



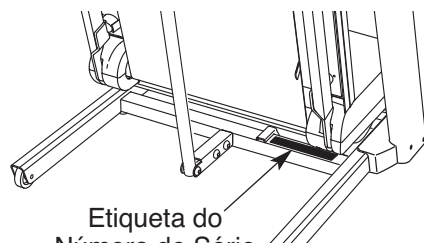
Com a Base Universal para iPod®

T12_{si}

Modelo nº NETL14909.0

Nº de Série _____

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



Etiqueta do
Número de Série

DÚVIDAS?

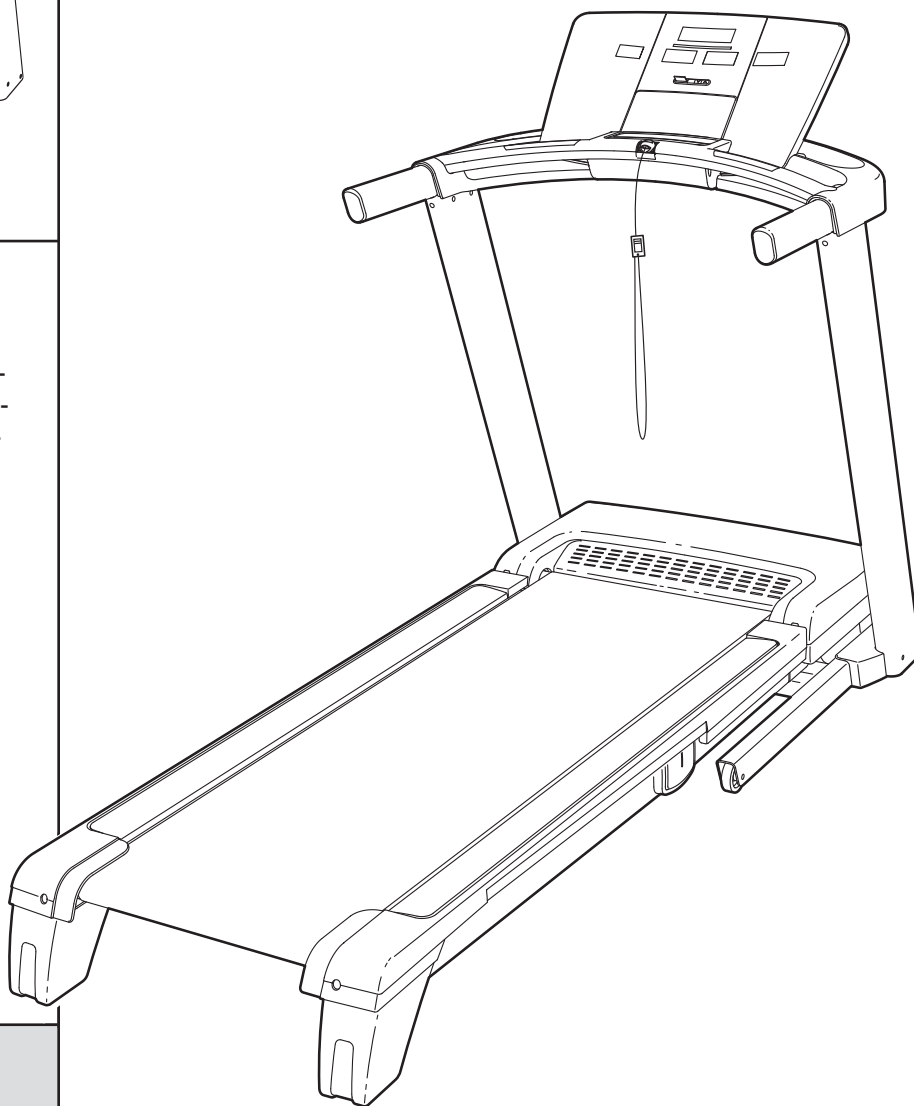
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



www.iconeurope.com

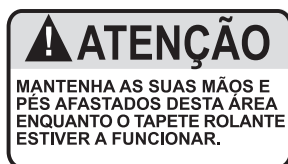
ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMECAR	5
MONTAGEM	6
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO	12
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	24
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	26
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	29
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMACOES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.**

Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



⚠ 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 fadiga, 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

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

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 136 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
11. Ao conectar o cabo de alimentação (veja a página 13), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de 1 mm², com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação eléctrica desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 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 (consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO na página 15).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.

18. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desconectar o cabo de alimentação e colocar o interruptor de reiniciar/desligar na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja as secções MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 24.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
22. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual, deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
25. 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

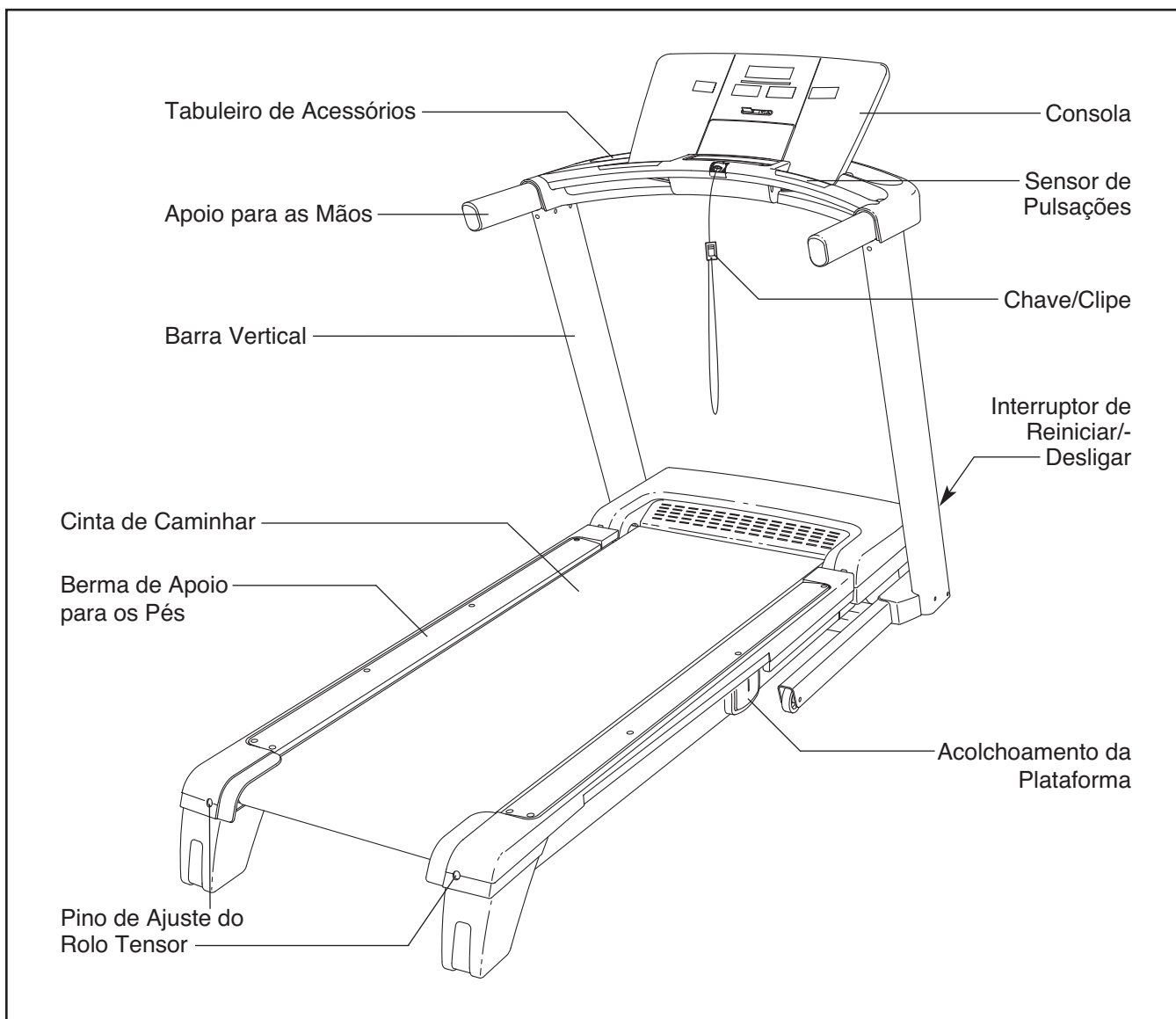
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NordicTrack® T12si com a Base Universal para iPod®. O tapete rolante T12si com a Base Universal para iPod oferece uma selecção de funcionalidades, concebidas para tornar as suas sessões de exercício caseiras mais agradáveis e eficazes. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes."

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

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

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



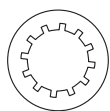
MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área livre e remova todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.**

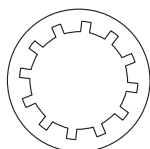
Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte de cima da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

O processo de montagem requer as chaves sextavadas incluídas  e uma chave Phillips , uma chave inglesa , um alicate de pontas redondas  e um maço de borracha .

