



NordicTrack[®]

COMMERCIAL

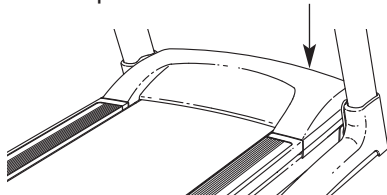


Nº. de Modelo NETL14708.0

Nº. de Série _____

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

Etiqueta do Número de Série



PERGUNTAS?

Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

Nosso Website:
www.iconeurope.com

www.iconsupport.eu

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



Visite o nosso Website

www.iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMECAR	6
MONTAGEM	7
FUNCIONAMENTO E REGULAÇÃO	14
COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE	30
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	32
DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO	36
LISTA DE PEÇAS	37
DIAGRAMA AMPLIADO	39
ENCOMENDAR PEÇAS SUBSTITUIÇÃO	Contra-capa
INFORMACAO SOBRE O RECICLAGEM	Contra-capa

COLOCAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

⚠ 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.

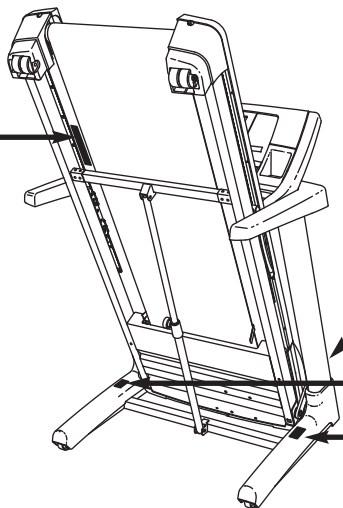
 Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.

 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 sapatos para usar o tapete rolante.



Este desenho mostra as posições dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no local mostrado.** Nota: os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.

⚠ 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 sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

1. Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m (8 pés) de espaço livre atrás e 0,6 m (2 pés) 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.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. 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 (350 lbs).
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado para 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 mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços, apenas com meias ou em sandálias.*
11. Ao conectar o cabo de alimentação (veja a página 14), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Ao substituir o fusível, deve ser aplicado ao suporte de fusível um do tipo BS1362 aprovado pela ASTA. Deve ser usado um fusível de 13 amp.
12. Se for necessária uma extensão eléctrica, use apenas um cabo tricondutor de 1 mm² (calibre 14), com comprimento não superior a 1,5m.
13. Mantenha o cabo de alimentação e o supressor de picos de corrente afastados de superfícies aquecidas.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação eléctrica 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 32 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 16).
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. Os sensores de pulsações não são dispositivos médicos. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a servir como auxiliar do exercício, determinando as tendências do ritmo cardíaco em geral.

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, desconectar o cabo de alimentação e colocar o interruptor de reiniciar/desligar na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 6 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 30.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg (45 lbs) para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do mesmo.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. Nunca introduza nem deixe cair qualquer objecto em qualquer orifício do tapete rolante.
25. **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.
26. Não arrume o televisor a temperaturas inferiores a -40° C (-40° F) ou superiores a 60° C (140° F). Não faça funcionar o televisor a temperaturas inferiores a -5° C (23° F) ou superiores a 35° C (90° F).
27. Para proteger o tapete rolante e o televisor durante tempestades, desconecte o cabo de alimentação da tomada de corrente e desconecte o sistema de cabo. Isso impedirá danos provocados por relâmpagos e picos de corrente.
28. Se estiver ligado um sistema de antena exterior ou cabo, certifique-se de que o sistema de antena ou cabo esteja ligado à terra para proporcionar alguma protecção contra picos de tensão e acumulações de carga estática. Consulte as normas e os regulamentos locais para informações relacionadas com a devida ligação à terra do poste e da estrutura de suporte, a ligação à terra do cabo interior para uma unidade de descarga da antena, a dimensão dos condutores de terra, a localização da unidade de descarga da antena, a ligação aos eléctrodos de terra e os requisitos relativos aos eléctrodos de terra.
29. Um sistema de antena exterior não deve ficar localizado na vizinhança de linhas de transporte de energia ou outros circuitos de luz ou energia eléctrica, ou em sítios onde possa ficar sob a influência de tais linhas ou circuitos. Ao instalar um sistema de antena exterior, deve ter um cuidado extremo para não tocar em tais linhas ou circuitos de energia, já que o contacto com os mesmos pode ser fatal.
30. Para reduzir o risco de choque eléctrico, não remova a tampa posterior do televisor. Não existem no interior partes que deva manipular. Recorra a pessoal qualificado para qualquer reparação.

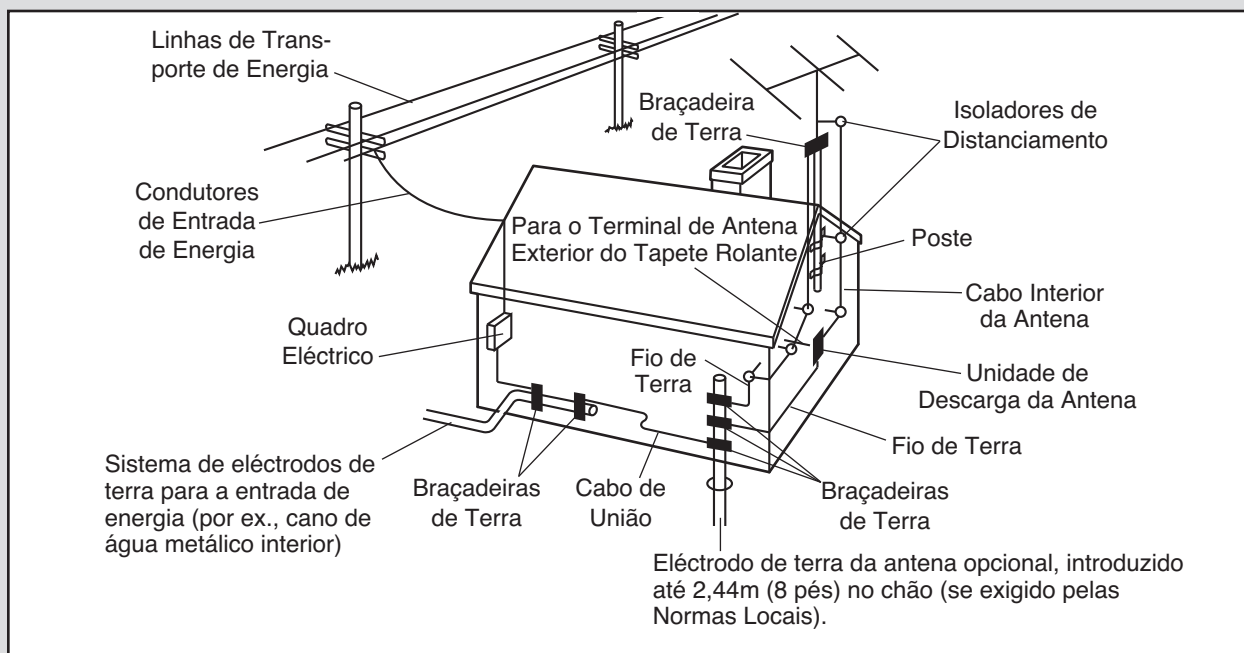
31. Após a conclusão de qualquer serviço de assistência ou reparação ao tapete rolante ou ao televisor, peça ao técnico que efectue verificações de segurança para confirmar que a unidade ficou nas devidas condições de funcionamento.

- Use fio nº. 10 AWG (5,3 mm²) de cobre, fio nº. 8 AWG (8,4 mm²) de alumínio, fio nº. 17 AWG (1,0 mm²) de aço ou bronze revestido a cobre, ou fio de maior dimensão como fio de terra.
- Fixe o cabo interior da antena e os fios de terra à casa com isoladores de distanciamento espaçados entre si por 1,22 a 1,83 metros (4 a 6 pés).

- Monte uma unidade de descarga da antena tão próximo quanto possível do ponto em que o cabo interior entra na casa.

- Use um fio jumper não inferior a nº. 6 AWG (13,3 mm²) de cobre ou equivalente, quando for usado um eléctrodo separado para ligação da antena à terra. Consulte as normas e os regulamentos locais.

Nota para o instalador do sistema CATV:
Consulte as normas e os regulamentos locais quanto aos requisitos de ligação à terra.



GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

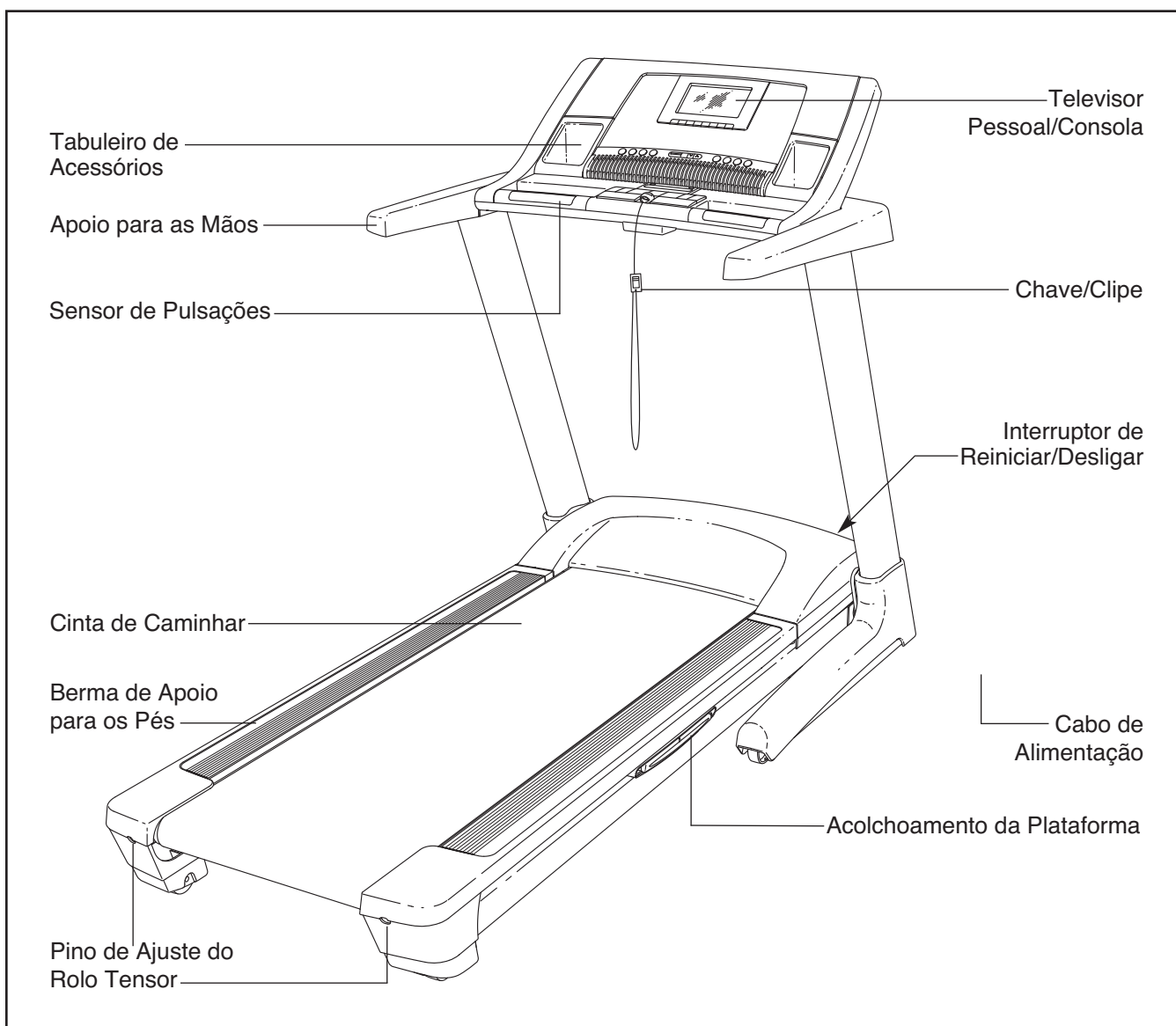
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NordicTrack® COMMERCIAL CT. O tapete rolante COMMERCIAL CT oferece uma impressionante seleção de funcionalidades, concebidas para tornar as suas sessões de exercício caseiras mais agradáveis e eficazes. 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 usar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após

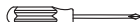
a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

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

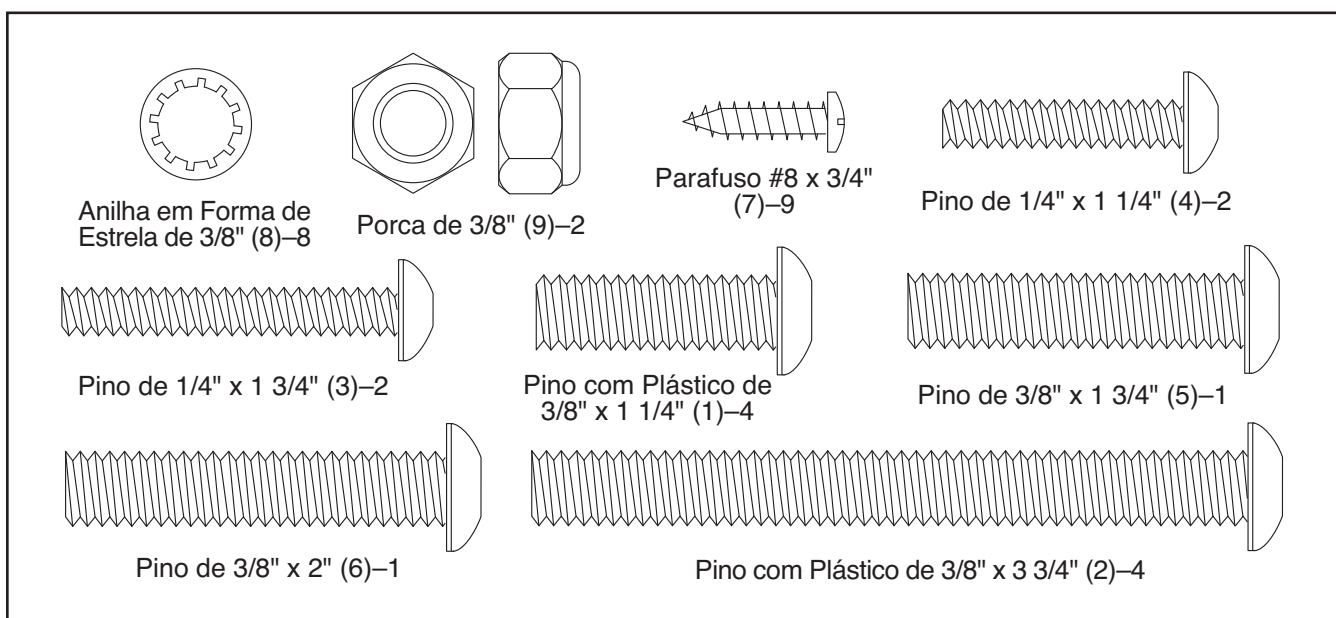


MONTAGEM

A montagem requer duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área desimpedida e retire todos os materiais de embalagem. **Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante o transporte, algum do lubrificante poderá passar para a parte de cima da cinta de caminhar ou para a caixa de transporte. Isso é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave e não-abrasivo.

Para a montagem, precisa das chaves sextavadas  incluídas e das suas próprias chave Phillips  e chave inglesa .

