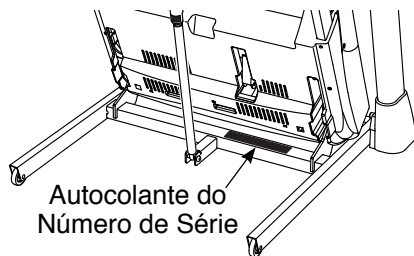


# **NordicTrack** **T17.5**

Modelo nº NETL14714.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



## APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

**808 203 301**

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

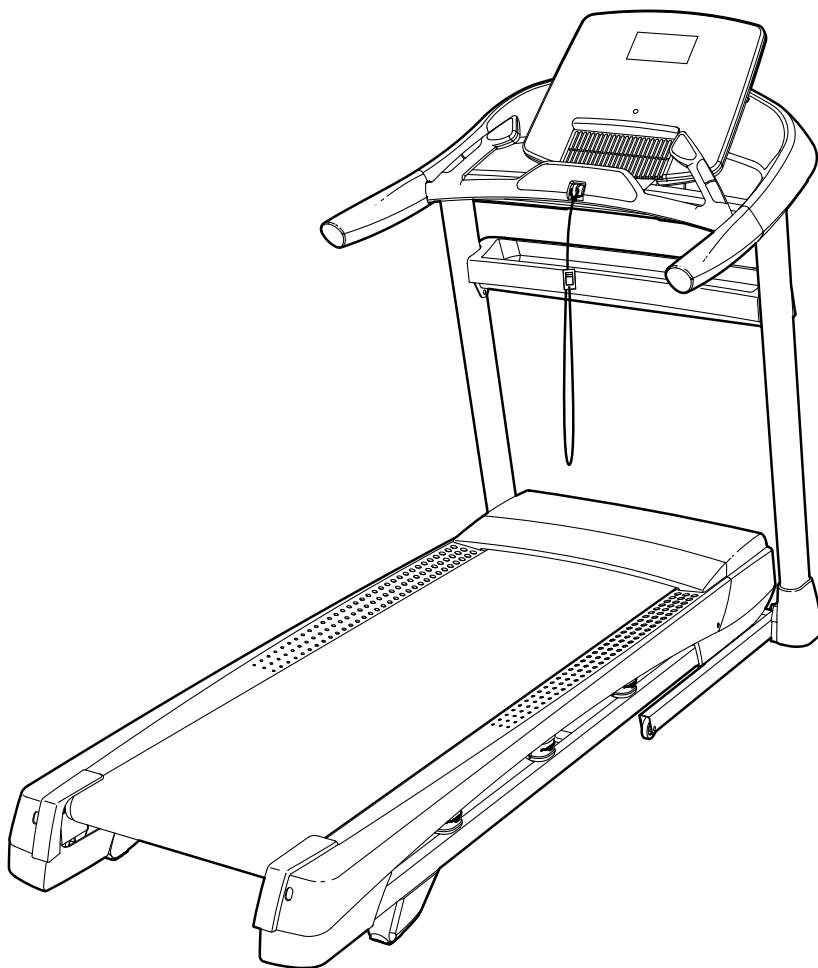
Endereço electrónico:

[cspe@iconeurope.com](mailto:cspe@iconeurope.com)

## CUIDADO

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

## MANUAL DO UTILIZADOR



[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ÍNDICE

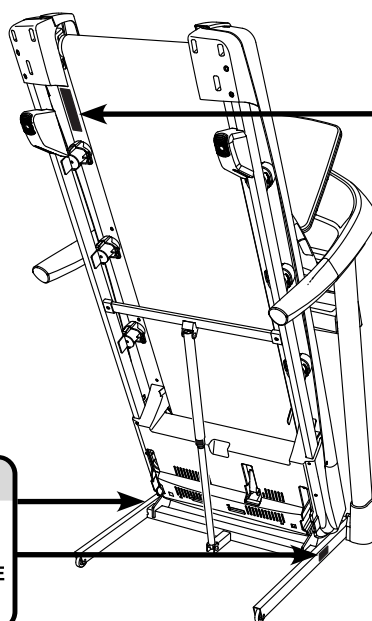
|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO ..... | 2          |
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....                | 3          |
| ANTES DE COMEÇAR .....                      | 5          |
| TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS .....      | 6          |
| MONTAGEM .....                              | 7          |
| COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE .....        | 19         |
| COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE .....  | 28         |
| MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....   | 29         |
| DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO .....               | 32         |
| LISTA DE PEÇAS .....                        | 34         |
| DIAGRAMA AMPLIADO .....                     | 36         |
| ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO .....      | Contracapa |
| INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM .....          | Contracapa |

## LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

**ATENÇÃO**

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



**ADVERTÊNCIA**

Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:

- Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o 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.
- A inclinação deve estar definida para zero 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 sapatinhas para usar o tapete rolante.

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 159 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte página 19), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 29 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (Consulte as secções MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 28.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
24. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
25. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
26. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire o capô do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES**



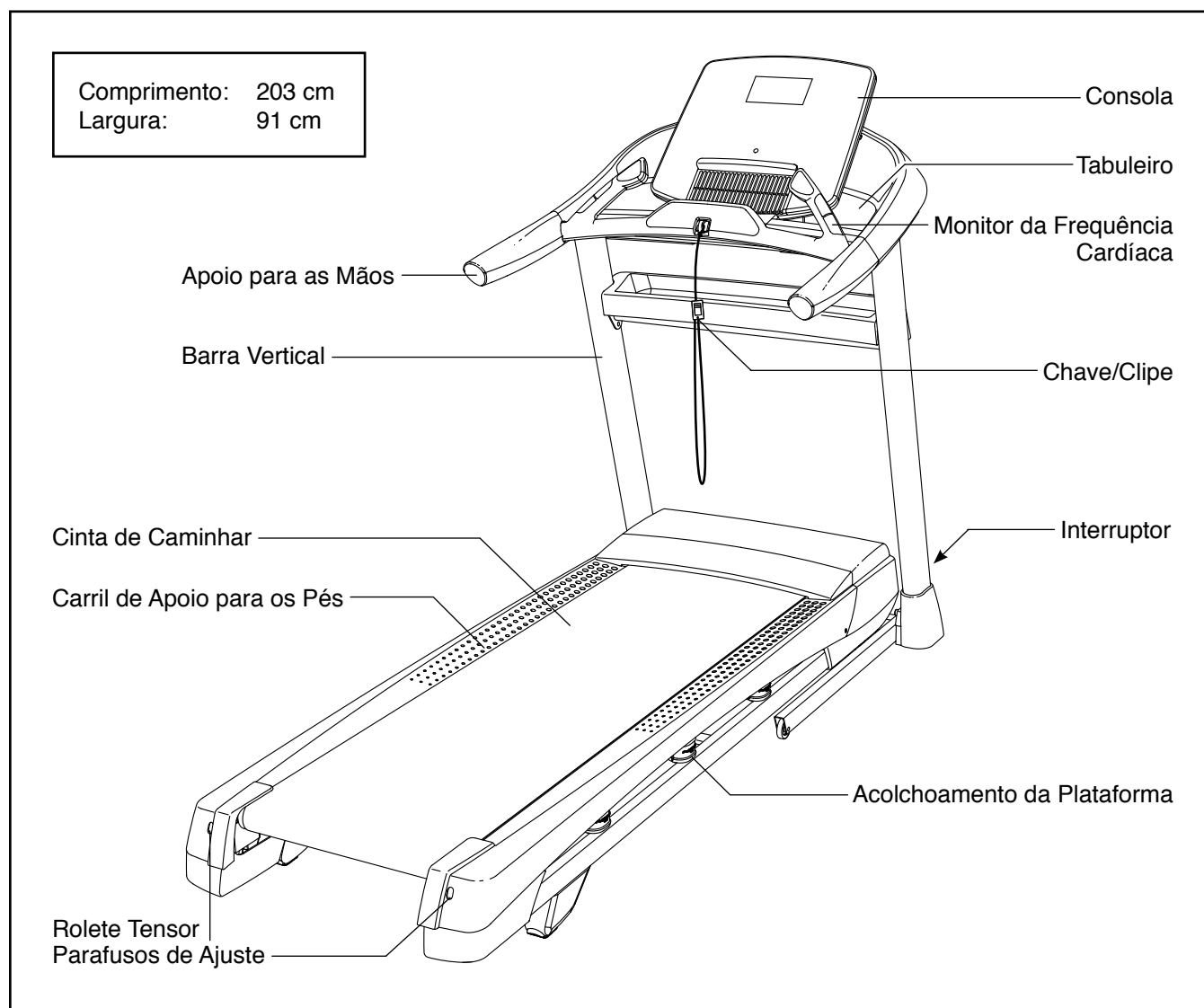
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® T 17.5. O tapete rolante T 17.5 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

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

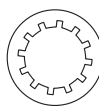
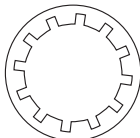
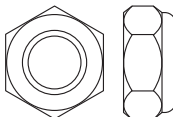
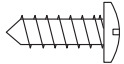
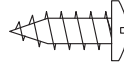
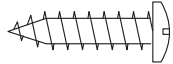
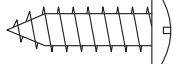
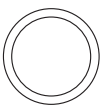
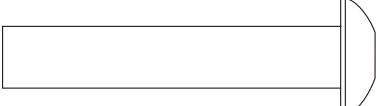
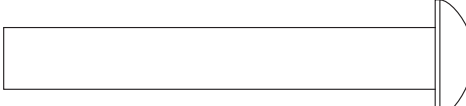
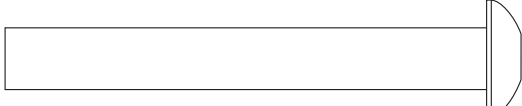
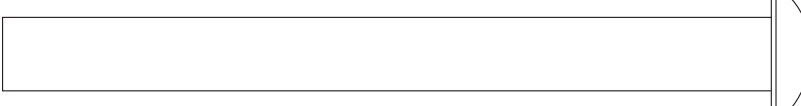
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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



# TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

|                                                                                   |                                                                                      |                                                                                    |                                                                                      |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |     |   |    |  |
| Anilha em<br>Forma de<br>Estrela #10<br>(5)–4                                     | Anilha em<br>Forma de<br>Estrela 1/4"<br>(32)–4                                      | Anilha em<br>Forma de<br>Estrela 5/16"<br>(11)–10                                  | Anilha em<br>Forma de<br>Estrela 3/8"<br>(13)–6                                      | Porca 5/16"<br>(12)–2                                                               |
|  |     |  |   |                                                                                     |
| Parafuso Prateado<br>#8 x 1/2" (10)–1                                             | Parafuso<br>#8 x 1/2" (1)–8                                                          | Parafuso #8 x 3/4"<br>(2)–22                                                       | Parafuso #10 x 3/4"<br>(9)–4                                                         |                                                                                     |
|  |     |                                                                                    |    |                                                                                     |
|                                                                                   | Espaçador da Roda<br>(63)–2                                                          |                                                                                    | Pino 5/16" x 1 3/4"<br>(6)–1                                                         |                                                                                     |
|                                                                                   |   |                                                                                    |  |                                                                                     |
|                                                                                   | Pino 5/16" x 2 1/4"<br>(3)–1                                                         |                                                                                    | Parafuso 5/16" x 2 1/2"<br>(28)–4                                                    |                                                                                     |
|                                                                                   |  |                                                                                    |                                                                                      |                                                                                     |
|                                                                                   | Parafuso 3/8" x 4" (7)–6                                                             |                                                                                    |                                                                                      |                                                                                     |

# MONTAGEM

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

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

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

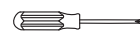
a chave sextavada incluída



uma chave inglesa



uma chave Phillips



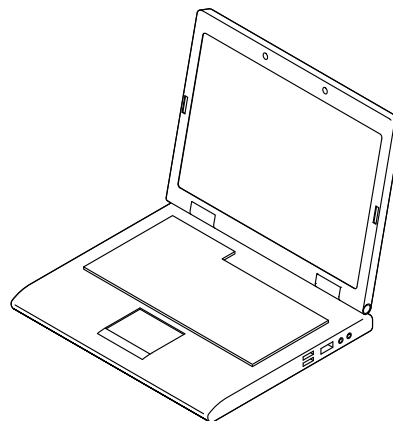
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

## 1. Vá a [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) no seu computador e registre o seu produto.

- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

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

1

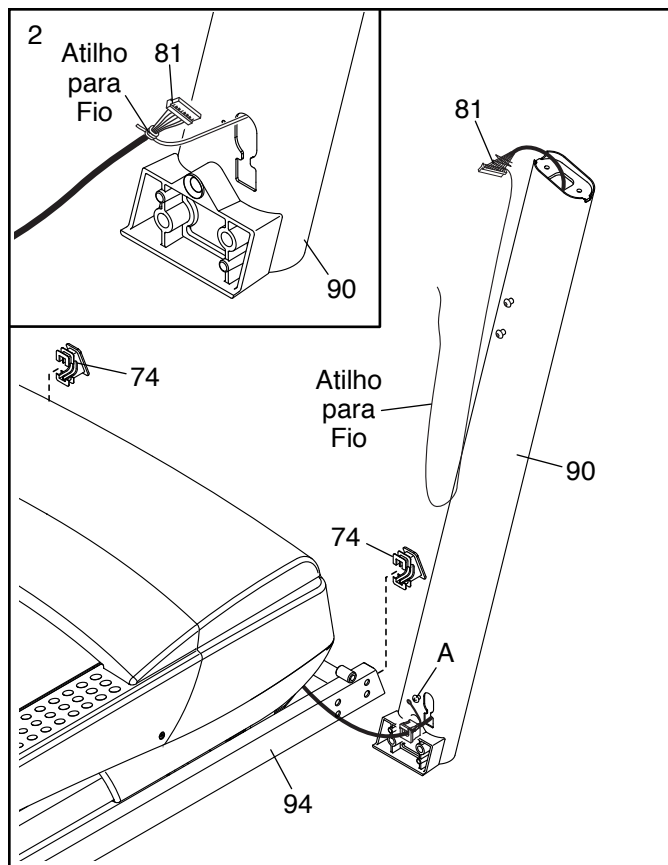


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.**

Faça pressão nas duas Tampas da Base (74) numa Base (94), se não se encontrarem já na Base.

