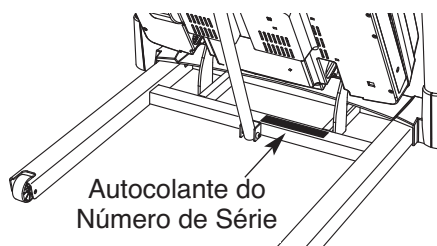


NordicTrack[®] T14.0

Modelo nº NETL12710.1

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte-nos.

Se adquirir este produto numa loja Decathlon, contacte o número:

808 203 301

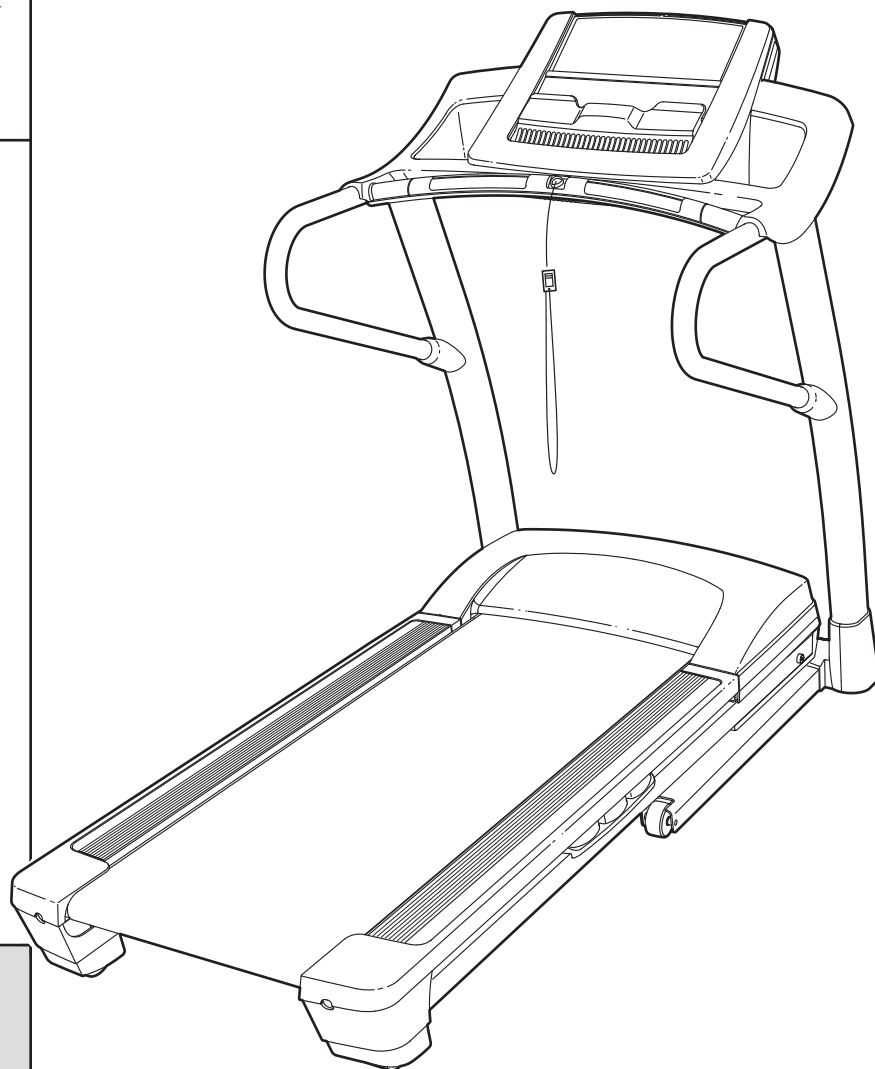
De segunda a sexta, das 8h00 às 20h00, e aos sábados das 9h00 às 13h00

Se o adquirir noutra loja, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

CUIDADO

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



ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
MONTAGEM	6
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO	14
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	25
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	26
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	29
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso.

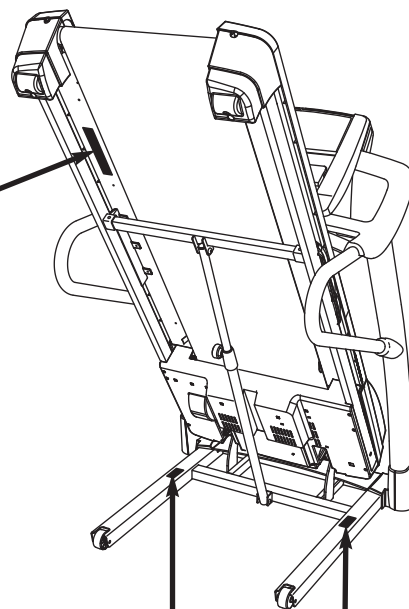
Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito.

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 barmas 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.
- 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 cabelo afastados do tapete móvel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.



⚠ ATENÇÃO

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

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, 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 ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. 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.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. 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.
5. 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.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 159 kg .
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. 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 26 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.
18. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.

19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja as secções MONTAGEM, na página 6, e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE, na página 25.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
22. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Nunca retire a cobertura 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 efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
25. Este tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
26. 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

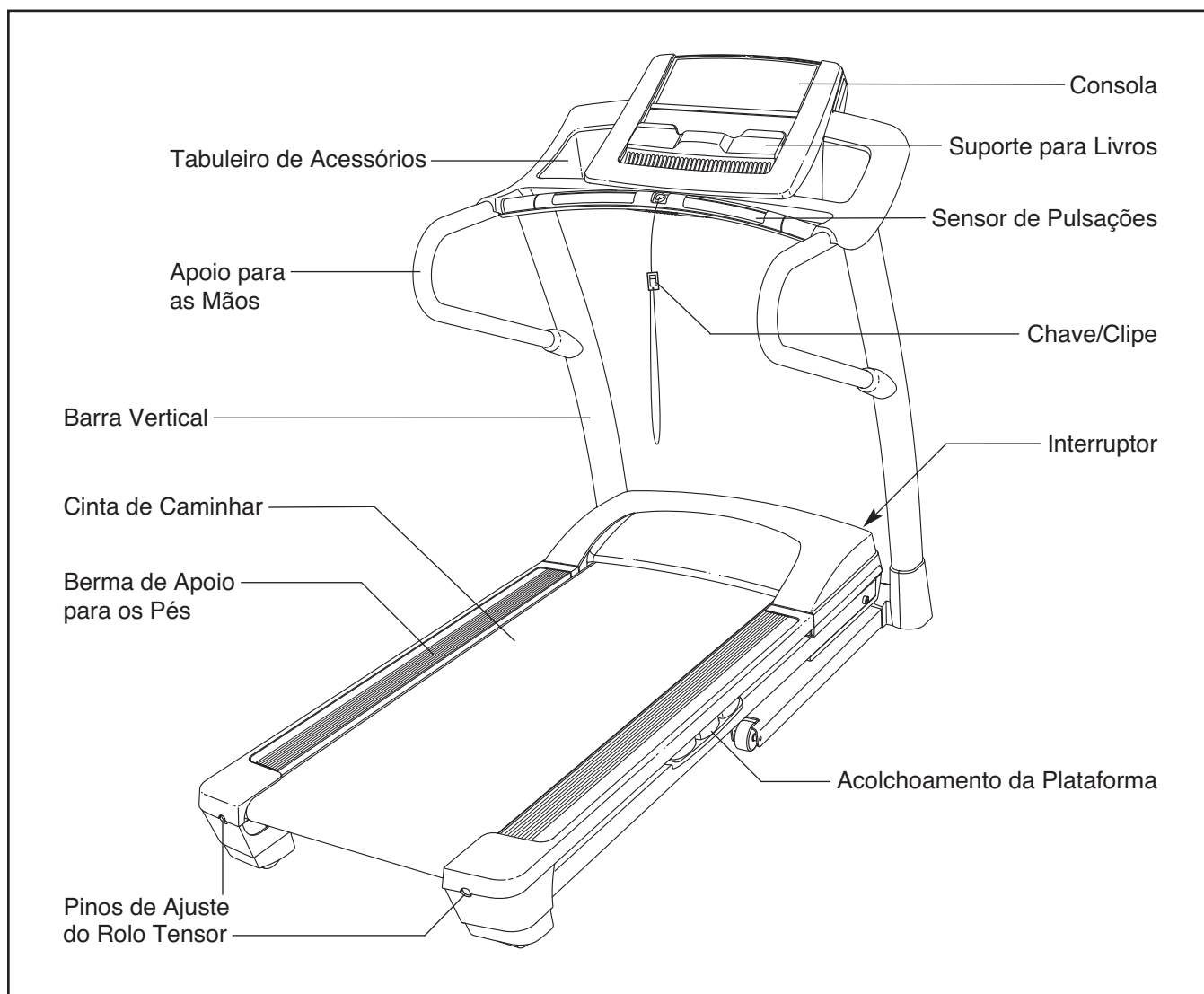
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NordicTrack® T14.0. O tapete rolante T14.0 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

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.

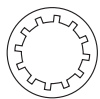


MONTAGEM

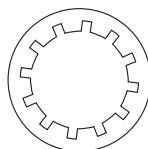
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número de código da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**



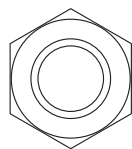
Anilha em Forma de Estrela de 1/4" (12)–2



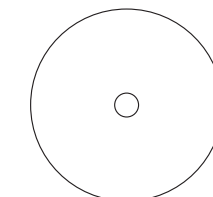
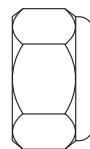
Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (9)–10



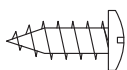
Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (11)–6



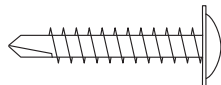
Porca de 3/8" (10)–4



Espaçador do Pé da Base (36)–2



Parafuso de #8 x 1/2" (1)–14



Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1" (2)–4



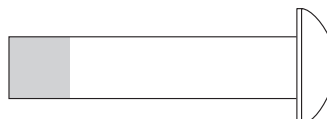
Pino com Plástico de 1/4" x 1/2" (8)–6



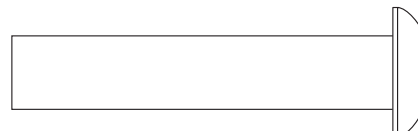
Pino com Plástico de 5/16" x 3/4" (5)–4



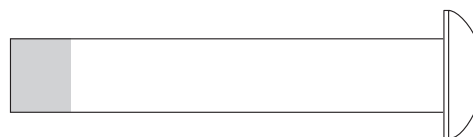
Pino com Plástico de 1/4" x 1 3/4" (91)–2



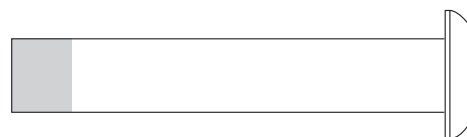
Pino com Plástico de 5/16" x 1 1/2" (4)–6



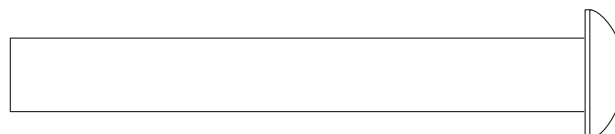
Pino de 3/8" x 2" (3)–1



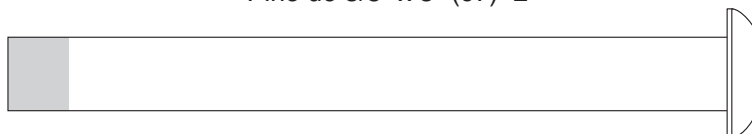
Pino com Plástico de Bloqueio de 3/8" x 2 1/4" (6)–1



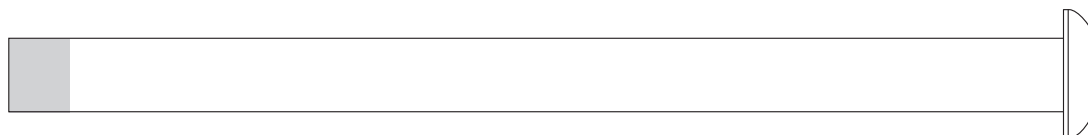
Pino com Plástico de 3/8" x 2 1/4" (31)–2



Pino de 3/8" x 3" (67)–2



Pino com Plástico de 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Pino com Plástico de 3/8" x 5 1/2" (7)–2

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

O processo de montagem requer as chaves sextavadas incluídas  **e uma chave Phillips**  , **uma chave inglesa**  , **um alicate de pontas redondas**  **e uma tesoura** .

