

HEALTHRIDER® H90t

Modelo nº HETL79813.0

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

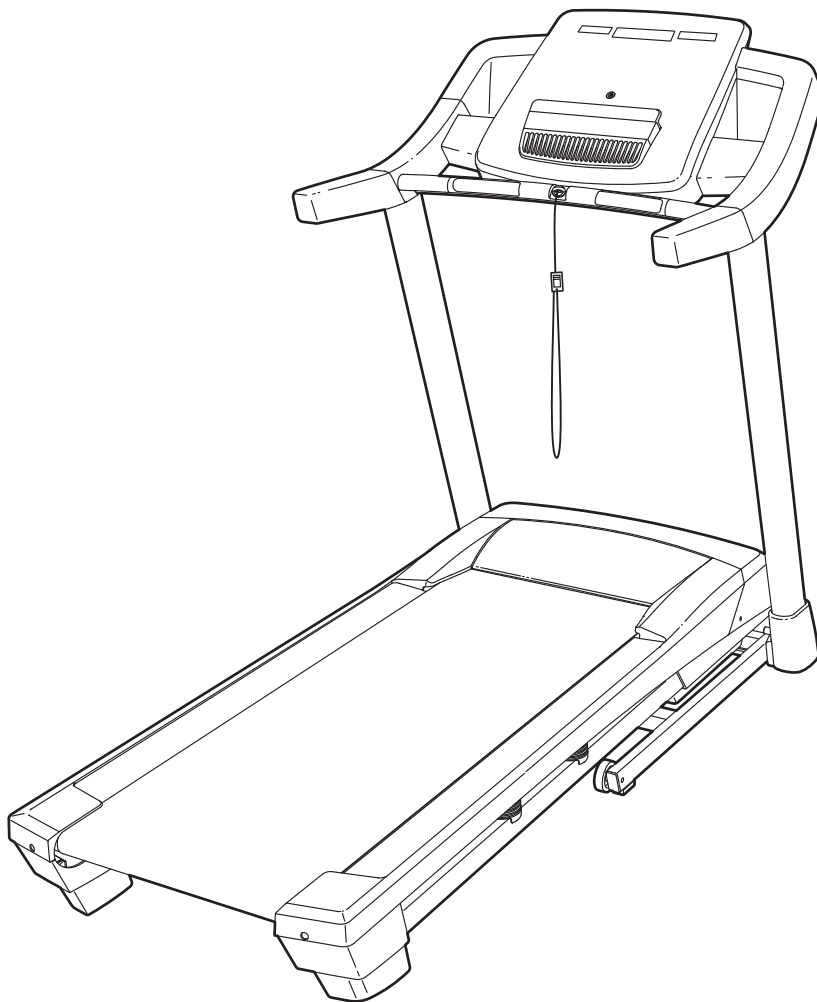
Endereço electrónico:

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



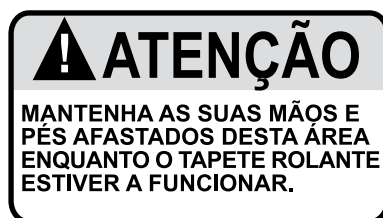
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	23
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	27
LISTA DE PEÇAS	30
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 bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o cinto de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas, fadiga ou dificuldade em respirar. Encerre completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- Reduza a inclinação para o nível mais baixo 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 cabelos afastados do tapete móvel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Coloque sempre sapatos 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 deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são 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 coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque 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 coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque 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 com peso até 136 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize 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 eléctrica (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 eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), 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 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).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a localização do mesmo) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 23). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
24. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
25. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
26. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire o capô do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza 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® H90T. O tapete rolante H90T 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.

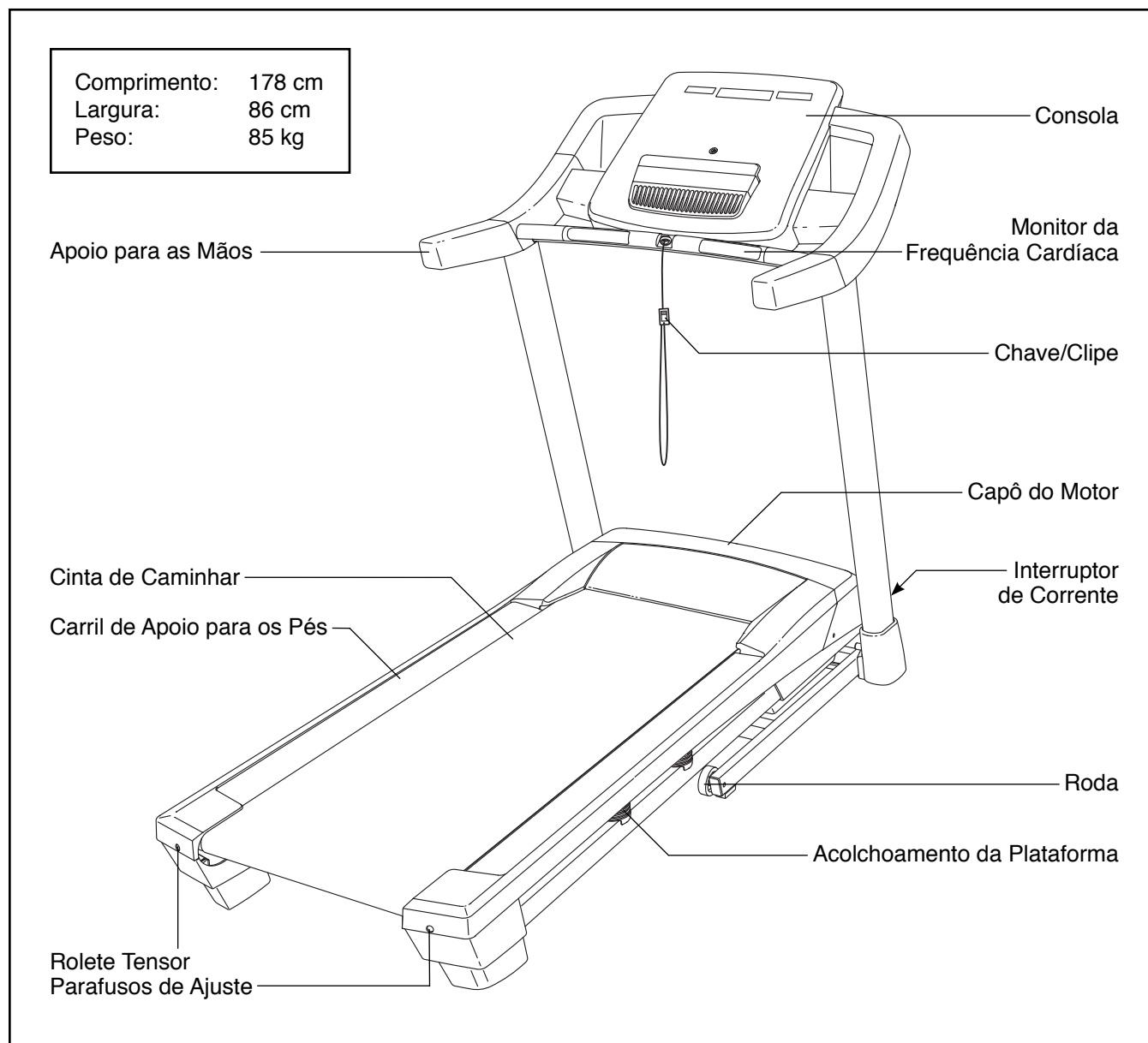
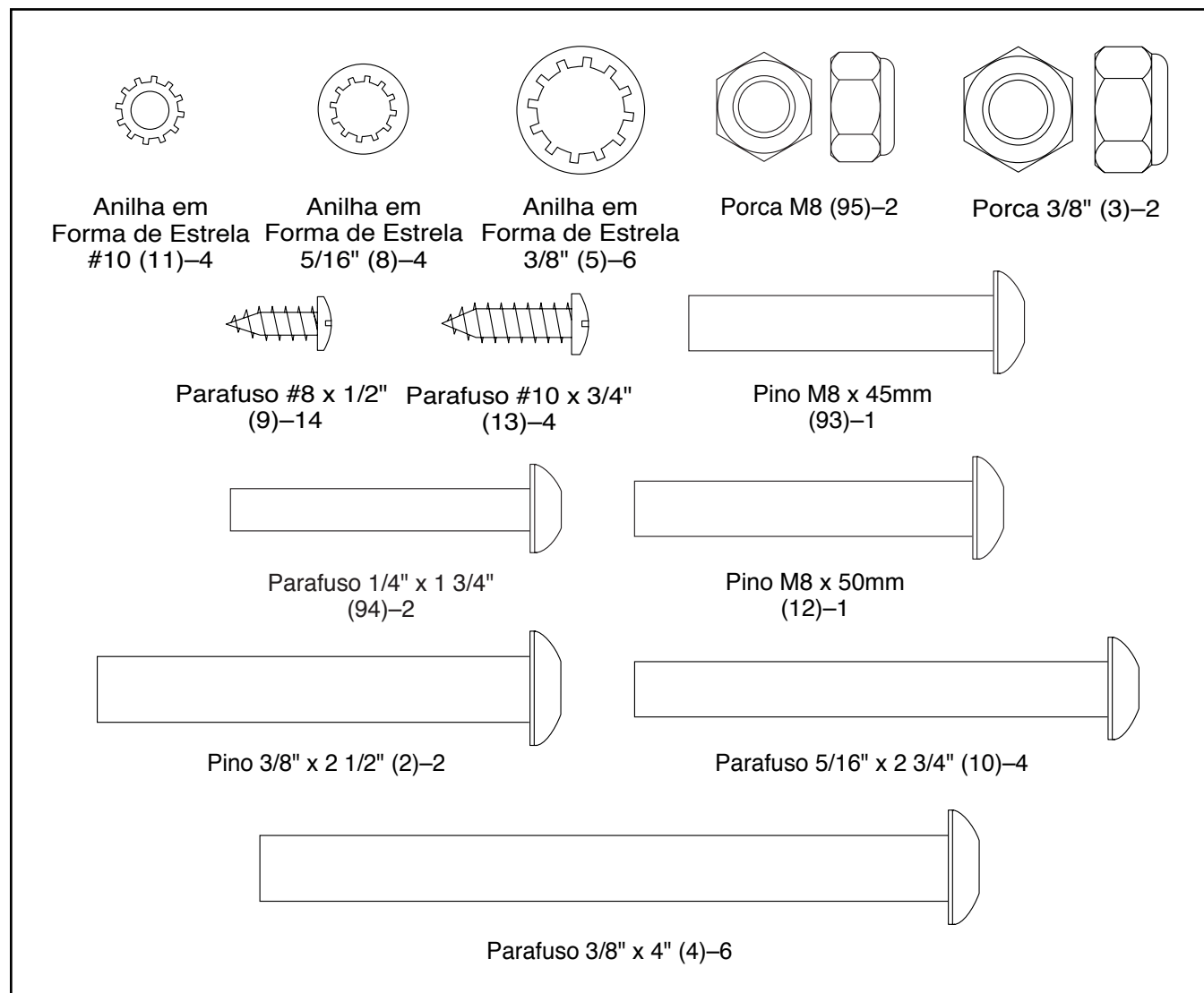


