

NordicTrack[®] C 2500

Com Universal Dock para iPod

Modelo Nº. NETL14807.0

Nº. de série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura



Etiqueta do
Número de
Série

PERGUNTAS?

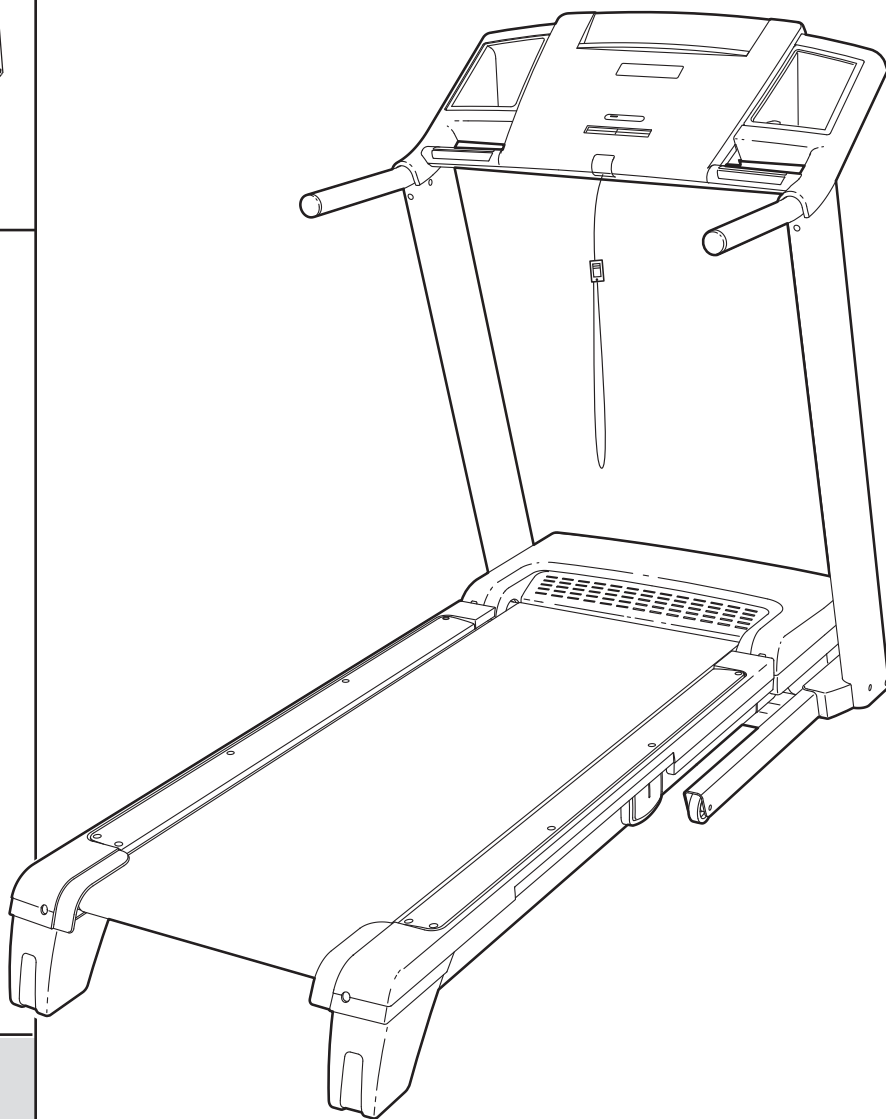
Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

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



Visite o nosso Website

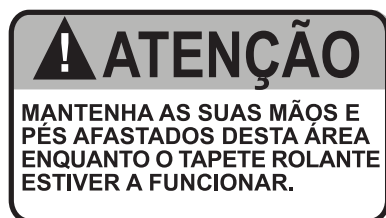
www.iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
MONTAGEM	6
COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO	12
FUNCIONAMENTO E REGULAÇÃO	13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	24
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	26
DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO	29
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contra-capa
INFORMAÇÃO SOBRE O RECICLAGEM	Contra-capa

COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui mostrados foram aplicados nos locais indicados. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no local mostrado.** Nota: Os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.



⚠ ADVERTÊNCIA

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



- * Apenas deve colocar os seus pés nas barmas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

- * A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- * Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- * Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- * Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.



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



- * Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.



- * Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.



- * Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.



- * Calce sempre sapatinhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercício físico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou que têm problemas de saúde pré-existentes.
2. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estão devidamente informados acerca de todas as advertências todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada plana, com pelo menos 2,4 m de espaço vazio atrás e 0,6 m de espaço vazio de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a carpete de danos, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa e afastado de fontes de humidade e pó. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre crianças de idade inferior a 12 anos e animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos que pesem 147 kg ou menos.
9. Nunca permita que mais do que uma pessoa utilize o tapete rolante simultaneamente.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que pode possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, calçando apenas com meias calçadas ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (veja a página 12), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro electrodoméstico dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm², com um comprimento que não exceda 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar enquanto a electricidade estiver desligada. Não opere o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte a secção RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26, se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 15).
16. Nunca inicie o tapete rolante enquanto estiver em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre ao apoio para as mãos enquanto estiver a utilizar o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.

18. Os sensores das pulsações não são dispositivos médicos. Diversos factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras dos batimentos cardíacos. Os sensores das pulsações destinam-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais dos seus batimentos cardíacos.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sozinho. Retire sempre a chave, e desligue o cabo de alimentação eléctrica e desligue quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado. (Consulte as ilustrações na página 5 para obter a localização do interruptor do circuito.)
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 24.) Tem que poder de conseguir levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.
21. Certifique-se de que o fecho de armazenamento está completamente encaixado antes de ao dobrar ou mover o tapete rolante.
22. Nunca deixe cair, nem introduza objectos em nenhuma abertura.
23. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica imediatamente depois da utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de serviço autorizado. Qualquer tipo de reparação ou serviço para além dos procedimentos descritos neste manual, devem ser efectuados apenas por um representante de serviço autorizado.
25. Este tapete rolante destina-se apenas a ser utilizado em casa. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

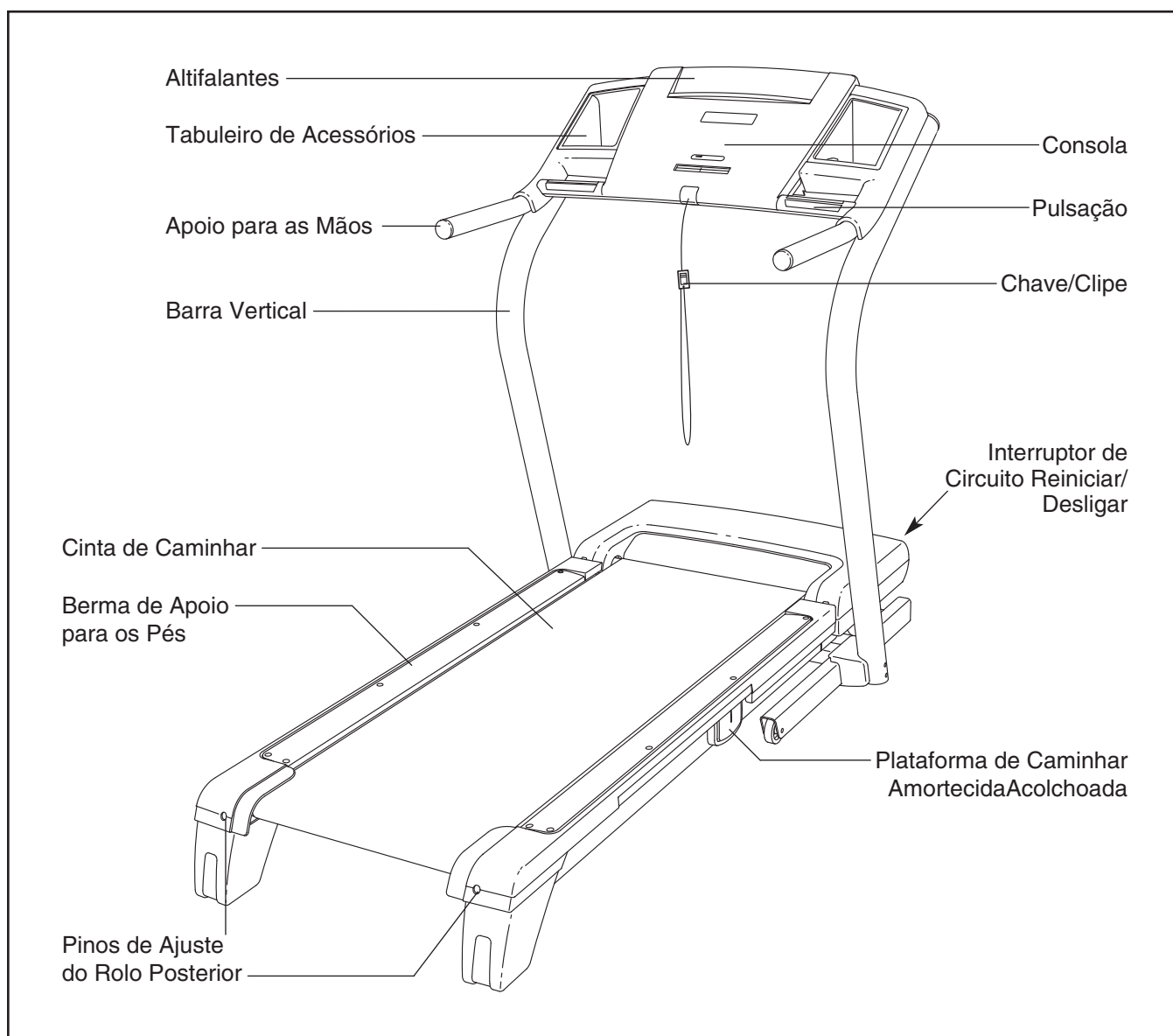
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NordicTrack® C2500 com a Universal Dock para iPod®. O tapete rolante C2500 oferece uma gama impressionante de características para tornar as suas sessões de exercício em casa mais estimulantes e eficazes. Quando não estiver a fazer exercício, o tapete rolante C2500 pode ser dobrado, necessitando de menos de metade do espaço utilizado por outros tapetes rolantes.

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

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

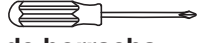
Antes de continuar a ler, consulte o desenho abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



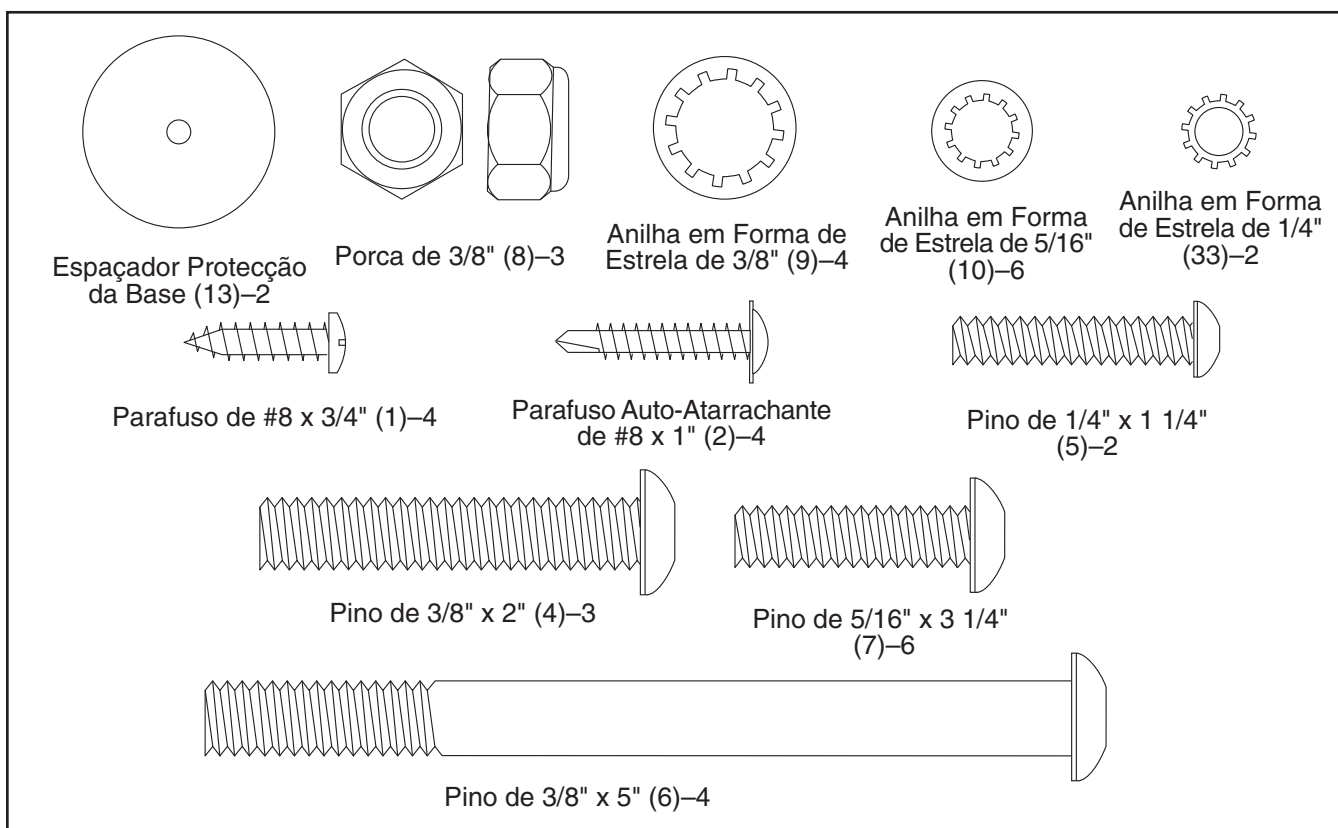
MONTAGEM

O processo de montagem requer a presença de duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área vazia e retire todos os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até terminar a montagem.

