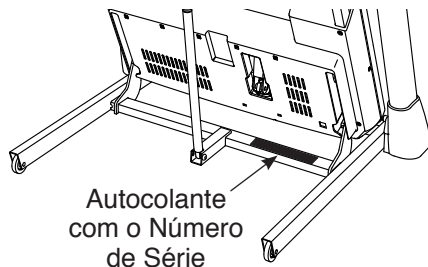


NordicTrack[®] C 320i

Modelo N.º NETL12915.5

N.º. 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:

iconsupport.eu

Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



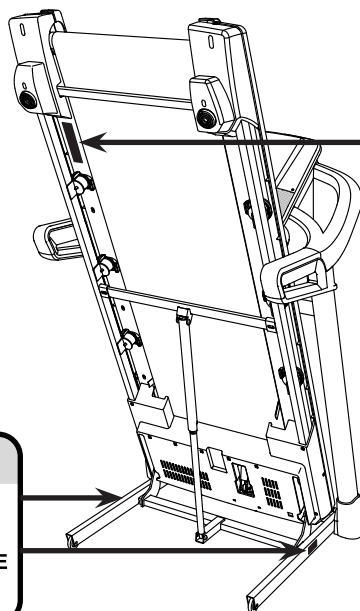
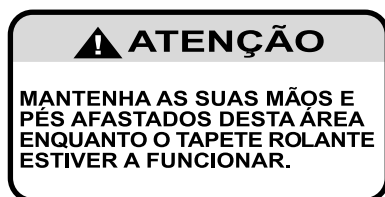
iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	17
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	27
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	28
DIRETRIZES DE EXERCÍCIO	31
LISTA DE PEÇAS	34
DIAGRAMA EXPANDIDO	36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui mostrados acompanham este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nos sítios indicados. Este desenho mostra as posições dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, consulte a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no ponto mostrado.** Nota: os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.



⚠ ATTENTION

Protégez vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et:

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez distillant si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estejam devidamente 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. O tapete rolante não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instruções relativas à sua utilização de alguém responsável pela sua segurança.
4. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
5. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
6. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.
8. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
9. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 anos e os animais afastados do tapete rolante.
10. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de peso até 150 kg.
11. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
12. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
13. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 17), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Ao substituir o fusível do adaptador do cabo de alimentação, introduza um fusível BS1362 de 13 amperes aprovado pela ASTA no respetivo suporte.
14. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
15. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
16. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (se tal acontecer, consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 28).
17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.

18. Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Agarre sempre os apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
19. O nível de ruído do tapete rolante aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
20. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
21. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
22. 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.
23. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o interruptor de corrente na posição Off (desligado) (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
24. 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 27). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.
25. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação. Não faça funcionar o tapete rolante quando este estiver dobrado.
26. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
27. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.
28. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação 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 a capota 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 deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
29. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

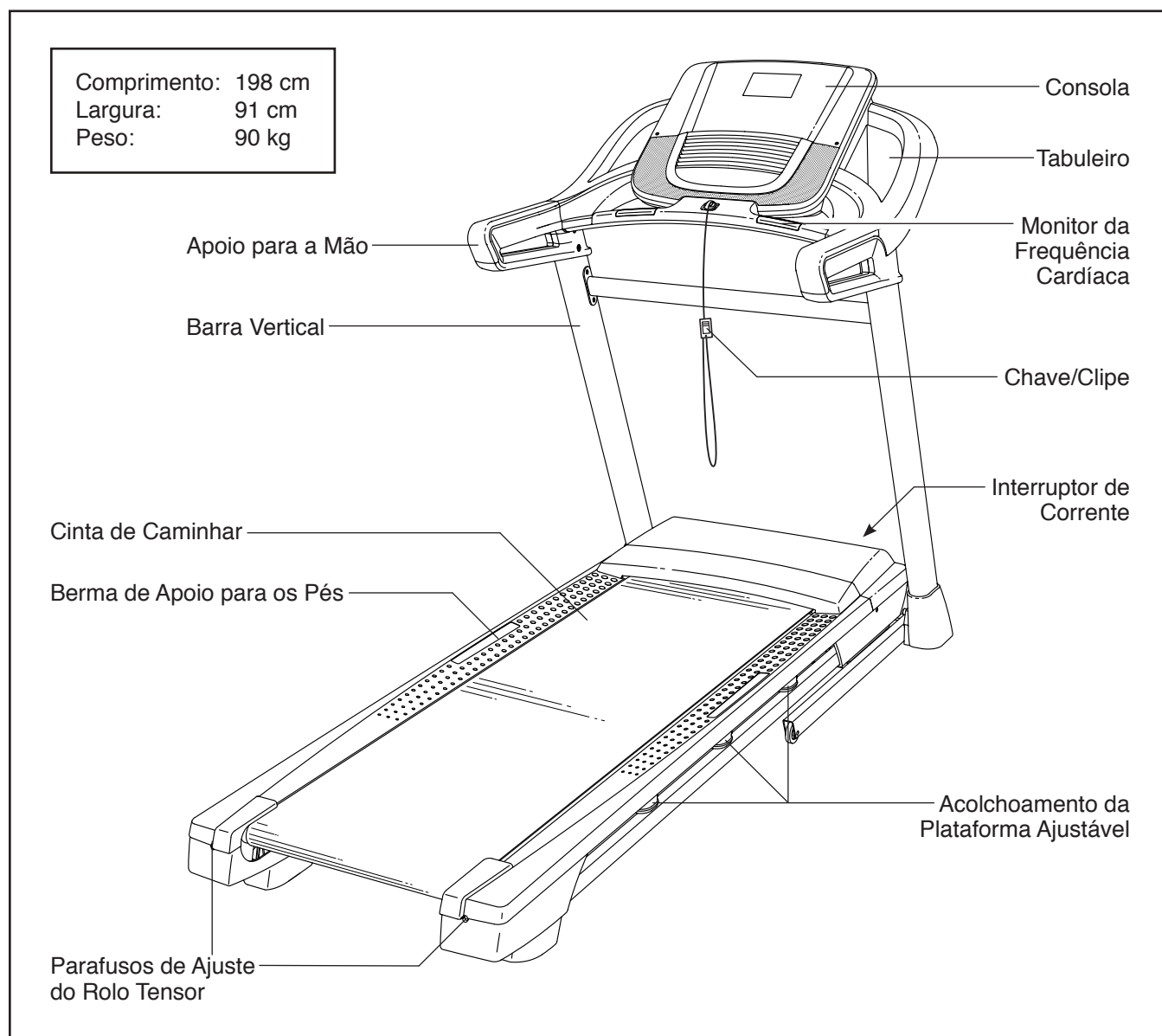
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® C 320 I. O tapete rolante C 320 I oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas

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

Antes de prosseguir com a leitura, observe o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.



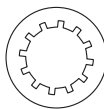
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Use as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue ao número de código da peça é a quantidade usada na montagem.

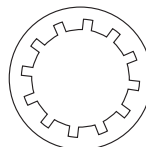
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Podem estar incluídas peças extra.



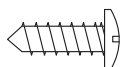
Anilha em Forma de Estrela #10 (5)–2



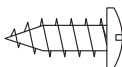
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (11)–14



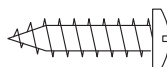
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13)–8



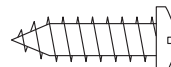
Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10)–1



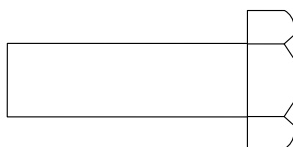
Parafuso #8 x 1/2" (1)–8



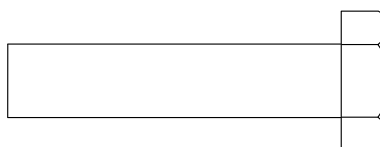
Parafuso #8 x 3/4" (2)–8



Parafuso #10 x 3/4" (9)–2



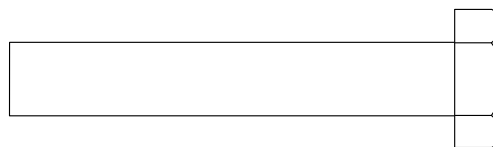
Parafuso 3/8" x 1 1/4" (63)–2



Parafuso 3/8" x 1 3/4" (62)–2



Parafuso 5/16" x 2 1/2" (28)–4



Parafuso 3/8" x 2 3/8" (7)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta retirá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.

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

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

a chave sextavada incluída



uma chave inglesa



uma chave Phillips



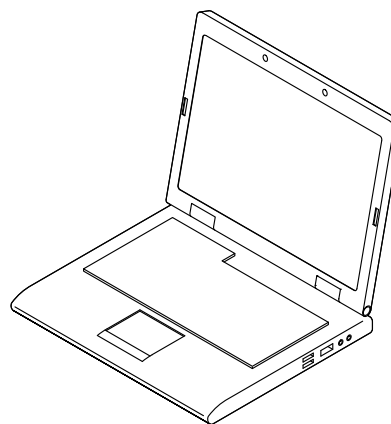
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

- documenta a sua titularidade
- ativa a garantia
- assegura apoio ao cliente prioritário se alguma vez necessitar de assistência

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

1

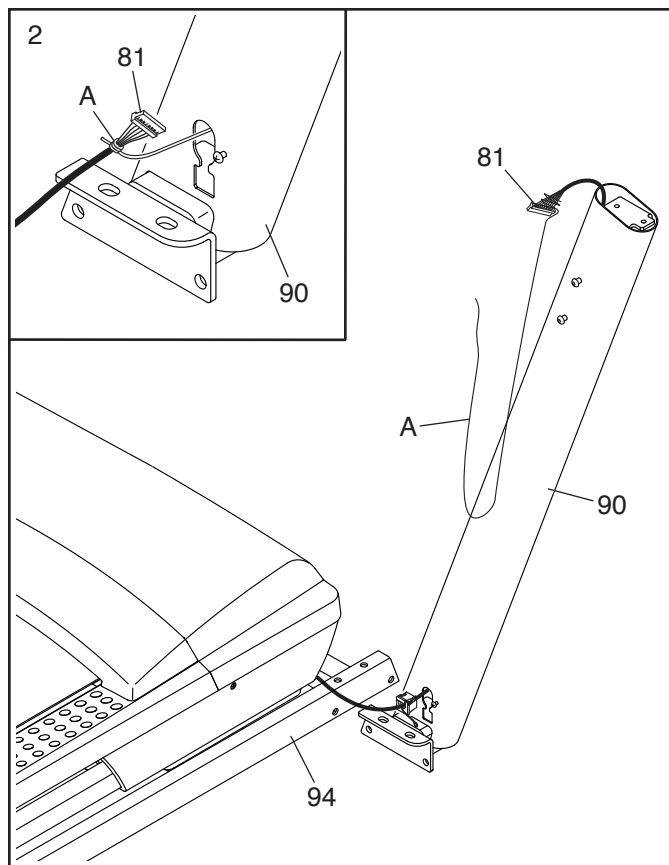


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

Retire o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (81) à parte frontal da Base (94).