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.
- Coloque 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 limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As partes esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as partes direitas estão marcadas 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 inglesa



uma chave Phillips



uma tesoura



um alicate de pontas semi-redondas



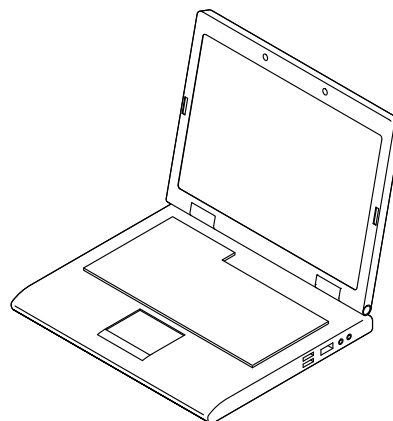
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no computador e registre o produto.

- ativa a garantia
- poupa tempo se precisar de contactar a Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo sobre atualizações e ofertas

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

1

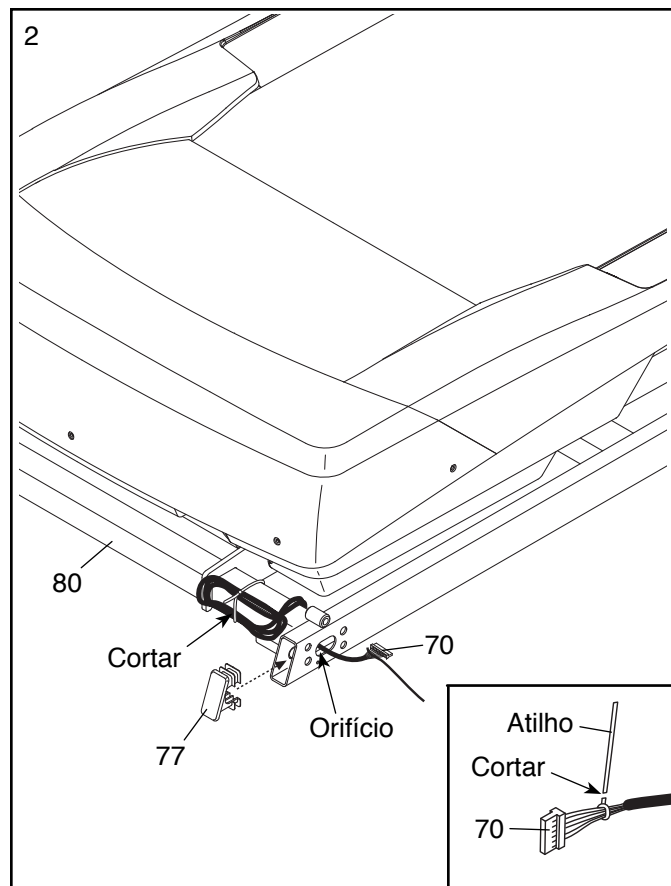


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está desligado.**

Localize o Fio da Barra Vertical (70), que se encontra enrolado na parte da frente da Base (80). Corte o atilho plástico que prende o Fio da Barra Vertical. Depois, passe o Fio da Barra Vertical por dentro da Base, fazendo-o sair pelo orifício indicado.

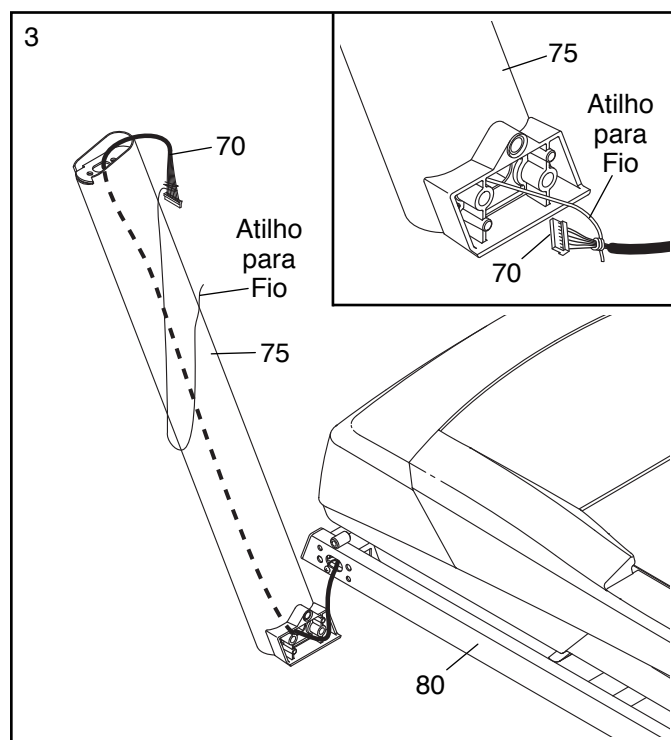
Insira uma Tampa da Base (77) de cada lado da Base (80) (só é apresentado um dos lados).

Veja o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (70). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



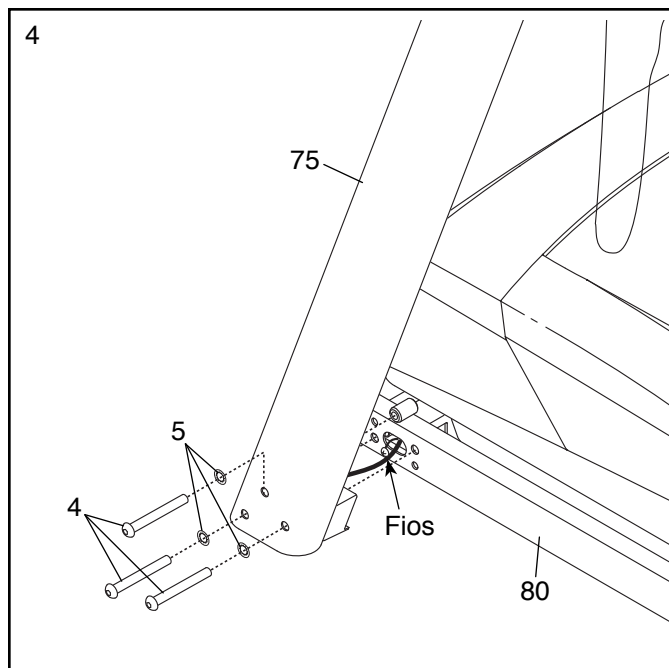
3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (75). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (80).

Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (75) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (70). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Esquerda.



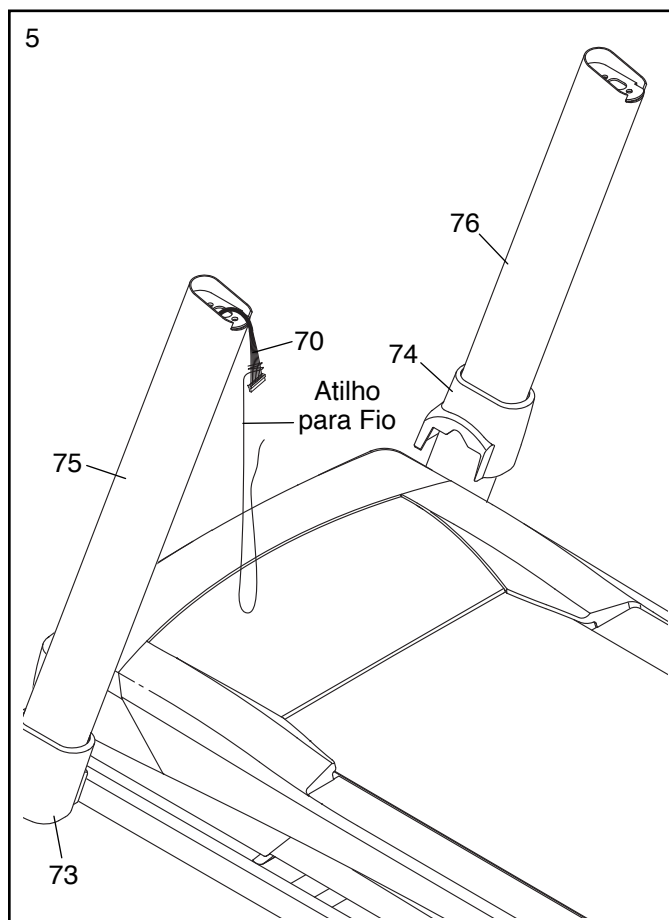
4. Segure na Barra Vertical Esquerda (75) contra a Base (80). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.** Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 4" (4) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5) na Barra Vertical Esquerda e na Base; **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.



5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (73, 74). Faça deslizar as Coberturas da Base Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (75, 76) conforme indicado.

Retire o atilho do Fio da Barra Vertical (70).