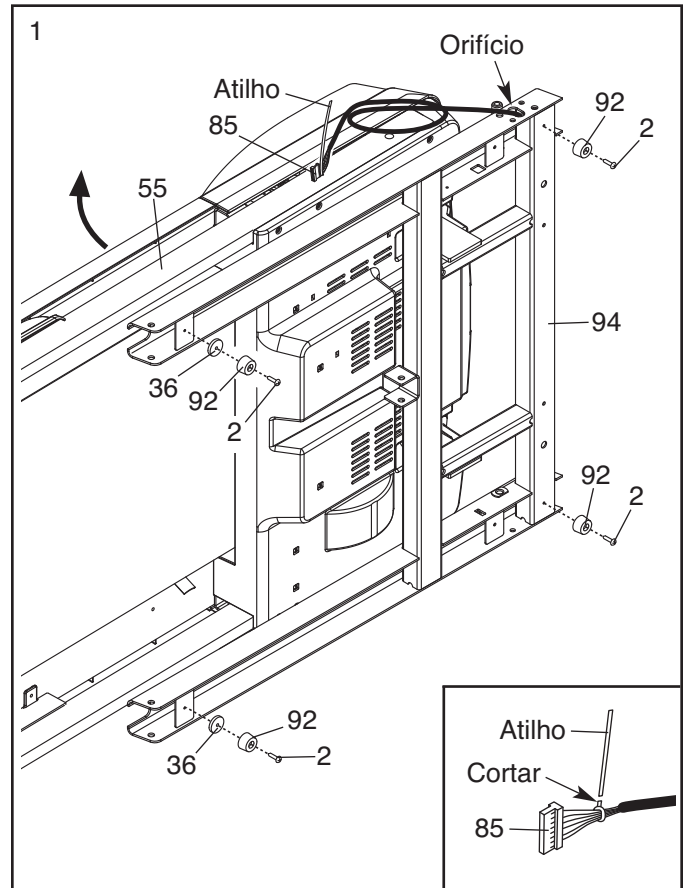
1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.** Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre já completamente a Estrutura.**

Localize o Fio da Barra Vertical (85), que se encontra na parte da frente da Base (94). Retire o material de embalagem do Fio da Barra Vertical. Insira o Fio da Barra Vertical na extremidade da Base e puxe-o para fora pelo orifício indicado. Se necessário, utilize o atilho plástico para puxar o Fio da Barra Vertical para fora do orifício.

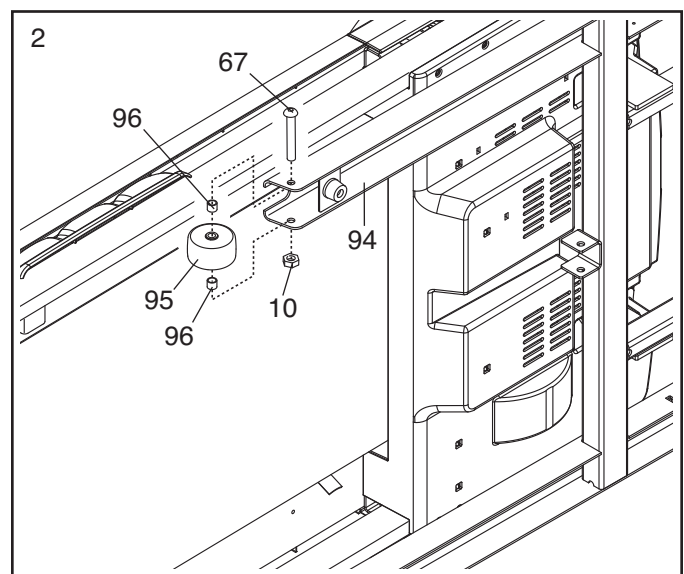
Fixe dois Pés da Base (92) e dois Espaçadores dos Pés da Base (36) à Base (94) nos pontos mostrados, com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (2).

Depois, fixe os outros dois Pés da Base (92) com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (2).

Consulte o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (85).

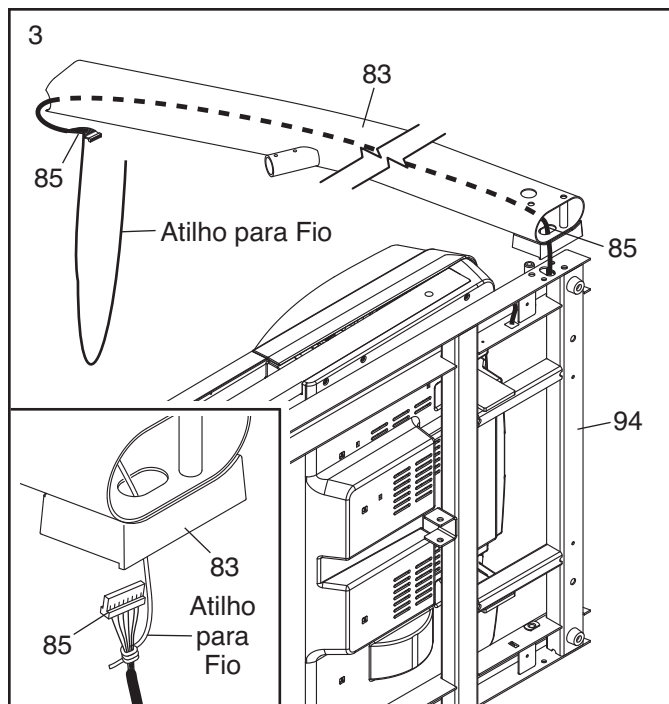


2. Fixe uma Roda (95) à Base (94) com um Pino de 3/8" x 3" (67), dois Espaçadores da Roda (96) e uma Porca de 3/8" (10). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve rodar livremente.**



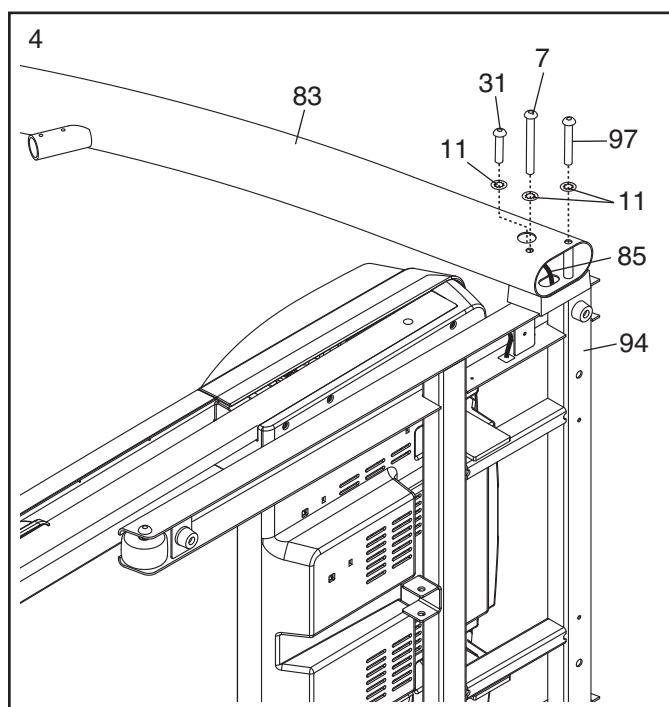
3. Identifique a Barra Vertical Direita (83), marcada com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Direita junto à Base (94).

Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (83) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (85). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse completamente a Barra Vertical Direita.



4. Insira dois Pinos com Plástico de 3/8" x 5 1/2" (7), dois Pinos com Plástico de 3/8" x 3 3/4" (97), e dois Pinos com Plástico de 3/8" x 2 1/4" (31) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8 pol. (11) na Barra Vertical Direita (83) nos pontos mostrados.

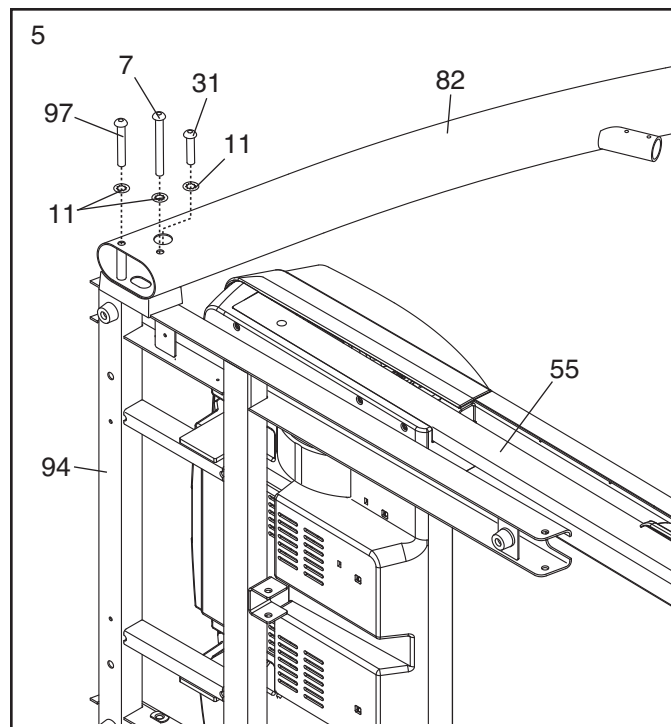
Segure a Barra Vertical Direita (83) contra a Base (94). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (85).** Aperte parcialmente os Pinos com Plástico de 3/8" x 5 1/2" (7) e o Pino com Plástico de 3/8" x 3 3/4" (97) até as cabeças dos Pinos com Plástico tocarem na Barra Vertical Direita; **não aperte já completamente os Pinos com Plástico.** Depois, aperte parcialmente o Pino com Plástico 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado direito. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre já completamente a Estrutura.**

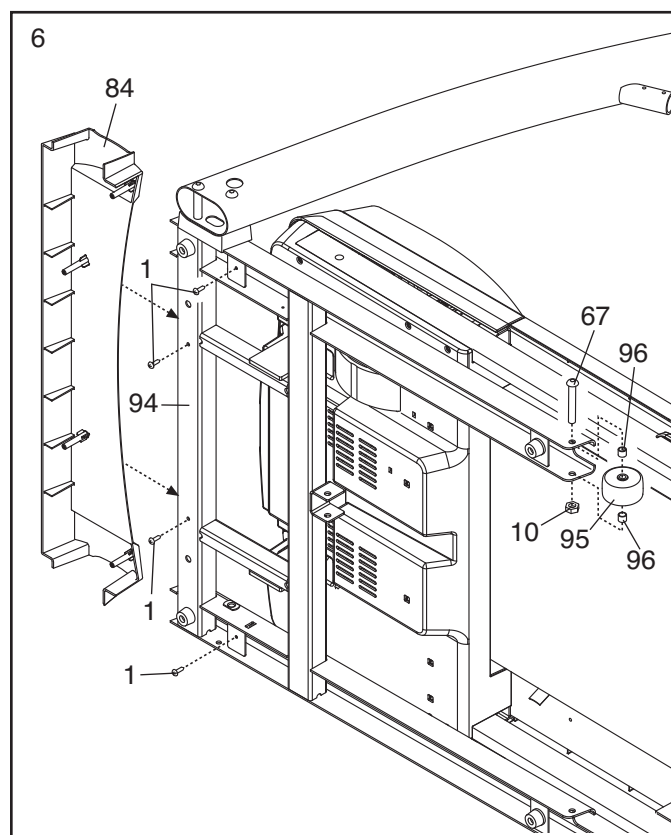
Insira dois Pinos com Plástico de 3/8" x 5 1/2" (7), dois Pinos com Plástico de 3/8" x 3 3/4" (97), e dois Pinos com Plástico de 3/8" x 2 1/4" (31) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8 pol. (11) na Barra Vertical Esquerda (82) nos pontos mostrados.