Em seguida, identifique a Barra Vertical Direita (90). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (94).

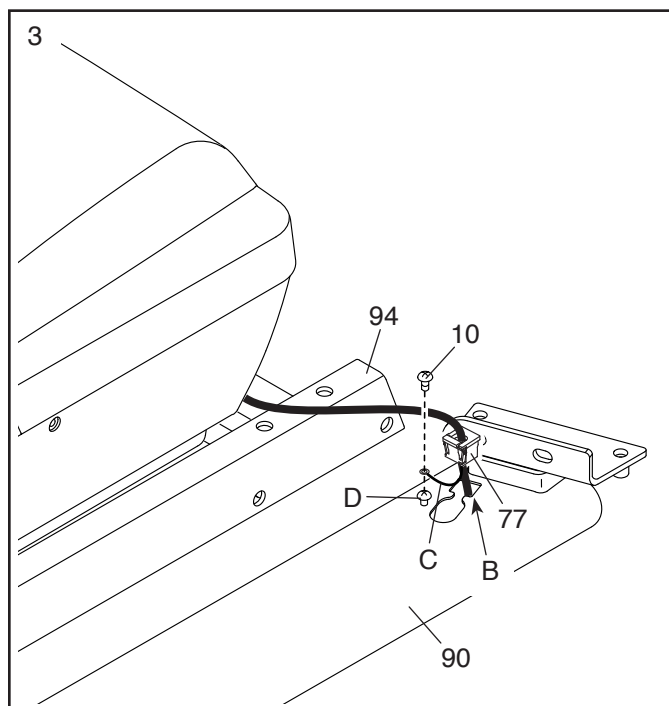
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da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



3. Pouse a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (94). Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado (B) da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra (C).**

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

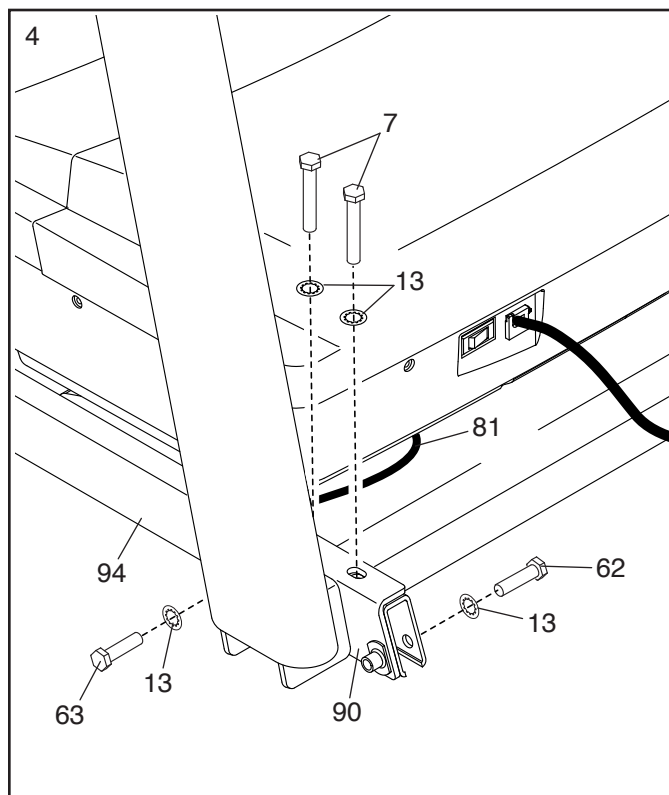
Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10).



4. Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base (94). **Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

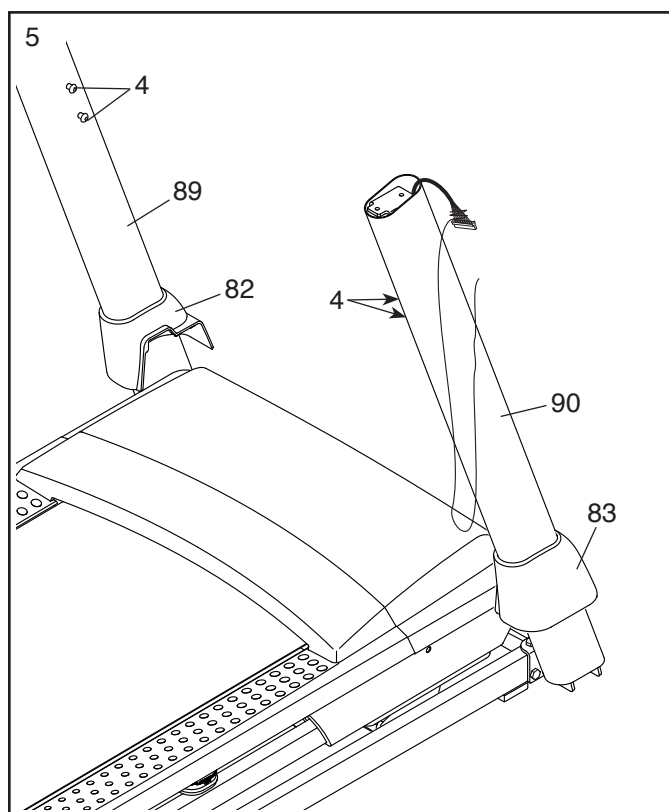
Fixe a Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos 3/8" x 2 3/8" (7), um Parafuso 3/8" x 1 1/4" (63), um Parafuso 3/8" x 1 3/4" (62) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) conforme mostrado; **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

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



5. **Retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) indicados.**

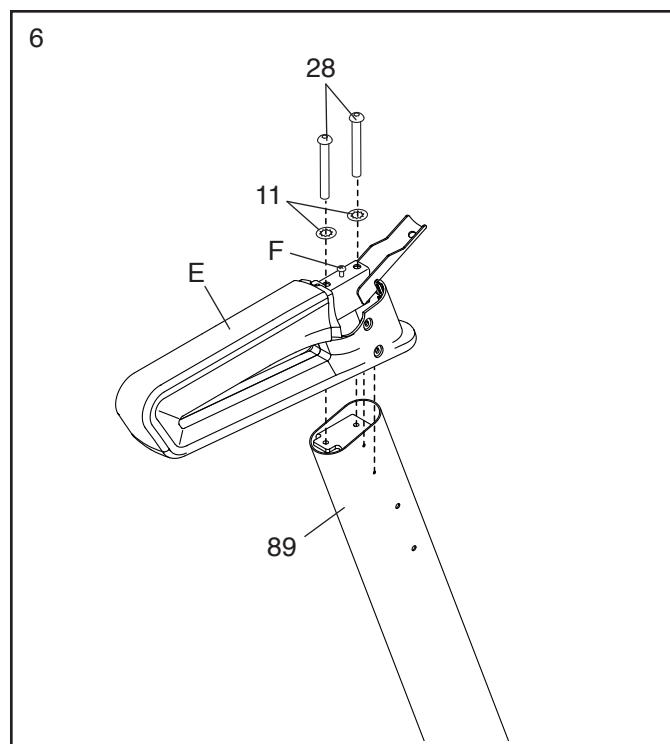
Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**



6. Identifique a unidade do apoio para a mão esquerda (E).

Fixe a unidade do apoio para a mão esquerda (E) à Barra Vertical Esquerda (89) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

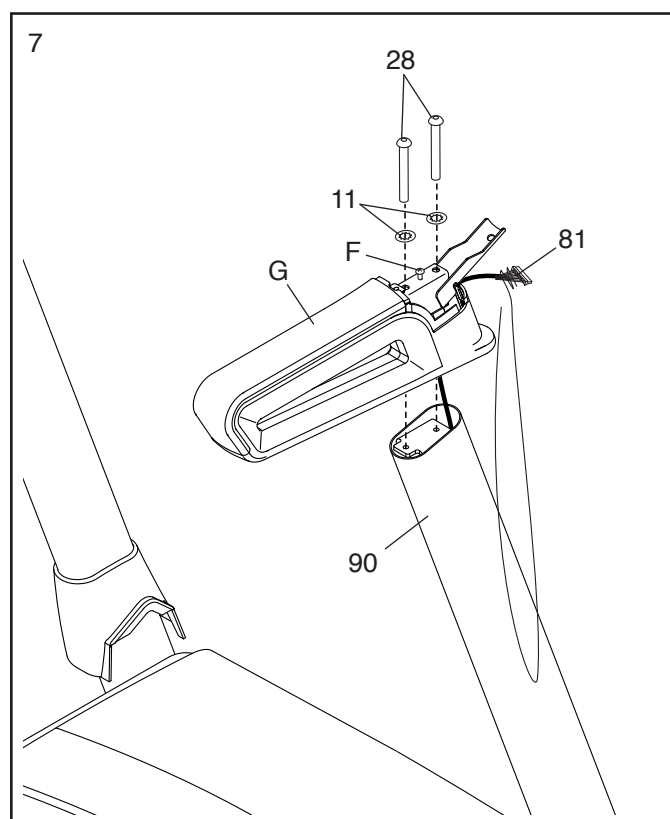
Depois, retire e elimine o parafuso (F) indicado.



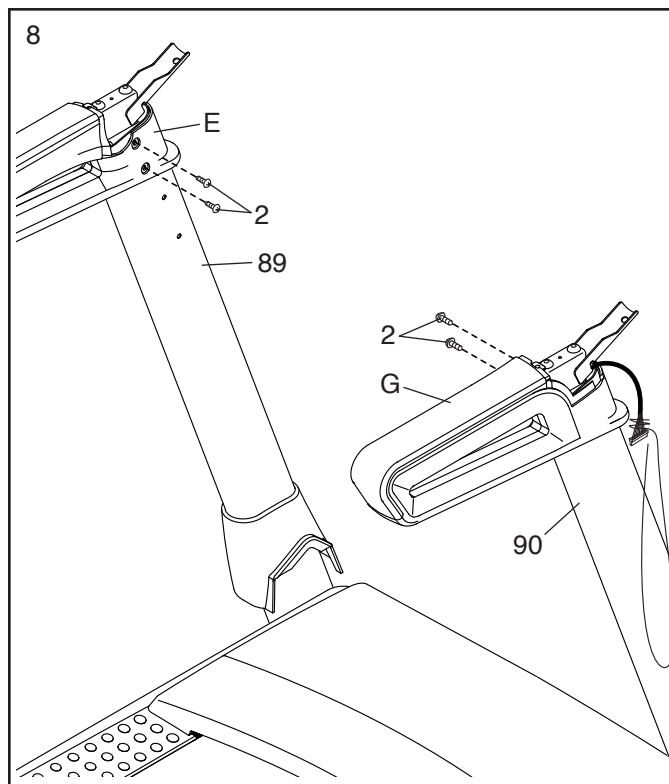
7. Insira o Fio da Barra Vertical (81) na parte inferior da unidade do apoio para a mão direita (G) e faça-o sair pela frente conforme mostrado.

