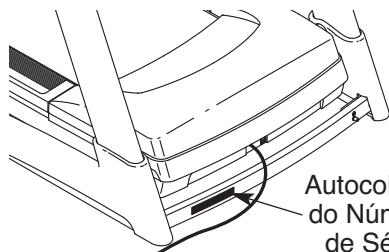


NordicTrack T17.0

Modelo n° NETL14710.0

N° de Série _____

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



Autocolante
do Número
de Série

DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

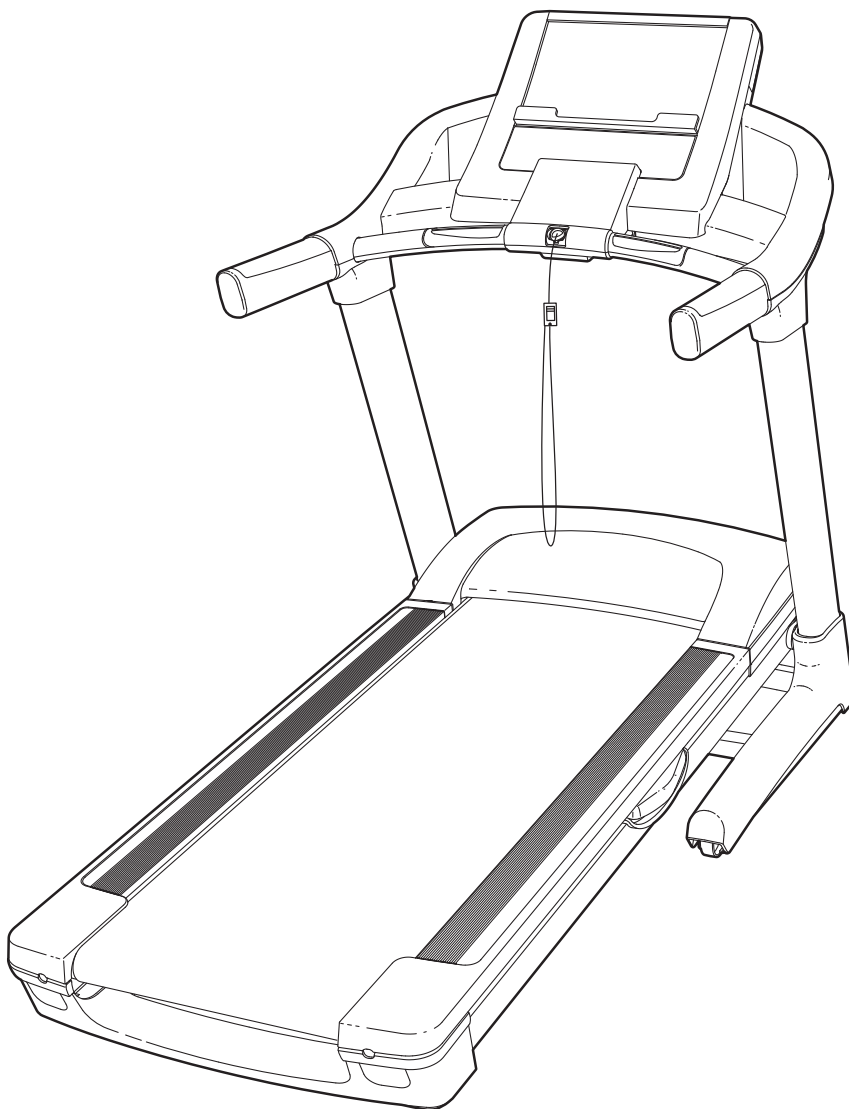
website: www.iconsupport.eu



CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

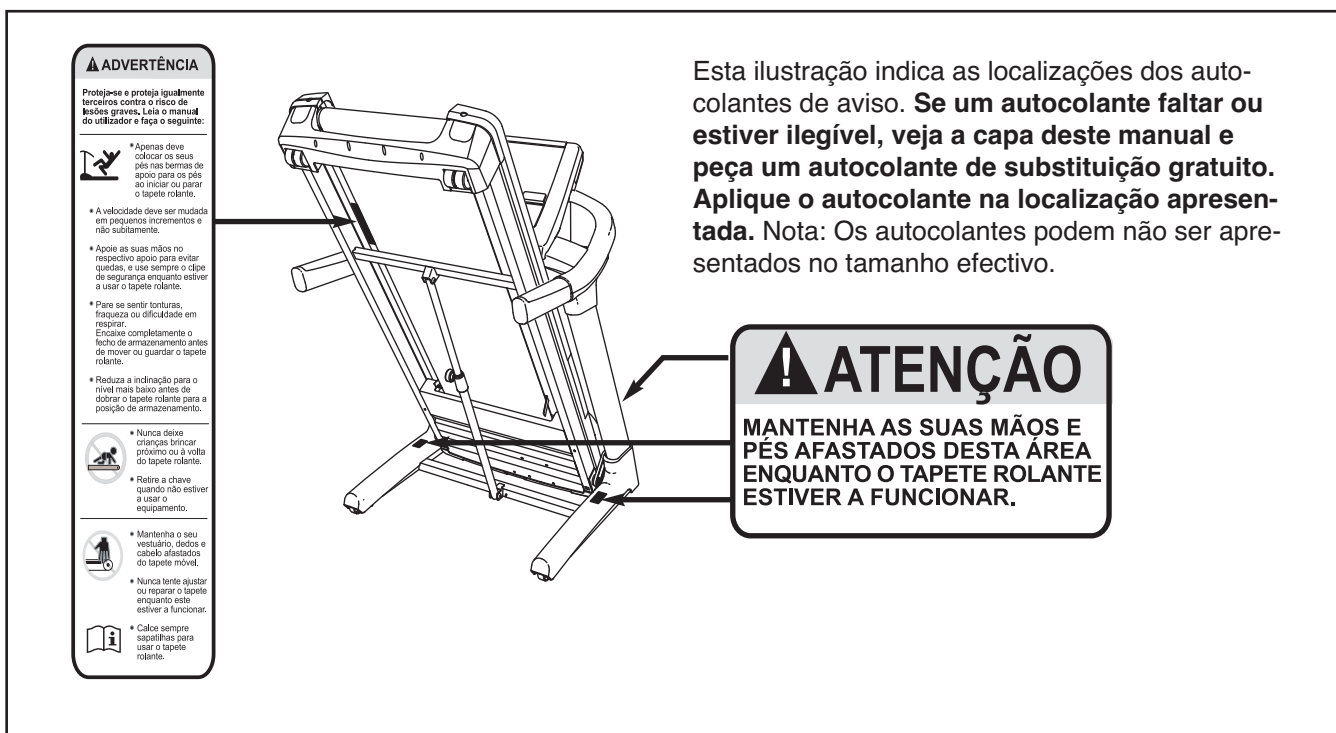


www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
MONTAGEM	6
COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO	12
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	23
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	27
LISTA DE PEÇAS	29
DIAGRAMA AMPLIADO	31
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO



PRECAUÇÕES IMPORTANTES



AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Antes de iniciar este ou qualquer exercício, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 159 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado 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 para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 13), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 24 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 15).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.

18. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 23.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do mesmo.
22. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
23. Nunca introduza nem deixe cair qualquer objecto em qualquer orifício do tapete rolante.
24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
25. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

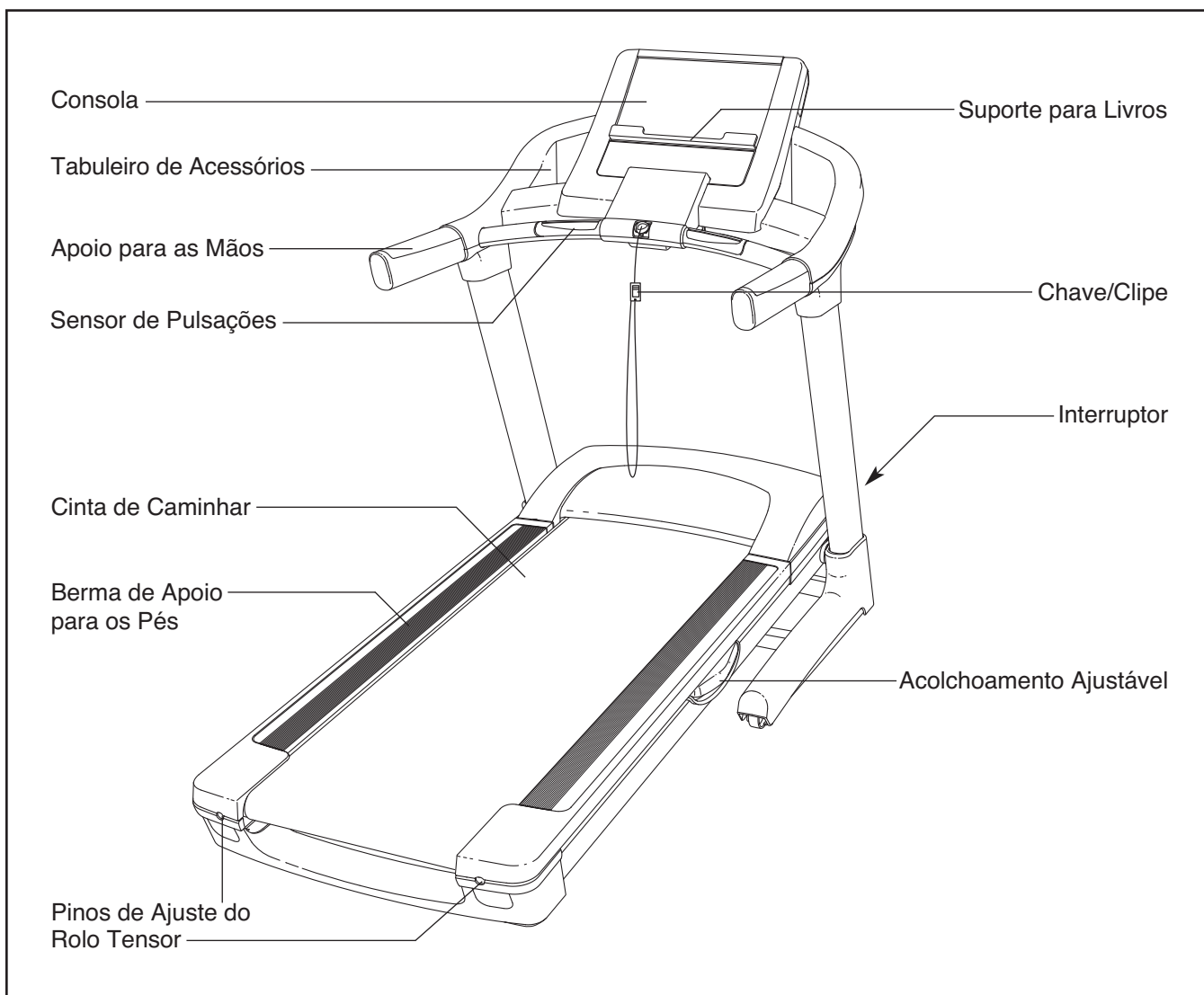
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NordicTrack® T17.0. O tapete rolante T17.0 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