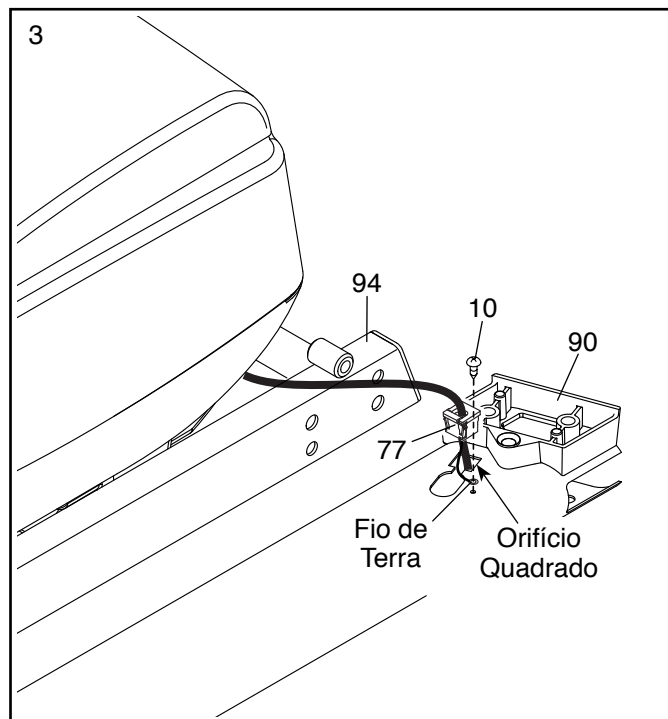
Identifique a Barra Vertical Direita (90). Retire e elimine o parafuso indicado (A). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Direita junto à Base (94).

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



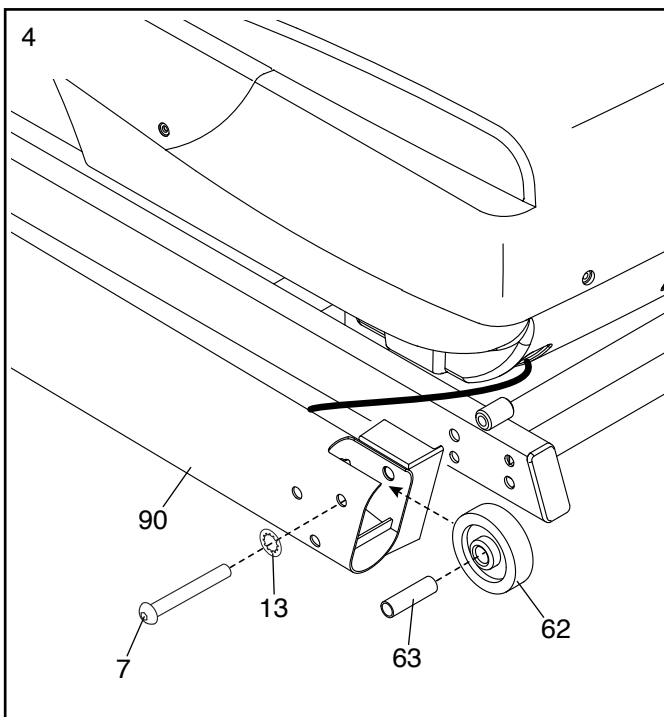
3. Deite a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (94). Depois, encaixe o Bucim (77) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita (94). **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra.**

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



4. Insira um Espaçador da Roda (63) numa Roda Frontal (62). Segure na Roda Frontal dentro da parte de baixo da Barra Vertical Direita (90) e insira um Parafuso 3/8" x 4" (7) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita e na Roda Frontal.

**Repita este passo com a Barra Vertical Esquerda (não apresentada).**

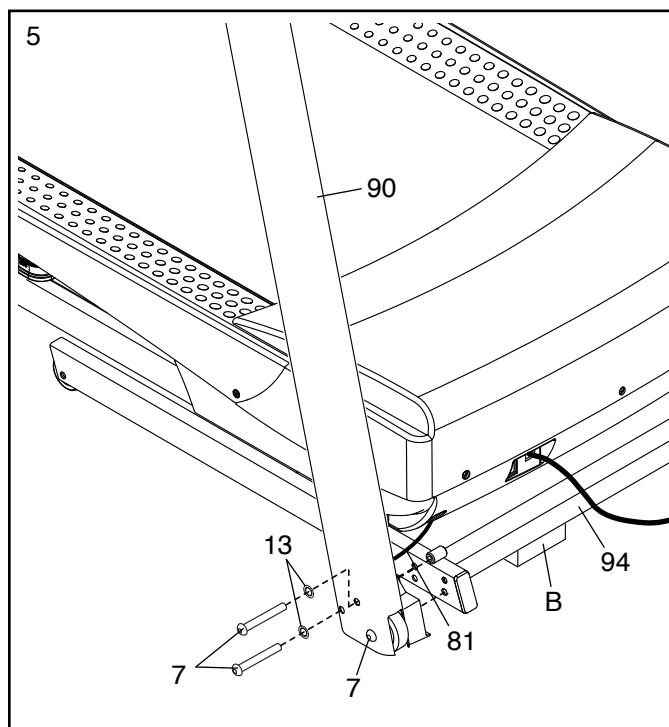


5. Coloque uma parte do material de embalagem (B) debaixo do lado direito da Base (94). Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

Insira dois Parafusos 3/8" x 4" (7) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita (90) e aperte parcialmente os três Parafusos na Base (94); **não aperte ainda completamente os parafusos.**

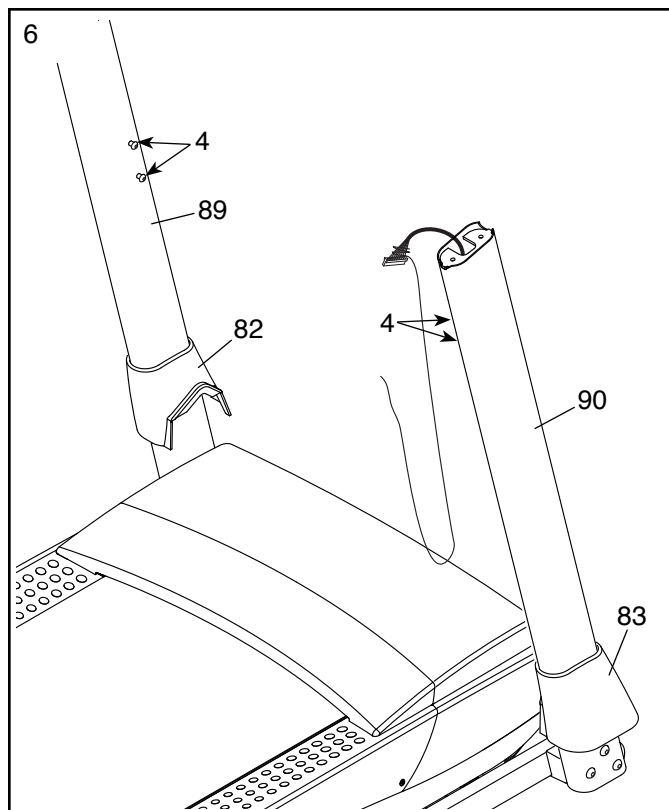
**Coloque o material de embalagem (B) no lado esquerdo da Base (94) e fixe a Barra Vertical Esquerda (não apresentada) da mesma forma.** Nota: Não existem fios no lado esquerdo.

Retire o material de embalagem (B) de debaixo da Base (94).

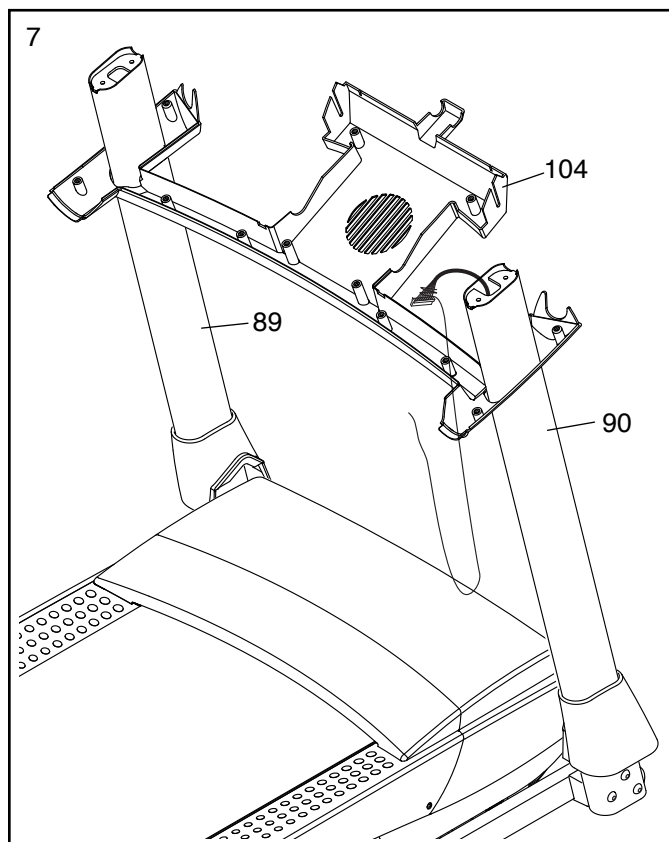


6. Retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) indicados; **os Parafusos irão ser utilizados mais tarde.**

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



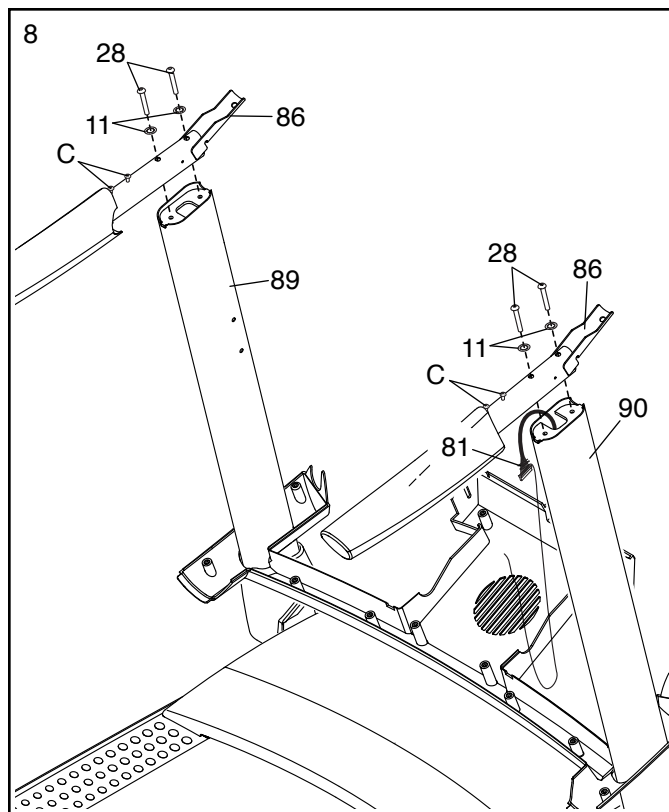
7. Posicione a Parte Posterior da Base da Consola (104) conforme indicado e insira-a cuidadosamente nas Barras Verticais (89, 90).