Fixe a unidade do apoio para a mão direita (G) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte ainda completamente os Parafusos. Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

Depois, retire e elimine o parafuso (F) indicado.



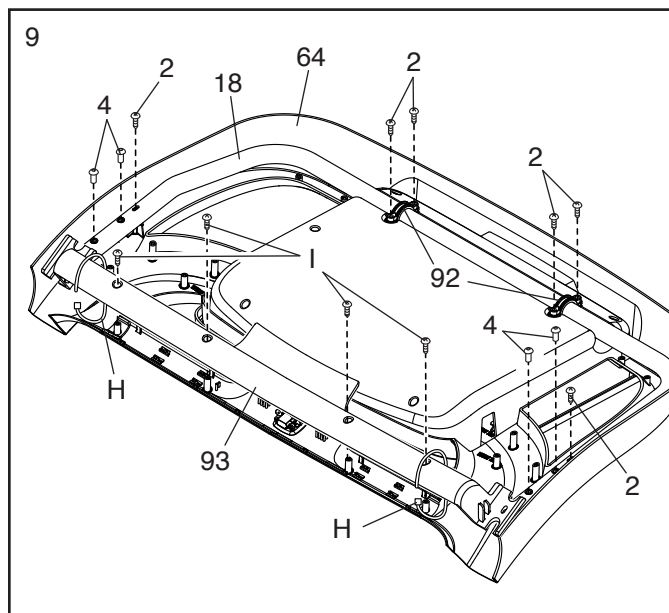
8. Aperte quatro Parafusos #8 x 3/4" (2) nas unidades dos apoios para as mãos esquerda e direita (E, G) e nas Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90).



9. Pouse a Base da Consola (64) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la. Se houver atilhos (H) a prender a Barra de Apoio das Pulsações (93) à Base da Consola, retire-os.

Retire e elimine os quatro parafusos (I) indicados. Em seguida, retire a Barra de Apoio das Pulsações (93).

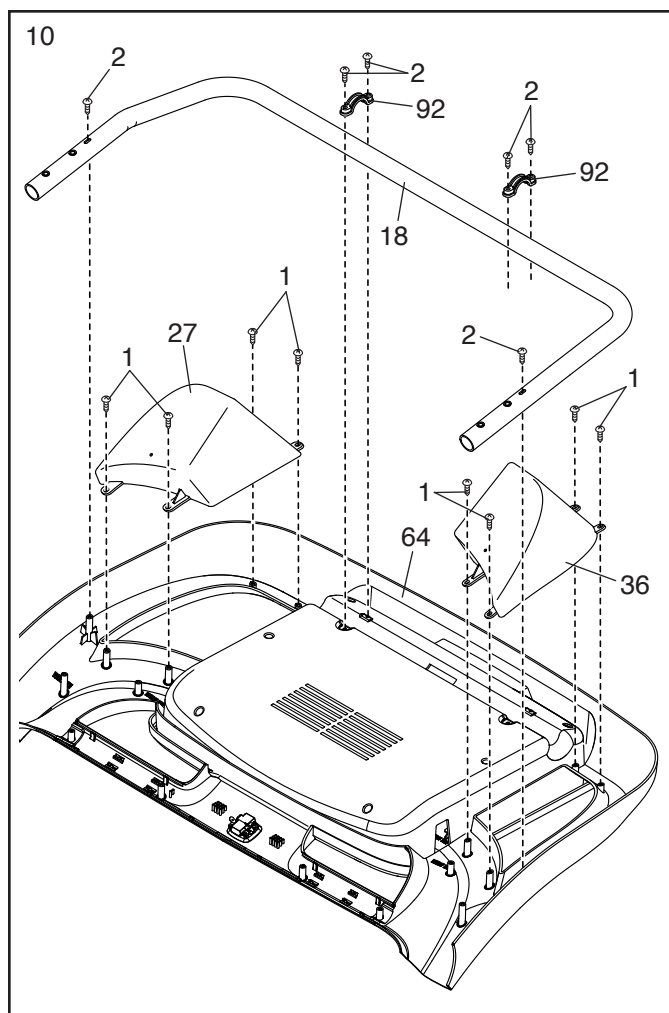
Depois, retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) e os seis Parafusos #8 x 3/4" (2). Em seguida, levante os dois Grampos da Consola (92) e a Estrutura da Consola (18).



10. Identifique os Tabuleiros Direito e Esquerdo (27, 36).

Fixe os Tabuleiros (27, 36) à Base da Consola (64) com oito Parafusos #8 x 1/2" (1); **não aperte demasiado os Parafusos.**

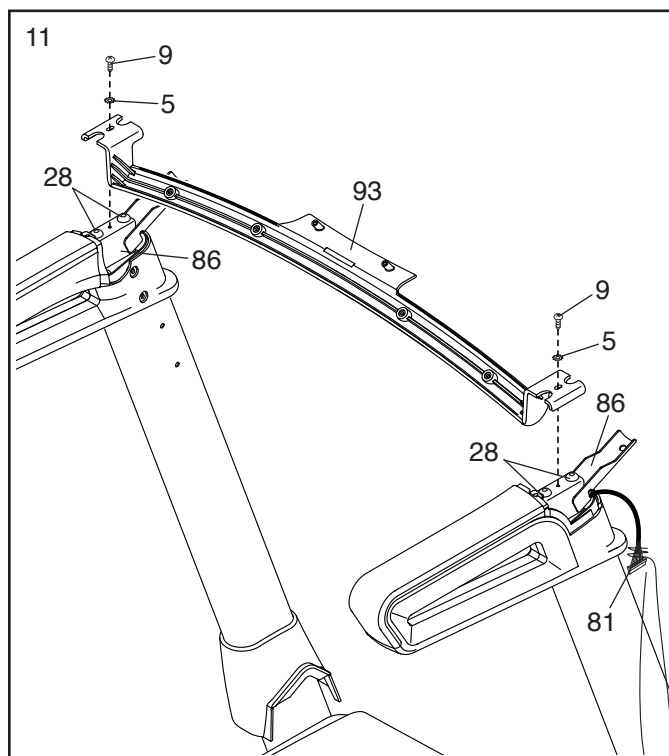
Em seguida, volte a fixar a Estrutura da Consola (18) com os seis Parafusos #8 x 3/4" (2) e os dois Grampos da Consola (92) que retirou no passo 9; **não aperte demasiado os Parafusos.**



11. **IMPORTANTE:** para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (93), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).

Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (93) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos (86) com dois Parafusos #10 x 3/4" (9) e duas Anilhas em Forma de Estrela #10 (5); **enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (81). Aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28).

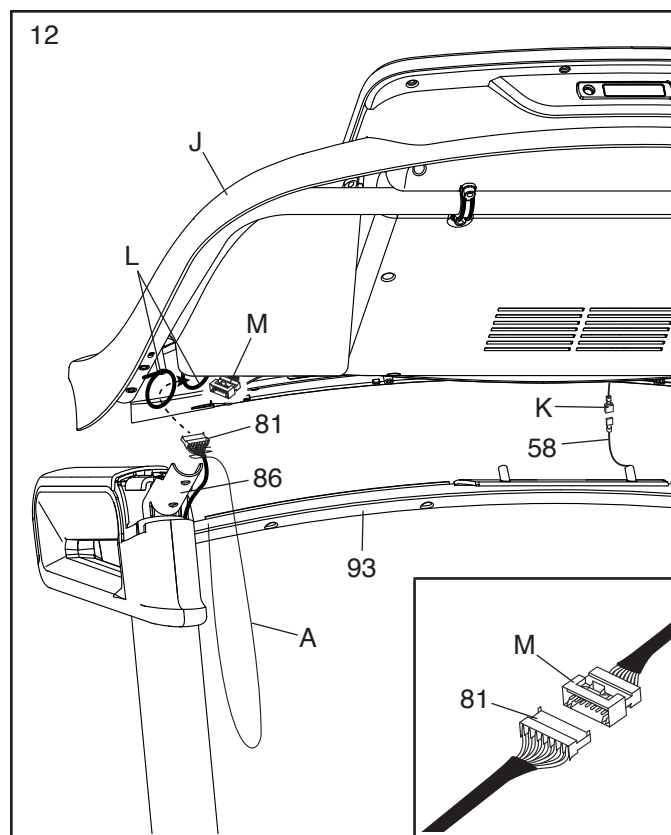


12. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (J) junto aos Apoios para as Mãos (86) (apenas um lado é mostrado).

Ligue o fio de terra (K) da unidade da consola (J) ao Fio de Terra da Consola (58) na Barra de Apoio das Pulsações (93).

Em seguida, insira o Fio da Barra Vertical (81) através dos dois laços (L) indicados da unidade da consola (J).

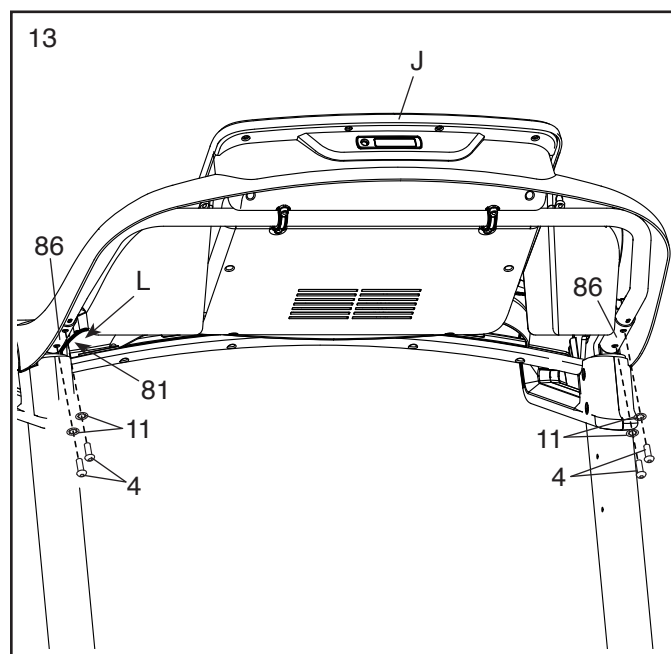
Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio da consola (M). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODERÁ FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR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



13. Coloque a unidade da consola sobre os suportes dos Apoios para as Mãos (86). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

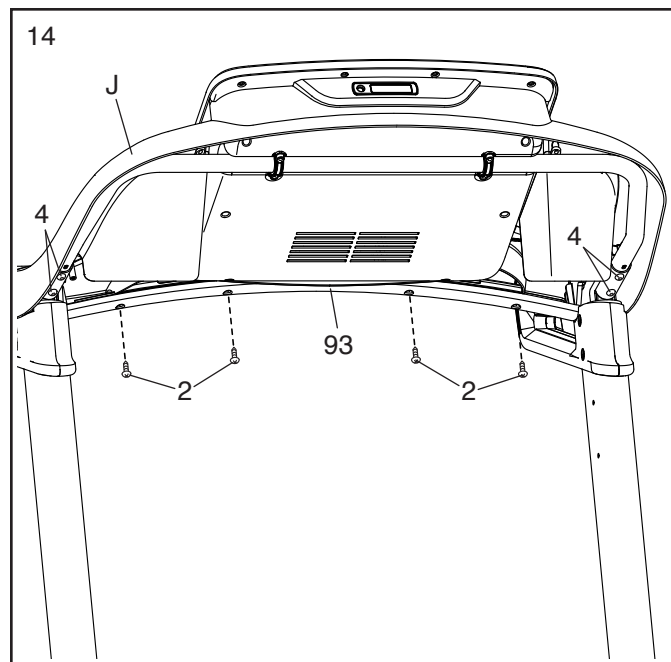
Fixe a unidade da consola (J) com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que retirou no passo 9 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (81) na unidade da consola. Depois, puxe firmemente os dois atilhos (L) contra o Fio da Barra Vertical e apare as extremidades dos mesmos.