Segure a Barra Vertical Esquerda (82) contra a Base (94). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (85).** Aperte parcialmente os Pinos com Plástico de 3/8" x 5 1/2" (7) e o Pino com Plástico de 3/8" x 3 3/4" (97) até as cabeças dos Pinos com Plástico tocarem na Barra Vertical Esquerda; **não aperte já completamente os Pinos com Plástico.** Depois, aperte parcialmente o Pino com Plástico 3/8" x 2 1/4" (31).



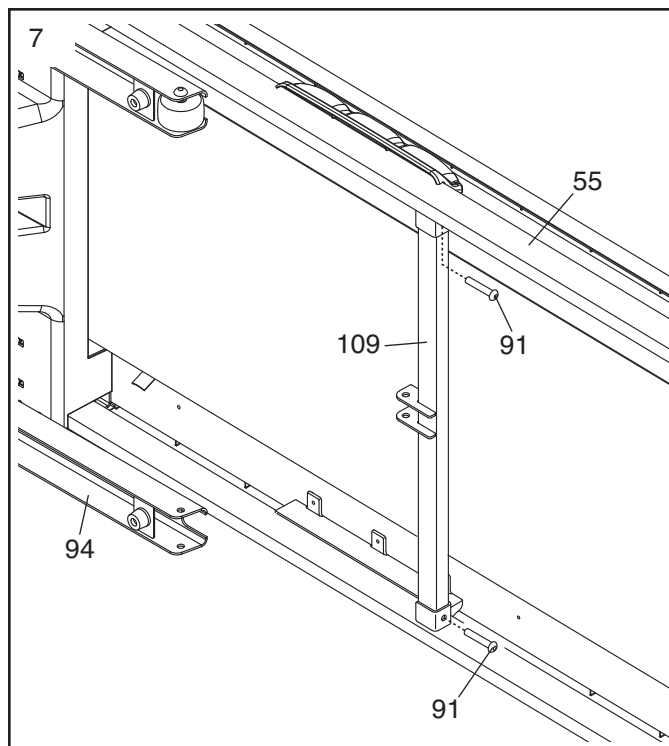
6. Fixe uma Roda (95) à Base (94) com um Pino de 3/8" x 3" (67), dois Espaçadores da Roda (96) e uma Porca de 3/8" (10). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve rodar livremente.**

Fixe a Cobertura da Consola (84) à Base (94) com quatro Parafusos de #8 x 1/2" (1). **Tenha cuidado para não apertar demasiado os Parafusos.**



7. Fixe a Barra de Apoio da Estrutura (109) à Estrutura (55) com dois Pinos com Plástico 1/4" x 1 3/4" (91).

Com a ajuda de outra pessoa, incline o tapete rolante de forma a que a Base (94) fique pouxada no chão.

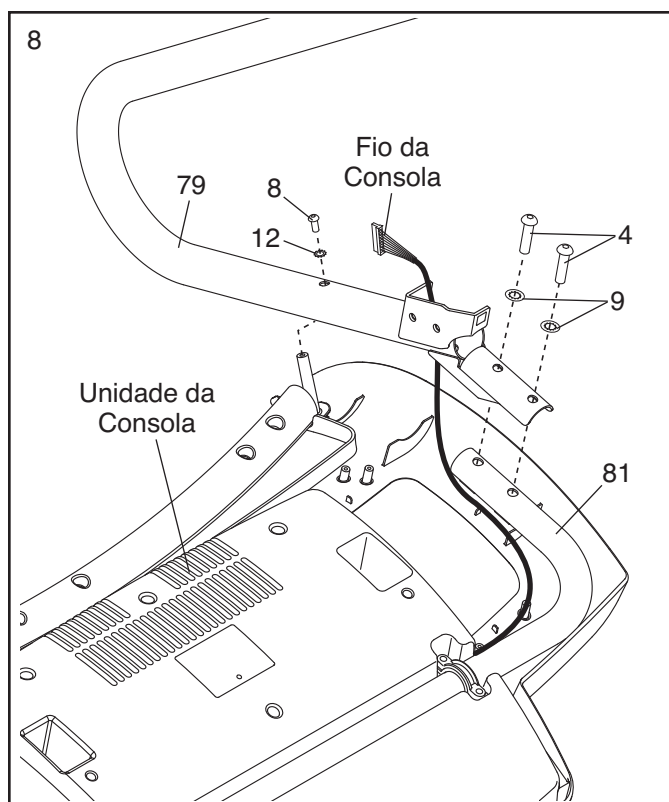


8. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a consola.

Identifique o Apoio para a Mão Direita (79). Segure no Apoio para a Mão Direita junto à unidade da consola. Encaminhe o fio da consola através dos orifícios grandes na parte superior e inferior do Apoio para a Mão Direita.

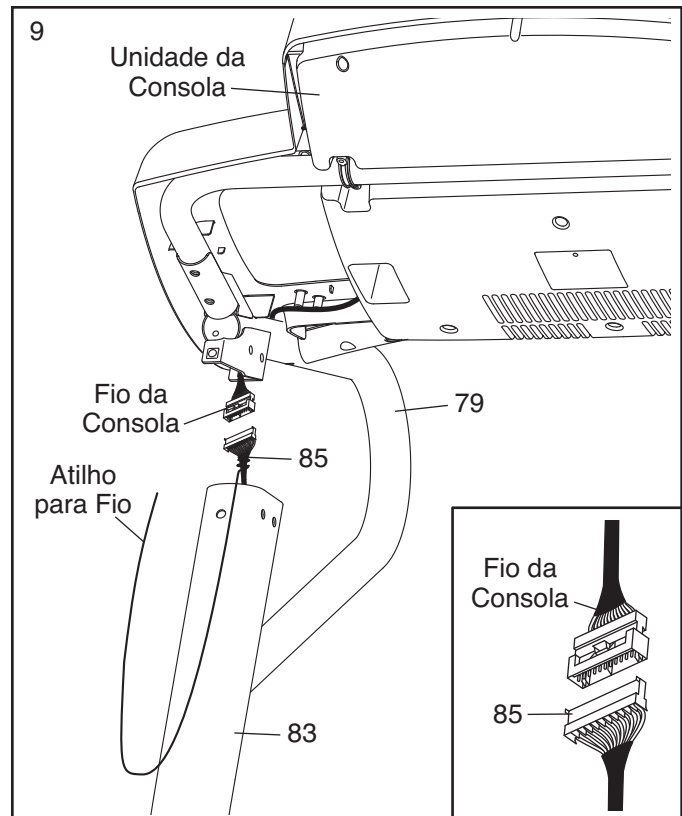
Coloque o Apoio para a Mão Direita (79) na Estrutura da Consola (81). Insira um Pino com Plástico de 1/4" x 1/2" (8) com uma Anilha em Forma de Estrela de 1/4" (12) no Apoio para a Mão Direita. Depois, insira dois Pinos com Plástico de 5/16" x 1 1/2" (4) com duas Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (9) no Apoio para a Mão Direita. **Certifique-se de que o cabo da consola não fica preso. Não aperte já os três Pinos com Plástico.**

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não apresentado) conforme descrito acima. **Nota: não existe um fio para o lado esquerdo.**



9. Com a ajuda de outra pessoa, segure as laterais da unidade da consola e posicione-a junto à Barra Vertical Direita (83) e à Barra Vertical Esquerda (não apresentada). **Não levante a unidade da consola pelo Apoio para a Mão Direita (79) nem pelo Apoio para a Mão Esquerda (não apresentado).**

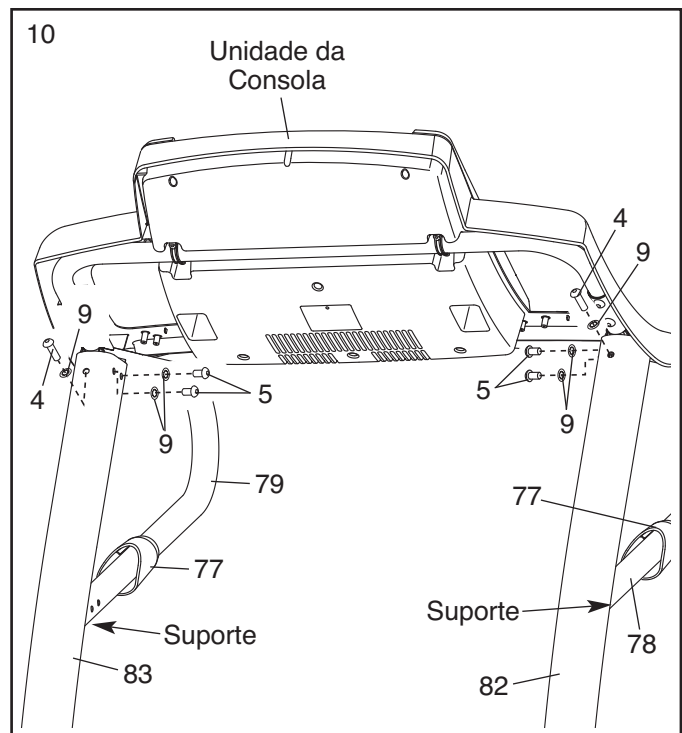
Ligue o Fio da Barra Vertical (85) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.



10. Faça deslizar uma Cobertura do Apoio para as Mãos (77) para a extremidade inferior de cada Apoio para as Mãos (78, 79).