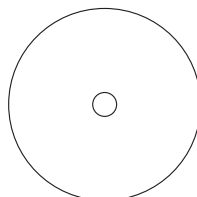
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de cada peça é o número da chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no saco de peças, verifique se foi previamente ligada a uma das partes a montar. Para evitar danificar peças em plástico, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**



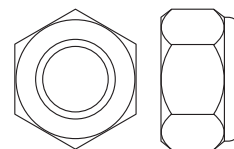
Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (10)–6



Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9)–4



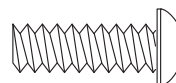
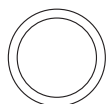
Espaçador do Pé da Base (13)–2



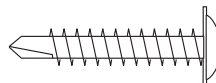
Porca de 3/8" (8)–3



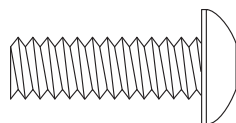
Espaçador de Pino (80)–4



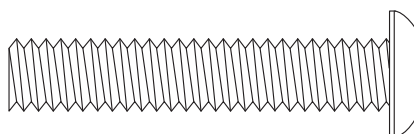
Pino de 1/4" x 3/4" (5)–4



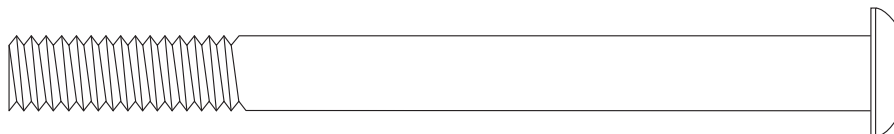
Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1" (2)–4



Pino de 5/16" x 1" (7)–6



Pino de 3/8" x 2" (4)–3

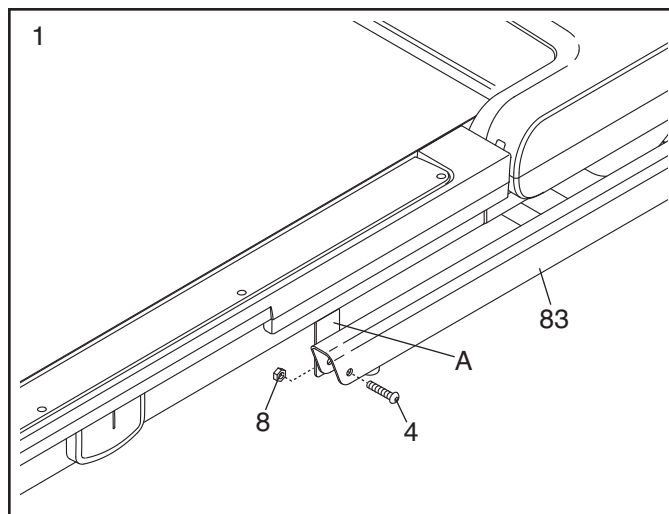


Pino de 3/8" x 4 1/2" (6)–4

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

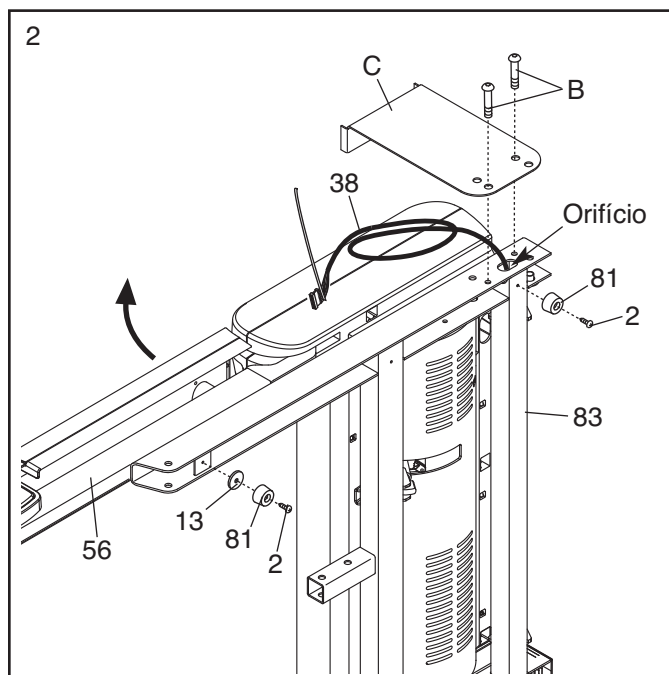


2. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (56) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

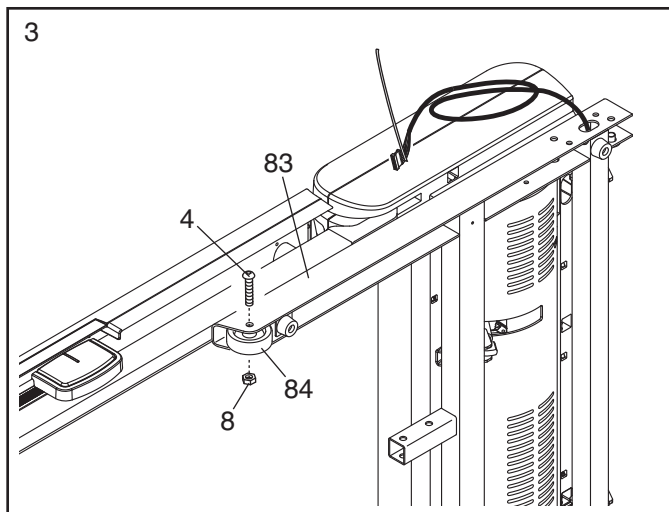
Retire e elimine os dois pinos (B) indicados e o suporte de envio (C).

Corte o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (38) à Base (83). Localize um atilho no orifício indicado da Base e use-o para extrair o Fio da Barra Vertical do orifício.

Fixe um Pé da Base (81) à Base (83) no ponto mostrado, com um Parafuso Auto-Atarraxante #8 de 1" (2) e um Espaçador do Pé da Base (13). Depois, fixe outro Pé da Base (81) apenas com um Parafuso Auto-Atarraxante #8 de 1" (2).



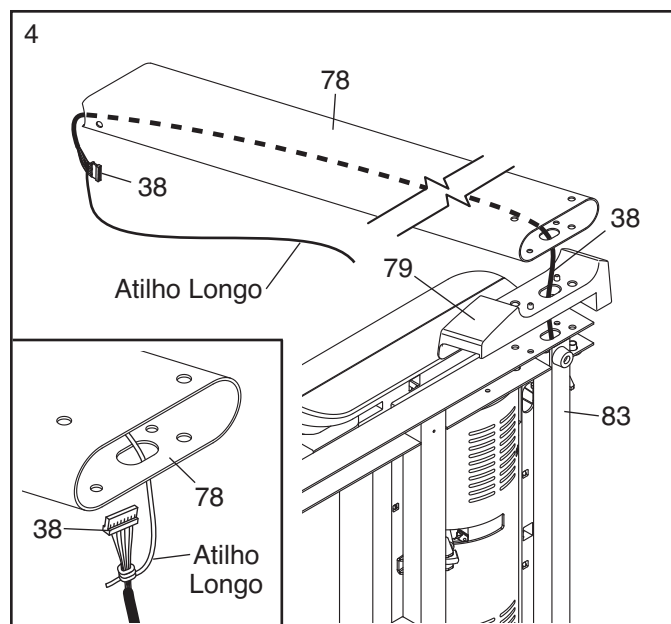
3. Fixe uma Roda (84) com o Pino de 3/8" x 2" (4) e a Porca de 3/8" (8) que acabou de remover no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**



4. Identifique a Barra Vertical Direita (78) e o Espaçador da Barra Vertical Direita (79), os quais estão marcados com autocolantes "Right".

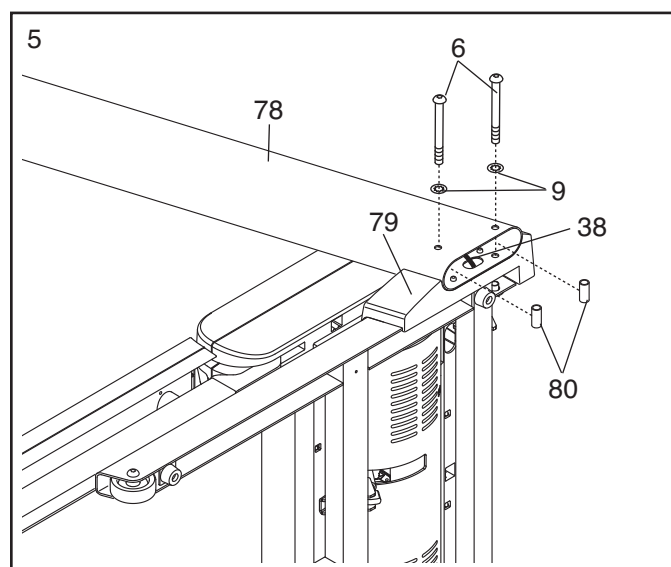
Introduza o Fio da Barra Vertical (38) no Espaçador da Barra Vertical Direita (79), conforme mostrado. Coloque o Espaçador da Barra Vertical Direita na Base (83). **Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical.**

Faça com que outra pessoa segure a Barra Vertical Direita (78) junto à Base (83). **Consulte o desenho inserido.** Ate firmemente o atilho longo da Barra Vertical Direita em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (38). Em seguida, puxe a outra extremidade do atilho longo até o Fio da Barra Vertical ser totalmente encaminhado através da Barra Vertical Direita.



5. 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 (79). **Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical (38).**

Aperte parcialmente os Pinos de 3/8" x 4 1/2" (6); **não os aperte completamente já.**

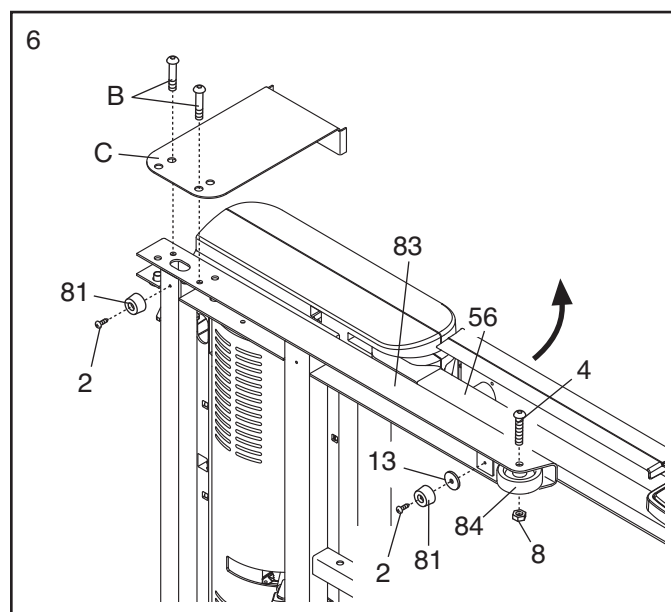


6. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado direito. Dobre parcialmente a Estrutura (56) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

Retire e elimine os dois pinos (B) indicados e o suporte de envio (C).

Fixe um Pé da Base (81) à Base (83) no ponto mostrado, com um Parafuso Auto-Atarraxante #8 de 1" (2) e um Espaçador do Pé da Base (13). Depois, fixe outro Pé da Base (81) apenas com um Parafuso Auto-Atarraxante #8 de 1" (2).