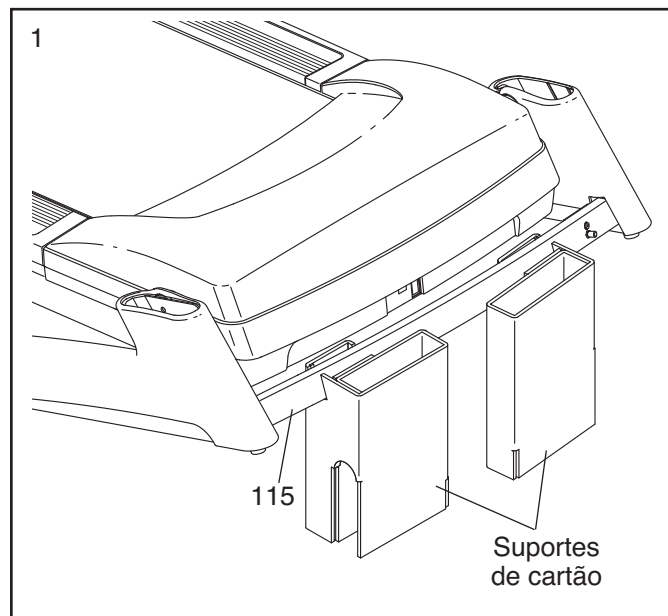
Para ajuda na identificação das peças para montagem, consulte os desenhos abaixo. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Para evitar danificar as peças plásticas, não use ferramentas eléctricas na montagem. Poderão ser incluídas peças extra.**



1. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.

Localize as duas bases de cartão. Com a ajuda de uma segunda pessoa, levante a parte da frente do tapete rolante e insira a barra de apoio da Base (115) no recorte dos suportes de cartão, conforme mostrado. **Certifique-se de que os suportes de cartão estejam suficientemente afastados um do outro para suportarem o tapete rolante.**

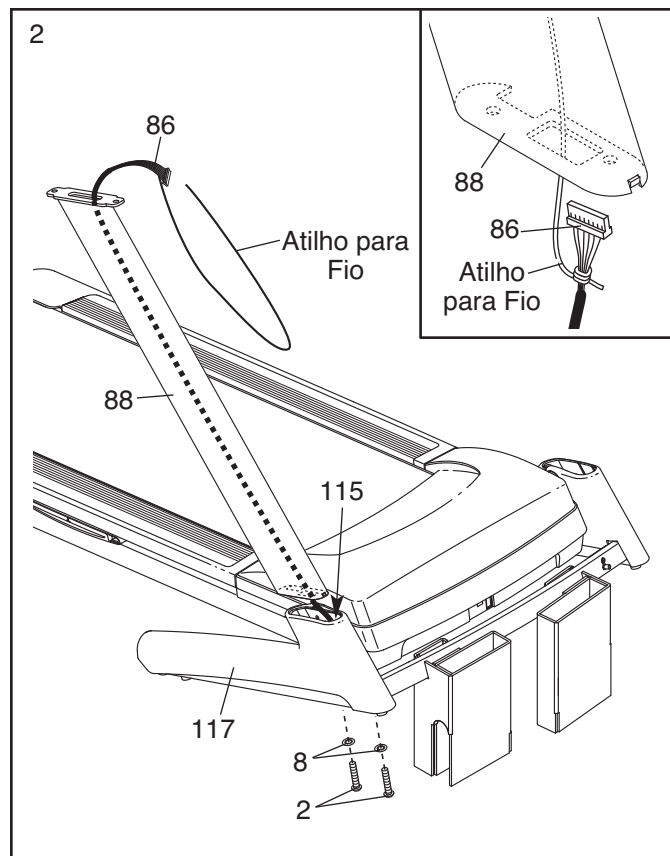
Podem ocorrer lesões graves se o tapete rolante se mover para a frente ou para trás e cair dos suportes de cartão. Deve haver uma segunda pessoa a segurar o tapete rolante até que o passo 3 da montagem seja concluído, para impedir que o tapete rolante se mova, se incline ou caia.



2. Segure a Barra Vertical Direita (88) junto à Cobertura da Base Direita (117). **Consulte o desenho inserido.** Certifique-se de que o atilho para fio da Barra Vertical Direita saia pelo orifício conforme mostrado. Ate firmemente o atilho para fio em torno da extremidade do Fio da Barra Vertical (86). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravessasse completamente a Barra Vertical Direita.

Puxe cuidadosamente o Fio da Barra Vertical (86) ao instalar a Barra Vertical Direita (88) sobre a Base (115), no interior da Cobertura da Base Direita (117). **Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical.**

Fixe a Barra Vertical Direita (88) à Base (115) com dois Pinos com Plástico 3/8" x 3 3/4" (2) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (8); **não aperte já os Pinos com Plástico.** Nota: poderá ser necessário inclinar ligeiramente para a frente o topo da Barra Vertical Direita e rodar a sua base ao inserir nela os Pinos com Plástico.

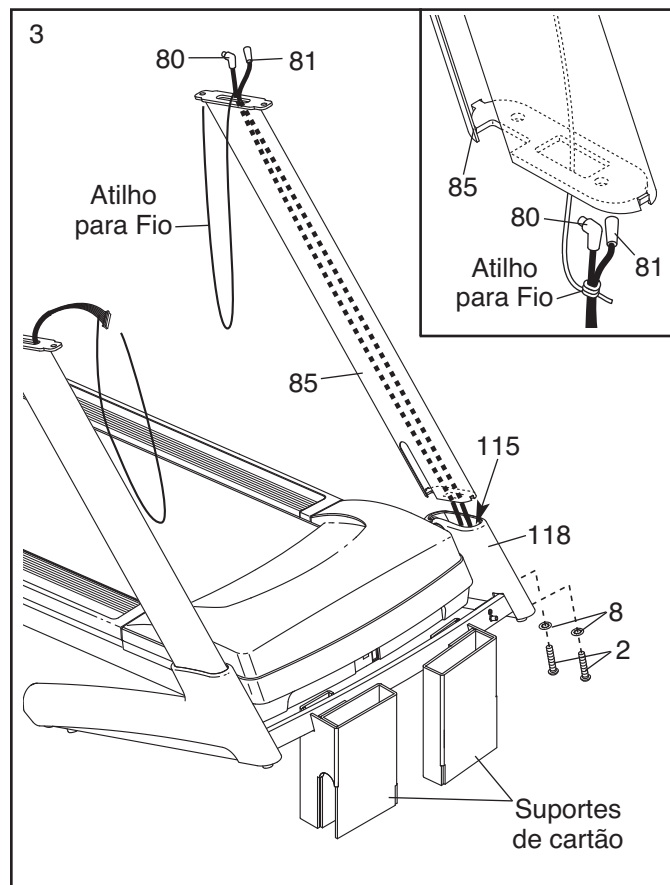


3. Segure a Barra Vertical Esquerda (85) junto à Cobertura da Base Esquerda (118). **Consulte o desenho inserido.** Certifique-se de que o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda saia pelo orifício conforme mostrado. Ate firmemente o atilho para fio em torno da extremidade do Cabo de TV de 50" (81) e do Cabo de A/V de 50" (80).

Puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Cabo de TV de 50" (81) e o Cabo de A/V de 50" (80) atravessassem completamente a Barra Vertical Esquerda (85). Depois, insira a Barra Vertical Esquerda na Base (115), no interior da Cobertura da Base Esquerda (118).

Fixe a Barra Vertical Esquerda (85) à Base (115) com dois Pinos com Plástico 3/8" x 3 3/4" (2) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (8); **não aperte já os Pinos com Plástico.** Nota: poderá ser necessário inclinar ligeiramente para a frente o topo da Barra Vertical Esquerda e rodar a sua base ao inserir nela os Pinos com Plástico.

Com a ajuda de uma segunda pessoa, baixe o tapete rolante dos suportes de cartão. Estes serão usados no passo de montagem 9.

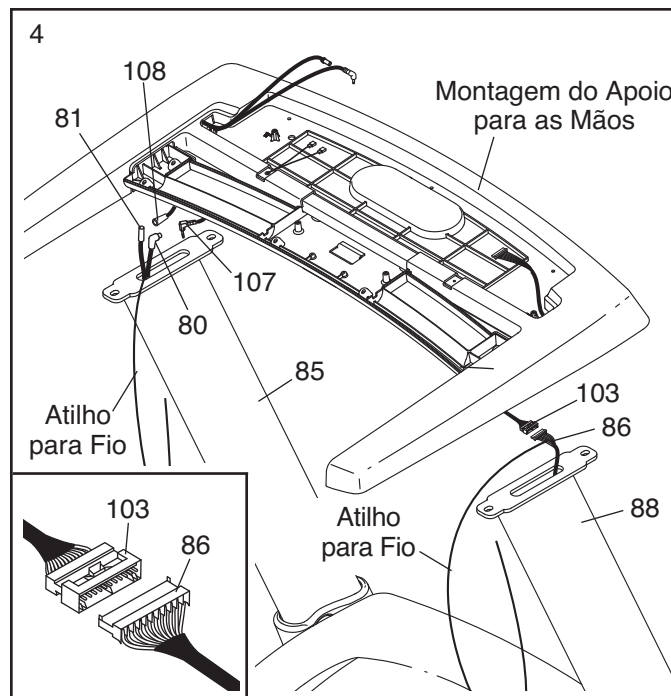


4. Faça com que a outra pessoa segure a montagem do apoio para as mãos junto às Barras Verticais (85, 88).

Conecte o Cabo de A/V de 50" (80) ao Cabo de A/V de 25" (107) e o Cabo de TV de 50" (81) ao Cabo de TV de 25" (108).

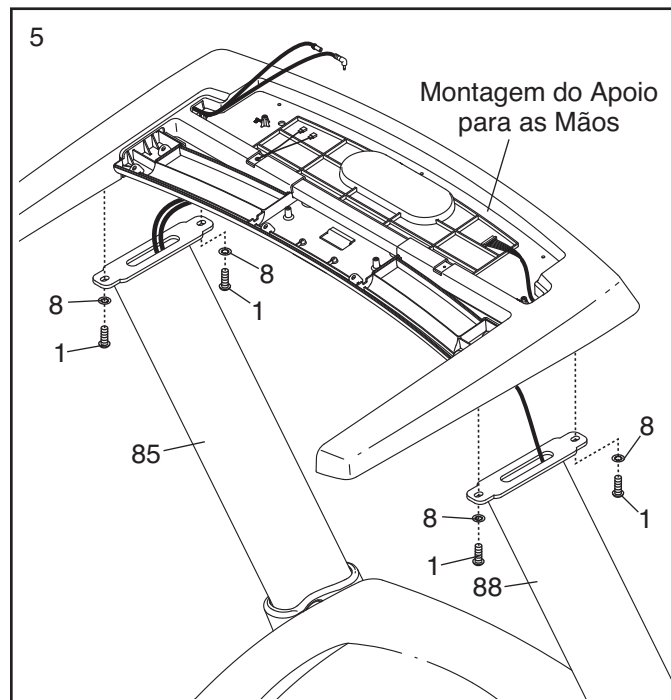
Ligue o Fio da Barra Vertical (86) à Cablagem de 25" (103). **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NAO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTACAO ELECTRICA.**

Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (86). Remova o atilho para fio do Cabo de TV de 50" (81) e do Cabo de A/V de 50" (80).



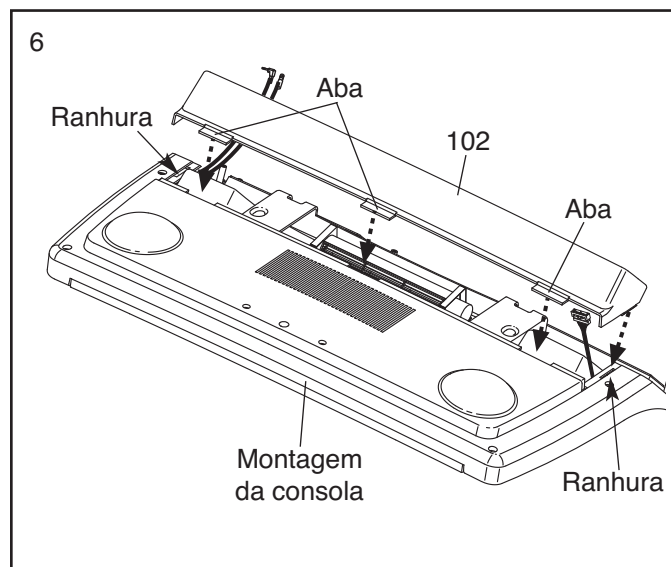
5. Introduza os cabos nas Barras Verticais (85, 88) ao instalar a montagem do apoio para as mãos sobre as Barras Verticais. **Tenha cuidado para não prender quaisquer fios.**

Fixe a montagem do apoio para as mãos com quatro Pinos com Plástico de 3/8" x 1 1/4" (1) e três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (8). Aperte firmemente os Pinos com Plástico.



6. Coloque a montagem da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a montagem da consola. Insira as três abas da Cunha da Consola (102) na montagem da consola.

Pressione as extremidades da Cunha da Consola (102) até que encaixem nas ranhuras da montagem da consola.

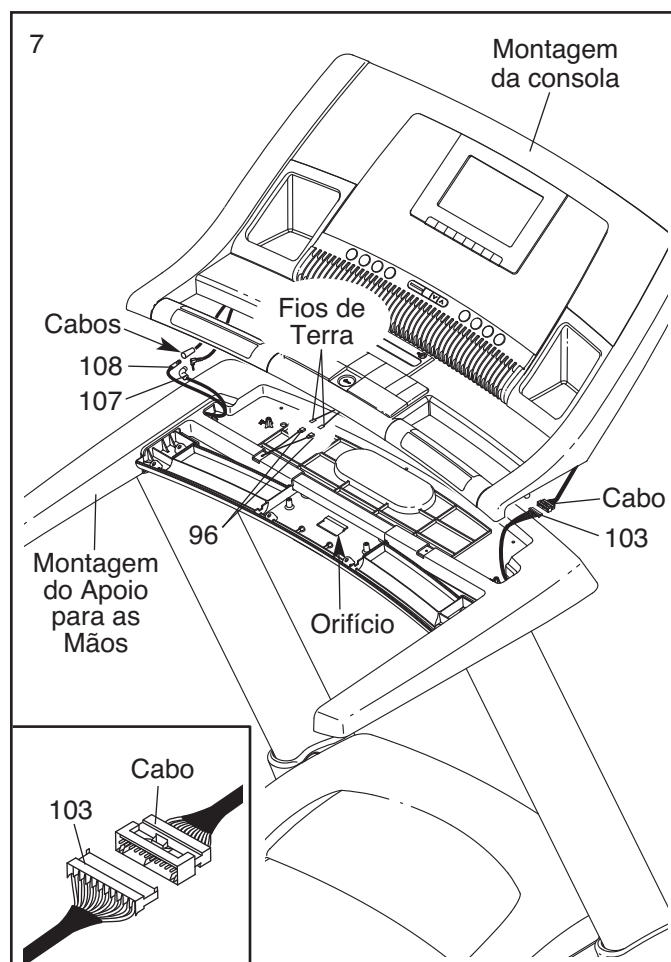


7. Faça com que uma segunda pessoa segure a montagem da consola junto à montagem do apoio para as mãos. Conecte o Cabo de A/V de 25" (107) e o Cabo de TV de 25" (108) aos cabos que saem da montagem da consola.