Nota: O verso da cinta de caminhar do tapete rolante está revestido com um lubrificante de alto desempenho. Durante o envio, algum desse lubrificante pode ter sido transferido para o topo da cinta de caminhar ou da embalagem de envio. Isto é uma condição normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se existir lubrificante presente no topo da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave não- abrasivo.

O processo de montagem requer as chaves sextavadas  incluídas e uma chave de fendas Phillips  , uma chave de grifos ajustável  , alicate de pontas finas  , um maço de borracha  .

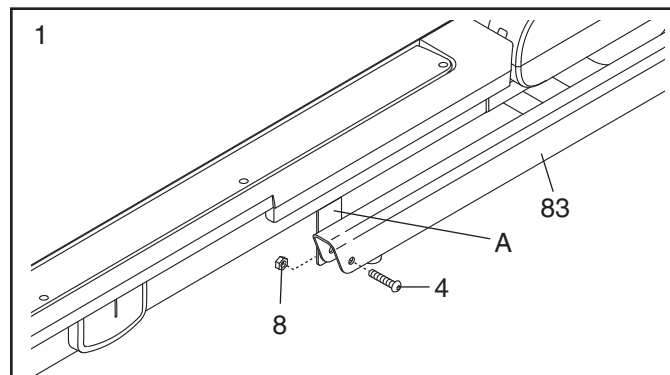
Utilize os desenhos abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parênteses debaixo de cada desenho é o número de referência da peça, da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número mostrado depois dos parênteses indica a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se lhe faltar alguma das peças no saco, verifique se ela vem presa a alguma das outras peças. Para evitar danificar as peças plásticas, não use ferramentas eléctricas na montagem. Poderá ter peças extra incluídas.**



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

Remova a Porca de 3/8" (8), o Pino de 3/8" x 2" (4) e o suporte para envio (A) da Base (83).

Repita esta etapa no outro lado do tapete rolante. Elimine os suportes de envio. Os Pinos e as Porcas serão usados nos passos 3 e 6



2. Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite o tapete rolante para o lado esquerdo da forma. Dobre parcialmente a Estrutura (56), para que o tapete rolante fique mais estável. **Não dobre ainda totalmente a Estrutura.**

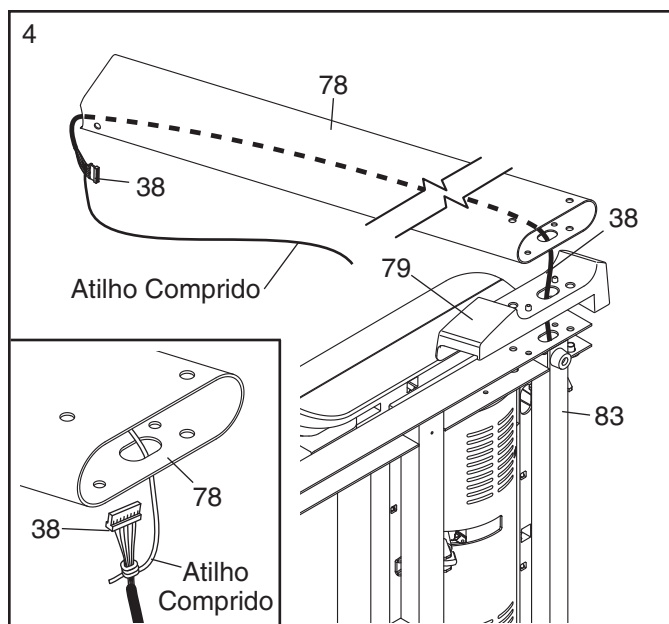
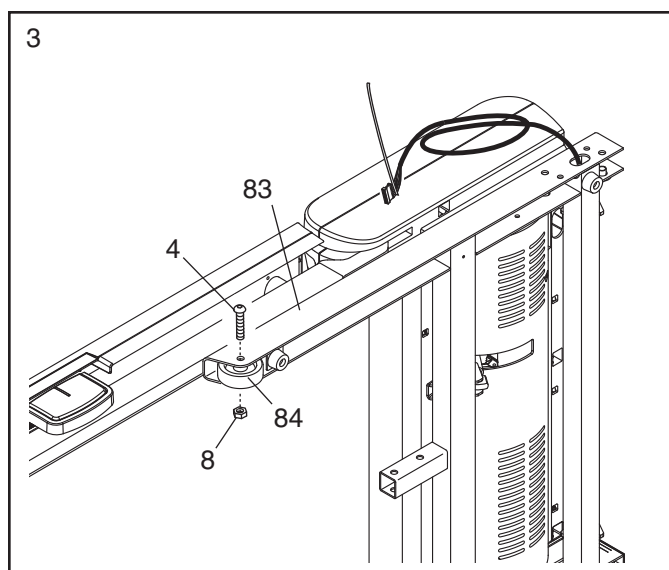
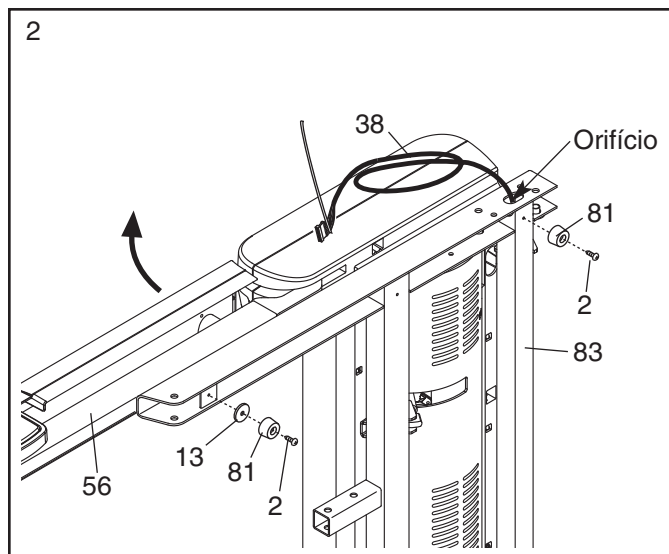
Corte os atilhos que seguram o Fio da Barra Vertical (38) à Base (83). Localize o atilho no orifício indicado na Base e utilize o atilho para empurrar o Fio da Barra Vertical para fora do orifício.

Fixe uma Protecção da Base (81) à Base (83) na localização apresentada com um Espaçador da Protecção de Base (13) e um Parafuso Auto-Atarrachante de #8 x 1" (2). Em seguida, fixe outra Protecção da Base (81) apenas com um Parafuso Auto-Atarrachante de #8 x 1" (2).

3. Fixe uma Roda (84) com o Pino de 3/8" x 2" (4) e a Porca de 3/8" (8) que acabou de remover no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**

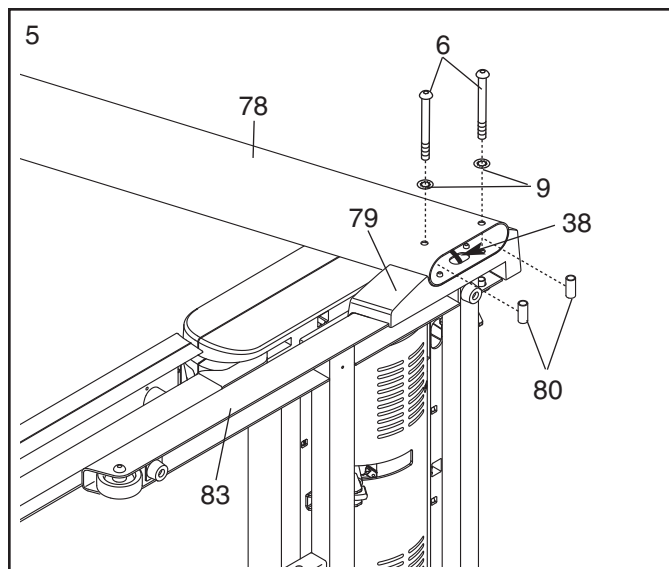
4. Identifique a Barra Vertical Direita (78) e o Espaçador da Barra Vertical Direita (79), marcados com autocolantes. Insira o Fio da Barra Vertical (38) através do Espaçador da Barra Vertical Direita conforme indicado.

Veja o desenho incluído. Aperte bem o atilho longo na Barra Vertical Direita (78) junto à extremidade do Fio da Barra Vertical (38). Com a ajuda de outra pessoa, segure na Barra Vertical Direita junto à Base (83). Em seguida, puxe a outra extremidade do atilho longo até o Fio da Barra Vertical ser totalmente encaminhado através da Barra Vertical Direita.



5. Coloque o Espaçador da Barra Vertical Direita (79) na Base (83). **Tenha cuidado para não entalar o Fio da Barra Vertical (38).** Com a ajuda de outra pessoa, segure um Espaçador de Pino (80) no interior da extremidade inferior da Barra Vertical Direita (78). Insira um Pino de 3/8" x 4 1/2" (6) com uma Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9) na Barra Vertical Direita e no Espaçador de Pino. **Repita este passo com outro Espaçador de Pino (80), outro pino de 3/8" x 4 1/2" (6) e outra Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9).** Depois, encaixe a Barra Vertical Direita no Espaçador da Barra Vertical Direita.

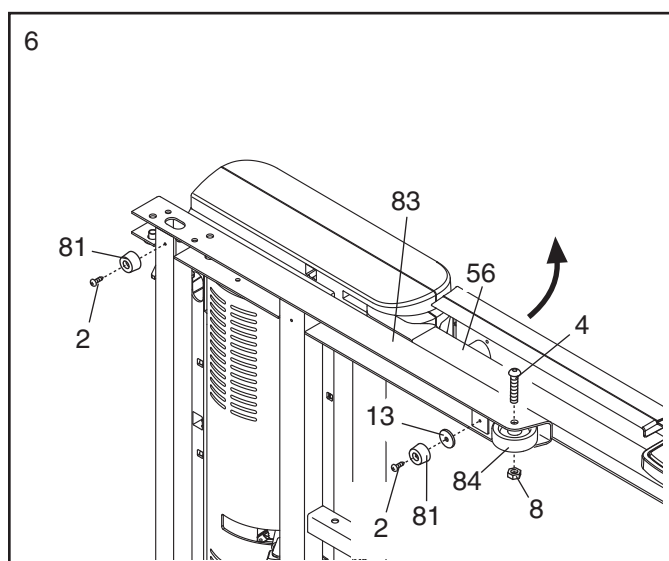
Aperte parcialmente os Pinos de 3/8" x 4 1/2" (6) rodando-os diversas vezes; **não aperte ainda os Pinos.**



6. Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite o tapete rolante para o lado direito da forma mostrada. Dobre parcialmente a Estrutura (56) para que o tapete rolante fique mais estável. **Não dobre já completamente a estrutura.**

Fixe uma Protecção de Base (81) à Base (83) na localização apresentada com um Parafuso Auto-Atarrachante de #8 x 1" (2) e um Espaçador da Protecção de Base (13). Em seguida, fixe outra Protecção de Base (81) apenas com um Parafuso Auto-Atarrachante de #8 x 1" (2).

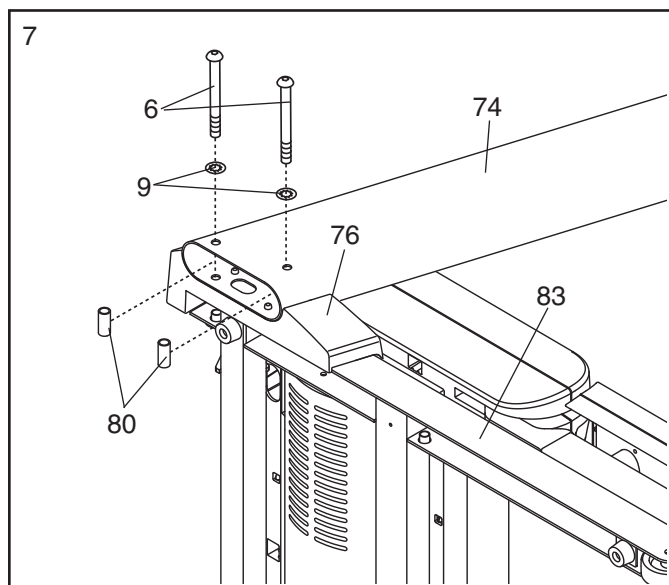
Retire a Porca de 3/8" (8) e o Pino de 3/8" x 2" (4) da Base (83). Fixe uma Roda (84) com o Pino e a Porca que acabou de retirar. **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve rodar livremente.**



7. Coloque o Espaçador da Barra Vertical Esquerda (76) na Base (83). Com a ajuda de outra pessoa, segure um Espaçador de Pino (80) no interior da extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda (74). Insira um Pino de 3/8" x 5" (6) com uma Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9) na Barra Vertical Esquerda e no Espaçador de Pino. **Repita este passo com outro Espaçador de Pino (88), outro pino de 3/8" x 4 1/2" (6) e outra Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9).** Depois, encaixe a Barra Vertical Esquerda no Espaçador da Barra Vertical Esquerda.