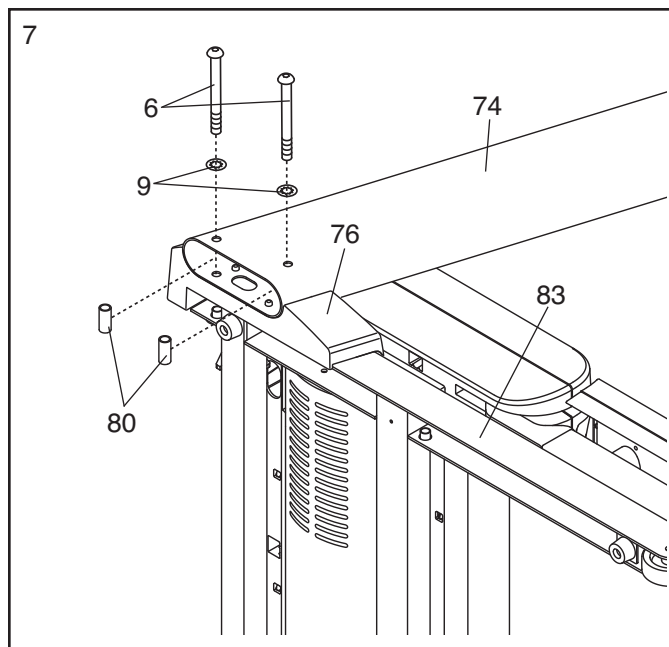
Fixe uma Roda (84) com o Pino de 3/8" x 2" (4) e a Porca de 3/8" (8) que acabou de remover no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**



7. Coloque o Espaçador da Barra Vertical Esquerda (76) na Base (83). Segure um Espaçador de Pino (80) no interior da extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda (74). 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 Esquerda 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 Esquerda no Espaçador da Barra Vertical Esquerda.

Aperte parcialmente os Pinos de 3/8" x 4 1/2" (6); **não os aperte completamente já.**

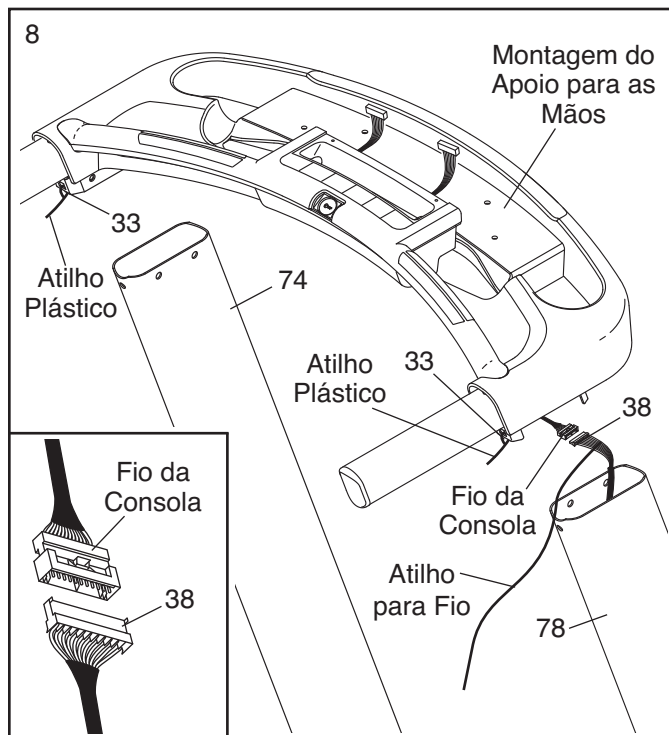
Com a ajuda de outra pessoa, incline o Tapete Rolante de forma a que a Base (83) fique pouxada no chão.



8. Remova os atilhos plásticos da montagem do apoio para as mãos. Se necessário, pressione as Porcas Fixas de 5/16" (33) para as encaixar.

Faça com que a outra pessoa segure a montagem do apoio para as mãos junto às Barras Verticais (74, 78). Ligue o Fio da Barra Vertical (38) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NAO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTACAO ELECTRICA.**

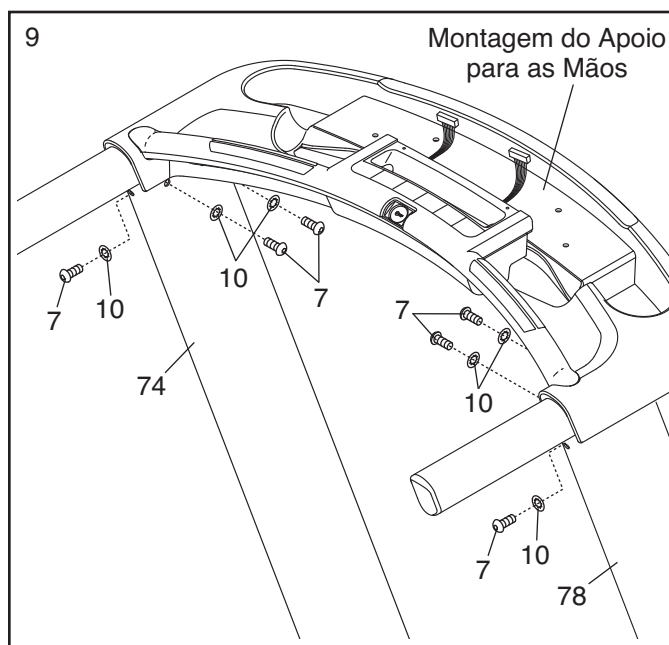
Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (38).



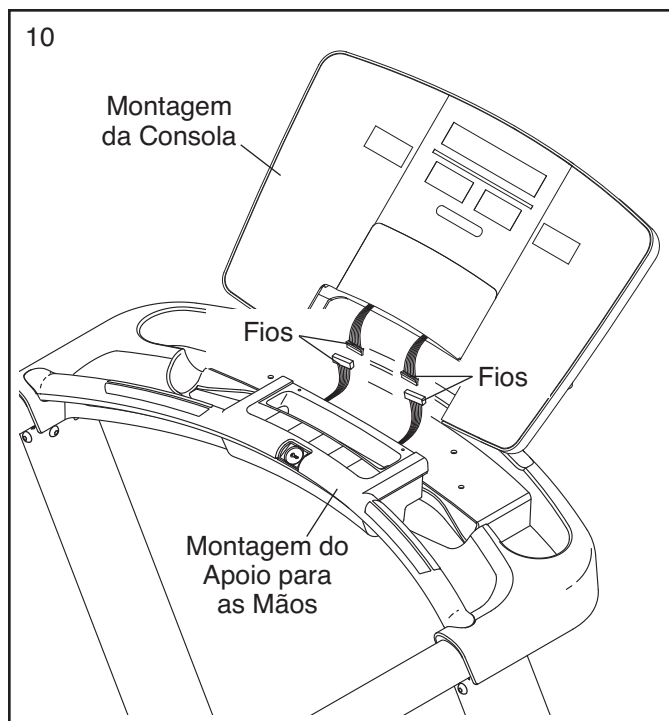
9. Coloque a montagem do apoio para as mãos sobre as Barras Verticais (74, 78). **Tenha cuidado para não prender os fios.**

Fixe a montagem do apoio para as mãos às Barras Verticais (74, 78) com seis Pinos de 5/16" x 1" (7) e seis Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (10) conforme indicado.

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

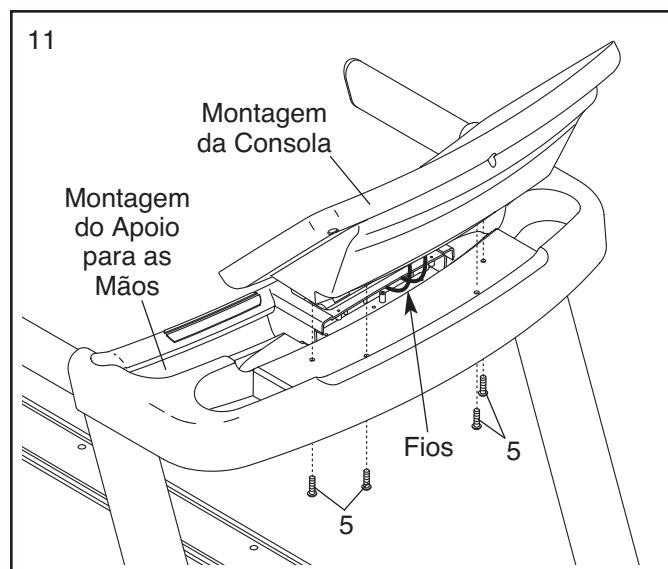


10. Faça com que uma segunda pessoa segure a montagem da consola junto à montagem do apoio para as mãos. Ligue os dois fios da montagem da consola aos dois fios da montagem do apoio para as mãos. **Verifique o desenho inserido no passo 8. Os conectores devem ajustar-se com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NAO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTACAO ELECTRICA.**



11. Introduza os fios da montagem da consola na montagem do apoio para as mãos.

Fixe a montagem da consola à montagem do apoio para as mãos com quatro Pinos de 1/4" x 3/4" (5). **Tenha cuidado para não prender os fios.**



12. Ligue o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 13) e insira a chave na consola. Prima o botão de diminuir a Inclinação [Incline] da consola até que a inclinação atinja o nível mínimo. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.**

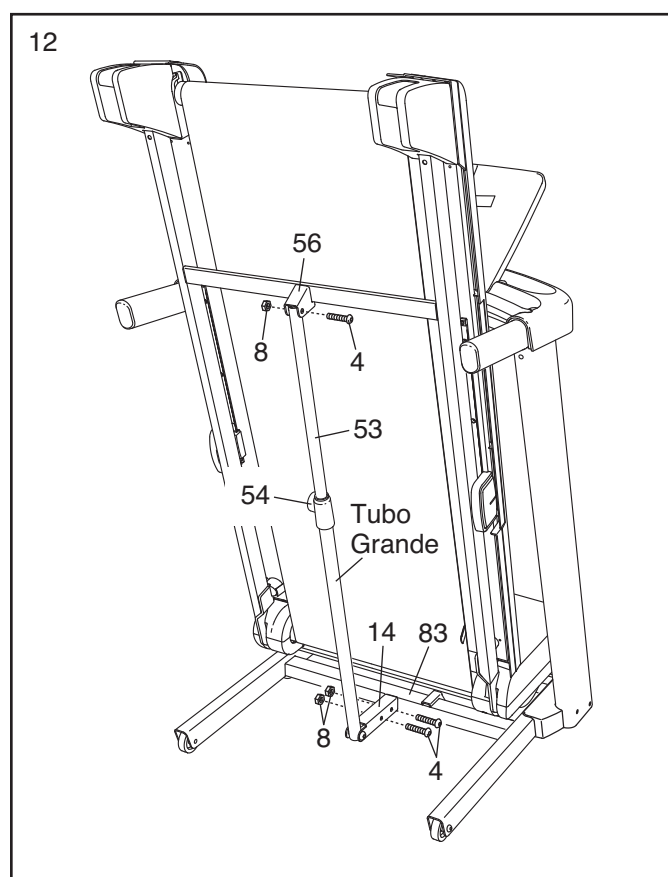
Levante a Estrutura (56) até à posição mostrada. **Faça com que outra pessoa segure a estrutura até que este passo seja concluído.**

Oriente o Fecho de Armazenamento (53) de modo a que o tubo grande e o Botão de Bloqueio (54) fiquem nas posições mostradas.

