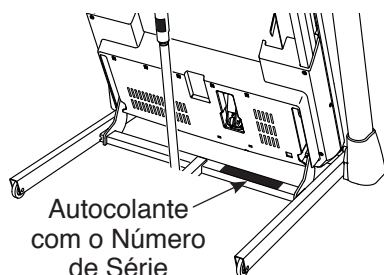


NordicTrack **T14.0**

Modelo N.º NETL14818.0

N.º de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

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

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



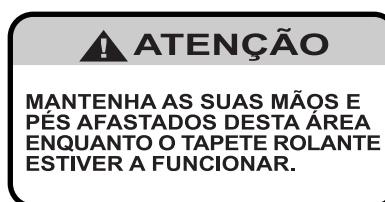
iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	28
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	29
DIRETRIZES DE EXERCÍCIO	33
LISTA DE PEÇAS	34
DIAGRAMA EXPANDIDO	36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui apresentados acompanham este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nos sítios indicados. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no ponto indicado.** Nota: Os autocolantes podem não estar apresentados no 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.
- 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.

NORDICTRACK e IFIT são marcas comerciais registadas da ICON Health & Fitness, Inc. App Store é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países. Android e Google Play são marcas comerciais da Google LLC. A marca nominativa e os logótipos BLUETOOTH® são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são usados sob licença. IOS é uma marca comercial ou marca comercial registada da Cisco nos EUA e noutros países e é usada sob licença.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores deste tapete rolante estejam devidamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. O tapete rolante não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instruções relativas à sua utilização de alguém responsável pela sua segurança.
4. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
5. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
6. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.
8. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
9. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 anos e os animais afastados do tapete rolante.
10. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de peso até 135 kg.
11. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
12. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
13. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
14. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
15. Mantenha o cabo de alimentação elétrica afastado de superfícies quentes.
16. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (se tal acontecer, consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 29).
17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
18. Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Agarre sempre os apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.

19. O nível de ruído do tapete rolante aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
20. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
21. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
22. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
23. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o interruptor de corrente na posição Off (desligado) (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
24. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 28). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
25. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação. Não faça funcionar o tapete rolante quando este estiver dobrado.
26. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
27. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
28. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.
29. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a capota do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
30. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

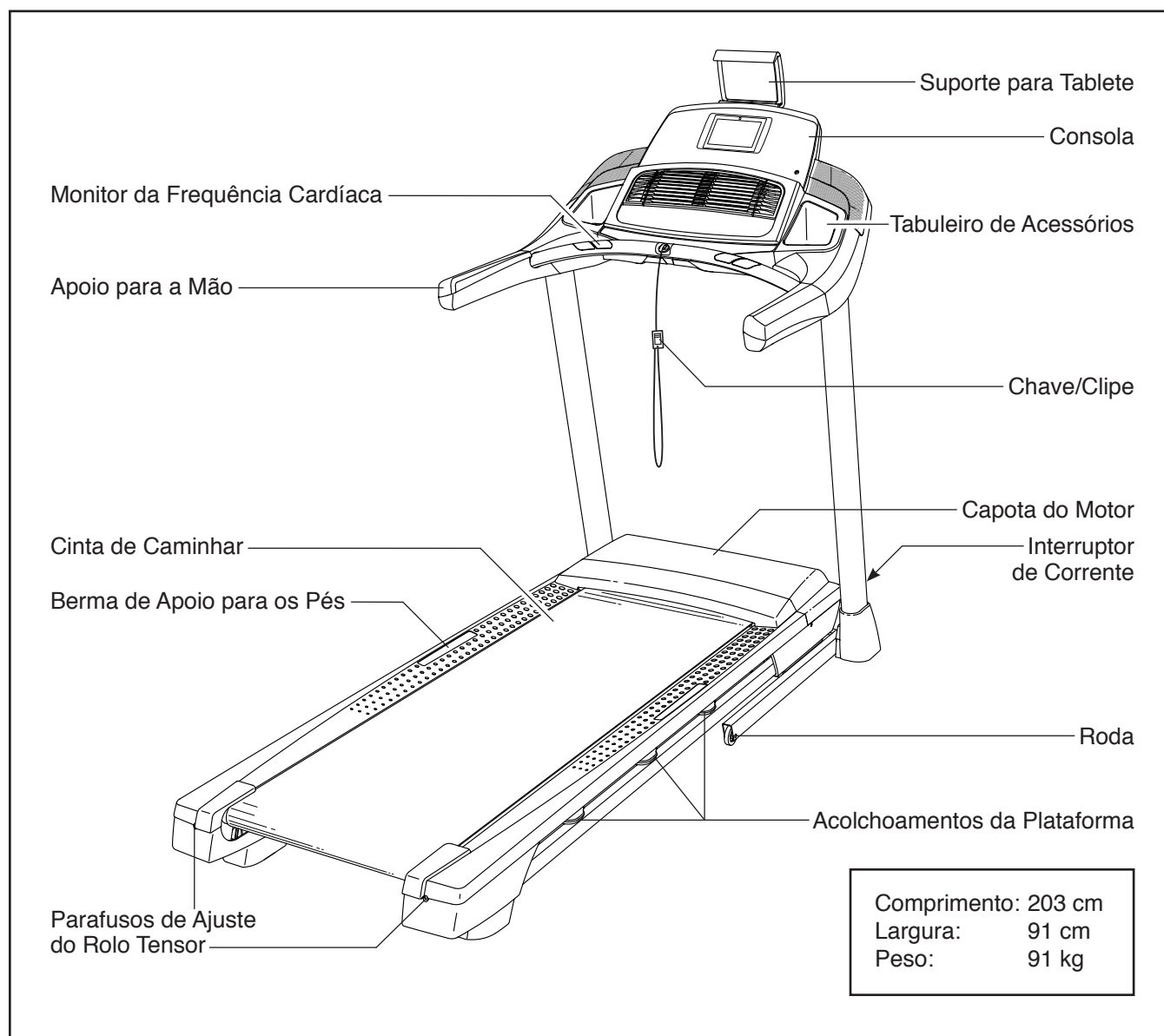
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante NORDICTRACK® T 14.0. O tapete rolante T 14.0 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, consulte a capa do

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

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referidas no desenho abaixo.



QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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

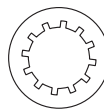
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Podem estar incluídas peças extra.



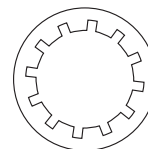
Anilha em Forma
de Estrela #10
(5)–4



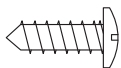
Anilha em Forma
de Estrela de 1/4"
(18)–4



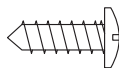
Anilha em Forma
de Estrela de 5/16"
(11)–6



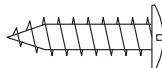
Anilha em Forma
de Estrela de 3/8"
(13)–8



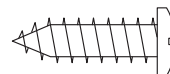
Parafuso
Prateado
#8 x 1/2" (8)–1



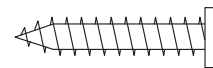
Parafuso
#8 x 1/2" (1)–8



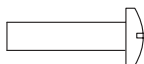
Parafuso de
Cabeça Armada
#8 x 3/4" (14)–8



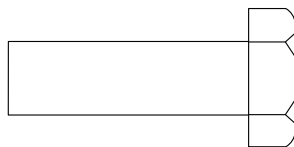
Parafuso
#10 x 3/4" (9)–4



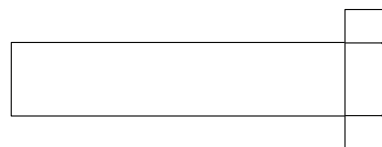
Parafuso
#8 x 1" (31)–2



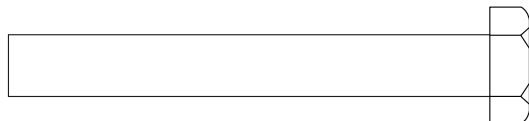
Parafuso de
Máquina
#8 x 5/8" (38)–4



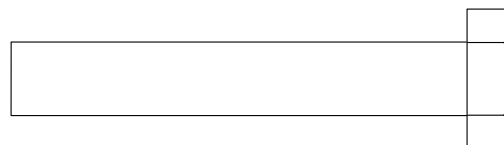
Parafuso de
3/8" x 1 1/4" (63)–2



Parafuso de
3/8" x 1 3/4" (62)–2



Parafuso de 5/16" x 2 1/2" (28)–4



Parafuso de 3/8" x 2 3/8" (7)–4

MONTAGEM

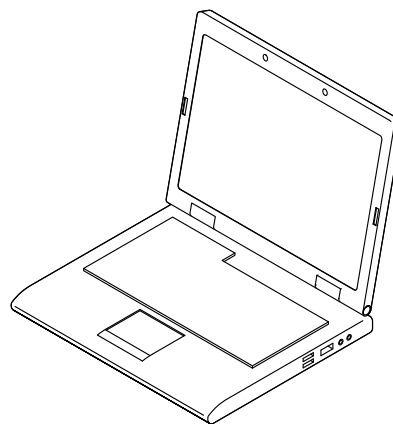
- A montagem requer duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta retirá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
 - Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.
 - A montagem requer as seguintes ferramentas:
 - as chaves sextavadas incluídas 
 - uma chave inglesa 
 - uma chave Phillips 
- Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

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

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

1

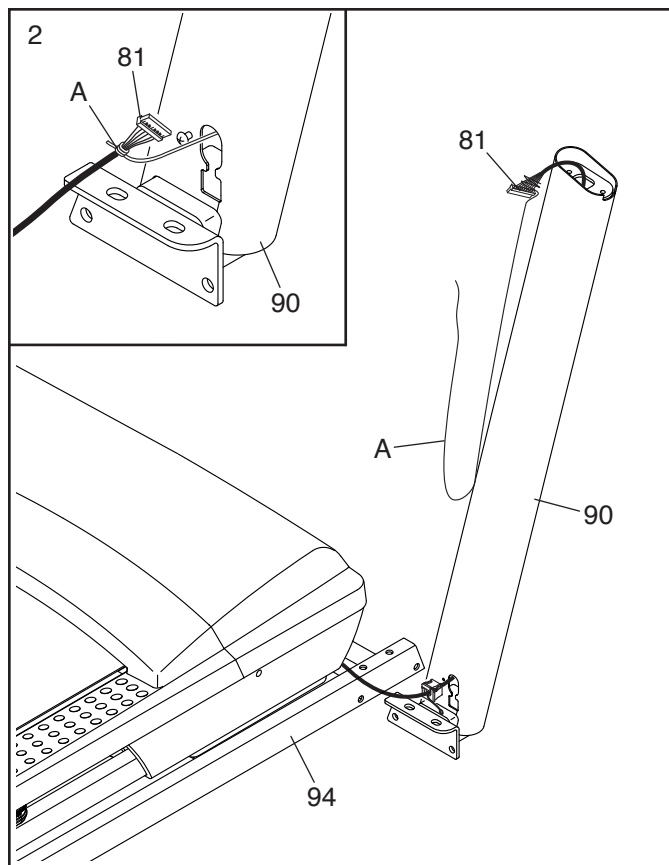


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está desligado.**

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

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

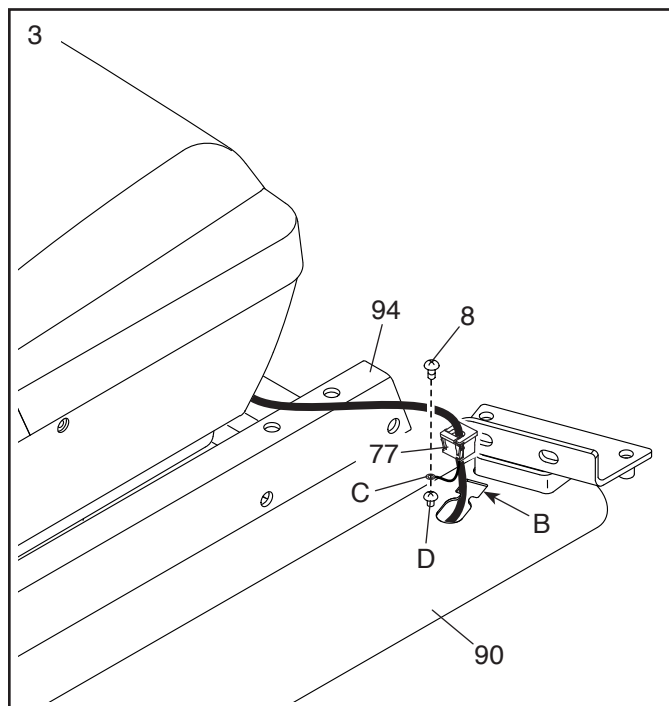
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da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



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

Em seguida, retire e elimine o parafuso (D) indicado.