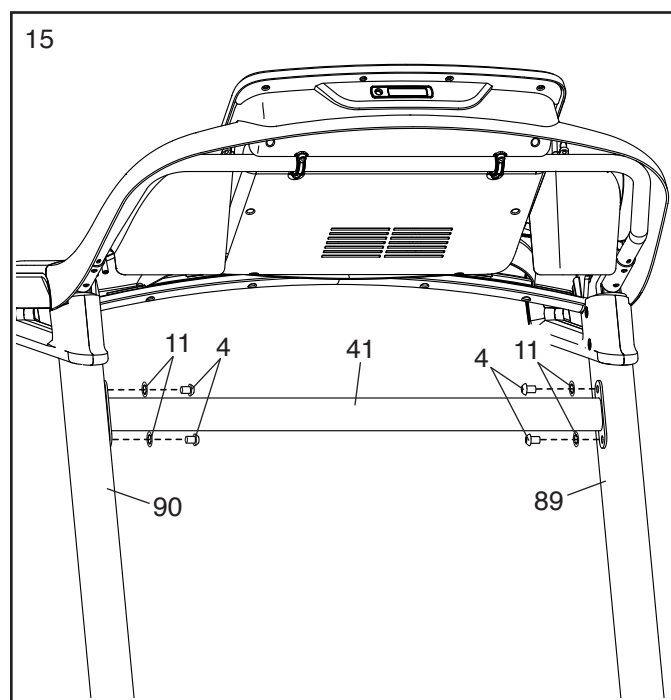


14. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações (93) à unidade da consola (J) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (2); **enrosque os quatro Parafusos e em seguida aperte-os.**

Depois, aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4).



15. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (41) entre as Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que retirou no passo 5 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

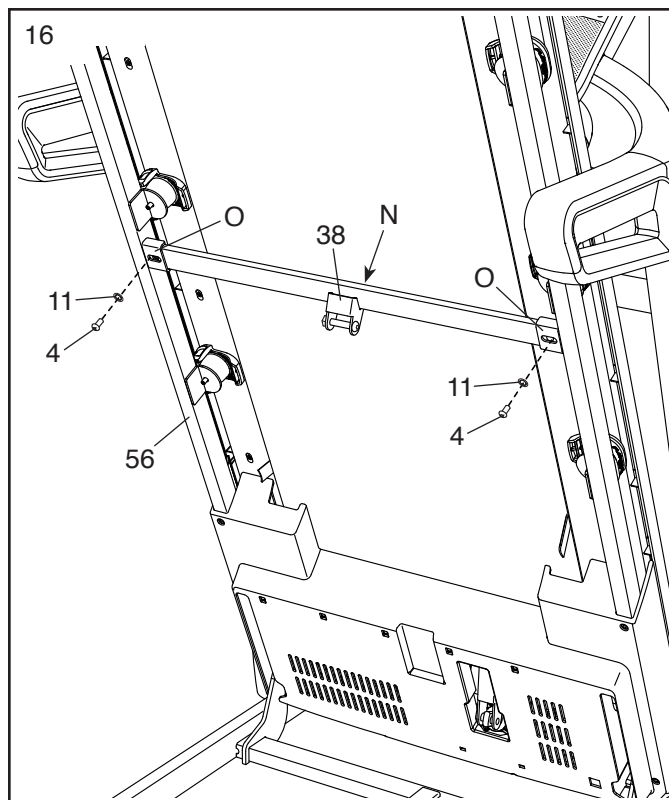


16. **Nota: se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante pode rolar para a frente durante este passo.**

Levante a Estrutura (56) até à posição vertical.
Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 19 ficar concluído.

Retire os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) da Barra de Apoio do Fecho (38).

Posicione a Barra de Apoio do Fecho (38) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (N), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes (O) da Estrutura (56) com os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que acabou de retirar e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11).

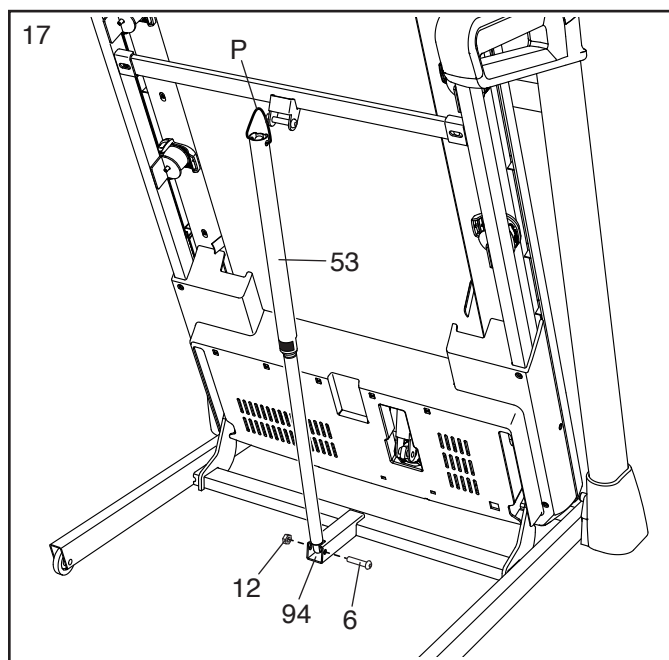


17. Retire a Porca 5/16" (12) e o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (6) do suporte da Base (94).

Em seguida, posicione o Fecho de Arrumação (53) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (53) ao suporte da Base (94) com o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (6) e a Porca 5/16" (12).

Depois, erga o Fecho de Arrumação (53) até à posição vertical e retire o atilho (P).

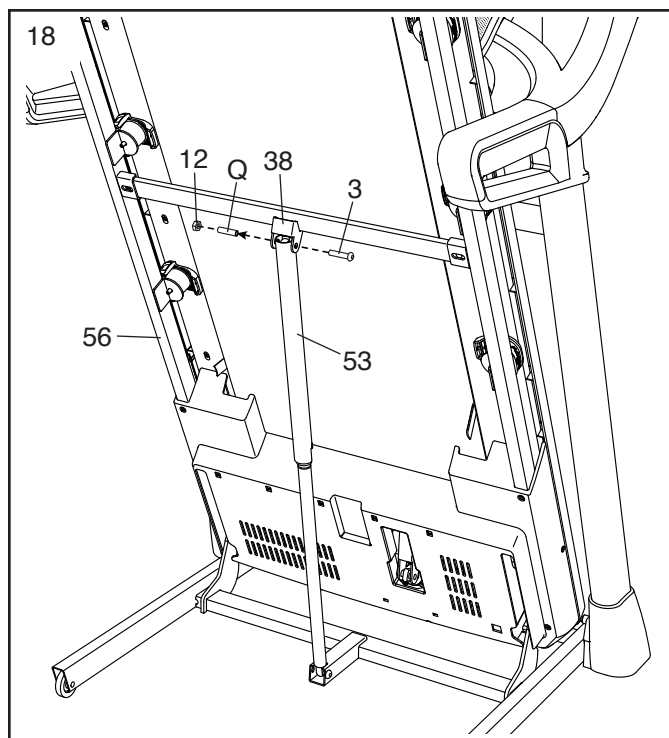


18. Retire a Porca 5/16" (12) e o Parafuso 5/16" x 2 1/4" (3) do suporte da Barra de Apoio do Fecho (38).

Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (53) com o suporte da Barra de Apoio do Fecho (38) e insira o Parafuso 5/16" x 2 1/4" (3) através do suporte e do Fecho de Arrumação. **Este procedimento fará sair um espaçador (Q) do Fecho de Arrumação; elimine o espaçador.**

Em seguida, aperte a Porca 5/16" (12) no Parafuso 5/16" x 2 1/4" (3). **Não aperte excessivamente a Porca; o Fecho de Arrumação (53) deve poder mover-se sobre o eixo.**

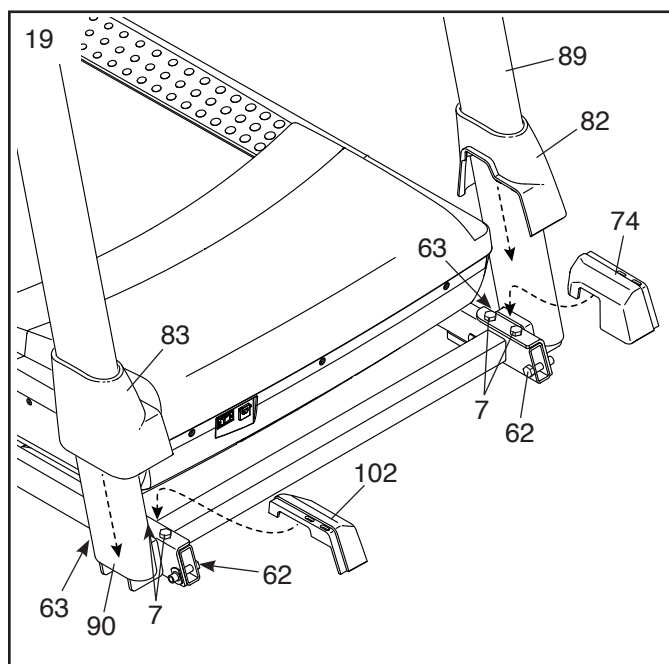
Depois, baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 27).



19. **Aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/8" (7), os dois Parafusos 3/8" x 1 3/4" (62) e os dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (63).**

Em seguida, insira a Cobertura Interior Esquerda da Base (74) na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda (89). Faça deslizar a Cobertura Esquerda da Base (82) para baixo e pressione-a contra a Cobertura Interior Esquerda da Base.

Em seguida, insira a Cobertura Interior Direita da Base (102) na extremidade inferior da Barra Vertical Direita (90). Faça deslizar a Cobertura Direita da Base (83) para baixo e pressione-a contra a Cobertura Interior Direita da Base.



20. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.**

Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 29 e 30). Nota: podem estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

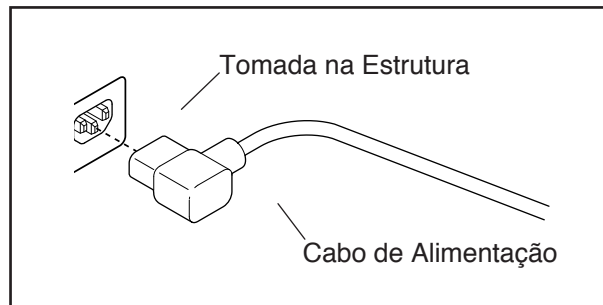
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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



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

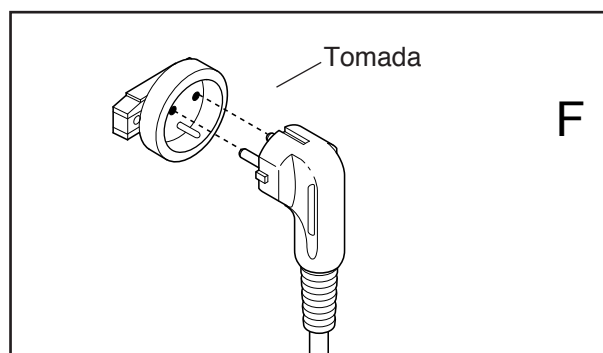
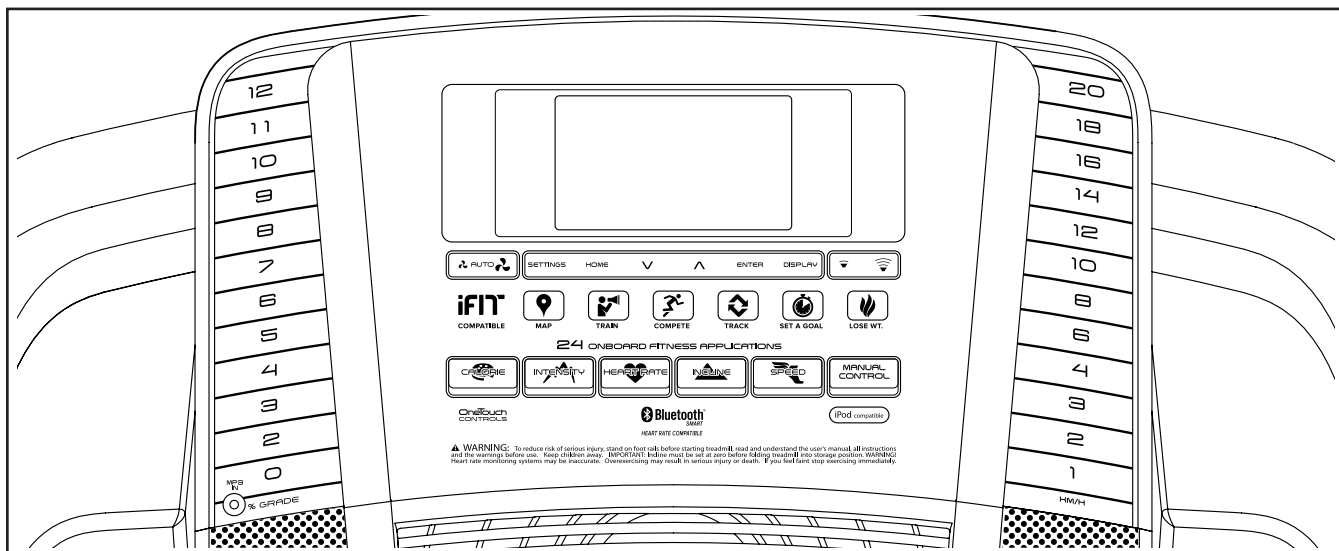


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize os avisos da consola que estão em inglês. Encontrará os mesmos avisos noutros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique o autocolante de aviso em português na consola.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, poderá alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional. **Consulte a página 25 para informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.**

Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes.

A consola também inclui um modo iFit® que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, acompanhar os resultados das mesmas, competir com outros

utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

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

Para ligar a corrente, consulte a página 19. Para utilizar o modo manual, consulte a página 19. Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 21. Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, consulte a página 22. Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação, consulte a página 23. Para utilizar uma sessão de exercício iFit, consulte a página 24. Para utilizar o sistema de som, consulte a página 25. Para utilizar o modo de configuração, consulte a página 25.

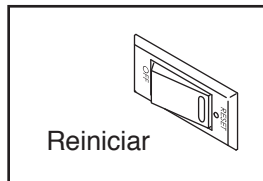
Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 30).

COMO LIGAR A CORRENTE

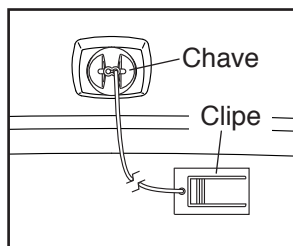
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 17). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: a consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor posto na posição Reset, 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 CONFIGURAÇÃO na página 25 para desativar o modo de demonstração.

Em seguida, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abraque até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



IMPORTANTE: antes de utilizar o tapete rolante, execute os passos seguintes para assegurar que a consola mostre o nível correto de inclinação do tapete rolante. Comece por premir uma vez o botão de aumentar Incline (inclinação). Em seguida, prima o botão de diminuir Incline ou o botão de inclinação com a numeração mais baixa para configurar o tapete rolante para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, o tapete rolante estará pronto para utilização.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Home (início) ou o botão Manual Control (controlo manual) para selecionar o modo manual.

Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual será selecionado automaticamente.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

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

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

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

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

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

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

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

- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A matriz

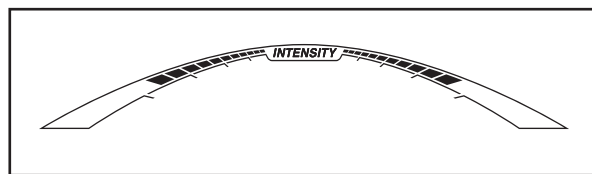
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter ou prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido.

O separador Incline apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparecerá um novo segmento. O separador Speed apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 metros. Durante o exercício, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que completar.

O separador Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo. Quando é selecionado o separador Calorie, o ecrã das calorias apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Enquanto se exercita, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



Prima o botão Home para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã indicará a força do sinal da sua rede sem fios. Quatro arcos indicam força plena do sinal.



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

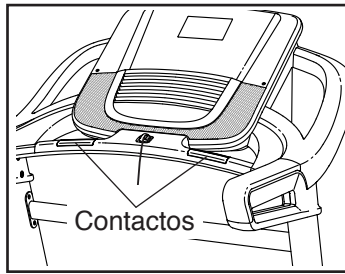
6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (**consulte a página 25 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional**). Nota: a consola é compatível com monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

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

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

Para medir a frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metá-

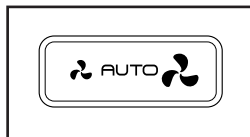


licos; **evite mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, piscará no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha tem diversos níveis de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

Prima repetidamente os botões da ventoinha para selecionar uma velocidade ou o modo automático ou para a desligar.



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

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

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente um dos botões Calorie (calorias), Intensity (intensidade), Incline (inclinação) ou Speed (velocidade) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

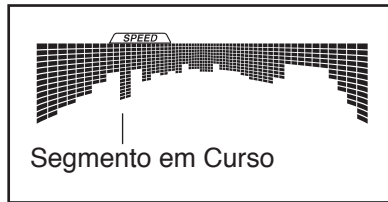
Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Além disso, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que queimará.

3. Inicie a sessão de exercício.

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

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

Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam



o seu 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 ou inclinação 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 configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, estas piscarão no ecrã para o alertar e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

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

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

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

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

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 20. Se selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.

Comece por premir o botão Set A Goal (definir um objetivo). Depois, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir no ecrã o nome do objetivo pretendido. Prima Enter.

Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar o objetivo pretendido.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 19 a 21).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nessa altura, a cinta de caminhar abranda até parar.

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

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 20.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

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

1. Coloque no corpo o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 25.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

3. Selecione uma sessão de exercício de pulsação.

Para selecionar uma sessão de exercício de pulsação, prima repetidamente o botão Heart Rate (frequência cardíaca) até surgir no ecrã o tipo de sessão de exercício pretendido. Depois, prima o botão Enter.

4. Selecione a duração da sessão de exercício

Use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar a duração da sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter.

5. Introduza a sua frequência cardíaca máxima.

Use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para introduzir a sua frequência cardíaca máxima. Em seguida, prima o botão Enter. Depois, prima o botão Start (iniciar). Nota: para determinar a sua frequência cardíaca máxima, consulte o seu médico ou uma fonte recomendada por um médico.

6. Introduza uma velocidade de aquecimento.

A sessão de exercício começará com um período de aquecimento de dois minutos. Para introduzir uma velocidade para o período de aquecimento, prima os botões de aumentar ou diminuir a velocidade ou um dos botões Speed (velocidade) numerados. Nota: a velocidade da sessão de exercício aumentará em relação à velocidade de aquecimento que selecionou.

7. Inicie a sessão de exercício.

A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade de aquecimento que introduziu. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

8. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 20.

9. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFit

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). É ainda necessário estar registado(a) em iFit.com.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Insira o módulo iFit na consola.

Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que o acompanham.

IMPORTANTE: para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit têm de estar a pelo menos 20 cm de qualquer pessoa e não podem estar próximos de outros transmissores ou antenas nem ligados aos mesmos.

3. Selecione um utilizador.

Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, prima os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo.

Para participar numa corrida que tenha agendado previamente, prima o botão Compete (competir).

Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (acompanhar). Em seguida, utilize os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte iFit.com.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de velocidade da mesma.

Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã poderá fazer a contagem decrescente até ao começo da corrida.

Nota: cada botão iFit pode também executar duas sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 21.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador. Pode seleccionar uma configuração para o audiotreinador (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25).

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

6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 20.

O separador My Trail (o meu percurso) apresentará um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competition (competição) apresentará o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha do topo da matriz mostrará a parte da corrida que já completou. As outras linhas mostrarão os seus quatro adversários principais. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

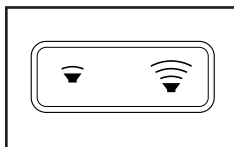
Consulte o passo 8 na página 21.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a [iFit.com](https://www.ifit.com).

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

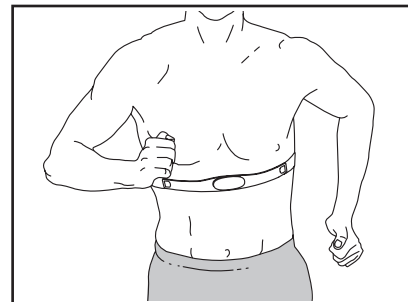
Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir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

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.



O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

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



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

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

O MODO DE CONFIGURAÇÃO

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

1. Selecione o modo de configuração.

Para selecionar o modo de configuração, prima o botão Settings (configuração). Quando estiver selecionado o modo de configuração, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã de tempo apresentará o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

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

2. Selecione os ecrãs opcionais.

Enquanto estiver selecionado o modo de configuração, a matriz apresentará vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Home (início) para selecionar cada um dos ecrãs seguintes:

UNITS (unidades) – Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

DEMO (demonstração) – A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado 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 Reset (reinício) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá na matriz a palavra ON (ligado). Para ativar ou desativar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

CONTRAST LVL (nível de contraste) – Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste do ecrã.