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

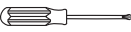
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

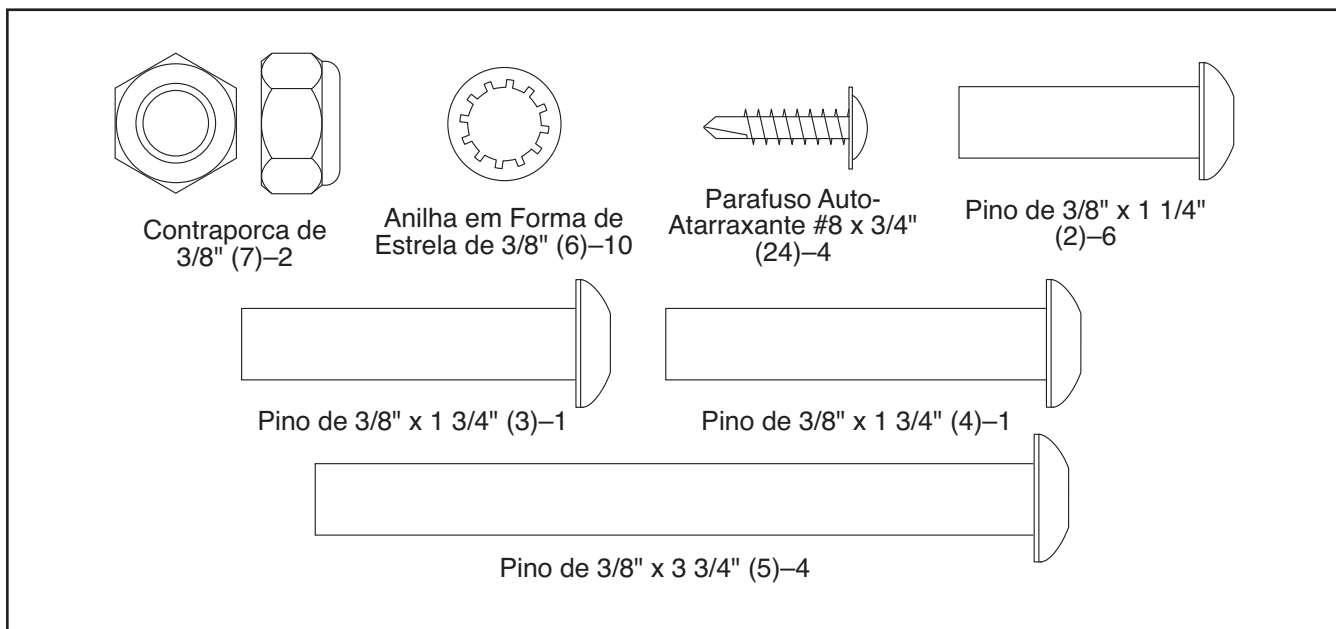


MONTAGEM

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

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

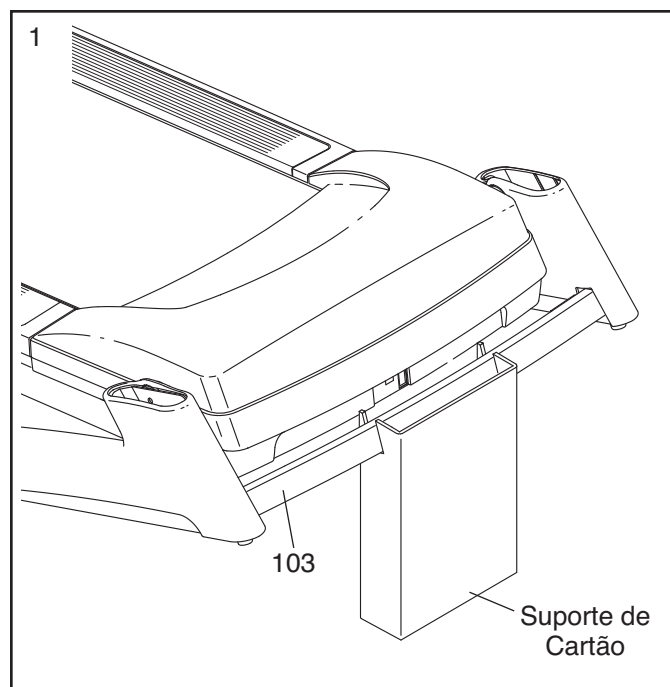
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número de código da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas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



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

Com a ajuda de outra pessoa, levante a parte da frente do tapete rolante e insira a barra de apoio da Base (103) no recorte dos suportes de cartão, conforme mostrado. **Peça à outra pessoa que segure no tapete rolante até ao passo 3 da montagem, para o impedir de se mover para a frente ou para trás.**

⚠ AVISO: Podem ocorrer lesões graves se o tapete rolante se mover para a frente ou para trás e cair dos suportes de cartão. Deve haver outra 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.



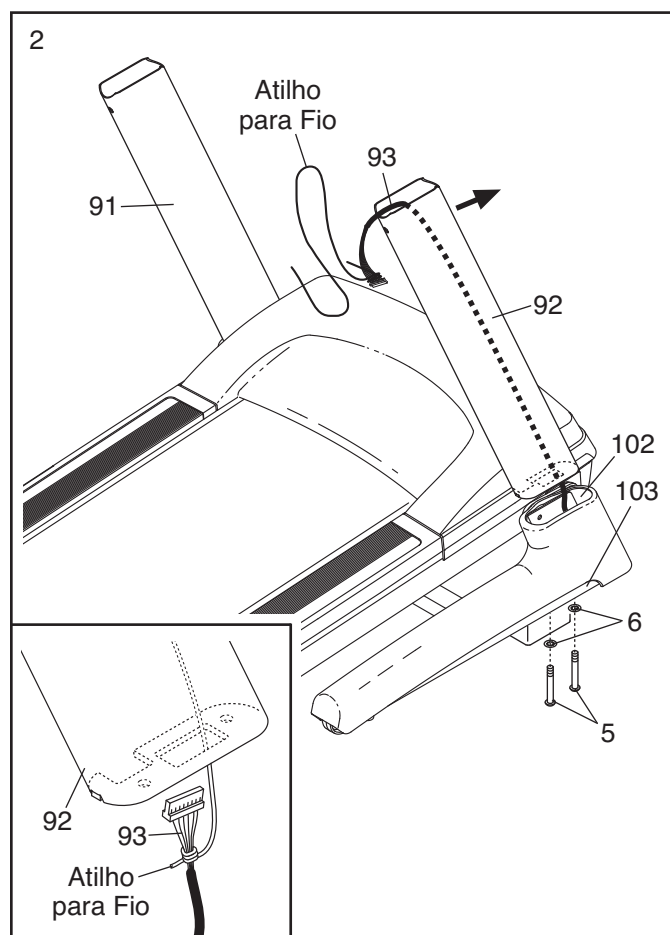
2. Identifique a Barra Vertical Direita (92), marcada com um autocolante "Right" (L ou Left indica esquerdo; R ou Right indica direita).

Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Direita (92) junto à Cobertura da Base Direita (102). **Consulte o desenho inserido.** Ate o atilho para fio da extremidade inferior da Barra Vertical Direita firmemente em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (93). Em seguida, puxe a outra extremidade do atilho para fio na parte superior da Barra Vertical Direita até o Fio da Barra Vertical atravessar completamente a Barra Vertical Direita.

Puxe cuidadosamente o Fio da Barra Vertical (93), ao instalar a Barra Vertical Direita (92) sobre a Base (103), no interior da Cobertura da Base Direita (102). **Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical.**

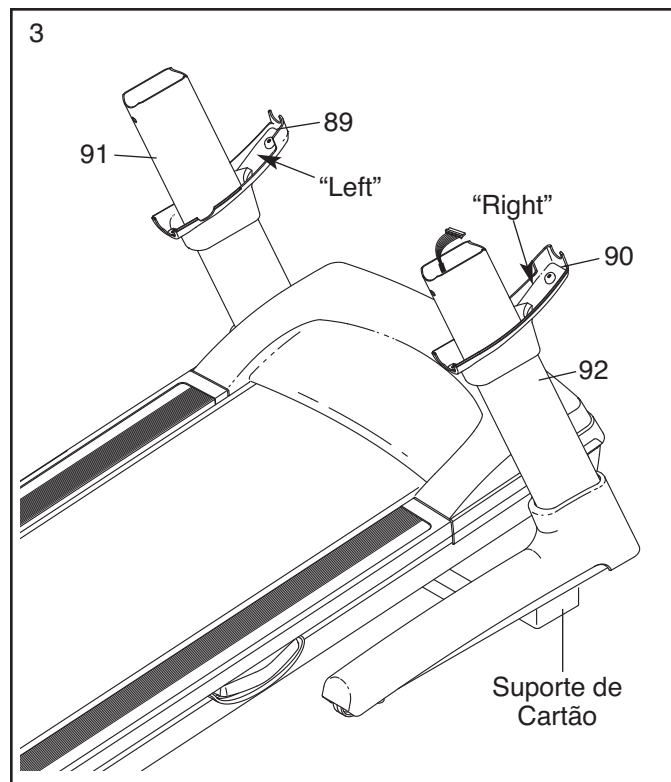
Fixe a Barra Vertical Direita (92) à Base (103) com dois Pinos de 3/8" x 3 3/4" (5) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (6). Nota: Poderá ser necessário inclinar ligeiramente para a frente o topo da Barra Vertical Direita ao inserir nela os Pinos. **Não aperte já os Pinos.**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (91) da mesma forma. Nota: Não existem fios no lado esquerdo.