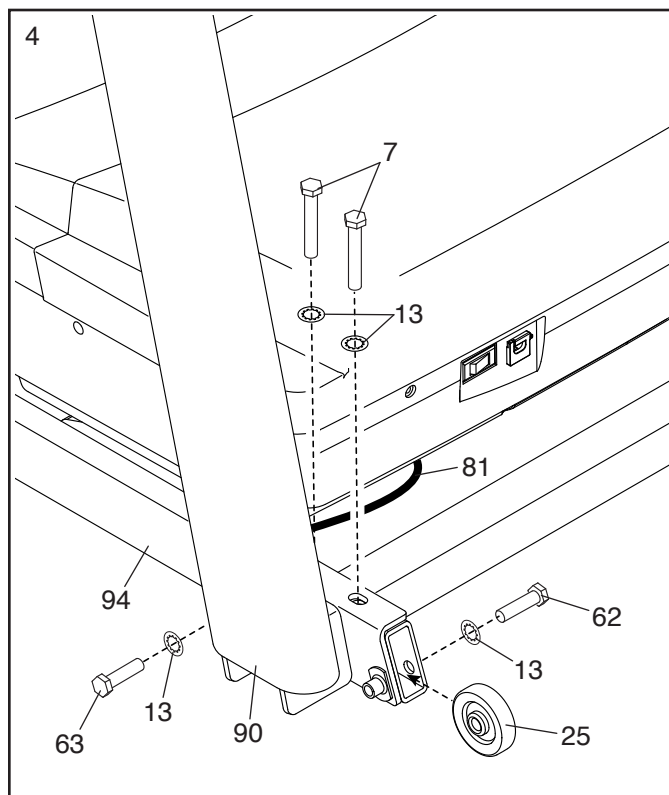
Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (8).



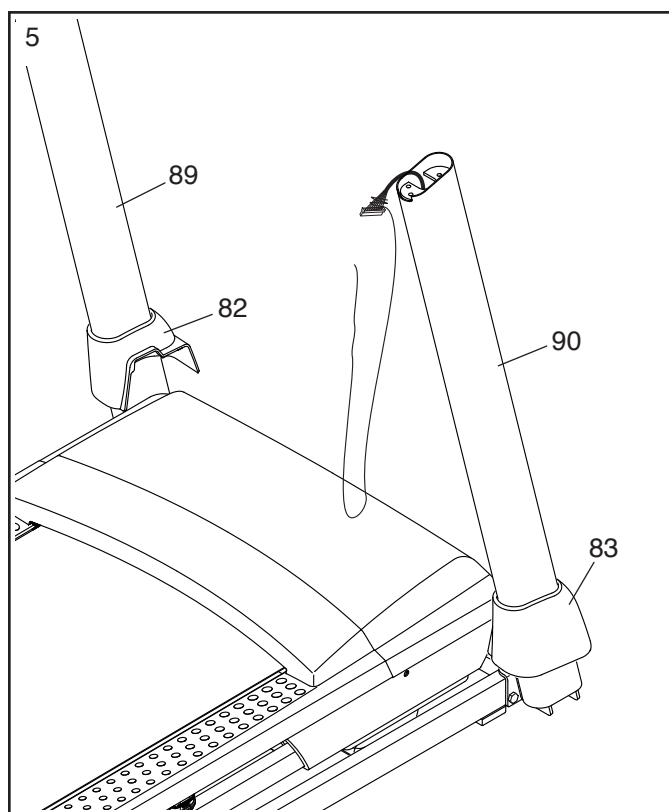
4. Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base (94). **Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

Fixe a Barra Vertical Direita (90) e uma Roda (25) com dois Parafusos $3/8" \times 2 3/8"$ (7), um Parafuso $3/8" \times 1 1/4"$ (63), um Parafuso $3/8" \times 1 3/4"$ (62) e quatro Anilhas em Forma de Estrela $3/8"$ (13) conforme mostrado; **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

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



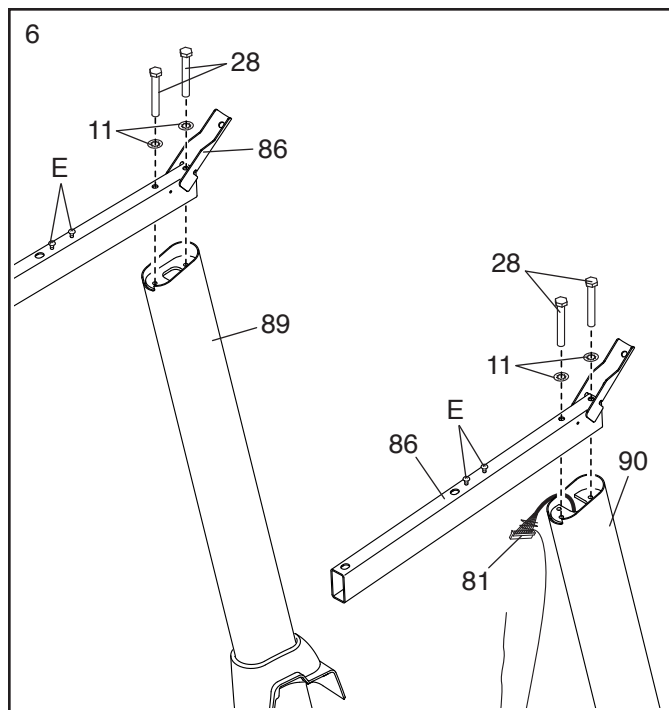
5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**



6. Fixe um Apoio para a Mão (86) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte já completamente os Parafusos. Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (81) e certifique-se de que o fio esteja no lado indicado da Barra Vertical.**

Fixe o outro Apoio para a Mão (86) à Barra Vertical Esquerda (89) da mesma forma. Nota: não há fios no lado esquerdo.

Depois, retire e elimine os parafusos (E) indicados.

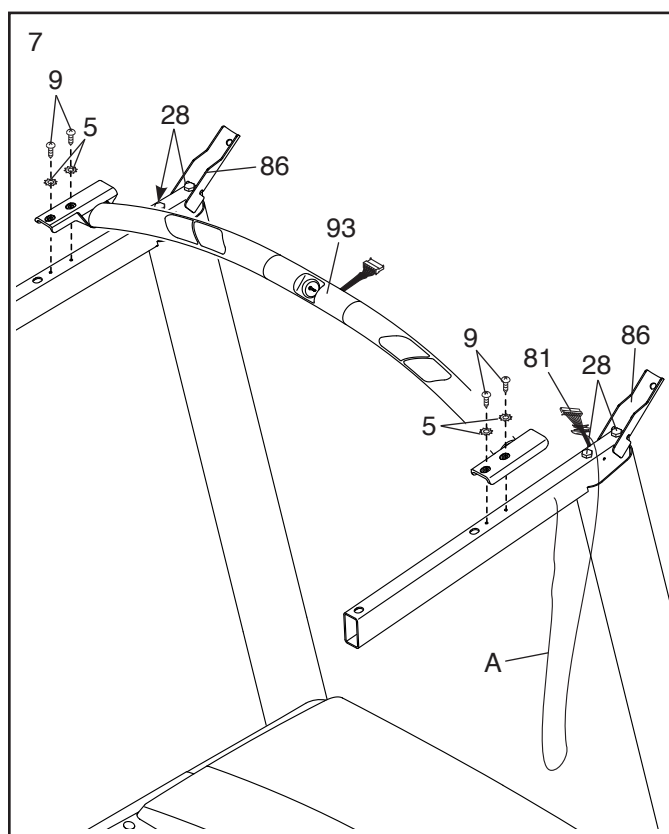


7. **IMPORTANTE:** para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (93), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).

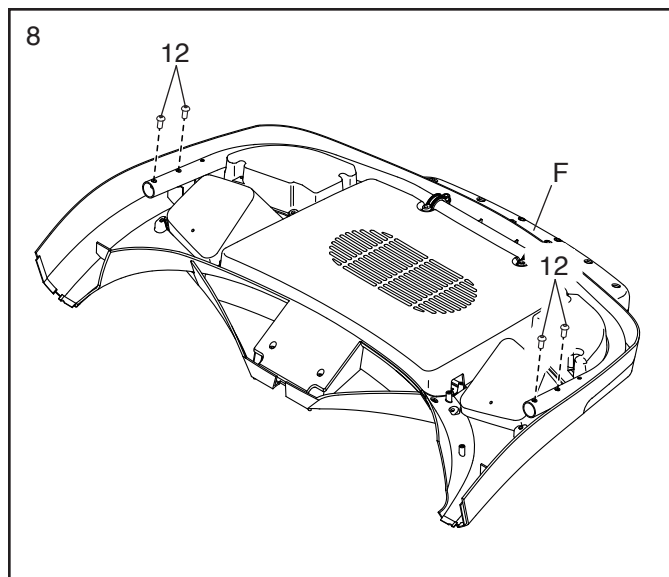
Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (93) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos (86) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (5); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

Em seguida, aperte firmemente os quatro Parafusos de 5/16" x 2 1/2" (28).

Depois, retire o atilho para fio (A) do Fio da Barra Vertical (81).