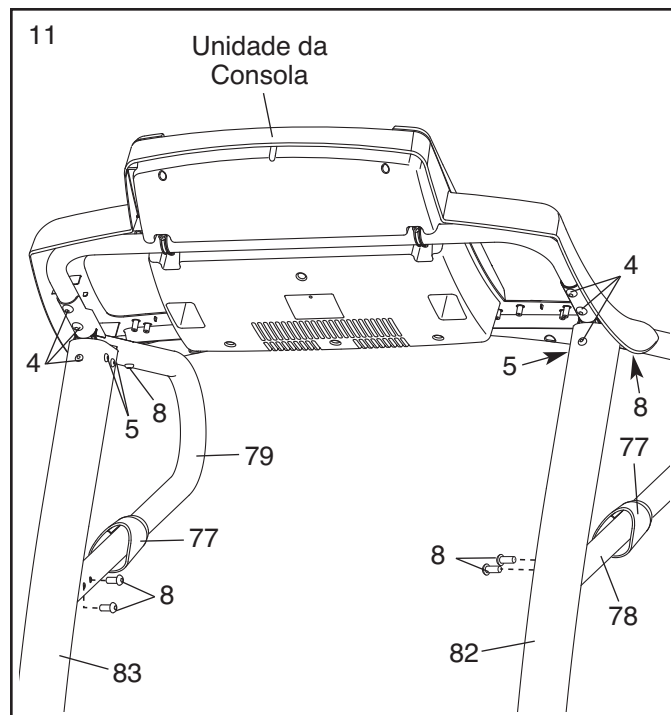
Coloque a unidade da consola sobre as Barras Verticais Esquerda e Direita (82, 83). Ao mesmo tempo, insira a extremidade inferiores dos Apoios para as Mãos (78, 79) nos suportes das Barras Verticais. **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Insira o excesso de fio na Barra Vertical Direita.

Insira quatro Pinos com Plástico de 5/16" x 3/4" (5) com quatro Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (9) nas Barras Verticais (82, 83). Depois, insira dois Pinos com Plástico de 5/16" x 1 1/2" (4) com duas Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (9) nas Barras Verticais. **Não aperte já os Pinos com Plástico.**



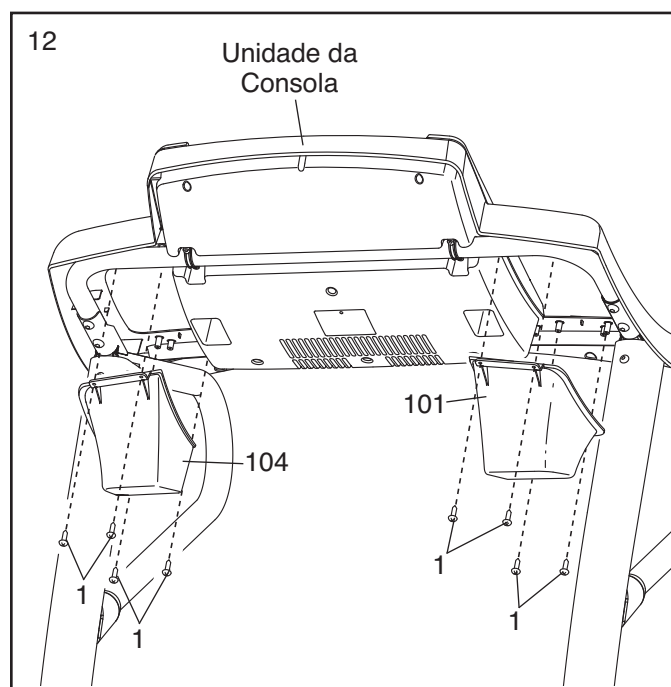
11. Insira dois Pinos com Plástico de 1/4" x 1/2" (8) na extremidade inferior de cada Apoio para as Mãos (78, 79). **Aperte os dezasseis Pinos com Plástico (4, 5, 8).**

Faça deslizar as Coberturas do Apoio para as Mãos (77) contra as Barras Verticais (82, 83).



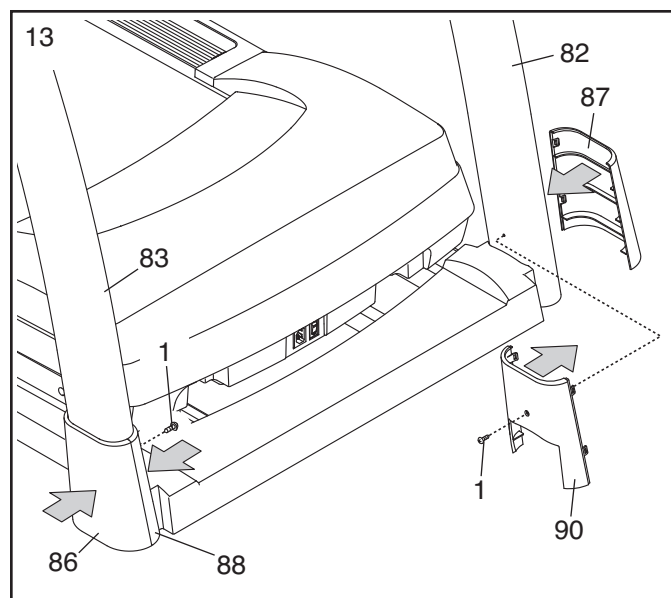
12. **Veja os passos 4 e 5.** Aperte todos os Pinos com Plástico (7, 31, 97) utilizados nestes passos.

Fixe o Tabuleiro de Acessórios Esquerdo (101) e o Tabuleiro de Acessórios Direito (104) à unidade da consola com oito Parafusos de #8 x 1/2" (1).



13. Pressione a Cobertura Exterior da Barra Vertical Esquerda (87) e a Cobertura Interior da Barra Vertical Esquerda (90) à volta da Barra Vertical Esquerda (82). Fixe as Coberturas da Barra Vertical com um Parafusos de #8 x 1/2" (1).

Fixe a Cobertura Exterior da Barra Vertical Direita (86) e a Cobertura Interior da Barra Vertical Direita (88) da mesma forma.



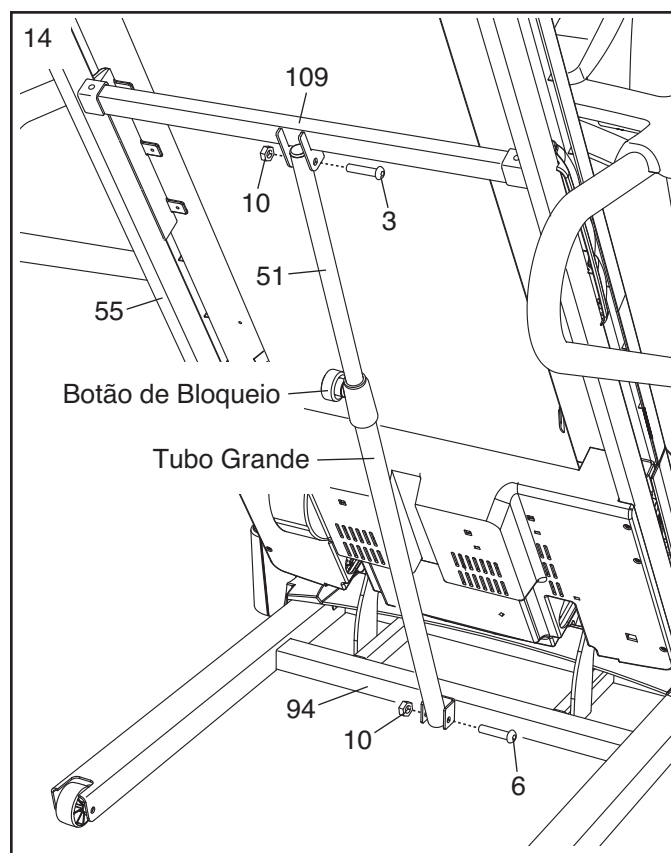
14. Levante a Estrutura (55) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura até que este passo seja concluído.**

Oriento o Fecho de Armazenamento (51) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento (51) à Barra de Apoio da Estrutura (109) com um Pino de 3/8" x 2" (3) e uma Porca de 3/8" (10).

Fixe o Fecho de Armazenamento (51) à Base (94) com um Pino com Plástico de Bloqueio de 3/8" x 2 1/4" (6) e uma Porca de 3/8" (10). Nota: poderá ser necessário mover a Estrutura (55) para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com a Base.

Baixe a Estrutura (55) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).

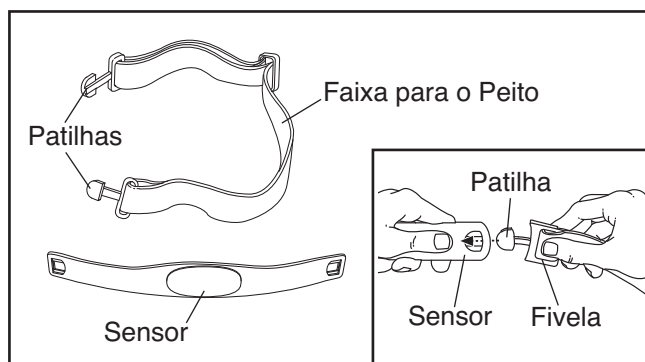


15. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: poderão ser incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma das chaves sextavadas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 27 e 28).

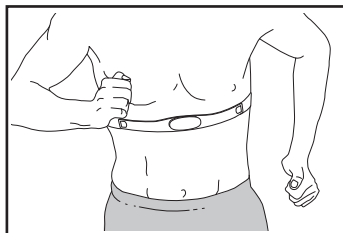
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR

O sensor de pulsações para o peito tem dois componentes: a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme indicado na ilustração. Exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



Em seguida, coloque o sensor de pulsações para o peito à volta do peito e insira a outra extremidade da faixa para o peito no sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito. O sensor de pulsações para o peito deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele, e o mais alto possível, desde que seja confortável, por baixo dos músculos peitorais ou dos seios. Certifique-se de que o logótipo do sensor está apon-tado para a frente e virado para cima.



Em seguida, afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos no lado interior (as áreas dos eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor de pulsações para o peito depois de cada utilização. O sensor de pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o sensor de pulsações para o peito é colocado; o sensor de pulsações para o peito desliga quando é retirado e quando as áreas do eléctrodos secam. Se o sensor de pulsações para o peito não for seco depois de cada utilização, pode permanecer activado durante mais tempo do que o necessário, gastando prematuramente a pilha.
- Guarde o sensor de pulsações para o peito num local quente e seco. Não guarde o sensor de pulsações para o peito num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o sensor de pulsações para o peito à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao guardar o sensor de pulsações para o peito.
- Limpe o sensor com um pano húmido; nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. A faixa para o peito pode ser lavada à mão e deve secar ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As instruções nas páginas a seguir explicam como o sensor de pulsações para o peito é utilizado com a consola. Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar adequadamente, tente os passos a seguir.

- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina, como a saliva ou uma solução para lentes de contacto. Se as leituras dos batimentos cardíacos não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- À medida que caminha ou corre no tapete rolante, posicione-se junto ao centro da cinta de caminhar. **Para a consola poder apresentar as leituras dos batimentos cardíacos, o utilizador tem de estar à distância de um braço da consola.**
- O sensor de pulsações para o peito foi concebido para funcionar com indivíduos que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura dos batimentos cardíacos podem ser causados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (pvc's), ímpetos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar que este é o problema, tente mudar a localização do tapete rolante.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE:** Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de caminhar. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.

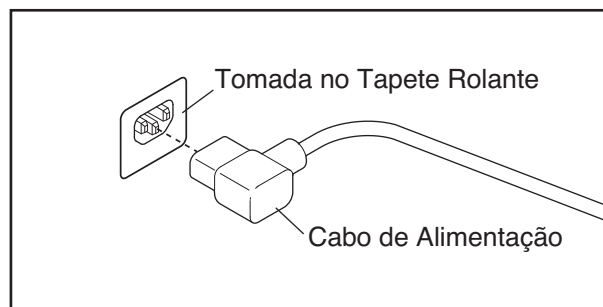
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.