8. Fixe um Apoio para as Mãos (86) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos de 5/16" x 2 1/2" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (11). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).** Não aperte já completamente os Parafusos.

**Fixe o outro Apoio para as Mãos (86) à Barra Vertical Esquerda (89) da mesma forma.** Nota: Não existe fio no lado esquerdo.

**Retire e elimine os quatro parafusos (C) indicados.**



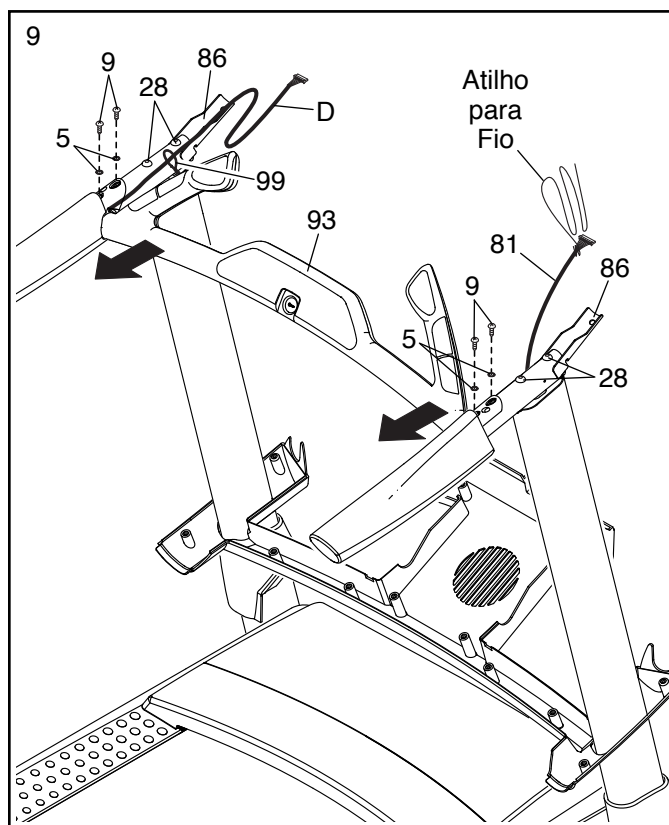
9. Coloque a Barra de Apoio das Pulsações (93) com o fio de pulsações (D) do lado esquerdo, conforme indicado. Enrosque quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) com quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (5) na Barra de Apoio das Pulsações e nos Apoios para as Mãos (86).

Insira o fio de pulsações (D) através do Atilho do Cabo (99) no Apoio para a Mão esquerda (86).

Em seguida, faça deslizar a Barra de Apoio das Pulsações (93) o mais possível na direção indicada e, em seguida, aperte os Parafusos #10 x 3/4" (9). **Não aperte demasiado os Parafusos.**

Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (81).

**Aperte os quatro Pinos 5/16" x 2 1/2" (28).**

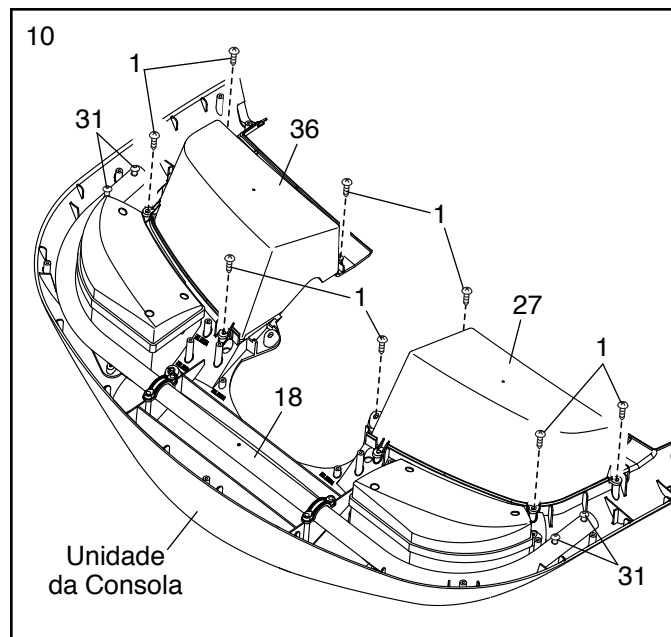




10. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

Fixe os Tabuleiros Esquerdo e Direito (27, 36) com oito Parafusos #8 x 1/2" (1). **Não aperte demasiado os Parafusos.**

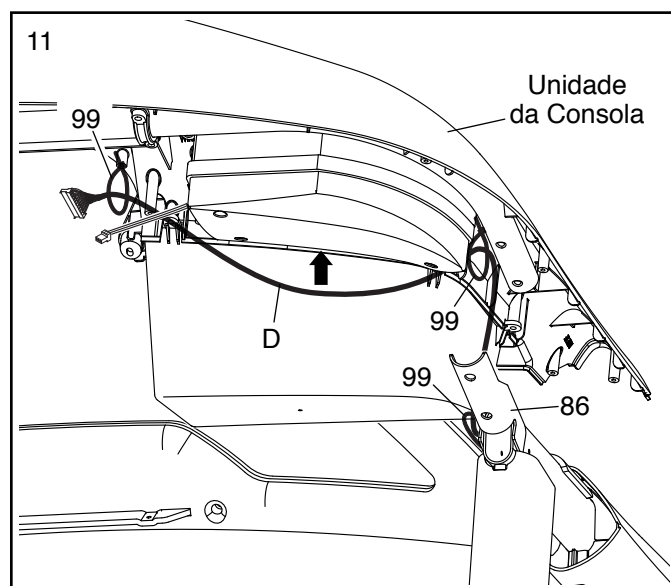
Retire os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (31) indicados da Estrutura da Consola; **os Parafusos irão ser utilizados mais tarde.**



11. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão (86) esquerda.

Certifique-se de que o fio de pulsações (D) está inserido nos três Atilhos do Cabo (99).

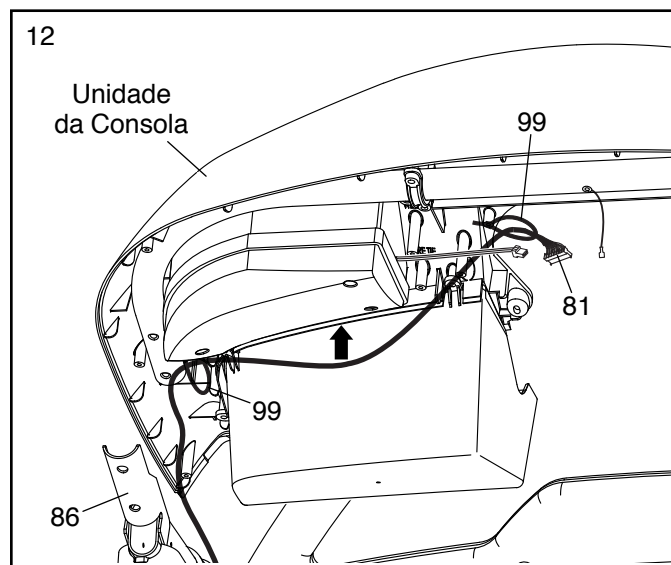
Encaminhe o fio de pulsações (D) conforme indicado e insira o fio de pulsações no espaço indicado pela seta.



12. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão (86) direita.

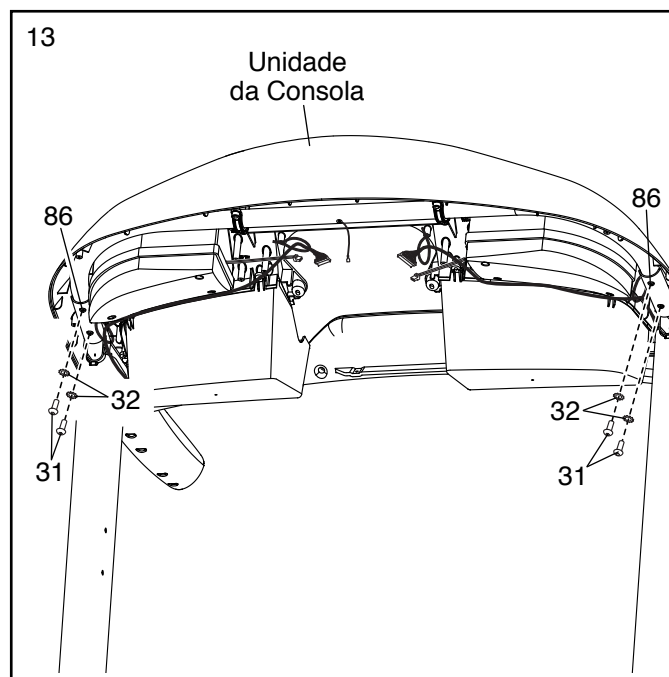
Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical (81) está inserido nos dois Atilhos do Cabo (99).

Encaminhe o Fio da Barra Vertical (81) conforme indicado e insira o Fio da Barra Vertical no espaço indicado pela seta.



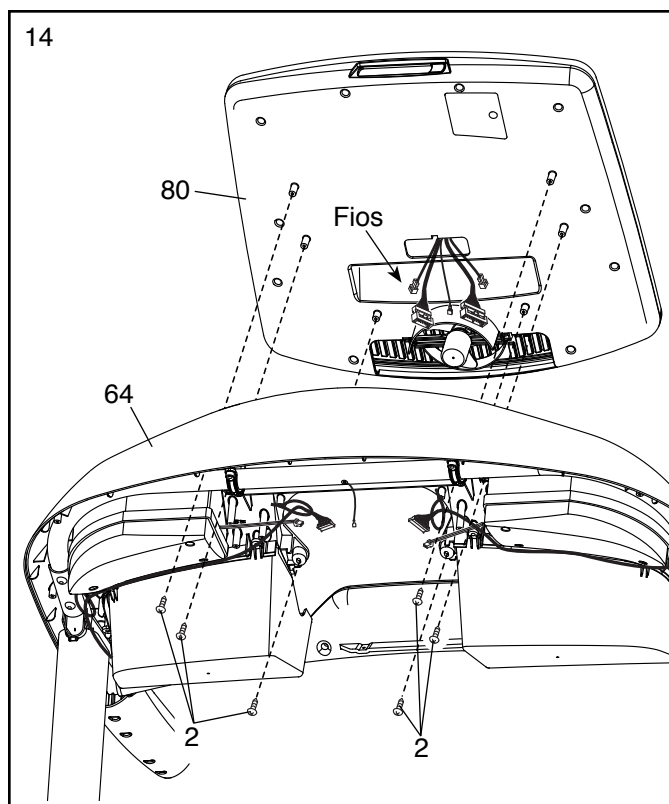
13. Coloque a unidade da consola sobre os suportes nos Apoios para as Mãos (86). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

Fixe a unidade da consola com os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (31) que retirou no passo 10 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (32). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



14. Coloque a Consola (80) na Base da Consola (64). **Certifique-se de que nenhum dos fios da Consola está trilhado.**

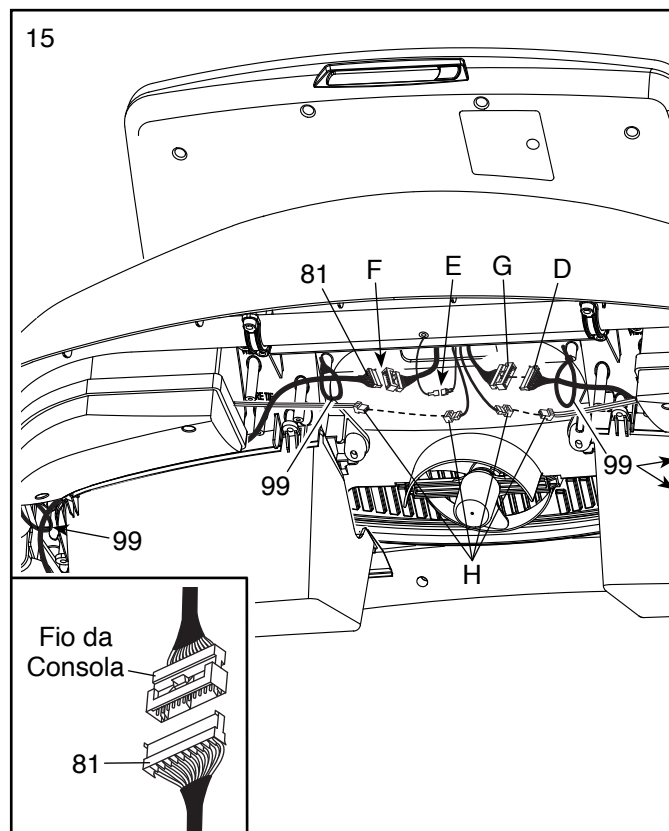
Fixe a Consola (80) com seis Parafusos #8 x 3/4" (2).