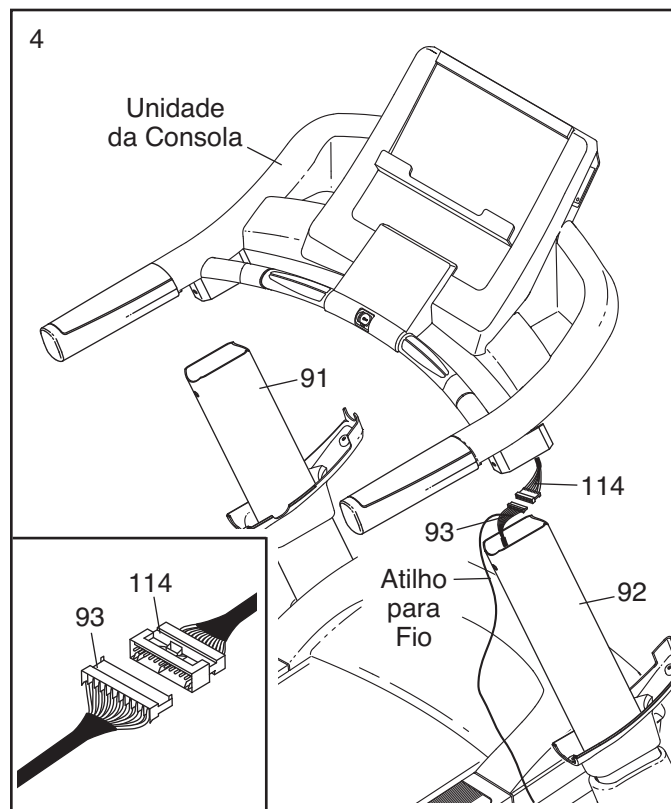
3. Com a ajuda de outra pessoa, baixe o tapete rolante do suporte de cartão. O suporte será novamente utilizado no passo de montagem 9.

Identifique a Manga da Barra Vertical Direita (90) e a Manga da Barra Vertical Esquerda (89); as Mangas das Barras Verticais têm indicações “Right” e “Left” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Insira a Manga da Barra Vertical Direita na Barra Vertical Direita (92) e a Manga da Barra Vertical Esquerda na Barra Vertical Esquerda (91).

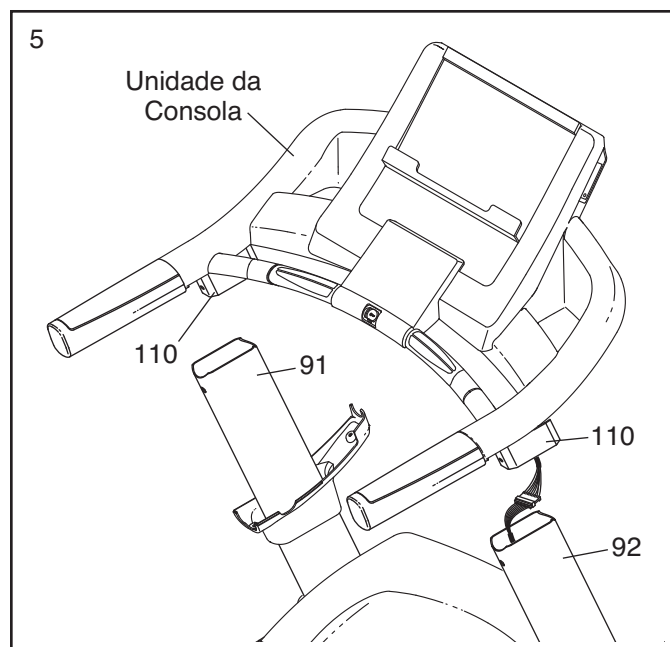


4. Peça a outra pessoa para segurar na unidade da consola junto às Barras Verticais (91, 92).

Ligue o Fio da Barra Vertical (93) ao Fio da Consola (114). **Consulte o desenho inserido.** Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados. Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical. Insira os conectores na Barra Vertical Direita (92) no sentido descendente.

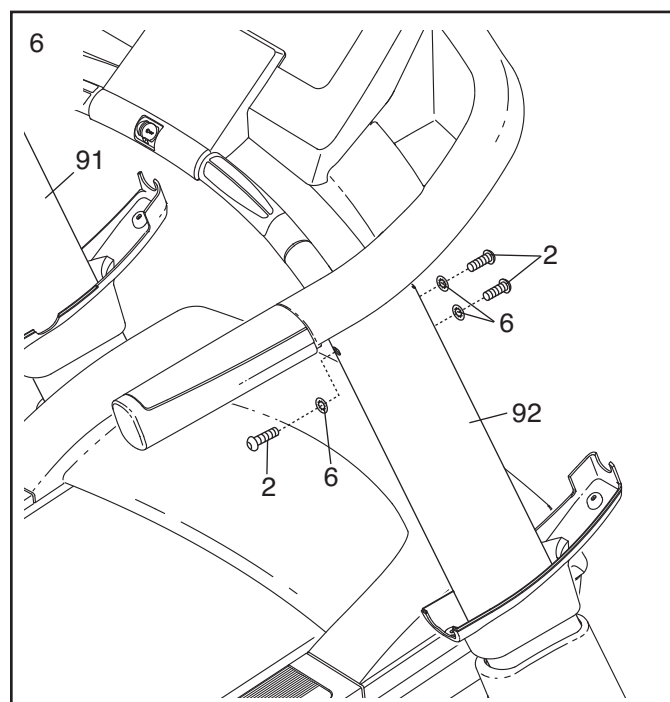


5. Em seguida, insira os suportes do Apoio para as Mãos (110) nas Barras Verticais (91, 92). **Certifique-se de que não há nenhum fio preso.**



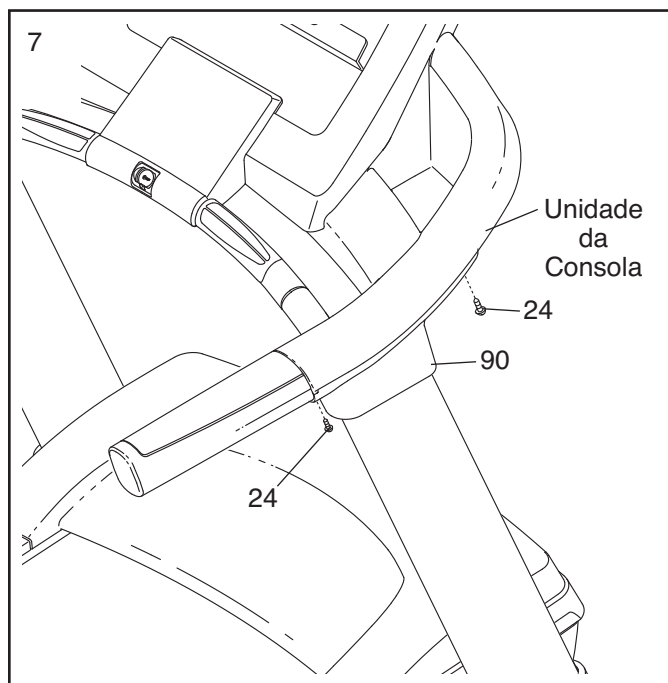
6. Aperte parcialmente três Pinos de 3/8" x 1 1/4" (2) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (6) na Barra Vertical Direita (92); **não aperte ainda completamente os Pinos.**

Repita este passo com a Barra Vertical Esquerda (91). Em seguida, aperte firmemente os seis Pinos de 3/8" x 1 1/4" (2).



7. Insira a Manga da Barra Vertical Direita (90) na unidade da consola no sentido ascendente. Fixe a Manga da Barra Vertical Direita com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 3/4" (24).

Fixe a Manga da Barra Vertical Esquerda (não mostrada) à unidade da consola da mesma forma.



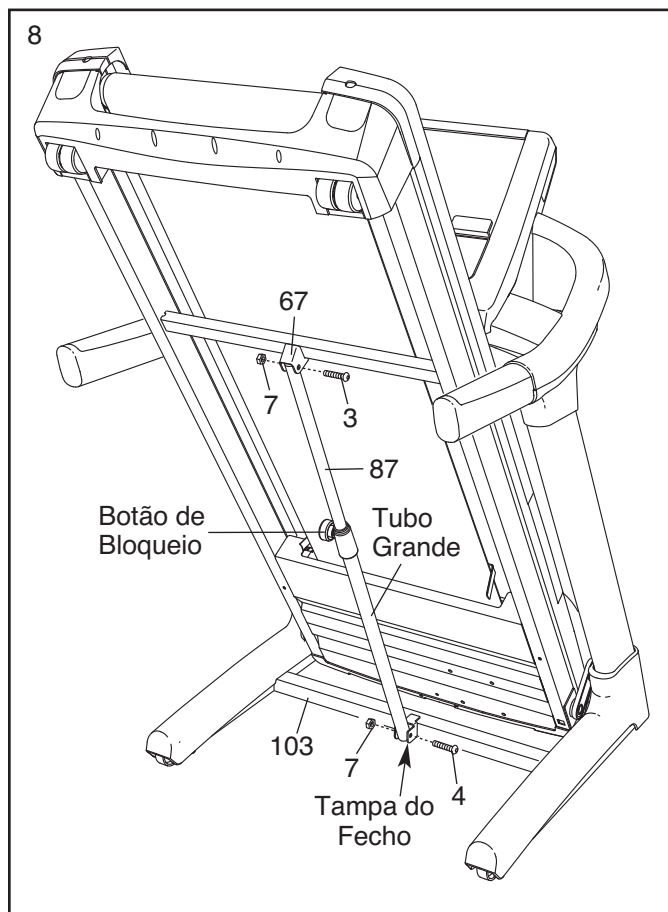
8. Levante a Estrutura (67) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura até que este passo seja concluído.**

Oriente o Fecho de Armazenamento (87) para que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

Retire o atilho da extremidade superior do Fecho de Armazenamento (87). Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento ao suporte da Estrutura (67) com um Pino de 3/8" x 1 3/4" (3) e uma Contraporca de 3/8" (7).

Retire o atilho da extremidade inferior do Fecho de Armazenamento (87). Mantenha os orifícios da tampa do fecho alinhados com os orifícios do Fecho de Armazenamento. **Certifique-se de que mantém a tampa do fecho dentro do Fecho de Armazenamento.** Fixe o Fecho de Armazenamento ao suporte na Base (103) com um Pino de 3/8" x 2" (4) e uma Contraporca de 3/8" (7). Nota: Poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

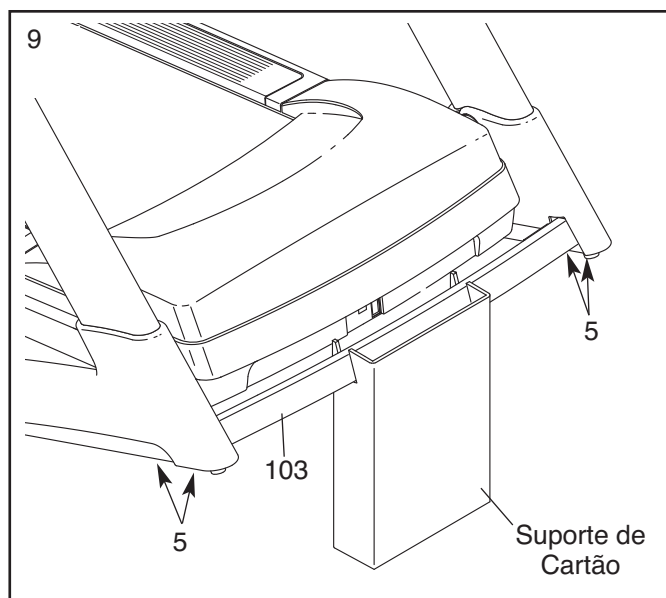
Baixe a Estrutura (67) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 23).