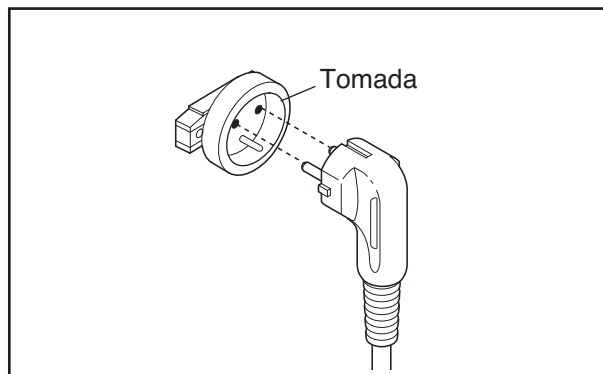
! PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

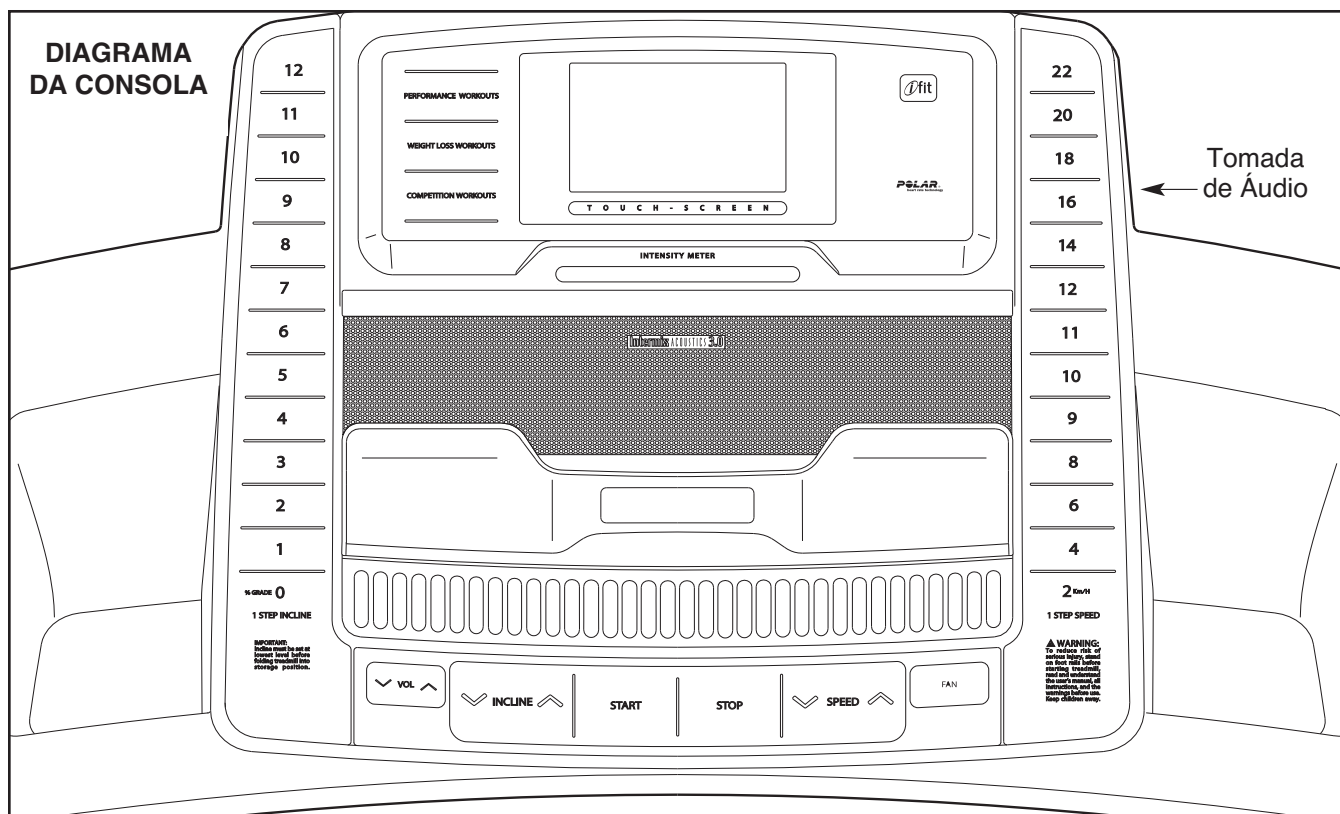
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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.





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 seleccionar o modo manual, pode alterar a velocidade e inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito.

Adicionalmente, a consola possui vinte e duas sessões de exercício predefinidas – dezasseis para melhoramento de desempenho e seis para perda de peso. Cada sessão programada controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz. Até pode competir contra outros atletas num exercício de competição.

A consola também possui um modo iFit Live que permite que o seu tapete rolante comunique com a sua

rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional. Com o modo iFit Live, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Até pode ouvir a sua música de exercício favorita, ou audiolivros, com o sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 18. **Para usar o modo manual,** consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 20. **Para usar uma sessão de exercício de competição,** consulte a página 22. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 24. **Para usar o modo iFit Live,** consulte a página 24. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 24.

IMPORTANTE: Se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. 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 28).

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 electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor está na posição de reiniciar.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado 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 reposição, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para desactivar o modo de demonstração.

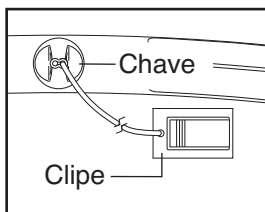
Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante.

Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da sua roupa.

Depois, introduza 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 abra até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, veja O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24. **Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.**



COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecciono o menu principal.

Sempre que introduzir a chave, aparecerá o menu principal. Nota: Se seleccionou uma sessão de exercício ou o modo iFit Live, prima o botão Menu para regressar ao menu principal.



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

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de Velocidade [SPEED] ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo [1 STEP SPEED] numerados. Pode também premir o botão Iniciar [GO] no ecrã.

Se premir o botão Iniciar, o botão de aumento de Velocidade ou o botão Iniciar, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de Velocidade. 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.

Se premir um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar, o botão de aumento de Velocidade ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE], ou um dos botões de Inclinação Passo a Passo [I STEP INCLINE] numerados de 0 a 12. De cada vez que premir um destes botões, a inclinação muda gradualmente até chegar à configuração de inclinação seleccionada.

5. Selecciona um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode exibir as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

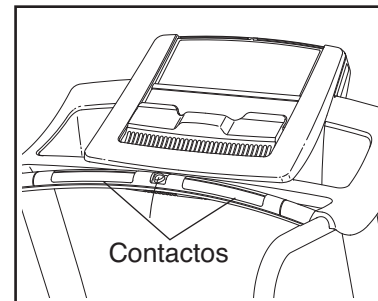
- O tempo [TIME] decorrido.
- A distância [DISTANCE] que caminhou ou correu.
- O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas.
- A sua velocidade em minutos por milha ou minutos por quilómetro
- A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante.
- O seu ritmo cardíaco (consulte o passo 6 nesta página) O seu ritmo cardíaco só pode ser exibido quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito.

Enquanto faz exercício, o indicador de intensidade indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício.

6. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Nota: se usar o sensor de pulsações do punho e o sensor de pulsações para o peito em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão. Para informações acerca do sensor de pulsações para o peito, consulte a página 14.

Antes de usar o sensor de pulsações do punho, remova as películas de plástico dos contactos de metal. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés e agarre os contactos durante cerca de dez segundos, evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detectada, será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: se a ventoinha for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, ela desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Parar [STOP] e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação tem de estar no seu nível mais baixo quando dobrar o tapete rolante para a posição de arrumação, caso contrário poderá danificá-lo.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado [OFF] e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PRE-DEFINIDA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício pre-definida.

Se tiver seleccionado o modo manual, uma sessão de exercício ou o modo iFit Live, prima o botão MENU para regressar ao menu principal.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão Sessões de Exercício iFit [IFIT WORKOUTS] no ecrã. Depois, prima o botão Desempenho [PERFORMANCE] ou o botão Perda de Peso [WEIGHT LOSS] no ecrã. Pode também premir o botão Sessões de exercício de desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS] ou o botão Sessões de exercício de perda de peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] no ecrã.



Para utilizar uma sessão de exercício de desempenho, prima o botão Tempo [TIME] ou o botão Distância [DISTANCE]. Para seleccionar um programa de perda de peso, prima repetidamente o botão Calorias [CALORIE] ou o botão Básico [BASIC].

Prima o botão do exercício desejado. Se aparecer no ecrã um botão Seguinte [NEXT], prima o botão para ver mais exercícios. Quando seleccionar uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima, a configuração de inclinação máxima e um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Nota: quando seleccionar uma sessão de exercício de distância, não surgirá no ecrã a duração da sessão de exercício.

Se seleccionar uma sessão de exercício de desempenho, pode alterar a intensidade da sessão de exercício. Prima o botão Seleccionar [SELECT]. Depois, prima o botão de aumentar ou diminuir no ecrã para alterar a intensidade.

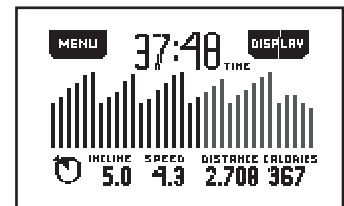
3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Iniciar [START] ou o botão Seleccionar 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 nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício predefinida 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.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para ver o perfil. O

segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso.



No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecerão nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abranda até parar. Algumas sessões de exercício são seguidas por um período de arrefecimento.

Nota: a meta de calorias para cada sessão de exercício de perda de peso é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou inclinação do tapete rolante, o número de calorias queimadas será afectado.

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 de Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar a Velocidade. 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 para o mesmo.

4. Seleccione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 5 na página 19.

Se seleccionar uma sessão de exercício de tempo, o ecrã mostrará um cronómetro que representa o tempo restante da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de distância, o ecrã apresenta uma pista que representa 400 m. Se seleccionar uma sessão de exercício de calorias, o ecrã apresenta uma chama que representa 25 calorias.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte 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 USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE COMPETIÇÃO

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício de competição.

Se tiver seleccionado o modo manual, uma sessão de exercício ou o modo iFit Live, prima o botão MENU para regressar ao menu principal.



Para seleccionar uma sessão de exercício de competição, prima repetidamente o botão Sessões de Exercício iFit [IFIT WORKOUTS] no ecrã. Prima o botão Competição [COMPETITION] no ecrã. Pode também premir o botão Sessões de exercício de competição [COMPETITION WORKOUTS] na consola.

Para personalizar as configurações de corrida, prima o botão Configurações [SETTINGS]. Selecione a inclinação máxima premindo os botões de aumentar e diminuir. Prima o botão Continuar [CONTINUE]. Depois, selecione a velocidade a que pretende começar a caminhar na corrida, premindo os botões de aumentar e diminuir. Prima o botão Continuar.

Pode correr contra um adversário ou contra um grupo de quatro adversários.