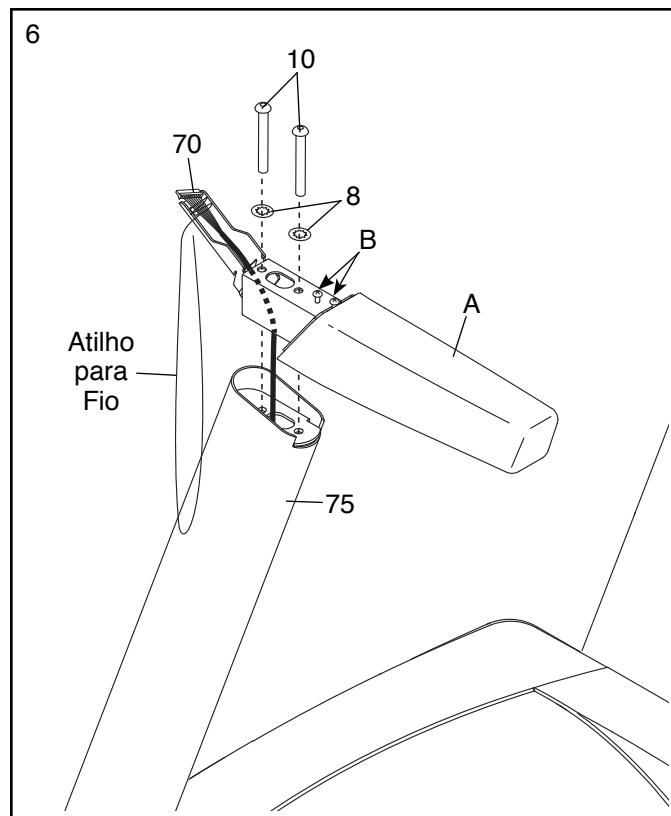
6. Identifique a unidade do apoio para a mão esquerda (A). Se houver um fio no Apoio para a Mão Esquerda, retire-o e elimine-o.

Segure no conjunto do apoio para a mão esquerda (A) junto à Barra Vertical Esquerda (75). Insira o atilho para fio na parte inferior do Fio da Barra Vertical (70) e puxe-o para fora na extremidade do Apoio para a Mão Esquerda, conforme indicado. Em seguida, puxe o Fio da Barra Vertical através do apoio para as mãos.

Fixe o conjunto do apoio para a mão esquerda (A) à Barra Vertical Esquerda (75) com dois Parafusos 5/16" x 2 3/4" (10) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (70). Não aperte já os Parafusos.**

Retire e elimine os dois parafusos indicados (B) do conjunto do apoio para a mão esquerda (A).

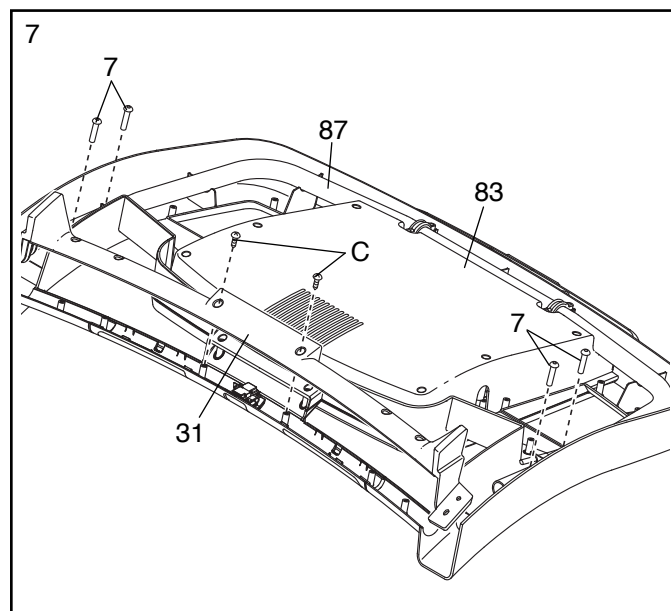
Fixe o apoio para a mão direita (não apresentado) na Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.



7. Coloque a Base da Consola (83) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la.

Retire os dois parafusos (C) da Barra de Apoio das Pulsações (31). Retire a Barra de Apoio das Pulsações e elimine os parafusos.

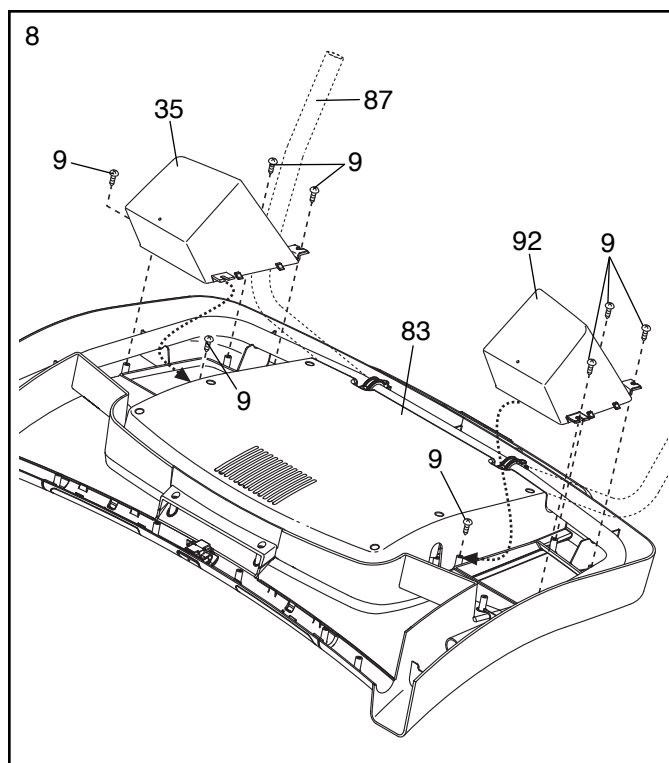
Retire os quatro Parafusos 5/16" x 5/8" (7) da Estrutura da Consola (87). **Os Parafusos irão ser utilizados noutro passo.**



8. Identifique os Tabuleiros Esquerdo e Direito (35, 92).

Fixe os Tabuleiros (35, 92) à Base da Consola (83) com oito Parafusos #8 x 1/2" (9). Nota: Pode ser mais fácil enroscar os dois Parafusos interiores e depois fazer deslizar os Tabuleiros para o lugar antes de apertar os outros seis Parafusos.

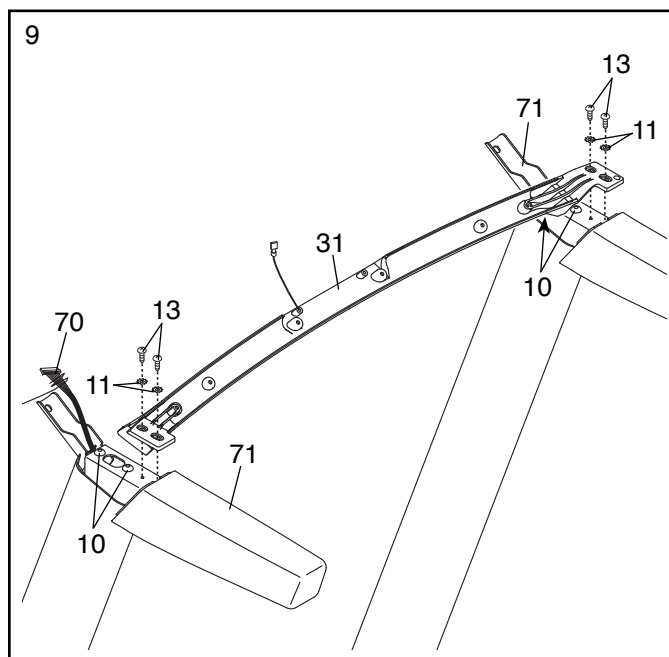
Nota: Pode ser necessário rodar a Estrutura da Consola (87) para cima ao fixar os Tabuleiros (35, 92).



9. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (31), não utilize ferramentas elétricas e não aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (13).

Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (31) conforme indicado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (71) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (13) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (11). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

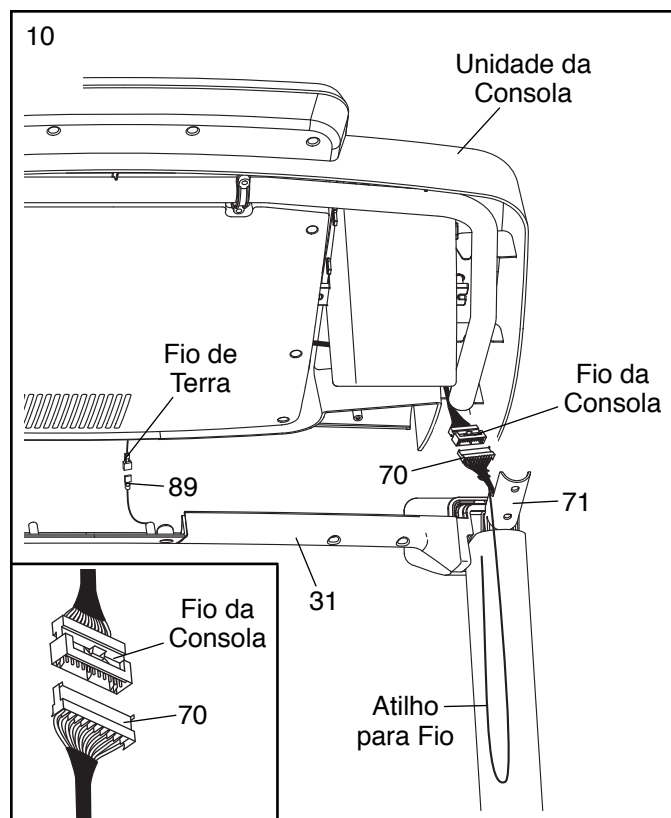
Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical (70) não está trilhado. Aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 2 3/4" (10).



10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão esquerda (71) e ao Apoio para a Mão direita (não apresentado).

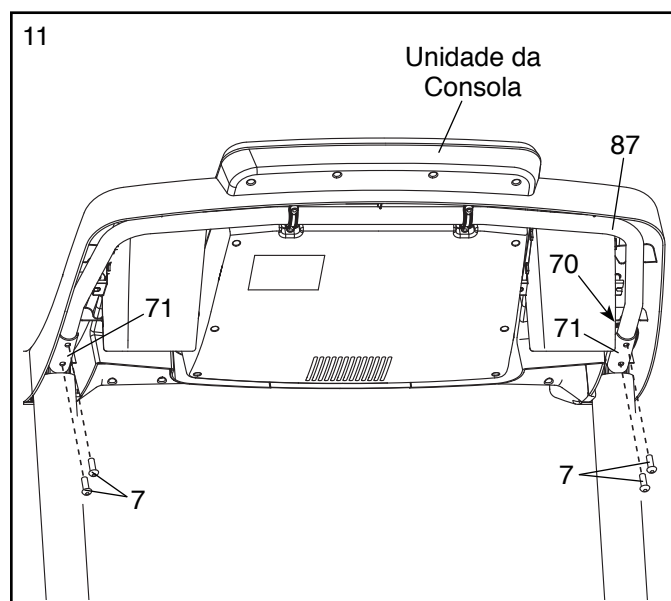
Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (89) na Barra de Apoio das Pulsações (31).