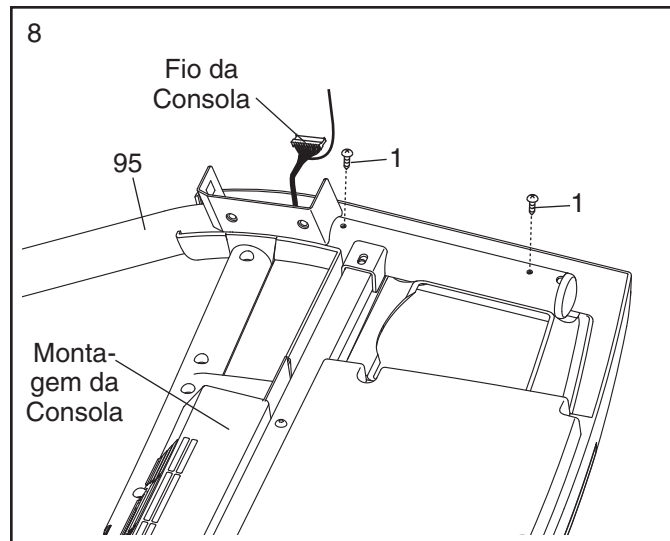
Aperte parcialmente os Pinos de 3/8" x 4 1/2" (6) rodando-os diversas vezes; **não aperte ainda os Pinos.**

Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite o Tapete Rolant de forma a que a Base (83) fique plana no chão.



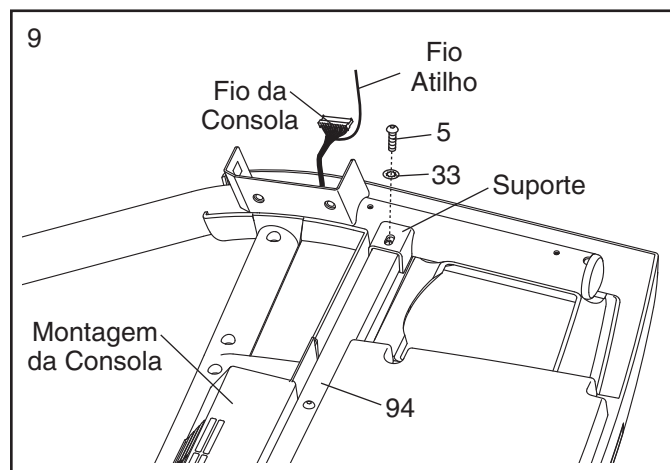
8. Coloque a unidade da consola virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la. Segure no Apoio para a Mão Direita (95) junto à unidade da consola. Em seguida, insira o fio da consola no orifício grande do Apoio para a Mão Direita e puxe-o pelo topo, conforme indicado. Se necessário, utilize um alicate de pontas semi-redondas para ajudar a puxar o fio da consola para fora.

Fixe o Apoio para a Mão Direita (95) e o Apoio para a Mão Esquerda (não apresentado) com quatro Parafusos de #8 x 3/4" (1) (são apresentados dois). **Certifique-se de que não existem nenhuns fios trilhados. Instale os tres Parafusos antes de os apertar. Não aperte demasiado os Parafusos.**



9. Aperte um Pino de 1/4" x 1 1/4" (5) com uma Anilha em Forma de Estrela de 1/4" (33) no suporte e Barra de Apoio para as Mãos (94) em cada lado da unidade da consola (só é apresentado um dos lados). Retire o atilho longo do Fio da Barra Vertical.

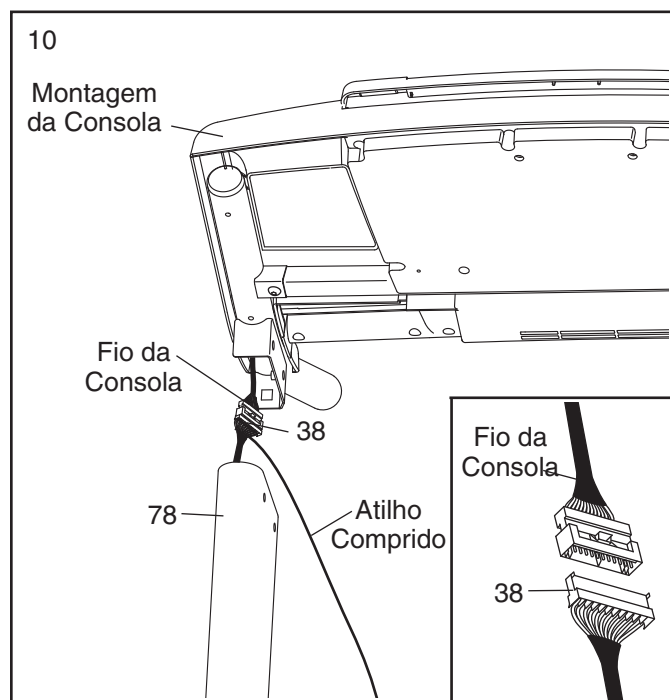
Remova o atilho que prende o Fio do fio da consola.



10. Retire o atilho longo do Fio da Barra Vertical (38).

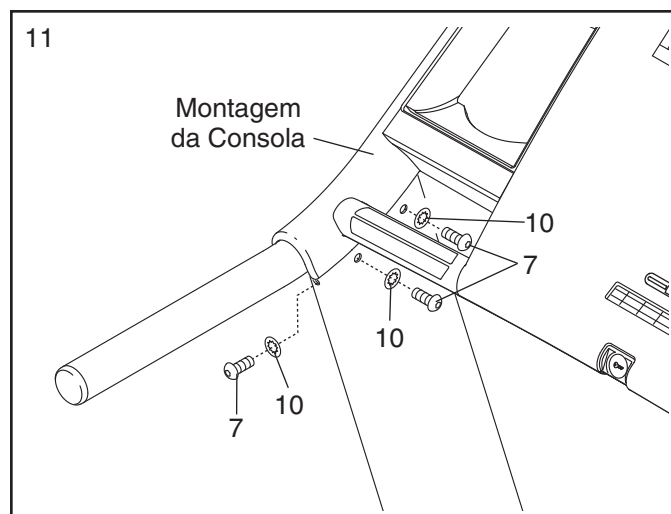
Peça a outra pessoa para segurar na unidade da consola junto à Barra Vertical Direita (78) e Barra Vertical Esquerda (não apresentada). Ligue o Fio da Barra Vertical (38) ao fio da consola. Veja o desenho incluído. **Os conectores devem encaixar facilmente no devido lugar.** Se os Conectores não encaixarem facilmente no devido lugar, ligue um conector e depois tente inseri-lo. **SE OS CONECTORES NÃO FOREM LIGADOS ADEQUADAMENTE, A CONSOLA PODE SER DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

Instale a unidade da consola sobre a Barra Vertical Direita (78) e a Barra Vertical Esquerda (não mostrada). **Tenha cuidado para não prender os fios.**

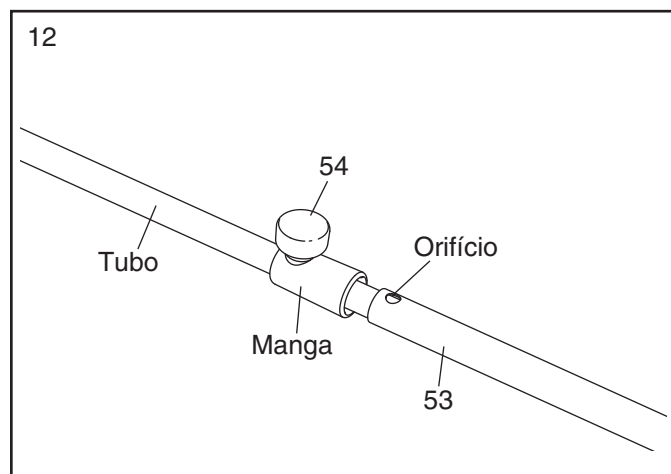


11. Fixe a unidade da consola com seis Pinos de 5/16" x 1 1/4" (7) e seis Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (10) (apenas são mostradas três).

Consulte os passos 5 e 7. Aperte os Pinos de 3/8" x 4 1/2" (6).



12. Identifique o Fecho de Armazenamento (53). Remova o atilho da extremidade do tubo. Certifique-se de que a manga foi colocada no orifício indicado e que o Botão de Bloqueio (54) está bloqueado no orifício indicado. **Puxe a manga para se certificar de que está bloqueada no devido lugar.**



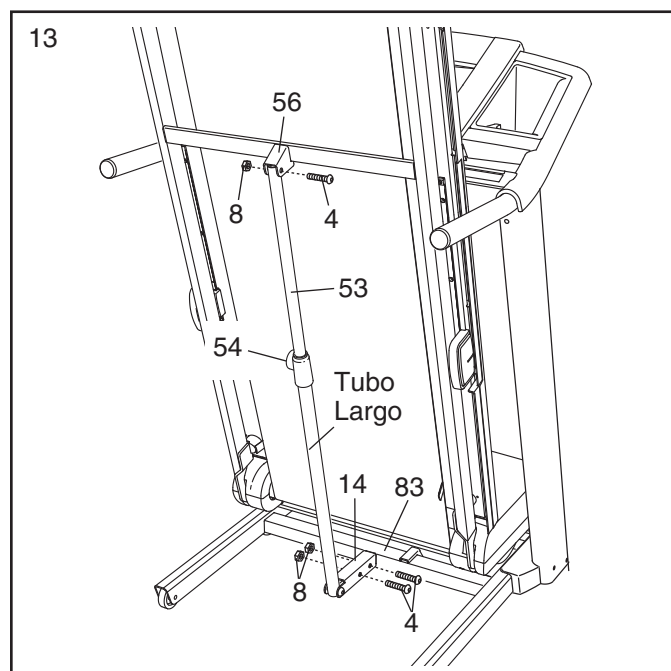
13. Levante a Estrutura (56) até à posição apresentada. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura até este passo estar concluído.**

Oriente o Fecho de Armazenamento (53) de forma a que o tubo largo e o Botão de Bloqueio (54) estejam nas posições apresentadas.

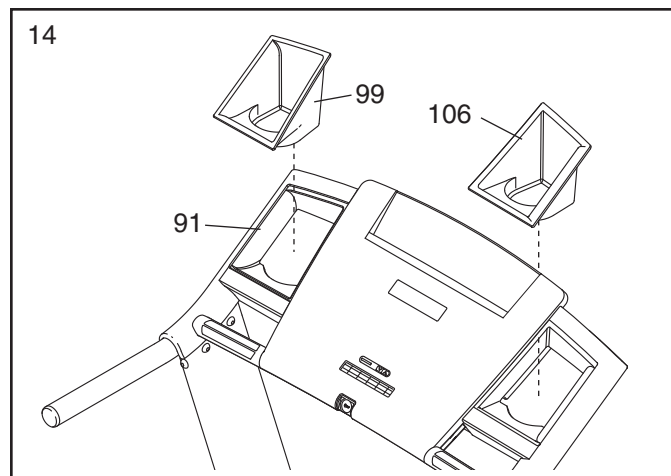
Fixe a Suporte do Bloqueio (14) e o Fecho de Armazenamento (53) à Base (83) com dois Pinos de 3/8" x 2" (4) e duas Porcas de 3/8" (8).

Fixe a parte superior do Fecho de Armazenamento (53) ao suporte da Estrutura (56) com um Pino de 3/8" x 2" (4) e uma Porca de 3/8" (8). Nota: Pode ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

Pouse a Estrutura (56) (veja COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA O UTILIZAR na página 25).



14. Pressione o Tabuleiro de Acessórios Esquerdo (99) e o Tabuleiro de Acessórios Direito (106) para a Base da Consola (91).

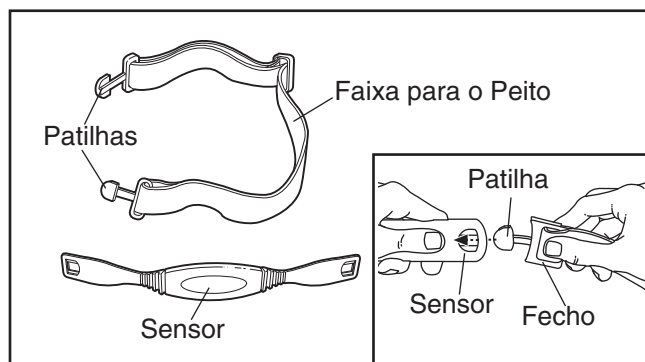


15. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se a consola estiver coberta com películas plásticas finas, retire-as. Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Nota: Poderá ter peças extra incluídas. Mantenha as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. A chave sextavada grande é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (veja a página 27 y 28).

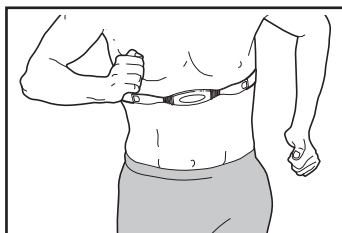
COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

O sensor de pulsações para o peito tem dois componentes: a faixa para o peito e o sensor (veja o diagrama abaixo). Insira a patilha numa das extremidades da faixa para o peito numa das extremidades do sensor, da forma mostrada no desenho. Prenda a extremidade do sensor debaixo do fecho da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



A seguir, coloque o sensor de pulsações para o peito à volta do seu 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 sob os músculos peitorais ou seios que seja confortável. Certifique-se de que o logo do sensor está apontado para a frente e virado para cima.