Se optar por competir contra um adversário, prima o botão Mano a mano [HEAD TO HEAD]. Selecione o adversário premindo os botões Seguinte [NEXT] e Anterior [BACK]. Para cada adversário o ecrã apresenta o respectivo nível de resistência, velocidade média, velocidade máxima e nível de espírito. Cada adversário pode aparecer mais de uma vez em níveis, ou escalões, diferentes de dificuldade. O adversário menos estimulante encontra-se no primeiro escalão e o mais estimulante no terceiro escalão. Prima o botão Seleccionar [SELECT].

Se optar por competir contra um grupo, prima o botão Correr contra uma equipa [RACE AGAINST A PACK]. Selecione um nível de dificuldade para a corrida premindo os botões de aumentar e diminuir. O nível um é o mais fácil e o nível doze o mais difícil. Prima o botão Continuar.

Depois, selecione a distância da corrida. Pode ver mais distâncias premindo o botão Seguinte no ecrã.

3. Inicie a sessão de exercício.

Após seleccionar uma distância, aparece no ecrã *READY, SET, GO* (Preparar, partida) e tem início a corrida. Agarre nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

Ajuste a velocidade e inclinação do tapete rolante conforme desejado. Os seus adversários irão ajustar a velocidade e tática com base na pista e na situação.

A sessão de exercício continuará até que a corrida seja concluída.

4. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

A consola oferece várias opções de ecrã. A opção de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício exibidas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar a opção de ecrã desejada.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode exibir as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- Uma figura animada com a legenda “U”, que o representa a si. À medida que aumentar ou diminuir a velocidade da cinta de caminhar, a figura acelerará ou abrandará.
- Figuras animadas dos outros atletas.
- Um mapa da pista em que está a correr. O mapa aparece no lado esquerdo do ecrã. Os atletas são representados por quadrados no mapa.

- O número de segundos que leva de avanço em relação aos outros atletas ou de atraso em relação ao atleta que vai à frente. Os segundos aparecem por baixo do mapa da pista. Se estiver atrás dos outros atletas aparece um número de segundos negativo.
- A sua posição na corrida. A sua posição aparece dentro do mapa da pista.
- A velocidade [SPD] da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação [INC] do tapete rolante.
- O número aproximado de calorias [CALS] queimadas.
- A distância [DIST] que caminhou ou correu.
- O tempo [TIME] decorrido.
- O seu ritmo cardíaco. Nota: o seu ritmo cardíaco só pode ser exibido quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito (consulte o passo 6 na página 19).
- Um perfil das configurações de inclinação da corrida. O perfil aparece na parte inferior do ecrã.
- A taxa a que os adversários recuperam a energia [REC].
- A reserva [BANK], ou quantidade, de energia restante dos seus adversários. À medida que a quantidade de energia de reserva diminui, a velocidade do adversário diminui.
- As tácticas de corrida utilizadas pelos seus adversários. Os seus adversários irão utilizar tácticas diferentes em diferentes situações. Consulte uma fonte respeitável para aprender mais sobre estas tácticas.
- Uma barra de estado que apresenta a distância percorrida na corrida e a distância a percorrer. A barra de estado aparece na parte inferior do ecrã.
- A sua velocidade média.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte 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.

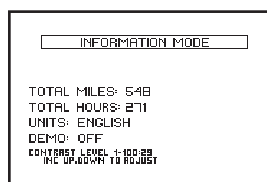
Consulte o passo 8 na página 19.

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 em que o tapete rolante esteve a funcionar. O modo de informação também permite seleccionar milhas ou quilómetros para a medição de distâncias e activar ou desactivar o modo de demonstração do ecrã. Pode também ajustar o nível de contraste do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, mantenha premido o botão Parar [STOP], insira a chave na consola e depois largue o botão Parar. Quando for seleccionado o modo de informação, aparecerão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã mostrará o número total de quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou e o número total de horas em que o tapete rolante foi utilizado.



O ecrã mostrará também a unidade de medida seleccionada. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar a Velocidade [SPEED]. Para ver a distância em quilómetros, seleccione *METRIC* (Métrico). Para ver a distância em milhas, seleccione *ENGLISH* (Inglês).

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ligado, aparece no ecrã a palavra *ON* (Ligado) enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade.

O ecrã mostrará também o respectivo nível de contraste. Prima os botões de aumentar e diminuir a Inclinação [INCLINE] para ajustar o contraste.

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

COMO USAR O MODO IFIT LIVE

O módulo iFit Live opcional permite que o seu tapete rolante comunique com a sua rede sem fios e desbloqueie funcionalidades novas e emocionantes. Por exemplo, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades.

Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Precisa de ter um módulo iFit Live para usar o modo iFit Live.

Para usar o modo iFit Live, insira o módulo iFit Live na consola. Prima o botão IFIT LIVE no ecrã.

Para mais informações acerca do modo iFit Live, vá a www.iFit.com. Nota: para usar o módulo iFit Live precisa de acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Precisa também de uma rede sem fios própria, incluindo um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de se registar em iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou audiolivros através das colunas estéreo da consola deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola. Localize o cabo de áudio e ligue-o à tomada de áudio na parte lateral da consola. Depois, ligue a outra extremidade do cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal.

Certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.

Depois, prima o botão Play do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Depois, ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume [VOL] na consola.

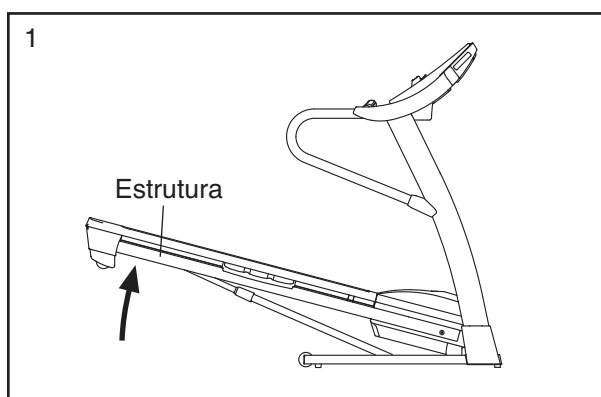
Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

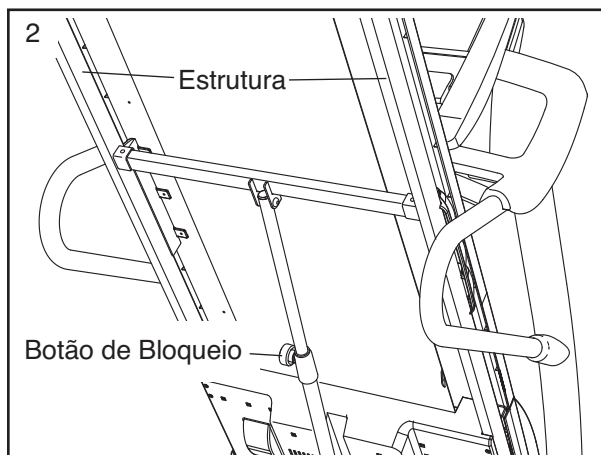
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Depois, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

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



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

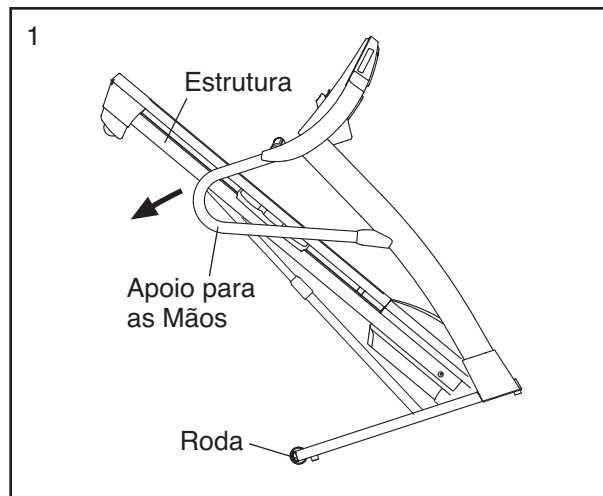


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de transportar o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio fica 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 que o tapete rolante rode 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

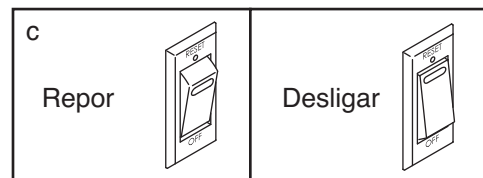
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão esquerda. Puxe o botão de bloqueio para a direita; se necessário, empurre ligeiramente a estrutura para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente na estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO:** Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés e não deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maior parte dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

- SOLUÇÃO:**
- 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 reiniciar o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

- SOLUÇÃO:**
- 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 e, espere cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.
 - Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.
 - Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

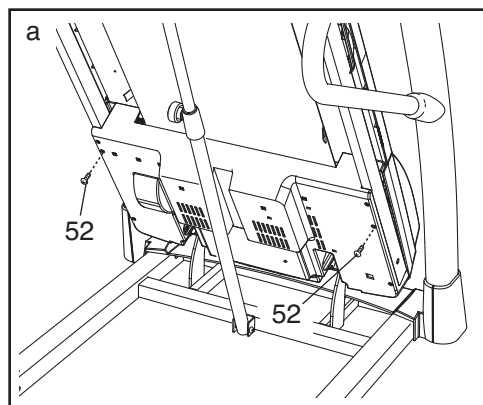
PROBLEMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

- SOLUÇÃO:**
- A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados quando a chave da consola for retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 24 para desligar o modo de demonstração.

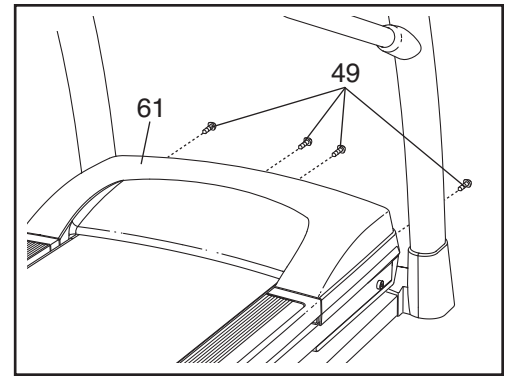
PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

- SOLUÇÃO:**
- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Coloque o tapete rolante na posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na pág. 25) Retire os dois Parafusos de #8 x 1 1/2" (52).

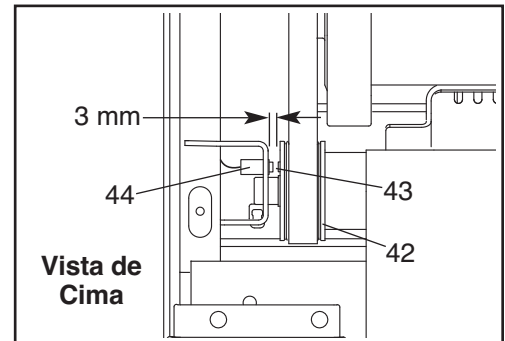
Depois, baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).



Retire os quatro parafusos de #8 x 1" (49) e levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (61).