Ligue o Fio da Barra Vertical (70) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores 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 CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.



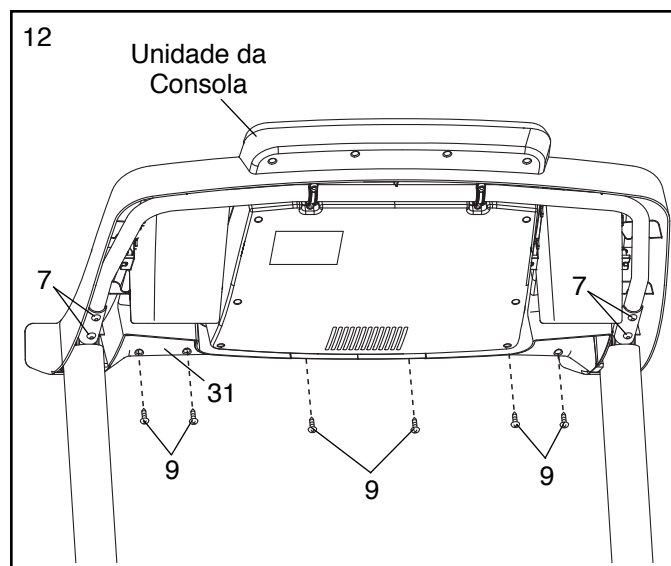
11. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (71, 72). **Certifique-se de que não há nenhum fio tri-lhado.** Insira o excesso do Fio da Barra Vertical (70) atrás da Estrutura da Consola (87).

Fixe a unidade da consola aos suportes dos Apoios para as Mãos (71) com os quatro Parafusos 5/16" x 5/8" (7) que retirou no passo 7. **Não aperte já os Parafusos.**

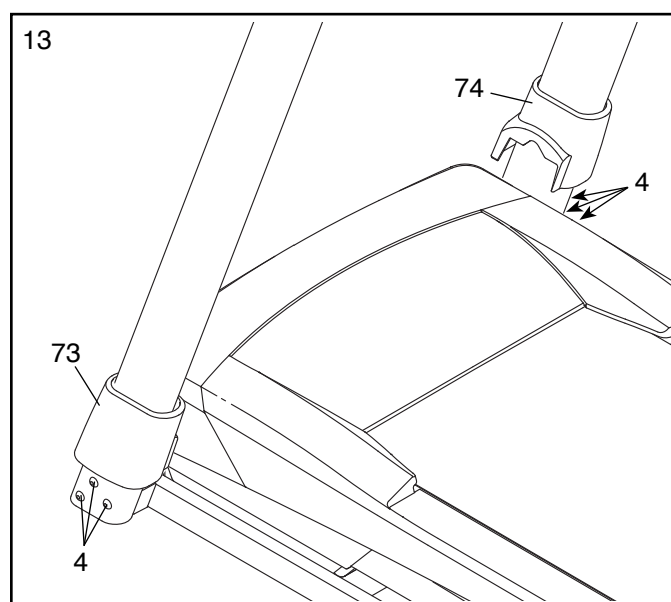


12. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações (31) à unidade da consola com seis Parafusos #8 x 1/2" (9). **Enrosque todos os seis Parafusos e depois aperte-os.**

Aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 5/8" (7).

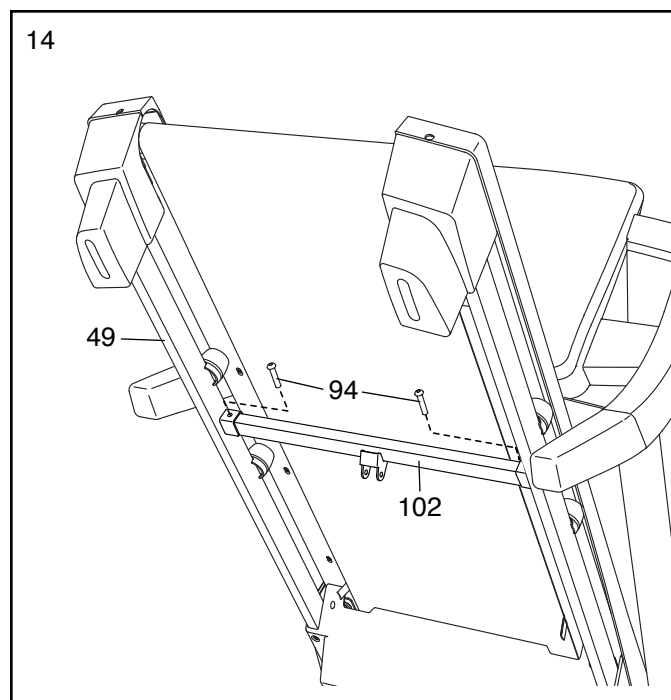


13. Aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 4" (4). Em seguida, faça deslizar as Coberturas da Base Esquerda e Direita (73, 74) para baixo.



14. Levante a Estrutura (49) até à posição indicada.
Peça a outra pessoa que segure a Estrutura durante os três passos de montagem seguintes.

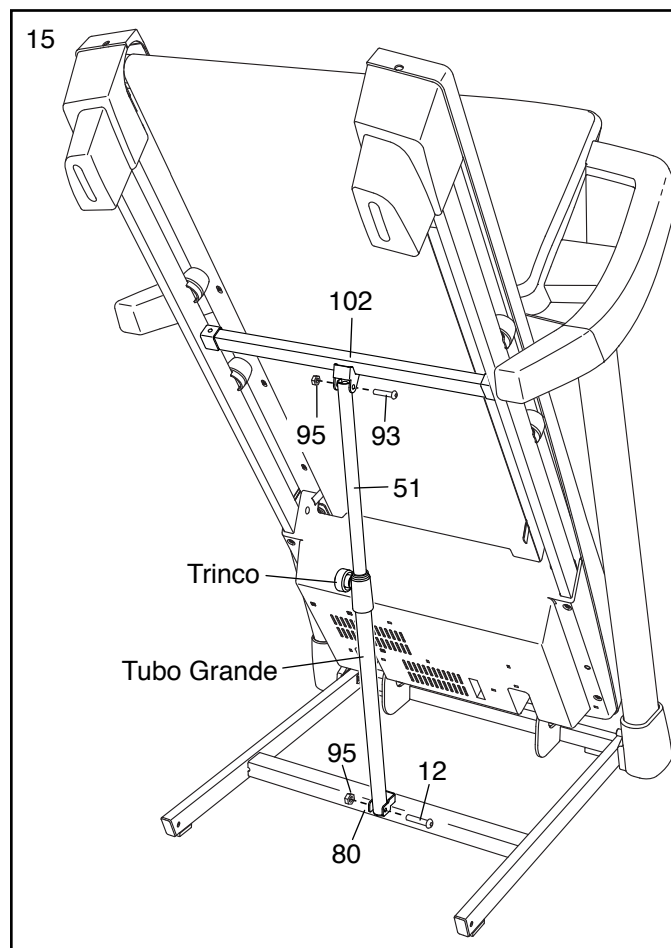
Fixe a Barra de Apoio do Trinco (102) à Estrutura (49) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (94).



15. Oriente o Trinco de Armazenamento (51) de modo a que o trinco e o tubo grande fiquem nas posições indicadas.

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (51) à Base (80) com um Pino M8 x 50mm (12) e uma Porca M8 (95).

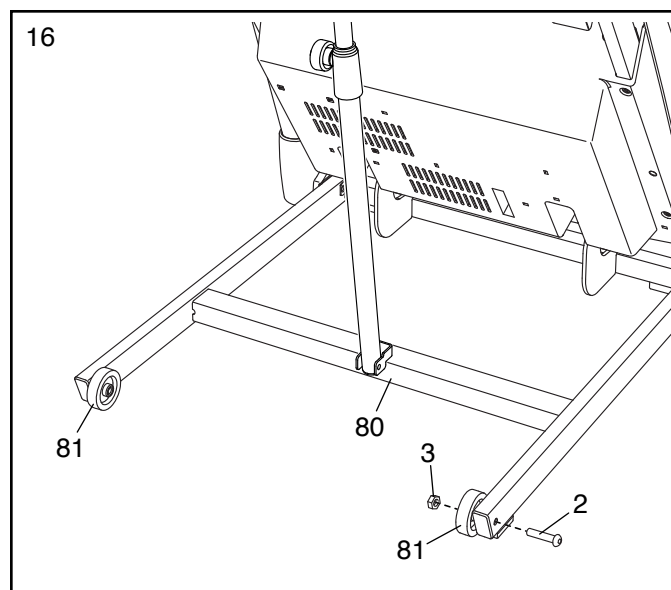
Fixe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (51) à Barra de Apoio do Trinco (102) com um Pino M8 x 45mm (93) e uma Porca M8 (95).



16. Fixe uma Roda (81) à Base (80) com um Pino $\frac{3}{8}$ " x 2 $\frac{1}{2}$ " (2) e uma Porca $\frac{3}{8}$ " (3). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

Fixe a outra Roda (81) ao outro lado da Base (80) da mesma maneira.

Baixe a Estrutura (não apresentada) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 23).



17. **Certifique-se de que todas as peças ficam 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, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a correia de caminhar (consulte as páginas 25 e 26).

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

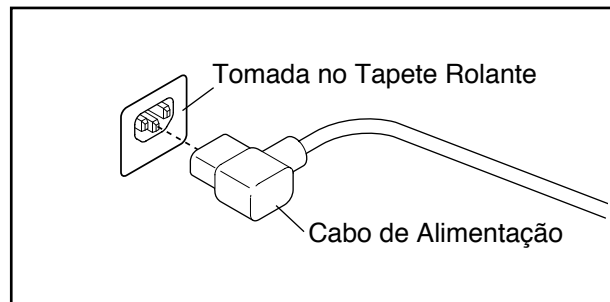
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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 no tapete rolante.