Afasto o sensor alguns centímetros do seu corpo 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 tal como saliva ou solução de lentes de contacto. Volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor de pulsações depois de cada utilização. O sensor das pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o monitor dos batimentos cardíacos é colocado; o sensor de pulsações para o peito encerra-se 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, ele poderá ficar activado durante mais tempo do que o necessário, gas-

tando 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 guardá-lo.
- Limpe o sensor com um pano húmido — nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos. A faixa para o peito pode ser lavada à mão e secada ao ar.

SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina tal como saliva ou solução de 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 no centro da cinta de caminhar. **Para a consola poder apresentar as leituras dos batimentos cardíacos, o utilizador tem de estar a cerca de um braço de distância da consola.**
- O sensor de pulsações para o peito foi concebido para funcionar com indivíduos que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura dos batimentos cardíacos podem ser causados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (pvc's), ímpetos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar que este é o problema, tente mudar a localização do tapete rolante.
- A pilha CR2032 pode precisar de ser substituída (veja a página 28).

FUNCIONAMENTO E REGULAÇÃO

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

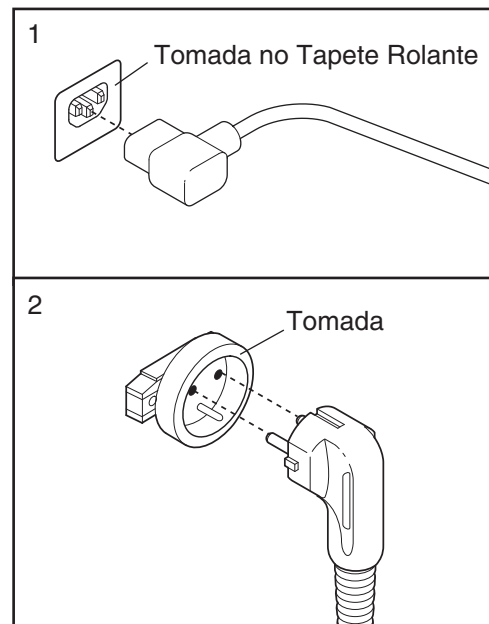
O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE:** Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de exercício. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

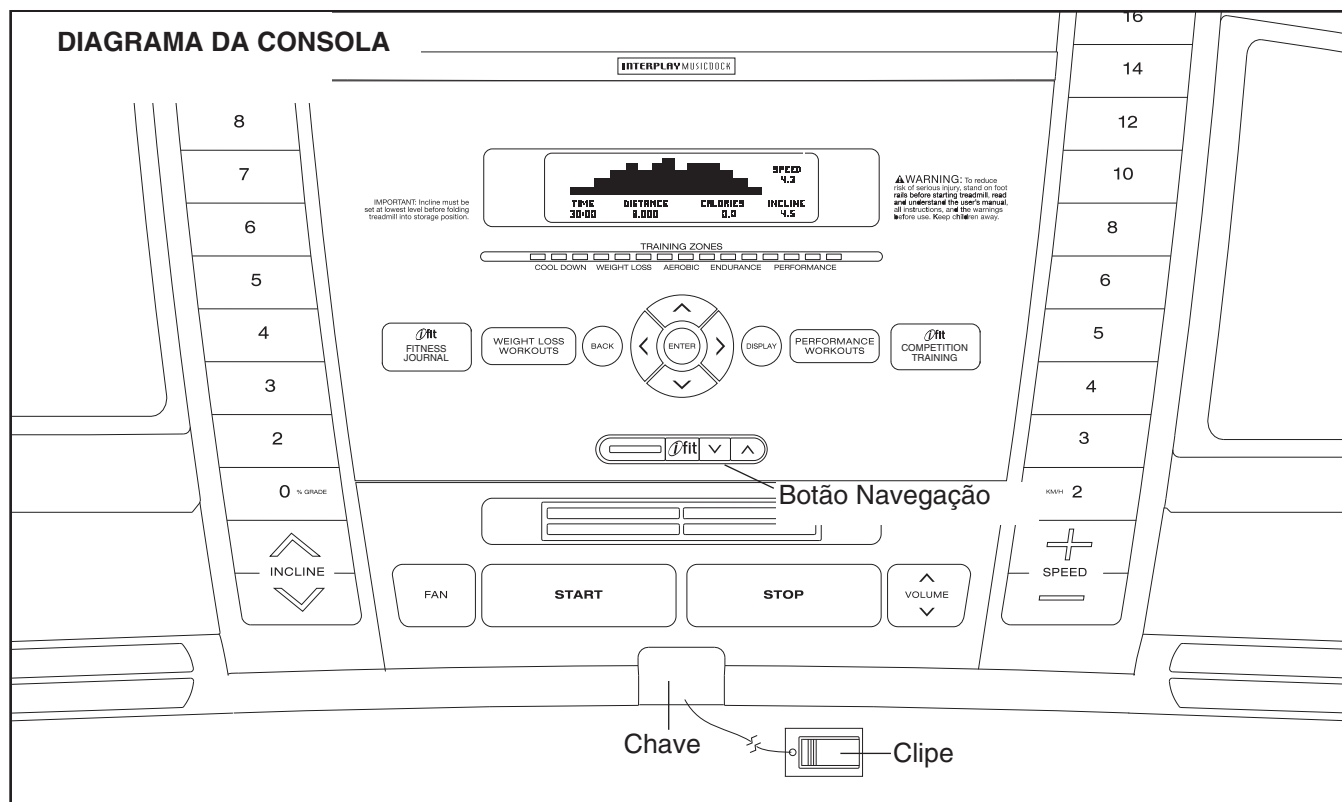
Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avaria, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: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

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

Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. **IMPORTANTE: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI (interruptor à terra do circuit da falha).**



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



COLAR O AUTOCOLANTE DE ADVERTÊNCIA

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

Esta revolucionária consola para tapete rolante oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e divertidas. Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. À medida que se exercita, a consola apresenta um feedback contínuo do exercício. Pode ainda medir os batimentos cardíacos utilizando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (veja a página 12 para mais informação no pulsómetro para o peito opcional).

Adicionalmente, a consola possui dezasseis programas predefinidos – oito para perda de peso e oito para melhoramento de desempenho. Cada exercício controla a velocidade e inclinação do tapete rolante à medida que guia o utilizador através de exercícios eficazes. Você pode mesmo competir de encontro a outros corredores usando o workout do treinamento da competição do iFIT

A consola inclui também um diário de exercícios iFit, que regista e armazena automaticamente as informações dos exercícios para que possa ver o seu histórico de exercícios e verificar o progresso conseguido.

A consola possui também o novo Sistema iFIT de Exercício Interactivo. O sistema iFIT possibilita que a consola aceite os Cartões iFIT de Exercício Interactivo que contêm programas de exercício concebidos para o ajudar a atingir objectivos específicos de preparação física. Por exemplo, perca quilogramas indesejados com o programa Perda de Peso de 8 semanas, ou treine para uma corrida de longa distância com o programa Maratona. Os programas iFIT controlam automaticamente o tapete rolante, enquanto a voz de um treinador pessoal o instrui e motiva ao longo de cada passo da sua sessão de exercício. Cartões iFIT adicionais estão disponíveis separadamente. **Para adquirir Cartões iFIT, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Pode até escutar as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos, com o excelente sistema de som estéreo da consola, enquanto se põe em forma. Este produto foi projetado especificamente para trabalhar com iPod e certificado pelo colaborador para encontrar-se com padrões de desempenho de Apple.

Para ligar o aparelho, siga os passos da página 15. **Para personalizar as configurações da consola,** consulte a página 15. **Para usar o modo manual,** consulte a página 16. **Para usar um programa de perda de peso ou de melhoramento de desempenho,** consulte a página 18. **Para usar o programa de Treino para Competição iFIT,** consulte a página 20. **Para usar um cartão iFIT** consulte a página 21. **Para ver o diário de treino,** consulte a página 22. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 23. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 23.

COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (veja a página 13). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reiniciar.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo depois de ligar o cabo de alimentação à corrente e de colocar o interruptor na posição de reiniciar, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desactivar o modo de demonstração.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho da página 14) e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão.

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

Nota: Se a face da consola apresentar uma folha de plástico transparente, retire-o. Para evitar danos à plataforma de caminhar, utilize calçado atlético limpo durante a utilização do tapete rolante. Da primeira vez que utilizar a o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (veja a página 28).

Nota: a consola pode exibir a velocidade e a distância tanto em milhas como em quilómetros. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, ou para alterar a unidade de medida, veja O MODO DE INFORMAÇÕES na pág. 23. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

1. Inserir a chave na consola.

Vea COMO LIGAR A CORRENTE na esquerda.

2. Seleccione o modo de configuração.

Para seleccionar o modo de configuração, prima o botão de Treino para Competição iFIT. Destaque a opção Configurações [SETTINGS] e prima o botão Enter.

Nota: Para sair do modo de configuração em qualquer momento, prima repetidamente o botão Recuar [BACK] até que fique seleccionado o modo manual (ver o passo 3 na página 16).

3. Introduzir informações do utilizador.

Prima os botões de Navegação até que surja uma seta junto à opção desejada. Depois, prima o botão Enter. Surgirá, num campo do ecrã, um cursor intermitente. Para introduzir um número ou uma letra acima do cursor, prima os botões de Navegação. Para mover o cursor, prima o botão Enter. Para mover o cursor, prima o botão Navegação para a esquerda ou para a direita. Quando acabar de introduzir os números ou letras pretendidos no campo, prima o botão Seleccionar.

4. Definir a data e a hora.

Definir a data e a hora permite à consola registar com precisão o histórico de exercícios no diário de exercícios.

Para definir a data e a hora, comece por mover a seta até à opção Data/Hora [DATE/TIME] e prima o botão Enter. Surgirão no ecrã as configurações de data e hora.

Prima os botões de Navegação para mover o cursor até ao campo que deseja alterar e prima o botão Enter. Para introduzir um número ou uma letra acima do cursor, prima os botões de Navegação. Quando tiver acabado de introduzir no campo os números ou letras desejados, prima o botão Enter. Repita esta acção para introduzir todas as informações de utilizador pretendidas. Prima o botão Recuar para regressar ao modo de configuração.

Quando tiver terminado de alterar as configurações, destaque a opção Sair das Configurações [EXITSETTINGS] e prima o botão Enter.

COMO USAR O MODO MANUAL

1. Inserir a chave na consola.

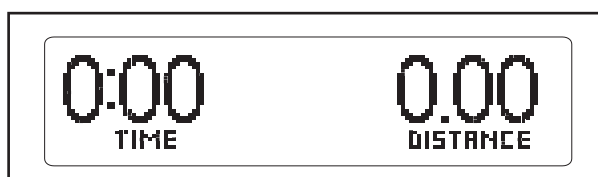
Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Personalizar as definições da consola, se necessário.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 15.

3. Selecione o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou um programa, prima repetidamente qualquer dos botões de programa até que surjam apenas zeros no ecrã.



4. Iniciar a cinta de caminhar e ajustar a velocidade.

Para iniciar a cinta rolante, prima o botão Iniciar [START], o botão aumento de Velocidade [SPEED] ou um dos botões de velocidade numerados de 2 a 20. Nota: Depois de os botões serem premidos, poderá demorar um momento até que a cinta de caminhar atinja a velocidade seleccionada.

Se for premido o botão Iniciar ou o botão de aumento da Velocidade, a cinta de caminhar começará a deslocar-se à velocidade de 2 kms (KM/H) por hora. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição da Velocidade [SPEED]. Cada vez que um dos botões for premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,1 kms por hora; se um botão for mantido em baixo, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 kms por hora. Se premir um dos doze botões de velocidade numerados, a velocidade da cinta de caminhar ajustar-se-á gradualmente até alcançar a 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 numerados.

5. Mudar a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] ou um dos botões de inclinação rápida numerados de 0 a 12. De cada vez que premir um botão, a inclinação é gradualmente ajustada até atingir a definição de inclinação seleccionada.

6. Seguir o progresso com o ecrã.

A consola proporciona várias opções para o ecrã. A opção de apresentação seleccionada irá determinar as informações de exercício apresentadas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

Conforme andar ou correr no tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações do exercício:

- O tempo [TIME] Percorrido.
- A distância [DISTANCE] que já percorreu a andar ou correr.
- O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas.
- A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante.
- A sua velocidade [PACE] em minutos por milha ou minutos por quilómetro.

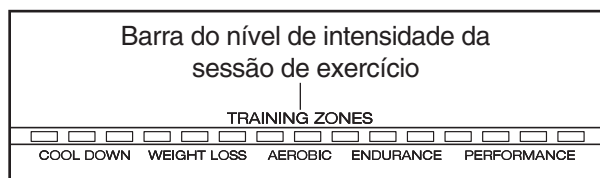
- Os batimentos cardíacos [PULSE].

Nota: Os batimentos cardíacos apenas podem ser apresentados quando utilizar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional. Se você desejar ver sua taxa de coração por mais de 40 segundos, selecione a opção da demonstração mostrada acima.



Nota: Independentemente do modo de apresentação que seleccionar, a definição de velocidade ou inclinação aparece no ecrã durante alguns segundos de cada vez que alterar a definição. Além disso, os batimentos cardíacos aparecem no ecrã de cada vez que utilizar o sensor de pulsações do punho (veja o passo 7).

Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício. Por exemplo, se estiverem iluminados oito dos indicadores da barra, esta mostra que o seu nível de intensidade é ideal para exercício aeróbico.



7. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Pode medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito (veja a página 12 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito). Nota: Se segurar no sensor de pulsações do punho e utilizar o sensor de pulsações para o peito opcional ao mesmo tempo, a consola não apresenta os batimentos cardíacos de forma precisa.

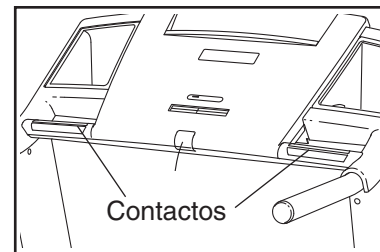
Antes de utilizar o sensor de pulsações do punho, retire as folhas de plástico transparente dos contactos de metal. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

Para medir os batimentos cardíacos, **coloque os pés nas bermas de apoio** para os pés e segure nos contactos de metal do apoio para as mãos;

evite mover as mãos.

Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco será mostrado.

Para obter a maior precisão na leitura dos batimentos cardíacos, continue a segurar nos contactos durante cerca de 15 segundos.



8. Ligar a ventoinha, se necessário.

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

9. Quando tiver terminado o exercício, remover a chave da consola.

Suba para as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (PARAR) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para a definição mais baixa. A inclinação deve estar na definição mais baixa quando dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento, caso contrário pode danificar o tapete rolante.** Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando tiver terminado de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor de repor/desligar do circuito na posição "off" (desligado) e retire o cabo de alimentação da tomada. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante podem desgastar-se prematuramente.**

COMO USAR UM PROGRAMA DE PERDA DE PESO OU DE MELHORAMENTO DE DESEMPENHO

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 15).

2. Personalizar as definições da consola, se necessário.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 15.

3. Seleccione um programa de perda de peso ou de melhoramento de desempenho.

Para seleccionar um dos oito programas de perda de peso ou um dos oito programas de melhoramento de desempenho, prima o botão Programas de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou o botão Programas de Melhoramento de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS], até que surja no ecrã o programa predefinido desejado. Nota: Para regressar a um ecrã anterior, prima o botão Recuar [BACK].

Quando seleccionar um programa de perda de peso ou de melhoramento de desempenho, o ecrã mostrará o nome, a duração total, a configuração de inclinação máxima e a configuração de velocidade máxima do programa. Além disso, aparece no ecrã um perfil das definições de velocidade do exercício.

Cada programa predefinido está dividido em segmentos de um minuto. Para cada segmento, estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

4. Premir o botão Iniciar para iniciar o exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar [Start], o tapete rolante ajusta-se automaticamente para a primeira definição de velocidade e inclinação do exercício. Segure nos apoios para as mãos e comece a andar.

Durante o programa, o perfil mostrará o seu progresso. O segmento intermitente do perfil corresponde ao segmento em curso do programa. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, escutar-se-á uma série de sons, o segmento seguinte do perfil começará a piscar e surgirão no ecrã as configurações de velocidade ou inclinação para o alertarem.

O programa prosseguirá da mesma forma, até que o último segmento do perfil pisque no ecrã e termine. A cinta de caminhar abrandará até parar.

Se a configuração da velocidade ou inclinação for demasiado alta ou baixa durante o programa, pode cancelar manualmente essa configuração em qualquer altura ao premir os botões Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]. **Contudo, quando o segmento em curso do programa terminar, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o segmento seguinte.**

Para parar o programa em qualquer altura, pressione prima o botão Parar [STOP]. Para recomeçar o programa, pressione prima o botão Iniciar ou o botão de aumento da Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando o próximo segmento do programa começa, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as configurações de velocidade e inclinação do próximo segmento.

5. Seguir o progresso com o ecrã.

Veja o passo 6 nas páginas 16 e 17.

Em vez de mostrar a velocidade, o ecrã exibirá a intensidade do seu exercício em mets. Um met (equivalente metabólico) é a quantidade de energia que usamos quando estamos em repouso.

6. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Veja o passo 7 na página 17.

7. Ligar a ventoinha, se necessário.

Veja o passo 8 na página 17.

8. Quando tiver terminado o exercício, remover a chave da consola.

Veja o passo 9 na página 17.

COMO USAR UM PROGRAMA DE TREINO PARA COMPETIÇÃO iFIT

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Personalizar as definições da consola, se necessário.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 15.

3. Seleccione o programa de Treino para Competição iFIT.

Para seleccionar o programa de Treino para Competição iFIT, prima o botão do Treino para Competição iFIT [IFIT COMPETITION TRAINING]. Use os botões de Navegação para seleccionar um adversário ou um grupo de quatro adversários.

Se optar por competir contra um grupo, destaque a opção Correr Contra um Grupo [RACE AGAINST A PACK] e prima o botão Enter. Prima os botões de Navegação para seleccionar um nível de dificuldade e a distância da corrida. Prima o botão Enter após cada selecção.

Se optar por competir contra um adversário, destaque a opção Correr Contra um Adversário [RACE ASINGLEOPPONENT] e prima o botão Enter. Prima os botões de Navegação para cima, para baixo, para a esquerda e para a direita, para seleccionar um adversário e a distância da corrida. Prima o botão Enter após cada selecção.

Alguns momentos após seleccionada a distância da corrida, esta terá início. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar. Ajuste a velocidade e a inclinação do tapete rolante conforme desejar.

O exercício prosseguirá até terminar a corrida.

4. Seguir o progresso com o ecrã.

A consola proporciona várias opções para o ecrã. A opção de apresentação seleccionada irá determinar as informações de exercício apresentadas. Prima repetidamente o botão Ecrã para seleccionar o modo de ecrã desejado.

Conforme andar ou correr no tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações do exercício:

- Uma animação de um atleta designado “U”. À medida que aumentar ou diminuir a velocidade da cinta de caminhar, o atleta acelerará ou abrandará. O ecrã também mostrará os outros competidores.
- A corrida que está a fazer.
- O seu número de segundos de avanço em relação aos outros atletas ou de atraso em relação ao líder. Se não estiver em primeiro, o ecrã mostrará um número de segundos negativo.
- A sua posição na corrida.
- A velocidade [SPD] da cinta de caminhar. Nota: Prima o botão Enter para ver a sua velocidade [PACE] de em minutos por quilómetro ou minutos por milha. Prima novamente o botão Enter para ver a velocidade da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação do tapete rolante.
- O número aproximado de calorias [CALS] queimadas.
- A distância [DIST] que já percorreu a andar ou correr.

- O tempo [TIME] Percorrido.
- Um perfil das configurações de inclinação da corrida.
- A taxa à qual os seus adversários recuperam a energia [REC]. Nota: A sua linha na coluna rec mostra o número aproximado de calorias que queimou.
- A reserva de energia [BANK] que resta aos seus adversários.
- As tácticas [TACTIC] que os seus adversários estão a usar.
- Uma barra de estado [AVG] que mostra o seu progresso na corrida.
- A sua velocidade em minutos por milha ou minutos por quilómetro.
- O seu ritmo cardíaco [PULSE]. Nota: O seu ritmo cardíaco só pode ser exibido quando usar o sensor de pulsação do punho Para ver o seu ritmo cardíaco, seleccione a opção de ecrã que mostra a animação dos atletas.

5. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Veja o passo 7 na página 17

6. Ligar a ventoinha, se necessário.

Veja o passo 8 na página 18.

7. Quando tiver terminado o exercício, remover a chave da consola.

Veja o passo 9 na página 18.

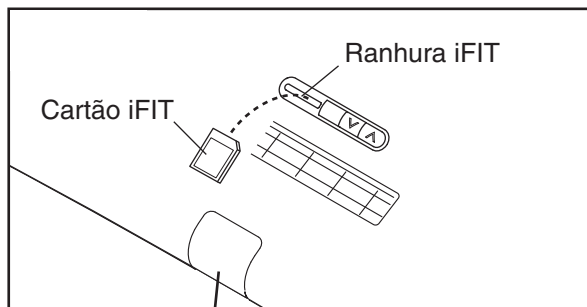
COMO USAR UM CARTÃO IFIT

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Introduza um Cartão iFIT e seleccione um exercício.

Para usar um programa iFIT, introduza um Cartão iFIT na ranhura iFIT; certifique-se de que o Cartão iFIT fica posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e introduzidos na ranhura iFIT.



Além disso, aparece no ecrã um perfil das definições de velocidade do exercício. Seguidamente, seleccione um programa iFIT pre-mindo os botões de subir ou descer junto à ranhura iFIT. Quando for seleccionado um programa iFIT, o ecrã mostrará o nome do programa, a duração, a configuração de inclinação máxima e a configuração de velocidade máxima do programa.

Cada programa iFIT está dividido em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma definição de velocidade e uma definição de inclinação. Nota: Pode programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. Premir o botão Iniciar para iniciar o exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar [START], o tapete rolante ajusta-se automaticamente para a

primeira definição de velocidade e inclinação do exercício. Segure nos apoios para as mãos e comece a andar.

Durante o programa, um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da sessão de exercício. Pode seleccionar uma configuração áudio para o seu treinador pessoal (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23).

Se a configuração da velocidade ou inclinação for demasiado alta ou baixa durante o programa, pode cancelar manualmente essa configuração em qualquer altura ao pressionar os botões Velocidade ou Inclinação; no entanto, **quando começar o segmento seguinte, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às definições de velocidade e inclinação para o segmento seguinte.**

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar o exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 km/h. Quando o segmento seguinte do programa iniciar, o tapete rolante ajusta-se automaticamente para as definições de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

4. Seguir o progresso com o ecrã.

Veja o passo 6 nas páginas 16 e 17.

5. Ligar a ventoinha, se necessário.

Veja o passo 8 na página 17.

6. Quando tiver terminado o exercício, remover a chave da consola.

Veja o passo 9 na página 17.

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

COMO VER O DIÁRIO DE EXERCÍCIOS

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Seleccionar o diário de exercícios.

Para seleccionar o diário de exercícios, prima o botão Abrir/fechar diário de exercícios iFit [IFIT FITNESS JOURNAL]. A consola carrega as informações armazenadas do diário

Nota: À medida que vê o diário de exercícios, prima o botão Anterior [BACK] em qualquer altura para regressar ao menu ou ecrã anterior.

O diário de exercícios pode apresentar as seguintes informações de exercícios

Tempo [TIME]: o número total de horas em que andou ou correu no tapete rolante.

Distância [DISTANCIA]: a distância total percorrida a andar ou a correr no tapete rolante.

Calorias [CALORIES]: o número aproximado de calorias queimadas.

Velocidade média [AVG. SPD]: a velocidade média a andar ou correr.

Ritmo médio [AVG. PACE]: o ritmo médio a andar ou a correr em minutos por quilómetro ou milha.

3. Veja as informações de exercício por ano.

Quando seleccionar o diário de exercícios, aparecem no ecrã os totais anuais.

2007 TOTALS			
TIME	25	AVG. SPEED	4.5
DISTANCE	206	AVG. PACE	23:04
CALORIES	11.431		

Para ver informações de exercícios de um ano diferente, prima o botão Navegação [Navigation] para cima ou para baixo para mudar o ano. **Nota:** O diário de exercícios pode armazenar informações de 7 anos diferentes.

4. Ver as informações de exercício por mês.

Após alguns segundos, aparece no ecrã o menu de visualização mensal [JAN, FEB, MAR, APR, MAY, JUN, JUL, AUG, SEP, OCT, NOV, DEC].

Para ver informações sobre o exercício por meses, prima os botões de navegação de subir e descer, para destacar o mês desejado no lado direito do ecrã. A seguir, pressione o botão Enter. O menu de informações de exercícios para o mês seleccionado aparece no ecrã.

5. Veja as informações de exercício por semana.

Após alguns segundos, aparece no ecrã o menu de visualização *REVIEW WEEK* (semanal).

Para ver informações sobre o exercício por semanas, prima os botões de navegação de subir e descer, para destacar a semana desejada no lado direito do ecrã. A seguir, pressione o botão Enter. O menu de informações de exercícios para a semana seleccionada aparece no ecrã.

6. Ver as informações de exercício por dia.

Após alguns segundos, aparece no ecrã o menu de visualização *VIEW DAYS* (diária).

Para ver informações sobre o exercício por dias, prima os botões de navegação para a esquerda e para a direita até que surja uma seta sobre o dia desejado, no lado direito do ecrã. Em seguida, prima o botão Seleccionar. O menu de informações de exercícios para o dia seleccionado aparece no ecrã.

7. Continuar a ver o diário de exercícios conforme pretendido.

Repita os passos 3 a 6 para ver as informações de exercícios para o ano, mês, semana ou dia pretendido.

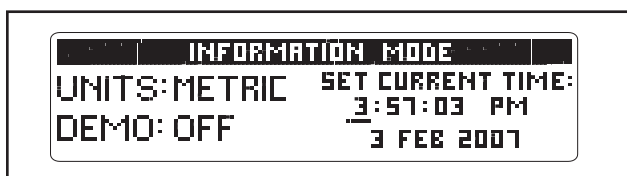
8. Sair do diário de exercícios.

Prima o botão do Diário de Treino iFit para sair do diário de treino a qualquer momento.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que lhe permite seleccionar uma unidade de medida para a consola e activar ou desactivar o modo de demonstração do ecrã. Pode também definir a data e a hora.

Para seleccionar o modo de informações, mantenha premido o botão Parar [STOP], introduza a chave na consola e, em seguida, solte o botão Parar. Quando é seleccionado o modo de informações, aparece nos ecrãs a seguinte informação:



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, seleccione Métrico [METRIC]. Para ver a distância em milhas, seleccione Inglês [ENGLISH].