9. Com a ajuda de outra pessoa, levante a parte da frente do tapete rolante e insira a barra de apoio da Base (103) no recorte dos suportes de cartão, conforme mostrado. **Peça à outra pessoa que segure no tapete rolante para o impedir de se mover para a frente ou para trás.**

Aperte firmemente os quatro Pinos de 3/8" x 3 3/4" (5).

Com a ajuda da outra pessoa, baixe o tapete rolante dos suportes de cartão.

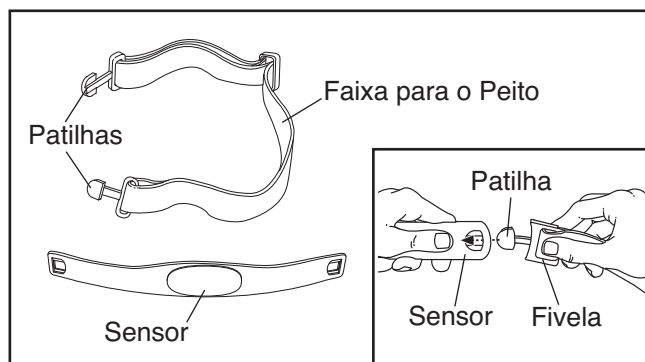


10. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante.** Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma das chaves sextavadas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 25 e 26). **Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Poderão ser incluídas peças extra.**

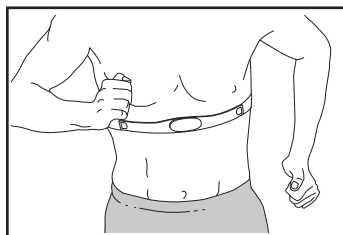
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR

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



Em seguida, coloque o sensor de pulsações para o peito à volta do peito e insira a outra extremidade da faixa para o peito no sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa



para o peito. O sensor de pulsações para o peito deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele, e o mais alto possível, desde que seja confortável, por baixo dos músculos peitorais ou dos seios. Certifique-se de que o logótipo do sensor está apon-tado para a frente e virado para cima.

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

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor de pulsações para o peito depois de cada utilização. O sensor de pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o sensor de pulsações para o peito é colocado; o sensor de pulsações para o peito desliga quando é retirado e quando as áreas do eléctrodos secam. Se o sensor de pulsações para o peito não for seco depois de cada utilização, pode

permanecer activado durante mais tempo do que o necessário, gastando prematuramente a pilha.

- Guarde o sensor de pulsações para o peito num local quente e seco. Não guarde o sensor de pulsações para o peito num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o sensor de pulsações para o peito à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao guardar o sensor de pulsações para o peito.
- Limpe o sensor com um pano húmido; nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. A faixa para o peito pode ser lavada à mão e deve secar ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As instruções nas páginas a seguir explicam como se utiliza o sensor de pulsações para o peito com a consola. Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Se as leituras dos batimentos cardíacos não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- À medida que caminha ou corre no tapete rolante, posicione-se junto ao centro da cinta de caminhar. **Para a consola poder apresentar as leituras dos batimentos cardíacos, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.**
- O sensor de pulsações para o peito foi concebido para funcionar com indivíduos que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura dos batimentos cardíacos podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (pvc's), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar deste problema, tente mudar a localização do tapete rolante.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

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

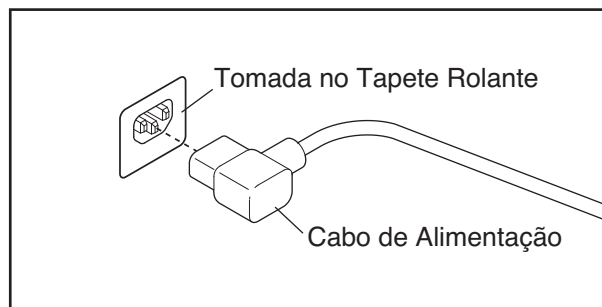
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

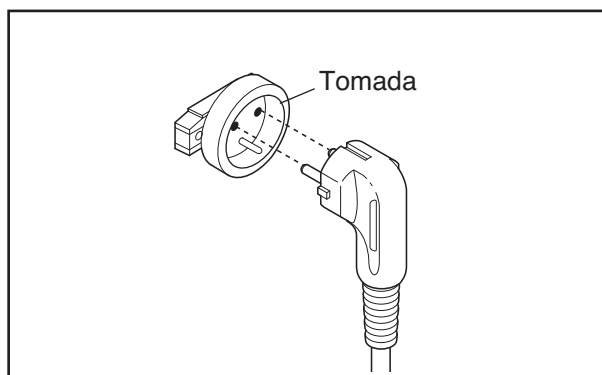
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

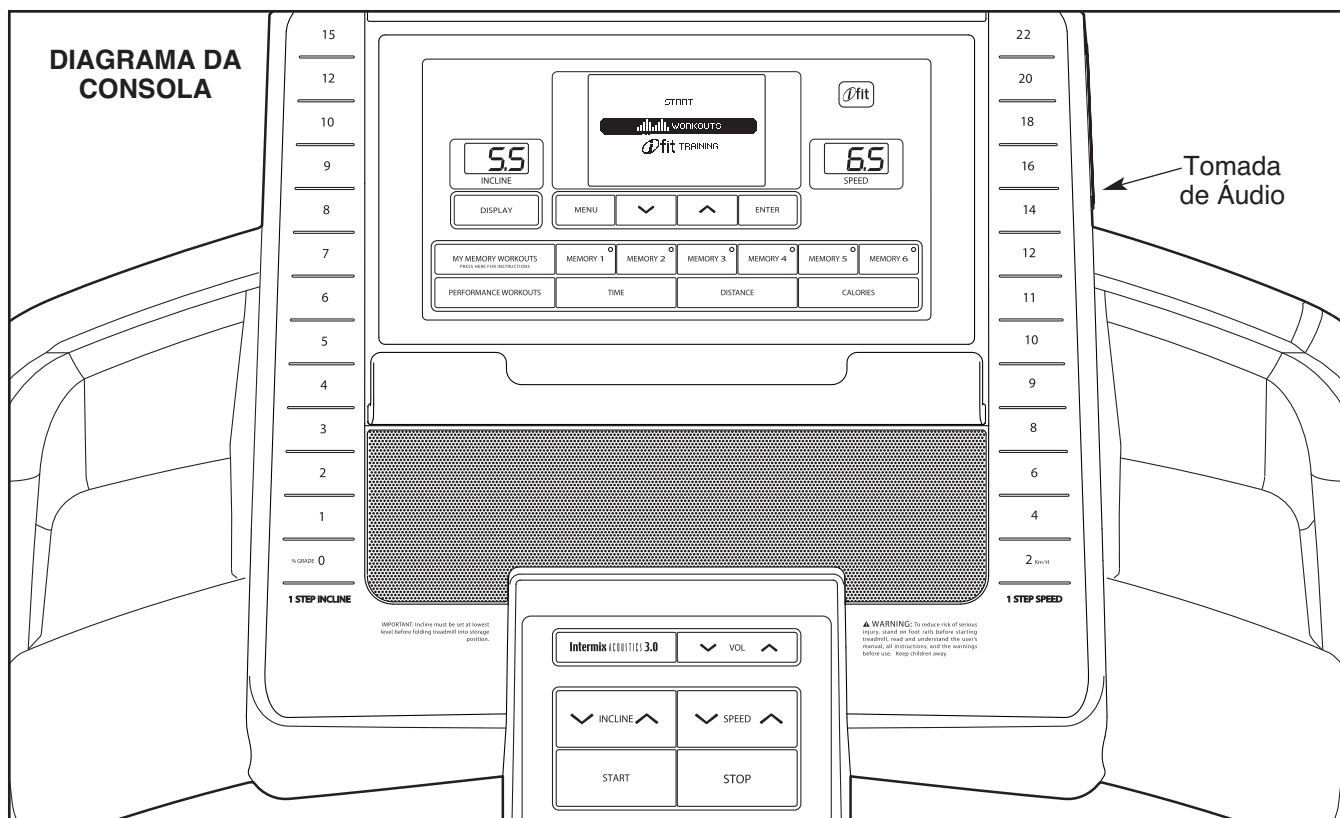
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades, concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando usar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e inclinação do tapete rolante, bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito (consulte a página 12 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito).

Além disso, a consola oferece vinte e oito sessões de exercício de desempenho—catorze de tempo, seis de distância e oito de calorías. Cada sessão de exercício de desempenho controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante, à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz. Pode até criar as suas próprias sessões de exercício e guardá-las para utilização futura.

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

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

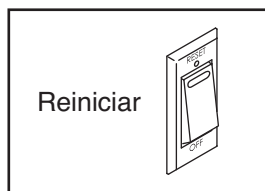
Para ligar a corrente, consulte a página 15. **Para usar o modo manual,** consulte a página 15. **Para usar uma sessão de exercício de desempenho,** consulte a página 17. **Para criar e utilizar uma sessão de exercício memorizada,** consulte as páginas 19 e 20. **Para usar o modo de treino iFit Live,** consulte a página 21. **Para usar o modo de informações,** consulte a página 21. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 22.

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

COMO LIGAR A CORRENTE

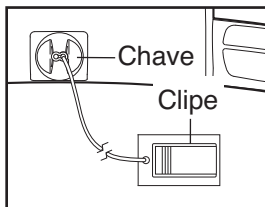
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 13). Em seguida, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor está na posição de reposição.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reposição, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 21 para desactivar o modo de demonstração.

Em seguida, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da sua roupa. Em seguida, 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 e pare. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 21. **Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.**

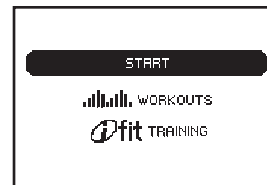
COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecciono o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, aparecerá o menu principal. Para seleccionar o modo manual, use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão



Introdução [ENTER] e seleccione **START** (Iniciar). Prima o botão. Se seleccionou uma sessão de exercício ou o modo de treino iFit, prima o botão MENU para regressar ao menu principal.

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

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de Velocidade [SPEED] ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo [1 STEP SPEED] numerados.

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 premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H.