Se estiver ligado um módulo iFit, também pode selecionar os seguintes ecrãs:

AUDIO COACH (audiotreinador) – Para ligar ou desligar o audiotreinador, prima o botão Enter.

DEFAULT MENU (menu predefinido) – O menu predefinido aparecerá quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o ecrã manual principal ou o ecrã iFit como menu predefinido.

CHECK WIFI STATUS (verificar estado Wi-Fi) – Prima o botão Enter para verificar o estado do seu módulo iFit. O ecrã inferior apresentará o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, o estado da ligação, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS e o estado do servidor iFit.

SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados) –

Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

3. Saia do modo de configuração.

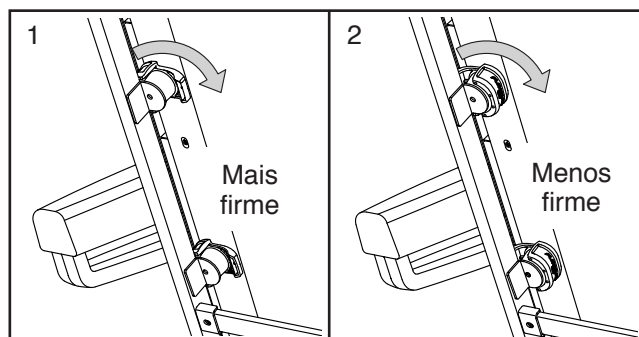
Para sair do modo de configuração, prima o botão Settings.

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação. Para ajustar os amortecedores, poderá ter de pôr o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 27).

Para uma plataforma de caminhar mais firme, rode o amortecedor para a posição indicada na figura 1; para uma plataforma de caminhar menos firme, rode o amortecedor para a posição indicada na figura 2. Ajuste os outros amortecedores da mesma forma.

Nota: certifique-se de que os amortecedores dos lados esquerdo e direito do tapete rolante fiquem ajustados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.

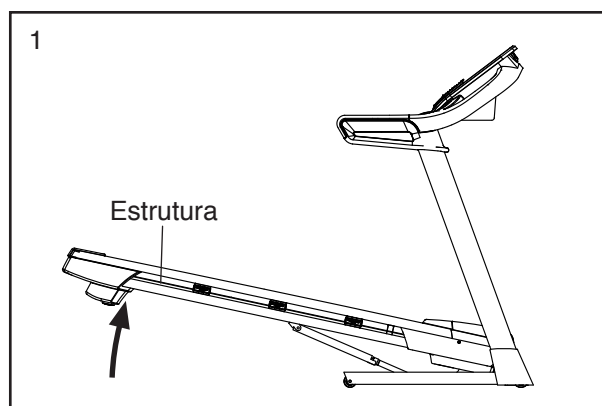


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

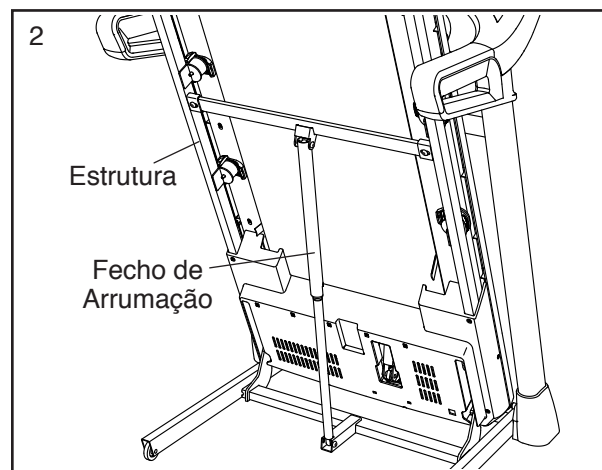
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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

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



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

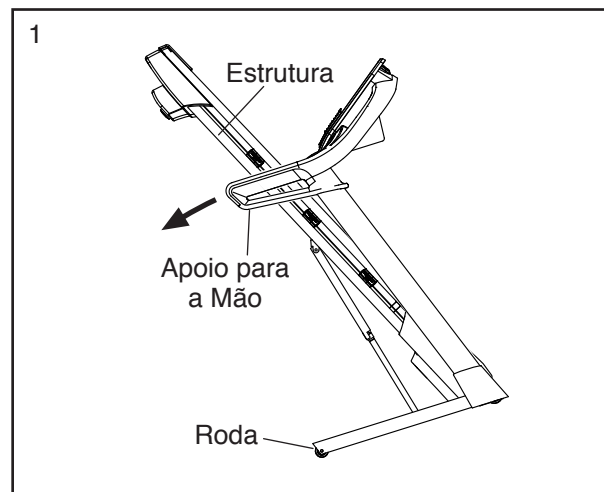


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

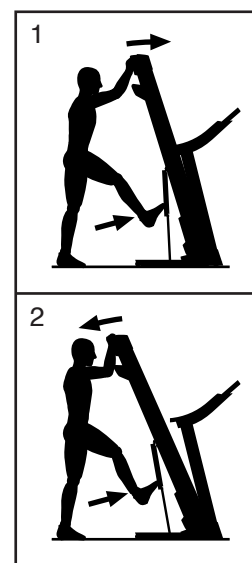
1. Agarre a estrutura e um apoio para a mão e coloque um pé contra uma das rodas.



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

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

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



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

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

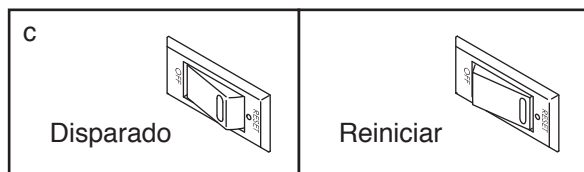
Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição Off (desligado) e desconecte o cabo de alimentação**. Limpe o exterior do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 17). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

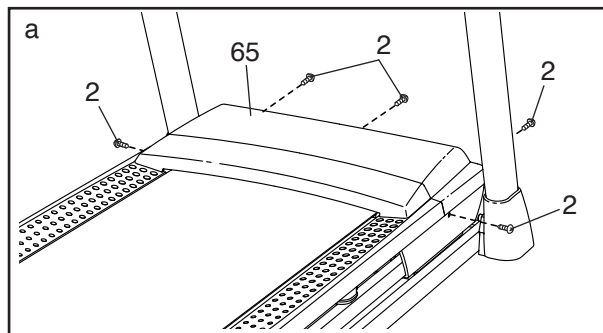
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e volte a inseri-la.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

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

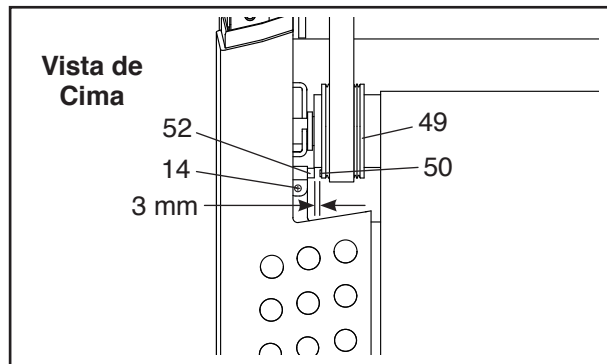
- A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25 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**. Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (2). Destaque cuidadosamente a Capota do Motor (65).



Localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso de Cabeça Armada. Coloque novamente a Capota do Motor (não mostrada) com os Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.

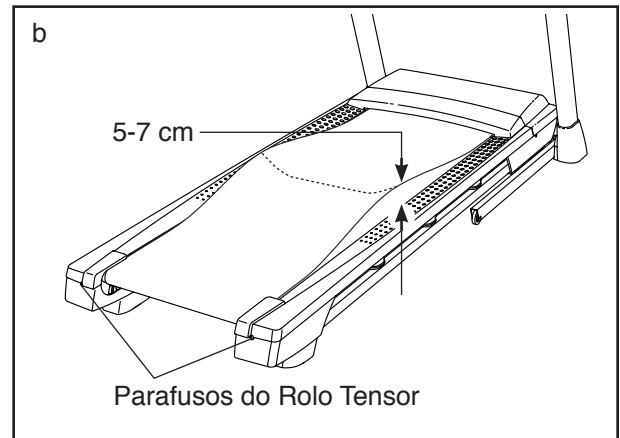


SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

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

SINTOMA: a cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

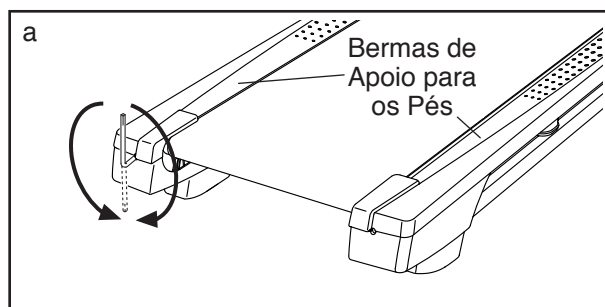
- Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²) com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



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

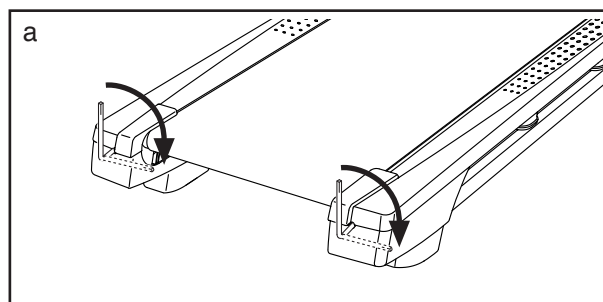
SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

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



SINTOMA: a cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



SINTOMA: o ecrã da consola apresenta linhas

- a. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

DIRETRIZES 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

A forma correta de executar vários alongamentos básicos é apresentada à direita. Movimente-se lentamente ao fazer os alongamentos; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento até aos dedos dos pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente fletidos, dobre-se lentamente para a frente pelas ancas. Descontraia as costas e os ombros e estique-se o mais possível para tocar nos dedos dos pés. Conte até 15 e descontraia-se. Repita 3 vezes. Alonga: tendões dos jarretes, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos tendões dos jarretes

Sente-se com uma perna esticada. Encoste a planta do outro pé à parte interior da coxa da perna estendida. Estique-se o mais possível para tocar nos dedos dos pés. Conte até 15 e descontraia-se. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga: tendões dos jarretes, parte inferior das costas e virilhas.

3. Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

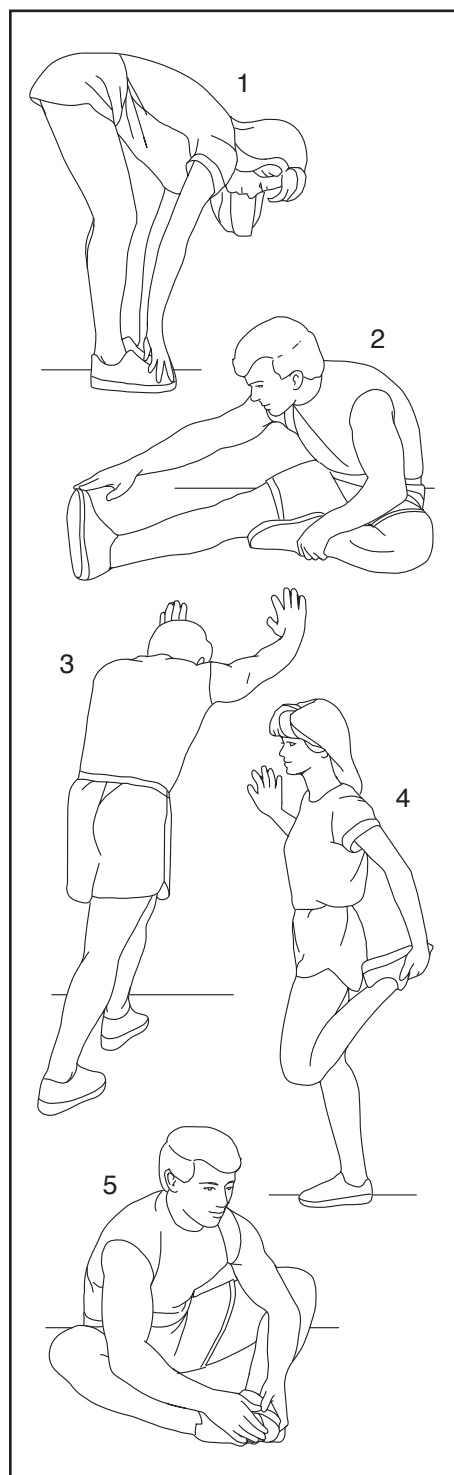
Com uma perna à frente da outra, estique os braços e apoie as palmas das mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé de trás bem pousado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direção à parede. Conte até 15 e descontraia-se. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga: barrigas das pernas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede para equilíbrio, leve a outra mão atrás das costas e agarre um pé. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Conte até 15 e descontraia-se. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga: quadricípites e músculos das ancas.

5. Alongamento da parte interior da coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Puxe os pés o mais possível em direção à virilha. Conte até 15 e descontraia-se. Repita 3 vezes. Alonga: quadricípites e músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º NETL12915.5 R1117A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	14	Parafuso #8 x 1/2"	52	1	Interruptor de Lâminas
2	41	Parafuso #8 x 3/4"	53	1	Fecho de Arrumação
3	1	Parafuso 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Tração
4	10	Parafuso 5/16" x 3/4"	55	1	Correia do Motor
5	2	Anilha em Forma de Estrela #10	56	1	Estrutura
6	1	Parafuso 5/16" x 1 3/4"	57	1	Pé Traseiro Esquerdo
7	4	Parafuso 3/8" x 2 3/8"	58	1	Fio de Terra da Consola
8	1	Chave/Clipe	59	4	Amortecedor de Borracha
9	2	Parafuso #10 x 3/4"	60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
10	9	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	61	1	Rolo Tensor
11	14	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	62	2	Parafuso 3/8" x 1 3/4"
12	2	Porca 5/16"	63	2	Parafuso 3/8" x 1 1/4"
13	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	64	1	Base da Consola
14	23	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	65	1	Capota do Motor
15	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	66	1	Decoração da Capota
16	1	Parafuso 3/8" x 1 1/2"	67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
17	2	Parafuso da Roda 3/8" x 1 1/2"	68	9	Clipe da Capota
18	1	Estrutura da Consola	69	1	Motor de Inclinação
19	4	Parafuso #8 x 7/16"	70	1	Estrutura de Inclinação
20	2	Parafuso do Motor 5/16"	71	2	Espaçador da Estrutura
21	2	Pino 3/8"	72	1	Controlador
22	2	Parafuso 3/8" x 1 1/8"	73	1	Grampo do Controlador
23	4	Parafuso-Batente 5/16" x 1 3/4"	74	1	Cobertura Interior Esquerda da Base
24	2	Anilha em Forma de Estrela #8	75	1	Interruptor
25	2	Roda	76	1	Cabo de Alimentação
26	2	Atilho do Cabo	77	2	Passa-Fios
27	1	Tabuleiro Direito	78	1	Tabuleiro Inferior
28	4	Parafuso 5/16" x 2 1/2"	79	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
29	1	Parafuso Sextavado 3/8" x 1 3/4"	80	1	Consola
30	4	Anilha Plana 5/16"	81	1	Fio da Barra Vertical
31	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"	82	1	Cobertura da Base Esquerda
32	2	Espaçador do Motor de Inclinação	83	1	Cobertura da Base Direita
33	6	Contraporca 3/8"	84	8	Anilha Plana M5
34	4	Porca 5/16"	85	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
35	13	Porca 1/4"	86	2	Apoio para a Mão
36	1	Tabuleiro Esquerdo	87	1	Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Esquerda
37	8	Parafuso #8 x 5/8"	88	1	Cobertura Interior do Apoio para a Mão Esquerda
38	1	Barra de Apoio do Fecho	89	1	Barra Vertical Esquerda
39	6	Isolador	90	1	Barra Vertical Direita
40	2	Pé Traseiro	91	2	Autocolante de Aviso
41	1	Barra de Apoio das Barras Verticais	92	2	Grampo da Consola
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	93	1	Barra de Apoio das Pulsações
43	1	Autocolante de Advertência	94	1	Base
44	1	Plataforma de Caminhar	95	1	Cobertura Interior do Apoio para a Mão Direita
45	1	Cinta de Caminhar	96	1	Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Direita
46	2	Guia da Cinta			
47	1	Pé Traseiro Direito			
48	4	Atilho do Cabo			
49	1	Roldana/Rolo de Tração			
50	1	Íman			
51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas			

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
97	2	Isolador do Motor	102	1	Cobertura Interior Direita da Base
98	1	Suporte de Eletrónica	103	4	Casquilho Plástico 3/8"
99	1	Filtro	104	2	Anilha 3/8"
100	1	Isolador do Motor	105	2	Almofada da Base
101	1	Tomada	*	—	Manual do Utilizador

Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

DIAGRAMA EXPANDIDO A

Modelo N.º NETL12915.5 R1117A

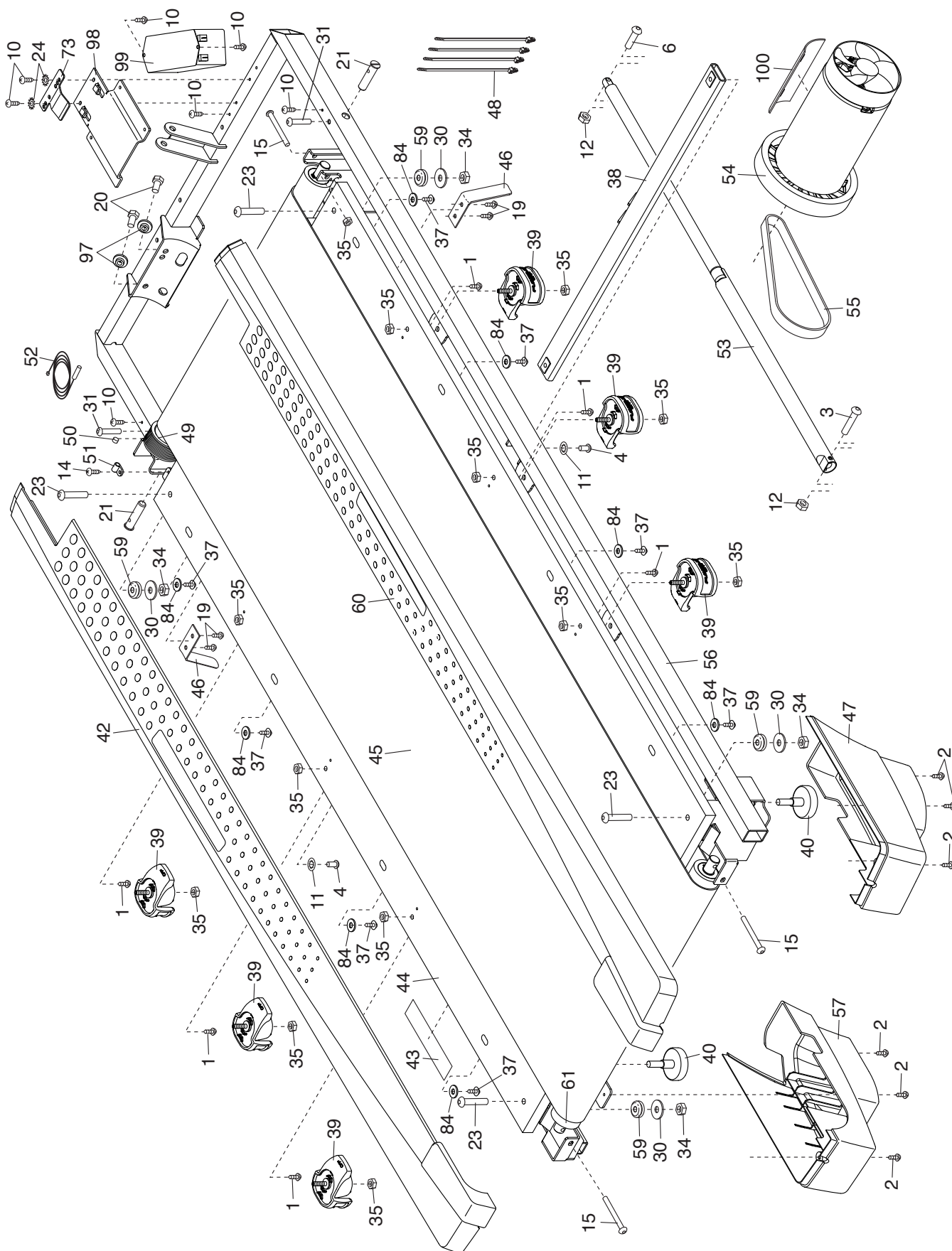


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º NETL12915.5 R1117A

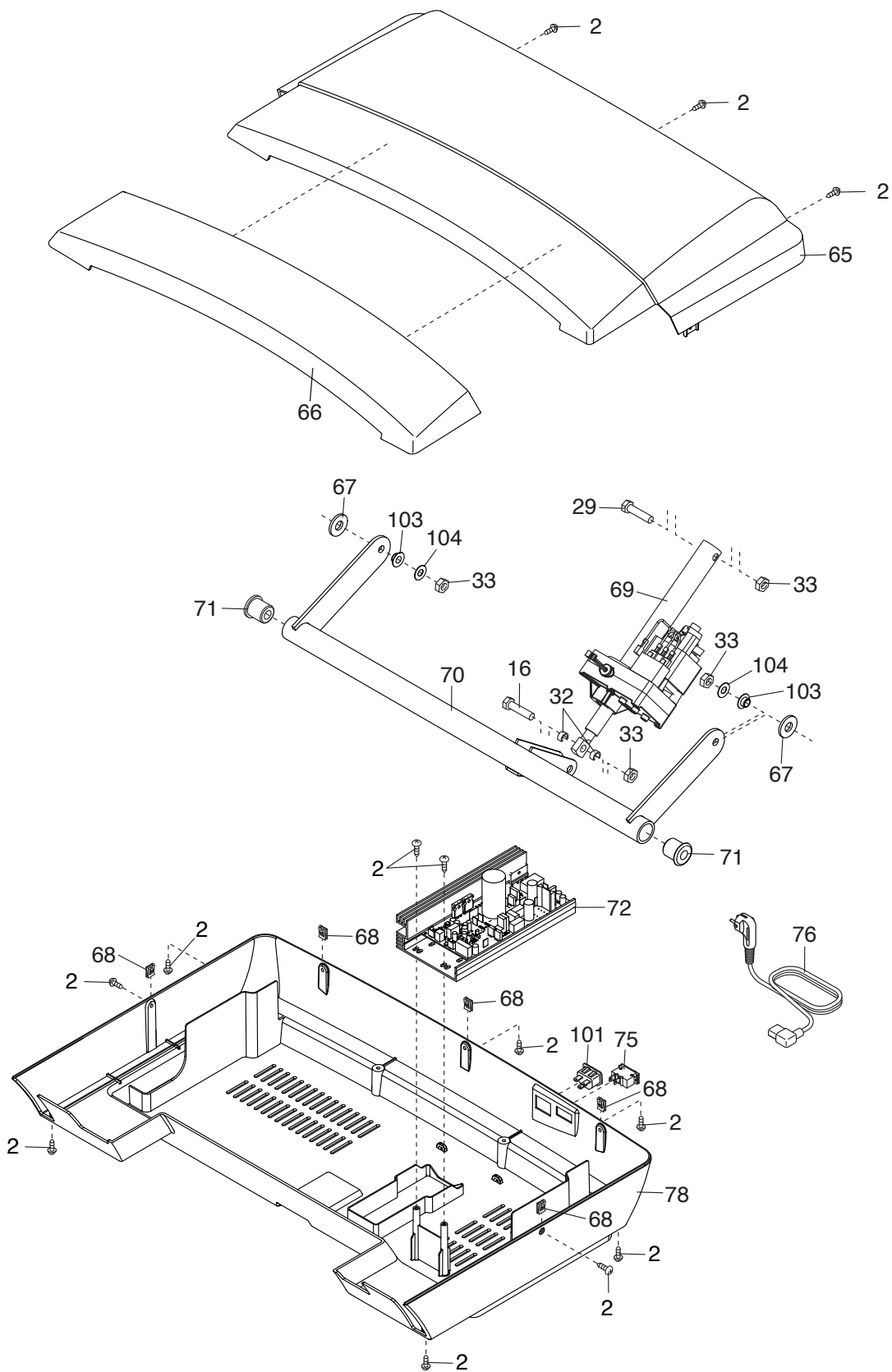


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º NETL12915.5 R1117A

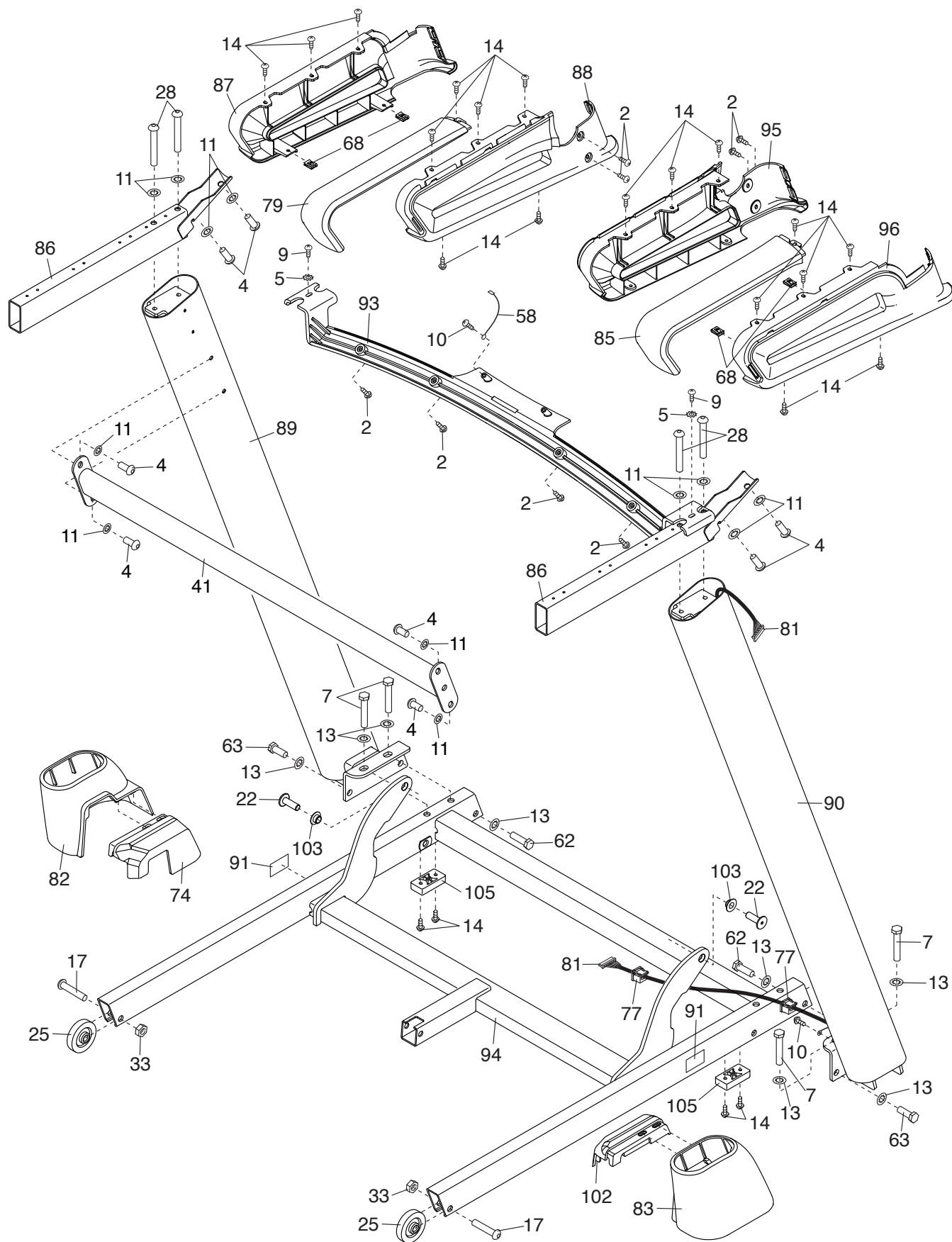
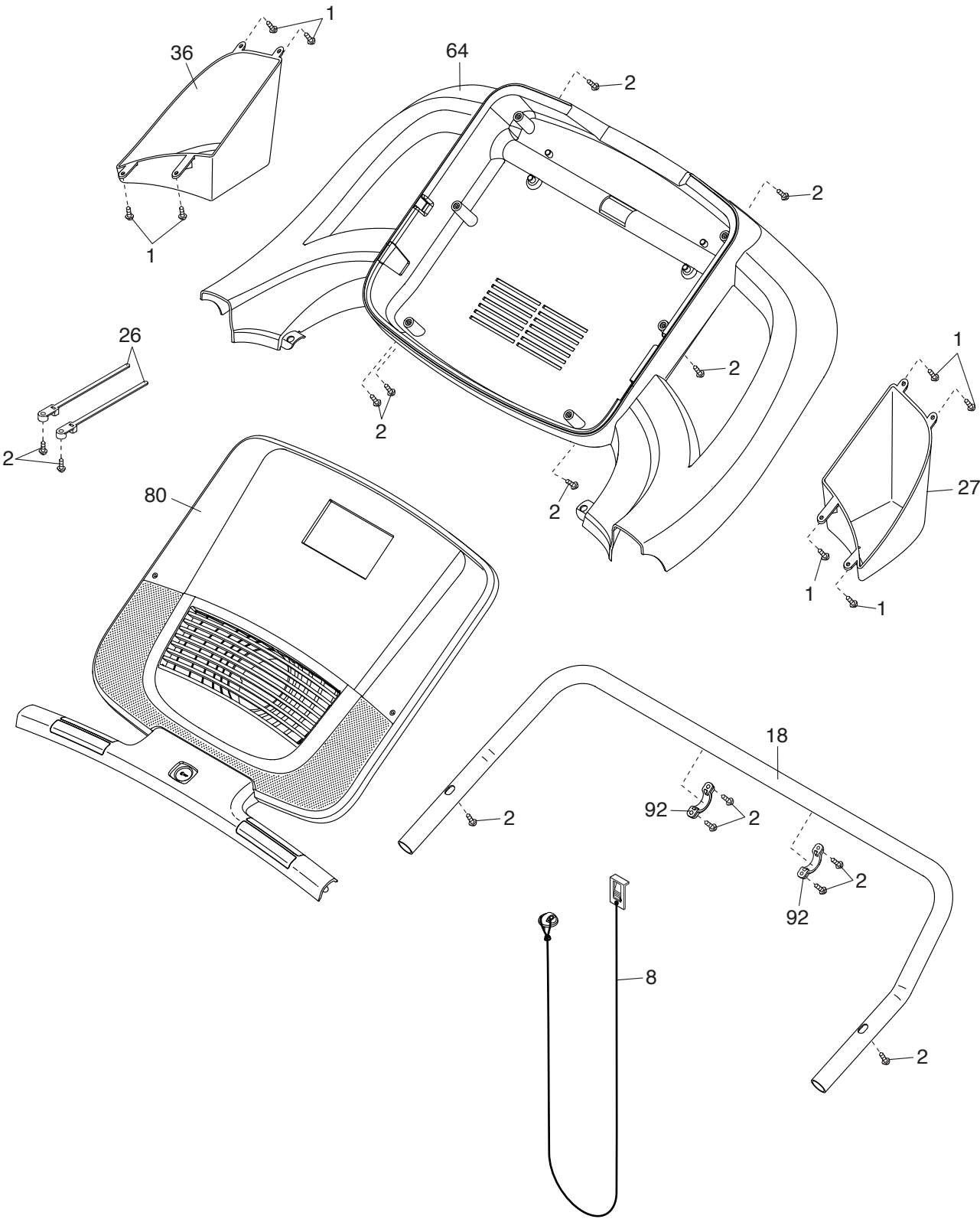


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º NETL12915.5 R1117A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado(a) para nos facultar 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) (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA EXPANDIDO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

Recorra a unidades 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 proteção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e corretos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal competente ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