8. Coloque a unidade da consola (F) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la. **Retire e guarde os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (12).**

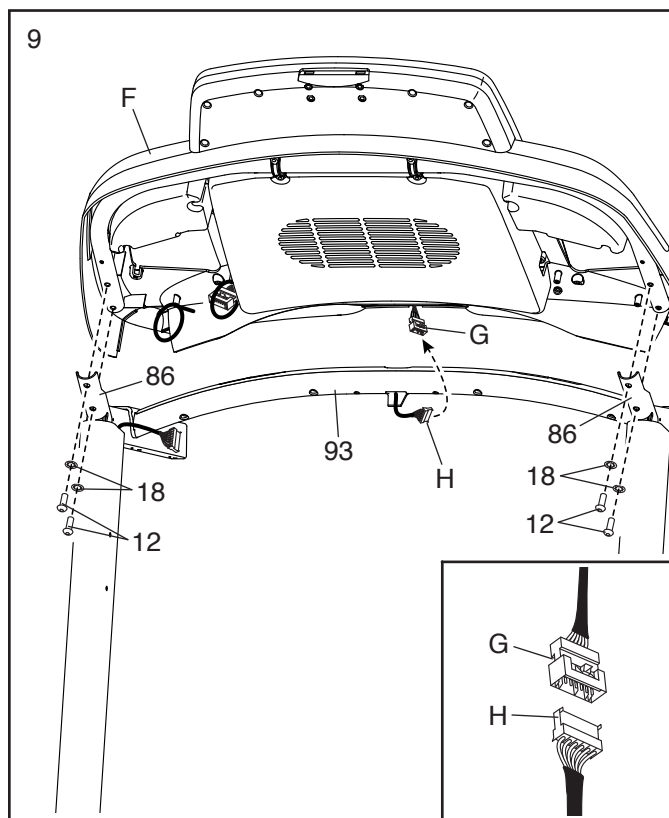


9. Segure a unidade da consola (F) junto à Barra de Apoio das Pulsações (93).

Veja o desenho inserido. Ligue os fios de pulsações (G, H). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

Em seguida, coloque a unidade da consola (F) sobre os suportes dos Apoios para as Mãos (86); **não trilhe quaisquer fios. Insira os fios (G, H) na unidade da consola.**

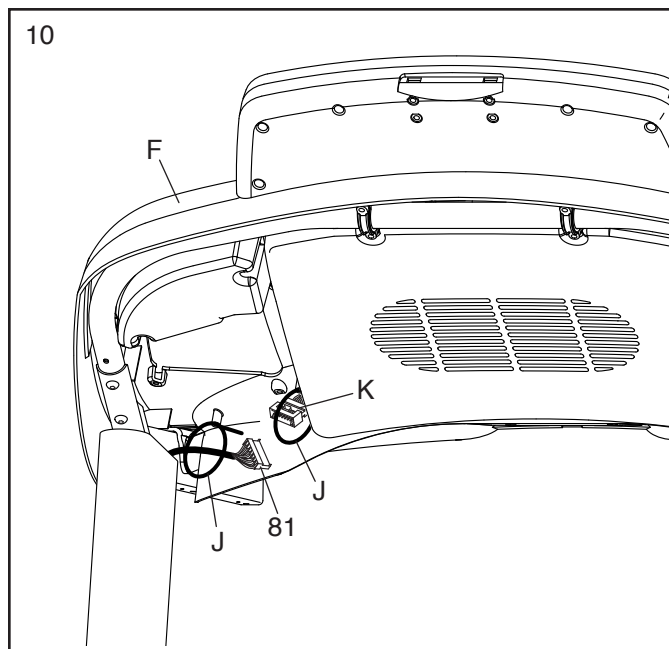
Fixe a unidade da consola (F) com os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (12) que retirou no passo 8 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (18).



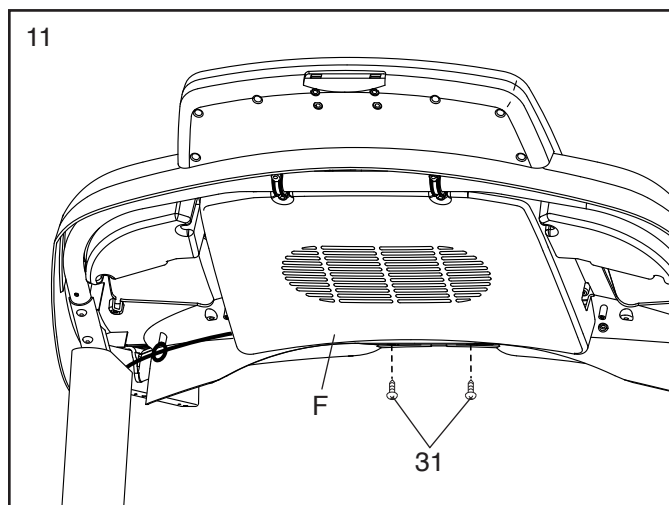
10. Faça passar o Fio da Barra Vertical (81) pelo laço de um atilho (I) e o fio da consola (J) pelo outro atilho da unidade da consola (F).

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

Puxe firmemente os atilhos (J) em torno do Fio da Barra Vertical (81) e do fio da consola (K) e apare as extremidades dos mesmos.

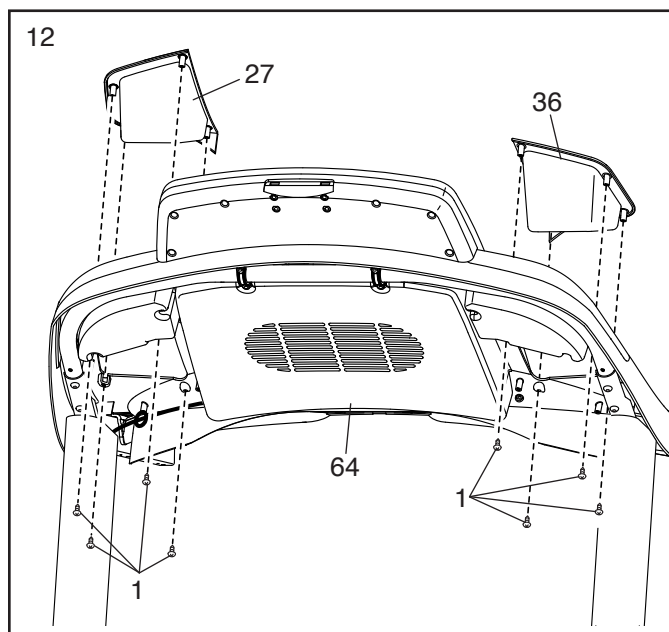


11. Aperte dois Parafusos #8 x 1" (31) na unidade da consola (F).



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

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

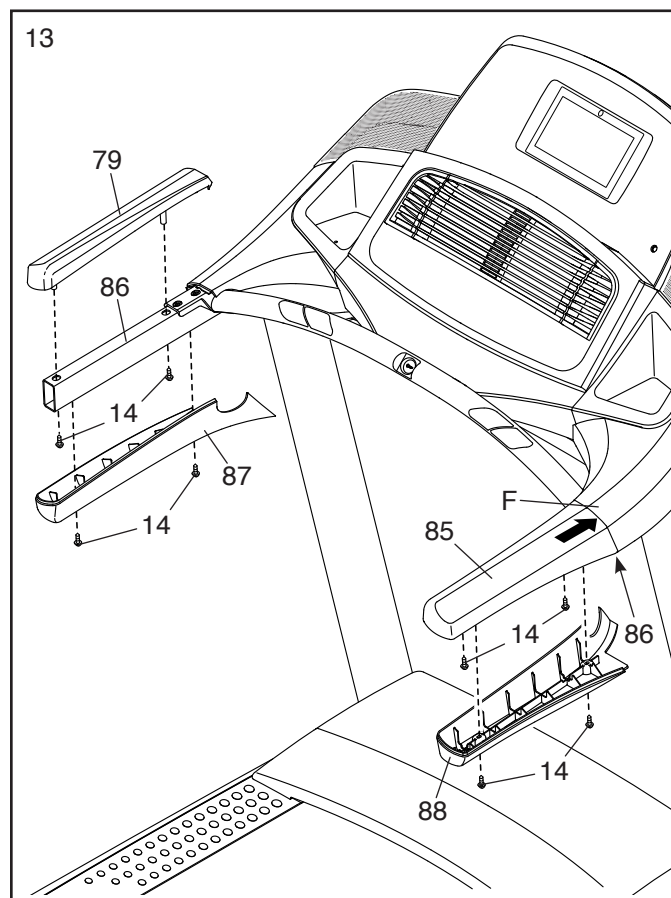


13. Identifique a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (85). Coloque a Cobertura do Apoio para a Mão Direita no Apoio para a Mão (86) direito. Enrosque dois Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14) na base da Cobertura do Apoio para a Mão Direita; **não aperte completamente os Parafusos de Cabeça Armada.**

Em seguida, faça deslizar a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (85) para a frente até encaixar na unidade da consola (F). Depois, aperte os dois Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14); **não aperte demasiado os Parafusos de Cabeça Armada.**

Em seguida, fixe a Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita (88) com dois Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14).

Fixe a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (79) e a Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda (87) da mesma forma.

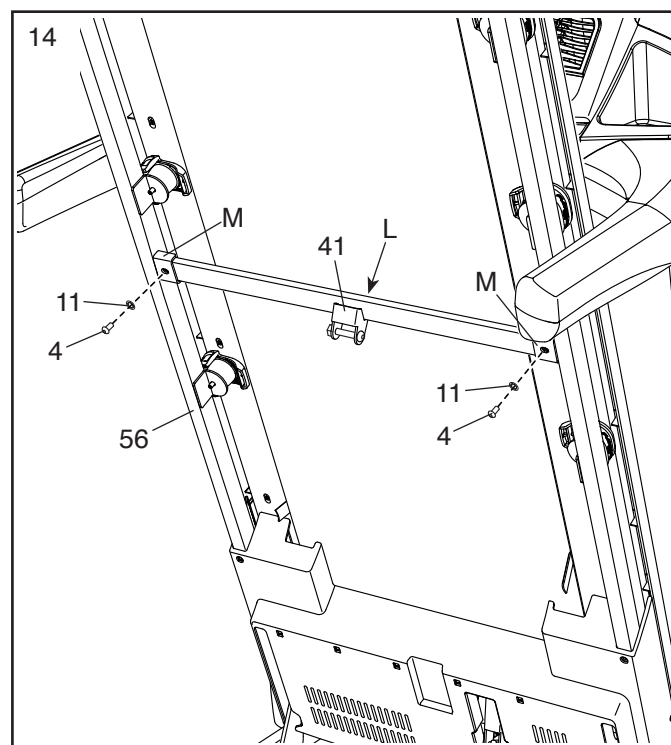


14. **Nota: se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante pode rolar para a frente durante este passo.**

Levante a Estrutura (56) até à posição vertical. **IMPORTANTE: não levante a Estrutura para além da posição vertical. Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 16 ficar concluído.**

Retire os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) da Barra de Apoio do Fecho (41).

Posicione a Barra de Apoio do Fecho (41) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (L), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Trinco (M) aos suportes da Estrutura (56) com os dois Parafusos de 5/16" x 3/4" (4) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (11).

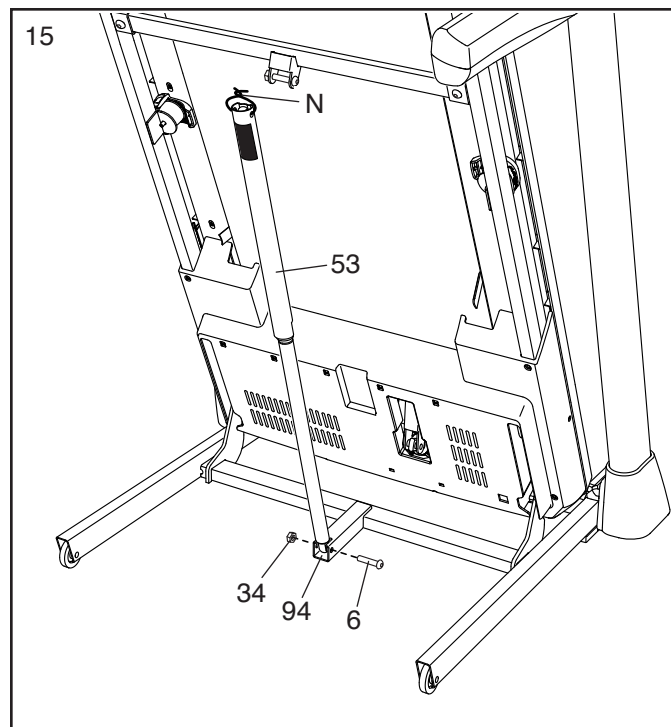


15. Retire a Porca 5/16" (34) e o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (6) do suporte da Base (94).

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

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (53) ao suporte da Base (94) com o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (6) e a Porca 5/16" (34).