Nota: A consola inclui um modo de demonstração de exibição, concebido para utilizar 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 de repor/desligar do circuito na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, quando remover a chave, os ecrãs permanecem acesos, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ligado, aparece no ecrã a palavra *ON* (Ligado) enquanto é seleccionado o modo de informações. Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Diminuição de velocidade [SPEED].

Pode também definir a data e a hora. Para definir a data e a hora, consulte o passo 4 da página 15.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Este produto foi concebido especificamente para funcionar com o iPod e está certificado pelo fabricante quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple. Para reproduzir música ou audiolivros através dos altifalantes estéreo da consola, deve ligar o seu iPod, leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio pessoal à consola, através da tomada de áudio ou da Base Universal Integrada para iPod.

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

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

Para usar a Base Universal Integrada para iPod, precisa de um Conector iPod Universal iFIT. Ligue um terminal à Base Universal Integrada para iPod, junto aos altifalantes, e o outro terminal ao seu iPod. **Certifique-se de que o Conector iPod Universal iFIT fique bem ligado. Para adquirir um Conector iPod Universal iFIT, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

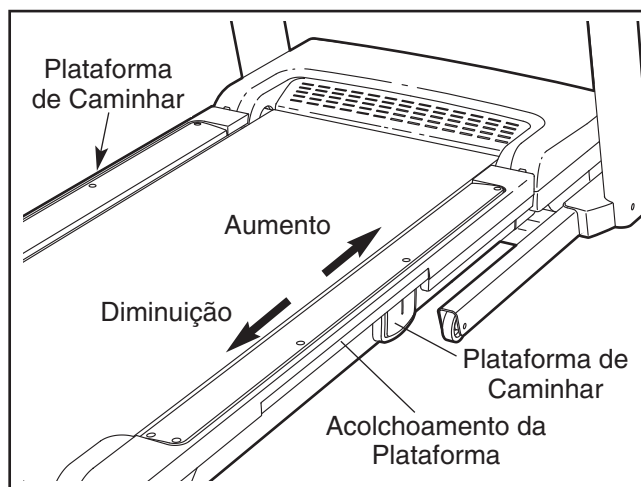
Seguidamente, prima o botão Play do seu iPod, leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu reproduutor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume na consola.

Se estiver a utilizar o seu leitor de CDs portátil e o CD saltar, coloque o leitor de CDs no chão ou noutra superfície plana em vez de o colocar 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 que reduz o impacto à medida que caminha ou corre no tapete rolante. Para aumentar a firmeza da plataforma de caminhar, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da frente do tapete rolante. Para diminuir a firmeza, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da traseira do tapete rolante.

Nota: Certifique-se de que ambos os acolchoamentos fiquem regulados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr no tapete rolante, ou quanto mais pesar, mais firme deverá ser o sistema de acolchoamento.



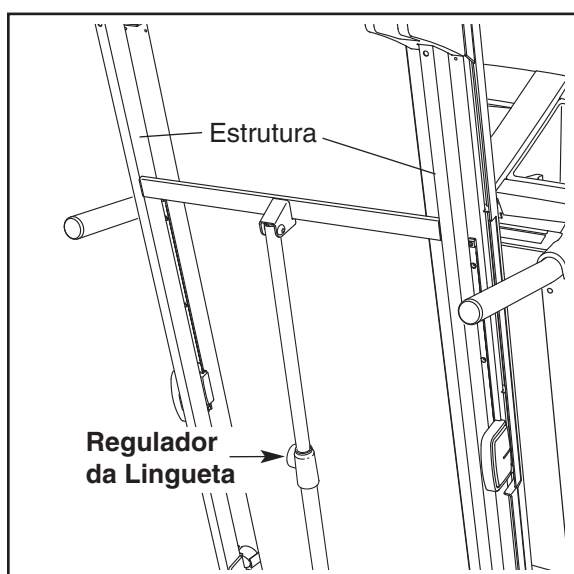
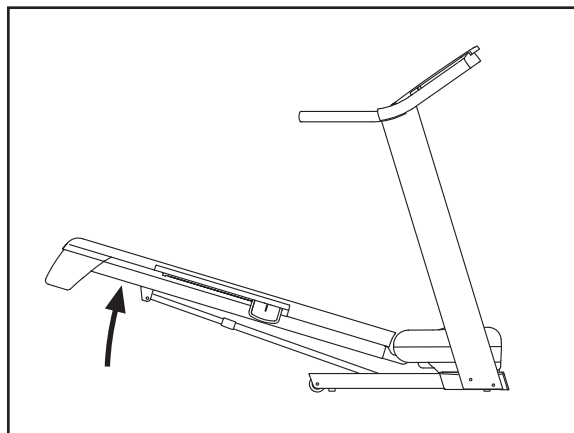
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARMAZENAMENTO

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste o nível de inclinação para a posição mais baixa. Se não seguir este procedimento, o tapete rolante pode ser permanentemente danificado. A seguir, desligue o cabo de alimentação eléctrica. **CUIDADO:** Tem que poder levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure a estrutura de metal com as suas mãos nos locais mostrados à direita. **CUIDADO:** Para diminuir a possibilidade de lesões, não levante o tapete rolante pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Certifique-se de que dobra as pernas e mantém as costas direitas. Ao erguer a estrutura, certifique-se de que suporta o esforço com as pernas e não com as costas. Eleve o tapete rolante até cerca de meia posição vertical.
2. Eleve o quadro até que o regulador da lingueta fique bloqueado na posição de armazenamento. **Certifique-se de que o regulador da lingueta está bloqueado na posição de armazenamento.**

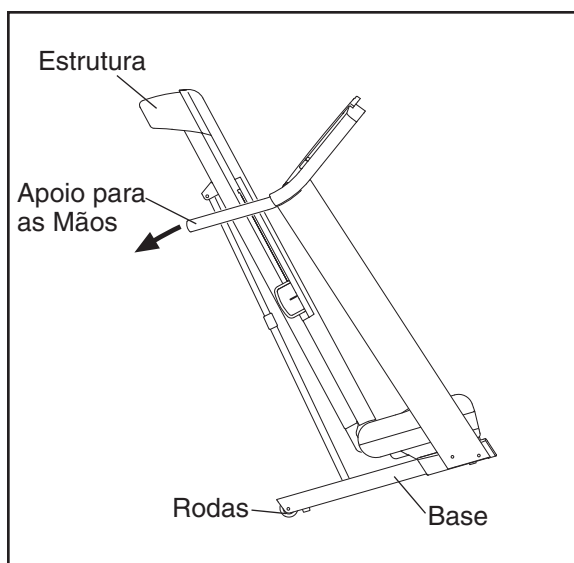
Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz directa do sol. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.



COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

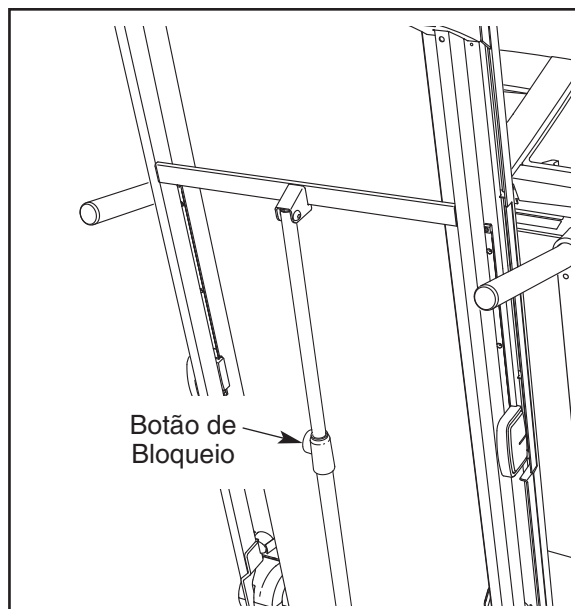
Antes de mover o tapete rolante, coloque-o na posição de armazenamento da forma acima descrita. **Certifique-se de que o regulador da lingueta está bloqueado na posição de armazenamento.**

1. Segure um apoio para as mãos com uma das mãos e coloque a outra na plataforma. Coloque um pé contra uma das rodas.
2. Incline o tapete rolante para trás até este rodar livremente nas rodas frontais. **Mova cuidadosamente o tapete rolante para o local desejado. Para reduzir o risco de lesões, tenha extremo cuidado ao mover o tapete rolante. Não mova o tapete rolante sobre uma superfície desnivelada.**
3. Coloque um pé contra uma das rodas e baixe cuidadosamente o tapete rolante até que ele fique em posição de armazenamento.

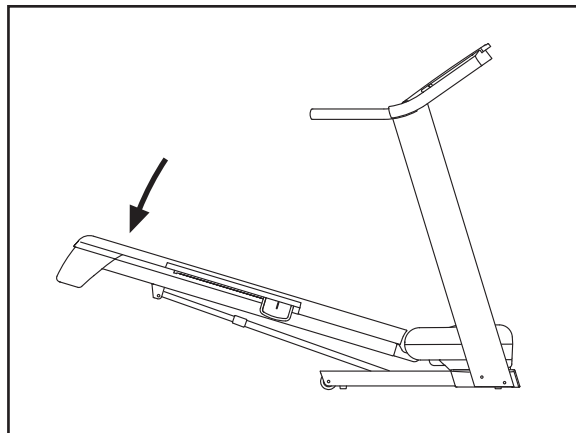


COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Segure a extremidade superior do tapete rolante com a mão direita, da forma mostrada. Não agarre apenas pelos carris dos patins de plástico, nem deixe que o quadro caia ao chão. Baixe o tapete rolante até a estrutura ultrapassar o botão de bloqueio.



2. Segure firmemente o tapete rolante com ambas as mãos, e baixe-o até ao chão. **CUIDADO:** Não baixe a estrutura de metal agarrando-o apenas pelas bermas plásticas de apoio para os pés ou deixe cair a estrutura; ao assoalho. Certifique-se de que dobra as pernas e mantém as costas direitas.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

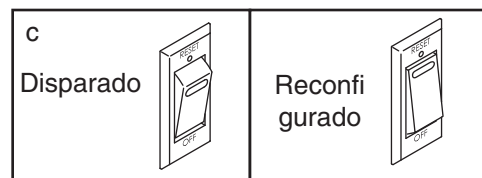
A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, contacte o estabelecimento onde adquiriu o tapete rolante.

PROBLEMA: A corrente não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra. (Veja a página 13.) Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm², com um comprimento que não exceda 1,5 m. **IMPORTANTE: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI.**

b. Depois de ter ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave está completamente inserida na consola.

c. Verifique o interruptor do circuito reiniciar/desligar localizado no tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o interruptor estiver saliente conforme mostrado, isso significa que o interruptor disparou. Para voltar a configurar o interruptor do circuito, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a ligar o interruptor.



PROBLEMA: A corrente desliga-se durante a utilização

SOLUÇÃO: a. Verifique o interruptor do circuito reiniciar/desligar localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação (veja o desenho acima). Se o interruptor do circuito tiver disparado, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a pressionar o interruptor para dentro.

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

c. Retire a chave da consola. Volte a inserir completamente a chave na consola.

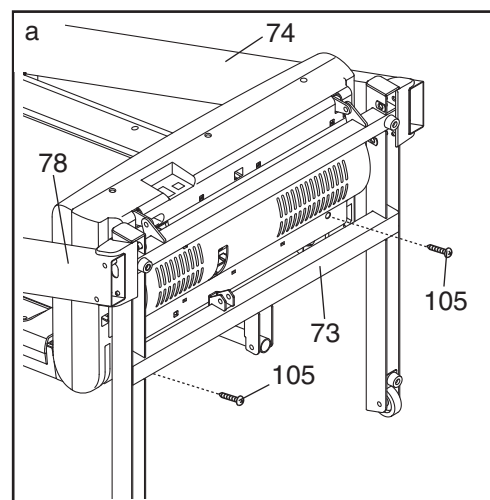
d. Se o tapete rolante ainda não funcionar, ligue para o número de telefone do cartão de garantia que acompanha este manual.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando retira a chave da consola.

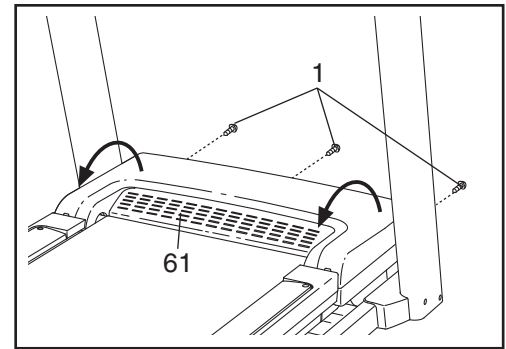
SOLUÇÃO: a. A consola possui um modo de demonstração dos ecrãs, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desactivar o modo de demonstração.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam devidamente

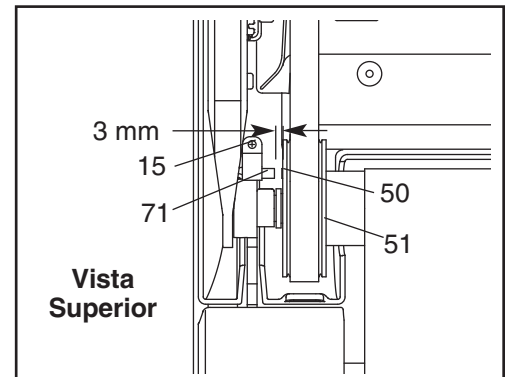
SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente para baixo as Barras Verticais (74, 78). Poderá haver dois Parafusos #8 x 2" (105) na base do Caixa (73). Se houver, retire-os. Nota: É necessária uma chave Phillips com uma haste de, pelo menos, 13 cm (5") de comprimento. Erga as Barras Verticais até uma posição vertical.



