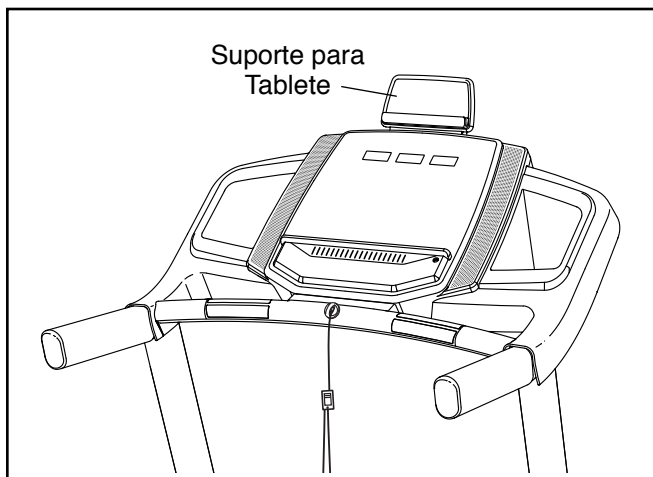
Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o volume na consola.



Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, ponha-o no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

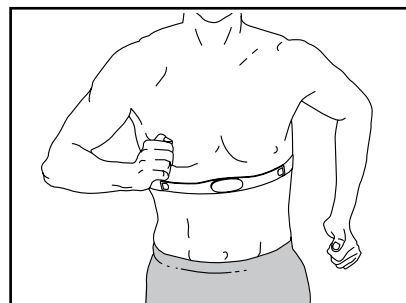
## COMO UTILIZAR O SUPORTE PARA TABLETE

Pode utilizar o seu tablet para navegação multimédia enquanto se exercita. Ponha o tablet no respetivo suporte, deixando-o assentar sobre o mesmo.



## O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para atingir os melhores resultados é manter a frequência



cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, ajudando-o(a) a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa frontal deste manual.**

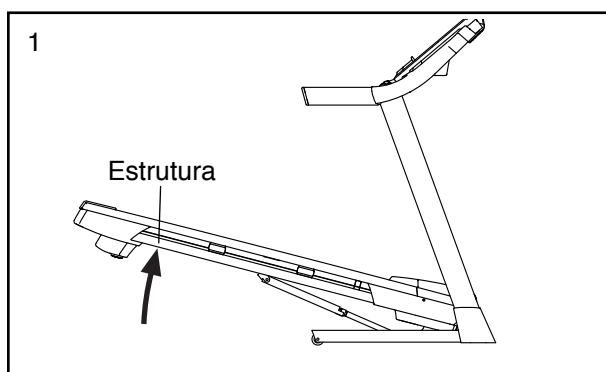
Nota: A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

# COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

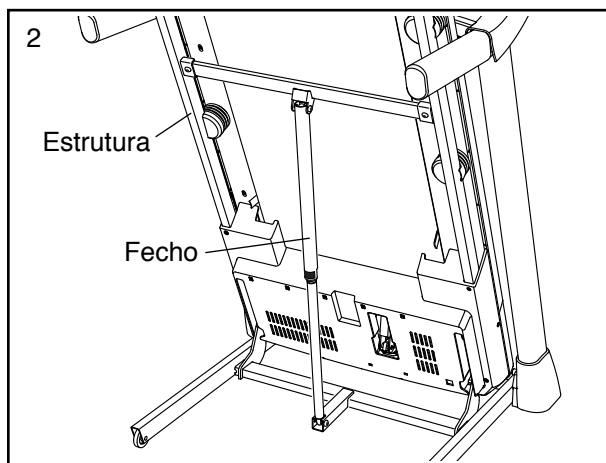
## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até o fecho de arrumação se fixar na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.**

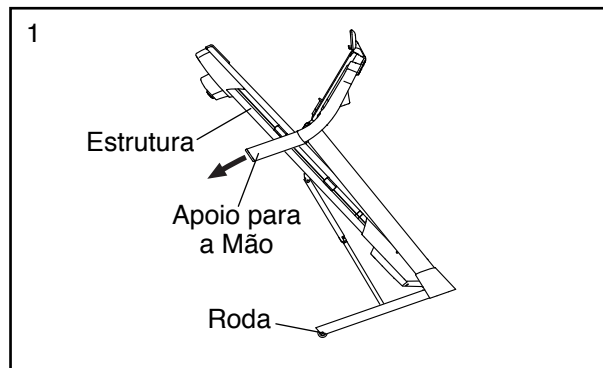


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

## COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de fecho fique encaixado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