Fixe a Haste 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 extremidade 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: poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

Baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).

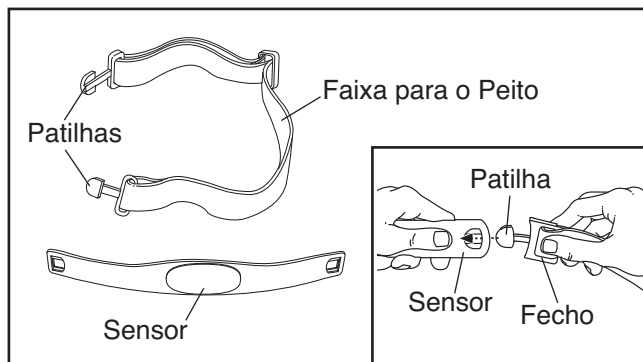


13. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico transparente sobre os autocolantes do tapete rolante, remova-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: poderão ser incluídas peças extra. Mantenha num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma das chaves sextavadas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 27 e 28).

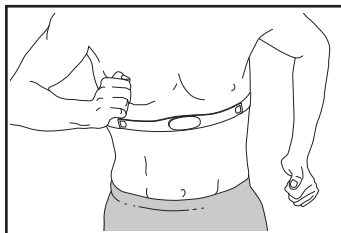
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

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.

Afaste 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 para o peito depois de cada utilização. O sensor de pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o sensor de pulsações para o peito é colocado; o sensor de pulsações para o peito encerra-se quando é retirado e quando as áreas dos 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, gastando prematuramente a pilha.

- Guarde o sensor de pulsações para o peito num local quente e seco. Não guarde o sensor de pulsações para o peito num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o sensor de pulsações para o peito à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre, nem estique excessivamente o sensor ao 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.

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, como a saliva ou uma solução para lentes de contacto. Se as leituras dos batimentos cardíacos não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- À medida que caminha ou corre no tapete rolante, posicione-se 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 (pvcs), 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.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

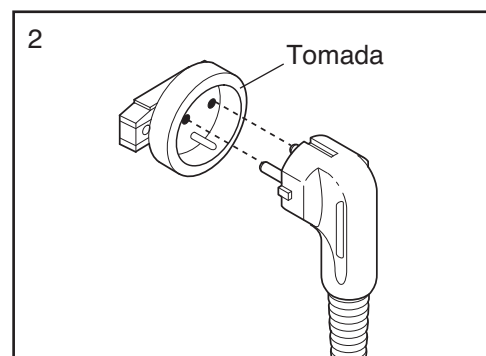
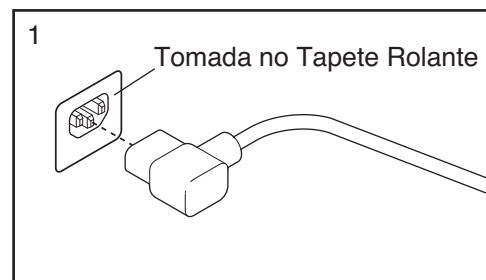
A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE:** Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de 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 RCD (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.

DIAGRAMA DA CONSOLA

Left Side Panel:

- Buttons 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 0.
- WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER**
- Display: 348 CALS.
- Buttons: 250 CALS., 300 CALS., 350 CALS., 400 CALS., 500 CALS., 600 CALS.
- Buttons: SET WEIGHT, ENTER.
- Display: 0 % GRADE
- 1 STEP INCLINE

Center Console:

- TRAINING ZONES: COOL DOWN, FAT BURN, AEROBIC, ENDURANCE, PERFORMANCE.
- Display: 23:57 TIME, 2.050 DIST.
- Buttons: iFit, SELECT, PROFILE, TIME, MIN. SPEED, MAX. SPEED.
- PERFORMANCE WORKOUTS.
- Display: Intermix (10/11/12) 3.0
- Buttons: INCLINE, INCLINE, START, STOP, SPEED, SPEED.

Right Side Panel:

- Buttons 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2.
- CUSTOM WORKOUTS CENTER**
- Display: 7.0 SPEED
- Buttons: SELECT, PROFILE, TIME, MIN. SPEED, MAX. SPEED.
- ENTER.
- Display: 0 % GRADE
- 1 STEP SPEED

WARNING: To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting workout, read and understand the user's manual, all restrictions, and the warnings before use. Keep children away.

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

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

A consola possui ainda o novo Sistema iFit de Exercício Interativo. O sistema iFit possibilita que a consola aceite os Cartões iFit de Exercício Interativo que

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

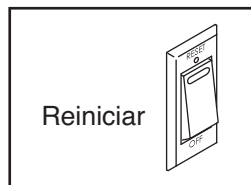
14

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 (ver a página 13). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligar do circuito [RESET/OFF] na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação.

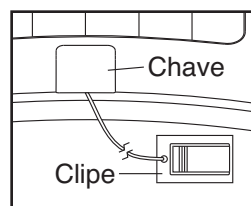
Coloque o interruptor do circuito na posição de reiniciar.



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 INFORMAÇÕES na página 22 para desactivar o modo de demonstração.

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

Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.



Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, ou para alterar a unidade de medida, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22. **Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.**

IMPORTANTE: se houver uma película de plástico transparente sobre a consola, remova-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete

rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (veja a página 28).

COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecciono o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, prima repetidamente o botão de Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS] até que surjam apenas zeros nos ecrãs.

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

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

Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de Velocidade junto ao botão Iniciar. De cada vez que um dos botões for premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Se premir um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados, a cinta de caminhar alterará gradualmente a velocidade até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

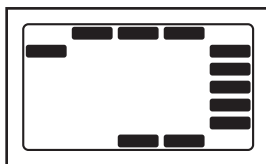
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar, o botão de aumento de Velocidade ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados.

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

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

5. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

A matriz—Quando seleccionar o modo manual, a matriz exibirá uma pista que representa 402 metros (1/4 de milha). Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a iluminar-se em sucessão.



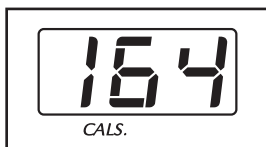
O ecrã de Tempo—O ecrã de Tempo [TIME] mostrará o tempo decorrido. Nota: quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



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



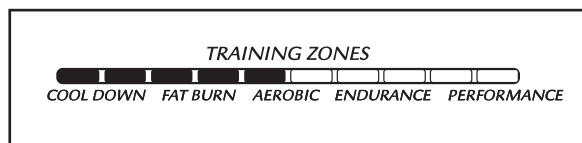
O ecrã do Centro de Sessões de Exercício de Perda de Peso—O ecrã do Centro de Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] pode mostrar o número aproximado de calorias [CAL.] que queimou, a inclinação do tapete rolante, o seu ritmo cardíaco e o seu peso.



O ecrã do Centro de Sessões de Exercício Personalizadas—O ecrã do Centro de Sessões de Exercício Personalizadas [CUSTOM WORKOUTS CENTER DISPLAY] mostrará a velocidade da cinta de caminhar. Quando usar o Centro de Sessões de Exercício Personalizadas, o ecrã mostrará também o número, a duração, a configuração de velocidade mínima e a configuração de velocidade máxima da sessão de exercício.



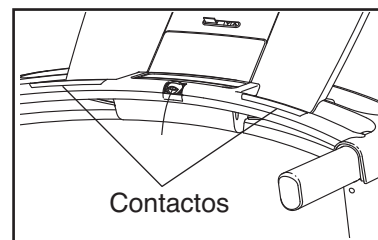
Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício.



Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Parar, retire a chave e volte a inseri-la.

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

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



Consulte a página 12 para informações sobre o sensor de pulsação para o peito.

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

Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos do apoio para as mãos, **evitando mover as mãos**. Agarre os contactos durante cerca de dez segundos. Quando for detectada a pulsação, será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

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

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

Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor de reiniciar/desligado na posição de "desligado" ["off"] e desconecte o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

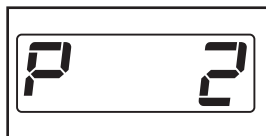
COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE DESEMPENHO

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecione uma sessão de exercício de desempenho.

Para seleccionar uma sessão de exercício de desempenho, prima repetidamente o botão de Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS] até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada.



Quando seleccionar uma sessão de exercício de desempenho, o ecrã mostrará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima e a configuração de inclinação máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

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

3. Inicie a sessão de exercício.

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

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da



sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, as mesmas aparecerão nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do programa fique intermitente no ecrã e termine. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

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

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

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE RITMO CARDÍACO

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

1. Coloque o sensor de pulsações para o peito.

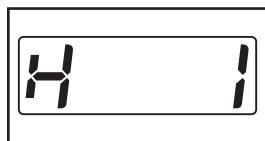
Para melhores resultados, coloque um sensor de pulsações para o peito para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco. Consulte a página 12 para informações sobre o sensor de pulsações para o peito.

2. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

3. Selecciona uma sessão de exercício de ritmo cardíaco.

Para seleccionar uma das duas sessões de exercício de ritmo cardíaco, prima repetidamente o botão Ritmo Cardíaco [HEART RATE WORKOUTS]. Quando for seleccionada uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, aparecerão nos ecrãs a duração, o nome e o ritmo cardíaco-alvo máximo da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de ritmo cardíaco da sessão de exercício.



4. Introduza uma configuração de ritmo cardíaco-alvo.

A configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo da sessão de exercício surgirá no ecrã do Centro de Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]. Se desejar, prima os botões de aumento ou diminuição de Vol./RC [Vol./HR] para alterar a configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo (**consulte INTENSIDADE DE EXERCÍCIO na página 29**). Nota: se alterar a configuração de ritmo cardíaco-alvo máximo, será alterado o nível de intensidade de toda a sessão de exercício.

5. Inicie a sessão de exercício.

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

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

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

Se a sua pulsação não for detectada durante a sessão de exercício, a velocidade e a inclinação do tapete rolante não se ajustarão automaticamente. Se isso ocorrer, consulte a página 12.

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

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

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 1,6 km/h; **contudo, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão alterar-se para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

6. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO USAR O CENTRO DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE PERDA DE PESO

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecciona uma sessão de exercício de perda de peso.

Para seleccionar uma sessão de exercício de perda de peso prima um dos botões 250 Cals, 300 Cals, 350 Cals, 400 Cals, 500 Cals ou 600 Cals. Quando seleccionar uma sessão de exercício de perda de peso, o ecrã mostrará o número aproximado de calorias que queimará e a duração e a configuração de velocidade máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Seguidamente, aparecerá no ecrã a configuração de peso corrente. Se não introduziu o seu peso,

prima repetidamente os botões de aumentar ou diminuir a Definição de Peso [SET WEIGHT] para introduzir o seu peso. Prima o botão Introduzir [Enter], abaixo dos botões de Definição de Peso. Nota: o seu peso pode ser mostrado em quilogramas ou libras. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, ou para alterar a unidade de medida, veja O MODO DE INFORMAÇÃO na página 22.

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

3. Inicie a sessão de exercício.

A sessão de exercício de perda de peso funcionará da mesma forma que uma sessão de exercício de desempenho (consulte o passo 3 na página 17).

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16. O ecrã do Centro de Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] mostrará o número de calorias restantes na sessão de exercício.



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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO USAR O CENTRO DE SESSÕES DE EXERCÍCIO PERSONALIZADAS

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecione o Centro de Sessões de Exercício Personalizadas [Custom Workout Center].

Para usar o Centro de Sessões de Exercício Personalizadas, prima o botão de aumentar a Selecção de Perfil [SELECT PROFILE].

Selecione o perfil da sessão de exercício desejada, premindo repetidamente os botões de aumentar e diminuir a Selecção de Perfil. Depois, prima o botão Introduzir [ENTER], por baixo dos botões de Definição de Velocidade Máxima [SET MAX. SPEED]. Nota: se não premir o botão Introduzir, o ecrã avançará para a selecção seguinte após alguns segundos.

Seguidamente, selecione o perfil da sessão de exercício desejada, premindo repetidamente os botões de aumentar e diminuir a Definição de Tempo [SET TIME]. Depois, prima o botão Introduzir.

Selecione a velocidade mínima da sua sessão de exercício, premindo repetidamente os botões de aumentar e diminuir a Definição de Velocidade Mínima [SET MIN. SPEED]. Depois, prima o botão Introduzir.

Seguidamente, selecione a velocidade máxima da sua sessão de exercício, premindo repetidamente os botões de aumentar e diminuir a Definição de Velocidade Máxima [SET MAX. SPEED]. Depois, prima o botão Introduzir.

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

3. Inicie a sessão de exercício.

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

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O



comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. As novas configurações de velocidade e inclinação aparecerão no ecrã por alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às mesmas.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do programa fique intermitente no ecrã e termine. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

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

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

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

COMO USAR UM CARTÃO IFIT

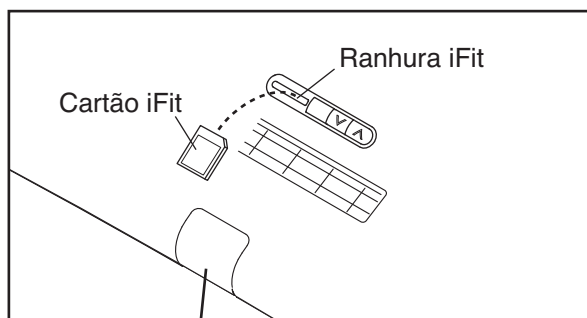
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

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

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



Seguidamente, seleccione uma sessão de exercício iFit, premindo o botão de aumentar ou diminuir o iFit. Quando é seleccionada uma sessão de exercício iFit, os ecrãs mostram o nome, a duração e a configuração de velocidade máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

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

3. Inicie a sessão de exercício.

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

Um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da sessão de exercício.

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

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar [START]. A cinta de caminhar começará a mover-se. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

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

O MODO DE INFORMAÇÃO

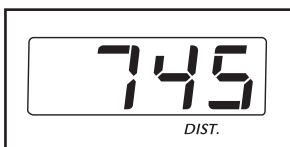
A consola possui um modo de informação que mantém um registo do número total de horas que o tapete rolante esteve a funcionar e da distância total em que a cinta de caminhar se deslocou. O modo de informação também lhe permite seleccionar um sistema de medida em milhas ou quilómetros e ligar ou desligar o modo de demonstração.

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

O ecrã mostrará o número total de horas de uso do tapete rolante.



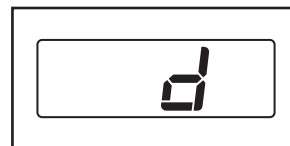
O ecrã mostrará também o número total de quilómetros (ou milhas) percorridos pela cinta de caminhar.



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



A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver activado, a consola funcionará normalmente quando conectar o cabo de alimentação, colocar o interruptor de reiniciar/desligar na posição de reiniciar e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activado, aparecerá um "d" no ecrã enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade.



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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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 do sistema de som da consola, deve ligar o seu iPod, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola, através da tomada de áudio ou da Base Universal Integrada para iPod. A Base Universal Integrada para iPod carregará o seu iPod enquanto o usa.

Para utilizar o cabo de áudio, localize-o e ligue-o na tomada de áudio junto ao altifalante. Em seguida, ligue o cabo de áudio a uma tomada no seu iPod, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio fique bem inserido.**

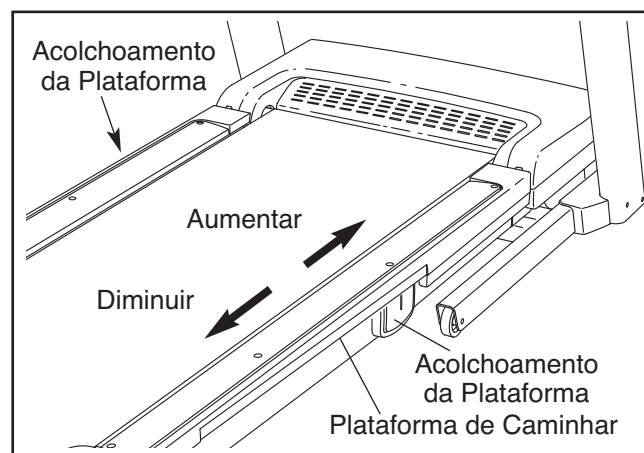
Para usar a Base Universal Integrada para iPod, precisa de um Conector iPod Universal iFit (não incluído). **Para adquirir um Conector iPod Universal iFit, ligue para o número telefónico na capa anterior deste manual.** Ligue um terminal à Base Universal Integrada para iPod, junto ao altifalante, e o outro terminal ao seu iPod. **Certifique-se de que o Conector iPod Universal iFit fique bem ligado.**

Seguidamente, prima o botão Play do seu iPod, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Vol./RC [Vol./HR] na consola.

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

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação. O tapete rolante possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou ao correr sobre o mesmo. Para aumentar a firmeza da plataforma de caminhar, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da frente do tapete rolante. Para diminuir a firmeza, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da traseira do tapete rolante. **Nota: certifique-se de que ambos os acolchoamentos fiquem regulados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.**



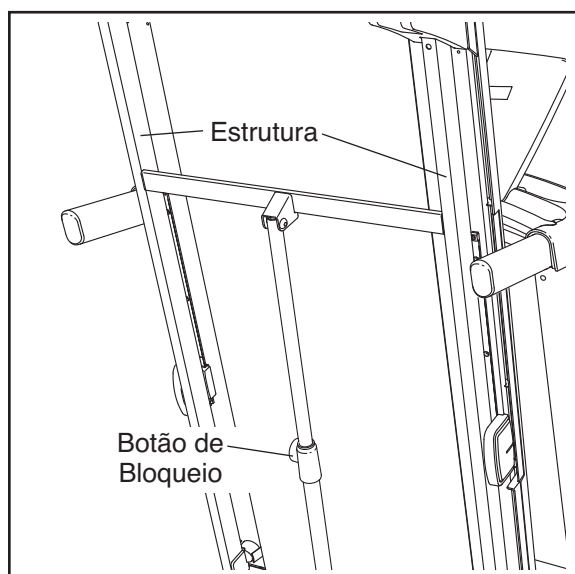
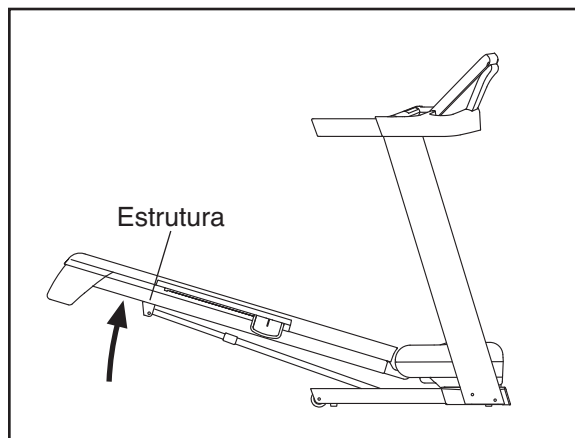
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARRUMAÇÃO

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa. Se não o fizer, poderá danificar o tapete rolante ao dobrá-lo. Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta à direita. **ATENÇÃO:** para diminuir a possibilidade de lesões, não levante a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Tenha o cuidado de dobrar as pernas e manter as costas direitas ao levantar a estrutura. Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.
2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de arrumação.**

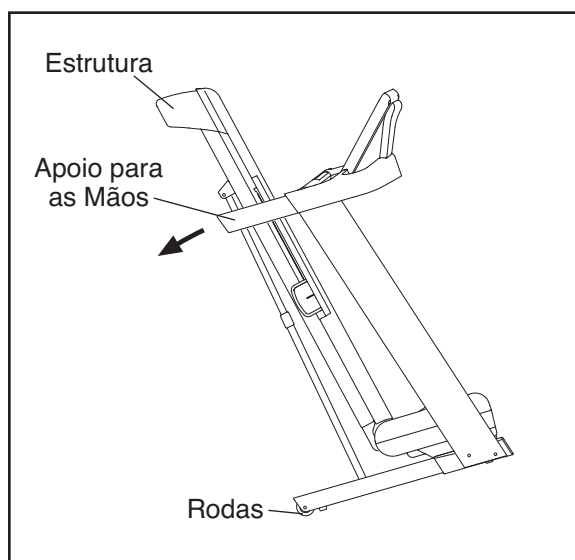
Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.



COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

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

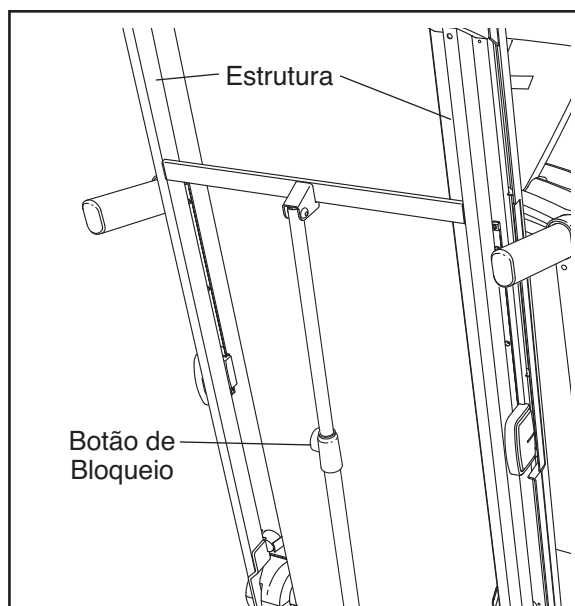
1. Segure um apoio para as mãos e a estrutura e coloque um pé contra uma das rodas.
2. Incline o tapete rolante para trás até que ele se mova livremente sobre as rodas. Transporte cuidadosamente o tapete rolante até ao local desejado. **Nunca transporte o tapete rolante sem o inclinar para trás. Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao transportar o tapete rolante. Não tente transportar o tapete rolante sobre uma superfície irregular. Não puxe pela estrutura.**



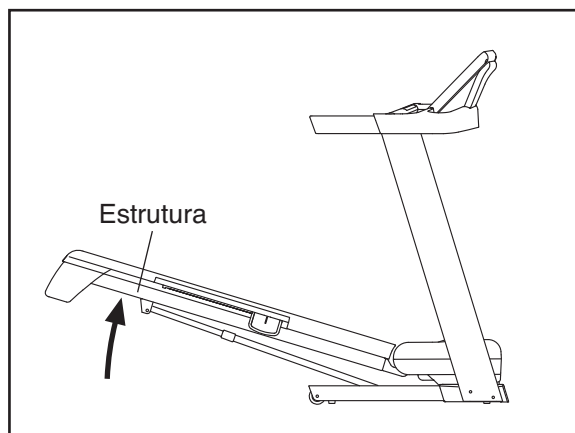
3. Coloque um pé contra uma das rodas e baixe cuidadosamente o tapete rolante até que ele fique em posição de armazenamento.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Segure a extremidade superior do tapete rolante com a sua mão direita. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Pode ser necessário empurrar a estrutura para a frente ao mesmo tempo que puxa o botão para a esquerda. Baixe a estrutura rodando a articulação e largue o botão de bloqueio.



2. Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO:** não agarre apenas as bermas plásticas de apoio para os pés, nem deixe cair a estrutura até ao chão. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

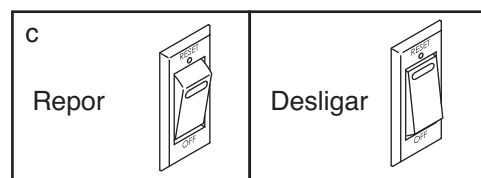
A maior parte dos problemas do tapete rolante podem ser resolvidos efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

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

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

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



PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

SOLUÇÃO: a. Verifique o interruptor do circuito de repor/desligar localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação (veja a ilustração acima). Se o interruptor de circuito tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

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

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

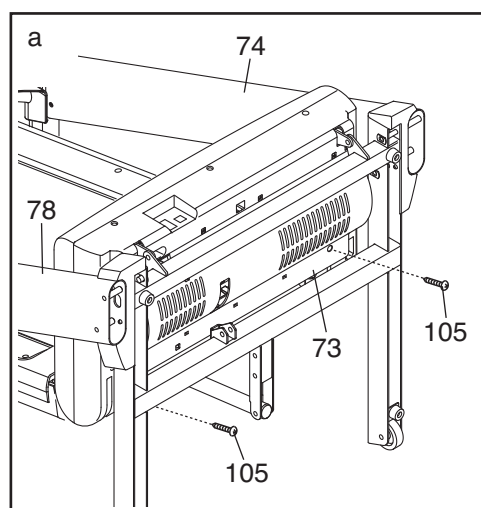
d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, por favor consulte a capa deste manual.

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

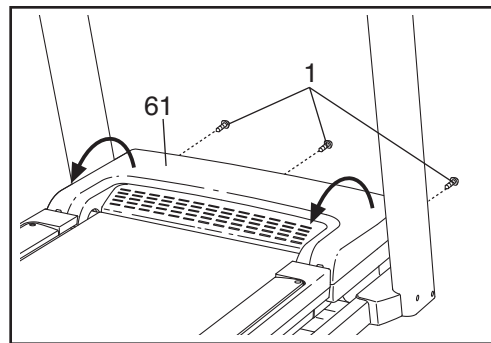
SOLUÇÃO: a. A consola inclui um modo de demonstração de exibição, concebido para utilizar se o tapete rolante estiver em exibição numa loja. Se os ecrãs permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem ligados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 22 para desligar o modo de demonstração.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

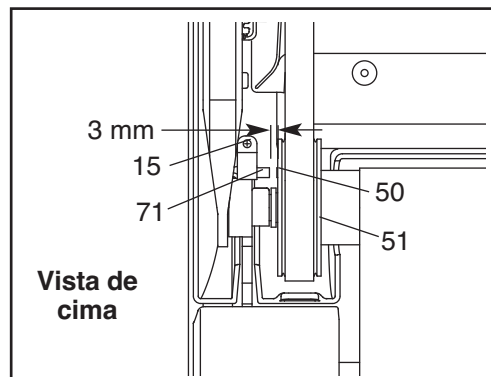
SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Com a ajuda de uma segunda pessoa, incline cuidadosamente para baixo as Barras Verticais (74, 78). Pode haver dois Parafusos de Capota (105) no fundo do Tabuleiro Inferior (73). Se assim for, retire-os. Nota: é necessária uma chave Phillips com uma haste de, pelo menos, 13 cm de comprimento. Levante as Barras Verticais até ficarem na vertical.



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



Localize o Interruptor de Lâmina (71) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (51). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3 mm. 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) com os Parafusos #8 de 3/4" (não mostrados). Fixe novamente os Parafusos #8 de 2" (não mostrados), se necessário. Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



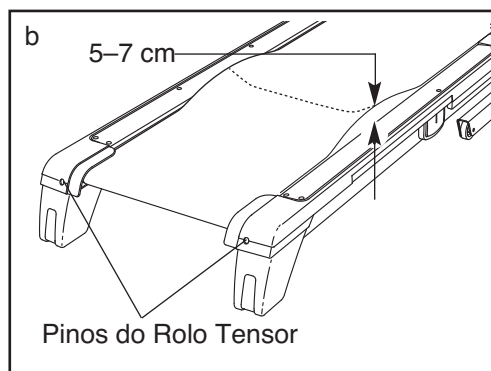
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Com a chave na consola, prima um dos botões de Inclinação [INCLINE]. **Enquanto a inclinação estiver a ser alterada, retire a chave.** Após alguns segundos, insira novamente a chave. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação é novamente calibrado.

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

SOLUÇÃO: a. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de 1 mm², com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.

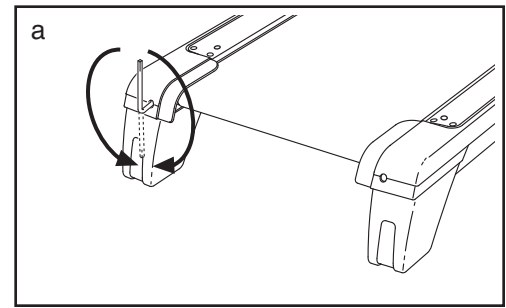


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa anterior deste manual.