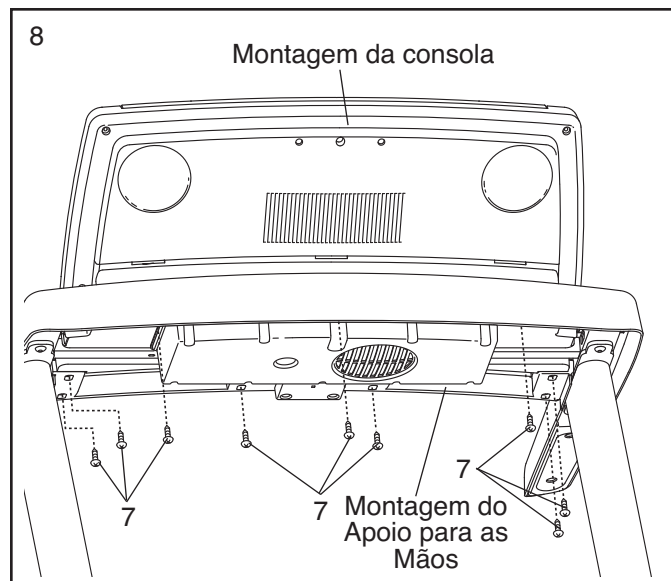
Conecte a Cablagem de 25" (103) ao fio que sai da montagem da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NAO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTACAO ELECTRICA.**

Conecte os Fios de Terra da Consola (96) aos dois fios de terra que saem da montagem da consola.

Coloque a montagem da consola sobre a montagem do apoio para as mãos. Se necessário, mova os fios para que a montagem da consola assente bem sobre a montagem do apoio para as mãos. **Tenha cuidado para não prender quaisquer fios.** Nota: se a montagem da consola não assentar bem sobre a montagem do apoio para as mãos, não conseguirá completar o passo 8.



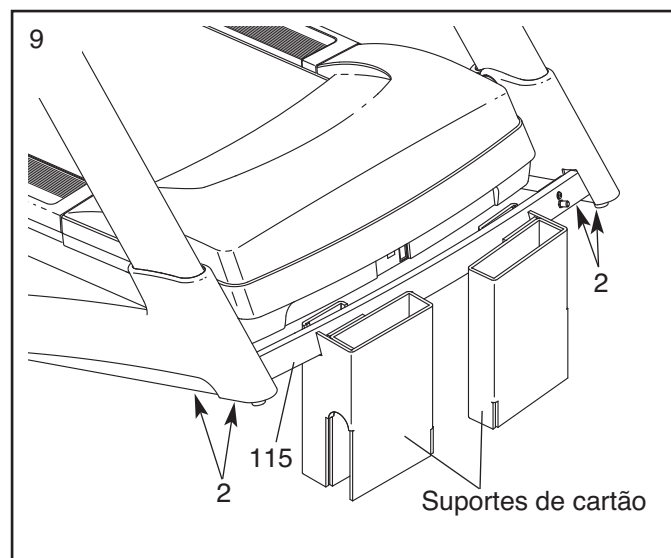
8. Fixe a montagem da consola à montagem do apoio para as mãos com nove Parafusos #8 x 3/4" (7). **Insira parcialmente todos os nove parafusos antes de apertar completamente qualquer deles.**



9. Localize os dois suportes de cartão do passo 1. Com a ajuda de uma segunda pessoa, levante a parte da frente do tapete rolante e insira a barra de apoio da Base (115) no recorte dos suportes de cartão, conforme mostrado. **A segunda pessoa deve segurar o tapete rolante para impedi-lo de se mover para a frente ou para trás.**

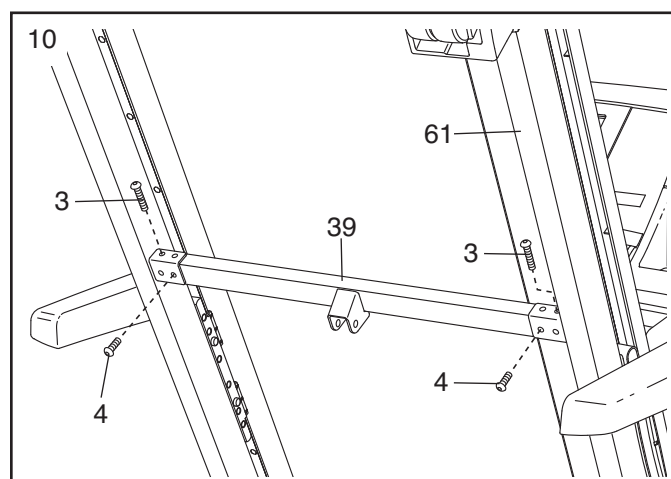
Aperte firmemente os quatro Pinos com Plástico 3/8" x 3 3/4" (2).

Com a ajuda de uma segunda pessoa, baixe o tapete rolante dos suportes de cartão.



10. Levante a Estrutura (61) até à posição vertical. **Faça com que outra pessoa segure a Estrutura até que o passo 11 seja concluído.**

Insira a Barra de Apoio da Estrutura (39) nos suportes da Estrutura (61) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio da Estrutura com dois Pinos 1/4" x 1 3/4" (3) e dois Pinos 1/4" x 1 1/4" (4) conforme mostrado.



11. Oriente o Fecho de Armazenamento (78) de modo a que o tubo grande e o Botão de Bloqueio (77) fiquem nas posições mostradas.

Remova o atilho da extremidade superior do Fecho de Armazenamento (78). Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento ao suporte da Barra de Apoio da Estrutura (39) com um Pino de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (5) e uma Porca de $\frac{3}{8}$ " (9).

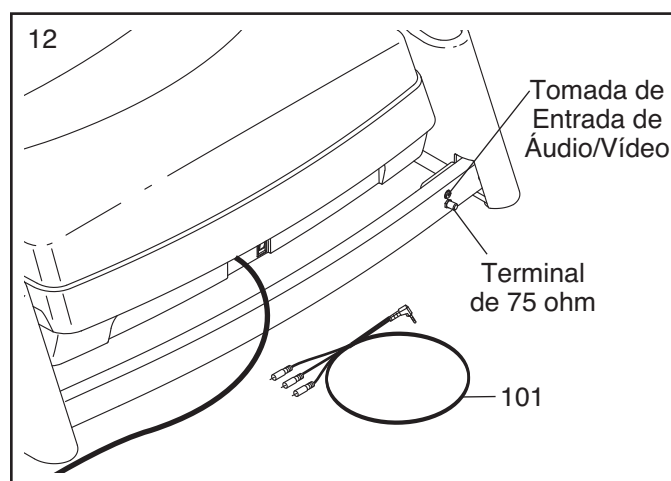
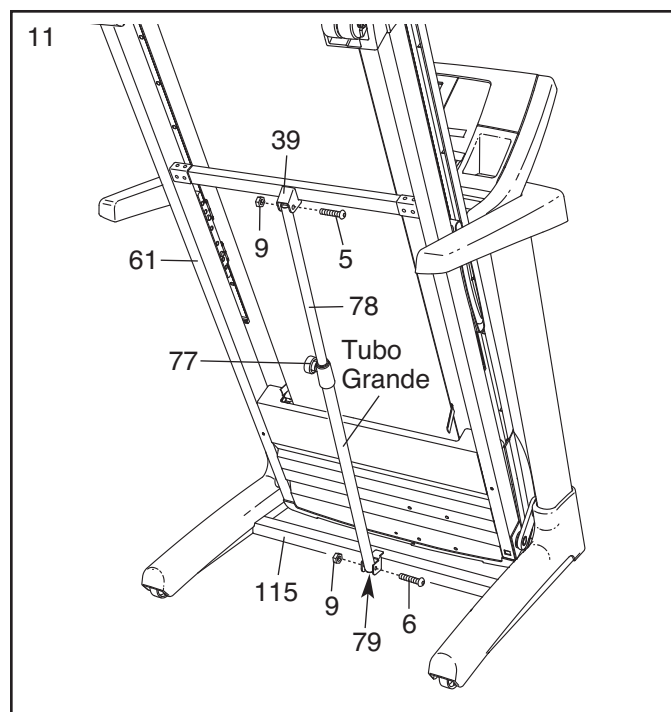
Remova o atilho da extremidade inferior do Fecho de Armazenamento (78). Mantenha os orifícios da Tapa do Fecho (79) alinhados com os orifícios do Fecho de Armazenamento.

Certifique-se de que mantém a Tapa do Fecho dentro do Fecho de Armazenamento.

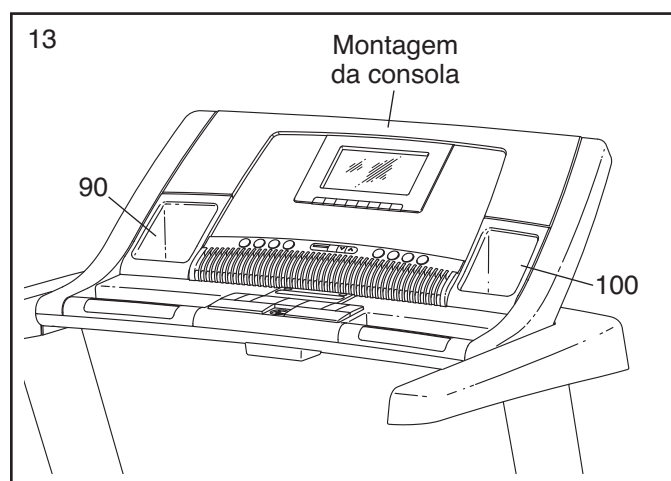
Fixe o Fecho de Armazenamento ao suporte da Base (115) com um Pino de $\frac{3}{8}$ " x 2" (6) e uma Porca de $\frac{3}{8}$ " (9). Nota: poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

Baixe a Estrutura (61) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 31).

12. Repare na localização do terminal de 75 ohm e da tomada de entrada de áudio/vídeo do tapete rolante. Para que o televisor funcione, deve ligar uma antena ou um cabo CATV ao terminal de 75 ohm ou o Cabo de A/V de 96" (101) à tomada de entrada de áudio/vídeo (consulte a página 13).



13. Certifique-se de que o Tabuleiro de Acessórios Esquerdo (90) e o Tabuleiro de Acessórios Direito (100) sejam firmemente pressionados contra a montagem da consola.

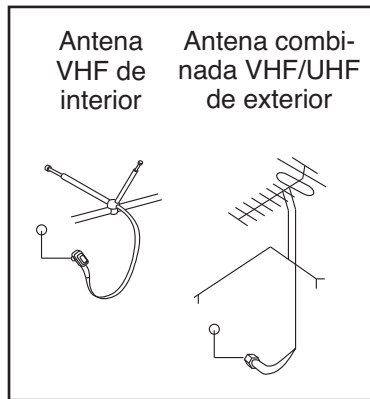


14. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante.** Mantenha num lugar seguro as chaves hexagonais incluídas; uma das chaves hexagonais destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 33 e 34). **Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

Antes de fazer funcionar o televisor, deve ligar uma antena ou um cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm ou o Cabo de A/V de 96 pol. à tomada de entrada de áudio/vídeo. Nota: Use um cabo CATV para fazer a ligação a uma fonte externa como uma caixa de TV por cabo, uma caixa de TV por satélite, um VCR ou um cabo analógico. Não são incluídos cabo CATV, antena ou adaptador.

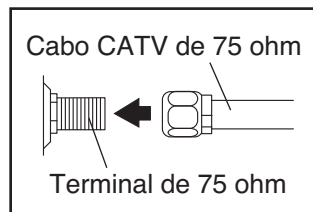
COMO LIGAR UMA ANTENA

Coloque uma antena VHF de interior ou uma antena combinada VHF/UHF de exterior no local desejado. As antenas exteriores estão sujeitas a condições climáticas que podem reduzir a qualidade do sinal. Examine a sua antena exterior e a cablagem para o interior antes de ligar a antena.



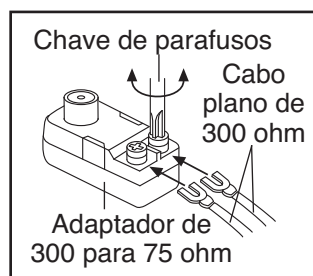
Cabo CATV de 75 ohm

1. Ligue o cabo CATV de 75 ohm da antena ao terminal de 75 ohm da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação.

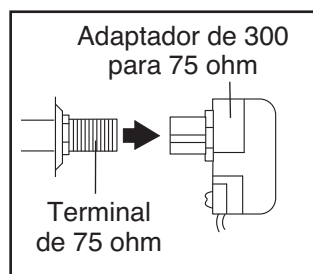


Cabo plano de 300 ohm

1. Ligue o cabo plano de 300 ohm da antena a um adaptador de 300 ohm para 75 ohm.



2. Introduza o adaptador de 300 ohm para 75 ohm no terminal de 75 ohm da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação.

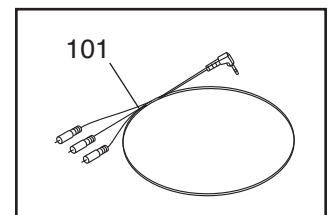


COMO CONECTAR UMA FONTE EXTERNA USANDO UM CABO CATV

1. Ligue uma extremidade de um cabo CATV de 75 ohm à tomada de saída de 75 ohm da sua fonte externa.
2. Ligue o cabo de alimentação da sua fonte externa. Consulte o manual do utilizador da sua fonte externa para conhecer as instruções adequadas de ligação à terra.
3. Ligue o cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Consulte o desenho à esquerda.

COMO LIGAR UM VCR OU LEITOR DE DVDs USANDO O CABO DE A/V DE 96 POL.

1. Ligue a extremidade de três pontas do Cabo de A/V de 96" (101) ao seu VCR ou leitor de DVDs.



2. Ligue o cabo de alimentação do seu VCR ou leitor de DVDs. Consulte o manual do utilizador do seu VCR ou leitor de DVDs para conhecer as instruções adequadas de ligação à terra.
3. Ligue o cabo de A/V de 96" à tomada de entrada de áudio/vídeo da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação.

FUNCIONAMENTO E REGULAÇÃO

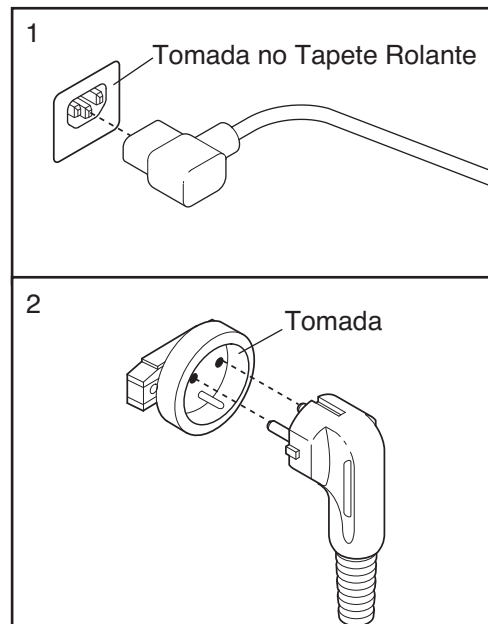
A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

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 exercício. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.