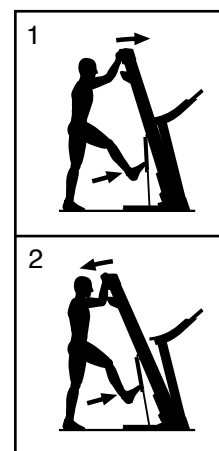
1. Agarre a estrutura e um apoio para a mão e apoie um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para a mão para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para o lugar pretendido. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**
3. Apoie um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

## COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Empurre a extremidade superior da estrutura para a frente e, ao mesmo tempo, pressione suavemente a parte superior do fecho de arrumação com o pé.
2. Sem deixar de pressionar o fecho de arrumação com o pé, puxe a extremidade superior da estrutura para si.
3. Recue e deixe a estrutura baixar até ao chão.





# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

## MANUTENÇÃO

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação. Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

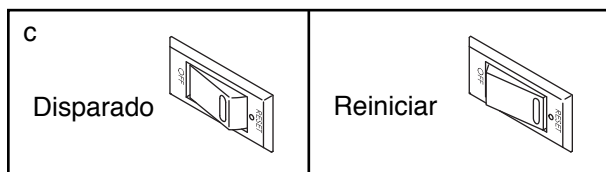
**IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

### SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 16). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), 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 na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.

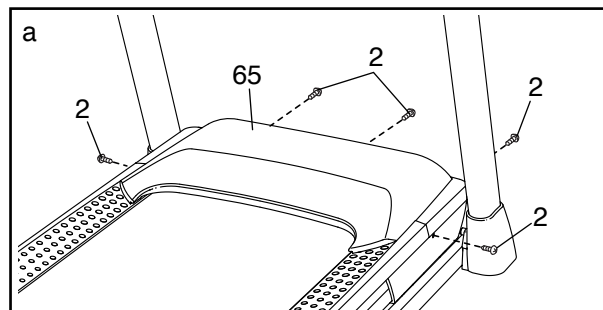


### SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- 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 capa deste manual.

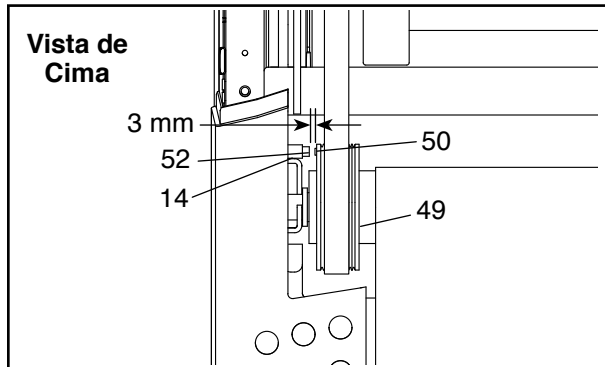
### SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (2) e destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).





Em seguida, localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso Autoatarraxante. Fixe novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) e ponha o tapete rolante em funcionamento durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.

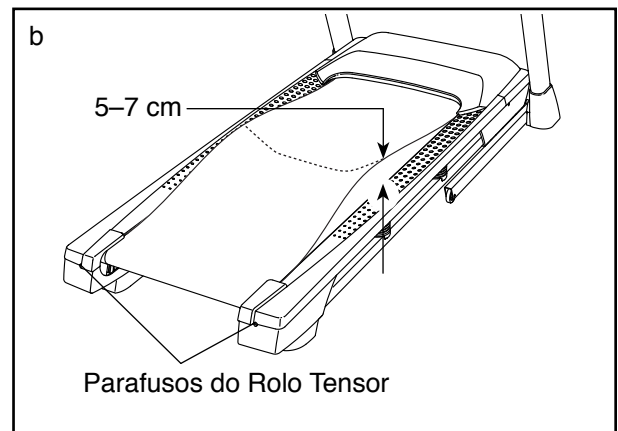


**SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada**

- Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima o botão de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