Remova os três parafusos de #8 x 3/4" (1) e levante cuidadosamente a Cobertura (61).



Localize o Interruptor de Lâmina (71) e o Íman (50) no lado esquerdo da Polia Frontal (51). Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de cerca de 3 mm (1/8").** Se necessário, desaperte o Parafuso de 3/4" do Interruptor de Lâmina (15), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Volte a fixar a cobertura (não mostrada). Se necessário, incline as Barras Verticais (não mostradas), volte a inserir os Parafusos #8 x 2" (não mostrados) e erga as Barras Verticais. Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



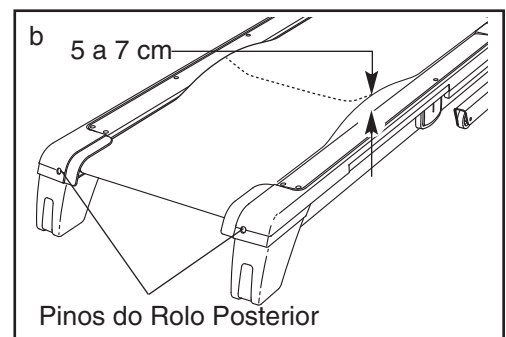
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não muda correctamente

SOLUÇÃO: a. Pressione um dos botões de inclinação com a chave inserida na consola. **Enquanto a inclinação está a mudar, retire a chave.** Após alguns segundos, volte a inserir a chave. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente para o máximo nível de inclinação e, em seguida, regressará ao nível mínimo. Isto recalibrará o sistema de inclinação.

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

SOLUÇÃO: a. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² (calibre 14) com comprimento máximo de 1,5 m (5 pés).

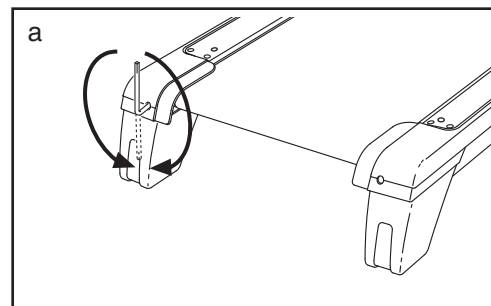
b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ser danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.** Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos de ajuste do rolo posterior um quarto de volta para a esquerda. Quando a cinta de caminhar está adequadamente apertada, deve poder levantar cada lado da cinta 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e deixe o tapete rolante funcionar durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar adequadamente apertada.



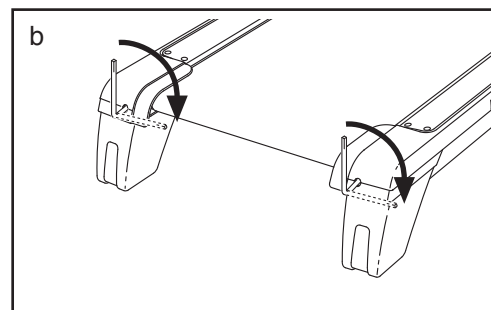
c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando nela caminhar, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou move-se quando é pisada

SOLUÇÃO: a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, retire primeiro a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, use a chave sextavada para rodar o pino do rolo posterior esquerdo meia volta para a direita; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita**, rode o pino esquerdo meia volta para a esquerda. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e deixe o tapete rolante funcionar durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar centrada.



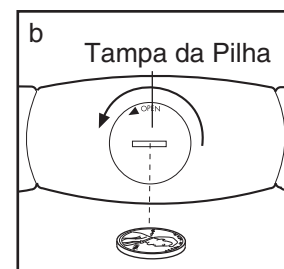
b. Se a cinta de caminhar se deslocar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos de ajuste do rolo posterior um quarto de volta para a direita no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar está adequadamente apertada, deve poder levantar cada lado da cinta 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e caminhe cuidadosamente no tapete rolante durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar adequadamente apertada.



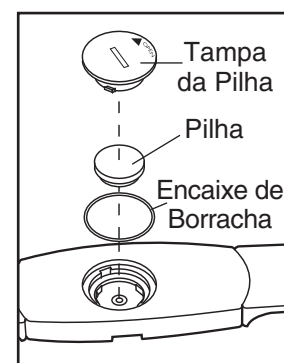
PROBLEMA: O sensor de pulsação para o peito não funciona devidamente

SOLUÇÃO: a. Se o sensor de pulsação para o peito não funcionar devidamente, consulte a RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS do Sensor de Pulsação para o Peito na página 12.

b. Se o sensor de pulsação para o peito continuar a não funcionar devidamente, deve mudar a pilha. Para substituir a pilha, comece por localizar a tampa do compartimento da pilha na parte posterior da unidade do sensor. Insira uma moeda na ranhura da tampa e rode-a no sentido anti-horário para a posição de “aberta” [open]. Depois, levante a tampa.



Retire a pilha do sensor. Coloque uma nova pilha do tipo CR 2032 e **certifique-se de que as letras estão viradas para cima**. Para além disso, certifique-se de que o encaixe de borracha está colocado no devido lugar no sensor. Volte a colocar a tampa do compartimento da pilha e rode-a para a fechar.



DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o seu sistema cardiovascular, a chave para obter os resultados desejados é fazer exercício com a intensidade apropriada. O nível de intensidade apropriado pode ser encontrado usando o seu ritmo cardíaco como guia. O gráfico abaixo mostra os ritmos cardíacos recomendados para queimar gordura e fazer exercício aeróbico.

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

Para determinar o ritmo cardíaco adequado para si, comece por encontrar a sua idade junto à base do gráfico (as idades estão arredondadas para a década mais próxima). Seguidamente, veja os três números acima da sua idade. Esses três números definem a sua “zona de treino”. Os dois números mais baixos são os ritmos cardíacos recomendados para queimar gordura; o número mais elevado é o ritmo cardíaco recomendado para exercício aeróbico.