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

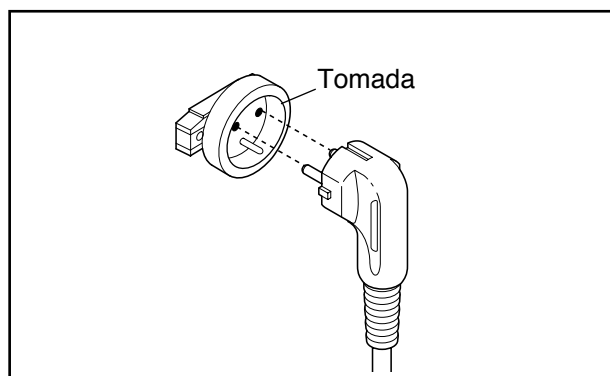
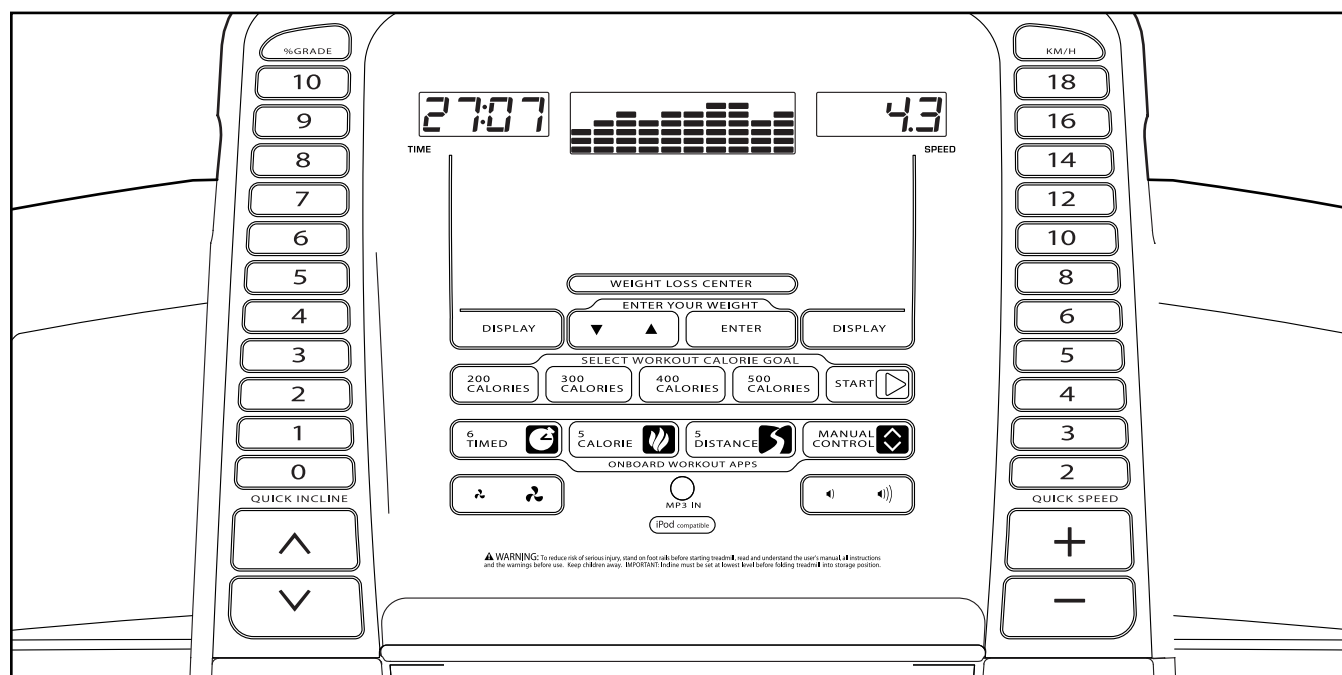


DIAGRAMA DA CONSOLA



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, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o/a utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz.

Enquanto se exercita, até pode ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som estéreo 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 centro de perda de peso**, consulte a página 21. **Para utilizar o modo de informação**, consulte a página 22. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 22.

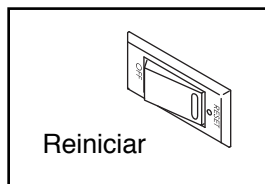
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

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

COMO LIGAR A CORRENTE

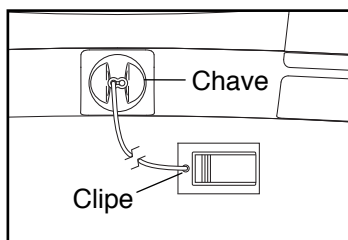
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

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



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (Parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22 para desativar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre os carris de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminam-se.



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

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Veja 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 Quick Speed (Velocidade rápida) ou um dos botões Quick Speed numerados de 2 a 18.

Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começa 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 ou reduzir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se em incrementos de 0,5 km/h. Nota: Depois de premir o botão, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

Se premir um dos botões de Quick Speed numerados de 2 a 18, a velocidade da cinta de caminhar altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

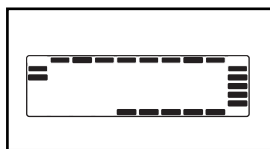
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (Parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

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

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

A matriz: Quando selecionar o modo manual, a matriz apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecem sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparece então e os indicadores recomeçam a aparecer sucessivamente.



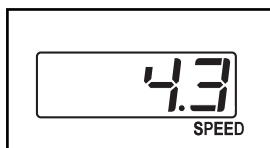
O ecrã esquerdo:

Este ecrã pode indicar o tempo decorrido, a inclinação do tapete rolante ou o número aproximado de calorias queimadas. Prima o botão Display (Ecrã) esquerdo para selecionar a informação a apresentar. Nota: quando estiver selecionada uma sessão de exercício, o ecrã indica o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.



O ecrã esquerdo:

Este ecrã pode indicar a distância percorrida a caminhar ou correr, ou a velocidade da cinta de caminhar. Prima o botão Display direito para selecionar a informação a apresentar. O ecrã indica também a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 6).

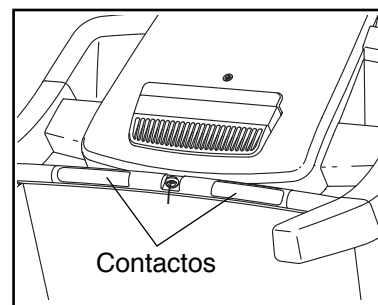


Para reiniciar a consola, prima o botão Stop (Parar), retire a chave e, em seguida, volte a inserir a chave.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

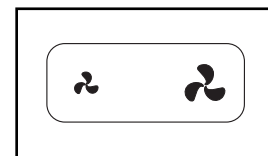
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris 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 aparecem alguns traços e depois é 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 o desejar.

A ventoinha possui várias configurações de velocidade. Prima repetidamente o botão para aumentar ou reduzir Ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, a ventoinha desliga-se automaticamente após alguns minutos.



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

Coloque-se sobre os carris 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 pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem 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 Timed (Temporizada), o botão Calorie (Calorias) ou o botão Distance (Distância) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, os ecrãs indicam a inclinação máxima, a velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, aparece na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de distância, aparece a distância em vez do perfil.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (Iniciar) ou o botão Quick Speed (Velocidade rápida) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão o tapete rolante ajusta-se 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.

Dirante uma sessão de exercício temporizada ou uma sessão de exercício de calorias, o perfil indica o progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso.



No final de cada segmento é emitida uma série de sons. Se estiver programada uma nova configuração de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, a configuração de velocidade e/ou inclinação pisca no ecrã para o alertar. O tapete rolante ajusta-se então automaticamente à nova definição de velocidade ou inclinação.

A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abranda até parar.

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 Quick Speed ou Quick Incline (Inclinação rápida); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (Parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão Quick Speed. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 Km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se 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 o desejar.

Veja o passo 6 na página 19.

6. Ligue a ventoinha, se o 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 O CENTRO DE PERDA DE PESO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício de perda de peso..

Para selecionar uma sessão de exercício de perda de peso, prima o botão 200 Calories (200 calorias), o botão 300 Calories (300 calorias), o botão 400 Calories (400 calorias) ou o botão 500 Calories (500 calorias). Quando selecionar uma sessão de exercício de perda de peso, os ecrãs indicam a inclinação e velocidade máximas da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar durante a mesma.

Se não introduziu o seu peso, prima repetidamente os botões de aumentar ou reduzir Enter Your Weight (Introduzir peso). Depois, prima o botão Enter para introduzir o peso.

Cada sessão de exercício de perda de peso está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Prima o botão Start (Iniciar) junto aos botões Calories (Calorias) numerados para iniciar o movimento da cinta de caminhar. A sessão de exercício de perda de peso funciona da mesma forma que uma sessão de exercício integrada (consulte o passo 3 na página 20).

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Veja o passo 5 na página 19.

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

5. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Veja o passo 6 na página 19.

6. Ligue a ventoinha, se o 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.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo da distância total percorrida pela cinta de caminhar e do número total de horas que o tapete rolante esteve a funcionar. O modo de informação também permite selecionar milhas ou quilómetros para a medição de distâncias e ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã.

Para selecionar o modo de informação, prima o botão Stop (Parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver selecionado o modo de informação, são apresentadas as seguintes informações:

O ecrã esquerdo indica o número total de horas de uso do tapete rolante.

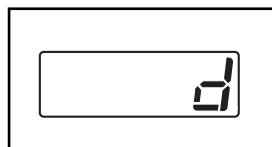


O ecrã direito indica o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.

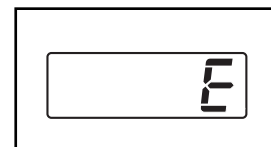


Prima novamente o botão Stop para ver as seguintes informações:

A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação elétrica, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecem iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativado, aparece um “d” no ecrã esquerdo enquanto estiver selecionado o modo de informação. Para ativar ou desativar o modo de demonstração, prima o botão de reduzir Quick Speed (Velocidade rápida).



No ecrã inferior direito aparece um “E” para milhas inglesas ou um “M” para quilómetros métricos. Prima o botão de aumentar Speed para alterar a unidade de medida, se o desejar.