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

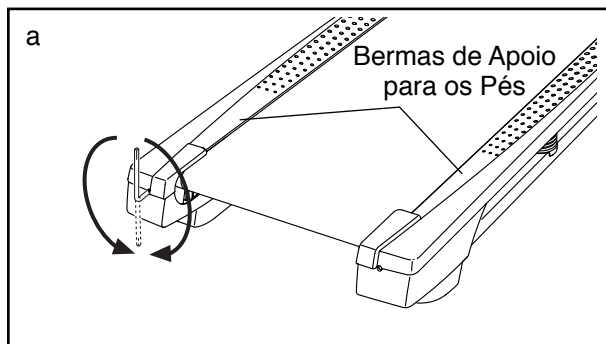
- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



- O tapete rolante tem uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.
- Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

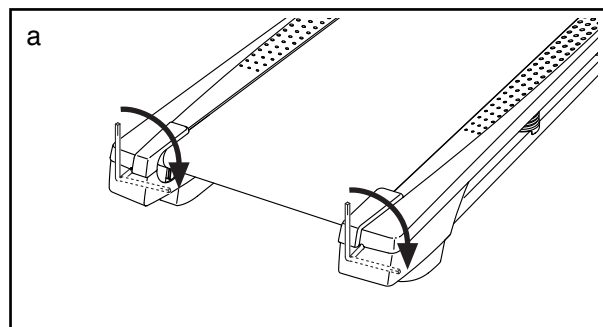
**SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.**  
**IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.**

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



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

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. 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

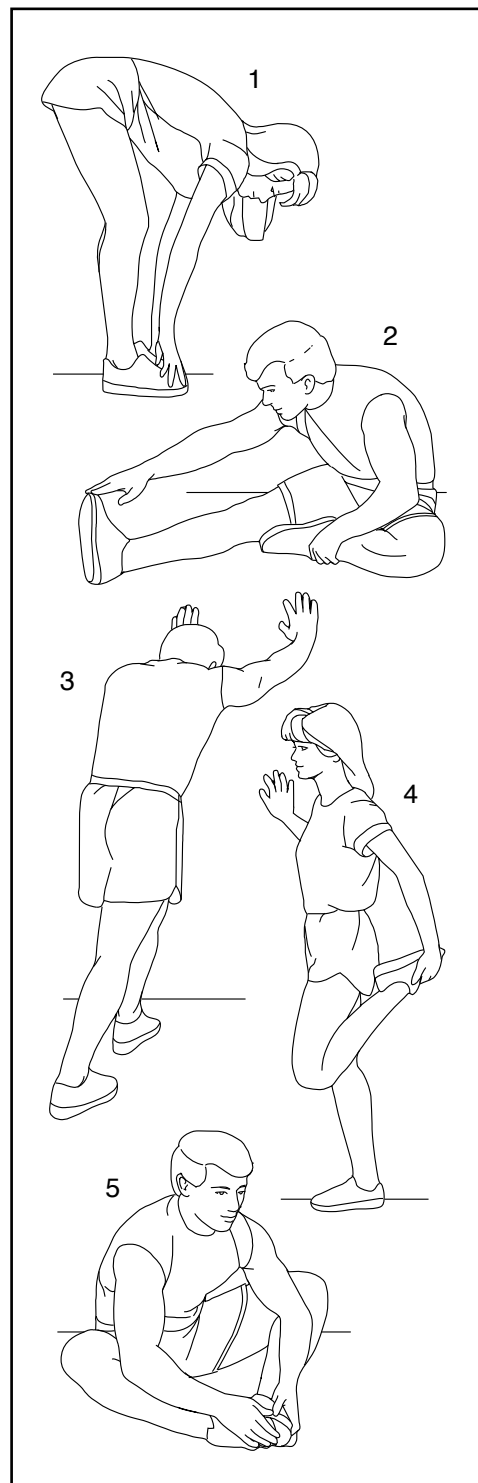
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