15. Ligue os fios de terra (E), os fios de 8 pinos (F), os fios de 10 pinos (G) e os quatro fios dos altifalantes (H). Nota: O Fio da Barra Vertical (81) tem 8 pinos, o fio de pulsações (D) tem 10 pinos e os fios dos altifalantes (H) têm 2 pinos.

**Veja o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

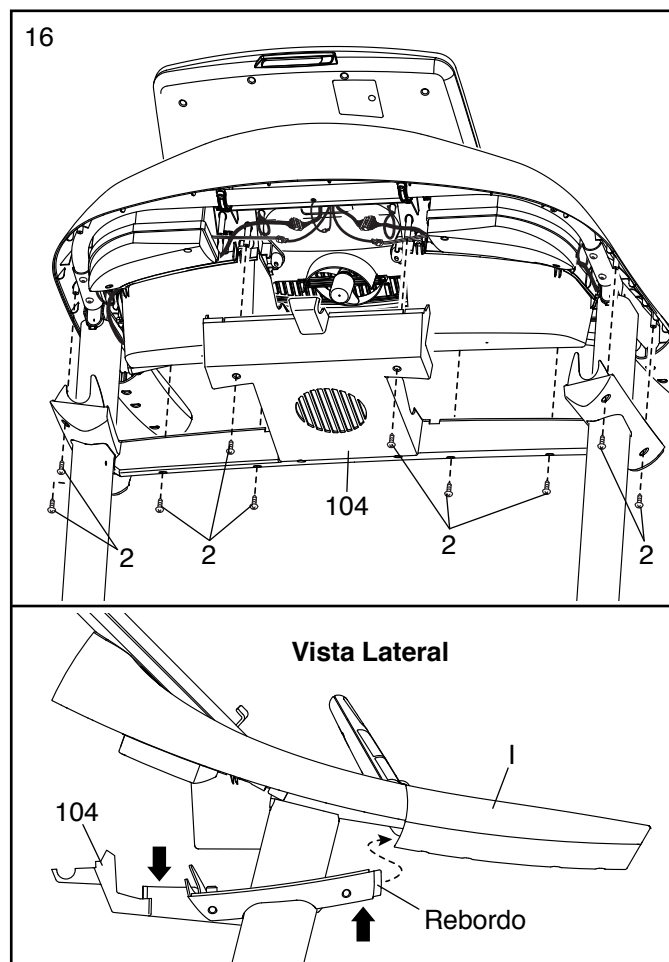
Depois de ligar todos os fios, puxe os fios com força e aperte os cinco Atilhos do Cabo (99) à volta dos fios. Certifique-se de que não há fios sobre quaisquer postes para além dos que têm Atilhos do Cabo. Em seguida, corte as extremidades dos Atilhos do Cabo.



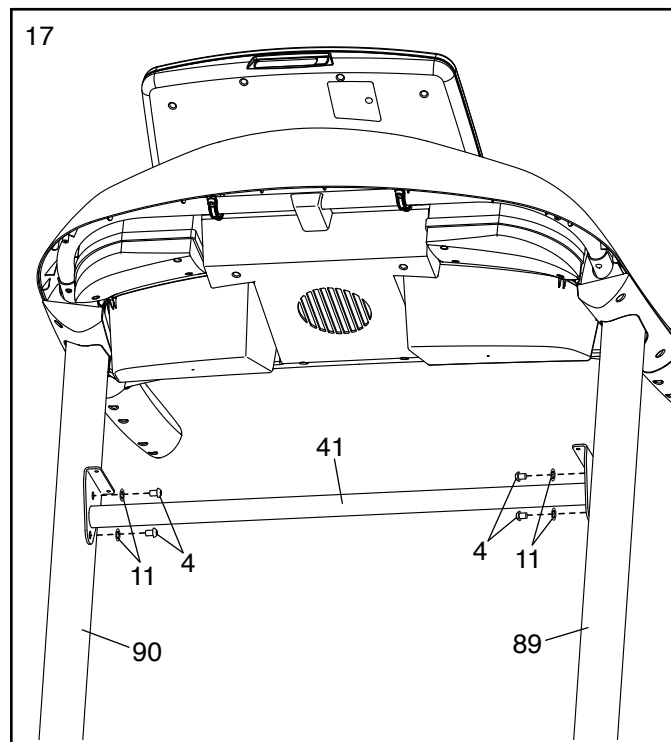
16. **Consulte o desenho da vista lateral.** Faça deslizar a Parte Posterior da Base da Consola (104) para cima até à unidade do apoio para as mãos (I) e insira a flange na Parte Posterior da Base da Consola na unidade do apoio para as mãos.

Nota: Vai ser necessário inclinar a Parte Posterior da Base da Consola (104) para a flange encaixar na unidade do apoio para as mãos (I).

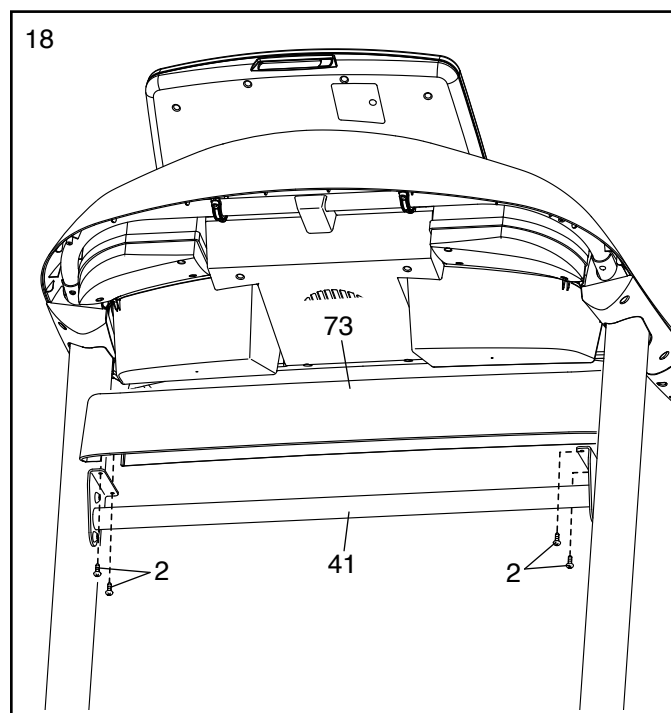
Aperte dez Parafusos #8 x 3/4" (2) na Parte Posterior da Base da Consola (104) nas localizações indicadas.



17. Faça deslizar cuidadosamente a Barra de Apoio da Barra Vertical (41) entre as Barras Verticais (89, 90). Fixe a Barra de Apoio da Barra Vertical com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que retirou no passo 6 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

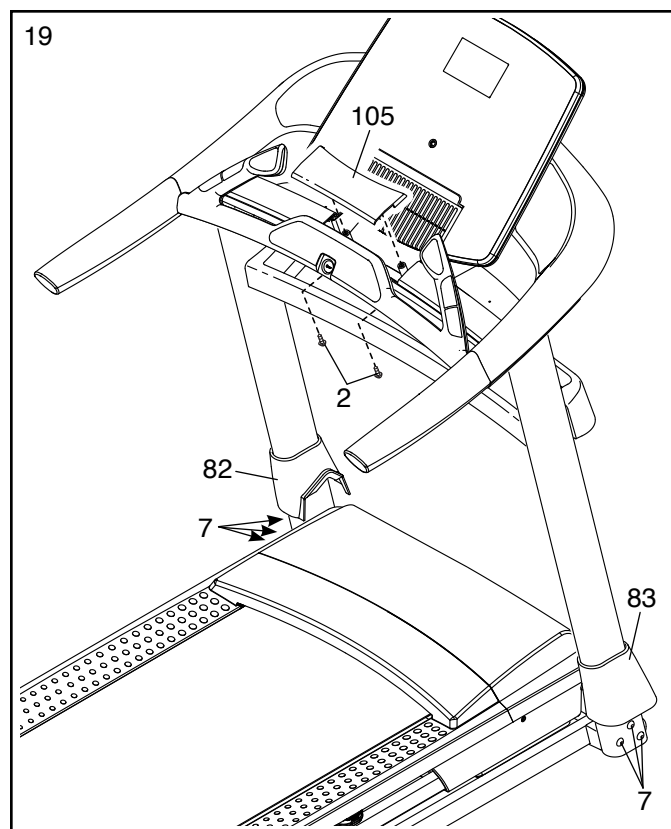


18. Fixe o Tabuleiro (73) à Barra de Apoio da Barra Vertical (41) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (2). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



19. Fixe a Cobertura da Consola (105) com dois Parafusos #8 x 3/4" (2).

Aperte os quatro Parafusos 3/8" x 4" (7). Em seguida, encaixe as Coberturas da Base (82, 83) no lugar.

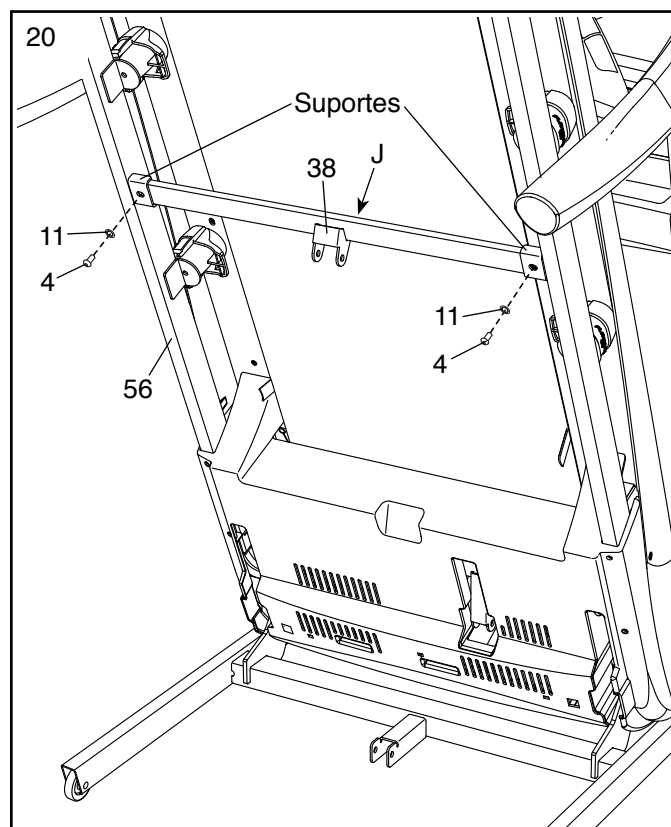


20. **Nota: Se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante pode rolar para a frente durante este passo.**

Levante a Estrutura (56) até à posição vertical. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura até o passo 22 ficar concluído.**

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

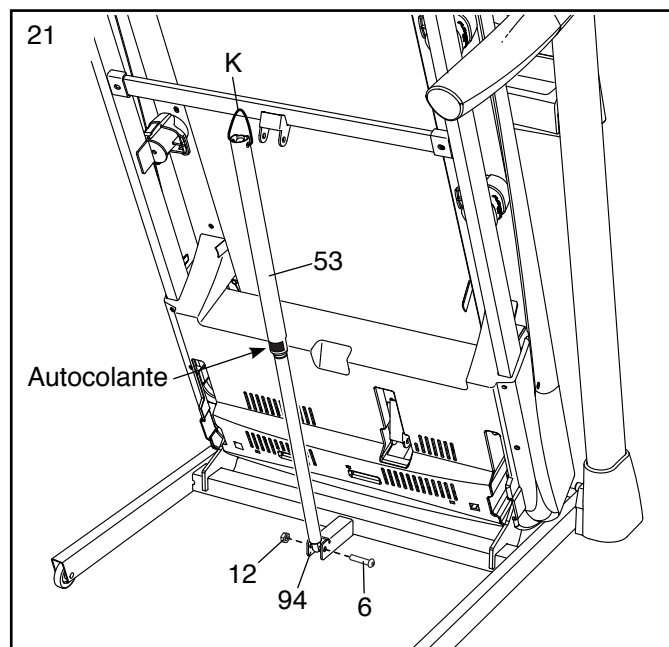
Posicione a Barra de Apoio do Trinco (38) conforme indicado. **Certifique-se de que o autocolante "This side toward belt" (este lado voltado para a correia) (J) está virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Trinco aos suportes da Estrutura (56) com os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que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



21. Posicione o Trinco de Armazenamento (53) de modo a que os autocolantes fiquem voltados para o lado oposto ao tapete rolante conforme indicado.