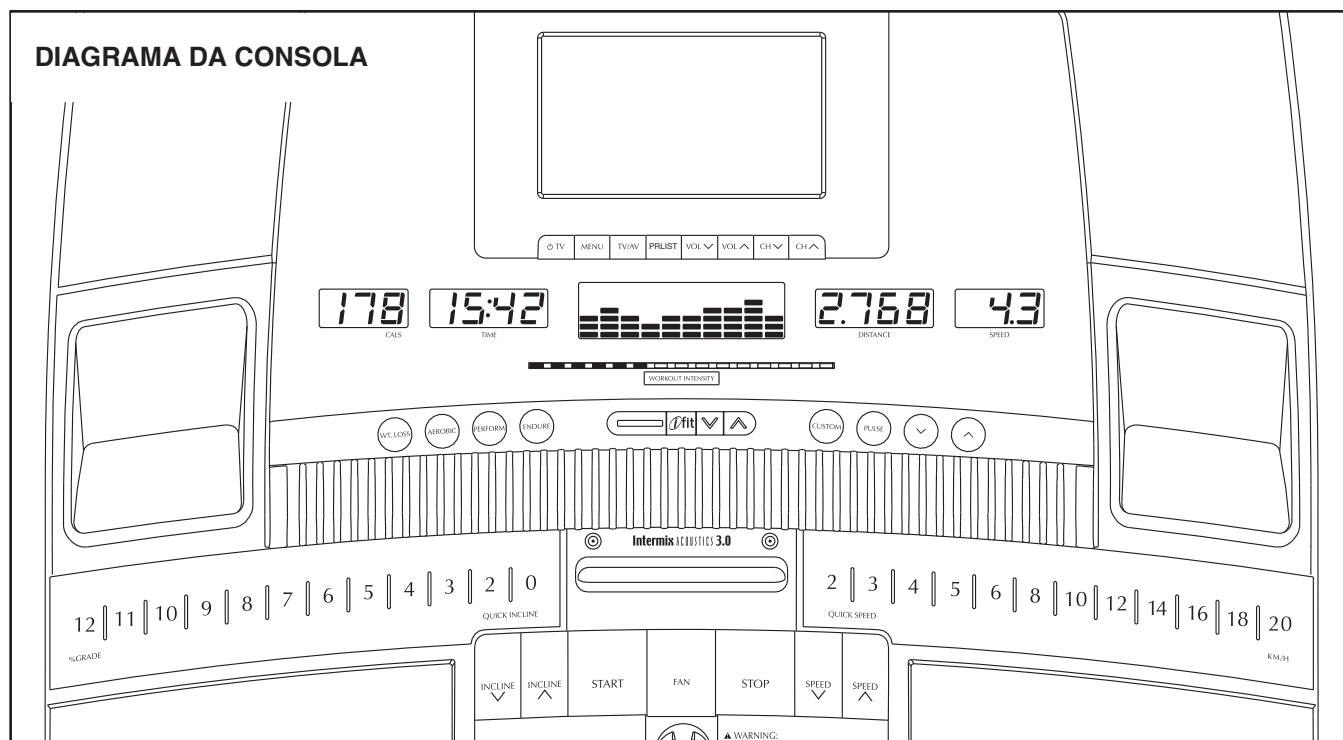
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avaria, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo 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 recomendado pelo fabricante.**

Consulte o desenho 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante. Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. **IMPORTANTE: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI (interruptor à terra do circuit da falha).**



⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. 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 apropriada.



COLAR O AUTOCOLANTE DE ADVERTÊNCIA

A advertência na consola está escrita em Inglês. Esta advertência está disponível noutros idiomas na folha de autocolantes incluída. Cole o autocolante em Português na consola.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma impressionante selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Ao seleccionar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações para as mãos ou o sensor de pulsações para o peito opcional. Consulte a página 29 para informações sobre o sensor de pulsações para o peito opcional.

Adicionalmente, a consola possui vinte sessões de exercício predefinidas – cinco sessões de Perda de Peso, cinco sessões de Aeróbica, cinco sessões de Desempenho e cinco sessões de Resistência. Cada sessão controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante, enquanto o orienta ao longo de uma sessão de exercício eficaz. Pode até criar as suas próprias sessões de exercício predefinidas e guardá-las para utilização futura.

A consola oferece também dois programas de pulsação, que controlam a velocidade e a inclinação do tapete rolante, para o ajudar a manter o seu ritmo cardíaco próximo das configurações de ritmo cardíaco alvo.

A consola possui ainda o novo Sistema iFit de Exercício Interactivo. O Sistema iFit de Exercício Interactivo é com-

patível com os cartões iFit que contêm sessões de exercício destinadas a ajudá-lo a alcançar objectivos de aptidão física específicos. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam automaticamente o tapete rolante enquanto a voz de um treinador pessoal o orienta ao longo do exercício. É incluído um Cartão iFit de demonstração. Estão disponíveis separadamente Cartões iFit adicionais. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Quer seleccione o modo manual ou uma sessão de exercício, pode desfrutar dos seus programas preferidos no televisor pessoal enquanto se põe em forma. Pode também escutar as músicas ou os audiolivros que preferir, enquanto se exercita, com o excelente sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para usar o modo manual,** consulte a página 16. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 18. **Para criar e usar uma sessão de exercício personalizada,** consulte as páginas 19 e 20. **Para usar uma sessão de exercício de pulsação,** consulte a página 21. **Para usar um cartão iFit,** consulte a página 22. **Para usar o televisor pessoal,** consulte a página 23. **Para usar o telecomando,** consulte a página 24. **Para substituir as pilhas do telecomando,** consulte a página 25. **Para ajustar as configurações do televisor no modo TV ou no modo AV,** consulte a página 26. **Para ajustar as configurações do televisor no modo DTV,** consulte a página 27. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 28. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 29.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

Ligue o cabo de alimentação eléctrica (ver a página 14). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/ OFF] na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação.

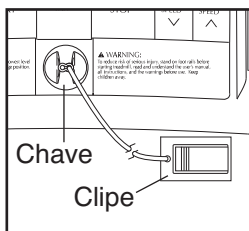
Coloque o interruptor na posição de "reiniciar".



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 se iluminarem logo depois de ligar o cabo de alimentação à corrente e de colocar o interruptor na posição de reiniciar, 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 28 para desactivar o modo de demonstração.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho à direita) e prenda-o 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.



IMPORTANTE: se houver uma película de plástico transparente sobre a consola, remova-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Da primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (veja a página 33).

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, ou para alterar a unidade de medida, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 28. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

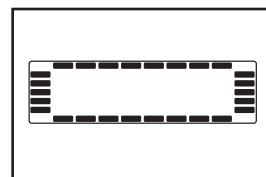
COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduzir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Seleccionar o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, prima repetidamente qualquer dos botões de sessão de ex-



ercício (Perda de Peso [WT. LOSS], Aeróbica [AEROBIC], Desempenho [PERFORM], Resistência [ENDURE], Personalizada [CUSTOM] ou Pulsação [PULSE]), até que surja uma pista na matriz.

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 Rápida [QUICK SPEED] numerados de 2 a 20.

Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade, 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 um dos botões for premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Se premir um dos botões de Velocidade Rápida numerados, a cinta de caminhar alterará gradualmente a velocidade até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

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

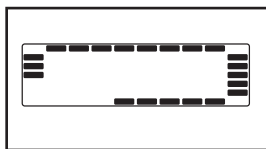
4. Alterar a inclinação do tapete rolante conforme o desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] ou um dos botões de Inclinação Rápida [QUICK INCLINE] numerados de 0 a 12.

De cada vez que premir o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação, esta alterar-se-á em 0,5%. Se premir um dos botões de Inclinação Rápida numerados, a inclinação alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de inclinação seleccionada.

5. Acompanhar a sua progressão pelos ecrãs.

A matriz — Quando seleccionar o modo manual, a matriz exibirá uma pista que representa 400 metros (1/4 de milha). Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomearão a aparecer em sucessão.



O ecrã de Calorias/Inclinação —

O ecrã de Calorias/Inclinação [CALS/INCLINE] pode mostrar o número aproximado de calorias que queimou. O ecrã mostrará também a inclinação do tapete rolante por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.



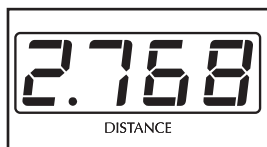
O ecrã de Tempo —

O ecrã de Tempo [TIME] mostrará o tempo decorrido. Nota: quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



O ecrã de Distância —

O ecrã de Distância [DISTANCE] pode mostrar a distância que caminhou ou correu.

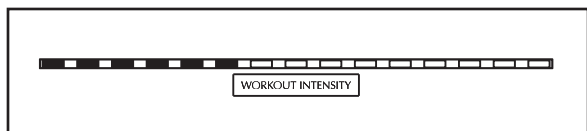


O ecrã de Velocidade/Pulsção —

O ecrã de Velocidade/Pulsção [SPEED/PULSE] pode mostrar a velocidade da cinta de caminhar. O ecrã exibirá também o seu ritmo cardíaco, quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional.



Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício.

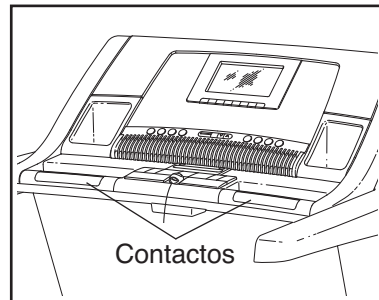


Para reiniciar a consola, prima o botão Parar [STOP], retire a chave e, em seguida, volte a inserir a chave.

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

Nota: se usar o sensor de pulsações do punho e o sensor de pulsações para o peito opcional em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão. Consulte a página 29 para informações sobre o sensor de pulsações para o peito opcional.

Antes de usar o sensor de pulsações do punho, remova as películas de plástico transparente dos contactos de metal do mesmo. 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 metálicos do apoio para as mãos, **evitando movê-las. Agarre os contactos durante cerca de dez segundos.** Quando for detectada a pulsação, 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. Ligar a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão da 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 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 sua posição de arrumação, caso contrário poderá danificá-lo.** Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor de reiniciar/desligar na posição de "desligado" [OFF] e desconecte 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 PREDEFINIDA

1. Introduzir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Seleccionar uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão Perda de Peso [WT. LOSS], o botão Aeróbica [AERO-BIC], o botão Desempenho [PERFORM] ou o botão Resistência [ENDURE].



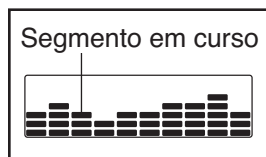
Quando for seleccionada uma sessão de exercício predefinida, os ecrãs mostrarão a configuração de inclinação máxima, a duração, o número e a configuração de velocidade máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

3. Iniciar o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as 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 de um minuto. Para cada segmento, estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: É possível programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento actual da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do seg-



mento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. As novas configurações de velocidade e inclinação surgirão nos ecrãs por alguns segundos. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte da sessão de exercício, a nova configuração de velocidade e/ou inclinação piscará no ecrã para o alertar.

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

A sessão de exercício continuará da mesma forma até que termine o seu último segmento. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

4. Acompanhar a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Medir o ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

6. Ligar a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

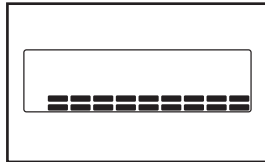
COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA

1. Introduzir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Seleccionar uma sessão de exercício personalizada.

Para seleccionar uma sessão de exercício personalizada, prima repetidamente o botão Personalizada [CUSTOM]. Quando for seleccionada uma sessão de exercício personalizada, surgirão nos ecrãs o número da sessão de exercício e três colunas de indicadores.



Nota: se houver mais de duas filas de indicadores a atravessarem a matriz, consulte COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA na página 20.

3. Pôr a cinta de caminhar em movimento e programar as configurações de velocidade e inclinação desejadas.

Prima o botão Iniciar [START]. Um momento depois de premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício personalizada está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento, podem ser programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de

inclinação. Para programar configurações de velocidade e inclinação para o primeiro segmento, basta ajustar a velocidade e a inclinação do tapete rolante conforme o desejado, premindo os botões de velocidade e inclinação.

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, soarão uma série de sons e as configurações correntes de velocidade e de inclinação serão guardadas em memória. Programe uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação para o segundo segmento da mesma forma.

Continue a programar configurações de velocidade e inclinação para tantos segmentos quantos desejar; as sessões de exercício personalizadas podem ter até quarenta segmentos. Quando acabar de fazer exercício, prima duas vezes o botão Parar. As configurações de velocidade e inclinação que programou e o tempo da sessão de exercício serão guardados em memória.

4. Acompanhar a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Medir o ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

6. Ligar a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA

1. Introduzir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Seleccionar uma sessão de exercício personalizada.

Para seleccionar uma sessão de exercício personalizada, prima repetidamente o botão Personalizada [CUSTOM]. Quando for seleccionada uma sessão de exercício personalizada, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Além disso, aparecerão a configuração de inclinação [INCLINE] máxima, a duração [TIME], o número e a configuração de velocidade [SPEED] máxima da sessão de exercício. **Nota: se houver apenas duas filas de indicadores a atravessarem a matriz, consulte COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA na página 19.**



3. Iniciar o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação que programou previamente. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício personalizada está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento, estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: É possível programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

A sessão de exercício personalizada funcionará da mesma forma que uma sessão de exercício predefinida (consulte o passo 3 na página 18).

Se desejar, pode redefinir a sessão de exercício enquanto a usa. **Para alterar a configuração de velocidade ou de inclinação do segmento em curso**, basta premir os botões de Velocidade ou Inclinação. Quando terminar o segmento em curso, a nova configuração será guardada em memória. **Para aumentar a duração da sessão de exercício**, comece por esperar que a mesma seja concluída. Depois, prima o botão Iniciar e programe configurações de velocidade e inclinação para tantos segmentos adicionais quantos os que desejar. Quando acabar de acrescentar os segmentos que desejar, prima duas vezes o botão Parar. **Para diminuir a duração da sessão de exercício**, prima duas vezes o botão Parar a qualquer momento, antes de concluída a sessão de exercício.

Para parar temporariamente a sessão de exercício, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar [START]. 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 programadas para o mesmo.

4. Acompanhar a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Medir o ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

6. Ligar a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

⚠️ ATENÇÃO: Se tiver problemas cardíacos, ou se tiver mais de 60 anos e tiver estado inactivo, não use as sessões de exercício de pulsação. Se tomar medicação regularmente, consulte o seu médico para saber se a mesma afectará o seu ritmo cardíaco durante o exercício.

1. Colocar o sensor de pulsações para o peito opcional.

Nota: Para melhores resultados, coloque um sensor de pulsações para o peito para usar uma sessão de exercício de pulsação. Consulte a página 29 para informações sobre o sensor de pulsações para o peito opcional.

2. Introduzir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

3. Seleccionar uma das quatro sessões de exercício de pulsação.

Para seleccionar uma sessão de exercício de pulsação, prima repetidamente o botão Pulsação [PULSE]. Quando for seleccionada uma sessão de exercício de pulsação, aparecerão nos ecrãs a duração, o número e o ritmo cardíaco-alvo máximo da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de ritmo cardíaco da sessão de exercício.



4. Introduzir uma configuração de ritmo cardíaco-alvo.

A configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo da sessão de exercício surgirá no ecrã de Velocidade/Pulsação. Se desejar, prima os botões de aumento ou diminuição junto ao botão Pulsação para alterar a configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo (**consulte INTENSIDADE DE EXERCÍCIO na página 36**). Nota: Se alterar a configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo, será alterado o nível de intensidade de toda a sessão de exercício.

5. Iniciar o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

As sessões de exercício de pulsação estão divididas em segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo. Nota: é possível programar a mesma configuração de ritmo cardíaco-alvo para segmentos consecutivos.

Durante cada segmento da sessão de exercício, a consola comparará o seu ritmo cardíaco com a configuração de ritmo cardíaco-alvo desse segmento. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima da configuração de ritmo cardíaco-alvo, a velocidade e/ou a inclinação aumentarão ou diminuirão para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo.

Se a sua pulsação não for detectada no decurso do programa, piscarão no ecrã as letras “PLS” e a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão diminuir automaticamente. Se isso acontecer, consulte as instruções incluídas com o sensor de pulsações para o peito opcional.