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

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

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

DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

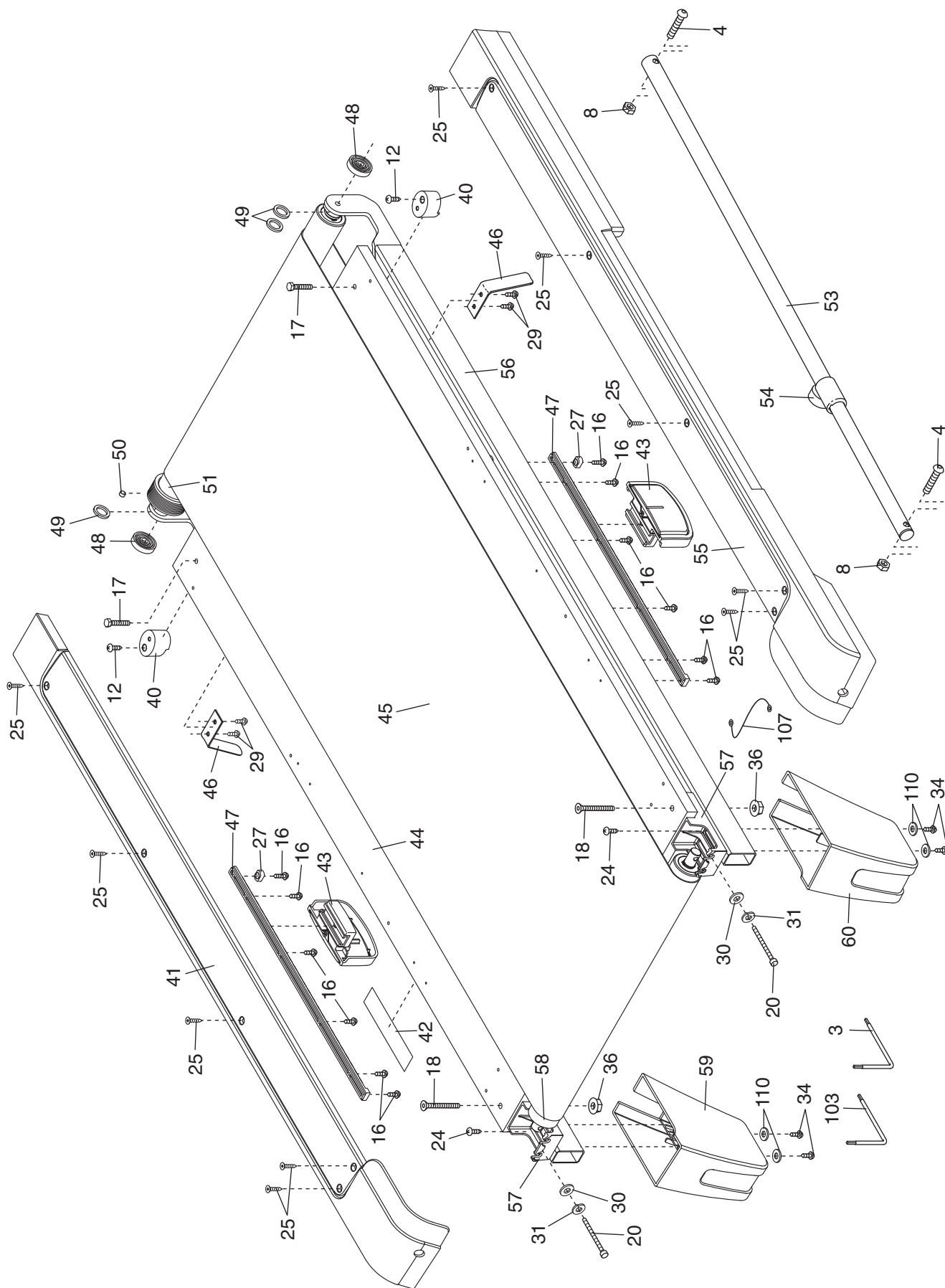
LISTA DE PEÇAS—Modelo N°. NETL14807.0

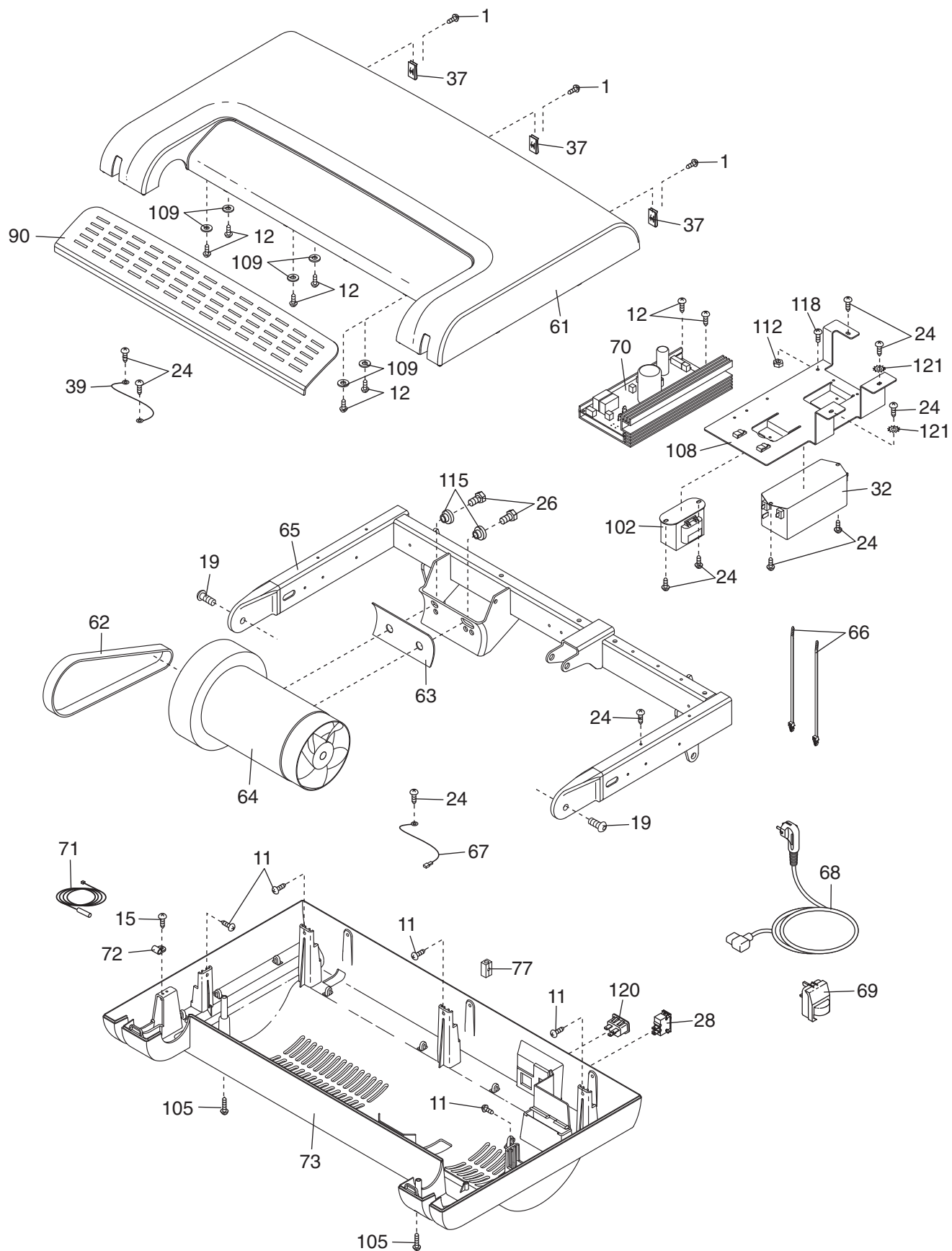
R1207A

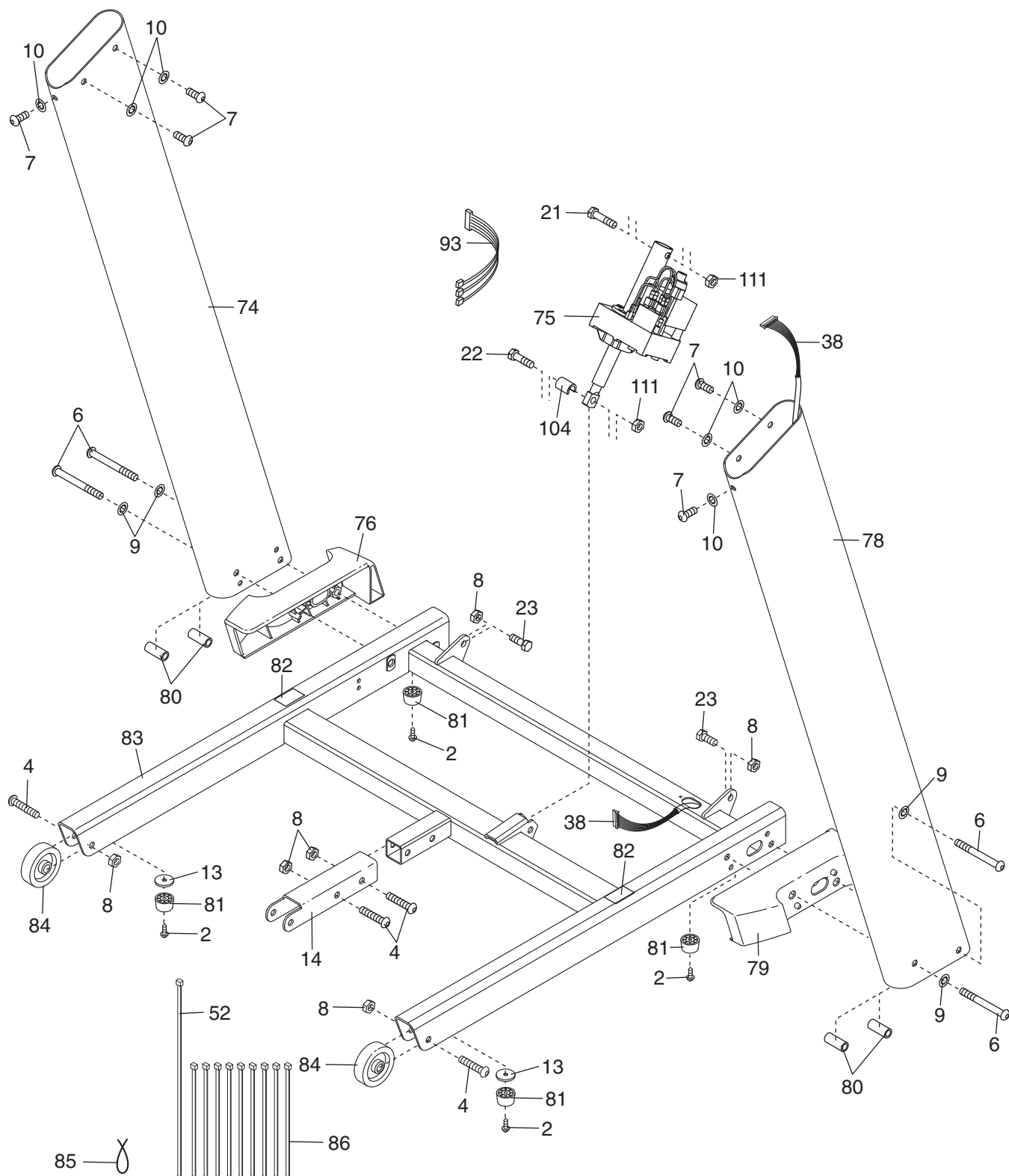
Para localizar as peças listadas abaixo, consulte a ILUSTRAÇÃO EM EXPLOSÃO perto do fim deste manual.

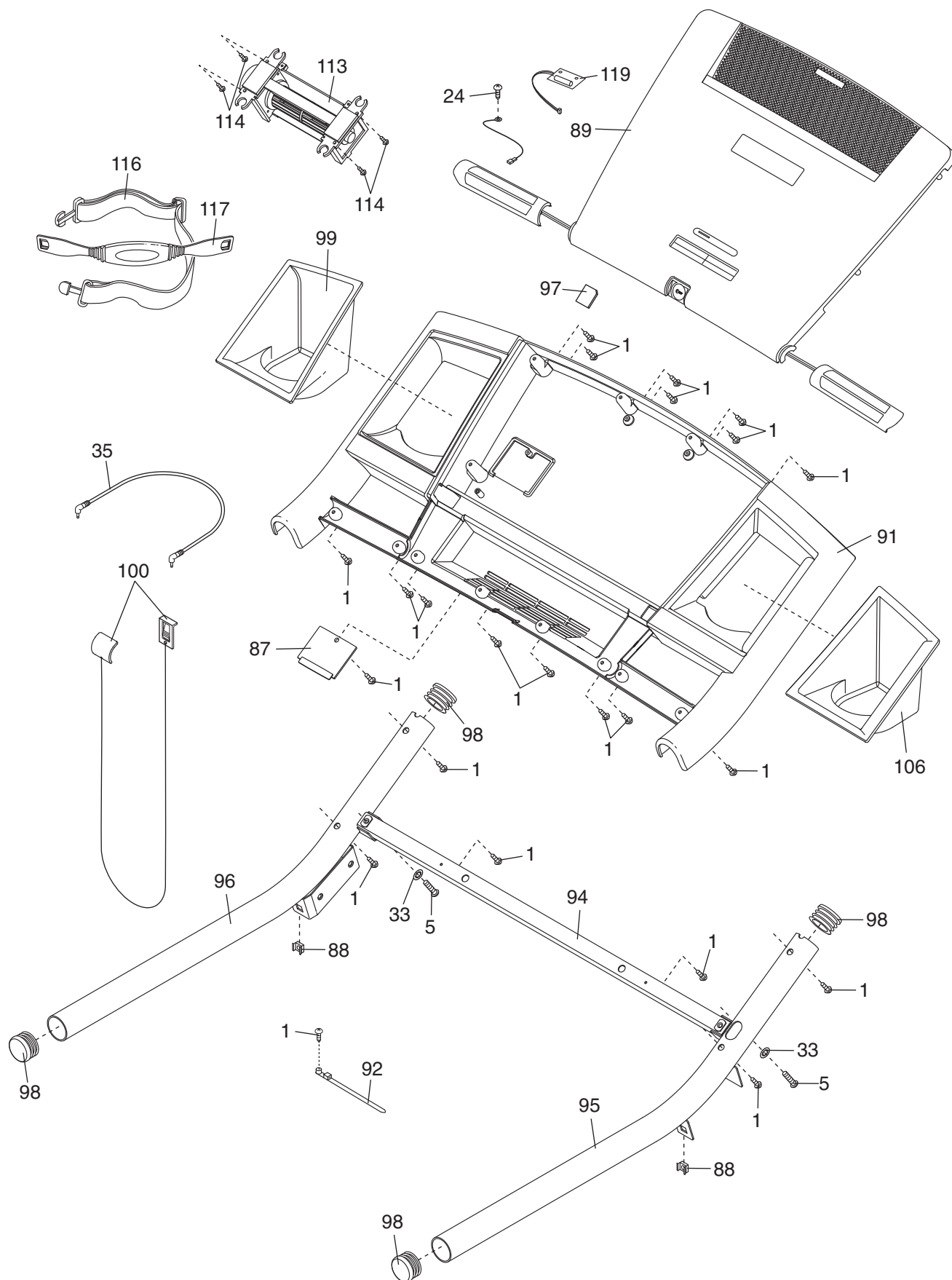
Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
1	25	Parafuso de #8 x 3/4"	47	2	Pista do Acolchoamento
2	4	Parafuso Auto-Atarrachante de #8x1"	48	2	Espaçador da Estrutura
3	1	Chave Sextavada	49	2	Espaçador da Polia Frontal
4	6	Pino de 3/8" x 2"	50	1	Íman
5	2	Pino de 1/4" x 1 1/4"	51	1	Rolo/Polia Frontal
6	4	Pino de 3/8" x 4 1/2"	52	2	Fio Atilho de 15 1/2"
7	6	Pino de 5/16" x 3 1/4"	53	1	Fecho de Armazenamento
8	9	Porca de 3/8"	54	1	Botão de Bloqueio
9	4	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	55	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
10	6	Anilha em Forma de Estrela de 5/16"	56	1	Estrutura
11	5	Parafuso Auto-Atarrachante de #8 x 3/4"	57	2	Suporte do Rolo Posterior
12	8	Parafuso de #8 x 1/2"	58	1	Rolo Posterior
13	2	Espaçador Proteção da Base	59	1	Pé Posterior Esquerdo
14	1	Suporte de Bloqueio	60	1	Pé Posterior Direito
15	1	Parafuso do Interruptor de Lâmina de 3/4"	61	1	Cobertura
16	14	Parafuso de #8 x 3/4"	62	1	Cinta do Motor
17	2	Pino de 1/4" x 1"	63	1	Isolador do Motor
18	2	Pino de 5/16" x 4 1/4"	64	1	Motor
19	2	Pino de 3/8" x 1 1/4"	65	1	Estrutura de Elevação
20	2	Pino do Rolo Posterior	66	2	Fio Atilho
21	1	Pino de 3/8" x 1 3/4"	67	1	Fio de Terra do Controlador
22	1	Pino de 3/8" x 1 1/2"	68	1	Cabo de Alimentação
23	2	Pino de 3/8" x 1"	69	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
24	14	Parafuso de Terra de 1/2"	70	1	Controlador
25	10	Parafuso de #12 x 1 1/4"	71	1	Interruptor de Lâmina
26	2	Pino do Motor	72	1	Clipe do Interruptor de Lâmina
27	2	Bloqueio do Acolchoamento	73	1	Caixa
28	1	Interruptor de Circuito Reiniciar/Desligar	74	1	Barra Vertical Esquerda
29	4	Parafuso de #8 x .44	75	1	Motor de Inclinação
30	2	Anilha Plana de 1/4"	76	1	Espaçador da Barra Vertical Esquerda
31	2	Arruela de Segurança de 1/4"	77	1	Grampo de Ferrite
32	1	Filtro	78	1	Vertical Direita
33	2	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	79	1	Espaçador da Barra Vertical Direita
34	4	Parafuso de #8 x 1 3/4"	80	4	Espaçador de Pino
35	1	Fio do Áudio	81	4	Proteção da Base
36	2	Porca de Flange de 5/16"	82	2	Autocolante de Aviso
37	3	Grampo da Cobertura	83	1	Base
38	1	Fio da Barra Vertical	84	2	Roda
39	1	Fio de Terra da Estrutura de Elevação	85	2	Atilho Amovível
40	2	Isolador Frontal	86	9	Atilho de 8"
41	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	87	1	Porta de Acesso
42	1	Autocolante de Aviso	88	2	Porca Fixa
43	2	Plataforma de Caminhar Amortecida Acolchoada	89	1	Consola
44	1	Plataforma de Caminhar	90	1	Grelha da Cobertura
45	1	Cinta de Caminhar	91	1	Base da Consola
46	2	Guia do Cinto	92	1	Atilho Plástico
			93	1	Fio da Inclinação
			94	1	Barra de Apoio para as Mãos
			95	1	Apoio para a Mão Direita
			96	1	Apoio para a Mão Esquerda
			97	1	Kit do Cartão iFIT

Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
98	4	Tampa da Extremidade do Apoio para a Mão	115	2	Buchas do Motor
99	1	Tabuleiro de Acessórios Esquerdo	116	1	Faixa de medição de pulsação para o peito
100	1	Chave/Clipe	117	1	sensor de pulsação para o Peito
101	1	Fio de Terra da Consola	118	1	Pino de Terra de 3/4"
102	1	Transformador	119	1	Receptor do Sensor de Pulsação para o Peito
103	1	Chave Sextavada de 5/32"	120	1	Receptáculo
104	1	Espaçador da Motor de Elevação	121	2	Anilha em Forma de Estrela de #8
105	2	Parafuso de #8 x 2"	*	—	Fio Azul de 10", M/F
106	1	Tabuleiro de Acessórios Direito	*	—	Fio Azul de 8", 2F
107	1	Estrutura/Fio de Terra do Rolo	*	—	Fio Preto de 4", 2F
108	1	Haste da Electrónica	*	—	Fio Preto de 4", M/F
109	6	Anilha em Forma de Estrela de 1/4"	*	1	Fio Branco de 8", 2F
110	4	Anilha de pé	*	—	Fio Vermelho de 4", M/F
111	2	Porca de 3/8" do Motor da Inclinação	*	—	Manual do Utilizador
112	1	Porca de #8	*Estas peças não foram ilustradas As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio.		
113	1	Ventoinha da Consola			
114	4	Parafuso da Ventoinha da Consola			









ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÃO SOBRE O RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei. Por favor, use as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