---

## NOTAS

# LISTA DE PEÇAS

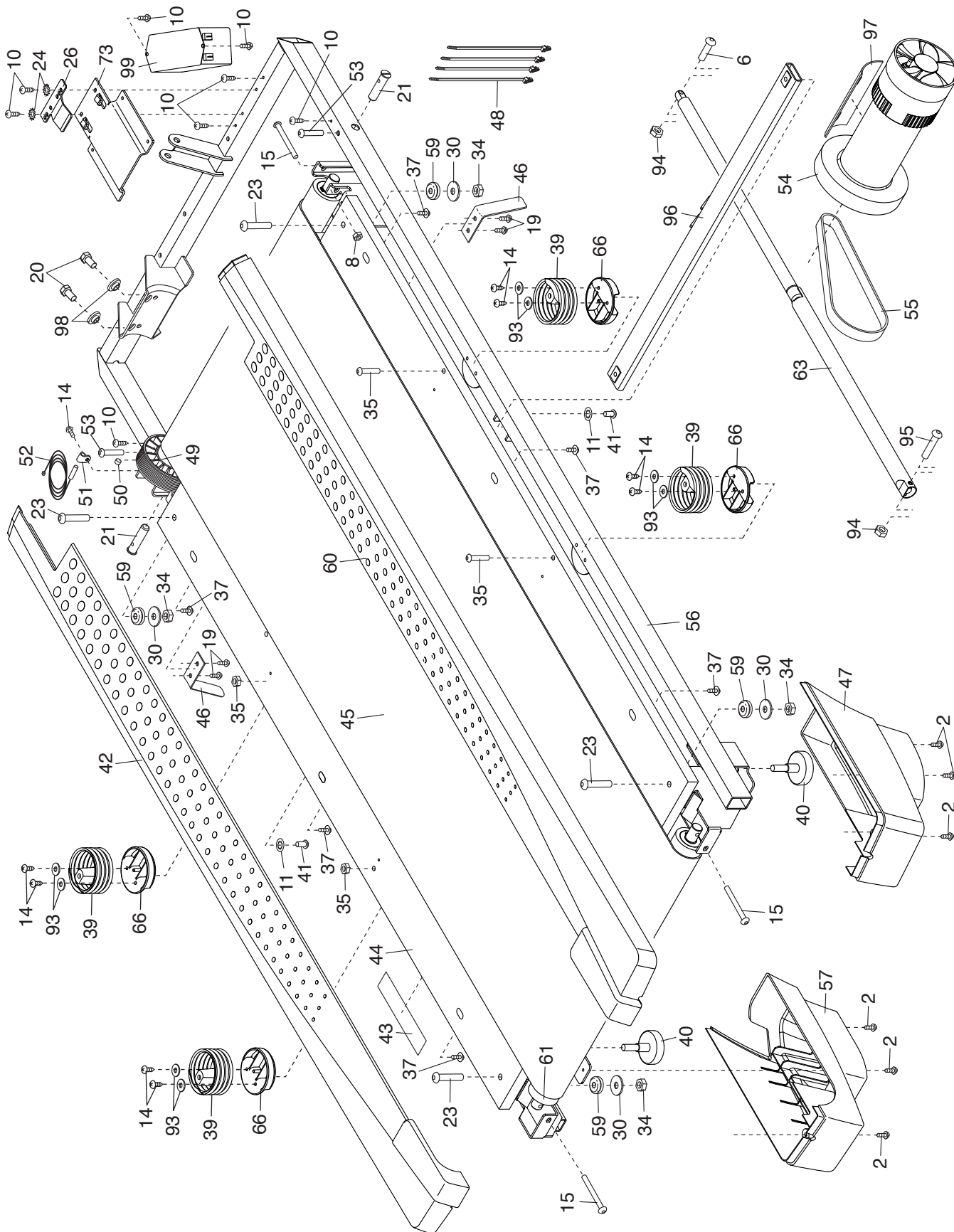
Modelo nº HETL79615.0 R0415A

| Nº | Qtd. | Descrição                          | Nº | Qtd. | Descrição                            |
|----|------|------------------------------------|----|------|--------------------------------------|
| 1  | 12   | Parafuso #8 x 1/2"                 | 51 | 1    | Clipe do Interruptor de Lâminas      |
| 2  | 31   | Parafuso #8 x 3/4"                 | 52 | 1    | Interruptor de Lâminas               |
| 3  | 2    | Almofada da Base                   | 53 | 2    | Parafuso 1/4" x 1 1/2"               |
| 4  | 4    | Parafuso 1/4" x 1/2"               | 54 | 1    | Motor de Tração                      |
| 5  | 4    | Anilha em Forma de Estrela #10     | 55 | 1    | Correia do Motor                     |
| 6  | 1    | Pino 5/16" x 1 3/4"                | 56 | 1    | Estrutura                            |
| 7  | 6    | Parafuso 3/8" x 4"                 | 57 | 1    | Pé Traseiro Esquerdo                 |
| 8  | 1    | Porca 1/4"                         | 58 | 1    | Fio de Terra da Consola              |
| 9  | 4    | Parafuso #10 x 1 1/4"              | 59 | 4    | Amortecedor de Borracha              |
| 10 | 11   | Parafuso Prateado #8 x 1/2"        | 60 | 1    | Berma de Apoio para o Pé Direito     |
| 11 | 6    | Anilha em Forma de Estrela 5/16"   | 61 | 1    | Rolo Tensor                          |
| 12 | 4    | Parafuso Autoatarraxante #8 x 1"   | 62 | 1    | Base                                 |
| 13 | 6    | Anilha em Forma de Estrela 3/8"    | 63 | 1    | Fecho de Arrumação                   |
| 14 | 9    | Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4" | 64 | 1    | Base da Consola                      |
| 15 | 3    | Parafuso 1/4" x 2 1/2"             | 65 | 1    | Cobertura do Motor                   |
| 16 | 1    | Pino 3/8" x 1 1/2"                 | 66 | 4    | Base do Amortecedor                  |
| 17 | 2    | Pino da Roda 3/8" x 1 1/2"         | 67 | 2    | Espaçador da Estrutura de Inclinação |
| 18 | 1    | Estrutura da Consola               | 68 | 5    | Clipe da Cobertura                   |
| 19 | 4    | Parafuso #8 x 7/16"                | 69 | 1    | Motor de Inclinação                  |
| 20 | 2    | Parafuso do Motor 1/4"             | 70 | 1    | Estrutura de Inclinação              |
| 21 | 2    | Pino 3/8"                          | 71 | 2    | Espaçador da Estrutura               |
| 22 | 2    | Pino 3/8" x 1"                     | 72 | 1    | Controlador                          |
| 23 | 4    | Parafuso-Batente 5/16" x 1 3/4"    | 73 | 1    | Placa do Controlador                 |