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, ouvir-se-á uma série de sons e todas as configurações de ritmo cardíaco-alvo se deslocarão uma coluna para a esquerda. Aparecerão no ecrã as novas configurações de velocidade e inclinação. A sessão de exercício continuará da mesma forma até que termine o seu último segmento. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se as configurações de velocidade e/ou inclinação forem demasiado altas ou baixas, pode alterar o nível de intensidade da sessão de exercício, premindo os botões de Velocidade e Inclinação; **contudo, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão alterar-se para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [Stop]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar [Start]. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h; **contudo, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão alterar-se para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

6. Acompanhar a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

7. Ligar a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

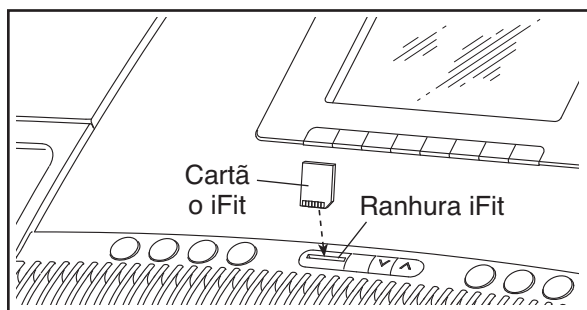
COMO USAR UM CARTÃO IFIT

1. Introduzir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e introduzidos na ranhura iFit.



Seguidamente, seleccione um programa iFit premindo os botões de subir ou descer junto à ranhura iFit. Quando for seleccionada uma sessão de exercício iFit, os ecrãs mostrarão a configuração de inclinação máxima, a duração, o número e a configuração de velocidade máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Cada sessão de exercício iFit está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: É possível programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. Iniciar o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar. Durante a sessão de exercício, um treinador pessoal orientá-lo-á através da mesma.

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado alta ou baixa, pode preferir manualmente a configuração, premindo os botões de Velocidade ou Inclinação; **contudo, ao começar o segmento seguinte, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

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 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. Acompanhar a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 17.

5. Ligar a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

ATENÇÃO: Retire sempre os Cartões iFit da ranhura iFit quando não estiver a usá-los.

COMO USAR O TELEVISOR PESSOAL

IMPORTANTE: antes de usar o televisor, deve conectar o cabo A/V 96" ou um cabo CATV ao tapete rolante (consulte a página 13).

1. Ligue o televisor.

Se houver uma película de plástico transparente sobre o ecrã do televisor, remova-a. Introduza a chave na consola. Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16. Prima o botão de corrente de TV para ligar o televisor. Nota: se fizer funcionar o televisor sem introduzir a chave na consola, os botões da consola não funcionarão.

2. Inicializar o modo DTV.

Se não houver canais guardados em memória no modo DTV, o televisor poderá solicitar-lhe que ajuste as respectivas configurações. Selecione o país, o idioma e o fuso horário. Os fusos horários são definidos a partir do Tempo Médio de Greenwich (GMT). Depois, destaque Sair [EXIT] e prima o botão de aumentar o Volume no seu telecomando. Selecione Sim [YES] para pesquisar canais ou Não [NO] para deixar a pesquisa para mais tarde.

3. Pesquisar canais de televisão.

Antes de usar o seu televisor, deve pesquisar os canais. Consulte as páginas 26 e 27 para informações sobre a pesquisa de canais. Nota: Deve conectar um VCR ou um leitor de DVD e pesquisar os canais antes de poder usar o VCR ou o leitor de DVD. Certifique-se de que o VCR ou leitor de DVD esteja devidamente conectado (consulte a página 13).

O seu televisor pode receber sinais analógicos ou digitais. Para que o televisor funcione adequadamente, é necessária uma boa recepção. Certifique-se de que as configurações do televisor estejam correctas (consulte as páginas 26 e 27). Se estiver a usar uma antena, certifique-se de que esteja devidamente conectada e ajustada para uma recepção óptima (consulte COMO CONECTAR UMA ANTENA na página 13).

4. Prima o botão TV/AV para seleccionar um modo de televisão.

Selecione um modo de introdução, premindo repetidamente o botão TV/AV do telecomando até que surja no ecrã o modo seleccionado. Se conectou uma antena ou um cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm do tapete rolante, selecione o modo de TV. Se conectou o cabo A/V 96" à tomada de áudio/vídeo, selecione o modo de AV.

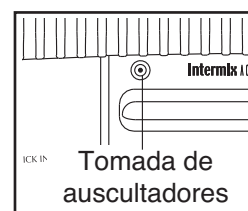
5. Prima os botões de Canal para seleccionar o canal desejado.

Ao ligar o televisor, o ecrã mostrará o último canal que foi seleccionado. Para seleccionar um canal diferente, prima os botões numerados dos canais ou os botões de aumentar ou diminuir o Canal (CH). O número do canal seleccionado aparecerá no ecrã por alguns segundos. Nota: Antes de poder seleccionar os canais, terá de os guardar na memória do televisor. Se um canal deixar de aparecer, faça uma nova busca de canais. Consulte as páginas 26 e 27.

6. Prima os botões de Volume para ajustar o volume de som.

Prima os botões de aumentar ou diminuir o Volume (VOL) na consola para ajustar o volume. Quando premir qualquer dos botões, aparecerá por alguns segundos no ecrã o nível do volume. Nota: para melhores resultados, altere o volume premindo somente os botões de Volume da consola.

Para usar auriculares ou auscultadores (não incluídos), ligue-os à tomada de auscultadores junto do botão Iniciar na consola.



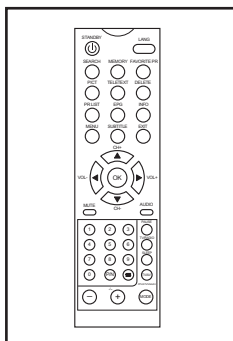
7. Desligar o televisor.

Quando acabar de utilizar o televisor, prima o botão de ligação do mesmo por alguns segundos para o desligar. Nota: se não desligar o televisor, ele ligar-se-á automaticamente quando voltar a usar o tapete rolante.

COMO USAR O TELECOMANDO

Na primeira vez que usar o telecomando, introduza-lhe pilhas (consulte COMO SUBSTITUIR AS PILHAS DO TELECOMANDO na página 25).

Depois, coloque-se sobre o tapete rolante e segure o telecomando junto do televisor. Aponte directamente o telecomando para o televisor.



Prima o botão de Espera [STANDBY]. Após alguns momentos, o televisor ligar-se-á ou desligar-se-á.

Prima o botão de Idioma [LANG] para seleccionar o idioma de OSD (on-screen display), a exibir no ecrã. No modo DTV, pode optar entre alemão [GERMAN], francês [FRENCH], holandês [DUTCH], inglês [ENGLISH], espanhol [SPANISH], português [PORTUGUESE] ou italiano [ITALIAN]. Nos modos TV ou AV, pode optar entre dez idiomas.

Prima o botão de Busca [SEARCH] para procurar canais e os guardar na memória. Nota: no modo TV, prima o botão de Busca durante cinco segundos para procurar canais. No modo DTV, seleccione SIM [YES] para procurar canais ou NÃO [NO] para parar a procura.

No modo DTV, prima o botão Memória [MEMORY] para definir o canal em uso como canal favorito.

No modo DTV, prima o botão PR Favorito [FAVORITE PR] para ver o seu canal favorito.

Prima o botão de Imagem [PICTURE] para seleccionar o modo de imagem pessoal, padrão, suave, intenso ou claro.

No modo DTV, prima o botão Teletexto [TELETEXT] para activar ou desactivar a funcionalidade de teletexto.

Prima o botão de Apagar [DELETE] para remover da memória o canal em uso. Nota: se apagar acidentalmente um canal, faça uma nova busca para voltar a localizá-lo (consulte as páginas 26 e 27).

Prima o botão PRLIST para ver uma lista de canais. Nota: também pode ver a lista premindo o botão PRLIST da consola.

No modo DTV, prima o botão EPG para ver o guia electrónico de programas.

Prima o botão Info [INFO] para ver informações acerca do programa que está a ver e da emissão ou do sinal de cabo.

Prima o botão Menu [MENU] para ver o menu principal. Consulte as páginas 26 e 27 para informações sobre o menu.

Prima o botão Legenda [SUBTITLE] para activar ou desactivar as legendas.

Prima o botão Sair [EXIT] para sair de qualquer menu ou para ver um menu anterior.

Prima o botão de aumentar ou diminuir o Canal (CH) para seleccionar um canal. Os botões de aumentar ou diminuir o Canal no telecomando também funcionam como botões de navegação para cima e para baixo num menu.

Nos modos TV ou AV, prima repetidamente o botão P/N e depois prima os botões numerados para seleccionar um canal específico.

No modo DTV, prima o botão OK para confirmar as suas selecções. No modo TV, prima o botão OK para procurar canais.

Prima o botão de aumentar ou diminuir o Volume (VOL) para ajustar o volume. Para melhores resultados, altere o volume premindo somente os botões de Volume da consola. Os botões de aumentar ou diminuir o Volume no telecomando também funcionam como botões de navegação para a esquerda e para a direita num menu.

Para ligar ou desligar o som, prima o botão Mudo [MUTE].

Prima repetidamente o botão Áudio [AUDIO] para seleccionar Padrão [STANDARD], Música [MUSIC], Filme [MOVIE] ou Pessoal [PERSONAL] como modo de Áudio. Nota: o botão de áudio só funcionará no modo DTV.

No modo DTV prima repetidamente o botão P/N para seleccionar NTSC, PAL ou Auto como sistema de saída.

Prima o botão Retorno [RETURN] (↵) para ver o canal anterior.

No modo DTV, prima o botão Pausa [PAUSE] para pausar ou reproduzir o programa em visualização.

No modo DTV, prima o botão TV/Rádio [TV/RADIO] para passar para os canais de música.

Prima o botão Suspensão [SLEEP] para activar o temporizador de suspensão (consulte a página 26).

Prima repetidamente o botão TV/AV para seleccionar o modo de entrada. Para ver canais de televisão através de uma antena ou de um cabo CATV, selecione o modo TV ou o modo DTV. Para usar o cabo A/V 96", selecione o modo AV.

Prima o botão de Modo para ajustar as configurações de imagem. Ajuste o brilho, o contraste e a cor da imagem, usando os botões – e +. Ajuste a rotação do

ecrã, com as opções Cima [UP], Baixo [DOWN] e Espelho [MIRROR]. Selecione um tamanho de ecrã. Selecione a opção de reiniciar para restituir o brilho, o contraste e a cor às configurações originais.

Prima os botões – ou + no menu do Modo [MODE] para ajustar as configurações.

COMO SUBSTITUIR AS PILHAS DO TELECOMANDO

Para substituir as pilhas, comece por localizar a tampa do compartimento das pilhas na parte de trás do telecomando. Empurre suavemente a tampa do compartimento com o polegar, fazendo-a deslizar.

Se necessário, remova as pilhas gastas do telecomando. Introduza duas pilhas “AAA” novas.

Certifique-se de que as pilhas ficam inseridas de acordo com o desenho do interior do telecomando. Depois, faça deslizar a tampa do compartimento pelo telecomando até a fechar.

COMO AJUSTAR AS CONFIGURAÇÕES DO TELEVISOR NO MODO TV OU NO MODO AV

1. Entrar no menu principal.

Prima o botão Menu [MENU] para entrar no menu principal. Tem de usar o telecomando para ajustar as configurações do televisor. Prima o botão Sair [EXIT] para sair do menu. Prima os botões de aumentar e diminuir o Canal (CH) para destacar um item e os botões de aumentar e diminuir o Volume (VOL) do telecomando para seleccionar uma opção do menu ou ajustar as configurações se o desejar.

2. Ajustar as configurações de imagem.

Selecione a opção de menu Imagem [PICTURE], premindo o botão de aumentar ou diminuir o volume do telecomando. Ajuste o brilho, o contraste e a cor. Selecione a opção Repor [Reset] para recuperar as configurações originais do televisor.

3. Ajustar as configurações do sistema.

Selecione um dos dez idiomas OSD (on-screen display), a exibir no ecrã. O idioma OSD é o idioma no qual aparecerão os indicadores no ecrã (como o menu ou o guia electrónico de programas). A opção de idioma OSD só funcionará no modo TV. Ajuste a configuração do relógio para definir o temporizador. Se configurar o temporizador, o televisor desligar-se-á após o número indicado de minutos. Uma contagem decrescente avisá-lo-á quando o televisor estiver prestes a desligar-se. Selecione o formato de ecrã de 16:9 ou 4:3. Selecione a rotação da imagem. Ajuste a configuração de Fundo Azul [Blue Back] para activar ou desactivar o fundo azul quando o televisor não estiver a receber sinal.

4. Ajustar as configurações predefinidas.

Nota: A opção de configurações predefinidas só está disponível em modo de TV.

Ajuste as configurações de um canal específico seleccionando o número desse canal na opção Posição [Position]. Active ou desactive a opção Recordar [Remember] para ver ou saltar o canal quando usar os botões de aumentar ou diminuir Canal.

Para remover todos os canais guardados e fazer nova busca de canais, selecione a opção Autobusca [Auto-search] e prima o botão de aumentar Volume. O televisor começará a procurar todos os canais disponíveis na sua área. Quando não for detectado sinal num canal, este será saltado. Quando for detectado sinal, o canal será guardado na memória e será seleccionado o canal seguinte. Este processo continuará até que se chegue ao canal mais elevado. O televisor renumerará os canais pela ordem em que os localizar. Não remova a chave quando o televisor estiver a procurar canais. Nota: tenha o cuidado de configurar os sistemas de som e de cor antes de fazer a busca de canais.

Selecione a configuração Troca [Swap] para definir o canal da configuração Posição como o canal da sua escolha. Ajuste a configuração Fina [Fine] para aumentar a qualidade do sinal. Selecione a opção Busca e prima os botões de aumentar e diminuir Volume do seu telecomando para encontrar a melhor qualidade de sinal possível para o canal em uso. O televisor começará a procurar esse canal. Quando a imagem for nítida, prima o botão Menu.

Selecione I, DK ou BG como sistema de som. Selecione Auto, PAL ou SECAM como sistema de cor. Tente todas as opções, se necessário, para encontrar a configuração óptima.

5. Sair do menu.

Prima o botão Sair para sair do menu.

COMO AJUSTAR AS CONFIGURAÇÕES DO TELEVISOR NO MODO DTV

1. Entrar no menu principal.

Prima o botão Menu para entrar no menu principal. Tem de usar o telecomando para ajustar as configurações do televisor. Prima o botão Sair [EXIT] para sair do menu ou para ver um menu anterior. Prima os botões de aumentar e diminuir o Canal (CH) para destacar um item e o botão OK para seleccionar um item. Prima os botões de aumentar e diminuir o Volume (VOL) do telecomando para ajustar as configurações se o desejar.

2. Ajustar as configurações de instalação.

Selecione a opção de menu Antena Activa [ACTIVE ANTENNA] e desactive ou active a sua antena se o desejar.

Selecione o menu de Configuração do Sistema [SYSTEM SETUP]. Selecione a opção de menu Hora Local [LOCAL TIME]. Ajuste o fuso horário. Os fusos horários são definidos a partir do Tempo Médio de Greenwich. Active ou desactive a opção de hora de Verão. Prima os botões dos números para definir o dia, o mês, o ano e a hora. Prima o botão Sair. Selecione OK para guardar a hora e a data ou Sair para apagar os valores definidos.

Selecione a opção de menu Interface de Utilizador [USER INTERFACE]. Selecione um dos seis idiomas OSD Exibição no ecrã Exibição no ecrã (On-screen display), a exibir no ecrã. O idioma OSD é o idioma no qual aparecerão os indicadores no ecrã (como o menu ou o guia electrónico de programas). Ajuste a transparência do OSD.