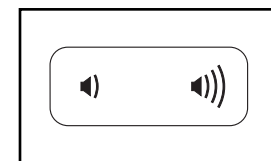


Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm - macho 3,5 mm (não incluído) na entrada da consola e numa entrada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.** **Nota: Para adquirir um cabo de áudio, consulte 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.



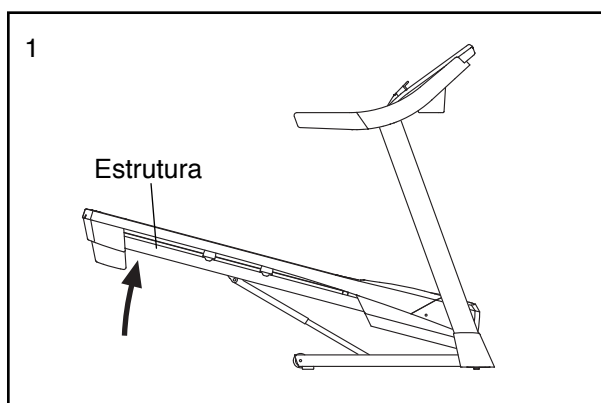
Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

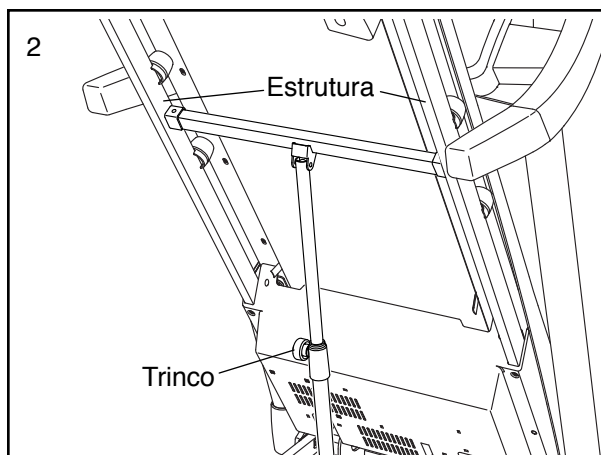
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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 elétrica. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

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



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

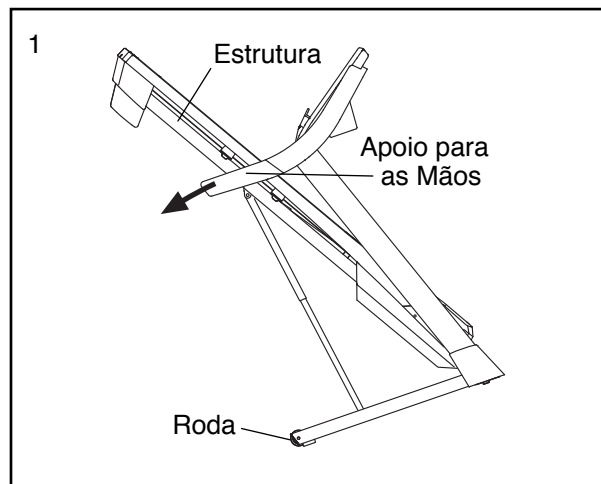


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **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. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

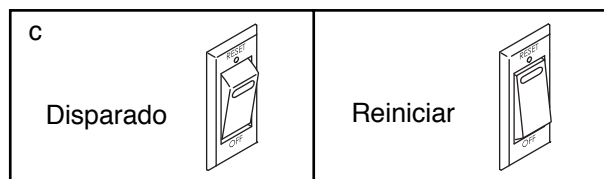
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior do tapete rolante com a mão direita. Em seguida, puxe o trinco para a esquerda e segure-o. **IMPORTANTE: Não rode o trinco.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o trinco.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelos carris plásticos de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 16). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² com comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

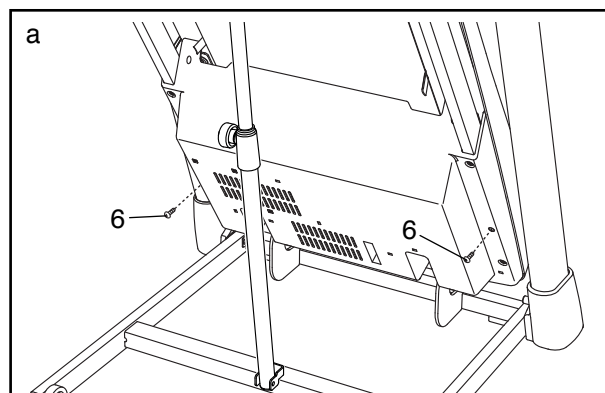
- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

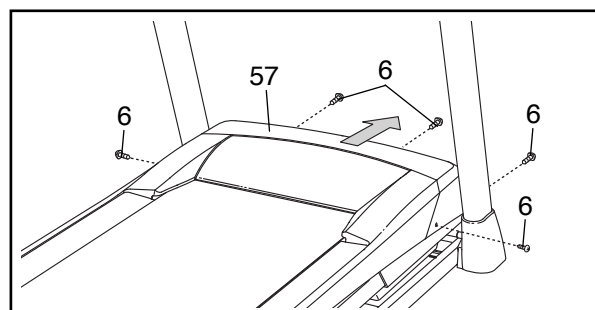
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (Parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

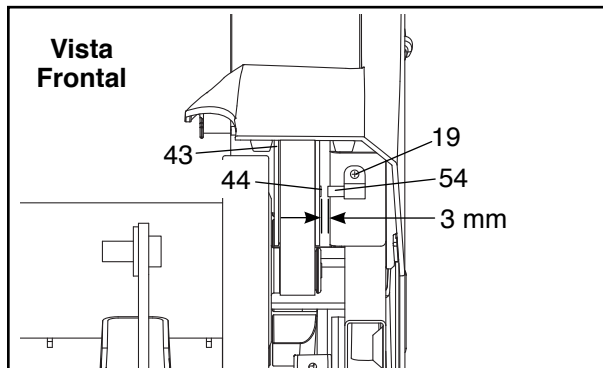
- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, coloque o tapete rolante em posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na pág. 23). Em seguida, retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (6) indicados.



Baixe o tapete rolante. Em seguida, retire os Parafusos #8 x 3/4" (6) indicados. Faça deslizar cuidadosamente o Capô do Motor (57).



Localize o Interruptor de Lâminas (54) e o Íman (44) no lado esquerdo da Polia (43). Rode a Polia até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (19), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso de Cabeça em Cruz. Coloque novamente o Capô do Motor (não apresentado) com os Parafusos #8 x 3/4" (não apresentados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



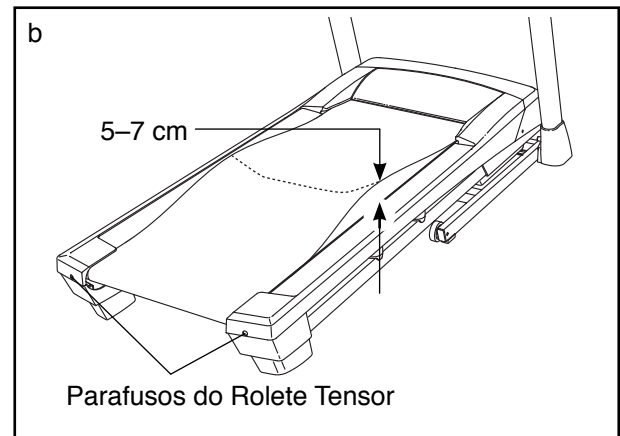
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Mantenha premidos os botões Stop (Parar) e Quick Speed (Velocidade rápida), introduza a chave na consola e depois largue os botões Stop e Quick Speed. Prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou reduzir Quick Incline (Inclinação rápida). O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois volta ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou reduzir Quick Incline. Quando a inclinação ficar calibrada, 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 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. 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 elétrica, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

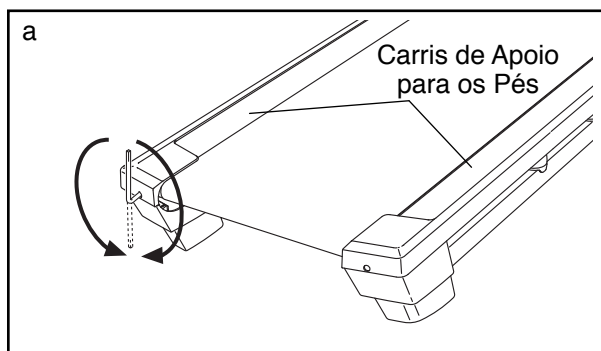


- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. 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 deste manual.

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

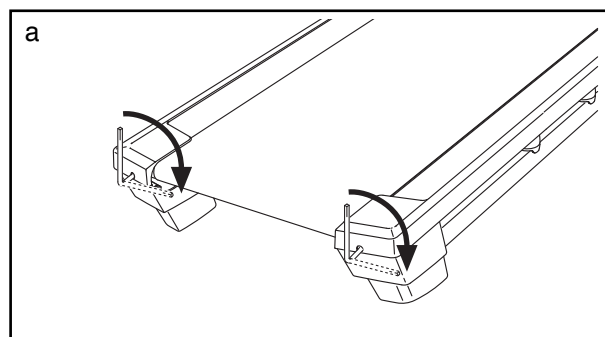
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- 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 rolete tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, introduza 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 rolete tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. 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 elétrica, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠️ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