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

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [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 Passo a Passo numerados.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] ou um dos botões numerados de Inclinação Passo a Passo [1 STEP INCLINE]. De cada vez que um dos botões for premido, a inclinação alterar-se-á gradualmente até se atingir a configuração de inclinação desejada.

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

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Para seleccionar o modo de ecrã desejado, prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] ou os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introdução.

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

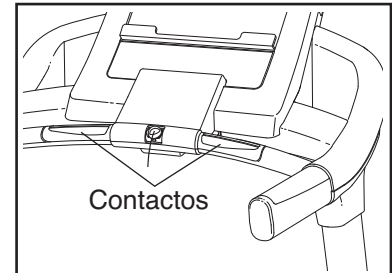
- O nível de inclinação do tapete rolante [INCLINE].
- A velocidade da cinta de caminhar [SPEED].
- A distância que caminhou ou correu [DISTANCE].
- O tempo decorrido [TIME].
- O seu ritmo em minutos por quilómetro [PACE].
- O número aproximado de calorias queimadas [CALORIES].
- O seu ritmo cardíaco [PULSE] (ver o passo 6 nesta página)

Independentemente do modo de ecrã que seleccionar, as configurações de velocidade e de inclinação aparecerão por alguns segundos nos ecrãs de velocidade e inclinação.

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

Nota: Se usar o sensor de pulsações do punho e o sensor de pulsações para o peito em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão. Para informações acerca do sensor de pulsações para o peito, consulte a página 12.

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



Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés e agarre os contactos metálicos, evitando mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detectada, aparecerão alguns traços e depois 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. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

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

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

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE DESEMPENHO

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecione uma sessão de exercício de desempenho.

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

Para seleccionar uma sessão de exercício de desempenho, use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] e selecione *WORKOUTS* (Sessões de Exercício). Prima o botão Introdução. Em seguida, selecione *PERFORMANCE* (Desempenho) e prima o botão Introdução. Em seguida, selecione a categoria de exercícios pretendida e prima o botão Introdução. Pode também premir o botão Tempo [TIME], Distância [DISTANCE] ou Calorias [CALORIES].

Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã mostrará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima, a configuração de inclinação máxima e um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Nota: Quando seleccionar uma sessão de exercício de distância, não surgirá no ecrã a duração da sessão de exercício.

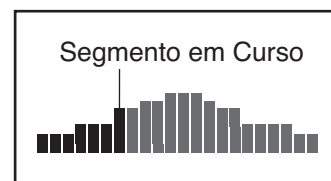
3. Inicie a sessão de exercício.

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

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

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará o seu progresso. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para ver o perfil.

O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, será emitida uma série de sons. Se estiver programada uma nova configuração de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às novas configurações de velocidade e/ou inclinação.



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

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

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

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a

sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar a Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

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

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO MEMORIZADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Seleccionar uma sessão de exercício memorizada.

Para seleccionar uma sessão de exercício memorizada, use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] e seleccione *WORK-OUTS* (Sessões de Exercício). Prima o botão Introdução. Em seguida, seleccione *MEMORY* (Memória) e prima o botão Introdução. Pode também premir os botões Memória [MEMORY].

Use os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Quando seleccionar uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima, a configuração de inclinação máxima e um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Se o exercício memorizado já tiver sido definido, o ecrã exibirá um perfil com segmentos de diferentes alturas. Consulte COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO MEMORIZADO na página 20.

Cada exercício memorizado está dividido em segmentos de um minuto. Para cada segmento, podem ser programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação.

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

Prima o botão Introdução para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de premir o botão,

a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

Para programar uma configuração de velocidade e de inclinação para o primeiro segmento de um minuto da sessão de exercício basta ajustar a velocidade e inclinação do tapete rolante premindo os botões de Velocidade [SPEED] e Inclinação [INCLINE].

Quando terminar o primeiro segmento, é emitida uma série de sons e as configurações actuais de velocidade e de inclinação serão guardadas em memória.

Programe uma configuração de velocidade e inclinação para o segundo segmento da forma anteriormente descrita. Continue a programar as configurações de velocidade e inclinação até um máximo de 40 segmentos.

Quando acabar de fazer exercício, prima duas vezes o botão Parar [STOP]. O exercício memorizado será então guardado em memória.

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

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO MEMORIZADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Seleccionar uma sessão de exercício memorizada.

Para seleccionar uma sessão de exercício memorizada, use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] e seleccione *WORKOUTS* (Sessões de Exercício). Prima o botão Introdução. Em seguida, seleccione *MEMORY* (Memória) e prima o botão Introdução. Pode também premir os botões Memória [MEMORY].

Use os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Quando seleccionar uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima, a configuração de inclinação máxima e um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Nota: Se o ecrã apresentar um perfil plano, consulte COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO MEMORIZADA na página 19.

Cada sessão de exercício memorizada está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação.

3. Iniciar o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Introdução 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 nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará o seu progresso. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para ver o perfil. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso.

No final do primeiro segmento de um minuto do exercício irá ser emitida uma série de sons. Se es-

tiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segundo segmento, a configuração de velocidade e/ou inclinação aparece nos ecrãs durante um momento para o alertar e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o segundo segmento.

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

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 [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]. 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 sessão termine. Em seguida, prima o botão Iniciar [START] e programe as configurações de velocidade e inclinação para tantos segmentos adicionais quantos desejar; os exercícios memorizados podem ocupar até 40 segmentos. Quando acabar de acrescentar os segmentos que desejar, prima duas vezes o botão Parar [STOP]. **Para diminuir a duração da sessão de exercício**, prima duas vezes o botão Parar quando quiser terminar a sessão de exercício.

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

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

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO USAR O MODO DE TREINO IFIT

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

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

Para utilizar o modo de treino iFit use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] e selecione IFIT TRAINING (Treino iFit). Prima o botão Introdução.

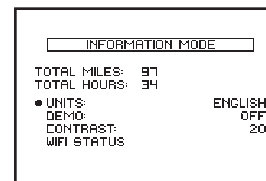
Para mais informações acerca do modo iFit Live, vá a www.iFit.com. Nota: Para usar o módulo iFit Live precisa de acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Precisa também de uma rede sem fios própria, incluindo um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são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

O MODO DE INFORMAÇÕES

A consola possui um modo de informação que mantém um registo da distância total percorrida pela cinta de caminhar e do número total de horas em que o tapete rolante esteve a funcionar. O modo de informação também lhe permite seleccionar quilómetros ou milhas para medir a distância, e ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã. Pode também ajustar o nível de contraste do ecrã e ver o estado do módulo iFit Live opcional.

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

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



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

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

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

O ecrã também informará se está conectado algum acessório à consola. Se o módulo iFit Live estiver ligado, o ecrã mostrará as palavras *WIFI STATUS* (Estado de Wi-Fi). Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã mostrará as palavras *USB STATUS* (Estado de USB). Se não estiver ligado nenhum acessório, o ecrã mostrará as palavras *NO MODULE DETECTED* (Nenhum módulo detectado).

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou audiolivros através das colunas estéreo da consola deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola.

Localize o cabo de áudio e ligue-o à tomada de áudio na parte lateral da consola. Em seguida, ligue a outra extremidade do cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal.

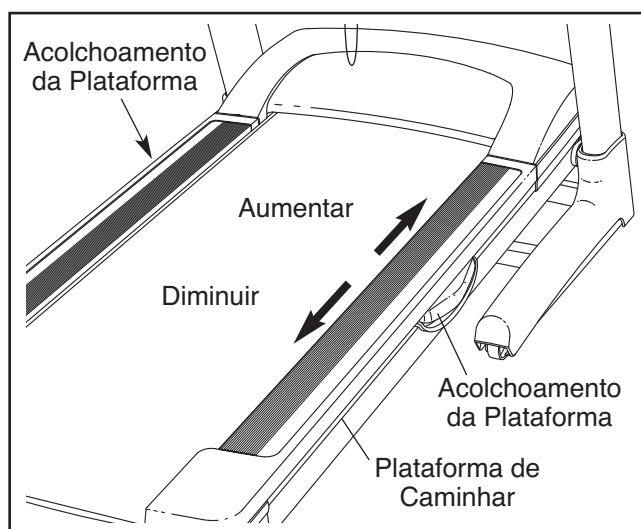
Certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.

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

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

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE ACOLCHOAMENTO

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação. O tapete rolante possui um sistema de acolchoamento 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, faça deslizar o acolchoamento para a parte de trás do tapete rolante. **Nota: Certifique-se de que ambos os acolchoamentos ficam 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.**

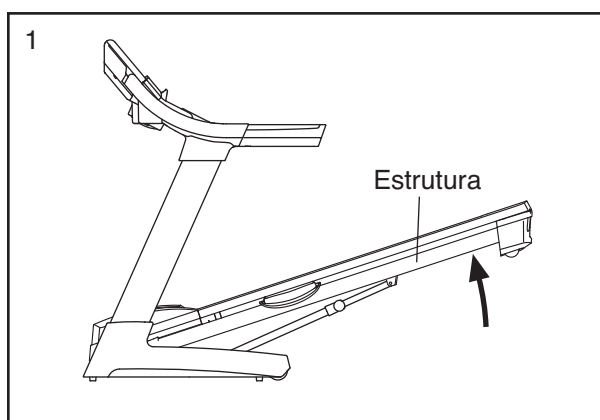


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

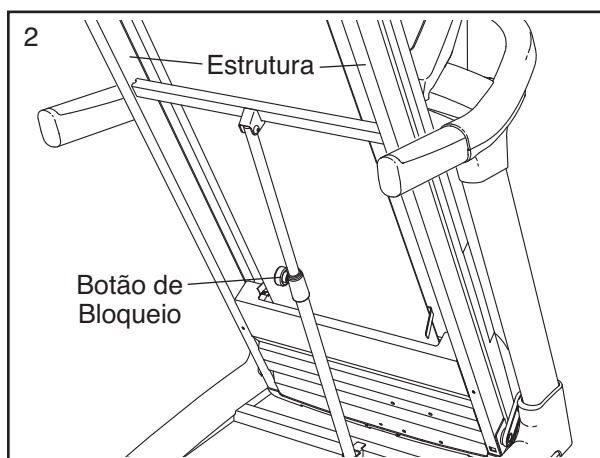
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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

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



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

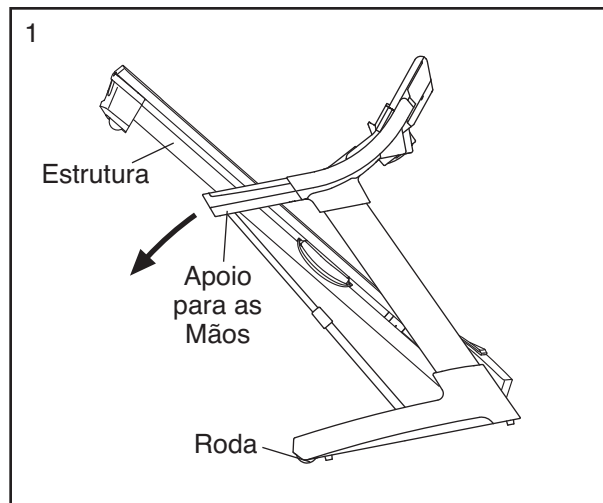


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

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

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



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante rode sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.
3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

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

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

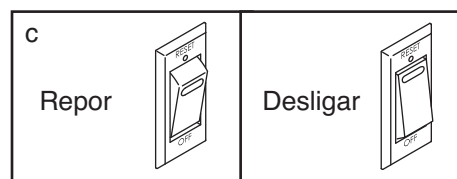
A maior parte dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 13). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² com comprimento máximo de 1,5 m.