Selecione a opção de menu Configurações de Bloqueio de Menus [MENU LOCK SETTINGS]. Introduza a sua senha. Se ainda não definiu uma senha, esta será 0000. Se um menu estiver bloqueado, terá de introduzir uma senha antes de o poder ver.

Selecione a opção de menu Alterar Senha [CHANGE PASSWORD]. Se ainda não definiu uma senha, a senha de origem é 0000. A sua nova senha terá de ser constituída por quatro algarismos. Caso se esqueça da sua senha, selecione a opção de menu de reposição de fábrica.

Selecione a opção de menu Vídeo [VIDEO]. Selecione Auto, PAL ou NTSC. Tente todas as opções, se necessário, para encontrar a configuração óptima. Selecione o formato do ecrã, o manuseamento do ecrã e o modo de vídeo.

Selecione a opção de menu Informações do Sistema [SYSTEM INFORMATION]. Aparecerão no ecrã as informações do sistema. Prima o botão Sair para regressar ao menu de Configuração do Sistema.

Selecione a opção de menu Reposição de Fábrica [FACTORY RESET]. Introduza a sua senha. Caso se esqueça da sua senha, introduza 9999. Selecione Sim [YES] para restituir todas as configurações aos seus valores originais. A senha será redefinida para 0000.

3. Procurar canais.

Destaque a opção de menu Frequência [FREQUENCY]. Percorra os canais e veja a frequência do seu sinal se o desejar. Para procurar os canais, selecione o modo de busca automática ou o modo de busca manual. O televisor começará a procurar todos os canais disponíveis na sua área. Quando não for detectado sinal num canal, este será saltado. Quando for detectado sinal, o canal será guardado na memória e será seleccionado o canal seguinte. Este processo continuará até que se chegue ao canal mais elevado. O televisor renumerará os canais pela ordem em que os localizar. **Não remova a chave quando o televisor estiver a procurar canais.**

4. Editar os canais.

Selecione Canal de TV [TV CHANNEL] ou Canal de Rádio [RADIO CHANNEL]. Prima os botões numerados do telecomando para seleccionar Saltar [SKIP], Bloquear [LOCK], Mover [MOVE], Apagar [DELETE], Dar nome [NAME], Ordenar [SORT] ou Favorito [FAVORITE]. Ajuste as configurações se o desejar. Para introduzir a opção de menu Bloquear, a senha é 9999.

5. Sair do menu.

Prima o botão Sair para sair do menu.

O MODO DE INFORMAÇÃO

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

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Parar [STOP] ao inserir a chave na consola. Seguidamente, largue o botão Parar. Aparecerão no ecrã as seguintes informações quando for seleccionado o modo de informação:

Surgirá um “E” para milhas inglesas ou um “M” para quilómetros métricos no ecrã de Calorias/Inclinação. Prima o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para alterar a unidade de medida, se o desejar.



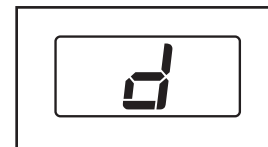
O ecrã de Tempo [TIME] apresentará o número total de horas durante as quais o tapete rolante funcionou.



O ecrã de Distância [DISTANCE] mostrará o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.



A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver activado, a consola funcionará normalmente quando conectar o cabo de alimentação, colocar o interruptor de reiniciar/desligar na posição de reiniciar 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 activado, aparecerá um “d” no ecrã de Velocidade/Pulsção enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade [SPEED].



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

COMO USAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para reproduzir música ou audiolivros através dos altifalantes estéreo da consola, deve ligar o seu leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio pessoal à consola, através da tomada de áudio junto ao botão Parar [STOP].



Para usar a tomada de áudio, localize o cabo de áudio de 18" e ligue-o à tomada de áudio. Depois, ligue o cabo de áudio de 18" à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio pessoal.

Certifique-se de que o cabo de áudio de 18" fique bem ligado. Nota: o som do televisor não funcionará quando o cabo de áudio de 18" estiver ligado.

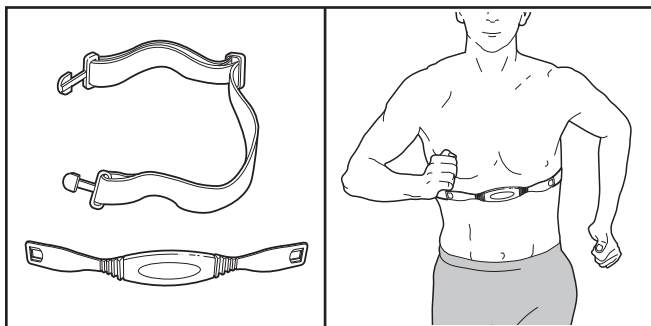
Seguidamente, prima o botão Play [PLAY] do seu leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu reproduutor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume [VOLUME] na consola.

Se estiver a usar um leitor de CDs pessoal e o CD saltar, pouxe o leitor de CDs no chão ou noutra superfície plana e não na consola.

O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

Um sensor de pulsações para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitoriza o seu ritmo cardíaco durante as sessões de exercício.

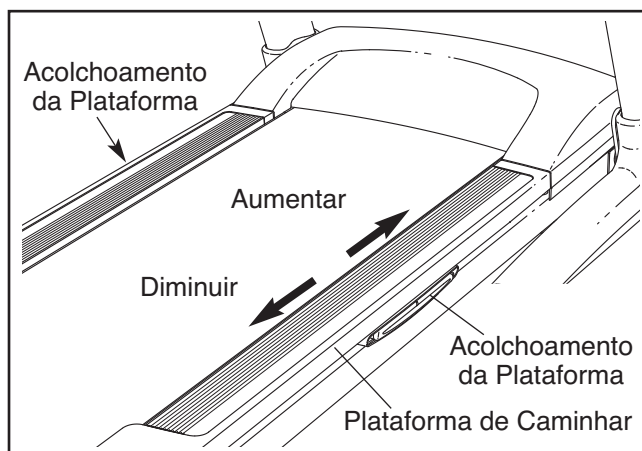
Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual.



COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

O tapete rolante possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou ao correr sobre o mesmo. Para aumentar a firmeza da plataforma de caminhar, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da frente do tapete rolante. Para diminuir a firmeza, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da traseira do tapete rolante.

Nota: certifique-se de que ambos os acolchoamentos fiquem regulados 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 TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARRUMAÇÃO

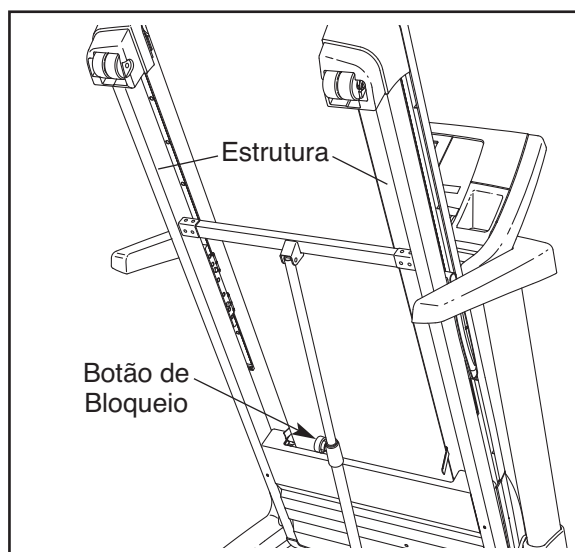
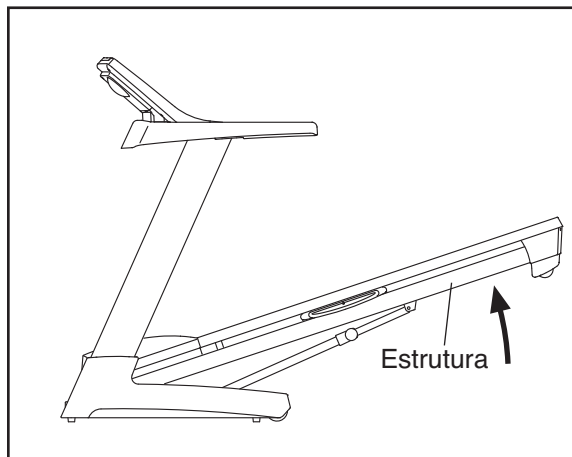
Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa.

Se não o fizer, poderá danificar o tapete rolante ao dobrá-lo. Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg (45 lbs) para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta à direita. **ATENÇÃO:** Para diminuir a possibilidade de lesões, não levante a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Para erguer a estrutura, dobre as pernas, mantenha as costas direitas e eleve-a com as pernas. Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.

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

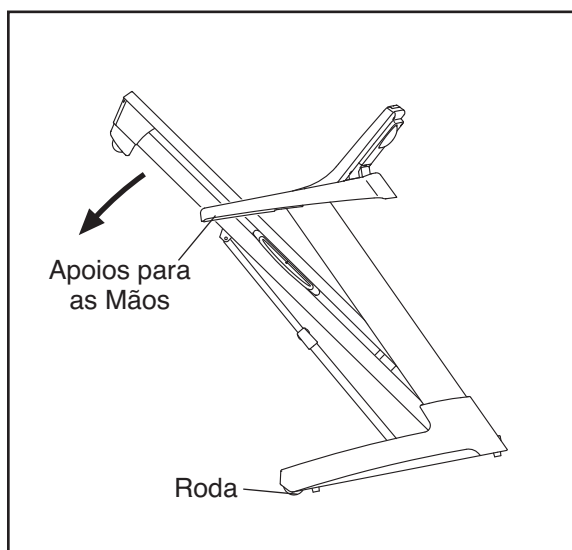
Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C (85° F).



COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

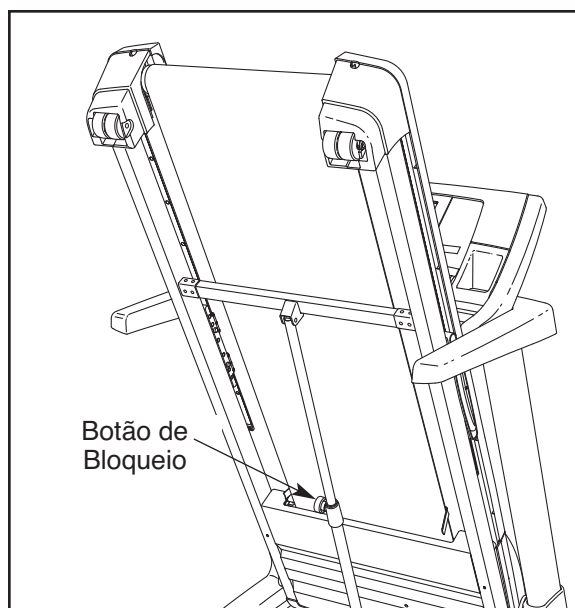
Antes de transportar o tapete rolante, coloque-o na posição de arrumação, conforme descrito acima. **Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de arrumação.**

1. Segure os apoios para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.
2. Incline o tapete rolante para trás até que ele se mova livremente sobre as rodas. **Transporte cuidadosamente o tapete rolante até ao local desejado. Nunca transporte o tapete rolante sem o inclinar para trás. Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao transportar o tapete rolante. Não tente transportar o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**
3. Coloque um pé contra uma das rodas e baixe cuidadosamente o tapete rolante até que ele fique em posição de arrumação.

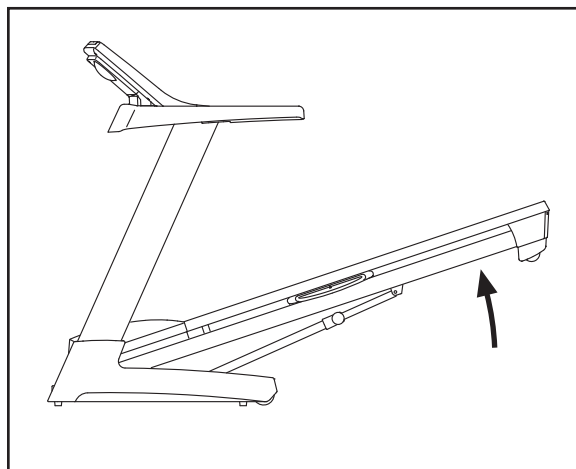


COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Segure a extremidade superior do tapete rolante com a sua mão direita. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Baixe a estrutura rodando a articulação e largue o botão de bloqueio. Nota: para libertar o botão de bloqueio, poderá ser necessário empurrar a estrutura para a frente enquanto puxa o botão para a esquerda.



2. **Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos, e baixe-a até ao chão. ATENÇÃO: para diminuir a possibilidade de lesões, não baixe a estrutura metálica agarrando-a apenas pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Não deixe cair a estrutura para o chão. Certifique-se de que dobra as pernas e mantém as costas direitas.**



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

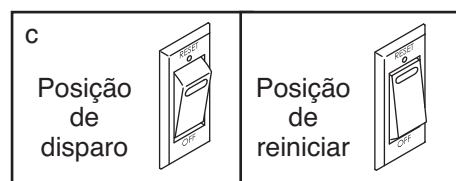
A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa anterior deste manual.

PROBLEMA: A corrente não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra. (Consulte a página 14.) Se for necessária uma extensão eléctrica, use apenas um cabo tricondutor de 1 mm² (calibre 14), com comprimento não superior a 1,5m (5 pés).
IMPORTANTE: o tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com disjuntor diferencial.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor de reiniciar/desligar localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme mostrado, o interruptor de circuito disparou. Para repor o interruptor de circuito, aguarde cinco minutos e depois prima o botão para a posição de reiniciar.



PROBLEMA: A corrente desliga-se durante a utilização

SOLUÇÃO: a. Verifique o interruptor de reiniciar/desligar (veja a ilustração acima). Se o interruptor de circuito disparou, aguarde cinco minutos e depois prima o botão para a posição de reiniciar.

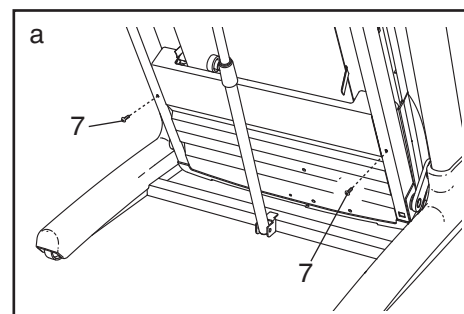
b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.

c. Remova a chave da consola. Reintroduza a chave na consola.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa anterior deste manual.

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

SOLUÇÃO: a. 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 permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 28 para desactivar o modo de demonstração.

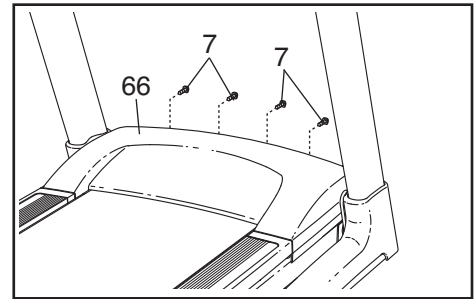


PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

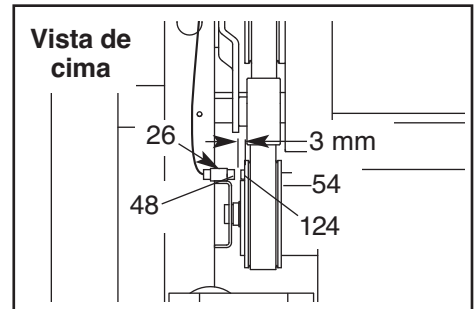
SOLUÇÃO: a. **Remova a chave da consola e DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Coloque o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 30).