Localize o Interruptor de Lâmina (44) e o Íman (43) no lado esquerdo da Roldana (42). Rode a Roldana até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina com uma chave de parafusos com ranhura. Volte a fixar a Cobertura do Motor (não mostrada) com os quatro Parafusos de #8 x 3/4" (não mostrados) e dois Parafusos de #8 x 1 1/2" (não mostrados). Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



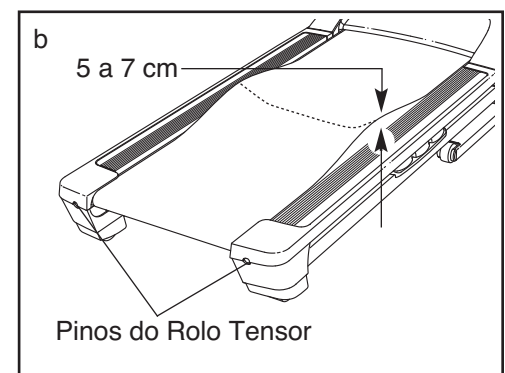
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Mantenha premidos os botões Parar [STOP] e de aumentar Velocidade [SPEED], introduza a chave na consola e depois largue os botões Parar e de aumentar Velocidade. Prima o botão Parar e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE]. 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 fica novamente calibrado. Se a inclinação não ficar calibrada, prima o botão Parar e depois prima novamente o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

PROBLEMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela

SOLUÇÃO: a. Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.

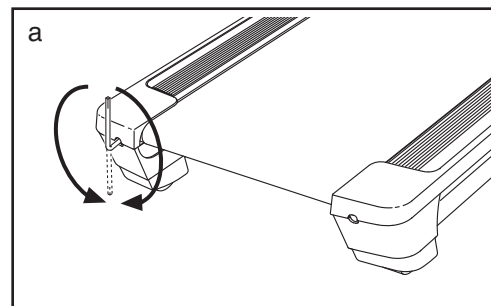
b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros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



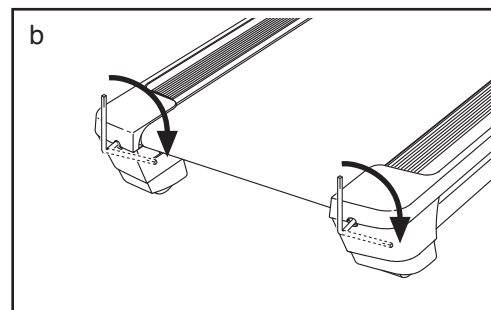
c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: a cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

SOLUÇÃO: a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, use a chave sextavada para rodar o pino esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o pino esquerdo do rolo 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, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



b. Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada, comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo 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, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



PROBLEMA: o ecrã da consola apresenta linhas

SOLUÇÃO: a. Se aparecem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 24 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

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.

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº NETL12710.1

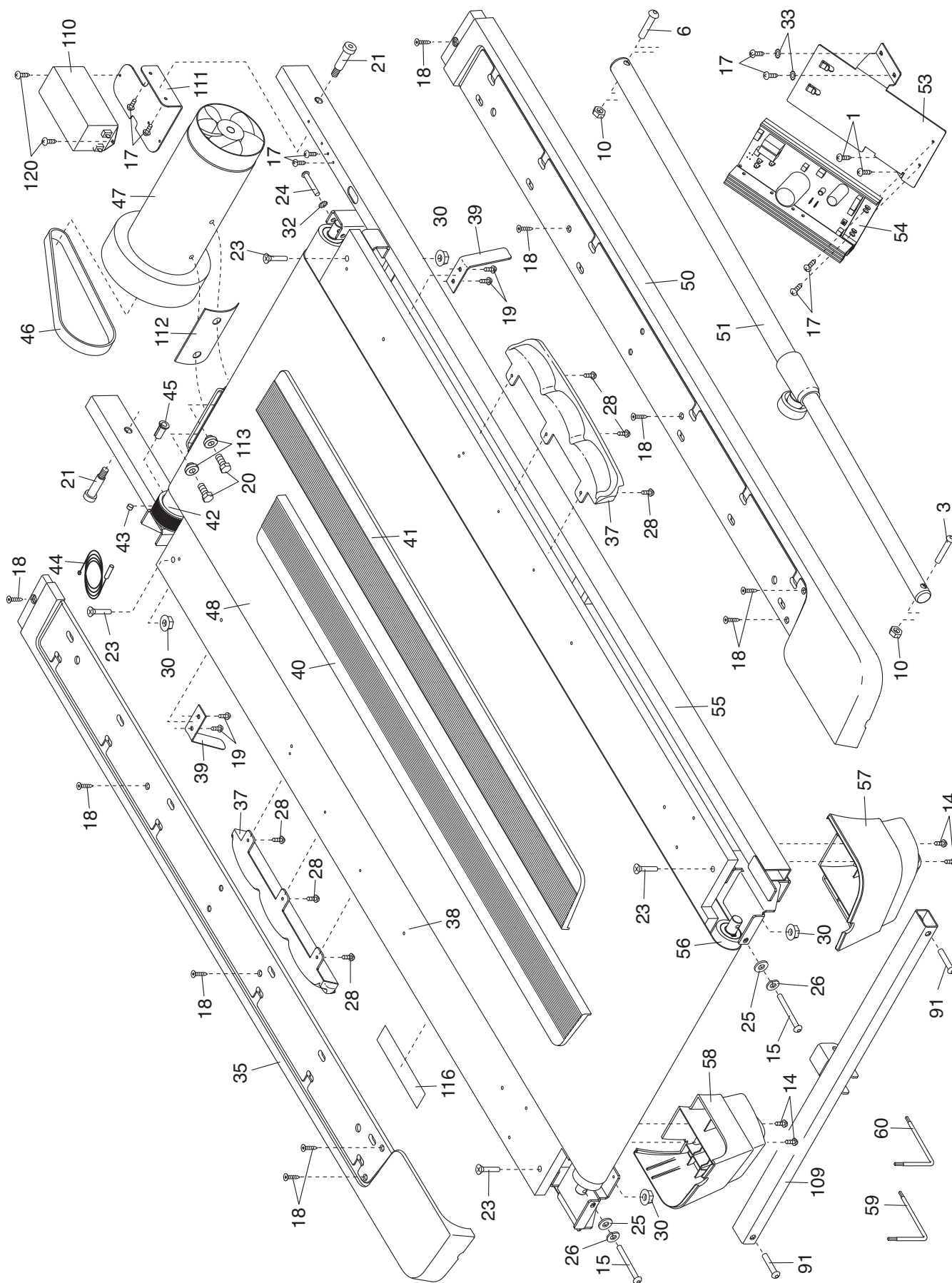
R1010A

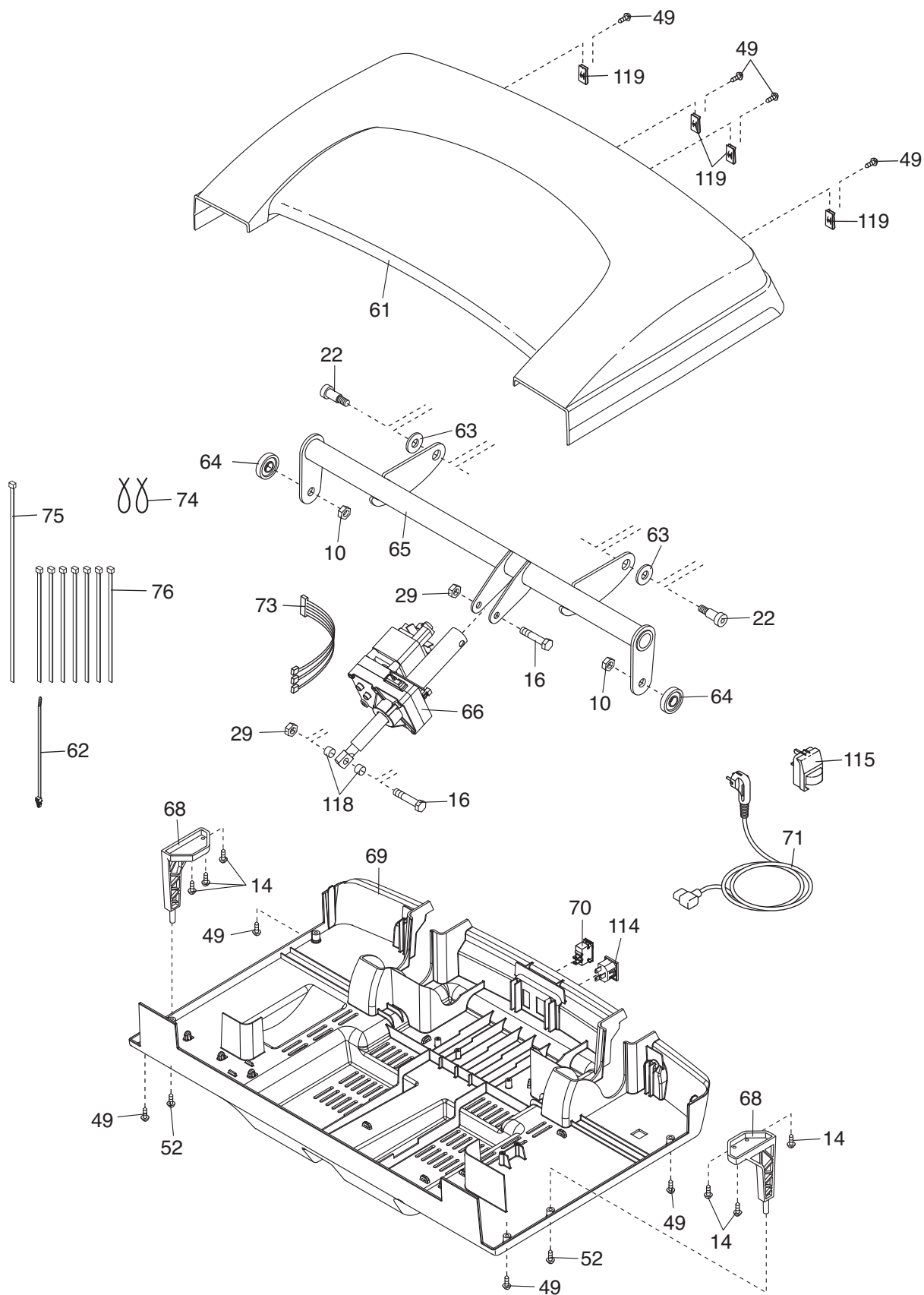
Para localizar as peças listadas abaixo, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO junto ao fim deste manual.