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

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor disparou. Para reiniciar o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

SOLUÇÃO: a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

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

c. Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.

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

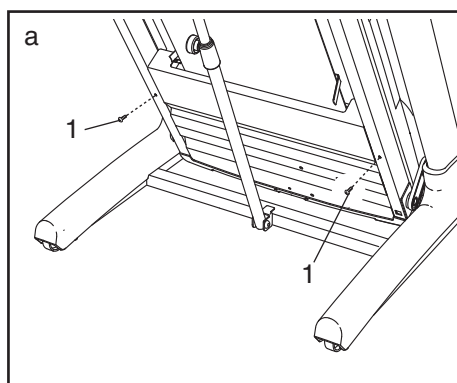
PROBLEMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

SOLUÇÃO: a. A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados quando a chave da consola for retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 21 para desligar o modo de demonstração.

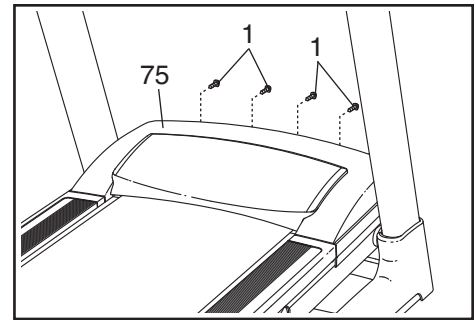
PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, coloque o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 23).

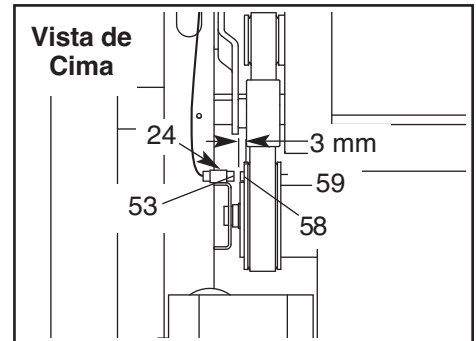
Em seguida, retire os dois Parafusos de #8 x 3/4" (1) indicados.



Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 23). Retire os quatro Parafusos de #8 x 3/4" (1) indicados e a Cobertura do Motor (75).



Em seguida, localize o Interruptor de Lâmina (53) e o Íman (58) no lado esquerdo da Roldana (59). Rode a Roldana até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 3/4" (24), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso Auto-Atarraxante. Em seguida, recoloque a Cobertura do Motor (não mostrada) com os seis Parafusos de #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correcta da velocidade.



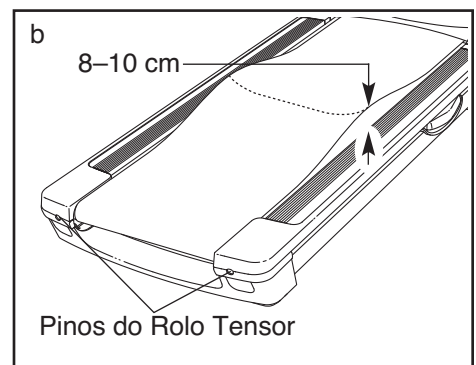
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

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

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

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

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da cinta de caminhar 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Em seguida, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

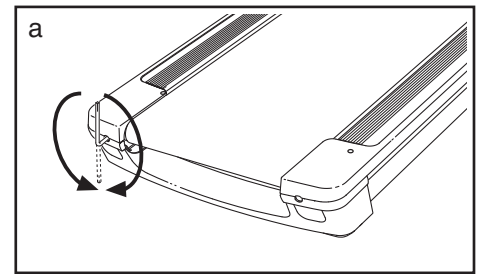


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa deste manual.

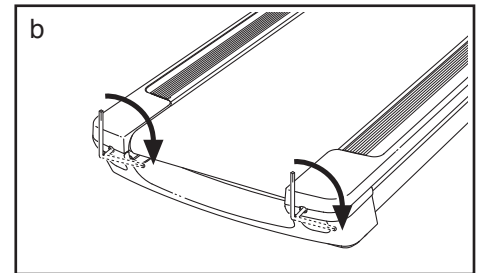
PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

SOLUÇÃO:

- a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, 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 dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o pino esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



- b. Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada, 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 dos ponteiros do relógio. 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. Em seguida, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



PROBLEMA: O ecrã da consola apresenta linhas

SOLUÇÃO:

- a. Se aparecem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 21 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

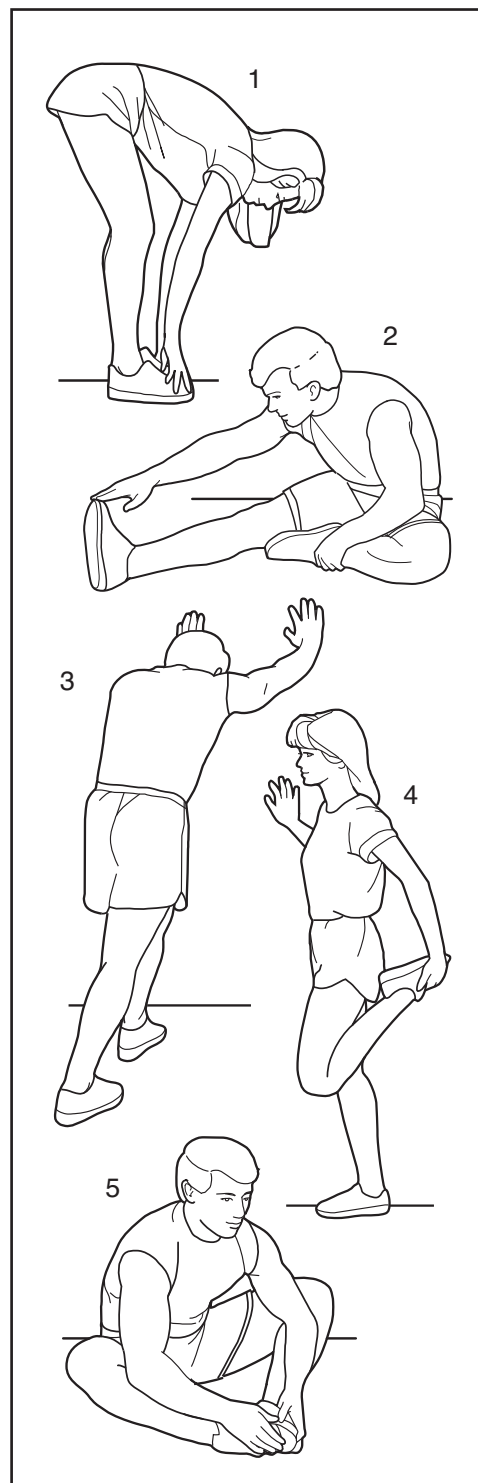
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadríceps

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



LISTA DE PEÇAS—Modelo nº NETL14710.0

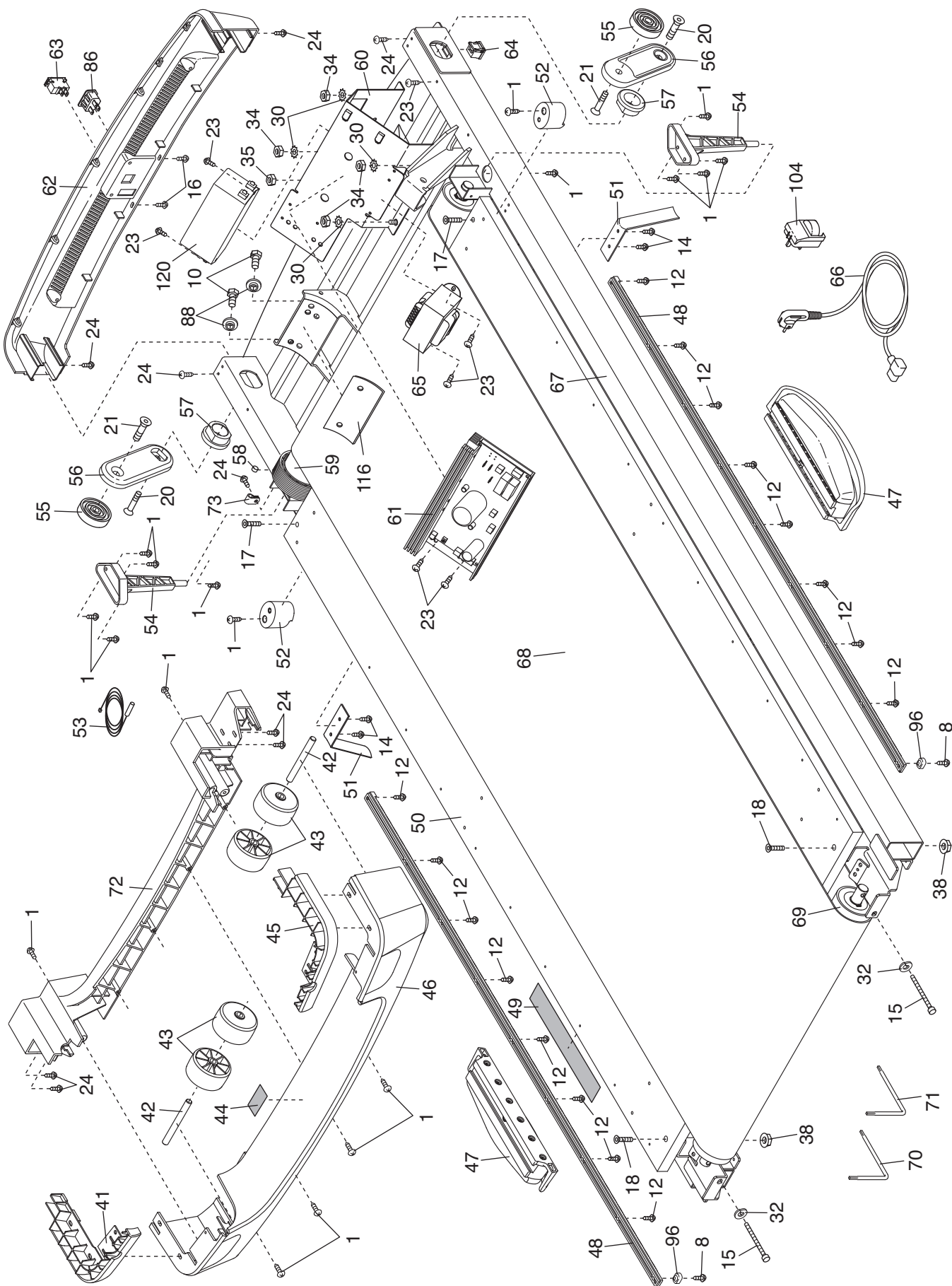
R0810A

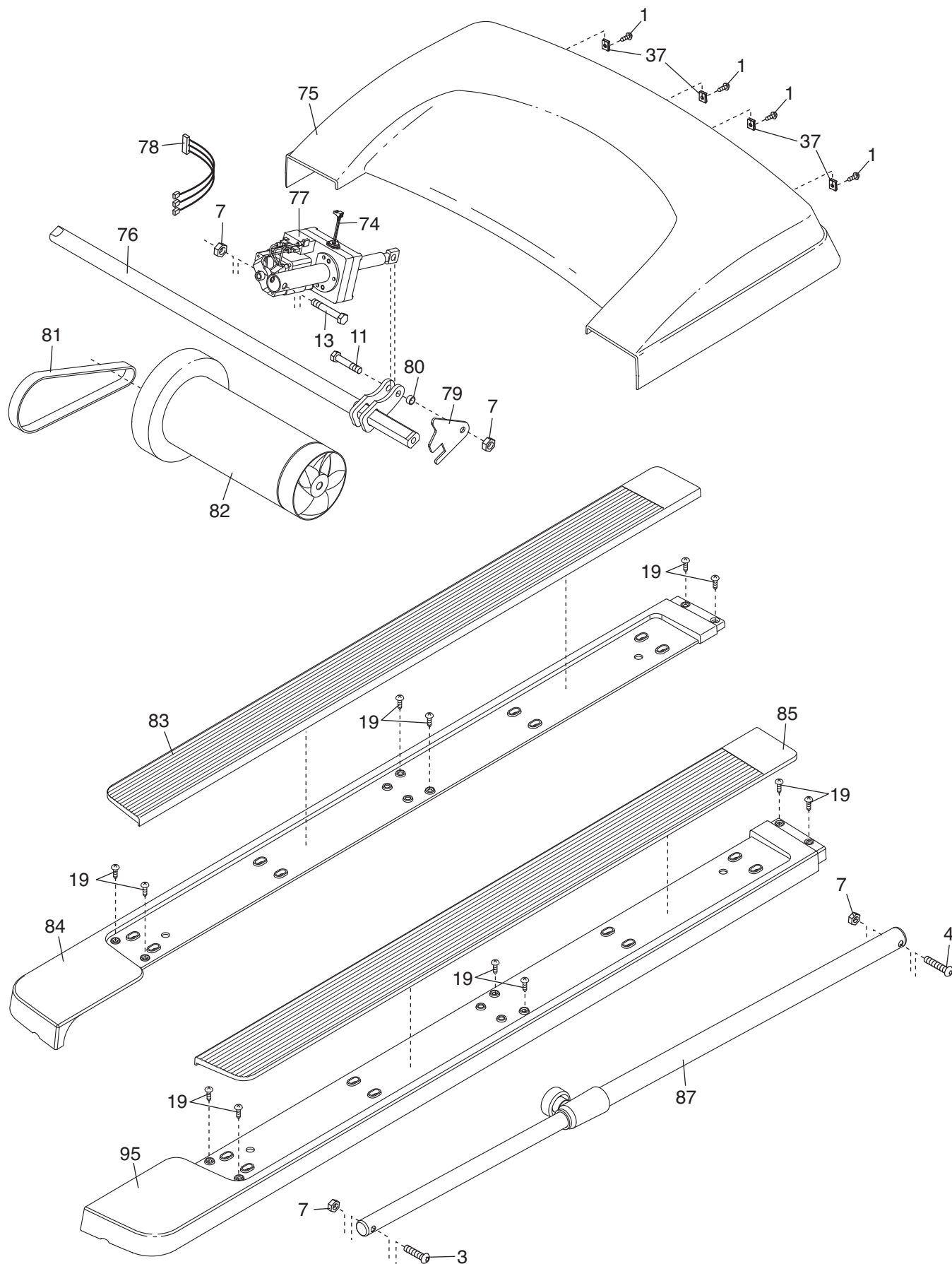
Para localizar as peças listadas abaixo, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO junto ao fim deste manual.

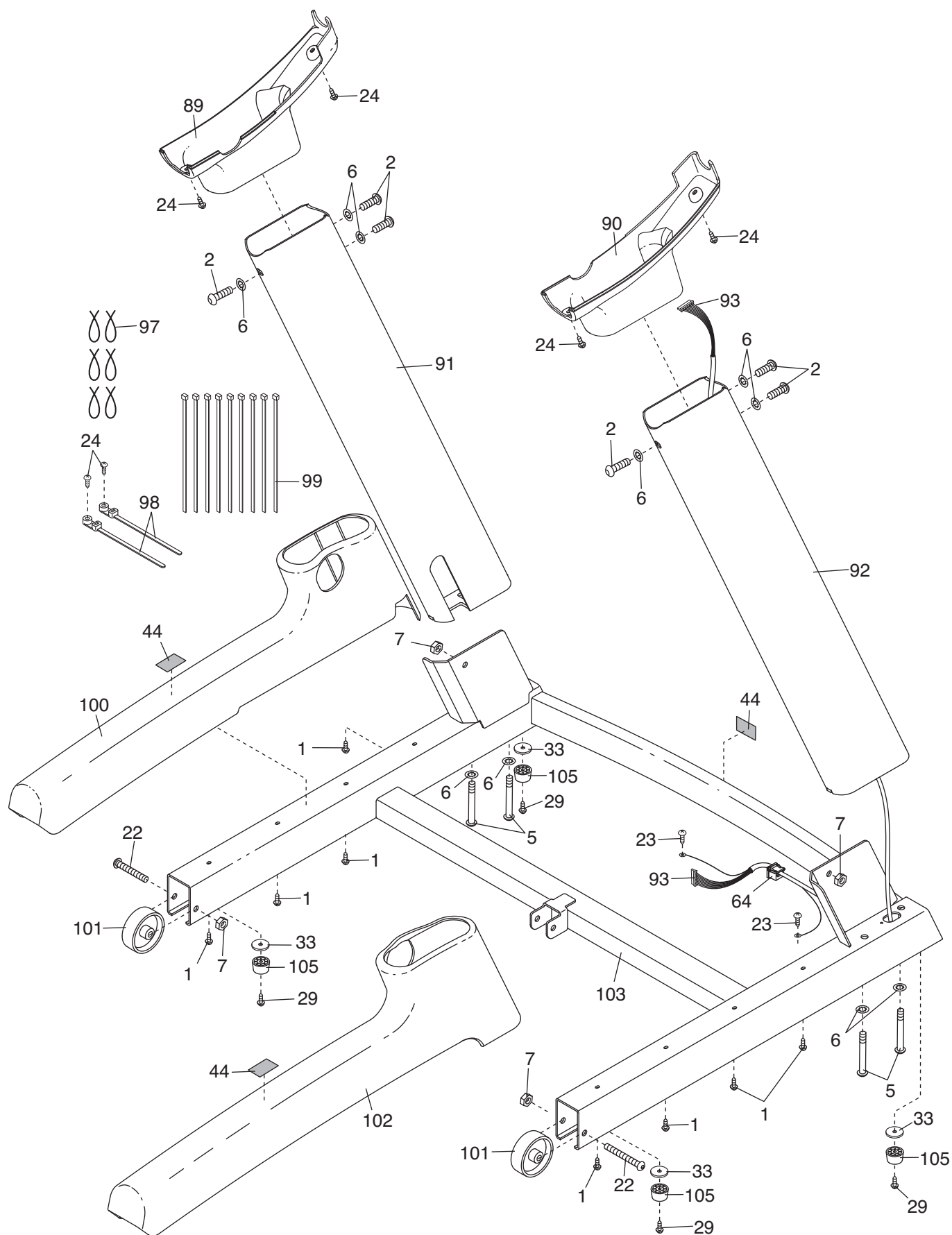
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	54	Parafuso de #8 x 3/4"	46	1	Pé Posterior
2	6	Pino de 3/8" x 1 1/4"	47	2	Acolchoamento da Plataforma
3	1	Pino de 3/8" x 1 3/4"	48	2	Calha do Acolchoamento
4	1	Pino de 3/8" x 1 3/4"	49	1	Autocolante de Aviso
5	4	Pino de 3/8" x 3 3/4"	50	1	Plataforma de Caminhar
6	10	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	51	2	Guia da Cinta
7	8	Contraporca de 3/8"	52	2	Isolador
8	2	Parafuso de #8 x 1"	53	1	Interruptor de Lâmina
9	2	Parafuso de #8 x 1/2"	54	2	Dispositivo de Montagem da Cobertura
10	2	Pino do Motor de Tracção	55	2	Espaçador do Braço de Elevação
11	1	Pino de Cabeça Sextavada de 3/8" x 1 3/4"	56	2	Braço de Elevação
12	16	Parafuso de Cabeça Plana de #8 x 3/4"	57	2	Espaçador da Haste de Inclinação
13	1	Pino de Cabeça Sextavada de 3/8" x 2"	58	1	Íman
14	4	Parafuso da Guia da Cinta de #8	59	1	Rolo de Tracção/Roldana
15	2	Pino de 1/4" x 2 1/2"	60	1	Suporte de Electrónica
16	16	Parafuso de #8 x 1/2"	61	1	Controlador
17	2	Pino de 1/4" x 1 1/4"	62	1	Tampa Frontal
18	2	Pino de 5/16" x 1 1/4"	63	1	Interruptor
19	12	Parafuso 12 x 1"	64	2	Ilhó do Fio da Barra Vertical
20	2	Pino de 3/8" x 3/4"	65	1	Transformador
21	2	Pino de 3/8" x 1 3/4"	66	1	Cabo de Alimentação
22	2	Pino de 3/8" x 2 3/8"	67	1	Estrutura
23	9	Parafuso de Cabeça com Anilha de #8 de 1/2"	68	1	Cinta de Caminhar
24	15	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"	69	1	Rolo Tensor
25	4	Parafuso de #8 x 1"	70	1	Chave Sextavada
26	8	Parafuso Auto-Atarraxante de Cabeça Panela de #8 x 3/4"	71	1	Chave Sextavada de 5/32"
27	1	Consola	72	1	Encaixe do Pé Posterior
28	4	Anilha em Forma de Estrela de #8	73	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
29	4	Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1"	74	1	Fio do Sensor de Inclinação
30	4	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	75	1	Cobertura do Motor
31	1	Punho de Pulsações Direito	76	1	Haste de Inclinação
32	2	Anilha Fendida de 1/4"	77	1	Motor de Inclinação
33	4	Espaçador da Protecção da Base	78	1	Fio do Motor de Inclinação
34	4	Porca de Travamento 1/4"	79	1	Suporte de Paragem
35	1	Porca de Travamento de #8	80	1	Espaçador do Suporte de Paragem
36	1	Porta de Acesso	81	1	Correia do Motor de Tracção
37	4	Clipe da Cobertura	82	1	Motor de Tracção
38	2	Porca de Flange de 5/16"	83	1	Cobertura da Berma Esquerda
39	1	Punho de Pulsações Esquerdo	84	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
40	4	Parafuso da Cobertura do Apoio para as Mãos	85	1	Cobertura da Berma Direita
41	1	Encaixe do Pé Esquerdo	86	1	Tomada
42	2	Eixo da Roda Posterior	87	1	Fecho de Armazenamento
43	4	Roda Posterior	88	2	Casquilho do Motor
44	4	Autocolante de Aviso	89	1	Manga da Barra Vertical Esquerda
45	1	Encaixe do Pé Direito	90	1	Manga da Barra Vertical Direita
			91	1	Barra Vertical Esquerda
			92	1	Barra Vertical Direita
			93	1	Fio da Barra Vertical
			94	1	Chave/Clipe
			95	1	Berma de Apoio para o Pé Direito