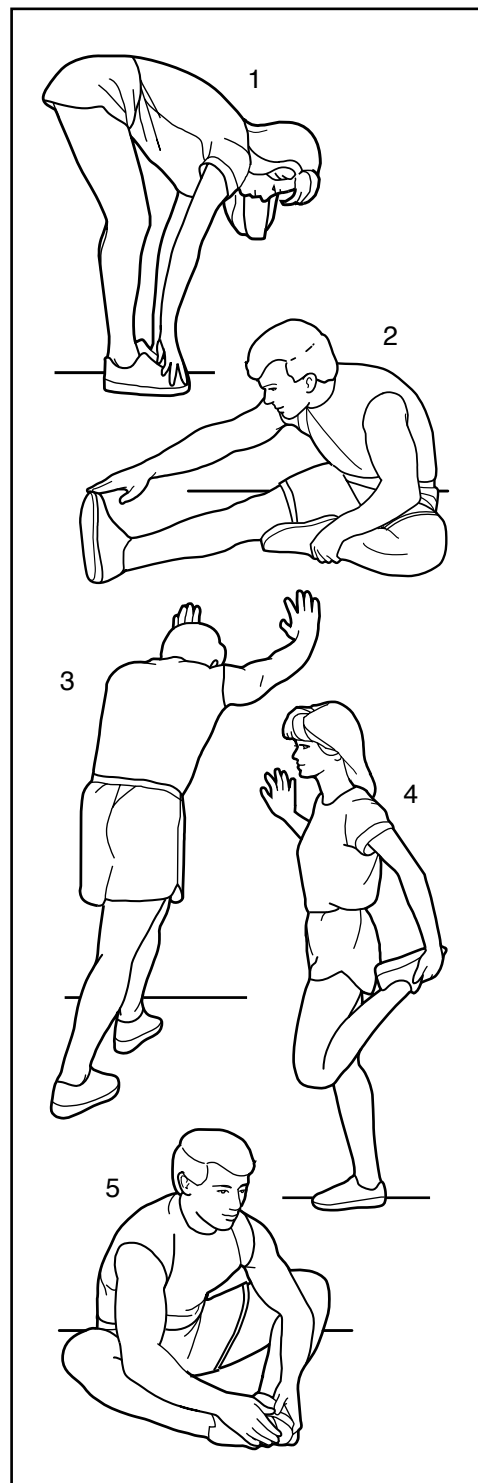
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricíptes

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricíptes e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricíptes e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº HETL79813.0 R0613A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	49	1	Estrutura
2	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	50	1	Carril de Apoio para o Pé Direito
3	2	Porca 3/8"	51	1	Trinco de Armazenamento
4	6	Parafuso 3/8" x 4"	52	1	Pé Traseiro Direito
5	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	53	1	Pé Traseiro Esquerdo
6	30	Parafuso #8 x 3/4"	54	1	Interruptor de Lâminas
7	4	Parafuso 5/16" x 5/8"	55	2	Bucim
8	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	56	1	Rolete Tensor
9	16	Parafuso #8 x 1/2"	57	1	Capô do Motor
10	4	Parafuso 5/16" x 2 3/4"	58	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
11	4	Anilha em Forma de Estrela #10	59	1	Estrutura de Inclinação
12	1	Pino M8 x 50mm	60	1	Motor de Inclinação
13	4	Parafuso #10 x 3/4"	61	1	Suporte de Terra do Controlador
14	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	62	1	Controlador
15	2	Pino 3/8" x 3/4"	63	3	Atilho para Fio
16	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	64	1	Placa da Caixa
17	2	Porca 1/2"	65	1	Interruptor
18	5	Clipe do Capô	66	1	Cabo de Alimentação
19	9	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"	67	1	Tomada
20	2	Pino 3/8" x 1 1/2"	68	1	Caixa
21	4	Porca de Travamento 3/8"	69	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
22	2	Espaçador do Motor de Inclinação	70	1	Fio da Barra Vertical
23	2	Parafuso 1/4" x 3/8"	71	2	Apoio para as Mãos
24	4	Parafuso da Guia da Correia	72	2	Espaçador da Almofada da Base
25	2	Pino 5/16" x 1 1/4"	73	1	Cobertura da Base Esquerda
26	4	Porca 5/16"	74	1	Cobertura da Base Direita
27	2	Pino 5/16" x 1 3/4"	75	1	Barra Vertical Esquerda
28	2	Anilha 5/16"	76	1	Barra Vertical Direita
29	10	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	77	4	Tampa da Base
30	10	Parafuso #8 x 5/8"	78	2	Autocolante de Aviso
31	1	Barra de Apoio das Pulsações	79	4	Almofada da Base
32	4	Placa do Acolchoamento	80	1	Base
33	8	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 1"	81	2	Roda
34	4	Parafuso #8 x 1"	82	1	Chave/Clipe
35	1	Tabuleiro Direito	83	1	Base da Consola
36	4	Acolchoamento da Plataforma	84	1	Inserção do Apoio para a Mão Esquerda
37	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo	85	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
38	1	Autocolante de Aviso do Trinco	86	1	Consola
39	1	Plataforma de Caminhar	87	1	Estrutura da Consola
40	1	Cinta de Caminhar	88	1	Inserção do Apoio para a Mão Direita
41	2	Guia da Correia	89	1	Fio de Terra da Consola
42	2	Espaçador de Borracha	90	2	Torno da Consola
43	1	Polia de Tração/Rolete	91	1	Atilho para Fio da Consola
44	1	Íman	92	1	Tabuleiro Esquerdo
45	1	Torno do Interruptor de Lâminas			
46	1	Correia do Motor de Tração			
47	1	Motor de Tração			
48	2	Espaçador da Estrutura			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
93	1	Pino M8 x 45mm	99	5	Anilha em Forma de Estrela #8
94	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"	100	1	Porca #8
95	2	Porca M8	101	1	Suporte do Filtro
96	2	Bucha do Motor	102	1	Barra de Apoio do Trinco
97	1	Isolador do Motor	*	—	Manual do Utilizador
98	1	Filtro			