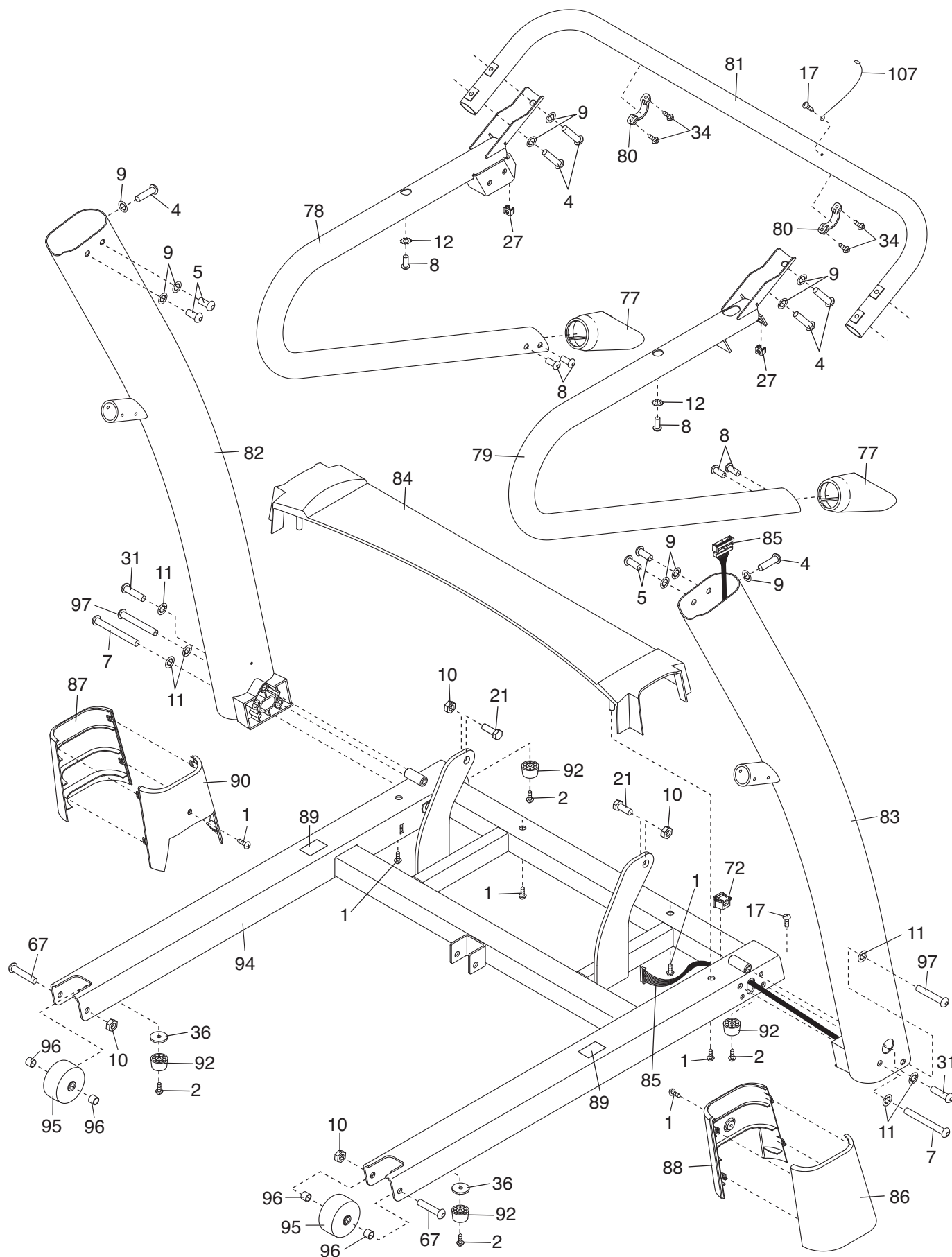
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	21	Parafuso de #8 x 1/2"	44	1	Interruptor de Lâmina
2	4	Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1"	45	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
3	1	Pino de 3/8" x 2"	46	1	Correia do Motor de Tracção
4	6	Pino com Plástico de 5/16" x 1 1/2"	47	1	Motor de Tracção
5	4	Pino com Plástico de 5/16" x 3/4"	48	1	Cinta de Caminhar
6	1	Pino com Plástico de Bloqueio de 3/8" x 2 1/4"	49	8	Parafuso de #8 x 1"
7	2	Pino com Plástico de 3/8" x 5 1/2"	50	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
8	6	Pino com Plástico de 1/4" x 1/2"	51	1	Fecho de Armazenamento
9	10	Anilha em Forma de Estrela de 5/16"	52	2	Parafuso de #8 x 1 1/2"
10	8	Porca de 3/8"	53	1	Suporte de Electrónica
11	6	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	54	1	Controlador
12	2	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	55	1	Estrutura
13	1	Barra de Apoio de Pulsações	56	1	Rolo Tensor
14	32	Parafuso de #8 x 3/4"	57	1	Pé Direito da Estrutura
15	2	Pino de 1/4" x 1 3/4"	58	1	Pé Esquerdo da Estrutura
16	2	Pino de 3/8" x 1 3/4"	59	1	Chave Sextavada
17	9	Parafuso de Cabeça com Anilha de #8 x 1/2"	60	1	Chave Sextavada de 5/32"
18	10	Parafuso de #12 x 1"	61	1	Cobertura do Motor
19	4	Parafuso da Guia do Cinto	62	1	Grampo de Atilho para Fio
20	2	Pino do Motor de Tracção	63	2	Espaçador da Estrutura de Elevação
21	4	Pino de 3/8" x 2 1/8"	64	2	Espaçador da Estrutura
22	2	Pino de 3/8" x 1 3/8"	65	1	Estrutura de Elevação
23	4	Pino de 5/16" x 1 1/4"	66	1	Motor de Inclinação
24	1	Pino do Rolo de Tracção	67	2	Pino de 3/8" x 3"
25	2	Anilha Plana de 1/4"	68	2	Dispositivo de Montagem da Cobertura
26	2	Arruela de Segurança de 1/4"	69	1	Tabuleiro Inferior
27	2	Porca Fixa	70	1	Interruptor
28	6	Parafuso de Cabeça em Cruz de #8 x 3/4"	71	1	Cabo de Alimentação
29	2	Contraporca de 3/8"	72	1	Passa-Fios
30	4	Porca de Flange de 5/16"	73	1	Fio do Motor de Elevação
31	2	Pino com Plástico de 3/8" x 2 1/4"	74	2	Atilho Amovível
32	1	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	75	1	Atilho de 15 1/2"
33	2	Anilha em Forma de Estrela de #8	76	7	Atilho de 8"
34	4	Parafuso de Cabeça em Cruz de #8 x 1"	77	2	Cobertura do Apoio para as Mãos
35	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	78	1	Apoio para a Mão Esquerda
36	2	Espaçador do Pé da Base	79	1	Apoio para a Mão Direita
37	2	Acolchoamento da Plataforma	80	2	Grampo da Consola
38	1	Plataforma de Caminhar	81	1	Estrutura da Consola
39	2	Guia da Cinta	82	1	Barra Vertical Esquerda
40	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	83	1	Barra Vertical Direita
41	1	Cobertura da Berma de Apoio Para o Pé Direito	84	1	Cobertura da Base
42	1	Rolo/Roldana de Tracção	85	1	Fio da Barra Vertical
43	1	Íman	86	1	Cobertura Exterior da Barra Vertical Direita
			87	1	Cobertura Exterior da Barra Vertical Esquerda
			88	1	Cobertura Interior da Barra Vertical Direita
			89	2	Autocolante de Aviso
			90	1	Cobertura Interior da Barra Vertical Esquerda

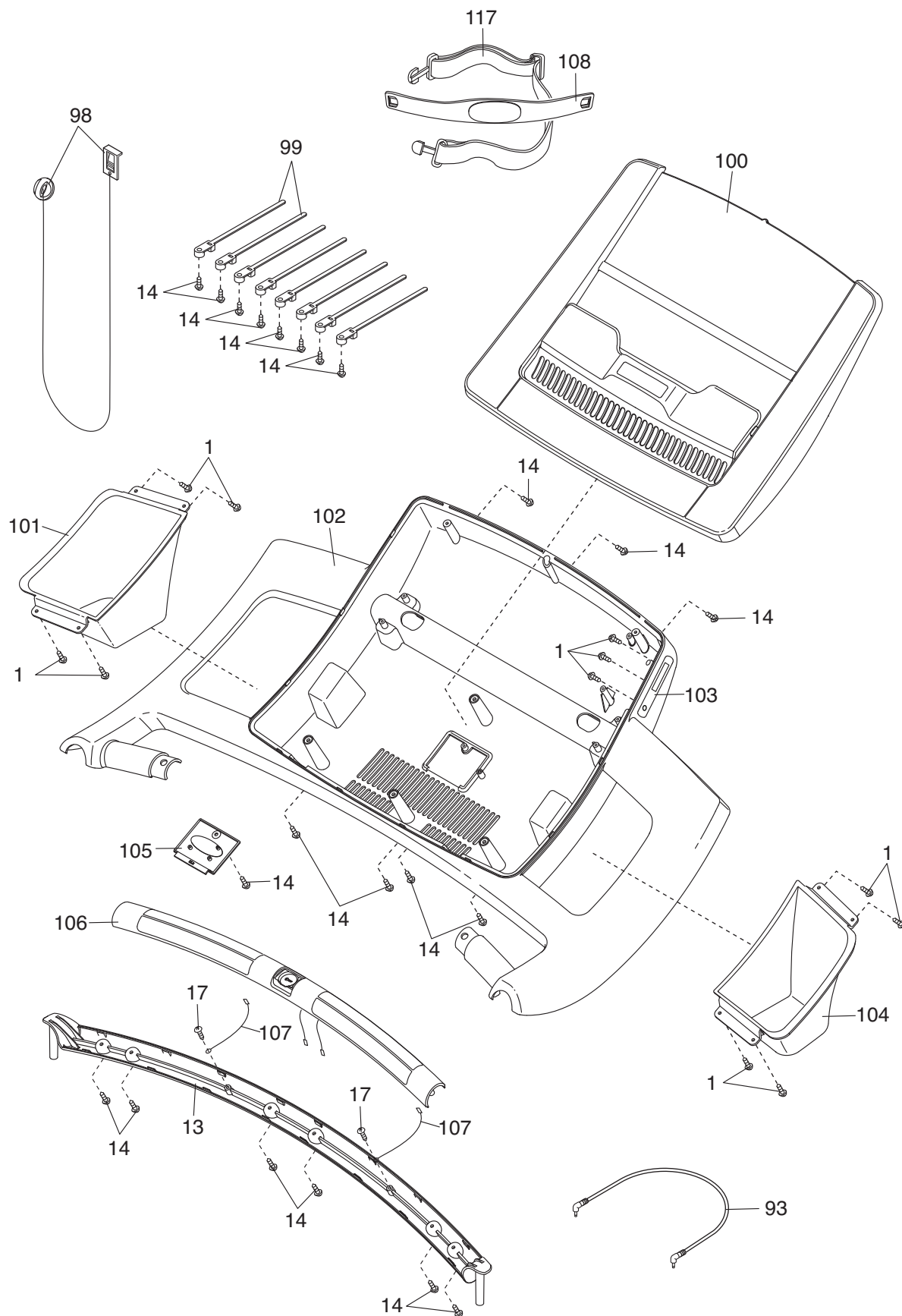
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
91	2	Pino com Plástico de 1/4" x 1 3/4"	107	3	Fio de Terra de Pulsações
92	4	Pé da Base	108	1	Sensor de Pulsações para o Peito
93	1	Fio de Áudio	109	1	Barra de Apoio da Estrutura
94	1	Base	110	1	Filtro
95	2	Roda	111	1	Suporte do Filtro
96	4	Espaçador da Roda	112	1	Isolador do Motor de Tracção
97	2	Pino com Plástico de 3/8" x 3 3/4"	113	2	Bucha do Motor de Tracção
98	1	Chave/Clipe	114	1	Tomada
99	8	Atilho para Fio	115	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
100	1	Consola	116	1	Autocolante de Aviso
101	1	Tabuleiro de Acessórios Esquerdo	117	1	Faixa de Medição de Pulsações para o Peito
102	1	Base da Consola	118	2	Bucha do Motor de Inclinação
103	1	Caixa de Módulo	119	4	Clipe da Cobertura
104	1	Tabuleiro de Acessórios Direito	120	2	Parafuso de M4,2 x 8mm
105	1	Porta de Acesso	*	—	Manual do Utilizador
106	1	Barra de Pulsações			

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.









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)

INFORMACÕES 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.