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (53) ao suporte da Base (94) com um Pino 5/16" x 1 3/4" (6) e uma Porca 5/16" (12).

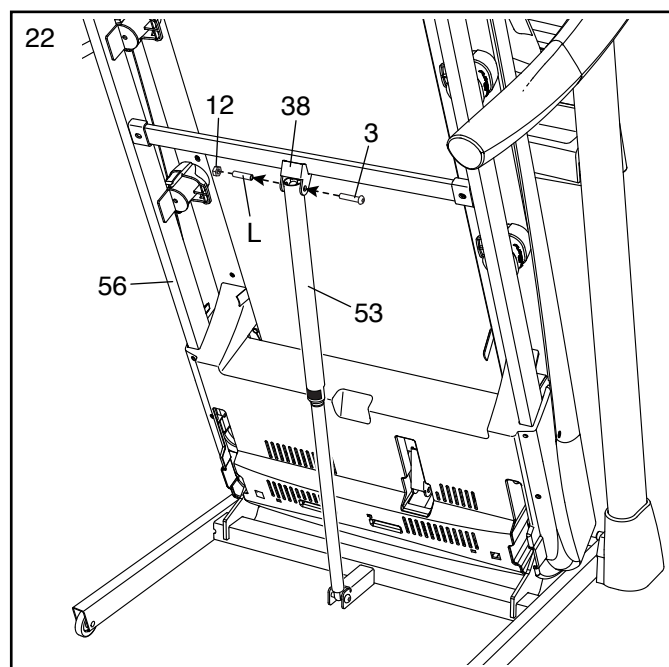
Levante o Trinco de Armazenamento (53) para a posição vertical. Em seguida, retire e elimine o atilho (K).



22. Fixe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (53) ao suporte da Barra de Apoio do Trinco (38). Insira um Pino 5/16" x 2 1/4" (3) através do suporte. Esta ação deve empurrar um espaçador (L) pela outra extremidade. Elimine o espaçador.

Fixe o Trinco de Armazenamento (53) com o Pino 5/16" x 2 1/4" (3) e uma Porca 5/16" (12).

Baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 28).



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

Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danificar a consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz do sol direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 30 e 31). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

# O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

## COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em 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 mostrado. Depois, 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.

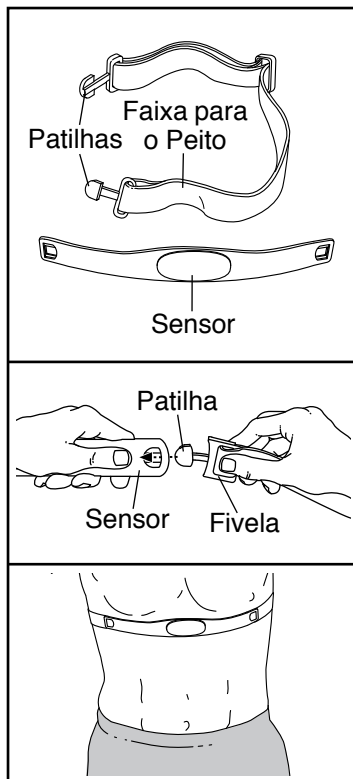
O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.



- Não exponha o monitor da frequência cardíaca 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 usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.



# COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

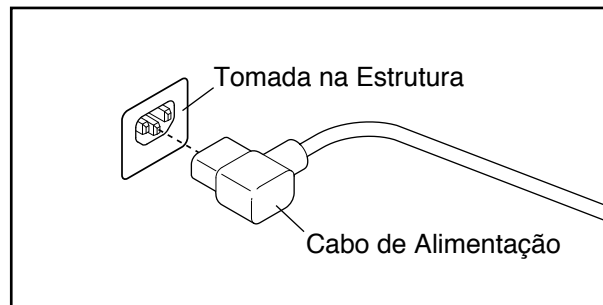
## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

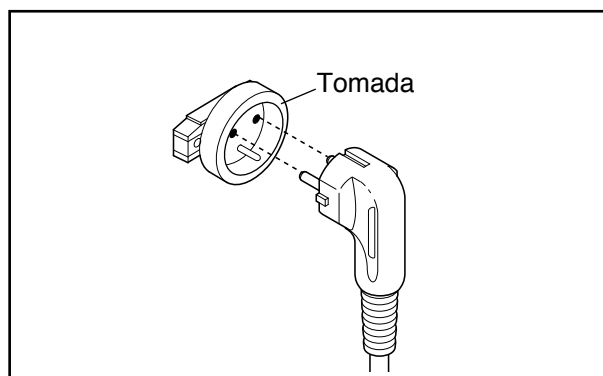
**⚠ PERIGO:** A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com 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 na estrutura.

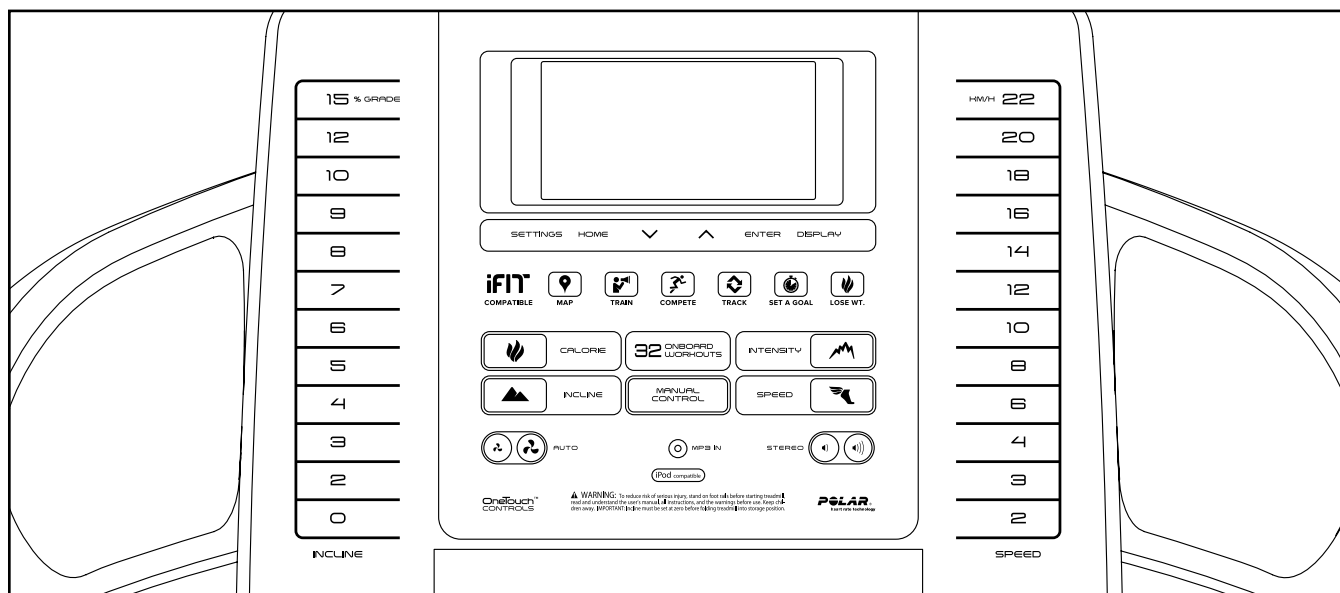


2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.





## DIAGRAMA DA CONSOLA



### APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

### FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

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

A consola também possui um modo iFit, que permite que ao tapete rolante comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder

a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

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

**Para ligar a corrente**, consulte a página 21. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de configurações**, consulte a página 26.

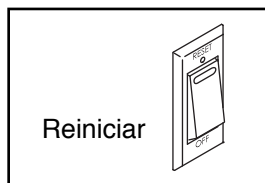
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÕES na página 26. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

**IMPORTANTE:** Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 31).

## COMO LIGAR A CORRENTE

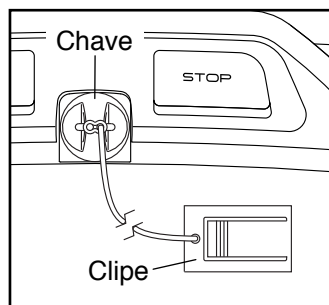
**IMPORTANTE:** Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 19). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de Reset (reiniciar).



**IMPORTANTE:** A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição Reset, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 26 para desativar o modo de demonstração.

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



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

## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

### 1. Insira a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

### 2. Selecione o modo manual.

Se o modo manual não estiver selecionado, prima o botão Manual Control (controlo manual) na consola.

### 3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões de Speed numerados de 2 a 22.

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

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

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

### 4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

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

## 5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

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

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

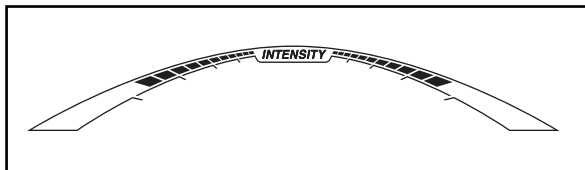
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display {ecrã} ou os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir o separador pretendido.

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

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). À medida que se exercita, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que completar.

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

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



Prima o botão Home (Início) para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÕES na página 26 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

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

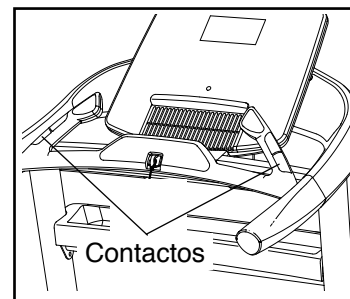


Para reiniciar o ecrã, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

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

**Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresenta a sua frequência cardíaca com precisão.** Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 18.

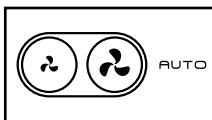
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, pisca no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecem um ou dois traços e finalmente é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar nos contactos durante cerca de 15 segundos.**

## 7. Ligue a ventoinha se o desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumenta ou diminui automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumenta ou diminua.



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

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

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

Em seguida, coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação da tomada. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

## COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

### 1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

### 2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

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

Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparece na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surge no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que irá queimar.

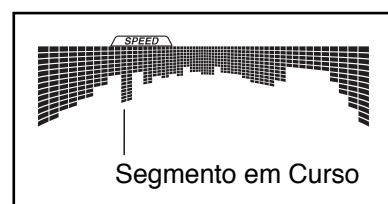
## 3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajusta-se 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 está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

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

seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, estas piscam no ecrã para o alertar e o tapete rolante ajusta-se automaticamente a elas.



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

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

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

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começa a mover-se a 1 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

#### **4. Siga o seu progresso com os ecrãs.**

Consulte o passo 5 na página 22. Se selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

#### **5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

Consulte o passo 6 na página 22.

#### **6. Ligue a ventoinha se o desejar.**

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

### **COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO**

#### **1. Insira a chave na consola.**

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

#### **2. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.**

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) na consola. Em seguida, para

selecionar uma sessão de exercícios de calorias, tempo ou distância, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter e, em seguida, prima o botão Enter. Para selecionar um objetivo, prima os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Para selecionar a velocidade e inclinação da sessão de exercício, prima os botões Speed (velocidade) e Incline (inclinação). O ecrã apresenta a duração e distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que irá queimar durante o exercício.

#### **3. Inicie a sessão de exercício.**

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

A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte a página 21). A sessão de exercício continua até ser atingido o objetivo definido. Nessa altura, a cinta de caminhar abranda até parar.

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

#### **4. Siga o seu progresso com os ecrãs.**

Consulte o passo 5 na página 22.

#### **5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

Consulte o passo 6 na página 22.

#### **6. Ligue a ventoinha se o desejar.**

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

## COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

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

### 1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

### 2. Introduza o módulo iFit na consola.

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

**IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou ligados aos mesmos.**

### 3. Selecione um utilizador.

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

### 4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para seleccionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua programação em [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Prima o botão iFit para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua programação. Prima o botão Map (mapa), o botão Train (treinar) ou o botão Lose Wt. (perder peso) para transferir a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua programação. Prima o botão Compete (competir) para competir numa corrida previamente programada. Prima o botão Track (pista) para executar novamente uma sessão de exercício recente. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte [www.iFit.com](http://www.iFit.com).** Nota: Se não houver sessões de exercício do tipo seleccionado na sua programação, é descarregada a sessão de exercício seguinte da sua programação.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indica a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr e o número aproximado de calorias que vai queimar. O ecrã também pode indicar o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã faz a contagem decrescente até ao começo da corrida.