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

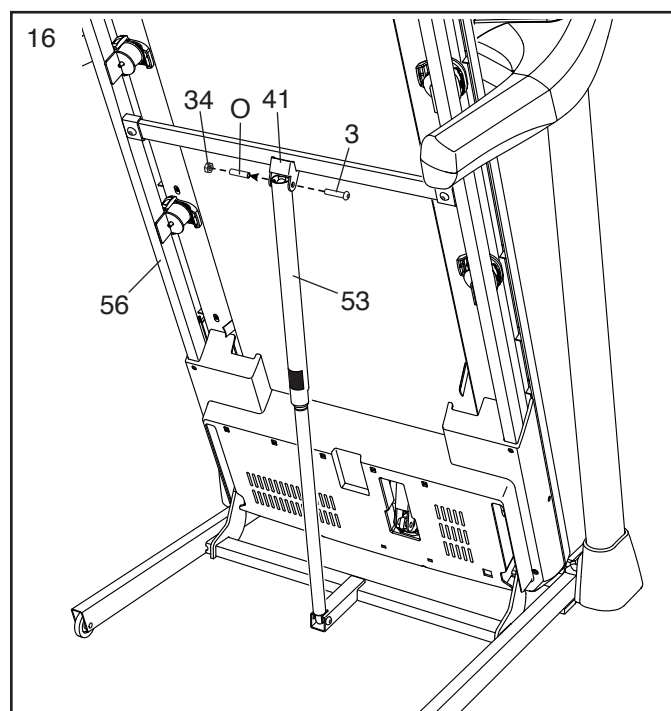


16. Retire a Porca 5/16" (34) e o Parafuso 5/16" x 2 1/4" (3) do suporte da Barra de Apoio do Fecho (41).

Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (53) com o suporte da Barra de Apoio do Fecho (41) e insira o Parafuso 5/16" x 2 1/4" (3) através do suporte e do Fecho de Arrumação. **Este procedimento fará sair um espaçador (O) do Fecho de Arrumação; elimine o espaçador.**

Em seguida, aperte a Porca 5/16" (34) no Parafuso 5/16" x 2 1/4" (3). **Não aperte excessivamente a Porca; o Fecho de Arrumação (53) deve poder mover-se sobre o eixo.**

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

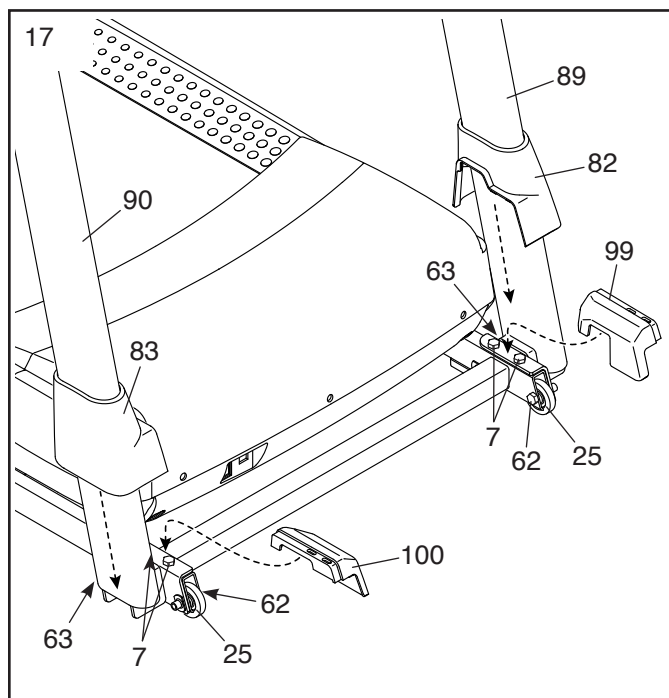


17. **Aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/8" (7) e os dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (63).**

Depois, aperte os dois Parafusos 3/8" x 1 3/4" (62); as Rodas (25) devem poder girar livremente.

Insira a Cobertura Interior Esquerda da Base (99) na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda (89). Depois, faça deslizar a Cobertura Esquerda da Base (82) para baixo e pressione-a contra a Cobertura Interior Esquerda da Base.

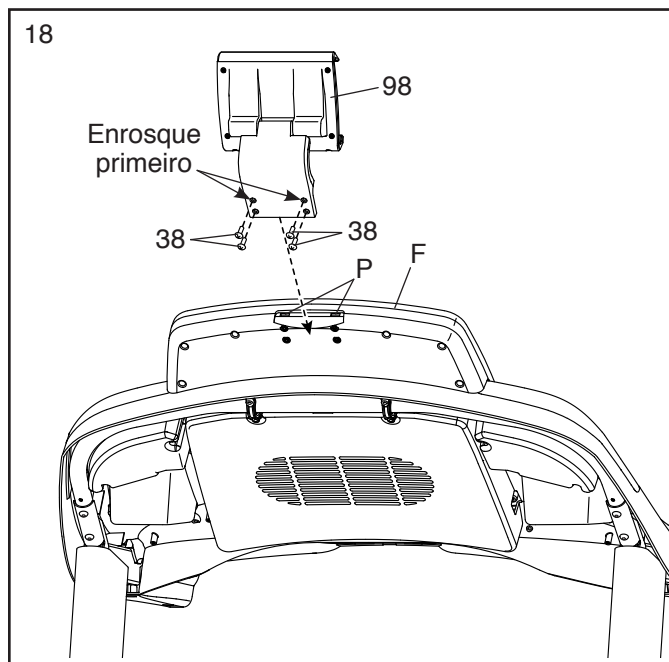
Em seguida, insira a Cobertura Interior Direita da Base (100) na extremidade inferior da Barra Vertical Direita (90). Depois, faça deslizar a Cobertura Direita da Base (83) para baixo e pressione-a contra a Cobertura Interior Direita da Base.



18. Insira as duas abas (não mostradas) do Suporte para Tablete (98) nas ranhuras (P) da unidade da consola (F).

Fixe o Suporte para Tablete (98) com quatro Parafusos de Máquina #8 x 5/8" (38). **Conselho: comece por enroscar os dois Parafusos de Máquina de cima e depois enrosque os dois Parafusos de Máquina de baixo. Não aperte demasiado os Parafusos de Máquina.**

IMPORTANTE: o Suporte para Tablete (98) está concebido para utilização com a maioria dos tablets de maior dimensão. Não coloque outros objetos ou dispositivos eletrónicos no suporte para tablete.



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

Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 30 e 31). Nota: podem estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

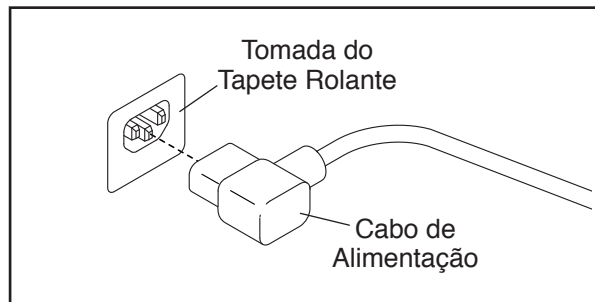
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto necessita de ligação à terra. Se funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporcionará 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.**

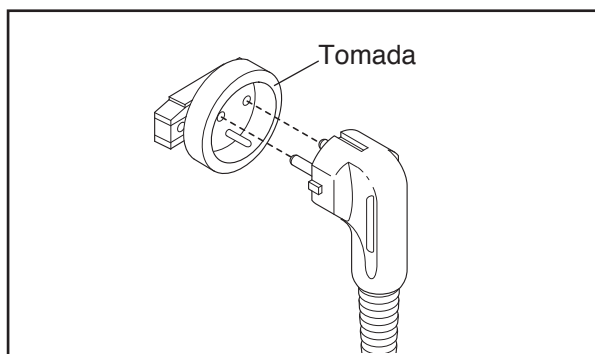
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. Confirme junto de um eletricitista ou técnico de assistência qualificado se tiver dúvidas de que o produto esteja devidamente ligado à terra. Se a ficha fornecida não servir na tomada, não a modifique; peça a um eletricitista qualificado que lhe instale uma tomada apropriada.

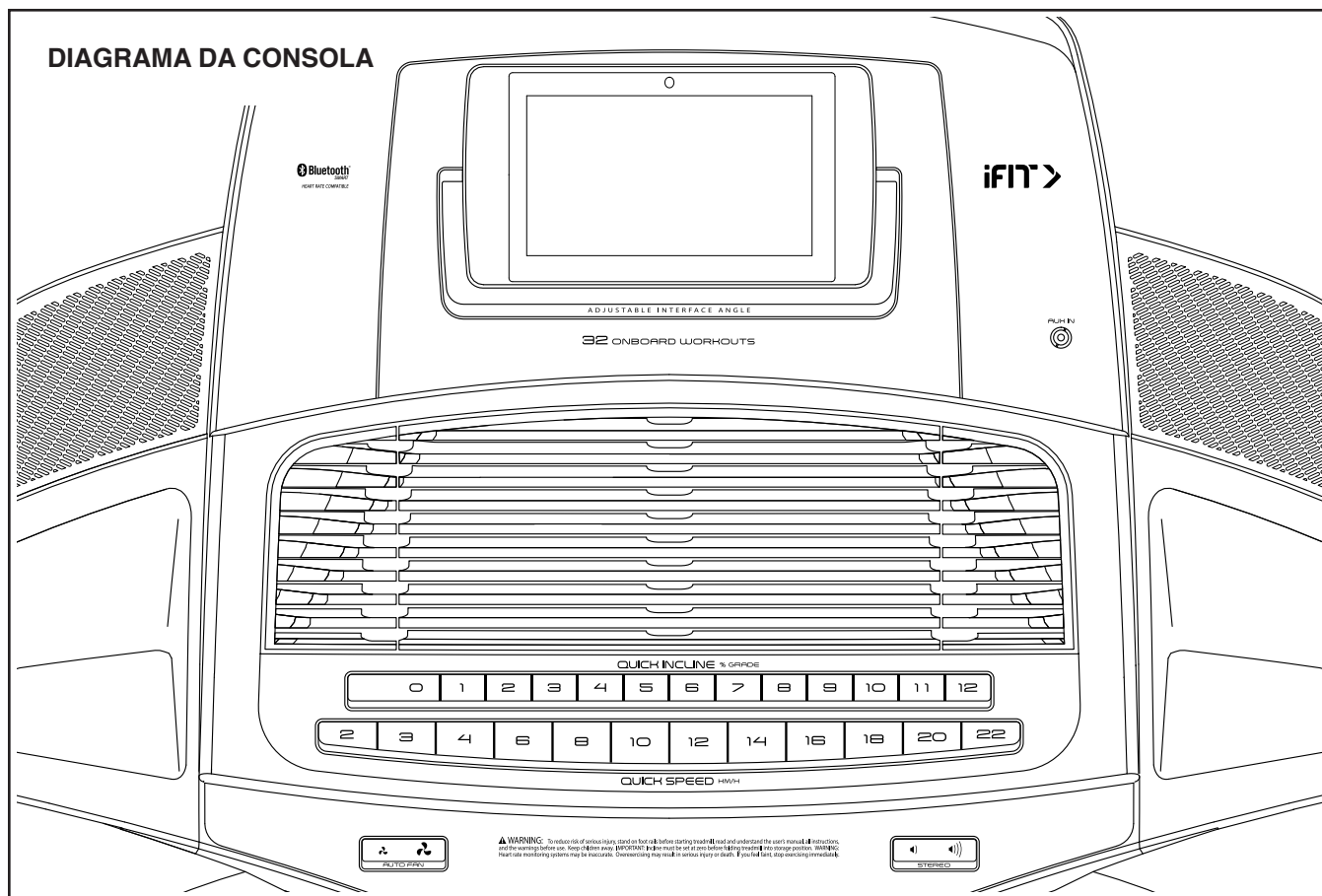
Siga os passos abaixo para ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada do tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os regulamentos e leis locais.