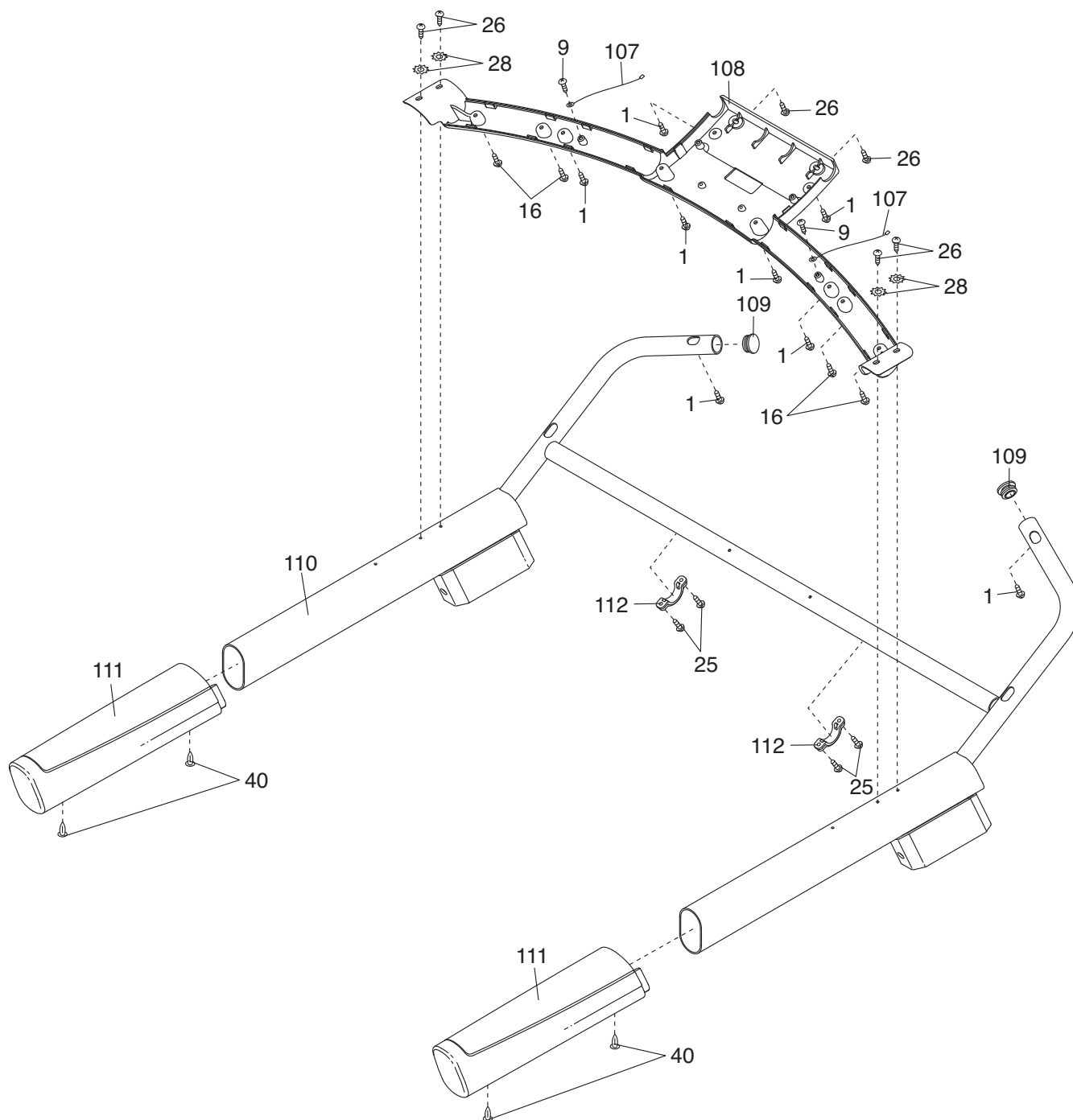
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
96	2	Bloqueio do Acolchoamento	110	1	Apoio para as Mãos
97	6	Atilho Amovível	111	2	Punho do Apoio para as Mãos
98	2	Grampo do Atilho	112	2	Grampo da Consola
99	9	Atilho Plástico	113	1	Cobertura do Altifalante
100	1	Cobertura da Base Esquerda	114	1	Fio da Consola
101	2	Roda	115	1	Caixa de Módulo
102	1	Cobertura da Base Direita	116	1	Isolador do Motor
103	1	Base	117	1	Fio de Áudio
104	1	Adaptador do Cabo de Alimentação	118	1	Sensor de Pulsações para o Peito
105	4	Protecção da Base	119	1	Faixa de Medição de Pulsações para o Peito
106	1	Base da Consola			
107	2	Fio de Terra da Consola	120	1	Filtro
108	1	Placa da Consola	*	—	Manual do Utilizador
109	2	Tampa do Apoio para as Mãos			

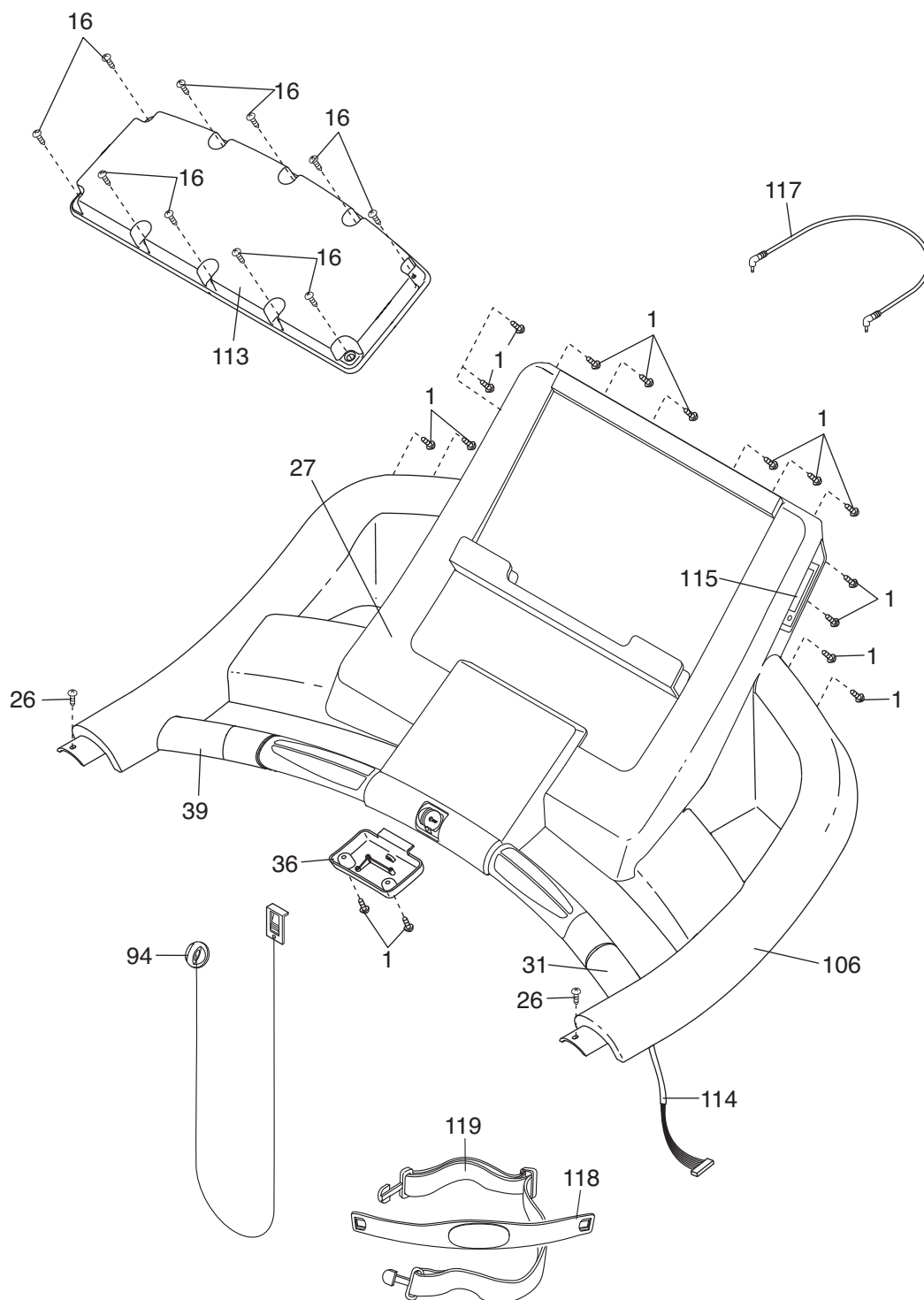
Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.











ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMACÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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