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

### 5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 23.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um treinador áudio. Pode seleccionar uma configuração para o treinador áudio (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÕES na página 26).

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

### 6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 22.

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

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

## 7. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

## 8. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

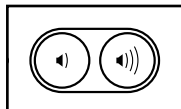
**Para mais informações acerca do modo iFit, vá a [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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

**Nota: Para adquirir um cabo de áudio, consulte uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o volume na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.



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.

## O MODO DE CONFIGURAÇÕES

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

### 1. Selecione o modo de informação.

Para seleccionar o modo de configurações, prima o botão Settings (configurações). Quando o modo de configurações é seleccionado, o topo do ecrã indica o número total de horas de utilização do tapete rolante e o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.

A parte inferior do ecrã indica o estado de um módulo iFit. Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi). Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresenta as palavras USB/SD MODULE (módulo USB/SD). Se não estiver ligado nenhum módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT MODULE (sem módulo iFit).

### 2. Selecione os ecrãs opcionais.

Enquanto estiver seleccionado o modo de informação, a matriz apresenta vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter para seleccionar cada um dos ecrãs seguintes:

**UNITS (unidades):** Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (Inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione Metric (métrico).

**DEMO (demonstração):** A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exibição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecem iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparece na matriz a palavra ON (ligado). Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

**CONTRAST LVL (Nível de contraste):** Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (Inclinação) para ajustar o nível de contraste do ecrã.

**Se estiver ligado um módulo, também pode seleccionar o seguinte ecrã:**

**Trainer Voice (voz do treinador):** Para ligar ou desligar a voz do treinador pessoal, prima o botão Enter.

**DEFAULT MENU (menu predefinido):** O menu predefinido aparece quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home (início). Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar o ecrã manual principal ou o ecrã iFit como menu predefinido.

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

**SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados):** Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgem no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

### 3. Saia do modo de configurações.

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

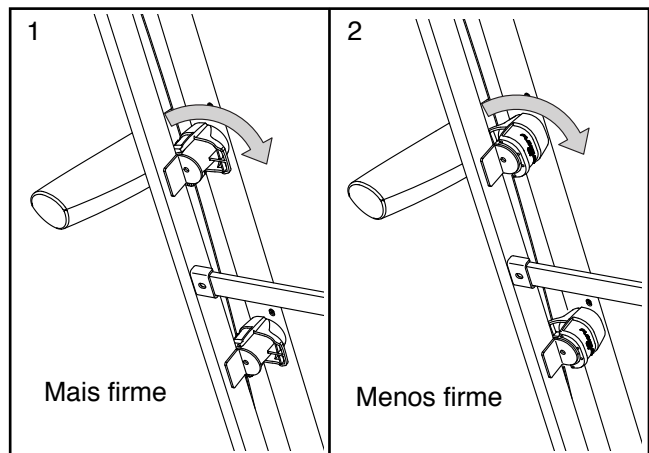
## COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

O tapete rolante possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou correr sobre o mesmo.

**Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação.** Para ajustar as almofadas pode ter de colocar o tapete rolante na posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na page 28).

Para mais firmeza, rode a almofada para a posição indicada na figura 1; para menos firmeza, rode a almofada para a posição indicada na figura 2. Ajuste as outras almofadas da mesma forma.

**Nota: Certifique-se de que as almofadas do lado esquerdo e direito do tapete rolante estão configuradas para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.**



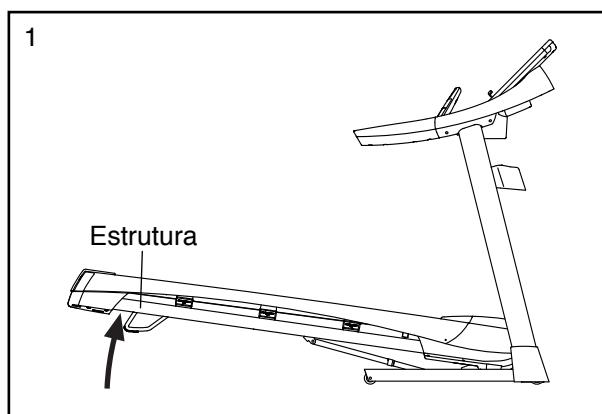


# COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

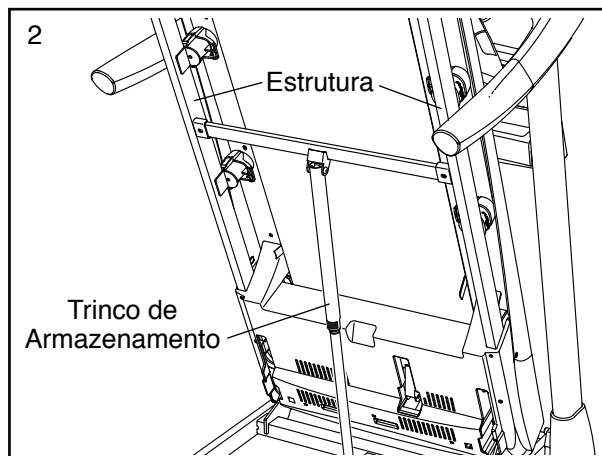
## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. 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 mover o tapete rolante.

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



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

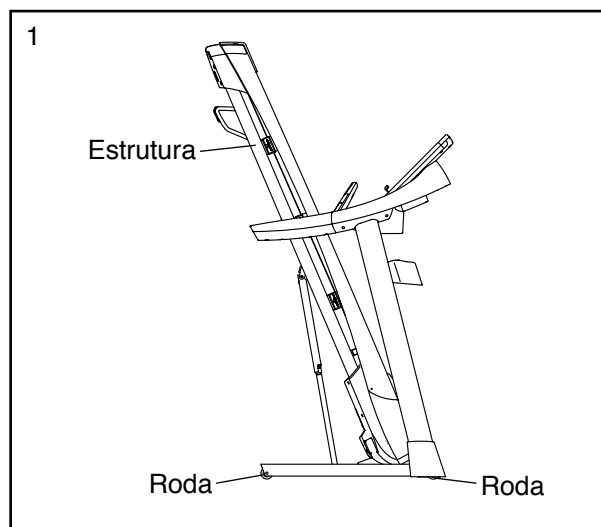


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

## COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

1. Agarre nos apoios para as mãos com ambas as mãos e empurre o tapete rolante para a localização pretendida. **ATENÇÃO: Não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**



## COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Faça pressão na parte superior da estrutura do tapete rolante com as mãos, prima o trinco de armazenamento com o pé na localização indicada e, em seguida, deixe a estrutura baixar até ao chão.



# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

## MANUTENÇÃO

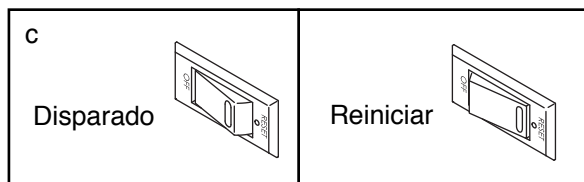
Limpe regularmente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação**. Limpe o exterior do tapete rolante com um pano húmido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não pulverize líquidos diretamente para o tapete rolante. Para evitar danificar a consola, mantenha afastados da consola quaisquer líquidos.** Em seguida, seque completamente o tapete rolante com uma toalha macia.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

### SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 19). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



### SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

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

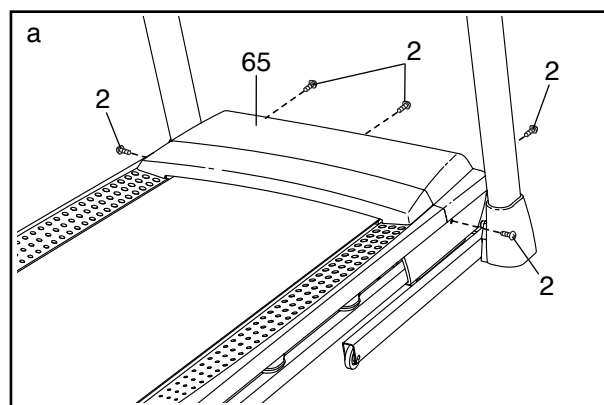
- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

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

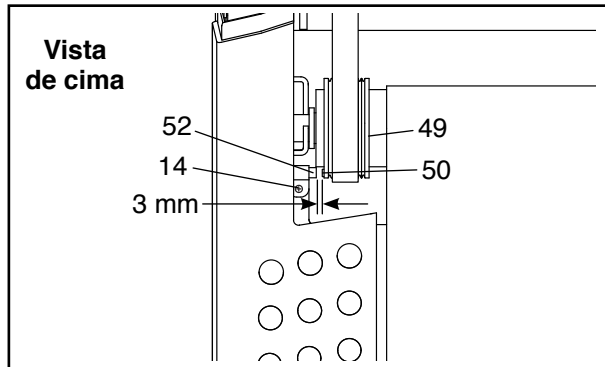
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÕES na página 26 para desligar o modo de demonstração.

### SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (2). Rode cuidadosamente o Capô do Motor (65).



Localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Polia (49). Rode a Polia até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, solte o Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e, em seguida, aperte novamente o Parafuso. Coloque novamente o Capô do Motor (não apresentado) com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não apresentados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



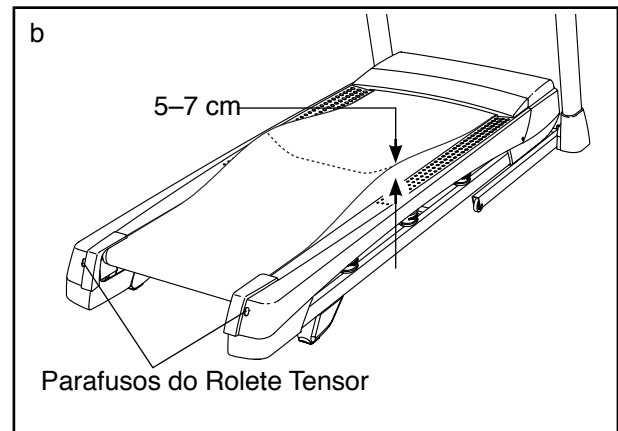
**SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada**

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

**SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela**

- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) com um comprimento que não exceda 1,5 m.

- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a correia de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da correia de caminhar 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

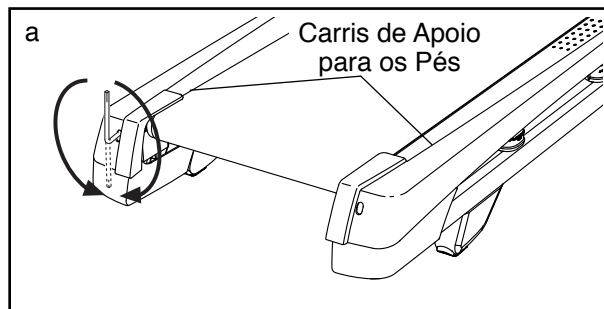


- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado.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

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

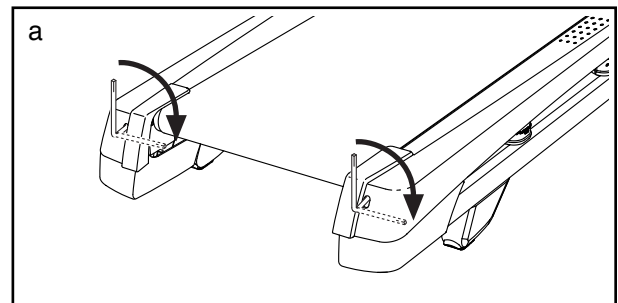
**IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.**

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



**SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela**

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O Cabo de alimentação**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a correia de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



# DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

## INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

## DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

## FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

## SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

### 1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

### 2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

### 3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

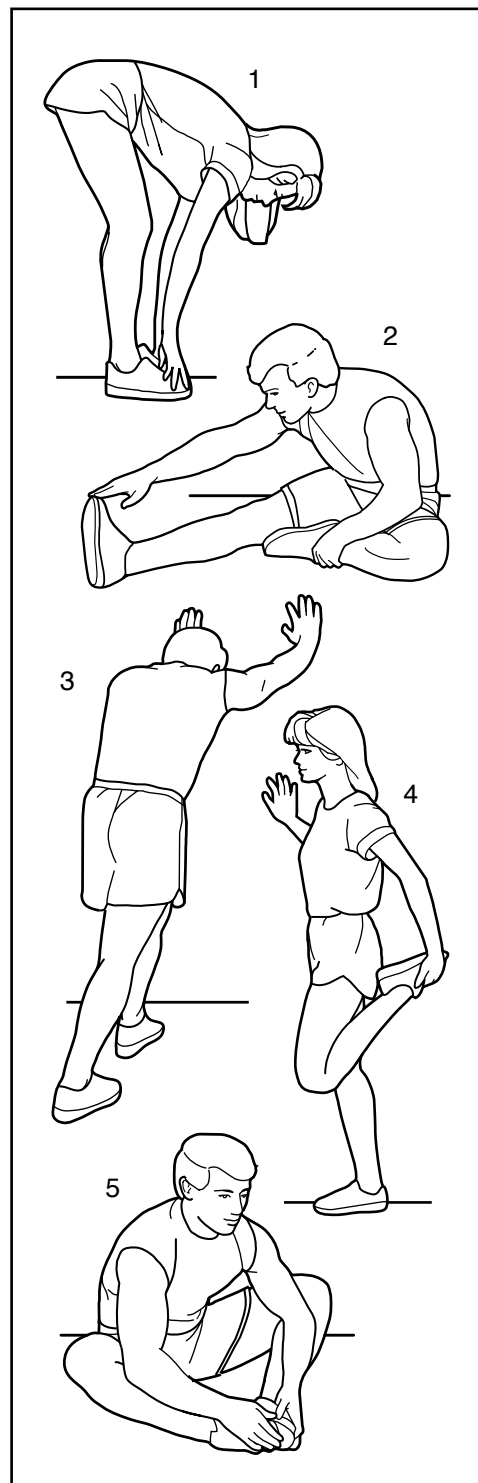
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

### 4. Alongamento dos Quadricípites

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 quadricípites 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 quadricípites e os músculos das ancas.



# LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL14714.0 R0314A

| Nº | Qtd. | Descrição                                 | Nº  | Qtd. | Descrição                               |
|----|------|-------------------------------------------|-----|------|-----------------------------------------|
| 1  | 14   | Parafuso #8 x 1/2"                        | 51  | 1    | Clipe do Interruptor de Lâminas         |
| 2  | 82   | Parafuso #8 x 3/4"                        | 52  | 1    | Interruptor de Lâminas                  |
| 3  | 1    | Pino 5/16" x 2 1/4"                       | 53  | 1    | Trinco de Armazenamento                 |
| 4  | 6    | Parafuso 5/16" x 3/4"                     | 54  | 1    | Motor de Tração                         |
| 5  | 4    | Anilha em Forma de Estrela #10            | 55  | 1    | Correia do Motor                        |
| 6  | 1    | Pino 5/16" x 1 3/4"                       | 56  | 1    | Estrutura                               |
| 7  | 6    | Parafuso 3/8" x 4"                        | 57  | 1    | Pé Traseiro Esquerdo                    |
| 8  | 6    | Parafuso 1/4" x 1"                        | 58  | 1    | Fio de Terra da Consola                 |
| 9  | 4    | Parafuso #10 x 3/4"                       | 59  | 4    | Acolchoamento de Borracha               |
| 10 | 12   | Parafuso Prateado #8 x 1/2"               | 60  | 1    | Carril de Apoio para o Pé Direito       |
| 11 | 10   | Anilha em Forma de Estrela 5/16"          | 61  | 1    | Rolete Tensor                           |
| 12 | 2    | Porca 5/16"                               | 62  | 2    | Roda Frontal                            |
| 13 | 6    | Anilha em Forma de Estrela 3/8"           | 63  | 2    | Espaçador da Roda                       |
| 14 | 9    | Parafuso Auto-Atarrachante<br>#8 x 3/4"   | 64  | 1    | Base da Consola                         |
| 15 | 2    | Parafuso 1/4" x 2 1/2"                    | 65  | 1    | Capô do Motor                           |
| 16 | 1    | Pino 3/8" x 1 1/2"                        | 66  | 1    | Decoração do Capô                       |
| 17 | 2    | Pino da Roda 3/8" x 1 1/2"                | 67  | 2    | Espaçador da Estrutura de<br>Inclinação |
| 18 | 1    | Estrutura da Consola                      | 68  | 3    | Clipe do Capô                           |
| 19 | 4    | Parafuso #8 x 7/16"                       | 69  | 1    | Motor de Inclinação                     |
| 20 | 2    | Parafuso do Motor 5/16"                   | 70  | 1    | Estrutura de Inclinação                 |
| 21 | 2    | Pino 3/8"                                 | 71  | 2    | Espaçador da Estrutura                  |
| 22 | 2    | Pino 3/8" x 1"                            | 72  | 1    | Controlador                             |
| 23 | 4    | Parafuso-Batente 5/16" x 1 3/4"           | 73  | 1    | Tabuleiro                               |
| 24 | 2    | Parafuso #8 x 1 3/4"                      | 74  | 2    | Tampa da Base                           |
| 25 | 4    | Parafuso #8 x 1"                          | 75  | 1    | Interruptor                             |
| 26 | 6    | Anilha Plana 3/8"                         | 76  | 1    | Cabo de Alimentação                     |
| 27 | 1    | Tabuleiro Direito                         | 77  | 2    | Bucim                                   |
| 28 | 4    | Parafuso 5/16" x 2 1/2"                   | 78  | 1    | Caixa                                   |
| 29 | 1    | Pino de Cabeça Sextavada<br>3/8" x 1 3/4" | 79  | 1    | Topo do Apoio para a Mão Esquerda       |
| 30 | 4    | Anilha Plana 5/16"                        | 80  | 1    | Consola                                 |
| 31 | 4    | Parafuso 1/4" x 1/2"                      | 81  | 1    | Fio da Barra Vertical                   |
| 32 | 5    | Anilha em Forma de Estrela 1/4"           | 82  | 1    | Cobertura da Base Esquerda              |
| 33 | 6    | Contraporca 3/8"                          | 83  | 1    | Cobertura da Base Direita               |
| 34 | 4    | Porca 5/16"                               | 84  | 1    | Base do Apoio para a Mão Direita        |
| 35 | 6    | Contraporca 1/4"                          | 85  | 1    | Base do Apoio para a Mão Esquerda       |
| 36 | 1    | Tabuleiro Esquerdo                        | 86  | 2    | Apoio para as Mãos                      |
| 37 | 6    | Parafuso #8 x 5/8"                        | 87  | 1    | Cobertura da Coluna Esquerda            |
| 38 | 1    | Barra de Apoio do Trinco                  | 88  | 1    | Parte Posterior da Coluna Esquerda      |
| 39 | 6    | Isolador                                  | 89  | 1    | Barra Vertical Esquerda                 |
| 40 | 1    | Parafuso 1/4" x 1"                        | 90  | 1    | Barra Vertical Direita                  |
| 41 | 1    | Barra de Apoio da Barra Vertical          | 91  | 2    | Autocolante de Aviso                    |
| 42 | 1    | Carril de Apoio para o Pé Esquerdo        | 92  | 1    | Topo do Apoio para a Mão Direita        |
| 43 | 1    | Autocolante de Aviso                      | 93  | 1    | Barra de Apoio das Pulsações            |
| 44 | 1    | Plataforma de Caminhar                    | 94  | 1    | Base                                    |
| 45 | 1    | Cinta de Caminhar                         | 95  | 1    | Topo da Barra de Apoio das<br>Pulsações |
| 46 | 2    | Guia da Correia                           | 96  | 1    | Parte Posterior da Coluna Direita       |
| 47 | 1    | Pé Traseiro Direito                       | 97  | 2    | Roda                                    |
| 48 | 4    | Atilho do Cabo                            | 98  | 1    | Chave/Clipe                             |
| 49 | 1    | Polia/Rolete de Tração                    | 99  | 10   | Atilho do Cabo                          |
| 50 | 1    | Íman                                      | 100 | 2    | Parafuso 1/4" x 1 1/2"                  |

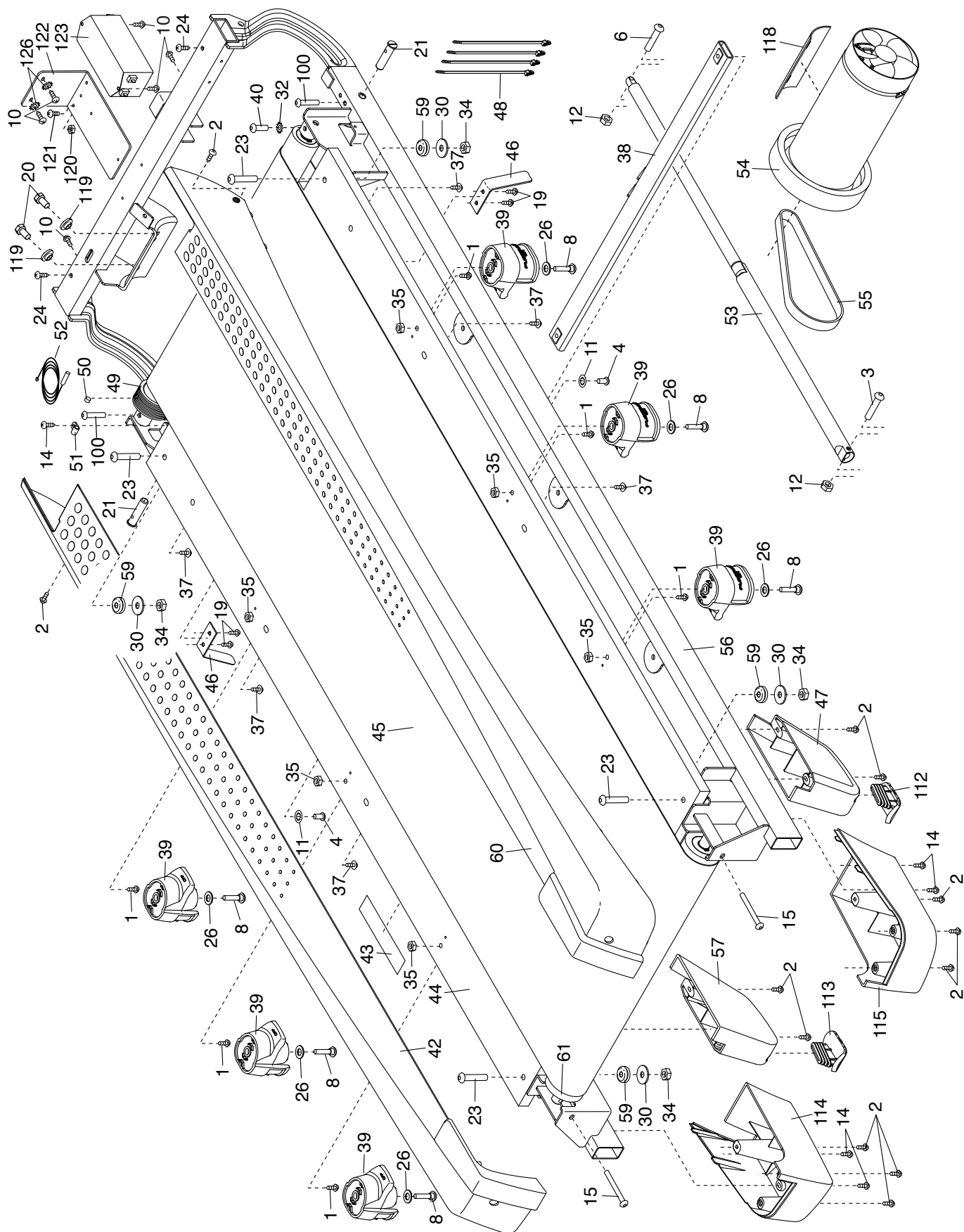
| N°  | Qtd. | Descrição                          | N°  | Qtd. | Descrição                      |
|-----|------|------------------------------------|-----|------|--------------------------------|
| 101 | 2    | Pilar do Capô                      | 115 | 1    | Cobertura da Estrutura Direita |
| 102 | 2    | Torno da Consola                   | 116 | 1    | Suporte Eletrónico             |
| 103 | 1    | Cobertura da Coluna Direita        | 117 | 2    | Almofada da Base               |
| 104 | 1    | Parte Posterior da Base da Consola | 118 | 1    | Isolador do Motor              |
| 105 | 1    | Cobertura da Consola               | 119 | 2    | Bucha do Motor                 |
| 106 | 2    | Parafuso #8 x 5/8"                 | 120 | 1    | Porca #8                       |
| 107 | 2    | Coluna                             | 121 | 1    | Parafuso de Máquina #8 x 3/4"  |
| 108 | 1    | Monitor da Frequência Cardíaca     | 122 | 1    | Suporte Eletrónico             |
| 109 | 2    | Espaçador do Motor de Inclinação   | 123 | 1    | Filtro                         |
| 110 | 8    | Parafuso #6 x 1/2"                 | 124 | 1    | Suporte de Ligação à Terra     |
| 111 | 6    | Parafuso #3 x 3/8"                 | 125 | 1    | Tomada                         |
| 112 | 1    | Almofada do Pé Direito             | 126 | 4    | Anilha em Forma de Estrela #8  |
| 113 | 1    | Almofada do Pé Esquerdo            | 127 | 1    | Caixa de Ferrite               |
| 114 | 1    | Cobertura da Estrutura Esquerda    | *   | —    | Manual do Utilizador           |