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 HETL79813.0 R0613A

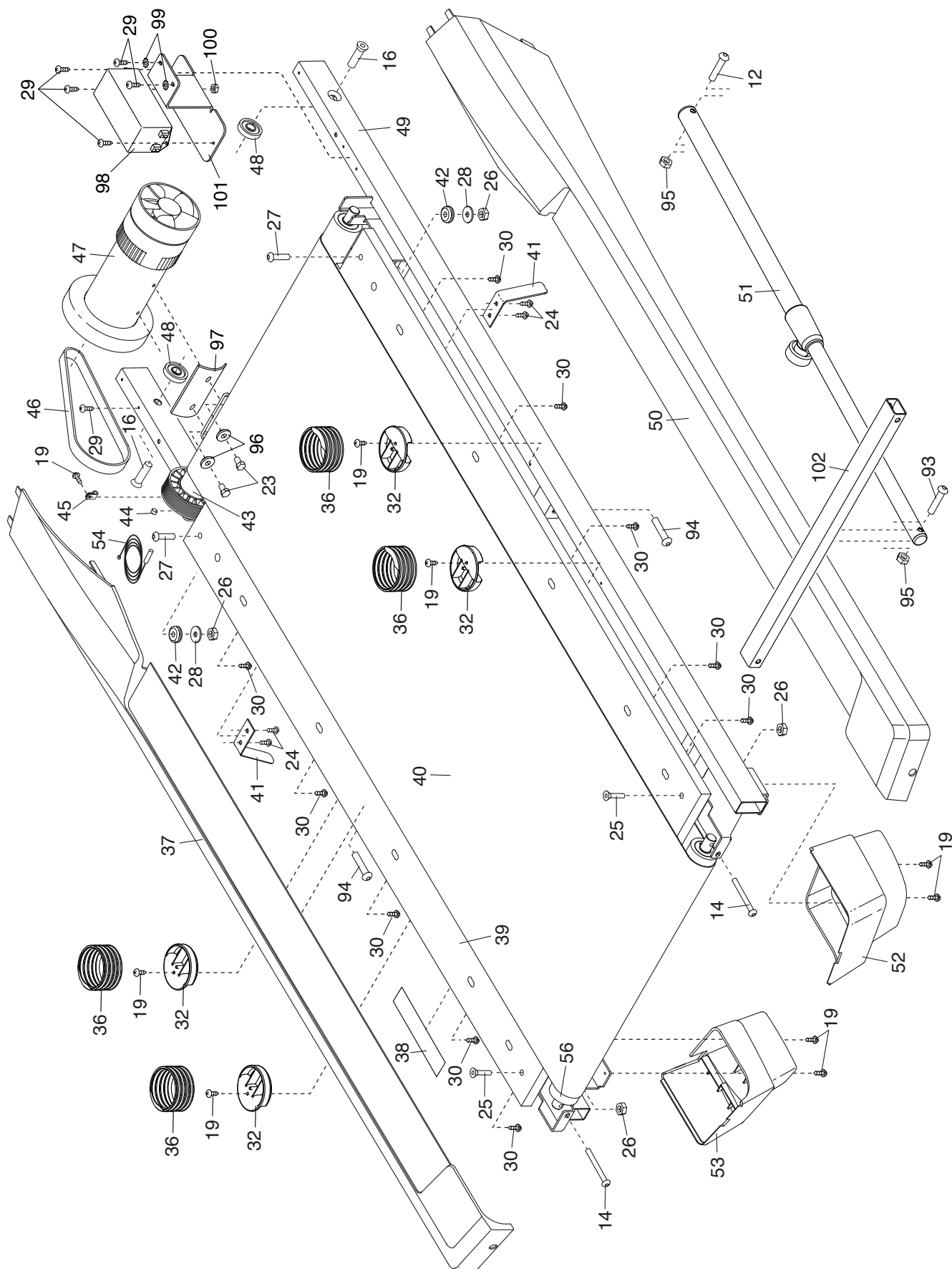


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº HETL79813.0 R0613A

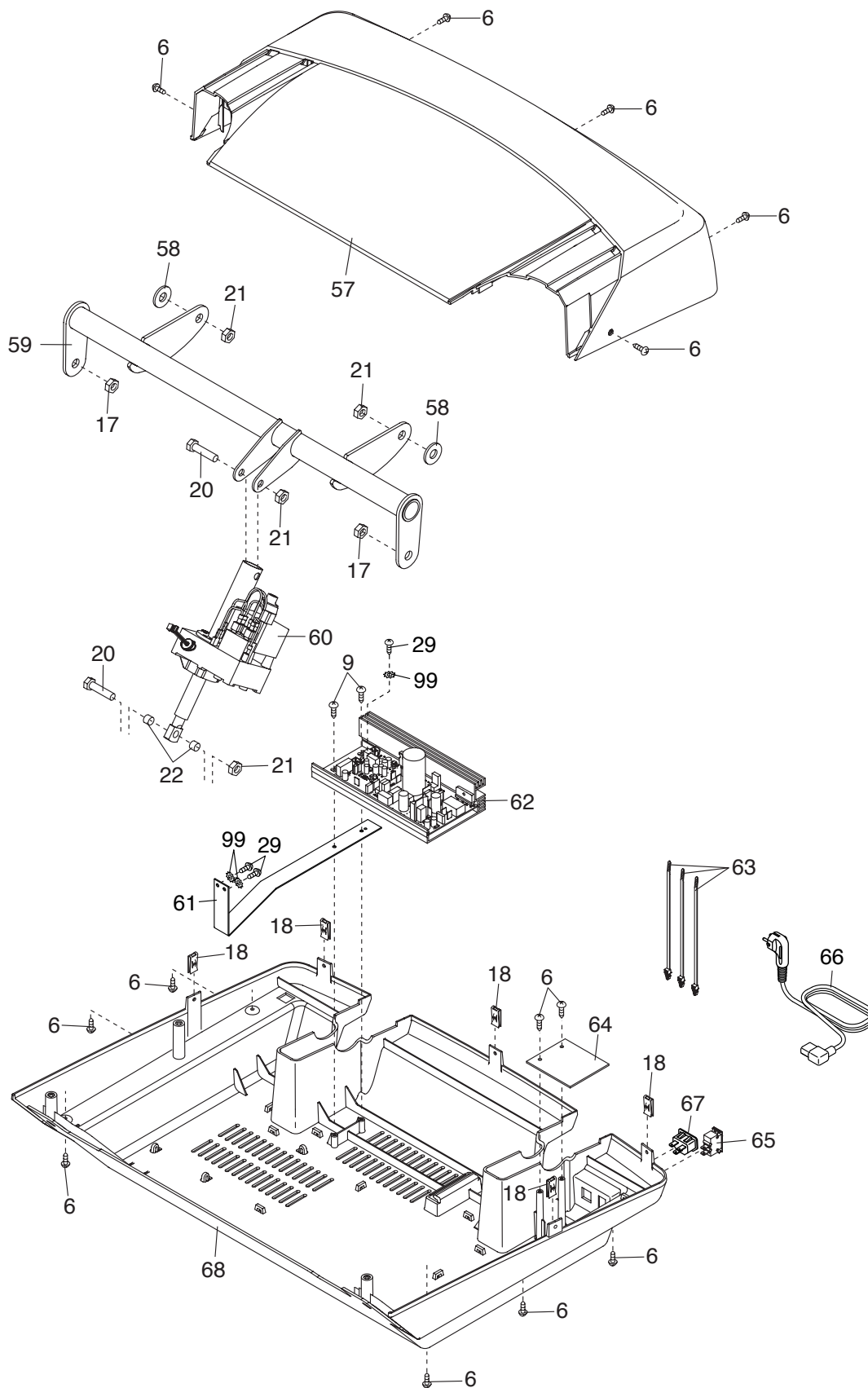
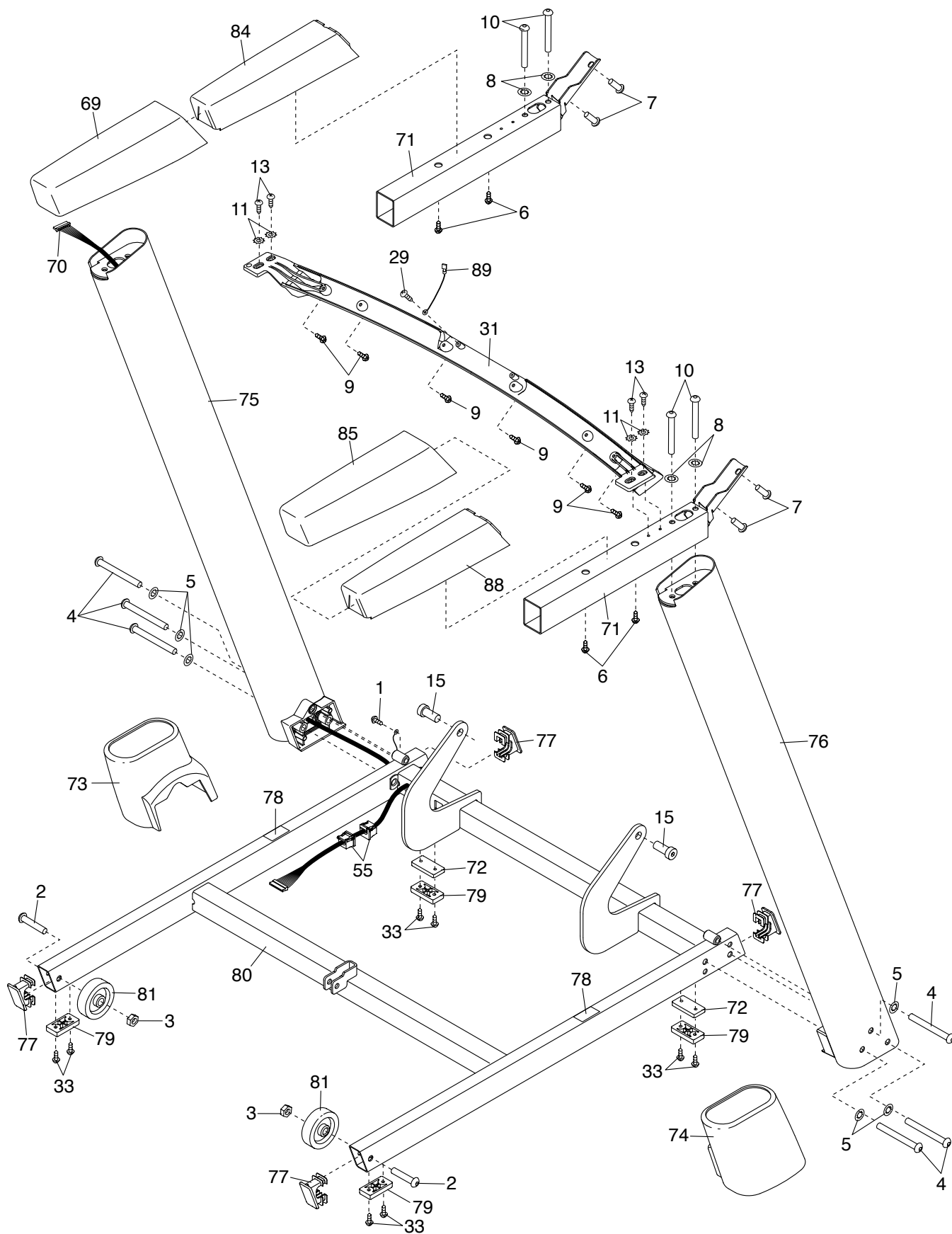
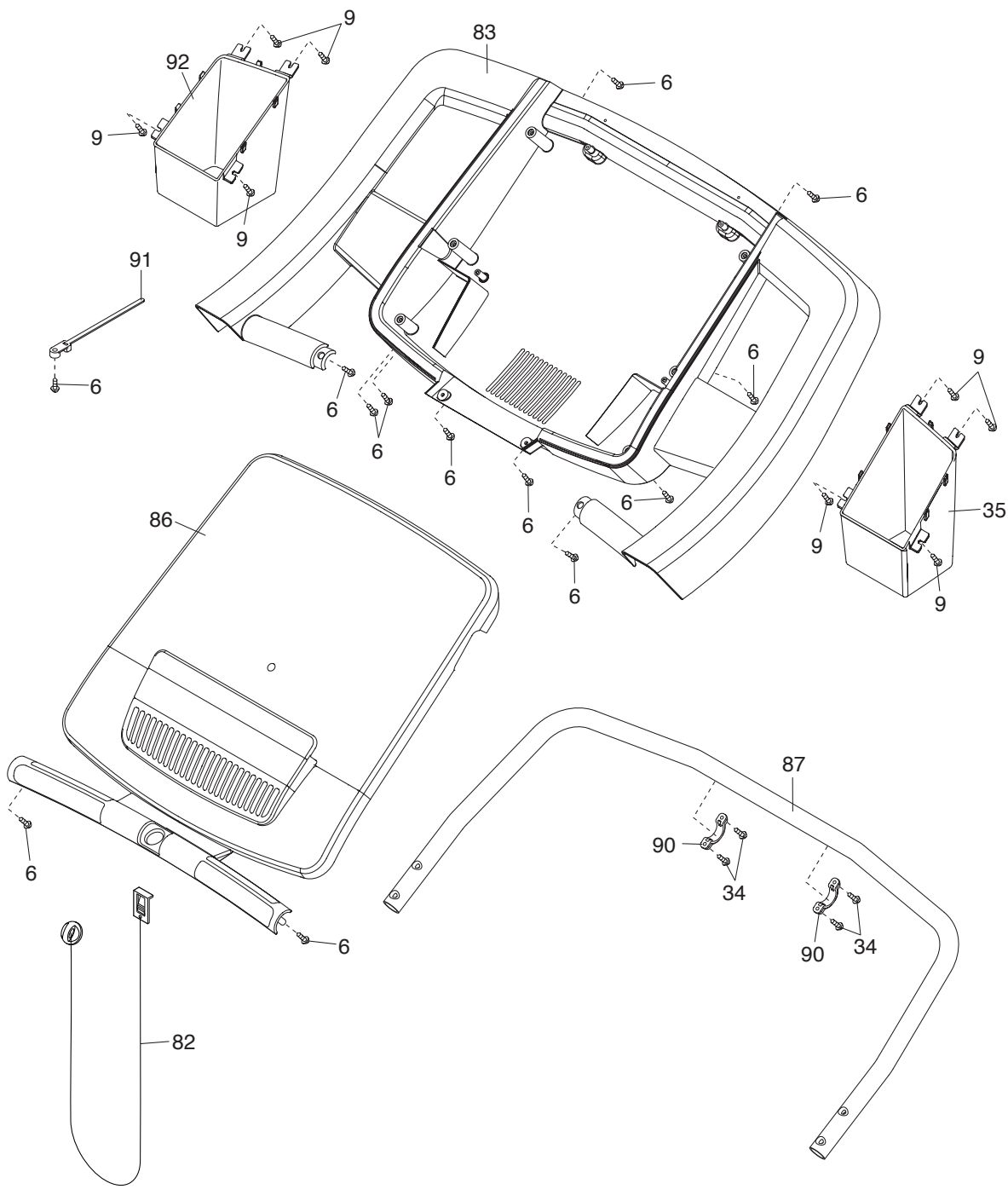


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº HETL79813.0 R0613A





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 esta-belecimento onde adquiriu este produto.