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

A consola dispõe de tecnologia sem fios que permite a sua ligação ao iFit. Com o iFit, pode aceder a uma vasta e variada biblioteca de sessões de exercício, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados das mesmas e aceder a muitas outras funcionalidades.

Quando utilizar o modo manual, poderá alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola

apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca compatível. **Consulte a página 24 para informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.**

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

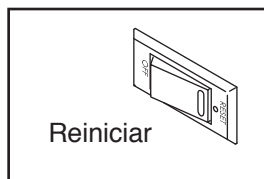
Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 18. Para saber como utilizar o ecrã tátil, consulte a página 18. Para configurar a consola, consulte a página 19.

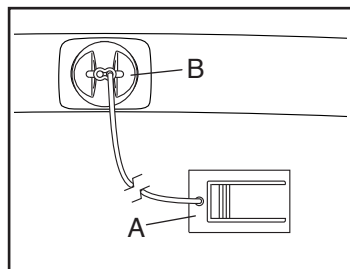
COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição Reset (reinício).



Em seguida, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe (A) ligado à chave (B) e prenda-o bem à cintura da sua roupa. Depois, insira a chave na consola.



Nota: a consola pode demorar algum tempo até ficar pronta a utilizar. **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 cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO na página 25.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações seguintes irão ajudá-lo(a) a familiarizar-se com a tecnologia avançada do tablete:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 20). No entanto, não pode ampliar ou reduzir a imagem passando os dedos pelo ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.
- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão da seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante pela primeira vez, configure a consola.

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, esta tem de estar ligada a uma rede sem fios. Siga as indicações no ecrã para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Personalize as definições.

Preencha o formulário no ecrã para definir a unidade de medida e o fuso horário apresentados na consola. Nota: se pretender alterar estas definições mais tarde, consulte COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO na página 25.

3. Inicie sessão ou crie uma conta iFit.

Faculte o seu endereço eletrónico e siga as indicações no ecrã para se registar ou iniciar sessão na sua conta iFit.

4. Faça uma visita guiada à consola.

Na primeira vez que ligar o tapete rolante, as caixas de diálogo do ecrã apresentar-lhe-ão as funcionalidades da consola. Nota: para voltar a aceder à visita guiada em qualquer momento, toque no botão do perfil no canto inferior direito, depois toque no botão Settings (configuração) e por fim percorra o ecrã até à secção How It Works (como funciona).

5. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por premir o botão do perfil no canto inferior direito para selecionar o menu de configuração principal. Em seguida, selecione a secção de manutenção. Depois, toque no botão Update (atualização) para verificar se existem atualizações do firmware por meio da rede sem fios. Consulte o passo 3 na página 25 para mais informações.

6. Calibre o sistema de inclinação.

Comece por tocar no botão do perfil. Em seguida, selecione o menu de configuração principal. Depois, selecione a secção de manutenção, toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação) e toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. Consulte o passo 4 na página 26 para mais informações.

A consola está agora pronta para que comece a exercitar-se. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício com mapa**, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com mapa pessoal**, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício de distância ou tempo**, consulte a página 23.

Para utilizar a secção de configuração de sessões de exercício, consulte a página 24. **Para utilizar a secção de configuração do equipamento**, consulte a página 25. **Para utilizar a secção de manutenção**, consulte a página 25. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 26. **Para ligar um cabo HDMI**, consulte a página 27. **Para ajustar os amortecedores**, consulte a página 27. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 27. **Para utilizar o suporte para tablete**, consulte a página 27.

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

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18. **Nota: a consola pode demorar algum tempo até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparece após o arranque da consola. Se estiver numa sessão de exercício ou no menu de configuração, toque no botão da seta voltada para trás ou no X no ecrã para regressar ao menu principal.

Nota: se pretender usar um monitor da frequência cardíaca para o peito com a consola enquanto se exercita, terá de colocá-lo no corpo **antes de pôr a cinta de caminhar em movimento**. A consola procurará automaticamente o monitor da frequência cardíaca para o peito durante 30 segundos quando puser a cinta de caminhar em movimento no início de cada sessão de exercício.

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

Toque no botão Manual Start (arranque manual) no canto superior direito do ecrã ou prima o botão Start (iniciar) da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. A cinta de caminhar começa a mover-se a baixa velocidade. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir a velocidade. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade altera-se em incrementos pequenos; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se mais rapidamente.

Se premir um dos botões de velocidade 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) ou toque no meio do ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir inclinação ou um dos botões de inclinação numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação altera-se gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: na primeira vez que utilizar o tapete rolante, tem de começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 26).

5. Acompanhe o seu progresso com os modos do ecrã.

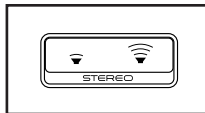
A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã selecionado determina as informações da sessão de exercício apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido ou ver estatísticas e gráficos, passe o dedo para baixo no ecrã. Também pode tocar no botão + no canto inferior direito do ecrã para ver estatísticas ou gráficos.

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

- O nível de inclinação do tapete rolante
- O seu ganho vertical
- O tempo decorrido
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A sua frequência cardíaca média
- A distância que caminhou ou correu

- A sua cadência
- A velocidade da cinta de caminhar
- A velocidade média da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 metros

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões do volume na consola.



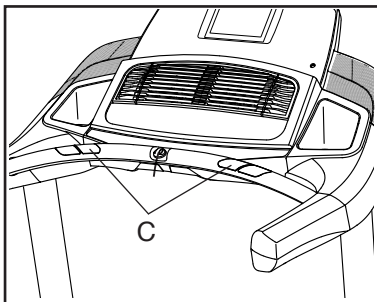
Para fazer uma pausa na sessão de exercício, toque no ecrã ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar).

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca compatível. **Para informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 24.**

A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart. **Nota: se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, o monitor da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart terá prioridade.**

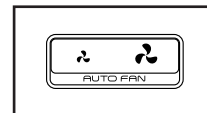
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos (C). Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha tem vários níveis de velocidade. Prima repetidamente os botões da ventoinha para seleccionar uma velocidade ou para a ligar ou desligar.



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

Suba para a plataforma de caminhar e prima o botão Stop na consola ou toque no ecrã. Em seguida, toque no botão Finish. Surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Se quiser guardar a sessão de exercício para utilização futura, pode adicioná-la como favorita tocando no botão do coração no canto superior direito do ecrã. Também poderá conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM MAPA

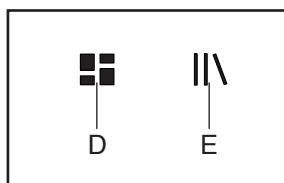
Nota: para utilizar uma sessão de exercício com mapa, a consola tem de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 26).

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal ou a biblioteca de sessões de exercício.

Toque nos ícones no canto inferior esquerdo do ecrã para selecionar o menu principal (D) ou a biblioteca de sessões de exercício (E).



3. Selecione uma sessão de exercício com mapa.

Para selecionar uma sessão de exercício com mapa, toque no botão pretendido no ecrã. Nota: as sessões de exercício com mapa da sua consola mudam periodicamente. Para guardar uma das sessões de exercício incluídas para utilização futura, pode adicioná-la como favorita tocando no botão do coração no canto superior direito do ecrã. Para uma sessão de exercício com mapa desenhado por si, consulte COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM MAPA DESENHADO POR SI à direita.

O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

4. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Durante a sessão de exercício, um mapa no ecrã apresenta o seu progresso.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 15 a 21).

Quando chegar ao fim da sessão de exercício, a cinta de caminhar abranda até parar e surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso com os modos do ecrã.

Consulte o passo 5 na página 20.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM MAPA PESSOAL

Nota: para utilizar uma sessão de exercício com mapa pessoal, a consola tem de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 26).

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício com mapa pessoal.

Para selecionar uma sessão de exercício com mapa pessoal, toque no botão Draw Your Own Map (mapa pessoal) no ecrã.

3. Trace o seu mapa pessoal.

Navegue até à área do mapa em que quer traçar a sua sessão de exercício passando os dedos pelo ecrã. Toque no ecrã para adicionar o ponto de partida da sua sessão de exercício. Depois, toque no ecrã para adicionar o ponto de chegada da sua sessão de exercício. Nota: se quiser iniciar e terminar a sessão de exercício no mesmo ponto, utilize os botões Loop (volta) ou Out & Back (sair e regressar) no lado esquerdo do ecrã. Também pode escolher se quer que a sua sessão de exercício siga a estrada.

Se cometer um erro, pode utilizar o botão Undo (anular) no lado esquerdo do ecrã.

O ecrã apresentará as estatísticas de elevação e distância da sessão de exercício. Se quiser, pode alterar a velocidade predefinida.

4. Guarde a sua sessão de exercício.

Toque no botão Save New Workout (guardar nova sessão de exercício) no canto inferior esquerdo do ecrã. Se quiser, altere o nome da sessão de exercício ou adicione uma descrição e depois prima o símbolo > no ecrã.

5. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start (iniciar) no ecrã para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar. Consulte o passo 4 na página 22 para mais informações.

6. Acompanhe o seu progresso com os modos do ecrã.

Consulte o passo 5 na página 20.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE DISTÂNCIA OU TEMPO

Nota: para utilizar uma sessão de exercício de distância ou tempo, a consola tem de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 26). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Adicione sessões de exercício à sua agenda em iFit.com.

Abra um browser da Internet no seu computador, smartphone, tablete ou outro dispositivo, vá a iFit.com e inicie sessão na sua conta iFit.

Em seguida, navegue até Menu > Library (biblioteca) no sítio web. Pesquise os programas de sessões de exercício na biblioteca e inscreva-se nas sessões de exercício pretendidas.

Depois, navegue até Menu > Schedule (agenda) para ver a sua agenda. Todas as sessões de exercício em que se inscreveu aparecem na sua agenda; pode organizá-las ou eliminá-las conforme preferir.

Dedique algum tempo à exploração do sítio web iFit.com antes de encerrar a sessão.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

3. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 20.

4. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã solicitar-lhe-á o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Submit (enviar). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

5. Selecione uma sessão de exercício de distância ou tempo que tenha anteriormente adicionado à sua agenda em iFit.com.

Toque no ícone do calendário para descarregar uma sessão de exercício de distância ou tempo da sua agenda.

Nota: antes de poder descarregar sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

Quando seleccionar uma sessão de exercício de distância ou tempo, o ecrã apresenta o nome, a duração estimada e a distância da mesma.

6. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 4 na página 22. Nota: durante uma sessão de exercício de distância ou tempo, o ecrã não apresenta um mapa.

7. Acompanhe o seu progresso com os modos do ecrã.

Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã indica a distância ou o tempo decorrido e a distância ou o tempo restante.

8. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

9. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

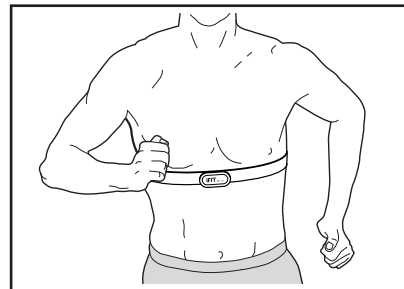
10. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

Consulte o passo 8 na página 21.

Para mais informações sobre o iFit, vá a iFit.com.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para obter os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permitir-lhe-á monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, o que o(a) ajudará a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.



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

COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DE SESSÕES DE EXERCÍCIO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 20). Em seguida, toque no botão da engrenagem para seleccionar o menu de configuração principal.

2. Selecione a secção de sessões de exercício.

Percorra o menu de configuração principal até à secção Workout (sessão de exercício).

3. Personalize as definições.

Para personalizar as definições, toque na categoria pretendida e depois no seletor ao lado do nome da categoria.

4. Saia da secção de definições da sessão de exercício.

Para sair da configuração da sessão de exercício, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 24.

2. Selecione a secção de configuração do equipamento.

Percorra o menu de configuração principal até à secção Equipment Settings (configuração do equipamento). Nota: passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções se necessário.

3. Personalize a unidade de medida e outras definições.

Para personalizar a unidade de medida, o fuso horário ou outras definições, toque na categoria pretendida e depois no seletor ao lado do nome da categoria.

4. Veja informações da máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre o tapete rolante. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Saia da secção de configuração do equipamento.

Para sair da secção de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE MANUTENÇÃO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 24.

2. Selecione a secção de manutenção.

Percorra o menu de configuração principal até à secção Maintenance (manutenção).

3. Atualize o firmware da consola.

Para melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

Toque no botão Update (atualização) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começa automaticamente.

Para evitar danificar o tapete rolante, não desligue a corrente nem retire a chave durante a atualização do firmware.

O ecrã apresentará o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o tapete rolante desligar-se-á e voltará a ligar-se. Se tal não acontecer, ponha o interruptor na posição Off (desligado), aguarde alguns segundos e ponha o interruptor na posição Reset (reinício). Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

Nota: pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Tais atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, em seguida, regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado. Toque no botão Cancel (cancelar) para regressar à secção de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

IMPORTANTE: mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados do tapete rolante durante a calibragem do sistema de inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibragem da inclinação.

5. Saia da secção de manutenção.

Para sair da secção de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 24.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

Toque no símbolo Wi-Fi®, no canto inferior direito do ecrã, para entrar no modo de rede sem fios.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que o Wi-Fi esteja ativado. Se não estiver, toque no seletor de Wi-Fi para ativar uma ligação sem fios.

4. Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi estiver ativada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

Nota: precisa de ter a sua própria rede sem fios e um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também tem de a saber.

Numa caixa informativa, ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Surge um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 18.

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, surge uma marca junto ao nome da rede sem fios. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de rede sem fios.

Para se desligar de uma rede sem fios, selecione-a e toque no botão Forget (esquecer).

Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha está correta. Nota: as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Nota: a consola suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA™ e WPA2™). Recomendamos uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

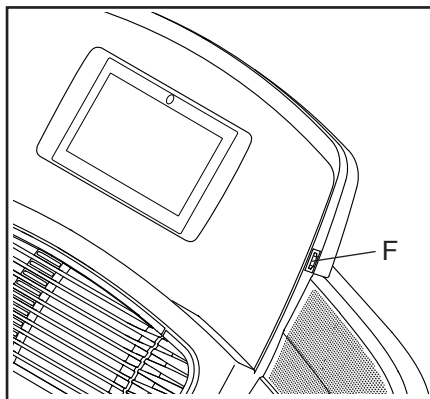
5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO LIGAR UM CABO HDMI

Para apresentar o ecrã da consola num televisor ou monitor, ligue um cabo HDMI (não incluído) à porta (F) da consola e a uma porta do televisor ou monitor;

certifique-se de que o cabo HDMI está bem ligado. Nota: para adquirir um cabo HDMI, dirija-se a uma loja de eletrónica local.

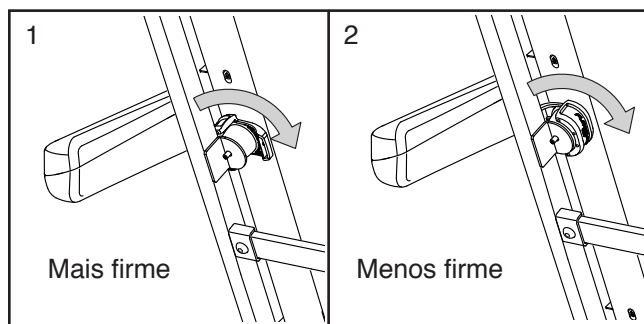


COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

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

Para ajustar os amortecedores, **comece por retirar a chave da consola e desligar o cabo de alimentação.** Também poderá ter de pôr o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 28).

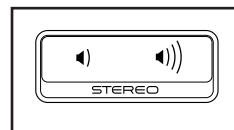
Para uma plataforma de caminhar mais firme, rode o amortecedor para a posição indicada na figura 1; para uma plataforma de caminhar menos firme, rode o amortecedor para a posição indicada na figura 2. Ajuste os outros amortecedores da mesma forma. **Nota: certifique-se de que os amortecedores dos lados esquerdo e direito do tapete rolante fiquem ajustados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.**



COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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

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

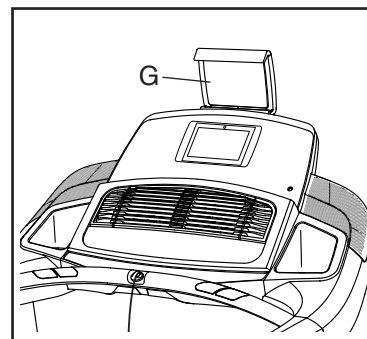


COMO UTILIZAR O SUPORTE PARA TABLETE

IMPORTANTE: o suporte para tablete está concebido para utilização com a maioria dos tablets de maior dimensão. Não coloque outros objetos ou dispositivos eletrónicos no suporte para tablete.

Para inserir um tablete no suporte para tablete, pouse a borda inferior do tablete na bandeja. Depois, puxe o clipe para cima da borda superior do tablete.

Certifique-se de que o tablete fica firmemente seguro no suporte para tablete. Inverta estes procedimentos para retirar o tablete do suporte para tablete.

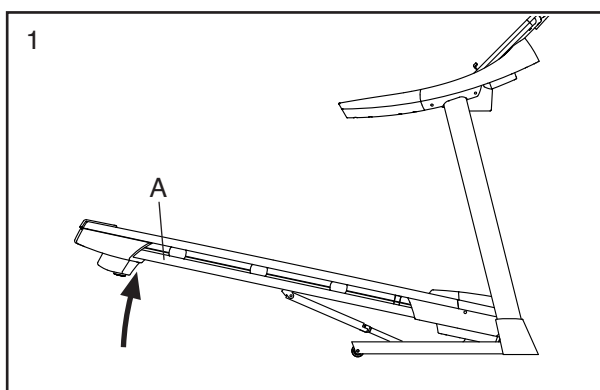


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

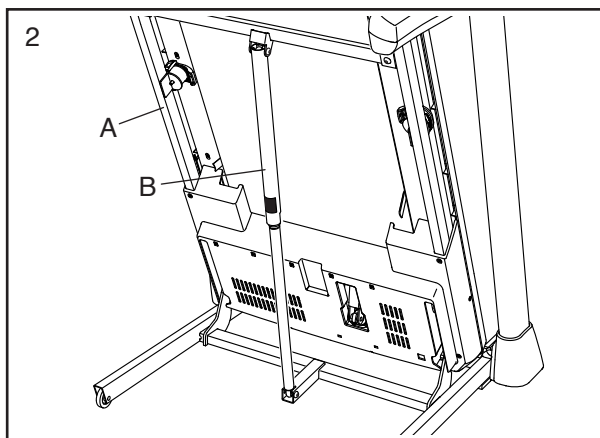
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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

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



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

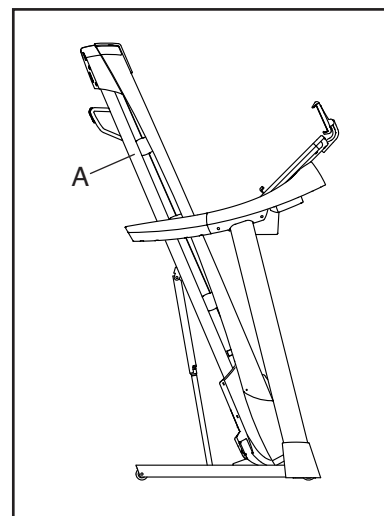


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

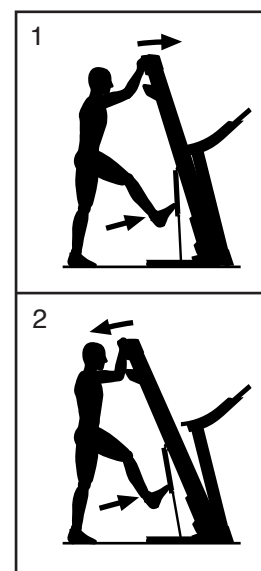
Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o fecho de arrumação fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

Agarre a estrutura (A) com ambas as mãos e empurre ou puxe cuidadosamente o tapete rolante até ao sítio pretendido. **ATENÇÃO:** não transporte o tapete rolante sobre uma superfície irregular.



COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

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



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

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

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

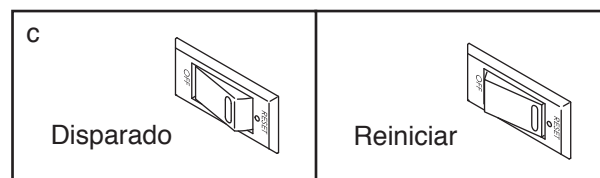
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 16). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação elétrica, 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 mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.

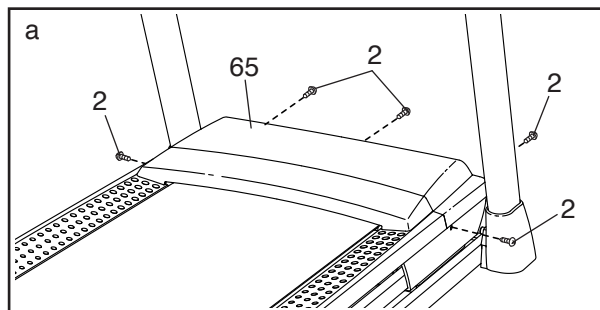


SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

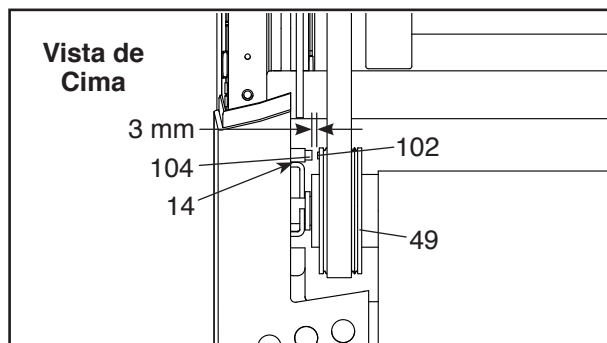
- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola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

SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, retire os cinco parafusos #8 x 3/4" (2) e levante cuidadosamente a Capota do Motor (65).