Seguidamente, remova os dois Parafusos #8 x 3/4" (7) indicados.

Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 31). Remova os quatro Parafusos #8 x 3/4" (7) indicados e remova a Cobertura do Motor (66).



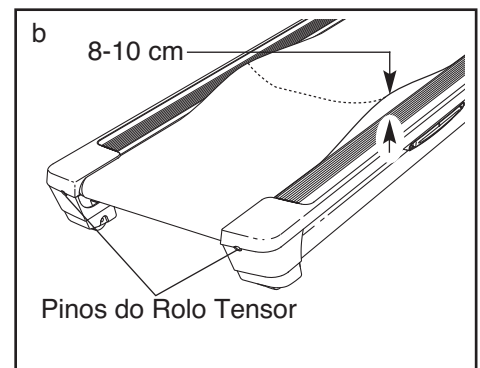
Seguidamente, localize o Interruptor de Lâmina (48) e o Íman (124) no lado esquerdo da Roldana (54). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarrachante de Cabeça da Anilha #8 x 3/4" (26) indicado, mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso Auto-Atarrachante. Volte a fixar a Cobertura (não mostrada) com os seis Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados). Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



PROBLEMA: A cinta de caminhar move-se mais lentamente quando alguém está a caminhar sobre ela

SOLUÇÃO: a. Se for necessária uma extensão eléctrica, use apenas um cabo tricondutor de 1 mm² (calibre 14), com comprimento não superior a 1,5m (5 pés).

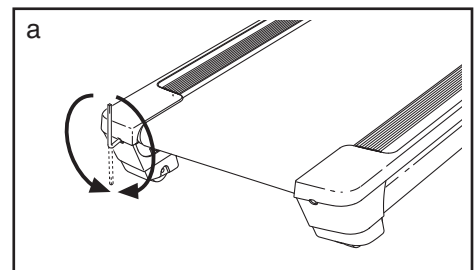
b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 cm (3 a 4 pol.) 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 que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.



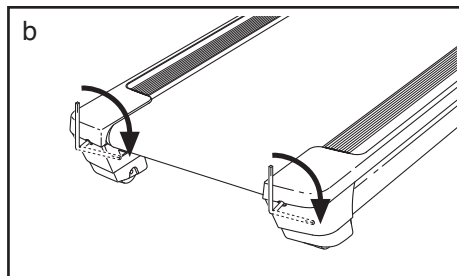
c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa anterior deste manual.

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

SOLUÇÃO: a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, retire a chave e **DESLIGUE 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 horário; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o pino esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. Ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



- b. Se a cinta de caminhar se deslocar quando for pisada, primeiro 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 horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 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 que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.



PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

- SOLUÇÃO:**
- a. Mantenha premidos os botões de Parar [STOP] e de aumentar Velocidade [SPEED], introduza a chave na consola e depois largue os botões de Parar e de aumentar Velocidade. Prima novamente o botão de Parar. Depois, prima o botão de aumentar ou diminuir Inclinação [Incline]. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação é novamente calibrado. Se a inclinação não ficar calibrada, prima o botão de Parar e depois prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Inclinação. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

PROBLEMA: A recepção do televisor é fraca

- SOLUÇÃO:**
- a. Certifique-se de que as configurações do televisor estejam correctas. Consulte as páginas 26 e 27.
- b. Para que o televisor funcione adequadamente, é necessária uma boa recepção. Se estiver a usar uma antena, certifique-se de que ela esteja devidamente ligada e ajustada para uma recepção óptima. (Consulte COMO LIGAR UMA ANTENA na página 13.)
- c. Verifique se se aplicam os problemas listados abaixo e siga as instruções aplicáveis.
- Ignição (pontos negros ou riscas horizontais que aparecem numa imagem que treme ou flutua)—Isto é habitualmente causado pela interferência de sistemas de ignição de automóveis, lâmpadas de néon, flutuações de tensão ou outros electrodomésticos. Tente mudar a posição do tapete rolante ou dos outros electrodomésticos para rectificar o problema.
 - Fantasmas—Os fantasmas são causados pelo facto de o sinal de televisão seguir duas vias - uma que é directa e outra que é reflectida em edifícios altos, colinas ou outros objectos. Mude a direcção ou a posição da antena para melhorar a recepção.
 - Ecrã azul—Se o tapete rolante estiver localizado nas áreas limite de uma estação de televisão cujo sinal seja fraco, a imagem pode ser de má qualidade ou pode surgir um ecrã azul. Se o sinal for fraco, poderá ser necessário instalar uma antena externa para melhorar a imagem.
 - Desvanecimento—Se faltarem blocos da imagem ou esta se deslocar pelo ecrã ou desaparecer, o sinal pode ser fraco. Mude a direcção ou a posição da antena para melhorar a recepção. Certifique-se de que as configurações do televisor estejam correctas (consulte as páginas 26 e 27). Não use um repartidor.

Nota: se surgir um destes problemas quando estiver ligado um cabo CATV de transmissão por cabo, o problema pode ser causado pela emissão da empresa de TV por cabo.

PROBLEMA: O telecomando não funciona correctamente

- SOLUÇÃO:**
- a. Coloque-se sobre o tapete rolante, segurando o telecomando junto ao televisor e apontando-o directamente para a consola.
 - b. Se o telecomando continuar a não funcionar correctamente, as pilhas devem ser substituídas; a maior parte dos problemas com o telecomando resulta de pilhas gastas. Consulte a página 25 para substituir as pilhas.

PROBLEMA: O televisor não está a receber sinal

- SOLUÇÃO:**
- a. Certifique-se de que está seleccionada a fonte de TV ou AV correcta. Consulte o passo 4 na página 23 para seleccionar uma fonte de televisão.
 - b. Certifique-se de que o cabo da antena, o cabo CATV ou o cabo A/V 96" esteja firmemente conectado ao tapete rolante. Consulte a página 13 para conectar um cabo ao tapete rolante.
 - c. Busca de emissões ou sinais por cabo. Consulte as páginas 26 e 27 para pesquisar sinais.

PROBLEMA: O volume está demasiado elevado ou o áudio do televisor faz um som de crepitação

- SOLUÇÃO:**
- a. Se o áudio do televisor fizer um som de crepitação quando aumenta o volume, este está demasiado elevado. Prima o botão de aumentar ou diminuir o Volume do telecomando até que o nível do volume seja de 80 por cento. Logo que o volume chegue a 80 por cento, ajuste o volume premindo somente os botões de Volume da consola.

PROBLEMA: Não se consegue aumentar o volume

- SOLUÇÃO:**
- a. Se não conseguir aumentar o volume, este pode ter sido ajustado com o telecomando. Prima o botão de aumentar ou diminuir o Volume do telecomando até que o nível do volume seja de 80 por cento. Logo que o volume chegue a 80 por cento, ajuste o volume premindo somente os botões de Volume da consola.
 - b. Se o televisor não emitir som, certifique-se de que o áudio do televisor não esteja mudo.
 - c. Se o televisor não emitir som, certifique-se de que o cabo de áudio de 18" não esteja conectado.

PROBLEMA: O televisor precisa de ser limpo

- SOLUÇÃO:**
- a. **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Para limpar o televisor e o ecrã, use um pano macio com uma pequena quantidade de detergente suave. **Não use um pano de polimento, solvente ou qualquer tipo de propelente ou detergente químico, como álcool ou benzeno.**

DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

⚠️ AVISO: Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsação não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os seus movimentos, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsação destina-se apenas a servir como auxiliar do exercício, determinando as tendências do ritmo cardíaco em geral.

As orientações seguintes ajudá-lo-ão a planear o seu programa de exercício. Para informações sobre exercício mais detalhadas, obtenha um livro recomendado ou consulte o seu médico.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o seu sistema cardiovascular, a chave para obter os resultados desejados é fazer exercício com a intensidade apropriada. O nível de intensidade apropriado pode ser encontrado usando o seu ritmo cardíaco como guia. O gráfico abaixo mostra os ritmos cardíacos recomendados para queimar gordura e fazer 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 determinar o ritmo cardíaco adequado para si, comece por encontrar a sua idade junto à base do gráfico (as idades estão arredondadas para a década mais próxima). Seguidamente, veja os três números acima da sua idade. Esses três números definem a sua “zona de treino”. Os dois números mais baixos são os ritmos cardíacos recomendados para queimar gordura; o número mais elevado é o ritmo cardíaco recomendado para exercício aeróbico.

Queima de gordura—Para queimar gordura com eficácia, deve fazer exercício a um nível de intensidade relativamente baixo por um segmento de tempo sustentado. Durante os primeiros minutos de exercício, o

seu corpo usa as calorias de hidratos de carbono, facilmente acessíveis, para obter energia. Só após os primeiros minutos o seu corpo começa a usar as calorias armazenadas sob a forma de gordura para obter energia. Se o seu objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do seu exercício até que o seu ritmo cardíaco fique próximo do número mais baixo da sua zona de treino. Para queimar o máximo de gordura, ajuste a intensidade do seu exercício até que o seu ritmo cardíaco fique próximo do número médio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico—Se o seu objectivo for o de fortalecer o sistema cardiovascular, o exercício deve ser “aeróbico”. O exercício aeróbico é uma actividade que requer grande volume de oxigénio durante segmentos de tempo longos. Isso aumenta o nível de exigência sobre o coração, para que bombeie sangue para os músculos, e sobre os pulmões, para que oxigenem o sangue. Para exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até que o seu ritmo cardíaco fique próximo do número mais alto da sua zona de treino.

DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

Um aquecimento—inicie cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura do corpo, o ritmo cardíaco e a circulação, em preparação para o exercício.

Exercícios na zona de treino—após o aquecimento, aumente a intensidade do exercício até que a sua pulsação se situe na sua zona de treino durante 20 a 60 minutos. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a pulsação na sua zona de treino por mais de 20 minutos.) Respire regular e profundamente enquanto estiver a fazer exercício — nunca retenha a respiração.

Um arrefecimento—termine cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de alongamentos para arrefecer. Isso aumentará a flexibilidade dos seus músculos e ajudará a evitar problemas posteriores ao exercício. Frequência de exercício

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três sessões de exercício por semana, com pelo menos um dia de descanso entre elas. Após alguns meses, pode fazer até cinco sessões de exercício por semana, se assim o desejar. Recorde, a chave para o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do seu dia-a-dia.

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº. NETL14708.0

R0109A

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

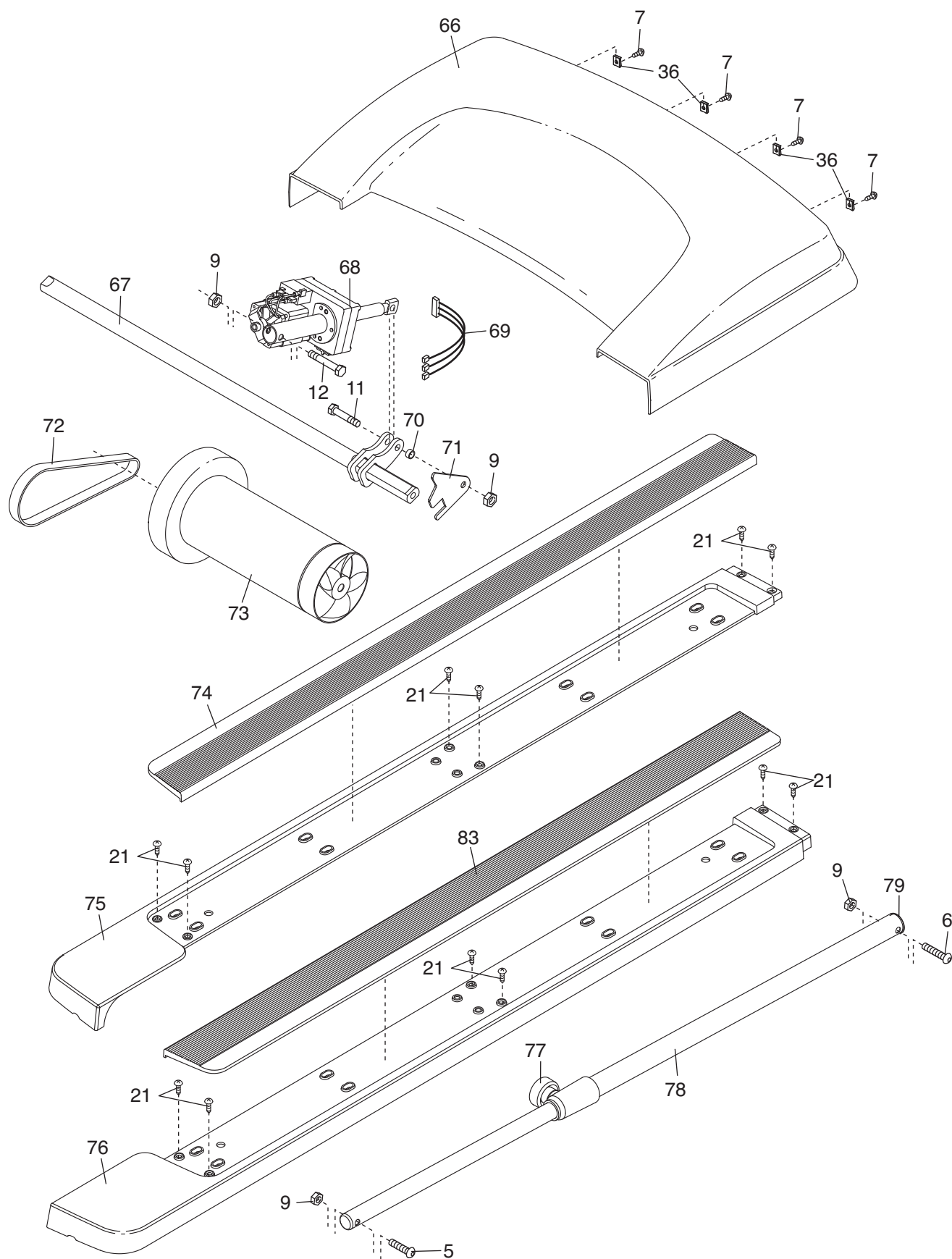
Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
1	4	Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/4"	50	2	Espaçador do Braço de Elevação
2	4	Pino com Plástico de 3/8" x 3 3/4"	51	2	Braço de Elevação
3	2	Pino de 1/4" x 1 3/4"	52	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
4	2	Pino de 1/4" x 1 1/4"	53	2	Espaçador da Haste de Inclinação
5	1	Pino de 3/8" x 1 3/4"	54	1	Rolo/Roldana de Tracção
6	1	Pino de 3/8" x 2"	55	1	Suporte de Electrónica
7	52	Parafuso #8 x 3/4"	56	1	Controlador
8	8	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	57	1	Tampa Frontal
9	10	Porca de 3/8"	58	1	Interruptor de Reiniciar/Desligar
10	2	Pino do Motor de Tracção de 5/16"	59	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
11	1	Pino Sextavado de 3/8" x 1 3/4"	60	2	Isolador
12	1	Pino Sextavado de 3/8" x 2"	61	1	Estrutura
13	10	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"	62	1	Pé Direito
14	16	Parafuso #8 x 3/4"	63	1	Cabo de Alimentação
15	4	Parafuso da Guia da Cinta #8	64	1	Rolo Tensor
16	2	Pino de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Chave Sextavada
17	50	Parafuso #8 x 1/2"	66	1	Cobertura do Motor
18	2	Pino de 3/8" x 3 3/4"	67	1	Haste de Inclinação
19	2	Pino de 1/4" x 1 1/4"	68	1	Motor de Inclinação
20	2	Pino de 5/16" x 1 1/4"	69	1	Fio do Motor de Inclinação
21	12	Parafuso #12 x 1"	70	1	Espaçador do Suporte de Bloqueio
22	2	Pino de 3/8" x 3/4"	71	1	Suporte de Bloqueio
23	2	Pino com Plástico de 3/8" x 1 3/4"	72	1	Cinta do Motor de Tracção
24	2	Pino de 3/8" x 2 3/8"	73	1	Motor de Tracção
25	10	Parafuso Brilhante #8 x 1/2"	74	1	Cobertura da Berma Esquerda
26	11	Parafuso Auto-Atarrachante de Cabeça com Anilha #8 x 3/4"	75	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
27	4	Parafuso de #8 x 1"	76	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
28	4	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	77	1	Botão de Bloqueio
29	1	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	78	1	Fecho de Armazenamento
30	2	Anilha em Forma de Estrela #8	79	1	Tampa do Fecho
31	2	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	80	1	Cabo de A/V de 50 pol.
32	4	Espaçador do Pé da Base	81	1	Cabo de TV de 50 pol.
33	4	Porca de 1/4"	82	4	Atilho Amovível
34	1	Receptáculo	83	1	Cobertura da Berma Direita
35	2	Porca do Cabo de 3/8"	84	11	Atilho do Cabo de 8 pol.
36	4	Clipe da Cobertura	85	1	Barra Vertical Esquerda
37	2	Porca de Flange de 5/16"	86	1	Fio da Barra Vertical
38	1	Porca M12	87	2	Ilhó do Fio da Barra Vertical
39	1	Barra de Apoio da Estrutura	88	1	Barra Vertical Direita
40	1	Pé Esquerdo	89	1	Cobertura do Altifalante Esquerdo
41	4	Roda do Pé	90	1	Tabuleiro de Acessórios Esquerdo
42	2	Calha do Acolchoamento	91	1	Sensor de Pulsações Esquerdo
43	1	Autocolante de Aviso	92	1	Sensor de Pulsações Direito
44	1	Plataforma de Caminhar	93	1	Tabuleiro do Leitor Digital
45	2	Acolchoamento da Plataforma	94	1	Barra de Pulsações
46	2	Guia da Cinta	95	1	Tampa do Receptor de Pulsações
47	1	Cinta de Caminhar	96	2	Fio de Terra da Consola
48	1	Interruptor de Lâmina	97	1	Estampa da Consola
49	2	Montagem da Cobertura do Motor	98	1	Parte Posterior da Consola
			99	1	Cobertura do Altifalante Direito