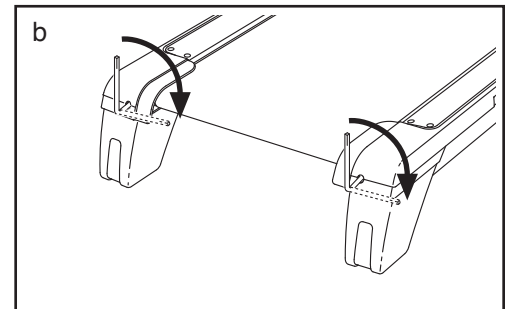
PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

SOLUÇÃO:

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



- b. Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, 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 cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠️ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas 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, encontre 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 começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenada 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, 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—Nº do Modelo NETL14909.0

R0909A

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

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	10	Parafuso #8 x 3/4"	47	2	Calha do Acolchoamento
2	4	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1"	48	2	Espaçador da Estrutura
3	1	Chave Sextavada	49	3	Pino de 1/4" x 1"
4	6	Pino de 3/8" x 2"	50	1	Íman
5	4	Pino de 1/4" x 3/4"	51	1	Rolo/Roldana de Tracção
6	4	Pino de 3/8" x 4 1/2"	52	1	Atilho para Fio de 15 1/2"
7	6	Pino de 5/16" x 1"	53	1	Fecho de Armazenamento
8	8	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-Atarraxante #8 x 3/4"	57	2	Suporte do Rolo Tensor
12	22	Parafuso #8 x 1/2"	58	1	Rolo Tensor
13	2	Espaçador do Pé da Base	59	1	Pé Posterior Esquerdo
14	1	Haste do Bloqueio	60	1	Pé Posterior Direito
15	1	Parafuso do Interruptor de Lâmina de 3/4"	61	1	Cobertura do Motor
16	14	Parafuso #8 de 3/4"	62	1	Correia de Transmissão
17	2	Pino de 1/4" x 1"	63	1	Espaçador do Motor
18	2	Pino com Plástico de 5/16" x 4 1/4"	64	1	Motor de Tracção
19	2	Pino de 3/8" x 1"	65	1	Estrutura de Elevação
20	2	Pino do Rolo Tensor	66	2	Atilho para Fio
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	15	Parafuso de Ligação à Terra de 1/2"	70	1	Controlador
25	10	Parafuso #12 x 1 1/4"	71	1	Interruptor de Lâmina
26	2	Pino do Motor	72	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
27	2	Bloqueio do Acolchoamento	73	1	Tabuleiro Inferior
28	1	Interruptor de Reiniciar/Desligar	74	1	Barra Vertical Esquerda
29	4	Parafuso #8 x 0,44"	75	1	Motor de Inclinação
30	8	Anilha Plana de 1/4"	76	1	Espaçador da Barra Vertical Esquerda
31	2	Anilha Fendida de 1/4"	77	1	Grampo de Ferrite
32	1	Filtro	78	1	Barra Vertical Direita
33	2	Porca Fixa de 5/16"	79	1	Espaçador da Barra Vertical Direita
34	4	Parafuso #8 de 1 3/4"	80	4	Espaçador de Pino
35	1	Fio do Áudio	81	4	Pé da Base
36	2	Porca de Flange de 5/16"	82	2	Autocolante de Aviso
37	3	Clipe 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	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	4	Porca em U
43	2	Acolchoamento da Plataforma	89	1	Consola
44	1	Plataforma de Caminhar	90	1	Decoração da Cobertura
45	1	Cinta de Caminhar	91	1	Base da Consola
46	2	Guia da Cinta	92	2	Atilho Plástico
			93	1	Fio da Inclinação
			94	1	Barra de Pulsações, Superior
			95	1	Barra de Pulsações, Inferior

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
96	4	Anilha em Forma de Estrela #8	115	2	Isolador do Motor
97	1	Não Usado	116	1	Faixa de Medição de Pulsações para o Peito
98	2	Tampa do Apoio para as Mãos Posterior	117	1	Sensor de Pulsações para o Peito
99	2	Tampa do Apoio para as Mãos Anterior	118	1	Pino de Terra #8 x 3/4"
100	1	Chave/Clipe	119	1	Receptor do Sensor de Pulsação para o Peito
101	1	Tampa do Fecho	120	1	Receptáculo
102	1	Transformador	121	1	Apoio para as Mãos
103	1	Chave Sextavada de 5/32"	122	1	Tabuleiro
104	1	Espaçador do Motor de Elevação	123	1	Fio de Terra da Barra de Pulsações
105	2	Parafuso de Capota	124	1	Parte Posterior da Consola
106	1	Apoio para a Mão Direita, Corte	*	—	Fio Azul de 10", M/F
107	1	Fio de Terra do Rolo/Estrutura	*	—	Fio Azul de 8", 2F
108	1	Suporte de Electrónica	*	—	Fio Preto de 4", 2F
109	8	Parafuso #8 x 5/8"	*	—	Fio Preto de 4", M/F
110	4	Anilha de pé	*	—	Fio Vermelho de 4", M/F
111	2	Porca de 3/8" do Motor da Inclinação	*	—	Fio Branco de 8", M/F
112	1	Porca #8	*	—	Fio Verde/Amarelo de 4", F/R c/ Autocolante
113	1	Apoio para a Mão Esquerda, Corte	*	—	Fio Verde/Amarelo de 8", F/R
114	1	Parafuso de Ligação à Terra de #8 x 1/2"	*	—	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA AMPLIADO A—Nº do Modelo NETL14909.0 R0909A