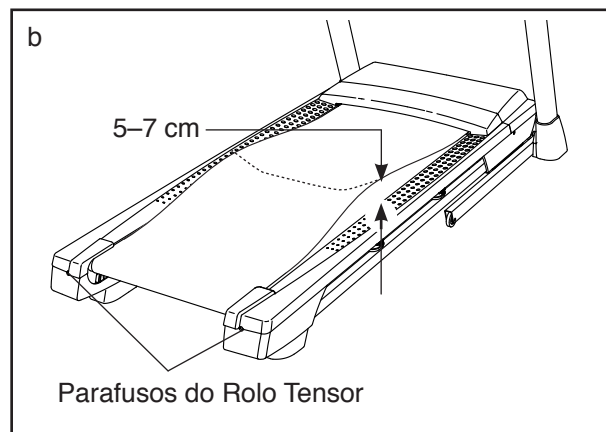


Depois, localize o Interruptor de Lâminas (104) e o Íman (102) no lado esquerdo da Polia (49). Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso de Cabeça Armada. Fixe novamente a Capota do Motor (ver acima) e ponha o tapete rolante em funcionamento durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.



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

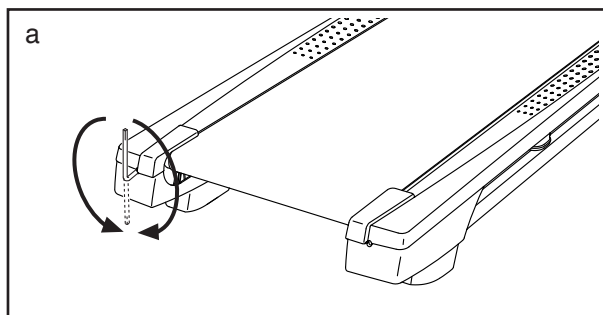
- a. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave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



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

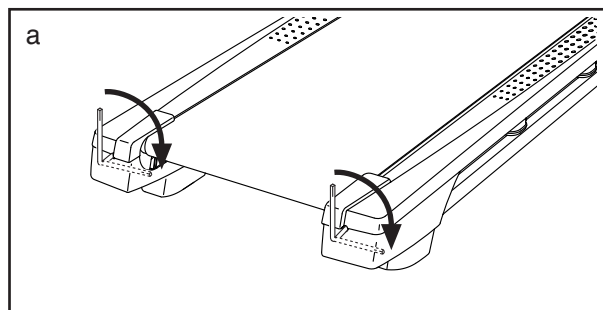
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre os carris de apoio para os pés

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



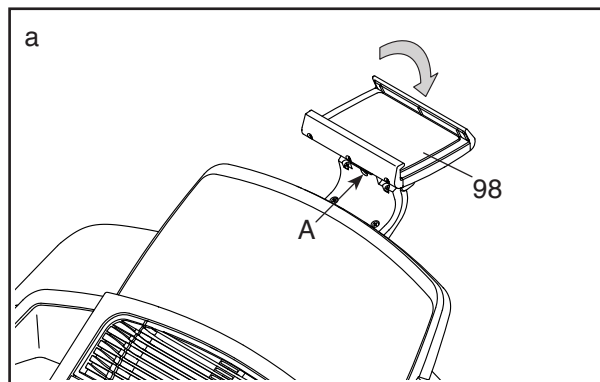
SINTOMA: a cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

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



SINTOMA: O suporte para tablete não se mantém na devida posição

- a. Rode o Suporte para Tablete (98) para trás. Depois, aperte ligeiramente o parafuso (A) indicado até que o suporte para tablete se mantenha firme quando é rodado para a posição pretendida.

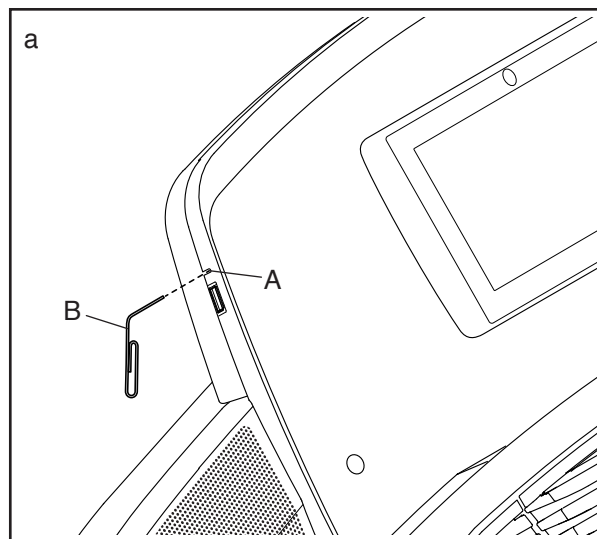


SINTOMA: o tapete rolante não se liga à rede sem fios

- a. Certifique-se de que a configuração de ligações sem fios da consola esteja correta (consulte a página 26).
- b. Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios esteja correta.
- c. Se ainda tiver dúvidas, vá a support.iFit.com.

SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- a. Se a consola não arrancar devidamente, ou se bloquear e não responder, reinicie-a com a configuração predefinida de fábrica. **IMPORTANTE: se o fizer, apagará todas as definições que personalizou na consola.** Para reiniciar a consola, são necessárias duas pessoas. Primeiro, prima o interruptor para a posição Off (desligado). Em seguida, localize a pequena abertura para reinicialização (A) junto à porta USB da consola. Com um clipe de papel dobrado (B), prima e mantenha premido o botão de reinicialização no interior da abertura e peça a outra pessoa que prima o interruptor para a posição On (ligado). Continue a manter o botão de reinicialização premido até a consola se ligar. Quando a reinicialização estiver concluída, a consola desligar-se-á e voltará a ligar-se. Se tal não acontecer, use o interruptor para voltar a desligar e ligar o tapete rolante. Uma vez ligada a consola, verifique se existem atualizações do firmware (consulte o passo 3 na página 25). Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.



DIRETRIZES DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º NETL14818.0 R0818A

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

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
96	2	Anilha do Motor 3/8"	110	1	Topo da Barra de Apoio das Pulsações
97	2	Almofada da Base	111	1	Estrutura da Consola
98	1	Suporte para Tábete	112	1	Isolador do Motor
99	1	Cobertura Interior Esquerda da Base	113	1	Grelha da Coluna Esquerda
100	1	Cobertura Interior Direita da Base	114	1	Grelha da Coluna Direita
101	2	Anilha 3/8"	115	2	Altifalante
102	1	Íman	116	1	Cobertura da Coluna Esquerda
103	1	Clipe do Interruptor de Lâminas	117	1	Cobertura da Coluna Direita
104	1	Interruptor de Lâminas	118	2	Ventoinha
105	3	Porca #8	119	8	Anilha 3/16"
106	3	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	120	6	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 1"
107	1	Filtro	121	3	Fio de Terra da Consola
108	2	Bucha do Motor	122	1	Grampo de Ferrite
109	1	Chave/Clipe	*	—	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA EXPANDIDO A