| 24 | 2    | Anilha em Forma de Estrela #8      | 74 | 2    | Tampa da Base                        |
| 25 | 1    | Suporte do Tablete                 | 75 | 1    | Interruptor                          |
| 26 | 1    | Grampo da Consola                  | 76 | 1    | Cabo de Alimentação                  |
| 27 | 1    | Tabuleiro Direito                  | 77 | 1    | Passa-Fios                           |
| 28 | 4    | Parafuso 5/16" x 3"                | 78 | 1    | Tabuleiro Inferior                   |
| 29 | 1    | Pino Sextavado 3/8" x 1 3/4"       | 79 | 2    | Punho do Apoio para a Mão            |
| 30 | 4    | Anilha Plana 5/16"                 | 80 | 1    | Consola                              |
| 31 | 1    | Barra de Apoio das Pulsações       | 81 | 1    | Fio da Barra Vertical                |
| 32 | 2    | Espaçador do Motor de Inclinação   | 82 | 1    | Cobertura da Base Esquerda           |
| 33 | 6    | Contraporca 3/8"                   | 83 | 1    | Cobertura da Base Direita            |
| 34 | 4    | Porca 5/16"                        | 84 | 1    | Apoio para a Mão Direita             |
| 35 | 4    | Parafuso 1/4" x 1 1/4"             | 85 | 1    | Apoio para a Mão Esquerda            |
| 36 | 1    | Tabuleiro Esquerdo                 | 86 | 2    | Atilho do Cabo                       |
| 37 | 6    | Parafuso #8 x 5/8"                 | 87 | 2    | Tampa do Apoio para a Mão            |
| 38 | 2    | Roda                               | 88 | 1    | Chave/Clipe                          |
| 39 | 4    | Isolador                           | 89 | 1    | Barra Vertical Esquerda              |
| 40 | 2    | Pé Traseiro                        | 90 | 1    | Barra Vertical Direita               |
| 41 | 2    | Parafuso 5/16" x 3/4"              | 91 | 2    | Autocolante de Aviso                 |
| 42 | 1    | Berma de Apoio para o Pé Esquerdo  | 92 | 1    | Tomada                               |
| 43 | 1    | Autocolante de Aviso               | 93 | 8    | Anilha M5                            |
| 44 | 1    | Plataforma de Caminhar             | 94 | 2    | Porca 5/16"                          |
| 45 | 1    | Cinta de Caminhar                  | 95 | 1    | Pino 5/16" x 2 1/4"                  |
| 46 | 2    | Guia da Cinta                      | 96 | 1    | Barra de Apoio do Fecho              |
| 47 | 1    | Pé Traseiro Direito                | 97 | 1    | Isolador do Motor                    |
| 48 | 4    | Atilho do Cabo                     | 98 | 2    | Casquilho do Motor                   |
| 49 | 1    | Roldana/Rolote de Tração           | 99 | 1    | Filtro                               |
| 50 | 1    | Íman                               | *  | —    | 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 A