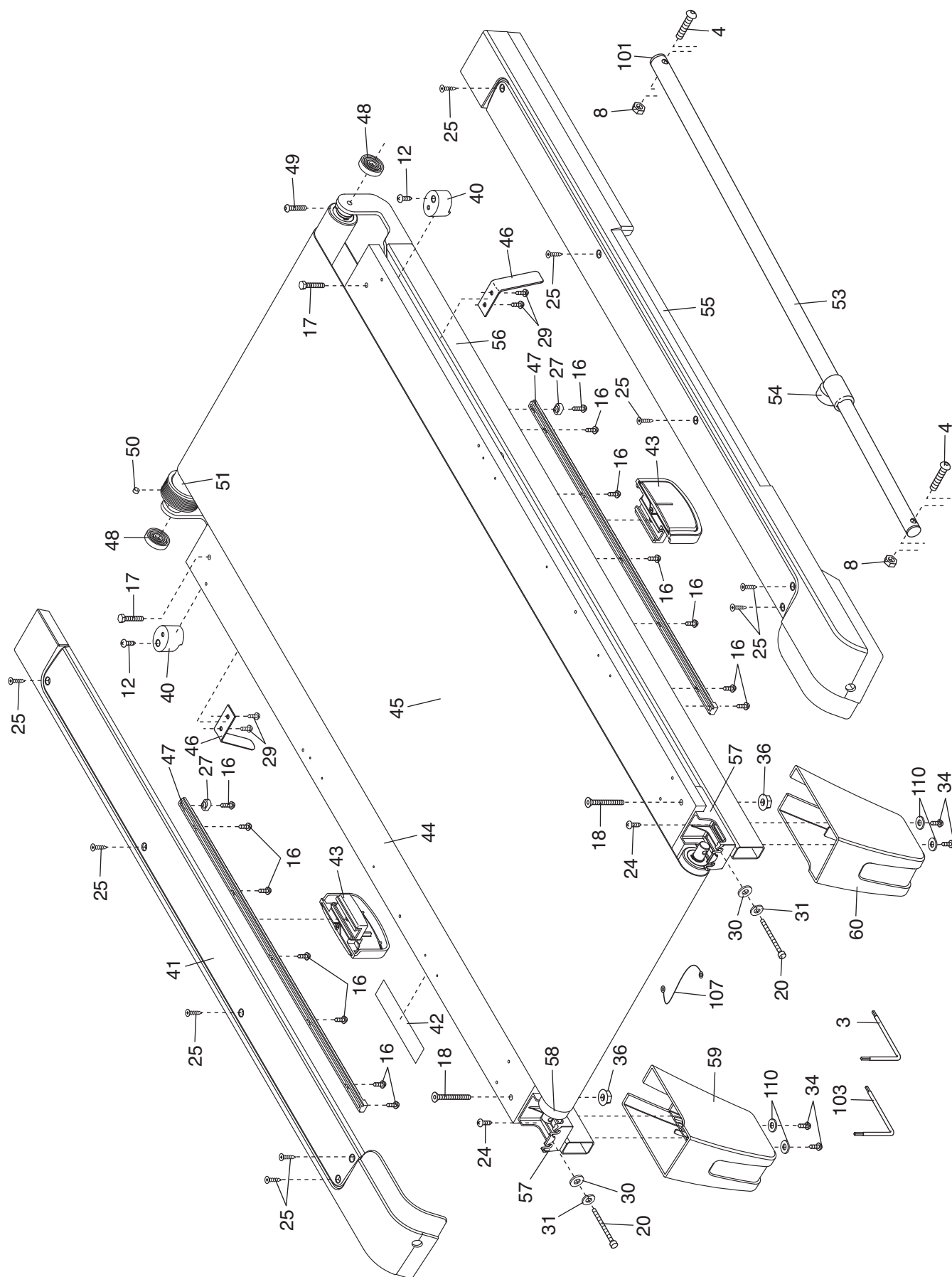


DIAGRAMA AMPLIADO B—Nº do Modelo NETL14909.0 R0909A

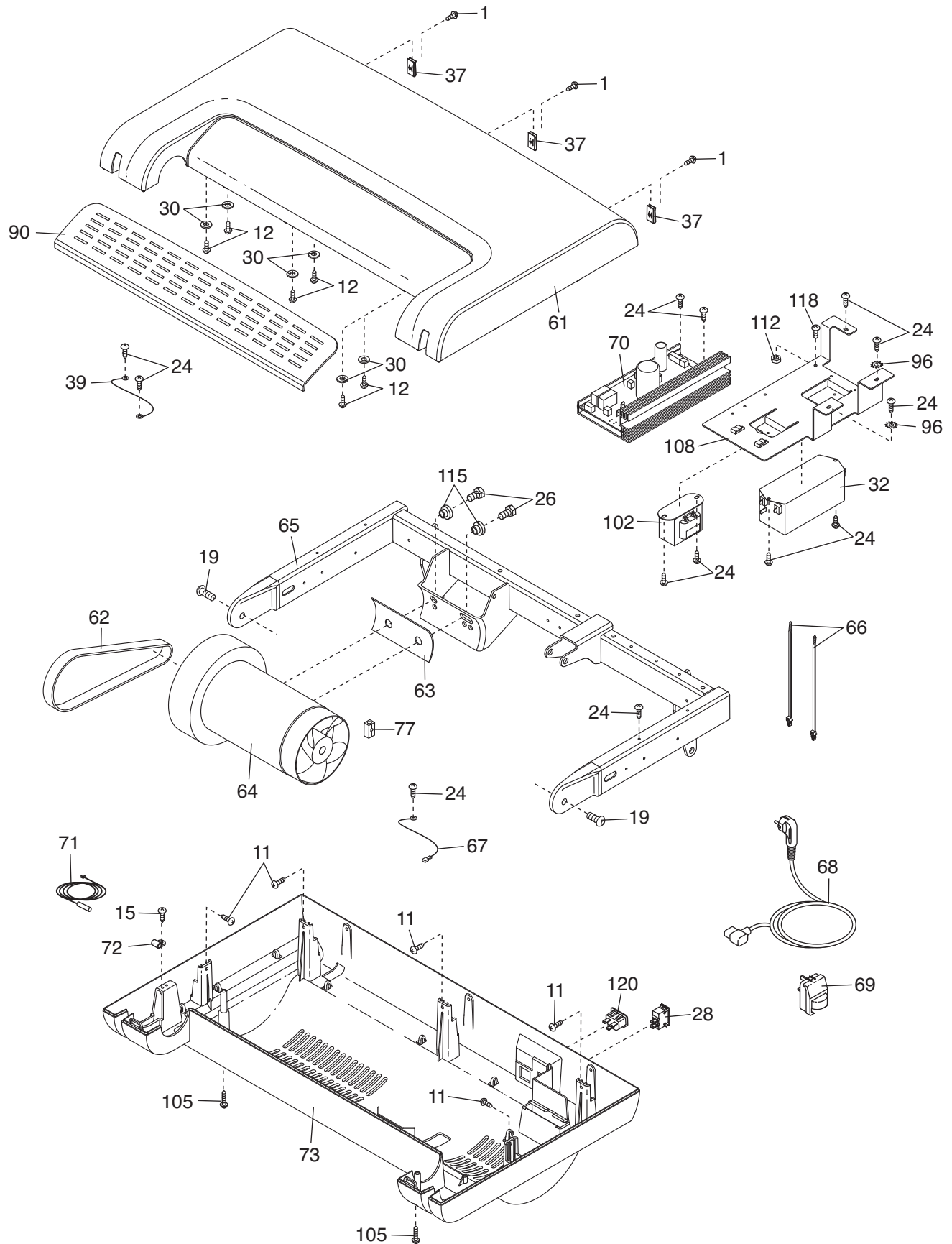


DIAGRAMA AMPLIADO C—Nº do Modelo NETL14909.0 R0909A

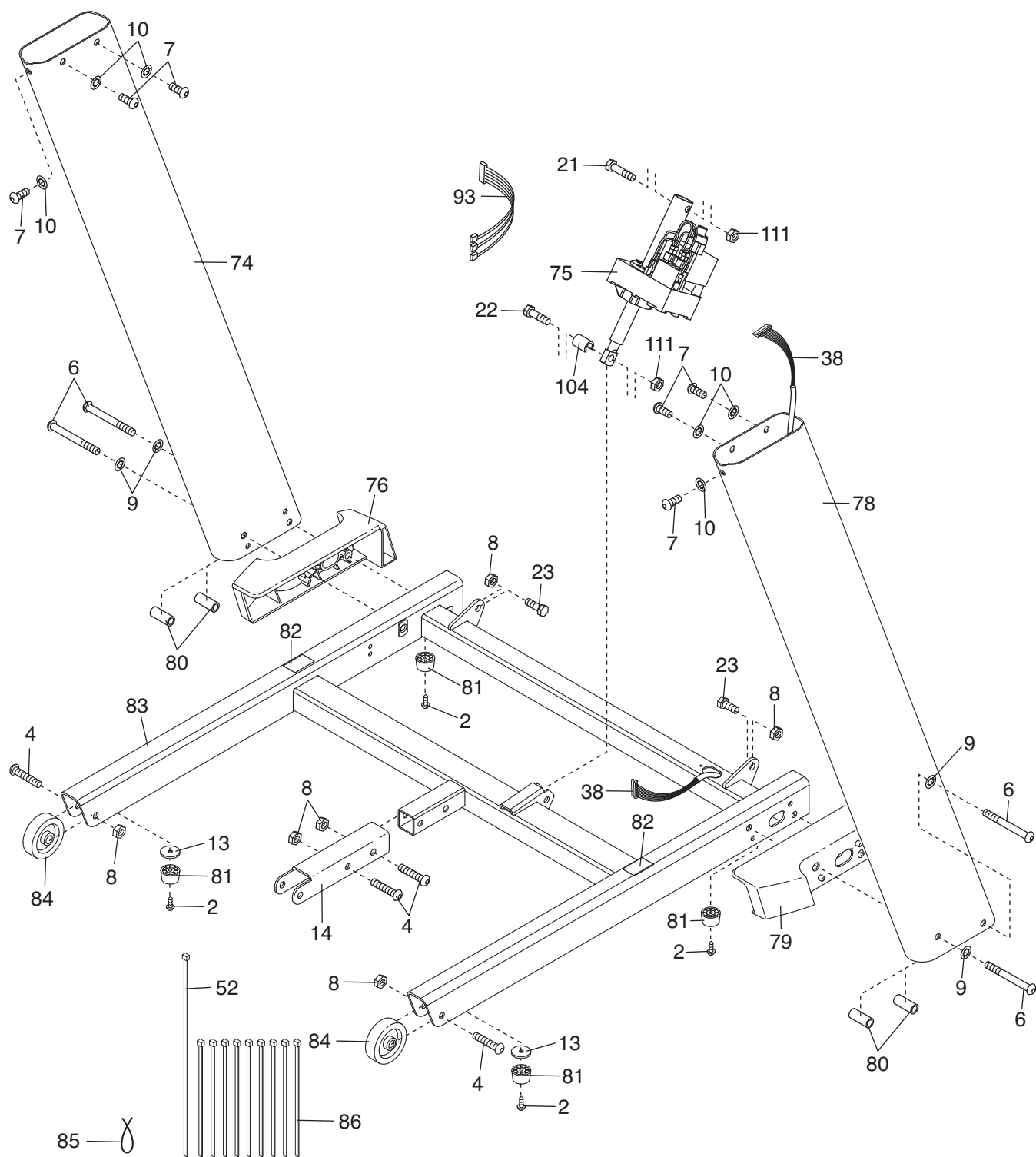
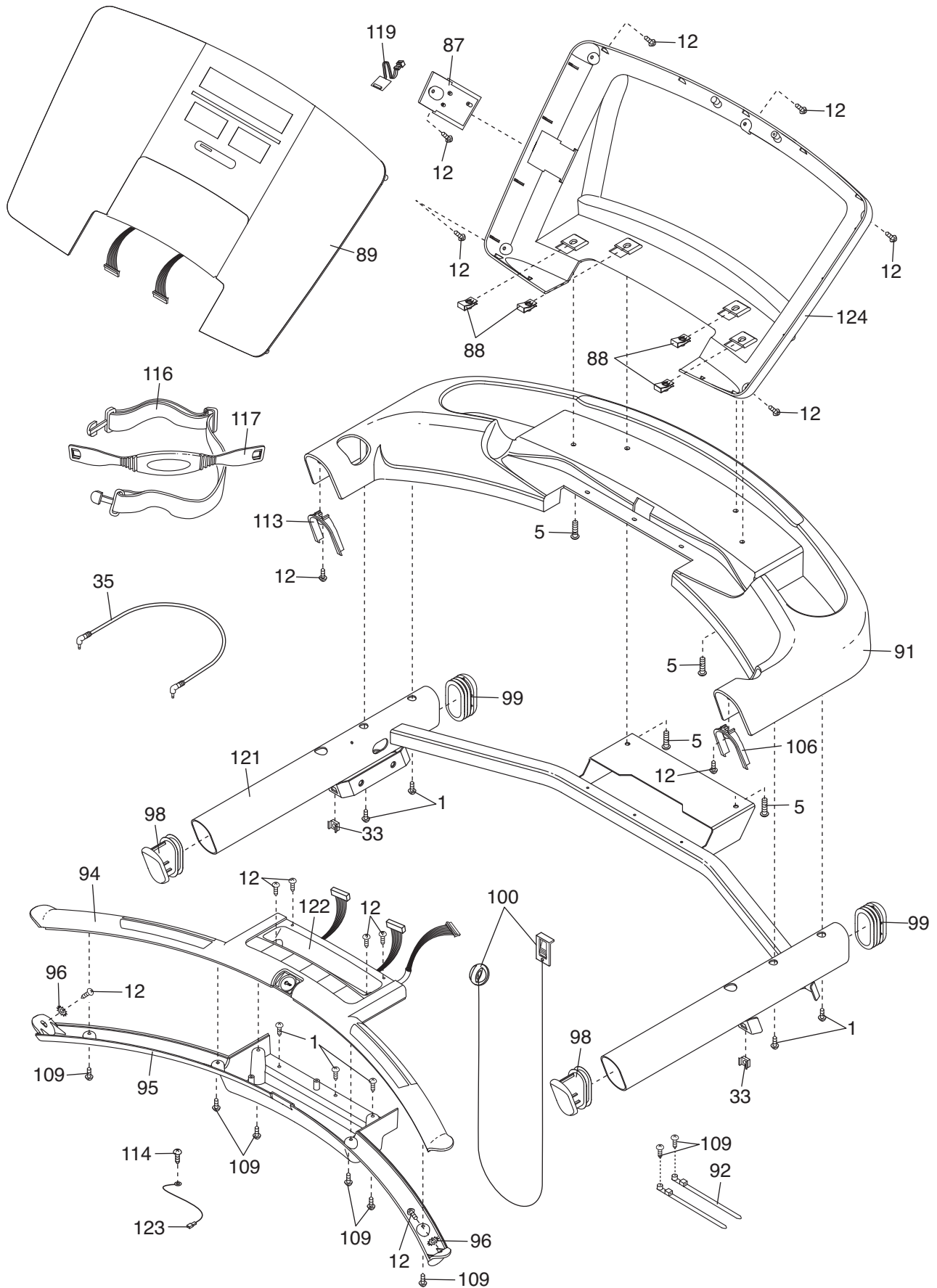


DIAGRAMA AMPLIADO D—Nº do Modelo NETL14909.0 R0909A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMACÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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.