Modelo N.º NETL14818.0 R0818A

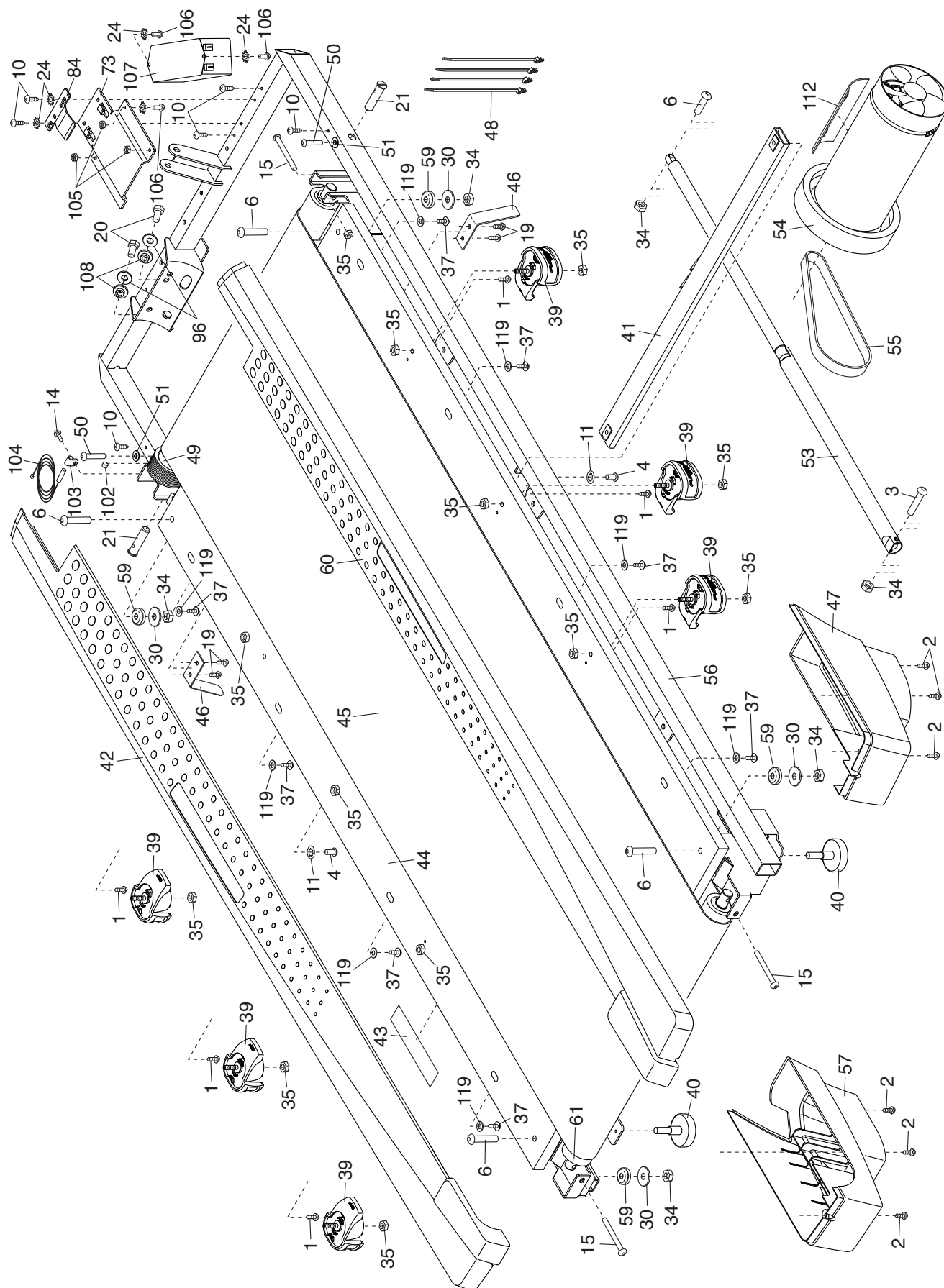


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º NETL14818.0 R0818A

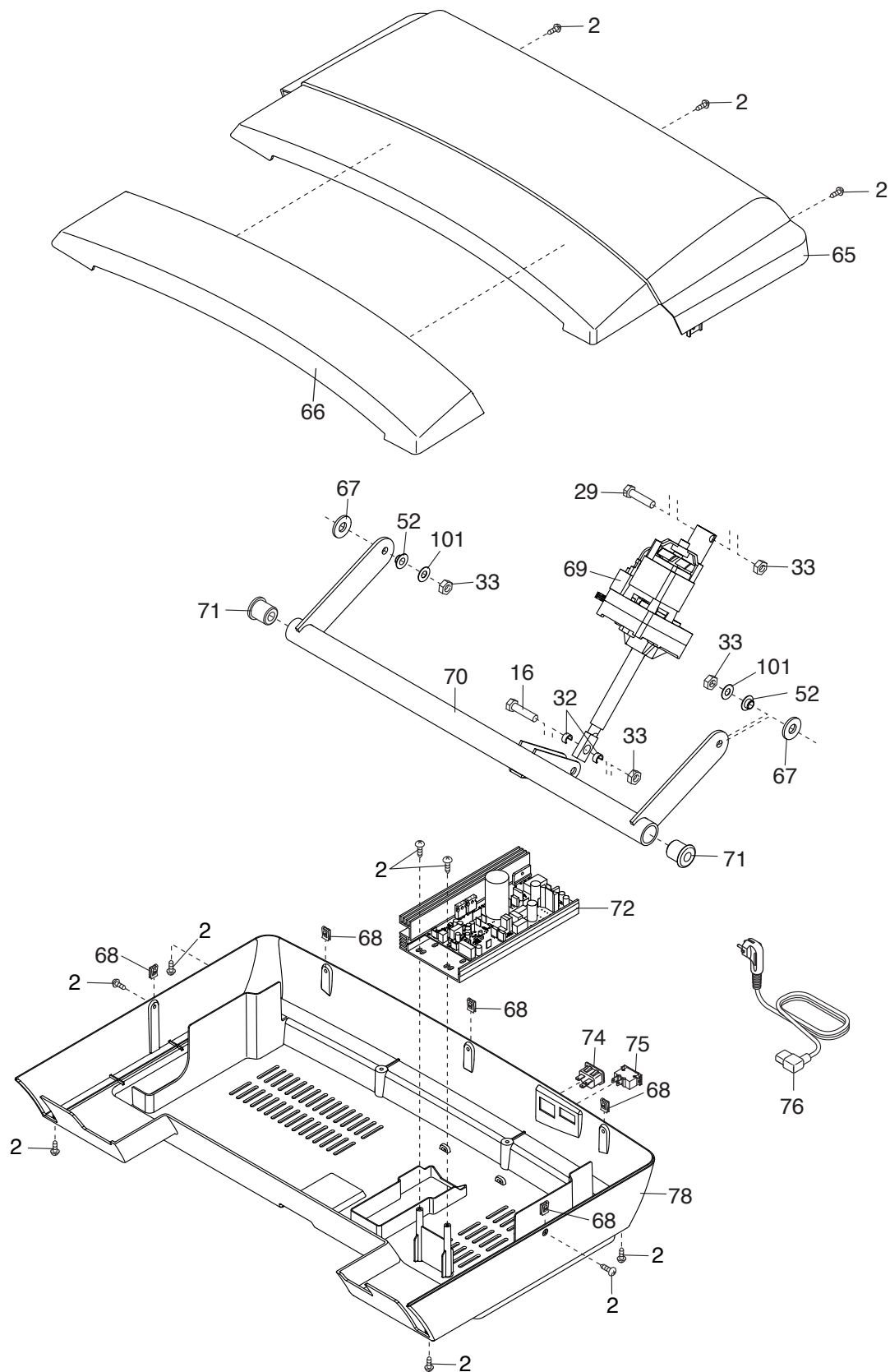


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º NETL14818.0 R0818A

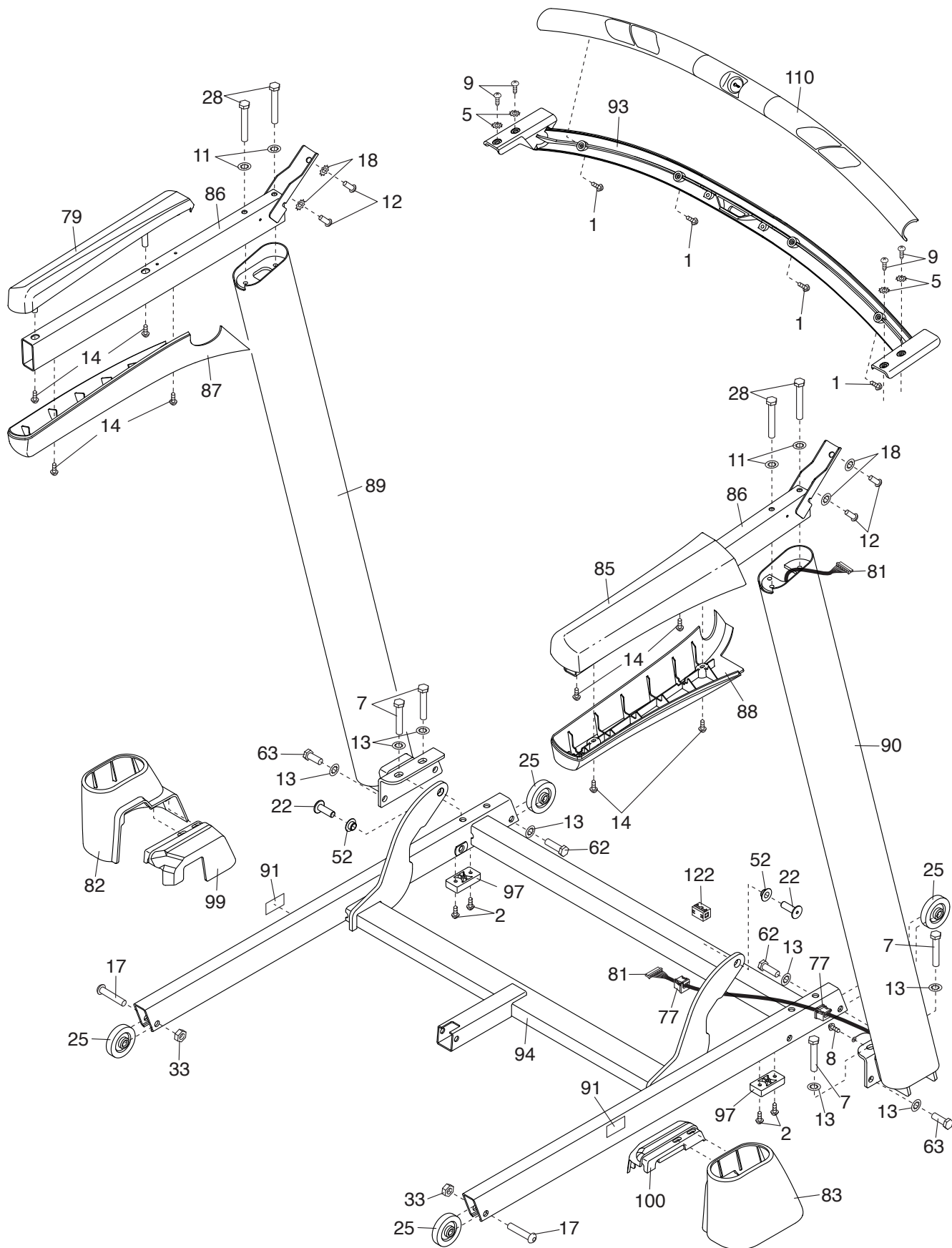
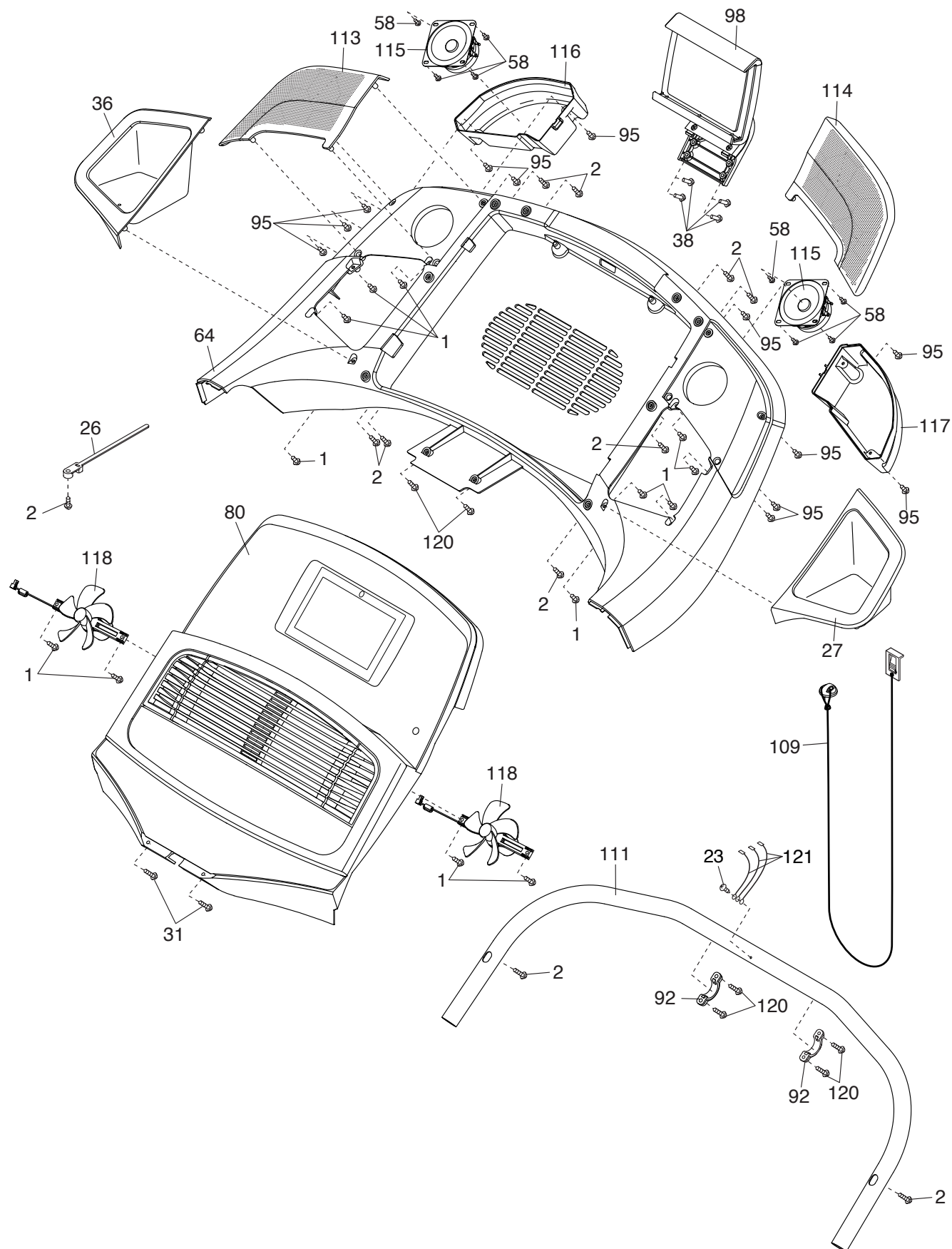


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º NETL14818.0 R0818A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

Recorra a unidades de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, está a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de proteção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e corretos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal competente ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