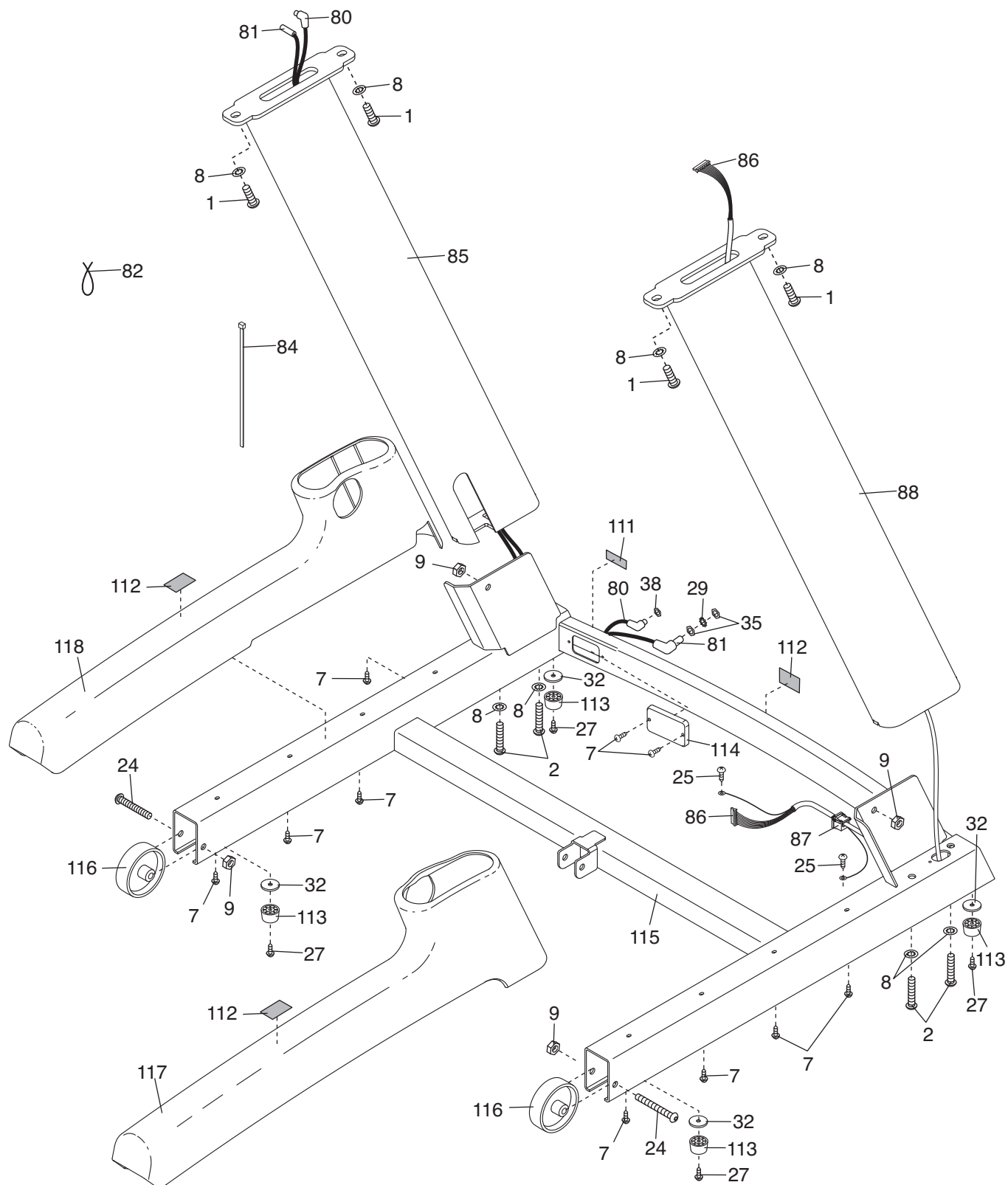
Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
100	1	Tabuleiro de Acessórios Direito	122	1	Cabo de Áudio de 18 pol.
101	1	Cabo de A/V de 96"	123	1	Telecomando
102	1	Cunha da Consola	124	1	Íman
103	1	Cablagem de 25"	125	1	Fio do Filtro
104	1	Cobertura Inferior Direita do Apoio para as Mãos	126	1	Consola
105	1	Estrutura do Apoio para as Mãos	127	1	Televisor
106	1	Cobertura Inferior Esquerda do Apoio para as Mãos	128	1	Ventoinha da Consola
107	1	Cabo de A/V de 25"	129	4	Parafuso #3 x 1/4"
108	1	Cabo de TV de 25"	130	2	Altifalante
109	1	Cobertura do Apoio para as Mãos	131	1	Fio de Terra de 4 pol. c/ Autocolante
110	1	Chave/Clipe	132	1	Placa do Motor de Tracção
111	1	Autocolante de Electricidade Estática	133	1	Transformador
112	3	Autocolante de Aviso	134	1	Filtro
113	4	Pé da Base	135	1	Conector PAL
114	1	Cobertura de A/V	136	2	Buchas do Motor
115	1	Base	137	1	Grampo do Atilho do Cabo
116	2	Roda	138	4	Grampo da Consola
117	1	Cobertura da Base Direita	139	1	Receptor do Sensor de Pulsações para o Peito
118	1	Cobertura da Base Esquerda	140	1	Porca de Terra
119	7	Atilho para Fio	141	1	Porca #8
120	1	Cartão de Demonstração iFit	142	1	Fio de Terra do Controlador
121	1	Chave Sextavada de 5/32"	*	—	Fio Branco de 4", M/F
			*	—	Manual do Utilizador

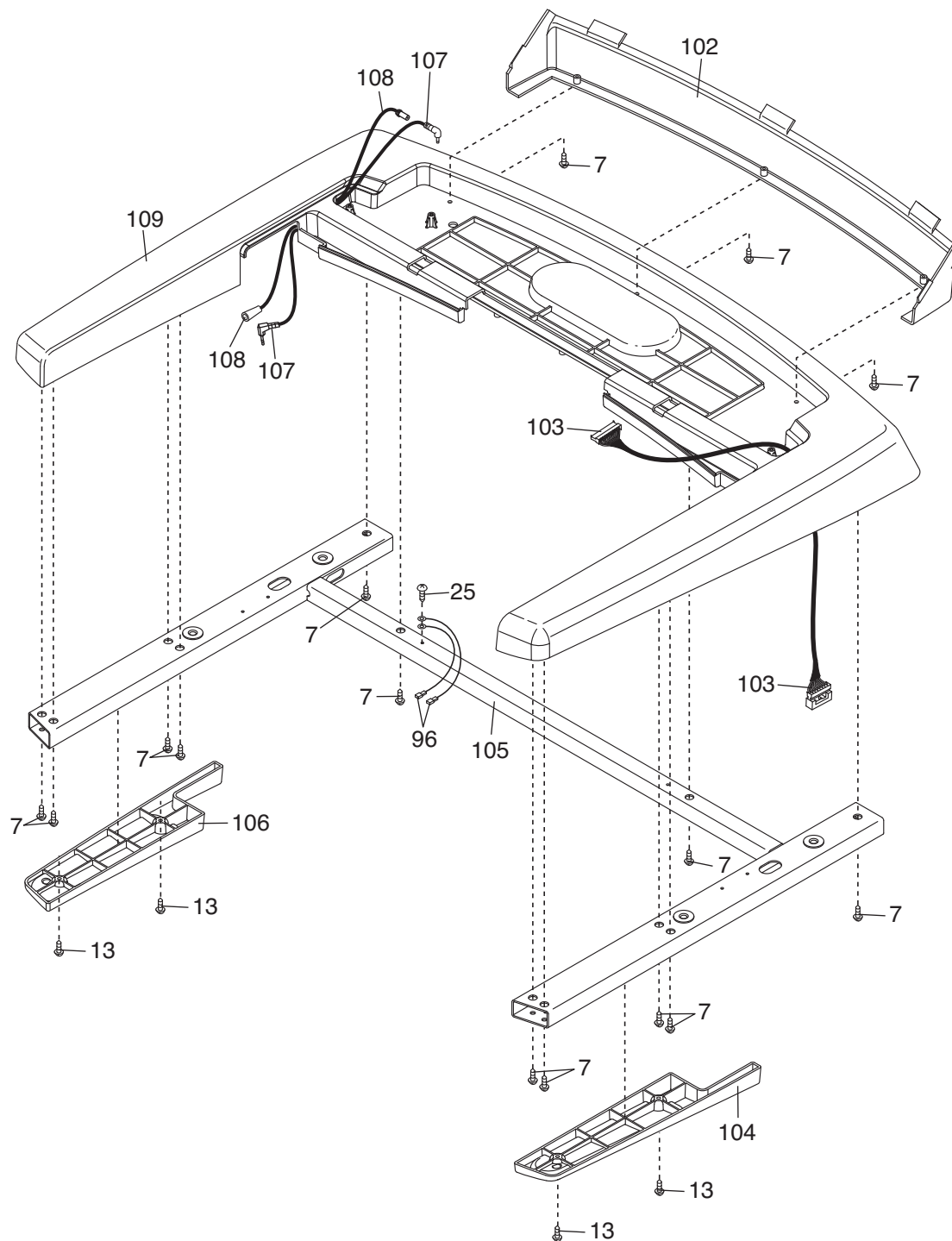
Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

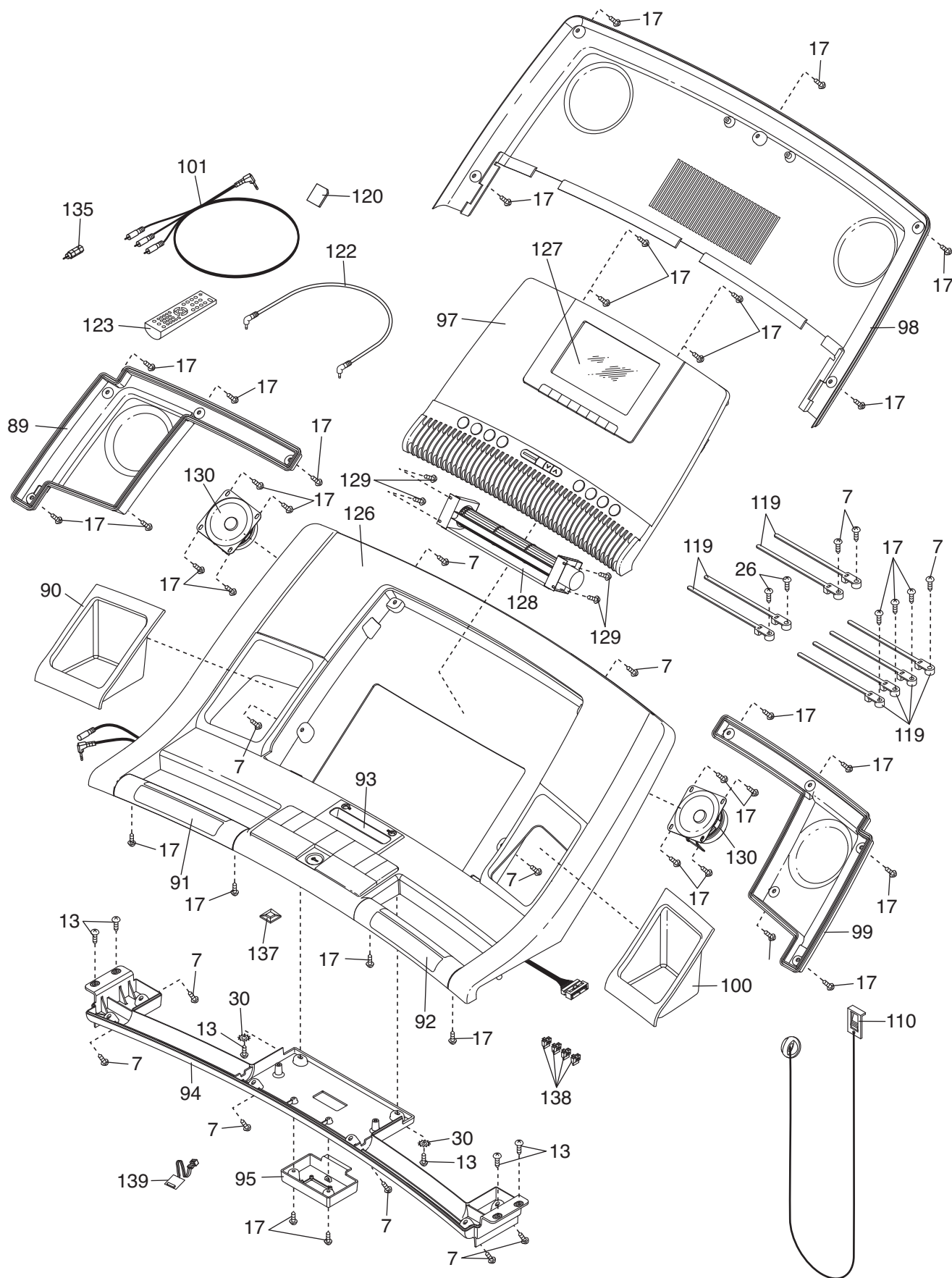
R0109A











ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

INFORMACAO SOBRE O 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.

Por favor, use 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.