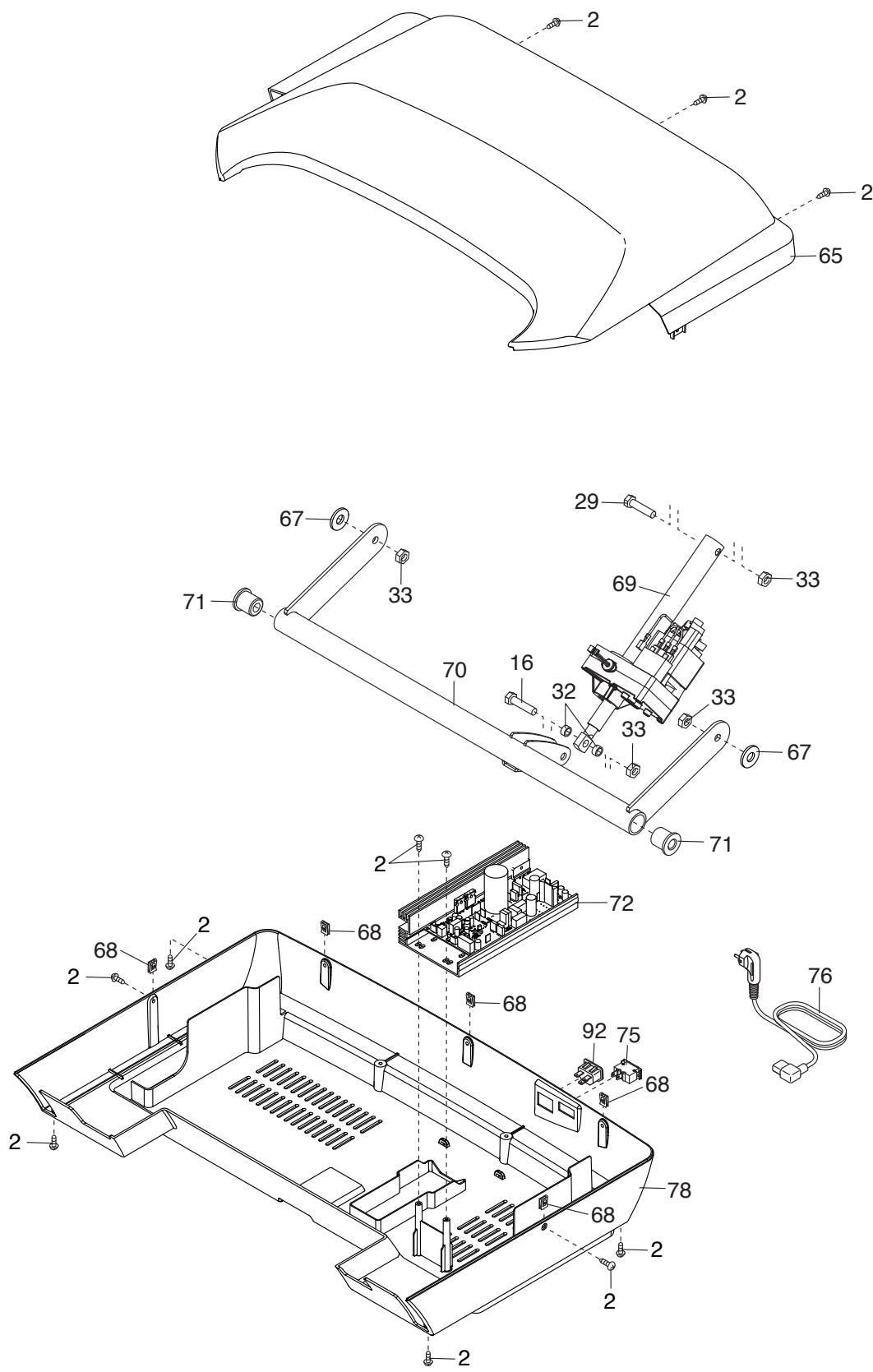
Modelo nº HETL79615.0 R0415A





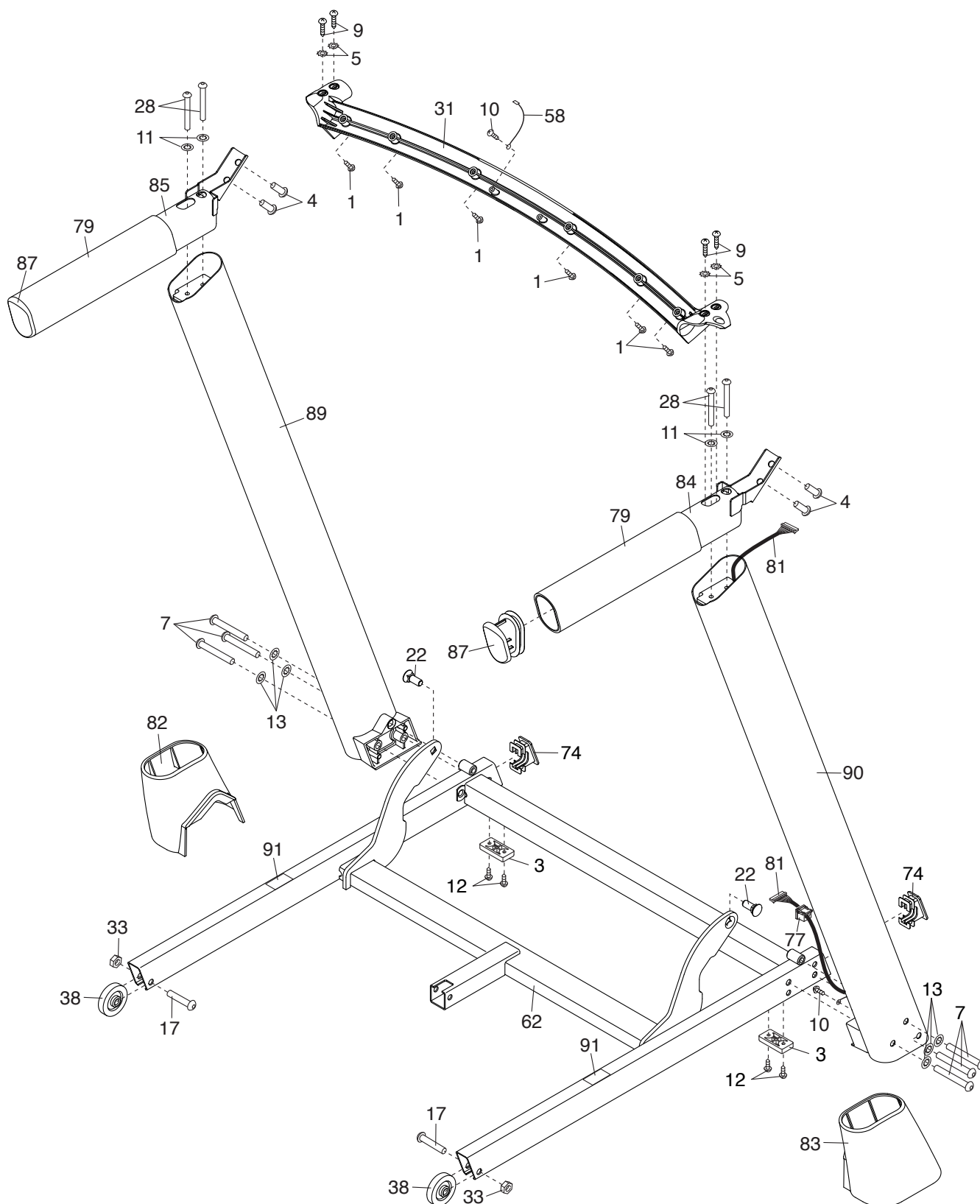
# DIAGRAMA AMPLIADO B

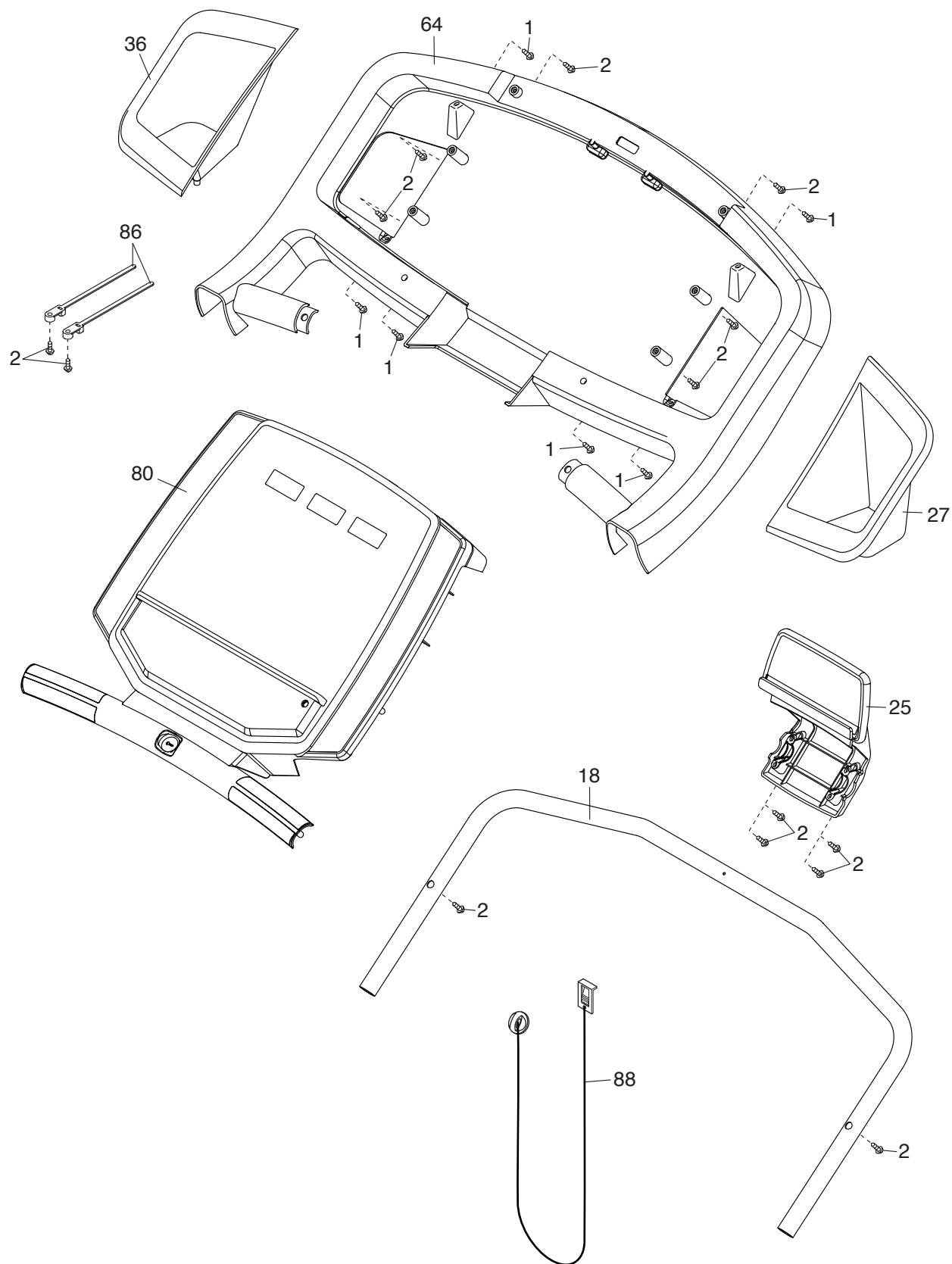
Modelo nº HETL79615.0 R0415A



## DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº HETL79615.0 R0415A





---

# ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

---

## INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

**Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.**

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