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



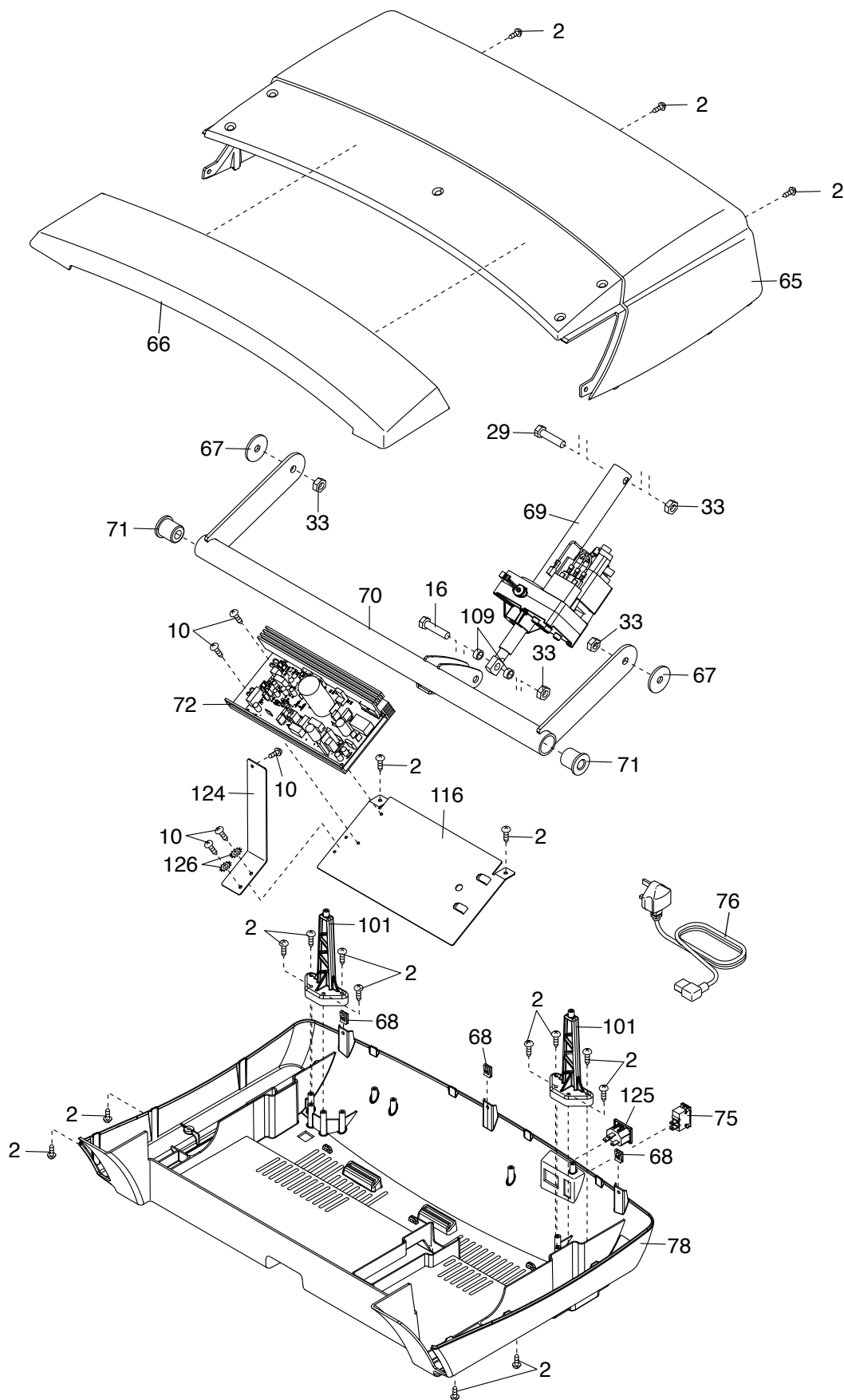
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL14714.0 R0314A



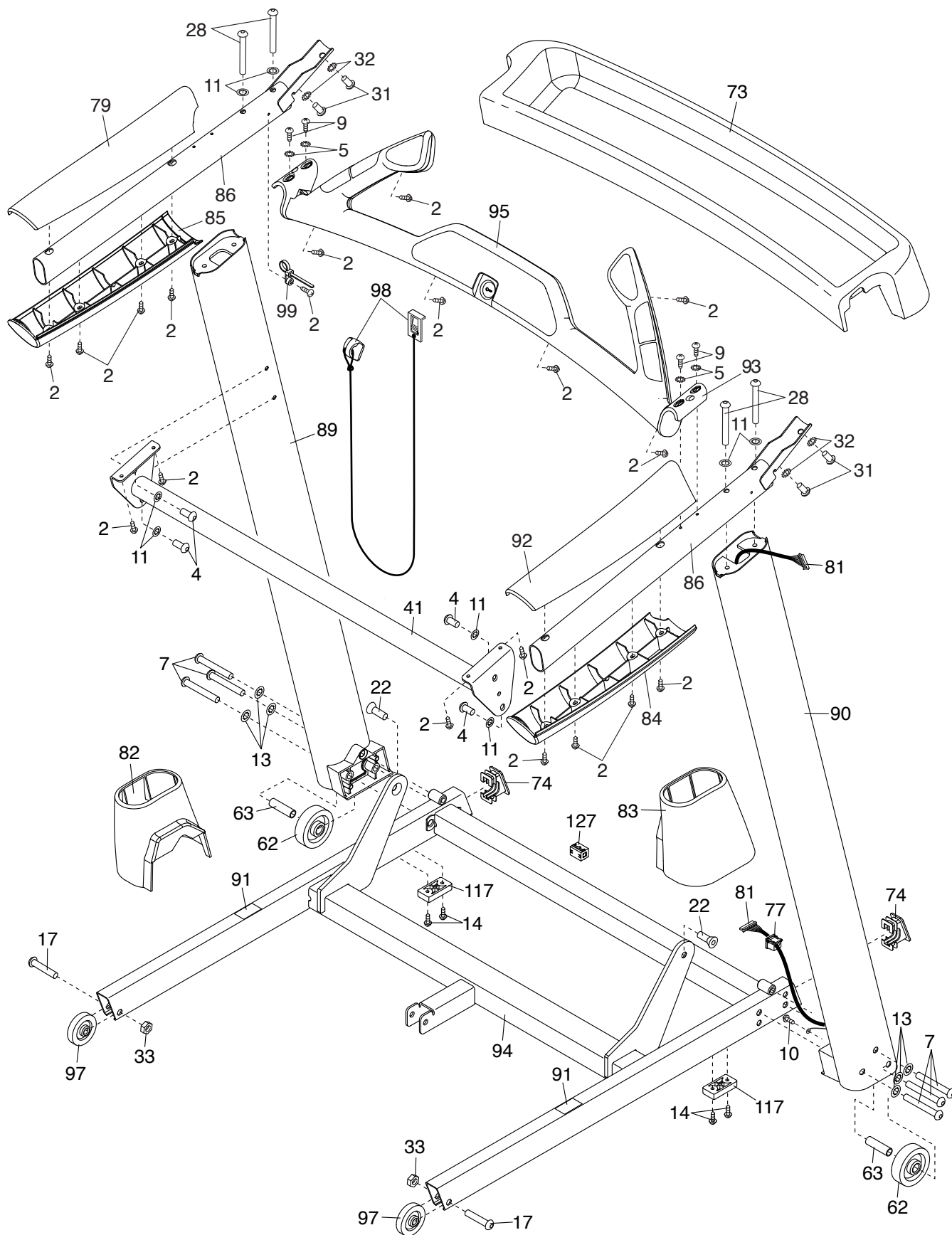
# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL14714.0 R0314A



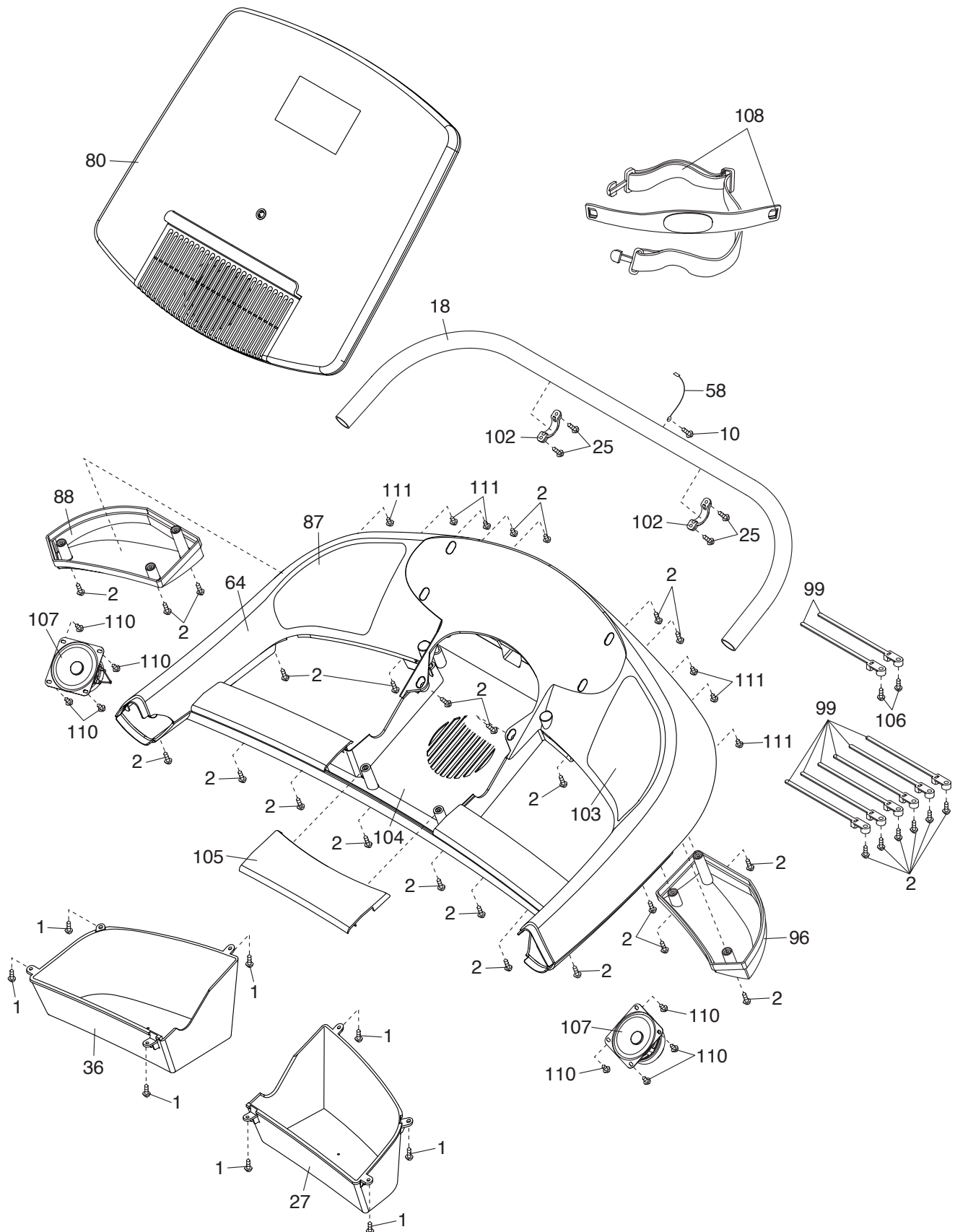
# DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL14714.0 R0314A



## DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL14714.0 R0314A



---

# ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

---

## INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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

